

令和2年度第2回平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会 書面会議次第

令和3年(2021年)1月28日(木)

1 議題

- (1) 巡回教室について 資料1-1 資料1-2
- (2) 3歳児健診時の肥満対策強化事業について 資料2
- (3) 肥満児童(小学4・5・6年生)と痩身児童(小学4年生)について  
資料3-1 資料3-2 資料3-3 資料3-4 資料3-5
- (4) 関係者研修会について 資料4-1 資料4-2
- (5) 5歳児生活実態調査について 資料5-1 資料5-2
- (6) 乳幼児ケアにおける肥満対策事業について 資料6
- (7) 令和3年度事業計画(案)について 資料7
- 2 その他  
健康カードについて 資料8

以上

# 平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会委員名簿

令和2年6月1日現在

委員氏名	所属団体	備考
いのまた せいじ 猪股 誠司	一般社団法人 平塚市医師会	
こにし よしふみ 小西 好文	一般社団法人 平塚市医師会	
まつもと ふみお 松本 文夫	一般社団法人 平塚歯科医師会	
ながしま まさみ 長嶋 雅美	平塚市私立幼稚園父母の会連合会	
いしかわ みずき 石川 瑞樹	平塚市立幼稚園PTA連絡協議会	
あそう まり 麻生 真理	平塚市PTA連絡協議会	
まきの けいこ 牧野 恵子	平塚民間保育園連盟	
みうら いくこ 三浦 郁子	平塚市立保育園長会	
おざわ さちこ 小澤 佐知子	平塚市私立幼稚園協会	
にしはま かおる 西浜 馨	平塚市立幼稚園・こども園園長会	
なりしげ ちえこ 成重 千恵子	平塚市小学校長会	
たかなぎ なお 高柳 那緒	平塚市養護教諭研究会	
てらさわ みさき 寺澤 実咲	平塚市学校栄養士会	
かわばた あすか 川畑 明日香	神奈川県平塚保健福祉事務所	
こんどう ほがら 近藤 朗	学識経験者	

任期 自令和元年6月1日 至令和3年5月31日

## 事務局

健康・こども部	部長	重田 昌巳
健康課	課長	磯部 達男
	健康づくり担当長	萩尾 みゆき
	主管	長田 スミ子
	主査	天瀬 聖子
	主査	河野 直美
	主任	田仲 麻衣
	技師	石澤 あかね
学務課	課長	市川 豊
	学務担当長	渋谷 悟朗
	主査	添田 若菜

令和2年度 巡回教室実施状況(12月末現在)

資料1-1

- 1 実施回数 22回(保育所14回、幼稚園7回、こども園1回)
- 2 参加園児数 933人
- 3 テキスト配付数 869部(保護者向け)
- 3 内容 消化吸収、食べ物の働きについてのエプロンシアター、紙芝居など
- 4 従事者 健康課 管理栄養士
- 5 実施内訳

《保育所》	実施日	園名	実施年齢	参加園児(人)	配付テキスト(部)
	6月4日(木)	神田保育園	4,5歳	32	42
	6月11日(木)	サン・キッズ湘南	5歳	18	25
	6月12日(金)	みどり保育所	5歳	34	45
	6月17日(水)	湘南みらい保育園	4,5歳	49	35
	6月19日(金)	南原保育園	4,5歳	21	30
	6月23日(火)	サンキッズ金田ほいくえん	4,5歳	58	30
	6月16日(金)	真土すばる保育園	4,5歳	49	27
	6月29日(月)	もんもん保育園	4,5歳	23	25
	6月30日(火)	サン・キッズ平塚ステーション	4,5歳	41	30
	7月15日(水)	大神保育園	4,5歳	27	27
	7月22日(水)	くまのこ保育園	4,5歳	11	16
	9月17日(木)	高村保育園	4,5歳	55	29
	10月7日(水)	花水さくら保育園	4,5歳	51	26
	10月21日(水)	湘南きらら保育園	4,5歳	50	50
	ゆうかり保育園(テキスト配付のみ)				26
					519
					463

《幼稚園》	実施日	園名	実施年齢	参加園児(人)	配付テキスト(部)
	6月18日(木)	平塚二葉幼稚園	4,5歳	45	62
	6月22日(月)	黒部丘幼稚園	4,5歳	56	90
	7月8日(水)	土屋幼稚園	5歳	14	14
	9月14日(月)	花乃幼稚園	5歳	49	49
	10月5日(月)	東中原幼稚園	5歳	65	64
	10月13日(火)	さきとり幼稚園	5歳	73	73
	12月22日(火)	ひばり幼稚園	4,5歳	46	25

《こども園》	実施日	園名	実施年齢	参加園児(人)	配付テキスト(部)
	11月11日(水)	平塚めぐみこども園	4,5歳	66	29

※新型コロナウイルス感染症の拡大が続いておりますので、園児対象の教室のみを実施し、保護者向けの教室は見合わせることにいたしました。今後、感染症の動向を注視し、幼児にも変異株コロナウイルスによる感染症が出現するような事態となった場合は、園児対象の教室も中止せざるをえなくなることもあります。その際は事前に御連絡をさせていただきます。

# 実施状況推移

資料1-2

◎園児・保護者 ○園児のみ □保護者のみ ×希望なし -連絡なし

	園名	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	
						申込み	実施
保育所	1 神田保育園	◎	○	○	○	○	○
	2 南原保育園	◎	○	○	-	○	○
	3 吉沢保育園	×	-	◎	-	-	
	4 しらさぎ保育園	×	○	×	×	-	
	5 夕陽丘ヶ保育園	○	◎	○	○	○	中止
	6 若草保育園	○	○	○	○	-	
	7 大神保育園	×	-	×	×	○	○
	8 明石町保育園	○	○	○	○	-	
	9 あさひ保育園	○	○	-	-	×	×
	10 いずみ保育園	○	○	○	○	○	中止
	11 サン・キッズ湘南	◎	◎	◎	◎	◎	○
	12 みどり保育所	○	○	○	○	○	○
	13 もんもん保育園	○	○	○	○	○	○
	14 苗もんもん保育園	○	○	○	○	-	
	15 花もんもん保育園						
	16 ゆうかり保育園	◎	◎	◎	◎	◎	テキストのみ配付
	17 愛・八幡保育園	○	○	○	×	○	中止
	18 横内保育園	◎	×	×	○	-	
	19 金目保育園	×	×	-	-	-	
	20 高村保育園	×	×	-	-	○	○
	21 大町保育園	×	×	-	-	-	
	22 中原保育園	×	◎	◎	○	-	
	23 しらゆり保育園	○	○	○	○	×	×
	24 八幡保育園	○	○	-	×	×	×
	25 富士見保育園	×	-	○	○	○	中止
	26 平塚保育園	○	○	○	○	-	
	27 柳町保育園	○	-	○	×	-	
	28 真土すばる保育園	◎	◎	◎	◎	◎	○
	29 サン・キッズ平塚ステーション	◎	◎	◎	◎	◎	○
	30 湘南みらい保育園	◎	◎	◎	◎	◎	○
	31 くまのこ保育園	○	○	○	○	○	○
	32 あゆみ保育園	×	-	-	-	-	
	33 湘南きらら保育園	○	◎	◎	◎	◎	○
	34 花水さくら保育園					○	○
	35 サンキッズ金田ほいくえん	○	○	○	○	○	○

◎園児・保護者 ○園児のみ □保護者のみ ×希望なし -連絡なし

	園名	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	
						申込み	実施
幼稚園	1 さくら幼稚園	○	○	○	○		
	2 ひばり幼稚園	○	○	○	○	○	○
	3 土屋幼稚園	○	◎	○	×	○	○
	4 金目幼稚園	○	◎	◎Dr	◎Dr		
	5 育英幼稚園	◎	×	○	×	○	※
	6 大神美里幼稚園	○	○	○	○	○	中止
	7 神田幼稚園	×	×	×	-	-	
	8 黒部丘幼稚園	◎	◎	◎Dr	◎Dr	◎	○
	9 さきとり幼稚園	◎	◎	◎	◎	◎	○
	10 湘南桜ヶ丘幼稚園	×	×	-	-	-	
	11 しらふじ幼稚園	×	-	-	-	通知戻り	
	12 つくし幼稚園	×	-	-	○	-	
	13 つるみね幼稚園	×	-	×	-	-	
	14 道和幼稚園	◎	◎	◎	◎	◎	中止
	15 なでしこ幼稚園	◎	◎	◎	◎	×	×
	16 白鳥幼稚園	○	×	-	○	-	
	17 花乃幼稚園	○	○	○	○	○	○
	18 平塚学園花水幼稚園	◎	◎	◎	◎	○	中止
	19 東中原幼稚園	○	○	○	○	○	○
	20 平岡幼稚園	×	-	-	-	-	
	21 平塚二葉幼稚園	○	◎	×	◎	◎	○
	22 松風幼稚園	◎	◎	◎	◎	×	×

※令和3年2月実施予定

	園名	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	
						申込み	実施
こども園	1 認定美里・柿の実こども園	○(柿の実園)	-	○	×	-	
		○(美里幼稚園)	-				
	2 認定こども園大野幼稚園	×(大野幼稚園)	-	-	-	-	
	3 認定こども園さなだ幼稚園	○(さなだ幼稚園)	○(さなだ幼稚園)	○	○	-	
	4 平塚めぐみこども園	×	-	-	□	○	○
	5 清水学園附属幼稚園	×	□	◎	□	×	×
6 港こども園	◎(須賀保育園)	-	-	-	-	×	×
	○(港幼稚園)						

3 歳児健康診査時の肥満対策強化について

1 取組内容

- 1) 健診会場の待合の部屋に食生活・運動・生活リズムに関するポスターを掲示。
- 2) 肥満度 15～20%未満：栄養相談を受けるよう促し（生活相談は必要時）。  
肥満度 20%以上：小児科医師による身長体重曲線のプロットと保護者への肥満状況の説明。  
生活相談、栄養相談、乳幼児ケアの促し。
- 3) 運動の必要性や運動に関するパンフレットによる情報提供。

2 健診後のフォロー

肥満度 20%以上の場合、3～6 か月後の乳幼児ケアを予約し小児科医師による診察、保健師、管理栄養士による健診以降の生活状況の確認と助言、指導を行っている。

3 平成 31 年度 3 歳児健康診査の結果

【表 1】

平成 31 年度 3 歳児健診受診者 (人)	肥満度 15～20%未満の児 (人)	割合 (%)	肥満度 20%以上の児 (人)	割合 (%)
1 7 2 5 人	6 7	3. 8 8	2 9	1. 6 8

1) 肥満度 15～20%未満の児

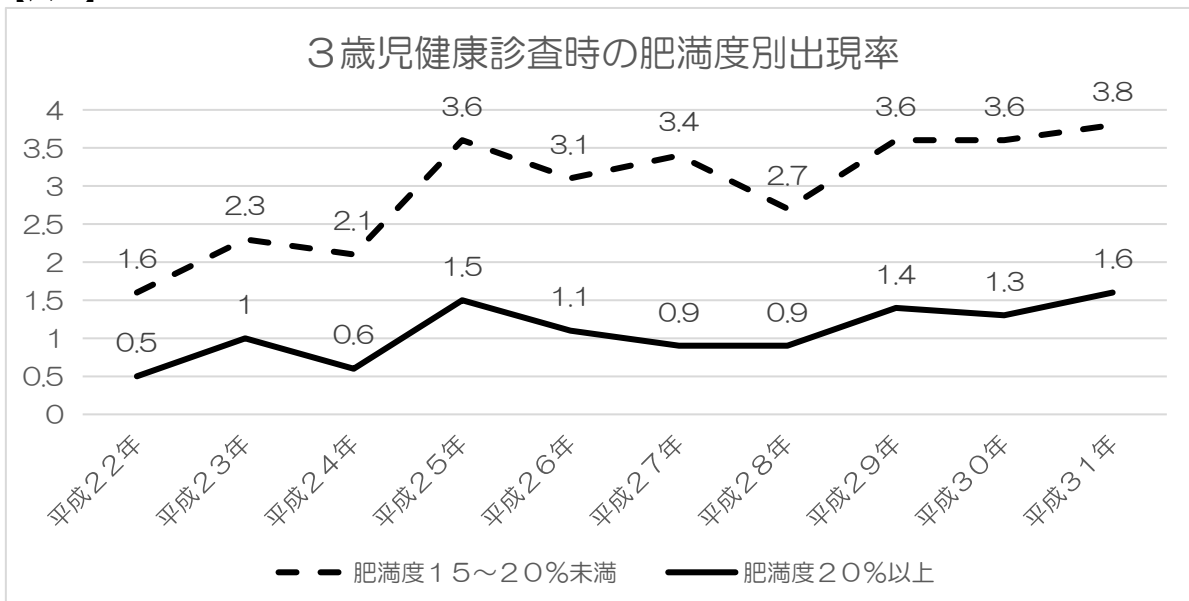
- 栄養相談を回った人数・・・63/67 (人) 94. 02 (%)
- パンフレットを渡し結果説明した人数・・・4/67 (人) 5. 97 (%)

2) 肥満度 20%以上の児

- 栄養相談、生活相談を回った人数・・・28/29 (人) 96. 5 (%)

