

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） 外来診察を中心とし年間を通し、随時参加受付している。 平成17年度年間参加者27人 昨年度の内容を見直し、今年度は1コース4か月間とした。コース終了後は、必要な場合、また希望に応じて、内分泌代謝科でFollowしている。</p> <p>（1）個別指導 アチェメック健康スクール外来：毎月第2土曜日 スタッフ：内分泌代謝科医師2名、歯科医師、栄養士、臨床心理士、栄養士、理学療法士、保健師</p>			
	外来回数	参加期間	実施内容	
	初回	0か月	身体計測、診察、歯科診察、血液検査、栄養指導、体力測定、心理検査、保健指導	
	2回目	1か月	ライフコーダ（万歩計）解析、腹部CT、栄養指導、身体計測、診察、保健指導	
	3回目	2か月	身体計測、診察	
	4回目	3か月	身体計測、診察、栄養指導、保健指導	
	5回目	4か月	身体計測、診察、栄養指導、保健指導	
	（2）集団指導			
		実施内容	スタッフ	実施日
	講話「健康を学ぼう」 ・対象 保護者 ・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	医師 歯科医師 栄養士 保健師	7/21 10/20 1/19	
親子で楽しく食べよう ・対象 子どもと保護者 ・内容 生活習慣病予防のための栄養 教室（調理実習） 歯みがき指導	栄養士 歯科衛生士 保健師	8/28 10/23 12/25 2/26		
元気にスポーツ ・対象 子どもと保護者 ・内容 親子でできる運動を楽しく学 ぶ	運動指導士 （あいち健康プラザ） 保健師	7/22,8/18 9/25,11/6 1/29,3/5		

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

参加ご希望の方は、まず講話を受講してください。

開講日は以下のとおりです。ご都合のよい日時にご参加ください。(4回とも同じ内容です)

講話「健康を学ぼう」

日程:5/17(火)、8/2(火)、11/15(火)、2/21(火)

時間:10:00~12:15

場所:小児センター地下1階研修室

講話を受講後、スクール参加ご希望の方は
外来の予約をしていただきます。

講話のご予約、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

電話番号0562-43-0500(内線4041)

保護者の方に、健康に関する知識について学んでいただきます。

アチェメック健康スクールの概要もご説明いたします。

参加費は無料です。また、一般開放ですので健康スクール参加者以外の方もご参加ください。養護教諭の先生の受講も歓迎です。

参加を検討されている方は、まず講話をお聞きになってご判断ください。

スクール参加ご希望で、講話を受講できない方は、保健室(左記)にご相談ください。

外 来

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。

集団プログラム

親子で楽しく食べよう

6/25(土)、9/24(土)、12/24(土)、3/25(土)
9:30~12:30

小児センター・地下1階栄養指導室他

元気にスポーツ

7/23(土)10:00~12:00、
10/22(土)、1/28(土)13:30~15:30
あいち健康プラザ・レ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。

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。

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。

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

ホップ

ステップ

ジャンプ

主治医による医学的管理

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	<p>内分泌科が開設し外来診療体制が充実したのを機に、平成 15 年度の年間 1 コースの教室形式の実践から、平成 16 年度には、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、年間を通して教室参加者を受け入れる外来診療中心の教室体系へ移行した。さらに今年度は、内容を見直し、月 1 回計 5 回の外来診療の中で、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。コース期間を短くし、まず生活習慣の見直しへの気づきの時間とし、参加者個々の評価は、教室のプログラム終了後の外来診療によるフォローアップを行っていくことで対応することとした。</p>
評価の方法・手段	<p>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</p>
評価の概要	<p>1. 有用性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平成 17 年度中にスクールを終了した者 18 人中、肥満度が改善した者は 12 人、個々の具体的な評価については、外来のフォローでの確認となる。 ・コース期間を短くしたことで参加者の中断者が減った。 ・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 <p>2. 問題点</p> <ul style="list-style-type: none"> 対象者の抽出が困難 <p>3. 事業継続に関する意見</p> <ul style="list-style-type: none"> 参加者個々の評価を行い、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。外来診療中心の方式にしたことで、参加者の個々の状況に応じた対応が容易になり、より多くの対象に対応できるようになったといえる。今後は、参加者個々の評価をするとともに、事業の評価検討を行い、より効果的な教室を目指していきたい。

