

生活習慣小委員会

沖縄県次世代健康教育副読本作成とそれをもとにした小学校での出前講座の経験

山代 寛¹、白井 和美²、吉浜 真子³、具志 なおや⁴、屋嘉 智彦⁵、上原 真理子⁶¹ 沖縄大学 ² 沖縄県医師会 ³ 浦添市内間保育所 ⁴ 豊見城市立座安小学校⁵ 南部地区歯科医師会 ⁶ うえはらこどもクリニック

沖縄は、かつては日本一の長寿県と言われたが、現在は男女ともに65歳以下の死亡率が全国ワースト1位と深刻な事態に陥っている。この事態を打開するための方策として次世代の健康づくりに資するため、平成27年3月に、県・沖縄県医師会により次世代の健康づくり副読本が作成された。演者は生活習慣の副読本作成に班長として関わったが沖縄の子どもたちに生活習慣を確立することが長寿県復活に直結することを強調し、その重要性について意識してもらう機会になるよう、データを用いた具体的でわかりやすい記述を心がけた。「基本的生活習慣の乱れ」は、子どもたちの体力や健康面のみならず学力にも悪影響を与えている。文部科学省実施の「全国学力・学習状況調査」の児童質問紙の結果の数値を、沖縄県の小学生と学力1位で知られる秋田県とを比較すると朝食摂取率や就寝時刻など、秋田と比べ明らかな差がある。秋田は「している率」やその順位がおおむね良好であるのに対し、沖縄はどれもほぼ全国最下位であり、沖縄の子どもたちの生活習慣が確立されていない。また、秋田の子どもたちの体力テストの結果は良く、沖縄は悪いというデータもあり、生活習慣が子どもたちの健康面に与える影響も明らかである。沖縄は夜型社会と言われる。夜9時を過ぎても、居酒屋、スーパー、コンビニ等では、子どもたちを目にすることも多い。しかしそれは子どもたちが悪いのではない。むしろそうした状況に誘導している保護者の責任がとても大きく保護者の意識改革がまず必要であろう。沖縄県小児保健協会の生活習慣小委員会はこの副読本を用いて小学校で出前講座を続けているが、保護者とともに受講するなどの工夫をしている。最近小学生のネット依存の深刻さを講演の度に教師、保護者から耳にする。現在この副読本の改訂作業に取り掛かっているが、生活習慣小委員会もこのネット依存の問題を取り上げる必要性にもふれておきたい。