

『すこやか（学童肥満予防）教室』の取り組み

桑折町役場 健康福祉課 課長補佐（健康増進担当）佐久間ミチル
（公衆衛生協議会）県北支部

若い世代から、特に小さな頃からの生活習慣病予防が重要であることから、平成12年度より、町内4つの小学校の養護教諭と連携して「すこやか（学童肥満予防）教室」を実施しています。

「普段の生活を見直すことにより、体重が身体に与える負担を軽くし、生き生きとより良い生活を送ることができること」を目的として、対象は、肥満度20%以上の小学生と、カウプ指数18.0以上の3、4歳児およびカウプ指数18.5以上の5歳児としています。当初は高度肥満児童を対象としていましたが、肥満度が高くなるほど解消が困難な状況がみられたことから、20%以上と見直ししています。

すこやか教室の主な内容は、①各学校での取り組み（計測、相談、おたより）②健康福祉課管理栄養士による個別栄養相談です。②については、栄養相談表（休日に食べたもの（1日分）を提出いただき、栄養計算しコメントを記入後、返却しています。1日分の食事記録ですし、秤量法ではありませんので誤差も大きいのですが、少しでも「気づき」があり、改善につながればと感じています。（今後、食事を写真に撮るだけで栄養計算ができる方法等も普及しつつあるようですので、保護者が手軽に情報を手に入れることができるというヘルスリテラシーの部分から大いに期待しているところです。）

グラフ1は、対象者の年次推移です。平成23年3月に発生した東日本大震災後、肥満傾向児童の増加が見られ、特に高度肥満の児童が増えたことから、個別相談を重視して取り組んできました。令和2年からのコロナ禍においても増加傾向が見られていますので、現在も一人ひとりに寄り添った支援を心がけています。



個別相談から、間食量や食事時間、運動量等、**食環境が一人ひとり大きく異なる**ことがうかがえます。（園児が毎日スナック菓子（大袋）を2袋食べていた事例もあり、母と祖母にエネルギー量を伝えたと驚愕されていたこともありました。）

留意点としては、「**成長期なので、大人のダイエットとは異なりますので、栄養バランス良く食べて、身長の伸びを待ちましょう。**」「**家族一緒に取り組むことが大切です。**」と伝えています。また、単年ではなかなか効果は出ませんので、**経年的な関わりが重要**だと感じています。

グラフ2は、6年間で肥満解消に至った児童の経過です。毎食時に飲んでいた炭酸飲料水をお茶に変え、早食いを防ぐために食材を大きめに切る等、親子での取り組みにより効果がありました。

今後も、**全ての人々がウェルビーイングで暮らしていけるように**、生まれ育った町の管理栄養士として、多職種連携を図りながら尽力していきたいと思います。

