

健康なこころとからだを持ち続けるために

こどもたちが、今もこれからもこころとからだの健康課題（例えば、肥満ややせ、見た目に対する不満等）を予防し解決できるようになることをめざして

ライフスタイル別 オンデマンドセミナー（別期のプログラムは裏面に掲載）

★理論と実践を組み合わせ、各講演にハンドアウトと活用資料あり！

開催期間 **2025年7月14日(月)～2026年3月1日(日)**

全年代共通 自己肯定感とメディアの影響 (ユニリーバ・ジャパン ダブ担当) 20分

学童期 **2025年9月1日(月)～2026年3月1日(日)**

セミナーのねらい（からだづくり、こころづくりの仕組みをしよう）

医師 位田 忍（大阪母子医療センター）

5分

①「見逃せない成長曲線からのシグナル」

医師 原 光彦（和洋女子大学）

15分

②「からだづくり（運動と栄養、生活リズム）」

・子どもの成長を支える三本柱 — 睡眠・食事・運動の科学

医師 高橋 路子（神戸大学医学部附属病院）

15分

・実践 からだづくりは運動と栄養の二人三脚

管理栄養士 鳥井 隆志（兵庫県立ひょうごこころの医療センター）

15分

・いつ寝る？いつ食べる？ 成長期に大切な生活リズム

管理栄養士 藤谷 朝実（神奈川県立保健福祉大学地域貢献センター）

15分

・実践 望ましい生活習慣づくりをめざして ～生活チェックを活用した取組～

養護教諭 谷田 眞代（和歌山市立三田小学校）

15分

③「子どものレジリエンス」 医師 田中 恭子（順天堂大学）

・“自分で考える子”はどう育つ？～児童期のこどもの心と大人のかかわり～

15分

・実践 ちょっと不安、でもやってみよう！”子どものレジリエンスを育てる工夫

20分

④「座談会」 養護教諭・栄養教諭による実践報告・ディスカッション

20分

座長：吉澤 裕世（順天堂大学）／石見 和世（帝京大学）

参加：養護教諭 谷田 眞代（和歌山市立三田小学校）

栄養教諭 山西 奈津子（京田辺市立田辺小学校）

● プログラムは、個別にご視聴いただけます。 ● ご質問はホームページで受付、回答いたします。



参加費 無 料

参加登録

2025年8月1日から

2025年12月26日まで随時

※この登録で2025年度セミナー全期視聴可能



HPアドレスまたはQRコード先から、各講演をご視聴ください。

<https://plaza.umin.ac.jp/jsspn/trainingsession.html>



●主 催 マイウェルボディ協議会

●共 同 主 催 小児栄養分野推進合同協議会、学校法人 順天堂 順天堂大学

●主な対象者 健康教育に関わる学校・園教職員、医療・福祉関係者、行政関係、学生（医療関係者養成校）他

●後 援 一般社団法人 大阪府医師会、一般社団法人 和歌山県医師会、一般社団法人 和歌山市医師会、岸和田市教育委員会、公益財団法人 日本学校保健会、全日本中学校長会、公益社団法人 全国学校栄養士協議会、公益社団法人 日本栄養士会、公益社団法人 大阪府栄養士会、公益社団法人 和歌山県栄養士会、NHK大阪放送局、毎日新聞社、株式会社 少年写真新聞社

健康なこころとからだを持ち続けるために

【別期講演プログラム】

全年代共通 2025年7月14日(月)～2026年3月1日(日)

自己肯定感とメディアの影響

(ユニリーバ・ジャパン ダブ自己肯定感プログラム)

乳幼児期 2025年7月14日(月)～2026年3月1日(日)

セミナーのねらい(子育てを一緒に考えよう)

医師 位田 忍 (大阪母子医療センター)

①「咀嚼・嚥下・消化吸収機能の発達」

・赤ちゃんのからだ すすむ消化吸収の力

医師 小野 滋 (京都府立医科大学)

・もぐもぐごっくん 食べ方を知ろう

歯科医師 綾野 理加 (昭和医科大学)

②「乳・離乳食」

・赤ちゃんの栄養と母乳育児

医師 東海林 宏道 (順天堂大学)

・実践 むずかしくない離乳食～楽しく食べることの始まり～

管理栄養士 西本 裕紀子 (大阪母子医療センター)

③「肥満・体重増加不良」

・こどもの肥満は予防できるのか？

医師 市川 剛 (那須赤十字病院)

・幼児期の体重増加不良から見えることと支援のポイント

医師 前川 貴伸 (国立成育医療研究センター)

④「こどもの安心」

・こころの栄養は乳幼児期から～こどものこころを育むちょっとしたコツ～

・実践 こころの栄養は乳幼児期から～大人とこどもの関係性の絆～

医師 田中 恭子 (順天堂大学)

思春期・青年期 2025年11月1日(土)～2026年3月1日(日)

セミナーのねらい(健康リテラシーを理解しよう。自分のこと、次世代のこと)

医師 位田 忍 (大阪母子医療センター)

①「からだの変化 ～二次性徴はおとなへの重要なステップ～」

医師 倉川 佳世 (国立障害者リハビリテーションセンター病院)

②「メタボリックメモリー～幼少期の生活を身体は記憶する～」

医師 金子 至寿佳 (日本赤十字社和歌山医療センター)

③「からだづくり」

・プレコンななに？(仮題)

医師 荒田 尚子 (国立成育医療研究センター)

・実践 思春期青年期でのプレコンの対応実践(仮題)

不登校児童生徒支援員 上西 忍 (和歌山市立西浜中学校)

④「スポーツと栄養」

・”元気がでない子” 増えていませんか？～思春期のからだとエネルギー不足

保健師 吉澤 裕世 (順天堂大学)

・実践 見逃せない成長期の相対的エネルギー不足(REDs)(仮題)

管理栄養士 鈴木 志保子 (神奈川県立保健福祉大学大学院)

⑤「思春期世代の子どもと自分探しの旅 ～見守る力と関わる勇気～」

医師 田中 恭子 (順天堂大学)

開催事務局 : 小児栄養分野推進合同協議会

H P アドレス URL : <https://plaza.umin.ac.jp/jsspn/>

