



生涯にわたる健康づくりのために



児童
生徒
の

肥満傾向児への支援ガイドライン



小児肥満はそのまま放置すると高率に成人肥満に移行しており、肥満による生活習慣病予備群が大きな社会問題になっています。これは、近い将来の生活習慣病予備群が子どもに増えているという現状でもあり、喫緊の課題であります。また、高知県では肥満傾向児の出現率は全国平均を上回る状況が続いており、児童生徒の肥満対策が大きな課題です。各学校において、課題の解決に向けた健康教育の一環としての肥満対策の位置付けをさらに充実させるとともに、子ども達が笑顔で健康に過ごせるヘルスプロモーションの推進を図っていきましょう。

肥満対策は長期的に継続していくことが重要であり、学校や家庭だけではなく、医療機関や各関係機関と連携を図ることも大切です。

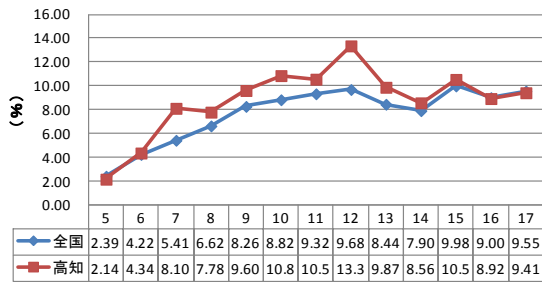
今後、学校における肥満対策を効果的に進めることができるよう、このガイドラインをぜひご活用ください。

高知県の子ども現状

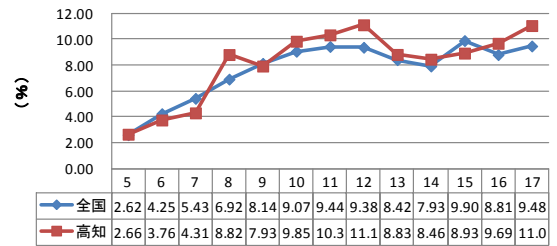
本県の子ども肥満傾向の割合は、多くの学年で全国平均を上回っています。

▶ 生活習慣病予備群

平成24年度肥満傾向児の出現率



平成26年度肥満傾向児の出現率



高知県の
目指す姿

肥満傾向児の割合を全国平均以下にする

高知県教育委員会事務局
スポーツ健康教育課

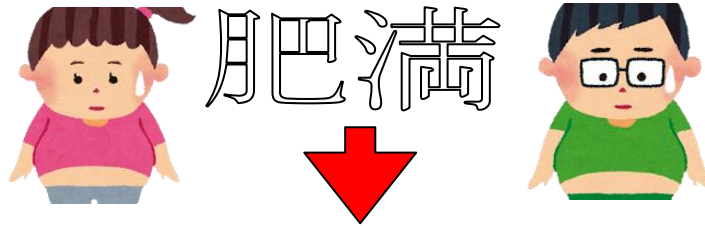




肥満は、高血圧・高脂血症（脂質異常症）・糖尿病などにつながります！

肥満というのは、食事などで取るエネルギーよりも、体を動かして消費するエネルギーが少ないため、体に脂が必要以上に多くたまってしまった状態をいいます。

肥満になると内臓などにも負担がかかり、動脈硬化の危険因子である高血圧・高脂血症（脂質異常症）・糖尿病などの病気になりやすくなってしまいます。また、子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすいことも明らかにされています。



