

令和8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

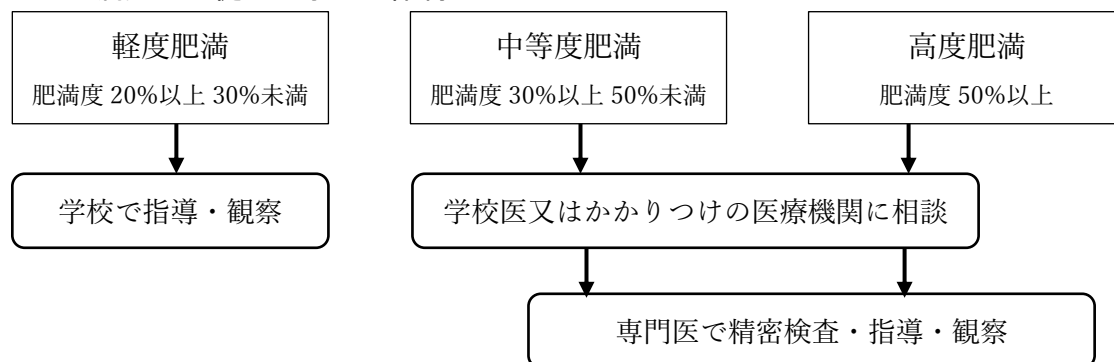
目 的

現代社会において、生活環境の変化や価値観の多様化等により、幅広い世代において、生活習慣病が大きな健康課題となっている。

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、「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、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。調査の方法等詳細については、本会ホームページを参照する。肥満度の判定は、村田式(保健関係ソフトで算出されたデータでもよい。)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、肥満度別の肥満人数を、県学校保健会事務局（以下「県事務局」という。）に提出する。（ファイルを格納した圧縮フォルダを E-メールに添付して送信する。）
- (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

〈取組例〉

- (1) 児童生徒の現時点での予防対策と併せて将来の生活習慣病予防という視点を大切に
し個別的に継続した支援となることが重要である。

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ているので、ダウンロードして活用する。〕また、肥満度 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。(様式 1「医療機関受診のお勧め」、様式 2「診察される医師へのお願い」も本会ホームページからダウンロードが可能。)

やせ(肥満度-20%以下)の児童生徒に対しても、自己管理ができるよう支援するとともに、管理職を含む関係職員の連携のもとに、必要に応じて個別面談や保護者面談等を通して保健指導やカウンセリングを行うなど、注意深い見守りや支援を行う。

- (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：保健領域・保健分野の授業、家庭科、特別活動、給食等で実施する。
- 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
「学校内外で 1 日 2 時間は外にいる時間を確保することが望ましい」
- 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

〈取組例〉

- (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 標語の普及をはかる

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」