

令和5年度 持続可能なげんきな体！～12歳からのSDGs～結果報告

新潟市医師会や新潟薬科大学、区内の小学校・医療機関から協力を受け実施した結果をお知らせします。

1. 秋葉区の現状と課題

秋葉区は特定健康診査の結果、血糖の有所見者の割合が48.2%と市内で最も高く、受診者の約2人に1人は血糖が正常値を超える結果で、健診受診率が43.7%と低く、運動習慣のない人の割合が69.5%、夕食後の間食習慣がある人の割合が19.5%と高いなど、これらの生活習慣が子ども世代に影響する可能性が地区課題として考えられました。そこで、子どもの生活習慣を見直し家族全体の生活習慣改善につなげていくため、令和4年度から小学6年生とその保護者を対象に事業を実施しました。

2. 事業の実施結果

【1】生活習慣に関する事前アンケート

① 実施状況

時期：6月～8月、11月
属性：ジュニアドック申込者、からだづくり講座参加者
回収数：125人（男子68人、女子57人）

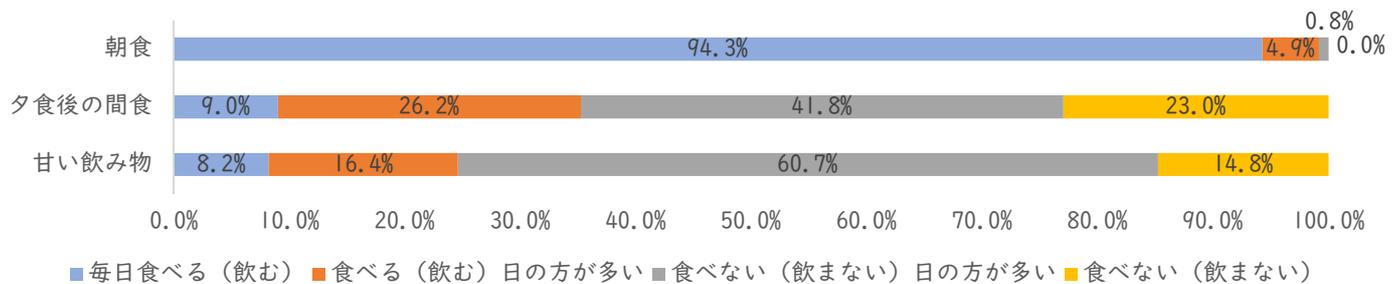
② アンケート項目

全17項目（食生活、睡眠、健康意識など）

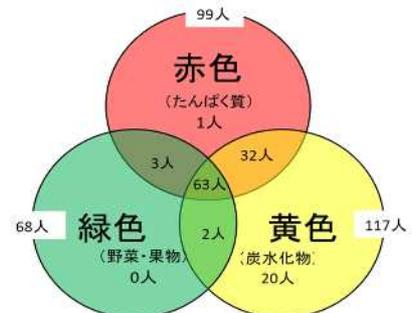
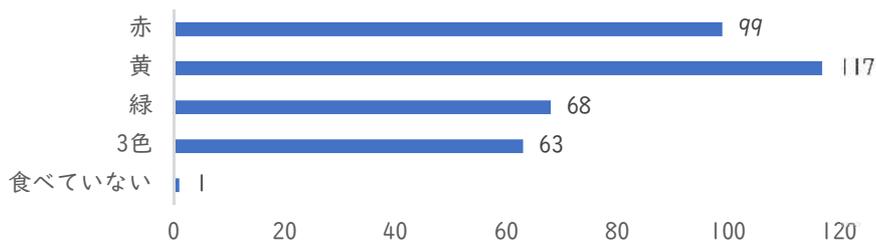
③ 結果 ※一部項目について122人（子ども100人、保護者回答分22人）としてまとめています

