

平成30年度 学童～思春期の生活習慣病予防研修－肥満・糖尿病を中心に－

研修会実施報告

平成30年7月26日（木）、8月10日（金）の2日間で、愛知県内の養護教諭、保健主任等義務教育教諭、栄養教諭、保健所・市町村保健行政職員等を対象とした、学童から思春期の生活習慣病予防の研修を実施し、延べ86名（1回目52名、2回目34名）の参加がありました。

【参加状況】

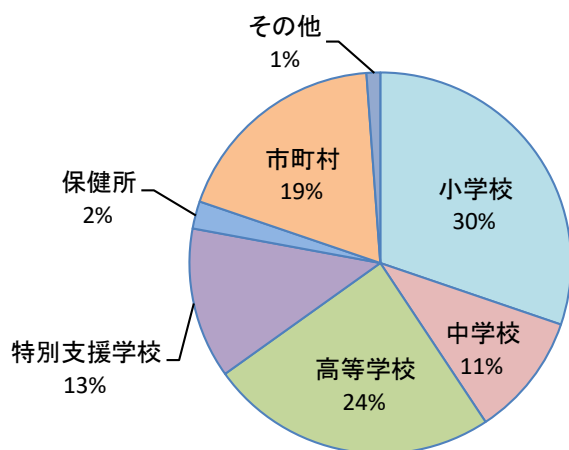
<所属別>

		小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	保健所	市町村	その他
第1回	52	24	6	0	8	1	13	0
第2回	34	2	3	21	3	1	3	1
合計	86	26	9	21	11	2	16	1

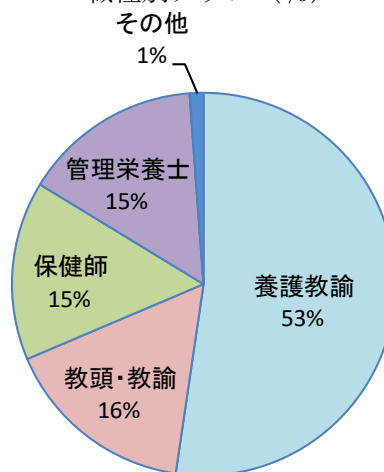
<職種別>

		養護教諭	教頭・教諭	保健師	管理栄養士	事務職	その他
第1回	52	25	9	8	10	0	0
第2回	34	20	5	5	3	0	1
合計	86	45	14	13	13	0	1

所属別グラフ (%)



職種別グラフ (%)



【研修会カリキュラム】

時間	第1回:7月26日(木)		第2回:8月10日(金)	
対象者	小学校・中学校(特別支援学校・市町村)		高等学校(特別支援学校・市町村)	
12:55	オリエンテーション		オリエンテーション	
13:00 (80分)	講義 「小児糖尿病の基礎知識」 「子どもの生活習慣病予防について」 国立病院機構三重病院 小児科 医師 貝沼 圭吾 <small>小児科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター</small>		講義 「小児糖尿病の基礎知識」 「高校生の生活習慣病予防について」 国立病院機構三重病院 小児科 医師 貝沼 圭吾 <small>小児科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター</small>	
14:20	休憩		休憩	
	グループ1	グループ2	グループ1	グループ2
14:30 (55分)	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～楽しくからだを動かすコツ～」 あいち健康の森 健康科学総合センター 健康教育課 大脇 花奈	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～成長期における食生活のコツ～」 健康教育課 千賀 理恵	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～楽しくからだを動かすコツ～」 あいち健康の森 健康科学総合センター 健康運動指導士 平林 愛子	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～将来を見据えた食生活のコツ～」 管理栄養士 安田 実加
15:25 (55分)	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～成長期における食生活のコツ～」 あいち健康の森 健康科学総合センター 健康教育課 千賀 理恵	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～楽しくからだを動かすコツ～」 健康教育課 大脇 花奈	講義・実習 「すぐに使える食事指導 ～将来を見据えた食生活のコツ～」 あいち健康の森 健康科学総合センター 管理栄養士 安田 実加	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～楽しくからだを動かすコツ～」 健康運動指導士 平林 愛子
16:20	アンケート		アンケート	
16:30	終了		終了	
16:30～	希望者のみ、簡易血糖測定体験(先着10)		希望者のみ、簡易血糖測定体験(先着10)	

