

令和7年度 大学地域連携活動支援事業

# 成果報告

## 中学生向け体験型SDH学習

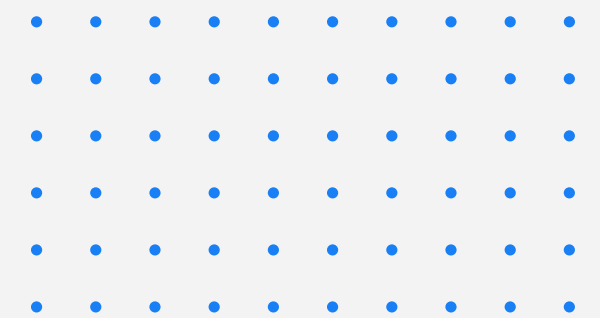
獨協医科大学 公衆衛生学講座

6年 今泉勇人 5年 石井舞佳 島田優果 野々山陽仁



## 目次

- 01.健康とSDH(健康の社会的決定要因)
- 02.活動目標
- 03.すごろくの紹介
- 04.活動報告
- 05.アンケート結果
- 06.今後の活動予定





## 01.健康とSDH(健康の社会的決定要因)

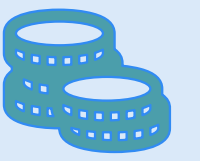
健康とは、生物学的(個人)因子だけでなく、心理社会的因子が相互的に組み合わさる事で成り立つもの。

SDHは人々の健康に関係する複数の因子の構成に関わる。SDHを意識した生活を送ることで、より健康になることができる。

社会格差(低学歴、借金等)



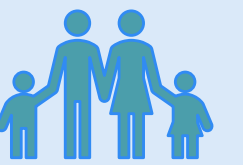
失業(就労の安定等)



ストレス(家庭内トラブル等)



社会的支援(人間関係等)



幼少期(両親の離婚等)



薬物依存(アルコール等)



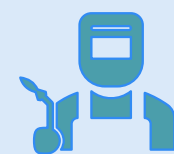
社会的排除(人種差別、貧困等)



食品(不規則な食生活等)



労働(職場環境、低賃金等)



交通(移動手段の充実度等)



## 02. 活動目標

- ・参加対象：壬生町内の中学生(いずれの町内に限らず)
- ・期待する活動効果
  - ①SDH・健康に関する要因について理解の向上
  - ②ワークショップを通じて得た考えを基に行動ができる
  - ③参加者の家族や友人にSDHが与える影響について伝えることができる



