

令和4年度 第8回 門前地区・地域学校保健委員会

テーマ：「肥満と生活習慣」

<児童生徒のアンケート調査結果報告>

肥満と生活習慣に関する実態調査

①保健調査（肥満度）より

各校の4月の身体計測結果から算出した肥満度より

肥満度（東小）

軽度肥満以上の児童の割合
全校：7/43（人） 16.3%

～背景～

- ・両親や兄弟に肥満傾向がある（家庭環境）
- ・運動習慣がない（通学が車）
- ・好き嫌い（野菜・魚）がある
- ・給食をよく食べる

～内訳～

軽度肥満：2名（4年女子）
中等度肥満：5名（2・3・4年女子、6年男子）
高度肥満：0名

多くが中等度肥満

軽度肥満：標準体重より、20%以上30%未満 重い
中等度肥満：30%以上50%未満
高度肥満：50%以上

～対応～

- ・高度肥満者のみ保護者を呼んで面談

肥満度（西小）

軽度肥満以上の児童の割合
全校：11/32（人） 34.4%

～背景～

- ・両親に肥満傾向がある
- ・運動習慣がない（通学がバス、自宅周辺に友人がおらず外遊びの機会がない など）
- ・排便習慣の確立が不十分

～内訳～

軽度肥満：3名（2年女子、3年男子、4年女子）
中等度肥満：7名（1～3・5・6年男子、5・6年女子）
高度肥満：1名（1年女子）

肥満児の割合は、3割を超える。
中等度肥満が多く、高度肥満もいる。

～対応～

- ・（保護者から依頼のあった児童に対し）
毎日の体重測定と指導、本人による目標設定
- ・「わたしの健康」記載の「肥満度」を色付けする
- ・（中等度以上の肥満の場合）保護者と面談
- ・（依頼のあった児童の）給食のおかわりの制限

肥満度（中学校）

軽度肥満以上の生徒の割合
全校：11/63（人） 17.5%

～内訳～

軽度肥満：4名（1年男子・女子）

中等度肥満：4名（1年男子、2年女子、3年男子）

高度肥満：3名（2年男子、3年女子）

高度肥満者が
3名いる

～背景～

- ・兄弟に肥満傾向がある
（家庭環境）
- ・運動習慣がない（通学が車や
スクールバス）

～対応～

- ・高度肥満者のみ保護者を呼んで面談

肥満度（高校）

軽度肥満以上の生徒の割合
全校：11/58（人） 19.0%

～内訳～

軽度肥満：6名（1年・3年男子）

中等度肥満：3名（1年男子・女子、3年男子）

高度肥満：2名（1年・2年男子）

今後の取組として、
・2、3学期の体重
測定後に結果配付
（増減や肥満度を
記載）
・増加が著しい場合
には個別指導
を考えている。

～背景～

- ・11名のうち6名が野球部男子
→体づくりの一環（増量目的）
- ・運動部に入った生徒は減量傾向
にあるが、運動習慣のない生徒は
特に夏休み明けに体重増加している

～対応～

- ・ほけんだより等で啓発（肥満のみには
絞らず食生活や運動などの生活習慣に
ついて広く取り上げる）
- ・野球部においては部独自で部員の
体重管理を行っている

肥満度（分校）

軽度肥満以上の児童生徒の割合
全校：5/21（人） 23.8%

～内訳～

軽度肥満：3名（小学部男子・高等部男子）

中等度肥満：2名（小学部女子、高等部男子）

高度肥満：0名

今後の取組として、
・万歩計の利用
・食事調査
を考えている。

～背景～

- ・家庭環境（食事の量が多い、
おやつのルールがない）
- ・運動の機会が少ない（部活がない、
体力がない、運動技術が未熟）
- ・生活習慣や病気・遺伝、
障害によるこだわりや特性

～対応～

- ・（依頼のあった場合）毎日の体重測定
- ・毎月の体重測定結果を保護者にお知らせ
- ・保護者懇談時に担任より生活習慣の聞き
取りや体重について話す
- ・（依頼があった場合）給食のおかわりの制限
- ・昼休み等で動画を見ながらの有酸素運動

肥満度より①

全国平均との比較

・肥満傾向が各校で**20%前後**、学校によっては**30%を超える**。

➡2021年度 学校保健統計調査(全国)では、小学生で**5~10%台**、中学生は**9~10%台**、高校生は**8~9%台** (幼稚園児は3.66%)

全国的な傾向(下の図を参照)

