

生涯にわたる健康づくりのために

小学生1年生以上のお子さんもハピネス健診の対象

お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎ 4-33356

下川町では、ハピネス健診（18歳以上39歳以下の町民）、国保特定健診（40歳以上74歳以下の国保被保険者）、後期高齢者健診（75歳以上）を実施していますが、令和8年4月よりハピネス健診の対象年齢を引き下げ、小学1年生以上を対象に含めることとなりました。

令和8年4月からの新しいハピネス健診の対象者・内容

対象者：小学1年生以上～39歳以下の町民
実施場所：町立下川病院
検査内容：①身長、②体重、③腹囲、④血圧、⑤血液検査（血中脂質、血糖、肝機能、腎機能、尿酸値、貧血、代謝系）、⑥尿検査（尿糖、尿蛋白、尿潜血）
※18歳以上は心電図検査を実施
健診料金：500円

大人の生活習慣は子どもの生活習慣に影響します

下川町では、メタボ該当者の割合が高い等の現状がありますが、その背景には食や活動、睡眠などの生活の仕方が関係しています。このような大人の生活実態は子どもにもつながって影響しています。例えば、朝食の欠食、糖質や脂質に偏った飲食、遅い就寝時間、メディアの長時間利用等の習慣は、子ども達にも自然と身につけていってしまうため、子ども達も生活習慣病になりやすい生活になっていたり、すでに身体に影響が出ていたりする可能性があると考えられます。

子どもに血液検査って必要な？血液検査では何がわかるの？

どのライフステージでも自身の身体の状態を正しく理解して、生活を見直したり、必要なら治療を受けていくことが予防となりますが、子どもも同じく健診データがあることで、自身の生

等的情緒面や集中力、理解力の低下など学習・活動に影響し、パフォーマンス低下に関係していることもありま

す。疲れやストレスによる症状にも似ており、本人も大人も気づきにくく、血液検査を受けて気づくことができる

小児期は生涯の基礎となる生活習慣を身につけていく時期です

食事、運動、睡眠などの基本的な生活習慣を整えることは子どもの脳や身体発達を促進し、心身の健康を維持するために欠かせないものです。子どもは成長し、身体的、精神的な変化の著しい時期です。生活リズムを確立することで成長ホルモンの分泌が正常化され、身体の成長を促進したり、心理的な安定は自立した行動、社会性の発達につながります。集中力や記憶力を向上させ学習効果を高めることもわかっていきます。小児期に自身にあったよりよい生活習慣を身につけることが、子どもの心身の成長を促すとともに、身についた基本的な生活習慣はその後の生活への基盤となり大人につながっていきます。



子どものうちから健診を受け親も子どもの状態を知りましょう

健診を受け、小児期から自身の身体の状態・体質を知り、自分に合ったよい良い生活習慣を身につけていくこと、また生涯自分の身体を大切にし、主体的に考え、行動・選択できるきっかけになればと考えています。

ハピネス健診のお申込み、お問い合わせは総合福祉センター「ハピネス」の窓口、電話（4・3356）、FAX（4・2576）にて承っております。

健康づくりに保健事業をご利用ください

保健事業について、「保健事業のご案内」の冊子がハピネス窓口、総合窓口、公民館、認定こども園「こどものもり」、町立下川病院などにありますのでご利用ください。ホームページにも掲載しておりますので、こちらのQRコードからご確認ください。

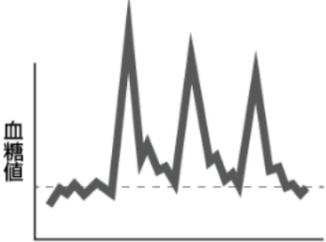


保健事業のご紹介はこちら

の危機を感じ興奮や闘争のホルモンであるアドレナリンが出ることでイライラや不安、攻撃的な態度が出ることもあります。子どもは成人と比べ身体が小さく血糖値も乱れやすいと言われています。血糖値を整えることが、子どものこのころと身体を安定させ、学習、活動に取り組み大事な要素となりま

す。また血糖値スパイクでは、血管が傷つきやすく、動脈硬化が進行したり、インスリンを出す膵臓に負担がかかり、インスリンの分泌機能が低下し、糖代謝異常を引き起こすリスクもあります。健診を受けてみると血糖値やHbA1cが高いことがわかるかもしれ

血糖値スパイク



参照：糖尿病ネットワークより

健康な状態

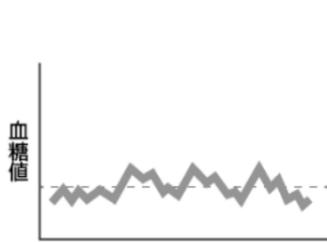


図1 血糖値スパイクイメージ

また成長期には多くの鉄分が必要になり、食事の摂り方によってはそれだけで補いきれず不足してしま

うこともありま

す。貧血があると、頭痛や疲れやすいなどの身体面に限らず、イライラや不安