

中学生向け体験型SDH(健康の社会的決定要因)学習

獨協医科大学医学部 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



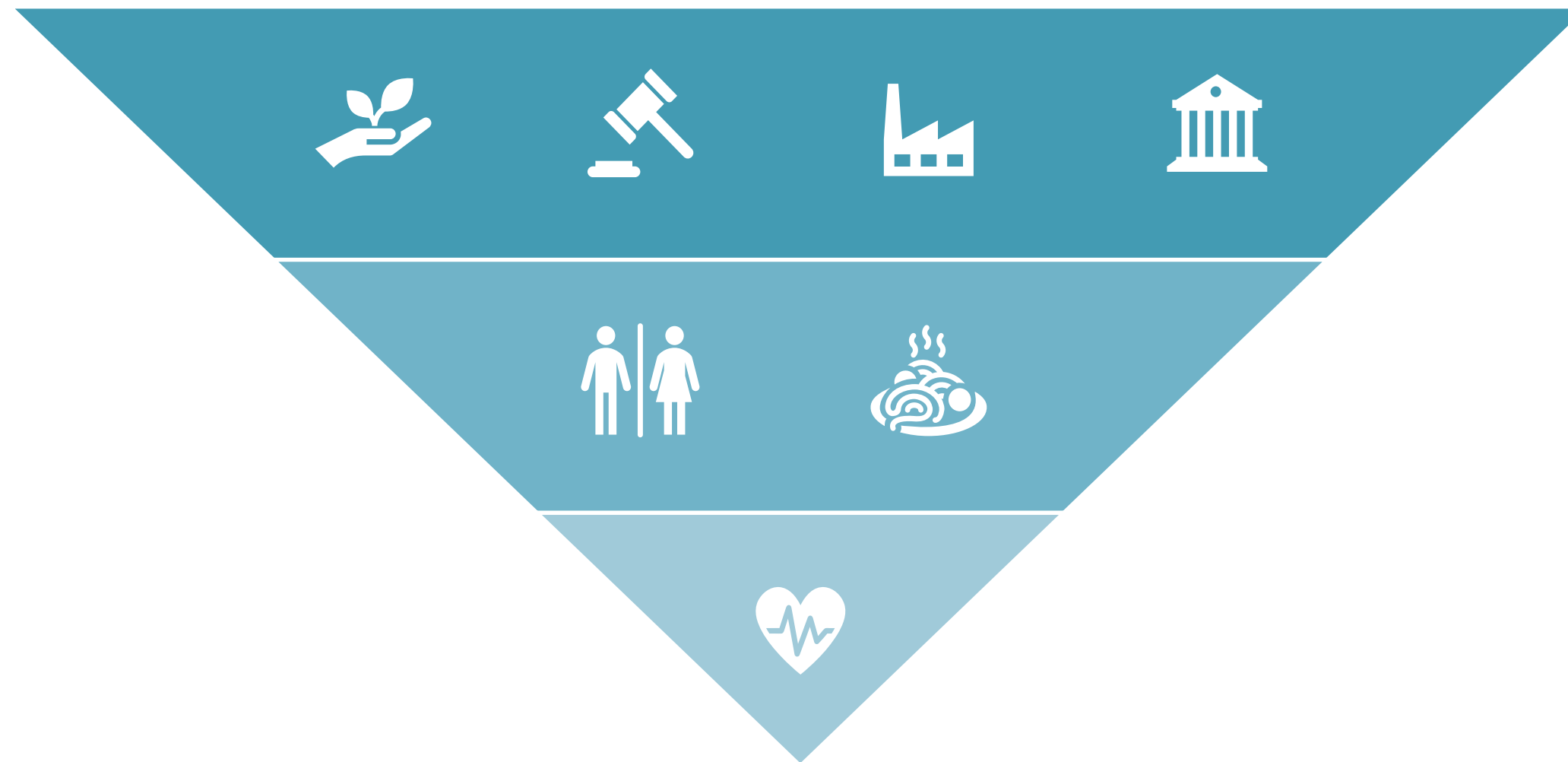
目次



1. 背景
2. 栃木県 の 状 況
3. 問 題 意 識
4. 活 動 目 標
5. 活 動 ス ケ ジ ュ ー ル
6. 活 動 報 告
7. 今 後 の 活 動 予 定

