2025 年度　新潟県栄養士会　生涯教育研修会【第2回】

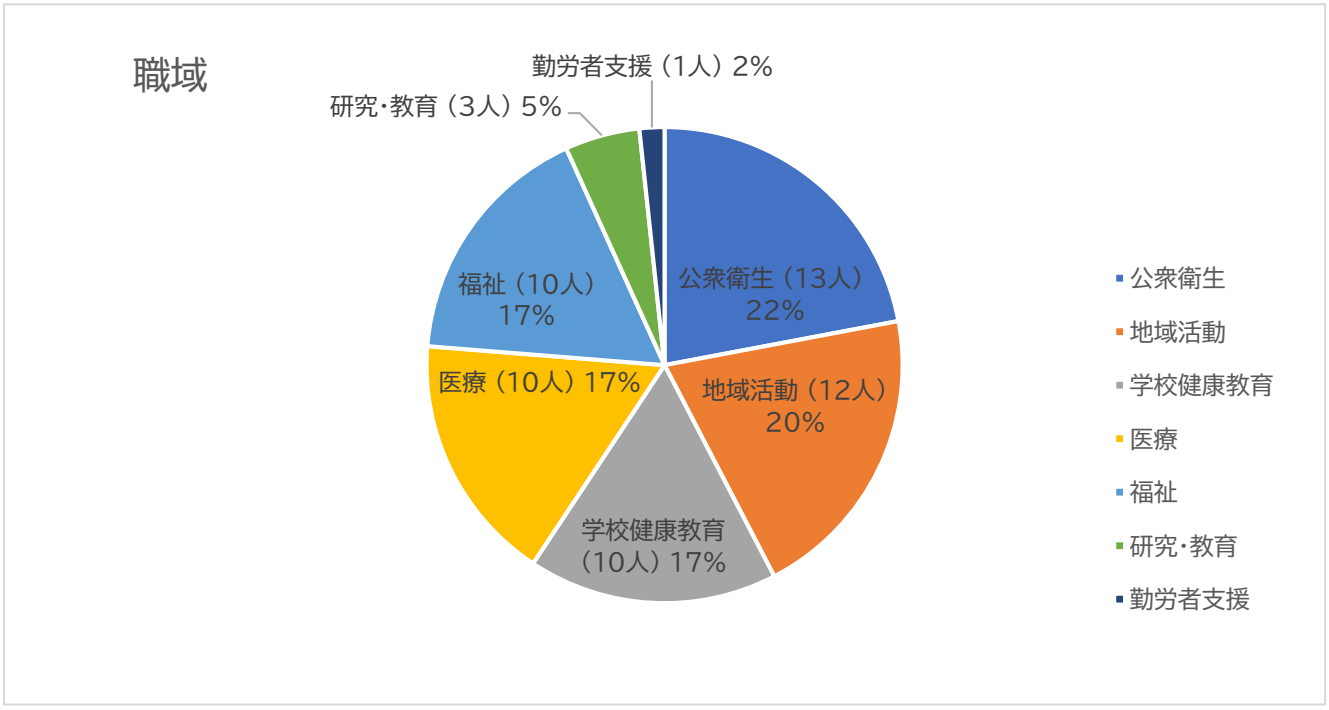
〇実施期間：　2025年7月 17 日(木)～7月 23 日(水)

