

# 学童期における生活習慣病予防（一次予防）に関する文献レビュー

A document review of lifestyle-related disease prevention  
education for school-aged children

緒方 智美 \*  
Tomomi Ogata

松尾 和枝 \*  
Kazue Matsuo

キーワード：学童期、生活習慣病予防、ヘルスプロモーション

\* 福岡女学院看護大学

## I. はじめに

近年、生活習慣の乱れや心身的な健康などに関する問題で、児童生徒の健康問題が多様化、深刻化しており、これらの課題への適切な対応が求められている（文部科学省）。

学童期は、成長する生活体としての自己に対する健全な態度の養成期といわれており、一次予防の観点からもこの時期に適切な生活習慣を身に付けていくことは、将来の生活習慣病を予防していく上で重要である。

2015年12月中央教育審議会から「チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について」(答申)が出された。その中で①専門性に基づくチーム体制の構築②学校におけるマネジメントの充実③教職員一人ひとりが力を発揮できる環境の整備の3点が提案され、子どもの成長を促進するために、「チーム学校」としてカリキュラムの改善や支援が必要な子どもの援助を行おうとする方針が示された。

この答申が出された背景には、日本の子どもを取り巻く環境に複雑かつ高度な課題が起こっている現状がある。石隈（2016）は、児童虐待、子どもの貧困、自然災害など学校教育の枠組み以外のことが、子どもの育ちや学校教育に大きな影響を与えているため、子どもの成長を支えるのは学校だけでは困難になってきたと述べている。

小学校学習指導要領解説体育編（文部科学省）には、学習内容として、毎日の生活と健康、体の発

育発達、けがの防止（災害教育）、病気の予防など、多岐に渡る目標及び内容が示されている。しかし、これらの保健学習の実態について、奥田（2016）は、学習指導要領の保健学習内容の広範さに比べ、保健に設定された授業時間数は少なく、学習者の保健行動に関する判断能力の向上や行動変容に至らしめるには限界があると報告している。

このように、学童期にある小学生の健康や保健学習には、喫緊の課題が山積している。これらの課題に、学校教育の枠組みの中だけでなく、「チーム学校」として学校・家庭・地域が連携し、子どもの成長を促す活動が期待される。

そこで、本研究では学童期における生活習慣病予防教育の内容や意義について文献検討を行い、明らかにされたエビデンスを基に、小学生に対する効果的な生活習慣病予防教育の支援の内容や過程を検討することを目的とした。

## II. 方法

### 1. 対象文献

医学中央雑誌とCiNiiの検索媒体を使用し、2001～2016年の15年間の文献を対象とした。

### 2. 調査方法

検索キーワードは、「小学生」「生活習慣病」「予防」と「小学生」「健康教育」「ヘルスプロモーション」の二段階で検索し、重複するものを除外した。その際、原著論文として検索を絞り込んだが「実

