

平成28年度第1回平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会次第

日 時 平成28年(2016年)7月28日(木)

午後1時30分から午後3時まで

場 所 保健センター 3階会議室1・2

開会

事務局あいさつ

委員長あいさつ

委員及び事務局自己紹介

議 題

1 報告事項

(1) 平成28年度事業計画について

資料1

(2) 5歳児肥満度調査について

資料2

(3) 子どもの生活習慣病予防相談について

資料3

(4) 巡回教室について

資料4

2 協議事項

(1) 5歳児生活実態調査 調査票項目について

資料5

(2) 関係職種への研修会について

資料6

3 その他

閉会

平成 2 8 年度 事業計画

事業名	実施予定	内 容
対策委員会	7月28日(木) 平成29年 2月23日(木)	各事業についての検討と報告。
巡回教室	年間	公私立保育所・幼稚園のうち希望園にて保護者・園児を対象に、医師・保健師・管理栄養士が実施する。 * 通知文には保護者の希望が少人数でも実施する旨を明記し、保護者の参加を呼び掛ける。
5歳児肥満度調査	5月	公私立保育所・幼稚園の協力により5歳児の身体計測値をもとに肥満度調査を実施する。 * 肥満度15%以上の園児の保護者には生活習慣病予防のリーフレットを配布する。
5歳児生活実態調査		隔年実施(平成27年実施)
子どもの生活習慣病予防相談	7月24日(日)	5歳児肥満度調査により肥満度10%以上の園児を対象に周知し、希望者に医師・保健師・管理栄養士が個別相談を実施する。
小学4～6年生へ「受診のおすすめ」発行	6月	小学4～6年生のうち、肥満度30%以上で、校医が受診勧奨の必要性を認めた児童を対象に発行。
児童判定部会	9月下旬予定	「受診のおすすめ」により受診した児童の検査結果について検証及び判定をする。
児童健康教室	10月下旬予定	小学4年生のうち、肥満度20%以上の児童を対象にPRし、医師・栄養教諭等による個別相談、運動指導士による運動指導を実施する。
関係職種への研修	年度末予定	子どもに関わる機関の関係職種を対象に子どもの生活習慣病及び事業への理解と協力を呼び掛ける。

平成28年度

5歳児肥満調査報告

(平成28年5月調査実施)

平成28年度 5歳児肥満調査結果

1、対象数

【表1】

(人)

	男子	女子	園児数合計
幼稚園(26)	592	565	1157
保育園(36)	414	377	791
園児数合計(62)	1006	942	1948

2、集計結果

【表2】

(人)

		肥満傾向 (10~15 未満)	肥満 (15~20 未満)	高度肥満(内超肥満) (20~40未満)(40以上)	やせ傾向 (-10~15 未満)	やせ (-15~ 20未満)	やせすぎ (-20以上)
幼稚園	男子	48	19	21(2)	37	6	0
	女子	37	20	16(1)	43	8	1
	合計	85	39	37(3)	80	14	1
保育園	男子	34	8	13(1)	24	2	1
	女子	24	17	14(1)	26	5	1
	合計	58	25	27(2)	50	7	2

