

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（各113分 プログラムの詳細は裏面に！）
★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をご用意！

乳幼児期（8講演） 子育てを一緒に考えよう

2025年7月14日（月）～2026年3月1日（日）

学童期（7講演） からだづくり、こころづくりの仕組みを知ろう

2025年9月1日（月）～2026年3月1日（日）

思春期・青年期（7講演）

健康リテラシーを理解しよう。自分のこと、次世代のこと

2025年11月1日（土）～2026年3月1日（日）

● 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6月14日から
2025年12月26日まで随時



活用資料
サンプル
準備中

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/>



- 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
- 後 援 依頼中



健康なこころとからだを持ち続けるために

【別講演プログラム】

乳幼児期 2025年7月1日(日)～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 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）

② カミカミごっくん 食べ方を知ろう

歯科医師 綾野 理加（昭和大学）

③ 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 ④ 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）

⑤ 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）

実践 ⑥ 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）

⑦ 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～

医師 田中 恭子（順天堂大学）

⑧ 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）

企業協賛プログラム 自己肯定感とメディアリテラシー 日本ユニリーバー

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（仮題）

医師 原 光彦（和洋女子大学）

② 運動が成長に及ぼす影響（仮題）

医師 高橋 路子（神戸大学）

実践 ③ 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）

④ 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 ⑤ 学童期での生活リズムの実践（仮題）

養護教諭 谷田 眞代（和歌山市立三田小学校）

⑥ “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～

医師 田中 恭子（順天堂大学）

⑦ 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）

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（予定）

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 プレコンなあに？（仮題）

医師 荒田 尚子（国立成育医療研究センター）

実践 ④ 思春期青年期でのプレコンの対応実践（仮題）

養護教諭 上西 忍（和歌山市立西浜中学校）

⑤ ”元気が出ない子”増えていませんか？～思春期のからだエネルギー不足

保健師 吉澤 裕世（順天堂大学）

実践 ⑥ 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）

⑦ 「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）