

平成 29 年度 しずおかまるごと健康経営プロジェクト
こども版ふじ33プログラム作成事業
における生活習慣病にかかる出前授業

報告書

平成 30 年 3 月

静岡県健康福祉部健康増進課

東京大学政策ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット

目次

1. 本事業の背景と目的	1
2. 実施方法	1
(1) 対象	1
(2) 実施内容	1
①教育プログラムの開発	1
②実施校との事前調整	6
③出前授業の実施	7
④ワークシート「チャレンジシート」の記入	7
3. 結果	9
(1) 実施状況	9
(2) 児童の取り組み結果	9
①児童が設定した目標	9
②児童の取り組み日数	10
③目標の達成状況（学校・クラス別）	10
④目標の達成状況（生活習慣別）	11
⑤児童の感想	11
(3) 保護者の感想	13
(4) 教員の感想	14
4. 考察	16
参考資料	17

1. 本事業の背景と目的

静岡県は、全国でも健康寿命トップクラスの健康長寿県であるが、さらなる健康寿命の延伸のため、新たな施策の展開が求められている。

従来から行われてきた生活習慣病予防対策事業は、主に成人を対象としたものであるが、学童期は生涯を通じた健康づくりの基礎となる重要な時期であり、早期からの予防教育は将来の県民の健康増進の基盤になると考えられる。静岡県の施策では、「静岡県で“暮らす”“働く”“育つ”と元気になれる」を基本理念としており、学童期における生活習慣病予防をさらに充実させ、児童が必要な知識を身に付け、生涯にわたって健康な生活を送ることができるよう支援する取組は、施策コンセプトにも合致する。

このような背景のもと、本事業では、小学校での生活習慣病予防教育を通じて児童の健康に対する意識・行動変容を促し、併せてそれぞれの家庭で児童を起点に大人の意識や生活習慣改善につながる可能性を探ることを目的とした。

2. 実施方法

(1) 対象

本事業は、静岡県内の小学校に在籍する小学6年生を対象とした。

事業の対象となる小学校については、静岡県および静岡県教育委員会の支援を得て募集を行った。

(2) 実施内容

①教育プログラムの開発

小学校6年生の体育（保健領域）の学習における「生活習慣病の予防」について、学習指導要領や教科書等に基づき、事前に学習内容を調整し、静岡県健康福祉部、静岡県教育委員会、東京大学の連携のもと、教育プログラムの開発（指導案、講義資料、運動プログラム「自分なり体操」）を行った。

指導案・教材の開発にあたっては、医師、管理栄養士等の専門家が監修した。

図表 1. 生活習慣病にかかる出前授業 指導案

第 6 学年 「生活習慣病の予防」に関する指導案（2 日間版）

- 1 日 時 平成 29 年〇月〇日・△月△日
- 2 場 所 静岡県〇〇小学校
- 3 題材名 こども版ふじ 3 3 プログラム
- 4 本時の指導

(1) 本時のねらい；生活行動が主な原因となって起こる病気には心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気があることを知る。食事、運動などと病気の関係や病気の予防法を学ぶことを通して、身体に良い生活習慣を身に付ける必要性を理解できるようにする。また、自分の生活と関連づけて考え、自分なりの予防法を考えることができる。

※参考：「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」（文部科学省国立教育政策研究所）

(2) 指導過程

① 1 日目

段階	学習活動（・子ども ○教師）	時間	* 支援 ● 評価
つかむ	○病気は「病原体」「体の免疫力」「生活行動」「環境」などが関わり合って起こるが、皆はどんな病気を知っているか。 ・毎年冬に流行るインフルエンザは病原体だったかな。 ・日本人の死亡原因の上位を占める、がんや心臓病はどうか。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">体に良い生活行動を知り、病気の予防について考えてみる。</div>	5	* 日本人の死亡原因の現状を示す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">健康に過ごしていくためには、どのようなことに気をつけていけばよいだろう。</div>
ふかめる	○どのような生活行動が健康に影響を与えるだろう。 ・食事の内容、時間帯も影響するかな。 ・運動不足も良くないのでは。 ・自分や家族の生活行動はどうだろうか。 ○生活習慣病のメカニズムは。 ・体の中でどのようなことが起こっているだろう。	10 10	* 糖分・脂肪分・塩分を摂りすぎた食事、運動不足は健康に悪影響を与えることに気づかせる。 * 静岡県メタボ該当見える化イラストマップ、地域別食品摂取頻度イラストマップで食文化等が健康に影響していることを示す。 * 心臓や血管のモデルで体の中で起こっていることを可視化する。模型を触ってみる。

