【事例　2】

毎食の牛乳多飲及び間食量が多い
小学校5年生高度肥満男子児童に対する個別的な相談指導

【小学校、5年、男子】

毎食の牛乳多飲と間食量が多い高度肥満児童。牛乳量と学童保育及び家庭の間食を併せて調整し、体重増加を抑制。

■要旨

1．対象者の抽出・決定
・4月の校内身体測定結果から、高度肥満の児童。
2．目的・個別的な相談指導実施期間
・目的：肥満の改善 ・期間：2か月
3．アセスメント（計画前の現状把握と課題の抽出）
・身長　141.9cm　体重　65.7kg　肥満度　83.2% ・食事調査より、以下の課題を抽出した。 1．1日の平均エネルギー摂取量（2,533kcal/日） 2．1日の平均牛乳摂取量（606g/日） 3．休日の間食からのエネルギー摂取量（368kcal/日）
4．個人目標
・2か月後の身長を 142.8cm と仮定し、目標を体重-0.5kg（65.2kg）、肥満度 78.3%とした。
5．相談指導計画
・栄養補給計画：牛乳の摂取量を平日-150g（92kcal）、休日-200g（122kcal）とし、休日は減らした分を乳酸菌飲料1本 65ml（25kcal）に置き換えるように設定した。 間食は、平日・休日ともに目安量を以下の通り設定した。 【平日】〈学童保育がある日〉①か②どちらか1つを選択する。 ① 学童保育での間食（4つ）＋乳酸菌飲料1本 65ml（25kcal） ② 学童保育での間食（1つ）＋100kcal の菓子 〈学童保育がない日〉 100kcal の菓子＋乳酸菌飲料コップ半分 100ml（46kcal） 【休日】間食は菓子1袋（370kcal）の半分にする。※1日 85kcal ・行動計画（児童）：牛乳は、自宅では平日コップ1杯（180g）、休日コップ3杯弱（580g）にし、代わりに乳酸菌飲料1本 65ml にする。平日の間食は学童保育での量に合わせて変更する。休日の間食は菓子1袋（370kcal）の半分にする。
6．実施・モニタリング
・チャレンジカードを用いて行動計画の実施を確認した。
7．再アセスメント（実施後の現状把握と課題の抽出）
・身長　142.5cm　体重　65.6kg　肥満度　80.6% ・食事調査より、以下のことが分かった。 1．1日の平均エネルギー摂取量は平均 2,025kcal/日 2．牛乳の平均摂取量（384g/日） 3．休日の間食からの平均エネルギー摂取量は 393kcal/日
8．個人評価
・体重-0.5kg の個人目標に対し、体重-0.1 ㎏であったため目標は達成できなかった。

1. 対象者の抽出・決定

(1)スクリーニング

①スクリーニング条件

・4月の校内身体測定結果から、肥満度 20%以上の児童
・4年生以上の児童
・学校が主催する健康教室への参加希望を出している児童

②スクリーニング結果

・4月の校内身体測定結果から、肥満度 20%以上の児童(44名/458 名)
・4年生以上の児童(28名/44名)
・学校が主催する健康教室への参加希望を出している児童(4名/44 名)
・自分の体型にコンプレックスがあり改善に向けた意志が強い高度肥満の小学 5 年生男子児童 1 名

2. 目的・個別的な相談指導実施期間

(1)目的

肥満の改善

(2)個別的な相談指導実施期間とスケジュール(予定含む)

期間:2か月

スケジュール:

	準備期間									実施期間 2か月	評価期間			
内容	スクリーニング	対象者決定	面談①	アセスメント	追加アセスメント	個人目標決定	栄養補給計画決定	面談②	行動計画決定	栄養補給計画 連携計画決定	実施・モニタリング	再アセスメント	個人評価	面談③

(3)対象者

高度肥満の小学5年男子児童1名

3. アセスメント(計画前の現状把握と課題の抽出)

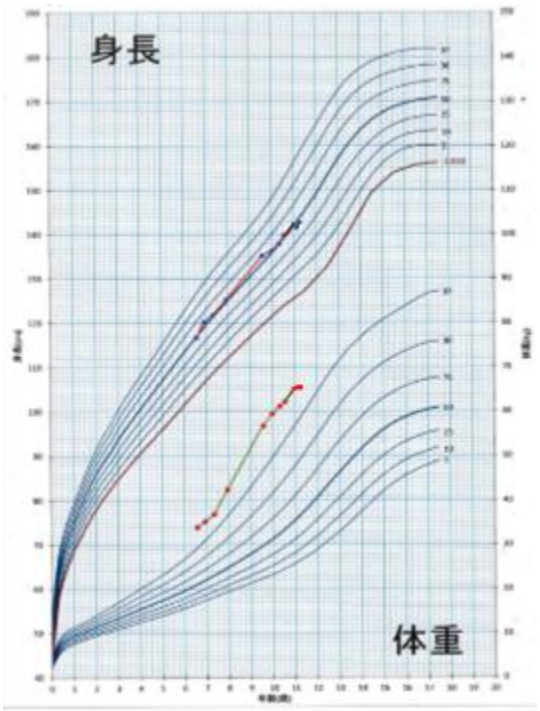
(1)体格等

アセスメント時:身長　141.9cm　体重　65.7kg　肥満度　83.2%

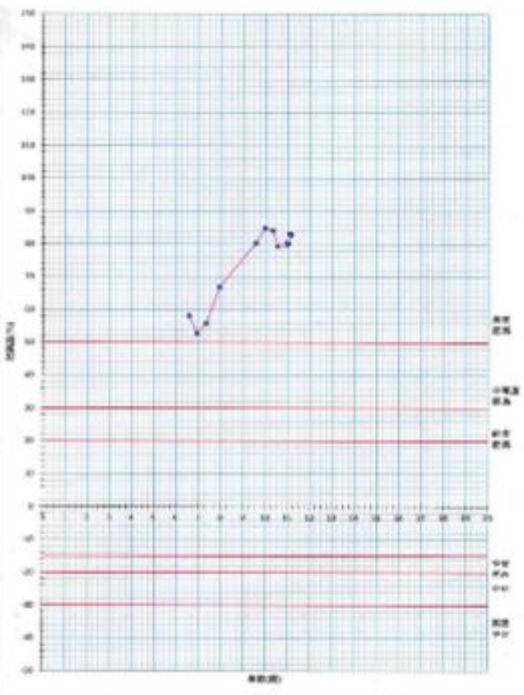
・身長・体重の経過及び現状

	2021.4	2022.4	2023.4	2024.4	2025.4	2025.10
	6 歳 7 か月	7 歳 7 か月	8 歳 7 か月	9 歳 7 か月	10 歳 7 か月	11 歳 1 か月
学年	1	2	3	4	5	5
身長(cm)	116.7	122.9	128.9	135.2	139.8	141.9
体重(kg)	33.9	37.9	47.7	56.8	62.2	65.7
肥満度(%)	58.3	56.8	73.5	80.4	79.4	83.2

成長曲線



肥満度曲線



現状

・高度肥満である。

・2年生から4年生にかけて肥満が進行している。

(2022 年4月～2023 年4月＋9.8 ㎏、2023 年4月～2025 年4月+9.1 ㎏)

