

何約 ら40 か% 2の所見が…

慣病健診を実施してい 中学2年生を対象に生活習 めの健康管理の一つとして 子どもが健康に成長するた せたな町では、 思春期 ま 0

過去3年間のデータをみ

習慣 肝や、 参照) が増加傾向にあり、 過ぎによる、子どもの肥満 誘因とした、子どもの脂肪 ると、受診者の約40%(表1 所見が見られました。 近年では運動不足や食べ が の子どもに何らかの 脂質異常などの生活 問題になって 肥満を (1

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

発思 達春に期

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

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

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

にも大切な時間なける

期



今月の担当

清水美千子 です

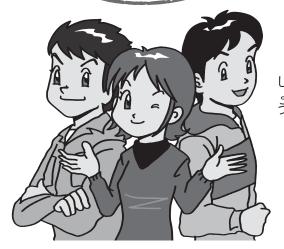
## 思春期で取り組んでほしい生活習慣

- 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
- № テレビ、ゲーム、携帯の時間を1時間以内と決める

## [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 <b>154</b> <sub>人</sub> (64.6%)	94人 (61.0%)	60人(39.0%)		
			要指導 40人 要精検 18人 要医纸 (26.0%) (11.7%)	寮 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	67人(43.5%)		
		(56.5%)	肥満 やせ 13人 (8.4%) 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 <sub>未満</sub> 中性脂肪 150 <sub>未満</sub>	122人	32人(20.8%)		
		(79.2%)	重複     HDLコレステロール低値     LDLコレステロール低値     中性脂の分析       あり     6人(3.9%)     4人(2.6%)	肪髙値 (14.9% <b>)</b>	
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%)		

子どものうちに 正しい生活習慣を 身に着けさせましょう!



一子どもの頃に身についた 過食や運動不足、夜型の生 が現状です。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 をつとが子どもの将来の健 をで子どもが元気に勉強や です。単いうちから をで子どもが元気に勉強や です。単いうちから

を知り、 生活習慣の改善をしてみま 程をお知らせします。 ます。対象者には今年度の 5000円以上かかる検査 容は、身体計測、血圧、 期からお子さんの健康状態 実施時期が決まり次第、 を無料で受けることができ 検査で、病院に受診すると を実施しています。検査内 生を対象に生活習慣病健診 た目だけで判断できませ ん。せたな町では中学2年 保護者の皆さんも早い時 子どもの健康は体格や見 お子さんと一緒に 血液

大切なものです将来へとつながる

習慣に大きく関係していま

事・運動・休養などの生活

生活習慣病の多くは

食

実施しています生活習慣病検診を

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