

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	<p>1. アチェメック健康スクール（子どもの生活習慣病予防教室） 教室の実践（6回 1コース）</p> <p>第1回（10/4）メディカルチェック・体力検査 第2回（10/18）講話1「健康を学ぼう」、2「歯の健康」 個別相談、レクリエーション</p> <p>第3回（10/25）調理実習と講話「生活習慣病を予防するための食生活」 ウォーキング、ブラッシング指導</p> <p>第4回（11/1）親子レクリエーション、プール(子ども)、個別相談 第5回（11/8）親子レクリエーション・生活実践指導 フォローアップ 12月、1月、2月に各一回</p> <p>第6回（3/13）メディカルチェック・体力検査 追加（3/27）メディカルチェック・体力検査の結果返し 個々に応じた実践プログラム作成検討会 11/7 実施後の検討会、次年度に向けての検討 3/27</p>
保健・医療相談	<p>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</p>

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

対象:肥満のある小学生(4~6年生)及びその保護者

オリエンテーションと検査

10月4日(土曜日) 午前コース:9時~12時
午後コース:13時~16時

メディカルチェック(血液検査、運動負荷心電図・呼吸機能検査、心臓および腹部超音波検査ほか)、デンタルチェック、体力測定を行います。

医学的な検査を行います。保険証をご持参ください。

健康を学ぼう

10月18日(土曜日) 13時30分~16時

小児センター大会議室他にて

健康に関するお話や体験、個別相談を行います。

親子で楽しく食べよう

10月25日(土曜日) 10時~13時30分

小児センター・栄養指導室他にて

生活習慣病予防のための栄養教室、調理実習や食事会、歯みがき指導も行います。食材費を自己負担願います。

泳いで乗り切れ暑い夏

11月1日(土曜日) 13時30分~16時

あいち健康プラザ・プール他にて

水の中では、体重の負担は少なくなります。お子さまには、プールでの運動教室を行います。ご家庭でのお困り事、お悩み事について個別の相談の場も設けます。

元気にスポーツ

11月8日(土曜日) 13時30分~16時

あいち健康プラザ・リクリエーションジム他にて

・ご家庭で親子で実践頂けるような運動プログラムを楽しく学んで頂きます。
・生活実践プログラムの提供
これまでのデータやご家庭の事情に基づいて、今すぐ実践できる「オリジナル・プログラム」を提供させていただきます。

自分でやってみよう

栄養、運動や生活習慣について、ご家庭の事情に応じたきめ細やかな「実践プログラム」を提供させていただきます。

11月~3月の4ヶ月間、親子でチャレンジ!

オリジナル・プログラムを基にしていよいよ実際に、ご家庭で「実践」してみましょ。主治医の先生の医学的管理を続けて頂きながら、保健師、栄養士や医師などの専門スタッフが継続的にご相談に応じます。

メディカルチェック

3月13日(土曜日) 午前コース:9時~12時
午後コース:13時~16時

メディカルチェック(血液検査、尿検査、心臓および腹部超音波検査ほか)、デンタルチェック、体力測定を行います。医学的な検査を行います。保険証をご持参ください。

生活実践プログラムの結果や検査データなどすべて主治医の先生と情報共有させていただきます。安心してプログラムにご参加下さい。

ここまでのプログラムを続けたお子さまとご家族には、生活習慣病を予防できるパワーがみなぎっているはず...。主治医の先生の医学的な管理を継続して頂きながら、健康な「おとな」を目指してジャンプしましょう。こんどは、あなたの出番です!