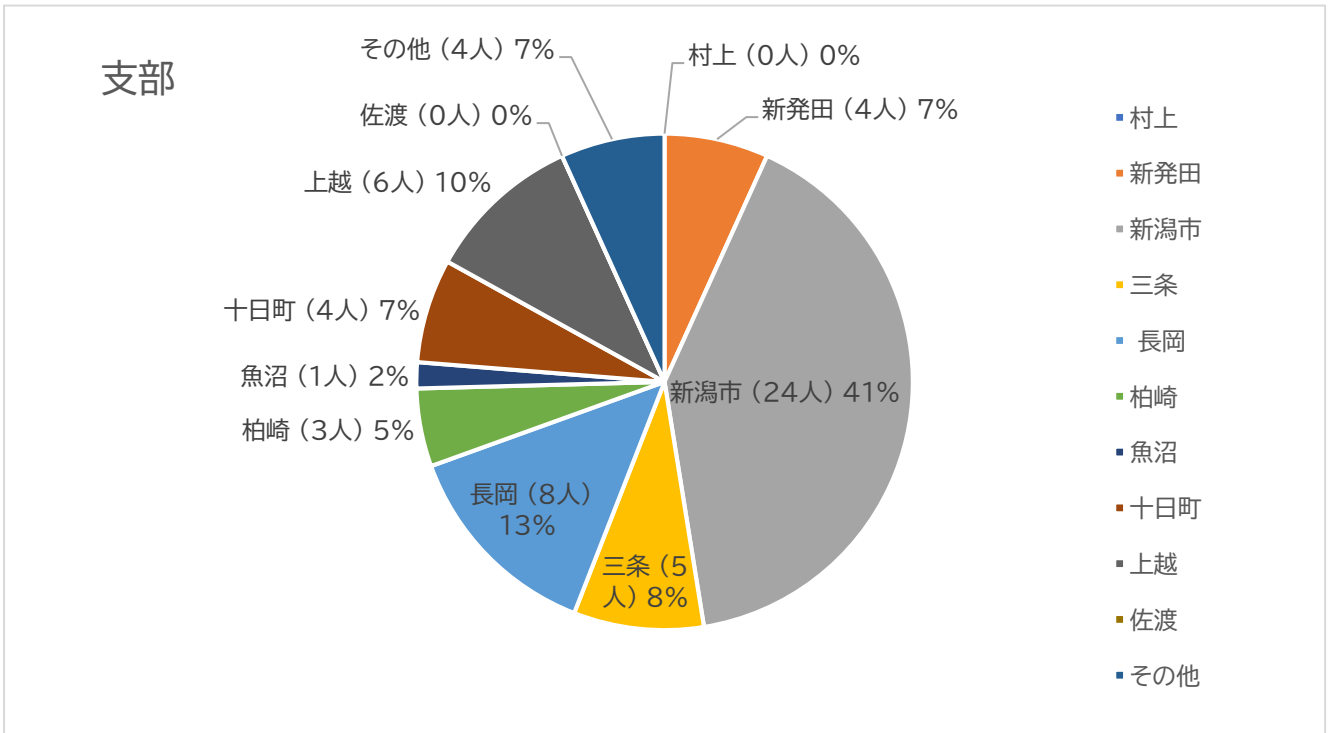
〇開催方法：　オンライン(オンデマンド配信)

〇内容：「ライフコースアプローチの観点からの歯科保健」

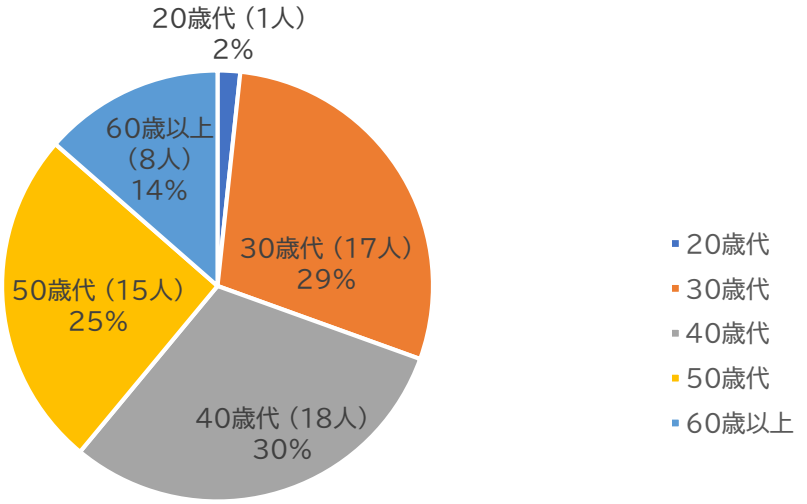
〇受講申込者数：　101 人　・アンケート回答数：　59 名　・再生回数：　225 回

