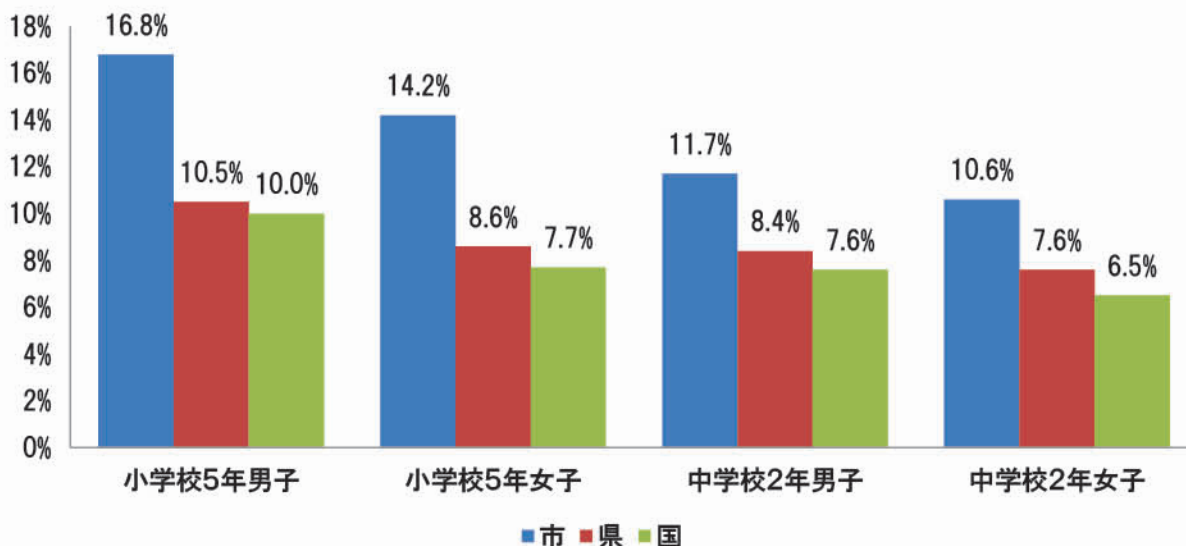


### 3 学童期・思春期

#### (1) 栄養状況

●平成29年度肥満傾向の割合

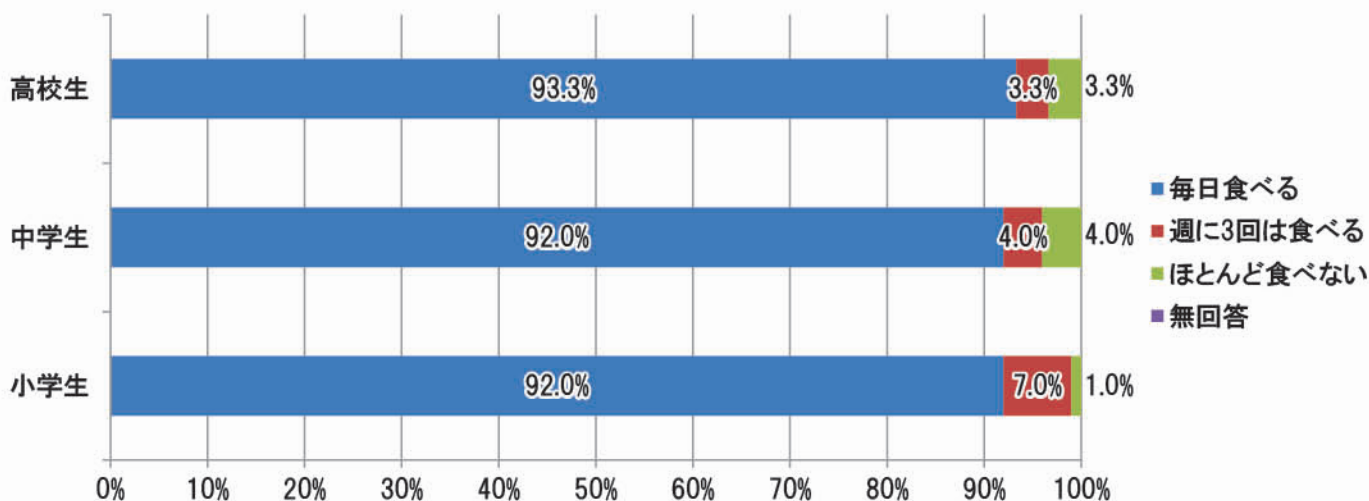


【平成29年度全国体力・運動能力運動習慣等調査】

肥満傾向児は、小学生男子では16.8%、小学生女子では14.2%、中学生男子では11.7%、中学生女子では10.6%となっており、国・県と比べて全体的に肥満傾向児の出現率が高くなっています。

