

【栄養・食生活 身体活動・運動】

重点課題 1 正しい食生活習慣を身につけられるようにしよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- 主食、主菜、副菜がそろった食事を3食きちんと食べよう
- 無理なダイエットはやめよう
- 適正体重を理解し、維持しよう
- 家族や仲間と楽しく食事をしよう

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆パンフレットなどによる栄養バランスのとれた食事づくりの情報提供
- ◆簡単な朝食づくりなどの食に関する市民のアイデア募集
- ◆個人・家族が食について楽しく学べる場の提供（親子料理教室）
- ◆各種スポーツサークル・イベントの推進

◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○児童・生徒の肥満の占める割合の減少	児童・生徒（男子）	13.9%	10%以下
	児童・生徒（女子）	14.0%	10%以下
○朝食を食べない人の割合の減少	中高生	11.6%	0%
○意識的に運動をしている人の割合の増加	中高生	54.2%	65%以上

【休養・こころの健康】

重点課題 2 ストレスや悩みの対応がうまくできていない人を支援しよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- 趣味や夢になれるものを見つけよう
- 十分な睡眠・休養で、心身ともリフレッシュしよう
- こころの悩みを抱えこまず、仲間や家族に話そう
- こころの不調を自分で解決できないときは、専門家に相談しよう

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆中高生やその保護者が気軽に悩みを相談できる窓口を設置（電話相談など）
- ◆地域での“声かけ運動”
- ◆地域のレクリエーションなどを通じた人々との交流
- ◆親・市民・教員が児童・生徒の悩みに対応できる技術を学べる研修の機会
- ◆心の健康に関する授業。思春期の者同士が悩み・ストレスを共有しあう場づくり（ストレスやその対処法のディスカッションをする）



ココロンちゃん

◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○ストレスを強く感じている人の割合の減少	中高生	15.6%	13%以下
○自分なりのストレス解消方法がある人の割合の増加	中高生	81.7%	90%以上
○睡眠による休養が十分とれていない人の割合の減少	中高生	28.0%	25%以下

【たばこ】

重点課題 3 未成年者が喫煙しないようにしよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- 健全な身体・精神の成長を阻害する喫煙は絶対しません
- 喫煙が身体へ及ぼす影響を具体的に理解しよう

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆学校での禁煙教育や出前講座
- ◆学校敷地内での全面禁煙運動
- ◆教員、保護者への指導



たばかっつ

◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○未成年者の喫煙をなくす	高校生全体	12.4%	0%
○喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を持つ人の増加	中高生	肺がん 心臓病 脳卒中などへの影響 歯周病率	94.0% 20.4% 58.8% 19.0%
○学校敷地内での全面禁煙の実施	(小学校)中学校 高等学校	—	実施