

令和4年度児童生徒の生活習慣病予防対策事業に係るアンケートの結果について

令和4年8月3日掲載

茨城県学校保健会の標記アンケートの結果について、下記のようにまとめました。(下記の3及び4の(4)及び(5)については、ご回答いただいた内容を学校ごとにそのまま列記いたしました。なお、アンケート用紙は、最後に添付しております。)

アンケートにご対応いただきました皆様方には、お忙しいところご協力をいただきまして本当にありがとうございました。

今後とも、茨城県医師会のご協力の下、子どもたちの生活習慣病予防対策を進めていきたいと思っておりますので、引き続きご支援を賜りますようお願いいたします。

記

1 アンケートにお答えいただいた学校数

- ・小学校 96校 ・中学校 51校 (・義務教育学校 1校：内数 ・特別支援学校 1校：内数)
(義務教育学校及び特別支援学校は、小学校及び中学校にそれぞれカウントしました。)

2 健康診断で、肥満傾向者に対する事後措置を行っている学校数

小学校 88校 (91.7%) 中学校 43校 (84.3%)

3 小学校の状況

(1) 事後措置を実施している肥満度について

20%以上：7校 28%以上：1校 30%以上：54校 40%以上：9校
40～50%：1校 45%：1校 50%以上：13校 記載なし：2校

(2) 事後措置の内容(重複集計)

受診勧告・受診のお勧めを配布(医師の指示を含む)：53校

受診勧告書の配布(肥満度20%の児童生徒へも配布)、生活習慣病予防相談会の実施：1校

市(市内共通)で40%以上の者に生活習慣病健診(血液検査)を実施している(学校から医師へ尿検査結果と身長体重の推移グラフの情報提供)：4校

学校医の指導により30%以上で昨年度より肥満度が増加している児童及び40%以上の児童に病院受診を勧める文書を配布：1校

肥満度30%以上の者に受診勧告、50%以上の者に保健指導(夏休みの過ごし方について)：1校

内科検診結果の通知：17校

栄養相談(栄養士・栄養教諭)・栄養相談案内(市主催等)の配布：11校

定期的に体位測定：6校

個別指導：4校

成長曲線で推移を確認し担任等と共有：3校

食事内容の記録：2校

保護者・本人・担任・養教で面談：2校

肥満度を通知：1校

栄養状態要注意として保護者に通知：4校

家庭での食生活改善のお願い：1校

長期休業前に啓発のたよりを発行：1校

養護教諭と栄養教諭で個別の栄養相談、健康相談を実施：2校

毎月、肥満解消に向けた個別指導：1校

内科検診の際に、個別に学校医から指導：1校

生活習慣や体重のチェック表配布：2校

夏休み中の生活チェック（食事・運動）：1校

長期休業時に体重をグラフで記録できる用紙の配布：1校

毎月の身長体重測定記録、個別カード作成。夏休みの生活の健康相談。健康チェックカードの記入方法の指導：1校

内科検診の結果通知の中で「肥満傾向」として受診を勧める：1校

個別面談時に受診勧告とこれまでの成長曲線の配布：1校

(3) 医療機関への受診を勧めている60校の肥満度

20%以上：6校　30%以上：36校　40%以上：7校　50%以上：11校

(4) その他の事後措置

- ・肥満度80%以上の児童と保護者に健康相談を実施した。
- ・内科検診の結果を渡す際、早めに医師の診断・指導を受けるよう勧める。
- ・肥満度・成長曲線を参考に内科検診で学校医からの指示があったものに家庭通知し受診を勧めている。
- ・20%以上（やせも含む）；担任と保護者の面談時に担任より話をする（担任への資料提示）。
- ・夏休み面談時、希望者に健康相談実施。偏食児に栄養指導実施。
- ・担任等と検診結果を共有、給食での様子や外遊び等観察し、声掛けをするよう共通理解。
- ・30～40%以上の者、成長曲線で進行性の肥満と認められる児童にお知らせ。
- ・健康手帳や保健だよりを活用し、全員に、健康診断結果と肥満度を通知するとともに、肥満・やせを予防する方法を知らせる。
- ・身体計測後、全員に肥満度を個別通知している。
- ・肥満傾向者に対する事後措置は、学校医から内科検診時に指摘があった場合に行っている。
- ・30%以上の児童に内科検診結果を成長・肥満度曲線を添付し返している。それを持参し、栄養相談や専門医受信を勧めている。

