

関係者研修会について

1 関係者研修会概要

- 方 法: 講義または Zoom、後日動画配信
- 講 義: 令和6年10月31日 午後2時から午後3時30分まで
- 動画配信: 令和6年11月11日から令和6年12月31日まで
- 対 象: 市内公私立保育所・幼稚園・認定こども園・小学校職員・特別支援学校等
- 講 師: 池内 眞弓先生 (東海大学健康学部 健康マネジメント学科)
- テ ー マ: こどもの生活習慣病予防 ~望ましい食習慣・生活習慣は~ 資料6—2

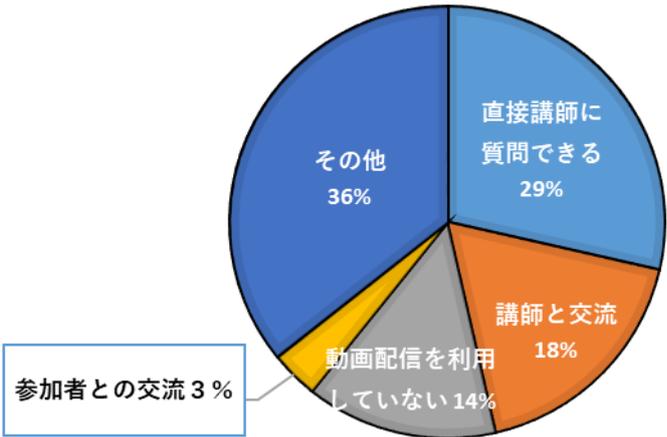
2 講義

- ・参加者は31名。参加者の所属は市内公私立保育所・幼稚園、健康課職員、市内幼稚園保護者代表者。
- ・講義を選んだ理由について(複数回答可)

29件の回答

直接講師に質問できる	8
講師との交流を深めたい	5
動画配信を普段使用していない	4
参加者との交流を深めたい	2
その他	10

講義を選択した理由

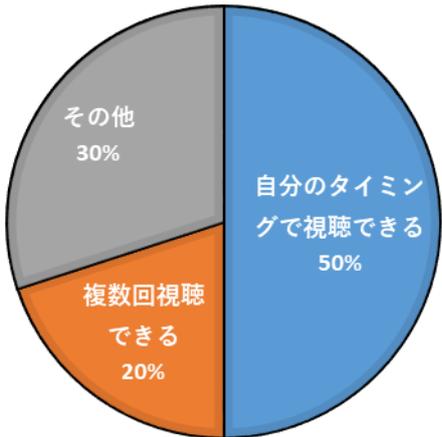


3 Zoom・後日動画

- ・申込者数は20名。参加者の所属は市内公私立保育所・幼稚園・認定こども園・児童発達支援センター・小学校職員・委員専門職者等。
- ・動画配信を選んだ理由について(複数回答可) 7件の回答

