

保護者各位

高岡市教育委員会教育長  
学 校 長

令和6年度たかおかキッズ健診（高岡市小児生活習慣病予防健診）  
の実施について（お知らせ）

日頃から、児童生徒の健康管理に格別のご配慮をいただき厚くお礼を申し上げます。

本市では、児童生徒が学校生活及び生涯にわたり健康な生活が保持できるよう、学校保健安全法に基づく健康診断の他に、たかおかキッズ健診（高岡市小児生活習慣病予防健診）を実施しております。

つきましては、別紙要領のとおり実施しますので、お子さまの健康保持のためにぜひ健診を受けられるようお知らせします。

記

- 1 実施日 令和6年9月初旬～10月下旬の間で行います。
- 2 実施場所 各学校で行います。
- 3 実施要領 別紙のとおりです。
- 4 健診申込書 別紙申込書に記入し、保護者名を署名の上、**7月2日（火）までに封筒に入れて学校に提出してください。**  
(受診を希望されない方も、署名して提出してください。)  
なお、受診を希望される方は個人調査票にご記入をお願いします。
- 5 注意事項 欠席等で当日採血ができなかった場合は、1週間以内に保護者の方と学校医の病院（医院）での受診をお願いします。  
なお、学校医以外の医療機関で受診された場合は有料となります。その際、こども医療費助成制度の利用はできません。

○小児生活習慣病とは

生活習慣病とは、高血圧、糖尿病、ガン、心臓病など食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関係する病気のことです。生活習慣病は、突然発病するのではなく、時間をかけて、徐々にその症状が進行します。

近年、小・中学生の間に、すでに生活習慣病になっていたり、生活習慣病の兆候を持っていたりする人が増えています。このような状態を小児生活習慣病と呼んでいます。

危険因子は、肥満、脂質異常（高コレステロール等）、高血圧、家族の病歴、ストレス、運動不足などと言われています。

○昨年度の受診結果

<受診率> 小学校 84.9% 中学校 88.4% <要精検率> 小学校 8.4% 中学校 8.8%

担当：学校教育課 保健給食係

Tel 20-1457

# 令和6年度たかおかキッズ健診（高岡市小児生活習慣病予防健診）実施要領

高岡市教育委員会

## 1 目的

児童生徒を取り巻く著しい生活環境の変化に伴い、近年、肥満や糖尿病、脂質異常（高コレステロール等）など小児生活習慣病が若年化し増加傾向にあります。

このため、予防健診を実施し、早期発見に努めるとともに、健康指導を徹底し、疾病の予防対策を図ることを目的とします。

## 2 検査対象

- (1) 小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部4年生の希望する児童
- (2) 中学校、特別支援学校中学部1年生及び義務教育学校後期課程7年生の希望する生徒

## 3 検査項目

### 基本検査

- (1) 個人調査票の審査、血圧測定、肥満度の算出（身長及び体重測定）
- (2) 血液検査
  - ア 貧血 赤血球、白血球、血色素、ヘマトクリット
  - イ 生化学検査 総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪（TG）、血糖
  - ウ 動脈硬化指数の算出

## 4 検査方法 上腕による静脈採血など

## 5 検査料 無料

## 6 検査機関 高岡市医師会臨床検査センター

## 7 検査結果

個人の検査結果は、高岡市医師会臨床検査センターから学校を通じ保護者に封書で通知します。健診の全結果は個人情報情報を削除した上で集計し、高岡市医師会小児生活習慣病小委員会および高岡市小児生活習慣病予防対策協議会で検討・総括を行います。

## 8 事後指導

学校医、保健主事、養護教諭、栄養教諭・学校栄養職員等が結果に基づき、保護者と連携を取りながら保健指導をします。

市教育委員会では指導方針について協議するとともに指導者の研修会を実施します。

## 9 その他

- ・健診（血液の採取）は、学校医が立会います。
- ・個人のプライバシーに十分注意します。



家族といっしょに自分の生活をチェックしてみよう  
(あてはまるものに○を付けてみよう)