〇アンケート結果：

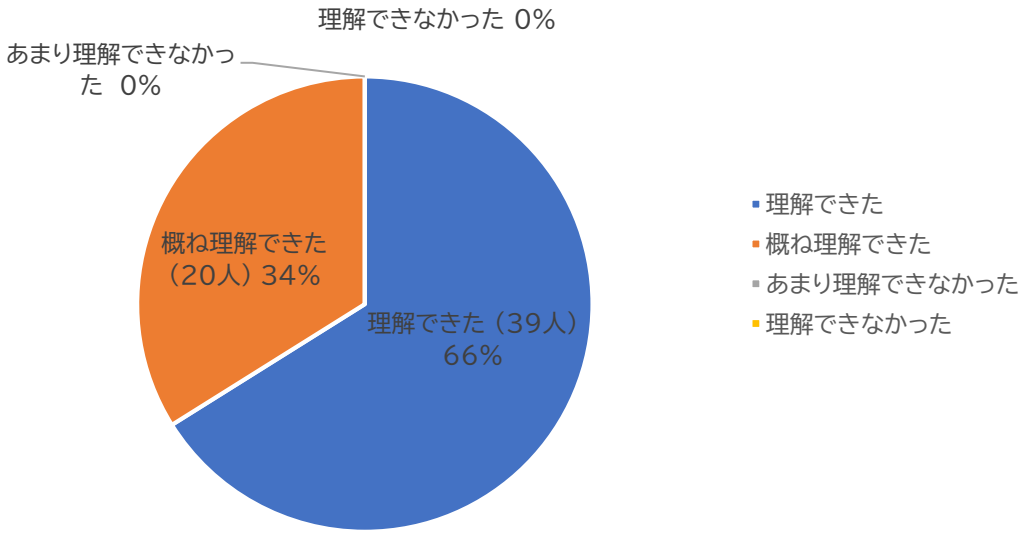




年齢



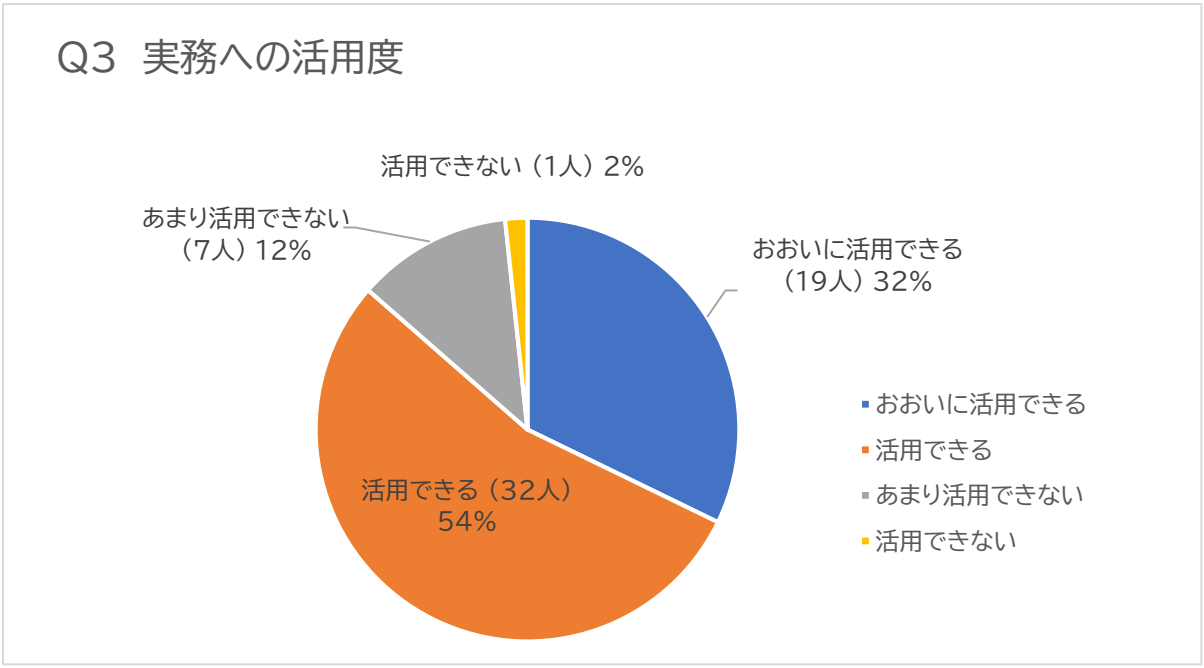
Q1　講義内容の理解度



Q2　Q1 の理由(内容)　31 件の回答

・健やかで心豊かな持続的な生活のために、健康は大事な土台であり、そのためには、小児期からの生活習慣や社会環境の影響を踏まえた生涯の健康づくりが大切になる。栄養と口腔機能は相互に関係している。全体の良い健康習慣の維持及び行動変容のためには、高リスク者だけでなく、集団へのアプローチが大切。また、実施後の評価を行う精度管理を行うことや、専門範囲に限定せず、その範囲を少しはみ出した所も実施することで、より伝えることができ、多職種連携にもなり、成果に繋がる。
・小児の摂食嚥下機能についての取り組みを初めて学ぶことができました。
・幼児期からの口腔機能へのアプローチが大切だとわかったから
・食事面や栄養面に関しては内容が少ない印象でしたが、毎年おやつの食べ方指導もしているので、引き続き砂糖はエネルギー量の５％という部分を含めて指導していきたいです。
・丁寧な解説でとてもわかり易かった。
・資料も話の内容もわかりやすかった。
・機能不全対する具体的なアプローチ方法

