

1 背景

近年、不適切な食生活や運動不足など生活習慣の乱れに伴う肥満者の増加等により、疾病全体に占めるがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の割合が増加し、死亡原因の6割、国民医療費では約3分の1を占めるようになった。

本県においては、心疾患や脳血管疾患、糖尿病による死亡率が全国平均より高く、今後、急速な高齢化の進行が予想されることから、生活習慣病予防の推進が重要な課題となっている。

2 目的

生活習慣の基礎が作られる学童期に適切な生活習慣をしっかりと身につけておくことは、児童の健やかな成長だけでなく、大人になっても生活習慣病を発症しにくいライフスタイルの継続につながることを期待できる。

そこで県では、学童期から児童に適切な生活習慣を定着させることにより、生涯にわたる生活習慣病予防を図ることを目的として、児童及びその保護者等を対象に「学童期からの生活習慣病予防事業」（以下「事業」という。）をモデル事業として実施した。

また、本事業終了後も児童等に対する働きかけが継続的に行われるよう、保健衛生部門のみならず、教育委員会ほか児童に関わる各機関が連携し、地域が一体となって取り組むための体制整備も目的のひとつとした。

3 実施期間

平成20年度から平成22年度（3年間）

4 事業内容

県内市町村（政令市及び中核市を除く）の中から、複数のモデル地域を選定し、その地域における小学5年生を主な対象として生活習慣病予防事業を実施した。

平成20年度は鎌ヶ谷市、鴨川市、流山市の3市を、平成21年度及び22年度は鎌ヶ谷市、鴨川市、木更津市の3市をモデル地域とした。

事業の実施に当たっては、県や市町村の保健衛生部門のみならず、教育委員会ほか児童に関わる関係機関が連携し、地域が一体となって取り組むものとした。

5 実施方法

(1) 子どもと保護者等の健康実態調査

平成 20 年度は、各地域の健康課題等を把握し、事業推進の基礎資料とするため、児童及びその保護者等を対象として、健康状態、食生活や運動・身体活動等に関する実態調査（事前調査）を実施した。

平成 22 年度は、事業の効果検証など、評価のための資料を得るため、平成 20 年度と同じ質問項目（保護者については一部追加あり）で、実態調査（事後調査）を行った。

なお、体格等の状況について全国平均と比較するため、対象学年は、文部科学省が実施する「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」と同じ小学 5 年生とした。

(2) 保健環境調査

児童の健康づくりに関する学校等の取組状況や教師の問題意識などを把握し、事業推進の参考資料とするため、小学校及び担任教諭等を対象とする保健環境調査を平成 20 年度及び 21 年度に実施した。

(3) 児童の生活習慣改善を目的とするポピュレーションアプローチ等

平成 20 年度から平成 22 年度まで、各モデル地域において、学校における親子料理教室や実験教室、食に関する展示会の実施、地域におけるイベントでの普及啓発などのポピュレーションアプローチや、希望者に対する個別相談・指導を行った。

なお、平成 21 年度以降については、実態調査（事前調査）の結果明らかとなった各モデル地域における児童の健康課題等の改善を重点目標に掲げて取り組んだ。

また、平成 22 年度の実態調査で事業効果の検証を行うため、平成 21 年度は翌年調査対象となる小学 4 年生に対し、重点的なアプローチを実施した。

(4) 関係者に対する研修

事業関係者（養護教諭、学校栄養職員等）の、児童の生活習慣病予防に関する知識等を深め、事業推進に資するため、各モデル地域において毎年度研修会を開催した。

(5) 「学童期からの生活習慣病予防事業企画・評価委員会」の設置・開催

事業を円滑に実施するため、学識経験者、医療関係団体、栄養関係団体、関係行政機関やボランティアの代表者等で構成される「学童期からの生活習慣病予防事業企画・評価委員会」（以下「委員会」という。）を事業当初（平成 20 年度）から設置した。

平成 20 年度から平成 22 年度までに計 8 回開催し、実態調査、保健環境調査の調査内容や、ポピュレーションアプローチの手法、事業の進め方等についての助言・指導を得た。

(6) 推進会議

事業を円滑に推進するため、県健康づくり支援課、市（教育委員会を含む）、県健康福祉センターの各担当者をメンバーとする推進会議を随時開催し、事業実施に関する意見交換や調整等を行った。

6 事業の実施体制及び役割分担等

(1) 県

①健康づくり支援課

事業全体の総合調整を行い、事業の進行管理を行った。また、実態調査及び保健環境調査結果の集計・分析や、啓発用各種リーフレットの作成、委員会の開催等に係る業務等を行った。なお、ポピュレーションアプローチの一部も直接実施した。

②健康福祉センター

1) 君津健康福祉センター

木更津市において、実態調査及び保健環境調査の調査票配布・回収を行うとともに、児童の健康課題の解決に向けたポピュレーションアプローチ等を企画・実施した。また、木更津市教育委員会等との協働により、同センターと市教育部門との連携構築に向けた体制の整備を行った。

2) 習志野、安房、松戸健康福祉センター

管轄する事業実施市における実態調査の実施等に協力するとともに、同市の健康増進担当課に対する技術的助言等を行うなど、事業実施に係る支援を行った。

(2) 市（鎌ヶ谷市・鴨川・流山）

①健康増進担当課

実態調査及び保健環境調査の調査票配布・回収を行うとともに、児童の健康課題の解決に向けたポピュレーションアプローチ等を企画・実施した。また、市教育委員会等との協働により、保健衛生部門と教育部門との連携構築に向けた体制整備を行った。

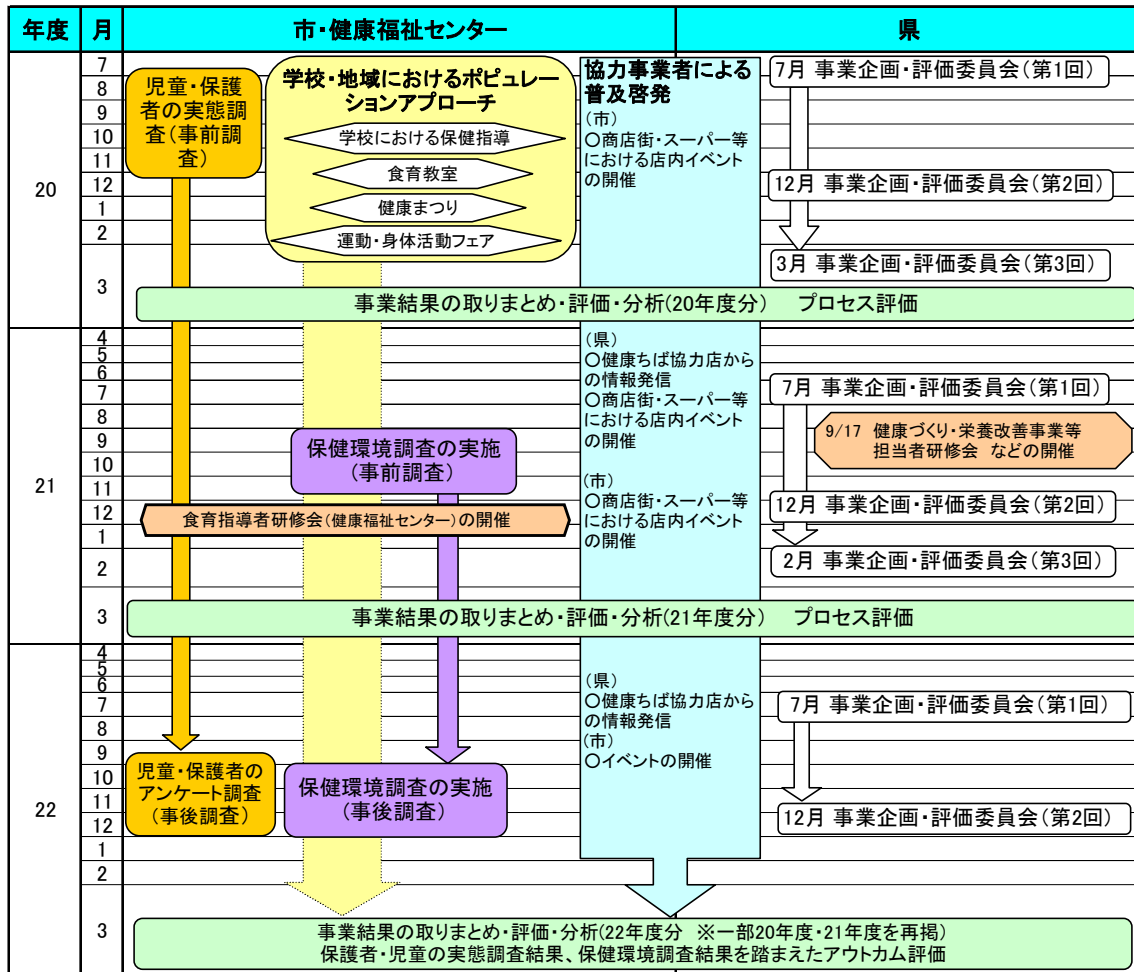
②教育委員会

実態調査及び保健環境調査の調査票配布・回収に協力するとともに、児童の健康課題の解決に向けたポピュレーションアプローチ等を、保健衛生部門との連携により企画・実施した。

7 事業の評価

事前調査（平成 20 年度）と事後調査（平成 22 年度）の結果比較等から、ポピュレーションアプローチ等のプロセス評価及びアウトカム評価を行った。

8 事業の全体像



9 その他

本事業は、厚生労働省の「健康的な生活習慣づくり重点化事業」における「メタボリックシンドローム予防戦略事業」として、国庫補助を得て実施した。

i 鎌ヶ谷市

1 市の概要

鎌ヶ谷市は、千葉県の北西部、北総台地のなだらかな緑の大地の上に広がる総面積 21.11 平方キロメートルの都市である。

市内には、東武野田線・新京成電鉄・北総鉄道の 3 路線と道路網が発達しており、都心から 25 キロメートル圏内にあることから、首都近郊の住宅都市として発展してきた。また、平成 22 年 7 月より新鎌ヶ谷駅に成田新高速鉄道のアクセス特急も停車し、利便性が高まっている。

こうした発展の中にありながら、豊かな緑地や緑の環境を持ち、梨の名産地としても全国的にその名を知られている。

人口 ※1	人口総数	108,537 人	
	人口構成	15 歳未満	14,521 人 (13.4%)
		15 歳以上 64 歳未満	71,375 人 (65.7%)
		65 歳以上	22,641 人 (20.9%)
就業状況 ※2	就業者数	49,893 人	
	産業 3 部門 別就業者数	第 1 次産業就業者	1,036 人 (2.1%)
		第 2 次産業就業者	12,138 人 (24.3%)
		第 3 次産業就業者	35,487 人 (71.1%)
面積	21.11Km ²		
主要死因 ※3	総死亡数	781	
	悪性新生物死亡数	239 (総死亡数に占める割合 30.6%)	
	心疾患死亡数	119 (総死亡数に占める割合 15.2%)	
	脳血管疾患死亡数	97 (総死亡数に占める割合 12.4%)	

※1 平成 22 年度千葉県年齢別・町丁字別人口調査より

※2 平成 17 年国勢調査より

※3 平成 21 年人口動態統計より

2 事業実施前の「児童の生活習慣病予防」の取組状況

鎌ケ谷市においては従来より、母子保健、成人保健において生活習慣病予防事業が行われ、児童の生活習慣病予防への取組については、保健センター部門では特に行われていなかった。また、学校においてどのような取組が行われているのか十分な把握はできていない状況だった。

3 事業推進体制等

鎌ケ谷市では平成 17 年に施行された食育基本法による、「市町村食育推進計画」の策定目標を、平成 22 年度とし、その基盤整備も意識しての取組とした。

平成 20 年度当事業の実施に伴い、教育指導課、農業振興課、健康増進課による連絡調整会議を開催した。その後の会議には、さらに習志野健康福祉保健センター担当者、イオン鎌ケ谷店代表が加わった。実態調査の実施が、結果的には、教育委員会（各学校長・学年主任・養護教諭・給食センター栄養士等）と目的を共有した協働作業となり、連携体制の構築が図れた。また、ポピュレーションアプローチの実施にあたっては、家庭のみではなく、学校や地域等の社会全体がその取組を支援していけるよう、今後に向けての体制作りを意識し、教育指導課、学校、学務課、給食センター、農業振興課、朝市組合、イオン鎌ケ谷店、食生活改善協議会、おやこ劇場などとの事業とともに取組を広げながら連携を図った。

平成 21 年度には、さらに生涯学習推進課の協力依頼を受け、「早寝早起き朝ごはん推進運動」事業として小中学校、食生活改善協議会との連携により共に取り組むこととした。市内小中学校及び幼稚園での「巡回講演会」のほか「簡単朝ごはんレシピコンテストの実施」、その入賞作品を掲載した「早寝早起き朝ごはんチェックカレンダー」の作成、PTA に対しての講演会の開催、一般市民対象のイベント「早寝早起き朝ごはん講演会」の開催などアプローチの場と連携体制を拡大した。

平成 22 年度には、「鎌ケ谷市食育推進計画」の策定に取り組みながら、引き続き「早寝早起き朝ごはん推進運動」関係事業（巡回講演会）を実施し、教育委員会、学校、生涯学習推進課と学校給食センターと共に、協力関係と事業の定着を試みた。

また例年行われる「福祉健康フェア」においても、学童期からの生活習慣病予防事業ポピュレーションアプローチとしてのコーナーを、朝市組合、食生活改善協議会、習志野健康福祉センターと共に実施することができた。

4 平成 20 年度から平成 22 年度の実施事業(ポピュレーションアプローチ等)

(1) 学校における事業

①個別栄養相談(平成 20 年度)

1) 事業のねらい

学童期からの生活習慣病予防のハイリスクアプローチとして、肥満のある児童の中で、希望者に対し個別の食事指導を実施し、生活習慣の改善を図る。

2) 事業内容

実態調査用紙配付の際、個別栄養相談についての申込用紙を同封し、希望者は調査用紙返却の際に封筒に申込書を入れて返した。申し込みのあったものには電話で相談日と相談場所を打ち合わせ、総合福祉保健センターや近くの公共施設、家庭などを訪問し実施する。相談日には3日間の食事記録を持参した。

相談内容は、肥満児童の食生活の相談や偏食についてばかりでなく、家族の生活習慣病予防や対策についての相談にまで広がり、家族単位での食事指導となることが多かった。



3) 事業評価

申し込み後のキャンセルが多かったが、生活習慣病を予防するために家族一人一人が何をどのくらい、どのように食べることがいいのか考え決定することができ良い時間を持つことができた。この時期の保護者は30~40歳代が多く健診等において、検査値の異常が現れ出していることもあり、児童だけの改善でなく家族単位での取組に前向きな姿勢がうかがわれた。またこのような専門職による相談を受ける機会があることを知らない場合が多く、良いタイミングであった。しかし、児童の生活習慣病予防の食生活について関心を持つ保護者は全体の肥満児童の数からするとごく一部であった。

②学校給食センター栄養士及び調理員による巡回指導(平成 20 年度)

1) 事業のねらい

食に関する理解を深め、正しい食習慣を身につけ、実践することで生活習慣病を予防する。児童の興味のあるおやつづくりのやり方についての指導を実施することで食についての理解を深める。

2) 事業内容

学校給食センターの栄養士、調理員による小学5年生に対する巡回指導。通常、各学校年2回巡回指導を行っているがそのうちの1回を5年生対象として実施した。

おやつの写真のついた教材などを使用し、3食食べること、おやつの摂りすぎに注意することを伝えた。



3) 事業評価

事業実施にあたり、学校給食センター栄養士との連携を図り、肥満につながることもあるおやつの摂り方について児童に周知する機会をつくることができた。同じ目標を掲げて行動することで今後につながる体制作りができた。給食の場を利用した直接的な関わりは、有効と思われる。

③管理栄養士による食事指導（平成20年度）

1) 事業のねらい

食に関する理解を深め、正しい食習慣を身につけ、実践することで生活習慣病を予防する。

2) 事業内容

学年懇談会時、小学5年生の親子200名に、実施した実態調査の結果と食事バランスガイドを使った食事（朝ごはんの摂り方について）の指導。



3) 事業評価

懇談会時に時間をもらえたことは、学校の中での食育の実施につながる有意義なことであった。児童の関心は高く手ごたえを感じた。担任の教師からは、「授業等においてもこういう場があったら良い」との声を戴いた。親子共に話す機会を得たこと、食事バランスガイドのクリアファイルを媒体として使った食指導により、それを家庭に持ち帰ることができ、家族への周知につなげることができた。後日回収のアンケートにより、家庭での共通の話題となったことがわかった。

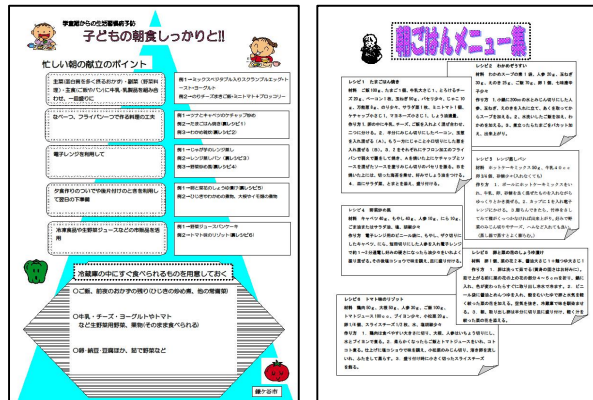
④啓発用資料作成配付（平成 20 年度）

1) 事業のねらい

食に関する理解を深め、正しい食習慣を身につけ、実践することで生活習慣病を予防する。実態調査の結果から朝食の内容についての見直しが必要であり、保護者が朝食の重要性について理解を深め実践することができる必要がある。

2) 事業内容

朝食の必要性と、あり方について周知し、実践が可能になるよう具体例を挙げた資料（「子どもの朝食しっかりと」・「朝ごはんメニュー集」）を作成し配付した。



3) 事業評価

資料の配付のみなので、どこまで周知できたのか、また活用されたのか把握できていないが、地道なアプローチが必要と考えられる。

⑤早寝早起き朝ごはんチェックカレンダー活用啓発（平成 21～22 年度）

1) 事業のねらい

早寝早起き朝ごはんチェックカレンダーに生活の記録をつけることにより行動化を図る。

2) 事業内容

簡単朝ごはんアイデアレシピコンテストの優秀作品を活用したカレンダーを作成し、巡回講演会をしながら配布。1 月と 8 月の約 2 週間チェックしたページを切り取って提出するよう働きかけた。また、表紙裏等に早寝早起き朝ごはんについての実態調査結果などを掲載し周知した。



3) 事業評価

8 月分の提出数は割合少なめであったが、児童に直接伝えていくことがいろいろな面で大変有効と考えられる。

またチェック内容について朝食の摂取についての割合はほとんど実態調査の数字と同様であった。

⑥早寝早起き朝ごはん講演会（平成 21～22 年度）

1) 事業のねらい

早寝早起き朝ごはんの啓発により生活リズムの確立を図り生活習慣病の予防を図るとともに、学校と教育委員会、健康増進課の連携を図る。

2) 事業内容

平成 21 年度については生涯学習推進課主体で、12 月、1 月、2 月と全小学 4・5 年生、全中学 1 年生及び幼稚園（保護者）を対象に実施。小学生用及び中学生用のパワーポイントによる媒体を作成し、体育館等において実施。児童の座席後方に、簡単朝ごはんアイデアレシピコンテスト優秀作品、学童期からの生活習慣病予防事業実態調査の結果等を掲示し、講演会終了後に展示物を見る時間をとる。全講演会終了後参加教員等にアンケートを実施し、次年度への要望などを取りまとめる。

参加型の講演会を希望した内容が多かったため、内容に要望を取り入れる形で、朝食の内容のバランスチェックや、マジックカード作りを取り入れた。

平成 22 年度については健康増進課主体で、生涯学習推進課、学校の協力により、6 月～7 月に全小学 5 年生を対象に、また 12～1 月には全中学校において講演会を実施。小学生用、中学生用に新教材を作成し活用した。



3) 事業評価

2 年間の継続により、学校と、生涯学習推進課との連携もよく図れた。小学生は 5 年生でこの講演会を体験し、中学 1 年生となって再び復習することができるという流れができた。今後も食育推進のための事業として継続していく。

(2) 地域における事業

①簡単朝ごはんアイデアレシピコンテスト（平成 21 年度）

1) 事業のねらい

朝ごはんレシピを広く公募することにより、朝ごはん摂取への関心と理解を深めていくことを啓発する。

2) 事業内容

生涯学習推進課主体の「早寝早起き朝ごはん推進運動」事業における、「早寝早起き朝ごはん推進委員」として参画。7月の夏休みに入る前に学校を通してコンテストのレシピを募集。一般については市の広報、チラシ（応募用紙）を利用し募集。審査は、ファミリー部門、子供部門、一般部門に分け、「早寝早起き朝ごはん推進委員会」により実施。応募数 50 点。優秀作品のうち、12 点をカレンダーに掲載した。レシピ、コメント、「学童期からの生活習慣予防事業実態調査結果」や月ごとの「子育て、生活リズムの豆知識」など加え、作製に協力した。



平成 22 年度には掲載した入賞作品を豆本にして、中学生に配付し、毎月 1 点ずつ広報「かまがや」に掲載し市民に朝ごはんレシピの提供をしている。

3) 事業評価

カレンダーに料理写真などが掲載されたことで、学校では「こんな風に掲載されるのであれば、もっと児童に応募を呼びかければ良かった」などの声も聞かれた。

この事業の参画により、生涯学習推進課と連携し、食生活改善推進員との協働、及び学校との連携を図ることができた。今後「生活リズムを整えて朝食を食べるということの推進」については生涯学習推進課と連携していくことができることとなった。

②PTA 食育講演会（平成 21 年度）

1) 事業のねらい

学童期からの生活習慣病予防について、家庭が一体となって実践していくことが重要であることを啓発する。

2) 事業内容

「鎌ヶ谷市 PTA 連絡協議会研究大会」において「早寝早起き朝ごはん運動」を推進していくため食育講演会を実施。講師に聖徳大学教授の中尾英美子教授を迎え「早寝早起き朝ごはんの意味について」を学習した。



3) 事業評価

「早寝早起き朝ごはん推進委員会」において小中学校 PTA 代表の委員の紹介により、この内容での講演会を実施することができた。小中学校の保護者に対し周知することができたことは生活習慣病予防のための食生活について啓発する良い機会となった。

③早寝早起き朝ごはんイベント（平成 21～22 年度）

1) 事業のねらい

地域住民を対象に「早寝早起き朝ごはん」について広く周知する。

2) 事業内容

21 年度においては、簡単朝ごはんアイデアコンテストの優秀作品の表彰式と作品紹介、ルーテル学院大学の田副真美専任講師による講演「早寝早起き朝ごはん～生活リズムを整えよう～」、食生活改善推進員による人形劇「南の島へ」の上演を行った。



22 年度は、和歌山県医療センター小児科「子どもの早起きをすすめる会」の星野恭子医師による講演「早寝早起きの医学的な根拠について」と食生活改善推進員による人形劇「ゲームの世界へ」の上演を行った。



3) 事業評価

生活習慣病予防については生活リズムを整えること。バランスの良い食事を規則正しく摂ることが大切であることを広く周知することができた。



④親子料理教室（平成 21～22 年度）

1) 事業のねらい

親子で料理することにより、食に関心と理解を深める。

2) 事業内容

食生活改善推進員の指導により、親子で朝ごはんについて学び、調理実習を楽しむ。親は声かけなどをし、出来ることはなるべく子どもにさせて、調理の楽しさを伝える。

3) 事業評価

朝ごはんを食べることの必要性を親子で楽しく学ぶことができた。



⑤かまがや福祉健康フェア（平成 20～22 年度）

1) 事業のねらい

鎌ケ谷市及び福祉保健団体の活動を広く市民に紹介し、市民の福祉や健康増進に対する意識向上を図る。

2) 事業内容

食生活改善協議会、習志野健康福祉センター、ジャスコ鎌ケ谷店、農業振興課、生涯学習推進課、教育指導課と共に学童期からの生活習慣病予防についてパネル展示や参加型による啓発を実施。農業生産者の集まりである朝市組合については、3年間鎌ケ谷市で採れる野菜として、畑から取ったままの野菜や、なっている形のまま展示協力を行った。

3) 事業評価

実態調査の結果から学童期においては野菜の摂取が少なかったこともあり、野菜についての理解を深めてもらうために生産者との連携により鎌ケ谷野菜の啓発ができた。また食生活改善協議会においても野菜料理の試食や、ゲームなどを行い生活習慣病予防について啓発することができた。これらの多くの連携、協力を得られたことは貴重なことである。



⑥小学生のための食育講座（平成 20 年度）

1) 事業のねらい

食に関する理解を深め、正しい食習慣を身につけ、実践することで生活習慣病を予防する。

2) 事業内容

鎌ヶ谷おやこ劇場の主催で共同事業として実施。

第 1 日目は鎌ヶ谷で採れる野菜についてのお話や、新鮮な野菜の見分け方、鎌ヶ谷の野菜を使った調理実習などを行った。

また第 2 日目にはおやつ選び方についてをテーマとし、エネルギーや糖分量などを実験したり、計算したり、野菜を使ったおやつとしてピザや大学芋なども作ったり、盛り沢山の講座だった。参加者の親や、ボランティアの高齢者など幅広い年代の方たちが児童の学びを支えた。

3) 事業評価

すべての内容が、触って試して、作って食べるなどの参加型の講座だったことで参加した児童は楽しく、おいしい 2 日間であったとの感想だった。また実施にあたり父親のグループ「とうちゃんず」やおやこ劇場会員、食育アドバイザーなどの地域ボランティアと共に企画し、支えるという中で食と健康についてもみんなで考えることができた。



(3) 関連事業

①食と健康教室（平成 21 年度）

1) 事業のねらい

朝食の推進をはじめとしたバランスのとれた食生活を理解し、正しい食習慣を身につけ、実践することで生活習慣病の予防を図る。

2) 事業内容

市内小学校（2 校）の 4・5 年生に対し、聖徳大学の中尾芙美子教授による「早寝早起き朝ごはん」で体力づくり」講演会を実施した。



3) 事業評価

習志野保健福祉センターとの協働により開催し、児童や保護者に朝ごはんの大切さとバランスの取れた食についての理解を深めることができた。

②食育指導者研修会（平成 21～22 年度）

1) 事業のねらい

若年者の食生活改善のため、直接関わる指導者（養護教諭、学校・保育所給食施設栄養士等）に対し、食育についての理解を深める。

2) 事業内容

平成 21 年度は「子供の睡眠と生活リズム」に、平成 22 年度は「サプリメントと子供の食事」をテーマに外部講師を招き、研修会を開催した。



3) 事業評価

習志野保健福祉センターとの協働により開催し、幼児期や学童期食生活の問題点を明らかにし、食育指導者としての役割を十分に認識させた。

③ヘルスマイト「子どもの生活習慣病予防研修会」（平成 20～22 年度）

1) 事業のねらい

地域ボランティアとして今後食育活動に取り組んでいく食生活改善推進員の資質向上を目的とし、学童期からの生活習慣病の予防についての理解を深める。

2) 事業内容

平成 20 年度は、滝口順子管理栄養士による講話「子どもの食生活について」と「野菜たっぷり簡単朝食メニュー」の調理実習、平成 21 年度は、千葉県栄養士会の久米淑子管理栄養士による講話「子どもの生活習慣病（肥満）予防について」と「野菜たっぷりメニューの調理実習」、平成 22 年度は、和洋女子大学の藤澤由美子准教授による「食育媒体づくり」を実施した。

食育のために今後必要となる内容について積極的に取り組み、その都度事業推進に活用した。



3) 事業評価

今後、食育推進のため、連携して活動していくことが重要な食生活改善推進員と共通理解を持つことができ、当事業のポピュレーションアプローチについても積極的に取り組む姿勢が見られた。

④いい歯の日講演会（平成 20 年度）

1) 事業のねらい

実態調査の結果を広く周知し予防につなげる。同様の目的を持つ事業に関し連携の強化拡大を図る。

2) 事業内容

いい歯の日に合わせ、市と、船橋歯科医師会、鎌ヶ谷市保健推進員協議会との共同開催で、「育てよう噛む力、咀嚼で健康づくり」和洋女子大学の柳澤幸江教授による講演といい歯の表彰式を実施した。

実態調査の鎌ヶ谷市分の結果をまとめ対象者(小学 5 年生全員)に配付したが、その際本講演会開催についての周知を併せて行い講演会と共に生活習慣病予防についても掲示物の展示により啓発した。



3) 事業評価

よく噛むことが生活習慣病予防には欠かせないことであり、このような関連事業を共同で実施することができたことは今後の体制作りに役立つことと考えられる。

5 取組全体の評価及び今後の展望

平成 20 年度実態調査の結果から、「早寝早起き朝ごはん」が実践できている児童は、肥満が少なく、その他の生活習慣も全般に良好な状態であることが得られた。また、朝食・野菜の摂取頻度等は児童と保護者の生活習慣に関連がみられ、保護者の健康についての関心の高さと、児童の「早寝早起き朝ごはん」の実践との相関関係など、保護者の生活習慣や意識が児童の生活習慣に大きく影響していることもわかり、保護者への働きかけが重要であることが明らかになった。また、質問項目が食と身体活動だ

けでなく、心や生活環境、保護者の意識等多岐にわたり、実態把握としてはとても貴重な資料となった。さらに、ハイリスクアプローチ&ポピュレーションアプローチを実施するうえでの根拠ともなり、活用効果は、大きかった。

アプローチの場も、行動することでの広がりを実感できた。今後も、児童、保護者等に行動変容を促すという観点から、それぞれの分野での課題解決のための効果的なポピュレーションアプローチを行い、「生活リズムを整えて、バランス良く朝食を食べる習慣」を身につけることで、生活習慣病予防につなげたい。

学校と地域の関係機関と協働のもとに食育活動を展開することで、事業当初よりその目的としていた、市の食育推進計画策定のための基盤整備を図ることができた。平成 22 年度にこの事業を継続実施しつつ、「鎌ヶ谷市食育推進計画」を策定したことで、より鎌ヶ谷市の実態にあった計画として策定することができた。平成 23 年度からの 5 年間は、計画に基づき「すこやかな身体づくりと心豊かな食卓を」を基本理念に掲げ、計画に沿った食育を推進していくこととする。

ii 鴨川市

1 市の概要

鴨川市は、房総半島の南東部、太平洋側に位置し、温暖な気候と美しい海岸線など豊かで良好な自然環境に恵まれている。農業・漁業等の1次産業のほか、風光明媚な地の利を活かした宿泊業、飲食店、複合サービス業、また医療・福祉等の3次産業の就業者も多い地域である。歴史的にも、日蓮聖人ゆかりの神社・仏閣など豊かな歴史を誇り、今後は、「自然と歴史を活かした観光・交流都市」を将来像に、南房総の中核都市として更なる発展を目指している。

人口 ※1	人口総数	36,544 人	
	人口構成	15 歳未満	4,042 人 (11.1%)
		15 歳以上 64 歳未満	21,139 人 (57.8%)
		65 歳以上	11,363 人 (31.1%)
就業状況 ※2	就業者数	18,787 人	
	産業 3 部門 別就業者数	第 1 次産業就業者	2,628 人 (14.0%)
		第 2 次産業就業者	2,971 人 (15.8%)
		第 3 次産業就業者	13,072 人 (69.6%)
面積	191.30Km ²		
主要死因 ※3	総死亡数	534	
	悪性新生物死亡数	134 (総死亡数に占める割合 25.1%)	
	心疾患死亡数	101 (総死亡数に占める割合 18.9%)	
	脳血管疾患死亡数	59 (総死亡数に占める割合 11.0%)	

※1 平成 22 年度千葉県年齢別・町丁字別人口調査より

※2 平成 17 年国勢調査より

※3 平成 21 年人口動態統計より

2 事業実施前の「児童の生活習慣病予防」の取組状況

鴨川市では、従来より学童期からの生活習慣病予防を目的として、学校や教育委員会、地域のボランティアと連携をとりながら食育をはじめとした事業に取り組んできた。中でも、事業の軸となる小児生活習慣病予防検診は、平成 17 年の市町合併を機に旧天津小湊町での取組から全市の取組へと発展し、毎年小学 5 年生、中学 2 年生を対象に継続実施している。学校との連絡調整では、主に養護教諭を窓口とするほか、教育委員会との連携の中で有所見者に対する個別相談、また中学 2 年生には集団指導を取り入れるなど、学年に適応した取り組み方を学校関係者と協議することで連携体制が作られつつあった。

また、食生活改善推進員との連携による「おやこ食育教室」は、昭和 50 年より継続実施しており、食育分野の主要事業となっている。開催当初は「母と子の料理教室」としてスタートしたが、就業している母親に代わり年を追うごとに祖母や父親の参加も見られるようになってきたことから、平成 11 年度より「おやこ食育教室」と名前を改め、6 つの基礎食品群から食事バランスガイドの普及など時代とともに内容やテーマを工夫しながら活動を積み重ね、学校と手を組んだ地域の食育活動として根付いていた。

歯科保健の分野では、市町合併前の平成 7 年度から永久歯のむし歯予防対策として、4 歳児または 5 歳児からフッ化物洗口事業を実施してきた。合併後は各中学校区ごとに順次実施拡大し、歯科保健の意識付けとブラッシング習慣の確立について、教育委員会や各学校とともに取り組む体制が出来つつあった。

3 事業推進体制等

(1) 「学童期からの生活習慣病予防事業」推進会議

- ①実施時期・・・8～9 月、3 月（年度 2 回）
- ②実施主体・・・教育委員会、健康推進課
- ③対 象・・・学校長、養護教諭、学校栄養職員
- ④実施内容・・・年度内における事業説明及び周知のほか、実態調査・保健環境調査等の概要説明及び周知を図るとともに、結果から抽出された児童の課題の共有、並びに取り組みの検討を行った。

(2) 企画会議

- ①実施時期・・・9 月～12 月（年度 4 回）
- ②実施主体・・・教育委員会、健康推進課
- ③対 象・・・安房健康福祉センター、学校栄養職員、養護教諭代表、食生活改善

協議会代表、管内栄養士会代表、市交流ターミナル代表、ちばエコ農業応援団代表、市産業振興課担当、市福祉課担当

- ④実施内容・・・ポピュレーションアプローチの検討、食育イベントについての企画・内容の検討、児童を取り巻く地域の健康課題の抽出、地域関係機関の役割と連携の確認、地域の食育ネットワーク作りの取組を協議した。

4 平成 20 年度から平成 22 年度の実績状況(ポピュレーションアプローチ等)

(1) 学校における事業

①小児生活習慣病検診事後指導（平成 20～22 年度）

1) 事業のねらい

児童の健康状況を把握することにより、家族全体の生活習慣・食習慣の見直しを促し、学童期からの生活習慣病予防へつなげることを目的として実施している。

2) 事業内容

平成 17 年度より継続実施している事業である。例年 3 月、教育委員会、養護教諭、健康推進課担当で構成される本事業検討会の中で、年度内の課題の共有や内容の検討、意見交換等を踏まえた中で次年度の計画を立てて事業に臨んでいる。検診終了後の 7 月から 8 月にかけて、脂質・肝機能・貧血の検査項目のうち所見の見られた児童生徒に対し、個別相談を行っている。養護教諭を学校の窓口とし、主に各中学校区単位で日程調整を行い、中学校や最寄りの保健施設を会場に実施している。

また、検診事後体制の充実を図るため、相談日に来所できなかった対象へのフォローの場として鴨川市総合保健福祉会館にて随時相談のできる体制をとるほか、児童生徒が記入する生活習慣調査の内容に基づき、一口コメントを記入して返却するなど、意識向上につながる体制を養護教諭と協議を重ねながら実施した。集団指導では、3 年間



小学 5 年生が「おやつ選び方」、中学 2 年生が「じょうずな脂肪のとり方」をそれぞれ統一テーマとし、小学 5 年生については養護教諭が授業を担当し、中学 2 年生については市保健師、管理栄養士が各中学校で出向いて授業を行い、アンケートを授業の前後にとることにより、意識変容の確認を行った。

3) 事業評価

児童と保護者に小児生活習慣病予防検診結果に基づいた事後指導を行うことにより、家族で生活習慣・食習慣を見直す良い機会となっていると考えられる。個別相談の参加率は例年 3 割程度と低迷している状況だが、教育委員会や養護教諭等学校関係者と協議を重ね、課題を共有しながら事業をすすめることで、参加の得られない家庭への積極的なアプローチや、家族ぐるみで作る健康意識が大事であるとの認識が徐々に養護教諭をはじめとした学校関係者へ浸透してきている手ごたえを感じている。

②おやこ食育教室（平成 20～22 年度）

1) 事業のねらい

親子で食生活について考え、コミュニケーションを図りながら料理に関わることで、料理の楽しさや食事の大切さを学び、将来的にも健康で過ごせる食習慣の理解が得られるよう支援する。

2) 事業内容

昭和 50 年度より継続実施している食生活改善協議会との連携事業であり、食育分野の主要事業と位置付けられる。当初は育成会や子ども会など、地域活動の一環としての実施が多かったが、徐々に小学校での開催が増え、平成 22 年度には全小学校での開催に至った。対象学年は主に高学年に設定し、該当学年の担任もしくは食育担当の教員と打ち合わせをしながらすすめるとともに、食生活改善推進員に対しても事前の講習会を実施し、その後各小学校あるいは各地域において随時開催している。また、重点テーマを「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」とした講話と調理実習を取り入れ、食事と健康づくりを関連付けられる内容とした。



3) 事業評価

参加者は親子ともいきいきとした表情が伺え、とても良い雰囲気の中で実施できている。日頃の事業の中では児童・思春期世代の保護者へ関わる機会が少ないことから、保護者への働きかけもできる貴重な場として捉えている。児童の中には、食に関する知識はあっても実際には偏食が多いなど実行が伴わないケースもみられるが自分で調理して食べることにより、食事のマナーや後片付け、ゴミの始末等も体験でき、食べること以外でも生活全体への大きな効果が

得られていると感じる。参加した保護者からは、苦手なものが食べられるようになった、家でも一緒に料理を作るようになった、食後の片付けを手伝ってくれるようになった等の声も聞かれ、生きる力が育まれていると実感する。小学校全校での開催に至っては、学校関係者との連携が大きく影響し、地域、学校との連携強化の下に学童期の健康課題を共有することで、より教室内容を充実させることができた。

③生活習慣病予防に関する介入調査及び給食時食クイズ（平成 20 年度）

1) 事業のねらい

食に関する情報を楽しみながら理解し、関心、興味を持つことから生活習慣病予防との関連付けが図れるようにする。

2) 事業内容

a 朝ごはん摂取状況調査

市内全小学校の 4 年生、5 年生に対し、10 月～12 月の 3 か月間の中で毎月連続した平日 5 日間の摂取状況を把握した。

b 校内放送を活用した食クイズ

10 月～12 月にかけ、給食時間の校内放送を毎日活用し、食と健康に関するクイズを実施した。いずれも、事前に養護教諭研修会にて説明と周知を行い、学校ごとに養護教諭、学年担任を中心として実施した。



3) 事業評価

朝ごはん摂取状況調査より、全く食べてこない児童は 1 割にも満たないものの、内容を見ると、主食、主菜、副菜が揃っている割合は 3 割程度と低迷している。また、主食が菓子パンであったり、米飯であっても単品であったりバランスが整っていない内容も多く見られる。菓子パンだからだめという概念より家庭が摂取しやすい内容でいかにバランスを整えていくかという方向で啓発していくことが大切だと感じる。

校内放送を活用した食クイズでは、児童がクイズを読み上げることにより、クイズの内容をより身近に感じ、楽しみながら取り組むことができた。学校によっては廊下の壁にクイズを張り出し掲示する等の工夫も見られ、学校と一体となって取り組むことができた。

④低学年を対象とした実態調査（平成 21 年度）

1) 事業のねらい

平成 20 年度の 5 年生と保護者を対象とした実態調査結果を踏まえ、同一の調査内容を日常生活がより家族の管理下にある低学年層の保護者に実施し、高学年の調査結果と比較し、年齢層に応じたアプローチを図る。

2) 事業内容

対象とする低学年層を 2 年生の保護者に設定し、平成 20 年度の実態調査内容と同一にして実施した。事業の趣旨を事前に校長会及び養護教諭研修会にて理解を図り、6 月中を調査期間として各学校に依頼した。結果の概要については、年度末に報告会を設けて学校関係者へ周知するとともに、学校をとおして各家庭へ配付した。

3) 事業評価

平成 20 年度の 5 年生と比較すると、2 年生の方が就寝時間において 9 時～10 時に就寝する割合が最も高く早寝の習慣ができていて、朝食を毎日食べる割合が高い、痩身・肥満傾向の割合が少ない、体育や運動が好きと感じている児童の割合、保護者も児童と一緒に運動・スポーツを行っている割合ともに高く、児童・保護者とも体を動かす意識は高い等、体格・生活リズム・食生活・運動習慣のどの項目においても、低学年からのアプローチの有効性、保護者への啓発の必要性を感じ取ることができた。今後の学校との関わりの中では、養護教諭のほか低学年の担任や体育主任教諭とも連携を図っていくことが必須と思われる。

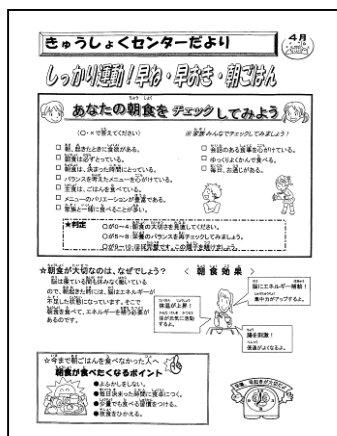
⑤給食だより及び校内放送による啓発（平成 21～22 年度）

1) 事業のねらい

学校給食をとおして、「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」をテーマとした情報を定期的に家庭に発信、及び校内放送により児童へ発信することで、食事、生活習慣の大切さの意識付けを図る。

2) 事業内容

各学校及び学校栄養職員との連携協力により、毎月の「給食だより」にテーマに即した記事を掲載し家庭への周知を図った。また、給食時間の校内放送を活用し、食事や生活習慣、運動に関する内容を盛り組んだ内容を月 2 回実施した。



3) 事業評価

従来より継続的に発行していた給食だよりを利用することで、家庭へ効果的に情報発信することができた。学校栄養職員の協力を得て実施した毎月の記事及び放送原稿は、季節感を考慮した内容や視覚的にも理解しやすい内容で保護者や児童にも好評であった。校内放送による取組は、児童だけでなく学校全体への啓発と情報の共有にもつなげることができた。

⑥「運動を中心とした学童期からの生活習慣病予防事業」関係者向け研修会 (平成 22 年度)

1) 事業のねらい

平成 20 年度、21 年度の実態調査等から明確にされてきた課題の中で、児童には運動習慣の定着がうかがえるが実際には肥満児童が相対的に多く、体を動かしていることが効果に結びついていないという状況を関係機関に周知し、地域全体で学童期からの運動習慣の大切さを共有し、意識付けにつなげる。

2) 事業内容

平成 22 年 7 月 23 日、学校養護教諭、保健主事、体育主事、栄養職員、保護者、食生活改善推進員を対象に鴨川市総合保健福祉会館にて開催した。講師に学童期からの生活習慣病予防事業企画・評価委員である順天堂大学の内藤久士教授を迎え、児童を取り巻く保健体育の情報や体力の現状、学校、地域、家庭等で取り組んでいる事例等も交え、わかりやすく実践に結びつきやすい講演を行った。



3) 事業評価

企画・評価委員として把握されている鴨川市の状況を踏まえながらの内容が具体的で理解を得られやすく、参加者に大変好評であった。しかし、学校関係者への周知として、関係職員のほか学校をとおして各家庭へも案内配布を行っ

たが、養護教諭は多くの参加が得られたものの、保護者の参加は1名、体育主事については参加が得られず、運動習慣と生活習慣病を関連付けて考えている割合は、成人の場合よりも低いように感じた。実際に、実態調査や保健環境調査の結果からも学年担任や保護者の視点では、鴨川では運動習慣のみられる児童が相対的に多いと捉えられていることや、児童の健康課題の背景には生活習慣や食習慣に起因する問題の方が表面化されている傾向がみられることも、問題意識の差につながっているのではないかとと思われる。

食育と同じレベルで運動からの健康づくりの推進を図ることが重要であり、食生活改善推進員の活動や運動推進につながる関係機関との連携に努めながら啓発事業の推進を図る必要性を感じている。

(2) 地域における事業

①鴨川げんきフェスタ（平成20～22年度）

1) 事業のねらい

児童の生活習慣病を地域の深刻な問題として捉え、学校、家庭、地域のボランティアや商業施設、飲食店等、地域が一体となって学童期からの生活習慣病予防に目を向けることにより、家庭における生活習慣・食習慣の改善はもとより大人になっても健康で過ごせる子どもの増加を図る。

2) 実施内容

毎年11月中旬の日曜日、鴨川市総合保健福祉会館を会場に地域一体型の食育イベントとして開催した。実施主体を教育委員会と健康推進課とし、イベントの調整会議として安房健康福祉センター、学校養護教諭、学校栄養職員、市交流ターミナル、ちばエコ農業応援団、管内栄養士会、市内薬品会社、市産業振興課、市福祉課等を構成委員とした企画会議を設け、相互に連携をとりながら運営にあたった。

関係機関との連絡調整では、特に初年度は各機関と一体化したイベント運営への構築を図るため、主に学校への関わりとしては養護教諭を窓口として調整を図る体制をとったほか、校長会に出向いてイベントの理解と周知の徹底に努めた。また家庭への周知として、学校をとおして家庭へのちらしの全戸配布、コンクール応募作品や参加に関する取りまとめ等、児童に関わる多くを学校を仲介としてすすめ、綿密に連携は図れるよう努めた。

内容では、初年度から「子どもスタッフ」の運営を取り入れ、児童の目線からの健康づくりをコンセプトに掲げたほか、「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」を軸とした食育の知識・意識向上につながる内容として、朝ごはんげんきレシピの募集、けんこう標語の募集、食の講演会、10m ロング太巻き寿司作り

体験、ちばエコ農産物販売、エコカレー・新米おにぎり・エコ野菜豚汁の試食、健康チェック、健康クイズラリー、給食ミュージアム、健康ちば協力店の紹介等、また 2 年目からは運動推進の啓発につながる内容としてミニウォーキングコースの設置、3 年目は更に千葉ロッテマリーンズ球団との運動コーナー、選手とのミニトーク会、サーキットトレーニングやリラックスヨガのコーナー等、年代に応じて気軽に参加でき、また家族で楽しめる運動コーナーを取り入れた。



3) 事業評価

学校や行政、特に地域では年々参加機関が増え、それぞれ主体性を持って運営することができ、地域における食育ネットワークの基盤づくりにつながったと感じている。また、「子どもスタッフ」による運営を取り入れたことで、児童の目線での健康づくりから広くは家族ぐるみでの食に対する意識の高まりが感じられ、来場者のアンケートの中からも、「元気で楽しくなれる催し物がたくさんあって楽しかった。来年も是非参加したい。」「地域密着型が良いと思う。」「楽しく健康のことが知れて良かった。」「毎年来ていたら健康になりそう。」「こういうイベントで地域が活気づくといいと思う。」等、多くの支持を受けたイベントとなった。健康や食に対する意識を家族ぐるみで考えるとともに、学童期からの生活習慣病を地域全体の問題として共有できる場として大変効果的な事業と捉えることができた。

(3) 関連事業

①げんき！はなまるウォーキング（平成 22 年度）

1) 事業のねらい

鴨川の自然を背景に、家族で気軽に健康づくりができるようウォーキングの機会を提供するとともに、市の健康ウォーキングマップ「ぽてんしゃる」のコースを活用すること



により身近な地域で健康づくりの意識を高め、誰もが元気で暮らせる地域づくりを目指す。

2) 事業内容

食生活改善協議会と市が主体となり、7月24日の土曜日に市のウォーキングマップ「ぼてんしゃる」の大山千枚田周辺を歩く「棚田健脚コース」(約4.7km)をコースに選定し、加えて歩きながら学ぶ食育として地域でとれる野菜や果物の旬を知り、味わう内容とした。家族ぐるみの参加が主旨であるため、夏休み前に学校をとおしてちらしの全戸配布を行ったほか市広報や地元新聞を活用し広く参加を募った。盛夏の中での開催であったため、コースポイントに氷や冷却剤、冷やしおしぼりを設置するほか、ポイントごとに冷やしトマト、きゅうり、夏みかん、すいか等旬の食材の試食、ゴールでは食生活改善推進員による地産野菜バーベキューの試食を行った。

3) 事業評価

猛暑の中での開催となったため、参加者の健康状態が心配されたが、コースポイントに設けた氷やフルーツ、冷やし野菜が好評であったほか、地域の区長代理で構成される長狭地区健康推進員、平塚地域活性化協議会等地元ボランティアの協力、協賛業者による飲料の提供等、多くの賛同者、協力者を得た地域連携事業へと発展させることができた。

参加者からも、「コースポイントがたくさんあって自然の中を歩いて良い運動の機会となった。」「冷やしトマトや夏みかんなど旬の美味しさを知った。ボランティアの心遣いに感謝。」児童からも「冒険みたいで楽しかった。また参加したい。」等の声が寄せられ、多くの力が地域の活性化と健康づくりの一端を担った手ごたえを感じることができた。

今回初めての試みであったが、今後はコースを変え、他地域との交流と更なる地域連携からの健康づくりの輪を広げるため、継続事業となるよう定期開催を検討している。

②地域連携による啓発活動（平成20～22年度）

1) 事業のねらい

実態調査等の結果から得られた鴨川市の状況を広く地域住民に周知し、学童期からの生活習慣病予防の認識を深める。

2) 事業内容

地域住民を対象とした食生活改善推進員の地区伝達活動、公民館教室をはじめとした各種健康教室、中学生を対象としたヘルスサポーター21講習会、幼稚園児及び保護者を対象とした家庭教育学級、市で行っているパパママ学級や乳幼児健康診査及び健康相談、健康まつり等の場を活用して、情報提供や伝達、

県で作成したリーフレットの配布等を実施した。

3) 事業評価

地域の中心となって食育活動に取り組んでいる食生活改善推進員の地区活動の中でも、子どもを対象とした取組は特に重点的に活動を推進してきた。平成20年度から平成22年度にかけては、更に「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」の啓発から生活習慣病予防につなげるというテーマをもって取り組んできたことにより、推進員自身の健康課題に対する理解がより深められ、推進員自身の意識の向上により実践感のある地区伝達活動を行うことができた。その他、地域や教室内で関わる関係者の中にも、共通の認識をもって事業に臨むことで徐々に学童期からの生活習慣病予防の大切さの理解と問題意識の浸透を感じる事ができた。

また、市の母子保健事業の中でもリーフレットの活用等により啓発に努めたが、1歳6ヶ月児及び3歳児健康診査の状況からも、親の生活習慣、生活リズムが既に児に反映している傾向がみられることから、早期からの啓発活動の必要性を感じた。

5 取組全体の評価及び今後の展望

今回のモデル事業を受け、更なる様々な事業展開ができたことにより、従来より実施していた生活習慣病予防事業を改めて深く見直す良い機会となったとともに新たな広がりが見られたことを実感している。

要因の1つとしては、主事業等の企画段階で、地域の主だった食育関係機関から構成される企画会議を設け、連携を図りながら進めていけたことが大きいと考える。特にこれまでの学校、家庭、地域、行政機関それぞれで取り組んでいても、なかなか形として見えにくかった相互の食育活動が共有できたことは、今後の地域連携を推進していく上で大きな成果と言える。中でも、食育イベントの開催により広がった食育連携のネットワークは今後の貴重な地域資源の1つとして位置づけられると考える。

更には、学校との関わりの中で、教育委員会を本事業の主管課と位置付けたことにより、学校との連絡調整をより確実、迅速に運ぶことができたことも効果的に事業を推進していく上で大きな要因と思われる。関連して、学校との連絡窓口を養護教諭に依頼したことも、児童の健康状況を把握する上で有効であったほか、実態調査や保健環境調査から見えてきた鴨川市の状況等、共通の基礎資料が得られたこと、それに伴う問題点の共有を図ることができ、今後の事業展開にプラスになる部分が大きいと考える。

地域連携においても課題を共有し1つの事業に向かうことで、取組の主旨の更なる浸透と、それぞれの団体や個人がそれぞれの立場で地域に関わり実践できる力が確実に育

まれており、大きな力であり資源であることを実感している。

今後の展望として、まず地域全体が同一の目線で家族ぐるみの生活習慣病予防に関する取組が展開できるよう地域食育連携ネットワークの基盤づくりを図ることを検討していきたいと考える。事業においては、低学年層への保護者を含めたアプローチの強化を目標に事業の推進を図るほか、更には小児生活習慣病予防検診結果データを整理し、経年的には児童生徒の肥満者の減少から地域全体のメタボリックシンドロームの減少へつなげていくために、食事と運動の両輪からの健康づくりを視野に入れ検討していきたい。そのためには、本事業で得られた貴重なデータを整理し、担当課、学校、地域で取り組むことを明確にすることが次年度の課題と捉えている。

iii 木更津市

1 市の概要

木更津市は、千葉県中西部に位置し、東京湾岸に面した暖かいまちである。東京湾アクアラインのたもとには盤洲干潟が広がり、内陸部は万葉集にも登場する緑豊かな上総丘陵がみられる。また、きさらづの語源は古事記の「きみさらづ伝説」にあるという説があるほど、歴史のあるまちである。

港町として栄え、昭和後半はカーフェリーも活躍。その後は、館山自動車道・圏央道（首都圏中央連絡自動車道）・東京湾アクアラインなどの陸上交通が発展し、今も昔も交通の要となっている。

人口 ※1	人口総数	129,738 人	
	人口構成	15 歳未満	17,655 人 (13.6%)
		15 歳以上 64 歳未満	83,695 人 (64.5%)
		65 歳以上	28,388 人 (21.9%)
就業状況 ※2	就業者数	58,482 人	
	産業 3 部門 別就業者数	第 1 次産業就業者	2,677 人 (4.6%)
		第 2 次産業就業者	14,599 人 (25.0%)
		第 3 次産業就業者	40,458 人 (69.2%)
面積	138.73Km ²		
主要死因 ※3	総死亡数	1,144	
	悪性新生物死亡数	343 (総死亡数に占める割合 30.0%)	
	心疾患死亡数	248 (総死亡数に占める割合 21.7%)	
	脳血管疾患死亡数	116 (総死亡数に占める割合 10.1%)	

