

健康診断結果等の情報提供

対象となった児童一人一人の今後の健やかな成長のために、事業を通して「子どもたちが自分の健康状態を知り、よい生活習慣を身につける力を引き出す」ことができるように情報提供を行います。

健康や病気に関するさまざまな情報を発信し、親子で健康に関心を持ってもらう機会とすることが欠かせません。

碧南市では、健診の結果表の返却時に市で作成した「親子で読もう！健康読本」を配布しています。

1) 主な内容

| タイトル | 内 容 |
|---------------------|--|
| 1. 結果表の見方 | 検査項目、基準値、検査からわかること等を解説します。 |
| 2. 異常値について | 検査の値の前にある“H”や“L”の意味を説明します。 |
| 3. 結果判定について | 総合判定の「異常なし・要注意・要受診」の説明をします。 |
| 4. 健康教室について | 健康教室の内容を説明します。 |
| 5. メタボリックシンドロームについて | メタボリックシンドロームについて、コラムで解説をします。 |
| 6. 生活チェック項目 | 生活に関する10項目をセルフチェックと解説を載せます。 1 早く起きた 2 朝ごはんを食べた 3 朝、歯磨きをした 4 テレビ・ゲームの時間を守れた 5 給食を残さなかった 6 おやつの量を守れた 7 よく噛んで食べた 8 体を動かす遊びや運動をした 9 寝る前に歯磨きをした 10 早く寝た |
| 7. 生活改善のポイント | 生活改善のポイント（例：食べすぎに注意、積極的に運動、バランスの良い食事、濃い味付けに注意）を解説します。 |
| 8. 生活習慣病について | 保護者への情報発信として、主な生活習慣病の定義や予防のポイントを掲載します。 ・ 生活習慣病とは？ ・ 肥満、貧血、高血圧、総コレステロール、中性脂肪、糖尿病など ・ 食事バランスガイド、食生活指針等の紹介 |
| 9. その他 | 「健康づくり21プラン」など市や学校から情報発信 |

2. 保健指導にあたって

| | |
|-----------------|--|
| <p>10. 参考資料</p> | <p>過去の健診データなど地域の子どものたちの情報を還元します。全国学校保健統計調査結果などを活用し、全国や愛知県との比較等を掲載します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 経年変化（例：身長、体重、肥満傾向児・痩身傾向児の出現率） ・ 生活アンケートの集計・分析結果 |
|-----------------|--|



碧南市生活習慣病若年化対策事業結果表の見方

お手元にある結果表には、今回あなたが受けた健康診断の結果が示されています。基準値を参考に今回の結果をご覧ください。

【基準値】
この中の基準値は、毎年実施している碧南市の小中学生と中学生の検査結果から医師が定めた値、もしくは国などが推奨する基準値です。従って、成人の基準値とは同じ数値ではありません。基準値は年齢・男女別によって異なることがあります。

1 計測

身長・体重・腹囲の測定値より体格が判定されます。

| | |
|---------|---|
| 肥満度 (%) | $= \frac{\text{あなたの体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}}{\text{標準体重 (kg)}} \times 100$ |
| | <p>※標準体重は「男女別年齢別身長別の標準値(下の計算表)」を用いる。 男の子: 9歳 = 0.687 × 身長 - 61.390 10歳 = 0.752 × 身長 - 70.461 女の子: 9歳 = 0.652 × 身長 - 56.962 10歳 = 0.730 × 身長 - 68.091 (基準) -20% ~ +20% 未満</p> |
| 腹囲 (cm) | <p>= おへその高さでの腹囲 (基準) 小学生で、75cm 未満</p> |
| 腹囲身長比 | <p>= 腹囲 ÷ 身長 (基準) 0.5 未満</p> |

2 血圧

| 測定項目 | 基準値 |
|--------------|------------|
| 最高血圧 (収縮期血圧) | 125mmHg 未満 |
| 最低血圧 (拡張期血圧) | 70mmHg 未満 |

-1-

結果表に

「食べすぎに注意して下さい。運動も積極的にしましょう」
とコメントがあったら……

- まず健診の結果を見てみよう！
 肥満度は、何%でしたか？ %
 腹囲は、何cmでしたか？ cm
 腹囲身長比は、いくつでしたか？
- 毎日の生活振り返りかえてみよう！
7ページの「生活チェック」をしてみよう。
- ここがポイント！！「早起きで、夢叶う」

は ……はしおいて、ゆっくりかんで、たべようね

や ……やめられない、スナック菓子に、注意しよう

お ……おダイエット、おやつえらびも、しんちょうに

き ……気をづけよう、ジュースにたっぷり、あまいさとう

て ……テレビゲーム、消して体を、うごかそう

ゆ ……ゆっくりとかんで、食べすぎらせごうね

め ……目に見える、ところにおやつを、おかないで

か ……体こいれ、やさしいよりき、たっぷりと

な ……「ながら食べ」は、食べすぎのもと

う ……うんどうを、しっかりしよう、いちにっさん

-8-

異常値があった子もなかった子も、生活をチェックしてみましょう！

小学校高学年は、身長や体重が増えて、体の機能が成熟していく大切な時期です。そんな大事な時期だからこそ、健康な生活リズムを身につけてほしいと思います。今の生活習慣を、どうでしたか？ 良かった子も、イマイチだった子も、結果をしっかりと読んで、生活を振り返ってみよう。ぜひ、親子で下記の「生活チェック」をしてみましょう。何気なく過ごしているいつもの生活の中に隠れたヒントが隠れているかもしれませんよ。

