

2 基礎体力の向上をめざす生涯にわたる健康教育の総合的研究

研究代表者 立田 慶裕（生涯学習政策研究部 総括研究官）

①研究の趣旨，ねらい

私たちが幸せに生活でき、健康づくりのための自主的な学習活動や生命の大切さを育み、守る視点に立った健康教育を支援する政策のため、本研究は、子ども達の健康な発達についての知識や技能を親が学び、安全な職場環境と健康を維持するために職業人が学び、超高齢社会で高齢者が健康について学べるシステムをどう提供するか、子どもから成人、高齢者にいたる学習システムの構築をめざし、そのために必要な基礎資料の収集を行う。

②研究成果の概要

本調査研究の成果の一部を示すと、

- 小学生段階では、非常に健康習慣についての意識が高く、また健康的な生活がある程度過ごせていた状況が、中学校、高校段階と学校段階が高くなるにつれて生活習慣が崩れ、健康に関する意識も低くなっていく。
- 小学生の段階では、「健康でない」と思うものが13%であったのが、高校生では17%になる一方、「健康だと思う」ものも、小学生では42%だったものが、高校生では46%とそれぞれに若干の増加がみられる。特に、高校生の場合は、健康だと考えているものとそうでないものの2分化傾向がみられる。
- 「早寝早起きをする」という睡眠に関する健康の質問については、小学生でも4割程度しか肯定的な回答が得られず、高校生では「はい」と回答したものは2割となっている。こうした傾向は、大学生調査の結果にもみられ、大学生になるといっそう睡眠の習慣は乱れたものとなっている。
- 高校生の4割は学校の勉強を面白いと思わず、また、授業がよくわからないというものも4分の1みられる。
- 健康な生活習慣を心がける子どもたちほど、学校生活を楽しく思い、授業もよく理解できている傾向がみられる。
- 小学生では、おかあさんやおとうさんといった親から健康について知ることが多いのに対し、中学生、高校生になるにしたがって、学校の授業、テレビやラジオなどのマスコミ、友だちの話などから得られるようになる。
- 小学生段階に比べて、中学、高校、大学にいたるほど、健康習慣は崩れ、健康の意識も下がっていく傾向がみられる。
- 成人調査の結果では、男性の健康意識が低く、いろいろな健康への注意と

いう点で、女性の健康意識が高い傾向がみられる。

- 高齢になるにつれて、病気や怪我を持つ者の比率が高くなり、同時に健康意識もまた高くなる。

③中期目標との関連性

- 【目標1 国民のニーズや、成人の知識や技能のレベル・内容等を把握する基礎的な実証的研究】との関連では、国民の健康に関する学習へのニーズや健康に関する知識等のレベル・内容等の把握を目的とした研究である。
- 【目標2 社会変化を踏まえた生涯学習推進行政の在り方についての調査研究】との関連では、急激に変化する地球環境の影響を受けて、子どもから成人にいたるまでの健康をめぐる環境が大きく変化している。そうした状況の中で現在の健康教育に関する内容や方法、そして生涯にわたる健康教育をどのように推進するかを検討する実証的な調査研究となっている。
- 【目標3 生涯学習の成果の活用を促すための仕組み・方策や現代の日本社会が直面している諸課題（現代的課題）の解決を図るための生涯学習政策の在り方についての理論的・実証的な調査研究】との関連では、少子高齢化や情報化と健康の課題は大きな関係性をもっているという観点に立ち、高齢者の健康教育の問題や健康に関する情報への対応を子どもからおとなまでがどのように行っているかを検討する調査研究となっている。

④今後の研究予定

平成16年度から18年度にかけて行った調査の結果では、小学校段階に高かった健康意識が、中学校、高校と学校段階のあがるにつれて低くなる傾向がみられた。これと同時に、文部科学省では、早寝早起き朝ごはん事業を各地で展開し、また各種の健康教育事業も展開した。その結果がどのような成果を生むか、また前述の問題が解消されているかについては、また4～5年後に同じ内容の調査研究を行うことによってその意識や活動状況を調査し、政策の成果や問題の変化について追跡調査を行うことが求められる。

⑤キーワード

- (1) 健康
- (2) 健康教育
- (3) 健康学習
- (4) 生活習慣
- (5) 睡眠と食事
- (6) 大人の健康
- (7) メディアと健康
- (8) 基礎体力

⑥本研究の研究報告書

- 国立教育政策研究所『基礎体力の向上をめざす生涯にわたる健康教育の総合的研究（中間報告書）』,平成 18 年
- 国立教育政策研究所『基礎体力の向上をめざす生涯にわたる健康教育の総合的研究（最終報告書）』,平成 19 年
- 国立教育政策研究所編『健康教育への招待』東洋館出版社、平成 20 年刊行

⑦関連する先行研究や参考となる研究等

「健康教育に関する文献」『基礎体力の向上をめざす生涯にわたる健康教育の総合的研究（中間報告書）』所収、282～293 頁参照。