

令和3年度改訂版

今日からできる 小児生活習慣病の 対策マニュアル ～家庭用 肥満編～



目 次

はじめに	1
肥満についての基礎知識	2
1) 肥満とは？	2
2) 小児肥満の問題点	3
3) 肥満症の治療	4
①食事療法	4
②運動療法	5
③生活習慣の改善	6
肥満・生活習慣改善への具体的な取組み	7
まとめ	7
資 料	
1-1. 学童用肥満度判定曲線（男子）	8
1-2. 学童用肥満度判定曲線（女子）	9
2-1. 成長曲線（男子）	10
2-2. 成長曲線（女子）	11
3. 日本小児のメタボリックシンドローム（MS）診断基準（6～15歳）「2011 改変版」	12
4-1. 問診票～小学生のみなさんへの質問～	13
4-2. 問診票～保護者の方への質問～	14
5. 受診の記録	15
6. 小児生活習慣病予防のための17か条	16
7. 生活自己管理チェックリスト	17
8. 体重記録グラフ	18
9. ステップ運動	20
10. 子どもの肥満予防・治療のために家庭でできること	21
体型や生活習慣を改めることに取り組もう～児童生徒用～	22
肥満って何だろう？	22
脂肪は悪者？	22
肥満はなぜいけない？	23
どうして肥る？	24
肥満は治る？	24
これからの健康と明るい未来のための努力目標	25
医療機関の受診について～ご家族の方へ～	26

令和3年度小児生活習慣病の対策マニュアル改訂について

コロナウイルス感染によって世界は、大きく変わろうとしています。このような時代において大事なことは、自分の健康に必要な情報を的確に取り入れる能力（ヘルスリテラシー）です。学校で肥満を指摘されたお子様のうち、かかりつけ医（小児生活習慣病検診登録医療機関）を受診した方は、約半数以上で肥満度の改善を認めました。小児生活習慣病検診は今までの生活を見直す良いチャンスになります。

小児肥満は50～80%の確立で成人期の肥満へ続き、高度肥満ならかなりの率で、成人肥満になります。小児期高度肥満の場合、大人になってから心筋梗塞や、がん、2型糖尿病になりやすくなります。学童から健康に気をつけて、成人で病気にならないように頑張りましょう。

平成28(2016)年、学校検診に成長曲線・肥満度曲線による健康チェックが加わりました。自分でも毎年記載して、健康状態を確かめましょう。

このコロナ禍により、大人も子供も心理的ストレスを大いに受けています。体重の変化を問題にするのではなく、その奥にある生活習慣上の問題点を見つけましょう。そして、ごはんのおかわりをやめる、時間を見つけて運動する、少し早く寝るなど、半歩の努力を始めましょう。努力はきっと実を結びます。家族で励ましあいましょう。

はじめに

このマニュアルは小児生活習慣病について、主に保護者向けにできるだけ分かりやすく解説したものです。小児生活習慣病の検診目的で、お子さんを伴って「学校医」あるいは「かかりつけ医」を受診された際に配布しております。

今や社会問題化している成人の肥満・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）ですが、そのかなりの部分が小児期に端を発しています。子どもでも動脈硬化をきたし、大人になって体重を減らしても改善しないことが稀ではありません。

動脈硬化が進行すると、日本人の主な死因である心疾患（狭心症、心筋梗塞など）や血管疾患（脳梗塞、脳出血など）を引き起こす恐れが高くなります。動脈硬化の怖いところは発症までほぼ無症状で経過し、気づきにくいことです。

「三つ子の魂百まで」で、幼小児期に形成された生活習慣を改めることは容易ではありません。まずは保護者の方々にこの問題について十分ご理解いただき、なるべく早期から対策に取り組んでいただくことが大切になります。結果的にはそれが家族全員の健康をもたらします。

後半の児童生徒向けの資料は、お子さんと一緒に話し合い、共に理解しあう際に活用くださいますようお願いいたします。ご家族の協力無くしてこの問題の改善は望めません。家族全員で生活や食事等の生活習慣を見直す良い機会にさせていただきますよう重ねてお願いいたします。

福岡市医師会小児生活習慣病対策部会

I. 肥満についての基礎知識

1) 肥満とは？

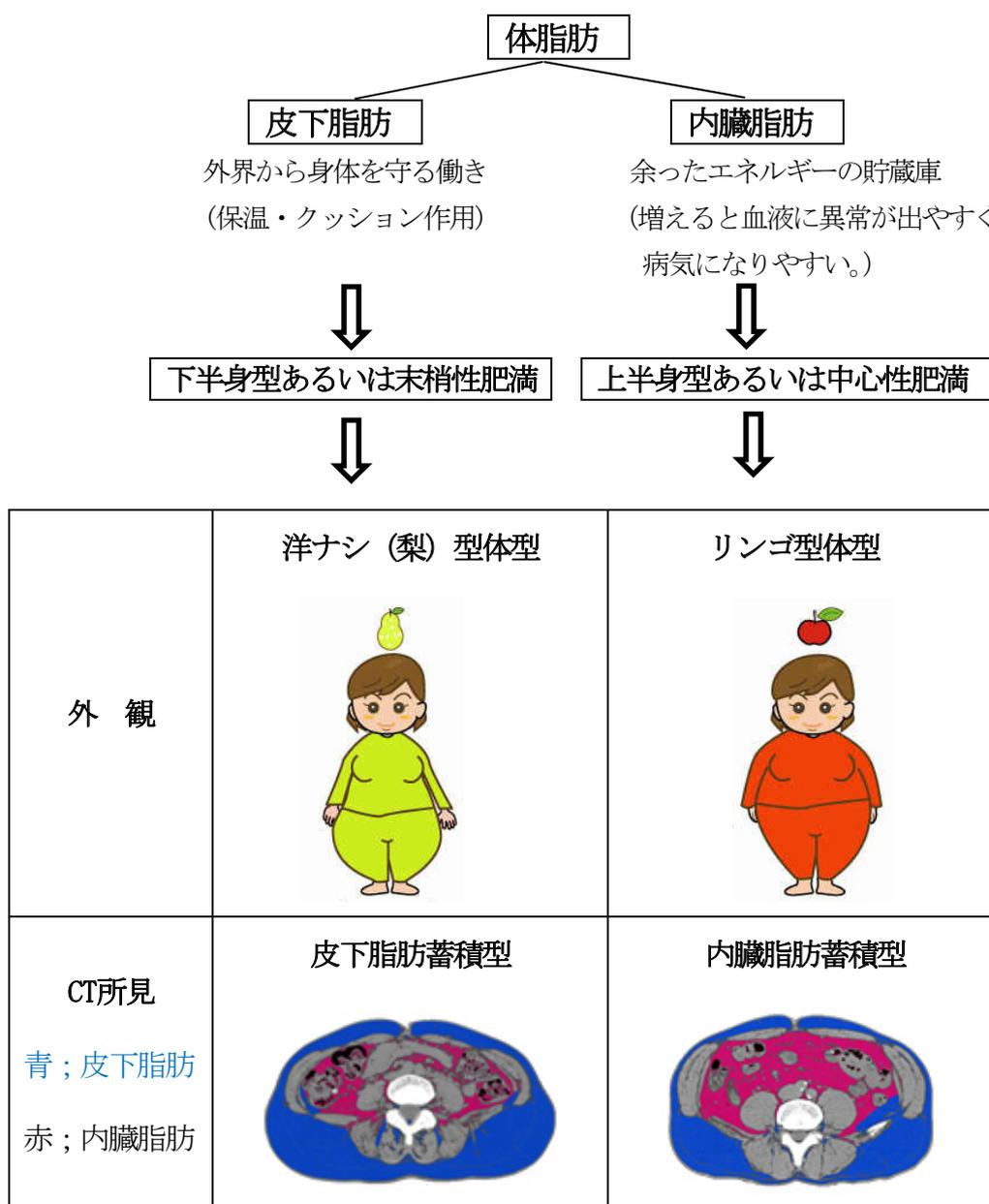
「肥満」とは、体内の脂肪が一定以上に多くなった状態を言います。子どもの肥満は主に肥満度を用いて評価します。資料として身長・体重から簡単に肥満度を知ることのできる肥満度判定曲線を添付しておりますので活用してください。

Q. 体脂肪の役割は？

A. 体脂肪は「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2つに分けられます。

お腹の皮膚の下にあってつまむことができるのが皮下脂肪、一方、腹部の内臓の周りにあるのが内臓脂肪です。内臓脂肪がたまると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病の危険性が高まります。また、外見からは分かりにくいことから、気付きにくい事も問題です。

