

～中学3年生に生活習慣病 予防健康診断を実施しました～



子どもの頃から自分の健康について家族で考え生活習慣を振り返ってもらうことを目的として、今年度も中学3年生を対象に夏休みに健康診断を実施しました。健診内容は、40歳以上の方が受けられている特定健診（19～39歳は基本健診）と同じで、93人（**受診率94.9%**）が受診しました。

健診項目で基準値以上が多かった項目					
検査項目	検査内容	中学生基準値	有所見数	率	錦町国保R5(大人)
腹囲	内臓脂肪の蓄積が推定できる	腹囲80cm以上 腹囲/身長 0.5以上	19人	20%	35%
HbA1c	採血時から1～2ヶ月前の血糖の平均値を反映	5.6以上	30人	32%	76%
尿酸	多いと痛風や腎結石になることがある	男性7.1以上 女性6.4以上	18人	19%	26%

左図は、中学生健診項目で基準値以上が多かったものです。内臓脂肪の蓄積や血糖値、尿酸が高い人が多い状況です。錦町の大人の健診結果と同じ状況がすでに中学生にも見られ、特に血糖値が高い人の割合は他の地域よりも多い実態があります。



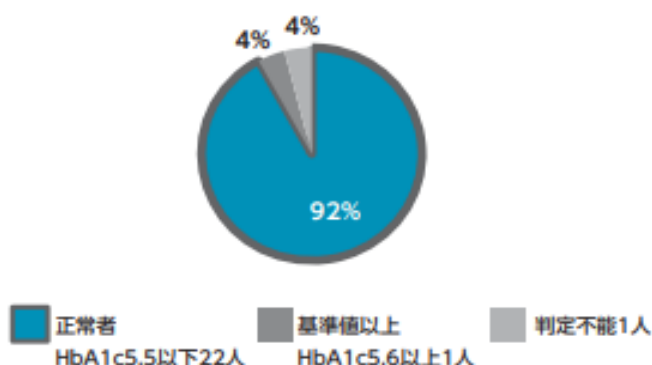
健診結果と生活習慣は関連があることを親子での結果説明会で考えてもらいました。

生活習慣が変わると健診結果も変わる！

健診でHbA1c5.6以上または空腹時血糖100以上だった32人を対象として、4か月後に簡易測定会を実施しました。24人（7割参加）が再検査をし、HbA1c5.5以下の正常値に改善した人が92%という驚きの改善率でした。中には0.7改善した人もいました。

血糖値が改善した理由は、ジュースや甘いお菓子を減らした、野菜を多く食べるようにしたと答えた人が多く、生活習慣の改善が健診結果の改善につながることがわかります。

4か月後（12月）再検査24人の結果



糖尿病予防は、子どものころから始めましょう！

健診結果の見方や具体的な取組内容などを知りたい方は、ぜひ町の保健師・栄養士にお尋ねください。

保健師 藤川 綱代

問合せ 錦町保健センター ☎ 38-2048