

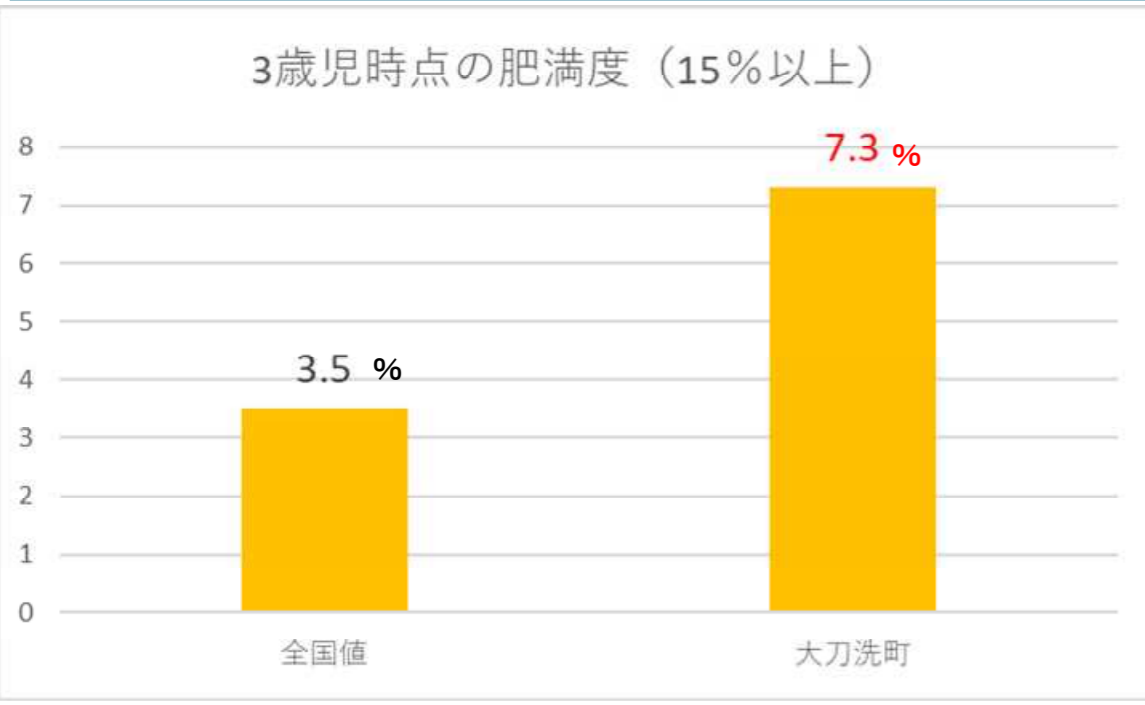
まほうのどうぐ開発プロジェクト

～未就学児の健康づくりをいつもの生活に。
食や遊びを通して行動変容を促す～

大刀洗みらい研究所 研究員 藪内 真由

背景

大刀洗町の子どもたちって大きいなあ。。



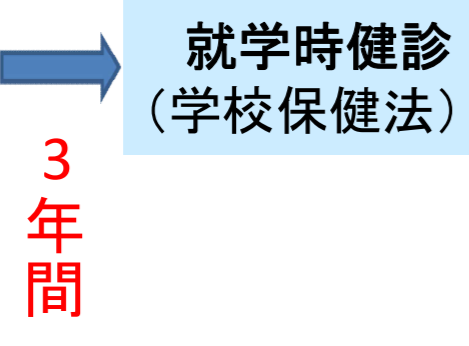
肥満度は全国値の2倍！

乳幼児健診では「大きいこと」「よく食べること」は良いこととして認識。

全国値：平成27年度乳幼児栄養調査結果
平成27年度～平成30年度大刀洗町乳幼児健診結果より出典

3歳児健診後に子ども達への支援が希薄になる期間があるなあ。
次に会うのは就学時健診(6歳到達時)

4か月児健診
10か月児健診
1.6か月児健診
2.6か月児歯科健診
3歳児健診



～母子保健法と学校保健法の境目～
心身ともに発達する期間に関わりたい！大刀洗町のお子さんの約8割は保育園に就園している。保育園事業を展開しよう！！

目的

子どもの頃から、
いつもの生活に**自然と健康づくり**を
取り入れることができる



大人になってからの行動変容は難しい。



子どもの頃から遊びの中に食や運動の楽しい経験や知識、
どうぐがあれば、生活の中に健康づくりが自然と馴染むのではないか！

どうぐを開発する条件と方法

まず！保健師が根拠をもって健康課題を抽出
健康課題解決のためのどうぐを開発していく

条件

1. こどもがとにかく楽しめる！笑顔で取組める内容を提案すること。
2. 行動変容のきっかけに、どうぐを活用すること。
3. とびっきり楽しい健康づくりの記憶を作ること。
4. 自然に目に入る学びを自宅で表現するためのどうぐとすること。