ホップ

ステップ

ジャンプ

主治医による医学的管理

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」日程表

回	月日	時 間	場 所	内 容	摘 要
第1回	10/4 (土)	<午前G> 8:45 ~12:00 <午後G> 12:45 ~16:00	小児 センター	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	集合：大会議室(地下1階) 午前と午後に分かれて、メディカルチェック・体力 チェックを行います。 持ち物：保険証(ある方は診察券も)、診療費、 筆記用具
第2回	10/18 (土)	13:15~ 16:00	健康 プラザ	受付(健康プラザ) 講話 「健康を学ぼう」 「歯の健康」 レクリエーション 個別相談 メディカルチェックの結果説明等	集合：東玄関(正面玄関)のエントランス 講話はお子様と保護者様は別々です。 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
第3回	10/25 (土)	9:45~ 13:30	小児 センター	受付(小児センター) レクリエーション 講話 「生活習慣病を予防 するための食生活」 調理実習 試食(昼食会) ブラッシング指導	集合：大会議室(地下1階) 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・保護者) 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
第4回	11/1 (土)	13:15~ 16:00	健康 プラザ	受付(健康プラザ) 個別相談 レクリエーション 親子で楽しく プール(お子様のみ) 健康科学館体験	集合：東玄関(正面玄関)のエントランス 持ち物：筆記用具 運動のできる服装(お子様・保護者) 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	11/8 (土)	13:15~ 16:00	健康 プラザ	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 実践プログラムをお示しします	集合：東玄関(正面玄関)のエントランス 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回程度フォローアップします。
第6回	3/13 (土)	<午前G> 8:45 ~12:00 <午後G> 12:45 ~16:00	小児 センター	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	集合：大会議室(地下1階) 持ち物：保険証、診察券、診療費、筆記用具、 運動のできる *以後、ご希望により外来等でフォローアップします。

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

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・歯科医師・栄養士・歯科衛生士・保健師等

あいち健康プラザ：運動指導員

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保健室

〒474-0031大府市森岡町尾坂田1番2 電話:0562-43-0500 FAX: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	知多地区小学校に対して「アチェメック健康スクール」をPRし、参加者を募集。10数名から参加申込みがあったが、先着順の8名で実施した。プログラムは、昨年度のを基本に計6回、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プログラムで実施した。第5回終了後、約4ヵ月間の生活実践を、概ね月1回の保健相談などで確認しサポートしてきた。
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 <ul style="list-style-type: none"> 数値目標等の達成度 参加者の肥満度の改善 8人中7人 中性脂肪値の低下 8人中5人 2. 問題点 <ul style="list-style-type: none"> 対象者の選定 3. 事業継続に関する意見 <p>今年度の参加者は、小学校3年生から6年生まで、昨年度のように分散しておらず、また、家庭環境での問題や心療科につながるようなケースはなかった。しかし、参加者本人の意識という点では、やはり小学校3年生はモチベーションが低いといえる。しかし、保護者への指導という点では、食生活の面で効果をあげている。今後も検討を加えながら、実績を積んでいく必要があると思われる。</p>

