

令和6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. 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6年12月20日（金）から令和7年1月31日（金）まで

【カリキュラム】

テーマ・講師	時間	内容
「小児肥満・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	学校保健統計調査によると、肥満傾向児の割合は男女ともに小学校高学年で最も高く、予防対策が重要である。 小児肥満及び生活習慣病の特徴や適切な対応方法などを紹介する。
「健やかな成長のために ～運動・食事・睡眠～」 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・倉田和来	30分	愛知県内の小・中学生の生活習慣に関する状況をもとに、運動・食事・睡眠などについて、学校現場ですぐに取り入れることができるアプローチ方法を紹介する。

2. 申込者

【申込者数】 298人

【申込者の職種】

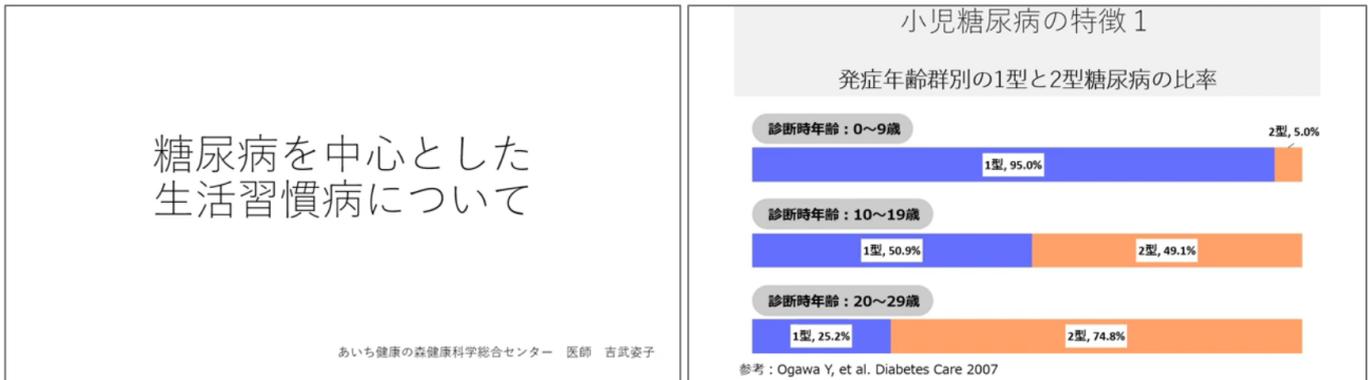
保健主事	養護教諭	栄養教諭	教諭	保健師	管理栄養士	その他
4人 (1.3%)	215人 (72.2%)	9人 (3.0%)	4人 (1.3%)	48人 (16.1%)	10人 (3.4%)	8人 (2.7%)

3. 講義内容、視聴回数

【小児肥満・生活習慣病について】（視聴回数：260回）

小児肥満は、身体・心理・社会と様々な側面から健康障害を引き起こし、成人期に渡ってQOLや予後に影響するため、できるだけ早く適切な介入をすることが大切である。

肥満、肥満症、メタボリックシンドロームなどの各用語の定義を押さえた上で、それぞれの診断基準や成長曲線の活用におけるポイントについて紹介した。学校に求められる役割としては、一次予防として児童・生徒・保護者に対する健康教育、二次・三次予防として、健康障害に関する教育及び生活指導、受診勧奨が大切であると解説した。



【健やかな成長のために～運動・食事・睡眠～】（視聴回数：255回）

できるだけ早い時期から肥満を予防することが大切であることを踏まえ、食事・運動・睡眠の内容を中心に、良い生活習慣について朝昼夕夜の一日の流れに沿って解説した。

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の結果を提示しながら、愛知県内の小・中学生の現状を紹介した。また、食事のバランスチェック法や簡単な朝食のポイント、姿勢のチェック方法、良い睡眠をとるためのコツなどについて、実際の健康教育の現場ですぐに活用いただける内容や実践例を紹介した。最後に、健康教育課の取り組みやすぐに使用可能な教材について、当センターのホームページの詳細を案内した。