カリキュラムの内容

時間	内容	ねらい
12:55	オリエンテーション	
13:00 (80分)	講義 「小児糖尿病の基礎知識」 「子どもの生活習慣病予防について」(第1回) 「高校生の生活習慣病予防について」(第2回)	生活習慣病のメカニズムについて学ぶ。肥満や糖尿病が体内におよぼす影響を知り、学童期・思春期からの糖尿病予防や管理法についての知識を習得する。
14:30 (55分)	講義・実習 「すぐに使える運動指導 ～楽しくからだを動かすコツ～」(第1回)(第2回)	児童・生徒の身体活動量を増やす方法を習得し、紹介した運動を実際に体験し、実践につなげる。
15:25 (55分)	講義・実習 「すぐに使える栄養指導 ～成長期における食生活のコツ～」(第1回) 「すぐに使える栄養指導 ～将来を見据えた食生活のコツ～」(第2回)	肥満・糖尿病と食生活についての知識を習得し、食生活の重要性を認識する。科学館に入館し、楽しく学べる教具などを紹介する。
16:20	アンケート	研修に関する評価・意見
16:30	終了	
16:30～	簡易血糖測定(先着10名)	血糖自己測定のモデル実演を行い、血糖測定の実際について知る。

【研修会の様子】

●「小児糖尿病の基礎知識」、「子ども（高校生）の生活習慣病予防について」

(7月26日：小中学校)

(8月10日：高等学校)



医学講義では、国立病院機構三重病院小児科の貝沼先生より小児の糖尿病や生活習慣病の基礎知識、予防方法をはじめとして、地域や年代別の肥満度、成長曲線の活用方法、発達障害や知的障害児と肥満の関係についてもお話いただきました。

また、入院診療時の糖尿病（I型含む）や肥満に関する教育、生活・メンタル面のフォローといった病院での取り組みや、肥満児キャンプ・小児糖尿病のキャンプについても、事例をまじえながらご紹介いただきました。その他にも、睡眠・朝食と学力の関係などについても触れていただきました。

●運動講義 「すぐに使える運動指導～楽しくからだを動かすコツ～」

(7月26日：小中学校)

(8月10日：高等学校)



運動講義では、運動習慣における二極化から、運動の必要性及び小中学生や高校生の児童・生徒の身体的特徴を踏まえた身体活動量を増やすためのコツとして、楽しみながら活動量を上げる工夫を伝えました。成功しやすい目標の設定方法や、学校での取り組みのポイント、運動を行う必要性などを小・中学生、高校生の特徴に合わせて展開しました。特に、第1回目では運動プログラムの展開例や肥満児の運動特性について、第2回目では座業と疾病の関連や筋肉の糖消費のメカニズムについても触れました。

実習は、第1回目では、姿勢のチェックやからだを使ったゲームなど、小学生や中学生が楽しんで動けるような運動を紹介しました。第2回目では、勉強の合間にできるストレッチや筋トレを紹介し、プラス10分の運動体験として館内ウォークラリーを実施しました。

●食事講義 「すぐに使える食事指導～成長期における食生活のコツ～（1日目）
～将来を見据えた食生活のコツ～（2日目）」



食生活についての講義では、児童・生徒が理解しやすい伝え方やツール、楽しく学ぶ工夫、食事のリズムや適正量、間食の選び方などを話しました。それに加え、第1回では朝食とこころの関係や保護者への情報発信の仕方、教具作成のコツなどの紹介をしました。第2回では、自分で食べるものを選ぶ機会が増えることから、1日に必要なエネルギー量の算出方法や食品の選び方、遅い夕食・夜食の対策など、食事の型についてお話しし、間食の選び方についてのミニワークも行いました。