※1 平成 22 年度千葉県年齢別・町丁字別人口調査より

※2 平成 17 年国勢調査より

※3 平成 21 年人口動態統計より

2 事業実施前の「児童の生活習慣病予防」の取組状況

平成 18 年度に実施した当センターにおける地域・職域連携推進事業において、「生活習慣病予防のための日常の生活行動は、子どもの時期からの成長の過程において獲得されることから、学校保健との連携による指導プログラムが必要である」との意見が出された。

一方、木更津市教育委員会では、小学 4 年生と中学 2 年生に対し生活習慣病予防検診と、望ましい生活習慣の確立のために保健指導を行っていることから、学校保健と連携し生活習慣病予防のための「学童期における生活習慣病予防授業」を実施することとなった。

(1) 「学童期における生活習慣病予防授業」の実施

木更津市内の 5 校の小学 4 年生に対し、学童期における生活習慣病予防授業を実施した。

この授業のねらいは、「生活習慣病の予防には、健康に良い生活・食習慣を身につけ実践していくことが大切であることを理解する」とし、医師及び管理栄養士における健康教育を実施した。医師及び管理栄養士の授業テーマはそれぞれ「健康は宝物」、「食からはじまる健康づくり」とした。指導プログラムを関係者で検討し、生活習慣病の理解と早寝、早起き、しっかり朝食をとるための具体的な生活指導を行った。

平成 20 年度の対象児童数は、257 名であった。

(2) 生活習慣病予防検診の実施

①対象：小学 4 年生

②検診内容：身体計測、血圧測定、血中脂質検査

③検診結果

1) 平成 16 年度から 20 年度の検診結果について

a 肥満度

平成 16 年度から 20 年度までの肥満ぎみと肥満を併せた平均割合は、男子 10.9%、女子 8.7%であった。

なお、平成 20 年度の割合は、男子 10.20%、女子 9.16%であったが、文部科学省が公表している「年令別 肥満度傾向児の出現率の推移」では、平成 20 年度 9 歳の男子で 10.36%、女子で 7.91%であり、女子でやや肥満傾向児の割合が高かった。

b 血圧

正常範囲であるがやや高めの血圧の割合は、男子で 13.5%、女子 14.6%であった。また、軽度高血圧は男子で 0.28%、女子で 0.14%であった。

c 血中脂質

血中脂質の要生活指導者及び要経過観察者の割合は、男子で 17.3%、女子で 18.7%、医学的管理の必要な児童は、男子で 0.46%、女子で 0.81%であった。

2) 平成 16 年度小学 4 年生が平成 20 年度中学 2 年生時に検診を受診した際の結果の比較（同一対象の経年変化）

a 肥満度

男子の肥満は小学 4 年生で 12.2%、中学 2 年生で 11.0%、女子の肥満は、小学 4 年生で 9.5%、中学 2 年生で 7.8%と減少傾向にあった。

b 血圧

男子の正常範囲のやや高めが小学 4 年生で 10.8%、中学 2 年生で 33.7%、女子の正常範囲のやや高めが小学 4 年生で 12.4%、中学 2 年生で 21.4%と男女ともに増加していた。

c 血中脂質

男子の要生活指導～要医学的管理は小学 4 年生で 15.9%、中学 2 年生で 12.4%、女子は同区分で、小学 4 年生で 19.4%、中学 2 年生で 18%と男女ともに減少していた。

④検診事後指導の実施

ハイリスク者に対し、学校医、養護教諭、栄養士による個別指導を実施していた。

(3) 啓発

保健だより、給食だよりなどによる生活習慣病関連の啓発資料を発行していた。

(4) 学校保健委員会

「生活習慣・生活リズム」を議題に取り上げて検討していた。

3 事業推進体制等

君津健康福祉センターが木更津市教育委員会の協力を得て実施した。学童期健康づくり推進部会では、君津木更津医師会、協力小学校の関係者、木更津市市民部健康推進課の参加を得て、生活習慣病予防のための効果的なアプローチについて検討した。

4 平成 21 年度から平成 22 年度の実施事業(ポピュレーションアプローチ等)

(1) 学校における事業

「学童期からの生活習慣病予防授業」を、各年度木更津市内の小学校 3 校の協力を得て実施した。

授業内容は「栄養編」及び「運動編」とし、講師は、管理栄養士や栄養教諭、健康運動指導士の協力を得た。詳細については以下のとおりである。

協力小学校

—平成 21 年度—

木更津市立木更津第二小学校
木更津市立畑沢小学校
木更津市立八幡台小学校

—平成 22 年度—

木更津市立木更津第二小学校
木更津市立畑沢小学校
木更津市立南清小学校

①学童期からの生活習慣病予防授業「栄養編」(平成 21～22 年度)

1) 事業のねらい

学童期からの生活習慣の重要性に対する関心と理解を深めるため、生活習慣病を防ぐための健全な食生活を身につけることをねらいとして、健康教育を実施する。

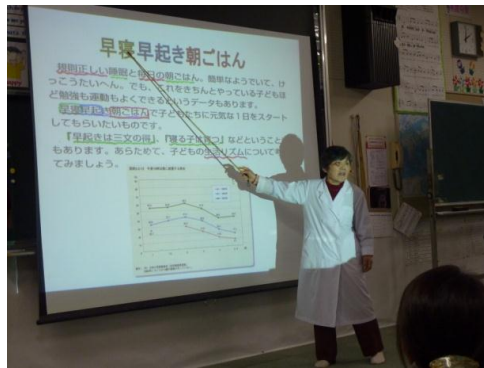
特に、「朝・昼・夕食をきちんと食べる」「野菜不足に気をつけ、バランス良く食べる」「良く噛んで食べる」「おやつの食べすぎに注意する」などの要点について自分の生活を振り返りながら、生活習慣病を防ぐポイントについて理解することを目標とする。

2) 事業内容

「食からはじまる健康づくり」をテーマに、小学 4 年生を対象として健康教育を実施した。また、児童の食生活は保護者の日頃の食生活がそのまま反映されるため、学校の協力を得て保護者も一緒に参加できるようにした。主な教育内容は、1) 自分の生活をふりかえろう 2) 朝食をきちんと食べよう 3) 野菜をもっと食べよう 4) 生活習慣病を防ぐポイント 5) これからの食生活に気をつけたいこととした。教材には、手作りの血管模型やエプロンシアター、ペープサートなどを活用することにより、児童が楽しく授業に参加できるように工夫をした。参加人数は以下のとおりである。

小学 4 年生とその保護者の実施数

平成 21 年度	3 校 4 年生	316 名	1 校保護者	69 名
平成 22 年度	3 校 4 年生	269 名	2 校保護者	161 名



3) 事業評価

平成 21 年度は 1 校、平成 22 年度は 2 校に保護者の参加が得られ、一緒に児童の食生活について考える機会が得られたことの効果は大きい。健康教育実施後には、「おさらいシート」を取り入れ実施した結果、朝食の重要性や食事をバランスよく食べること、良く噛むことなどに関して 9 割の児童が理解をしていた。

また、野菜を摂取することの重要性については理解したものの具体的にどの程度食べると良いかについては、6 割の正解率であった。

各学校では、児童に対し生活習慣病の事前学習や、保護者あてに定期的に生活習慣病予防に関する啓発をしており、今回の健康教育と併せてより食生活に関する理解が深まったと思われる。そのような意味では、健康教育は単発で実施するのではなく、保護者への啓発も含め年間をとおし計画的に行うことで、より効果が期待できる。

また、各健康教育に学校栄養職員が見学できる体制にし、今後、積極的に栄養職員が健康教育にかかわれるように配慮した。

②学童期からの生活習慣病予防授業「運動編」(平成 21～22 年度)

1) 事業のねらい

子どもの頃からの生活習慣の重要性に対する関心と理解を深めるため、生活習慣病を防ぐための健全な生活を身につけることをねらいとし、特に日常生活の中で体を動かすことをいとわない児童を目指した健康教育を実施する。

2) 事業内容

「しっかり運動！！自分でつくろう健康な身体」というテーマで、健康運動指導士による健康教育を実施した。

平成 20 年度に小学 5 年生に実施した実態調査では、同じく実施した 2 市に比べ、運動の好きな児童の割合が少なく、肥満傾向が高いとの結果であったことから、運動の健康教育を取り入れた。

「健康と運動」「運動と生活習慣病の関連」「身体を動かすと何に良いか」「毎日 60 分以上体を動かすために何を実践するか」など実技を交えながら行った。参加人数は以下のとおりである。

平成 21 年度	3 校 4 年生	319 名
平成 22 年度	3 校 4 年生 1 校 5 年生	306 名



3) 事業評価

健康教育終了後に児童に実施した「おさらいシート」の結果では、日常生活の中で体を動かすことについて、十分理解できている児童が大半を占めた。

また、「あなたは、今日からどのような身体活動をしたいですか」の質問には、「家のまわりを走ったり、なわとびをする。」「友人や兄弟と外で遊ぶ」「犬の散歩をする」「家の手伝いをする」など日常の生活で実践できる内容の感想が出ている。楽しく体を動かすことで、爽快感を実感できたようである。

養護教諭からは、「運動をどのように指導すればよいのか」という意見があったが、今回の指導は児童だけでなく、養護教諭や学校担任に対しても、今後指導をする上で大変有意義であったと思われる。

③学童期からの生活習慣に関するパネル展示

生活習慣に関するパネルの展示により、1)朝ごはんをしっかり食べること 2)野菜をきちんと食べること 3)噛む習慣は子どものころから大切であることについてパネルを利用し、保護者及び児童に対し啓発した。

(2) 地域における事業

①木更津市生涯学習フェスティバル（平成 21～22 年度）

1) 事業のねらい

地域住民に関する啓発。

児童の生活習慣は、家族全体の生活スケジュールや生活スタイルが大きく影響を与えることから、家族全体で見直しができるよう働きかける。

2) 事業内容

パネル展示及びリーフレットの配布を行った。

平成 21 年度は、来場者に対し、学童期からの生活習慣病予防事業に係る実態調査結果と生活習慣病について説明した。来場者は 212 名であった。

平成 22 年度は、パネルにより学童期からの生活習慣の大切さについて説明した。また、児童向けの食育クイズを実施し、食に興味を持てるよう心がけた。来場者数は 380 名であった。

3) 事業評価

学童期の生活習慣病予防の取組みは、児童やその保護者に限らず、地域全体の関心を深める必要があると思われる。

このフェスティバルの来場者は、中高年や子ども連れの家族が多く、健康意識が高く、特に平成 20 年度に実施した生活習慣病の実態調査については興味深いようであった。

また、生活習慣病全般の質問も出され、児童だけでなく、家族の生活習慣について考える機会となった。

平成 22 年度に実施した食育クイズは、児童がクイズをとおし食への興味を深めることができた。

(3) 関連事業

①思春期保健事業（平成 21 年度）

1) 事業のねらい

思春期の健全な心と身体健康づくりを支援する。

2) 事業内容

管内の小学校 3 校及び中学校 1 校に対し、保健師がたばこ等に関する健康教育と一部ロールプレイを実施した。

主な内容は、1) タバコのイメージ 2) タバコを吸うとどうなる—有害物質・副流煙、病気との関係— 3) 子どもにとってのタバコ 4) タバコを吸おうといわれたらどうする? などである。

3) 事業評価

終了後のアンケートでは、「タバコと病気」「子どもの喫煙の有害性」「副流煙」など 9 割以上が「とてもよくわかった・わかった」と回答している。

学校においては、健康福祉センターなどの外来講師は、児童には、新鮮で学習意欲も高いとの評価であった。

生活習慣病の予防については、食事や運動に加えて、喫煙や飲酒など多面的に健康教育を取り入れていく必要性を感じる。

②生活習慣病予防検診における事後指導（平成 21～22 年度）

1) 事業のねらい

各小学校では、生活習慣病予防検診において指導が必要となった児童及び保護者に対し、学校医、養護教諭及び栄養士による個別指導を実施する。

2) 事業内容

要指導者に対し、検診結果の説明や食生活指導、運動等に関する指導を行う。

3) 事業評価

小学校から中学校にむけて、継続して指導することが困難である。

③君津保健所管内食生活改善推進員中央研修会（平成 22 年度）

1) 事業のねらい

学童期からの健康な生活習慣を身につけるためには、地域と連携した取り組みが必要であることから、管内の食生活推進員を対象に学童期の生活習慣病予防に関する理解を深める。

2) 事業内容

鎌ヶ谷市食生活改善協議会による食育活動の発表と国保直営総合病院君津中央病院小児科の田島和幸部長による学童期の生活習慣病予防に関する講演を行った。

活動発表では、食生活改善推進員が健康相談会場やイベントで実際に上演している人形劇 DVD を見ることができた。他にも、メタボリックシンドロームについての劇などを製作し依頼に応じて公演しているなどの活動の紹介があった。

講演は、学童期の肥満と生活習慣病の関係、肥満の指導に関する留意点等について説明があり、学童期に限らず生涯にわたる健康管理についての意識が高められる内容であった。

参加した食生活改善推進員は 38 名である。

3) 事業評価

他地域の食生活改善推進員の活動を知ることにより、より発展的な活動を期待して研修会を企画した。

学童期の生活習慣は、家族全体の生活習慣に大きく左右されるため、家族や地域を取り巻く活動が必要である。食生活推進員の活動は、地域住民の生活に直結していることから、保護者等への啓発に対し効果を期待するところであり、今後も継続した支援が必要である。

5 取組全体の評価及び今後の展望

木更津市の小学校においては、生活習慣病予防検診の取組の一環として、養護教諭による生活習慣病の健康教育や検診後の個別指導に取り組んでいる。

また、生活習慣や生活リズムの現状については、学校単位でアンケートを実施し学校保健委員会などで問題提起をするなどの活動をしている。

これら生活習慣や生活リズムの改善に関しては、保護者の理解が必須と感じているが、学校現場では、なかなか直接的なかわりが難しいとの意見が出された。

学童期からの生活習慣病の予防は、児童自身への教育はもちろん大切であるが、併せて保護者への啓発も重要なカギである。

「学童期からの生活習慣病予防授業」では、保護者の参加が得られ、一緒に児童の食生活について考える機会となったが、加えて、学校では、保護者あてに定期的に生活習慣病予防に関する啓発を実施した。

このように、単発で健康教育を実施するのではなく、保護者への啓発も含め年間をとおし計画的に行うことで、より一層の効果が期待できる。

学童期の生活習慣の改善を考える上では、保護者自身の健康や生活習慣も見直すことができるよう家庭全体の支援が必要となる。この事業では、地域住民に直結している食生活改善推進員に対して学童期の生活習慣に関する研修を取り入れた。児童やその保護者への直接的支援だけでなく、地域から家庭にひいては児童の生活習慣に波及できることをねらいとした。

日頃の生活の中で、児童の生活習慣についての理解と、早寝早起き朝ごはんの重要性について効果的に啓発するためには、家庭と地域に及ぶ働きかけが重要である。

当健康福祉センターでは、引き続き学校保健との連携を深めながら、食育の推進に関する事業や思春期保健事業など学童期の生活習慣病予防に関連する事業を推進していきたい。

iv 流山市

※ 流山市は平成 20 年度のみ事業を実施したため、平成 20 年度事業報告書を一部改変して掲載しています。

1 市の概要

流山市は、千葉県の北西部に位置し、東は柏市、西は江戸川を隔てて埼玉県三郷市と吉川市、南は松戸市、北は野田市に接している。首都圏北東部にあたり、都心から 25km 圏に位置している。

緑の豊かな自然が息づく住宅文化都市であり、平成 17 年 8 月 24 日には、東京都心との直結鉄道つくばエクスプレスが開業し、東京秋葉原と約 20 分で結ばれている。

人口 ※	人口総数	152,641 人	
	人口構成	15 歳未満	20,081 人 (13.2%)
		15 歳以上 64 歳未満	106,157 人 (69.5%)
		65 歳以上	26,046 人 (17.1%)
就業状況 ※	就業者数	73,353 人	
	産業 3 部門 別就業者数	第 1 次産業就業者	912 人 (1.2%)
		第 2 次産業就業者	14,847 人 (20.2%)
		第 3 次産業就業者	55,786 人 (76.1%)
面積	35.28Km ²		

※ 平成 17 年国勢調査より

2 平成 20 年度実施事業(ポピュレーションアプローチ等)

(1) 食事などに関する個別相談 (平成 20 年度)

①目的

健康実態調査から生じる食事相談に個別に対応する。

②周知方法

保護者用実態調査用紙に相談希望欄を設けた。

③場所

流山市保健センター

④時期

平成 20 年 9 月 17 日 (水) ～11 月 28 日 (水)

⑤対象

小学校 5 年生の保護者で希望した者

⑥方法

食事などに関する個別相談 (電話等)

⑦実施者数

8 名

⑧実施内容

児童の偏食・食事量の偏り・サプリメントについてなど

⑨実施体制

管理栄養士 2 名、栄養士 1 名

⑩共同開催者

なし

⑪事業評価

健康増進課として関わりの少なかった学童期の児童や保護者と関わるきっかけ作りになった。

相談者に対しては、個々の食事の悩みに対応することができた。希望者を対象としたため、ハイリスク児童の家庭に対するアプローチを行うことができなかった。

(2) 調べてみよう！食べ物に入っている砂糖と油実験教室 (平成 20 年度)

①目的

健康実態調査結果の課題「おやつとの与え方」に対応し、日常よく食べる食品に含まれている砂糖や油の量を親子で知ることにより食品選択能力や健康によい食べ方を知る。

②周知方法

実態調査対象児童の家庭に学校経由で教室開催の案内文書を配布してもらうなど

学校からの呼びかけを行った。

③場所

流山市保健センター 栄養指導室

④時期

平成 20 年 12 月 25 日（木）

⑤対象

実態調査アンケート対象校となった 5 年生児童と保護者

⑥方法

児童の好きな飲料水・菓子・ファストフードなどの糖分や脂質を調べる実験を親子で行い、それぞれに含まれる糖分や脂質の量を目で見る。

⑦参加者数

9 組 22 名

⑧実施内容

講話「食べ物と運動、健康について」

講師：少年写真新聞社編集顧問 鳥居厚一

実験：子どもの好きなファストフード、菓子に含まれる油の抽出、飲料、菓子、果物の糖度の測定と砂糖への換算

⑨実施体制

管理栄養士 3 名、栄養士 1 名、事務職員 1 名

⑩共同開催者

少年写真新聞社

⑪事業評価

児童保護者ともに日ごろ食べている食品に含まれている砂糖や油に対する認識が深まった。参加者が少なく周知方法の検討が必要

1) 児童の感想

- ・エネルギー表示など見ていなかったが、これからは見ようと思う。
- ・普段食べている物に砂糖や油がたくさん入っていることがわかった。
- ・あまりたくさん食べるとメタボになってしまうので気をつけないといけない。
- ・適度な運動がとても大切だと思った。これからも健康でいたい。 等

2) 保護者の感想

- ・糖度の計り方がわかり、買い物をする時の参考にしたい。
- ・実際に砂糖の量をスティックシュガーでみることができよくわかった。
- ・おいしいな、甘いな、と思うものには、砂糖や油がたっぷり入っていることがわかった。
- ・実際に含まれている油の量を見ることが出来てよかった。 等

(3) 流山市健康まつり（平成 20 年度）

①目的

健康実態調査結果の課題「家庭で食べる野菜が少ない」に焦点をあて、地元野菜を活用した普及啓発を行う。一般市民に幅広く朝食・野菜の摂取を呼びかける。

②周知方法

流山市広報、ホームページ、ポスター

③場所

流山市総合運動公園

④時期

平成 20 年 11 月 1 日（土）

⑤対象

市民

⑥方法

健康まつり会場（市民まつりと同時開催）において、「朝からしっかり野菜を食べよう」を呼びかけた。

⑦参加者数

約 1,000 名

⑧実施内容

健康づくり推進員による流山産の野菜（かぶ・人参等）を使った「野菜たっぷり手作りふりかけ」の試食とレシピの配布及び作り方を説明。

⑨実施体制

管理栄養士 1 名、栄養士 1 名、保健師 3 名

⑩共同開催者

流山市健康づくり推進員協議会

⑪事業評価

幅広い年代の市民に呼びかけることができ、関心を持ってもらうことができた。手軽に作れるレシピも好評だった。

(4) 流山市の食育パネル展示（平成 20 年度）

①目的

各部署で行っている食育活動を市民に知らせる。

②周知方法

流山市ホームページ「ぐるっと流山」掲載

③場所

流山市役所 1 階ロビー

④時期

平成 20 年 12 月 15 日（月）～18 日（木）

⑤対象

一般市民

⑥方法

市役所 1 階ロビーにおいてメインテーマ「おいしく食べて元気いっぱい」をパネル展示とレシピの配布により呼びかけた。

⑦実施内容

農政課・保育課・学校・健康増進課で、それぞれがテーマに沿ったパネルを作成し展示した。

パネル展示内容（各担当でサブテーマを設けた）

- 1) 農政課「地元の野菜でパワーアップ」：流山の農産物の紹介、農家生活研究会の活動紹介（伝統郷土料理の紹介、太巻き寿司教室等）
- 2) 小・中学校「たっぷり野菜でおいしい給食」：小中学校の給食献立から、児童生徒に人気のある野菜たっぷりメニューの紹介、児童生徒の感想
- 3) 保育課「楽しく食べるこどもに」：保育所における食育活動に関する紹介行事食や、人気メニューの紹介
- 4) 健康増進課「しっかり朝食たっぷり野菜」：親子料理教室、流山市健康づくり推進員の活動紹介

⑧実施体制

管理栄養士 4 名、栄養士 4 名、事務 1 名

⑨共同開催者

教育委員会、農政課、保育課、学校栄養士部会

⑩事業評価

展示パネルの見学者が予想以上に多く市民の反応が直接見られた。

レシピなどの資料も好評だったので、今後も継続したいと担当者の意識も高まった。

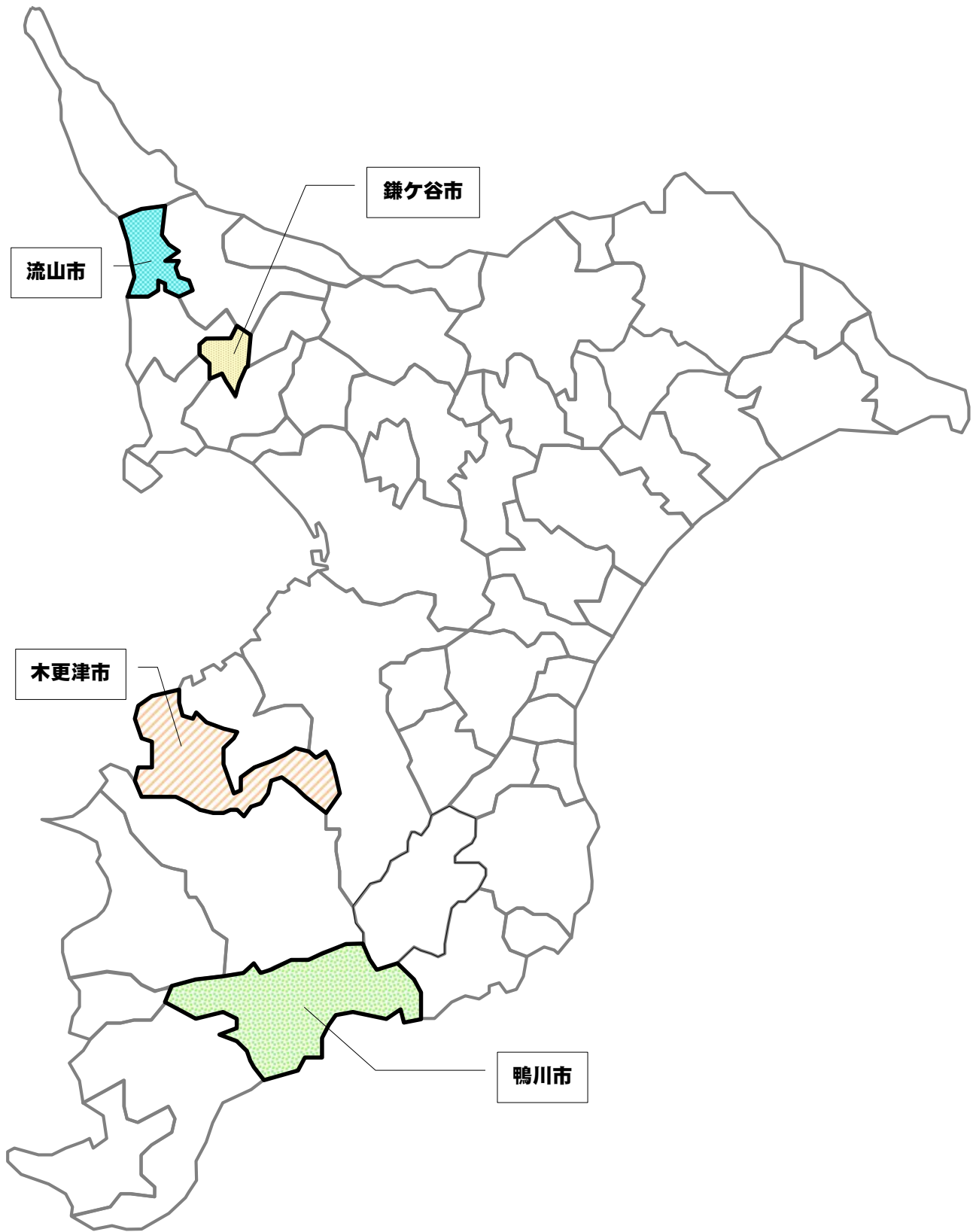
3 取組全体の評価と今後の展望

市民まつりと同時開催した健康まつりや、市役所ロビーでの食育パネル展示など、幅広い市民を対象に呼びかけることができ、参加者の声を聞くこともできたが、実験教室などは、対象者への周知方法や開催方法などに課題が残った。

今後は、実態調査の実施から得られた健康課題について、生活習慣病予防の指導資料を作成し、それを基に学校栄養職員や養護教諭に各校の実態に合った指導をしていただくよう働きかける。

また、小中学校内科健診結果説明会での栄養士による肥満予防の講話及び実習や、流山市健康づくり推進員協議会による流山市健康まつりでの生活習慣病予防を目的とした広報活動など、教育委員会や関係団体と協働した事業を展開していきたい。

v 事業実績一覧



平成20年度 学童期からの生活習慣病予防事業実施状況一覧

	流山市	鴨川市	鎌ヶ谷市
教育委員会等との連携体制の構築及びその評価	<p>本事業及び児童と保護者の実態調査実施のため教育委員会との打ち合わせを5回実施し、年度末には報告会を実施した。これにより、学童期からの生活習慣病予防に関する情報が共有化され、事業のスムーズな進行や会議開催に向けた連絡が取りやすくなった。</p>	<p>事業実施に当たり、調整を図るため、必要に応じて会議・打ち合わせを10回程度を実施し、年度末には報告会を実施した。これにより、相互の食育事業に関する情報を共有することができた。また、担当窓口が明確になり、学校機関との連絡・協議を迅速に運ぶことができるようになった。</p>	<p>事業実施前から、実施の可否について教育委員会と調整し、校長会・養護部会等で事業説明会を4回実施した。健康づくり推進協議会・食育推進担当課会議に教育委員会からの出席を得た。年度末には報告会を実施した。これにより、食育の必要性等の相互理解を図ることができた。</p>
今後の連携方針	<p>実態調査により明確となった課題解決のため、養護教諭・学校栄養職員・学校管理者等と課題を共有し、生活習慣病予防を推進</p>	<p>市で実施している小児習慣病予防検診の結果と併せ、分析評価へつなげるための個人データの共有化に向けた体制整備</p>	<p>市の食育推進計画策定に向けての情報の整理・共有</p>
	<p>食事などに関する個別相談 内容：希望者に対し、電話等による個別相談を実施 実施時期：平成20年9月17日～11月28日 対象者：実態調査対象者のうち、希望する保護者30人</p>	<p>生活習慣病予防検診事後指導 内容：生活習慣病予防の早期発見、並びに疾病に対する意識付けと生活習慣の見直し 実施時期：平成20年5月～8月 対象者：市内小学5年生及び有所見者の家族297人</p>	<p>個別栄養相談 内容：管理栄養士が保護者に約50分程度の相談を実施 実施時期：平成20年10月1日～11月4日 対象者：実態調査対象者のうち、希望する保護者6人</p>
	<p>調べてみよう！食べ物に入っている砂糖と油実験教室 内容：子どもの好きな飲料水・菓子・ファーストフードなどの糖や脂質を調べる実験 実施日：平成20年12月25日 対象者：小学5年生及びその保護者22人</p>	<p>おやこ食育教室 内容：食生活改善推進員と連携し、食育と調理実習を実施 実施時期：平成20年8月～21年2月 対象者：小学4～6年生及びその保護者</p>	<p>学校給食センター栄養士及び調理員による巡回指導 内容：おやつのおべつ方について 実施時期：平成20年12月～21年3月(毎月1回) 対象者：小学5年生(2校)</p>
	<p>流山市健康まつり 内容：健康まつり会場において、流山産の野菜を使った野菜たっぷり手作りふりかけの試食・レシピの配布 実施日：平成20年11月1日 対象者：一般市民約1,000人</p>	<p>生活習慣病予防に関する介入調査及び給食時食クイズ 内容：朝食に限定した食品群摂取調査(連続した平日5日間の摂取状況)及び給食時クイズの実施 実施時期：平成20年10月～12月 対象者：(調査)小学4～5年生515人、(クイズ)全学年1,626人</p>	<p>小学生のための食育講座 内容：鎌ヶ谷市おやつ劇場との共同事業で、「鎌ヶ谷で採れる野菜についての話」「おやつ選び方」をテーマとした2日間の講座 実施時期：平成21年1月～2月 対象者：小学校高学年児童とその保護者</p>
主な実施事業 (※は関連事業)	<p>流山市の食育パネル展示 内容：流山の農産物、子どもにも人気の給食献立等のパネルを市役所1階ロビーにおいて展示 実施日：平成20年12月15日～18日 対象者：一般市民</p>	<p>鴨川げんきフェスタ 内容：学校関係・地域関係者と連携した食育イベントを開催 実施日：平成20年11月24日 対象者：一般市民約800人</p>	<p>管理栄養士による食指導 内容：食に関する理解を深め、正しい食習慣を身に付け実践していくため、バランスガイドを使っての食指導を実施 実施時期：平成21年2月19日 対象者：道野辺小学校児童・保護者200人</p>
	<p>※流山市教育委員会及び千葉大学看護学部による研究事業「学習意欲・生活習慣向上プログラム」を市内の小・中学校各1校で実施</p>	<p>※小学5年生及び中学2年生を対象に、生活習慣病予防検診を実施</p>	<p>啓発資料作成配布 内容：「子どもの朝食しつかり」と「朝ごはんメニュー集」作成・配布 実施時期：平成21年2月17日 対象者：小学校5年生及びその保護者</p>
			<p>かまがや福祉健康フェア 内容：ジャスコ鎌ヶ谷店と連携して、アンケート結果展示、子ども対象の試食の提供等を実施 実施日：平成20年10月19日 対象者：一般市民4,100人</p>
			<p>※「いい歯の日講演会」において、生活習慣病予防に関する展示を実施</p>

平成21年度 学童期からの生活習慣病予防事業実施状況一覧

	鎌ヶ谷市	鴨川市	木更津市
20年度実施調査結果から把握した課題	①朝食内容に主食・主菜・副菜の組み合わせがなく、野菜の摂取量がほとんどない ②保護者は「主食・主菜・副菜を組み合わせた野菜を多く摂る」意識があるが行動化されていない	①男女とも肥満者の割合が高い ②就寝時間が遅い傾向 ③テレビの視聴時間が長い ④朝食の欠食率が高い ⑤自己肯定できる児童の割合が低い	①男女とも運動の好きなきな児童の割合が少ない ②肥満傾向が高い ③子どもへのおやつとの与え方について、時間や量を決めている保護者が多い
共通課題	しっかり運動、早寝早起き朝ごはん		
21年度事業目標	生活リズムを整え、朝食を食べる児童を増やす	①小児生活習慣病予防検診事後指導の内容充実 ②低学年の児童・保護者へ向けた食育活動の推進 ③教育委員会や関係団体との連携強化と共同事業の内容充実	①学童期からの生活習慣病予防に関する関係機関及び関係者の理解を得る ②学童及び保護者に対する効果的なアプローチについて検討する
主な実施事業	関係者への研修 ヘルスメイト「子どもの生活習慣病予防研修会」 実施日：平成21年8月28日 対象：食生活改善推進員21人	関係者への研修 食生活改善協議会おやこ食育教室リーダー研修会 実施日：平成21年7月22日 対象：食生活改善推進員57人	関係者への研修 関係者研修 実施日：平成22年2月8日 対象：養護教諭、学校栄養職員、一般市民等154人
	学校での普及啓発 (延参加者数8,458人) 早寝早起き朝ごはんチェックカレンダー活用啓発 内容：朝ごはんレシピコンテスト優秀作品のカレンダーを作製、指導しながら配布。児童が生活を記録したものを後日回収し、啓発の評価を実施。 実施時期：平成21年12月～平成22年1月 対象者：小学校9校の約5,817人	学校での普及啓発 生活習慣病予防検診事後指導 内容：生活習慣病に関する講話、検診所見者について必要に応じ個別指導 実施時期：平成21年5月～12月(5回) 対象者：小学5年生242人 おやこ食育教室 内容：食生活改善推進員と連携した、朝ごはんの大切さや食事作りの楽しさを盛り込んだ食育教室 実施時期：平成21年8月～平成22年1月(13回) 対象者：学童308人、保護者208人	学校での普及啓発 (延参加者数3,773人) 生活習慣病予防授業「運動編」 内容：健康運動指導士による健康教育。事業実施後はおさらいシートを配布し、事業評価を実施 実施時期：平成21年12月～平成22年2月 対象者：小学校3校の4年生及びその保護者294人
	地域での普及啓発 (延参加者数4,419人) PTA食育講演会 学童期からの生活習慣病予防について保護者への講演会 実施日：平成21年10月21日 対象者：保護者220人	学校での普及啓発 (延参加者数6,258人) *給食だよりは配布枚数を計上 低学年を対象とした実態調査 内容：20年度に実施した生活実態調査を低学年(小学2年)とその保護者に対し実施 実施時期：平成21年6月 対象者：小学校2年生280人、保護者280人 給食だよりによる啓発 内容：事業のスローガン及びテーマに即した内容を給食だよりに掲載 実施時期：平成21年9月～平成22年3月 対象者：小中学校の児童生徒及びその保護者2,470組*	学校での普及啓発 (延参加者数3,773人) 生活習慣病予防授業「運動編」 内容：健康運動指導士による健康教育。事業実施後はおさらいシートを配布し、事業評価を実施 実施時期：平成21年12月～平成22年2月 対象者：小学校3校の4年生及びその保護者79人
	地域での普及啓発 (延参加者数4,419人) 親子料理教室 内容：食生活改善推進員と連携した料理教室 実施日：平成21年7月26日 対象者：親子30人(15組) かまがや福祉健康フェア 内容：食生活改善協議会やスパー、健康福祉センター、庁内各課等と共に、生活習慣病予防をテーマとした参加型啓発やパネル展示イベントの実施 実施日：平成21年10月18日 対象者：一般市民4,000人	地域での普及啓発 (延参加者数8,707人) 地域連携による啓発活動 内容：県作成の啓発リーフレットの配布・説明 実施時期：平成21年8月～平成22年3月 対象者：健康づくりに関する教室の参加者等約170人 鴨川げんきフェスタ 内容：生活習慣病予防及びスローガンを軸とした啓発及び講演会の開催 実施日：平成21年11月23日 対象者：一般市民700人	地域での普及啓発 (延参加者数2,121人) 木更津市生涯学習フェスティバル 内容：学童期の生活習慣病予防に関するパネル展示及びリーフレットの配布 実施時期：平成21年11月15日 対象者：一般市民212人

平成22年度 学童期からの生活習慣病予防事業実施状況一覧

	鎌ヶ谷市	鴨川市	木更津市
これまでの事業結果等から抽出した課題	「早ね・早おき・朝ごはん」を身につけるための働きかけを継続していくことが必要	①5年生には生活リズムの乱れが見られるが、低学年は生活習慣が良好 ②運動習慣が定着してきたと捉える学校関係者が多いが、肥満傾向児は相対的に高い ③検診で約3割に生活習慣に起因する所見あり	①運動の好きな子の割合が少なく、肥満傾向が高い ②野菜を毎食食べている割合が低い ③保護者自身の生活習慣が、児童の食生活や生活リズム等に大きく関与する
共通入ロークン	しっかりと運動、早寝早起き朝ごはん		
22年度事業目標	生活リズムを整え、朝食を食べる児童を増やす	①家族へ向けた運動習慣づくりの推進 ②生活リズム改善に向けた低学年からの啓発 ③検診結果を活用した啓発 ④学校・家庭・地域が一体となって取り組むネットワークの構築	学校と地域との連携のもとに、児童とその保護者に対して食事、運動、生活習慣など総合的アプローチを実施する
主な実施事業 (※は関連事業)	関係者への研修 ヘルスメイト「子どもの生活習慣病予防研修会」 実施日：平成22年8月30日 対象：食生活改善推進員25人	関係者への研修 「運動を中心とした学童期からの生活習慣病予防事業」関係者向け研修会 実施日：平成22年7月23日 対象：学校関係者、保護者、食生活改善推進員等60人	関係者への研修 関係者研修 実施日：平成23年3月4日 対象：養護教諭、学校栄養職員、食生活改善推進員等100人（見込み）
	早寝早起き朝ごはんチャックカレンダー活用啓発 内容：カレンダーに生活記録（早ね・早おき・朝ごはんのチェック）をつけることにより行動化を図る 実施時期：平成22年8月1日～14日 対象者：小学校9校の255人	生活習慣病予防検診事後指導 内容：生活習慣、食習慣に関する集団指導、検診有所見者に対する個別指導 実施時期：平成22年7月～12月（5回） 対象者：集団指導242人、個別指導57人	学童期からの生活習慣病予防授業「栄養編」 内容：管理栄養士による健康教育。市内の学校栄養職員にも見学参加を呼びかけて実施 実施時期：平成22年9月～平成22年12月 対象者：小学校3校の4年生児童及び保護者430人
	早寝早起き朝ごはん講演会 内容：栄養士等による巡回指導 実施時期：平成22年6月～7月 対象者：小学5年生953人	おやこ食育教室 内容：朝ごはんの大切さや食事づくりの楽しさを盛り込んだ食育教室 実施時期：平成22年8月～平成23年1月（9回） 対象者：学童と保護者550人	学童期からの生活習慣病予防授業「運動編」 内容：健康運動指導士による健康教育。 実施時期：平成22年9月～平成23年2月 対象者：小学校3校の4・5年生児童306人
	親子料理教室 内容：食生活改善推進員と連携した料理教室 実施日：平成22年7月25日 対象者：親子17人（8組）	校内放送による啓発 内容：事業のスローガン及びテーマに即した内容を給食時に校内放送 実施時期：平成22年4月～平成23年3月 対象者：小中学校の児童生徒2,436人	生活習慣に関するパネル展示 内容：朝ごはん、野菜、かむ習慣についてのパネル展示 実施時期：通年 対象者：小学校3校の児童約1,600人
地域での普及啓発 数3,517人	地域での普及啓発 数1,590人	地域での普及啓発 数380人	
かまがや福祉健康フェア 内容：食生活改善協議会や健康福祉センター、農業振興課等と共に、生活習慣病予防をテーマとしたパネル展示や参加型啓発の実施 実施日：平成22年10月17日 対象者：一般市民3,500人	地域連携による啓発活動 内容：県作成の啓発リーフレットの配布・説明 実施時期：平成22年4月～平成23年3月 対象者：健康づくりに関する教室の参加者等約705人	木更津市生涯学習フェスティバル 内容：学童期の生活習慣に関するパネル展示及び食生活クイズの実施 実施時期：平成22年11月23日 対象者：一般市民380人	
※生涯学習推進課主催で「早寝早起き朝ごはん講演会」を開催し、小学生及び保護者等を対象に生活リズムに関する講演と人形劇を実施。	げんき！はなまるウォーキング 地域の健康づくり団体と連携した、市ウォーキングマップを活用したウォーキングイベント 実施日：平成22年7月24日 対象者：児童とその保護者及び一般市民35人		

vi 県（健康づくり支援課）実施事業

～「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」キャンペーン～

1 事業の趣旨

平成 20 年度に本事業で実施した「子どもと保護者等の健康実態調査」の結果、『しっかり運動、早寝早起き朝ごはん』という生活習慣が児童の心身の健康に良好な影響を与えていることが明らかになった。これを踏まえ、このスローガンを児童とその保護者に浸透させることを目的として、地域の商業施設と連携したイベントを開催した。

2 事業の概要

(1) 名 称

『しっかり運動、早寝早起き朝ごはん』キャンペーン

(2) 開催地及び日時

第 1 回 バイシア鴨川店 平成 22 年 2 月 21 日（日）10:00～16:00

第 2 回 ジャスコ鎌ヶ谷店 平成 22 年 2 月 28 日（日）9:00～16:00

第 3 回 ジャスコ木更津店 平成 22 年 3 月 6 日（土）10:00～16:00

(3) 対 象

児童とその保護者

(4) 内 容

① 掲示・配布等

1) 「子どもと保護者等の健康実態調査」結果の掲示・配布

2) チーバくんによる「僕でも！私でも！カンタンに作れる朝ごはんレシピ」の配布（鎌ヶ谷市については「朝ごはんアイデアレシピコンテスト」受賞レシピの配布）

3) その他、地域により朝ごはんの重要性について等関連情報の掲示（媒体提供は安房保健所管内栄養士会、大塚製薬株式会社ほか）



②ゲーム

子ども達に『しっかり運動、早寝早起き朝ごはん』に関連のある以下の3種のゲーム（鎌ケ谷市は2種）に挑戦してもらい、ゲーム終了後の合計得点により、景品を配布した。（景品提供は大塚製薬株式会社ほか）

1) 『しっかり運動、早寝早起き朝ごはん』クイズ」

運動、睡眠、朝食に関わるクイズを出題し、正解した数が得点となる。

2) 「朝ごはんを作ってみようゲーム」

初めに、バランスのよい朝ごはんとはどのようなものかを説明し、その上で、磁石のついた釣竿で、ビニールプールに並べた料理カードを子ども達に釣ってもらう。主食、汁もの、主菜、副菜が過不足なく釣れると満点、過不足があれば減点となる。



3) 「ストラックアウト！」

ボールを3球渡し、的に当たったボールの個数が得点となる。

3 実施状況

ゲーム参加者数（採点表回収枚数）は776名、保護者を中心に配布した朝ごはんレシピ付きリーフレットの配布枚数は658部であった。

なお、ゲーム参加者の約半数弱は小学校入学前の幼児であり、小学生の中では低学年児童の参加が多かった。

4 事業評価

いずれの地域においても、チーバくんは児童の集客に非常に役立った。

「朝ごはんを作ってみようゲーム」は今回初めてルールを考えて実施したもので、参加者の反応が不安であったが、幼児から小学校高学年に至るまで、予想以上に一生懸命取り組む姿が見られた。また、協力企業から提供いただいたゲームの景品も、児童に好評であった。

ただ、鴨川市及び鎌ケ谷市で実施した際には、児童も保護者もゲームには懸命に取り組むものの、掲示物への関心は低いようであった。このため、「クイズの内容を変更し、掲示物を読むと解答できる仕組みにしたらよいのではないか」との提案があり、3回目の木更津市で実施したところ、児童、保護者ともに真剣に掲示物を読む姿が多く見受けられるようになった。仕掛けのある掲示を行うことで、情報提供の効果を大きくできることが実感できた。

また、鎌ケ谷市では市の担当者がスタッフとして受付等を行ったため、参加者の学校

名を聞き、学校の授業の内容を思い出すよう声かけするなど、連続性のあるポピュレーションアプローチを実施することができた。

今回のイベントは「休日に買い物に来た児童とその保護者」を主な対象としたが、全体として小学生未満の子どもの参加も多く、この事業のターゲットとしている小学生は参加者全体の約半数であった。保護者に伴われてスーパーに買い物に来るのは小学生未満の子どもであることが多く、ターゲットの絞り込みという面で、会場設定に検討の余地があった。

しかし、健康づくりに関心のない層に直接接触できるという意味では、身近な商業施設の活用は非常に有効であり、今後も無関心層へのアプローチの場として、このような連携は重要である。

各企業とも食育については既に独自の取り組みを行っており、事業の趣旨については理解を得やすかった。施設の状況に合わせてイベントの内容を変更したり、周囲のテナントへの配慮を行うことにより、各施設のイベントスペース等を会場として利用させていただくことができた。

また、折込チラシへのイベント告知の掲載や、食品売場における朝ごはんコーナーの設置などの協力も得られた。特に、ジャスコ木更津店からは、本イベントが児童・保護者に好評のため、また実施してほしいとの要望があり、官民双方にメリットのある関係を築くことができた。



i 児童と保護者の状況についての調査

1 「子どもと保護者等の健康実態調査」の概要

(1) 調査目的

子どもと保護者等の健康実態調査は、事業を開始した平成 20 年度と事業最終年度の平成 22 年度に小学 5 年生と保護者等を対象として実施した。平成 20 年度の調査は実態把握と取組に向けた基礎資料を得ること、平成 22 年度の調査は平成 20 年度、21 年度にモデル市で実施した取組の評価を主な目的とした。

(2) 調査方法

①調査対象

平成 20 年度は鎌ヶ谷市、鴨川市、木更津市、流山市、平成 22 年度は鎌ヶ谷市、鴨川市、木更津市の小学 5 年生の児童と保護者を対象とした。

平成 20 年度、22 年度の調査対象は下記のとおりであった。

(表1)平成 20 年度 市別分析対象者数(児童・保護者)

	鎌ヶ谷市		鴨川市		木更津市		流山市		合計		合計 (3 市)	
	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者
調査学 校数	9 校 /全 9 校		12 校 /全 12 校		5 校 /全 18 校		8 校 /全 15 校		34 校 /全 47 校		26 校 /全 39 校	
対象数	923	923	272	272	259	259	862	362	2316	2316	1454	1454
回答数	866	848	271	271	240	227	814	805	2129	2151	1377	1346
回答率 (%)	94	92	100	100	93	88	94	93	95	93	95	93

*グラフ 18~21 については銚子市の保護者 491 名の回答を含む。

(表2)平成 22 年度 市別分析対象者数(児童・保護者)

	鎌ヶ谷市		鴨川市		木更津市		合計		合計 (H20 実施校)	
	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者	児 童	保 護 者
調査学 校数	9 校 /全 9 校		10 校 /全 10 校		18 校 /全 18 校		37 校 /全 37 校		24 校 (鎌ヶ谷 9 校、鴨川 10 校、木更津 5 校)	
対象数	1017	1017	280	280	1215	1215	2512	2512	1572	1572
回答数	927	931	278	278	1178	1078	2383	2287	1471	1450
回答率 (%)	91.5	91.5	99.3	99.3	97.0	88.7	94.9	91.0	93.6	92.2

*鴨川市は小学校が合併したため、学校数が減少している。

②調査方法

平成 20 年度、22 年度ともに対象者への調査の説明は、市教育委員会及び調査実施校の協力を得て、担任及び養護教諭が行った。児童、保護者への調査票の配布・回収は調査実施校の各学級担任を通して行った。調査は児童と保護者が対応するように ID を付与した無記名の自記式質問紙法で行い、児童用、保護者用を作成した。児童の氏名と ID の対応表を学校が作成・保管し、児童の身長、体重は定期健康診断で測定した値を学校から提供を受けた。

③調査期間

調査は火曜日から金曜日のいずれか 1 日に実施し、平成 20 年度は 9 月～10 月、平成 22 年度は 9 月に調査を実施した。

④調査項目

- 1) 平成 20 年度の調査では、児童、保護者それぞれ以下の項目であった。
 - ・児童への調査票：健康状態、食・運動習慣、生活習慣、心の健康に関する 41 問
 - ・保護者：食習慣、生活習慣、属性に関する 18 問
- 2) 平成 22 年度の調査では、児童への調査票は平成 20 年度の調査項目と同じであったが、保護者への調査票は平成 20 年度の調査項目に保護者自身の生活習慣に関して 4 問、リーフレットに関して 1 問、子どもの生活に関して 1 問追加し、保護者の就業に関する 1 問を保護者の属性の付問として追加した。保護者への質問は 24 問であった。

⑤分析方法

1) 肥満度の判定

肥満度は、性別に $[\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{身長別標準体重}(\text{kg})] / \text{身長別標準体重}(\text{kg}) \times 100(\%)$ により算出し、肥満度が 20%以上を肥満傾向、-20%以下を痩身傾向、肥満度-20%から 20%の範囲を標準とした。身長別標準体重の算出に用いる係数は、10 歳の値を用いた。

2) 「早寝早起き朝ごはん」の定義

早起き該当は起床時刻が午前 6 時 30 分以前の者、早寝該当は就寝時刻が午後 20 時以前の者、朝ごはん実施は毎日朝食を食べている者と定義し、それぞれの項目に該当する数を求めた。無回答・判定不能には、3 項目について回答がなかった者に加え、起床時刻、就寝時刻、朝ごはんの回答に不備があり、判定できなかった者も含めた。

3) 食品群の定義

朝食、夕食の内容は回答に基づき、栄養士が食品群に分類した。平成 20 年度は菓子パンが主食に含まれていたため、平成 22 年度では菓子の項目を新たに設定した。平成 20 年度のデータの再分類は行っていない。

4) 分析

児童、保護者の回答について、市別、肥満度別、早寝早起き朝ごはんの実施別に無回答も含めて集計し、各設問に対する割合を求めた。木更津市については、平成 22 年度は児童の肥満度の算出ができなかったため、平成 22 年度の肥満度と生活習慣等に関する解析からは除外した。

保護者と児童の回答のクロス集計では、児童と保護者のペアについて集計をした。平成 22 年度については、木更津市では ID から児童と保護者のペアを組むことができなかったため、平成 22 年度については鎌ヶ谷市と鴨川市のデータのみを用いた。

事業の評価にあたり、以下の視点により検討した。

a 平成 20 年度と 22 年度の回答を比較

平成 20 年度と 22 年度の調査結果を比較する場合には、平成 20 年度に調査を実施した学校からの回答のみを分析に用いた。したがって、鎌ヶ谷市、鴨川市は平成 20 年度、22 年度共に全校の回答を用いたが、木更津市は平成 20 年度、22 年度ともに調査を行った 5 校のみの回答を用いた。

b 事業の取組

・リーフレット

平成 20 年度のアンケート調査結果を受けて、県では「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」を推奨するリーフレットを作成し、モデル市等に配布をした。そこで、保護者に対して、このリーフレットを見たかどうかを質問し、リーフレットを見たかどうかと保護者の意識等の関連を検討した。

・木更津市の生活習慣病予防教育

木更津市では平成 21 年度から生活習慣病予防教室を小学校 4 年生に対して実施している。そこで、平成 21 年度に生活習慣病予防教室を開催した 3 校と平成 21 年度には実施していない 15 校の児童、保護者の回答を比較した。

5) 統計解析

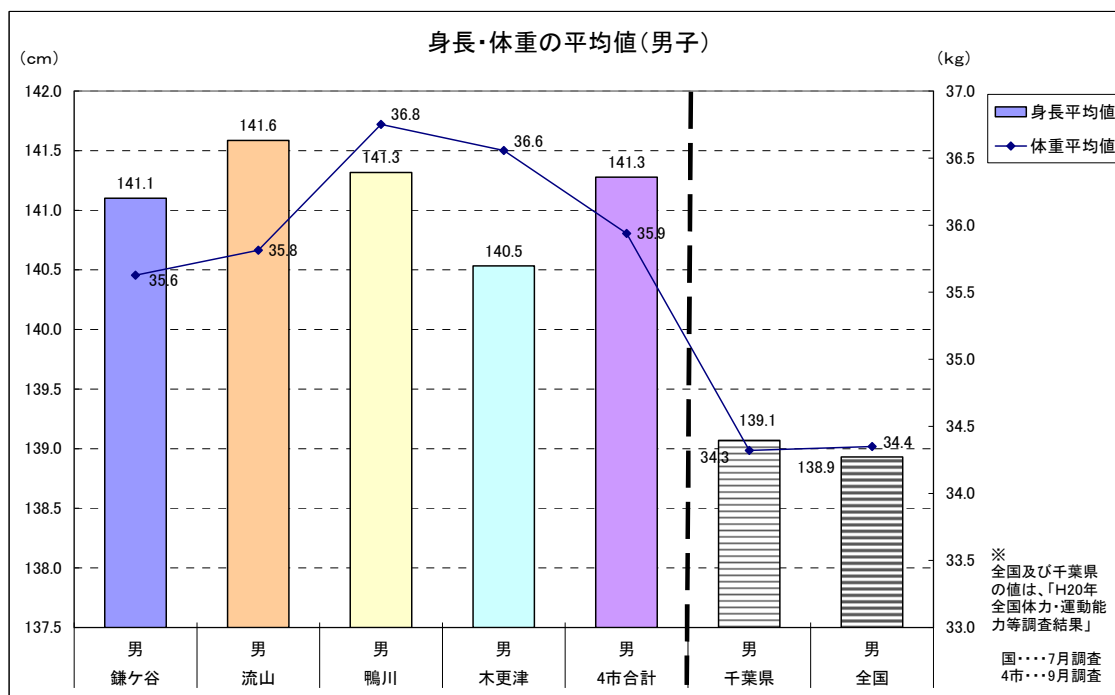
回答の統計解析は、身長、体重、肥満度の比較は Student の t 検定、カテゴリデータについては無回答を除いた回答頻度について、 χ^2 乗検定により統計的有意差の検定を行った。有意水準は $p=0.05$ とし、 $p<0.05$ の場合を統計的に有意差があると判断した。