課題

・高度肥満である。

・2年生から4年生にかけて肥満が進行している。

(2022年4月～2023 年4月＋9.8 ㎏、2023 年4月～2025 年4月+9.1 ㎏)

（2）生活習慣等

①体調

現 状

〔保護者からの聞き取り〕

・特別気になっているところはない。

・排便は毎日ある。

〔本人からの聞き取り〕

・特別気になっているところはない。

課 題

・なし

②生活・運動

現 状

〔保護者からの聞き取り〕

・起床時間は平日7時、休日7時 50 分。

・就寝時間は平日・休日ともに 23 時頃。

・通学は徒歩で 15 分。

・放課後は学童保育を利用。

・運動系の習い事は、サッカー「週1日（2時間）」、スイミング「週1日（1時間）」。

・学習塾等は、塾「週2日」、ピアノ「週 0.5 回（隔週）」。

・日曜日は父兄と1時間公園でサッカーをしている（隔週）。

・家では動画を見たり、ゲームをしたりする。（スクリーンタイム平均「平日2時間/日」、「休日4時間/日」）。

課 題

・起床時間は平日7時、休日7時 50 分。

・就寝時間は平日・休日ともに 23 時頃。

・家では動画を見たり、ゲームをしたりする。

（スクリーンタイム平均「平日2時間/日」、「休日4時間/日」）。

③食事・食生活

現 状

〔保護者からの聞き取り〕

・平日は祖母、休日は母が食事を用意する。

【朝食】
〔保護者からの聞き取り〕
・7時 10 分～7 時 20 分頃に食べ、10 分程で食べ終わる。
・平日は、米飯週3回、パン週2回。
・平日、米飯の時は、おかず（ハラミや肩ロースの焼肉3枚）とみそ汁とヨーグルトと牛乳又は果汁入り飲料を飲む。
・平日、パンの時は、食パン（6枚切 1 枚にいちごジャム小スプーンに山盛り2杯程度をぬる）とみそ汁とヨーグルトと牛乳又は果汁入り飲料を飲む。
・休日は、食パン（6枚切1枚にいちごジャム小スプーン山盛り2杯程度をぬる）又は砂糖をまぶしたリングドーナッツと牛乳を飲む。
・土曜日は朝起きてすぐスイミングに行くため、月に2回程度朝昼兼用になる。

〔本人からの聞き取り〕
・朝は食欲がなく、本人は米飯の量 40g 程度で満足している。

【昼食】
〔保護者からの聞き取り〕
・休日は、外食又は中食。
・外食時は、大人1人前のうどんを食べる。中食では、とんかつ弁当やからあげ弁当を買って自宅で食べる。

【夕食】
〔保護者からの聞き取り〕
・平日は、18 時頃に食べる。
・主菜は個別に分けて盛り付けしている。
・休日は、中食が多い。1人前の弁当を購入する。
・休日の外食の頻度は月2回程度。すし（20 皿程度）、中華（餃子・酢豚）、カレー（チーズカレー1人前、ナンを半分）などを食べる。
・休日は、主菜を大皿で出す。（餃子やからあげ、ハンバーグ、チキンのトマト煮など。）

〔本人からの聞き取り〕
・夕食の主菜の量が減ると本人は満足感を得られない。

【間食】
〔保護者からの聞き取り〕
・昼食と夕食の間に食べる。
・スナック菓子が好き。
・休日は、スナック菓子を1日1袋（55g～100g）食べる。

・平日は、学童保育で菓子が出るため、家ではスナック菓子を食べず、乳酸菌飲料を飲む。
・平日のサッカーの練習前(週1回)はカップ麺(30g)を食べ、練習後自宅に帰ってから夕食をとる。

〔本人からの聞き取り〕
・学童保育では、用意された菓子の中から自分で好きなものを4つまで選んで食べる。
（1回の量は、小袋(15g～20g)の菓子1袋＋個包装の小さい菓子2つ～3つ）

【給食】
〔本人からの聞き取り〕
・3年生の頃に友達から体型のことを言われて傷ついたことがあるため、それ以降は給食のおかわりはしないようにしている。

〔栄養教諭の見取り〕
・児童からすすんでおかわりは求めないが、教職員がおかわりを配って回ると喜んで食べる。

【その他】
〔保護者からの聞き取り〕
・牛乳を朝・昼・夕の毎食コップ1杯(180g～200g)～2杯程度飲む。

課題
・休日は、スナック菓子を1日1袋(55g～100g)食べる。
・牛乳を朝・昼・夕の毎食コップ1杯(180g～200g)～2杯飲んでいる。
・朝は食欲がなく、本人は米飯の量 40g 程度で満足している。
・夕食の主菜の量が減ると本人は満足感を得られない。
・3年生の頃に友達から体型のことを言われて傷ついたことがあるため、それ以降は給食のおかわりはしないようにしている。

④疾患

既往歴、受診歴はなし
（4月の身体測定後に養護教諭が学校医に相談したところ高度肥満ではあるが成長曲線に大きな変化がみられず早急な受診は必要ないとのことであったため、受診勧告を出していない。）

現状
なし

課題
なし

(3)食事調査

①調査方法

・平日2日、休日1日の合計3日間、食事記録及び食事写真の確認、聞き取りを行った。
・食事記録は、保護者に記入例を提示し、記録を依頼した。
・食事写真は、保護者に撮影を依頼した。
・食事記録及び食事写真は、栄養教諭へ提出するように依頼した。
・食事記録及び食事写真で不明な点は、電話により保護者から聞き取った。

②解析方法

上記の方法から、朝食・昼食・夕食・間食に分け、栄養素等摂取量を「日本食品標準成分表(八訂)」から算出した。

(4)食事調査結果

①1日目(休日)

朝食	昼食	間食(自宅)	夕食
			
・ドーナッツ1個 ・牛乳(180g)	・米飯(250g) ・トンカツ ・スパゲティ ・ポテトサラダ ・漬け物 ・牛乳(200g)	・菓子〔スナック類〕 (1袋 72g)	・米飯(180g) ・ぎょうざ(18 個) ・わかめスープ ・牛乳(400g)

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン D	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	413	10.5	-	21.8	44.7	232	29	0.4	76	0.7	0.14	0.36	2	1.2	0.8
昼食	984	30.6	-	36.5	137.9	276	20	1.5	107	0.6	0.79	0.51	10	7.1	3.5
夕食	1,159	53.1	-	44.3	138.9	571	151	3.6	263	1.9	1.77	1.20	84	8.6	3.5
間食	368	4.5	-	18.7	45.3	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.4
合計	2,924	98.7	1.5	121.3	366.8	1,079	200	5.5	446	3.2	2.70	2.07	96	16.9	9.2

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:2.7g

②2日目(平日)

朝食	給食	間食 (学童保育)	間食 (自宅)	夕食
				
・米飯(40g) ・焼き肉 ・みそ汁 ・ヨーグルト ・果汁入り飲料(125ml) ・牛乳(180g)	・鯛めし ・牛乳 ・じゃこ天 ・小松菜のごまあえ ・石花汁	・ぐみ(小袋１袋) ・菓子〔その他〕 (個包装1個) ・ビスケット(個袋1個)	・乳酸菌飲料① (65ml) ・乳酸菌飲料② (100ml)	・米飯(240g) ・コーンシチュー ・回鍋肉 ・ほうれん草のおひたし ・牛乳(300g)

