

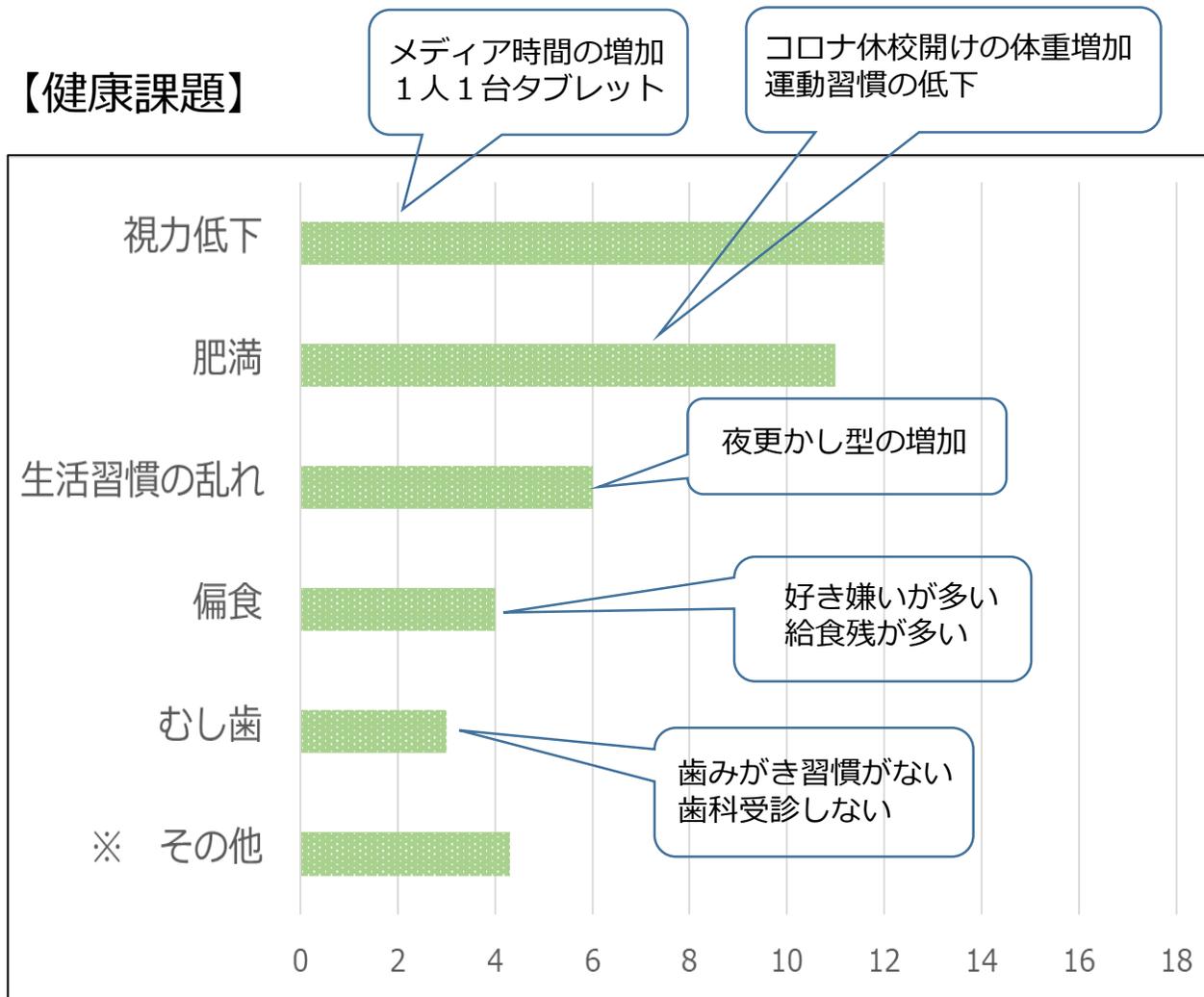
## 南檜山圏域小・中学校における健康づくりの実態調査結果（概要）

### ～実態調査内容～

- 【時 期】 8月～10月
- 【対 象】 江差町、上ノ国町、厚沢部町、乙部町、奥尻町の  
小学校・中学校の養護教諭及び栄養教諭、教育委員会
- 【学校数】 小学校12校 / 中学校6校 / 計18校
- 【方 法】 聴き取りによる（対面及び電話）
- 【内 容】
- ・健康課題及び対策について
  - ・食育実施の有無と内容について（減塩テーマの実施有無）
  - ・今後の取組について（課題・意見等）
- 【結 果】 次の1～3のとおり

