



獨協医科大学医学部 公衆衛生学講座
SDH Study Group



中高生向け体験型SDH (健康の社会的決定要因)学習

6年: 石井舞佳 島田優果 野々山陽仁

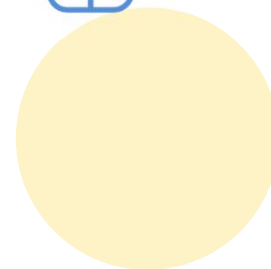
5年: 橋口怜知 | 4年: 大谷沙耶 | 2年: 牧野加奈

1年: 玄詩穂 中村陽月 山崎悠貴





医師になりたい！



医師を目指す私たちの思い

患者さんの背景には複雑な問題が存在。
医療の力だけでは解決できない。



SDH



｜医師を目指す私たちの思い

医師とは病気ではなく、患者さんを診る存在。

医師を目指す者として、患者さんの病の根本的な解決に必要な
背景にある問題にまで目を向けられるようになりたい。



SDHとは

健康の社会的決定要因

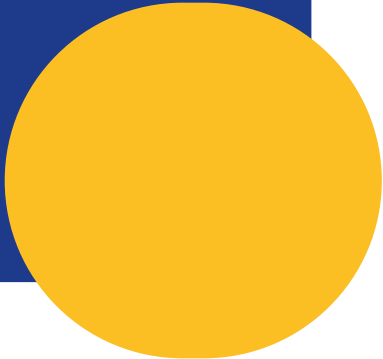
Social Determinants of Health

病気の背景には医学的要因だけでなく
環境などの社会的要因も存在する



活動目標

すごろくを通じて
SDHについての理解や
認識の変化を促す



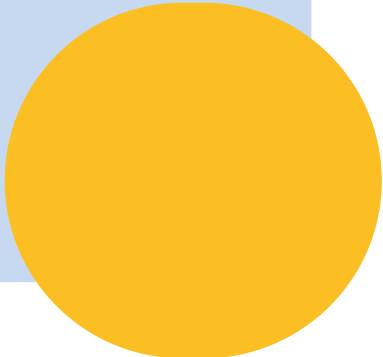


なぜすごろくか？

すごろく：サイコロの目

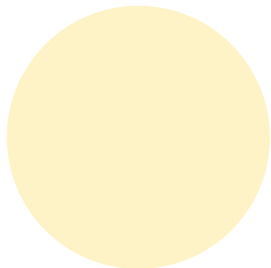
人生：自分が置かれる環境

すごろくも人生も“運”に左右される



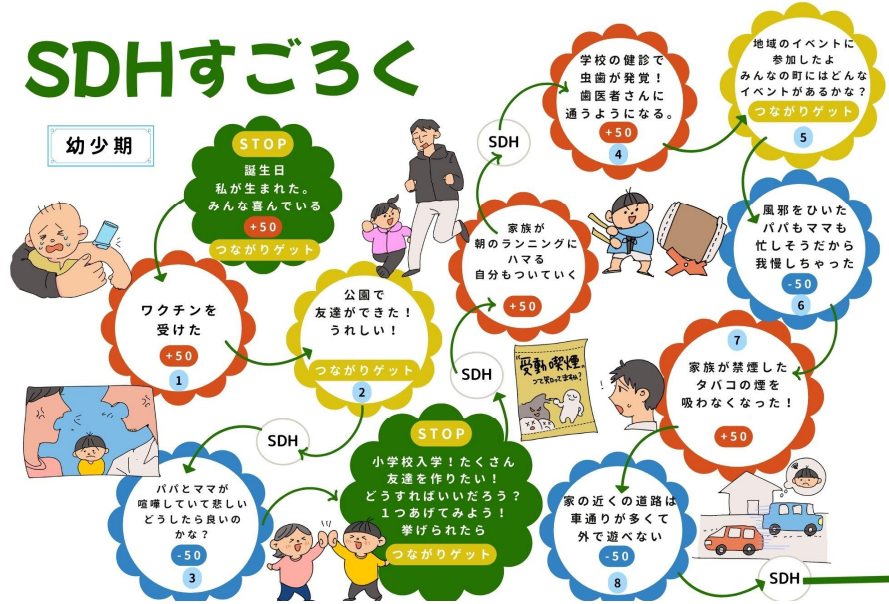


すごろくの紹介



SDHすごろく

幼少期



思春期



老年期



成人期





15 コラムカード



みえない貧困

ご飯が全く食べられないわけじゃないけど（絶対的貧困）、「みんなと同じように塾に行けない」「修学旅行の費用がきつい」「スマホが持てない」というように、周りの『ふつう』から置いていかれちゃう状態のこと。将来のチャンスを広げるための支援が求められています。

