

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 会議録

日時 平成28年7月28日(木)午後1時30分から2時40分まで  
会場 保健センター3階 会議室1・2  
出席者 梅沢幸子委員、小西好文委員、松本隆行委員、香取康子委員、森下喜子委員、  
木村由紀子委員、山本宏江委員、小澤清一委員、小山紳一委員、五十嵐敦子委員、  
石橋茜委員、市川佳世委員、近藤朗委員  
事務局：高井健康・こども部長  
山田健康課長、安藤教育総務課長、西ヶ谷学務担当長、磯部健康づくり担当長  
樹本主査、佐草主査、米山主査、河野主査、大木主任、瀧本主事、熊沢主事  
欠席 落合美穂委員、目黒博子委員

**会議前の連絡事項**

事務局：本会議については平塚市情報公開条例第31条に基づき、原則公開となる。本日の傍聴はなし。

健康・こども部部長あいさつ

本委員会は、平成5年度に「平塚市小児成人病予防対策委員会」として発足し、その後「平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会」と改めて、今年度で通算24年目に入りました。

本委員会の目的は、「平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会規則」に規定されている通り、小児期における生活習慣病の予防対策の調査研究に関すること、実施計画に関すること、指導に関することです。

先の6月議会で、「健康づくり推進条例」が可決され、10月に施行されます。この条例は、健康づくりについての基本理念や健康づくりの推進に関する8つの施策などについて規定しており、健康長寿の地域社会の実現を目指すものです。実際の事業については、健康増進法に基づき、平成27年3月策定しました「平塚市健康増進計画(第2期)」により、取り組んでまいります。

計画では、乳幼児期・学童・思春期世代では健康的な生活習慣を確立し、習慣化することが必要な時期として、「元気に楽しく身体を動かそう」「早寝・早起きをしよう」「3食をバランスよく食べよう」などといった健康行動を設定しています。

また、文部科学省が勧めている、「早寝、早起き、朝ごはん運動」に代表されるように、幼児、学童の頃から正しい食事と生活リズムを身につけることが大切でございます。委員の皆様におかれましても、各団体で引き続き御協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

それでは、本日は皆様方の、専門的なまた、それぞれのお立場から、忌憚のないご意見をいただきますよう、活発なご審議を、お願い申し上げます、私からの挨拶といたします。どうぞよろしくお願いいたします。

事務局：本日の会議は「平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会規則」の第5条第2項に規定する委員の過半数の出席という要件を満たしている。本日欠席の方は、平塚民間保育園連盟落合委員、平塚市小学校長会目黒委員、以上2名から事前に欠席の連絡あり。今回4名の委員の変更があった。平塚市私立幼稚園父母の会連合会からの推薦である香取康子様。平塚市立

幼稚園PTA連絡協議会からの推薦である森下喜子様。平塚市PTA連絡協議会からの推薦である木村由紀子様。神奈川県平塚保健福祉事務所からの推薦である市川佳世様、以上4名となる。

## 会長あいさつ

ただいまから、平成28年度、子どもの生活習慣病予防対策委員会を始めます。

## 委員及び事務局自己紹介

委員及び事務局より自己紹介。

## 議題

### 1. 報告事項

#### (1) 平成28年度事業計画について

資料1について、事務局より報告。

新たに委員となった方もいるので、簡単に内容を話しながら今年度の事業計画について説明したい。

対策委員会は、子どもの生活習慣病予防に関する各事業の報告と検討を行っている。今年度は例年通り2回実施予定。巡回教室は、年間を通じて希望をいただいた市内の公私立幼稚園、保育園に健康課の保健師・管理栄養士、園の希望があり調整が可能であれば医師が出向き、園児あるいは保護者を対象に行う教室である。内容として、運動、生活リズム、食事の話、食品色分けゲームなどを実施している。今年度の途中経過については報告事項で後ほど報告する。

5歳児肥満度調査は、市内の公私立幼稚園、保育園の協力をいただき、5歳児を対象に園で測定した5歳児の身長と体重をもとに調査をして、その結果を園に返している。小学校に上がる一歩手前に働きかけていくことが大切で5歳児に実施しているが、そこで肥満及び肥満傾向の児の保護者には園を通して伝えていただいている。また、やせの子どもにも伝えていただいている。今年度については報告事項で後ほど報告する。

このフォローの一環として子どもの生活習慣病予防相談を実施している。肥満度調査を実施した各園に所属している肥満度10パーセント以上の5歳児とその保護者を対象に、医師・保健師・管理栄養士の個別相談を実施する。

