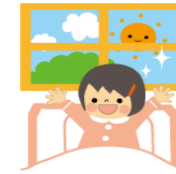


図1-1-B 肥満度の簡易グラフ<女子>

肥満度の目安を簡易に算出するためには、この表が利用される。

「日本肥満学会 編：小児の肥満症マニュアル。医歯薬出版。2004. P6,7」を医歯薬出版の許諾を得て転載

## 健康カード



早寝早起き朝ごはん



名前

年 月 から 年 月 までの記録

女子

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

受診した結果を記入しましょう

日付	年 月 日	年 月 日	年 月 日
年齢(才ヶ月)	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月
身長 (cm)			
体重 (kg)			
肥満度 (%)			
腹囲 (cm)			
腹囲/身長比			
血圧 (mmHg)			
血糖 (mg/dl)			
総コレステロール (mg/dl)			
HDLコレステロール (mg/dl)			
中性脂肪 (mg/dl)			
GPT (IU/l)			
尿酸値 (mg/dl)			
その他・コメント			

自分の結果とくらべて  
みましょう

総コレステロール: 220mg/dl以上は要注意  
GPT(肝機能): 31IU/L以上は要注意  
尿酸値: 6mg/dl以上は要注意

メタボリックシンドロームの診断基準(6~15歳)

①があり、②~④のうち②項目を有する場合にメタボリックシンドロームと診断する

- ① 腹囲 80cm以上(注1) ……内臓の脂肪蓄積を推定
- ② 血清脂質 中性脂肪 120mg/dl以上(注2)  
かつ/または  
HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③ 血圧 収縮期血圧 125mmHg以上  
かつ/または  
拡張期血圧 70mmHg以上
- ④ 空腹時血糖 100mg/dl以上(注2)

注1: 腹囲/身長が0.5以上であれば項目①に該当するとする  
小学生では腹囲75cm以上で項目①に該当するとする

注2: 採血が食後2時間以降である場合は中性脂肪150mg/dl以上、血糖100mg/dl以上を基準としてスクリーニングを行う(この食後基準値を超えている場合には空腹時採血により確定する)

学校や医療機関で計測したら記入しましょう

日付	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
年齢(才ヶ月)	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月
身長					
体重					
肥満度					
腹囲					
腹囲/身長比					
血圧					
その他					
日付	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
年齢(才ヶ月)	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月
身長					
体重					
肥満度					
腹囲					
腹囲/身長比					
血圧					
その他					
日付	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
年齢(才ヶ月)	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月	才 ヶ月
身長					
体重					
肥満度					
腹囲					
腹囲/身長比					
血圧					
その他					

「生活習慣病」と「メタボリックシンドローム」について

からだに良くない生活習慣を続けることが原因になってしまうのが、生活習慣病です。肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、脂肪肝、大腸がんなどたくさんあります。メタボリックシンドロームは肥満により引き起こされ、臓器に脂肪がたまることにより、インスリンというホルモンの働きが悪くなる結果、2型糖尿病を発症したり、血管を障害し動脈硬化を進める病態です。肥満のお子さんのうちの10~30%が小児メタボリックシンドロームと報告されています。肥満度30%以上のお子さんは特に注意が必要です。