# 1 健康課題と対策について

## 【健康課題】



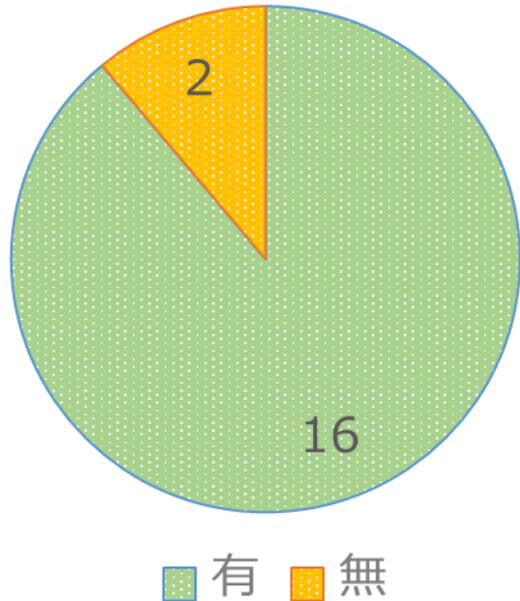
## 【対策】

- 学校掲示版や保健だよりを活用した健康情報の発信
- 食育だよりを活用した健康情報の発信
- 生活リズム調査の実施、指導
- 個別の健康相談、指導
- 運動習慣の促し（歩いて登下校、歩数計の活用 など）
- 食育に健康課題の内容を取り入れる
- 完食週間の実施
- 朝食摂取の呼びかけ
- 2計測以外に体重測定を実施
- ノーメディアデーの推進
- 朝の会での「健康タイム」の実施（目の体操、ストレッチ等）

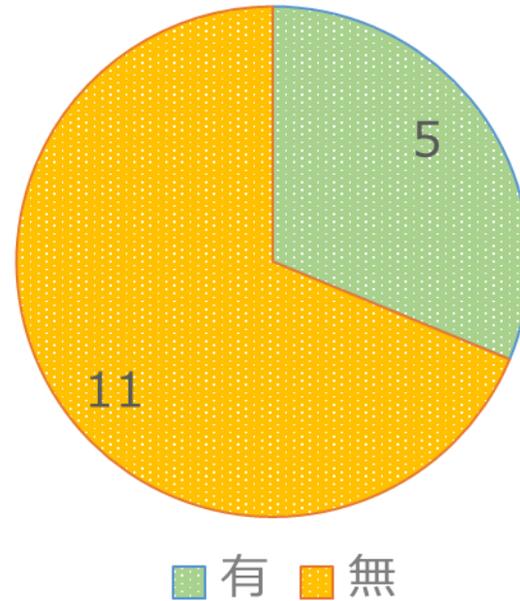
※その他 [運動不足、体力低下、肩こり、やせ、朝食欠食 等]

## 2 食育について

【食育実施の有無】



【減塩テーマ実施の有無】



【実施対象、回数、時間】

全学年、年1回、各1～2時間	10校
全学年、年2回、各1～2時間	4校
一部の学年、年1回、各1～2時間	2校

【主なテーマ】

- 栄養バランス（9校）
- その他（肥満、骨、運動、減塩、お菓子、睡眠、食事マナー）等

【食育内容の検討方法】

- 学校、各学年の実情・健康課題に応じた内容とする
- 担任教師及び講師で検討し決めている
- 栄養教諭と養護教諭で検討し決めている
- 講師におまかせ

【講師】

- 栄養教諭
- 町行政栄養士
- 養護教諭
- その他（病院管理栄養士 等）

### **3 今後の取組について（課題、意見等）**

#### **【減塩に着目した食育の実施について】**

- 子どもたちにとっては、「塩」よりも「砂糖」の方が病気と結びつきやすいため、「砂糖」を取り上げることが多い。
- 「減塩」という概念がまだ理解しにくい年代ではないか。
- 小学校5～6年生、中学校の保健体育で生活習慣病（糖尿病、高血圧等）に触れる機会があるが、1～2コマ程度と短く、詳細までは伝えきれない状況。
- 減塩をテーマとする場合、理解度を考慮すると小学5～6年生以上が良いのではないか。
- 栄養バランスも重要と考えるため、減塩だけに特化するのではなく、一部の要素として取り入れるのはどうか。
- 身近に病気の人がない場合、「高血圧予防」といっても伝わりにくい。減塩対策は重要と思うが、どうすれば響くのか伝え方が難しい。
- 食育内容に変更に関しては比較的自由度が高い。
- 栄養教諭が不在のため、なかなか食育の実施までに至らない。
- 児童、生徒へのアンケート類の実施（配付、回収）については可能。