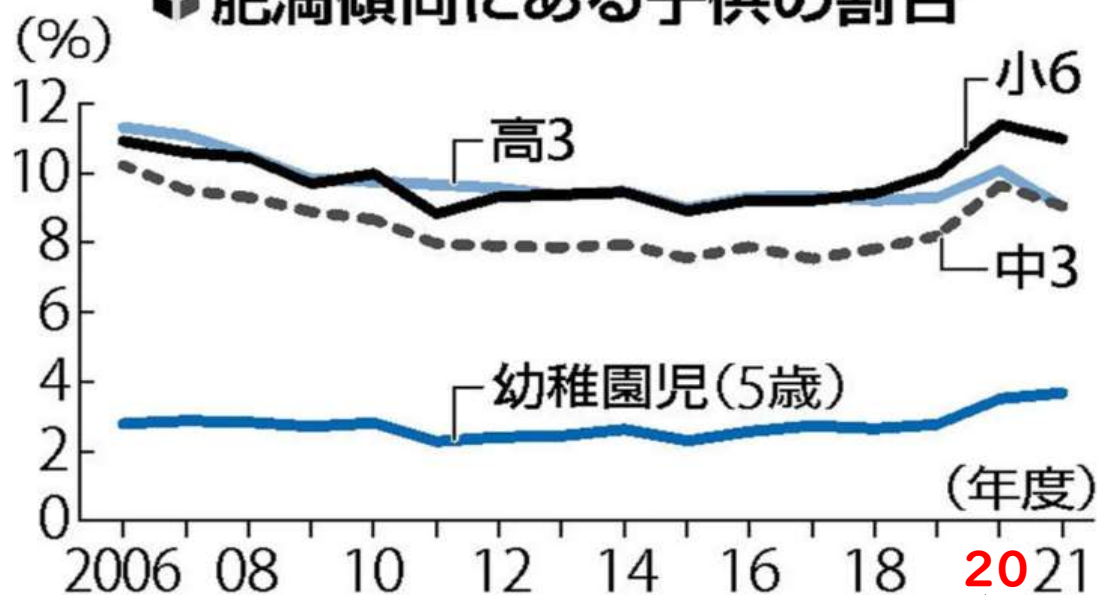
➡**新型コロナの感染拡大**により、**長期休校**に見舞われた2020年度は、**生活リズムの崩れ**や**運動不足**により、**肥満度が大幅に上昇した**。

2021年度はやや改善し、通常の生活に戻りつつあるが、**大半の学年でコロナ禍前には戻っていない**。「**活動範囲が狭い状況**が続いているのではないか」(文科省より)

全国平均では、肥満の割合は、高くても10%台。門前地区は、母数が少ないということもあるが、全国と比べて肥満度が高い。

新型コロナによる影響は、子どもの生活習慣の乱れから、肥満の増加にも関わっている。

■ 肥満傾向にある子供の割合



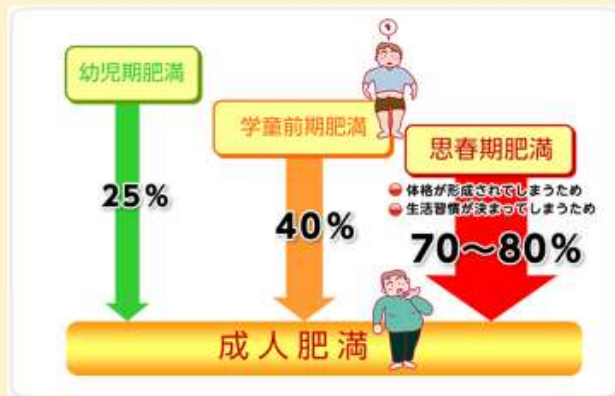
長期休校

肥満度より②

肥満がもたらす影響

・子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすい

日本小児内分泌学会より



子どもの健康は、大人の健康の基盤になる

肥満がもたらす健康被害は大きく、子どもの頃の健康が将来の健康にもつながっていくことから、子どものうちから健康の基盤を固めることが大切である。

肥満度より③

肥満の背景

- ・コロナ禍における影響（生活習慣の乱れ、外出自粛 など）
- ・社会の変化（車社会、スマホ・ゲーム、外遊びよりも室内遊び など）
- ・家庭環境（肥満家系、保護者が問題意識を持っていない など）

【生活習慣】⇒課題を把握して、働きかける

食事・・・朝食欠食・間食・孤食の有無、食事内容、時間帯

運動・・・通学方法、運動習慣の有無

睡眠・・・睡眠時刻が遅い・短い、夕食後寝るまでの間隔

排便・・・排便習慣の確立、便秘の有無

メディア・・・利用時間の長さ（動かない・間食が増える）

心の健康状態・・・日常生活の充実度（ストレスの発散方法が食に向く）

子どもの肥満の背景として、コロナ禍、社会の変化、家庭環境などが大きく関わっている。その他、各校の背景として、運動不足なども挙げられたことから、さらに詳しく生活習慣の要因を把握する必要があると考え、児童生徒にアンケートをとった。（項目はこの後のスライドに記載）

肥満と生活習慣に関する実態調査

②児童生徒のアンケート結果より

小学校や分校は特に個別指導の必要性があり、記名式とした。
中学・高校では、記名式だと正直に回答するのが難しい部分もあると考え、無記名式とした。その場合も、生徒が自己の生活に向き合うきっかけとなり、一定の効果が得られるものとする。

