

令和7年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

1	実践校名	岩手県立久慈高等学校長内校
2	実践名	定時制高校の特色をふまえた「60（ロクマル）プラスプロジェクト」の実践
3	実施対象者	全校生徒
4	目標	・「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」の形成に向けて自らの生活習慣を振り返る。 ・個別指導と全体指導を効果的に活用し、主体的に生活環境の改善や健康の維持推進に努め、生涯にわたって心身の健康を保持増進する自己管理能力を育む。
5	実践内容	・長期休業期間（夏、冬、春）に全校生徒を対象としたチャレンジカードの実施【資料1】 →自らの意思で「運動」「食生活」「睡眠」習慣の中から1つ選び、改善に努める。 ・保健体育科と家庭科による生徒が意欲的に楽しく取り組める授業内容の工夫 →授業中や保健室来室時の様子など適宜情報共有を行い、生徒理解に努める。
	イ (③・④)	・久慈保健所と連携し体組成計 Inbody を年4回借用した定期測定、及び成長曲線を用いた個別指導【資料1】 →4月の身体測定で軽度～高度肥満と判定された生徒と希望者を対象に実施。肥満傾向の生徒は、中学校から引き継いだ健康診断票をもとに小学1年生から現在に至るまでの体重の推移と成長・肥満度曲線をまとめ、現在の生活習慣の課題と改善方法を一緒に考える。 ・学校医と連携し、内科検診時に学校医からの個別指導の実施【資料2】及び三者面談時における生徒と保護者向けの肥満改善に関する資料の共同作成 →学校医の協力のもと、保健調査の結果や体重の推移などをまとめた資料を事前に提出し、内科検診時に必要に応じて学校医から生徒へ直接健康指導を行う。また、生徒と保護者向けに肥満改善を目的とした生活習慣改善資料を学校医と養護教諭が共同作成し、三者面談時に配付する。 ・久慈医師会と連携し、県立病院院長による生活習慣病予防講話の実施【資料3】 →定時制高校の特色をふまえて、肥満指導を交えた生活習慣に関する内容について講演。 ・希望者を対象の睡眠改善に関する個別指導 →朝起きられず悩んでいる生徒を対象に睡眠時間等を毎日記録する。
	ウ (⑤)	・昨年度からの実施により、肥満度の減少につながった生徒が複数名みられるようになった。
6	成果	・本校は定時制高校であり、健康課題として肥満傾向の生徒と昼夜逆転傾向の生徒が多いことが挙げられる。また、小中学校時代に不登校を経験している生徒も少なくないため、基本的な生活習慣の確立における基盤づくりからのスタートであった。チャレンジカードの実施により、今まで漠然としていた「健康的な生活習慣を送るためにやること」が明確化され、行動変容に繋がった生徒が見られた。 ・今まで思春期の生徒に対して肥満個別指導を行うことの難しさを感じていたが、体組成計 Inbody の活用により生徒の興味を引くことにつながり、個別指導の導入として最適であったと感じている。 ・実際に病院に勤務している医師から、内科検診や保健講話において直接指導を受けることで意識変革につながった。また、note に記事を掲載して保護者や地域の方々にも周知を図った。
7	課題	・よりよい生活習慣の確立には家庭との連携が不可欠である。保護者へのアプローチ方法にさらなる工夫が必要であると感じる。 ・評価や振り返りを行いやすくするため ICT の活用にも取り組みたい（体組成計の結果の管理、過去の目標や振り返りの記録など）。
8	今後の予定	・令和8年1月に体組成計を借用し、今年度4回目の定期測定及び個別指導を行う。また、1年の振り返りを行い、春休みの過ごし方について確認する。 ・年度末に振り返りを行い、筋肉量の増加や肥満度が減少した生徒から具体的に何を実践したかなどの聞き取りを行う。さらなる継続を目指すよう意識付けを行うとともに、次年度の生活習慣改善に関する資料とする。

【 資料 1 】

令和 7 年度 60 プラスプロジェクト実施要項

保健厚生課

1 指導の目的

思春期の肥満は約 8 割が成人肥満に移行し、生活習慣病発症のリスクが高くなると言われている。そこで、岩手県教育委員会が令和 4 年度から推進している 60 プラスプロジェクト事業に基づいた個別指導と全体指導を行うことで、「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」の形成に向けて自らの生活習慣を振り返り、主体的に生活環境の改善や健康の維持増進に努めさせると共に生涯にわたって心身の健康を保持増進する態度を育む。

2 実践内容・対象者

①60 プラスプロジェクトチャレンジカードの活用

全校生徒を対象に、長期休業前に 60 プラスプロジェクトチャレンジカードを配付。自らの意思で「運動」「食生活」「睡眠」習慣の中から 1 つ決め、改善に努める。

②体組成計 Inbody と成長曲線を用いた個別指導

4 月の身体測定で軽度・中等度肥満と判定された 1～3 年の 10 名の生徒と希望者を対象に、久慈保健所から体組成計 Inbody を年 4 回レンタルして成長曲線も活用して個別指導を行う。※高度肥満生徒（3 名）は夏季休業前の三者面談時に治療勧告書を配付済みのため経過観察とする。

