

地域の食と健康づくり推進事業  
健康づくり（肥満対策）取組事例集

令和8（2026）年3月

栃木県県東健康福祉センター地域の食と健康づくり推進会議

## はじめに

人生 100 年時代を迎え、誰もが生き生きと、健康に長生きできる社会を築くためには、子どもから高齢者まで、全てのライフステージに応じた健康づくりの実践が必要です。

しなしながら、県東健康福祉センター管内は、肥満者の割合が多く、脳血管疾患の標準化死亡比も高いという現状にあります。また、「令和 4 年度子どもと家族の食生活等実態調査」では、肥満度の高い幼児の割合が県平均より高いという課題も見られています。

これらの課題を改善するためには、子どもとその保護者である家族全体を対象とした適正体重維持のための関係機関それぞれの取組が非常に大切です。

地域における関係機関の取組を支援するため、管内の関係機関、団体が実施している健康づくり（肥満対策）に関する取組事例をまとめ、共有することで、好事例の横展開を図り、地域全体での健康づくり（肥満対策）の取組を一層充実させていくことを目的として、取組事例集を作成いたしました。

本事例集を、関係機関の皆様の取組の参考としてご活用いただき、今後の健康づくり（肥満対策）推進の一助となれば幸いです。



## 目 次

1	逆川保育園（県東部地区保育研究会保育士部会）	1
2	真岡ふたば幼稚園（芳賀地区幼稚園連合会）	2
3	栃木県栄養士会県東支部	3
4	真岡地区食生活改善推進員協議会	4
5	益子町立益子中学校（芳賀郡市学校保健会養護教諭部会）	5
6	真岡市立真岡小学校(真岡市立第一学校給食センター) （芳賀郡市学校栄養士研究協議会）	6
7	真岡市立久下田小学校(真岡市立第二学校給食センター) （芳賀郡市学校栄養士研究協議会）	7
8	益子町立益子小学校（芳賀郡市学校栄養士研究協議会）	8
9	茂木町立茂木小学校（芳賀郡市学校栄養士研究協議会）	9
10	芳賀町立芳賀北小学校（芳賀郡市学校栄養士研究協議会）	10
11	芳賀町立芳賀中学校（芳賀郡市学校栄養士研究協議会）	11
12	真岡市健康増進課	12
13	益子町福祉子育て課	15
14	茂木町保健福祉課	16
15	市貝町町民暮らし課	17
16	芳賀町健康福祉課	18
17	芳賀教育事務所	19

※プライバシー保護のため、本稿中の写真は、一部モザイクをかけてあります。

# 令和7(2025)年度 地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 逆川保育園  
 (県東部地区保育研究会保育士部会)

①タイトル	みんなで育てる健康習慣		
②実施日時	令和7年 4月1日(火) ～ 令和7年 12月26日(金)		
③会 場	逆川保育園		
④対 象 者	保育園児 0歳児～5歳児	参加者数	14人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①量より習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛む、ゆっくり食べる雰囲気作り(会話、BGM)</li> <li>・生活リズムを整える</li> <li>・楽しい運動遊びの充実 活動量の少ない子には遊びの参加のしやすさを整える</li> <li>・小集団遊び→大集団遊びへの促し</li> <li>・食べる姿勢を整える(足のつく椅子で姿勢よく。各クラスで椅子、テーブル高さを調整)おかわりは保育者が調整</li> <li>・毎月の身体測定成長曲線で、体重の急な上昇をチェック</li> </ul> <p>②家庭との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のリズムを整える、朝食をしっかりと食べる、食べる量などを園便り、メール等で配信して家庭と情報を共有する</li> </ul> <p>③講演「子どもの好き嫌いと偏食～保育所での食育と保育者の役割～」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べることが好きと思える子どもを育てよう</li> </ul>		
⑥参加者の感想	<p>年間の食育活動や日々の給食やおやつを通して(品数や保育者の姿)取り組む事が重要だと再確認した。      個々によって食べる量、ペースも違って来るので、保護者と保育所での連携も大切にしていきたい。      また、園での環境作りも引き続き行っていきたいと思う。</p>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭との連携の強化</li> <li>・職員間の共通理解、スキル統一</li> <li>・制限ではなく前向きな健康づくり、共有認識の浸透</li> <li>・新しい知識のアップデート</li> <li>・生活リズムや習慣の見直し</li> </ul>		
⑧担当者	保育士		

令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 真岡ふたば幼稚園  
  
 (芳賀地区幼稚園連合会)