調査の概要

●調査対象：東小・西小・中学校・高校・輪島分校の児童生徒

●調査時期：令和4年9月

・小学校・分校では記名式（個別指導につなげる）
・中学校・高校は正直な回答を得るため無記名式

●アンケート項目：14項目

- ①毎日何時ごろに寝ているか ②平日のメディア機器利用時間 ③休日の利用時間
- ④朝ごはんを食べているか ⑤人と比較して食べる速度が速いほうか
- ⑥つついとおなかいっぱい食べるほうか ⑦就寝前2時間以内に夕食をとることがあるか
- ⑧家で一人でご飯を食べるのは週に何回か ⑨スナック菓子などを3食以外に食べるか
- ⑩清涼飲料水はどれくらい飲むか ⑪排便の様子
- ⑫体育の時間以外で1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動をどれくらいしているか
- ⑬通学方法 ⑭日常生活が楽しいと思うか

結果から① 毎日何時ごろに寝ているか

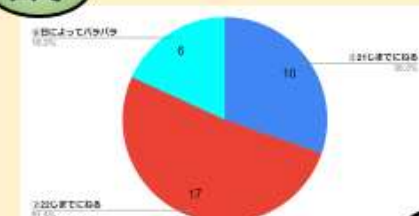
- ① 21時までに寝る
- ② 22時までに寝る
- ③ 23時までに寝る
- ④ 24時までに寝る
- ⑤ 24時を過ぎてから寝る
- ⑥ 日によってバラバラ

小学校・分校では
22時までの就寝が多い

東小

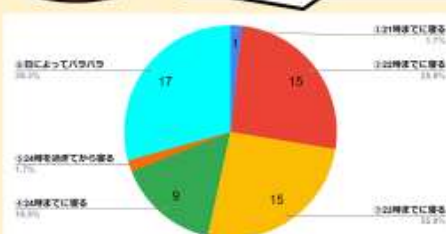


西小



中学校

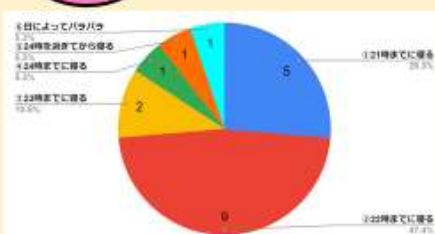
中学・高校では23時
以降の就寝が増える



高校



分校

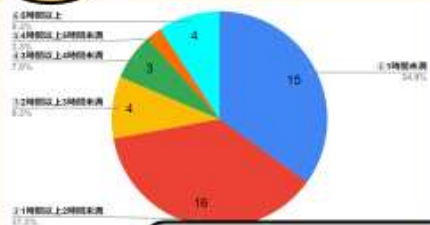


結果から②

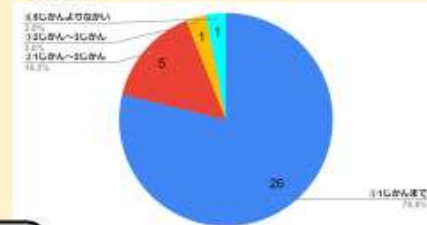
平日のメディア機器利用時間

- ① 1時間未満
- ② 1時間以上2時間未満
- ③ 2時間以上3時間未満
- ④ 3時間以上4時間未満
- ⑤ 4時間以上5時間未満
- ⑥ 5時間以上

東小



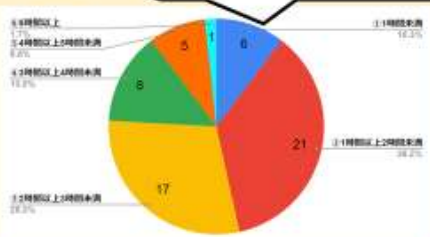
西小



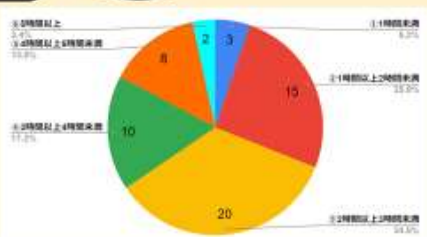
小学校では平日
2時間未満が多い

中学校

中学・高校では2時間
以上の割合が増える

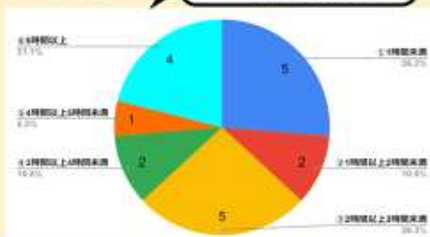


高校



分校

分校はばら
つきがある



どの校種も、平日でも5時間以上使用している人がある。(水色の部分)

