

基本目標2 学齡期・思春期の子どもたちが自ら学び行動することができる

取り組み目標 (1) 健康的な生活習慣が確立される

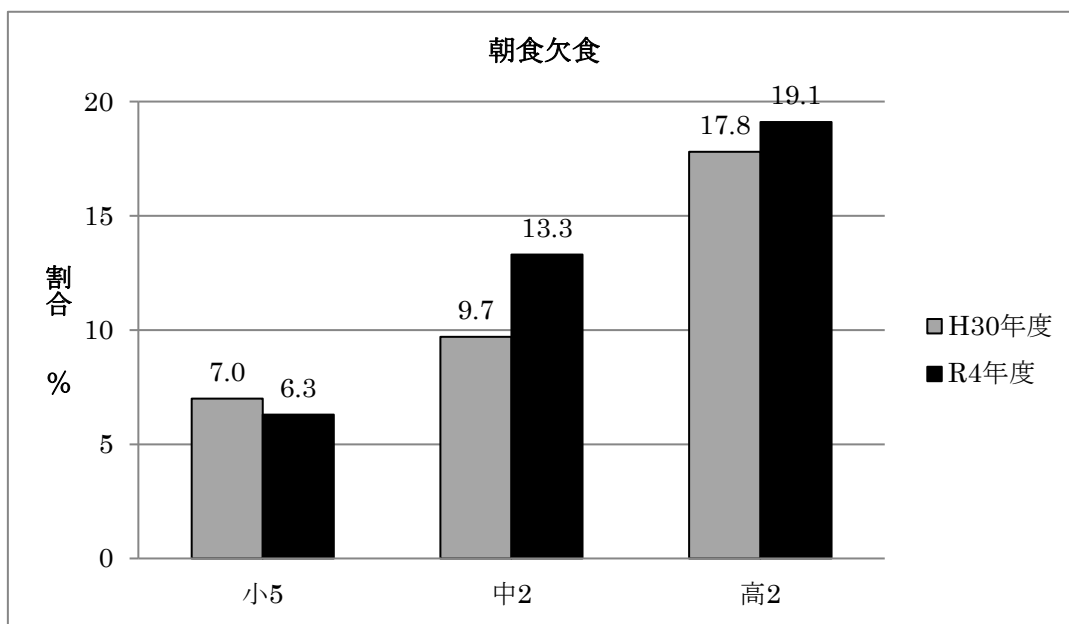
- ① 朝食の欠食者が減る
- ② 健康的な生活習慣が確立されることにより肥満が改善される

【現状と課題】

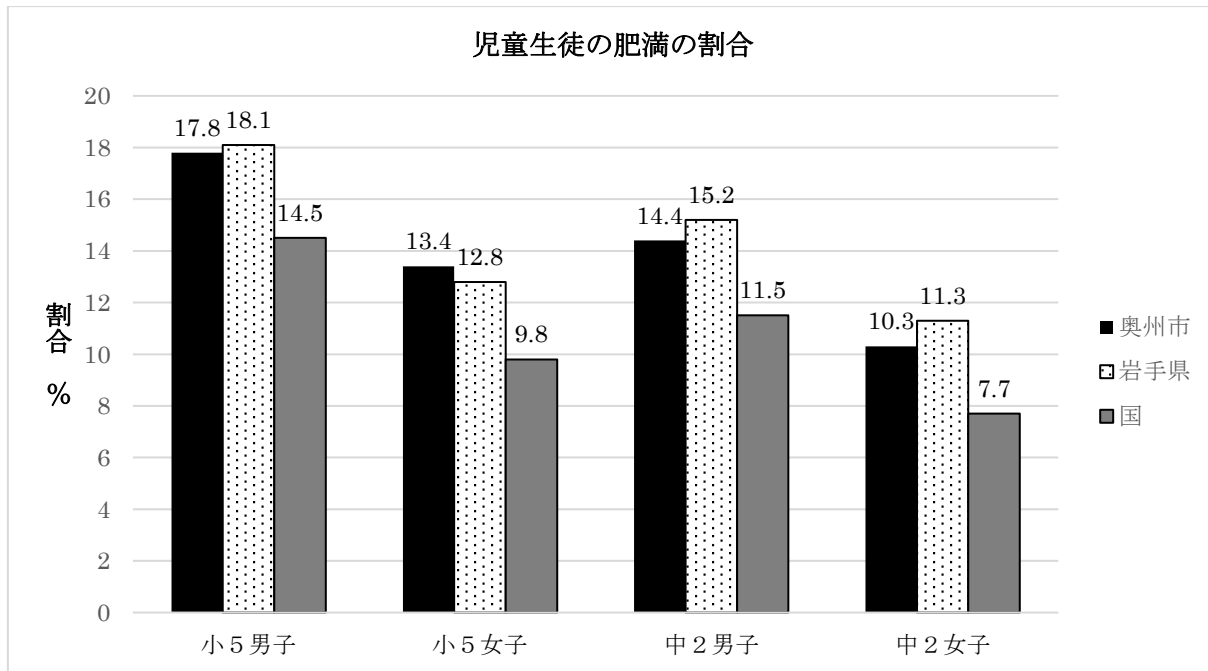
奥州市の朝食欠食率は、平成30年度と比較し中学生、高校生で増加傾向にあり、年齢が上がるにつれ欠食率が増加しています。また、肥満の割合については、小5、中2の男女とも全国より高くなっており、特に男子は増加傾向にあります。

