

Q 学校では  
どのような取り組みを  
行っていますか？



上越市立有田小学校  
養護教諭 米山優子さん

**検査結果を読み解く**  
血液検査を行った後、親子学習会を開催し、結果について保健師が指導することで、親子で自分の体を見つめる機会を設けています。  
さらに希望者には、個別に詳しく検査結果を説明するとともに、生活習慣改善のための助言も行っています。

**予想外の結果となることも**  
一人一人の検査結果を見ると、例えば、運動量が多く、肥満傾向でないような体型の子どもでも、血液検査の数値が高く、生活指導や精密検査が必要であるといった予想しない結果となる場合があります。  
血液検査を行うことで、運動習慣

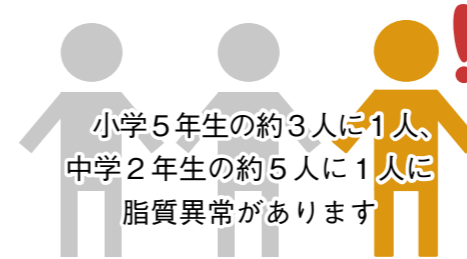
**将来の健康のための学び**  
血液検査は、数値が正常か異常かを判断することだけが目的ではありません。検査から分かったことや学習会から学んだことを基に、普段食べている物の量や種類、生活習慣を見直して欲しいと思います。  
この血液検査事業を通じて、将来の健康のためには、食べている物や子どもの頃からの正しい生活習慣が大切になっていくということを、子どもたちだけではなく、普段伝える機会が少ない保護者の皆さんにも伝えていきたいと思えます。

# 家族で健康について考えてみませんか？ —子どもの血液検査の結果から分かること—

市では、小学5年生と中学2年生を対象に血液検査を実施しています。その結果、約3割の小学生に脂質異常があり、生活習慣病が始まっていることが伺えます。血液の状態には、普段の生活習慣が密接に関わっており、子どもの生活習慣は一緒に暮らしている家族からの影響が大きいことも分かっています。  
家族みんなで生活習慣を振り返り、見直していくことが一人一人の健康増進につながります。

■問合せ…健康づくり推進課 (☎025-526-5111、内線1169)

## 子どもの血液検査の結果



中性脂肪やコレステロールなどの値が高い「脂質異常」の場合、将来、生活習慣病になる可能性が高くなります！

**脂質検査**では、小学5年生1,357人のうち317人が生活指導、95人が精密検査が必要と判定され、中学2年生1,081人のうち144人が生活指導、58人が精密検査が必要と判定されています。  
(令和元年度検査)

Q なぜ子どもの血液検査を行うのでしょうか？



上越医師会理事  
林 三樹夫さん  
(小児科はやしクリニック 院長)

## 小児期からの気づき

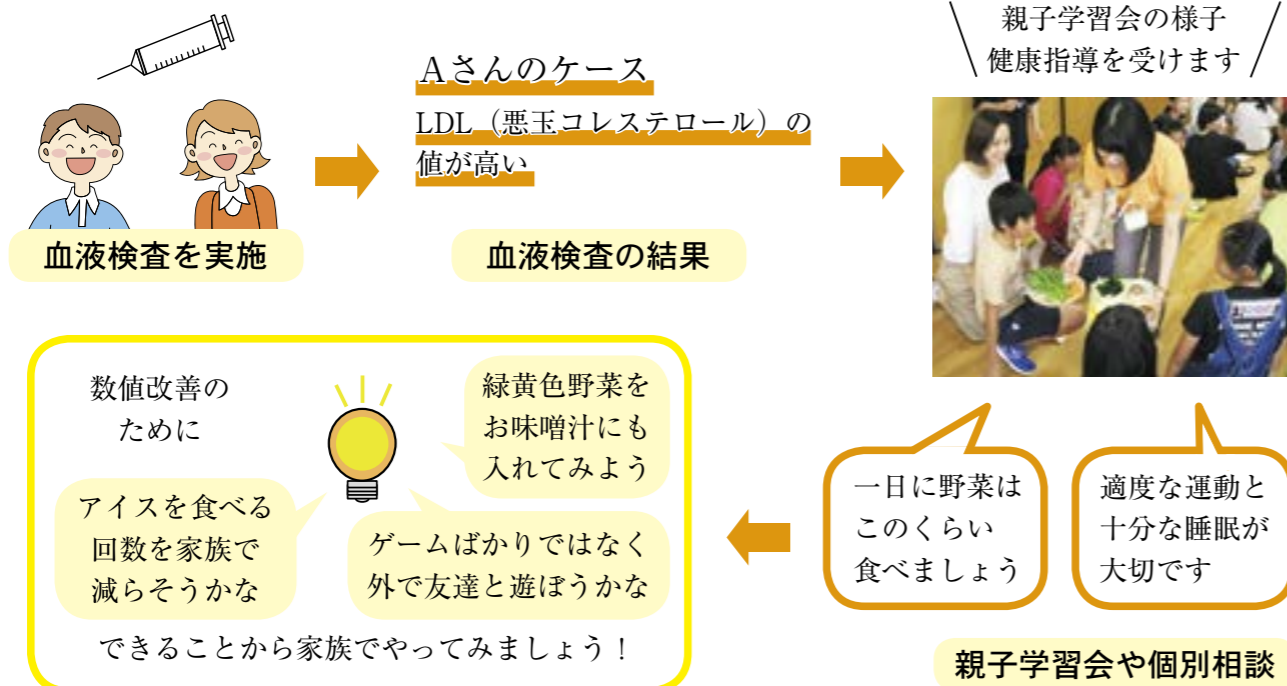
血液検査は、動脈硬化を引き起こす中性脂肪やコレステロールの異常を早期に発見し、その背景にある生活習慣を見直すことを目的に実施しています。約3割が要生活指導、要精密検査という結果については、意外と高いと感じています。数値の異常の要因としては、生活習慣が関わる後天性のもの、遺伝的要素が関わる先天性のものがあると推定されますが、子どもの頃から自分の体質や体の状態を知っておくことは、将来の健康のために大切です。  
**生活習慣が大きく影響します**  
血液に異常が認められる子どもには、朝食を食べない、夜遅くに食事は、

やおやつを食べるなど、食生活が乱れているケースが多く見られます。子どもの生活習慣の形成には、家庭の果たす役割が大きいと思います。家族の食習慣、運動習慣などの生活習慣を振り返り、家族みんなで健康について考えてほしいですね。

## サポートをぜひ活用して

上越市では、乳幼児健診に始まり、保育園・幼稚園児の肥満対策事業や学童期の血液検査事業など、乳幼児期から学童期まで継続して子どもの健康について考える機会を整えています。医師や保健師、栄養士などが指導や相談を行うので、ぜひ活用してください。また、遺伝によるものと思われるコレステロール異常については医師にご相談ください。

## 生活習慣を見直しましょう



大人の皆さんも健康診査で自分の体の状態を知り、子どもと一緒に生活習慣を見直すことが将来の家族の幸せにつながります！