

令和7年度 健康づくりフォーラム 抄録



東京都教育委員会

令和7年度 健康づくりフォーラム

開催日時：令和7年8月21日（木曜日）

午後1時00分から午後4時40分まで

開催方法：ライブ配信 ※後日、アーカイブ配信も実施

<主催>

【令和7年度健康づくりフォーラム実行委員会】

東京都教育委員会
公益社団法人東京都医師会
公益社団法人東京都学校歯科医会
一般社団法人東京都学校薬剤師会
一般財団法人東京都学校保健会
公益財団法人東京都学校給食会
一般社団法人東京都PTA協議会
東京都公立中学校PTA協議会
東京都公立高等学校PTA連合会
東京都特別支援学校PTA連合会
東京都公立小学校長会
東京都中学校長会
東京都公立高等学校長協会
東京都立特別支援学校長会
東京都学校保健研究会
東京都立高等学校学校保健研究会
東京都養護教諭研究会
東京都高等学校給食研究協議会
東京都特別支援学校給食研究協議会
東京都栄養教諭研究会
特別区学務課長会
東京都市学事・保健・給食担当課長会

目 次

1	プログラム	1
2	講演	2～6
3	発表	7～10

1 プログラム

【講演】

女性の痩せ願望と健康課題解決に向けた取り組みについて

内閣府 戦略的イノベーション創造プログラム (SIP)

順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジ／代謝内分泌内科学
教授 田村 好史

学齢期のこどもの生活習慣病と食の重要性について

和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科
教授 原 光彦

【発表】

体育・保健・食育を通して「健康で活力に満ちた児童」を育成

板橋区立下赤塚小学校

委員会活動を通して、主体的に課題解決に取り組む生徒の育成

八王子市立松が谷中学校

育てよう 食に関心をもち食べる子

～学校経営方針「食育の充実」と「みんなで完食」を目指して～

中野区立江古田小学校

【主催団体の健康づくりに関する取組の紹介（誌上発表）】

後日掲載

2 講演

女性の痩せ願望と健康課題解決に向けた取り組みについて 内閣府 戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)

順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジ／代謝内分泌内科学
教授 田村 好史

現代日本において、女性の痩せている割合は過去 10 年で最高を記録しており、これは単なる美容の問題を超えた深刻な健康課題として挙げられている。ここでは、この「痩せ」がもたらす健康リスクを多角的に分析し、その解決に向けた取り組みの必要性と具体的な内容について考えたい。

我々の研究により、痩せた若い女性は身体活動量やエネルギー摂取量が低い傾向にある「エネルギー低回転型」の特徴を示し、筋肉量が少ないことが明らかになっている。このような痩せた若い女性では、正常体重の 7 倍耐糖能異常の割合が高いことが明らかとなった。これ以外にも、痩せは低骨密度を招き、20 代から 30 代の女性でも骨減少症のリスクを高める。これは将来的な骨粗鬆症や骨折のリスクに直結する重要な健康問題である。

こうした健康課題の背景には、複雑な社会構造的問題があると考えられる。SNS やファッション誌などのメディアが「痩せ＝美」という単一の価値観を浸透させ、特に若年女性の痩身願望を助長している。母親や友人からの体型に関する指摘も、痩せ願望を強化する要因として作用している。これはネガティブ発言だけでなく、「スリムで綺麗」とか「痩せて良かったね」といった誉め言葉も、価値観を相手に無意識に押し付けている可能性がある。

こうした課題に対して、従来の医療制度や公衆衛生施策では肥満対策が重視され、低体重や低栄養に対する系統的アプローチが不十分であった。この課題を解決するため、日本肥満学会は日本骨粗鬆症学会、日本産科婦人科学会など関連学会と共同で、閉経前までの成人女性における低体重や低栄養に関連する健康障害を「Female Underweight/Undernutrition Syndrome (FUS:ファス)」(女性の低体重/低栄養症候群)と定義し、新たな疾患概念として確立した。FUS には、BMI の低さ、低筋肉量、月経周期異常、低骨密度、耐糖能異常の他、倦怠感、冷え性、不安感など多岐にわたる症状が含まれる。