16 コラムカード



お酒で人生減ぼすな

お酒の飲み過ぎは体に負担をかけ、病気に繋がります。アルコール依存症のリスクもあり、うまく付き合わなければなりません。

17 コラムカード



理想と無理なダイエット

SNSの情報は、時には「痩せたい気持ち」を過剰に煽ります。病気につながることもあるので、不安を感じたら保健師など専門家に相談しましょう。

18 コラムカード



長時間労働

週80時間を超える勤務は、脳・心臓疾患の発症リスクを急増させます。特に、疲労回復に必要な「質の高い睡眠」を削ることで自律神経が乱れ、高血圧やメンタル不調の直接的な原因となります。

19 コラムカード



産業医面談

病気を見つける健康診断とは異なり、仕事内容と健康のバランスを専門医が確認します。面談の結果で解雇や降格になることは法律で禁止されており、相談内容の秘密は守られます。

20 コラムカード



ファストフードと健康

高カロリー・高塩分で、ビタミンや食物繊維が不足しがちです。頻繁な摂取は肥満や生活習慣病（SDHの一因）を招くため、サイドメニューをサラダに変えるなど工夫が有効です。





SDHに関するアンケート



1. 学年

☐ 1年 ☐ 2年 ☐ 3年

2. 性別

☐ 男性 ☐ 女性 ☐ その他 ☐ 回答しない

3. SDH（社会的決定要因）という言葉を知っていることがありますか？

☐ はいー質問4へ ☐ いいえー質問5へ

4. 3の質問で「はい」と答えた方へ質問です。

SDH（社会的決定要因）についてどのくらい知っていますか？

☐ たくさん知っている ☐ 少し知っている ☐ 聞いたことはある ☐ 全く知らない

5. 以下のうち、健康に影響を与えると思うものに○をつけてください（複数選択可）

- ・学歴 ・借金 ・働く環境 ・両親の仲の良さ ・家庭の経済状況 ・景気
- ・家族からの愛情 ・人種 ・病気の時保険 ・給料 ・安定した仕事 ・居場所
- ・失業 ・家族や友達との関係 ・飲酒 ・薬物 ・喫煙 ・地域のつながり
- ・困ったとき頼れる人 ・食生活 ・食料品店までの距離 ・近所の街並み
- ・移動手段（バスや電車、車など） ・その他（ ）

6. あなたは、健康に影響を与えるのは自分の努力だと思いますか？それとも、家や学校、地域の環境だと思いますか？

☐ 自分の努力 ☐ 周りの環境 ☐ 両方 ☐ どちらでもない ☐ わからない

7. あなたは、学校の活動で地域の人と交流することは、あなたや友達、地域の人の健康に影響すると思いますか？

☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない

8. 夏休みになり、あなたの近所では毎朝8時からラジオ体操を行っています。参加している近所のお年寄りはお菓子を持参して、終わるとみんなで食べています。あなたもお隣さんから誘われました。どうしますか？

- ☐ 6時から参加し、お菓子をみんなと食べる ☐ 6時から参加し、お菓子は家で食べる
- ☐ お菓子の時間に行き、もらったら帰る ☐ お菓子の時間に行き、みんなと食べる
- ☐ 参加せずお菓子は食べている ☐ その他（ ）

1

9. あなたは20歳の大学生になりました。入学以来仲良くなり、ご飯に行ったり遊びに行ったりする仲の友達がタバコを吸いはじめました。あなたはこの友達とどのように接しますか？

- ☐一緒に吸う ☐友達と距離を置く ☐吸わないように友達を説教する
- ☐何もせず今まで通り付き合う ☐その他（ ）

10. あなたは地域の人たちと交流できる場（お祭りや公民館でのイベント、ボランティアなど）に参加したことがありますか？

☐ はい ☐ いいえ

11. 自分の生活がどのように健康に影響するかについて、周囲の人（家族や友達など）と話したことがありますか？

☐ はい ☐ いいえ

12. 健康に影響するものであなたが大切だと思うことを自由に書いてください。



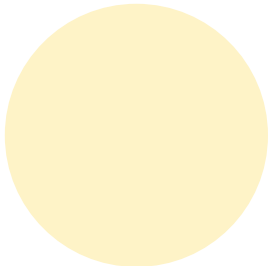
ご協力いただきありがとうございました！
アンケートのお問合せは下記までご連絡ください。
福崎医科大学医学部公衛生学講座
〒321-0293 栃木県下都賀郡壬生町北小林880
TEL. 0282-67-2133（平日9:00～17:00）



