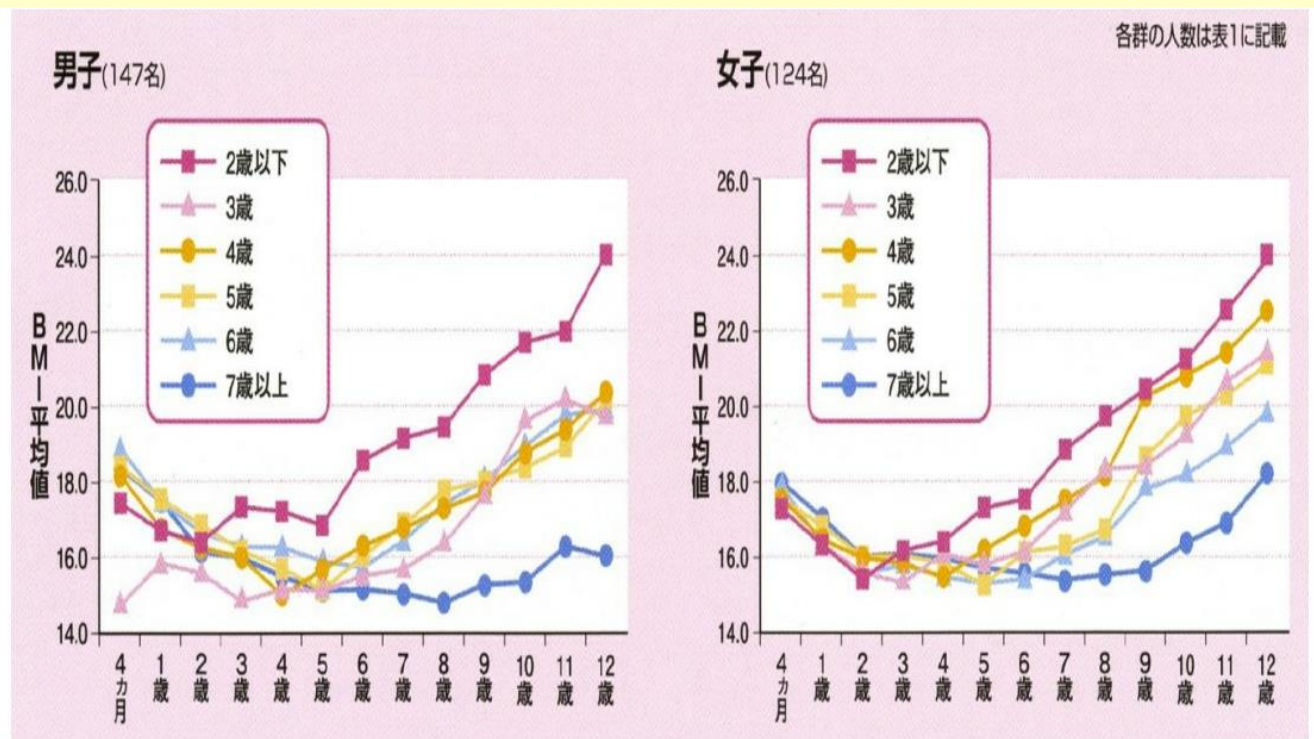


幼児肥満にご注意を！

幼児期の肥満は、
学童期以降の肥満につながりやすくなります

子どものBMI*（乳幼児の場合は「カウプ指数」ということもあります）は、幼児期に減少して5～6歳を過ぎたころ、再び増加し始めるのが一般的です。
この現象を「アディポシティ リバウンド」といいます。

