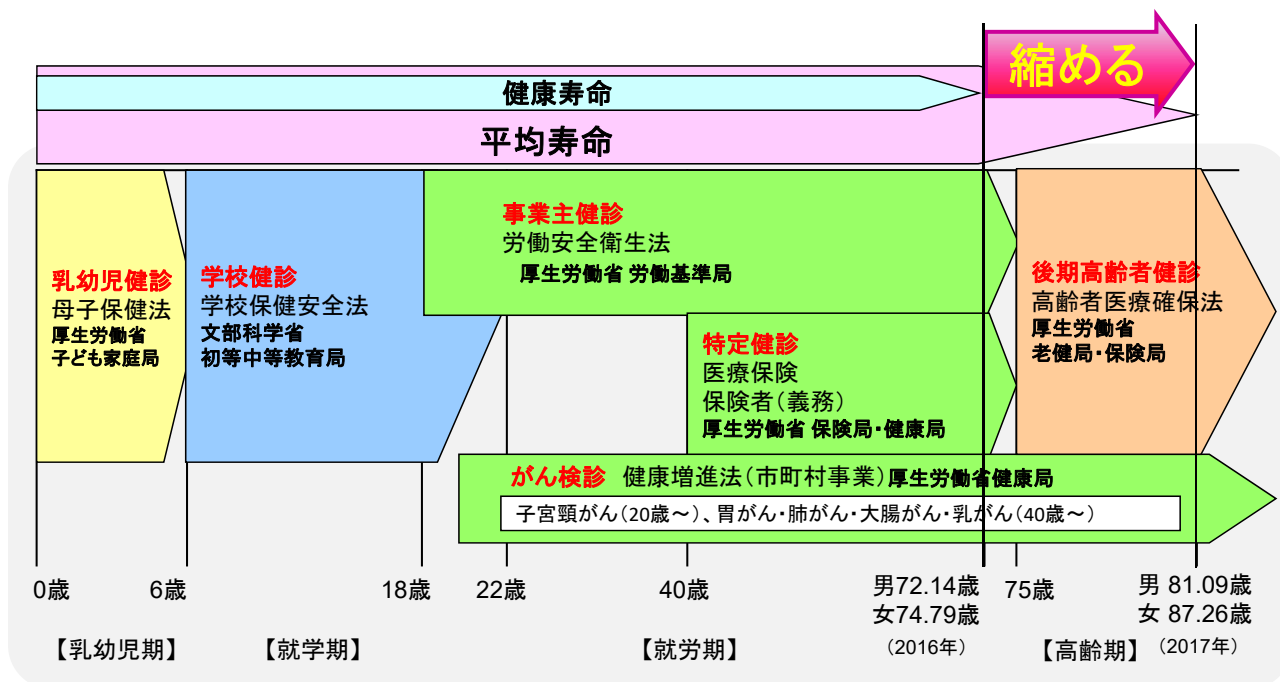


日本医師会での若い世代の 健康教育への取組と展望

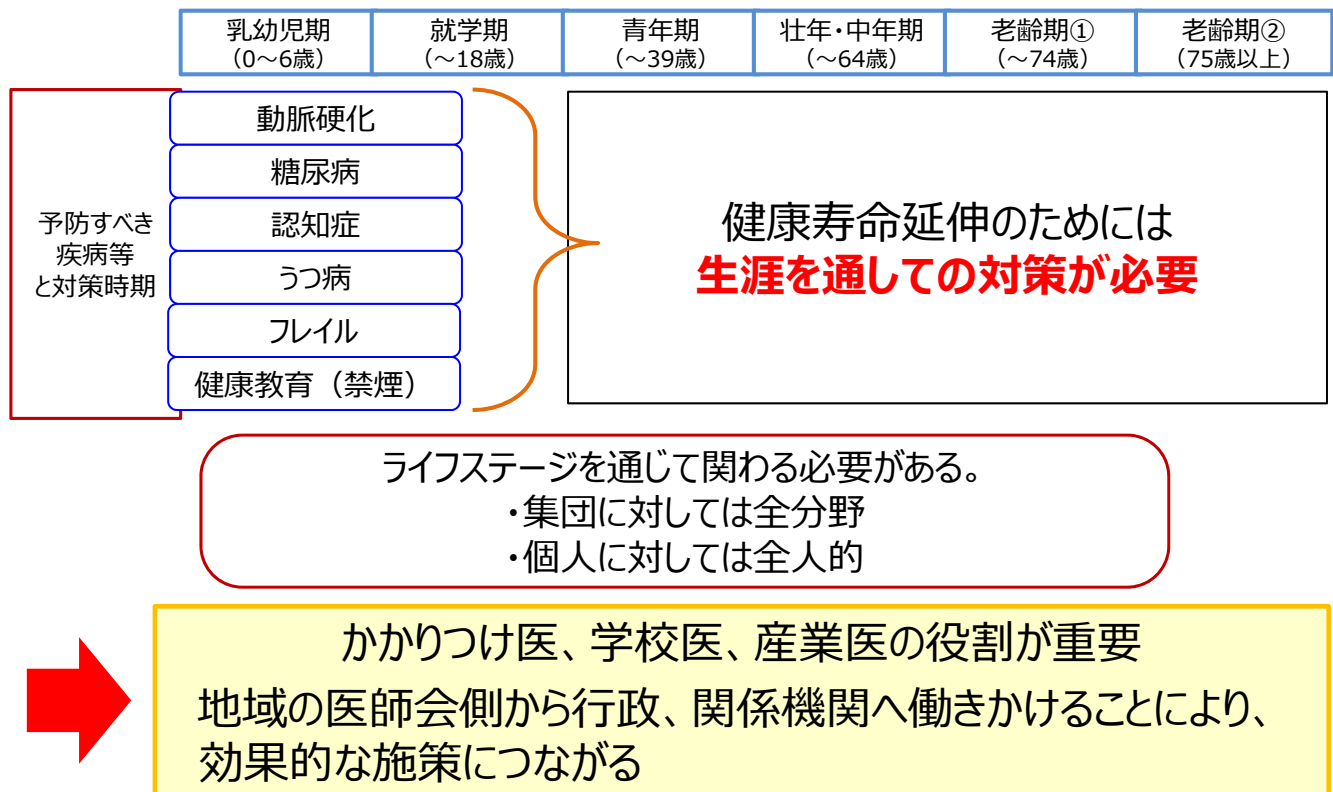
公益社団法人 日本医師会
常任理事 道永麻里

健康寿命延伸に向けて



健(検)診データの一元化による生涯を通じた健康管理や、経済団体・医療団体・保険者・自治体等からなる日本健康会議の取り組みなどにより健康寿命を延伸していく。

予防・健康づくりのあり方と医師会等の関わり



*日本医師会「H28・29年度 公衆衛生委員会答申」

2

医療 = 予防・教育 + 診断・治療 + 再発重症化予防・見守り・看取り

「病を防ぐ」は医療の大きな役割

医師の役割は診断治療だけではない。

『人生100年時代』生涯を通じ健やかに過ごすためには予防が重要である。



かかりつけ医の役割

学校医としての役割

産業医としての役割

3

成育基本法の成立

