

令和元年度 しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト
子どもの頃からの生活習慣病予防のための出前授業

報告書

令和2年3月

静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課

東京大学未来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. はじめに	1
2. 対象および方法	1
(1) 対象	1
(2) 方法	1
3. 結果	3
(1) 出前授業の実施状況	3
(2) チャレンジシートによる児童の取組結果	3
(3) 授業終了後に実施したアンケート調査結果	5
①出前授業で印象に残っていること（児童）	5
②出前授業を受けてからおうちの人の生活で変わったこと（児童）	6
③出前授業の認知度（保護者）	6
④子どもが出前授業を受けてから自身の生活で気を付けるようになったこと（保護者）	7
⑤静岡県作成の冊子「めざせ！健康寿命 No.1 良い生活習慣を身につけよう！」の感想（保護者）	8
4. 考察	9
(1) 取組の意義・有用性	9
(2) データヘルスを活用した教材の有用性	9
(3) 子どもから大人に広がる健康づくりの可能性	9
(4) 学校と市町村との共創の有用性	10
資料編	11

1. はじめに

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、更なる健康寿命の延伸を図るために、地域の健康格差の是正や、「健康上の理由で仕事や家事に影響のある割合」が全国と同程度である働き盛り世代および子ども世代にアプローチする施策として、平成29年度から「静岡県で“暮らす”“働く”“育つ”と元気になれる～働いてよし、住んでよし～」をコンセプトに「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」を実施した。

その一環として、子どもが生涯にわたって健康な生活を送るための知識を身につけ、望ましい生活習慣を送るために、児童が自ら目標を決めて実践するまでの支援を行うを目的として、「子どものころからの生活習慣病予防のための出前授業」を実施した。この取組は小学6年生を対象に平成29年度から実施しており、本年度は3年目となる。静岡県は、平成24年から特定健診データ等に基づいて県内の市町ごとの健康課題を明らかにし、健康施策に生かしてきたデータヘルスの先進県であることから、出前授業でもデータを活用した教育プログラムを作成・活用した。

2. 対象および方法

(1) 対象

本事業は、出前授業の実施を希望した静岡県内の7つの小学校に在籍する小学6年生を対象とした。事業を実施する小学校は、静岡県教育委員会を通じて募集を行った。

(2) 方法

① 教育プログラム

平成29年度に静岡県と静岡県教育委員会、東京大学が開発した教育プログラム（「生活習慣病の予防」に関する指導案（2日間版）、講義資料、運動プログラム「自分なり体操」◎一般社団法人世界ゆるスポーツ協会）を用いた。

②実施校との事前調整

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、担任教員と授業内容を確認するとともに、授業環境や児童の様子などのヒアリングを行った。

③出前授業の実施

授業の構成として、2日間のプログラムを基本とし、後述するワークシートを実践する期間を設けるために、1日目と2日目の授業は2週間以上の間隔を設定した。各日1コマの授業（1回45分）とした。

授業の内容は、1日目に生活習慣病の病態や日常生活との関連、予防のために具体的に取り組める行動、2日目に望ましい食事やおやつ摂取をテーマとした。

授業の形式は、2日間とも講義及びグループワークで行い、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。また、授業後の児童の行動変容を促す目的で、ワークシートを導入した。

具体的には、1日目の授業において、児童に「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、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。終了後には、児童及び保護者の感想を自由回答で記述してもらった。さらに、学習内容の中から保護者に伝えたいこと、実際に伝えたり話したりした内容についても記述する欄を設けた。2日目の授業終了後に児童が2日間の授業の感想を記載し、保護者の確認の後、担任教員を通じて回収した。記入者名を消去した上で、児童の目標設定、取り組み状況、目標達成率等を集計した。なお、取組の期間は、学校との調整により各校で異なる日数（11日～18日）を設定した。

④事後アンケート調査の実施

保護者・児童を対象に、出前授業終了後にアンケート調査を実施した。アンケート調査の実施にあたっては、事前に各校の承諾を得て実施し、回答はいずれも任意とした。

3. 結果

(1) 出前授業の実施状況

令和元年度は、静岡県内の小学校 7 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。対象の児童は、計 569 人であった。

