

# 生活習慣病予防は家庭から！

## ～小児期の生活習慣病リスク因子とその予防～

市では、小学4年生と中学1年生全員に、小児生活習慣病予防健診（身体・血圧測定・脂質・貧血検査）を実施しています。R5年度にH30～R5年度の健診結果（約6700件）を分析した結果**肥満と生活習慣病の関係や小児期の運動習慣の大切さ**が明確になりました。

### 分析の結果

#### 1 **肥満**の改善は生活習慣病予防の第一歩

肥満は①血圧が高いこと、②総コレステロールが高いこと、③HDL（善玉）コレステロールが低いことと関連していた。

#### 2 肥満度の改善に**運動**が強く影響する

小児期の運動習慣は、成人とは比較できないくらい体重に強く影響しており、運動量を増やすことによる肥満の改善率も高い。

9歳から12歳になる間に運動習慣が身につくことで、**10%以上の肥満度の改善**が期待できる。

#### 3 **総コレステロール**は**体質（遺伝）**と関連する

両親に脂質異常症があると、子の総コレステロールも高い。食事や運動により一層注意が必要。

#### 肥満度

- ▶ 小学4年生の時に肥満だった子どものうち、**68%**は中学1年生でも肥満が改善していない
- ▶ 小学4年生の時の体重が重い子どもほど、中学1年生の体重の増加量が大きい
- ▶ 男子と比べ、女子は小学4年生から中学1年生にかけて体重の増加量が大きい

※小学4年生と中学1年生の両方の測定値があった1240人を分析

#### 血圧

- ▶ 肥満度が高いと血圧も高い
- ▶ 小学4年生の時に血圧が高い子どもは、中学1年生の時も高い傾向である

#### 総コレステロール

- ▶ 肥満度が高いと総コレステロールも高い
- ▶ 女子と比べ、男子は低い
- ▶ 両親に脂質異常があると高い

#### HDL（善玉）コレステロール

- ▶ 運動習慣がない子どもは低い
- ▶ 肥満度が高いと低い

この分析は、市立宇和島病院と静岡社会健康医学大学院大学の協力を得て実施しました。

問い合わせ

● 宇和島市役所 保険健康課 母子保健係  
Tel：0895-49-7110（直通）

# 健康の3本柱は「食事」「睡眠」「運動」です！

生活習慣病は、子どもの頃からのよくない生活習慣の積み重ねにより起こる病気です。家族で生活習慣を見直し、生活習慣病予防を始めましょう。

## 生活習慣こどもチェックシート

- 早起きする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- ほとんど毎日ウンチが出る
- 食べ物のすききらいはない
- 野菜をしっかり食べる
- よくかんで食べている
- おやつの食べすぎに注意している
- ジュースはあまり飲まない
- 夕ごはんの後は、ほとんど何も食べない
- 夜は早めに寝る
- 頭がすっきりして、勉強することができる
- 外で元気に遊ぶ
- 取り組んでいるスポーツがある
- 進んでお手伝いをする

## 生活習慣大人チェックシート

- 睡眠がしっかりとれている
- 3食きちんと食べている
- 食事は腹八分目に食べる
- 野菜をしっかり食べる
- うす味で食べる
- おやつの食べすぎに注意している
- あまいコーヒーやジュースをあまり飲まない
- 夕食は8時までに食べる
- 夕食の後はほとんど何も食べない
- 毎日お酒を飲まない
- タバコをすわない
- できるだけ歩くように心がけている
- 取り組んでいるスポーツがある
- ストレスはあまり感じない

### ■ チェック判定

○ 11点以上:生活は良好です

これからも続けましょう

▲ 5~10点生活:注意が必要です

生活を見直しましょう

× 4点以下:生活に問題があります

生活改善が必要です

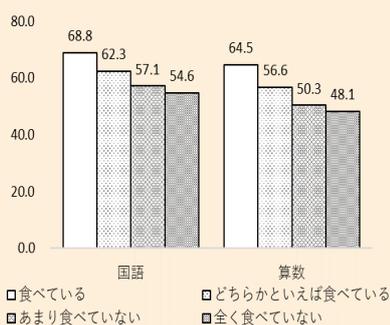
## 生活習慣病予防のために知っておきたいこと

### 朝食は1日の活力

#### 朝食でメタボ予防

朝食は体を目覚めさせ、脳の働きを活発にし、勉強や仕事のパフォーマンスを上げます。朝食の欠食は、パフォーマンスが下がるだけでなく、昼食の過食に繋がり、肥満の原因になります。

#### ■ 朝食の摂取と学力調査の平均正答率



※令和5年度全国学力・学習調査：文部科学省

### バランス食で健康づくり

#### 食は赤・黄・緑で組み合わせ

食べ物には、それぞれ体の中で働きがあり、働きに合わせて赤・黄・緑に分類することができます。栄養を効率よく吸収するためには、毎食3色を組み合わせ合わせて食べましょう。

#### ■ 赤の仲間 たんぱく質

肉・魚・卵・大豆・大豆製品等

⇒ 骨や筋肉になり主に体を作る

#### ■ 黄の仲間 炭水化物

米・パン・麺類等

⇒ 体の中で最初にエネルギーになる

#### ■ 緑の仲間 ビタミン・食物繊維等

野菜・果物・きのこ・海藻等

⇒ 体の調子を整える

### おやつで心のリフレッシュ

#### 1日の目安量は200kcalまで

おやつは心を「ほっと」させる効果があります。しかし、おかしやジュースは砂糖や油がたくさん入っているため、食べ過ぎると肥満や生活習慣病の原因になります。摂り過ぎに気をつけましょう。

#### ■ 市販のお菓子やジュースのエネルギー

ポテトチップス	…1袋 (60g)	332kcal
板チョコレート	…1枚 (55g)	307kcal
ドーナツ	…1個 (60g)	232kcal
バニラアイス	…1個 (200ml)	360kcal
炭酸ジュース	…1本 (500ml)	205kcal

