

平成 30 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

令和元年9月

静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課

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

目次

1. 本事業の背景と目的	1
2. 対象および方法	1
(1) 対象	1
(2) 方法	1
①教育プログラム	1
②実施校との事前調整	6
③出前授業の実施	7
④事後アンケート調査の実施	9
3. 結果	10
(1) 実施状況	10
①出前授業	10
②チャレンジシートによる取り組み	10
③事後アンケート調査	10
(2) チャレンジシートによる児童の取り組み結果.....	11
①児童が設定した目標	11
②目標の達成状況	12
③児童の感想	13
④保護者の感想	14
(3) 事後アンケート調査結果（教員）	16
①出前授業の指導内容や教材	16
②指導内容や教材は児童の理解に役に立つか.....	17
③出前授業後の子どもたちの日常生活の変化.....	17
④その他出前授業後の子どもたちの日常生活の変化.....	18
⑤教員自身の日常生活の変化	19
⑥出前授業に関するその他感想・意見	20
(4) 事後アンケート調査結果（保護者）	21
①出前授業を受けたあとの子どもの様子.....	21
②家族でこれまで意識して取り組んでいた生活習慣.....	22
③出前授業後の家族の取り組みの変化	23
④家族の取り組みが変化した理由・きっかけ.....	25
⑤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	26
⑥冊子を読んで自身の健康や生活、地域の状況など気づいた点・感想.....	27
⑦出前授業に関するその他の感想や意見.....	28
⑧保護者の属性	29

⑨自由回答の記述内容	30
(5) 事後アンケート調査 (児童)	34
①出前授業で印象に残っていること	34
②出前授業を受けてから、ふだんの生活で気をつけるようになったこと.....	35
③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.....	36
4. 考察	38
(1) 健康意識および行動変容	38
(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”.....	38
(3) 今後の課題	38
5. 参考資料	41
(1) 事後アンケート 小学校への依頼文.....	41
(2) 事後アンケート 調査票	42
①教員	42
②保護者	43
③児童	44

1. 本事業の背景と目的

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り、「健康上の理由で仕事や家事に影響のある割合」が全国と比較して低いことが一つの背景と考えられるが、6歳から19歳、30歳から34歳、50歳から54歳についてはこの割合が全国と同様となっている。更なる健康寿命の延伸のためには、これらの年代が今まで以上に健康になっていくことが大切であることから、これらの年代、子ども世代と働き盛り世代を対象に、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」に取り組んでいる。

子ども世代を対象とした取組として、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ことを目的に、小学6年生を対象にした生活習慣病予防のための出前授業を実施した。

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については、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。

図表1 生活習慣病予防のための出前授業 指導案

第6学年 「生活習慣病の予防」に関する指導案（2日間版）

- 1 日 時 平成30年〇月〇日・△月△日
- 2 場 所 静岡県〇〇小学校
- 3 題材名 生活習慣病の予防
- 4 本時の指導

(1) 本時のねらい；生活行動が主な原因となって起こる病気には心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気があることを知る。食事、運動などと病気の関係や病気の予防法を学ぶことを通して、身体に良い生活習慣を身に付ける必要性を理解できるようにする。また、自分の生活と関連づけて考え、自分なりの予防法を考えることができる。

※参考；「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」（文部科学省国立教育政策研究所）

(2) 指導過程

① 1日目

段階	学習活動（・子ども ○教師）	時間	*支援 ●評価
つかむ	○病気は「病原体」「体の免疫力」「生活行動」「環境」などが関わり合って起こるが、皆はどんな病気を知っているか。 ・毎年冬に流行るインフルエンザは病原体だったかな。 ・日本人の死亡原因の上位を占める、がんや心臓病はどうか。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">体に良い生活行動を知り、病気の予防について考えてみる。</div>	5	*日本人の死亡原因の現状を示す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">健康に過ごしていくためには、どのようなことに気をつけていけばよいだろう。</div>
ふかめる	○どのような生活行動が健康に影響を与えるだろう。 ・食事の内容、時間帯も影響するかな。 ・運動不足も良くないのでは。 ・自分や家族の生活行動はどうだろうか。 ○生活習慣病のメカニズムは。 ・体の中でどのようなことが起こっているのだろう。	10 10	*糖分・脂肪分・塩分を摂りすぎた食事、運動不足は健康に悪影響を与えることに気づかせる。 *静岡県メタボ該当見える化イラストマップ、地域別食品摂取頻度イラストマップで食文化等が健康に影響していることを示す。 *心臓や血管のモデルで体の中で起こっていることを可視化する。模型を触ってみる。

まとめ	<p>○明日からどんな行動をしたいか。 ・食事に気をつけたい、家でも運動したい。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>食事に気をつけたり、運動するよう意識して、病気にならないようにしよう。 ※具体的な姿（本時で学習した内容） 例：食事はよくかんでゆっくり食べよう。 例：運動する時間が少ないから、毎日10分くらいランニングしよう。</p> </div> <p>○最後にチャレンジシートに目標を記載しよう。</p>	15	<p>*家庭で生活行動を振り返るポイント、朝食のチェックや簡単な運動プログラムを提示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体に良い行動をとろうという意欲、気持ちが持てたか。 ●自分の生活と関連づけて考え、健康に過ごすための自分なりの予防法を考えることができる。
-----	---	----	---

②2日目

段階	学習活動（・子ども ○教師）	時間	*支援 ●評価
つかむ	<p>○前回の授業で提示したチャレンジ・シートで取り組み状況を確認</p> <p>・家で家族と／学校で友人と</p> <p>○前回の授業で学んだ「生活行動が原因となる病気」では、健康によい生活習慣を身に付ける必要があったことを振り返る。</p> <p>○2回目の授業では、健康によい食習慣に注目し、偏った食事は生活習慣病につながることを示す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>生活習慣病を予防するための食事 大切な人と長く・元気に一緒にいるために</p> </div>	5	<p>*グループワークで振り返り</p> <p>○達成度</p> <p>○達成できた要因、出来なかった要因</p> <p>●前回授業以降、主体的に取り組むことができたか振り返る</p>
ふかめる	<p>○生活習慣病を予防するための食を考えてみよう</p> <p>・1年間に何回食事をするのか？</p> <p>○体が喜ぶ食事</p> <p>・朝食はどう工夫したらいいか？</p> <p>○地域によって食習慣・健康状態に差があることに気づく</p>	30	<p>*グループワークでの話し合いを中心に進める。</p> <p>○朝食を例に何を追加すると栄養面や健康面によいか (ワークシート使用)</p> <p>○静岡県メタボ該当見える化イラストマップ、地域別食品摂取頻度イラストマップで食文化等が健康に影響していることを示す。 (1日目の資料 再掲)</p>

	<p>○糖分・脂肪分・塩分の取りすぎを防ぐことが、自分たちや家族の健康にもよいことに気づく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私たちに必要なカロリー ・おやつに含まれる砂糖・油・塩はどのくらい？ ・おやつを選ぶ目安は何か？ 		<p>○おやつにはどれだけの油分・塩分が含まれているか考えてみよう（ワークシート使用）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体によい食事のために自分で出来ることがあることに気づく
まとめ	<p>○自分のサイズにあったカロリーとバランス</p> <p>○朝食やおやつなど、自分でも出来ることから始める</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●自分や家族の生活のなかで、どうしたら健康な食生活になるのか考えることができる ●自分なりに普段の食生活を改善する方策を考え取り入れることができるようになる
2日間のまとめ	<p>○明日からどんな行動をしたいか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分から主体的に行動したい ・家族にも伝えたい <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>自分から主体的に、運動や食事に気をつけるよう意識して、病気にならないようにしましょう。</p> </div>	10	<p>*運動プログラムの復習</p> <p>*家庭で生活行動を振り返るポイントを提示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体に良い行動をとろうという意欲、行動を続けようという気持ちを持つてたか。

図表3 運動プログラム「自分なり体操」



自分なり体操

名前

これは、自分なりに8つの動きとその順番を決めて、音楽に合わせて一つずつ体を動かす体操です。8つの動きは、以下を取り入れてください。

イヤイヤ



まるで子供が「イヤイヤ」をするかのよう
うに、両腕をぐるぐる回す。しばらくしたら顔を回し。

ストレート手拍子



両腕をまっすぐ前に伸ばし、そのまま肘を
曲げずに手拍子を繰り返す。

ボディウェーブ



両腕は直に伸ばし、そのまま振り下ろ
して自然にピンと伸ばす。今度は逆に
右から左へ。全身で波を表現。

ハイキック



右足と左足、交互にキック。右足で右手、
左足で左手を動かす。

伸びてダラーン



両腕を上へ伸ばし、そのまま重力しな
がらしゃがむ。

シコ



お経様さんのように両手をグーにし、膝
を固くする。

自分なりに、残り2つの動きを考えて下さい。名前もつけて下さい。

自分なりの動き

自分なりの動き

自分なりに8つの動きを並べてください。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

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、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。

図表3 生活習慣病予防のための出前授業 事前訪問用確認シート

会 場	小学校
開催日時	1回目 平成 年 月 日 () 時 分～ 時 分 2回目 平成 年 月 日 () 時 分～ 時 分
事前訪問	日 時：平成 年 月 日 () 時 分～ 時 分 場 所： 対応者： 訪問者：
確認事項	<p>事業目的等の説明</p> <input type="checkbox"/> 健康経営プロジェクトの趣旨説明 (資料①) <input type="checkbox"/> 出前授業の目的、内容、方法等の伝達 (資料②) <input type="checkbox"/> 従事者紹介 <input type="checkbox"/> 指導案の提示、内容確認 (資料案持参) →保健体育の授業の実施状況
	<p>学校の概要</p> <input type="checkbox"/> 全校児童数 _____人 <input type="checkbox"/> うち対象者 6年生 _____人：男 _____人、女 _____人、 _____クラス <input type="checkbox"/> 給食の提供方法 <input type="checkbox"/> お茶の提供
	<p>対象集団の状況</p> <input type="checkbox"/> 6年生の様子（健康、運動、食事等） <input type="checkbox"/> 外国人、特別支援学級、授業実施にあたり配が必要な児童の有無
	<p>広報</p> <input type="checkbox"/> 授業実施について記者提供の可否 <input type="checkbox"/> 当日記録用写真撮影の可否
	<p>当日の準備等</p> <input type="checkbox"/> パワーポイント、動画を使用できるか <input type="checkbox"/> 会場の机、椅子の配置 <input type="checkbox"/> 機器のセッティング等の当日準備、何時から可能か

③出前授業の実施

授業は2日間のプログラムを基本とし、各日1コマの授業（1回45分）とした。

1日目と2日目の授業は2週間以上の間隔を設定した。

授業は、2日間とも講義及びグループワークの形式で行った。また、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。

図表4 生活習慣病予防のための出前授業の主な狙い

	主な狙い
出前授業 全般	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、運動等と病気の関係を知り、“身体に良い生活習慣”を身に付ける必要性を理解した上で、自分なりの取組を考える。 ●児童にとって健康づくりがより身近に感じられるよう、静岡県がデータヘルス¹を活用して作成した地域別に健康状況や食生活習慣等を比較できるイラストマップを活用し、地域による食文化や健康状況の違いにも着目させる。
1日目授業（45分）	<ul style="list-style-type: none"> ○生活行動が原因となって起きる生活習慣病があること、地域によって疾病構造や生活習慣に特徴があることを指導する。 ○運動プログラムとして「自分なり体操」を取り入れ、児童が楽しく日常的に体を動かすよう促す。 ○授業後に自分で生活習慣を改善できる取り組みにチャレンジできるよう、ワークシート「チャレンジシート」を児童に提供し、児童の自発的な取り組みを促す。
2日目授業（45分）	<ul style="list-style-type: none"> ○1日目の授業や児童の取り組みを振り返り、“身体に良い生活習慣”が日常生活に定着する効果があったかどうか確認させる。 ○地域の食習慣の特性をふまえながら、朝食やおやつを例に、生活習慣病を予防するための食事のあり方について指導する。 ○自分なりに、自分や家族の食生活を改善する方策を考えられるよう促す。

1日目の授業の終了後に、児童にワークシートとして「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。

また、終了後に児童及び保護者の感想を自由回答で記述してもらった。

記入後のチャレンジシートは、記入者名を消去したものを2日目授業終了後に担任教員を通じて回収し、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、取り組んだ日数は、学校との調整により学校によって異なる日数（14日～25日）を設定した。

¹ 近年、レセプトや健診・問診データなどの健康医療情報は、平成20年の特定健診制度の導入などに伴い電子的標準様式での管理が進みました。データヘルスは、医療保険者がこうしたデータ分析に基づき、加入者や地域・職域の健康課題に即した効果的・効率的な保健事業を運営する新しい仕組みです。