生活習慣病の発症を予防するためには、子どもの頃からの肥満予防が大切です。規則正しい生活、食事、運動習慣を通じて自らの適正体重を維持することができるよう、幼児期以降は親だけでなく子どもを含め、働きかけることが必要です。

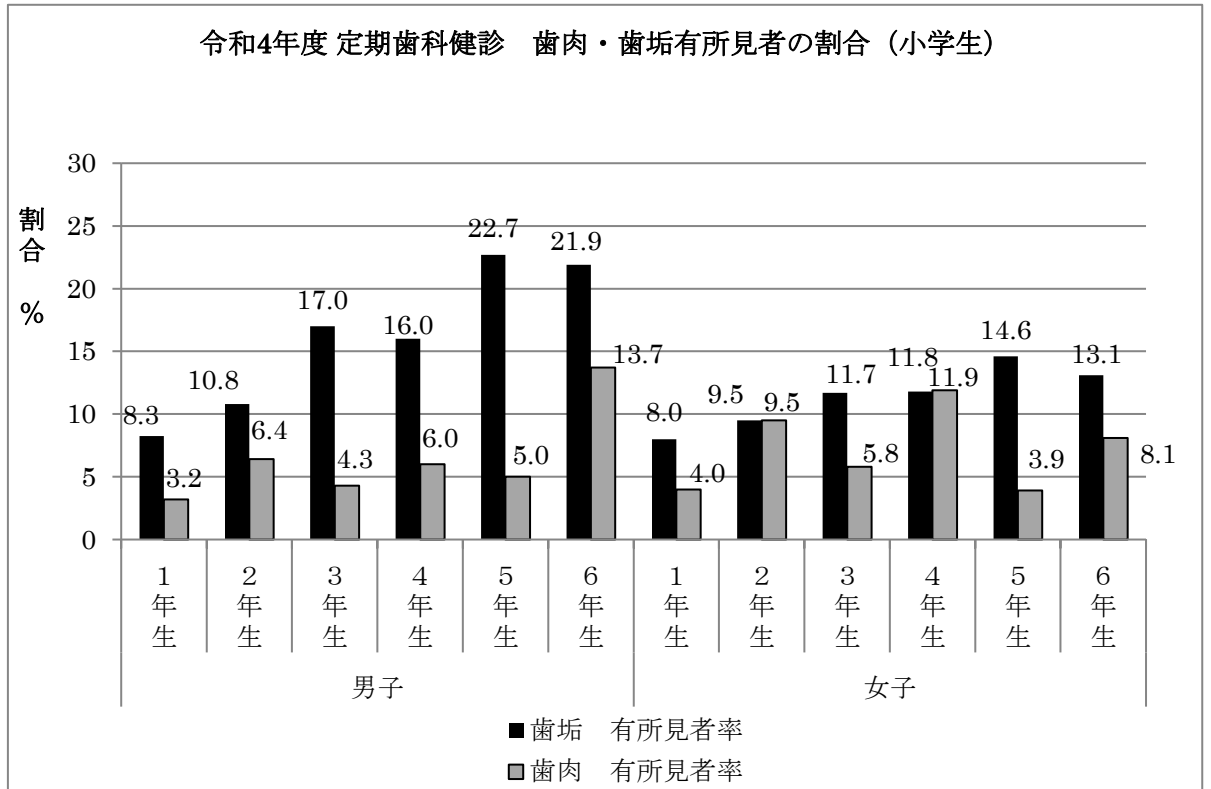
寝る前の歯磨き習慣は9割を超え定着してきており、小学生・中学生歯肉・歯垢有所見者の割合も平成28年度に比べ減少傾向にありますが、学齡期・思春期はむし歯や歯肉炎等、歯科疾患が増加しやすい年代のため、歯磨き習慣を継続していく必要があります。そのためには子ども自身が自ら口の健康に関心を持ち、実行できるよう継続して啓発していくことが大切です。



