

令和5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 令和5年(2023年)7月27日(木)
午後1時30分から午後3時まで
場 所 保健センター 2階 健診指導室

開会

委嘱状交付式

委員及び職員の紹介

会長、副会長選出

会長、副会長あいさつ

議 題

- 1 子どもの生活習慣病予防対策事業の内容と経緯について 資料1
- 2 令和5年度事業計画について 資料2
- 3 5歳児肥満度調査について 資料3
- 4 子どもの生活習慣病予防相談について 資料4
- 5 巡回教室について 資料5
- 6 5歳児生活実態調査について 資料6
調査票1
調査票2
- 7 その他

閉会

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5年6月1日現在

委員氏名	所属団体	前期からの 継続委員	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	○	
すずき もと 鈴木 基	一般社団法人 平塚歯科医師会	○	
わだ つぐみ 和田 亜美	平塚市立幼稚園 P T A 連絡協議会		
みやがわ 宮川 ひとみ	平塚市 P T A 連絡協議会		
すずき りか 鈴木 理賀	平塚民間保育園連盟		
やまだ かよこ 山田 佳代子	平塚市立保育園長会	○	
おざわ せいいち 小澤 清一	平塚市私立幼稚園協会	○	
みうら いくこ 三浦 郁子	平塚市立幼稚園・こども園園長会	○	
いしい いくよ 石井 育代	平塚市小学校長会		
たかだ なおこ 高田 直子	平塚市養護教諭研究会		
こばやし まりこ 小林 万里子	平塚市学校栄養士会		
ありむら ゆうこ 有村 優子	神奈川県平塚保健福祉事務所	○	
いたか としお 位高 駿夫	学識経験者	○	

任期 自令和5年6月1日 至令和7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	田村 洋介
	母子保健担当長（課長代理）	樹本 京子
	課長代理	平田 智子
	主管	長田 スミ子
	技師	石澤 あかね
	技師	長谷川 李菜
	技師	八木沢 未来
学務課	課長	市川 豊
	学務担当長	柳泉 玲子
	主査	大橋 季恵

子どもの生活習慣病予防対策事業の内容と経緯

	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度	8年度	9年度	10年度	11年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	R2年度	R3年度	R4年度											
小児成人病予防事業 →子どもの生活習慣病予防対策事業へ	医師会、小中学校長、養教、健康課、学務課との情報交換と準備		委員会発足									名称変更 子どもの生活習慣病予防対策事業																		書面開催	書面開催	書面開催											
対 幼 児 対 策	肥満度調査(毎年)			5歳児肥満度調査開始																												中止											
	判定結果の通知 (委員会→幼稚園、保育所等→保護者)				3歳時点での後方視的調査																											中止											
	すこやか健康相談 →子どもの生活習慣病予防相談				子ども健康教室				すこやか健康相談																							中止											
	幼稚園、保育所への巡回教室 (医師、保健師、管理栄養士)								幼・保各1園開始	希望園を募り開始																						園児:9月から実施、 保護者:テキスト配布	園児:9月から実施、 保護者:テキスト配布										
	5歳児家庭への生活実態調査(隔年)															部会設置(17年度まで)調査開始	隔年で実施 休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	休止	園児:実施 保護者:テキスト配布	園児:実施 保護者:テキスト配布	園児:9月から実施、 保護者:テキスト配布										
	3歳児健診時の肥満対策強化																																										
対 学 童 対 策	肥満度調査(毎年)			学童(小2、4)	学童(小4のみ)																											学童(小4、5、6対象)	参考値										
	受診のすすめ (学校→教育委員会→保護者)																																やせの件数 自己負担なしへ	中止									
	受診結果判定部会																																判定部会へ名称変更	中止	中止	書面開催							
	児童健康教室				健康教室	運動教室、健康教室																												中止									
啓 発 活 動	関係者研修会(隔年)										研修会開始																						隔年で実施 休止	休止	休止	休止	休止	休止	シンポジウムとして開催	休止	オンデマンド配信で実施	休止	講義、講義内容をオンデマンド配信
	健康課ホームページに「子どもの生活習慣病予防対策」のページを掲載																																										
	各種啓発用リーフレット配布 (学童用・幼児用・家庭用)																																								新1年生対象に下敷きやクリアファイルを配布		
	講演会・シンポジウムの開催(随時)				講演会「小児成人病の現状と対策」	講演会「幼児期の食事について」	フォーラム「小児成人病を考える」	講演会「子どもの生活習慣病と食事」																																	シンポジウム「肥満の原因と課題」		

令和 5 年度 事業計画

事業名	実施予定	内 容
対 策 委 員 会	第 1 回 令和 5 年 7 月 2 7 日 (木) 第 2 回 令和 6 年 2 月 1 日 (木)	各事業についての検討と報告。 保健センターで開催予定。
5 歳児肥満度調査	5 月	公私立保育所・幼稚園・認定こども園等の協力により 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 1 5 %以上の園児の保護者には生活習慣病予防の資料を配布するとともに、子どもの生活習慣病予防相談を案内する。 <u>資料 3</u> 参照
子どもの生活習慣病 予防相談	7 月 2 3 日 (日)	5 歳児肥満度調査により肥満度 1 5 %以上の園児を対象に周知し、希望者に医師・健康運動指導士・保健師・管理栄養士が個別相談を実施する。 <u>資料 4</u> 参照
巡 回 教 室	9 月～2 月	公私立保育所・幼稚園・認定こども園に実施する。 園児：令和 5 年 9 月から教室実施（希望園の年長児） 保護者：動画の URL を二次元コードにしてテキストに添付し、オンデマンド配信にて実施。（年長児保護者） <u>資料 5</u> 参照
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。 <u>資料 6</u> 参照
3 歳児健診時の肥満 対策強化事業	年間	肥満度 1 5 ～ 2 0 %未満の場合は全員栄養相談（生活相談は必要時）に案内する。 肥満度 2 0 %以上の場合、医師から説明し、生活相談、栄養相談、乳幼児ケアへの促し、運動の必要性や運動に関するパンフレット等による情報提供をする。
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 3 0 %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。 <u>受診のおすすめを発行した児童：3 2 9 人</u>
児童判定部会	9 月～1 0 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	1 1 月	小学 4 年生のうち、肥満度 2 0 %以上の児童を対象に P R し、医師・栄養教諭等による個別相談、健康運動指導士による運動指導を実施する。 <u>健康教室を案内する児童：1 9 2 人</u>
関係職種への研修	—	隔年実施（2 0 2 4 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、感染症の流行状況等により、延期または中止する可能性があります。

令和5年度

5歳児肥満度調査報告

(令和5年5月調査実施)

1 対象数

【表 1】

令和5年度

(人)

		男子	女子	園児数合計
幼稚園（16）		337	282	619
保育所（36）		391	349	740
認定こども園（9）	1号認定	162	146	308
	2号認定	53	51	104
合計（61）		943	828	1771

令和4年度

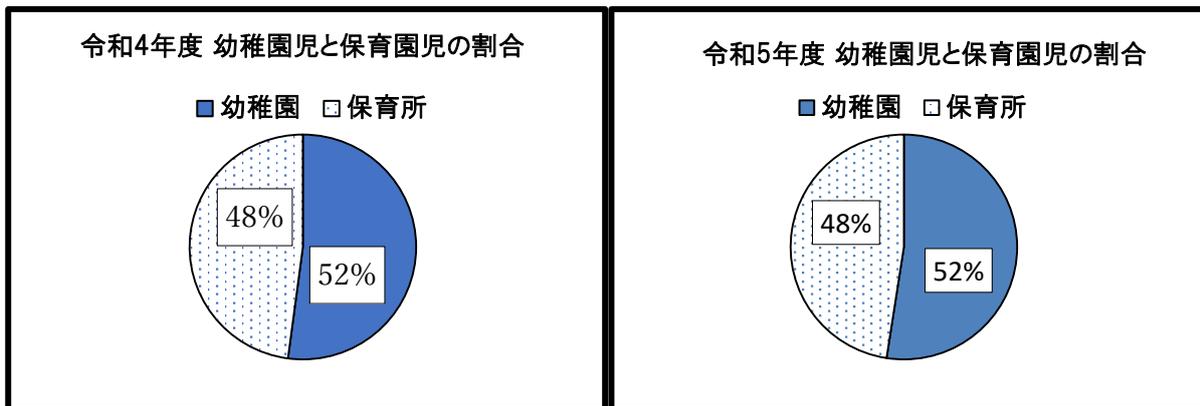
(人)