自分のタイミングで視聴できる	5
複数回視聴できる	2
その他	3

オンラインを選択した理由

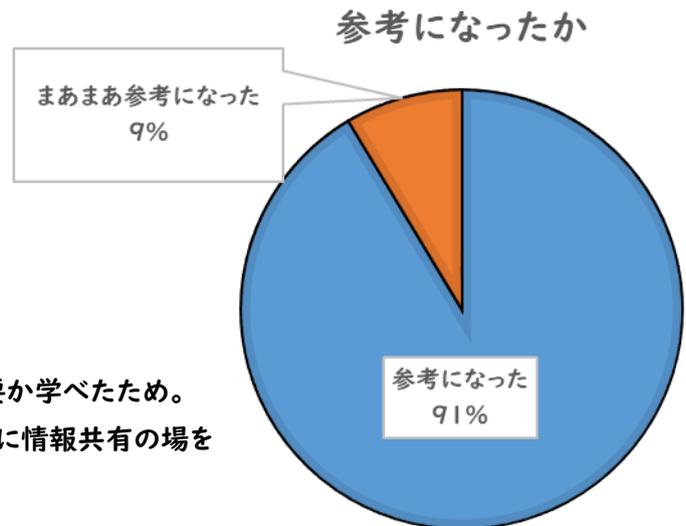


4 アンケート

(1) 研修会の内容は参考になりましたか？

35件の回答

参考になった	32
まあまあ参考になった	3
参考にならなかった	0



《理由(自由記載)》

- ・近年のデータや課題を理解でき、どのような支援が必要か学べたため。
- ・いろいろな家庭の状況があるため保護者の集まる機会に情報共有の場を設けていくということが参考になりました。
- ・朝食の重要性に関するデータが色々得られた。(2件)
- ・現在の大人・子どもの生活習慣の問題点から、予防の必要性までとても分かりやすかったです。
- ・内容は既知のものだが情報が変化することもありうるため。現在の正確な情報を得たかったから。
- ・小児の骨密度について初めて知りました。確かに骨折しやすい子どもがいるとも感じました。
- ・生活習慣病予防のための食事の必要性について理解を深めることができた。
- ・講義のグラフが少し見にくいところがあった。
- ・これから子どもの食事を作り始める方々(産後4か月以内)に接するので伝えていく情報をより深めることができたから。
- ・幼少期以降の食環境を作っていく継続していく大切さを改めて感じる事ができたから。この時期せつかくつくった食環境を少し大きくなってからおろそかにしてしまうと崩れてしまう。
- ・エビデンスに沿ったお話で分かりやすかったです。
- ・大学生の心筋梗塞などの発生もあり、より子どもの時からの啓発、親への知識の普及の大切さを教えられた
- ・つい先日、主人が人間ドックを受け BMI は低いのに中性脂肪の数値が高く疑問に思っていたことが解決しました。
- ・些細な声掛けで自分も子どもも意識を高めていきたい。
- ・最近の子どもに関する健康問題をわかりやすく説明していただき、参考になりました。
- ・知識として入っていた部分もあったが再認識できた。
- ・専門外の知識が得られたので、有益だった。

(2) 今後の子どもの生活習慣病予防のための研修会でどのような内容を希望されますか。

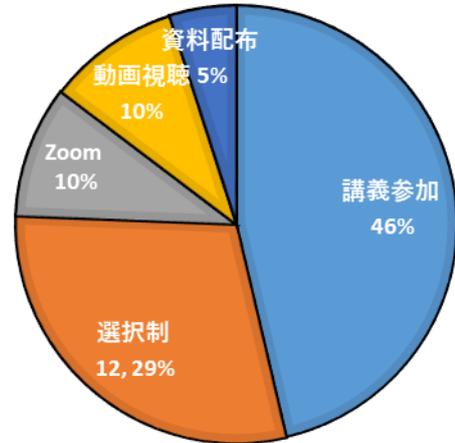
- ・実際に保護者へのアプローチ方法の事例研修(2)
- ・偏食外来の症例からの学び、親子の”困り”にどうアプローチするか。
- ・健康意識が低い親への動機づけ、関わり方について(2)
- ・口腔内の過敏症がある場合、経口摂取をどう進めていけば良いのか。
- ・実体験や実際の活動について知りたい。
- ・幼少期のスマホ管理について、スマホ依存について
- ・食事、生活習慣リズムの影響による血糖値上昇と発達障害、キレやすさについて

(3) 次回の研修会に参加する場合、どのような方法を希望されますか。

35件の回答

講義	19
講義または動画配信のいずれか選択制	9
Zoom	4
動画視聴	3
資料配布	2

今後の研修会の参加方法について



(4) 自由記載

ご意見・ご感想 (任意)

- ・自分とは違う職種の意見として参考になりました。
- ・大人の生活習慣病の予防のためには幼児期からの対策が大切と思いました。思春期になると体型も決まり生活リズムを改善していく事も難しくなってしまうので日々健診でお会いするお子さんたちにアプローチしていく大切さを実感しました。ありがとうございました。
- ・本日は実になる講義をありがとうございました。日々の健診や相談の事業に携わっていると子育て世代の親御さんの健康観は正しい方向で持っていらしても仕事に家事に追われ1日のタイムスケジュールをこなすのに精一杯で、実践する余力がない、できるわけがない、そんなことを指摘されたくないという心の叫びを感じることがあります。「今は難しい」という鎧が和らぐことを願いつつ、「これならできそう」というボールを投げしておく等、より届きやすい選択肢を支援者として確保・増やしていきたいと気持ちを新たにしました。ありがとうございました。
- ・食育の大切さを改めて学べてよかったです。ありがとうございました。
- ・野菜の不健康には驚きました。必要分摂取するためには以前より多く摂取する必要があること、今後どういう摂取していく必要があるか、私自身学ぶ必要があるなど考えるきっかけとなりました。ありがとうございました。
- ・今の日本が抱えている問題から、どのようなアプローチが重要かよくわかりました。ありがとうございました。
- ・とても興味深い内容でした。学ぶことに消極的なママにどうしたら伝わるのか..ともどかしい思いです。
- ・子どもをとりまく環境の大切さを改めて考える機会となりました。日々忙しく育児されている親御さんに少しでも意識してもらえるように声掛けしていけたらと思います。
- ・知らない情報が得られました。
- ・子どもという対象範囲の広い定義でしたので、もう少し対象をしぼった研修会の開催があったら良いなと思いました。子育て中の乳幼児～小学生の対象のものが良いなと思います。
- ・家庭(保護者)がどのくらい子どもの食生活・睡眠時間・運動に関心を持つかが重要であると思いました。意識を高めるのは難しいです。

5 今後の課題

- ・インターネット環境に課題があった

(内容)

開催場所の平塚市保健センターの PC からのインターネット環境では講師の Zoom をつなぐことができず、Wi-Fi ルーターを用意し講師の PC 環境で行うこととなった。今後も Zoom を併用する場合、市のアカウントで Webex を利用するか、Zoom とアーカイブ(後日動画)配信のみなら、講師の所属先(大学など)から配信する方法も検討できる。当市デジタル推進課によると、保健センターのインターネット環境より市役所本庁のほうが安定しているため、Webex にしても本庁での利用を勧められた。

