

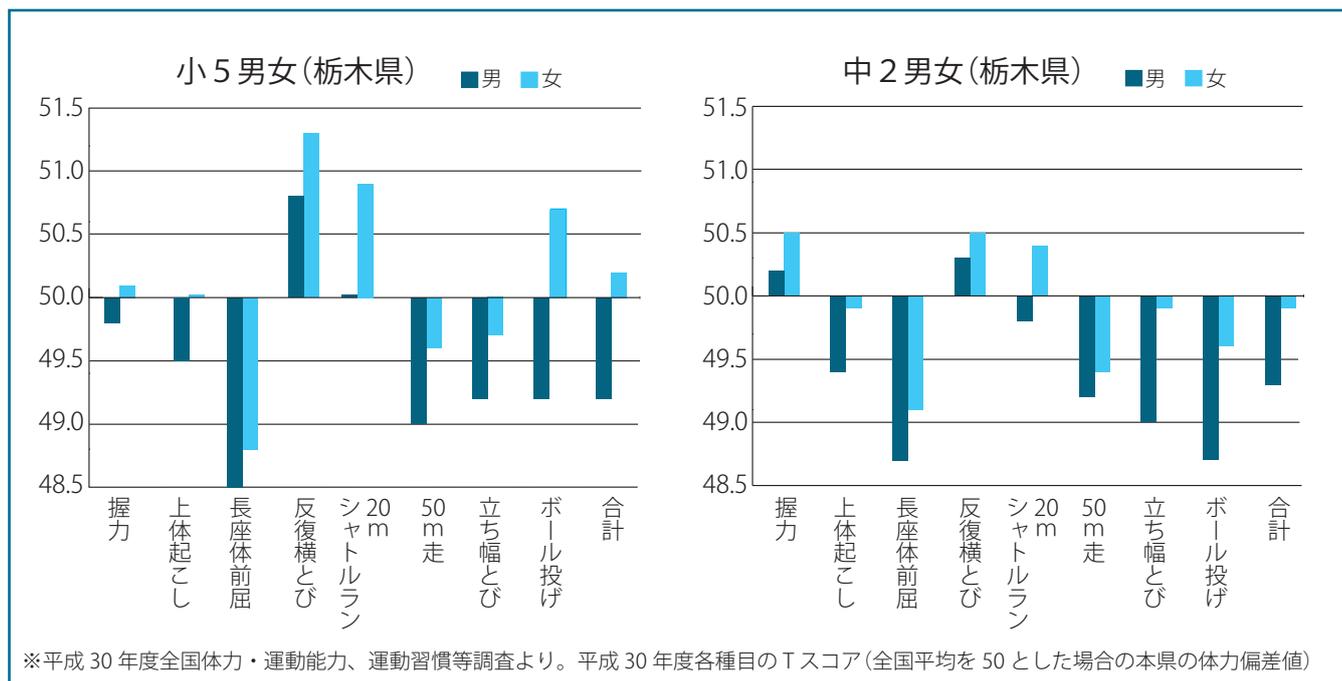
全国と比較すると、栃木県や大田原市は、小学生・中学生ともに肥満傾向の児童・生徒が多いことがわかります。子どもの頃から肥満や、脂質異常、高血圧の状態が長く続くことで、動脈硬化が進み、将来、心筋梗塞や脳梗塞・脳出血などの脳血管疾患発症のリスクを高める原因となります。

また、このような肥満や高血圧などの状態は、普段の食事や運動などの生活習慣が大きく関係しています。健診の受診を通して、ご家族で生活習慣を振り返り、家族みんなで生活改善に努めることは、健康を維持する上で、とても大切です。

コラム 「元氣な毎日のつくり方」

<イマドキの栃木県の子どもの体力は…？>

身体を動かすために必要な基本的身体能力(体力)の維持向上は、活動的な生活を送るためには欠かせない要素です。全国体力調査から見える本県の子どもの体力の様子はどのようなものでしょうか。



上記のグラフは全国平均を50とした場合の本県の体力偏差値を示したものであり、複数の項目で全国平均を下回っていることがわかります。神経系の機能が著しく発達する児童期に日常的な運動時間の確保が重要であると言われており、そして運動を習慣化していくためには生活習慣全般を見直していく必要があると言えます。