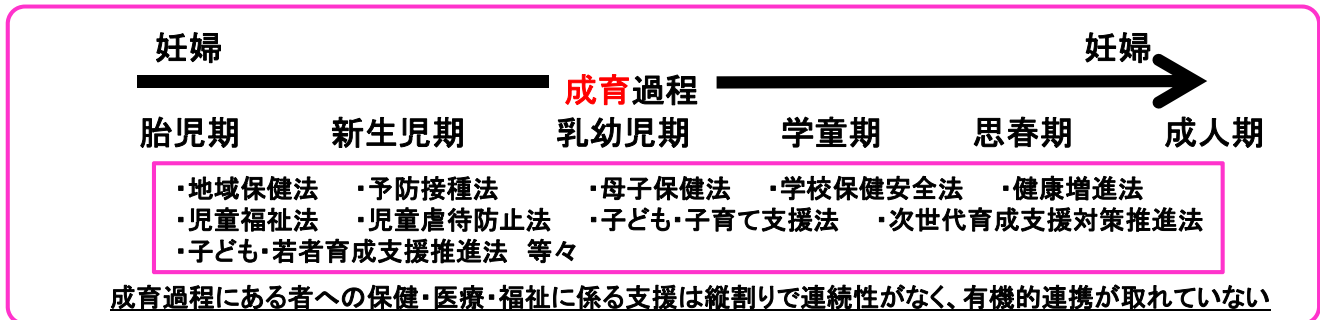
<<成育基本法(理念法)制定の提案>>

<国の責務、地方公共団体の責務、医師等の責務を明確化>

<関連施策との有機的連携と配慮の基に総合的に推進されることを基本理念とする>

⇒ 妊娠・出産・子育てが地域社会の中で安心して行われ、次世代を生み出す健康な成人に育つことを保障する

⇒ 現システムを有機的に連携させ、支援の薄い部分を補う施策の創設



成育基本法の経緯

- 2013年日本医師会周産期・乳幼児保健検討委員会にて、2008年小児保健法検討委員会答申に示す「小児保健法(仮称)」の考え方を踏襲しながら、新たに「成育」の概念を導入し、「成育基本法(仮称)」を答申として示した。
- 法制定に向けて日本医師会がロビー活動を展開。2015年5月成育基本法成立に向けた議員連盟設立(会長:河村建夫衆議院議員、事務局長:羽生田俊参議院議員)。
- 2018年12月8日成立。

