令和５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
第２部　子どもの生活習慣病予防に関する研修　実施報告

１．研修の概要

【目的】

学校関係者などを対象に、学童期から思春期の子どもに対する健康増進や生活習慣病予防に必要な知識と技術の普及を図ることを目的とする。学校教育現場などで活用できる生活習慣の改善支援に向けた健康教育教材や事例を紹介するとともに、保護者に対する支援方法など、子どもの健康づくり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、教育委員会職員
・愛知県内の保健所、市町村保健行政関係職員　など　※定員なし

【開催方法】

動画共有サービスを使用した動画配信による通信型研修

【開催期間（動画配信期間）】

令和 5 年 12 月 15 日（金）から令和 6 年 1 月 19 日（金）まで

【カリキュラム】

テーマ・講師	時間	内容
「糖尿病を中心とした生活習慣病について」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師　吉武姿子	30 分	近年、肥満傾向児の割合が増加している。肥満傾向児の増加に伴い、2 型糖尿病の小児も増加している。糖尿病を中心に、生活習慣病の特徴や要因、進行、適切な対応などを紹介する。
「睡眠（生活リズム）の改善に向けて」 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	短時間睡眠と肥満発症との有意な関連を示す報告は数多くある。愛知県内の子どもたちの生活習慣に関する最新データ、睡眠（生活リズム）改善に向けたチェックシートや目標設定などのアプローチ方法を紹介する。

２．申込者

【申込者数】334 人

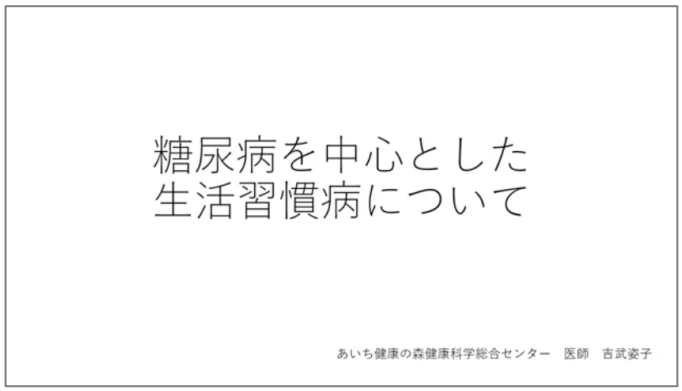
【申込者の職種】

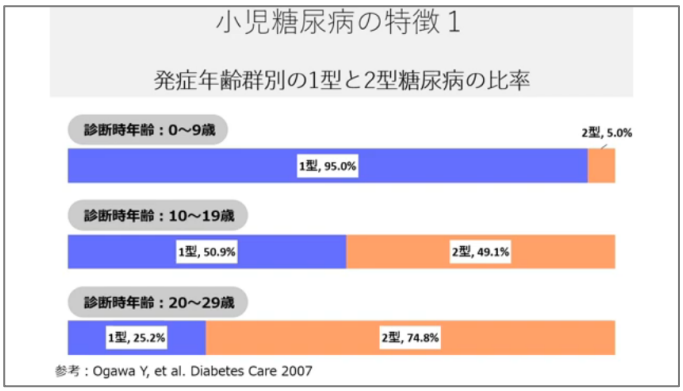
保健主事	養護教諭	栄養教諭	教諭	保健師	管理栄養士	その他
6 人 (1.8%)	245 人 (73.3%)	8 人 (2.4%)	17 人 (5.1%)	46 人 (13.8%)	6 人 (1.8%)	6 人 (1.8%)

３．講義内容、視聴回数

・「糖尿病を中心とした生活習慣病について」（視聴回数：229 回）

生活習慣病や小児糖尿病の特徴、学校に求められる役割に関する内容で構成した。メタボリックシンドロームの予防は小児期から必要であり、適切な生活習慣を身に着けることが生涯の健康に大きく寄与するとメタボリックドミノを踏まえながら紹介した。糖尿病では、基礎知識のポイントや特徴、合併症について成人の糖尿病と比較しながら示した。学校に求められる役割としては、医療機関につなげ、確実に受診継続の流れを乗せる介入、年齢や体格に応じた標準的な量や質を給食という経験で身に着けること、完食指導にこだわりすぎない柔軟性が大切であると解説した。





