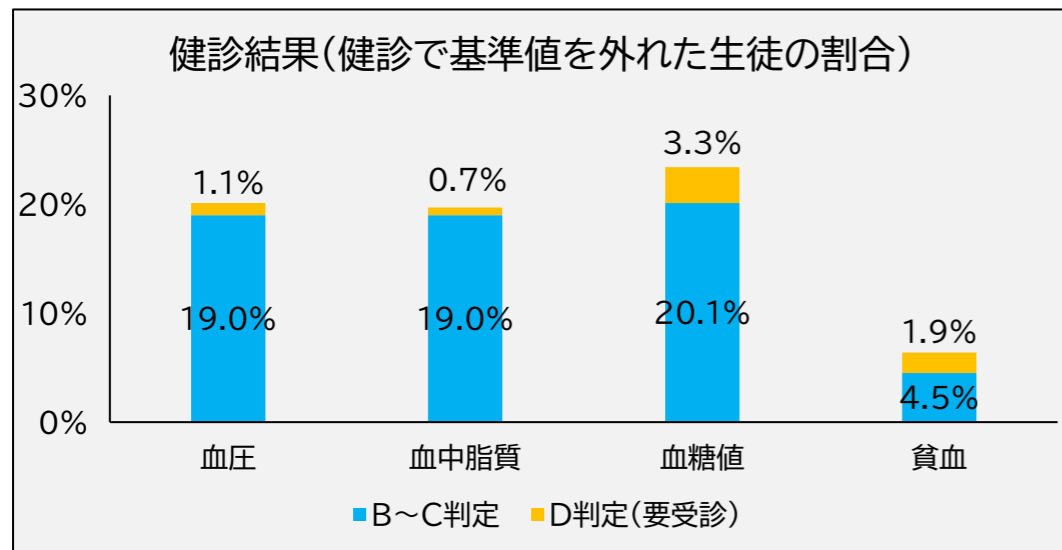


中学生 生活習慣病予防事業結果のご報告

今年度は中学生生活習慣病予防事業（健診、食事・生活実態調査）にご協力いただき、ありがとうございました。昨年にもお知らせしたとおり、中学生でも健康診断で基準値を超えるなど、生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧など)の兆候が見られる生徒が少なくありません。

また、新潟大学医学部との共同研究でも、肥満がメタボリックシンドロームのリスクとなることが明らかになっています。将来、生活習慣病にならないように、本事業で分かった気をつけて欲しいポイントをお伝えいたします。

①健康診断の結果

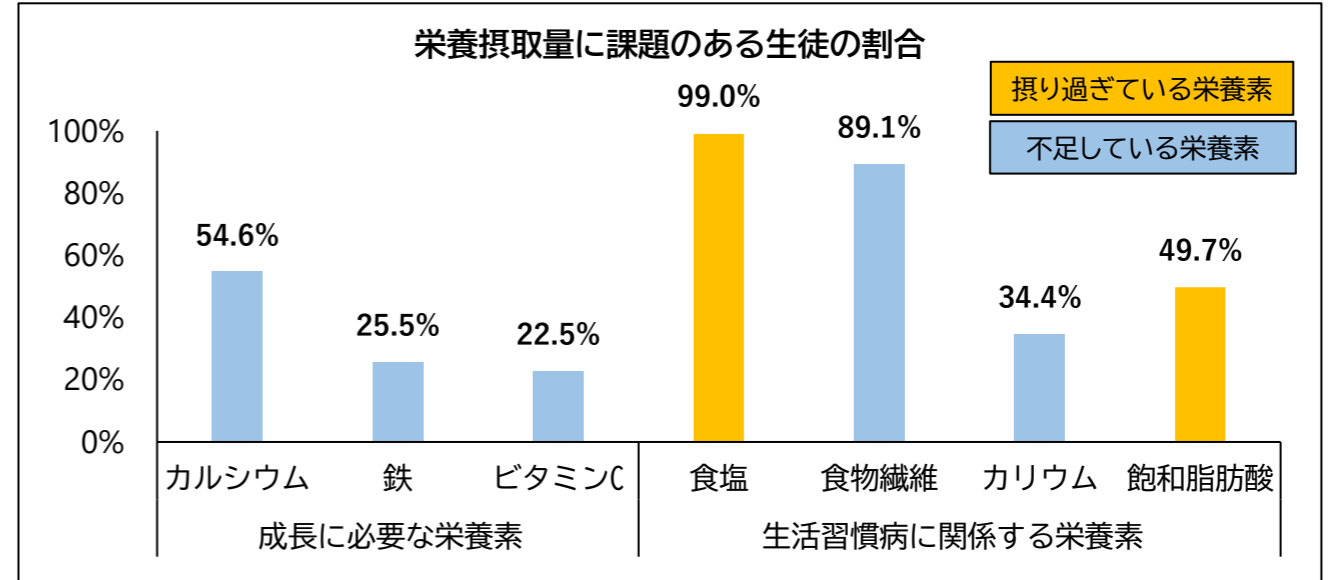


血糖値、血中脂質、血圧の項目で基準値を超えた人が多くいました。

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が、血糖異常は男子で3割・女子で6割、脂質異常は男女とも7割が20歳になっても改善しないことが明らかになっています。