健康とは

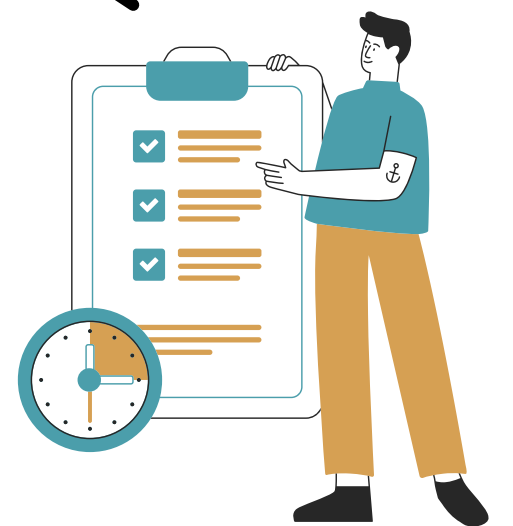
健康とは、生物学的(個人)な因子のみならず心理社会的な因子が複雑に絡み合って、成り立つもの。特に健康の社会的決定因子(SDH)は人々の健康に関わる多くの因子を説明する。



健康とは



もちろん、健康的ではないです



健康とは

頼れる人がいない



仕事が山積み



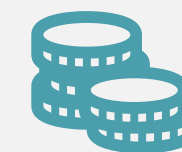
親も吸っていたし...



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)



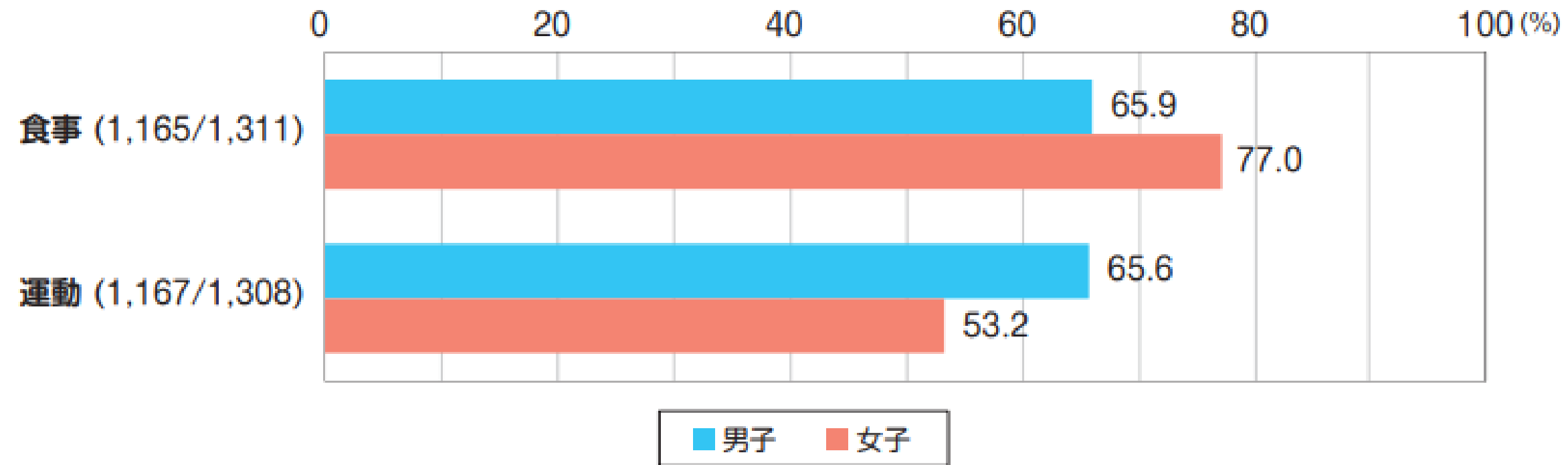
労働(職場環境、低賃金等)



交通(移動手段の充実度等)



栃木県の状態



自分の健康のために食事や運動に気をつけた生活を
送っている生徒の割合は男女ともに半数以上

問題意識

我々が行う社会的処方や行政・制度的な取組みも重要ではある一方で、**個人がSDHを意識した生活習慣や行動を見直すこと**は予防医学の観点からも意義があるのではないかな？