2 平成 20 年度調査結果と考察（平成 20 年度事業報告書抜粋）

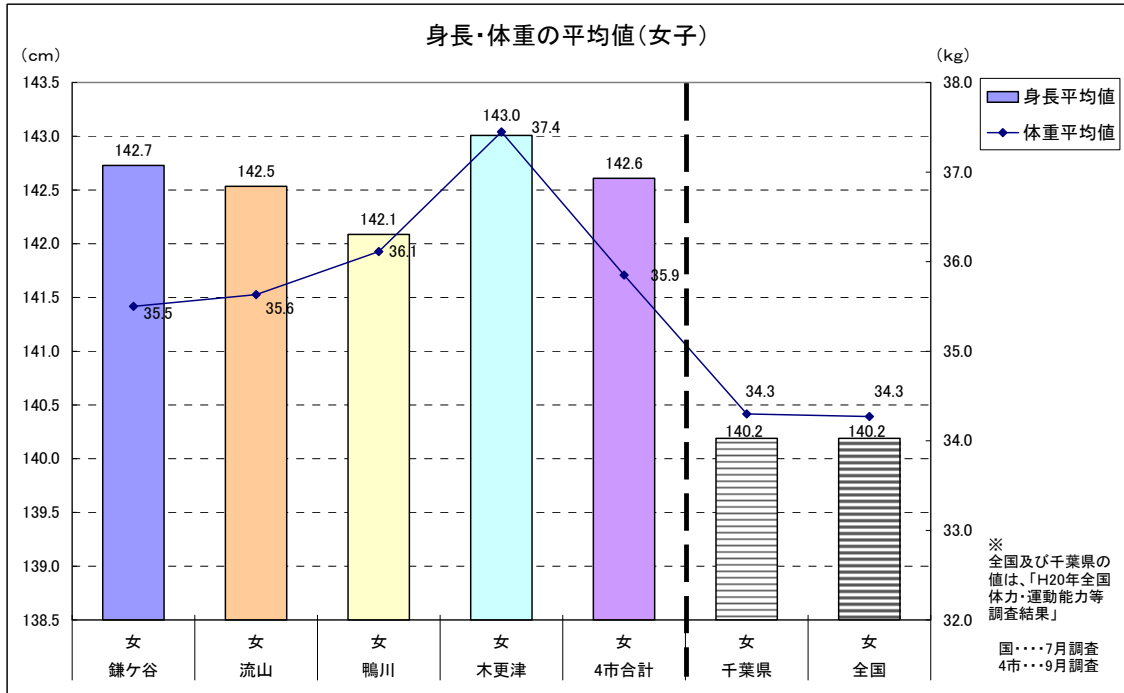
（1）児童の体格と生活習慣に関する全国調査との比較

調査対象となった 4 市の小学 5 年生の身長・体重と、文部科学省が実施した平成 20 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」（全国の小学 5 年生対象）における千葉県及び全国の値を比較すると、身長・体重ともに本調査の方が平均値が高かった（グラフ 1、2）。また、本調査の肥満及び痩身の状況と、平成 20 年度「全国学力・学習状況調査結果」（全国の小学 6 年生対象）における千葉県及び全国の値を比較すると、男子では 4 市合計の肥満に該当する割合及び痩身に該当する割合が県全体、国より高い。女子では痩身に該当する割合が県全体、国より高い（グラフ 3、4）。夕食を家族の大人と毎日食べる頻度は県全体、国より高い傾向があり（グラフ 5）、体育や運動嫌いの割合は、男女とも県全体、国より高いという違いがみられた（グラフ 6、7）。しかし、朝食の摂取等の生活習慣に大きな違いはなく、全体としては対象となった 4 市の小学 5 年生は、県、全国とほぼ同様の生活習慣であると考えられた（グラフ 8、9）。

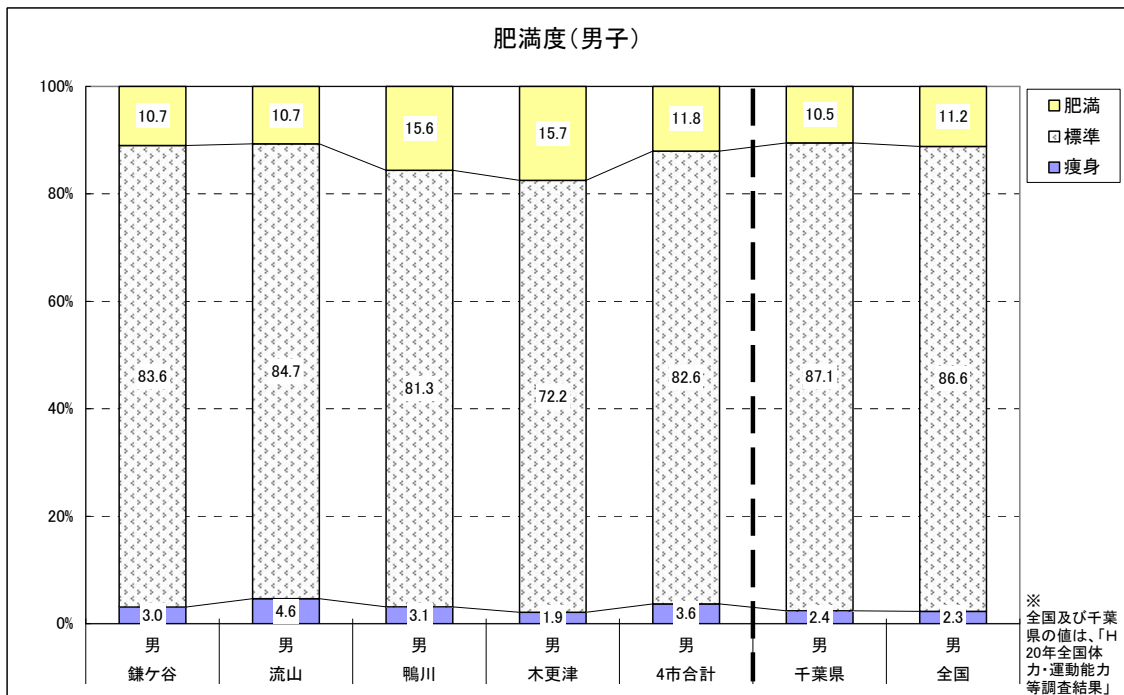
（グラフ1）身長・体重の平均値（男子）



(グラフ2)身長・体重の平均値(女子)

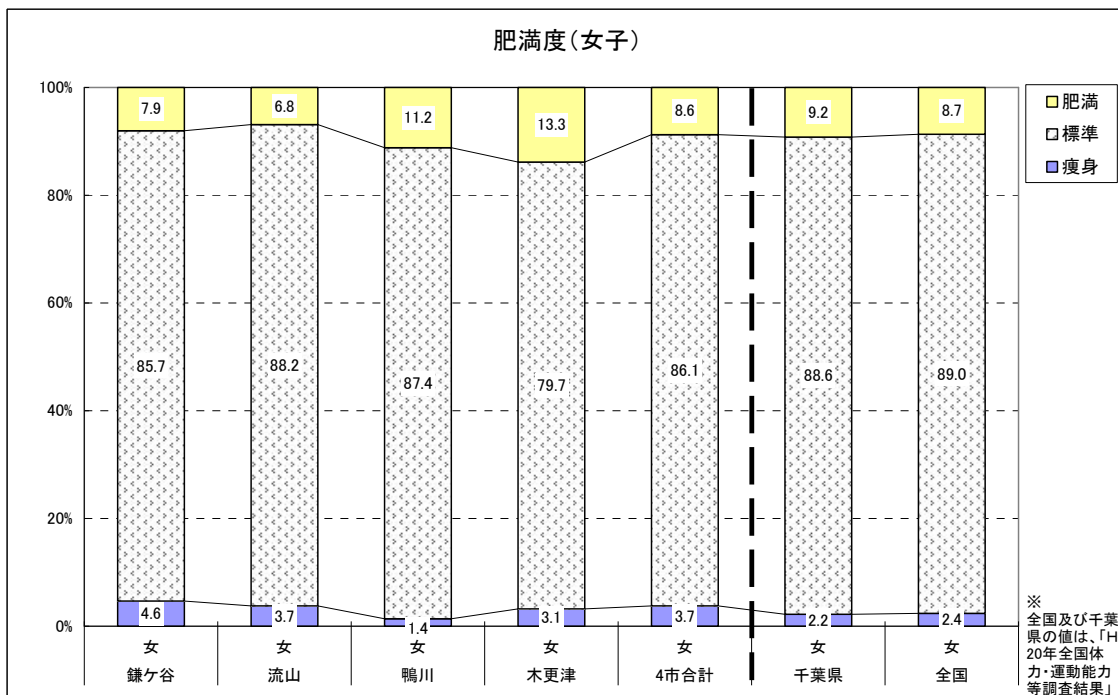


(グラフ3)肥満度(男子)

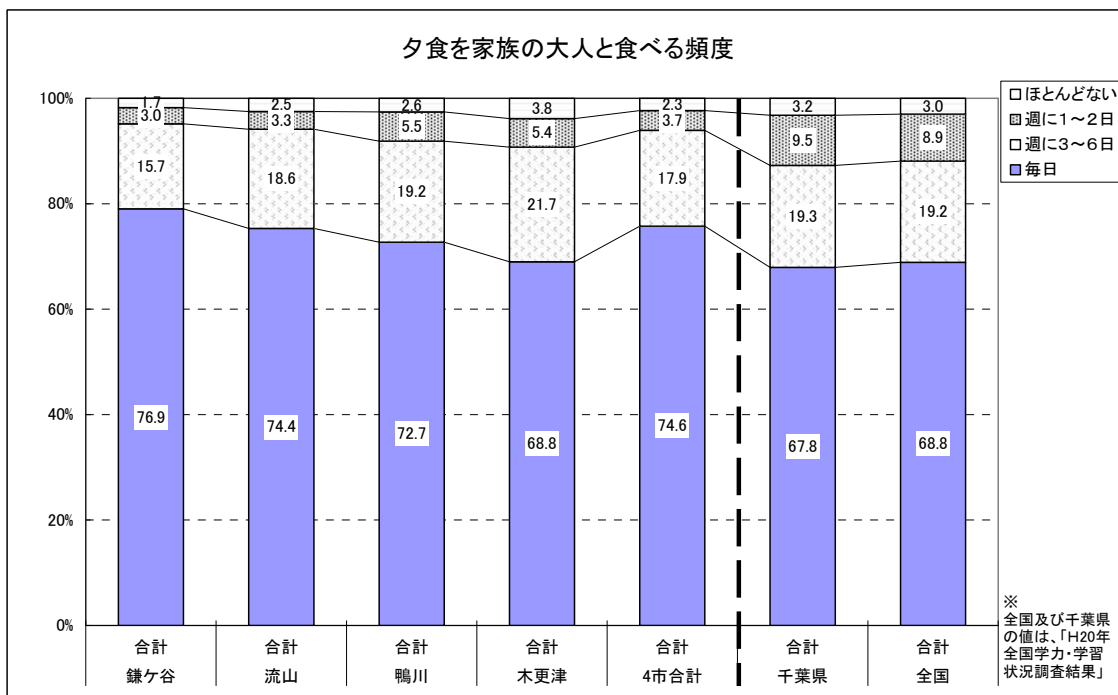


※%の値は実態調査・全国調査共に無回答を除いたもの (以下同)

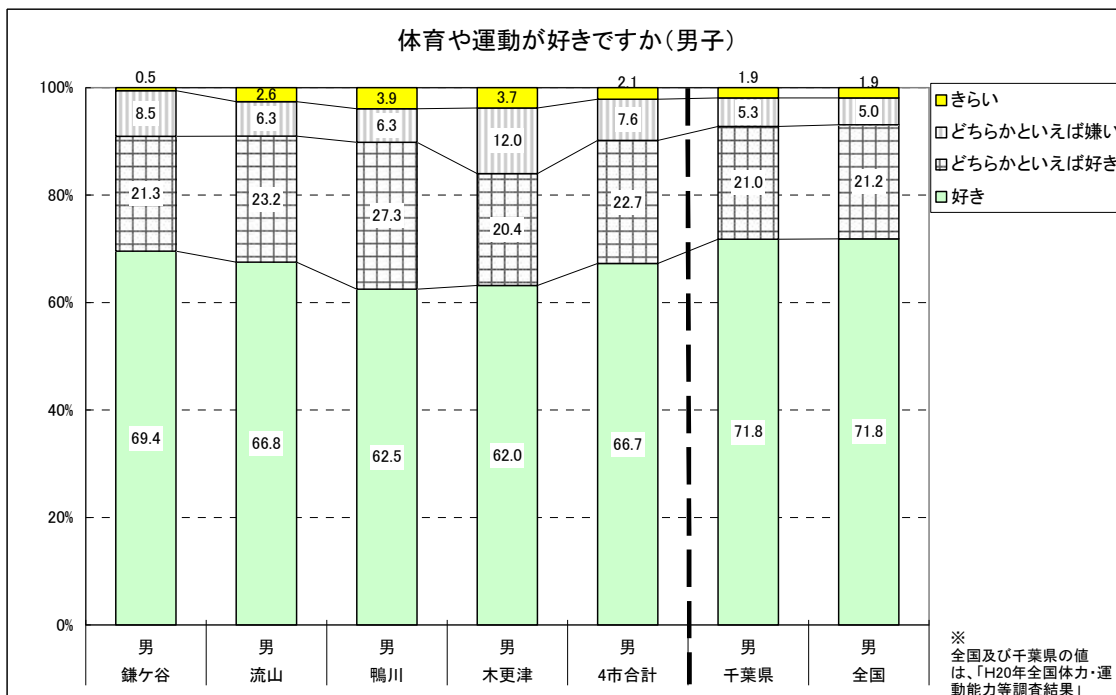
(グラフ4)肥満度(女子)



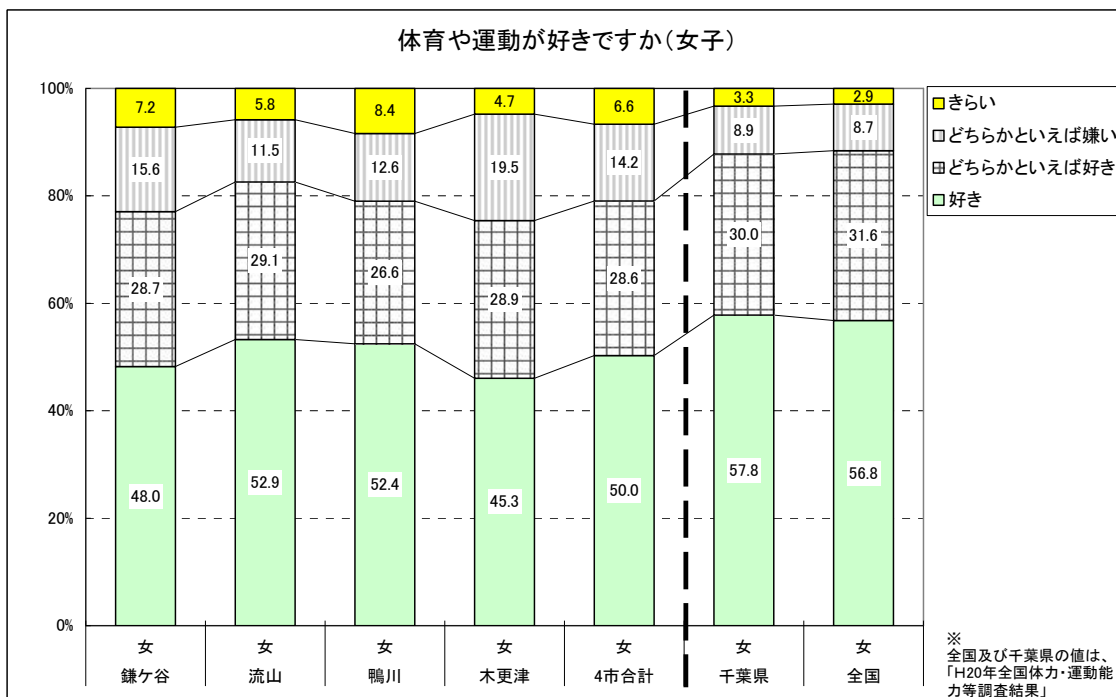
(グラフ5)夕食を家族の大人と食べる頻度



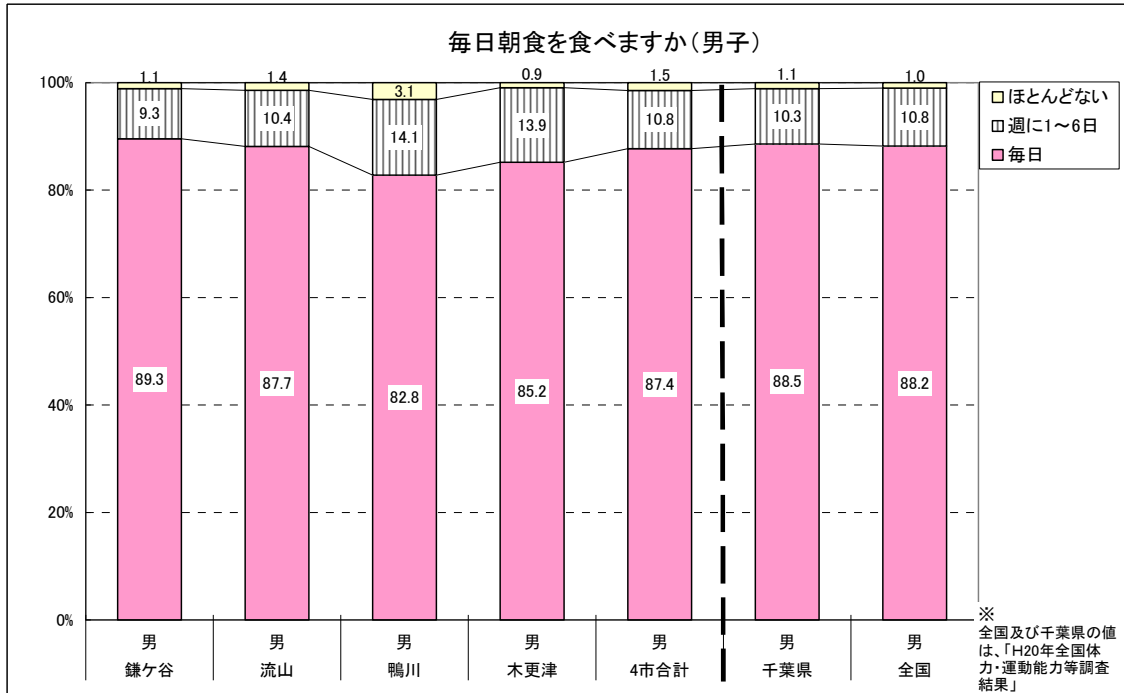
(グラフ6) 体育や運動が好きな児童(男子)



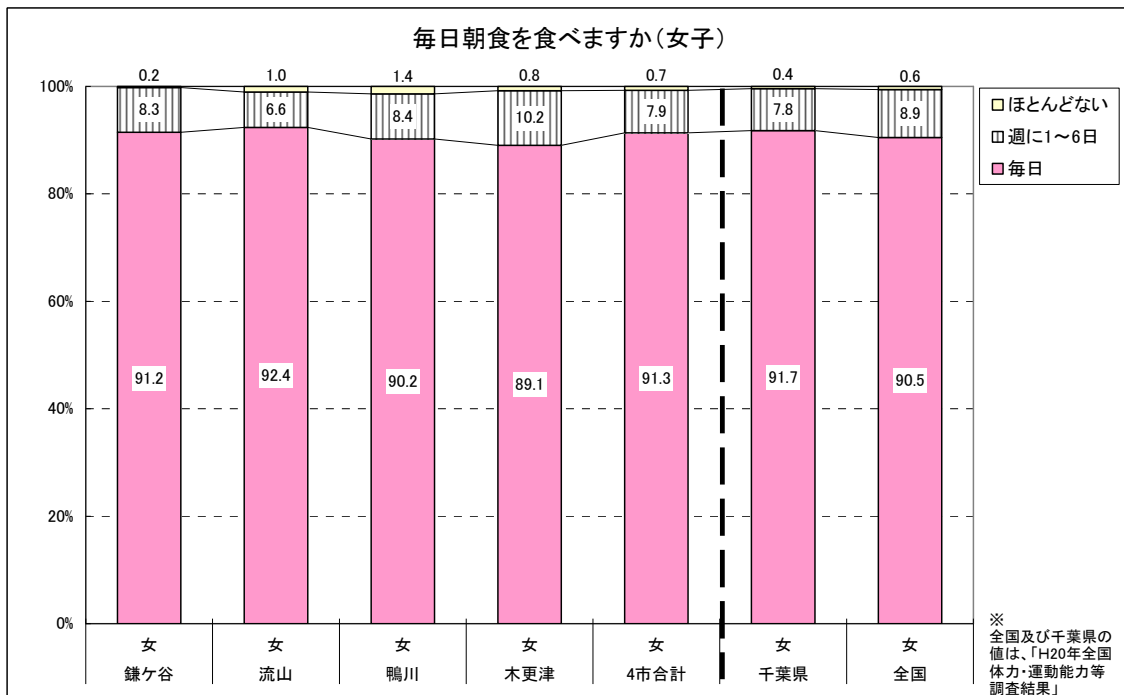
(グラフ7) 体育や運動が好きな児童(女子)



(グラフ8) 毎日朝食を食べる児童の割合(男子)



(グラフ9) 毎日朝食を食べる児童の割合(女子)

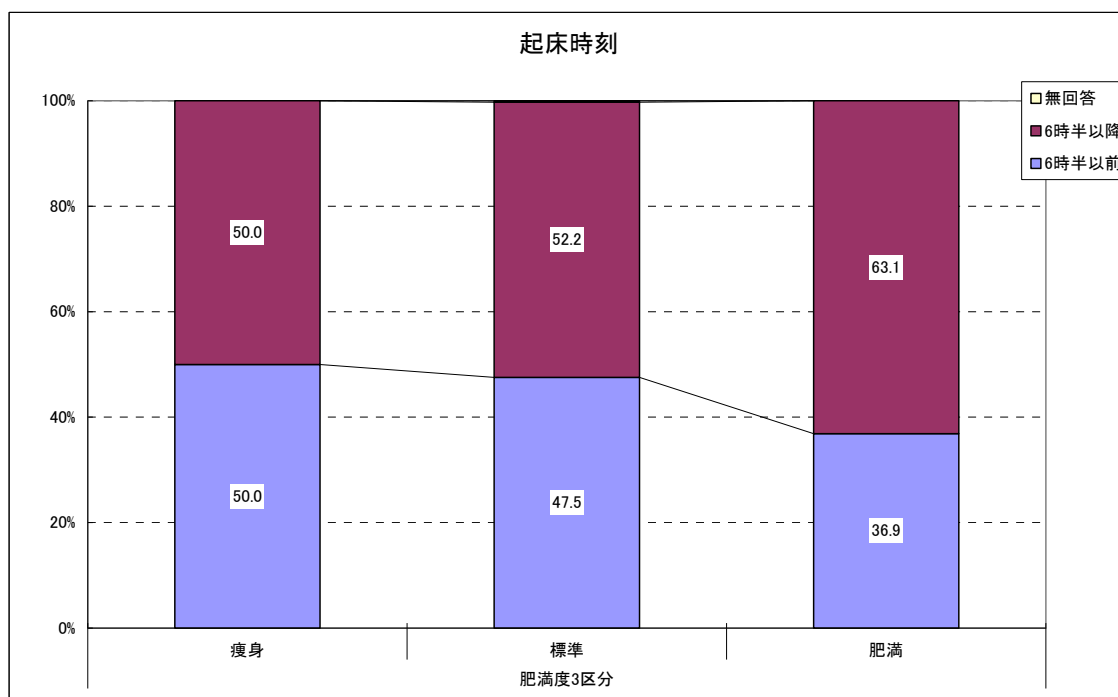


(2) 肥満傾向児の特徴

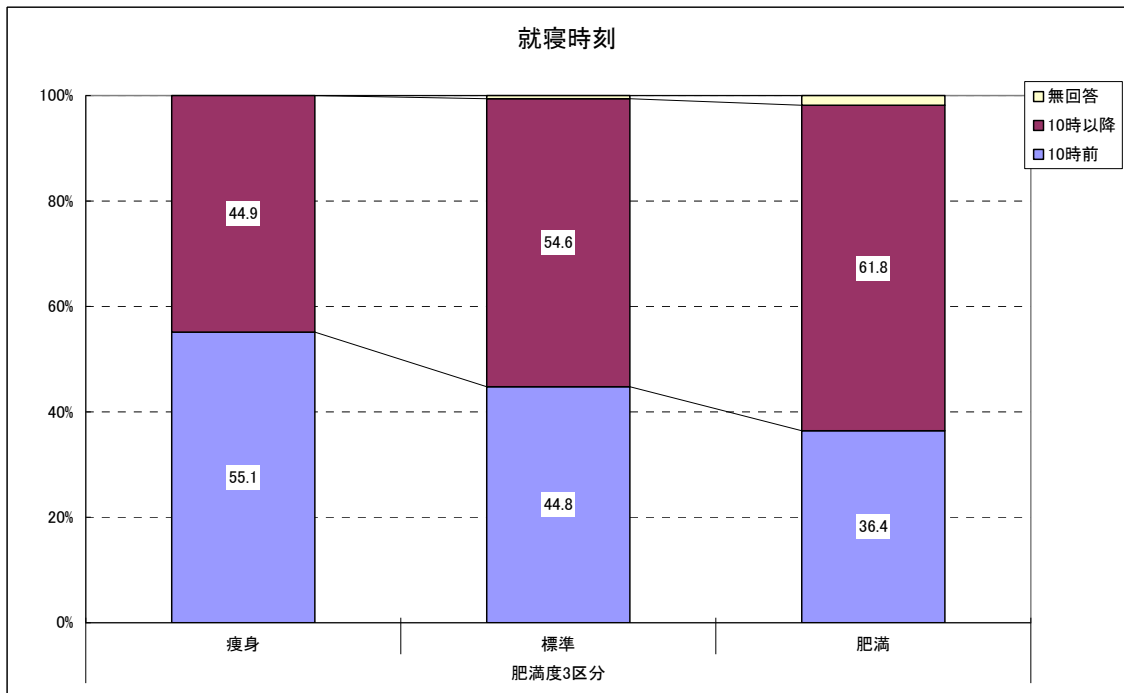
肥満度から痩身・標準・肥満の3群に分けて調査結果を比較すると、毎日朝食を食べているかどうかと肥満度との関連はみられなかったが、夜10時以降に寝る割合、朝6時半以降に起きる割合は肥満群が痩身群、標準群に比べて高く、肥満群に夜型の生活傾向があることが窺われた(グラフ10、11)。また、肥満群はテレビの視聴時間が長く、食事時間にテレビを見ている割合も高く、1週間のうち体育以外の運動をしている割合が低いことから、このような生活習慣が夜型の生活や運動不足、過食につながり、肥満を生み出している可能性も考えられた(グラフ12~15)。

また、太っていることが子どもの心の負担になることも指摘されている。このことについて、本調査からは明確なデータは得られていないが、肥満群では「他の人の気持ちを考えることや思いやりは大事だと思うか」という設問に対し、「そう思う」という積極的な回答よりも「どちらかといえば、そう思う」という控えめな回答が多く(グラフ16)、気持ちをわかってくれる人として「友達」を選んだ割合が低いという結果となっており(グラフ17)、太っているということが人との関わりにおいてコンプレックスとなっている可能性も示唆された。

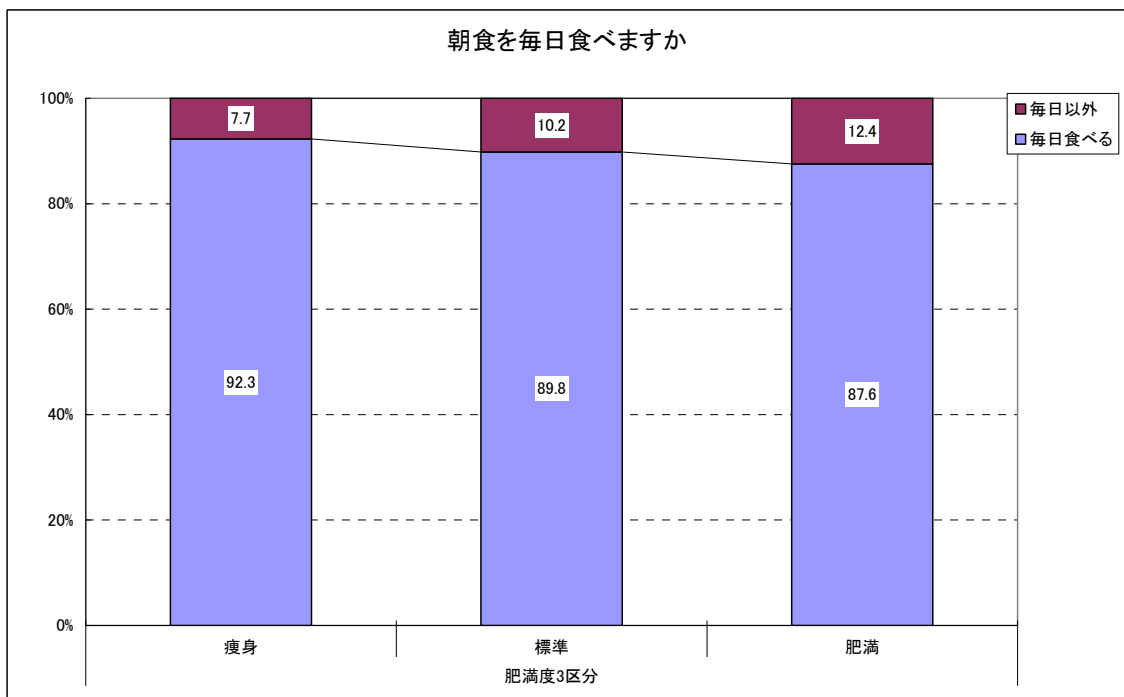
(グラフ10)起床時刻



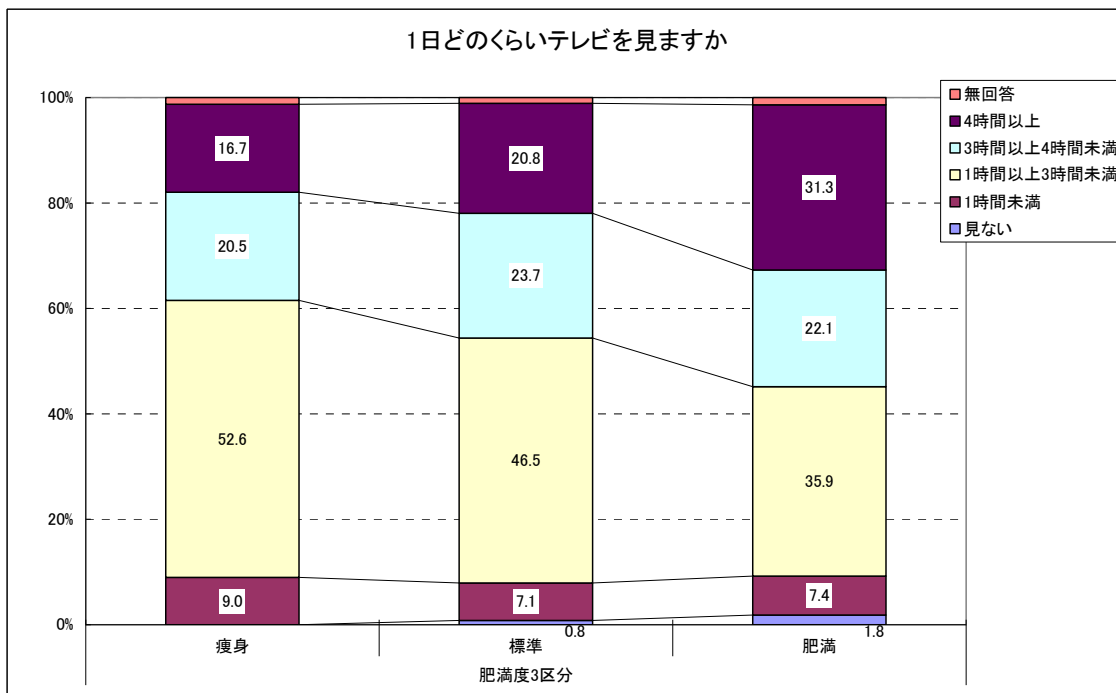
(グラフ11) 就寝時刻



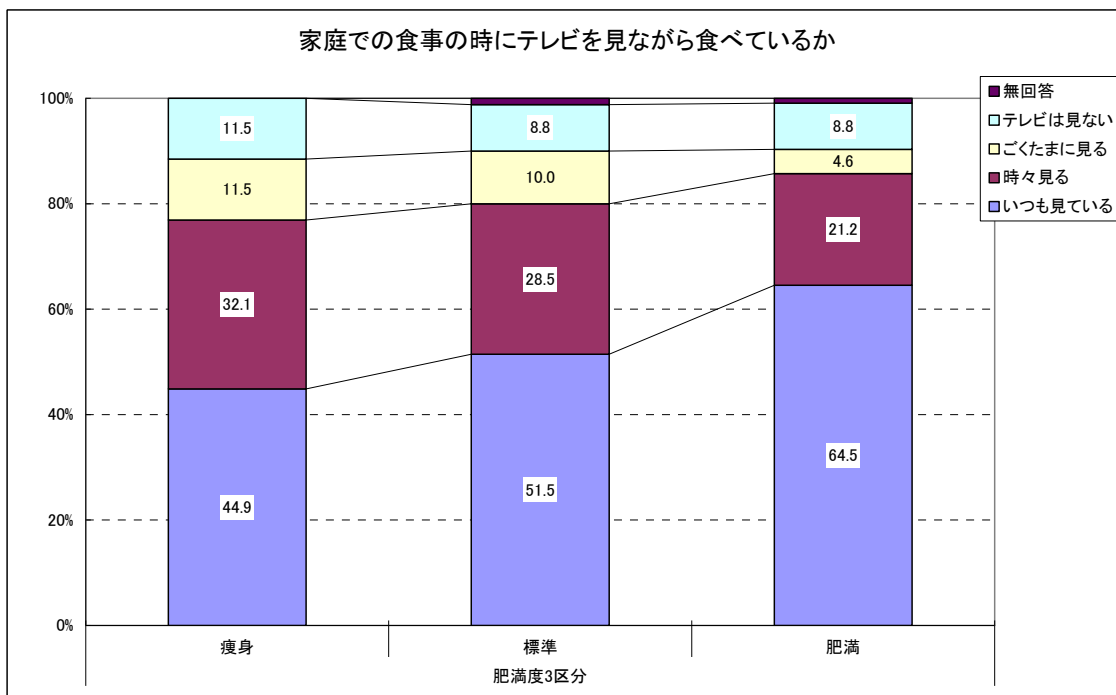
(グラフ12) 毎日朝食を食べる割合



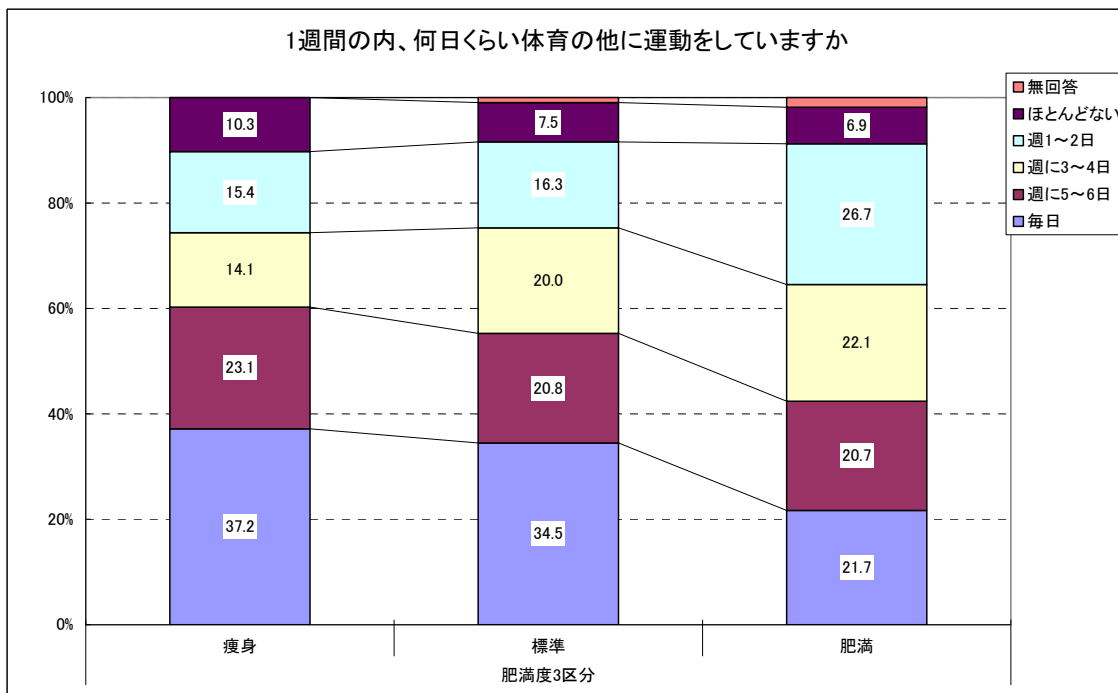
(グラフ13) 1日にテレビを見る時間



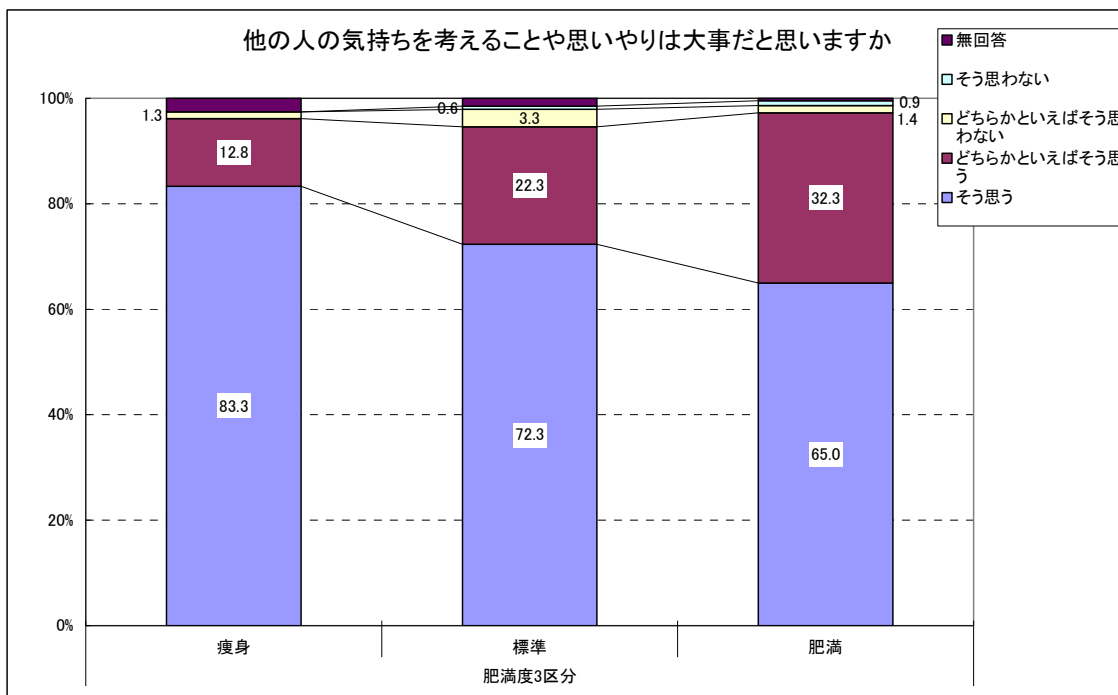
(グラフ14) 家庭での食事のときにテレビを見ながら食べている割合



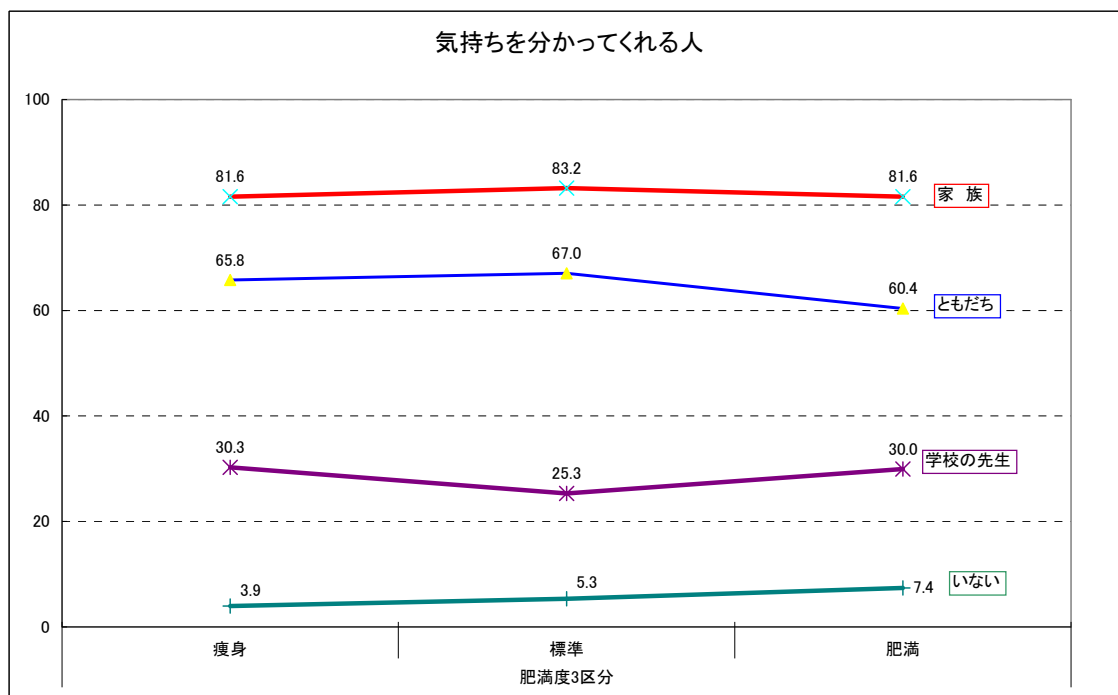
(グラフ15) 1週間のうち、体育のほかに運動をする日数



(グラフ16) 他の人の気持ちを考えることや思いやりが大事だと思う割合



(グラフ17) 気持ちをわかってくれる人

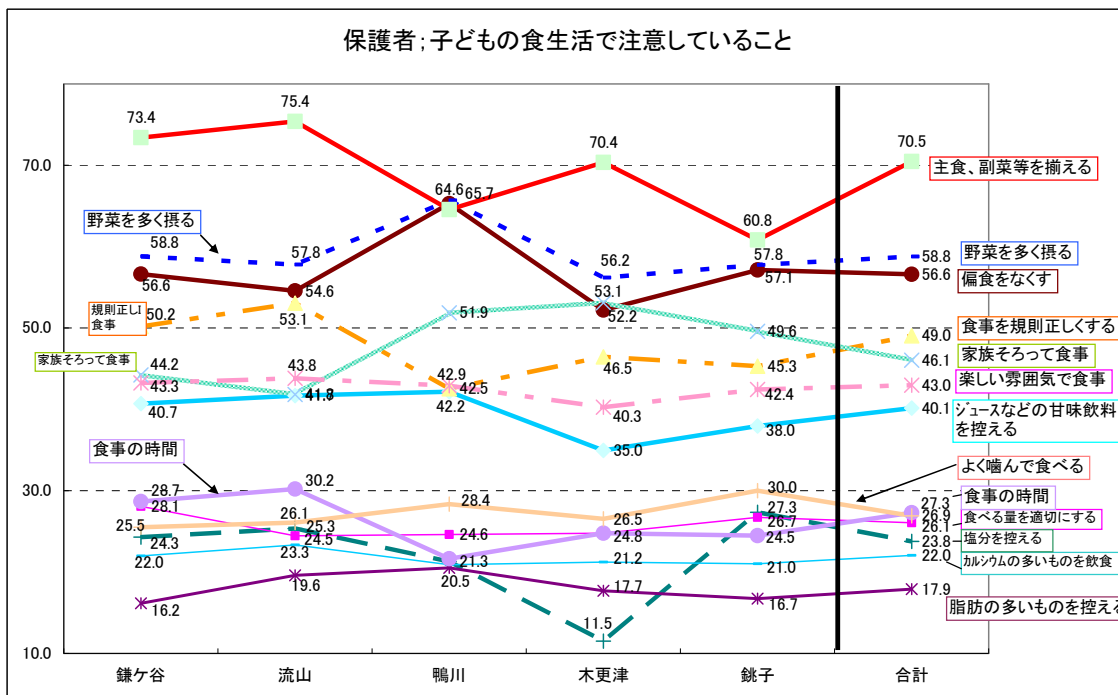


(3) 保護者の健康に対する意識や生活習慣

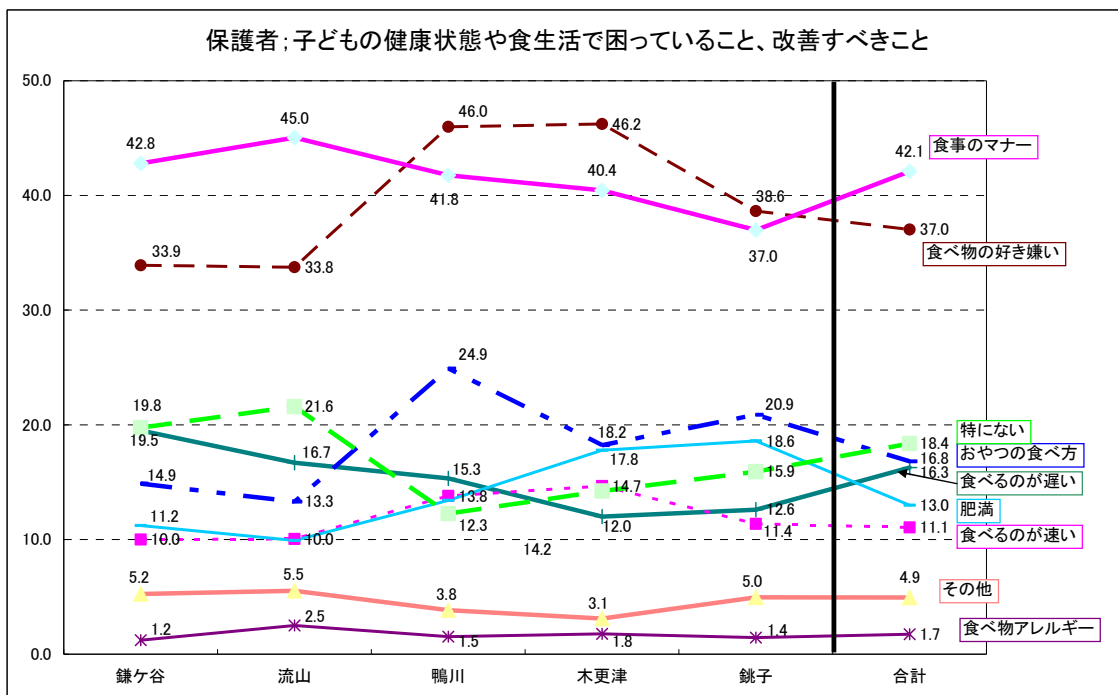
保護者の調査からは、保護者が子どもの食生活について注意していることでは「主食・主菜・副菜を揃える」が約7割と最も多く、「野菜を多く摂る」「偏食をなくす」が続いていた(グラフ18)。また、子どもの健康状態や食生活で困っていること、改善すべきことでは、「食事のマナー」と「食べ物の好き嫌い」が4割前後と多く、子どもの偏食は保護者にとって大きな課題であることが窺われた(グラフ19)。また、学童期からの生活習慣病予防として重要なことでは、「運動をする」が87%、「朝食を食べる」が約81%と8割以上が選んでおり、子どもたちの運動不足を保護者が感じていること、朝食が大事ということは保護者にも広く意識されていることが示唆された(グラフ20)。

保護者自身が自分の健康のために気をつけていることでは、「野菜を多く摂る」「主食・主菜・副菜を揃える」を過半数が選択しており、子どもの食生活について注意していることと共通していた(グラフ18、21)。子どもとのコミュニケーションという点では、子どもと一緒に栄養や健康づくりについて話すことがあるのは約7割、子どもと一緒に運動・スポーツや野外活動をしている割合は約半数であり、子どもの運動不足を感じていながらも、子どもと一緒に運動等をする保護者は約半数に留まっていた。

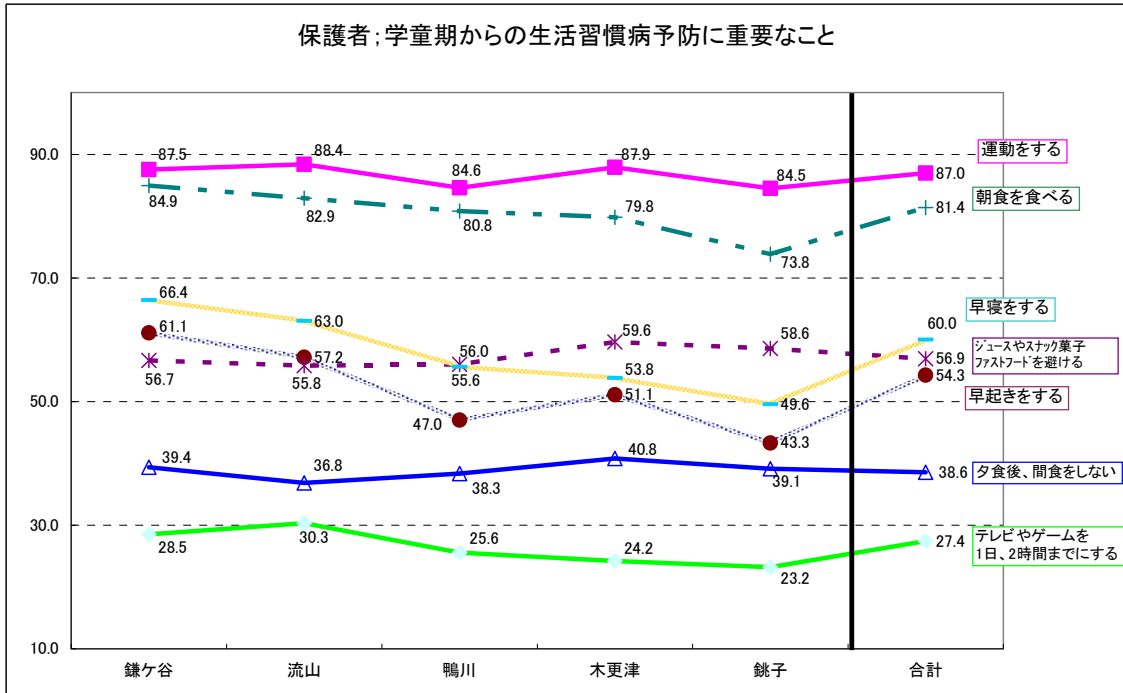
(グラフ18)子どもの食生活で注意していること



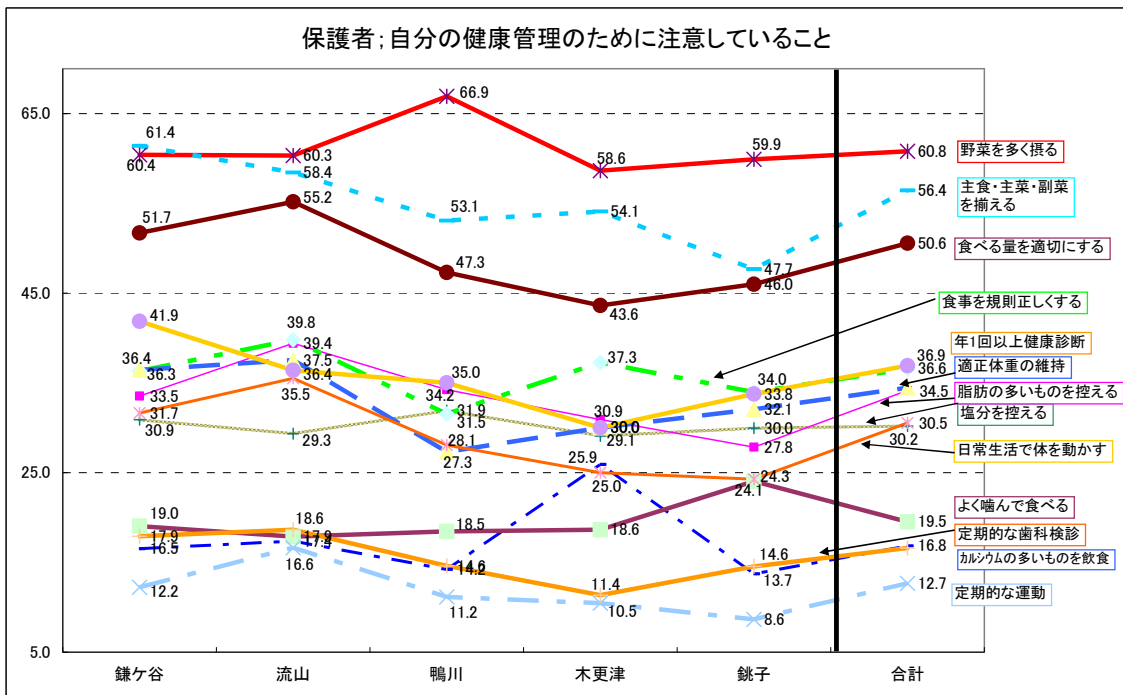
(グラフ19)子どもの健康状態や食生活で困っていること、改善すべきこと



(グラフ20) 学童期からの生活習慣病予防に重要なこと



(グラフ21) 保護者が自分の健康管理のために注意していること

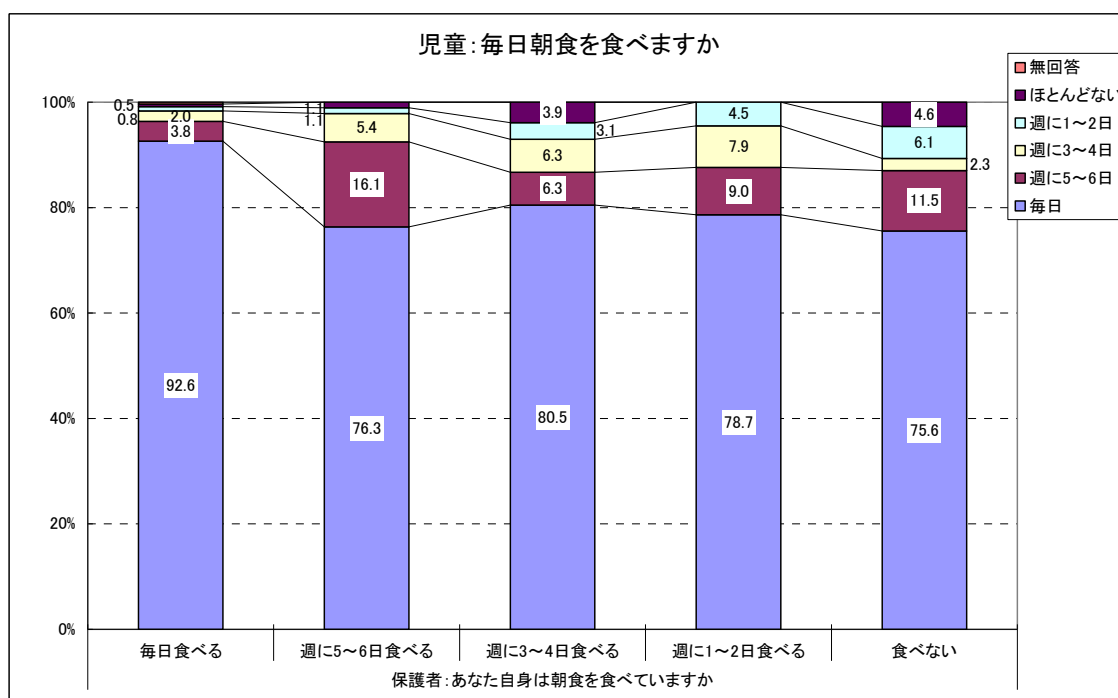


(4) 保護者の生活習慣と児童の生活習慣

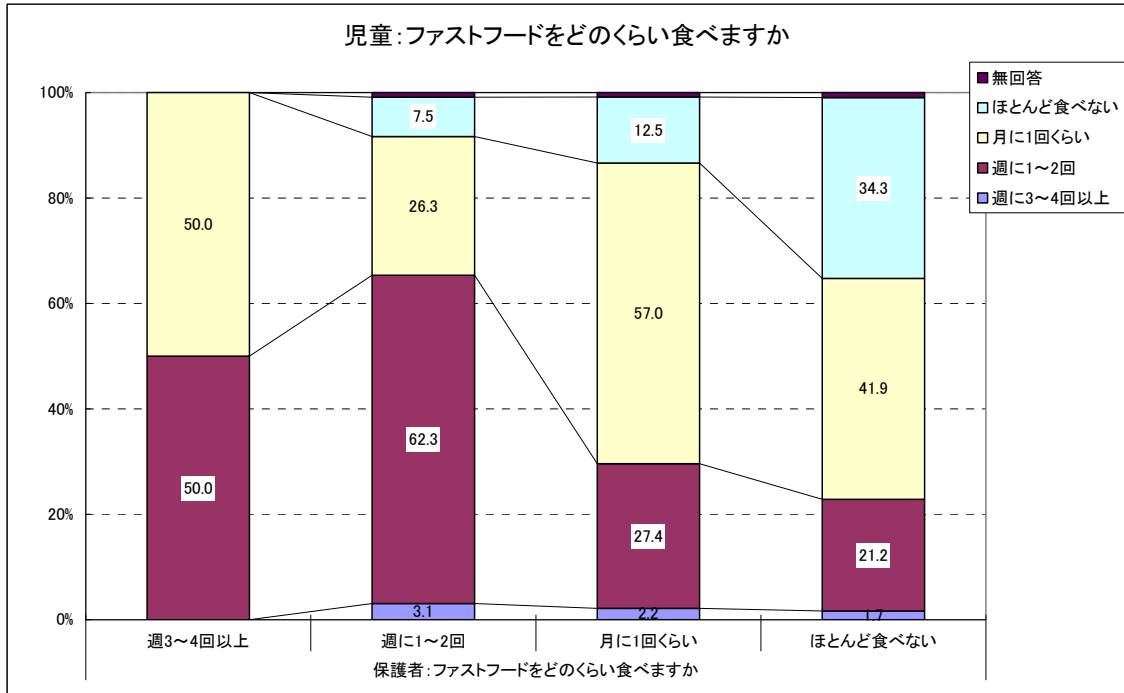
小学生においては、保護者の生活習慣が児童の生活習慣に与える影響は大きい。本調査でも、朝食の摂取頻度（グラフ 22）、ファストフードの摂取頻度（グラフ 23）、野菜の摂取頻度（グラフ 24）、食事の時にテレビを見ながら食べている頻度（グラフ 25）については有意な正の相関があり、保護者の生活習慣と児童の生活習慣とは関連が強いことが確認された。児童の生活習慣の改善は、家庭全体で取り組むことが必要である。

