

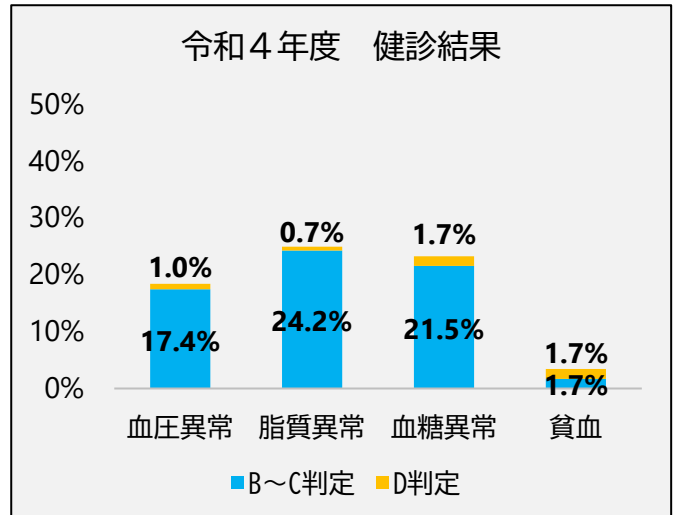
# 中学生 生活習慣病予防事業のご報告

中学生生活習慣病予防事業(健診、食事・生活調査)にご協力いただき、ありがとうございます。今年度の結果をご報告します。

血液検査では、約4人に1人が脂質(コレステロール値)で異常判定となりました。ほとんどが基準値より、ほんの少し高めめのB判定でしたが、脂肪の多い食事ばかりや運動不足にならないよう生活を見直すことが大切です。

また、血糖の異常判定も多くみられました。食事調査からお菓子やジュースのとり過ぎという結果が出ており、将来の糖尿病発症に注意が必要です。

中学3年生は部活や受験勉強が忙しくなる時期ですが、将来の健康を考え、家族で生活習慣に気をつけるようにしましょう。



## 生活習慣改善の重要性

### 1. 中学生でも肥満が生活習慣病のリスクを高めることが明らかに！

阿賀野市と新潟大学の共同研究の結果、肥満の中学生は、標準体重の中学生に比べ、心血管代謝異常リスク(=大人でいう生活習慣病傾向)を持つ可能性が約2.9倍まで上昇することが明らかになりました。

また、女子の場合、肥満に至らない軽度過体重でも、標準体重の中学生と比べ、血圧高値である可能性が高いことも判明しました。

これらのことから、肥満や過体重に該当する中学生は、心血管代謝異常リスクが高くなるため、今から体重増加につながる生活習慣(食べすぎ、運動不足)を改善する必要があると言えます。

### 2. 睡眠時間を確保してメタボのリスクを減らそう

共同研究からは、睡眠時間が7時間未満の人は、8時間以上の人に比べてメタボのリスクが2.5倍も高いことも分かっています。今年度は21.0%の生徒が7時間未満の睡眠時間でした。

睡眠時間をしっかり確保するため、22時30分には布団に入りましょう。



※メタボ = メタリック・リクシント・ロム (内臓脂肪型肥満)

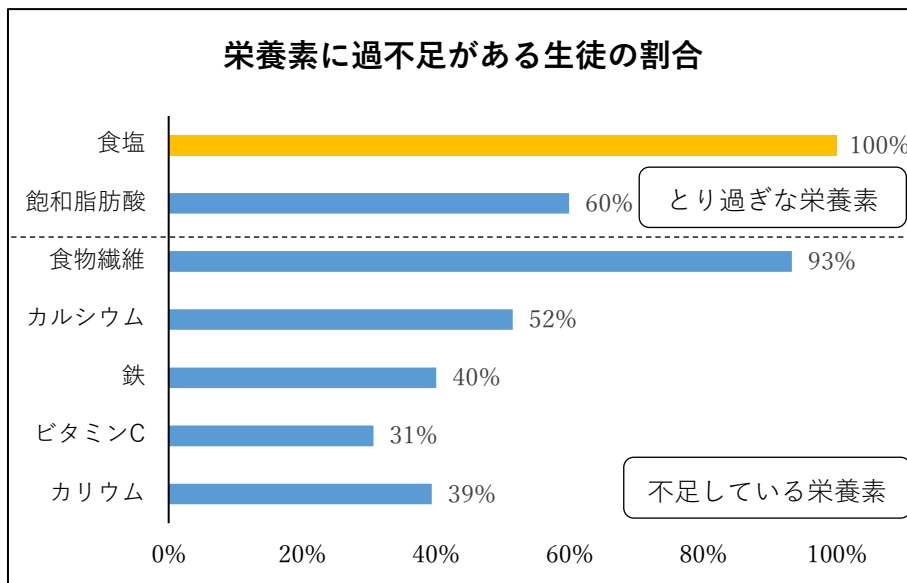
### 3. 栄養面の最大の課題は「塩のとり過ぎ」です

食事調査の結果から、ほとんどの生徒が食塩のとり過ぎと判定されました。

このままの食生活を続けると、多くの人々が50歳代で“高血圧”になるおそれがあります。

また、健診で血圧が高めだった人は30～40歳代で高血圧になる可能性も！

家族みんなで減塩を心がけましょう。



血圧は食塩摂取量に比例して年々上昇します。  
**“減塩が本当に必要なのは血圧が高くなる前の若い世代”**です。



## 塩をとり過ぎ新潟県民の10の習慣

下の10項目のうち、**当てはまる食習慣が1つでもある人は塩分とりすぎの可能性が！**  
 当てはまる食習慣の頻度を減らして減塩を心がけましょう♪♪

<p><b>1 食事は満腹になるまで食べる</b></p>	<p><b>2 主食を重ねて食べる</b>                      (例: ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺)</p>	<p><b>3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる</b></p>
<p><b>4 煮物を1日に4皿以上食べる</b>                      ※野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひじき煮なども含みます                      ※同じ料理を1日に2回食べた場合も2皿と数えます)</p>	<p><b>5 漬け物を1日に2種類以上食べる</b>                      ※佃煮、キムチも含みます</p>	<p><b>6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる</b></p>
<p><b>7 めん類の汁を1/3以上飲む</b></p>	<p><b>8 外食を週に2回以上する</b></p>	<p><b>9 濃い味付けを好んで食べる</b></p>
		<p><b>10 毎日飲酒する</b></p>

新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析 (新潟県立大学/2013-2015)