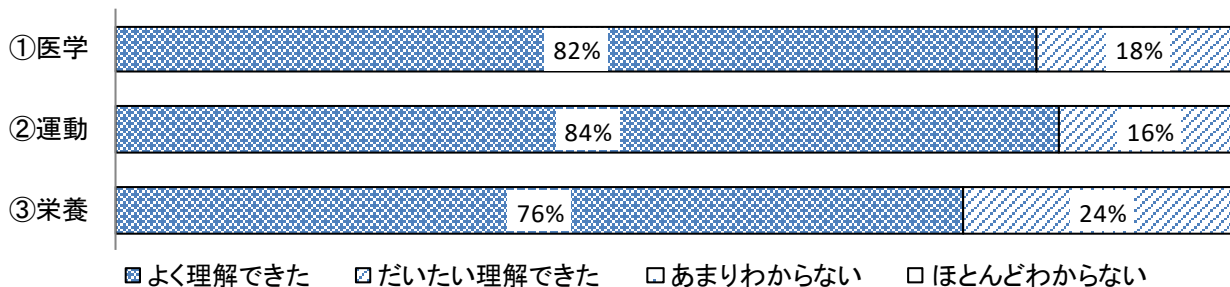
実習では、児童・生徒が楽しく理解できるような食事に関する教具を紹介しました。飲み物に含まれるエネルギー量をスティックシュガーで換算したものや、食べ物と運動のカロリーを重さで比較できるカロリーシーソー、コンビニで買える飲食物の成分を表示したカードなどを実際に手に取って見ていただきました。

【アンケート結果】 アンケート回収 84名/86名 回収率 97.7%

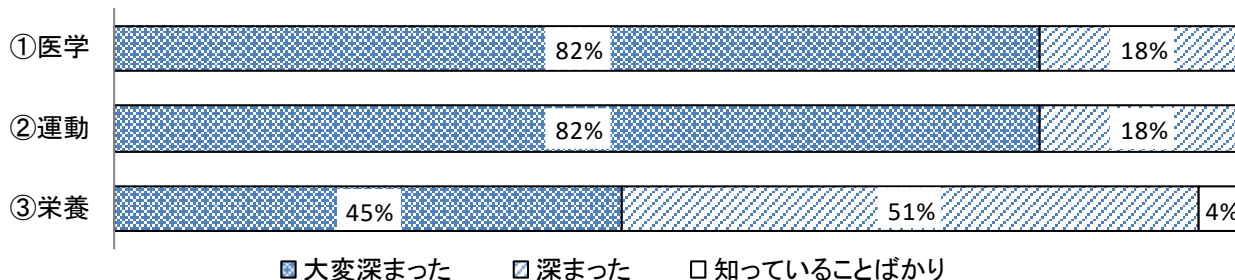
7月26日(木)