また、特に肥満傾向児の保護者は、朝食を毎日食べている割合（グラフ 26）や野菜を食べる頻度が低く、家庭内に喫煙者が多かった。また、肥満傾向児の保護者では、学童期からの生活習慣病予防において大切なこととして「朝食を食べる」を選択した割合が低かった。このことは、朝食を欠食する保護者は児童が朝食を食べないことについて寛容であり、その結果として、児童が朝食欠食をはじめとする肥満になりやすい生活習慣を形成していることが考えられた。

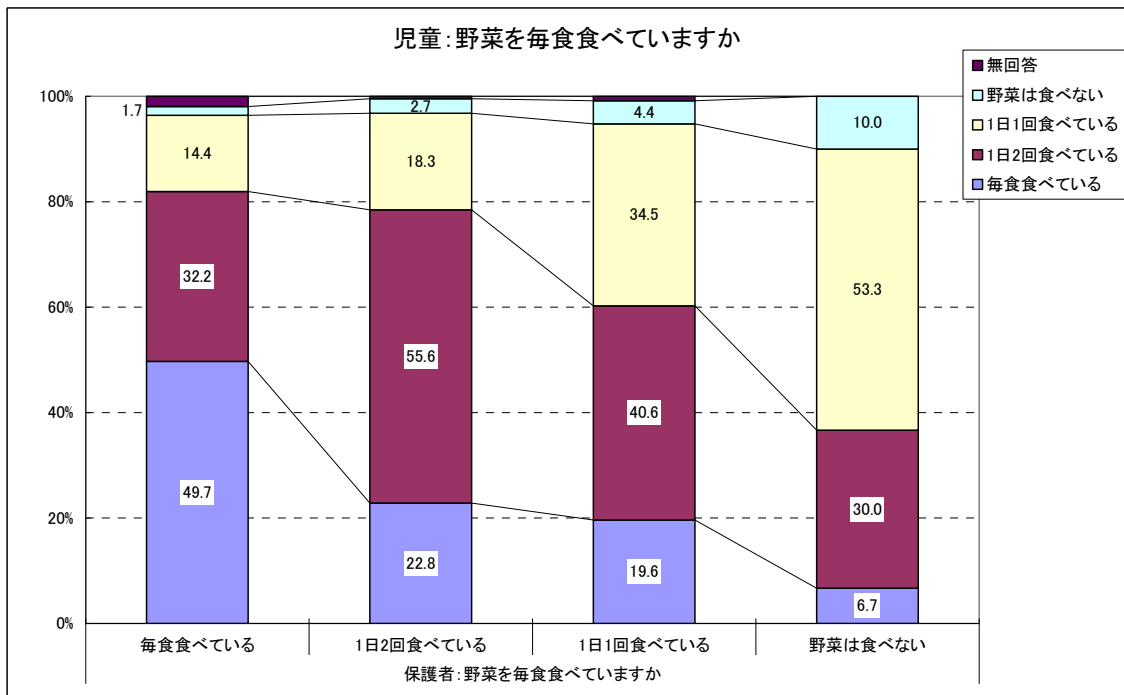
(グラフ22)保護者と児童の朝食摂取頻度



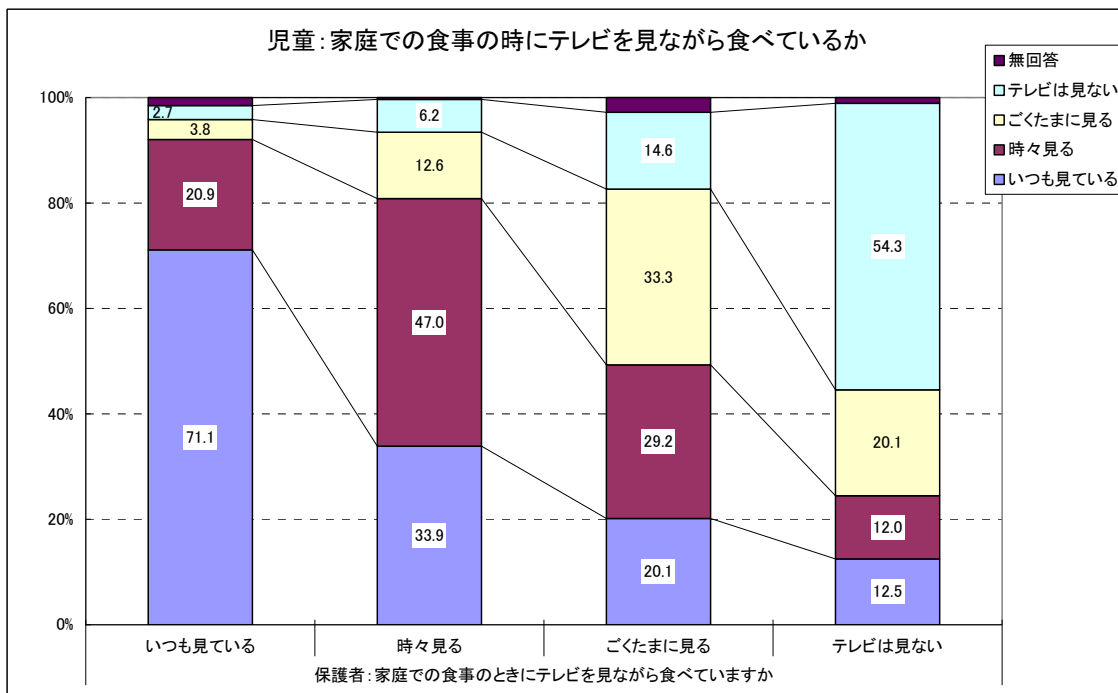
(グラフ23) 保護者と児童のファストフード摂取頻度



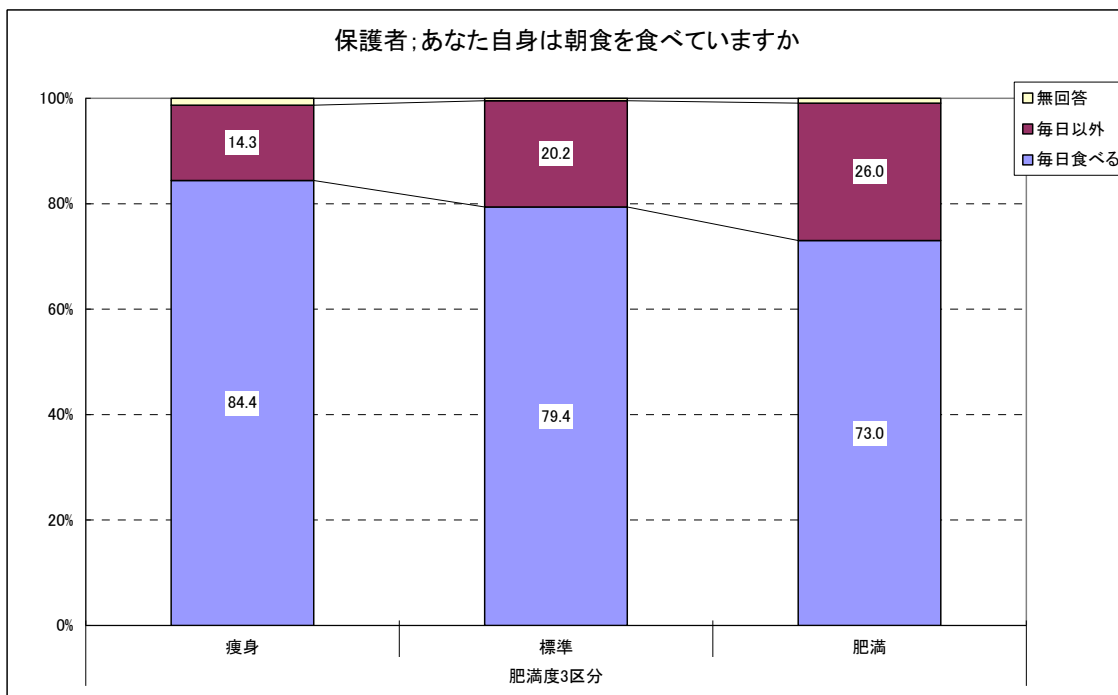
(グラフ24) 保護者と児童の野菜摂取頻度



(グラフ25) 保護者と児童の食事の時にテレビを見ている頻度



(グラフ26) 児童の肥満区分別、保護者が朝食を毎日食べている割合

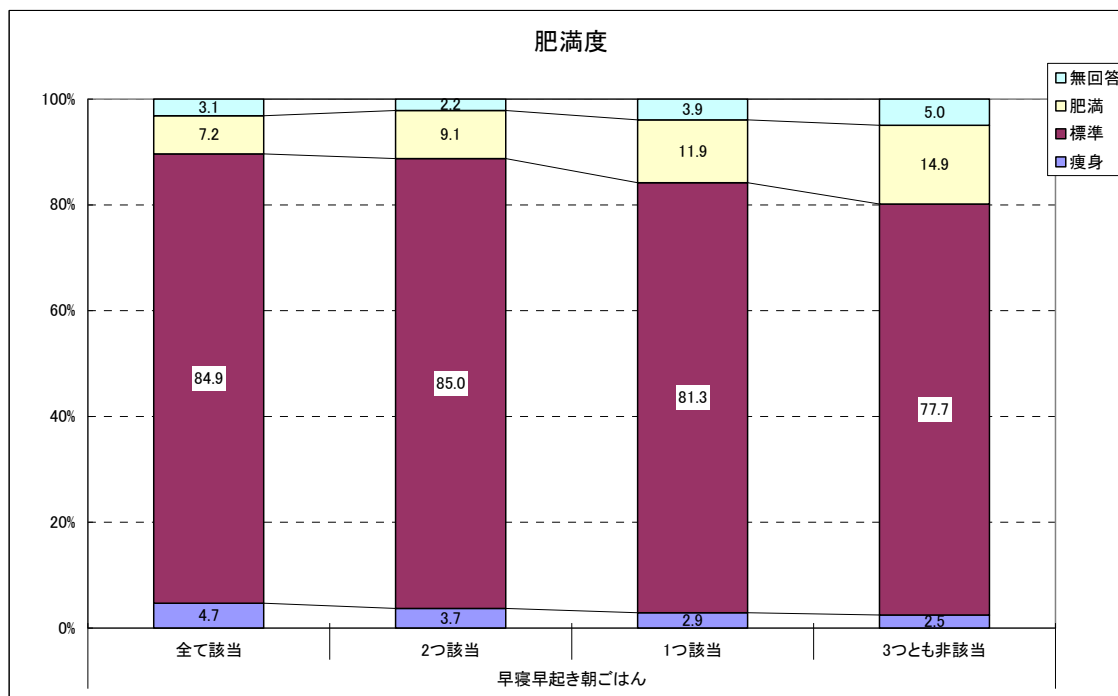


(5) 「早寝早起き朝ごはん」と学童の健康

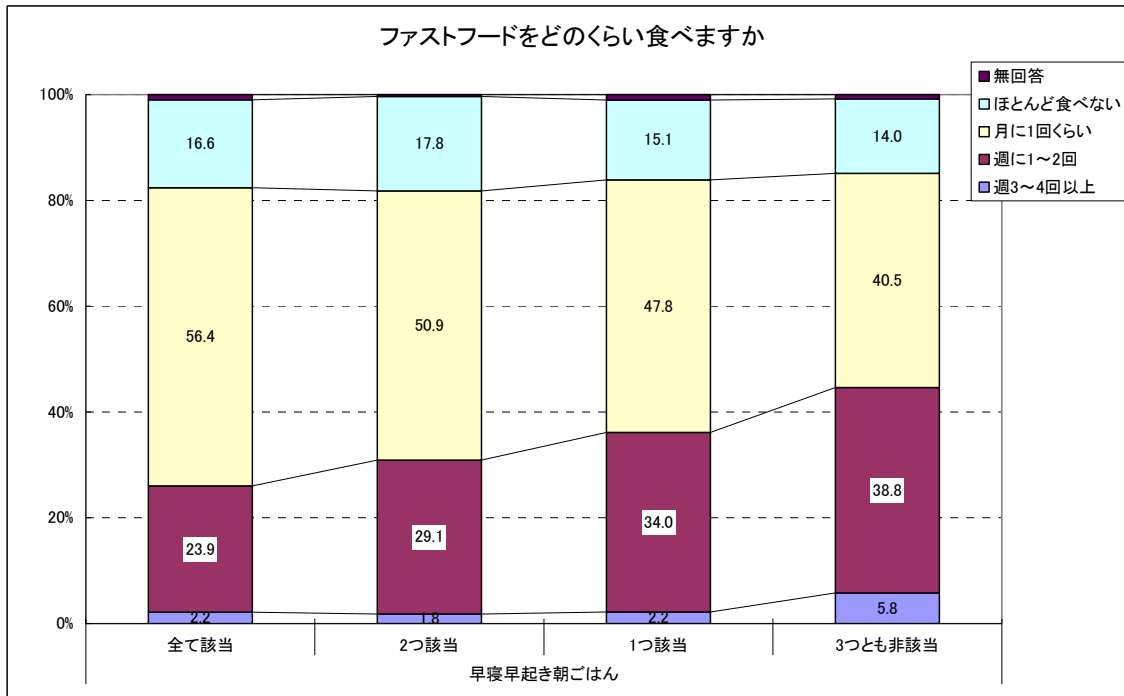
従来より、朝食欠食は肥満につながることで、夜型生活は児童の成長に悪影響を及ぼすこと、朝食を欠食する児童は学力が低い傾向にあるなど、児童の健康には「早寝早起き朝ごはん」という生活習慣が重要であることが指摘されている。

今回実施した生活習慣調査においても、「早寝早起き朝ごはん」が達成されている児童は、肥満が少なく、食事、運動、テレビ視聴時間、家庭内での手伝いなどの各種の生活習慣が良好であり、健康に関する意識も高いという結果が得られた（グラフ 27～32）。この結果は、学童期からの生活習慣病予防への基本的な取組みとしては、「早寝早起き朝ごはん」の推進が重要であることを改めて示していると考えられる。

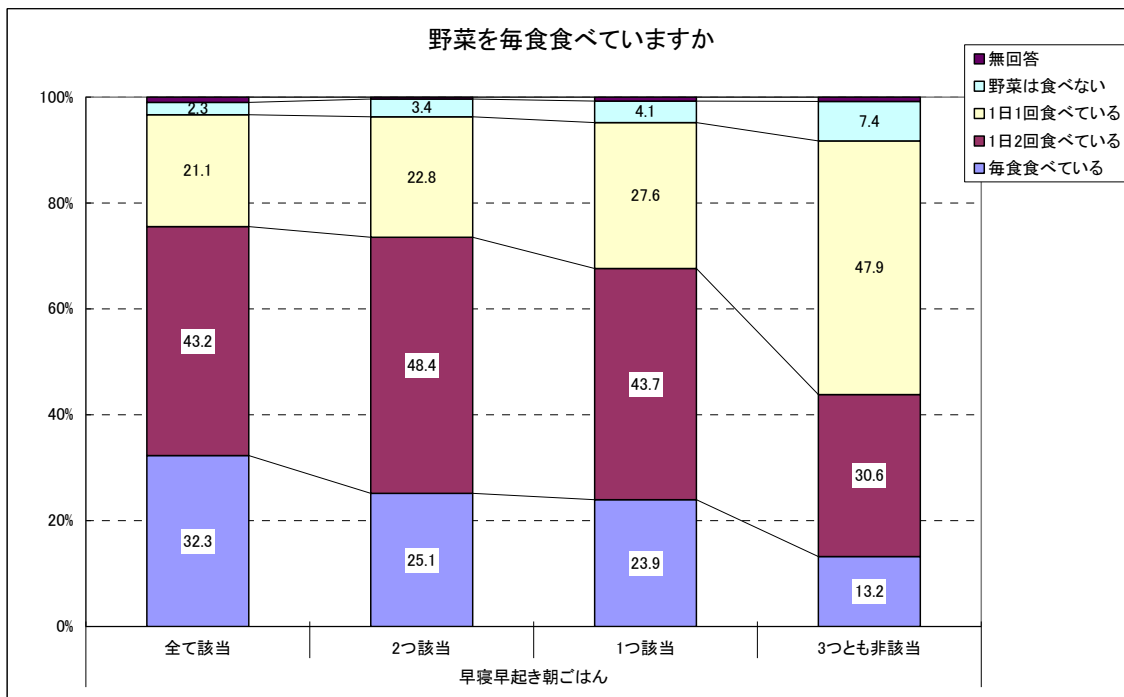
(グラフ27) 肥満度



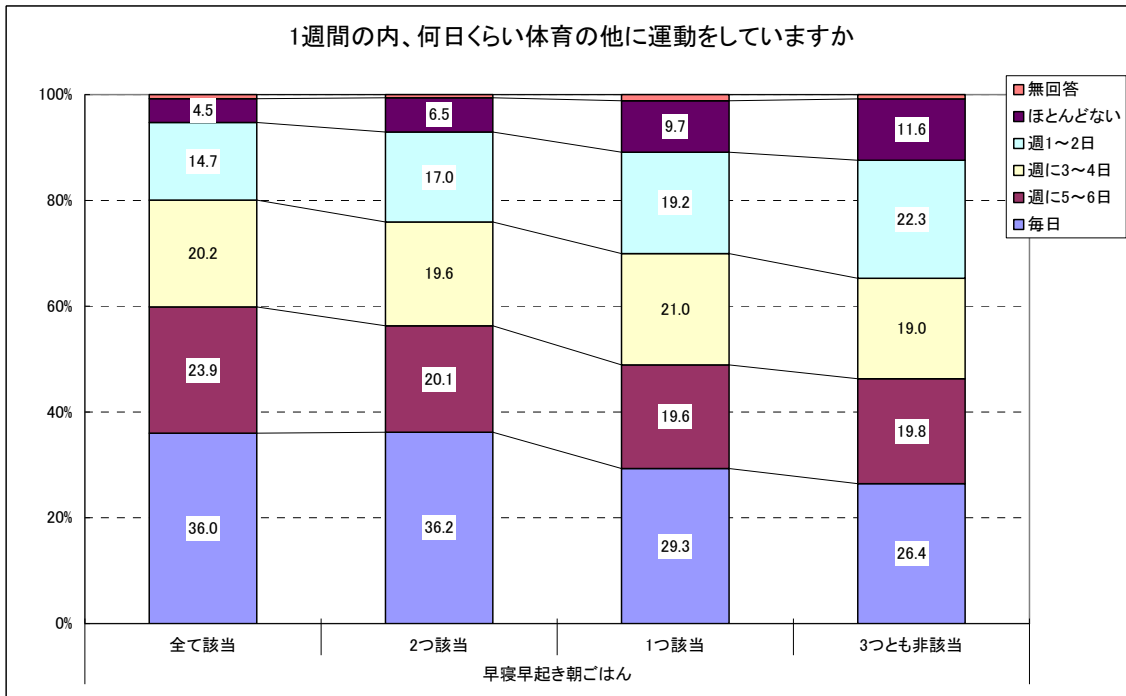
(グラフ28)ファストフードの摂取頻度



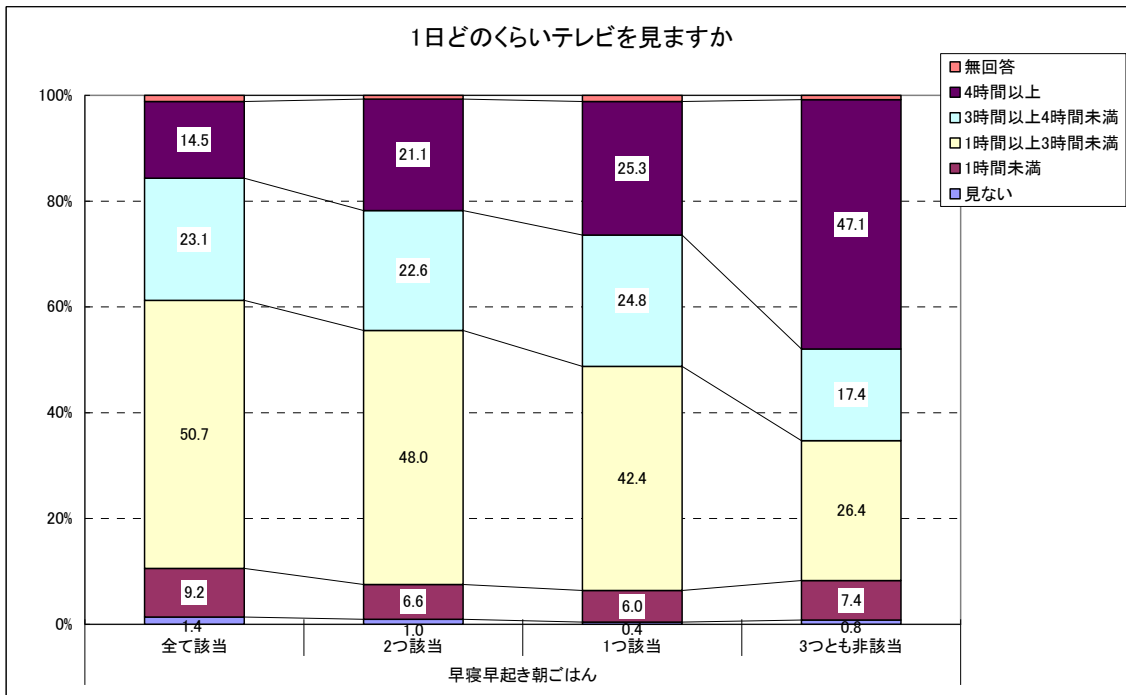
(グラフ29)野菜の摂取頻度



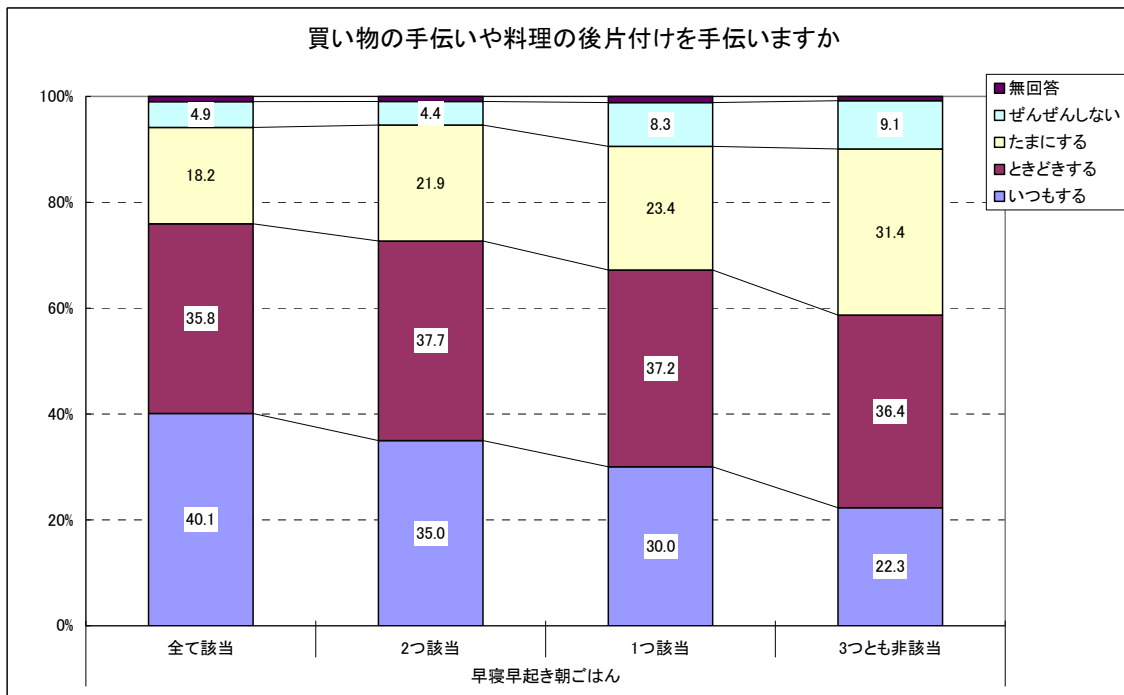
(グラフ30) 1週間のうち体育の他に運動をする日数



(グラフ31) 1日にテレビを見る時間



(グラフ32) 買い物の手伝いや料理の後片付けを手伝う割合



(6) 「早寝早起き朝ごはん」と児童の自尊感情

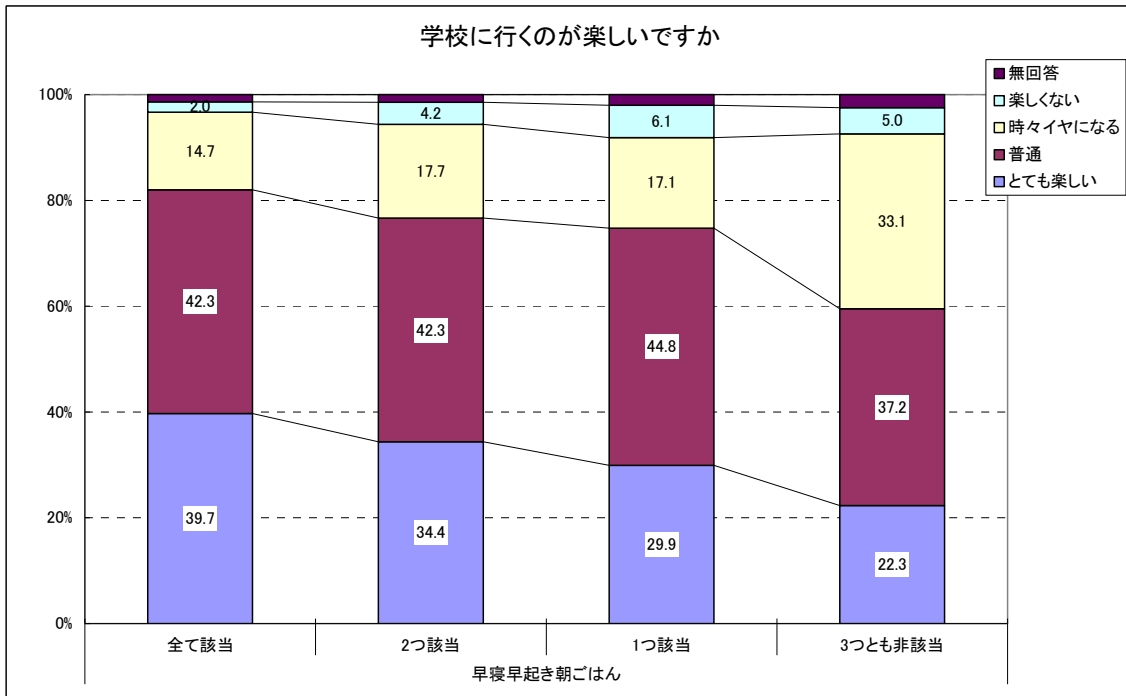
今回の実態調査では、「早寝早起き朝ごはん」という生活習慣と児童の心の健康との関連についても着目した。

その結果、「早寝早起き朝ごはん」が実践できている児童は、学校に行くのが楽しいと感じている割合が高く (グラフ 33)、イライラしたり憂うつや不安な気持ちになることが少なく (グラフ 34)、自分によいところがあると思う割合が高く (グラフ 35)、他人の気持ちを考えることや思いやりを大切と思う割合が高い (グラフ 36) というデータが得られた。

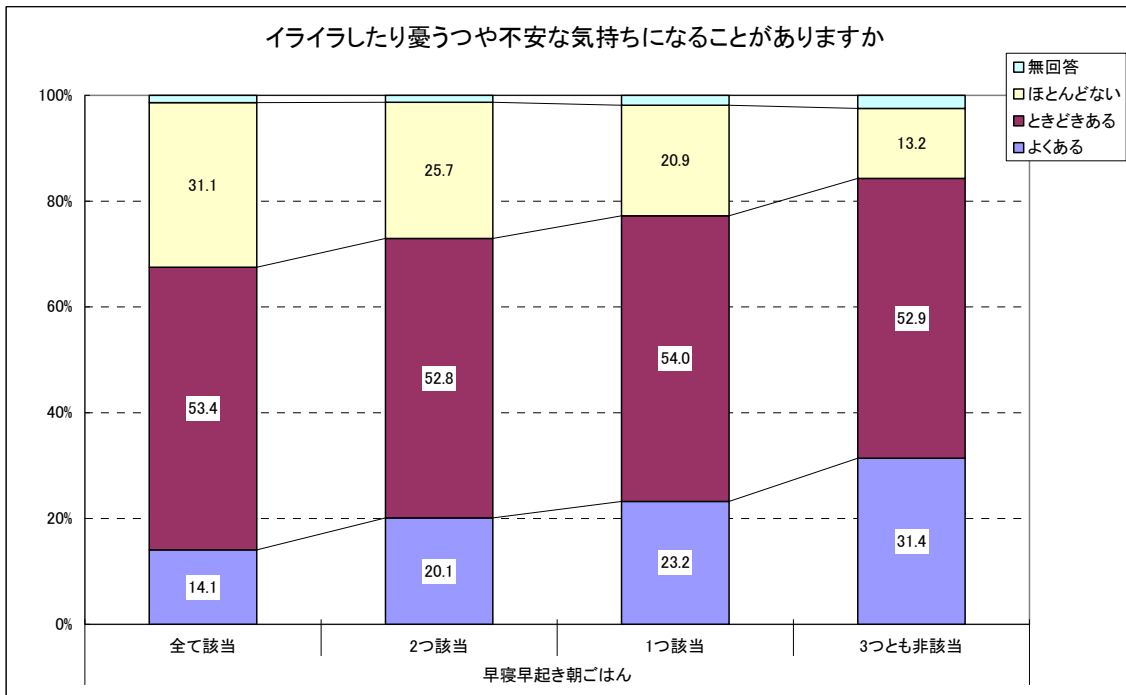
このことから、「早寝早起き朝ごはん」という生活習慣を身につけている児童は、精神的に安定した状態で、自尊感情も高く、周りの人を大切に思う気持ちを持っていることがわかった。

心と体の健康は密接に関わっており、「早寝早起き朝ごはん」という基本的な生活習慣の獲得が、児童の心身を健康に保つための非常に重要な要素であることが示された。

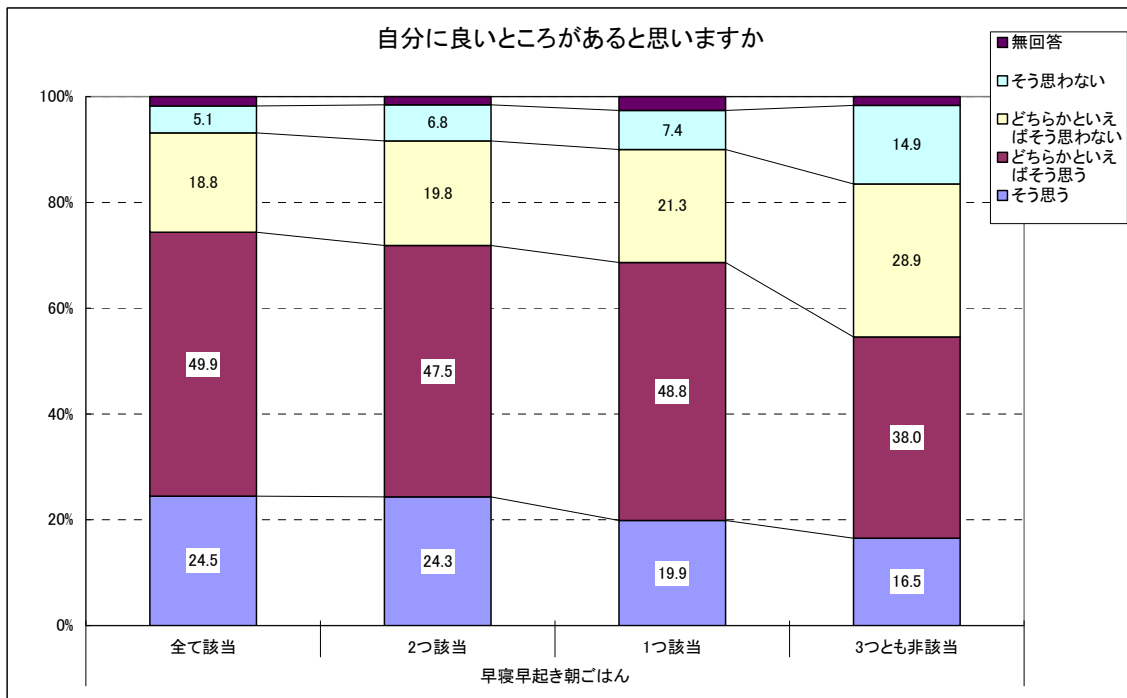
(グラフ33) 学校に行くのが楽しいと感じている割合



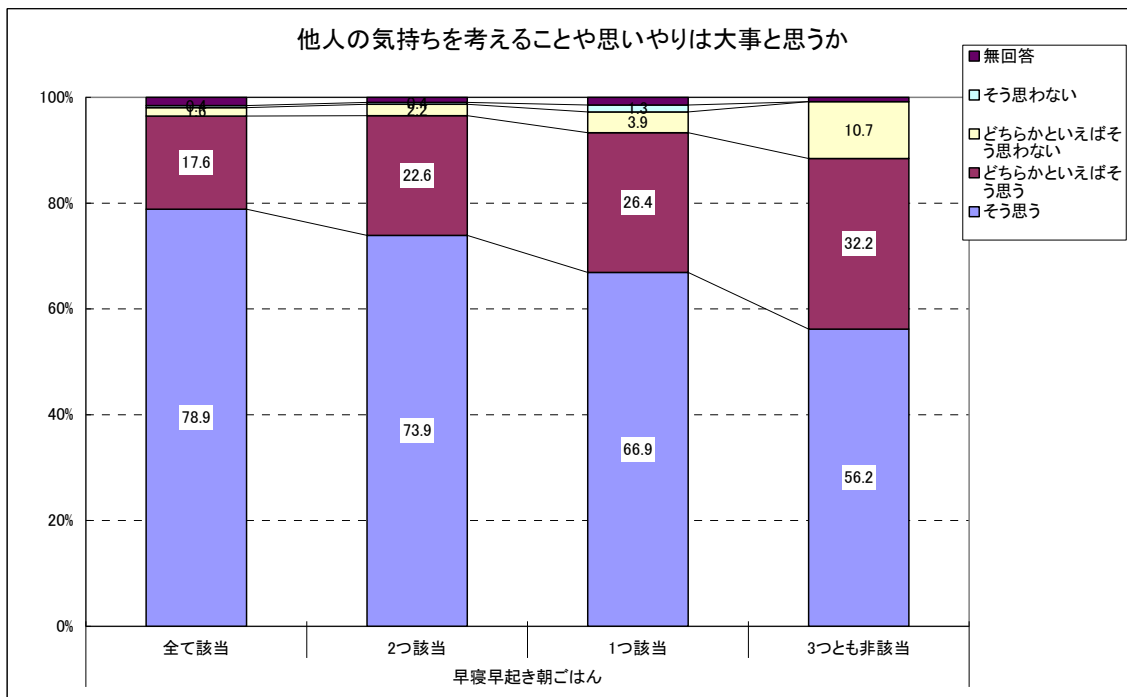
(グラフ34) イライラしたり憂うつや不安な気持ちになる割合



(グラフ35) 自分に良いところがあると思う割合



(グラフ36) 他人の気持ちを考えることや思いやりを大切と思う割合



3 平成 22 年度調査結果と考察

(1) 平成 20 年度と平成 22 年度の比較

①児童

各市について、5年生の児童の体格や生活習慣を平成20年度と平成22年度で比較した。

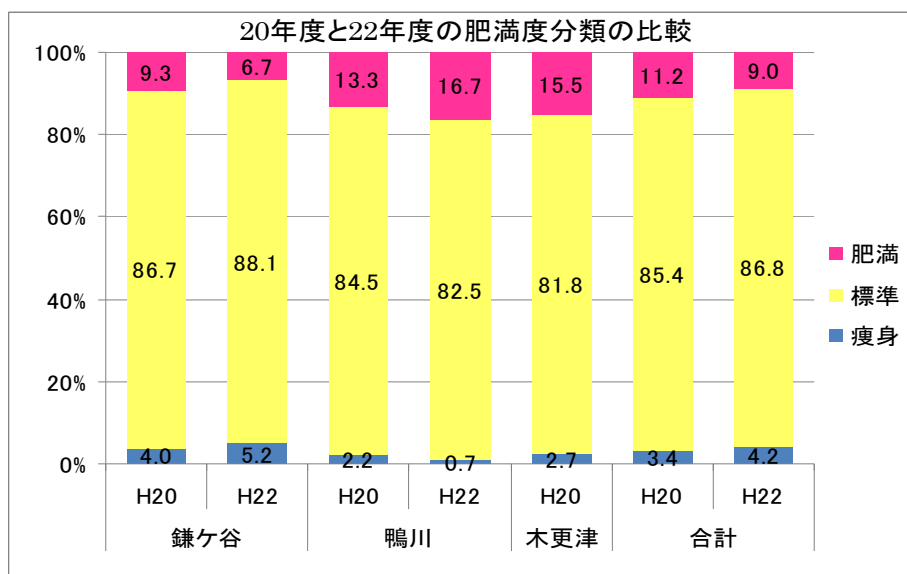
1) 体格

平成20年度と平成22年度の肥満度の平均値を比べると、鎌ケ谷市は男子 $-0.6\pm 15.8\%$ から $-1.6\pm 15.1\%$ 、女子は $-1.6\pm 14.1\%$ から $-3.9\pm 12.4\%$ と減少していたのに対し、鴨川市は男子は $2.5\pm 16.6\%$ から $5.1\pm 17.5\%$ 、女子は $0.9\pm 15.6\%$ から $3.5\pm 18.7\%$ と増加していた。木更津市は平成22年度の値が得られなかったが、平成20年度の値は男子 $4.1\pm 16.4\%$ 、女子 $3.0\pm 19.4\%$ であった。3市を比べると平成20年度は男女とも木更津市が他の2市より平均値が有意に大きく、平成22年度は鎌ケ谷市より鴨川市の方が男女とも平均値が大きかった。

肥満度の分類で比べると、鎌ケ谷市の肥満の割合は平成20年度が男子11.0%、女子11.2%、平成22年度は男子8.7%、女子4.7%、鴨川市は平成20年度が男子15.6%、女子11.2%、平成22年度は男子20.8%、女子12.2%、木更津市は平成20年度の男子は17.5%、女子13.8%であった。鎌ケ谷市は肥満の割合が減少、鴨川市は増加していたが、変化は有意ではなかった。

したがって、市により肥満児の割合には増減があったが、児童の体格は平成20年度と平成22年度では大きな変化はなかったと考えられた。

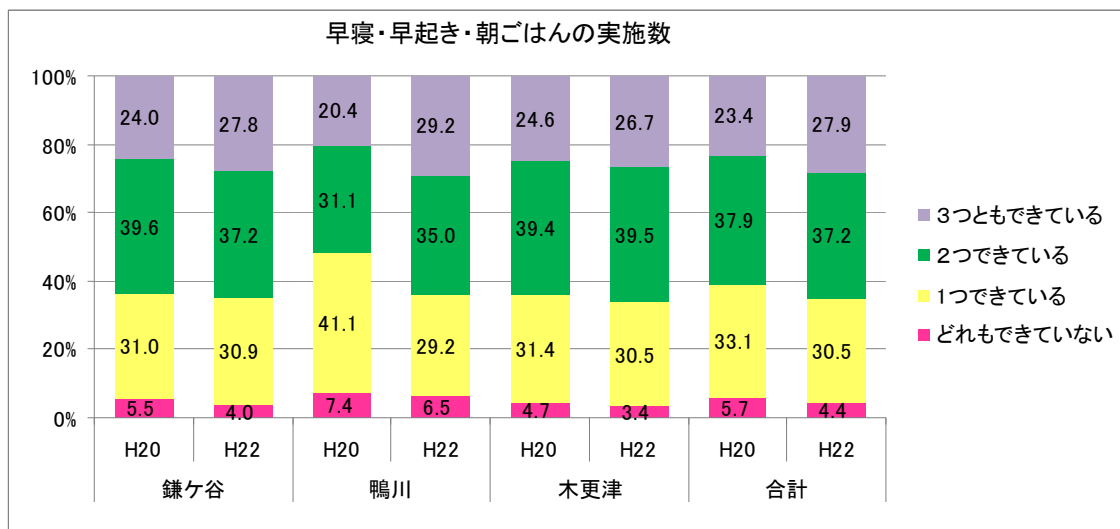
(グラフ37) 20年度と22年度の肥満度分類の比較



2) 生活時間・生活リズム

平成 20 年度の結果より「早寝早起き朝ごはん」を共通テーマとして事業を各市において展開した。児童の「早寝早起き朝ごはん」の実施状況を各市について平成 20 年度と平成 22 年度を比べると、3 つともできている割合は 3 市とも増加していた。鴨川市は他の 2 市に比べて 1 つのみ出来ている割合の減少や 3 つともできている割合の増加が大きく、平成 20 年度と平成 22 年度の間には有意差がみられた。

(グラフ38)「早寝早起き朝ごはん」の実施数



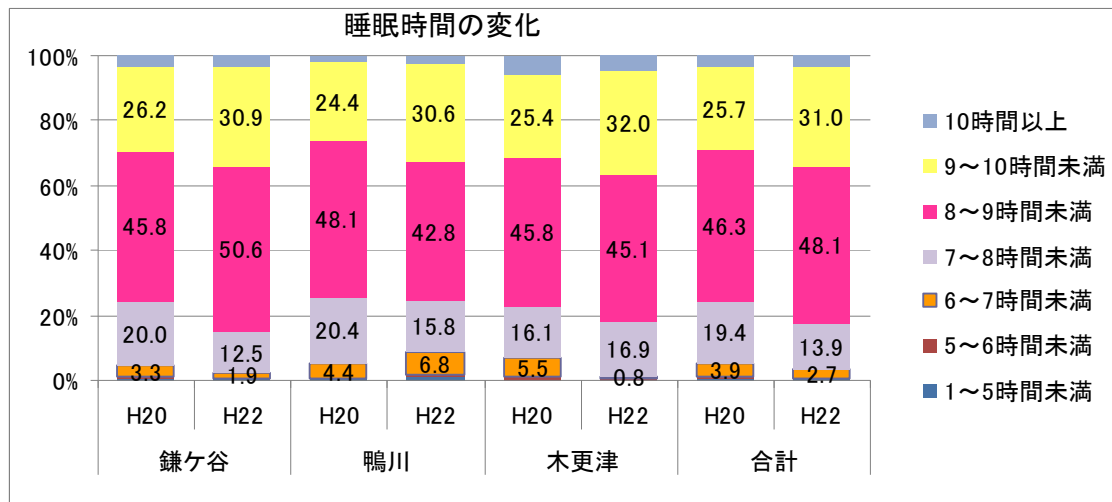
その詳細をみると、朝食を毎日食べる割合は 3 市とも有意な変化はなかったが、実施出来ている割合はいずれの市においても約 9 割と高かった。就寝時刻では鎌ヶ谷市、鴨川市で早寝の割合が有意に増加した。早起きは、鴨川市で平成 20 年度に比べて平成 22 年度は実施する割合が大きく増加していた。

(表3)市別の「早寝」「早起き」「朝ごはん」の実施状況

		鎌ヶ谷				鴨川				木更津				合計			
		H20		H22		H20		H22		H20		H22		H20		H22	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
朝食	毎日	767	90.6	856	92.4	235	86.7	245	88.1	209	87.1	230	86.5	1211	89.2	1331	90.5
	以外	80	9.4	70	7.6	36	13.3	33	11.9	31	12.9	36	13.5	147	10.8	139	9.5
	合計	847	100	926	100	271	100	278	100	240	100	266	100	1358	100	1470	100
就寝時刻	22時前	358	42.5	462	50.2	105	38.9	131	47.3	114	48.3	147	55.3	577	42.8	740	50.5
	22時後	485	57.5	459	49.8	165	61.1	146	52.7	122	51.7	119	44.7	772	57.2	724	49.5
	合計	843	100	921	100	270	100	277	100	236	100	266	100	1349	100	1464	100
起床時刻	6時半前	414	48.9	428	46.3	105	38.7	142	51.1	115	48.7	127	47.7	634	46.8	697	47.4
	6時半後	433	51.1	497	53.7	166	61.3	136	48.9	121	51.3	139	52.3	720	53.2	772	52.6
	合計	847	100	925	100	271	100	278	100	236	100	266	100	1354	100	1469	100

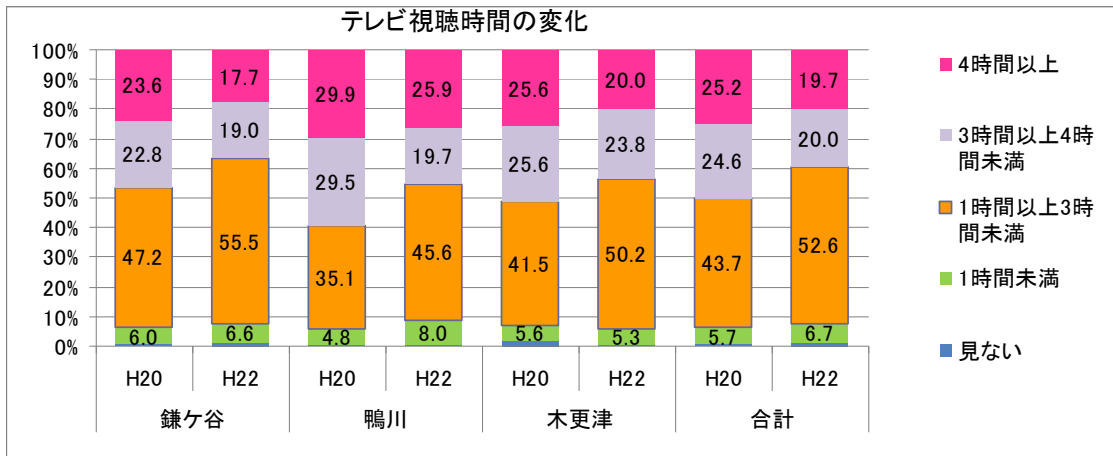
早寝や早起きが増えたことから、睡眠時間を算出してその変化をみたところ、いずれの市においても 9～10 時間が増加し、7～8 時間未満が減少していた。全体には睡眠時間が増加傾向にあったことは、児童の生活が望ましい方向に変化したと考えられる。

(グラフ39)睡眠時間の変化



また、パソコンやゲームの時間には変化がなかったが、テレビを長時間視聴していた割合は、平成 22 年度は平成 20 年度よりいずれの市も減少し、1 時間未満の割合が増加し、鎌ヶ谷市、鴨川市では有意な変化であった。

(グラフ40)テレビ視聴時間の変化



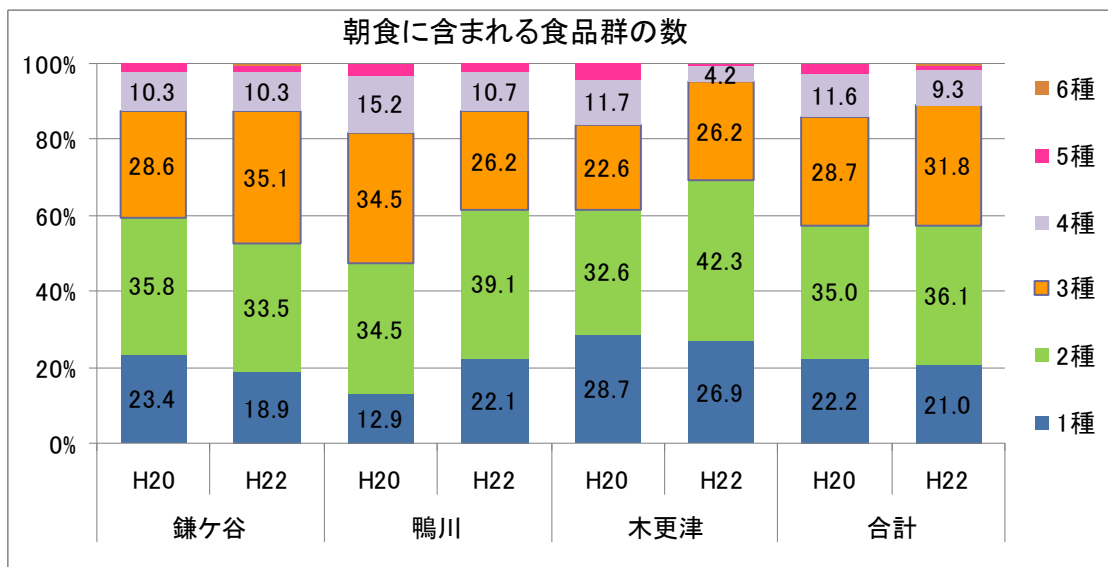
3) 食事

朝食を毎日食べる割合は全体に約9割であり、平成20年度と平成22年度では大きな変化はなかった。朝食の食品群の数は、鎌ケ谷市では3種類以上の割合が増加し、木更津市でも1種類の割合が減少して2種類、3種類が増加していた。しかし、鴨川市では全体に種類数が減少していたため、全体では種類数の平均が平成20年度は 2.37 ± 1.03 、平成22年度は 2.31 ± 0.97 と大きな変化がみられなかった。

