

仙台市
健やかな体の育成プラン
2017

平成 29 年度 ~ 平成 33 年度
(2017) (2021)

(中間案)

平成〇年〇月
仙台市教育委員会

目次

第1章	プランの概要	1
1	改定の趣旨と背景	1
2	プランの基本的事項	2
	(1) プランの位置づけ	
	(2) プランの期間	
	(3) 目指す児童生徒像	
	(4) プランの目標	
	(5) 児童生徒に定着させたい3つの習慣	
	(6) 各習慣で定着させたい児童生徒の発達段階に応じた具体的な姿	
3	プランの全体構成図	5
4	プランの推進体制	6
	(1) プランの進行管理	
	(2) 指標の設定	
	(3) プランの推進体制	
第2章	定着させたい3つの習慣の指標と施策	7
1	1日3食をバランスよく食べる食習慣	7
	(1) 現状と課題, 指標	
	(2) 推進する施策	
	(3) 施策のスケジュール	
2	体力向上につながる運動習慣	11
	(1) 現状と課題, 指標	
	(2) 推進する施策	
	(3) 施策のスケジュール	
3	規則正しく健康を意識した生活習慣	17
	(1) 現状と課題, 指標	
	(2) 推進する施策	
	(3) 施策のスケジュール	
第3章	定着させたい3つの習慣を一体的に推進するための施策	21
1	概要	21
2	推進する施策	
3	施策のスケジュール	
資料編		25
1	各習慣における改定前の指標の状況 (H22~H27)	25
	(1) 食習慣	
	(2) 運動習慣	
	(3) 生活習慣	
2	用語解説	35

第1章 プランの概要

1 改定の趣旨と背景

経済活動の発展や社会全体のグローバル化など、多様化・複雑化する社会の変化とともに、児童生徒の学習環境や生活環境も変化してきている状況にあります。右肩下がりの体力・運動能力はその一例でもあります。

少子高齢化社会が進む中で、児童生徒同士のコミュニティの希薄化も浮き彫りとなり、集団としての活動よりも個人としての活動が増加傾向にあると言われております。さらに、個人用携帯端末の普及によるSNSの利用増加や電子情報等の普及により、睡眠時間の減少、あるいはこれらに伴う運動機会の減少等、児童生徒の生活環境における新たな課題等も見受けられるようになってきました。

一方、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が、より現実的となり、目前に迫ってきています。国を挙げての期待感や歓迎の機運の高まりは、児童生徒が運動やスポーツに対する親しみ、興味を持つ契機として、絶好の機会でもあります。

本市においては、東日本大震災からの復興を最優先とした教育課題の解決を図ってきているところであり、その一環として、本市児童生徒の「健やかな体」を育むことをねらいとして、平成24年に「健やかな体の育成プラン」を策定し、目指すべき10年後の姿を見据え「食育」「学校体育」「学校保健」の3分野において、総合的かつ体系的に取り組んできました。

この5年間の各学校の工夫ある取組みによって、児童生徒に身に付けさせたい3つの習慣である「食習慣」「運動習慣」「生活習慣」の定着は徐々に図られてきてはいるところではありますが、すべての分野において改善・向上しているとは言い難い状況にあります。

本市の児童生徒が望ましい「食習慣」「運動習慣」「生活習慣」を身に付け、毎日の生活を明るく楽しく、生き生きと健康的に過ごすことができることを目指し、今後5年間における取り組みを示すものです。

2 プランの基本的事項

(1) プランの位置づけ

平成24年3月に策定した「仙台市健やかな体の育成プラン」で掲げた「目指すべき10年後の児童生徒の姿」を踏襲するものです。

本プランは、仙台市基本計画及び第2期仙台市教育振興基本計画のもとに位置づけられ、仙台市全体で児童生徒の健やかな体の育成を推進します。

(2) プランの期間

プランの期間は、平成29年度（2017年度）から平成33年度（2021年度）までの5年間とします。

(3) 目指す児童生徒像

「しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠り、
笑顔と元気があふれる仙台っ子」

(4) プランの目標

「食習慣・運動習慣・生活習慣を通して、毎日の生活を明るく、楽しく、生き生きと健康的に過ごすことができる児童生徒の育成」

(5) 児童生徒に定着させたい3つの習慣

■ 1日3食をバランスよく食べる食習慣

■ 体力向上につながる運動習慣

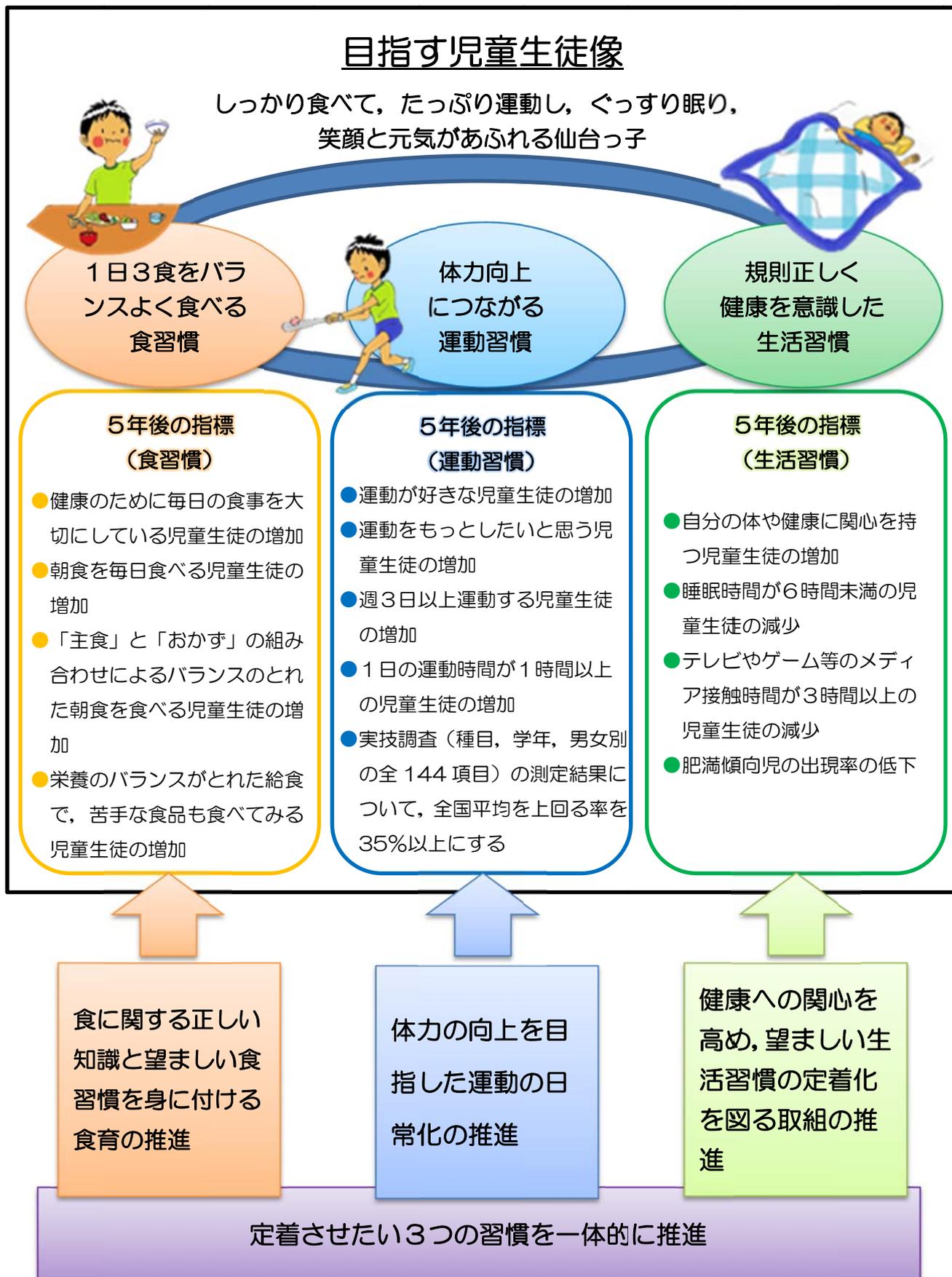
■ 規則正しく健康を意識した生活習慣

(6) 各習慣で定着させたい児童生徒の発達段階に応じた具体的な姿

発達段階 (学年) 習慣	小 学 校			
	1年	2年	3年	4年
<p>1日3食をバランスよく食べる 食習慣</p> 	<p>食べ物に興味・関心を持つ時期</p> <p>1日3食、好き嫌いせずに食べる。</p> <p>食べ物に興味・関心を持って食べる。</p>		<p>バランスよく食べることの大切さが分かる時期</p> <p>規則正しいリズムで、1日3食を食べる。</p> <p>いろいろな食べ物を組み合わせ、好き嫌いせずに食べる。</p> <p>自分の食事に興味・関心を持ち、食の大切さを感じながら食べる。</p>	
<p>体力向上につながる 運動習慣</p> 	<p>運動に興味・関心を持つ時期</p> <p>進んで外遊びや運動を行う。</p> <p>体を動かして、いろいろな遊びを行い、基本的な動きを身に付ける。</p> <p>体を動かす楽しさを味わう。</p>		<p>運動に進んで取り組み、様々な動きを身に付ける時期</p> <p>工夫して外遊びや運動を行う。</p> <p>外遊びや運動を通して、様々な動きを身に付ける。</p> <p>体を動かして遊んだり、運動したりすることの楽しさや喜びを味わう。</p>	
<p>規則正しく健康を意識した 生活習慣</p> 	<p>基本的な生活リズムを身に付けていく時期</p> <p>決まった時間に起床・就寝し、トイレに行く。</p> <p>テレビやゲームの時間を決めて生活する。</p> <p>健康に気を付けて生活する。</p>		<p>よりよい生活習慣について理解し、身に付けていく時期</p> <p>自分で時間を決めて起床・就寝できる排便の習慣を身に付ける。</p> <p>健康の大切さに気付き、自分の体や毎日の過ごし方に関心を持って生活する。</p>	

小 学 校		中 学 校		
5年	6年	1年	2年	3年
日常の食生活に生かす力を身に付ける時期		食に関する自己管理能力を身に付ける時期		
規則正しいリズムで、1日3食を食べる。		毎日規則正しいリズムで、1日3食バランスを考えて食べる。		
主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べる。		主食・主菜・副菜を組み合わせ、体に必要な栄養素を考えて、バランスよく食べる。		
日常の食事に関心を持ち、食の大切さを理解して食べる。				
運動の大切さを理解して運動に取り組む時期		体力向上に向けた取組を実践する時期		
運動の大切さを理解し、いろいろな運動に積極的に取り組む。		体力の向上に向けて、運動やスポーツに日常的に取り組む。		
体を動かして遊んだり、運動したりすることの楽しさや喜びを味わう。		運動やスポーツの楽しさや喜びを味わう。		
健康への関心を高め、規則正しい生活習慣を実践する時期		自分の健康を管理し、改善していく時期		
健康な生活を送るための睡眠・排便等の習慣を身に付ける。		睡眠、排便等健康に関わる生活習慣を確立する。		
テレビやゲームの時間を自分で決めて生活する。		テレビやゲーム、インターネット、メール等の時間を自分で決めて生活する。		
健康によい生活習慣を身に付ける必要性を理解し、進んで実践する。		健康な生活についての理解を深め、健康の保持増進に主体的に取り組む。		

