

令和6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

- ★特定健康診査（国保、後期高齢者、協会けんぽの受診）の結果から、秋葉区は市内で最も血糖の有所見者の割合が高く、受診者の約2人に1人は血糖が正常値を超えています。
- ★保護者や祖父母世代の健診受診率が低く、運動習慣のない人や夕食後の間食習慣がある人の割合が高いなど、好ましくない生活習慣がみられ子どもや孫世代に影響する可能性が考えられました。
- ★子どもの生活習慣を見直し保護者や祖父母の生活習慣改善につなげ、世帯での健康度をあげていく必要があるため、令和4年度から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

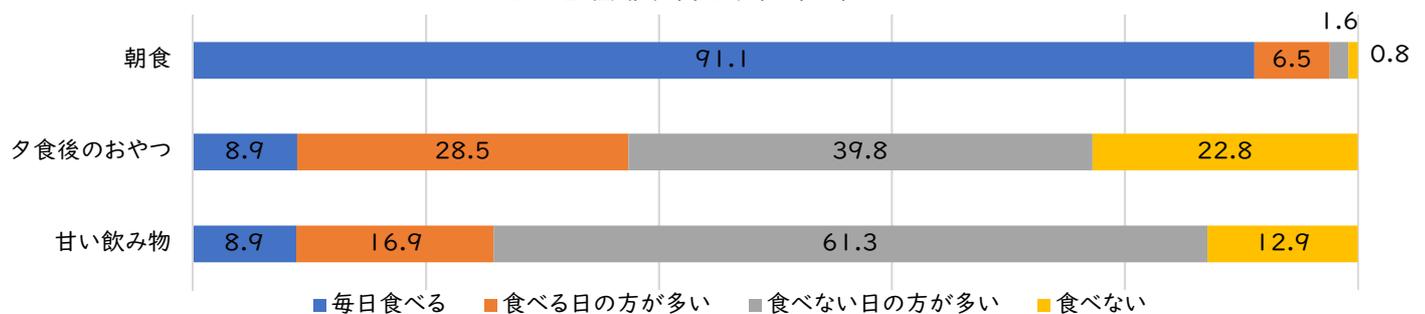
- 時期：6月～8月、11月
- 対象：ジュニアドック申込者、からだづくり講座参加者
- 回収数：124人（男子61人、女子63人）

② アンケート項目 全17項目（食生活、睡眠、健康意識など）

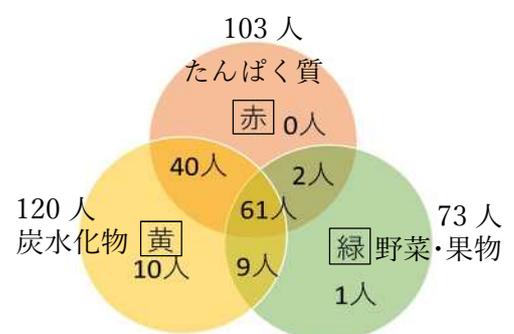
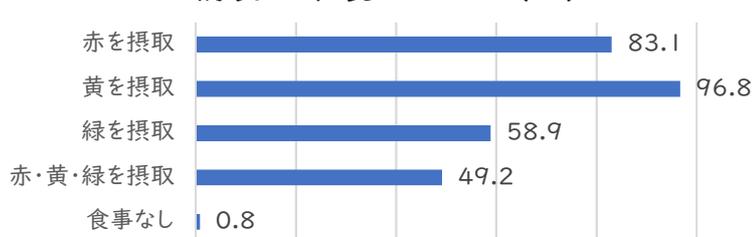
③ 結果