令和6年度 学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

健やかな成長のために ～運動・食事・睡眠～

食

運

睡

あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 神原 繁・倉田 和来

よい生活習慣（まとめ）

起床

朝 太陽の光を浴び、朝食を摂る

昼 からだをよく動かす

夕 仮眠をしない

夜 カフェインを控える

就寝 お風呂は寝る1～2時間前に入る

夜食はやめる 激しい運動はしない

眠りやすい環境を整える

平日と土日でも睡眠リズムをくずさない

不安や緊張を溜めこまない

寝る1時間前からデジタル機器の画面を見ない

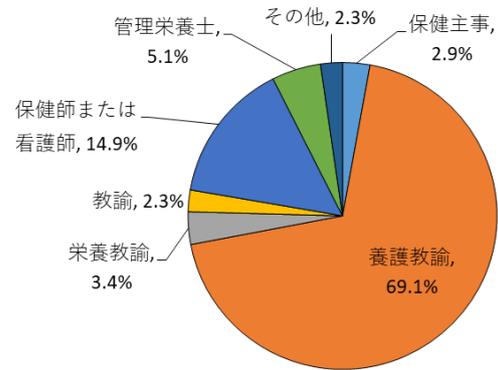
参考：「早寝早起き朝ごはん」文部科学省、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」・「健康づくりのための睡眠ガイド2023」厚生労働省

4. アンケート結果について

【回答者】175人（回収率58.7%）

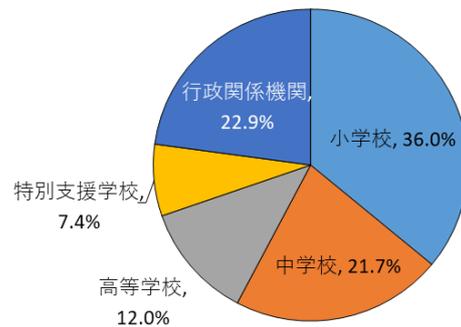
(1) 回答者の職種

	人数	割合
保健主事	5	2.9%
養護教諭	121	69.1%
栄養教諭	6	3.4%
教諭	4	2.3%
保健師または看護師	26	14.9%
管理栄養士	9	5.1%
その他	4	2.3%



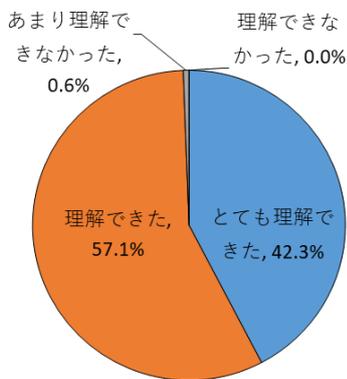
(2) 回答者の所属先

	人数	割合
小学校	63	36.0%
中学校	38	21.7%
高等学校	21	12.0%
特別支援学校	13	7.4%
行政関係機関	40	22.9%

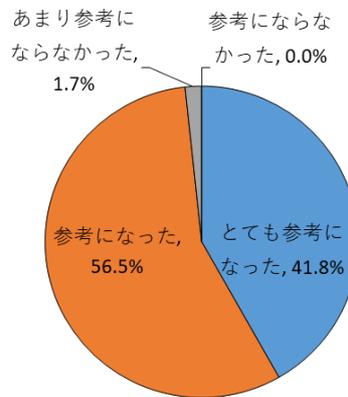


【小児肥満・生活習慣病について】

(1) 理解度

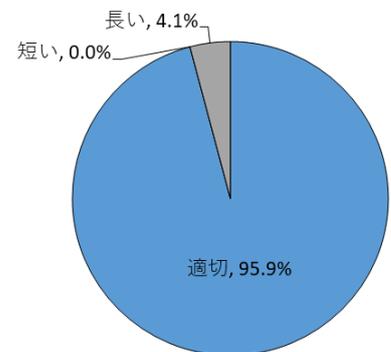


(2) 参考度



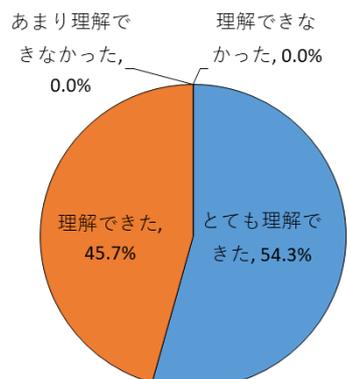
(3) 講義時間

(30分間はどうか)