さらに！どうぐの開発にはプロの目線で
アドバイスを入れる

どうぐの完成

完成したどうぐ達

プロジェクト第1弾：3食食品群を活用したバランス食の波及



プロジェクト第2弾：活動の根底であり身体の土台であるあしを元気にする活動



APTYと連携し、あしゆびこまを開発。あしを元気にする活動と体幹や姿勢の維持のため、あいうべ体操も実施



ピエトロとランチョンマットを共同開発し、食のイベントを展開



考察

食の事業

子ども達の食についての事業について(株)ピエトロと協働で事業を展開。食べ物が3色で分かれる事を乳幼児健診や保育園イベントを通して、楽しく伝えている。食材の色分けについては、園児の理解はすばらしく、保護者も食事の用意に3食食品群を意識している割合が7割以上である。

新たに、幼児の生活習慣病からの肥満の予防活動のため、おやつについて考えていく。



あしづくり事業

活動を楽しく実施するためには、身体の土台であるあしづくりが重要。大刀洗町の子ども達のあしの状態を観察し、あしゆび体操を海の星保育園を起点に実施中。日常生活の中にあしゆびを見る時間や足指を動かす時間を確保できるようにしている。マラソンのタイムの向上など効果認めている。



今後の展開

プロジェクト第3弾：おやつ≠お菓子

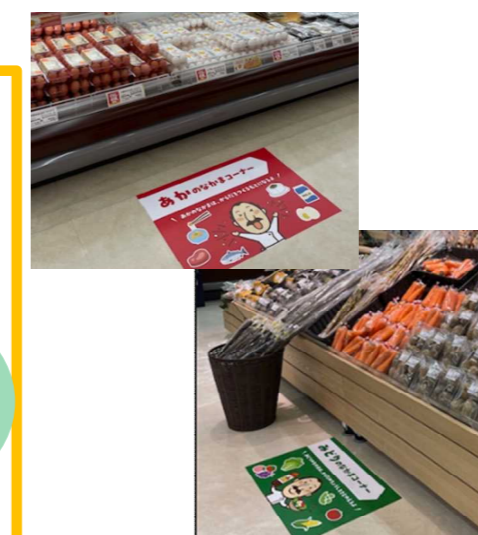
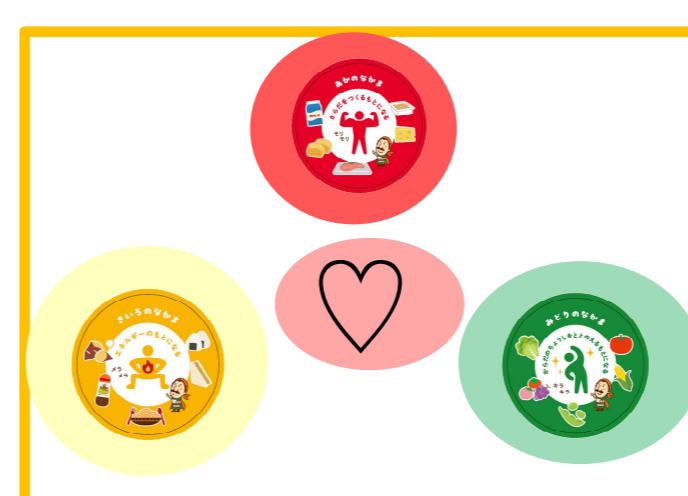
乳幼児期の間食は、3食で補いきれない栄養素を補う役割を担う。胃の容量も小さいため1日2回程間食として栄養補充する必要があるが、おやつ=お菓子という認識になっている。

	合計	
	人数(人)	割合(%)
空腹を満たすもの	207	24.4
お菓子	306	36.0
栄養を補うもの	170	20.0
ごほうび	167	19.6
合計	850	100.0

出典：2025年町内保育園0～5歳児調査より

おやつによく選んでいるものベスト3

- 1位 スナック菓子
- 2位 チョコレート
- 3位 グミ



間食を選ぶ場として買い物店舗との連携を開始
園児が作成した間食MAPをもって保護者と買い物へ大冒険