4 年次推移

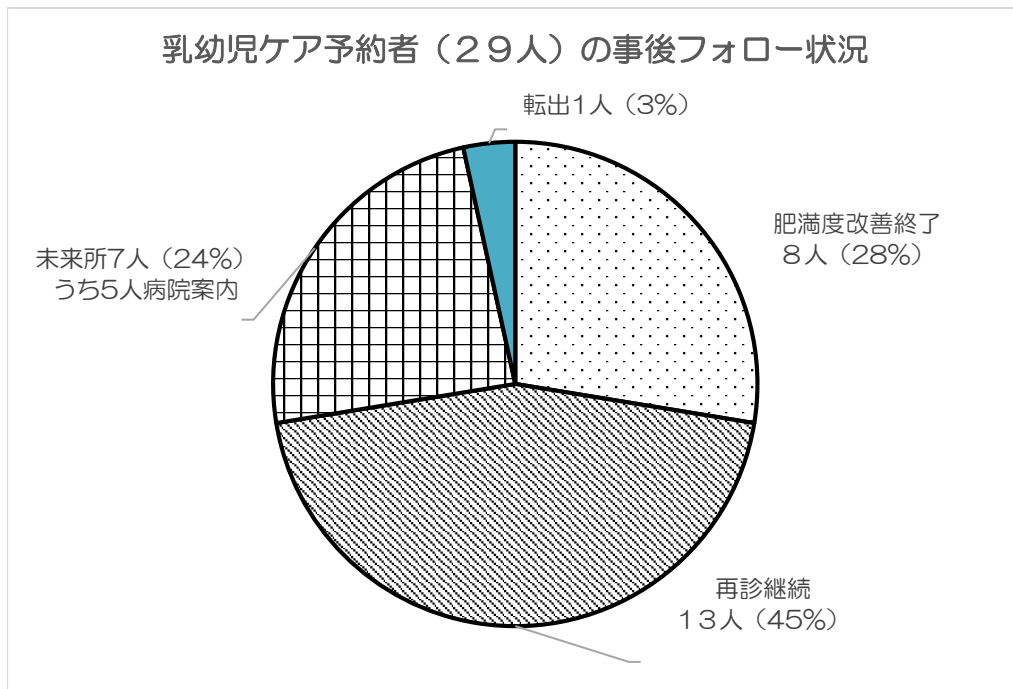
【図 1】



5 肥満度20%以上の児の健診後フォロー

乳幼児ケア予約・・・29/29（人）

【図2】



## 肥満児調査結果の推移(小学校4年生)

## 1.肥満児頻度

年度	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
肥満児(人)	216	207	211	201	165	217	173	179	174	149	206	174	165	178	164	173	183	274
在籍数(人)	2,364	2,383	2,306	2,451	2,416	2,384	2,303	2,390	2,338	2,336	2,380	2,278	2,203	2,189	2,203	2,205	2,104	2,064
割合(%)	9.1	8.7	9.2	8.2	6.8	9.1	7.5	7.5	7.4	6.4	8.7	7.6	7.5	8.1	7.4	7.8	8.7	13.3

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、健康診断の実施時期が例年と異なり、各校で基準日にばらつきがあるため、参考値とする。

## 2.男女別

年度	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
全体(%)	9.1	8.7	9.2	8.2	6.8	9.1	7.5	7.5	7.4	6.4	8.7	7.6	7.5	8.1	7.4	7.8	8.7	13.3
男子(%)	10.4	11.4	10.9	9.2	7.8	9.3	8.1	8.6	7.6	5.6	8.6	8.1	7.7	8.7	9.0	8.9	9.5	16.4
女子(%)	7.7	5.3	7.2	7.1	5.9	8.8	6.9	6.4	7.3	7.1	8.7	7.1	7.3	7.5	5.7	6.9	7.9	10.0

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、健康診断の実施時期が例年と異なり、各校で基準日にばらつきがあるため、参考値とする。

## 3.「受診のすすめ」/肥満児(配布率)

年度	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
配布数(人)	176	157	173	167	140	153	138	149	141	140	166	66	70	91	72	74	66	—
肥満児(人)	216	207	211	201	165	217	173	179	174	149	206	174 (80)	165 (74)	178 (93)	164 (73)	173 (77)	183 (76)	—
割合(%)	81.5	75.8	82.0	83.1	84.8	70.5	79.8	83.2	81.0	94.0	80.6	37.9 (82.5)	42.4 (94.6)	51.1 (97.8)	43.9 (98.6)	42.8 (96.1)	36.1 (86.8)	—

※平成26年度から受診のすすめを発行する対象を、肥満度20%以上で学校医から指摘のあった児童から、肥満度30%以上で学校医から指摘のあった児童へ変更した。( )内は、肥満度30%以上の児童数とその配布率を記入。

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により事業を中止した。

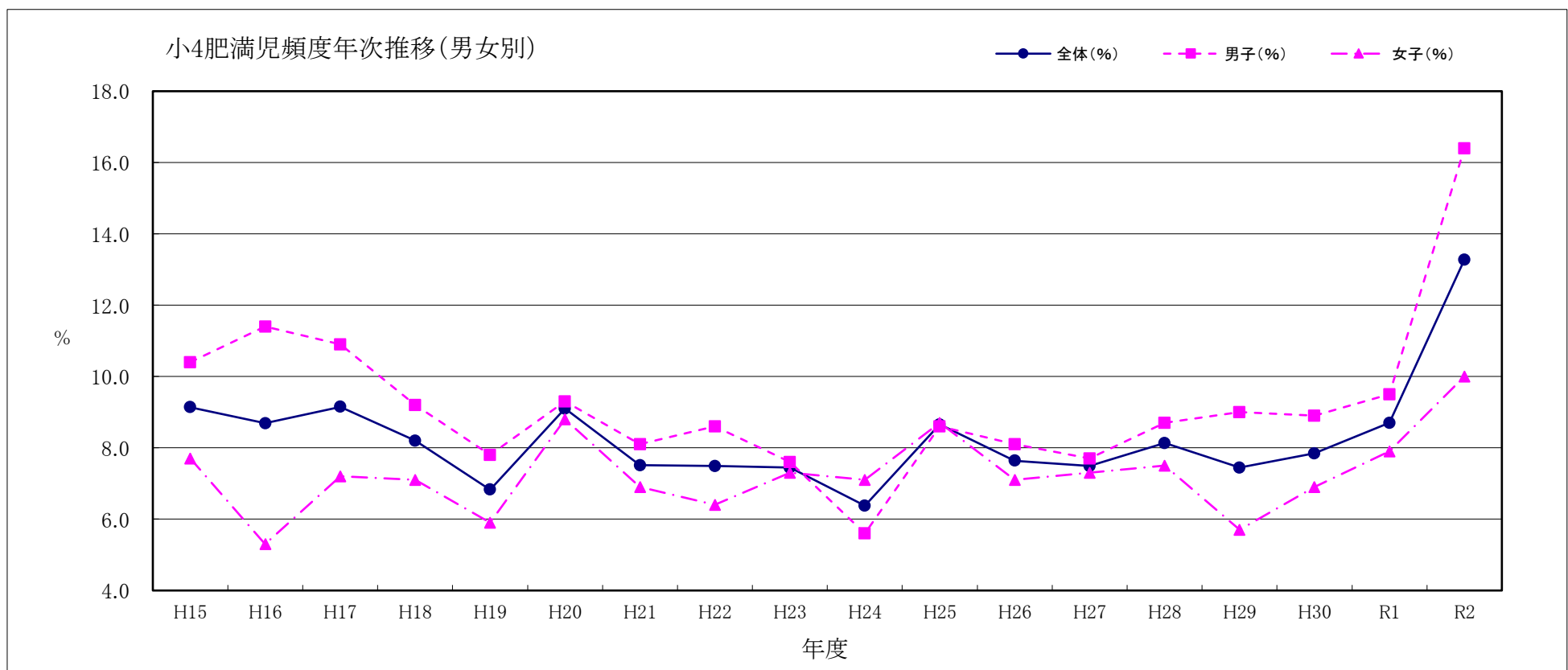
## 4.受診児/「受診のすすめ」(受診率)

年度	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
受診数(人)	45	45	53	44	33	44	33	39	42	43	34	17	21	31	23	25	21	—
配布数(人)	176	157	173	167	140	153	138	149	141	140	166	66	70	91	72	74	66	—
割合(%)	25.6	28.7	30.6	26.3	23.6	28.8	23.9	26.2	29.8	30.7	20.5	25.8	30.0	34.1	31.9	33.8	31.8	—

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により事業を中止した。

## 5.肥満度別受診率(R2年度)

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により事業を中止したため、未記載。





「肥満児の出現率」年次推移(小学校4~6年)

**全国** 学校保健統計調査(文部科学省)  
 H17までは学年別標準体重120%  
 H18からは(実測体重-身長別標準体重)÷身長別標準体重×100

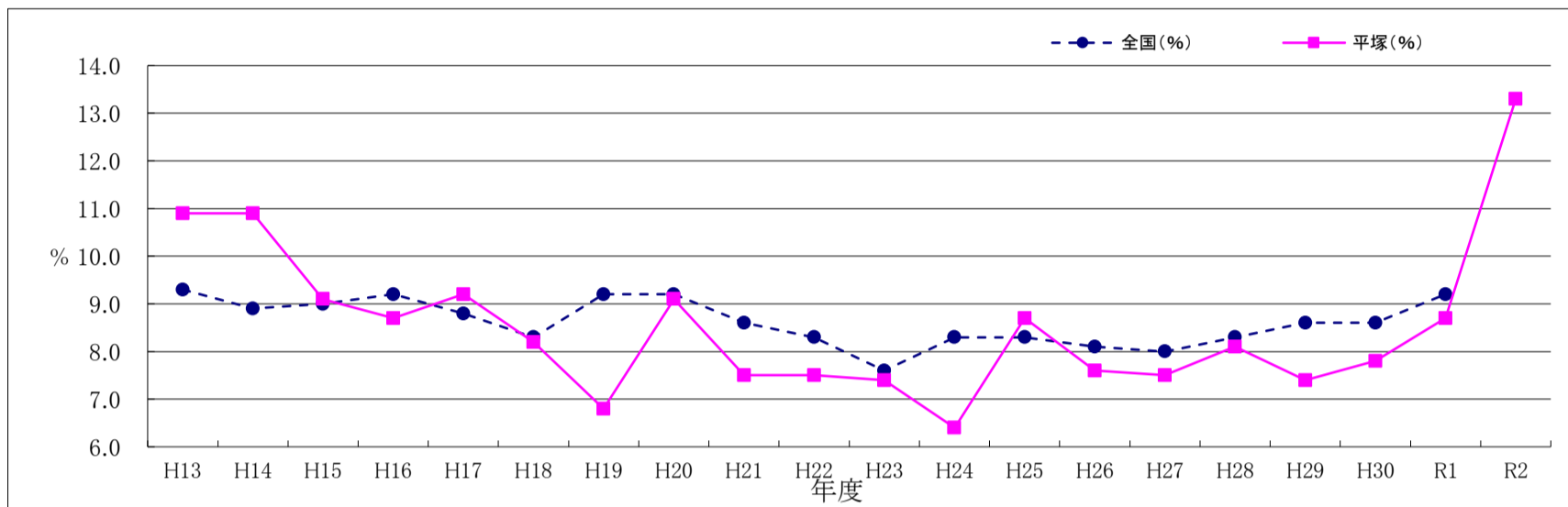
※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、令和2年度学校保健統計調査の速報値が令和3年3月頃公表予定のため、現時点(令和3年1月28日時点)では不明。

**平塚市** 平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会  
 H19までは肥満度20%以上を標準体重120%に換算  
 H20からは(実測体重-身長別標準体重)÷身長別標準体重×100

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、健康診断の実施時期が例年と異なり、各校で基準日にばらつきがあるため、参考値とする。

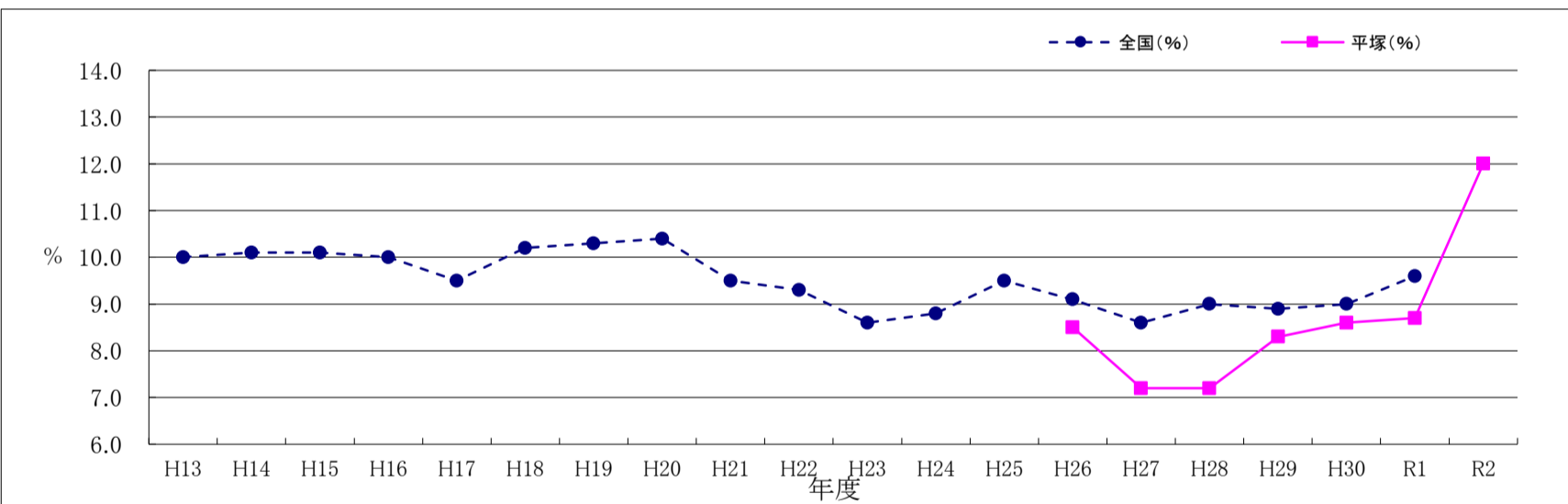
**【4年生】**

年度	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
全国(%)	9.3	8.9	9.0	9.2	8.8	8.3	9.2	9.2	8.6	8.3	7.6	8.3	8.3	8.1	8.0	8.3	8.6	8.6	9.2	
平塚(%)	10.9	10.9	9.1	8.7	9.2	8.2	6.8	9.1	7.5	7.5	7.4	6.4	8.7	7.6	7.5	8.1	7.4	7.8	8.7	13.3