3 プランの全体構成図



4 プランの推進体制

(1) プランの進行管理

本プランにより推進する施策については、年度ごとにプランの進捗状況の点検及び児童生徒の健康実態調査等を活用した評価を実施するとともに、その結果のフィードバックによる進行管理を行います。

(2) 指標の設定

平成24年3月に策定した「仙台市健やかな体の育成プラン」では、各習慣ごとに指標を設定することにより、プランの推進状況の把握に努めてきました。

本プランにおいても、指標の設定による進行管理は継続してまいります。具体的な指標の設定にあたりましては、平成24年度からの5年間の取り組みの成果を踏まえるとともに、個人用携帯端末の普及などの児童生徒を取り巻く社会環境の変化を考慮しました。

(3) プランの推進体制

児童生徒の健やかな体の育成のためには、学校だけではなく、地域や家庭、関係機関がそれぞれの役割を意識しながら、取り組むことが重要です。そこで、「学校・地域・家庭・関係機関の連携」を本プラン推進の基盤とし、各施策の効果的な展開を目指していきます。

第2章 定着させたい3つの習慣の指標と施策

1 1日3食をバランスよく食べる食習慣

(1) 現状と課題, 指標



◆現状と課題

これまで、「食に関する指導の手引」の各校への配布や保護者向け健康教育セミナーの実施等により、児童生徒が望ましい食習慣を身に付けることを進めてきました。しかし、ほとんどの児童生徒が朝食を毎日食べる一方で、朝食で主食におかずを組み合わせる家庭は伸び悩んでおり、朝食を摂る必要性や食事の内容について、家庭も含めた更なる理解を深めることが課題となっています。

◆指標

- 健康のために毎日の食事を大切にしている児童生徒の増加（平成22年度から平成27年度までの最高値を上回る）
- 朝食を毎日食べる児童生徒の増加（100%を目指す）
- 「主食」と「おかず」の組み合わせによるバランスのとれた朝食を食べる児童生徒の増加（「おかず」を食べる割合を主食を食べる割合に近づける）
- 栄養のバランスがとれた給食で、苦手な食品も食べてみる児童生徒の増加（平成22年度から平成27年度までの最高値を上回る）

※指標の具体的な数値については、資料編 P25～P28を参照）

(2) 推進する施策

食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける食育を推進します。

① 「食に関する指導の手引（仙台市版）」を活用した食育の推進

学校教育活動の一環として計画的に食に関する指導を進めるため、給食時間のほか、各教科等と関連を図った指導など、具体的・実践的な方法を周知していくとともに、食物アレルギー対応など、新しい情報を共有しながら指導を展開します。

- 「食に関する指導」の指導事例の紹介
- 「食育月間」「食育の日」の取組についての指導・支援
- 学校給食訪問による「給食の時間における食に関する指導」の指導・支援
- 教職員対象の食育推進に関する研修会の実施
- 「食に関する指導」の新任教員への指導・支援
- 食物アレルギーに関する研修会の実施

② 家庭・地域・関係機関との連携

食育の推進を図るうえで、家庭の理解や協力は欠かせない物であり、学校での食育の取り組みを情報発信していくことが、家庭での食育にも役立つものです。また、地場産物や郷土料理など地域や関係機関の協力を得ながら、児童生徒が食への興味や関心を高め、望ましい食習慣に結び付けていきます。

- 保護者の食に関する意識の向上を図るパンフレット等の作成・配布
- 給食 web ページの充実
- 家庭での食育を支援する親子を対象とした料理教室等の実施
- 学校給食への理解と関心を高める学校給食展の開催
- 「食育月間」「食育の日」等の取組を通じた連携
- 仙台産など地元の農産物を活用した給食での食育の推進

(3) 施策のスケジュール

年次 項目	【1年次】 平成29年度 (2017)	【2年次】 平成30年度 (2018)
① 「食に関する指導の手引(仙台市版)」を活用した食育の推進	食に関する指導事例の蓄積	「食に関する指導」の
		「食育月間」「食育の日」の取組についての指導・
		学校給食訪問による「給食の時間における食に関する
		教職員対象の食育推進に関する研修会の実施
		「食に関する指導」の新任教員への指導・支援
		食物アレルギーに関する研修会の実施
② 家庭・地域・関係機関との連携	保護者の食に関する意識の向上を図る内容・配布方法等の検討	保護者の食に関する意
		給食 web ページの充実
		家庭での食育を支援する親子を対象とした料理教
		学校給食への理解と関心を高める学校給食展の
		「食育月間」「食育の日」等の取組を通じた連携
		仙台産など地元の農産物を活用した給食での食育

【3年次】 平成31年度 (2019)	【4年次】 平成32年度 (2020)	【5年次】 平成33年度 (2021)	計 画 の 評 価 ・ 次 期 計 画 の 策 定
指導事例の紹介			
支援			
「指導」の指導・支援			
識の向上を図るパンフレット等の作成・配布			
室等の実施			
開催			
の推進			

2 体力向上につながる運動習慣

(1) 現状と課題, 指標



◆現状と課題

これまで、運動事例集や啓発資料の作成・配布や、アスリート活用事業等により運動の日常化を図る環境づくりを推進してきました。しかし、体力・運動能力については、ここ数年、一部の同じ種目において全国平均を下回っているほか、小学校低学年からの多様な運動経験の少なさや、運動に対する関心や意欲の向上、運動機会・時間の創出、家庭や地域との連携等が課題となっています。

◆指標

- 運動が好きな児童生徒の増加（平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る）
- 運動をもっとしたいと思う児童生徒の増加（平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る）
- 週 3 日以上運動する児童生徒の増加（平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る）
- 1 日の運動時間が 1 時間以上の児童生徒の増加（平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る）
- 実技調査（種目, 学年, 男女別の全 144 項目）の測定結果について、全国平均を上回る率を 35%以上にする

※指標の具体的な数値については、資料編 P29~P31 を参照

(2) 推進する施策

体力の向上を目指した運動の日常化を推進します。

① 体力・運動能力調査の実施による実態把握及び結果の活用

児童生徒の体力・運動能力の実態を把握するため、小学校 1 年生から高等学校 3 年生を悉皆で調査するとともに、その結果の活用を図ります。また、調査に係る学校への支援や児童生徒及び保護者への啓発を行います。

- 体力・運動能力調査の実施及び実態の把握
- 正確な調査方法及び課題改善に有効な運動事例等の実技講習会の実施（小学校悉皆）
- 仙台市スポーツ推進委員の派遣等による体力・運動能力調査の測定支援
- 体力・運動能力調査の集計・分析支援ソフトの配布による調査結果活用の

支援

- 体力・運動能力の調査結果を最長12年間継続的に記録できるカードの配布による児童生徒と家庭への啓発

② 運動や運動遊びの楽しさを体験できる環境づくりの支援や機会の提供

児童生徒の個々の成長時期や運動器機能の改善等に有効な運動や運動遊びができる環境づくり支援します。また、地域と学校が連携したスポーツイベントの開催やトップアスリートによる学校訪問等を通じて、運動の魅力や楽しさを味わえる機会を提供することにより、運動への意欲や関心を醸成し、運動の習慣化を図ります。

- 発達段階に応じた体力向上や運動器機能の改善に有効な運動・運動遊びの事例集の作成と配布
- 小学校低学年等に有効な運動遊び等の実技研修会の実施
- 世界で活躍したアスリートや地元スポーツチーム等による運動の楽しさの体験や基本動作の習得を目指したスポーツ教室の実施
- 地域のスポーツ関係団体と学校が連携したスポーツイベント等の実施
- 「体力づくり強調月間（毎年10月）」の普及や運動への関心や意欲の啓発

③ 体育・保健体育等の指導や授業づくりに係る支援

学校への指導に係る支援及び専門性のある外部指導者との連携、研修会等による教員の資質向上等により、体育の授業や運動部活動の充実を図ります。

- 指導のコツ・ポイント、場の設定例や教材・教具を現場のニーズに応じて紹介
- 小学校体育の授業における交換授業や学年体育の授業における複数の指導者による授業等、多様な指導体制の紹介
- 体育指導に関するデジタルコンテンツ(写真・動画等)の効果的な活用方法の紹介
- 体育・保健体育科の年間指導計画のモデル等の提示
- 教科研究会や大学との連携による授業の充実に向けた研修会等の実施
- スポーツ関係団体や専門性のある地域人材等の体育実技補助指導者の派遣による授業支援
- スポーツ関係団体や専門性のある地域人材等の運動部活動外部指導者の活用による指導の充実
- 学校への訪問指導による授業づくりへの支援
- 文部科学省等主催の体育実技の伝達講習会の実施による授業支援
- 運動領域との関連を図った保健学習の充実に関する研修会等の実施

(3) 施策のスケジュール-1

年次 項目	【1年次】 平成29年度 (2017)	【2年次】 平成30年度 (2018)
① 体力・運動能力調査の 実施による実態把握 及び結果の活用	体力・運動能力調査の実施及び実態の把握	
	正確な調査方法及び課題改善に有効な運動事例等	
	仙台市スポーツ推進委員の派遣等による体力・運	
	集計等支援ソフトの配布	校務支援システムの
	体力・運動能力の調査結果を最長12年間継続的に	
② 運動や運動遊びの楽 しさを体験できる環 境づくりの支援や機 会の提供	運動事例集の作成の準備	
	小学校低学年等に有効な運動遊び等の実技講習会	
	世界で活躍したアスリートや地元スポーツチーム	
	地域のスポーツ関係団体と学校が連携したスポー	
	「体力づくり強調月間（毎年10月）」の普及や運	

(3) 施策のスケジュール-2

年次 項目	【1年次】 平成29年度 (2017)	【2年次】 平成30年度 (2018)	
③ 体育・保健体育等の 指導や授業づくりに 係る支援		指導のコツ・ポイント，場の設定例や教材・教具を	
		小学校体育の授業における交換授業や学年体育の	
		体育指導に関するデジタルコンテンツ(写真・動画	
		体育・保健体育科の年間指導計画のモデル等の提示	
		教科研究会や大学との連携による授業の充実に向	
		スポーツ関係団体や地域人材等の体育実技補助指	
		スポーツ関係団体や地域人材等の運動部活動外部	
		学校への訪問指導による授業づくりへの支援	
		文部科学省等主催の体育実技の伝達講習会の実施	
		運動領域との関連を図った保健学習の充実に関す	

【3年次】 平成31年度 (2019)	【4年次】 平成32年度 (2020)	【5年次】 平成33年度 (2021)	
現場のニーズに応じて紹介			計 画 の 評 価 ・ 次 期 計 画 の 策 定
授業における複数の指導者による授業等，多様な指導体制の紹介			
等)の効果的な活用方法の紹介			
けた研修会等の実施			
導者の派遣による授業支援			
指導者の活用による指導の充実			
による授業支援			
る研修会等の実施			

3 規則正しく健康を意識した生活習慣

(1) 現状と課題, 指標



◆現状と課題

「生活習慣」については、これまで保健指導資料の作成や情報の発信、学校保健委員会の活性化への支援等、児童生徒自らが生活習慣を振り返り健康を意識しながら生活改善ができるような取組を行ってきました。

しかし、健康への関心度の低下、肥満傾向児の増加のほか、睡眠時間の減少やメディア接触時間の長時間化による健康への影響について、社会環境の変化に合わせたアプローチの方法や家庭との連携が課題となっています。

