

## 令和2年度 第2回佐久市総合教育会議

日時：令和3年3月24日（水）

午後3時25分～午後4時5分

場所：佐久市役所南棟3階会議室

### 1 開会

（畠山企画部長）

それでは、佐久市総合教育会議を開催させていただきます。

まず、柳田市長からご挨拶を申し上げます。

### 2 あいさつ

（柳田市長）

今回は令和2年度の2回目の会議となります。

本日は、子どもの健康教育に関わる市の取組の学校現場への反映について、意見交換を行いたいと思っております。

佐久市は、他の地域と比較いたしまして様々な卓越性を有していますが、そのひとつとして「健康長寿」が挙げられます。この「健康長寿」を将来にわたって継続していくためには、まず市民がすべての世代にわたって健康であることが重要です。

そこで、現在、市では「新しい保健事業」といった、ライフステージに応じた健康づくりの施策に取り組んでいますが、特に、生涯を通じた健康づくりの基盤となる幼少期からの健康づくりに重点を置き、先程体験していただいた歩行計測をはじめとする、様々な取組を展開しています。

今後、「健康長寿」のトップランナーとしての地位をより確固たるものにしていくため、学校サイドと市サイドで、子どもの健康教育に関わる取組の現状について情報を共有し、産学官一体となった佐久市独自の取組と、学校現場への更なる反映について、意見交換をさせていただきたいと思っております。より率直な意見交換の場となることを期待しております。

甚だ簡単ではありますがご挨拶とさせていただきます。

（畠山部長）

続きまして、榎澤教育長からご挨拶を申し上げます。

（榎澤教育長）

本日は、貴重な機会をいただきましてありがとうございました。

佐久市が健康づくりに力点を置いているという中で、市長のご挨拶にもありましたが、幼少期からの健康に対する意識改善というところは大変重要であります。子ども自身もそうですし、子どもを育てている保護者の方、学校の教師に対し、ぜひ幼少期からの健康づくりについては、健康をテーマにしている佐久市だからこそ、特徴的な取組が出来ていくといいな、と思っております。

振り返ってみますと、私は昭和 51～2 年頃に教職についたのですが、最初の学校が上伊那の宮田中学校というところでした。1、2年経った頃、飯田地域ご出身の平沢彌一郎さんという方が学校で講演をしてくださったのですが、その方が持ってきたのが「足のうらをはかる」という本で、タイトルからして珍しいので、大変興味深く講演を聞きました。平沢彌一郎さんという方は、足の裏博士と呼ばれている医学博士で、東京工業大学の名誉教授でもあります。そのような著書を出されていて、講演をしてくださったのですが、足の裏で健康状態がわかるという興味深いお話をされていました。授業を受けるときに両足を床に付けているかなど、具体的な指導にもつなげたことを思い出しております。

佐久市が注目している足育というところに、今改めて関心を持ち、全体的な取組につながっていくと面白いなと思います。

本日は宜しく願いいたします。

(畠山部長)

それでは意見交換となりますので、ここからの進行につきまして柳田市長にお願いしたいと思います。

### 3 意見交換

子どもの健康教育に係る市の取組の学校現場への反映について

(柳田市長)

それでは、次第に沿って意見交換を行いたいと思います。

意見交換に先立ちまして、「子どもの健康教育に係る学校のこれまでの取組について」、教育委員会事務局から説明をお願いいたします。

(木内学校教育課長)

学校教育部学校教育課長の木内でございます。私からは、教育委員会の立場から、市内の小中学校における子どもの健康教育にかかる取組について、学習指導要領や、学校保健安全法に基づく取組の概要と、これらの2項に上積みする形で市独自の健康教育、健康増進対策として取り組んでいる事項の概要について、資料1によりご説明いたします。

なお、市独自の健康教育、健康増進対策として行っている事業について、この後市民健康部健康づくり推進課からご説明申し上げる事項は割愛いたします。

それでは、資料1、まず1の学習指導要領、学校保健安全法に基づく取組ということで、これは児童生徒の健康教育や健康増進のため根拠となる法令等に基づいて、国公立問わずどの小中学校でも実施しなければならない内容でございます。