		男子	女子	園児数合計
幼稚園（17）		348	346	694
保育所（36）		378	366	744
認定こども園（8）	1号認定	111	109	220
	2号認定	49	50	99
合計（61）		886	871	1757

2 幼稚園児と保育園児の割合の推移

【図 1】

【図 2】



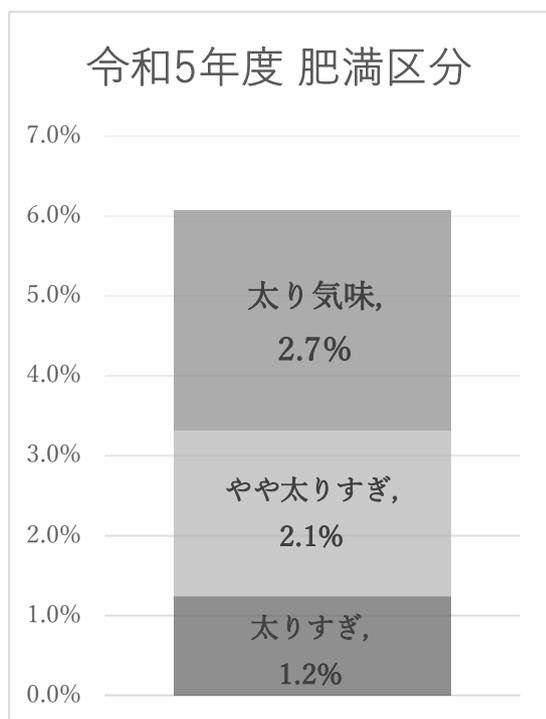
3 集計結果

【表2】幼稚園、保育所の肥満区分毎の人数

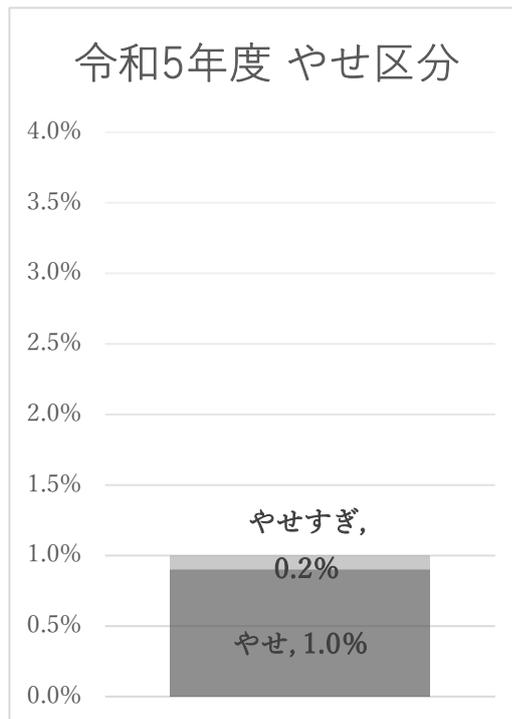
			太りすぎ		やや太りすぎ		太り気味		やせ		やせすぎ	
			人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
幼稚園	男子	499	7	1.4%	12	2.4%	13	2.6%	6	1.2%	1	0.2%
	女子	428	6	1.4%	14	3.3%	13	3.0%	5	1.2%	0	0%
	合計	927	13	1.4%	27	2.9%	25	2.7%	11	1.2%	1	0.1%
保育所	男子	444	6	1.4%	4	0.9%	12	2.7%	3	0.7%	1	0.2%
	女子	400	2	0.5%	6	1.5%	11	2.8%	3	0.8%	1	0.3%
	合計	844	8	0.9%	10	1.2%	23	2.7%	6	0.7%	2	0.2%

本年度の肥満、やせ児を肥満度区分に従って棒グラフに示すと【図3】、【図4】となる。

【図3】



【図4】

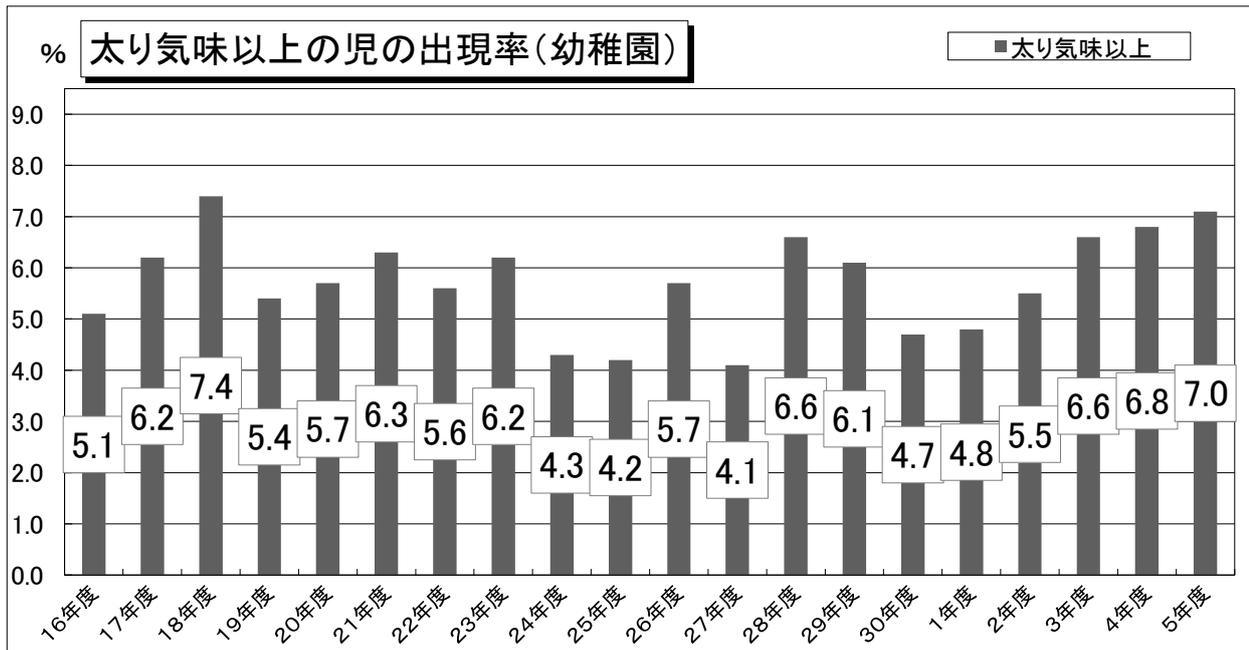


肥満区分が「やせ」もしくは「やせすぎ」に区分された対象者は、約1%であった。栄養不足や栄養失調が特に疑われる「やせすぎ」は0.2%（1000人に2人）であった。高い頻度でないことは自明であるが、数人の該当者については丁寧な対応が求められる。