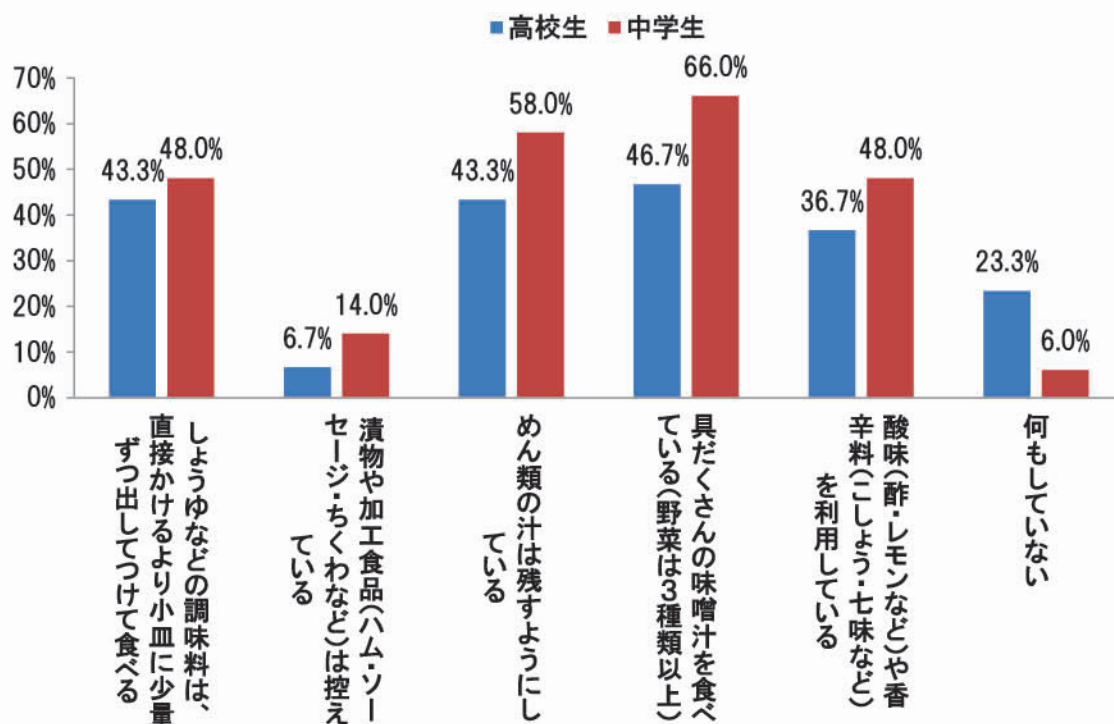
|                     |  |
|---------------------|--|
| (1) 肥満傾向：肥満度が20%以上  | 性別・年齢・身長別標準体重から肥満及びやせ傾向を判定する<br>肥満度＝(実測体重－身長別標準体重)／身長別標準体重×100<br>児童生徒等の健康診断マニュアル(平成27年度改訂版)より |
| (2) やせ傾向：肥満度が-20%以下 |  |

