

茨学保 第 63 号
令和元年 7 月 10 日

各市町村立幼稚園長・認定こども園長 様

茨城県学校保健会長 諸 岡 信 裕
(公 印 省 略)

小児肥満の予防対策について（依頼）

盛夏の候、貴職におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、茨城県学校保健会では、茨城県医師会等のご支援・ご指導の下、平成 14 年度から児童生徒の肥満傾向及び痩身傾向の調査分析を実施してまいりました。

その結果、調査開始以来、県内の小・中学生の肥満傾向児の割合は減少傾向を続けておりますが、全国調査と比較しますと男女ともまだ高い状況にあります。

また、本県の調査結果によりますと、肥満傾向児の児童生徒は、小学校入学時から学年とともに増加し、中学校に入学してからやや減少するような傾向にあることから、この時期の肥満対策としては、幼児期と児童期を一貫して捉え、運動療法を中心に実施することが効果的です。

つきましては、普段の保育の時間等から体を動かす時間を多く取り入れ、運動好きの子どもを育成していただきたいと思っております。

また、肥満等が心配な幼児の保護者には、積極的にからだを動かす機会をつくったり、野菜を多くとれる献立を考えたり、おやつ等の間食について工夫したりするようなアドバイスをいただければ効果的であると考えております。

肥満は、将来生活習慣病につながる最も大きな要因ととらえておりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

幼児肥満について

茨城県学校保健会肥満対策委員会 委員長 山 脇 英 範

幼児肥満ガイドラインができました。これは日本小児科学会など4団体でつくる日本小児医療保険協議会が5歳未満児を対象として、肥満の判定法や予防について解説したもので日本小児科学会のホームページで閲覧することができます。その要点を保育園・幼稚園向きにまとめてみました。

1) 肥満＝悪いという頭ごなしの指導はさし控えましょう。

肥満幼児を持つ母親も肥満している例が多く、肥満＝悪という頭ごなしの指導は母親の人格否定につながりかねないため母親の反発を招きやすくうまくいきません。肥満そのものよりも生活習慣をターゲットとして、良い生活習慣を身につけてもらうことが、成人になっての肥満を防ぐことになるとされています。生活習慣の指導は、まとめて長時間おこなうよりも、「ソフトドリンクや甘いものをへらそうね。」「食事はバイキング形式をやめて一人前ずつ用意してやってくださいね。」など数秒のアドバイスを、こまめに繰り返し行う方が効果的だそうです。

2) 母子手帳を活用しましょう。

成人の肥満はBMIという指数をつかいます。学童期の肥満は肥満度を身長と体重と年齢から割り出します。いずれにしても計算が必要なのですが幼児の場合は母子手帳に身長と体重から肥満度区分がすぐに判断できるグラフが掲載されています。視覚的に肥満度区分のどこに当てはまる体格かを判断できます。保護者に教えてあげて、自分の子がどのような状態か自覚してもらうめやすになります。なお、学童では肥満度20%以上を肥満として取り扱いますが、幼児では肥満度15%以上を肥満としています。15%～20%を「ややふとりぎみ」20%～30%「ややふとりすぎ」30%以上を「ふとりすぎ」と判定します。学童より基準が厳しいのは、科学的根拠というよりも早期介入で肥満を予防してほしいという気持ちの表れのようなようです。なお、幼稚園や保育園など多数の人数を扱うときは日本小児内分泌学会のホームページからダウンロードできる肥満度計算のエクセルファイルを用いると便利です。

3) 保育園・幼稚園の注意は給食のおかわりから。

給食のおかわりは、欲しかるだけ無制限に与えることはやめましょう。成長曲線の経過を見ながらバランスよく増減することが肝心です。また、よく噛む習慣をつける、嫌いなものを少なくする関わりをする、正しい姿勢やマナーで食べられる、などの指導もお願いできればと思います。また、精神的な面にも注意が必要です。幼児期では相手の気持ちを配慮せずに思ったことを言いからかうこともあります。肥満を中傷するあだ名をつけられても、子どもが母親に話すとは限らず、それとなく保護者に伝えて自覚してもらうことも必要かもしれません。

