



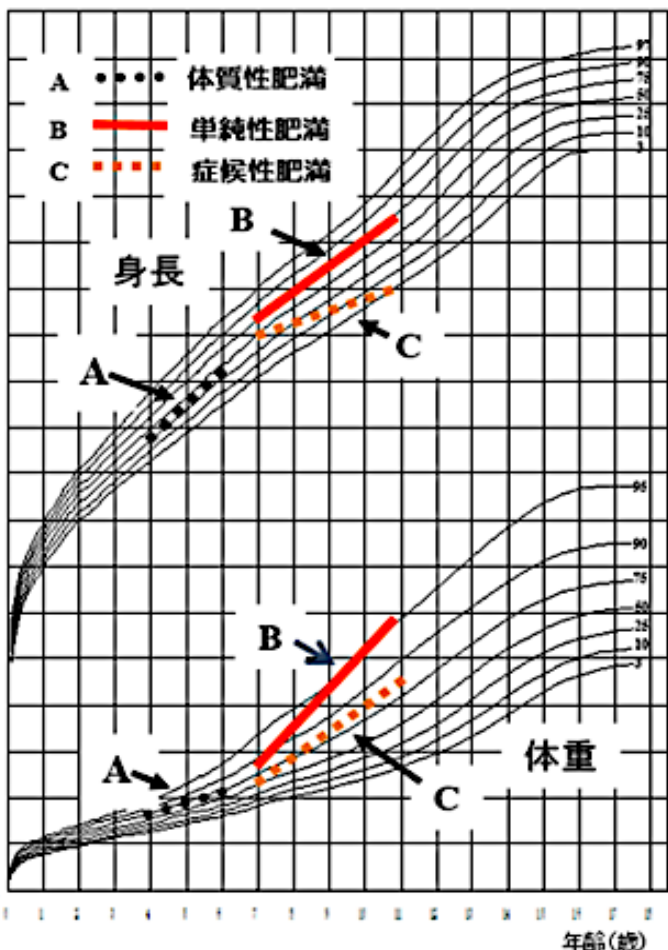
お子さんの身長・体重の確認方法



発育曲線を使って、伸び方・増え方に注目しましょう

1か月に一度は体重を測り、母子健康手帳にある発育曲線のグラフに点を書いてみてください。
A～Cのどのパターンで増えていますか？

肥満が見られる場合は、お菓子やカロリーのある飲み物を摂りすぎていないか、運動不足ではないか、生活を見直すとともに、必要であれば専門医への相談をおすすめします。



A：体質性肥満

身長と体重がそれぞれの基準線に沿って伸び、増えている。

⇒引き続き伸び方・増え方を確認しましょう。

B：単純性肥満

身長は基準線に沿って伸びているが、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・睡眠といった生活習慣が関係していることが多いです。

C：症候性肥満

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。

⇒病気が隠れているかもしれません。かかりつけの小児科や、母子保健課に相談してください。

公益社団法人小児保健協会 学校保健委員会「子どもの肥満症Q&A」から一部抜粋

家庭でも肥満度が確認できます

母子健康手帳には、【身長体重曲線】というグラフが記載されています。お子さんの体重と身長の交差する点をグラフに記入することで、おおよその肥満度を確認できます。

区分	呼称
+30%以上	ふとりすぎ
+20%以上 +30%未満	ややふとりすぎ
+15%以上 +20%未満	ふとりぎみ
-15%超 +15%未満	ふつう
-20%超 -15%以下	やせ
-20%以下	やせすぎ

幼児期の肥満は単に見かけの体型の問題ではなく将来の肥満や生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

ご家族皆さんで、生活を見直す機会をもちませんか？

