

# 令和2年度 学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修 第2部 実施報告

## 1. 日程・内容等について

### 【目的及び趣旨】

学童期から思春期の将来的な生活習慣病発症の予防を目的とし、学校関係者等を対象に、学童期から思春期の健康教育に関する情報を提供する。

### 【方向性】

感染症拡大予防のため、インターネットを利用したweb研修を実施

### 【期 間】

令和2年10月20日（火）午前10時00分から令和3年1月15日（金）午後5時00分まで

### 【対象者】

- ・愛知県内の小中学校、高等学校、特別支援学校の教諭、養護教諭、栄養教諭
- ・愛知県内の保健所、市町村保健行政関係職員等

### 【方 法】

動画配信サイト（YouTube）の限定公開を利用し、参加申込者が講義動画を視聴する

### 【カリキュラム】

## ◆ 第2部 高等学校・特別支援学校・市町村向け

カリキュラム	ねらい
講義 「思春期の健康づくり・生活習慣病予防」 あいち健康の森健康科学総合センター 医師 早瀬 絢香	生涯にわたって生活習慣病を予防していくため、 小児・思春期の健康づくりにおける健康問題について学ぶ。
講義 「すぐに使える運動指導 ～楽しくからだを動かすコツ～」 あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員 池田 達哉	運動をすることの必要性と、運動による効果について学び、 簡単に行える運動を学校生活や家庭に取り入れる。
講義 「食事指導～将来を見据えた食生活のコツ～」 あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 中村 誉	青年期から成人期に向かうにあたって、自己管理により適切な 食習慣を身に付けることの必要性とポイントを学ぶ。

●講義「思春期の健康づくり・生活習慣病予防」

当センターの早瀬より、思春期の健康観、肥満、生活習慣病、糖尿病、やせについて焦点を当て、思春期の健康問題について講義を行いました。健やか親子 21 の計画や、学童期・思春期から成人期に向けた保健対策の内容に合わせて、自粛生活から普段の生活リズムに戻す際に気を付けたいポイントを学びました。



●講義「すぐに使える運動指導～楽しくからだを動かすコツ～」

当センターの池田より、高校生の体力・運動習慣の現状について講義を行いました。運動習慣が少ない人の課題や改善策として肩甲骨の可動域チェック・学校で行える簡単なストレッチの実技を行いました。また運動習慣が多い人のリスク管理や休養の必要性について学びました。



●講義「食事指導～将来を見据えた食生活のコツ～」

当センターの中村より、年齢・性別・活動量によるエネルギー必要量の違い、活動量が少ない場合・多い場合の食事ポイント、食事・間食を選ぶ際の工夫点、女性のやせに対する支援について講義を行いました。



2. 申込・アンケート提出状況・視聴回数について

【申込者数】 80 名（男：2 名、女：78 名）

【所属別 申込者数】

小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	市町村	その他
11 名 (13.8%)	13 名 (16.3%)	14 名 (17.5%)	15 名 (18.8%)	19 名 (23.6%)	8 名 (10.0%)

【職種別 申込者数と割合】

教諭	養護教諭	保健師	看護師	管理栄養士	栄養教諭	その他	不明
5 名 (6.3%)	42 名 (52.5%)	13 名 (16.3%)	2 名 (2.5%)	8 名 (10.0%)	2 名 (2.5%)	2 名 (2.5%)	6 名 (7.4%)

