

財団法人 8020 推進財団
平成 22 年度 歯科保健活動助成交付事業報告書抄録

1. 事業名 : 小中学生の歯科保健推進による自律的健康生活習慣の育成

2. 申請者名 : 公益財団法人ライオン歯科衛生研究所 藤重貞慶

3. 実施組織 : 公益財団法人ライオン歯科衛生研究所
社団法人愛知県歯科医師会、
名古屋学芸大学
東海 L S 研究会
神戸大学

4. 事業の概要 :

小・中学生を対象に、自ら健康的な食・生活習慣を送ることができるような支援を行うことを目的に、今年度はとくに、小・中学生の食・生活習慣の実態把握を目的に調査を行った。また、行動変容に結び付けるためにライフスキル教育が有用か否かを確認するために、食・生活習慣に対する知識・態度・価値観、ライフスキルの指標であるセルフエスティーム、目標設定スキル、意志決定スキルとの関連性について検討した。さらに、その結果を踏まえ、対象やその要素を盛り込んだ食・生活習慣改善プログラムを検討した。

本調査から小学校の時期に確立された食・生活習慣が中学校で乱れる傾向にあった。また、食・生活習慣とライフスキル（とりわけ、意志決定スキルと目標設定スキル）との関連性が認められたことから、食・生活習慣を確立するためには、意志決定スキル・目標設定スキルを適用した健康教育プログラムの確立の必要性が示唆された。

そこで、中学生のライフスキルを育む食・生活習慣改善プログラムを開発して評価を試みた。今回は、目標が明確で短期間で効果が確認できる歯肉炎をテーマに意志決定スキルを適応した歯と口の健康教育プログラムを試作した。対象人数は少なかったが、意志決定スキルを適用したプログラムは、知識伝達型指導と比較して、歯肉炎が改善する傾向が確認できた。

5. 事業の内容 :

本事業では、小・中学生を対象に、自ら健康的な食・生活習慣を送ることができるような支援を行うことを目的に、今年度は以下の事業を行った。今年度はとくに、小・中学生の食・生活習慣の実態把握を目的に調査を行った。また、行動変容に結び付けるためにライフスキル教育が有用か否かを確認するために、食・生活習慣に対する知識・態度・価値観、ライフスキルの指標であるセルフエスティーム、目標設定スキル、意志決定スキルとの関連性について検討した。

対象者は、愛知・静岡県の小学校 2 校の 6 年生 7 8 名および中学校 2 校の 3 年生 9 4 名である。2010 年に児童生徒を対象に食・生活習慣に関する質問紙調査を行った。今回の調査結果から、以下の小中学生の食・生活習慣の実態を把握することができた。結果としては、食・生活習慣で小学生と中学生の比較においては、「運動した日数」「排便」「手洗い回数」「咀嚼回数」において有意差が認められた。小学生の時期に身についたよい生活習慣が中学生で乱れる傾向にあった。このことから中学生の食・生活習慣改善プログラムの必要性が示唆された。食・生活習慣とライフスキルとの関連性が認められ、意志決定スキルおよび目標設定スキルとの関連性が多数の項目で認められた。今後、食・生活習慣を改善する健康教育を行う上で、ライフスキル教育、とりわけ意志決定スキルおよび目標設定スキルを適用することの大切さが示唆された。

本調査と知見を基に、目標が明確で短期間で効果が確認できる歯肉炎をテーマに意志決定スキルを適応した食・生活習慣改善プログラムを試作した。愛知県の中学 1 年生を対象に、1 回 4 名程度の小集団で、CO・GO 者を無作為に対照群 10 名、介入群 9 名に群別に歯みがき指導を実施した。食・生活習慣の形成を目指して、意志決定スキルを適用した健康教育を実施した。特に、歯肉炎を改善するための具体的な方法を設定し実践・評価した。

6. 実施後の評価（今後の課題）:

今回の調査から小学校の時期に確立された食・生活習慣が中学校で乱れる傾向にあった。また、食・生活習慣を確立するためには意志決定スキル・目標設定スキルを高める等ライフスキルを適用した健康教育プログラムの確立の必要性が示唆された。

また、中学生を対象に、目標が明確で短期間で効果が確認できる歯肉炎をテーマに意志決定スキルを適応した食・生活習慣改善プログラムを開発して評価した結果、歯みがき指導から発展させ、ライフスキルを育成しながら生活習慣の改善に取り組むことにより、生徒の歯と口の健康や生活習慣に改善がみられた。生徒の健康問題を解決していくために、生徒の知識、関心・意欲の段階から行動化に至る段階に適切なアプローチがなされることによって、介入群で改善が多数の項目（ゲーム／携帯、朝食の摂取、歯みがき回数、咀嚼回数、就寝時間）で示された。

対象人数は少なかったが、意志決定スキルを適用したプログラムは、知識伝達型指導と比較して、食・生活習慣が改善する傾向が確認できた。今後は、多数の児童生徒が罹患しており、日常的な生活習慣病である歯肉炎など歯と口に関連したテーマを教材に、ライフスキルを適用した健康教育プログラムを開発・評価していく予定である。