

小学生用生活習慣病予防 プログラム



青森県教育庁スポーツ健康課
青森県学校保健会

はじめに

近年、社会環境や生活環境の急激な変化が子どもたちの心身の健康に大きな影響を与え、様々な健康課題が生じております。

本県においては、平均寿命・健康寿命は着実に延伸しているものの、子どもから大人まで肥満傾向・肥満の割合が高く、がんや心疾患などの生活習慣に起因する病気の予防が県全体の健康課題となっており、本県の将来を担う子どもたちに健康に関する正しい知識や望ましい生活習慣を身に付けさせることが重要であると考えております。

このことから、県教育委員会では、本県児童の健康課題を踏まえ、令和5年度から青森県学校保健会と連携し、生活習慣病の予防について教員が授業において活用できる指導案・教材等である「生活習慣病予防プログラム」の検討を行い、この度、小学生用生活習慣病予防プログラムを作成いたしました。

本プログラムは、学級活動や保健の学習において、食生活、運動、睡眠などに関する自身の健康を守るために必要な知識や方法を学び、日常での生活習慣の実践につなげることができる内容となっております。

各小学校においては、本プログラムを学校の実態等に合わせて活用していただき、子どもたちの生活習慣病予防の取組を推進していただければ幸いです。

結びに、本プログラムの作成に御協力をいただいた小学生用生活習慣病予防プログラム検討委員会の委員をはじめ、実証授業実践校や郡市学校保健会の皆様に深く感謝申し上げます。

令和7年3月

青森県教育庁

スポーツ健康課長 坂本 雄大

目 次

1 小学生用生活習慣病予防プログラム

- (1) 小学生用生活習慣病予防プログラム①
(なぜ青森県は短命県?) P 1
- (2) 小学生用生活習慣病予防プログラム②
(短命県返上大作戦～日常の食生活について考えよう～) P 8
- (3) 小学生用生活習慣病予防プログラム③
(生活習慣病を予防しよう～運動による体と心の変化～) P11
- (4) 小学生用生活習慣病予防プログラム④
(健康寿命を延ばそう～睡眠～) P14
- (5) 小学生用生活習慣病予防プログラム⑤
(自分の未来のための健康づくり) P18

2 小学生用生活習慣病予防プログラムで活用する資料

- (1) 資料1 都道府県平均寿命ランキング..... P25
- (2) 資料2 青森県・長野県・沖縄県の年代別死亡率ランキング..... P26
- (3) 資料3 青森県に関するデータ..... P27
- (4) 資料4 青森県民の健康指標は?..... P40
- (5) 資料5 青森県民が短命な理由..... P41
- (6) 資料6 3大生活習慣病..... P42
- (7) 資料7 健康物語..... P43
- (8) 資料8 睡眠はなぜ大切か?..... P44

3 生活習慣病予防プログラム等に関する問合せ先..... P45

※上記プログラムを活用して授業を行う際に、血圧やベジチェックなどの測定を取り入れると、児童の意欲関心をさらに高めることができます。測定機器の借用等については、P45を参考にしてください。

小学生用生活習慣病予防プログラム

小学生用生活習慣病予防プログラム①

第6学年 学級活動 学習指導案

1 題材名 なぜ青森県は短命県？ [(2) ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成]

2 ねらい

青森県の健康に関する現状を資料から読み解き、長年のよくない生活習慣が短命県につながることを理解する。 【知識・技能】

3 本時の展開

	学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
導 入 10 分	<p>1 単元及び本時の学習を見通す。</p> <p>(1) 「短命県」と「返上」の言葉の意味を理解する。</p> <p>(2) 青森県は、全国で一番平均寿命が短いことを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料1より、青森県は男女ともに平均寿命が短いことを知る。 ・資料2より、40代以上の死亡率が高いことを知る。 <p>(3) めあてを確認する。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>短命県返上のために、どのようなことに気を付けたらよいかを考えよう。</p> </div>	<p>※短命県返上を呼びかけているテレビCM等を用意しても良い。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「短命県」は、「寿命が短い県」という造語。「返上」は、「短命県」という良くない状況を脱する意味。 ・【資料1】都道府県平均寿命ランキング ・【資料2】青森県・長野県の年代別死亡者数ランキング
展 開 1 20 分	<p>2 青森県が短命県である原因を考える。</p> <p>(1) 個人で予想する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料3を見て、生活と平均寿命との関連を予想し、ワークシートに記入する。 <p>(2) グループワークで考えを深める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人の予想を元に、グループで短命県である原因を予想し、ワークシートに記入する。 <p>(3) 発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班で話し合われた内容を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・【資料3】青森県に関するデータ ※降雪量などの気候、収穫・生産・漁獲量、消費量、健康に関するデータ等 ・ICT機器を使用するなど、資料3の提示方法を工夫する。 ・グループごとに違う着目点で発表できるように、グループごとに違う資料を配付する。

展 開 2 5 分	<p>3 青森県が短命県である原因を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青森県の順位を知る。 ・長野県の順位と比較する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・【資料4】青森県民の健康指標は？ ・青森県民の健康指標を知り、比較させる。
ま と め 10 分	<p>4 学習を振り返る。</p> <p>(1) 学習をまとめる。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>生活習慣を改善し、健康に対する意識を高めると、短命県を返上できる。</p> </div> <p>(2) 今後の学習の見通しを持つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・分かったことをワークシートに記入する。 ・自分と家族の寿命を延ばすために知りたいことをワークシートに記入する。 	◇ 【知識・技能】

4 評価

青森県の健康に関する現状を資料から読み解き、長年のよくない生活習慣が短命県につながることを理解している。 【知識・技能】

5 板書計画

めあて

短命県返上のために、どのようなことに気を付けたらよいかを考えよう。

短命県返上！

資料1

平均寿命ランキング

資料2

長野県と比較した死亡率

グループワークのワークシート

資料4

青森県民の健康指標は？（長野県と比較）

まとめ

生活習慣を改善し、健康に対する意識を高めると、短命県を返上できる。

⇒①男女ともに短い。
②40代以上の死亡率が高い。

なぜ青森県は短命県？

6年 組 番 氏名 _____

1 平均寿命ランキング(令和2年)

順位	男性		女性	
	都道府県	平均寿命(歳)	都道府県	平均寿命(歳)
1	滋賀	82.7	岡山	88.3
2	長野	82.7	滋賀	88.3
3	奈良	82.4	京都	88.4
...				
47	青森	79.3	青森	86.3

_____ともに平均寿命が短い。
※特に、40代以上の死亡率が高い。

2 資料3「青森県に関するデータ」を見て、生活と平均寿命の関係を予想しよう

- ・ (例)カップラーメンをたくさん食べているので、塩分の取りすぎにより平均寿命が短い。
- ・
- ・
- ・

3 まとめ

(1)今日の勉強で分かったこと

(2)自分と家族の寿命を延ばすために取り組みたいことや、もっと知りたいこと

グループワーク用ワークシート

班 メンバー

資料3 「青森県に関するデータ」を見て、生活と平均寿命の関係を予想しよう。

(例) カップラーメンをたくさん食べているので、塩分の取りすぎにより平均寿命が短い。

資料1(プログラム①用)

※一部、元の資料を見直しにわかりやすいように加工しています。

都道府県平均寿命ランキング(令和2年)

順位	男性		女性	
	都道府県	平均寿命 (歳)	都道府県	平均寿命 (歳)
1	滋賀	82.7	岡山	88.3
2	長野	82.7	滋賀	88.3
3	奈良	82.4	京都	88.4
...				
47	青森	79.3	青森	86.3

引用:厚生労働省「都道府県別生命表の概況」より

資料2(プログラム①用)

※一部、元の資料を児童にわかりやすいように加工しています。

青森県・長野県の年代別死亡者数ランキング

(人口10万人当たりの死亡者数、平成27年男性、赤字は長野県の何倍かを示す)

	青森県		長野県	
	死亡者数(人)	順位	死亡者数(人)	順位
40～44	153 (1.4倍)	44	109	5
45～49	267 (1.2倍)	46	214	31
50～54	447 (1.6倍)	47	276	4
55～59	691 (1.5倍)	47	460	7
60～64	1,113 (1.5倍)	47	731	4
65～69	1,653 (1.6倍)	47	1,053	2
70～74	2,631 (1.4倍)	47	1,906	3
75～79	4,236 (1.5倍)	47	2,894	1
80～84	7,074 (1.3倍)	47	5,623	2
85歳以上	15,357 (1.1倍)	46	13,580	3

