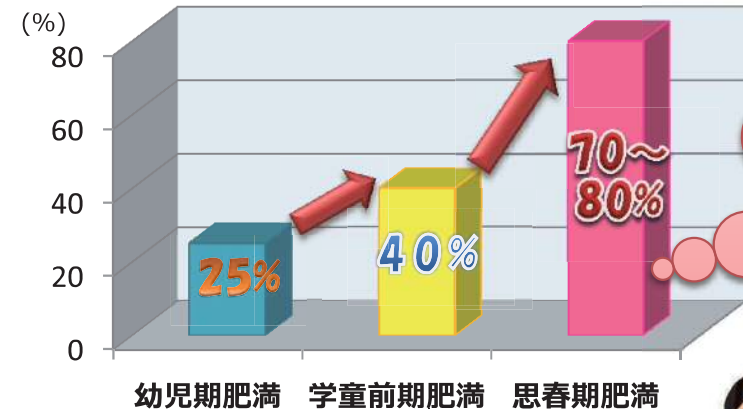


# 子どもの肥満は 将来、生活習慣病になりやすい?!

## 子どものうちは大丈夫だと思いませんか？

＜子どもの肥満が成人肥満に移行する割合＞



(出典：小児内分泌学会ホームページ)

思春期になってからでは  
間に合わない?!

- ・ 体格が形成されてしまう
- ・ 生活習慣が決まってしまう などにより  
**約 8 割が成人肥満へ移行**  
するとされています

ここでSTOP!!

学童期までに  
肥満を改善できるように  
心がけましょう!

## 子どもの肥満はどうしてダメなの？

2型  
糖尿病

高血圧

脂質  
異常症

など

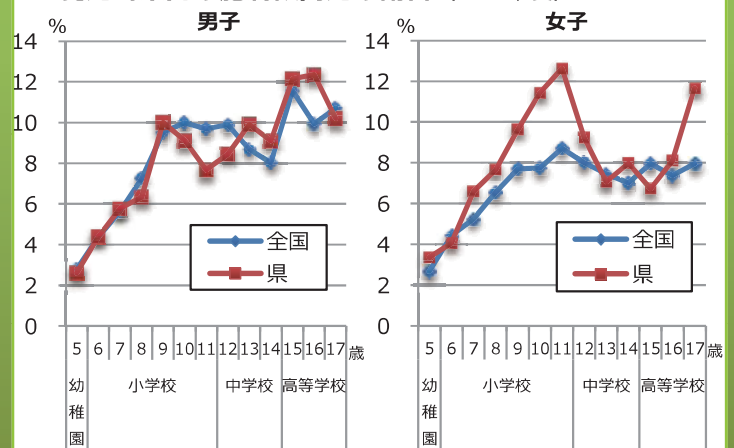
生活習慣病になるリスクが  
高まります!!

こんな生活をしていると・・・

- 朝食を抜く
- 外遊びをしない
- 夜更かしをする

鹿児島県の現状は？

＜鹿児島県内の肥満傾向児の割合 (H29年度)＞



(出典：学校保健統計報告書)

子どもの肥満予防・生活習慣病予防には、食事や運動などの生活習慣の改善が大切です。  
子どもの将来の健康のために、家族で一緒に取り組みましょう。