はじめに、(1)の学習指導要領に掲げる目標と取組についてであります。これは、小中学校における教育課程、授業を中心に学習として取り組む際の各教科における目標として掲げられているものです。

アの小学校では、こうした健康にかかる内容は、生活、家庭、体育、道徳といった教科において扱われています。各教科の目標をまとめますと、児童が自分の健康状態や病気の予防、安全への関心を持ち、理解を高めることと、生涯にわたって運動に親しみ、自分自身の心身を大切にする気持ちを芽生えさせることにより、節度と節制のある健康な生活ができるようになる、実践力を養うといったことになろうかと思えます。

次に、イの中学校の方では、こうした小学校の履修内容を踏まえ、保健体育、技術家庭、道徳といった教科で学びを深めていきます。各教科の目標も、小学校より具体的、発展的、さらに自発的に考えさせることを求める内容が示されております。

次に、小中学校の取組ですが、今申しましたような目標の達成に向けて、各教科の授業など教育活動はもとより、部活動をはじめとする課外活動、健康に関する講演会、保健だよりなどの配布物による啓発といった、様々な取組を行っているところであります。

次に(2)学校保健安全法に基づく取組であります。学校保健安全法の第13条に掲げられました「児童生徒の毎年の健康診断の実施」について、診断の項目につきましては、同法の施行令で定められております。右ページの◎の記載のとおり、身長および体重、栄養状態といった11項目を検査することになっております。

以上、大きく分けて、この2点がいわば義務的な取組というものであります。

次に、2の児童生徒の健康教育の推進に向けた市独自の取組について、これは義務的に取り組む事項に加えて、市として児童生徒の健康増進のための取組をさらに進めるということで、相乗的に、より大きな成果を求めようというものであります。

内容の多くは、市民健康部の説明に含まれてまいりますが、私からは、市と教育委員会、学校側、保護者の皆さまのご理解のもと協力して取り組んでおります、小中学生の新しい保健事業について説明させていただきます。

はじめに、(1) 経過ですが、平成 25 年度の佐久市における医療費無料化の中学生まで拡大を踏まえまして、翌平成 26 年度から本事業を開始し、以降毎年度取り組んでいるところであります。

次に(2) 主な事業内容については、ア～ウまでの3項目で、これらはいずれも本事業初年度から継続的に取り組んでおります。

アの生活習慣を見直す啓発活動としては、生活点検表による2週間の起床就寝時間をはじめとする、朝食、排便の有無、テレビ・ゲームの約束が守れたかなどを記録して、最後に保護者のコメントを記入していただくものであります。

この点検表については、市で進言をするほか、それぞれ担任の先生にも確認をいただいた上で児童生徒本人に返却し、今後の生活習慣の改善に役立てているというところであります。

次に、イの運動習慣への意識向上ということで、小学校の時期から正しい姿勢で歩くことを通して、健康づくりや運動の習慣づけに結び付けようということで実施しております、小学校「歩く教室」であります。これは、希望する学校が対象となりますが、健康運動指導士などの専門家を学校に派遣するもので、本年度については8校で計13回実施いたしまして、延べ589人の児童が受講しております。

最後に、ウの学校血液検査の結果に基づく健康相談の実施についてです。これは小学6年生、中学生を対象に学校の健康診断における血液検査の際、法定の検査項目に加えて市独自でコレステロール値とヘモグロビンA1cの測定を行いまして、肥満度の測定と組み合わせて一定以上の数値になった児童生徒に、特定保健指導に準じた専門家による健康診断の利用を勧奨するといったものでございます。

本年度につきましては、検査を受けた全児童、生徒3,229人中、197人が健康相談の基準に該当した状況でございます。

以上、小中学生の新しい保健事業についてご説明いたしました。各学校におきましては、このほかにも大学などの研究機関また関係団体と協力しまして、児童生徒への活動量調査に取り組み、調査結果を対象者にフィードバックして健康意識や運動習慣の増進を図るなど、子どもたちが生涯を、運動に親しみ、健康に、生きがい豊かに過ごすことができることを願って各事業を行っているところであります。

私からは以上です。

(柳田市長)

ありがとうございます。

次に、「子どもの健康教育に係る市のこれまでの取組について」、市民健康部か

ら説明をお願いします。

(柏木健康づくり推進課長)