#### **【家庭へのアプローチについて】**

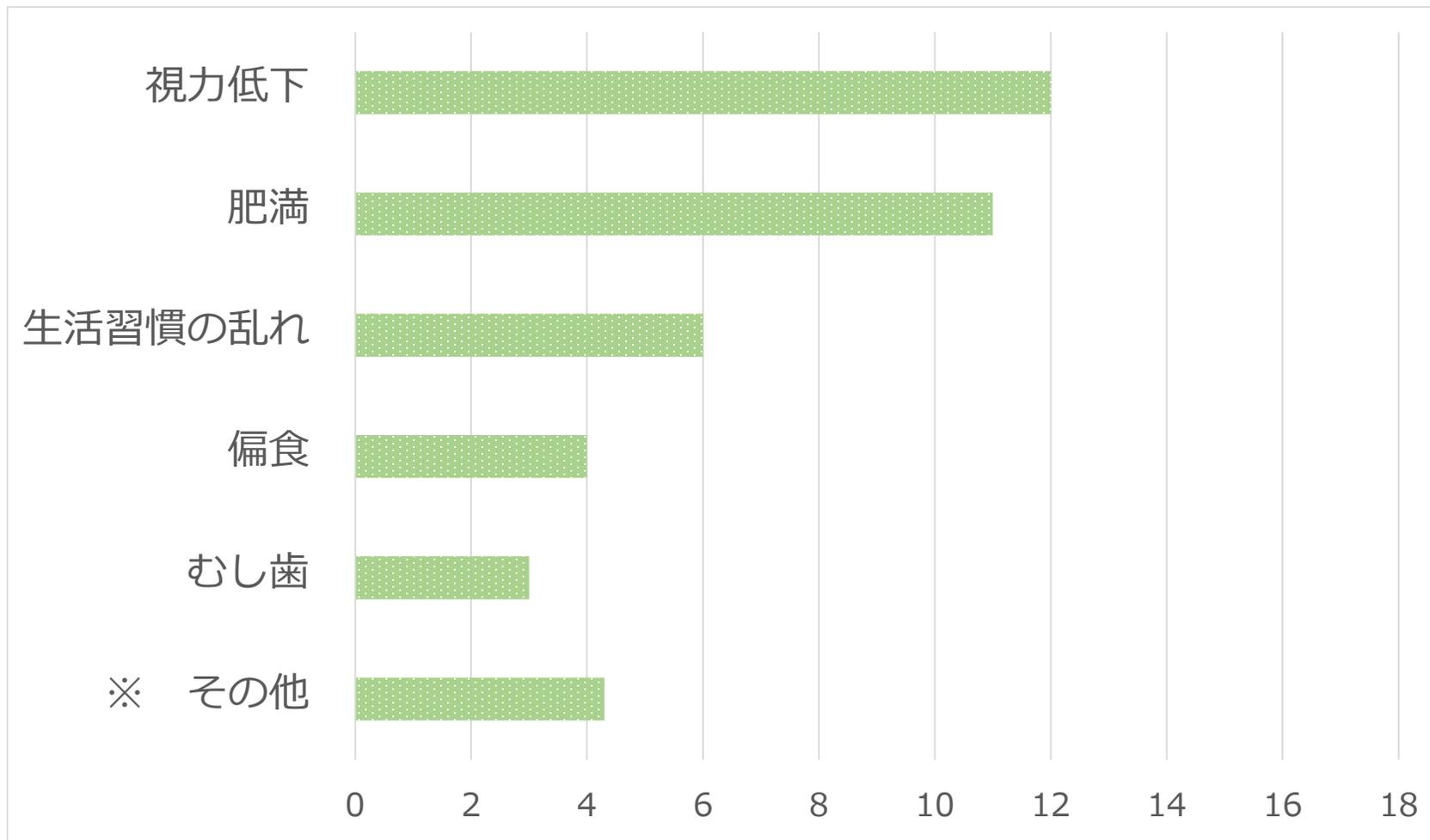
- 子どもたちの食事を担っている家庭への働きかけも大切。
- 家庭へのアプローチとして、PTAの集まりに合わせてリーフレット配付なども一つの方法。  
→学校によっては新型コロナウイルスの影響でPTAの集まりは中止となっている。