実践研究」「実践報告」「雑誌掲載」が含まれていたため、それらも文献として活用した。その結果、計45件の文献が得られた。

それらの掲載年、文献の種類、対象、研究方法、要旨を精読し、一次予防としての生活習慣病予防に

関する研究7件を本研究でレビューする文献対象とした。

研究レビューの対象は、学童期である小学生を対象としているが、得られた論文に中学生、高校生、保護者を対象としたものも含まれていた。これらに

**表1** 生活習慣病予防(一次予防)を主とした文献

	主タイトル	著者	出版年	種類	対象者	研究方法	要旨
1	成長率と生活習慣が骨強度に与える影響	松枝ら	2001	原著	小学生 中学生 高校生	介入研究 調査研究 骨強度評価方法 生活習慣調査	脛骨の超音波測定は、成長期の骨成長の過程をよく反映しており小学校低学年からのカルシウム摂取が骨成長に影響を与えていたため、思春期を迎える前にカルシウム摂取と運動が必要。幼児期からの健康教育が推奨された。
2	家庭・学校・地域連携による児童の生活習慣予防活動の試み	藤井ら	2004	活動報告	小学生 中学生 保護者	介入研究 血液検査結果 (小学生・中学生) 日常生活質問紙調査 (保護者)	PRECEDE-PROCEED Modelを利用して家庭・学校・地域連携による血液検査および日常生活習慣質問紙調査を実施した結果、児童生徒の生活習慣病予防活動の必要性および家庭・学校・地域全体で支援する活動展開の重要性が明らかになった。
3	生活習慣形成期の学童に対する健康教育方法の検討	松尾和枝	2004	原著	小学生	介入研究 身体計測 骨密度測定 健康教育 調査研究 生活習慣調査	学童期の生活習慣の実態把握とそのフィードバックにより、健康的な生活習慣の獲得のための効果的な健康教育の在り方が示された。学校・家庭・地域の専門家と連携協同の必要性が示唆された。
4	小学生の学校生活歩数調査	大塚ら	2009	実践研究	小学生	介入研究 歩数計を用いた調査	歩数計を用いた調査により、学校生活においては、休み時間の外遊びが歩数に大きく影響しておりすべての児童が過ごす学校生活で活動量を確保することは極めて重要である。
5	学童における1年間の生活習慣改善プログラムの効果	二宮ら	2011	原著	小学生 親	介入研究 身体測定 振り返りシート 健康学習 (栄養・運動・ 健康な生活) 質問紙調査 聞き取り調査	本介入プログラムは、子供の自己効力を増加させ、生活習慣、肥満度の改善、自己管理能力の獲得に有効であった。また、母親の子どもに対しての健康管理の認識・行動を高めた。
6	学童期の健康増進プログラムの開発と実施	劉新彦	2011	原著	小学生	介入研究 準実験研究の対照 群事前テスト・事後 テストデザイン 活動ファイル 健康授業 (運動・睡眠・ 遊び・栄養)	健康増進プログラムにより、児童は成功体験を得て自信がついたと変化を感じており、親や教員もその変化を感じていた。さらに仲間集団の健康行動の促進や家族の健康意識や健康習慣の改善、教員の意識や行動の向上が見られた。そのことからプログラムの有効性と学校・家庭・地域連携の必要性が示された。
7	休み時間の用具提供による小学校児童の身体活動推進の効果	石井ら	2015	実践報告	小学生	介入研究 加速度計 用具(ボール)の提供	休み時間に使用できる用具の提供は、身体活動レベルの高さに影響を与え1日の身体活動促進に貢献することが示された。

関しては、中学生、高校生を含む文献について、教育体制としての考察を得られるものを選択し、保護者を含む文献については、小学生が健康的な生活習慣を獲得していく過程に影響を及ぼすことが考えられるため、本研究の目的に該当するものと判断した。

### 3. 倫理的配慮

著作権の侵害にならないよう、引用・参考文献名および引用・参考箇所を明確に示した。

### 4. 用語の定義

**健康教育**：教育を目的として計画された学級、学校での集団、個別健康教育がある。これらの教育は、学校においてその目的や内容に応じ体制を整えることを意味する。

**保健学習**：健康に関する態度や行動に影響する経験あるいは知識を、学校という集団の場において、小学生が主体的に学ぶことを示す。

**一次予防**：自覚症状として自己の健康課題を認識することはほとんどない小学生が、自ら主体的に生活習慣(運動・食事・睡眠)の改善を行い、生活習慣病の予防と健康増進行動を行うこととする。

**生活習慣病予防教育**：一次予防としての生活習慣についての知識提供、行動変容に向けた動機づけ、具体的方法の提示などを通して、小学生が生活習慣の改善に向けた実現可能な方法を見出す支援を行うこととする。

## Ⅲ. 結果 (表1参照)

### 1. 文献の種類

文献の種類は、「原著論文」が4件「実践研究」が1件、「実践報告」が1件、「活動報告」が1件であった。

### 2. 対象者

対象者は、小学生のみを対象としたものが4件、小学生・中学生・保護者を対象としたものが1件、小学生・中学生・高校生1件、小学生・親(保護者)を対象としたものが1件であった。

### 3. 教育の方法

学童期にある小学生を対象に、効果的な生活習慣病予防教育に共通する視点を3項目に分類し、内容を整理した。

### 1) ツールや活動による自分の生活習慣や健康状態の可視化

学童期の小学生が自分の体や生活習慣を知るツールに、歩数計(松尾,2004;大塚ら,2009)、骨密度測定器(松枝ら,2001)、ボール及び加速度計(石井ら,2015)の測定機器を使用していた。また、小学生が日々の生活習慣の振り返りを行うためのツールとして、生活習慣記録表(松尾,2004)や振り返りシート(二宮ら,2011)、活動ファイル(劉,2011)を使用していた。また、身体測定(松尾,2004;二宮ら,2011)、血液検査(藤井ら,2004)など自分の健康状態を把握できる検査等も行っていった。