腹囲の測定で内臓脂肪の蓄積状況が分かります。



Q. 肥満の判定法は？

A. 18歳未満の小児で肥満度が20%以上、かつ有意に体脂肪率が増加した状態を言います。
体脂肪率により判定する場合の基準値は以下のとおりで、測定法は問いません。

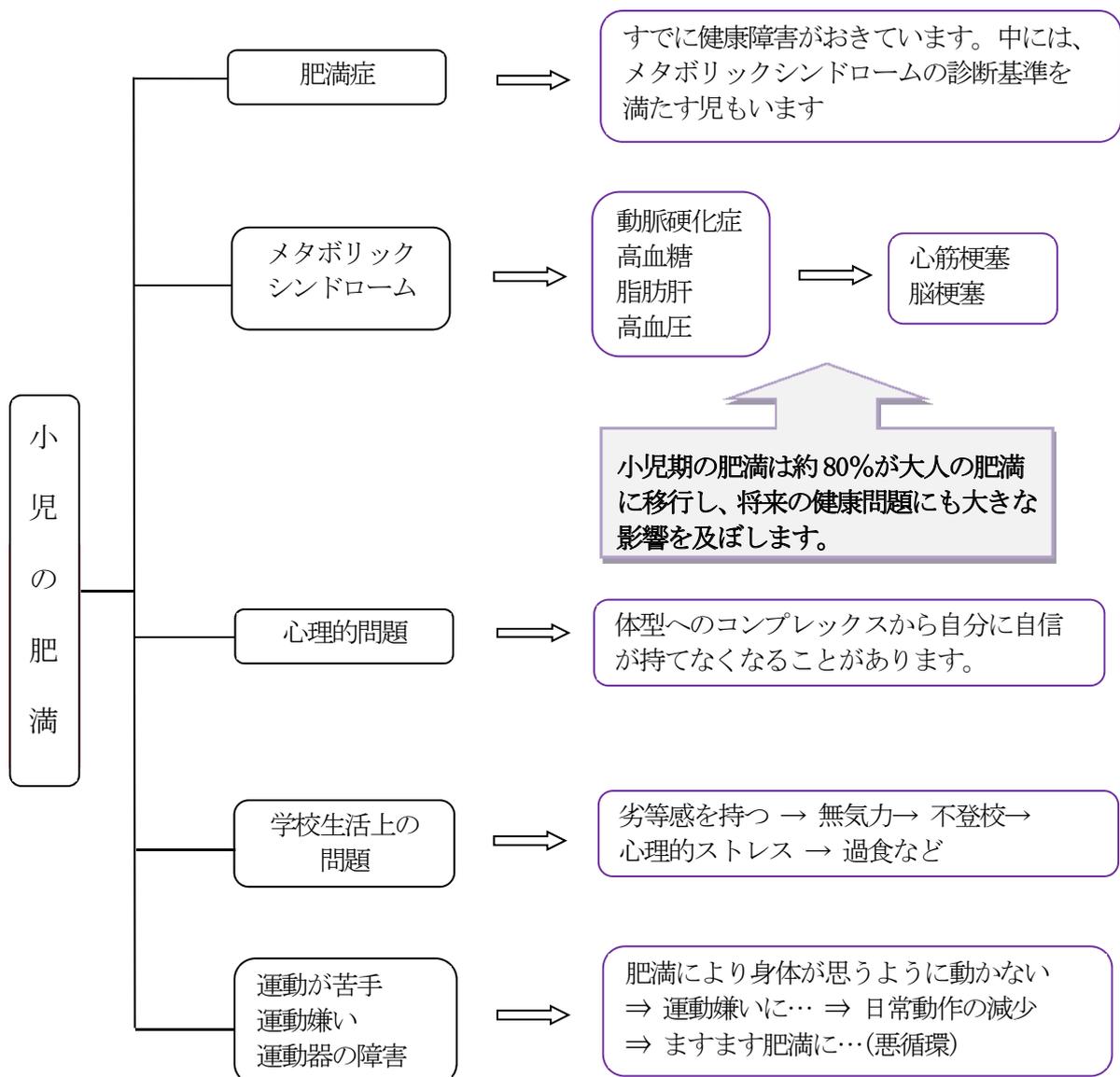
男児（小児期全般）：+25%

女児 11歳未満：+30%，11歳以上：+35%

肥満度で見ると下表のように分けられています。

体型	肥満度
やせ	-20%以下
標準	-20%～+20%未満
軽度肥満	+20%～+30%未満
中等度肥満	+30%～+50%未満
高度肥満	+50%以上

2) 小児肥満の問題点



3) 肥満症の治療

肥満症の治療で基本となるのは食事療法と運動療法です。減量には食事療法の効果が大ですが、リバウンドしないようにするためには運動療法を同時に行うことが大変重要になります。

① 食事療法

Q. 問題になる食習慣とは？

A. 肥満児に共通して多くみられるのが以下の事項です。

- 1) 不規則な食事摂取・・・朝食を食べない
- 2) 孤食・・・家族と一緒に食事を取る事が少ない
- 3) 早食い・・・一口の食物を噛むのが5回以下～噛まずに飲み込む
- 4) 夕食後の過食・・・夕食後から寝るまでに何かを食べる
- 5) 野菜嫌い・・・食べられる物が限られている。あるいは全く食べない
- 6) 脂肪・糖分の多いお菓子（スナック菓子、アイスクリーム、チョコレートなど）の過食
- 7) 清涼飲料水の飲み過ぎ
- 8) 外食、加工食品の摂取の増加

※お子さんに当てはまる項目がいくつありますか？ ⇒ 8項目中 _____ 項目

Q. 食事療法の要点は？

A. 以下の1)～4)がお子さんの努力目標です。末尾の児童生徒向けの資料をも参照ください。

1) 1日3食、量をきちんと決め、腹八分目を心がける

厳しい食事療法は、かえって反動（リバウンド）を引き起こし、骨や筋肉の成長を妨げます。



2) ゆっくりよく噛んで食べる

脳が満腹と感じるまでには約15分かかります。そのため、早食い・早飲み込みをすると食べ過ぎてしまうことになります。

また、血糖値を急上昇させ、余分な脂肪を増やす原因にもなります。

1口分を20回以上よく噛んで、食事にはいつも20～30分くらいかけましょう。

3) 野菜やキノコ、海藻類を多くとり、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどを減らさない

野菜やキノコ、海藻類は低カロリーで量があり、腹持ちもします。また、脂質や糖質の吸収を妨げる働きもあり、内臓脂肪の蓄積を防ぐ効果もあります。

4) いつも決まった場所で、家族団らん・楽しくおしゃべりしながら食べる

テレビを見たり、マンガを読みながらなどの『ながら食べ』を止めましょう

夜遅い食事は脂質として蓄積されやすいので、勉強などで夜遅くまで頑張っている子どもには、うどんやおにぎり程度にし、甘いケーキやお菓子はなるべく減らします。また、食事と食事の間にお腹がすく場合には、おにぎりや野菜スティック、するめなど、食べ応えがあり、カロリーが少ないものにししましょう。

食事やおやつには小さめの食器やコップを使い、盛り付けは一人分ずつ少なめにします。

注) 高度肥満や糖尿病の治療の場合には、医師の指導により個別に行う必要があります。

肥満傾向児が特に注意を要する事項

- 1) 夕食後はすぐに歯みがきして、その後は食べない。
- 2) ご飯のお替わりをしない。
- 3) おやつは100kcalを目安にする。
- 4) 給食の牛乳以外はノンカロリーの物を飲む。
- 5) ドレッシング・マヨネーズを減らす(ノンカロリーにする)。

※食事前に空腹を訴えたら？

↳ おやつは、1回100kcalを目安にします。

100kcal とは？ (例)

小おにぎり 1個	フランスパン 薄切り 1枚	ロールパン 1個
ふかし芋 1個	とうもろこし 1/2本	ヨーグルト 1つ
枝豆 1皿	くだもの 1個	チーズ 1つ

※スナック菓子などは、必ずカロリーを見てから食べさせましょう。

② 運動療法

Q. 運動療法のポイントは？

A. 小児に適した運動

- 1) 以下のような**有酸素運動**が適しています。

屋 外；ウォーキング、軽いハイキング、サイクリング、軽いジョギングなど
プール；水泳や水中歩行
家の中；腹筋やストレッチ・ラジオ体操など



有酸素運動とは？

歩く、走るなどの瞬発力を必要とせず。ある程度の時間行える運動をいいます。エネルギー源として体内に蓄えられている体脂肪を燃焼させて使います。燃焼材料として酸素が必要です。20分以上続けることで脂肪燃焼が効果的に起こります。

無酸素運動とは？

短距離走などの、瞬時に強い力を出す運動をいいます。酸素を必要とせず、エネルギー源として糖분을消費します。

「ステップ運動」は手軽で雨の日でも出来て効果があります。

資料9

- 2) 通常、摂取カロリーの**80%~90%**は日常生活で消費されます。余分なカロリーは**運動**(=身体を動かすこと)で消費するようにしなければなりません。

