

厚生労働科学研究補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)  
分担研究報告書

日常生活の動線に予防を促す仕組みの導入の検討

- 子どもから大人への健康づくり動線の構築 -

研究分担者 古井祐司, 小池創一

研究協力者 井出博生, 上村晴子, 濱松由莉, 村松賢治, 三宅琢, 鶴田麻里子, 下田百里奈, 山野上優

研究要旨

本研究では、生活習慣病予防に関する教育の早期開始と家族単位での生活習慣の改善を促す視点から、学校教育(小学校6年生向け)にデータヘルスに基づく予防啓発プログラムを作成し、モデル校で試行した。その結果、受容性のある実施スキームであること、児童本人だけでなく、児童を通じて家族の健康づくりに対する意識・行動変容に資するプログラムであることが示された。また、本研究を通じて、データヘルスを活用した教材が“自分ごと化”につながることで、学校教育が子どもから大人への健康づくり“動線”の構築や地域の健康づくりの起点になり得る可能性が示唆された。

A. 研究目的

平成 20 年度に特定健診制度が導入され、レセプトに加えて、特定健診・特定保健指導のデータの電子的標準化が進み、全国的な健康施策が展開されている。その一方で、厚生労働省「第5次循環器疾患基礎調査」によると、健診を受けた者でも、自らの血糖、脂質等の検査値を知らない割合が7割前後となっており、健康が二の次になりがちな働き盛り世代における健康づくり動線の構築が課題となっている。

そのような背景のもと、本研究では、予防教育の早期開始と家族単位での生活習慣の改善を促す視点から、学校教育にデータヘルスを活用した予防啓発プログラムを導入し、大人(家庭)への健康づくり動線の構築のあり方検討に資することを目的とした。

B. 研究方法

本研究は平成 28 年度から B 県の協力を得て実施している。平成 28 年度の先行的な取組に関するヒアリングおよび小学校への予防教育の導入検討、平成 29 年度の予防啓発プログラムの作成

およびモデル小学校の6年生児童への試行をふまえて、平成 30 年度は対象モデル小学校を拡大し、教員および保護者への調査を加えて実施した。

- ・B 県の健康福祉局および教育委員会(養護教員を含む)との連携体制の強化
- ・学習指導要領に準拠した予防啓発プログラムの改良(データヘルスの活用)
- ・B 県モデル小学校(6校)におけるプログラムの試行(保健体育 2 コマでの模擬授業)
- ・チャレンジシートでの児童の実践、評価
- ・児童および保護者・教員を対象としたアンケート調査によるプログラムの評価

(倫理面への配慮)

本研究は東京大学倫理審査専門委員会の承認を得て実施された(審査番号 18-228)。

アンケート調査は無記名自記式にて行い、対象者に書面にて研究内容に関する説明を行い、研究参加の同意を得た。

## C. 研究結果

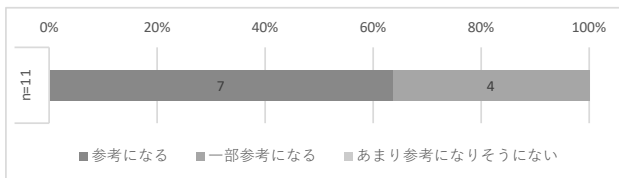
### (1) 教員による予防啓発プログラム評価

予防啓発プログラムを試行したモデル小学校のクラス担任等の教員を対象に、プログラム終了後にアンケート調査を実施し、現時点で6校中4校、11名から回答が得られている。

#### ①保健体育授業への有用性

11名中、7名が本プログラムの指導内容や教材が今後保健の授業をする際に「参考になる」と回答し、残りの4名も「一部参考になる」としており、教員全員が本プログラムを有用と評価している。

