

子どもたちの「生きる力」を育むために

区立小中学校等の健康教育推進指針



平成24年 3 月

杉並区教育委員会

目 次

1	健康教育推進指針の策定にあたって	1
2	本指針の特徴と構成について	2
3	小中学校 9 年間を通した健康課題	4
4	健康教育推進指針	5
5	ライフステージ別の達成目標	6
6	発達段階を考慮したライフステージ別の行動指針	8
7	健康教育を区内の全ての区立小中学校等で取り組むために	11
8	おわりに	12
	学校・家庭・地域で連携して健康教育に取り組むために	
9	資料編	13
	調査の概要と集計結果	
1	平成23年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の概要	
2	「杉並区立小中学校の児童・生徒の食・生活習慣に関する実態調査」の概要	
3	平成23年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果	
4	「杉並区立小中学校の児童・生徒の食・生活習慣に関する実態調査」の結果	
	～健康教育に関連する情報サイト～	



策定の趣旨

学校全体で取り組む健康教育の推進

杉並区教育委員会では、区立学校における健康教育の取組を再構築し、健康教育等の充実を図っていくことを目指しています。

子どもの健康教育の充実に向けては、検診等の結果をもとにした個別指導の充実、子どもや保護者を対象とする小集団指導の新たな取組、さらには、学校全体での健康教育の3つの層での取組を一連の健康支援策として行うことで、重層的かつ継続的な健康教育の仕組みを構築していくこととしています。(図1参照)

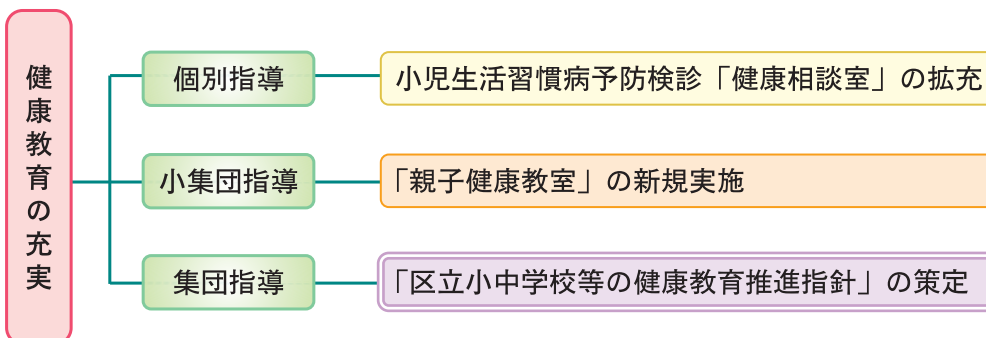
具体的には、個別指導では、小児生活習慣病予防検診の健康相談室の拡充、小集団指導では「親子健康教室」の新規実施などの支援策に取り組むこととし、集団指導については、全ての区立小中学校で、学校全体で健康教育に取り組むため本指針を策定したものです。

健康教育については、子どもたちの「たくましく生きるための健康や体力」を「生きる力」を支える重要な要素の一つとしており、子どもたちの発達段階を踏まえ指導内容の明確化を図ることが学校での取組に求められています。

本指針は、基本的な生活習慣の確立をはじめ、子ども自身が自らの健康づくりに進んで関わるようになる「学齢期」の健康教育について、各学校等で取り組むため、9年間を3段階に分け、さらに、「運動」「食育」「生活習慣」の3つの視点で、具体的な取組例を段階別に行動指針として示すこととしました。

この指針を実践していくことにより、子どもたちが生涯にわたり運動に親しみ、食に関する素養を深め、健康な生活を送る資質や能力の基礎を培い、たくましく「生きる力」を身に付けることを期待しています。

図1 健康教育の体系図



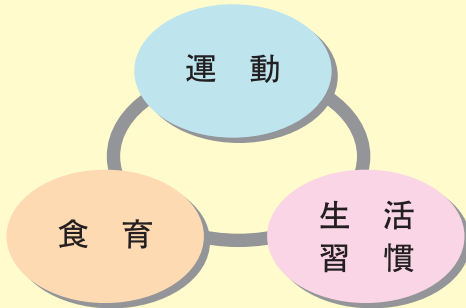
2

本指針の特徴と構成について

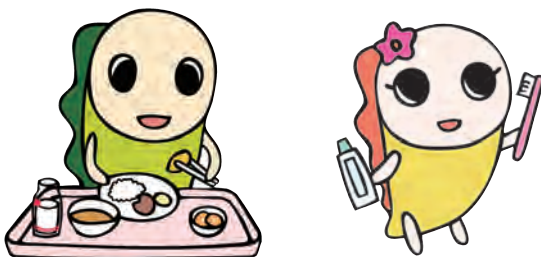
本指針の特徴

健康教育の視点と達成目標の明確化

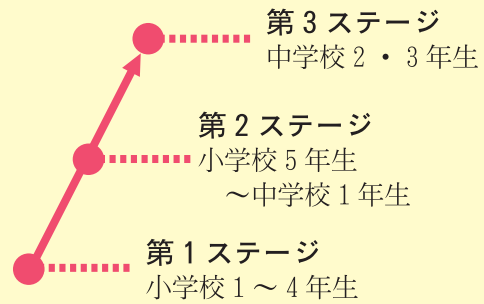
「運動」「食育」「生活習慣」
の3つの視点



子どもの健康課題を明確にするために、「運動」については、平成23年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」等の結果を、「食育」と「生活習慣」については、「杉並区立小中学校の児童・生徒の食・生活習慣に関する実態調査（平成23年11月）」の結果をもとに実態を把握し、健康課題を明らかにしたうえで、本指針を作成しました。



3つのライフステージごとの
達成目標を設定



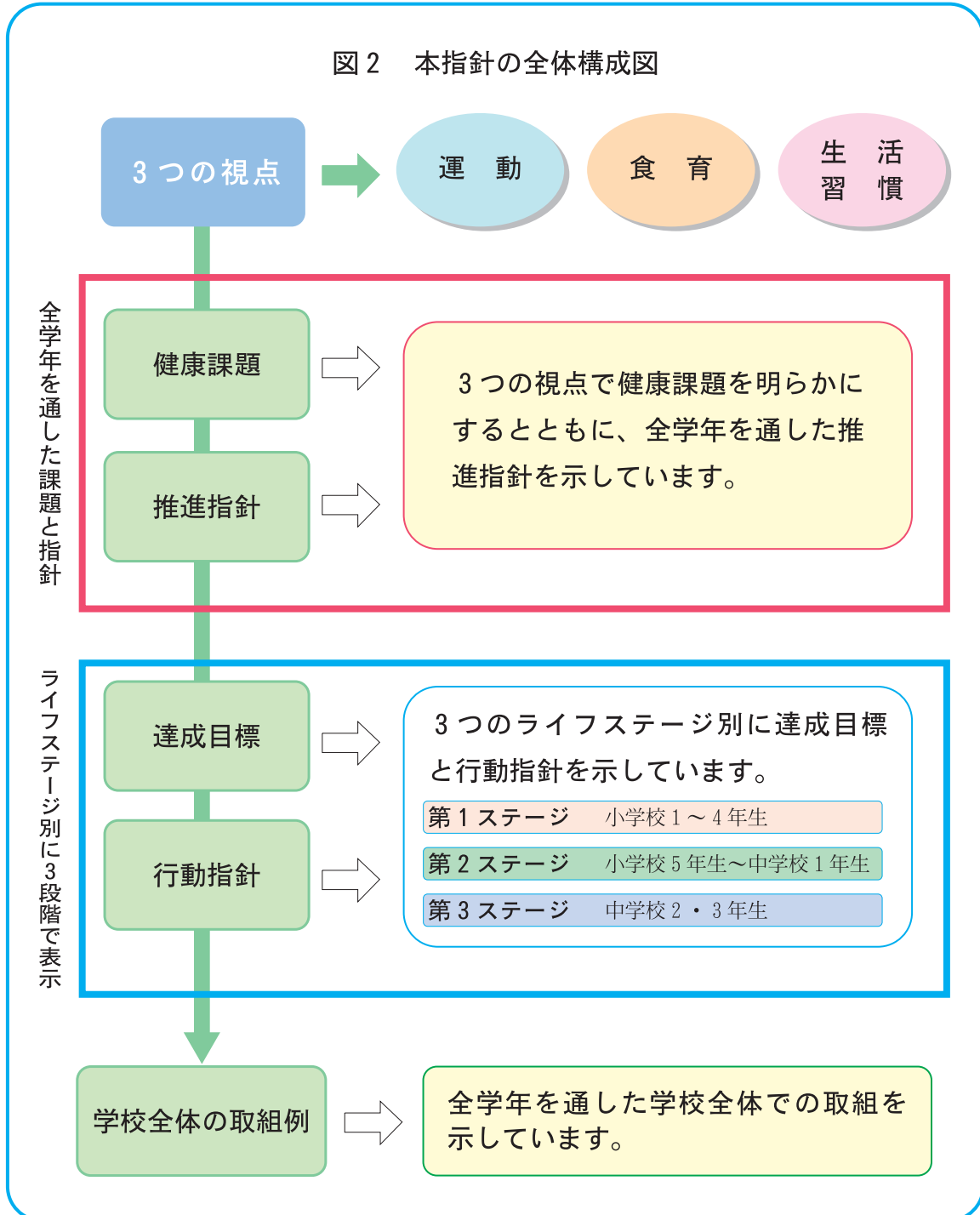
義務教育9年間で子どもの発達は大きく変化します。特に、小学校4年生と5年生の間で顕著に変化するのは思考力の発達（具象的思考から抽象的思考へ）で、生活習慣に大きく影響します。さらに、中学校2年生以降は、身体的な変化のみならず心理的成長や社会的発達の移行期にあたり、不登校の割合が急増するなど、身体は大人なのに心理的に成熟していない不安定な時期と言えます。

個人差はありますが、本指針ではこのような子どもの発達の特性を重視し、小学校から中学校の義務教育9年間で3つのライフステージに分けて達成目標と行動指針と学校全体の取組の具体例を示しています。

なお、幼稚園・子供園との連携を考慮したものについては、第1ステージの「食育」と「生活習慣」の行動指針の中に、「幼」と文頭に注記し表しています。

本指針は、子どもの健康教育について「運動」「食育」「生活習慣」の3つの視点で、健康課題を明らかにし、全学年を通した推進指針を示し、さらに、義務教育9年間で3つのライフステージに大別し、「運動」「食育」「生活習慣」の3つの視点で「達成目標」と「行動指針」を示す構成となっています。また、全学年を通して学校全体で取り組める内容を「学校全体の取組例」として示しています。(図2参照)

図2 本指針の全体構成図



健康課題

実態調査から見えてきた課題

運動

①体力の向上

子どもの外遊びやスポーツの重要性を、子どもの学力の状況に比べ軽視する傾向が社会全体で進んだことや、運動のできる環境が少ないことなどによって、身に付けるべき体力が身に付いていないことや、一日あたりの歩数が減少傾向にあることが課題です。

②運動の二極化

「運動を日常的にする子どもと、しない子ども」「運動に親しむ家庭と、そうでない家庭」、運動する子どもの中でも「一つの運動に集中して取り組む子どもと、様々な運動に取り組む子ども」等の二極化が進んでおり、課題となっています。

食育

①食に関わる心の健康度の低下

学年が上がるにつれ、「一人で食事をする」割合(朝食：小1~4/11.3%→中2・3/31.3%)と、「食事を楽しく思わない」割合(小1~4/12.2%→中2・3/14.9%)が増え、一方で「食事の時にあいさつをする」割合(小1~4/77.2%→中2・3/62.9%)が減少しています。

②食生活習慣の乱れ

小学生では、学年が上がるにつれ肥満の子どもの割合が増える一方で、中学生では、やせの割合が増える傾向にあります。食生活においても、学年が上がるにつれ「朝食を食べる」割合や「栄養バランスを考えて食事をする」割合が減少しています。また、「週1回以上家族で外食する」割合が小学校低学年で最も多くみられ、外食に伴う栄養の偏りや就寝時間の遅れ等への影響が懸念されます。

③食物への関心の低下

学年が上がるにつれ「食事の時にあいさつをする」子どもの割合が少なくなっています。

特に、中学生では「給食を残さず食べる」割合は5割以下、「食品表示を見て買物をする」割合は7割以下であることから、食事や食物への関心が低い傾向にあります。

④日本の食文化を尊重する心の希薄化

食器を正しい位置に置ける中学生の割合が7割以下であること、季節の行事にちなんだ料理を食べていない子どもの割合が3割程度であることから、食文化の理解を深めることが必要です。

生活習慣

①「あいさつ」習慣の減少

起床時にあいさつをする子どもの割合が、学年が上がるにつれ減少しています(小68%→中53%)。

②生活リズムや生活習慣の乱れ

睡眠時間が6時間未満の割合が、中学生になると増えています(小6%→中19%)。また、教諭等による日常の健康観察では、土日休日明けに体調不良を訴える子どもが目立ちます。

③心の健康

悩みを相談できる人がいる子どもの割合が、学年が上がるほど減っています(小74%→中60%)。

④歯みがき習慣の未確立と希薄な口腔ケア意識

歯周疾患の発症は、中学校1年生で急増し、女子よりも男子の割合が高くなっています。

⑤メディア(携帯電話・テレビ・ゲーム機等)との過剰な関わり

携帯電話を毎日使用する子どもの割合が、学年が上がるにつれ増えています(小13%→中60%)。

⑥薬物乱用の低年齢化(済美教育センター等の調べ)

