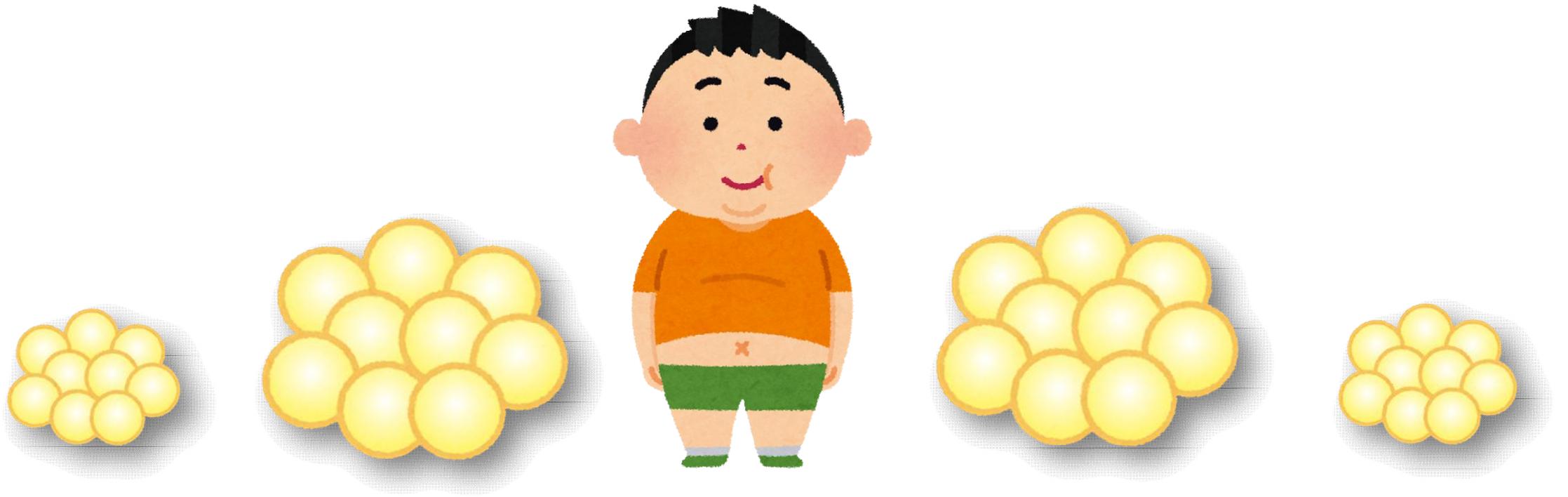


こどもの肥満について

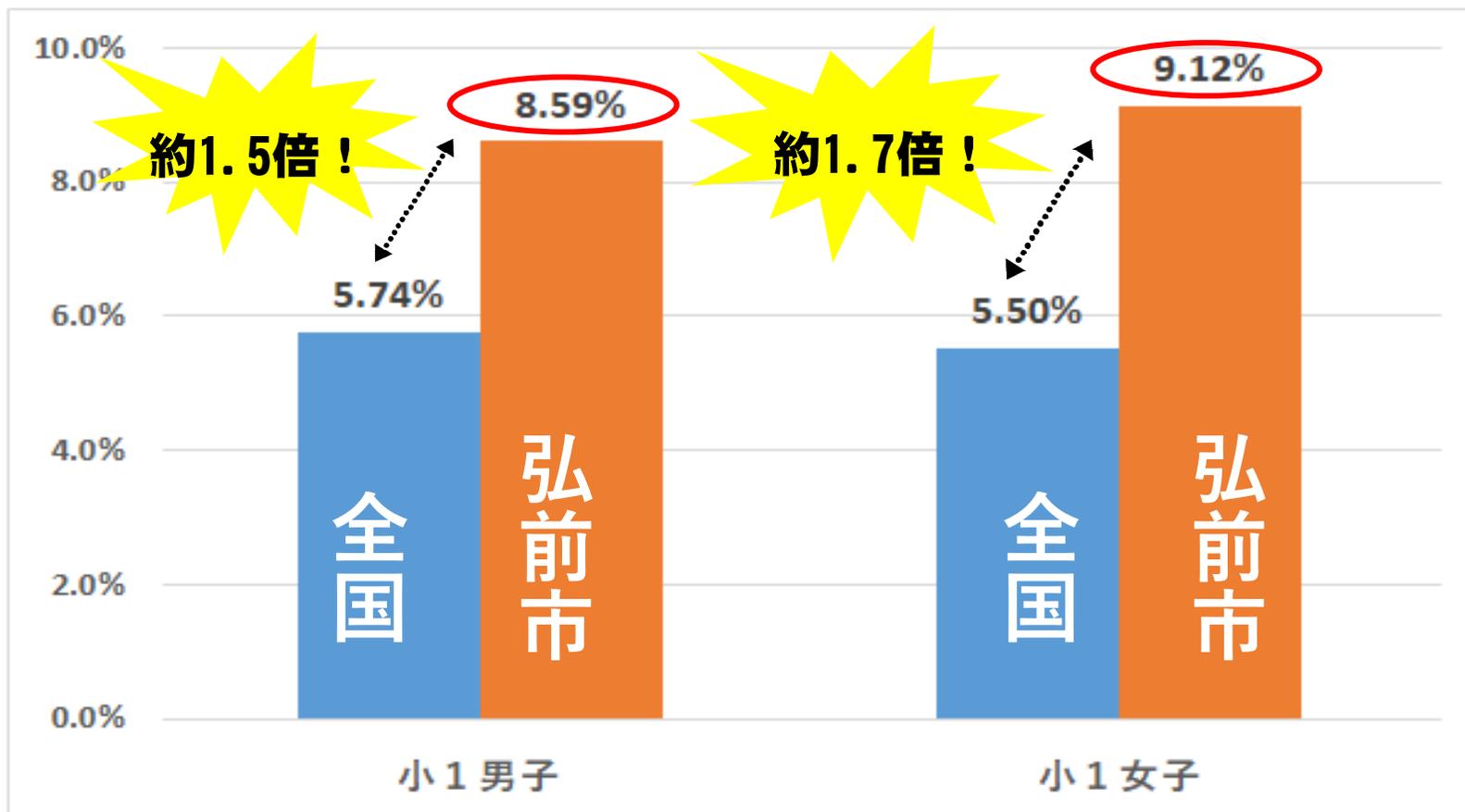


弘前市 健康増進課

弘前市は肥満のこどもが多い！？



令和5年度 全国と弘前市 小学1年生の肥満傾向児の割合

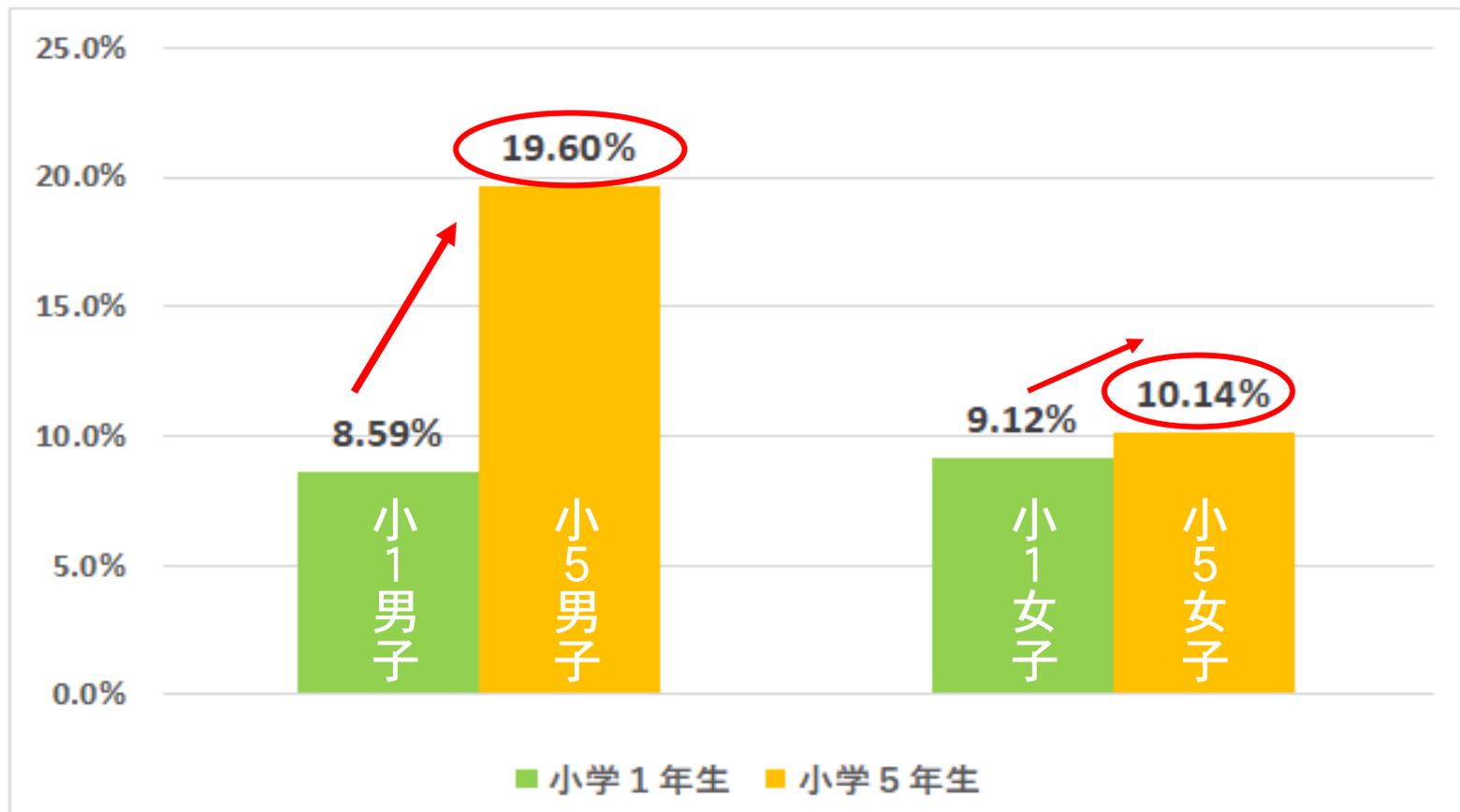