●朝食の摂取状況



朝食は「脳を活発に働かせる」「睡眠によって下がっている体温を上げる」「朝の排便習慣をつける」「大切な栄養源となる」など、一日のスタートの活力としてとても大切なものです。「毎日食べる」は小学生と中学生がそれぞれ92.0%、高校生では93.3%となっており、「週に3回は食べる」「ほとんど食べない」は小学生と中学生がそれぞれ8.0%、高校生では6.6%となっています。食べない理由は、小学生は「時間がない」「食欲がない」、中学生は「食欲がない」、高校生は「時間がない」「習慣になっている」が多くなっています。

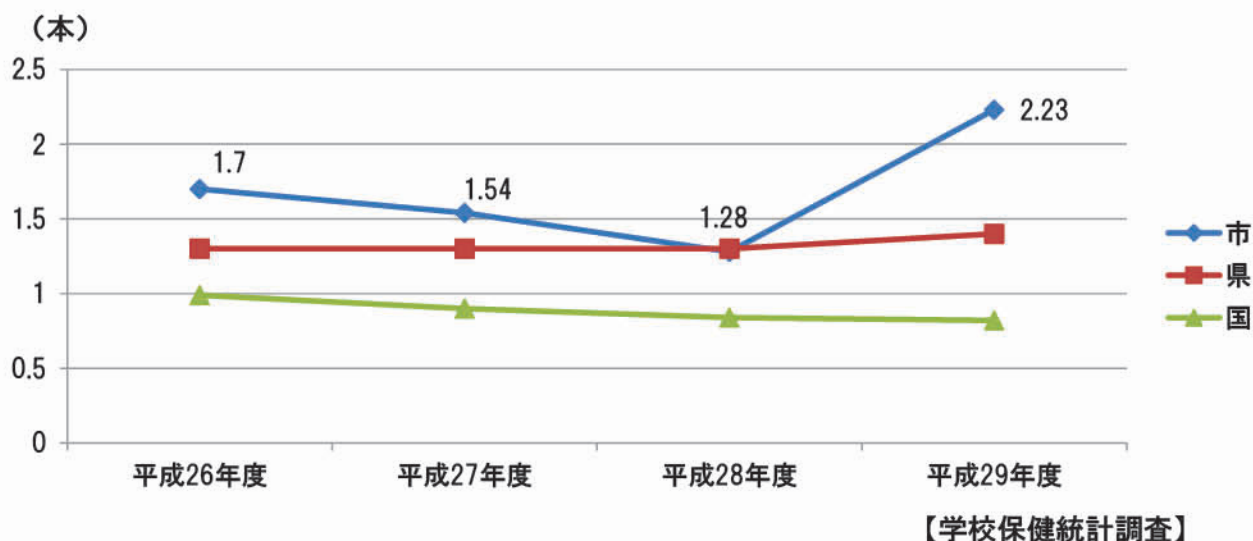
●減塩についての取組



