

令和元年度 第1回平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会 会議録

日 時 令和元年7月25日(木) 午後1時30分から2時45分まで
会 場 保健センター3階 会議室1・2
出席者 猪股誠司委員、小西好文委員、松本文夫委員、森谷絵美委員、成川美早委員、
茂原英美委員、牧野恵子委員、小澤佐知子委員、山中敏代委員、脇裕子委員、
寺澤実咲委員、川畑明日香委員、近藤朗委員
事務局：磯部健康課長、萩尾健康づくり担当長、長田主管、天瀬主査、河野主
査、田仲技師、山口技師、西ヶ谷学務課長、渋谷学務担当長、熊澤主
任
欠 席 三浦郁子委員、高柳那緒委員

開会

委嘱状交付

健康課長あいさつ

本委員会の発足の経緯について説明させていただく。本委員会は将来、生活習慣病となる恐れのある肥満の低年齢化が問題となり、肥満の対策として、医師会主導のもと2年間の準備期間をへて平成5年度から小児成人病予防対策委員会として発足した。その後平成13年度から名称を子どもの生活習慣病予防対策委員会に変更し、調査・研究・対策を行ってきた。今年で27年目となる。本委員会の所掌事項は「平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会規則」第2条にあるように、「小児期における生活習慣病の予防対策の調査研究に関すること」、「実施計画に関すること」、「指導に関すること」になる。

本市では、平成28年度に「平塚市健康づくり推進条例」を制定し、8つの大きな施策をうちだしており、重点項目に「生活習慣病の重症化予防に関する施策」を取り上げている。また、平成22年度に健康増進法に基づいて「ひらつか笑顔プラン」を策定し、生活習慣病の予防対策に重点をおいた市民の健康づくりに取り組んできた。

この計画は平成27年度に改定をし、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「ライフステージに応じた健康づくり」、「市民と行政との協働による地域の健康づくり」の4つを基本方針としている。乳幼児期・学童・思春期世代では健康的な生活習慣を確立し、習慣化することが必要な時期として、「元気に楽しく身体を動かそう」「早寝・早起きをしよう」「3食をバランスよく食べよう」などといった健康行動を設定している。この3つは委員会で取り上げている内容と重なる。

文部科学省が推進している「早寝早起き朝ごはん」運動に該当するように、幼児期、学童期にバランスの良い食事をとり、規則正しい生活リズムを身につけることができるよう本委員会を通して実施していきたいと考える。本日は皆様方の、専門的な、またそれぞれのお立場から、忌憚のないご意見をいただき、ご審議くださいますよう、お願い申し上げます。

まして、私からの挨拶とする。

事務局：本日の会議は「平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会規則」の第5条第2項に規定する委員の過半数の出席という要件を満たしている。本日欠席の方は、平塚市保育園長会の三浦委員、平塚市養護教諭研究会の高柳委員。本会議は原則公開となっているが、本日の傍聴者はいない。

委員及び職員紹介

会長及び副会長選出（事務局案承認。会長に猪股委員、副会長に松本委員）

会長あいさつ

私は児童精神科医で、自閉症の脳機能画像や疫学的な調査をしていた。その後湘南福祉センター診療所をついで現在に至っている。昨今、引きこもりが61万人となり社会的な問題となっている。大人になった引きこもりや精神疾患患者、二次的精神障害を社会復帰させることは簡単ではないが、子どもの時に二次的精神障害を抱えないように支援することは可能と考えている。学校保健理事となったことをきっかけに、児童精神科医の知識を役立てたいと思っている。

副会長あいさつ

前年度に続き副会長をさせていただく。歯科では歯周疾患が生活習慣病に影響することが取り沙汰されている。口の中から全身疾患に対応できるように努めている。また子どもの頃からの生活習慣が大人の生活習慣につながることを肝に銘じて子どもの口のケアに努めている。本委員会では歯科医の立場で委員会の役に立ちたいと思っている。

議題

1 報告事項

- (1) 子どもの生活習慣病予防対策事業の内容と経緯について（資料1）
- (2) 令和元年度事業計画について（資料2）

子どもの生活習慣病予防対策事業は「幼児に対する取り組み」「学童に対する取り組み」「啓発活動」の3本柱で取り組んでいる。生活習慣の基礎ができる幼児期に実施することが学童肥満の予防にもつながるのではないか、ということから幼児に対する取り組みが始まった。幼児に対する取り組みに力を入れているところが当市の特徴と言える。

