

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（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：外来診察を中心とし年間を通し随時参加受付（年間参加者 26 人）</p> <p>(1) アチェメック健康スクール外来：診察 8 回 1 コース * 主治医は内分泌科医師</p> <table border="1" data-bbox="459 533 1401 1167"> <thead> <tr> <th>回数</th> <th>参加期間</th> <th>実施内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初回</td> <td>0ヶ月</td> <td>身体計測、診察、血液検査、胸部レントゲン、心電図、栄養指導、保健指導、心理検査</td> </tr> <tr> <td>2回目</td> <td>1か月</td> <td>ライフコーダー（万歩計）解析、栄養指導、身体計測、診察、歯科診察、体力測定、保健指導</td> </tr> <tr> <td>3回目</td> <td>2か月</td> <td>ライフコーダー（万歩計）解析、身体計測、診察、保健指導</td> </tr> <tr> <td>4回目</td> <td>3か月</td> <td>栄養指導、身体計測、診察</td> </tr> <tr> <td>5回目</td> <td>4か月</td> <td>身体計測、診察</td> </tr> <tr> <td>6回目</td> <td>5か月</td> <td>栄養指導、身体計測、診察</td> </tr> <tr> <td>7回目</td> <td>6か月</td> <td>身体計測、診察、歯科診察、血液検査、体力測定、保健指導</td> </tr> <tr> <td>8回目</td> <td>（評価）</td> <td>栄養指導、診察、保健指導</td> </tr> </tbody> </table> <p>(2) 集団プログラム ① 講話（対象：保護者全員） 「健康を学ぼう」年間 3 回実施（内分泌科医師、保健室医師、歯科医師による講義） ② 調理実習と歯磨き指導（対象：小学校高学年の参加児童とその保護者） 「親子で楽しく食べよう」年間 4 回実施（栄養士、歯科衛生士による指導） ③ 運動プログラム（対象：小学校高学年の参加児童とその保護者） 「元気にスポーツ」年間 6 回実施（あいち健康プラザ運動指導士による運動指導）</p> <p>(3) 実施後の検討会、次年度に向けての検討</p>	回数	参加期間	実施内容	初回	0ヶ月	身体計測、診察、血液検査、胸部レントゲン、心電図、栄養指導、保健指導、心理検査	2回目	1か月	ライフコーダー（万歩計）解析、栄養指導、身体計測、診察、歯科診察、体力測定、保健指導	3回目	2か月	ライフコーダー（万歩計）解析、身体計測、診察、保健指導	4回目	3か月	栄養指導、身体計測、診察	5回目	4か月	身体計測、診察	6回目	5か月	栄養指導、身体計測、診察	7回目	6か月	身体計測、診察、歯科診察、血液検査、体力測定、保健指導	8回目	（評価）	栄養指導、診察、保健指導
回数	参加期間	実施内容																										
初回	0ヶ月	身体計測、診察、血液検査、胸部レントゲン、心電図、栄養指導、保健指導、心理検査																										
2回目	1か月	ライフコーダー（万歩計）解析、栄養指導、身体計測、診察、歯科診察、体力測定、保健指導																										
3回目	2か月	ライフコーダー（万歩計）解析、身体計測、診察、保健指導																										
4回目	3か月	栄養指導、身体計測、診察																										
5回目	4か月	身体計測、診察																										
6回目	5か月	栄養指導、身体計測、診察																										
7回目	6か月	身体計測、診察、歯科診察、血液検査、体力測定、保健指導																										
8回目	（評価）	栄養指導、診察、保健指導																										

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
「アチェメック健康スクール」実践評価報告		

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

ホップ

アチェメック健康スクール外来

参加ご希望の方は、まず外来受診をしていただきます。

毎月第2土曜日 9:00 ~ 11:00

「アチェメックスクール外来」

に診察予約をしてください。

予約電話番号

0562-43-0509

2回目以降の外来は午後になります。

年間を通じて参加を受け付けています。

内科診察、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)、歯科診察、個別プログラム(栄養指導、生活習慣改善指導、体力測定等)を行います。

種々の検査を行いますので、**時間に余裕を持っておこしください。**

保険証をご持参ください。診察料、検査料等をご負担ください。

発育の経過のわかるもの(母子健康手帳、保育園・幼稚園の手帳、学校の健康手帳など)をご持参ください。

主治医による医学的管理

集団プログラム

健康を学ぼう

7/21(水)、10/20(水)、1/19(水)