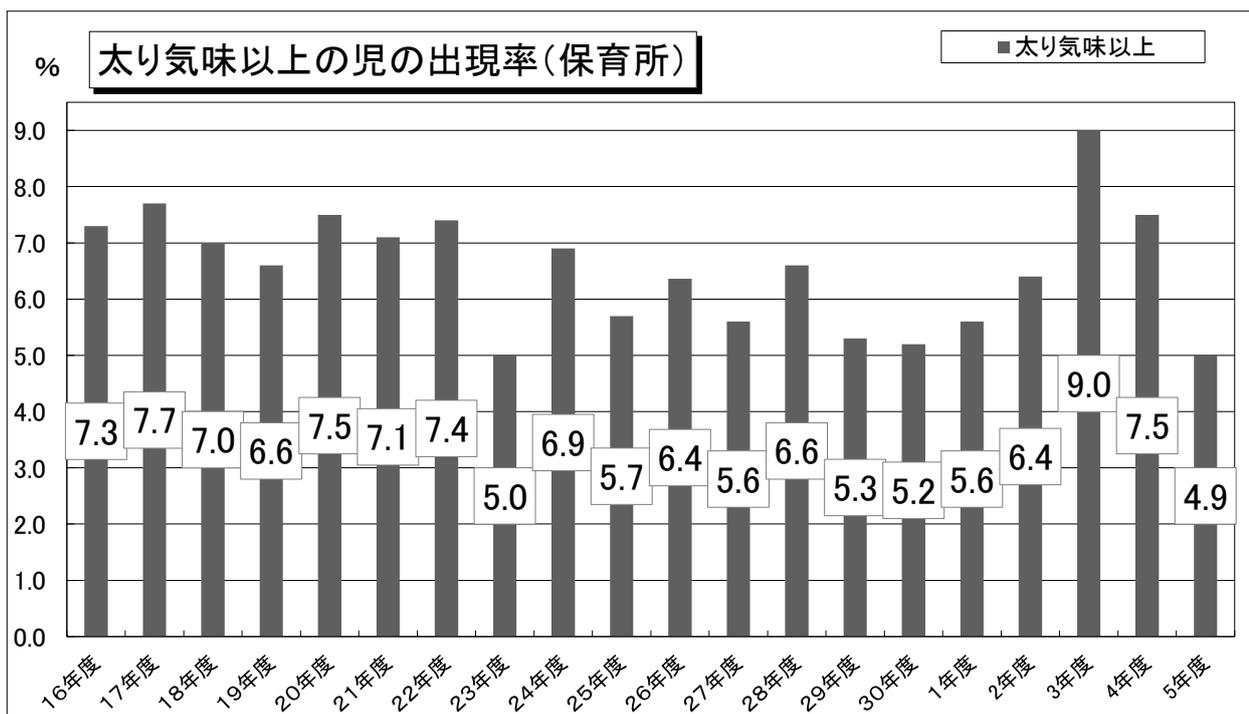
一方、「太りすぎ」「やや太りすぎ」「太り気味」に区分された対象者は6.0%であった。太り気味が約3%、やや太りすぎが約2%、太りすぎが1%で、統計学に基づく分布であった。過体重に対するポピュレーションアプローチを実施して、全体的に減少させる施策を実施しなくてはいけない。一方で、過体重の該当者は、診察などによって、その要因をできる限り特定し、第一目標として現状維持を必須とするとともに、今後、やせ区分と同様の1%前後を目指していくことが求められていくと思われる。

4 肥満度15%以上（太り気味以上）の出現率
 (1) 5歳児肥満出現率の幼稚園児と保育園児の比較

【図5】



【図6】



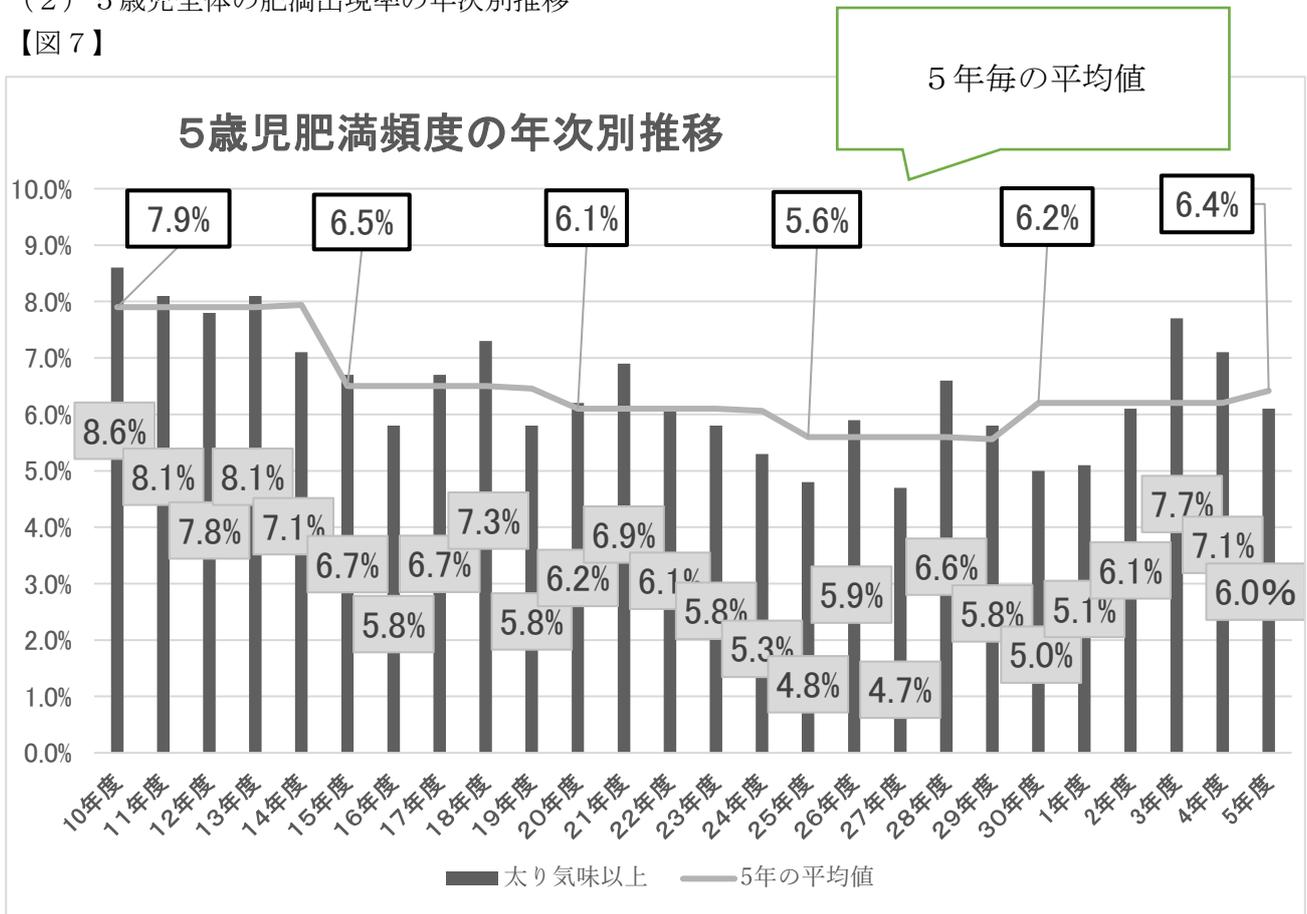
幼稚園における太り気味以上の区分の該当者は、平成30年度から令和5年度にかけて1.5倍に増加している。この太り気味の増加についての頭打ちは現在観察されていない。一方、保育所においては、平成30年度から増加傾向を示していたが、令和5年度では以前の水準までもどった。

本年度の調査結果から、全体への対策・知識の普及などを検討する際、幼稚園からスタートするなどが有効であると考えられる。

幼稚園と保育所では、保護者の関わり方などが大きく違うことが推察される。保護者の元で過ごす時間が長い、幼稚園児への対策としては、保護者へのアプローチ、一方で保育園児に対しては、保育園へのアプローチが必要であると思われる。