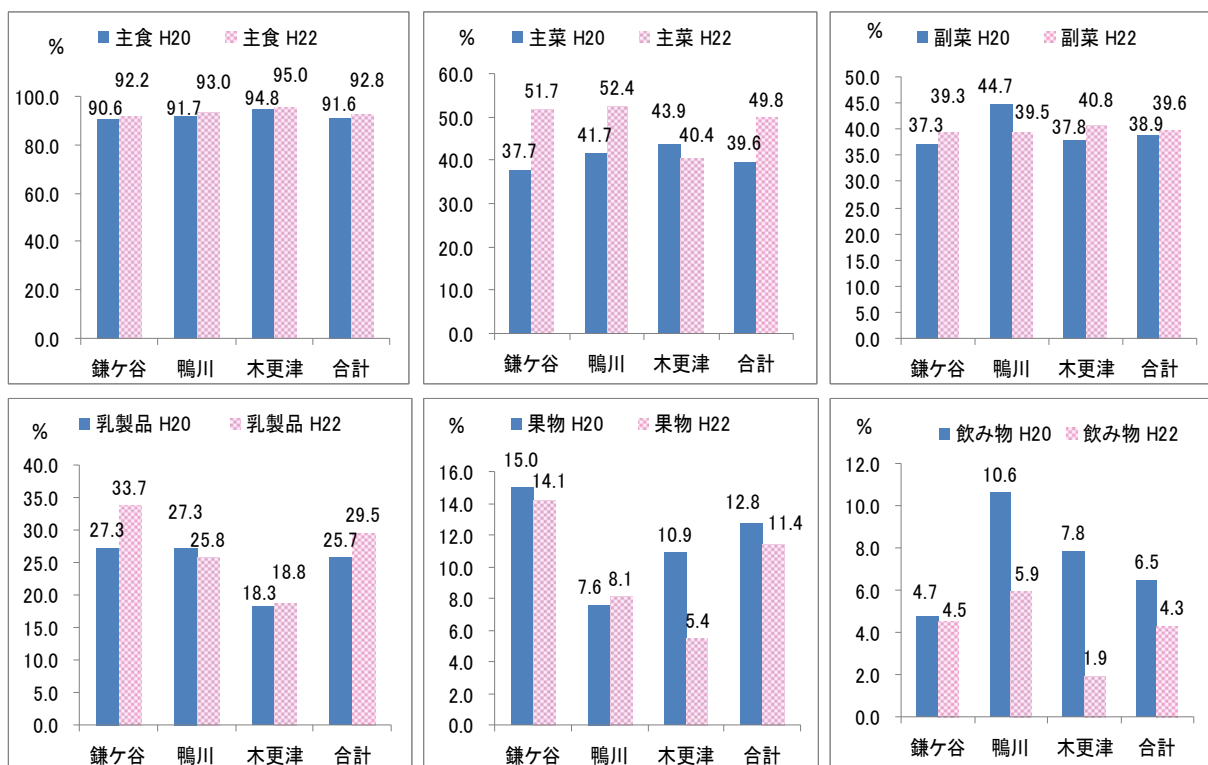
食品群別に摂取頻度を比較すると、主食は選択率に大きな変化はなかったが、主菜は鎌ケ谷市、鴨川市では10ポイント以上、有意に増加していた。副菜、乳製品は鴨川市で減少したが、鎌ケ谷市、木更津市では選択率が増加し、鎌ケ谷市の乳製品の増加は有意だった。果物は鴨川市で増加し、木更津市では有意に減少していた。ジュースを含む飲み物は全体に減少していた。

野菜を食べる頻度では、木更津市では「毎食」「1日2回」の割合が有意に増加していた。夕食後に菓子を食べる頻度は木更津市で有意に減少し、ファストフードを食べる頻度では鎌ケ谷市が平成20年度より平成22年度では「ほとんど食べない」「月1回くらい」が増加していた。

(グラフ41)朝食に含まれる食品群の数



(グラフ42)食品群別の摂取頻度の比較

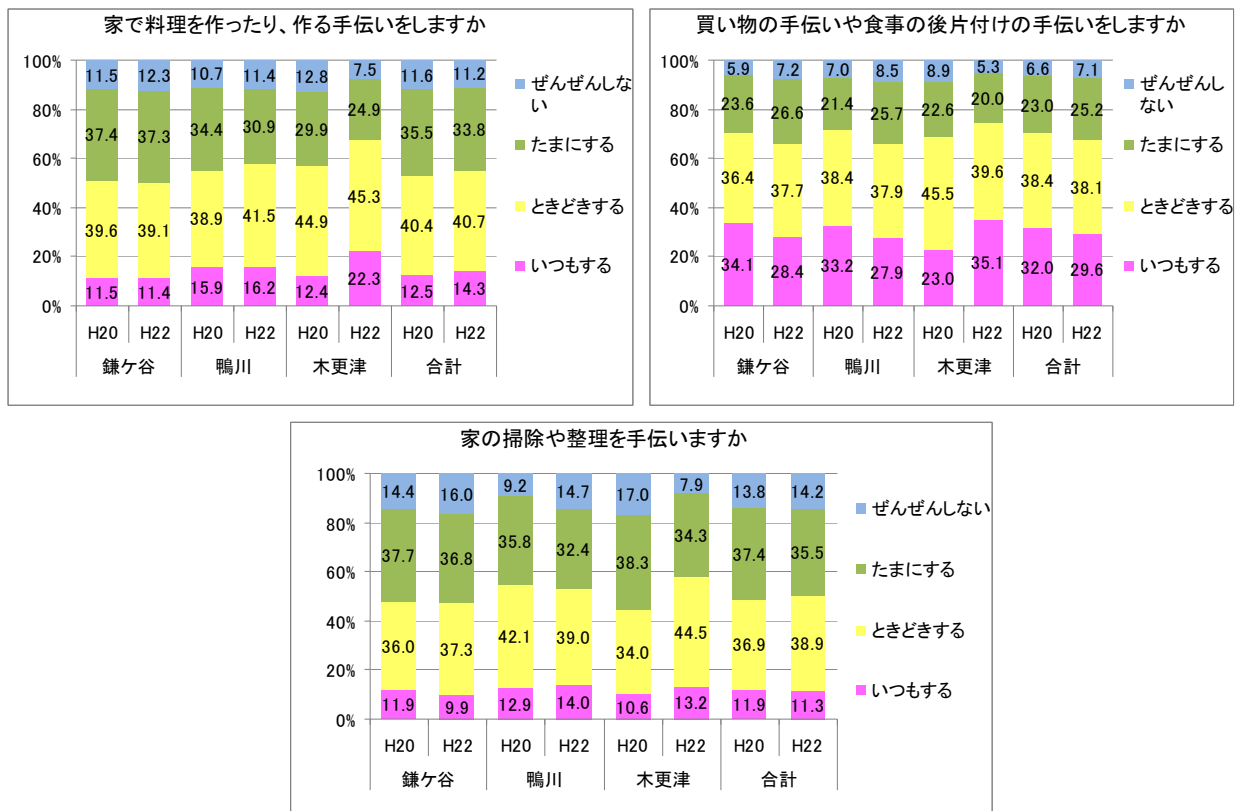


4) マナー・手伝い

食事の時の挨拶や朝晩の挨拶については、実施する児童の割合は平成 20 年度と平成 22 年度で有意な変化はなかった。しかし、料理を作る、家の買い物の手伝い、家の掃除や整理の手伝いは木更津市で実施する割合が有意に増加していた。

家庭での食事の時にテレビを見ていることについては、鎌ケ谷市、鴨川市では有意な変化はなかったが、木更津市では食事の時にテレビを「いつも」みている割合が 58.3%から 41.7%に減少し、「どきどき」「たまに」の割合が 31.5%から 47.4%に増加していた。また、テレビを見ながらお菓子を食することについても、木更津市では「いつも」が 10 ポイント以上減少し、「ぜんぜん食べない」が約 10 ポイント増加していたが、他の市では大きな変化はなかった。

(グラフ43)マナー・手伝いの状況



5) 運動・健康状態・心の健康

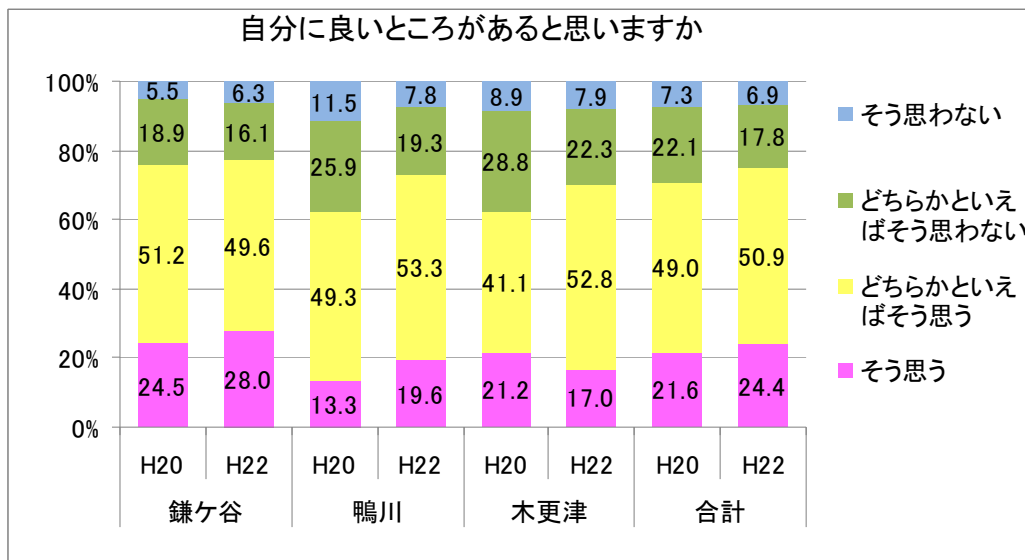
体育や運動が好きな割合には変化がなかったが、1週間のうち体育以外の運動をしている頻度は、木更津市では「ほとんどしない」「週1～2日」が平成20年度は約40%であったが、平成22年度では約22%に大きく減少していた。

自分の体型についての評価では、「太っている」と評価する割合が鎌ケ谷市は4ポイント、木更津市では8.7ポイント減少し、木更津市では「普通」が7ポイント増加していた。体の調子が悪いと感じることについては、3市において有意な変化はなかった。

学校に行くのが楽しいかについては、平成20年度は鴨川市、木更津市は「楽しい」と回答した割合がそれぞれ22.5%、26.5%と鎌ケ谷市より低かったが、平成22年度は鴨川市が32.5%、木更津市は29.5%といずれも増加し、鴨川市の変化は有意であった。ほっとできる場所があるか、イライラしたり憂うつな気分になることがあるかについては平成20年度と平成22年度ではいずれの市においても大きな変化はなかった。

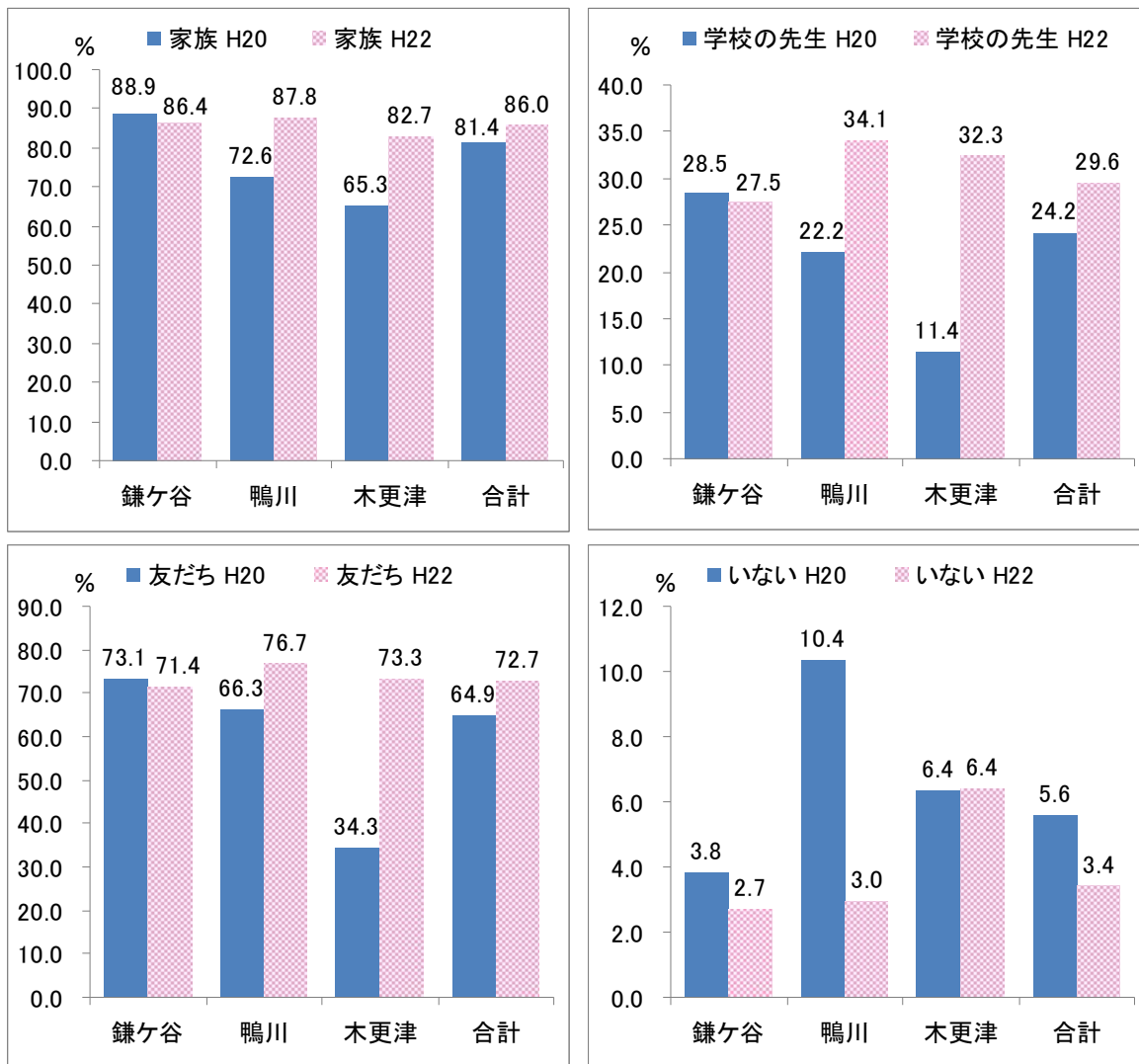
平成20年度は、自分に良いところがあると思うかに対し、「そう思う」と回答した割合が鴨川市は13.3%と他の市よりも有意に低かったが、平成22年度では19.6%に増加し、「どちらかといえばそう思う」と併せると、肯定する回答が70%以上と有意に増加していた。

(グラフ44) 自分に良いところがあると思いますか



自分の気持ちを分かってくれる人については、「家族」「学校の先生」「友だち」の選択が鴨川市、木更津市では増加し、「いない」は鎌ヶ谷市、鴨川市で減少していた。

(グラフ45) 自分の気持ちをわかってくれる人

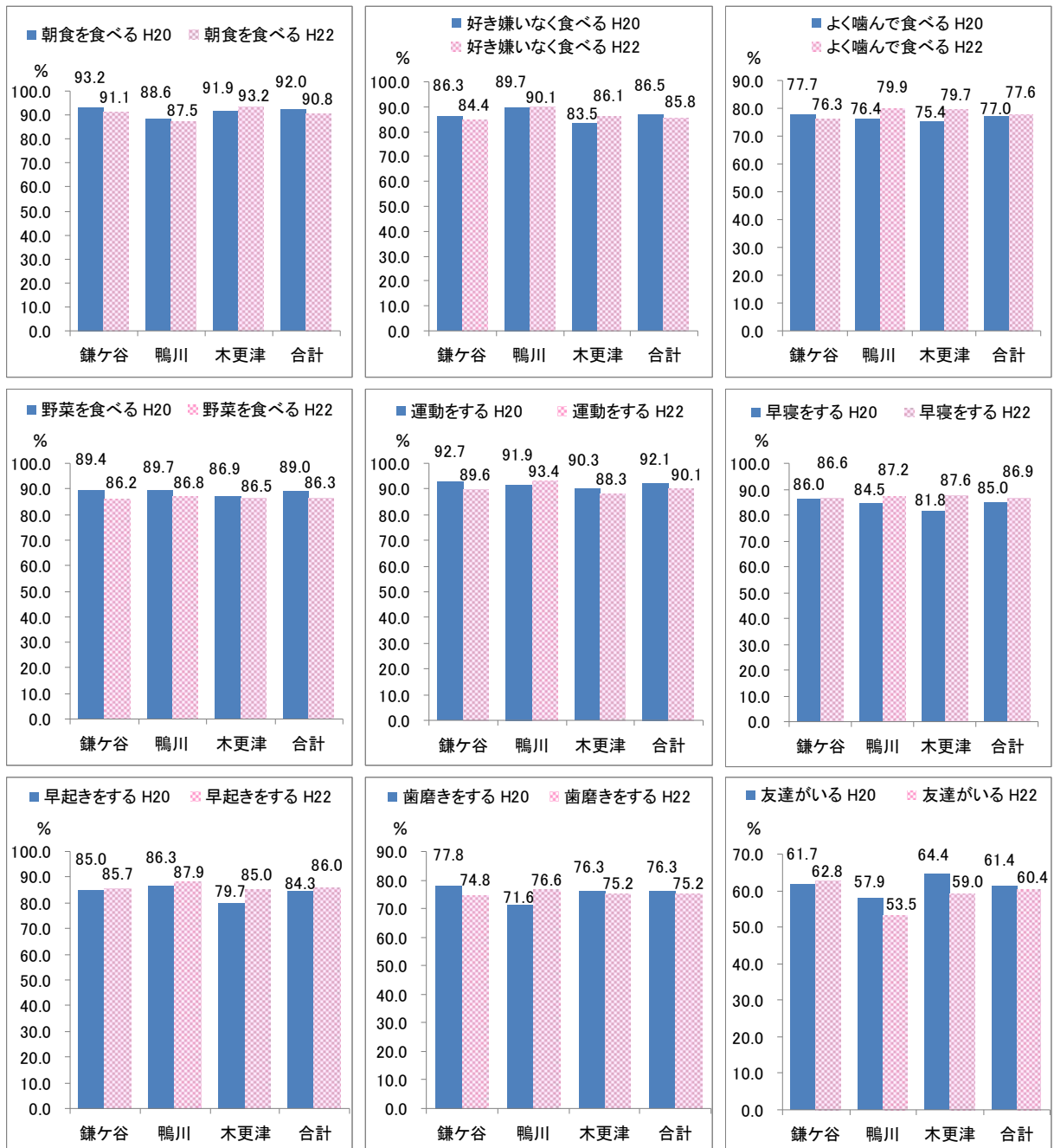


他人の気持ちを考えることや思いやりは大事だと思うかについては、鴨川市では平成20年度に比べて「そう思う」割合が増加し、その変化は有意だった。

6) 健康のために大切なこと

鴨川市、木更津市では平成 20 年度と平成 22 年度の回答に有意差はなかった。
鎌ヶ谷市では、「朝食を食べる」「野菜を食べる」「運動をする」の選択が有意に減少していたが、他の項目については有意な変化はなかった。

(グラフ46)健康のために大切なこと

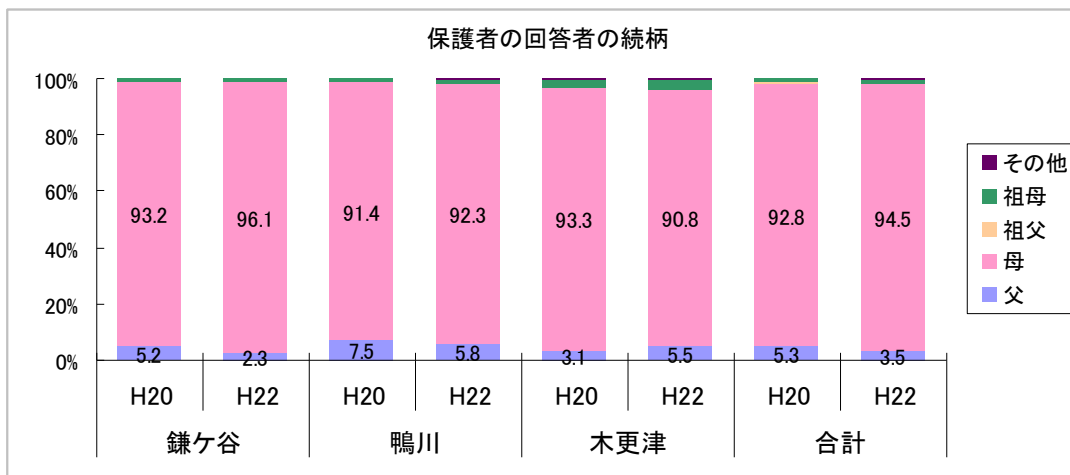


②保護者

1) 回答者の続柄

平成 20 年度、22 年度ともに回答者の 90%以上は母親であり、次いで父親となっていた。鎌ヶ谷市では平成 20 年度に比べて 22 年度では母親の回答が有意に増加していたが、他の市では回答者の続柄に有意な違いはなかった。回答者の年代は、父親では鎌ヶ谷市と鴨川市は平成 20 年度、22 年度とも 40 歳代が最も多かったが、木更津市では平成 22 年度は 30 歳代が最も多かった。母親の年代は、鎌ヶ谷市は 30 歳代と 40 歳代がほぼ半数、木更津市は 30 歳代が 40 歳代より多く、2 市の母親の年齢構成は平成 20 年度と 22 年度では変わりがなかったが、鴨川市は平成 20 年度に比べて 22 年度では 30 歳代の回答が増加していた。

(グラフ47)保護者の回答者の続柄



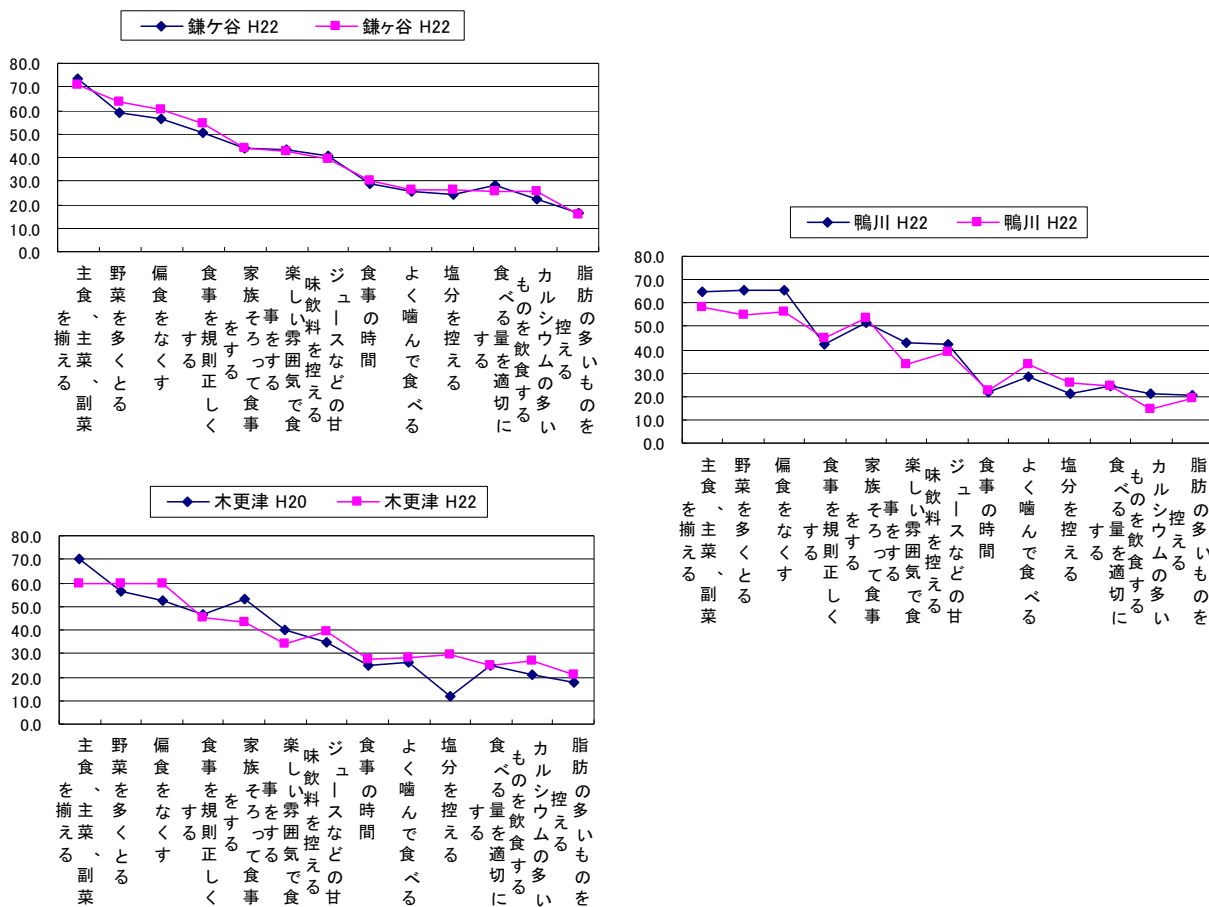
(表4)保護者の主な回答者の年代

続柄	年代	鎌ヶ谷				鴨川				木更津				合計			
		H20		H22		H20		H22		H20		H22		H20		H22	
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
父	20代	2	4.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	2.9	0	0.0
	30代	9	21.4	5	23.8	5	25.0	1	6.3	2	28.6	8	61.5	16	23.2	14	28.0
	40代	25	59.5	14	66.7	10	50.0	11	68.8	3	42.9	4	30.8	38	55.1	29	58.0
	50代	4	9.5	2	9.5	3	15.0	4	25.0	2	28.6	1	7.7	9	13.0	7	14.0
	60代	2	4.8	0	0.0	2	10.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	5.8	0	0.0
	合計	42	100.0	21	100.0	20	100.0	16	100.0	7	100.0	13	100.0	69	100.0	50	100.0
母	20代	3	0.4	4	0.5	4	1.6	7	2.8	6	2.9	4	1.9	13	1.1	15	1.9
	30代	357	47.5	399	46.2	116	47.7	134	53.8	118	56.7	114	52.8	591	49.1	647	52.8
	40代	384	51.1	452	52.3	117	48.1	104	41.8	79	38.0	93	43.1	580	48.2	649	43.1
	50代	8	1.1	9	1.0	6	2.5	3	1.2	4	1.9	5	2.3	18	1.5	17	2.3
	60代	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.4	1	0.5	0	0.0	1	0.1	1	0.0
	合計	752	100.0	864	100.0	243	100.0	249	100.0	208	100.0	216	100.0	1203	100.0	1329	100.0

2) 子どもの食生活で注意していること

子どもの食生活で注意していることの回答を3市それぞれ平成20年度と22年度で比較すると、鎌ヶ谷市では「野菜を多くとる」の選択が有意に増加し、鴨川市では「野菜を多くとる」「偏食をなくす」「カルシウムの多いものを飲食する」「楽しい雰囲気でする」の選択が有意に低下していた。木更津市では「主食・主菜・副菜を揃える」「家族揃って食事をする」の選択が有意に低下し、「塩分を控える」の選択が有意に増加していた。

(グラフ48)子どもの食生活で注意していること

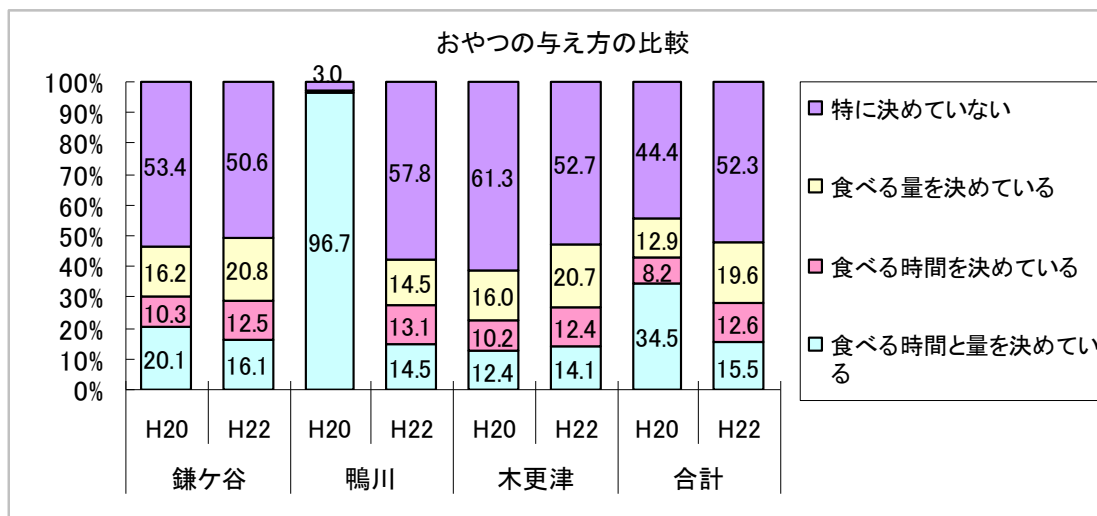


3) おやつとの与え方・嫌いな食品の扱い

おやつとの与え方では、鎌ケ谷市、鴨川市では平成 20 年度と 22 年度の回答に有意な違いがみられた。特に鴨川市では平成 20 年度は回答者の 100%近くが「食べる時間と量を決めている」と回答したのに対し、平成 22 年度では「食べる時間と量を決めている」という回答は 14.5%に減少し、他の市とほぼ同率となっていた。

嫌いな食品の扱いでは、鎌ケ谷市で「一口でも食べさせる」との回答が 45.8%から 51.8%に有意に増加し、「食べなくても食卓に出す」が 41.2%から 35.8%に有意に減少していたが、他の市では有意な変化はなかった。

(グラフ49)おやつとの与え方の比較



4) 子どもの健康状態・食生活で困っていること、献立を決める際に気をつけていること

子どもの健康状態・食生活で困っていることを選択を平成 20 年度と 22 年度で比べると、「食べ物の好き嫌い」の選択が鎌ケ谷市では有意に増加し、「肥満」の選択が鎌ケ谷市と木更津市では有意に減少していた。鴨川市ではいずれの項目の選択にも有意な変化はなかった。

献立を決める際に気をつけていることでは、「子どもの嗜好」の選択が鎌ケ谷市で有意に増加、「多くの食品を使用」が木更津市で有意に低下、「安全な食品の使用」は 3 市で有意に低下、「調理の手間」は木更津市で有意に増加していた。

5) 日常生活の子どもとの関わり

子どもとの関りに関する設問では、いずれの市においても平成 20 年度と 22 年度では回答に有意な変化はなかった。喫煙をする者の喫煙マナーでは、鎌ヶ谷市で「いつも配慮している」割合が有意に増加していた。

6) 保護者の日常生活・健康意識

保護者の朝食の摂取状況には大きな変化はみられなかった。全体の 78%が毎日食べている一方、週に 1~2 回及び食べないは約 10%を占め、朝食を食べない理由では、平成 20 年度は「食べないことが習慣になっている」が最も多かったが、平成 22 年度は鎌ヶ谷市で「時間がない」が有意に増加し、「食べないことが習慣になっている」が有意に減少したため、全体では「時間がない」が最も多い理由になっていた。

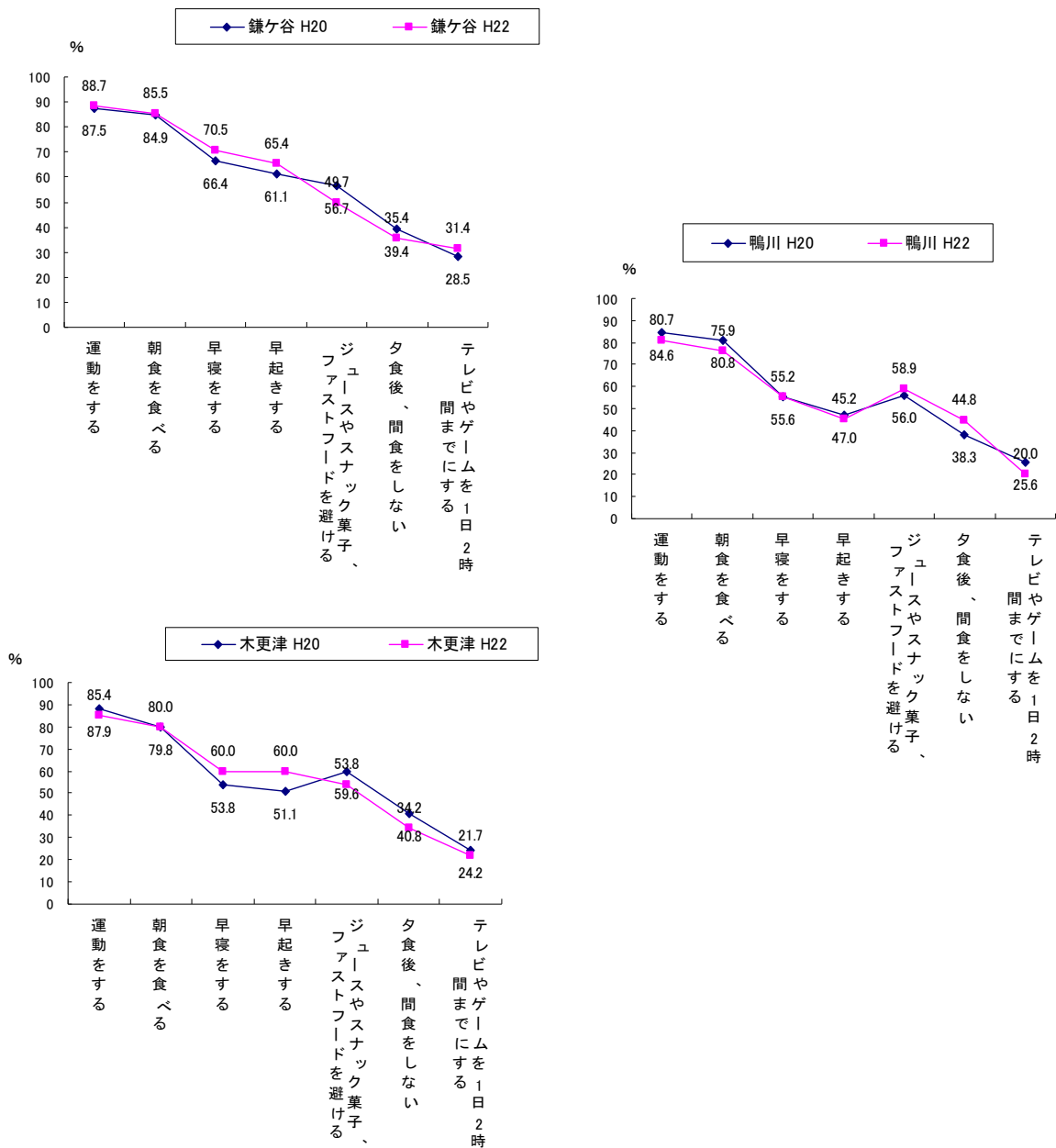
ファストフードの利用頻度、野菜の摂取頻度、家庭でテレビを見ながら夕食を食べる頻度は、各市では有意な変化はなかったが、家庭でテレビを見ながら夕食を食べる頻度では「テレビを見ない」割合がそれぞれの市で増加していたため、全体ではテレビを見ない方向に有意に変化していた。

自分の健康管理のために注意していることは、全体では「カルシウムの多いものを飲食する」が有意に減少していた。市別にみると、鎌ヶ谷市では「年 1 回以上健康診断を受ける」が有意に減少、木更津市では「食べる量を適切にする」が有意に増加し、「カルシウムの多いものを飲食する」が有意に減少していたが、鴨川市では有意な変化はなかった。

(7) 学童期からの生活習慣病予防に重要なこと

全体では「早起きをする」「早寝をする」が有意に増加し、「ジュースやスナック菓子、ファストフードを避ける」が有意に減少していた。市別にみると、有意な変化があったのは鎌ヶ谷市で「ジュースやスナック菓子、ファストフードを避ける」の減少のみであり、他の項目や他の市では有意な変化はなかった。

(グラフ50)保護者が考える「学童期からの生活習慣病予防」に重要なこと

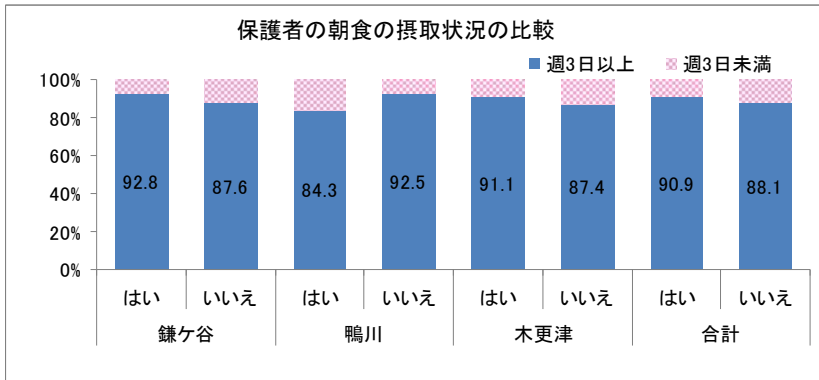


(2) 事業の取組との関係

①リーフレット

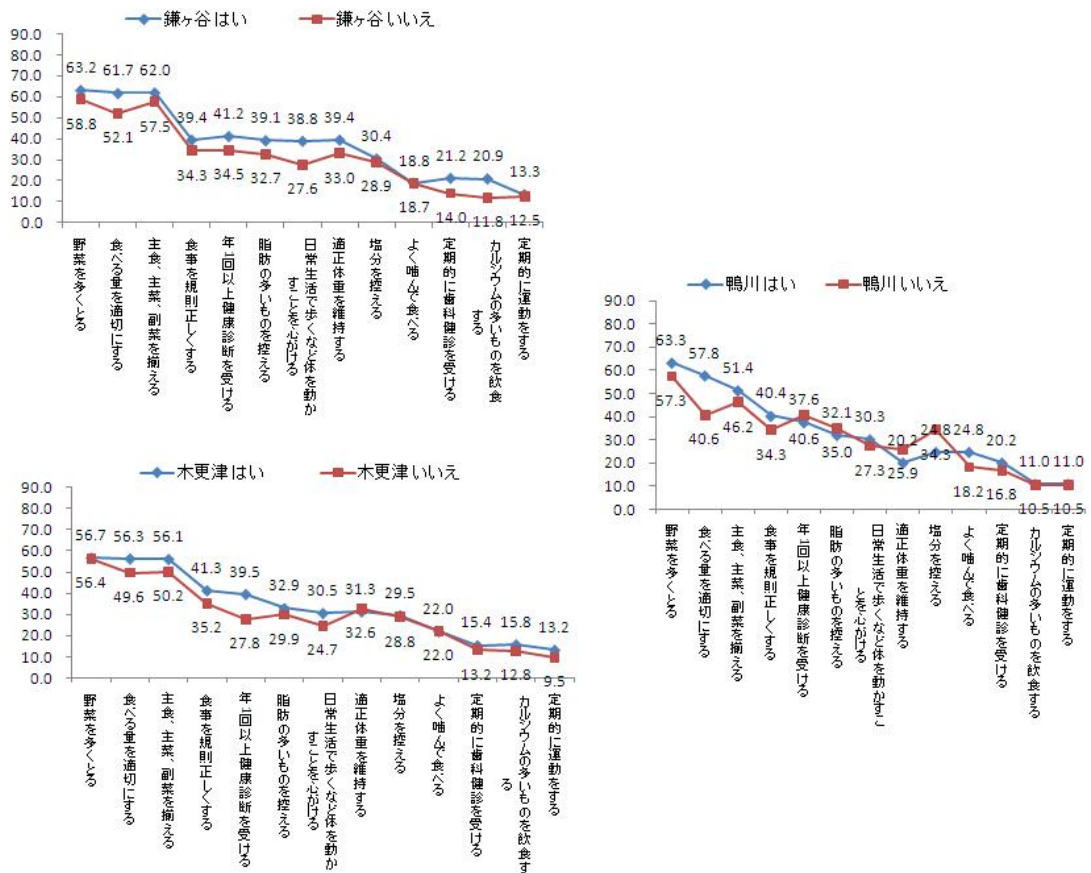
リーフレットを見た群と見ていない群を比較すると、保護者の続柄に3市で違いはなかったが、保護者の朝食の摂取状況では、鎌ケ谷市、木更津市では見た群の方が朝食を週3日以上摂取している割合が高く、鎌ケ谷市では差が有意だった。

(グラフ51) 保護者の朝食の摂取状況の比較



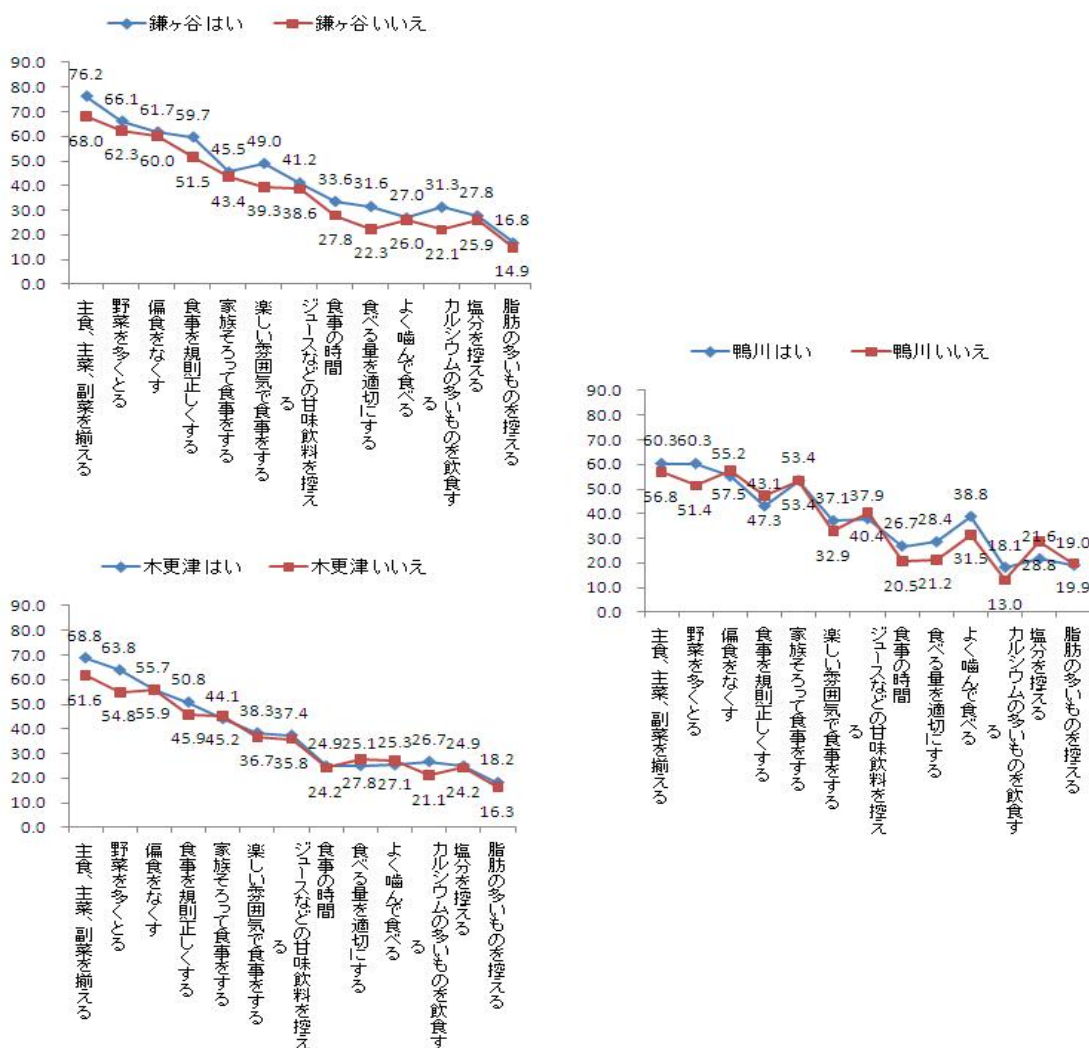
自分の健康管理のために気をつけていることでは、3市とも「食べる量を適切にする」は見た群が見ない群より有意に多く、鎌ヶ谷市では「健康診断を受ける」「脂肪の多いものを避ける」「日常生活で体を動かすことを心がける」「定期的に歯科健診を受ける」「カルシウムが多いものを飲食する」について、木更津市では「食事を規則正しくする」「健康診断を受ける」についても差が有意であった。

(グラフ52) 自分の健康管理のために気をつけていること



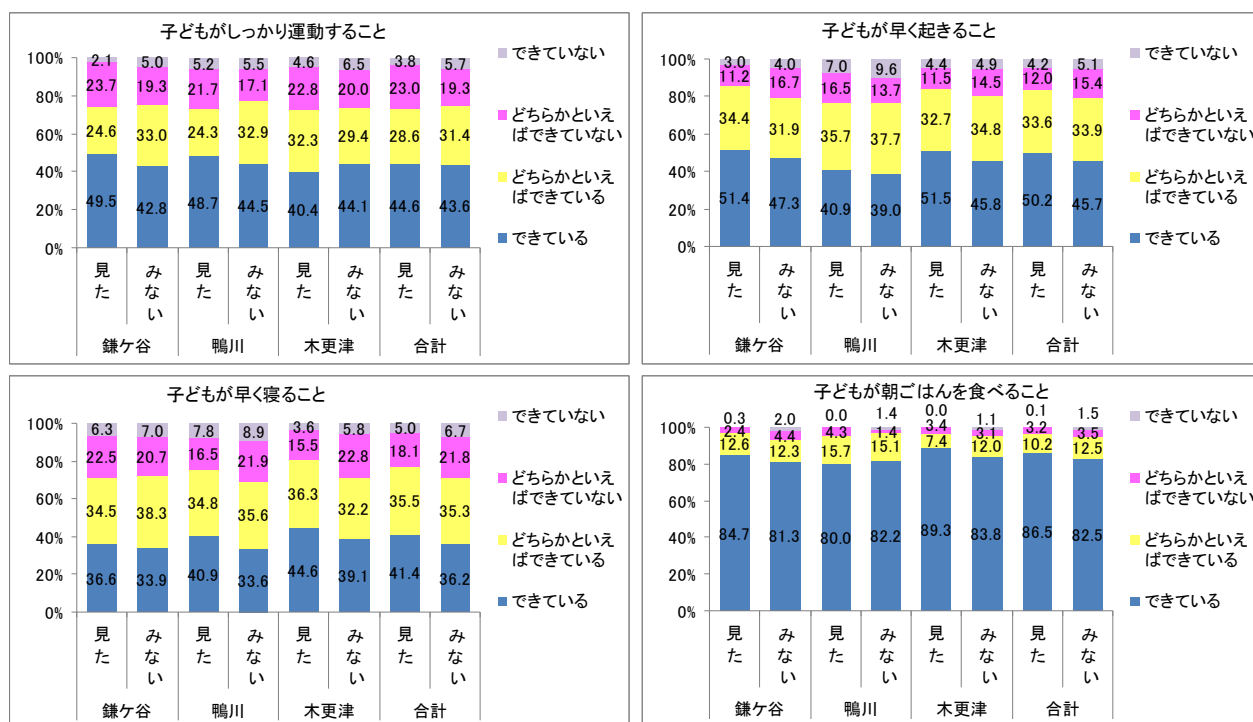
保護者が児童の食生活で注意していることでは、鎌ヶ谷市では「食べる量を適切にする」「カルシウムの多いものを飲食する」「主食・主菜・副菜を揃える」「食事を規則正しくする」「楽しい雰囲気でする」において、木更津市では「野菜を多くとる」「カルシウムの多いものを飲食する」「主食・主菜・副菜を揃える」において、見た群の選択が見ていない群より有意に多かった。鴨川市では「野菜を多くとる」「食べる量を適切にする」「良く噛む」の選択が見た群で多く、「塩分を控える」の選択は見えていない群で多かったが、差は有意ではなかった。

(グラフ53) 保護者が児童の食生活で注意していること



保護者から見た子どもの「早寝早起き朝ごはん」の実施状況を、リーフレットの見た群と見ない群で比較をすると、いずれの市においても「しっかり運動」「早寝」「早起き」では見た群が見ない群より「できている」という回答が多かった。鎌ヶ谷市では「早起き」、木更津市では「早寝」「朝食を食べる」で見た群と見ない群に有意差があり、いずれも見た群の方が実施できている割合が高かったが、鴨川市においては有意差がみられなかった。

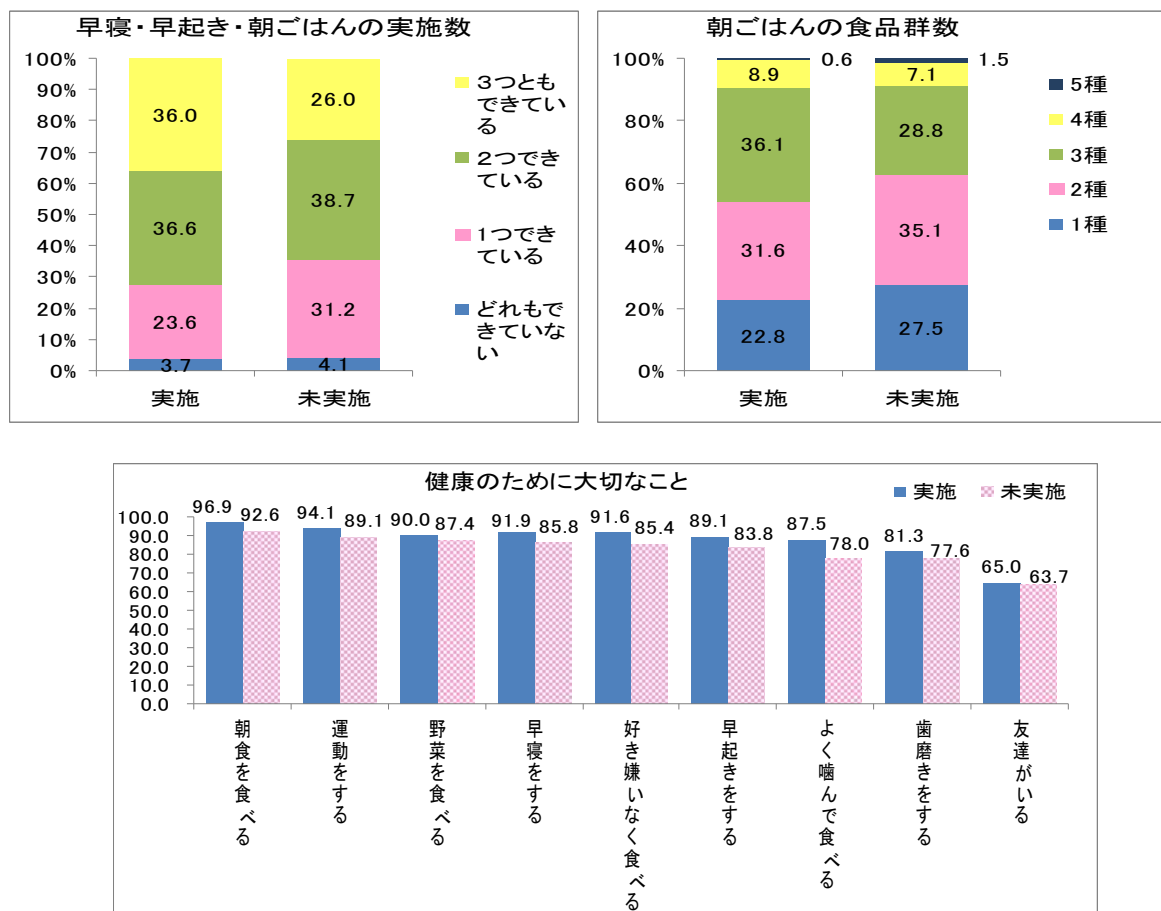
(グラフ54) 保護者から見た子どもの「早寝早起き朝ごはん」の実施状況



②木更津市の生活習慣病予防教室

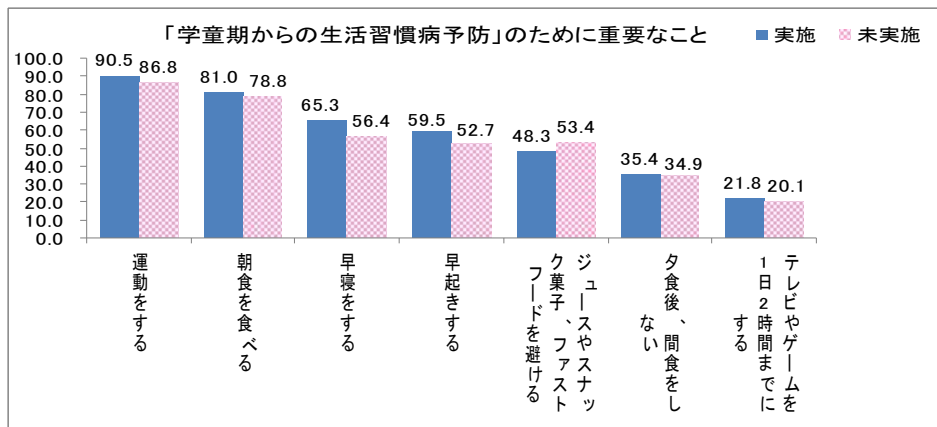
「早寝早起き朝ごはん」の実施数は、生活習慣病教室実施群が未実施群に比べて2つ以上できている割合は高く、有意差が見られた。朝ごはんに含まれる食品群の数は、実施群は未実施群に比べて3種類以上の群が多く、差は有意だった。健康のために大切なことの選択においても、実施群は未実施群より「野菜を食べる」「歯磨きをする」「友達がいる」を除く項目で、選択が有意に多かった。

(グラフ55)「早寝早起き朝ごはん」実施数・朝ごはんに含まれる食品群数・健康のために大切なこと



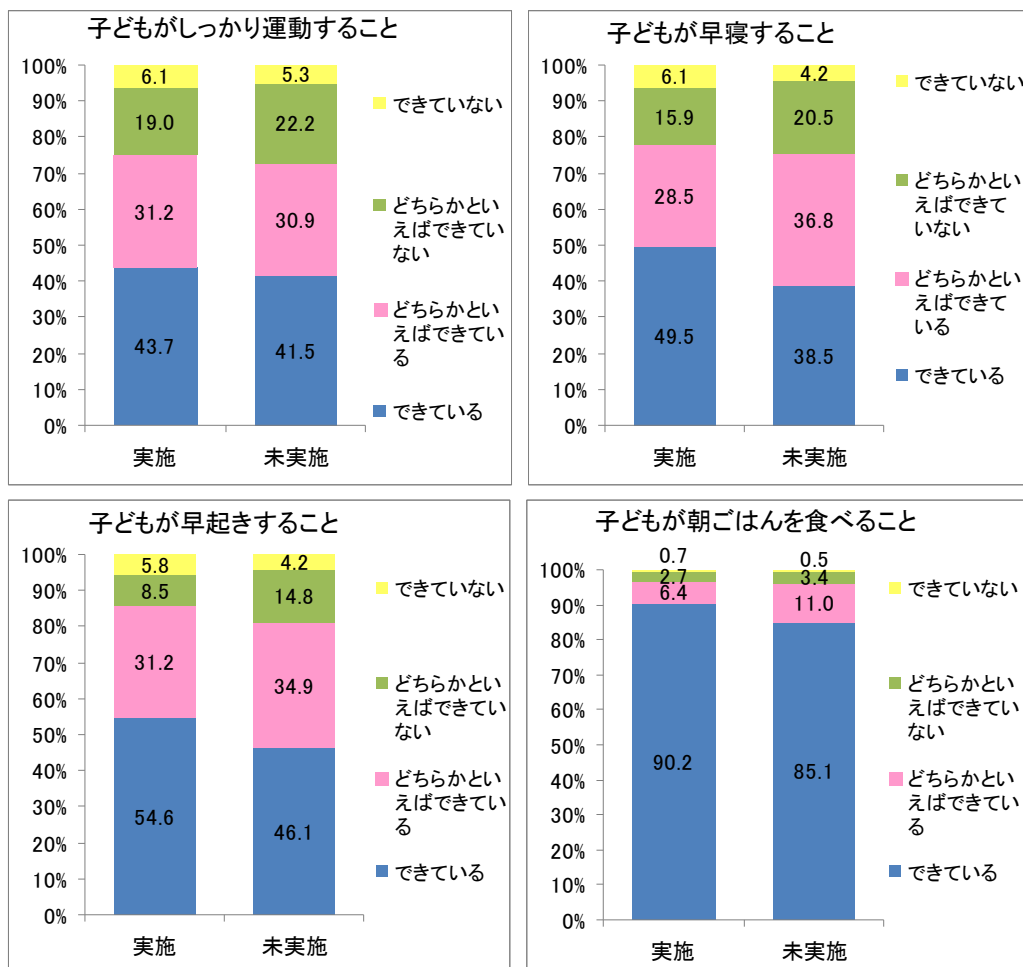
保護者が「学童期からの生活習慣病予防」のために重要なこととして選択した回答では、実施群は未実施群に比べて、「早寝をする」「早起きをする」の選択が有意に多かった。