10:30 ~ 12:00

小児センター・会議室にて

親子で楽しく食べよう

8/28(土)、10/23(土)、12/25(土)、2/26(土)

9:30 ~ 12:30

小児センター・栄養指導室他にて

元気にスポーツ

7/22(木)、8/18(水)、9/25(土)、11/6(土)、

1/29(土)、3/5(土) 13:30 ~ 15:30

あいち健康プラザ・リクリエーションジムにて

集団プログラムについては小学校高学年を中心に実施します。

保護者の方に、健康に関する知識や、歯の健康等について学んでいただけます。
参加費は無料です。

生活習慣病予防のための栄養教室、調理実習や試食会、歯みがき指導も行います。
(親子参加)
食材費をご負担願います。

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。(親子参加)
参加費は無料です。

ステップ

自分でやってみよう

栄養、運動や生活習慣について、スクール外来で学んだことを生活の中で実践しましょう。良い習慣を身に付けて、親子でチャレンジ！

スクール外来で医学的管理を受けながら実際に、ご家庭で「実践」してみましょう。
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。

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。

ジャンプ

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！

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

集団プログラムの御案内

健康を学ぼう

対象：保護者の方

内容：子どもの肥満や健康づくり、歯の健康などについての講話

担当：医師、歯科医師

日時：7月21日(水)、10月20日(水)、^{H17}1月19日(水)
10時30分～12時 参加費無料

毎回同じ内容です。

場所：あいち小児保健医療総合センター地下1階会議室

(当日は外来受付をせずに、地下1階会議室に直接お越しください。)

※ 集団プログラムは予約制です。

地下1階の小児保健情報センターでお申込みください。

親子で楽しく食べよう

対象：小学校4～6年生のお子さんと保護者

内容：生活習慣病予防のための栄養教室、調理実習や試食会、歯磨き指導を行います

担当：栄養士、歯科衛生士

日時：8月28日(土)、10月23日(土)、12月25日(土)
^{H17}2月26日(土) 9時30分～12時30分

持ち物：エプロン、食材費(実費)、おうちで使っている歯ブラシ、コップ、手鏡

場所：あいち小児保健医療総合センター地下1階栄養指導室他

(当日は外来受付をせずに、地下1階栄養指導室に直接お越しください)

元気にスポーツ

対象：小学校4～6年のお子さんと保護者

内容：ご家庭で親子で実践していただけるような運動プログラムを楽しく学んでいただきます。

担当：あいち健康プラザ 運動指導員

日時：7月22日(木)、8月18日(水)、9月25日(土)、
11月6日(土)、^{H17}1月29日(土) 3月5日(土)
13時30分～15時30分 参加費無料

運動のできる服装でお越しください。(体育館シューズをご用意ください) 医師の診断によりご参加いただけない場合もあります。

場所：あいち健康プラザ レクリエーションジム

(当日はあいち健康プラザに直接お越しください。)

お父様のご参加も歓迎します！

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	外来診療を中心とした教室体系の確立 教室の実施と参加者の評価
実施した活動の概要	内分泌科が開設し外来診療体制が充実したのを機に、昨年度の年間 1 コースの教室形式の実践から、よりタイムリーに、個々の対象に応じたきめ細かな指導を 実践することを目的に、今年度は外来診療中心の教室体系へ移行した。 年間を通して教室参加者を受け入れ、月 1 回計 8 回の外来診療の中で、肥満の 評価、参加者の生活実践記録、主治医と歯科医師、コメディカルスタッフの指導 により健康的な生活習慣のあり方について親子で学ぶ教室とした。また、教室の プログラム終了後は外来診療によるフォローアップを行っていくこととした。
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（血中脂質、肝機能等） 体力検査結果の変化 事前事後の問診表による実践の状況把握 生活行動変容（栄養摂取状況の分析、生活チェック表による行動分析） 参加後のインタビュー、アンケートによる感想等 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 今年度修了者 9 人中 7 人 中性脂肪値の低下 今年度修了者 9 人中 5 人 b. 愛知県の母子保健への貢献 学校、保健関係者の相談の受け皿、対象児の紹介先の資源として機能 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