社会的に薬物乱用の低年齢化が懸念される中で、区内の中学生において、喫煙経験と飲酒経験の両方ある子どもの割合は、学年が上がるにつれ増えています(1年68.1%→3年83.7%)。

健康教育推進指針の趣旨

3つの視点で取り組む健康教育

全学年を通し実施した実態調査（「9資料編」参照）の結果から見えてきた健康課題に基づき、3つの視点「運動」「食育」「生活習慣」から杉並区の区立小中学校等における健康教育推進指針を示しています。

この指針を具体的に進めるにあたって、3つのライフステージ別の達成目標を6、7ページに示すとともに、ステージ別の行動指針を8ページ以降に示しています。

健康教育推進指針

運動



- ①発達段階に応じた体力を身に付ける
- ②運動することの楽しさを味わう

食育



- ①家族や友人との会話を楽しみ、食事のマナーを身に付ける
- ②健康的な食生活習慣を身に付ける
- ③食物への感謝の心や興味・関心をもつ
- ④日本の食文化に対する理解を深め尊重する心をもつ

生活習慣



- ①「あいさつ」で人とつながる
- ②十分な睡眠と外遊びを通して、生活リズムを整える
- ③自分の心の不調に気付き、周囲に相談しながら解決する
- ④食後の歯みがき習慣を身に付ける
- ⑤メディア（携帯電話・テレビ・ゲーム機等）を適切に活用する
- ⑥煙草やアルコール、薬物等の乱用の防止等について親子で理解を深める

5

ライフステージ別の達成目標

達成目標

発達段階に応じた目標設定

3つの視点		3つのライフステージ		
		第1ステージ	第2ステージ	第3ステージ
運 動	発達段階に応じた体力を身に付ける	いろいろな動きができるようになる	運動の基本的な技能を身に付けることができる	運動の特性に応じた楽しさを味わうことができる
	運動することの楽しさを味わう	親子でからだを動かし楽しむことができる	友達と一緒に運動を楽しみ喜びを味わうことができる	集団で運動して、楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を楽しむ態度を養う
食 育	家族や友人との会話を楽しみ、食事のマナーを身に付ける	楽しく食事ができる	小グループや家族で、簡単な食事を作り楽しむことができる	複数の家族や友人との会食の食事作りを楽しむことができる
	健康的な食生活習慣を身に付ける	主食・主菜・副菜が分かる	生活習慣病を理解し、栄養バランスのとれた食事ができる	生活習慣病を予防する食事を作ることができる
	食物への感謝の心や興味・関心をもつ	食事のあいさつの意味が分かり、感謝して、気持ちよく食べることができる	食に関わる人々に感謝し、食物を大切にすることができる	自然の恵みに感謝する心をもち、命を大切にすることができる
	日本の食文化に対する理解を深め尊重する心をもつ	正しく箸を持つことができ、季節の行事食を調べ、作ることに挑戦する	日本の郷土料理や日本型食生活の良さを理解し大切にできる	世界の食文化の伝統を尊重できる

3つの視点		3つのライフステージ		
		第1ステージ	第2ステージ	第3ステージ
生活習慣	「あいさつ」で人とつながる	起床時や就寝時に家族とあいさつを交わすことができる	友人や知人と出会った時に、あいさつを交わすことができる	職場体験を通し、他者とのあいさつやマナーを身に付けることができる
	十分な睡眠と外遊びを通して、生活リズムを整える	毎日熟睡し、休日明けも元気で登校することができる	休日明けに体調不良とならないよう、その原因を自覚し予防できる	最低6時間以上の睡眠をとり、熟睡することができる
	自分の心の不調に気づき、周囲に相談しながら解決する	自分の気持ちを表現でき、悩みを相談できる人を見付けることができる	悩みを相談できる人を見付け、解消する方法が分かる	生徒と教員との面談等により、生徒が相談しやすい相手を増やし、悩みを生徒自ら解消することができる
	食後の歯みがき習慣を身に付ける	自宅で食後の歯みがきを1日1回はできる	学校給食の後に、歯みがきをすることができる	自宅と学校での歯みがきを習慣化することができる
	メディア（携帯電話・テレビ・ゲーム機等）を適切に活用する	家族で団らんする機会を増やすことができる	メディア（テレビや携帯電話等）の活用方法について、家族で話題にできる	メディアを適切に活用し、過剰な接触を避けることができる
	煙草やアルコール、薬物等の乱用の防止等について親子で理解を深める	煙草や薬物乱用の防止等について親子で学ぶことができる	アルコール飲料と清涼飲料を子ども自身が見分けることができる	飲酒や喫煙が健康に大いに害があることを理解できる



6

発達段階を考慮したライフステージ別の行動指針

注) 例示枠内の「幼」は幼稚園・子供園、「小」は小学校、「中」は中学校を略し表示しています。

第1ステージの行動指針

小学校1年生～4年生

運動

- ①・50m走
 - 男子 9.5 秒程度 (杉並区平均 9.5 秒)
 - 女子 9.8 秒程度 (杉並区平均 9.8 秒)
- ・持久走
 - 無理のない一定の速さで 3～4 分程度連続して走ることができる
- ・ソフトボール投げ
 - 男子 20 m 程度 (杉並区平均 20.1 m)
 - 女子 10 m 程度 (全国平均 11.1 m)
- ・いろいろな浮き方やけ伸び、初歩的な泳ぎをすることができる(初歩的な泳ぎとは、呼吸をしながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、クロールや平泳ぎなどの近代泳法以外の泳ぎ)
- ②・親子スポーツ教室への参加
 - ・体力カレンダー等を活用した運動の実施 (* 行動指針の数値目標は、平成23年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」と平成21年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査等」を比較し高いものを努力目標として設定する。)

食育

- ①・給食のきまりを知り、食事のマナーを学ぶ (箸の持ち方、食器の並べ方)
 - ・いろいろな給食を体験する (お誕生日給食、青空給食、リザーブ給食)
- ②・朝食の大切さを知る
 - ・食品の3つのはたらきを知る
 - ・おやつの量や食べ方を学ぶ
 - ・主食・主菜・副菜が分かるようになる
 - ・噛むことの大切さを知る

- ③・食事のあいさつを大切にする (「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知る)
 - ・給食ができるまでを知る (給食室の見学)
 - ・食物の栽培に挑戦する (栽培した食物を使っての給食)
- ④・四季の料理を味わう (旬の食材を取り入れた給食を味わう)
 - ・日本の伝統文化の中での食事を知る (行事食を使った学校給食を味わう)

生活習慣

- ①・幼：登園時、朝のあいさつを通じて、親子の心の健康観察をする
 - ・小：「あいさつ週間」
 - ・幼／小：生活リズムづくり
- ②・保護者へ意識啓発をする (体育の公開授業、長期休業前に保護者会で説明、保健だよりでの周知)
 - ・親子健康教室への参加を促進する
- ③・毎日の健康観察を行う (心身の不調の早期発見)
 - ・保護者と教員の連携を密にする
- ④・幼／小：弁当及び給食後の「歯みがきタイム」「歯みがき歌」を導入する
 - ・小3：口腔保健指導を公開授業にする
- ⑤・小：家族でメディアとの関わりを考え、習慣改善に挑戦する (保護者への啓発)
- ⑥・小：保護者向けの薬物乱用・受動喫煙防止の啓発をする (保健だより、公開授業等)

運動

- ①・50m走
 - 男子 8.5 秒程度（杉並区平均 8.5 秒）
 - 女子 9.0 秒程度（杉並区平均 9.0 秒）
- ・持久走
 - 男子1500m（7分程度）
（杉並区平均 7分03秒）
 - 女子1000m（5分程度）
（杉並区平均 5分03秒）
- ・ハンドボール投げ
 - 男子20m程度（杉並区平均18.4m）
 - 女子10m程度（杉並区平均11.2m）
- ・クロールや背泳ぎ、バタフライで25～50m程度泳ぐことができる
- ・平泳ぎで50～100m程度泳ぐことができる（ただし、距離は生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱う）
- ②・長縄グランプリへの参加
 - ・スポーツ教室や体力づくり教室への参加
 - ・体育的行事でのレクリエーション的な種目の設定や大縄跳びの実施

食育

- ①・給食のきまりを知る
 - ・食事のマナーを学ぶ
（会食の礼儀や作法、郊外学習）
 - ・いろいろな給食の場を経験する
（移動教室給食、バイキング給食など）
 - ・家族のための朝食づくりを試してみる
- ②・望ましい食生活を理解する
 - ・朝食の献立をつくる
 - ・栄養のバランスを理解する
 - ・元気な毎日と食べ物、生活習慣病について知る
 - ・成分表示や食物添加物など表示を見て自分で選択できる

- ③・感謝の気持ちを伝える
 - ・残菜量や完食の意義を知る
 - ・給食ができるまでを知る
（食材の経路、衛生、残菜）
 - ・地域の生産に関心をもつ
（区内農産物を利用した献立の実施）
 - ・生産者をゲストティーチャーとした授業
（交流自治体から招待）
 - ・児童や生徒が育てた野菜を使っての給食
- ④・四季の料理を味わう
 - ・旬を生かした食事に関心を持ち、家庭生活に生かす（全国お雑煮マップづくり）
 - ・日本の伝統的な保存食を使ったおかずを調べる
 - ・食事を通して郷土を愛する心を育てる
（小5：正月料理、世界の料理、小6：日本人の常識、世界の国々を知る）

生活習慣

- ①小5～小6：「あいさつ週間」朝校門で高学年が声をかける、横断幕の活用「あいさつ当番」
- ②・「親子の外食は、夜10時まで」の意識を休日前に保護者へ意識啓発する
 - ・日曜日の午後は、自宅で休養タイムをつくる
- ③子どもの心理的な交流の機会をつくる
- ④小5～小6：自ら進んで給食後の歯みがきをする
 - 中1：口腔保健指導の公開授業を実施する
- ⑤小：家族で「ナイスデーウィーク」週間に挑戦する
 - 中：セーフティー教室
- ⑥小6：アルコール飲料と清涼飲料を見分けられる
 - 中1：喫煙防止教育

運動

- ①・50m走
 - 男子 7.5 秒程度 (杉並区平均 7.5 秒)
 - 女子 8.7 秒程度 (全国平均 8.7 秒)
- ・持久走
 - 男子1500m (6分程度)
 - (杉並区平均 6分16秒)
 - 女子1000m (4分50秒程度)
 - (杉並区平均 4分49秒)
- ・ハンドボール投げ
 - 男子 25 m程度 (杉並区平均 24.0 m)
 - 女子 15 m程度 (杉並区平均 13.6 m)
- ・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことができる(ただし、距離は生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱う)
- ②・杉並駅伝、東京駅伝への参加
 - ・体育的行事でのレクリエーション的な種目の設定や大縄跳びの実施

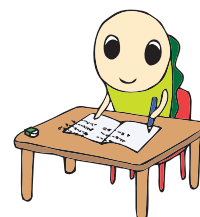
食育

- ①・給食の決まりを知る
 - ・食事のマナーを学ぶ(マナー教室)
 - ・いろいろな食事の経験をする(修学旅行)
 - ・家族のための夕食を作る
- ②・望ましい食生活を理解し実践する
 - ・栄養素の種類と働きを理解する
 - ・栄養バランスを考えた食事ができるようになる
 - ・生活習慣病を予防する食事が作れるようになる

- ③・感謝を家庭生活に生かす
 - ・給食ができるまでを知る(食材の安全安心)
 - ・地域の生産に関心をもつ
 - (地産地消の意義を知る)
- ④・四季の料理を味わう
 - (人の生活儀式の中の食に関心を持ち、家庭生活にも生かす)
 - ・日本の伝統的な行事食を使った学校給食
 - (おせち料理教室、校外学習での食の体験)
 - ・各地の郷土料食を使用した給食

生活習慣

- ①職場体験を通し、あいさつ・マナー・接遇を習得する
- ②・保健指導を継続する
 - ・保健だより等による意識の啓発をする
 - (受験勉強や部活動と睡眠のバランス管理ができる)
- ③全生徒と教員の面談を行う
 - (生徒が面談担当教員を自由選択)
- ④口臭予防教育の中で、歯みがき指導を行う
- ⑤セーフティー教室を実施する
 - (技術・家庭科：パソコン教育)
- ⑥セーフティー教室を実施する
 - (特別活動、学校保健委員会等：薬物乱用等の防止教育に関する教育機会の確保)



7

健康教育を区内の全ての区立小中学校等で取り組むために

区内の全ての区立小中学校等で健康教育の取組を広めていくために、学校全体の取組例を「運動」「食育」「生活習慣」の3つの視点で示しました。

注) 例示枠内の「幼」は幼稚園・子供園、「小」は小学校、「中」は中学校を略し表示しています。

運動

- ①・教科体育の充実
 - ・業前運動、業間運動の実施
 - ・部活動の充実
 - ・朝（遊び）、昼休み、放課後の遊びの拡充・体力向上拠点校（小・中）の設置
 - ・長縄グランプリへの参加（小）
 - ・合同部活動スペシャルの実施及び部活動コーディネーターとの連携
 - ・連合運動会の充実
 - ・区民体育祭への参加
- ②・親子で運動
 - ・家庭での運動の継続
 - ・スポーツ教室や体力作り教室への参加
 - ・地域のスポーツクラブへの加入
 - ・体力向上カレンダーの作成と啓発
 - ・中学校対抗駅伝、東京駅伝の参加（中）
 - ・体育的行事でのレクリエーション的な種目の設定や大縄跳びの実施（中）
 - ・地域におけるスポーツ行事の開催
 - ・家庭や地域に体力調査の結果を積極的に情報提供