健康づくり推進課長の柏木です。私からは、市民健康部の取組についてご説明させていただきます。資料は2-1、2-1の2枚となります。

佐久市では、先人より培われてきたこれまでの保健予防活動を継承しながらも、生活様式の大きな変化を踏まえ、これから20年後、30年後も健康長寿であり続けるための保健予防活動を中心に、各世代で見えてきた課題を克服する取組や手法を新しい視点で組み立てた「新しい保健」をまとめ、平成26年度から佐久市における新しい保健予防活動として事業化しております。

資料2-2に事業展開を図でまとめております。これは、地域の健康課題を明確化し、その課題解決に向けて事業展開のキーワードを設定し保健事業を進めていくものでございます。それぞれの保健事業は、ライフステージごとの特徴に応じて組み立てられ、人生を送るなかで同一課題に対する保健事業が切れ目のない形で展開されていくことが特徴となっております。

子どもへの保健活動は、学童・思春期の欄をご覧ください。先程、学校教育課長から説明がありました市独自の取組は、「④学童・思春期世代への健康アプローチの強化」でございます。

この他、健康づくり推進課では、4つの事業を行っております。

1つ目は、望ましい食生活につなげるための食育の推進です。佐久市の健康長寿を築いた高齢者から学び、開発された「ぴんころ食」を「ぴんぴんきらり給食」として学校給食に組み込み、食の成り立ちや食べるポイントなどのミニ講話も併せて行うなど、健康長寿の基となっている食事について、食して学ぶ場を設けております。

2つ目は、歯の健康の推進として、保育園や幼稚園から実施しておりますフッ素洗口を小中学校でも継続して実施し、齲蝕予防に代表される歯の健康に対する意識を高めております。

3つ目は、心の安定を図りケア対策を行う心の健康の推進として、中学生向け自殺予防啓発事業のSOSの出し方に関する教育がございます。これは、子ども自身が、思春期の悩みを理解して心を落ち着ける方法を実行できるようになる、困った時に大人や相談機関へ相談できるようになるなどを狙いとして、市の保健師による講話の実施やパンフレットの配布を行っております。また、中学生のみが直接電話相談できる「ひだまりハート♡ライン」を開設しております。

4つ目は、足育の実施です。これは、先程ご説明した取組を、希望のあった学校にて実施を始めております。

以上が、健康づくり推進課で実施している保健予防活動でございます。

健康教育という、今までは壮年期や更年期に偏りがちでありましたが、食生活や運動などの生活習慣が確立され始める子どもへの健康課題を見越した内容の健康教育を実施することが重要と考え、現在の保健予防活動を展開しております。

私からは以上でございます。

(柳田市長)

ありがとうございました。

ここからはフリートークという形で皆さんと健康についての意見交換をさせていただきたいと思っております。

私は、新しい保健ということをお話してきましたが、佐久市が健康ということにこれまで何十年間も地域全体で取り組んできたことを、新しい保健としてライフステージに応じて組み立ててきた中、高校生から働く年齢になっていく年代、30代・40代半ばは、表向きは健康なので、ほぼ保健活動から離れていってしまうのです。そして、結果的に糖尿の気がある、血圧など生活習慣が問われる人、大体40代、或いは50代位から保健活動に触れるようになります。

それまでの20代、30代、40代半ば位までは、ほぼお医者さんにはかからないですし、保健活動がインプットできる最後のチャンスみたいなところがあります。こここのころで健康意識を植え付けるというのが、とても大事なことではないかと思ひ、いくつかの施策を展開しているところでございます。

教育長に伺いますが、幾つかの学校で足育をやっているところを拝見されていて、健康と学校現場をどのように見ていらっしゃるのでしょうか？

(榑澤教育長)

歩くことや走ること、或いは自分の靴と足ということについて、あまり科学的な見地から考えたことがありませんでした。家庭でも学校でもそうですし、どちらかというと、私は足の成長が早かったのも、大きい靴を買わないと不経済だと思ひ、当時は大きい靴を買って、つま先に綿を詰めて、だんだん綿が取れるようになってきて、その頃には靴も傷んでいるという幼少期でした。