結果から③

休日のメディア機器利用時間

- ① 1時間未満
- ② 1時間以上2時間未満
- ③ 2時間以上3時間未満
- ④ 3時間以上4時間未満
- ⑤ 4時間以上5時間未満
- ⑥ 5時間以上

東小



西小

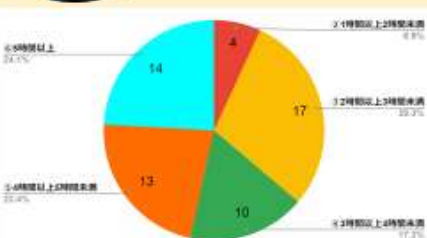


どの校種も休日は
利用時間が長くなる

中学校



高校



分校



分校では、肥満の児童生徒がメディア機器に触れる時間が長いという結果も見られた。

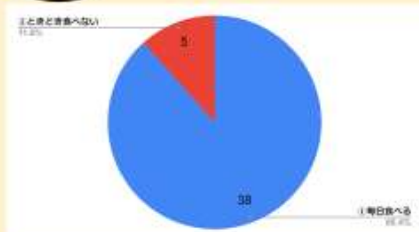
結果から④

朝ごはんを食べているか

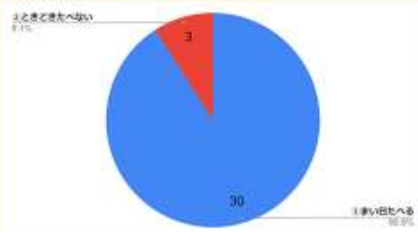
- ①毎日食べる
- ②ときどき食べない
- ③まったく食べない

どの校種も大部分が毎日朝食をとっている

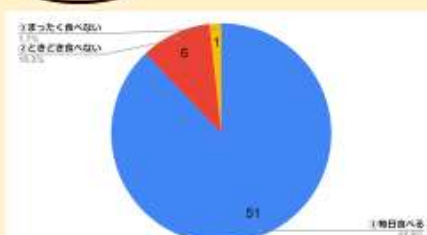
東小



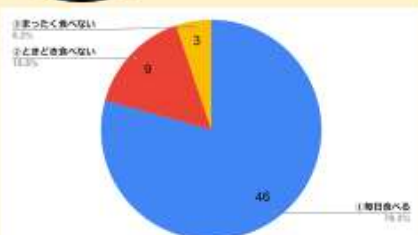
西小



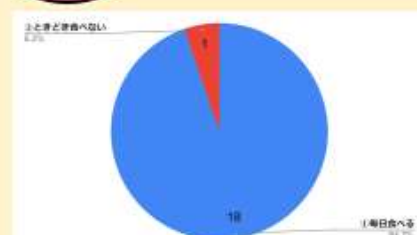
中学校



高校



分校



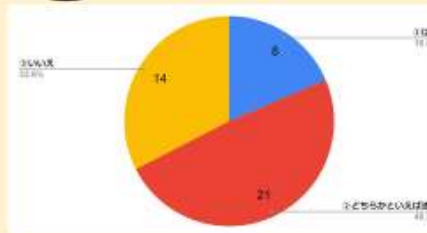
結果から⑤

人と比較して食べる速度が速いほうか

- ①はい
- ②どちらかといえば速い
- ③いいえ

肥満者は食べる速度が速い者が多い

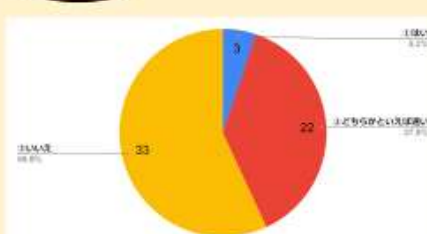
東小



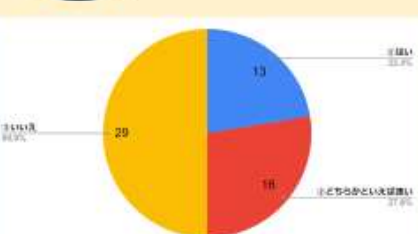
西小



中学校



高校



分校



食べる速度については、個人差もあり、校種ごとの特徴は見られないが、肥満の児童生徒の回答では、「食べる速度が速い」と答えた者の割合が高い結果であった。

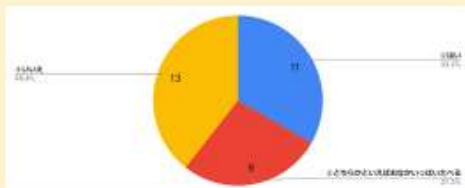
結果から⑥

ついついおなかいっぱい食べるほうか

東小



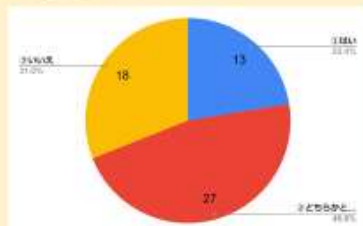
西小



- ①はい
- ②どちらかといえばおなかいっぱい食べる
- ③いいえ

肥満者はお腹いっぱい食べる者が多い

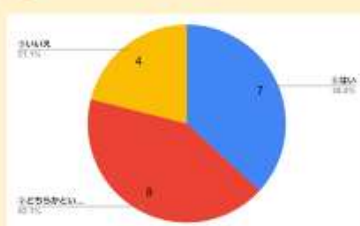
中学校



高校



分校

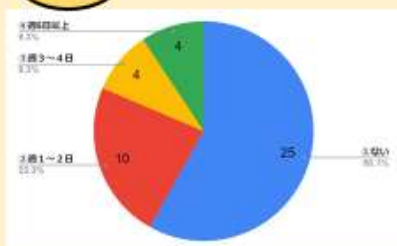


肥満の児童生徒の回答では、「お腹いっぱい食べるほうだ」と答えた者の割合が高い結果であった。(特に西小・分校)