①タイトル	ワークショップ『親子でみそ仕込み体験』		
②実施日時	令和7年 6月 7日(土) 9:30 ~ 11:00		
③会 場	真岡ふたば幼稚園 遊戯室		
④対 象 者	真岡ふたば幼稚園 家庭教育学級生	参加者数	園児29名 保護者29名 園職員6名
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①講師の先生から、大豆・麴・みそについての話を聞き、和食や発酵食品の良さ、バランスのとれた食事の大切さなどを親子で学んだ。          ②各家族ごとに、ゆでた大豆をつぶし、麴などと混ぜ合わせ、みその仕込みを体験した。          ③完成までには数か月かかること、熟成期間の保存方法などの説明を聞いた後、完成後の期待が膨らむよう全員で味噌汁の試食をした。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
⑥参加者の感想	<p>【園児】・大豆をつぶすのが楽しかった ・みそしるがおいしかった ・みそができあがるのが楽しみ          ・自分でみそが作れることを初めて知った          【保護者】・あらためて和食の良さ、食事の大切さを学べて良かった          ・今回仕込んだみそを家族で食べる日が楽しみだ          ・こどもの楽しむ姿を見ることができてよかった          ・試食のみそが美味しかった</p>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<p>・園の給食搬入業者である日本栄養給食協会の協力により有意義な活動が実施できた。身近な食材である「みそ」についてあらためて知ることができ、園児たちも食への意識が高まったように思う。</p>		
⑧担当者	真岡ふたば幼稚園家庭教育学級担当職員 日本栄養給食協会講師		



# 令和7(2025)年度 地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 栃木県栄養士会県東支部

①タイトル	元気に過ごす子どもの食事		
②実施日時	令和7年9月15日(日) 10:00 ~ 12:30		
③会場	真岡市複合交流拠点施設monaca		
④対象者	来場者親子	参加者数	約200人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①絵本の読み聞かせ 野菜や食べ物を題材の絵本の読み聞かせをし、幼児期から野菜に親しみ、食事の楽しさを感じてもらった。</p> <p>②野菜に触れ、また特徴を考える 野菜クイズで野菜の特性を知ると同時に、野菜に触れたり、水の中に入れて浮き沈みを体験してもらった。</p> <p>③朝ご飯を美味しく食べるポイントや食事と健康について 朝食を食べることの大切さ、食事バランスと生活習慣について親御さんに向けたパンフレットを配布した。</p> <p>④野菜摂取の大切さ(真岡市実施のベジチェックと同時開催) 野菜の摂取状況を理解してもらい、摂取工夫を伝えた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベジチェックを実施し、野菜不足の状況や野菜摂取の大切さを再認識した。</li> <li>子供と一緒に食べられる野菜の食べ方や調理法を工夫したい。</li> <li>クイズや野菜を水に入れての浮き沈みが体験でき、親子で楽しむことができた。</li> <li>大きな絵本での読み聞かせや歌、手遊びが楽しかった。</li> <li>可愛いグッズを頂くことができた。</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>子供たちが旬の野菜に興味を持ち、触れている様子が印象的だった。</li> <li>思った以上に野菜の名前を知っている子供が多く、安心した。</li> <li>ランチョンマットでバランスの大切さや朝ご飯の組み合わせ等を伝え、食への興味を持ってもらえた。</li> <li>たくさんの方の来場者の対応、子供との参加型への工夫に課題を感じた。</li> <li>次年度も継続して実施したいと思った。</li> </ul>		
⑧担当者	栃木県栄養士会県東支部役員		

令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 真岡地区食生活改善推進員協議会

①タイトル	バランス食調理実習		
②実施日時	令和 7年 12月 4日(木)9:30~12:00		
③会 場	益子町保健センター		
④対 象 者	益子町食生活改善推進員	参加者数	14人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>調理実習と栄養士からの講話 メニュー:きのこごはん、豆腐ナゲット、にんじんともやしのポン酢あえ、ブロッコリーのチーズ焼き、長いもとまいたけのすまし汁、10分でできるしもつかれ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
⑥参加者の感想	野菜たっぷりの献立は、低カロリーでボリューム感もあり、自然と噛む回数も多くなりました。		
⑦実施者の感想及び今後の課題	よく噛むことは肥満予防につながると思う。 改めて毎日の献立に野菜350gが必要だと思う。 今回の学びを家族・地域に伝えていきたい。		
⑧担当者	益子町食生活改善推進員協議会 会長		