3、総括

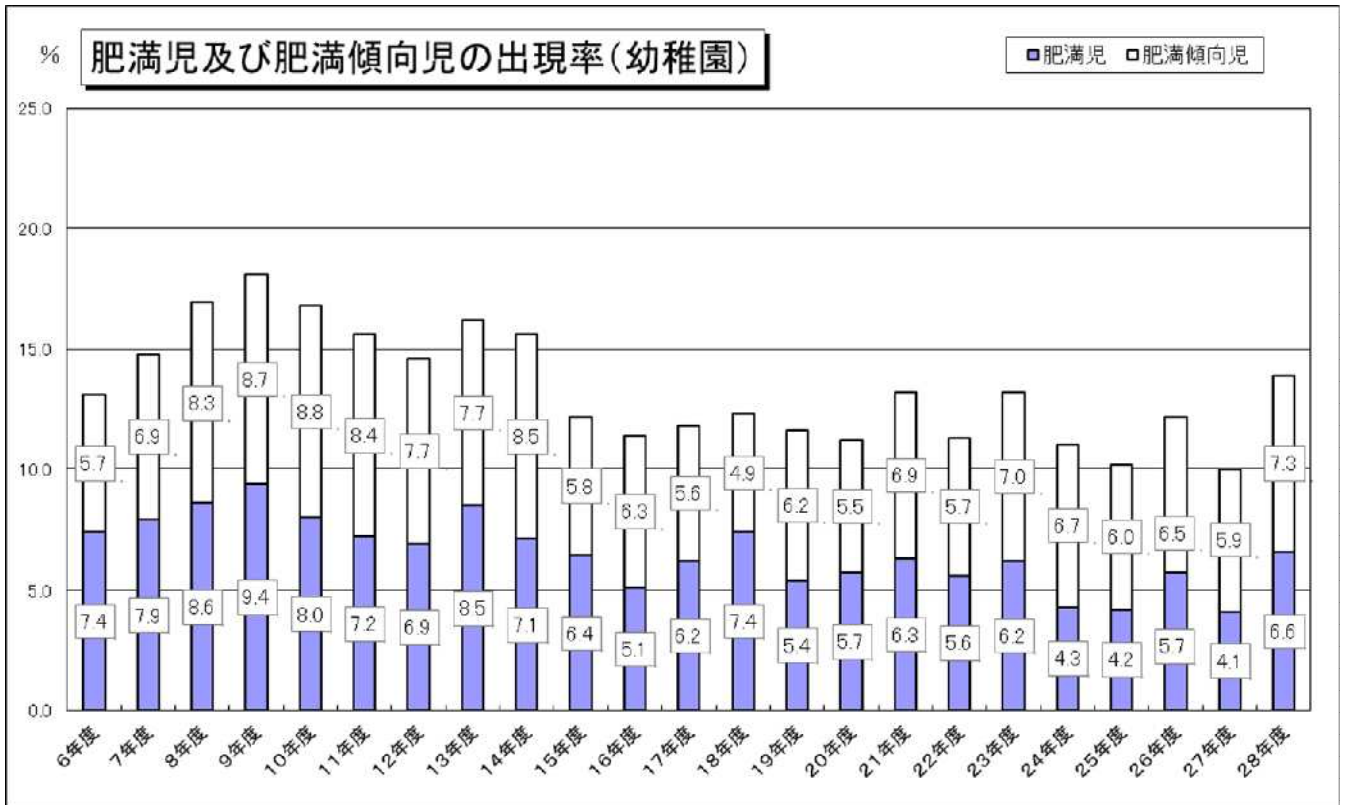
【表3】

		肥満度10%以上(肥満傾向を含めて)		肥満度15%以上(肥満以上をとると)	
幼稚園	男子	88 / 592	14.9%	40 / 592	6.8%
	女子	73 / 565	12.9%	36 / 565	6.4%
	合計	161 / 1157	13.9%	76 / 1157	6.6%
保育園	男子	55 / 414	13.3%	21 / 414	5.1%
	女子	55 / 377	14.6%	31 / 377	8.2%
	合計	110 / 791	13.9%	52 / 791	6.6%
総計		271 / 1948	13.9%	128 / 1948	6.6%

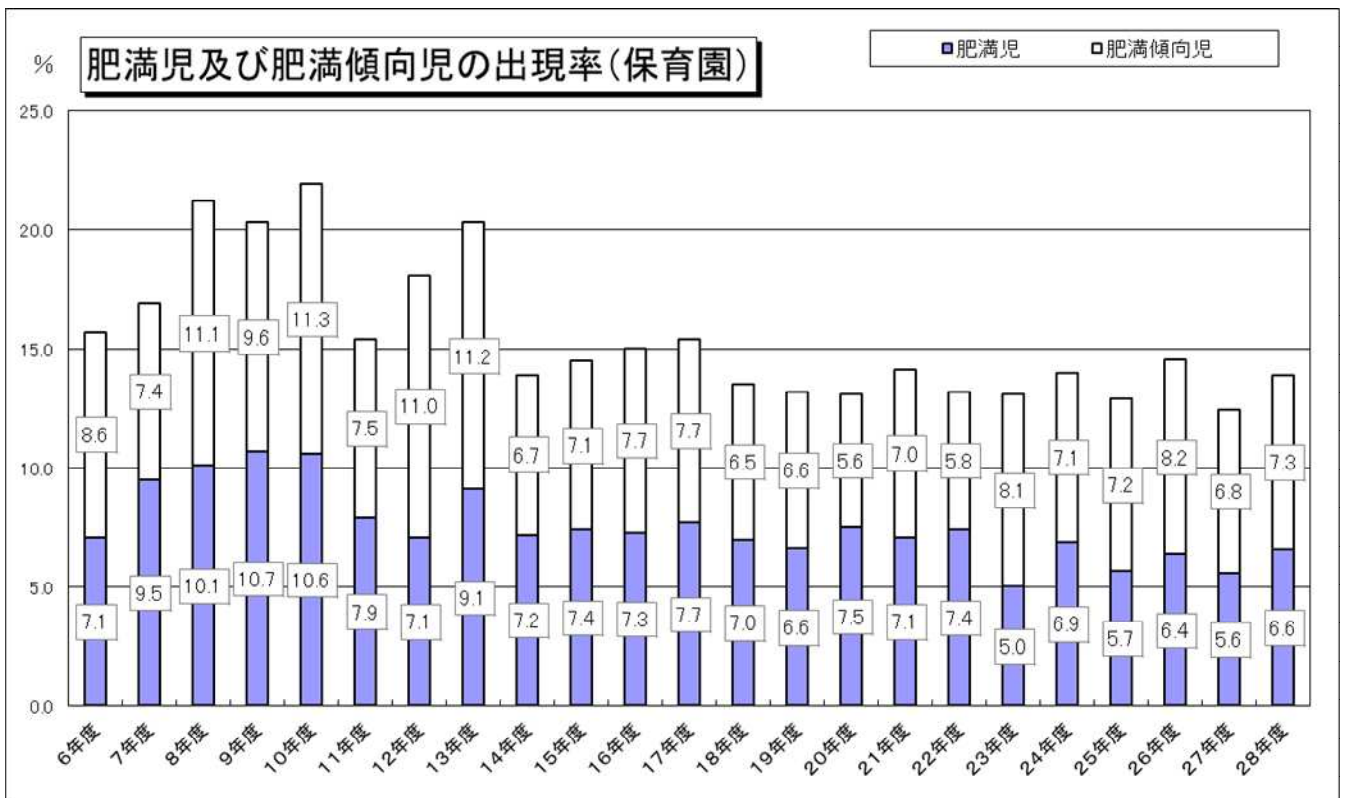
4、まとめ

- (1) 5歳児肥満の出現頻度の推移をみると、常時、保育園児に高い傾向が持続していたが、今年度は幼稚園児の肥満の増加がめだち、保育園児と同一であった。
(図1)(図2)
- (2) 経年的に肥満児出現率の推移をみると、幼稚園児・保育園児ともに多少の増減をくり返しているが、下欄の5年毎の集計でみると確実に肥満児は減少しつつある。しかし今年度は、肥満児・肥満傾向児ともに増加を示した。(図3)
- (3) 高度肥満児についてみると、その出現率は3%前後で固定している。(図4)
全国平均値と比較すると幼稚園児・保育園児とも、それを上回っている。(表4)
- (4) 一方、やせ傾向児は、保育園児より幼稚園児に多くみられるが(図5)やせ児に限ってみると1~2%前後に留まって推移している。(図6)