肥満から生じる健康障害

高血圧

高脂血症（脂質異常症状）

脂肪肝

運動機能低下

呼吸障害（睡眠時無呼吸症候群）

心肺機能低下（運動能力低下）

情緒障害（いじめの対象）

Ⅱ型糖尿病の誘発

容姿に対する劣等感



ゆたかな身体と心を育むための「望ましい生活習慣づくり」日本学校保健会より

◆ 学校における児童生徒の肥満防止対策の進め方 ◆



実態把握

校内体制
の整備

肥満の影響の理解
を深める

学校での取り組み

家庭・地域への
協力依頼

学校・家庭・地域が
連携した対策の推進



学校で行う健康診断（身長測定・体重測定）から、児童生徒の肥満度を計算し、判定します！

- ① 身長に応じた標準体重を求めます。

$$\text{標準体重 (kg)} = a \times \text{身長 (cm)} - b$$

【標準体重を求める係数】

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
6 (小1)	0.461	32.382	0.458	32.079
7 (小2)	0.513	38.878	0.508	38.367
8 (小3)	0.592	48.804	0.561	45.006
9 (小4)	0.687	61.390	0.652	56.992
10 (小5)	0.752	70.461	0.730	68.091
11 (小6)	0.782	75.106	0.803	78.846
12 (中1)	0.783	75.642	0.796	76.934
13 (中2)	0.815	81.348	0.655	54.234
14 (中3)	0.832	83.695	0.594	43.264
15 (高1)	0.766	70.989	0.560	37.002
16 (高2)	0.656	51.822	0.578	39.057
17 (高3)	0.672	53.642	0.598	42.339

例) 小学5年男子 身長 139cm の児童の標準体重

$$\mathbf{0.752 \times 139 - 70.461 = 34.067}$$

a b

- ② 肥満度 (%) を求めます。

$$\text{肥満度 (\%)} = [\text{自分の体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}] \div \text{標準体重 (kg)} \times 100$$

例) 小学5年男子 身長 139cm で 34.3kg の児童の標準体重

$$\mathbf{[34.3 - 34.067] \div 34.067 \times 100 = 0.71 \text{ (正常)}}$$

- ③ 肥満度から判定します。

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
40~49.9%	中等度肥満
30~39.9%	中等度肥満
20~29.9%	軽度肥満
-19.9~19.9%	正常
-29.9~-20%	やせ
-30%以下	高度やせ

MEMO

★BMI とローレル指数★

成長期の子どもに関する BMI (kg/m²) は年齢や身長によって基準値が大きく異なり、たとえば、肥満の度合いなどに変化がなくても年齢が進むにつれて BMI は次第に大きな値になるので、個々の子どもの栄養状態を追跡して評価するには不適當であり、ローレル指数も BMI と全く同様の問題があることに注意する必要があります。



児童生徒の肥満度に応じて、対応を行います。

肥満度はあくまで目安ですが、中等度以上の肥満（高度やせ）は、医師の指示に基づいて対応することが必要となります。その際、保護者の理解と協力を得ることが大切です。

区分	対応	医療機関等への受診等	学校の基本的な対応
肥満傾向	軽度肥満 20% ～ 29.9%		<ul style="list-style-type: none"> ■健康診断事後指導の徹底 ■体重測定の実行化 ■食事・運動チェック ●健康診断結果のお知らせ ●生活習慣について理解させる ●希望による個別指導・健康相談 ■学級担任、養護教諭、栄養教諭等が連携した指導
	中等度肥満 30% ～ 39.9%	<ul style="list-style-type: none"> ●学校医・主治医・医療機関等での相談 	<ul style="list-style-type: none"> ■学校医と協議 ■健康相談（本人・保護者） ●健康診断結果のお知らせ（必要に応じて、学校医・主治医等での受診勧告） ●医師の指示による対応
	中等度・高度肥満 40%以上	<ul style="list-style-type: none"> ●専門医等での精密検査等 ●検査結果により対応を協議 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康診断結果のお知らせ（専門医での受診勧告） ●医師の指示による対応
やせ傾向	やせ △20% ～ 29.9%	<ul style="list-style-type: none"> ●必要に応じて学校医・主治医・医療機関等での相談 	<ul style="list-style-type: none"> ■学級担任、養護教諭、栄養教諭等との健康相談。心的・外的要因への対応 ●健康診断結果のお知らせ（必要に応じて、学校医・主治医等での受診勧告） ●医師の指示による対応
	高度やせ △30%以下	<ul style="list-style-type: none"> ●専門医等での精密検査等 ●検査結果により対応を協議 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康診断結果のお知らせ（専門医での受診勧告） ●医師の指示による対応