**令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告**

所属名 益子町立益子中学校  
 (芳賀郡市学校保健会養護教諭部会)

①タイトル	小児生活習慣病予防健診事後指導について		
②実施日時	令和 7年 7月 14日(月)、15日(火) 13 : 05 ~ 13 : 20		
③会 場	益子中学校 被服室		
④対 象 者	小児生活習慣病予防健診において医学的管理、経過観察、生活指導が必要になった生徒	参加者数	12人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>1日目【7月14日(月)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・検査機関(保健衛生事業団)から「保健指導票」が届いた生徒に対し、指導票の見方や、書かれている内容を確認した。</li> <li>・「総コレステロール」「HDLコレステロール」「LDLコレステロール」「血圧」の基準値を知った。</li> <li>・学校栄養士も参加し、「高脂血症」「糖尿病」「高血圧」「脳卒中」など、生活習慣病について理解を深めた。</li> </ul> <p>2日目【7月15日(火)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校栄養士から、「バランスのとれた食生活」というテーマで講話を行った。</li> <li>・動脈硬化を視覚的に分かりやすく説明するため、学校栄養士が自作した血管模型を用いて実施した。</li> <li>・プリントに、「自分の食生活を見直して、改善していきたい点」を記入し、学校栄養士がコメントを書いて返却した。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>血管模型を用いて動脈硬化について説明</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつを買うときは、「栄養成分表」を見てカロリーなどに気をつけていきたい。</li> <li>・清涼飲用水などを好んで飲んでいるが、たくさん飲み過ぎないようにしたい。</li> <li>・好き嫌いが多く、苦手な食べ物を一口食べるようチャレンジしたい。 など</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血液検査の結果が1学期の終わり頃に届くので、夏休み前に実施する事後指導の時間がとれなかった。</li> <li>・学校栄養士と連携して事後指導を実施することができた。今後も連携していきたい。</li> <li>・他校では、クラス単位で栄養士による事後指導を行っていたので、来年度の参考にしていきたい。</li> </ul>		
⑧担当者	益子中学校 養護教諭		

令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 真岡市立真岡小学校  
 (真岡市立第一学校給食センター)  
 (芳賀郡市学校栄養士研究協議会)

①タイトル	よい体づくり教室		
②実施日時	令和7年7月7日(月)・9日(水)・10日(木) 12:50～13:10 (夏休み前) 令和7年12月16日(火)・17日(水)・18日(木)12:50～13:10 (冬休み前)		
③会場	真岡市立真岡小学校		
④対象者	肥満度30%以上の児童 (4月・9月の身体計測結果)	参加者数	48 人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーポイント「生活習慣病ってなに？」</li> <li>・夏休みの過ごし方</li> <li>・おやつの話、おやつに含まれる砂糖・塩分・油の量</li> <li>・冬休みの過ごし方</li> <li>・体重チェック表の記入のついて</li> </ul> 		
⑥参加者の感想	冬休み中の生活についての感想 <ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子を食べ過ぎないようにがんばった。</li> <li>・お手伝いをがんばった。</li> <li>・外遊びをした。</li> <li>・体重が少し減った。</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	対象者が増えてきているのが現状。 夏休み、冬休み前だけではなく、継続した指導の必要性を感じる。		
⑧担当者	真岡小学校(真岡市立第一学校給食センター) 栄養教諭		

**令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告**

所属名 真岡市立久下田小学校  
 (真岡市立第二学校給食センター)  
 (芳賀郡市学校栄養士研究協議会)

①タイトル	健康的な食生活と生活習慣		
②実施日時	令和 7年 12月 17日(水) 10:10 ~ 10:30		
③会 場	真岡市立山前小学校 家庭科室		
④対 象 者	4~6年生 女子	参加者数	6人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①「規則正しい生活」 早寝早起き朝ごはんを意識する。夜更かししても毎朝同じ時間に起きるようにし、太陽の光をあびること。</p> <p>②「バランスの良い食事」 食に関する指導で学んだ「食べ物の3つのはたらき」について復習し、どの色からもまんべんなく食べること。食事は1日3食決まった時間に食べるようにすること。</p> <p>③「運動について」 冬休み中はお手伝いなどを積極的に行い、縄跳びなどの運動をすること。30秒間エア縄跳びを行い、個人の消費カロリーを計算した。</p> <p>④「食べ物の選び方」 エネルギーの見方、おやつは1日200Kcalとすること、おもち1個といちご20個のエネルギーについて。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子の量を半分にする。</li> <li>・いろいろな種類のおかしを少しずつ食べる。</li> <li>・200Kcalは意外と少ない。</li> <li>・お正月だからおもちを食べたいけど、2個までにする。</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満傾向児が増加したことにより、より専門的な指導が必要であると考え、給食に携わる栄養教諭から対面で指導できたことはよかった。食べ物カードは児童に自由に選ばせたことで自然と高カロリーなものを選んでおり、日頃の食生活をつかむことができた。</li> <li>・冬休み明けの経過をしっかりと確認していくことが必要。</li> </ul>		
⑧担当者	真岡市立山前小学校 養護教諭 真岡市立久下田小学校(真岡市立第二学校給食センター)栄養教諭		



