

県保健医療部事業による「健康づくり副読本」の県内全小中学校への配布・活用

保健体育課

1 事業目的

「平成22年都道府県生命表」によると、本県の平均寿命が男女とも後退し、長寿県沖縄のイメージは危機的状況にある。その要因として、20～64歳の死亡率が高いことがあげられ、20歳から肥満率が上昇する本県民の傾向を改善するためには、子どもの頃から健康的な食や生活習慣の習得が重要であり、子どもたちが生涯にわたって自ら健康な生活を送ることができる能力を身につけることを目的として、健康づくり副読本を作成する。

*次世代の健康教育(副読本)事業は、県保健医療部健康長寿課の事業として、平成25年度から県医師会に委託を行い、小中学校で活用できる健康づくり副読本が作成された。

2 事業内容

学習指導要領に基づく教科書の副読本として以下の内容で作成された。

作成にあたっては、分野別編集班ごとの検討委員会(学校関係者、保健医療従事者、学識経験者で構成)が開催されている。

分野	対象学年等	内容
食育編 (78頁)	・小学校1～6年生 (児童数99,000人) ・低学年・中学年・高学年 の3つの習得レベルに 応じる	・食生活自己チェックシートの活用 ・健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事の 取り方 ・県産食材を取り入れ、家庭での食育の実践
生活習慣編 (35頁)	・小学校4～6年生 (児童数50,000人)	・健康度自己チェックシートの活用 ・生活習慣病の要因、病気、予防について (食生活・身体活動、タバコ、アルコール、睡眠) ・生活習慣病の要因と予防について (特定健診、がん検診の重要性含む)
こころの健康編 (22頁)	・中学校1～3年生 (生徒数51,000人)	・ストレス度チェックシートの活用 ・事例を用いてワークシートの活用 (自分をみつめ良さを知る、ストレスの上手な対 応方法等) ・県内で活用できる相談機関の紹介
教員用テキスト	・小学校教員 4,600人 ・中学校教員 3,000人	・上記3つの編別に、栄養教諭や養護教諭等、専門 教科以外の教諭が実施可能な授業実践用テキスト (統計や基礎知識等活用)

*教員向けテキストは、食育編・生活習慣編・こころの健康編が1冊にまとめられている。小学校・中学校教員全員に配布される。

3 副読本活用授業展開案

分野	対象授業	年間授業時間
食育編	・特別活動、総合学習、保健・家庭等	・低学年(1～2年生) 3時間 ・中学年(3～4年生) 3時間 ・高学年(5～6年生) 3時間
生活習慣編	・特別活動、保健	・各学年(4～6年生) 2～3時間程度
こころの健康編	・特別活動、道徳	・各学年(1～3年生) 1時間程度

4 副読本配布・活用計画

平成27年3月下旬までに、県内全小中学校(国立・市町村立・私立含む)へ配布する。その他、教育事務所・市町村教育委員会、市町村関係機関へ配布される。4月からの活用が可能である。また、県総合教育センターのホームページへ掲載し、ダウンロードをして活用できる準備を進めている。

沖縄のこども達の

健康な生活習慣を目指して！

平成27年3月

県内全小中学校へ配布

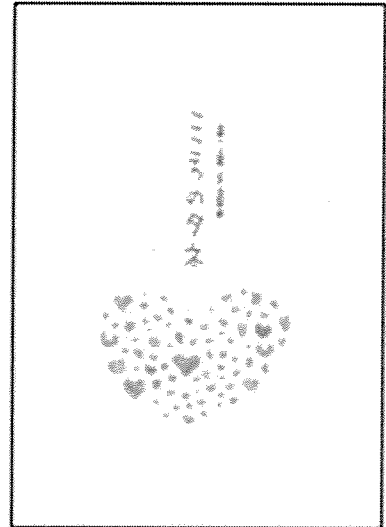
次世代の健康教育事業

次世代の健康づくり副読本

小学1～6年生

小学4～6年生

中学1～3年生



もくじ

【食育編】

【生活習慣編】

【こころの健康編】

1. 長寿県おきなわがあぶない
2. 肥満と食生活を
3. とりもどそう 健康長寿おきなわ

【低学年（1・2年生）】

1. 朝ごはんまいにち食べていますか？
2. 朝ごはんのやくわり
3. 給食につかわれている食べ物 …（他）

【中学年（3・4年生）】

1. 朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう
2. 朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか？
3. 色のこい野菜と色のうすい野菜…（他）

【高学年（5・6年生）】

1. 昔と今、食べものはどちらがうのかな？
2. 魚を食べているかな！？
3. 野菜といもの栄養 …（他）
～おうちの方へ～

長寿県沖縄があぶない

【小学校4年生】

1. 生活リズムを整えよう
～規則正しい生活～
2. 食生活
健康のために野菜を食べよう！

【小学校5年生】

3. 身体活動
さあ！1日60分以上楽しくからだをうごかそう！

【小学校6年生】

5. タバコ
タバコにはどんな害があるのかな！？
6. アルコール
お酒を飲むとどうなるのかな！？
7. 健診 ～健康を保つために～
～家族に聞いてみよう～

【中学1年生】

1. この2人に何が起きているんだろう？
2. ストレスとストレス反応
3. さあ！やってみよう！こころと体をリラックス

【中学2年生】

4. あおいさんに今、何が起きているの？
5. ストレスとうまくつき合っていく！
6. はるとくに今、何が起きているの？

【中学3年生】

7. さあ！やってみよう！積極的にチャレンジしよう
8. 対人関係の悩みの解決方法
9. いろいろな問題解決方法
10. さあ、気軽に相談しよう！