図表 1 令和元年度「生活習慣病予防のための出前授業」対象校及び受講者数

学校名	対象児童数	1 回目授業	2 回目授業	チャレンジシート取組期間	事後アンケート調査
A 小学校	4 クラス 126 人	9 月 12 日	11 月 11 日	12 日	実施
B 小学校	5 クラス 167 人	9 月 17 日	11 月 6 日	12 日	実施
C 小学校	1 クラス 24 人	9 月 19 日	11 月 20 日	11 日	実施なし
D 小学校	3 クラス 99 人	9 月 26 日	11 月 12 日	10 日 (12 日)	実施
E 小学校	2 クラス 55 人	11 月 8 日	12 月 16 日	12 日	実施
F 小学校	2 クラス 39 人	12 月 3 日	2 月 4 日	12 日	実施
G 小学校	2 クラス 59 人	12 月 18 日	1 月 22 日	18 日	実施
計 7 小学校	計 569 人				計 545 人

図表 2 チャレンジシート・事後アンケート調査回収数

		配布数	回収数	回収率
チャレンジシート		569	496	87.2%
事後アンケート	児童	545	509	93.4%
	保護者	545	365	67.0%

(2) チャレンジシートによる児童の取組結果

1 回目授業終了後に児童がたてた目標は、食事に関するもの (41.9%)、運動に関するもの (41.5%) が多い。

取組期間終了後の達成状況 (100 点満点) は、7 校全体の平均点で 82.1 点であった。

図表 3 チャレンジシートの記入例

今日の授業を聞いて自分で取り組んでみようと思ったこと	
	毎日必ず3食食べて運動する。そして帰ってきたらうがい手洗い。
	10時にはふとんにはいる。
	栄養をしっかりとる、運動する
	毎日自分なり体操をする
	あさごはんをしっかりと食べる
今日の授業でおうちの人に伝えたいこと	
	ちゃんとごはんを食べないと病気になってしまうので気を付けてほしい。
	いっしょに生活習慣病を予防しよう。
	しっかり運動しないと動みゃくこうかの原因になるから、しっかり運動する。
	時間を決めて食べること
	運動不足だと生活習慣病にかかりやすいから少しでも運動したほうがいいよ
12日間の取組の感想を書きましょう	
	いつもよりちゃんとよい生活ができた気がして、気持ちがよかった。
	朝昼晩よくかんで食べることができた。忘れることもあったけれどこれからも意識して食べていきたい。
	しっかり給食をほぼ毎日残さず食べています。しっかり外で運動して楽しいです。
	△が6日もあったのでもっと気をつけようと思います。
	思ったより体調よくすごせてよかったです。
授業の後に生活習慣病の予防について、おうちの人に伝えたことやおうちの人と話したこと	
	お母さんにもお父さんにも病気にならないようにごはんを食べてほしいこと、生活リズムをこわさないこと、たくさん話しました。これからも体調をくずさず元気でいてほしいです。
	早寝・早起き・食事のバランス
	おうちの人とやって、しっかり習慣がついたのでよかった。
	さしみにしょうゆをたくさんかけているけど、少しにしたほうがいいよ
	朝ごはんをしっかりと食べて、これからも元気ですごしてください。

