

2. 心と身体の成長に関すること

現状・課題

この分野では、(ア)規則正しい生活習慣の確立、(イ)自分にあうストレス対処法の習得、(ウ)喫煙・飲酒の3つに分けて現状と課題を抽出します。

(ア) 規則正しい生活習慣の確立

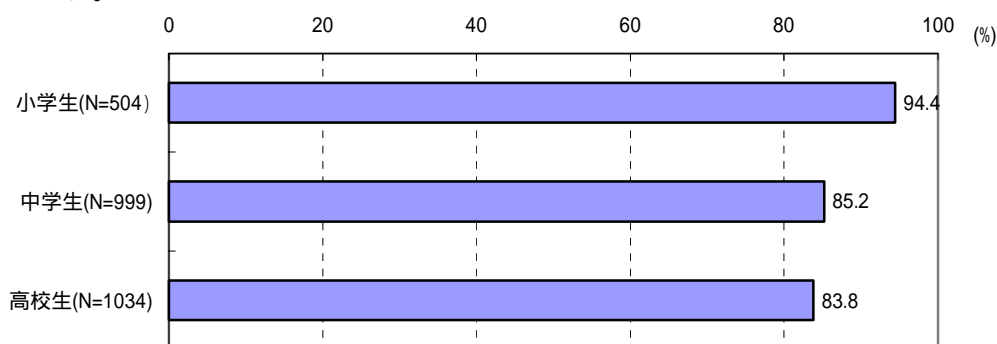
【現状】

(朝食の摂取状況)

・朝食を欠食する人の割合

小学生 5.6% 中学生 14.7% 高校生 16.1%

中学・高校生になるにつれて、毎日食べている人の割合は低くなっています。

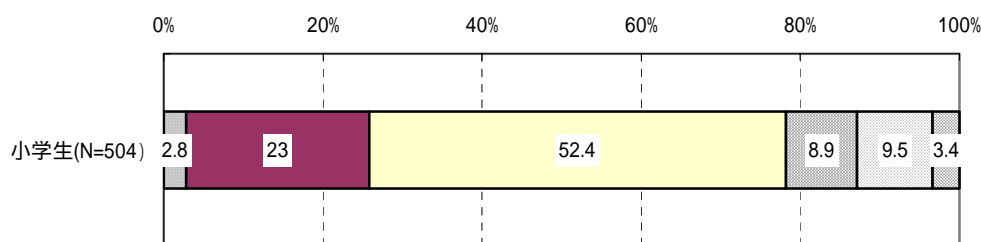


健康うつのみや 21 再掲

(小学生の肥満の状況)

・小学生の肥満児の割合 9.5%

ローレル指数(1)160以上(太りすぎ)が9.5%であり、100未満(やせすぎ)が2.8%です。



□100未満(やせすぎ) ■100以上~115未満(やせている) □115以上~145未満(ふつう)
 □145以上~160未満(太っている) ■160以上(太りすぎ) □無回答

健康うつのみや 21 再掲

1 ローレル指数

肥満判定に多く利用される体格指数のひとつで、一般に小・中学生の発達指標に用いられている。体重(kg)×10⁷÷身長(cm)³で算出する。

(小学生の運動・外遊びの状況)

・小学生の休日の過ごし方：複数回答

外遊びをする	67.9%
家の中でテレビやビデオを見る	60.5%
ゲームやパソコン等をする	50.6%

健康うつのみや 21 再掲

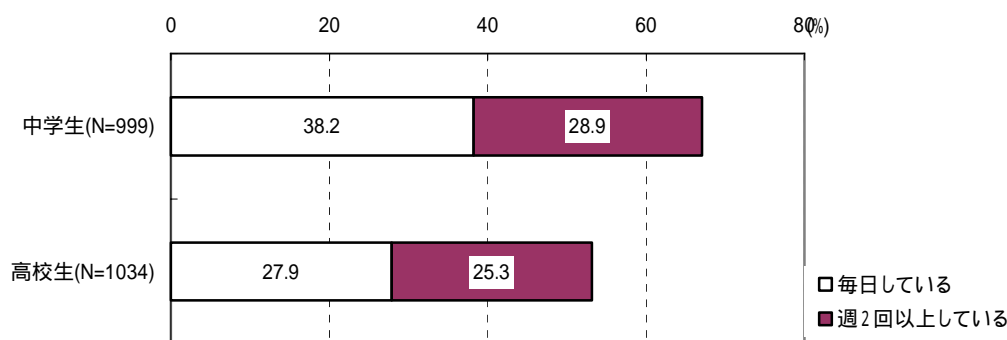
・運動，外遊びをほぼ毎日している小学生の割合 31.2%

健康うつのみや 21 再掲

(中・高校生の運動実施状況)

