

平成 年 月 日

保護者 様

学校名 〇〇〇立〇〇学校

校長名 〇〇 〇〇

元気すくすく健康相談のお知らせ

今年度の健康診断でお子さんの身長・体重測定の結果をもとに、肥満度を計算した結果、次のようになりました。

年 組 氏名		
身長 ・ cm	体重 ・ kg	肥満度 %

【肥満度の基準】 20%以上30%未満 軽度肥満 30%以上50%未満 中等度肥満
50%以上 高度肥満（要医療）

群馬県では、小児期の肥満対策として、生活習慣病予防対策事業を実施しています。肥満傾向の子どもは、成人肥満に移行しやすく、生活習慣病（高血圧・糖尿病・動脈硬化・心臓病・脂肪肝など）のリスクが高くなると言われています。肥満傾向が見られる場合は、早期からの適切な指導を受けることが重要です。

学校では、本人の希望と保護者の了解のもと、下記のような対応を行いますので、申込書を担任の先生にご提出ください。また、希望の有無に関わらず、学校からのおたより等を参考に、家庭での栄養・運動などに留意した生活をしていただくようにお願いします。

記

【学校での対応例】

- 1 個別指導（健康相談） 2 グループ指導 3 資料の配付等

※これらの取組は、プライバシーに配慮して行っております。

.....きりとり.....

家庭→担任→保健室へ

<元気すくすく健康相談申込書>

■ 本人の希望 【 有 無 】

→「有」の場合、保護者の了解 【 有 無 】

平成 年 月 日 年 組 氏 名
保護者氏名

★生活習慣をふりかえりましょう

(個別指導用チェック表) [資料2]

名前【】

【食行動について】

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1. 【朝食】朝食は週に4～5日は食べない。 | はい・いいえ |
| 2. 【回数】一日4食以上食べる。 | はい・いいえ |
| 3. 【共食】夕食をひとりで食べることが多い。 | はい・いいえ |
| 4. 【大食】満腹になるまでおかわりしてしまう。 | はい・いいえ |
| 5. 【はや食い】食べるのがはやく、あまりかまない。 | はい・いいえ |
| 6. 【食事量の把握】おかずは大皿で出ることが多い。 | はい・いいえ |
| 7. 【ストレス食い】ストレス発散のために食べてしまう。 | はい・いいえ |
| 8. 【外食】しばしば外食する。(月に5回以上) | はい・いいえ |
| 9. 【おやつ】おやつをたくさん食べる。 | はい・いいえ |
| 10. 【夜食】夕ごはんを食べてから寝るまでに何か食べる人が多い。 | はい・いいえ |

【食事内容について】

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. 【マヨネーズなど】マヨネーズ、ドレッシング、ソースなどをよくかける | はい・いいえ |
| 2. 【甘い食べ物】甘いものが大好き。 | はい・いいえ |
| 3. 【炭水化物】ごはんや麺類が好き。 | はい・いいえ |
| 4. 【脂肪】油っこいものが好き。 | はい・いいえ |
| 5. 【スナック菓子】スナック菓子が大好き。 | はい・いいえ |
| 6. 【野菜ぎらい】野菜はきらいであまり食べない。 | はい・いいえ |
| 7. 【牛乳飲みすぎ】牛乳を水代わりに飲む。 | はい・いいえ |
| 8. 【清涼飲料水】ジュースや炭酸飲料、スポーツ飲料などをよく飲む。 | はい・いいえ |
| 9. 【インスタント食品】ファストフードやカップ麺をよく食べる。 | はい・いいえ |
| 10. 【塩分】濃い味のものをよく食べる。 | はい・いいえ |

【運動・睡眠について】

1. 【運動】学校の休み時間に教室にいることが多い。 はい・いいえ
2. 【運動】学校の体育の時間以外には運動やスポーツをしないことが多い。 はい・いいえ
3. 【通学環境】通学にスクールバスや車を使っている。 はい・いいえ
4. 【家族】家族でスポーツを楽しむことはあまりない。 はい・いいえ
5. 【習い事】週3回以上塾やおけいこ（運動以外）がある。 はい・いいえ
6. 【家事】手伝いはあまりしない。 はい・いいえ
7. 【テレビ・ゲーム】テレビやゲームが大好き。 はい・いいえ
8. 【寝る時間】ふだん（学校のある日）の寝る時間は0時以降。 はい・いいえ
9. 【いびき】毎日いびきをかく。 はい・いいえ
10. 【睡眠】睡眠時に10秒以上呼吸が止まることがある。 はい・いいえ