図表5 「チャレンジシート」の例



生活習慣病予防のためのチャレンジシート

6年組 番氏名 _____

★今日の授業を聞いて、自分で取り組んでみようと思った目標を立ててみましょう！

目 標	目標立てたら 2点ゲット！
	点

<チェック欄>

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	7日間の 合計
月日	10/31 (水)	11/1 (木)	11/2 (金)	11/3 (土)	11/4 (日)	11/5 (月)	11/6 (火)	
本人 チェック欄	点	点	点	点	点	点	点	
担任 チェック欄								
	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	
月日	11/7 (水)	11/8 (木)	11/9 (金)	11/10 (土)	11/11 (日)	11/12 (月)	11/13 (火)	
本人 チェック欄	点	点	点	点	点	点	点	
担任 チェック欄								

※本人チェック欄には、目標を達成できたら○、少しできたら△、できなかったら× を記入しましょう！！
 ※目標を立てたら2点、○→7点、△→3点、×→1点 最終日に計算して点数を記入しましょう。

★14日間の取組の感想を書きましょう。

/100点

★100点 …素晴らしい！
他に取り組んでみたいことを考えてチャレンジ！

★99～41点…おいしい！もう少し！！
チャレンジ！

★40点以下…目標をもう一度確認してチャレンジ！

★保護者の方に、14日間の感想を書いてもらいましょう。

④事後アンケート調査の実施

教員・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、事前に各学校の承諾を得て実施し、回答はいずれも任意とした。各対象者別の実施方法は、下記のとおりである。

図表6 事後アンケート調査の実施方法

対象	配布方法	回収方法
教員	○2日目の出前授業終了後に、アンケート票と回収用封筒を1部ずつ配布。	○記入後は回収用封筒に入れる。 ○2日目授業終了後、概ね一か月以内の回収を各学校に依頼。 ○回収後のアンケート票は、封筒に入れたまま、各学校から東京大学に郵送。
保護者	○2日目の出前授業終了後に、依頼文・アンケート票・回収用封筒を1部ずつ配布。 ○配布方法は、児童を通じて配布する等、各学校に任せる。	○記入後は回収用封筒に入れる。 ○2日目授業終了後、概ね一か月以内の回収を各学校に依頼。 ○回収後のアンケート票は、封筒に入れたまま、各学校から東京大学に郵送。
児童	○出前授業終了後の適当な時期（2019年2月頃）に、アンケート票と回収用封筒を1部ずつ担任から配布。 ○アンケート票を配布する際に、担任から児童に説明文を読み上げてもらう。 ○アンケート票の記入は、自宅に持ち帰って行う。	○記入後は回収用封筒に入れる。 ○配布後、2週間以内の回収を各学校に依頼。 ○回収後のアンケート票は、封筒に入れたまま、各学校から東京大学に郵送。

3. 結果

(1) 実施状況

①出前授業

静岡県内の小学校6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。受講した児童は、計278人であった。

図表 7 平成30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	受講した児童数	1回目授業	2回目授業
A小学校	3クラス 76人	9月20日	11月1日
B小学校	2クラス 53人	10月26日	12月14日
C小学校	1クラス 23人	10月30日	12月11日
D小学校	1クラス 13人	11月8日	12月3日
E小学校	3クラス 78人	9月25日	10月22日
F小学校	1クラス 35人	11月2日	12月5日
計 6小学校	278人		

②チャレンジシートによる取り組み

6校のチャレンジシート回収数は、下記のとおりである。全体の回収率は85.6%であった。また、取り組んだ日数および点数評価の設定は下記のとおりである。

図表 8 平成30年度「生活習慣病予防のための出前授業」チャレンジシート回収状況等

学校名	回収数	回収率	取り組み日数	点数評価の設定
A小学校	53	69.7%	14日	目標を立てたら2点、目標を達成できたら7点、少しできたら3点、できなかったら1点
B小学校	53	100%		
C小学校	23	100.0%		
D小学校	13	100.0%	24日	目標を立てたら4点、目標を達成できたら4点、少しできたら2点、できなかったら1点
E小学校	61	78.2%	25日	目標を達成できたら4点、少しできたら2点、できなかったら1点
F小学校	35	100.0%	14日	目標を立てたら2点、目標を達成できたら7点、少しできたら3点、できなかったら1点
計6小学校	238	85.6%		

③事後アンケート調査

事後アンケート調査は、学校ごとに実施するかどうかを学校側で判断した。

出前授業を実施した6校のうち、教員アンケートは全校、保護者アンケート・児童アンケートは5校にて実施した。

図表9 平成30年度「生活習慣病予防のための出前授業」事後アンケート回収数・回収率

学校名	受講者数	教員アンケート		保護者アンケート		児童アンケート	
		回収数	回収率	回収数	回収率	回収数	回収率
A小学校	3クラス 76人	3	78.9%	60	78.9%	実施なし	-
B小学校	2クラス 53人	2	64.3%	36	64.3%	52	98.1%
C小学校	1クラス 23人	4	52.2%	12	52.2%	22	95.7%
D小学校	1クラス 13人	1	-	実施なし	-	13	100.0%
E小学校	3クラス 78人	2	78.2%	61	78.2%	49	62.8%
F小学校	1クラス 35人	1	71.4%	25	71.4%	25	71.4%
計6小学校	278人	13	69.0%	194	69.0%	161	57.9%

(2) チャレンジシートによる児童の取り組み結果

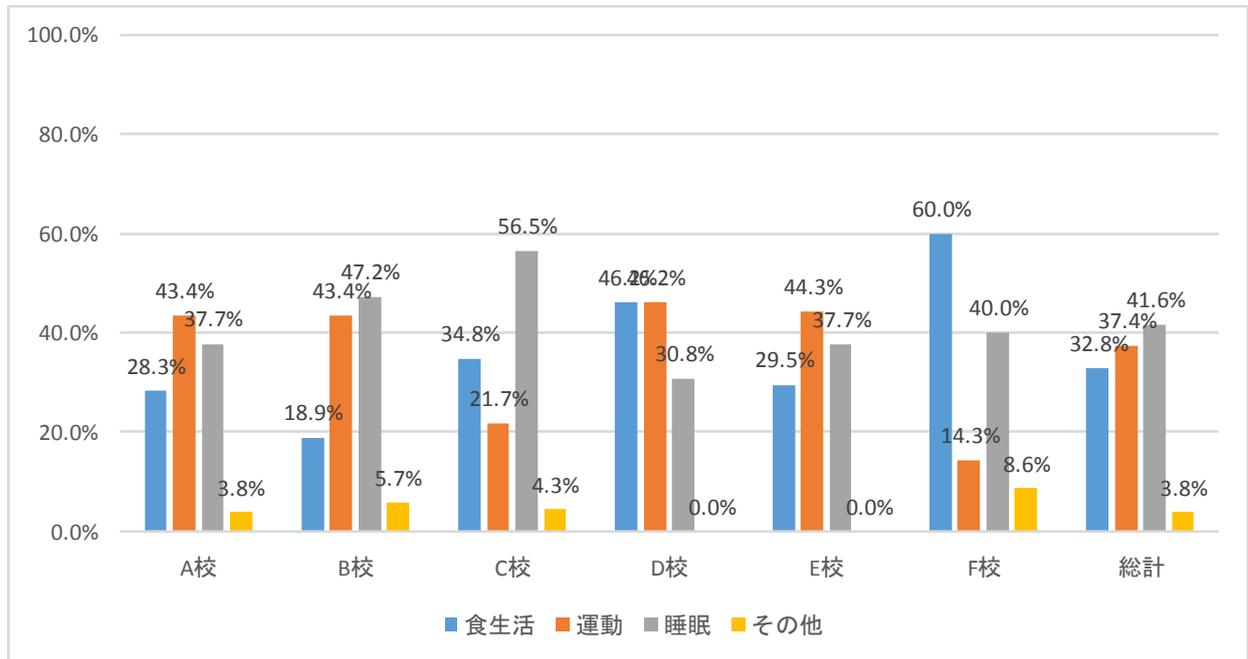
①児童が設定した目標

児童が設定した目標の内容をみると、全体では「睡眠」に関するものが41.6%と最も多く、次いで「運動」(37.4%)「食生活」(32.8%)の順であった。

学校により最も多い目標に違いがあり、「運動」が3校、「食生活」が2校、「睡眠」が2校であった。

目標は、グループワークを通じて決定させたため、同じグループ内で類似の目標が多くなった可能性がある点に留意する必要がある。

図表 10 児童がチャレンジシートに記載した目標（複数選択）



②目標の達成状況

提出されたチャレンジシートから、各児童が目標をどの程度達成できたかについては、目標を立てたことに加えて、期間中、日々どれだけできたかを点数化し、100点満点で評価を行った。

6校全体の達成状況の平均点は84.4点であり、6校いずれも80点以上であった。

図表 11 各学校・クラスの達成状況（平均点）

学校名	平均点
A小学校	85.3
B小学校	88.6
C小学校	80.2
D小学校	84.1
E小学校	83.1
F小学校	82.0
計6小学校	84.4

③児童の感想

児童が記入した取り組みに関する主な感想を整理した。

チャレンジシートでの取り組みを通じて、健康や生活習慣に対する意識が変化し、自主的な取り組みや継続したいという意欲が高まったことがうかがえる。

図表 12 児童の主な感想

区分	児童が設定した目標	児童の感想
食事やおやつ	朝食を絶対に食べる	朝起きられなくて食べられなかった時もあったので早起きして朝ごはんをしっかり食べたい。
	毎日赤・緑・黄のごはんを食べる	こういう目標を気にしていると健康に気を付けられたのでいいなと思いました。
	家族と楽しく話しながら食事をする	目標は簡単に達成できてよかった。また他の目標を作って完璧に達成したい。
	ごはんをゆっくりとよくかんで食べる	少し忘れちゃった日もあったけどしっかりよくかんで食べれたのでよかった。これからも続けたい。
	毎日3色／3食食べて糖分や塩分あまいものに気を付ける	このカードを見るたびに少しずつ目標を意識できた。〇が思ったより増えてよかった。
	3色そろったご飯を食べる	毎日3色食べるのは難しいと思った。
	夜はあまり油っこい物や糖分の多い物はあまり食べない	この14日間は全部〇にできたのでうれしい。夜ごはんの油っこい物などをひかえたけど体重は減らなかった。これからも続けたい。
	ジュースを減らしてお茶にする	そんなに意識できなかった。これからは少しだけにしていきたい。
	緑茶を毎日3杯以上飲む	僕はお茶をのんでそんなに風をひかなくなった気がした。
生活習慣	毎日8時間はねる	毎日8時間寝れた。夜は本を読んで寝るので遅くならないようにしたい。
	10時までにすいみんをとる	12日間取り組んで意識してやってはよいときは、7時30分にねれたのでチャレンジシートが無くてでも意識してやりたいです。
運動	運動を5分する	毎日外に出て体を動かしてあまり病気にもかからなかったのだからこれからも続けていきたいです。
	毎日必ず体操に取り組む	1日だけできなくてくやしいです。毎日体を動かすととてもスッキリとしてこれからもやってみたいです。
	自分なり体操を毎日しっかりやる	自分なり体操を教わって良かったなと思いました。かんたんにできるので、毎日できてよかったです。

	できるときは、これからもやってみたい。
毎日たいそうをしたり、てきどな運動をしたりする	私は12日間の取組から、健康に過ごすには、てきどな運動が必要だと分かりました。これからもてきどな運動や体そうをしたりして、毎日健康に過ごしたいです。
家で毎日自分なり体操をする	たいそうがあまりできませんでした。次は毎日体そうできるように工夫したいです。

(原文ママ、順不同)

④保護者の感想

チャレンジシートに記載された保護者の主な感想を整理した。

児童が授業で学んだことを家庭で共有することにより、生活習慣に対する保護者の意識の変化がみられた。また、予防法の実践やチャレンジシートの作成を通じて、児童と保護者のコミュニケーションが図られたことがうかがえる。

図表 13 保護者の主な感想

区分	児童が設定した目標	保護者の感想
食事やおやつ	バランスよく食事をする	毎日意識していることで、バランスよく食べようとする気持ちが出ることは良かったと思います。勉強したことを頭に入れて、継続して当たり前になることを願っています。
	給食を毎日必ず1食品はふやす	毎食、生活習慣病予防に意識しながら生活することは、とても有意義だったと思います。
	油っこいもの、甘いものをとりすぎない!	いつ、どんなものを、どんなふう(量も含めて)食べるか・・・ということを意識して生活していくことはとても大切なことだと思います。これからも考えて食べるということを意識していけるといいね。
	おやつの量と時間を決める(150g以内)	もともとお菓子はそんなに食べる方ではありませんが、それでもいつもよりは少ない量だったと思います。市販のお菓子だけでなく、手作りやフルーツ等のお菓子も取り入れていければと思います。
	甘いものをなるべく食べないようにする。	なかなか甘いものをガマンするのは大変だよ。そんなにたくさん食べなければ大丈夫だと思うよ。母も摂り過ぎにはこれから気をつけたいです。
生活習慣	いつもより早くねる(9時30分)	早くねなさいと言わなくても自分からねてくれたのでよかったです。健康な体で寒い冬もかぜをひかずにがんばろ!!
	10時までにすいみんをとる	サッカーのある日は、帰宅がおそいので10時までの

