



だな～
Dr田名の産業医だより2022年1月

次世代の健康づくり

副読本を活用しよう



産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

新年あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。
産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は、「次世代の健康づくり副読本を活用しよう！」というタイトルで私が講演を行いました。以下にその要約を報告します。

沖縄県は 2000 年発表の都道府県別平均寿命で、男性が 1995 年の 4 位から 26 位まで急落し、「26 ショック」と言われました。この頃から沖縄県の行政、医療界がその原因を考察しながら取り組みを開始しました。私がちょうど開業した頃で日々の診療をとおして沖縄の健康問題の大きさを自覚していましたので、個人としてもまた医師会の会員の立場としても県民への健康増進の啓発活動にも力を入れていました。2010 年の発表では、男性はさらに低下し 30 位、女性も 1 位から陥落して 3 位になりました。「330 ショック」と称されました。

このような状況の中で、2015 年沖縄県の保健医療部と教育庁が部門を超えた横断的事業として次世代の健康づくり副読本を作成し子ども達の健康度を上げることに着手したのが今回紹介する事業です。その作成の委託先が沖縄県医師会であり私はその中で食育班の班長として携わりました。現在、2022 年 4 月の改訂版発刊に向けて作業中なのですが、今一度多くの方々にこの事業のことを知っていただきたく、今回紹介します。

副読本事業 保健医療部と教育庁の横断的事業
沖縄県医師会にその作成が委託された

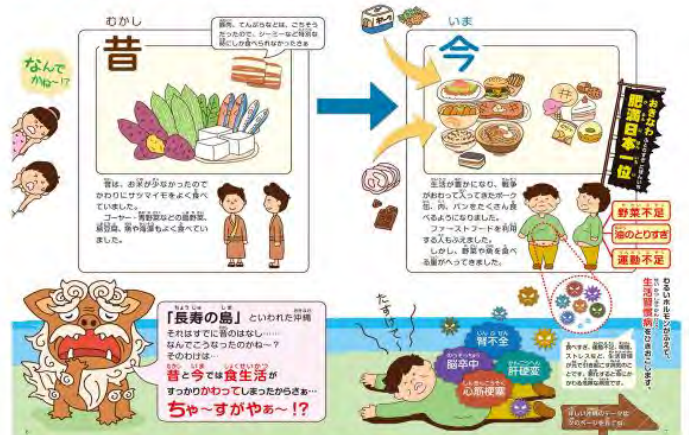


食育 対象：小学校1～6年生
生活習慣 対象：小学校4～6年生
こころの健康 対象：中学校1～3年生

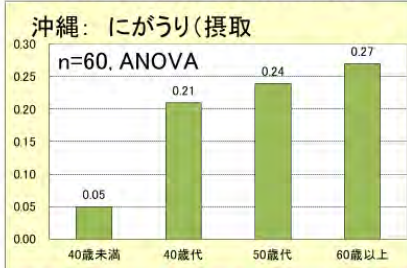
基本コンセプトは、「野菜をたくさん食べよう！」です。

伝統料理で全国一多く消費されていた昆布が最近低下していること、若い世代でゴーヤーを食べる習慣が減っていることなど、若い世代の家庭で起こっている変化を意識してのことでした。「くわち～さびら」(食生活学習教材)の導入部で、子どもたちに沖縄の健康度が落ちたことをわかりやすく説明します。それに食生活の変化が大きく関わっていること、その影響で肥満が増加し、多くの病気によって県民が亡くなっていることを説明します。

沖縄の食生活の変化

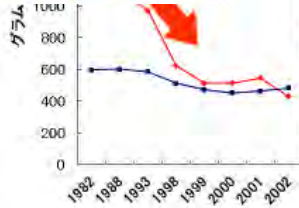


沖縄は、若年者の 伝統的野菜摂取が減少



伝統野菜離れ：食の多様化、野菜摂取が減少
佐々木敏、等々力英美 (筑波 2006)

