

## 公衆栄養学実習における健康スクールの試みと考察

川崎医療短期大学 栄養科 医療秘書科\*

難波三郎 松枝秀二 小島邦子\* 中島行正

(昭和60年8月30日受理)

The Health Education in the Practice of Public Nutrition  
in Matsushima Area

Saburo NANBA, Shuji MATSUEDA, Kuniko Ojima,  
Yukimasa NAKASHIMA\*

Department of Nutrition, \*Department of Medical Secretarial Science,  
Kawasaki College of Allied Health Professions, Kurashiki 701-01, Japan

(Received on Aug. 30, 1985)

Key words: 公衆栄養, 健康教育, 健康スクール

### 概 要

川崎医療短期大学栄養科学生病院実習の一項目である公衆栄養実習の一環として、地域住民を対象とした健康教育の場を設け、学生に実体験を通して地域保健のあり方を学ばせるため、住民の協力をもとに一年間の計画で健康スクールを開催した。

学生実習に地域保健活動を取り入れ、学生の立場で健康スクールを計画実施した初めての経験として経過を報告し、反省、考察を加えて今後の参考資料とする。

### 1 はじめに

川崎医療短期大学に、病院向けの実力ある栄養士養成を目的として、3年課程の栄養科が1983年に開講した。従来の栄養士教育カリキュラムと比較すると、本学の栄養科では、川崎医科大学附属病院を中心にして1年間の臨床実習が行われることが大きな特徴である。

臨床実習は5～6人の小グループに分かれ、病態栄養、公衆栄養、給食管理、調理、医療福祉などをローテイトするものである。このうち

公衆栄養実習は、川崎医科大学附属病院の公衆衛生部で行われる。公衆衛生部は、健康診断、人間ドックおよび地域住民の集団検診を行っており、公衆栄養実習としては最適な部門である。公衆栄養実習は4週間で、人間ドック、集団検診の実習や研究発表などが行われるが、その中で異色なのが院外実習の1つである松島健康スクールである。これは松島地区の住民に対し、栄養科実習生が計画を立てて衛生教育を行うものであり、すでに10回を終了し、学生および地域の人達から高い評価を受けているので、今回は松島健康スクールの実態に若干の検討を加え

て報告する。

## 2 健康スクールの計画と実施

### 1) 公衆栄養実習日程

公衆栄養実習は川崎医科大学附属病院の公衆

衛生部で行われる。学生は5～6人のグループを作り、4週間の実習を行うが、その日程は表1に示す通りで、グループを2つに分け、第1・2週を15階(15F)の人間ドック病棟で実習した組は後半の第3・4週を1階(1F)の公衆衛生外来で実習し、他の組は第1・2週を公衆衛

表1 公衆栄養実習日程表

昭和60年6月

区 分	第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週
月	午前	講義(医師)	講義(医師)	講義(医師)
	午後	オリエンテーション (栄養士・保健婦)	5F・15F	1F・5F
火	午前	15F	15F	1F
	午後	5F・15F	5F・15F	1F・5F
水	午前	15F	POMRカンファレンス	健康スクール (医師・栄養士)
	午後	健康スクール 企画会議(栄養士)	健康スクール 運営委員会(栄養士)	反省・まとめ 5F(栄養士)
木	午前	15F	15F	1F
	午後	5F・15F	5F・15F	鴨方町 健診(医師・保健婦)
金	午前	15F	15F	1F
	午後	検査研究発表 (医師・栄養士)	検査研究発表 (医師・栄養士)	健康スクールリハーサル (医師・栄養士)
				症例研究発表 (医師・栄養士)

註) 15Fは入院ドック, 5Fは公衆衛生実験室, 1Fは公衆衛生外来を示す。  
( )内は指導担当職種を示す。

生外来, 第3・4週を人間ドックで実習するようになっている。

5階の公衆衛生実験室では, コンピュータによる栄養価計算や研究発表の準備が行われる。

毎週月曜日に医師ほかの講義があり, 金曜日の午後には研究発表が行われる。

松島健康スクールは, 第1週の水曜日に企画会議を行い, 第2週水曜日に運営委員会, 第3週水曜日に発表に用いる媒体を完成して同じ週の金曜日に病院でリハーサルを行い, 第4週の水曜日に実施している。