5歳児肥満度調査は、市内の幼稚園、保育園、認定こども園に協力をいただき、委員会発足の翌年から5歳児を対象に肥満度調査を実施している。調査の結果は協力いただいた園にお返し、調査の結果、肥満度10%以上の判定が出た子どもの保護者には、園を通し個別に知らせている。なお今年度から肥満度15%以上に変更している。変更の経緯については、議題（3）で説明させていただく。

調査後のフォローの一環として子どもの生活習慣病予防相談があり、年1回夏休みに入る前に実施している。

市内の幼稚園、保育所への巡回教室は、5歳児の肥満が調査開始年度よりも増加し続けていたことをきっかけに平成10年度から本格始動した。規則正しい生活習慣と食習慣の正しさを広く周知することを目的に、来所型の相談だけでなく、幼稚園、保育園に出向いていく出前形式の「巡回教室」を実施し始めた経緯がある。

5歳児生活実態調査は5歳児肥満度調査からみられたいくつかの疑問点を解明し、予防対策事業の手掛かりにしたいということをきっかけに平成15年度から市内幼稚園、保育園に協力いただき調査を実施している。調査結果は幼稚園、保育所を通し保護者にお返ししている。また、健康増進計画等の施策や評価指標としている。隔年実施となっており、今年度は実施年度となっている。

3歳児健診時肥満対策強化は平成29年度から開始している。平成28年度の5歳児肥満度調査で太りすぎみ以上の児が増加し、本委員会の医師より3歳児健診での肥満対策の必要性について意見がでたためである。昨年度の対策結果については、第2回の委員会で報告させていただく。

啓発活動は、講演会やシンポジウムに代わって関係者研修会を平成11年度から実施している。平成20年度からは隔年で開催し、昨年度はシンポジウム形式で関係者研修会を開催した。委員会設立当初よりポスターやチラシなどでの啓発活動を行っており、平成26年度から平塚市健康課のホームページに子どもの生活習慣病予防対策のページを掲載し、委員会で作成した資料がダウンロードできるようになっている。ホームページは幅広く啓発していきたいと考えている。昨年度からは新小学1年生を対象に「早寝・早起き・朝ご飯」と書いてある下敷きを配布している。

続いて資料2の令和元年度事業計画を説明させていただく。対策委員会は子どもの生活習慣病予防に関する各事業の報告及び検討を行っている。年2回の開催を予定しており次回第2回委員会は、2020年2月27日（木）を予定している。

学童期に関する内容については学務課から説明する。学童期での肥満児童への取り組みは、肥満度調査、受診のおすすめの発行、児童判定部会、児童健康教室の4つがある。

肥満度調査は、小学校4、5、6年生の肥満度20%以上の児童数について統計調査を行っている。調査結果は、第2回の委員会で報告する。

児童への受診のおすすめは、小学校4、5、6年生のうち、学校の定期健康診断で肥満度30%以上かつ校医が受診勧奨の必要を認めた児童を対象に、5月下旬から6月上旬に発行している。今年度は、230名へ渡している。

児童判定部会では、受診のおすすめを持って医療機関を受診し、受診報告書が提出された児童の検査結果について検証、判定している。今年度は9月下旬の開催を予定している。

児童健康教室は、小学校4年生で学校の定期健康診断で肥満度20%以上かつ校医が必要と認めた児童とその保護者を対象に、医師、栄養士による個別相談、運動指導士による運動指導を行っている。10月下旬の開催を予定しており、今年度は、169名に参加案

内を渡す予定。

会 長：質問等あるか。質問なし。

(3) 5歳児肥満度調査について（資料3）

この調査は市内の5歳児の肥満の発生動向を把握することを目的としている。対象は市内の保育園、幼稚園、認定こども園に所属している5歳児、今年度は平成25年4月2日から平成26年4月1日までの間に生まれた子ども。今年度はこれらの対象児に児童発達支援センター、児童発達支援事業所に所属している5歳児が新たに加わっている。園児は保育園所属児と幼稚園所属児に分類しており、児童発達支援センター、児童発達支援事業所の児は幼稚園所属児に分類している。認定こども園に所属している児は、1号認定の児は幼稚園に、2号認定の児は保育園に分類している。調査方法は、各園で健康診断時の身長、体重を調査票に記入していただき健康課で肥満度を算出し集計している。今年度は依頼した全ての園から回答を得た。