・「睡眠（生活リズム）の改善に向けて」（視聴回数：313 回）

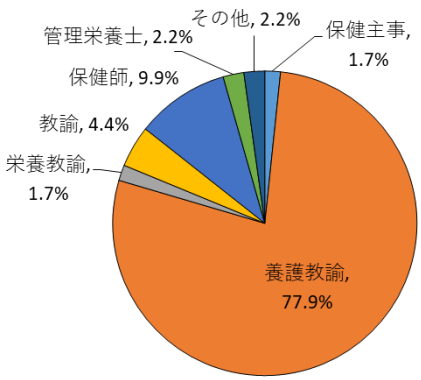
子どもの睡眠状況やよい睡眠をとるコツ、睡眠教育教材に関する内容で構成した。学校教育支援事業「出前講座」で実施した生活習慣アンケート結果を提示しながら、成人になる前に子ども自身が睡眠の必要性を理解し、生活リズムを調整するスキルを身に着けることが重要であると解説した。よい睡眠をとるコツとして、食事や運動、睡眠環境の具体的なポイントを示した。また、愛知県研究開発事業として実施した１週間のセルフモニタリングや保護者への情報発信を含めた睡眠教育の効果、学校現場ですぐに活用できる活用事例集などを紹介した。

４.アンケート結果について

【回答者】181 人（回収率 54.2%）

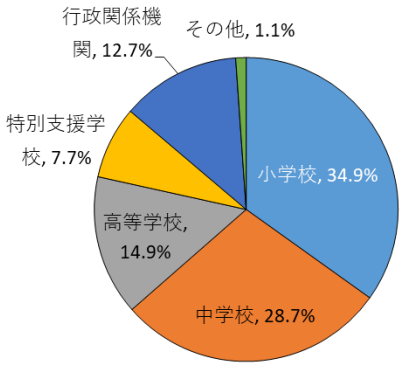
（１）回答者の職種

	人数	割合
保健主事	3	1.7%
養護教諭	141	77.9%
栄養教諭	3	1.7%
教諭	8	4.4%
保健師	18	9.9%
管理栄養士	4	2.2%
その他	4	2.2%



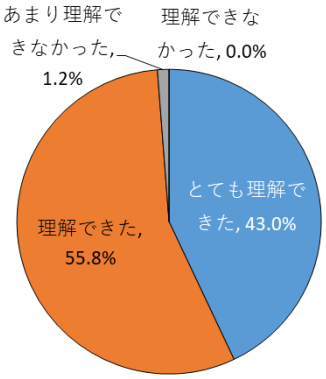
（２）回答者の所属先

	人数	割合
小学校	63	34.9%
中学校	52	28.7%
高等学校	27	14.9%
特別支援学校	14	7.7%
行政関係機関	23	12.7%
その他	2	1.1%