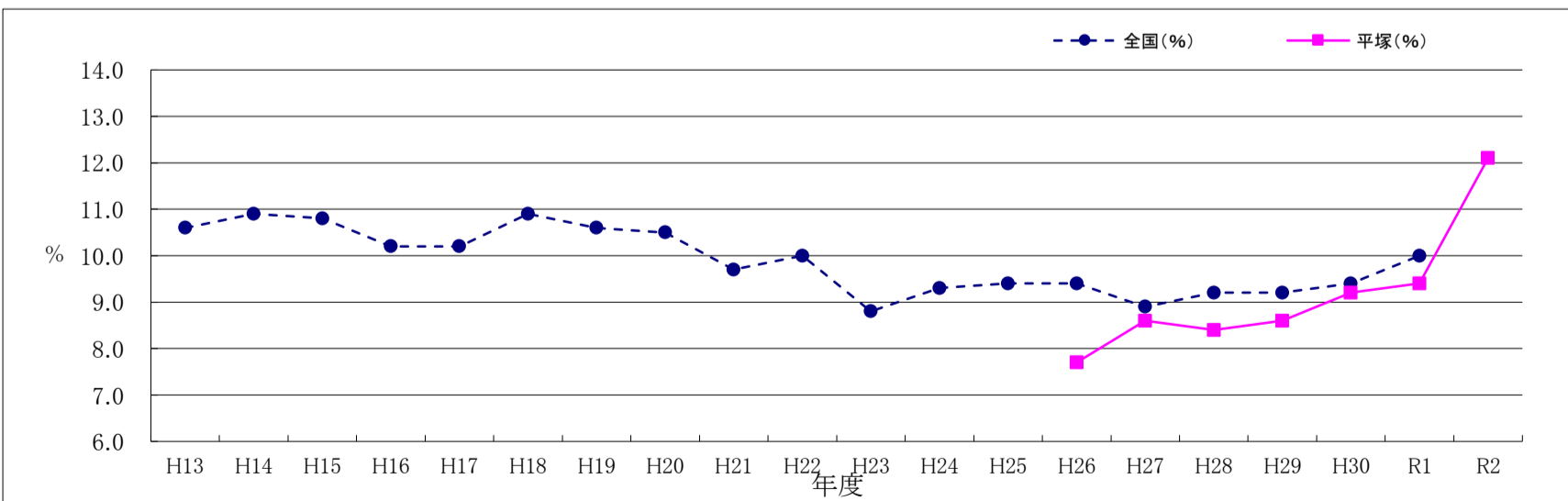
**【5年生】**

年度	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
全国(%)	10.0	10.1	10.1	10.0	9.5	10.2	10.3	10.4	9.5	9.3	8.6	8.8	9.5	9.1	8.6	9.0	8.9	9.0	9.6	
平塚(%)														8.5	7.2	7.2	8.3	8.6	8.7	12.0



**【6年生】**

年度	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
全国(%)	10.6	10.9	10.8	10.2	10.2	10.9	10.6	10.5	9.7	10.0	8.8	9.3	9.4	9.4	8.9	9.2	9.2	9.4	10.0	
平塚(%)														7.7	8.6	8.4	8.6	9.2	9.4	12.1



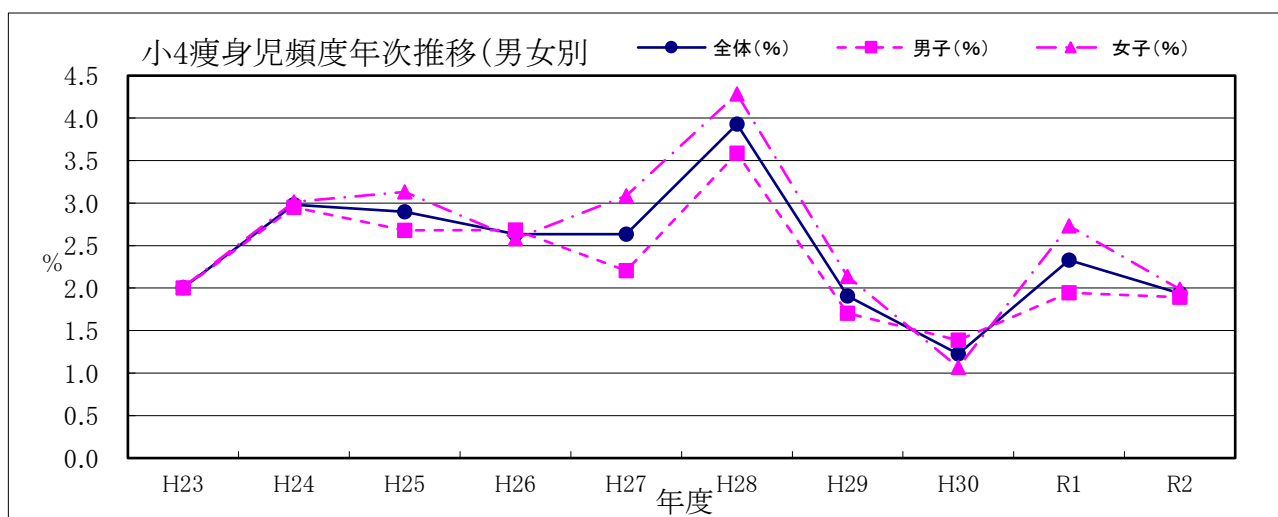
## 痩身児調査結果の推移(小学校4年生)

### 1. 痩身児頻度

年度	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
男:痩身児(人)	24	36	33	31	25	40	20	15	21	20
男:在籍数(人)	1,200	1,220	1,231	1,155	1,134	1,115	1,173	1,082	1,079	1,057
女:痩身児(人)	23	34	36	29	33	46	22	12	28	20
女:在籍数(人)	1,143	1,128	1,149	1,123	1,069	1,074	1,030	1,123	1,025	1,007
合計:痩身児(人)	47	70	69	60	58	86	42	27	49	40
合計:在籍数(人)	2,343	2,348	2,380	2,278	2,203	2,189	2,203	2,205	2,104	2,064
割合(%)	2.0	3.0	2.9	2.6	2.6	3.9	1.9	1.2	2.3	1.9

### 2. 男女別

年度	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
全体(%)	2.0	3.0	2.9	2.6	2.6	3.9	1.9	1.2	2.3	1.9
男子(%)	2.0	3.0	2.7	2.7	2.2	3.6	1.7	1.4	1.9	1.9
女子(%)	2.0	3.0	3.1	2.6	3.1	4.3	2.1	1.1	2.7	2.0



※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、健康診断の実施時期が例年と異なり、各校で基準日にばらつきがあるため、参考値とする。

## 「痩身児の出現率」年次推移(小学校4年生)

**全国** 学校保健統計調査(文部科学省)

H17までは小学4年生標準体重80%

H18からは(実測体重－身長別標準体重)／身長別標準体重×100

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、令和2年度学校保健統計調査の速報値が令和3年3月頃公表予定のため、現時点(令和3年1月28日時点)では不明。

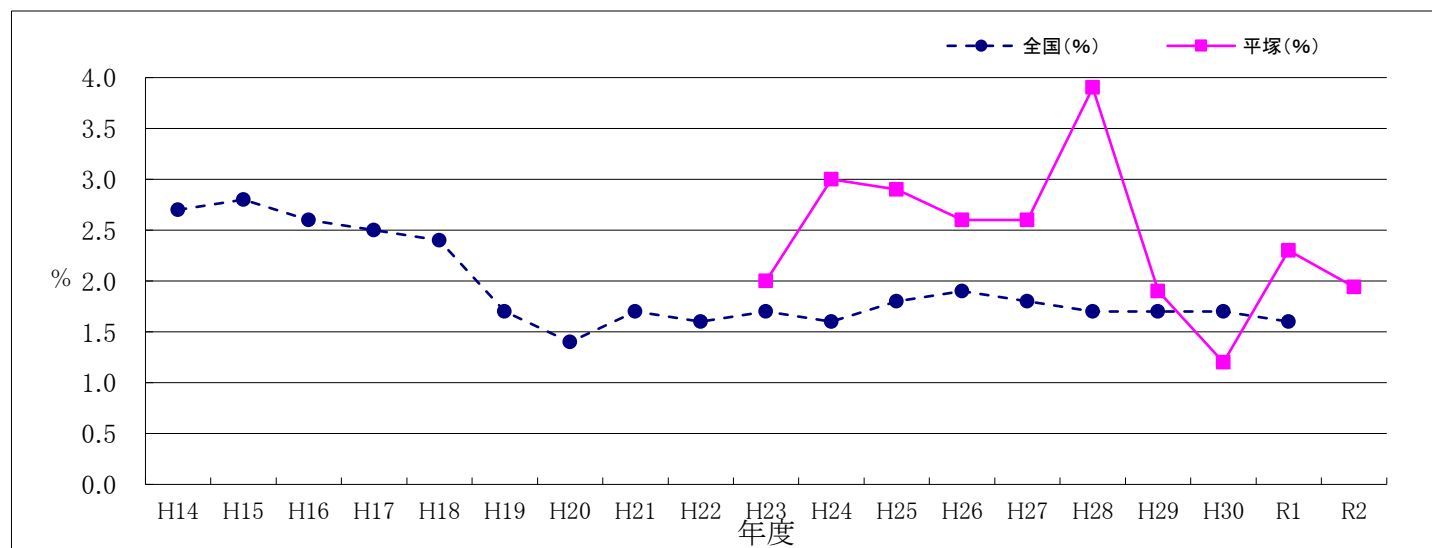
**平塚市** 平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会

H23から調査開始(実測体重－身長別標準体重)／身長別標準体重×100

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、健康診断の実施時期が例年と異なり、各校で基準日にばらつきがあるため、参考値とする。

**【4年生】**

年度	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
全国(%)	2.7	2.7	2.8	2.6	2.5	2.4	1.7	1.4	1.7	1.6	1.7	1.6	1.8	1.9	1.8	1.7	1.7	1.7	1.6	
平塚(%)											2.0	3.0	2.9	2.6	2.6	3.9	1.9	1.2	2.3	1.9



## 令和2年度肥満児・痩身児調査

## 9歳児(小4)

肥満児	全体	男子	女子
全国			
神奈川県			
平塚市	13.27%	16.36%	10.02%

痩身児	全体	男子	女子
全国			
神奈川県			
平塚市	1.93%	1.89%	1.98%

## 10歳児(小5)

肥満児	全体	男子	女子
全国			
神奈川県			
平塚市	12.01%	14.53%	9.39%

## 11歳児(小6)

肥満児	全体	男子	女子
全国			
神奈川県			
平塚市	12.06%	13.91%	10.25%

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、学校保健統計調査の速報値が令和3年3月頃公表予定  
現時点(令和3年1月28日時点)では全国及び神奈川県の値は不明。

※ 平塚市肥満児及び痩身児の数値は、各小学校からの報告に基づき学務課が集計

※令和2年度は新型コロナウイルスの影響により、健康診断の実施時期が例年と異なり、各校で基準日に  
ばらつきがあるため、参考値とする。

## 関係者研修会について

## 1 関係者研修会概要

配信日時：令和2年9月1日から令和2年10月31日

方 法：オンデマンド配信

対 象：市内公私立保育所・幼稚園・認定こども園、小学校、特別支援学校等の職員

講 師：位高 駿夫先生（スポーツ健康科学博士）

内 容：子どもの生活習慣病予防には運動が最適 資料4-2のとおり

## 2 視聴回数

・9月57回 総再生時間11.5時間

（10月に対象機関の代表者に対して職員への再周知をお願いした。）

・10月61回 総再生時間6.7時間

## 3 アンケート結果（アンケート回収数13）

## (1) 本日の研修会は参考になりましたか？

① 参考になった	13
② ままあまあ参考になった	0
③ 参考にならなかった	0

《理由》

## ① 参考になった。

- ・とてもわかりやすかった。
- ・子どもの頃から体を動かす必要性がよくわかった。
- ・運動の必要性がわかりやすかった。
- ・子どもの成長について詳細に説明いただき大変参考になった。
- ・乳幼児期の運動の大切さを改めて感じた。
- ・予防策を知ることができた。
- ・科学的根拠が示されていて良かった。
- ・子どもの運動が大切と言うことは理解しましたが、身体活動といった広義でとらえるといったことなどは新たな発見だった。

## (2) 今後の子どもの生活習慣病予防のための研修会での希望内容

- ・運動と睡眠
- ・献立の立て方
- ・保育園幼稚園や小学校での巡回教室
- ・YouTubeを活用した、オンライン運動教室
- ・現在、科学的裏付けのある子どもの生活習慣病に関する遺伝的要素について
- ・運動性の必要性が理解できたので、具体的な運動方法

- ・食事に関して予防策があれば知りたい
- ・子どもが楽しんでやりそうな物作り
- ・家の中で子どもが簡単に体を動かしたり、活動量が増加する方法
- ・生活習慣病予防のための学校でできる身体活動。体育以外で
- ・子どもの生活習慣病予防のための正しい食習慣の形成や食育指導といった内容を聞きたい

### (3) その他

- ・保護者も参加できる形になるとよいと思う。今回の内容はとてもためになった。
- ・普段のさりげない動きも身体活動として、運動の一部であることが分かった。運動を何もしていないと思ってたので一安心した。
- ・当初 YouTube の研修時間としては少し長いと感じたが内容はとても興味深いものだった。
- ・スポーツテストと死亡率の関係に衝撃を受けた。
- ・コンパクトでわかりやすく、勉強になる内容だった。

## 4 今後の課題

- ・配信期間を2か月間設けたが、視聴回数が少なかった。視聴前に研修内容がわかるようにするために講義資料を依頼文に同封する。また、各園や各学校等から1人以上視聴してもらい視聴の有無を確認する。
- ・アンケート回収数が少なかったため、次回の研修からは各園や各学校等から1人以上のアンケートの回答をお願いします。

# 『子どもの生活習慣病予防には運動が最適』

～ 運動ってどの程度大切？ ～

**位 高 駿 夫** [[t.itaka@highclass-inc.com](mailto:t.itaka@highclass-inc.com)]

[博士(スポーツ健康科学)・ 第一種衛生管理者  
・ 健康運動指導士・ ホームヘルパー2級]

- 株式会社ハイクラス 代表取締役
- NPO法人 子どもとシニアのこころ支援の会 理事
- 管工業健康保険組合 運動指導士
- 東海大学体育学部・法政大学 非常勤講師

## 位 高 駿 夫 (いたか としお)

### [職歴]

- 株式会社ハイクラス 代表取締役

### [学歴]

- 東海大学 体育学部 生涯スポーツ学科 卒業
- 東海大学大学院 体育学研究科 修士課程 修了
- 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 博士後期課程 修了

