



報道関係者各位

2015年2月18日
青森県立保健大学



横浜町の児童を対象にした



健康教育プログラム

I. 背景

**なぜ今、子どもたちにヘルスプロモーション (Health Promotion ; 健康増進) が
必要なのか？**

その理由として、不健康と考えられる子どもたちが増えたことがあげられる。とりわけ、肥満児は1977年から1999年にかけて約2倍に増加しており、青森県でも重要課題としてとりあげられている。そこで、青森県におけるヘルスプロモーションの一環として、大学内の研究費をいただき、小児肥満を中心とした健康教育について検討している。

II. 事業概要

平成26年度から28年度にむけて、横浜町の小学校の先生方および学校保健委員会、横浜町教育委員会との協力を得て、この地域に即した健康教育プログラムの構築に取り組んでいる。この取り組みは、児童の生活や活動量の調査をもとに、児童が自分の健康を考え、生活習慣を改善していく実践力をみにつけることを目指している。今年度は、各小学校の要望による健康教育を実施し、2月には活動量をつけて自分の活動量の実態について児童が把握し、これから健康教育を3月に実施する予定である。

III. 予定

平成27年3月 健康教育 (運動について)

問い合わせ*****

青森県立保健大学

〒030-8505 青森市浜館間瀬58-1

TEL:017-765-2141(中村) TEL:017-765-2056(田中)

担当：看護学科 教授；中村由美子 助教；田中 栄利子

横浜町における健康教育の構築と実践（2014年）

青森県立保健大学 中村 由美子

1. はじめに

なぜ今、子どもたちにヘルスプロモーション（Health Promotion；健康増進）が必要なのか？

その理由として、不健康と考えられる子どもたちが増えたことがあげられる。とりわけ、肥満児は1977年から1999年にかけて約2倍に増加しており、青森県でも重要課題としてとりあげられている。

そこで、青森県におけるヘルスプロモーションの一環として、小児肥満を中心とした健康教育について検討していきたいと考えている。

2. 背景

国の報告書では、「肥満者の増加」があげられ、「適正体重を維持している人の増加（肥満者等の割合）」の内、特に20～60歳代男性の肥満者が、ベースライン値24.3%から29%と増加している（目標値15%以下）。肥満は成人期における重要な課題であり、今後は、行政・地域・職場が連携し、ヘルスプロモーション的な視点でアプローチを考えていくことが求められている。小児期の子どもにとっても、思春期の肥満の約7割が成人期の肥満に移行している研究結果から、取り組むべき重要課題といえる。

ターゲットを特定し介入する「疾病予防介入型ハイリスクアプローチ」のみでは、先進国における疾病予防や健康づくりに十分な成果が出ないことから開発されたのがヘルスプロモーションの考え方である。多様な活動の連携と多分野の学際的な活動と共に、住民主体の地域活動の展開なしには目標の達成は難しいと述べられており、エンパワメントの視点やライフスキルの向上、ソーシャルサポート、市町村等行政との連携から活動を展開していくことがますます必要となってきた。

そのため、今後は対象者である子どもや保護者、そして学校の先生方と対話しながら内容を評価し、ヘルスプロモーション的なエビデンスを集積していくことが、エンパワメントにもつながっていくと考える。

3. 現状および問題点

子どものライフスタイルや健康は、子どもの健全な発育・発達にとって不可欠なものであるが、子どもを取り巻く環境と、家庭、地域、学校などのあり方に強く影響されている。第二次世界大戦後、急速な都市化や産業構造の変化、少子高齢化、核家族化、女性の社会進出、働き方の多様化などにより、地域社会における環境は大きく変化し、共同体としての絆や相互扶助などの機能、子育て支援や養育機能の低下、家庭の孤立、匿名化が進み、地域におけるつながりが損なわれはじめている。遊び場は激減し、ゲーム機に代表される室内遊びの増加、体力・運動能力の低下もみられてきている。少子化の進行は、幅広い人間関係の中での社会性、コミュニケーションスキル、安定した情緒などの獲得の困難さへと結びついている。また、インターネットの普及などの急速な情報化も子どものライフスタイルと健康に大きな影響を与えている。

これら現代的な健康課題を解決していくためには、前述のヘルスプロモーションの理念を踏まえ、社会の責任として子どもの健康に関する環境を支援し、家庭・学校・地域における生活全てにおける子どもの健康保持と増進が必要であり、社会全体で子どもの健康づくりをしなければならぬ。そのためには、特に子どもを取り巻く自然環境や、社会的・心理的環境の改善を良好に保ち、かつ地域の実情に即した、家庭と学校と地域社会の人々や関係機関等が連携し、適切な役割分担を行いながら、子どもの心身の健康づくりを推進することが重要と考える。

日本学術会議、子どもの健康分科会においては、次の6点を健康づくりとしてあげている。

- (1) 健康的公共政策の推進と体制の整備を行う。
- (2) 健康に関する支援的環境を創造する。
- (3) 健康のための社会的ネットワークと地域活動の強化を図る。
- (4) 子どもが自らの健康をコントロールする個人的スキルや能力を強化する。
- (5) 健康開発のための研究とその組織づくりを推進する。
- (6) 学校を核とした地域のヘルスプロモーションを推進する。

とりわけ、(3)、(4)、(6)に関連して小学生とその保護者に対する健康教育試案を考えていきたい。

4. 健康教育試案

健康教育は、次の内容で構成していきたい。

1) 小学校5・6年生こども用

- ① 健康とは
- ② 小学生の目標
- ③ 青森県の肥満傾向時出現率や平均寿命
- ④ 運動（歩数）
- ⑤ ヘルスプロモーション
- ⑥ 生活習慣（運動や朝食摂取の有無、テレビを見る時間）
- ⑦ ゲーム脳
- ⑧ 食事（バランスのよい食事、野菜の摂取）
- ⑨ 生活習慣

※学校内で活動量計を装着し、小学生個々が自分の活動量を把握し、自分自身の生活を考えることも健康教育に取り入れていきたい。

2) 小学生の保護者用

- ①子育てとは
- ②青森県の肥満傾向児出現率や平均寿命
- ③健康とは
- ④子どもの体力の変化、肥満の原因
- ⑤小学生の発達課題
- ⑥歩数と消費カロリー
- ⑦生活習慣（運動や朝食摂取の有無、テレビを見る時間、放課後の過ごし方等）
- ⑧食事（バランスのよい食事、野菜の摂取）
- ⑨生活習慣と家庭での関わり方