

～中学3年生の生活習慣病 予防健診結果より～



こ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、19歳以上の方が受ける基本健診や特定健診と同じで、今回は106名（受診率92.2%）が受診されました。

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	中学生基準以上値	基準以上者数	率	錦町国保 R6(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	13人	12%	37%
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	38人	36%	78%
血圧	心臓から血液を送り出す時に血管にかかる圧力のこと	男性137～/69～ 女性129～/71～	33人	31%	63%

内臓脂肪の蓄積や血糖・血圧の有所見者が多い状況です。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ます。遺伝や生活習慣が健診結果に関係があると言われており、**遺伝**（両親や祖父母などで病気になっている人）がある割合は、**糖尿病 3割、高血圧 5割**でした。



4か月後の血糖再検査結果より

7月健診でHbA1c5.6以上または空腹時血糖100以上者38名へ12月に再検査を案内。受診者23名（61%）

21名（91%）の方の結果が改善し正常値となりました！

取り組んだことは？⇒
 ・ジュースや甘いお菓子を減らした（多い回答を記載）
 ・野菜を先に多く食べるようにした
 ・ランニングをした

生活習慣改善に取り組むことで左記のような効果が出ています。

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・栄養士を活用ください。



保健師 藤川 絹代

問合せ 錦町保健センター ☎ 38-2048