

課題3．子どもと家族のヘルスプロモーション（生活習慣病予防活動）

活動項目	活動項目別の実績（概要）
実施活動	1. アチェメック健康スクール（こどもの生活習慣病予防教室） 健康プラザとの綿密な打ち合わせ 教室の実践（6回 1コース） 第1回（7/30）メディカルチェック・体力検査 第2回（8/6）講話「健康を学ぼう」・歯科検診・個別相談 第3回（8/13）調理実習と講話「生活習慣病を予防するための食生活」 第4回（8/20）プール・個別相談 カンファレンス 個々に応じた実践プログラム作成検討 第5回（8/27）レクリエーション・総合指導（実践プログラム提示） 第6回（12/26）メディカルチェック・体力検査・個別相談 評価検討会 実施後の検討会、次年度に向けての検討
保健・医療相談	肥満等に関する相談 生活改善に関わる個別相談 健康スクールのフォローアップ相談

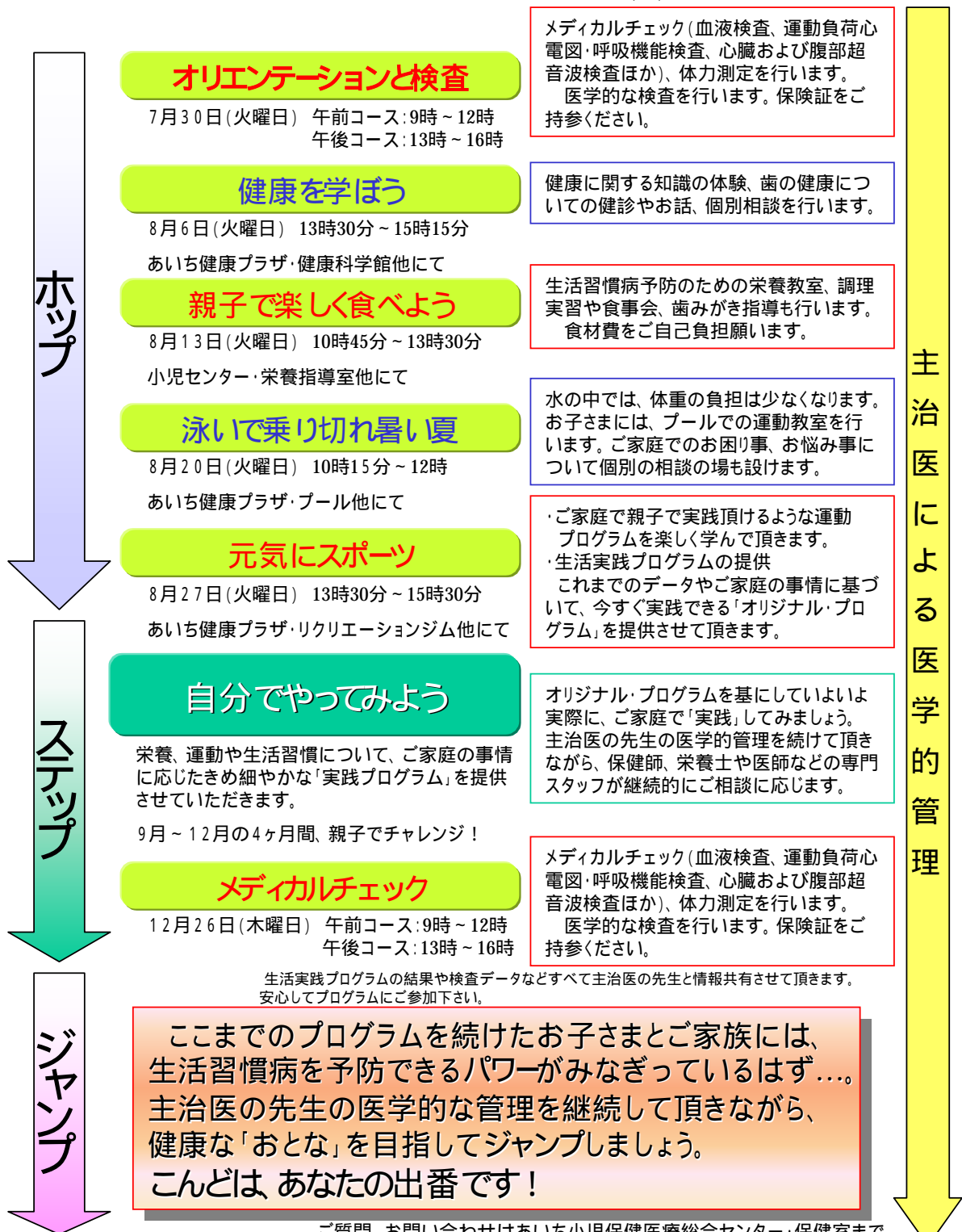
この事業に関連した実績としての調査報告やパンフレット、インターネット情報

資料の名称	発行日等	資料番号
教室ご案内1		3 - 1
教室のご案内2		3 - 2
「アチェメック健康スクール」実践評価報告		3 - 3

健康になりたい子 集まれ!

アチェメック健康スクール

あいち小児保健医療総合センター、(財)愛知県健康づくり振興事業団共同企画



ご質問、お問い合わせはあいち小児保健医療総合センター・保健室まで。
Tel 0562-43-0500, fax 0562-43-0504, email:hoken_center@mx.achmc.pref.aichi.jp

「アチェメック健康スクール」のご案内

あいち小児保健医療総合センターでは、あいち健康プラザとの共同企画により、生活習慣病改善教室「アチェメック健康スクール」を開催します。メディカルチェックによる肥満の医学的評価、講義や調理実習、運動プログラム等の総合的な実践プログラムを提供し、お子様の健康増進をめざし、肥満の解消と好ましい生活習慣を身に付けていただけるようご支援します。
生涯にわたる健康的な生活のために、今から一緒に始めてみましょう！

対象

太りすぎの小学生と保護者(定員6組)

アチェメック健康スクール日程表(全6回コース)

回	月日	時 間	内 容	摘 要