50名中52名 回収率96.1%

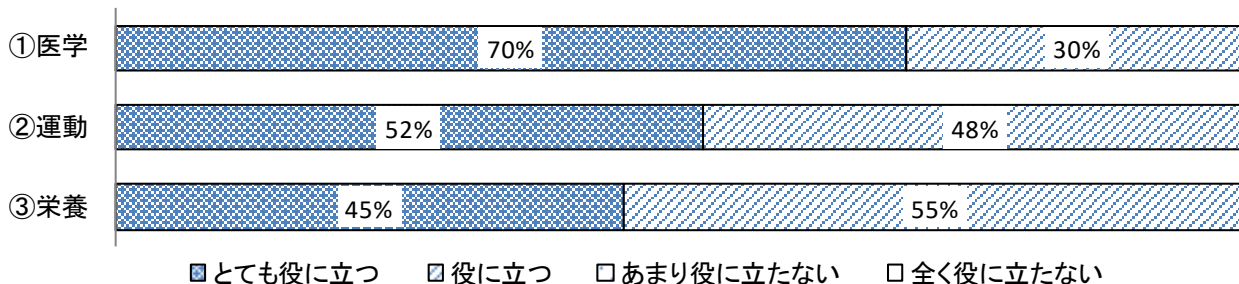
○理解度



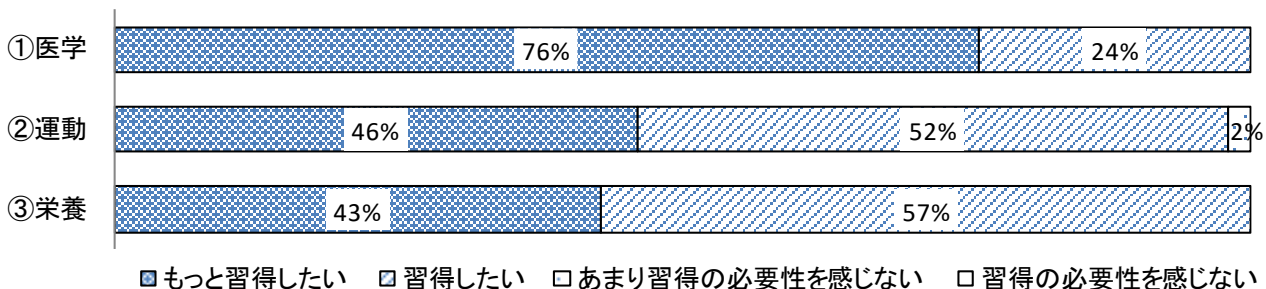
○知識



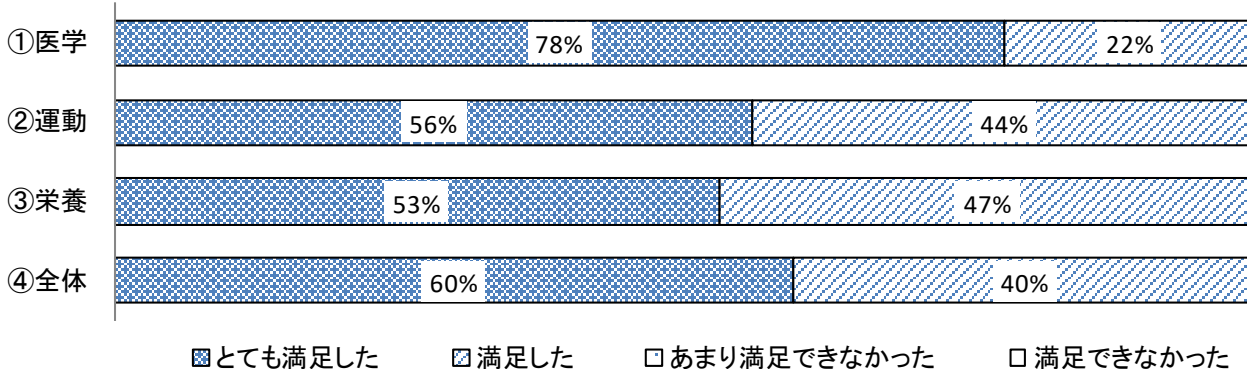
