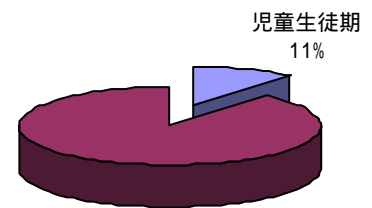


## 取り組むテーマ

**基本的な生活習慣**  
 規則正しい生活を心がけ、いきいきとすごすことができる。

**栄養・食生活**  
 からだの基礎を作るために必要な食べ物を3食おいしくたべることができる

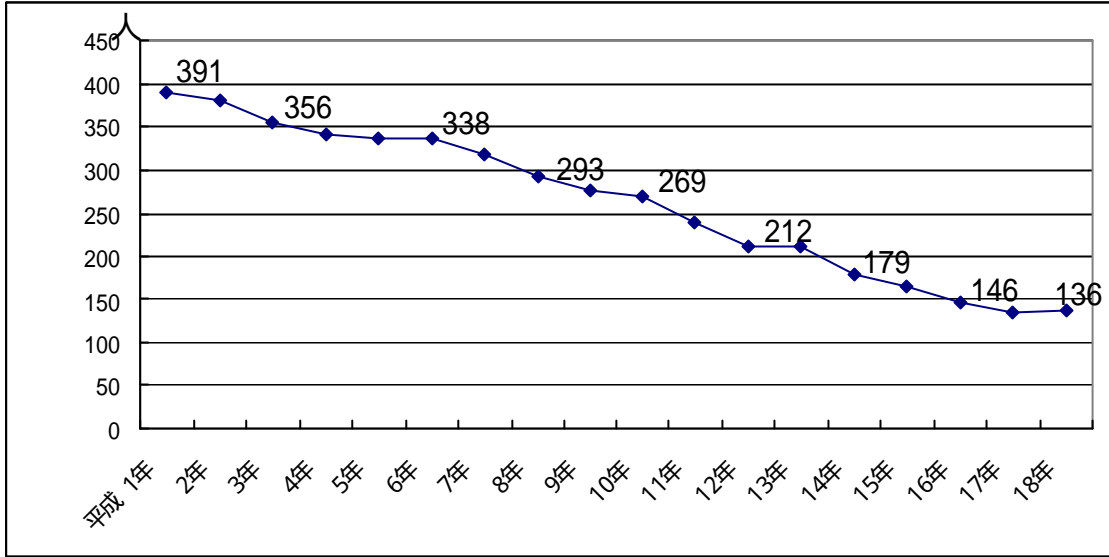
**心の健康**  
 自分を大切にし、相手も思いやると共に少しの困難さにも負けない強さをもつ