普段あまり気がつかない、科学的に考えたことがないところにメスを入れるというのがとても貴重だと思ひ、佐久市の取組で「歩く教室」のほか、「走る教室」も中学校であったのですが、そこに手を挙げた学校で「歩き方や走り方についてこんなに考えたことがなかった」という声がありました。これは大成功だと思ひています。

そういう機会を、食についてもそうですけれども、1つでも2つでも増やしていくことが、学校現場においてとても大事だと考えています。

(柳田市長)

宇都宮委員さんも学校現場にいらしたところではありますが、健康ということ、或いは、私たちがこれを進めていこうとする中で、学校現場の忙しさもあると思います。教育現場においては、改革という名のもとにどんどんメニューを多くしていって、改革をやる時に、この前までやっていた改革の整備をしてくれという声をよく聞きます。

こういうことが大事だと思いながら、忙しさも気になりますが、健康についてどのように考えをお持ちですか。

(宇都宮委員)

今日は改めていい体験ができたと思いました。佐久市内の学校での「歩く教室」の実施を初めて知ったのですが、学校現場としてありがたいと思うのは、「強制的にやりなさい」というのではなく、希望する学校でやってもらっているという点です。忙しさと仰いましたが、ぜひ、今日のような歩く体験を校長先生たちにも体験していただければ、改めて自分の学校でも取り入れたいという考えも湧いてくるのではないかな、と思います。

ただ、「良いことだから何でもやりなさい！」というのではなく、学校の先生方、子どもたちまでおろしていただいて、「よし、やるぞ！」となる学校が増えてきてほしいと思います。

(柳田市長)

小林委員さん、実際に取り組んだご感想、或いはPTAのお立場から期待すること、それ以上に大切なことがあるのではないかと、などご意見があればお願いいたします。

(小林委員)

先程、教育長さんが「足のうらをはかる」という本があると仰いましたが、今まで足の裏に注目したことはあまりありませんでした。

息子が小学生の時、往復6kmの道を歩いて通学しており、新しい靴を買っても洗う間もなく使い捨てのように穴が空いて捨てるような状態でした。たまたま、中敷きの穴の写真をSNSに挙げたところ、やはり分かる方には分かるようで、「とてもいい足の使い方をしていますね」とのコメントが入ることがありました。私は、親でありながら、そういうことは詳しくなく、「そうなんだ」と思っていました。

予防が大事と言いますが、予防するには、まず知らないと駄目だと思います。

自分の体のこと、子どもの体のこと、どういう使い方をしているかを知って、怪我や病気を予防することがとても大事だと思います。

先程の体験会でお示しいただいた体操も1分でできるということであれば、毎日できると思います。日常生活に取り込むことも大事だと思うので、そういう意味ですごく取り入れやすいと思いました。

(柳田市長)

ありがとうございます。

それぞれの委員さんのお話を伺ったところですが、せっかくですので、原委員さん、いかがでしょうか。健康について、競技のスポーツですと、体へのダメージが中々ハードですし、裏腹な部分もあるかと思いますが、適度な運動、歩くということに関して、今日の体験や議論を通して、どのようなご感想をお持ちですか。

(原委員)

足の裏は第2の心臓と言われていますが、まさにその通りだと思います。私がプロの選手たちを教えた経験からすると、彼らはものすごいケアをします。それは、ケガをしないためのケアです。練習前にはみっちりやりますし、そんなにやらなくてもいいのではないかとこのほど、ものすごくやります。例えば、練習が終わった後のアイシングなどもします。スポーツは、全て下半身がしっかりしていないとダメだと思うので、そのためには、足の裏も含めて足がしっかりしているのはとても大事なことです。

「歩く教室」も、「ぜひこれをやってみたらどうか」と、例えば校長会などで、今日の体験会のように何名かの校長先生に実際に測ってもらい、他の校長先生たちがそれを見て「これはいい。ぜひうちの学校もやってもらおう！」という、まさに指導者に指導するというのをやっていった方がいいのではないかと感じています。

(柳田市長)

なるほど。学校教育課では、「歩く教室」について、どのような希望或いは推薦、提案の仕方をしていきますか。

(木内学校教育課長)

実際の事務上の手続きとしますと、国保医療課を通じて、各学校に実施希望を募り、講師を派遣するというような形態であります。



(柳田市長)