— 肥満度40%以上の中等度・高度肥満について —

食生活・生活習慣の改善の他、既に病気になっているかどうかを確認することが大切です。校医の先生やかかりつけの医療機関を受診して、病気について調べてもらい、必要に応じて専門の医療機関を受診しましょう。もし病気になっていた場合でも対策が早いと良い結果になることが多いので、必ず受診するようにしましょう。

また、肥満については、日常の生活習慣の改善と、継続的な取組が必要です。病院を受診し、適切な治療や指導を受けることも大切ですが、家庭や学校それぞれの生活場面に応じた子どもの生活内容の改善が重要です。

<肥満外来で行う内容>

- 身長、体重、血圧測定
- 成長曲線、肥満度曲線をつける
- 合併症の評価（血液検査、腹部エコーなど）
- 栄養指導（本人や食事を作る人、家族に）

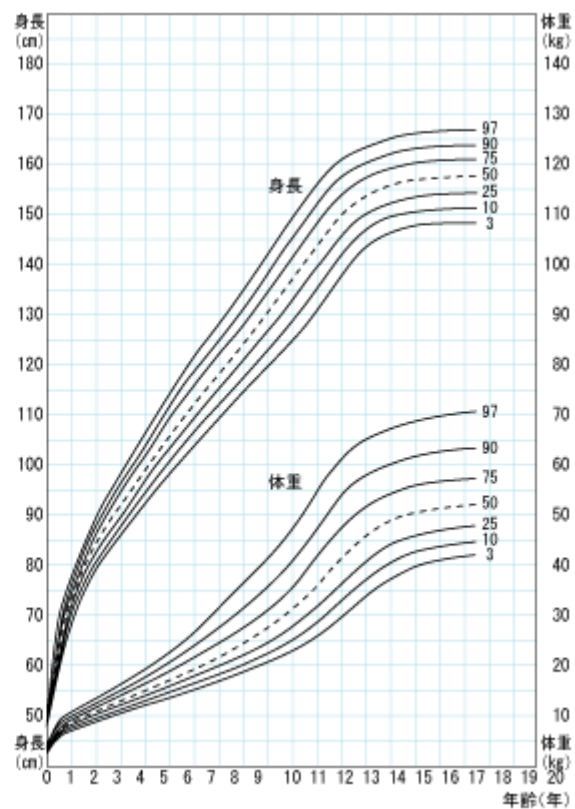
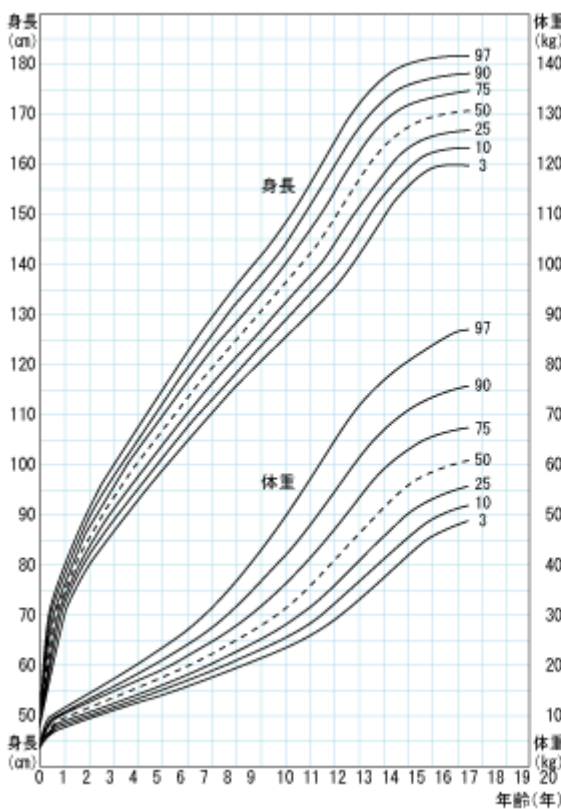