続いて、学童期の取り組みについて説明する。肥満児童への取り組みとして受診のおすすめの発行や児童健康教室を実施している。

児童への受診のおすすめについては、小学校4～6年生のうち、学校の定期健康診断で肥満度30パーセント以上かつ校医が受診勧奨の必要を認めた児童を対象に、6月に発行している。今年度は、224人(小学校4年生 91人、小学校5年生 66人、小学校6年生 67人)に受診のおすすめを発行した。小学校4～6年生の健康診断受診者約6,700人に対して肥満度30パーセント以上は279人で(小学校4年生に対して中等度肥満が77人 高度16人、小学校5年生中等度86人 高度8人、小学校6年生中等度67人 高度25人)、小学校4年生では4.2パーセント、小学校5年生では4.3パーセント、小学校6年生では4.0パーセントであった。今

現在で、受診のおすすめを発行して医療機関を受診し、受診報告書が提出された児童は36人である。この受診報告書の提出があった児童について、判定会の開催を9～10月に予定している。

その後、児童健康教室を、小学校4年生で学校の定期健康診断で肥満度20パーセント以上かつ校医が必要と認めた児童とその保護者を対象に、10月から11月の日曜日の午後、保健センターで開催を予定している。今年度は、135人に参加案内を送付する予定である。教室の内容は、医師による診断や面談、管理栄養士による食生活のアドバイスのほか、外部から運動指導員を招き、体を動かす楽しさを児童に分かってもらうというような啓発も含めたものを考えている。また、教室を欠席した児童については、当日の資料と管理栄養士に依頼をし、食生活のアドバイスを送付する予定である。

関係者研修会は子どもにかかわる関係機関を対象に子どもの生活習慣病事業への理解と協力を呼びかけることを目的に実施している。研修会については今回議題にあげているので、後ほど検討していただく予定。

会長：この件について質疑、意見はあるか。ないため次の報告事項にうつる。

## (2) 5歳児肥満度調査について

資料2について、事務局より報告。

5歳児肥満度調査について報告させていただく。

この調査は市内の5歳児の肥満の発生動向を把握することを目的とし、市内の幼稚園26園、保育園36園に4月15日に調査依頼をしている。調査対象は、市内幼稚園、保育園に在籍する5歳児で、今年度は、平成22年4月2日から平成23年4月1日までの間に生まれた園児。調査方法は各園での健康診断時の身長、体重を調査票に記入し、健康課に返送していただき、肥満度を算出し集計している。回収は5月13日までの期限で依頼をした全ての園から回答をいただいている。御協力いただき、ありがとうございました。

調査対象数は1ページ表1のとおりで、合計1,948名。集計結果は表2、表3に示したとおり。

### <考察>

次に今年度の傾向と考察に入るが、2ページの図1、図2を見てほしい。これは同じ5歳児でも幼稚園と保育園の肥満の発生頻度に差があるかを見たグラフである。上が幼稚園、下が保育園。縦軸がその出現頻度をパーセンテージで表しており、横軸が各年度を示している。棒グラフの上の白色の部分は肥満ではなく、肥満傾向児と呼んでいる。これは肥満度10～15パーセント未満のいわば肥満の予備軍と言ってもいいグループである。下の色つきの部分が肥満のグループで、肥満度15パーセント以上の園児である。

幼稚園についてみると、過去の肥満児の最高は平成9年度の9.4パーセントで、その当時はほぼ10人に1人が肥満でした。その後、肥満は順調に減少し、平成24年度で初めて5パーセントを割り込み、昨年度は4.1パーセントとこれまでの最低値を記録している。しかし今年度は6.6パーセントに増加。保育園の肥満の動向は各年度を通して幼稚園よりも肥満が多く出ているが、今年度は幼稚園と同様6.6パーセントで、昨年度より1パーセント増加している。

