

子どもの健康づくり推進事業

健康介護課

健康づくり係

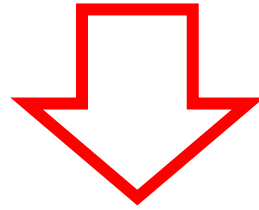
課題

～古賀市健康増進計画（第三次）・食育推進計画（第二次）より～

- ・小学生の肥満傾向児の増加

R3年8.7%→R4年10.3%

- ・中学生女子の痩身傾向児は県、全国より出現率が高い



- ・幼少期の生活習慣は、将来の健康に大きな影響を与える

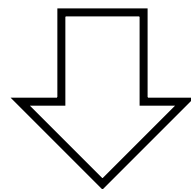
- ・しかし、子どもたちの健康は、保護者の健康意識や生活習慣に影響される

→ 家族で健康づくりに取り組めるような仕組みづくりが必要。

目的

成長期の骨づくりが一生の骨の基礎となることに着目し、**丈夫な骨づくり**を通して**子どもの健康**を支援する。

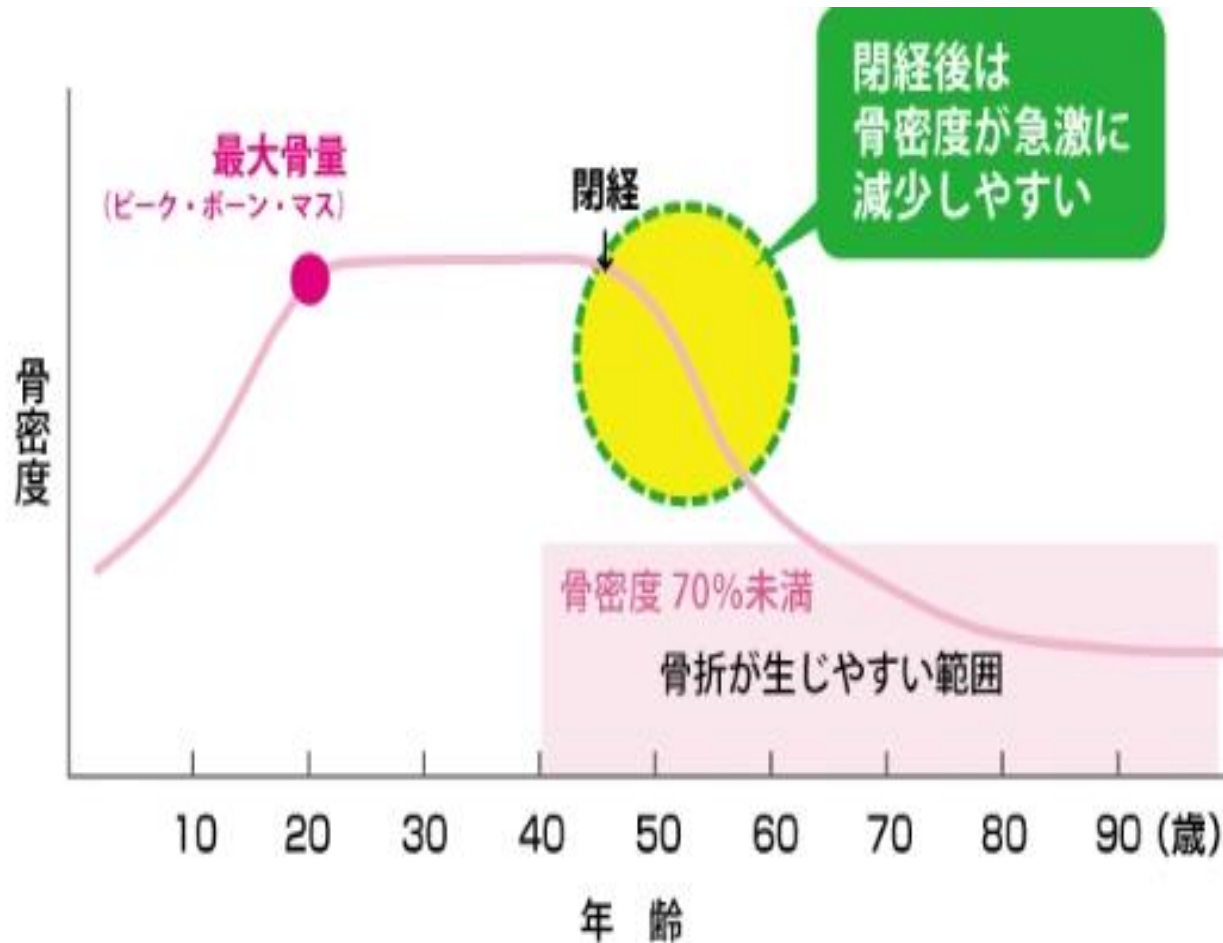
骨の成長には、**食生活や運動、生活リズムなどの生活習慣全般の取り組み**が大切であり、これにより肥満や痩せ、将来に亘って**生活習慣病の予防**も期待できる。