4) 睡眠不足は大敵です

幼児期の生活習慣は成人期の生活習慣に密接に関連するとされています。生活習慣の中で幼児肥満と関連することがあきらかなものとして、朝食抜き、複数回のおやつ、早食い、遅い夕食、長時間のテレビやゲームなどがあげられていますが、なかでも睡眠不足が最近重要視されています。3歳時の睡眠時間が短いほど7歳時で肥満が多かったという研究結果があります。早起き、早寝、朝ご飯、適度な運動、朝うんち、といわれるように睡眠は生活習慣の中でも最優先事項です。また、睡眠の長さとは関係なく就寝時間の遅れが肥満発生の増加に関連するという報告や、平日と週末での睡眠習慣の違いが肥満の発生に関与するという報告もあります。

※ 日本小児科学会ホームページ：<https://www.jpeds.or.jp/>

※ 日本小児内分泌学会ホームページ：<http://jspe.umin.jp/>



河内町立認定こども園の取り組みをご紹介します。

- ◎河内町立かわち認定こども園◎（以下「かわち」）
稲敷郡河内町源清田 5244 TEL 0297 (84) 2657
◎河内町立かなえつ認定こども園◎（以下「かなえつ」）
稲敷郡河内町金江津 4453-1 TEL 0297 (86) 2616

本園の教育(望ましい幼児像)
☆がんばる子ども
☆思いやりのある子ども
☆考える子ども

1 園の紹介

「かわち」：幼・保連携型認定こども園。「かなえつ」：保育所型認定こども園。令和元年度園児数（4/1現在）：「かわち」1歳児14、2歳児15、3歳児21、4歳児20、5歳児28、計98名。「かなえつ」1歳児5、2歳児10、3歳児6、4歳児9、5歳児13、計43名。

2 保育目標

- (1) 安定した生活の流れの中で欲求が満たされ情緒の安定を図り、基本的な生活習慣や態度を身につける。
- (2) 人との関わりの中で信頼関係を広げ、自主性・協調性を養い豊かな心を育てる。
- (3) 心身共に健康で、様々な体験を通して豊かな感性を育て、創意工夫する力を養う。

3 本年度重点目標

- (1) 0歳から就学前まで成長の過程を見据えた、なだらかな教育・保育に努める。
- (2) 遊びや生活を通して資質能力を育み、豊かな心と健やかな体の育成に努める。
- (3) 基本的な生活習慣を身につける。
- (4) すすんで挨拶をし、人と関わる力を養う。
- (5) 家庭、小学校、地域との連携を図る。

本年度研究テーマ：幼児自ら取り組める遊びの環境構成とその工夫（多様な動きのある遊びを通して）

4 健康課題への気付き（町として）そして本年度の取り組み

(1) 健康課題への気付き

①町の保健師：大人の生活習慣病対策対応途上、子どもに目を向けると…肥満が多いことに気付く。
⇒町としての課題と認識。

②こども園：以前からの課題として、「遊び」の環境をいかに整えるか。「遊び」の偏りが気になる。

③町の教委学校保健担当者：平成30年度県市町村学校保健担当者会議の講義の内容（茨城県内の状況）
⇒肥満の子どもが多いと改めて認識。

(2) 本年度の取り組み

①上記(1)の状況を受けて関係機関が連携⇒H31.2 初会合を持つ：保健センター管理栄養士・町の保健師・教委・小中学校養教・2園の副園長が集まり、現状を報告し合い、共通認識を持つことができた。