次に3ページの図3を見てほしい。これは、幼稚園、保育園全てを含む5歳児全体について肥満、あるいはやせの出現頻度をみたものである。棒グラフの白色の部分は、肥満傾向児で、下の色つきのグレーの部分が肥満度15パーセント以上の肥満以上のグループ。棒グラフのみでは一定の傾向がつかみづらいので、平成7年度から5年刻みで肥満以上の平均の出現率をみた(図の下の部分)。平成7年度から11年度までの最初の5年間の出現率が8.7パーセント、平成12年から17年度までの5年間の肥満の出現率が7.1パーセント、平成18年から22年度までの5年間で6.6パーセント、次の5年間で5.6パーセント、最近の2年間で5.7パーセントだった。このようにしてみると肥満が減ってきていることが分かる。そして、この棒グラフを横切っている、折れ線グラフは、やせ傾向およびやせの子どもの動態である。最初は4パーセント前後からスタートし、その後、増減を繰り返しながら平成14年度から平成15年度にかけて急増している。その後、徐々に増え続けましたが、平成22年度がピークで、その後は増減を繰り返している。

次に4ページの図4について説明する。図4は肥満度が20パーセントを超えている高度な肥満児についてその出現頻度を示したものである。幼児の肥満は、肥満度が15パーセントを超えた者だが、20パーセントを超えていると本格的な肥満で、学童肥満につながる可能性が高くなる。図4を見ていただくと分かるが、折れ線グラフが2本あり、上が保育園、下が幼稚園と当初は明確に別れていた。その後徐々に両者の差がなくなり、平成23年度、24年度ではほとんど差がなくなっている。しかし、平成27年度では保育園で最低値をだしている。

また、この5歳高度肥満児の調査では、他市での調査がないため、表4にあるように学校保健統計調査と比較した。学校保健統計調査は、平成16年度から幼稚園に通う5歳児を対象として、全国約7万人のデータを集計したものである。合計で見ると、平塚市の幼稚園は全国平均に比べ男女共に上回っており、保育園でも全国平均より男女共に上回っていた。図4の下部にある5年ごとの集計で見ると、4.5パーセント、4.2パーセント、3.4パーセント、3.1パーセントと減少傾向を示している。

5ページの図5について説明する。図5はやせ、やせ過ぎに、やせ傾向も含めた動向をみたものである。折れ線グラフが2つ並んでいるが、大体上になるのが幼稚園である。幼稚園では、平成20年度までは増加傾向にあったが、平成23年度以降は頭打ちとなっている。しかし、平成27年度は再び増加している。

最後に図6、肥満度マイナス15パーセント以上のやせすぎの子である。数の上でも非常に少なく、100人中1人か2人程度。この子たちに対しては、1人1人、やせの背景が違うため、園や各家庭でみていく必要があると考えられる。

以上で平成28年度5歳児肥満調査の結果を御報告する。

会長：この件について質疑、意見はあるか。

近藤委員：平成27年度と平成28年度の違いは、肥満の幼児が増えたことである。今年度、肥満以上の幼児が6パーセントを越えてきたことは、今年度のみの一過性のものなのか、流れの変化によるものなのか現時点ではまだ分からない。しかし、学校保健の場では肥満の児童の割合に変化がみられなかったことから、外的・社会的要因によるものではないと考えられる。

梅沢委員：文科省の幼稚園児の統計では、肥満度20パーセント以上の肥満幼児は2パーセント台であるのに、平塚では今年度3パーセント台である。平塚では肥満対策を行っているが、結

果が出ていない。3歳頃から肥満になり始めることが多いと分かっているが、事務局はこれまでに3歳児の肥満度の調査等したことはあるか。

事務局：3歳児の肥満度の調査は実施していない。ただし、健診時に肥満度10パーセント以上の方には食事の相談を受けていただくよう案内をしている。

近藤委員：5歳児の肥満は3歳頃から始まることが多い。5歳児の肥満を予防するためには、3歳児健診の場での肥満児への対応を強化する必要がある。

### (3) 子どもの生活習慣病予防相談について

資料3-1、3-2について、事務局より報告。

今年度は、平成28年7月24日(日)に実施。対象は、公私立幼稚園・保育園に所属している肥満度10パーセント以上の5歳児とその保護者。今年度も園の先生方には肥満度調査の実施及び、予防相談の周知をしていただき、感謝している。

参加状況は、予防相談来所者が9組。後日対応したのが1組。相談内容は医科診察・栄養相談・生活相談・運動体験。スタッフは医師2名・管理栄養士1名・保健師4名です。個人の相談時の問題点や助言内容、事後フォローは資料3-1を参照していただきたい。

全体としての評価は、来所した児は、5歳児肥満調査時点で高度肥満1名、肥満6名、肥満傾向3名であり今年は肥満の児の参加が多かった。高度肥満の児は、園の先生が熱心に勧めてくれて来所した。また、アンケート結果からも予防相談参加のきっかけが「予防相談のチラシをもらった」「園の先生から勧められた」が多かったことから、園の先生からの直接の声掛けは効果が高いと考えられる。