◆指標

- 自分の体や健康に関心を持つ児童生徒の増加（平成22年度から平成27年度までの最高値を上回る）
- 睡眠時間が6時間未満の児童生徒の減少（平成22年度から平成27年度までの最低値を下回る）
- テレビやゲーム等のメディア接触時間が3時間以上の児童生徒の減少（平成22年度から平成25年度までの最低値を下回る）
- 肥満傾向児の出現率の低下（実施年度の全国平均値を下回る）

※指標の具体的な数値については、資料編P32～P34を参照

(2) 推進する施策

健康への関心を高め、望ましい生活習慣の定着化を図る取組を推進します。

① 規則正しく健康を意識した生活習慣の確立に向けた取組への支援

健康診断による調査結果やwebページ等の効果的な活用を通じて、児童生徒の健康に関する意識の向上を図るとともに、自己管理能力の育成を図る取組を推進することにより、望ましい生活習慣の確立に向けた支援を行います。

- 健康や生活習慣に関する指導用資料（指導の実践例・学習指導案等）の紹介やwebページによる啓発
- 歯の衛生モデル校事業等の先進的な取組の普及啓発
- 児童生徒の自己管理能力の育成を図る健康課題に関する研修会の実施（学

校事故防止・心の健康課題等)

- 発育測定による成長曲線・肥満度曲線の作成と結果の活用
- 5年次運動器検診の実施及び運動領域との連携とけがの防止の普及啓発
- 保健学習の充実に向けた支援(生活習慣の確立, がんに関する知識の普及, 薬物乱用防止教室の実施等)

② 充実した学校保健活動の展開

学校における健康に関する課題の研究協議等を行う学校保健委員会の活性化や健康相談に関わる教職員の資質の向上を図ることにより、充実した学校保健活動を展開します。

- 学校保健委員会実施状況調査による課題の把握と改善策の提案
- 学校保健委員会の取組事例の共有化及び具体的運営資料の紹介
- 健康観察や健康相談の効果的な進め方等に関する研修会の実施

③ 関係機関との連携による家庭への支援

本プラン推進の基盤にも掲げている関係機関との連携を通じて、家庭における望ましい生活習慣の定着化に向けた支援を行います。

- 地域の施設・制度の紹介(児童館・児童センター, 仙台すくすくサポート事業による家庭支援)
- 睡眠とメディアの関係について家庭への啓発を図る取組の推進

(3) 施策のスケジュール

年次 項目	【1年次】 平成29年度 (2017)	【2年次】 平成30年度 (2018)
① 規則正しく健康を意識した生活習慣の確立に向けた取組への支援	健康や生活習慣に関する指導用資料の見直し	指導用資料を校務支援システムに移行
	歯の衛生モデル校の先進的な研究の支援及び普及	
	児童生徒の自己管理能力の育成を図る健康課題に関する	
	成長曲線・肥満度曲線の作成と評価	校務支援システムによる成長曲線の評価
	5年次運動器検診の実施及び運動領域との連携とけ	
	保健学習の充実に向けた支援（生活習慣の確立、が	
② 充実した学校保健活動の展開	学校保健委員会実施状況調査による課題の把握と	
	学校保健委員会の取組事例の共有化及び具体的運	
	健康観察や健康相談の効果的な進め方等に関する	
③ 他機関との連携による家庭への支援	地域の施設・制度の紹介(児童館・児童センター、仙	
	睡眠とメディアの関係について家庭への啓発を図	

【3年次】 平成31年度 (2019)	【4年次】 平成32年度 (2020)	【5年次】 平成33年度 (2021)
健康や生活習慣に関する指導用資料や実践例の紹介		
の機会提供	新たなモデル校の認定	
する研修会の実施（学校事故防止や心の健康等）		
校務支援システムの導入による調査結果の分析等		
がの防止の普及啓発		
んに関する知識の普及、薬物乱用防止教室の実施等）		
改善策の提案		
営資料の紹介		
研修会の実施		
台すくすくサポート事業による家庭支援)		
る取組の推進		

計
画
の
評
価
・
次
期
計
画
の
策
定

第3章 定着させたい3つの習慣を一体的に 推進するための施策



1 概要

児童生徒に定着させたい3つの習慣において個別に取り組むよりも、それぞれの枠を越え、一体的に取り組むことでより一層の推進が期待できる施策を一元化し、各習慣の相乗的な定着化を図ります。また、本施策を推進することにより、各習慣において掲げている指標の達成につなげていきます。

2 推進する施策

(1) 健康教育推進のための学校支援

健康教育に関する先進的な指導活動を支援するとともに、それらの実践例を広く情報提供しながら、学校における様々な創意工夫のある健康教育活動を促していきます。

- 先進的な健康教育を全市に普及することを目的としたモデル校の指定及び研究の支援（研究への指導助言及び情報提供、指定期間を終えたモデル校による実践紹介等）
- 本プラン及びモデル校の研究の成果の全市への普及（情報交換の場の設定、通知、研修会・発表会の開催、実践事例集の刊行、学校 web での情報発信の奨励等）

(2) 健康実態調査における児童生徒の健康状況等の把握と活用

健康教育を進めるためには、児童生徒の健康状態や生活の状況を把握し、実態に応じた取り組みを展開する必要があります。健康診断や体力・運動能力及び健康に関する調査を継続していきます。

- 児童生徒を対象とした健康に関する質問紙調査の実施（食習慣、運動習慣、生活習慣等）
- 「定期健康診断」「体力・運動能力調査」「健康に関する質問紙調査」により、健康の状況や健康への意識等をまとめた健康実態調査報告書の作成及び活用

(3) 児童生徒の健やかな体の育成の啓発及び推進

児童生徒がわかりやすく受け入れやすい啓発活動に努め、日常の中で食・運動・生活に関する情報に触れ、健康づくりへの意識を定着させていくとともに、保護者をはじめとする児童生徒に関わる大人に対しても、食の大切さを啓発し、社会全体での健康教育に取り組みます。

- 児童生徒が自らの食習慣、運動習慣、生活習慣を振り返る指導用資料の紹介
- 望ましい食習慣、運動習慣、生活習慣の定着化を図る啓発資料や指導用資料等の作成、配布
- 次年度入学予定の幼児向けの健康に関する啓発資料等の作成、配布
- 学校教職員及び保護者、一般市民等を対象とした児童生徒の健やかな体の育成に係る研修会等の実施

(4) 施策のスケジュール

年次 項目	【1年次】 平成29年度 (2017)	【2年次】 平成30年度 (2018)
① 健康教育推進のための 学校支援	先進的な健康教育を全市に普及することを目的としたモデル	
	本プラン及びモデル校の研究の成果の全市への	
② 健康実態調査における 児童生徒の健康状況等の 把握と活用	児童生徒を対象とした健康に関する質問紙調査の	
	「定期健康診断」「体力・運動能力調査」「健康に関する質問紙	
③ 児童生徒の健やかな 体の育成の啓発及び 推進	児童生徒が自らの三つの習慣を振り返る指導用資料の紹介	
	望ましい3つの習慣の定着化を図る啓発資料や指導用	
	次年度入学予定の幼児向けの健康に関する啓発資料等	
	学校教職員及び保護者、一般市民等を対象とした	

【3年次】 平成31年度 (2019)	【4年次】 平成32年度 (2020)	【5年次】 平成33年度 (2021)
ル校の指定及び研究の支援	新たなモデル校の指定	
普及（情報交換の場の設定，研修会・発表会の開催，実践事例集の刊行等）		
実施（食習慣，運動習慣，生活習慣等）		
調査」の結果等をまとめた健康実態調査報告書の作成及び活用		
指導用資料の活用促進		
資料等の作成・配布		
の作成・配布		
児童生徒の健やかな体の育成に係る研修会等の実施		