# 03. すぐろくの紹介

## スタート

誕生日  
私が生まれた。  
みんな喜んでくれる  
+100  
つながりカード  
ゲット



5種混合  
ワクチンを受  
けた。  
+50

公園で友達ができ  
た！  
毎週鬼ごっこしよう！  
+50  
つながりカード  
ゲット

家族が毎日  
喧嘩して  
眠れない  
-50

**STOP**  
小学校入学！  
たくさん友達を作りたい！  
どうすればいいだろう？  
1つあげてみよう！  
挙げられたら  
つながりカード  
ゲット

親が毎日ランニングするの  
で、  
自分も一緒にについていく  
+50

夏休みにラジオ体操があるらしい。  
参加しますか？  
理由を1つ挙げたら  
生活習慣カードorつながりカード  
ゲット

風邪を引いた。  
病院が遠いので  
行けなかった…  
-50

虫歯にならないよう、  
定期的に歯医者に  
通っている  
+50

辛いことがあった。  
ごはんが喉を通らず、  
学校も楽しくない。  
-100

地域の  
交流会に参加した。  
+50  
つながりカード  
ゲット  
具体例をあげたら更に+50

家の近くの道路は車通  
りが多くて整備されて  
いないので、外で遊ぶ  
気がしない  
-50

# SDH



**STOP**

中学校に入学した  
部活動で良い仲間と  
出会う。  
+50  
つながりカード  
ゲット

夕飯を作れないので、  
毎日スナック菓子  
ばかり食べている。  
-50

高校に入学した  
なかなか友達ができず  
食欲がわかない  
-50

母親の介護のために  
学校を休む。  
-50

ボランティアサークル  
に所属し、週末地域の  
ゴミ拾いを行った。  
+50  
つながりカード  
ゲット

運動部に入り、  
毎日運動するように！  
体調を崩さなくなった。  
+50  
生活習慣カード  
ゲット

美術部に入り、  
絵を描くことで  
心が落ち着く。  
+50



お金がなく、ごはんが十  
分に食べられない！  
対処法を挙げたら  
+50

体育祭に参加した。  
クラスの絆が深まり、  
仲間の大切さを知った。  
+50  
つながりカード  
ゲット

友達に勧められて、  
タバコを吸い始めた。  
週に10本吸う。  
-50

国の補助で、  
子宮頸がんワクチンを  
無料接種した。  
+50

**STOP**

サイコロを振って、  
1～3：大学に入学  
4～6：就職  
就職になったら  
紫の矢印でワープ

老人ホームに見学に行き、  
介護の仕方を学んだ。  
高齢者の方と交流した。  
+50  
つながりカード  
ゲット

幼少期のトラウマから  
目を背けるため、  
不良行為に明け暮れる  
-50



お酒の危険性を知らず、  
一気飲みをした！  
急性アルコール中毒で  
病院に運ばれた  
-50

大学で食について学んだ。  
食事の栄養バランスに  
気を使っている。  
+50  
生活習慣カード  
ゲット

SNSの情報を信じ、  
痩せるために食事を  
取らなくなった。  
-50

大学で毎年健診  
を受けられる  
+50

近所で夜に誰か  
騒いでいる。  
毎日寝不足だ  
-50

**STOP**  
就職した！  
お金を稼がないと  
健康にどんな悪影響  
がある？  
具体例を1つ挙げたら  
+100



会社の飲み会が  
ほぼ毎日ある。  
毎日缶ビール4本  
飲んでいる。  
-50

新入社員として  
1日12時間以上働く。  
誰にも助けてもらえず、  
ストレスが溜まる。  
-50

仕事や新生活の  
不安を相談する  
機会があった。  
気が楽になった。  
+50

不規則な勤務が続  
き、時間外労働が  
月80時間を超え、  
体調を崩した。  
-100

家族や主治医を交えて  
将来のことについて  
話す機会を設けた。  
+50

独居となり、  
孤独を感じる。  
-50

体調がすぐれない。  
病院にかかる  
お金がないので  
家に引き籠もる。  
-50

公的支援で  
入院することになった。  
家族が見舞いに来た。  
+50

地域のコミュニティが  
あるか知らない  
-50

主治医に言われた  
トレーニング  
をした。  
+50

友人や家族と頻りに  
ビデオ通話をした。  
+50

地域の運動会に  
参加した。  
+50  
つながりカード  
ゲット

眠りたいのに  
早起きしてしまう。  
疲れが取れない  
-100

ケアマネジャーに  
将来の不安を話して  
安心した。  
+50

地域のバスができて、  
病院やジムに  
行きやすくなった。  
+50

夫or妻が病気になり、  
1人になってしまった。  
結婚カードがあると  
-50  
つながりカード  
ロスト

運転免許を返納し、  
外出しなくなった。  
活力が出ない。  
-50

感染症流行により  
外出控えが推奨され、  
日課の運動をやめた。  
-50  
生活習慣カードロスト

家に籠りがちなので、  
地域の健康体操に  
参加した。  
+50  
生活習慣カード  
ゲット

定期健康健診を受け  
た。病気の早期発見  
や生活習慣を見直す  
のきっかけとなった。  
+50

会社が倒産し無職に！  
公的支援の受け方が  
分からない。  
-100  
結婚カード、  
子どもカード  
1枚につき、さらに-50

**STOP**

定年退職を迎えた  
退職祝いプレゼントを買った  
サイコロの目を振り  
奇数ならつながりカード、  
偶数なら生活習慣カード  
ロスト

健康教育セミナーが  
開催されたので  
参加した。  
+50



**STOP**

サイコロを1回振る  
結婚カードがあれば  
1or2：0人  
3or4：1人  
5or6：2人  
子どもカード取得。  
結婚カードを持っていない場合  
サイコロを振り、  
奇数なら独身、偶数なら結婚する。