### [講師・指導者歴]

- 大学及び専門学校非常勤講師
- 管工業健康保健組合 運動指導士
- 大手企業運動プログラム開発・運営
- 中野区スポーツ指導者養成講習会講師
- 東海大学体育会柔道部研究分析コーチ



### [資格]

- 博士 (スポーツ健康科学)
- 健康運動指導士
- 衛生管理者
- ホームヘルパー2級
- 中高保健体育科教諭免許

健康や体力づくりのための運動指導活動を実施



# 健康において、運動が見過ごされがち

## 食 事

- 栄養素を補給し、生命維持
- 食事をしなければ、死んでしまう。

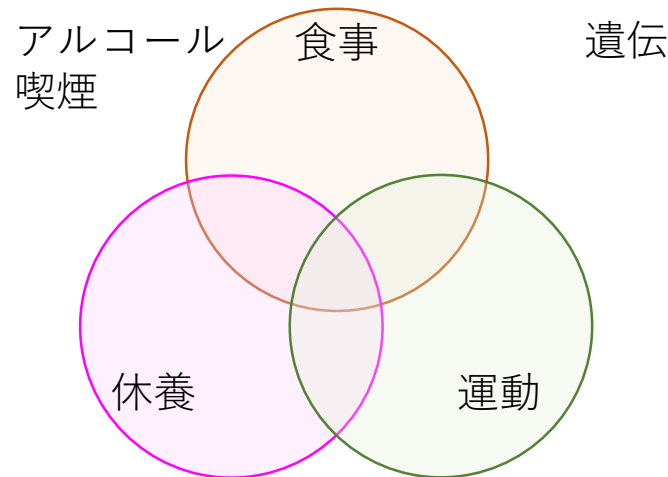
## 休 養

- 身体と脳を休め、活動に備える
- 休養（睡眠）も必ず実施する行動

## 運 動

- 人間の源（本来は目的かつ手段）
- 運動しなくても、短期的に強い影響は少ない（!?!）。長期的にはあり！

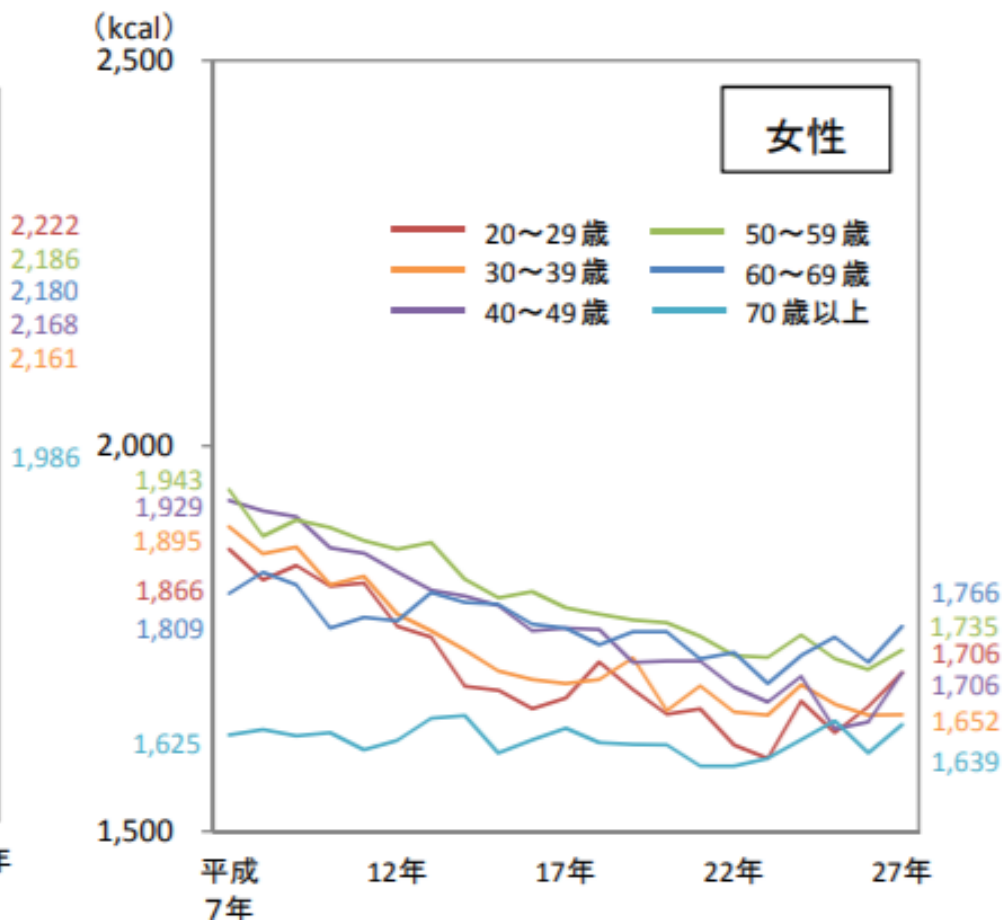
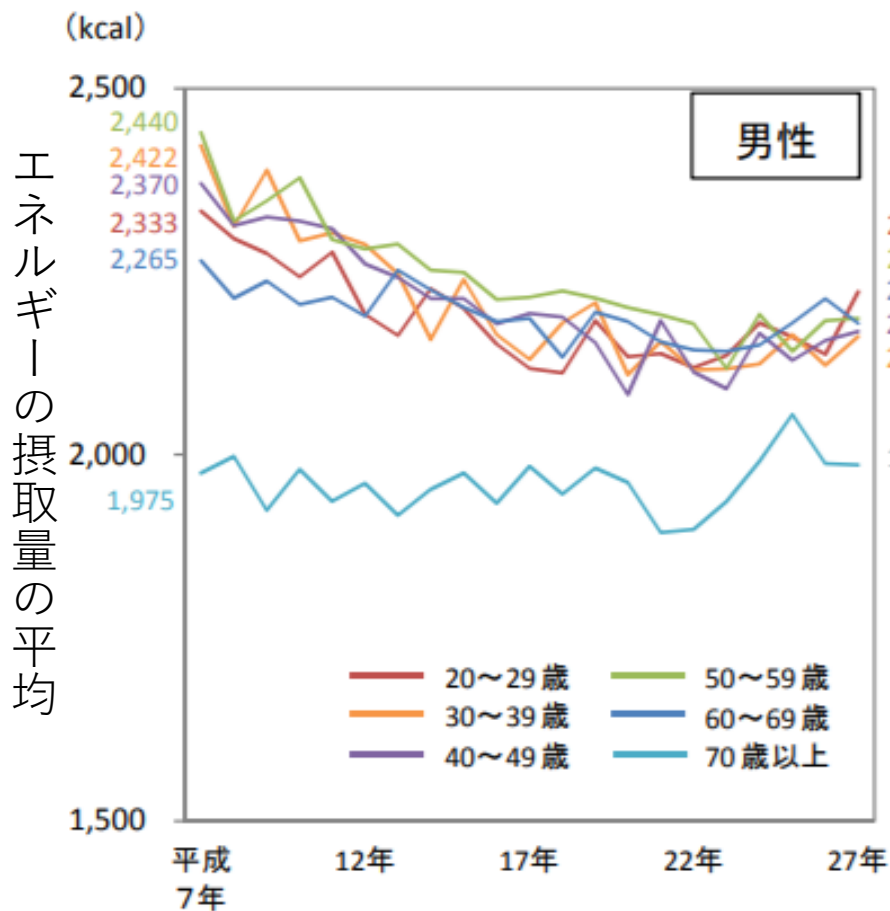
### 健康に影響する3要因 + $\alpha$



どれかが欠けてもNG  
すべて活動が健康に影響！

「考え方」「必要性」から  
運動が欠けやすい特徴

# 現代人は食事量が少ないという事実！



食事量の評価の1つになる「エネルギー摂取量の平均」は平成7年よりも、一部の世代を除き、減少傾向にある。

(平成27年度国民・健康栄養調査)

# 運動≠スポーツ≠遊び.運動は日常の活動量

以前



運動・スポーツすることは、遊びと考えられがちだった。

現在

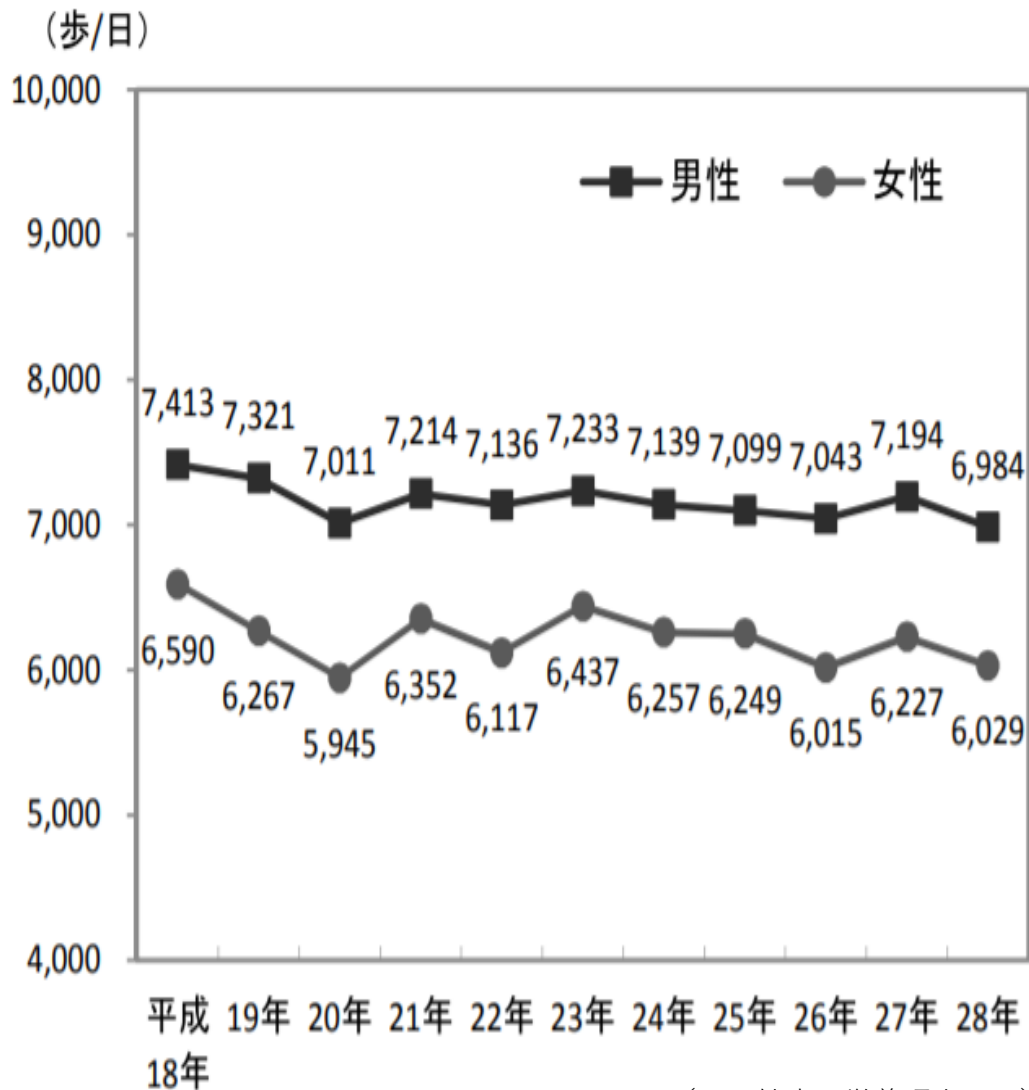


**身体活動 > 運動 > スポーツ**

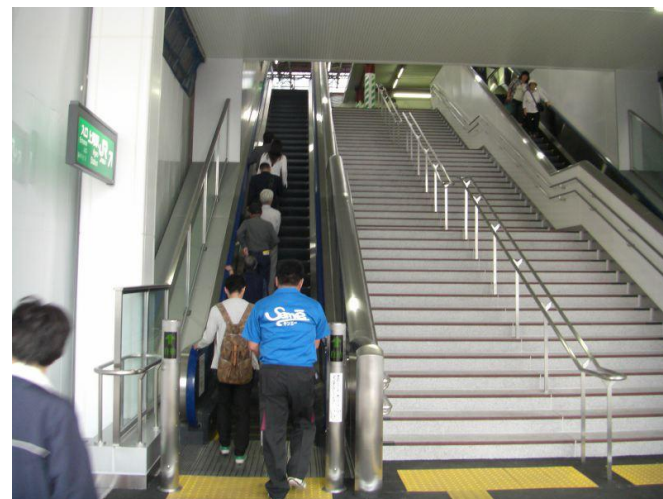
現代社会の運動不足という言葉は、正確には、**身体活動不足**！

どんな活動でも、**身体活動を増やすことが大切**という考えが根底！

# 日常の活動量10年で平均500歩減少

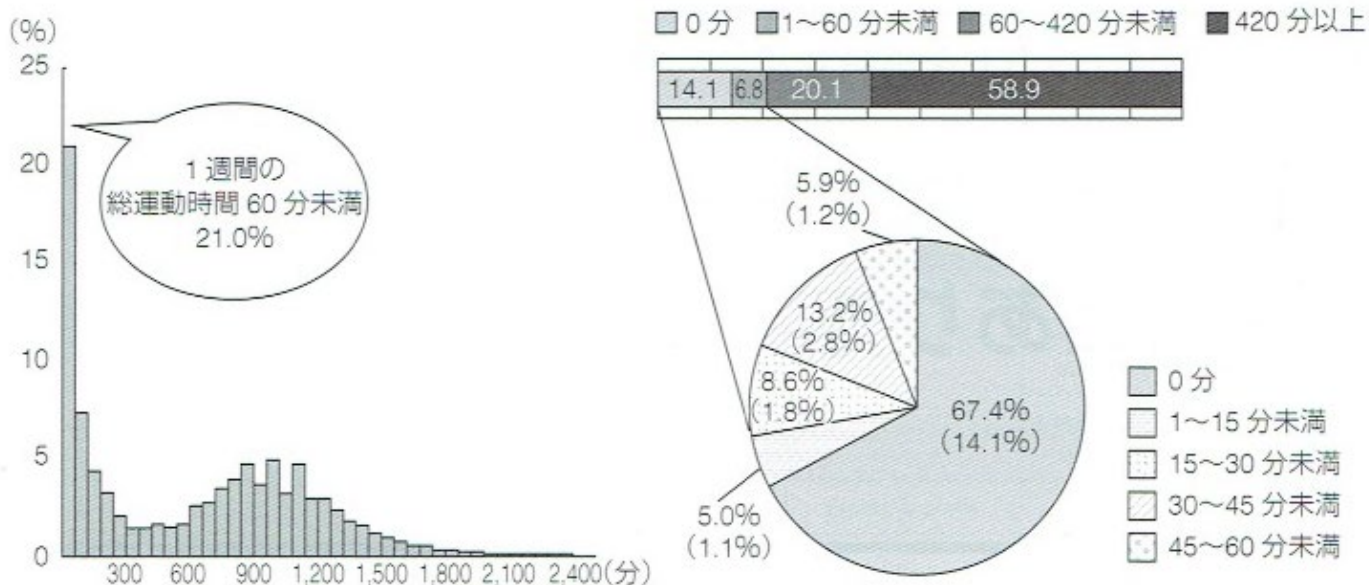


(国民健康・栄養調査より)