(3) 授業終了後に実施したアンケート調査結果

① 出前授業で印象に残っていること（児童）

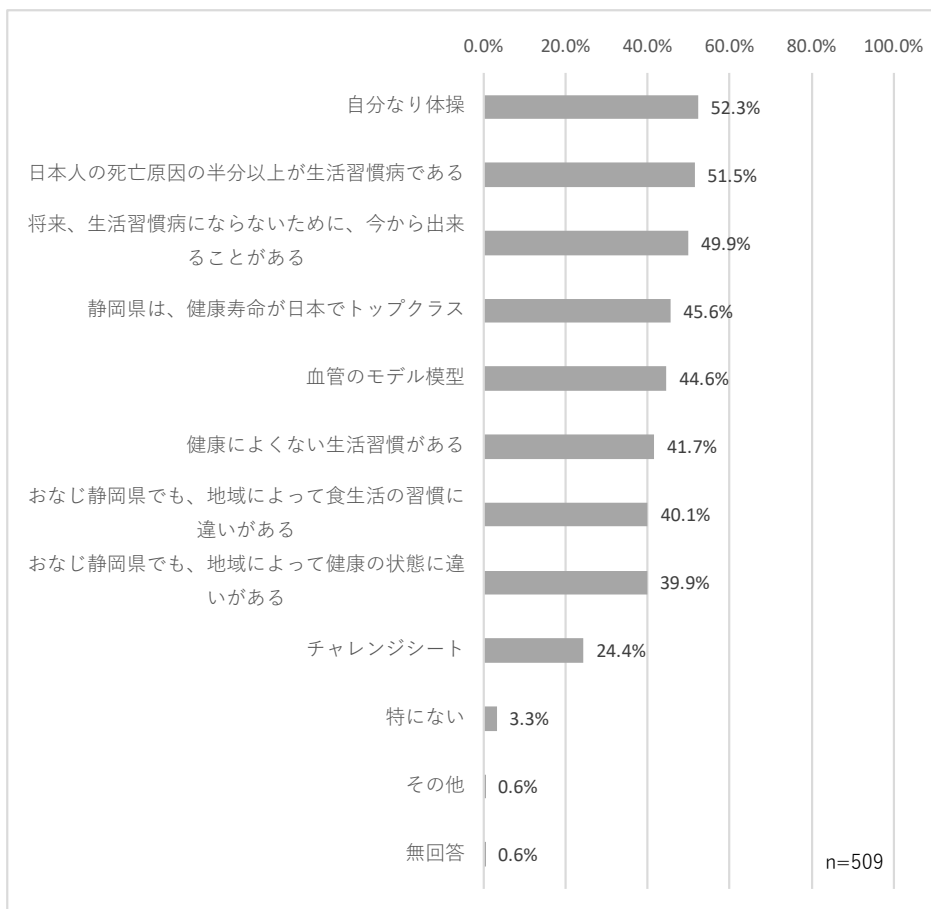
出前授業を受講して、印象に残っていることが「特にない」と回答した児童は3.3%に過ぎず、多くの児童にとって印象深い授業であったことがうかがえる。

授業内容や教材で特に印象が深かったものは、「自分なり体操」（音楽に合わせて体を動かす）、「血管のモデル模型」等であり、授業を視聴するだけでなく児童自ら体を動かしたり、触る等の要素を含む学習は、児童に強い印象を与えた。

また、「静岡県は健康寿命がトップクラス」、「おなじ静岡県でも地域によって食生活の習慣に違いがある」、「おなじ静岡県でも地域によって健康の状態に違いがある」といった項目の割合も高くなっており、児童自身が生活している地域の特徴を示したことが自分の地域のこととして捉えられたようだ。