単に知識の獲得のみでは解決にはつながらないのが肥満であり、望ましい生活習慣をいかに継続して実践していくかが鍵になる。単純な肥満については、身長伸びを待ち、生活習慣を改善することで、状態の改善が期待できるが、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もあり、より専門的なアプローチが必要となる。今年度の参加者の中にも、教室のプログラム実施において、より医療の必要度の高い高度肥満患者は入院治療等を、心理的な問題に対しては心療科受診を勧めるなどで対応した。外来診療中心の方式に改めたことで、こうした参加者の個々の状況に応じた対応が容易になった。参加者数も教室形式時に比し格段に増加しており、外来中心にしたことでより多くの対象に対応できるようになったといえる。より効果的な教室運営を目指して、今後十分に検討を重ねていきたい。

「アチェメック健康スクール」実施報告

1 平成16年度中の修了者

	性別	年齢(学年)	住所地
A	男	10歳(小学5年)	知多郡東浦町
B	女	11歳(小学6年)	稲沢市
C	男	7歳(小学2年)	大府市
D	男	9歳(小学3年)	日進市
E	男	9歳(小学4年)	東海市
F	男	12歳(小学6年)	東海市
G	女	9歳(小学4年)	大府市
H	女	7歳(小学2年)	東海市
I	女	10歳(小学4年)	大府市

2 身体計測値の評価

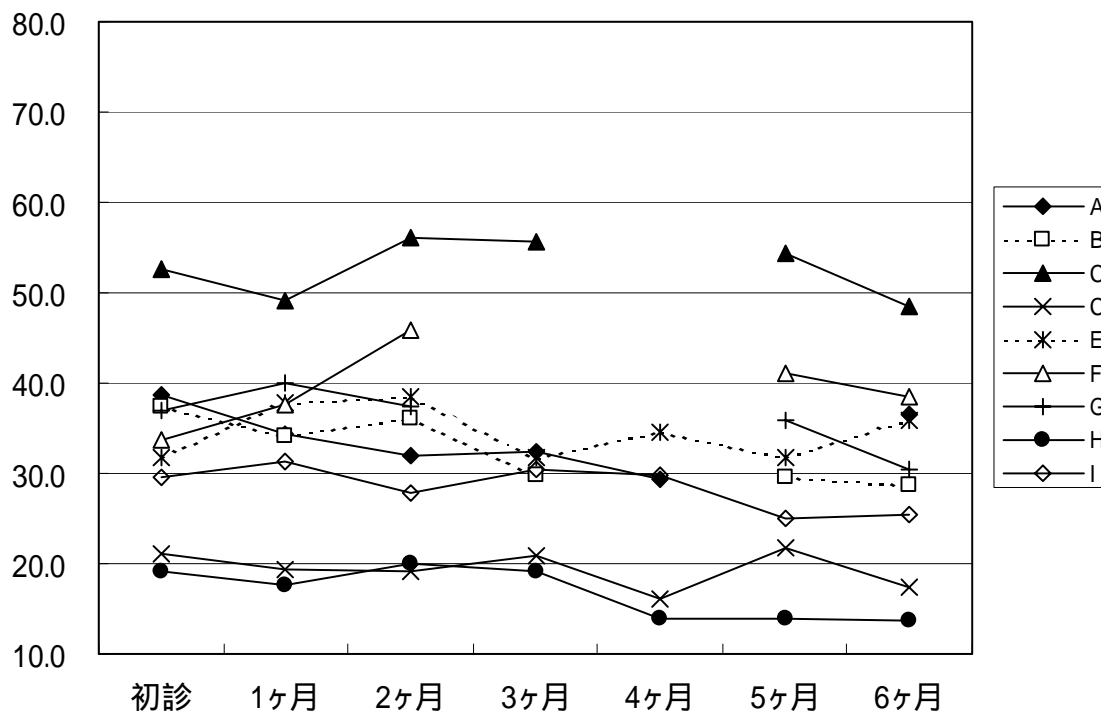
(1) 体重・肥満度の変化

	A		B		C		D		E	
	初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回
身長(cm)	126.5	129.0	153.3	155.6	128.5	132.4	130.3	133.0	133.7	139.1
体重(kg)	33.7	36.2	60.5	60.7	40.9	43.5	33.7	35.3	44.0	46.3
肥満度(%)	38.7	36.6	37.5	28.6	52.6	48.5	21.0	17.3	31.7	35.8
	F		G		H		I			
	初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回		
身長(cm)	150.8	152.9	145.4	148.2	126.0	129.0	134.1	137.1		
体重(kg)	57.5	61.2	51.4	55.4	30.5	30.9	38.5	40.5		
肥満度(%)	33.7	38.5	37.0	35.8	19.1	13.6	29.6	27.0		