- ・定期的な身長体重測定を行い記録をつけている。おやつ・朝食を記録して当該児童と一緒に生活習慣の見直しをしている。
- ・50%以上の児童へ毎月体重測定を実施している。
- ・個別に保護者に通知している。
- ・中等度肥満の児童には、身体測定結果とともに、成長曲線を保護者あてに配布し、食生活や運動等に気をつけてもらうようお願いしている。
- ・肥満度 30%以上の児童に対し、体重測定を行い、家庭と連携して体重管理を行っている。
- ・長期休業中の生活チェックカード配布。秋～冬の期間に定期的身体測定。栄養教諭と養護教諭による啓発のためのおたより発行。
- ・外での遊び（休み時間、昼休み）に積極的に参加するよう声をかける（遊びに誘う）。栄養教諭や養護教諭が、食や運動についての保健指導をクラス全体で行う。掲示物や保健だよりで、食事や運動などの生活習慣について取り上げ啓発する。
- ・基本的に小学生が自主的に受診するとは思えず、食事の準備も保護者に委ねているので、児童自身には直接的な働きかけはしていない。給食に関しては、担任に現状を伝え、おかわりは野菜中心で少なめで行っている。
- ・家庭の食生活や背景があり、介入がとても困難。「肥満」とお知らせすると怒る家庭もある。
- ・病院受診を促した保護者からの意見／月に1回通院して栄養指導を受けています。また、3～4か月に1回血液検査も行っています。／食べ過ぎることが多く心配していましたが、検査結果は異状なく今回受診できてよかったなと思います。
- ・夏休み二者面談時、保健室に来てもらい、受診のお勧め、夏休みの過ごし方など保護者と面談。
- ・長期休みに体重が増えやすいので、保護者に生活に注意してもらうよう手紙を出す。子どもにも、生活に気をつけるよう（軽く）声をかける。
- ・肥満度が急激に上昇している児童で、保護者と本人が希望する場合に、毎月の身長体重の測定を行っている。

(5) 軽度肥満（肥満度 20～30%）の者に対して、肥満の解消やそれ以上の肥満にならないようにするために心がけていることや指導していること等。

- ・今年度は、栄養面から考える肥満予防をテーマに保健集会を実施予定。体育の授業との連携。
- ・外遊びの促進（全校鬼ごっこやボール遊び）、体育前の5分走、サーキットトレーニングなどを取り入れて、全校児童の運動量が増えるようにしている。
- ・全児童に対して、中休み、昼休みの外遊び推奨を行っている。
- ・おやつの手取り方、飲み物の糖分のミニ保健指導を全体に実施。保健だよりで運動を取り上げる。
- ・保健だよりや掲示物等で情報発信している。栄養教諭が食に関する指導を行っている。
- ・なるべく外で遊ばせる。給食のおかわり制限（保護者と相談してから）。
- ・長期休業中に体重増加が認められるため、全児童に対し、生活リズムカードを配布している。また、その結果についてグラフ化し、児童全員に配布し、生活の様子を振り返ることができるようにしている。適切な量の給食をよく噛んで食べることや、休み時間は外に出て遊ぶなど、学級担任を通し