**令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告**

所属名 益子町立益子小学校  
 (芳賀郡市学校栄養士研究協議会)

①タイトル	児童の肥満改善に向けた個別指導		
②実施日時	令和7年7月11日(金) ～ 9月25日(木)		
③会場	益子小学校 保健室		
④対象者	高度肥満児童・保護者	参加者数	最大4人(児童、保護者、養護教諭、栄養教諭)
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①保護者・児童との面談                  ②生活習慣・食事調査(3日間)の実施                  ③食事指導・運動指導の実施                  ・食事指導:摂取エネルギー量の見直し、間食の内容を改善。                  ・運動指導:活動量の目標値を設定。                  ④定期的な観察                  ・給食時間の巡回。(週1回程度)                  ・記録表の確認や昼休みを利用した面談の実施。(2週間に1回程度)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ご飯の適量を実際の食品サンプルを見て知る</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>実際に栄養指導を行った保健室</p> </div> </div>		
⑥参加者の感想	(実施後アンケートを依頼したが、未提出)		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<p>栄養補給計画では1日150kcalを目標とし、約3か月間の実施で肥満度を5.0下げられる予想を立てた。実際は、夏休み期間の食習慣の偏りや運動習慣の減少により行動計画の実施が難航した。しかし、行動計画を意識して続けることで、肥満度-4.6(夏休み後9月の結果)に減少し緩やかな肥満度の改善が見られた。また、栄養教育により、健康な食習慣の大切さやポイントを学び、健康を自己管理する一助となった。今後は、なるべく長期期間を挟まずに計画が遂行できるよう、学校と連携して円滑に個別指導を実施していきたい。</p>		
⑧担当者	益子小学校:栄養教諭 養護教諭		

**令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告**

所属名 茂木町立茂木小学校  
 (芳賀郡市学校栄養士研究協議会)

①タイトル	自らの食生活を振り返り、バランスのよい食事について知る(食生活を見直そう)		
②実施日時	令和7年12月4日(木) 10 :25 ~ 12 :05		
③会場	茂木小学校6年1組・6年2組教室		
④対象者	小学6年生	参加者数	41人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①「生活習慣病とは」 自分自身の食生活を振り返り、健康に良い食事、悪い食事について紹介した。また、悪い食事の積み重ねが大人になってからの生活習慣病のリスクを高めることについて講話を行った。</p> <p>②「バランスの良い食事について」 主食・主菜・副菜をしっかりと揃えること、揚げ物・甘いお菓子の摂りすぎには注意すること等について講話を行った後、料理カードを用いて、悪い食事をバランスの良い食事に直す実践活動を行った。また、どこを直したのか、直す際に工夫した所をワークシートにまとめ、直した食事と一緒に掲示し、各グループ毎に発表を行った。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>健康に良い食事・生活習慣病についての講話の様子</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>児童の発表の様子(実践活動)</p> </div> </div>		
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に良い食事に心掛けて、生活習慣病にならないように気を付けていきたい</li> <li>・自分の食生活が悪いことに気が付いたので、これからはバランスの良い食事を心掛けていきたい</li> <li>・野菜が少なかったなので、これからはしっかり食べるようにしたい との感想が多かった。</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<p>児童の自分自身の食生活を振り返った後に生活習慣病について話をしたことで、子供たちが自分にも関わること、と感じて真剣に話を聞いている様子が伺えた。また、グループワークで活動したことで、1人では気づかない所に気づいたり、友達のアイディアを聞いたりすることができ、バランスの良い食事への理解をより深めることができた。最後の振り返りでは、生活習慣病にならないように、健康に良い食生活に気を付けていきたい。というコメントが多く見られた。</p> <p>課題として、児童の意識は高めることができたが、実際に食事を用意するのは保護者であることから、今後は保護者への働きかけもお便り等とおして行っていく必要があると感じた。</p>		
⑧担当者	茂木町立茂木小学校(茂木町立学校給食センター) 栄養教諭		