令和6年度は、モデル校（古賀西小学校、千鳥小学校、古賀北中学校）で取り組みを実施。
今年度から市内全小中学校に拡大。

なぜ「骨」なのか

骨密度の年齢変化



人の一生のうちで骨量が増えていくのは、身体がつくられていく成長期の間だけです。

骨の成長には、食生活や運動・身体活動、生活リズムなど生活習慣全般に係る取組が必要となることから、骨づくりは、肥満ややせ、将来に亘っての生活習慣病予防につながります。

古賀市×健康チャレンジ10か条

・令和6年度 健康チャレンジ10か条改定



新たに子ども版健康チャレンジ10か条を作成



子ども版健康チャレンジ10か条は、養護教諭とともに作成

古賀市
健康チャレンジ10か条

お問合せ：古賀市健康介護課 健康づくり係 (092)942-1151

実施内容

①生活習慣記録

平日5日間の生活習慣を記録。

健康講話時に各児童・生徒に結果表として配布。

健康講話実施後（約3か月後）、再度生活習慣記録を同様に実施予定。

②骨密度測定及び結果の返却

③健康講話

株式会社明治の管理栄養士等による講話。

④健康情報の提供

健康チャレンジ10か条の啓発・取組推進、給食だより、保健だより 等

じぶんの生活習慣調査表をみて、気づいたこと
から「お父さん」はまあおめでしていて、
「お母さん」と「お姉さん」はもうちょっと
がんばりなさい、な」と思いました。

（お母さん宛て）
食生活や運動の話を聞いて、がんばらうと思ったこと
こころがけ度ばりううでこのお母さん
が、せめて、からんがりとケー・ネ・ネ
このお母さんお母さん（ていふ）..のあ。

保護者の方からメッセージ
自分と考える行動力
毎月コツコツと続ける力
目標をきつて努力する力は、素晴らしいです。

取り組み内容

②骨密度測定・結果の見方の説明

市が養成している健康づくり推進員の協力のもと、骨密度測定を実施し、各児童・生徒に結果を返却

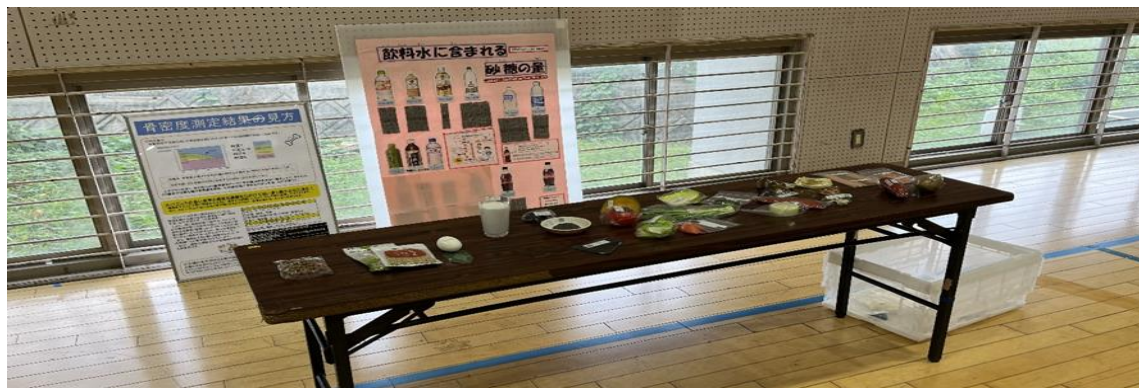


測定の様子



← 骨密度測定の結果
及び
生活習慣結果表の説明

↓ 栄養に関するブース



取り組み内容

③健康講話

株式会社明治の管理栄養士による成長期の体づくりや骨づくりに関する講話



←企業の管理栄養士がスライドを使ってわかりやすく説明します。



取り組み内容

④健康チャレンジ10か条の啓発

保健だよりや給食だよりを活用した健康情報の提供
健康チャレンジ10か条のポスター掲示等



↑給食の配膳室に
健康チャレンジ10か条
を掲示

食育だより

令和6年度 冬休み号
古賀市学校給食センター

古賀市には健康チャレンジ10か条があるのをご存じですか？
古賀市の皆さんが自分の健康に関心を持ち、生涯にわたって健康な生活を
続けていくまちを目指して策定されています。