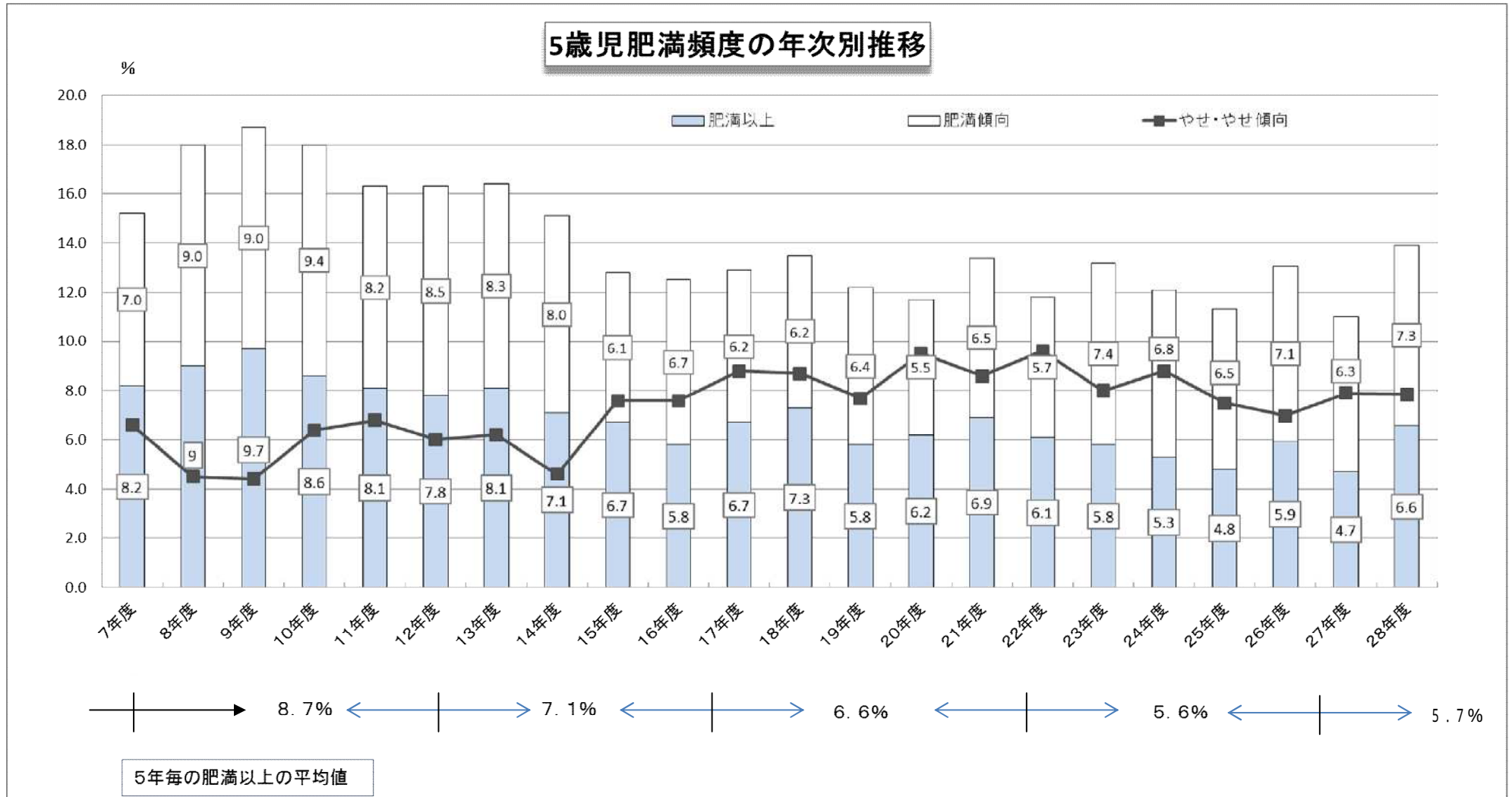
【図 1】



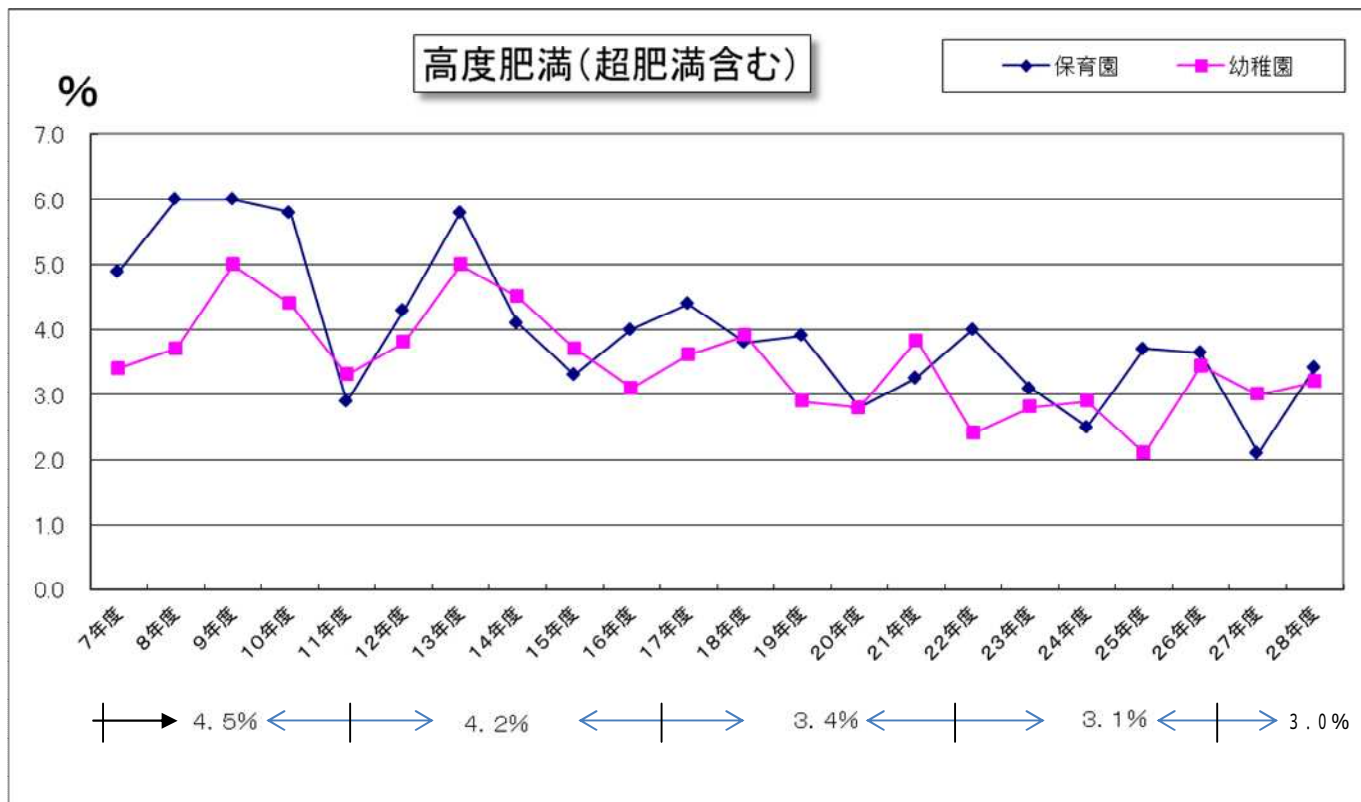
【図 2】



【図 3】



【図 4】



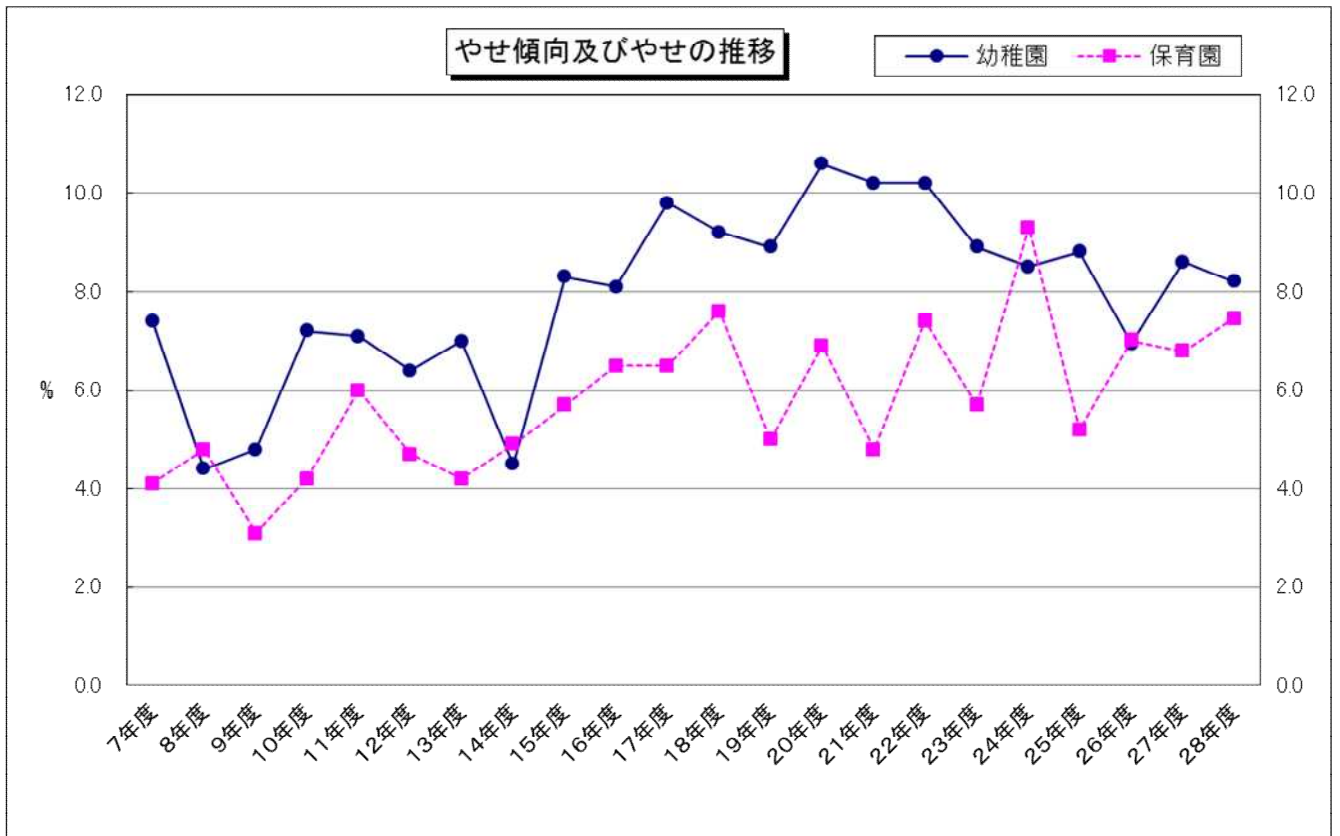
【表 4】

学校保健統計調査より引用（文部科学省）

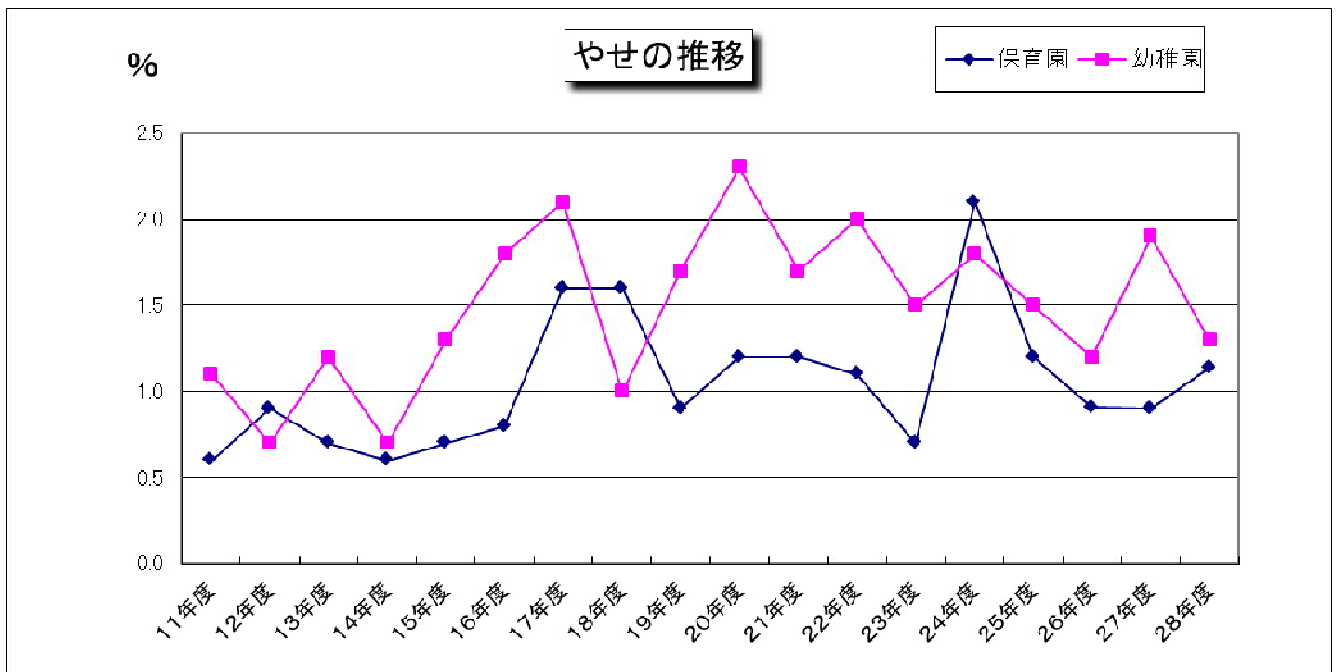
5歳高度肥満児（肥満度20以上）出現率比較（参考）

		全国学校保健統計 (平成27年度) (幼稚園児のみ)	平塚市幼稚園 (平成28年度)	平塚市保育園 (平成28年度)
対象数		72380人	1157人	791人
出現率	男子	2.55%	3.54%	3.14%
	女子	2.69%	2.83%	3.71%
	合計	2.62%	3.19%	3.41%

【図 5】



【図6】



平成28年度 「子どもの生活習慣病予防相談」の結果について

- 1 実施日 平成28年7月24日(日)
午後13時00分から午後15時30分まで
- 2 対象 公私立幼稚園・保育所に所属している肥満度10%以上の5歳児とその保護者
- 3 参加者 予防相談来所者 9組/後日対応(電話のみ) 1組
- 4 相談内容 医科診察、栄養相談、生活相談、運動体験
- 5 スタッフ 医師2人(梅沢委員、近藤委員)
管理栄養士1人(健康課)
保健師4人(健康課)
- 6 相談時の問題点、助言内容等 別紙のとおり
- 7 相談後の事後フォロー 2名 1名 乳幼児ケアにてフォロー。1名 他市へ継続依頼す。
詳細は、別紙1のとおり。
- 8 目標値の達成度 対象者(肥満度10%以上)の5%の参加
対象者 271名のうち5%は14名であるため、目標達成できなかった。
