

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 小児肥満・生活習慣病予防編 実施報告

1. 日程・内容等について

【目的及び趣旨】

学校関係者等を対象に、「学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防」において、子どもの発達段階に応じた生活改善支援や具体的な支援技術を習得することを目的とする。また学校保健活動を推進していく上で、活用できる健康教材や事例を紹介し、子どもの健康支援に向けた情報を共有する。

【対象者】

- ・愛知県内の小中学校、高等学校、特別支援学校の教諭、養護教諭、栄養教諭
- ・愛知県内の保健所、市町村保健行政関係職員等 ※定員なし

【期 間】

令和4年11月18日（金）午前10時から令和5年1月6日（金）午後5時まで

【方 法】

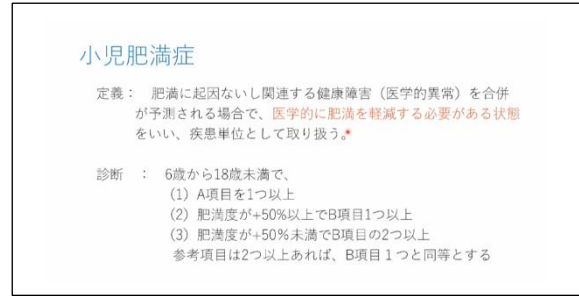
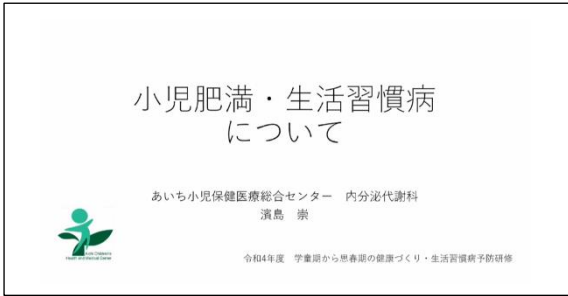
感染症拡大予防のため動画配信サイト（YouTube）の限定公開を利用し、参加申込者が講義動画を視聴する。

【カリキュラム】

カリキュラム	概要	動画時間
講義 「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 崇氏	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。	約60分
講義 「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	運動をすることの必要性及び効果について理解し、学校生活や家庭で簡単に行える運動方法を学ぶ。	約20分
講義 「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	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。	約20分

●講義「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の濱島先生より、小児期の肥満症の定義や特徴、予防のためのポイントについてご講義いただきました。小児期の肥満が将来の肥満につながりやすいこと、肥満度が30%を超えると循環器疾患等のリスクが高くなることなどが伝えられ、食事療法のポイントとして、成長発達を妨げない範囲で実施することや運動も合わせて実施することの重要性などが伝えられました。また、コロナ禍において、生活様式の変化による食生活の変化や運動時間の減少などの影響から、小中学生の肥満の割合が増え、若年層に肥満の割合がシフトしているため、個々の事情に配慮した柔軟な対応と指導が重要なことが伝えられました。



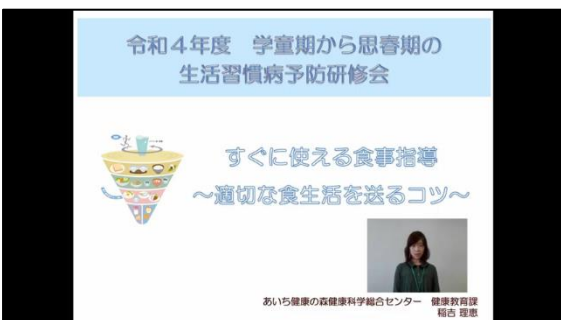
●講義「すぐに使える運動指導～楽しくからだを動かすコツ～」

当センターの榊原より、運動指導の方法やポイントについてお伝えしました。1日60分以上の身体活動が運動器の機能向上だけでなく、こころや脳の働きに良い影響があり、休み時間の外遊びや家事の手伝いなどを通して、からだを動かす工夫の重要性を伝えました。また、運動の具体的な実践方法として、姿勢チェックや簡易的に行えるトレーニング種目、学校での取り組みポイントについて紹介しました。