食育

- ①幼：弁当での当番活動（テーブル拭き、お茶入れ、当番へのお礼の言葉かけをする）
 - ・大小グループ等の状況に応じ編成し、様々な友達と一緒に食事をする楽しさを経験する
- ②小／中：食育イベント
 - （朝ごはんコンテスト、お弁当コンテスト等）
- ③・学校給食展示会（年1回）
 - ・地元野菜デー（7・11月区内農家の給食利用）

- ④・給食で行事食を取り入れる
 - ・食育月間、食育の日（6月19日）、学校給食週間

生活習慣

- ①小：「あいさつ運動」「あいさつ週間」
 - 「あいさつ当番」「おしすさ運動*」
 - （***お**はよう、**あ**りがとう、**し**つれいします、**す**みません、**さ**ようならの頭文字を表す）
 - ・家族で「ナイスデーウィーク」週間＝⑤
- ②幼／小：「親子の外食は、夜10時まで」の意識を休日前に保護者へ意識啓発
 - 幼／小：休養の必要性について、体育の授業および長期休業前に保護者会で説明、保健だよりでの周知
 - ・小／中：保健領域の授業時間を確保して、睡眠や生活リズムの大切さの理解を深める
 - ・小5～小6：実態調査（睡眠・テレビ・外遊びとの関係）
- ③中：全生徒が教員と面談「教育相談週間」
- ④幼：歯科衛生士による歯みがき指導（丈夫な歯や歯ぐきをつくる食べ物や食事の仕方の指導）
 - 小：よく噛む食材を給食に導入
 - 中：口臭予防教育として歯みがき指導を導入
- ⑤小：家族で「ナイスデーウィーク」週間＝①
- ⑥小：ゲストティーチャー（薬剤師や保護司）を招き、喫煙防止等の公開授業の実施、キャラバン隊の活用
 - 中：喫煙防止教育の講師を禁煙指導専門医に依頼、生徒会（保健委員会）で特別活動の一環として薬物乱用防止「演劇」を実施

学校・家庭・地域で連携して健康教育に取り組むために

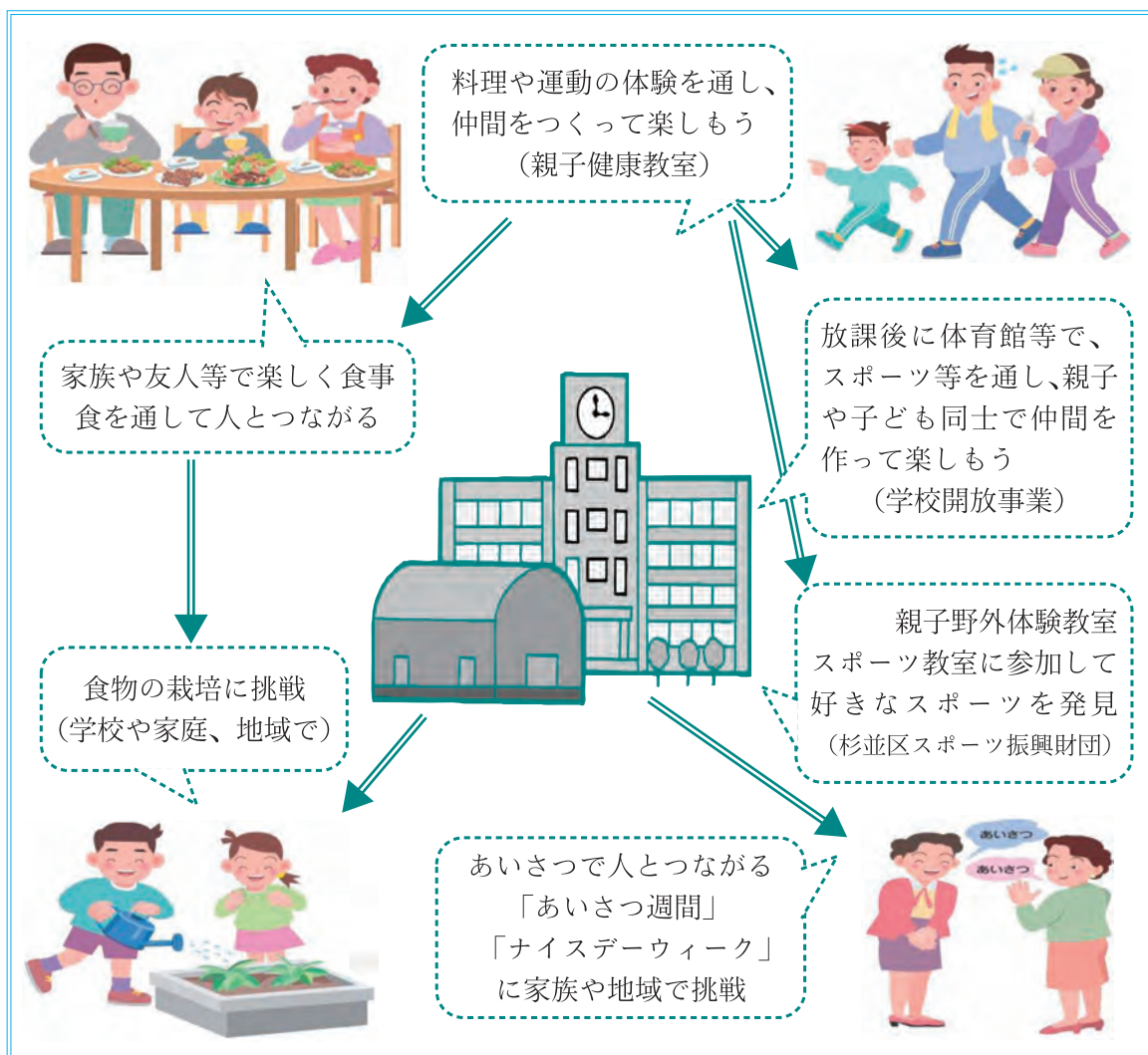
子どもの健康を保持増進するためには、学校での体育や健康に関する学びが、一人ひとりの子どもの成長とともにその子どもの家庭に活かされ、また、地域の人々の様々な活動や多くの世代の人々との交流の中で、子どもの心と体が豊かに育まれていくことが必要です。

学校教育での取組とともに、地域では区立スポーツセンターなどで開催される各種教室、学校開放などで自主的に取り組まれている様々な健康づくりの活動が行われています。

杉並区教育委員会では、子どもが自ら進んで健康的な生活習慣を身に付けることができ、生涯にわたる健康な心と体づくりの基礎を培うために、今後、地域の健康づくりの活動や生涯学習部門等との連携を図り健康教育をさらに充実させていく必要があると考えます。

図3に、学校での健康教育と、子どもを中心とした地域の様々な健康づくり活動について示しました。

図3 子どもを中心とした地域の様々な健康づくり活動



資料編

調査の概要と集計結果

1 平成23年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の概要

(1) 目的

児童・生徒の体力が低下している状況に鑑み、東京都の児童・生徒の体力・運動能力及び生活・運動習慣等の実態を把握・分析することにより、児童・生徒の体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図るとともに、これらの取組を通じて、学校における児童・生徒の体力・運動能力等の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。

(2) 対象児童生徒

①小学校

- ・ 都内公立小学校第1学年から第6学年まで

②中学校

- ・ 都内公立中学校及び中等教育学校第1学年から第3学年まで

③高等学校

- ・ 都立高等学校全日制課程第1学年から第3学年まで
- ・ 都立高等学校定時制課程第1学年から第4学年まで
- ・ 都立高等学校通信制課程第1学年から第4学年まで

④特別支援学校

- ・ 区立特別支援学校
- ・ 都立特別支援学校小学部第1学年から第6学年まで
- ・ 都立特別支援学校中学部第1学年から第3学年まで
- ・ 都立特別支援学校高等部第1学年から第3学年まで

(3) 調査事項

①児童・生徒に対する調査

①－1 体力・運動能力に関する調査（新体力テストにより実施する。）

	1	2	3	4	5		6	7	8	
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	持久走	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	ハンドボール投げ
小学校段階	○	○	○	○	○	△	○	○	○	△
中学校段階	○	○	○	○	選択		○	○	△	○
高等学校段階	○	○	○	○	選択		○	○	△	○

(注1) 反復横とびの3本のラインの間隔は1mで行う。

(注2) ソフトボールは1号、ハンドボールは2号を使用する。

①-2 生活・運動習慣等の実態に関する調査

生活・運動習慣等の実態に関する質問紙調査を実施する。

②学校に対する質問紙調査

児童・生徒の体力・運動能力等の向上に係る取組や地域・家庭等との連携に関する質問紙調査を実施する。

(4) 調査期間

平成23年4月から6月

(5) 実施者数

杉並区内 小学生 17,896人 中学生 6,028人 総合計 23,924人
(東京都総合計 908,623人)

2 「杉並区立小中学校の児童・生徒の食・生活習慣に関する実態調査」の概要

(1) 目的

杉並区の児童・生徒の運動・食・生活習慣等の生活実態の現状を把握することにより、児童・生徒の健康課題を明らかにし、「(仮称)区立小中学校等における健康教育推進指針」の策定および、今後の児童・生徒の健康教育推進施策に役立てるための基礎資料とする。

(2) 対象児童生徒

①区立小学校第1学年～第6学年

7分区長校および希望する小学校：13校

(杉並第一、杉並第二、杉並第四、杉並第六、杉並第十、馬橋、桃井第一、高井戸第三、大宮、済美、三谷、久我山、天沼)

②区立中学校第1学年～第3学年

4分区長校および希望する中学校：5校

(東田、中瀬、高井戸、和泉、宮前)

(3) 調査事項および方法

①調査事項：児童・生徒の食・生活習慣に関する質問 全19問

設問内容は(6)「調査票」を参照

②調査方法：各学校で配布回収し、教育委員会事務局学務課で集計

③回答方法：小学校第3～6学年および中学校第1～3学年は、児童の自記式
小学校第1・2学年は、児童の挙手により学級単位に回答

(4) 調査期間

平成23年11月1日から15日

(5) 実施者数

小学生 5,134人 (有効回答数5,077人)

中学生 1,363人 (有効回答数1,357人)

総計 6,497人 (有効回答数6,434人)

(6) 調査票

調査票は、中学生向けと小学生向けと同様の内容で作成し、小学生向けには漢字にふりがなを付けています。

平成23年11月実施(中学生向け)

生活アンケート

杉並区教育委員会は、この度、子どもたちの健やかな成長を目指し、心と身体の健康に関する資料を作成することにしました。

そのためには、皆さんの本当の気持ちや生活の様子を知る必要があります。小・中学生を対象にこの「生活アンケート」を実施したいと思います。

始めに、下の枠にある「学年」と「組」を記入し、性別に○をつけ、次のページからの質問に答えてください。

なお、皆さんの答えの内容は秘密にしますので、安心して答えてください。

年 組 (男・女)

全部で19問あります。あてはまるものに○印を1つつけてください。

○印をつけた番号を右側の□の中に、お書きください。

問1-1 朝食のとき家では、だれと一緒に食事をしていますか。

1. 家族全員 2. 家族の誰かと一緒 3. 兄弟姉妹など子どもだけ 4. 1人

問1-2 夕食のとき家では、だれと一緒に食事をしていますか。

1. 家族全員 2. 家族の誰かと一緒 3. 兄弟姉妹など子どもだけ 4. 1人

問2 食事は楽しいですか。

1. とても楽しい 2. 楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない

問3 食事のときに、あいさつをしていますか。(例：「いただきます」「ごちそうさま」)

1. いつもしている 2. たまにする 3. ほとんどしていない
4. していない

問4 朝食は食べますか。

1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる
4. 食べない

問5 栄養のバランスや食べる量に気をつけていますか。

1. 毎回気をつけている 2. たまに気をつけている
3. ほとんど気をつけていない 4. 全く気をつけていない

問6 ごはんとみそ汁の茶わんの正しい置き方を知っていますか。

1. ごはんが右、みそ汁は左 2. ごはんが左、みそ汁は右 3. わからない



問7 魚料理は好きですか。

1. 好き 2. どちらかといえば好き 3. どちらかといえば嫌い
4. 嫌い 5. 魚介類アレルギーで食べられない

問8 夕食のときに、テレビを見ていますか。

1. 毎日見ている 2. 週に4～6日見ている 3. 週に1～3日見ている
4. 見ない

問9 家で、食事のあとに歯みがきをしていますか。

1. 毎日歯みがきをしている 2. 週に4～6日歯みがきをしている
3. 週に1～3日歯みがきをしている 4. 歯みがきをしていない

問10 おやつを食べますか。

1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる
4. 食べない

問11 学校給食は、残さず食べていますか。

1. 毎日残さず食べている 2. 週に4～5日残さず食べている
3. 週に1～3日残さず食べている 4. いつも残している

問12 買物をするときに、値段や産地などの表示を見ますか。

1. いつも見ている 2. ときどき見ている 3. あまり見ていない
4. 見ていない

問13 家族で外食をすることはありますか。

1. 週に3～4回 2. 週に1回 3. 月に1～2回 4. ほとんどしない

問14 お正月、ひな祭り、こどもの日、七夕、お彼岸、クリスマス、おみそかなどの日には、家で行事にちなんだ料理を食べますか。

1. よく食べる 2. どちらかという食べるが多い
3. 食べないことが多い 4. 食べない

問15 1日の睡眠時間はどのくらいですか。(平均で)