- ①両県の差では中年(40代以上)の死亡率の差が問題:働き盛り
- ②中年(40代以上)の死因の約70%は三大生活習慣病(がん、心臓病、脳卒中)
- ③生活習慣病には20～30年以上の潜伏期間あり
- ④したがって、中年の死亡を減らすには、若者がいる学校・職場での取り組みが必要

引用:厚生労働省「人口動態統計特殊報告:平成27年都道府県別年齢調整死亡率」より

資料4 (プログラム①用)

※一部、元の資料を見直しにわかりやすいように加工しています。

青森県民の健康指標は？ (良い方からの順位)

	青森県		長野県	
	男性	女性	男性	女性
喫煙率 (平成25年)	47	46	8	18
たくさんお酒を飲む人の割合 (平成13年)	47	40	5	15
食塩の摂取量 (平成18～22年)	46	43	42	40
野菜の摂取量 (平成18～22年)	31	29	1	1
肥満者の割合 (平成16年)	44	46	11	9
胃がん検診受診率 (平成25年)	27	17	7	12
健診受診率 (平成25年)	37	32	5	5
歩数 (平成18～22年)	46	41	19	11
スポーツをする人の割合 (平成23年)	47	47	14	8

提供:「弘前大学 特別顧問 中路重之氏」より

小学生用生活習慣病予防プログラム②

第6学年 学級活動 学習指導案

- 1 題材名 短命県返上大作戦～日常の食生活について考えよう～
 [(2) エ 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成]
- 2 ねらい (1) 生活習慣病と食生活の関わりについて学び、日常の食生活の大切さを理解する。【知識・技能】
 (2) 自分の食生活を振り返り、生活習慣病を予防する食生活を実践しようとする意欲をもつ。
 【主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度】
- 3 本時の展開

	学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
導入 10分	1 本時の学習内容を知る。 (1) 青森県が短命県であることを知る。 ・生活習慣が良くない。 ・健康に対する意識が低い。 (2) 良くない生活習慣とはどんなことが考えられるか発表する。 (運動習慣、食生活、睡眠…など) (3) 本時は食生活に着目して学習することを確認する。 (4) めあてを確認する。 短命県返上のための食生活について考えよう。	※プログラム②から学習する場合、【資料1, 2, 4, 5, 6】を適宜活用し、青森県が全国で一番平均寿命が短いことを理解させる。 ※プログラム①から続けて②を行う場合は、1(1)を前時の振り返りとする。 ・生活習慣が良くないことや、健康に対する意識が低いことについて気付かせる。 ・良くない生活習慣とはどんなことか発表させる。 ・食生活について学習することを伝える。
展開 25分	2 望ましくない食生活について知り、生活習慣病との関連を知る。 ・塩分、砂糖、油の摂りすぎ、野菜の摂取不足 (1) 実際に1日の上限の摂取量を知る。 ・普段よく食べる食事 ・おやつや飲み物 ・1日に摂りたい野菜の量 (2) 普段よく食べたり、飲んだりするものに含まれる量を確認し、1日の上限と比較する。 3 話し合いをする。 ・塩分、砂糖、油分の摂りすぎや野菜不足の改善ためにはどうしたらよいか、作戦を考え、話し合う。(グループかペア) 4 考えを発表する。	・視覚的資料を提示する。 ・望ましくない食生活による生活習慣病が関係していることを説明する。 ・1日の上限の量を視覚的に提示する。 [上限] 塩分6g、砂糖25g、油65g [1日に摂りたい野菜の量] 350g ・実際に塩分、砂糖、油分の1日の上限の摂取量と普段よく食べるおやつに含まれている量を確認、比較させる。 [身近な食べ物の塩分] カップ麺8.6g [身近な食べ物の砂糖] 炭酸飲料55g [身近な食べ物の油分] ポテトチップス20g ◇【知識・技能】 ・食生活改善のための作戦を考え、話し合わせる。

ま と め 10 分	5 本時のまとめをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 短命県返上のためには生活習慣病を予防することが重要である。そのためには、塩分、砂糖、油分の取りすぎに注意し、野菜をたくさん食べることが大切である。 </div>	・自分の食生活を振り返り、これからの生活でできることを考え、ワークシートに記入、発表させる。 ◇【主体的態度】 ・ワークシートへの記入が進まない児童へキーワードを提示するなど声がけをする。
	6 短命県を返上するために頑張りたいことを考え、1つ発表する。	

4 評価

(1) 生活習慣病と食生活の関わりについて学び、日常の食生活の大切さを理解している。(発言、ワークシート)

【知識・技能】

(2) 自分の食生活を振り返り、生活習慣病を予防する食生活を実践しようとしている。(発言、ワークシート)

【主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度】

5 板書計画

<p style="text-align: center;">短命県返上大作戦～日常の食生活について～</p> <p>青森県＝短命県</p> <p>○良くない生活習慣とは・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣 ・食生活 ・睡眠 ・スクリーンタイム <p>めあて</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> 短命県返上のための食生活について考えよう。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>○望ましくない食生活とは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩分 ・砂糖 ・油 ・野菜不足 <p>○1日の上限の量 塩分 6 g 砂糖 25 g 油 65 g</p> <p>○1日に摂りたい野菜の量 350 g</p> <p>○身近な食べ物に含まれる量は？</p> <p style="padding-left: 20px;">カップ麺の塩分 8.6 g</p> <p style="padding-left: 20px;">炭酸飲料の砂糖 55 g</p> <p style="padding-left: 20px;">ポテトチップスの油分 20 g</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>まとめ</p> <p>短命県返上のためには生活習慣病を予防することが重要である。そのためには、塩分、砂糖、油分の取りすぎに注意し、野菜をたくさん食べることが大切である。</p> </div>
---	--

短命県返上大作戦

年 組 氏名

㊦

① 望ましくない食生活

- 【 】・【 】・【 】のとりすぎ
- 【 】不足

② 1日にとってもいい量・とりたい量

- 塩分は1日に【 】gまで
- 砂糖は1日に【 】gまで
- 油は1日に【 】gまで
- 野菜は1日に【 】g以上

③ 普段食べたり飲んだりするものに含まれる量

- カップラーメンには【 】g 塩分が入っている。
- 炭酸飲料には【 】g 砂糖が入っている。
- スナック菓子には【 】g 油が入っている。

④ 塩分・砂糖・油のとりすぎや野菜不足を改善するための作戦をグループで考えよう。

㊧

⑤ 今日の授業でわかったことやがんばりたいことを書きましょう。

小学生用生活習慣病予防プログラム③

第6学年 体育科（保健領域） 学習指導案

1 題材名 生活習慣病を予防しよう ～運動による体と心の変化～

2 ねらい 運動が体と心に良い影響を与えることを知り、自分にできる運動を考えることができる。

【思考・判断・表現】

3 本時の展開

	学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
導入 5分	<p>1 学習課題を把握する。</p> <p>(1) 「健康物語」を見て、様々な生活習慣が病気の原因になることを振り返る。</p> <p>(2) めあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>運動すると、体はどのように変化するのかを 知ろう。</p> </div>	<p>※できれば事前に、手首で心拍数を測る練習をしておくが良い。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・【資料7】『健康物語』を提示する。 ・本時は『健康物語』の中の運動不足に焦点を当てる。
展開 35分	<p>2 実際に体を動かし、体と心に起きた変化を考える。</p> <p>(1) 運動前の心拍数を測る。</p> <p>(2) 1分間体を動かす（その場でジャンプ、ダンス等）。</p> <p>(3) 運動後の心拍数を測る。</p> <p>(4) 脈拍の変化や体・心に起きた変化を発表する。</p> <p>3 運動が体と心に与える良い影響を知る。</p> <p>○ 運動による身体の変化＜短期間＞＜長期間＞の説明を聞く。</p> <p>4 これから自分にできる運動を考える。</p> <p>(1) まずは1人で考える。</p> <p>(2) ペアで紹介し合う。</p> <p>(3) 全体で発表する。</p> <p>5 発表された運動をいくつか実際にやってみる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動前後での、心拍数や気分の変化に気付かせる。 ・心拍数の測定は、学級の実態に応じてペアで行っても良い。 ・手首で心拍数を15秒間計測する。うまく測定できない児童の確認をする。 ・音楽をかけて楽しく体を動かす。 ・血圧計、歩数計等を利用してよい。 ・ワークシートに記入させる。 ・視覚的資料を提示する。 ・運動には、体だけでなく、心にも良い影響があることを知らせる。 ・自分の運動習慣から、無理なく続けられる運動を考えさせる。 ・ウォーキングやストレッチなどの簡単な運動や、お手伝いでも有効であることを知らせる。 ・ワークシートに記入させる。

