【主題】健康課題解決に向けた保健教育を中心とした多角的なアプローチの実践

【副題】～肥満の進行の抑制をねらいとした健康的な体づくりのために～

【学校・団体名】亘理町立吉田中学校
【役職名・氏名】養護教諭　宍戸梨紗

１．はじめに

第１節　経緯

養護教諭の数ある職務の中で、私は「保健教育」に力を入れている。なぜなら、義務教育の中で健康について学ぶことは、全員が平等に知識を学び、自らの健康について考える時間を持つことができるからである。ここでいう「保健教育」とは、健康診断結果から健康課題をつかみ、健康課題を解決することである。

生活に直結する健康については、幼少期から各家庭の生活の中で学んでいくことが主であるが、成長する中で、新しい知識を学び、自身の生活を振り返ることで健康に対する視野を広げることは必要である。その上で生徒には「自分の健康は自分で守る」という意識を高めてほしいという願いがあり、本主題を設定した。

第２節　令和７年度健康課題の把握（全校）

本校は、宮城県南部の亘理町の沿岸部に位置する。学区内には海岸があり、東日本大震災の被災地域である。全校生徒５２名の小規模中学校であり、令和１０年度に町内４校の中学校が２校へと統合・再編され、開校の予定である。

宮城県の健康課題として、肥満傾向の児童生徒の割合が高いことが挙がっている。令和７年度の中学生男子の肥満傾向児の出現率は１３．７～１７．２%、中学生女子は７．４～１１．０%である[1)]。また、亘理郡はさらに肥満傾向の生徒の割合が高く、中学生男子が１７．６%、女子が１５．０%である[2)]。

本校も例外ではなく、直近４年間の健康診断の結果から肥満傾向の生徒の全校生徒に占める割合が増加していることが分かった。令和４年度は２０．０%（１８名）、令和５年度は２３．０%（１７名）、令和６年度は２２．０%（１４名）と推移し、令和７年度は２８．６%（１６名）で、最も高い割合であった。特に、令和６年度から７年度には、全校生徒数が減少しているにも関わらず、肥満傾向の生徒の割合が６．６%増加している。

本校の生徒数（標本数）は少ないため、肥満傾向の生徒の割合が宮城県や亘理郡の平均値よりもかなり高い割合である実態を把握した上で、本研究では、県や全国との比較ではなく、本校内での年度比較に重点を置く。

第３節　令和７年度健康課題の把握（個人）

前出のとおり、全校生徒数が少ないことから全校を対象とした結果の比較のみだと実態の把握が不十分である。よって、個人の経年変化に焦点を当て、肥満傾向の生徒の肥満度の変化を令和６年度と７年度で比較する。令和７年度の肥満傾向の生徒１６名のうち、令和６年度と比べて肥満度が増加した生徒は１２名であった。その内、肥満度が１０%以上増加した生徒は５名となっており、肥満が進行していることが分かる。

本校全体で、肥満傾向の生徒の割合が高いだけではなく「肥満が進行している」生徒の割合が高いという実態が分かった。

２．実施の目標

健康課題の解決に向けて、実践の目標を「肥満傾向の生徒の肥満度の現状を維持し、肥満の進行を抑制する」と設定した。約三人に一人が肥満傾向であることから、全校生徒を対象とした取組を検討し、「学校全体で、健康的な体づくりを目指す意識を高めていくこと」をねらいとした。

３．実施内容

第１節　健康的な体づくりのための食育指導

（１）アンケート調査の実施と考察

食生活の実態を把握・集計・分析し、本校の傾向をつかみ、食育指導の具体的な目標と内容を検討した。実施日は令和７年１０月２３日、実施方法はGoogleFormとした。記名式とし、回答数は５１名（回答率９１．１%）であった。

アンケートは１９項目とした。集計を行った後、身体計測結果とアンケート項目に関連があるかを調べた。

身体計測結果を標準①（肥満度が－２０%～０%未満）、標準②（肥満度が０%～２０%未満）、軽度肥満、中等度肥満、高度肥満の五つに分けて、それぞれのアンケート項目について、カイ二乗検定を用いて関連が