肥満児(肥満度15%以上)の15%以上の参加
肥満児 128名のうち15%以上は20名であり、相談された児のうち肥満児は7名であったため、目標達成できなかった。
- 9 アンケート結果 資料3-2のとおり。
- 10 全体を通しての評価
 - (1) 来所した児は、5歳児肥満度調査時点で高度肥満1名、肥満6名、肥満傾向3名であり、肥満の児の参加が多かった。
 - (2) アンケート結果等より、保護者の参加理由は、「予防相談のチラシをもらった」「園の先生から勧められた」が多かった。対象児のみ各書類を配布することや園の先生からの声かけは効果的であったと考えられる。
 - (3) 今年は医科診察終了後、栄養相談又は生活相談のいずれか空いている相談へ回ってもらったため、相談の流れがスムーズであった。
 - (4) 運動体験では遊び感覚の運動だったので、日ごろ身体を動かすことを好まない児でも身体を動かすことを楽しんでた。また、スタンプカードを用意し、出来た運動に関してはスタンプを押せるように工夫している。遊びの内容が、親子でやらないとできない遊びだったので、保護者も積極的に身体を動かしていた。また、保護者からは、参加してよかったことで「運動体験」との声を多くいただき、取り組んでみたい内容も「運動体験」が多かった。

「子どもの生活習慣病予防相談」の主訴・問題点について

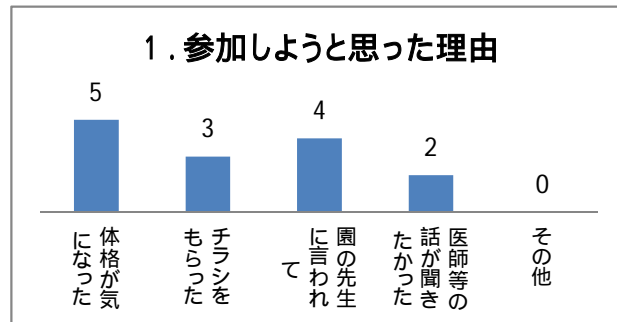
	性別	所属	主な問題点・助言内容	事後フォロー
1	男	幼稚園 (私)	来所者：本児、母 肥満度：3歳9.1% 5歳17.0% 相談当日11.8% 肥満原因：副菜不足 夕食後の飲食、父、肥満 改善理由：ジュースの量を減らした 助言内容：食事・おやつの内容・量、生活リズムについて、チェックリストの活用	なし