●講義「すぐに使える食事指導～適切な食生活を送るコツ～」

当センターの稲吉より、食事指導の方法やポイントについてお伝えしました。朝食の欠食は体力・学力に影響を及ぼすだけでなく肥満につながるリスクが高まることや、欠食を防ぐためのポイントとして、早めに夕食を食べること、間食の量や内容に気をつけること、早寝早起きをして睡眠不足を防ぐことの重要性を伝えました。また、具体的な実践方法として、食事記録表の活用や、一汁三菜パズル、カロリーシーソーなどの教育ツールを紹介しました。



2. 申込・アンケート提出状況・視聴回数について

【申込者数】 188 人

【職種別 申込者数と割合】

教諭	養護教諭	栄養教諭	保健師	管理栄養士	その他	不明
10 人 (5.3%)	130 人 (69.1%)	7 人 (3.7%)	22 人 (11.7%)	13 人 (6.9%)	4 人 (2.1%)	2 人 (1.1%)

【視聴回数】

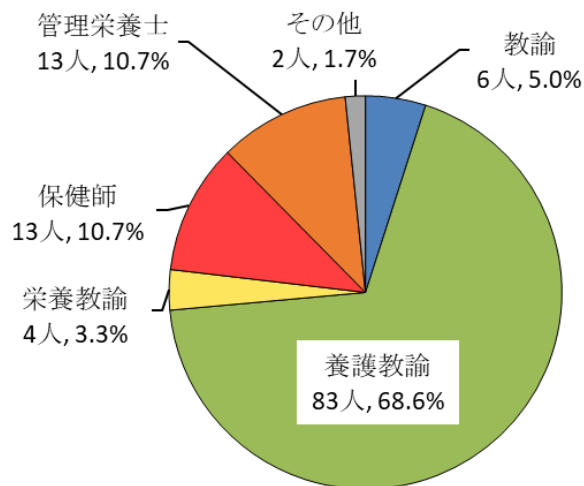
- ・「小児肥満・生活習慣病予防について」：242 回
- ・「すぐに使える運動指導～楽しくからだを動かすコツ～」：194 回
- ・「すぐに使える食事指導～適切な食生活を送るコツ～」：174 回

3. アンケート結果について

【回収状況】 121 人から回収（回収率 64.4%）

【質問項目のまとめ】

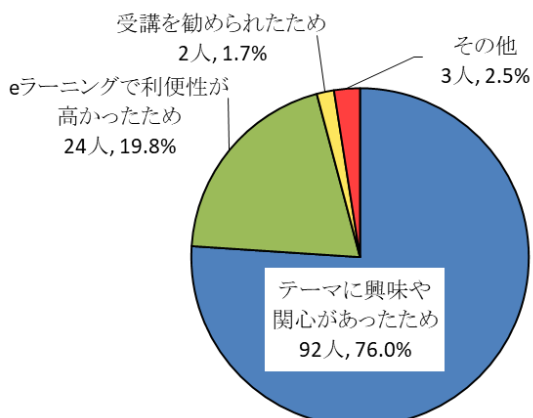
(1) 回答者の職種



職種	人数 (人)
教諭	6
養護教諭	83
栄養教諭	4
保健師	13
管理栄養士	13
その他	2

(2) 受講した理由

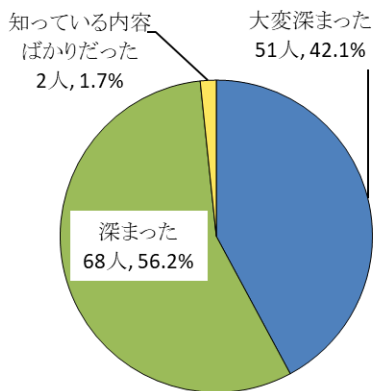
(設問から最も近いものを1つ選んでもらった)



