

## お父さん メタボ大丈夫？ お父さん 眠れてる

食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

**Point**

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2以上を合わせた状態を、メタリックシンドロームといいます。重症した場合は命にかかわる病気を招くことも...

寝れているのに、2週間以上眠れないうつ病の症状が、食欲がなく、体重が減っている...  
もしかしら、うつ病かも...  
眠れないときは、お医者さんに相談を。

## 10年後の自分に健康を届けよう

福岡県健康ポータルサイト

生活習慣病のチェックはここ！

ストレスなどのチェックはこちら！

アルコール問題などのチェックはこちら！

いつでも、どこからでも、スマホからもアクセスできます。

10年後の自分に健康を届けよう

健康チェックメニュー

生活習慣病メニュー

運動による健康づくり

食事と栄養

こころの健康づくり

歯と口の健康づくり

健康に配慮した生活

禁煙

## 福岡県健康ポータルサイト

自らのライフスタイルに合った生活習慣の改善に取り組み、取り組む際に必要な情報を入手できます。

生活習慣改善メニュー

運動による健康づくり

食事と栄養

こころの健康づくり

歯と口の健康づくり

健康に配慮した生活

禁煙

運動による健康づくり

食事と栄養

こころの健康づくり

歯と口の健康づくり

健康に配慮した生活

禁煙

## 将来を担う次世代の心身の健康を支援

こどもの頃から、健全な生活習慣を身につけることが大事。

**妊娠中からの健康増進**

○20代、30代の女性の「やせ」が多いため、適正体重の普及啓発。

○妊婦の「やせ」や、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善を、市町村や産科医療機関と連携して支援。

**子どもの生活習慣形成のための支援**

○親子料理教室等の体験を通して、健康的な食習慣の啓発

○ウォーキングやマラソン大会等をを通じて、運動習慣の必要性を啓発

○保育所等の給食施設での、利用者個々に応じた栄養管理が可能となるよう支援

○ゆったり子育て「子育て応援団」  
○妊婦さん・赤ちゃん・子ども・思春期電話相談  
TEL.092-642-0110(9:00~17:30)

## 福岡県精神保健福祉センター 相談のご案内

自分自身についての心の悩みや、家庭・職場、学校での対人関係の悩み

ご家族や知人の性格や行動などが心配なとき

不登校など思春期に起こりがちな問題で悩んでいるとき

アルコールや薬物乱用などで悩んでいるとき

ご家族や身近な方を自殺で亡くされて、気持ちの整理がつかないとき

相談日：月・火・木・金曜日（午前）  
※相談は予約制です。お電話でお申し込みください。  
申込先：福岡県精神保健福祉センター 相談指導課  
TEL：092（582）7500  
受付時間：月～金曜日 8:30～17:15（年末年始・祝祭日を除く）  
住所：春日市原町3-1-7 南側2階

お電話だけでご相談されたい方のために、専用の回線を開いています。  
電話相談員が悩みをお聞かせします。  
心の健康相談専用TEL. 092（582）7400  
受付時間：月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00（年末年始・祝祭日は除く）