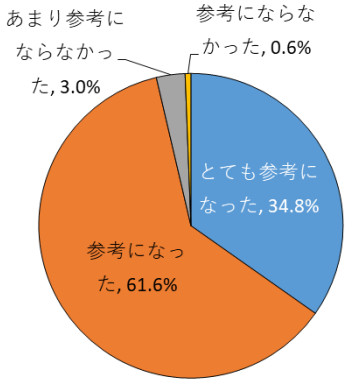


【糖尿病を中心とした生活習慣病について】

（１）理解度

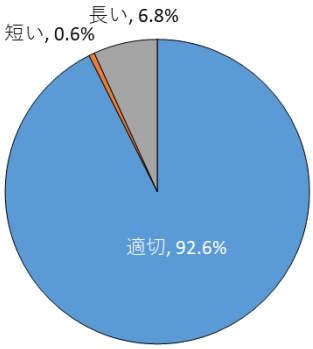


（２）参考度



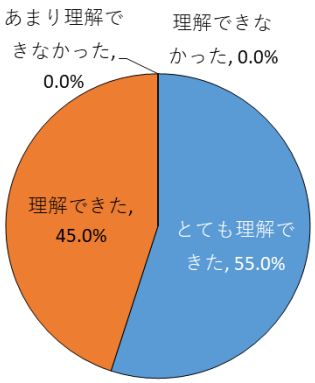
（３）講義時間

（30 分間はどうでしたか）

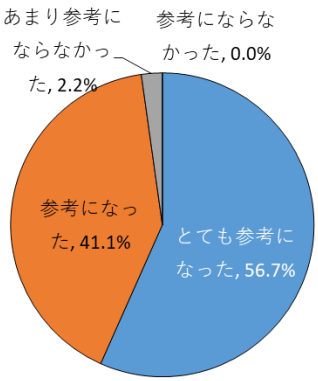


【睡眠（生活リズム）の改善に向けて】

（１）理解度

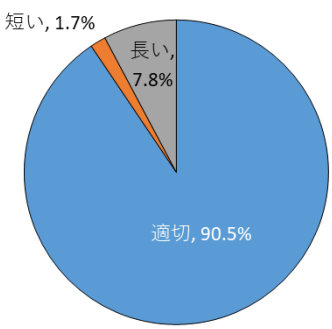


（２）参考度



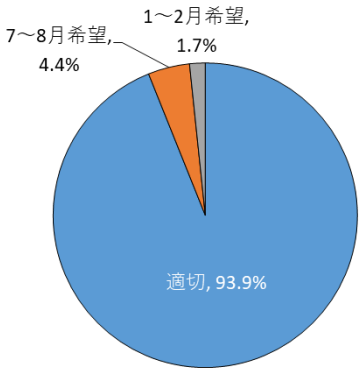
（３）講義時間

（30 分間はどうでしたか）

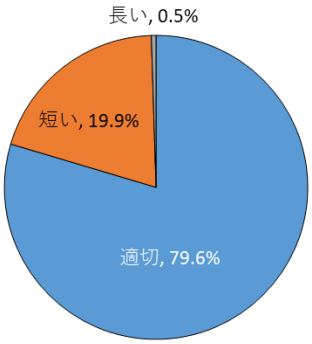


【研修の開催方法】

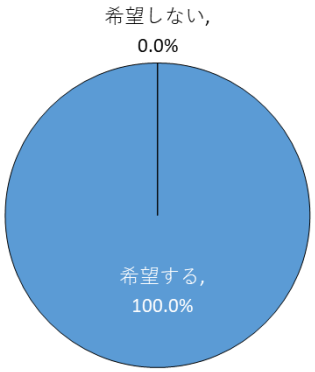
（１）配信時期
（12 月～1 月はどうでしたか）



（２）配信期間
（約 1 ヶ月間はどうでしたか）



（３）研修方法
（今後も動画配信型を希望しますか）



【受講者の感想】（自由記載から一部抜粋）

・糖尿病については本校にも該当児童がいるので大変参考になった。
・糖尿病を中心とした生活習慣病について、小児糖尿病の特徴が詳しく分かった。来年度からの中学校で肥満傾向生徒に対しての個別指導に役立てていきたいと思った。
・糖尿病を中心とした生活習慣病では、学校でできるだけ早い年代から、生活習慣病の基礎知識を教え、生活習慣を改善できるよう導いていくように、担任や保護者と取り組んでいきたいと思った。
・成長期にある子どもたちの課題と対策を考える貴重な時間となった。
・あいち健康プラザさんの力を借りて指導するのもいいなあと思った。
・冬休みの期間を活用できるのでありがたかった。また、次年度の指導計画にも生かせる内容だったので良かった。
・動画配信型だと勤務校を離れず研修を受けることができるため、ありがたい。また、睡眠については直ぐに学校で活用できる資料がたくさんあり、勉強になった。
・睡眠についての講座では、データがたくさんあり、学校でも使いたいと思った。
・睡眠の改善に向けてでは、たくさんのデータから傾向を読み取ることができ、「よい睡眠」の必要性やコツについて、指導のアプローチ方法として大変参考になった。動画配信ということで、何度も見返すことができ、今回受講できたことを嬉しく思う。
・参考になるお話ばかりだった。特に、睡眠については、データに基づいたお話が多く、説得力があった。学校でどういう教育を進めていくと良いのかを考えるのに参考になった。
・生活リズムの改善については、県内の最新データが示されており、今年度の自校の年間反省を考える際、自校のデータと比較できるので活用したい。
・早速、子どもへの指導に使った。ホームページにあった動画も活用した。今後の内容も楽しみにしている。
・職務の都合に合わせて、研修を受けられる動画配信型により、研修を受ける機会が広がっていると感じている。

【今後の研修で取り上げてほしいテーマ】

・肥満指導
・歯科指導
・がん教育
・アレルギー対応
・睡眠障害
・朝食、食育
・姿勢
・子どもの体力
・子どもロコモ
・スポーツ障害
・視力