# 令和7(2025)年度 地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 芳賀町立芳賀北小学校  
(芳賀郡市学校栄養士研究協議会)

①タイトル	芳賀町親子運動・栄養指導教室 おやつを楽しむ食べ方を学ぶ スナックスクール&運動教室		
②実施日時	令和 7年 7月 29日 (火) 9:30 ~ 10:30		
③会 場	芳賀町トレーニングセンター		
④対 象 者	芳賀町小学生 1年～6年児童と保護者	参加者数	児童 16人 保護者 14人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>子どもたちが健やかな食生活を送れるよう、食習慣について自分自身で気づき・考え・行動できるように「おやつ正しい食べ方」をテーマにした「カルビー・スナックスクール」を実施。芳賀町の小学生の肥満度30%以上の児童を対象に、事前アンケートを実施し、アンケートをもとにプログラムを進めた。プログラム①おやつ必要性を学び、1日のおやつ目安量や食べる時間についてゲームで学んだ。プログラム②「ポテトチップ」が届くまでがわかる映像を視聴し、働く人の姿勢を知って、食べ物への関心を高めた。プログラム③カルビーの商品「さっぼるポテつぶつぶ」を実際に手元に置き、パッケージ表示の見方を学んだ。お菓子を選ぶとき、どこを確かめたらいいのかを確認。プログラム④体験活動として、学んだ知識を日常生活に生かすゲームやワークを実施。事後アンケートの実施。</p> <p>栄養指導の後は、スポーツインストラクターより運動指導を実施。脳トレを取り入れた自宅でもできる運動で、遊びながら体を動かした。</p>		
⑥参加者の感想	<p>(児童)〇おやつ時間や量は大切だとわかっていただけ、表示も大切だとわかった。〇家や学校でできない運動ができた。〇おかしを食べ過ぎないようにする。〇栄養教室や運動教室でならったことを夏休みからやっていきたいと思った。〇友達となかよく運動ができて良かった。(保護者)〇おやつ量や自宅で簡単にできる運動を教えていただきとても参考になった。〇おやつ時間や量にメリハリをつけることを意識し実践していきたいと思った。〇1日のおやつ量が目で見てわかったので子どもと一緒に今日はこの量までと気をつけていきたいと思いました。〇塩分にも気をつける。</p>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<p>子どもたちの「自己管理」を促す内容で、今後の食育指導、また社会科や総合学習などのその他の教科、生活指導に結びつくものであった。また、子どもたちは栄養の摂り方を気にしたり、食べ過ぎることがよくないことだと感覚的に捉えられているようだった。保護者と共に実施したので、家庭での取組としても有効だった。夏休みが始まったばかりなので、長期休業中の生活習慣について注意喚起にもなった。今後の課題として、子どもたちが「自己管理」できるまで、個別や集団での栄養・運動指導を継続的に実施していけるようにしたい。</p>		
⑧担当者	芳賀町立芳賀北小学校 学校栄養士		

令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 芳賀町立芳賀中学校  
(芳賀郡市学校栄養士研究協議会)

①タイトル	生活習慣病予防料理教室 ～野菜たっぷり朝ごはんをつくろう～		
②実施日時	令和 7年 7月30日(水) 9:00 ～ 12:00		
③会 場	芳賀中学校調理室		
④対 象 者	肥満度20%以上または生活習慣健診の結果がⅠ、Ⅱ、Ⅲ判定の生徒の希望者	参加者数	9人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①ベジチェックの実施 →町健康福祉課保健師の協力を得て各自の野菜摂取量を知る。          ②野菜についてと生活習慣病を予防する食事の話。          ③野菜たっぷり朝ごはんの調理実習 →町養護部会の協力を得て実施。          ④家で食べているごはん茶碗を持参し、自分の食べているごはんの量を把握する。          ⑤血管の模型と体脂肪の展示。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまり料理を作ったことがないけれど、今日作ることができたので色々な料理を作れるよう頑張りたい。</li> <li>・少し苦手だった野菜も食べられるようになった。</li> <li>・簡単なおいしい料理が作れたので、家でも挑戦したい。</li> <li>・いつもだったら親が作ってくれるごはんを今日は、自分で作り栄養や量などを体感することができてよかった。</li> <li>・トマトが苦手だったけれど、色々な食材と一緒に煮たらおいしく食べられた。</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今回、町健康福祉課保健師にベジチェックをしてもらった。各自の体の状態を数値で把握することにより、野菜不足を認識し、これから野菜を食べようとする意欲をもたせることができた。</li> <li>・簡単にたっぷり野菜がとれる料理が多かったので、家で作ってみようとする生徒が多かった。</li> <li>・各自が家で食べているごはんの量を把握することで、適量を知ることができた。</li> </ul>		
⑧担当者	芳賀中学校 養護教諭 栄養教諭		