肥満児の目標運動量 ⇒ 100~200kcal

※参考；体重 50kg の人が運動で 100kcal 消費するのにかかる時間

ウォーキング	約 23 分
ストレッチ	約 46 分
なわとび	約 11 分
ジョギング	約 16 分
自転車乗り	14～19 分
水 泳	10～16 分



わずか100kcal ですが、消費するには時間がかかります。肥満傾向児はもともと運動嫌が多いのですが、運動だけで肥満が改善できるという訳でもありません。

まず1日の摂取カロリーの5%を消費する運動量から始め、1～2か月で10%を消費するまでに増やします。

参考；1日の摂取カロリーの目安

学年	男子	女子
小学校1・2年生	1,650kcal	1,450kcal
小学校3・4年生	1,950kcal	1,800kcal
小学校5・6年生	2,300kcal	2,150kcal
中学生	2,650kcal	2,300kcal

～食事摂取基準 2005 身体活動レベルふつうより～



- 3) 運動の持続時間は運動の強さとも関係します。当初は5～10分から始め、徐々に20～30分続けるようにします。30分間続けて運動しなくても、10分間の運動を3回繰り返して構いません。
- 4) 運動効果の持続は2日が限度ですから、1日おきの運動を勧めるようにしましょう。毎日運動するのが理想ですが、まずは、1週間の3～5日を目標にします。

他にも、エレベーターを使わない、歩く時に少し早足で歩く、バス・電車の1駅分歩くなどの工夫をしましょう！
 家事の手伝いのような日常の作業で、気軽に体を動かす習慣をつけることも大切です。
 毎日楽しく、長続きできることを見つけましょう。
 日常生活の中で歩くことを基本にすることが大切です。毎日30分歩くだけでも効果があります。

③ 生活習慣の改善

Q. 問題になる生活習慣とは？

A. 子ども達に共通して多くみられるのが以下の事項です。

- 1) 屋外で遊ぶことが少ない。
- 2) 親や家族全員の運動習慣が少ない。
- 3) 家事手伝いなどの生活体験時間が短い。
- 4) テレビ・ゲーム・パソコンなどで費やす時間が多い。

どの一つからでも構いません。取り組みやすいものから改善に取り組んでみましょう。

Q. 生活習慣改善のコツは？

A. 以下の1)、2) が要点です。

1) **家族全員で取り組み、協力・応援する**

子どもにだけ食事療法や運動療法を強制しても上手くいきません。
食事や生活習慣の改善など、それぞれができる事をやれば家族全員が健康になります。

2) **身体計測値や生活習慣について記録をつける**

親子で日々振り返ることで、問題となっている考え方や行動パターンを探ることが可能になります。専門的な助言・サポートを求める必要も生まれます。

生活習慣を改善することに前向きに取り組み、今の時点でお子さんの今後の健康を確実なものにしてください。

II. 肥満・生活習慣改善への具体的な取り組み

1) 「小児生活習慣病予防のための17か条」を守る努力を続けましょう。

資料6

2) 毎週1回、日曜日などに一週間を振り返り、お子さんと一緒に食事や行動内容を「生活自己管理チェックリスト」に記録しましょう。

資料7

3) 毎日、① 起床直後、② 朝食直後、③ 夕食直後、④ 就寝直前に体重を測り、「体重記録グラフ」に記入しましょう。起床直後は必ず測定し、可能な範囲内で測定回数を増やしていきましょう。
万歩計の歩数、おやつの内容などについても記入できればさらに良いでしょう。

資料8

4) 万歩計で1日15,000歩、メディアの時間を2時間以内にするのが、効果的です。

どれも決して簡単ではありませんが、努力は必ず報われます。

III. まとめ

肥満の多くは、食べ過ぎと運動不足が原因です。しかし、食べたいものを我慢することは大きなストレスになります。

生活習慣を改善し、健康な身体になるためには努力と時間を要し、場合によっては、何年もかかることもあり得ます。あせって無理な食事制限（ダイエット）をした結果、身体を壊してしまっただけは何にもなりません。

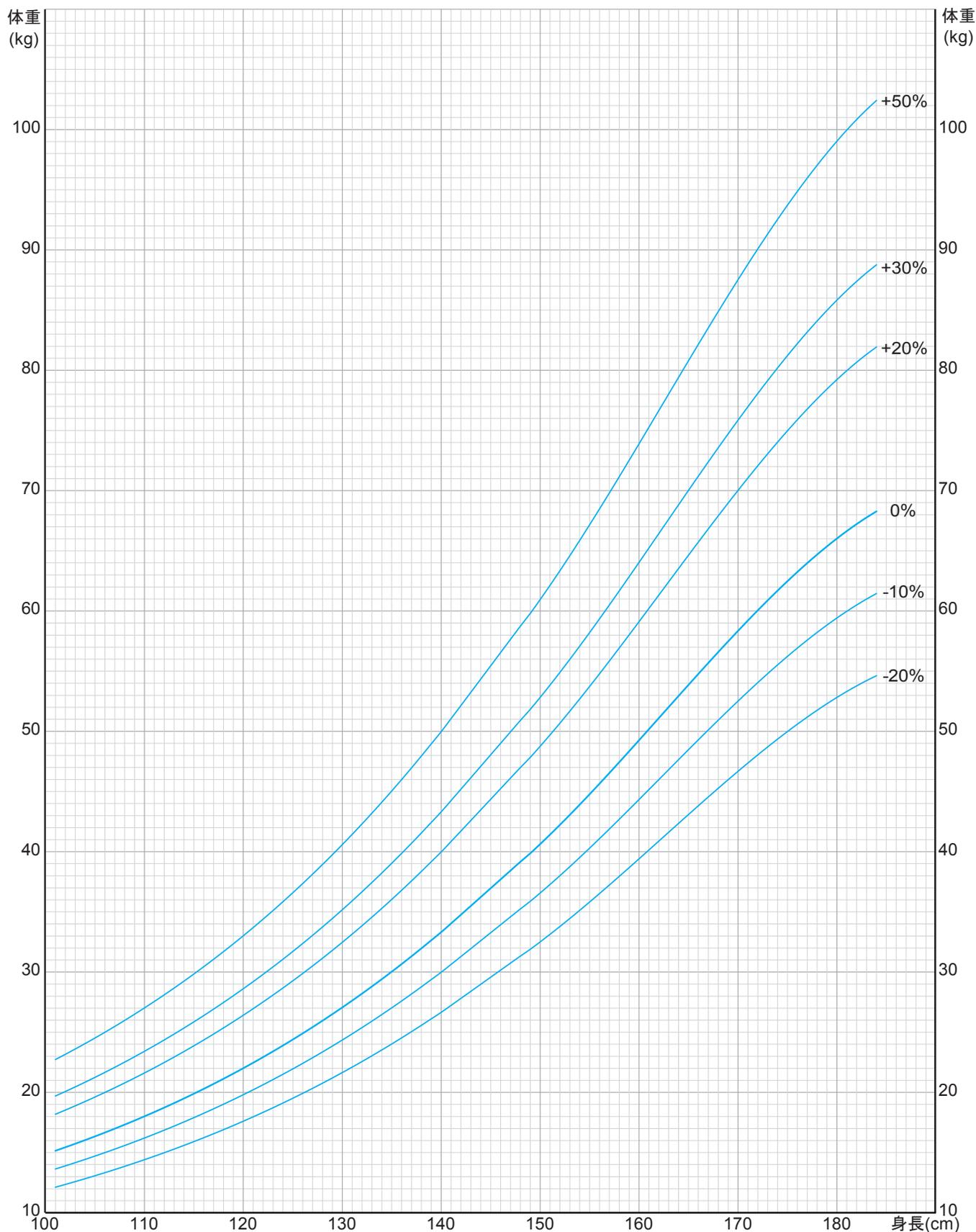
小児では、身長が伸びれば今の体重を維持するだけで肥満度は改善します。栄養や運動に関する正しい知識を身につけさせ、具体的な目標を設定し、あまり無理せずに、なるべく自然に生活習慣や考え方を改めようにしましょう。結局は、家族全員がいかに生活様式を改善できるかにかかっています。

まずはお子さんと一緒に肥満やそれに伴って起こり得る健康障害について話をしましょう。巻末に「子どもたちへの説明書」を貼付しています。参考資料としてお使いください。

努力目標に沿って、毎日できたかどうか、体重とともにきちんと記録をつけましょう。お子さんとの共同作業が3か月間続けられたら立派なものです。お子さんを誉めてください。もう今までとは違うはずですよ。

