

【2】ジュニアドック（生活習慣病健診）

① 実施状況

日程：8月1日

会場：新津健康センター

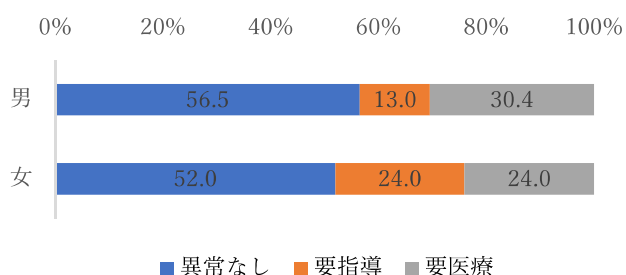
受診数：予約56人中 受診48人（男子23人、女子25人）

② 検査項目

身長、体重、腹囲、血圧、脂質、肝機能、貧血、血糖、血液型

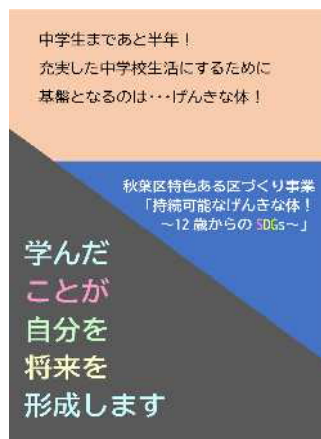
③ 結果

ジュニアドック総合判定



★約半数の児童が要指導、要医療という結果になりました。

★特に血糖値（HbA1c）が正常を超えた児童は約3割でした。将来糖尿病になるとは言い切れませんが、生活習慣の改善が必要だと思われます。



【3】からだづくり講座を実施

① 実施状況

日程：8月27日

会場：新潟薬科大学

受講数：親子14組 27人

② 内容

講演1 「ぼくらのからだを科学する」 新潟薬科大学 薬学部 教授 山下菊治先生
骨の成長を例に、からだのことを教えてくれました。

講演2 「こうやって選ぶ！朝ごはん！」

管理栄養士 永松貴子先生

試食をしながら必要な栄養素（黄色、緑色、赤色）をそろえる大切さや食品の置き換え、もち麦が血糖に与える効果、適正なおやつ量（200kcal）を教えてくれました。



【4】 ジュニアドック、からだづくり講座を受けた後の意識・感想（親子17組回答）

<健康に関する意識>

★アンケートの結果、バランスよく食事をしたい、毎日の朝食を取りたい、運動したいと思うと回答している人が8割を超えていました。

★間食や甘い飲み物についても気をつけようという意識は7割～8割と高かったです。

<感想（一部抜粋）>

- ・気になっていたことがデータではっきりと分かったので良かった
- ・夏休みの自由研究として、血液のことを調べました。自分の体に興味を持ったことは貴重な経験となりました。
- ・病気にならない限り血液検査をしないので素晴らしいです。
- ・専門的な内容を分かりやすく話していただき、親子で楽しく参加しました。
- ・バランス良く料理を作るとなると考えてしまいがちですが、そんなに難しく考えずに出来るんだな？と思えて、やってみようという気持ちになりました。
- ・子どもが食品の栄養や自身の体にどう関係するか学べ、バランスよく食べることも意識するきっかけになりました。
- ・生活習慣病の授業もあったようで健康に気を付けようという気持ちになったようだ
- ・さらに持続可能なげんきな体作りをしていこうと思いました。

★ジュニアドックやからだづくり講座を受講することで自分のからだや健康を意識するきっかけになっています。

3. 健康福祉課のからのメッセージ

人生100年時代。持続可能なげんきなからだづくりをするためにもご家族全員で生活習慣を見直してみましょ。令和5年度も小学6年生を対象にジュニアドック、からだづくり講座を開催します！お楽しみに！

令和4年10月 秋葉区健康福祉課