**令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告**

所属名 真岡市健康増進課

①タイトル	親子の料理教室		
②実施日時	令和7年12月6日(土) 10:00~12:30		
③会場	真岡市公民館 第3・4会議室・調理室		
④対象者	真岡市内小学生	参加者数	15組(大人18人、子供21人、合計39人)
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①「真岡市の健康課題について」保健師 真岡市の健康課題とその対策法について血管のモデル、脂肪のモデルを使用して実施。</p> <p>②「バランスの良い食事について」管理栄養士 バランス食から、野菜摂取量不足の状況と目標量について、パワーポイントを使用して講話を実施。</p> <p>③「ベジチェック」実施 ベジチェックを保護者、子供たちに実施し、野菜摂取量の振り返りにつなげた。</p> <p>④「調理実習」 市内給食センターよりレシピをもらい、学校給食のメニューを実際に調理して試食を実施。メニューの配布も実施。</p>		
	 		
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を残さないようにします。</li> <li>・1口野菜を食べるようにします。</li> <li>・子供の好き嫌いが激しいため、学校で食べているメニューを紹介していただけるとても勉強になりました。</li> <li>・ほかの給食のメニューも作りたかったです。</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真岡の健康課題についてアンケート集計を行うと、保護者の理解度は100%で健康課題として気が付くきっかけになったと思う。</li> <li>・野菜摂取量増加の目標を立ててくれた子供が多くいて、効果を感じた。</li> <li>・参加者が多く、調理、ベジチェックの測定で混雑してしまい課題を感じた。</li> <li>・調理についても調理台の数の都合上、別の家族同士で1つの調理台を使用していたため、ぎこちなくなってしまう、調理の時間についても押ししてしまったため、課題が残る。</li> </ul>		
⑧担当者	真岡市役所 管理栄養士		

**令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告**

所属名 真岡市健康増進課

①タイトル	養護教諭部会と学校保健委員会参加		
②実施日時	①令和7年6月17日 ②令和7年8月5日 ③令和7年10月3日 ④令和7年12月5日		
③会場	①二宮コミュニティーセンター ②大内分館 ③真岡西分館 ④亀山小学校		
④対象者	真岡市内小中学生	参加者数	約50名
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①～③真岡市養護教諭部会に参加させていただき、共同実施事業を検討・企画し、各学校からの学校保健委員会への依頼や、全学校共通で給食の時間に放送する食育動画の作成・放送を実施。 ④学校保健委員会にて、食育と真岡市の健康課題について講話を実施。</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
⑥参加者の感想	・保護者より、質疑応答で野菜の効果的な食べ方や、おすすめのレシピ等の質問が寄せられた。		
⑦実施者の感想及び今後の課題	①～③の共同実施については、真岡市内養護教諭、真岡市学校給食センター栄養教諭に協力をいただき、効果的な動画の作成が実施できたように感じる。小中学校の保護者世代は、働く世代で、市事業での介入が、難しいため、今回のような共同実施を通して、行動変容の動機づけを行っていきたい。 ④学校保健委員会では、児童とPTA役員もいたため、両者へ介入が同時に行え効果的であったと感じる。		
⑧担当者	真岡市役所 管理栄養士		

令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 真岡市健康増進課

①タイトル	大産業祭でのブース出展		
②実施日時	令和7年11月23日(日) 8:30~14:00		
③会場	真岡市民公園		
④対象者	真岡市民	参加者数	365人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①アンケート ②ベジチェック ③展示(野菜摂取量、食品に含まれる油・塩分量パネル) ④カロリーチェック展示 ※①~④に保健師5名、栄養士1名体制で脳卒中・肥満の普及啓発を実施。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・間食でよく食べるもののカロリーを確認できたという声や、ベジチェックの結果を受けて、「思っているよりも野菜が足りていないんだな」という参加者の声が聞かれた。</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和6年度より、産業祭にてブース出展を実施し、ブースには人が常におり、盛況であった。</li> <li>・ベジチェックについても、初めての測定というものが半数であり、普段の市事業でかかわっている方以外の層へポピュレーションアプローチが行えた。</li> <li>・ベジチェックの混雑があり、列があるならやらないという方もいたため、混雑の緩和が課題。</li> </ul>		
⑧担当者	真岡市役所 管理栄養士		