<生活習慣>

生活習慣（食事）



朝食バランス（人・重複あり）

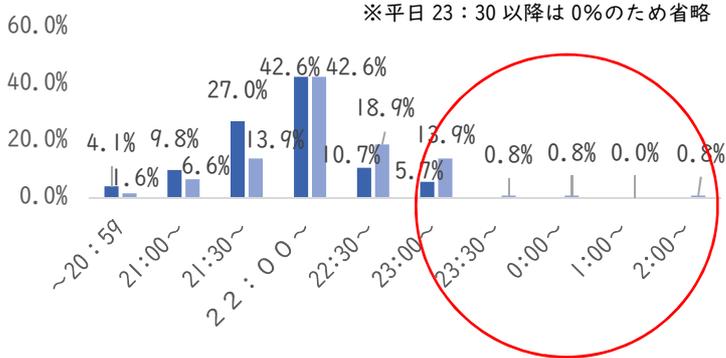


★朝食を毎日食べている人が多かったです。朝食のバランスを見ると9割の人が黄色を摂取できていましたが、赤色・黄色・緑色の3つ揃っていた人は全体の約5割で、全体的に緑色が少ない傾向がありました。

★夕食後の間食や甘い飲み物の摂取については2割から3割程度が食べる（飲む）と回答していました。

<睡眠時間>

就寝時間 ■平日 ■休日



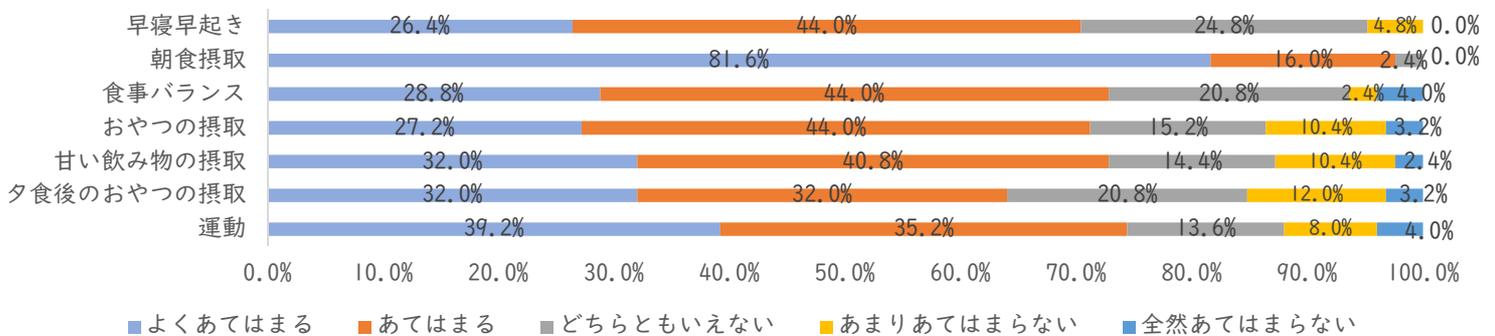
起床時間 ■平日 ■休日



★睡眠時間について、平日は早寝早起ができていますが、休日になると日付が変わってから就寝している人が増えたり、昼頃まで寝ている人もいました。

<健康に関する意識>

気をつけようと思うか



★早寝早起き、朝食摂取、食事バランス、おやつ・甘い飲み物、運動の項目で7割以上、夕食後のおやつについては6割以上の人が生活習慣について気を付けたいと回答していました。

[2] ジュニアドック (生活習慣病健診)

① 実施状況

日程 : 6月~8月 11日程
 会場 : 新津成人病検診センター
 対象 : 秋葉区在住の小学6年生
 受診数 : 予約100人中 受診89人 (男子50人、女子39人)