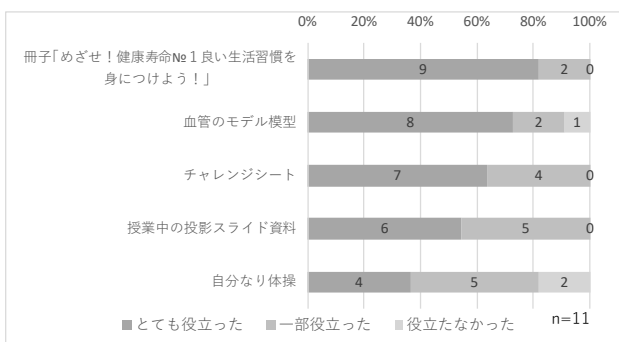
図表1 保健体育授業への有用性



#### ②使用した各種教材に対する評価

市町国民健康保険の特定健診データに基づき地域の健康課題を可視化した「冊子「めざせ！健康寿命 No.1 良い生活習慣を身に着けよう！」」については、11人中9名の教員が、児童が生活習慣病予防に関心を持ったり、理解する上で「とても役立つ」と回答した。続いて、「血管のモデル模型」（8人/11人中）、「チャレンジシート」（7人/11人）等となっている。

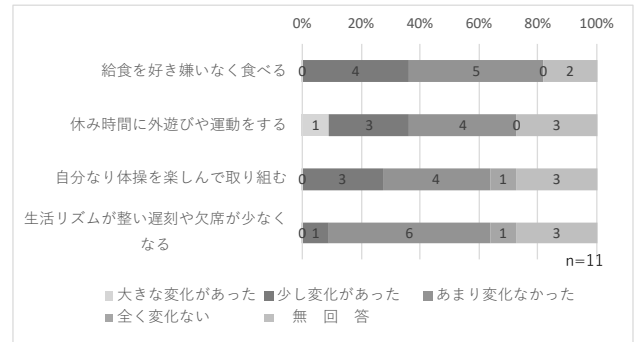
図表2 使用した各種教材に対する評価



### ③プログラム終了後の児童の変化

プログラム終了後の児童の日常生活が「大きな変化があった」、「少し変化があった」を併せると、「給食を好き嫌いなく食べる」、「休み時間に外遊びや運動をする」、「自分なり体操を楽しんで取り組む」はそれぞれ4名の教員が、「自分なり体操を楽しんで取り組む」は3名が挙げた。

図表3 プログラム終了後の児童の変化



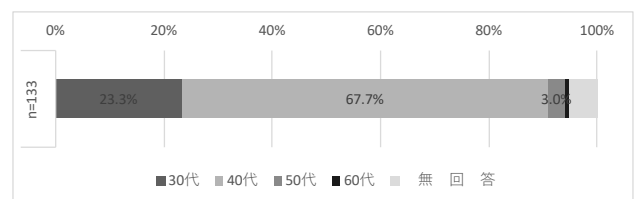
### (2) 保護者による予防啓発プログラム評価

予防啓発プログラムを受講した児童の保護者を対象にアンケート調査を実施し、現時点で6校中4校、133名から回答が得られた。

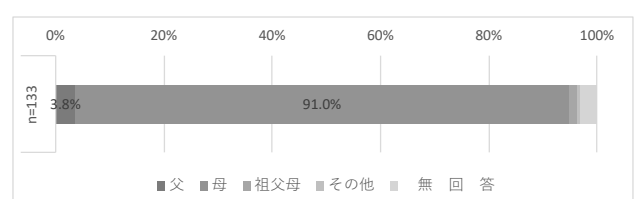
#### ①保護者の属性

回答が得られた保護者は40代が67.7%と最も多い。また児童からみた続柄は「母」が91.0%であった。

図表4 保護者の年代



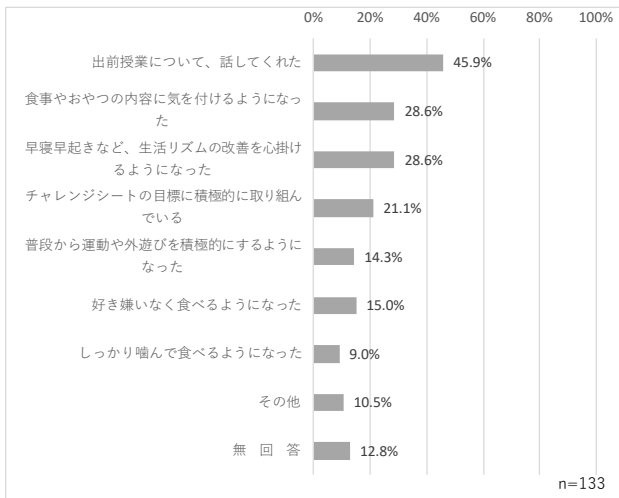
図表5 保護者の続柄



## ②プログラム受講後の子どもの様子

プログラム受講後、保護者の45.9%が「出前授業について、話してくれた」と回答している。また「食事やおやつの内容に気を付けるようになった」、「早寝早起き等生活リズムの改善を心掛けるようになった」(各28.6%)、「チャレンジシートの目標に取り組んでいる」(21.1%)等の変化があった。