それらのツールの使用や活動を通して得られたデータより、小学生が自らの生活習慣や健康状態を数値で客観的に把握できる機会を設けていた。

### 2) 振り返りの位置付け

小学生が日々の生活習慣を客観視できるデータや記録を見て、行動変容に向かう取組状況の過程を振り返り、自ら自己評価する機会を持つことは、生活習慣病予防に効果的に機能する(松枝ら,2001;藤井ら,2004;松尾,2004;二宮ら,2011;劉,2011)と述べていた。

劉(2011)は、振り返りを行うことは、「よく頑張った」とする自分を認識し、小学生の自己肯定感を促進することに有効であると報告した。松尾(2004)、二宮ら(2011)、劉(2011)は、測定結果などの生活習慣を客観視できるデータの収集と並行して、データや記録を見て振り返りによるセルフモニタリングを行うことは、自己の内省を促進し、望ましい行動変容を得ることに貢献すると報告した。

### 3) 身近な仲間、教員(学級担任)、保護者、地域との関わり

劉(2011)は、小学生が身近な仲間の測定や生活習慣調査の結果を見て、その比較により自己評価したり、仲間に生活状況を質問したりすることは、自ら健康的な生活像を認識することの効果をもたらすと述べた。また、小学生にとって、仲間集団がある環境は、身近な仲間をモデルとして相互に影響し合うモデリングの効果をもたらすと報告した。松尾(2004)、劉(2011)は、身近な仲間と同じ目標に向かって一緒に努力することで、自分より健康的な生活をしている仲間をモデルとし、自分も努力して他の人

のモデルになろうとする仲間集団の健康行動促進の変化が生じたと報告した。

また、劉 (2011) は、保健教育は、子どもへの健康知識の情報提供と教員の健康行動の促進であり、支援の効果として教員が小学生に対して子どもを認めてあげることが大事だと思うようになり、教員への意識の変化をもたらしたと述べている。さらに、健康教育を通して子どもの継続的な行動を促すために、子どもの行動をみる / 認めるようになったと教員の行動の変化についても報告している。

さらに劉 (2011) は、小学生への保健教育が、家族の健康意識や健康習慣の改善をもたらしたとも報告している。小学生の生活習慣記録表や活動ファイルに保護者の記載欄を設け、保護者がそれに記録を行うことで子どもの頑張りを認め、子どもの健康な生活習慣をサポートする機会が増えたと報告していた。藤井ら (2004) は、子どもの血液検査の結果説明会での質問紙調査で保護者が子どもの健康実態を理解し、食事に気を付けるようになったと報告した。

松尾 (2004)、藤井ら (2004) は、子どもを取り巻く環境として、小学生の生活習慣病予防に関する健康教育のプロセスを家庭・学校・地域全体で共有し、具体的に連絡会議等で協議、評価しながら展開、実施する活動を報告している。それらを通して、小学生に限らず家庭も、より主体的に生活習慣病予防に取り組める可能性があるとし、学校・家庭・地域が連携・協働して健康教育の活動展開を行っていくことの重要性を示した。

松尾 (2004)、劉 (2011) は、効果的な健康教育は、測定結果や生活習慣調査表を基に、自己の課題を可視化し、振り返りによる自己分析を行った後に、健康教育などの外的な刺激が加わることで自己の取り組みやすい目標設定を行うことができると述べている。

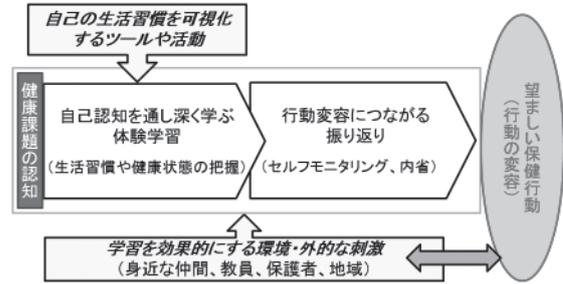
今回の7つの文献は、すべて大学等の研究機関が研究主体者として、実施報告したものであった。

#### IV. 考察

学童期にある小学生を対象に、効果的な生活習慣病予防教育に共通する要素を以下の3点から考

察した。(図1)