男女ともに全国より多くなっています。

弘前市は肥満のこどもが多い！？



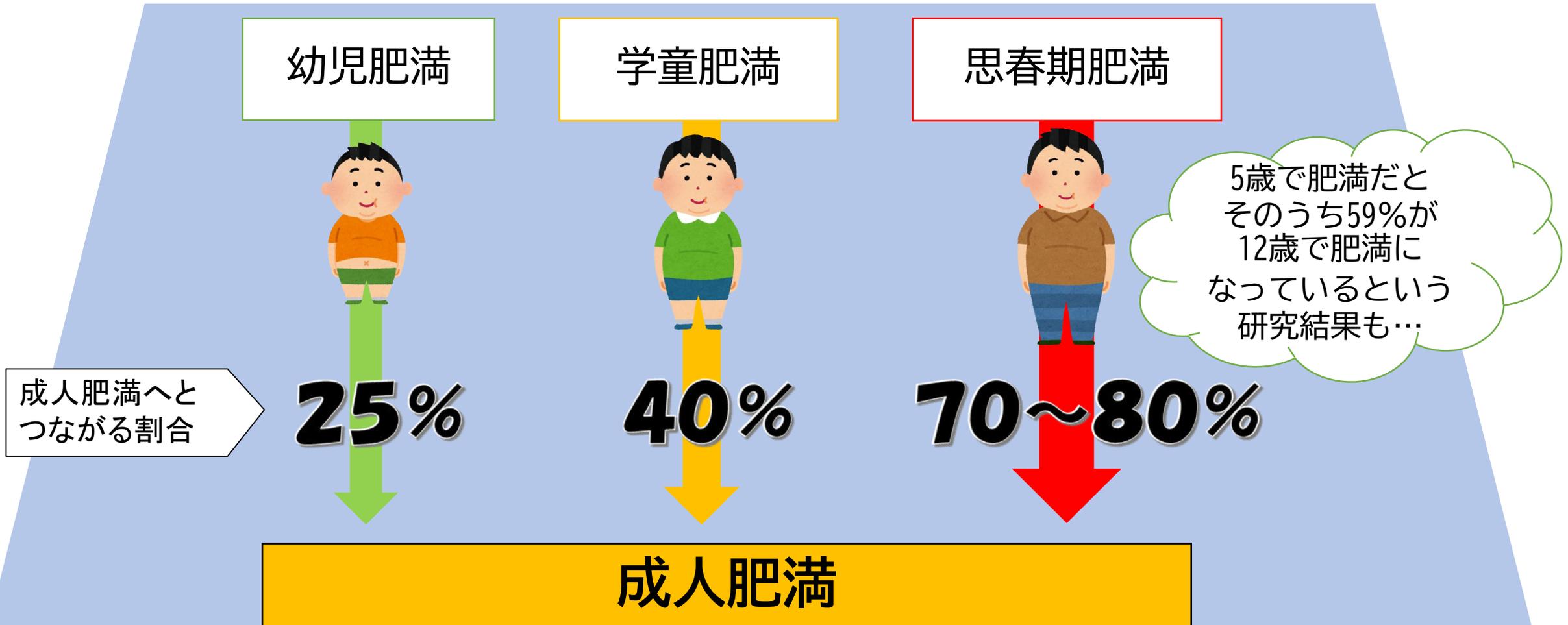
令和5年度 弘前市 小学1年生～小学5年生の肥満傾向児の割合



学年が上がるにつれて増えていきます。

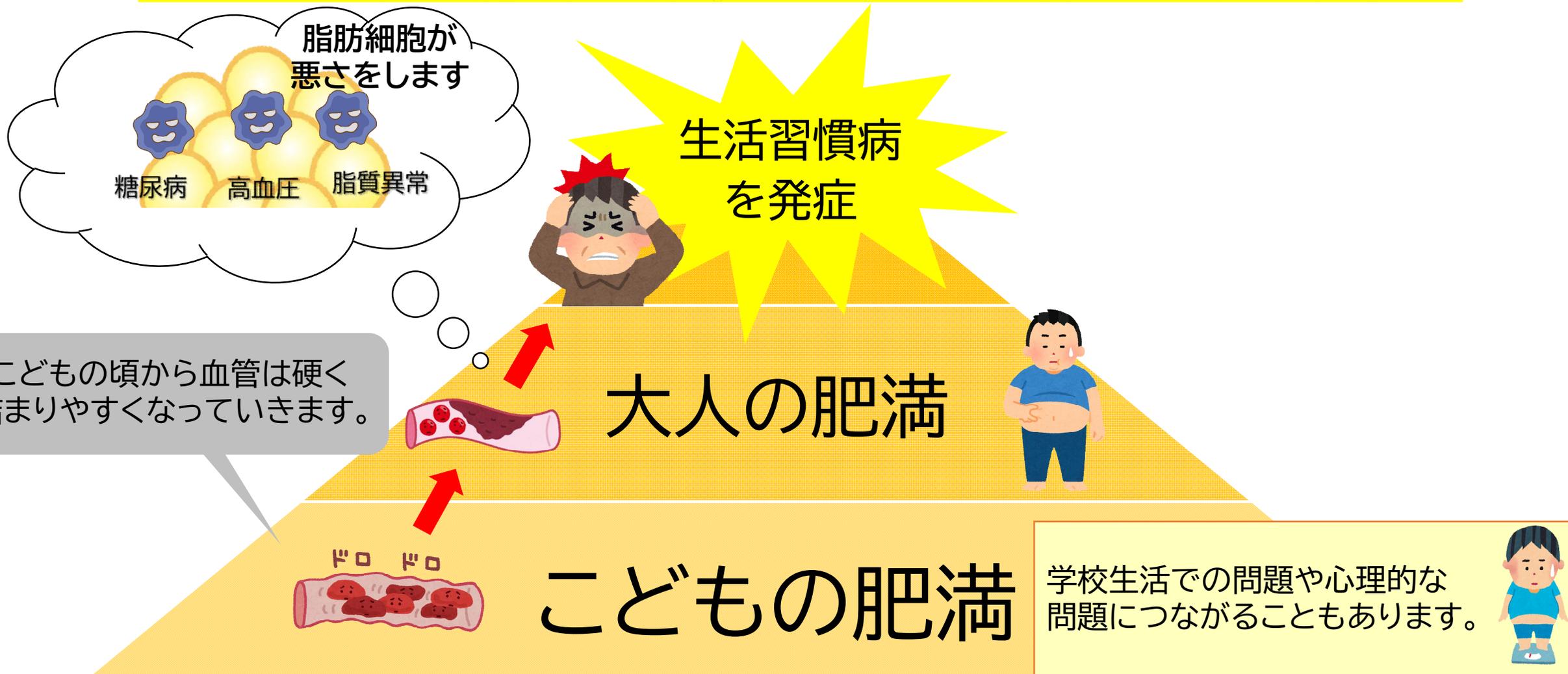