【肥満度の推移】

通算参加月数	A	B	C	C	E	F	G	H	I
初診	38.7	37.5	52.6	21.0	31.7	33.7	37.0	19.1	29.6
1ヶ月	34.4	34.1	49.1	19.4	37.9	37.7	40.1	17.6	31.3
2ヶ月	32.0	36.1	56.0	19.2	38.5	45.9	37.5	19.9	27.9
3ヶ月	32.5	29.7	55.6	20.9	31.7			19.1	30.5
4ヶ月	29.4			16.0	34.6			13.9	29.8
5ヶ月		29.5	54.3	21.8	31.7	41.0	35.8	13.9	25.1
6ヶ月	36.6	28.6	48.5	17.3	35.8	38.5	30.5	13.6	25.4
増減	-2.1	-8.9	-4.1	-3.7	4.1	4.8	-6.5	-5.5	-4.2

肥満度の推移



(2) 血液検査の変化

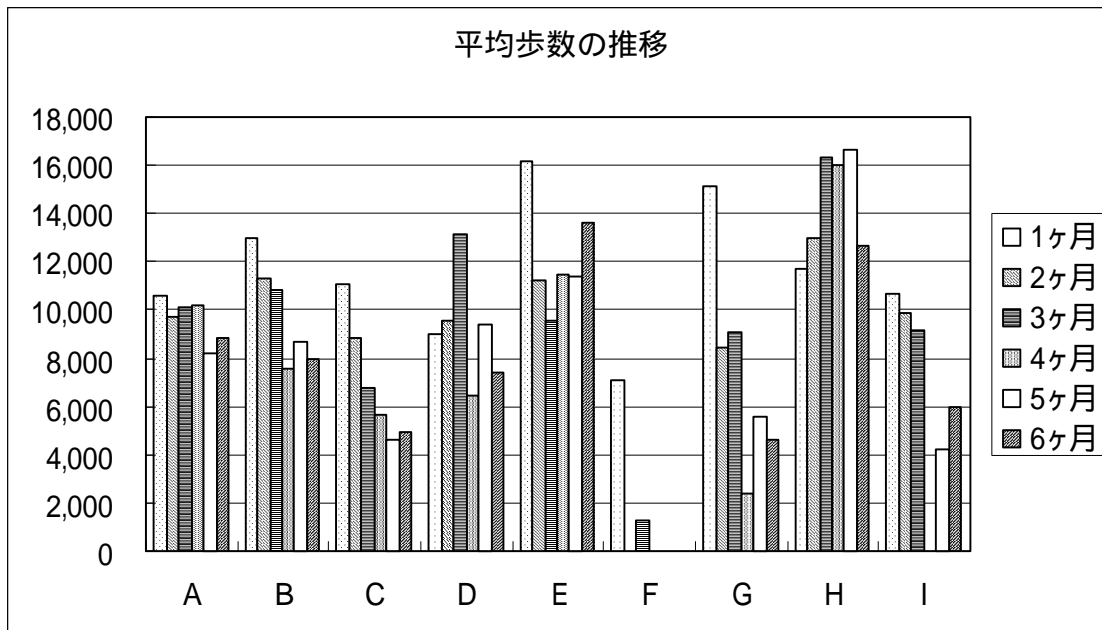
	A		B		C		D		E	
	初回	7回	初回	7回	初回	7回	初回	7回	初回	7回
総コレステロール (mg/dℓ)	220	209	183	159	243	203	144	122	149	164
中性脂肪体重 (mg/dℓ)	153	61	153	49	80	76	95	52	84	133
	F		G		H		I			
	初回	7回	初回	7回	初回	7回	初回	7回		
総コレステロール (mg/dℓ)	155	163	138	152	188	197	175	176		
中性脂肪体重 (mg/dℓ)	140	155	109	62	57	61	203	83		