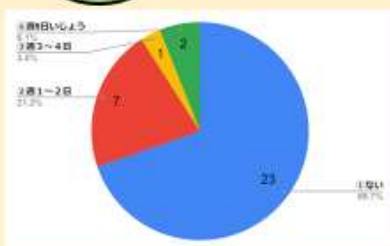
結果から⑦

就寝前2時間以内に夕食をとることがあるか

東小



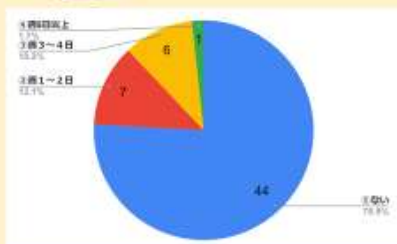
西小



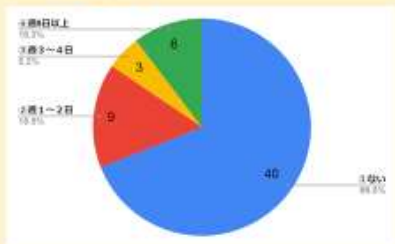
- ①ない
- ②週1～2日
- ③週3～4日
- ④週5日以上

肥満者との関連は特に見られない

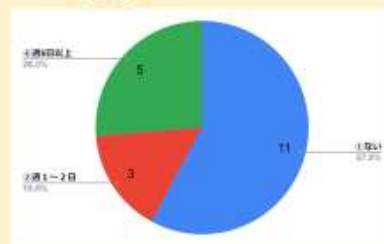
中学校



高校



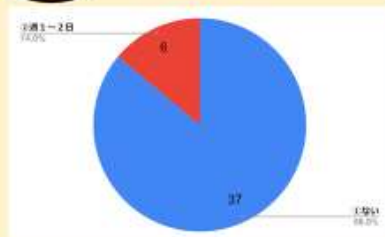
分校



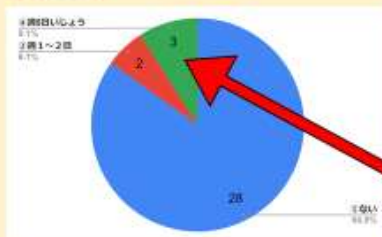
結果から⑧

家で一人でご飯を食べるのは週に何回か

東小



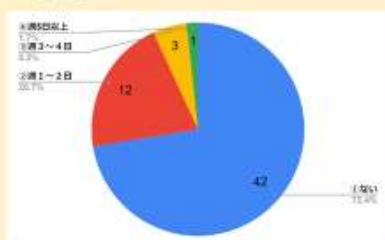
西小



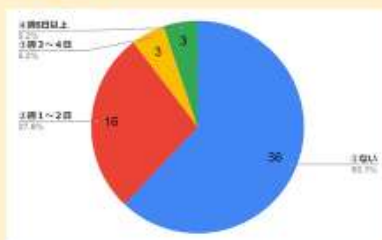
- ① ない
- ② 週1～2回
- ③ 週3～4回
- ④ 週5日以上

「週5日以上」と答えたのは
中等度の肥満児のみ

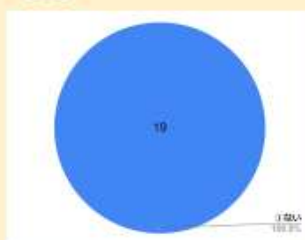
中学校



高校



分校

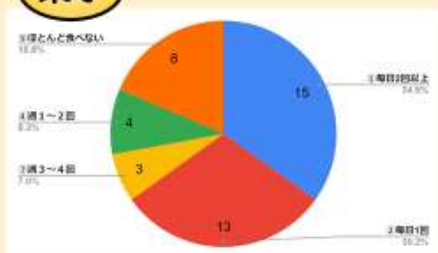


年齢が上がるほど、一人で食べる割合が増えている。西小では「1人での食事が週5日以上」と答えた児童の全てが中等度の肥満児であるなど、肥満との関連も考えられた。

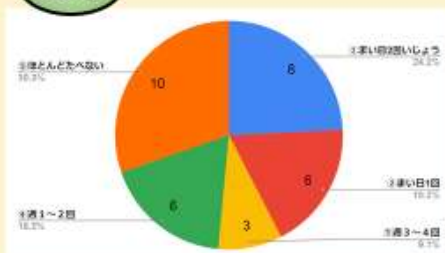