肥満・やせ傾向を発見するために身長と体重の発育曲線を活用

身長と体重の成長曲線のパターンから単純性肥満や、思春期やせ症などの栄養状態の評価や、発育の異常を早期に発見することができます。肥満だけではなく、「やせ」「高度やせ」の子どもたちの問題についても注視していきましょう。

個々の子どもについて身長と体重の成長曲線を描くことにより・・・

- ①個々の子ども特有の発育特性を評価することができる。
- ②「肥満」や「やせ」といった栄養状態の変化、それに加えて低身長、高身長、特に性早熟症といって一時的に身長の伸びがよく、子ども本人や保護者も急速に伸びる身長のことをよるこんでいると、早期に身長の伸びが止って、最終的には極端な低身長になるといった病気を早期に見つけることができる。
- ③身長と体重の成長曲線パターンの変化は目でみて分かるので、子ども及び保護者がその変化の様子を容易に理解することができる。
- ④パーセンタイル値は、その数字の意味が子ども及び保護者に分かりやすい
- ⑤同性、同年齢の体重の度数分布は正規分布しないで重い方に裾の広がりを示す分布をするので、統計学的には平均値と標準偏差で扱うよりもパーセンタイル値で扱う方が合理的である。



図の中の上にある7本の曲線が身長の発育曲線基準線で、下の7本の曲線が体重の基準線になる。この7本の基準線は上から97、90、75、50、25、10、3パーセンタイル曲線という。

97パーセンタイル値は同じ年齢の子ども100人を身長もしくは体重の低い方から高い方に並べた場合、低い方から高い方に数えて97番目、3パーセンタイルは低い方から高い方に数えて3番目にあたる身長または体重を意味している。

身長と体重の測定間隔は3ヶ月から4ヶ月ごとで充分である。測定時点での年年齢を何歳何ヶ月まで計算する。図の横軸の年年齢に当たるところからまっすぐ上に線を延ばし、縦と横の線が交わるところに点を打ち、点と点を線で結んだものが身長と体重の発育曲線である。



県内には、子どもの肥満について相談できる医療機関がありますので、お気軽にお問い合わせください。

病院名	住所	電話番号
田野病院	〒781-6410 安芸郡田野町1414-1	0887-38-7111
県立あき総合病院	〒784-0027 安芸市宝永町3番33号	0887-34-3111
J A 高知病院	〒783-0007 南国市明見字中野526-1	088-863-2181
高知大学医学部附属病院 (※学校医またはかかりつけの医師等の 診察のうえ、紹介状が必要)	〒783-8505 南国市岡豊小蓮185-1	088-866-5811
高知医療センター (※学校医またはかかりつけの医師等の 診察のうえ、紹介状が必要)	〒781-8555 高知市池2125番地1	088-837-3000
高知赤十字病院	〒780-8562 高知市新本町2丁目13番51号	088-822-1201
独立行政法人国立病院機構 高知病院	〒780-8077 高知市朝倉西町1丁目2番25号	088-844-3111
細木病院	〒780-8535 高知市大膳町37番地	088-822-7211
もみのき病院	〒780-0952 高知市塚ノ原6-1	088-840-2222
県立幡多けんみん病院	〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番地1	0880-66-2222
渭南病院	〒787-0331 土佐清水市越前町6番1号	0880-82-1151
大井田病院	〒788-0001 宿毛市中央8丁目3-6	0880-63-2101

平成27年3月現在

受診の際には、事前に各医療機関へお問い合わせください。

- ☆医療機関を受診の際には、下記の資料等が参考になります。
(保護者と相談のうえ、学校から可能な範囲で資料として提出)
- ・身長、体重の推移について
 - ・成長曲線 等





肥満防止の基本となる「健康的な生活習慣の定着」を目指した学校の取組を充実させましょう！

学校全体
で取り組
むことが
大切！

教職員の
共通理解



家庭・地域
との連携

家庭でも
取り組む
ことが
大切！



肥満防止には、バランスのとれた食事、適度な運動、休養・睡眠など、健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。そのためには、学校・家庭・地域が一体となった取組が必要です。