「おいしく減塩5か条」のうち「漬物や加工食品(ハム・ソーセージ・ちくわなど)は控えている」は高校生では6.7%、中学生では14.0%と低くなっています。

## (2) 歯の状況

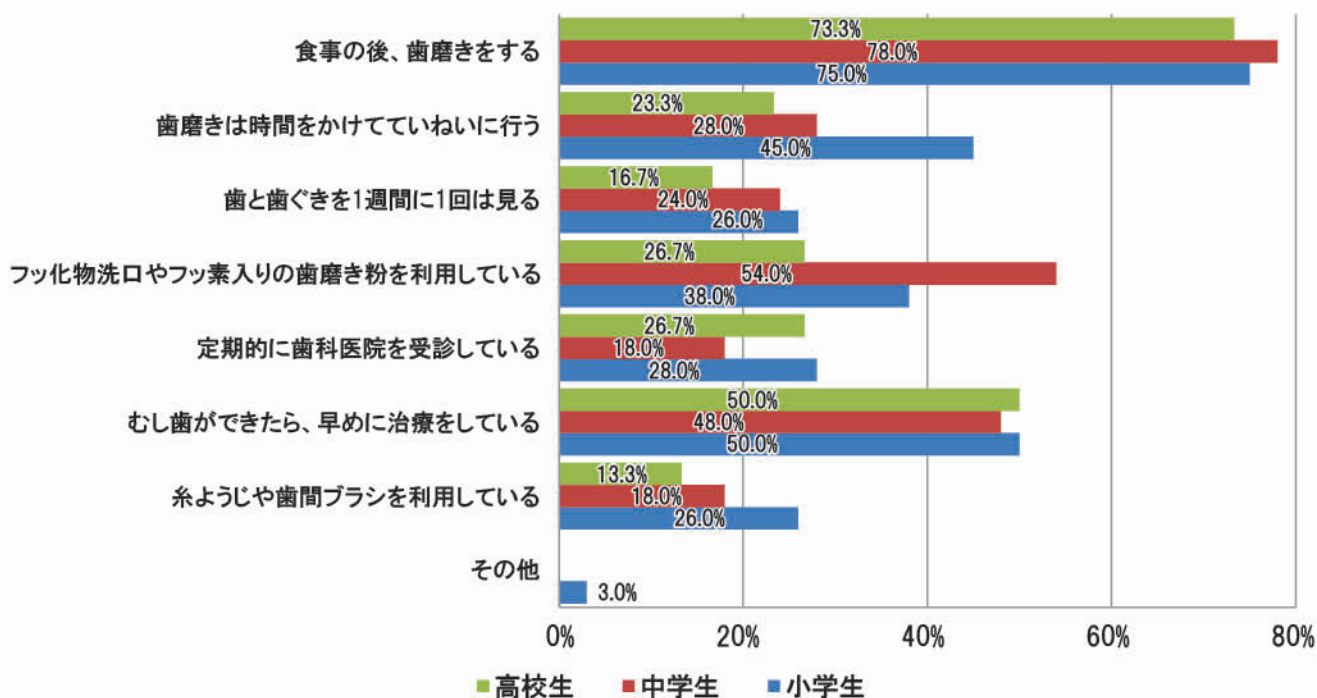
### ●中学1年生DMF数※



県、国と比較して中学生1年生のDMF数も高いです。しかし、小学校・中学校ではむし歯予防のためにフッ化物洗口を実施しているところはありません。今後、むし歯予防を更に強化するために、フッ化物洗口を広めていく必要があります。

※DMF数・・・永久歯列のう蝕経験の総量を知るために用いられる指標のことで、「D」は未処置う蝕歯、「M」はう蝕が原因で抜去した歯、「F」はう蝕が原因で処置した歯を指します。