### 2) 松島健康スクールの実施

松島健康スクールは, 昭和59年10月3日の第1回から昭和60年7月17日の第10回で終了して

表2 松島健康スクール実施表

回数	開 催 日	テ ー マ	実習学生数
1	59年10月3日	健康づくり	5名
2	10月31日	成人病とは	5名
3	11月28日	がん・糖尿病	5名
4	60年1月9日	高血圧	6名
5	2月6日	便秘	5名
6	3月6日	肥満	6名
7	4月17日	肝臓病	6名
8	5月22日	貧血	6名
9	6月19日	歯	5名
10	7月17日	健全な食生活	6名

# サイコロメニュー運動

1日の食事の  
たべもの診断をしてみよう

<p>黄色は 主にエネルギーのもとになる</p> <p>米・パン・めん類 いも・さとう</p> <p>糖質・エネルギー</p>	<p>緑黄色野菜</p> <p>緑色は 主に体の調子をととのえる</p> <p>ビタミンA・C・せんい・ミネラル</p> <p>岡山県・岡山県栄養改善協議会</p>	<p>乳類・海藻・小魚</p> <p>ミネラル・たんぱく質</p>
---	--	-----------------------------------

**このサイコロのねらい**

食事は、バランスよく、楽しくおいしく、ゆっくりいただきますしよう。

そのためには、いろいろな食品を少しずつとり入れることが大切です。

そうすることが保健上からも、危害防止のうえからも有効な手段ともなります。

どの程度のバランスがとれているかをサイコロを作って「たべもの診断」をしてみようというわけです。

簡単なものでないと実行が難しいのでこんな方法を考えました。

ご家族みんなでやってみてください。

岡山県・岡山県栄養改善協議会

\* 切りとって箱の中へ入れてください。

・切りとって ☐ の裏にはってください。

**サイコロメニュー運動**

毎回の食事にサイコロの6面にある食品群からそれぞれひとつ以上の食品をとり入れてメニューを作ろうという呼びかけと実践と評価をしようという運動のことで

のりしろ

①

油脂類

バター

油

②

のりしろ

①

脂質・エネルギー

卵

大豆製品

②

のりしろ

①

たんぱく質・エネルギー

魚

肉

卵

大豆製品

②

のりしろ

①

②

**作り方**

1. 外側の実線にそって切る  
—— 切る  
----- 折り線
2. ☐ の裏のフチにのりをつけて  
**たべもの診断の方法** を折り曲げて裏打ちをする。
3. のりしろ①②の順序で組み立てる。

注: はじめに各面に裏打ちをしておくとしやすいし、小物入れも兼ねられる。

魚・肉  
卵・大豆  
大豆製品

たんぱく質・エネルギー

10月1日(月)～10月31日(水)は  
健康増進栄養改善普及運動強調月間です。

**たべもの診断の方法**

1日合計点が  
7点以上 (良好)  
6～4点 (要注意)  
3点以下 (改善が必要)

いる。テーマは表2に示す通りであるが、テーマの決定は、第1回実施の際に地域の参加者に希望テーマのアンケート調査をし、希望の多いものを優先的に行った。第10回は、健全な食生活と題して、要望はあったが、第9回までに採用されなかったテーマを拾い上げて、すべての参加者の要望をひとつとおり採り入れた形としてま

とめを行った。

参加学生は5～6人であり、地域の方の参加者は5人～23人、平均13人であった。

### 3) 松島健康スクールの日程

松島健康スクールの日程の1例を表3に示した。

9時に受付を開始し、次に身長、体重、およ

表3 松島健康スクールの日程表(第8回の場合)

	と き/5月22日(水) 9:30～11:30
	ところ/倉敷市松島・松島公民館
1. 受 付	
2. 身長・体重・血圧測定	実習学生
3. 開会あいさつ	運営委員長 犬 飼 源 二
4. 貧血について学生の研究発表	実習学生
(1) はじめに (2) 貧血の種類と症状 (3) 貧血の検査	
(4) 貧血の治療 ①薬物療法・輸血療法 ②食事療法	
(5) 貧血の予防	
5. レバー料理の試食	
6. 講話「貧血の臨床」	公衆衛生部医長 中 島 行 正
7. サイコロメニュー診断	実習学生
8. ラジオ体操	実習学生
9. 質疑応答・アンケート調査	
10. 閉会あいさつ	運営副委員長 三 宅 八代子