・歯科疾患との関連においてフリーシュガーの摂取量を減らすことが大切であることが改めて理解できた。
・子どもの咀嚼・嚥下機能が低下していると感じています。その手立てを聞くことができて良かったです。実際今回の、内容を活用していきたいと思います。様々な保護者がいる中、難しさはありますが、この後今回の研修会を振りかえって考えたいと思っています。
・小児の口腔機能発達不全が食行動に関係することがわかりました。また、その改善のために高齢者のお口の体操が効果的であることがわかりました。
・小児から高齢者まで切れ目なくアプローチしていくために、それぞれの担当が自分の範囲を少し超えながら事業などを展開することが必要とわかった。
・生涯健康な歯を維持し何でもおいしく食べるためには、小さい頃から継続した取組が必要であること。ポピュレーションアプローチが届きにくい世代に入ると同時にむし歯が増えてしまうことは、他機関他団体と連携しながら補う必要があることを改めて理解できました。
・様々な横文字の用語の意味を詳しく解説頂きまた実践例もたくさん紹介して頂き理解が深まりました。
・歯科保健と食育、健康教育の関連や、相互に進めていくことの大切さについてあらためて理解できた。
・歯科保健と食の関連が難しかった。う歯と食育の絡みは理解できたが内容はなかなか頭に入りにくかった。
・時代と共に口腔の問題も変化している。学校では県や歯科医師会などが歯科の問題に力を入れているが、不登校児が増えている現代では、そこから漏れてしまう子も増えることが予想され、その様な方々に対し、どのようにアプローチするのか今後大きな課題になると感じました。 また、小児の口呼吸などのリスクに対し、高齢者用の口腔体操を利用するなど、興味深く学ぶことができました。
・データと根拠を丁寧にご説明くださったことと、これまで関わった対象者の事例を振り返ることができる興味のある内容であったため、理解できました。
・体に害のある生活習慣や食生活は、同時に、口腔内（歯）についても害を及ぼすこと、また、健康教育は、成人し病気になってから行うよりも、小児から開始することに意義があることなど理解できた。
・歯科保健の取組について、これまでの経緯や栄養との関連についてわかりやすく説明されていた。
・調査結果の背景やデータの根拠を知ることができた
・歯科保健の歴史が分かりました。また、噛めない子どもへのアプローチの方法は、活用できると思いました。
・葭原先生のご講義がとてもわかりやすく、図の説明なども丁寧にしてくださったため。
・分かりやすかった
・子どもたちを取り巻く歯科保健の現状について理解することができました。日本一、虫歯の本数が少ないことは知っていましたが、その後（中高生）に増加してしまうことを知り、継続した取り組みが重要だと感じました。
・色々な職域から働きかけることで、健康に影響が出ていくのは大いに理解できる
・口腔機能について理解が深まりました。
・「ライフコースアプローチで重要な点」のスライドが大変わかりやすく、理解が深まりました。
・国外の研究についての事例や幼児の口呼吸予防の取り組みについて、実施、効果も交えた具体的な内容で大変理解しやすかった。
・資料に沿った内容で分かりやすかった。
・27 年間全国第 1 位の虫歯予防県であり、早期教育、popular-common education にある。重症高血圧患者 15％よりも軽度高血圧症 30％の方が人数が多い事からも大切である。現代っ子は遊び食い、むら食いが多く、その結果口呼吸による弊害も出ている。そこで口腔ケア運動を実施。「パタカラ体操」を遊びから取り入れる方法を教わった。
・スライドを全て資料として出していただけてよくわかりました