計
画
の
評
価
・
次
期
計
画
の
策
定

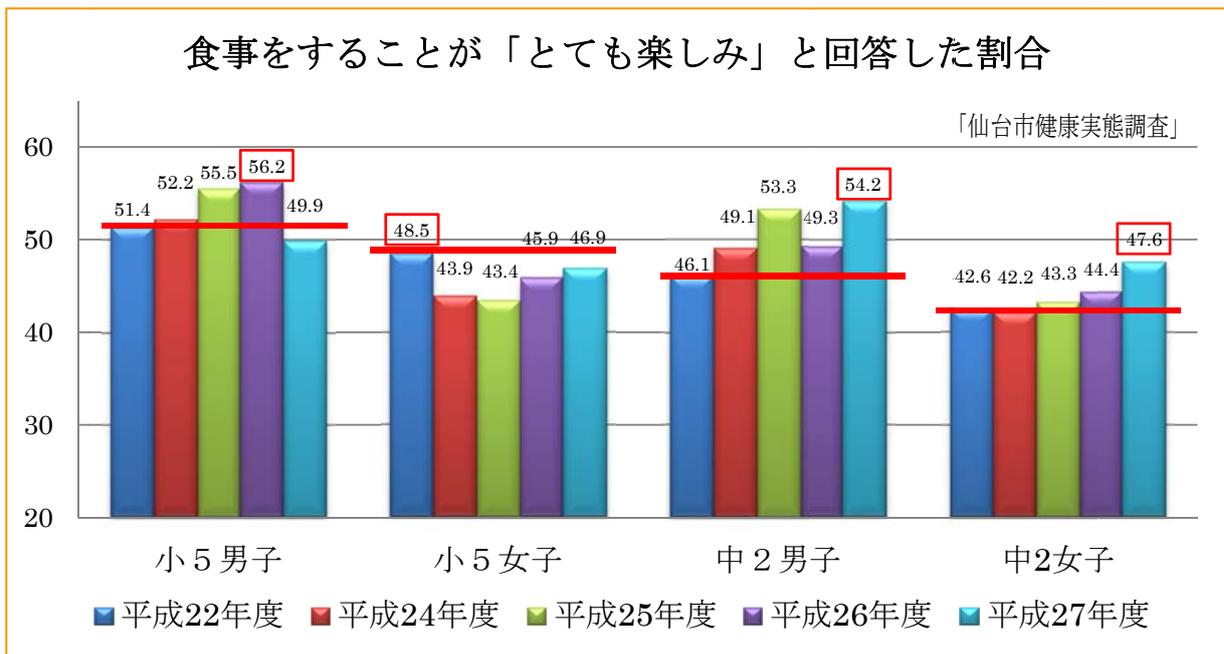
資料編

1 各習慣における改定前の指標の状況（H22～H27）

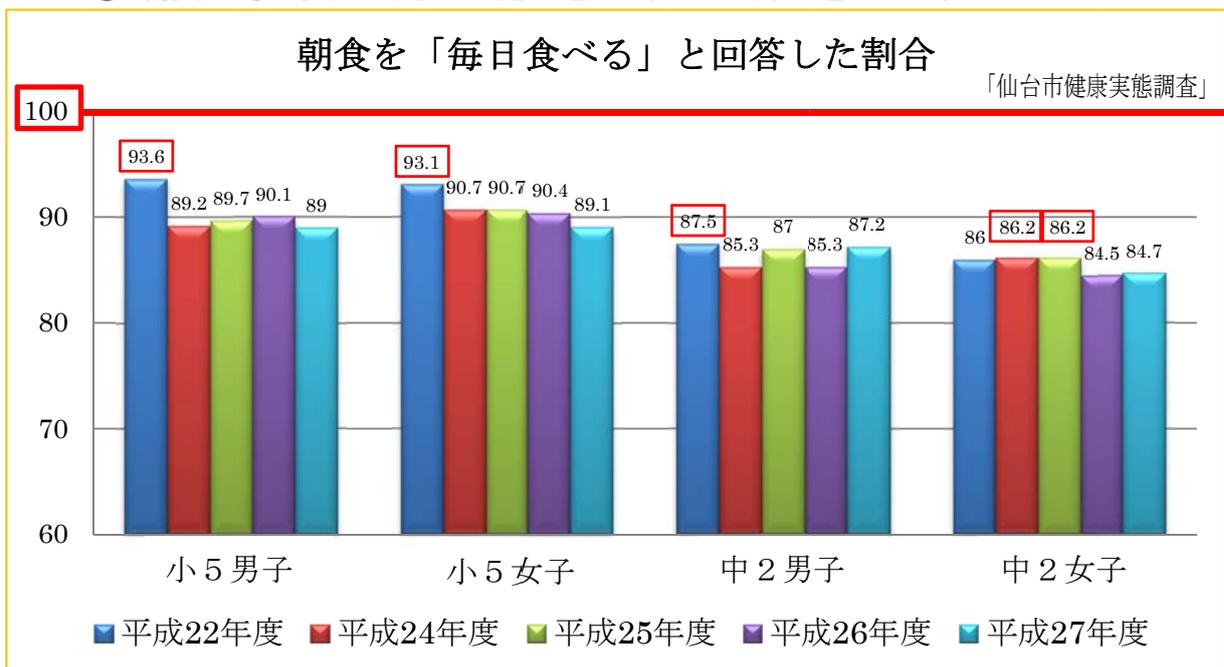
- ※○付き数字の記載内容は、改定前のプランにおける指標。
- ※グラフ中の——は、改定前のプランにおける各指標の目標値。
- ※□内の数値は、平成22年度以降の最高値。

(1) 1日3食をバランスよく食べる食習慣

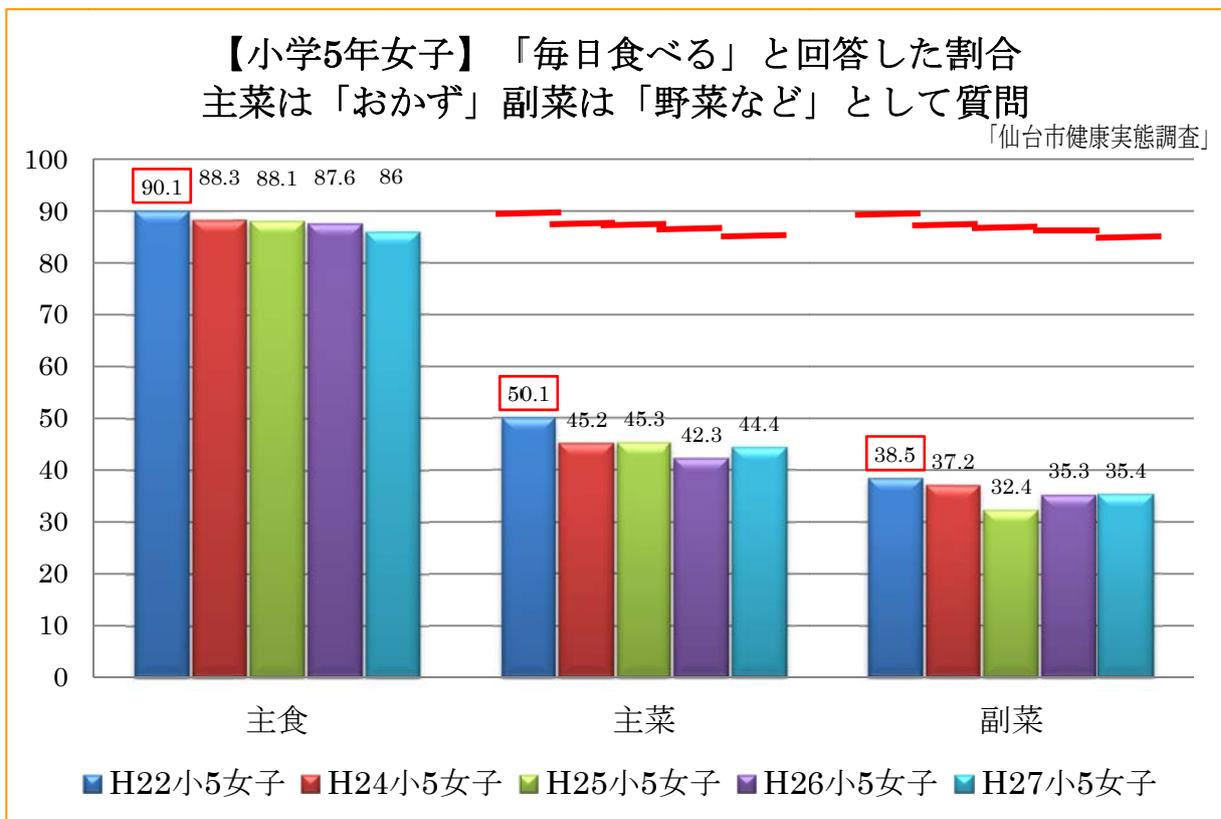
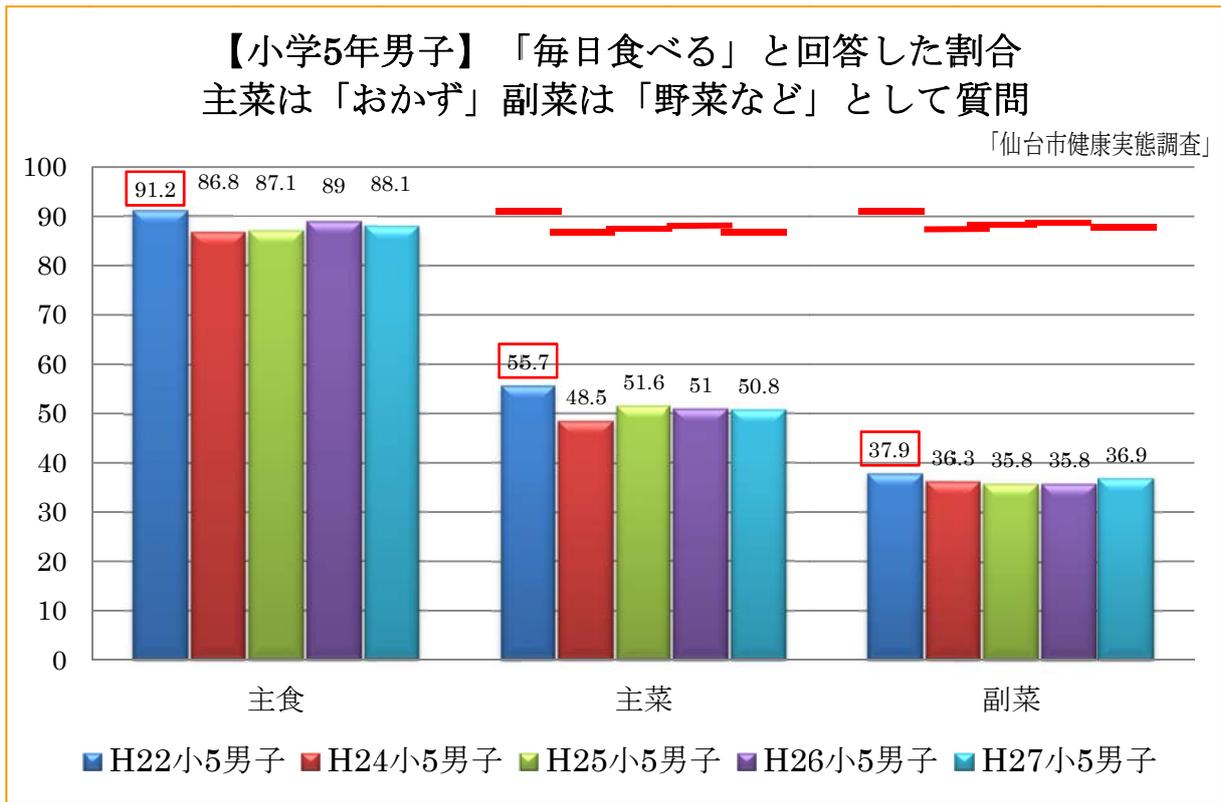
- ① 健康のために毎日の食事を大切にしようとする児童生徒の増加(食事をする
ことが楽しい児童生徒の増加)