また、平成28年度県民健康・栄養調査結果によると、運動習慣がある者の割合(成人)は、男女とも全国よりも低いことがわかっています。

<生活習慣全般の見直しを！>

体を動かすことや朝食をきちんと食べること、睡眠時間を確保することなどそれぞれの生活行動は、たがいに影響を及ぼします。

例えば、毎日朝食を食べるグループは、そうではないグループと比べて…



- 運動時間が長い
- 体力合計点(全国体力調査で各テスト項目を合計した点数の平均値)が高い
- 肥満傾向児の出現割合が低い

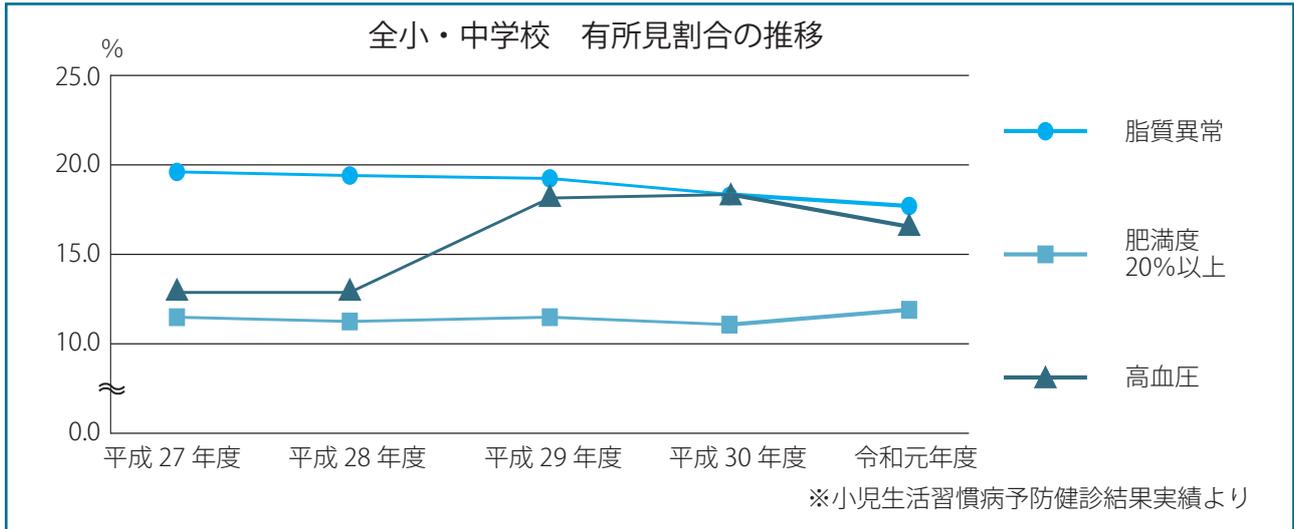
規則正しい生活習慣が体調の良い健康的な身体を育み、結果として体力の維持向上に結びつくと考えられています。そして、体力の維持向上が将来にわたる健康の保持・増進や生活習慣病予防につながっていきます。

健康 おおたわら塾

子どもの健康 ～小児生活習慣病予防健診の結果から～

大田原市では、小児期から規則正しい食生活や健康の大切さについて関心を高めるとともに、生活習慣病のリスクを早期に発見し予防するために、小学生（5～6年生）・中学生（1～3年生）を対象に、小児生活習慣病予防健診で、血圧測定や血液検査を実施しています。

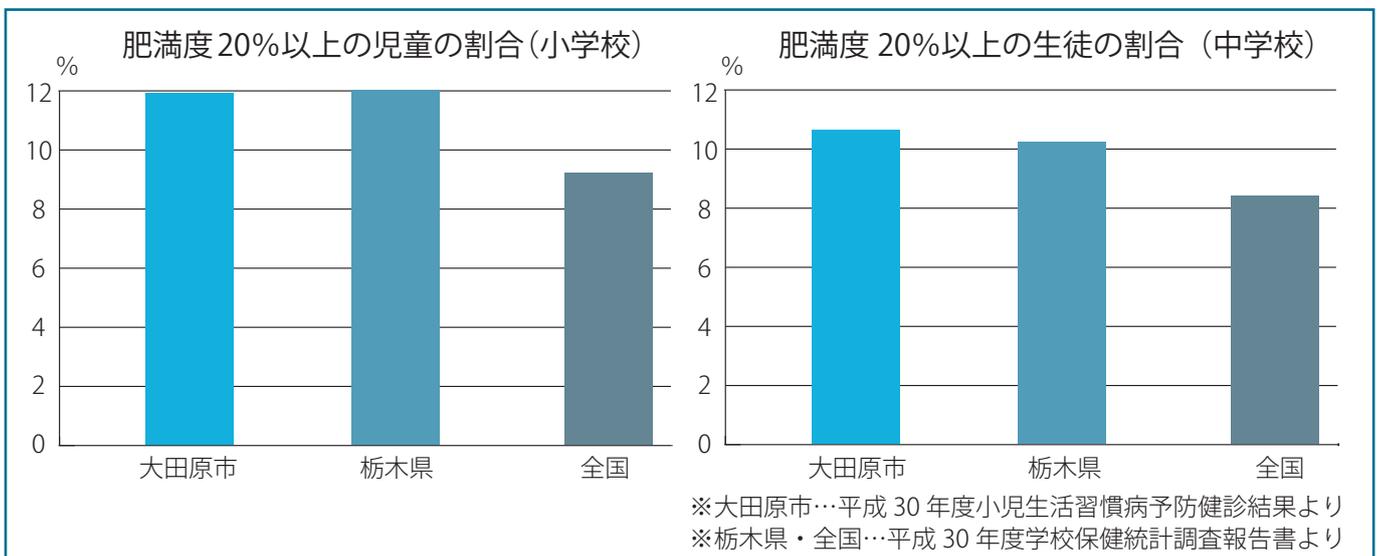
以下のグラフは、小児生活習慣病予防健診の結果のうち、「脂質異常」・「肥満度 20%以上」・「高血圧」の割合について、過去5年間の変化を表したものです。



「脂質異常(高コレステロール血症)」は少しずつではありますが、減少傾向にあるものの、「高血圧」は15%を上回っています。また、「肥満度 20%以上(肥満傾向)」の割合は、どの年度においても、10%以上いることがわかります。

一方、成人を対象としている本市の市民健康診査受診者では、30歳代以上男性の肥満該当者はどの世代でも30%を超えています。また、脳卒中や心疾患につながる血圧の有所見率は40歳代から50歳代にかけて大きく増加しています。本市において「肥満(体格)」と「高血圧」は子どもから大人まで共通の課題となっている状況があります。

以下のグラフは、平成30年度の肥満度20%以上の児童・生徒の割合を、大田原市・栃木県・全国で比較したものです。



問 健康政策課 **本** 3階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。