子供が生まれる！  
生活習慣を見直した。  
結婚カードがあれば  
生活習慣カード  
ゲット

定期健康健診を受け  
た。病気の早期発見  
や生活習慣を見直す  
のきっかけとなった。  
+50

会社が倒産し無職に！  
公的支援の受け方が  
分からない。  
-100  
結婚カード、  
子どもカード  
1枚につき、さらに-50

転職をした。  
仕事のストレスが  
軽減した。  
+50

(結婚している場合)  
仕事で辛いことが  
あったが、  
家で家族に相談し前  
向きになった。  
+50

(独身の場合)  
家で相談する相手も  
いなかったため、  
お酒の量が増えた。  
生活習慣カード  
ロスト  
-50

サイコロを振る。  
出た目が奇数なら独身、  
偶数なら結婚して、  
結婚カード  
ゲット

不規則な勤務が続  
き、時間外労働が  
月80時間を超え、  
体調を崩した。  
-100

仕事や新生活の  
不安を相談する  
機会があった。  
気が楽になった。  
+50

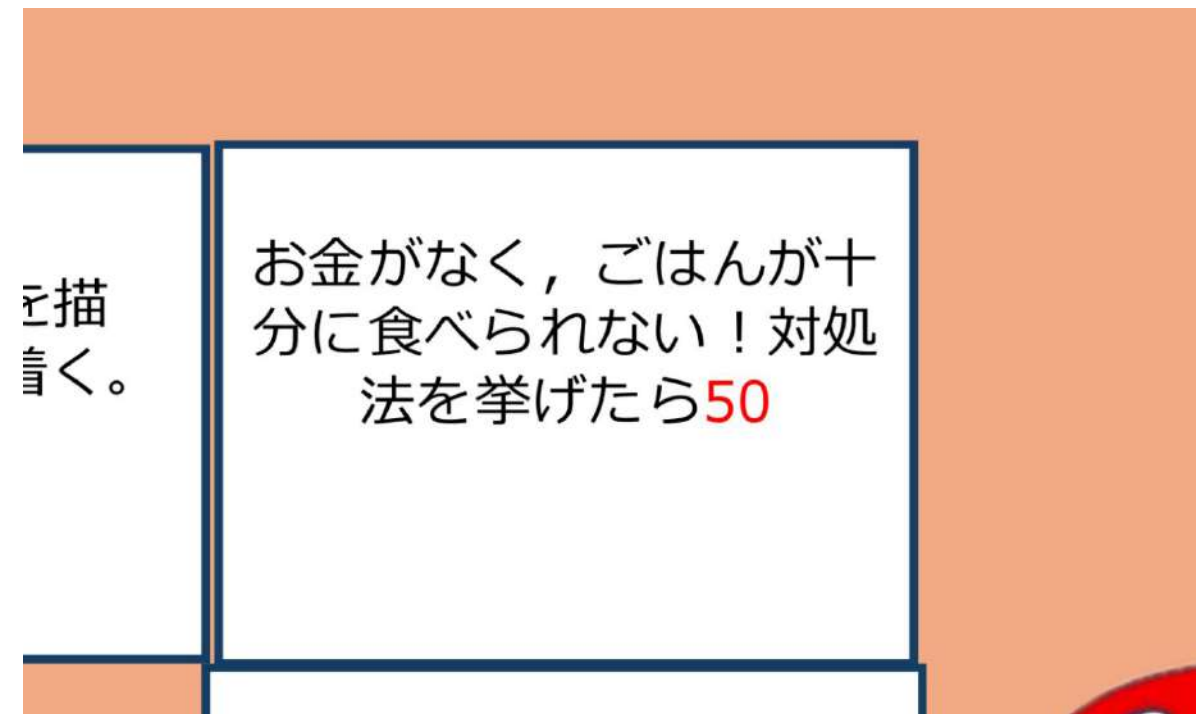


## ゴール



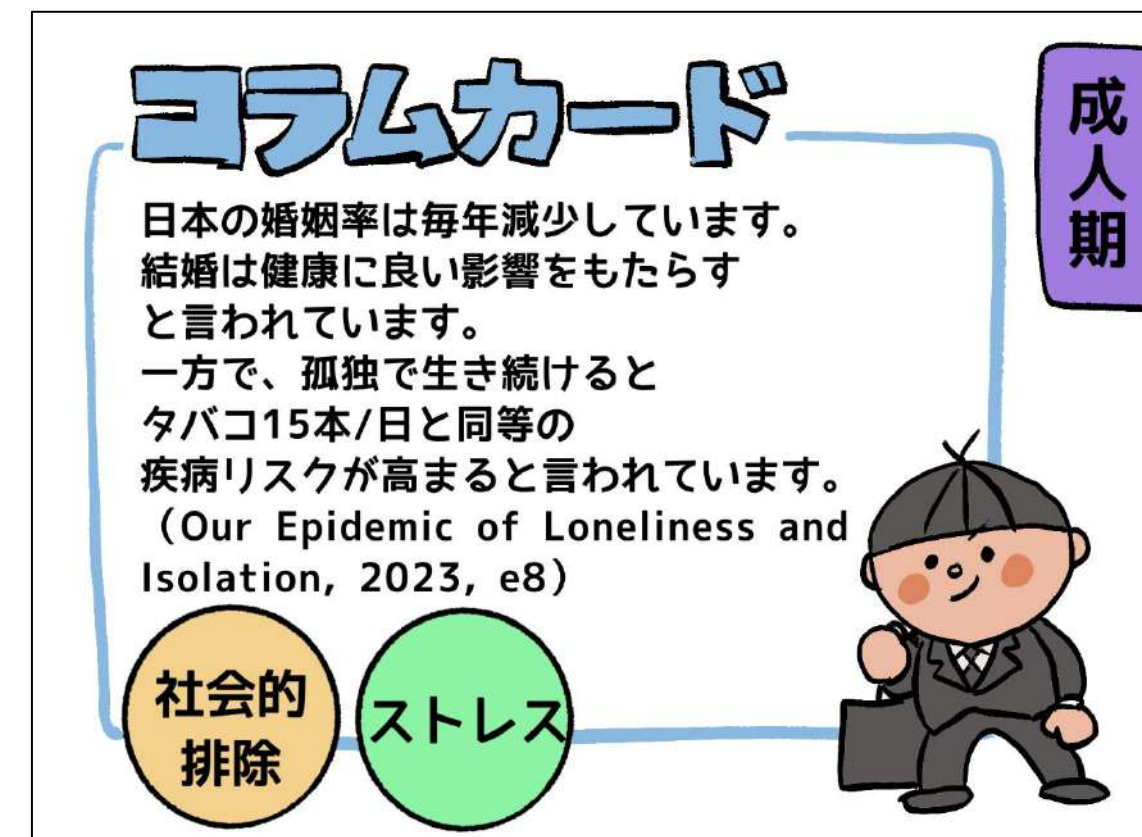
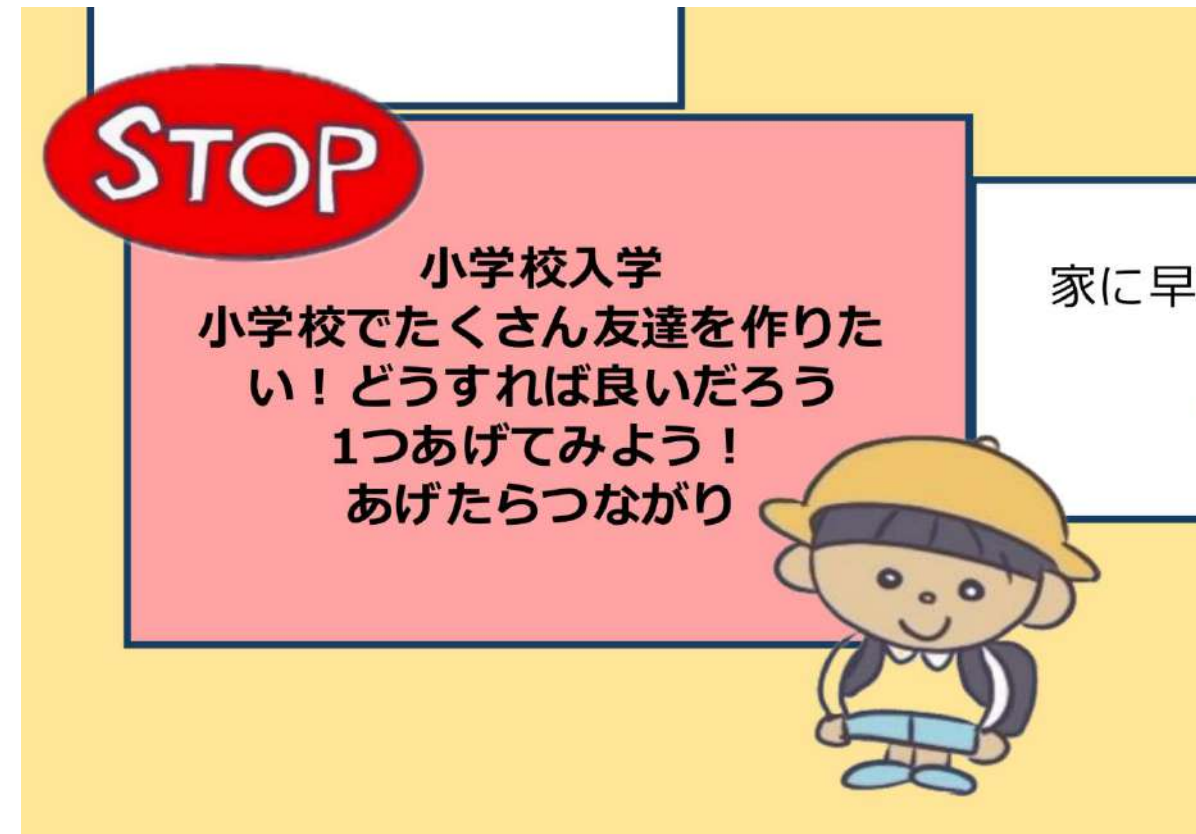