まとめ	<p>○明日からどんな行動をしたいか。 ・食事に気をつけたい、家でも運動したい。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>食事に気をつけたり、運動するよう意識して、病気にならないようにしよう。 ※具体的な姿（本時で学習した内容） 例：食事はよくかんでゆっくり食べよう。 例：運動する時間が少ないから、毎日10分くらいランニングしよう。</p> </div> <p>○最後にチャレンジシートに目標を記載しよう。</p>	15	<p>* 家庭で生活行動を振り返るポイント、朝食のチェックや簡単な運動プログラムを提示する。</p> <p>● 体に良い行動をとろうという意欲、気持ちが持てたか。</p> <p>● 自分の生活と関連づけて考え、健康に過ごすための自分なりの予防法を考えることができる。</p>
-----	--	----	---

②2日目

段階	学習活動（・子ども ○教師）	時間	* 支援 ● 評価
つかむ	<p>○前回の授業で提示したチャレンジ・シートで取り組み状況を確認</p> <p>・家で家族と／学校で友人と</p> <p>○前回の授業で学んだ「生活行動が原因となる病気」では、健康によい生活習慣を身に付ける必要があったことを振り返る。</p> <p>○2回目の授業では、健康によい食習慣に注目し、偏った食事は生活習慣病につながることを示す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>生活習慣病を予防するための食事 大切な人と長く・元気に一緒にいるために</p> </div>	5	<p>* グループワークで振り返り</p> <p>○ 達成度</p> <p>○ 達成できた要因、出来なかった要因</p> <p>● 前回授業以降、主体的に取り組むことができたか振り返る</p>
ふかめる	<p>○生活習慣病を予防するための食を考えてみよう</p> <p>・1年間に何回食事をするのか？</p> <p>○体が喜ぶ食事</p> <p>・朝食はどう工夫したらいいか？</p> <p>○地域によって食習慣・健康状態に差があることに気づく</p>	30	<p>* グループワークでの話し合いを中心に進める。</p> <p>○朝食を例に何を追加すると栄養面や健康面によいか (ワークシート使用)</p> <p>○静岡県メタボ該当見える化イラストマップ、地域別食品摂取頻度イラストマップで食文化等が健康に影響していることを示す。</p>

	<p>○糖分・脂肪分・塩分の取りすぎを防ぐことが、自分たちや家族の健康にもよいことに気づく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私たちに必要なカロリー ・おやつに含まれる砂糖・油・塩はどのくらい？ ・おやつを選ぶ目安は何か？ 		<p>(1日目の資料 再掲)</p> <p>○おやつにはどれだけの油分・塩分が含まれているか考えてみよう (ワークシート使用)</p> <p>●体によい食事のために自分で出来ることがあることに気づく</p>
まとめ	<p>○自分のサイズにあったカロリーとバランス</p> <p>○朝食やおやつなど、自分でも出来ることから始める</p>		<p>●自分や家族の生活のなかで、どうしたら健康な食生活になるのか考えることができる</p> <p>●自分なりに普段の食生活を改善する方策を考え取り入れることができるようになる</p>
2日間のまとめ	<p>○明日からどんな行動をしたいか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分から主体的に行動したい ・家族にも伝えたい <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>自分から主体的に、運動や食事に気をつけるよう意識して、病気にならないようにしましょう。</p> </div>	10	<p>*運動プログラムの復習</p> <p>*家庭で生活行動を振り返るポイントを提示する。</p> <p>●体に良い行動をとろうという意欲、行動を続けようという気持ちを持てたか。</p>