ライフコース疫学の観点からも、幼少期・青年期からの生活習慣や行動といったSDHの蓄積がその人の健康に与える影響は大きく、特に**若者へのSDHを知る・理解する・行動することを促す取組み**が必要なのではないかな？



他事業例の紹介

SDGs人生ゲーム

株式会社タカトミーが行っている事業。「人生ゲーム」を活用したSDGs担い手育成事業。みんなでSDGs人生ゲームを作成しながら、SDGsにどんな貢献ができるかを考えることができる。

コミュニティコーピング

一般社団法人コレカラ・サポートが企画・開発を行った、人と地域資源をつなげることで「社会的孤立」を解消する協力型ゲーム。参加者が同士で考え、地域貢献を考えることができる事業。

SDHすごろくゲーム

日進市提案型連携共同事業で名古屋外国語大学とアジア保健研修所と学生が行っている事業。世界各国の健康政策について遊びながら学ぶことができる。

これらの先行事例も参考にしつつ、自分たちの活動目標に叶うような事業を展開していきたいと考えています。



活動目標

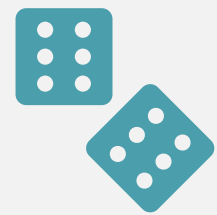
- ・ 参加対象：壬生町内の中学生(いずれ町内に限らず)
- ・ 期待する活動効果
 - ①SDH・健康に関する要因について**理解**の向上
 - ②ワークショップを通じて得た考えを基に**行動**ができる
 - ③参加者の家族や友人にSDHが与える影響について**伝える**ことができる

年間活動スケジュール

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2026年 1月	2月	3月	4月	5月
講座内プレゼン															
事業申請	×5/15														
すごろく作成															
壬生城址フェス ワークショップ							9/21	10/4							
獨医祭 健康福祉まつり								10/12	10/19						
学会参加・報告								学会参加		演題×12月中旬				学会5/29-31	
振り返り 最終報告															

これまでの活動

すごろく作成



半年かけてディスカッションしながら作成

イベント



壬生町城址フェス
ワークショップ
獨協医科大学祭
壬生町健康福祉祭り

開催協力



壬生町生涯学習課
壬生町健康福祉課
壬生町子育て支援
グループ ポケット

参加人数



参加者約150名

スタート

誕生日
私が生まれた。
みんな喜んでいる
+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！
どうすれば良いだろう？
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

親が受動喫煙を気にし
て禁煙をした。
タバコの煙を吸わな
くなった！
+50

卒業式！
友達と写真を撮った。
卒業しても
仲良くする約束をした。
+50
つながりカードゲット

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

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

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

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、
一気に飲みをした！
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、
体調を壊した。
-100

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

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

健康教育セミナーが
開催されたので
参加した。
+50

会社が倒産し無職に！
公的な支援の受け方が
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貰った
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ゲット

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

運転免許を返納し、
外出しなくなった。
活力が出ない。
-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



地域のバスができて、
病院やジムに
行きやすくなった。
+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