このような背景のもと、内閣府の戦略的イノベーション創造プログラムの一環として、「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」が推進されている。このプロジェクトは主に 3 つの柱を中心に活動を展開している。例えば、「健康支援・ヘルスケア」として、FUS や女性疾患の早期発見スクリーニングと、それに最適化された介入モデルを構築し、産官学連携で全国展開を目指している。その一方で、「ボディイメージ教育」の推進にも取り組んでいる。小中学校から活用できる教材・マニュアルを作成し、児童生徒がボディイメージについて学び、多様な美しさを尊重する教育モデルを構築する。これにより、「痩せ＝美しい」という単一の価値観を上書きし、女性のウェルビーイング向上に貢献することを目指している。最後に、「社会的ムーブメント」の創出を目指した取り組みを推進している。これは「マイウェルボディ協議会」を中心とした企業参加型の PR モデルを構築し、メディア露出やイベント開催を通じて、痩せすぎの健康リスクに関する社会的な認知度向上と包摂性の促進を図るものである。これらの包括的なアプローチにより、女性の健康問題を根本から解決し、持続可能な社会づくりに貢献することが期待される。

講演者紹介

御所属（肩書） 順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・
スポーツロジック/代謝内分泌内科学 教授

ふりがな たむら よしふみ

氏 名 田村 好史



●学歴・職歴

1997年 3月 順天堂大学医学部卒業
2000年 10月 カナダ・トロント大学生理学教室(研究生)
2005年 3月 順天堂大学大学院医学研究科 博士課程修了
2007年 4月 順天堂大学医学部内科学 代謝内分泌学講座 准教授
2016年 1月 スポーツ庁 参与（～2018年12月）
2017年 7月 順天堂大学国際教養学部 グローバルヘルスサービス領域 教授
2021年 4月 スポーツロジックセンター・センター長補佐
2024年 5月 順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック 教授
代謝内分泌内科学 教授

●研究分野・所属学会・研究テーマ

アジア人の健康課題は欧米人とは異なる所が多く、あまり深く研究されていない部分が多く残されています。現在まで、以下のような見落とされがちな研究課題にフォーカスし健康寿命延伸を目指した研究を推進しています。

- ・痩せた女性の健康課題
- ・都市部在住高齢者のフレイル・サルコペニア・認知症（Bunkyo Health Study）
- ・非肥満者における代謝血管障害のメカニズム解明
- ・ヒトにおける視床下部核レベルの神経活動と代謝・摂食

●社会的活動

内閣府 戦略的イノベーション創造プログラム（2023～2027年度）
「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」

日本糖尿病学会 糖尿病診療ガイドライン「運動療法」策定委員

学齢期のこどもの生活習慣病と食の重要性について

和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科
教授 原 光彦

抄 録

日常の食事・運動・休養・嗜好などの生活習慣が発症に深く関わり、生活習慣改善によって予防する病気を生活習慣病と呼ぶ。小児生活習慣病とは、①日本人の主な死因となり、通常は成人になって症状が現れるが、その起源が小児期にあるものや、②従来は成人が罹る病気と思われていたものの発症時期が若年化したものがある。①の代表的疾患は動脈硬化によって発症する急性心筋梗塞や脳卒中などであり、②の代表的疾患は、2型糖尿病や脂肪肝などである。

生活習慣病の多くは、発症するまで無症状であるが、一度発症すると生命を脅かし後遺症を残す例も多いため予防が極めて重要である。我が国では40歳以上の成人を対象として、「特定健診・保健指導」が開始され一定の成果を上げているが、生活習慣病の基本病態である動脈硬化は小児期からすでに始まっており、特に腹部肥満者は小児期から動脈硬化が進行しやすい。過剰な内臓脂肪蓄積を伴う腹部肥満者には、2型糖尿病や脂肪肝などの肥満に伴う健康障害の合併頻度も高いため、国民の健康維持・増進のためには小児期からの肥満予防（特に、腹部肥満予防）が特に必要である。