まとめ 5分	<p>6 学習を振り返る。</p> <p>(1) まとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">運動すると、体も心もすっきりし、生活習慣病の予防にもつながる。</p> </div> <p>(2) 振り返りをする。</p>	<p>・ワークシートに授業のまとめと振り返りを書かせる。</p> <p>◇【思考・判断・表現】</p>
-----------	---	---

4 評価

運動が体と心に良い影響を与えることを知り、自分の運動習慣を振り返り、自分にできる運動を考えている。【思考・判断・表現】

5 板書計画

生活習慣病を予防しよう～運動による体と心の変化～

1

資料7を掲示

拡大したワークシートを掲示

3 【体】心拍数が増える、体が温まる、疲れる
お腹が減る、汗が出る
【心】楽しい、運動がしたい、すっきりする

4 教師が考えた自分にできる運動の例をいくつか示す。
(発表された運動+教師の例示)

(教師の例示)

・1kmマラソン ・自転車でお出かけ ・上体起こし
・スクワット(30回、50回) ・ダンス動画

めあて

運動をすると、体はどのように変化するのかわらう。

2

	運動前	運動後
心拍数	〇〇	〇〇

※5については、実際に運動をするため、板書無し

6 まとめ

運動すると、体も心もすっきりし、生活習慣病の予防にもつながる。

※動画を見せる場合は、大型モニター(スクリーン、プロジェクター、パソコン)等を準備する。

○参考となる資料

- ・【資料7】『健康物語』
- ・『運動による身体の変化』: 中南地区連携推進協議会健康教育公開研究会(会員限定ページ)
 会員限定ページ - 中南地区連携推進協議会(chunan-kyougikai.jp)
<https://www.chunan-kyougikai.jp/member/>
- ・運動プログラム(YouTube): 青森県教育委員会
 運動プログラム - 楽しさアップ!子どもの健康づくり事業(aomori.lg.jp)
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/exerciseprogram.html>

生活習慣病を予防しよう ～運動による体と心の変化～

6年 組 番 名前 _____

1 めあて

--

2 測ってみよう！

	運 動 前	運 動 後
心拍数		



3 運動後の心拍数や、体・心に起きた変化は？

----- -----

4 自分が続けられる運動を考えよう！

--

5 まとめ

--

6 今日の勉強でわかったこと、感想

----- -----

小学生用生活習慣病予防プログラム④

第6学年 学級活動 学習指導案

1 題材名 健康寿命を延ばそう ～睡眠～ [(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成]

2 ねらい

睡眠不足が生活習慣に影響を与え、生活習慣病を引き起こす要因になることを理解し、上手に睡眠をとろうとする意識を高めようとしている。【知識・技能】

3 本時の展開



	学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
導入 5分	1 学習課題を把握する。 (1) アンケート結果から、自分たちの睡眠を振り返る。 (2) めあてを把握する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">睡眠と健康について考えよう。</div>	・【資料7】『健康物語』を提示し、睡眠不足に焦点を当てさせる。 ・自分たちの現在の睡眠に関する生活習慣を把握させるために、事前のアンケート結果を示す。
展開 35分	2 睡眠不足が体と心にどのような影響を与えるのか考える。 (1) 睡眠不足だと感じるときの体と心の変化を考える。 ㊦ ・眠い ・だるい ・頭痛 ・腹痛 ㊧ ・イライラ ・集中できない ・ストレス (2) 睡眠不足が生活習慣に及ぼす影響を考える。 (3) 睡眠が与える良い影響を考える。 ・体の疲れをとる ・成長ホルモンを出す ・傷を治し、病気を予防する ・覚えたことを整理する ・気持ちを穏やかにする 3 睡眠不足にならない方法を考える。 (1) 早めにぐっすり眠るための方法を考える。 ・スマホやゲームは早く終わる ・軽いストレッチをする ・ぬるめのお風呂に入る ・昼に運動する (2) 朝すっきり起きるための方法を考える。 ・朝日を浴びる ・朝ご飯を食べる ・毎日同じ時刻に起きる ・早く寝る	・睡眠不足だと体がどのような状態になるのか、心はどうなるのかを考えさせ、ワークシートに記入させる。 ・睡眠不足は体だけでなく、心にも影響を与えてしまうことに気付かせる。 ・睡眠不足が生活習慣病を引き起こす要因になることを理解させるために、図を掲示する。【資料8】 ・生活習慣病のほかに、成績低下にもつながることを知らせる。 ・睡眠が体にも心にも良い影響を与えることを知らせる。 ・成長ホルモンは身長を伸ばすなど、様々な作用についても知らせる。 (※ゲストティーチャーの活用も可) ・上手に睡眠をとる方法として、寝る前にすると良いことや朝起きてからすると良いことを考えさせ、ワークシートに記入させる。 (※ICTの活用も可) ◇【知識・技能】

ま と め 5 分	<p>4 学習を振り返る。</p> <p>(1) まとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>健康に過ごすためには、十分な睡眠が必要である。</p> </div> <p>(2) 振り返りをする。</p>	<p>・ワークシートにまとめと振り返りを記入させる。</p>
-----------------------	--	--------------------------------

4 評価

睡眠不足が生活習慣に影響を与え、生活習慣病を引き起こす要因になることを理解し、上手に睡眠をとろうとする意識を高めようとしている。(発言・ワークシート)【知識・技能】

5 板書計画

	<p>《めあて》 睡眠と健康について考えよう。</p>	<p>ぐっすり眠る方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スマホやゲームは早く終わる ・昼に運動する ・ぬるめのお風呂に入る
<p>アンケート結果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・早く寝たいと思っているか ・夜は何時頃寝ているか ・睡眠時間はどれくらいか ・夜はぐっすり眠れているか ・朝はすっきり起きられているか 		<p>すっきり起きる方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝顔を浴びる ・早く寝る ・朝ごはんを食べる
	<p>睡眠の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のつかれをとる ・成長ホルモンを出す ・傷を治し、病気を予防する ・覚えたことを整理する ・気持ちをおだやかにする 	<p>《まとめ》</p> <p>健康に過ごすためには十分な睡眠が必要である。</p>

健康寿命を延ばそう～睡眠～
すいみん

6年 組 番 氏名 _____

◎事前アンケート～自分の睡眠を振り返ろう。

・夜は早く寝たいと思っていますか？	はい	いいえ	
・夜は何時頃寝ていますか？	時	分	
・睡眠時間はどれくらいですか？	時間	分	
・ぐっすり眠れていますか？	毎日ぐっすり	時々ぐっすり	あまり
・朝はすっきり起きられていますか？	毎日すっきり	時々すっきり	あまり