500歩は約5分の歩数。10年間で気づかぬうちに減っている

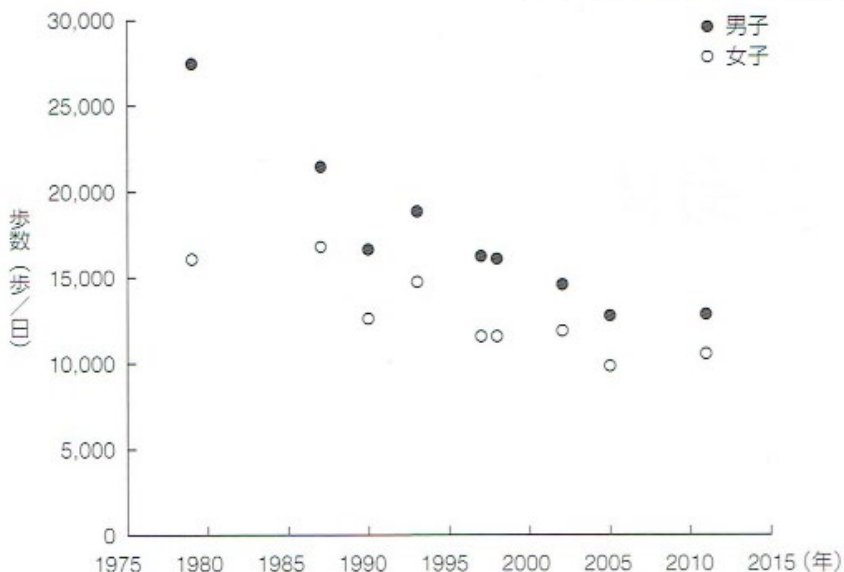
# 中学生の運動の状況



運動の頻度は  
二極化

図3 1週間の総運動時間（中学校2年生女子）の内訳（スポーツ庁、2016）

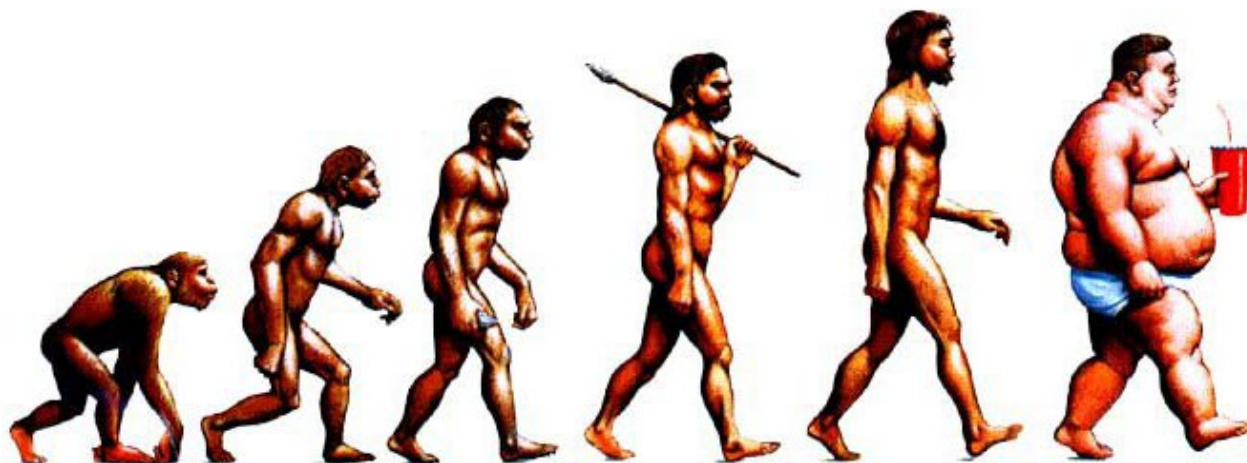
※（）内は全体に対する割合



毎日の運動量は、歩数で把握  
→ 中学生の歩数も減少



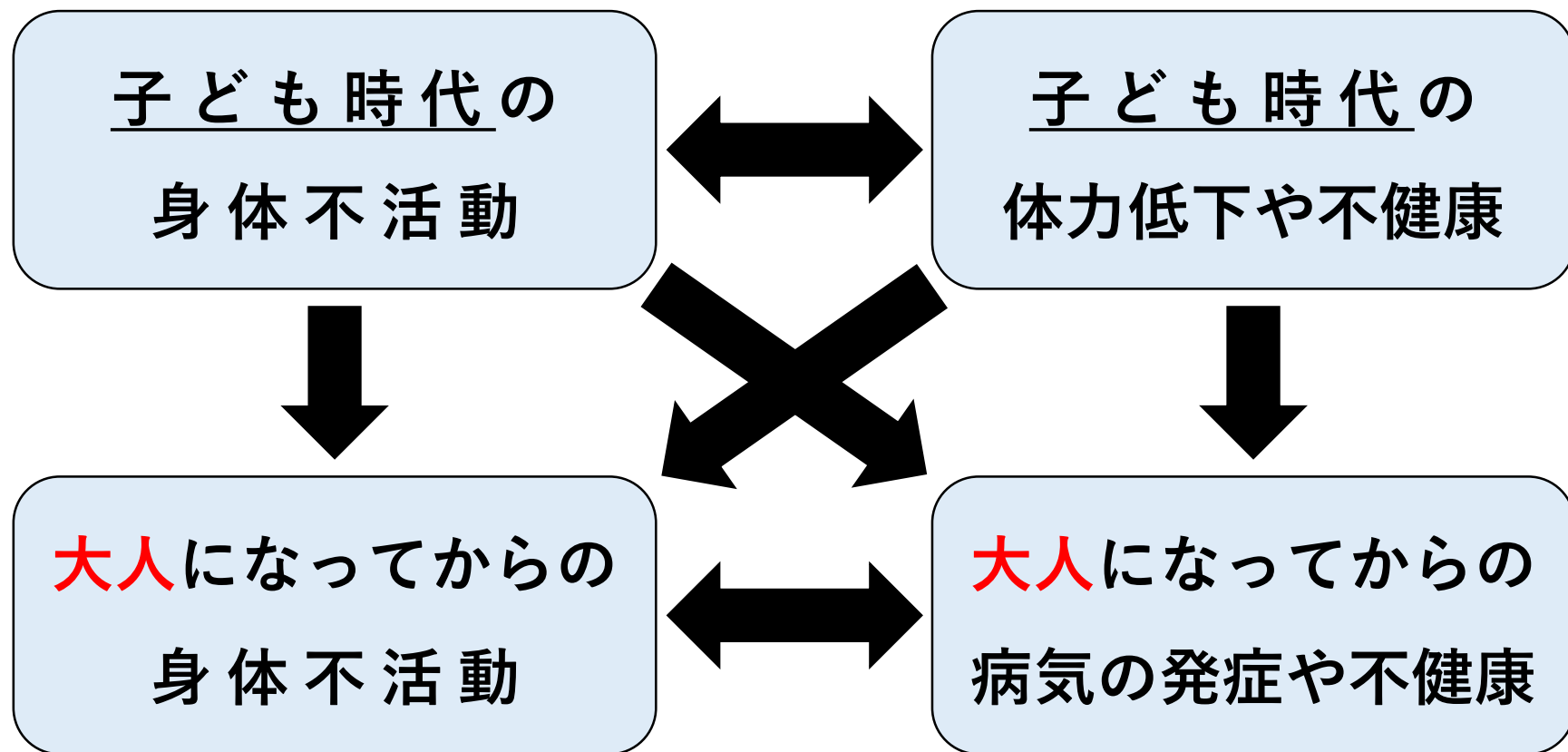
# 生物の進化から見る「運動」と「食事」



<http://www.prlog.org/10613048-did-you-catch-fatitis.html>

- 本来、人間という動物は、食事はほとんどなくても、たくさん身体を動かす動物。
- 現代人の食事は、コンビニ・自販機にすぐにとどり着き、出前で家に食事が届き、**動かなくても簡単に食べ物を入手できる環境**になった。
- 現代人の運動は、車やエスカレーターなどの機械化によって、**もともと少なく**なっていた**運動量がさらに減少していく**現状にある。
- そのため、現代社会では運動量を意識的に増やすことが重要なのだ！

# 子どもと大人の身体不活動と健康の関係

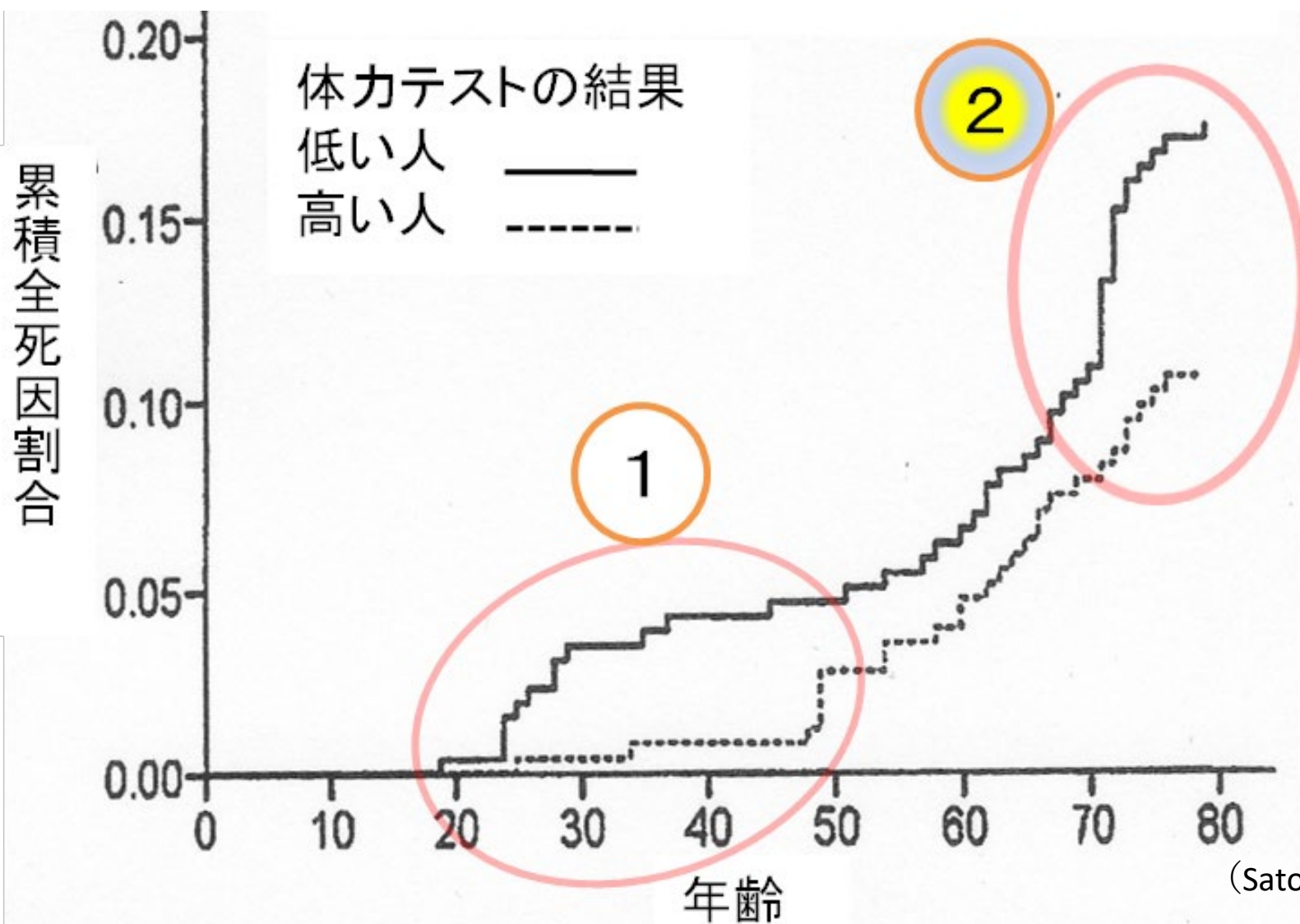


(Boreham et al., 2001)

