

子どもの健康づくりのために家族も取り組めること



子ども自身の健康づくりのために、ぜひ家族みんなで取り組みましょう！

1 朝食を食べましょう

朝食の欠食は、ダイエットにはなりません。栄養の不足だけでなく、逆に肥満や糖尿病のリスクを高めます。

欠食をしているご家庭は、まず手軽に食べられる1品（パン、ヨーグルトや果物など）から始めてみましょう。



2 野菜から食べましょう

バランスの良い食事の第1歩は、毎食野菜が食卓に並ぶことからです。

理想は1日350g（およそ5皿）の摂取ですが、まずは1品増やすところから始めてみましょう。そして野菜から食べることで、糖の吸収を抑え肥満を予防します。



3 早寝早起きを心掛けましょう

スマートフォンやテレビを見過ぎてうっかり夜更かしになっていませんか？睡眠時間が不規則だったり短かったりすると、成長ホルモンが減り成長の遅れにつながります。そのほかにも食欲不振で朝食が食べづらくなるなど将来の肥満の危険因子にもなります。



4 体を動かす習慣を作りましょう

体を動かす習慣がない方は、まずは体を動かすことからスタートしましょう。徒歩や自転車での移動、外遊び、エスカレーターやエレベーターの利用を控えて階段を利用するなど、家族で声を掛け合しましょう。体を動かす機会は日常の中にたくさんあります。



5 可愛いからつい…をやめましょう

子どもが可愛いからおやつやジュースを与えずにはいませんか？おやつなどで満腹になってしまうと必要な食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。おやつは時間と回数を決め、できるだけ水やお茶で水分摂取をしましょう。



特集2

子どもの健康は、家族みんなの健康

健康推進課

(25) 8078

皆さんは子どもの適正な体重を知っていますか？
子どもの頃の肥満は、体内の肥満細胞の数を増やし、大人になってから肥満や生活習慣病のリスクを高めます。子どもの頃のやせは、必要な栄養素の不足、将来

の出産や妊娠時に必要な体の機能に影響を及ぼしたり、骨粗しょう症などの病気が早期に現れたりします。
まずは、家族みんなで、適正体重を知り、自分の体型を把握しましょう。

自分の体型を把握しましょう

ポイント1

母子手帳にある身体発育曲線、成長曲線のグラフでチェックしてみましょう。現在の記録だけでなく、過去の記録も付けて、変化を確認しましょう。

ポイント2

計算式で調べましょう。いずれも目安でご活用ください。子どもの成長には個人差があります。太りすぎ、やせすぎが気になった場合は、健康推進課へご相談ください。

幼児（3か月～5歳）	学童期（小・中学生）	高校生以上																																
<p>カウプ指数 =体重 (g) ÷ 身長 (cm) ÷ 身長 (cm) × 10</p>	<p>ローレル指数 =体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) × 10</p>	<p>BMI =体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)</p>																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>カウプ指数</th> <th>判定</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13未満</td> <td>やせ</td> </tr> <tr> <td>13～15未満</td> <td>やせぎみ</td> </tr> <tr> <td>15～18未満</td> <td>正常</td> </tr> <tr> <td>18～20未満</td> <td>肥満気味</td> </tr> <tr> <td>20以上</td> <td>肥満</td> </tr> </tbody> </table>	カウプ指数	判定	13未満	やせ	13～15未満	やせぎみ	15～18未満	正常	18～20未満	肥満気味	20以上	肥満	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ローレル指数</th> <th>判定</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100未満</td> <td>やせ</td> </tr> <tr> <td>100～115未満</td> <td>やせぎみ</td> </tr> <tr> <td>115～145未満</td> <td>正常</td> </tr> <tr> <td>145～160未満</td> <td>肥満気味</td> </tr> <tr> <td>160以上</td> <td>肥満</td> </tr> </tbody> </table>	ローレル指数	判定	100未満	やせ	100～115未満	やせぎみ	115～145未満	正常	145～160未満	肥満気味	160以上	肥満	<table border="1"> <thead> <tr> <th>BMI</th> <th>判定</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18.5未満</td> <td>やせ</td> </tr> <tr> <td>18.5～25未満</td> <td>正常</td> </tr> <tr> <td>25以上</td> <td>肥満</td> </tr> </tbody> </table>	BMI	判定	18.5未満	やせ	18.5～25未満	正常	25以上	肥満
カウプ指数	判定																																	
13未満	やせ																																	
13～15未満	やせぎみ																																	
15～18未満	正常																																	
18～20未満	肥満気味																																	
20以上	肥満																																	
ローレル指数	判定																																	
100未満	やせ																																	
100～115未満	やせぎみ																																	
115～145未満	正常																																	
145～160未満	肥満気味																																	
160以上	肥満																																	
BMI	判定																																	
18.5未満	やせ																																	
18.5～25未満	正常																																	
25以上	肥満																																	