第1回	7/30 (火)	Aコース 9:00 ~12:00 Bコース 13:00 ~16:00	受付(小児センター) オリエンテーション *メディカルチェック *体力チェック	ご希望に応じA(午前)とB(午後)コースを選択していただきます。 各コース開始15分前に大会議室(地下1階)にお越しください。 必要に応じ血液検査をおこないます。この場合、当日の食事制限があります。検査終了後、食事が可能ですので弁当等をご用意ください。 Aコースの方 ・当日朝6時以降は、水以外のものは口にしないでください。 Bコースの方 ・当日8時以降は、水以外は口にしないでください。 (朝食は8時までに済ませてください。) 持ち物:保険証(ある方は診察券も)、診療費、筆記用具 運動のできる服装(お子様) 他院に受診中の方は主治医の紹介状をご持参ください。
第2回	8/6 (火)	13:15~ 13:30~ ~15:15	受付(健康プラザ) 講話 「健康を学ぼう」 「歯の健康」 *歯科検診 *健康科学館体験 個別相談	東玄関(正面玄関)のエントランスにお越しください。 お子様と保護者は別メニューで行います。 持ち物:筆記用具 運動のできる服装(お子様) 「アチェメック健康スクール」ファイル
第3回	8/13 (火)	10:30~ 10:45~ ~13:30	受付(小児センター) 講話 「生活習慣病を予防 するための食生活」 *レクリエーション 調理実習 試食(昼食会) ブラッシング指導	大会議室(地下1階)にお越しください。 持ち物:筆記用具 エプロン(保護者) 調理実習食材費 運動のできる服装(お子様) 歯ブラシ・コップ(お子様) 「アチェメック健康スクール」ファイル ご試食・ブラッシング指導はお子様と一緒にです。
第4回	8/20 (火)	10:00~ 10:15~ ~12:00	受付(健康プラザ) 個別相談 *プール	東玄関(正面玄関)のエントランスにお越しください。 持ち物:筆記用具 水泳の用意(お子様) ・水着・水泳帽・タオル・あればゴーグル 「アチェメック健康スクール」ファイル
第5回	8/27 (火)	13:15~ 13:30~ ~15:30	受付(健康プラザ) レクリエーション 「親子で楽しくスポーツしよう!」 総合指導(実践プログラム)	東玄関(正面玄関)のエントランスにお越しください。 持ち物:筆記用具 運動のできる服装(お子様・保護者) 「アチェメック健康スクール」ファイル ・以後、1ヶ月に1回程度外来でフォローアップします。
第6回	12/26 (木)	Aコース 9:00 ~12:00 Bコース 13:00 ~16:00	受付(小児センター) *メディカルチェック *体力チェック *歯科検診 個別相談 生活実践指導	各コース開始15分前に大会議室(地下1階)にお越しください。 必要に応じ血液検査をおこないます。この場合、当日の食事制限があります。第1回(7/30)と同様に実施しますのでご注意ください。 持ち物:保険証、診察券、診療費、筆記用具 運動のできる服装(お子様)、ファイル(実践記録) ・以後、外来予約していただき、総合的な結果指導を行います。 *は、お子様のためのメニューです。