1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満
3. 8時間以上10時間未満 4. 10時間以上

問16 1日にどのくらいテレビを見ますか。(ゲーム機もふくみます)

1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満
3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上

問17 携帯電話を使っていますか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 毎日使っている | 2. 週に4～6日使っている |
| 3. 週に1～3日使っている | 4. 普段使っていない |

問18 朝起きたときに、家族とあいさつをしますか。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 毎朝あいさつしている | 2. 週に4～6日あいさつしている |
| 3. 週に1～3日あいさつしている | 4. あいさつをしていない |

問19 悩みを相談できる人が近くにいますか。

- | | | | |
|-------|--------|-------------|--------|
| 1. いる | 2. いない | 3. いたらいいと思う | 4. いない |
|-------|--------|-------------|--------|

→「1. いる」と答えた場合、どんな人に相談していますか。

- | | | | | |
|---------------|---------------|-------|---------|---------|
| 1. 父母 | 2. 兄弟姉妹 | 3. 友達 | 4. 担任教諭 | 5. 養護教諭 |
| 6. スクールカウンセラー | 7. 塾や習い事の先生など | | | |
| 8. その他 (| | | |) |

以上で質問は終わります。
ご協力ありがとうございました。

3 平成23年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果

15 杉並区 出典：平成23年度「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」報告書

● 基礎情報

小学校数(校)	中学校数(校)	小学校在籍児童数(人)												中学校在籍生徒数(人)									
		1学年		2学年		3学年		4学年		5学年		6学年		1学年			2学年			3学年			
43	23	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
		1,529	1,425	1,666	1,430	1,520	1,428	1,571	1,460	1,577	1,496	1,609	1,446	1,148	923	1,111	932	1,138	982				

1 体格及び体力・運動能力調査結果平均値

性別	校種	学年	人数(人)	体格				種目別平均										総合評価(%)				
				身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	握力(kg)	上体起こし(回)	身長体前屈(°)	反復横とび(回)	選択種目(点)	持久走(秒)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ハンド(ソフト)ボール投げ(m)	体力合計点(点)	A	B	C	D	E	
男子	小学校	第1学年	1507	117.0	21.1	64.9	9.5	10.8	25.4	25.4	16.4	11.4	112.4	7.9	29.3	5.5	24.5	37.9	21.7	10.4		
		第2学年	1648	122.8	23.6	67.9	11.3	13.3	26.1	28.8	25.1	10.6	124.1	11.8	36.3	5.3	20.7	41.5	25.4	7.0		
		第3学年	1485	128.6	26.4	70.3	13.1	15.1	29.3	32.0	33.0	10.0	134.7	16.2	42.7	6.6	26.3	37.9	19.9	7.3		
		第4学年	1555	133.8	29.7	72.6	15.2	17.8	30.0	36.4	42.7	9.6	145.2	20.2	49.0	11.1	26.3	35.1	19.9	7.6		
		第5学年	1542	139.3	33.2	74.9	17.2	19.8	33.1	40.8	49.9	9.2	154.9	23.9	55.0	12.4	26.1	37.7	18.6	5.2		
		第6学年	1570	144.9	36.9	77.2	20.0	22.3	35.7	44.8	59.5	8.8	166.6	27.7	61.3	13.0	33.6	32.9	17.0	3.5		
	中学校	第1学年	1118	153.3	43.4	81.5	23.4	24.1	37.7	47.5	423.9	67.7	8.6	177.7	18.5	33.1	0.9	16.6	39.2	38.2	5.1	
		第2学年	1081	160.3	48.4	84.9	28.4	25.8	41.0	50.5	389.2	83.3	8.1	192.2	21.1	40.1	3.3	20.0	43.2	28.2	5.3	
		第3学年	1070	165.8	53.4	88.0	34.2	29.3	45.6	53.9	376.0	92.1	7.6	207.4	24.0	48.0	12.1	27.2	38.0	19.5	3.2	
		第1学年	1411	115.9	20.6	64.4	8.9	10.4	27.6	24.6	13.3	11.7	104.6	5.1	28.8	5.4	20.3	38.3	24.7	11.3		
		第2学年	1414	121.8	22.9	67.3	10.6	12.8	29.4	27.9	19.3	10.9	115.5	6.9	36.1	5.1	19.6	39.9	28.3	7.1		
		第3学年	1413	127.7	25.9	70.0	12.0	14.1	32.3	30.0	23.4	10.3	125.7	8.9	42.0	5.7	25.5	39.1	23.3	6.4		
女子	小学校	第1学年	1445	133.3	29.1	72.5	14.2	16.7	33.8	34.4	30.9	9.8	136.6	10.9	48.7	9.2	25.1	38.0	21.0	6.8		
		第2学年	1477	139.9	33.0	75.5	16.3	18.5	37.5	38.4	37.5	9.5	145.6	12.8	54.9	11.1	26.4	38.4	19.3	4.8		
		第3学年	1429	147.0	37.8	78.9	19.6	20.3	40.8	42.0	43.9	9.1	154.9	14.5	61.0	10.0	34.0	37.7	15.6	2.7		
		第4学年	912	152.5	42.9	82.2	21.4	20.1	42.2	43.4	303.9	48.7	9.0	160.0	11.3	42.5	20.3	35.8	31.9	11.3	0.8	
		第2学年	906	155.6	46.4	84.0	23.8	22.4	44.4	45.7	286.9	58.1	8.8	165.4	12.7	48.3	22.2	35.4	31.3	10.4	0.8	
		第3学年	941	157.2	49.7	85.0	25.1	23.7	45.8	46.8	289.8	57.8	8.7	167.9	13.7	50.8	21.2	30.1	32.4	14.3	2.0	
	中学校	第1学年	1411	115.9	20.6	64.4	8.9	10.4	27.6	24.6	13.3	11.7	104.6	5.1	28.8	5.4	20.3	38.3	24.7	11.3		
		第2学年	1414	121.8	22.9	67.3	10.6	12.8	29.4	27.9	19.3	10.9	115.5	6.9	36.1	5.1	19.6	39.9	28.3	7.1		
		第3学年	1413	127.7	25.9	70.0	12.0	14.1	32.3	30.0	23.4	10.3	125.7	8.9	42.0	5.7	25.5	39.1	23.3	6.4		
		第4学年	1445	133.3	29.1	72.5	14.2	16.7	33.8	34.4	30.9	9.8	136.6	10.9	48.7	9.2	25.1	38.0	21.0	6.8		
		第5学年	1477	139.9	33.0	75.5	16.3	18.5	37.5	38.4	37.5	9.5	145.6	12.8	54.9	11.1	26.4	38.4	19.3	4.8		
		第6学年	1429	147.0	37.8	78.9	19.6	20.3	40.8	42.0	43.9	9.1	154.9	14.5	61.0	10.0	34.0	37.7	15.6	2.7		

2 生活・運動習慣等調査結果

校種	学年	運動部所属(%)				運動実施状況(%)				1日運動時間(%)											
		加入	未加入	加入	未加入	毎日	ときどき	ときたま	しない	毎日	ときどき	ときたま	しない	30分未満	30分-1時間	1-2時間	2時間以上	30分未満	30分-1時間	1-2時間	2時間以上
小学校	第1学年	62.5	37.5	44.2	55.8	31.0	51.2	9.3	8.6	22.0	53.9	12.0	12.1	13.6	30.9	42.4	13.1	21.4	40.9	32.0	5.7
	第2学年	74.2	25.9	50.1	49.9	44.7	43.0	6.6	5.7	25.9	52.6	9.9	11.6	12.5	23.3	39.9	24.5	24.2	38.8	34.1	8.9
	第3学年	76.8	23.2	57.3	42.7	54.8	34.7	6.9	3.6	29.6	52.3	12.1	5.9	13.0	19.2	29.3	38.6	26.2	31.6	27.8	14.5
	第4学年	78.5	21.5	56.3	43.7	59.3	31.1	6.6	3.0	35.2	50.0	10.7	4.0	11.3	17.2	28.0	43.5	24.0	28.1	30.2	17.7
	第5学年	76.4	23.6	47.0	53.0	59.8	32.4	5.6	2.1	35.9	45.8	12.8	5.5	9.4	16.9	27.3	46.3	23.1	28.8	27.8	20.3
	第6学年	67.7	32.3	36.8	63.2	56.9	31.6	7.9	3.7	26.5	48.1	16.8	8.6	11.1	21.9	27.8	39.2	27.0	29.1	26.9	17.0
中学校	第1学年	79.0	21.0	57.3	42.7	73.5	16.3	5.7	4.6	46.1	28.5	14.6	10.8	9.9	10.9	25.1	54.1	27.1	15.4	23.8	33.7
	第2学年	82.7	17.3	62.2	37.8	76.8	13.8	5.2	4.2	52.5	21.8	12.3	13.4	10.1	9.5	27.9	52.6	28.8	13.4	22.6	35.1
	第3学年	76.2	23.8	55.1	44.9	65.1	18.6	8.4	7.9	44.1	19.4	13.5	23.1	18.1	10.6	28.0	43.4	39.3	10.2	21.9	28.7

校種	学年	朝食の有無(%)				1日睡眠時間(%)				テレビ時間(%)											
		毎日	ときどき	食べない	毎日	ときどき	食べない	6時間未満	6-8時間	8時間以上	6時間未満	6-8時間	8時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上
小学校	第1学年	95.8	4.0	0.2	94.9	4.6	0.6	1.4	8.7	89.9	0.8	10.0	89.2	27.4	44.3	19.9	8.5	32.3	43.3	19.4	5.1
	第2学年	92.4	7.3	0.3	93.4	6.4	0.1	5.6	16.8	77.6	3.6	17.3	79.1	26.3	37.6	19.6	16.5	33.1	36.5	19.5	11.0
	第3学年	90.8	8.9	0.3	93.0	6.8	0.2	8.8	25.2	66.1	6.9	23.2	70.0	25.3	29.3	21.0	24.4	32.7	34.0	18.9	14.4
	第4学年	91.5	7.8	0.7	94.0	5.9	0.2	6.6	31.6	61.8	4.6	29.8	65.6	23.7	33.7	20.2	22.4	30.4	32.5	19.8	17.4
	第5学年	92.7	6.8	0.5	93.7	5.9	0.4	4.1	40.2	55.7	4.0	39.3	56.7	21.6	29.6	21.8	27.0	24.7	32.6	21.1	21.7
	第6学年	92.3	7.4	0.3	91.9	7.2	0.9	5.5	48.1	46.4	5.0	50.4	44.7	22.0	31.8	22.0	24.2	23.6	30.6	23.7	22.0
中学校	第1学年	89.9	9.1	1.0	87.1	11.4	1.5	5.9	56.7	37.5	7.3	57.6	35.1	15.1	33.7	25.4	25.8	15.6	28.9	25.1	30.4
	第2学年	87.2	10.8	2.0	88.5	9.4	2.2	9.3	64.3	28.4	11.4	71.8	17.0	12.5	32.1	28.0	27.4	14.2	30.9	25.6	29.3
	第3学年	86.5	10.7	2.8	85.1	13.3	1.6	13.3	71.6	15.1	17.7	72.0	10.3	15.2	35.8	24.9	24.0	19.2	34.3	25.1	21.3

校種	学年	運動実施状況詳細(%)					運動実施(%)					運動時間平均(分)																			
		1日	2日	3日	4日	5日	給食前	中休み	昼休み	放課後	下校後	給食前	中休み	昼休み	放課後	下校後	給食前	中休み	昼休み	放課後	下校後										
小学校	第1学年	38.2	21.7	13.2	6.7	20.1	45.2	20.2	11.7	6.4	16.5	8.0	57.4	50.1	4.6	79.6	5.5	55.5	49.0	5.1	77.8	16.2	16.0	14.9	49.8	65.9	13.7	15.2	13.8	44.3	55.8
	第2学年	28.6	23.0	16.1	9.1	23.3	38.8	26.2	12.9	7.5	14.7	25.7	73.6	65.0	9.8	76.2	16.6	65.2	55.2	8.1	73.2	15.1	17.6	15.2	63.7	89.3	12.2	16.8	14.2	57.1	75.0
	第3学年	21.9	19.5	18.5	13.6	26.5	34.1	23.4	19.2	10.3	12.9	39.8	84.3	80.9	34.8	78.3	28.3	79.6	73.4	30.1	73.0	18.4	17.9	15.2	49.8	115.3	12.5	16.1	13.5	42.6	89.1
	第4学年	19.5	20.3	19.6	12.4	28.2	29.2	26.6	20.8	11.2	12.4	45.4	85.8	83.8	49.7	79.6	28.3	81.3	77.0	37.8	75.7	20.7	18.0	15.9	44.4	108.5	11.8	16.2	13.8	36.0	87.6
	第5学年	17.1	21.5	21.0	13.5	26.6	27.3	29.3	20.7	10.2	12.6	41.7	90.4	88.2	54.0	80.8	26.2	79.5	75.0	37.5	78.0	20.8	18.2	15.9	38.2	101.3	15.6	17.4	14.4	31.2	8