③学校医による内科検診時の個別指導及び生活習慣改善に関する資料作成

内科検診時に学校医が肥満・やせ傾向の生徒に個別指導を実施。また、学校医と養護教諭でそれぞれ生活習慣改善に関する資料を作成し、三者面談時に生徒と保護者に配付。

3 実施計画

R7 年 4 月 体組成計測定（自分の発育状況の確認）、内科検診

7 月 体組成計測定（夏休みの過ごし方について確認）、三者面談時に生活習慣改善に関する資料配付

10 月 体組成計測定（自分の発育状況の確認）

R8 年 2 月 体組成計測定（1 年の振り返り、春休みの過ごし方について確認）

4 指導の留意点

- ・思春期は心身の成長途中であることから、無理な体重減少を勧めるのではなく体重維持に努めさせる。
- ・本人の自尊心及び羞恥心に配慮し、今できていることを褒め、継続させるようにする。
- ・個別指導を本人が拒否した場合、無理に指導せず配付資料を渡して経過観察とする。

5 指導の評価

- ・定期的に取り組状況を確認（本人への聞き取り調査）する。継続できていることについては褒め、実施が難しかった場合は他の方策について一緒に考える等の支援を行う。
- ・令和 8 年 2 月の振り返りの際、肥満度が減少した生徒については聞き取りを行い、さらなる継続を目指すよう意識付けを行うとともに、次年度の生活習慣改善に関する資料とする。



《長内校》健康診断が始まっています！

岩手県立久慈高等学校（本校・長内校）
2025年6月9日 17:19

こんにちは！
暖かい風が心地良いこの頃ですね。

そんな長内校では現在、生徒の各種健康診断を実施中です。

先日4月24日（木）には内科検診が行われました。
長内校では久慈市内にある「しろと内科循環器科クリニック」の院長、白戸隆洋先生に学校医を務めていただいております。



いつも温かい笑顔で生徒を見守ってくださいます！

内科検診の際は生徒一人一人に寄り添った丁寧な問診を行い、場合によっては個別の健康指導も行います。

「体調はどうですか？朝ご飯は食べてきたかな？」
「肉や魚などのタンパク質をとって筋肉をつけよう！」
「背が伸びたね！成長期だから体重とのバランスにも気をつけていこうね」

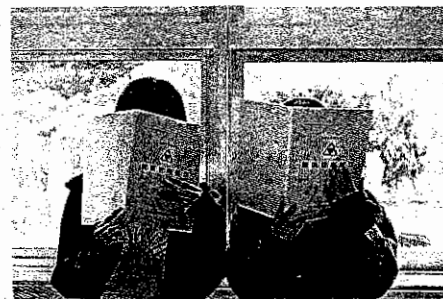
などの言葉を、学校の先生ではなく病院の先生から言われるとなんだか重みが違いますよね。

長内校は定時制高校なので、特に自立性が求められます。

生涯にわたって健康に過ごしてほしい！
そのために自己管理能力を身に付けてもらいたい！

そんな思いを胸に行われる学校での健康診断は、子どもたちに体と健康について考えてもらう重要な「教育の場」なのです。

なんとなく受けるよりも、生徒のみなさんが自分自身のことに興味を持つきっかけになれば嬉しいです！



撮影のご協力ありがとうございました。

【 資料 3 】

令和 7 年度 久慈医師会講演会「体重の管理と生活習慣病」実施要項

保健厚生課

- 1 目 的 岩手県は全国的にみて肥満が多く、そのなかでも県北・沿岸地域は肥満が特に多い地域である。肥満があると糖尿病をはじめとした生活習慣病の頻度が 2～3 倍に増加するため、健康づくりのためには肥満対策が欠かせない。そのため、生活習慣病の基本的知識を学び、肥満を予防して生涯にわたり体重管理ができる能力を養うことを目的とする。
- 2 日 時 令和 7 年 12 月 5 日（金） 17:15～18:00
※令和 7 年 11 月 26 日（水）6 校時の総探と交換
- 3 場 所 101／102
- 4 講 師 岩手県立軽米病院 内科 横島 孝雄 氏
- 5 対 象 者 全校生徒、職員
- 6 次 第 ① 開会のことば・講師紹介
② 講話
③ 閉会のことば
司会進行 養護教諭
- 7 準 備 物 PC、プロジェクター、スクリーン、スピーカー、マイク、延長コード、パイプ椅子 等
- 8 そ の 他
 - ・保健委員は会場作りをするので、16 時 30 分に 101／102 に集合する。
 - ・筆記用具を持参し、感想用紙の裏面等にメモをとりながら講話を聞くこと。
 - ・時間に遅れないように全校生徒は 101／102 に移動する。
 - ・生徒は自分の椅子を片付ける。
 - ・自宅で感想を書き、翌日の SHR で担任に提出する。（回収後は養護教諭まで提出をお願いします）
 - ・保健委員は後片付けをしてから教室に戻る。
 - ・各自、感染症対策、防寒対策、貴重品管理に努めること。