② 検査項目

身長、体重、腹囲、血圧、脂質、肝機能、
 貧血、血糖、血液型

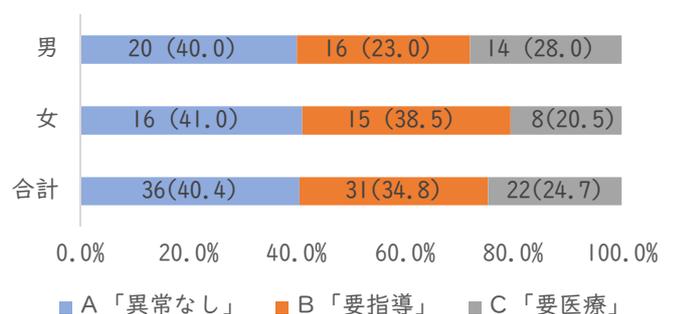
③ 結果

★半数以上の児童が要指導、要医療という結果になりました。

★特に血糖値 (HbA1c) が正常を超えた児童は約4割で、昨年 (3割) よりも多い結果でした。

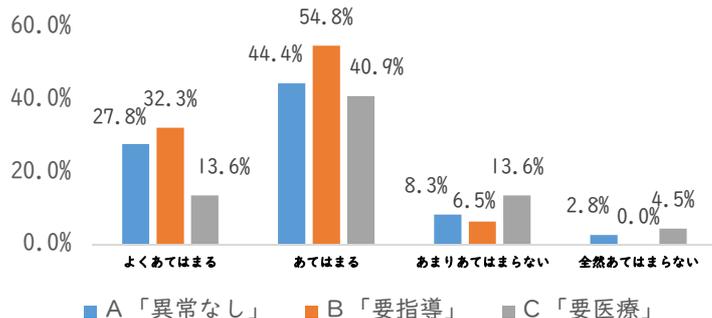
将来糖尿病になるとは言い切れませんが、生活習慣の改善が必要だと思われます。

総合判定 人 (%)

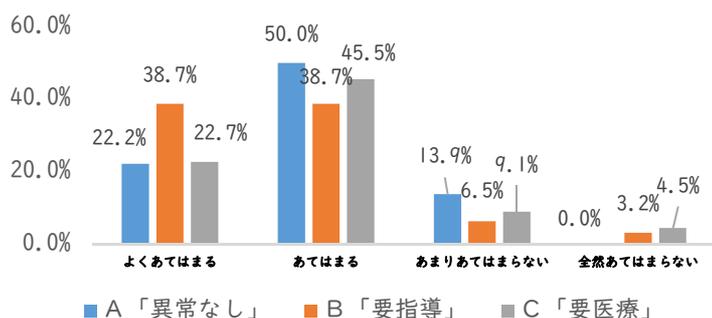


総合判定とアンケートの比較（一部抜粋）

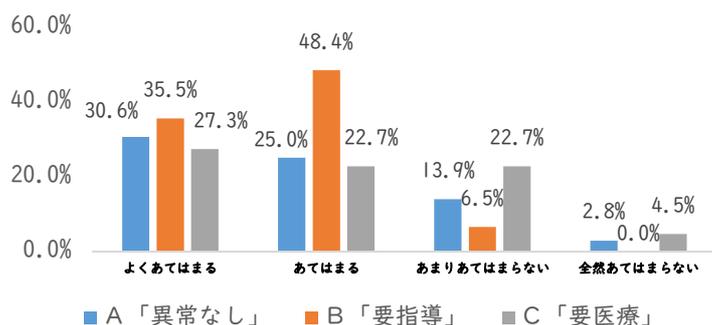
おやつ摂取を気をつけようと思う



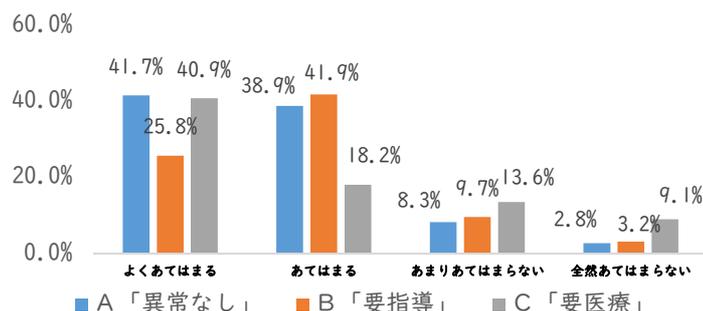
甘い飲み物の摂取を気をつけようと思う



夕食後のおやつ摂取を気をつけようと思う



体をよく動かそうと思う



★「異常なし」「要指導」と診断された人は「要医療」と診断された人に比べて、おやつや甘い飲み物の摂取に気をつける、体をよく動かすの項目で「よくあてはまる／あてはまる」と回答する割合が多い傾向にありました。