び血圧測定を行った。

9時30分、運営委員長のあいさつで開会し、学生が1人5分程度で発表をした。この日のテーマは貧血であったので、レバー料理の試食を加えた。

学生の発表をまとめる目的で中島公衆衛生部医長の講話を加え、その後で参加者の食事についてサイコロメニュー診断を行った。

ラジオ体操はテープレコーダーの音楽に合わせて行い、最後の質疑応答とアンケート調査後、運営副委員長の閉会のあいさつで終了した。

#### 4) サイコロメニュー診断

これは図1に示すような印刷をしたサイコロを作り、朝昼夕の食品の摂り方を採点するものであり、簡単に食事のバランスが診断できる。このサイコロは、厚生省の指導する六つの基礎食品<sup>1)2)</sup>に従って食品を分類し、それをサイコ

ロの6面に当てはめ、主にエネルギー源となる食品を黄色とし、5と6の面に、主に体をつくる食品を赤色とし、1と2の面に、主に体の調子を整える食品を緑色とし、3と4の面に書いてある。3色の食品がどれだけ過不足なくバランスよく摂れているかを見て判定基準に従って採点する訳であるが、サイコロを組み立てて食卓に置いておくだけで、家庭で手軽に食事のバランスのチェックができる。

#### 5) 実習学生の感想

松島健康スクールに対する実習学生54名の感想の一部を表4に示した。

健康スクール全体に対する評価は、たいへんよかった5名、よかった36名で、76%の学生がよい評価をしていた。

身体計測についての感想は、やや少なかったが、体操やサイコロメニューに対しては大部分の学生が高い評価を示していた。

表4 実習学生の健康スクールに対する感想

1. 健康スクールに対する感想(5段階評価)	
たいへんよかったと思う	5名(9.3%)
よかったと思う	36名(66.7%)
どちらともいえない	13名(24.0%)
やらなくてもよかったと思う	0
やる必要はないと思う	0
2. 身長・体重・血圧測定実施の感想(上位3件について)	
① 受講者に喜ばれたし、勉強になってよかったと思う	7名
② 受講者の健康意識を高めるのに役立ったと思う	6名
③ 本人に測定値の変化がわかるのでたいへんよいと思った	4名
3. 体操を取り入れたことについての感想(上位3件について)	
① 学習中の気分転換にとてもよかったと思う	16名
② 家庭や近所の方に普及してくれる機会になると思う	5名
③ 受講者によかったと言われたのでうれしかった	4名
4. サイコロメニュー診断を取り入れたことについての感想(上位3件について)	
① 家庭の食生活のチェックが簡単にできるのでよいと思った	19名
② 遊びの中で診断できるのでとてもよい方法だと思った	11名
③ 受講者みんなが熱心に取り組んでいたのがびっくりした	5名

表5 参加者(受講者)の出席回数と感想

1. 出席回数			
1回……7名	4回……2名	7回……1名	10回……5名
2回……4名	5回……4名	8回……1名	計 29名
3回……4名	6回……0	9回……1名	
2. 学生の発表は理解できたか		3. 講師の話は理解できたか	
よく理解できた	12名	よく理解できた	19名
ふつう	16名	ふつう	9名
理解できなかった	0	理解できなかった	0
回答なし	1名	回答なし	1名
計	29名	計	29名
4. 終了直後の意見・感想			
たいへんためになった、内容は素晴らしい	2名		
学生さんの努力の跡がうかがえて頼母しい	2名		
血圧測定はよかった、毎回あった方がよい	2名		
若いお母さん方の出席もしてほしい	1名		
ゆきとどいた説明でうれしかった	1名		
発表の声小さい、大きい声で話してほしい	1名		
サイコロメニュー診断はよいことだ、広めていきたい	1名		
出席者が少なくて残念	1名		
健康に関することは引き続き勉強したい	1名		
あまり出席できなくて残念	1名		
記述なし	16名		
	計		29名