2



今年度の活動報告



活動報告 勉強会

SDH Study Group 新メンバーへの勉強会実施(4月)

6年生から新メンバーに向けてSDHに関する勉強会を実施。
新メンバーとして5年生1名、2年生1名、1年生3名が加入。

- 対象：70代男性（アルコール性ケトアシドーシス）
- 現状：症状が改善し始めると、「不穏（そわそわする）」や「怒りっぽさ」が強くなる傾向がある。
- 課題：トラブル等により長期療養ができず、短期間での退院を繰り返している。
- 頻度：年間3回目の入院であり、再発防止が難しい状況。

（補足情報）

- 家族：独居。連絡の取れる遠い親戚はいるが、関わりを拒否している。
- 収入：年間120万の厚生年金とこれまでの貯蓄

表1 アクションシート

	①What (なにが起きているのか)	②Why (なぜ起きているのか)	③How (どのようにするの)
Human network and relations 人間関係(家族、近所、交友など)			
Employment and income 収入、仕事内容、労働環境など			
Activities that make one's life worth living (Advance-ADL) 趣味、活動、生きがい			
Literacy and learning environment ヘルスリテラシー(健康観)、幼 少期の教育環境、学歴など			
Taking adequate food, shelter, and clothing 食事、住居、地域(衛生、商店、交 通/連絡手段、公園)など			
Health care systems 保健・医療・福祉・介護サービス			
Patient preference/values 意向、価値観、性格など			

活動報告 すぐろくの改良と資料の拡充

すぐろくの改良

文言の修正（分かりやすい言葉選び）
コラムカードの情報追加/修正

資料拡充

パンフレットの改良
リンク集の作成

パンフレット



病気はその人だけのせいじゃない。

獨協医科大学医学部
公衆衛生学講座
SDH Study Group



SDHって
なんだろう？

健康は病気かどうかで決まるものではありません
私たちを取り巻く環境も健康に影響しています
これを
SDH（健康の社会的決定要因）
といいます



例えばこんな経験
ありませんか？

風邪を引いた時、
看病してくれる人がいない
バランスの良い食事ができていない
忙しくて十分に寝れてない
頼れる人がいたので、
辛いことを乗り越えられた



今日からできる！
健康アクション



自分だけのせい
と思いたまえない
誰かに悩みを話し
てみる
周りの人の健康に
目を向けてみる
考えてみよう

すぐろくコラムカードの
リンク集はこちら！



お問い合わせ
獨協医科大学医学部
公衆衛生学講座
TEL 0282-87-2133



簡単にいえば…
健康はみんなでつくるもの！

“病気なんて自己責任”はもう古い！
健康でいるためには
人の関わりを大切にしよう



SDHの理解と行動の変化を促すためのリンク集

コラムカード リンク集

- ・コラムカード 2
幼児期における友達関係の発達の変化、近藤龍彰
https://www.jstage.jst.go.jp/article/rjaps/38/1/38_25/_pdf
- ・コラムカード 3
DVと児童虐待、内閣府
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/dv-child_abuse/
DV相談、内閣府
<https://soudanplus.jp/>
- ・コラムカード 4
日本歯科医師会「歯の磨き方」
<https://www.jda.or.jp/hamigaki/>
- ・コラムカード 10
厚生労働省ホームページ「子宮頸がんワクチンについて」：
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28>
- ・コラムカード 11
こども家庭庁ホームページ「ヤングケアラーについて」： 24
<https://www.cfa.go.jp/policies/young-career/>
電話：0120-0-78310
- ・コラムカード 12
厚生労働省 健康日本21アクション支援システム ～健康づく
https://kenet.mhlw.go.jp/sip/event/sleep_quality/index
- ・コラムカード 14
自治体の保健所、保健センター(無料相談)
依存症対策全国センター
(全国の自治体にある相談窓口や、依存症の専門医療機関を都道府
<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>
厚生労働省〈依存症に関する基本的な情報や、普及啓発のため