学ぶ

保健教育の充実



副読本も
積極的に
活用して
ね！



健康に関する指導計画の策定

- 食育・保健・体力向上等、健康に関する指導計画を立て、教職員全員の共通理解のもと、意図的、計画的に取り組みましょう！

保健学習の充実

- 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善できる力を育てる授業を工夫しましょう！

保健指導の充実

- 学級活動や学校行事などを活用し、よりよい生活を築こうとする自主的・実践的態度を育てましょう！

動く



体を使った遊び・運動

運動機会の確保



- 始業前、業間、昼休み、徒歩通学等、時間を確保しましょう！

体育授業の充実

- 子どもたちが、「できた！」「楽しい！」と思える授業づくりを心がけましょう！



クラブ・部活動の充実



- 魅力あるクラブ・部活動を工夫し、加入率をアップを目指しましょう！

食べる



学校給食

給食の時間における食に関する指導

- 教科等の学習内容と関連させて効果的に指導しましょう！
- 給食の時間の「ちょこっと食育」で、食に関する指導を工夫しましょう！

給食の時間における給食指導

- 正しい食べ方を身に付けましょう！



よい姿勢で
食べる



主食とおかずを
交互に食べる



よく噛んで
食べる

つくる

学校保健委員会

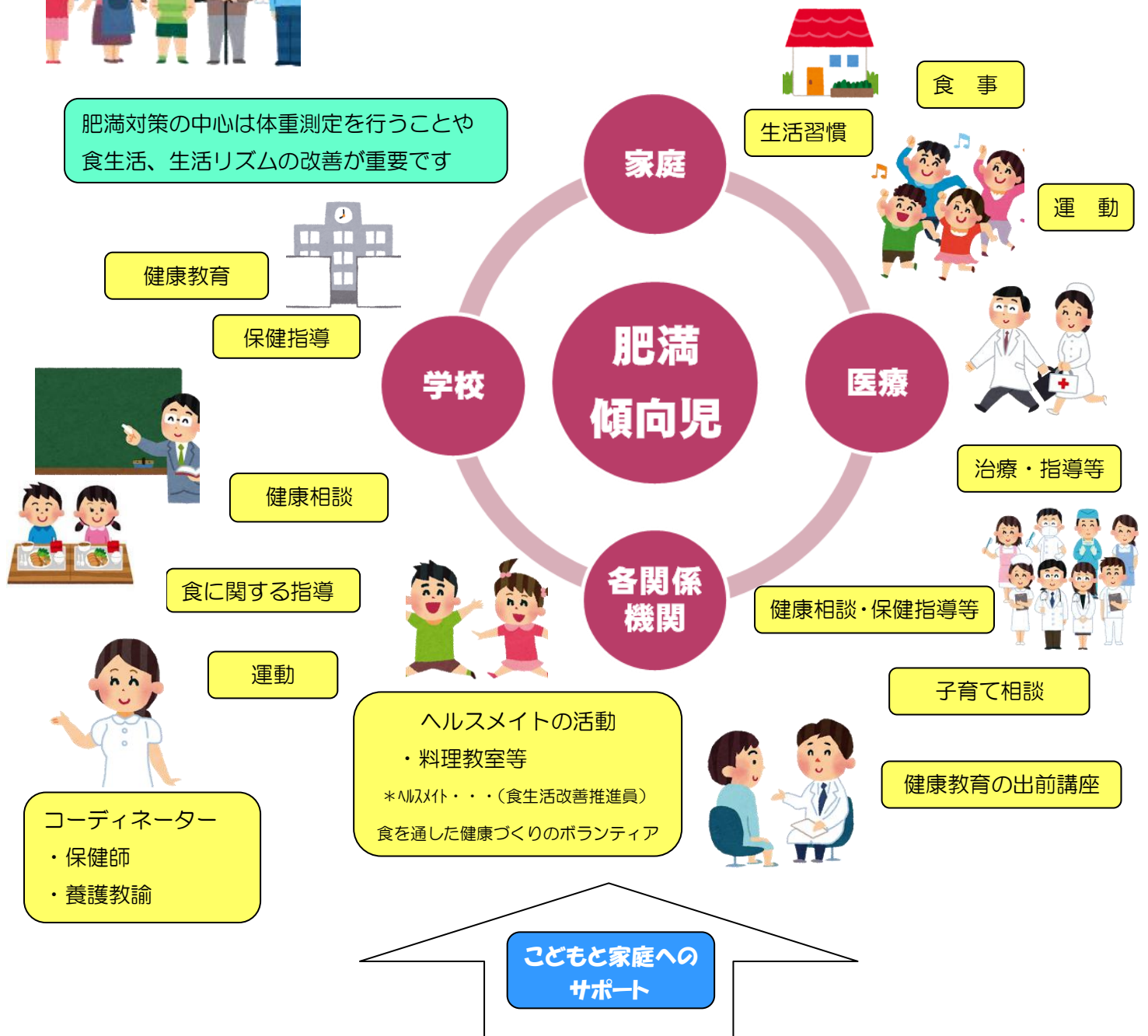
設置率の向上・活動の充実

- 学校保健委員会を設置し、学校医等の協力を得ながら取組を充実しましょう！





学校・家庭・地域の連携した取組を充実させ、
子どもたちの将来の健康につなげていきましょう！



☆食生活について