こどもの肥満は、なぜよくないの？

こどもの頃の肥満が将来的に大人の肥満につながります



肥満になるとどうなるの？

こどもの頃の肥満が将来の生活習慣病につながります



どうして肥満になるの？

食事量よりも活動量が少ないと余ったエネルギーが脂肪に変わり
肥満につながります



肥満

||
脂肪が過剰に
たまった状態

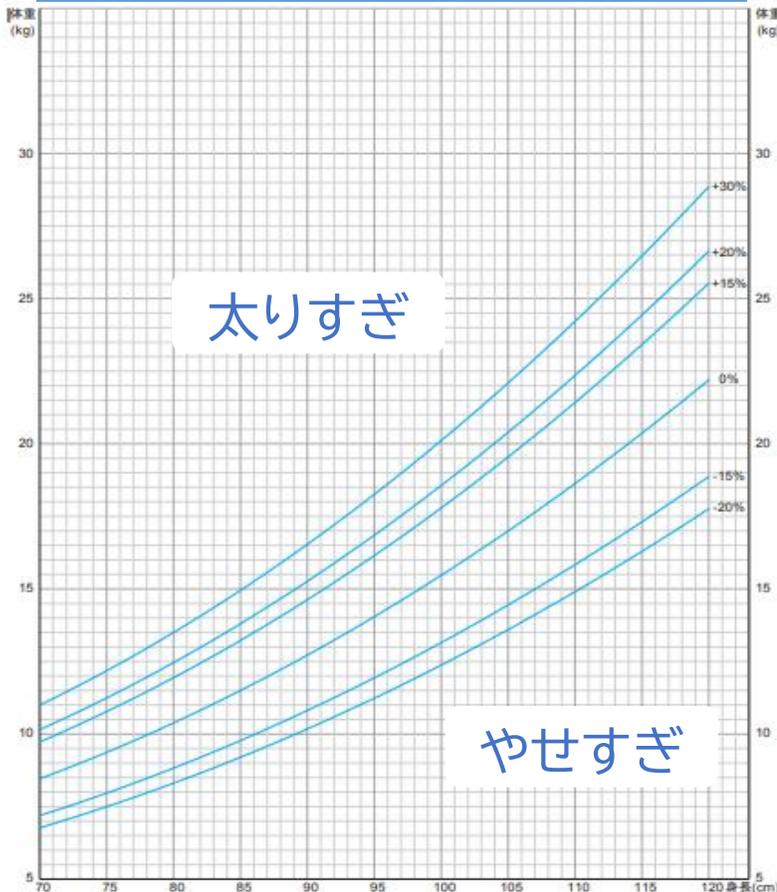