・体育の授業以外で，息が弾む程度（30分以上継続）の運動を週2回以上する（毎日している，週2回以上している）人の割合

中学生 67.1% 高校生 53.2%



健康うつのみや 21 再掲

(12歳児の歯の状況)

・12歳児の一人平均むし歯数 DMF(2)数 2.6本

参考：12歳児一人平均むし歯本数(DMF歯数)

市 3.00本，県 3.22本，国 2.88本

健康うつのみや 21 再掲

2 DMF

永久歯の処置歯，未処置歯，喪失歯の合計を健診を受けた人数で割った値

【課題】

- ・毎日きちんと朝食をとることが必要です
- ・自己の適正体重を知り，体重管理をすることが必要です
- ・小学生は，外遊びで身体を動かす習慣を身につけることが必要です
- ・中高生は，体力の向上と将来に向けて自分にあった運動習慣を身につけることが必要です
- ・小学生のむし歯予防が必要で

(イ)自分にあうストレス対処法の習得

【現状(ストレスの状況)】

- ・自分なりにストレス解消法を身につけている中学・高校生の割合 87.7%

健康うつのみや 21 再掲

- ・最近 1 ヶ月間で「ストレスがいつもある」と感じた中学・高校生の割合 19.8%

健康うつのみや 21 再掲

- ・ストレスの主な原因(中・高校生 複数回答)

勉強や進路のこと	66.9%
友達との人間関係	47.8%
家族関係	28.6%

健康うつのみや 21 再掲

【課題】

ストレスを強く感じる環境の改善及びストレスの解消方法を身につけることが必要です

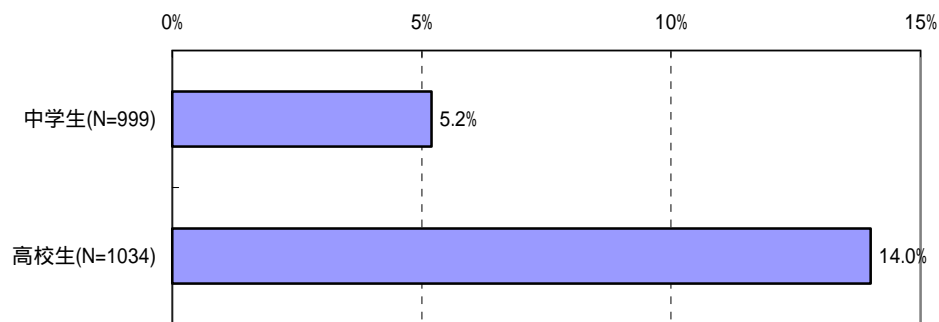
(ウ)喫煙・飲酒

【現状】

(中学・高校生の喫煙状況)