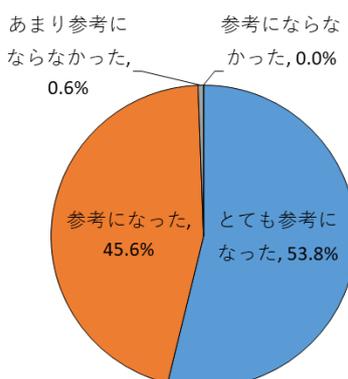


【健やかな成長のために ～運動・食事・睡眠～】

(1) 理解度

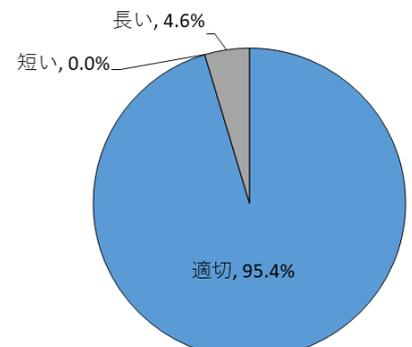


(2) 参考度



(3) 講義時間

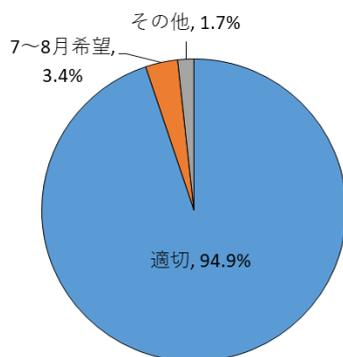
(30分間はどうか)



【研修の開催方法】

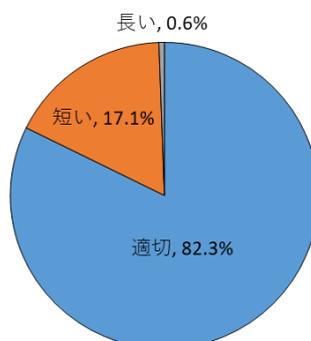
(1) 配信時期

(12月～1月はどうでしたか)



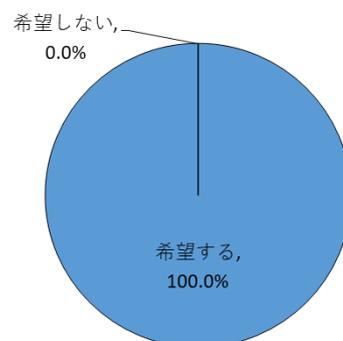
(2) 配信期間

(約1ヶ月半はどうでしたか)



(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)

- ・小児肥満のことは、知らないことが多くで大変勉強になったので、現場で活かしていきたい。
- ・よい生活習慣について、今後講座を行う上で、対象者への見せ方の参考になった。
- ・よい生活習慣について、朝・昼・夜で分かれており、実践の場で活用しやすいと感じた。子どもたちの保健教育で取り入れてみようと思った。
- ・朝食を摂らない子どもがおり、どのように支援したらよいのか悩んでいたため、欠食からのステップアップの方法や、どんなものを朝食に取り入れるとよいかなど、具体的に知ることができ、とても勉強になった。
- ・すぐに学校で実践できそうな内容が入っており、とても参考になった。
- ・実際に子どもへどのように教えていくとよいか、分かりやすくまとめられていて、とても参考になった。ミニ保健教育として、発育測定時に実施してみたい。
- ・今の子どもたち(本校の実態)はどうなのか?と考えさせられると同時に、学校や教員ができることは何か?を考えさせられた。研修で学んだことを先生方にも情報共有し、子どもたちが心身ともに健康に過ごせる学校づくりを行っていききたいと思う。

【今後の研修で取り上げてほしいテーマ】

- ・自殺予防、不登校児童への対応
- ・ストレスマネジメント、レジリエンス
- ・SNSと子どものコミュニケーション
- ・メディアコントロール、ゲーム依存
- ・生活習慣病予防
- ・災害時の救急対応や心のケア
- ・姿勢、けが予防
- ・がん教育
- ・子どもの痩せ
- ・子どもが楽しみながらできる簡単な体操や目の体操
- ・肢体不自由児の生活習慣病 など