現在の日本の健康問題は、身体活動と強くリンク！

現在の子どもは、将来のさらなる健康リスクにつながる確率が…

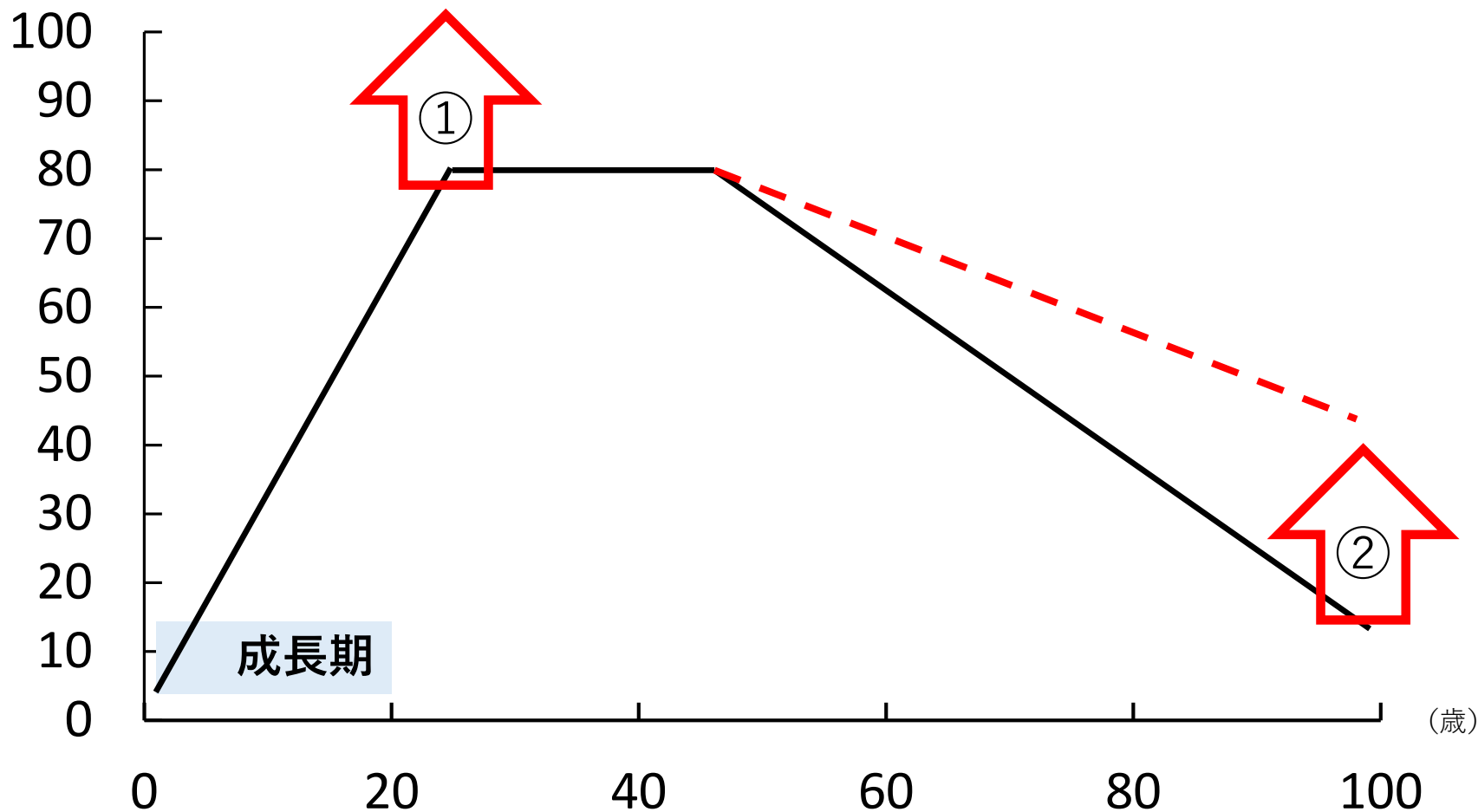
# 小学生の体力テスト結果と死亡率の関係



体力が低い人は「働き盛り」と「高齢期」の死亡率が高くなる！



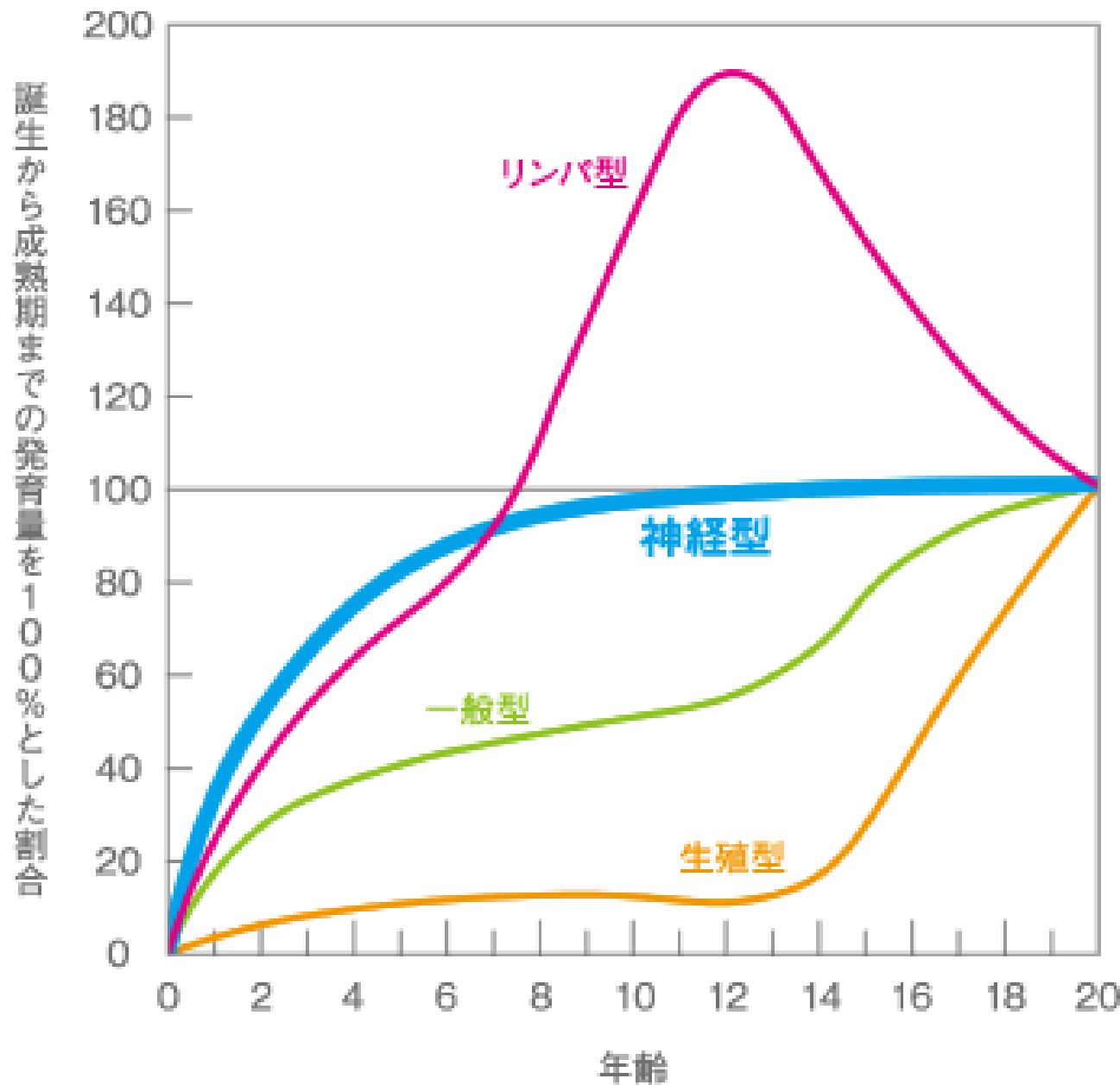
# 生涯における体力づくり戦略



① ピークを上げる = 体力発達 (成長期)

② 低下を抑制 = 体力維持増進 (40歳以降)

# スキヤモンの発育・発達曲線



神経系は小学生の間に90%が完成  
神経系がよく発達する幼少期から小学生の間に、様々な運動を経験していくことが重要。  
体の動かし方・使い方が習得されるのがこの時期で、いわゆる運動オンチを予防する。

# スキヤモンの発育・発達曲線（概要）

## ◆ 一般型

一般型は、身長や体重、筋肉、骨格などの成長を示したものの。ヒトの身長や体重の伸びが大きくなるのは、生まれてすぐの時期と12歳頃の思春期と呼ばれる時期です。

## ◆ 神経型

神経型は、脳や脊髄、視覚器等の神経系や感覚器系の成長を示したものの。神経系や感覚器系は、生まれてから早い段階で、大人と変わらないレベルにまで成長を遂げます。

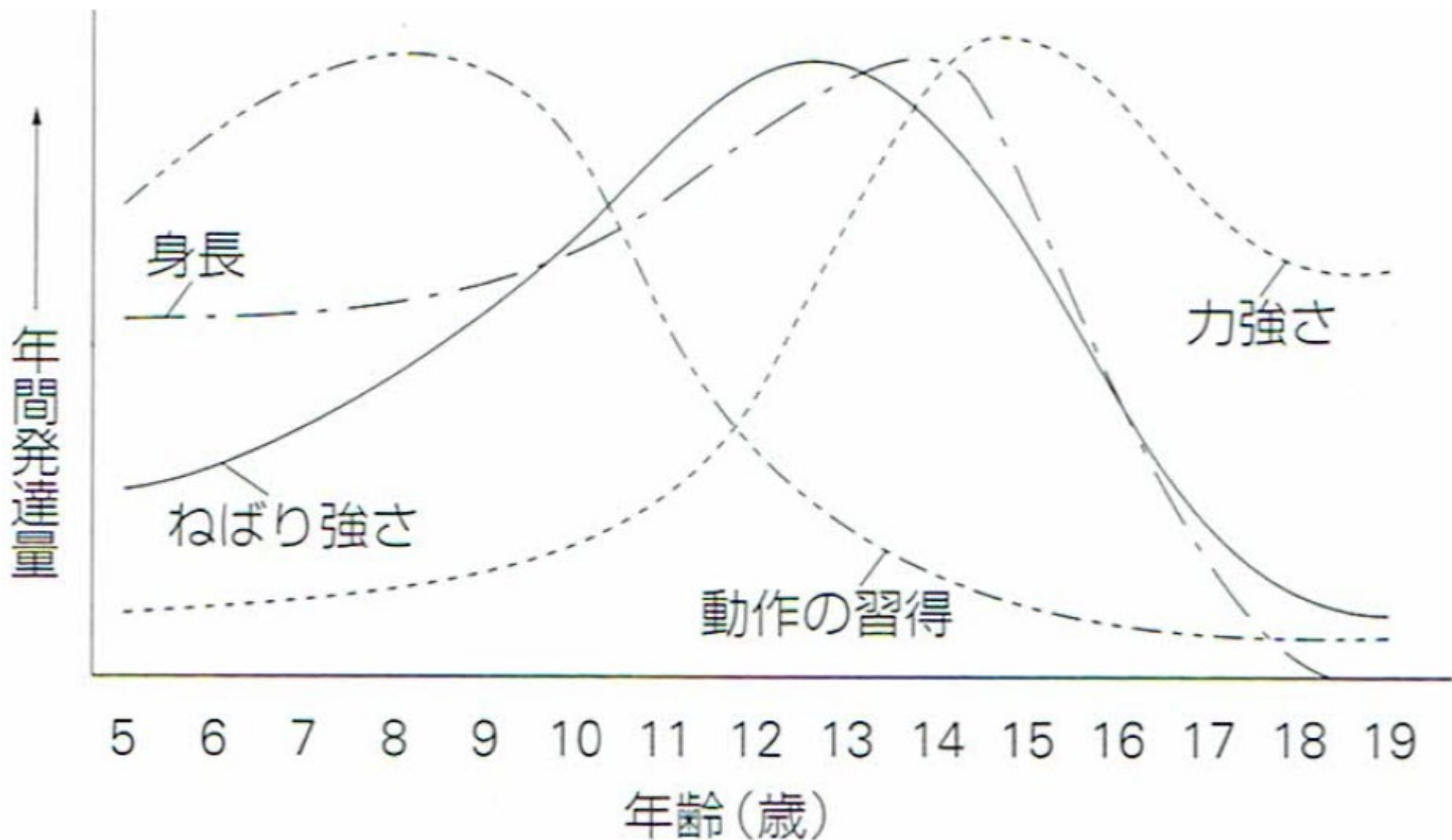
## ◆ 生殖型

生殖型は、男性や女性の生殖器、乳房、咽頭などの成長を示したものの。いわゆる第2次性徴に関わる臓器なのですが、男の子が男性らしく、女の子が女性らしく変化する時期に対応しており、思春期の時期に急上昇。

## ◆ リンパ型

リンパ型は、胸腺などのリンパ組織の成長を示したものの。体を守るための免疫系の成長と関連しており、免疫力のピークに達する時期は思春期ころであり、成人期よりもはるかに高い状態となります。

# 体力や技能の発達時期

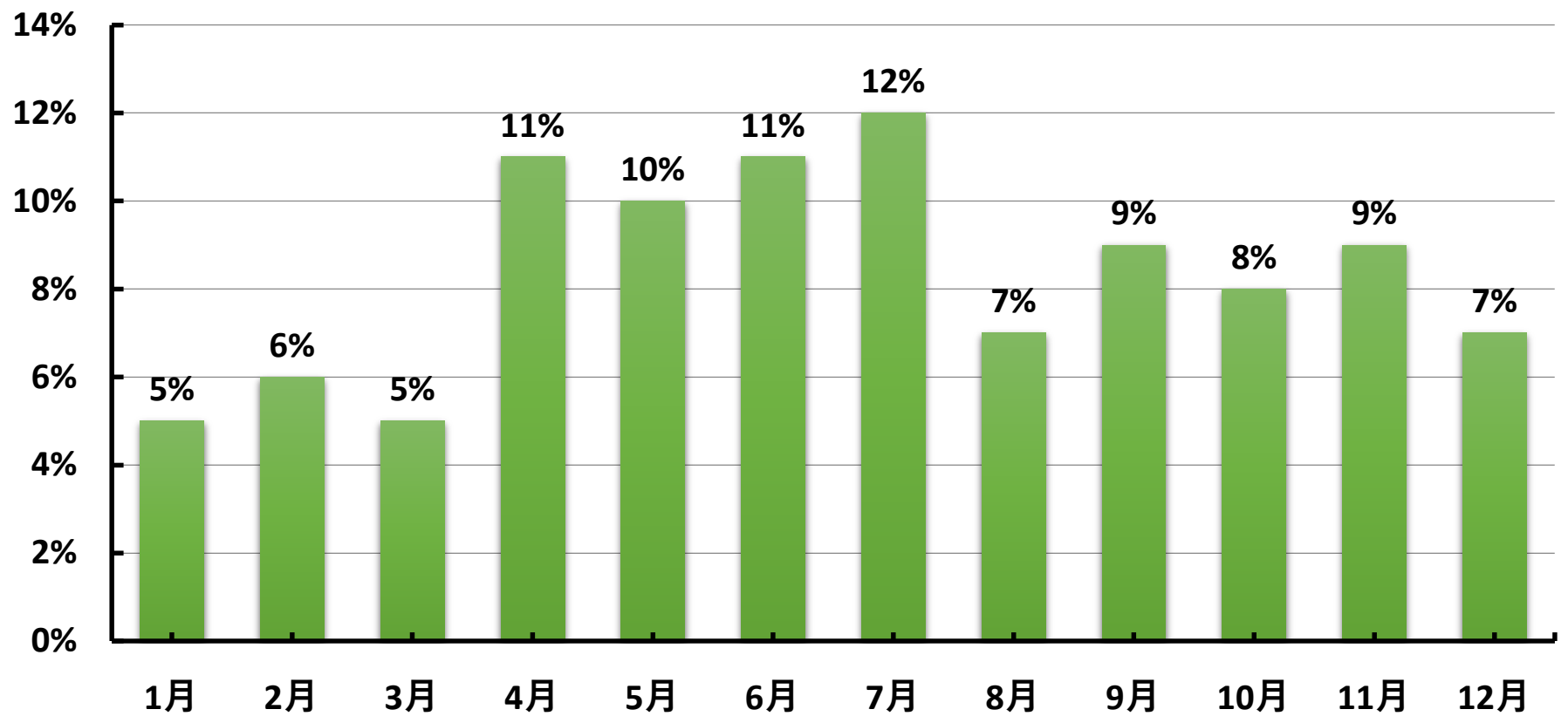


(宮下充正: 子どものからだ—科学的な体力づくり—)