6 評価

- ・今年度は講義と Zoom、動画配信の選択制で研修会を実施し、関係者それぞれに合った方法で参加者へ伝えることができた。
- ・講義参加者は「直接講師に質問できる」ニーズが高く、実際に講師へ質問をする参加者がいた。参加者にとって有意義な研修会になったと考えられる。
- ・動画配信参加者は「時間や場所を問わず参加できる」ニーズが高く、20名と多くの申込者あり。うち5名はZoom参加。所属も保育所や幼稚園、小学校職員、助産師などの申し込みもあり幅広く参加していただいた。参加者が参加しやすい研修会であったと考えられる。
- ・研修会について「参考になった」の回答が過半数以上であった。
- ・次回も講義と動画配信の選択制での研修会を検討したい。小学校・幼稚園・保育所等それぞれ行事があり時期も異なるため講義のみの開催では、参加したい関係者皆が受講することが困難と考えられる。内容についてもアンケート及び児童の状況からニーズの高い内容を考えたい。

子供の生活習慣病予防

子どもの朝食や栄養バランスの整った食事・
早寝早起きの必要性

東海大学健康学部健康マネジメント学科
東海大学医学部先端医科学専攻
池内 眞弓

生活習慣病とは

不規則な食生活や食べすぎ、運動不足などの生活習慣が原因で起こる病気の総称。

生活習慣病と呼ばれる病気としては、
高血圧、脂質異常症、糖尿病、がん、肥満など

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質代謝異常などの動脈硬化の危険因子を複数併せ持った状態。

現在の日本人の死因ベスト3は？

主な死因の構成割合 2023年

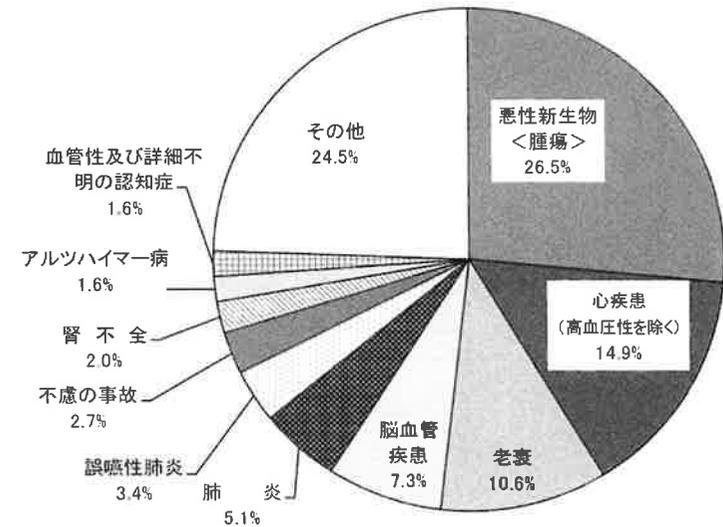
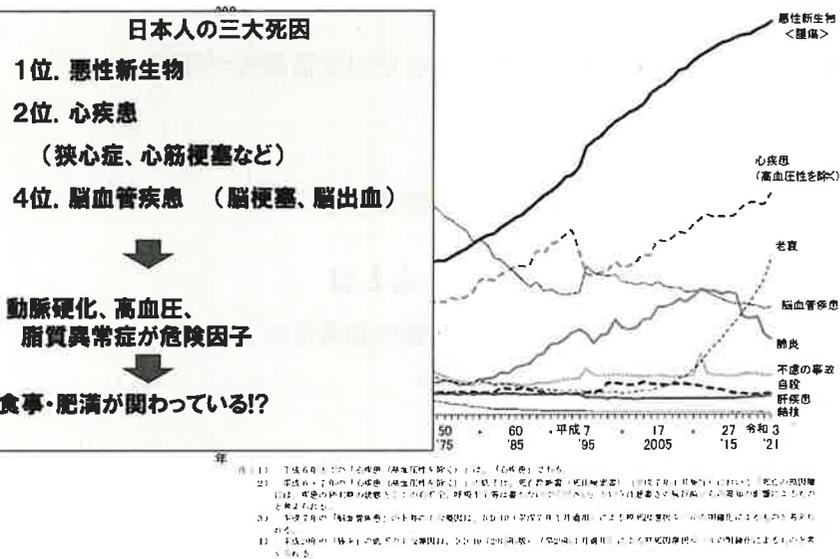


図6 主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移



スーパーノーマルの割合 (日本人間ドック学会 2015年)