「日本人の死亡原因の半分以上が生活習慣病である」という事実も児童に強い印象を与えている。

図表 4 出前授業を受講して印象に残っていること

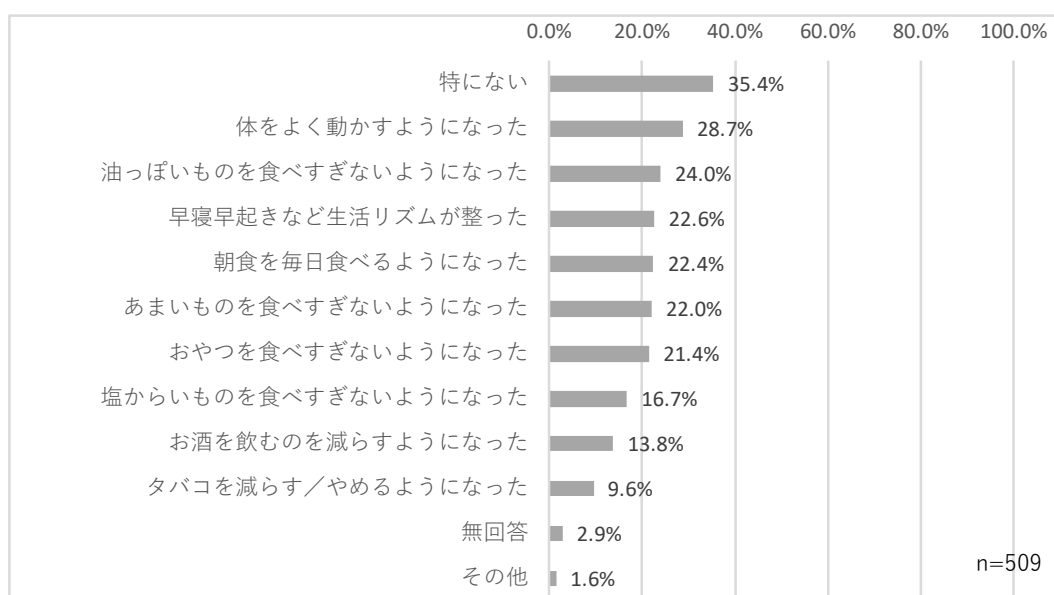


②出前授業を受けてからおうちの人の生活で変わったこと（児童）

「特にない」「無回答」を除くと、児童の 6 割以上がおうちの人の生活で変化があった、としている。

変化があった内容は運動や食事に関するものが多く、「お酒を飲むのを減らすようになった」「タバコを減らす／やめるようになった」との回答も約 1 割にみられた。

図表 5 出前授業を受けてからおうちの人の生活で変わったこと

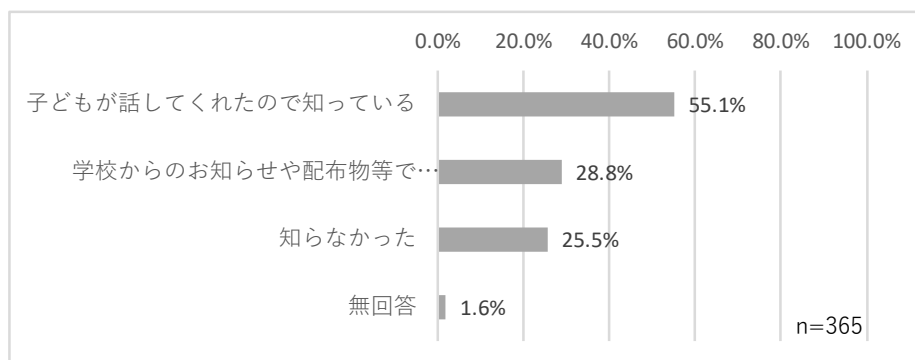


③出前授業の認知度（保護者）

出前授業があったことを知らなかった保護者は 25.5%であり、4 分の 3 の保護者が出前授業を認識していた。

半数以上の保護者が子どもとの会話から出前授業を知っていた。

図表 6 出前授業の認知度（保護者）



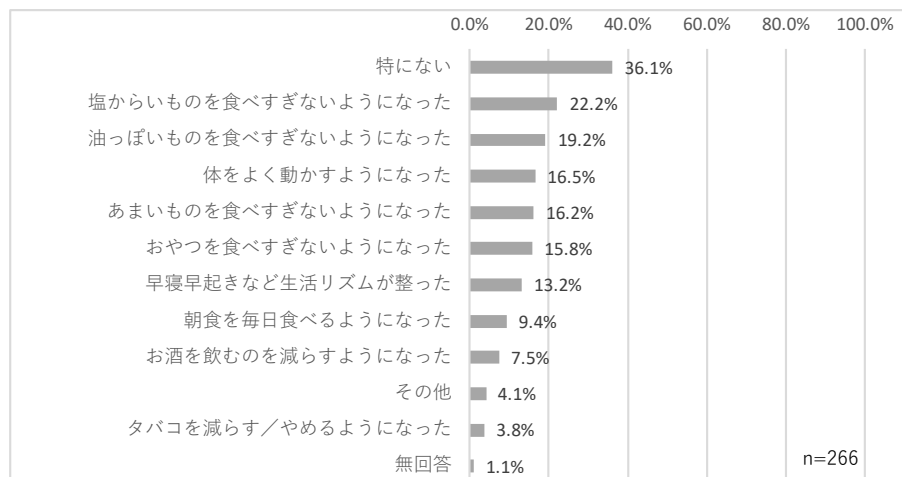
④子どもが出前授業を受けてから自身の生活で気を付けるようになったこと（保護者）

「特にない」「無回答」を除くと、出前授業があったことを知っている保護者の6割以上が自身の生活で変化があった、としている。

気を付けるようになったことは、塩分・油分を食べすぎない等、食事に関するものが多く、「お酒を飲むのを減らすようになった」「タバコを減らす／やめるようになった」という回答もあった。