### 03. すぐろくの紹介



**+50**

**-50**



## 03. すぐろくの紹介

### つながりカード

マイナスイベントのマスに止まっても、1度だけ影響を受けない。使用したら戻す。

### 生活習慣予防カード

成人期以降の不摂生のマスの影響を1度だけ受けない。使用したら戻す。

最後まで持っている  
+100ポイント加算

### 結婚カード

結婚カード有効マスで効果を示す。

最後まで持っている  
+50ポイント加算

### こどもカード

子供1人につき1枚もらえる。

最後まで持っている  
+50ポイント加算



# 04.活動報告

## 9/21 壬生町城址フェス

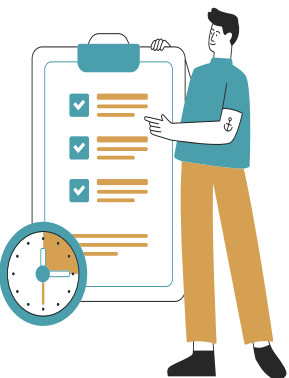


壬生町内の小・中・高生



壬生町生涯学習課  
壬生町子育て支援グループ  
ポケット

半年かけて作成した  
すごろくをローンチ  
しました！  
ここで参加者から聞いた  
意見も反映して更新して  
います。



# 04.活動報告

## 10/4 すごろくワークショップ



壬生町内の中学生  
ポケットの皆さん



壬生町生涯学習課  
