

2020年3月号



少しずつ寒さも緩み、公園などに出向き体を動かすことが多くなったのではないのでしょうか。さて、今月はこどもの肥満についてです。皆さん、「メタボリックシンドローム」ってご存知ですか？内臓脂肪が増え生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、がんや心臓病など）になりやすくなっている状態です。メタボリックシンドロームは、肥満に関連しています。幼児期や学童期の肥満はそのうち約70%が大人の肥満に移行するとも言われています。生活習慣病は急に起こるわけではなく少しずつ積み重ねることで進行します。だからこそ、早い時期からよりよい生活習慣を身につけ、肥満を予防することが大切です。

# 子どもの肥満に要注意！！

## まずは肥満度チェック

乳幼児（0～5歳）ではカウプ指数で算出します。

◎カウプ指数

体重(Kg) ÷ 身長(cm) ÷ 身長(cm) × 10000

【判定基準】

年齢	カウプ指数	正常範囲
3か月～	16～18	
満1歳	15.5～17.5	
満1.5～2歳	15～17	
満3～5歳	14.5～16.5	

子どもの肥満対策ガイドより

【注意】 判定結果はあくまでも目安です！！  
上記の値が「正常」とされ、それよりも2ポイント増までが「やや肥満」、それ以上で「肥満」と判定します。



## 3月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00～10:30）  
毎週火曜日：3、10、17、24日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週水曜日：4、11、18、25日
- ★3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週木曜日：5、12、19、26日

【場所】保健所・保健センター  
（中野町字中原「ほいっぶ」内）

【問合せ先】 ☎39-9153（こども保健課）

\*対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。なお、変更する場合は、必ず事前に連絡ください。



## 子どもの生活習慣病を防ぐ3つのポイント★

### 食卓

#### 食事をする時間＆回数を守りましょう

- 1日3回 規則正しい食事を  
規則正しい生活習慣の基本は朝ごはんをしっかり食べることから始まります。
- 食べる時間と場所を決める
- 食事が終わったらすぐにテーブルの上を片付ける  
食事の後はすぐに歯磨きをし、食べないようにする習慣も大切です。
- おやつは時間や量を決めて食べる  
おやつは3回の食事で摂ることができなかった栄養分を補うためにも必要です。牛乳や果物などバランスを考えましょう。



#### ゆっくりと食べましょう

■ゆっくりよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます

■歯ごたえのあるおかずを取り入れましょう

#### 調理方法を工夫しましょう

- 油を多く使う料理や揚げ物は回数を減らす
- 食物繊維やカルシウムは多く摂るよう心がける



### 運動

#### 体を動かしましょう

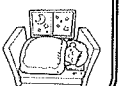
- 親子で体を動かし、戸外で遊ぶ  
肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きな遊びを取り入れ、楽しく体を動かしましょう。
- テレビの見過ぎ、ゲームのし過ぎを避ける  
テレビやゲームの時間は決めましょう。



### 休養

#### 疲労回復も大切です

- 睡眠時間は十分とる  
乳児は 12～16時間、幼児期は 11～14時間の睡眠時間が望ましいと言われています。夜更かせず早めに寝ましょう。



私は毎年、人間ドックを受けています。40歳過ぎた頃から「要検査」や「経過観察 生活習慣に気をつけましょう」の結果をいただきます。皆さんもまだ若いからと思わず、人間ドックや健康診査を受け自分の健康状態を知ること、将来の健康生活につなげましょう。腹囲を測定することで内臓脂肪の状況を推定できます。

腹囲は、ウエストではなくお臍周りを測定します。男性 85cm以上 女性 90cm以上はメタボリックシンドロームの疑いがあります。まずは、ダイエット（食事・運動など）にトライしましょう。