紙を配って、「やりたい学校は手を挙げてください」ということですか。

(木内学校教育課長)

現行では、希望した学校に対して実施しています。

(柳田市長)

学校サイドは、「歩く教室」や「歩行ケア」を知っているんですか。

(木内学校教育課長)

紙で周知しております。

(原委員)

何でも公平に、とは言いませんが、例えば、Aの学校に行った子どもたちはとても丈夫に育ったけれども、Bの学校に行った子どもたちはそうでもなかった、ということになると、不公平感が出てきてしまうのではないかと思います。

予算の関係もあると思いますが、市内全部の学校が「歩く教室」などの取組ができれば、何年か経った時に、「佐久市はすごい。子どもたちにはみんな病気はないし、大人たちもしっかりと歩いているよね」となっていることが、まさに世界最高健康都市を目指す第一歩ではないかと思います。

(柳田市長)

「さあ、やりなさい」と一斉に強制的にやることには課題があると思いますし、ただ、原委員さんの仰る通り、「やる所とやらない所があるのはどうか」といった議論もあり、学校としては「3年以内には始めてください」といった提案の仕方もあるかと思いますが、教育長としては、どういったところが現実的でしょうか。

(榎澤教育長)

食育基本法ができて、これを大事に扱わない教育現場であってはいけないという縛りから、どの学校でも食育についてみんなやっておき、とりわけ朝食を欠かさないということは、どの学校でも取り組まれています。

テーマにもよりますが、例えば「歩く」という当たり前の行動について、専門的な見地から健康づくりに非常に効果があるということが国民レベルで浸透していれば、一斉にやることに何も抵抗もないのですが、「歩くって、放っておいても歩いているよ」というレベルの認識の学校に、その価値を伝播するには

少し時間が必要だと思います。

すでに佐久市には実例があるので、その時間は十分に取れてきているのではないかと考えており、このタイミングで原委員さんの仰るように、すでに実践している学校の効果などを核にしながらか皆さんに呼びかけていくということは、教育委員会としてもイニシアティブを取っていきたいと思うところです。

(柳田市長)

今初めてやる訳ではないし、段々と熟度がある中で、というお話がありました。が、全体を通して、吉岡委員さんはどのようにお感じですか。

(吉岡委員)

健康はとても大事で、佐久市が世界最高の健康都市を目指すのはとてもいいと思うのですが、私の経験からすると、健康という言葉に少し違和感を覚えるところがあります。

私自身、腸が弱かったり、運動もあまりできななかったり、給食も好き嫌いがあり、そうすると「健康でなくてはいけないのかな…。今、健康ではないのに困ったな」とか、更にいうと、健全な体に健全な魂が宿ると聞いた時、「体が弱い子には健全な魂は宿らないのか」と思ったことがありました。

健康の定義がとても大事で、私なりに考えているのは、健康とは「心と体のバランスが取れていること」だと思います。健康は人それぞれですので、人間ドッグや尿検査でいっぱい並んでいるけども、何とか健全にやっついこうというのがいいのであって、その形だけを見て不健康なものはいけない、となっていくと、また違った意味になり、不健康なものも自然にだんだん治っていくこともある、特に学校の現場でみんな一律にやるというのは一歩立ち止まって考える必要があるかと思っています。

(柳田市長)

資料2-2をご覧くださいと思います。目標と手法が上段にあります。手法の2行目に「すべての世代の市民に対し、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチによる保健をバランスよく提供する。」とあります。健康でいうと、何か課題や疾患があるというのはハイリスクな状態で、ハイリスクな人に対しては個々個別に対応していく必要があるけれども、ポピュレーションアプローチは全体に対して行うことということです。

例えば、心の健康の中でも自殺についていうと、自殺で亡くなる方の悩みの原因の数は4つと言われているのです。4つ以上の悩みを抱えると、自殺に対してとてもハイリスクになっていきます。これを取り除くためには個々個別の相談

をして、それを一緒に解決していくということで自殺のリスクを下げていくのですが、ハイリスクな人に対しては特徴的な対応をしていかなければならない、これをハイリスクアプローチと定義しています。

ただ、ポピュレーションアプローチというのは全体に対して行っていくものになります。足育や歩行ケアに関していうと、今回行ったようなことは、ポピュレーションアプローチになるかと思います。個別に課題がある場合には、個々に相談に乗るだとか、また違う形にしていくということになるかと思います。

