

今の肥満を放っておくと...

- 幼児期は25%
- 学童期は40%
- 思春期は70-80%
が成人肥満となる
- **成人肥満は**心筋梗塞、脳梗塞、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症（痛風）、脂肪肝、肥満関連腎症、睡眠時無呼吸症候群、妊娠合併症などの**病気のもとになる**

ではできることは？

▶ 栄養をバランスよく適量とる

▶ 生活習慣を整える

▶ 運動をする

はり姫ですること

1回目の外来（現状把握と指導・約束・目標設定）

身体計測 血液検査 超音波検査など

栄養指導（管理栄養士）

1か月間のお約束

2回目の外来（評価）

身体計測 血液検査

約束実行できたか評価

1か月の約束例（参考2021年）

- 1, 給食の牛乳以外はお茶か水
- 2, 1日3食食卓で食べる
- 3, 毎食1人分を盛り付けて食べ始める
- 4, 週に2回15分以上の運動
- 5, スマホやゲームは1日1時間以内