		睡眠はちょっと難しかったね。サッカーに行く前の時間で翌日の学校の準備を心がけた日は、スムーズにできたので、これからも続けていこうね。
運動	運動を5分する	目標が毎日クリアできたね。運動は生活習慣病予防にととても良いので続けていってほしいです。
	毎日必ず体操に取り組む	体を動かすことが好きなので、これからもずっと続けて欲しいと思います。
	自分なり体操を毎日しっかりやる	かんたんにできる体操なんだね。これからも続けられるといいね。お母さんにも教えてくれてありがとう。続けてみますね。
	毎日たいそうをしたり、てきどな運動をしたりする	〇〇さんが体そうをしているのをみて、私もいっしょに・・・と思っていたのに、眠くてそのまま寝てしまったり、今日はいいかーと、やらずにいた日もありました。しかし、続けることが対じだということを教えてもらい、自分の生活の週間も改めなければいけないと感じました。
	家で毎日自分なり体操をする	もっと、家族みんなで取り組めば良かったなと思います。これを機会に続けていけたらいいなと思います。

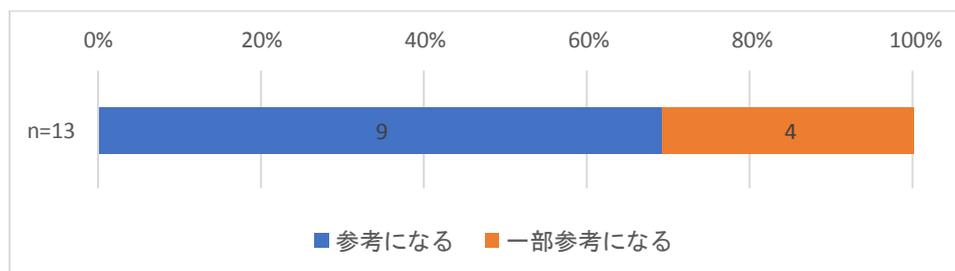
(原文ママ、順不同)

(3) 事後アンケート調査結果 (教員)

① 出前授業の指導内容や教材

生活習慣病予防のための出前授業の指導内容や教材については、13人中9人が、今後、保健の授業をする際の参考になると回答した。「あまり参考になりそうにない」との回答はなかった。

図表 14 1 出前授業の指導内容や教材



図表 15 2 出前授業がより有用な内容・教材になるため改善・追加すべき点 (自由回答記述)

動脈瘤の模型自体はよいと思うが、6年生にとっては心臓に見えると思う。動脈瘤がない血管、動脈瘤がある血管を比較させた方がわかりやすいと思う。

二回目の授業は家庭科の授業内容とかぶっていたので、少し変えてもらえるとありがたいです。

内容が盛りだくさんだったので、もう少し内容を分割すればとてもよいと思いました。チャレンジシート等、自分の生活習慣を見直すきっかけになったと思います。

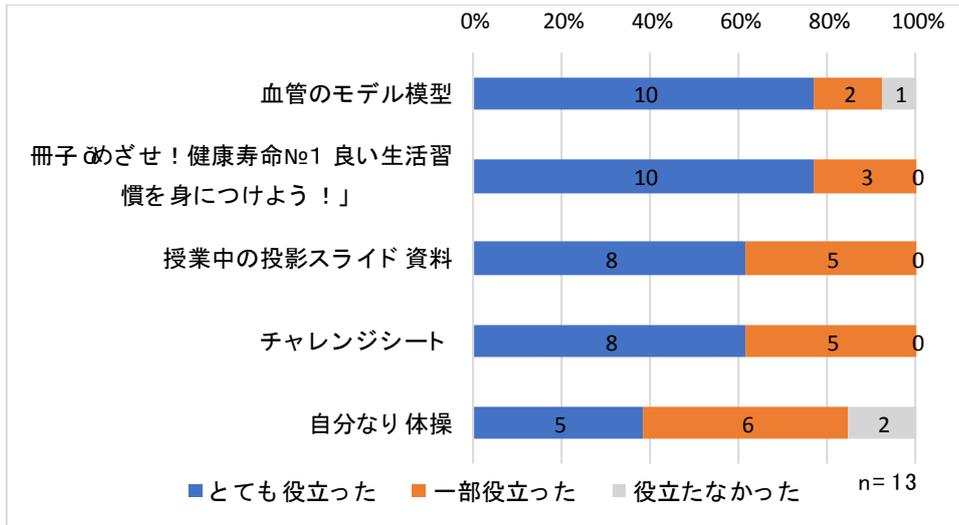
糖分等が多い食べ物を比較するクイズがあったが、大人でも難しいと感じました。比較させるというよりは、子どもになじみ深い食べ物をいくつか挙げ、それらの食べ物は糖分・脂肪分・塩分の何が多く含まれているのか考えさせても良いと思いました。一日の塩分について推奨する摂取上限量を伝えていましたが、実際の食事、給食、外食などでいくら摂っているのかも数値や実物で示し、その上で間食するとどうなるか説明を加えてもいいかもしれないと思いました。

(原文ママ、順不同)

②指導内容や教材は児童の理解に役に立つか

授業で使用した各教材について、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るか、また今後の保健の授業で活用できそうか聞いたところ、「血管のモデル模型」「冊子「めざせ！健康寿命 No.1 良い生活習慣を身につけよう！」」は13人中10人が、「授業中の投影スライド」「チャレンジシート」は8人が「とても役立った」と回答した。

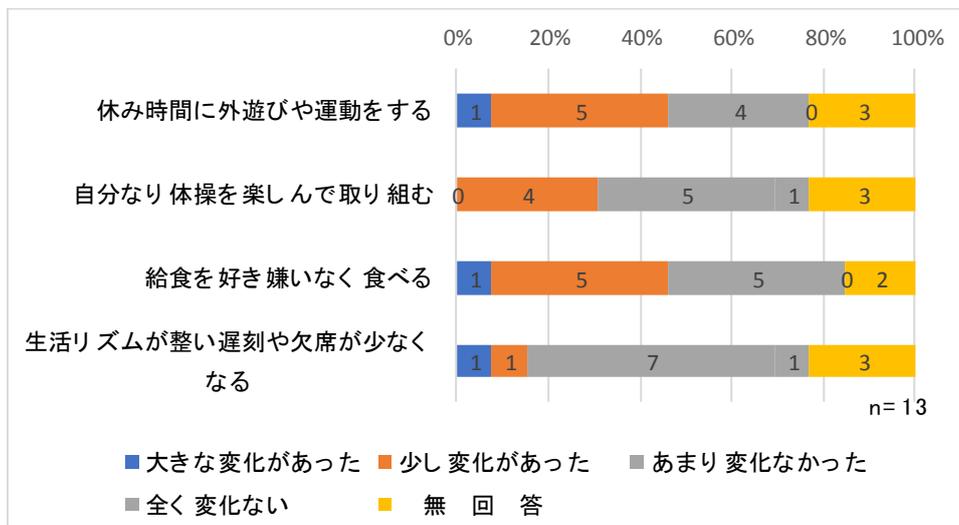
図表 16 指導内容や教材は児童の理解に役に立つか



③出前授業後の子どもたちの日常生活の変化

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があったかどうかについては、「休み時間に外遊びや運動をする」「給食を好き嫌いなく食べる」については、13人中6人が何等かの変化があったと回答している。

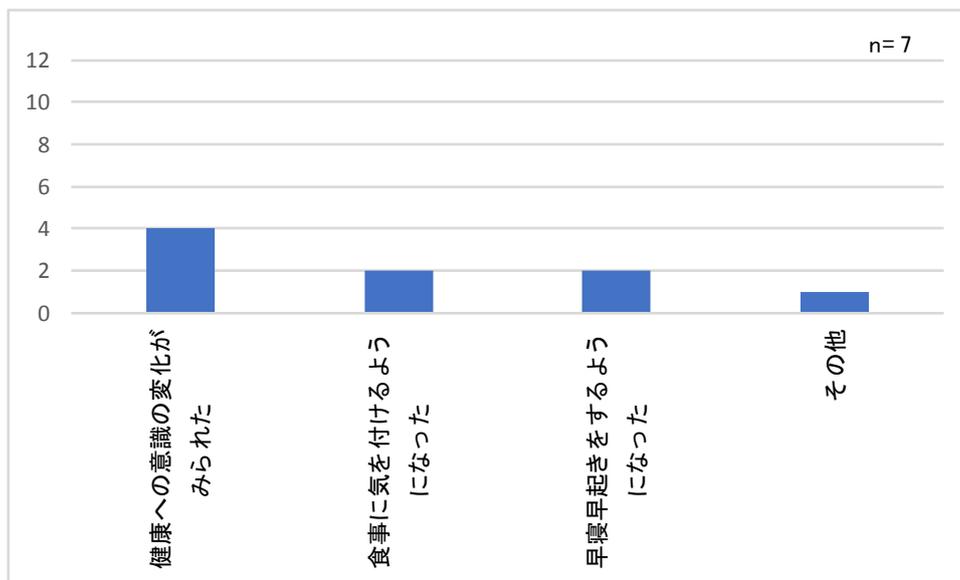
図表 17 指導内容や教材は児童の理解に役に立つか



④その他出前授業後の子どもたちの日常生活の変化

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れば自由回答で記入を求めたところ、13人中7人から回答があった。回答内容は、主に「健康への意識の変化がみられた」「食事に気を付けるようになった」等であった。

図表 18 その他出前授業後の子どもたちの日常生活の変化（自由回答）（複数回答）



図表 19 その他出前授業後の子どもたちの日常生活の変化（自由回答記述）

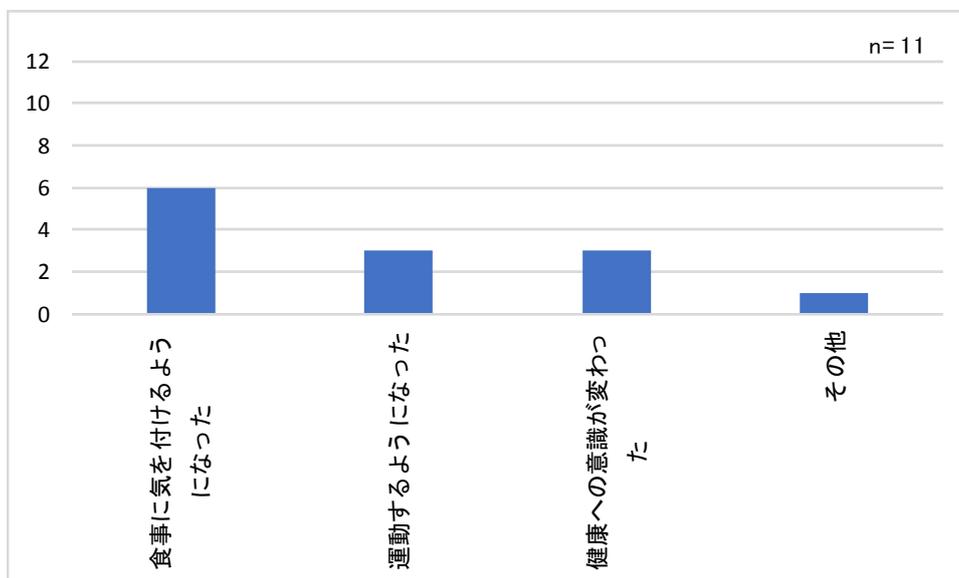
“生活習慣病”という言葉が身近になり、原因になる行動はできるだけやめようという気持ちが芽生えてきたと思います。
問3であまり変化がなかったものは、もともと外遊びをする子が多かったり、遅刻・欠席が少なかったりしたため、あまり変化を感じませんでした。自分の健康に目をむける子が少しふえたように思います。
保護者に話をした子がいた。
・朝ごはんをしっかり食べる。・野菜を食べることを心がけようとする意識が高まった気がします。
上記のことは、本校の子どもたちはもともとやっていることが多かったので、あまり目立った変化は見られませんでした。チャレンジシートを継続して行ったことで、子どもも保護者も健康への意識は高まったと思います。
寝る時間を決めてチャレンジした子ども達が夜ふかしをしないようになり、テレビやゲームの時間も多くならないようにと自分でコントロールするようになった。「油っこいものをあまりとらないようにしましょう」「ジュースを飲みすぎない。」など、このような会話が聞こえるようになった。
登校時間が早くなった。