<生活習慣>

生活習慣（食事）（%）



朝食の栄養バランス（%）

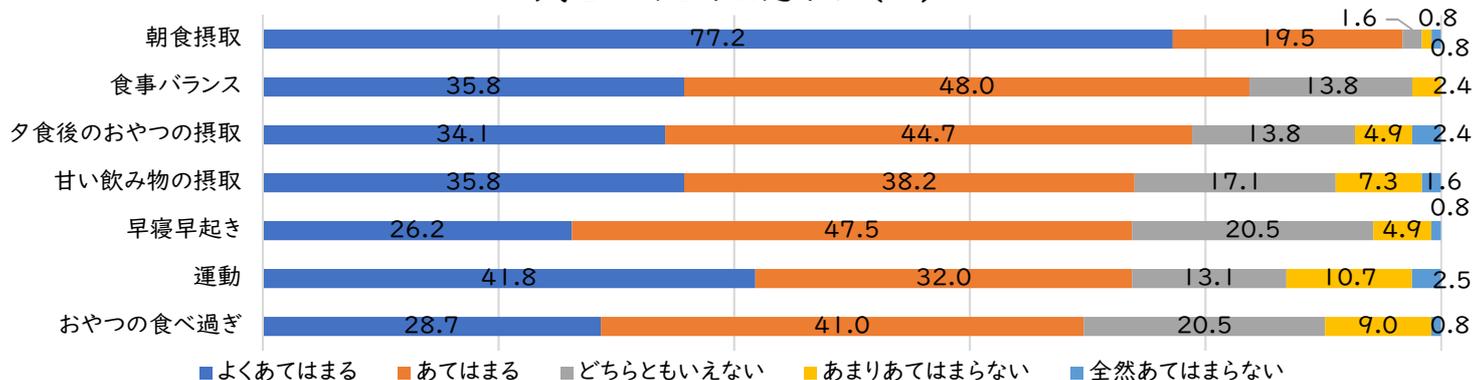


★朝食を毎日食べている人が多かったです。朝食の栄養バランスを見ると9割の人が黄色を摂取できていましたが、赤色・黄色・緑色の3つのバランスが整っていた人は全体の約5割で、全体的に緑色が少ない傾向がありました。

★夕食後のおやつや甘い飲み物の摂取については2割から3割程度が「毎日食べる／食べる日の方が多い」と回答していました。

<健康に関する意識>

気をつけようと思うか (%)



★各項目、気をつけようと思うかに対して「よくあてはまる／あてはまる」と回答した人は、朝食摂取の項目で9割、食事バランスの項目で8割、夕食後のおやつの摂取、甘い飲み物の摂取、早寝早起き、運動の項目で7割、おやつの食べ過ぎの項目で6割でした。

★事前アンケートについてはどの項目も昨年度と同様の傾向でした。

[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 12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90人 (男子43人、女子47人)
 検査項目 : 身長、体重、腹囲、血圧、脂質、肝機能、貧血、血糖、血液型

総合判定 人 (%)



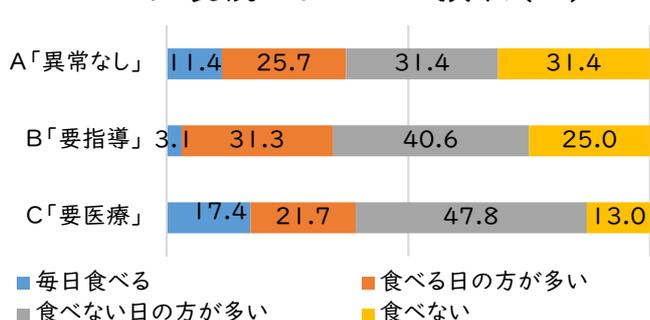
★半数以上の児童が要指導、要医療という結果で、昨年と同様の傾向でした。

★特に血糖値 (HbA1c) が基準値を超えた児童は約3割で、各検査項目の中で基準値を超えた人が一番多かったです。

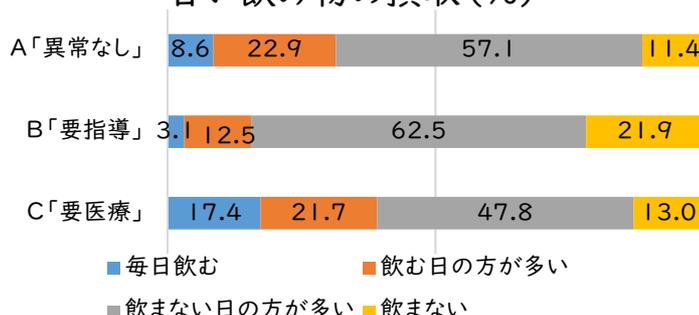
★将来糖尿病になるとは言い切れませんが、生活習慣の改善が必要だと思われます。

総合判定とアンケートの比較 (一部抜粋)

夕食後のおやつの摂取 (%)