(2) 5歳児全体の肥満出現率の年次別推移

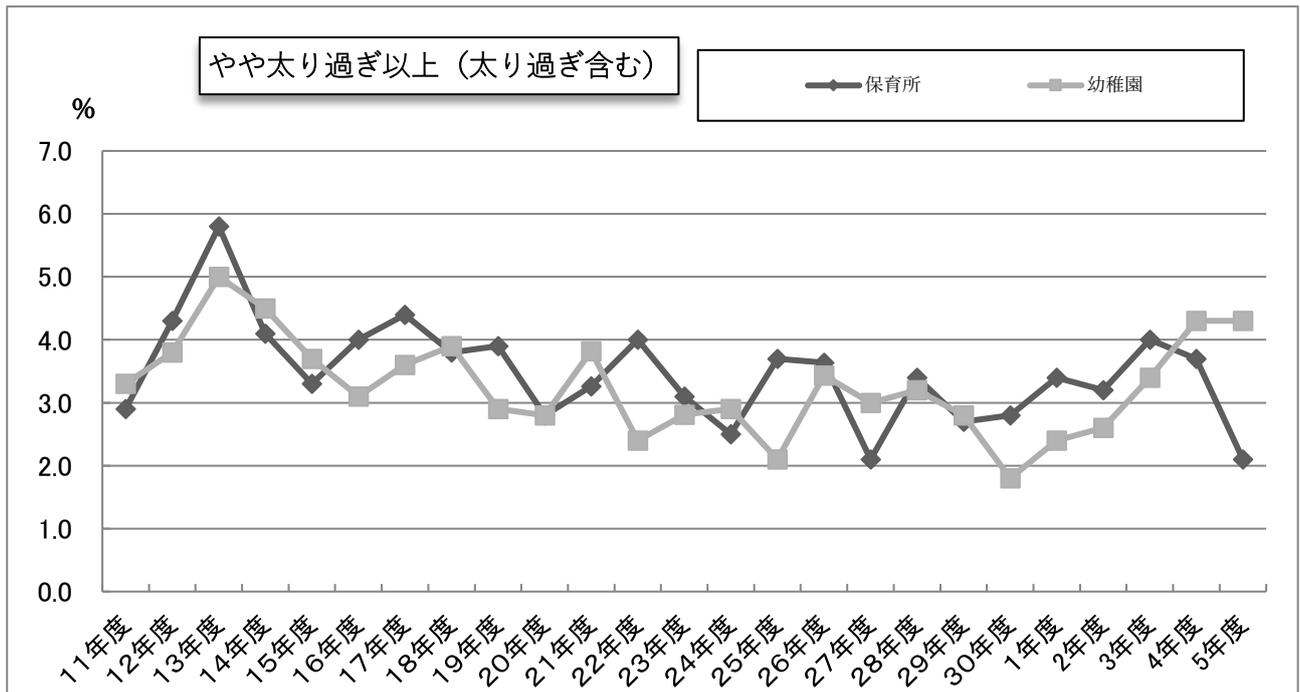
【図7】



5歳児全体の太り気味以上の出現率では、5年ごとの平均値を見た際に、平成30年度からやや増加傾向を示している。近年の出現率を年度毎に見た際には、令和3年度をピークに減少傾向を示しており、以前の水準まで戻つつある。令和3年度に高値を示している背景には、新型コロナウイルス感染拡大による、自粛期間があると考えられるが、今後の増加も注視していく必要がある。

5 肥満度20%以上（やや太り過ぎ以上）の出現率〔太り過ぎも含む〕

【図8】

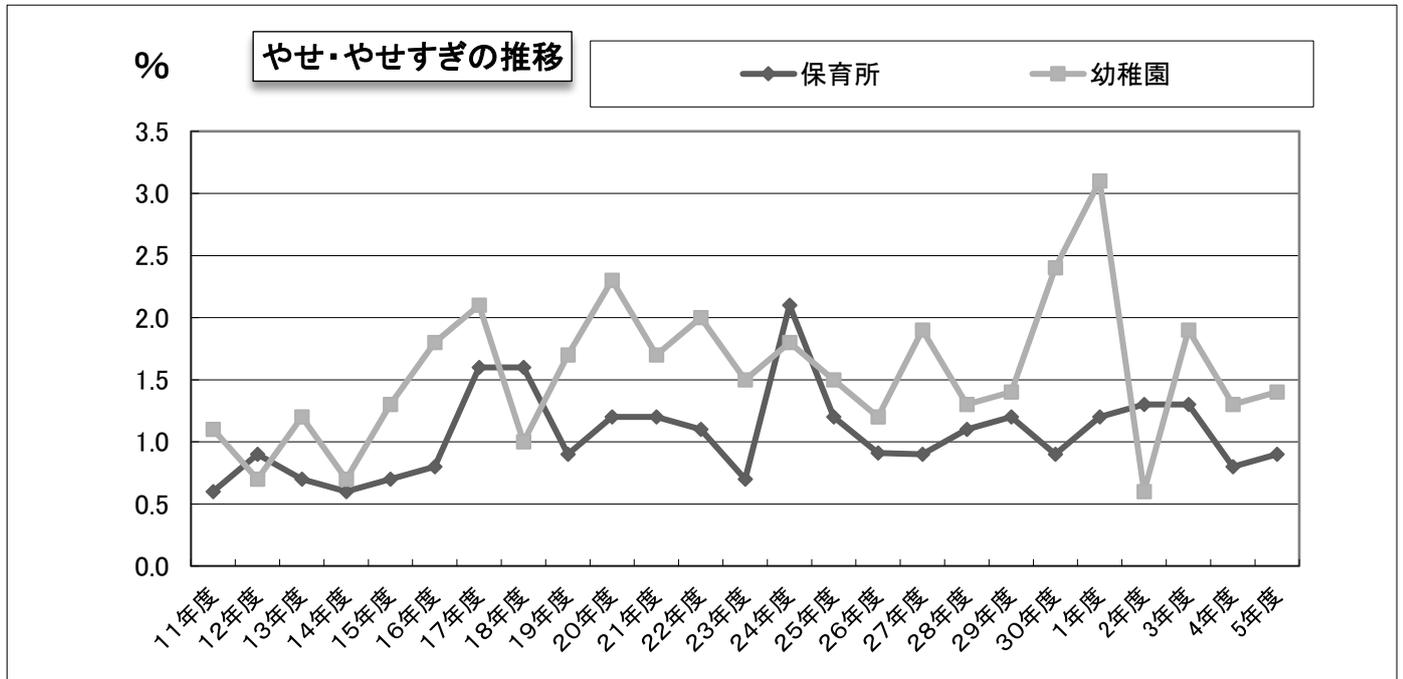


令和3年度までは、幼稚園児と比較して保育園児の太り気味児童がやや多い傾向だったが、本年度は幼稚園児の方が約2%多くみられた。

幼稚園児は平成30年度からの約5年間で倍以上の数値を示しており、この点については、特に対策が必要である。さらに本年度の数値は、平成9年や平成13年の最高値に迫る勢いであり、注意が必要である。

6 やせ、やせすぎの年次推移

【図9】



やせ・痩せすぎは、調査開始時より1～2%の間で推移しており、この傾向は維持できている。本年度の調査では1771人を対象とした際の20人が該当しており、ハイリスクアプローチの考え方で個別での把握・指導が必要かもしれない。

7 考察

- (1) 太り気味以上の人が、依然増加中で注意が必要である。特に、幼稚園の太りすぎ以上が急激な増加を示しているため、対策を講じていく必要がある。新型コロナウイルスも落ち着き、この2年がピークとなることに期待したい。
- (2) 保育園児と比較して幼稚園児の太りすぎが多くみられた一方で、やせ・痩せすぎに関しても幼稚園児の方がやや多い傾向がみられた。幼稚園児へのアプローチを優先的に行うことが全体の数値を安定させるために有効であると考えられる。
- (3) やせ、痩せすぎの人は多くなく、コントロールは良好であると考えられる。

