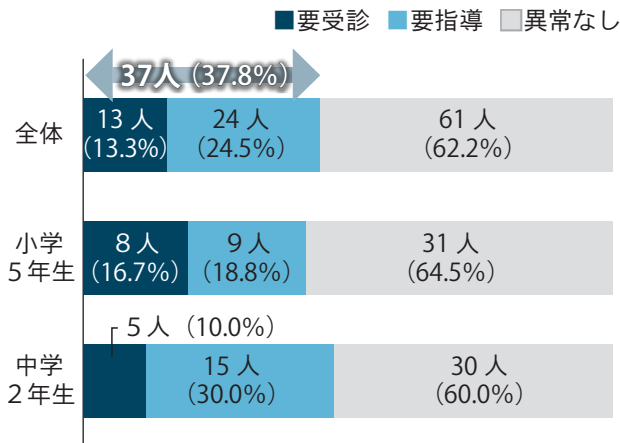


【図1】総合判定

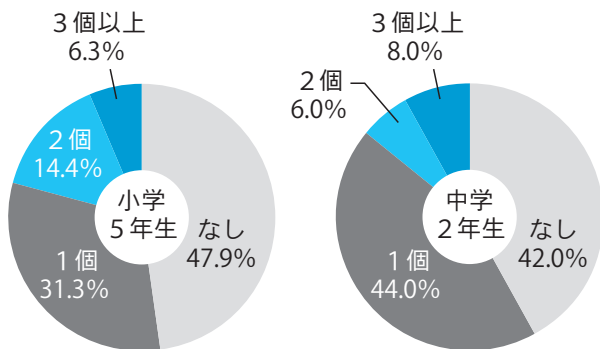


【表1】検査項目ごとの異常が見られる者の割合

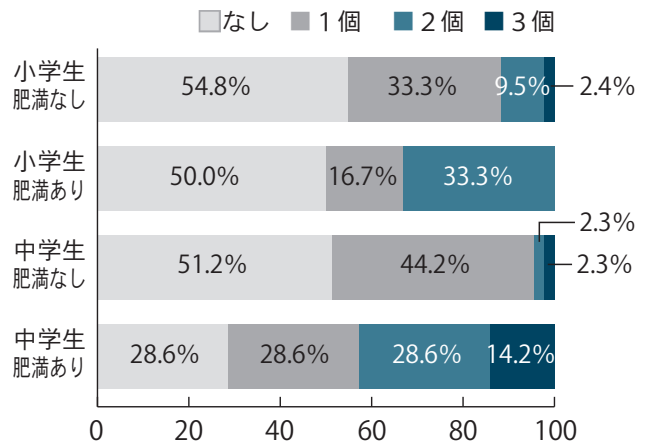
検査項目	異常が見られる者の割合 (%)		
	小学5年生	中学2年生	全体
体格(肥満傾向)	18.8	26.0	22.5
血圧	8.3	16.0	12.2
脂質	27.2	26.0	25.0
血糖	16.7	8.0	12.2
肝機能	16.7	4.0	10.2
貧血	4.2	30.0	17.3
尿酸	8.3	28.0	18.4

※ 基準超過割合が高い順にそれぞれ第3位まで

【図2】受診者1人当たりの異常が見られる項目数と割合



【図3】肥満傾向がある者と肥満傾向がない者の比較



● 嫌いな食べ物がある中学生 (52・0%)のうち、野菜類が嫌いな者は84・6%で、嫌いな物が複数ある割合は57・7%です。

● 全体的によく食べるおやつはアイス67・2%、スナック菓子51・0%、菓子パン24・5%で、よく飲むおやつは炭酸飲料59・2%、ジュース34・7%、スポーツ飲料28・6%です。また、望ましいおやつ(おにぎり、果物、乳製品、水、麦茶、緑茶)を摂っている者は小学生より中学生で少なくなります。

生活習慣を見直し 生活習慣を見守る

総合判定で、異常が見られる者が4割近くであることや、肥満傾向に加え脂質異常や尿酸などを合わせもつ者が多いことは、子どものうちからすでに健康が損なわれ始めていることを表しています。また、正常範囲ながらも全体的に血糖値が高めであることも気になる状況です。

望ましい生活習慣のポイント

- ・ 早寝早起き、ゲームなどのメディアは時間を決めて守りましょう。
- ・ 食事は1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた和食を多く取り入れましょう。
- ・ 毎日のおやつはおにぎり、果物、乳製品で量を決めて、飲み物は水や麦茶にしましょう。
- ・ 運動や遊びでからだを動かす機会を週4回以上に増やしましょう。

大人は子どもの見本です！

● これらの結果から、町の子どもたちは、甘い物や高カロリーの物を長期的に摂り過ぎていることがわかります。加えて運動不足や生活リズムの乱れから体調が悪いと感じている者も多く、早急に生活習慣の見直しを進めて行かなければなりません。

特に子どもの生活習慣は、親や周りの大人に大きく左右されます。家族や地域全体で共通認識を持ち、より望ましい生活習慣の確立に向けて取り組んでいきましょう。