保健所が行う

### 給食施設に対する栄養管理の評価と指導・支援

管理栄養士・栄養士の配置	配置有り	
	配置無し	指導・助言

適切な栄養管理

医学的管理を目的とした施設

健康増進を目的とした施設

肥満・やせの割合が維持・減少

肥満・やせの割合が増加
 指導・助言 |

保育所・学校など

この施設に、集中して指導・助言を行います！


### 食生活改善推進会と連携して・・・

◆親子調理体験

○調理体験で食育推進

地元の食材を活用した親子調理体験の実施により、自ら調理することで子どもたちの食への関心が高まりました。また、家庭において食育を推進する契機になりました。

【親子調理体験教室参加状況】  
平成18年度～平成23年度の延べ参加者数 17,115人



食生活改善推進員協議会による親子調理体験教室の様子

### 参考資料

#### 学校給食と学校給食のない日の昼食における栄養素等摂取状況

学年	性別	1日の摂取量	学校給食と学校給食のない日の昼食																						
			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	
小学校3年	男	給食	1,800	40.0	40.0~60.0	650	8.5	500	1.00	1.10	65	—	7.0未満	給食のない日の昼食	593	22.9	19.9	336	2.4	241	0.38	0.51	28	4.3	2.2
		給食のない日の昼食	577	19.2	16.2	129	1.9	109	0.34	0.38	21	3.2	3.5	給食	1,700	30.0	37.8~56.7	750	8.0	500	1.00	1.00	65	—	7.0未満
	女	給食	543	21.3	18.7	326	2.2	228	0.35	0.49	28	4.1	2.0	給食のない日の昼食	520	18.0	16.7	104	1.7	105	0.28	0.30	19	3.0	3.1
		給食	734	29.5	24.2	438	3.8	306	0.50	0.63	38	5.8	3.0	給食のない日の昼食	605	20.4	18.6	123	2.0	112	0.34	0.38	19	3.2	3.3
小学校5年	男	給食	2,250	45.0	50.0~75.0	700	10.0	800	1.20	1.40	80	—	8.0未満	給食のない日の昼食	660	26.7	22.3	405	3.4	280	0.45	0.58	36	5.2	2.7
		給食	660	26.7	22.3	405	3.4	280	0.45	0.58	36	5.2	2.7	給食	2,000	35.0	44.4~66.7	700	9.5	550	1.10	1.20	80	—	7.5未満
	女	給食	569	19.1	17.7	114	1.9	109	0.30	0.33	20	3.3	3.3	給食のない日の昼食	569	19.1	17.7	114	1.9	109	0.30	0.33	20	3.3	3.3
		給食	827	31.8	26.9	419	3.2	264	0.44	0.63	32	5.4	3.4	給食	2,500	60.0	55.6~83.3	1,000	11.0	750	1.40	1.50	100	—	9.0未満
中学校2年	男	給食	738	24.5	22.7	145	2.3	132	0.42	0.45	24	3.7	4.0	給食のない日の昼食	652	25.4	22.1	337	2.6	219	0.36	0.51	28	4.3	2.7
		給食	625	21.1	19.7	113	2.0	112	0.33	0.37	21	3.2	3.4	給食	2,250	45.0	50.0~75.0	800	14.0	700	1.20	1.40	100	—	7.5未満
	女	給食	652	25.4	22.1	337	2.6	219	0.36	0.51	28	4.3	2.7	給食のない日の昼食	625	21.1	19.7	113	2.0	112	0.33	0.37	21	3.2	3.4
		給食	825	31.8	26.9	419	3.2	264	0.44	0.63	32	5.4	3.4												

資料：児童生徒の食事状況等調査(H22)抜粋

### 学校給食と学校給食のない日の昼食における食品群別摂取状況

学年	性別	給食	給食のない日	学校給食と学校給食のない日の昼食																					
				穀類(g)	牛乳(g)	いも類(g)	豆類(g)	緑黄色野菜(g)	その他の野菜(g)	食介類(g)	肉類(g)	卵類(g)	菓子類(g)	嗜好飲料類(g)	穀類(g)	牛乳(g)	いも類(g)	豆類(g)	緑黄色野菜(g)	その他の野菜(g)	食介類(g)	肉類(g)	卵類(g)	菓子類(g)	嗜好飲料類(g)
小学校3年	男	給食	78.5	193.6	27.8	17.3	25.8	66.8	12.9	19.7	7.2	0.0	1.6	給食のない日	148.8	13.2	13.2	2.6	12.4	30.8	7.2	28.7	11.9	5.9	54.2
		給食	68.9	187.0	27.3	14.7	24.5	64.7	12.2	18.1	7.1	0.0	1.5	給食	134.0	9.8	13.1	3.2	12.6	25.8	10.0	24.9	11.5	5.5	40.7
	女	給食	101.2	193.0	28.9	20.5	39.5	82.7	13.1	28.0	9.1	1.5	2.1	給食のない日	165.6	13.2	10.8	3.5	12.6	29.0	8.7	32.0	13.7	4.8	53.6
		給食	88.1	186.3	24.7	17.6	36.7	74.3	11.1	26.5	7.6	1.5	1.9	給食	151.5	10.3	12.2	3.0	12.2	31.2	7.4	28.9	12.5	5.0	53.2
小学校5年	男	給食	116.3	226.0	19.0	26.7	28.5	88.9	13.2	35.4	6.7	0.0	2.0	給食のない日	208.3	13.6	13.1	3.8	14.3	36.9	11.1	39.4	17.7	5.1	67.9
		給食	84.2	189.6	16.2	17.0	23.9	74.9	11.6	29.4	5.5	0.0	1.5	給食	163.0	8.4	13.1	4.1	13.0	28.6	10.4	31.0	16.6	8.9	54.1
	女	給食	116.3	226.0	19.0	26.7	28.5	88.9	13.2	35.4	6.7	0.0	2.0	給食のない日	208.3	13.6	13.1	3.8	14.3	36.9	11.1	39.4	17.7	5.1	67.9
		給食	84.2	189.6	16.2	17.0	23.9	74.9	11.6	29.4	5.5	0.0	1.5												

資料：児童生徒の食事状況等調査(H22)抜粋