令和5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 令和5年7月23日(日) 13時00分から16時30分まで
- 2 対象 公私立幼稚園・保育所・認定こども園等に所属している肥満度15%以上の5歳児とその保護者
- 3 予約者 7組 ・予防相談来所者 5組
 - 太り気味 2名(15.13%、18.75%) やや太りすぎ 1名(21.12%)
 - 太りすぎ 3名(30.0%、31.94%)
 - ・体調不良のためキャンセル 2組(30.21%、30.86%)
 - 後日乳幼児ケア予約していく
- 4 相談内容 医科相談、運動相談、栄養相談、生活相談
- 5 スタッフ 医師2人
健康運動指導士1人
管理栄養士1人
保健師2人
- 6 目標値の達成度 (1) 目標値 太り気味以上の児(肥満度15%以上)の15%以上の参加
(2) 達成度 太り気味以上の児106名のうち予約者7名、参加者5名、参加率は6.6%であるため目標達成には至らなかった。

7参加者の概要

【表】

	性別	所属	主な問題点・助言内容	事後フォロー
1	女	私立幼稚園	来所者：本児、母 肥満度：3歳児健診10.37%⇒5歳児肥満度調査18.75% ⇒相談当日8.17% 肥満原因：①母の出産に伴い祖母に預けた(6か月間)その間に著大な体重増加を示した。 助言内容：①フルグラ(ドライフルーツ)と果物の重なりがあるため、どちらかにする ②食事やおやつの目安量を伝える ③ボール遊びが少ないため増やす ④生活習慣改善のチェックリストの実施 ⑤健康カードの案内	なし
2	男	私立認定こども園	来所者：本児、母 肥満度：3歳児健診16.67%⇒5歳児肥満度調査30.0% ⇒相談当日24.14% 肥満原因：①野菜、キノコ類嫌い ②早食い 助言内容：①牛乳をお茶にし、1回の食事で乳製品をかさならないようにする ②苦手なキノコは挽用料理に混ぜてかきまじする ③ゆっくり食べるように声掛けする ④外遊びを意識して増やしていく ⑤生活習慣改善のチェックリストの実施	なし

3	女	私立幼稚園	<p>来所者：本児、母 肥満度：3歳児健診10.7%⇒5歳児肥満度調査31.97% ⇒相談当日26.23%</p> <p>肥満原因：①牛乳の多飲（1L/日） ②早食い ③野菜不足 ④運動不足</p> <p>助言内容：①牛乳の量を300ml/日を目安にする、 また低脂肪乳の利用をすすめる ②夏場のおやつ、アイスに注意する ③ボール遊びをすすめた ④生活習慣改善のチェックリストの実施 ⑤健康カードの案内</p>	乳幼児ケア （予定が合わず、1月乳幼児ケア来所できないため3月に予約取った）
4	女	私立幼稚園	<p>来所者：本児、母 肥満度：3歳児健診19.11%⇒5歳児肥満度調査21.12% ⇒相談当日16.51%</p> <p>肥満原因：①野菜嫌い ②食後のデザート（主にフルーツ）が多い ③運動不足</p> <p>助言内容：①毎日の体重測定をすすめる ②果物の一日量を決める、 ドライフルーツと果物がかさならないようにする ③かみごたえのある食事を意識する ④運動・遊びの時間をとる ⑤生活習慣改善のチェックリストの実施</p>	なし
5	女	私立保育園	<p>来所者：本児、母 肥満度：3歳児健診9.05%⇒5歳児肥満度調査15.13% ⇒相談当日8.40%</p> <p>肥満原因：①野菜嫌い ②早食い ③おやつの食べすぎ</p> <p>助言内容：①運動は継続していく ②おやつではなく食事に代わるものにする ③寝る前の飲み物はジュースではなくお茶か氷にする ④生活習慣改善のチェックリストの継続</p>	なし

8 全体を通しての評価

- (1) 参加者は5名と少なかったが満足度は高く、日曜日しか参加できない方もいたため有意義であった。
- (2) 肥満の原因については、「野菜の摂取がない」「早食い」が多く、コロナ自粛の影響が緩和されたからか、「運動不足」は多くはなかった。
- (3) アンケート結果

満足度の評価理由

- ・普段聞くことができない栄養・運動・生活習慣の話をゆっくり聞くことができてよかった
- ・日頃の生活習慣を見直すいい機会になった
- ・肥満具合が気になっていたの、いい機会になった
- ・いろいろと知れたからよかった
- ・不安なことが聞けたので良かった

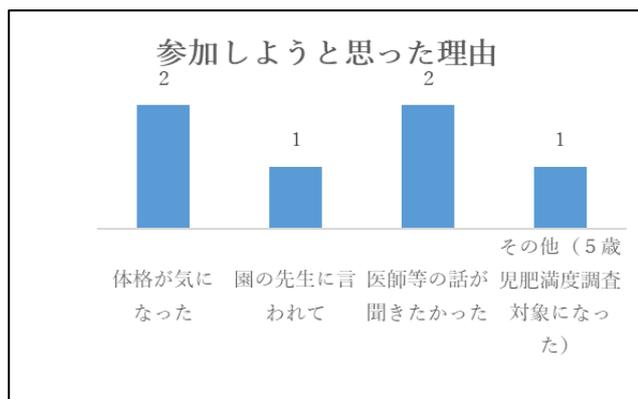
今後取り組んでいきたいこと

- ・食生活、カロリーの見直し
- ・運動積極的に取り入れる
- ・ボール遊びを取り入れる

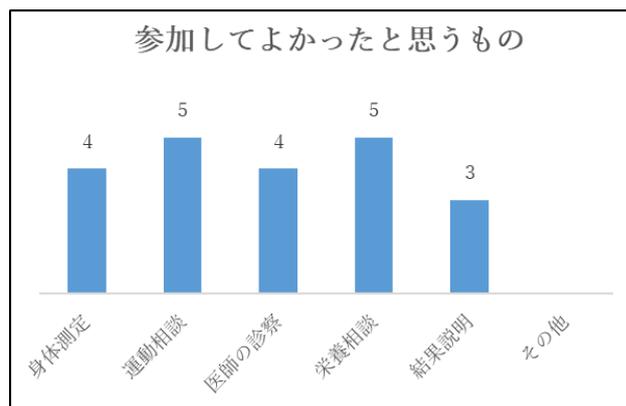
自由記載

- ・都合が合ったら、次も参加したい

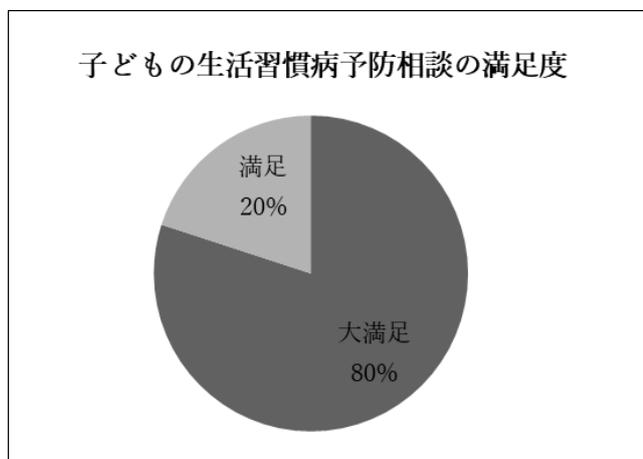
【図1】



【図2】



【図3】



9 今後の課題

申し込みが昨年度は4名であったが、今年は7名であった。周知方法を変更したため（結果送付時に必要書類を同封）、効果があったと思われる。

申込者は増えて参加者も昨年より増加した。来所者は園の先生から勧められての参加であったため、関係機関での周知の協力が今後も必要である。その中で、本事業の申し込みが、保護者からではなく、園の先生からあったため、園の先生に本事業の申し込み方法について、今後わかりやすく配慮する必要がある。