* 中性脂肪について、「A、B、D、G、I」は改善の傾向がみられた。

3 ライフコーダによる行動評価

平均歩数の推移

	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月
A	10,623	9,680	10,115	10,221	8,175	8,842
B	13,001	11,308	10,840	7,564	8,721	7,957
C	11,063	8,871	6,752	5,627	4,598	4,939
D	8,975	9,569	13,164	6,478	9,405	7,371
E	16,167	11,199	9,569	11,451	11,395	13,637
F	7,093	-	1,300	-	-	-
G	15,131	8,404	9,050	2,387	5,537	4,656
H	11,706	12,995	16,299	15,993	16,666	12,691
I	10,694	9,855	9,122	-	4,201	5,944



4 食生活行動に関する評価

(1) 食生活状況調査の状況について

2か月に1回(3日間)の栄養分析のため、指導効果につながるデータは得られなかったが、次のような特徴があった。

- ・エネルギーの過剰摂取は見られないが、脂質のエネルギー構成比率(25~30%)の高い者が多かった。
- ・平日(通学日)と休日を含む3日間で調査を行った結果、平日の方がビタミン、ミネラルを含めた栄養摂取バランスが良好であった。
- ・野菜(緑黄色野菜・その他野菜)の摂取量が全体的に少なかった。
- ・朝食を欠食(またはごく少量)する者がみられた。
- ・間食をとりすぎの者は少なかった。

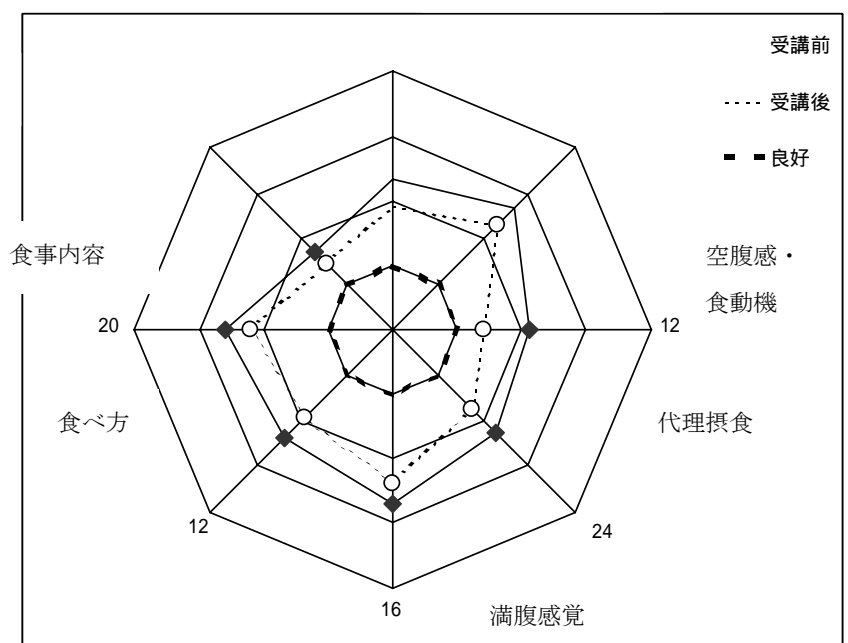
(2) 食行動調査の状況について

修了者の結果では、ほとんどの項目で評価

点数が良くなっており、食行動に関する意識が改善されたと思われた。

(3) 集団栄養指導(調理実習)について

3回開催し、モデル献立の調理実習をおして、食材の使い方や量について指導を行った。



食 行 動 質 問 表

ID		氏 名			
----	--	-----	--	--	--

次の間で、該当する記号に 印をつけてください。

(a 全くそのとおり b そういう傾向もある c 時々そういうことがある d そんなことはない e 該当しない)