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	541	16.5	-	25.9	57.5	439	45	0.8	92	0.6	0.13	0.39	8	1.5	3.0
給食	634	24.9	-	19.0	93.6	367	200	2.4	232	0.6	0.61	0.48	22	4	4.0
夕食	1,064	27.5	-	51.4	125.3	425	102	2.5	344	1.0	0.55	0.71	46	8.6	3.1
間食	168	2.5	-	2.7	33.9	49	0	0	1	0	0.03	0.04	24	0.9	0.2
合計	2,407	71.4	1.1	99.0	310.3	1,280	347	5.7	669	2.2	1.32	1.62	100	15	10.3

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.0g

③3日目(平日)

朝食	給食	間食 (学童保育)	間食 (自宅)	夕食
				
・米飯(40g) ・焼き肉(※残した) ・みそ汁 ・ヨーグルト ・乳酸菌飲料①(65ml) ・果汁入り飲料(50ml) ・野菜ミックスジュース(100ml)	・カレーピラフ ・牛乳 ・枝豆コロッケ ・コンソメスープ	・菓子〔チョコレート類〕(小袋、1袋) ・菓子〔その他〕 (個包装１個) ・菓子〔スナック類〕 (個包装1個) ・ビスケット(小袋1個)	・乳酸菌飲料① (65ml) ・乳酸菌飲料② (100ml)	・米飯(190g) ・からあげ(※1 個おかわりをした) ・レタス ・ひじきの煮物 ・豚汁 ・牛乳(180g)

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	449	13	-	19.8	51.7	143	29	2.1	431	0	0.06	0.19	85	2.1	3.0
給食	655	22	-	19	102.3	288	81	1.7	145	0.6	0.67	0.47	45	5.2	2.5
夕食	1,011	41	-	46.7	100	356	156	3.2	247	0.7	0.45	2.77	11	13.3	4.8
間食	212	3	-	7.9	32.5	44	0	0.0	1	0	0.03	0.04	24	0.9	0.3
合計	2,327	79	1.2	93.4	286.5	831	266	7.0	824	1.3	1.21	3.47	165	21.5	10.6

標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.2g

※この日は口内炎で食べられなかったため残したが、普段は残さずに食べているので通常の朝食摂取量に見合うよう焼き肉も含めて計算している。

※調査日は口内炎で体調が悪く学童保育を早退したため、日常的な学童保育の間食内容を聞き取り、普段の内容に要因加算した。

※夕食のからあげは、聞き取りにより１個おかわりをしていたので、４個に補正した。

④食事調査結果　まとめ

＜平日2日間の平均＞

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
合計	2,367	75.0	1.1	96.2	298.4	1,056	307	6.4	747	1.8	1.27	2.55	133	18.3	10.5

標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.1g

＜休日1日＞

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
合計	2,924	98.7	1.5	121.3	366.8	1,079	200	5.5	446	3.2	2.70	2.07	96	16.9	9.2

標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.7g

＜休日１日・平日２日間　合計3日間の平均＞

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
合計	2,553	83.0	1.3	104.6	321.2	1,063	271	6.1	646	2.2	1.74	2.39	120	17.8	10.0

標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.3g

〔現状〕

・1 日の平均エネルギー摂取量は、2,553kcal/日。

・食事の時は、牛乳や乳酸菌飲料を好んで飲んでいる。

・1 日の平均牛乳摂取量は、617 g/日。（平日 536g/日、休日 780g/日）

・毎日間食をしている。

・休日の間食からの平均エネルギー摂取量は、368kcal/日。

・朝は食欲がなく、朝食の主食(米飯)の量は 40g/回。
・夕食の主菜の平均摂取量は、487 kcal/日。(平日 417kcal/日、休日 628kcal/日)

〔課題〕
・1 日の平均エネルギー摂取量は、2,553kcal/日。
・1 日の平均牛乳摂取量は、617 g/日。(平日 536g/日、休日 780g/日)
・休日の間食からの平均エネルギー摂取量は、368kcal/日。
・朝は食欲がなく、朝食の主食(米飯)の量は 40g/回。
・夕食の主菜の平均摂取量は、487 kcal/日。(平日 417kcal/日、休日 628kcal/日)

(5)アセスメントから抽出した課題

図 1 の「課題の改善可能性と重要度マトリクス」を用い、アセスメントから抽出した課題を整理した。
網掛けの項目は、今回の個別的な相談指導で改善対象とする課題である。

① 1 日の平均エネルギー摂取量は、2,553kcal/日。
② 1 日の平均牛乳摂取量は、617 g/日。
(平日 536g/日、休日 780g/日)
③ 休日の間食からの平均エネルギー摂取量は、368kcal/日。
④ 朝は食欲がなく、朝食の主食(米飯)の量は 40g/回。
⑤ 夕食の主菜の平均摂取量は、487 kcal/日。
(平日 417kcal/日、休日 628kcal/日)
⑥ 夕食の主菜の量が減ると本人は満足感を得られない。

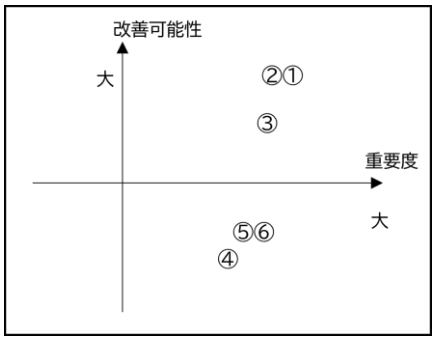


図 1 課題の改善可能性と重要度マトリクス

4. 個人目標

(1)目標

【目 標】体重 0.5kg 減少(身長:142.8cm 体重:65.2kg 肥満度 78.3%)
【期 間】2か月

(2)個人目標設定根拠(実施期間終了時の身長・体重の予測値を算出したうえで根拠を明確にする)

時期	4年生	5年生			
	9月	10月	12月(仮定)		
	アセスメント時		指導なし	指導あり	
				体重維持	体重 -0.5kg	体重-1kg
身長(cm)	136.2	141.9			142.8	
体重(kg)	59.5	65.7	66.7	65.7	65.2	64.7
肥満度(%)	86.2	83.2	82.4	79.7	78.3	77.0

2024 年 9 月と 2025 年 10 月の間の1か月当たりの変化は、身長+0.44cm/月、体重+0.48kg/月であった。

このことから、指導なしの場合は、2025 年 10 月から2か月後の身長は 10 月測定+0.88cm(142.8cm)、体重は 10 月測定+0.95kg(66.7 kg)、肥満度 82.4%になると考える。

体重増加が進行した2~4年生までは平均で 1 年に 9.5 kg体重が増加していたが、4~5年生の1年間では、5.4 kgの増加であった。身長が伸びる時期のため減量案を算出し、肥満度が 80%を超える高度肥満であること、直近の1年で体重増加の進行が緩やかになったことを考慮し、目標を体重-0.5 kgに設定した。