図表2. 運動プログラム「自分なり体操」



自分なり体操

名前

これは、自分なりに8つの動きとその順番を決めて、音楽に合わせて一つずつ体を動かす体操です。8つの動きは、以下を取り入れてください。

イヤイヤ



まるで子供が「イヤイヤ」をするかのよう
に、両腕をぐまぐま回す。しばらくしたら後ろ向き。

ストレート手拍子



両腕をまっすぐ前に伸ばし、そのまま肘を
曲げずに手拍子を繰り返す。

ボディウェーブ



両腕は立に伸ばし、そのまま振り下ろ
して右側にピンと伸ばす。今度は逆に
右から左へ。全身で波を表現。

ハイキック



右足と左足、交互にキック。右足で右手、
左足で左手を触る。

伸びてダラーン



両腕を上には伸ばし、そのまま腕力しな
がらしゃがむ。

シコ



お猿さんのように両手をグーにし、脚
を震らす。

自分なりに、残り2つの動きを考えて下さい。名前もつけて下さい。

自分なりの動き

自分なりの動き

自分なりに8つの動きを並べてください。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

②実施校との事前調整

各実施校の協力の得て、出前授業の実施前に学校訪問し、円滑に授業が実施できるよう、授業環境や児童の様子などのヒアリングを行った。

図表2. 生活習慣病にかかる出前授業 事前訪問用確認シート

会 場	小学校
開催日時	1回目 平成 年 月 日 () 時 分～ 時 分 2回目 平成 年 月 日 () 時 分～ 時 分
事前訪問	日 時：平成 年 月 日 () 時 分～ 時 分 場 所： 対応者： 訪問者：
確認事項	<p>事業目的等の説明</p> <input type="checkbox"/> 健康経営プロジェクトの趣旨説明 (資料①) <input type="checkbox"/> 出前授業の目的、内容、方法等の伝達 (資料②) <input type="checkbox"/> 従事者紹介 <input type="checkbox"/> 指導案の提示、内容確認 (資料案持参) →保健体育の授業の実施状況
	<p>学校の概要</p> <input type="checkbox"/> 全校児童数 _____人 <input type="checkbox"/> うち対象者 6年生 _____人：男 _____人、女 _____人、 _____クラス <input type="checkbox"/> 給食の提供方法 <input type="checkbox"/> お茶の提供
	<p>対象集団の状況</p> <input type="checkbox"/> 6年生の様子 (健康、運動、食事等) <input type="checkbox"/> 外国人、特別支援学級、授業実施にあたり配が必要な児童の有無
	<p>広報</p> <input type="checkbox"/> 授業実施について記者提供の可否 <input type="checkbox"/> 当日記録用写真撮影の可否
	<p>当日の準備等</p> <input type="checkbox"/> パワーポイント、動画を使用できるか <input type="checkbox"/> 会場の机、椅子の配置 <input type="checkbox"/> 機器のセッティング等の当日準備、何時から可能か

③出前授業の実施

授業は2日間のプログラムを基本とし、各日1コマの授業（1回45分）とした。

1日目と2日目の授業は2週間以上の間隔を設定した。

授業は、2日間とも講義およびグループワークの形式で行った。また、児童の理解を深めるために、血管の模型等も積極的に活用した。

図表3. 生活習慣病にかかる出前授業の主な狙い

	主な狙い
出前授業 全般	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、運動等と病気の関係を学び、“身体に良い生活習慣”を身に付ける必要性を理解したうえで、自分なりの取り組みを考える。 ●児童にとって健康づくりがより身近に感じられるよう、静岡県がデータヘルス¹を活用して作成した地域別に健康状況や食生活習慣等を比較できるイラストマップを活用し、地域による食文化や健康状況の違いにも着目させる。
1日目授業（45分）	<ul style="list-style-type: none"> ○生活行動が原因となって起きる生活習慣病があること、地域によって疾病構造や生活習慣に特徴があることを指導する。 ○運動プログラムとして開発したオリジナル教材「自分なり体操」を取り入れ、児童が楽しく日常的に体を動かすよう促す。 ○授業後に自分で生活習慣を改善できる取り組みにチャレンジできるよう、ワークシート「チャレンジシート」を児童に提供し、児童の自発的な取り組みを促す。
2日目授業（45分）	<ul style="list-style-type: none"> ○1日目の授業や児童の取り組みを振り返り、“身体に良い生活習慣”が日常生活に定着する効果があったかどうか確認させる。 ○地域の食習慣の特性をふまえながら、朝食やおやつを例に、生活習慣病を予防するための食事のあり方について指導する。 ○自分なりに、自分や家族の食生活を改善する方策を考えられるよう促す。