身長は増えてるね、長く伸びる～ Z.z.z.z

(生活チェック表)
各項目0～10点まで、自分で点数をつけてみよう！

| 生活チェック項目 | 今 (月 日) | 9月 (2学期初日) | 1月 (3学期初日) |
|------------------|---------|------------|------------|
| ①早く起きた | | | |
| ②朝ごはんを食べた | | | |
| ③朝、歯みがきをした | | | |
| ④テレビ・ゲームの時間を守れた | | | |
| ⑤朝食を残さなかった | | | |
| ⑥おやつを量を守れた | | | |
| ⑦よくかんで食べた | | | |
| ⑧からだを動かす遊びや運動をした | | | |
| ⑨お風呂に歯みがきをした | | | |
| ⑩早く寝た | | | |
| 合計点数 | | | |

「全然大丈夫」などと書いたら、「バッチリ！」と自信のあるときも10点をつけてみよう。さて、あなたは高かくなったかな？ 点数の低い項目が、あなたが早く改善すべきことだよ！ さあがんばって直してみよう。そして、9月と1月にも、もう一度チェックしてみよう！

-7-

図 2.27 健康読本の事例（一部抜粋）

第3章 評価にあたって

- ・評価にあたっては、指標を明らかにして客観的に示すことが大切です。
- ・学童期の体格の評価は、成長の影響を加味する必要があります。
- ・事業から得られたデータは、健康教育の教材に利用することができます。

評価に用いられる指標

事業報告には、参加者数や事業実施内容などの数値（アウトプット指標）やどのように事業を企画し、どれほどの仕事量や関係者が必要であったかなどの数値（プロセス指標）でその実績を示すことができます。ただ、それだけでは評価には不十分です。事業実施の成果（アウトカム指標）を盛り込み、客観的にその有効性を示すことが大切です。

アウトプット：事業実施量。実施された事業におけるサービスの実施状況や業務量。

プロセス：過程。保健医療従事者の活動（情報収集、問題分析、目標設定、事業の実施状況等）及び対象者の活動（サービス・事業に対する満足度、継続率、完遂等）。

アウトカム：成果・評価。対象者の健康状態への効果、知識の普及、健康行動、保健医療サービス満足度等

アウトカム指標を用いた評価（例）

体重・身長および肥満度などの身体計測値は、生活習慣改善を目指す取り組みの客観的なアウトカム指標として利用可能です。本書では、地域での健康づくり教室の参加者の単年度の結果（p.32～33）、学校での個別指導参加者の複数年度の結果（p.34～35）を例示しました。個々の事例を検討することで、介入手段とその効果の関係をより詳しく分析することもできます（p.35）。

対象地域の対象者全員の経年的な変化を、国のデータと比較することで、事業全体の影響を評価することもできます（p.36～37）。学校保健統計等から求めた体重・身長や肥満度の愛知県の現状と経年変化は、事業の背景を示す資料として活用できます（p.38）。

対象者の知識の普及や健康行動の変化を測る指標として、問診項目の回答率の変化を開始前後で比較することも可能です。

学童期の評価は肥満度で

学童期の体重、身長の変化のスピードは、年齢や性、個人により大きく異なります。体重減少のみに注目せず、身長と体重のバランス（肥満度）や生活習慣の改善度を指標とすべきです。

情報の利活用

事業から得られたデータは、その対象への健康教育の題材として利活用することが可能です。「6年生の健診とアンケート結果から」（p.39～40）は、健診や問診で得られた結果を分析したものです。望ましい生活習慣の意義を理解する教材としても役立つ情報です。

事業の企画や評価

他地域での事業や活動を知ることは事業の企画や評価に役立ちます。巻末に愛知県の市町村で実施されている学童期の類似事業を示しました。「健やか親子21」のホームページには、地域の保健機関が実施している事業が登録、検索できます。何を目的に、どんな資源を用いて、どのように保健事業に取り組んでいるのかなど具体的な検索が可能です。（<http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/>）

1. 保健指導対象者の評価

健康づくり教室参加者の体格の変化

(小学校4年生・碧南市「健康へゴー!」)

教室参加者は学校健診から夏・冬の教室、卒業式とそれぞれの機会をとらえて身体計測をし、体格の変化を観察しました。結果はグラフに示します。

グラフ全体を見てみると児童の成長期であるこの時期の身長伸びは著しく、このため、成人のよう厳格な減量をしなくても体重を現状維持または-1kg程度(高度肥満の場合)を目指すことによって肥満度を低下させることができます。

