

---

---

## 【巻頭言】

# 公衆衛生の一翼を担う教育現場における健康教育

安藤 大輔

山梨大学大学院総合研究部

---

私は平成 27 年 4 月に山梨大学に赴任し、「衛生学(公衆衛生学を含む)」等の講義を担当することになり改めて感じたことがあります。それは、健康のことを学び、考える機会は小中高校の体育・保健体育の保健領域にあるということです。つまり多くの国民にとって、学校における体育・保健体育の教育が健康に関する「正しい」知識を得たり、自身の健康について考えたりするために重要な機会である(あった)ということです。言うまでもなく保健の授業を担当するのは小学校ではクラス担任、中学校・高等学校では保健体育の教員になります。この 1 年半、小学校の教員や中学・高校の保健体育の教員を目指す学生たちに対して講義を展開し感じたことは、学生たちの健康情報に関する知識に大きなばらつきが存在すること、根拠に基づかない「誤った」健康情報を数多く有していることです。加えて当たり前のことなのですが、疫学的な視点から健康情報を読み取る力は全くといってよいほどありません。誤解を恐れずに表現をすると巷に溢れているデータの一部を利用し学生たちを「騙す」ことは容易です。将来、教育現場等で健康教育を担当する可能性のある者をそのまま卒業させてしまうのは問題であるというのが私の率直な感想です。したがって、将来教員となる学生たちに教育現場における保健の授業は公衆衛生の一翼を担っていることを認識してもらうことはとても重要なことであると感じています。そのため、担当する「衛生学(公衆衛生学を含む)」講義の到達目標を「疾病予防のための、科学的根拠(エビデンス)について学習し、その根拠を生み出している疫学研究について説明することができること」とし講義を展開しています。また、運動疫学という視点から学生たちの状況をみると、そもそも「身体活動」という言葉自体も十分認識・理解していない状況であり、「健康の保持・増進には運動でなくとも日常生活の中で身体活動量を増やすということでもよい」ことをまず学生たち自身に認識・理解してもらうことが大切であると感じています。

さて、私は大学における健康教育も公衆衛生の一翼を担っていると考えています。各大学でも同様の科目があると思いますが、山梨大学では現在、大学における学業生活を円滑にスタートさせ、また、社会人になることに向けて、基礎的知識・技能、コミュニケーション能力やマナー等を習得させることを目指した導入教育科目の 1 つとして「生活と健康 I・II」という科目が 1 年生の前・後期に「必修」科目として設定されています。この中では体育実技だけでなく、テキストを用いた健康教育も実施しています。私が赴任した年に当該授業のテキストの改定作業があったため、私は「健康と運動」の章を執筆しました。その中で「身体活動」の重要性を示し、「なぜ健康の保持・増進のために身体活動・運動が推奨されているのか？」というレポート課題を全受講生に対し与えました。その中で多くの学生が「身体活動」という言葉に反応し、日常生活の中で身体を動かすことだけでも健康のためによいという認識をはじめもち、今後は日常生活の中で少しでも身体を動かすことを意識したいといったことを記載していました。もちろん、そういった知識・認識と実際の行動との間にギャップが生じることはあるとは思いますが、「運動＝スポーツ」という少し高い壁を打破し、「身体活動を高める」きっかけになってほしいと願っています。

最後に、「ある 1 つの取り組み」で運動習慣をもつ者が激増したり、すべての人の身体活動量が増加したりすることはないと思います(もちろん、そのような取り組みがあればベストですが…)。したがって、「さまざまな取り組み」を通して身体活動不足の現況を打破していくことが重要であると感じています。その 1 つの取り組みが「教育現場における健康教育」にあり、その他の「さまざまな取り組み」は何かを運動疫学研究を通して探し求めていくことが大切であると思います。そのためにはより一層「学際的な研究」が必要になると感じています。