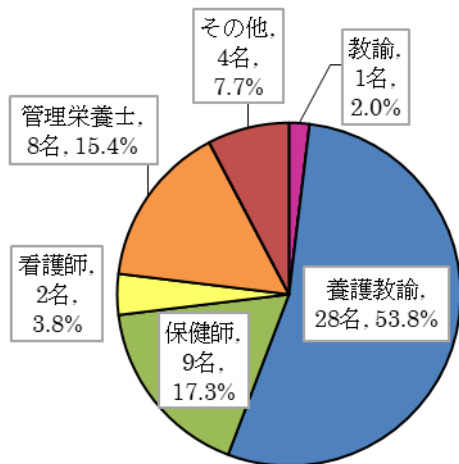
【視聴回数】 111 回

### 3. アンケート結果について

【回収状況】 52名から回収（回収率 65.0%）

#### 【質問項目のまとめ】

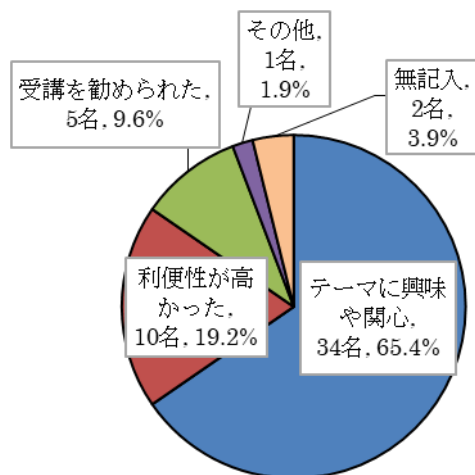
##### (1) 回答者の職種



職種	人数 (名)
教諭	1
養護教諭	28
保健師	9
看護師	2
管理栄養士	8
その他	4

##### (2) 受講した理由

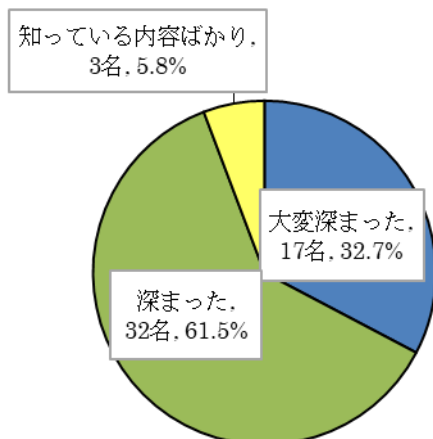
(設問から最も近いものを1つ選んでもらった)



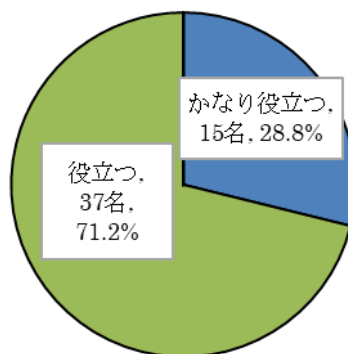
#### 自由記入欄より

- ・生活習慣病について知識を深めたいと思った。
- ・肥満指導に力を入れており、関心があった。
- ・テーマに興味があった。

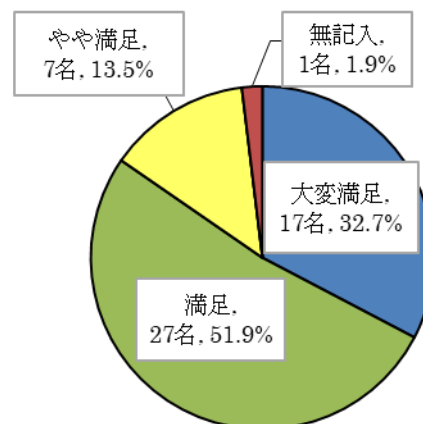
##### (3) 知識の深まり



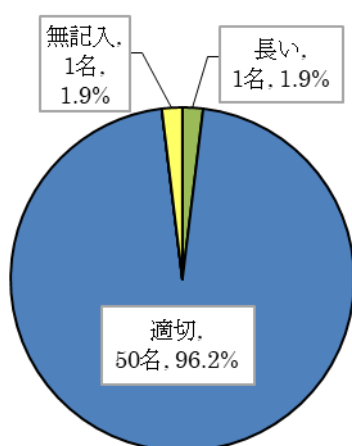
##### (4) 役立ち度



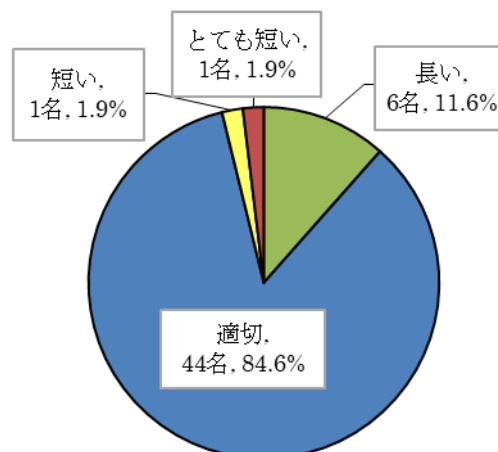
##### (5) 満足度



(6) 動画の視聴時間 (約45分に対し)



(7) 動画の視聴期間 (約3か月に対し)



### (8) 受講者の感想 (自由記載から一部抜粋)

#### ●研修全体について

- ・eラーニングという形式は自宅での受講も可能である上、理解を深めるために繰り返し視聴したり、一時停止をして資料に書き込んだりすることができるため、利便性だけでなく学習効果が高いと感じた。
- ・高校生の実態 (部活をやっている生徒、やっていない生徒、引退した生徒) に即した内容でポイントをおさえることができ、分かりやすかった。保健室ですぐに使える内容だった。
- ・生徒に還元できる内容だった。
- ・運動、栄養の一部は、高校生に直接視聴してもらえるといいなと感じた。
- ・具体的な運動方法を知ることができてよかった。小学生版もほしいと思った。

#### ●今後の要望

- ・10代女性の痩せについて、市町村や学校での取組事例の紹介
- ・特別支援学校における肢体不自由の肥満指導について
- ・栄養の内容で媒体などがあると子供に伝わりやすいと思った。
- ・思春期の女子生徒における体重減少と精神的不安定についての関連や具体的アプローチについて。
- ・栄養について、保護者がやってみたくなる具体的な結果 (3色そろえて食べたら良い結果出たなど) や伝え方。