2018年12月14日公布

4

人生100年時代に向けて



妊娠・出産から高齢者まで切れ目のない全世代型社会保障

5

健康な生活を送るために、児童生徒に必要な力

心身の健康に関する知識・技能

自己有用感
自己肯定感
(自尊心)

自ら意思決定
行動選択する力

他者と関わる力

支える



※児童生徒を支えるために適切に連携し、それぞれの役割を果たすことが重要

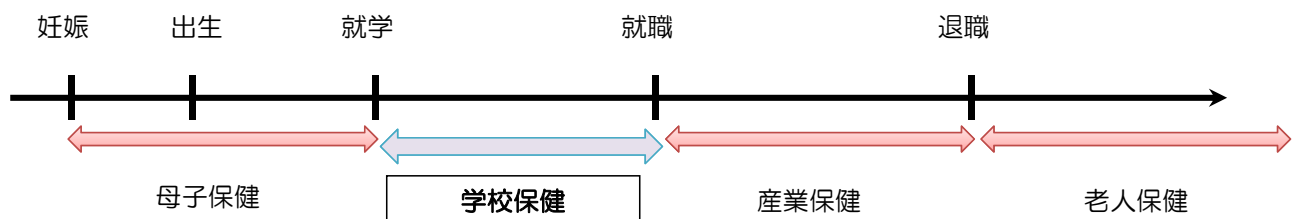
心身の健康の保持増進を教育活動の基礎とすることにより、
児童生徒が安心して生活を送ることができる。

6

人の一生と健康管理（学校保健）

学校保健とは

学校という教育の場において展開される保健活動



目的

- ・ 幼児、児童、生徒、学生及び教職員の健康の保持増進を図る
- ・ 集団教育としての学校教育活動に必要な保健上の安全を確保する
- ・ 自ら健康の保持増進を図ることができる能力を育成する