1 自分は他人よりも太りやすい体質だと思う	a	b	c	d	e
2 水を飲んでも太る方だ	a	b	c	d	e
3 それほど食べていないのにやせない	a	b	c	d	e
4 小さい頃からよく食べる方だった	a	b	c	d	e
5 食べなければ元気がでないとと思う	a	b	c	d	e
6 この頃、食事を大切にしていない	a	b	c	d	e
7 早食いだ	a	b	c	d	e
8 ほとんど噛まない	a	b	c	d	e
9 よく噛めない	a	b	c	d	e
10 朝食をとらない	a	b	c	d	e
11 食事の時間がでたらめである	a	b	c	d	e
12 ゆっくり食事をする暇がない	a	b	c	d	e
13 食前にお腹がすいていないことが多い	a	b	c	d	e
14 お腹一杯食べないと満腹感を感じない	a	b	c	d	e
15 食後でも好きなものなら入る	a	b	c	d	e
16 他人が食べていると、つられて食べてしまう	a	b	c	d	e
17 いつも胃がもたれた様な感じがする	a	b	c	d	e
18 昼食は外食である	a	b	c	d	e
19 一日の食事中、夕食がもっとも豪華で量も多い	a	b	c	d	e
20 夕食をとるのが遅い	a	b	c	d	e
21 食事のメニューは和食より洋食が多い	a	b	c	d	e
22 晩酌をしている	a	b	c	d	e
23 甘いものに目がない	a	b	c	d	e
24 麺類が好きである	a	b	c	d	e
25 濃い味好みである	a	b	c	d	e
26 油っこいものが好きである	a	b	c	d	e
27 ファーストフードをよく利用する	a	b	c	d	e
28 昼間、間食をする	a	b	c	d	e
29 夜食をとる	a	b	c	d	e
30 好き嫌いが多い	a	b	c	d	e
31 鉢に果物やお菓子をを入れて身近に置いている	a	b	c	d	e
32 果物やお菓子が置いてあるとつい手が出してしまう	a	b	c	d	e
33 スナック菓子をよく食べる	a	b	c	d	e
34 食べ物をもらうと、もったいないので食べてしまう	a	b	c	d	e
35 連休や盆、正月にはいつも太ってしまう	a	b	c	d	e
36 イライラしやすい	a	b	c	d	e
37 イライラすると食べることで発散する	a	b	c	d	e
38 食べ過ぎを他人によく注意される	a	b	c	d	e
39 たくさん食べてしまった後で後悔する	a	b	c	d	e
40 食料品を買うときには、必要量より多めに買っておかないと気がすまない	a	b	c	d	e
41 料理を作るときには、多めに作らないと気がすまない	a	b	c	d	e
42 料理があまるともったいないので食べてしまう	a	b	c	d	e
43 冷蔵庫に食べ物が少ないと不安になる	a	b	c	d	e
44 外食や出前をとる時に多めに注文してしまう	a	b	c	d	e
45 外食の品数が少ないと不愉快になる	a	b	c	d	e
46 ダイエットに失敗した経験がある	a	b	c	d	e
47 肥満防止に、食べていけないものを決めている	a	b	c	d	e
48 朝は弱い夜型人間である	a	b	c	d	e
49 缶ジュース、缶コーヒー、ポカリスエット、栄養ドリンクをよく飲む	a	b	c	d	e
50 食べ過ぎというよりも運動不足だ	a	b	c	d	e