### 6) 参加者の出席回数と感想

参加者の出席回数は表5に示す通りで、最少の1回から最高10回までで平均4.5回であり、5名が全部に出席していた。

発表や講話に対する理解は、学生発表に対しては44%、講師の話に対しては61%が理解できたと答えていた。

終了後の感想は表5にみられるようなものであった。

## 3 考 察

栄養士が医療の場で医師、看護婦、保健婦らとチームを組み、患者の診療を行うためには、医療に対する知識と経験の向上が望まれる。このような要望に応えるべく、病院向け栄養士の育成を目標として川崎医療短期大学に栄養科が開設された訳である。

栄養科カリキュラムの特徴は、先にも述べたように、1年間にわたる川崎医科大学附属病院を中心とした臨床実習であるが、従来の栄養士養成校のカリキュラムでは、病院実習、保健所実習等は一週間ずつであり、臨床を理解するには短期すぎて困難と思われる。

さて、附属病院の実習で医療と直接関係するのは病態栄養実習、公衆栄養実習と小児、妊産婦等の特殊栄養実習などである。

この中で公衆栄養実習は、栄養士の重要な任務

の1つである栄養指導の立場からみると臨床栄養と隣接する分野であり、健康人から半健康人までの栄養状態の維持を問題とし、ヒトの栄養状態を生涯をとおして連続としてとらえてゆかなければならないため、臨床栄養領域との連携は重要で<sup>2)</sup>、公衆衛生部での診療を経験することは学生実習のうちで実力ある栄養士養成教育の拠点の1つとなるであろう。

公衆栄養実習は、医師、栄養士、保健婦がチームを組み、指導するので、学生は大変忙しいが価値ある実習やユニークな試みを行うことができる。

松島健康スクールもその1つで、これまでに公衆栄養を専門とする保健所等の栄養士の立場で地域住民を対象とした健康教育を実施した報告は多くある<sup>3)4)</sup>が臨床栄養士を目指す学生の立場で健康教育に参加した報告はほとんどない。

学生が3週間かかって準備した成果を地域の人達の前で発表することは大変緊張もするが、晴れがましい場を経験することであり、貴重な実習であったと思われる。

また、地域住民の自由な要求により社会教育的活動を行う場である公民館を利用して健康スクールを実施したことは、その地域に住む住民が主人公となって展開することが地域保健活動の本来の姿であるということを確認するよい機会でもあった。

学生の感想からも、住民の反応が直接肌で感



じられたことへの感激が読みとれ、住民からも高い評価が得られている。また、終了式の当日は、マスコミもこれを取材して新聞に掲載し、ユニークな試みとして評価した。

今後、この経験を参考に、身体計測、サイコロメニュー、体操等の行事を取り入れた健康スクールの2期生の実習として実施する予定である。

#### 4 まとめ

1) 栄養科学生の公衆衛生部における実習の中で、松島健康スクールを実施した。

2) 健康スクールの内容は、身体計測(身長、体重、血圧測定)、学生の研究発表、講師の講話、サイコロメニュー、体操、質疑応答などである。

3) 学生および参加者の感想では、平均90%が、このような行事は有意義であったと評価し

ている。

4) 公衆栄養実習のうち、健康教育は重要な部門であり、地域住民と共にこのような健康スクールを持つことは、教育上の価値が高いと考えられる。

5) マスコミもこの計画をユニークな試みと評価した。

#### 参考文献

- 1) 厚生省健康増進栄養課：栄養関係法規類集，栄養教育としての「6つの基礎食品」の普及について，新日本法規，157号，1980
- 2) 難波三郎：月刊「学校の食事」，学校食事研究会，No.169，p.15～19，1982
- 3) 難波三郎：公衆衛生，Vol. 48，No. 1，p.42，1984
- 4) 杉浦喜美子：栄養学雑誌，Vol. 41，No. 1，p. 11，1983
- 5) 杉浦喜美子：栄養学雑誌，Vol. 41，No. 4，p. 209，1983

