

動脈硬化は子どもの頃から進んでいる！ ～健康的な生活習慣を身につけましょう～

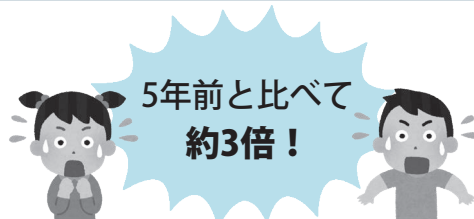
問子ども幸福課 本3階
TEL 0287-23-8634

大田原市では、市内の小学5年生、中学1年生と3年生に対して小児生活習慣病予防健診を実施しています。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、小児期からの生活習慣病を早期に発見し、予防することを目的としています。

糖尿病の検査項目（HbA1c検査）については、小学5年生と中学3年生に実施しており、令和6年度の糖尿病の検査項目の有所見者割合は、4.9%と例年よりも高くなっていることがわかりました。

小児生活習慣病予防健診における HbA1c の有所見経年結果

	受診者数	有所見者	割合
令和元年度	1,223人	20人	1.6%
令和6年度	1,046人	52人	5.0%



HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、過去1～2か月の血糖値の状態を表します。血糖値が高い状態が続くと、体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行します。健診結果でHbA1cが「高い」「少し高め」と言われたら、「まだ大丈夫」とそのままにせず生活習慣を見直すことが大切です。

元気な身体を作るポイント

① 1日3回バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスをとりやすくなります。



主食

ご飯、パン、めん類など、炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギー源になります。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

副菜

野菜、きのこ、海藻など、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

② 飲み物からとる砂糖の量を考えよう

1日の砂糖の目安量は、小学生以上で約10～20gです。食事を使う調味料などからその程度の量は摂取していると言われています。甘い物のとり過ぎは、肥満や糖尿病につながるため、水分補給は水や麦茶などの甘くないものにする習慣をつけましょう。



③ 体を動かそう

メディア（タブレットやテレビ）の利用時間が増えて、体を動かす時間が減っていませんか？外遊びや運動などで楽しく体を動かすことで、肥満や生活習慣病の予防・改善が期待できます。また、睡眠の質がよくなり、生活リズムも整いやすくなると言われています。



④ 生活リズムを整えよう

人間の脳や体は、眠っている間に修復・回復が行われ、子どもの場合には成長しています。早起き・早寝で十分な睡眠を心がけましょう。寝る2～3時間前までには夕食を済ませておくことも肥満予防につながります。



⑤ ゆっくりしっかり噛んで食べよう

早食いは食べ過ぎの原因になります。1口30回噛むことを目標にしましょう。よく噛むことで唾液が増えて消化がよくなり、むし歯の予防につながります。また、記憶力もよくなると言われています。