このアディポシティ リバウンドの時期が早いほど、将来肥満になりやすく、生活習慣病を発症するリスクが高くなるといわれています。



*BMIとは？

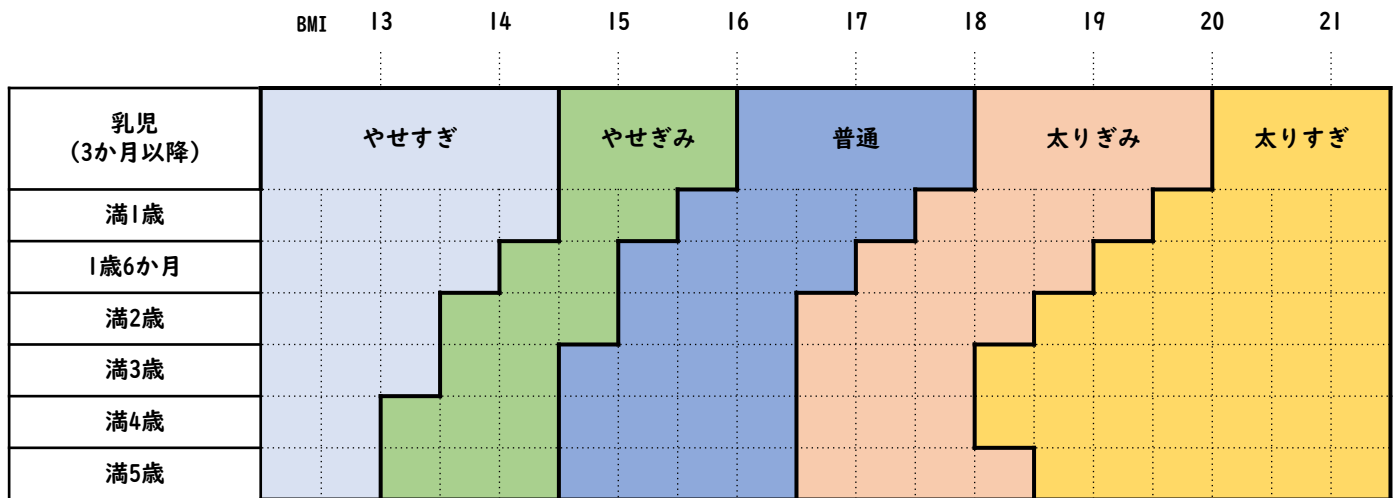
乳児・幼児の発育状態（太りすぎていないか、やせすぎていないかどうか）をあらわす指標です。
BMIは下記の計算式で出すことができます。

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

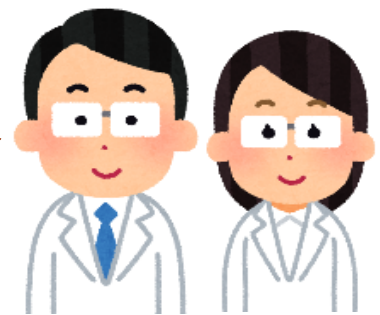
出典 日本小児医療保健協議会
栄養委員会 小児肥満小委員会
「幼児肥満ガイド」より抜粋

子どものBMIを計算してみましょう

年齢	体重		身長		身長	BMI
1歳6か月		÷		÷		
	kg		m		m	
3歳		÷		÷		
	kg		m		m	



体重が増えすぎるとその影響で
動脈硬化が進むこともわかっています。
遺伝などの影響もありますが
生活習慣を見直すことで予防できます。



八王子市医師会
小児科部会監修

こんな時は下記のこども家庭センターに相談
をしてみましょう！

- ・ 3歳時のBMIの判定が太りすぎ以上に入っている時
- ・ 3歳のBMIが1歳6か月のBMIより増えている時

相談時間
月曜日から金曜日
(祝日、休館日を除く)
午前9時から午後4時まで

□こども家庭センター大横 母子保健担当

住所：大横町11-35
電話：042-625-9200

□こども家庭センター東浅川 母子保健担当

住所：東浅川町551-1
電話：042-667-1331

□こども家庭センター南大沢 母子保健担当

住所：南大沢2-27 フレスコ南大沢公共棟1階
電話：042-679-2205