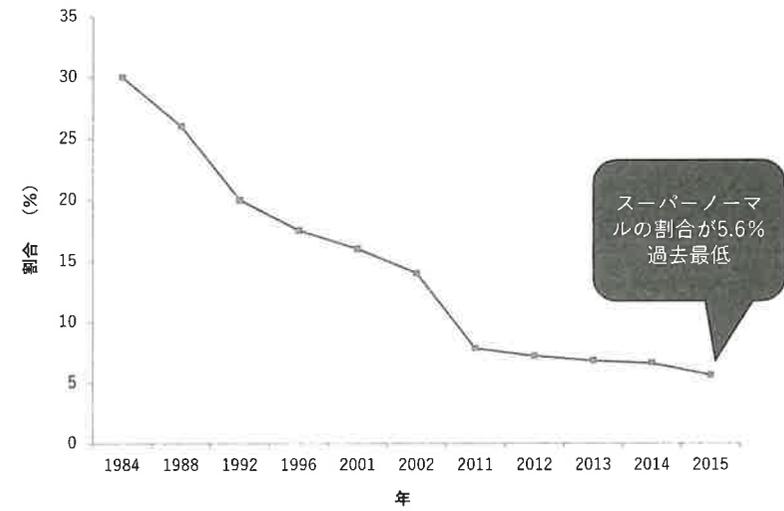
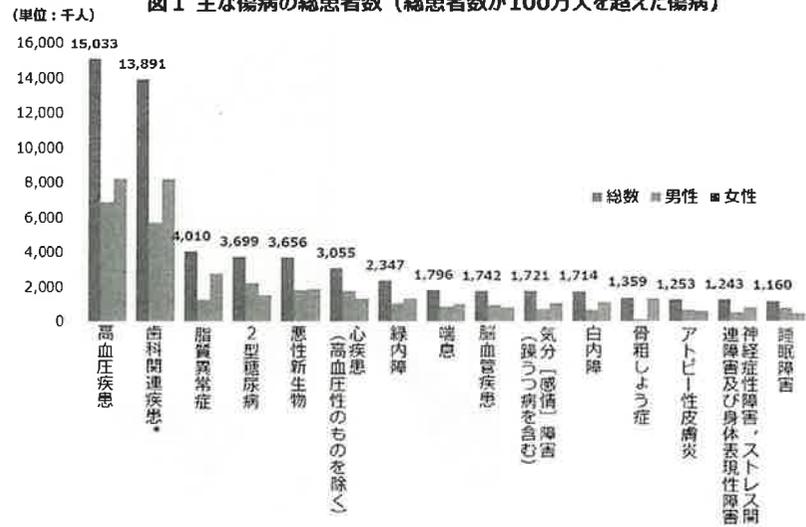
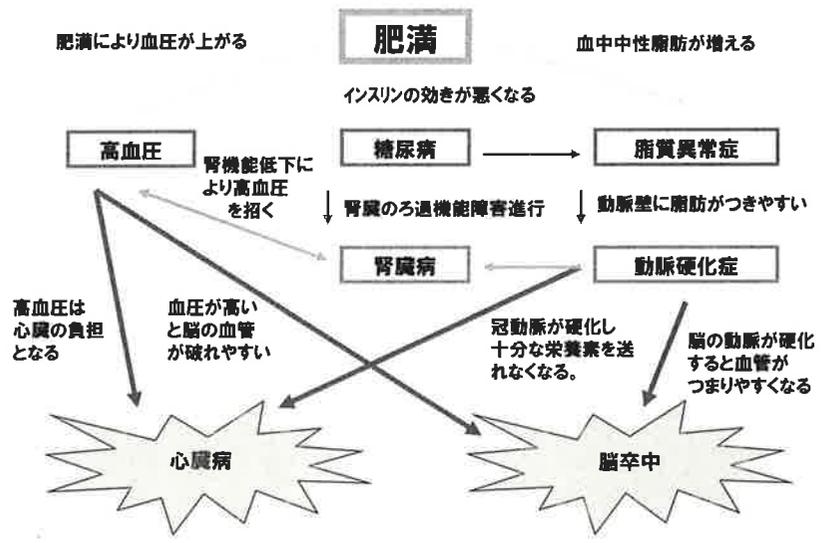


図1 主な傷病の総患者数 (総患者数が100万人を超えた傷病)