「アチェメック健康スクール」実施報告

1 参加者 計 8 名

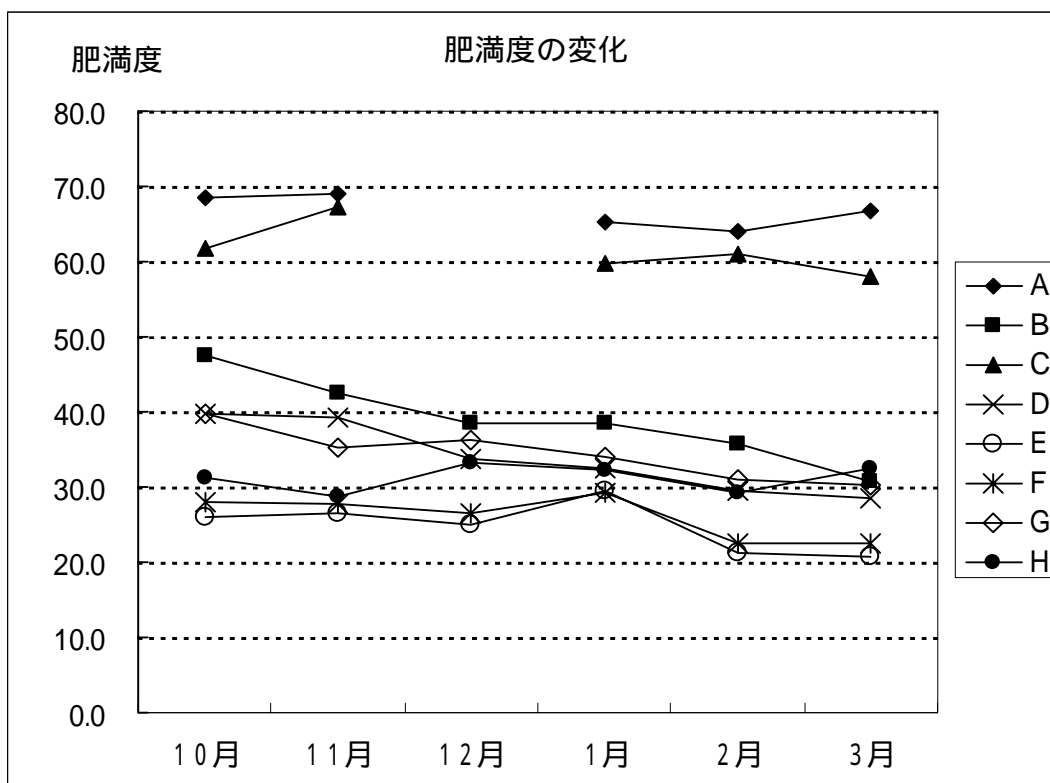
	性別	年 齢	住所地
A	男	9 歳 (小 4 年)	名古屋市北区
B	女	11 歳 (小 5 年)	海部郡美和町
C	男	11 歳 (小 5 年)	知多市
D	男	11 歳 (小 6 年)	大府市
E	女	9 歳 (小 4 年)	大府市
F	男	10 歳 (小 5 年)	海部郡佐屋町
G	女	9 歳 (小 3 年)	知多郡阿久比町
H	男	10 歳 (小 4 年)	大府市

2 身体計測値の評価

(1) 体重・肥満度の変化

肥満度について第 1 回と第 6 回を比較すると、「H」を除く 7 人において減少が認められた。

	A		B		C		D	
	1回	6回	1回	6回	1回	6回	1回	6回
身長 [cm]	129.8	133.2	138.3	140.9	152.1	155.0	140.7	144.1
体重 [kg]	47.0	50.0	47.2	45.0	70.9	72.8	49.2	47.7
肥満度	68.5	66.7	47.5	30.8	61.9	57.9	39.8	28.6
	E		F		G		H	
	1回	6回	1回	6回	1回	6回	1回	6回
身長 [cm]	147.5	151.0	135.9	139.3	134.5	37.3	142.8	144.1
体重 [kg]	49.8	50.8	40.7	41.2	43.3	42.1	48.7	50.1
肥満度	26.1	20.7	28.0	22.6	39.7	30.3	31.3	32.5