佐々木敏 等々力英美 風水省報告書 「沖縄特産食材が育するがん・循環器疾患・糖尿病予防作用に関する臨床疫学的検証」2006

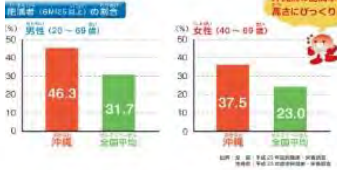


平均寿命下落の要因

肥満と食生活

健康長寿復活の大きな課題

沖縄県の成人肥満者の割合は男女とも各世代で全国平均を上まわっており、健康長寿復活の大きな課題です。



県内の肥満傾向にある子どもの年別別割合を見ると、大人と同じ傾向を上まわっている傾向にあります。偏った食事や運動不足など、このような生活習慣をつづけると、大人になってからの生活習慣病につながります。



沖縄県内の主要死因 主要死因トップ3 位内の割合、大きい

脳卒中	40～44歳	2位
心筋梗塞	50～54歳	3位
心筋梗塞	35～39歳	5位
心筋梗塞	45～49歳	4位
肝臓癌	50～59歳	1位
肝臓癌	45～49歳	2位
肝臓癌	55～59歳	2位

脳卒中	40～49歳	5位
心筋梗塞	35～39歳	3位
心筋梗塞	30～34歳	5位
腎不全	40～44歳	2位
肝臓癌	45～49歳	1位
肝臓癌	55～59歳	1位

肥満の割合が増えることで、心臓病や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まる。

肥満傾向にある人は、食生活や運動習慣を改善し、健康長寿を目指しましょう。

構成は理解度に応じて、小学校 1・2 年生 低学年用、小学校 3・4 年 中学年用、小学校 5・6 年 高学年用に分かれています。低学年、中学年の最初の部分で、朝ごはんを食べることの重要性を説いています。中学年の部分では朝ごはんを食べないとイライラしたり、やる気がでなくなったり、成績にも影響が出ることを紹介しています。

朝ごはんの重要性 低学年

朝ごはんのやくわり

朝ごはんは、体のスイッチ、おなかのスイッチ、からだのスイッチ、おなかのスイッチをいれよう。

- 脳のスイッチ**：朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、脳が動くスイッチが入ります。
- 体のスイッチ**：朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が動くスイッチが入ります。
- からだのスイッチ**：朝ごはんを食べると、からだのスイッチが入ります。

朝ごはんを食べると、おなかの中にある胃や腸が動き出し、うんこを出すためのおなかのスイッチが入ります。

朝ごはんの重要性 中学年

朝ごはんは体と心の健康のもと！

朝ごはんを食べると、体と心の健康のもとになります。

朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、脳が動くスイッチが入ります。

朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が動くスイッチが入ります。

朝ごはんを食べると、からだのスイッチが入ります。

朝ごはんを食べると、おなかの中にある胃や腸が動き出し、うんこを出すためのおなかのスイッチが入ります。

低学年では沖縄野菜について、中学年では色の濃い野菜と薄い野菜の成分の違い、その効用について紹介しています。その上で、各自が嫌いな野菜を挙げて、それをどうやったら食べられるかを「野菜を食べよう大さくせん！」をグループワークしてもらっています。沖縄県が他の県より野菜の摂取量が少ないことを示し、1日400gの野菜を食べるように心がけることを説明しています

野菜を食べよう大さくせん！ 中学年

野菜を食べよう大さくせん！

野菜を食べよう大さくせん！

野菜を食べよう大さくせん！

野菜を食べよう大さくせん！

野菜を食べよう大さくせん！

野菜を食べよう大さくせん！

野菜といもの栄養

野菜といもの栄養

野菜といもの栄養

野菜といもの栄養

野菜といもの栄養

野菜といもの栄養

野菜といもの栄養

また、沖縄県は魚の消費量が少なく、肉の消費量が多いことも説明しています。そして、どの食事の成分が病気に関わりやすいかを図で示した上で、生活習慣病にならないための質問コーナーも設けています。

昔と今の食べ物の違い 高学年

昔と今 食べものはどう違うのかな？

長寿と呼ばれていたおじいおばあはどんな食事をしていたんだろう？

ちが

昔

多く食べる



多く食べる

今

少なく食べる



多く食べる

昔

多く食べる



今

少なく食べる





沖縄県の郷土料理にはどんなものがあるかな？

※和食を参考にしてください！

魚を食べているかな!?