結果から⑨

スナック菓子などを3食以外に食べるか

東小



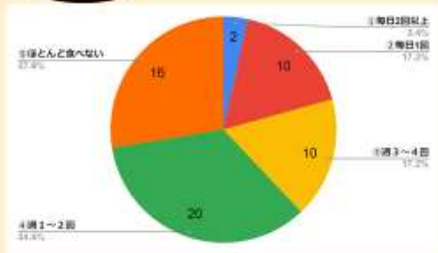
西小



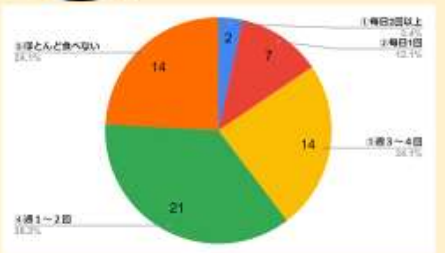
- ① 毎日2回以上
- ② 毎日1回
- ③ 週3～4回
- ④ 週1～2回
- ⑤ ほとんど食べない

間食の頻度は肥満者
の中でも個人差がある

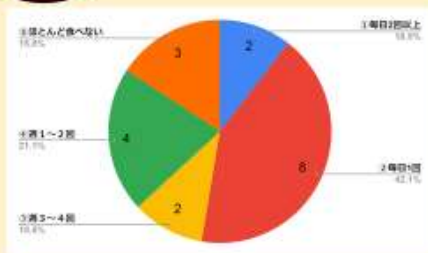
中学校



高校



分校



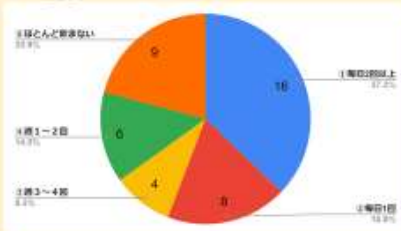
肥満の児童生徒の中でも、食べる頻度が高い者もいれば低い者もあり、個人差がある結果であった。また、小学生などは児童館でおやつを食べるため、頻度が高い傾向にある。

結果から⑩

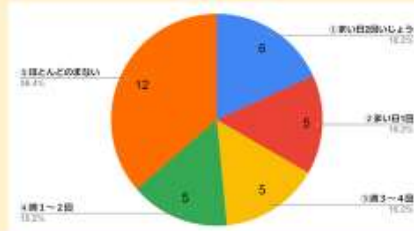
清涼飲料水はどれくらい飲むか

- ① 毎日2回以上
- ② 毎日1回
- ③ 週3～4回
- ④ 週1～2回
- ⑤ ほとんど飲まない

東小

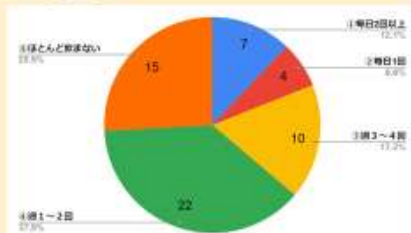


西小

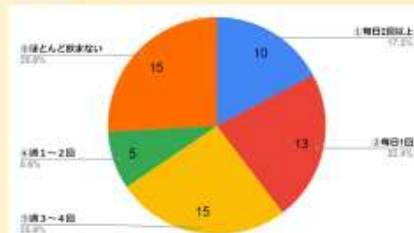


肥満者との関連は
特に見られない

中学校



高校



分校

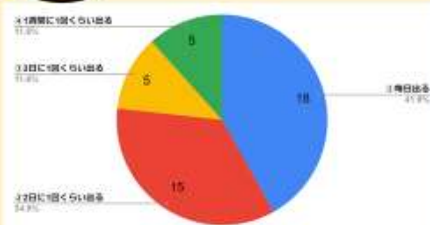


結果から⑪

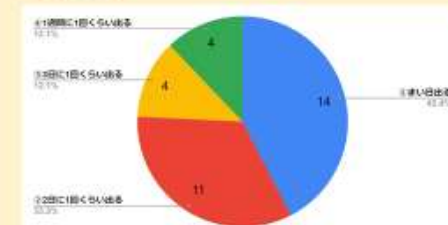
排便の様子(頻度)