気を付けるようになったきっかけとして、全般的には「授業に関する子どもからの話」が62.3%と最も高くなっている。気を付けるようになった内容別にみると、朝食の摂取・運動・早寝早起きでは子どもと共に取り組んだ「チャレンジシート」が、塩分や飲酒の低減では静岡県作成の冊子が契機になった割合も比較的高く、行動変容の内容によって契機となる媒体に違いがみられた。

図表 7 子どもが出前授業を受けてから自身の生活で気を付けるようになったこと（保護者）



図表 8 自身の生活で気を付けるようになったこと（×気を付けるようになったきっかけ）

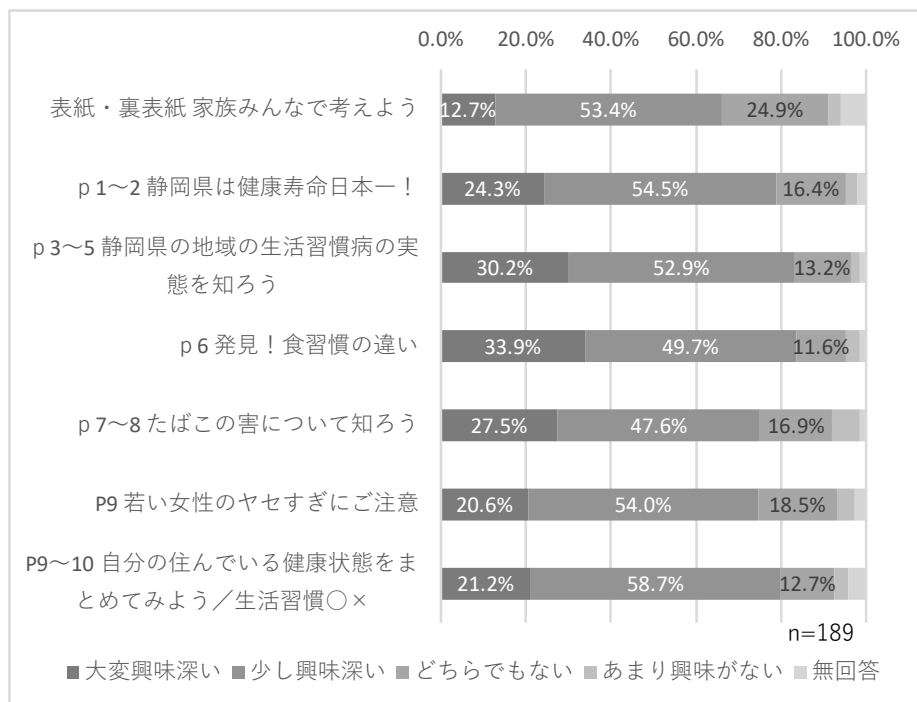
	全体 (n=167)	体をよく動かすようになった (n=44)	あまいものを食べすぎないようになった (n=43)	油っぽいものを食べすぎないようになった (n=51)	塩からいものを食べすぎないようになった (n=59)	朝食を毎日食べるようになった (n=25)	おやつを食べすぎないようになった (n=42)	早寝早起きなど生活リズムが整った (n=35)	お酒を飲むのを減らすようになった (n=20)	タバコを減らす／やめるようになった (n=10)
授業に関する子どもからの話	62.3%	65.9%	67.4%	66.7%	69.5%	76.0%	64.3%	68.6%	70.0%	70.0%
家庭でチャレンジシートの目標に取り組んだから	15.0%	29.5%	23.3%	17.6%	15.3%	36.0%	11.9%	28.6%	15.0%	10.0%
静岡県作成の冊子「めざせ！健康寿命No.1 良い生活習慣を身につけよう！」を読んで	12.6%	11.4%	7.0%	5.9%	16.9%	4.0%	11.9%	8.6%	15.0%	0.0%
(3. の冊子以外の) 子どもが持ち帰った教材・資料	2.4%	0.0%	0.0%	2.0%	5.1%	0.0%	0.0%	0.0%	5.0%	10.0%
その他	3.6%	2.3%	0.0%	7.8%	6.8%	8.0%	0.0%	5.7%	15.0%	10.0%
出前授業の内容・教材とは関係なく気を付けるようになった	18.6%	25.0%	20.9%	21.6%	10.2%	8.0%	21.4%	14.3%	10.0%	20.0%
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