(2) 血液検査の変化

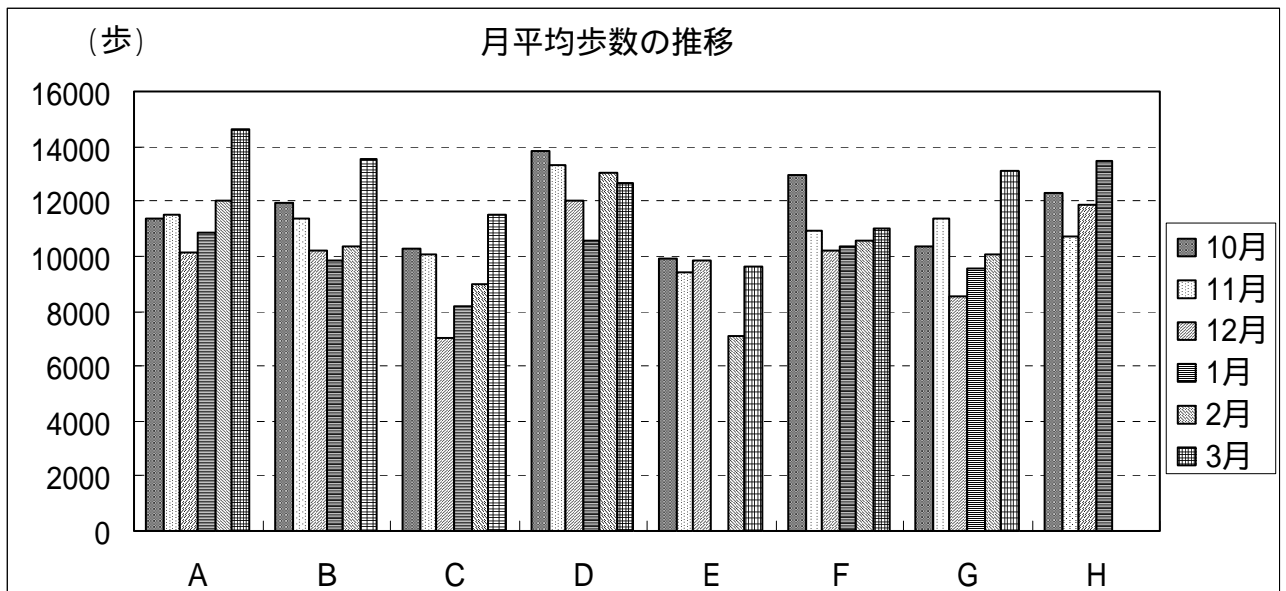
中性脂肪は、「B」、「C」、「D」、「E」、「G」の5人に改善の傾向がみられた。

	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]	215	184	232	162	161	132	204	225
HDLコレステロール [mg/dl]	60	60	60	68	39	44	69	91
LDLコレステロール [mg/dl]	138	91	154	86	102	75	122	126
中性脂肪 [mg/dl]	83	164	89	41	99	66	65	40
	E		F		G		H	
	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]	141	121	162	151	158	141	236	212
HDLコレステロール [mg/dl]	50	60	56	61	45	47	85	85
LDLコレステロール [mg/dl]	74	52	90	67	93	77	139	95
中性脂肪 [mg/dl]	87	45	82	113	100	86	61	158

3 ライフコーダによる行動評価

ライフコーダを装着し、本人への歩数の意識付けと運動量の評価指標とした。

月平均歩数は、教室開始時には10,000歩前後あったが、参加者8人とも冬に向かって歩数が減少し、冬休みを挟んだ時期が最低歩数になっている。また、全体的に、土・日曜日は運動量が減少する傾向にあった。中には、土日にはライフコーダを装着しないものもあった。