食生活	1	朝食を毎日食べている。
	2	よくかんで食べている。
	3	食事の時刻はだいたい決まっている。
	4	野菜を毎食食べている。
	5	肉より魚をよく食べている。
	6	ソースやしょうゆをなるべくかけないようにしている。
	7	インスタント食品やレトルト食品をなるべく食べないようにしている。
	8	ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎないようにしている。
	9	おやつは時間と量を決めて食べている。
	10	果物は食べすぎないようにしている。
運動	11	1週間に3日以上、汗ばむほどからだを動かしている。
	12	家でお手伝いをしている。
	13	メディア(テレビ・ゲーム・スマホ・SNS・動画等)を1日2時間以上は利用しないようにしている。
	14	身の回りの整とんや自分のことは自分でするようにして、体を動かしている。
生活習慣	15	夜は10時までには寝ている
	16	朝、すっきり気持ちよく起きている。
	17	1日、9時間以上は寝ている。
	18	排便が毎日ある。
	19	毎日寝る前に歯をみがいている。
心	20	家で好きなことをする時間がある。
	21	いろいろすることは、あまりない。
	22	心配になることや不安になることは、あまりない。

あなたはいくつあてはまりましたか?



**A** 17~22の人



この調子でよい生活を続けましょう

**B** 10~16の人



少し心配!  
○の数が  
増えるように  
がんばりましょう

**C** 1~9の人



このままでは大変!  
生活の見直しが必要

★生活習慣の見直しには、家族全員の理解と協力が必要です★

令和6年3月改定

# 自分の生活を見直して いきいき小学生に

## 小児生活習慣病予防〈小学校編〉

高岡市教育委員会  
高岡市学校保健会  
高岡市小児生活習慣病予防対策協議会

### 生活習慣病を防ごう

生活習慣病とは、生活の仕方と深く関係している病気のことをいいます。  
最近、小・中学生の間に、すでに生活習慣病になっていたり、生活習慣病の兆候をもっていたりする人が増えてきました。自分の生活習慣を見直し、予防に努めましょう。

### 原因は

一人一人の体質に、子供の頃からの偏った食事や栄養のとりすぎ、運動不足、ストレスなどが加わって病気が進みます。

運動不足



食生活のみだれ



不規則な生活(睡眠不足)



たばこ



ストレス



飲酒



体質



### 生活習慣病

肥満・脂質異常症  
高血圧症・糖尿病  
歯周病等

たがおかキッズ健診(高岡市小児生活習慣病予防健診)を受けましょう!

# 24時間の生活リズムを見直そう

食事や運動、睡眠等、1日の生活の仕方が、私たちの健康と深くかかわっています。規則正しい生活を続けるようにしましょう。

## 1日のスタート!

### 起床



すっきりした目ざめを！  
起床の時間は毎日ほぼ一定にしよう。

### 朝食



1日の元気のもと。  
毎日しっかり食べよう。

### 排便



毎日、ほぼ決まった時刻の排便習慣をつけよう。体調が分かるよ。

### 学校生活



決まりをまもり、楽しく集団生活を送ろう。

### おやつ



食べる時間と量を決めよう。甘いものやスナック菓子の食べすぎに注意!

### 就寝



毎日ほぼ決まった時刻に寝て、早寝早起きを心がけよう!

### 入浴



1日のつかれをとり、心と体がリラックスするよ。

### 夕食



食事のあとや寝る前は、ていねいに歯みがきをしよう!

好きざらいをせず、バランスのよい食事をしよう。腹八分目に。

### 手伝い



ふき掃除、お風呂掃除やげん関掃きなど、進んでお手伝いをしよう。

### 遊び、運動、勉強



ゲームのしすぎや動画の見すぎに注意しよう。

自分の体力・体調に合わせて運動を続けよう。続けることが大切です。

### おそくまで起きていると...

- 肥満のもと
- 朝食が食べられない
- 体の調子がわるくなる
- 午前中の活動が十分にできない



### こんな食習慣に要注意!

- 朝食を食べない
- 野菜や果物が苦手
- ソース・しょうゆ・塩等の調味料をたっぷりかける
- ラーメンやうどんの汁を全部飲む
- 間食や夜食をよく食べる
- 清涼飲料水をよく飲む



### 運動の効果

- 肥満を防ぐ
- 気分がすっきりする
- 体力がつき、体をじょうぶにする
- 物事に集中できる
- ぐっすり眠れる



### 心の健康のために

- 人に話したり相談したりする
- 体を動かして気分転換をする
- 好きなことをする時間をもつ



ストップ・ザ・小児生活習慣病 — よい生活習慣づくりは小学生のうちから