（原文ママ、順不同）

⑤教員自身の日常生活の変化

生活習慣病予防のための出前授業のあと、教員自身の日常生活に何らかの変化があったかどうかについては、13人中11人から回答があり、6人が「健康に気を付けるようになった」としている。

図表 3 教員自身の日常生活の変化（自由回答）（複数回答）



図表 4 教員自身の日常生活の変化（自由回答記述）

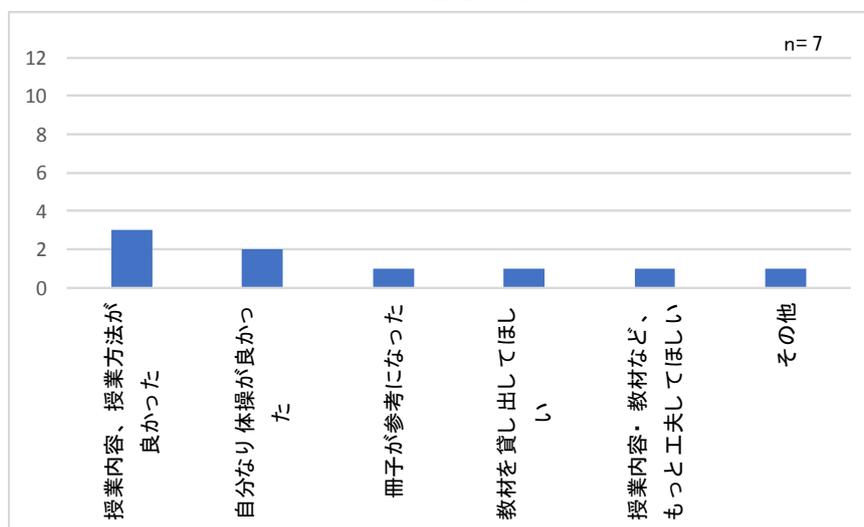
“生活習慣病”という言葉が身近になり、原因になる行動はできるだけやめようという気持ちが芽生えてきたと思います。
朝食時に少しずつでも、いろいろな食品をとろうとこころがけている。
体を動かすことを心がけるようになり、子どもたちと外で関わる時間が少しふえた。
日頃から気を付けているので、改めて心掛けていきたいと思った。
今まで以上に表示を気にするようになりました。
日頃から、食べ物を買うときは表示を見るようにしています。イメージで糖分や脂肪分が多いと思っていた食べ物が、実は塩分も多く含まれている(メロンパンなど)ということもあるので、表示を見て栄養バランスを考えることが大切だと改めて思いました。
手の形の量(主食はグーの量等)で確かめるようになった。
運動の効果、バランスの良い食事について改めて教えていただき、何気ないところで意識が変わったと思いました。
・「塩、糖、脂」について気をつけて食事をするようになった。1日1回は体を動かすことを心がけるようになった。
朝食の食品数を意識して少し多くしている。
テレビで放送されているダンスの番組を見るようになり、「走る」以外に「ダンス」という運動に興味をもつようになった。どうしても運動というと走るというイメージがあるので。

(原文ママ、順不同)

⑥出前授業に関するその他感想・意見

生活習慣病予防のための出前授業に関するその他の感想・意見としては 13 人中 7 人から回答があり、「授業内容、授業方法が良かった」（3 人）「筋トレ・体操が良かった」（2 人）等であった。

図表 22 出前授業に関するその他感想・意見（自由回答）（複数回答）



図表 23 出前授業に関するその他感想・意見（自由回答記述）

<p>おかしや食品にふくまれる油分や塩分の量を視覚化に示していただき、とてもわかりやすかったです。視覚的に示していただいたことにより、さらに気をつけようという意識が高まったと思います。こだわりがたくさんふくまれていた冊子も参考になりました。ありがとうございました。</p>
<p>食育や保健指導で生活習慣病について指導している学校は多いので、生活習慣病の授業を広めたり、深めたりすることが目的なら、講師派遣ではなく資料の貸し出しも検討したらどうか。実際、授業を行っているのは、教材を買ったり作ったりするのにお金がかかってある程度までしかできないという事。そこをカバーするシステムがあるとよい。たとえば、血管モデルや 1 日に必要な野菜の量のサンプル、加工食品の脂質量を示すサンプル等。また、講師が来るなら、貸し出せないようなすごい教材をもってきてほしい。</p>
<p>もっともっと体験や教材の工夫があり、たくさんの驚き感動があるとよいと思います。「東大」という響きにみんなの期待が高まっているので・・・。</p>
<p>専門的な知識を、子どもの興味を引きながら伝えてくださったことで、理解度や意識が高まりました。ありがとうございました。筋トレのプロに教わった筋トレは、クラスで流行しています！！</p>
<p>「授業」－「実践」→「授業」というパターンの出前授業は初めてでしたが、授業を受けっぱなしにならず、学んだことを実践するというのがとてもいいことだと思いました。資料、映像の準備、子どもの集中力を切らさない進め方、とてもいいと思いました。ありがとうございます。</p>
<p>自分なり体操がよかったので、学校全体の朝運動に取り入れられないか検討したいと思っています。</p>

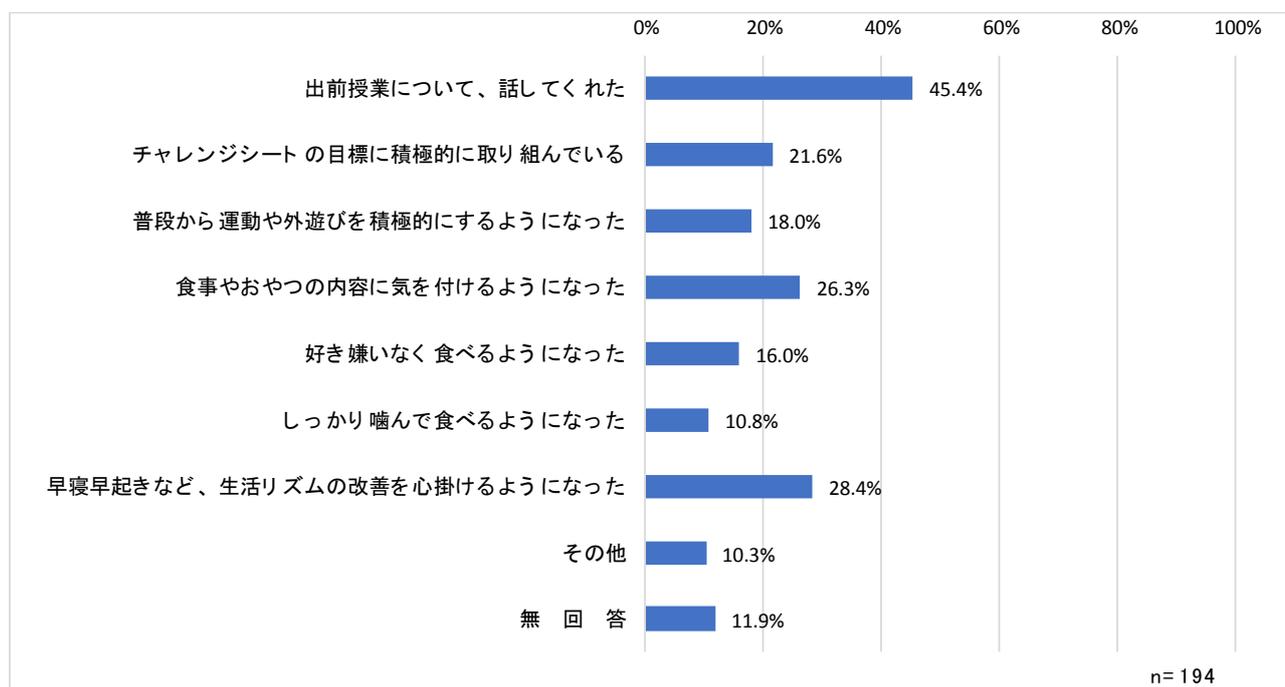
(原文ママ、順不同)

(4) 事後アンケート調査結果（保護者）

①出前授業を受けたあとの子どもの様子

生活習慣病予防のための出前授業を受けたあと、45.4%の保護者が、子どもが「出前授業について、話してくれた」としている。また4分の1以上の保護者が「早寝早起きなど、生活リズムの改善を心がけるようになった」「食事やおやつの内容に気を付けるようになった」と感じている。

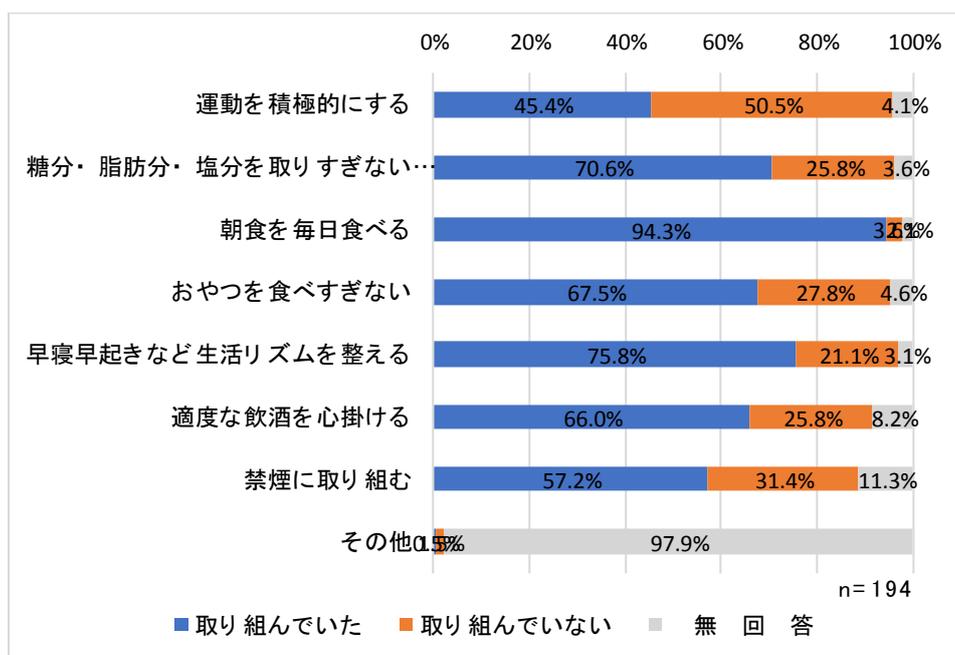
図表 24 出前授業を受けたあとの子どもの様子（複数回答）



②家族でこれまで意識して取り組んでいた生活習慣

家族でこれまで意識して取り組んでいた生活習慣があったか尋ねたところ、取り組んでいた割合が最も高いものは「朝食を毎日食べる」(94.3%)で、最も取り組まれていた割合が低いのは「運動を積極的にする」(45.4%)であった。

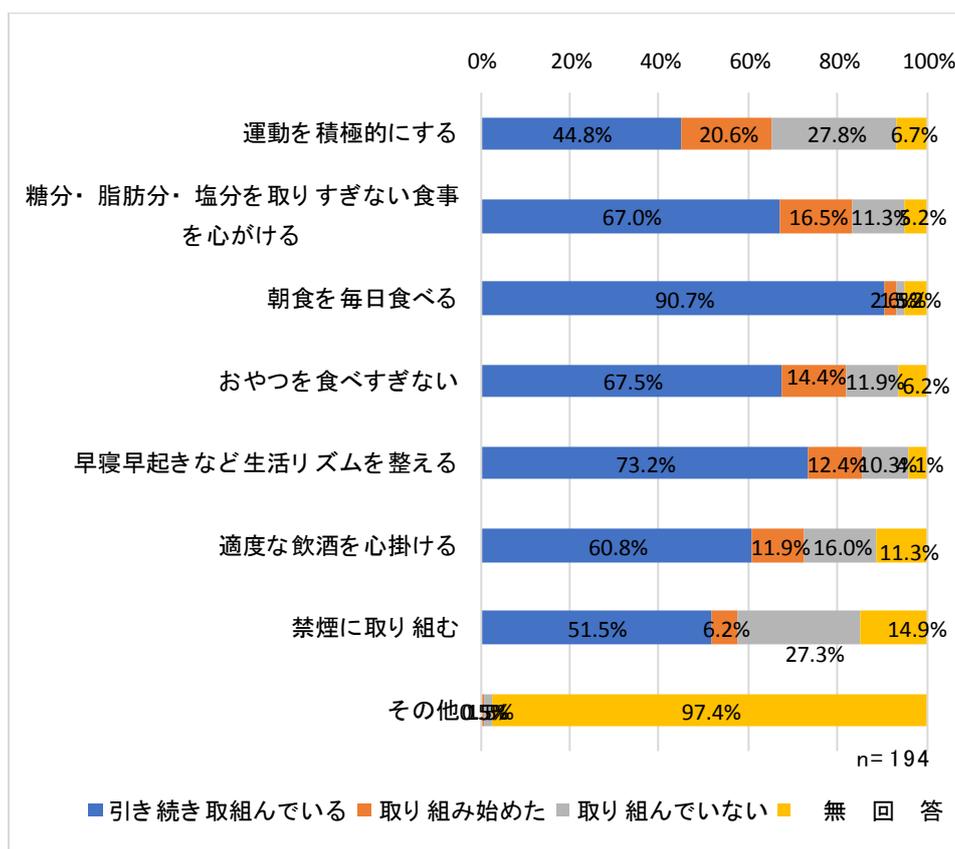
図表 25 家族でこれまで意識して取り組んでいた生活習慣



③出前授業後の家族の取り組みの変化

子どもが出前授業を受けた後に、20.6%が「運動を積極的にする」、16.5%が「糖分・脂肪分・塩分を取りすぎない食事を心がける」、14.4%が「おやつを食べすぎない」ことに取り組むようになったと回答している。

