

大人だけじゃない!メタボリックシンドローム



最近では、大人と同様に肥満やメタボリックシンドローム(肥満に加えて脂質異常症・高血圧・高血糖を複数併せもった状態)になる子どもが珍しくありません。子ども時代の生活習慣が一生の健康を左右します。

自分とお子さんの生活習慣について振り返ってみましょう。

お子さんの生活習慣は大丈夫?

子どもの肥満やメタボの多くは、誤った生活習慣が原因です。現在の生活でリスクはないかチェックしましょう。

- 身長伸びと比べて体重が異常に増えている
- 外で遊ぶよりも室内で遊んでいる方が多い
- 菓子、ファストフード、ジュースが好き
- テレビやスマホを見ている、ゲームをしている時間が長い
- 睡眠時間が9時間未満
- 夜食をよく食べる
- 朝、起きるのが苦手
- 朝ご飯を食べない
- 好き嫌いが多い

いくつ
当てはまりましたか?

➔ 6個以上当てはまった場合は要注意
早めの**生活習慣改善**が必要です! ⚠

メタボ診断基準

①の腹部肥満に加え、②～④の2項目以上が該当

	子ども(6~15歳)	大人
① 腹囲 (へその高さで測る腰まわりの長さ)	中学生80cm以上 小学生75cm以上	男性85cm以上 女性90cm以上
② 中性脂肪 HDLコレステロール	120mg/dL以上 40mg/dL未満	150mg/dL以上 40mg/dL未満
③ 収縮期血圧 拡張期血圧	125mmHg以上 70mmHg以上	130mmHg以上 85mmHg以上
④ 空腹時血糖	100mg/dL以上	110mg/dL以上

子は親の背中をみて育つ

両親が肥満の場合、子どもが肥満になる傾向が高いと言われています。家族全員で食事・運動習慣の改善に取り組みましょう。

母親が肥満の場合
子どもの**60%**が肥満

父親が肥満の場合
子どもの**40%**が肥満

両親が肥満の場合
子どもの**80%**が肥満



今月の町税等納期

- 固定資産税(4期)
- 国民健康保険税(8期)
- 後期高齢者医療(7期)

納期限 ➔ 2月28日(金)

令和7年
2025

2

February

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ① 住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ② 印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③ マイナンバーカードの申請及び交付
- ④ 納税及び税証明書の交付

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 ● 幼児のわくわくタイム	5 ● 窓口延長日 ● 幼児のわくわくタイム	6 ● 夜間ヘルスアップ運動教室	7 ● ヘルスアップ運動教室	8
9 ● 窓口開庁日	10	11 建国記念の日	12 ● 窓口延長日	13 ● 親子ふれあい教室 ● すずらんサークル	14 ● 3歳6か月児健診 ● ヘルスアップ運動教室	15
16	17 ● ママのリフレッシュ教室	18	19 ● 窓口延長日 ● 4か月児・10か月児健診	20 ● 夜間ヘルスアップ運動教室	21 ● すくすく発達教室 ● ヘルスアップ運動教室	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 ● 育児教室	26 ● 窓口延長日	27 ● 親子ふれあい教室 ● フィットネスクラブ	28 ● ヘルスアップ運動教室	1