④ワークシート「チャレンジシート」の記入

1日目の授業の終了後に、児童にワークシートとして「チャレンジシート」を配布した。

「チャレンジシート」は、児童が自分で生活習慣の改善に取り組むことを目的に作成したワークシートである。児童は各自が設定した目標について2回目授業までの一定期間（12日間）毎日の取り組み状況をチェックし（○△×の3段階）、期間終了後に取り組み結果を点数評価した。また、終了後に児童及び

¹ 近年、健診やレセプトなどの健康医療情報は、平成20年の特定健診制度の導入やレセプトの電子化にともない、その電子的管理が進んでいます。これにより、従来は困難だった電子的に保有された健康医療情報を活用した分析が可能となってきました。データヘルスとは、医療保険者がこうした分析を行った上で行う、加入者や地域・職域の健康状態に即したより効果的・効率的な保健事業を指します。

保護者の感想を自由回答で記述してもらった。

記入後のチャレンジシートは、記入者名を消去したものを2日目授業終了後に担任教員を通じて回収し、児童の目標設定、取り組み状況、目標達成率等を集計した。

図表4. 「チャレンジシート」

(「生活習慣病予防」に関する出前授業用)

生活習慣病予防のためのチャレンジシート



年 組 番 氏名 _____

☆今日の授業を聞いて、自分で取り組んでみようと思った目標を立ててみましょう！

目 標	

<チェック欄>

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
月日	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)	9/18(祝)	9/19(火)
本人 チェック欄						
担任 チェック欄						
	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目
月日	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)	9/24(日)	9/25(月)
本人 チェック欄						
担任 チェック欄						

※本人チェック欄には、目標を達成できたら○、少してきたら△、できなかったら×を記入しましょう!!
 ※目標を立てたら2点、○→4点、△→2点、×→1点 最終日に計算して点数を記入しましょう。

☆12日間の取組の感想を書きましょう。

☆50点 …素晴らしい！他に取り組んでみたいことを考えてチャレンジ！

☆49～21点… おいしい！もう少し！！チャレンジ！

☆20点以下…目標をもう一度確認してチャレンジ！

/50点

☆保護者の方に、12日間の感想を書いてもらいましょう。

3. 結果

(1) 実施状況

静岡県内の小学校4校の小学6年生を対象に、保健体育の授業の一部として出前授業を実施した。受講した児童は、計241名であった。

図表5. 「生活習慣病予防にかかる出前授業」対象校及び受講者数

学校名	受講した児童数	1回目授業	2回目授業
A小学校	4クラス 121名	平成29年10月24日 平成29年10月31日	平成29年11月9日 平成29年11月14日
B小学校	1クラス 14名	平成29年9月14日	
C小学校	3クラス 77名	平成29年11月6日	平成29年12月8日
D小学校	1クラス 29名	平成30年1月18日	平成30年2月19日