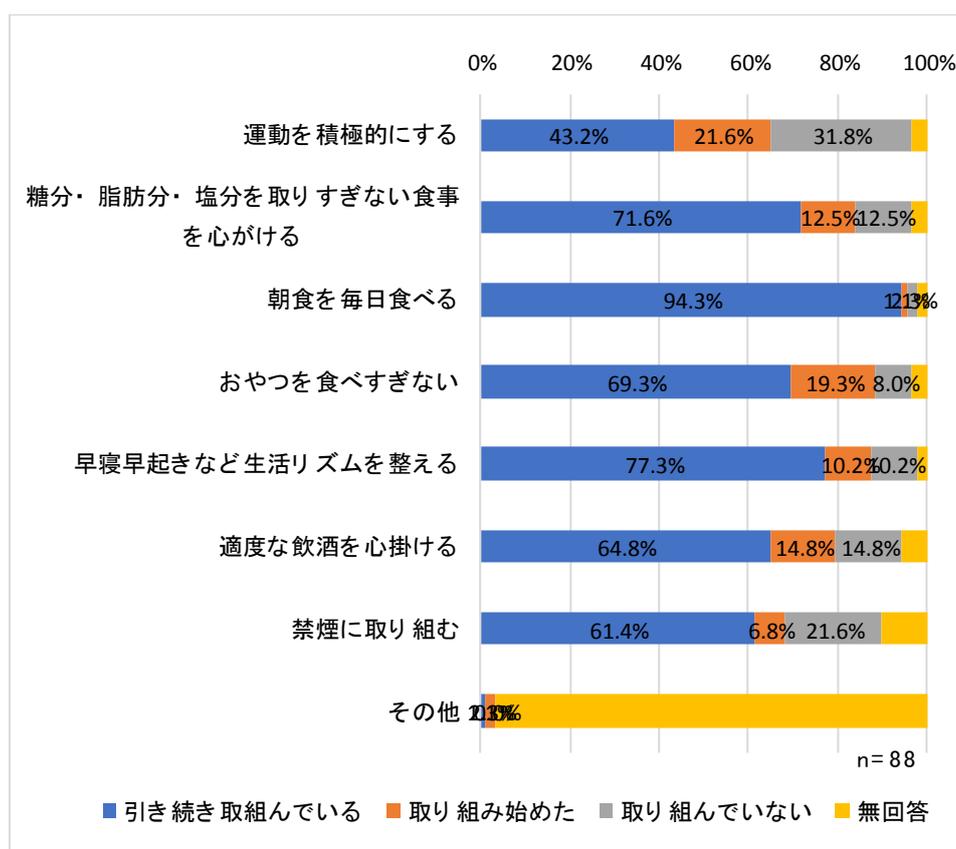
図表 26 出前授業後の家族の取り組みの変化



また、前問で子どもが「出前授業について、話してくれた」と回答した 45.4% (88 人) に限定して、出前授業後の家族の取り組みの変化について再集計したところ、「おやつを食べすぎない」「適度な飲酒を心がける」等の項目で、出前授業後に取り組み始めた割合が全体より高くなっていた。

子どもが家庭で出前授業の話をする事が、保護者の生活にも何等かの変化を与えた可能性がうかがえる。

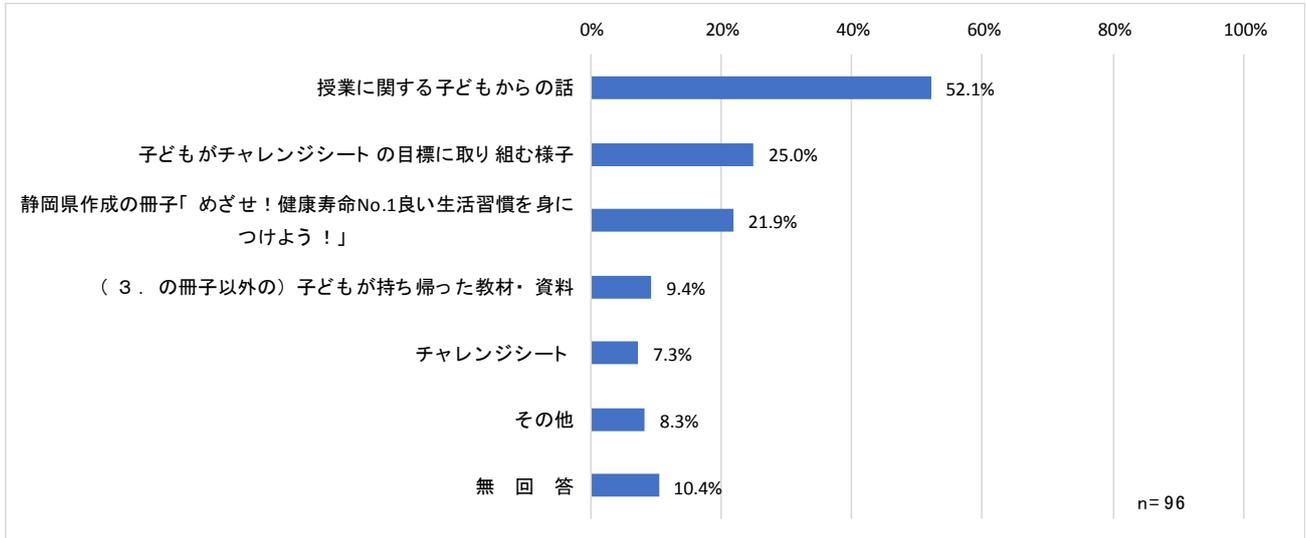
図表 27 出前授業後の家族の取り組みの変化
(子どもが出前授業について話してくれた保護者)



④家族の取り組みが変化した理由・きっかけ

出前授業をきっかけに、一つ以上、取り組み始めた保護者（n=96）に対し、なぜ取り組もうと思ったか、そのきっかけについてきいたところ、半数以上が「授業に関する子どもからの話」を挙げている。

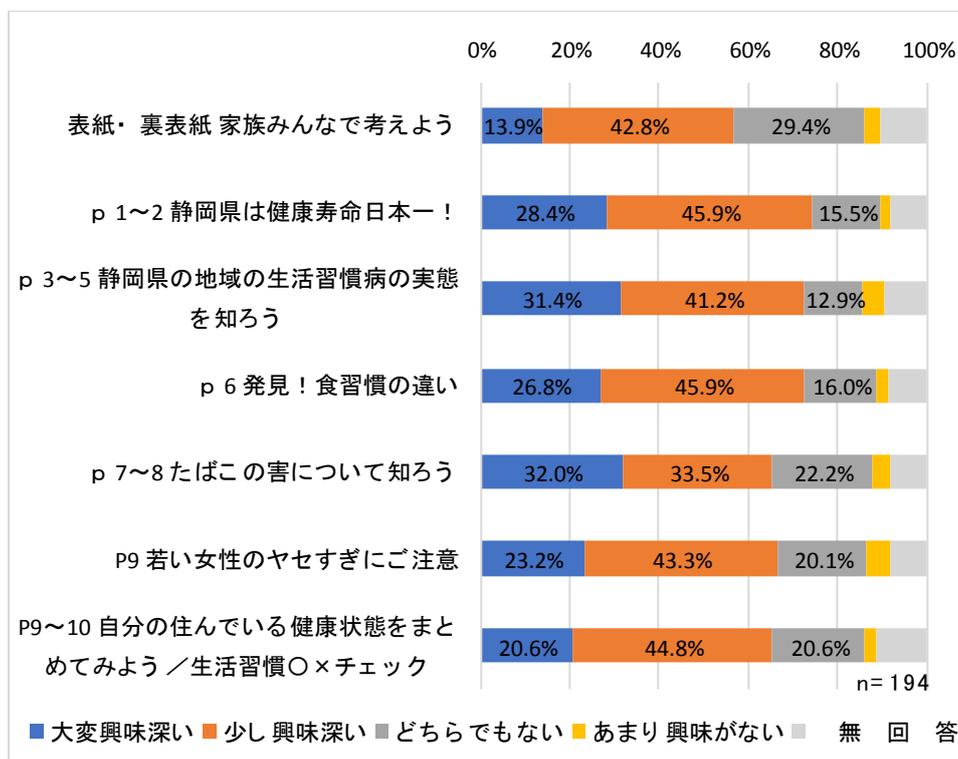
図表 28 家族の取り組みが変化した理由・きっかけ（複数回答）



⑤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

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！」の内容については、「たばこの害について知ろう」などに加え、「静岡県は健康寿命日本一！」「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」といった自地域の特徴に強い関心が示された。

図表 29 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

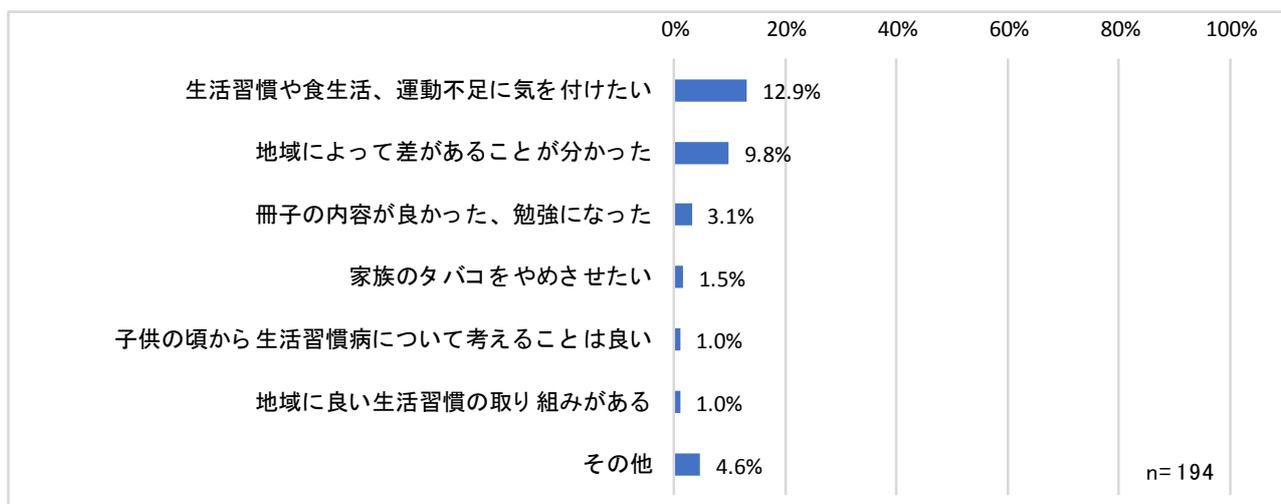


⑥冊子を読んで自身の健康や生活、地域の状況など気づいた点・感想

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、保護者自身の健康や生活、地域の状況など、気づいた点や感想を自由回答で記入してもらったところ、全体の 26.3%（51 人）から回答があった。

回答内容は、「生活習慣や食生活、運動に気を付けたい」「地域によって差があることが分かった」等の内容が多かった。

図表 30 冊子を読んで自身の健康や生活、地域の状況など気づいた点・感想
(自由回答) (複数回答)