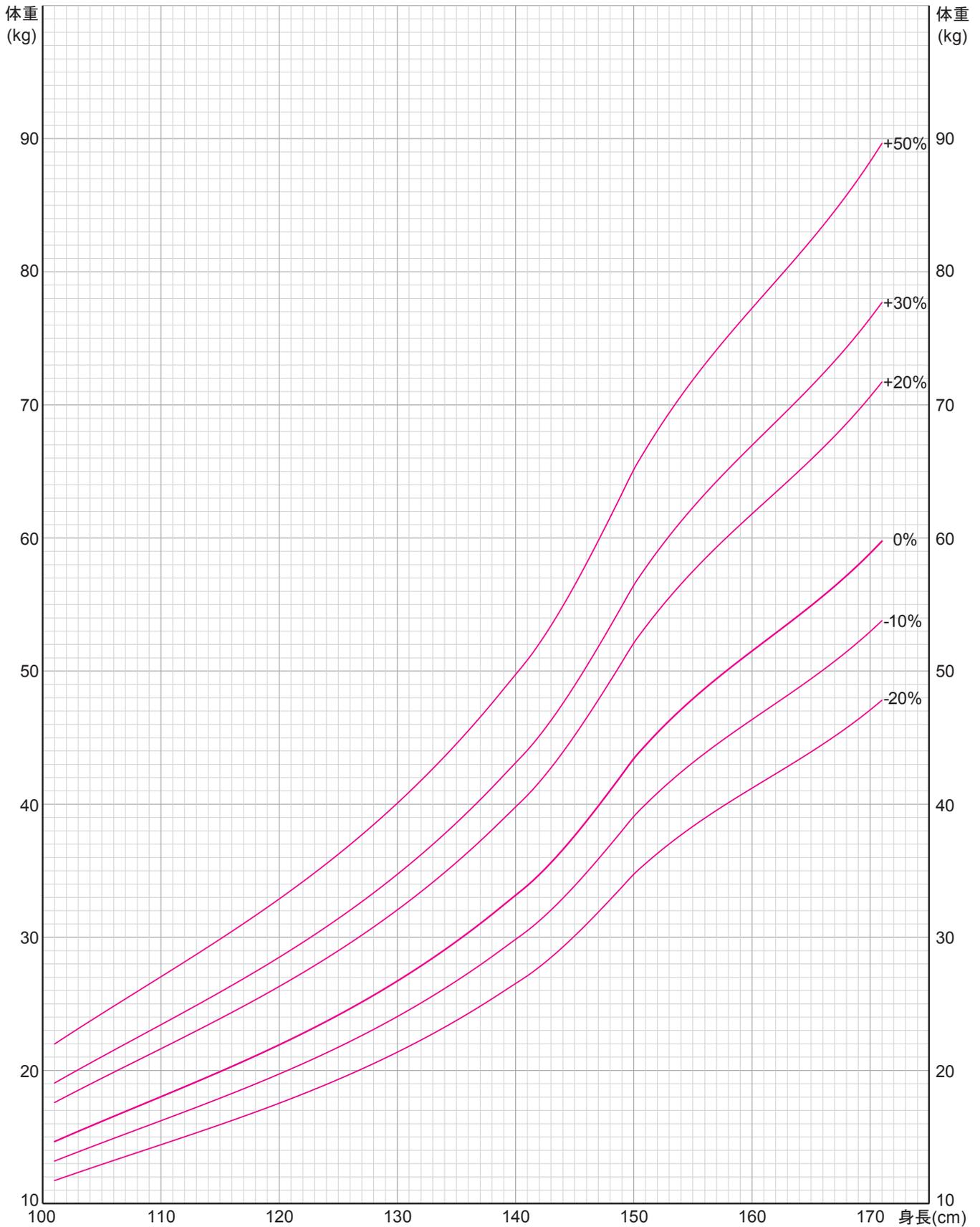
資料 1-1

肥満度判定曲線(6-17)歳 男子
(2000年度学校保健統計調査)



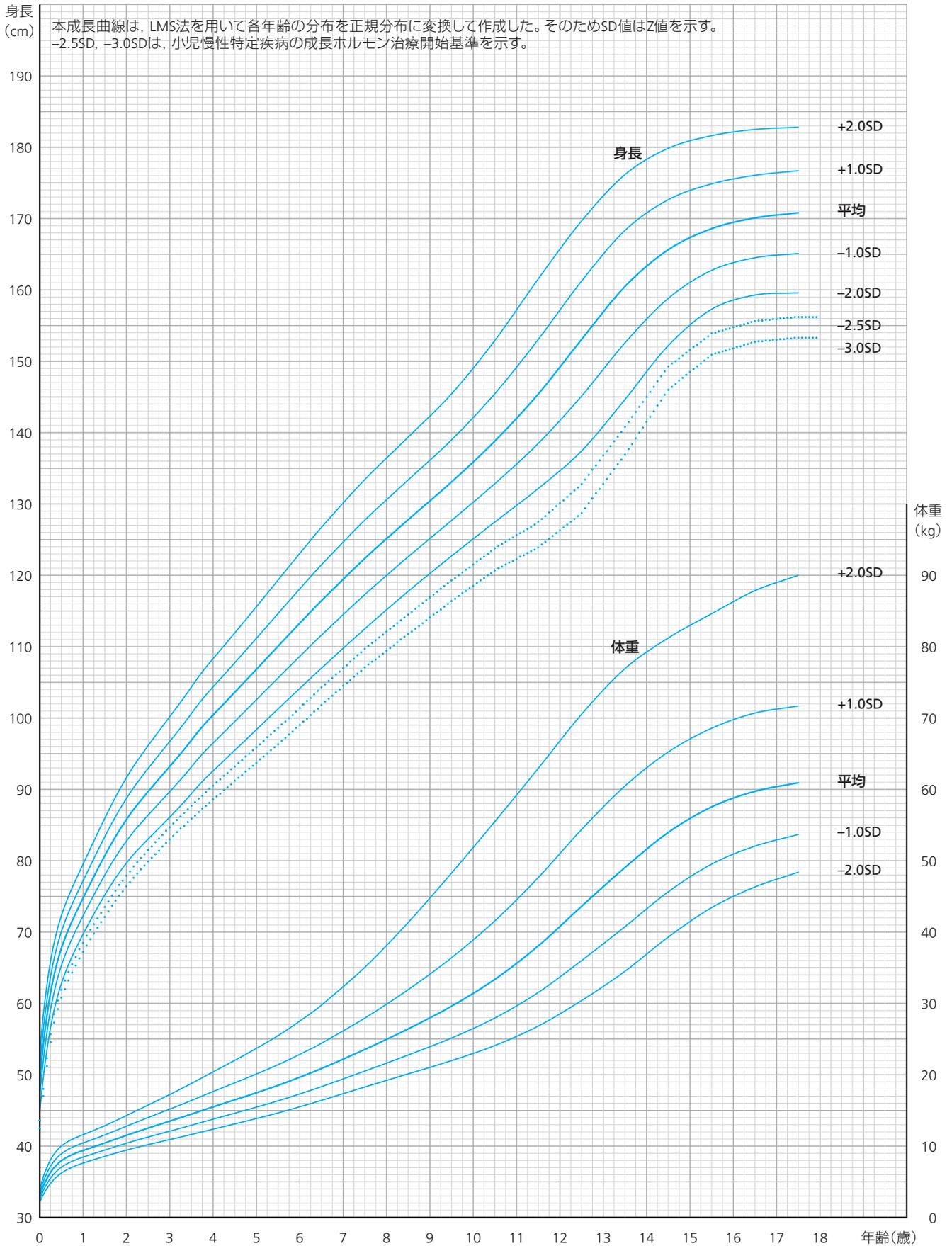
資料 1-2

肥満度判定曲線 (6-17) 歳 女子
(2000年度学校保健統計調査)