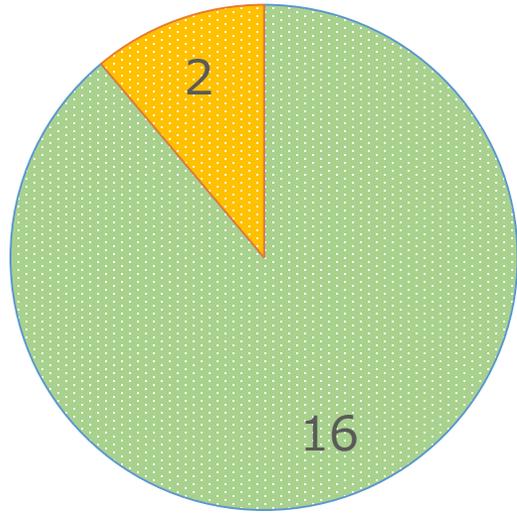
#### **【検討会議の開催について】**

- 養護教諭、栄養教諭を参集するには旅費の課題がある。ZOOMを活用してはどうか。

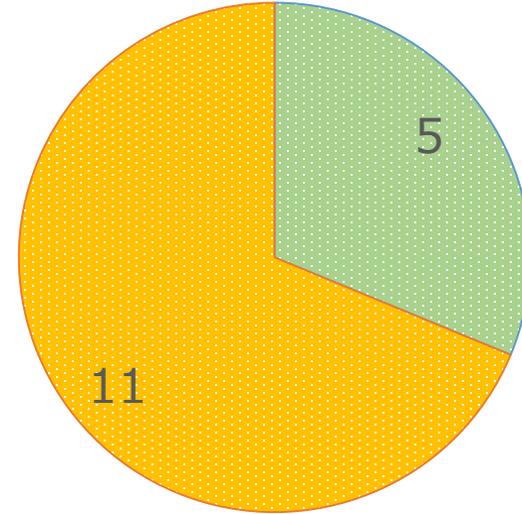
## 4 結果を踏まえて

- 食育に「減塩」を取り上げている学校が少ないが、南檜山圏域の健康課題として「高血圧」があることから、子ども時代に「塩」にまつわる健康への影響を学ぶ機会を持つことが重要。
- 保健体育で生活習慣病を学習する小学6年生を対象に食育（減塩）を実施することで、保健体育で学んだことと結びつき、より理解が深まると考えられる。また、自分で食を選択する力を身につけられるよう中学3年生へアプローチすることで、将来の生活習慣病予防を目指し、「小学6年生」及び「中学3年生」を対象とした「減塩」に着目した食育を実施する。
- 子どもたちへの食育と並行して、家庭への働きかけを行う。
- 取組の推進にあたっては、各町実務者で検討会議を開催する。

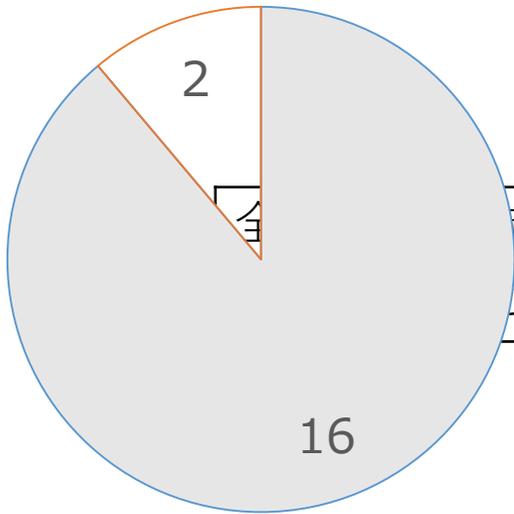




■ 有 ■ 無

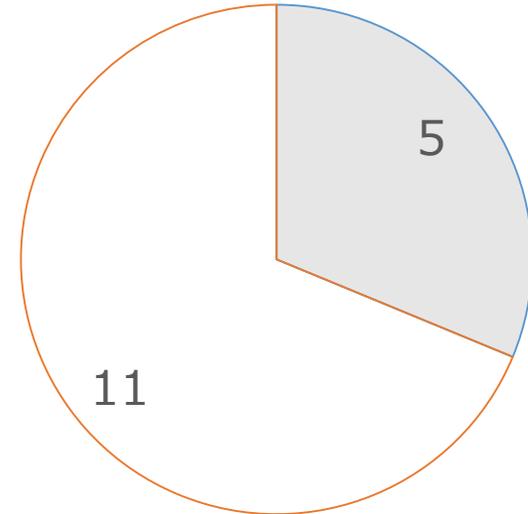
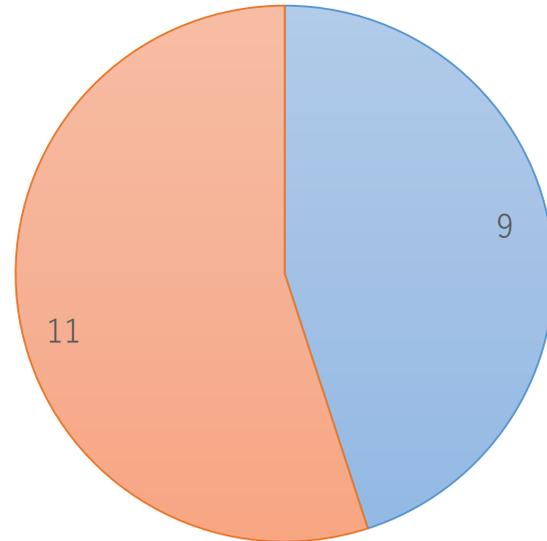


■ 有 ■ 無



■ 有 ■ 無

全	
実施	



■ 有 ■ 無