2	女	保育園 (私)	来所者：本児、母 肥満度：3歳17.3% 5歳14.3% 相談当日12.3% 肥満原因：野菜不足 外食 早食い 改善理由：特になし 助言内容：チェックリストの活用 バランスの良い食事	なし
3	女	保育園 (公)	来所者：本児、母 肥満度：3歳21.1% 5歳47.3% 相談当日44.6% 肥満原因：運動量少ない、間食多い 麺類が好き 夕食時間遅い 助言内容：生活リズム、チェックリストの活用、野菜の摂取 食事の内容	茅ヶ崎市に 依頼
4	女	幼稚園 (公)	来所者：本児、母 肥満度：3歳15.6% 5歳17.7% 相談当日12.5% 肥満原因：ジュースが多い 副菜不足 改善理由：おやつ・ジュースを減らした 助言内容：チェックリストの活用、食事の内容	なし
5	男	保育園 幼稚園 (私)	来所者：本児、母、父、弟 肥満度：3歳15.1% 5歳13.9% 相談当日10.8% 肥満原因：味の濃い物が好き 好き嫌いが多い 改善理由：運動量の増加 助言内容：良い生活リズムの継続 チェックリストの活用 外遊びの継続	なし
6	男	保育園 (私)	来所者：本児、母、父 肥満度：3歳12.19% 5歳19.7% 相談当日22.5% 肥満原因：過食、夕食後の飲食、ジュースの量 助言内容：おやつ・間食の量を減らす、運動の継続、チェックリストの活用	2月 乳幼児ケア
7	女	保育園 (私)	来所者：母、本児 肥満度：3歳15.02% 5歳16.8% 相談当日5.6% 肥満原因：3歳過ぎて過食の時期があった 改善理由：身長が伸びた。 助言内容：食事内容の見直し	なし
8	男	幼稚園 (私)	来所者：本児、母、父、姉 肥満度：3歳2.1% 5歳11.76% 相談当日6.8% 肥満原因：野菜不足 改善理由：サッカーを始めて運動量が増加 助言内容：食事内容の見直し、運動の継続 発育曲線の活用	なし