今回の健診結果が良くなかった人は、**今から生活習慣を改善**しましょう。

②食事調査の結果



中学生の最大の栄養課題は、「**食塩のとり過ぎ**」と「**食物繊維の摂取不足**」でした。

◎食塩について

1日の食塩摂取目標量が男子7.5g未満・女子6.5g未満のところ、男女ともに12g以上も食塩をとっているとの結果が出ました。食塩をとり過ぎると若いうちに高血圧になります。

下のイラストは、新潟県民が塩をとりすぎる原因となっている食習慣です。当てはまる項目を減らすことが減塩につながります、**ご家族で減塩に取り組みましょう。**

塩をとり過ぎ新潟県民の10の習慣

- 1 食事は満腹になるまで食べる
- 2 主食を重ねて食べる (例: ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺)
- 3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる
- 4 煮物を1日に4皿以上食べる ※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)
- 5 漬け物を1日に2種類以上食べる ※佃煮、キムチも含みます
- 6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる
- 7 めん類の汁を1/3以上飲む
- 8 外食を週に2回以上する
- 9 濃い味付けを好んで食べる
- 10 毎日飲酒する

上の10項目のうち、**当てはまる食習慣が1つでもある人は食塩とり過ぎの可能性が!**

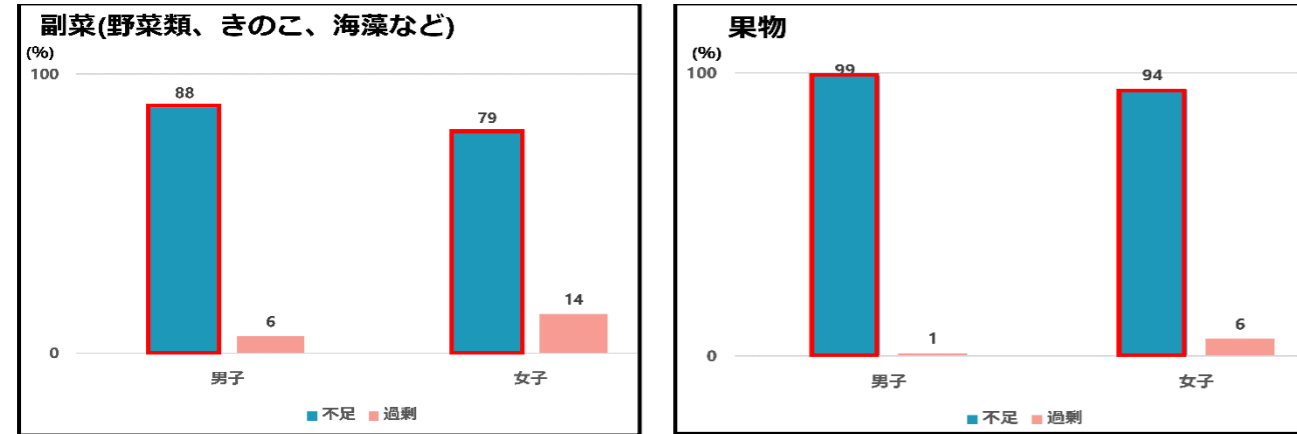
当てはまる食習慣の頻度を減らして減塩を心がけましょう。

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)

◎食物繊維について

副菜(野菜やきのこ、海藻)や果物の不足者が多く、それが食物繊維不足につながっていると考えられます。食物繊維は便秘予防だけでなく、生活習慣病のリスクを低下させるとされています。

また、食物繊維を多く含む食品は、よく噛んで食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎの予防となります。副菜は毎食1品プラス、果物は1日に1品食べることを目標にしましょう。



③生活実態調査の結果

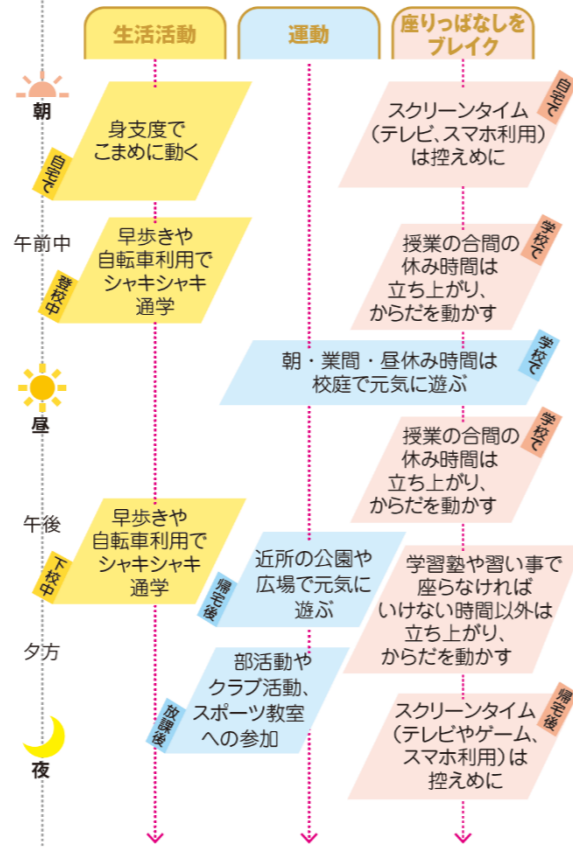
◎身体活動について

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、1日60分以上の中等度の活動(ウォーキングやジョギングなどの少し息がはずむ程度の活動)が推奨されています。