# 現状

## 児童生徒期(小学生~18歳)

小学校の児童数の推移：少子化傾向は、当町も例外でなく、この15年間で児童数は、3分の1へ。

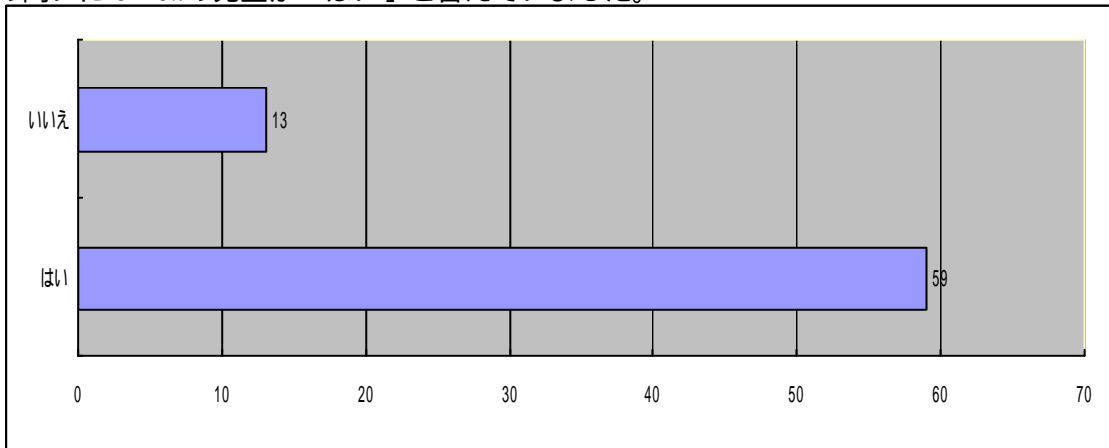


身長・体重：小学校・中学校・高校共に全国平均レベル。

全国的に今の子どもたちの親が、子どもだった頃と比較すると、身長は1～2cm高く、体重も1～2kg重い。栄養面は、随分充足されているようです。

体力測定：小学校・中学校・高校共に全国平均レベル。

小学4～6年生に行なったアンケートでは、「天気の良い日に外に出て遊びますか？」の問いに81.9%の児童が「はい」と答えていました。



\* 都市部の子どもたちと比較すると、外で遊ぶ児が多かったり、ゲームやテレビにむかう時間も少ない、健やかに育っている小値賀の子どもたちでした。

栄養に関する知識度：糖質・脂肪 たんぱく質 ビタミン・ミネラルのもつ役割についての簡単なテストをしたところ正解率は下記の通りでした。

小学生 67.6%、中学生 83.0%、高校生 85.7%と、やや低めの正解率でした。

\* 昼食は、お弁当の小値賀町。他の地域では、給食の時間を活用した食育や栄養知識の導入が行われているので、その分何らかの方法で栄養に関する教育を取り入れていくことが必要ではないでしょうか？

**歯科保健**：小値賀町における児童・生徒期の虫歯保有率は、小学生 27.0%、中学生 24.0%、高校生 41.5%。また、12 歳児における一人あたりの虫歯平均本数は、1.26 本でした。

全国平均と比較すると、やや少なめであるが、目標は高く、虫歯保有率 20%に。また、12 歳児における一人あたりの虫歯平均本数を 1 本に定め、さらなる努力が必要です。

そのためには、虫歯予防のための保健行動が大事ですが、現状は・・・

夜の歯みがき実施率・・・小学生：83.6%、中学生：92.6%、高校生：91.1%

フッ素洗口を実施している児童・生徒の割合・・・小学生：18.1%、中学生：4.3%、高校生：3.6%

定期健診に行く児童・生徒の割合・・・小学生：30.6%、中学生：16.0%、高校生：9.8%

**\* 歯科保健における虫歯予防の取組みが、やや遅れています。**

## ストレスについて

**ストレスを解消できる児童生徒の割合**：小学生 69.4%、中学生 78.9%、高校生 67.6%

その解消法は、好きなことをする(音楽を聞く・歌う・ゲーム・スポーツなど)、のんびりする、なにかに当たる、友達・家族に言う・・・と様々で、自分なりの方法でストレスを軽減しているようです。

みんなのストレス解消方法とその他お勧めのストレス解消法をチラシにして児童生徒に配布(H19 年度)予定。

**ここ 1 年間に体調が悪い児童・生徒の割合**：小学生 8.2%、中学生 8.5%、高校生 8.9%

ここ 1 年間に体調が悪いことがよくあると答えた児童・生徒の割合です。全体の 1 割弱の子どもたちが体調不良と答えています。原因は、为什么呢？

いろんな原因が考えられると思いますが、小値賀町では、これから 5 年間、睡眠不足改善に焦点をしぼって、働きかけたいと思います。

小学生は 10 時まで、中学生は 11 時まで、高校生は 12 時まで、就寝することを目標に。

## まとめ

アンケートや学校保健統計の結果、小値賀町の児童生徒は、あまり大きな違いは無く、健やかに成長している様子がうかがえました。しかし、人生の基盤をつくる大事なこの時期だからこそ、より健やかに成長できるよう、今日からでも出来る取組みから始めてみたいものです。