あるかを調べた[3]。

検定の結果、唯一「夕食の量」と「夕食を食べる時刻の違い」の二項目で身体計測結果との関連が見られたことから、肥満傾向の生徒の割合が増えた原因となっていることが分かった。これについて、食育指導に取り入れたいところではあったが、中学生の実態として、自分で全て夕食を準備していることは考えにくいため今回は見送った。その他の項目は、いずれも関連がないという結果だった。

また、「健康的な食生活とはどのようなものだと思いますか(自由記述)」の回答では、「栄養バランスについて」３３名（６４．７%)、「朝昼晩の３食を食べることについて」９名（１７．６%)、「量について」５名（９．８%)、「その他」４名（７．８%）であった。「健康的な食生活＝栄養バランス」は、知識として定着している一方で、「食事の量」への意識が低いことが分かった。したがって、「食事の量」に対する意識を高めさせるための指導内容を検討することとした。

（２）食事の量に関する指導内容の検討

食育プランニングシート[4]を活用し内容を検討した。また、亘理町学校給食センターの栄養教諭にアドバイザーを受けるとともに、「手ばかり栄養法」の資料[5]の提供を受け、具体的に適量を示す方法を知った。

そこで、今回の食育指導の目標を「一日の食事の量を振り返り、一日の主食・主菜・副菜の適量と比較し、適量に合わせる工夫を考える」とした。

（３）食育指導の実践

令和７年１２月１８日（木)、１９日（金）に、各学年１時間ずつ、手ばかり栄養法を使った同一の内容の食育指導を行った。始めに、発表する場面はなく、自身の生活を振り返る時間であることを共通理解させた。

手ばかり栄養法とは、自分の手を使って食材を計り、食事の栄養バランスと適量を把握する簡単な方法であること、あくまで適量であり正しい量(ｇ)を当てる目的ではないことを伝えた。普通茶碗１杯(１８０ｇ)と大きめ茶碗１杯（給食のご飯１缶分の２５０ｇ）のごはんの量や１００ｇの野菜の量を手ばかりで確認した。前日の食事と比較して、主食・主菜・副菜を適量に合わせる工夫とこれからの食生活全体で工夫できることを考えさせた。

第２節　健康的な体づくりのための運動の場の設定

（１）実施の経緯

秋頃に複数名の３年生の生徒に体型の変化が見られ、肥満傾向の生徒の肥満度の増加について保健体育科教諭と話題になった。そこで、「楽しく運動する場の設定、運動できる環境づくり」を行うのはどうかという案が出た。誰でもできる運動であり、かつ運動能力で大きな個人差が生じないよう比較的経験者が少ない運動を模索した。

（２）実施内容

実施の目標を「体力づくりを通して、体力の向上を目指す（肥満の進行の抑制を含む)」とした。新しく生まれ変わろうという願いを込めて、企画名を「Re:born（リボーン）プロジェクト～今が生まれ変わる時～」とした。部活動のない放課後に３０～４０分間程度、希望者を対象として、体育館で、リズムトレーニング、ダンス、ズンバ、ヨガの内容を行った。

（３）実施の様子

令和７年１２月に２回、令和８年に２月に２回の計４回の実施となった。

３年生にリーダーを設定し、事前に放送で参加を呼び掛けり、「Re:born プロジェクト」中には、掛け声を掛けることで、会場の一体感を作っていた（画像１)。

画像１　Re:born プロジェクト

生徒の恥ずかしさへの配慮や企画の演出のため、会場内を暗くし、音楽を流した。基本はYouTube をスクリーンに映し、画面を見ながら体を動かした。ただし、ズンバ等については、画面を見ながら動くだけでは、全体の一体感に欠けるため、養護教諭が声を出しながら、生徒の真ん中やステージ上で踊って、楽しく踊る雰囲気づくりに努めた。

１２月の校内学校保健委員会で、本企画を周知したところ、学校薬剤師の知人にズンバの講師がいるという話を伺った。打合せを行い、「ぜひ、本物のズンバを体験してほしい」という講師の願いのもと、２月に特別講師を招いたズンバ体験を実施することができた。