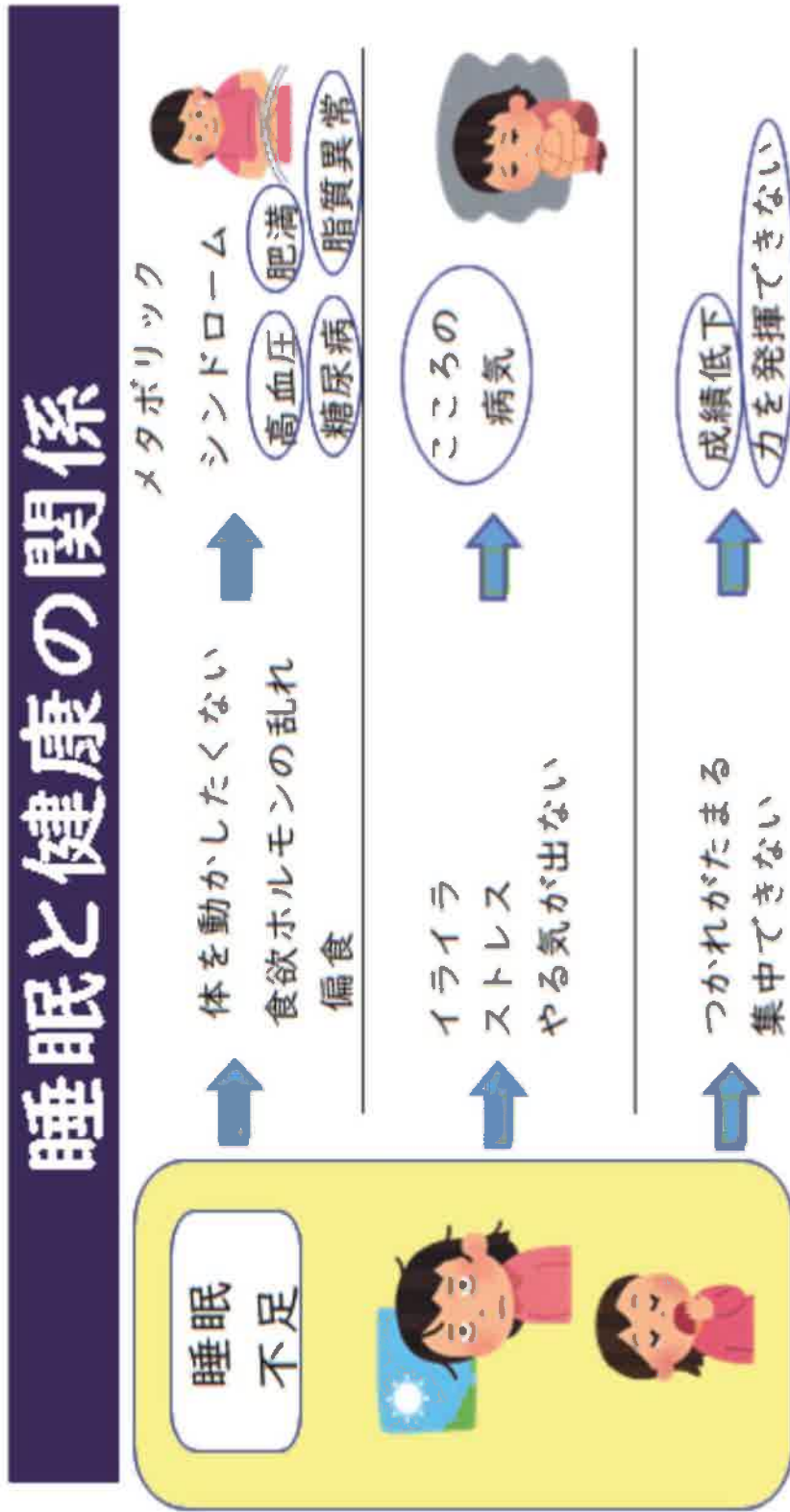
1 睡眠不足だと体と心はどのような状態になるのか考えてみよう。

☆体	☆心
----	----

2 早めにぐっすり眠るための方法を考えよう。

3 朝すっきり目覚めるための方法を考えよう。

4 今日の学習を振り返って



小学生用生活習慣病予防プログラム⑤

第6学年 学級活動 学習指導案

1 題材名 自分の未来のための健康づくり

[(3)ア 現在や将来に希望や目標をもって生きる意欲や態度の形成]

2 ねらい

短命県返上等健康づくりに関連した一連の学習活動を通して、自分の生活習慣を見直し、自分の未来のため、健康に意識した生活を実践しようとする意欲をもち、具体的な目標を作成することができる。

【主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度】

3 本時の展開

	学習活動	・指導上の留意点 ◇評価
導入 10分	<p>1 10年後、大人になった未来の自分はどんなふうになっていそうかを想像してみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大学生になって、海外旅行に行っている。 ・サッカー選手になって、活躍している。 <p>2 めあてを把握する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 自分の未来のために、健康に生きるには、どうすればよいのか。 </div> <p>3 青森県が短命県であることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常の食生活 ・日常の運動 ・日常の睡眠 について考える。 	<p>・大人になった未来の自分は何をしていそうかを想像させ、将来への見通しをもたせる。(年代は変更可)</p> <p>・想像する内容は職業だけでなく、行動でも良いこととする。</p> <p>※プログラム⑤のみ単発で授業をする際は、【資料1, 2, 4, 5, 6, 7, 8】を基に、青森県が短命県である現状を知る1時間を、事前に設定する必要がある。</p> <p>・【資料1, 2, 4, 5, 6, 7, 8】を活用し、青森県が短命県であり、全国で一番平均寿命が短いことに簡単に触れる。</p> <p>・導入1で想像したことを実現に近づけるためには、健康に過ごすことが必要だと気付かせる。</p>
展開 20分	<p>4 10年後までに、自分にできることを想像し、健康に過ごすために、どんなことに気を付けて生活するか目標(取組)を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本一高い富士山をのぼるため、毎日欠かさず運動をする。(スクワット等) ・飲食店を経営するためには、早起きしなければならないので、早寝、早起きの習慣を守る。 <p>5 目標を発表する。</p>	<p>・人生を健康に過ごす意欲をもたせる。</p> <p>・1番に頑張りたいことを決め、目標をプリントに記入させる。</p> <p>・できるだけ具体的な目標を立てさせることで、実践が可能になると思われる。そのため、理由を付けさせる。</p> <p>・家族の協力が不可欠であることに気付かせるため、家族の関わりにも触れる。</p> <p>・数人に発表させる。(互いに認める意味で、拍手をさせる。)</p>

まとめ 15分	6 まとめをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 自分の未来のために、今から生活習慣に気を付け、_____という目標を忘れないようにする。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・まとめには、各自の目標を入れる。
	7 将来（10年後）の自分にメッセージを書く。	<ul style="list-style-type: none"> ・10年後以外でも可とする。 ・手紙の中には、健康に過ごすための秘訣や気を付けてほしいことなどを、未来の自分に宛てたメッセージとして書くように伝える。 ・封筒を準備して、その中に入れて保存するようにさせる。 <p>◇【主体的な態度】</p>
	8 メッセージを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・数人に発表させる。（互いに認める意味で、拍手をさせる。）

4 評価

（短命県返上等健康づくりに関連した一連の学習活動を通して、）自分の生活習慣を見直し、自分の将来の夢実現のため、健康に意識した生活を実践しようとする意欲をもち、具体的な目標を作成することができたか。（発表やプリント、メッセージの記述）【主体的な態度】

5 板書計画

めあて

自分の未来のために、健康に生きるには、どうすればよいのか。

青森県＝短命県
 全国で一番平均寿命が短い

親
家族
協力

- 1 運動不足
- 2 食生活…塩分・砂糖・油
野菜不足
- 3 睡眠不足

スクリーン

【資料 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8】や展開 5 で目標を発表する際に、書いた内容をプロジェクターで提示する。

投影する機材が無い場合は、短冊に個人の目標を書き、黒板に全員分を掲示することも効果的だと考えられる。

まとめ

自分の未来のために、今から生活習慣に気を付け、_____という目標を忘れないようにする。

☆ 未来のための健康づくり ☆

6年組 番 名前 _____

【1】10年後の大人になった未来の自分を想像してみよう。

◇10年後の自分

※好きな年れいの自分も想像してみよう。

◇ 歳の自分

【2】10年後までにできること「目標(取り組むこと)」を考えよう。※理由も書こう。

目標(取り組むこと)は

【3】メッセージを書くためのメモらん



10 () 年後の _____ へ

A large rectangular area with horizontal lines for writing, framed by a decorative border of leaves and berries.