友人や家族と頻繁に
ビデオ通話をした。
+50

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

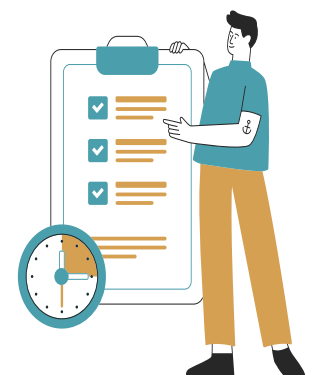
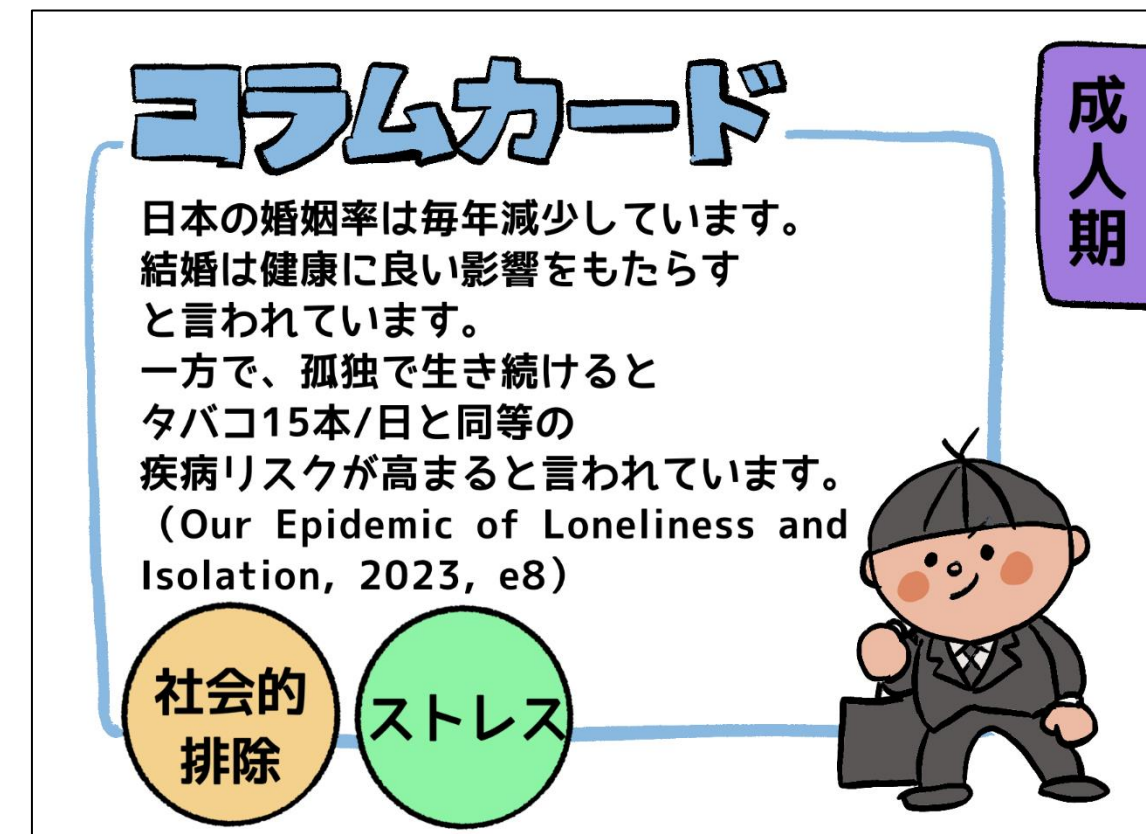