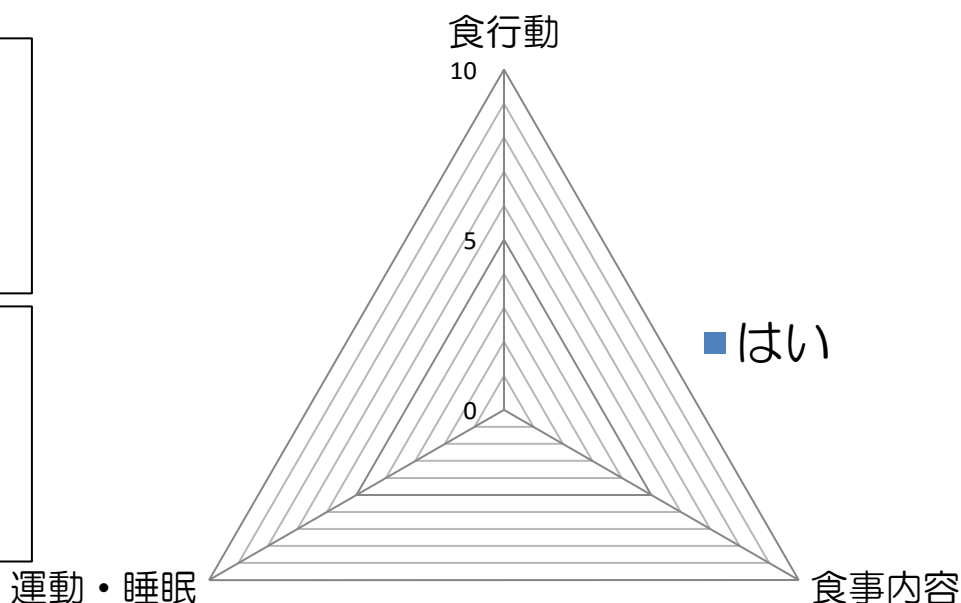
○の数	はい	いいえ
食行動		
食事内容		
運動・睡眠		

「はい」・「いいえ」の数を記入してみよう
 5以上...大いに問題あり。
 4点以下をめざそう。
 2以上...問題あり
 0～2...2点までは、やむを得ないでしょう。

* 「はい」と「いいえ」の数を入力すると自動で下のグラフに反映されます

保護者からのコメント

学校からのコメント



元気すくすくプログラム

生活習慣病の発症を予防する

(個別指導用)

★現在の体の状態について

最初に、どんな質問でも遠慮なく言ってもらえるように話す。

○身長、体重の推移より

肥満度について説明する。

○肥満度とは？（標準体重に対する加重体重度）

体重 (kg) - 標準体重 (kg)

$$\text{肥満度 (\%)} = \frac{\text{体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}}{\text{標準体重}} \times 100$$

±19%以内 = 標準体重
 +20~29% = 軽度肥満
 +30~49% = 中等度肥満
 +50%以上 = 高度肥満

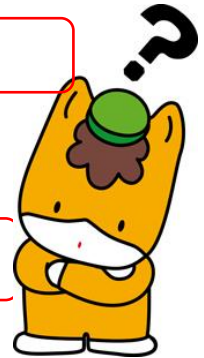
資料2のチェック表を使って、肥満の原因について一緒に考える。

★生活習慣をふりかえりましょう

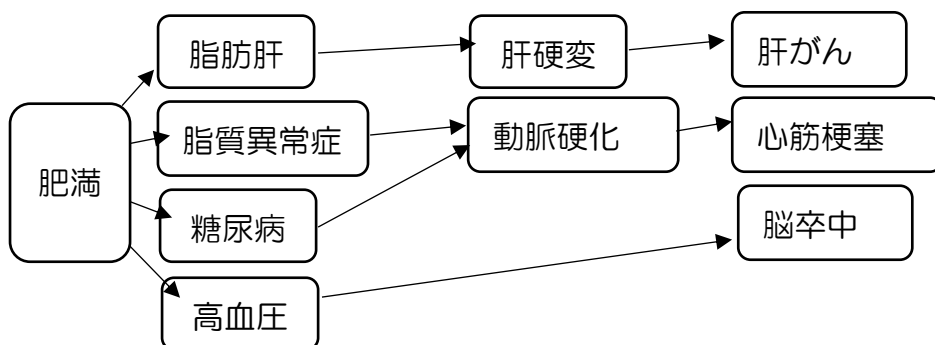
食行動？ 食事内容？ 運動不足？ 睡眠不足？ (チェック表)

★子どものころから気をつけましょう

肥満は健康障害につながることを理解させる。



なぜ肥満はいけないのか。ずばり、いろいろな病気にかかりやすくなるからです。若いうちから、脂肪肝、高血圧、糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病にかかってしまうことが多いからなのです。普通なら、早くても40歳代になってかかる病気に、10歳代、20歳代でなってしまう可能性が高くなります。



ほかにも、体が重いため運動が苦手になる、ひざなどの関節に負担がかかる、太っていることが精神的に負担になるなどがあります。

単に肥満を解消するのではなく、望ましい生活習慣をはぐくむよう指導する。

★これだけは守ろう！生活習慣病を予防する5つのポイント

① 姿勢良く・よくかんで



- ・主食とおかずを交互に食べる
- ・一口の量を多くしない
- ・かみごたえのある食べ物を取り入れる

② 早寝・早起き・朝ごはん

日頃の生活習慣や食事の様子を聞き、課題を共有する。



県の調査では、
寝る時間の遅い子
朝ごはんを食べない子
夕食を一人で食べる子
に肥満傾向が見られます。

③ 野菜は多めに、お菓子とジュースは少なめに

主食を抜くなどの偏った食品選択はしない。



食べさせないという印象を与えないこと。

- ・野菜料理を意識して取り入れる
- ・のみものは、お茶などの甘くないものに
- ・おやつは果物や乳製品などがおすすめ
- ・家族もいっしょにがんばりましょう

毎日体重を測ることは有効。

④ 体を動かしましょう

- ・外遊びやお手伝いをして体を動かす
- ・楽しみながら体を動かしましょう



⑤ 体重をはかり、記録しましょう

- ・入浴前など決まった時間に！
(自分の体重の変化について意識づけができ、体重を調節しようという気持ちが強くなります。)



発育期には身長が伸びるので、最低限の目標は体重を増やさないこととする。

★今後に向けて

日頃の生活習慣や食事の様子を聞き、達成できそうな目標を一緒に考える。

体重を落とすことが最終目的ではありません。将来も健康に過ごせるように、望ましい生活習慣を身につけましょう。

子ども

がんばること

- ・9時までにはねる。
- ・ゆっくりたべるようにする。
- ・ジュースをお茶にする。

おうちの人

がんばること

家族もいっしょにがんばりましょう。

★★次回面談日

短期間での急激な体重減少にならないように、食事指導を継続的に受けさせる。