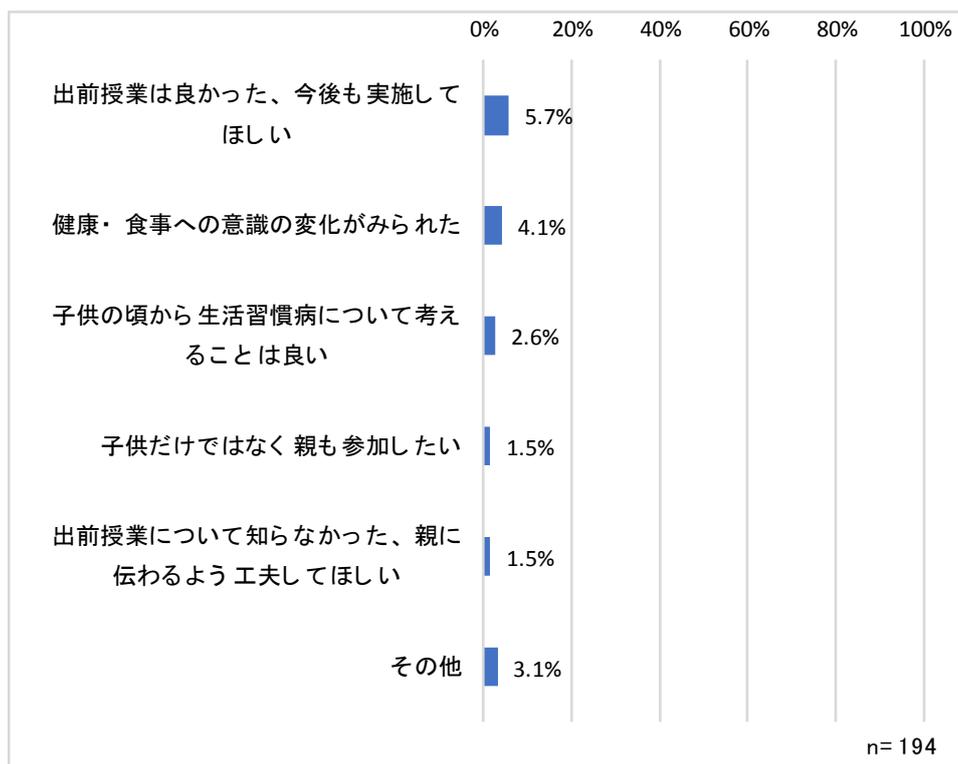


⑦出前授業に関するその他の感想や意見

その他、生活習慣病予防のための出前授業について感想や意見を自由回答で記入してもらったところ、全体の17.0%（33人）から回答があった。

回答内容は、「出前授業は良かった、今後も実施してほしい」「健康・食事への意識の変化がみられた」等の内容が多かった。

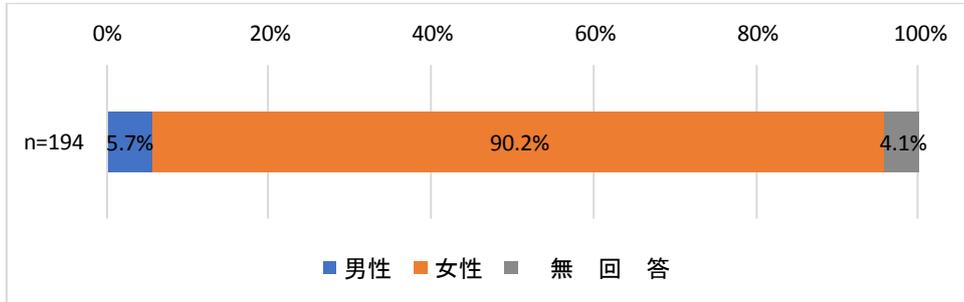
図表 31 出前授業に関するその他の感想や意見（自由回答）（複数回答）



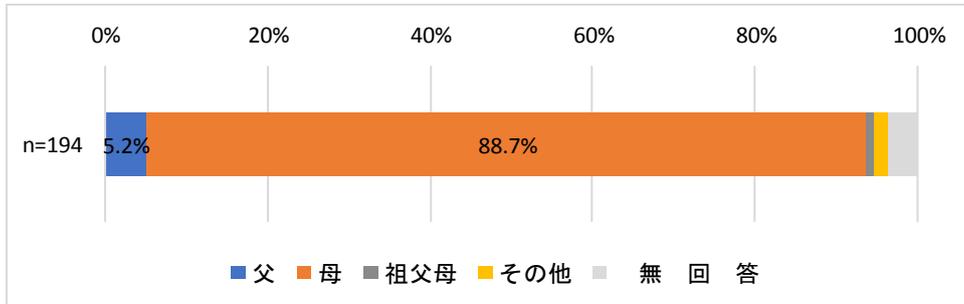
⑧保護者の属性

回答があった保護者は、90.2%が女性、88.7%が母親、40代が65.5%と最も多かった。

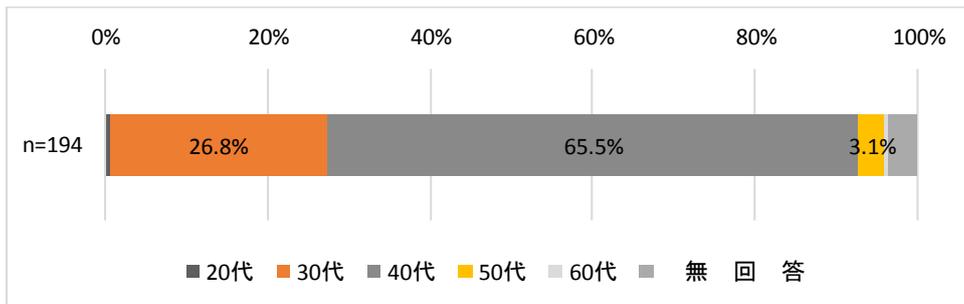
図表 32 保護者の性別



図表 33 保護者の属性



図表 34 保護者の年代



⑨自由回答の記述内容

図表 35 冊子を読んで自身の健康や生活、地域の状況など気づいた点・感想

日ごろから、食生活や運動に意識を持って生活していくことが大切であると思いました。
ottono. tabakowoyamesasetai.
同じ静岡県内と言えど、地域によって差があると感じた。清水町内ではまだ取り組んでいける生活習慣等がある。
年齢を重ねると、さまざまな体の変化が出てきます。小さい頃からの食生活、運動など、生活習慣が大切だということがよくわかります。積み重ねが大切ですね。その場限りではなく・・・。
生活習慣、食習慣を見直すことの必要を感じました。
勉強になりました。
健康寿命が静岡県が日本一ですごいと思った事と、逆に死因の6割が生活習慣病でおどろいた。
図など分かりやすく、興味深い内容で良かったです。自分の地域で注意が必要な所が分かり、今後気をつけていこうと思いました。
家族(大人)高血圧や糖尿病など持病を持っています。健康寿命のために、取りくみたいです。
子供がゲームが大好きで、つい寝る時間が遅くなってしまいます。また、外遊びもせずにゲームばかりなので、少しずつ改善していきたいと思いました。
静岡県民の死因の6割が生活習慣病ということを知りました。家族みんなで気をつけていこうと思いました。
毎日早くシコト健康状態あります
静岡県の地図に「県平均と比べて」として色分けされているが、意味があるのか？全国平均のデータはとれなかったのか？
若い頃に比べて、現在健康には気をつけている方だと思いましたが、子供から言われると(今まで細かく言われる事もなかった)より意識が高まりました。子供達が今から生活習慣の事を考えてくれると嬉しいです。
読んでいない。
塩分、糖分、脂肪分の取り過ぎに注意したいとの事でした。将来病気になりたくない、深刻な状況にならないようにしたいとの事でした。
富士市は生活習慣病の人が多かったです。子供が成人するまでは病気にならず生活ができるように心掛けたいと思います。
地域でやる行事など、体を動かす事を積極的に行えてる地域だと思います。
子供がおもいきり遊べる場所が少なすぎて、ボール遊びなどが全くできないので、5時間の日の1時間でもいいから学校の校庭で遊ばせてほしいです。
P6の静岡県内でも地域によって食習慣のちがいが絵で表示されていて分かりやすいです。伊豆に住んでいますが、ひものや汁ものをよく食べているので、塩分等気をつけたいと思いました。
伊豆は、塩の多く含まれているものを食べている・・・自分の事を思いかえすと、たしかに多いかも・・・と思いました。気をつけたいです。

静岡県内でこんなに地域差があるとは思いませんでした。DATA4の食習慣の違いと見比べ、日々の食生活の大切さを実感しました。
静岡県が健康寿命日本一とは知りませんでした。この冊子を見て、改めて食生活に気をつけていきたいと思いました。
西部、中部、東部での違いがおもしろかったです。
焼津市民は魚を食べる頻度が高いことが健康に結びついているのだろうと思った。
地域の生活習慣病の実態をみると、焼津市は高血圧、糖尿病の人が多いことがわかり、ビックリしました。
生活習慣病で地域傾向があるが、何が原因なのかなと思った。
子供がタバコの害について学んだことで、父親にやめて欲しいと強く思ったようで、やめて欲しい旨伝えていました。やめるきっかけになってくれたらうれしいです。
食生活について少しこん立てを考えようと思いました。
規則正しい生活を心がけ、食事の面も少し気をつけていますが、運動をすることがあまりないのでもう少し積極的にやりたいと思います。
自分の住んでいる地域は、生活習慣病の人が多い事を知りました。自分も食生活や運動を心掛け、健康を維持したいと思います。
食習慣・生活習慣に気を付け健康でありたいと思いました。
家族・親族に糖尿病が多いので、将来自分もなるのではないかと考えています。冊子を読み、気をつけて生活をしていきたいと思いました。
子どもの時から生活習慣病について知る機会を得る事はよいことと思います。
近所の方が、あいさつをよく子供達にしている姿が見られます。大変ありがたく、良い習慣を教えてもらっているなと思います。
色々気をつけるようがんばりたい。
地域では、毎朝ラジオ体操が実施されており、多くの年配者が参加していてとても良い取り組みだと思った。
健康にすごすために努力したい。
住んでいる地域は生活習慣病が多いので食生活を見直した方がよさそうだ。
家族みんなで健康で長生きを心がけ、食生活に加えて運動や笑顔のたえない生活を行いたいと思います。
わかっているつもりでもデータで見ると感じるものがあるって良いと思います。
静岡県の実態(特徴)がわかって、とても興味深い資料でした。
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おどろきました。食習慣を見てなっとくしました。
県東部は不健康だなと感じた。喫煙する夫に、P7～8を読んでもらった。
いなかのため車がないと不便で生活しにくい。そのため歩く機会が少ないため運動不足にもなりがち。坂が多いため自転車もならない。
お酒もあまり飲まず、タバコも吸いません。朝食はもちろんのこと、3食きちんと食べています。運動不足なので、体を動かすように心がけたいと思いました。

今やっている事を続けていきたいです。

東部地区での食生活がメタボリックシンドロームと結びついてしまっているのだと、勉強になりました。改善が必要と感じている部分もあります。日常からの食生活の改善、チャレンジしていきたいと思います。

(原文ママ、順不同)

図表 36 出前授業に関するその他の感想や意見

konojugo^woyatte. musumegamottokenkouninata.

普段から好き嫌いもなく、バランスよく食べてくれる子なので、食事を作る事の多い私自身がしっかりと知識を持たないと、と感じた。子ども授業を聞いて、「もう少し野菜を」など自ら考えられるようになった。

娘が熱心に話してくれました。ものすごく、心に響いたようです。大人になっても、飲酒、たばこは絶対にしないと決めています。

生活習慣病や健康についての知識を子供に教えて頂ける機会を増やしていただけるといいと思います。家庭でも食生活など考える事ができるきっかけになりました。

今後もこのような出前授業があると、興味が出て、今後の生活に役立てられるので、是非やってほしいと思います。

子供から何も話を聞いてなかったのが、驚きと反省です。改めて、家庭で取りくんでいきたい、と思いました。

子供達に生活習慣マイスターのような資格をあたえることで、家庭での先生役になってもらうといいなと思います。

すてきな機会を設けて頂きありがとうございました。

生活習慣を気にしていない人ほど冊子を発行しても見ないし情報を得ようとしないので、大事な事は親も必ず参加くらい呼びかけをしてほしい。子供がかわいそうな家庭に気付いてもらいたい。

お菓子や外食において、何を食べるか、食べすぎは良くないなど、考えるきっかけになったようです。

授業について、子供が家で話をしないと、あまり家庭にまで伝わりきれてない部分もあると勘じて、少しもったいないです(とても良いきっかけづくりになると思うので)。家庭にまで伝わる方法のくふうを考えるとよいかと……。共働きが多い時代、おろそかになりがちな事なので、とても良い事かと思っています。

このアンケートがなければ、この出前授業の内容をくわしく知ることがありませんでした。男の子は家に帰ると学校での出来事は相当なインパクトがない限り忘れてしまうようです。