日本生活習慣病予防協会より

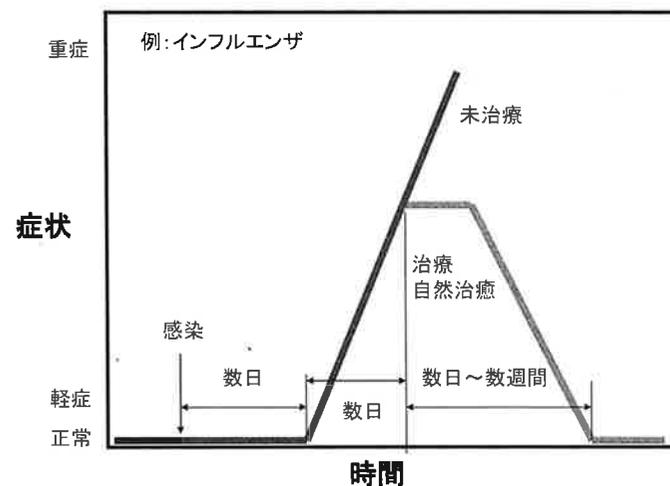
肥満は万病のもと



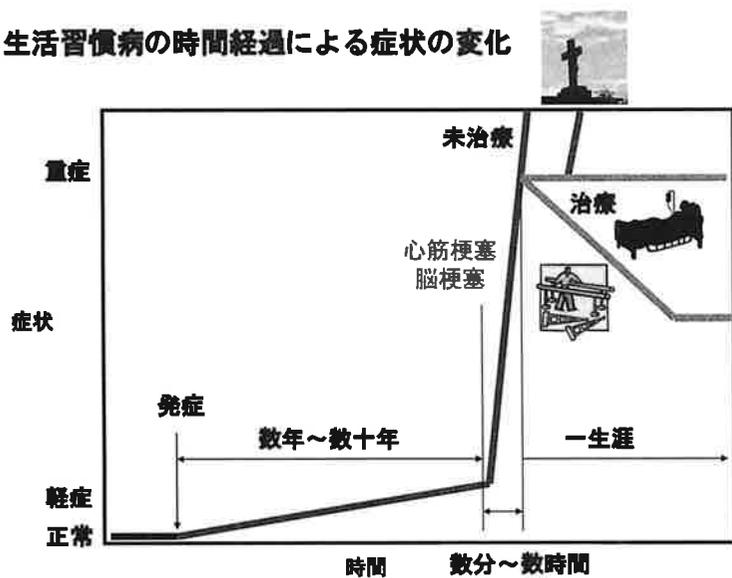
なぜ生活習慣病が怖いのか

「一般の病気」と「生活習慣病」の違い

一般的な病気の時間経過による症状の変化



生活習慣病の時間経過による症状の変化



車の故障は突然やってくる



ヒトの病気も突然やってくる。
若者世代でも！
最近は大学生でも・・・

子供のころからの食育
適切な生活習慣を身につける
ことが重要

現代の子供の問題点・課題

- 栄養、やせ、肥満
- 基本的な生活習慣が身についていない
- 他者との関わりが苦手
- 運動能力の低下
- 発達障害
- 学習に集中できない
- メンタル的な問題
- 経済問題、子供の貧困
- 情報教育、ゲーム依存症
- いじめ
- 虐待
-

Incidence of Childhood Obesity in the United States.

The New England Journal of Medicine, 370(5), 403-411,2014.

肥満は幼稚園児に始まる～アメリカの前向き研究から～

・1998年に幼稚園児であった7738名を対象に、14歳まで追跡調査が行われた。

研究のポイント

5～14歳で肥満となっている児童の半数は幼稚園児に既に過体重

① 観察開始時の幼稚園児に12.4%は肥満であり、平均11.1歳時には21.9%まで増加し、最終的には、平均14.1歳時では20.8%が肥満であった。

② 経済的状況が裕福な家庭の上位20%についての肥満率は、7回の観察時点で、7.4%、6.6%、5.2%、7.0%、10.8%、12.3%、11.4%であり、経済的に裕福でない群と比較して有意に低率であった。

③ 肥満の年間発症率は、5.6歳から6.1歳までは、5.4%であったが、11.1歳から14.1歳時は、1.7%へ低下した。
幼稚園児の過体重児は正常体重児と比較して、14歳までに約4倍肥満発症率が高かった。(31.8% vs. 7.9%)

④ 最終的に5～14歳で肥満となった児童の約半数は、幼稚園児の観察開始時に既に過本重であった。

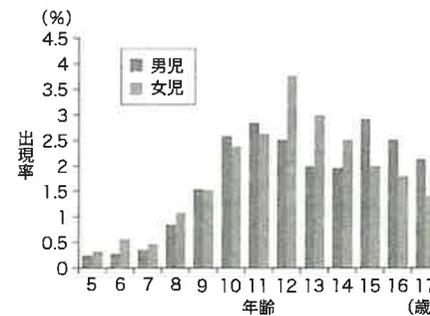


図10 瘦身傾向児の出現率
(文献13より作成)

出典：栄養科学イラストレイテッド『応用栄養学 改訂第2版』第6章 (株式会社羊土社)

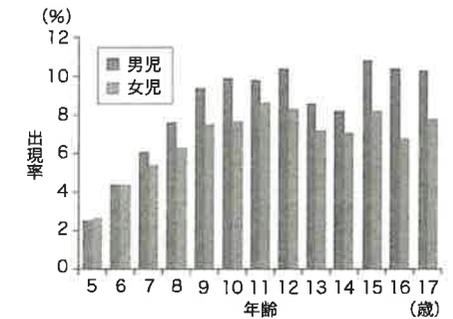
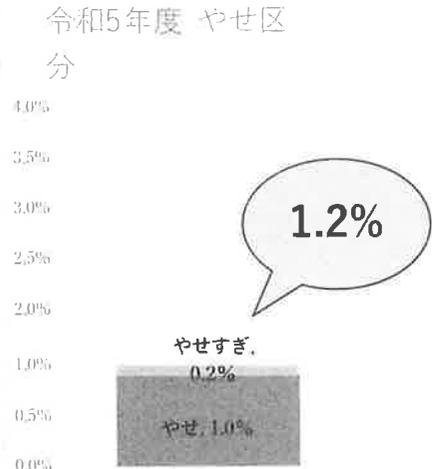
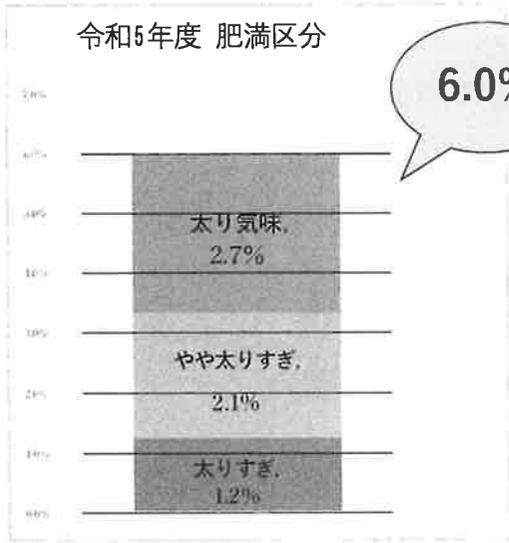