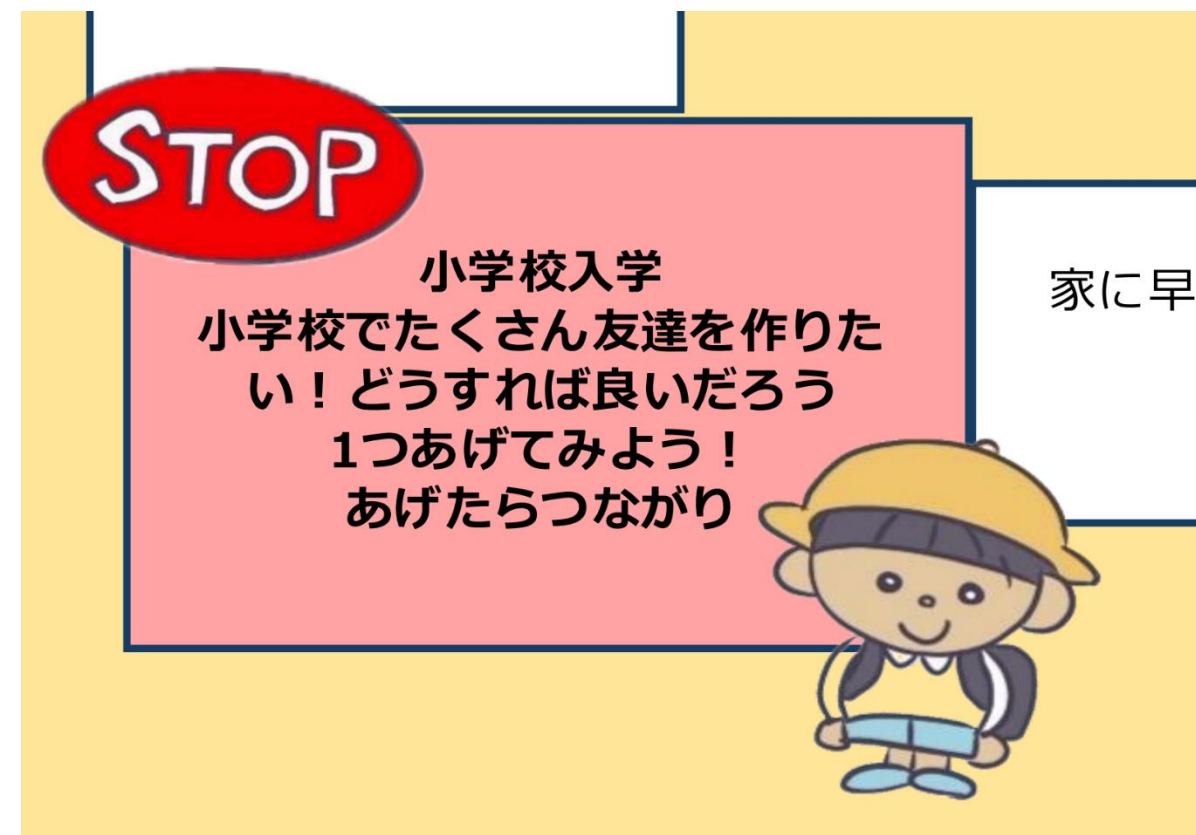
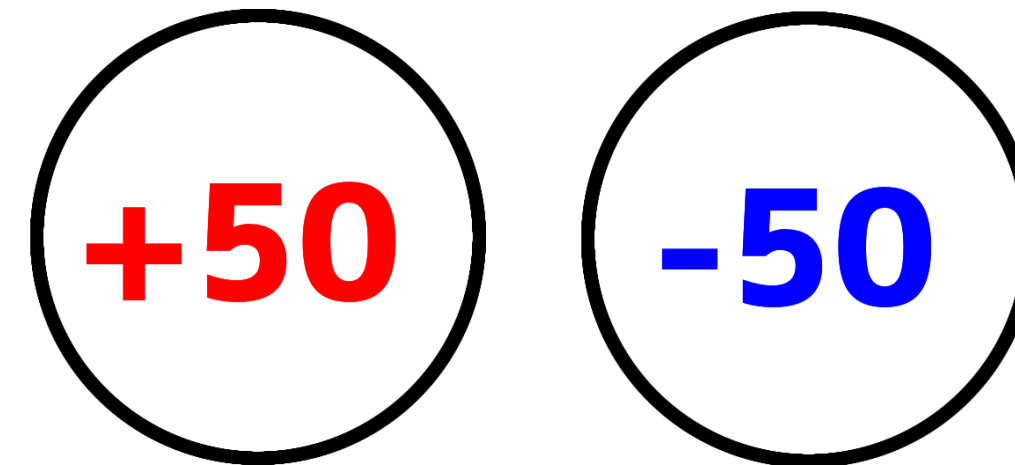
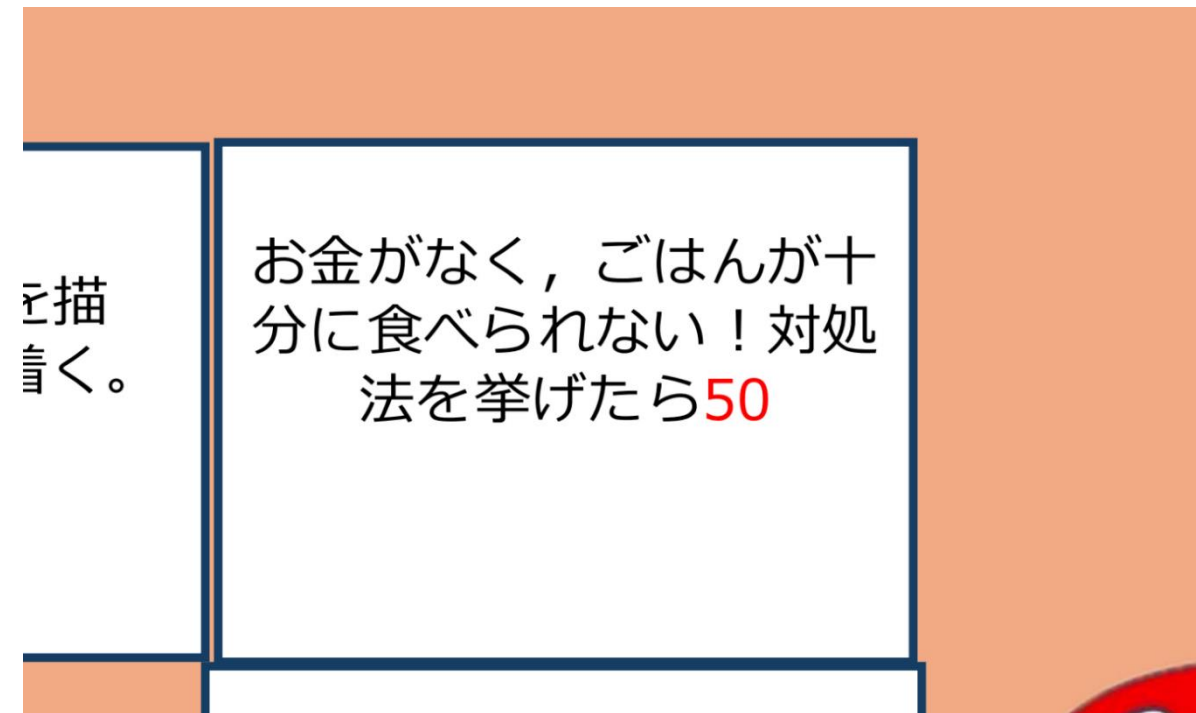
体調がすぐれない。
病院にかかる
お金がないので
家に引き籠もる。
-50