6年生の
自分の
写真

6年生の _____ より

**小学生用生活習慣病予防プログラムで
活用する資料**

都道府県平均寿命ランキング

男性

女性

	昭和40年	昭和60年	平成27年	令和2年
1	東京 69.8歳	沖縄 76.3歳	滋賀 81.8歳	滋賀 82.7歳
2	京都 69.2歳	長野 75.9歳	長野 81.8歳	長野 82.7歳
3	神奈川 69.1歳	福井 75.6歳	京都 81.4歳	奈良 82.4歳
4	愛知 69.0歳	香川 75.6歳	奈良 81.4歳	京都 82.2歳
	9位 長野 27位 滋賀	11位 滋賀	36位 沖縄	43位 沖縄
44	岩手 65.9歳	鹿児島 74.1歳	和歌山 79.9歳	岩手 80.6歳
45	秋田 65.4歳	高知 74.0歳	岩手 79.9歳	福島 80.6歳
46	青森 65.3歳	大阪 74.0歳	秋田 79.5歳	秋田 80.5歳
47		青森 73.1歳	青森 78.7歳	青森 79.3歳

	昭和40年	昭和60年	平成27年	令和2年
	東京 74.7歳	沖縄 83.7歳	長野 87.7歳	岡山 88.3歳
	神奈川 74.1歳	島根 81.6歳	岡山 87.7歳	滋賀 88.3歳
	静岡 74.1歳	熊本 81.5歳	島根 87.6歳	京都 88.4歳
	岡山 74.0歳	静岡 81.4歳	滋賀 87.6歳	長野 88.2歳
	26位 長野 31位 滋賀	9位 長野 30位 滋賀	7位 沖縄	16位 沖縄
	青森 71.8歳	栃木 79.98歳	秋田 86.4歳	茨城 86.9歳
	岩手 71.6歳	茨城 80.0歳	茨城 86.3歳	栃木 86.9歳
	秋田 71.2歳	青森 79.9歳	栃木 86.2歳	福島 86.8歳
		大阪 79.8歳	青森 85.9歳	青森 86.3歳

青森県と
最長命県との差
(令和2年)
男性：3.4歳
女性：2.0歳

資料2

青森県・長野県・沖縄県の年代別死者数ランキング

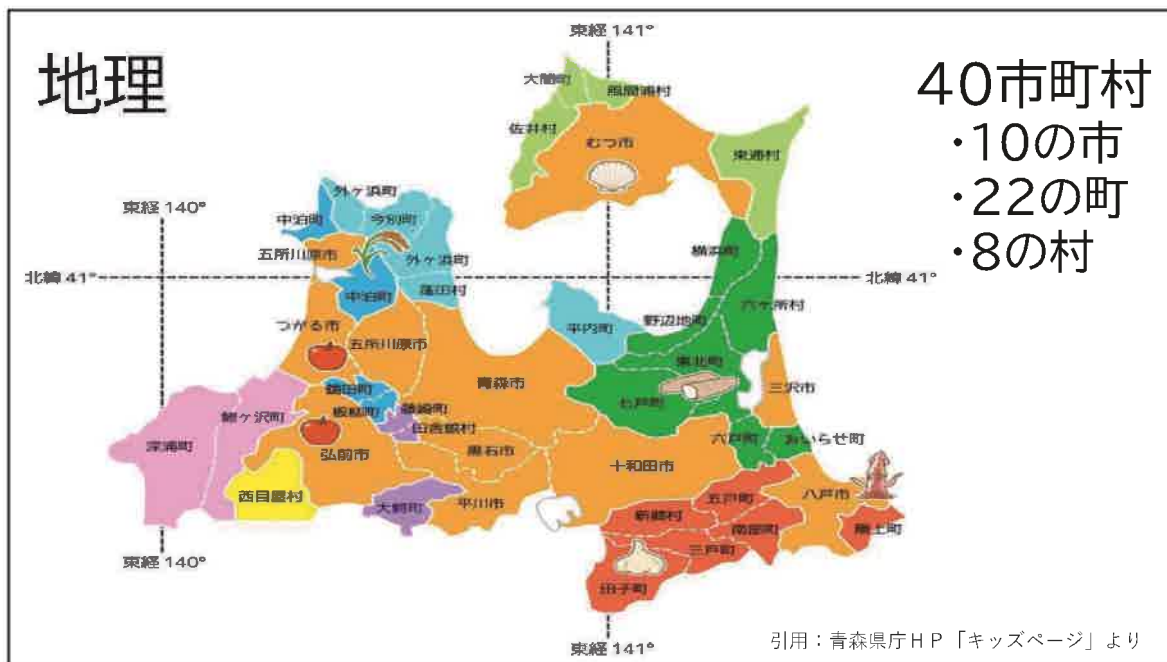
(人口10万人当たりの死者数、平成27年、男性、赤字は長野県の何倍かを示す)

	青森県		長野県		沖縄県	
	死者数 (人)	順位	死者数 (人)	順位	死者数 (人)	順位
40～44	153 (1.4倍)	44	109	5	158	45
45～49	267 (1.2倍)	46	214	31	252	45
50～54	447 (1.6倍)	47	276	4	439	46
55～59	691 (1.5倍)	47	460	7	638	45
60～64	1,113 (1.5倍)	47	731	4	1,037	45
65～69	1,653 (1.6倍)	47	1,053	2	1,345	36
70～74	2,631 (1.4倍)	47	1,906	3	2,141	28
75～79	4,236 (1.5倍)	47	2,894	1	3,190	6
80～84	7,074 (1.3倍)	47	5,623	2	5,517	1
85歳以上	15,357 (1.1倍)	46	13,580	3	13,098	1

- ①両県の差では中年(40・50歳代)の死亡率の差が問題：働き盛り
- ②中年(40・50歳代)の死因の約70%は三大生活習慣病(がん、心臓病、脳卒中)
- ③生活習慣病には20～30年以上の潜伏期間あり
- ④したがって、中年の死亡を減らすには、若者がいる学校・職場での取り組みが必要

引用：厚生労働省「人口動態統計特殊報告：平成27年都道府県別年齢調整死亡率」より

資料3 青森県に関するデータ



年間雪日数(2019)

- 第1位 北海道 131日
- 第2位 **青森県** 117日
- 第3位 岩手県 106日
- ...
- 第45位 静岡県 2日
- 宮崎県 2日
- 第47位 沖縄県 0日



引用：総務省統計局「統計でみる都道府県のすがた2021 観測年：2019年」より

年間降雪量(2020)

全国平均 73cm
第1位 **青森県** 567cm
第2位 北海道 479cm
第3位 山形県 285cm
...
第47位
沖縄県、宮崎県、静岡県
0cm



引用：「都道府県別統計とランキングで見る県民性」より

年間生鮮魚介購入数量(2022)

全国平均 19,516g
第1位 **青森県** 28,478g
第2位 富山県 26,369g



漁獲量は、いか類・ほたて貝・こい・うぐい・おいかわ・しらうおが全国1位！
(2021)

引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間ほたて貝購入数量(2022)

全国平均 398g
第1位 **青森県** 3,862g
第2位 北海道 915g

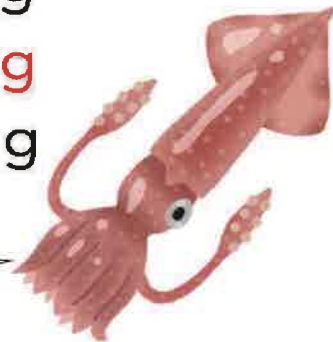


生産量も1位!

引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間イカ購入数量(2022)

全国平均 1,075g
第1位 **青森県** 1,985g
第2位 鳥取県 1,879g



いか類漁獲量も
1位！（2021）

引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

その他の魚介関連 年間購入数順位(2022)

いわし購入数量
しじみ購入数量
塩干魚介購入数量
たらこ購入数量

第2位

かれい購入数量
魚介の漬物購入金額

第3位



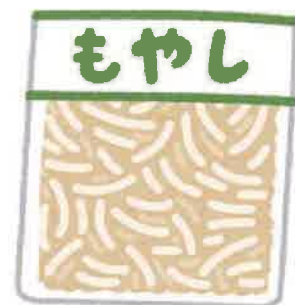
引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間もやし購入金額(2022)

全国平均 981円

第1位 青森県 1,546円

第2位 鳥取県 1,432円



引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間ごぼう購入数量(2022)

	全国平均	1,391g
第1位	岩手県	2,093g
...		
第3位	青森県	2,011g

収穫量は1位！

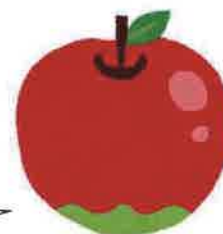


引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間りんご購入数量(2022)

	全国平均	8,924g
第1位	青森県	23,468g
第2位	岩手県	18,347g

収穫量も1位！



引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間やきとり購入金額(2022)

全国平均 2,500円

第1位 **青森県** 5,118円
第2位 **福井県** 3,848円



引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間果実・野菜ジュース購入金額(2022)

全国平均 7,058円

第1位 **青森県** 10,291円
第2位 **秋田県** 9,393円



引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間炭酸飲料購入金額(2022)

全国平均 7,324円

第1位 山形県 10,649円

...