**めざす姿は、『タフで自分らしく自信をもって歩む子』です。**

めざす姿：体の基礎をつくるために必要な食べ物を  
3食おいしく食べることができる。

健康指標

肥満児童 生徒の割合

現状：小	7.0%	H23目標：小	5.0%
中	0%	中	0%
高	0%	高	0%

国 現状： 10.7% H23目標： 7.0%

朝食を欠食する児童生徒の割合

現状：小	1.0%	H23目標：小	0%
中	1.0%	中	0%
高	2.0%	高	0%

国 現状： 6.0% H23目標： 0%

孤食している児童生徒の割合

現状：小	6.0%	H23目標：小	5.0%
中	10.0%	中	5.0%
高	18.0%	高	5.0%

三大栄養素の知識のある割合

現状：小	67.6%	H23目標：小	90%
中	83.0%	中	90%
高	85.7%	高	90%

注 小…小学生  
中…中学生  
高…高校生

保健行動

3食適量食べることができる

現状：小	43.1%	H23目標：小	60.0%
中	56.4%	中	60.0%
高	52.7%	高	60.0%

食事に主食・主菜・副菜がそろい、  
3食バランスよく食べることができる

現状：小	90.3%	H23目標：小	現状維持
中	47.9%	中	80%
高	70.3%	高	80%

偏食しない、間食は適量食べる

家族と一緒に食事を楽しむことができる

安全で体をつくるのに役立つ食べ物を選んで  
食べることができる

栄養成分表示をこころがけてみるこ  
とができる

現状：小	9.6%	H23目標：小	30%
中	7.5%	中	30%
高	14.3%	高	30%

1回の食事を20分以上かけて食べる

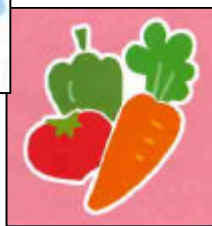
現状：小	53.4%	H23目標：小	55%
中	48.9%	中	55%
高	41.1%	高	55%

ながら食いをしない

正しい箸使いができる

食事のマナーを身につける

現状：小	58.9%	H23目標：小	70%
中	57.6%	中	70%
高	66.1%	高	70%



## 条件

### ー準備因子ー

3食適量食べることが大切だと知っている  
偏食しないで食べることが大切だと知っている  
間食は適量食べることが大切だと知っている  
ジュース多飲による体への影響を知っている  
家族と一緒に食事を楽しむことは大切だと思う  
安全な食品に興味 関心がある  
1回の食事に20分以上かけて食べることが大切だと知っている  
1口30回以上かむことが大切だと知っている。  
ながら食いはよくないということを知っている  
正しい箸使いをしようと思う  
朝食時間を確保するために早く起きようと思う

### ー強化因子ー

母親が食事は適量盛り付ける 大皿盛りしない  
母親が子供の苦手な食材もいれる工夫をする  
親が食べ物の好き嫌いをしないモデルになる  
家族と一緒に食事をする時間を確保する  
親が正しい箸使いをするモデルになる

### ー強化因子ー

本人 親が五大栄養素について学ぶ機会がある  
食事の理想量や内容について学ぶ機会がある  
本人が調理する機会がある

## 政策

### ー学校でしたいことー

食育教育

調理実習

地元食材を利用した調理実習

自分達で栽培した農作物を使った調理実習

親子料理教室

部活をしている生徒を対象とした栄養講習会

### ー地域でしたいことー

食育講演会

PTAの婦人を対象とした弁当づくり講習会

地区組織を活用した地区巡回型の栄養教室

親子料理教室

給食の導入

### ー家庭でしたいことー

台所で母親が作業する姿(様子)を子供にみせよう

食事時はテレビを消そう

食事は適量盛り付けよう なるべく大皿盛りしない

子どもの苦手な食材も工夫してとり入れよう

家族と一緒に座って食事をする時間を確保しよう

児童生徒期  
『基本的生活習慣』

めざす姿：規則正しい生活を心がけ、  
いきいきすごすことができる

健康指標

未成年の喫煙率	現状：高 0%	H23目標：高 0%
予防接種率	現状：小 100%	H23目標：小 100%
虫歯保有率	小 27%	小 20%
現状：中 24%	H23目標：中 20%	
高 41.5%	高 20%	
虫歯平均数		
12歳 現状：1.26本	H23目標：1本	
国 現状：2.9本	H23目標：1本	

注 小・・・小学生  
中・・・中学生  
高・・・高校生

保健行動

早寝早起きができる (6時に起床 小学生10時・中学生11時・高校生12時に就寝)		
10時までに寝る児童割合(小学生)	現状：88%	H23目標：100%
11時までに寝る児童割合(中学生)	現状：33%	H23目標：80%
12時までに寝る生徒の割合(高校生)	現状：48%	H23目標：80%
天気の良い日は外で遊ぶ		
天気の良い日は、外で遊ぶ児童の割合	現状：小 81.9%	H23目標：小 90%
テレビを2時間以上みる児童生徒の割合	小 33%	小 30%
現状：中 52%	H23目標：中 30%	
高 42%	高 30%	
ゲームを1時間以上する児童生徒の割合	小 17%	小 10%
現状：中 22%	H23目標：中 10%	
高 13%	高 10%	
体を清潔にする		
手洗いうがいを実施している児童生徒の割合	小 61.1%	小 70%
現状：中 58.5%	H23目標：中 70%	
高 55%	高 70%	
毎日清潔な衣服下着を身につける児童・生徒の割合	小 98.6%	小 100%
現状：中 98.9%	H23目標：中 100%	
高 99.1%	高 100%	
社会性を身につける		
お手伝いをする児童の割合	現状：小 75%	H23目標：小 80%
身のまわりの整理整頓をする		
飲酒・喫煙しない		
歯の健康管理		
夜のはみがきを実施している児童生徒の割合	小 83.6%	小 100%
現状：中 92.6%	H23目標：中 100%	
高 91.1%	高 100%	
フッ素洗口を実施している児童生徒の割合	小 18.1%	小 25%
現状：中 4.3%	H23目標：中 25%	
高 3.6%	高 25%	
定期的に歯科検診に行く児童・生徒の割合	小 30.6%	小 40%
現状：中 16%	H23目標：中 30%	
高 9.8%	高 30%	