場 所

第1回・第3回・第6回目は、あいち小児保健医療総合センター

第2回・第4回・第5回目は、あいち健康プラザ(あいち健康の森ゾーン)

料 金

必要な料金は下記のとおりです。該当日にお支払いいただきます。

- ・メディカルチェックに伴う診療費(第1回目と第6回目)
- ・第3回目の調理実習に伴う食材費

指導スタッフ

あいち小児保健医療総合センター:医師・栄養士・保健師等

あいち健康プラザ:歯科医師・運動指導員・歯科衛生士

お申し込み・お問い合わせ先

あいち小児保健医療総合センター保健センター

〒474-0031大府市森岡町尾坂田1番2 電話:0562-43-0500 ファックス:0562-43-0504

事業項目ごとの評価：子どもと家族のヘルスプロモーション（生活習慣病予防活動）

課題解決のために 設定した活動項目名	医療との連携による教室体系の確立 教室の実施と参加者の評価
実施した活動の概要	院内医師への啓発により、主治医を持つ 4 人の外来患者を対象に実施。初回と終回のメディカルチェック及び体力検査、4 回の実践教室を経て健康的な生活習慣のあり方について学ぶとともに個人の特性を多角的に捕らえ、ここの実践プログラムを作成する。そして 4 ヶ月後の生活実践をおおむね月 1 回の保健相談、受診などで確認しサポートする。
評価の方法・手段	身体計測値の変化(肥満度の軽減) 医学的検査結果の変化（血中資質、肝機能等） 体力検査結果の変化 事前事後の問診表による変化実践プログラムへの取り組み状況 生活行動変容（栄養摂取状況の分析、ライフコーダーによる行動分析） 心理面アプローチに関わる親子関係等の変化(親子関係チェック表の確立 参加後のインタビューによる感想等 評価法の検討
評価の概要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有用性 <ol style="list-style-type: none"> a. 数値目標等の達成度 参加者の肥満度の改善 3 人 中性脂肪値の低下 3 人 b. 愛知県の母子保健への貢献 医療と連携しコメディカルによる実践プログラムを開発、県内に波及させるよう検討中である。 2. 問題点 対象者の抽出が困難 3. 事業継続に関する意見 検討を加えながら、実績を積んでいく必要がある。

活動企画担当者の総括

今回の参加者は小 1 ～ 中 1 までと分散しており、中学生においては不登校等の根深い問題を抱えていた。知識の獲得や、運動・栄養等の実践学習のみでは何の解決にもつながらない状況であり、教室期間中に診療科受診にもつながった。単純な肥満については、身長伸びを待ち、健康的な生活習慣を獲得していく事で、状態の改善も大いに期待できるが、高度肥満の児については、心理的・社会的側面の複雑な問題を抱えている事例が多いといわれており、より専門的なアプローチが必要となる。教室の対象をどこに当てていくか、十分に検討を重ね、実績を積んでいきたい。