5 健康度調査の評価

健康度調査問診票前後比較

設問	質問事項	A		B		C		D		E		F		G		H		I	
		初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回	初回	終回
自覚症状	11 体がだるい	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	12 いつも眠たい	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
	13 朝起きられない	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1
	14 目が疲れる	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
	15 立ちくらみやめまいがある	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
	16 イライラする	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1
	17 肩がこる	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
	18 腰が痛い	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	19 頭が痛い	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
	20 おなかが痛い	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
	21 食欲が無い	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
	22 下痢	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	23 便秘	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
合計(13点満点)		10	13	12	13	11	11	8	11	12	10	8	9	11	11	11	9	13	13
歯科	24 食べる早さ	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	1	0	2	1	1	2	2	2
	25 食事はよくかむ	1	2	1	1	0	2	0	1	0	0	1	1	2	1	1	1	2	1
	26 何回かむか	1	1	1	1	0	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1
	27 好み	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	2	1	0	1	1
	28 ながら食い	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1
	29 歯磨き	2	2	4	4	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3
合計(13点満点)		8	8	10	10	6	8	5	6	2	4	5	4	8	7	5	7	9	9
栄養・食生活	30 規則正しい食事	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3
	31 朝食を食べる	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
	32 間食の時間と量を決める	0	0	2	2	1	1	2	2	0	0	2	2	0	1	0	0	2	2
	33 食事は満腹するまで食べる	1	1	1	2	1	2	0	0	0	0	1	1	0	1	0	2	3	3
	34 ジュース、缶コーヒー、スポーツドリンク	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	1	0	2	3
	35 スナック菓子	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2
	36 ファーストフード、インスタント食品	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	1	1
	37 野菜きらい	2	2	2	3	3	3	2	2	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3
	38 煮物・焼き物より揚げ物・炒め物が多い	0	1	2	3	2	3	1	1	0	0	1	1	2	1	0	1	1	1
	39 麺類の汁を飲む	1	2	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1	3	2	3	3	2	2
	40 夕食時間8時過ぎ	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	0	0
	41 食べることで気分転換	3	3	3	3	未記入	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	42 菓子・果物あるとつい食べる	2	2	3	3	1	1	3	3	0	2	2	3	0	3	3	3	3	0
43 買い物に行くとい菓子を買う	1	2	2	3	2	0	3	3	1	3	3	0	3	2	3	3	3	3	
合計(41点満点)		20	26	35	40	24	27	33	33	19	26	26	31	26	32	21	26	31	29
運動	44 学校の運動部	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	45 地域のスポーツクラブ	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0
	46 学校以外の外遊び	1	1	0	2	0	0	0	0	2	2	0	0	0	1	2	2	1	1
	47 通学で歩く時間	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0
	48 身体を動かすことが好き	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
	49 家庭の仕事分担	1	2	3	3	3	1	0	0	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
	50 自転車に乗る	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0
	51 テレビゲーム時間	0	0	2	2	0	2	0	0	0	2	2	2	2	1	1	2	2	2
52 テレビ・ビデオ視聴時間	0	0	1	2	1	2	2	1	0	2	2	2	0	0	0	2	1	0	
合計(13点満点)		5	6	10	13	6	7	3	1	6	10	6	7	4	4	6	10	6	4
休養・保健行動	54 自由時間の有無	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1
	55 休日は自分の好きなことが出来る	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	56 外出を好む	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
	57 学校は楽しい	1	1	2	2	1	2	0	0	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
	58 気分転換の楽しみあり	1	1	1	1	1	未記入	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
	59 就寝時間規則的	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
	60 睡眠時間	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
	61 朝、気分良く起きる	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
	62 学校のこと、毎日の生活について両親と話す	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
	63 親しい友人がいる	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
64 自由時間の使い方	1	1	3	1	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	
合計(16点満点)		11	12	15	13	10	11	7	6	13	10	5	7	10	8	11	12	9	8
総合計(96点満点)		54	65	82	89	57	64	56	57	52	60	50	58	59	62	54	64	68	63

※注：点数の高い方が健康度良好

5 教室プログラムの評価

(1) プログラム内容

内分泌科医師、運動指導員、栄養士、歯科医師、理学療法士、保健師により、7ヶ月間の生活習慣記録と継続的な指導により栄養面、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の支援を行った。外来7回終了後、全体の評価を行い8回目の外来で取り組み結果の総括を参加者に説明した。

参加者からは、外来診察での指導とコメディカルによる指導を複数組み合わせていることに対し、きめ細かく対応されているという満足感があるとの声が聞かれた。

外来での指導に加えて実施した講話、調理実習と歯磨き指導、健康プラザでの運動指導といった集団プログラムについても、生活習慣を改善する具体的な手段を理解する上で役に立ったという声が多く聞かれた。

(2) 生活習慣チェック表による評価

肥満度の改善が見られた参加者は、毎日の生活チェック表の記録が確実に行われており、意識して実践することと、自分の1日を振り返る記録記入は今年度の修了者に関しては一致していた。

全体を通して、食生活に関することは改善されやすい傾向にあったが、生活リズムや外遊びについての項目は改善が難しい傾向にあった。

記録を毎日実施できない参加者もいたが、週間目標を決めることで取り組みやすくなった、習慣になり苦痛と感じなかったという意見があった。

(3) 健康度評価小児問診による評価

健康度評価小児問診は、修了者9人中8人が初回より終回の点数が高く、より望ましい生活習慣を獲得していた。特に食事についての質問項目で点数が改善していたものが多かった。しかし、自覚症状¹状についての項目は調査時点の状況や気分に影響されるため、指標として使うことはさらに検討が必要であろうと思われた。面接による把握内容では改善が見られるのに調査票の点数に現れないこともあり、評価としての活用には検討が必須である。