演者らが、肥満小児を対象として行った臨床研究によれば、内臓脂肪蓄積指標と総頸動脈の動脈壁の硬さには正の相関関係があり、総頸動脈の硬さと必須脂肪酸の一種であるn-3系の多価不飽和脂肪酸の血中濃度との間に正の相関が認められた。更に、食事調査による肥満小児の腹部肥満指標と関連が強い食事の特徴は、脂肪エネルギー比率が高いこと及び大豆などに含まれるイソフラボンの一種であるゲニステインの摂取量が少ないことが抽出された。更に、日本人でも小児期から肥満すると腸内細菌叢の偏倚が見られることも明らかになっている。

これらの研究結果から、成長中の学齢期肥満小児に対する食事指導方針は、強いエネルギー制限を行わない代わりに、食事の内容を見直し、肥満小児に認められやすい上述した食の問題を可能な限り矯正することを目標としている。具体的には、可能な限り和食形態とし、主菜はn-3系多価不飽和脂肪酸を豊富に含む魚料理とすること、野菜や海藻で食物繊維を十分摂ること、大豆製品を積極的に利用し出汁を用いて美味しく調理することを、肥満小児を持つ保護者と本人に、「さわやかダイエット：さ（魚）、わ（和食）、や（野菜）、か（海藻）、だ（大豆製品/出汁）」という標語を用いて勧めている。

更に、食べ方も腹部肥満の程度や肥満合併症に関与する。肥満小児を対象とした食事調査によれば、早食いは、小児の腹部肥満の程度や血圧、肝機能などに悪影響を与えることが明らかになっている。+ 我が国では、2000年以降はゆるやかに下降線を描いていた肥満傾向児の出現割合は、COVID-19パンデミックを契機として急激に上昇しており、肥満に伴う健康障害が重症化・若年化している。

小児肥満に伴う健康障害を解決し生涯にわたる健康を維持するためには、小児期から、健康的な食品の選択法や食事のタイミング、食事の仕方を身につける必要がある。そのためには、各栄養素の役割の知識ばかりでなく、自らの心身の状態を客観的に振り返る機会をつくり、食事が心身に及ぼす影響を内省するなど体験に根ざした真の学修が必要である。更に、食事以外の身体活動や生活リズムなど心身の健康に影響を及ぼす他の要因も含めた、自らの心身の健康度を高めるための自主的な取り組みに向けた支援を行う必要がある。