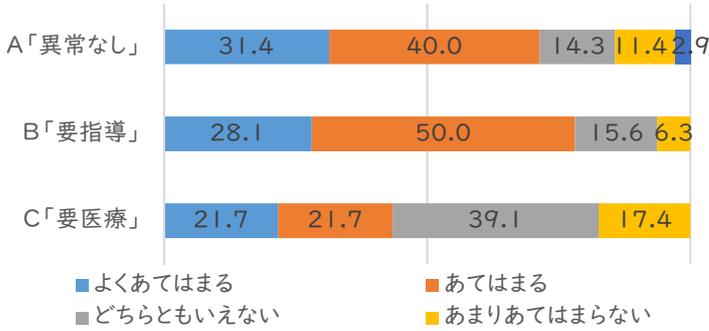


甘い飲み物の摂取 (%)

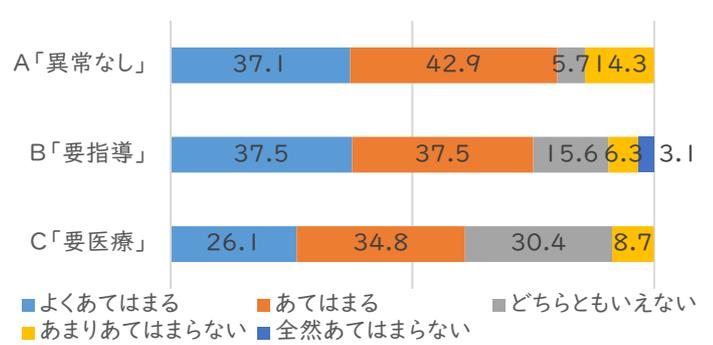


★「要医療」と診断された人は「異常なし」「要指導」と診断された人に比べて、夕食後のおやつや甘い飲み物を摂取する頻度が多かったです。

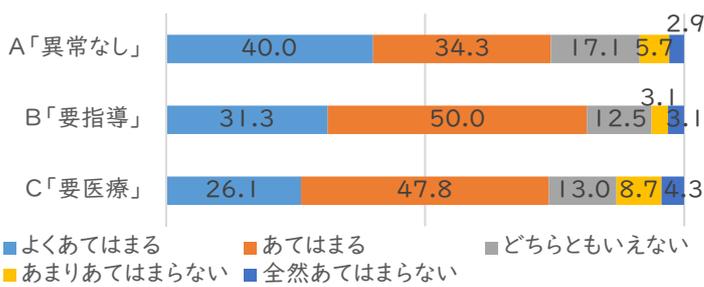
おやつを食べすぎに気を付けようと思う(%)



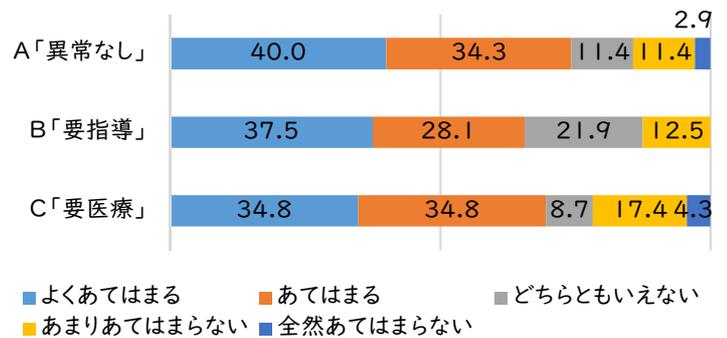
甘い飲み物の飲みすぎに気を付けようと思う(%)



夕ごはんの後におかしなどのおやつを食べすぎないようにしようと思う(%)



体をよく動かそうと思う(%)



★「異常なし」「要指導」の人は「要医療」の人よりもおやつの食べ過ぎや甘い飲み物の摂取、夕食後のおやつの摂取について気をつけようと思っている人が多かったです。また、体をよく動かそうと思っている人は「異常なし」の人の方が「要医療」よりも多かったです。

[3] からだづくり講座

① 実施状況

日程：11月24日(日)10時~11時半
 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20組 54人

② 内容

「あなたに必要な食事量は?」「嗜好品からの挑戦状!」
 「ストック食材で朝ごはんを考えよう🍱」
 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