### ●歯の健康について気を付けていること

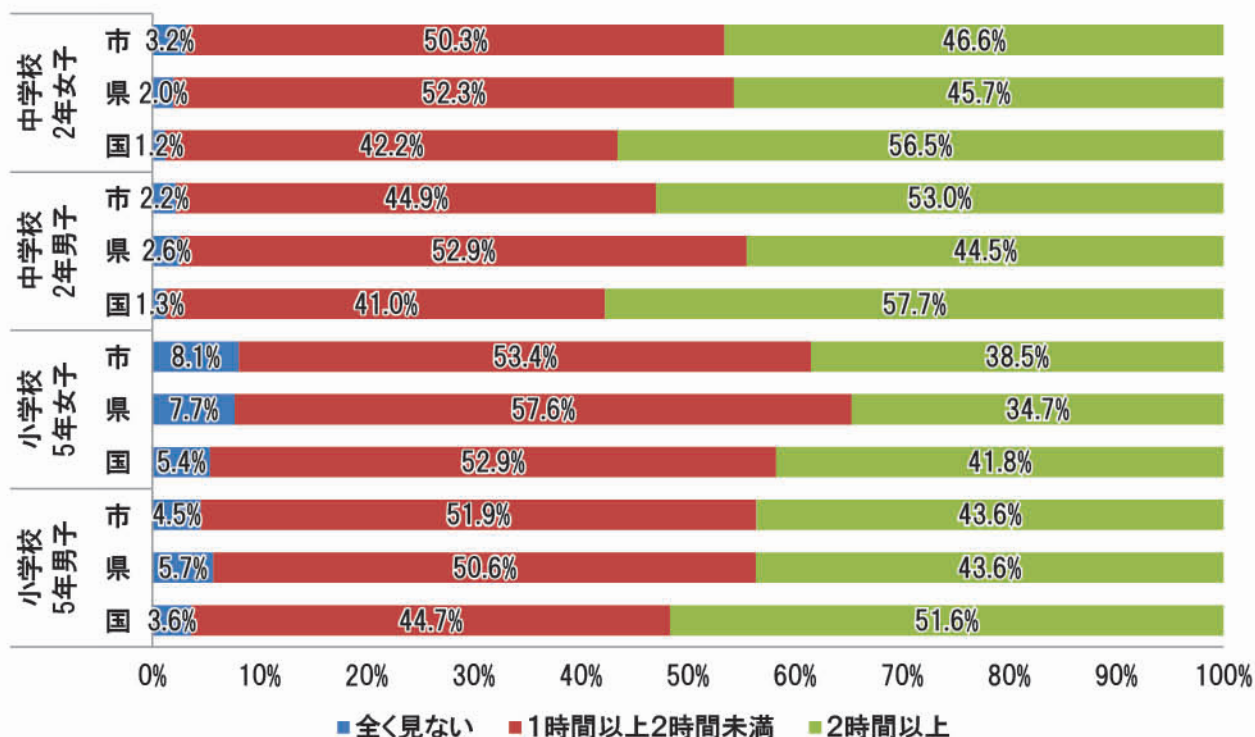


全体では「食事の後、歯磨きをする」が73.3～78.0%と最も高く、次いで、小学生・高校生では「むし歯ができたなら、早めに治療をしている」がそれぞれ50.0%、中学生では「フッ化物洗口やフッ素入りの歯磨き粉を利用している」が54.0%となっています。

小学生・中学生は各学校での取組により全体的な回答率が高くなっていますが、高校生になると全体的な回答率が低くなり、歯の健康について気を付けていることが少なくなっています。