9	男	幼稚園 (私)	来所者：本児、母 肥満度：3歳 13.3% 5歳 13.2% 相談当日 14.0% 肥満原因：野菜不足 食事時間が長い 夕食時間が遅い 助言内容：食事所要時間の減少、生活リズムに見直し、食事内容の見直し チェックリストの活用	なし
10	女	幼稚園 (私)	後日電話対応：相談日当日、体調不良の為、キャンセル 肥満度：3歳 15.2% 5歳 15.2% 肥満原因：食事の量が多い よく噛んでいない 助言内容：体重・身長曲線を用いて、3歳児健診からの比較について説明。今後も体重・肥満度を定期的にチェックするよう助言。また、外遊びの重要性について助言。(保健師対応)	なし

子どもの生活習慣病予防相談 アンケート結果

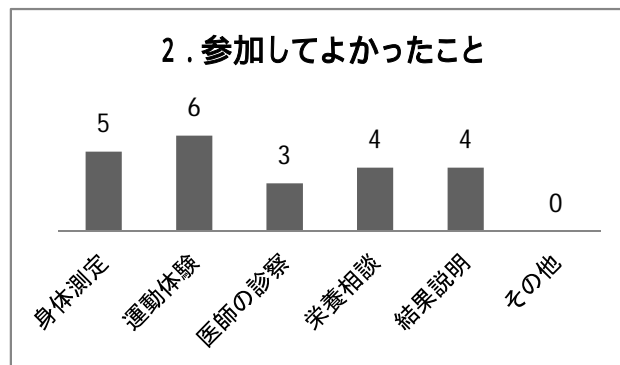
1.参加しようと思った理由

体格が気になった 5
 チラシもらった 3
 園の先生に言われて 4
 医師等の話が聞きたかった 2
 その他 0



2.参加してよかったことは？

身体測定 5
 運動体験 6
 医師の診察 3
 栄養相談 4
 結果説明 4
 その他 0

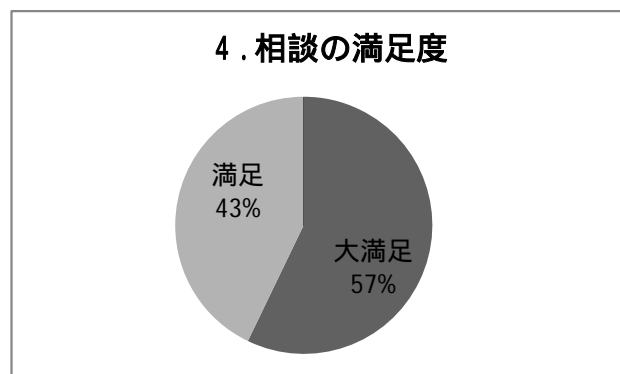


3.取り組んでみたい内容

運動体験を取り入れる 4
 食事内容の見直し(野菜を増やす等)
 おやつの種類を見直し(果物を凍らす等)
 運動と食事の見直し

4.相談の満足度

大満足 4
 満足 3
 やや不満 0
 不満 0



上記理由

- ・子どもの今の状態が分かったため。
- ・今後の食事や運動のことを考えるきっかけになったため。
- ・テレビ、ゲームとの付き合い方、食事の足りないところの補い方など、専門の方の助言が聞けたため。
- ・今の身体、生活リズムで問題ないと分かり安心できた。体を動かすことが好きな子なので、外遊び以外にも運動体験の遊びを取り入れて楽しみたい。