図11 肥満傾向児の出現率
(文献13より作成)

出典：栄養科学イラストレイテッド『応用栄養学 改訂第2版』第6章 (株式会社羊土社)

令和5年度 平塚市 5歳児

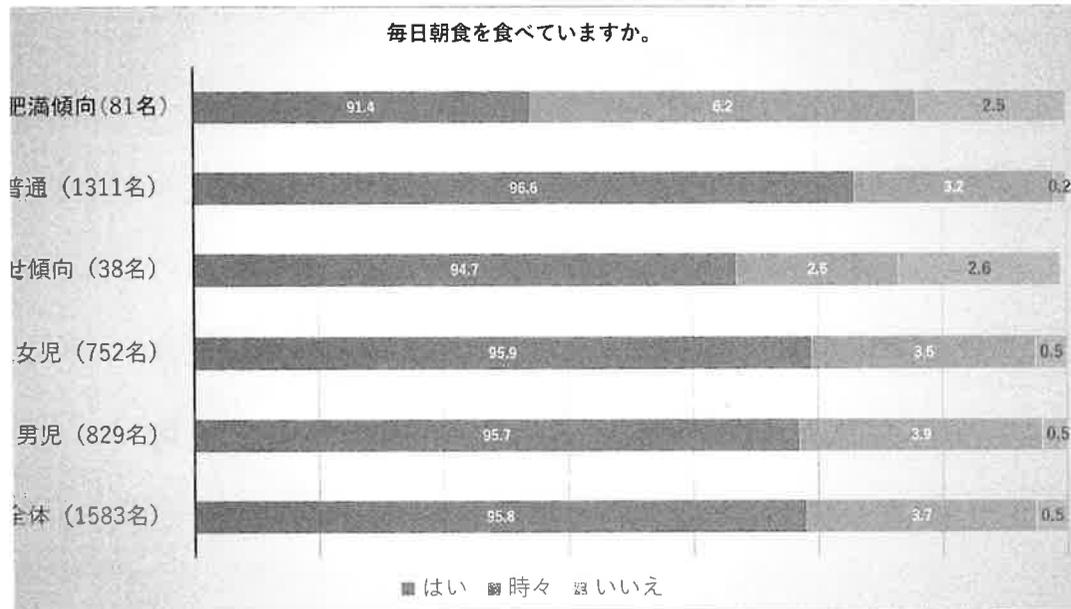
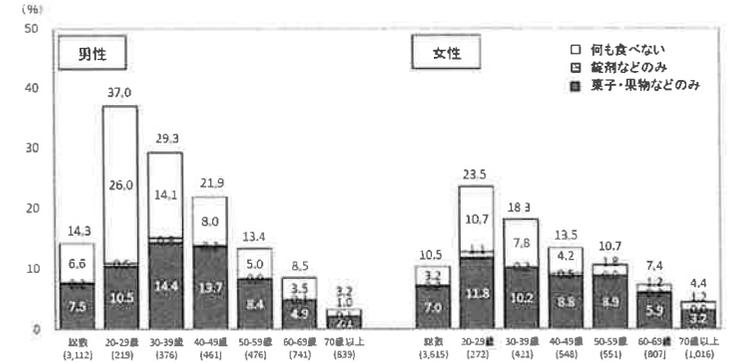


国民健康栄養調査 (朝食の欠食)

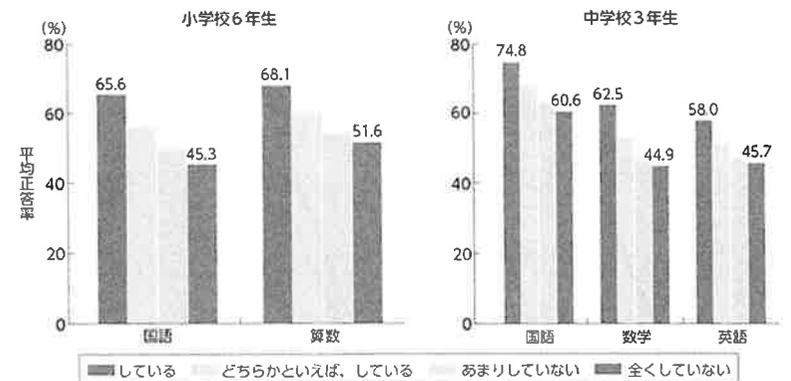
▼「朝食の欠食率」▼
調査を実施した日(任意の1日)において朝食を欠食した者の割合。
*「欠食」とは、下記の3つの合計。
食事をしなかった場合
錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