⑤静岡県作成の冊子「めざせ！健康寿命 No.1 良い生活習慣を身につけよう！」の感想（保護者）

半数以上の保護者は、授業で配布された冊子に目を通してている。

冊子をみた保護者からは、「静岡県の地域の生活習慣病の実態を知ろう」「発見！食習慣の違い」といったデータヘルスを活用した静岡県独自の資料に強い関心が見られた。

図表 9 「めざせ！健康寿命 No.1 良い生活習慣を身につけよう！」の感想



4. 考察

(1) 取組の意義・有用性

本出前授業は、平成 29 年度 241 人、平成 30 年度 278 人、令和元年度 569 人の児童を対象に実施された。2 年目からは授業を受講した児童の保護者にもアンケート調査への協力や授業参観等を通じて参加を得た。

児童が授業後に取り組んだ「チャレンジシート」やアンケート調査で 9 割前後の回収率が得られたのは実施校の教職員の尽力によるものであり、今回の取組みの実行性の高さを確認できた。保護者の 3 分 2 からもアンケート調査への回答があり、学校を通じた取組の広がりや、継続して行うことによる教育効果のストックが期待される。

(2) データヘルスを活用した教材の有用性

生活習慣病は、子どもにとっては身近に感じる事が難しいテーマと考えられているが、自分が居住する地域の生活習慣の特徴や健康課題を知ることにより、生活習慣病予防や望ましい生活習慣の重要性をより“自分ごと”として認識できる。本出前授業終了後に実施したアンケート調査の結果から、静岡県のデータに基づいた学習教材が児童や保護者の興味を引き出した可能性が示されるとともに、実際に授業後、児童、保護者とも生活習慣の改善に取り組む様子がうかがえた。また、その行動変容は、子どもと一緒に取り組んだことや、地域の特徴を示す素材が契機となった可能性がうかがえた。

(3) 子どもから大人に広がる健康づくりの可能性

小学校高学年の保護者は 30 代・40 代が多く、一般に自身の健康は二の次になりがちな「働き盛り世代」であり、自治体や医療保険者からのアプローチが届きにくいと考えられている。しかし、今回の出前授業では、保護者の半数以上が子どもの話からこの授業の存在を知り、配布された教材にも目を通す等、子どもの学習内容が大人にも伝達されており、その結果として 6 割以上の保護者の生活習慣改善に繋がった。

これは、学校教育を起点とした、子どもと保護者が一緒に健康づくりに取り組むという、新しい生活習慣病予防施策の可能性を示すものである。

家族での健康づくりを促す視点では、子どもが親にも伝えたい学習内容や、保護者の関心も得られることを意識した教材開発が有用と考えられる。

(4) 学校と市町村との共創の有用性

従来、児童の健康は学校保健が担い、住民には自治体による地域保健が提供されるという異なるアプローチが行われてきた。また、特定のテーマに基づいて自治体の保健師・栄養士等による出前授業は行われてきたが、本出前授業のように学校と市町の連携のもとで家庭での取組みを促す出前授業は、新たな試みである。

本出前授業の取組を通じて、市町が既に実施している地域の健康課題の抽出や健康づくりの推進といった地域保健の取組が学校での健康教育に生かせることがうかがえた。学校と市町との連携は、今後、幅広い世代の健康意識の向上に生かせる有用なスキームとなることが期待される。

資料編

生活習慣病予防のためのチャレンジシート

生活習慣病のためのチャレンジシート 集計結果

最近の生活についてのアンケート～生活習慣病予防のための出前授業を受けて～

【児童票】集計結果

最近の生活についてのアンケート～生活習慣病予防のための出前授業を受けて～

【保護者票】集計結果