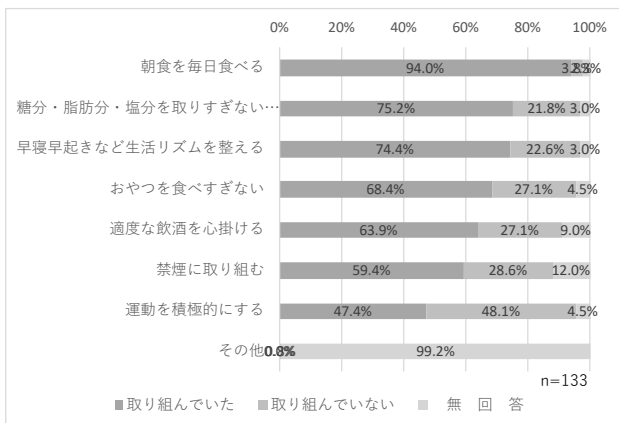
図表6 プログラム受講後の子どもの様子



## ③健康づくりに関する家族での取組の変化

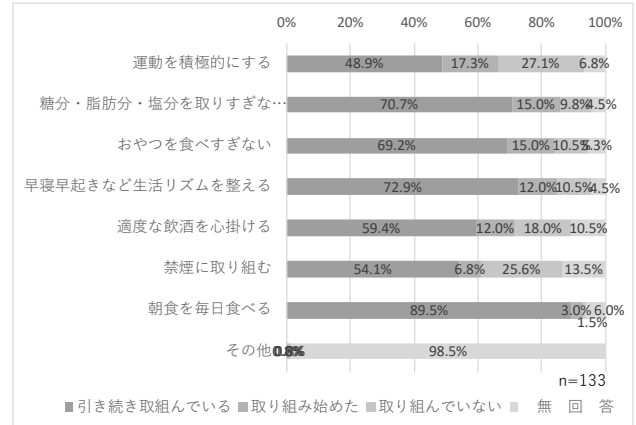
プログラム受講前から家族で取り組んでいたものは、「朝食を食べる」の回答割合が94.0%と最も高く、「運動を積極的にする」が47.4%と最も低かった。

図表7 プログラム受講前から家族で取り組んでいたもの



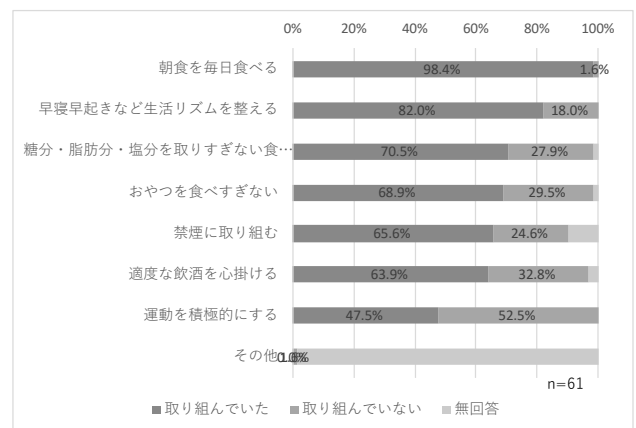
プログラム終了後、家族で取り組み始めたものに注目すると、「運動を積極的にする」(17.3%)、「糖分・脂肪分・塩分を取りすぎない食事を心がける」(15.0%)、「おやつを食べすぎない」(各15.0%)等が多い。

図表8 プログラム受講後に家族で取り組んだもの



また、子どもが「出前授業について、話してくれた」と回答した保護者でみると、プログラム受講前から家族で取り組んでいたものとして「朝食を毎日食べる」、「早寝早起きなど生活リズムを整える」、「禁煙に取り組む」等が全体よりも高くなっている。