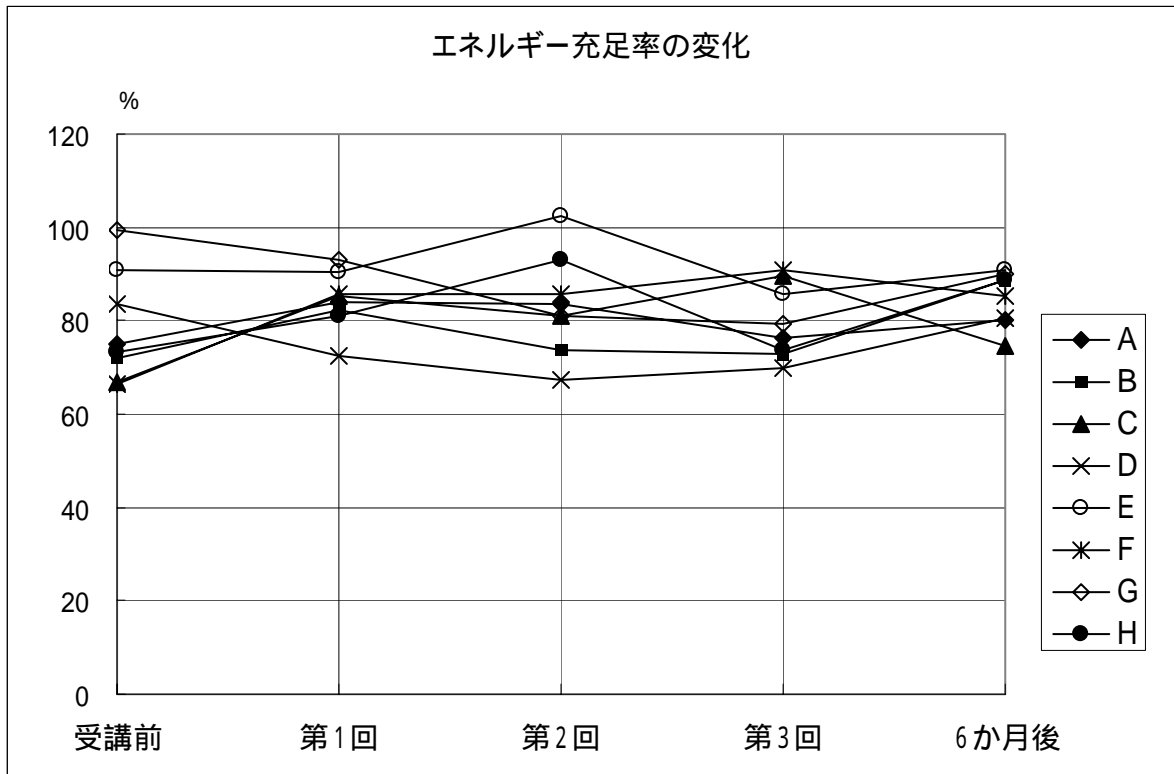
	A	B	C	D	E	F	G	H
10月	11,334	11,926	10,298	13,862	9,913	12,979	10,378	12,291
11月	11,516	11,402	10,038	13,297	9,385	10,917	11,372	10,742
12月	10,165	10,208	7,035	12,014	9,879	10,244	8,541	11,877
1月	10,837	9,858	8,210	10,585	...	10,369	9,529	13,475
2月	11,987	10,384	8,956	13,055	7,097	10,541	10,046	...
3月	14,623	13,563	11,541	12,679	9,633	11,037	13,072	...

(月平均歩数)

4 栄養摂取状況調査による評価

栄養摂取状況では、受講前のエネルギー摂取状況で全員が所要量を下回り平均充足率も 78.4%と全体的に低かったが、受講 6 か月後では平均充足率が 84.9%と適正值への改善がみられたほか、受講者間のばらつきも小さくなった。

また、食習慣では、「野菜嫌い」と回答する者が多くあったほか、朝食を欠食したり菓子類ですますケースもみられ、指導に当たってはこれらの改善が図れる調理実習や個別指導を行った。



エネルギー充足率の変化 (%)

	受講前	第1回	第2回	第3回	6か月後
A	74.8	83.9	83.5	76.1	80.0
B	72.0	82.2	73.7	72.7	88.7
C	66.9	85.5	80.9	89.4	74.4
D	83.5	72.4	67.5	69.8	80.5
E	91.0	90.5	102.3	85.6	91.0
F	66.3	85.9	85.7	91.0	85.5
G	99.4	93.0	80.9	79.3	90.1
H	73.5	80.8	93.2	73.6	88.8
平均充足率	78.4	84.3	83.5	79.7	84.9

5 健康度評価小児問診

健康度評価小児問診は、自覚症状、歯科、栄養・食生活、運動、休養・保健行動について、初回と終回の2回、基本的には子ども自身に記入してもらった。以下に「栄養・食生活」について個別の状況を示した。

栄養・食生活習慣では、改善がみられたものが多く、参加者本人の意識づけが図れたとともに、「栄養摂取状況調査による評価」で栄養摂取充足率の改善が図れたことからわかるように、母を中心とした保護者への意識が改善され、行動変容につながったのではないかと思われた。