Q4 Q3 の理由(内容) 34 件の回答

・授業で活用できるため
・高齢者施設勤務のため、対象者の年齢は違いますが、改めて口腔機能の大切さや、栄養摂取との関連のついて学ぶことができました。
・3 歳児健診の際に栄養相談場面で活用できると感じました。栄養相談がある児の口呼吸が時折気になっていました。自分の感覚が的外れではないことがわかり、学びの機会となりました。
・現在の業務にあまり関わりがないため
・口呼吸が食べ方や健康に影響するということだったので、お口の元気体操も取り入れながら、養護教諭と連携して隙間なく指導していきたいです。
・病院では小児の口腔機能評価の機会はほとんどないので活用する機会は少ないですが、小児の食に関する情報が得られてよかったです。
・子供が食事を食べない理由と口腔機能の発達が大きく関係していることを改めて知ることができたから。
・お口の体操などは、誰もが手軽にできる内容だった。
・食をめぐる現状と課題について今一度考えるきっかけとなった。栄養指導などに今回の内容を活かしていきたい。
・子どもたちの咀嚼や嚥下機能を向上させる方法を聞くことができたため。
・乳幼児健診などで“遊び食べ”偏食”かまない”などのご相談を受けることがよくあります。栄養士の立場の視点だけでなく、お口の状態から歯科と連携する視点も大切だとおもいました。
・砂糖摂取と肥満の関連や、フリーシュガーに関することなど参考になった。
・園訪問時や栄養だよりにて、おくちのげんきたいそうや食育ランチョンマットを活用できると感じたから。
・口呼吸と遊び食べ、姿勢の悪さと噛むことが関連していることのデータは、栄養指導や保育園給食管理をする上で活用できそうです。
・家庭でも子どもの食育に説得力を持って臨めそうです。
・口腔機能の発育と食事との関連や、1 日の砂糖摂取量の目安など業務に活用していきたい。
・噛むことに関して日頃から取り組んでいるが、噛むことと発音、虫歯予防と唾液の関連があることは理解している。食と口腔の関係は密であるので、今後も歯科保健の為にも噛むことを重視していきたいと感じた。

・このような子供への指導が増えているから
・現職が、その様な環境に無いため。
・特に小児への介入についてのお話は、今後保護者の方へ説明した際にも説得力を持つと思いました。
・乳幼児の健診や相談などで、噛めない、丸のみ、遊び食べの相談をたくさん受けますが、その際に、栄養面だけでなく、アレルギー性鼻炎の有無や、歯並び等々、多方面から原因を模索する時に使える知識でした。
・地域での災害食の講座で歯科保健分野についても組み入れることができる
・口腔機能の発達を促すトレーニング
・食べにくさを抱える子どもが増えていると感じます。単なる偏食ではなく、機能に問題がある場合のアプローチの仕方を知ることができました。
・食生活と歯科保健とのつながりを改めて確認できたため。
・小学生までのう蝕数は全国一良いのに、中学生から少しずつ増えている現場を知ったので、養護教諭等と連携して取り組んでいきたい課題だと感じました。
・勤労者支援の職域なので、内容は小児対象に見受けられた
・幼稚園で勤務しているため、口の発達、状況に着目していきたい
・食育ランチョンマット、お口元気体操参考になりました。
・乳幼児栄養調査の結果から仮説を立て、歯科と栄養での取り組みの方向性や具体例についてご説明いただき、指導にすぐ役立つだけでなく、根拠に基づいた取り組みをする際の考え方についても参考になりました。
・後半の内容については、直ぐにでも活用してみたい。
・パタカラ体操は以前からも聞いたことがあり、より理解が深まったと感じたため。
・栄養指導の場でよく噛むための運動として reiaxation に取り入れていけると思われる。
・やはり年齢の低い時からのアプローチが集団の健康においては大切ということがわかりました。中学校へ勤めている自分自身としては、だんだん親の手が離れる時だからこそ自立に向けた情報発信や指導が必要だと感じました。