②2園の合同職員会議：課題を確認し、共通認識を深めるため、本年度の研究テーマ（上記）を掲げた。

《具体的な取り組み》

○職員会議の最後に研修時間を設ける。提供した情報を全員で読むことを通して共通認識化を図っている。

○「子どもの多様な動き」を重視している。⇒「様々な運動（スポーツ）の基本となる体幹やバランス感覚の養成・調整力等の向上が期待されるほか、動きを考えることなど脳の発育、友達との人間関係力の向上も期待できる。」という考え方を職員全員で共有している。

- 「楽しく運動（遊ぶ）」＝「遊ぶから楽しい」をモットーにしてその好循環を大切にしている。
- 登園後すぐに十分な外遊びの時間を取ることで、その後の室内作業が落ち着いて取り組んでいる。
- 帰りの会で、その日楽しかった遊びややり遂げられなかった動きのことを取り上げ、明日再チャレンジの期待を持たせるようにしている。（翌日、登園直後の再チャレンジにつながっている。）
- 3歳児はほとんど虫歯がないのに比べ、4歳児、5歳児とう歯が増加傾向。⇒親子歯みがき教室の活用
- 給食：保健所の指導もあり、塩分量を基準値に調整。栄養士「カミカミミィちゃん」による咀嚼の促進。

5 成果と課題

- (1) H31.2 の5者会合は、今後につながるものとして大変有意義であった。しかし、現段階では、現状の共通認識にとどまっているので、今後さらに意義を深め、保育の向上に役立てていきたい。
- (2) クラスだより等で、園の保育士からの声掛けや励まし、子どもたちの頑張り等を知らせているが、「子どもの多様な動きを重視する」こと及びそれに付随すること（脳の発達やコミュニケーション能力の高揚等）も含めての保護者への理解の促進とともに連携強化に繋げるようにしていきたい。

サーキットトレーニング的に器具を配置して子どもたちが自由に遊べるホール。



3歳児の様子。20分あまりの間、活発に活動していました。



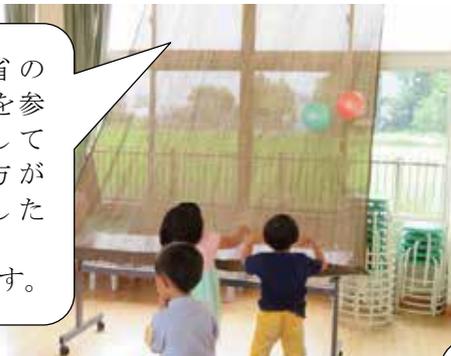
4歳児の様子。先生の手を借りずよじ登ります。



4歳児の様子。真っ先に飛びつきました。



文科省のVTRを参考にして先生方が作製した遊具。人気です。



ご参考としていただければ幸いです。
(報告:事務局)

最近遊具として導入したコンテナ。並べたり重ねたりと自由に遊ぶ。2歳児ご用達となったり子どもたち自身のアイデアで、子どもたちが運動会に引っ張り出し、新種目となったこともあります。

令和元年度児童生徒の生活習慣病予防対策実施要項

茨城県学校保健会

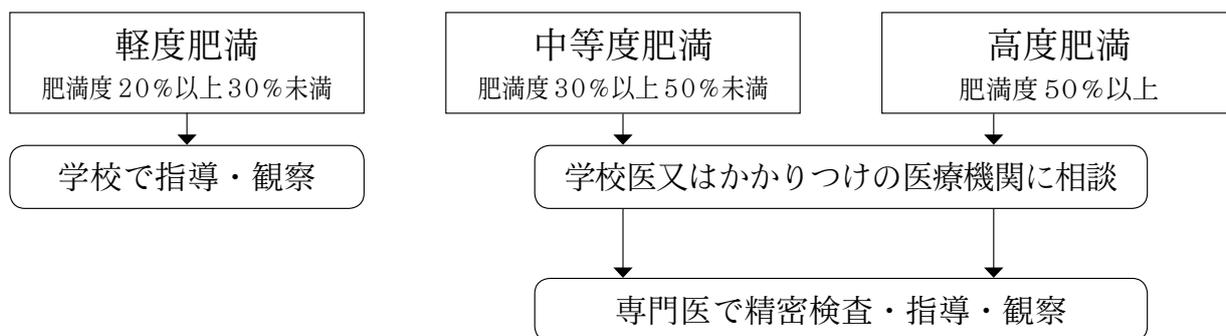
目 的

経済の高度成長などにより生活様式が変わり、我が国では生活習慣病が増加している。生活習慣病はかつては成人病と命名されていたが、この病態は成人に限らず小児においても増加している。