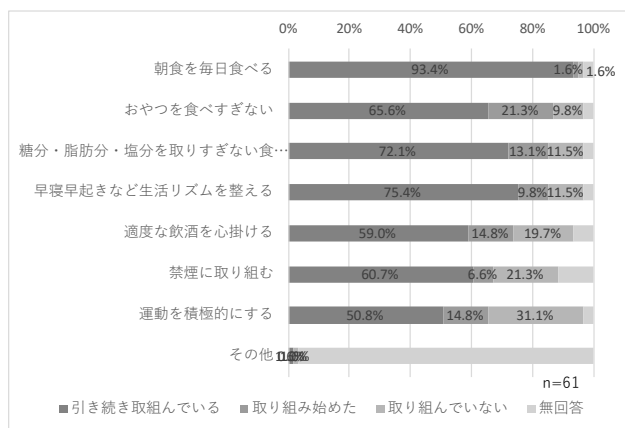
図表9 プログラム受講前から家族で取り組んでいたもの(子どもが「出前授業について、話してくれた」と回答した保護者について集計)



同様に、プログラム終了の取り組み状況を子どもが「出前授業について、話してくれた」と回答した保護者でみると、「引き続き取り組んでいる」、「取り組

み始めた」を併せると、「朝食を毎日食べる」、「おやつを食べすぎない」、「糖分・脂肪分・塩分を取りすぎない食事を心がける」、「早寝早起きなど生活リズムを整える」について8割以上の家庭が取り組んでおり、全体よりも高かった。

図表 10 プログラム受講後に家族で取り組んだもの(子どもが「出前授業について、話してくれた」と回答した保護者について集計)



## D. 考察

### (1)「データヘルス」による健康の“自分ごと化”

本プログラムでは、データヘルスを活用して、地域の健康課題を可視化した資料等を教材に使用した。

教員からは、本プログラムを受講して「“生活習慣病”という言葉が身近になり、原因になる行動はできるだけやめようという気持ちが芽生えてきた」「自分の健康に目をむける子が少しふえたように思う」など、児童の健康に対する意識が高まったことを実感したという報告があった。さらに、受講後の児童には、給食を好き嫌いなく食べるようになったり、休み時間に外遊びや運動をするようになるなど、教員の視点からみて、児童の学校での生活行動に変化もみられた。

また、上記の教材は、授業終了後には児童に家庭に持ち帰ってもらい家族にも見せるよう促した。その結果、保護者から「地域によってこんなにも生活習慣病の差が出るとは思っていなかったので驚いた」といった意見もあった。授業後、食事やおや

つの内容に気を付けたり、早寝早起きを心がけるようになるなど、家庭での児童の生活習慣にも変化がみられている。

これらの結果より、データヘルスを活用した教材は地域の健康課題を身近に感じてもらい、自身の健康を“自分ごと化”し、年代を問わず意識啓発や行動変容につながる可能性が示唆された。

### (2) 学校教育を通じた子どもから大人への健康づくり“動線”

授業後、家庭での児童の生活習慣に変化がみられるだけでなく、授業をきっかけに、家族で積極的な運動や糖分・脂肪分・塩分の過剰摂取に配慮した食事、適度な間食の摂り方に気を付けることに取り組み始めた家庭が見られ、学校教育が家族の意識や行動にも影響を与えることがうかがえた。

また、授業受講後、半数近くの児童が家庭で授業を話題にしており、特に話題にした家庭では食事に配慮したり、生活リズムを整えるといったことに取り組む割合は高くなっていった。したがって、児童が家庭で話題にしやすいプログラムの内容、素材とすることも有用と考えられる。

### (3) 今後の課題

#### ①親子で参加できる仕組み

本プログラムを受講した児童の保護者から「生活習慣、食習慣を見直すことの必要性を感じた」「家庭で教えられる事には限度があるので、授業としてやってもらえると子ども達が興味を持ってくれる」「生活習慣病について知らない事がたくさんあった」「親にも参加できる機会がほしい」等の意見もあった。

今後は、児童と家族が一緒に取り組める「チャレンジシート」を開発したり、授業参観など保護者が参加できる機会にプログラムを適用するなど、相乗的な効果が生まれるような仕組みの検討も重要である。

