健康ひと口メモ

子どもの肥満を減らすには

同済病院　三浦　ヨウ子

宮城県は大人だけでなく、子どもも肥満傾向児の出現割合が高いです。幼児肥満は学童期以降の肥満、ひいては大人の生活習慣病発症につながるので、幼児期からの肥満対策が大切です。

〈子どもの体脂肪率の変化〉

出生後の体脂肪率がどのように変化するかというと、乳幼児では、男女とも1歳頃までにほぼ最大値の20％前後に上がり、主に皮下脂肪組織に脂肪が蓄積されます。蓄積された脂肪は乳児期に急激に発達する脳組織の材料や脳細胞の栄養源になります。また離乳期の栄養摂取が不安定になることに備える目的もあります。その後2、3歳頃に体脂肪率は減少し、6歳頃には最低値になります。歩きはじめの赤ちゃんは丸々と太っていますが、小学校に入学するまでには自然に痩せていきます。

〈乳幼児肥満の判定方法〉

お子さんの肥満が気になる方は二次元コードを読み取り、現在の肥満度を測りましょう。軽度肥満であれば、厳重な食事制限は不要です。活発に動く年齢なので、特別な運動療法も必要ありません。成人は肥満を判定するのに『BMI＝体重（kg）÷身長（m²）』を使用します（BMI22が標準体重）。しかし、成長途上の幼児期の体格をBMIで評価することは困難ですので、現在、幼児肥満は次の肥満度で判定します。

●肥満（％）＝（実測体重－標準体重）÷標準体重×100

幼児では肥満度15％以上は太り気味、20％以上はやや太りすぎ、30％以上は太りすぎ、学童は肥満度20％以上を軽度肥満、30％以上を中等度肥満、50％以上を高度肥満と規定しています。この標準体重は、厚生労働省が10年ごとに実施する乳幼児身体発育調査で得られた身長、体重の実測値をもとにしています。

〈肥満対策〉

もし、太りすぎという結果がでたら、肥満対策三箇条を実践してみてください。

①家族全員で対策に取り組む。
②規則正しい生活を送る。
③食事は決まった時間に、決まった量を、決まった場所で食べる。

▲（一社）日本小児内分泌学会HP

健（検）診のお知らせ

【問い合わせ】健康推進課健康推進係（☎62－1192）

以下の日程で実施します。健（検）診の申し込み忘れや受診票に記載されている情報に変更がある場合はご連絡ください。

○特定、結核・肺がん　未検者健(検)診

7月に実施した各種健（検）診を受診できなかった方を対象に、未検者健（検）診を実施します。今年度中に以下の内容の健（検）診が受けられる機会は、今回が最後です。忘れずに受けるようにしましょう。

◆日　　時　9月13日㈮ 午前8時～10時30分

※**午前8時以前の開場・番号札配布は行いません**。時間通りにお越しください。

◆場　　所　ウエルパーク（総合保健福祉センター）

◆持 ち 物　受診票（紛失した場合は会場で再発行可能）、採尿容器、保険証（変更があった場合）、受診案内はがき

◆内　　容

健(検)診内容	対象者
特定健康診査	健診受診日に年齢が40～74歳の角田市国民健康保険加入者 ▲社会保険の被扶養者で、特定健康診査受診券をお持ちの人も受診可能です。
30代の健康診査	健診受診日に年齢が30～39歳
結核・肺がん検診	40歳※以上
肝炎ウイルス検診	40歳※以上で過去に市の肝炎ウイルス検診を受診していない人
前立腺がん検診	50歳※以上の男性

乳がん検診・骨粗しょう症検診

	乳がん検診	骨粗しょう症予防検診
対象者※	30～40歳の女性、41歳以上の前年度未受診の女性	20～70歳の5歳刻みの女性
日　程	9月24日㈫～9月30日㈪（日曜日を除く） **9月27日㈮は午前のみの実施**	
会　場	ウエルパーク（総合保健福祉センター）	
受付時間	①午前8時30分～10時30分 ②午後0時30分～1時30分	午前8時30分～10時30分 **※骨粗しょう症予防検診は上記時間のみのため、**乳がん検診と一緒に受診する場合は午前受付時間にお越しください。

肺がんCT検診

	肺がんCT検診
対象者※	今年度60・65・70・75歳を迎える人
会　場	ウエルパーク（総合保健福祉センター）
日　程	10月2日㈬～8日㈫（日曜日を除く）
受付時間	①午前8時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分

※対象者の年齢基準日は令和7年4月1日です。

●日程・受付時間を地区ごとに指定しています。できるだけ指定日時に受診してください。都合が悪い場合は都合の良い日程での受診で構いません。（連絡不要）