茨城県学校保健会では、公立小・中学生を対象に生活習慣病予防のための健康教育を行なうとともに、生活習慣病因子である肥満等の調査を実施し、小児期からの生活習慣病予防に取り組む。

また、「痩せ（やせ）」の児童生徒の増加が危惧されているので併せて調査を実施する。

1 肥満児童生徒のフォロー体制



2 肥満度等の調査

(1) 肥 満 度 学校は、定期健康診断期間中に測定した身長・体重の測定値をもとに、肥満度を判定し、所属の県学校保健会支部事務局（以下「支部事務局」という）に報告する。なお、県学校保健会「児童生徒の健康度判定」の調査票を報告用としてもよい。

肥満度の判定は村田式（ソフトが市販されている）を使用する。

(2) 相談指導 学校は、肥満度 30%以上（中等度肥満）の児童生徒の保護者に対し、医療機関で相談指導を受けるよう勧める。

(3) 集 計 支部事務局は、各学校別、学年別、男女別、肥満度別の肥満比率（%）をCDに入力し、県学校保健会事務局（以下「県事務局」という）に提出する。

(4) 報 告 県事務局は、委員会を設置し、地域の保健教育活動に活用できるよう集計したデータを分析し、その結果を支部事務局に報告する。

3 各学校において生活習慣病予防対策に取り組む

〈取り組み例〉

- (1) 肥満度 20%以上の児童生徒に対して、運動量、食生活、体重、生活内容等を記録することにより、自己の生活習慣を振り返り、自己管理ができるよう支援する。特に、夏休み中に体重増加をきたしやすいことから、この間の記録の指導を行い、夏休み後に評価・指導する。
〔「生活習慣記録表」のサンプルを本会ホームページに掲載しましたので、ダウンロードして活用してください。〕
- (2) 全校児童生徒を対象にした健康教育を実施する。
 - ① 児童生徒対象：保健学習，家庭科，特別活動，給食の時間等で実施する。
 - ② 児童生徒及び保護者対象：家庭教育学級，親子活動，参観日等で実施する。
 - ③ 保護者対象：P T A 総会，学校保健委員会，成人学級，講演会などを利用し，養護教諭，栄養教諭・学校栄養職員，学校医などが講師となり講話や実技指導を実施する。
- (3) 全校児童生徒を対象に運動する時間を確保し実践する。
 - ① 業間運動や放課後の活動等の計画的・継続的实践
「週 3 日，各 1 時間程度」の運動や外遊びの時間の確保
 - ② 運動・スポーツの習慣化が図れる体育的行事の工夫
 - ③ 魅力ある運動部活動の運営

4 支部事務局において生活習慣病予防対策に取り組む

〈取り組み例〉

- (1) 小・中学校のデータを集計・分析し、活動の成果を評価するとともに、対策を検討し、保健指導を実施する。
- (2) 関係職員の研修会を開催する。

5 県事務局において生活習慣病予防対策に取り組む

- (1) データを集計・分析し、活動の成果を評価するとともに、対策を検討する。
- (2) 関係職員の研修会を開催する。
- (3) 支部事務局の活動を支援する。

6 標語の普及を図る

学校保健委員会や児童生徒の保健委員会などで取り上げ、普及をお願いいたします。

「食事は 3 食よくかんで，早ね・早起き，運動しよう」