・中学・高校生の月1回以上喫煙している割合

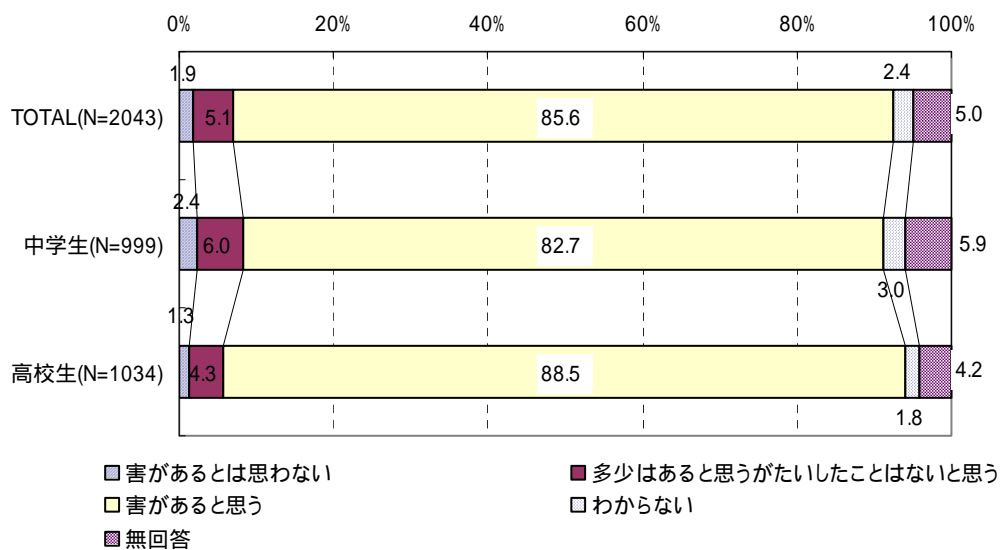
中学生 5.2% 高校生 14.0%



健康うつのみや 21 再掲

・喫煙について「体に害がある」ことを理解している中学・高校生の割合

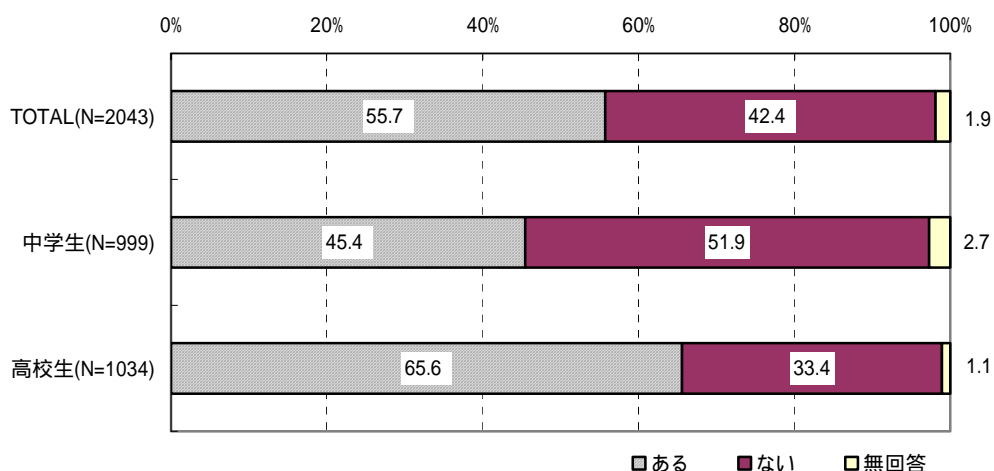
中学生 82.7% 高校生 88.5%



健康うつのみや 21 再掲

(中学・高校生の飲酒の状況)

・ 飲酒経験のある中学・高校生の割合 中学・高校生 55.7%

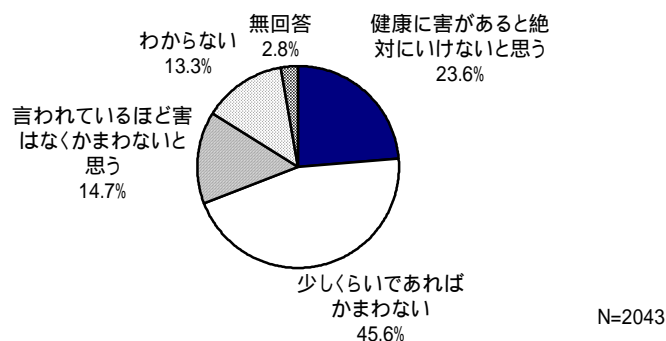


健康うつのみや 21 再掲

・ 未成年者の飲酒について問題意識を持つ中学・高校生の割合

中学・高校生 23.6%

「少しならかまわない」「言われているほど害はない」を合わせ 60.3% ,
「絶対にいけない」は 23.6%です。



健康うつのみや 21 再掲

【課題】

- ・ 未成年者が喫煙の健康影響について正しく理解し、喫煙をなくすことが必要です
- ・ 周囲の大人達(家族等)が、未成熟な心身へのアルコールの害をきちんと理解するとともに、未成年者の飲酒を防止し、未成年者は飲酒することへの問題意識を持つことが必要です