今年度からの変更点として、肥満度の区分と名称を「小児肥満診療ガイドライン2017」で示された見解に従って肥満は【表1】、やせは【表2】のように変更している。これまで肥満度±10～15%の児は肥満傾向、やせ傾向としていたが、今年度からは正常として把握している。今年度からの新たな区分で肥満とやせの割合をみると【図1】【図2】のようになる。

今年度の調査対象数は合計で1801名。【図4】は今年度の、【図3】は昨年度の幼稚園児と保育園児の割合の円グラフで、保育園児が約4割、幼稚園が約6割の結果であり昨年度と大きな変化はない。【表4】は幼稚園児の男女、保育園児の男女の肥満とやせの各区分の人数とパーセンテージを一覧にしたもの。

【図5】【図6】は同じ5歳児でも幼稚園児と保育園児で肥満の発生頻度に差があるかを見たグラフとなっている。【図5】が幼稚園、【図6】が保育園で、所属園毎の太り気味以上の出現率は年度によりパーセンテージにばらつきがあり傾向としてとらえることは難しいが、【図5】と【図6】を比較すると、各年度を通してほぼ幼稚園児よりも保育園児の方が太り気味以上の児の出現率が多くなっている。今年度も幼稚園児が4.8%の出現率なのに対して保育園児は5.6%とやや多く例年通りの傾向がみられた。

【図7】は調査対象全体の太り気味以上の出現頻度をみたもので、平成9年度が9.7%と最も多く、それ以降は年度毎に増減はあるが、全体の出現率としては減少傾向にある。棒グラフの下部分に5年間毎の平均値を示している。平成22年度～平成26年度の5年間の平均値は5.6%であるのに対して、平成27年度から令和元年度は5.4%であり、このようにして見ると肥満が徐々に減っていることが分かる。【図8】は肥満度が20%を超えているやや太り過ぎ以上児についてその出現頻度を示したもの。肥満の区分では肥満度15%を超えた者が幼児肥満となるが、肥満度20%を超えている場合は本格

的な肥満で、学童肥満や、成人期の肥満につながる可能性が高くなる。直近の平成30年度と比べると保育園、幼稚園ともに微増しているが、下部に示した5年ごとの集計で見ると、直近の値は2.8%、調査を始めた平成7年から11年の平均値と比べると-1.7%の差がでており、肥満度20%以上のやや太り過ぎ以上の児についても出現率は減少傾向にある。

【表5】について、5歳児の肥満度20%以上の児の出現率は、他市での調査がないため、同様の値を出している学校保健統計調査と比較している。学校保健統計調査は幼稚園に通う5歳児を対象として、全国約7万人のデータを集計したもの。合計で見ると、平塚市の幼稚園児は全国平均と比べると、男子は2.6%とほぼ同じ値で、女子では2.2%と全国平均を下回っている。また合計値も2.4%と全国平均を下回っている。保育園児では例年全国平均より男女共に上回っており、今回も同様の傾向がみられた。

【図9】は肥満度15%以上のやせ、やせすぎの出現率をグラフ化したもの。保育園児と幼稚園児を比較すると、入れ替わる年度もあるが、傾向としてやせ児の割合は幼稚園児に多い。また平成28年度以降、保育園児が一定の値で推移しているのに対して、幼稚園児は微増を続けており、今年度は男女合計して3.1%と過去最高となっている。