第5位 **青森県** 9,412円



引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間ウイスキー購入金額(2022)

全国平均 2,375円

第1位 北海道 7,736円

第3位 **青森県** 4,516円



ビール購入金額も第3位！



引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間カップ麺購入数量(2022)

全国平均 4,438g (75gカップめん約59個分)

第1位 **青森県** 5,679g
(75gカップめん約76個分)

第2位 福島県 5,670g



引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

年間ソーセージ購入数量(2022)

全国平均 5,439g

第1位 **青森県** 6,463g

第2位 山形県 6,423g



引用：青森県企画政策部統計分析課「ピカイチデータ（数字で読む青森県2023）」より

1日の生活時間(2021)

起床時刻	全国平均	6:38		
第1位	青森県	6:17		
第2位	秋田・岩手県	6:21		
就寝時刻	全国平均	23:04		
第1位	青森県	22:29		
第2位	秋田県	22:31		

引用：総務省統計局「社会生活基本調査からわかる47都道府県ランキング（令和3年社会生活基本調査結果）」より

青森県民の食生活

○20歳以上 1日当たりの食塩摂取量(2016)

青森県 男性 11.3g 女性9.7g

→1日当たり 男性7.5g未満 女性6.5g未満

目標

○20歳以上 1日当たりの野菜摂取量(2016)

青森県 男性 318.7g 女性299.7g

→1日当たり350g以上

目標



引用：厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

がん死亡率(2022)

男性

第1位	青森県	101.3
第2位	高知県	95.9
第3位	北海道	94.7
...		
第45位	滋賀県	71.8
第46位	群馬県	70.3
第47位	長野県	65.2

女性

青森県	69.4
北海道	64.9
福島県	63.1
...	
長野県	48.9
滋賀県	48.0
徳島県	47.1

※75歳未満年齢調整死亡率
 ※率は人口10万対

引用：公益財団法人 がん研究振興財団「がんの統計 2024」より

喫煙率(2019)

男性

佐賀県	35.8%
岩手県	34.8%
青森県	34.4%
...	
東京都	25.3%
奈良県	24.5%
京都府	24.3%

女性

北海道	14.8%
青森県	11.2%
福島県	10.5%
...	
滋賀県	6.0%
香川県	6.0%
島根県	4.2%

男女計

第1位	北海道	22.6%
第2位	青森県	22.1%
第3位	福島県	21.9%
...		
第45位		
第46位		
第47位		



引用：公益財団法人 がん研究振興財団「がんの統計 2024」より

1日の睡眠時間(2021)

	全国平均	7時間54分
第1位	青森県	8時間08分
第2位	秋田県	8時間06分
第3位	鹿児島県	8時間05分
...	...	
第45位	静岡県	7時間49分
第46位	東京都	7時間48分
第47位	神奈川県	7時間48分



引用：総務省統計局「社会生活基本調査からわかる47都道府県ランキング（令和3年社会生活基本調査結果）」より



小学校5年生肥満傾向児童出現率



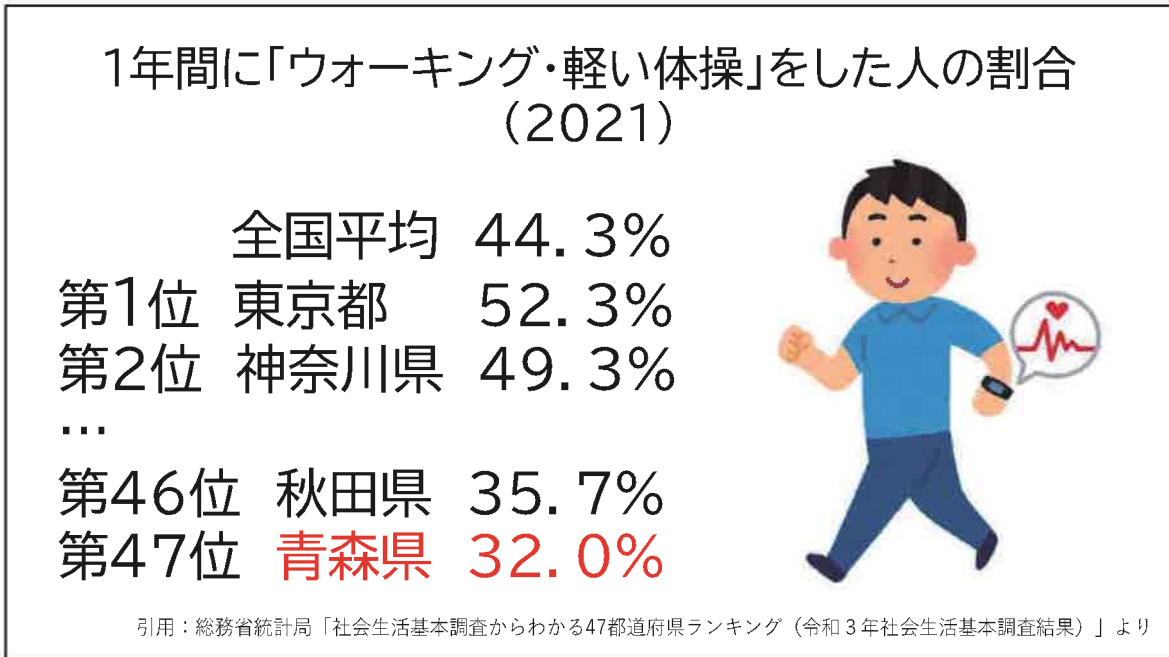
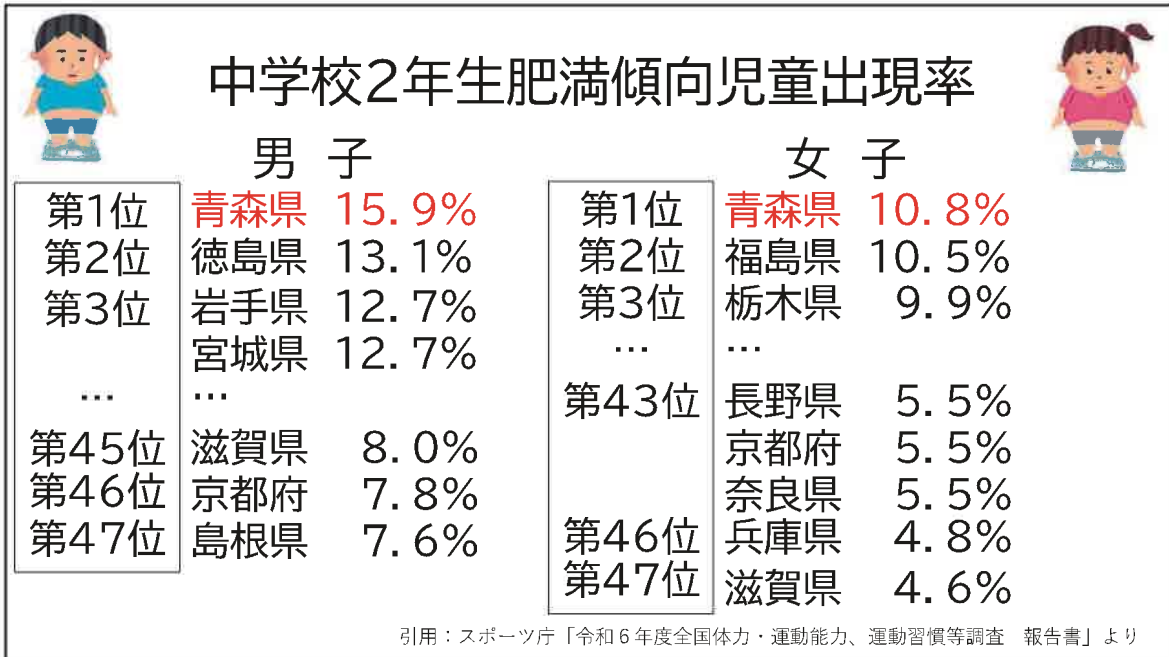
男子

第1位	青森県	19.6%
第2位	福島県	18.0%
第3位	北海道	17.8%
...	...	
第44位	京都府	11.2%
	兵庫県	11.2%
	東京都	11.2%
第47位	滋賀県	9.9%

女子

第1位	青森県	13.5%
第2位	秋田県	13.2%
第3位	岩手県	12.9%
...	...	
第43位	京都府	8.1%
	鳥取県	8.1%
	兵庫県	8.1%
第46位	富山県	8.0%
第47位	滋賀県	7.5%

引用：スポーツ庁「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 報告書」より



20～64歳平均歩数(2016)

男性

第1位	大阪府	8,762歩
第2位	静岡県	8,676歩
第3位	奈良県	8,631歩
...		