特徴

- ・ 対象となる児童生徒等の年代が発育・発達の途上にある
- ・ 個別の対応以外に集団としての健康を取扱う側面がある
- ・ 教育の場で展開される活動である

7

学校における健康課題

- アレルギー
- 感染症
- メンタルヘルス
- 性教育、いのちの大切さ
- 生活習慣病、がん、禁煙教育
- 医薬品教育
- 薬物教育 等

多岐にわたり、
依頼する側、
される側ともに
対応が困難な
状態になりつつ
ある

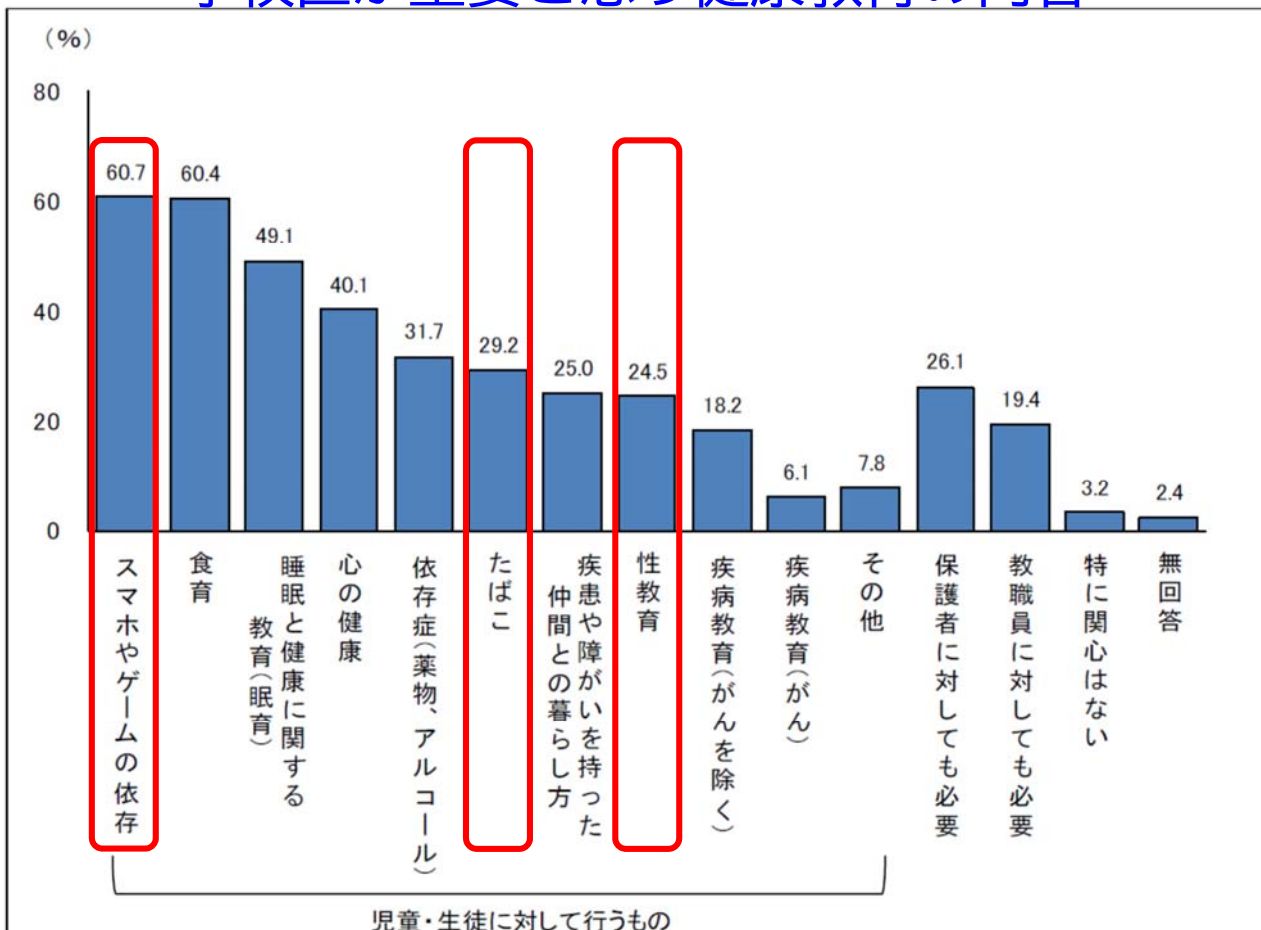


- 専門医
- かかりつけ医
- 学校医

連携

8

学校医が重要と思う健康教育の内容



『児童生徒等の健康支援の仕組み』



(H28・29年度学校保健委員会答申)

多様化、深刻化する心身の健康課題に学校医、学校といった関係者個別の取り組みだけでは限界であり、保護者、教育関係者、学校三師などの学校保健関係者が協力し、環境を整えていく。関係者との連携や適正な報酬の在り方、安心して学校医活動ができる仕組みにより、負担感を減らし、学校医が魅力あるものとする

学校医(内科・小児科、眼科、耳鼻咽喉科)の専門外である診療科の医師による協力が欠かせない。

10

ネットによるいじめやネット依存による生活習慣病防止

スマホ依存に対する啓発ポスター(日本医師会・日本小児科医会作成)

※日本医師会雑誌(2017年2月1日号)同封

11

～豊かな時間を過ごしましょう～



赤ちゃんを目と目とを合わせ、語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

♡赤ちゃんに話しかけましょう

授乳中は、テレビなども消し、ゆったりとした気分で赤ちゃんに向き合ひましょう。

「アーアー」「ウーウー」などの声を出したときには出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。意味のある単語は1歳半頃に出るようになります。それまでは、赤ちゃんは「言葉の貯金」をしているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大事です。そのために、特に2歳までは子どもにテレビやDVD、スマホ、タブレットなどを見せることは控えることをお勧めします。

♡遊びの中で育つもの

自分の体をコントロール出来るようになり、人、自然、物との触れ合いの中で、赤ちゃんのさまざまな能力が育っていきます。大人の行動をまねたごっこ遊びやお手伝いなども心身の発達を促します。

特に、お父さんやお母さんなどと同じ物を見て、自分の気持ちに共感してもらうという体験は自己肯定感を育て、心の発達の基礎になります。

○こちらのリーフレットは日本小児科医会ホームページからダウンロードできます。

編集：株式会社 少年写真新聞社

スマホに子守りをさせないで！



公益社団法人 日本小児科医会

12

××こんな場面はありませんか？××

ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



親も子どももメディア機器接触時間の、コントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を見失っています。赤ちゃんの安全に気配りができていません。



♡赤ちゃんの「泣き」や「ぐずり」には意味があります

言葉を話せない赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで、「おなかがすいた」「おむつがぬれた」「暑い」「寒い」などの生理的欲求や「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求を訴えます。なぜ泣いているのか、わからないときに子育てアプリを見せるのではなく、「どうしたの」などの声かけや抱っこなどを繰り返すことで親子の絆ができていきます。