会 長：質問等あるか。

近藤委員：従来、幼児肥満の区分や名称に関し多少の曖昧さを残していたが、今回「小児肥満診療ガイドライン2017」で統一見解が示されるに至り、今後平塚市でもこの方式を採用することとなった。【表1】【表2】この度の改正で目立つのは、名称の変更で、従来用いられてきた「肥満」という表現が一掃され、やさしい言い回しになった。これは対象が幼児であることや保護者への配慮からなされたものと思う。ここで注意しておきたいことは「太り気味」でも肥満には相違なく「やや太り気味」でも従来用いられてきた高度肥満と中身は同じということである。名称の変更で肥満が軽視されることのないように留意してほしい。今年度新たに5歳児肥満度調査の中に12名の発達障害をもつ5歳児が加わった。これらの児について詳細は聞いていないが、おそらく自閉症スペクトラム、ADHD、ダウン症などの児と考えられる。これらの児は概して食に関するこだわりが強く、また指示が入らないため肥満になりやすく、その出現率は健常児と比べると2倍以上と報告されている。ところが、今回の15名についてみると予想に反して太り気味が1名のみで健常児より低率であった。肥満に対する予防策が十分とられているためと考えられるが、この点に関し専門医である猪股医師の見解を伺いたい。

会 長：自閉症スペクトラムの子どもは食にこだわりがある。幼児期で問題となるのは、偏食が行き過ぎている子どもは鉄欠乏に陥りやすく、フェリチン50ng/ml以下になってしまうと易刺激性、情緒的問題がでたりする。そのため、フェリチ

ン50ng/ml以上にするために工夫することを勧めている医師もいる。肥満、偏食対策に保護者はとても苦勞している。自閉傾向の強い子どもに偏食矯正を強くしてしまうと、嘔まずに飲みこむようになり、食べ過ぎ、嘔吐を繰り返し、自己誘発性嘔吐の問題に発展することがある。知的障害の重い子どもに対しては偏食矯正も慎重に行わなければならない。そういった時に子どもの食がコントロール不能になり肥満となっている子どもいる。

事務局：今回新たに児童発達支援センター、児童発達支援事業所が対象に加わった経緯を補足する。健康課に対して、特別支援学校の養護教諭より、本委員会の取り組みを知り対象に加えて支援をして欲しいという要望があったため、今年度より対象に加えることになった。

近藤委員：【図1】【図2】は新たに設けられた肥満区分を図解で示したものである。この図は大変重要な意味を持ち、これを詳細に吟味することにより、その年度のひまんとやせの全貌を把握することが可能である。【図1】の肥満についてみると、肥満度の高い順に3層構造になっており、最上階の「太り過ぎ」の中には対象者1801名の0.8%に相当する15名が含まれる。その内訳は保育園児が10名、幼稚園児が5名と大きな相違がみられえる。次の「やや太り過ぎ」では、幼稚園児と保育園児の割合はほぼ同じとなり、「太り気味」では幼稚園児が多くを占めることが分かる。ここでは提示されていないが度数分布図でみると幼稚園児はほぼピラミッド型に近いのに対し、保育園児は壺型を呈し改善の余地が多いことが分かる。【図2】の「やせ」についてみると、これは2段階評価で、問題の多い上階の「やせ過ぎ」は全対象者の0.7%に相当する12名からなり、その内訳は幼稚園児11名に対し保育園児が僅かに1名で、肥満とは真逆な結果を示している。肥満についていえば、肥満度の高い児ほど予防相談の必要性が高いのは勿論なので、園の関係者におかれては、保護者の背を押して頂き参加を促すことをご協力をお願いしたい。【図9】について付け加えると、図からも幼稚園児が常に保育園児の上をいっていることは明らかである。特に平成29年度から平成30年度にかけては急増している。この理由は不明だが、今後注意深くみていく必要がある。学校保健統計調査では肥満度-20パーセントを統計としてとっているので比較するデータがない。幼稚園児の肥満が減りやせが増加しつつあることからスリム化が進んでいるように思うが、現場の先生方はどう見ておられるか伺いたい。

小澤委員：所属の園では、三学年で太りぎみという子どもはいない。客観的にスリムな子どもが多い印象がある。

会長：ちなみに、児童発達支援センター、児童発達支援事業所の子どもでやせの子は何人いるのか。

事務局：やせは12名中1名のみとなっている。

会 長：報告内容から、平塚市では肥満の子どもが徐々に減っていることが分かったが、全国的に肥満の子どもは減少しているのか。

近藤委員：学校保健統計調査でみると減少しているが、平塚市のそれはさらに下回っている。

会 長：5歳児の生活実態調査で肥満の減少に起因するような因子解析は行っているのか。肥満とふつう体型の子で生活習慣に有意差のある因子はなにか。

事務局：因子解析ができればよいが、提出いただく調査票の体重、身長は保護者が記入するもののため正確ではなく、実際の子どもの肥満度が把握できないため、子どもの肥満度と生活習慣の有意差の分析はできていない。睡眠時間と起床タイプの傾向などが調査結果から分かっている。