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

ゴール



すごろくの紹介



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

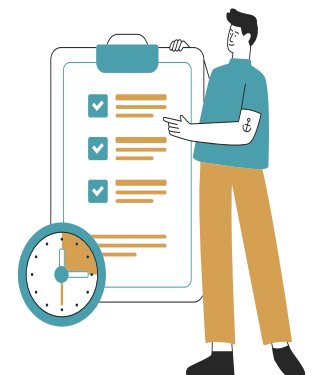
結婚カード有効マスで効果を示す。

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



9/21壬生町城址フェス報告



壬生町内の小・中・高生

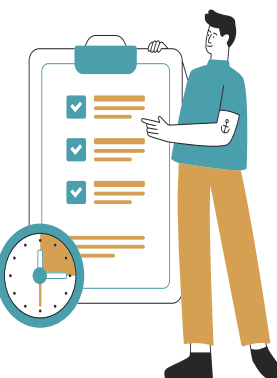


壬生町生涯学習課

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



10/4すごろくワークショップ

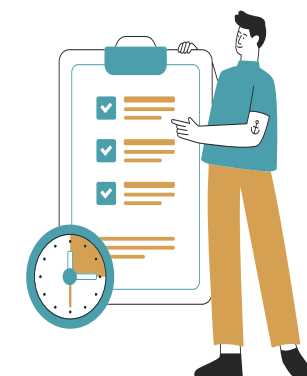


壬生町内の中学生
ポケットの皆さん



壬生町生涯学習課
壬生町子育て支援グループポケット

アンケートによる効果検証も
行い、鋭意分析してます



10/12獨協医科大学祭



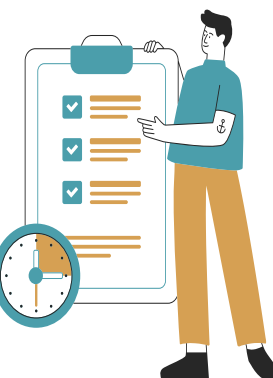
大学祭に来場された
様々な年代の方々



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。



参加者からの感想

健康は、自分のせいだけでなく、
周りの環境が大事ということがわかってよかったです。



つながりカードを使用することで、マイナスのイベントに、
つながりがどう影響するか考えるきっかけになりました。



パンフレット

今日からできる！ 健康アクション

□ 周りの人の健康に目を向けてみる

□ 地域の人と助け合う

□ 自分だけのせいと思いたまない

□ SDHの知識を人に伝える

□

自分でも考えてみよう！



まとめ 健康はみんなで 作るもの！

“健康なんて自己責任”
はもう古い！
健康でいるためには、社会
と地域に目を向けよう

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

健康は くらしから

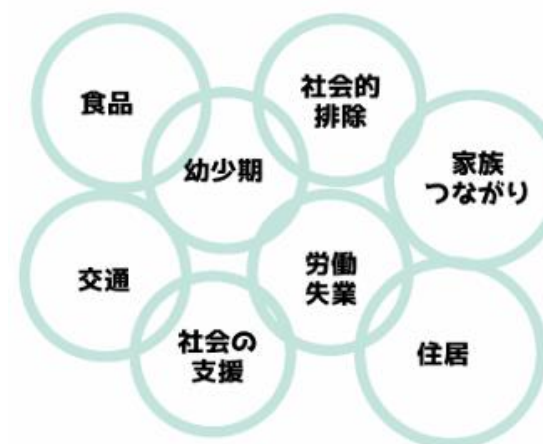
獨協医科大学医学部
公衆衛生学講座
SDHを考える会

健康の 社会的決定要因 とは？

What is SDH?

皆さんが健康でいられるかどうかは、
病気の有無だけの問題ではありません。
生活のしかたやまわりの環境によっても、
大きく左右されます。

これを、
SDH（健康の社会的決定要因）
といいます。



たとえばこんなこと

風邪を引いたとき、
頼れる人がいない

お金の心配から、
食事を1食減らしている