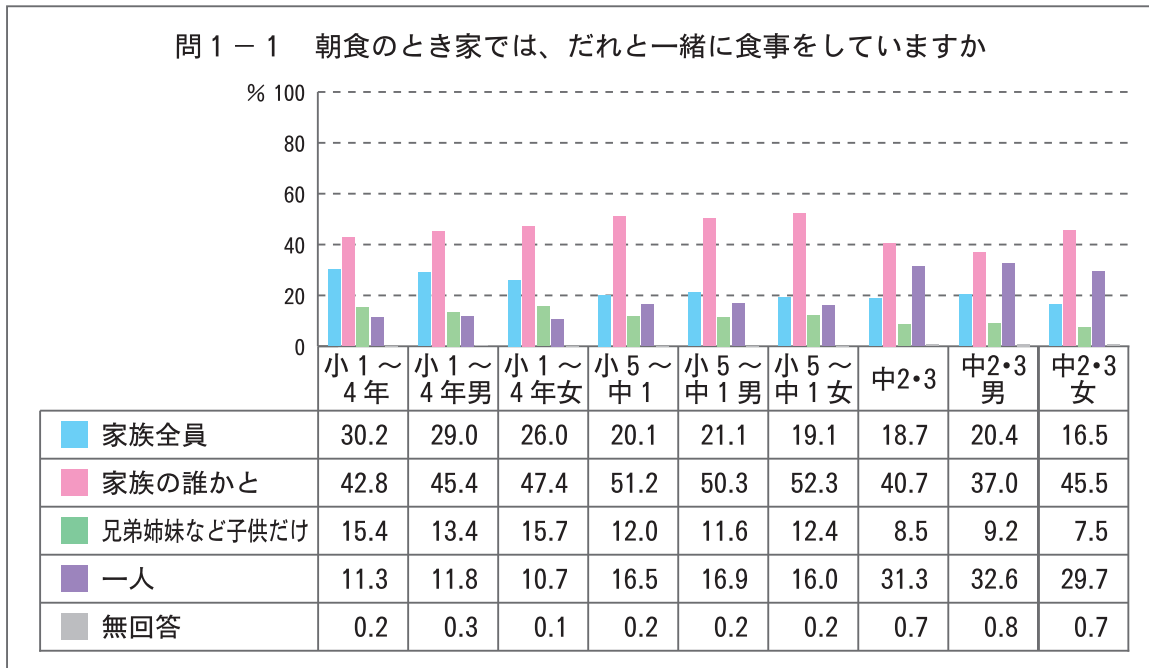
4 「杉並区立小中学校の児童・生徒の食・生活習慣に関する実態調査」の結果

(1) 「食育」に関する設問の中で、指針の基にしたデータを抽出し下記にグラフで示しました。

① 食に関わる心の健康度の低下

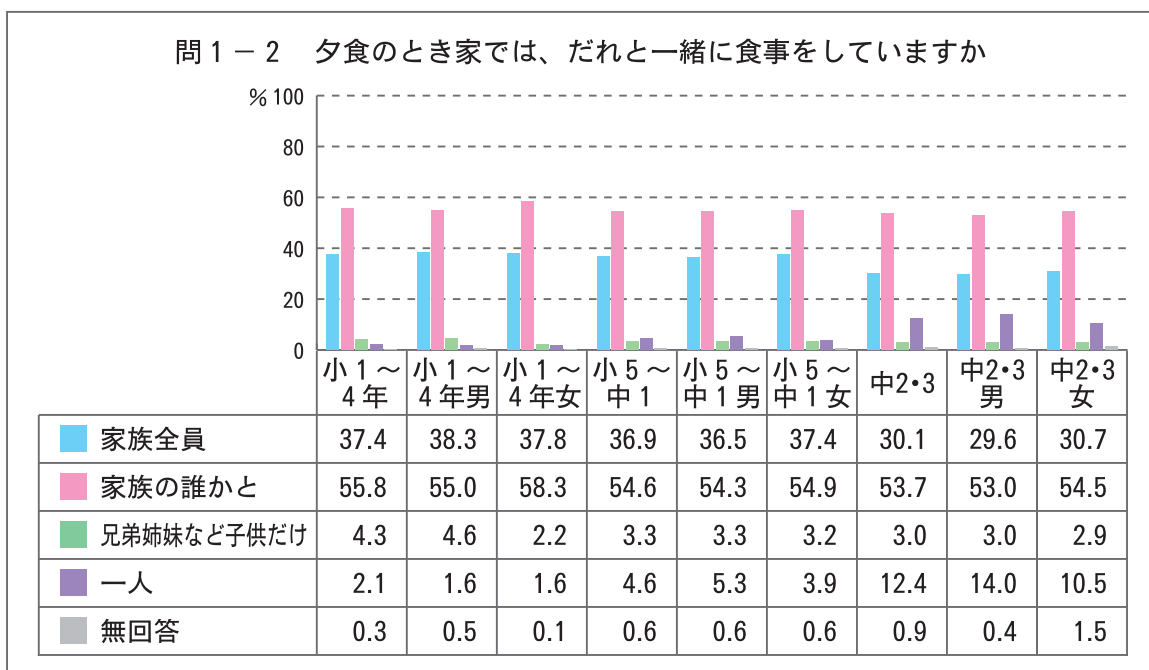
問1-1 誰と朝食を食べますか

第3ステージ(中学2・3年生)になると朝食を「1人」で食べる割合が増える。



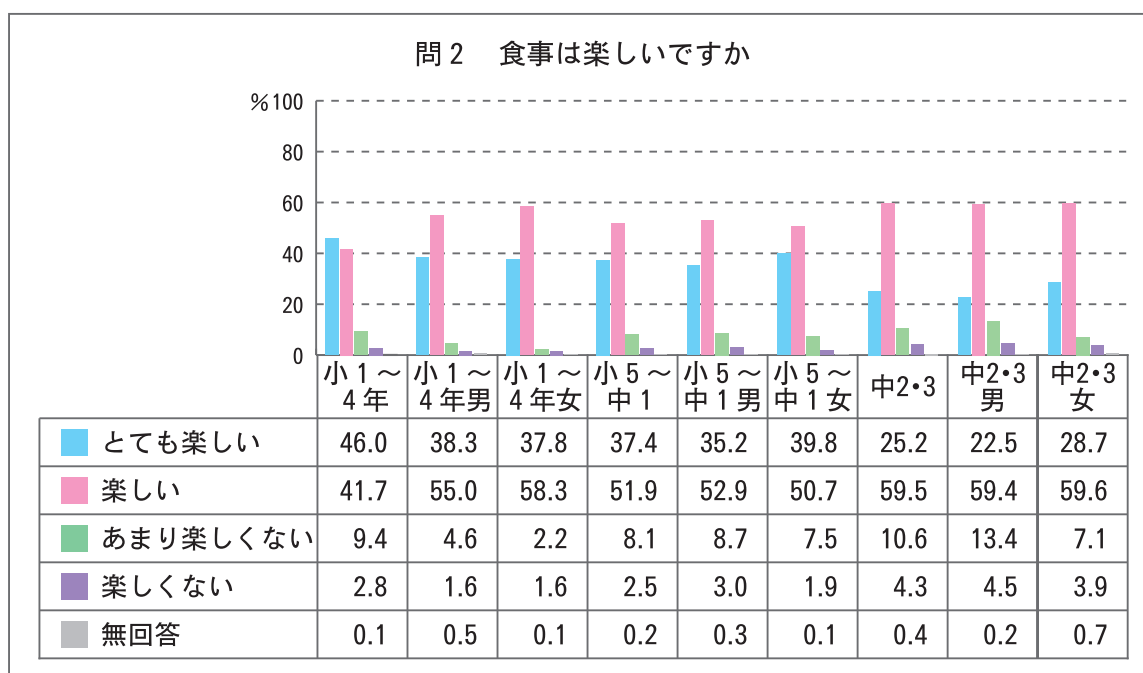
問1-2 誰と夕食を食べますか

第3ステージ(中学2・3年生)になると夕食のとき「1人」で食べる割合が増える。



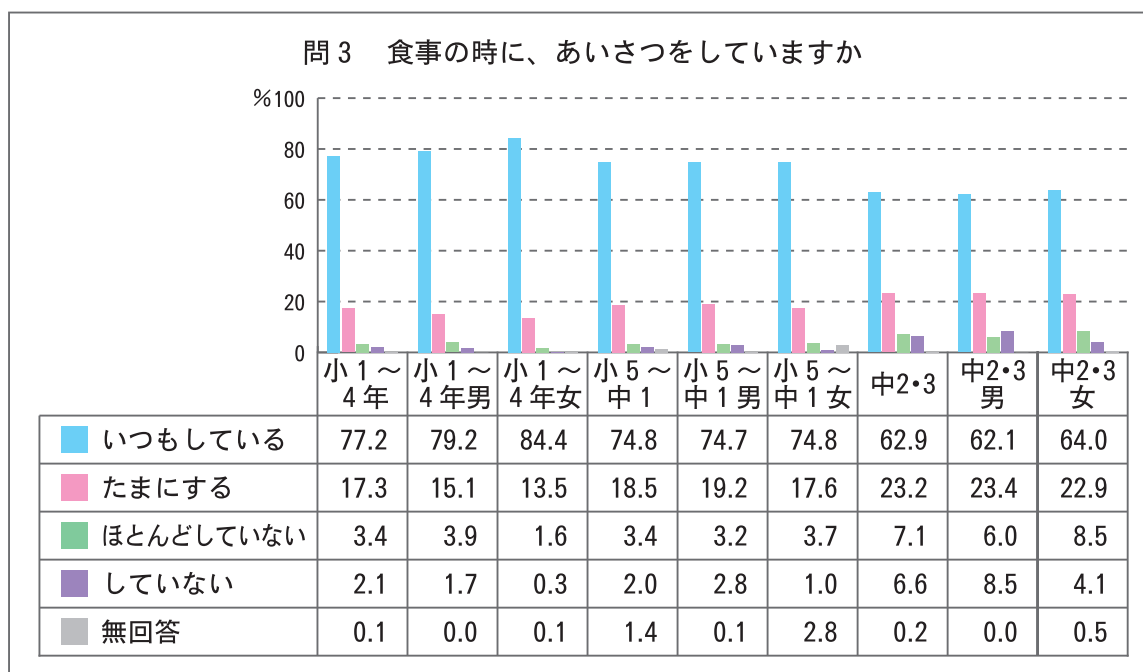
問2 食事は楽しいですか

第3ステージ（中学2・3年生）になると食事を「とても楽しい」「楽しい」割合が男女ともに減少している。



問3 食事の時にあいさつをしていますか

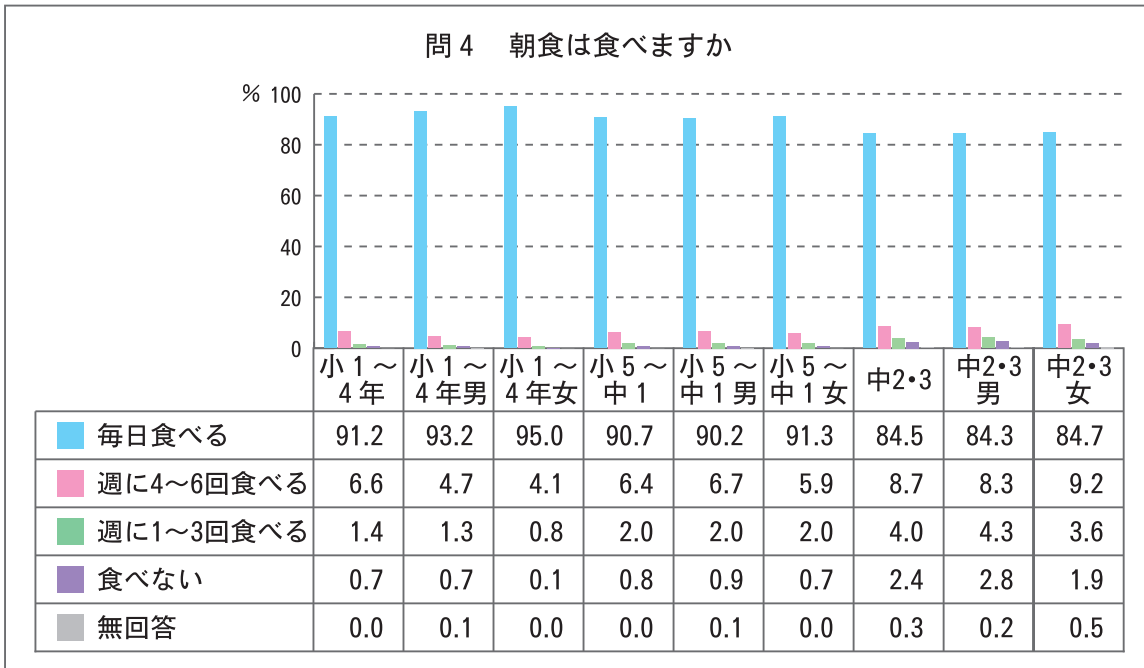
第3ステージ（中学2・3年生）になると食事の時に「いつもしている」割合が男女ともに減少している。