て常に指導している。年度末には、全児童の成長曲線を配布し、各家庭で確認してもらい、肥満の早期発見と予防に努めている。

- ・給食のおかわりについて、担任、本人へ声をかける。
- ・年に3回行っている身体測定後、結果に肥満度も記入し、急な増減がないか確認している。
- ・小学校6年間での身長伸びをアドバイスし体重の増え幅を抑えるように資料（成長曲線）に記入し配布している。
- ・受診勧告は出さないため、家庭には、健康診断の結果一覧を配布し周知する。
- ・身長、体重、肥満度の通知。
- ・体育部や栄養教諭と連携した運動習慣や食生活に関する指導。
- ・外遊びや運動の奨励。食に関する指導（食生活の振り返り：おやつ、ジュース、清涼飲料・スポーツドリンク）。
- ・保健室入室時に個別の保健指導をする。⇒主に、体を積極的に動かすよう伝える内容。
- ・栄養教諭が給食時に各教室を見回っている。その際、軽度肥満の児童へ、積極的に声をかけている。おかわりは、ご飯や主菜よりも、サラダや汁物を勧めている。食べるスピード、咀嚼についても指導する機会を多くしている。
- ・食事（バランスよく食べる、間食の量や内容に気をつける）。運動。睡眠。
- ・内科検診の後に肥満についてのお知らせを出している。
- ・保健室入室時や本人から相談を受けた際に、食事（間食等）や運動、睡眠についてなど、主に生活習慣について指導している。
- ・保健日より等で食生活等の情報を発信している。
- ・個別に、食生活や運動などの指導。
- ・学校での取り組み：業間運動…火、木の業間休みは、全校で運動している。ロング昼休みの実施…月、金の昼休みは清掃をなくし全校遊び（全校リレー、ボールスロー、なわとび）。家庭への取り組み：健康手帳や連絡帳を使つての家庭連絡、直接保護者との面談など。
- ・軽度肥満の児童のみではなく、全校集会や長期休業前などに全体での生活習慣指導を実施している。日頃から外遊びの啓発を行っている。
- ・特に、軽度肥満の子だけでなく、休み時間等は学校全体として運動の習慣を取り入れている。
- ・個別指導。保健日より。
- ・軽度肥満の児童の背景には、偏食、欠食、運動不足、睡眠不足など規則正しい生活習慣や栄養のバランスが取れた食習慣が身につけていないことが多い。また、精神的な不安が原因となっていることもある。そのため、体重を減らすことを目的にするのではなく、児童の背景を理解した上でその児童に合わせた保健指導、健康相談を行うことを心がけている。
- ・肥満度の経過を示した注意喚起のおたよりを身体測定後に発行している。
- ・外遊びの励行。体育等での運動量の確保。家庭における運動習慣の定着。体育の授業の工夫。
- ・結果を家庭通知し、受診を勧めている。保健日よりや掲示物で生活習慣病などの情報を載せている。ミニ保健指導で肥満について触れ、意識付けできるようにした。
- ・休み時間に外へ出るように声かけをしている。前回と比較して、急激に肥満度が変化しているなど

