

保健教育における生活習慣病予防

その内容に関する歴史的検討と国際比較

たかはし ひろゆき
高橋 浩之 (千葉大学教育学部)

キーワード：学校教育 保健教育 生活習慣病

はじめに

学校における児童生徒のための保健活動は学校保健と呼ばれる。学校保健は、児童生徒に「教える」という形をとる保健教育と児童生徒の心身や環境などを「管理する」という形をとる保健管理とに分けられる。生活習慣病予防に関しては、児童生徒が生涯にわたって自分自身でより良い生活を継続する必要があるため、必然的にそのうちの保健教育が注目される。本稿では、保健教育における生活習慣病の扱いに関して歴史的検討と国際比較を行い、その今後のあり方を考える。

保健教育における生活習慣病予防に関する現在の内容

教科としての保健教育を規定する学習指導要領は近年改訂されたばかりであり、それは小学校・中学校では実施が始まっているが、高等学校においては来年度からの実施となっている。表1に新しい学習指導要領上での生活習慣病予防の記述の特徴を整理した。

表1 保健教育における生活習慣病の扱われ方

小学校	<ul style="list-style-type: none">・通常6年生での学習内容である「病気の予防」に位置付く。・「生活習慣病」という言葉をこの段階で使っている。・適切な運動、栄養の偏りがない食事、口腔の衛生、非喫煙などを強調している。
中学校	<ul style="list-style-type: none">・通常2年生の学習内容である「健康な生活と疾病の予防」に位置付く。・心臓病、脳血管疾患、歯周病などが取り上げられている。・リスクという概念を扱っている（高等学校でも）。・「がんの予防」の項を設け、がんの起こり方を扱うと同時に健康診断やがん検診を扱っている。
高等学校	<ul style="list-style-type: none">・通常1年生の学習内容である「現代社会と健康」に位置付く。・がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などを扱っている。・がんに関しては感染なども原因となっていることを扱っている。・がんに関しては、手術療法、化学療法、放射線療法などの治療法や緩和ケアについても扱っている。・個人の取組だけでなく、健康診断やがん検診の普及、正しい情報の発信など社会的な対策も扱っている。

保健教育における生活習慣病予防に関する歴史的検討

学習指導要領に「生活習慣病」という言葉が出てきたのは1999年が最初である。それまでも「成人病」という言葉は出ていたが（高等学校）、それは、「集団の健康」という枠の中でわが国における疾病予防活動を学ばせるという趣旨であった。1999年からは、食事、運動など調和のとれた生活により一次予防を目指す形に変わっている。また、2018年からは健康診断やがん検診などの二次予防が学習内容に加わっている。これには実践力育成を目指す保健全体の動きがかかわっていると考えられる。

保健教育における生活習慣病予防に関する国際比較

日本においては当たり前のように保健教育に位置付く生活習慣病予防だが、他国に目を向けると、そのようなケースは稀であることに気づかされる。他国での健康教育は、低学年が中心である場合が多いこと、保健ではなく他教科で健康を扱う場合が多いことなどが関連している可能性がある。

課題

他国にも類を見ないわが国の学校における生活習慣病予防教育は、近年、ますます充実してきている。それは病気自体や予防方法に関する知識の普及には貢献しているであろう。しかし、それが教養教育を超えて健康教育と言えるものになっているのかに関しては今後、検証が必要だと考えられる。

子どもの「生活とからだ」を軸にして学ぶ保健の授業

小学校での生活習慣病の授業から

かまだ かつのぶ
鎌田 克信（東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科）

キーワード：生活とからだ 発問と対話 科学的な事実

はじめに

我が国の「主な死因の構成割合」（厚生労働省，2019年）は，悪性新生物（27.3%）と血管の病気である心疾患（15.0%），脳血管疾患（7.7%）を合わせると50%となり，生活習慣病であるこれらの疾患の予防が大きな健康課題であることを示している。「小学校学習指導要領（平成29年告示）体育編」では，その内容である「病気の予防」で，「生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には，適切な運動，栄養の偏りのない食事をとること，口腔の衛生を保つことなど，望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。」を示している。生活習慣病は，幼い頃からの生活習慣の積み重ねがその発症や症状の進行に影響を与える疾病であり，生活習慣の改善が発症や進行の予防に大きく関わっている。その一方で，子どもたちにとっては，「遠い先（大人）の話」，「今の自分とは関係のない話」，「死」に直結する「怖い病気」として受け取られる傾向にあり，扱いの難しい内容でもある。

「生活とからだ」を軸にして学ぶ保健の授業

小学校では，3年生から保健の授業が始まり，その第一単元が「健康な生活」である。ここでは，「心も体も調子がよい状態」である「健康」の保持増進には「運動，食事，休養及び睡眠をとることが必要であること」を学ぶ。この学習が高学年の「病気の予防」につながっていく。

概して，保健の授業では，道徳的・しつけの指導と適応主義的（「健康生活の実践」を即時的なねらいとする「生活化」「習慣化」「行動化」を強調する）指導の傾向があった。ときに，「～しないと，このようなことになる」という怖さを強調した指導になったり，情報の羅列であったりする場合もある。「健康習慣の形成」のみを強調した学習の限界は，症状や望ましい生活行動等の解説や対処法の伝達に留まりがちであり，健康行動を促すことにのみ主眼が置かれ，健康に生きる主体者としての能力や知恵を育むことへの着眼が薄くなってしまいがちである。

このような保健の授業に対し，私たち（宮城の研究の仲間）は，子どもたちを「からだの主人公」に育てるために次の2点を大切にして「生活とからだ」を軸にした授業づくりを行ってきた。