## 条件

### －準備因子－

早寝早起きは大切だと知っている  
毎日清潔な下着・衣服を着用することは大切だと知っている  
手洗い・うがいは病気予防のために必要だと知っている  
天気のいい日は、外で体を動かして遊ぶことが大切だと知っている  
喫煙・飲酒の体に与える影響を知っている  
喫煙・飲酒をすすめられても断ることができる  
虫歯予防のために毎食後、歯みがきを実施することが必要だと知っている  
虫歯予防のためにフッ素洗口が必要だと知っている  
虫歯予防のために定期健診に行くことが必要だと知っている

### －強化因子－

親が早寝早起きが子供に大切だと知っている  
親が早寝早起きできるよう子供に声かける  
親が早寝早起きする  
親が子供に家庭内の役割を1つ以上与える  
親が手洗いうがいを実施する  
親が子供に予防接種をうけさせる  
親が天気のいい日は、外で体を動かして遊ぶことが大切だと知っている  
休日は、親もできるだけ外に出て体を動かす  
親が喫煙しない  
親が虫歯予防のために毎食後、歯みがきを実施する  
親が虫歯予防のためにフッ素洗口が必要だと知っている・家庭でフッ素洗口を取り入れる  
親が虫歯予防のために定期健診に行くことが必要だと知っている・定期健診に親も行く

### －実現因子－

生活リズムのとおり方について学ぶ機会がある  
本人がお手伝いをする機会がある  
本人が喫煙・飲酒の影響について学ぶ機会がある  
歯の健康管理について学ぶ機会がある  
本人が外で安心して遊べる場所がある

## 政策

### －学校でしたいこと－

生活習慣についての講演会  
喫煙・飲酒・薬物乱用についての保健学習  
警察による薬物講演会  
保健科目での学習  
養護教諭による健康教育  
歯科健康教育

### －地域でしたいこと－

講演会：テレビやゲームが与える影響について  
未成年者にはたばこを売らない  
挨拶や早寝早起きをよびかける標語を看板で提示  
子どもが遊ぶ場（公園など）の掃除  
歯科医院での歯科健康教育・予防処置  
健康管理センターでの歯科健康教育・予防処置

### －家庭でしたいこと－

親が早寝・早起きするように子供に声かけよう  
休みの日は、子どもと遊びましょう  
休みの日は、子どもと話しましょう  
フッ素洗口を家庭でとりいれましょう

めざす姿：自分を大事にし、相手を思いやるとともに  
少しの困難さにもまけない強さをもつ

### 健康指標

ここ1年体調が悪い児童・生徒の割合

小 8.2% 小 5%

現状：中 8.5% H23目標：中 5%

高 8.9% 高 5%

ストレスを感じる児童生徒の割合

小 55.6% 小 50%

現状：中 58.1% H23目標：中 50%

高 57.4% 高 50%

いじめにあったことがある児童生徒の割合

小 48.6% 小 0%

現状：中 10.9% H23目標：中 0%

高 8.3% 高 0%

10代の妊娠中絶率

現状：中 0% H23目標：中 0%

高 0% 高 0%

注 小・・・小学生  
中・・・中学生  
高・・・高校生

### 保健行動

ストレスを解消 軽減できる

ストレスを解消できる児童生徒の割合

小 69.4% 小 80%

現状：中 78.9% H23目標：中 80%

高 67.6% 高 80%

人とのかかわりがとれる

挨拶を日頃からしている生徒の割合

現状：中 83% H23目標：中 90%

高 74% 高 90%

他人を思いやることができる

友達をつくれる

自分を大事にできる

妊娠しない

妊娠させない

悩みを誰かに相談できる





## 条件

### ー準備因子ー

ストレスをためないことが大切だと知っている  
ストレスを自分なりの方法で発散する方法を知っている  
嫌なことできないことは嫌(できない)といえる  
挨拶しようと思う  
自分の体や心の健康を一番に大事にすることが大切だと知っている  
10代の妊娠による大変さを知っている