②食生活習慣の乱れ

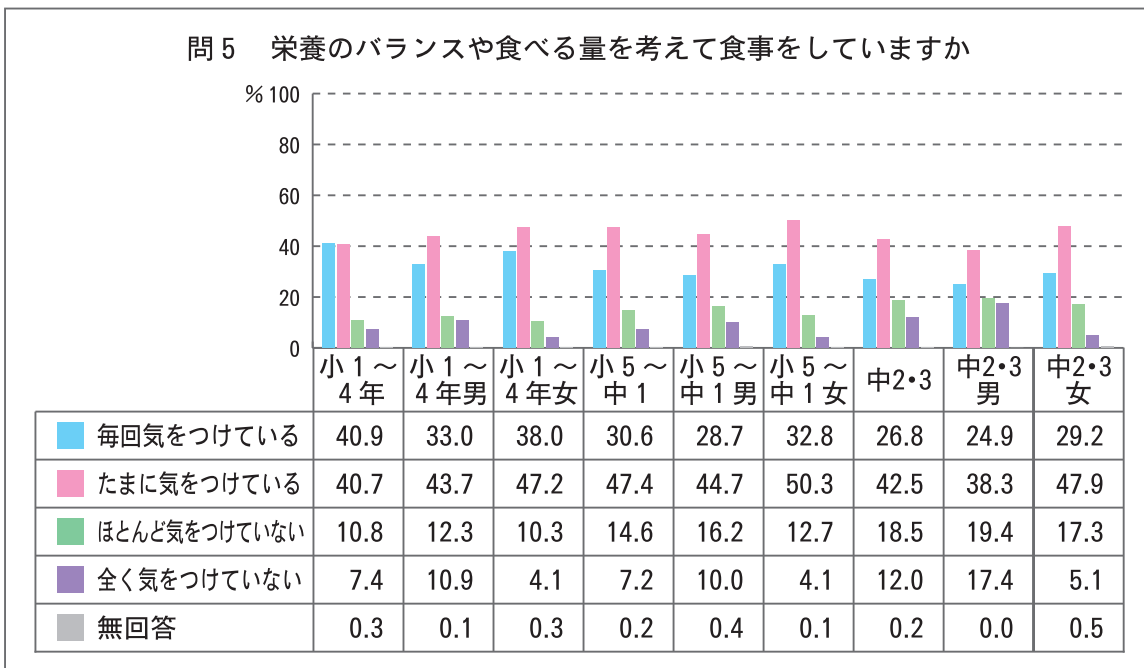
問4 朝食は食べますか

第3ステージ（中学2・3年生）になると朝食を「毎日食べる」割合が男女ともに減少している。



問5 栄養のバランスや食べる量を考えて食事をしていますか

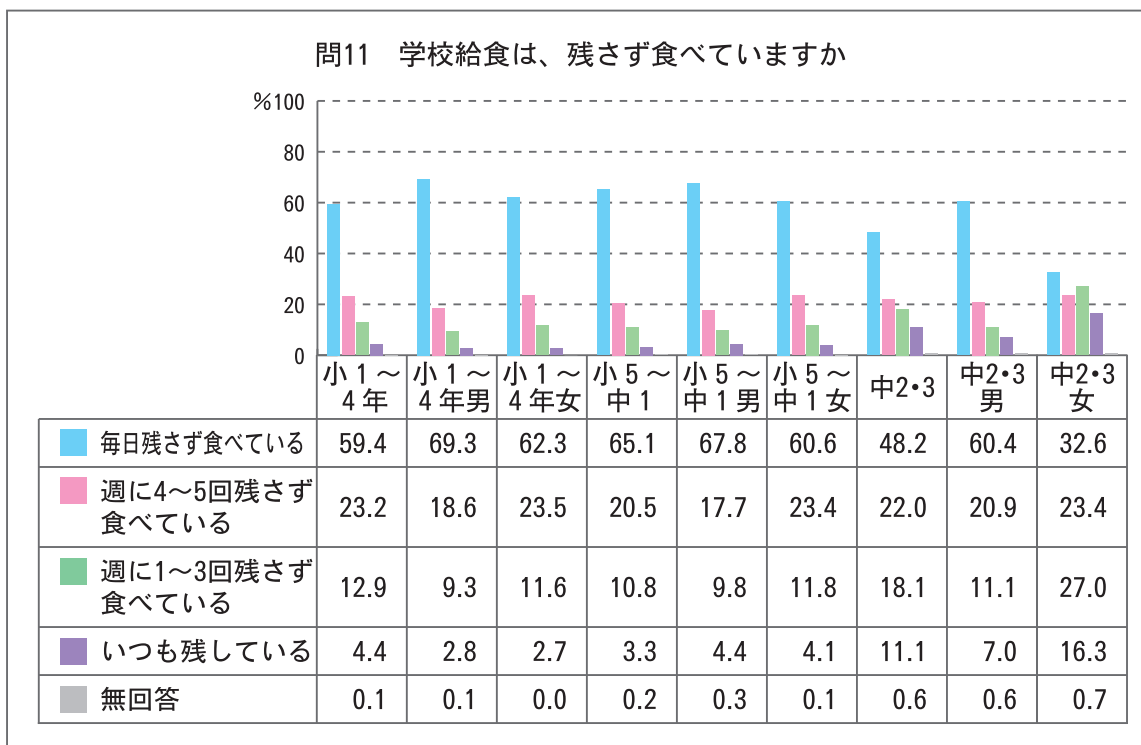
学年が上がるにつれ、「毎回気をつけている」割合が減少し、第3ステージ（中学2・3年生）の男子に「ほとんど気をつけていない」「全く気をつけていない」割合が多くみられる。