**発達時期に応じたトレーニングにすると効果大きい**

# RAE (相対的年齢効果) の影響も考慮を！

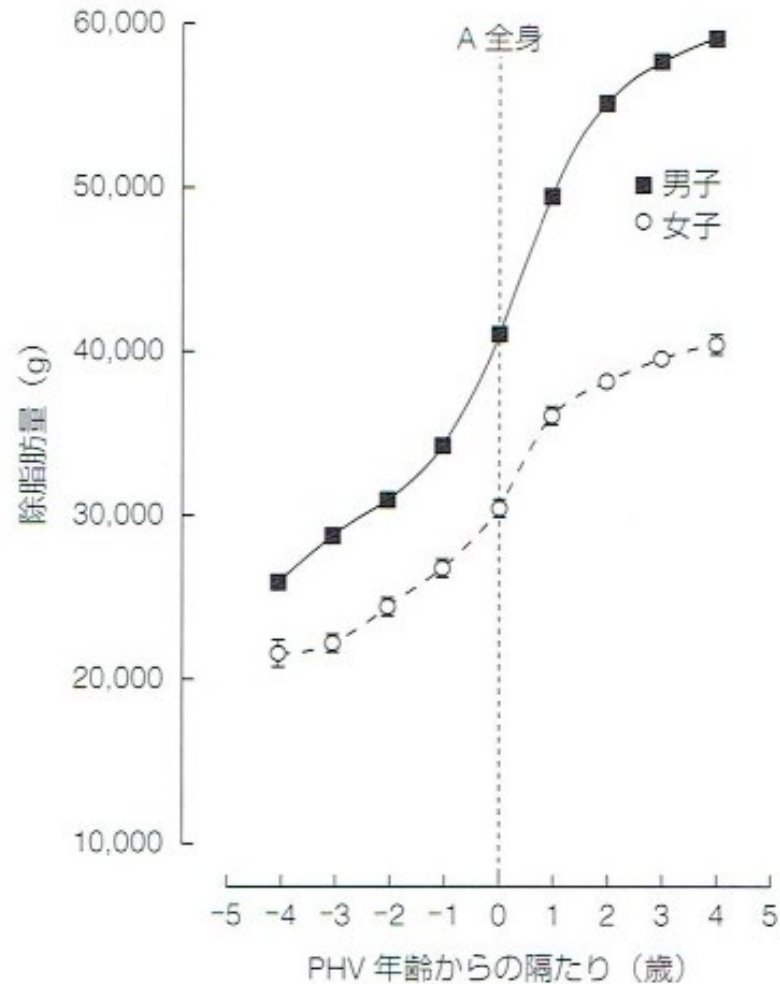
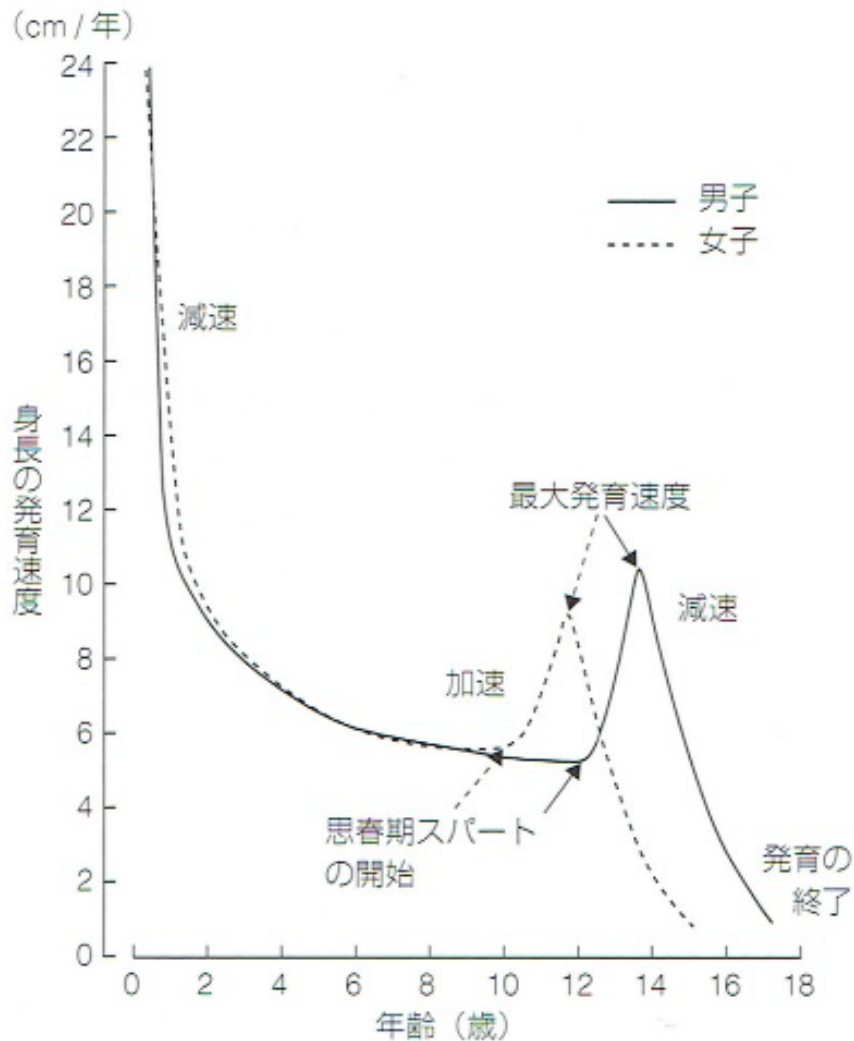
## プロ野球選手の出生月



ベース: 2017年3月時点でプロ野球12球団に所属する日本人選手(n=730名)  
出典: 日本野球機構公開データを加工して作成  
<http://kawasaki-research.net/?p=1222>

出生月によって、割合が異なる傾向がある

# 身長から見た発育速度



身長 の 発 育 度 曲 線

PHV (最大発育速度年齢) からの変化量

身長発育速度を成長の目安に実施して、負荷を変えることも有効



# 運動神経が よくなる

# 36 の動作



立つ  
(たつ)



起きる  
(おきる)



回る  
(まわる)



組む  
(くむ)



渡る  
(わたる)



ぶら下がる  
(ぶらさがる)



逆立ちする  
(さかだちする)



乗る  
(のる)



浮く  
(うく)



歩く  
(あるく)



走る  
(はしる)



跳ねる  
(はねる)



滑る  
(すべる)



跳ぶ  
(とぶ)



登る  
(のぼる)



はう



ぐるぐる



泳ぐ  
(およぐ)



持つ  
(もつ)



支える  
(ささえる)



運ぶ  
(はこぶ)



押す  
(おす)



押さえる  
(おさえる)



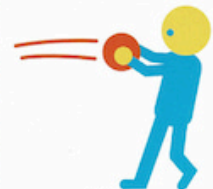
こぐ



つかむ



当てる  
(あてる)



捕る  
(とる)



渡す  
(わたす)



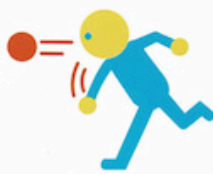
積み  
(つむ)



掘る  
(ほる)



振る  
(ふる)



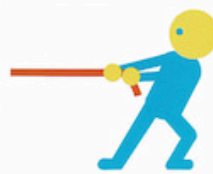
投げる  
(なげる)



打つ  
(うつ)



蹴る  
(ける)



引く  
(ひく)



倒す  
(たおす)

# 目的別にみる運動の種類

目的	イメージ	最適な運動
柔軟性向上・可動域改善	低強度運動	ストレッチ
例:腰痛予防・肩こり予防		体操
脂肪減少	中強度運動	生活活動の増加
例:メタボ予防・腹囲や血圧改善		有酸素運動
筋肉量増加	高強度運動	登山等の高強度運動
例:介護予防・膝痛予防		筋力トレーニング

冷静に考えれば、

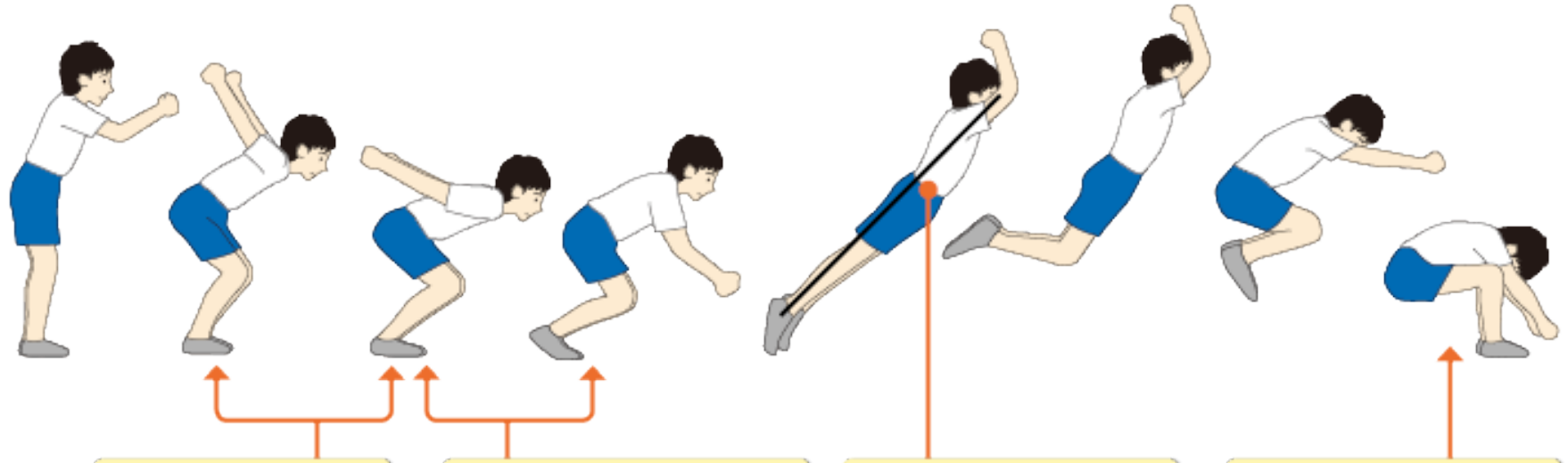
**運動もバランスよく、いろいろ実施する必要がある**



# 幼少期の運動の実践

## 観察評価のポイント

全体印象 両足で前方に力強く跳躍している



**ポイント1**  
膝と腰をよく曲げて  
跳ぶ準備をしている

**ポイント2**  
腕を後方から前方に  
タイミングよく振っている

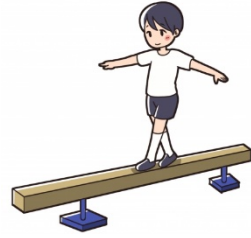
**ポイント3**  
離地時にかからだ全体を  
大きく前傾している

**ポイント4**  
両足でからだの前方に  
着地している



### < 自転車 >

- バランス能力
- 身体の調整力
- 転倒対策



**最小限の怪我で**  
(推奨ではないが、必要悪!?)  
**最大限の経験を**  
**できる工夫**

- ◆ 現代社会で運動は厳密には身体活動であり、身体活動量の不足が健康問題を引き起こしている。（食事量は減っている）
- ◆ 運動なくして、健康なし。
- ◆ 幼少期の運動不足は、大人での不健康につながる可能性しかない。
- ◆ 体力などは、①若い時にあげておくか、②老化を抑えるか
- ◆ 幼少期の運動は、運動神経を鍛えるような、いろいろな動作を実施する事が大切。将来には身につきにくく、今しかできず、未来を決める
- ◆ 幼少期は、個人差が大きい。成長スピードは、身長などを利用して、個人に合う方法を追求していくことが最適！
- ◆ 実際、運動は、1種類ではなく、バランスよく実施する必要がある

**運動の重要度を再確認し、行動を起こすことがさらに重要！**

ご清聴ありがとうございました。

アンケートへの回答に  
ご協力をお願いいたします。



## 5歳児生活実態調査について（案）

## 1 令和元年度実績

調査票配布数1,905枚

〔	幼稚園	20園	877枚
	保育所	35園	721枚
	認定こども園	6園	307枚

回収数1,690枚 回収率 88.3%

[未記入が8枚含まれていたため集計には入れず、今回活用したデータ数は1682枚]

## 2 令和3年度の予定について

(1) 対 象 市内の公私立幼稚園・保育所・認定こども園に在籍する5歳児（年長児）  
（平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれの児）

(2) 期 間 令和3年6月1日から令和3年6月30日まで

## (3) 方 法

- ① 対象児の保護者に対して、各園より調査票を入れた封筒を配布。
- ② 調査票は無記名とし、封筒に入れた状態で、各園にて回収。  
（御協力いただける保護者のみとする）
- ③ 各園にて取りまとめられた調査票は、事務局が回収し、集計。
- ④ 集計した調査結果は、各園をとおして保護者へ配布。