(グラフ56) 保護者が考える「学童期からの生活習慣病予防」のために重要なこと



また、子どもの「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」の実施状況を評価した結果では、実施群は未実施群より「早寝をすること」「早起きをすること」の回答において有意差がみられ、実施群は未実施群に比べて「できている」回答が多かった。

(グラフ57) 保護者による子どもの「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」の実施状況の評価



(3) 児童の体型と関連する児童や保護者の状況

①児童の体型と児童の生活習慣や心身の健康状態

平成20年度と22年度で同様の結果が得られた項目を表に示した。おやつを食べる頻度は肥満傾向の児童の方が低かったが、肥満傾向の児童はあまり噛まない、運動が好きではない、体育以外の運動を実施していない、テレビの視聴時間やパソコンやゲームをする時間が長いという生活習慣がみられた。

(表5)児童の体型と生活習慣

		H20						H22						有意確率	
		痩身		標準		肥満		痩身		標準		肥満		2008	2010
		度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%		
毎日おやつを食べますか	毎日	17	38.6	314	28.6	24	16.6	19	38.0	314	30.5	27	25.2	0.002*	0.016*
	週に5~6日	14	31.8	269	24.5	29	20.0	10	20.0	242	23.5	16	15.0		
	週に3~4日	7	15.9	256	23.3	41	28.3	8	16.0	239	23.2	22	20.6		
	週に1~2日	3	6.8	138	12.6	31	21.4	8	16.0	125	12.2	20	18.7		
	ほとんどない	3	6.8	122	11.1	20	13.8	5	10.0	108	10.5	22	20.6		
	合計	44	100.0	1099	100.0	145	100.0	50	100.0	1028	100.0	107	100.0		
食事をするとよく噛みますか	よく噛む	12	27.3	277	25.2	21	14.6	13	27.1	245	24.3	12	11.4	0.062	0.000*
	ふつう	28	63.6	744	67.8	109	75.7	34	70.8	694	68.7	71	67.6		
	あまり噛まない	4	9.1	77	7.0	14	9.7	1	2.1	71	7.0	22	21.0		
	合計	44	100.0	1098	100.0	144	100.0	48	100.0	1010	100.0	105	100.0		
体育や運動が好きですか	好き	27	61.4	664	60.3	46	31.9	22	45.8	605	59.9	44	41.9	0.000*	0.000*
	どちらかといえば好き	10	22.7	281	25.5	42	29.2	14	29.2	267	26.4	33	31.4		
	どちらかといえば嫌い	5	11.4	113	10.3	40	27.8	9	18.8	109	10.8	17	16.2		
	きらい	2	4.5	43	3.9	16	11.1	3	6.3	29	2.9	11	10.5		
	合計	44	100.0	1101	100.0	144	100.0	48	100.0	1010	100.0	105	100.0		
1週間のうち何日くらい、体育の他に運動をしていますか	毎日	14	31.8	356	32.5	29	20.4	13	27.1	343	33.9	24	22.9	0.013*	0.009*
	週に5~6日	11	25.0	228	20.8	28	19.7	14	29.2	244	24.1	16	15.2		
	週に3~4日	7	15.9	233	21.2	32	22.5	5	10.4	190	18.8	28	26.7		
	週1~2日	6	13.6	190	17.3	42	29.6	12	25.0	172	17.0	26	24.8		
	ほとんどない	6	13.6	90	8.2	11	7.7	4	8.3	62	6.1	11	10.5		
合計	44	100.0	1097	100.0	142	100.0	48	100.0	1011	100.0	105	100.0			
1日どのくらいテレビをみますか	見ない	0	0.0	7	0.6	3	2.1	1	2.1	10	1.0	1	1.0	0.159	0.028*
	1時間未満	3	7.0	62	5.7	9	6.3	3	6.3	72	7.1	5	4.8		
	1時間以上3時間未満	22	51.2	486	44.5	52	36.6	30	62.5	546	54.0	39	37.5		
	3時間以上4時間未満	11	25.6	277	25.4	32	22.5	8	16.7	190	18.8	28	26.9		
	4時間以上	7	16.3	259	23.7	46	32.4	6	12.5	193	19.1	31	29.8		
合計	43	100.0	1091	100.0	142	100.0	48	100.0	1011	100.0	104	100.0			
1日どのくらいパソコンやゲームをしますか	しない	15	34.1	294	27.0	38	26.6	15	31.3	290	28.7	25	23.8	0.170	0.000*
	1時間未満	18	40.9	407	37.3	40	28.0	18	37.5	395	39.1	25	23.8		
	1時間以上3時間未満	10	22.7	296	27.2	50	35.0	12	25.0	275	27.2	38	36.2		
	3時間以上4時間未満	1	2.3	48	4.4	10	7.0	1	2.1	28	2.8	9	8.6		
	4時間以上	0	0.0	45	4.1	5	3.5	2	4.2	22	2.2	8	7.6		
合計	44	100.0	1090	100.0	143	100.0	48	100.0	1010	100.0	105	100.0			

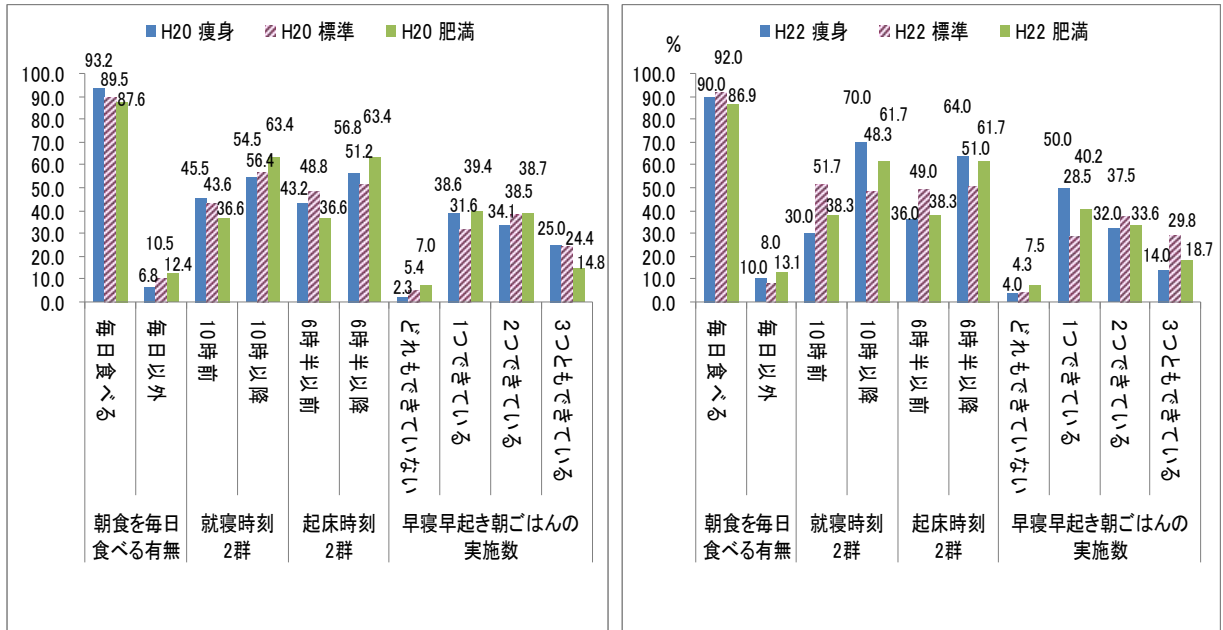
また、心身の健康状態に関する項目では、肥満傾向の児童では、イライラしたり憂うつな気持ちや不安な気持ちになることがある、「ほっと」できる場所がないとの回答が多く、他人の気持ちを考えることや思いやりが大事だと思うか、人と対話することが大事だと思うかという問いには、積極的に「そう思う」と回答する割合が低かった。体の調子が悪いことがよくあるという回答は、痩せ傾向の群に多くみられた。

(表6)児童の体型評価と心身の健康状態等

	H20						H22						有意確率		
	痩身		標準		肥満		痩身		標準		肥満				
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	2008	2010	
イライラしたり憂うつな気持ちや不安な気持ちになることがありますか	よくある	4	9.3	207	19.1	34	23.8	7	14.9	179	17.6	33	31.1	0.23	0.016*
	ときどきある	24	55.8	596	55.0	76	53.1	28	59.6	593	58.3	50	47.2		
	ほとんどない	15	34.9	281	25.9	33	23.1	12	25.5	245	24.1	23	21.7		
	合計	43	100.0	1084	100.0	143	100.0	47	100.0	1017	100.0	106	100.0		
体の調子が悪いと感じることがありますか	ある	9	20.9	166	15.3	23	16.1	10	20.8	133	13.1	13	12.3	0.485	0.042*
	ときどきある	19	44.2	504	46.6	57	39.9	27	56.3	461	45.4	41	38.7		
	ほとんどない	15	34.9	412	38.1	63	44.1	11	22.9	422	41.5	52	49.1		
	合計	43	100.0	1082	100.0	143	100.0	48	100.0	1016	100.0	106	100.0		
「ほっと」できる場所がありますか	ある	39	92.9	982	90.9	125	87.4	46	95.8	933	91.7	89	84.0	0.351	0.015*
	ない	3	7.1	98	9.1	18	12.6	2	4.2	85	8.3	17	16.0		
	合計	42	100.0	1080	100.0	143	100.0	48	100.0	1018	100.0	106	100.0		
他の人の気持ちを考えることや思いやりは大事だと思いますか	そう思う	34	79.1	795	72.8	91	63.2	38	77.6	817	80.2	70	66.0	0.118	0.001*
	どちらかといえばそう思う	8	18.6	259	23.7	50	34.7	10	20.4	190	18.6	30	28.3		
	どちらかといえばそう思わない	1	2.3	31	2.8	2	1.4	0	0.0	10	1.0	4	3.8		
	そう思わない	0	0.0	7	0.6	1	0.7	1	2.0	2	0.2	2	1.9		
	合計	43	100.0	1092	100.0	144	100.0	49	100.0	1019	100.0	106	100.0		
人と対話することは大事だと思いますか	そう思う	31	72.1	777	71.2	96	66.2	34	70.8	757	74.1	74	70.5	0.356	0.013*
	どちらかといえばそう思う	12	27.9	276	25.3	43	29.7	13	27.1	241	23.6	24	22.9		
	どちらかといえばそう思わない	0	0.0	31	2.8	3	2.1	0	0.0	16	1.6	7	6.7		
	そう思わない	0	0.0	7	0.6	3	2.1	1	2.1	7	0.7	0	0.0		
	合計	43	100.0	1091	100.0	145	100.0	48	100.0	1021	100.0	105	100.0		

「早寝早起き朝ごはん」の実施状況と児童の体型の関連を見ると、平成20年度では「早起き」において、平成22年度では「早起き」「早寝」において、標準体型の者に比べて痩せ、肥満傾向の者では実施出来ている割合が低く、有意差が見られた。「早寝」「早起き」「朝ごはん」の実施出来ている数では、肥満傾向の群では標準や痩せ傾向より「どれもできていない」割合が多く、「3つともできている」割合が少なく、平成22年度では違いが有意であった。

(グラフ58)「早寝早起朝ごはん」の実施状況と児童の体型

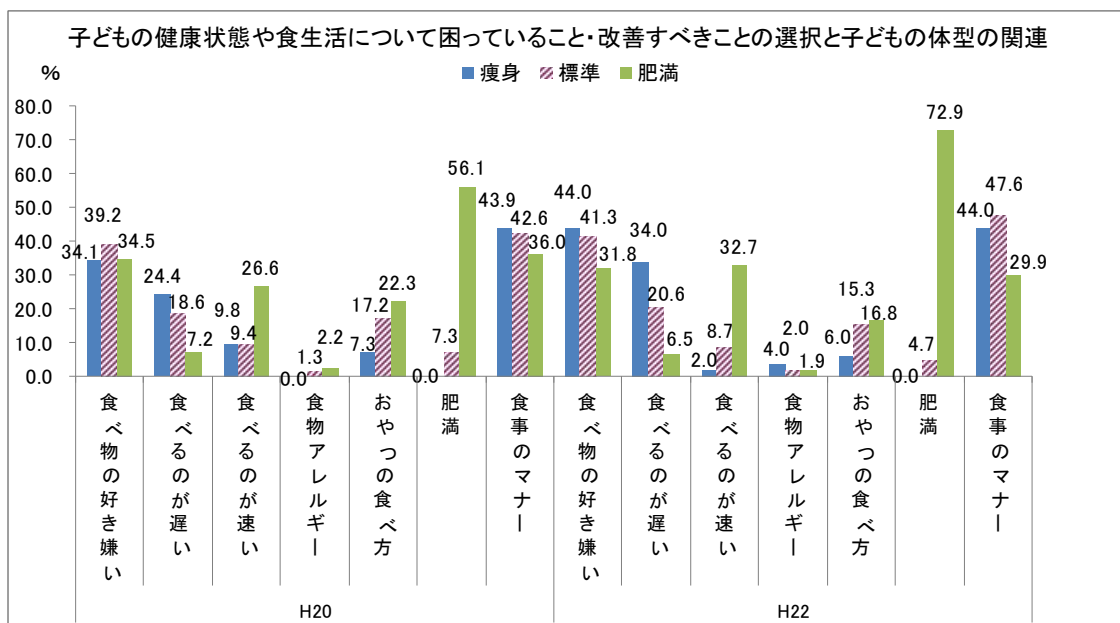


②児童の体型と保護者の状況

児童の体型と保護者が児童の健康や生活習慣について問題とすることの関連を見ると、「肥満」「食べる速さが速い」「食べる速さが遅い」の項目で関連が有意であり、肥満傾向の児の場合は、保護者が「肥満」「食べる早さが速い」を問題とし、痩せ傾向の場合は「食べる早さが遅い」を問題としていた。

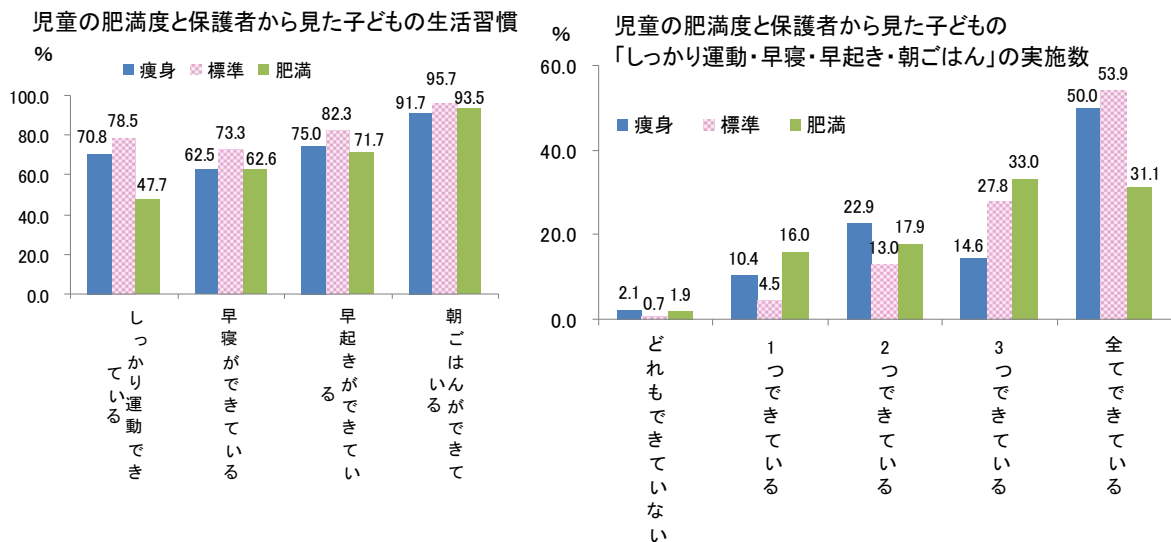
(グラフ59)子どもの健康状態や食生活について困っていること・改善すべきことの選択と

子どもの体型の関連



保護者から見た児童の「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」の実施状況を体型別に比較すると、「しっかり運動」は肥満傾向群でできている割合が低く、「早寝」「早起き」は標準体型群が他の群より実施できている割合が高く、有意差が見られたが、朝ごはんの実施状況には体型による違いはなかった。「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」の実施数を体型で比較すると、4つ全てできている割合は肥満傾向群で少なく、体型別の実施状況は有意差が見られた。また、保護者が児童の健康問題として肥満と回答している群としていない群で、保護者から見た児童の「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」の実施状況についても同様の傾向が見られた。

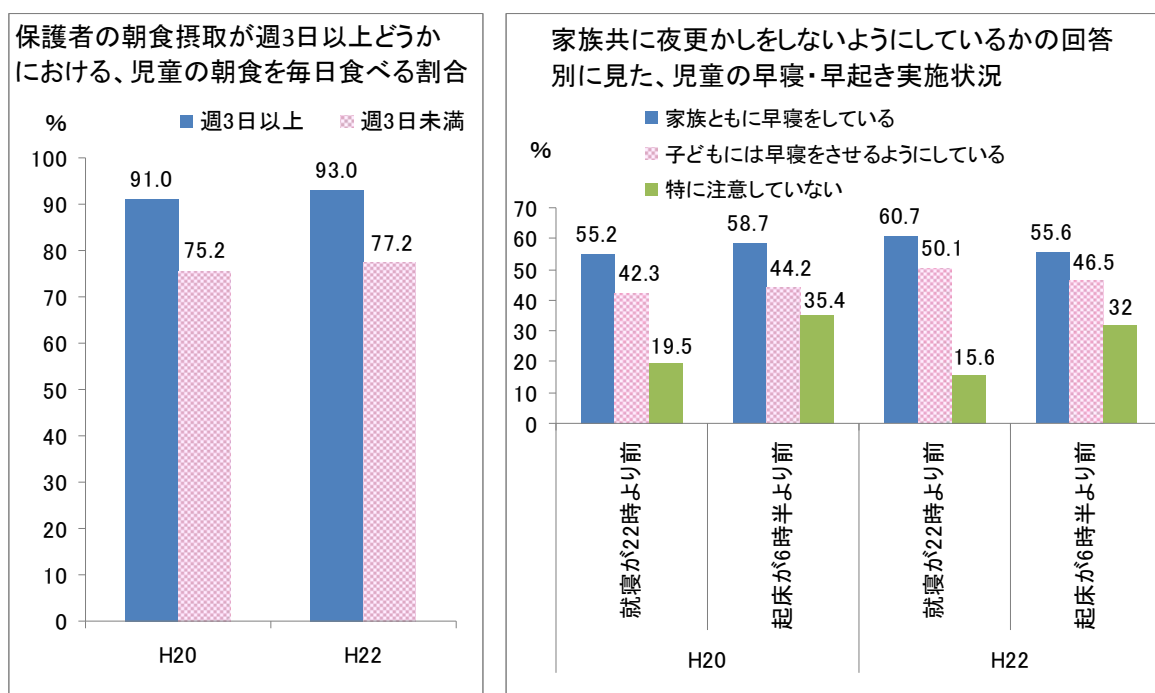
(グラフ60) 保護者から見た児童の「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」の実施状況と子どもの体型の関連



(4) 保護者と児童の生活の関連

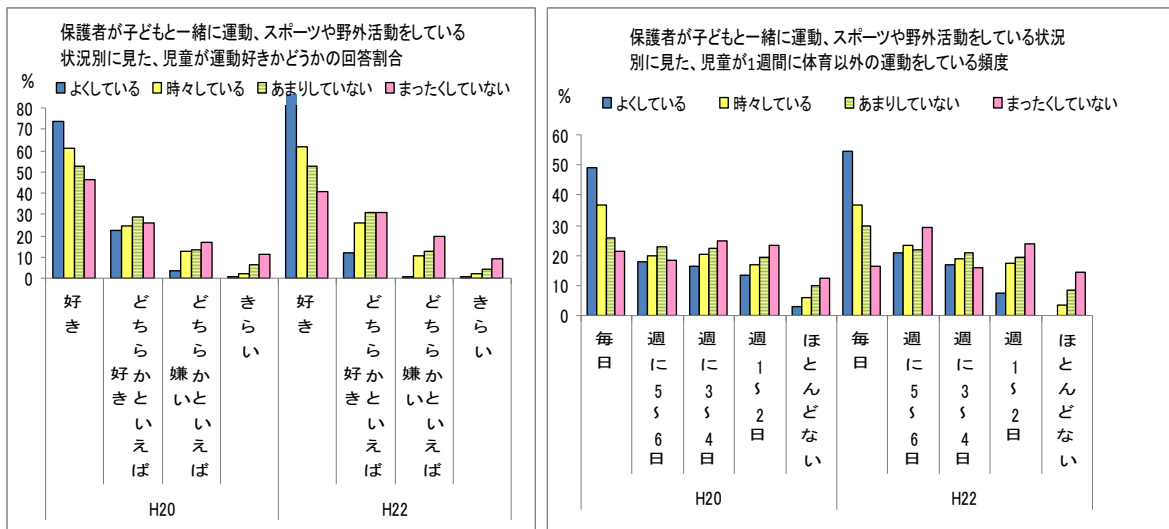
児童の朝食、早寝、早起き、運動の実施について、保護者の生活習慣との関連を見ると、朝食は保護者が週3日以上食べる群は食べない群より、児童が毎日朝食を食べる割合に有意に高かった。また、家族共に夜更かしをしないようにしているかの設問の回答別に、児童の早寝、早起きの実施出来ている割合をみると、家族共に早寝をしている、子どもに早寝をさせている、特に注意していないの順で、早寝、早起きの実施できている割合が高く、有意差がみられた。

(グラフ61) 保護者の生活習慣と児童の朝食、早寝、早起き、運動の実施状況の関連



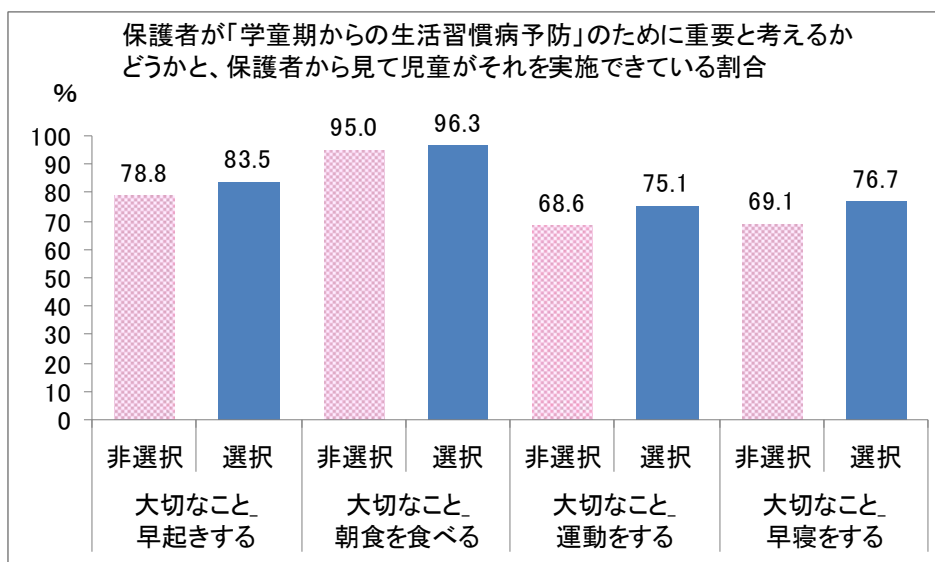
保護者の児童との関わり方別に見た、児童の生活状況等との関係を見ると、保護者が子供と一緒に運動やスポーツ等を良く実施していると、子どもは運動が好きな割合が高く、1週間のうちに体育以外の運動を実施している頻度も高いという関連がみられた。また、保護者の生活習慣と児童の行動に関しては、野菜を食べること、食事の時にテレビを見ること、ファストフードを食べる頻度についても同様であり、保護者の行動と児童の行動には高い相関がみられた。

(グラフ62) 保護者の生活習慣と児童の運動頻度等の関連



また、保護者が「学童期からの生活習慣病予防のために重要なこと」として選択したかどうかと、児童がそのことを「実施できている・どちらかといえば実施できている」と保護者が評価している割合を比較した。早寝、早起き、朝ごはん、運動について、保護者が重要と考えている方が児童がそれを実施できている割合は高く、早寝と早起きでは、保護者が重要と考えるかどうかと児童の実施状況の差は有意であった。

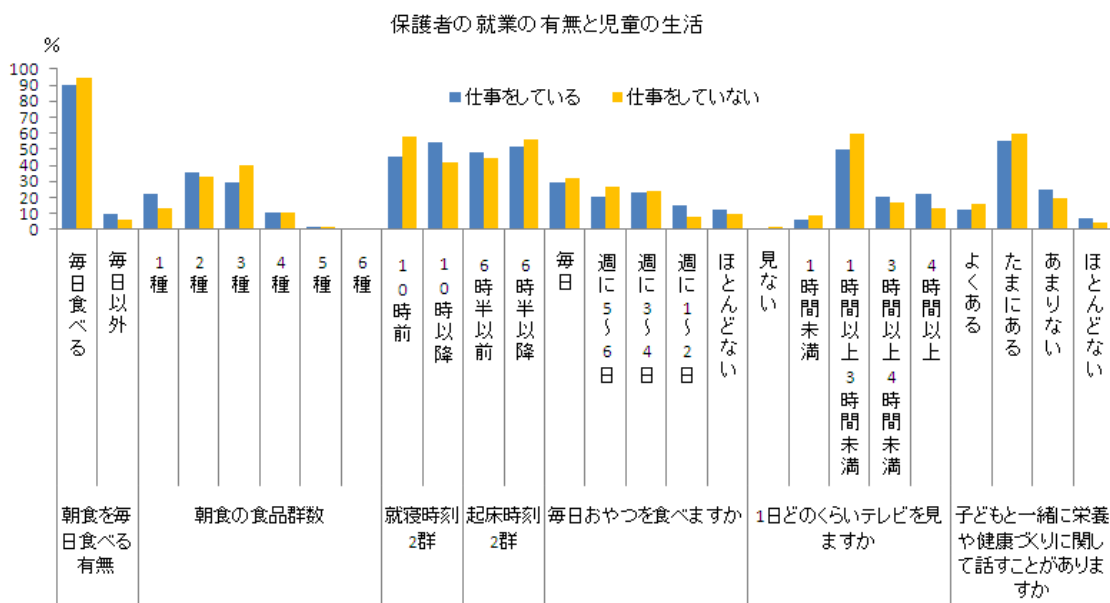
(グラフ63) 保護者が「学童期からの生活習慣病予防」のために重要と考えるかどうかと、保護者から見て児童がそれを実施できている割合



平成 22 年度は保護者の就業状況についても調査を行った。保護者が働いている場合と働いていない場合で児童の生活状況を比較すると、保護者が就業している群は、保護者自身の朝食の摂取頻度が就業していない群より有意に少なかった。児童の生活との関連では、「朝食を毎日食べる」「朝食の食品群数」「早寝の実施」「おやつを食べる頻度」「テレビの視聴時間」において、就業している群の方が早寝、朝ごはんの実施ができておらず、朝食の食品群が少ない、おやつの頻度が高い、テレビの視聴時間が長いという関連がみられたが、早起きについては保護者の就業による差はみられなかった。

保護者が栄養や健康について児童と話す頻度が就業者の方が有意に少なかったが、一緒に運動をする頻度、夜更かしをしないようにしているかについては保護者の就業における有意差はなかった。

(グラフ64) 保護者の就業の有無と児童の生活



(5) 児童と保護者の実態調査から得られたこと

①平成 20 年度と平成 22 年度の調査結果より

小学 5 年生を対象に、各学校や地域における「早寝早起き朝ごはん」をメインテーマとしたポピュレーションアプローチ前後の児童及び保護者の行動や考えを質問紙により把握した。2 回の調査の対象者が異なること、調査の回答者は学校や地域での取組に参加したかどうかはわからないことなど、今回のポピュレーションアプローチの直接の効果を測定することは困難である。しかし、成長期の児童に対して経年の調査を行った場合、成長に伴い学校生活や日常生活は大きく変化するため、生活習慣等の変化が介入効果かどうかを判断することは難しい。したがって、今回の同一学年に対する調査により、事業の評価を試みることは、本事業が学校や地域を挙げて学童期からの生活習慣病予防に取り組んだという点から考えると、適切な評価方法であると思われる。

「早寝早起き朝ごはん」の実施状況では、3 つともできている割合は増加し、早寝や早起きの増加がみられた。また、テレビの視聴時間が減少し、睡眠時間も増加傾向を示すなど、児童の生活時間が望ましい方向に変化したことがうかがわれた。

朝食の摂取頻度は大きな変化がなかったが、朝食の食品群の数は朝食の内容の充実に取り組んだ鎌ヶ谷市では 3 種類以上の割合が大きく増加するなど、取組の効果とも考えられる変化がみられていた。

保護者の調査において、食事の献立を決めるときに注意していることでは「安全な食品の使用」の選択が大きく減少していた。これは、平成 20 年度は中国餃子事件等、食の安全・安心を脅かす大事件があったため、社会全体が食の安全への関心が高まっていたが、2 年後の現在は、当時ほど食の安全が社会全体の課題として取り上げられていないことが影響していると考えられる。また、子どもの食生活について注意していること、自分の健康管理のために注意していることでは、「カルシウムの多いものを飲食する」が有意に減少していた。この理由は不明であるが、「カルシウム」は日本人全体として不足していることや骨粗鬆症予防、児童の発育・発達に不可欠な栄養素であること等の認識が十分ではないことも考えられるため、保護者に対して栄養素の視点も含む食生活についての啓発が必要であるかもしれない。

②リーフレット、生活習慣病予防教室の効果

ポピュレーションアプローチの 1 つの媒体として作成したリーフレットは、学校を通じて保護者に配布された。このリーフレットを見たかどうかと保護者の考え等を比較した。リーフレットを見たと回答した保護者は健康意識が高いことが推測されたが、鴨川市では朝食の摂取頻度が見ていない群より低く、自分の健康管理について気をつけていることでもリーフレットを見た群と見ない群で大差がないことから、他の 2 市

に比べるとリーフレットを見た群の健康意識が高いとは言えなかった。

児童の「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」の実施状況はリーフレットを見た群は見ない群より実施頻度が高く、リーフレットが適切な生活習慣獲得に向けて保護者から児童への働きかけのきっかけとなった可能性も考えられた。

木更津市の生活習慣病予防教室については、実施した学校と実施していない学校の児童・保護者の回答の比較を行った。児童では「早寝早起き朝ごはん」が2つ以上できている割合が高い、朝ごはんに含まれる食品群数が多い、健康のために大切なことを選択が多いなどの特徴がみられ、教室が児童の生活や考え方に何らかの影響を与えたことも考えられた。

保護者については、「早寝」「早起き」を重要と考える割合が高く、児童の生活でも「早寝」「早起き」ができていているという評価が多かったことは、保護者自身が大切だと思うことを自分の子どもに実施させていることがうかがわれた。木更津市ではリーフレットを見た群は見ない群より「早寝」の実施が有意に多かったが、教室実施群では「早起き」の頻度も高かったことから、生活習慣病予防教室はリーフレットとは別の効果をもたらしたことが推測された。

③保護者の生活と児童の生活の関連

今回の調査結果では、ポピュレーションアプローチが功を奏したことが推測されたが、児童の生活習慣と保護者の生活習慣に強い関連があることは、平成20年度、22年度の両方の調査結果から明らかであった。このことは、児童の生活習慣をよりよいものにするには、家庭のあり方が重要であることを示している。

平成22年度の調査では、保護者の就業状況についても調査をし、保護者の就業と児童の生活の関連も検討した。その結果、保護者が就業している群の方が、朝食の摂取、おやつ頻度、テレビの視聴時間、就寝時間において、生活習慣病予防の視点では望ましくない者の割合が高かった。保護者が就業している場合は、出勤時間と通学時間が重なるなど、保護者の朝の時間が忙しいことが想像される。保護者自身が朝食を食べない割合も就業者の方が高く、児童が毎日朝食を食べる割合が低かったのは、朝食の準備ができていない等の事情があることも考えられる。就労している保護者に対しては、意識的に子どもとの積極的な対話を呼びかけ、子どもの生活時間・生活リズムへの注意を喚起する必要があると考えられ、今後、地域でどういったサポートができるのか、学校と連携して考えていくことが重要である。

ii 児童を取り巻く環境についての調査

1 「保健環境調査」の概要

(1) 調査の目的

平成 21 年度は、モデル事業を実施する市（鎌ケ谷市、鴨川市、木更津市）において、児童への健康教育・啓発に関わる者（養護教諭、小学校教諭等）の問題意識や取組状況に関する実態を把握し、「学童期からの生活習慣病予防事業」のポピュレーションアプローチを推進する上での参考資料とすることを目的として実施した。また、平成 22 年度は、本事業の評価及び今後の事業展開を検討する上での参考資料とすることを目的に、同一地区で実施した。

(2) 調査の期日及び調査の対象

調査は、平成 21 年度および平成 22 年度とも 9 月中のいずれか 1 日に行い、対象者に記入してもらった。平成 21 年度の調査は、3 市の公立小学校の養護教諭及び小学 4 年生の担任教諭、各市健康づくり担当課を対象に行った。また平成 22 年度は、小学 4 年生の担任教諭を小学 5 年生の担任教諭に変えて調査を行った。

(3) 主な調査項目

調査票	対象	項目	設問数
調査票 A	養護教諭	児童の状況、学校保健委員会の活動状況、職員の配置状況、保健指導実施状況等	H21:11 問、 H22: 9 問
調査票 B	小学 4 年生(H21)、 小学 5 年生(H22)の 担任教諭	児童の状況、家庭への生活習慣等指導状況、授業における生活習慣指導実施状況等	H21:13 問、 H22: 9 問
調査票 C	市健康づくり担当課	乳幼児期の生活習慣指導実施状況、学校関係者との会議等実施状況等	H21: 6 問、 H22: 5 問

(4) 集計方法

回答が得られた養護教諭 37 名、小学 4 年生（小学 5 年生）担任教諭 81 名、市の健康づくり担当課担当者 3 名を対象に無回答を含めて集計し、各設問に対する回答の割合を算出した。なお担任教諭については、平成 21 年度の調査にも回答した者は 81 人中 6 人のみだった。

(5) 市別調査実施状況

(表7)市別調査実施状況

	調査票	対象 学校数	対象者数		回答者数		回収率 (%)
			H21	H22	H21	H22	
鎌ヶ谷市	調査票A	9	9	9	9	9	100.0
	調査票B		28	29	28	29	100.0
	調査票C		1	1	1	1	100.0
鴨川市	調査票A	10	10	10	10	10	100.0
	調査票B		13	13	13	13	100.0
	調査票C		1	1	1	1	100.0
木更津市	調査票A	18	18	18	18	18	100.0
	調査票B		40	40	40	39	97.5
	調査票C		1	1	1	1	100.0
合計	調査票A	37	37	37	37	37	100.0
	調査票B		81	82	81	81	98.8
	調査票C		3	3	3	3	100.0

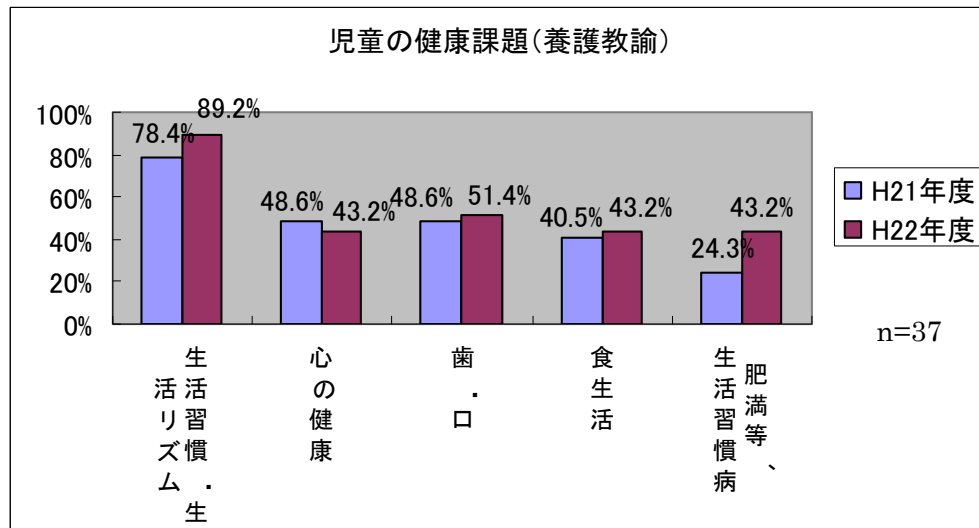
2 平成 21 年度及び平成 22 年度調査結果と考察

(1) 学校・養護教諭についての調査（調査票 A）

①児童の状況について

2 回の調査とも、児童の健康課題と感ずることは、「生活習慣・生活リズムに関すること」が最も多く、平成 22 年度の調査では 9 割の養護教諭が回答していた。また、「肥満等生活習慣病に関すること」をあげた者が平成 21 年度調査より 7 人増えた。市別にみると、鎌ヶ谷市は「心の健康に関すること」、鴨川市と木更津市は「生活習慣・生活リズムに関すること」が多くあげられた。

(グラフ65)養護教諭が感じる児童の健康課題



②学校の保健衛生に関わる職員の配置状況について

学校の保健衛生に関わる養護教諭や栄養士の配置状況について、平成 21 年度調査で実施した。養護教諭は、鎌ヶ谷市においては 9 校中、1 名配置が 7 校、2 名配置が 2 校であった。鴨川市は全校において 1 名配置されていた。木更津市においては、18 校中、1 名配置が 16 校、2 名配置が 2 校であった。

また、学校栄養職員については、鎌ヶ谷市と鴨川市は全校が共同調理場方式の給食であるので、各校には配置されていない。木更津市においては 18 校中 11 校で学校栄養職員が配置されている。栄養教諭は、木更津市において 2 校で栄養教諭が配置されている。

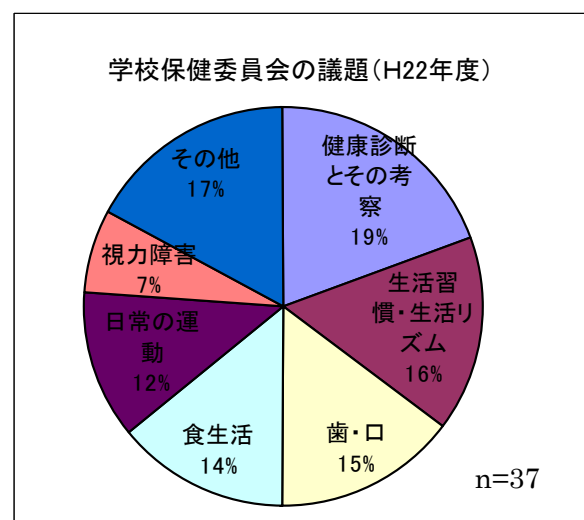
③学校保健委員会について

鎌ヶ谷市においては、平成 21 年度は設置していない学校が 1 校あったが、平成 22 年度は全校で設置された。しかし、平成 22 年度調査実施時点（9 月）での開催予定

は 9 校中 5 校だった。鴨川市で単独で設置されている学校はないが、全ての学校に中学校区単位で合同学校保健委員会が設置され、全委員会で開催予定としている。木更津市は全ての学校で設置され、全校で開催予定である。構成員については鎌ケ谷市では、栄養教諭・学校栄養職員が構成員となっている学校はなく、鴨川市で全校、木更津市で 18 校中 8 校において構成員となっていた。保護者代表は、鎌ケ谷市では構成員となっている学校はなく、鴨川市においては全校で、木更津市においては 18 校中 16 校で構成員となっていた。平成 21 年度と平成 22 年度の調査を比較して、構成員の増えた職種がある市はなかった。

平成 22 年度、学校保健委員会のテーマとして最も多くあげられた（予定含む）ことは「健康診断とその考察」であった。（グラフ66）学校保健委員会の議題

次いで、「生活習慣・生活リズムに関すること」、「歯・口に関すること」の順であった。学校保健委員会で検討した課題の解決に向け取り組んだこととしては、多くが「学校だより等を通じた保護者への啓発普及」や「職員会議等を通じた教員への啓発普及」とした。また、鴨川市では食や運動に関する普及啓発も実施していた。

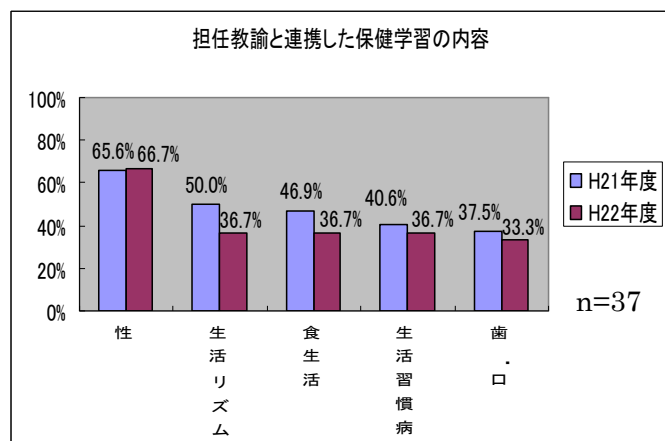


④学校医や担任教諭と連携した取組みについて

学校医との連絡会議は、鎌ケ谷市において「学校医科研究協議会」と「学校歯科研究協議会」を開催、鴨川市の 2 校では生活習慣病事後指導として行われている。学校医との合同研修会は、鎌ケ谷市のみ実施している。その他、学校医や学校歯科医と、感染症流行時の対応やフッ化物洗口などについての意見交換等が行われている。

担任教諭と連携したチームティーチング等の保健学習は、平成 20 年度に 37 校中 32 校で実施、平成 21 年度は 30 校で実施されていた。テーマは、性に関することが最も多く、他に生活リズムに関すること、食生活に関することなどが行われている。ただし、本調査は養護教諭に対して行われたものであり、学校で

（グラフ67）担任教諭と連携した保健学習の内容



はこれ以外にも、学校栄養職員や栄養教諭等による食生活等についての授業が行われている。

⑤ハイリスク児童への働きかけについて

健康診断結果から肥満や血液検査異常とされたハイリスク児童に対する働きかけは、平成 21 年度は 37 校中 24 校で実施され、医療機関への受診勧奨や保健センター等が実施する保健指導の案内が行われた。保健指導を実施した学校では、児童及び保護者への個別指導が最も多く行われていた。なお、鎌ヶ谷市は児童に対しての血液検査は実施していない。

(表8)ハイリスク児に対する指導状況

		鎌ヶ谷市		鴨川市		木更津市		合計	
対象校数		9		10		18		37	
年度		H20	H21	H20	H21	H20	H21	H20	H21
ハイリスク児への指導実施有		3	4	9	9	13	11	25	24
指導対象	肥満児童	3	4	2	1	8	9	13	14
	血液検査異常者	—	—	9	9	11	9	20	18

⑥行政への要望等

学童期からの生活習慣病の予防に関し、行政へ望む支援は、平成 21 年度、平成 22 年度の調査とも、「肥満児や血液検査異常児などのハイリスク児童へのフォロー」が最も高かった。多くの学校でハイリスク児童への働きかけは行われているが、難しいと感じられている。また、「パンフレット等資料の提供」、「講師の派遣」などの支援も望まれている。家庭への関わり方（働きかけ）が課題であると感じており、保護者も参加できる講演会の開催や専門的な立場から講演を企画したいが、金銭的に難しいなどの意見があった。

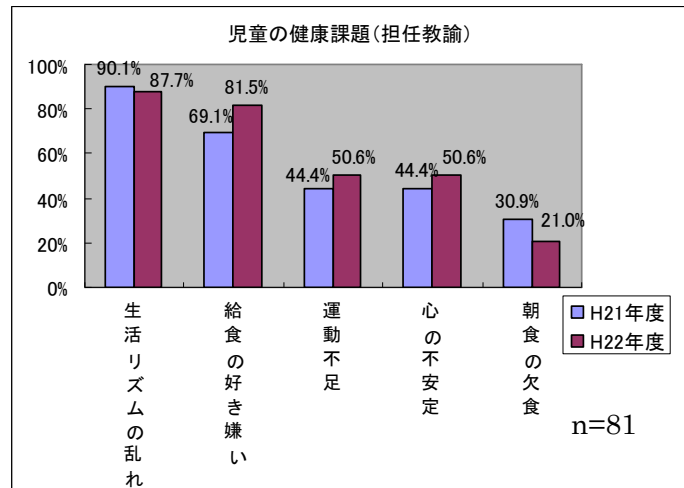
(2) 担任教諭についての調査（調査票B）

①児童の状況について

担任教諭が感じる児童の健康課題で最も多い課題は、3市ともに「生活リズムの乱れ（寝不足等）に関すること」であり、9割近くの担任教諭が回答した。

平成21年度と平成22年度を比較すると、鎌ケ谷市においては、「給食の好き嫌い」と回答した担任教諭が17人から26人に増加した。また、木更津市においては「運動不足」についてあげた担任教諭が15人から21人に増加した。なお、約半数の担任教諭が、児童の健康課題について保護者との共有ができていないと回答し、懇談会や電話、連絡帳等で共有していた。

(グラフ68)担任教諭が感じる児童の健康課題



②担任教諭の生活習慣病予防に関する意識等について

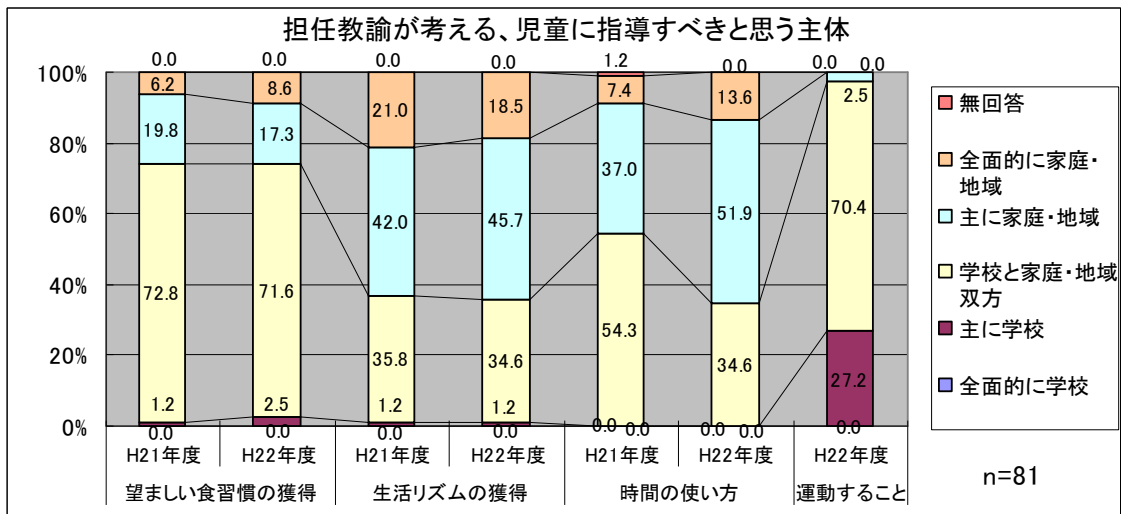
望ましい食習慣の獲得については、「学校と家庭・地域双方で指導すべき」を回答した担任教諭が鎌ケ谷市で7割、鴨川市で6割、木更津市で8割だった。鎌ケ谷市においては、平成21年度「主に家庭・地域で指導すべき」と「全面的に家庭・地域で指導」をあわせると6割だったが、平成22年度には3割に減っていた。

生活リズムの獲得については、3市とも2割の担任教諭が「全面的に家庭・地域で指導すべき」と回答、鎌ケ谷市と木更津市では半数の担任教諭、鴨川市では4割の担任教諭が「主に家庭・地域で指導すべき」と回答しており、学校に関わるべきという意識の担任教諭が少ない。

時間の使い方（テレビやゲーム等）については、平成22年度は、3市とも「主に家庭・地域で指導すべき」と回答した担任教諭が半数、「学校と家庭・地域双方で指導すべき」と回答した担任教諭が3割であった。平成21年度と比べ、「主に家庭・地域で指導すべき」と「全面的に家庭・地域で指導すべき」を合わせた割合が4割から6割に増えた。

しっかり運動することについては、平成22年度新しく調査した項目だが、鎌ケ谷市と木更津市は7割の担任教諭が「学校と家庭・地域双方で指導すべき」と回答、鴨川市においては半数の担任教諭が「主に学校」と回答していた。運動に関しては、学校に関わるべきという意識を持つ担任教諭が多い。

(グラフ69)担任教諭が考える、児童に指導すべきと思う主体



児童の生活習慣病予防のために重要と思うことの第一位は「よく体を動かすこと」であり、約3割の担任教諭が回答していた。次いで、「好き嫌いなく食べる」、「ジュースやスナック菓子ファストフードを控える」がそれぞれ約2割であった。

また、平成21年度に担任教諭に対して「学童期からの生活習慣病予防事業」に関してのリーフレットを配付したが、見たことがあると回答したのは、鎌ヶ谷市で約15%、鴨川市約45%、木更津市で約60%と市によってばらつきがあった。

③児童の生活習慣病予防に関する取組みについて

生活リズム（早寝早起き朝ごはん）に関する授業の実施について、平成21年度は約9割、平成22年度は約8割の担任教諭が「既に実施」または「年度内に実施予定」と回答している。指導教科については、学級活動が約60%、保健・体育が50%、総合学習が約10%であった。平成21年度の実施予定がないクラスでは、実施方法がわからないとする担任教諭もいた。

平成21年度の調査では、千葉県で作成した「いきいきちばっ子ノート」や「健康チェックリーフレット」のクラスでの活用状況を聞いた。「いきいきちばっ子ノート」を活用した授業については、約1割の担任教諭が「既に実施」、約6割の担任教諭が「年度内に実施予定」と回答した。「健康チェックリーフレット」は、約6割の学校で既に配付されていた。

クラスで積極的に取り組んでいることとして、体力づくり、心の健康づくりと健康管理（うがい・手洗いの励行等）が最も多く、それぞれ約9割のクラスで取り組まれていた。適切な生活習慣の獲得に積極的に取り組んでいるクラスは約65%であった。

④「しっかり運動」するための環境について

児童が活発に遊べる場所が学校にあるかについては、鴨川市では担任教諭全員が

「ある」と回答し、鎌ケ谷市と木更津市では約 8 割の担任教諭が「ある」と回答した。「ない」と思う理由としては「校庭が狭い」という意見が多数を占めた。

(3) 市健康づくり担当課についての調査（調査票C）

①市町村健康増進計画の作成について

鎌ケ谷市と木更津市においては学校関係者が策定委員となり、協働で作成した。鴨川市においては、健康増進計画と地域福祉計画とを一体的に推進するための「健康福祉推進計画」として平成 23 年 3 月策定予定で進めている。

②幼児期における生活リズムの定着に向けた保健指導について

鴨川市と木更津市は指導が必要と思われる児童及び保護者に対してのみ、1 歳 6 カ月児健診や 3 歳児健診の場で指導を行っている。また鎌ケ谷市においては、平成 21 年度から 1 歳 6 カ月児健診で保護者全員に行うようになった。

また、上記健診以外にも親子を対象とした教室の開催や就学時健診をとおして指導を行っている。

③市の保健衛生部と学校との連携について

児童の健康課題の対策について話し合うための学校関係者を交えた会議は 3 市とも実施しており、関連機関との連携、児童の心身の健康や環境についての情報の共有化を図っている。また、市の保健衛生部門の保健師、歯科衛生士、管理栄養士等と小学校（教育委員会を含む）とが連携し指導を行っている内容は、歯科保健教育が最も多く、その他、性教育や栄養教育等であった。

(4) 保健環境調査から得られたこと

①生活習慣・生活リズムに関して

児童の健康上の課題は、学校の養護教諭及び担任教諭ともに共通して、「生活習慣や生活リズム」に関することをあげた。8 割の担任が生活リズムに関する授業を実施する予定とし、その他給食の時間や朝の会・帰りの会などを通じて児童へ、懇談会を通じて保護者へと生活習慣の改善に向けた取組をしている担任もみられる。

また、この事業が開始されてから学校保健委員会での議題として「生活習慣・生活リズムに関すること」を取り上げる学校が増えてきた。そこで検討した課題は、保護者へは学校だより等を通じて普及、教員へは職員会議等を通じて普及が行なわれている。一方で、「生活リズムについて」どこが児童に指導すべきかを担任教諭に意見を聞いたところ、「全面的に家庭・地域」又は「主に家庭・地域」と答える担任教諭が全体の 6 割

おり、「学校も関わっていくことが必要」と認識する担任教諭を増やすことや、日々の学校生活の中で実践に移せる取り組みを行う教諭を増やすことが望まれる。

②食生活に関して

担任教諭は、普段児童と給食の時間を一緒に過ごしていることもあり、「給食の好き嫌い」を課題としてあげ、「好き嫌いをなく食べること」が生活習慣病予防のために重要だと感じている。「子どもと保護者等の健康実態調査」結果によると、保護者でも子供の食生活で困ることとして、4割が「食べ物の好き嫌い」をあげている。学校ごとに栄養士が配置されていない学校については、担任教諭を通じての指導もできるよう連携を進めていく必要がある。

③運動に関して

運動に関しては、担任教諭の3割が「主に学校」、7割が「学校と家庭・地域双方」で指導すべきと回答し、学校に関わるべきという意識を持つ担任教諭が多くみられた。また、生活習慣病予防のために重要と思うことについても、「よく体を動かすこと」が最も多かった。さらに「子どもと保護者等の健康実態調査」結果によると、保護者においても85%が運動することが生活習慣病予防のために重要だと感じており、学校・家庭とも「運動」に関して意識が高いことがわかった。その一方で、15%の児童が体育や運動が（どちらかといえば）嫌いとしていること、子どもと一緒に運動をする保護者が半数のみであることもわかった。