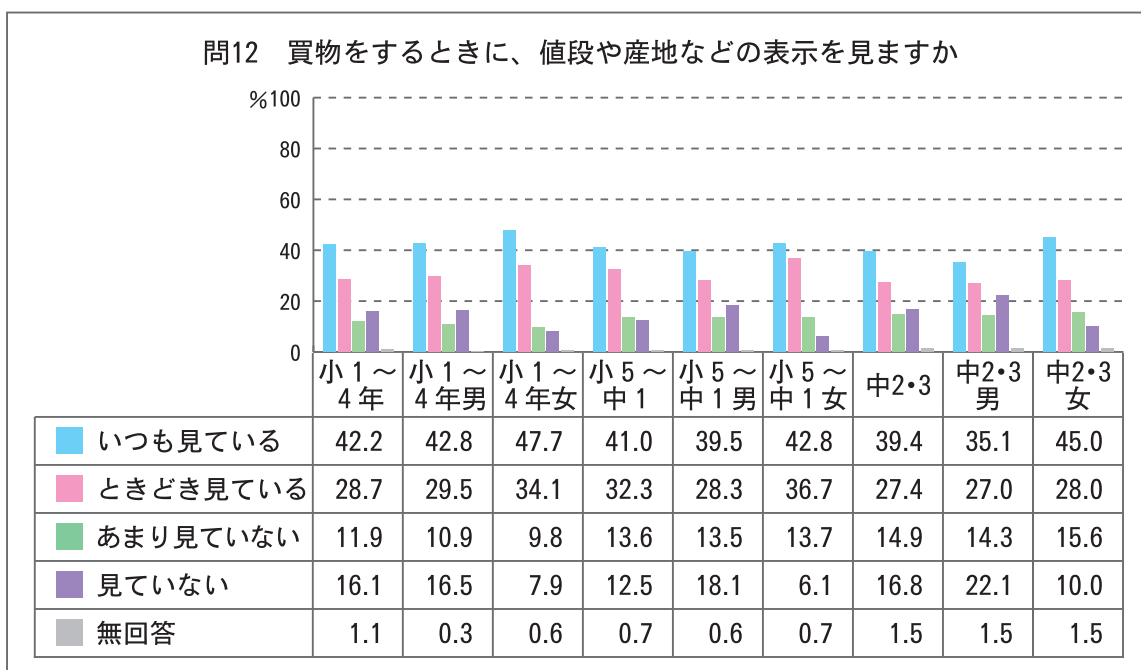
③食物への関心の低下

問11 学校給食を残さず食べていますか

中学生になると「毎日残さず食べている」割合が減少し、中学2・3年生の女子においては「いつも残している」割合が多くみられる。

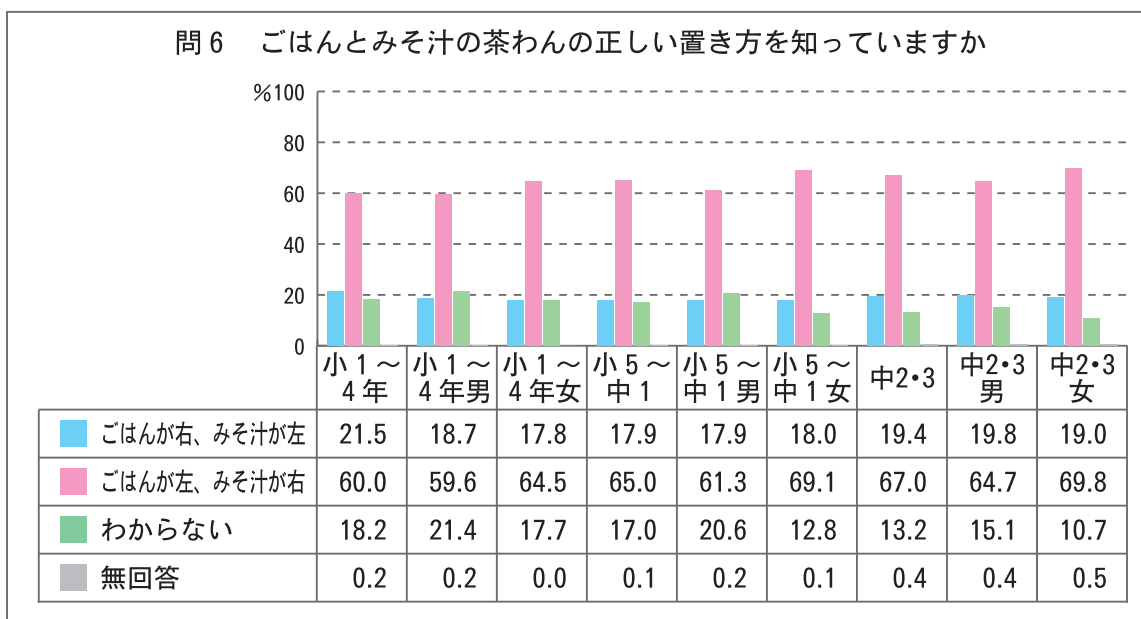


問12 買物をするとき値段や産地などの表示を見ますか



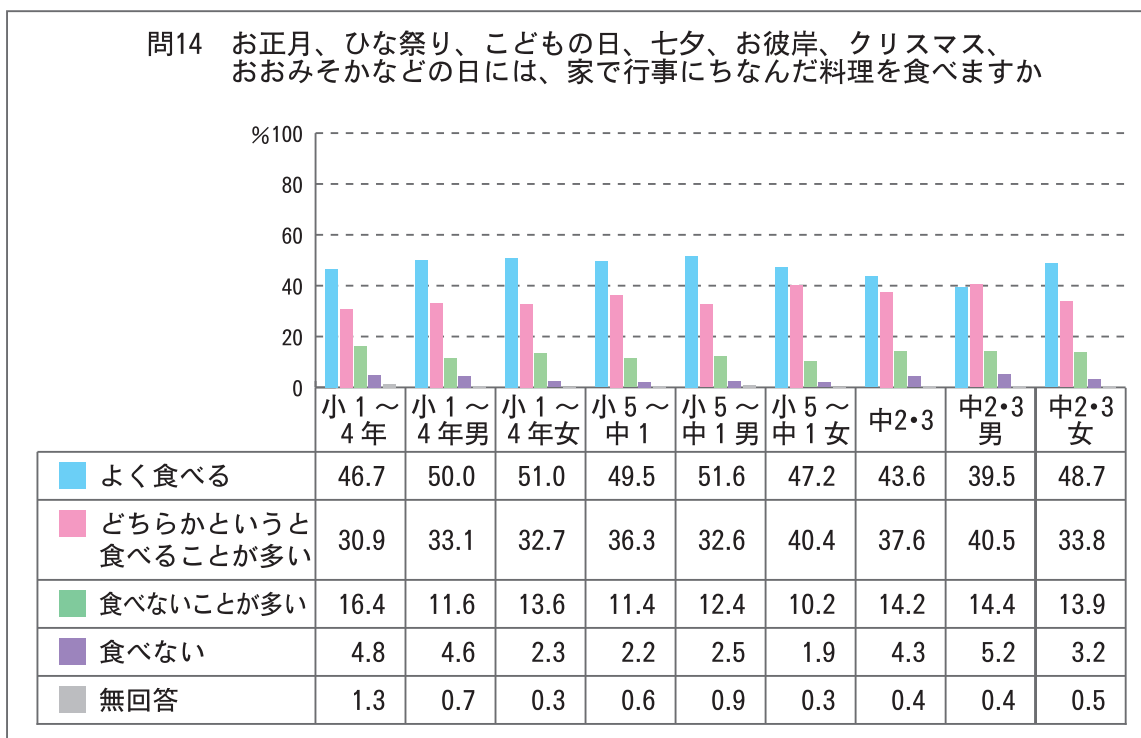
④日本の食文化を尊重する心の希薄化

問6 ごはんとみそ汁の茶わんの正しい置き方を知っていますか



問14 お正月、ひな祭り、こどもの日、七夕、お彼岸、クリスマス、おみそかななどの日には、家で行事にちなんだ料理を食べますか

小学生のうちは、行事食をよく食べる傾向にあるが、中学生になると「よく食べる」割合が減少し、「どちらかというと食べることが多い」割合がやや増加している。

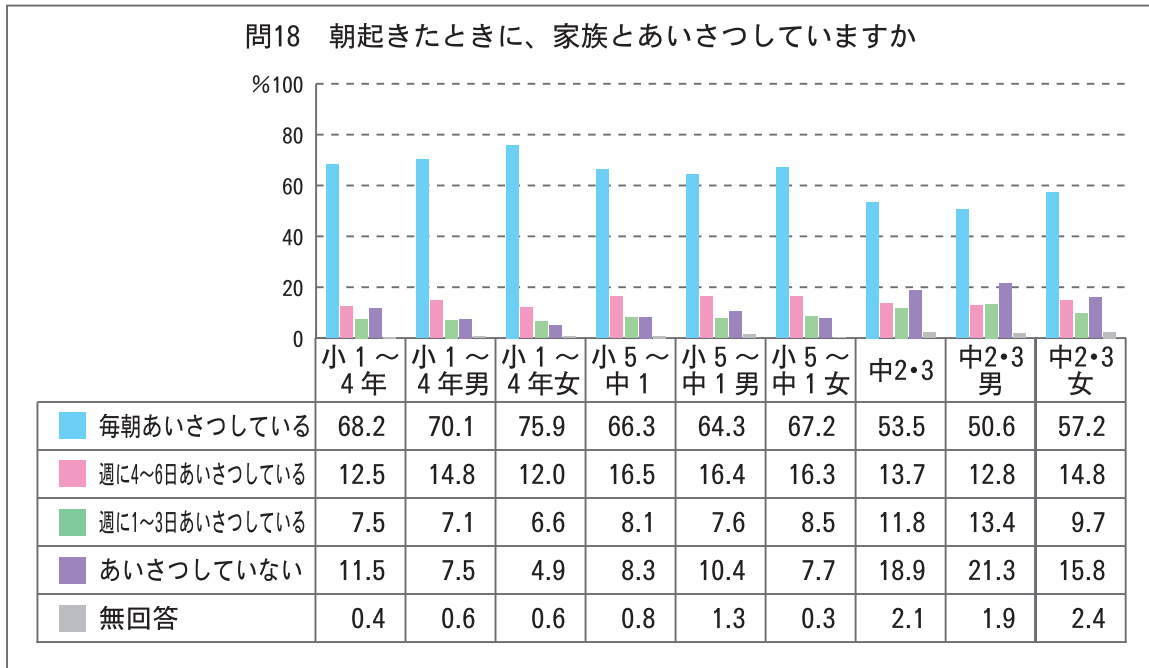


(2)「生活習慣」に関する設問の中で、指針の基にしたデータを抽出し下記にグラフで示しました。

①「あいさつ」習慣の減少

問18 朝起きたときに、家族とあいさつしていますか

学年が上がるにつれ、朝起きた時にあいさつをする子どもの割合が減少しています。

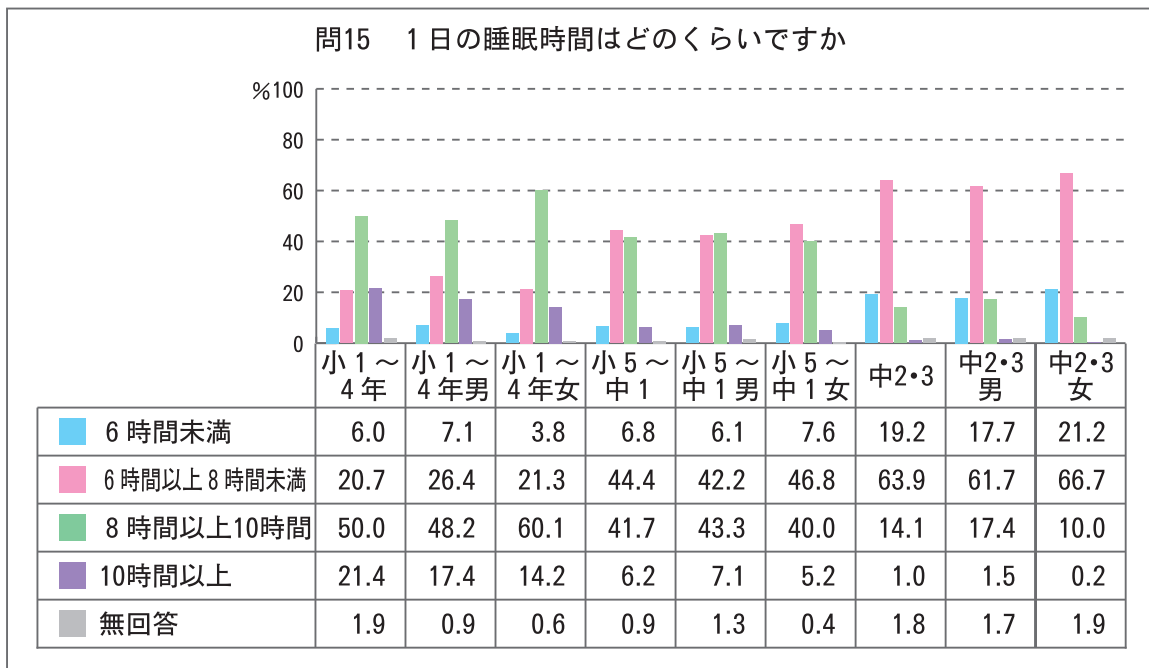


②生活リズムや生活習慣の乱れ

問15 1日の睡眠時間はどのくらいですか

学年が上がるにつれ、睡眠時間が短くなってきています。

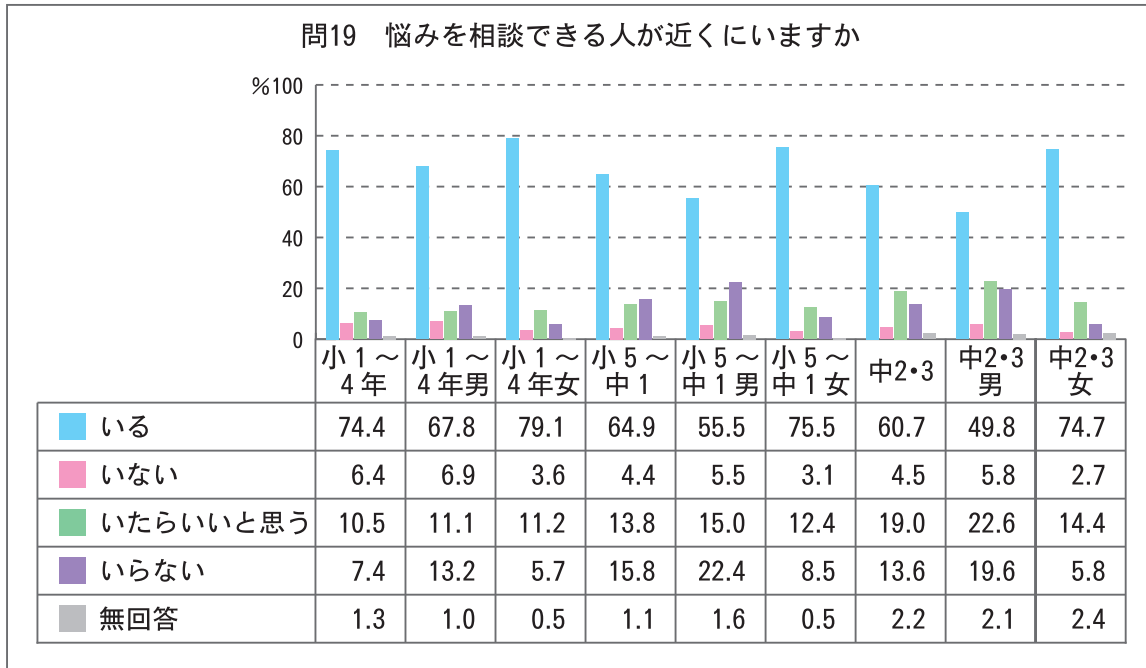
中学生では、6時間未満の睡眠時間が男女とも2割近く存在します。



③心の健康

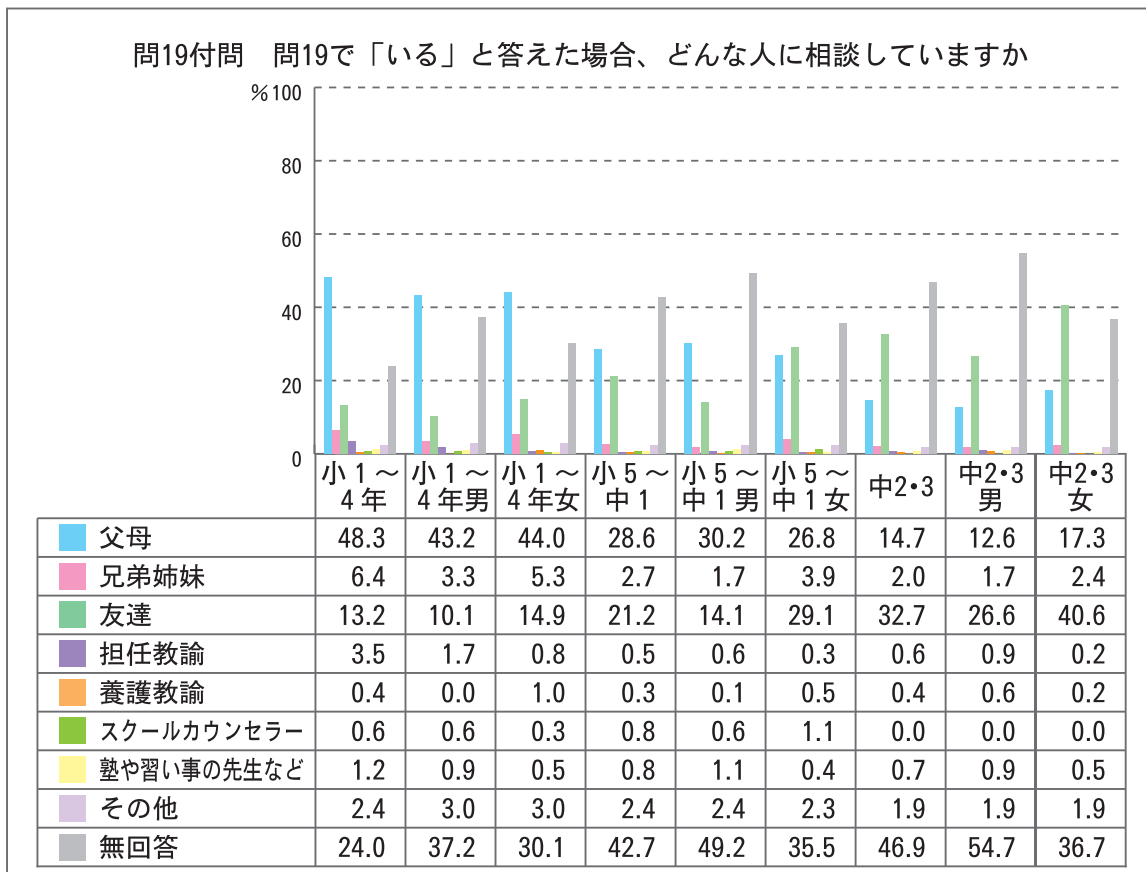
問19 悩みを相談できる人が近くにいますか

第3ステージ（中学2・3年生）の男子において、悩みを相談できる人が近くに「いる」割合が約50%で、「いたらいいと思う」割合が約20%を越え、他の学年に比べ多い。



問19付問 問19で「いる」と答えた場合、どんな人に相談していますか

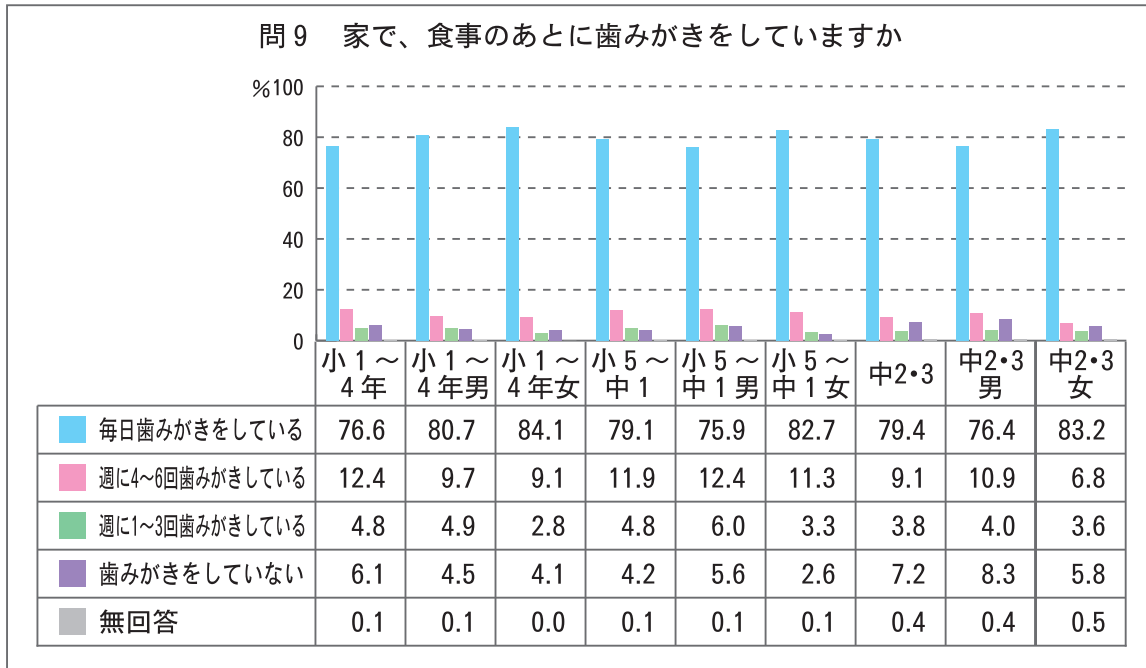
※複数回答は「無回答」としたため、「無回答」の者の割合が多くみられた。
相談相手の多くは「父母」「友達」で、その割合は、学年が上がるにつれ逆転する。