**令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告**

所属名 益子町福祉子育て課

①タイトル	3歳児健診における子どもの肥満に関する情報発信		
②実施日時	令和7年5月16日(金)、7月9日(水)、9月12日(金)、11月7日(金)		
③会場	益子町保健センター		
④対象者	3歳児健診来所者	参加者数	53人(4回分の合計)
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>町の3歳児健診で、県東地区の肥満の現状とおやつ回数についてのポスターの掲示とリーフレット配布(自由にお持ちいただけるもの)を行った。</p> 		
⑥参加者の感想	<p>ポスター掲示を見て、お子さんのカウプ指数を確認する保護者の方がいらっしゃった。ポスターと一緒に肥満対策のリーフレットと脂肪のモデルを設置している。掲示を見てリーフレットを持っていく方や脂肪のモデルを実際に触って確認している方も多くみられた。</p>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<p>引き続き、幼児健診で県東地区は子ども、大人ともに肥満が多いことや、小さいころから生活習慣を整えることが将来の肥満予防・生活習慣病予防につながることを伝えていきたい。</p>		
⑧担当者	益子町生活環境部福祉子育て課健康づくり係(保健センター) 管理栄養士		

令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 茂木町保健福祉課

①タイトル	おやこの料理教室		
②実施日時	令和 7年 8月 26日(火) 9:30 ~ 12 :00		
③会 場	茂木町保健福祉センター「元気アップ館」		
④対 象 者	小学生とその親	参加者数	23人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①講話「おやつのとりに方について」 おやつに、菓子類を与えることのリスクについて説明し、補食として必要なおやつについての講話を行った。</p> <p>②講話「バランスの良い食事について」 3食バランス良く食べることについての重要性を説明し、主食・主菜・副菜・汁物などをどのように組み合わせたら良いのか講話を行った。</p> <p>③調理実習「野菜・デザートピザ・コンソメスープ」 地元野菜をたくさん使用したレシピで、自分たちでどの野菜をどれくらい盛り付けるか自由に行ってもらった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嫌いだった野菜もいっぱい食べてくれた</li> <li>・お菓子は食べすぎないようにする</li> <li>・一緒に体を動かしたり、料理をしてみようと思う</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<p>食育クイズに関して、すぐに回答できる子が多く、教室参加者の食育に対する知識が高いことが分かった。茂木町と全国の小学生の肥満の割合を伝えたところ、茂木町の小学生の肥満がとても多く、驚きの声があった。肥満予防に大切な菓子類やジュースのとりすぎに対して、どのように働きかけていくかが課題である。また、教室参加者は意識が高い方が多く、肥満と思われる子もいなかった。実際に肥満である子どもに対して、教室などで関わるタイミングがあまりないため、どのように対策していくかが課題である。</p>		
⑧担当者	茂木町保健福祉課健康係 管理栄養士		

令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 市貝町町民くらし課

①タイトル	小児生活習慣病予防講座		
②実施日時	令和 7 年 7 月 11 日(金) 9:30~14:30		
③会 場	市貝小学校、赤羽小学校、小貝小学校		
④対 象 者	小学5年生	参加者数	計86人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>①今から予防しよう！生活習慣病(保健師講話)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病とは何か</li> <li>・肥満(太りすぎ)になる原因</li> <li>・脂質異常症、高血圧、糖尿病の病態について</li> <li>・運動と生活習慣について</li> </ul> <p>②健康と食生活について考えよう(管理栄養士講話)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食、バランスの良い食事をとろう</li> <li>・野菜の目標摂取量クイズ・家庭科で習った内容を活かしてサラダを作ろう(レシピ紹介)</li> </ul>		
			
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気になるないように夏休みも規則正しい生活を送りたい</li> <li>・野菜の目標摂取量が思ったよりも多かったのもっと野菜を食べるようにしたい</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<p>野菜の目標摂取量クイズでは150、250、350gの選択肢で250gを選ぶ児童が多く、目標摂取量の周知を図る必要があると感じた。また、350gが実際にどのくらいの量か、食べ方等もあわせて周知していきたい。講座終了後に肥満児への個別指導(休み時間の5分程度)を予定していたが児童が欠席したため資料配布のみとなった。町専門職の児童への適切な指導方法や関わり方について各関係機関と連携しながら今後も検討していく。</p>		
⑧担当者	こども未来課 保健師、町民くらし課 管理栄養士		