平成 17 年度「アチェメック健康スクール」参加者の状況

1 平成 17 年度中の参加者（計 27 人）

No.	コース	性別	年齢	学年	身長	体重	肥満度	総コレステロール	中性脂肪	17年度終了	備考 (他科受診等)
1	旧	女	12	小6	159.3	77.2	55.6 高度	170	89		心療科
2	旧	女	8	小3	139.9	47.4	38 中等度	171	160		腎臓科
3	旧	男	12	小6	151.3	49.1	15.3	205	112		
4	旧	女	11	小5	139.4	44.6	36 中等度	182	125		
5	旧	男	10	小5	140.2	54.9	57.8 高度	230	83		
6	旧	女	7	小2	127.8	38.9	45.6 中等度	201	142		
7	旧	男	10	小4	147.7	61.1	52.3 高度	175	81		
8	旧	男	12	小6	144.9	56.3	48.5 中等度	157	52		
9	新	男	8	小3	131	39.9	39 中等度	146	137		
10	新	男	7	小2	129.9	32.3	14.1	160	62		耳鼻科、眼科
11	新	女	11	小5	145.8	55.9	45.6 中等度	214	67		
12	新	女	10	小5	144.7	71.4	84.9 高度	158	77		歯科
13	新	男	8	小3	134.7	40.9	31.5 中等度	177	53		
14	新	男	11	小6	154	76.1	67.9 高度	212	94		心療科
15	新	男	10	小5	147.3	56.8	41.6 中等度	169	289		
16	新	男	13	中2	160.3	79.4	61.7 高度	194	122		心療科
17	新	女	8	小3	130.4	39.3	49.4 中等度	185	402		
18	新	男	11	小5	153.3	58.9	32.4 中等度	172	136		
19	新	男	10	小4	147.2	49.3	22.9 軽度	150	122		
20	新	女	11	小5	155.6	58.4	25.9 軽度	142	58		
21	新	男	12	小6	152.1	80.4	85.2 高度	194	222		アレルギー科
22	新	男	10	小5	151.6	60.2	37.4 中等度	182	231		心療科
23	新	男	9	小3	130	47.3	69.5 高度	*321	*359		
24	新	男	7	小1	129.8	38	36.7 中等度	197	121		
25	新	男	7	小1	126.8	44.7	69.9 高度	149	133		
26	新	男	9	小3	141	54.1	52.4 高度	210	121		
27	新	男	14	中2	169.4	104.6	83.8 高度	167	118		神経科

* 紹介医院での検査

コース 旧:7か月コース、新:4か月コース

肥満度(学童以降の場合)軽度肥満20~30%、中等度30~50%、高度50%以上

2 スクール 終了者

No.	コース	性別	年齢	学年	身長		体重		肥満度	
					初回	終回	初回	終回	初回	終回
1	旧	女	12	小6	159.3	160.5	77.2	78.3	55.6	55.3
2	旧	女	8	小3	139.9	143.4	47.4	48.2	38.0	33.0
3	旧	男	12	小6	151.3	156.7	49.1	54	15.3	15.9
4	旧	女	11	小5	139.4	143.6	44.6	47.5	36.0	29.1
5	旧	男	10	小5	140.2	142.8	54.9	55.3	57.8	50.7
6	旧	女	7	小2	127.8	130.7	38.9	39.9	45.6	50.0
7	旧	男	10	小4	147.7	152	61.1	61.2	52.3	42.3
8	旧	男	12	小6	144.9	150	56.3	58.8	48.5	43.3
9	新	男	8	小3	131	132.2	39.9	39.7	39.0	35.5
10	新	男	7	小2	129.9	132.2	32.3	33.5	14.1	16.3
11	新	女	11	小5	145.8	148.6	55.9	60.3	45.6	50.8
12	新	女	10	小5	144.7	148.6	71.4	69.3	84.9	66.5
13	新	男	8	小3	134.7	138	40.9	44	31.5	32
14	新	男	11	小6	154	156.1	76.1	67.7	67.9	49
15	新	男	10	小5	147.3	151.9	56.8	59.8	41.6	36.5
16	新	男	13	中2	160.3	161	79.4	78.9	61.7	58.1
17	新	女	8	小3	130.4	132.6	39.3	39.9	49.4	47.7
18	新	男	11	小5	153.3	154.5	58.9	57.2	32.4	24.5

3 食生活状況等について

(1) 食生活状況調査の状況について

健康スクール中（5ヶ月）2回の栄養分析のため、指導結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。

- ・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。
- ・平日の朝食を欠食（またはごく少量）する者は少なかったが、休日の朝食を欠食する者がみられた。
- ・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

終了者の結果では、変化は少なかったが気づきにより受講後の点数が厳しくなっており、食行動に関する意識が改善されたと思われる（表及び図）。また、食行動調査を取り入れたことで、保護者の「気づき」が得られたと考える。