壬生町子育て支援グループ  
ポケット

アンケートで理解度を前後  
比較しました。





# 04.活動報告

## 10/12獨協医科大学祭



大学祭に来場された  
様々な年代の方々



獨協医科大学祭  
実行委員会

中学生のみならず、様々な年代の方にご参加いただきました。

年代の異なる方々で体験をしてもらう中で、世代間での健康についてのコミュニケーションも生まれていました。



# 04.活動報告

## 10/19福祉まつり

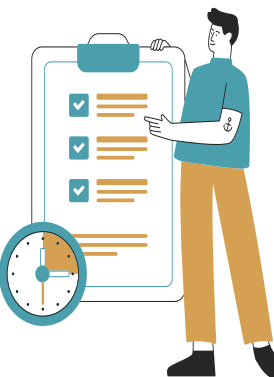


壬生町の様々な年代の方々



壬生町健康福祉課

主に中学生に参加していただきました！  
SDHの言葉自体を知らない中学生が多く、  
「知れてよかった」というお声を多くいただきました。





# 04.活動報告

実際の活動を通してすごろくも適宜修正

みんなで声に出して呼んでね！

始める前のことがけ

01

これはあくまでゲームです

これはあくまでゲームなので  
個人を決めつけるものではないよ。

SDHについて学んでいることを  
を忘れないでね。



02

辛く感じたらやめよう