それは第一に，生活レベルの課題をからだの問題として問い直す発問の開発により疑問を誘発し，それが子どもたち自身の問題意識になるようにすることである。第二に，「対話」として話し合う前に，子ども自身が自分のからだや生活と対話する（問い直す）ことを大切にし，他者の考えや経験と照らし合わせながら考えを深めた上で，科学的な事実と出会わせることである。発問により子どもたちの内なる疑問を引き出しながら，自身の生活経験やからだとの対話，他者の経験や考えとの対話を生み出し，納得と気づきのある理解に導くことで，自らの意思で自分の行動を変え，からだと健康の主体者としての意思形成を図っていくことを重視してきた。

「遠い先の病気」について解説する指導から「自分の未来を健康に生きる知恵」についての学びへ

子どもたちは，健康の保持増進のために「運動，食事，休息と睡眠」が大切であることは何度も耳にし，分かっている（つもりになっている）。しかし，「運動，食事，休息と睡眠」がなぜ大切なのか，そのときからだの中でどのようなことが起こっているのかあまり考えたことがないし，生活や経験と結び付けながら納得のある理解をしている場合も少ないのが現状である。

当日の報告では，健康に生きることに関わる子どもたちの生活，経験を発問により引き出しながら，からだのしくみやはたらきを実感的・科学的に学び，その世界をくぐらせながら納得の伴った理解に導くことを目指した授業の実際について提案したい。それは，「（子どもにとって）遠い先に起こるかもしれない病気」の解説を聞く時間ではなく，「未来を健康に生きる知恵」を子ども同士，そして教師と子どもが共に磨き合う時間の創造でもある。

小中学生を対象とした生活習慣病予防のための健康副読本教育について

～多機関が協働する、茨城県筑西市・秋田県井川町における副読本活用事業の紹介～

さ た
佐田 みずき（慶應義塾大学衛生学公衆衛生学・筑波大学社会健康医学）

キーワード：健康教育、生活習慣病、減塩

はじめに

生活習慣病の発症には壮年期から高齢期の生活習慣のみならず、学童・思春期から若年成人期、さらには幼児期からの生活習慣の影響も大きいと考えられている。小児期から成人期以降にまで至る切れ目のない生活習慣病予防対策として、さまざまな組織・団体が地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいる茨城県筑西市と秋田県井川町での事業を紹介する。

両地域では昔から、食塩の摂り過ぎによる高血圧、さらに脳卒中が多い地域として、減塩を中心とする脳卒中对策が進められてきた。その一環として、市町の教育部門、保健部門（保健師、管理栄養士等）、学校現場の教員、大学研究機関等が協働で、健康副読本を作成し、小中学校において副読本を使用した授業を実施している。副読本には、地域の健診データや健康づくりの取り組み、生活習慣病の説明や生活習慣病予防のための生活習慣・食習慣等のチェックシートを組み込んでいる。副読本教育は、児童生徒本人への生活習慣病予防に関する知識の定着や行動変容を促すとともに、児童を通じてその家族への波及効果を得ることも目的としており、生涯を通じた健康づくりのための取り組みの一例である。

茨城県筑西市における事業

茨城県筑西市では、平成 17 年の市町村合併時から市内全小学校において、健康副読本を使用した授業を継続している。この事業は合併前の旧協和町で昭和 59 年度から開始し、合併後に市内全域に拡大された。授業の効果検証のため、使用後約 5 年経過した中学 2 年生、約 10 年経過した新成人を対象に質問票調査を実施した結果、合併前から副読本授業を実施していた地域の生徒では、授業を受けなかった地域の生徒に比べ、数年経過した後も減塩等の知識がより定着していることが明らかになった。一方で、副読本授業を実施していた地域の中学生を対象にした質問票調査の結果から、学年が高くなるほど、好ましい生活習慣を行っている生徒の割合が低下する傾向が認められた。中学生に対しても健康教育を維持・強化するため、令和 2 年度からは市内全中学校を対象とし、中学生向けの副読本を使用した授業を開始している。

秋田県井川町における事業

秋田県井川町では、令和元年度より副読本を活用した減塩を中心とする健康授業を義務教育学校において開始している。また、児童生徒・保護者を対象に質問票調査や尿検査を毎年実施しており、日頃の食生活（特に食塩の摂り方）を家族で振り返る機会にもらうため、減塩のための食事の工夫等のアドバイスを付け、個別の結果返しを行っている。これらの調査・検査は、授業の効果検証としても実施しており、減塩等の知識や食塩摂取等に関わる食行動の経年的な変化を追跡し、健康副読本教育のさらなる拡充のためのエビデンスを蓄積していく予定である。

まとめ

小児期から成人期以降にまで至る切れ目のない生活習慣病予防対策の一環として、健康副読本を活用した小中学生への健康教育を実施している。副読本の作成には、市町の教育部門、保健部門、学校現場の教員、大学研究機関等が携わり、地域のデータを組み込み、学校現場で活用しやすい内容になるよう協議を重ねてきた。事業の実施・継続には、副読本を使用した授業時間の確保、教員の異動による担当者の入れ替わり等が課題であるが、地域間・内での情報交換・研修会・公開授業等の実施を通して、現場での活用気運を高める工夫を行ってきた。また、副読本の内容や調査・検査結果に保護者へのメッセージも組み込み、児童生徒に加え、保護者の知識・行動への波及効果を図るとともに、その検証を進めている。今後も多機関が協働して事業を継続すると共に、長期的な効果検証を研究することで、児童生徒やその家族を取り巻く生活習慣病予防対策を実践していきたい。