心配な場合は個別で話を聞くなどしている。

- ・軽度肥満の者を対象としての特別な対応ではなく、市保健センターによる4年生対象の栄養指導（一斉指導）と希望者には個別相談（保護者対象）を実施。
- ・個別で運動や食生活について話をしている。
- ・食事（給食）はよく噛んで食べる。おやつ、飲み物の選び方、時間、回数などを指導。適切な運動、戸外遊びの積極的な勧め。栄養教諭と連携し、学年に応じた栄養（給食）指導を実施している。家庭教育学級において、栄養教諭による食育講話を実施している。
- ・内科検診結果のお知らせを配布する際に、「学校医より」として、運動や食事についての注意事項を記している。歯磨き指導の際に、おやつの摂り方やジュースの糖分量、噛むことの大切さをプラスで指導している（全体指導）。
- ・養護教諭と栄養教諭による健康相談を実施。学校保健委員会において、保護者との協議、子どもの食生活上の問題について共有。
- ・健康手帳で結果を通知している。
- ・夏休みの生活（おやつ、飲み物）について、保健だよりに掲載。
- ・定期的に身体測定を実施している。身体測定結果を保護者にお知らせする。
- ・健康診断（4月）や発育測定（9月・1月）の結果をもとに肥満度を算出し、肥満度を記載した紙を健康手帳に貼り付けて、保護者へ知らせている。
- ・保健室来室児童の中には、軽度肥満を気にしている児童もいる。個別に生活習慣の振り返りを行い、規則正しい生活習慣について一緒に考えるようにしている。
- ・保健室に一人で来室した際や母親と直接話す機会があった際に注意を呼び掛けている。
- ・クラス全体指導で、生活習慣病予防の保健指導（給食時の食事のとり方について 生活の仕方について）をしている。
- ・身体測定の結果に、肥満度についても記載し配布している。
- ・長期休業時に体重をグラフで記録できる用紙を配布している。清涼飲料水に含まれる糖分を示した掲示物を作り、全児童見えるところに掲示している。
- ・9月1日の身長体重測定で肥満度が増加している場合、健康相談を実施し、毎月の身長体重を測定し家庭に知らせ連携している。
- ・飲み物やおやつの摂り方について指導している。給食のおかわりを控える。
- ・外遊びの励行。
- ・9月と1月の身体計測結果を個票にして家庭に配布している。
- ・受診勧告書を配布し、本人及び保護者の早期の意識付けを図り、早期対応できるようにしている。また、健康診断後の「保健だより」に平均身長・平均体重を記載し、自分の身長体重と比較できるようにしている。
- ・保健室来室児童の中には、軽度肥満を気にしている児童もいるので、個別に生活習慣の振り返りを行い、規則正しい生活習慣について一緒に考えるようにしている。
- ・保健だよりや掲示物を活用し、栄養バランスのとれた食事や適度な運動を児童と保護者に啓発している。給食主任と連携し、栄養教諭など外部講師を招聘し、栄養指導の充実に努めている。

- ・身体測定の際に、健康手帳を家庭に返却し、保護者に結果を見ていただいて意識してもらう。授業参観時など保護者に声をかける程度（対象者全員はできない）。
- ・全児童に対し、学期に1回身体測定を実施し、肥満度表に記録している。体重増加が著しい場合や、反対に体重減少が心配な場合は、担任に伝え、様子を見てもらったり、個別に話を聞いてもらっている。
- ・休み時間や昼休みに外遊びの推奨。医療機関受診後、医師の指示事項に基づき、給食時のカロリーの量を考慮し、おかわりの回数を制限している児童もいる。
- ・生活習慣病予防については、バランスの良い食事や適切な運動等について、保健だよりを通じて呼びかけている。
- ・直接「肥満であること」を言うのではなく、食生活を中心とした生活習慣を問診して、問題点があれば指導する。さりげなく「体に良い物を食べる」ことや「運動の楽しさ」、「睡眠の重要性」等を日常生活に入れることで、子どもの“やってみよう”という自主性を引き出す。
- ・受診勧告を出し、医療機関で検査や食事指導などを受けることで保護者も肥満に対する意識が変わり、家庭での食生活や給食のおかわりなど留意することができるようにしている。

4 中学校の状況

(1) 事後措置を実施している肥満度について

20%以上：4校　30%以上：25校　40%以上：3校　45%以上：1校　50%以上：10校

(2) 事後措置の内容（重複集計）

受診勧告・受診のお勧めを配布（医師の指示を含む）：24校

受診勧告書の配布（肥満度20%の児童生徒へも配布）、生活習慣病予防相談会の実施：1校

生活習慣病予防検診受診票と成長曲線や肥満度を配布し受診を勧める：3校

学校医に報告。受診の勧めを配布：2校

市（市内共通）で40%以上の者に生活習慣病検診受診票を配布し、協力医療機関への受診を勧めている：1校

肥満度20%以上且つ内科検診にて学校医より勧告を勧められた者に対し受診勧告をする：1校

成長曲線の配布と発育の様子について注意するよう文書で啓発：1校

30～50%未満の生徒には、内科検診結果を配布「所見が出ているので、何らかの事情で病院を受診する際には、医師にご相談ください。」50%以上の生徒には、内科検診結果を配布「念のため医療機関での受診をお勧めいたします。」茨城県学校保健会より出ている医療機関受診のお勧めの文書も配布。：1校

