

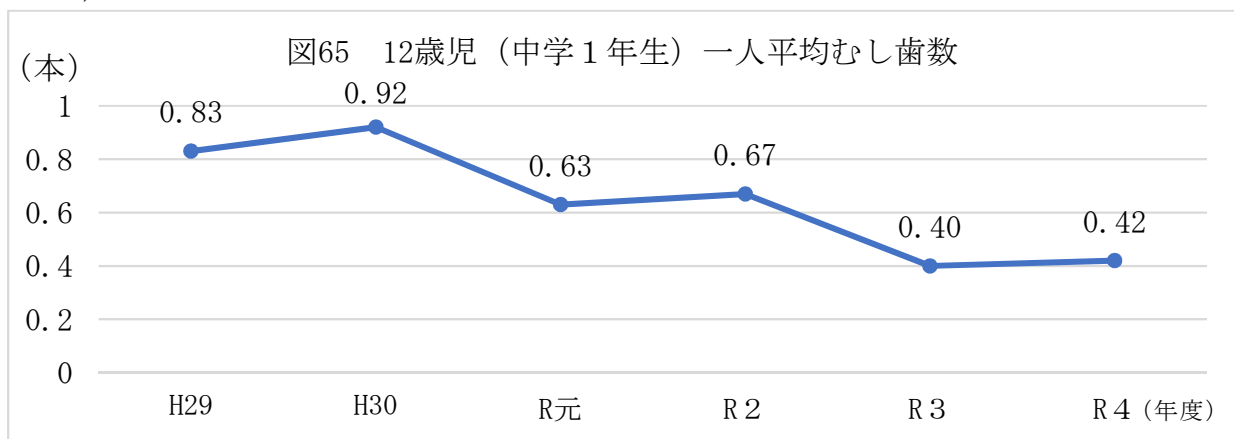
### ③学齢期(小学生から高校生相当まで)

学齢期(学童期・思春期)は、健康に関する様々な情報に自ら触れ、行動を選択し始める、生涯を通じた健康づくりに自分自身で取り組むスタートとなる重要な時期です。この時期に、自身の健康に関心を持ち、科学的根拠に基づいた健康に関する正しい知識を身に付けることは、成人後の良好な健康状態及び生活習慣病予防に大きく関わってきます。

こうした観点から、「肥満」、「やせ」など自身の体に関することや「運動」、「食生活」等の生活習慣に関すること、その他「歯周病予防」「がん予防」「メンタルヘルス」等、健康に関する様々な知識を身に付けるための積極的な取組が求められます。併せて、子どもが実際に自分で料理をつくる体験等の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会を提供する活動を推進し、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスに配慮した食事を組み立てる力を伸ばす食育も重要です。

#### 現状と課題

- ・朝食の欠食率が増加しています。肥満や生活習慣病の発症に深く関わっているため、食生活習慣の改善が必要です。(P18図21)
- ・市内小学校では、太り過ぎの児童の割合が約5%、やせ過ぎの児童の割合が約1%です。市内中学校では、太り過ぎの生徒の割合が約4%、やせ過ぎの生徒の割合が約5%であり、適正体重の維持ができていません。
- ・12歳児(中学1年生)の永久歯の「一人平均むし歯数」は年々減少しています。(図65)



資料：滋賀県の歯科保健関係資料集

- ・未成年者(20歳未満)の飲酒及び喫煙は10年前に比べて減少していますが、一定数は存在し課題となっています。(P24図29及びP26図32)

## 目指す姿

健康的な生活習慣を身に付ける。

### 指標と目標値

評価指標	対象	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	データ元
朝食の欠食率 の減少	小学5年生	2.9%	1.0%	児童生徒の食事 調査
	中学2年生	8.0%	3.0%	
12歳児の一人 平均むし歯数 の減少	12歳児 (中学1年生)	0.42本	0.3本	滋賀県の歯科保 健関係資料集
20歳未満者の 飲酒率の減少	男子	4.2%	0.0%	滋賀の健康・栄養マ ップ調査(15~19歳)
	女子	3.7%	0.0%	
20歳未満者の 喫煙の減少	男子	2.1%	0.0%	滋賀の健康・栄養 マップ調査
	女子	0.0%	0.0%	
児童・生徒にお ける肥満傾向 児の割合の減 少(ローレル指 数160以上)	小学5年生 男子	7.2%	7.2%未満	東近江市学校保 健統計
	小学5年生 女子	4.0%	4.0%未満	

### 市民の取組



- 1 規則正しい食習慣、バランスの取れた食事や適切なおやつの摂り方に関する知識を身に付けます。
- 2 早寝、早起きを心掛け、朝食を摂取します。
- 3 スポーツ等、体を動かすことを楽しみます。
- 4 20歳未満者の飲酒が心身に及ぼす影響について理解し、飲酒をしません。
- 5 喫煙が体に及ぼす影響について理解し、喫煙しません。
- 6 むし歯予防のために適切な歯みがき習慣を身に付けます。

## 行政・各団体等の取組

	取組内容	担当課・団体等
1	学校給食や食育に関する授業等により、心身の成長・発育や生活習慣病の予防のために必要な食習慣に関する知識や情報の普及啓発を行います。	学校給食センター 学校教育課
2	学校給食及び食育について、児童、生徒及び保護者だけではなく、広く市民に向けて周知啓発するために、市ホームページに食育に関する動画や簡単レシピの紹介等を掲載します。	学校給食センター
3	学校給食の献立に、カルシウム、鉄、食物繊維の栄養素の日を設け、給食を通じて体の成長や健康維持のために必要な栄養素に関する普及啓発を行います。	学校給食センター
4	小中学校卒業後の対象者に向けての食育は、市ホームページ等を活用した周知啓発及び市内高校等に働き掛けます。	健康推進課
5	心身の発達に必要な運動習慣の普及に向けて、また、体を動かすことの楽しさ、気持ちよさを体験できるように、運動遊びの出前講座を充実させます。	スポーツ課 スポーツ推進委員
6	20歳未満者の飲酒及び喫煙防止のため、学習指導要領に基づき、学習の機会を提供します。	学校教育課 小・中学校
7	永久歯のむし歯予防のため、小学校でフッ化物洗口を実施します。	健康推進課 学校教育課、小学校
8	学校保健会の事業として、小学校歯科保健指導を実施します。 「がん」などの生活習慣病の予防や健（検）診の必要性に関する知識について、各関係機関と連携を図り、学習指導要領に基づいた健康教育を実施します。	学校教育課 小・中学校