5. 相談指導計画

(1)栄養補給計画

①計画

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン D	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	2,553	83.0	1.3	104.6	321.2	1,063	271	6.1	646	2.2	1.74	2.39	120	17.8	10.0
方法案①	-180	-5.6	-0.1	-8.4	-20.5	-181	-16	0	-62	-0.7	-0.07	-0.25	5	0.1	-0.4
案反映	2,373	77.4	1.2	96.2	300.7	882	255	6.1	584	1.5	1.67	2.14	125	17.9	9.6
栄養補給計画	2,350	76.0	1.2	95.0	300.0	880	260	6.0	580	1.5	1.70	2.15	125	18.0	9.5

②設定根拠

〔エネルギー〕

・指導なしの場合、アセスメント時から2か月後の身長 142.8cm、体重 66.7kg と仮定した。

・現在の体重から-0.5kg を目指すため、66.7 kg-65.2kg=1.5kg 減らすことが必要であると考えた。以上のことから、1.5kg×7,200kcal/60=180kcal/日となる。

エネルギー摂取量を 180kcal/日減らす計画とした。

〔栄養素〕

・栄養素の摂取量は、アセスメント結果から設定した。

③実現のための方法案

案1

課題	内容		合計
①② -1	平日	・牛乳摂取量を、自宅でコップ1杯 180g と給食で1本 206gにする。〈-150g(92kcal)〉	-180 kcal/日
①② -2	休日	・夕食での牛乳摂取量をコップ1杯 200g にする。コップ1杯〈-200g(122kcal)〉 ・夕食での牛乳摂取量を半分にし、乳酸菌飲料①(糖質・エネルギ50%カット・65ml)1本(25kcal)を飲む。	
①③ -1	平日	(学童保育がある日) ・間食は学童保育で4つ選び、自宅では1日乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本(25kcal)にする。 (学童保育がない日) ・間食は菓子(100kcal)と、乳酸菌飲料②コップ半分 100ml(46kcal)にする。	
①③ -2	休日	・間食は、菓子(370kcal)を2日で1袋にする。 ※1日 185kcal	

案2

※本人からの聞き取りにより、3年生の頃に友達から体型のことを言われて傷ついたため、それ以降は給食のおかわりはしないようにしていることがわかった。栄養教諭の見取りから、児童からすすんでおかわりをすることはないが、教職員が配って回るとおかわりをするため、児童の食事の満足感を上げるための方法案として提示した。

課題	内容		合計
①② -1	平日	・牛乳摂取量を、自宅でコップ1杯 180g と給食で1本 206g にする。〈-150g(92kcal)〉	-180 kcal/日
①② -2	休日	・牛乳摂取量は、1日コップ3杯(180g×3杯)にする。〈-240g(146kcal)〉 ・牛乳摂取量を減らした代わりに、乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本(25kcal)を飲む。	
①③ -1	平日	(給食でおかわりする場合) ・間食は学童保育で4つ選ぶ。 ※自宅の間食の代わりに、給食のおかわりを 60kcal 分できる。 (給食でおかわりしない場合) ・間食は学童保育で4つ選び、自宅では乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本(25kcal)と乳酸菌飲料②コップ半分 100ml(46kcal)にする。	
①③ -2	休日	・間食は、菓子1日小袋1袋にする。 ※50kcal の菓子を選ぶ。	

案3

※本人からの聞き取りにより、3年生の頃に友達から体型のことを言われて傷ついたため、それ以降は給食のおかわりはしないようにしていることがわかった。栄養教諭の見取りより児童からすすんでおかわりをすることはないが、教職員が配って回るとおかわりをするため、児童の食事の満足感を上げるための方法案として提示した。

課題		内容	合計
①②-1	平日	・牛乳摂取量を、自宅でコップ1杯 180g と給食で1本 206g にする。〈-150g(92kcal)〉	-180 kcal/日
①②-2	休日	・牛乳摂取量は、1日コップ3杯（200g×3杯）にする。〈-180g(122kcal)〉	
①③-1	平日	（給食でおかわりする場合） ・平日の間食は学童保育の菓子4つのみにする。【-51kcal/日】 ※自宅での間食の代わりに、給食のおかわりを 60kcal 分できる。	
		（給食でおかわりしない場合） ・間食は学童保育で4つ選び、自宅では1日乳酸菌飲料①（糖質・エネルギー50%カット・65ml）1本（25kcal）にする	
①③-2	休日	・休日の間食は、菓子（370kcal）を2日で1袋にする。 ※1日 185kcal	

・3つの方法案から、児童との面談により**「案1」**に決定した。

〔本人からの聞き取り〕

・給食のおかわりよりも、自宅での間食の方が食べたい。

・学童保育での間食よりも自宅での間食を増やしたい。

本人の**「学童保育での間食よりも自宅での間食を増やしたい。」**という希望を踏まえ、平日の間食についての選択肢を増やした改良案1を作成した。

改良案1

課題	内容		合計
①②-1	平日	・牛乳摂取量を、自宅でコップ1杯 180g と給食で1本 206g にする。〈-150g(92kcal)〉	-180 kcal/日
①②-2	休日	・夕食での牛乳摂取量をコップ1杯 200g にする。コップ1杯〈-200g(122kcal)〉	
		・夕食での牛乳摂取量を半分にした代わりに、乳酸菌飲料①（糖質・エネルギー50%カット・65ml）1本（25kcal）飲む。	

①③-1	平日	【学童保育がある日】 ・間食は学童保育で4つ選び、自宅では1日乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本(25kcal)にする。	
		<u>※(追加)</u> **<u>【学童保育がある日(自宅で菓子を食べたい時)】</u>** ・間食は学童保育で菓子を1つ選び、自宅では 100kcal の菓子を食べる。	
		【学童保育がない日】 ・間食は菓子(100kcal)と、乳酸菌飲料②コップ半分 100ml(46kcal)にする。	
①③-2	休日	・間食は、菓子(370kcal)を2日で1袋にする。 ※1日 185kcal	

(2)　行動計画

		課題	内容
児童	平日	①②-1	・牛乳は、自宅でコップ1杯 180g と給食で1本 206g にする。
		①③-1	<u>※1～3のうち1つ選んで実行する。</u> 【学童保育がある日】 1. 学童保育で菓子を4つ選び、自宅での間食は1日乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本にする。 2. 自宅で菓子を食べる時は、学童保育で菓子を1つ選び、自宅では 100kcal の菓子にする。 【学童保育がない日】 3. 100kcal の菓子と乳酸菌飲料②コップ半分 100mlにする。
	休日	①②-2	・朝食と昼食の牛乳は、合わせてコップ2杯弱(380g)にする。 ・夕食の牛乳は、コップ1杯 200g にし、代わりに乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本にする。
		①③-2	・間食は、菓子(370kcal)を2日で1袋にする。 ※1日 185kcal
保護者	平日	①②-1	・牛乳はコップ1杯 180g 準備する。
		①③-1	<u>※1～3のうち児童が選んだもの。</u> 【学童保育がある日】 1.間食に乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本を準備する。 2.100kcal の菓子を準備する。 【学童保育がない日】 3.100kcal の菓子と乳酸菌飲料②コップ半分(100ml)を準備する。