青森県 7,472歩

第22位

1位-1,290歩

女性

神奈川県	7,795歩
京都府	7,524歩
広島県	7,357歩

青森県 6,010歩

第42位

1位-1,785歩

引用：厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

青森県民の健康指標は？（良い方からの順位）

	青森県		長野県		沖縄県	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
喫煙率（平成25年）	47	46	8	18	9	23
たくさんお酒を飲む人の割合（平成13年）	47	40	5	15	46	42
食塩の摂取量（平成18～22年）	46	43	42	40	1	1
野菜の摂取量（平成18～22年）	31	29	1	1	45	44
肥満者の割合（平成16年）	44	46	11	9	47	47
胃がん検診受診率（平成25年）	27	17	7	12	28	13
健診受診率（平成25年）	37	32	5	5	42	25
歩数（平成18～22年）	46	41	19	11	18	36
スポーツをする人の割合（平成23年）	47	47	14	8	13	25
保健師さんの数（人口当り）（平成24年）	25	25	1	1	20	20
医師の数（人口当り）（平成24年）	42	42	31	31	22	22
県民所得（1人当り）（平成23年）	41	41	22	22	47	47

青森県民が短命な理由

- ① **生活習慣が悪い：**
 - ・喫煙率が高い
 - ・多量飲酒者が多い
 - ・塩分の取りすぎ
 - ・運動不足
 - ・野菜摂取不足
 - ・歯みがき（歯周病、むし歯）
- ② **健診受診率が低い**
- ③ **病院受診が遅い、通院が不十分**
- ④ **子供の時から生活習慣が悪い：**
 - ・食べ過ぎ、運動不足、歯みがきなど

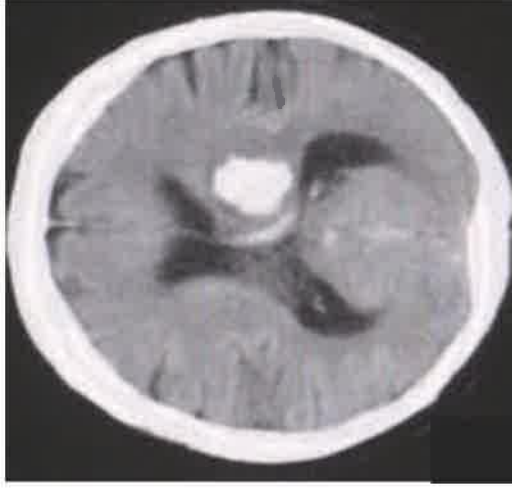
※要は“総合力”→全体像を理解する必要あり

3大生活習慣病

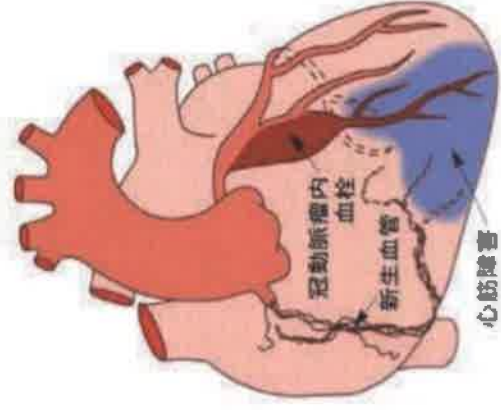
胃がん

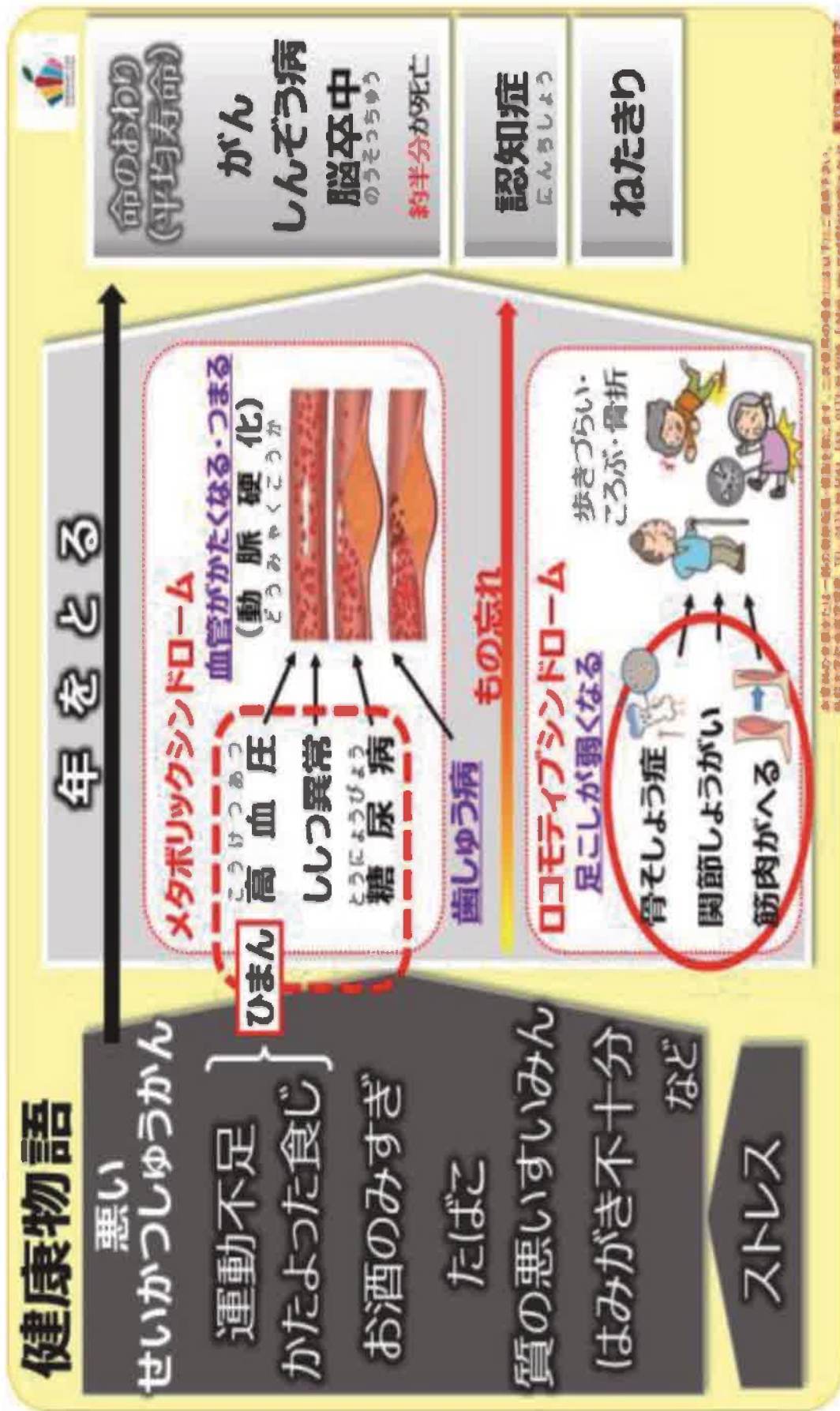


脳卒中 (脳出血)