身長の変化

| 対象者 | 学校健診 | 夏の教室 | 冬の教室 | 卒業式 |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 140.3 | 141.5 | 144.4 | |
| 2 | 135 | 136.6 | 138.9 | |
| 3 | 136 | 137.9 | 141.8 | 142.7 |
| 4 | 127.9 | 130.3 | 132.4 | 134.0 |
| 5 | 139.5 | 140.2 | 143.0 | 144.4 |
| 6 | 142.5 | 146.0 | 149.0 | |
| 7 | 132.8 | 134.2 | 135.5 | 137.5 |
| 8 | 133.6 | 135.7 | 139.6 | 141.8 |
| 9 | 145 | 147.0 | 149.5 | 151.6 |
| 10 | 137.5 | 138.9 | 141.3 | |
| 11 | 139.9 | 141.7 | 144.0 | |
| 12 | 134.5 | | 139.8 | 140.4 |
| 13 | 132.2 | 135.4 | 139.8 | 141.0 |
| 14 | 131.4 | 133.1 | 136.2 | 137.0 |
| 15 | 137.8 | 140.7 | 144.9 | 146.6 |
| 16 | 134.2 | 136.9 | 138.3 | 140.3 |

表 3.1 健康へゴー参加者の身長の変化(cm)

身長の変化

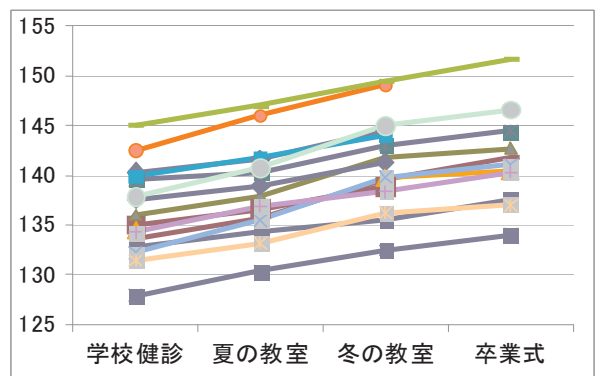


図 3.1 健康へゴー参加者の身長の変化(cm)

体重の変化

| 対象者 | 学校健診 | 夏の教室 | 冬の教室 | 卒業式 |
|-----|------|------|------|------|
| 1 | 44 | 46.2 | 47.2 | |
| 2 | 43.2 | 42.2 | 45.2 | |
| 3 | 38.1 | 39.4 | 40.6 | 41.4 |
| 4 | 31.8 | 32.0 | 34.0 | 35.6 |
| 5 | 44.8 | 46.2 | 44.0 | 45.2 |
| 6 | 45 | 50.1 | 52.6 | |
| 7 | 43.4 | 43.4 | 44.5 | 45.2 |
| 8 | 37.6 | 37.2 | 38.4 | 40.0 |
| 9 | 46.8 | 47.6 | 49.6 | 62.2 |
| 10 | 42.6 | 48.0 | 47.2 | |
| 11 | 44.5 | 44.8 | 46.0 | |
| 12 | 44.2 | | 45.4 | 46.6 |
| 13 | 35.4 | 35.4 | 37.2 | 38.4 |
| 14 | 33.9 | 36.0 | 38.4 | 38.8 |
| 15 | 40.7 | 42.0 | 40.6 | 41.2 |
| 16 | 45.5 | 47.4 | 48.0 | 49.0 |

表 3.2 健康へゴー参加者の体重の変化(kg)

体重の変化

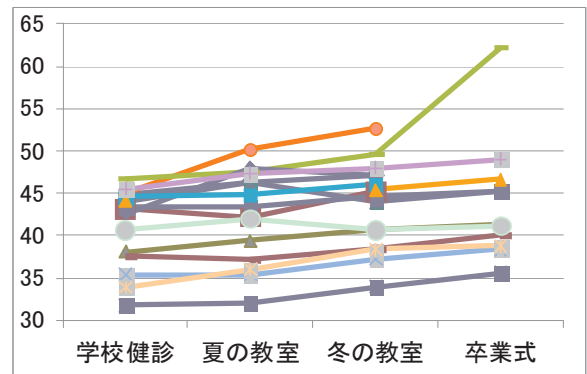


図 3.2 健康へゴー参加者の体重の変化(kg)

教室参加者のうち肥満度 $\geq 20\%$ の児童は16名中15名(93.8%)、腹囲 $\geq 75\text{cm}$ は4名(22.2%)、腹囲/身長比 ≥ 0.5 は14名(87.5%)でした。3月の健康づくり教室卒業式の参加者は11名で、そのうち肥満度の項目で対象となった児童は4名でした(p.33表3.3)。腹囲の値が対象となった4名のうち3名が卒業式に参加し、腹囲の改善がみられたのは1名でした(p.33表3.4)。腹囲/身長比の項目の対象は14名のうち11名が卒業式に参加し7名が改善され、その中の5名が正常値となりました(p.33表3.5)。

腹囲はほぼ横ばいですが、腹囲/身長比は夏の教室から冬の教室にかけて一旦増加がみられるもののこの時期に再度教室で意識づけを行うことで卒業式には低下傾向となっています。