運動嫌い・運動不足気味の児童のための支援や家族で楽しく運動習慣をつけるための支援が望まれ、学校での体育の授業や休み時間、地域での取り組み等をとおして、体を動かすことの楽しさや気持ちよさを伝えていくことが期待される。

④健康課題の解決にむけて

養護教諭にとって、児童の健康課題を解決するにあたっての問題点は「家庭への関わり方（働きかけ）」という意見が多くみられた。市保健センターでは乳幼児健診が行われているが、子どもの生活リズムに関することの指導は、指導が必要な保護者のみに行われている。（鎌ヶ谷市においては、平成21年度から1歳6カ月健診で保護者全員に指導を始めた）また、乳幼児健診後小学校入学までの間は保護者へ指導する機会が少なくなる。保護者自身に健康課題がみられることもあるため、小学校入学前からの子どもへの指導、保護者（家族）への意識付けも必要だと思われ、保健所や保健センター等、行政が関わって地域ぐるみで取り組みをすすめていく必要がある。

また、ハイリスクアプローチの面からみると、約1割の児童に肥満傾向がみられており、半数の学校で肥満児や血液検査異常児等のハイリスク児童に対して保健指導を行っている。しかし、肥満児への指導は難しいと感じている養護教諭も多く、また、学

校側が生活習慣病のハイリスク児童に受診勧奨をしても、1回の診療で終了してしまう場合がみられる。これらの面からも、今後、保健所や市保健センター等からのパンフレットの提供や児童向け事業の実施状況などの情報提供、個別相談の支援など、連携体制を強化していくことが期待される。

i 事業の評価

1 保健衛生部門と教育部門との連携体制の構築

本モデル事業に取り組んだ3地域は、保健衛生部門と教育部門が定期的な打合会議を行う等により、児童の心身の健康や環境についての情報共有化を図りながら、協議と検討を重ね、児童や保護者の生活習慣改善を図るポピュレーションアプローチ等を実施してきた。

鎌ヶ谷市では、モデル事業の開始前は、市保健担当と教育委員会が互いの健康教育の状況等について情報を共有できていない状況にあったが、モデル事業開始後は速やかな連携を図り、市内小中学校等を管理栄養士が巡回して行う「早寝早起き朝ごはん講演会」の開催や、学校への啓発教材の配付等を実施した。これらの事業については今後も食育推進のため継続されるとのことである。

鴨川市では、モデル事業の開始前から小児生活習慣病予防検診の実施等について連携していたが、モデル事業開始後はさらに連携が深まり、連絡調整の迅速化や児童の健康情報共有が容易になり、また、ポピュレーションアプローチについても、従来から小学校で開催していた「おやこ食育教室」が平成22年度は全小学校で開催されるなど、より一層、内容が充実した。

木更津市では、同市教育委員会と君津健康福祉センターが連携して、各学校の協力のもと、「学童期からの生活習慣病授業」に取り組んだほか、木更津市生涯学習フェスティバルにおける啓発パネルの展示等を行った。これらについても今後継続的に取り組まれる予定である。

3年にわたるモデル事業を通じて、「しっかり運動、早寝早起き朝ごはん」というスローガンのもと、保健担当部門と教育部門の連携体制が構築され、モデル事業終了後も協働して継続的なポピュレーションアプローチ等を実施する仕組みができたことは、大きな成果であったと考えられる。

2 実態調査結果による事業目標の明確化等

平成20年度及び22年度に実施した、児童と保護者に対する実態調査の結果、「早寝早起き朝ごはん」ができていない児童は肥満が少なく、他の生活習慣も良好で自尊心を含め精神的に安定していること、また、児童の生活習慣は保護者の生活習慣に大きな影響を受けていることなどが、データとして明らかになった。

特に平成20年度の調査については、相互に地理的な隔たりがあり環境も異なる複数

の地域（市）の異なる児童等について、いずれもほぼ同様の結果が得られたことは、地域が連携して児童の生活習慣改善を推進していくうえでの、きわめて説得力の高い根拠となり、事業目標が明確化した。

また、平成 20 年度調査結果に比較して、ポピュレーションアプローチを行った後の平成 22 年度調査結果に改善が見られたことは、厳密な効果測定は困難であるものの、更なる効果的なアプローチの検討及び実施に向け、関係者のモチベーションの向上につながった。

3 モデル地域における工夫をこらしたポピュレーションアプローチ等の展開と効果

本モデル事業では、モデル地域ごとに、平成 20 年度の実態調査結果を踏まえながら課題や目標を設定し、児童及び保護者に対するポピュレーションアプローチ等に取り組んできた。

その内容としては、モデル事業実施前から取り組んでいるものや、地域イベントを通じた啓発、児童と保護者を対象とする食育教室など共通するものもあったが、独自の工夫をこらし、地域の課題等に対応したものもあった。

鎌ヶ谷市においては、市の食育推進計画の策定（22 年度）を視野に入れながら、朝食内容の充実（野菜を増やす等）に力を入れるとともに、「早寝早起き朝ごはん」の定着を課題として、食育を中心に様々なアプローチを行った。その一つである「早寝早起き朝ごはんチェックカレンダー」を活用した啓発は、児童に達成状況をカレンダーに自ら記録させ、切り取って提出させるもので、生活習慣改善の行動化を促す有効な方法と考えられる。このような取組により、平成 22 年度の実態調査では、早寝の増加、朝食食品群数の増加等の結果が得られた。

鴨川市においては、適切な生活習慣を啓発するほか、児童の肥満を改善して自己肯定感を高めることを課題とした。このため、おやこ食育教室の開催や運動イベント等、健康教育プラス親子のコミュニケーション向上を図る事業を実施したほか、校内放送や給食だよりを活用して、児童や保護者に対し啓発情報の発信を継続的に行った。これは、学校が元々備えている媒体を活用して、児童や保護者が情報を認識しやすいよう配慮した効果的な方法と思われる。このような取組みにより、平成 22 年度の実態調査では、早寝・早起きの増加、児童の自己肯定感が高まっている等の結果が得られた。

木更津市では、食生活の偏り・乱れの改善や、運動習慣を育むことによる肥満改善を課題として、専門職が学校に出向いて実施する「学童期からの生活習慣病予防授業」（栄養編及び運動編）を君津健康福祉センターが主体となって実施した。栄養編では管理栄養士、運動編では健康運動指導士が講師を務め、それぞれ「食からはじまる健康づくり」、「しっかり運動！自分でつくろう健康な身体」をテーマに健康教育を実施

した。各専門職の指導により、適切な生活習慣の重要性に対する理解と知識が向上したものと評価され、22年度実態調査結果では、21年度に授業を受けた3校の児童については、他校の児童に比べ、生活習慣が良い傾向が見られた。

ii 今後の課題

1 保護者の生活習慣改善に向けた啓発・支援

2 回の実態調査の結果が示しているとおり、児童の生活習慣は保護者の生活習慣や意識との関連が強く、保護者の意識を変え、自らの生活習慣改善を促すことが、児童の生活習慣改善を図るうえでの大きな課題である。

このため、各モデル地域では、親子料理教室の開催や地域イベントを通じた啓発など、保護者に直接アプローチする様々な取り組みを行ってきたところである。

しかしながら、我が子の生活習慣を改善したい意識はあるものの、時間の余裕がないことや情報不足から、自ら不規則な生活習慣になっている保護者も少なくないと推察される。

そこで、これまでの保護者に対するポピュレーションアプローチの手法を継続しつつ、就業している保護者への働きかけを強化する必要がある。例えば、保護者が勤務する事業所等の協力を得て、職場において啓発リーフレットを配布したり、ワークライフバランスの観点から、各事業所等における従業員の健康増進や子育て支援の推進を促すことも重要と思われる。

さらに、保護者全般に対するアプローチとして、鎌ヶ谷市が実施した「PTA 食育講演会」のように、PTA 連絡協議会と連携・協力しながら、保護者のネットワークを通じた啓発の拡がりを図ることも更に推進していくべきと考える。

2 運動等の啓発推進

3 年間のモデル事業では、時間と予算とマンパワーに限りがあるなかで、食育に重点を置いたポピュレーションアプローチが多く、この結果、特に「朝ごはん」（朝食摂取）については実行できている児童が多い等、一定の効果をあげていると思われる。その反面、「しっかり運動」については、児童の運動指導に関して現時点では明確なガイドラインが乏しく、具体的な実施内容の検討や目標設定が難しいことなどから、相対的にアプローチが少なかった。

平成 22 年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果によれば、中学生では毎日運動する者とほとんど運動しない者に二極化が見られているとのことであり、小学生の段階で運動習慣が乏しい児童は後者になる可能性が高く、生活習慣病の発症リスクにつながる。

児童に運動習慣を身につけさせるため、まずは「体を活発に動かして楽しく遊ぶ」

ことを促進しながら、効果的なアプローチの検討及び実施に取り組んでいく必要がある。君津健康福祉センターが木更津市で実施した、健康運動指導士による運動教室などは良い参考になると思われる。また、鴨川市が 22 年度に開催した研修会のような、運動の重要性等について保健体育・スポーツ科学の専門家がわかりやすく説明する講演会を継続して開催し、教育関係者や保護者等への地道な啓発に努めていくことや、同市のウォーキングイベントのような、児童が楽しさを感じ再度参加したくなる運動行事の継続開催も大切である。

また運動以外では、「しっかり噛む力」が食と運動の両方に密接な関わりを持つなど、適切な生活習慣の維持に不可欠な「歯の健康」について、今後より一層、啓発を推進していく必要がある。

3 学童期からの生活習慣病予防の全県的取り組みと参加主体の拡大

未来を担う児童に適切な生活習慣を身につけさせ、その健やかな成長を促すことは、各市町村のみならず、本県全体にとっても極めて重要である。本モデル事業における地域が一体となった取り組みを、モデル地域以外にも普及していくことが望ましく、まだ同様の取り組みを行っていない市町村に働きかけていく必要がある。

またすでに、和洋女子大学と連携して、約 30 年の長期にわたり小中学生への食育を中心とした地域保健活動に取り組んでいる匝瑳市や、館山市、市川市ほか、児童の生活習慣病予防を強く推進している先進的な市町村も少なくない。これらの市町村の取り組みも参考にする等により、モデル事業の取り組み内容を更に深化させることも重要である。このような作業を経て、児童の生活習慣予防という共通目標に取り組む各地域がネットワークを構成し、情報交換等を行いながら、広域的連携によるポピュレーションアプローチを実施するなど、全県的に児童の生活習慣病予防に取り組む体制づくりを構築していくことが課題である。

本モデル事業における取り組みでは、食生活改善推進員など地域ボランティアや一部の企業・団体の協力を得ながら展開してきたが、課題の 1 で述べたとおり、特に就労している保護者への啓発については就業先の企業・事業所等の協力が不可欠と思われる。また、学習塾や学童保育所、地域のスポーツクラブ等、学校や家庭以外に児童と関わる様々な主体にとっても、児童の健康は重要な関心事と考えられることから、児童の生活習慣改善に向け、連携することが可能と考えられる。

さらに、本県においては、児童のみならず、すべての県民の健康増進のため様々な啓発や支援活動に取り組んでいる医師会、歯科医師会、看護協会、栄養士会、ちば県民保健予防財団などや、NPO 法人、企業、大学など各種団体が存在する。また、千葉大学教育学部が推進している、学校を中核として地域社会や家庭のもとに包括的に進

める総合的な健康づくり（ヘルス・プロモーティング・スクール）のような取り組みもある。これら地域の資源を総動員し、県民運動として、学童期からの生活習慣病予防に高めていくことが重要な課題である。

4 児童の生活習慣病予防からすべての県民の生活習慣病予防へ

本モデル事業では、主に小学生の児童及びその保護者に対するポピュレーションアプローチを実施したが、平成 21 年国民健康・栄養調査の結果によれば、朝食を欠食している成人のうち、「小学生から」の欠食は男女とも約 6%に対し、「中学生・高校生から」は男子約 26%、女子約 19%と多く、年齢が上がるにつれ、食習慣がより乱れやすくなることが示されている。また、課題の 2 で述べたような運動習慣の二極化傾向も出現してくるなど、不適切な生活習慣に陥るリスクが高い時期であることから、中学生・高校生に対する生活習慣改善等の啓発も非常に重要である。

また、保護者の生活習慣が児童の健康に与える影響を考慮すると、保護者をはじめとする児童を取り巻く大人自身が適切な生活習慣による自らの健康保持に努めることが重要である。このように、学童期からの生活習慣病予防を基軸に、幅広い年齢層の生活習慣病予防を推進し、生涯を通じた長期的な健康づくりに発展させていくことが望ましい。

「学童期からの生活習慣病予防事業」アンケート 児童用

このアンケートは、皆さんの健康状態や食生活、運動の状況を知って、地域の課題を見つげるために行うものです。

小学校5年 男・女

当てはまる番号、内容を口の中に書いたり、番号に○をつけたりしてください。

問1 あなたは、今日の朝何時に起きましたか。

	時	分	ご	ろ
--	---	---	---	---

問2 あなたは、きのうの夜何時に寝ましたか。

	時	分	ご	ろ
--	---	---	---	---

問3 あなたは、朝すっきり目が覚めますか。

- 1 すっきり目ざめる 2 あまりすっきり目ざめられない
3 なかなか起きられない

--

問4 あなたは、毎日朝食を食べますか。

- 1 毎日 2 週に5～6日ある 3 週に3～4日ある
4 週1～2日ある 5 ほとんどない

--

問5 今日、朝食を食べてきた人にお聞きします。

今日の朝、何時に朝食を食べましたか。また、朝食に何分くらいかかりますか。

	時	分	ご	ろ	か	ら	分	間	く	ら	い
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

問6 今日、朝食を食べてきた人にお聞きします。

あなたは、今日、何を食べてきましたか。食べたものを書いてください。

--

問7 きょうの夜、何時に夕食を食べましたか。また、夕食に何分くらいかかりますか。

	時	分	ご	ろ	か	ら	分	間	く	ら	い
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

問8 あなたは、毎日おやつを食べますか。

- 1 毎日 2 週に5～6日 3 週に3～4日
4 週1～2日 5 ほとんどない

--

問9 学校のある日、おやつは、何時ごろ食べますか。

	時	分	ご	ろ
--	---	---	---	---

問10 あなたは、おやつに何を食べますか。(よく食べるおやつをいくつでも選んで、番号を書いてください。)

- 1 スナック菓子 2 菓子パン 3 おにぎり 4 めん類
5 和菓子(せんべい、まんじゅう、だんごなど)
6 洋菓子(ケーキ、クッキーなど) 7 アイスクリーム・かき氷
8 その他【 】

--	--	--	--	--	--	--	--

問11 よく飲む飲み物は、何ですか。(いくつでも選んで、番号を書いてください。)

- 1 水 2 お茶・ウーロン茶 3 牛乳 4 飲むヨーグルト・乳酸菌飲料
5 ジュースなど甘い清涼飲料水 6 野菜ジュース 7 スポーツ飲料

--	--	--	--	--	--	--	--

問12 あなたは、夕食のあと、寝る前にお菓子や果物、ジュースなどを食べますか。

- 1 週5日以上食べる 2 週3～4日食べる
3 週1～2日食べる 4 食べない

--

1～3を選んだ人は、よく食べるものを書いてください。

--

問13 あなたは、夕食を家族の大人人と食べることはどれくらいありますか。

- 1 毎日 2 週に5～6日ある 3 週に3～4日ある
4 週1～2日ある 5 ほとんどない

--

問14 あなたは、野菜(野菜ジュースは除く)を毎食食べていますか。

- 1 毎食(3回)食べている 2 1日2回食べている
3 1日1回食べている 4 野菜は食べない

--

- 問15 あなたは、食事をするときよくかんでいますか。
 1 よくかむ 2 ぶつう 3 あまりかまない
- 問16 あなたは、ファストフード（ハンバーガー、フライドポテト、ドーナツなど）をどのくらい食べますか。
 1 週に3～4回以上食べる 2 週に1～2回食べる
 3 月に1回くらい食べる 4 ほとんど食べない
- 問17 あなたは、家で食事をする時、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしますか。
 1 いつもする 2 ときどきする
 3 たまにする 4 ぜんぜんしない
- 問18 あなたは、「おはよう」「おやすみなさい」のあいさつをしますか。
 1 いつもする 2 ときどきする
 3 たまにする 4 ぜんぜんしない
- 問19 あなたは、体育や運動が好きですか。
 1 好き 2 どちらかといえば好き
 3 どちらかといえばきらい 4 きらい
- 問20 あなたは、一週間のうち何日くらい、学校の体育のほかに何か運動（運動部やクラブ、体を動かして遊ぶことも入ります。）をしていますか。
 1 毎日 2 週に5～6日 3 週に3～4日
 4 週1～2日 5 ほとんどない
- 問21 あなたは、一日どのくらいテレビを見ますか。
 1 見ない 2 1時間より少ない
 3 1時間以上、2時間より少ない 4 2時間以上、3時間より少ない
 5 3時間以上、4時間より少ない 6 4時間以上
- 問22 あなたは、一日どのくらいパソコンや携帯のゲームをしますか。
 1 しない 2 1時間より少ない
 3 1時間以上、2時間より少ない 4 2時間以上、3時間より少ない
 5 3時間以上、4時間より少ない 6 4時間以上
- 問23 ゲームのしすぎは健康によくないことを知っていますか。
 1 知っている 2 知らない
- 問24 あなたは、家庭での食事の時に、テレビを見ながら食べていますか。
 1 いつも見ている 2 ときどき見る
 3 ごくたまに見る 4 テレビは見ない
- 問25 あなたは、テレビを見ながら、あるいはゲームをしながらお菓子を食べますか。
 1 いつも食べる 2 ときどき食べる
 3 たまに食べる 4 ぜんぜん食べない
- 問26 あなたは、家で料理（おやつも含みます）を作ったり、作る手伝いをしますか。
 1 いつもする 2 ときどきする
 3 たまにする 4 ぜんぜんしない
- 問27 あなたは、買い物の手伝いや食事の後片付けの手伝いをしますか。
 1 いつもする 2 ときどきする
 3 たまにする 4 ぜんぜんしない
- 問28 あなたは、家の掃除や整理を手伝いますか。
 1 いつもする 2 ときどきする
 3 たまにする 4 ぜんぜんしない
- 問29 あなたは、一日何回歯みがきをしていますか。
 1 1回 2 2回 3 3回 4 しない
- 問30 あなたは、塾や習い事に週何日通っていますか。
 1 週5～6日以上 2 週に3～4日
 3 週に1～2日 4 通っていない
- 問31 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。
 1 太っている 2 どちらかといえば太っている 3 ぶつう
 4 どちらかといえばやせている 5 やせている

問 32 あなたは、学校に行くのが楽しいですか。

- 1 とても楽しい 2 ふつう
3 タイヤになる 4 楽しくない

--

問 33 あなたは、イライラしたりゆううつな気持ちや不安な気持ちになることがありますか。

- 1 よくある 2 ときどきある 3 ほとんどない

--

問 34 あなたは、体の調子が悪いと感じることがありますか。

- 1 ある 2 ときどきある 3 ほとんどない

--

「ある」「ときどきある」と答えた人にお聞きします。当てはまる番号を書いてください。(いくつでも選んで、番号を書いてください。)

- 1 だるい 2 ねむい 3 おなかが痛い 4 吐き気がする
5 その他【 】

--	--	--	--	--

問 35 あなたには「ほっと」できる場所がありますか。

- 1 ある 2 ない

--

問 36 あなたは、自分には良いところがあると思いますか。

- 1 そう思う 2 どちらかといえばそう思う
3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない

--

問 37 あなたの気持ちをわかってくれる人がいますか。いくつでも選んで、番号を書いてください。

- 1 家族 2 学校の先生 3 友達
4 その他【 】 5 いない

--	--	--	--	--

問 38 あなたは、ほかの人の気持ちを考えることや思いやりは大事だと思いますか。

- 1 そう思う 2 どちらかといえば、そう思う
3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない

--

問 39 あなたは、人と対話することは大事だと思いますか。

- 1 そう思う 2 どちらかといえば、そう思う
3 どちらかというそう思わない 4 そう思わない

--

問 40 あなたが健康のために大切だと思うことは何ですか。(いくつでも選んで、番号を書いてください。)

- 1 朝食を食べる 2 好ききらいなく食べる 3 よくかんで食べる
4 野菜を食べる 5 運動をする 6 早寝をする 7 早起きをする
8 歯みがきをする 9 友達がいる
10 その他【 】

--	--	--	--	--	--	--	--

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

「学童期からの生活習慣病予防事業」アンケート 保護者用 (H20)

このアンケートは、小学5年生のお子さんの健康状態や食生活、運動の状況の実態調査を行い、地域の課題を把握するために行うものです。

当てはまる番号に○をつけてください。

問1 ふだん、ご家庭でお子さんの食生活についてどんなことに注意していますか。当てはまる番号を記入してください。(いくつでも可)

- ① 偏食をなくす
- ② 塩分を控える
- ③ 食べる量を適切にする
- ④ 脂肪の多いものを控える
- ⑤ 野菜を多く摂る
- ⑥ カルシウムの多いものを飲食する
- ⑦ ジュースなどの甘味飲料を控える
- ⑧ 主食(ごはん、パン、めん)、主菜(卵、魚、肉などを使った料理)、副菜(野菜料理)をそろえる
- ⑨ 食事を規則正しくする
- ⑩ 家族そろって食事をする
- ⑪ 楽しい雰囲気でする
- ⑫ 食事の時間
- ⑬ よくかんで食べる
- ⑭ その他【 】

問2 お子さん(小学5年生)のおやつについて、どのように与えていますか。

- ① 食べる時間と量を決めている
- ② 食べる時間を決めている
- ③ 食べる量を決めている
- ④ 特に決めていない

問3 お子さん(小学5年生)の嫌いな食品について、主にどのようになっていますか。

- ① 一口でも食べさせる
- ② わからないように混ぜて食べさせる
- ③ 食べなくても食卓には出す(無理に食べさせない)
- ④ 食べない食品は使わない
- ⑤ 嫌いな食品はない

問4 お子さんの健康状態や食生活について困っていること、改善すべきだと考えておられることがありますか。当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- ① 食べ物の好き嫌い(偏食)
- ② 食べるのが遅い
- ③ 食べるのが早い
- ④ 食物アレルギー
- ⑤ おやつを食べ方
- ⑥ 肥満
- ⑦ 食事のマナー
- ⑧ 特にない
- ⑨ その他【 】

問5 ふだん、ご家庭で何に気をつけて食事の献立を決めていますか。

当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- ① 子どもの嗜好
- ② 家族全員の嗜好
- ③ 栄養バランス
- ④ カルシウム、鉄、食物繊維の十分な摂取
- ⑤ 多くの食品の使用
- ⑥ 安全な食品の使用
- ⑦ 調理の手間
- ⑧ 経済面
- ⑨ 特にない
- ⑩ その他【 】

問6 ご家庭で、お子さんと一緒に栄養や健康づくりに関して話をすることがありますか。

- ① よくある
- ② たまにある
- ③ あまりない
- ④ ほとんどない

問7 ご家庭では、お子さんと一緒に、運動、スポーツや野外活動をしていますか。

- ① よくしている
- ② 時々している
- ③ あまりしていない
- ④ まったくしていない

問8 ご家庭では、家族ともに夜更かしをしないようにしていますか。

- ① 家族ともに早寝をしている
- ② おとなは無理だが子どもには早寝させるようにしている
- ③ 特に注意していない

問9 あなたや一緒に住まいの家族にたばこを吸っている人はいますか。

- ① いない
- ② いる

問10 (問9で②いると答えた方)子どものいるところでたばこを吸わないように配慮していますか。

- ① いつも配慮している
- ② 配慮しないこともある
- ③ 配慮しない

問11 あなた自身は、朝食を食べていますか。

- ① 毎日食べる
- ② 一週間に5～6日食べる
- ③ 一週間に3～4日食べる
- ④ 一週間に1～2日食べる
- ⑤ 食べない

問12 問11で(⑤)ほとんど食べない ④一週間に1～2日食べると答えた場合)
あなたが、朝食を食べない(食べない日がある)理由は何か。

- ① 食欲が無いから
- ② 体型を気にしているから
- ③ 時間が無いから
- ④ 食べないことが習慣になっているから
- ⑤ その他【 】

問13 あなたは、ファストフード(ハンバーガー、フライドポテト、ドーナツなど)をどのくらい食べますか？

- ① 週に3～4回以上食べる
- ② 週に1～2回食べる
- ③ 月に1回くらい食べる
- ④ ほとんど食べない

問14 あなたは、野菜(野菜ジュースは除く)を毎食食べていますか。

- ① 毎食(3回)食べている
- ② 1日2回食べている
- ③ 1日1回食べている
- ④ 野菜は食べない

問15 あなたは、家庭での食事の時に、テレビを見ながら食べていますか。

- ① いつも見ている
- ② ときどき見る
- ③ ごくたまに見る
- ④ テレビは見ない

問16 あなたは、ご自分の健康管理のために、注意していることがありますか。

当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- ① 食べる量を適切にする
- ② 塩分を控える
- ③ 脂肪の多いものを控える
- ④ 野菜を多く摂る
- ⑤ カルシウムの多いものを飲食する
- ⑥ 主食(ごはん、パン、めん)、主菜(卵、魚、肉などを使った料理)、副菜(野菜料理)をそろえる
- ⑦ 食事を規則正しくする
- ⑧ よくかんで食べる
- ⑨ 適正体重を維持する
- ⑩ 定期的(週2回以上)に運動をする
- ⑪ 日常生活で歩くなど体を動かすことを心がける
- ⑫ 年1回以上健康診断を受ける
- ⑬ 定期的に歯科健診をうける
- ⑭ その他【 】

問17 あなたは、「学童期からの生活習慣病予防」のためには、何が重要だと思いますか。当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- ① 早起きをする
- ② 朝食を食べる
- ③ 運動をする
- ④ ジュースやスナック菓子、ファストフードを避ける
- ⑤ 夕食後間食をしない
- ⑥ 早寝をする
- ⑦ テレビやゲームを1日2時間までにする
- ⑧ その他【 】

問18 このアンケートに回答していただいた方とお子さんとの続柄等を教えてください。

続柄(*お子さんから見た場合でお答えください。)

- ① 父
- ② 母
- ③ 祖父
- ④ 祖母
- ⑤ その他【 】

年齢(*回答していただいた方の年代をお答えください。)

- ① 20歳代
- ② 30歳代
- ③ 40歳代
- ④ 50歳代
- ⑤ 60歳代
- ⑥ 70歳代以上

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

「学童期からの生活習慣病予防事業」アンケート 保護者用 (H22)

このアンケートは、小学5年生のお子さんのお父さん、お母さんの健康状態や食生活、運動の状況の実態調査を行い、地域の課題を把握するために行うものです。
当ではまる番号に○をつけてください。

問1 ふだん、ご家庭でお子さんの食生活についてどんなことに注意していますか。当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- 1 偏食をなくす
- 2 塩分を控える
- 3 食べる量を適切にする
- 4 脂肪の多いものを控える
- 5 野菜を多く摂る
- 6 カルシウムの多いものを飲食する
- 7 ジュースなどの甘味飲料を控える
- 8 主食(ごはん、パン、めん)、主菜(卵、魚、肉などを使った料理)、副菜(野菜料理)をそろえる
- 9 食事を規則正しくする
- 10 家族そろって食事をする
- 11 楽しい雰囲気でする
- 12 食事の時間
- 13 よくかんで食べる
- 14 その他【 】

問2 お子さん(小学5年生)のおやつについて、どのように与えていますか。

- 1 食べる時間と量を決めている
- 2 食べる時間を決めている
- 3 食べる量を決めている
- 4 特に決めていない

問3 お子さん(小学5年生)の嫌いな食品について、主にどのようになっていますか。

- 1 一口でも食べさせる
- 2 わからないように混ぜて食べさせる
- 3 食べなくても食卓には出す(無理に食べさせない)
- 4 食べない食品は使わない
- 5 嫌いな食品はない

問4 お子さんの健康状態や食生活について困っていること、改善すべきだと考えておられることがありますか。当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- 1 食べ物の好き嫌い(偏食)
- 2 食べるのが遅い
- 3 食べるのが早い
- 4 食物アレルギー
- 5 おやつを食べる
- 6 肥満
- 7 食事のマナー
- 8 特にない
- 9 その他【 】

問5 ふだん、ご家庭で何に気をつけて食事の献立を決めていますか。

当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- 1 子どもの嗜好
- 2 家族全員の嗜好
- 3 栄養バランス
- 4 カルシウム、鉄、食物繊維の十分な摂取
- 5 多くの食品の使用
- 6 安全な食品の使用
- 7 調理の手間
- 8 経済面
- 9 特にない
- 10 その他【 】

問6 ご家庭で、お子さんと一緒に栄養や健康づくりに関して話をすることがありますか。

- 1 よくある
- 2 たまにある
- 3 あまりない
- 4 ほとんどない

問7 ご家庭では、お子さんと一緒に、運動、スポーツや野外活動をしていますか。

- 1 よくしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 まったくしていない

問8 ご家庭では、家族ともに夜更かしをしないようにしていますか。

- 1 家族ともに早寝をしている
- 2 おとなは無理だが子どもには早寝させるようにしている
- 3 特に注意していない

問9 あなたや一緒に住まいる家族にたばこを吸っている人はいますか。

- 1 いない
- 2 いる

問10 (問9で2いると答えた方)子どものいるところでたばこを吸わないように配慮していますか。

- 1 いつも配慮している
- 2 配慮しないこともある
- 3 配慮しない

問11 あなた自身は、朝食を食べていますか。

- 1 毎日食べる
- 2 一週間に5~6日食べる
- 3 一週間に3~4日食べる
- 4 一週間に1~2日食べる
- 5 食べない

問 12 問 11 で (5 食べない 4 一週間に 1～2 日食べると答えた場合) あなたが、朝食を食べない (食べない日がある) 理由は何ですか。

- 1 食欲が無いから
- 2 体型を気にしているから
- 3 時間が無いから
- 4 食べないことが習慣になっているから
- 5 その他【 】

問 13 あなたは、ファストフード (ハンバーガー、フライドポテト、ドーナツなど) をどのくらい食べますか？

- 1 週に 3～4 回以上食べる
- 2 週に 1～2 回食べる
- 3 月に 1 回くらい食べる
- 4 ほとんど食べない

問 14 あなたは、野菜 (野菜ジュースは除く) を毎食食べていますか。

- 1 毎食 (3 回) 食べている
- 2 1 日 2 回食べている
- 3 1 日 1 回食べている
- 4 野菜は食べない

問 15 あなたは、家庭での食事の時に、テレビを見ながら食べていますか。

- 1 いつも見ている
- 2 ときどき見る
- 3 ごくたまに見る
- 4 テレビは見ない

問 16 あなたは、ご自分の健康管理のために、注意していることがありますか。当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- 1 食べる量を適切にする
- 2 塩分を控える
- 3 脂肪の多いものを控える
- 4 野菜を多く摂る
- 5 カルシウムの多いものを飲食する
- 6 主食 (ごはん、パン、めん)、主菜 (卵、魚、肉などを使った料理)、副菜 (野菜料理) をそろえる
- 7 食事を規則正しくする
- 8 よくかんで食べる
- 9 適正体重を維持する
- 10 定期的 (週 2 回以上) に運動をする
- 11 日常生活で歩くなど体を動かすことを心がける
- 12 年 1 回以上健康診断を受ける
- 13 定期的に歯科健診をうける
- 14 その他【 】

問 17 あなたは、「学童期からの生活習慣病予防」のためには、何が重要だと思いますか。当てはまる番号に○印をつけてください。(いくつでも可)

- 1 早起きをする
- 2 朝食を食べる
- 3 運動をする
- 4 ジュースやスナック菓子、ファストフードを避ける
- 5 夕食後間食をしない
- 6 早寝をする
- 7 テレビやゲームを 1 日 2 時間までにする
- 8 その他【 】

問 18 あなた自身は、普段の平日は朝何時ごろに起きていますか。

時	分

問 19 あなた自身は、普段の平日は夜何時ごろに寝ていますか。

時	分

問 20 ご家庭では、夜何時ごろまでテレビをつけていますか。

時	分

問 21 あなた自身は、運動をすることが好きですか。

- 1 好き
- 2 どちらかといえは好き
- 3 どちらかといえは嫌い
- 4 嫌い

問 22 あなたは、「しっかり運動、早ね 早おき 朝ごはん」の重要性について記載されたリーフレットをご覧になったことがありますか？

- 1 はい
- 2 いいえ



問 23 あなたのお子さんは次の項目について、できていると思いますか？

- ア しっかり運動すること
- | | | | | |
|---|----------------|---|---------------|--|
| 1 | できている | 2 | どちらかといえはできている | |
| 3 | どちらかといえはできていない | 4 | できていない | |
- イ 早く寝ること*
- | | | | | |
|---|----------------|---|---------------|--|
| 1 | できている | 2 | どちらかといえはできている | |
| 3 | どちらかといえはできていない | 4 | できていない | |
- ウ 早く起きること*
- | | | | | |
|---|----------------|---|---------------|--|
| 1 | できている | 2 | どちらかといえはできている | |
| 3 | どちらかといえはできていない | 4 | できていない | |
- エ 朝ごはんを食べること
- | | | | | |
|---|----------------|---|---------------|--|
| 1 | できている | 2 | どちらかといえはできている | |
| 3 | どちらかといえはできていない | 4 | できていない | |

※ 定義：早く寝ること：午後10時以前に寝ること
早く起きること：午前6時半以前に起きること

問 24 このアンケートに回答していただいた方とお子さんとの続柄等を教えてください。

続柄（*お子さんから見ただけの場合にお答えください。）
1 父 2 母 3 祖父 4 祖母 5 その他【 】

年齢（*回答していただいた方の年代をお答えください。）

- | | | | | | |
|---|------|---|------|---|--------|
| 1 | 20歳代 | 2 | 30歳代 | 3 | 40歳代 |
| 4 | 50歳代 | 5 | 60歳代 | 6 | 70歳代以上 |

就業状況（*回答していただいた方の就業状況をお答えください。）

- | | | | |
|---|---------|---|----------|
| 1 | 仕事をしている | 2 | 仕事をしていない |
|---|---------|---|----------|

↓
1に○をした方は、お答えください。

ア 出勤日は週何日（平均的な日数）ですか？

1週間のうち	日
--------	---

イ 家を出るのは何時頃（平均的な時間）ですか？

時	分頃
---	----

ウ 家に帰るのは何時頃（平均的な時間）ですか？

時	分頃
---	----

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

いいことたくさん！

しっかり運動, 早ね 早おき 朝ごはん

子どもたちの生活に生活習慣病の芽！

不適切な食生活や運動不足から、子どもたちの肥満が増えています。40年前は2～3%程度だった小中学生の肥満は、年を追うごとに増え、今では8～10%の児童・生徒が肥満の問題を抱えています。

小学生の肥満は、思春期の肥満につながりやすく、思春期の肥満の7～8割はおとなの肥満に移行すると言われています。肥満は生活習慣病の危険因子ですから、肥満の増加に伴い、糖尿病などの病気にかかる方が増え、千葉県でも亡くなる方の約6割は生活習慣病が原因です。

今の日本には、コンビニエンスストアに代表されるように、欲しいものがすぐ買える環境があります。また、テレビやゲームなど室内で遊ぶ時間が増えたことや、歩く時間が減ったことなどが、肥満をおこしやすくしています。日本人のごく普通のライフスタイルが肥満を誘発してしまうのです。

このような環境の中で、子どもたちが、これからの長い人生を自分らしく、いきいきとすごしていくためには、健康についての正しい知識と健康的な生活習慣を身につけておくことがとても大切です。



まずは、「早ね 早おき 朝ごはん」から

現在、鎌ヶ谷市・鴨川市・木更津市では、千葉県と協働で、学童期からの生活習慣病予防の取り組みを行っています。このなかで、各市(*)の公立学校に通う小学5年生(2,191名)とその保護者等(2,642名)を対象に健康状態や食生活などに関する実態調査を行いました。



その結果、「早ね 早おき 朝ごはん」が実践できている子どもは、肥満が少なく、そのほかの生活習慣も全般に良好であることがわかりました。また、精神的にも安定した状態で、学校に行くのが楽しいと感じている子が多いこと、思いやりを大切に思っていて、自分に自信を持っている子が多いこともわかりました！

一方、親と子の関係を見ると、朝食を食べる頻度・ファストフードを食べる頻度・野菜を食べる頻度などについて、保護者の頻度が高ければ子の頻度も高く、保護者の頻度が低ければ子の頻度も低いという関係が見られ、親の生活習慣が子どもに大きな影響を及ぼしていることが確認されました。

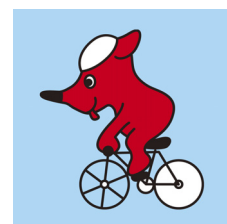
まずは、「早ね 早おき 朝ごはん」から、家族みんなで生活習慣の改善に取り組んでみませんか？

調査結果の一部を、裏面でご紹介します。(*) 調査は鎌ヶ谷市・鴨川市・木更津市・流山市・銚子市(保護者)で実施

運動不足の子どもたち

生活習慣病予防に重要なこととして、87%の保護者が「運動」をあげており、このことは、保護者からみて子どもたちの生活が運動不足の状態であることを示唆しています。また、子どものテレビの視聴時間については、約半数が1日3時間以上と答えており、子どもたちの運動不足は否めないと推察されます。

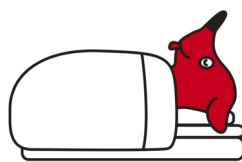
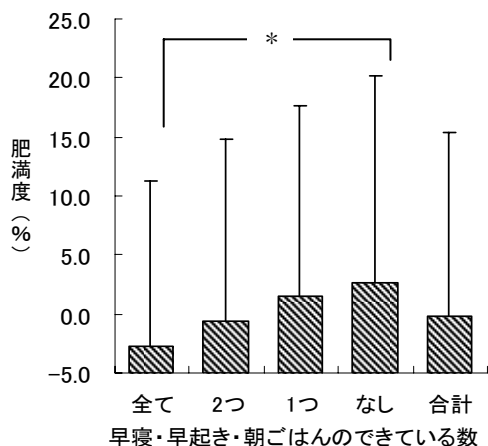
子どもたちには、体を動かすことの楽しさも教えてあげたいですね。



早ね 早おき 朝ごはん を実践している子は・・・

肥満の子が少ない！

「早ね 早おき 朝ごはん」が3つともできている子は、3つともできていない子と比較して、肥満度が低いという結果がでました。



早ね



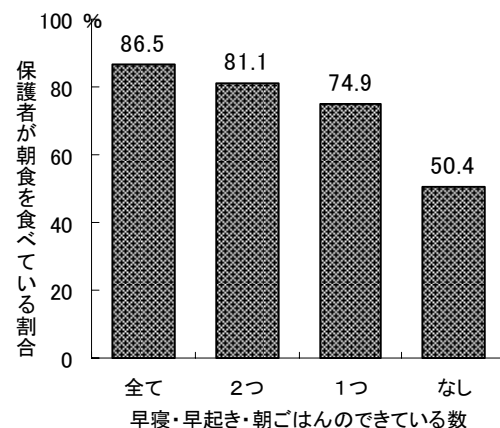
早おき



朝ごはん

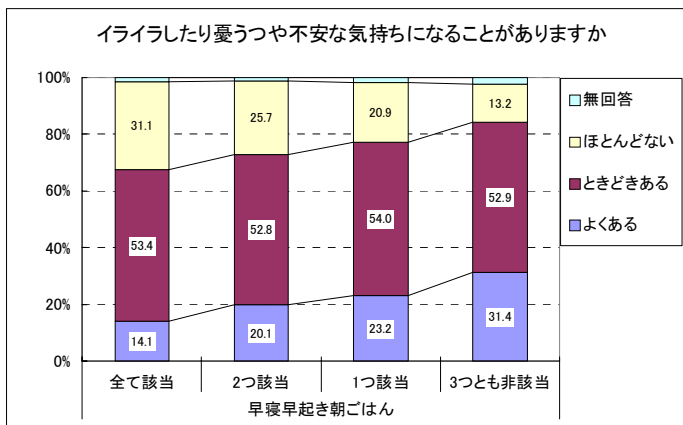
親子の関係は密接！

「早ね 早おき 朝ごはん」が3つともできている子の保護者は、できていない子の保護者と比較して、朝ごはんを食べている割合が高いという結果がでました。



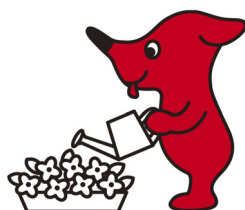
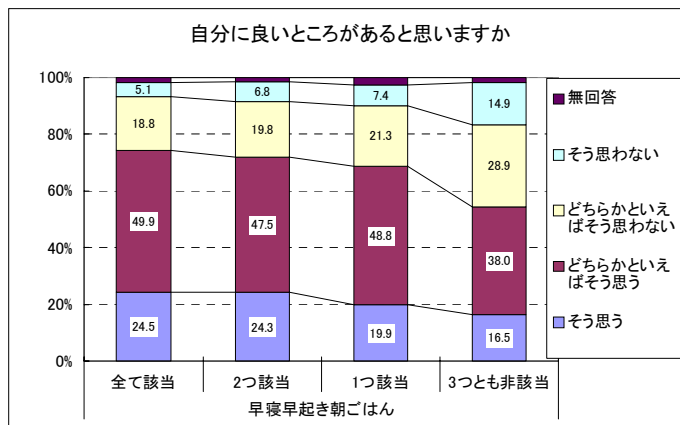
心も体も元気な日が多い！

「早ね 早おき 朝ごはん」が3つともできている子は、できていない子と比較して、体調が悪いと感じることが少なく、イライラしたり憂うつや不安な気持ちになることが少ないという結果がでました。



自分に自信がある！

「早ね 早おき 朝ごはん」が3つともできている子は、できていない子と比較して、自分に良いところがあるという自尊心を持っている子が多いという結果がでました。



注) 本調査における定義：
 「早ね」午後10時以前に寝ること。
 「早おき」午前6時半以前に起きること。
 「朝ごはん」朝食を毎日食べること。

保健環境調査 (調査票 A)

このアンケートは、学童期からの生活習慣病予防事業を実施する市における学校の状況を把握するために行うものです。調査結果は、学童期からの生活習慣病予防を推進するための参考資料として使用します。

当てはまる番号に○をつけてください。また、()内には当てはまる事項を記入してください。

学校の保健環境を把握されている代表者として養護教諭の先生にお答えいただけますが、必要に応じ、他の職種の方と協力してお答えください。

児童の状況について

問 1 あなたの学校における児童の健康課題はどのようなことだと感じますか。主なものを優先度の高いものから3つまで選択してください。

優先順位 1位：() 優先順位 2位：() 優先順位 3位：()

1. 肥満等、生活習慣病に関する事
2. 食生活に関する事
3. 生活習慣・生活リズムに関する事
4. 運動不足に関する事
5. 歯・口に関する事
6. 視力障害に関する事
7. 心の健康に関する事 (不登校を含む)
8. 性に関する事
9. 薬物乱用やたばこに関する事
10. アレルギ－性疾患に関する事
11. その他 ()

学校保健委員会について

問 2 学校において学校保健委員会を設置していますか。

* 学校保健委員会とは、学校医、保護者等から構成される委員会であり、学校職員だけで構成される(校内)保健委員会あるいは児童生徒による(児童会生徒会)保健委員会とは異なります。

* 学校合同の学校保健委員会については、ここでは含みません。問 3 で回答してください。

1. はい
2. いいえ⇒問 3へ

問 2-2 学校保健委員会の構成委員はどのような人ですか。構成する職種に○をつけてください。

- | | | | |
|----------------------|--------------------|----------|-----------------|
| 1. 学校医 | 2. 学校歯科医 | 3. 学校薬剤師 | 4. 市教育委員会担当 |
| 5. 校長 | 6. 教頭 | 7. 保健主事 | 8. 教務主任 |
| 9. 養護教諭 | 10. 給食主任 | 11. 体育主任 | 12. 栄養教諭・学校栄養職員 |
| 13. 保護者代表(P T A関係者等) | 14. 児童代表(児童生徒会役員等) | | |
| 15. 民生・児童委員 | 16. その他 () | | |

平成 21 年度の学校保健委員会について

問 2-3 平成 21 年度 (4～7 月) の学校保健委員会の開催について伺います。何回開催しましたか。

1. () 回

問 2-3-1 次の中で平成 21 年度の学校保健委員会で 4～7 月までに取り上げた(若しくは今年度最初に取り上げる予定の)議題を選んでください(複数回答可)。

1. 健康診断結果とその考察
2. 学校保健計画の作成
3. 生活習慣・生活リズムに関する事
4. 食生活に関する事
5. 日常の運動に関する事
6. 歯・口に関する事
7. 視力障害に関する事
8. 学校安全に関する事
9. 心の健康に関する事 (不登校を含む)
10. 性教育に関する事
11. 薬物乱用や喫煙の防止に関する事
12. 未定
13. その他 ()

問 2-3-2 平成 21 年度の学校保健委員会では、委員会で取り組む目標を特に決めていきますか。決めている場合は、その目標を () 内に記入してください。

1. はい(目標:)
2. いいえ

問 2-3-3 平成 21 年度の学校保健委員会で検討した課題の解決に向けて、既に取り組んだことがありますか。いくつでも○をつけてください。

1. 職員会議等を通じた教員への啓発普及
2. 学校だより、保健だより、給食だより、学校のホームページ等を通じた保護者への啓発普及
3. 児童から構成する保健委員会での活動
4. 保護者に P T A 等の会合の場で伝達
5. 学校栄養職員と連携した児童への食に関する啓発普及
6. 体育主任と連携した児童への運動に関する啓発普及
7. 特に実施なし
8. 今年度まだ学校保健委員会を開催していない
9. その他 ()

問 2-4 学校保健委員会で検討した課題等に基づき、学習塾や学童保育、スポーツクラブ等の児童が関係する施設に対し、学校保健統計調査結果の提供や、運動の奨励等、具体的な働きかけを実施していますか。

1. 実施している
(実施内容、実施主体及び実施先:)
2. 実施していない

過去に開催した学校保健委員会について

問 2-5 平成 20 年度の学校保健委員会の開催について伺います。
開催しましたか。

1. 開催した () 回
2. 開催しなかった⇒問 2-6 へ
3. 当時の記録がなく不明⇒問 2-6 へ

問 2-5-1 次の中で平成 20 年度の学校保健委員会で取り上げた議題を選んでください (複数回答可)。

1. 健康診断結果とその考察
2. 学校保健計画の作成
3. 生活習慣・生活リズムに関すること
4. 食生活に関すること
5. 日常の運動に関すること
6. 歯・口に関すること
7. 視力障害に関すること
8. 学校安全に関すること
9. 心の健康に関すること (不登校を含む)
10. 性教育に関すること
11. 薬物乱用や喫煙の防止に関すること
12. 当時の記録がなく不明
13. その他 ()

問 2-5-2 平成 20 年度の学校保健委員会では、委員会で取り組む目標を特に決めていましたか。決めていた場合は、その目標を () 内に記入してください。

1. はい (目標:)
2. いいえ

問 2-5-3 平成 20 年度は、学校保健委員会の中で、学校保健等に関する構成員向けの勉強会を開催しましたか。開催した場合は、そのテーマ及び実施回数を記入してください。

1. 開催した (テーマ:)
(実施回数: 回)
2. 開催しなかった

問 2-5-4 平成 20 年度の学校保健委員会で検討した課題の解決に向けて、どのような取り組みを実施しましたか。いくつでも○をつけてください。

1. 職員会議等を通じた教員への啓発普及
2. 学校だより、保健だより、給食だより、学校のホームページ等を通じた保護者への啓発普及
3. 児童から構成する保健委員会での活動
4. 保護者に P T A 等の会合の場で伝達
5. 学校栄養職員と連携した児童への食に関する啓発普及
6. 体育主任と連携した児童への運動に関する啓発普及
7. 特に実施なし
8. その他 ()

問 2-6 平成 19 年度の学校保健委員会の開催について伺います。
開催しましたか。

1. 開催した () 回
2. 開催しなかった
3. 当時の記録がなく不明

問 2-6-1 次の中で平成 19 年度の学校保健委員会で取り上げた議題を選んでください (複数回答可)。

1. 健康診断結果とその考察
2. 学校保健計画の作成
3. 生活習慣・生活リズムに関すること
4. 食生活に関すること
5. 日常の運動に関すること
6. 歯・口に関すること
7. 視力障害に関すること
8. 学校安全に関すること
9. 心の健康に関すること (不登校を含む)
10. 性教育に関すること
11. 薬物乱用や喫煙の防止に関すること
12. 当時の記録がなく不明
13. その他 ()

問 2-7 平成 18 年度の学校保健委員会の開催について伺います。
開催しましたか。

1. 開催した () 回
2. 開催しなかった
3. 当時の記録がなく不明

問 2-7-1 次の中で平成 18 年度の学校保健委員会で取り上げた議題を選んでください (複数回答可)。

1. 健康診断結果とその考察
2. 学校保健計画の作成
3. 生活習慣・生活リズムに関すること
4. 食生活に関すること
5. 日常の運動に関すること
6. 歯・口に関すること
7. 視力障害に関すること
8. 学校安全に関すること
9. 心の健康に関すること (不登校を含む)
10. 性教育に関すること
11. 薬物乱用や喫煙の防止に関すること
12. 当時の記録がなく不明
13. その他 ()

行政への要望他

問 10 学童期からの生活習慣病の予防に関し、保健センターや保健所等の行政機関に望む支援があれば○をしてください。(複数回答可)

1. ハイリスク児童への指導のフォロー
2. パンフレット等の資料の提供
3. 講師の派遣
4. 保健所や保健センターで実施する児童向けの事業の実施情報の提供
5. 地域の健康課題に関する情報の提供
6. その他 ()

問 11 学童期からの生活習慣病予防を推進していくために取組みたいこと、課題等があれば記入してください。

[]

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

保健環境調査 (調査票B)

このアンケートは、学童期からの生活習慣病予防事業を実施する市における小学校教諭の取り組み状況を把握するために行うものです。調査結果は、学童期からの生活習慣病予防を推進するための参考資料として使用します。

当てはまる番号に○をつけてください。また、()内には当てはまる事項を記入してください。

児童の状況について

問 1 あなたが普段児童と接していて、健康上の課題として感じていることは何ですか。主なものを優先度の高いものから3つまで選択してください。

- 優先順位 1位：() 優先順位 2位：() 優先順位 3位：()
- 生活リズムの乱れ (寝不足等)
 - 朝食の欠食
 - 給食での好き嫌い
 - 運動不足
 - 心の不安定 (不登校のことを含む)
 - 特にならない
 - その他 ()

問 2 あなたは、児童の健康課題を保護者と共有ができてきていると思いますか。

- できている
- できていない

問 2-1 どのように共有していますか。

方法

[()]

問 3 天気がよいある1日の状況をお答えください。次のことに当てはまる児童の数はクラスに何人ですか。

- ア 業間休みや屋休みに戸外等で運動・遊びをする児童
クラス児童 () 人中 () 人
- イ 放課後に戸外等で運動・遊びをすると思われる児童
クラス児童 () 人中 () 人
- ウ 日常的に運動が不足していると思われる児童
クラス児童 () 人中 () 人

担任の先生の生活習慣病予防に関する意識等について

問 4 あなたは、児童に関する次の事項に関する指導は、主に学校が主体となるべきか、家庭・地域側が主体となるべきかどう思いますか。それぞれ、次のア～オの項目のうち当てはまる記号を()内に書いてください。

- 生活リズム (早寝、早起き、朝ごはん) の獲得 ()
 - 望ましい食習慣の獲得 (栄養バランス、好き嫌い、3食きちんと食べる等) ()
 - 時間の使い方 (テレビやゲーム等の遊ぶ時間) ()
- ア 全面的に学校で () 主に学校で () 学校と家庭・地域の双方で ()
- エ 主に家庭・地域で () 全面的に家庭・地域で ()

問 5 あなたは、「学童期からの生活習慣病予防」のためには、何が重要だと思いますか。主なものを優先度の高いものから3つまで選択してください。

- 優先順位 1位：() 優先順位 2位：() 優先順位 3位：()
- 早起きをする
 - 朝食を食べる
 - よく体を動かす
 - ジュースやスナック菓子、ファストフードを避ける
 - 夕食後間食をしない
 - 早寝をする
 - テレビやゲームをする時間を控える
 - 好き嫌いをなく食べる
 - その他 []

児童の生活習慣病予防に関する取組みについて

問 6 今年度、今のクラスの児童に対し、生活リズム (早寝、早起き、朝ごはん) に関する授業等を実施していますか。

- 既に実施した
- 実施していないが、年度内に実施予定である
- 実施する予定はない (理由：) ⇒問7へ
- 未定 ⇒問7へ

問 6-2 実施した(する)授業等を選択してください (複数回答可)。

- 体育 (保健)
- 総合的な学習の時間
- 学級活動の時間
- その他 ()

問 6-3 実際の起床・就寝・朝食時刻を学習ノートに記載させる等、授業の中で、児童の実生活に沿った指導を実施していますか。

- 既に実施した
- 実施していないが、年度内に実施予定である
- 実施する予定はない (理由：)
- 未定

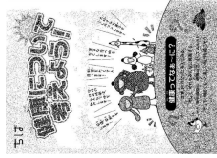
問 7 今年度、今のクラスの児童に対し、授業の中でいきいきちばっ子ノート3・4年生用（千葉県教育委員会発行）を活用したことがありますか。

1. ある)
2. 年度内に実施予定である)
3. 実施する予定はない（理由：)
4. 未定)
5. ノートを知らない)



問 8 今のクラスの児童に対し、夏休み前に健康チェックリーフレット（千葉県健康福祉部健康福祉政策課発行）を配布しましたか。

1. 配布した)
2. 配布していないが、年度内に配布予定である)
3. 配布する予定はない（理由：)
4. 未定)
5. リーフレットを知らない)



問 9 あなたのクラスで積極的に取り組んでいることを選び、その具体的な内容を記載してください（複数回答可）。

1. 体力づくり
（内容（朝マラソンの実施、昼休みの外遊びの励行等）)
2. 適切な生活習慣の獲得
（内容（朝食の摂取の推進、早寝の推進、早起きの推進等）)
3. 心の健康づくり
（内容（朝読書、朝の読み聞かせ等）)
4. 健康管理
（内容（手洗いやうがいでの励行、歯磨きの励行等）)
5. その他
（具体的に)