間食は食事で
 足りない栄養を
 補うもの

間食の
 目安は200kcal
 成分表示を見よう

★生活習慣病や1日に必要なエネルギー量などについて親子で学び、実際に栄養満点のおにぎりを作りました。「おにぎりがおいしかった。家でも作りたい」といった声が聞かれました。

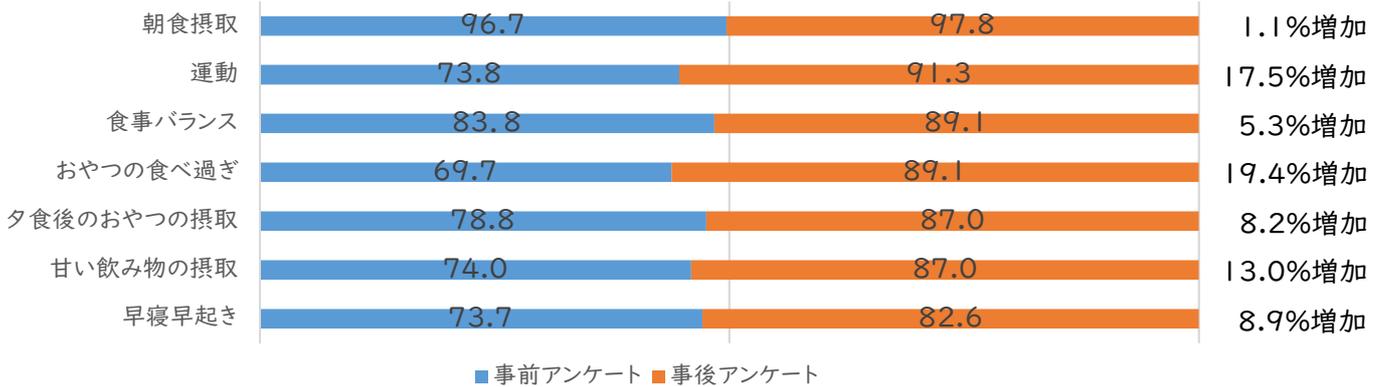
★子どもたちは講座の中で、生活習慣病にならないために「毎日朝ごはんを食べる」「野菜を食べる」「運動をする」「早寝早起きをする」と発表していました。



【4】ジュニアドック、からだづくり講座の事後アンケート（親子45組回答）

<健康に関する意識の変化>

気をつけようと思うか（よくあてはまる／あてはまると回答した事前事後の比較）（%）



★事前アンケートと比べて、全ての項目で健康に対して気をつけようという気持ちが高まっていました。

<ジュニアドック感想>

- ・子どもの血糖値が高めで驚いた。今回の結果で生活習慣の見直しが必要と気付いて取り組んでくれるといいなと思う。私も血糖値が高くなるようにするにはどうしたらいいのか学んで、親子で改善に取り組みたい。
- ・中学生に向けて子どもの健康状態が知りたかったのでとても良い指標になった。成長期の大切な時だからこそ今回の結果を生かして食事、睡眠、運動など親が気を付けてあげたいと思った。
- ・異常がなかったのがほっとした。親子で塩分を控えたり体を動かすようにしている。

<からだづくり講座感想>

- ・子どもの朝ごはんのおにぎりアイデアが参考になった。さっそく具材を用意してやってみようと思った。お菓子のカロリーなど子どもにも聞いてもらえて、一緒に考えることができてよかった。
- ・子どもや夫の栄養面を気にしてバランス良く作っていたが、自分の栄養が後回しになっていることに気づいた。今後は自分のバランスも考え、教わった内容を見返しながら作っていきたい。
- ・5年生の息子がいるが、1日に必要な食事量が思ったより多くて驚いた。お菓子を食べすぎていると感じてはいたが、食事量が足りていなかったのだと思った。改善していききたい。
- ・親から子に話してもうまく伝わらなかったけど、今日、先生から直接子どもが話を聞くことで、意識がかわったと思う。親子一緒に生活習慣改善に取り組むたい。

★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. まとめ

ジュニアドックを実施し、半数以上が「要指導」「要医療」という結果でした。このことから、子どもの頃より生活習慣病予防のための正しい知識を得て、家族ぐるみで生活習慣を見直していくことが大切だと考えます。また、大人も年に1回は健康診断を受診して、ご自身の健康状態を確認しましょう。

今後とも区の事業を通して皆さんの健康づくりに取り組んでいきます。