保健師からの健康アドバイス

思春期からの生活習慣を考えよう

「子どもから大人の身体に移行する大切な時期です」

約40％の子どもに何らかの所見が…

せたな町では、思春期の子どもが健康に成長するための健康管理の一つとして中学2年生を対象に生活習慣病健診を実施しています。

過去3年間のデータをみると、受診者の約40％（表1参照）の子どもに何らかの所見が見られました。

近年では運動不足や食べ過ぎによる、子どもの肥満が増加傾向にあり、肥満を誘因とした、子どもの脂肪肝や、脂質異常などの生活習慣が問題になっています。

一方でスリム志向による痩せすぎも問題になっています。せたな町でも同じような傾向があり、子どもの時からの生活習慣をきちんと考えていくことが大切です。

思春期は子どもの発達にも大切な時期

思春期は子どもから大人の身体へと移行する大切な時期です。思春期の発達は男女差があり、女子は男子に比べて2年ほど早く成長期がやってきます。

男子は筋肉がつき、男らしい体に、女子は皮下脂肪が蓄えられ、女性らしいふっくらした身体になります。

身体の発達には個人差があり、早いから遅いからといって焦ることはありません。しかし、この時期に生活習慣が乱れると発達が抑制され、健康面に悪影響を及ぼすことがあります。

思春期で取り組んでほしい生活習慣

1. 十分な睡眠と3回の食事をバランスよく取り、規則正しい生活リズムをつくる
2. 朝食をきちんと食べる
3. 一緒に食事をする家族や友達を気遣い、楽しく食べる
4. 健康と食生活の関係を理解し、栄養が偏らないようにする
5. 食事づくりや食事の準備を進んでする
6. 食べ物を大切にし、食べ残しを減らす
7. 進学や就職などに備えて、簡単な調理法や食の安全について学ぶ
8. かむことの大切さを理解し、歯の健康に関心を持つ
9. 身体を動かす習慣をつける
10. テレビ、ゲーム、携帯の時間を1時間以内と決める

今月の担当
清水美千子 です

［表 1］過去 3 年間の中学校生活習慣病検診結果

項目	判定基準正常値	異常なし	有所見			
全体結果	【受診者】 合計 **154人**（64.6%）	94人 （61.0%）	60人（39.0%）			
				要指導 40人 （26.0%）	要精検 18人 （11.7%）	要医療 2人 （1.3%）
肥満度	標準体重の－10%～20% ●肥満20%以上 ●やせ －10%以下	87人 （56.5%）	67人（43.5%）			
				肥満 13人（8.4%）	やせ 54人（35.1%）	
貧血	ヘモグロビン ●男14～18　●女 12～16	114人 （74.0%）	40人（26.0%）			
脂質	HDLコレステロール　40以上 LDLコレステロール　120未満 中性脂肪　150未満	122人 （79.2%）	32人（20.8%）			
			重複あり	HDLコレステロール低値 6人（3.9%）	LDLコレステロール低値 4人（2.6%）	中性脂肪高値 23人（14.9%）
肝機能	GOT 8～39 GPT 5～34	150人 （97.4%）	4人（2.6%）※GOTのみ			
血糖	血糖 200未満 HbA1c 5.6未満	152人 （98.7%）	1人（0.7%）※1人採血未実施			
尿酸	7未満	144人 （93.5%）	10人（6.5%）			
血圧	医師の指示による	153人 （99.4%）	1人（0.7%）			

生活習慣は子どもの将来へとつながる大切なものです

生活習慣病の多くは食事・運動・休養などの生活習慣に大きく関係しています。

子どもの頃に身についた過食や運動不足、夜型の生活習慣は大人になってからも続き、改善するのは難しい現状です。早いうちから正しい生活習慣を身に着けることが子どもの将来の健康へとつながります。

そうして、健康を保つことで子どもが元気に勉強や運動ができ、夢の実現にもつながっていきます。

せたな町では生活習慣病検診を実施しています

子どもの健康は体格や見た目だけで判断できません。せたな町では中学2年生を対象に生活習慣病健診を実施しています。検査内容は、身体計測、血圧、血液検査で、病院に受診すると5000円以上かかる検査を無料で受けることができます。対象者には今年度の実施時期が決まり次第、日程をお知らせします。

保護者の皆さんも早い時期からお子さんの健康状態を知り、お子さんと一緒に生活習慣の改善をしてみましょう。

健診申込・健康相談などは
保健師まで

- せたな町健康センター ☎0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311　● 大成総合支所 ☎01398-4-5511