食生活の改善については、量を減らせばよいと考えがちですが、成長期の子どもたちにとって、身体や脳をつくるために必要な栄養素の摂取量を減らすことは好ましくありません。食事で大切なことは、栄養のバランスがとれていて、なおかつ量が適切なことです。まずは、エネルギー源の多い糖質や油脂類を減らしていける工夫を考えていきましょう。

☆生活リズムについて

ゲームの時間が長いほど肥満になりやすいことがわかっています。またメディアの利用など、体を動かさなくなると、清涼飲料水や間食の摂取量が多くなること、睡眠時間が短くなることなどの悪影響が出ます。生活リズムの改善について取組をすすめていきましょう。



地域には、いろいろな相談機関があります。地域と連携した取組を進めていきましょう！

福祉保健所一覧

福祉保健所名	所管市町村	〒	住所	電話番号
安芸福祉保健所	室戸市、安芸市、東洋町、田野町、奈半利町、安田町、馬路村、北川村、芸西村	784-0001	安芸市矢ノ丸1-4-36	0887-34-3177
中央東福祉保健所	南国市、香南市、香美市、本山町、大豊町、土佐町、大川村	782-0016	香美市土佐山田町山田1128-1	0887-53-3172
中央西福祉保健所	土佐市、いの町、仁淀川町、佐川町、越知町、日高村	789-1201	高岡郡佐川町甲1243-4	0889-22-1247
須崎福祉保健所	須崎市、中土佐町、梶原町、津野町、四万十町	785-8585	須崎市東古市町6-26須崎第二総合庁舎	0889-42-1875
幡多福祉保健所	宿毛市、土佐清水市、四万十市、大月町、三原村、黒潮町	787-0028	四万十市中村山手通19幡多総合庁舎	0880-34-5120

市町村健康増進関係事業担当課一覧(H26年度)