### (3) スクリーンタイム

●スクリーンタイム（テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている時間）



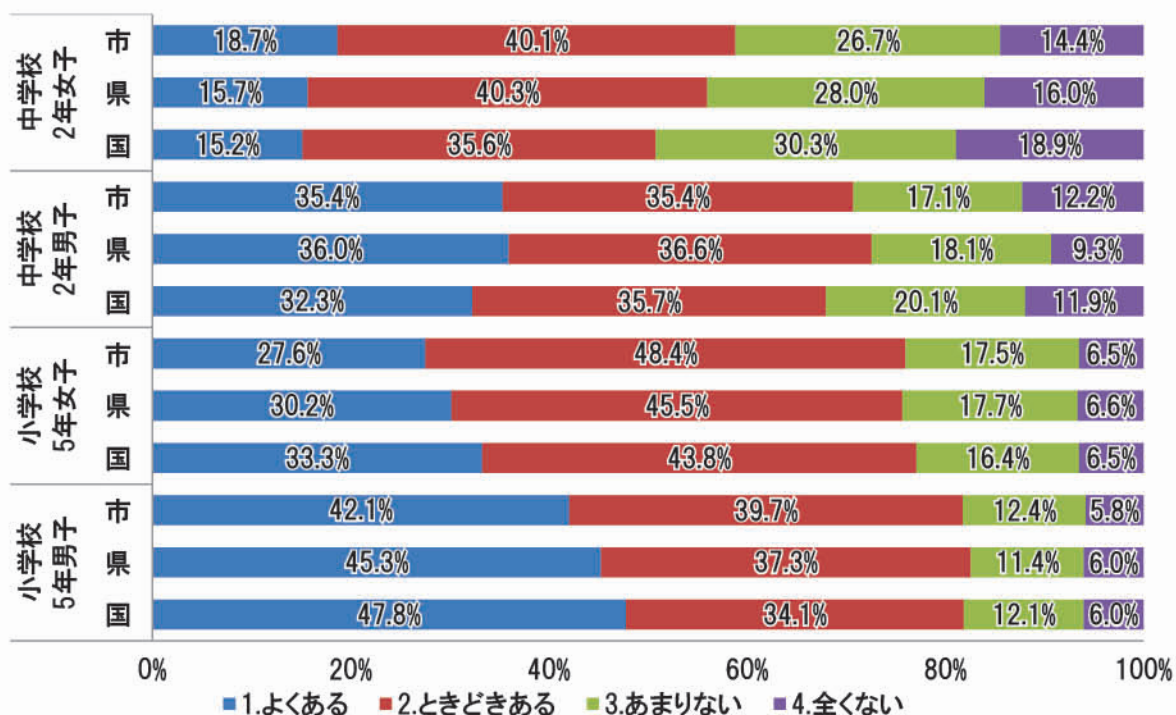
【平成29年度全国体力・運動能力運動習慣等調査】

小学生・中学生全体で見ると、県と比べるとスクリーンタイムが2時間以上の割合が高くなっていますが、国と比べるとスクリーンタイムが2時間以上の割合が低くなっています。

小学生と中学生を比べると中学生の方がスクリーンタイムは長くなっています。

## (4) 運動

●放課後や学校が休みの日に、運動部や地域のスポーツクラブ以外で、運動（体を動かす遊びを含む。）やスポーツをすることがありますか。



【平成 29 年度全国体力・運動能力運動習慣等調査】

小学生男子・女子共に、「よくある」割合が県・国と比べると低くなっています。

中学生男子・女子共に、「よくある」「ときどきある」の割合が国と比べると高くなっています。しかし、中学生女子は、他の年齢層と比べて全体的に「あまりない」「全くない」の割合が高くなっています。

### 《課題》

- 子どもの肥満は、将来 60～80%が成人肥満につながると言われています。また、成人期からの高血圧・脂質異常症・糖尿病・脂肪肝・睡眠時無呼吸症候群などの発症割合を高めます。よって、子ども自身が生活習慣病の視点で、学校健診結果から生活習慣を振り返り、将来の生活習慣病予防のため、学習をしていくことが必要です。
- 朝食は、「脳を活発に働かせる」「睡眠によって下がっている体温を上げる」「朝の排便習慣をつける」「大切な栄養源となる」という一日のスタートの活力として、とても大切なものです。欠食は将来の生活習慣病につながるため、食べる習慣を作ることが重要です。また、朝食は、成長と活動に必要な一日のエネルギーと栄養素を補うために3品以上（例：ご飯・味噌汁・おかず等）の摂取が大事です。

- “おいしく減塩5か条”に取り組んでいる人の割合は改善しています。しかし、今後も生活習慣病予防の視点から引き続き必要な取組です。特に、漬物や加工食品（ハム・ソーセージ・ちくわなど）を控えることに対する認知が低いため、見えない塩分に関する情報の周知を強調して行うことで更なる生活習慣病予防への効果が期待されます。
- 歯の健康管理については、中学生の DMF 数が国・県と比べて高いことから、小学生のうちからう蝕予防の強化が必要です。
- テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどのデジタル機器の液晶画面のバックライトに含まれるブルーライトは、体内時計に影響を及ぼすと言われていています。夜間に明るい光、特にブルーライトを含む青色や白色の光を浴びると、体内時計の位相<sup>\*</sup>が遅くなることが分かっています。よって、子どもだけでなく保護者もスクリーンタイムは夜遅い時間、特に寝る前の時間帯において控えるべきであることを知り、子ども自身もメディアとの付き合い方について学習していくことが必要です。
- 睡眠の乱れは、将来の生活習慣病のリスクを高めるのみならず、子どもの脳の発達に影響を及ぼすことや、不登校の要因の一つとしても挙げられるなど、心身の様々な問題を引き起こす原因となり得ることが分かっています。睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあるため、適切な量の睡眠を確保することが心身の健康にとって必要です。よって、子ども自身が適切な量の睡眠の確保と睡眠の質の向上のための学習をしていくことが必要です。
- 運動については、学年が上がるにつれて、運動をする機会が少なくなっています。運動不足は将来の生活習慣病につながる要因となるため、運動部や地域のスポーツクラブ以外でも運動ができる機会を増やすことが必要です。

