

所属 健康推進課栄養指導担当

事業名	三歳児健康診査
実施日時・場所	年 138 回 月 2、3 回 月～木曜日、午後 1 時～ 城東・深川・深川南部・城東南部 区内 4 保健相談所にて実施
対象	三歳児健康診査受診の保護者
目的	幼児期に必要な栄養・食品の摂り方と望ましい食習慣の定着
事業概要	三歳児健康診査時に 3 歳児向け食育媒体と保護者向け集団指導を行っている。 三歳児健診時に食べ物のはたらきとおやつ役割を中心に、1 日に摂りたい食品とバランスの良い食事の整え方について、集団指導を行っている。
使用教材	東京都幼児向け食事バランスガイド リーフレット
参加者の意見・感想等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 日の食事の目安量ならびに、バランスをととのえた食事の必要性がイラスト化されているため理解しやすい。 ・ 3 歳児健診時にアンケートを出し食事に関する項目での回答が「野菜が嫌い」「牛乳を大量に飲む」「お菓子を食べたがる」等の心配が多く寄せられている。バランスガイドで量の確認をし、食品サンプルに触りながら量が分かったとの意見があった。 ・ 食事バランスガイドの存在を初めて知る保護者もいるなか、イラストも多く料理単位で目安量が分かるのがよいという意見が多い。
実施者の意見・感想等	<p>バランスガイドを認知している保護者が少ない中、最初から説明するのが限られている時間の中で難しいことがある。</p> <p>保護者は果物や乳製品の目安量を知りたい人が多く、バランスガイドがあることで説明しやすい。</p>
効果 (成果)	<p>摂りすぎていた食品があることに気づき、食事の量と質を見直すきっかけとなる。</p> <p>指導している際に、こどもと保護者がバランスガイドのリーフレットを見ながら会話をしている姿が見られた。親子で食について話をするきっかけとなっている。</p>