(2) 児童の取り組み結果

①児童が設定した目標

児童1人あたりの目標数の平均値は1.2個であった（目標は複数選択可）。

4校全体の半数以上の児童が、「食生活」の改善をチャレンジシートの目標に掲げていた。

「運動習慣」「睡眠」を目標として選択する児童の割合は、学校ごとに異なった。

（目標は、グループワークを通じて決定させたため、同じグループ内で類似の目標が多くなった可能性がある点に留意する。）

図表6. 児童がチャレンジシートに記載した目標の内訳

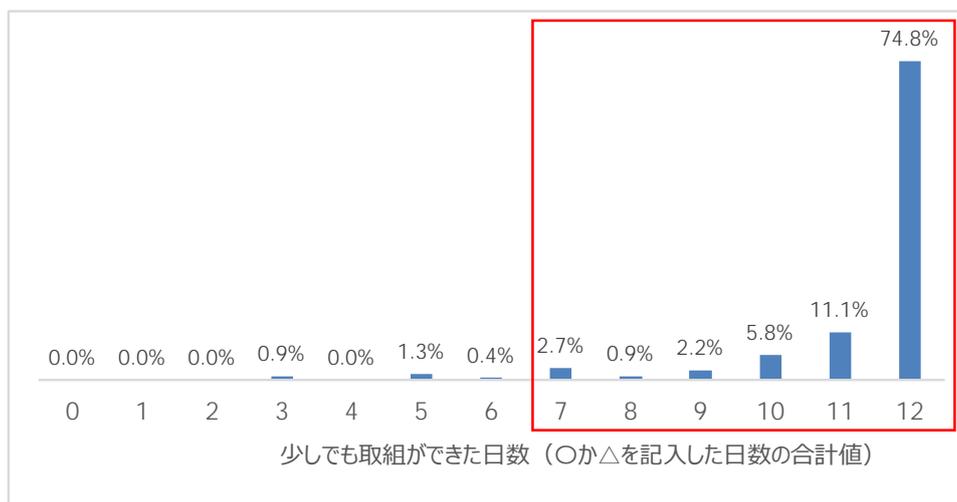
学校・クラス	1人あたりの 目標数	チャレンジシートで目標とした生活習慣				
		食生活	運動習慣	睡眠	その他	
A校	全体	1.2	58.3%	51.3%	9.6%	1.7%
	a組	1.1	63.0%	37.0%	3.7%	7.4%
	b組	1.3	42.9%	71.4%	10.7%	0.0%
	c組	1.4	70.0%	63.3%	10.0%	0.0%
	d組	1.1	56.7%	33.3%	13.3%	0.0%
B校	全体	1.2	71.4%	7.1%	42.9%	0.0%
C校	全体	1.2	40.6%	31.9%	47.8%	0.0%
	a組	1.2	42.3%	23.1%	57.7%	0.0%
	b組	1.2	44.4%	38.9%	38.9%	0.0%
	c組	1.2	36.0%	36.0%	44.0%	0.0%
D校	全体	1.5	64.3%	57.1%	25.0%	0.0%
総計	4校全体	1.2	54.4%	43.4%	25.2%	0.9%

②児童の取り組み日数

少しでも取組ができた日数（チャレンジシートの本人チェック欄に○、△を記入した日数）は12日が最も多く、児童の74.8%が授業終了後に自ら設定した目標を期間中、毎日取り組んでいた。

また児童の97%（図表7の赤枠）が設定した期間の半数以上の日数に取り組んでいた。

図表7. 12日間のうち、少しでも取組ができた日数の度数分布



③目標の達成状況（学校・クラス別）

提出されたチャレンジシートから、各児童が目標をどの程度達成できたか、達成状況を算出した。

目標を立てたことに加えて、期間中、日々どれだけできたかを点数化し、50点満点で評価を行った。

4校全体の達成状況の平均値は44.8点（50点満点）で、達成率の平均は89.7%であった。

学校・クラス間で達成率の大きな違いは見られず、すべてのクラスで80%以上であった。

図表8. 各学校・クラスの達成状況

学校・クラス	チャレンジシート 提出枚数	点数 が空欄	分析 対象	平均点 (50点満点)	達成率	
A校	全体	115	14	101	44.7	89.4%
	a組	27	3	24	46.3	92.6%
	b組	28	3	25	43.2	86.5%
	c組	30	1	29	44.3	88.6%
	d組	30	7	23	45.2	90.4%
B校	全体	14	14		45.2	90.4%
C校	全体	69	2	67	43.9	87.9%
	a組	26		26	45.5	90.9%
	b組	18	2	16	45.3	90.6%
	c組	25		25	41.4	82.9%
D校	全体	28		28	47.2	94.4%
総計	4校全体	226	16	210	44.8	89.7%

【参考】達成状況の点数計算方法

①目標を立てたら・・・2点

②12日間の各日について

目標を達成できたら○・・・4点 少しできたら△・・・2点

できなかったら×・・・1点 達成状況 = ①②の合計値 / 50点

④目標の達成状況（生活習慣別）

児童が選択した目標は、食生活に関するものが 54.4%と最も多く、なかでも「好き嫌いせずバランスの良い食事をとる。給食を残さない」「ご飯をゆっくりよくかんで食べる」等の内容が多かった。