- ② 朝食を毎日食べる児童生徒の増加（100%に近づける）

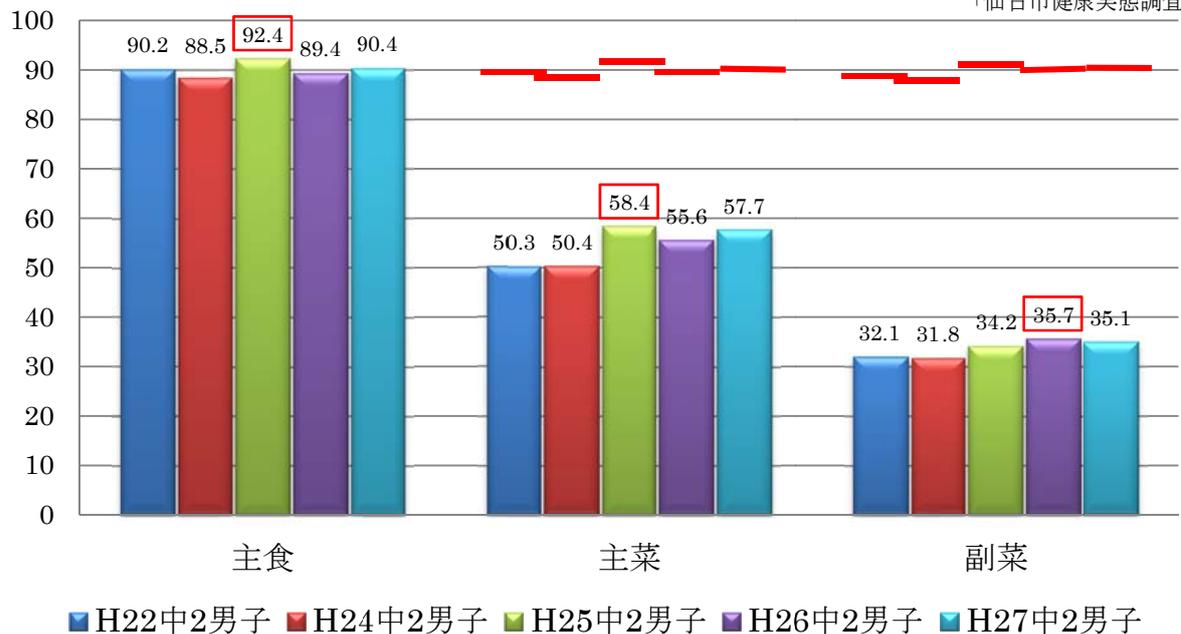


③ 朝食の内容の改善（主食・主菜・副菜を一緒に食べる児童生徒の増加）
 （「主食・主菜・副菜を摂る割合」を「主食を摂る割合」に近づける）



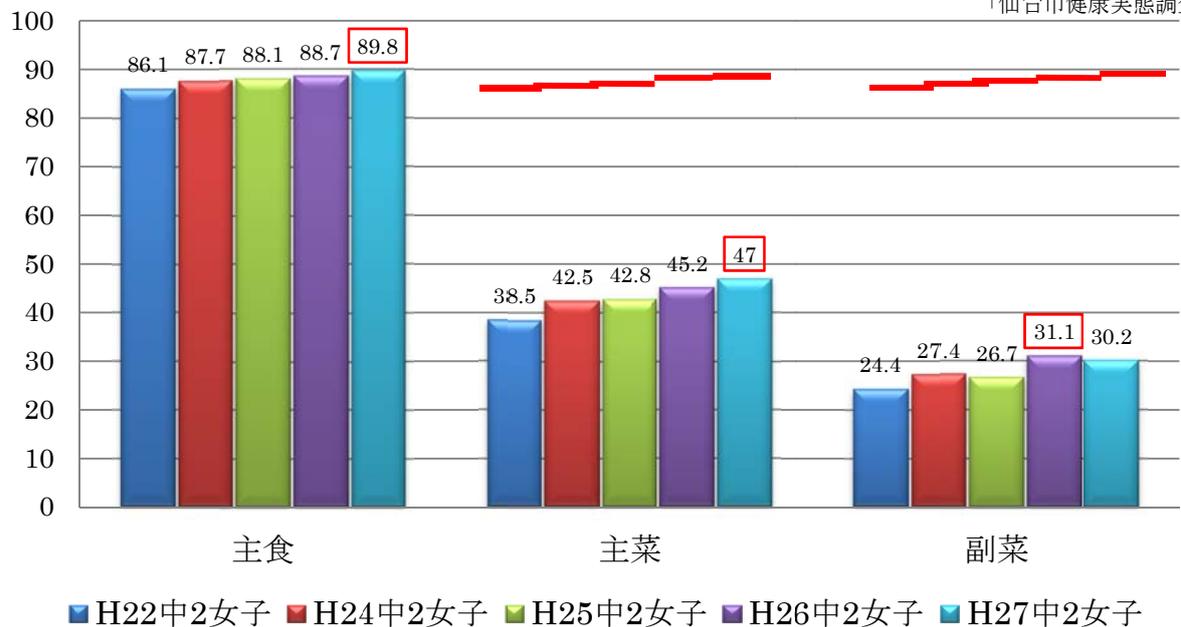
【中学2年男子】「毎日食べる」と回答した割合
主菜は「おかず」副菜は「野菜など」として質問