頼れる人がいるので、
辛いことを乗り越えられた

ケガしたときの対処がわからない



地域のイベントに参加したら、
趣味の合う友達ができた

日課のウォーキングのおかげで
生活習慣病を予防できた

衛生的な場所に住める

地域や国から支援が受けられる、
支援を受ける方法がわかる

考えてみよう！

あなたの街に
「もっとあったらいいな」
と思うことは？

家族や友達と健康のためにで
きることは？

2025年(令和7年)9月26日(金曜日)

下野

「社会的処方」学ぶ契機に



来月4日 壬生で中学生向け講座

獨協医大生すぐろく考案

社会や生活の環境が健康に与える影響を子どもたちに知ってもらおうと、獨協医大医学部の学生4人が、オリジナルのすぐろく作りを取り組んでいる。「社会的処方」と呼ばれる考え方が生かされたまちづくりや地域を指し、学ぶきっかけとして教育現場などで活用してもらう。10月4日には壬生町内で中学生対象の講座を開く。

メンバーは公衆衛生学講座の阿部美子研究室に所属する6人。今泉さん(右)と野々山さん(左)は壬生町本丸1丁目

する6人。今泉勇人さん(27)と、5年の石井舞佳さん(22)、島田優果さん(24)、野々山陽仁さん(27)。

社会的処方とは、健康問題に対して本人に起因することだけでなく、社会的決定要因(SDH)と呼ばれる暮らし方や環境などの背景に着目して必要な支援につなぐ仕組みを指す。4人はSDHを学ぶ入り口として、遊びを通して知識を身につけてもらおうと考えた。

人生になぞらえ、誕生から進学や就職、結婚など各段階で起きるイベントがマスに記され、SDHの各項目がひも付けされている。「母親の介護のために学校を休む」など健康に悪影響を与える出来事は減点、「地域の運動会に参加した」といった良い影響の出来事は加点し、得点を重ねてゴールを目指す方式だ。

中学校などで活用しても



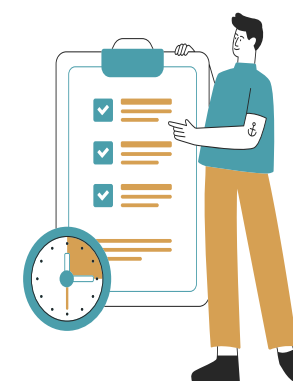
講座の申し込みのQRコード

(宇留野有貴)

らつことを想定し、本年度中の完成に向けて作業している。4人は21日に壬生町内のイベントで体験企画を行い、家族連れらから意見を聞いたり健康に関する助言をしたりした。今泉さんは「SDHの考えがまちづくりに組み込まれた社会を目指し、取り組みを広げたい」。島田さんは「すぐろくが日常に浸透してくれたらうれしい」と話した。

10月4日の講座は、壬生町南大飼地区公民館で午後2〜4時。町内外の中学生対象で定員40人。9月30日締め切り。岡壬生町教育委員会生涯学習課0282・81・1873。

9/26、下野新聞の朝刊に掲載していただきました！



今後の活動予定

1

アンケートと分析とすごろくのブラッシュアップ

2

おもしろ健康教育研究所への視察

3

報告会の実施(ニュースレター、学内、学会報告)



最後に

ご清聴ありがとうございました。