食生活に次いで多い目標は運動習慣であり、全体の 43.4%の児童が目標として選択していた。

図表 9. 各目標（生活習慣別）の達成状況

大項目	小項目	度数	選択率*	平均点 (50点満点)	達成率
食生活	全体	123	54.4%	42.8	85.6%
	好き嫌いせず、バランスの良い食事をとる。給食を残さない。	44	19.5%	43.6	87.2%
	食べすぎない。	6	2.7%	41.3	82.7%
	おかし（油っこいもの、甘いもの）は控える。	23	10.2%	43.8	87.6%
	朝ごはんを食べる。	14	6.2%	39.4	78.9%
	ご飯をゆっくりよくかんで食べる。	33	14.6%	43.8	87.7%
	お茶を飲む。	3	1.3%	31.3	62.7%
運動習慣	毎日、運動（体操）する。	98	43.4%	40.4	80.7%
睡眠	早寝早起き。規則正しい生活リズム。	57	25.2%	42.3	84.5%
その他	手洗いうがいをする。	2	0.9%	50.0	100.0%

注：選択率*は、チャレンジシート提出者 226 名のうち、各小項目を目標として選択した割合（複数選択）。

⑤児童の感想

児童が記入した取り組みに関する主な感想を整理した。

チャレンジシートでの取り組みを通じて、健康や生活習慣に対する意識が変化し、自主的な取り組みや継続したいという意欲が高まったことがうかがえる。

図表 10. 児童の主な感想

区分	児童が設定した目標	児童の感想
食事やおやつ	バランスよく食事をする	12 日間の中で、2 日だけ△だったけど、ほかの日は全部○でバランスよく食事ができて良かった。
	給食を毎日必ず 1 食品はふやす	1 日に 1 食品じゃなくて、2 食品も増やすことができたのでよかった。
	油っこいもの、甘いものをとりすぎない！	チャレンジシートをやったおかげで、目ひょうにとりくむことができました。これからも続けていきたいです！
	おやつの量と時間を決める（150g 以内）	おやつを制限をして食べる量が減って塩分や糖分をひかえめにとることができたと思う。別の目標に挑戦してみたい。

	甘いものをなるべく食べないようにする。	12日間取り組んでふつうの日常よりはまともになったとおもいます。まだまだなので、これからも気をつけたいです。
生活習慣	いつもより早くねる（9時30分）	11日間は意識をしていたけれど、最後の日は忘れてしまったので意識したいです。
	10時までにすいみんをとる	12日間取り組んで意識してやってはよいときは、7時30分にねれたのでチャレンジシートが無くても意識してやりたいです。
運動	運動を5分する	毎日外に出て体を動かしてあまり病気にもかからなかったものでこれからも続けていきたいです。
	毎日必ず体操を取り組む	1日だけできなくてくやしいです。毎日体を動かすととてもスッキリとしてこれからもやってみたいです。
	自分なり体操を毎日しっかりやる	自分なり体操を教わって良かったなと思いました。かんたんにできるので、毎日できてよかったです。できるときは、これからもやってみたい。
	毎日たいそうをしたり、てきどな運動をしたりする	私は12日間の取組から、健康に過ごすには、てきどな運動が必要だと分かりました。これからもてきどな運動や体そうをしたりして、毎日健康に過ごしたいです。
	家で毎日自分なり体操をする	たいそうがあまりできませんでした。次は毎日体そうできるように工夫したいです。

※原文ママ

(3) 保護者の感想

チャレンジシートに記載された保護者の主な感想を整理した。

児童が授業で学んだことを家庭で共有することにより、生活習慣に対する保護者の意識の変化がみられた。また、予防法の実践やチャレンジシートの作成を通じて、児童と保護者のコミュニケーションが図られたことがうかがえる。