#### ②学校教育は地域の健康づくりの起点

地域の“健康力”の向上のためには、成人だけでなく、子どもの頃からの意識啓発や適切な生活習慣の定着が大切である。

学校には、担任の教員のほかにも、養護教諭や学校医など、児童の健康に関わる貴重な人材がいる。今後は、学校と自治体の衛生部門が連携を深め、データヘルスを活用していくことで、学校が地域の健康づくりの起点にもなり得ると考えられる。

## **E. 結論**

本研究では、生活習慣病予防に関する教育の早期開始と家族単位での生活習慣の改善を促す視点から、学校教育(小学校6年生向け)にデータヘルスに基づく予防啓発プログラムを作成し、モデル校で試行した。その結果、受容性のある実施スキームであること、児童本人だけでなく、児童を通じて家族の健康づくりに対する意識・行動変容に資するプログラムであることが示された。また、本研究を通じて、データヘルスを活用した教材が“自分ごと化”につながることで、学校教育が子どもから大人への健康づくり“動線”の構築や地域の健康づくりの起点になり得る可能性が示唆された。

## **G. 研究発表**

### **1. 論文発表**

### **2. 学会発表**

なし

## **H. 知的財産権の出願・登録状況(予定を含む)**

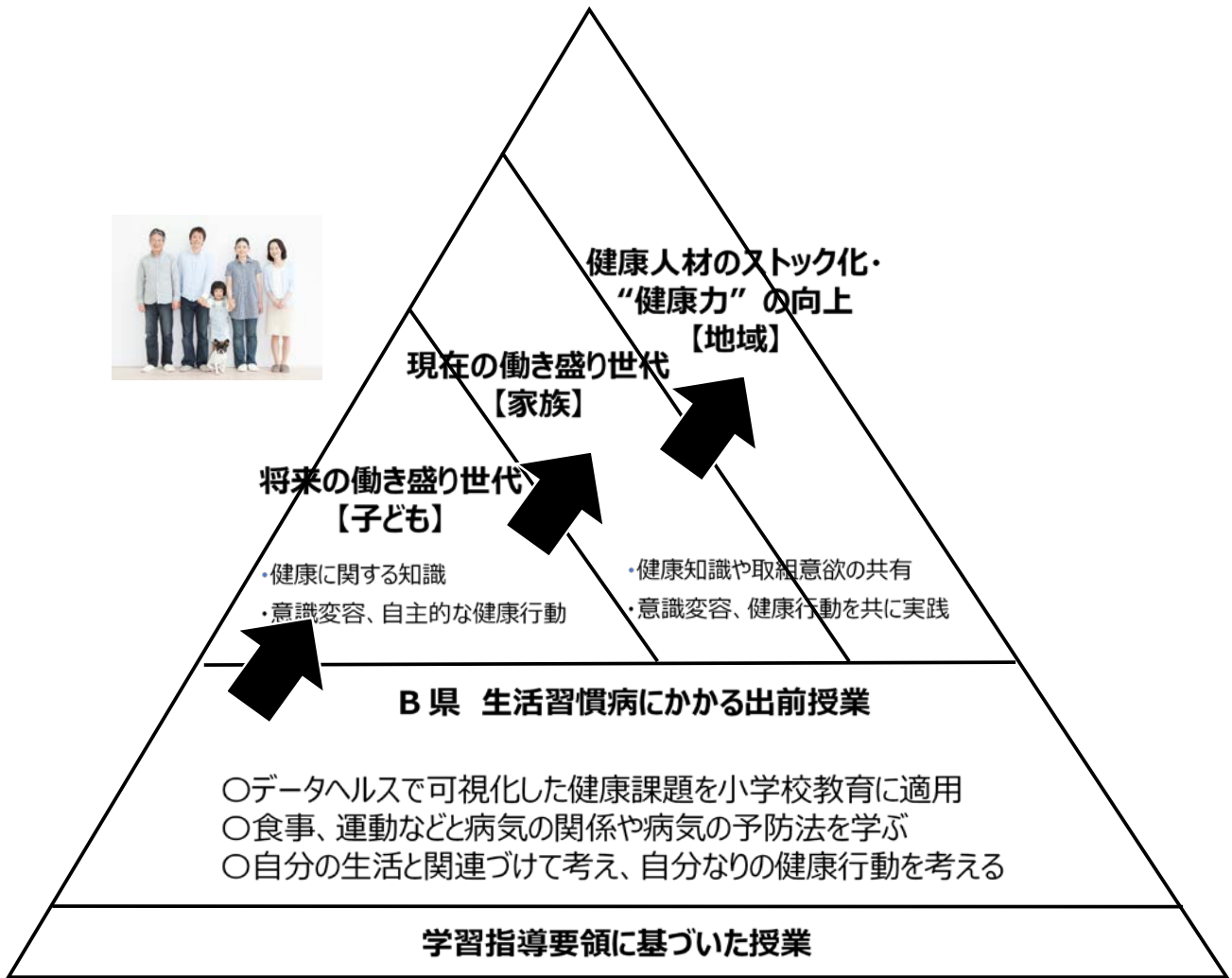
### **1. 特許取得**

### **2. 実用新案登録**

### **3. その他**

なし

図表 11 生活習慣病予防が波及するスキーム



平成 30 年度 「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」  
生活習慣病予防のための出前授業 教員アンケート

このたびの「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」生活習慣病予防のための出前授業について、今後の授業および研究に役立てたく、アンケートへのご協力をお願いいたします。

アンケートの回答結果は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として公表されることはありません。

なお、アンケートの回答・提出は任意であり、回答・提出されなくても不利益が生じることはありません。お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力よろしくお願いいたします。

厚生労働科学研究「健康診査・保健指導の有効性評価に関する研究」  
研究分担者 古井祐司（東京大学政策ビジョン研究センター）

問 1 生活習慣病予防のための出前授業の指導内容や教材は、今後、先生が保健の授業をされる際のご参考になりますでしょうか。（○は一つ）

- 1.参考になる
- 2.一部参考になる →問 1 - 1 へ
