

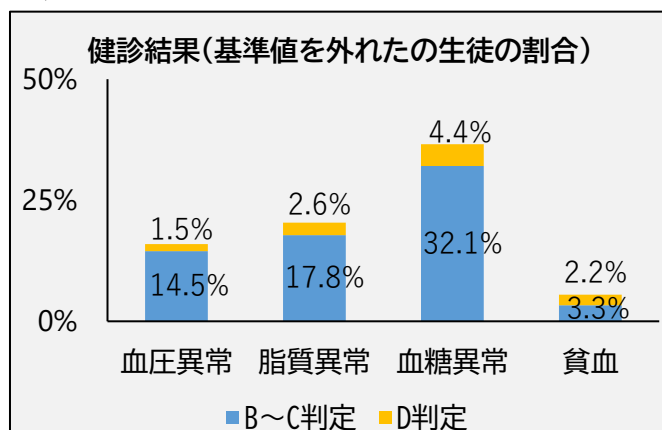
# 中学生 生活習慣病予防事業のご報告

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した。今年度の結果をご報告いたします。

血液検査では、約3人に1人が血糖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、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。

また、脂質の異常判定も多くみられました。脂肪の多い食事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。

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。

### 2. 健診結果の異常は20歳まで持ち越す

市では、はたちを祝う会でも健診を実施し、14歳時と20歳時の健診結果を比較しています。その結果、肥満は男子で約6割・女子で約3割、脂質異常は男女ともに約7割、血糖異常は男子で約3割・女子は約6割が20歳まで持ち越すことが明らかになりました。

肥満や健診結果が良くなかった生徒は、今から生活習慣(食べすぎ、運動不足)を改善する必要があると言えます。

### 3. 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、14.2%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・シンドローム (内臓脂肪型肥満)



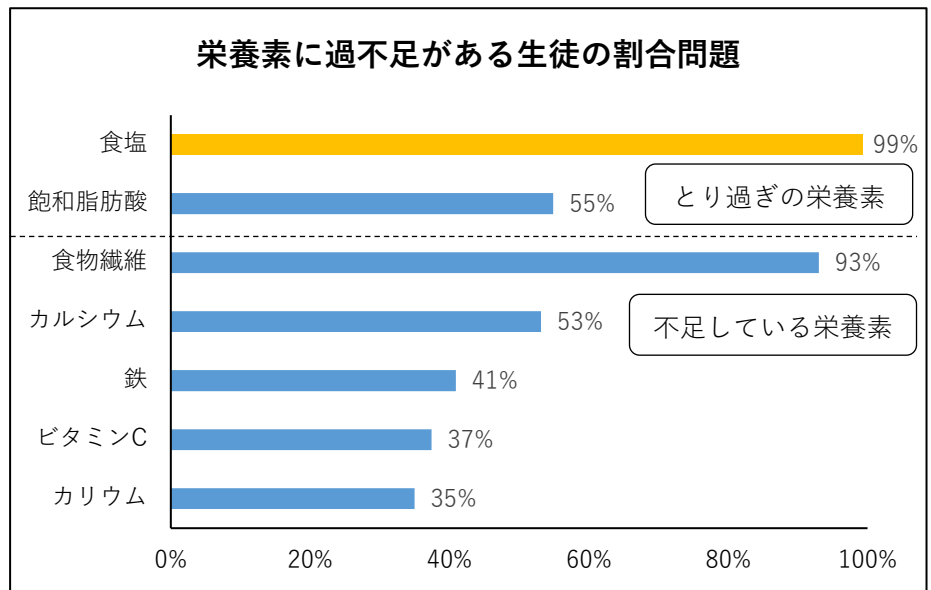
## 4. 栄養面の最大の課題は「塩のとり過ぎ」です

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)