

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

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） 5分

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） 15分

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） 15分

③「からだづくり」

・プレコンなあに？

医師 荒田 尚子（国立成育医療研究センター） 15分

・将来の妊娠に備えて適切な健康体重を維持するための取組～自己肯定感を高めて～
不登校児童生徒支援員 上西 忍（和歌山市立西浜中学校） 15分

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） 15分

・ **実践** 見逃せない成長期の相対的エネルギー不足

管理栄養士 鈴木 志保子（神奈川県立保健福祉大学大学院） 15分

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） 15分

● 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10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 マイウエルボディ協議会

●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 東京都栄養士会、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、公益社団法人 滋賀県栄養士会、公益社団法人 兵庫県栄養士会、
公益社団法人 福岡県栄養士会、公益社団法人 富山県栄養士会、
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

【全期講演プログラム】

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)

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)

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)

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)
- ・実践 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)
- ・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)
- ・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)

③「子どものレジリエンス」

- ・“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～
- ・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
医師 田中 恭子(順天堂大学)

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

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)

● 資格認定(乳幼児期、学童期、思春期・青年期、全年代共通、全27講義全視聴)

- ・公益社団法人 日本栄養士会 生涯教育振り替え単位 全分野共通(90-110) 講義2単位を認定
- ・公益社団法人 日本栄養士会 特定分野 小児栄養分野管理栄養士・栄養士 更新研修単位 5単位を取得

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/>