### ー強化因子ー

親 教師が子どもの話をゆっくり聴く  
親 教師が子どもをほめる 認めるよう努める  
周りの人が、本人が嫌な思いをするようなことは言わない  
家庭での楽しい雰囲気づくりに努める  
両親が仲良くする  
子どもの前で夫 妻の悪口をいわない  
親が子どもと会話する  
親が必要以上にガミガミ言わない  
親が普段の子どもの様子と違う所はないか気づける  
親が、(周りの人が)挨拶する、声かけする。

### ー実現因子ー

ストレスの対応について学ぶ機会がある  
悩みを相談できる人(親・友達・教師など)がいる  
心理カウンセラーがいる  
命の大切さについて学ぶ機会がある  
性教育を受ける機会がある。(学校・家庭)

## 政策

### ー学校でしたいことー

相談窓口の周知 パンフレット配布  
心の教育相談員の配置 (小中高) 2回/週  
ストレス講演会  
性教育  
高校 3年生への避妊指導  
(親子で)性教育講演会

### ー地域でしたいことー

少年の日の放送  
精神科外来の活用  
心配事相談会の活用  
子育て講演会 子どもへのかかわりについて  
臨床心理士による専門相談会

### ー家庭でしたいことー

子どもの話に耳を傾けよう  
子どもに声をかけよう  
家庭での性教育

# 活動計画

## 児童生徒期(小学生～18歳)

児童生徒期は、学校生活を通じて社会化と旺盛な知的発達を身につける時期です。この時期の子どもたちにとって、仲間同士の遊びや交際は、後の対人関係の基礎となり、非常に大切な意味を持つといわれています。また、様々なことにチャレンジし、『やり遂げる』という体験から忍耐強さや勤勉さを身につける時期でもあります。

このような児童生徒期の特徴を考慮して、保健計画を策定しました。1つでも子どもたちのこれからの人生に役立つものがあったら嬉しいものです。

そして、子どもたちがタフで、自分らしく自信を持って歩んでいけるよう、町民みんなでサポートしていただきたいと考えています。

### 【活動計画一覧】

#### 取り組むテーマ《栄養・食生活》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
弁当づくり講習会	1回/年 PTA婦人部を対象に実際に家庭で作ったお弁当を持ち寄り、栄養士などにワンポイントアドバイスをしてもらう。(健康管理センター、PTA婦人部)	H23年度までに実施予定
食育講演会	子育て中の母親が食育について意識する機会を提供する。1回/年(母子保健推進員)	継続実施(H18年度～)
家庭へのPR	チラシなどを利用し、家庭で守りたい食事や生活習慣の周知を行う。(学校、健康管理センター)	H19年度から実施予定
昼食時間を活用した栄養素の学習	小学生を対象に栄養素の知識を楽しく教育する。例：栄養素の歌を放送で流す、食育ランチシート活用(学校)	H19年度から実施予定

#### 取り組むテーマ《基本的生活習慣》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
標語の看板作成	標語の看板を作成し、みんなの見えるところへ掲示する。(地域、青少年健全育成会)	H23年度までに実施予定
生活習慣講演会	生活習慣(生活リズム)に関する講演会を1回/年行う。例：就学時健診などを利用する。(学校、PTA)	H23年度までに実施予定
歯科健康教育	永久歯に生え変わる時期の子どもや保護者を対象に、家庭でのフッ素洗口導入を目的とした健康教育を行う。(健康管理センター、歯科医院)	継続実施(H17年度～)

#### 取り組むテーマ《心の健康・リプロダクトヘルス》

健康づくり事業名	具体的内容	事業開始予定年度
相談窓口のPR	パンフレットや掲示等により、生徒や保護者へ相談窓口等の周知を行う。(健康管理センター)	H19年度から実施予定
ストレス講演会	ストレスに関する学習会を1回/年行う。(学校、健康管理センター)	H23年度までに実施予定
臨床心理士による専門相談会	臨床心理士による個別相談会を行う。(学校、健康管理センター)	H23年度までに実施予定
性教育講演会	中学生とその保護者を対象とした性教育講演会を1回/年行う。(学校、健康管理センター)	H23年度までに実施予定