市保健センター管理栄養士と連携した栄養相談（希望者）：4校

学校医の肥満指摘者及び50%以上の者に成長曲線と肥満度曲線を同封の家庭通知：1校

生活習慣の保健指導：1校

面談：1校

体重測定：1校

肥満に関する保健だよりの配布：1校

結果について学校及び学年に共有している：1校

学校医の了解のもとに、内科検診結果として、保護者へ体重管理に注意の知らせを出している：1校

お知らせ文書配布：2校

30%以上の者と-20%以下の者に市保健センターの管理栄養士による栄養相談（希望者）：1校

健康診断結果での注意喚起：1校

(3) 医療機関への受診を勧めている 32校の肥満度

20%以上：3校　30%以上：20校　40%以上：2校　45%以上：1校　50%以上：6校

(4) その他の事後措置

- ・全校生徒に対して、昼休みに運動場又は体育館を開放し、運動する時間を設定。
- ・全生徒に「身体測定結果のお知らせ」を配布し、肥満度に合わせたアドバイスを載せている。(エクセルで自動変換されるように作成) また、食生活のポイントについて載せている。
- ・学校医から、健康状態「要注意」との所見のあった生徒へ、医療機関受診のお勧めを配布している。
- ・教職員に校務支援システムメールにて生徒全員の身体測定結果一覧を添付し、肥満度 50%以上の生徒にチェックを入れて、給食指導や部活動指導の際に活用してもらうようにしている。
- ・学校保健安全委員会で、体位測定の結果を共有し、身体状況について共有する機会を設けている。また、必要時には、学校医からの助言を受けるようにしている。気になる生徒について担任と情報を共有し、食事や運動についての声かけをしてもらうようにしている。
- ・保健だよりでグラフの提示。

(5) 軽度肥満（肥満度 20～30%）の者に対して、肥満の解消やそれ以上の肥満にならないようにするために心がけていることや指導していること等。

- ・自身の健康（体位バランス）に関心を持てるよう、身長計・体重計を保健室前廊下に設置し、いつでも測定できるようにしている。また、計測器の近くに関連する掲示物を用意している。栄養教諭による食育指導を行っている。
- ・身体計測の結果の通知。
- ・長期休業前に食生活や運動について、文書でお知らせを出している。また、休み明けには身体測定を予定し、気持ちのブレーキになるようにしている。
- ・全体に保健だよりで飲み物に含まれる糖分やカロリーについて掲載し、学級指導で活用している。
- ・朝、昼、夜の3食を食べるようにすること。特に朝ごはんは一日を元気に過ごすために最も必要だと指導している。
- ・学校での健康診断の肥満関係のお知らせとして、①学校医の内科検診での「栄養状態」受診勧告、②水戸市独自の中1対象の小児生活習慣病健診（肥そう度+20%以上）のお知らせ、③茨城県学校保健会による児童生徒の生活習慣病予防対策事業の3つある。その都度、対象生徒の保護者にお知らせを出している（保護者が混乱するケースあり）。