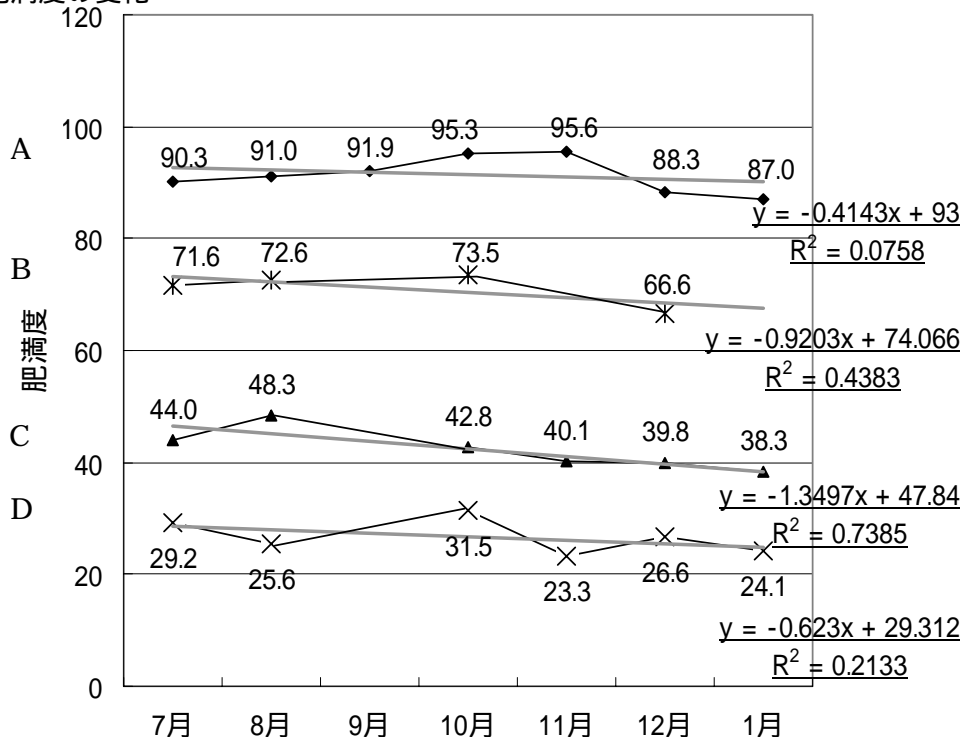
「アチェメック健康スクール」実践評価報告

1 身体計測値の評価

参加者は「A」、「B」、「C」、「D」の4組であった。

「A」: 13歳 男 , 「B」: 8歳 男 , 「C」: 8歳 女 , 「D」: 7歳 女

(1) 肥満度の変化



「C」については、月ごとに肥満度1.35%ごとの減少が認められた。(p=0.028)

「B」、「D」の肥満度については、減少の傾向がみられた。

「A」の肥満度は維持されていた。

(2) 血液検査の変化

	A		B		C		D	
	1回	6回	1回	6回	1回	6回	1回	6回
総コレステロール [mg/dl]	176	183	156	160	131	109	175	164
HDLコレステロール [mg/dl]	53	45	53	64	39	36	未実施	51
LDLコレステロール [mg/dl]	107	76	69	76	66	62	101	92
中性脂肪 [mg/dl]	78	308	172	98	131	56	111	106

中性脂肪について、「B」、「C」、「D」は改善の傾向がみられた。

「C」は採血の1時間ほど前に昼食を摂取している。

2 実践プログラムの評価

(1) 実践プログラムについて

参加者の情報を多角的に入手し、小児科医、運動指導員、栄養士、歯科医師、保健師及び臨床心理士により検討し、栄養面、運動面、生活面(心理面、歯科を含む)における個々に応じた実践プログラム(10程度実践項目)を作成。教室第5回終了後、4か月間自宅で取り組み6回目に評価した。この間、外来受診、保健相談で医師、栄養士、保健師がフォローアップしてきた。

(2) 実践の評価

実践項目について、「ほぼできた」を5点、「少しできた」を3点、「できなかった」を1点とし、合計点、一項目の平均点を出し比較した。(判定は、カンファレンス結果から)