5. 参加しやすい日程

曜日

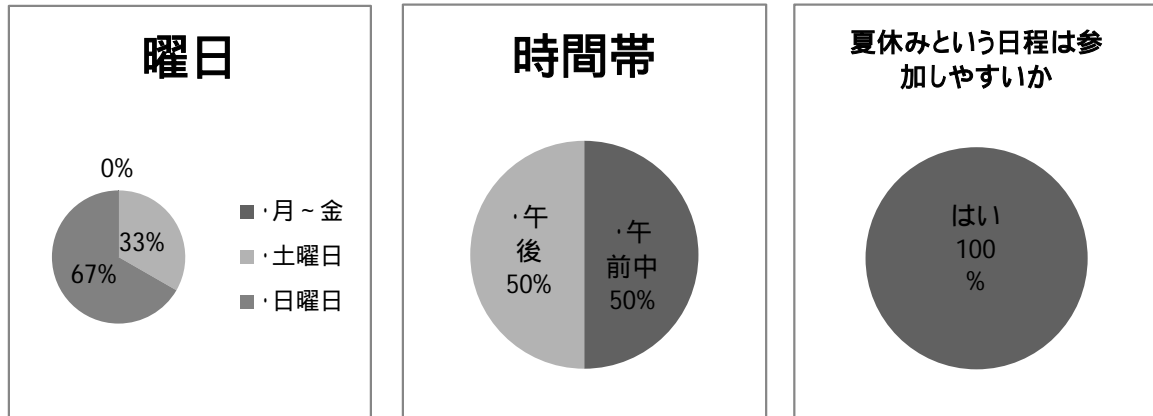
・月～金	0
・土曜日	3
・日曜日	6

時間帯

・午前中	4
・午後	4

夏休みという日程は参加しやすいか

はい	7
いいえ	0



6. 自由記載

今まで息子にも自分にも甘かったのですが、これを機に少しずつ改善していきたい。

生活習慣病予防相談という名だったので、正直抵抗があったが、自分のためにも息子のためにも参加して良かった。保健センターでの身体計測が小学校入学前の子もまでなので、小学校に行っている子どもでも計測できるシステムにしてほしい。

平成28年度 巡回教室について

資料4

1 実施状況 (平成28年6月末現在)

(1) 実施回数 26回 (26園)

(2) 参加人数 1453人 (児1272人 保護者181人)

(3) 内 容 保護者対象

ア 小児科医の話「子どもの生活習慣病予防について」

イ 保健師の話 「生活リズム・遊びについて」

ウ 栄養士の話 「幼児の食事とおやつについて」

園児対象

エ 栄養士によるエプロンシアターと食品色分け体験「食品の役割について」

「食品の色分け体験」

(4) スタッフ 平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会委員 近藤朗医師

平塚市健康課 管理栄養士・保健師

(5) 実施園の状況

日時	会場	対象(年齢)			園児 参加数	保護者 参加者数	内容				時間・備考
		3	4	5			ア	イ	ウ	エ	
5月9日(月)	黒部丘 幼稚園				106	-					10:15~11:55 色分けは4~5歳児のみ
5月16日(月)	須賀 保育園				44	7					10:00~11:20
5月17日(火)	いずみ 保育園				25	-					10:00~10:30
5月18日(水)	明石町 保育園				41	-					10:20~11:00
5月20日(金)	道和 幼稚園				70	7					10:20~11:00
5月25日(水)	夕陽ヶ丘 保育園				43	-					10:05~10:35
5月26日(木)	大神美里 幼稚園				120	-					10:35~11:20
5月31日(火)	南原 保育園				32	7					10:00~11:30
6月2日(水)	八幡保育園				33	-					10:00~10:30
6月6日(月)	東中原 幼稚園				55	-					10:00~10:35
6月7日(火)	みどり 保育所				35	-					10:00~10:35
6月8日(水)	サンキッズ 湘南				54	31					9:30~12:30 *ランチセミナー
6月9日(木)	神田 保育園				41	9					10:00~11:30

日時	会場	対象(年齢)			園児 参加数	保護者 参加者数	内容				備考
		3	4	5			ア	イ	ウ	エ	
6月10日(金)	ゆうかり 保育園				47	5					10:15~12:10
6月13日(月)	育英 幼稚園				33	17					9:40~11:25
6月14日(火)	もんもん 保育園				25	-					9:55~10:30
6月15日(水)	くまのこ 保育園				11	-					9:55~10:25
6月16日(木)	愛・八幡 保育園				18	-					10:00~10:30
6月17日(金)	苗もんもん 保育園				50	-					9:55~11:05
6月20日(月)	港幼稚園				25	-					9:30~10:00
6月22日(水)	サンキッズ平塚 ステーション				46	21					9:30~12:30 *ランチセミナー
6月23日(木)	さきとり 幼稚園				69	9					10:20~11:55
6月24日(金)	サンキッズ金田 保育園				51	-					9:30~10:00
6月27日(月)	湘南みらい 保育園				65	26					10:00~11:50
6月28日(火)	真土すばる 保育園				70	42					10:00~11:30
6月29日(水)	白鳥 幼稚園				63	-					10:00~10:40
					1272	181					

～ 保護者の皆様へ～

子どもの生活習慣病予防のための 生活実態調査

増え続ける生活習慣病は、小児期においても生活習慣病予備群として増加しています。
 平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会では、巡回教室や健康教室など予防対策事業を実施しておりますが、より実態に即した事業を行うために、この調査を実施いたします。
 この調査は、通園されている幼稚園・保育園の御協力をいただき、園をとおして、調査票の配布、回収をさせていただきます。
 つきましては、調査への御協力を賜りますようお願いいたします。
 御記入に際しまして、当てはまるものに をつけ、また、空欄の御記入をお願いいたします。
 調査票は封筒に入れ、封をして、園へ御提出いただきますようお願いいたします。

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会 委員長

*お問合せは、平塚市健康課（保健センター）0463-55-2111
 担当：佐草

【アンケート記入者】*該当するものに

父・母・祖父・祖母・その他()

【同居している御家族について御記入ください】

続柄	満年齢
本人 (年長児のお子さん)	

(例)

続柄	満年齢
本人	5歳
父	35歳
母	35歳
妹	2歳
祖母	65歳

*続柄はお子さんからみた関係を記入

【お子さんの体格についてお尋ねします】

問1 身長と体重	身長 () cm	体重 () kg
問2 性別	1 男	2 女
問3 お子さんの体格をどう思いますか。	1 太っている	2 少し太っている
	3 普通	4 少しやせている
	5 やせている	

