

## 令和4年度 学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修

- ◆テーマ : 子どもの肥満や生活習慣病予防、生活習慣改善に向けて学校保健でできること
- ◆開催日時 : 令和4年11月18日(金)～12月23日(金)
- ◆研修方法 : 動画配信(オンデマンド方式)

### ◆ 小児肥満・生活習慣病予防編

内容	時間	ねらい
小児肥満・生活習慣病予防について あいち小児保健医療総合センター 内分泌代謝科 医長 濱島 崇	60分	生涯にわたって生活習慣病を予防していくため、小児期の肥満や糖尿病などの特徴を学び、その予防方法や対策について理解する。
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 榊原 繁	20分	運動をすることの必要性和、運動による効果について理解し、学校生活や家庭で簡単にできる運動方法を学ぶ。
すぐに使える食事指導 ～適切な食生活を送るコツ～ あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 稲吉 理恵	20分	生活習慣病と食生活について理解し、適切な食生活を送るためのポイントを学ぶ。

### ◆ 健康づくり・健康増進編

内容	時間	ねらい
心身の健康を支える睡眠と生体リズム 愛知東邦大学 人間健康学部 准教授 吉村 道孝	60分	睡眠と生体リズムに関する科学的知見から、子どもの睡眠の特徴を学ぶ。特に就寝前のスマホ使用などの乱れた生活習慣が生体に及ぼす影響について学ぶ。
睡眠習慣改善のためのアプローチ方法 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	30分	生活習慣調査から見られた、子どもの睡眠習慣の特徴や生活習慣との関連性を紹介し、睡眠習慣改善のためのアプローチ方法について考案する。

### ◆ 愛知県からの情報提供

<p>愛知県循環器病対策推進基本計画について</p> <p>愛知県保健医療局健康医務部健康対策課</p>
--