Q5 本日の研修会に対するご意見や感想、質問等 32 件の回答

・学生へ直近１年で歯医者へ治療や定期受診でかかったことがあるかどうか聞くと、１％以下である。小中での定期健診が終わると全くいかなくなってしまう。グラフの通りだと感じた。改めて思春期、青年期の健康への関心をためることは難しいと感じた。
・歯科分野の学びは今後も必要だと思いました。
・アプローチの仕方で成果がかわることがわかったのがよかった
・虫歯や歯肉炎の予防には食べることが大切だが、食べるためには歯や口の健康が大切だということだったので、養護教諭だけでなく学校歯科医とも連携しながら子どものうちから歯の健康を意識させる教育を行っていきたいです。
・職種をまたいでの連携の重要性が理解できた。
・こんなにも歯科保健が小児の食行動に関係しているものかと勉強になりました。食育ランチョンマットは見たことがなかったので、取り入れていきたいと思いました。
・子供へのお口の体操と、高齢者に行っているお口の体操とほぼ同じであることを知りました。栄養面からだけのアプローチでは、実際にはうまくいかないこともわかり、歯科との連携も大切だと思いました。
・子供が獲得していくべき機能、高齢者の衰えていく機能、アプローチは違えど本質は同じだと思いました。

・新潟県の歯科保健対策について知ることができた
・今後の参考にさせていただきます。近々保護者の方とお話しする機会があるので勉強になりました。資料は自宅で印刷しています。今回の資料はカラフルで、とても見やすいのですが、背景に色がついているとインクをたくさん使います。印刷用の背景は白にしていただけるとありがたいです。
・未就学児にどのような取り組みをしたらよいかが明確になりました。また、おくちのたいそうやランチョンマットなど媒体もあるためすぐに実践できると感じました。
・先生のお話の中にあったモデル事業を当村でも行っており、それ以来保育園では給食前にパタカラ体操を行っています。ずいぶん年数がたち、保育士の中には実施意義をわからず惰性で行っている様子があるので、この研修を活かして再度保育士へ目的を説明して共通理解の上で実施できるとよいと思っています。実施評価の難しさはありますが。。。食育ランチョンマットは劣化してきているので、新しく作成していただくことをお願いしたいです。
・フリーシュガーの摂取量を 5%にとどめることは大人も子どもも非常に困難ですが、摂取量に応じリスク軽減のための対策を知りたいです。例えば 10%摂取したら歯磨き 1 日 5 回とか。
・歯科保健の視点からの講義を受ける機会はあまりないので、良かった。
・データが古いものが多く感じた。研修の目的が分かりにくかった。
・歯科の問題というと真っ先に高齢者を想像してしまうが、時代や食環境の変化に伴い問題も変化していることと、ライフステージごとの問題点も変化していることを学べました。 それらの点について、どのように解決していくのかとても興味を持てました。
・大変わかりやすく身になる内容で、受講して良かったと思いました。どうもありがとうございました。
・口の周りの筋肉を鍛えるために、顔じゃんけん、折り紙リレー、ほほの運動など、たくさんの知識が得られたことが良かった。 新潟県作成「食育ランチョンマット」欲しいです。
・ライフコースアプローチの観点からの歯科保健について栄養分野との関連情報を明確に説明されていた。
・受講できる期間をもう少し長く設定していただきたい。
・こどもたちの「お口ぽかん」や「かむ力が弱い」という現状から、担当業務である食育教室の中に、「お口げんき体操」を取り入れていきたいと思いました。 「お口げんき体操」はどれくらいの頻度で行うのがよいでしょうか。（1 日何回、週に何回などあれば教えていただきたいです。）

《葭原先生からの回答》

小児のお口体操について決まった頻度があるわけではないと思いますが、私が以前実施したところでは 1 回/日で行っていただきました。3 ヶ月後の評価では良くなっていたと認識しています。

・大変分かりやすい説明で勉強になりました。ありがとうございます。
・歯科保健と食が密接な関連があるということを再認識できました。興味深いテーマを研修に取り上げてくださり、ありがとうございました。
・お口の体操は以前園でも取り組んでいたが、コロナ以降やめてしまった 今後また取り入れるタイミングがあれば考えていきたい
・有意義な講演拝聴しました。
・県外の者ですが、新潟県の保健・栄養分野の取り組みは素晴らしいなと以前から思っていました。今回、成果を上げている理由の一つが「精度管理が大切」ということをお聞きし、自分の自治体でも意識しようと思いました。 本日は「歯科と栄養の内容」と思って参加しましたが、それだけにとどまらず健康づくり全般について学ぶことができて大変満足しています。

・実際に関係機関と連携した取り組みに参加する機会があり、乳・幼児に関しては保護者からも相談を受けることがある。 講義内容のお口の体操は方法としてご提案をしていきたい。