講演者紹介

御所属（肩書） 和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科（教授）

ふりがな はら みつひこ
氏 名 原 光彦



●学歴・職歴

1990 年 日本大学医学部大学院 医学研究科卒業（医学博士）

1990 年 日本大学附属板橋病院小児科

2007 年 都立広尾病院小児科部長

2015 年 東京家政学院大学 現代生活学部 健康栄養学科教授

2017 年 日本大学 医学部 小児科 客員教授

2018 年 東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科教授

2022 年から現職

●研究分野・所属学会・研究テーマ

小児生活習慣病の病態や治療に関する研究

（小児期からの肥満予防、早期動脈硬化、食育、臨床栄養学、スポーツ医学など）

日本肥満学会（理事・専門医/指導医）

日本肥満症治療学会（理事）

日本臨床栄養学会（理事・認定臨床栄養医/指導医）

日本アレルギー学会（専門医）

日本成長学会（理事）

日本小児保健協会（副理事長）

日本小児科学会（専門医/指導医）

日本医師会 産業医

日本スポーツ協会 公認スポーツドクター等

●社会的活動

日本スポーツ協会 スポーツ少年団常任委員

東京都予防医学協会 学校保健専門委員（小児生活習慣病他）等

受賞歴

文部科学省 社会教育功劳者表彰

第 67 回日本小児保健協会学術集会 優秀演題賞 等

●主な著書

日本肥満学会 小児肥満症診療ガイドライン 2017

日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン 2022

日本循環器学会 冠動脈疾患の一次予防に関する診療ガイドライン 2023

日本肥満症治療学会 肥満症治療ガイドライン 2024

今日の治療指針 2024 年版 小児の肥満 医学書院 等

3 発表

体育・保健・食育を通して「健康で活力に満ちた児童」を育成

板橋区立下赤塚小学校

校長 菊池 宏一

1 校内研究を中心とした健康教育

本校は、令和5・6年度東京都教育委員会「体育健康教育推進校」に指定され、「健康で活力に満ちた児童の育成」に取り組みました。体育・保健・食育で「出会い」をキーワードに24本の研究授業（体育12本、保健6本、食育6本）を行い、授業実践を中心に健康教育を進めました。

2 運動との出会い（体育）

体育では、単元の1時間目に特化して授業づくりに取り組みました。3年生のマット運動では、地元のプロレス団体と協働し、マット運動への恐怖心や苦手意識の軽減を狙った授業を行いました。6年生ではこれまでに児童が経験していない運動（ハンドボール）に取り組ませることで、運動をやってみたいという意欲を高めました。



プロレスラーとの学習

3 これまでの自分との出会い（保健指導・保健学習）

2年生に正しい手洗いを習慣化させるため、手洗いの実態を3日間撮影しました。授業では、3人に一人しか手を洗っていない実態を提示するとともに、手に残った汚れをヨウ素液で可視化することで、児童は手洗いの不十分さを理解し、手洗いの目標を立てました。6年生の「病気の予防」の学習では、学校三師と協働し、病気の原因と予防について学び、生活習慣を見直す意識が高まりました。



手洗いの現状を知ったときの様子

4 食との新たな出会い（食育）

敷地内に畑を造成し、3年生の総合的な学習の時間に「しもあか大根研究所」を展開しました。種から大根を栽培し、実った大根は「しもあか大根研究所スパゲッティ」として給食の食材となり、3年生は「格別な味」と出会いました。5年生の社会科では工業生産の発展学習として、世界の人口増加に伴う食料不足を救う食材として期待される「昆虫食」を取り上げました。オンラインで昆虫食の研究者に質問することで、児童一人一人がこれからの食に対して考えを深める時間となりました。



大根の収穫

5 学校保健委員会の取組

年間3回実施し、8月下旬に定期健康診断結果と体力テスト結果、学校三師等の講演会を行います。12月中旬には保健師による性教育に関する保護者向け講演会と、児童への性教育授業を行っています。3月上旬には年間の健康教育をまとめたリーフレットを作成し、関係者に配布しています。

6 安全活動の取組

A 避難訓練

訓練時の非常放送を教職員が輪番で行い、全教職員が児童を安全に誘導できるようにしています。

B 安全点検・安全指導

毎月実施し、運動会前は金属探知機を活用して校庭に埋没している釘などの撤去を行っています。

委員会活動を通して、主体的に課題解決に取り組む生徒の育成

所属 八王子市松が谷中学校

主任養護教諭 石渡 めぐ美

1 本校の概要

本校は、八王子市の東南端を学区とする多摩ニュータウンに位置し、学園都市的な地域を形成している。今年度、創立 50 年という節目を迎える本校は、課題の解決に向けて、主体的に取り組む生徒を育てたいと考える。保健給食委員会の主な活動は、以下の通りである。

2 本校の保健給食委員会の主な活動

(1) 「予防啓発動画（熱中症、感染症）」の作成

熱中症を体験した生徒にその時の状況や、防止策をインタビューした様子や、感染症予防のために、手洗いの効果にブラックライトを活用したり、手の洗い方の条件を変える対照実験を行ったりした様子を、委員の生徒が動画として撮影・編集し、全校朝礼で発表することで、多くの生徒たちに予防啓発の意識を高めることができた。