- ① 毎日出る
- ② 2日に1回くらい出る
- ③ 3日に1回くらい出る
- ④ 1週間に1回くらい出る

東小

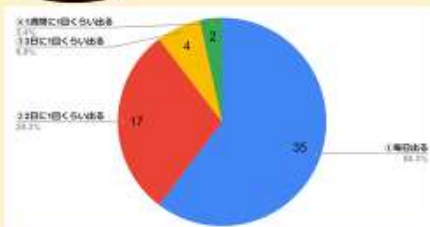


西小

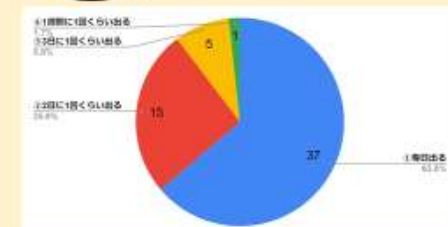


小学校に便秘気味の
児童が多い。
肥満者との関連は
特に見られない。

中学校



高校



分校

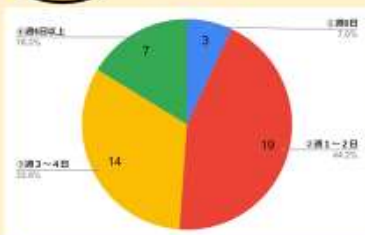


結果から⑫

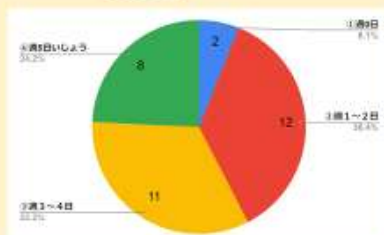
1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動の頻度（体育の時間以外）

※学校の休憩時間や放課後、スポーツクラブ、中・高校生は部活動も含める

東小



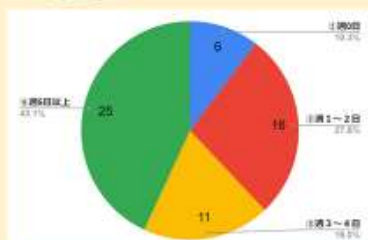
西小



- ①週0日
- ②週1～2日
- ③週3～4日
- ④週5日以上

肥満者の中でも個人差あり。

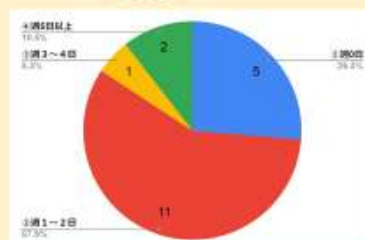
中学校



高校



分校

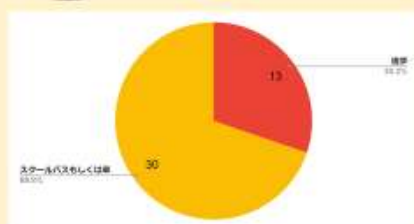


運動の頻度については、肥満者の中でも個人差がある。また、中学や高校では、運動習慣がある者となない者に大きくわかれており、運動部に所属しているかどうか大きいようである。