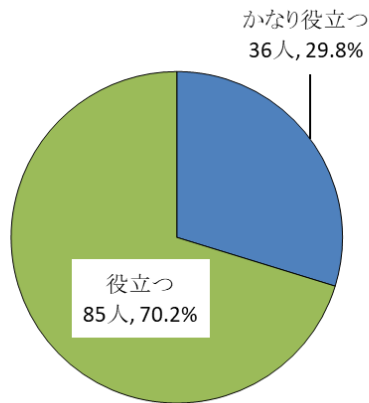
自由記入欄より

- ・勤務校の肥満率の高さから受講した。
- ・動画配信形式のため、参加しやすかったため。
- ・通信型での開催は、予定が合わせやすかったため。
- ・YouTube は手軽に視聴ができるため。

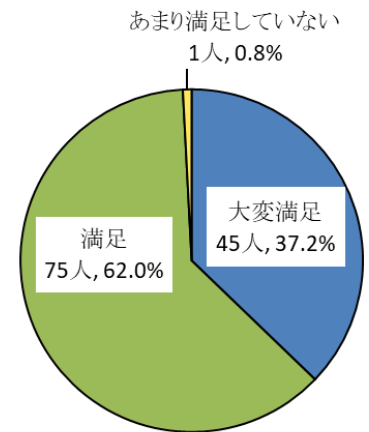
(3) 知識の深まり



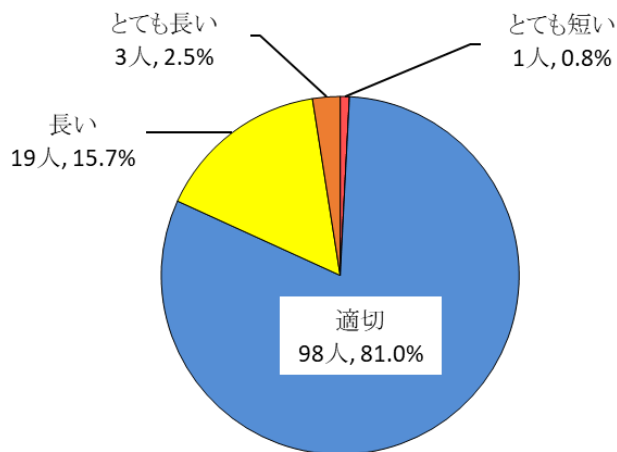
(4) 役立ち度



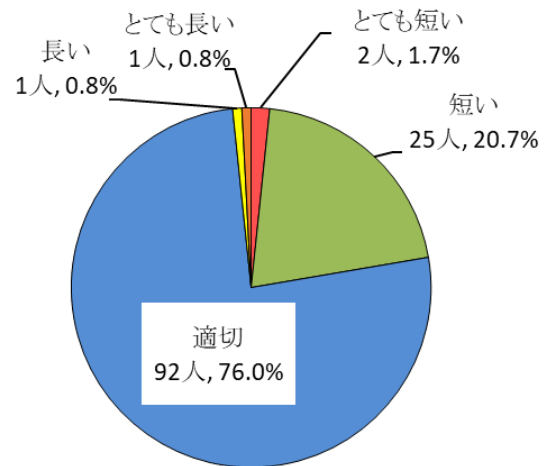
(5) 満足度



(6) 動画の視聴時間 (合計約 90 分に対し)



(7) 動画の視聴期間 (約 1 か月に対し)



4. 受講者の感想について (自由記載から一部抜粋)

●研修全体について

- ・大変勉強になりました。
- ・とても参考になり、指導の参考にしたいと思いました。
- ・保護者も含めた、啓発や教育に力を入れていきたいです。
- ・濱島先生の介入試験の結果はとても興味深く、参考になりました。
- ・県や国のデータが紹介されており、わかりやすかったです。
- ・日々の運動の大切さを子どもたちにも伝えていきたいです。
- ・すぐに実践に活かすことができるワークシートや教材を紹介いただけたことがよかったです。
- ・コロナ禍での生活様式の変化が、子どもたちの健康に与えた影響の大きさを実感しました。

●今後の研修内容に関する要望

- ・ネット依存について。
- ・多様性を含めた性教育について。
- ・知的障害や自閉症の児童生徒の肥満指導について。
- ・肥満だけでなく痩せについても勉強をしたい。
- ・がん教育について。