表 指導初回時の食行動(内容別)調査結果

評価内容	質問項目	点数	受講前	受講後
合計		29 - 116	60.1	58.7
体質に関する認識	1,2,4	3 - 12	7.4	7.3
空腹感、食動機	40,41,44	3 - 12	3.4	3.4
代理摂食	16,31,32,34,35,37	6 - 24	12.9	13.0
満腹感	14,15,38,39	4 - 16	10.1	10.1
食べ方	7,8,9	3 - 12	5.4	6.0
食事内容	24,25,26,27,33	5 - 20	13.3	12.1
リズム異常	11,12,28,29,48	5 - 20	7.6	6.7

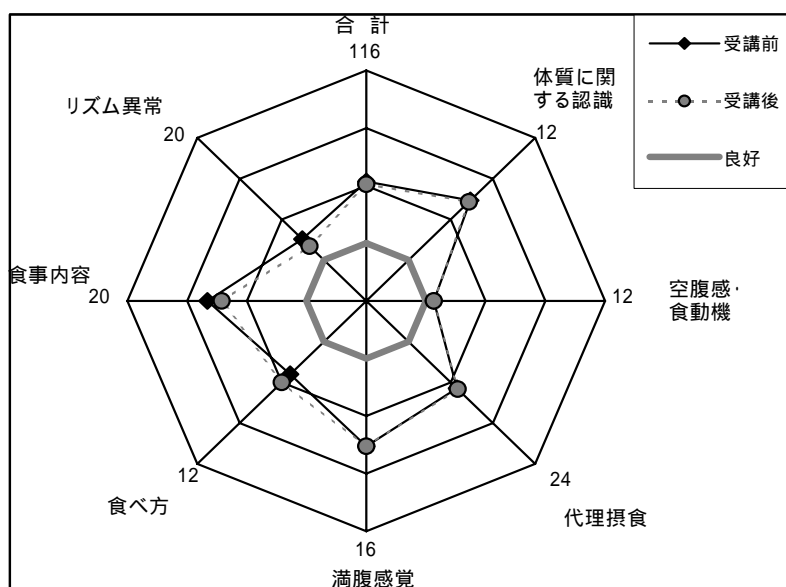


図3 教室終了者の食行動変化(17年度からの修了者7名の平均)

(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とおして、食材の使い方や量について指導を行った。また調理に参加することにより、食に対する興味を持つきっかけとなったと考える。

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

4 平成 17 年度アチェメック健康スクール終了時のアンケート

対象：スクール終了者 18 人、回収 17 人

【本人】 (複数回答) (人)

スクールに参加して以前の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	12
2	おやつ量に気をつけるようになった	15
3	よくかんで食べるようになった	8
4	歯磨きをきちんとするようになった	12
5	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	8
6	外遊び、運動する時間を多くした	12
7	よく歩くようになった	11
8	お手伝いをするようになった	12
9	テレビを見る時間を短くした	7
10	ゲームをする時間を短くした	10
スクールで大変だったところ		
1	スクール全体の目標を立てる	6
2	1週間の目標を立て感想を書く	8
3	生活チェック表を毎日書く	9
4	体重を毎日計る	2

【保護者】

健康スクールに参加して子ども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	17
2	おやつ量に気をつけるようになった	15
3	よくかんで食べるようになった	6
4	歯磨きをきちんとするようになった	6
5	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	8
6	外遊び、運動する時間を多くした	10
7	よく歩くようになった	9
8	お手伝いをするようになった	6
9	テレビを見る時間を短くした	4
10	ゲームをする時間を短くした	3
スクールで大変だったところ		
1	スクール全体の目標を立てる	1
2	1週間の目標を立て感想を書く	4
3	生活チェック表を毎日書く	9
4	体重を毎日計る	4
5	食事調査票を書く	13

【参考になったこと、その他意見】

- ・栄養の取り方
- ・調味料など知らなかったのがわかった
- ・作りながら食べながら、量や食品目を考えるようになった。
- ・正しい歯磨きの仕方が分かった。
- ・運動の方法(ストレッチ、筋力アップの運動等)
- ・身体の動かし方がよく分からなかったが、簡単な体操を教えてもらった。
- ・親子で歩き方を気をつけるようになった。
- ・子どもの肥満が健康的に改善されるには食習慣、運動習慣、行動習慣全てを改善する必要がある。
- ・小児肥満についてよくわかった。食事について気をつけることなど
- ・家族全体の生活習慣を見直すよい機会になった。
- ・毎日の生活チェック表の記入は大変だったが、医師・栄養士・保健師の指導のもと、徐々に本人と家族の意識が変化していくのが分かり、本当に良かった。成果としては、当初の目標より低いところで達成だったが、今後も家族全員で食生活に気をつけ、学んだことを継続していきたい。