- 3.あまり参考になりそうにない →問 1 - 1 へ

問 1 - 1 （前問 問 1 で 2 または 3 と答えた方に伺います）

どのような点を改善、追加すれば有用な内容・教材になるでしょうか。ご自由にご記入ください。

問 2 今回の教材は児童が生活習慣病予防に関心を持ったり、理解する上で役立ったと思われませんか。また今後の保健の授業で活用できそうですか。それぞれについてご記入ください。

	1.とても役立った	2.一部役立った	3.役立たなかった
	(設問ごとに○は一つ)		
1.授業中の投影スライド資料	1	2	3
2.血管のモデル模型	1	2	3
3.冊子 「めざせ！健康寿命№1良い生活習慣を身につけよう！」	1	2	3
4.自分なり体操	1	2	3
5.チャレンジシート	1	2	3

問3 それぞれの出前授業のあと、子どもたちの日常生活に何等かの変化はありましたか。

	1.大きな変化があった 2.少し変化があった 3.あまり変化なかった 4.全く変化ない (設問ごとに○は一つ)			
1. 休み時間に外遊びや運動をする	1	2	3	4
2. 自分なり体操を楽しんで取り組む	1	2	3	4
3. 給食を好き嫌いなく食べる	1	2	3	4
4. 生活リズムが整い遅刻や欠席が少なくなる	1	2	3	4

問4 その他、それぞれの出前授業のあと、子どもたちの日常生活に上記以外で何らかの変化や良い影響がありましたら、ご自由にご記入ください。

問5 生活習慣病予防のための出前授業のあと、先生ご自身の日常生活に何らかの変化がありましたら、ご自由にご記入ください。

問6 その他、生活習慣病予防のための出前授業について、ご感想・ご意見等ありましたらご自由にご記入ください。

問7 恐れ入りますが、先生ご自身についてご記入ください。

性別	1.男性 2.女性
年齢	1.20代 2.30代 3.40代 4.50代 5.60代以上
小学校教員としての勤務年数	( )年

ご協力ありがとうございました。記入後は、アンケートと共に配布した封筒に入れてご提出お願いします。



平成 30 年度 「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」  
生活習慣病予防のための出前授業  
保護者アンケートへのご協力をお願い

このたびお子様が受けた「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」生活習慣病予防のための出前授業について、今後の授業および研究に役立てたく、アンケートへのご協力をお願いいたします。

記入後のアンケート票は、アンケートと共に配布した封筒に入れて、担任の先生までご提出をお願いします。

アンケートの回答結果は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として公表されることはありません。

