

健康をチェックしよう

しょうがっこう ねんせい じどう およ ほんごしや みな
小学校4年生の児童 及び 保護者の皆さんへ

『生活習慣病の予防は子どものうちから』

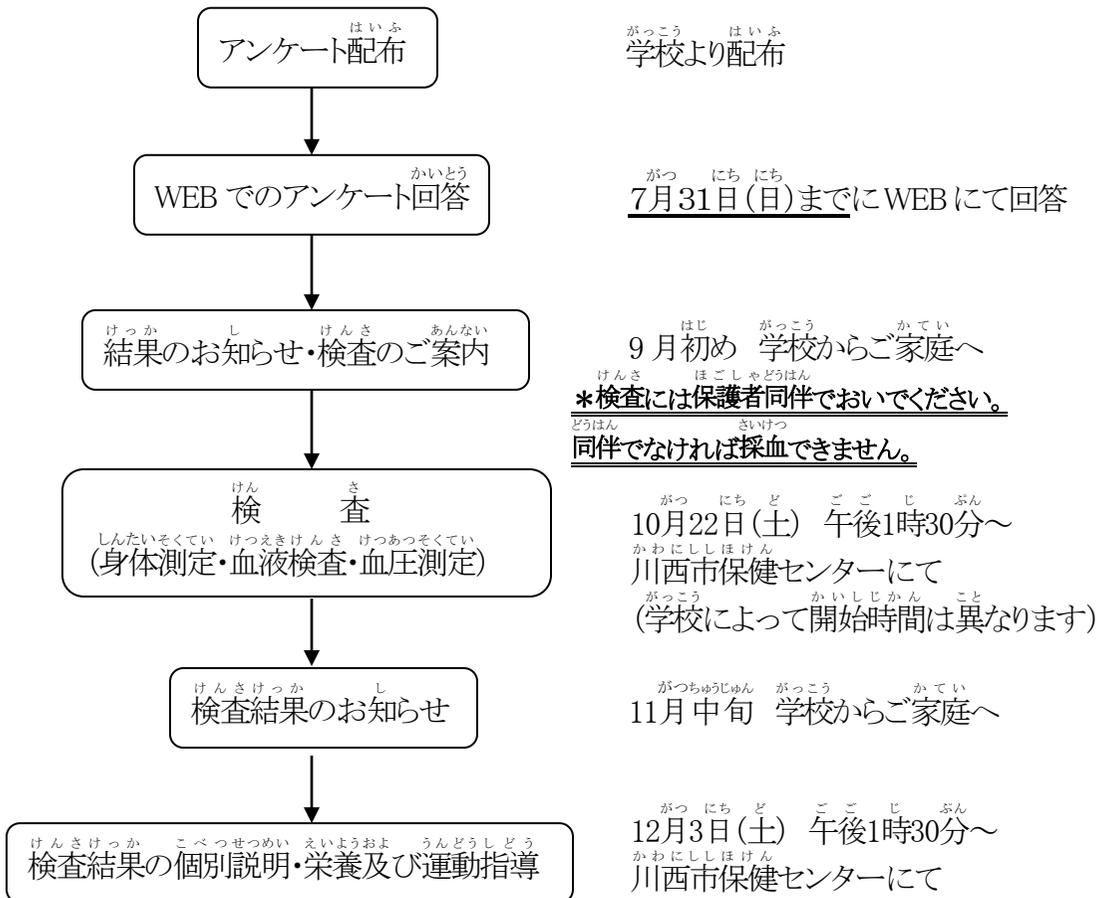


せいかつしゅうかんびょう ふきそく しよくせいかつ せいかつしゅうかん ゆういん
生活習慣病とは、不規則な食生活・生活習慣・ストレスなどが誘因と
な^{おとな}って大人に起きるいろいろな病気をいいます。
(^{ひまん}肥満・^{こうしけつしよ}高脂血症・^{とうにょうびよ}糖尿病など)



いしかい しょうにせいかつしゅうかんびょう
医師会ホームページでも小児生活習慣病について
案内しています (http://www.kawamed.or.jp/checkup/children.html)

ことし しょうがく ねんせい たいしよ せいかつしゅうかんびょう よほうたいさく おこな
今年^{ことし}は小学4年生^{しょうがく}を対象^{ねんせい}に生活習慣病^{せいかつしゅうかんびょう}の予防対策^{よほうたいさく}を行います^{おこな}。