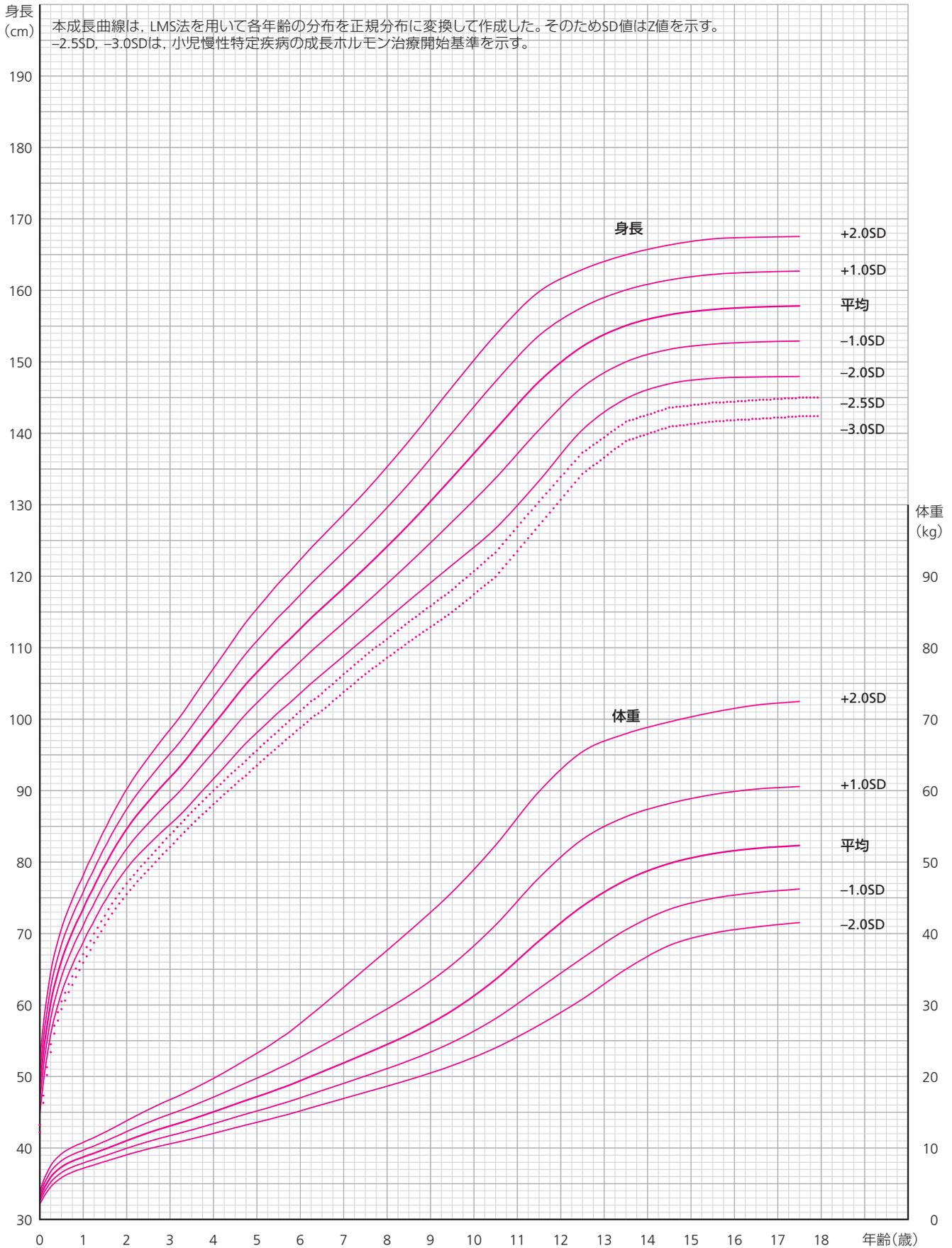
資料 2-1

横断的標準身長・体重曲線(0-18歳) 男子(SD表示) (2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)



資料 2-2

横断的標準身長・体重曲線(0-18歳) 女子(SD表示) (2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)



資料 3

日本小児のメタボリックシンドローム (MS) 診断基準

(6~15 歳) 「2011 改変版」

1) 臍周囲径 ≥ 80 cm (男女とも) 小学生は 75 cm 以上

かつ/または ウエスト身長比 ≥ 0.5

に加えて以下の①~③のうち 2 項目以上

①血清脂質 中性脂肪 ≥ 120 mg/dl

かつ/または

HDL-コレステロール < 40 mg/dl

②収縮期血圧 ≥ 125 mmHg

かつ/または

拡張期血圧 ≥ 70 mmHg

③空腹時血糖 ≥ 100 mg/dl

採血が食後 2 時間以降である場合は、中性脂肪 150mg/dl 以上、血糖 100mg/dl 以上を基準としてスクリーニングを行う (この食後基準値を超えている場合には、空腹時採血により確定する)

(厚生労働省研究班、2011 年 3 月改変版より引用)

資料 4-1

問診票～小学生のみなさんへの質問～

年 月 日

あなたの事について () 内に数字、または当てはまる番号に○などを記入してください。

氏名 _____ (男・女) _____ 年 月 日生

問 1. 起きる時間を教えてください。

①平日 ; () 時 () 分頃 ②休日 ; () 時 () 分頃

問 2. あなたは朝食を食べますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 3. 給食のときおかわりしますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 4. 清涼飲料水 (ジュース、スポーツドリンクなど) を飲みますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 5. コンビニエンスストア (コンビニ) を利用しますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 6. 夕食は何時頃食べていますか？

() 時 () 分頃

問 7. 寝る時間を教えてください。

①平日 ; () 時 () 分頃 ②休日 ; () 時 () 分頃

問 8. 運動部・スポーツクラブに入っていますか？

1. いいえ 2. はい → スポーツ名 : ()

問 9. 運動時間 (散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳、部活など) について教えてください。
していない場合は「0」と記入してください。

①平日 ; 平均 () 分間位 ②休日 ; 平均 () 分間位

問 10. あなたは、買い物や料理や食事の後、片付けを手伝いますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 11. テレビ・ビデオを見る、テレビゲーム・スマホをする1日の合計時間を教えてください。
見ない・しない場合は「0」と記入してください。

①平日 ; 平均 () 時間 () 分間位 ②休日 ; 平均 () 時間 () 分間位

問 12. あなたは、学校に行くのが楽しいですか？

1. はい 2. ふつう 3. ときどきいやになる 4. いいえ

問 13. あなたは、自分に良いところがあると思いますか？

1. はい 2. どちらかと言えばそう思う 3. どちらかといえばそう思わない
4. いいえ ⇒ (その理由は？)

問 14. 家族でよく話をしますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

資料 4-2

問診票～保護者の方への質問～

_____年 _____月 _____日

記入者ご自身について()内に数字、あるいは〇などを記入してください。

記入者 (1. 父 2. 母 3. 祖父 4. 祖母 5. その他; _____)

児童氏名 _____ (男・女) _____年 _____月 _____日生

問 1. あなたは朝食を食べますか?

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週3～4日 (3) 週1～2日] 2. いいえ

問 2. おやつ時間を決めていますか。また、おやつは何が多いですか?

1. はい ⇒ 多いおやつは (子ども; _____ 保護者; _____)
2. いいえ

問 3. あなたは清涼飲料水を飲みますか?

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週3～4日 (3) 週1～2日] 2. いいえ

問 4. 夕食は毎日ほぼ何時頃ですか?

1. () 時 () 分頃 2. 不定

問 5. 夕食の主菜が魚あるいは肉の日は一週間のうち平均何日ですか?

魚 () 日、肉 () 日

問 6. 夕食が揚げ物の日は一週間のうち平均何日ですか?

() 日

問 7. あなたの就寝時間を教えてください。

平日; () 時 () 分頃 休日; () 時 () 分頃

問 8. あなたの運動時間 (散歩、ジョギング、自転車、水泳など) について教えてください。
運動をしていない場合は「0」と記入してください。

平日; 平均 () 分間位 休日; 平均 () 分間位

問 9. テレビ・ビデオを見る、テレビゲーム・スマホに費やす1日の合計時間を教えてください。
見ない・しない場合は「0」と記入してください。

平日; 平均 () 分間位 休日; 平均 () 分間位

問 10. よろしければ同居中のご家族について教えてください。

①家族構成 (_____)、計 _____ 名)

②主に食事を作る人 (_____)

③肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などのご家族 (記入例 父-糖尿病)
(_____)

問 11. 家族でよく話をしますか

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週3～4日 (3) 週1～2日] 2. いいえ

問 12. よろしければご家族の身長、体重について現状を記入してください。(記入例 続柄(父、〇〇歳)

①続柄 (_____)、 _____ 歳; 身長 (_____) cm、 体重 (_____) Kg

②続柄 (_____)、 _____ 歳; 身長 (_____) cm、 体重 (_____) Kg

資料 5

受診の記録

氏名 _____ (男・女) _____ 年 _____ 月 _____ 日生

出生時体重 (_____ g、在胎 _____ 週 _____ 日)

初診時データ (_____ 年 _____ 月 _____ 日)

項目	測定結果	正常基準値
身長	cm	-
体重	Kg	標準体重 Kg (計算式で算出)
肥満度	%	-20～+20 未満
腹囲	cm	75～80 未満
腹囲÷身長		0.5 未満
体脂肪率	%	男子；25 未満 女子；11 歳未満 30 未満、11 歳以上 35 未満
血圧 (収縮期/拡張期)	/ mmHg	下記参照
心拍数		
総コレステロール	mg/dl	220 未満
non HDL-コレステロール	mg/dl	150 未満
HDL コレステロール	mg/dl	40 以上
中性脂肪	mg/dl	120 未満
空腹時血糖	mg/dl	100 未満
HbA1c	%	6.5%未満
ALT (GPT)	IU/L	25 未満 (ALT>AST)
尿酸	mg/dl	小学校・中学女児 6 未満、 中学男児・高校生 7 未満

高血圧の判定基準 (日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2014 に準拠)