○活用度



○習得度



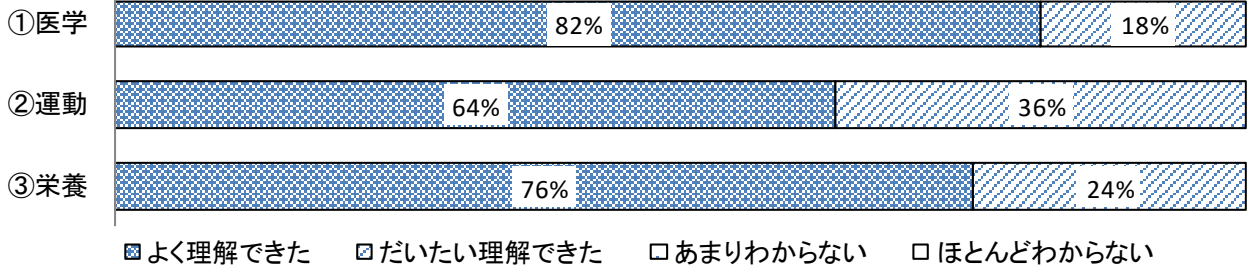
○満足度



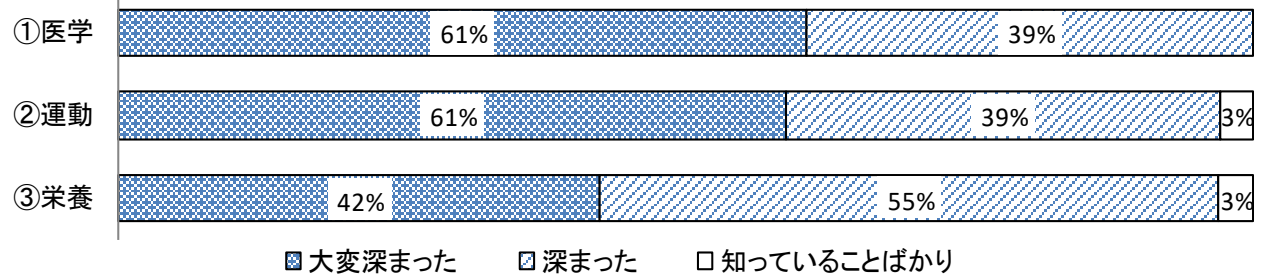
8月10日(金)

