

お子様の検診結果と今後気をつけてほしいこと

児童名： _____

現在の年齢・身長・性別から計算した標準体重は kg になります。

肥満度（標準体重より多い割合）は % で [軽度（20～29%）・中等度（30～49%）・高度（50%以上）] の肥満になります。

また、腹囲は cm でした。腹囲が 80 cm を超えると内臓（体の中の臓器）に脂肪がついている可能性がありますので、気をつけましょう。

検査や診察で気になる結果は下記でした。（判定で a または b の項目に○印をお願いします。）

1. 血圧が高い：動脈硬化のリスクが高くなります。
2. HDL-コレステロールが低い：いい働きをするコレステロールが低いので、動脈硬化のリスクが高くなります。
3. LDL-コレステロールが高い：悪い働きをするコレステロールが高いので、動脈硬化のリスクが高くなります。
4. 中性脂肪が高い：動脈硬化のリスクが高くなります。
5. ALT が高い：肝臓の酵素です。肝臓に脂肪がついている（脂肪肝）可能性があります。
6. 尿酸が高い：痛風や尿管結石のリスクが高くなります。
7. 空腹時血糖が高い：糖尿病になる可能性があります。
8. 血中インスリンが高い：インスリンは糖分を体に取り込むのに大事なホルモンです。インスリンが高いということは、今後血糖が高くなる可能性があります。糖尿病の前段階になります。
9. HOMA-IR：インスリンの効きにくさの指標です。HOMA-IR が高いということは、インスリンの働きが悪いため、糖尿病の前段階になります。

総合判定結果（結果報告書における判定結果に○印をお願いします。）

要精査／指導：更なる精査や指導が必要です。（当院あるいは相談医紹介）

要経過観察：定期的な受診が望ましいです。

要生活指導：定期的な受診は不要ですが、体重を増やさないように心がけましょう。

★生活で気をつけてほしいこと★

- ①3食食べる。（朝食をぬかない）
- ②ゆっくりかんで食べる。
- ③給食はおかわりしない。
- ④おやつの時間と量を決める。（袋から直接食べずに小分けにする）
- ⑤ジュースなどカロリーがある飲物は選ばない。（スポーツ飲料もカロリーの少ないもの）
- ⑥食事の時は盛り皿にしない。（一人分ずつ盛って決まった量を食べる）
- ⑦バランスよく食べる。（ご飯・肉魚・野菜）
- ⑧夜9時以降は食べない。
- ⑨休み時間は体を動かす。
- ⑩家でもお手伝いをする。

令和 年 月 日

医療機関名： _____

医師名： _____