## (4) 内 容

別紙調査票 資料5-2 のとおり

- ・「運動（遊び）」、「With コロナ」の項目を追加
- ・肥満度との因果関係を分析予定

## (5) お 願 い

別紙調査票 資料5-2 2ページの1「体格について」問1「身長と体重について」  
（必ず所属園に確認し最近の値を御記入ください）と保護者へ周知しているため、  
御協力をお願い致します。

～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・こども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、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 会長

\*お問合せは、平塚市健康課（保健センター）0463-55-2111

担当：○○

【アンケート記入者】\*該当するものに○

1 父 ・ 2 母 ・ 3 祖父 ・ 4 祖母 ・ 5 その他（ ）

【性別】\*該当するものに○

1 男 ・ 2 女

【所属先】\*該当するものに○

1 保育園

2 幼稚園

3 こども園【幼稚園部分：1号認定】

4 こども園【保育園部分：2号認定】

【同居している御家族について御記入ください】\*該当するものに○

続柄
1 本人（年長児のお子さん）
2 父
3 母
4 兄弟（姉妹含む） _____人 （本人を除いた人数をご記入ください）
5 祖父
6 祖母
7 その他（例）叔母等） _____人

（記入例）

続柄
① 本人（年長児のお子さん）
② 父
③ 母
④ 兄弟（姉妹含む） _____人 （本人を除いた人数をご記入ください）
5 祖父
⑥ 祖母
⑦ その他（例）叔母等） _____人

### 1 【体格についてお尋ねします】

問1 身長と体重 (必ず所属園に確認し最近の値を御記入 ください)	身長 ( ) cm 体重 ( ) kg
問2 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

### 2 【生活リズム（主に睡眠）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 登園日に家を出る時間は何時ですか。	( ) 時 ( ) 分) ころ
問4 園から帰宅する時間は何時ですか。	( ) 時 ( ) 分) ころ
問5 登園日の入浴は何時ですか。	( ) 時 ( ) 分) ころ
問6 就寝は何時ですか。	登園日 ( ) 時 ( ) 分) ころ 休 日 ( ) 時 ( ) 分) ころ
問7 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8 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

### 3 【運動（遊び）についてお尋ねします】

問1 あなた（記入者）は、お子さんに運動 実施をどの程度、重要であると考えて いますか？	1 非常に重要 2 やや重要 3 わからない 4 重要ではない 5 全く重要ではない
--	--

<p>問2 あなた（記入者）は、お子さんに運動をさせなければいけないとどの程度の頻度で思いますか？</p>	<p>1 頻繁に思う 2 時々思う 3 わからない 4 あまり思わない 5 全く思わない</p>
<p>問3 あなた（記入者）が、お子さんに運動をさせるときに、障害（さまたげ）になることは何ですか？（複数回答可）</p>	<p>1 仕事や家事が多忙 2 金銭面 3 あなたの気が乗らない 4 病気やケガへの不安 5 運動場所の安全面 6 運動以上にやる事がある 7 指導者がいない 8 その他（                      ）</p>
<p>問4 あなた（記入者）がお子さんと一緒に、1回30分以上、身体を動かす時間は、週に何回くらいありますか？ （運動を目的とした散歩や自転車遊び、家や庭などで実施するボール遊びなども含む）</p>	<p>1 週に3回以上 2 週に1～2回 3 月に1～3回 4 月に1回未満 5 なし</p>
<p>問5 体操やスイミング等の運動系の習い事をしていきますか。</p>	<p>1 はい 2 いいえ</p>
<p>問6 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）</p>	<p>1 はい 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</p>
<p>問7 休日にお子さんが好んでする遊びは何ですか。（1つ選んで〇）</p>	<p>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</p>
<p>問8 休日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか。</p>	<p>（                      時間                      分）くらい ・ つけっぱなし</p>
<p>問9 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つ選んで〇）</p>	<p>1 はい （1）時間 ①2時間未満・②2時間以上 （2）誰と ①独りで・②父親・③母親・④その他（      ） （3）いつ ①登園前・②園から帰って・③夕食後・④休日 （4）内容 ①ゲーム・②動画・③教材・④その他（      ） （点線内複数回答可） 2 いいえ</p>

#### 4【食生活についてお尋ねします】

問1 登園日の朝食は何時ですか。	( 時 分) ころ
問2 登園日の夕食は何時ですか。	( 時 分) ころ
問3 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7へ
問4 「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、チーズなど) 3 副菜(野菜、味噌汁又は野菜スープなど) 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5 朝食にかかる時間はどのくらいですか。	( 分) くらい
問6 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7 問3で「いいえ」と答えた方へ 朝食を食べない理由は何ですか。 (複数回答可)	1 時間がない 2 食欲がない 3 家族が食べる習慣がない 4 朝食の用意ができない 5 その他( )
問8 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9 夕食を食べてから寝る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



## 5 【父親の育児参加についてお尋ねします】

<p>問1 雇用形態であてはまるものを 1つ選び数字に○をつけてください。</p>	<p>1 正社員                    2 パート 3 アルバイト            4 その他（                    ）</p>
<p>問2 現在の勤務形態であてはまるものを 1つ選び数字に○をつけてください。</p>	<p>1 在宅勤務のみ 2 在宅勤務＋通勤 3 時差出勤 4 通常通りの出勤 5 自営業 6 その他（                    ）</p> <p><u>問2で勤務形態「1」・「2」・「3」と回答した方は問3・問5をお答えください。</u></p>
<p>問3 <u>問2で勤務形態「1」・「2」・「3」と回答した方にお聞きします。</u> 以前より余暇が増えた（<u>1つ選んで○</u>）</p>	<p>1 増えた            2 減った            3 変わらない</p> <p><u>問3で「1」と回答された方は問4をお答えください。</u></p>
<p>問4 <u>問3で「1」と回答された方にお聞きします。</u> 余暇を主にどのように利用されていますか。 （<u>1つ選んで○</u>）</p>	<p>1 お子さんと遊ぶ 主に室内で 2 お子さんと遊ぶ 主に戸外で 3 家事を手伝う 4 自分の趣味に使う 5 休養</p>
<p>問5 <u>問2で勤務形態「1」・「2」・「3」と回答した方にお聞きします。</u> 在宅時間が長くなりお子さんと接する時間が増えたと思いますが、生活にどのような影響を与えていますか。 （<u>1つ選んで○</u>）</p>	<p>1 お子さんとの触れ合いが密になりお子さんとの関係が良くなった 2 お子さんの存在が仕事に影響し困惑している 3 母親の負担が増えた 4 家族間の会話が増え笑顔が多くなった</p>
<p>問6 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。 （<u>最も多いものを1つ選んで○</u>）</p>	<p>1 一緒に過ごす機会はあまりない</p> <p><u>理由</u> (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（                    ）</p> <p>（<u>点線内複数回答可</u>）</p> <p>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・スマホ・タブレットも含む） 4 ドライブ（車で出かける） 5 買い物 6 その他（                    ）</p>

## 6 【With コロナについて】

新型コロナウイルスの世界的流行に伴い、我が国でも緊急事態宣言が発令し今までの生活様式が一変しました。宣言は解除されたものの新型コロナとの共存は暫く続くと思われます。

今回は、5歳児をとりまく環境や生活様式がどのように変化したか、その実態を調査させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

次の質問にお答えください。該当するものに○をつけてください。（複数回答可）

- (1) お子さんのマスクについて
- ①外出時 必ず着用している
  - ②密な場所でのみ着用している
  - ③5歳なので原則着用していない
- (2) お子さんの手洗いについて
- ①外出後必ず実行している
  - ②忘れることもある
  - ③あまり実行しない
- (3) お子さんのうがいについて
- ①外出後は必ず実行している
  - ②積極的には行っていない
- (4) 公園について
- ①あまり連れて行かない
  - ②行っても遊具は使わせない
  - ③密な場合は避けている
- (5) 友達について
- ①家に呼んだり呼ばれたりしないようにしている
  - ②親の了解のもとに往来している
  - ③意識せずに普通に遊んでいる
- (6) 遊びについて  
(1つ選んで○)
- ①体を使った遊びが減っている
  - ②スマホによる動画やゲーム遊びが増えた
  - ③室内で積極的に体を動かしている
- (7) 買い物について
- ①連れて行く
  - ②なるべく連れて行かないようにしている

《自由記載》

新しい生活様式を送る中、一番困っていることを教えてください。

御協力ありがとうございました。

## 1 幼児ケアとは

各種乳幼児健診・育児相談・家庭訪問などの結果、事後措置が必要と認められる乳幼児に対し原則月1回、検診・指導を行っている事業

平成31年度より3歳児健診での肥満児に対する対策強化が打ち出され、肥満度20%以上の肥満児のフォローの場が乳幼児ケアになっている。

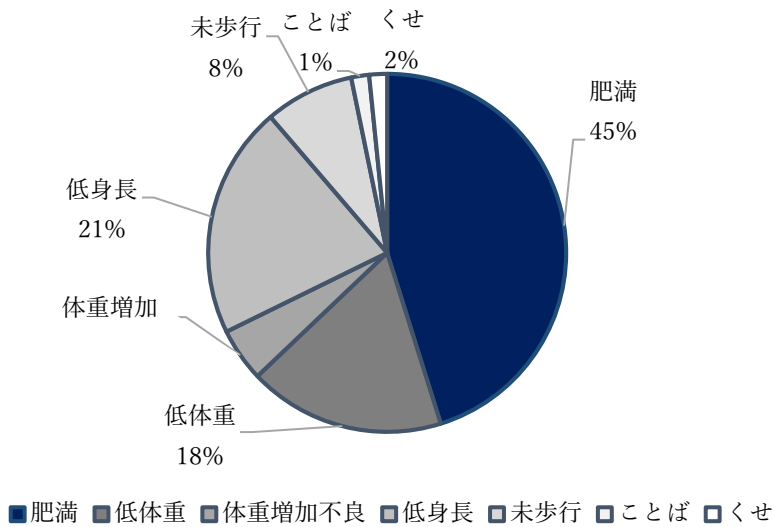
## 2 目的

乳幼児ケアの相談主訴別割合をみると、肥満を主訴としている者が平成31年度は半数近くを占め、令和2年度12月末現在においては約8割を占める。【表1】【表2】

平成31年度に比べ令和2年度の肥満を主訴とする者の割合が急増している理由は、令和2年度は緊急事態宣言を受け4月5月の2回が中止となり、この期間に肥満以外の主訴（未歩行・ことばなどについて）が改善された、また、他の相談方法につながったためと分析する。

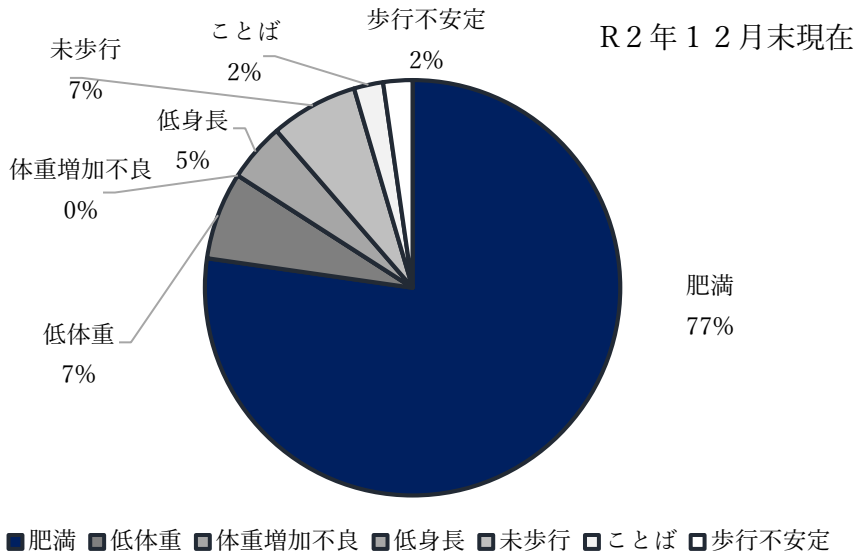
肥満予防のポイントは、「食事」「生活リズム（睡眠）」「運動」である。現在、乳幼児ケアの指導の内容は、医師による診察・助言、管理栄養士による食生活の改善指導、保健師による睡眠を中心とした生活習慣の改善に費やされ、運動（遊び）に関する具体的指導ができていない。そのため来年度から運動の専門職（運動指導士）を従事者として追加し、乳幼児からの肥満対策強化に取り組みたい。

【表1】 H31乳幼児ケア相談主訴別割合（延）



H31年度 主訴別件数(延)	
項目	件数
肥満	28
体重増加不良	3
低体重	11
低身長	13
ことば	1
くせ	1
未歩行	5
計	62

【表2】 R2年度乳幼児ケア相談主訴別割合（延）



12月末現在

R2年度 主訴別件数(延)	
項目	件数
肥満	34
低身長	2
低体重	3
体重増加不良	0
未歩行	3
ことば	1
歩行不安定	1
計	44

- 3 運動指導を受ける対象 乳幼児ケアの主訴が肥満の児及びその保護者
- 4 方法 来所者への運動指導士による指導  
基本個別指導だが、2～3組同時実施も可能とする
- 5 場所 平塚市保健センター
- 6 運動指導士が従事する頻度 6回／年  
(肥満の乳幼児はできるだけ運動指導士が従事する月に予約するよう心掛ける)
- 7 評価 対象者の肥満度の変化  
運動習慣の定着度

以 上

## 令和3年度事業計画（案）

事業名	実施予定	内 容
対策委員会	7月29日（木） 令和4年1月27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。
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	6月	公私立保育所・幼稚園・認定こども園の協力により5歳児の生活実態調査を実施する。
子どもの生活習慣病予防相談	7月18日（日）	5歳児肥満度調査により肥満度15%以上の園児を対象に周知し、希望者に医師・スポーツ健康科学博士・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～10月	「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	11月	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	—	隔年実施（2022年度実施予定） 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かける。

**\* 全ての事業において、新型コロナウイルス感染状況やワクチン接種事業により延期または中止する可能性があります。**