令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告


所属名 芳賀町健康福祉課

①タイトル	芳賀町親子運動・栄養指導教室		
②実施日時	令和7年7月29日(火)9:30~11:40		
③会場	農業者トレーニングセンター		
④対象者	芳賀町内肥満度15%以上の児童とその保護者	参加者数	児童16人、保護者14人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>町立小学校の養護教諭より依頼があり、町健康福祉課の保健師が会場にて実施。</p> <p>①ベジチェックの測定 児童の推定野菜摂取量を測定し、結果に基づき、保護者も交えて聞き取りの実施や生活習慣改善について助言を行った。目標野菜摂取量300gに対し、摂取量は150~175gと下回っており、基準値を超えた児童はいなかった。保護者も同じように測定してもらい、対象児童だけでなく家族全体で意識して野菜を摂取するよう助言を行った。</p> <p>②野菜の目安量について情報提供 数種類の野菜の写真のをせた資料を用意し、児童が前日に食べた野菜に○をつけてもらった。また70gだと、どれぐらいの量かを知るために、70gにカットされた写真を使うことで視覚的にわかるように行った。丸を5個以上つくようと指導を行った。</p>		
⑥参加者の感想	野菜嫌いな児童もあり、青汁や野菜ジュースで補っていると保護者から聞かれた。野菜を全く摂取しないよりは、野菜ジュースもよいが、摂りすぎると糖分過多になるため、注意するように指導した。		
⑦実施者の感想及び今後の課題	日常的に行っている業務は、大人を対象とした事業を行っており、学童期など子どもに対して介入する機会が少ないことが課題と感じている。しかし、この事例のように町立小学校の養護教諭を介して連携できたことで、貴重な機会を得ることができたと感じている。また、子どもに指導をすることで働き世代等家族へのアプローチもできるため、今後も続けていきたい。県東地区では、野菜摂取量不足が課題となっており、子どもでもわかりやすいように指導を行っていくことが必要であり、今後の課題であると感じた。		
⑧担当者	保健師、管理栄養士		



令和7(2025)年度  
地域の食と健康づくり推進事業 肥満対策取組報告

所属名 芳賀教育事務所

①タイトル	学校保健の動向について		
②実施日時	令和7年 6月12日(木) 14:40 ~ 15:20		
③会場	二宮コミュニティセンター		
④対象者	養護教諭、学校保健関係者	参加者数	約50人
⑤活動内容 (講習会や研修会のテーマ等)	<p>学校保健会総会の後に、講話を行った。講話の中で、肥満についての話題を取り上げ、芳賀地区内の現状と対策について協議する時間を設けた。</p> <p>①「肥満傾向児童生徒の現況」 芳賀郡市の児童生徒に関する学校保健統計報告によると、肥満傾向児童生徒は、5年男子で8.3% (35人クラスで3人)と高い割合である。</p> <p>②「対策について」 参加者に「肥満傾向児童生徒を含む全ての児童生徒に対してどんなことができそうですか?」というテーマで協議していただいた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自転車での登下校、昼休みの外遊び、部活動を思い切りやること等を推奨している。</li> <li>・担任や部活動顧問と情報を共有し、肥満傾向生徒の「おかわりの配慮」についてお願いしている。</li> <li>・体育主任と相談し、休み時間や業間等に運動する機会を増やすような取組をした。</li> <li>・栄養教諭と協力し、食に関する指導を取り入れている。等の意見が出された。</li> </ul>		
			
⑥参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校保健委員会や肥満指導の話の際に、他校の取組の情報交換ができたのはとてもありがたかった。</li> <li>・協議することで、各学校の取組を確認でき、よい刺激になった。</li> <li>・〇〇学校のような取組を、自校でも取り入れていきたいと思った。</li> </ul>		
⑦実施者の感想及び今後の課題	<p>指導主事として、毎年6月上旬に、各校の養護教諭に学校保健の動向について周知できる機会がある。養護教諭は一人職であり、とても忙しいので、前年踏襲で業務をこなすことで精一杯になってしまうこともある。本講話を通して、各校の取組について協議し、共有できたことは特に若い経験の浅い養護教諭にとって有意義であった。各校に戻り、どんな取組ができるかを児童生徒も交えて考え、児童生徒が主体的に健康について考えられるような取組を実践していただけるとありがたい。</p>		
⑧担当者	芳賀教育事務所 指導主事		