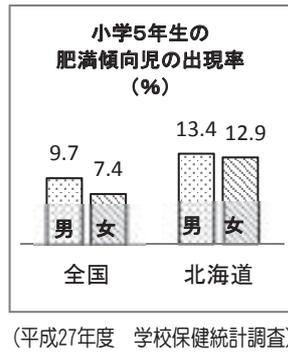


# 健康メモ

## 子どもの頃から生活習慣病の予防

【北海道は肥満児が多い】近年、子どもの肥満が増加しています。特に北海道は全国と比べて多い傾向があることをご存じですか？



【生活習慣病は子どもの頃から】昔は、少し太っているほうが健康的なイメージがありました。しかし、近年ではメタボリックシンドローム(糖尿病、高血圧、脂質異常症)のほか、睡眠時無呼吸、脂肪肝、高尿酸血症(痛風)などになりやすくなることわかっています。その状態が続くと、子どものころから動脈硬化がすすみ、将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性が高まります(下図)。



【肥満とは?】小学生の場合は『ローレル指数』などを用いて判定します。

【ローレル指数の計算式】

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(cm)}^3} \times 10^7$$

【判定基準】

100未満	: やせ
100~115未満	: やせぎみ
115~145未満	: 正常
145~160未満	: 肥満ぎみ
160以上	: 肥満

【肥満がなくても注意!】ある町で実施した子ども健診結果(11~18歳)によると、肥満がなくても、高中性脂肪や高コレステロール、高血糖、高尿酸血症、尿蛋白などが見つかったと報告されています。このまま放置すると動脈硬化の危険性が高まります。

肥満などが続くと血管は...

その後は...  
 約35年たつと... **脳卒中 心筋梗塞**  
 約30年間はキレイなまま

例えば、15歳から肥満だとすると、50~60歳代で脳卒中や心筋梗塞になる可能性が高くなる!

【生活習慣病の主な原因】

- ①朝食を抜くことがある
- ②間食の時間や量が決まっていない(子どもが好きなよつに食べている)
- ③水分補給にスポーツドリンクやジュースを飲む
- ④揚げ物や炒め物、ハムやソーセージをよく食べる
- ⑤早食い
- ⑥外遊びをあまりしない
- ⑦睡眠が10時間未満
- ⑧両親のどちらかが肥満



【小5・中2で健診実施】体をあまり動かさないで甘い菓子を好む、という習慣は2~3歳から身につくとされています。そのため、子どもだけでなく家族ぐるみで気をつけていくことが大切です。町では今年度から希望する小学5年生と中学2年生を対象に健康診査を行います。大人の健診とあわせて、この機会にお子さんの体もチェックしてみませんか。

保健師 伏見 瑞季

## じんけんようご 人権擁護特設相談所が開設されます

人権擁護委員法の施行日である6月1日「人権擁護委員の日」。制度の周知と人権擁護思想の一層の普及高揚を図るため、6月初旬、全国一斉に特設相談所を開設します。

我が国でも不当な差別、信条、性別、障害などの人権侵害が今なお存在し、国際化、高齢化、少子化、情報化等の社会の変化に伴って、人権の新たな課題も生じてきています。

家庭や職場、地域社会など様々な場面で、普段から人権とは何かということを一人心ひとりが考え、人権尊重の意識を高めることが強く求められています。

現在、町から推薦され、法務大臣が委嘱した2人の人権擁護委員が各種相談に応じています。

荒瀬 龍 男さん  
 字西町196番地 電話 32-4504

打田 幸 江さん  
 字三笠5番地 電話 32-2982

### ◎人権擁護特設相談日程

1. 相談実施日: 6月1日(水)
2. 相談時間: 午前10時から午後3時まで(4時間)
3. 相談場所: 保健福祉センター1階「相談室」

相談無料  
 秘密厳守

■お問い合わせ: 保健福祉課福祉係 TEL 32-2000