ゲーム中に辛く感じたら  
無理せず途中でやめて大丈夫  
だよ。



03

解決策を考えよう

問題が発生した時、どうやっ  
て解決できるのかをみんなで  
考えてみよう。



04

話そう、楽しもう

友達や家族とたくさん話して  
楽しんでゲームしてね。



センシティブな内容も含まれるため、  
すごろくを行う上で参加者に向けたルールを  
作成

ゲームで傷つく参加者が少なくなるよう配慮

## 05. アンケート結果

### 【調査概要】

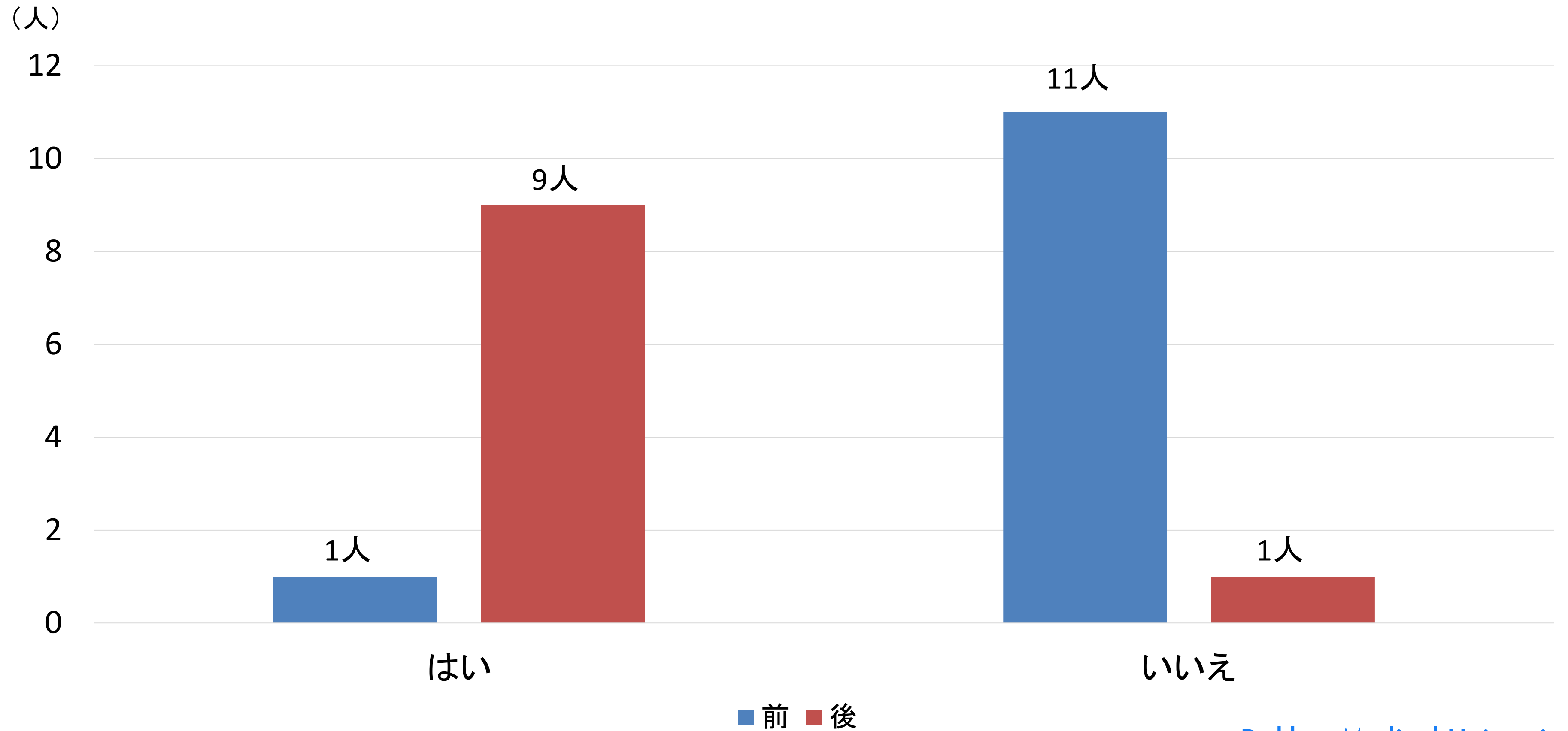
対象：中学生 12 名（1年4名、2年1名、3年7名）

方法：無記名質問紙調査

内容：SDHの認知、健康に影響する要因、  
地域・人とのつながりについて

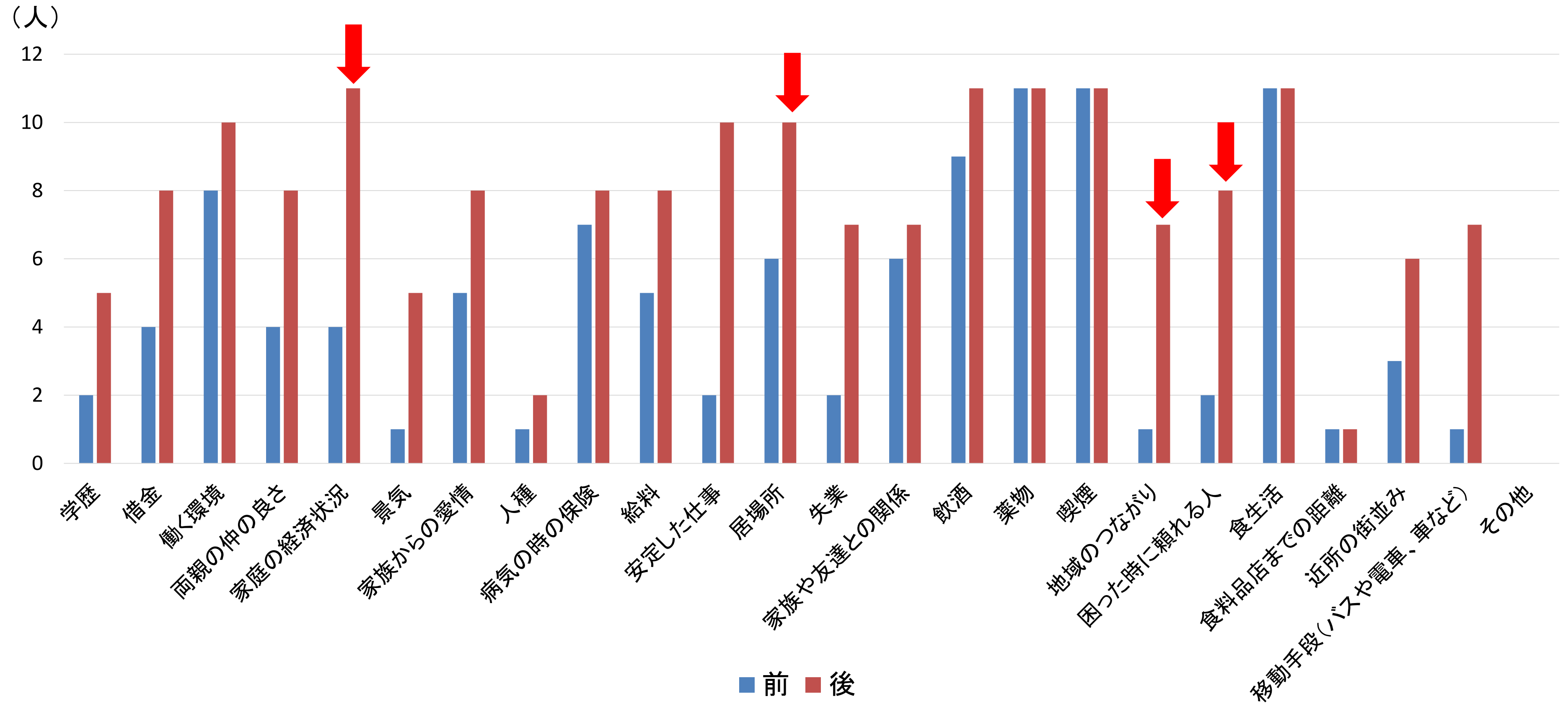


# 「SDH（社会的決定要因）という言葉を知ったことがありますか？」

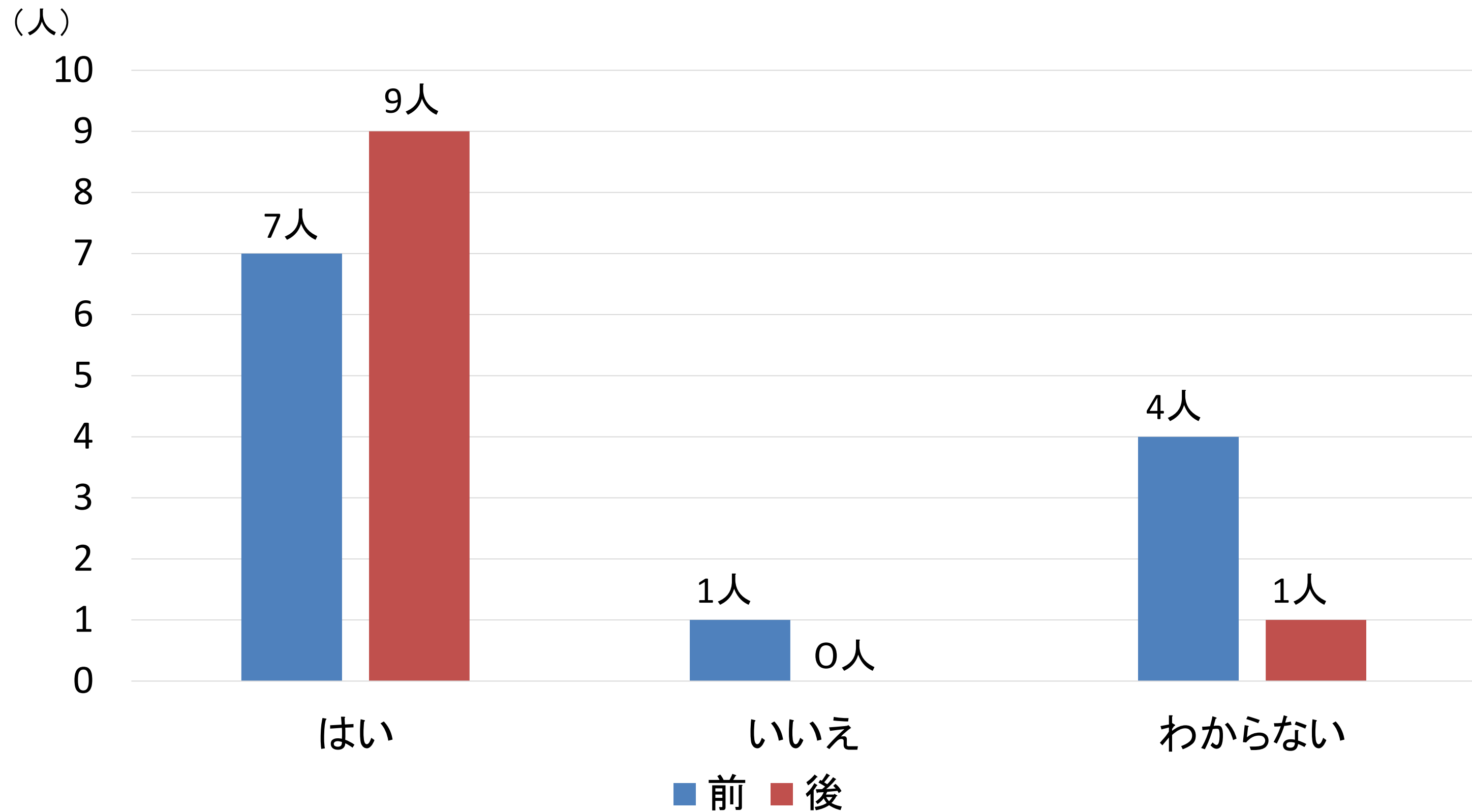




# 健康に影響を与えると思うもの



「学校の活動で地域の人と交流することは、  
あなたや友達、地域の人々の健康に影響すると思いますか。」



# 健康に影響を及ぼすもので大切なと思うこと（自由記述）

## 事前

- ・ 食生活に気をつけること →
- ・ 早寝早起き
- ・ 無記入

## 事後

- ・ 自分だけじゃなく周りも関係してる  
ことがわかったので気をつけることが  
大切だと思いました。
- ・ 周りの環境（家族、友達、職場）
- ・ 周りの人とつながりがあることで、  
自分の健康を助けてくれるのだと学ぶ  
ことができました。とても素敵な体験  
をすることができました。

## アンケートのまとめ

SDHすごろくは、SDHに対する理解度の向上、健康に対する意識の上昇、健康についての話し合いの場となった。  
継続して実施していくことで、中学生たちが学びを周囲に伝えたり、行動を変化させていく可能性が期待できる。



## 06. 今後の活動スケジュール

2月：おもしろ健康教育研究所への視察

進行中：アンケートとすごろくのブラッシュアップ

進行中：ニュースレター（活動報告）の作成

2～3月：報告会の実施(地域、学内)



THANK YOU

THANK YOU

**THANK YOU**

THANK YOU

THANK YOU

