

家族みんなで取り組もう

子どもの健康づくりは“今”が大切!

子どもの生活習慣や健康状態は、将来の健康やさらには次世代にまで影響をおよぼすかもしれません。胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを「ライフコースアプローチ」と言い、幼いころから健康管理を適切に行うことの重要性が高まっています。

お子さんや自分自身の健康に関心を持ち、太りすぎや、やせすぎに注意し、正しい生活習慣を身に付けて病気の予防に取り組みましょう。

子どものころから肥満だと、将来も肥満である可能性が高い

小児肥満は成人肥満に移行する可能性が高く、成人肥満が進行すると、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病の発症リスクを高めます。そのため、子どものころから生活習慣の見直しや改善を行うことが大切です。

肥満度

$(\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$

身長別標準体重は、こちらでご確認ください。

▶ <http://jspe.umin.jp/medical/files/fuhyo3.pdf>

一般社団法人 日本小児内分泌学会

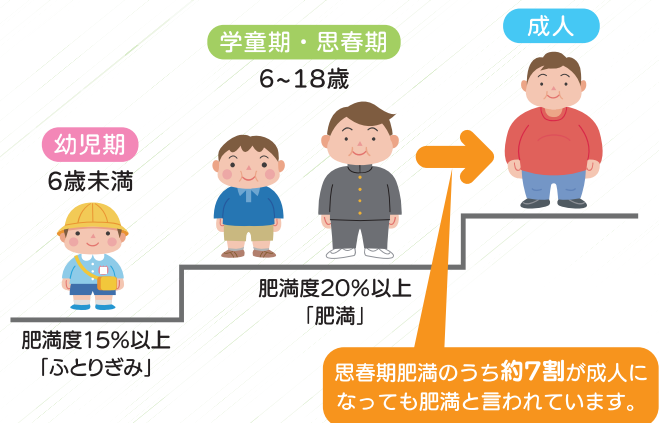
\\ 成人肥満になると、様々な病気のリスクが //

脂質異常症

心血管疾患

糖尿病

高血圧症



大阪府の小児肥満の現状

肥満傾向児の割合は、ほとんどの年齢において男女とも全国平均よりも若干下回っています。最も肥満傾向児が多いのは、男子は17歳で13.32%、女子は15・17歳で9.41%です。

17歳で
13.32%



大阪府

15・17歳で
9.41%



あなたは大丈夫? 肥満を引き起こす習慣

下記は、肥満の原因となる生活習慣の主な例です。お子さんや自分の生活習慣で、当てはまるものがあれば改善しましょう。

- 朝食を食べる習慣がない
- 外食が多い (特にファストフード)
- おかしやジュースをよく飲食する
- 食事を一人でとることが多い
- 偏食である
- 運動不足である
- テレビゲームに長時間費やすなど、座っている時間が長い
- 睡眠時間が短いまたは不規則である



コラム

家族性高コレステロール血症を知っていますか?

遺伝性の家族性高コレステロール血症 (FH) という、生まれつきコレステロール値が高くなる病気があります。それにより動脈硬化が進みやすく、若い年齢で狭心症・心筋梗塞といった病気を引き起こすリスクが高くなります。

FHはおよそ300人に1人と発症率の高い病気ですが、生活習慣を見直したり、動脈硬化が始まる前の小児期から薬を服用することで進行を抑えることが可能です。

大阪府では、子どもの生活習慣やFHについて簡単にチェックできる「健活キッズしんだん」を健活10ポータルサイトに公開しました。この機会にチェックしてみてください。