しかし、中等度の活動が1日60分に満たない生徒の割合は、男子11%、女子40%でした。

身体活動は、体力の向上や肥満の改善だけでなく、血糖値・血中脂質・血圧も改善させます。普段の学校生活では体育や部活動に積極的に参加する、休日は家族や友人と一緒にからだを動かす機会を作って、1日60分の身体活動を確保しましょう。

1日60分以上、元気にからだを動かそう



身体活動・運動ガイドについてもっと詳しく知りたい方はコチラから



また、座りすぎは、肥満症の増加や体力低下だけでなく、社会的な行動への不適応(周りの環境に適応しづらい)と関連するとされています。

共同研究の結果(下図)からも、スクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など)は、肥満のリスクであることが分かっています。特に女子の場合、スマートフォン以外のスクリーンタイムが3時間以上で、スマートフォンのスクリーンタイムが2時間以上だと、どちらも当てはまらない女子と比較して肥満リスクが約7倍でした。座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムを減らしましょう。

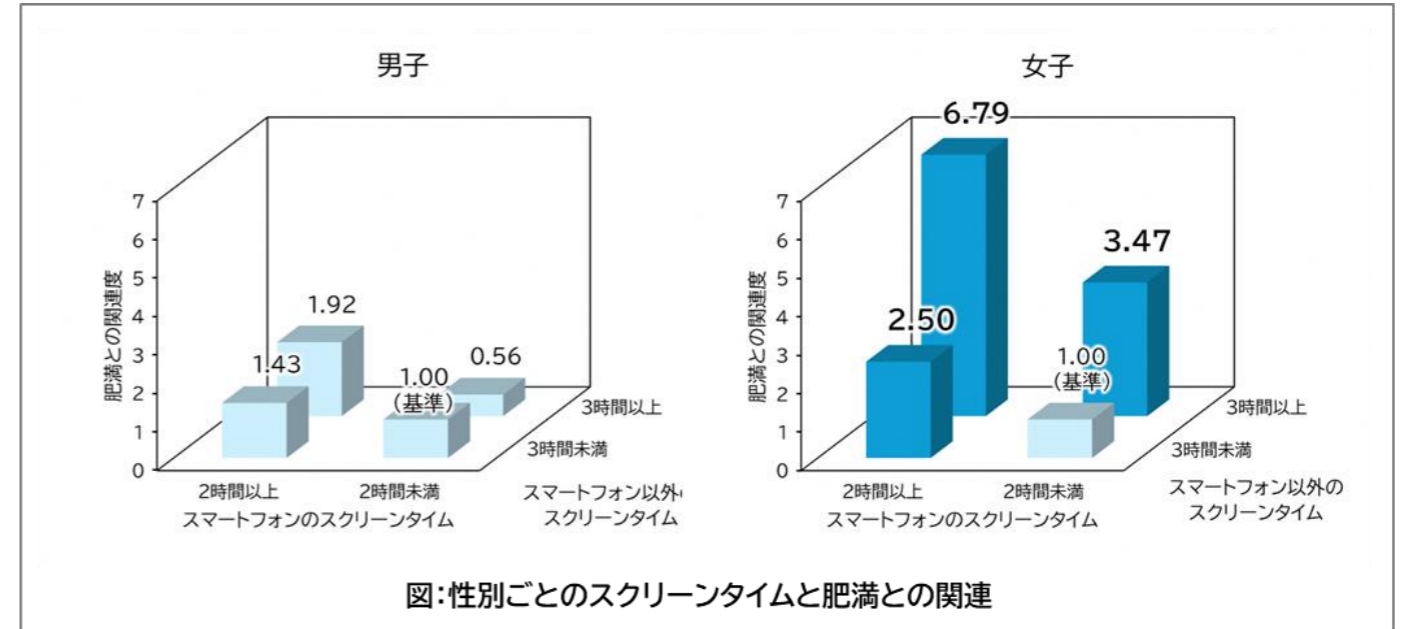


図:性別ごとのスクリーンタイムと肥満との関連

◎睡眠について

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、1日8~10時間の睡眠時間を推奨しています。しかし、阿賀野市の中学生は、平日では約5割の生徒が8時間未満でした。

共同研究において、睡眠時間が10分短くなると、3~6%肥満の割合が多くなることも分かりました。良い睡眠習慣をつけるために、朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと、日中は運動をして、就寝前はデジタル機器の使用を控えましょう。

睡眠ガイドについてもっと詳しく知りたい方はコチラから



お問い合わせ 阿賀野市 民生部 健康推進課 成人係 TEL:0250-62-2510