6 アンケート、インタビューによる参加の満足感による評価

教室に対する満足感をアンケートやインタビューにより把握した。以下、感想。

「A」:講話は、なぜ肥満がいけないのか納得できる講義だった。保健師が話を聞き具体的にアドバイスしてくれるのが良かった。「B」:勉強になったし、楽しく参加できた。食事や生活習慣について学んだことを今後も継続して実践していきたい。特に苦痛ではなく習慣として定着した。「C」:参加したことにより食事などは気をつけるようになった。また、教室参加を機会に学校でも運動量が多くなるよう配慮してもらえるようになった。講話は必要なことがすべてうまく組み込まれていると思った。生活習慣チェック表に1週間の目標を立てることは、前回できなかったことを次週の目標にするなど利用できた。「D」:元から生活習慣に注意していたが、教室に参加してみて、食事内容の脂質の多さなどが新たに分かり参考になった。ただし低学年が参加できる集団プログラムがあると良かった。本人が運動の意義を理解できるとよかった。「E」:食事内容に注意するようになった。歯磨きの習慣もついた。楽しく参加できた。

「F」:体重を量るのが大変だった。なるべく身体を動かすように意識している。

「G」:食事の制限をがんばって守っている。自分で意識して取り組めるようになった。

「H」:教室に参加して太る原因が良く分かった。食事量、内容など本人が意識するようになった。

「I」:本人が意識して食事の注意を守るようになった。運動の楽しさを親子とも実感した。

7 まとめ

教室の実施形式を大きく変えたため、プログラムの実施、教室の運営はその都度問題点を改善し、工夫を加えながらの実践であった。外来 8 回すべて違う内容で、順次新しい参加者が入ってくる状況であり、事務と調整を担当した保健室の作業は複雑なものとなった。また、計 7 ヶ月に渡る教室で脱落するものもあった。特に低学年の参加者にとっては、集団プログラムが対象外となっており楽しんでできるメニューが少なかった。教室の実施期間や運営方法などに検討を加えより効果的効率的な指導を検討することが必要である。しかしながら、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」への参加は有効であったと言える。

平成16年度アチェメック健康スクール終了時アンケート

		質問項目	A	B	C	D	E	F	G	H	
本人	1 生活と変化したところ、保護者が気をつけるようになったこと	1 食事の量、内容に気をつけるようになった									
		おやつ量に気をつけるようになった									
		よくかんで食べるようになった									
		歯磨きをきちんとするようになった									
		生活リズム(早寝早起き、食事の時間など)に気をつけるようになった									
		外遊び、運動する時間を多くした									
		よく歩くようになった									
		お手伝いをするようになった									
		テレビを見る時間を短くした									
		ゲームをする時間を短くした									
その他											
2 大変だったところ	1 スクール全体の目標を立てる										
	1週間の目標を立て感想を書く										
	生活チェック表、生活チェックリストを毎日書く										
	体重を毎日計る										
	その他										
本人	1 も、健康スクールの生活で以前と変化したところ、保護者が気をつけるようになったこと	1 食事の量、内容に気をつけるようになった									
		おやつ量に気をつけるようになった									
		よくかんで食べるようになった									
		歯磨きをきちんとするようになった									
		生活リズム(早寝早起き、食事の時間など)に気をつけるようになった									
		外遊び、運動する時間を多くした									
		よく歩くようになった									
		お手伝いをするようになった									
		テレビを見る時間を短くした									
		ゲームをする時間を短くした									
その他											
2 大変だったところ	1 スクール全体の目標を立てる										
	1週間の目標を立て感想を書く										
	生活チェック表、生活チェックリストを毎日書く										
	体重を毎日計る										
	食事調査票を書く										
その他											
保護者	3 健康スクールの外来・集団指導の開催日、開催期間等について	(1) 外来	開催日	現在の土曜日でよい	1	1		1	1	1	1
			平日の夕方がよい				1				
			その他								
	(2) 集団指導	栄養・歯科指導	参加・不参加または対象外	不参加	参加		対象外	参加	不参加	不参加	対象外
			ア 開催時間								
			9:30から12:30		1		1		1		
		その他									
		運動指導	参加・不参加または対象外	参加	不参加		対象外	参加	参加	不参加	対象外
			ア 開催時間								
			土曜日13:30から15:30								
		その他									
		イ 参考になったこと	色々な運動が出来るようになった								
		ウ 他に聞きたい内容					低学年も参加できると良かった				
		講話	参加・不参加	参加	不参加		不参加	参加	不参加	不参加	不参加
			ア 開催時間								
10:30から12:30											
その他											
イ 参考になったこと	納得できる講義だった										