

# 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

中村由美子<sup>1)</sup>、川口徹<sup>2)</sup>、宗村弥生<sup>3)</sup>、

田中栄利子<sup>2)</sup> \*、福島真人<sup>2)</sup>、伊藤耕嗣<sup>2)</sup>、柏谷弘陽<sup>4)</sup>

1) 文京学院大学保健医療技術学部、2) 青森県立保健大学健康科学部

3) 山梨県立大学看護学部、4) 横浜町教育委員会

**Key Words** ① 児童 ② 健康教育 ③ 健康教育プログラムの作成

## I. はじめに

青森県の平均寿命は全国最下位であり、その理由として生活習慣病や喫煙等の生活に起因する問題が挙げられている。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、近年の疫学的研究や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<sup>1)</sup>ことが示唆されている。

青森県の子どもの肥満傾向児出現率は、男女とも全年齢で全国平均を上回り、全国1位の出現率であり、そこから、子どもから大人へと生活習慣が引き継がれ、連鎖していくことが考えられる。生活習慣は大人になってから変えることは難しく、子どもの頃から正しい知識や行動を身につけていくことが重要<sup>2)</sup>である。そこで、本研究では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の内容・方法を検討する。

## II. 目的

本研究の目的は、これまで青森県内の児童に対する生活習慣に関する調査で得られた結果を参考に、地域の実情に即した肥満予防に向けた健康教育プログラムの構築を目指すことである。

## III. 研究の経過

### 1. 地域調査

1) 対象である児童が住んでいる横浜町に関連する統計指標や環境的側面としての気候（積雪の有無など）を分析する。

### 2. 肥満予防に向けた健康教育の実施

1) 対象地域の小学校高学年（5・6年生）を対象に、生活習慣（運動・栄養・睡眠など）について肥満予防に向けた健康教育を考案・実施する。

### 3. 健康教育プログラムの開発

1) 既に青森県内の児童に対する生活習慣に関する調査で得られた結果をもとに、地域の実情に即した健康教育プログラムの試案を準備する。

## IV. 成果および考察

現在は、健康教育プログラムの試案中であり、地域調査および肥満予防に向けた健康教育の実施までの結果を示す。

対象地域である横浜町の『平成25年度保健衛生活動概況』によると、乳幼児健診の受診率はほぼ100%であった。『3歳児の健康診査』の食生活習慣に関するアンケート結果では、『夕食前の飲

---

\*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: e\_tanaka@auhw.ac.jp

食』を「時々している・ほぼ毎日している」と回答した親は18名(75.5%)、『漬物などのしょっぱいもの』を「時々食べる・よく食べる」と回答した親は16名(66.2%)、『よく食べるおやつ』は、「チョコレート」、「アイス」が最も多い回答であった。『食事の際にテレビを消している』と回答した親は3名(12.5%)であった。約7割の幼児が塩分の高い漬物などをほぼ毎日摂取していることから、親の生活習慣が子どもの生活習慣に影響を与えていることが推測された。また、『小学校での食育教室』の食生活に関するアンケート結果によると、『朝食を食べないときがある』児童は12名(21.0%)であり、『朝食の欠食頻度』は「1回/週」、「1回/月」の順に多く、『欠食理由』は「食欲がない」、「なんとなく」が最も多い回答であった。『睡眠時間』に関する項目では、「就寝時間が22時以降」と回答した児童の割合は12名(19.4%)であった。このことから朝食の欠食や夜型の生活による睡眠時間の減少など、生活習慣の変化が子どもの生活習慣病を増やす要因となっている。

対象地域の小学校を対象に、健康に関する生活習慣項目(睡眠、栄養、運動、その他)の健康教育を考案・実施した。考案は『肥満予防』の視点から、以下の通り作成した。

- ・ 「身体編」では、自分自身の身体を知るとし、成長曲線を用いた身体発育状況の理解や適正体重の把握、第二次性徴の特徴、う歯と生活習慣病の関係などについて
- ・ 「生活習慣編」では、今の自分の生活習慣を考えるとし、早寝・早起き・朝ごはん、栄養バランス、食習慣、これら5つのバランスから生活習慣の見直しポイントについて
- ・ 「栄養編」では、栄養バランスのよい食事や間食(夜食)の内容、摂り方について
- ・ 「運動編」では、ゴールデンエイジの運動能力を高める運動の重要性や、手軽にかつ遊びを取り入れながらできる遊びについて

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用いたり、児童全員が45分飽きずに集中して受けられるように、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。そのために、健康教育は『健康に関する生活習慣の情報提供』と『生活習慣を続けるための手立て』を示すことが必要だと考える。

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。さらに、「健康に関する生活習慣の形成」がなぜ大切なのか、子どもだけではなく保護者も対象とした健康教育についても検討していく。

## V. 文献

- 1) 大関 武彦, 中川 祐一, 中西 俊樹他: 子どものメタボリックシンドローム. 小児科40, 1500-1509, 2008
- 2) 岡田 知雄: 小児肥満の生活指導とその予防. 小児科臨床, 61: 69-73, 2008
- 3) 伊津野孝他: 小児肥満における食生活パターンおよび両親の体格の関連. 日本公衆衛生学雑誌, 46 (9) : 811-818, 1999