沖縄の現状について

県	消費量 (kg)	消費量 (kg)	消費量 (kg)
北海道	12.9	10.8	10.8
青森県	12.4	10.9	10.9
岩手県	12.3	10.8	10.8
宮城県	12.1	10.7	10.7
秋田県	11.9	10.6	10.6
山形県	11.8	10.5	10.5
福島県	11.7	10.4	10.4
茨城県	11.6	10.3	10.3
栃木県	11.5	10.2	10.2
群馬県	11.4	10.1	10.1
埼玉県	11.3	10.0	10.0
千葉県	11.2	9.9	9.9
東京都	11.1	9.8	9.8
神奈川県	11.0	9.7	9.7
新潟県	10.9	9.6	9.6
富山県	10.8	9.5	9.5
石川県	10.7	9.4	9.4
福井県	10.6	9.3	9.3
山梨県	10.5	9.2	9.2
長野県	10.4	9.1	9.1
岐阜県	10.3	9.0	9.0
静岡県	10.2	8.9	8.9
愛知県	10.1	8.8	8.8
岐阜県	10.0	8.7	8.7
愛知県	9.9	8.6	8.6
岐阜県	9.8	8.5	8.5
愛知県	9.7	8.4	8.4
岐阜県	9.6	8.3	8.3
愛知県	9.5	8.2	8.2
岐阜県	9.4	8.1	8.1
愛知県	9.3	8.0	8.0
岐阜県	9.2	7.9	7.9
愛知県	9.1	7.8	7.8
岐阜県	9.0	7.7	7.7
愛知県	8.9	7.6	7.6
岐阜県	8.8	7.5	7.5
愛知県	8.7	7.4	7.4
岐阜県	8.6	7.3	7.3
愛知県	8.5	7.2	7.2
岐阜県	8.4	7.1	7.1
愛知県	8.3	7.0	7.0
岐阜県	8.2	6.9	6.9
愛知県	8.1	6.8	6.8
岐阜県	8.0	6.7	6.7
愛知県	7.9	6.6	6.6
岐阜県	7.8	6.5	6.5
愛知県	7.7	6.4	6.4
岐阜県	7.6	6.3	6.3
愛知県	7.5	6.2	6.2
岐阜県	7.4	6.1	6.1
愛知県	7.3	6.0	6.0
岐阜県	7.2	5.9	5.9
愛知県	7.1	5.8	5.8
岐阜県	7.0	5.7	5.7
愛知県	6.9	5.6	5.6
岐阜県	6.8	5.5	5.5
愛知県	6.7	5.4	5.4
岐阜県	6.6	5.3	5.3
愛知県	6.5	5.2	5.2
岐阜県	6.4	5.1	5.1
愛知県	6.3	5.0	5.0
岐阜県	6.2	4.9	4.9
愛知県	6.1	4.8	4.8
岐阜県	6.0	4.7	4.7
愛知県	5.9	4.6	4.6
岐阜県	5.8	4.5	4.5
愛知県	5.7	4.4	4.4
岐阜県	5.6	4.3	4.3
愛知県	5.5	4.2	4.2
岐阜県	5.4	4.1	4.1
愛知県	5.3	4.0	4.0
岐阜県	5.2	3.9	3.9
愛知県	5.1	3.8	3.8
岐阜県	5.0	3.7	3.7
愛知県	4.9	3.6	3.6
岐阜県	4.8	3.5	3.5
愛知県	4.7	3.4	3.4
岐阜県	4.6	3.3	3.3
愛知県	4.5	3.2	3.2
岐阜県	4.4	3.1	3.1
愛知県	4.3	3.0	3.0
岐阜県	4.2	2.9	2.9
愛知県	4.1	2.8	2.8
岐阜県	4.0	2.7	2.7
愛知県	3.9	2.6	2.6
岐阜県	3.8	2.5	2.5
愛知県	3.7	2.4	2.4
岐阜県	3.6	2.3	2.3
愛知県	3.5	2.2	2.2
岐阜県	3.4	2.1	2.1
愛知県	3.3	2.0	2.0
岐阜県	3.2	1.9	1.9
愛知県	3.1	1.8	1.8
岐阜県	3.0	1.7	1.7
愛知県	2.9	1.6	1.6
岐阜県	2.8	1.5	1.5
愛知県	2.7	1.4	1.4
岐阜県	2.6	1.3	1.3
愛知県	2.5	1.2	1.2
岐阜県	2.4	1.1	1.1
愛知県	2.3	1.0	1.0
岐阜県	2.2	0.9	0.9
愛知県	2.1	0.8	0.8
岐阜県	2.0	0.7	0.7
愛知県	1.9	0.6	0.6
岐阜県	1.8	0.5	0.5
愛知県	1.7	0.4	0.4
岐阜県	1.6	0.3	0.3
愛知県	1.5	0.2	0.2
岐阜県	1.4	0.1	0.1
愛知県	1.3	0.0	0.0
岐阜県	1.2	0.0	0.0
愛知県	1.1	0.0	0.0
岐阜県	1.0	0.0	0.0
愛知県	0.9	0.0	0.0
岐阜県	0.8	0.0	0.0
愛知県	0.7	0.0	0.0
岐阜県	0.6	0.0	0.0
愛知県	0.5	0.0	0.0
岐阜県	0.4	0.0	0.0
愛知県	0.3	0.0	0.0
岐阜県	0.2	0.0	0.0
愛知県	0.1	0.0	0.0
岐阜県	0.0	0.0	0.0