年/月/日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
年齢 (歳/月)	/	/	/	/	/	/
身長 (cm)						
体重 (kg)						
腹囲 (cm)						
収縮期血圧 (mmHg)						
拡張期血圧 (mmHg)						
体脂肪率 (%)						
肥満度 (%)						
腹囲/身長						
その他						

	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
幼児	≥120	≥70
小学校 低学年	≥130	≥80
小学校 高学年	≥135	≥80
中学校 男子	≥140	≥85
中学校 女子	≥135	≥80

資料 6

小児生活習慣病予防のための17か条

[食事]

- ① できるだけ和食中心の食生活にする。
- ② 朝ごはんをきちんと食べる。
- ③ ゆっくりよく噛んで食べる習慣を作る。
- ④ 食べ物は一人分ずつつぎ分け、大皿盛りはやめる。
- ⑤ キノコや海藻といった低カロリー食材を上手に利用しましょう。
- ⑥ テレビ、ゲーム、漫画などに気を取られながらの“ながら食べ”は止める。
- ⑦ 清涼飲料水は控えめに、スナック菓子、ケーキ、アイスクリームなど甘いものの取りすぎに注意する。
- ⑧ 夕食はできるだけ早い時間に食べ、夜食はしないようにする。

[運動]

- ① なるべく歩く。1日1万歩が目標、10分で約1,000歩です。
- ② なるべく階段を利用する。
- ③ 散歩、自転車乗り、縄跳び、ラジオ体操、水泳など、家族全員で楽しく続けられる運動をする。
- ④ いきなり激しい運動をしても長続きしない。家でのお手伝いなど、毎日出来る事から始める。

[生活]

- ① 早寝・早起きをし、睡眠を十分にとる。
- ② テレビ・ゲーム・スマホなどは、なるべく短時間にする。
- ③ 家の掃除や料理、後片付けなどを手伝い、なるべく身体を動かしましょう。
- ④ 親子で生活習慣などについて話し合きましょう。
- ⑤ 体重測定を日課にする。

資料 7

(山本 幸代「こどもの肥満について勉強しよう！」を改編)

生活自己管理チェックリスト

- ・お子さんに毎日寝る前に確認し、週末にはお子さんと一緒に一週間の総括をお願いします。
- ・体重は日曜日など曜日を定め、起床して排尿後に測定した分を記入してください。
- ・体重より下の欄には、その1週間で守れた日数を算用数字で記入してください。
例；1週間毎日きちんと朝食を食べた。・・・7
1週間でおやつの量を守れたのは4日だった。・・・4
- ・7項目全てを守ることは簡単ではありません。がっかりしたり、叱ったりせずに、上手に励ましてください。疑問点については、メモし、次回受診の際に医師に相談してください。

日付 (3月15日 ; 3/15)	/	/	/	/	/	/	/
体重 (Kg)							
1. 朝食をきちんと食べた							
2. 給食でお替わりしなかった							
3. おやつは約100kcalにした							
4. 夕食はよく噛み、腹八分目にした							
5. 夜食を摂らなかった							
6. ゲームは1時間以内にした							
7. 家事の手伝いをした							
集計; 7項目の合計	/49	/49	/49	/49	/49	/49	/49

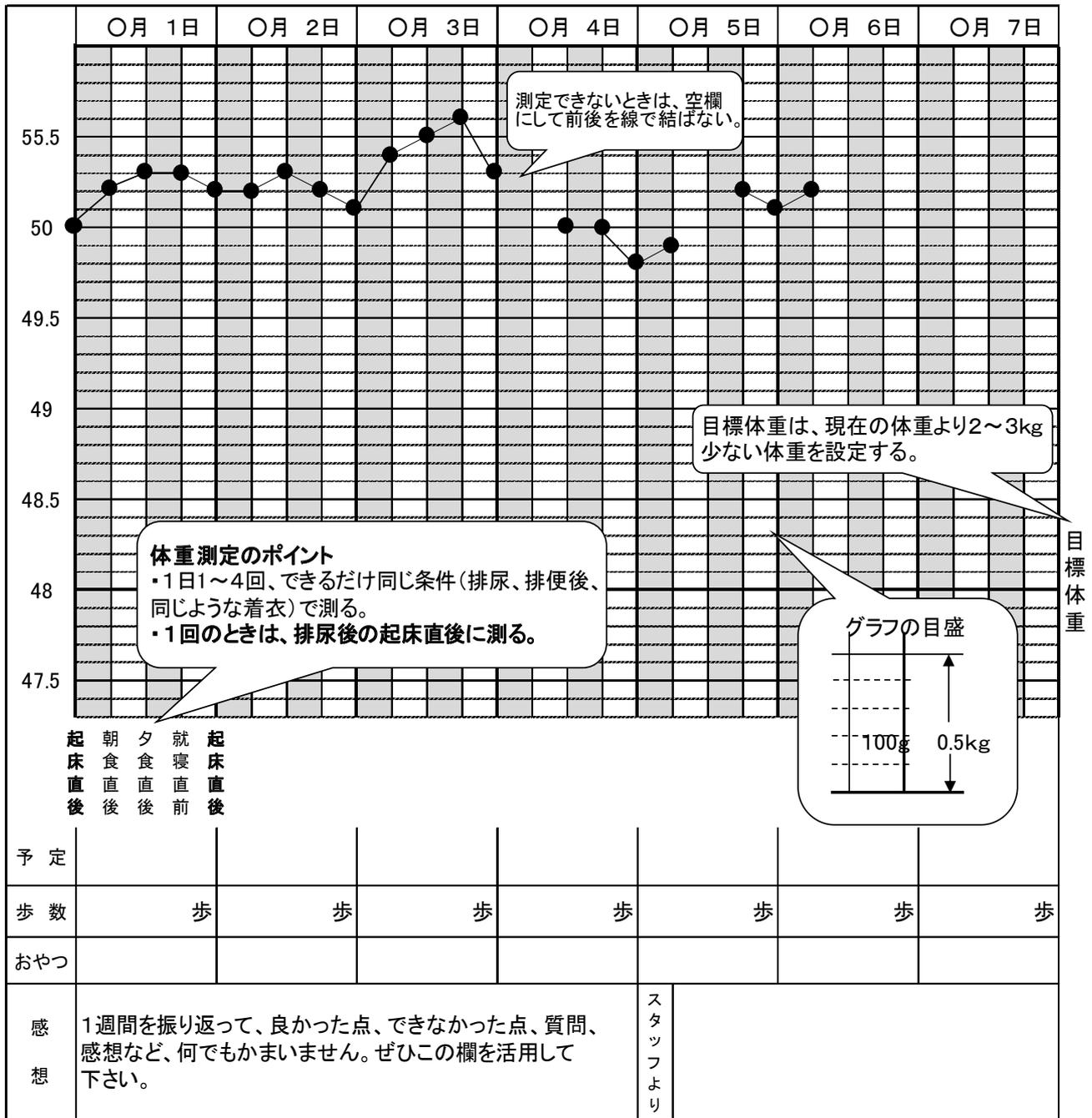
《記入例》

日付 (3月15日 ; 3/15)	~8/7	~8/15	~8/22	~8/29	~9/5	~9/12	~9/19
体重 (Kg)	46.0	46.5	46.2	46.0	45.8	45.7	46.0
1. 朝食をきちんと食べた	7	6	5	7	6	6	7
2. 給食でお替わりしなかった	7	7	7	7	6	7	7
3. おやつは約100kcalにした	6						
4. 夕食はよく噛み、腹八分目にした	5						
5. 夜食を摂らなかった	5						
6. ゲームは1時間以内にした	3						
7. 家事の手伝いをした	5						
集計; 7項目の合計/7×7=49	38/49						



《記入例》

体重記録グラフの記入方法

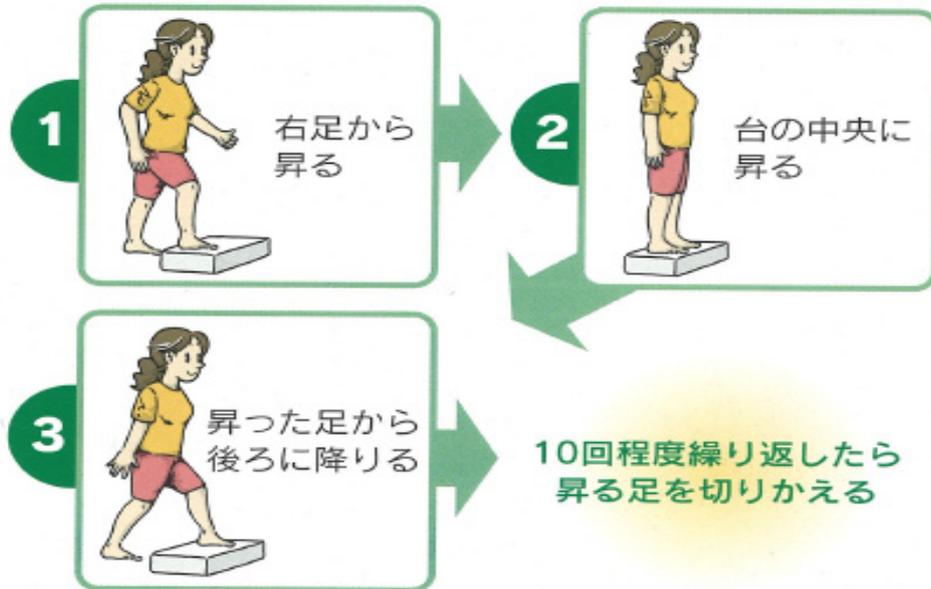


坂田利家(グラフ化体重日記参照)