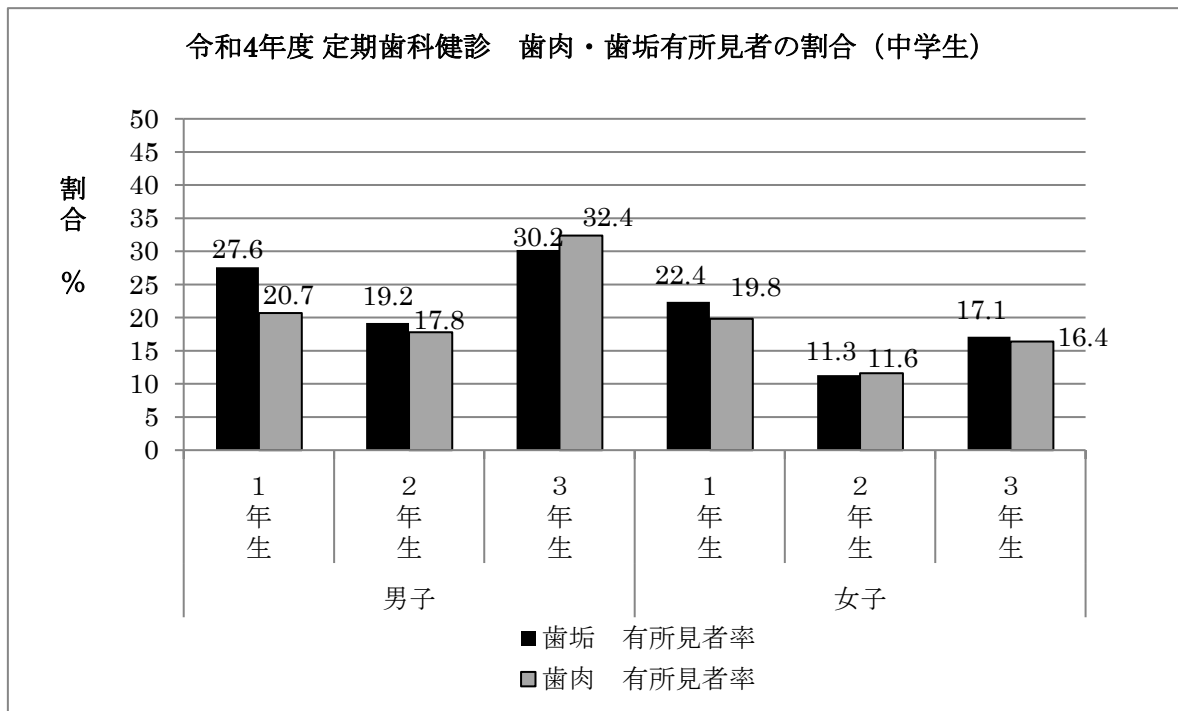
資料：平成30年度健康づくりに関するアンケート
令和4年度健康づくりに関するアンケート