魚介類と肉の摂取量

沖縄県の魚介類消費量は、全国最低位です！(他の自治体の約半分しか食べていないんだよ)

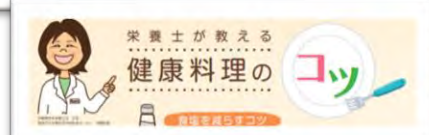
肉類

データを見て、気がついたこと、わかったことを書いてみよう！

その他、各学年の巻末には沖縄県歯科医師会監修の歯の健康を守るための情報コーナー、学校栄養士会作成の沖縄料理を用いたレシピの紹介、また監修した医師による健康情報提供コーナーなどを掲載しています。これらには子ども達のみならず、各家庭にこの本を持ち帰ってもらうことで親の世代にも健康を意識した食生活を考える機会づくりを目指しています。

さいごに、本事業は日本医師会の学校保健の分野でも紹介されており、大変高い評価を受けています。残念ながら2015年の健康寿命は男性36位、女性7位と歯止めはかかっている状況ですが、この本が永続的に発刊され学校現場で使用され続けることによって、沖縄県民の健康に対する意識が徐々にでも高くなっていくことを心から願っています。改訂版作成にあたり副読本の完全電子化の話があったのですが、この食育の本に関しては、親の世代に目を通してもらうことが重要と考え工夫しておりますので冊子化を沖縄県に強くお願いしているところです。

おうちの方へ


「三角食べ」「野菜ファースト」と何が正しいの？

学校現場においては、食事「三角食べ」が推奨されています。これは子どもたちが野菜を多く、芋や豆の食料を多く食べた結果、食生活が良くなることの結果だと考えます。最近では、子どもの食に合わせた食育の重要性、この方法が正しい食べ方だと考えられています。

しかし、最近肥満が原因の病気（糖尿病など）の多さが社会問題になり、肥満及びその予防の対策が注目されています。その中で出てきたのが「野菜ファースト」という考え方



2022年の春に発刊される改訂版を、是非、皆さんも小学校のお子さん、お孫さんから実際の冊子としてご覧になってください。お手元にないときはインターネットでご覧いただけます。



第 213 回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『肺がんの治療について』

日 時：令和4年2月9日（水）午後7時～配信

講 師：沖縄県立南部医療センター・こども医療センター
呼吸器内科 部長 東 正人 先生



YouTube 配信

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー JCDA
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー JCDA
與儀雅代



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！