
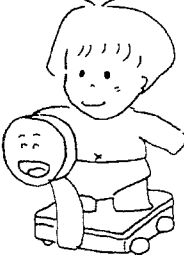




# 幼児の健康

1歳6ヵ月児、3歳児健診状況から  
幼児期の健康について考えてみましょう。

連載  
目でみる都留市の健康  
3

1歳6ヵ月児		健診を受けた子	3歳児		
387人			368人		
		体格 (都留市の平均)			
79.8 cm	11.0 kg		男の子	94.0 cm	14.4 kg
79.0 cm	10.5 kg		女の子	93.7 cm	14.0 kg
14.1%	22.2%		ふとっている	4.2%	3.8%
83.8%	76.1%		ふつう	92.7%	93.6%
2.1%	1.7%		やせている	3.1%	2.6%
<ul style="list-style-type: none"> <li>ことばが遅い</li> <li>ふとりすぎ</li> <li>食事をたべない</li> <li>足のかたち、歩き方</li> <li>目のこと、耳のこと</li> </ul> …など		心配事	<ul style="list-style-type: none"> <li>ことばが遅い</li> <li>指しゃぶり</li> <li>おねしょ</li> <li>ふとりすぎ</li> <li>食事をたべない</li> <li>偏食</li> </ul> …など		

都留市では、毎月一歳六ヵ月児、三歳児健診を実施しています。

健診の結果をみると：

### 体格

全国の平均に比べると、一歳六ヵ月児、三歳児とも身長は、やや低いが、体重は、やや多くなっています。

このところ、肥満傾向の子供達が成人病予備軍として、注目されています。肥満予防の第一歩は、食生活から始まります。幼児期になると、かなり習慣が定まってくるが成人になった時、健康的な食生活ができるように、もう一度見直してみましょう。

### 食事見直しのポイント

- ・牛乳にたよりきつていませんか？
- ・間食の時間を決めていきますか？
- ・よく噛んで飲みこんでいるようですか？（まる飲みは、食べすぎの原因になります。）
- ・食事に手抜きをしませんか？

- インバーグ
- ムエッグ
- ⊗ヨーザ
- ⊕トースト