「仙台市健康実態調査」

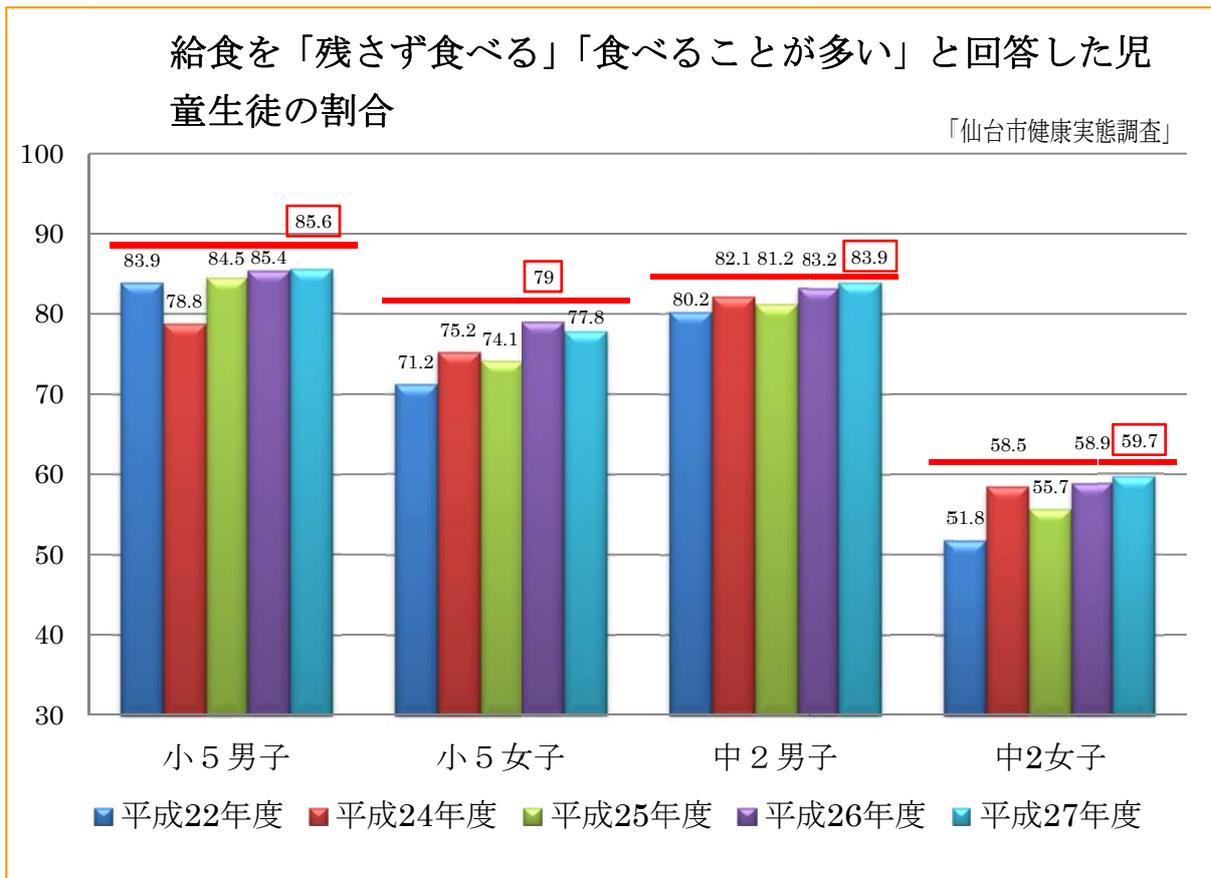


【中学2年女子】「毎日食べる」と回答した割合
主菜は「おかず」副菜は「野菜など」として質問

「仙台市健康実態調査」

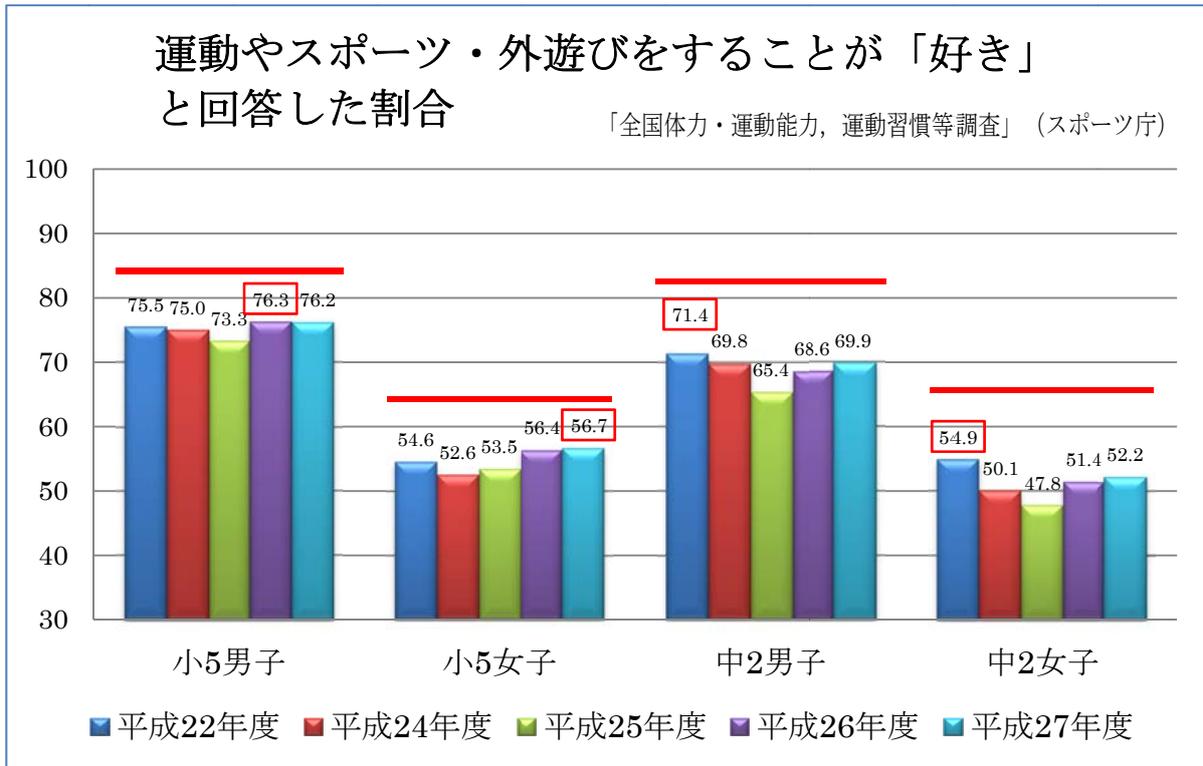


④栄養のバランスがとれた給食を残さずに食べる児童生徒の増加（「残さず食べる」「食べることが多い」男子5ポイント，女子10ポイント増加）

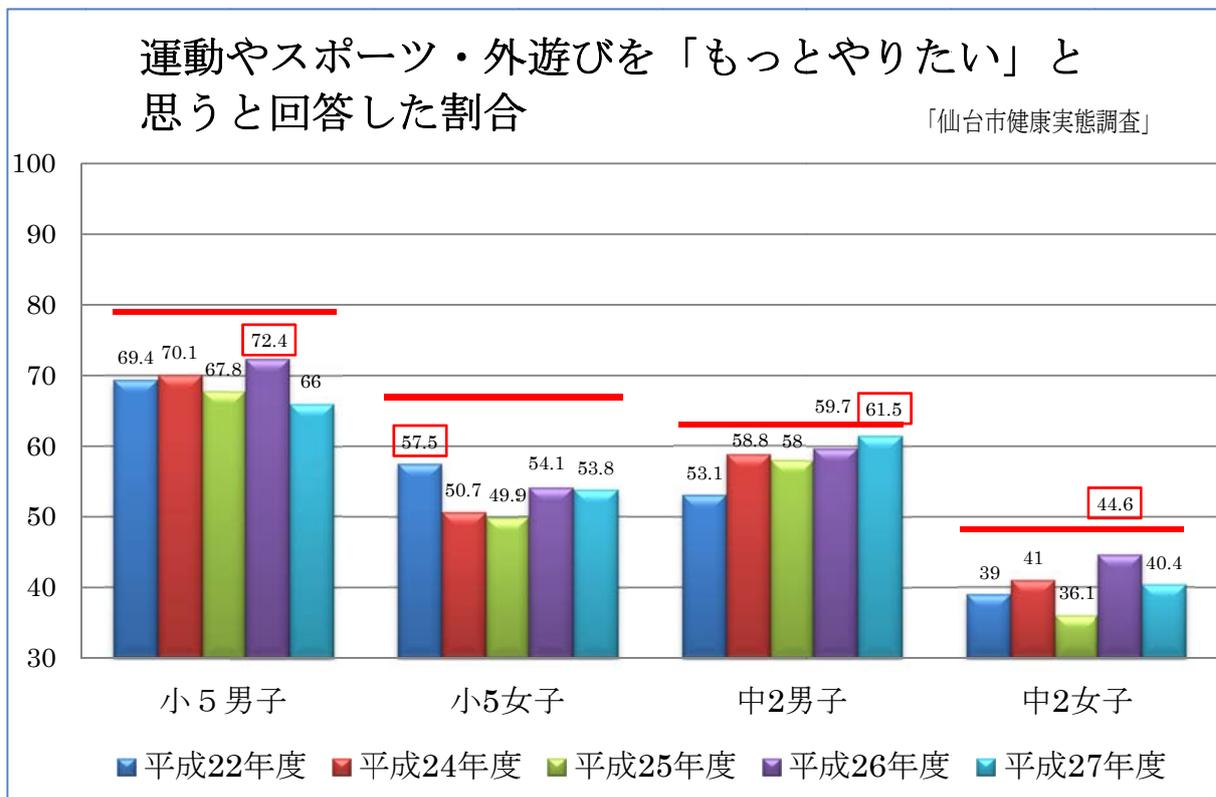


(2) 体力向上につながる運動習慣

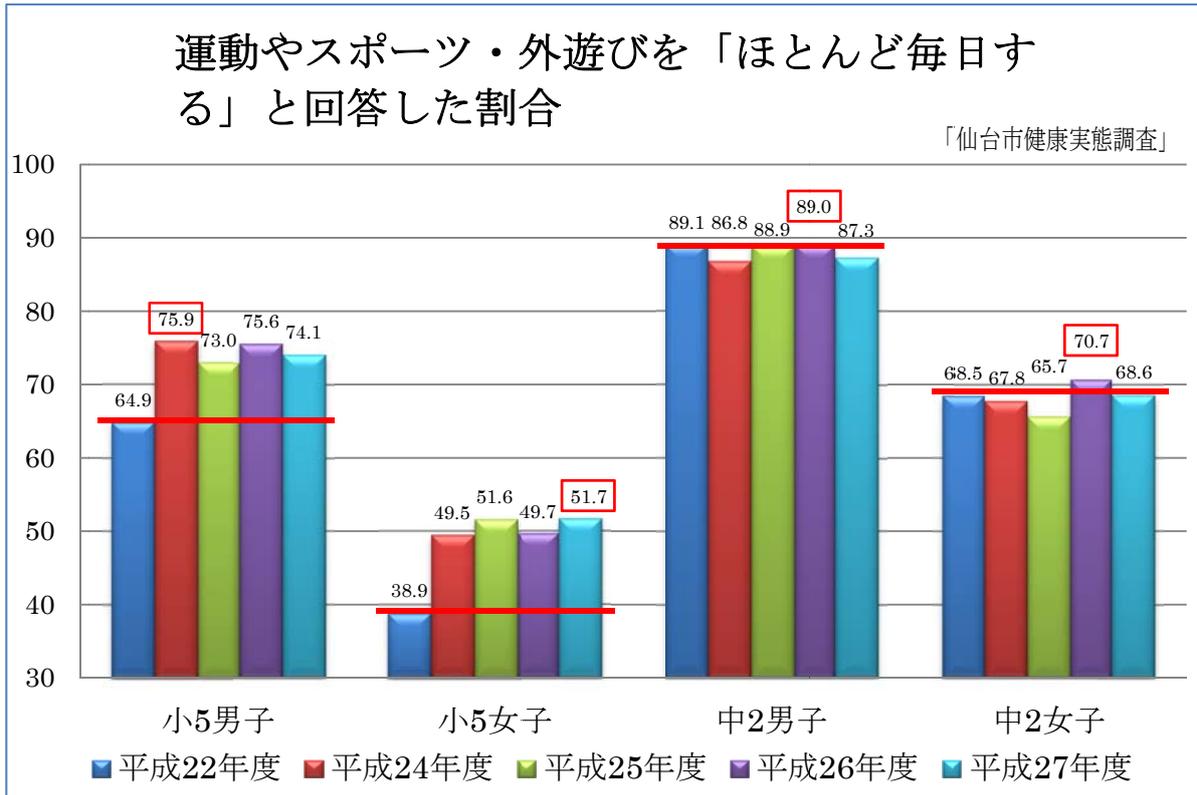
① 運動が好きな児童生徒の増加（関心面「好き」10ポイント増加）



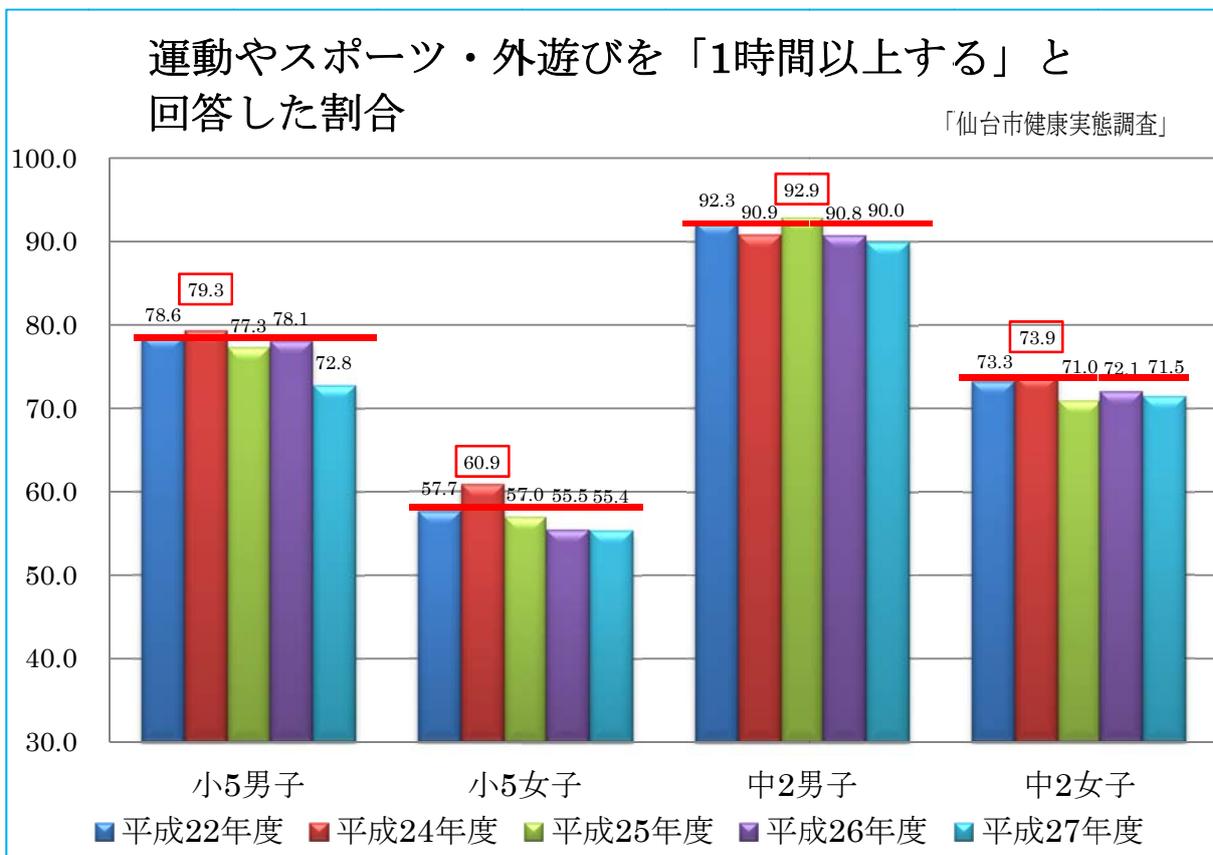
② 運動をもっとしたいと思う児童生徒の増加（意欲面「やりたい」10ポイント増加）