第３節　その他の取り組み

（１）保護者への周知

①肥満傾向の生徒・保護者に向けたお便りの配布

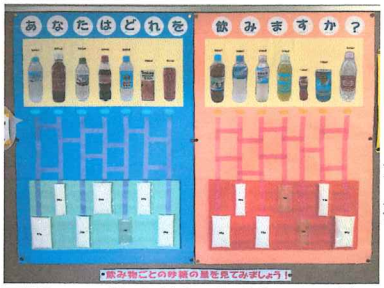
内科検診後の受診勧告配布時に、中等度肥満と高度肥満の生徒と保護者を対象にお便りを配布した。マニュアル[6]を参考にして、必要な部分を抜粋し、手書きのメッセージを添えた内容とした。

②食育指導後の「ほけんだより」の配布

食育指導の実践後にお便りを配布し、各家庭でも、指導内容に触れることができるようにした。

（2）掲示物の作成

飲み物に含まれる砂糖の量を示す掲示物を作成した。



自動販売機に見立てることで生徒の目を引くように工夫し、分かりやすく面白い掲示物になるようにした（画像２）。

画像２　飲み物に含まれる砂糖の量の掲示物

（3）秋の身体計測の実施

初めて希望生徒対象に令和７年１１月に身体計測を実施した。希望調査の結果、７０％の家庭が希望した。全体の約三分の二が希望していたことから、令和８年度の教育計画に組み入れることとした。

４．成果

第１節　生徒の変容

（1）食育指導

肥満傾向の生徒が、前日の食事を適量と比較して、副菜が少なく主食が多いことに気付いたり、食事への意識が高い生徒が、新たな気付きを生み出していたりしたことが成果として挙げられる。

肥満傾向の生徒が「適量と比較して主食の量は少し物足りない感じがしたけど、副菜をあまり食べていないため、副菜を多くして主食を少し減らしてみようと思った」「気が向いたときだけ副菜を食べていたので、野菜がある時は毎日食べる」等の食生活の工夫を考えていた。さらに、体づくりのために食事への意識が高い生徒については「基本的に適量より多く食べているが、多く食べている量に合わせて副菜はもう少し増やそうと思う」という新たな気付きが生じていた。

（2）Re:born プロジェクト

参加生徒にとって、楽しく運動する場になったことが成果として挙げられる。

第１回目については初回ということもあり、３０名の生徒が参加し、汗をかきながら楽しく運動していた。ただ、リズムトレーニングの運動強度が高かったためか、第２回からは参加者が減った。第４回は、外部講師を招いたズンバ体験の特別企画で、生徒の興味・関心が高まったことで、参加者が再び増加した。

課題としては、「明日はRe:born ですよね！」と毎回楽しみにしている生徒がいる一方、一度も参加しない生徒もおり、意識の個人差が大きかったことである。不参加だった生徒への手立てとして、「ほけんだより」で企画の様子を紹介し、参加生徒の楽しかったという声を掲載した。

第２節　教員の変容、外部と保護者の関わり

他の職員と連携することで養護教諭だけでは実施できなかった企画を作り上げたり、職員全体の本企画への関心を高めたりしたこと、特別講師を招いた企画を実施できたことが成果として挙げられる。

本企画は、養護教諭主体ではなく、初めて他の職員と連携して進めた企画であった。連携することで、自然と職員室内で本企画に関する会話が増え、全職員の関心も高まった。職員も生徒と一緒に参加し、学校全体で楽しく運動する雰囲気を作り、学校の企画として位置付けることができた。養護教諭としても、自分が中心となり運動させる側を初めて体験し、声の掛け方等、保健体育科教諭から学ぶことが多かった。

また、取組を外部に周知し、広く繋がることで、講師の紹介を受けるなど、できることが増え、生徒へのアプローチの幅が広がった。

一方で課題は、保護者との連携に欠けていたことであり、保護者の協力を得るための具体的な方策を考えていく必要がある。

第３節　令和８年度身体計測結果

全校生徒５２名中、肥満傾向の生徒が１０名となり、本校の肥満傾向の生徒の割合が１９．２％となった。令和７年度と比較して、肥満傾向の生徒数は６名、割合は９．２％減少した結果になった。ただし、卒業・入学の生徒の動きで４名の減少があったが、これについては、取組の成果からは除く。