栄養・食生活

項目	A		評価	B		評価	C		評価	D		評価
	1回	6回		1回	6回		1回	6回		1回	6回	
規則正しい食事	毎日規則的	毎日規則的		毎日規則的	毎日規則的		毎日規則的	毎日規則的		毎日規則的	毎日規則的	
朝食	ほとんど毎日食べる	ほとんど毎日食べる		ほとんど毎日食べる	ほとんど毎日食べる		ほとんど毎日食べる	ほとんど毎日食べる		ほとんど毎日食べる	ほとんど毎日食べる	
間食の時間と量	特に決めていない	特に決めていない		特に決めていない	決めていない		だいたい決めていない	だいたい決めていない		特に決めていない	時間・回数決めていない	
食事は満腹するまで食べる	だいたい腹八分目	だいたい満腹するまで		だいたい満腹するまで	だいたい腹八分目		だいたいそう	だいたいそう		だいたいそう	だいたいそう	
嗜好飲料を飲むか	毎日1回は飲む	毎日1回は飲む		毎日2回以上飲む	たまに飲む		たまに飲む	たまに飲む		たまに飲む	たまに飲む	
スナック菓子を食べる	だいたい食べる	たまに食べる		たまに食べる	たまに食べる		だいたい食べる	たまに食べる		だいたい食べる	たまに食べる	
ファーストフード、インスタント食品	たまに利用	ときどき利用		ほとんど利用しない	ほとんど利用しない		ほとんど利用しない	ほとんど利用しない		たまに利用する	たまに利用する	
野菜嫌い	きれい	きれい		どちらかといえば嫌い	どちらかといえば好き		どちらかといえば好き	どちらかといえば好き		どちらかといえば好き	どちらかといえば好き	
煮物・焼物より揚げ物炒め物が多い	どちらかといえば多い	どちらかといえば多い		煮物・焼物が多い	煮物・焼物が多い		どちらかといえば	どちらかといえば		どちらかといえば多い	どちらかといえば多い	
麺の汁を全部飲む	たまに飲む	いつも残す		いつも残す	いつも残す		いつも全部飲む	いつも全部飲む		だいたい全部飲む	たまに飲む	
夕食は8時過ぎ	いつも8時前	いつも8時前		たまに8時過ぎ	たまに8時過ぎ		いつも8時前	いつも8時前		たまに8時過ぎ	いつも8時前	
食べることで気分転換	そういうことはない	そういうことはない		そういうことはない	そういうことはない		そういうことはない	たまにある		そういうことはない	そういうことはない	
菓子や果物をついつい食べる	そういうことはない	たまにある		よくある	そういうことはない		ときどきある	たまにある		たまにある	そういうことはない	
菓子をつい買ってしまふ	よくある	ときどきそう		よくある	そういうことはない		そういうことはない	そういうことはない		そういうことはない	そういうことはない	
項目	E		評価	F		評価	G		評価	H		評価
	1回	6回		1回	6回		1回	6回		1回	6回	
規則正しい食事	毎日規則的	毎日規則的		毎日規則的	だいたい規則的		毎日規則的	毎日規則的		たまに不規則	毎日規則的	
朝食	ほとんど毎日食べる	ほとんど毎日食べる		ほとんど毎日食べる	ほとんど毎日食べる		ほとんど毎日食べる	ほとんど毎日食べる		食べたり食べなかったり	ほとんど毎日食べる	
間食の時間と量	特に決めていない	間食は殆ど食べない		特に決めていない	特に決めていない		特に決めていない	時間・回数決めていない		特に決めていない	だいたい決めていない	
食事は満腹するまで食べる	いつもそう	だいたいそう		だいたいそう	だいたい腹八分目		だいたいそう	だいたいそう		だいたい腹八分目	だいたい腹八分目	
嗜好飲料を飲むか	たまに飲む	たまに飲む		たまに飲む	たまに飲む		たまに飲む	殆ど飲まない		たまに飲む	たまに飲む	
スナック菓子を食べる	たまに食べる	たまに食べる		たまに食べる	たまに食べる		ほとんど食べない	ほとんど食べない		たまに食べる	ほとんど食べない	
ファーストフード、インスタント食品	たまに利用する	たまに利用する		ときどき利用する	たまに利用する		たまに利用する	たまに利用する		ときどき利用	たまに利用する	
野菜嫌い	どちらかといえば嫌い	どちらかといえば好き		きれい	どちらかといえば嫌い		どちらかといえば好き	どちらかといえば嫌い		どちらかといえば好き	どちらかといえば好き	
煮物・焼物より揚げ物炒め物が多い	どちらかといえば多い	どちらかといえば少ない		どちらかといえば多い	どちらかといえば多い		煮物・焼き物の方が多	どちらかといえば多い		どちらかといえば多い	どちらかといえば少ない	
麺の汁を全部飲む	たまに飲む	汁はいつも残す		たまに飲む	汁はいつも残す		たまに飲む	いつも全部飲む		いつも全部飲む	たまに飲む	
夕食は8時過ぎ	いつも8時前	だいたい8時過ぎ		いつも8時前	いつも8時前		いつも8時前	いつも8時前		いつも8時前	いつも8時前	
食べることで気分転換	そういうことはない	ときどきそうしてる		そういうことはない	そういうことはない		そういうことはない	そういうことはない		そういうことはない	そういうことはない	
菓子や果物をついつい食べる	よくある	ときどきそうしてる		そういうことはない	たまにある		そういうことはない	そういうことはない		ときどきそうしてる	よくある	
菓子をつい買ってしまふ	そういうことはない	そういうことはない		たまにある	たまにある		たまにある	そういうことはない		たまにある	そういうことはない	