④歯みがき習慣の未確立と希薄な口腔ケア意識

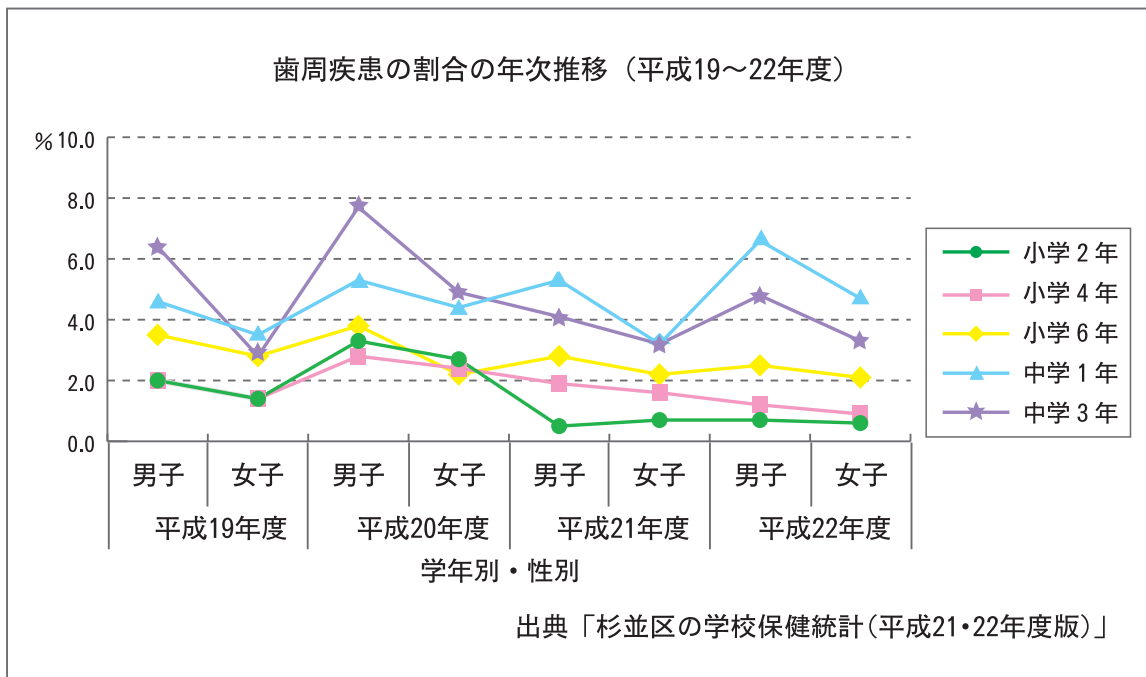
問9 家で、食事のあとに歯みがきをしていますか

全学年を通して、「毎日歯みがきをしている」子どもは、男子に比べ女子の割合が多い。



◎杉並区の子どもの歯周疾患の割合の年次推移

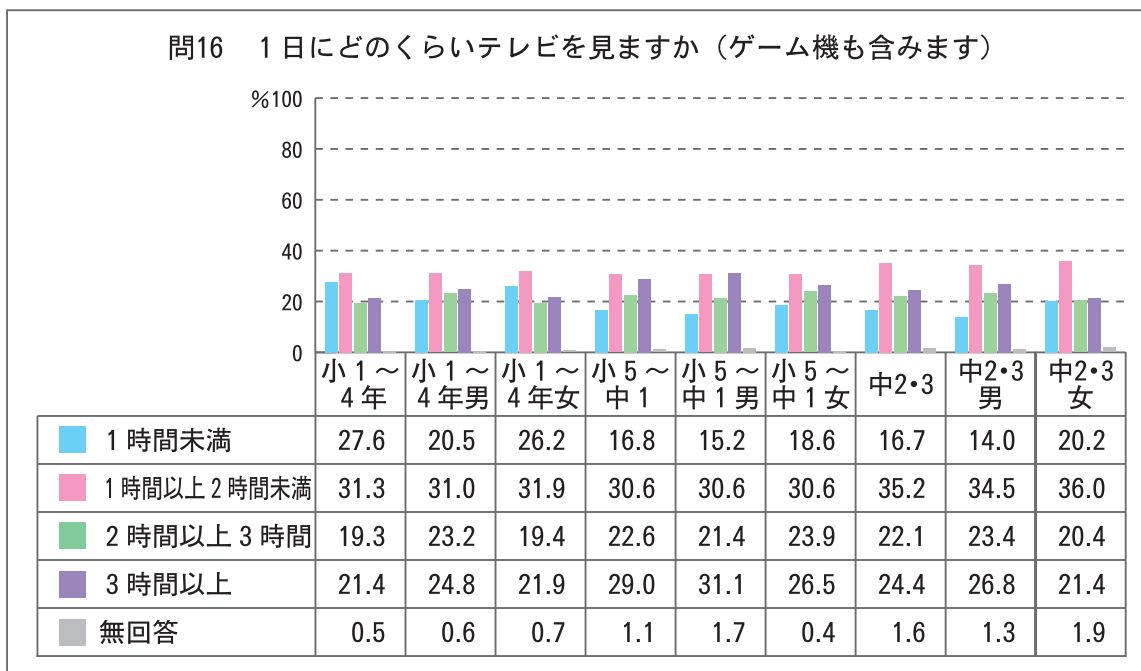
歯周疾患の発症は、学年が上がるごとに増加する傾向にあり、中学1年生で急激に増加（小学6年男子2.5%→中学1年男子6.6%）し、女子に比べ男子の割合が高い。



⑤メディア（携帯電話・テレビ・ゲーム機等）との過剰な関わり

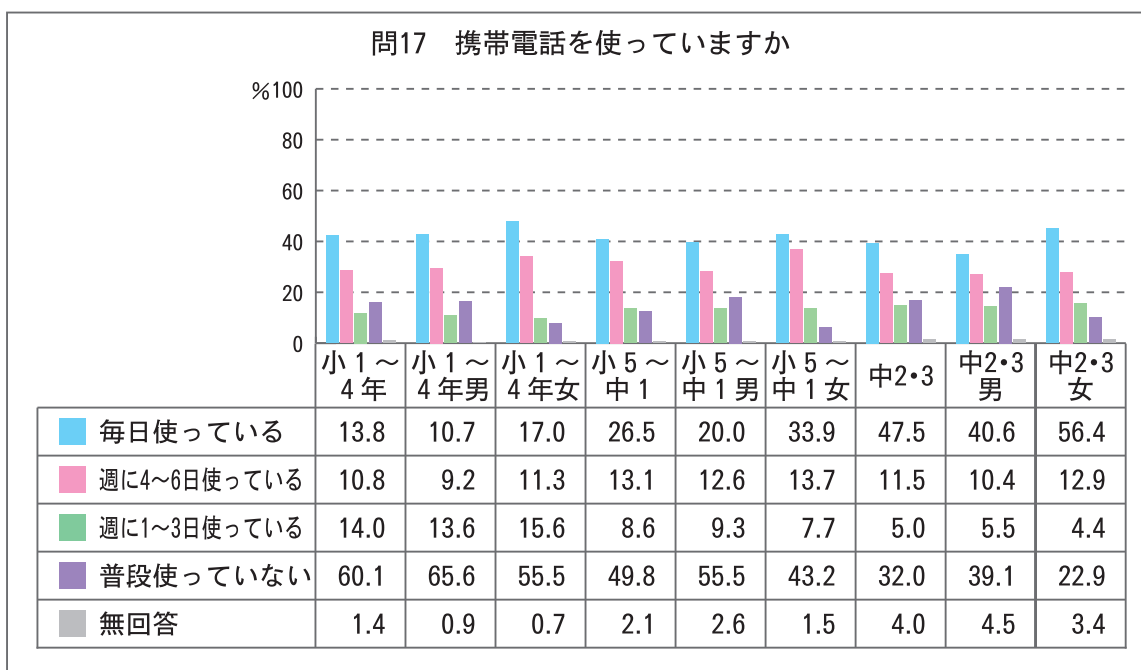
問16 1日にどのくらいテレビを見ますか（ゲーム機も含む）

第2ステージ(小5～中1)の男子において3時間以上テレビを見る割合が3割を越えています。



問17 携帯電話を使っていますか

携帯電話を毎日使用する子どもの割合が、学年が上がるにつれ増えています。



～ 健康教育に関連する情報サイト ～

「運動」「食育」「生活習慣」の健康教育に関連する情報は、
下記のホームページ等からご覧いただけます。

健康教育関連の情報サイト

①子どもの育成・支援

乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト

<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>

②子どもの体力向上ホームページ

子どもが体力向上のための健康3原則や生活習慣チェック、いろいろな運動や遊びの紹介、元気アップ・プログラム、各種ハンドブック・パンフレット、トップアスリートからの応援メッセージなどが掲載されています。

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>

③公益財団法人 日本体育協会

ジュニアからシニアまで幅広くスポーツ活動に関する情報提供をしています。

<http://www.japan-sports.or.jp/publish/guidebook.html>

④杉並区スポーツ振興財団

区内体育館等のブログ掲載や各種スポーツ教室等の開催をしています。

<http://sports-suginami.org/contents/code/sports>

⑤食育総合Web

東京都のホームページでわかりやすい情報を発信しています。

<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/norin/>

⑥「杉並ウエストサイズ物語サイト」

生活習慣病やメタボリックシンドローム予防の食生活・運動、おすすめヘルシー献立、ヘルシーメニュー推奨店一覧、「杉並トマト物語」親子で育てるミニトマト・ベランダ菜園レポートなど食生活を含む生活習慣改善のための情報提供Webサイト

<http://suginami-waistsize.jp>

区立小中学校等の健康教育推進指針検討プロジェクト起草委員

(職名は平成24年2月末日現在)

	所 属 (職名)	氏 名	分科会担当
1	教育委員会事務局学務課長	日 暮 修 通	
2	済美教育センター 副所長	田 中 稔	
3	高円寺北 子供園 副園長	高 橋 章 子	生活習慣
4	杉並区立桃井第一小学校 校長	内 田 裕 司	運動 (リーダー)
5	杉並区立永福小学校 校長	末 永 弘	運動
6	杉並区立宮前中学校 校長	渡 辺 宏	運動
7	杉並区立天沼小学校 校長	中 島 豊	生活習慣 (リーダー)
8	杉並区立杉並第四小学校 主幹養護教諭	玉 置 美 恵 子	生活習慣
9	杉並区立井荻中学校 主任養護教諭	竹之内 留美	生活習慣
10	杉並区立南伊豆健康学園 副園長	甚 野 雄 治	生活習慣
11	杉並区立三谷小学校 校長	山 岸 一 良	食育 (リーダー)
12	杉並区立三谷小学校 栄養教諭 (学務課保健給食係併任)	江 口 敏 幸	食育
13	杉並区立井草中学校 校長	寺 田 節 子	食育
14	杉並区立井草中学校 主幹教諭 (国語)	高 際 尚 子	食育
15	杉並区立和田中学校 主任栄養士	石 田 厚 子	食育
16	教育委員会事務局教育人事企画課 指導主事	薩 摩 博 之	運動 (事務局)
17	教育委員会事務局学務課 保健給食係主査	青 木 裕 美	生活習慣 (事務局)
18	同上課 就学奨励係 児童健康支援担当係長付主査	齋 藤 夕 子	事務局

オブザーバー

杉並区立井草中学校 主任 (再) 栄養士	島 田 よし子	食育
教育委員会事務局学務課保健給食係 栄養士	鈴 木 桂 子	食育

子どもたちの「生きる力」を育むために
区立小中学校等の健康教育推進指針

登録印刷物番号

23-0121

平成24年3月発行

編集・発行 杉並区教育委員会

杉並区阿佐谷南一丁目15番1号 電話 03(3312)2111 (代表)