健康目標

規則正しい生活習慣を身につけることができる

目標値

【規則正しい生活習慣の確立】

項目		現状	2010年の目標値
朝食を欠食する人の割合	小学生	5.6%	0%
	中学生	14.7%	
	高校生	16.1%	
小学生の肥満児の割合		9.5%	7.0%以下
休日に外遊びをして過ごす小学生の割合		67.9%	増やす
息が弾む程度の運動を週2日以上する人の割合	中学生	67.1%	増やす
	高校生	53.2%	
12歳児の一人平均むし歯数(DMF数)		2.6本	1.8本以下

【自分にあうストレス対処法の習得】

項目	現状	2010年の目標値
自分なりにストレス解消法を身につけている中学・高校生の割合	87.7%	増やす

【喫煙・飲酒】

項目		現状	2010年の目標値
月1回以上喫煙している割合	中学生	5.2%	0%
	高校生	14.0%	
喫煙について「体に害がある」ことを理解している割合	中学生	82.7%	100%
	高校生	88.5%	
飲酒経験のある中学・高校生の割合		55.7%	0%
未成年者の飲酒について問題意識を持つ中学・高校生の割合		23.6%	100%

健康目標を実現するための取り組み

【規則正しい生活習慣の確立】

個人・家庭の取り組み

【個人・家庭】

朝食の大切さを理解し、朝食を抜かないようにします
3食規則正しく、家族そろって楽しく食べる食習慣を身につけます
規則正しい生活リズムを身につけるようにします
自分の適正体重を知り、無理なダイエットあるいは必要のないダイエットはしないようにします
おやつはその量と質、時間に注意してとるようにします
日々の活動量に見合った食事量をとることで肥満ややせを予防します
(小学生) 休日は家の中で過ごすよりなるべく外遊びをして過ごすようにします
(中高校生) さまざまな運動にチャレンジし、運動を楽しむ習慣を身につけます
小学生になったら、フッ化化合物を配合した歯みがき剤を使用します
正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯を予防します

【家庭】

家庭、学校、地域のネットワークにより、地域ぐるみで子どもの健康を守る環境づくりに努めます
学校や地域でのスポーツ等への参加を通して運動を楽しむ習慣をもちます

地域・学校・保育園・幼稚園・医療機関・職場の取り組み

【学校】

学校給食の充実を図り、望ましい食習慣を身につけられるよう教育します
適正体重に関する情報の提供に努めます
さまざまな運動に接する機会の提供を図り、運動を楽しめる教育・指導を充実します
身体活動の機会の充実について、学校と行政との連携強化を図ります
昼食後の歯みがきの取り組みを推進します
歯科健康診査等を通じて、むし歯予防等口腔の健康管理に取り組みます

【学校・地域】

家庭、学校、地域のネットワークにより、地域ぐるみで子供の健康を守る環境づくりに努めます
学校や地域でのスポーツ等への参加を通して運動を楽しむ習慣をもちます

行政の取り組み

【行政】

望ましい食習慣を身につけられるよう健康教育等により、普及啓発を図るとともに栄養指導の充実を図ります
さまざまな運動に接する機会の提供を図り、運動を楽しめる教育・指導を充実します
身体活動の機会の充実について、学校と行政との連携強化を図ります

【自分にあうストレス対処法の習得】

個人・家庭の取り組み

【個人・家庭】

心身の疲労を回復するために、ゆとりの時間や睡眠時間を充分にとります
家族や友人と、好ましい人間関係を築き、なんでも相談できる環境を作ります
学校生活に関する悩みがあるときは相談します

行政の取り組み

【行政】

こころの健康問題に関する相談体制を充実します
学校生活に関する相談体制を充実します

【喫煙・飲酒】

個人・家庭の取り組み

【個人】

喫煙や飲酒はしません

【家庭】

喫煙や飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を身につけ未成年者の喫煙や飲酒を防ぐように心がけます
周囲の大人は、未成年者の健康影響を理解し、未成年者に喫煙を勧めません