皆さん取り組んでみましょう。

子ども版健康チャレンジ10か条

- 第1条 朝ごはん食べて、やる気！元気！
- 第2条 毎日野菜を食べよう
- 第3条 「まごたちわやさしい」®でバランスのとれた食事を
- 第4条 歩いて(自転車)で学校に行こう
- 第5条 立腰で筋力アップ
- 第6条 毎日ていねいな歯みがきをしよう
- 第7条 家族で決めたスマホやゲームの使い方
- 第8条 早寝、早起き、生活リズムを整えよう
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 悩みがあれば誰かに話そう

※1日の食事で、まご、たまご、牛乳、わかめ等の発酵食品、野菜、果物、
しいたけ等のキノコ類、よく噛んで食べること

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると骨質、
歯がもろくなる原因になります。骨は20歳までにピークに
なり、その後、骨量は減っていきます。そのため、
10代の頃に骨密度を高めることが大切です。牛乳を毎
日の食事に摂りこめ、カルシウム貯金をしましょう。

骨の成長に必要
**カルシウム豊富な
バランスのよい食事**

丈夫な骨をつくるためには、骨の成長
期であるカルシウムやたんぱく質を
とることが大切です。また、カルシウムの
吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を
助けるビタミンKもとることがよいでしょう。
ビタミンDは日光に浴び、ビタミンKは緑
黄色の野菜や納豆に多く含まれています。

作ってみませんか？
給食レシピ

【材料】 4人分

- 大根 100g
- ハム 20g
- きゅうり 50g

＜調味料＞

- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★醤油 大さじ1/2
- ★ごま油 少々

【作り方】

- 1 野菜を洗い、大根・ハム・きゅうりを千切りにする。
- 2 洗った大根とハムを入れて、40秒茹でたら、さらにきゅうりを入れて20秒茹でる。
- 3 2をざるにあけて、流水でさっと冷やす。
- 4 野菜をキッチンペーパーで絞って水気を取る。
- 5 ★の調味料をすべて混ぜ合わせて、野菜・ハムからめて出来上がり。

↑食育だより(栄養教諭作成)に
健康チャレンジ10か条や骨についてを掲載

ほげんだごまり 11月

令和6年11月15日
古賀北中 養護教諭 北野

知っているかな？
「ま・ご・た・ち・わ・や・さ・し・い」

1年生は10月31日、古賀市健康介護課の方と(株)meijiの方に
来ていただき、「成長期の体づくり」について学びました。

みなさんの体はすべて、毎日の食事から作られています。好きなも
のばかり食べて栄養のバランスが悪いと、心身の働きがうまく
いかず、病気になったり、イライラしたり、成長が止まったりしま
す。1日の中で食べてほしい栄養の食品の頭文字「まごたちわ
やさしい」を意識して、バランスよく食べるように心がけましょう。

ま・まめ類(とうふ・納豆)
ご・ごま・ナッツ類
た・たまご
ち・乳製品(牛乳・チーズ)
わ・海藻類(わかめ・ひじき)
や・やさい・くだもの
さ・さかな等のたんぱく質
し・きのこ(しいたけ・えのき)
い・いも類

痛みの人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、
肩がこっていませんか？ 肩がこると、
頭痛や目の疲れなど、
さまざまな不調をひき
起こします。

原因は肩を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重
30kgの人なら約3kg(2リットルボトル
1.5本分)の重さがあります。

正しい姿勢のときは、首、肩、背、骨
中の筋でしっかりと頭を支えています。が、
肩が前に突き出す姿勢では首と肩の筋に
かけて頭を支えなければならぬので、肩が
こるのです。

肩がこらない座り方

- 深く座り、背骨の上に体を乗
せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を
90度にする

保健室より

学校は人間関係の学ぶ場でもあります。
長年、養護教諭として相手の思いや行動につ
いて考えさせるときに、「自分がされて嫌なことは、友
達にもしない」という言葉で伝えてきました。

しかし最近、「この意味、分かっていないかも？」
と思う人が多いです。自分がされたら落ちこむけれ
ど、その経験が生かされず、友達には嫌と思うこと
を同じようにやっています。つまり、「想像力
がない」人が多いと感じています。

11月9日「人権」について学びました。なぜ私
たちは人権を学ぶのか、いろいろな人たちの状況や考
えを知り、気持ちを想像し感じることで、その人の
立場で考える経験を重ねていく。そのことが、自分
自身の心を磨き、自分自身のものを成長させま
す。「相手を感じる力(相手意識)育てていこう。」

11月10日はトイレの日。トイレも想像力大事だね！

「気持ちよく
トイレを
使う」

トイレの
掃除も
自分でする

↑保健だより(養護教諭作成)に
「まごたちわやさしい」についてを掲載