子どもの生活習慣病予防相談の参加目標値を対象者(肥満度10パーセント以上)の5パーセントの参加と、肥満児(肥満度15パーセント以上)の15パーセント以上の参加としているが、今年度は達成できなかった。肥満児(肥満度15パーセント以上)の15パーセント以上の参加という目標値の設定は昨年度追加されたもので、目標値の見直しについては今後の動向を少し追って考えたい。

肥満度40パーセント以上の児がいる園へ健康課から電話をして、受診勧奨のお願いや、個々の発育曲線の肥満度にマーカーを引き返却したが、ここ数年の参加人数と比べると少ない人数だった。今年のアンケート結果から「もらったチラシの名前が生活習慣病予防相談という名前だったので、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よかった」という意見があったため、保護者への周知方法等について今後、検討していきたい。

予防相談当日の工夫として医科診察終了後、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だった。アンケートからも「待ち時間が長かった」等の意見はなかった。

運動体験について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いった。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。今年も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したので、子どもたちも楽しんでいった。アンケート結果からも保護者は参加してよかったことに「運動体験」を多くあげていて、取り組んでみたい内容も「運動体験」が多かったため、

家での実践に繋がると考えられる。

アンケート結果で夏休みの期間中の日曜日を希望されていることから、来年度は平成29年7月23日(日)を予定している。報告は以上になります。

会長：この件について質問、意見はあるか。

会長：予防相談の案内をいただいた保護者の様子はどうだったか。

小澤委員：肥満度の結果を職員会議で共有し、担任だけでなく、園長や主任からも保護者に話をすることがある。保護者の反応としては、「そうなのですか。どうしたらいいですか。」と今後の対応について質問をしてくる様子が見られた。先生から対象児の保護者へ勧奨をすることが、効果は高いと考えられる。

小山委員：外国籍の園児もあり、文化の違いがある。外国では、いっぱい食べて大きくなるのがよいことだと考えている方もおり、お弁当を2つ持ってくる園児もあり、身体も大きい。その他の子は受け入れに問題はみられず。

梅沢委員：運動体験は「またやりたい」といった声も挙げられており、効果的であると思う。3歳児健診時に、身体の動かし方を紹介してはどうか。事務局で検討してほしい。

#### (4) 巡回教室について

資料4について事務局より説明。

巡回教室の案内は、市内幼稚園、保育園に送付しており、申込のあった園に小児科医師または保健師、栄養士が出向いて教室を開催している。教室の内容は保護者を対象にした生活習慣病予防や食習慣の話と、園児を対象としたエプロンシアターと体験型の食育を実施している。

今年度も、昨年度よりさらに申し込み数が増加し、43園で実施予定となっている。6月末時点で既に、26園で実施。参加人数は1,453人で内訳は、児が1,272人、保護者が181人となっている。

アンケート結果をみると、参加いただいた保護者からは、食生活や生活リズムの見直しの必要性に気付いたという内容を書いている方が多くみられた。また、「大人のペースで生活をしないよう気をつけたいと感じた。」など、自分自身が子どもに与えている影響について気が付く方もいた。その一方で、「生活リズムを見直して、10時間寝かせてあげたいけど、会社の関係で難しい。」等、改善したいとは思っていても現実には難しいという意見もみられ(保育園)理想と現実のギャップを感じている人も少なくないように感じた。

しかし、巡回教室では「ジュースの中に砂糖が入っている量に驚いた。ヤクルトは1日に多い時で4本くらい、カルピスも200ミリ位は飲ませていたので見直そうと思った(幼稚園)」等、保護者自身が気付いていない新たな情報を提供する場になっていることも確かであるため、巡回教室を通し、少しでも多く正しい知識が普及していくことが望ましいように思われる。

巡回教室の申込みは4月で申し込みの締め切りをしているが、可能な範囲で対応するため、保留となっていた園等、希望があれば連絡をいただきたい。

会長：この件について質疑、意見はあるか。ないため次の協議事項にうつる。

## 2. 協議事項

## (1) 5歳児生活実態調査 調査項目について

資料5について、事務局より説明。

生活実態調査は平成15年から毎年実施され、平成19年からは隔年での実施となり、次回平成29年度で10回目となる。より実態に即した事業を行うための調査とし、巡回教室や指導の場で活かしていきたい。次回調査を実施するにあたり、調査票の見直しを行った。これまでの調査で傾向がつかめた項目や教室等で活用してない項目については削除した。ここでは新たに追加した項目について説明。