※位相・・・細胞の持つ体内時計の「時間」のこと。



《目標》ありのまま強くしなやか学童期・思春期

- ◇学童期・思春期からの肥満や生活習慣の乱れは、生活習慣病の発症に影響することから、実態を関係者と共有し、生活習慣の改善を行い、肥満傾向の児童・生徒数の減少に努めます。
- ◇生活習慣病の予防につながる食事・運動・睡眠習慣の普及・啓発に努めます。

| 事業内容  |
|---|
| <p>○学校関係者との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防のために、学童期からの肥満の減少を図ります。関係機関と連携して、学校定期健診結果を共有する場を設け、保健活動の充実を進めます。</li> </ul> <p>○思春期教育の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが将来安心して子どもを産み育てることができるようなからだづくりやこころづくりができるように、関係機関と連携して思春期教育を行います。</li> </ul> <p>○出前講座の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの生活習慣病予防や心身共に健康な子どもたちの育成を目指し、関係機関と連携して、子ども・保護者・関係機関に対して出前講座を行います。</li> </ul> |

《計画推進のための関係部署の取組》

| 事業内容   | 関係部署  |
|--|---|
| <p>○「早寝 早起き 朝ごはん」運動の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活リズムや望ましい生活習慣を確保することで、心身共に健康な子どもたちの育成を目指します。</li> <li>・質のよい適正な量の睡眠がとれる子どもたちの育成を目指します。</li> <li>・メディアとの上手な付き合い方ができる子どもたちの育成を目指します。</li> <li>・適正体重を知り、体重を毎日測定する子どもたちの育成を目指します。</li> </ul> | <p>小学校・中学校・高等学校<br/>学校教育課<br/>生涯学習課<br/>市民体育課<br/>農政課</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>○正しい食習慣の普及・啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけることができる子どもたちを増やします。</li> </ul> <p>○適切な量と質の食事の普及・啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食・主菜・副菜がそろった食事を増やします。</li> <li>・減塩に努めます。特に「見えない塩分」に関する知識の普及を強化していきます。</li> <li>・野菜摂取量を増やします。</li> </ul> <p>○むし歯予防のための活動推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科検診を実施し、むし歯保有者には保護者に受診勧奨を行います。</li> <li>・歯科講話及びブラッシング指導を実施します。</li> <li>・フッ化物洗口の啓発を図ります。</li> </ul> <p>○運動やスポーツを習慣的にしている子どもの育成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩育の推進を行います。</li> <li>・スポーツ少年団や市のスポーツイベント、学校内での取組の中で運動やスポーツの楽しさやよろこびを提供します。</li> </ul> |  |
|---|--|

《計画推進のための関係機関・団体の取組》

| 事業内容  | 関係団体   |
|---|--|
| <p>○学校医活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの心身の健康問題が多種・多様化する中、学校関係者との連携強化を図り、学校・家庭・地域が一丸となった学校保健活動の推進を目指します。</li> </ul>                         | <p>出水郡医師会<br/>子ども会育成連絡協議会<br/>青少年育成推進協議会<br/>スポーツ少年団</p> |
| <p>○歯科検診、歯科健康教育への協力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校医として、学校での歯科検診を実施し、歯科健康教育への協力を行います。また、歯科治療の中で育児環境などへの支援が必要な親子を見守り、必要に応じて関係機関と連携します。</li> </ul> | <p>出水郡歯科医師会<br/>口腔保健協会</p>                               |



|   |                    |
|---|--------------------|
| <p>○運動の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自治会活動や育成会など地域で、体を動かしたり、ラジオ体操などの運動できる環境づくりを推進します。</li> </ul>                                | <p>自治会<br/>育成会</p> |
| <p>○食育講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地域の子ども会や教育機関などで、食育講座を開催し、調理することで野菜摂取や減塩、朝食の大切さを伝えます。また、講座の中で「早寝 早起き 朝ごはん」を推進します。</li> </ul> | <p>食生活改善推進員</p>    |