

小児生活習慣病予防健診のお知らせ

1 健診の目的

生活習慣病と言われるものには、動脈硬化性の「心臓病」と「脳血管疾病」や「高血圧」、「糖尿病」そして「がん」などが挙げられます。生活習慣病は、長い年月をかけてつくられた生活習慣の積み重ねが、その発病に大きく影響すると言われていています。今のうちに正しい生活習慣（食生活・運動・生活リズム等）を身に付けることが大切です。

生活習慣病は、食生活や運動習慣といった生活習慣を整えることによって、予防することができる病気です。

そこで、血圧を測ったり、採血をして血液中のコレステロールの量を調べたりして、自分の体の様子を知り、生活習慣病にならないためにどのような生活を送ればよいのか、を考える機会とします。

2 実施日 令和4年9月6日（火）午前10時40分～

3 対象者 5年生の希望者 ※6年生は、他地区からの転入生のみが対象となります。

4 健診内容

(1) 身長・体重計測値より肥満度の算出

8月（または9月）に実施した発育測定の数値をもとにします。

(2) 血液検査（総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール・貧血）

①総コレステロール・・・コレステロールとは血液中にある脂質の一つです。コレステロールは肉や魚・卵などの動物性食品から体に取り入れられるものと肝臓で作られるものがあります。コレステロールは細胞膜やホルモンを作る材料になるなど、生命を維持するための働きをしています。

②LDLコレステロール<悪玉コレステロール>・・・血管の壁にたまりやすいコレステロールです。増えすぎると血管の内部にたまってこぶのようになりはがれやすく、血管を傷つけたり血液の流れを邪魔します。

③HDLコレステロール<善玉コレステロール>・・・悪玉コレステロールを集めて持って帰るコレステロールです。病気を防ぐことになるので「善玉」とよばれています。

(3) 貧血検査

血液中の白血球数・赤血球数・血色素量・赤血球容積比・平均赤血球容積比・平均赤血球血色素量・平均赤血球色素濃度を測定します。

(4) 血圧測定

「血圧」というのは、血管の壁を押す血液の圧力のことをいいます。この圧力がいつも高い場合を「高血圧」といいます。高血圧の状況が長く続くと、血管はだんだんもろく弾力がなくなり、動脈硬化がおこってきます。

※生活習慣病健診用パンフレット「子どもの生活習慣病と健康づくり」を併せて配付します。よくお読みください。

大切な健診ですので、できるだけ受診することをお勧めします。
※「小児生活習慣病予防健診希望書」は 7月19日（火）までに、
希望の有無にかかわらず、全員提出してください。