注) 改善した、悪くなった

6 参加の満足感による評価

教室に関する満足感について、子どもにインタビューを行った。また、保護者に対して、参加についての感想等を聞いた。

(1) 子どもへのインタビュー

a) 楽しかったか

「はい」5人、「いいえ」1人、「わからない」2人

b) 何が楽しかったか

調理実習。運動、水泳がよかった、時間があっという間で短かった。プール。

c) 嫌だったことはあるか

「ある」3人、「ない」5人

d) 何が嫌だったか

「A」 話しがわからなかった

「B」 土曜日午前中の卓球の練習に十分参加できなかった

「H」 話が長い

e) スクール参加後、気をつけていること

「B」 おやつを食べないようにしている。食べる場合はこんにやくゼリー1個

「C」 おやつを控える。学校では外で遊ぶようにしている。

「D」 自転車に乗らず歩くようになった。おやつの回数が減った。野菜を食べるようになった。歯磨きをするようになった。

(2) 親グループの感想など

食事摂取状況調査について、全員がよい意識付けになったとあげている。食事内容を書き、内容を分析してもらうことで、気づかされることが多くあった。

ライフコーダと生活行動記録で子ども本人の意識付けができ、歩数が少ないときには「歩く」という行動につながった。また、2人の母から、歯磨きの習慣ができたという評価もあった。

7 まとめ

スクール開始にあたり、今年度は、知多半島地区の小学校に PR し参加者を募ったところ、定員8名を超える10数名からの参加申込みがあった。参加者は小学校3年生から6年生までであったが、小学校3年生はスクール参加へのモチベーションが低い傾向にあった。

しかしながら、実施結果では1人を除く7人に肥満度の改善がみられた。栄養・食生活の改善が図られたものが多く、特に保護者（主に母）には、食事摂取状況調査が好評でかなり意識付けになり、実際の食生活への行動変容につながったといえる。

また、歯科検診・ブラッシング指導を機会に、歯磨きの習慣ができた参加者が2人あった。

今回のスクールをきっかけとして、いずれの家族も食生活を始めた生活習慣の見直しに取り組んでおり、「アチェメック健康スクール」への参加は有効であったといえる。