

お子さんの身長・体重を確認しましょう



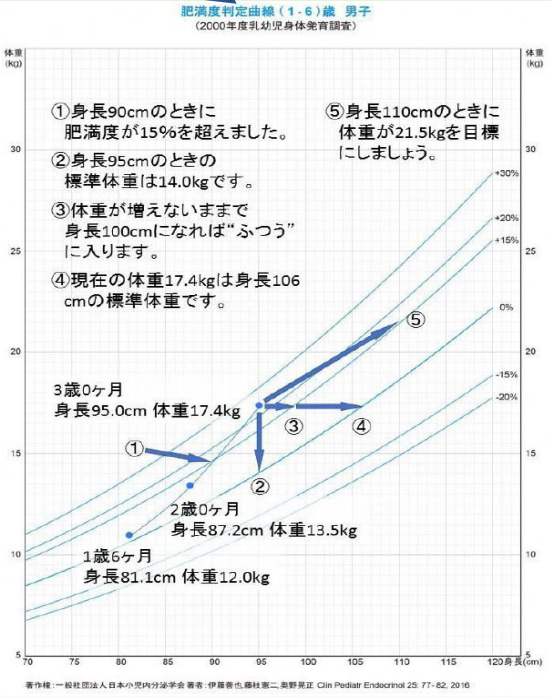
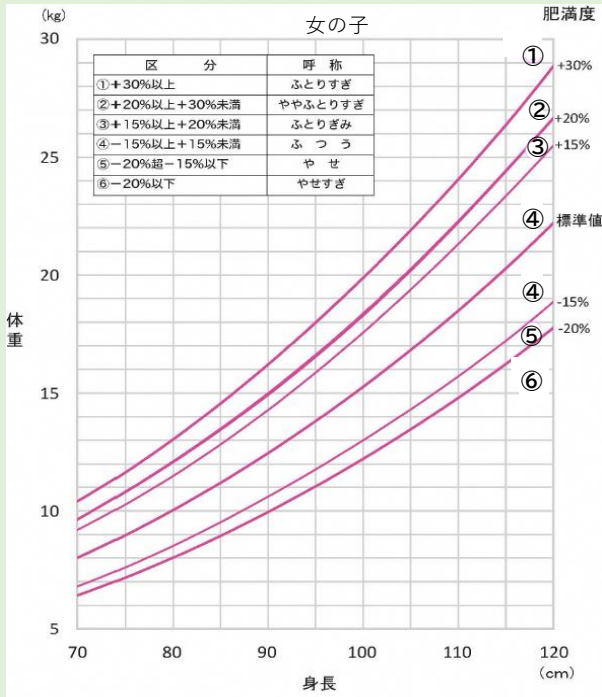
保育園、こども園では毎月身体測定を行っています。数字だけでは気づかない変化を見逃さないために母子健康手帳に記録し、成長の経過を確認しましょう。

①身長体重曲線

身長と体重の交差する点を記入することで、およその肥満度を確認できます。

男女別の身長体重曲線があります

身長の伸びは成長曲線で確認する必要があります



出典：乳幼児身体発育曲線の活用・実践ガイド

出典：幼児肥満ガイド

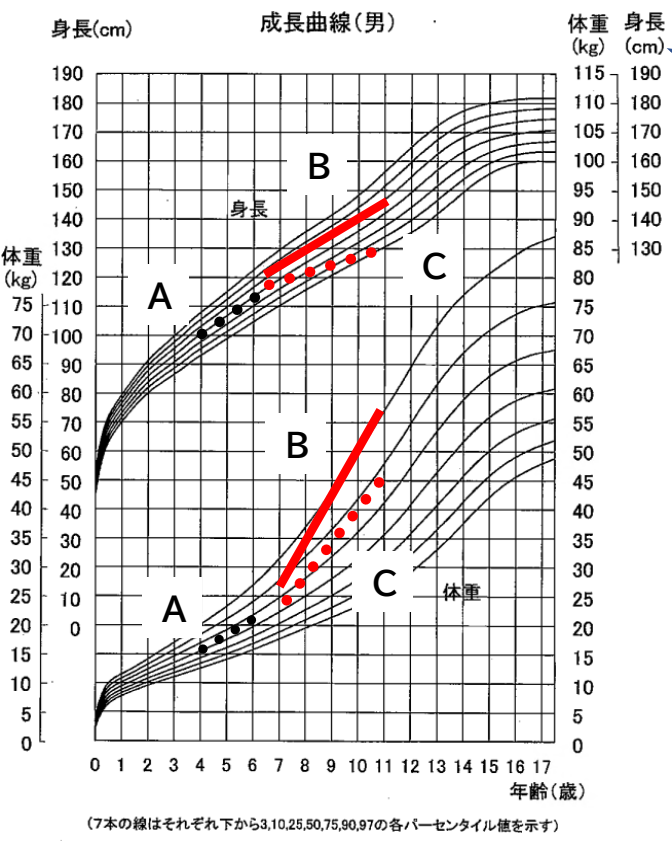
⚠ カウプ指数を比べて肥満に早く気づく

カウプ指数は幼児期に減少して、5～6歳を過ぎたころ再び上昇しますが、この時期が早いと学童期以降に肥満になるリスクが高くなることが報告されています。3歳時のカウプ指数が1歳6ヶ月時のカウプ指数より増加している場合、3歳時点で肥満度の判定区分が「ふつつ」であっても体脂肪の蓄積がすでに始まっているため、注意が必要です。

【計算式】体重 (kg) ÷ 身長 (cm) ÷ 身長 (cm) × 10000

②成長曲線

からだの大きさや発育には個人差があり、一人ひとり特有のパターンで大きくなっていきます。からだの大きさが違っても、それぞれの基準曲線のカーブにそっているかどうかで、成長の経過を確認することができます。



男女別の成長曲線があり、まんなかの曲線(50のカーブ)が標準です

A：体質性肥満
身長と体重がそれぞれの基準線に
そって伸び、増えている
→引き続き、伸び・増え方を確認

B：単純性肥満
身長は基準にそって伸びているが、
体重は基準線に対して大きく上向
きに増えている
→食事・運動・睡眠などの生活習
慣が関係していることが多い

C：体質性肥満
身長が基準線に対して下向きの伸
びを示すのに対して、体重は増加
している
⇒病気がかかっている可能性がある
ため、医療機関を受診

出典：「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」報告書についてに追記

どうやって予防したらいいの？ 基本は健康的な生活習慣を身につけること

- 食事：1日3食、多様な食品をよくかんで食べる、間食は次の食事に影響しない量にしよう
- 運動：一日1時間以上、楽しく体を動かし、おうちのお手伝いをしよう
- 電子メディア：スマートフォン、タブレット端末などの接触時間は1日1時間までにしよう
- 睡眠：寝る時間、起きる時間を決め、質の良い睡眠と時間を確保しよう