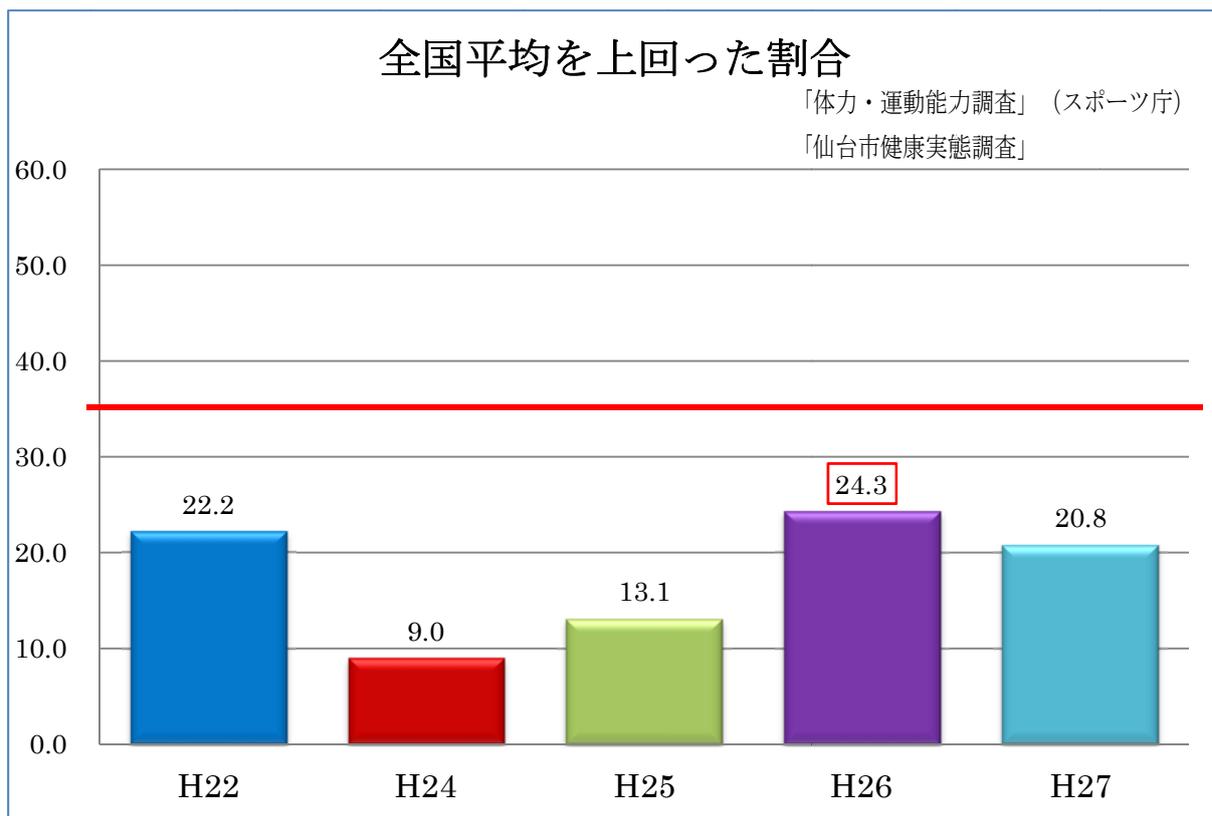
③ ほとんど毎日（週3日以上）運動する児童生徒の増加



④ 1日の運動時間が1時間以上の児童生徒の増加



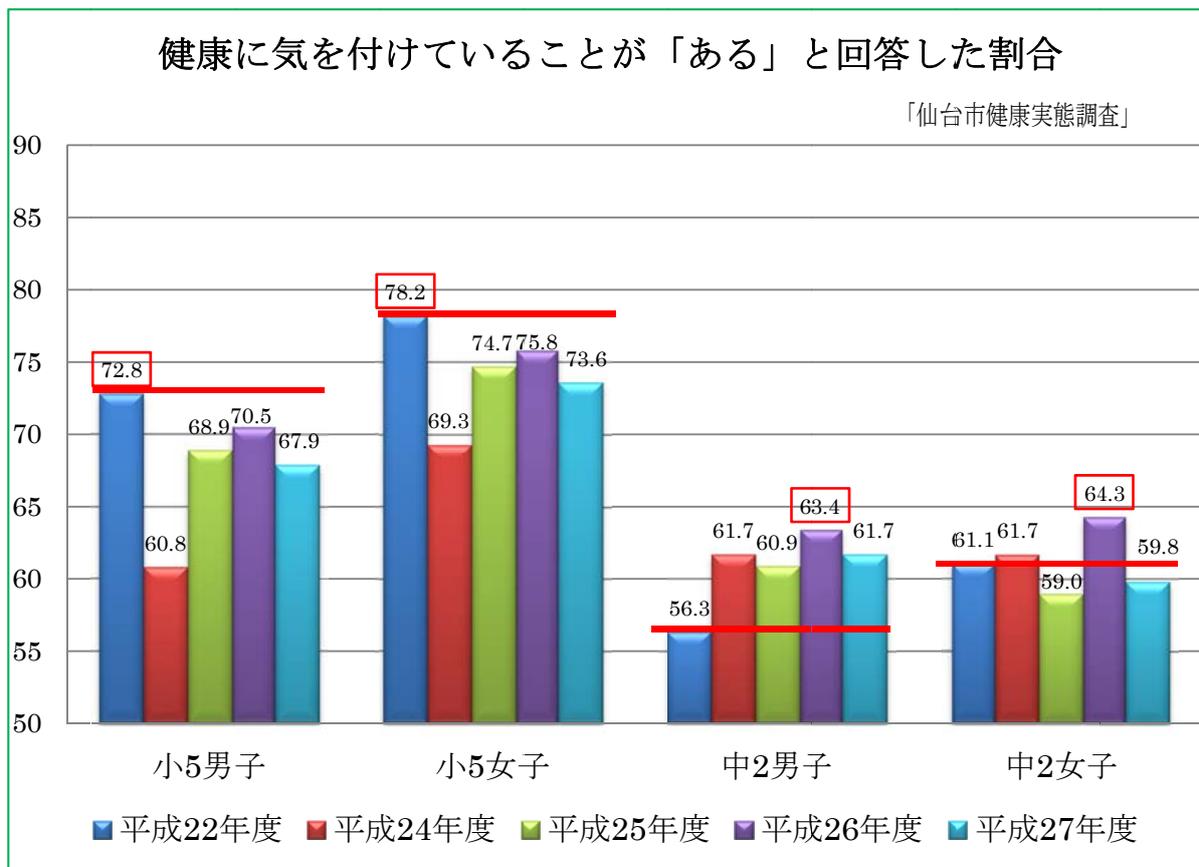
⑤ 実技調査（全 144 項目=8（1 学年 8 種目）×9（小 1～中 3）×2（男女））の測定結果について、全国平均値を上回る率を 35%（50.4 項目）以上にする



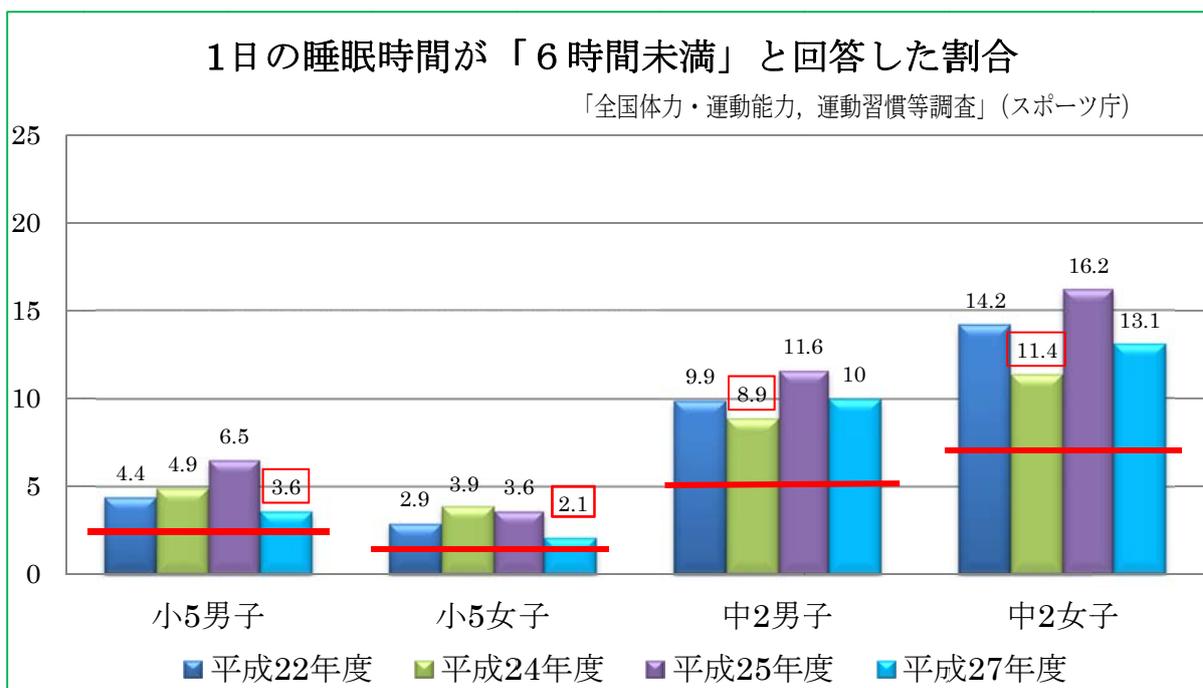
- 平成 22 年 22.2%(32 項目 / 144 項目)
- 平成 24 年 9.0%(13 項目 / 144 項目)
- 平成 25 年 13.1%(19 項目 / 144 項目)
- 平成 26 年 24.3%(35 項目 / 144 項目)
- 平成 27 年 20.8%(30 項目 / 144 項目)

(3) 規則正しい生活習慣

① 自分の体や健康に関心を持つ児童生徒の増加



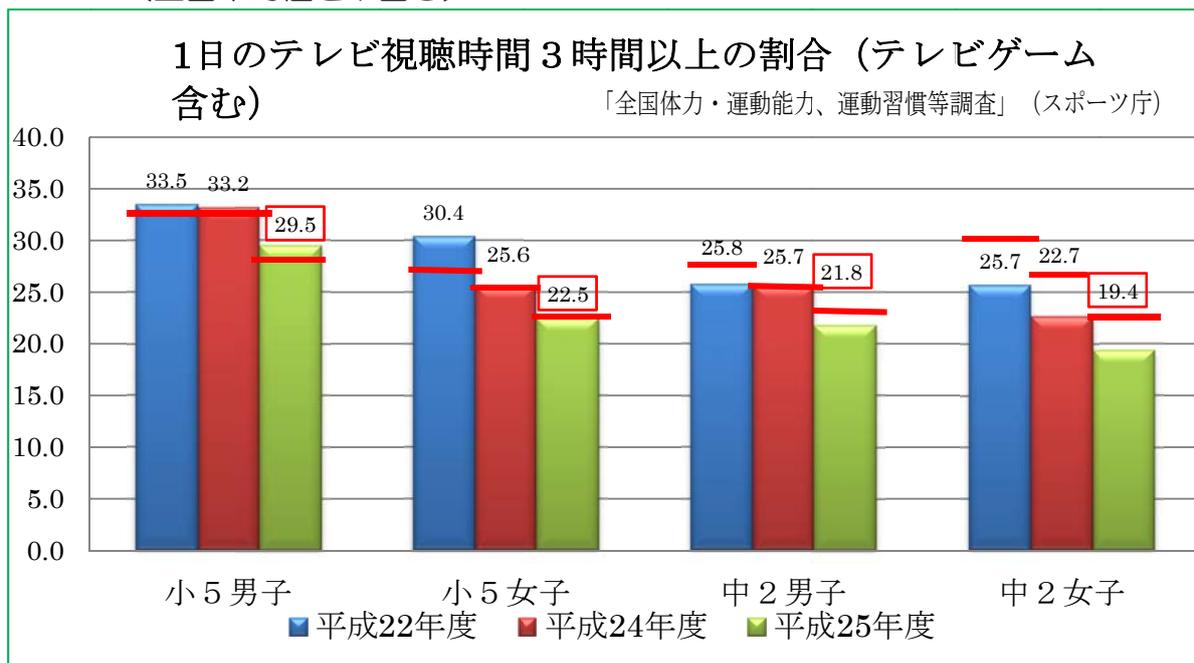
② 睡眠時間が6時間未満の児童生徒の減少（平成22年度の半数以下）



※平成23年度データなし。平成26年度、質問項目に入っていないためデータなし。

※ □の数値は、本指標の性質上、最低値を示している。

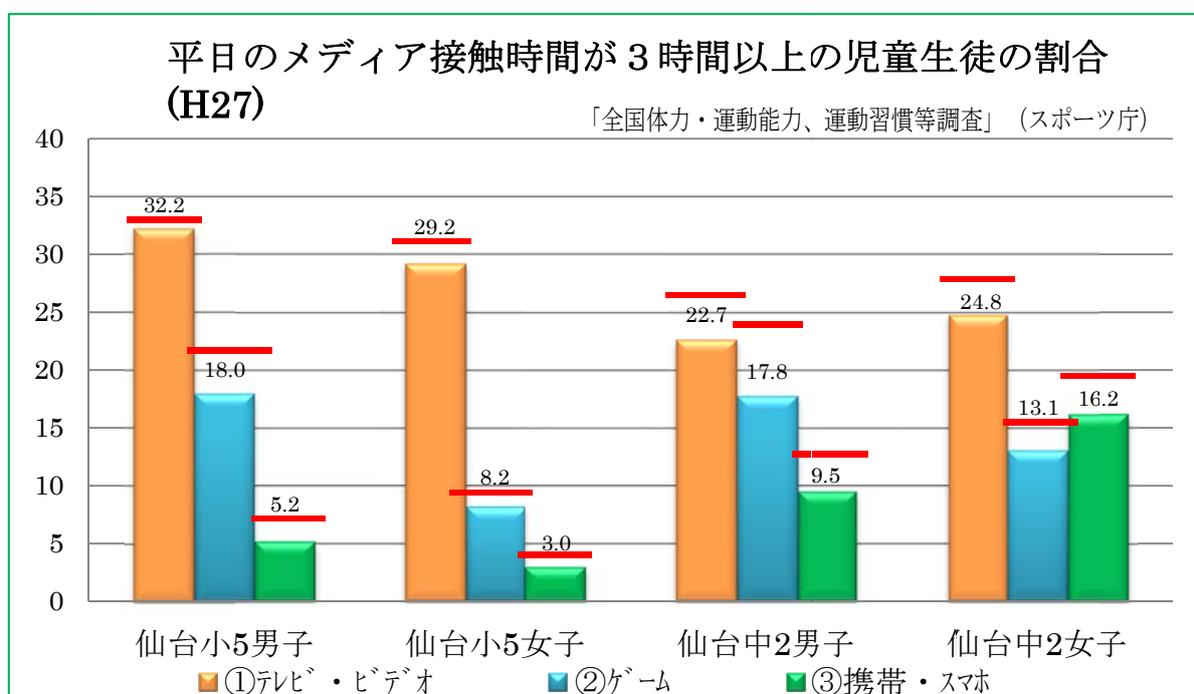
③-1 テレビやゲーム等のメディア接触時間が3時間以上の児童生徒の減少
(全国平均値を下回る)



