

阿賀野市では、

中学生生活習慣病予防事業を行っています

■ どんなことをしているの？

この事業では、早期からの生活習慣病予防を目的に、市内の中学2年生を対象として健診(血圧測定・血液検査)、生活実態調査、食事(栄養)調査、健診事後指導(健康教育)を行っています。

また、新潟大学医学部と共同研究を行い、健診結果と生活習慣の関係を解析することで専門的な知見から生活習慣病の予防に取り組んでいます。



血液検査の様子

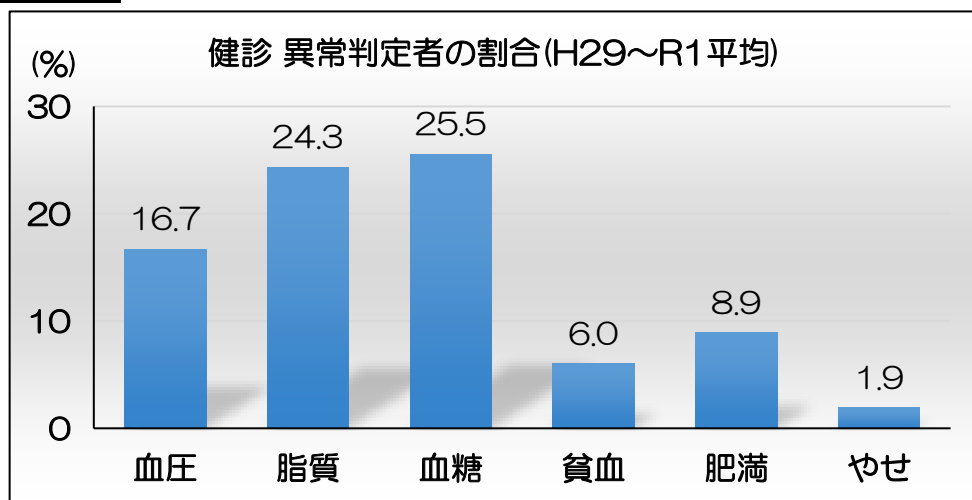


健康教育の様子(食生活改善推進委員と市による健康劇)



★子どもたちの検査結果は？

ほとんどが軽度異常ですが、中学生でこの結果は驚きです！



■ これまでの共同研究で分かってきたこと

★持久力と筋力と“代謝異常リスク”の関係



持久力と筋力の両方が低い生徒は、両方高い生徒に比べて代謝異常リスク(肥満や血圧、脂質、血糖の悪化した状態)が約4倍高いことが分かりました。持久力と筋力は体力テスト(持久力=20m シャトルラン、筋力=握力測定)をもとに判定しており、筋力が低くても持久力があればそのリスクは高くなりませんでした。

持久力と筋力が低い子どもに運動をすすめることが、子どもの生活習慣病予防に重要であることが科学的に証明されました。

★睡眠時間と“代謝異常リスク”の関係



睡眠時間が7時間未満の生徒は、8時間以上の生徒に比べてメタボリックシンドロームのリスクが高まる傾向がみられています。

子どもたちが朝6～7時頃に起きることを考えると、10～11時頃までに就寝するよう指導することが重要です。

★精神的健康状態とメディア・就寝時間の関係

生活実態調査の中には『WHO-5』という精神的健康状態を測定する項目があります。この項目とその他の生活習慣の関係を調べると、テレビやスマートフォンなどの画面を見ている時間(スクリーンタイム)が4時間以上あり、なおかつ23時以降に就寝している生徒は精神的健康状態が低いという結果が出ました。また、スクリーンタイムに関わらず24時以降の遅寝の生徒も精神的健康状態が低いという結果が出ました。



子どもたちの精神面の健康のためにもメディアコントロールや早寝早起きが重要になります。

WHO-5 精神的健康状態表

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけて下さい							
	最近2週間、私は…	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったく
							ない
1	明るく、楽しい気分で過ごした	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3	意欲的で、活動的に過ごした	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

※各項目の合計点数が0～25点になる。得点が高いほど生活の質（QOL）が高く、0点に近づくほど低い。合計点数13点未満は、精神的健康状態が低いことを示す。

★肥満と生活習慣の関係

家族そろって朝ごはんを食べるっちょ

肥満になると、血圧や脂質(コレステロール)が高くなるリスクが大きくなります。

研究では『朝食抜きで、身体活動量が低め～ふつう』、『朝食抜きで、おやつが多い』という生活習慣が“肥満”になりやすいことがみえてきています。

朝食抜きはダイエットに逆効果であり、将来の生活習慣病予防のために朝食を食べることが大切であることを家庭や子どもたちに伝える必要があります。



★中学生の栄養摂取状況は？

食事調査から、ほとんどの生徒が食塩と脂質(飽和脂肪酸)を摂り過ぎていることが分かりました。一方で、積極的に摂取したい食物繊維は不足していました。

その中でも、特に食塩を過剰に摂取しており、推定食塩摂取量は約12gでした(目標量：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満)。

このままの食生活を続けると、多くの生徒が50～60歳の間に“高血圧症”になることが予想されます。若い頃からの減塩が課題となります。



★どのような食事をしているの？



食事としては、まず野菜不足が目立ちます。令和元年度の市内中学2年生の1日野菜摂取量は約225gで、1日350gの目標に比べて野菜料理2皿弱の量が不足していました。そのため、食物繊維やカリウムといった健康のために必要な栄養素も不足していました。

主食の摂り方も特徴的で、平均的な1日に食べる“ご飯”の量は2杯以下の生徒が多く、パンや麺類をよく食べる生徒がみられました。

パンや麺類には塩分が多く含まれており、チーズやウインナーなどの塩分の多い加工食品が合わせやすいことから、生徒たちの栄養状況が高塩分だったと考えられました。



また、嗜好飲料(ジュース)・お菓子については、食事バランスガイドの目安よりも摂り過ぎている生徒がほとんどでした。特にジュースの飲み過ぎが課題で、1日のエネルギーの5～15%をジュースで摂っている生徒もあり、肥満や虫歯が危惧されます。

大人ではジュースを習慣的に飲む人はバランスのよい食事を食べていない傾向があることから、将来の望ましい食習慣のために若いうちからジュース・お菓子の摂り過ぎへの教育が必要です。

生徒たちの食事状況は、『生活習慣病になってもおかしくない』状況でした。この結果は、今年の中学2年生だけでなく、これよりも幼い子どもたちも同様なのではないでしょうか。これからの子ども達の健康づくりのために、より若い頃からの家庭や園・小学校等の教育現場での食育、健康教育の取り組みが望まれます。