- されている)
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>
- ・コラムカード 15
政府広報オンライン「様々な事情で暮らしにお困りのかたのための相談窓口があります！」
<https://www.gov-online.go.jp/article/201504/entry-7806.html>
 - 厚生労働省「生活困窮者自立支援制度の紹介」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/bukushi_kaigo/seikatsuhogo/seikatsukonkyus
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/bukushi_kaigo/seikatsuhogo/seikatsukonkyus
 - ・コラムカード 16
アルコール健康医学協会 お酒と健康 飲酒の知識
<https://www.srukenkyo.or.jp/health/base/index.html>
厚生労働省 健康日本21
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html
 - ・コラムカード 17
神経性やせ症、日本内分科学会
https://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=59
摂食障害全国支援センター相談ホットライン
<https://sessyoku-hodline.jp/>
診療連携・相談窓口、摂食障害情報ポータルサイト
https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_general/consultation.html
 - ・コラムカード 18
過重労働に悩むな！ 厚生労働省
<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/animate/03kajuroudou.html>
 - ・コラムカード 20
出典：栄養バランスチェック | メニュー情報 | 私たちの責任 | McDonald's Japan
<https://share.google/kDeBXMEeNc6c0wUd>
 - ・コラムカード 25
おやこのミカタ
<https://www.savechildren.or.jp/oyakonikata/>
 - ・コラムカード 26

男女共同参画局
Gender Equality Bureau Cabinet Office

男女共同参画とは 主な政策 推進本部・会議等 国際的協調 広報・報道 基本データ

検索

内閣府ホーム > 内閣府男女共同参画局ホーム > 主な政策 > 女性に対する暴力の防止 > DV (ドメスティック・バイオレンス) と児童虐待 -DVは子どもの心も壊すもの-

特集 DV (ドメスティック・バイオレンス) と 児童虐待 -DVは子どもの心も壊すもの-

「W (ダブル) リボンマーク」は、大阪府吹田市が、DVと児童虐待が密接に関連していることをあらためて認識し、DV防止対策と児童虐待防止対策を一体として進めていかなければならないと考えのもと、女性に対するあらゆる暴力の根絶のシンボルであるパープルリボンと児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンを組み合わせ、独自で考案されました。Wリボンマークを使用するには、吹田市に申請が必要です。詳しくはこちら。

● DVと児童虐待の関係 ● DVとは ● 児童虐待とは ● 差別 ● 子どもへの影響 ● あなたの周りに心配だと思われる人はいませんか？ ● 自分にあてはまるかもというときは ● 主な相談窓口 ● 関連サイト

DVと児童虐待の関係

こども家庭庁 ホーム こども向け 相談窓口 子育て中の皆さんへ 自治体の方 Global Site 検索 メニュー

ヤングケアラーについて

子ども・若者育成支援推進法は、「家族の介護その他の日常生活上の世話を通じて行っていると思われる子ども・若者」として、ヤングケアラーを、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象としています。



イベントの実施

📅 8/4 開催

ホームヘルスケアタウンうつのみや共催
ケアマネジャー向けイベント

📅 8/8 開催

壬生町子育て支援グループ ポケット共催
中高生向けイベント

📅 10/4 開催

壬生町健康ふくしまつり

📅 10/11 開催

獨協医科大学 大学祭

8/4 ホームヘルスケアタウンうつのみや共催 寺子屋わーく ケアマネジャー向けイベント

日時 8/4(火) 18:00-20:30

場所 栃木福祉プラザ

参加者 20名



ケアマネジャーさんや薬剤師さんなど
様々な医療職種の方々が参加して下さいました！



8/8 壬生町子育て支援グループ ポケット共催 中高生向けイベント

日時 8/8(土) 10:00-12:30

場所 城址公園会議室

参加者 9名



ポケットさんのお力をいただきながら、
中高生（高校生8名,中学生1名）と
すごろくを楽しみました！



参加者の声

楽しみながら参加できたし、
コラムカードがとても勉強になった

すごろく人生の浮き沈みを経験しつつ、
コラムカードを通じてより考えさせられる内容であった

健康の背景にいろんなことがあるのだと学べた

マイナスな出来事についても対策を
考えることで、前向きな気持ちになった

今後の活動予定



アンケート結果の分析

毎回のイベント実施時に
参加者に回答してもらっている
アンケートの結果を分析し、
SDHの理解に対する活動の
効果測定を行う。



すぐろくの ブラッシュアップ

参加者の方々の声や
メンバーが感じた改善すべき点
に基づき、すぐろくの更なる
改良を進める。



活動報告

ニュースレターを作成し、
県内の中高生や医療関係者
に配布する。

公衆衛生学講座主催の報告会
を通じて、SDH Study Group
の活動実績を共有。



ご清聴ありがとうございました