※平成23年度データなし。平成26年度、質問項目に入っていないためデータなし。

※ の数値は、本指標の性質上、最低値を示している。

③-2 テレビやゲーム等のメディア接触時間が3時間以上の児童生徒の減少(全国平均値を下回る)

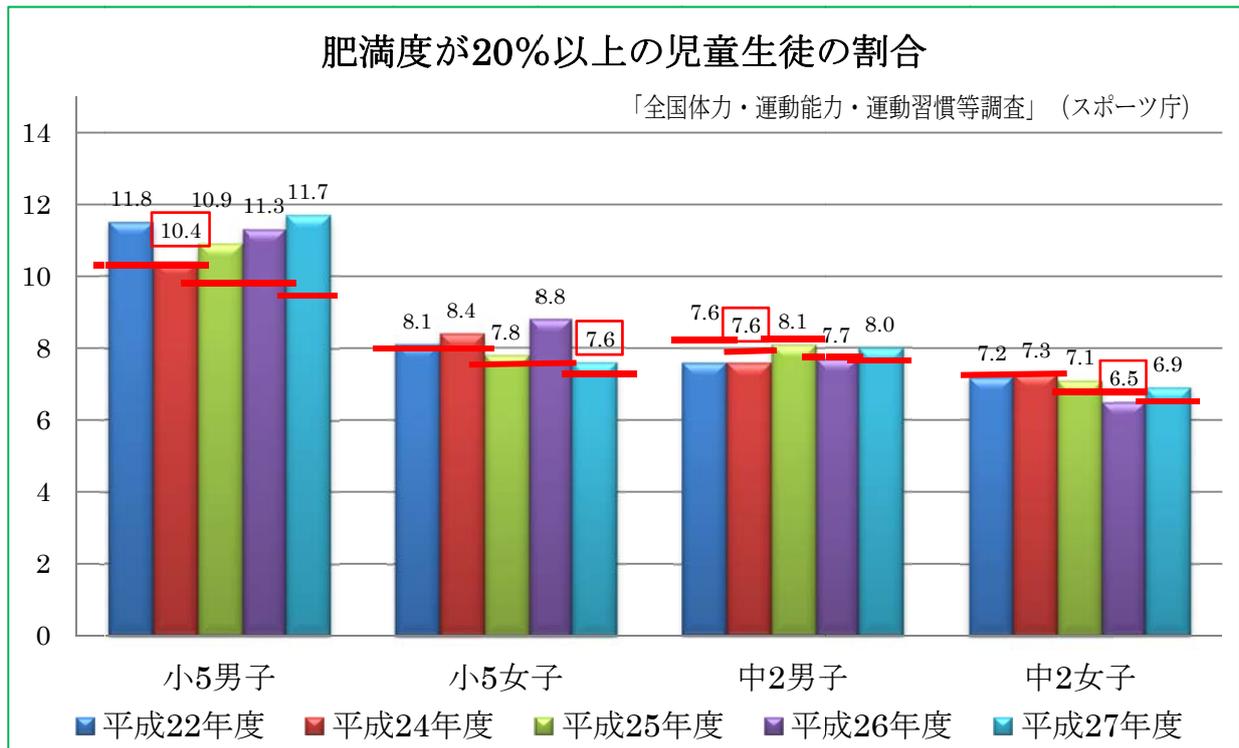


※質問①テレビやビデオ・DVDを見たり聞いたりしますか？(テレビゲームの時間は除く)

※質問②テレビゲームをしますか？(コンピュータゲーム・携帯型ゲーム・携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含む)

※質問③携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか？(携帯電話やスマートフォンを使ってのゲームは除く)

④ 肥満傾向児の出現率の低下（全国平均値を下回る）



※ □の数値は、本指標の性質上、最低値を示している。

2 用語解説

【4ページ】

□ 主食・主菜・副菜

主食とは、ごはん・パン・麺類などの穀類で、主として炭水化物によるエネルギーの供給源となる。主菜とは、魚・肉・卵・大豆製品などを使った料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。また、副菜とは、野菜・海そうなどを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン・ミネラル・食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

【5ページ】

□ 肥満傾向児

肥満度 [(実測体重－身長別標準体重) ÷ 身長別標準体重 × 100 で算出] が 20%以上となった児童生徒。

□ 実技調査（種目，学年，男女別の全144項目）

体力・運動能力調査で実施する実技調査。調査項目は、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とび・50m走・20mシャトルラン・ボール投げ（小学生はソフトボール，中学校以上はハンドボール投げ）の8種類。全144項目とは、1学年8種目×9学年（小1～中3）×2（男女）の調査項目。

【7ページ】

□ 食に関する指導の手引

毎日の給食時間の指導や各教科・領域における指導が充実するように、具体的で実践的な指導方法や指導案を掲載した手引。平成26年度に発行し、各学校へ2冊ずつ配布。また、学級担任用に給食時間における給食指導編を全教員に配布している。

【8ページ】

□ 食育月間

「食育推進基本計画」により、毎年6月が、国，地方公共団体，関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として定められた。仙台市立学校においては、「せんだいっ子給食月間」とし、地場産物の活用の推進と児童生徒への食育の啓発を行っている。

□ 食育の日

食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、国の「食育推進基本計画」により定められた。毎月 19 日。

□ 学校給食訪問

教育委員会が学校を訪問し、給食の調理指導、衛生管理、食に関する指導の推進等についての指導助言を行い、よりよい学校給食の方向性を探るとともに、学校給食及び食に関する指導について教職員の理解を深め、実践的指導力の向上に資する目的で行うもの。

□ 学校給食展

広く市民に学校給食への理解を深めることを目的に、全国学校給食週間(毎年 1 月 24 日～30 日)の時期に合わせて、市役所本庁舎 1 階ロビーを会場に開催。給食サンプルの展示や食育啓発資料の掲示等を行っている。

【11ページ】

□ 仙台市スポーツ推進委員

スポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技の指導その他スポーツに関する指導及び助言を行う委員のこと。

【12ページ】

□ 体力づくり強調月間（毎年 10 月）

昭和 44 年から「体力づくり国民会議」が毎年 10 月を「体力づくり強調月間」として提唱し、健康・体力づくりを呼び掛けるなどの運動を展開している。

□ 体育実技補助指導者

体育の授業において、体育の実技指導の補助及び助言を行う指導者。学校長が認めるなど、一定の条件を満たすことが必要。

□ 部活動外部指導者

部活動において、顧問の補助的な役割や専門的な技術指導ができる学校外部の指導者。学校長が認めるなど、一定の条件を満たすことが必要。

【17ページ】

□ 学校保健委員会

教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、児童生徒、地域の保健関係機関の代表などが主な委員となり、学校における健康に関する課題を

研究協議し、健康づくりを推進する組織のこと。

□ 歯の衛生モデル校事業

仙台市立幼稚園・小学校・中学校の中から3校（園）を認定し、歯の衛生に対する正しい理解と意識の高揚、歯科疾患の予防措置についての望ましい態度や習慣の育成と早期発見・早期治療を奨励し、幼児・児童生徒の健康保持増進を目的に行う事業のこと。

【18ページ】

□ 成長曲線・肥満度曲線

定期健康診断で行われる身長と体重の結果を個々にグラフ化し、経年評価することにより、肥満及びやせ傾向などの栄養状態をスクリーニングし、個々の児童生徒が適正に成長しているかどうかを判断するために描くもの。

□ 5年次運動器検診

学校保健安全法施行規則の一部改正が平成28年4月1日に施行されたことにより、児童生徒の定期健康診断項目に「四肢の状態」（運動器検診）が追加された。さらに、本市においては、運動器に関する課題が急増する時期とされる小学校5年生を対象に、従来より実施されていた脊柱側弯症検査に加え、より精度の高い運動器検診を行うことにより、健康づくりにつなげるもの。

□ 薬物乱用防止教室

薬物乱用の低年齢化と急速なインターネット等の普及により、薬物に係る情報の氾濫が深刻化している状況を鑑み、医薬品の正しい知識の普及を図り、シンナー・覚醒剤・大麻等の薬物乱用の恐ろしさを理解させ、薬物には絶対近づかない強い気持ちを育むための取組。

□ 健康相談

児童生徒の心身の健康に関する問題について、児童生徒や保護者等に対して、関係者が連携し相談等を通して問題の解決を図り、学校生活によりよく適応していけるように支援していくこと。

□ 仙台すくすくサポート事業

お子さんを預かってほしい方とお子さんを預かることができる方が、相互の信頼関係のもとに行う地域ぐるみの子育て支援活動。

「仙台市健康実態調査」について

仙台市立小・中・中等教育・高等学校児童生徒の発育状況・疾病等，体力・運動能力及び運動習慣，食習慣，生活習慣についてその実態を把握し，分析検討を加え，児童生徒の健康と体力の増進を図るための資料として活用することを目的に実施している調査。

●学校保健関係調査（定期健康診断）

◇調査対象 小・中・中等教育・高等学校の全児童生徒

◇調査項目 ・発育測定（身長・体重） ・一般検診（疾病等）

●学校体育関係調査（仙台市体力・運動能力調査）

◇調査対象 小・中・中等教育・高等学校の全児童生徒

◇調査項目 ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横とび
（8種目） ・立ち幅とび ・50m走 ・20mシャトルラン
・ソフトボール投げ（中学校以上はハンドボール投げ）

●健康に関する調査（運動習慣，食習慣，生活習慣）

◇調査対象 小・中学校（各学年 20～23 校），中等教育学校（学年を抽出），高等学校（全生徒）

「全国体力・運動能力，運動習慣等調査」（スポーツ庁）について

全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより，子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証するとともに，学校における体育・健康に関する指導改善に役立てる目的でスポーツ庁が実施する調査。

●調査対象

全国の小学校第5学年，中学校第2学年の全児童生徒。

※全国の状況（平成27年度）

小学校約107万人，中学校約106万人

※本市の状況（平成27年度）

小・特別支援学校小学部 第5学年（全122校 約8,400人）

中・中等教育・特別支援学校中学部 第2学年（全65校 約8,500人）

●調査事項

◇児童生徒に対する調査

- ・実技に関する調査・・・種目は，仙台市体力・運動能力調査と同じ
- ・質問紙調査・・・・・・ 運動習慣等に関する内容

◇学校に対する質問紙調査

- ・学校体育に関する内容等

「体力・運動能力調査」(スポーツ庁)について

国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的にスポーツ庁が実施する調査。

●調査対象

小学生，中学生，高校生，高等専門学校学生，短期大学生，大学生，成年（20～64歳），高齢者（65～79歳）

※標本抽出は，普通学級の全調査を実施できる児童生徒を1校あたり小学校は96名，中学校は60名。

※標本数（H26） 小学生：13,536名，中学生：8,460名

●調査事項

◇児童生徒に対する調査は，仙台市体力・運動能力調査と同じ。