会 長：せっかく調査をしているので、5歳児生活実態調査と肥満度を合わせて解析し、啓蒙活動につなげられるといいのではないか。

事務局：今年度の調査票の配布、回収は終了しているため、来年度以降で調査票の変更など意見をいただきながら、事務局で対応を検討していく。

(4) 子どもの生活習慣病予防相談について（資料4）

肥満の予防及び改善を図ることを目的に、5歳児肥満度調査の事後フォローとして実施している。今年度は令和元年7月21日、日曜日の午後に開催をした。対象は市内の幼稚園、保育園・認定こども園に所属している肥満度15%以上の5歳児とその保護者。

今年度は6組が参加した。その内訳を肥満度別にみると3組が肥満度30%以上の太りすぎ、2組が肥満度20～30%未満のやや太りすぎ、1組が肥満度15～20%未満の太り気味だった。児童発達支援センター及び児童発達支援事業所に所属する児の参加はなかったが、個別対応可能なことを所属施設の先生から保護者に説明していただいている。相談内容は医科診察、運動体験、栄養相談、生活相談で、スタッフは医師が猪股先生、近藤先生、その他管理栄養士1名、保健師4名。

子どもの生活習慣病予防相談の目標値は、肥満度15%以上の幼児が15%以上参加する、としているが、今年度は目標値には至っていない。全体を通しての評価では、参加者の割合が、今年度は肥満度30%以上の太りすぎの参加が20%、肥満度20～30%未満のやや太りすぎの参加が5.6%、肥満度15～20%未満の太り気味の参加が2.4%だった。平成27年度より参加者の増加を目指す取り組みとして、まず肥満度15%以上のお子様に対して配布する身長体重曲線の肥満分類にラインマーカーを引き、園の先生に保護者へ直接声かけを依頼するなどを行っている。【図1】のアンケート結果でも、参加の理由として、「ちらしをもらったから」「園の先生にいわれて」が多く、直接声をかけていただくことが、参加につながっていることがわかる。園の先生方には、引き続き協力をお願いしたい。

参加者の特徴では、肥満の原因として「間食が多い」こと、生活リズムの中ではテレビ

や動画の視聴、ゲームなどをして過ごす時間が長いことが目立った。参加者の中には、テレビがつけっぱなしという児もいた。

全体の運営では、医科診察、各相談の間も運動体験ができるように対象児、保護者に促しを行い待ち時間も有効に活用することができた。参加した児も保護者も楽しそうに取り組んでいた。

参加してよかったことでは、【図2】の通り、運動体験、栄養相談、医科診察の順に多くなっていた。今後取り組んでいきたいことでは、相談で体験した「運動」、野菜を取り入れるなどの「食事の改善」おやつを果物に替える等の「間食の内容を検討する」等があった。相談の満足度では、【図3】の通り、参加者の約83%が「大満足」17%が「満足」と回答しており、各種の相談が有益な内容であったと考える。

参加者個別の問題点や助言内容は表を参照。相談では、4名が助言終了、2名が乳幼児ケアでの経過観察、支援となっている。

会 長：質問等あるか。質問なし。

(5) 巡回教室について（資料5-1、資料5-2）

巡回教室は平成9年度に開始しており、各園に希望を確認し依頼のあった園に出向いて開催している教室である。

（資料5-1）は、平成28年度から平成30年度の直近の実施状況の推移と、今年度の申込み状況をまとめたものである。表面に保育園、裏面に幼稚園、こども園を記載している。継続して依頼いただいている園がほぼ固定化している状況となっている。

（資料5-2）は今年度5月と6月に実施した分をまとめたものである。6月末までに保育園、幼稚園、こども園合わせて23回実施し、保護者146名、園児1,117名に参加していただいた。

教室の内容としては、園の希望に応じて、保護者向けには講話を実施し、園児向けには栄養士によるエプロンシアターと食品色分け体験等を実施している。実施の詳細については、実施内訳を参照。