図表 11. 保護者の主な感想

区分	児童が設定した目標	保護者の感想
食事やおやつ	バランスよく食事をする	毎日意識していることで、バランスよく食べようとする気持ちが出ることは良かったと思います。勉強したことを頭に入れて、継続して当たり前になることを願っています。
	給食を毎日必ず1食品はふやす	毎食、生活習慣病予防に意識しながら生活することは、とても有意義だったと思います。
	油っこいもの、甘いものを取りすぎない!	いつ、どんなものを、どんなふうに(量も含めて)食べるか・・・ということを意識して生活していくことはとても大切なことだと思います。これからも考えて食べるということを意識していけるといいね。
	おやつの量と時間を決める(150g以内)	もともとのお菓子はそんなに食べる方ではありませんが、それでもいつもよりは少ない量だったと思います。市販のお菓子だけでなく、手作りやフルーツ等のお菓子も取り入れていければと思います。
	甘いものをなるべく食べないようにする。	なかなか甘いものをガマンするのは大変だよね。そんなにたくさん食べなければ大丈夫だと思うよ。母も摂り過ぎにはこれから気をつけたいです。
生活習慣	いつもより早くねる(9時30分)	早くねなさいと言わなくても自分からねてくれたのでよかったです。健康な体で寒い冬もかぜをひかずにがんばろ!!
	10時までにすいみんをとる	サッカーのある日は、帰宅がおそいので10時までの睡眠はちょっと難しかったね。サッカーに行く前の時間で翌日の学校の準備を心がけた日は、スムーズにできたので、これからも続けていこうね。
運動	運動を5分する	目標が毎日クリアできたね。運動は生活習慣病予防にとっても良いので続けていってほしいです。
	毎日必ず体操に取り組む	体を動かすことが好きなので、これからもずっと続けて欲しいと思います。

自分なり体操を毎日しっかりやる	かんたんにできる体操なんだね。これからも続けられるといいね。お母さんにも教えてくれてありがとう。続けてみますね。
毎日たいそうをしたり、てきどな運動をしたりする	〇〇さんが体そうをしているのをみて、私もいっしょに・・・と思っていたのに、眠くてそのまま寝てしまったり、今日はいいかと、やらずにいた日もありました。しかし、続けることが対じだということを教えてもらい、自分の生活の週間も改めなければいけないと感じました。
家で毎日自分なり体操をする	もっと、家族みんなで取り組めば良かったなと思いました。これを機会に続けていけたらいいなと思います。

※原文ママ

(4) 教員の感想

出前授業終了後、担任教員および学校関係者、自治体関係者、県および県教育委員会担当者等とともに授業の振り返り及び意見交換を行った。

授業を実施した学校関係者から出された主な意見をまとめた。

図表 12. 学校関係者の主な意見

区分	学校関係者の感想
児童の反応	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもたちが楽しく授業を聞いていたのが教師としてもうれしかった。 ○子どもたちは楽しく学習できていた。特に模型等、直に触れることができる教材は興味深かったようだ。 ○自分なり体操は、普段恥ずかしがることが多い年代の子どもたちも、自らが創ったプログラムということで楽しく取り組んでいた。 ○児童の知的好奇心は高く、外部から大学の先生が講師で来るということや知らない話が聞けるという期待が大きいので、多少難しい話でも一所懸命聞いていた。
授業内容	<ul style="list-style-type: none"> ○難しい言葉が多いかと心配したが、模型や図表も活用されてわかりやすく、感覚としてとらえやすかった。 ○用語は子どもにとって難しいものも含まれていた。 ○食事は、子どもたちでも今日からすぐに取り組める。児童自身が考える機会を与えてもらった ○全員が自分なりの目標を立てられたのがよかった。 ○家庭科で学習した内容と一部重複するところがある。生活習慣病の予防に直結した内容のほうがよいのではないか。

	○ <u>地域の特性がわかるイラストマップを活用して、自分たちが住んでいる地域の良さも伝えてはどうか。</u>
授業の進め方	○グループワークによって子どもたちの主体的な学びにつながった。 ○限られた時間だが、子どもたちが考える時間もあればよい。クイズ形式もどうか。
家庭での共有	○児童の学びが家庭にフィードバックされるかは、子どもや家庭によるところも大きい。 <u>子どもが教材を持ち帰り親が目にするだけでも違うのではないか。</u> ○チャレンジシートの存在を知らない親もいた。学校からの連絡を徹底させたほうがよかった。
今後の展開	○ヒントになる教材が沢山用意されていれば現場の教師が取捨選択できる。 ○ <u>教材を自分たちで作成するのは大変だが、今回の授業の教材を提供してもらえば担任も活用できる。</u>