心筋梗塞

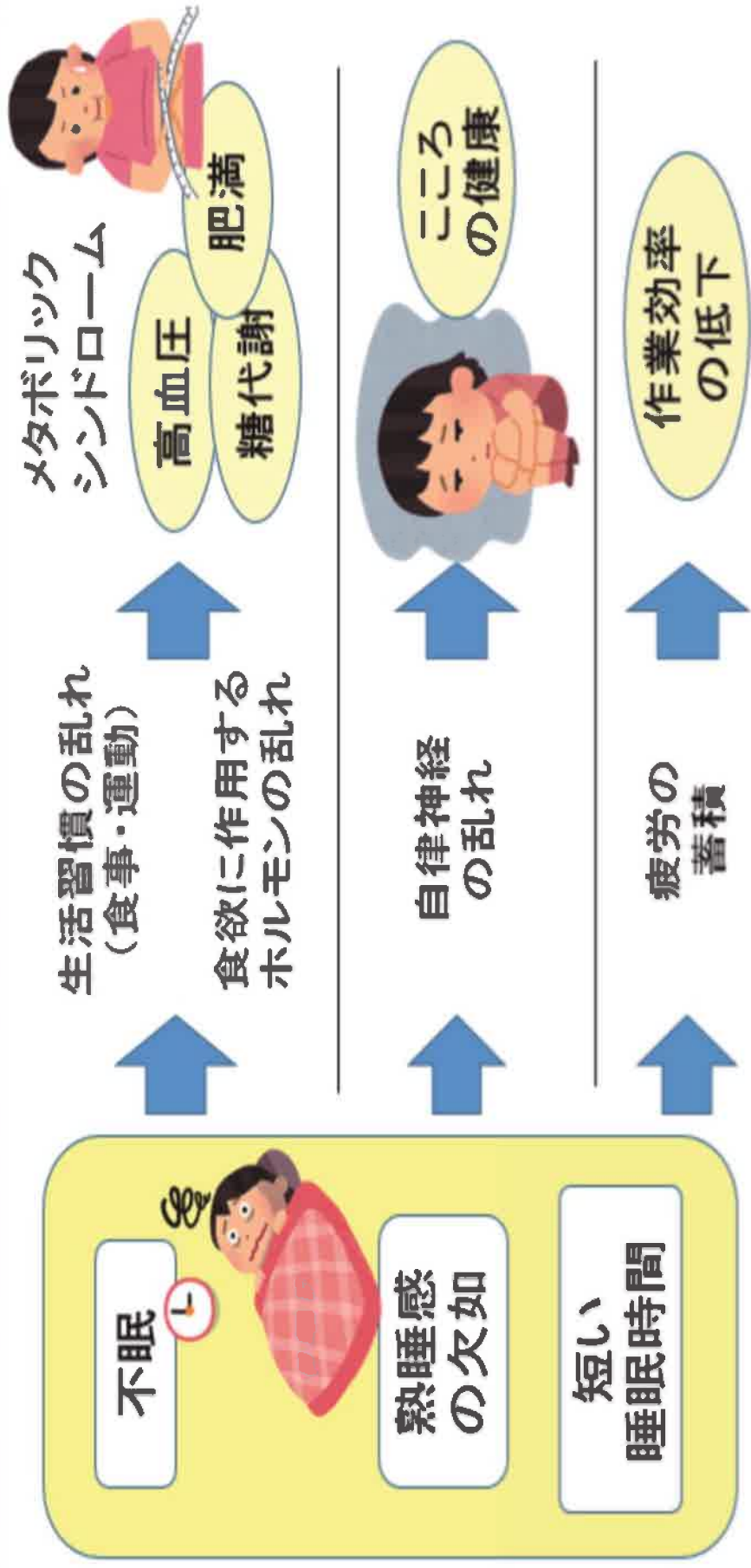




本資料は一部の権利を一部取得しております。二次利用の権利はございません。お問い合わせ先は、弘前大学 特別顧問 中 重之氏より

作成：「弘前大学 特別顧問 中 重之氏」より

睡眠はなぜ大切か？～睡眠と健康の関係～



提供：「弘前大学 健康未来イノベーション研究機構」より

生活習慣病予防プログラム等に関する問合せ先

○本プログラムのダウンロードについて

- ・スポーツ健康課

青森県教育委員会HP「生活習慣病予防プログラム」

URL:<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/seikatu-shuukanbyou-yobou.html>

二次元コード →



○血圧計の借用について

- ・スポーツ健康課 (血圧計 1 台有) 017-734-9907
- ・東青教育事務所 (血圧計 4 台有) 017-764-0784
- ・西北教育事務所 (血圧計 1 台有) 0173-35-2170
- ・中南教育事務所 (血圧計 4 台有) 0172-32-4451
- ・上北教育事務所 (血圧計 1 台有) 0176-62-2128
- ・下北教育事務所 (血圧計 1 台有) 0175-22-1351
- ・三八教育事務所 (血圧計 4 台有) 0178-27-4521
- ・青森県医師会 健やか力推進センター
(血圧計約40台有) 017-763-5590

○ベジチェックの借用について

- ・青森県医師会 健やか力推進センター 017-763-5590

○講師等の紹介について

- ・青森県医師会 健やか力推進センター 017-763-5590

○授業等で活用できる資料の相談について

- ・青森県医師会 健やか力推進センター 017-763-5590

○運動に関する県教育委員会のHPについて

- ・あすなろっ子元気アップチャレンジ

URL:<https://www.aguchallenge-aomori.jp>

- ・運動遊びチャレンジカード

URL:https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/unndouasobi_challenge_card.html

- ・運動プログラム

URL:<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/exerciseprogram.html>



↑ (あすなろっ子元気アップ
チャレンジ二次元コード)



↑ (運動遊びチャレンジカード
二次元コード)



↑ (運動プログラム
二次元コード)

小学生用生活習慣病予防プログラム 作成協力者

令和5年度

【プログラム検討委員会委員】

所属先	職名	氏名	推薦団体
青森県医師会	会長	高木 伸也	県医師会
青森市立三内西小学校	校長	菊池 信吾	県小学校長会
青森市立筒井中学校	校長	山田 大介	県中学校長会
県立青森高等学校	校長	高橋 英樹	県高等学校長協会
県立青森第一養護学校	校長	矢野 久光	県特別支援学校長会
弘前大学大学院医学研究科	特任教授	中路 重之	県医師会
田向いしばし歯科	院長	石橋 洋幸	県歯科医師会
弘前市薬剤師薬局津軽	管理薬剤師	加藤 傑	県学校薬剤師会
青森市立堤小学校	校長	山崎 斉	県学校保健主事会
五所川原市立金木小学校	養護教諭	江良 恵美子	県養護教諭会
外ヶ浜町給食センター	栄養教諭	長沼 裕美子	県学校栄養士協議会

【ワーキンググループ員】

所属先	職名	氏名	推薦団体
弘前大学大学院医学研究科	特任教授	中路 重之	県医師会
青森市立篠田小学校	教諭	赤城 翔平	青森市学校保健会
弘前市立小沢小学校	養護教諭	中田 暁代	弘前市学校保健会
八戸市立白銀小学校	養護教諭	久保澤 麻衣子	八戸市学校保健会
外ヶ浜町立蟹田小学校	養護教諭	岩佐 千恵	東津軽郡学校保健会
鱒ヶ沢町立西海小学校	養護教諭	澁谷 貴子	西つがる学校保健会
五所川原市立いずみ小学校	養護教諭	北川 美奈子	北五学校保健会
平川市立金田小学校	養護教諭	木川 さやか	南地方学校保健会
東北町立上北小学校	養護教諭	宮古 ゆり	上北地方学校保健会
東通村立東通小学校	教頭	石川 博昭	むつ下北学校保健会
五戸町立上市川小学校	養護教諭	村上 穂乃加	三戸郡学校保健会

令和6年度

【検証会議メンバー(実証授業実践校担当者等)】

所属先	職名	氏名	推薦団体
弘前大学	特別顧問	中路 重之	県学校保健会
青森市立篠田小学校	養護教諭	安斉 瑞紀	青森市学校保健会
弘前市立福村小学校	教諭	木戸 公次	弘前市学校保健会
八戸市立八戸小学校	教諭	畑中 衛	八戸市学校保健会
平内町立山口小学校	養護教諭	山田 智美	東津軽郡学校保健会
鱒ヶ沢町立西海小学校	養護教諭	澁谷 貴子	西つがる学校保健会
五所川原市立金木小学校	教諭	三上 龍生	北五学校保健会
田舎館村立田舎館小学校	教諭	佐藤 千帆	南地方学校保健会
六戸町立大曲小学校	教諭	角鹿 峻輔	上北地方学校保健会
むつ市立関根小学校	教頭	山本 洋史	むつ下北学校保健会
階上町立赤保内小学校	教諭	櫛引 布美子	三戸郡学校保健会

小学生用生活習慣病予防プログラム

発行日：令和7年3月

発行：青森県教育委員会

編集：青森県教育庁スポーツ健康課

TEL 017-734-9907

印刷：青森コロニー印刷