資料 9

ステップ運動



- 最初は5分程度から始め、徐々に時間を延ばしましょう。
- まずは楽なペースで、慣れてきたらややきついと感じる程度の速さで昇り降りしましょう。

ステップ台の選び方

- 安定感があるもの
- 両足を乗せても余裕がある広いもの
- 高さは10～20cm程度のもの

始めにストレッチをしよう。
最初は1日5分を3回以上、週5回以上行うよう心がけよう。
まとめて行っても、小分けで行ってもよいが、運動合計時間が長くなるよう心がけよう。
音楽を聴きながら、リズムよくやると楽しく行えるよ♪



[参考資料]

1. 青木真智子、進藤静生、清松由美、植山奈実 他 福岡地区小児科医会
「今日からできる小児科外来肥満テキスト」
2. 山本幸代 産業医科大学小児科
「こどもの肥満について勉強しよう！」
3. 坂田利家 大分大学名誉教授
「グラフ化体重日記」
4. 健康科学研究所
「ステップ運動」

資料10

子どもの肥満予防・治療のために家庭でできること
(子どもの肥満症Q&A 小児保健協会2020より)

肥満の予防や治療には、お子さん自身にやる気を出してもらわなければ、どうにもなりません。そのためには、親御さんのお子さんへの接し方も重要です。動機付け面接では以下の事が重要とされています。

・やる気を起こさせる会話のコツ

- 1) 開かれた質問をして、お子さんに色々考えてもらう。
- 2) お子さんの言ったことはしっかり理解して認めてあげる。
- 3) 色々な聞き返しをしてお子さんの気持ちを確認する。
- 4) お子さんの言ったことを整理して、要約して先に進むようにしてあげる。

・逆に以下のようなことは、お子さんのやる気をなくさせてしまいます。

- 1) ～してみたと指示する。
- 2) 上から目線でダメと言って反対、否定、疑い、皮肉を言う。
- 3) ～してほしい、～しなければならないと命令する。
- 4) ～しないかと心配と言う。
- 5) 脅したり否定的結果を暗示する。

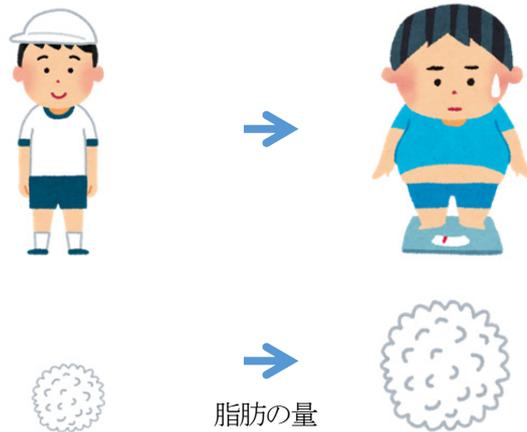
肥満の方は、太りやすい体質を持っていることを自覚し、エネルギーの摂取と消費のバランスを考えて、体重を気にして生活習慣を見直すことが重要です。肥満を解消するには、ご家族と本人のやる気（動機付け）が必要です。お子さんがやる気を出すためには、親御さんのお子さんに対する接し方や話し方も重要になります。

こどもたちへの説明書

体型や生活習慣を改めることに取り組もう～児童生徒用～ ～健康な大人になるために；Q & A～

Q. 肥満って何だろう？

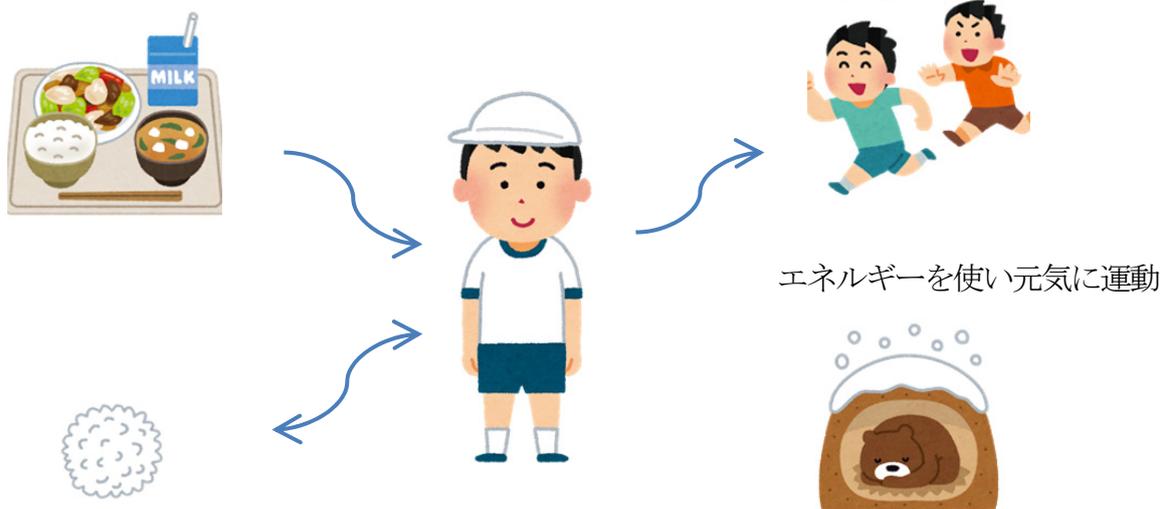
A. 身体は骨、筋肉、内臓、そして脂肪などからできています。肥満とは、脂肪が多すぎる状態をいいます。



Q. 脂肪は悪者？

A. 食べた物は栄養になり、栄養はエネルギーになって身体を動かす燃料になります。余った栄養分は脂肪として身体内に貯えられ、食事が取れないときにはその脂肪をエネルギーとして使います。脂肪は燃料タンクです。決して悪者ではありません。多すぎるのが問題なのです。