･分かりやすくて良かったです。

・口呼吸が歯科保健に大きな影響を及ぼす点は新鮮な情報でした。より理解を深めて患者や患者家族に還元したいと思います。

・大変勉強になりました。ありがとうございました。

・口呼吸も口腔機能には望ましくないこと。歯科保健と食育の関連について学ぶことができた。

・先日県学校栄養士協議会でお聞きした歯科保健の講演と重なるところもあり、興味深くお聞きしました。咀嚼力や嚥下力は、「自分（我が子）は普通にできている」と思いがちですが、客観的な尺度で見る機会を設けることが大切だと思いました。ライフコースにおいて「外れ値」に位置する方にとっては、集団指導の効果が行き渡らないことがあるため、注意深く見ていく必要があると思いました。

Q6 今後の公衆衛生事業部が担当する研修会への希望(テーマ･講師など) 16 件の回答

・特になし

・最新の研究

・新潟県立大学　村山伸子先生より栄養施策におけるロジックモデルの活用方法・具体的な事例をもとにご講演いただきたい。

・母子保健について

・（お口の体操）のように、即実践できる内容がうれしいです。

・給食室の衛生管理・掃除などについて

・災害時保健活動について

・日本人の食事摂取基準、栄養ケアプロセス

・感染症対策等

・災害と栄養について

・愛媛大学　三宅吉博先生（東京大学共同研究） 妊娠中に Ca を多く摂取すると、妊婦の鬱が抑制されることに続いて、最近、さらに母親が妊娠中に Ca を多く摂取すると生まれた子供が１３歳になった時の鬱症状が少ないというご研究を知り、詳しく知りたい。 ②広島県　藤川徳美先生（ふじかわ心療内科） 医師や薬に頼らず、食事を見直すことで、メンタルを含めた体調不調が改善するという情報を詳しく知りたい。 （たんぱく質不足から、体調不良や気持ちの落ち込みにつながっているという内容） 以上２名の先生のご講演を希望します。

・食の面からの防災・減災対策に関する研究について講義を聞きたい。

・今回の葭原先生のお話にもあったように、「活動範囲を少しはみ出す」イメージで、食をめぐる課題に取り組んでいけたら多職種連携にもつながるのだとわかりました。「食」だけではないテーマの研修会があるとよいと思います。

・分からないが、企画していただいた研修を楽しみにしている。

・健診や栄養相談参加率向上の行動心理学が学びたいです。

Q7 新潟県栄養士会が実施している 生涯教育研修会【実務研修】に対するご意見等

17 件の回答

・週末が２回入るように受講期間を設定してほしい。やはり２週間の猶予がほしい。
・興味ある内容にしてください
・第１回の研修会のアンケートに会員番号が入っていなかった旨のメールが届いていましたが、メールに気づかず、アンケート回答確認フォームの回答期限を大幅に過ぎてから回答してしまいました。単位認定はされないのか気になっています。
・他職域だと思っても受講してみると大変参考になる内容が多く、助かっています。今後もよろしくお願いいたします。
・食事の摂取基準や食品成分などの基本を学びなおす機会が欲しいです。
・いつも、勉強になります。ありがとうございました。
・オンラインで資料もダウンロード出来ていつでもどこでもしっかり受講できるところが魅力です。
・保育分野の子どもの食育に関する研修会や、食事摂取基準の事、栄養分野のトピックスなど行ってほしいです。特に福祉では高齢者の研修が多く、保育分野が充実してもらいたい。
・映像も音声も良く、資料も明確に印刷することができ大変助かります。受講においてもスムースで、また自分の計画に合わせて勉強でき、本当に有り難く思います。
・特定保健指導のアプローチについて
・分野を集約し、絞って企画されることを希望します。
・オンラインで受けられる研修会はとてもありがたいので、継続していただきたいと思います。各回で配信期間をもう少し長くしていただけるとより多くの会員が受講しやすいと思います。
・オンライン研修により、自分の時間で参加できるのでありがたい
・いつも　素晴らしい内容の実務研修企画ありがとうございます。
・いつもありがとうございます。精神疾患に関連する研修（それぞれの疾患の特性や薬剤と生活習慣病の関連など）に興味があります。
・いつも勉強になっています。表計算ソフトやスプレットシートの使い方等パソコンの使い方を勉強したい。
・オンライン開講がいつもありがたいです。もう少し開講期間を長くしていただけると（週末を２回またぐ程度）より試聴時間の自由がきくのでありがたいです。