

家族で取り組んでみましょう！

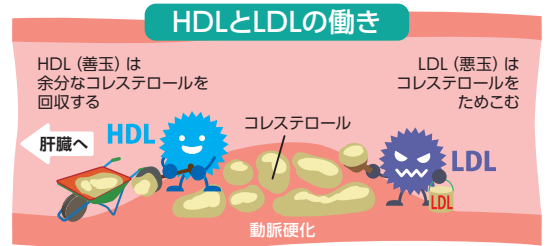
～ 健診受診と生活習慣の改善 ～



県民健康調査「小児健康診査」の結果、震災後、**肥満**^{*1}の方がいること、**脂質異常**^{*2}の改善が遅れていることがわかってきたよ。

*1 肥満とは、標準に比べて体重が多い状態、あるいは体に脂肪が余分に蓄積した状態をさします。子どもの肥満の程度は、BMI（ボディマス指数）や肥満度（標準体重からの差の程度）により判定します。

*2 脂質異常とは、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪、HDL（善玉）コレステロールなど脂質（あぶら）のバランスが悪い状態をいいます。脂質は、体にとって必要なものですが、LDL コレステロールが多かったり、HDL コレステロールが少なかったりすると、大人になって動脈硬化（血管が硬くなる）の原因になります。

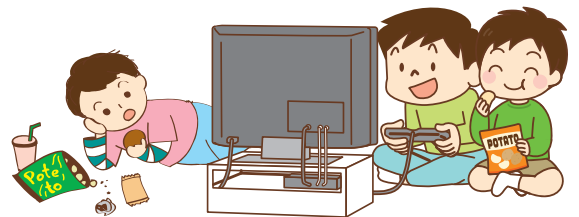


肥満や脂質異常を放っておくとどうなるの？



肥満や脂質異常を放っておくと、**大人になって生活習慣病**^{*3}につながりやすいんだ。でも大丈夫！健診を受け、規則正しい食生活や運動習慣を続けると肥満や脂質異常はよくなるんだ！生活習慣病も防げるよ！

*3 生活習慣病は、普段の食生活や運動などの生活習慣の乱れが主な原因です。生活習慣病には、血圧が高い状態が続く「高血圧症」や「脂質異常症」、血糖が高い状態の「糖尿病」、**「肥満」**などがあります。子どもの頃の生活習慣の乱れは、大人の生活習慣病につながりやすいとされています。



肥満や脂質異常にならないためには、今どんなことをするといいかな？



肥満や脂質異常にならないためのポイントをまとめたよ。



(裏) 肥満や脂質異常にならないための4つのポイント

肥満や脂質異常にならないための4つのポイント

1 体を動かす(1日合計60分以上の運動がおススメです)

適度な運動



テレビゲームなど座っている時間を減らし、体を動かして遊ぼう！
体操・ストレッチ、お風呂掃除などの家のお手伝いも運動になるよ！
体を動かすことは、骨・関節を丈夫にし、筋肉を増やして健康な体を保つだけでなく、ストレス解消にもいいよ！



なわとび



ラジオ体操やストレッチ



お風呂掃除や床のモップがけ

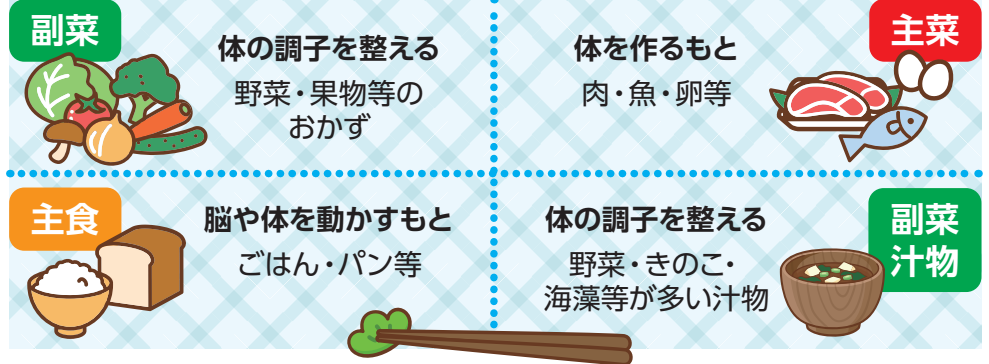


(体育の時間を含む)

2 バランスのよい食事をする



主食(黄色)、
主菜(赤色)、
副菜(緑色)の
バランスを考えて選び
よく噛んで食べよう。



3 規則正しい生活をする



早く寝て、早く起きるのが大事だよ。
朝ごはんを毎日食べよう。

体を動かす時間を増やして、
好き嫌いしないでよく食べて、
早寝早起き、
そして健診を受けることが
大切なんだね！
家族で取り組んで
みようかな！



4 毎年学校などの健康診断や小児健康診査を受ける



年に1度は健康診断や小児健康診査を受けよう。
健康状態がわかるよ。

健康に関する情報はここからも見られるよ。



健康診査

健診は体の通信簿



健康増進センター

コロナ禍での健康づくり動画



健康づくり推進課

健康ふくしまポータルサイト



福島県教育庁健康教育課

子どもの健康に関する情報

県民健康調査「健康診査」の結果をもっと知りたい方へ



お問い合わせ先：公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
<https://fukushima-mimamori.jp>
 電話 024-549-5130 (平日9:00~17:00)