その他にも、脂肪は身体を寒さから護ったり、クッションとして身体を守ります。



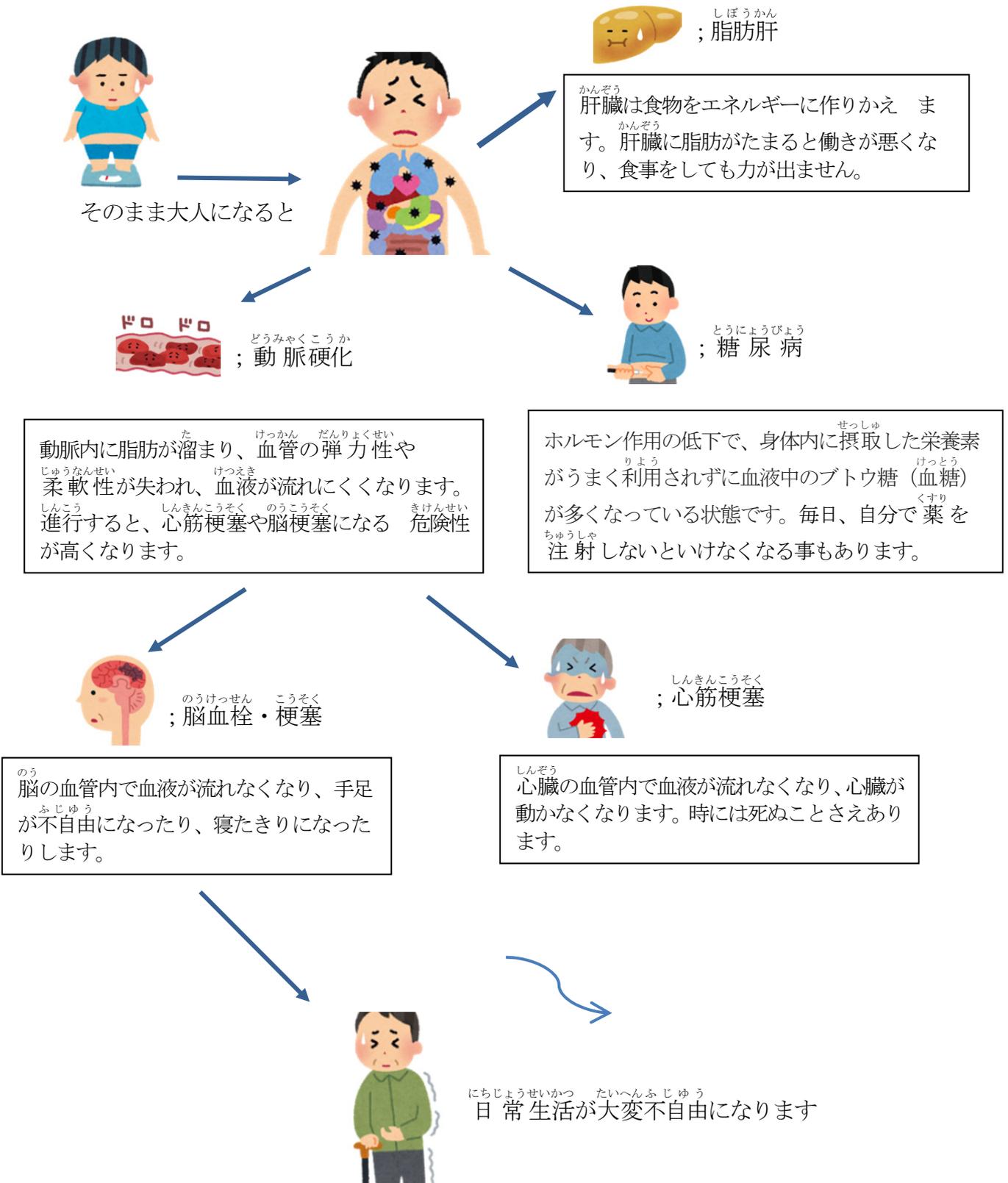
脂肪は燃料タンク

脂肪は寒さから身体を守る

こどもたちへの説明書

Q. 肥満はなぜいけない？

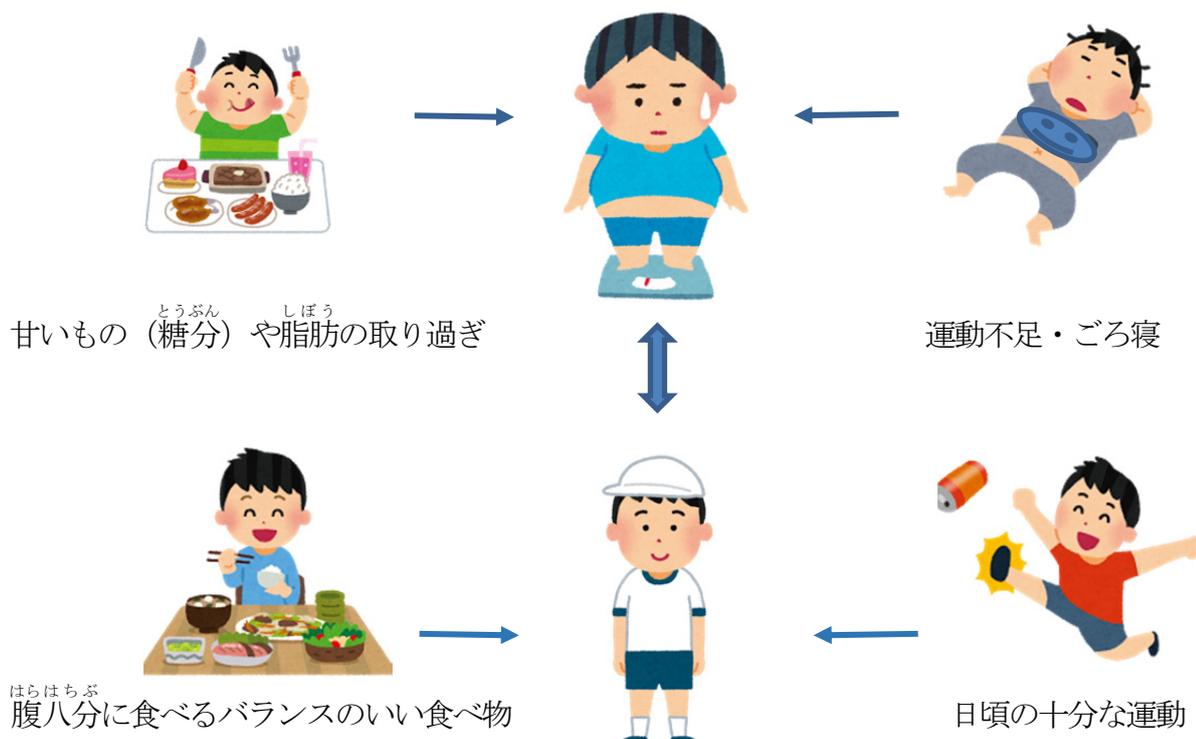
A. 肥満したままで長く続くと身体が重くて運動が苦手になったり、友達にからかわれたりするかもしれません。何より問題になるのは、大人になっていろいろな病気になりやすいことです。



こどもたちへの説明書

Q. どうして肥る？

- A. 食物はエネルギーの基^{もと}ですが、使われずに余ったエネルギーは脂肪として体内に貯^{たくわ}えられます。必要以上に糖分や脂肪を取ると、脂肪が増えて体内に蓄積^{ちくせき}して肥るのです。普段^{ふだん}、食べ過ぎているようなら、食事やおやつの内容や量^{ないよう りょう}について見直してください。身体を動かしてエネルギーを使えば、余分な脂肪は減ってゆきます。



Q. 肥満は治る？

- A. 肥満のほとんどが食べ過ぎと運動不足が原因です。でも、食べたいものを我慢^{がまん}する事は簡単^{かんたん}ではありません。健康な身体になるためには努力^{どりよく}と時間が必要です。

無理^{むり}な食事制限^{じしょくせいげん} (ダイエット) をして身体を壊^{こわ}しては何にもなりません。小児の場合、現在の体重のままでも、身長が伸びれば体型は良くなります。まず、体重が今以上に増えないようにすることから始めてください。

この問題は家族皆で取り組むことが大切です。親子で日常生活^{にちじょうせいかつ}や栄養^{えいよう}・運動^{うんどう}について学び、正しい知識^{ちしき}を身につけ、よく話し合^{どりよくもくひよう}って努力目標^{どりよくもくひよう}を立ててみましょう。

毎日の生活をふりかえり、目標通りできたかどうか、体重記録^{たいじゅうきろく}グラフや生活自己管理^{せいじかかんり}チェックリストにきちんと記録をつけましょう。最初^{さいしよ}はご家族と一緒^{かぞく いっしょ}に3か月間続けてみてください。

少し慣れたら一人で記入できるようになります。

わからないことがあれば、病院を受診した時に質問^{しつもん}してください。お家で、メモしておく役^{やく}に立ちます。

こどもたちへの説明書

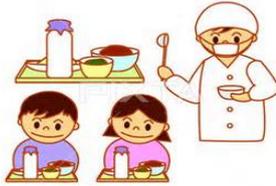
けんこう

みらい

どりよくもくひょう

これからの健康と明るい未来のための努力目標

食事・栄養については、こんなことに気をつけよう

<p>① 食事は1日3回、よくかんで食べる。</p> 	<p>⑥ 給食のおかわりはやめる。</p> 
<p>② 食事はバランスよく、腹八分にする。</p> 	<p>⑦ いつも決まった場所で食事をする。</p> 
<p>③ 小さめの食器で、盛り付けは少なめにする。</p> 	<p>⑧ テレビを見たり、本を読みながらなどの「ながら食べ」はやめる</p> 
<p>④ <small>しょくもつせんい</small> 食物繊維を多く食べる。</p> 	<p>⑨ 夕食はなるべく午後8時までに食べる。</p> 
<p>⑤ お腹いっぱいにならない時は、スープ・野菜を食べる。</p> 	<p>⑩ <small>ふくろかし</small> 袋菓子などは <small>うつわ</small> 器に分けて食べる。</p> 

医療機関の受診について～ご家族の方へ～

医療機関を受診されますと、身長や体重などの測定、そして可能であれば空腹時の採血が行われます。受診の際には、母子健康手帳を忘れずに持参ください。通知表等に載っている、これまでの身長・体重の記録があれば、なお好都合です。

その他、お子さんの状態に応じて、必要な検査が行われますが、その項目や検査の必要性については、それぞれの医療機関で説明を受けてください。分からない点につきましては、遠慮なくお聞きください。普通、採血以外に痛みを伴う検査はありません。

今回の検診は、将来の健康のために今後の食事・運動などの生活習慣を見直し、必要であれば、治療についてご相談をお受けすることが主な目的です。

身長・体重などの計測値、受診の記録、生活自己管理チェックリストなどについては、お子さんと共に“まめに”書き入れ、また、検査の結果などについては、その度に担当医に記入を依頼し、病院以外にも、この問題について相談される場合にはいつもお持ちください。

