

5

2026

三重病院

ニュースレター

news letter vol.316



- 01 子どもたちの未来を育む「ヘルシーキャンプ」
- 02 ツウちゃんの病院探検(リハビリテーション科)
2病棟の子どもたちの生活のひとコマ
- 03 教えて菅田先生! [麻疹ウイルス]
5病棟の生活のひとコマ
- 04 21名の新しい仲間～オリエンテーションを実施
糖尿病ワンポイントアドバイスNo.21
- 05 短期入所中の日中活動について
精神障害年金の更新と、成人精神科への移行について
- 06 病院からのお願い／外来診察のご案内

子どもたちの未来を育む
「ヘルシーキャンプ」1泊2日
小児体重管理支援プログラムのご紹介

近年、子どもの肥満は全国的に増加傾向にあり、将来の生活習慣病リスクとも深く関わる重要な健康課題となっています。しかしその背景には、食事や運動だけでなく、生活習慣や環境、心理的要因などが複雑に関わっています。そのため短期間の対策だけでなく、正しい知識と日常で続けられる習慣を身につけることが大切です。

三重病院では、こうした背景を踏まえ、小児の体重管理を総合的に支援する取り組みとして「ヘルシーキャンプ」を実施しています。本プログラムは1泊2日の教育入院形式で行い、医師・看護師・管理栄養士・理学療法士など多職種が連携しながら、お子さまとご家族をサポートします。



■ヘルシーキャンプの目的■

ヘルシーキャンプの最大の目的は、「体重を減らすこと」だけでなく、「健康的な生活習慣を身につけること」です。子どもたち自身が自分の体を理解し、「なぜ生活を見直す必要があるのか」を学ぶことで、主体的に行動できる力を育てます。

また、同じ悩みを持つ仲間と過ごすことで、「自分だけではない」という安心感や前向きな気持ちを育むことも大切にしています。

■プログラムの内容■

ヘルシーキャンプでは、楽しみながら学べる実践的なプログラムを行います。

▶健康チェック・身体測定

現在の体の状態を把握し、一人ひとりに合わせた目標を設定します。

▶食育指導

管理栄養士による講義と実践を通して、バランスのよい食事や適切な量について学びます。

▶運動プログラム

インストラクターの指導のもと、パレトンなどを取り入れながら、安全に楽しく体を動かします。日常生活に取り入れやすい運動も紹介します。

▶生活習慣の見直し

睡眠や生活リズム、スクリーンタイムの影響について学び、自分の生活を振り返ります。

▶グループワーク・振り返り

仲間と共有しながら気づきを深め、最終日には今後の目標をまとめます。

■ご家族へのサポート■

生活習慣の改善には、ご家庭の協力が欠かせません。ヘルシーキャンプでは保護者の方にも結果説明や栄養指導を行い、無理なく継続できる方法をご提案します。「頑張らせる」のではなく、「一緒に取り組む」ことを大切にしています。

■参加された方の声■

「夏休みの目標を考えることができてよかった」
「食べ方や運動の大切さがわかり、自分から意識するようになった」
「同じ悩みの友達ができて安心した」
「家族で生活を見直すきっかけになった」
ヘルシーキャンプは、単なる入院プログラムではなく、子どもたちの意識と行動を変える“きっかけの場”となっています。

■最後に■

子どもの健康は、これからの人生を支える大切な基盤です。無理な制限や一時的な努力ではなく、「続けられる習慣」を身につけることが将来の大きな財産となります。

三重病院のヘルシーキャンプは、専門スタッフが一人ひとりに寄り添いながら、その第一歩を支援します。

「少し気になる」「相談してみたい」

そのお気持ちが、未来を変える大きな一歩です。ぜひお気軽にお問い合わせください。

開催予定日：2026年7月24日(金)・25日(土)

※詳細は後日、当院ホームページでご案内いたします。

(小児科医師 西田 敬弘)