出前授業に親も参加出来たら、子供に改めて話しやすかったです。

我が家は4人中3人がアトピー性皮膚炎のため、食生活は普段から気にしているつもりですが、改めて考える機会を頂きました。

生活習慣病予防のため毎日気をつけているつもりでしたが、あらためてみると、まだまだ気をつけていけないと思いました。

成長期なので子供の意しきも変わってありがたいです。

<p>どんどんこの様な取り組みが必要と思います。</p>
<p>子供の時から生活習慣病についての知識があれば、将来病気になる人が少なくなると思います。とても良い勉強をしたと思います。</p>
<p>子供の時から生活習慣病について少しでも知識があることで、大人になってからの意識も変わってくると思うので、積極的に行ってほしいと思います。</p>
<p>今後とも子供たちに、いろんな体験や話しを聞いたりする機会は、とても良い授業だと思い、続けてほしいと思います。</p>
<p>実際に子どもたちの血圧、血糖測定をその場で行うのはどうでしょうか。焼津市医師会が無料でやっている小児生活習慣予防健診(小4と中1)につなげていただきたい。</p>
<p>現代病なので、とても良い授業だと思いました。これをきっかけに健康に気をつける子になってほしい。</p>
<p>地域の企業などにも呼びかけることが出来ると良い。タバコは分煙化しているところも多いが、中小企業はそういったことが出来てないところは殆ど。また、食生活なども不規則で大人になると好きなものしか食べない人も多いので。</p>
<p>子供に生活習慣病予防の話が聞けて良いと思う。</p>
<p>今後とも次世代に伝えてください。</p>
<p>小学生の頃から学ぶことは良いことだと思いました。</p>
<p>家庭で教えられる事にはげんごがあるので、授業としてやっていただけると、子供達が興味を持ってくれると思うのでとても良い事だと思います。</p>
<p>アンケート今ごろ実施するのかと驚いた。親も一緒に授業を受けられたらいいなと思った(冊子は手にとりにくいので)。</p>
<p>子供が興味をもって話をきいたようでよかったと思う。</p>
<p>生活習慣病について知らない事がたくさんありました。日頃から取り組める事をやっていきたいと思いました。</p>

(原文ママ、順不同)

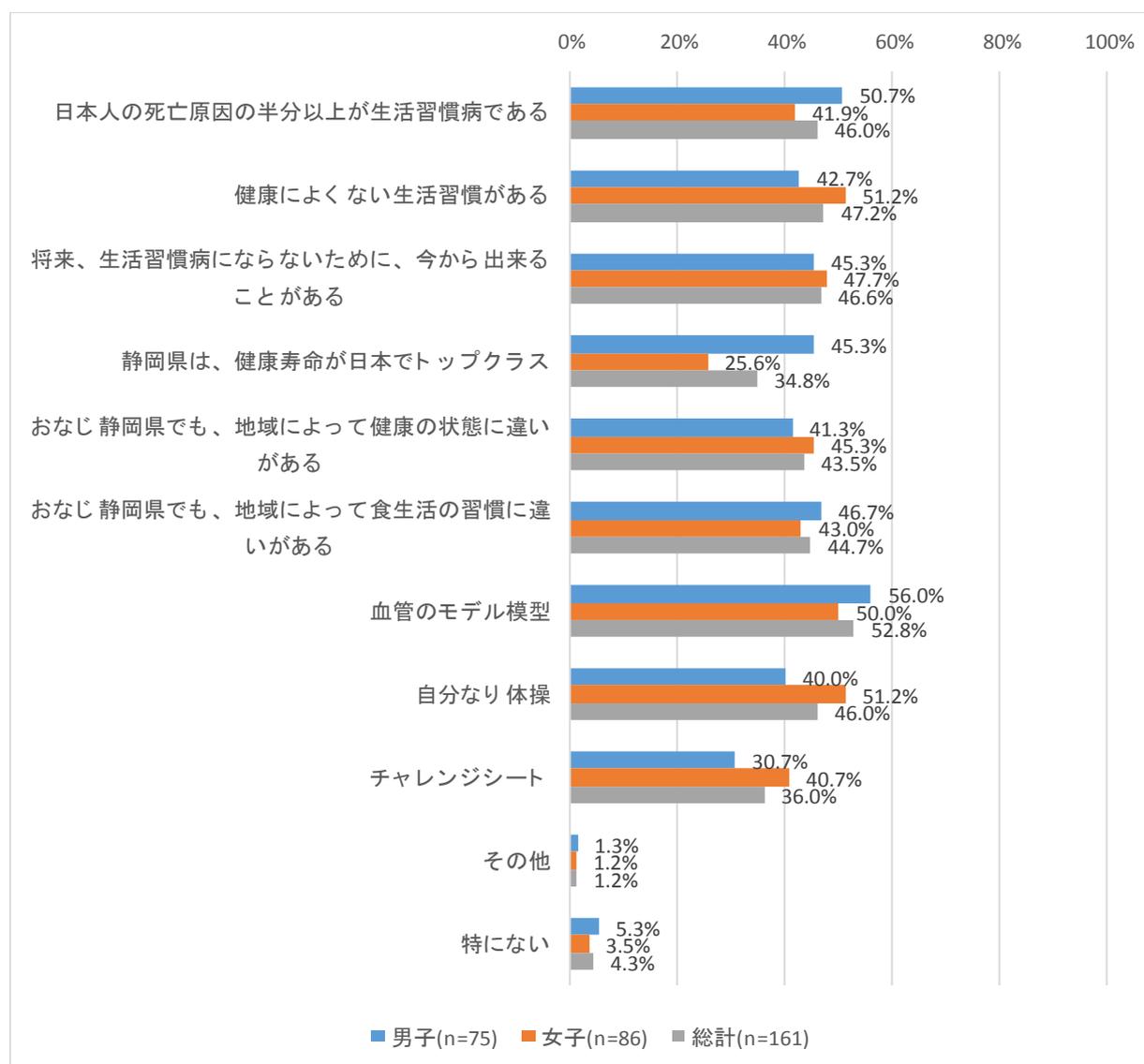
(5) 事後アンケート調査（児童）

①出前授業で印象に残っていること

生活習慣病予防についての出前授業で印象に残っていることとして、「血管のモデル模型」(52.8%)「健康によくない生活習慣がある」(47.2%)「将来、生活習慣病にならないために今から出来ることがある」(46.6%)などとなっている。一方、印象に残っていることが「特にない」との回答は4.3%に過ぎず、児童の多くにとって印象深い授業であったことが伺える。

男女別で10%以上差がみられたのは、「静岡県は、健康寿命が日本でトップクラス」(男子が高い)、「自分なり体操」「チャレンジシート」(女子が高い)であった。

図表 37 出前授業で印象に残っていること（複数回答）

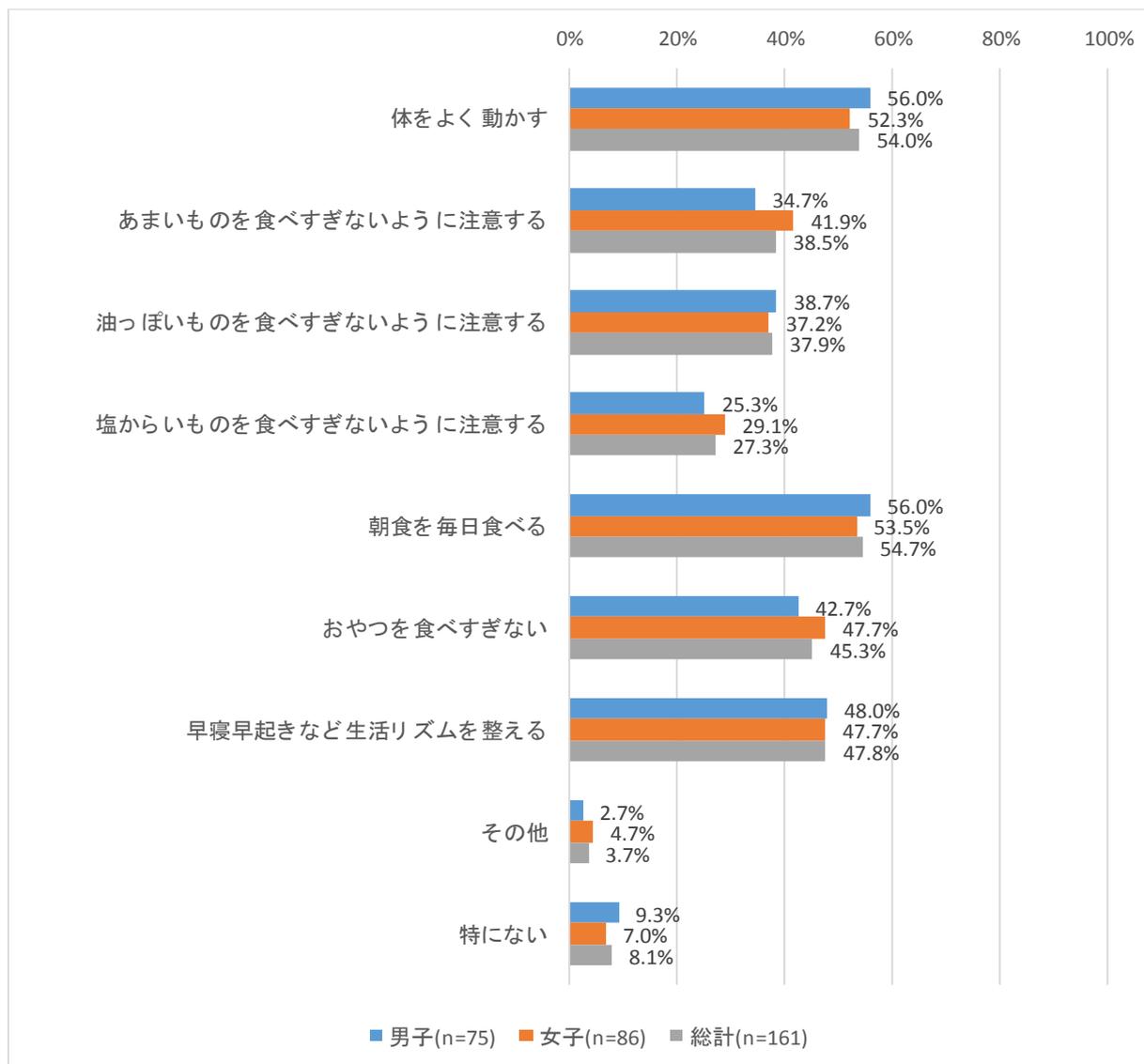


②出前授業を受けてから、ふだんの生活で気をつけるようになったこと

生活習慣病予防についての出前授業を受けてから、半数以上が、ふだんの生活で「朝食を毎日食べる」「体をよく動かす」について気をつけるようになったとしている。「特にない」という回答は1割以下であり、ほとんどの児童が何等かのことに気を付けるようになったことがうかがえる。

男女による大きな違いは特にみられなかった。

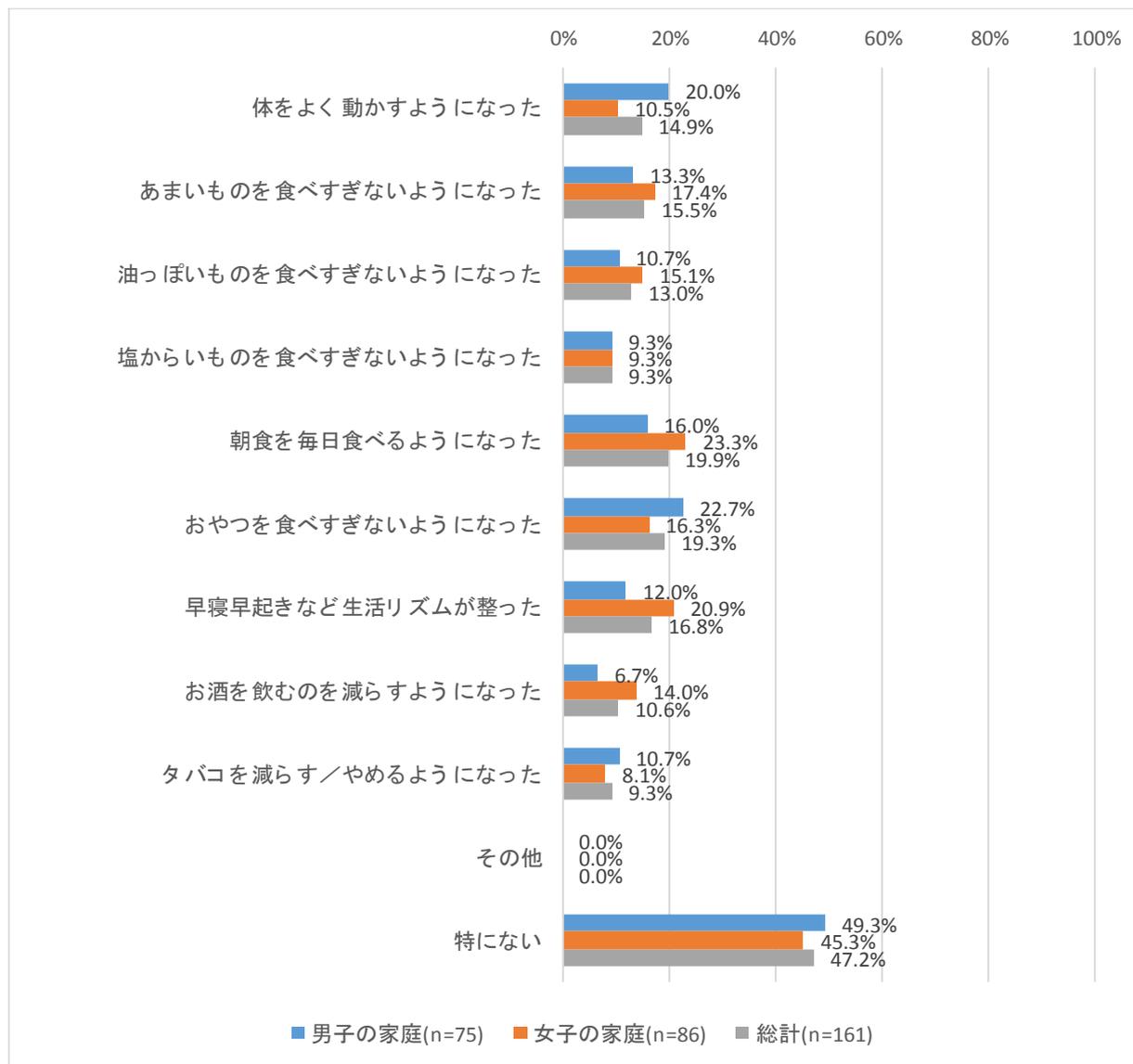
図表 38 出前授業を受けてから、ふだんの生活で気をつけるようになったこと（複数回答）