総数 14.3%の方が朝食を食べていない。

図18 朝食の欠食率の内訳(20歳以上、性・年齢階級別)

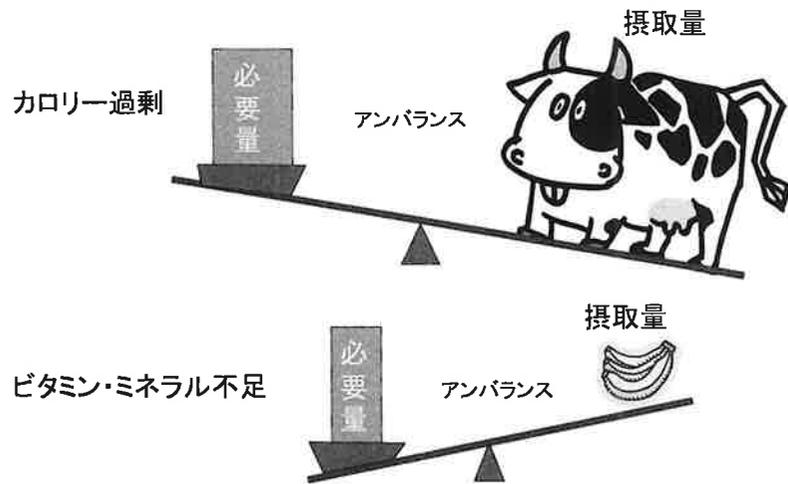


図表2-1-7 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

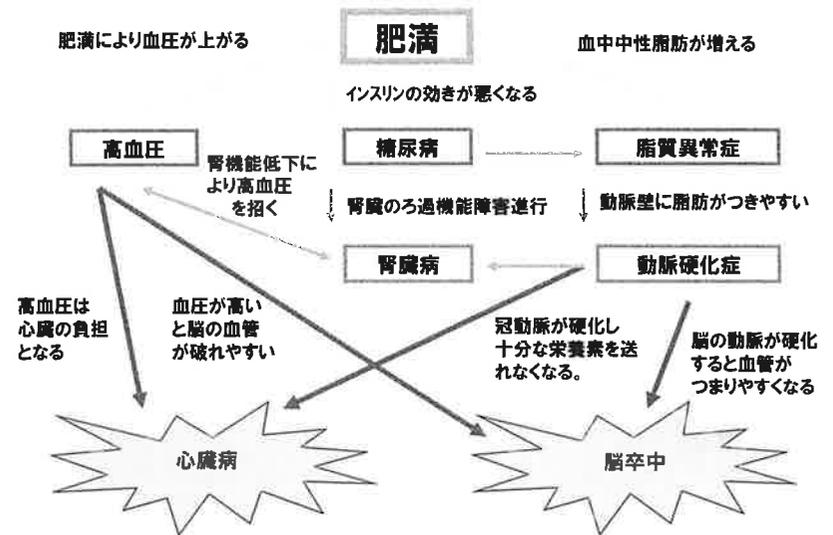


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)
注：(質問) あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。【朝食を毎日食べている】
(選択肢) 「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

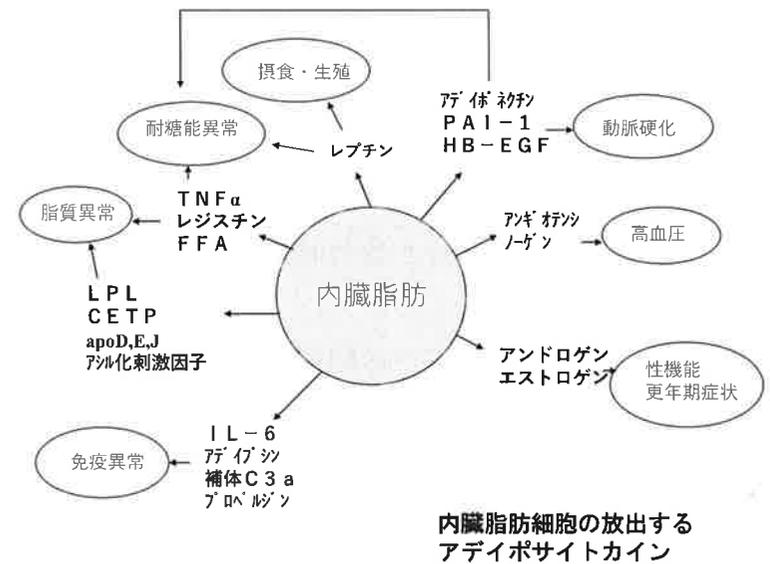
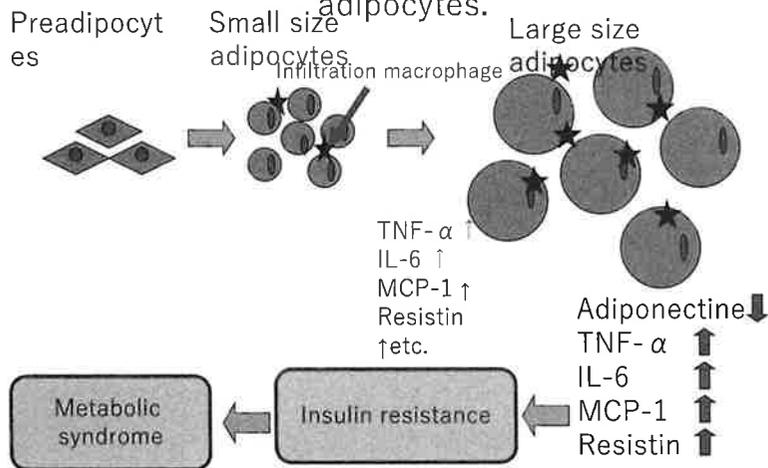
現代人の栄養状態



