

茨学保第 47 号
令和 2 年 7 月 13 日

各 市町村立幼稚園長・こども園長 様

茨城県学校保健会長 鈴木 邦彦
(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。

なお、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。

また、本会の肥満対策委員会委員長の山脇英範先生のコメント及び参考として本年度の児童生徒の生活習慣病予防対策実施要項を添付いたしますのでご活用ください。

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。

おって、新型コロナウイルス感染症拡大による学校の休校措置等により、各学校における定期健康診断の時期がずれ込んでいるため、本年度は、実施要項の通り各小中学校からのデータの収集を見送っておりますことを参考として申し添えます。

※本書に添付しております「幼稚園の皆さまへ」及び「要項」については、本会ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。(http://http://hokenkai.easy-sv.jp/)

幼稚園の皆さまへ

茨城県学校保健会肥満対策委員会 委員長 山 脇 英 範

未曾有のコロナ禍のなか幼稚園でも様々な問題が起こっており先生方は大変な思いをされていることと思います。われわれ肥満対策委員会においても、学校の休校等により例年通りのデータ収集が不可能となったため、17年間つづけてきた全県の肥満児の割合の調査を今年度はとりやめることにしました。しかしながら、コロナ肥満という言葉が生まれたように、子供達をとりまく環境の激変は肥満問題にも悪影響を与えているようで、なおいつその肥満対策に努めなければならないという思いを強くしております。

日本小児科学会では「新型コロナウイルス感染症に対する保育所・幼稚園・学校再開後の留意点について」と題するコメントをだしています。興味あるかたは日本小児科学会のホームページをごらんください。それによりますと、感染は完全には防ぐことは不可能であるとしていますし、小児はふつう軽症といわれていますので、感染防止のために無理をしすぎない方が良くと思います。肥満に関しては、休園あるいは自宅待機依頼による運動不足、栄養の偏り、食環境の変化が体重の増加につながると記載してあります。このほかにも、長く自宅にひきこもることによる人間関係のストレスを食べることによって解消することも肥満につながるかと思えます。そこで、もし、これから第2波がおしよせてきて再び休園、自宅待機要請の事態が訪れた場合の3つの提案があります。第一は体重を毎日計測して記録にとることです。できたら、1日4回計測していただければと思います。学校や幼稚園があるときは朝、夕食前、夕食後、ねる前の4回測定を私のクリニックではお願いしていますが、自宅待機中は朝、昼食後、夕食前、夕食後でもよいかもしれません。これによって肥満スイッチがはいったことが即座にわかります。肥満児は、1週間に1回などのペースで体重を測定すると「また増えたのではないか？」といやな気持ちになるので体重測定をいやがりますが、毎日ですと増えてもわずかで減っている場合もあるので体重測定が楽しみになります。これを記録にとると体重の見える化で減量の意欲がわいてきます。もっとも幼児の場合は減量よりも過度に体重を増加させないことが目標になります。家族みんなで参加してもらえば大人のコロナ太り対策にもなるのではないのでしょうか。二番目は、食事は大皿盛をやめて各自のお皿に盛り付ける個別盛の食事へのスイッチです。ちまたでは、宴会などでの大皿盛が個別盛になっていると聞いています。家庭では感染予防になるとは思えませんが、従来より大皿盛は肥満の危険因子のひとつに数えられています。これを機会に個別盛に切り替えてみてはどうでしょうか？三番目は散歩です。茨城県は、東京とちがって散歩にとてもソーシャルディスタンスが保てる環境です。茨城県のホームページをみるといばらきヘルスロードというものが44市町村に360コース指定されています。総延長1223.7kmにのぼり、茨城健康プラザのホームページからダウンロードしたカードに記入して送ると賞がもらえます。ぜひこの機会に挑戦してみてくださいはいかがですか。

令和2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

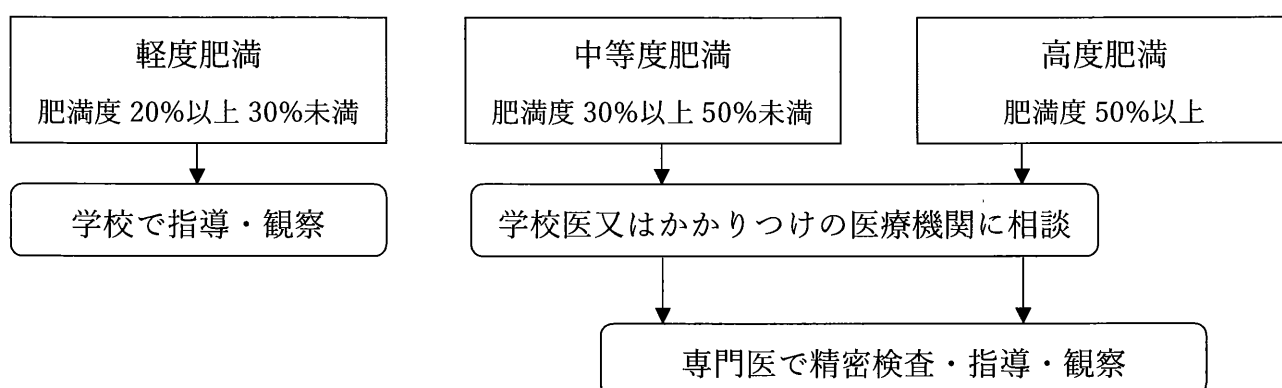
目 的

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（コロナ禍により変更有）

- (1) 肥 満 度 本年度は、児童生徒の肥満度判定結果の調査・回収・集計の一切を実施しない。
- (2) 相談指導 外出や活動の自粛などの生活状況の変化等新たな側面も加わっていることから、学校は、引き続き児童生徒の肥満度に留意するよう心掛ける。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) 報 告 茨城県学校保健会事務局は、委員会を設置し、これまでのデータをもとに、地域の保健教育活動に活用できるよう考察を試み、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。また、50%以上の児童生徒に対しては、専門の医療機関での受診を勧める。（「生活習慣記録表」のサンプル並びに「医療機関受診のお勧め（様式2，様式3）」を本会のホームページに掲載したのでダウンロードして活用が可能）
- (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：保健体育科保健分野、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：PTA 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) これまでのデータを再評価するなどして、今後の対策を検討し、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) これまでのデータについて、今後の肥満対策に資することができるよう改めて考察を試みる。
- (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、普及をお願いする。

「食事は3食よくかんで、早寝・早起き、運動しよう」