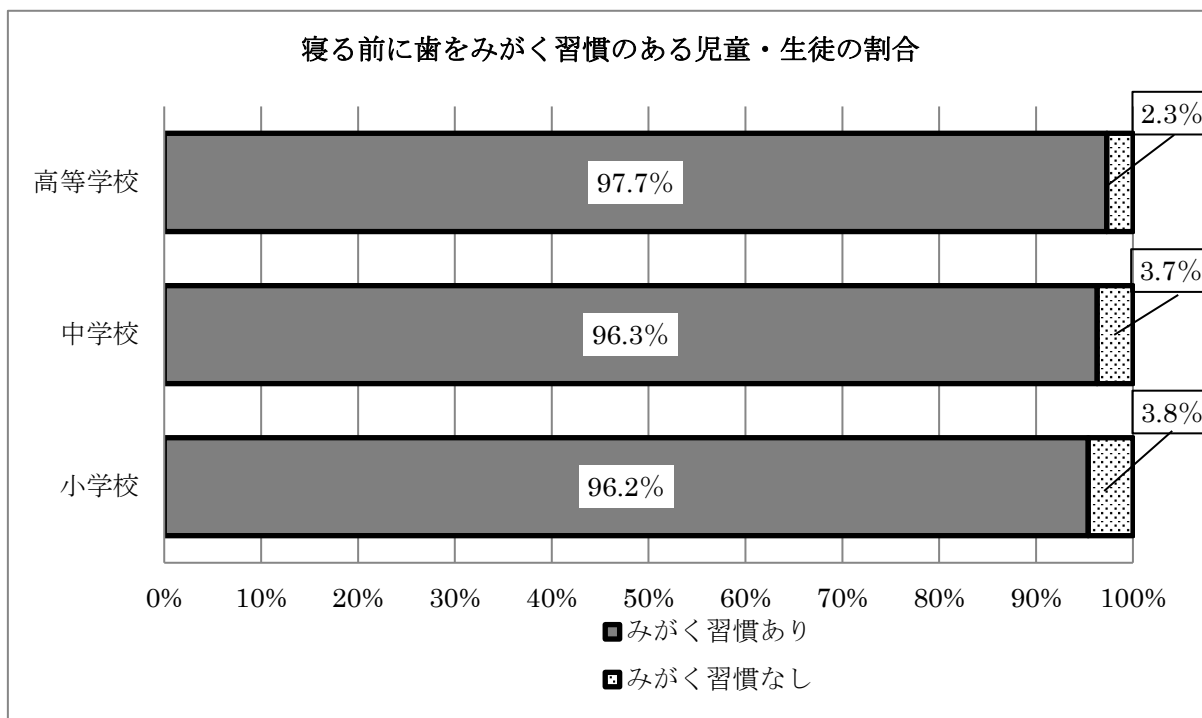
資料：奥州市令和4年度奥州市の学校保健胆江の学校給食、岩手県は岩手県教育委員会令和4年度小学校・中学校義務教育学校 定期健康診断結果集計表、国はスポーツ庁令和4年度全国体力・運動習慣等調査



資料：令和4年度奥州市の学校保健胆江の学校給食



資料：令和4年度奥州市の学校保健胆江の学校給食



資料：令和4年度 奥州市小学校・中学校・高等学校口腔保健調査結果

【目指す姿】

- 毎日、朝食を食べる
- 適正な体重を保つ
- 1日3回歯磨きを行う習慣をつける

【方向性】

自ら健康について関心を持ち、規則正しい生活・食事・運動習慣の行動をとることが大切です。また、学齢期・思春期の歯磨きについて寝る前の歯磨きは定着しつつありますが、朝・昼も定着できるように、特に昼の歯磨きについても実践できるような取り組みを考えていく必要があります。子どもの健康なからだづくりに必要な規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事や運動について伝え、肥満や朝食欠食を予防し、口の健康を保てるよう学校と連携しながら継続して普及啓発していきます。

【活動（対策）】

住民が自分でできること	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる ・規則正しい生活・食事・運動習慣で過ごす ・適性体重を知り、肥満を予防する ・口腔の健康維持に関する知識を身につけ実践する
みんなが協力してできること	<ul style="list-style-type: none"> ・学校保健委員会での情報共有 ・教育施設で食育に取り組む ・地域で料理教室を開催して、食に関して学ぶ機会をつくる ・*60（ロクマル）プラスプロジェクトの取り組み
行政が果たすべきこと	<p><新規・強化事業></p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康教室や出前健康講座でバランス食を普及し、肥満予防の普及を図る。 ・学校保健委員会への参加 ・学校との連携 ・*60（ロクマル）プラスプロジェクトの推進 ・歯科保健対策の継続

*60（ロクマル）プラスプロジェクトとは、岩手の将来を担う子供たちの「健やかな体の育成」に向けて、児童生徒一人ひとりのよりよい生活の確立が図られるよう、「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」を相互に関連付けた一体的な取り組みを推進することにより、組織全体での取り組みの活性化を図るもの。岩手県教育委員会が推進しているものです。

【成果指標】

項目	データベース	対象	実績（R4）	目標値（R10）
肥満の割合	奥州市の学校保健、胆江の学校給食	小学5年男子	17.8%	12.0%
		小学5年女子	13.4%	8.5%
		中学2年男子	14.4%	8.5%
		中学2年女子	10.3%	9.0%
朝食を欠食する子どもの割合	健康づくりに関するアンケート	小学5年	6.3%	5.0%
		中学2年	13.3%	10.0%
		高校2年	9.1%	8.0%

項目	データベース	対象	実績 (R4)	目標値 (R10)
朝歯を磨く習慣がある子どもの割合	歯磨き週間調査	小学生	未把握	89.0%
		中学生		98.0%
		高校生		98.0%
昼歯を磨く習慣がある子どもの割合		小学生	未把握	93.0%
		中学生		30.0%
		高校生		30.0%
夜歯を磨く習慣がある子どもの割合		小学生	未把握	98.0%
		中学生		99.0%
		高校生		99.0%