

【平成26年度 研究推進・知的財産センター指定型研究 官学連携・地域貢献促進研究】

(1) 青森県の小学生を対象とした健康教育プログラムの構築に関する研究

背景と目的

【背景】

従来、生活習慣病の予防対策は、大人を対象としたものであったが、近年の疫学的、分子生物学的研究から、**小児期の肥満は成人期の肥満へつながり**、生活習慣病発症の要因になることが示されている。**青森県の子どもの肥満は男女とも全年齢で全国平均を上回る全国1位の出現率**であり、子どものころから健康教育を行うことは大人になってからの平均寿命のアップにつながる。

【目的】

青森県内の児童に対する生活習慣調査で得られた結果を参考に、**子どもが健康になる為に必要な健康教育を**横浜町教育委員会や学校と連携し実践する。

内容・方法

横浜町内の小学校を対象に、生活習慣について、**地域の実情に即した肥満予防に向けた健康教育を**考案・実施する。

健康教育の詳細については図1を参照

研究代表者：中村由美子¹⁾
研究メンバー：川口徹²⁾、宗村弥生³⁾、田中栄利子²⁾
福島真人²⁾、伊藤耕嗣²⁾、柏谷弘陽⁴⁾

1) 文京学院大学保健医療技術学部 2) 青森県立保健大学
3) 山梨県立大学看護学部 4) 横浜町教育委員会

内容	<p>横浜町内の小学校4校（南部小学校、横浜小学校、大豆田小学校、有畑小学校）を対象に生活習慣（運動、栄養、睡眠等）について、地域の実情に即した、とりわけ肥満予防に向けた健康教育を考案・実施する</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 身体編；成長曲線を用いて自分の身体を知る。適正体重、発達、第二性徴、歯磨き ② 生活習慣編；早寝・早起き、朝食のとり方、家族団楽 ③ 栄養編；バランスのよい食事、噛む大切さ、おやつ（夜食）と飲料水、 ④ 運動編；運動の利点（ゴールデンエイジ）、手軽にできる運動（遊びを取り入れる）、活動量計を用いた活動量アップ
これからの健康教育	<p>横浜町の小学校における健康教育（案）を作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「健康とは」自己効力感の測定、「歯の健康」、夏休み期間 健康教育の合宿（希望者） ・「生活習慣を見直す1」；早寝早起き、「生活習慣を見直す2」；バランスのよい食事 ・「運動」活動量計を用いた活動アップ、「自分の健康を振り返る」

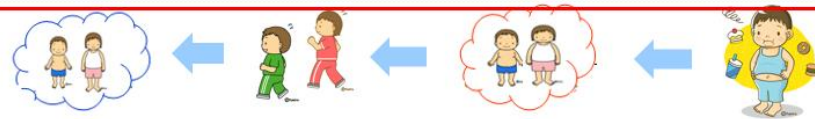


図1 健康教育の詳細

成果

健康教育の際は、児童が興味・関心を高めるような視覚教材を使用したり、ゲーム的な要素を取り入れた質問や運動など工夫したことで、児童から興味・関心の言動が認められた。この時期の子どもたちが望ましい生活習慣を形成するためには、子どもたち自らが納得してよりよい生活習慣づくりを決断し、根気よく続けていくことが大切である。

次年度は『地域の実態や実情』を踏まえた生活習慣の健康教育プログラム（試案）を元に実践・評価していく予定である。