4. 考察

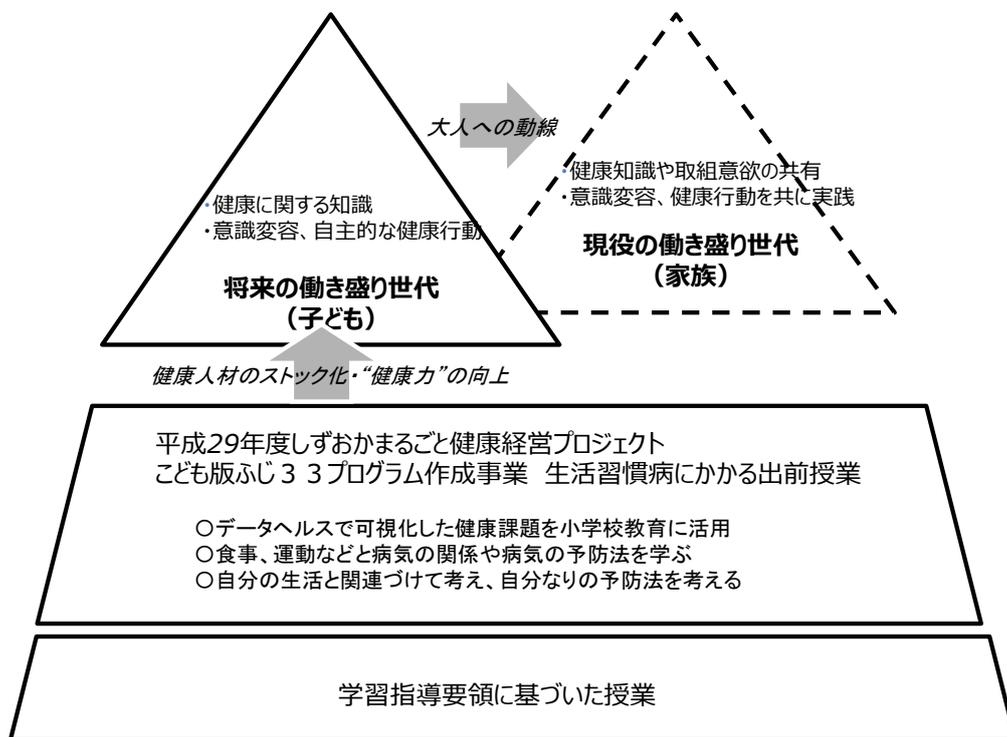
(1) 教育プログラムの有用性

- 出前授業を受けた児童の 97%が授業後、設定期間の半数以上の日数、自らが設定した目標に取り組み、4 分の 3 の児童が毎日取り組んでいたことから、本事業の教育プログラムに一定の受容性があったことがうかがえる。生活習慣病予防に関する知識に加え、自身が暮らしている地域の健康課題が可視化された素材を眼にしたり、自らが運動プログラムを作成することを通じて、健康に対する関心が高まり、自主的な健康行動につながったことが考えられる。
- 家庭の保護者の感想から、児童が出前授業で得た知識や健康づくりに取り組む意欲がそれぞれの家庭で共有されている様子がうかがえた。生活習慣病予防教育は、児童を通じて大人の健康意識や生活習慣にも影響を与える可能性が示唆された。
- 教育プログラムには、静岡県がデータヘルスを活用して独自に作成した、地域別に健康状況や食生活習慣等を比較できるイラストマップを活用した。学校教育にデータヘルスによる素材を活用するのは新しい試みであり、児童は自分たちの居住する地域の状況を視覚的に確認することにより、自身や家族の健康、生活習慣に関する課題をより身近に感じることができた。データヘルスが学校教育の素材として活用できることが示された。

(2) 今後の課題

- 本事業の教育プログラムは学習指導要領に準拠した内容であるため、教育現場で適用しやすくなっているが、今後、県全体で取り組みを進める上では、教材・ツールの共有、プログラムによる教育効果の検証が不可欠となる。また、プログラムの成果を一時的なものにとどめず、取り組みが継続し定着するような工夫や終了後のフォローアップのあり方等について検討する必要がある。
- 児童を“起点”として大人の健康増進を図る視点から、今後は授業参観等の活用など、家族にも生活習慣病予防が波及する仕組みを検討し、幅広い世代への効果を検証していくことが重要である。

図表 13. しずおかまるごと健康経営プロジェクトにより生活習慣病予防が波及するスキーム



参考資料

- 1 日日出前授業 投影資料
- 2 日日出前授業 投影資料