図1 小学生に対する効果的な生活習慣病予防教育の支援過程



#### 1) 自己の体験を通し深く学ぶ学習の設定

小学生を対象にした一次予防の活動では、生活習慣を可視化する生活習慣記録表、学習ノート等のツールの活用や、それらの測定結果などを活用した学習活動が行われていた。

自己の健康課題や生活習慣行動について、日頃自覚することのない小学生が、数値化されたデータを収集する体験とその結果を見て、実態を意識化する機会を得ていた。これらの体験学習は、それまで無意識に行っていた生活習慣や健康実態に関心を持つきっかけになったと考える。

それらの体験を通して、小学生が自らその課題に気づき、健康的な生活習慣を獲得する必要性に気づく機会を提供することは、小学生の保健行動の主体性を高める上で、有効であると考えられる。

#### 2) 仲間と共に行動変容を促す振り返り

ツールを基に可視化された実態に基づき、自己分析を行うとともに、仲間との共有による生活習慣の振り返りを行うことで、自らの健康的な生活像を認識する効果をもたらすと指摘された。小学生にとって、仲間集団と比較しながら学習することは、相互に影響し合うモデリングの効果や一緒に努力する仲間としての相互刺激による効果が期待できると考える。

バンデューラ (1977) に代表される社会学習理論 (モデリング理論) では、モデルを観察することで、新たな行動が学習され既存の行動の修正が行われることを示している。身近な仲間を生活習慣改善のポジティブなモデルとすることは、相互学習の効果を高めることに有効としている。このことは、相互の生活習慣の改善への刺激となり、よりよい生活習慣へと行動変容を起こしていく際の動機を強化することになるのではないかと考える。

### 3) 学習を効果的にする環境・外的な刺激

学級担任制である小学校では、担任が子どもの生活時間の多くに関わり、学級の雰囲気にも大きく影響する。小学生は、学校生活を共にする中で教員(学級担任)の行動、態度、パーソナリティや価値観などをよく見て知っており、担任との相互作用で自己の価値観を形成していく(及川,2005)と述べている。したがって担任自身が指導をきっかけに、日常的に子どもの保健行動を意識し、小学生に声掛けなどの働きかけを行うことが、小学生の健康的な生活習慣に対する概念の理解を高め、その後の健康知識、意識および行動変容に影響をもたらすと考える。

また、小学生の生活習慣病予防として保護者による家庭内での関わりが小学生の生活習慣に影響することは自明のことである。小学生への保健学習がその保護者にも影響を与えるように、保護者にも学校での学習成果を共有し、保護者を巻き込む活動の重要性が示唆された。

コルブ(D.A.Kolb,1984/山川肖美,2004)は自身のモデルを経験学習の4つの要素として①具体的経験②反省的観察③抽象的概念化④能動的実験を規定し、人が経験を通して学習していくプロセスを説明しており、今回の文献レビューで得られた要素と重複している。このような学習経験は、小学生が「生きる力」を体得していく保健学習においては、効果的ではないかと考えた。小学生が自らの健康を意識的に学んでいく過程において、①具体的経験と主体的な気づきを促す。②自らの実態を外的な環境要因としての集団の中で反省的観察を行い、相互分析する。③外的な要因として健康教育的な学習の機会があることで、小学生は健康的な生活や健康を獲得するための方法や抽象的概念を学ぶ。それらを具現化するための目標を理解するとともに、その目標達成に向けて、仲間との協働学習、モデルとの出会い、担任からの自己肯定感等の学習機会を得る。④それらの学習機会が日常的に繰り返される。このような学習機会と環境を与える教育こそが、小学生が能動的実験を繰り返し、それが経験学習として、自ら学び保健行動の形成につながっていくと考える。

学校環境が、能動的実験の機会となる上で、身

近な健康観察者である担任などから小学生への継続的な声掛けや見守りが行われることも有効に作用すると考える。

さらに積極的に①具体的経験②反省的観察③抽象的概念化を繰り返し行っていくことで④能動的実験を強化し、小学生の自己肯定感を高めていくことになると思う。

以上より小学生に生活習慣病予防教育を行うことは、小学生が自分のこととして健康増進に関わる能動的な学習能力を備え「生きる力」を高める学習になることが求められる。

今後、小学生に対する効果的な生活習慣病予防教育の方法を検討するにあたり、地域の研究機関として、学校以外にも専門職を有する行政とも連携・協働し、「チーム学校」の機能を発揮できるよう、環境整備及び連携体制を構築していく意義と応用の可能性があることを認識した。