	休日	①②-2	・朝食と昼食の牛乳は、合わせてコップ２杯弱(380g)準備する。 ・夕食には、牛乳コップ1杯 200g と乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本を準備する。
		①③-2	・間食は、菓子(370kcal)を2日で1袋準備する。 ※1日 185kcal

(3)栄養教育計画

	時期	場所	対応者	対象者	内容 【方法】	見取り方法
個人指導	10月	相談室	栄養教諭 養護教諭	児童 保護者	・成長曲線の見方について ・間食の取り方について ・飲料の選び方について 【スライド(資料)】	チャレンジカード
	11月	相談室	栄養教諭 養護教諭	児童 保護者	・1日に必要なエネルギー摂取量について ・中食と外食を選ぶときのポイント 【スライド(資料)】	クイズ
	12月	相談室	栄養教諭 養護教諭	児童 保護者	・これまでのがんばりによる成果と次のステップにむけて	チャレンジカード
集団	毎 月 1回	多目的室	栄養教諭 養護教諭	児童	・健康教室 【事前アンケート】 【スライド】	

(4)連携計画(体制・計画)

担当	内容	時期
管理職	体制整備と進捗確認。	取組開始時・毎月
	取組後の成果の確認。	12月
栄養教諭	チェックシートを確認し、取組状況や身体状況を確認する。	毎週木曜日
	給食の喫食状況を確認する。	給食時間
	保護者との連携調整(電話)。	毎月1回
	養護教諭とともに「健康教室」を行う。	毎月1回
	関係教職員との情報共有。	毎週木曜日
養護教諭	週に一度身体測定を実施する。	毎週木曜日
	栄養教諭とともに「健康教室」を実施する。	毎月1回
	チェックシートへ励ましのメッセージを記入する。	毎週木曜日

学級担任	給食の喫食状況を確認する。	給食時間
	チェックシートへ励ましのメッセージを記入する。	毎週木曜日
保護者	本人とともにチェックシートを確認する。	毎日
	食事とおやつの調整。	休日
祖父母	食事とおやつの調整。	平日

(5)個人情報の管理・倫理的配慮

【倫理的配慮】

・スクリーニング後、保護者から指導について同意を得た。

・個人情報については関係する教職員のみで共有することとし、同意を得た。

【紙媒体の資料】

・不透明な専用ファイルを作成し、受け渡しの際に中が見えないようにする。

・鍵のかかるデスクに保管する。

【電子データ】

・データにパスワードを設定し、管理する。

6. 実施・モニタリング

(1)指導内容

【身体測定】

・身体測定は保健室で週1回実施する。

【チャレンジカード】

・週に1回身体測定の際にチャレンジカードを提出する(図 2)。



図2　チャレンジカード

・対象児童：毎日チャレンジカードに記入する。
　　一週間分の記入が終わったら、身体測定の際に養護教諭に提出する。
・養護教諭：取組状況・内容を確認し、コメントを記入して栄養教諭に渡す。
・栄養教諭：取組状況・内容を確認し、コメントを記入して児童に返却する。
　　翌週分のチャレンジカードを児童に配布する。
・学級担任：チャレンジカードをもとに1週間に1度栄養教諭と状況を確認。
　　チャレンジカードへのコメントは１か月に１回記入する。
・保護者：　週に1回コメントを記入する。

【栄養教育】

個人指導①

「成長曲線の見方、間食の取り方、飲料の選び方について」(児童、保護者、養護教諭、栄養教諭)

・菓子の目安量について、写真を用いて示した。(図３・4)

・牛乳は、カルシウムやたんぱく質が豊富に含まれているが、脂質も含まれているため、量を決めて飲むことの大切さを指導した。



図3　行動目標カード

牛乳の目安量が分かりやすいように、目安量をイラストと写真をつけたカードにまとめて配付した。



図4　菓子の目安資料

聞き取りであがった児童が好きな菓子を食べられるよう、食べられる目安量(サイズ)を示した資料を配付した。

個人指導②

「中食と外食を選ぶときのポイント」(児童、保護者、養護教諭、栄養教諭)

・聞き取りであがった外食先のメニューを一緒に見ながら、選び方のポイントを伝えた。

健康教室①

「飲み物はどれを選ぶ？」(児童、養護教諭・栄養教諭)

・乳酸菌飲料にも砂糖が入っていることをクイズにして伝えた。(図５)

・清涼飲料水を飲む時は、「コップにうつしかえて飲む」、「量を決めて飲む」ことの大切さを指導した。



事前アンケートで聞いた子どもたちが好きな清涼飲料水のペットボトルとスティックシュガーを使い、飲み物に入っている砂糖の量についてグループで予想した。対象児童は、乳酸菌飲料に予想したよりもたくさん砂糖が入っていて驚いていた。

図５　飲み物クイズ

健康教室②

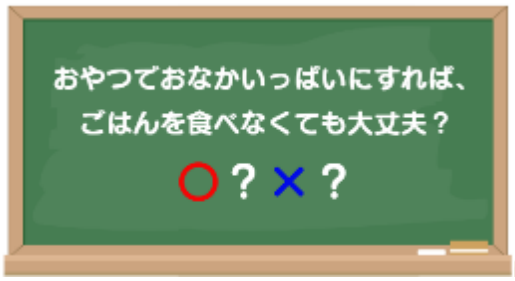
「間食って何？」（児童、養護教諭・栄養教諭）

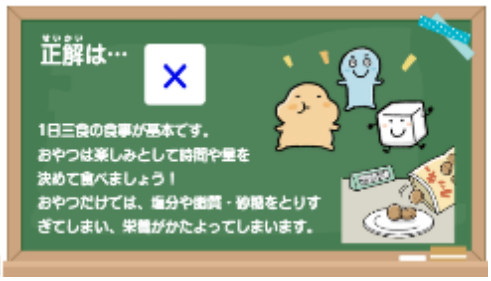
・間食は、菓子だけではないことを伝えた。

・1日の基本は三食の食事であり、間食はそれを補うためのものであることを指導した。（図 6・7）

・児童が好きな間食についてアンケートをとった。（図8）

・1日に食べる間食の目安量について指導した。（図9）





間食≠おやつ

図 6・7「間食クイズ」

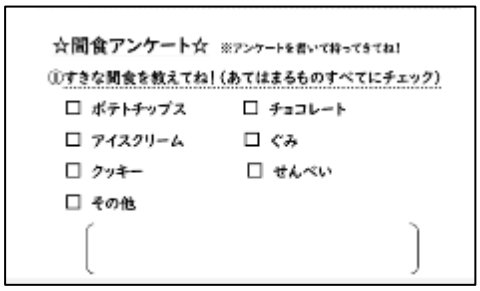


図８　間食アンケート

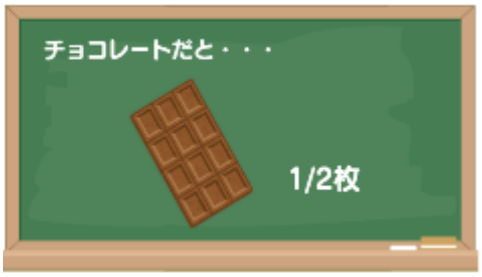


図９　菓子の目安指導資料

事前アンケートであがった児童が好きな菓子について取り上げ、楽しく健康に食べるためにはどうしたら良いのかみんなで考えた。対象児童は、間食は菓子だけではなく、おにぎりや果物なども含まれることに驚いていた。