(2) 多様な「強化週間」の実施

生徒たちのアイデアをもとに「給食準備時間の測定月間」、「ハンカチチェック週間」、「換気・手洗い週間」を実施した。また「ペットボトルキャップ回収（SDGs）活動」において、昨年度は、ペットボトルキャップが 120Kg 集まり、ワクチンを 56 人分寄付、CO₂を 352.8Kg 削減することが出来た。以上のように、保健給食委員会の生徒の意欲や発想を生かした具体的な活動が、全校生徒に徐々に浸透し、成果として表れていくことが、生徒の成長する実感や手ごたえにつながったと考える。これからも自らの健康に対する興味・関心を深め、健康を作り上げていこうとする活動を通し、主体的に課題の解決に取り組む生徒の育成を目指し取り組んでいく。

育てよう 食に関心をもち食べる子
～学校経営方針「食育の充実」と「みんなで完食」を目指して～

中野区立江古田小学校
主幹栄養教諭 菅野 幸

1 学校概要

本校は、命を大事にし、健康な心と体をつくる子の育成を目指している。学校経営方針の令和4・5年度の主な取組の中の「食育の充実」及び「みんなで完食」の指標である「食に関心がある児童90%以上」、「給食残食率2%以下」を受けて、「育てよう 食に関心をもち食べる子」を育成するために取組を行った。

2 本校での取組内容

【課題の設定】

実態と研究主題を踏まえた上で発達段階ごとに課題を設定した。低学年は「**食に関心をもち、意欲をもって食べる**」、中学年は「**苦手なものを食べる意欲をもつ**」、高学年は「**健康や成長のために偏りのないようまんべんなく食べる**」という課題を設定した。

【課題を解決するための手だて】

○給食の時間を活用した取組

健全な食生活の実践力を培い、「食」についての実践化や理解の深化を図ることを目的として、給食時間を活用し、栄養教諭が中心となって、学級担任と連携した取組を実践した。「児童が食べなくなる給食、教員が食べさせなくなる給食」を目指し、生きた教材となり得る献立内容の充実と給食の質の向上に努めた。また、学校全体で系統立てた給食指導を実現するために「江古田小給食スタンダード」を作成・周知し、研修等で全教職員に対し、給食指導の教育的意義や児童の活動や方法、危機管理について共通理解を図った。さらに、どの学級でも等しく指導を行うことができるよう ICT を活用した食に関する指導を実践した。

○学級担任等及び栄養教諭による食に関する指導の充実

学級担任等への意識付けを行うために、年度初めの職員会議で「食に関する指導の全体計画①②」を示したり、学級担任等が進める食育について OJT 研修を行ったりした。それにより「全体計画②」に沿った学級担任等による食に関する指導が日常的に実施されるようになった。また、栄養教諭の専門性を生かして、学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導も充実させた。

○「体験学習」による食育の推進

食への関心・意欲を高め、食への理解を深め、食を大切にすることを養うことを目指して、五感を生かした食育である栽培体験、生産者等との交流、実物体験等の「体験学習」による食育を推進した。

3 成果と課題

各取組を通して、低学年の課題「**食に関心をもち、意欲をもって食べる**」についてはおおむね解決することができた。中学年の課題「**苦手なものを食べる意欲をもつ**」については解決することができた。高学年の課題「**健康や成長のために、かたよりのないようまんべんなく食べる**」は解決することができた。年間平均残食率について、令和4年度は2.4%、令和5年度は2.6%と学校経営方針の取組「みんなで完食」の指標2%以下を達成することができなかったが、全国平均6.9%（2015年4月環境省発表）を大幅に下回ることができた。校長は、「2%さえも捨てない学校」を目指しており、さらなる高みを目指して、取組を継続していきたい。2年間の実践を通して、目指す児童像「**食に関心をもち食べる子**」を育成することができたと思う。