[3] からだづくり講座

① 実施状況

日程： 11月23日（木・祝）
 会場： 新津健康センター
 対象： 秋葉区在住の小学4～6年生とその家族
 受講数： 親子22組 55人

② 内容

「中学生に向けていいスタートを切ろう！」

講師： 新潟医療福祉大学 健康科学部
 健康栄養学科 中村 純子 先生



★1日に必要なエネルギー量や食べ物に含まれる砂糖、油脂、食塩の量をクイズ形式で出題し、親子で一緒に考えました。炭酸飲料には、考えていたより多くの砂糖が入っていることを聞いて、驚きの声が上がっていました。

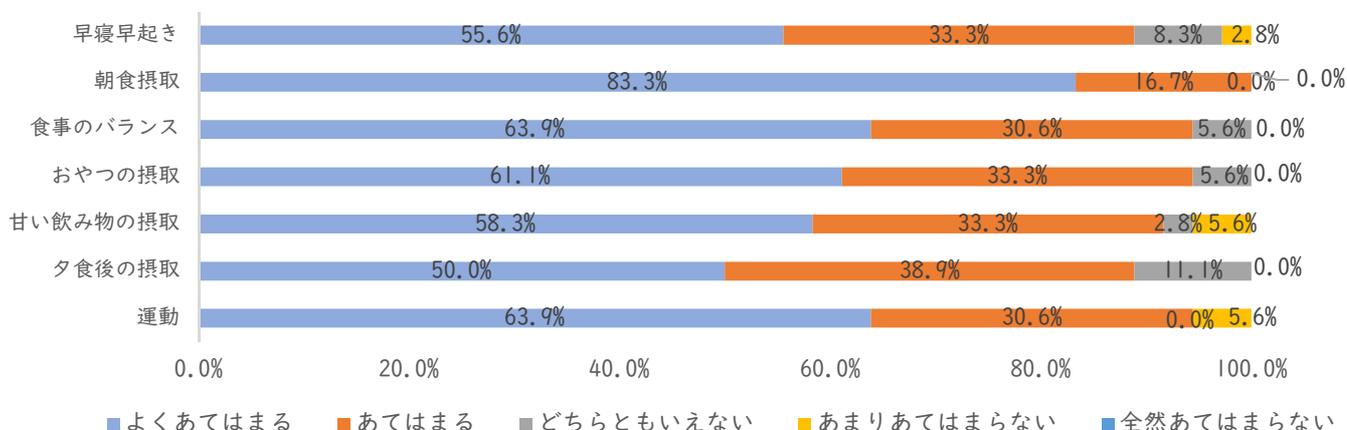
★子どもたちは講座を聞いて「買い物をするときは成分表示を見るようにする」「ジュースを月2回にする」「牛乳を低脂肪乳にする」「早寝早起きをする」など、中学生に向けて自分でできる行動を発表しました。

【4】 ジュニアドック、からだづくり講座を受けた後の感想（親子 31 組回答）

<健康に関する意識>

気をつけようと思うか

※「全然あてはまらない」は各項目0%のため省略



★朝食摂取、食事バランス、おやつ・甘い飲み物、夕食後のおやつ、運動の項目で9割以上、早寝早起の項目で8割以上、健康に気をつけると回答していました。

<ジュニアドック感想>

- ・健診結果が出て子供の食や生活を改善しなければと思った。
- ・子どもの生活習慣や食事のバランスなどを見直す良い機会になった。
血糖が「要指導」だったのでその点を中心に改善できることから始めたい。
- ・家系的なものがあるのか心配で、健康相談を利用した。食生活を振り返ったら、甘い物だけが血糖値を上げるのではないと分かった。

<からだづくり講座感想>

- ・パンやお菓子、ジュースに含まれる砂糖の量にびっくり。味からはわからないと思った。
- ・親子で食事や栄養について話す機会やきっかけがなかったのでとてもよい時間を持つことができた。
- ・今後、家族全員で健康について話し合い、食生活の見直しをしていきたいと思った。

★家族で参加する事で、自分のからだや健康だけでなく、家族全員の健康を意識するきっかけになっています。

3. 健康福祉課のからのメッセージ

人生100年時代。子どもたちが持続可能なげんきなからだづくりをするためにもご家族全員で生活習慣を見直してみましよう。