実践プログラム内容と実践結果

実践状況	A	B	C	D
ほぼできた 5点	(栄) おやつ回数 5	(栄) おやつ回数 5	(栄) ゆっくりよくかんで食べる 5	(栄) よくかんで食べる 5
	(栄) 寝る前にたべない 5	(運) 1日10000歩く 5	(栄) 三食きちんと食べる 5	(栄) おやつ回数 5
	(栄) 毎日、牛乳、乳製品を取る 5	(生) 起床時間を7時にする 5	(栄) 毎日、牛乳、乳製品を取る 5	(栄) 毎食野菜料理を食べる 5
		(歯) 昼食と寝る前に歯を磨く 5	(運) 毎日30分はや歩きで歩く 5	(運) 1日10000以上歩く 5
			(生) 土曜日の目標、朝6時に起きる 5	(歯) 昼食と寝る前に歯を磨く 5
			(心) 親子で一緒にできる料理の手伝いをする 5	(心) 家の手伝いを母と共同してやる。 5
			(心) 親子で話をする 5	
	小計	15	20	35
少しできた 3点	(栄) 揚げ物は1日に1回 3	(栄) 揚げ物は1日に1回 3	(栄) 毎食野菜料理を食べる 3	(栄) 食事は落ちるいてゆっくり食べる 3
	(栄) 毎食野菜をとる。 3	(栄) 毎食野菜料理を食べる 3	(心) 1日1回は誉める 3	(栄) 揚げ物は1日に1回 3
	(生) 起床時間を守る 3	(栄) 好き嫌いをしない。 3		
	(生) 就寝時間を守る 3	(生) 就寝時間を9時30分ににする 3		
	(歯) 昼食と寝る前に歯を磨く 3			
	小計	15	12	6
できなかった 1点	(運) 運動プログラムの実施 1	(運) チューブ運動を週3回やる 1	(運) チューブ運動を週3回やる 1	(運) チューブ運動を週3回やる 1
	(歯) フッ素入りの歯磨きで磨く 1			
小計	2	1	1	1
合計	32/10項目	33/9項目	42/10項目	37/9項目
一項目の平均	3.2	3.7	4.2	4.1

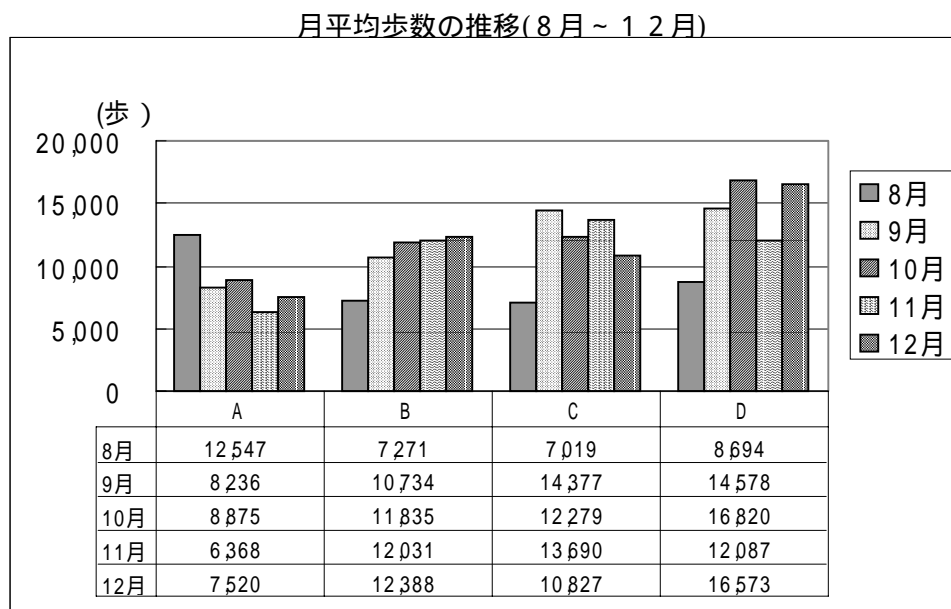
肥満度の改善が見られた「C」は、10項目中7項目が「ほぼできた」であったことから、プログラムの実践にほぼ成功し、生活改善の傾向が期待できる。

