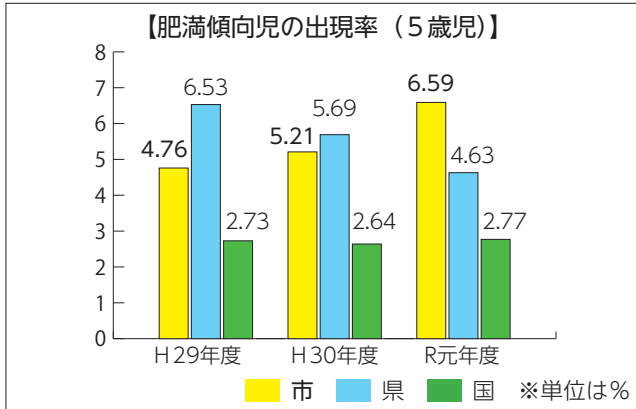


■子どもの肥満と生活習慣病




近年、子どもの肥満が深刻化し、メタボリックシンドロームとの関連が問題視されています。

本県の5歳から17歳までの各年齢層における肥満傾向児の出現率は、10歳女子を除くすべての年齢で全国平均を上回り、13歳は全国ワースト1位という結果でした（令和元年度学校保健統計速報「学校保健統計調査の結果速報」）。また、5歳における国・県および本市の肥満傾向児の出現率を比較すると、本市は国の約2.4倍（令和元年度）と高く、年々増加傾向にあります。



子どもの肥満のほとんどは単純性肥満であり、食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、栄養バランスの悪さ、運動不足などによって、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることによって生じます。子どもの肥満を予防するため、日頃の生活習慣を見直しましょう。

《子どもの肥満予防チェックポイント》

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムは整っていますか？ 
- 食事は主食（ご飯・パン・麺などの穀物）、主菜（肉・魚・卵・豆類）、副菜（野菜）がそろっていますか？ 
- おやつ回数・量・内容は適切ですか？
- ゲームやテレビなど室内での遊びよりも、外に出て体を使った遊びをしていますか？ 
- 母子健康手帳の成長曲線を活用し、体重の伸びが曲線のカーブに沿っているか、急激な体重増加がないか確認しましょう。

■子どもの事故を予防しましょう



乳幼児期から小学生にかけて「不慮の事故」が死亡原因の上位になっています。事故の内容はさまざまですが、ほとんどは親の注意（生活環境への目配り）や、十分なしつけで防げるものです。子どもの成長とともにどんな事故が起こりやすいかを知り、身の回りを子どもの目線で再点検してみましょう。

《平成28年死因順位》厚生労働省公表「平成28年人口動態調査」

年齢	1位	2位	3位	4位	5位
0	先天奇形等	呼吸障害等	乳幼児突然死症候群	不慮の事故	出血性障害等
1～4	先天奇形等	不慮の事故	悪性新生物	心疾患	肺炎
5～9	悪性新生物	不慮の事故	先天奇形等	肺炎	その他の新生物・心疾患
10～14	悪性新生物	自殺	不慮の事故	先天奇形等	心疾患

《月齢・年齢別起こりやすい事故》

新生児・1～6か月児	7～12か月児	1～4歳児
家庭内での思わぬ事故が多い時期	おすわり・はいはいなど行動範囲が広がり、何でも口に入れる時期	活発に動き回る時期
窒息	誤飲・窒息	誤飲・窒息
大人の不注意によるやけど	家電や熱い食品によるやけど	家電や火遊びによるやけど
抱っこ、ベッドなどから転落	階段から転落 ドアの指はさみ	ベランダ、窓から転落
浴室で溺れる	浴室や洗濯機で溺れる	浴室や水遊びで溺れる
交通事故	交通事故	交通事故 自転車の事故

詳しくは、市ホームページおよび子育て支援ガイドブック「ぽっかぽか」に掲載していますので、ご参照ください。