## V. おわりに

成長発達期にある小学生に対し、自己の生活習慣の実態を可視化するツールの使用や数値化されたデータを収集し、実態を意識化する体験を取り入れることと、振り返りの機会をもたらすことは、彼らの健康的な生活習慣への行動変容を期待できることが明らかになった。

小学生にとっての仲間集団がある環境は、身近な仲間をモデルとして相互に影響し合い、よりよい生活習慣へと行動変容を起こしていく際の動機を強化すると考えられた。

さらに、小学生に生活習慣病予防教育を行うことは、小学生が自分のこととして健康増進に関わる能力を備えることを一義的なねらいとしながらも、その効果が学校や家庭にも波及することを期待できることが明らかになった。

今後、小学生に対する効果的な生活習慣病予防教育を検討する基礎資料として、学校現場の実態に即した教材の検討や教員研修の充実などに応用していきたい。

## 研究の課題と今後の課題

本研究は、文献レビューであり小学生への生活

習慣病予防教育に効果的とした一連の過程を評価するには至らない。今後は、今回明らかになったことを裏付けるためにも実践研究を行い評価していくことが課題である。

## 引用 / 参考文献

- アルバート・バンデューラ (編) 本明寛, 春木豊, (監訳). (1977). 激動社会の中の自己効力. 30-41, 金子書房, 東京.
- 赤尾勝巳 (編). (2004). 生涯学習理論を学ぶ人のために. 141-169, 世界思想社, 京都.
- 藤井千恵, 古田真司, 榊原久孝. (2004). 家庭・学校・地域連携による児童生徒の生活習慣病予防活動の試み. 日本公衆衛生雑誌, 51 (9), 790-797
- 石隈利紀. (2016). チーム学校における学校保健学への期待 - 学校心理学の視点から -. 学校保健研究, 58, (Suppl) 59-61
- 石井香織, 高橋亮平, 青柳健隆他. (2015). 休み時間の用具提供による小学校児童の身体活動推進の効果. 日本健康教育学会誌, 23 (4) 299-306
- 松尾和枝. (2004). 生活習慣形成期の学童に関する健康教育方法の検討. 日本赤十字国際看護大学, 2, 107-115
- 松枝睦美, 高橋香代, 加賀勝他. (2001). 成長率と生活習慣が骨強度に与える影響. 学校保健研究, 42, 486-495
- 二宮啓子, 丸山浩枝, 宮内環他. (2011). 学童における1年間の生活習慣改善プログラムの効果. 神戸市看護大学紀要, 15, 25-34
- 文部科学省. (2008). 小学校学習指導要領解説体育編. 56-85, 東洋館出版社, 東京.
- 文部科学省. 生涯にわたる心身の健康に関する教育・学習の充実. 2017-10-1. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/old\\_chukyo/old\\_hoken\\_index/toushin/1314691.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/old_chukyo/old_hoken_index/toushin/1314691.htm)
- 文部科学省. 新学習指導要領 (平成 29 年 3 月公示). 2017-10-1. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/1383986.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1383986.htm)
- 大塚隆, 藤生豊, 植田淳子他. (2009). 小学生の学校生活歩数調査 - 休み時間の過ごし方に着目して -. 東海大学体育学部, 39, 63-68
- 奥田紀久子. (2016). 学校保健教育における保健

- 教育と一次予防. 四国医誌, 72 (3,4) .89-94,
- 及川 郁子 (監・編). (2005). 小児看護業書1 新版健康な子どもの看護. 209-224, メヂカルフレンド社, 東京.
- 劉新彦. (2011). 学童期の健康増進プログラムの開発と実施 - 自己効力感に焦点を当てた生活習慣の介入 -. 千葉看護学会誌, 17 (2) ,21-30
- 中央教育審議会. チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について (答申). 2017-10-1. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1365657.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1365657.htm)
- 山川肖美 (2004). 経験学習—D・A・コルプの理論をめぐって. 赤尾勝巳 (編), (2004). 生涯学習理論を学ぶ人のために. 141-169, 世界思想社, 京都