

～子どもの頃から家族みんなで肥満予防～

《幼児身体発育曲線とは…?》

年齢別の身長・体重の平均値を曲線で表したもので、保護者が書き込んで使えるように母子手帳に掲載されています。毎年の健診結果を書き込むとお子さんの成長がよくわかります。

《幼児身長体重曲線とは…?》

肥満度を判定するために作成されたものです。

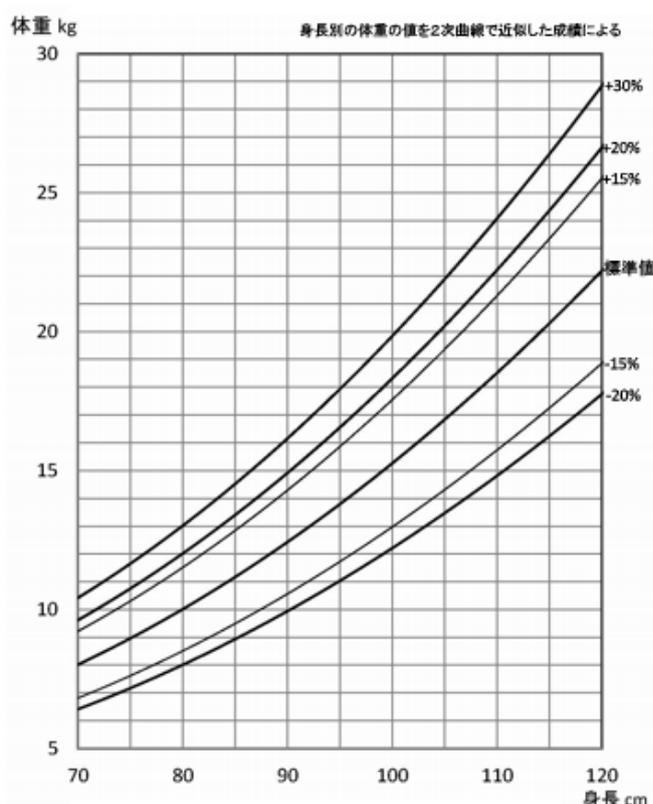
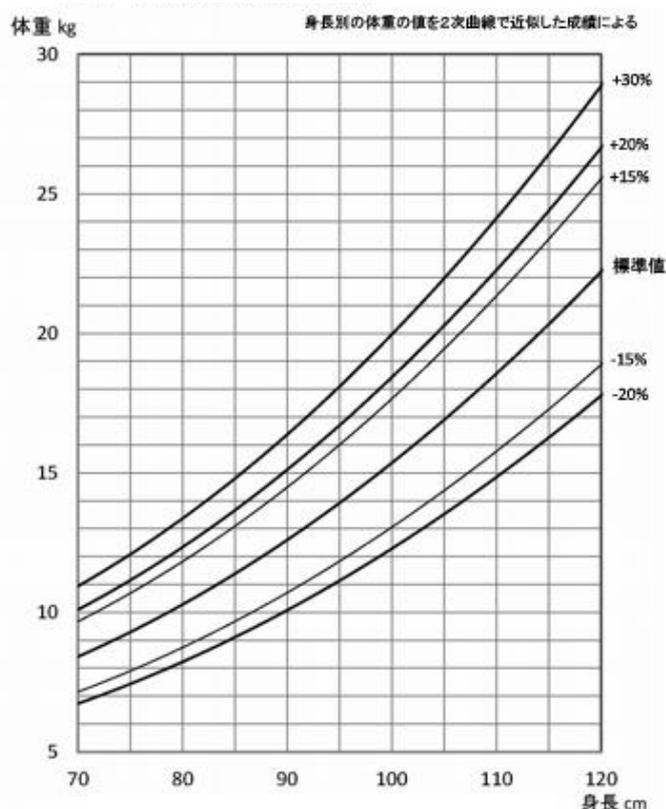
身長と体重が交差する点を記入してみましょう。

子どもの体つきは成長とともに変化し、個人差もありますが、この曲線を肥満とやせの一応の目安としてください。



☆ 男の子用 ☆

☆ 女の子用 ☆



【幼児身長体重曲線（6才未満）：平成22年度乳幼児身体発育調査（厚生労働省）】

肥満の判定

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



ふとりぎみ、ややふとりすぎ、ふとりすぎの場合は、食事やおやつ、運動量など、ふだんの生活を見直してみましょう!!