市町村名	所属名	〒	住所	電話
高知市	健康増進課	780-0850	高知市丸ノ内1-7-45	088-823-9436
室戸市	保健介護課	781-7109	室戸市領家87	0887-22-3100
安芸市	市民課	784-0007	安芸市寿町1-7	0887-32-0300
南国市	保健福祉センター	783-0004	南国市大桶甲320	088-863-7373
土佐市	健康づくり課	781-1101	土佐市高岡町1792-1	088-852-1113
須崎市	健康推進課	785-8601	須崎市山手町1-7	0889-42-1280
宿毛市	保健介護課	788-8686	宿毛市桜町2-1	0880-63-1113
土佐清水市	健康推進課	787-0392	土佐清水市天神町11-2	0880-82-1121
四万十市	保健介護課	787-8501	四万十市中村大橋通4-10	0880-34-1115
香南市	健康対策課	781-5310	香南市赤岡町1327	0887-57-7516
香美市	健康介護支援課	782-8501	香美市土佐山田町宝町1-2-1	0887-52-9282
東洋町	住民課	781-7414	高知県安芸郡東洋町大字生見758番地3	0887-29-3394
中芸広域連合 (田野町・奈半利町・安田町・馬路村・北川村)	保健福祉課	781-6410	安芸郡田野町1456-41	0887-38-8212
芸西村	保健福祉課	781-5792	安芸郡芸西村和食甲1262	0887-33-2112
本山町	健康福祉課	781-3601	長岡郡本山町本山600番地	0887-70-1060
大豊町	住民課	789-0392	長岡郡大豊町高須231	0887-72-0450
土佐町	健康福祉課	781-3492	土佐郡土佐町土居194	0887-82-0442
大川村	総務課	781-3703	土佐郡大川村小松27番地1	0887-84-2211
いの町	ほけん福祉課	781-2110	吾川郡いの町1400	088-893-3811
仁淀川町	保健福祉課	781-1501	高知県吾川郡仁淀川町因崎393番地2	0889-35-0888
中土佐町	健康福祉課	789-1301	高岡郡中土佐町久礼6584-1	0889-52-2662
佐川町	健康福祉課	789-1202	高岡郡佐川町乙2310番地	0889-22-7709
越知町	住民課(保健福祉センター)	781-1301	高岡郡越知町越知甲2457	0889-26-3211
梶原町	保健福祉支援センター	785-0612	高岡郡梶原町川西路2320-1	0889-65-1170
日高村	健康福祉課	781-2152	高岡郡日高村沖名23	0889-24-5001
津野町	西庁住民福祉課 (総合保健福祉センター)	785-0202	高知県高岡郡津野町姫野々431-1	0889-55-2151
四万十町	健康福祉課	786-8501	高岡郡四万十町茂串町3-2	0880-22-3115
大月町	保健介護課	788-0311	幡多郡大月町鉾土603	0880-73-1365
三原村	住民課	787-0892	幡多郡三原村来栖野346	0880-46-2111
黒潮町	健康福祉課	789-1992	幡多郡黒潮町入野2019-1	0880-43-2836

健康診断結果のお知らせ

本年度の健康診断の結果、お子様には下記の所見がありましたのでお知らせいたします。

年 組	氏名 (男 ・ 女)	
身長	体重	肥満度

学校では、小児期からの生活習慣病防止対策について取り組んでいます。小児期からの肥満は、成人の生活習慣病（高血圧・糖尿病・動脈硬化・心臓病・脂肪肝など）の危険因子であり、血圧の測定や血中の脂肪（コレステロール・中性脂肪など）などの検査をし、早期から適切な指導や治療を受けることが必要な場合もあります。

お子様の健康状態や生活習慣等について、ご相談がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

また、学校医やかかりつけの医療機関等にご相談された場合、学校における生活上の留意点等がありましたら、お手数ですが受診結果を保護者の方がご記入の上、学校へお届けくださいますようお願いいたします。

肥満度	判 定
50%以上	高度肥満
40～49.9%	中等度肥満
30～39.9%	中等度肥満
20～29.9%	軽度肥満
-19.9～19.9%	正常
-29.9～-20%	やせ
-30%以下	高度やせ

高度肥満・中等度肥満は、健康に悪い影響を与える肥満かどうかを確かめることが大切です。学校医またはかかりつけの医療機関等にご相談ください。
※医療機関受診の際に、身長・体重の推移や、成長曲線等、参考になるデータが必要な場合は学校までご相談ください。

キリトリせん

1 診察結果

2 今後の生活での注意事項

3 受診した病院・医院名

平成 年 月 日

年 組 氏名
保護者氏名