表紙「アンケート記入者」は、父親の育児についての項目など、記入者によって見方が異なるのではないかと、ということから追加した。

問7「登園日の入浴について」は、寝る1～2時間前には入浴を済ませておくことが望ましいと指導しているが、その実態を確認するため追加した。1～2時間とは入浴で上がった体温が下がるまでの時間である。

問14「降園後の外遊びや運動について」は、15時～17時は遊びのゴールデンタイムと言われており、この時間にしっかり遊ぶことで、夕食をしっかり取れたり、早寝や熟睡につながりやすくなったり、気分が良くなる等の効果がある。巡回教室でもこの時間の遊びの必要性について伝えているので、実態を調査したいため追加した。保育園と幼稚園で結果が異なってくるのが考えられる。

問15「スマホ・タブレットについて」は、使用時間が増えることにより、活動量が減ることが考えられるため、追加して、調査したい。

食事問3「朝食にかかる時間について」は、時間が短ければ、単品だけの可能性が高いため、上記問2と合わせて確認したい。

お父さん問2「関わりについて」は、今までは「はい・いいえ」のみの回答であったが、お子さんとの関わりについて具体的な内容を入れた。

事務局：実施時期について例年6月に実施していたが、肥満度調査を4月中旬に郵送しているため、そちらと一緒に送ってもよいか。あるいは今迄通り別の6月に実施したほうがよいか。

山本委員：一気に実施すると負担になる保護者がいる。

小澤委員：4月・5月は幼稚園でも整理がついていない時期である。6月頃の実施であれば、提出をしていない保護者に対し、園から声掛けをすることもできる。

近藤委員：6月に実施している背景としては、季節的に暑くもなく寒くもない時期であるためである。入浴の時間は各家庭によって異なるようだが、その実態を知る目的で問7を追加した。

## (2) 関係職種への研修会について

資料6について、事務局より報告。

関係者研修会は隔年で実施している。今年度実施にあたり、開催場所は保健センターを予定している。時期は、前回平成26年2月6日金曜日18時から20時までと、例年2月頃が多い。平成26年度に初めて外部講師を依頼し、好評だったことから28年度も外部講師を検討しており、今年度は睡眠をテーマにした講演を検討している。実態調査でも睡眠に関する問題が明らかになっていて、年々早起きが増加しているのに対し、5人に1人が22時以降まで起きている現状がある。

また、早起きが改善して、夜更かしが改善されていないため、睡眠時間の短縮傾向もみられている。  
10時間以上寝ている子は3人に1人くらいとなっている。

検討している講師は、国立精神・神経医療研究センター病院の睡眠障害センターで専門外来での診療の他、研究や講演会を行っている。講演内容は資料を参照していただきたい。

事務局：テーマや開催時期等について御意見があれば伺いたい。また、睡眠に関して気になっていることや聞いてみたい内容はあるか。

近藤委員：研修会のテーマが「食事 遊び 睡眠」と講演されてきているため、流れとしてはとても良い。ただし、今回の講師のプロフィールを見ると、大人の睡眠障害が専門の様なので幼児に対する話も可能なのか、専門外だとすると、講師への負担が大きくなるのではないかと。もし依頼する場合は、要望する内容についてきっちりと話を詰めておくようにしてほしい。

梅沢委員：(研修の対象として)呼びかける先はどこか。小学校や中学校の睡眠の問題はあるか。

五十嵐委員：八幡小学校では、高学年では10時以降に就寝する児童が多く、心配な点がいくつかある。

教育総務課長：学校の先生はいつも多忙であるため、学校行事との兼ね合いを考慮していく必要がある。

小山委員：2～3月だと年度末のまとめの時期に入るので、参加が難しい。

五十嵐委員：進路指導もある。

小澤委員：園児が夏休みに入る、このくらいの時期がよい。時間帯は前倒しにしてもらえると、先生たちに参加を促すことが出来る。無理ではないが、年度末は忙しい。

山本委員：保育園としては、時間帯は前回と同じくらいがよい。秋頃だと参加しやすい。一度時期をずらしてやってみるのもよいのではないかと。

事務局：本日いただいた意見を基に、事務局で再度検討をする。

### 3. その他

次回委員会は平成29年2月23日木曜日午後1時30分から実施予定。近日になりましたら通知文を送る予定。

以上