※赤ちゃんの泣き声に耐えられない、イライラするといったときは、ひとりで悩まずに保健センターの育児相談やかかりつけの小児科医などに気軽に相談してください。

♡授乳中は赤ちゃんを目を合わせて！

生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい、暗いのがわかって、明るい方を見ようとしています。特に30cmくらい離れた人の顔に注目することがわかっています。授乳中は赤ちゃんの目を見て話しかけてあげることが大事です。

○視力の発達に悪影響が…

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやDVD、特にスマホ、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。日本の子どもたちの視力は、テレビやゲーム機の普及のあと急速に悪化しています。家の中にばかりいないで外で自然と触れ合ひましょう。

♡体力・運動能力を育てるには・・・

子どもの体力・運動能力は子どもが自主的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。そして、言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。いろいろなことを体験することで見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感がバランス良く育ちます。

今、日本の子どもたちは、子ども期に体を使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、ロコモティブ・シンドローム（運動器障害）が問題になっています。

見直しましょう

メディア漬け



5つの提言★

- 1 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。

お父さん お母さん自身も 気をつけて

スマホを見ていると視野が狭くなり、周囲への注意力が低下します！

各地で「歩きスマホは危険です！」と警鐘が鳴らされています。自分では周りがある程度見えていると思っていても、視野が極端に狭くなっています。家の中でも、外でベビーカーを押しながらでも、スマホを見ながらの子育ては子どもから目を離すことになり危険です。

13

『発達段階に応じた性の健康教育のテーマ』

幼稚園	・生命の大切さ ・友達との共同作業 ・身体の発育 ・赤ちゃんとの触れ合い	中学 1年	・性感染症とその予防、HIV感染経路、 HPVと子宮頸がんの関係 ・性交、妊娠、避妊、マスターベーション ・月経のトラブルとその対処法
	・相手を思いやる(老人・障害者との触れ合い) ・生命の大切さ、かけがえのない生命 ・自尊心の育成 ・健康(食べる、寝る、手を洗う、うがいをする)	中学 2年	・人工妊娠中絶 ・援助交際の防止 ・デートDV
小学 低学年	・生命の誕生 ・男の子と女の子の身体の違い ・男女の性器 ・二次性徴(乳房・恥毛・身長伸び・ 月経発来・声変わり・精通)	中学 3年	・結婚 ・妊娠、出産、子育て ・性の悩み ・同性愛、性同一性障害
	・思春期の心理と男女交際 ・性情報の正しい選択の仕方 ・性的接触 ・性感染症とその予防、HIV感染経路、 HPVと子宮頸がんの関係 ・性犯罪被害の防止、被害に遭った時の対応	高校 1年	・性感染症-次世代への感染と影響 ・不妊症 ・高齢妊娠、妊孕性
小学 中学年		高校 2年	・人間尊重 ・男女交際 ・全ての子供が望まれて生まれてくるために
		高校 3年	・リプロダクティブ・ヘルス全般

安達知子： 日本医師会雑誌 139: 394-6, 2010より一部修正 14

子どもの心身の健康問題への対応に向けた 関係者の主な役割

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・ 校長、教頭等 | ➡ リーダーシップ |
| ・ 養護教諭 | ➡ 中心的な役割 |
| ・ 学校担任等 | ➡ きめこまやかな観察 |
| ・ 保健主事 | ➡ 調整、管理 |
| ・ 学校医、学校歯科医 | ➡ 専門的立場 |
| ・ 学校薬剤師 | ➡ 学校環境衛生維持管理 |
| ・ スクールカウンセラー | ➡ メンタルヘルス緊急事態対応 |
| ・ 教育委員会 | ➡ 支援体制の充実 |

連携が重要

学校

校長・教頭 養護教諭 担任
保健主事 学校医・歯科医・薬剤師
スクールカウンセラー

教育委員会

保健所

三師会

医師会
歯科医師会
薬剤師会

医療機関

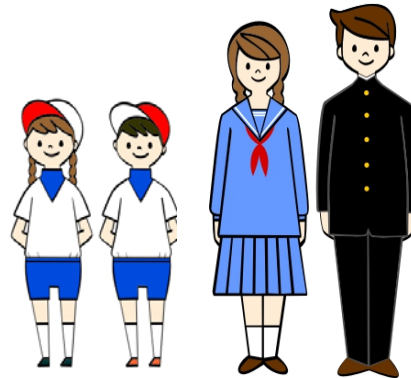
家庭

地域社会

文科省

学校保健会

その他支援組織



<http://www.gakkohoken.jp/modules/myalbum/>

16

ご清聴ありがとうございました。



17