地域・学校・保育園・幼稚園・医療機関・職場の取り組み

【学校・地域】

学校内禁煙を積極的に推進します

【学校】

喫煙や飲酒の健康影響について教育を行います

【地域・学校・企業】

未成年者の禁煙や、飲酒防止のための啓発活動や環境づくりを推進します

行政の取り組み

【行政】

未成年者の禁煙や、飲酒防止のための啓発活動や環境づくりを推進します

行政が取り組む事業

【規則正しい生活習慣の確立】

現在実施している事業名	対象者	実施内容
小中学校期における学校保健事業	小・中学生	適正体重に関する情報を提供する。
学校給食における地産地消	小・中学生	地域の食材を学校給食で使用するにより、郷土への愛情を育むとともに、健康な生活の基礎を培う。
部活動地域指導者活動事業	中学生	中学校の部活動に地域の指導者を派遣する。
部活動指針の作成	中学生	子供たちの部活動の指針を作成し、配布する。
小学校における歯の健康教室	小学3年生	歯科医師による講話及び、歯科衛生士によるブラッシング指導を行う。
歯科健診	小・中学生	定期健康診断時、歯科健診を行う。
冒険キャンプの実施	小学4～6年生 小学5年生 ～中学生	里山の豊かな自然の中での野外活動を通して、自然のすばらしさや厳しさを体験するとともに、新しい仲間とのふれあいを図る。
スポーツ少年団の運営	小・中・高校生	スポーツ活動を通じた青少年の健全育成を図るため、バドミントン・バレーボール・ミニバスケットボール・剣道・軟式野球等のスポーツ少年団の育成、運営を図る。
家族ふれあいキャンプの実施	小中学生を含む親子	自然に親しみ親子のふれあいを深めるため、こどものもり公園周辺の自然を生かして、キャンプを行う。
ファミリーバドミントン大会	・ファミリー(小学生以下の子と親) ・一般	ファミリーバドミントン大会を実施する。
宇都宮マラソン大会	市民及び市外在住者	小学1～3年生・小学4～6年生・中学生・一般(高校生含む)の部門別にマラソン大会を実施する。
社会教育施設等の無料開放事業	市内に居住又は通学する高校生以下の者	子どもたちが社会教育施設等を利用する際の使用料等を通年で無料化する。

【自分にあうストレス対処法の習得】

現在実施している事業名	対象者	実施内容
心の健康づくり講座	一般市民	精神科医師，臨床心理士等による講演会及びストレスチェックを実施する。
精神保健福祉相談	一般市民	精神疾患，心の問題に関する不安や悩み等に関する相談に，精神科医師・精神保健福祉士・保健師等が応じる
一般健康相談	一般市民	心身の健康に関する相談に，保健師が応じる
スクールカウンセラーの派遣	中学校	市内全中学校に，週1回，1回8時間，臨床心理士等心理の専門家を派遣する。
心の教室相談員派遣	中学校生，保護者，教職員等	市内全中学校に，生徒が気軽に悩みを話せる相談員を派遣する。
学校生活適応支援	小・中学校生，保護者，教職員等	学習障害や不登校など，学校の集団生活に適応できない小学生や中学生のために，適応指導教室を開催する他，学校に出向くなどして，対応の仕方などの相談に応じる。
不登校対策	小・中学校生，保護者，教職員等	教育相談の実施，スクールカウンセラー・心の教室相談員の派遣，相談学級・適応指導教室の設置，研修会の実施等により，不登校の問題に対する予防的・治療的な体制を整備する。
教育相談・訪問指導	小・中学校生，保護者	不登校や学校生活に関する相談に指導主事が応じる。

【喫煙・飲酒】

現在実施している事業名	対象者	実施内容
市立小中学校敷地内の全面禁煙	学校関係者	市立小中学校敷地内の全面禁煙を実施する。
禁煙セミナー	市立小中学校の管理者及び喫煙している教職員	禁煙に関する講話を実施する。
喫煙防止指導者講習会	小学校教諭・青少年団体指導者	喫煙防止教育の具体的な方法について学ぶ講座を実施する。

< 今後の検討事項 >

* 喫煙防止普及啓発