

丸亀市の

健診から分かる

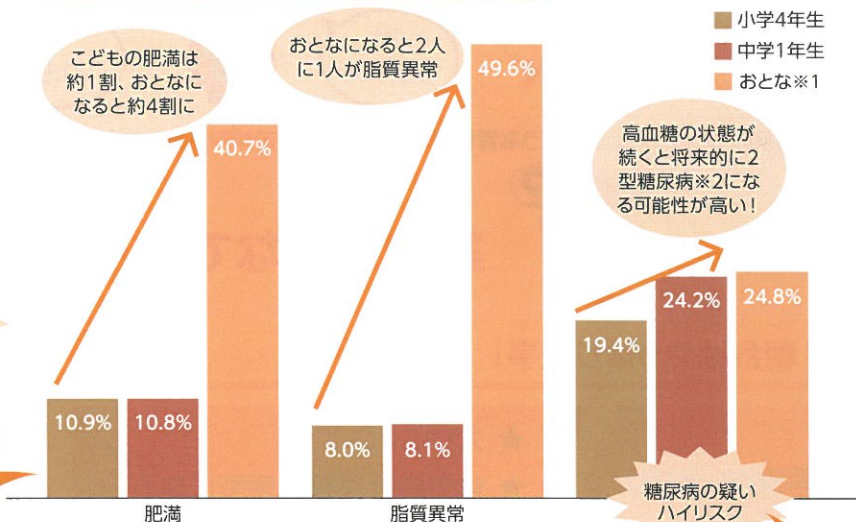
# こどもとおとなの健康

丸亀市では生活習慣病を予防するために、小学4年生と中学1年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を、35歳以上の国民健康保険加入者を対象に「特定健康診査」を実施しています。

望ましくない生活習慣を続けていると、働き盛りの40歳代になる頃には生活習慣病のリスクが急上昇!



## 健康診査の結果 (令和3年度)



※1.おとなは40歳代の結果をもとに表示しています。  
 ※2.2型糖尿病とは…肥満や食べ過ぎ、運動不足などによりインスリンの分泌が少なくなったり働きが悪くなったりすることで起こり、中高年以降に発症することが多いとされています。

糖尿病の発症予防は健康づくりの重要ポイント!

こどもの肥満はおとなの肥満につながる可能性が高いので、早くからの肥満予防が大切です

### 幼児期肥満

25%



### 学童前期肥満

40%



### 思春期肥満

70~80%



•体格が形成されてしまうため  
 •生活習慣が決まってしまうため

成人肥満 肥満は生活習慣病を起こす原因に!

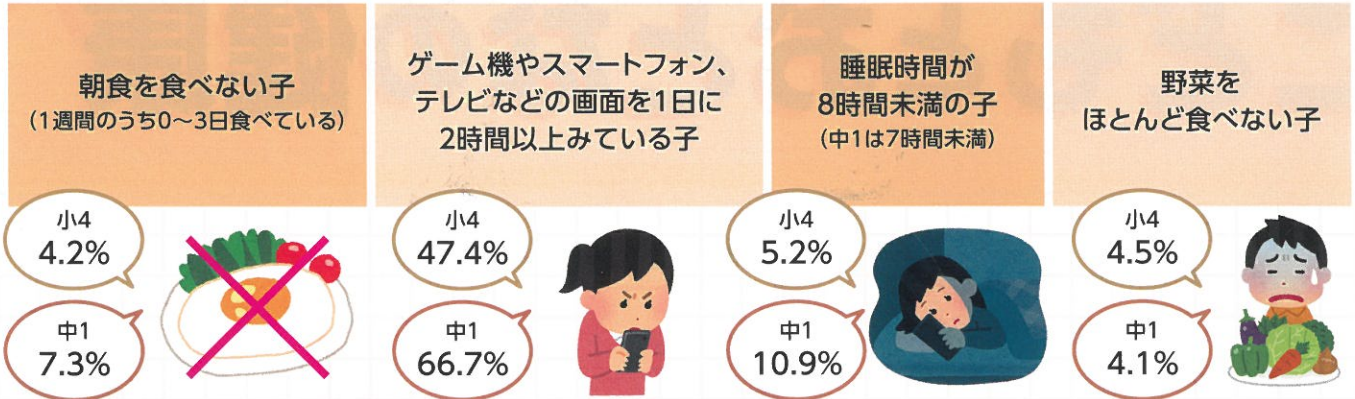
こどもの頃の生活習慣をおとなになってから改善することは、たやすいことではありません。こどもは、家族の生活習慣が反映されやすく、家族ぐるみで生活習慣を見直すことが大切です。「あの時、健診を受けていれば…生活習慣を変えておけば…」と後悔することがないよう、積極的に健康診査を受け、家族みんなで生活習慣病予防に取り組みましょう。

『分かっているけど変えられない…』とされているおとなのみなさん  
**こどもたちはその姿を見ている**



こまめに体を動かしていますか？

丸亀市のこどもたちの気になる生活習慣



※香川県の調べでは、上記のような習慣がある児童ほど**肥満傾向**があることが分かっています。

R3年度丸亀市小児生活習慣病  
 予防健診の生活習慣調べより



家族みんなでチャレンジ！健康習慣

1 朝食はやっぱり大事！

朝食をしっかり  
食べると…

- ★ 太りにくい
- ★ 体内時計が整い朝型になる
- ★ 脳が活性化し、成績アップや仕事の効率があがる



2 1日3食の食事を、12時間以内にとることが理想

例えば朝食を7時に食べたときの理想の夕食時間は19時頃です。  
 また夕食後、10~12時間は何も食べない時間にするのも大切です。

塾や習い事、仕事などで夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間  
 におにぎりやパンなどの主食を食べておき、帰宅後に主菜や副菜  
 (肉、魚、野菜など)を食べるようにすると良いでしょう。



3 しっかり動いてしっかり眠ろう

睡眠不足は、体や心に様々な悪影響を及ぼします。  
 スマホやゲーム機、テレビから出るブルーライトが睡眠を誘導するホルモンの分泌を妨げ、“眠りにくい脳”になってしまうことが分かっています。また、これらメディアの利用時間が長いほど、学力や体力、視力の低下を招くという調査結果もあります。  
 こどもだけでなく、家族でメディアの利用についてルールを決め、家族みんなで体を動かす機会を作ることや良質な睡眠をとることを考えてみましょう。