健康教室③「朝食の大切さについて知ろう」
※食事を減らすことだけを考えてしまわないように、朝食の大切さについて追加で指導した。
・朝食を食べると脳と体にスイッチが入るなどの説明を養護教諭が行った。
・簡単に作ることができる朝食の作り方動画を視聴した。

(2)モニタリング

【10 月】
〈本人からの聞き取り〉
・学童保育で間食するよりも自宅で好きな間食をしたい。

〈保護者からの聞き取り〉
・最初はできるか不安そうにしていたが、調子よく続けている。
・朝食の際、牛乳の代わりにお茶を飲むようになった。

〈栄養教諭の見取り〉
・チェックシートを渡す際、児童は目標が達成できたことが嬉しそうで、表情が明るくなった。

【11 月】
・行動計画の間食の摂取量の目標を達成できる菓子の種類が増えた。
・休日の間食の菓子が小袋に変わった。
・声をかけなくてもチェックシートを出すようになった。

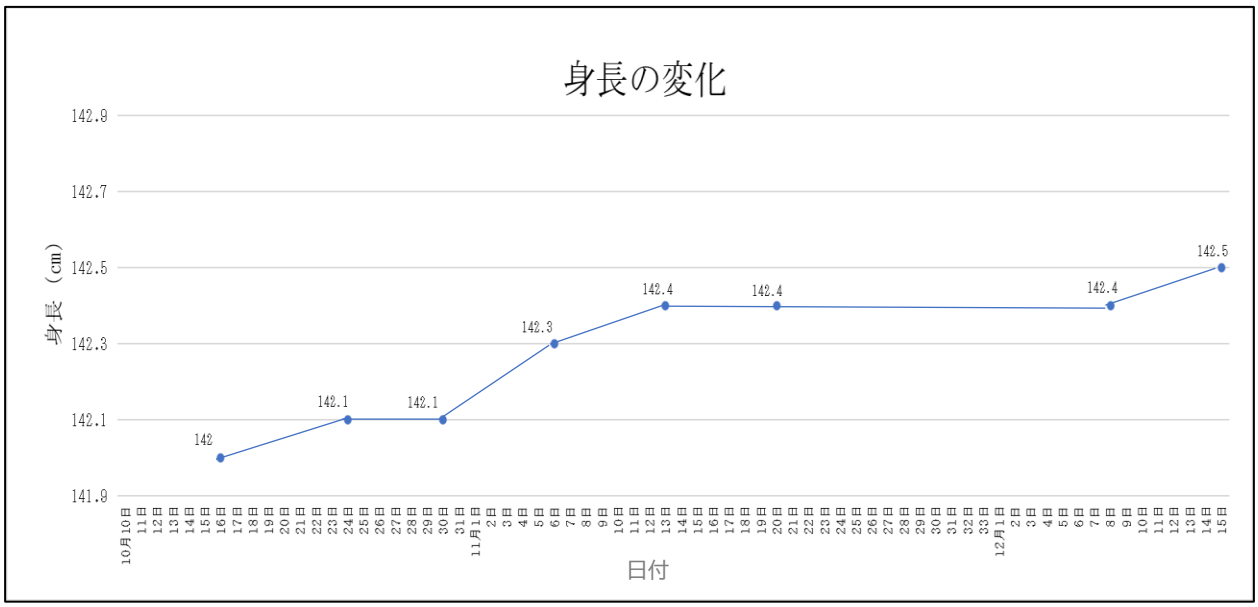


図 10　身長の変化

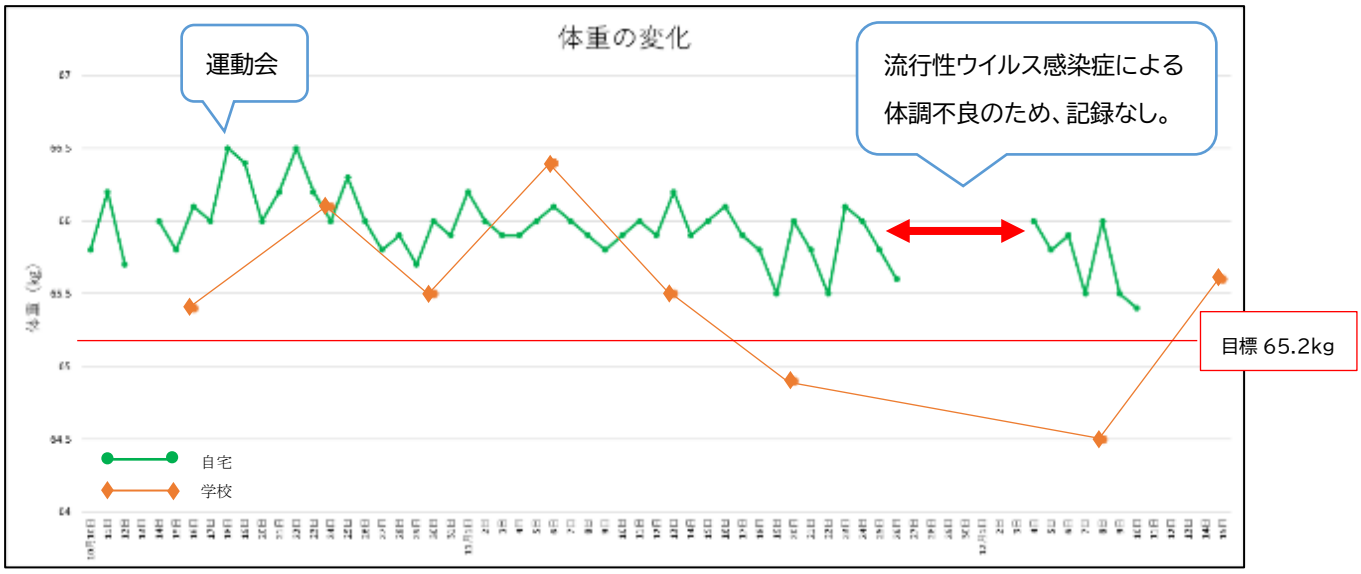


図 11　体重の変化

学校で測定した体重と自宅で測定した体重に常に差があるため、2リットルのペットボトルに同じ量の水を入れ測定したところ、約300gの差が確認できた。アセスメント及び再アセスメントは学校での測定結果により行った。

〈行動計画の実施状況〉

児童

	課題	行動計画等	実施率
平日	①② -1	牛乳は、自宅でコップ1杯 180g と給食で1本 206g までにする。	92% (34/37)
	①③ -1	※1～3のうち1つ選んで実行する。 【学童保育がある日】 1.学童保育で菓子を4つ選び、自宅での間食は乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本にする。 2.自宅で菓子を食べる時は、学童保育で菓子を1つ選び、自宅では 100kcal の菓子にする。 【学童保育がない日】 3.100kcal の菓子と乳酸菌飲料②コップ半分(100ml)にする。	89% (33/37)
休日	①② -2	・朝食と昼食の牛乳は、合わせてコップ2杯弱(380g)にする。 ・夕食の牛乳は、コップ1杯 200g にし、代わりに乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)にする。	89% (17/19)
	①③ -2	・間食は、菓子(370kcal)を2日で1袋にする。 ※1日 185kcal	84% (16/19)