【お子さんの生活習慣についてお尋ねします】

問1 登園日の起床は何時ですか。	(時 分) ころ
問2 朝、自分で起きますか。 (1つ選んで)	1 自分で起きることが多い 2 起こされることが多い 3 半々くらい
問3 登園日の朝食は何時ですか。	(時 分) ころ
問4 登園日に家を出る時間は何時ですか。	(時 分) ころ
問5 園から帰宅する時間は何時ですか。	(時 分) ころ
問6 登園日の夕食は何時ですか。	(時 分) ころ
問7 登園日の入浴は何時ですか。	(時 分) ころ
問8 就寝は何時ですか。	登園日 (時 分) ころ 休日 (時 分) ころ
問9 睡眠時間は何時間ですか。	登園日 (時間 分) くらい 休日 (時間 分) くらい
問10 就寝の時間はこのままでよいですか。(1つ選んで)	1 今より早く寝かせたい 2 今より遅く寝かせたい 3 今のままでよい
問11 決められたお手伝いはありますか。 (自分の身支度はのぞく)	1 はい どのようなことですか? () 2 決まっていないがその都度お手伝いしてもらっている 3 お手伝いはしていない
問12 休日にお子さんが好んでする遊びは何ですか。(1つ選んで)	1 体を動かす遊び (外遊び等) 2 静かな遊び (室内遊び等) 3 どちらともいえない
問13 休日にテレビやビデオを見る時間はどのくらいですか。	(時間 分) くらい
問14 降園後の外遊びや運動している時間はどのくらいですか。(体操やスイミング等の習い事も含む)	登園日 (時間 分) くらい 休日 (時間 分) くらい
問15 ご家庭でスマホ・タブレットを所有している方へお尋ねします。 お子さんはスマホ、タブレットを使うことがありますか。	1 はい (時間 分) くらい 内容 ゲーム・動画・教材・その他 () 2 いいえ

【お子さんの食事についてお尋ねします】

問1 朝食を毎日食べていますか。 (1つ選んで)	1 はい 2 時々 3 いいえ 問4へ
問2 「はい」「時々」と答えた方へ。 普段食べているものを1～6から選び、数字に をつけてください。 (複数回答可)	1 主食 (ごはん、パン、めん類、シリアルなど) 2 主菜 (卵、肉類、魚類、納豆、ヨーグルトなど) 3 副菜 (野菜、味噌汁又はスープなど) 4 果物 5 菓子類 (菓子パン含む) 6 その他 (牛乳、ジュースなど)
問3 朝食にかかる時間はどのくらいですか。	(時間 分) くらい
問4 朝食は誰と食べていますか。 (複数回答可)	1 1人で 2 親と 3 祖父母と 4 きょうだいと 5 その他 (誰と)
問5 夕食は誰と食べていますか。 (複数回答可)	1 1人で 2 親と 3 祖父母と 4 きょうだいと 5 その他 (誰と)
問6 よく飲む飲み物は何ですか。 それぞれ1つずつ選び、 で囲んでください。	昼食の時 (お茶又は水、牛乳、ジュース、スポーツ飲料) 夕食の時 (お茶又は水、牛乳、ジュース、スポーツ飲料) おやつの時 (お茶又は水、牛乳、ジュース、スポーツ飲料)
問7 食事前の1時間以内に飲食する習慣はありますか。	1 はい (どんなもの) 2 いいえ
問8 夕食後から就寝までの間に飲食する習慣はありますか。	1 はい (どんなもの) 2 いいえ

【お父さんの育児についてお尋ねします】 * 平均的な日についてお答えください

問1 帰宅時間は何時ですか。	(午前・午後 時 分) ころ
問2 帰宅後、お子さんと積極的にかわりをもっていますか。	1 はい (1) 園のお迎え (2) 夕食を一緒に食べる (複数回答可) (3) 夕食後就寝までの間一緒に遊ぶ (4) 一緒に入浴する (5) 寝かしつけをする (6) その他 () 2 いいえ
問3 仕事がお休みの日には、お子さんとどのように過ごすことが多いですか。 (最も多いものを1つ選んで)	1 一緒に過ごす機会はあまりない 理由 (1) 休暇がない (2) 休みや時間が合わない (3) 単身赴任 (4) 疲れている (5) 自分の趣味などを優先させる (6) その他 () 2 外で体を動かして遊ぶ・散歩など 3 室内で遊ぶ (テレビ・ビデオ・テレビゲームも含む) 4 ドライブ (車で出かける) 5 買い物 6 その他 ()

御協力ありがとうございました。

関係者研修会について

1. 開催場所 保健センター
2. 開催日時 月・曜日・時間 など

(例年、年度末の金曜日 18時～20時)

3. 内容 (案)

～子どもの睡眠について～

講師：国立精神・神経医療研究センター 研究員

臨床心理士 綾部 直子 氏

平塚市役所職員課で開催した安全衛生セミナーにて講師依頼し、「仕事の効率をアップするための睡眠の工夫 ～どうしたら熟睡は得られるか～」というテーマで講演していただいた。保健師向けの講話や小学校に出向いて教室を行うこともある。

テーマ：ホームページより

■ 昼間眠くて困る～過眠症～

■ 高齢者の睡眠障害

■ お薬以外の不眠治療

■ 朝起きられなくて困っている

■ 女性の睡眠障害

■ いびきがひどくて呼吸がとまる

■ 脚がムズムズして眠れない

その他のテーマにつきましてもお気軽にご相談ください。

・ * 今までに行った講演テーマ *

・ ヒトにとって睡眠はなぜ必要か

・ 知らないで困る“睡眠障害”

・ 心地よく眠るためのヒケツとは

・ 楽しく過ごして良い睡眠

・ 児童思春期の睡眠の問題 体内時計こわれてないかな? など

要望したい内容を検討中

<睡眠時間について>

- ・睡眠時間の短縮傾向について、これに対する対応。
- ・世界の子どもとの比較。民族性なのかライフスタイルからなのか、日本のこどもは睡眠時間が短い。なぜか？
- ・睡眠不足があるかどうかの見極め方。具体的に何を目安にしたらよいか。
- ・保護者から睡眠は何時間とればよいか？と聞かれるが、どのように答えたらよいか。

<睡眠の質について>

- ・睡眠の質を向上させるには、具体的にどのようにしたら良いか。
- ・質の良い睡眠と外遊びとの関係について。

<その他>

- ・睡眠に関して関心の薄い保護者に対して、どのように注意喚起していったらよいか。
- ・自分から目覚める睡眠と起こされる睡眠と比較して、その後の行動や思考にどのような影響があるのか。
- ・スマホ、タブレットとの付き合い方。

など