結果から⑬

通学方法

東小



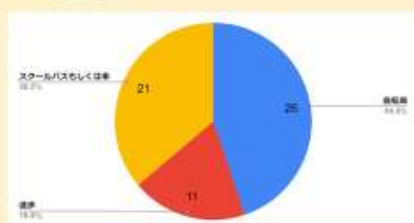
西小



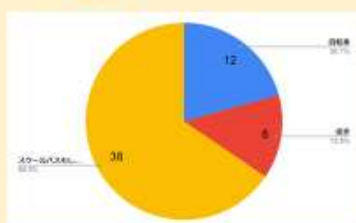
- 自転車
- 徒歩
- スクールバスもしくは車

肥満者の中でも個人差あり。（地域の事情）

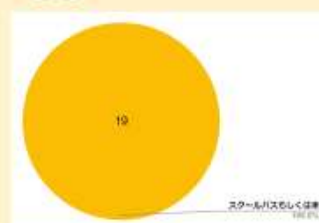
中学校



高校



分校

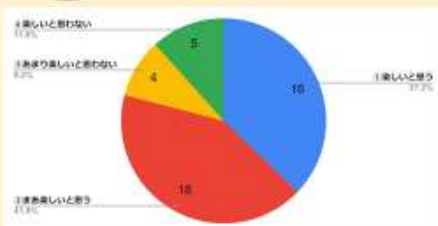


結果から⑭

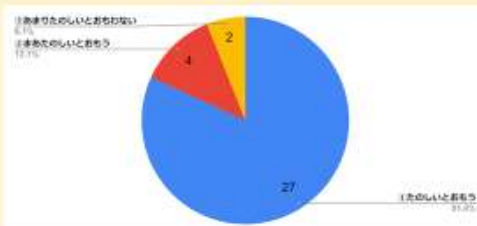
日常生活が楽しいと思うか

- ① 楽しいと思う
- ② まあ楽しいと思う
- ③ あまり楽しいと思わない
- ④ 楽しいと思わない

東小

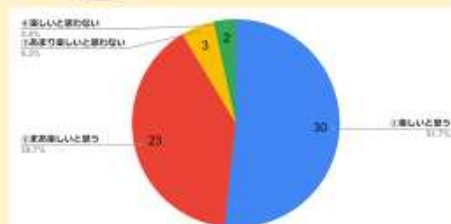


西小

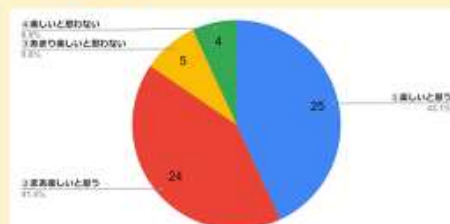


1～2割程度「(あまり) 楽しいと思わない」者がいるが、肥満者との関連は見られない

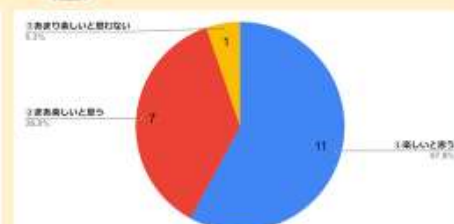
中学校



高校



分校



結果から(まとめ)

★肥満傾向のある児童生徒の結果より(記名式の小学校・分校から)

- ・「食べる速度が速い」+「お腹いっぱい食べる」は、肥満児に共通して多い。
- ・1人での食事が「週5日以上」の児童は肥満の割合が高い。
- ・運動頻度の低さやメディア利用時間の長さもやや関係あり。
→運動している者もいるが、消費カロリー<摂取カロリーの可能性。
- ・個人差(一人ひとり異なる背景)や様々な要因の組み合わせがある。

保護者による食事管理が不十分になりやすい

- ・特に上記の要因に関し、働きかけていく必要がある。
- ・今回の結果からは、肥満と直接関係がないように見える項目もあった(母数が少ないこともあり、実際には関係し得る)が、上記以外の生活習慣の課題全般にも広く取り組んでいく必要がある。

今後に向けて

・肥満傾向のある児童生徒と家庭への働きかけを行う。

- 正しい知識を提供し、肥満が将来もたらす健康への影響について理解してもらう。(家庭の協力も得られるように)
- 一人ひとりの要因に応じた指導を行う。(生活習慣を自ら改善する意識をもてるように働きかける)

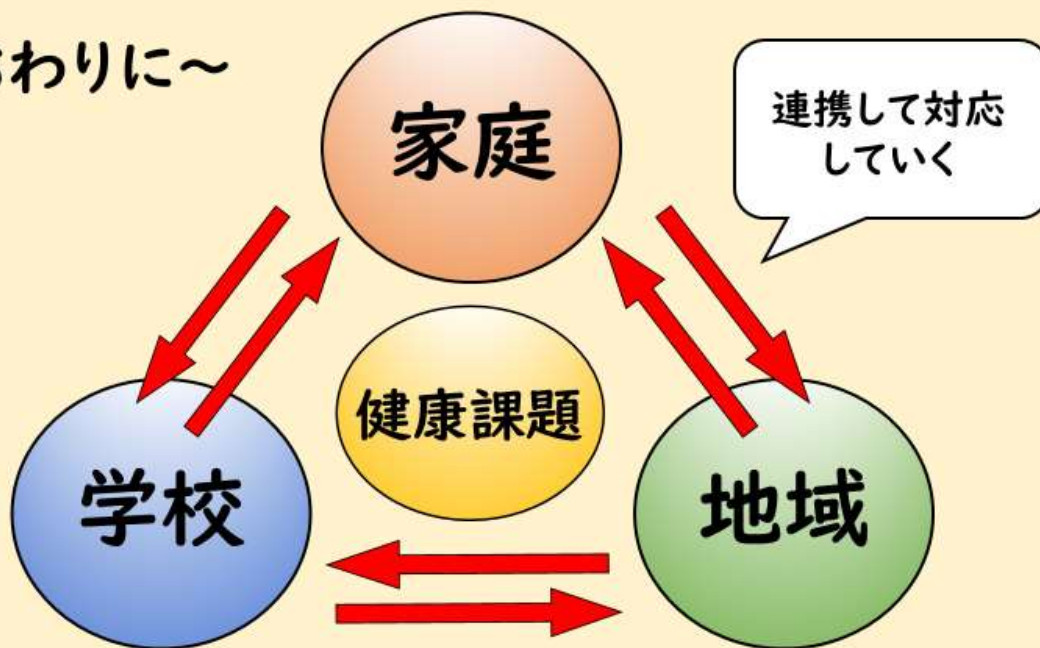
・現在、肥満ではない児童生徒においても、自身の生活習慣を見直し、健康的な生活を送ることの大切さを理解してもらう。

(個別指導だけでなく、集団への指導も大切に)

- 特にメディア利用については、広く指導が必要である。

今回のアンケート結果を活かして、現在、肥満ではない児童生徒においても、自身の生活習慣を見直し、健康的な生活を送ることの大切さを理解してもらえるような、全体への啓発も行っていく。

～おわりに～



子どもの健康課題は多岐に渡ります。肥満の問題だけでなく、今後もあらゆる子どもの健康課題について、家庭・学校・地域で連携して、解決に向けて対応していきたいと考えています。これからも、子どもの健康課題について情報発信をしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。