③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

生活習慣病予防についての出前授業を受けてから、おうちの人の生活で、「朝食を毎日食べるようになった」(19.9%)「おやつを食べすぎないようにになった」(19.3%)等の変化がみられる。

図表 39 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（複数回答）



また、児童がふだんの生活で気をつけるようになった項目別に、おうちの人の生活で変わったこととの関連をみると、児童が「体をよく動かす」ようになった家庭のうち 26.4%がおうちの人も「体をよく動かす」ようになり、児童が「あまいものを食べすぎないように注意する」ようになった家庭ではおうちの人も 32.3%が「おやつを食べすぎないようになった等、児童の生活の変化が家庭の大人の生活にも変化をもたらしている可能性がうかがえた。

図表 40 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
(児童がふだんの生活で気をつけるようになったこととの関連)

			おうちの人の生活で変わったこと										
			体をよく動かすようになった	あまいものを食べすぎないように注意した	油っぽいものを食べすぎないように注意した	塩辛いものを食べすぎないように注意した	朝食を毎日食べるようになった	おやつを食べすぎないように注意した	早寝早起きなど生活リズムが整った	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	その他	特にない
(児童が) ふだんの生活で気をつけるようになったこと	体をよく動かす	87 (100%)	26.4%	18.4%	20.7%	14.9%	26.4%	28.7%	23.0%	12.6%	11.5%	0.0%	29.9%
	あまいものを食べすぎないように注意する	62 (100%)	12.9%	27.4%	22.6%	12.9%	21.0%	32.3%	22.6%	17.7%	17.7%	0.0%	37.1%
	油っぽいものを食べすぎないように注意する	61 (100%)	16.4%	19.7%	21.3%	18.0%	23.0%	29.5%	24.6%	16.4%	19.7%	0.0%	31.1%
	塩辛いものを食べすぎないように注意する	44 (100%)	13.6%	25.0%	20.5%	22.7%	34.1%	31.8%	20.5%	13.6%	20.5%	0.0%	31.8%
	朝食を毎日食べる	88 (100%)	19.3%	19.3%	13.6%	12.5%	30.7%	27.3%	23.9%	14.8%	13.6%	0.0%	29.5%
	おやつを食べすぎない	73 (100%)	21.9%	20.5%	19.2%	15.1%	26.0%	28.8%	23.3%	19.2%	16.4%	0.0%	32.9%
	早寝早起きなど生活リズムを整える	77 (100%)	19.5%	15.6%	14.3%	9.1%	19.5%	16.9%	26.0%	10.4%	13.0%	0.0%	42.9%
	その他	6 (100%)	33.3%	0.0%	16.7%	16.7%	16.7%	33.3%	0.0%	16.7%	0.0%	0.0%	50.0%
	特にない	13 (100%)	7.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	92.3%

4. 考察

(1) 健康意識および行動変容

本出前授業は、昨年度から本格的に実施し、本年度は2年目である。本年度は昨年度の成果物として静岡県と東京大学が作成した、生活習慣病の概要や生活習慣の重要性、静岡県内の地域の健康課題などから構成される教材「生活習慣病予防のための啓発媒体」を使用した。

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。

一方、教員への事後アンケート結果から、「血管のモデル模型」をはじめ、「冊子「めざせ！健康寿命 No.1 良い生活習慣を身につけよう！」」、昨年度作成した「生活習慣病予防のための啓発媒体」の投影スライドや「チャレンジシート」についても、今後の保健の授業で活用できるとされて、出前授業や教材の有用性が示された。

(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、特に出前授業を子どもが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が高くなっていた。

「しずおか“まるごと”健康経営プロジェクト」では、子どもへの健康教育を家庭での健康づくりの意識付け、実践につなげていくことを目指しており、学校教育が児童の健康づくりに役立つだけでなく、大人の健康づくり“動線”にもなり得ることがうかがえる。

(3) 今後の課題

①児童が中心となって親子で取り組める仕組み

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、授業を受けた児童が中心となって、家族も巻き込んだ健康づくりにも取り組めるよう、家族も一緒に取り組める「チャレンジシート」の開発や授業参観でのプログラムの実施など、保護者も参加できる機会づくりも検討課題である。

②学校教育は地域の健康づくりの起点

生涯を通じた“健康力”の向上のためには、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り、学校教育の現場では、低学年からの保健体育授業を通じて、児童の健康づくりが行われてきた。また、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配置されている。

また、今回の出前授業で使用した教材には、県民の健診データなどに基づき可視化された地域の健康課題や生活習慣の特徴を含むが、児童だけでなく、保護者や教員からも強い関心を得られた。自地域のことを知ることは、健康を自身の問題として捉えやすくなることが考えられることから、このような教材は学校教育だけでなく地域の健康教育にも有用である。

今後、「生活習慣病予防のための啓発媒体」を活用した生活習慣病予防の授業が県内の各小学校で実施されることにより、学校が地域の健康づくりの起点にもなり得ることも期待される。

5. 参考資料

(1) 事後アンケート 小学校への依頼文

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 アンケートへのご協力をお願い

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)

このたびは、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
出前授業にご協力いただき大変ありがとうございます。

大変恐れ入りますが、今後の子どもの生活習慣病予防に関する教育や研究に役立てたく、下
記の要領にて、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。

お忙しいところ恐れ入りますが、何卒ご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

記

1. 送付物

- (1) アンケート票 3種類
教員アンケート／保護者アンケート／児童アンケート
- (2) アンケート依頼文(保護者用)
- (3) 回収用封筒
- (4) 児童アンケート配布時の説明文
- (5) 返送用の宅急便伝票(着払) 2通

2. アンケート対象者

- (1) 教員アンケート
本出前授業を受講したクラスの担任教員
- (2) 保護者アンケート
本出前授業を受講した児童保護者 全員
- (3) 児童アンケート
本出前授業を受講した児童全員

4. アンケート配布・回収方法

- (1) 教員アンケート
 - 2日目の出前授業終了後に、教員に、アンケート票と回収用封筒を1部ずつ配布してくだ
さい。
 - 記入後のアンケート票は、回収用封筒に入れてください。
 - 回答は任意です。

(2) 保護者アンケート

- 2日目の出前授業終了後に、保護者に、依頼文・アンケート票・回収用封筒を1部ずつ配
布してください。
- 記入後のアンケート票は、回収用封筒に入れてください。
- 保護者への配布・回収方法は、児童を通じて配布する等、各学校にお任せします。
- 回答は任意です。

(3) 児童アンケート

- 適当な時期(2月頃)に、児童に、アンケート票と回収用封筒を1部ずつ配布してくだ
さい。
- アンケート票を配布する際に、児童に説明文を読み上げてください。
- アンケート票の記入は、自宅に持ち帰って行い、記入後のアンケート票は、回収用封筒
に入れてください。
- 回答は任意です。

(4) アンケートの回収

- アンケートの配布から回収までの所要日数は、各学校にお任せします。
- 教員、保護者アンケートは、2日目授業終了後、概ね1か月以内に回収いただけますと
幸いです。
- 児童アンケートは、配布後、2週間以内に回収いただけますと幸いです。
- 回収後のアンケート票は、封筒に入れたまま、宅急便伝票(着払)を用いて、東京大学ま
で発送をお願いします。

5. 調査結果のとりまとめ

回収されたアンケートは、東京大学にてデータ処理を行います。
アンケートの集計結果は、厚生労働科学研究の一環として研究に使わせていただく場合が
ありますことをご了承ください。

以上

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:03-5841-0334 e-mail:hpm-jimu@pari.u-tokyo.ac.jp

(2) 事後アンケート 調査票

①教員

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すか。また今後の保健の授業で活用できそうですでしょうか。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 「 <small>図説！健康診断の山良生活習慣病をこわす！</small> 」	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をお願いします。

②保護者

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.好き嫌いを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かかいます。なぜ取り組み始めたか。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／生活習慣〇×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。

③児童

平成 30 年 11 月 6 日

各位

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 東京大学政策ビジョン研究センター

古井祐司

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～
配布時の説明のお願い

このたびは生活習慣病予防のための出前授業にご協力いただきありがとうございました。
児童の皆さんにアンケート票を配布する際に、下記のとおりご説明をお願いできますでしょうか。

お忙しいところ、お手数おかけしますがよろしくお願いいたします。

記

○みなさんが受けた生活習慣病のための出前授業について、東京大学からアンケート調査に協力してほしいというお願いがありました。

○アンケートに回答するかどうかは皆さんの自由で、回答しても回答しなくても構いません。
回答したくない間は書かなくてもいいですし、全部白紙で出しても構いません。

○アンケート票は、おうちに持って帰って記入してください。

○記入したアンケート票は、一緒に配布する封筒に入れて、また学校に持ってきて先生まで提出してください。

○先生は中身を見ないで、そのまま東京大学に送ります。

以上

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～

出前授業では、みなさんに生活習慣病を予防するために大切なふだんの生活や食事・おやつの方
について、一緒に考えました。その後、みなさんの生活はいかがですか？

東京大学では、今回の授業の成果を多くの小学校で役立てられるよう、研究を続けたいと思います。

みなさんの回答は、答えた人がわからないように集計して、発表します。名前は、書かなくてよいです。

回答しなくても、成績や学校生活には関係ありません。回答するかどうかは、みなさんの自由です。答え
たくない質問には答えなくていいです。全ての質問に回答しなくても提出しなくていいです。

書き終わったアンケートは、封筒に入れて担任の先生にわたしてください。

このアンケートへのご協力をよろしくお願いします。

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）

⇒ アンケートは裏面です

問 1 生活習慣病予防についての出前授業で、印象に残っていること はどんなことですか？
(〇はいくつでも)

- 1.日本人の死亡原因の半分以上が生活習慣病である
- 2.健康によくない生活習慣がある
- 3.将来、生活習慣病にならないために、今から出来ることがある
- 4.静岡県は、健康寿命が日本でトップクラス
- 5.おなじ静岡県でも、地域によって健康の状況に違いがある
- 6.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
- 7.血管のモデル模型
- 8.自分なり体操
- 9.チャレンジシート
- 10.その他 ()
- 11.特にない

問 2 生活習慣病予防についての出前授業を受けてから、あなたのふだんの生活で 気をつ
けるようになったことはありますか？ (〇はいくつでも)

- 1.体をよく動かす
- 2.あまいものを食べすぎないように注意する
- 3.油っぽいものを食べすぎないように注意する
- 4.塩辛いものを食べすぎないように注意する
- 5.朝食を毎日食べる
- 6.おやつを食べすぎない
- 7.早寝早起きなど生活リズムを整える
- 8.その他 ()
- 9.特にない

問 3 あなたが生活習慣病予防についての出前授業を受けてから、おうちの人の生活で
何か変わったことはありますか？ (〇はいくつでも)

- 1.体をよく動かすようになった
- 2.あまいものを食べすぎないようになった
- 3.油っぽいものを食べすぎないようになった
- 4.塩辛いものを食べすぎないようになった
- 5.朝食を毎日食べるようになった
- 6.おやつを食べすぎないようになった
- 7.早寝早起きなど生活リズムが整った
- 8.お酒を飲むのを減らすようになった
- 9.タバコを減らす/やめるようになった
- 10.その他 ()
- 11.特にない

問 4 最後に、あなたの性別を教えてください。(どちらかに〇)

- 1.男子
- 2.女子

ご協力ありがとうございました。封筒に入れて担任の先生にわたしてください。