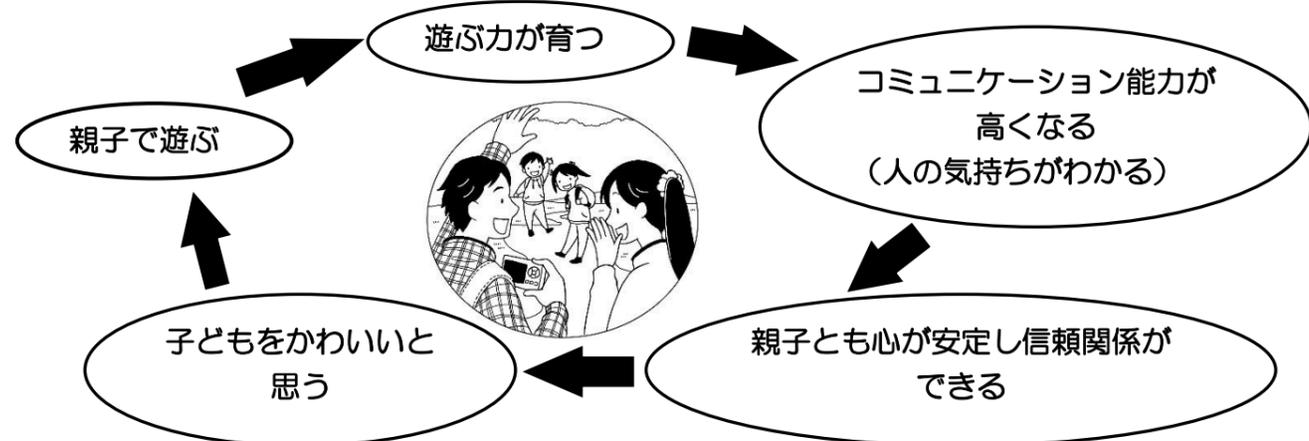
一方、今回の相談案内に対し、保護者から不満に思ったという意見が2件あった。今後の周知方法や事業の在り方について検討が必要である。

どうして子どもの体力が低下しているの？

- ◆学力に比べて、外遊びや運動の大切さを軽視する傾向が進んでいる
- ◆日常において体を動かす機会が減少している

習い事や室内遊びの時間の増加による外遊び時間の減少
 身近な遊び場の減少
 少子化や習い事などによる仲間の減少

8. 親子遊びの効果



良い親子関係はすべての生活習慣の基盤となります！！

9. 子どもにとって『遊び』は大切な学習です！

- ★『遊び』から人間関係やルール等の社会性を学びます。
- ★『遊び』によって情緒が安定したり、積極性や自立心・探究心が育まれます。
- ★外で遊ぶことは、筋肉や心肺機能を高めます。また、ストレス解消となったり、さまざまな場面での集中力を高めることにもつながります。
- ★器用さや瞬発力を養い、転んだ時とっさに手をつくなどの防御反応を高めます。健康や安全に対する基本的な態度を身につけ、事故やけがを防ぎます。



積極的に体を動かす機会を大人が作っていく必要があります！

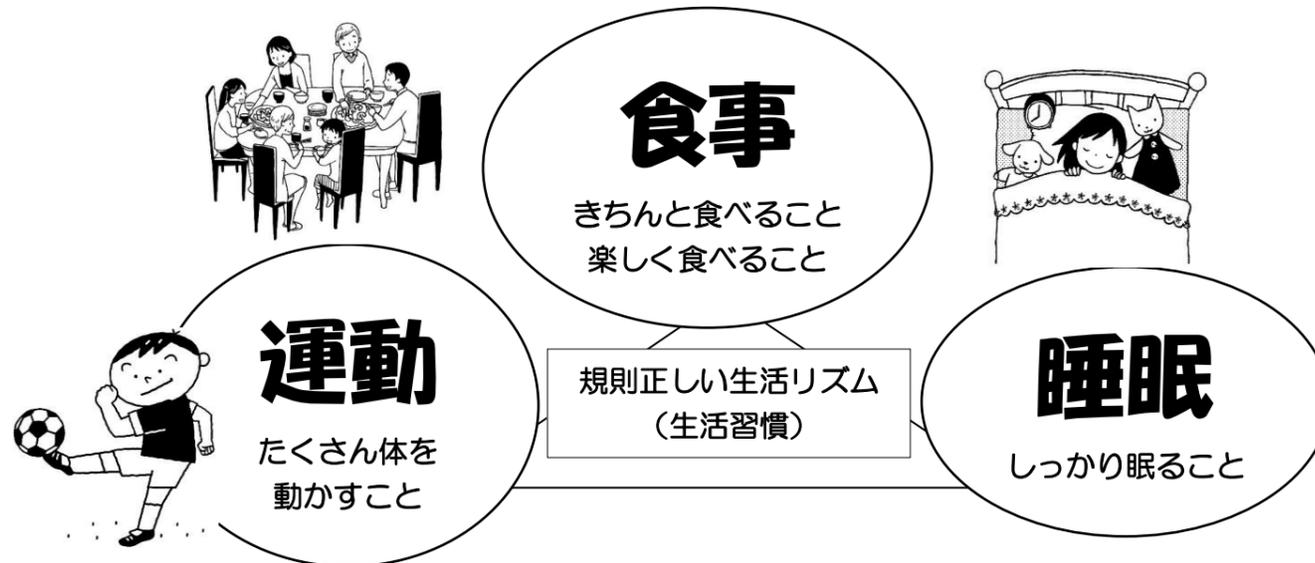
平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会
 子どもの生活習慣病に関するご相談・お問合せは
 平塚市健康課（保健センター）
 0463-55-2111まで

育てよう元気っ子！

元気っ子教室！

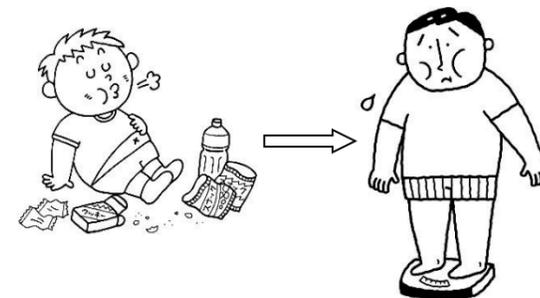


「元気っ子教室：動画版」を配信しています。
 二次元コードを読み取り、
 このテキストとともにご視聴してください。



1. 「子どもの肥満に」注意しましょう。なぜ肥満がいけないの？

- 1) 体の面から・・・
 - ① 幼児期の肥満は成人の肥満につながります。将来の生活習慣病の入口になります。
- 2) 心の面から・・・
 - ① 運動がきらい、運動が苦手な子が多いようです。
 - ② 容姿が気になります。
 - ③ 自信の喪失や、消極的な生活につながります。



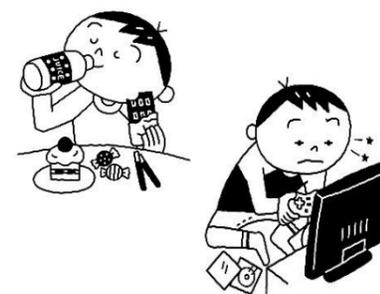
2. これが肥満の主な原因

3度の食事が不規則

好きなものを好きなだけ食べられる環境

目立つストレス食い

油っこいもの、甘いものをよく食べる



おけいこへ行く前と帰ってから、必ずおやつを食べている

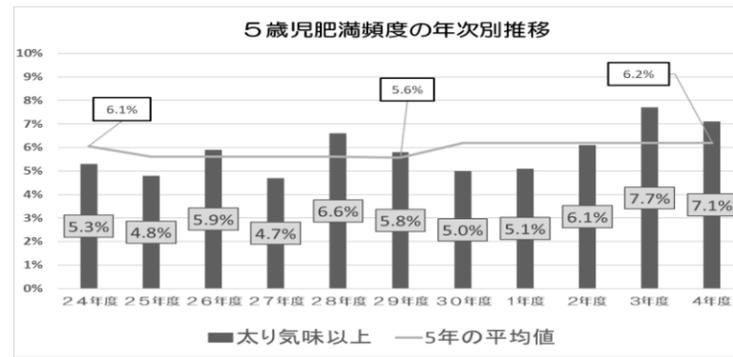
室内遊びが多く、運動不足

おじいちゃん、おばあちゃんが おやつを与える

3. 肥満頻度の年次推移

5歳児肥満出現率は平成28年度に増えましたが予防対策に取り組み、平成29年・平成30年は少しずつ減ってきました。

しかし、令和1年度から増加し、令和3年度は最も多くなってしまいました。このことから新型コロナウイルスの影響はとて大かかったのではないかと考えます。



出典：令和4年度 平塚市5歳児肥満調査報告 集計結果

4. 子どもの成長を確認してみよう！

お子さんの体重と身長が交差する点をグラフに記入しましょう。子どもの体つきは成長とともに変化し、個人差も大きいのですが、この曲線を肥満とやせの「一応の目安」にしてください。