34名中34名 回収率100%

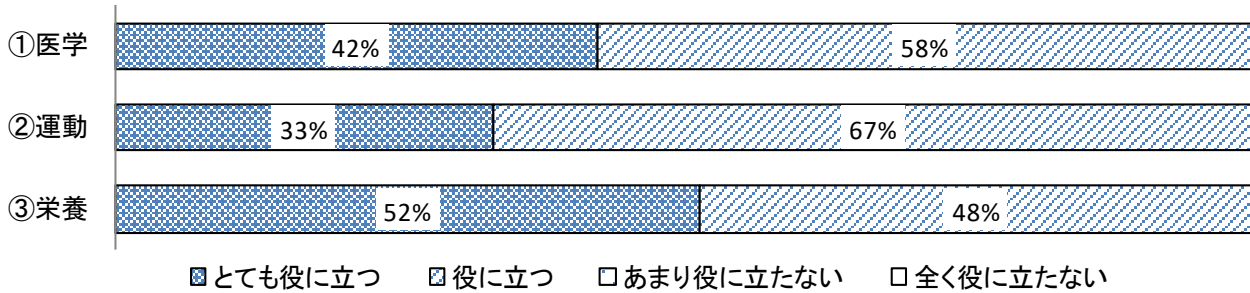
○理解度



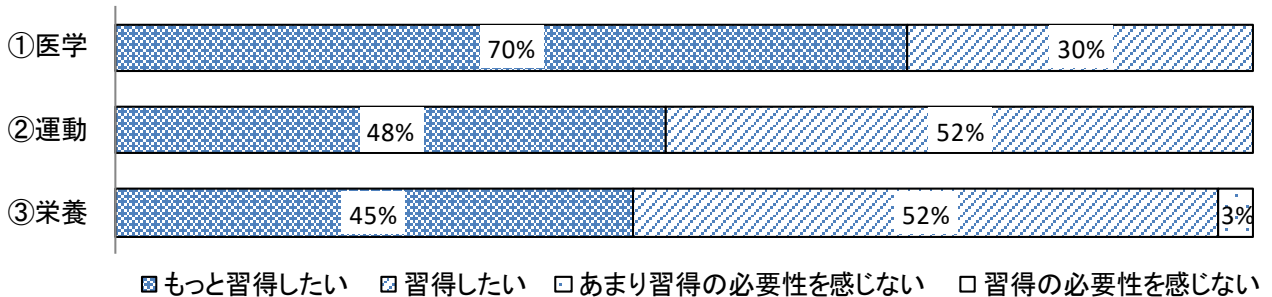
○知識



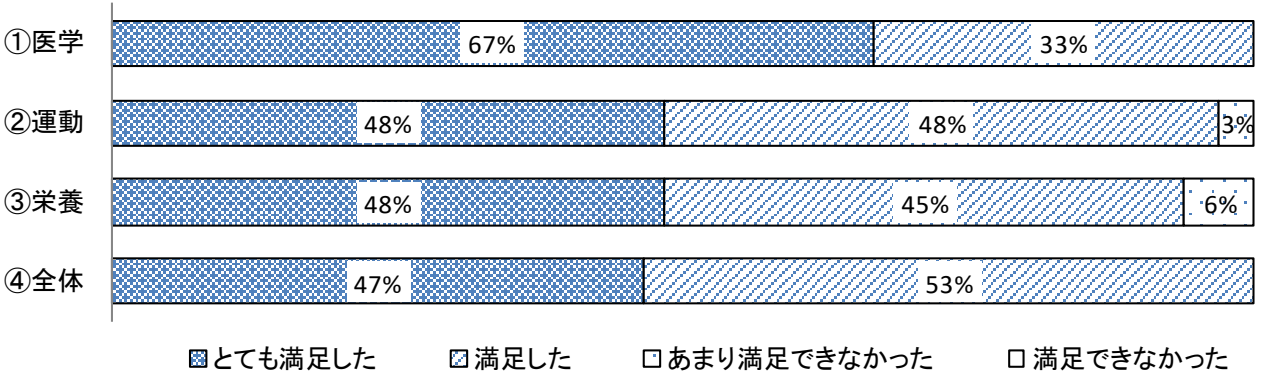
○活用度



○習得度



○満足度



【受講者の感想】

《小児糖尿病の基礎知識、子ども（高校生）の生活習慣病予防について》

- I 型糖尿病の子への具体的な接し方や支援（体育の時間割や、低血糖を予防する捕食について）などが分かった。少しでも I 型糖尿病の児童の力になりたいと思った。
- 肥満児への働きかけが苦手はどう対応していいかわからずにいたが、今日学んだことを子供たちに伝えていきたい。
- 毎年慌ただしい中、成長曲線を事務的に出していたが、活用してみたいと思った。
- 貝沼先生が減量だけではなく子供たちの生活と向き合ってみえることが心に残った。
- 肥満の生徒が何人かいるので夏休み明けから本人や保護者と話しながら、今日のことを参考にしてできることから実践してみようと思う。

《すぐに使える運動指導》

- 日常生活も運動になることを広めたり、簡単にできるトレーニングを教えるなどして、運動する機会を増やしたい。
- からだピアノは低学年～高学年まで楽しんでできる活動だと思った。ぜひ学校でも紹介したい。
- 体を動かすことについて体育主事と連携して取り組んでいきたいと思った。
- 運動指導でも、クイズ形式で楽しく学べたり、座りながらでも運動できることが再発見だった。今後に活かしていきたい。
- 体を動かすこと、姿勢を正すこと等、無理なくできることを行っていきたい。

《すぐに使える食事指導》

- 規則正しい生活リズムで過ごすことがとても大切だということがわかった。生活リズム記録カードを参考に子供たちの実態調査からやってみたい。
- 食事指導の掲示物は、見たり、触ったり、重さが分かったりできてとても分かりやすいものが多く、参考にしたいと思った。
- 肥満傾向の生徒に、体重の増減について重さで分かるようなものを作って、本人の認識につなげた
- 子供に伝わりやすいカロリーのとらえ方が分かり、おにぎり何個分はわかりやすいと思った。
- 間食の内容を考えさせる働きかけをしてみたい。清涼飲料水の砂糖の量はインパクトがあるので、生徒の印象に残りやすくいいと思った。