「A」を除くと、歩数の伸びなど運動面での改善がみられたが、「チューブ運動」についてはいずれの参加者に対しても実施しにくいメニューであった。

栄養では「おやつ回数」についてはいずれの参加者も改善できていたが、「毎日野菜料理を食べる」、「揚げ物は1日1回にする」は参加者全員に必要な項目であったが、改善が困難であった。実践プログラムのなかで、できた項目の割合は、「C」は6割、「B」は4割強であった。「A」については3割で実践率であった。

3 ライフコーダー等による行動評価

ライフコーダーを装着し、本人への歩数の意識付けと運動量の評価指標とした。



「A」を除いた3人は、教室開始時に比べ歩数が増加している。「A」は8月5日から8月20日まで当センターに入院しており(肥満)、入院中は歩数が伸びていたが、退院後は不登校のため外出ができず、歩数も減少し参加前の状態に戻ってしまった。

「c」は9月以降、父の協力を得て散歩をしている(1時間程度 週に2～3回程度)。はじめは嫌がっていたが、一緒に歩く父との会話が楽しいため、最近では自然に出かけるようになり継続している。

「B」は土・日の歩数が減る傾向にあったので、外出の機会を増やすよう助言し、家族みんなで公園に出かけるなど、母が意識的に外出を誘うようになった。

4 栄養摂取状況調査による評価

初回から毎回調査票を渡し、栄養所要量及び、たんぱく質・脂質・炭水化物の構成比を検討してきた。構成比については「A」を除く全員が過剰な脂質・たんぱく質を摂取しており、教室の前・後での変化はほとんどみられなかった。

一方、「A」の構成比は改善しており、最終調査は適正比であり、総カロリーも1800カロリーにセーブされていた。

5 健康度評価小児問診による評価

健康度評価小児問診は、初回と終回に、母が待ち時間を利用して記入した。

前後の結果を比べると、特に、栄養の項目での悪化が目立ったが、先の食事摂取状況調査票や面接による把握内容と矛盾する部分も多くあり、評価としての活用には検討が必須である。

5 インタビューによる参加の満足感による評価

個々の教室に対する満足感をインタビューした。以下、感想。

「A」: 実際の実技でストレッチのやり方などが分かりよかった。

「B」: 肥満2 減する講話が聞けてよかった。万歩計は、励みになった。プールは親と一緒にできないことなので、メニューに有りとてもよかった。

「C」: 受診だけでくるより、運動の仕方を教えてもらったり、料理を教えてもらったりする事ができとてもよかったし、本人も喜んでやっていた。やらなければ戸言う刺激になりよかった。参加児は4人兄弟であるが、この教室の時間は、母が自分のためだけに向いてくれるという喜びを抱いており、母自身も良かったと感じている。1週間毎の開催であったが、負担感もなく、楽しく参加できた。体操教室があったらまた参加したいし、OB会でみんなと一緒に遊びたい。

「D」: 正しい知識を得る事ができ、間違ったダイエットをせずにすんでよかった。血液検査の採血はイヤだけど、その他はとても楽しかった。参加していなかったら、もっと太っていた。日々の実践カレンダーへのシール貼りは、自分が注意するのでいい。

6 まとめ

参加者集めに苦慮し、当初計画していた小学校高学年という枠から外れた対象で実施したが、脱落者はなく、ライフコーダーについては全員が5ヶ月間付けつづける事ができた。評価までの4か月間、1~2ヶ月毎での外来や保健相談でのフォローアップは継続の意識づけになっており、途中歩数の目標数のレベルアップをこころみたものもあった。しかし、特に取り組みにくい項目については、状況把握はするものの、行動変容までに導く事ができなかった。

今回の教室をきっかけに、各家族が、家族ぐるみで生活の見直しに取り組んでおり、健康的な生活習慣の確立にむけ、「アチェメック健康スクール」へ参加は有効であったと言える。