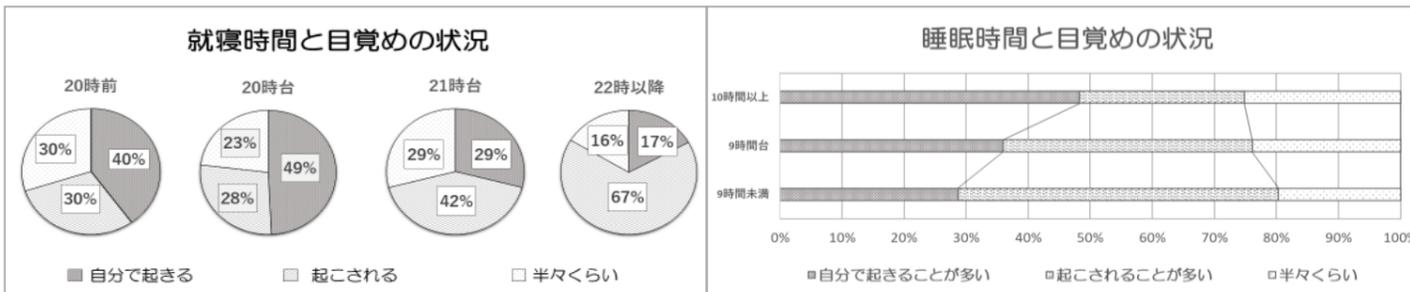
「ふつう」に入らないからといってただちに異常というわけではありませんが、心配な場合は医師等に相談しましょう。

二次元コードを読み取っていただくと、市のHPにアクセスできます。身体計測を行った時には、「幼児の身長体重曲線(男子用)(女子用)」を活用し成長に伴う変化を見るようにしましょう！



5. 早寝早起きの大切さ

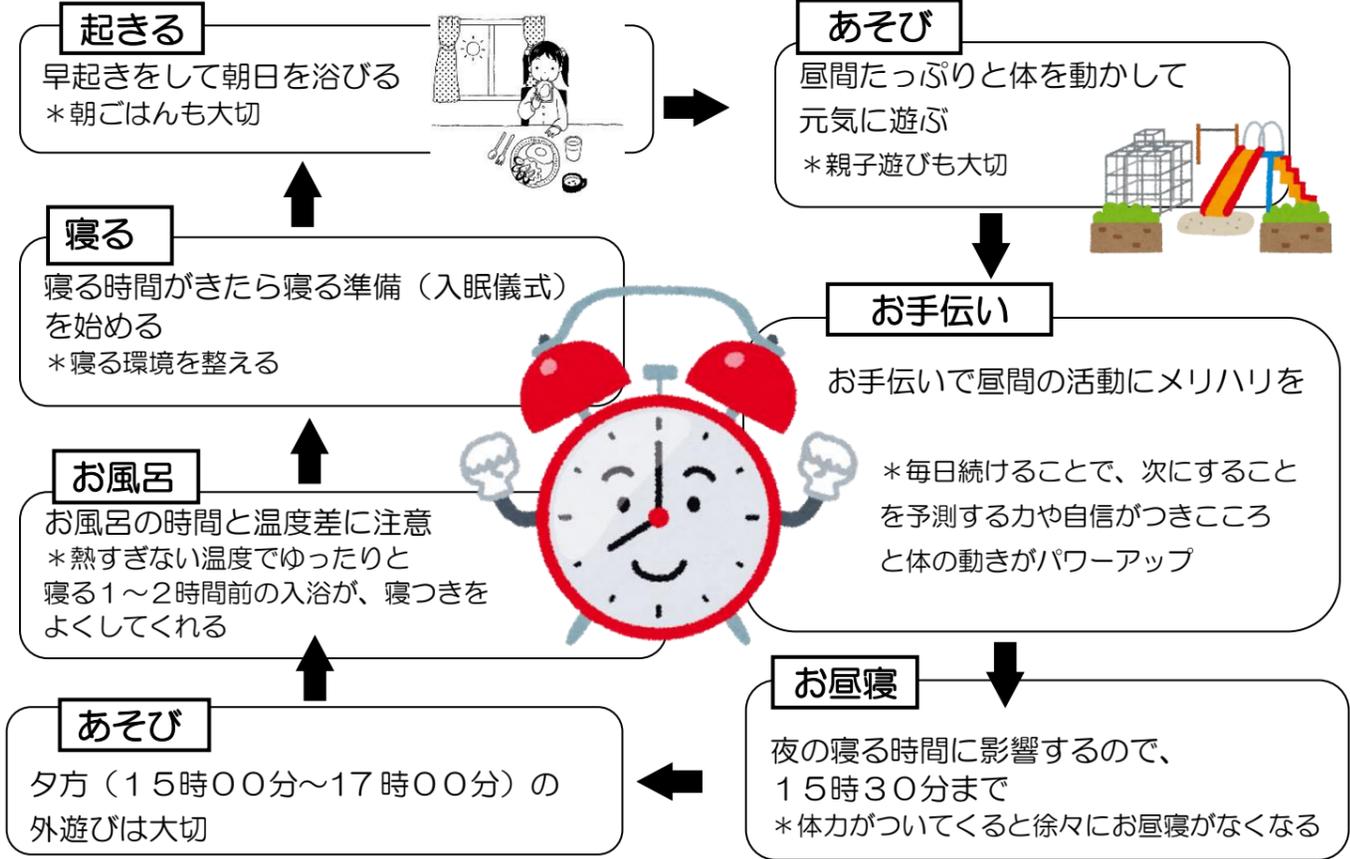
- ① 1日元気に過ごせる
- ② 気分が落ち着き、楽しく過ごせる
- ③ 成長ホルモンがたくさん分泌する
- ④ 肥満予防になる



出典：令和3年度 平塚市5歳児生活実態調査 集計結果

- ・早寝の子は、自分で起きる確率が高くなっている！
- ・10時間以上眠る子ほど、自分で起きる確率が高くなっている！

6. 早寝早起きの生活リズムを大切に！そのポイントは…



7. 子どもの体力は低下しています！

現在の子どもと、親の世代が子どものころを比較すると、体格は大きくなっていますが、体力・運動能力は低下しています。

▼身長・体重の世代間比較 (資料：学校保健統計調査 年次統計) ※1:今の子ども達は令和3年度の11歳。

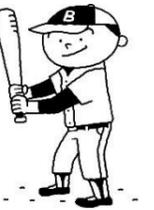
区分	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達※1	親の世代	今の子ども達※1
身長 (cm)	142.8	145.9 (3.1) ↑	145.0	147.3 (2.3) ↑
体重 (kg)	35.9	39.6 (3.7) ↑	37.3	39.8 (2.5) ↑

▼基礎的運動能力の世代間比較

(資料：文部科学省スポーツ庁「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」) ※2:今の子ども達は令和4年度の11歳。

区分	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達※2	親の世代	今の子ども達※2
50m走 (秒)	8.8	9.5 (0.7) ↓	9.0	9.7 (0.7) ↓
ソフトボール投げ (m)	34.8	20.3 (14.5) ↓	20.8	13.2 (7.6) ↓

