

みんなで一緒に健康チェック!

～小児健診の結果を確認して、普段の生活を見直そう～

福島県「県民健康調査」健康診査 小児健康診査の結果から、震災後の肥満の増加傾向は一時的なものであることがわかりました。

しかし、子どもの肥満は大人になってからの生活習慣病発症につながりやすいです。
(Hosoya M.et al. Pediatr Int.2023)

規則正しい食事（朝食を抜かない、お菓子や夜食をひかえるなど）、運動、夜更かししないなど、肥満にならない習慣をこころがけましょう。

(第7章、小児の肥満と肥満症、肥満症診療ガイドライン2022)

小児健康診査の結果から、肥満に気を付けないといけないことがわかったね。肥満についてもっと学ぼう!



ベコ太郎

肥満とは

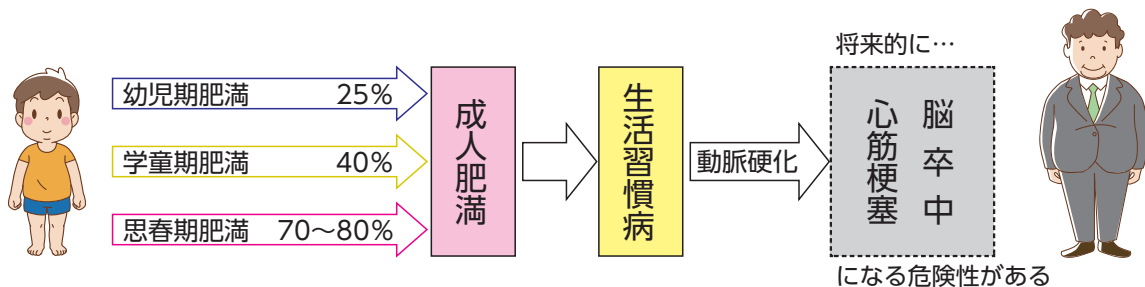
肥満とは、標準に比べて体重が多い状態や、体に脂肪が余分に蓄積した状態を指します。

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。

なぜ肥満はいけないのか

子どもの肥満を放っておくと、大人になって成人肥満に移行しやすくなります。

さらに、成人肥満は、生活習慣病につながりやすいので、子どもの頃から生活習慣に気を付けることで肥満や生活習慣病を予防することができます。



(参考：日本小児科学会ホームページ「幼児肥満ガイド2019」
小児内分泌学会ホームページ「病気の解説 肥満」)

生活習慣病とは

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」、「肥満症」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いわれています。

肥満の予防・解消のために普段の生活を見直そう!

肥満にならないための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)

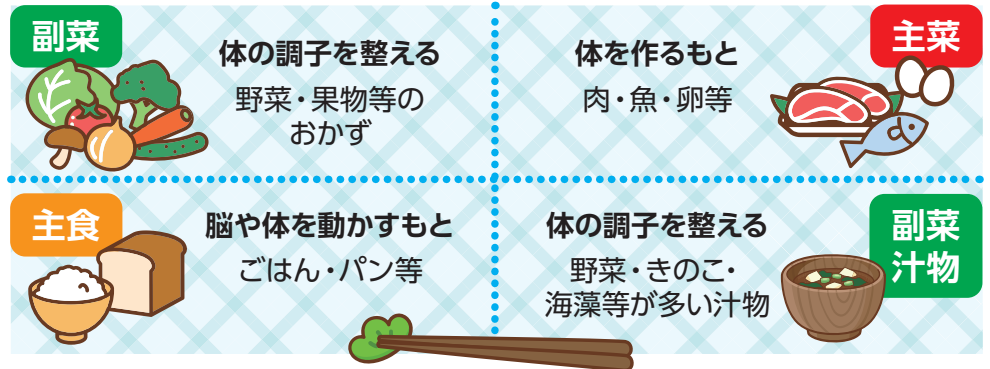
テレビゲームなど座っている時間を減らし、体を動かして遊びましょう！
体操・ストレッチ、お風呂掃除などの家のお手伝いも運動になります！
体を動かすことは、骨・関節を丈夫にし、筋肉を増やして健康な体を保つだけでなく、ストレス解消にも良いです！

適度な運動



2 バランスのよい食事をとる

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



3 規則正しい生活をする

早く寝て、早く起きるのが大事です。
朝ごはんを毎日食べましょう。

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て、
自分の健康状態を知りましょう。

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！



健康診査に関する情報はここからも見られます。

健診は体の通信簿

健康診査の代表的な項目についての解説、
健康促進に役立つ情報を漫画形式
でまとめたものです。

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/pamphlet.html>



コラム、知っておきたい 生活習慣病のこと

健康診査と関連のある生活習慣病について、
掲載しているものです。

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/column/>



これまでの健康診査の結果

結果をもっと知りたい方はこちらをご覧ください。

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/result.html>



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) メール kenkan@fmu.ac.jp