と あ いしかいじむきよく
お問い合わせは医師会事務局まで
TEL:072-759-6950

いちしや かわにししいしかい
(一社)川西市医師会
かわにししきょういくいんかい
川西市教育委員会

生活習慣病予防10カ条

1. 肥満は、おとな子どもも生活習慣病の最も高い危険因子です。
2. 朝食をしっかり食べましょう。朝食をほとんど食べないで午後のまとめ食いをすると、一番太る原因になります。
3. 血清コレステロールの値が高くなると動脈硬化が心配になります。
4. 夜型生活は生体リズムを乱しています。朝食が食べられなくて午前中無気力になり、不登校の原因にもなりかねません。もう30分早く寝ましょう。
5. 甘いもの、塩辛いもの、脂っこいものを少なくし、野菜を多くし、食事を見直しましょう。
6. ジュース・缶コーヒー・清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれており、高カロリーです。水分補給は大切ですが、これらをできるだけ避ける工夫が必要です。
7. 最近の子どもの運動不足傾向は著しいものがあります。家の手伝いや犬の散歩など、毎日の生活の中でできることをやらせ、こまめに体を動かすことを心がけましょう。
8. 大人社会と同様に、子どもたちの世界にも様々なストレスがあります。心の不安、不満がありますと運動不足になりがちで、食べて気分をまぎらわすようになります。
9. タバコによる生活習慣病への影響は、今大きな問題になっています。子どものときにタバコの害を教えることが必要です。
10. おうちの方も健康に良くない生活習慣を改めましょう。そして、そのことの大切さをまず大人が自覚しましょう。

大人になって悩まないように、今から毎日の食事や運動を考えよう！

生活習慣病予防アンケート

川西市医師会
川西市教育委員会

このアンケートは、健康な将来を築くための予防検診に役立つものです。7月31日(日)までに川西市医師会へ郵送にてご提出下さるようご協力お願い致します。

*このアンケートの結果は、個人情報保護法に基づきまして、本事業以外には一切使用致しません。秘密厳守いたしますので出来るだけ正確にご記入お願い致します。

*また、医学の発展に役立つ新しい成果が得られた場合には、学会や学術誌などで個人情報を削除した形で発表となりますことご了承下さい。

学 校 名				年 組	番 号
ふ り が な					
氏 名	男・女・その他				
身 長	_____ cm		体 重	_____ kg	
現在、生活習慣病関連(肥満・糖尿病・高脂血症等)で医療機関へ通っておりますか？					
はい・いいえ					

※ご記入漏れのないようにお願いします。

1 家族の方で次のような病気になったことがありますか。(はい・いいえ)
はいと答えた方は該当する欄に○印でお答え下さい。

	父	母	兄弟・姉妹	祖父	祖母
高血圧症					
高脂血症 (高コレステロール血症)					
糖尿病					
狭心症					
心筋梗塞					
脳卒中					
肥満					

2 本人の生活習慣及び食生活 該当する欄に○印をつけて下さい。

①本人の体型をどう思いますか	太っている	やせている	ふつう
②兄弟姉妹の体型はどうですか	太っている	やせている	ふつう
③体を動かすことが好きですか	嫌い	好き	ふつう
④何かスポーツをしていますか	していない	している 種類()	たまにする
⑤少し走ったり階段を昇ったりするとどうきや息切れがしますか	よくする	あまりない	わからない
⑥だいたい何時頃に寝ますか	11時過ぎ	10-11時	10時より早い
⑦食事は栄養のバランスを考えて食べるようにしていますか	していない	している	わからない
⑧朝食をきちんと食べていますか	食べない	食べる	食べない日もある
⑨食べるスピードはどうですか	早い	ゆっくり	ふつう
⑩スナック菓子やジュース類はどうですか	よく食べる	あまり食べない	ふつう
⑪寝る前に夜食やおやつを食べますか	食べる	食べない	時々食べる

3 (保護者の方々へ)
肥満、食事、生活習慣病、その他について、何かご意見がありましたらお聞かせ下さい。

送付先：一般社団法人 川西市医師会 小児生活習慣病担当者 宛
〒666-0016 兵庫県川西市中央町12-2 川西市保健センター2階