保護者

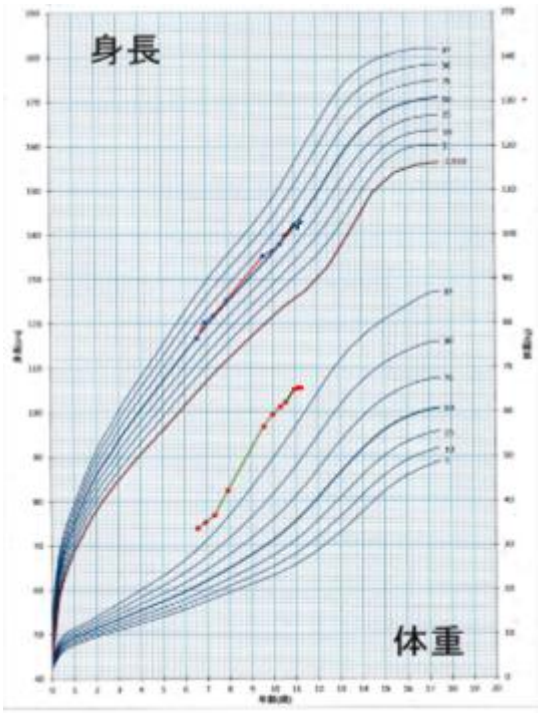
	課題	行動計画等	実施率
平日	①②-1	・牛乳はコップ1杯 180g 準備する。	100% （37/37）
	①③-1	※1～3のうち児童が選んだもの。 【学童保育がある日】 1.間食に乳酸菌飲料①（糖質・エネルギー50%カット・65ml）1本を準備する。 2.100kcal の菓子を準備する。 【学童保育がない日】 3.100kcal の菓子と乳酸菌飲料②コップ半分（100ml）を準備する。	100% （37/37）
休日	①②-2	・朝食と昼食の牛乳は、合わせてコップ２杯弱(380g)準備する。 ・夕食には、牛乳コップ1杯 200g と乳酸菌飲料①(糖質・エネルギー50%カット・65ml)1本を準備する。	100% (19/19)
	①③-2	・間食は、菓子(370kcal)を2日で1袋準備する。 ※1日 185kcal	100% (19/19)

7. 再アセスメント(実施後の現状把握と課題の抽出)

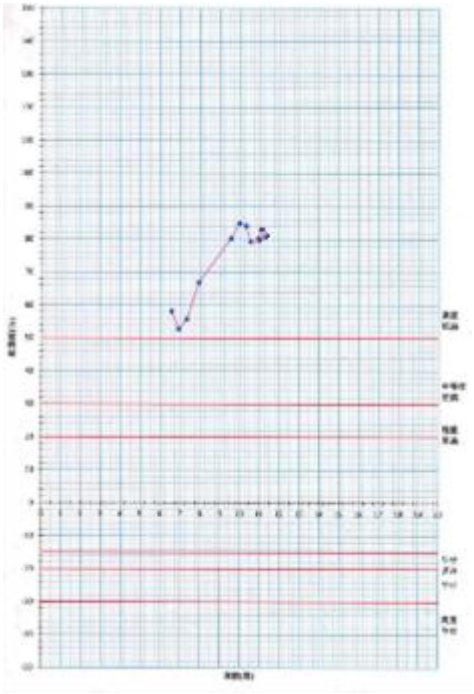
(1)体格

再アセスメント時:身長 142.5cm 体重 65.6kg 肥満度 80.6%

成長曲線



肥満度曲線



現状

・高度肥満（身長 142.5cm 体重 65.6kg 肥満度 80.6%）である。

・2年生から4年生にかけて肥満が進行している。

（2022年4月～2023 年4月＋9.8 ㎏、2023 年4月～2025 年4月+9.1 ㎏）

課題

・高度肥満である。

・肥満が進行している。

(2)生活習慣等

①体調

現状

〔保護者からの聞き取り〕

・特に変化はなく、気になっているところはない。

〔本人からの聞き取り〕

・特に変化はなく、気になっているところはない。

課題

なし

②生活・運動

現状

〔保護者からの聞き取り〕

・就寝時間は平日・休日ともに 23 時頃。

・起床時間は平日7時、休日7時 50 分。

・家では動画を見たり、ゲームをしたりする。

（スクリーンタイム平均「平日2時間/日」、「休日4時間/日」）

・サッカーをやめて別のスポーツを始めようと考えているため、運動頻度が変わる。

・伸び悩んでいたスイミングのタイムが取り組みを始めてから伸びた。

課題

・就寝時間は平日・休日ともに 23 時頃。

・起床時間は平日7時、休日7時 50 分。

・家では動画を見たり、ゲームをしたりする。

（スクリーンタイム平均「平日2時間/日」、「休日4時間/日」）

・サッカーをやめて別のスポーツを始めようと考えているため、運動の頻度が変わる。

③食事・食生活

現 状

〔保護者からの聞き取り〕

・朝食の際牛乳の代わりにお茶を飲むようになった。

・家族全員が菓子の買い置きをしないように意識するようになった。

・菓子(72g)を1人で1袋食べなくなった。

課 題

・なし

④疾患

現 状

・既往歴、受診歴はなし

課 題

なし

(3)食事調査

①調査方法

・平日2日、休日1日の合計3日間、食事記録及び食事写真の確認、聞き取りを行った。

・食事記録は、保護者に記入例を提示し、記録を依頼した。

・食事写真は、保護者に撮影を依頼した。

・食事記録及び食事写真は、栄養教諭へ提出するように依頼した。

・食事記録及び食事写真で不明な点は、電話により保護者から聞き取った。

②解析方法

上記の方法から、朝食・昼食・夕食・間食に分け、栄養素等摂取量を「日本食品標準成分表(八訂)」から算出した。

(4)食事調査結果

①1日目(平日)

朝食	給食	間食(自宅)	夕食
			
・米飯(35g) ・焼き肉 ・ヨーグルト	・米飯 ・牛乳 ・さばの塩焼き ・ほうれん草と大豆の煮浸し ・さつまいものみそ汁	・揚げせんべい (小袋 15g・1 袋) ・チョコレートクッキー (2 枚)	・米飯(125g) ・豚カツ ・サラダ ・すまし汁 ・牛乳(180g)※写真なし

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン D	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	334	9.1	-	19.1	28.8	83	14	0.5	1	0	0.05	0.1	0	0.7	1.6
給食	632	24.1	-	22.2	87.3	291	92	2.2	266	4.7	0.61	0.57	28	3.4	2.5
夕食	833	32.4	-	44.6	115	239	80	1.1	154	1.3	0.89	0.55	30	5.9	2.0
間食	176	1.9	-	9.4	20.8	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
合計	1,975	67.5	1.0	95.3	251.9	664	186	3.8	421	6.0	1.55	1.22	58	10	6.5