保護者への児童の生活習慣病予防に関する取組みについて

問 10 今年度（4～7月）、今のクラスの児童に対し、保護者向けに「学級だより」等を発行しましたか（学校だよりや学年だよりは含みません）。発行している場合は、発行した回数及びその中で生活習慣について記事を掲載した回数を記入してください。

1. 発行し、生活習慣についての記事を掲載した
（発行回数 〇 回中、生活習慣についての記事掲載回数 〇 回）)
2. 発行していないが今後発行し、生活習慣についての記事を掲載予定)
3. 発行する予定はない、または今後発行しても生活習慣についての記事の掲載予定はない)
4. わからない)

問 11 学級だより以外に今年度、今のクラスの児童や保護者に対し家庭での生活習慣の改善に向けた取り組みを行っていますか。

1. 実施している
（内容：)
2. 実施していない)

しつかり運動、早ね・早おき・朝ごはんができる環境について

問 12 あなたは、貴校には、児童が休み時間に安心して活発に遊べる場所があると思いますか。

1. ある)
2. ない
↓
（そう思う理由：)

問 13 あなたは、児童が「しつかり運動、早寝・早起き・朝ごはん」ができるために、学校・家庭・地域等が、どのような環境を整えることが重要だと思いますか。

()

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

保健環境調査 (調査票C)

このアンケートは、学童期からの生活習慣病予防事業を実施する市における子どもへの生活習慣に関する取り組み状況や学校保健と地域保健の連携状況を把握するために行うものです。調査結果は、学童期からの生活習慣病予防を推進するための参考資料として使用します。

当てはまる番号に○をつけてください。また、()内には当てはまる事項を記入してください。

問 1 貴市では、健康増進計画を作成する際、学校関係者（公立小学校の校長や教育委員会の担当者等）と協働で作成しましたか。
1. 作成した 2. 作成しなかった
3. 健康増進計画の作成はない

問 1-2 どのように協力して作成しましたか。いくつでも選択してください。

- 1. 学校関係者が作成委員（作業部会を含む）として入っていた
- 2. 学校関係者から、作成に当たったの必要な情報の提供を受けた
- 3. その他 ()

問 2 貴市では、1歳半児健診や3歳児健診において、子どもの生活リズムの定着（早寝・早起き・朝ごはん）に関すること）に関する指導を行っていますか。

1. 保護者全員に行っている

事業名	内容	事業開始年度	20年度延参加者数

2. 指導が必要と思われる保護者のみに行っている

3. 行っていない

問 3 1歳半児健診や3歳児健診以外に、子どもの望ましい生活リズムの定着に関する普及啓発事業を行っていますか。

1. 行っている

事業名	内容	事業開始年度	20年度延参加者数

2. 行っていない

問 4 児童の健康課題の対策について、学校関係者を交えた意見交換をする場（学校保健委員会以外の会議等の開催）がありますか。該当するものを選択してください。

- 1. 話し合う場がある
(会議名：)
(会議目的：)
- 2. 話し合う場がない

問 4-2 上記の場では、取り組み共通目標を特に決めていますか。決めている場合は、その目標を()内に記入してください。

- 1. あり (内容：)
- 2. なし

問 5 貴市の保健衛生部門と小学校（教育委員会を含む）とで、昨年度（平成20年度）に連携して実施した事業（保健指導等）がありますか（学童期からの生活習慣病予防事業は除く）。該当するものを選択してください。

- 1. 活動あり
- 2. 活動なし

事業名	学校名	活動分野 (下記から記号を選択)	事業者職種 (下記から記号を選択)

(活動分野)

- ア. 生活習慣に関するもの イ. 栄養（食事）教育 ウ. 歯科保健教育
- エ. 性教育 オ. 喫煙防止教育 カ. 薬物防止教育 キ. その他

(事業者職種)

- a. 保健師 b. 管理栄養士・栄養士 c. 歯科衛生士 d. その他

問6 昨年度（平成20年度）は、保健所や学校等が主催する食育指導者研修会等、学童期の食育等に関する研修会に職員が参加しましたか。

1. 参加した 2. 参加しなかった

↓

研修会名	テーマ	実施主体
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

保健環境調査 (調査票 A)

このアンケートは、学童期からの生活習慣病予防事業を実施する市における学校の状況を把握するために使うものです。調査結果は、学童期からの生活習慣病予防を推進するための参考資料として使用します。

当てはまる番号に○をつけてください。また、()内には当てはまる事項を記入してください。

学校の保健環境を把握されている代表者として養護教諭の先生にお答えいただけますが、必要に応じ、他の職種の方と協力してお答えください。

児童の状況について

問 1 あなたの学校における児童の健康課題はどのようなことだと感じますか。主なものを優先度の高いものから3つまで選択してください。

- 優先順位 1 位：() 優先順位 2 位：() 優先順位 3 位：()
1. 肥満等、生活習慣病に関すること
 2. 食生活に関すること
 3. 生活習慣・生活リズムに関すること
 4. 運動不足に関すること
 5. 歯・口に関すること
 6. 視力障害に関すること
 7. 心の健康に関すること (不登校を含む)
 8. 性に関すること
 9. 薬物乱用やたばこに関すること
 10. アレルギー性疾患に関すること
 11. その他 ()

学校保健委員会について

問 2 学校において学校保健委員会を設置していますか。

* 学校保健委員会とは、学校医、保護者等から構成される委員会であり、学校職員だけで構成される(校内)保健委員会あるいは児童生徒による(児童会生徒会)保健委員会とは異なります。

1. はい
2. いいえ⇒問3へ

問 2-1 設置体制はどちらですか

1. 学校単独の学校保健委員会
2. 複数の学校合同の学校保健委員会
3. 両方実施

問 2-2 学校保健委員会の構成委員で、昨年度と比較して今年度から増えた職種はありますか。

1. ある
2. ない⇒問2-3へ

学校単独の学校保健委員会	複数の学校合同の学校保健委員会
今年度から増えた職種 (下から番号を選ぶ)	

1. 学校医
2. 学校歯科医
3. 学校薬剤師
4. 市教育委員会担当
5. 小学校校長
6. 小学校教頭
7. 保健主事
8. 教務主任
9. 養護教諭
10. 給食主任
11. 体育主任
12. 栄養教諭・学校栄養職員
13. 市保健衛生担当課職員
14. 保健所職員
15. 保護者代表(P T A関係者等)
16. 児童代表 (児童生徒会役員等)
17. 警察
18. 民生・児童委員
19. 中学校校長
20. 中学校養護教諭
21. 保育所職員
22. 幼稚園職員
23. その他 ()

平成22年度の学校保健委員会について

問 2-3 平成22年度の学校保健委員会の開催について伺います。開催する予定はありますか。

1. ある
 2. ない⇒問3へ
- ア 学校単独の学校保健委員会 () 回
- イ 複数の学校合同の学校保健委員会 () 回

問 2-3-1 次の中で平成22年度の学校保健委員会で取り上げた（若しくは取り上げる予定の）議題を選んで○をつけてください（複数回答可）。

	議題	学校単独の学校保健委員会	複数の学校合同の学校保健委員会
1	健康診断結果とその考察		
2	学校保健計画の作成		
3	生活習慣・生活リズムに関すること		
4	食生活に関すること		
5	日常の運動に関すること		
6	歯・口に関すること		
7	視力障害に関すること		
8	学校安全に関すること		
9	心の健康に関すること（不登校を含む）		
10	性教育に関すること		
11	薬物乱用や喫煙の防止に関すること		
12	新型インフルエンザに関すること		
13	未定		
14	その他（ ）		

⇒今年度、まだ学校保健委員会を開催していない場合、問3へ進んでください

学校からのお知らせについて

問 3 学校で、保護者向けに「学校だより」等を発行していますか。発行しているものを選び、平成21年度に発行した回数及びその中で生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん等）について記事を掲載した回数を記入してください（複数回答可）。

- * 回答にあたっては、教頭、学年主任、学校栄養職員等の方とご相談の上、記入ください。
- * 学級だよりについては、別途担任の先生へ設問がありますので、学年だよりに含めないでください。
- * 学年だよりについては、1学年2クラス以上ある学校のみ回答してください

	発行回数	左記発行回数の内、生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん等)についての記事の掲載回数【再掲】
1. 学校だより	回 ()	回 ()
2. 保健だより	回 ()	回 ()
3. 給食だより	回 ()	回 ()
4. 学年だより (4年生に発行したもの)	回 ()	回 ()

学校医や授業と連携した取組みについて

問 4 学校保健委員会や健康診断以外に、学校医と養護教諭が合同で実施している取組みについて伺います。

問 4-1 連絡会議を実施していますか

- 1. はい
- 2. いいえ

↓

ア 平成21年度に実施した連絡会議の名称、会議のテーマ、開催回数を記入してください

連絡会議の名称	テーマ	回数

イ 平成22年度に実施した(する予定の)連絡会議の名称、会議のテーマ、開催回数を記入してください

連絡会議の名称	テーマ	回数

問 2-3-3 平成22年度の学校保健委員会で検討した課題の中で、既に解決に向けて取り組んでいるものはありますか。いくつでも○をつけてください。

	取り組み内容	学校単独の学校保健委員会	複数の学校合同の学校保健委員会
1	職員会議等を通じた教員への啓発普及		
2	学校だより、保健だより、給食だより、学校のホームページ等を通じた保護者への啓発普及		
3	児童から構成する保健委員会での活動		
4	保護者にPTA等の会合の場で伝達		
5	学校栄養職員と連携した児童への食に関する啓発普及		
6	体育主任と連携した児童への運動に関する啓発普及		
7	学習塾や学童保育、スポーツクラブ等への情報提供や働きかけ		
8	その他（ ）		
9	特に実施なし		

問 4-2 合同研修会を実施していますか

1. はい 2. いいえ

↓

ア 平成 21 年度に実施した研修会の名称、テーマ、開催回数を記入してください

研修会の名称	回数

イ 平成 22 年度に実施した（する予定の）研修会の名称、テーマ、開催回数を記入してください

研修会の名称	回数

問 4-3 その他、意見交換等を行っていますか

1. はい 2. いいえ

↓

（具体的に

問 5 平成 21 年度において、学級担任と連携した保健学習（チームティーチング等）は実施しましたか。

1. 実施した 2. 実施しなかった 3. 当時の記録がなく不明
- 問 5-2 実施した内容は次のうち、どのようなことですか（複数回答可）。
1. 肥満等、生活習慣病に関すること 2. 食生活に関すること
 3. 生活習慣・生活リズムに関すること 4. 運動不足に関すること
 5. 歯・口に関すること 6. 視力障害に関すること
 7. 心の健康に関すること 8. 性に関すること
 9. 薬物乱用やたばこに関すること 10. アレルギー性疾患に関すること
 11. 当時の記録がなく不明
 12. その他（ ）

ハイリスク児への働きかけについて

問 6 平成 21 年度に実施した健康診断結果から、肥満等の生活習慣病のハイリスク児童やその保護者等に対し、特別に何らかの働きかけを行いましたか。

1. 行った 2. 行っていない⇒問 7へ 3. 当時の記録がなく不明⇒問 7へ

↓

問 6-2 働きかけの対象はどのような児童でしたか。（複数回答可）

1. 肥満児童
 対象者の選定基準：（ ）
 該当者数：（ ）
2. 血液検査の異常者
 対象者の選定基準：（ ）
 該当者数：（ ）
3. その他（ ）

問 6-3 ハイリスク児への働きかけはどのように行いましたか。（複数回答可）

1. 保健指導の実施 2. 受診勧奨の通知の送付
 3. 保健センター等が実施する保健指導の案内通知の送付
 4. パンフレットやリーフレットの配布による啓発
 5. その他（ ）

問 6-3-1 上記で、1. 保健指導の実施を選択した場合、どのような方法でのような内容について実施しましたか。（複数回答可）

1) 児童及び保護者双方への働きかけ

	児童及び保護者への集団指導	児童及び保護者への個別指導
21 年度開催回数	回	回
対象学年	1 年・2 年・3 年・4 年・5 年・6 年	1 年・2 年・3 年・4 年・5 年・6 年
延べ指導者数	組 名	組 名 (保護者 名、児童 名)
指導内容	1. 食事指導 2. 運動指導 3. 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）の指導 4. その他（ ）	1. 食事指導 2. 運動指導 3. 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）の指導 4. その他（ ）
共同実施者・機関	1. あり（共同実施者に○をつける） 学校医・学校栄養職員・栄養教諭・保健主事・市保健衛生担当職員・保健所職員・PTA・その他（ ） 2. なし	1. あり（共同実施者に○をつける） 学校医・学校栄養職員・栄養教諭・保健主事・市保健衛生担当職員・保健所職員・PTA・その他（ ） 2. なし

2) 児童・保護者それぞれに対する集団指導

保護者のみへの集団指導		児童のみへの集団指導	
21年度開催回数	回数	回数	回数
対象学年	1年・2年・3年・4年・5年・6年	1年・2年・3年・4年・5年・6年	1年・2年・3年・4年・5年・6年
延べ指導者数	名	名	名
指導内容	1. 食事指導 2. 運動指導 3. 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）の指導 4. その他（ ）	1. 食事指導 2. 運動指導 3. 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）の指導 4. その他（ ）	1. 食事指導 2. 運動指導 3. 生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）の指導 4. その他（ ）
共同実施者・機関	1. あり（共同実施者に○をつける） 学校医・学校栄養職員・栄養教諭・保健主事・市保健衛生担当職員・保健所職員・PTA・その他（ ） 2. なし	1. あり（共同実施者に○をつける） 学校医・学校栄養職員・栄養教諭・保健主事・市保健衛生担当職員・保健所職員・PTA・その他（ ） 2. なし	1. あり（共同実施者に○をつける） 学校医・学校栄養職員・栄養教諭・保健主事・市保健衛生担当職員・保健所職員・PTA・その他（ ） 2. なし

3) その他

内容（ ）
 実施回数（ ）回 対象者（ ）

健康課題の解決に向けたその他の取り組みについて

問7 問1で選択した健康課題の解決に向けて、今までの設問以外に取組んでいることがありますか。ある場合は記入してください。

[]

問8 健康課題を解決するにあたって、問題点はありますか。ある場合は記入してください。

[]

行政への要望他

問9 学童期からの生活習慣病の予防に関し、保健センターや保健所等の行政機関に望む支援があれば○をしてください。（複数回答可）

1. ハイリスク児童への指導のフォロー
2. パンフレット等の資料の提供
3. 講師の派遣
4. 保健所や保健センターで実施する児童向けの事業の実施情報の提供
5. 地域の健康課題に関する情報の提供
6. その他（ ）
7. 特になし

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

保健環境調査 (調査票B)

このアンケートは、学童期からの生活習慣病予防事業を実施する市における小学校教諭の取り組み状況を把握するために行うものです。調査結果は、学童期からの生活習慣病予防を推進するための参考資料として使用します。

当てはまる番号に○をつけてください。また、()内には当てはまる事項を記入してください。

事業とのかかわりについて

問 1 あなたは、昨年度(平成21年度)、本校4年生の担任をされていましたが、
1. はい⇒問1-2へ 2. いいえ⇒問2へ

問 1-2 昨年度(平成21年度)、担任を持っていたクラスの児童に対し、保護者向けに「学級だより」等を発行しましたか(学校だよりや学年だよりは含みません)。

- 発行し、生活習慣についての記事を掲載した
(発行回数)回中、生活習慣についての記事掲載回数()回
- 発行したが、生活習慣についての記事は掲載していない
- 発行していない

問 1-3 学級だより以外に、昨年度(平成21年度)、担任を持っていたクラスの児童や保護者に対し家庭での生活習慣の改善に向けた取り組みを行いましたか。

- 実施した
内容:
1. ()
2. 実施していない

児童の状況について

問 2 あなたが普段児童と接していて、健康上の課題として感じることは何ですか。主なものを優先度の高いものから3つまで選択してください。

- 優先順位1位:() 優先順位2位:() 優先順位3位:()
- 生活リズムの乱れ(寝不足等)
 - 朝食の欠食
 - 給食での好き嫌い
 - 運動不足
 - 心の不安定(不登校のことを含む)
 - 特にない
 - その他()

問 3 天気がよいある1日の状況をお答えください。次のことに当てはまる児童の数はクラスに何人ですか。

- ア 業間休みや昼休みに戸外等で運動・遊びをする児童
クラス児童()人中()人
- イ 放課後に戸外等で運動・遊びをすると思われる児童
クラス児童()人中()人

ウ 日常的に運動が不足していると思われる児童
クラス児童()人中()人

担任の先生の生活習慣病予防に関する意識等について

問 4 あなたは、次の事項に関する児童への指導は、主に学校が主体となるべきか、家庭・地域側が主体となるべきかどう思いますか。それぞれ、次のア～オの項目のうち当てはまる記号を()内に書いてください。

- 生活リズム(早寝、早起き、朝ごはん)の獲得()
- 望ましい食習慣の獲得(栄養バランス、好き嫌い、三食きちんと食べる等)()
- 時間の使い方(テレビやゲーム等の遊ぶ時間)()
- しっかりと運動すること()

- ア 全面的に学校で () イ 主に学校で () ウ 学校と家庭・地域の双方で ()
エ 主に家庭・地域で () オ 全面的に家庭・地域で ()

問 5 あなたは、「学童期からの生活習慣病予防」のためには、何が重要だと思いますか。主なものを優先度の高いものから3つまで選択してください。

- 優先順位1位:() 優先順位2位:() 優先順位3位:()
- 早起きをする
 - 朝食を食べる
 - よく体を動かす
 - ジュースやスナック菓子、ファストフードを避ける
 - 夕食後間食をしない
 - 早寝をする
 - テレビやゲームをする時間を控える
 - 好き嫌いをなく食べる
 - その他【 ()

問 6 あなたは、学童期からの生活習慣病予防事業に関してのリーフレット(千葉県健康福祉部健康づくり支援課発行)をご覧になったことがありますか。

- はい
- いいえ
- わからない



児童の生活習慣病予防に関する取組みについて

問 7 今年度、今のクラスの児童に対し、生活リズム（早寝、早起き、朝ごはん）に関する授業等を実施していますか。
1. 既の実施した
2. 実施していないが、年度内に実施予定である
3. 実施する予定はない
（理由： ）
4. 未定

保護者への児童の生活習慣病予防に関する取組みについて

問 8 今年度（4～7月）、今のクラスの児童に対し、保護者向けに「学級だより」等を行いましたか（学校だよりや学年だよりは含みません）。
1. 発行した⇒問 8-2 へ
2. 発行していない⇒問 8-3 へ

問 8-2 保護者向けに「学級だより」等を発行した方はお答えください。

- 1. 生活習慣についての記事を掲載した
（発行回数____回中、生活習慣についての記事掲載回数____回）
- 2. 生活習慣についての記事は掲載していないが、今後掲載予定
- 3. 生活習慣についての記事は掲載していない、今後も掲載予定はない

問 8-3 保護者向けに「学級だより」等を発行していない方はお答えください。

- 1. 発行していないが今後発行し、生活習慣についての記事を掲載予定
- 2. 発行する予定はない、または今後発行しても生活習慣についての記事の掲載予定はない

問 9 学級だより以外に今年度、今のクラスの児童や保護者に対し家庭での生活習慣の改善に向けた取り組みを行っていますか。

- 1. 実施している
（内容： _____）
- 2. 実施していない

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

保健環境調査 (調査票C)

このアンケートは、学童期からの生活習慣病予防事業を実施する市における子どもへの生活習慣に関する取り組み状況や学校保健と地域保健の連携状況を把握するために行うものです。調査結果は、学童期からの生活習慣病予防を推進するための参考資料として使用します。

当てはまる番号に○をつけてください。また、()内には当てはまる事項を記入してください。

問1 貴市では、1歳半児健診や3歳児健診において、子どもの生活リズムの定着（早寝・早起き・朝ごはんに関すること）に関する指導を行っていますか。

1. 保護者全員に行っている

事業名	内容	事業開始年度	21年度延参加者数

2. 指導が必要と思われる保護者のみに行っている

3. 行っていない

問2 1歳半児健診や3歳児健診以外に、子どもの望ましい生活リズムの定着に関する普及啓発事業を行っていますか。

1. 行っている

事業名 (対象者)	内容	事業開始年度	21年度延参加者数
()			
()			
()			

2. 行っていない

問3 児童の健康課題の対策について、学校関係者を交えた意見交換をする場（学校保健委員会以外の会議等の開催）がありますか。該当するものを選択してください。

- 話し合う場がある
(会議名：)
(会議目的：)

2. 話し合う場がない

問4 貴市の保健衛生部門と小学校（教育委員会を含む）とで、昨年度（平成21年度）に連携して実施した事業（保健指導等）がありますか（学童期からの生活習慣病予防事業は除く）。該当するものを選択してください。

- 活動あり
- 活動なし

↓

事業名	事業内容	学校名	活動分野 (下記から記号を選択)	事業者職種 (下記から記号を選択)

(活動分野)

- ア. 生活習慣に関するもの イ. 栄養（食事）教育 ウ. 歯科保健教育
 工. 性教育 オ. 喫煙防止教育 カ. 薬物防止教育 キ. その他
 (事業者担当者職種)
 a. 保健師 b. 管理栄養士・栄養士 c. 歯科衛生士 d. その他

問5 昨年度（平成21年度）は、保健所や学校等が主催する食育指導者研修会等、学童期の食育等に関する研修会に職員が参加しましたか。

1. 参加した 2. 参加しなかった

↓

研修会名	テーマ	実施主体
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他
		1. 市 2. 保健所 3. 市教育委員会関係 4. その他

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

学校・家庭・地域の 連携でこどもの

生活習慣病予防を！

しっかり運動、
早ね・早おき・朝ごはん！

千葉県健康福祉部
健康づくり支援課

千葉県では、鎌ケ谷市、鴨川市、木更津市の3市において、学童期からの生活習慣病予防のためのモデル事業を実施しています。

このなかで、平成20年度には、小学5年生（2,191名）とその保護者等（2,642名）を対象に健康状態や食生活に関する実態調査を行いました。

その結果、「早ね 早おき 朝ごはん」*1が実践できている子どもは、肥満が少なく、そのほかの生活習慣も全般に良好で、精神的にも安定した状態であることがわかりました（下記グラフ）。

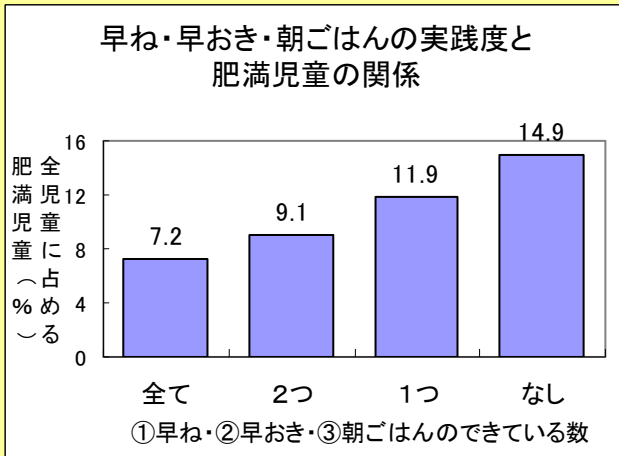
また、テレビの視聴時間については、約半数の子どもたちが1日3時間以上と答え、「学童期からの生活習慣病予防のためには、何が重要だと思いますか」という質問には、最も多くの保護者が「運動」と答えました。

このことから、千葉県では、3市と協力して「しっかり運動、早ね・早おき・朝ごはん」をスローガンに、活動を展開しています。

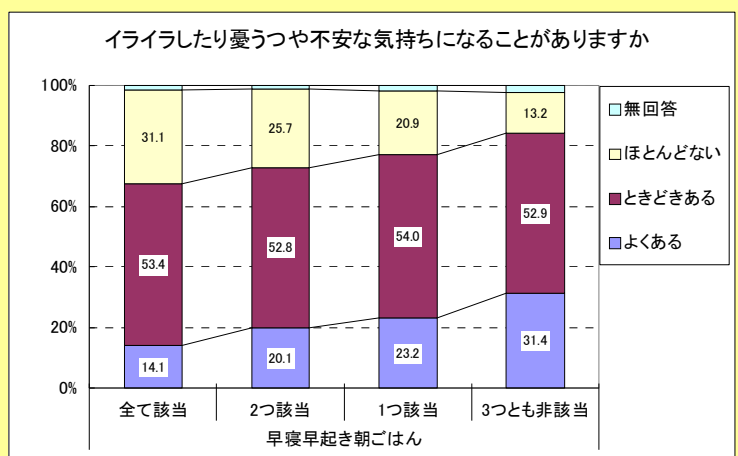
平成21年度は、3市の小学校（37校）の養護教諭や小学校4年生の担任教諭、市の保健衛生担当者を対象に、保健環境調査を行いました。

その結果、養護教諭と担任教諭が共通して「子どもの生活習慣」に問題を感じていることや、行政（地域）へ支援を求めていること等も浮き彫りになりました。子どもの生活習慣は、家庭の生活習慣に大きく影響されることから、学校と家庭、地域の連携した取組みが期待されます。

早寝・早起き・朝ごはんが3つとも
できている児童のほうが肥満が少ない



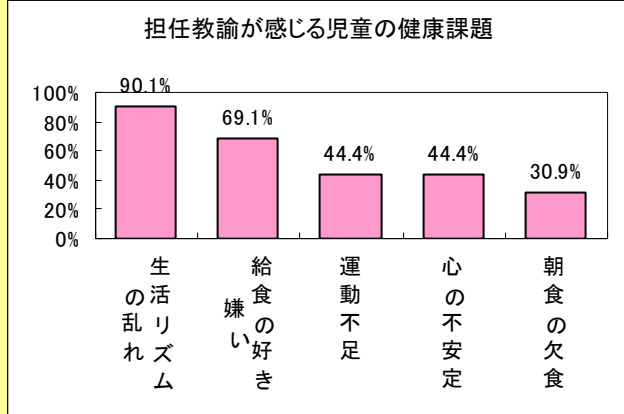
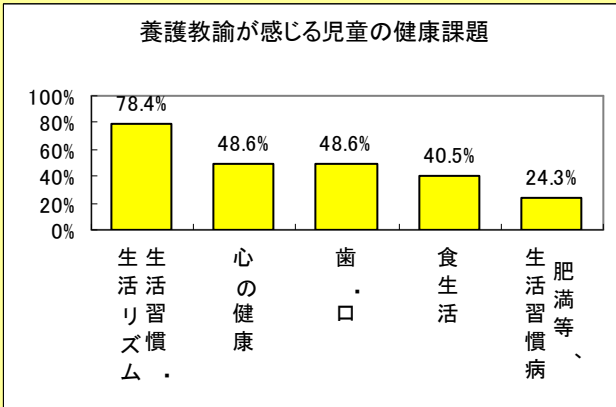
早寝・早起き・朝ごはんが3つともできて
いる児童のほうが、気持ちが安定している



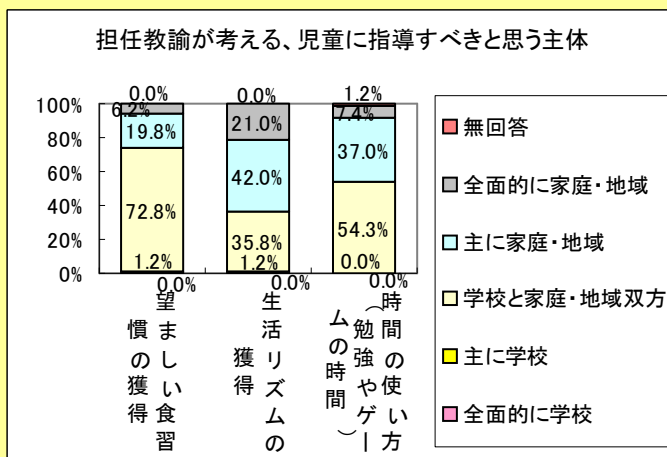
平成20年 学童期からの生活習慣病予防事業に係る実態調査より

*1 早ね：午後10時以前に寝る、早起き：午前6時半以前に起きる、朝ごはん：朝食を毎日食べる ことを定義として集計

養護教諭も担任教諭も、児童の生活習慣を課題に思っている



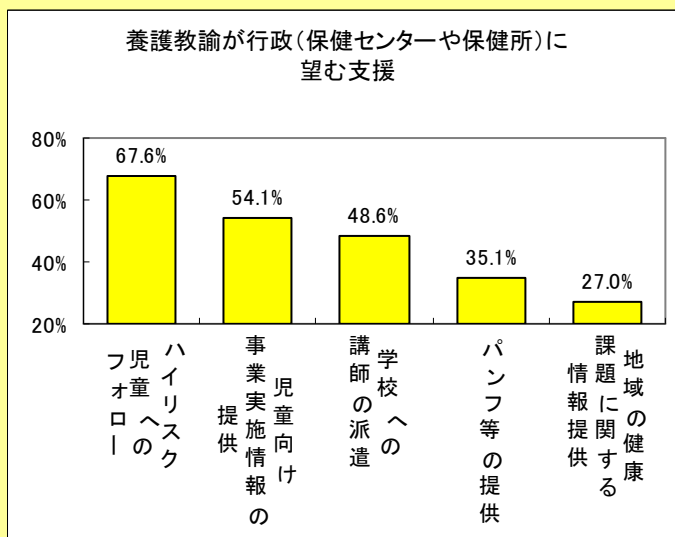
生活リズムや時間の使い方については、家庭で指導すべきと考える先生がほとんど



担任教諭は、食習慣の獲得については、学校及び家庭・地域が双方で協力して児童に指導すべきと考えています。しかし、望ましい生活リズムの獲得や時間の使い方（ゲームの時間等）については、主にまたは全面的に家庭・地域で指導すべきと考えている先生が約半数を占めることから、このことを家庭に伝えていくためには、地域の協力が欠かせません。

早ね・早起き・朝ごはんが全て実施されている児童は全体の約1/4の現状（平成20年度の実態調査結果より）を、学校・家庭・地域の協力で改善していきたいものです。

養護教諭は行政のフォローを望んでいる



保護者に「子どもの生活習慣予防のために何が重要と思うか」を聞いたところ、「朝ごはん」と回答した保護者の子どもは朝ごはんを食べている割合が高い等、保護者の考えと子どもの行動に関連がありました（平成20年度の実態調査結果より）。このことから、子どもの生活習慣の改善には保護者の意識を変えることが有効であることが示唆されます。

また、養護教諭へ、行政に望む支援について質問をしたところ、回答した養護教諭のうち約70%が、肥満等の生活習慣病ハイリスク児童へのフォローを望んでいました。これから取り組みを行う市町村においては、まずは学校と協働して、保護者へのアプローチ等、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

こどもの頃から 望ましい 生活習慣を！

しっかり運動、
早ね・早おき・朝ごはん！

千葉県健康福祉部 健康づくり支援課

千葉県では、鎌ケ谷市、鴨川市、木更津市の3市において、学童期からの生活習慣病予防のためのモデル事業を実施しています。

このなかで、平成20年度には、小学5年生（2,191名）とその保護者等（2,642名）を対象に健康状態や食生活に関する実態調査を行いました。

その結果、「早ね 早おき 朝ごはん」*1が実践できている子どもは、肥満が少なく、そのほかの生活習慣も全般に良好で、精神的にも安定した状態であることがわかりました（下記グラフ）。

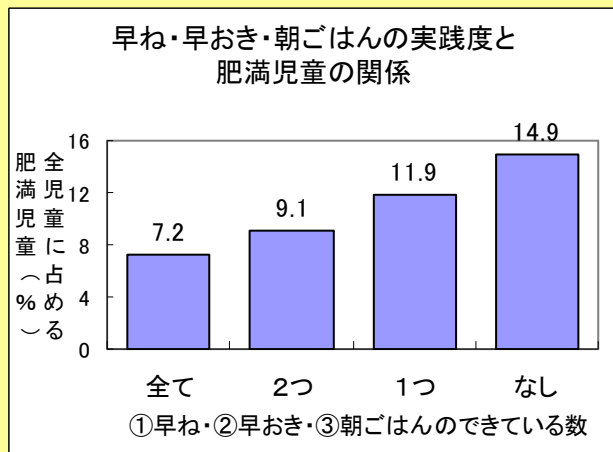
また、テレビの視聴時間については、約半数の子どもたちが1日3時間以上と答え、「学童期からの生活習慣病予防のためには、何が重要だと思いますか」という質問には、最も多くの保護者が「運動」と答えました。

このことから、千葉県では、3市と協力して「しっかり運動、早ね・早おき・朝ごはん」をスローガンに、活動を展開しています。

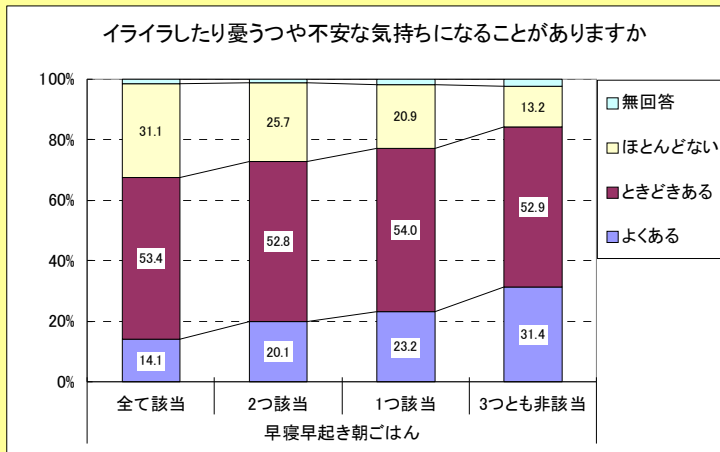
平成21年度は、3市の小学校（37校）の養護教諭や小学校4年生の担任教諭、市の保健衛生担当者を対象に、保健環境調査を行いました。

その結果、養護教諭と担任教諭が共通して「子どもの生活習慣」に問題を感じていることや、保健だよりや給食だより等を通じた児童や保護者への啓発普及が行われていること、約9割のクラスで生活リズムに関する授業が実施されていること*2等が明らかになりました。子どもたちへの指導内容が定着するよう、家庭での教育が期待されています。

早寝・早起き・朝ごはんが3つとも
できている児童のほうが肥満が少ない



早寝・早起き・朝ごはんが3つともできて
いる児童のほうが、気持ちが安定しています

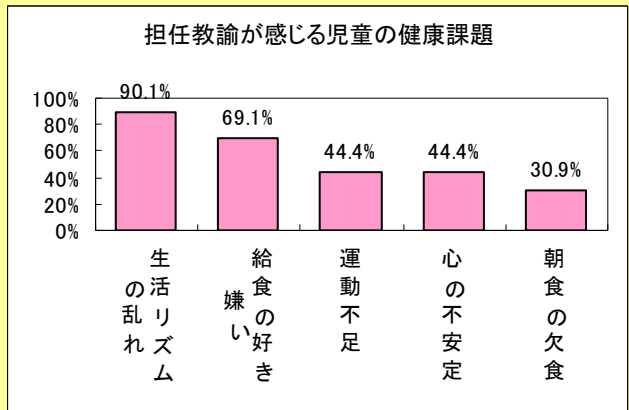
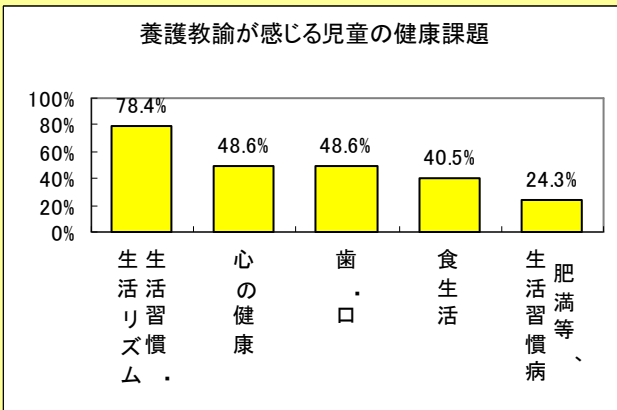


平成20年 学童期からの生活習慣病予防事業に係る実態調査より

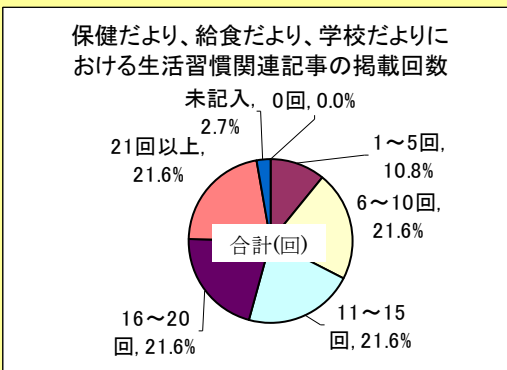
*1 早ね：午後10時以前に寝る、早起き：午前6時半以前に起きる、朝ごはん：朝食を毎日食べる ことを定義として集計

*2 調査時期が9月であったため、「年度内に指導予定」と回答したクラスも含む

養護教諭も担任教諭も、児童の生活習慣を課題に思っています



望ましい生活習慣が定着するよう、学校では様々な取り組みを行っています



いきいきちばっ子 ノート

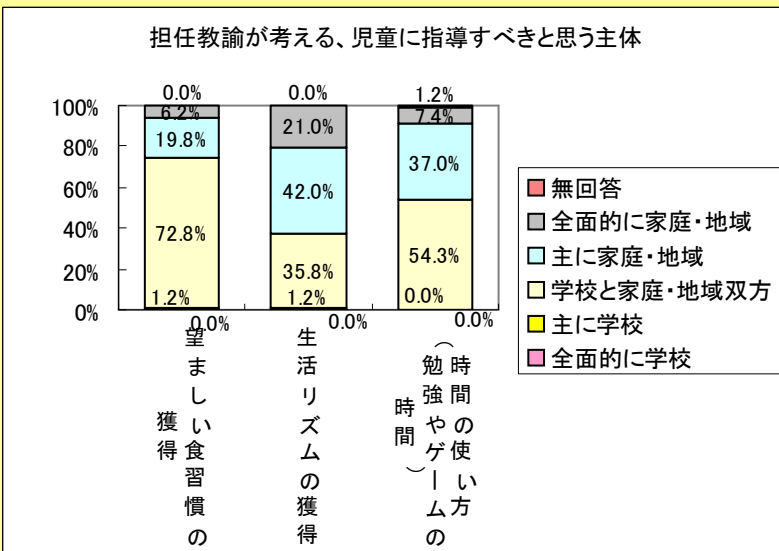


健康チェックリーフレット

学校では、子どもたちが望ましい生活習慣を身につけるよう、保健だよりや給食だよりの記事に掲載しています。

また、いきいきちばっ子ノートや健康チェックリーフレット等を活用した児童への啓発や指導を行っています。

家庭でも積極的な声かけを！



児童が望ましい生活習慣を身につけるよう、担任教諭も授業で指導を行っています。

その一方、担任教諭に、児童の生活習慣等についてどこが主体で指導すべきか聞いたところ、食習慣については、学校・家庭・地域とが協力して実施すべき、という回答が多くを占めました。生活リズムの獲得や時間の使い方については、主に家庭・地域で指導してほしい、という回答も目立ちました。

学校で過ごす時間は限られていることから、家庭での指導が欠かせません。

平成20年度学童期からの生活習慣病予防事業実施要綱

第1 目的

メタボリックシンドロームの予防には、学童期からの健全な生活習慣を身につけることが重要であり、そのためには、家庭のみではなく学校や地域等の社会全体がその取り組みを支援していくことが必要である。

そのため、県では市町村、学校と地域の関係機関の協働のもと、子どもとその家族（保護者等）に向けた生活習慣病予防のモデル事業「学童期からの生活習慣病予防事業」（以下「本事業」という。）を実施する。

第2 事業実施主体及び実施対象等

事業実施主体は、千葉県とし、実施対象等は各市町村が管轄する小学校に通う児童及び保護者等とする。

第3 事業の実施方法

県が本事業の一部の実施を市町村に委託する。

第4 実施主体の選定

別途定めるところにより、県が決定し、その結果を市町村に対し通知する。

第5 事業の内容

（1）子どもと保護者等の健康実態調査

市町村において、対象となる地域や学年等を定め、児童及び保護者等の健康状態、食生活、身体活動量・運動の状況の実態調査を行い地域課題等の把握をする。

ア 実施方法：市町村職員及び日々雇用職員等による実施

イ 対象者数：児童及び保護者等各200～300名程度（1市町村あたり）

（2）個別指導、ワークショップ、集団指導等の実施

（1）において過体重、肥満とされた者に対して、医師・栄養士・保健師による個別や集団による保健指導を実施するとともに、必要に応じてワークショップ等によるフォローアップを行う。

ア 実施方法：市町村職員及び雇い上げ医師・管理栄養士・保健師等による実施

イ 対象数：児童及び保護者等20～30組程度

（3）講演会、親子料理教室、その他ポピュレーションアプローチの実施

対象地域におけるポピュレーションアプローチ的な働きかけとして、「講演会」「親子料理教室」等を開催する。

ア 実施方法：市町村職員及び雇い上げ管理栄養士、ボランティア等による実施

イ 対象者：児童及び保護者等を含む地域住民等

(4) 商店街等と連携した普及啓発及び食環境整備

対象地域において、食品関係、商店街やスーパー等の事業者、また、食生活改善推進員や食育ボランティア、その他の関係機関と連携した、子どもの肥満予防等のための健全な食生活や運動に関する普及啓発。

(5) その他

その他、本事業を円滑かつ効果的に実施するために必要な事項について、県の求めに応じて協力する。

第6 県の支援等

(1) 事業企画・評価委員会等の設置・運営

県は、上記第5(1)から(4)について円滑に実施するために、学識経験者、医療関係団体、栄養関係団体、関係行政機関やボランティアの代表者等で構成される委員会等を設置し、事業計画の策定、調査の企画・分析、事業の推進及び評価、事業実施報告書の作成等を行う。

(2) その他

その他、本事業を円滑かつ効果的に実施するために必要な助言及び指導等の支援を行う。

第7 経費

県は予算の範囲内において、本事業の実施に必要な経費について、別に定めるところにより負担する。

第8 事業の実施期間

本事業の実施期間は、平成20年7月1日から平成21年3月31日までとする。

第9 附帯条件

本事業の実施は、国（厚生労働省）が実施する、平成20年度「メタボリックシンドローム予防戦略事業」の千葉県への採択（補助決定）が条件となる。

第10 その他

この要綱に定めるもののほか、本事業の実施について必要な事項は別に定めるところとする。

附則

この要綱は、平成20年6月13日から施行する。

平成21年度学童期からの生活習慣病予防事業実施要綱

第1 目的

メタボリックシンドロームの予防には、学童期からの健全な生活習慣を身につけることが重要であり、そのためには、家庭のみではなく学校や地域等の社会全体がその取組を支援していくことが必要である。

そのため、県では市町村、学校と地域の関係機関の協働のもと、子どもとその家族（保護者等）に向けた生活習慣病予防のモデル事業「学童期からの生活習慣病予防事業」（以下「事業」という。）を実施する。

第2 事業実施主体

事業実施主体は、県とする。

第3 事業の実施方法

県が事業の一部の実施を市町村に委託することとし、その選定は、県が別途定めるところにより行うこととする。

第4 委託事業の内容

事業の実施を受託した市町村は、以下の事業を実施することとするが、（1）については必ず実施することとし、（2）及び（3）については、各市町村の実態を踏まえ、事業の趣旨の範囲内で実施するものとする。

ただし、（1）については、必要と認める場合には、県が行うこととする。

（1）保健環境調査

学童の生活習慣に影響を与える保健環境等の把握をする。実施については、健康福祉センター及び市町村職員等により行うものとする。

（2）学校におけるポピュレーションアプローチの実施

学校における配布物等の各種媒体を使用した普及啓発等のポピュレーションアプローチを実施する。

（3）地域におけるポピュレーションアプローチの実施

地域における、一般市民を対象とした各種イベント等での普及啓発を実施する。

ア 実施方法：市町村職員及び雇い上げ管理栄養士、ボランティア等による実施

（4）その他

その他、事業を円滑かつ効果的に実施するために必要な事項について、県の求めに応じて協力する。

第5 県の支援等

(1) 事業企画・評価委員会等の設置・運営

県は、上記第4(1)から(4)について円滑に実施するために、学識経験者、医療関係団体、栄養関係団体、関係行政機関やボランティアの代表者等で構成される委員会等を設置し、事業計画の策定、調査の企画・分析、事業の推進及び評価、事業実施報告書の作成等を行う。

(2) その他

その他、事業を円滑かつ効果的に実施するために必要な助言及び指導等の支援を行う。

第6 経費

県は予算の範囲内において、事業の実施に必要な経費について、別に定めるところにより負担する。

第7 事業の実施期間

事業の実施期間は、国（厚生労働省）が実施する、平成21年度「健康的な生活習慣づくり重点化事業」の千葉県への採択（補助決定）の日から平成22年3月31日までとする。

第8 附帯条件

事業の実施は、前項に掲げる事業の千葉県への採択（補助決定）が条件となる。

第9 その他

この要綱に定めるもののほか、事業の実施について必要な事項は別に定めることとする。

附則

この要綱は、平成21年6月9日から施行する。

附則

この要綱は、平成21年7月1日から施行する。

平成22年度学童期からの生活習慣病予防事業実施要綱

第1 目的

メタボリックシンドロームの予防には、学童期からの健全な生活習慣を身につけることが重要であり、そのためには、家庭のみではなく学校や地域等の社会全体がその取組を支援していくことが必要である。

そのため、千葉県では市町村、学校と地域の関係機関の協働のもと、子どもとその家族（保護者等）に向けた生活習慣病予防のモデル事業「平成22年度学童期からの生活習慣病予防事業」（以下「事業」という。）を実施する。

第2 事業実施主体

事業実施主体は、県とする。

第3 事業の実施方法

県が事業の一部の実施を市町村に委託することとし、その選定は、県が別途定めるところにより行うこととする。

第4 委託事業の内容

事業の実施を受託した市町村は、以下の事業を実施することとするが、（1）及び（2）については必ず実施することとし、（3）及び（4）については、各市町村の実態を踏まえ、事業の趣旨の範囲内で実施するものとする。

ただし、（1）及び（2）については、必要と認める場合には、県が直接実施することとする。

（1）子どもと保護者等の健康実態調査

児童及び保護者等の健康状態、食生活等の実態調査を行い、ポピュレーションアプローチを行うための基礎資料とする。

ア 実施方法：市町村職員及び日々雇用職員等による実施

イ 対象者数：1市町村あたり児童（小学校5年生）及びその保護者等各200～300名程度を目安とするが、これを上回る数を実施しても差し支えないものとする。

（2）保健環境調査

学童の生活習慣に影響を与える保健環境等の把握をする。

ア 実施方法：健康福祉センター及び市町村職員等による実施

イ 対象学校：原則として、（1）の健康実態調査を行う学校

（3）学校におけるポピュレーションアプローチの実施

学校における配布物等の各種媒体を使用した普及啓発等のポピュレーションア

アプローチを実施する。

(4) 地域におけるポピュレーションアプローチの実施

地域における、一般市民を対象とした各種イベント等での普及啓発を実施する。

ア 実施方法：市町村職員及び雇い上げ管理栄養士、ボランティア等による実施

(5) その他

その他、事業を円滑かつ効果的に実施するために必要な事項について、県の求めに応じて協力する。

第5 県の支援等

(1) 事業企画・評価委員会等の設置・運営

県は、上記第4(1)から(5)について円滑に実施するために、学識経験者、医療関係団体、栄養関係団体、関係行政機関やボランティアの代表者等で構成される委員会等を設置し、事業計画の策定、調査の企画・分析、事業の推進及び評価、事業実施報告書の作成等を行う。

(2) その他

その他、事業を円滑かつ効果的に実施するために必要な助言及び指導等の支援を行う。

第6 経費

県は予算の範囲内において、事業の実施に必要な経費について、別に定めるところにより負担する。

第7 事業の実施期間

事業の実施期間は、国（厚生労働省）が実施する、「平成22年度健康的な生活習慣づくり重点化事業」のとして事業が採択（補助決定）された日から平成23年3月31日までとする。

第8 附帯条件

事業の実施は、前項に掲げる事業の千葉県への採択（補助決定）が条件となる。

第9 その他

この要綱に定めるもののほか、事業の実施について必要な事項は別に定めることとする。

附則

この要綱は、平成22年6月23日から施行する。

学童期からの生活習慣病予防事業企画・評価委員会設置要綱

(設 置)

第1条 地域と学校等の連携のもと、若年期からの肥満予防の取り組みの推進に向けた事業の企画・評価をするため、学童期からの生活習慣病予防事業企画・評価委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事務を所掌する。

- (1) 事業の実施計画の策定
- (2) 評価指標等の検討
- (3) 事業実施結果の評価、分析
- (4) 事業報告書の策定
- (5) その他事業推進のために必要な事項

(組 織)

第3条 委員会は、知事が委嘱又は任命する委員15名以内をもって構成する。

- 2 委員会には委員長及び副委員長を置く。
- 3 委員長は、委員の互選により選出し、副委員長は委員長が指名する。
- 4 委員長は、会務を総務し、委員会を代表する。
- 5 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(任 期)

第4条 委員の任期は、平成23年3月31日までとする。ただし、欠員が生じた場合の新たな委員の任期は、前委員の残任期間とする。

- 2 委員は、再任されることができる。

(会 議)

第5条 委員会は委員長が召集し、議長は委員長が務めるものとする。

- 2 委員長が認めた者は、オブザーバーとして委員会に参加することができるものとする。

(作業部会)

第6条 第2条に掲げる事務を円滑に推進するため、必要に応じて作業部会を置くことができる。

2 作業部会は、委員長が指定する委員及び知事が委嘱又は任命する作業部会委員で組織する。

(事務局)

第7条 委員会の事務局は、健康福祉部健康づくり支援課に置く。

(補 則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は委員長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成20年6月13日から施行する。

2 第4条第1項の規定にかかわらず、当初の委員の任期は、平成22年3月31日までとする。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成22年6月24日から施行する。

2 この要綱は、平成23年3月31日限り、その効力を失う。

メタボリックシンドローム予防戦略事業
平成20年度「学童期からの生活習慣病事業」企画・評価委員会 委員名簿

(順不同)

区分	領域等	委員名	所属・役職等
関係団体	医師（県医師会代表）	篠宮 正樹	千葉県医師会 理事
	歯科医師（県歯科医師会代表）	兼元 妙子	千葉県歯科医師会 学校歯科保健委員会委員
	保健師（県看護協会代表）	藪田 京子	千葉県看護協会 理事
	栄養士（県栄養士会代表）	金井 俊江	千葉市立西の谷小学校 栄養職員
	医療機関	櫻井 義人	(財)ちば県民保健予防財団事務局長
学識経験者	学識経験者（保健学）	坂本 元子	和洋女子大学 学長
		岡田 加奈子	千葉大学教育学部 大学院教育学研究科 養護教諭養成課程 准教授
	学識経験者（運動学）	内藤 久士	順天堂大学 スポーツ健康科学部 運動生理学 研究室准教授
	学識経験者（健康疫学）	柳堀 朗子	千葉県衛生研究所特別研究員
行政・学校関係者	小学校長代表	榎本 良和	千葉県小学校長会 健康安全部長 袖ヶ浦市立中川小学校 校長
	P T A代表	小高 政喜	千葉県P T A連絡協議会副会長
	校医代表	森本 浩司	千葉県医師会 理事
	保健所代表 医師（公衆衛生）	大野 由記子	長生健康福祉センター長

メタボリックシンドローム予防戦略事業
平成21年度「学童期からの生活習慣病事業」企画・評価委員会 委員名簿

(順不同)

区分	領域等	委員名	所属・役職等
関係団体	医師（県医師会代表）	篠宮 正樹	千葉県医師会 理事
	歯科医師（県歯科医師会代表）	兼元 妙子	千葉県歯科医師会 学校歯科保健委員会幹事
	保健師（県看護協会代表）	藪田 京子	千葉県看護協会 理事
	栄養士（県栄養士会代表）	金井 俊江	千葉市立西の谷小学校 栄養職員
	医療機関	櫻井 義人	(財)ちば県民保健予防財団事務局長
学識経験者	学識経験者（栄養学）	坂本 元子	和洋女子大学 学長
	学識経験者（保健学）	岡田 加奈子	千葉大学教育学部 養護教諭養成課程 准教授
	学識経験者（運動学）	内藤 久士	順天堂大学 スポーツ健康科学部 運動生理学研究室 准教授
行政・学校関係者	小学校長代表	片桐 正広	山武市立睦岡小学校長
	P T A代表	小高 政喜	千葉県P T A連絡協議会 副会長
	校医代表	森本 浩司	千葉県医師会 理事
	保健所代表 医師（公衆衛生）	大野 由記子	夷隅健康福祉センター長
	木更津市	高澤 茂夫	木更津市教育委員会学校教育課長
	鴨川市	山口 泰弘	鴨川市市民福祉部健康推進課長
	鎌ヶ谷市	福留 浩子	鎌ヶ谷市健康福祉部健康増進課長

メタボリックシンドローム予防戦略事業
平成22年度「学童期からの生活習慣病予防事業」企画・評価委員会 委員名簿

(順不同)

区分	領域等	委員名	所属・役職等
関係団体	医師(県医師会代表)	篠宮 正樹	(社)千葉県医師会 理事
	歯科医師(県歯科医師会代表)	兼元 妙子	(社)千葉県歯科医師会 学校歯科保健委員会委員
	保健師(県看護協会代表)	藪田 京子	(社)千葉県看護協会 理事
	栄養士(県栄養士会代表)	大河原 悦子	市川市立南行徳小学校 栄養職員
	医療機関	櫻井 義人	(財)ちば県民保健予防財団 常務理事
学識経験者	学識経験者(栄養学)	坂本 元子	和洋女子大学 学長
	学識経験者(保健学)	岡田 加奈子	千葉大学 教育学部 教授
	学識経験者(運動学)	内藤 久士	順天堂大学 スポーツ健康科学部 教授
行政・学校関係者	小学校長代表	松村 英正	野田市立福田第一小学校長
	P T A代表	森 和美	千葉県P T A連絡協議会 副会長
	校医代表	森本 浩司	(社)千葉県医師会 理事
	保健所代表 医師(公衆衛生)	新 玲子	野田健康福祉センター(保健所)長
	木更津市	高澤 茂夫	木更津市教育委員会学校教育課長
	鴨川市	小笠原進一郎	鴨川市市民福祉部健康推進課長
	鎌ヶ谷市	福留 浩子	鎌ヶ谷市健康福祉部健康増進課長