- ・食事（間食）についての指導。運動の習慣化、自転車での登下校を勧める等。
- ・保健室前に飲み物の砂糖の量に関する掲示物を掲示しているので、保健室来室時に個別指導に取り入れた。軽度肥満の生徒を対象に、身体測定後におたよりを発行した。
- ・全校生徒を対象に、学期に1回、生活習慣に関する振り返りカード「ヘルスチェックシート」を実施している。養護教諭からのコメントを個別に書き入れ、生徒にフィードバックしている。また、カードから把握した情報を、担任と共有し、食生活や運動習慣の改善について、日頃から助言できるようにしている。
- ・部活動や運動時に励ましたり、体位測定時に体重に注意するよう指導を行っている。（気にしすぎて拒食等にならないよう、声かけ等は配慮しながら行っている）また、生活習慣チェック時に、運動や睡眠、朝ご飯などについて指導をしている。
- ・中学生の場合、特に女子は、ダイエットや拒食になるのが心配されるため、特に指導はしていない。男子は、身長が伸びると肥満度がかなり変化するので、様子を見ているのが現状である。
- ・保健だよりでの啓発。掲示物。
- ・本校の軽度肥満の生徒の様子を見ていると、部活動等で体型のバランスがとれていく生徒も多くいる。軽度肥満が多いのは、中1男子である。そのため、学校医と相談して、肥満度30%以上の生徒には治療勧告を出すようにしている。
- ・食事に関する声かけをこまめに行う。運動を積極的にするよう、委員会で作成したポスターなどで啓発。放課後に10分間、各生徒のペースで走る。保健だよりで注意喚起。
- ・軽度肥満の者ではなく、全生徒に向けてではあるが、給食時間中に栄養教諭が肥満解消を含めた食事や運動の大切さについての保健指導を全クラスに実施している。
- ・過度なダイエットを防ぐため、あえて指導をしないようにしている。
- ・規則正しい生活習慣と適度な運動の大切さについて呼びかけている。
- ・軽度肥満の生徒で、部活動に所属しているか、外部で運動している生徒が大半なので、普段運動しているということで様子を見ている。
- ・生徒との日頃からの関わりの中から、適宜個別指導していく。栄養教諭と軽度肥満の者について共有し、食育指導を行っていく。
- ・月1回の体重測定で、体重が前の月と比べて、現状維持や減っていたりしたら、本人によかったねと称賛したりしている。各教室では給食のおかわりをしない等の指導をしている。
- ・全員対象で年3回の身長・体重測定と、成長曲線の配布を行っている。体重が急増した生徒について、給食の様子を中心に、生活の様子について担任に注意して見てもらい、おかわりをしすぎないように配慮してもらっている。
- ・保健だより等で、肥満予防についての啓発活動。学校保健委員会で食育について取り上げて話し合う予定。（事前に食生活のアンケートを実施した。）
- ・身体測定結果を保護者に夏休みの面談時に配布。担任や体育教師とも身体測定データを共有し、体育や給食の時間など学校内でも意識してもらえるようにしている。
- ・部活や給食の様子から必要があれば健康相談を行うが、多くは学校生活内において該当する者はいない。

- ・部活動の奨励。日常生活の中での活動量を少しでも増やすこと。
- ・保健だよりや学校保健委員会資料に肥満生徒の割合を掲載し情報提供を行っている。
- ・4月の健康診断のみでなく、9月や1月にも体位測定を実施し、自分の体の状態を把握させるようにしている。健康診断の前に成長曲線を準備しておき、軽度肥満以上の生徒について学校医と情報を共有し、助言を受けるようにしている。
- ・受診勧告書を配布し、本人及び保護者の早期の意識付けを図り、早期対応できるようにしている。また、健康診断後の「保健だより」に平均身長・平均体重を記載し、自分の身長体重と比較できるようにしている。
- ・中学生に肥満指導をするのは大変難しく思う。定期健康診断でさえ、体重測定に配慮が必要な生徒がいる。実施されている先生方の指導法が知りたい。
- ・現在までは特になし。今後、保健だより等で肥満予防について取り上げ周知を図る予定あり。
- ・保健だよりで肥満についての情報を載せている。

アンケート

生活習慣病予防対策を進めるため、今後の参考にしたいと思いますので、以下の項目にご回答願います。ご回答は、任意で結構です。

学校種をお答えください。 () 小学校 () 中学校

1 健康診断で、肥満傾向者に対する事後措置について

◎ () 行っている

《どのようなことですか。》

◎肥満度 () %以上の者に、

(

)

を実施
している

◎その他

◎ () 行っていない

2 軽度肥満(肥満度20~30%)の者に対して、肥満の解消やそれ以上の肥満にならないようにするために心がけていることや指導していること等があれば記入してください。

◎ご回答は、貴校から直接下記あてに、ファックスで、令和4年7月31日までに本紙のみ送信してください。

◎例年実施しております肥満・やせの調査の結果については、茨城県学校保健会のホームページに掲載していますのでご活用ください。本アンケートの結果についてもホームページに掲載する予定です。

茨城県学校保健会 FAX 029-297-7955 TEL 029-297-8220