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

②2日目(休日)

朝食	昼食	間食	夕食
写真なし			写真なし
・チョコレートドーナッツ 1 個 ・乳酸菌飲料①(65ml)	・ピザ(L・5切れ) ・フライドポテト(6個) ・牛乳(180g)※写真なし	・フォンダンショコラ 1 個 ・揚げせんべい (小袋 15g・1袋)	・米飯(150g) ・ぶりの照り焼き ・かぼちゃの煮物 ・豚汁 ・牛乳(200g)※写真なし

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	329	6.0	-	17.5	37.7	0	0	0	0	0	0	0	24	0.4	0.6
昼食	1,031	40	-	36.6	140.8	468	18	2.7	123	0.5	0.51	0.68	40	8.4	4.9
夕食	647	22.6	-	25	77.1	267	76	2.1	222	4.1	0.43	0.58	28	5.3	2.4
間食	393	4.7	-	22.3	45.3	115	0	0.7	126	0	0.06	0.14	0	1.1	0.4
合計	2,400	73.3	1.1	101.4	300.9	850	94	5.5	471	4.6	1.00	1.40	92	15.2	8.3

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:2.0g

③3日目(平日)

朝食	給食	間食	夕食
			
・目玉焼き丼 (米飯 130g) ・ヨーグルト ・乳酸菌飲料①(65ml)	・パン ・牛乳 ・エビフライ ・花野菜のソテー ・コンソメスープ ・ケーキ	・即席カップめん	・米飯(90g) ・煮魚 ・かぼちゃコロッケ ・ブロッコリーのマヨネーズ添え ・みそ汁 ・牛乳(180g)※写真なし

栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	359	9.9	-	19.2	34.5	83	14	0.5	1	0	0.05	0.1	24	1.1	1.7
給食	632	26.4	-	20.1	93.8	324	76	7.7	171	0.6	0.35	0.51	51	5.9	2.4
夕食	535	20.1	-	21.5	62.3	263	80	1.9	212	1	0.22	0.53	46	5.3	2.6
間食	174	3.7	-	9.5	18.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.6
合計	1,700	60.1	0.9	70.3	209	670	170	10.1	384	1.6	0.62	1.14	121	12.3	9.3

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.7g

④食事調査結果　まとめ

＜平日2日間の平均＞

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
合計	1,838	63.8	1.0	82.8	230.4	667	178	7.0	403	3.8	1.09	1.18	90	11.2	7.9

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

＜休日1日＞

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
合計	2,400	73.3	1.1	101.4	300.9	850	94	5.5	471	4.6	1.00	1.40	92	15.2	8.3

標準体重1kgあたりのたんぱく質量:2.0g

＜休日１日･平日２日間　合計3日間の平均＞

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
合計	2,025	67.0	1.0	89.0	253.9	728	150	6.5	426	4.1	1.06	1.25	91	12.5	8.0

標準体重1kgあたりのたんぱく質量:1.8g

現状

･1日の平均エネルギー摂取量は、2,025 kcal/日。
･1日の平均牛乳摂取量は、384g/日。(平日 386g/日、休日 380g/日)
･休日の間食からの平均エネルギー摂取量は、393kcal/日。
･朝食の主食(米飯)の平均摂取量は、平均 83g/回。
･夕食の主菜からの平均エネルギー摂取量は、279kcal/日。
(平日 343kcal/日、休日 118kcal/日)
･脂質の摂取量は、89.0g/日、総エネルギー摂取量の 39.6%。

課題

･休日の間食からの平均エネルギー摂取量は、393kcal/日。
･脂質の摂取量は、89.0g/日、総エネルギー摂取量の 39.6%。

8. 個人評価

(1)アウトカム

評価:0

【評価基準】1:個人目標を達成できた　0:個人目標を達成できなかった

	アセスメント 10月	再アセスメント① 12月	個人目標②	増減 ①-②
身長(cm)	141.9	142.5	142.8	-0.3
体重(kg)	65.7	65.6	65.2	+0.4
肥満度(%)	83.2	80.6	78.3	+2.3

個人目標に対して、身長は-0.3cm、体重は+0.4kgとなり、目標は達成できなかった。

(2)アウトプット

【評価基準】4:できた 3:おおむねできた 2:あまりできなかった 1:できなかった。

■評価指標

項目		評価	内容
スクリーニング		2	・条件、時期、人数は適切だった。 ・高度肥満について学校医からの受診勧告はなかったが、校内で体制を整え、受診を促す必要がある。
アセスメント	現状把握	2	・アセスメントに時間がかかり、実施期間が短くなってしまった。聞き取りにかかる回数を減らすため、質問項目を事前に簡潔にまとめておく必要がある。 ・食事の内容について回数や頻度など、聞き取り内容に不十分なところがあった。保護者への負担も考え、質問項目を見直す必要がある。
	課題の抽出	3	・食事の内容について脂質の摂取量割合が多いことについて、課題を適切に抽出することができていなかった。エネルギー摂取量だけではなく、栄養素の摂取量についてもさらに詳しく見ることができればよかった。 ・アセスメントから抽出した課題から重要性と実現可能性を考え、今回の指導で改善する課題について適切に抽出できた。
個人目標の設定		2	・高度肥満の児童ではあるが、実施期間が短かったため、個人目標の設定を体重維持に設定するとよかった。
栄養補給計画※		3	・個人目標達成のための適切な設定ができた。
行動計画		3	・平日と休日で食事を担当する人が異なったため、行動計画を2つに分けて作成した。児童の実態に合わせた計画を立案することができた。
栄養教育計画		3	・モニタリングを通して適宜指導内容を見直しながら進めることができた。 ・児童とのかかわりを進める中で、養護教諭と相談し、食事を減らすことだけを考えてしまわないように、「朝食の大切さ」についての指導を追加した。
連携計画		4	・学級担任、養護教諭、栄養教諭が中心となり、連携を取りながら進めることができた。
個人情報の管理		4	・適切に行うことができた。
指導・モニタリング		3	・チェック表に毎週励ましのコメントを記入することで、児童のモチベーションを維持しながら実施することができた。 ・期間中に1週間ほど流行性ウイルス感染症への感染があ

			り、普段と異なる状況もあったが、継続してモニタリングを続けることで、休み明けに大きな体重の変動はなかった。
再アセスメント	現状把握	4	・質問項目を事前にまとめ、効率よく聞き取りをすることができた。 ・牛乳の摂取量が少なくなったため、栄養補給計画と再アセスメントの差が開いた。
	課題の抽出	3	・適切に課題を抽出した。 ・エネルギー摂取量だけではなく、脂肪のエネルギー比について着目して課題の抽出を行った。

※〔再アセスメントと栄養補給計画の比較〕

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
①栄養補給計画	2,350	76.0	1.2	95.0	300.0	880	260	6.0	580	1.5	1.70	2.15	125	18.0	9.5
②再アセスメント	2,025	67.0	1.0	89.0	253.9	728	150	6.5	426	4.1	1.06	1.25	91	12.5	8.0
①-②	325	9.0	0.2	6.0	46.1	152	110	-0.5	154	-2.6	0.64	0.90	34	5.5	1.5