巡回教室に参加いただいた保護者にはアンケートに協力いただいております。その中には、生活リズムや食生活の再確認ができた、という回答が多く見られる。また、「もっと子どもと一緒に遊ぶようにしたい」、「おやつの内容を見直したい」という記載もあるなど、普段の生活を見直すきっかけになっていると思われる。引き続き、適切な生活習慣等について周知をしていきたい。

巡回教室は、申込みの締切りを毎年4月までとさせていただいているが、これから希望の園があれば日程調整を行い、対応をさせていただきたい。今年度、開催希望のない園に、その旨を本日出席の委員から伝えていただければ、協力させていただきたい。

会 長：質問等あるか。質問なし。

(6) 5歳児生活実態調査について(資料6)

現在、生活実態調査票の回収が終わり、これから集計していくため今回の委員会では進捗状況を報告する。

対象は市内の公立幼稚園、保育園、認定こども園に在籍する5歳児で平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれの児を持つ保護者で協力いただける方。調査期間は令和元年6月3日から令和元年6月28日までとし、対象児の保護者に対して各園から調査票を入れた封筒を配布していただいた。調査票は無記名とし、封筒に入れた状態で各園に回収していただいた。取りまとめた調査票は、事務局が回収し集計する。集計した調査結果は各園を通して保護者に配布する。今回の調査は配布数1,905枚となっている。内訳は幼稚園20園877枚、保育園35園721枚、認定こども園6園307枚である。回収数は1,690枚、内訳は幼稚園787枚、保育園665枚、認定こども園238枚である。回収率88.7%だった。現在、集計し、データをまとめており、次回の委員会で報告していきたいと考えている。

会 長：質問等あるか。質問なし。ないようなので本日の議題はすべて終了した。

2. その他

(1) 事務局から関連事業についての報告

子育て世代包括支援センターネウボラルーム「はぐくみ」を平成29年度に設置した。はぐくみでは専任の保健師、助産師、保育士を配置し、母子手帳の交付にきた妊婦に対して全数面接を行っている。今年度から新たに管理栄養士を配置した。管理栄養士を配置した背景は、全数面接を行う中で栄養の問題を抱えている妊婦がいることが分かったため。例えば、朝食を抜いている、食事内容が炭水化物に偏る、献立のイメージがわからない等。また DOHaD 説という、胎児期の環境がその後の発育発達や生活習慣病の発症に影響するということが明らかになっている。そのため女性の栄養強化事業として、初めて妊娠をした方は必ず、経産婦では以前の出産で栄養面の問題があった方、または希望された方に対して管理栄養士が面接を行っている。

健康課ではその他に「ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト」を行っている。子どもの二分脊椎、神経管閉鎖障害は、葉酸サプリメントを妊娠期から摂取することで予防できるといわれている。厚生労働省は平成12年から母子手帳等に記載し勧めているが、健康課のアンケート結果では、妊娠前から葉酸サプリメントを摂取している方は28.3%であった。全国平均からすると悪い値ではないが、平塚市内では実際に二分脊椎の子どもは出生しており、若い女性の新型栄養失調というものが問題になっている。葉酸サプリメントを含めた食生活の改善を勧めていきたいと考えている。妊娠前から働きかけることで将来

的な生活習慣病の予防、ひいては子どもの生活習慣病の予防につながると考えている。

会 長：葉酸プロジェクトについて、具体的なアプローチ方法はあるのか。

事 務 局：妊娠前からの葉酸サプリメントの啓発は難しい、妊娠初期に脳など神経ができあがるため、妊娠前の適齢期の女性に葉酸サプリメントの啓発をしていきたいと考えている。

会 長：精神科医として認知症の方をみる機会が増えている。その中で、治せる認知機能低下の中の代表が甲状腺機能低下症と葉酸、ビタミン B12 欠乏である。活気が低下し食事量が減少した方で葉酸、ビタミン B12 欠乏の場合、栄養補充することで認知機能が改善することがある。栄養の基本というものがいずれの年代でも大切であるとする。

その他質問等あるか。質問なし。

次回委員会は令和 2 年 2 月 2 7 日（木）午後を予定。

以 上