※ホルモンの異常などの病気がかかっていることもあります。

こどもの肥満はどうやったらわかるの？

身長別の標準的な体重と比べて、どの程度体重が多いのか
(**肥満度**) をみて肥満かどうかを判断します



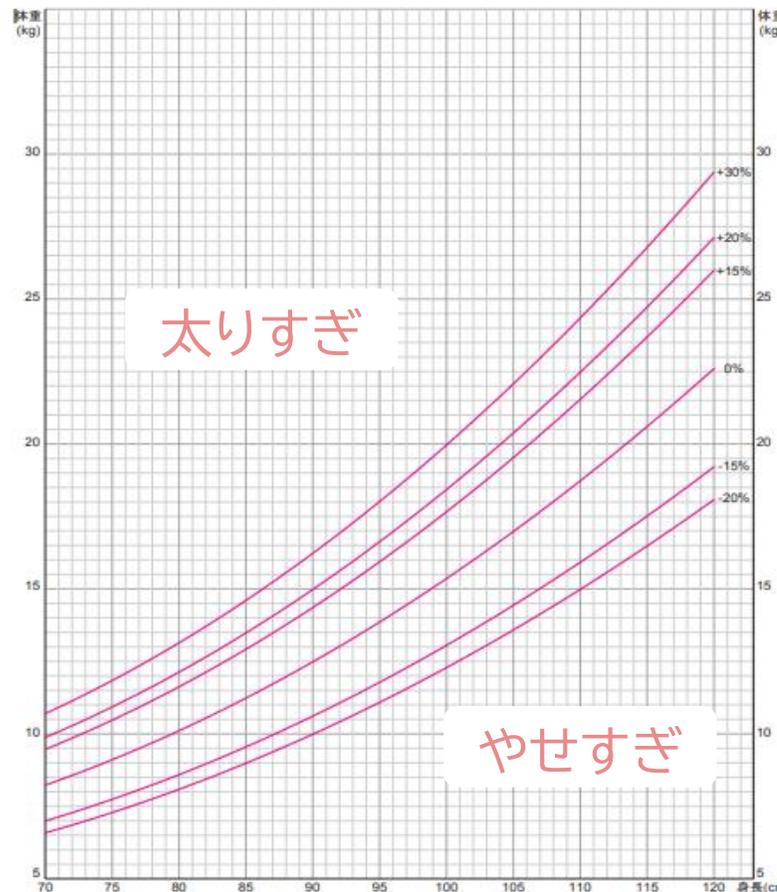
肥満度曲線 (1-6) 歳 男の子



著作権：一般社団法人日本小児内分泌学会 著者：伊藤善也、藤村憲二、奥野晃正 Clin Pediatr Endocrinol 25: 77-82, 2016



肥満度曲線 (1-6) 歳 女の子



著作権：一般社団法人日本小児内分泌学会 著者：伊藤善也、藤村憲二、奥野晃正 Clin Pediatr Endocrinol 25: 77-82, 2016

母子手帳にも
書いているので
見てみてね

判定区分

+ 30%～	太りすぎ
+ 20%～+ 30%	やや太りすぎ
+ 15%～+ 20%	太りぎみ
- 15%～+ 15%	ふつう

幼児期の今が大事な時期です

幼児期 = 基本的な生活習慣を身につけていく時期

今の生活習慣が今後の生活習慣に影響します

生活リズム



食事



運動



睡眠



家族みんなできり組めるといいですね