*親の世代は昭和56年度11歳。全国平均値は小数点以下第2位で四捨



令和 5 年度 5 歳児生活実態調査について

1 対 象 市内の公私立幼稚園・保育園（所）・認定こども園等に在籍する 5 歳児
（平成 29 年 4 月 2 日から平成 30 年 4 月 1 日生まれの児）

2 期 間 令和 5 年 6 月 1 日から令和 5 年 6 月 30 日まで

3 方 法 モデル園 4 園のみ電子回答調査、その他の園は紙での調査を実施。

(1) モデル園（電子回答調査について）

- ① 対象児の保護者に対して、各園より調査票 1 の電子回答用二次元コードが記載された用紙を配布
- ② 対象児の保護者が電子回答用二次元コードを読み取り、電子申請にて回答し終了。
- ③ 電子回答用二次元コードが読み取れない保護者は、各園より調査票 2 を入れた封筒を受け取る
- ④ 調査票は無記名とし、封筒に入れた状態で、各園にて回収
（いずれも御協力いただける保護者のみとする）
- ⑤ 事務局が各園より調査票を回収し、データ化
- ⑥ データの集計・分析を事務局及び（株）ハイクラスが実施
- ⑦ 分析結果は、各園をとおして保護者へ配布

(2) その他の園（紙での調査について）

- ① 対象児の保護者に対して、各園より調査票 2 を入れた封筒を配布
- ② 調査票 2 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 事務局が各園より調査票を回収し、データ化
- ④ データの集計・分析を事務局及び（株）ハイクラスが実施
- ⑤ 分析結果は、各園をとおして保護者へ配布

4 回収状況 配布数 1 8 0 2 件

{	幼稚園等	17 園	657 件
	保育園（所）	36 園	741 件
	認定こども園	9 園	404 件

回収数 1 5 9 6 件

回収率 88.6%

{	幼稚園等	17 園	594 件	回収率 90.4%
	保育園（所）	36 園	664 件	回収率 89.6%
	認定こども園	9 園	338 件	回収率 83.7%

保護者各位

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(所)・認定こども園の御協力をいただき、園をとおして、調査票の配布をさせていただきます。つきましては、下記の二次元コードを読みとり調査への御協力を賜りますようお願いいたします。

記

1 二次元コード



※質問は全部で最大37問、所要時間は約5分です。

二次元コードが読み取れない際は各園から紙の回答用紙を受け取り、紙での回答をお願いします。

2 回答期限

令和5年6月16日(金)まで

3 問合せ先

平塚市健康課(保健センター)

平塚市東豊田448-3 電話 0463(55)2111

以上

(事務担当は平塚市健康課母子保健担当)

2 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

3 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。

1. 6時より前 2. 6時台 3. 7時台 4. 8時台 5. 9時以降

問2 朝、自分で起きますか。

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。

1. 7時より前 2. 7時台 3. 8時台 4. 9時台 5. 10時以降

問4 園から帰宅する時間は何時ですか。

1. 15時より前 2. 15時台 3. 16時台 4. 17時台
5. 18時台 6. 19時台 7. 20時以降

問5 登園日の入浴は何時ですか。

1. 16時より前 2. 16時台 3. 17時台 4. 18時台
5. 19時台 6. 20時台 7. 21時台 8. 22時以降

問6 登園日の就寝は何時ですか。

1. 18時より前 2. 18時台 3. 19時台 4. 20時台 5. 21時台 6. 22時以降

問7 休日の就寝は何時ですか。

1. 18時より前 2. 18時台 3. 19時台 4. 20時台 5. 21時台 6. 22時以降

問8 登園日の睡眠時間は何時間ですか。

1. 7時間未満 2. 7時間～7時間59分 3. 8時間～8時間59分
4. 9時間～9時間59分 5. 10時間～10時間59分 6. 11時間以上

問9 休日の睡眠時間は何時間ですか。

1. 7時間未満 2. 7時間～7時間59分 3. 8時間～8時間59分
4. 9時間～9時間59分 5. 10時間～10時間59分 6. 11時間以上

問10 就寝の時間はこのままでよいですか。

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

4 身体活動や運動(身体を動かすことや遊び)についてお尋ねします

問1 平均して1日当たり何分くらい、体を動かしていますか？*

※全身を使った遊び・運動(鬼ごっこ、かくれんぼ、ボール遊び、すべり台、砂遊びなど)、通園時の歩行や散歩などが含まれます。

	幼稚園や保育園(所)	幼稚園や保育園(所)以外
平日(登園日)	1日 約 _____ 分	1日 約 _____ 分
休日(登園日以外)	1日 約 _____ 分	

問2 自由な遊びのとき、活発に体を動かす遊びをどのくらいしていますか？

1. まったくしない 2. 少ししかない 3. よくする 4. 非常によくする

問3 保育以外の自由な遊びの時、室内での遊びと戸外での遊びとどちらが多いですか？

1. 室内での遊びが非常に多い 2. 室内での遊びが少し多い 3. どちらも同じくらい
4. 戸外での遊びが非常に多い 5. 戸外での遊びが少し多い

問4 平日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか？

	1. 30分未満	2. 30分～1時間未満	3. 1時間～2時間未満
平日	4. 2時間～3時間未満	5. 3時間～4時間未満	6. 4時間～5時間未満
	7. 5時間以上	8. つけっぱなし	9. わからない

問5 休日にテレビやDVDを見る時間はどのくらいですか？

	1. 30分未満	2. 30分～1時間未満	3. 1時間～2時間未満
休日	4. 2時間～3時間未満	5. 3時間～4時間未満	6. 4時間～5時間未満
	7. 5時間以上	8. つけっぱなし	9. わからない

問6 お子さんはスマートフォン、タブレットをすることがありますか。

1. はい 2. いいえ

【問6「はい」と答えた方】

◆使用する時間はどのくらいですか。

1. 2時間未満 2. 2時間以上

◆誰と使用しますか。

1. ひとりで 2. 父親 3. 母親 4. その他()

◆いつ使用しますか。【※複数回答可※】

1. 登園前 2. 園から帰って 3. 夕食後 4. 休日

◆使用する内容は何ですか。【※複数回答可※】

1. ゲーム 2. 動画 3. 教材 4. その他()

5 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。

1. 6時より前 2. 6時台 3. 7時台 4. 8時台 5. 9時以降

問2 登園日の夕食は何時ですか。

1. 17時より前 2. 17時台 3. 18時台 4. 19時台 5. 20時以降

問3 朝食を毎日食べていますか。

1. はい 2. 時々 3. いいえ(下記の★へ)

【問3「はい」「時々」と答えた方】 普段食べているものはなんですか。【※複数回答可※】

1. 主食(ごはん、パン、めん類、シリアル等) 2. 主菜(卵、肉類、魚類、納豆、ヨーグルト、チーズ等)
3. 副菜(野菜、味噌汁又は野菜スープ等) 4. 果物
5. 菓子類(菓子パン含む) 6. その他(牛乳、ジュース等)

【問3「はい」「時々」と答えた方】 朝食にかかる時間はどのくらいですか。

1. 10分未満 2. 10分～20分未満 3. 20分～30分未満
4. 30分～40分未満 5. 40分～50分未満 6. 50分～60分未満 7. 60分以上

【問3「はい」「時々」と答えた方】 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3「いいえ」と答えた方】 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. 朝食の用意ができてない 5. その他()

問4 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 2. いいえ

【問4「はい」と答えた方】

◆具体的に何を飲食することが多いですか？【※複数回答可※】

1. 水・お茶 2. 牛乳 3. ジュース・飲料
4. 菓子類(チョコ等) 5. アイス 6. その他(パン・果物類など)

問5 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 2. いいえ

【問5「はい」と答えた方】

◆具体的に何を飲食することが多いですか？【※複数回答可※】

1. 水・お茶 2. 牛乳 3. ジュース・飲料
4. 菓子類(チョコ等) 5. アイス 6. その他(パン・果物類など)

御協力ありがとうございました。