吉岡委員さんが仰るように、そうでない方が追いやられる、或いは置いていかれるような孤独感ということには少し配慮が必要で、これもまた重要な指摘ではないかと思いました。

健康教育については、佐久市は世界一の健康都市を目指そうと申し上げましたが、これを行政的に整えたのが「快適健康都市」という言葉であります。そういうことに小学校、中学校の間から対応していく必要性があるということは、意見の一致を見るところではないかと思っております。

「歩行ケア」を佐久市の1つの特徴としてやっていくということは、どう思われますか？

(宇都宮委員)

学校で姿勢がよくないといわれる子どもたちもいるかと思いますが、その子どもたちも自分で今日のようなデータを見れば、こういうところが自分の体でちょっと、など分かるのではないかと思い、今日はいい体験ができたと思います。

ぜひ、先生方や子どもたちにも体験してほしいと思いました。

(柳田市長)

他にご意見いかがですか。

(原委員)

一昨日、ある高校の野球部がテレビに出ていたのですが、そこは練習時間が50分だそうです。県のベスト8位まで行くそうで、時速140km以上の球を投げるピッチャーが5人いるそうです。それをどう育成したかという、データなんです。データを一人ひとりに示して、「君はここが足りないから、そこを伸ばすことをやろう」といって、例えばウェイトであるとかをするんですね。自分にどこが足りないかがグラフなどで分かり、子どもたちが「僕はここが足りないのか、じゃあこういう運動をやろう」となるには、ただ言葉で言っても忘れてしまうので、データで示して目で見るということが、とても大事だと思います。

しかも、その1回だけでなく、次の機会に、自分に効果があったということ

データで示すことが重要だと思います。

(柳田市長)

データで示された中における納得感と、そこから生まれる「続けよう」という動機につながりそうですね。

佐久市の特徴でもあると思いますが、歩行ケア協会というものを法人として立ち上げており、色々なご関係の方に理事に入ってもらい、長野県知事にも入ってもらっております。それも佐久の特徴ですし、そこでも連携を取っていきたいと思います。

先程、教育長が仰ったように、色々な健康へのアプローチがあった中で、環境や空気の醸成が出来てきたかと思います。

限られた時間ですが、まとめとして、今日の会議で決定ではありませんが、教育長は、現実問題として進めていくこと、提案の仕方など、どのような印象をお持ちですか。

(榑澤教育長)

先程、「そろそろそういう時期ではないか」という抽象的な言い方をしましたが、佐久平浅間小学校をはじめとして、経験者が大分増えてきています。佐久平浅間小学校は、1校やれば800のデータが取れますし、そのようなデータがあちこちから集まってきていますので、今こそ実践をした学校の状況を共有すべきだと思います。何事も先駆的にやってみたであるとか、こういう取組をしたら、総合的な学習でこんな効果があったなど、良いことについては、まず何よりも校長会などで共有するという歩みは、教育委員会のスタンダードな歩みであります。

これだけ数が増えてきていけば、その良さを共有する、もし課題があれば、課題を共有することも必要でしょうし、そのような段階を踏んだのち、おそらく自動的に全校に広がっていくのではないかと私は思っております。

いきなり大きい旗を振るというやり方ではなく、すでに実践している学校の良さ、子どもたちがこんな風に変わってきたなど共有することで、自然に裾野が広がっていく、それを追い風にして進めていきたいと思っております。

(柳田市長)

それぞれのお考えやご意見をいただいた中において、これから教育委員会の皆さんの議論の糧にさせていただけたら大変ありがたいです。

教育委員会も、実際の委員会或いは協議会などで、ぜひ今日の話なども踏まえて議論されることをご期待申し上げます。

健康については色々なやり方があるので、そういったところを今回は体験ということでございました。

今日のこの場での議論は以上となります。

#### 4 その他

(畠山企画部長)

それでは、次第にございます「4 その他」でございますけれども、全体を通して何かご意見ご質問などございますでしょうか。

—特になし—

(畠山企画部長)

宜しいでしょうか。

それでは、本日の会議日程は全て終了いたしました。これにて閉会いたします。ありがとうございました。