まず、令和７年度の軽度肥満の生徒１名、中等度肥満の生徒１名が標準体型へと移行した。加えて、入学生３名を除いた７名の個人内の肥満度を比較してみると、４名の生徒の肥満度が減少、２名は増加、１名は変化なしという結果だった。つまり、２名が標準体型へ移行し、４名が肥満度の減少が見られていることから「肥満の進行を抑制した」と言える。また、肥満度

が増加した２名の生徒の肥満度は、３．５％と１０．０％の増加にとどまった。

５．考察

第１節　多角的なアプローチの効果について

取組の結果、学校全体で健康的な体づくりへの意識が高まった。目標を掲げることで、全ての取組に共通性が生まれ、意識の向上に効果的だったと考える。

基本的に食事は家庭内のことであり、何を食べるかの選択は生徒自身や保護者によるが、食育指導が生徒の食生活に一定の影響を与えた結果なのではないかと思われる。実物を用意し、手に乗せたことで、昨日の食事との比較がイメージしやすかったと考えられる。

また、Re:born プロジェクトについては、生徒にインパクトを与えており、学級内で話題となっていた。楽しく運動する場を提供するという「環境づくり」が肥満の進行の抑制に効果的であったと考えられる。

令和８年度の健康診断結果から本実践の目標の達成をデータとして捉えることができた。全ての生徒にとって、健康的な体づくりは大切なことであり、全員が平等に、健康に対する視野を広げ「自分の健康は自分で守る」という意識を高めることに繋がったと考える。

第２節　教員や保護者と連携について

教員とは連携できた一方、保護者との連携に欠けていた課題がある。お便りを配布する以外の手立てとしては、保護者と一緒に取り組める課題を出す、アンケート調査を行うなどがあるが、他の教員を巻き込みながら、保護者の協力を得るようにすることが必要であり、今後、挑戦していきたい。

保護者との連携の基本は、お便りを通した情報を発信することであるため、内容を充実させ、配布の頻度を上げることが家庭との連携に繋がると考える。

第３節　取組の継続と実態に沿った工夫

保健教育の実践は成果が出たところで終了するのではなく、継続していくことが大切である。食育指導と Re:born プロジェクトは、令和８年度の教育計画と年間計画に取り入れて実施しているところである。

令和８年６月にアンケート調査を行い、７月に昨年度の Part２とした発展の内容の食育指導を実施した。

本校の実態として、保健室の来室が少ないため、保健室を空けて一斉指導に入ることができたり、時間割の調整により様々な実践ができたり、小規模中学校だからこそできる取り組みなのだと思われる。将来的には、規模や校種が異なっても、健康課題の解決に向けた保健教育を工夫し最大限の形で実践していきたい。

掲示物は誰でも目にすることができるため工夫のしがいがあると考えている。令和８年度は食育指導と関連させた間食の目安量の掲示物を作成した（画像３）。

画像３　間食の目安量の掲示物

本研究の課題の把握と目標設定、実践と評価という流れには汎用性があると考える。その中で、最も大切なことは、職員の理解だと感じた。様々な取組に協力していただいた本校職員に、大変感謝したい。

６．終わりに

指導の最後に「健康であるからこそ、やりたいことができる」「今の生活習慣が未来の健康をつくる」ことを伝えている。健康とは人生そのものであることを本気で伝えたいと思い、実践に力を注いでいる。何よりもそれが楽しいと思っている。転勤された前校長に「楽しそうに取り組んでいる様子を見ると、こちらも楽しくなってくる」という言葉をもらった。今後も「自分の健康は自分で守る」ことを引き続き伝えていきたい。

令和８年９月からは産前休暇に入る。経年的な取組として携わることはできないが、この実践が将来の生徒の健康に繋がることを願っている。

【参考文献・注釈】

１）宮城県：令和７年度学校保健統計調査結果報告
２）亘理郡学校保健会：令和７年度「りんごっこ」
３）カイ二乗検定：値が連続していない変数同士に関連があるかどうかを調べるために用いる検定手法
４）NITS 独立行政法人教職員支援機構：学校全体で取り組む食育の進め方　校内研修シリーズ No.１２８．２０２３
５）宮城県塩釜保健所：大人こそ！ベジプラスチャレンジ２０２５
６）宮城県小児科医会：宮城県小児肥満対策マニュアル２０２１