肥満は万病のもと



Mechanism of insulin resistance by adipocytes.



幼児期に必要な栄養

- エネルギー
- タンパク質
- 脂質
- 糖質
- 食物繊維
- ビタミン
- ミネラル
- カルシウム
- 鉄

子供の栄養に関するエビデンスは少ない。

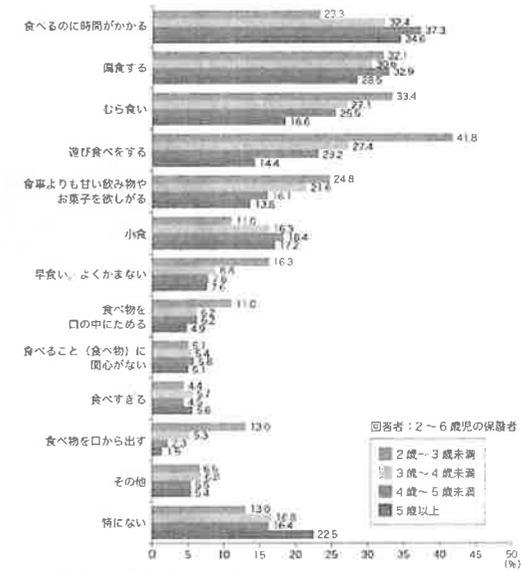


図6 現在子どもの食事で困っていること

(複数回答可)

出典：発達科学研究所「応用発達心理学第2巻」第10章 株式会社（注）

偏食・食欲不振の対応策（一般的例）

1. 食材そのものを嫌う

- 匂いを嫌う：別の食材と合わせた料理や調味料での工夫
- 硬さや食感を嫌う：硬さや大きさに注意し、咀嚼力に応じた調理方法の検討
- 色を嫌う：別の食材と合わせた料理、盛り付けの工夫

2. 生活習慣

- 夜型の生活：寝不足から朝食の欠食を招く。朝型へ
- 食事や間食時間が不適當：食事リズムを整える。

3. 運動習慣

- 運動不足：食欲の減退を招く。公園などで活動を。

幼児期の栄養のポイント

- 栄養のバランス
- 偏食を改善
原因：
 - 齲歯
 - 食物アレルギー
 - 離乳期の不適切な食事
 - 食事に対する不快な経験・反抗期の現れなど経験的・心理的要因
 - 周囲の関心を引くため、愛情を欲している。

偏食の原因が何か？を把握する事が大切。

幼児期からの食育

「楽しく食べる。」が重要。

- 3歳までに培われた味覚が一生影響を与える可能性がある。
- 味覚（甘味、塩味、酸味、苦味、旨味）の幅を広げる。
- 色々な食経験を
- 食事が楽しいと感じる環境づくり

- 食事のリズムがもてる。
- 食事を味わって食べる。
- 一緒に食べたい人がいる。
- 食事作りや準備に関わる。
- 食生活や健康に主体的に関わる。

厚生労働省「『食を通じた子供の健全育成（いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会』報告書」では、楽しく食べる子供に成長していくために、具体的に次の5つの子供の姿を目標としている。

保育所・幼稚園の役割

①成長発達のための役割

- 消化、吸収、排泄機能に応じた食事形態を提供する。
- 食事を通じて社会性やコミュニケーションを学ばせる。
- さまざまな食べ物の味を経験させ、味覚を発達させる事で偏らない嗜好を形成させる。

②食事を通じた教育的役割

- 食育の一環として食事を提供し、「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培う。

③保護者支援の役割

- 情報提供、相談、交流の場

健康寿命を延ばすためには、

知的生活習慣

知的食生活



バランスが大切。

「食事・栄養」 「遊び・運動」 「睡眠」

1日の生活で生活にメリハリ
生活リズムをつける



バランスが大切。