なお、アンケートの回答・提出は任意であり、回答・提出されなくてもお子様の成績や学校生活には関係ありません。

お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力よろしくお願いいたします。

厚生労働科学研究「健康診査・保健指導の有効性評価に関する研究」  
研究分担者 古井祐司（東京大学政策ビジョン研究センター）

本件に関する問い合わせ先；  
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  
TEL ; 03-5841-0934 e-mail ; hpm-jimu@pari.u-tokyo.ac.jp

平成 30 年度 「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」  
生活習慣病予防のための出前授業 保護者アンケート

問 1 お子様が 生活習慣病予防のための出前授業を受けたあとのご様子について、お答えください。  
(〇はいくつでも)

1. 出前授業について、話してくれた
2. チャレンジシートの目標に積極的に取り組んでいる
3. 普段から運動や外遊びを積極的にするようになった
4. 食事やおやつの内容に気を付けるようになった
5. 好き嫌いなく食べるようになった
6. しっかり噛んで食べるようになった
7. 早寝早起きなど、生活リズムの改善を心掛けるようになった
8. その他 ( )

問 2 ご家族で、これまで意識して取り組んでいた生活習慣はありましたか。また、お子様が出前授業を受けた後に、ご家族の取り組みに変化はありましたか。

	家族で以前から意識して取り組んでいましたか		出前授業の後に、変化はありましたか		
	1. 取り組んでいた 2. 取り組んでいない (設問ごとに〇は一つ)		1. 引き続き取り組んでいる 2. 取り組み始めた 3. 取り組んでいない (設問ごとに〇は一つ)		
1. 運動を積極的にする	1	2	1	2	3
2. 糖分・脂肪分・塩分を取りすぎない食事を心がける	1	2	1	2	3
3. 朝食を毎日食べる	1	2	1	2	3
4. おやつを食べすぎない	1	2	1	2	3
5. 早寝早起きなど生活リズムを整える	1	2	1	2	3
6. 適度な飲酒を心掛ける	1	2	1	2	3
7. 禁煙に取り組む	1	2	1	2	3
8. その他 ( )	1	2	1	2	3

問 2 - 1 前問の問 2 で、出前授業をきっかけに、一つ以上、取り組み始めた方にうかがいます。  
なぜ取り組もうと思いましたか。そのきっかけについて、お答えください。(〇はいくつでも)

1. 授業に関する子どもからの話
2. 子どもがチャレンジシートの目標に取り組む様子
3. 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！」
4. (3. の冊子以外の) 子どもが持ち帰った教材・資料
5. チャレンジシート
6. その他 ( )

問3 今回の授業で使用した、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！」についてうかがいます。この資料では、静岡県の働き盛り世代の健診データ等をもとに、地域ごとの特徴が一目でわかるようになっています。

「めざせ！健康寿命 No.1 良い生活習慣を身につけよう！」の内容はいかがでしたか。

	1.大変興味深い 2.少し興味深い 3.どちらでもない 4.あまり興味がない (設問ごとに○は一つ)
表紙・裏表紙 家族みんなで考えよう	1 2 3 4
p1～2 静岡県は健康寿命日本一！	1 2 3 4
p3～5 静岡県の地域の生活習慣病の実態を知ろう	1 2 3 4
p6 発見！食習慣の違い	1 2 3 4
p7～8 たばこの害について知ろう	1 2 3 4
P9 若い女性のヤセすぎにご注意	1 2 3 4
P9～10 自分の住んでいる健康状態をまとめてみよう／生活習慣○×チェック	1 2 3 4

問4 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、ご自身の健康や生活、地域の状況など、何かお気づきの点やご感想等がありましたら、自由にご記入ください。

問5 その他、生活習慣病予防のための出前授業について、ご感想・ご意見がありましたら、自由にご記入ください。

問6 最後に、本アンケートを記入された方についてご記入ください。

性別	1.男性 2.女性
年齢	1.20歳未満 2.20代 3.30代 4.40代 5.50代 6.60代 7.70代以上
お子様からみた続柄	1.父 2.母 3.祖父母 4.その他 ( )

ご協力ありがとうございました。記入後は、アンケートと共に配布した封筒に入れて、担任の先生までご提出をお願いします。

