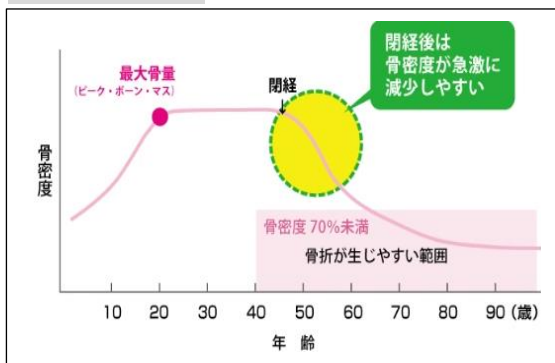


1. 目的

◆目的

成長期の骨づくりが一生の骨の基礎になることを着目し、食生活や運動、生活リズムなどの生活習慣全般を整えることで、丈夫な骨を育てるとともに、将来の生活習慣病の予防につなげることを目的とする。

◆なぜ骨なのか



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のみである。

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、将来に亘っての生活習慣病予防につながる。

◆実施学校

小学校：青柳小学校、小野小学校、古賀東小学校、古賀西小学校、花鶴小学校、
千鳥小学校、花見小学校、舞の里小学校
中学校：古賀中学校、古賀北中学校、古賀東中学校

2. 事業目標

- （１）健康的な生活習慣の確立
- （２）子ども版健康チャレンジ10か条の普及啓発・取組促進
- （３）丈夫な体をつくる（骨・適正体重の維持）

3. 取組内容

- （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した。

※学校やシステムの都合により4日実施や変則的な日程での実施した学校もある。

学 校	日 程（1回目）	日 程（2回目）
青柳小学校	7月15日～7月18日	12月15日～12月19日
小野小学校	10月27日～10月31日	1月26日～1月30日
古賀東小学校	9月1日～9月5日	1月19日～1月23日
古賀西小学校	8月25日～8月29日	1月8日、1月13日～16日
花鶴小学校	9月8日～9月12日	12月2日～12月5日
千鳥小学校	8月25日～8月29日	12月8日～12月12日
花見小学校	9月8日～9月12日	1月19日～1月23日
舞の里小学校	9月1日～9月5日	1月19日～1月23日
古賀中学校	6月23日～6月27日	12月15日～12月19日
古賀北中学校	11月17日～11月21日	1月19日～1月23日
古賀東中学校	6月9日～6月13日	9月8日～9月12日

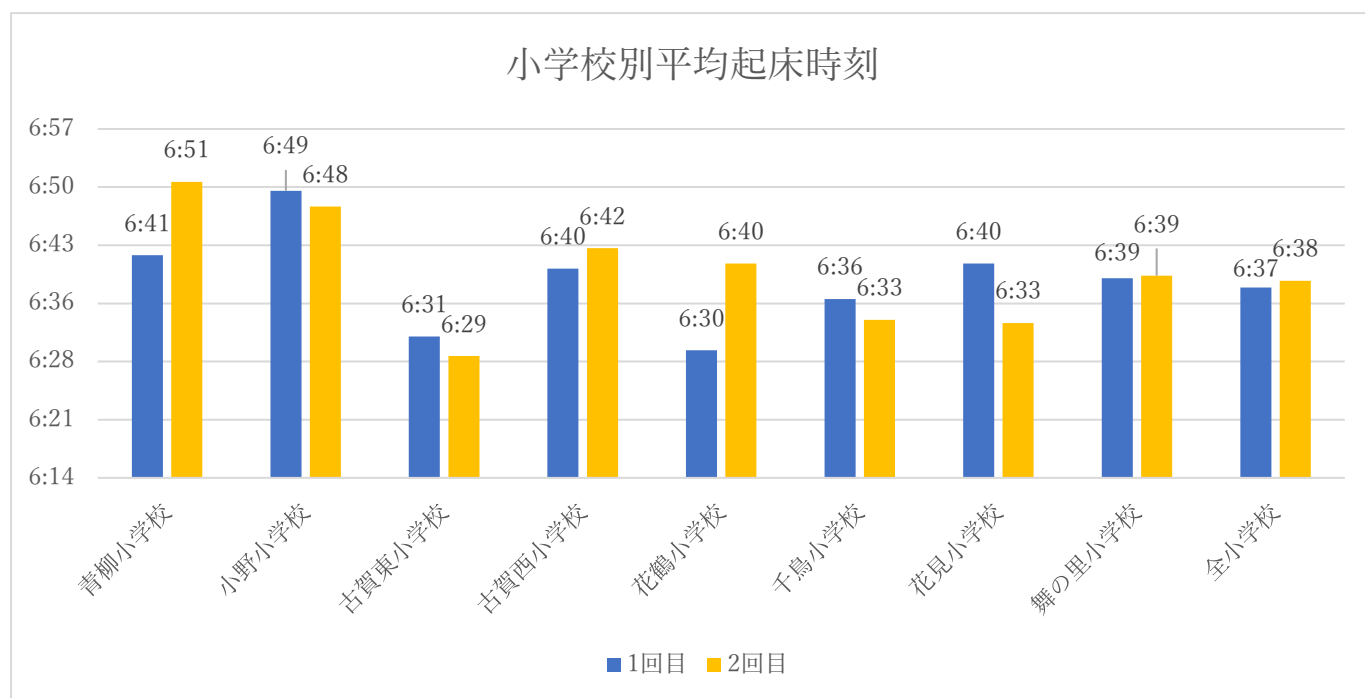
◆生活習慣調査の内容

	質問項目	回答項目
1	今日は、元気ですか？	はい いいえ
2	昨日の夜は、何時に寝ましたか？	〇時〇分
3	今日の朝は、何時に起きましたか？	〇時〇分
4	昨日は、うんちが出ましたか？	出た 出ていない
5	昨日は、どれくらいテレビ（Youtube 動画）を見たり、ゲームやインターネットなどをしましたか？	〇分
6	昨日（先週の金曜日）は、歩いて（自転車で）登校・下校しましたか？	はい いいえ
6-1	「いいえ」の場合 理由を問う。	天候不良のため ケガや病気のため 交通量が多いなど危ないから その他
7	昨日は、学校の休み時間や体育の時間、放課後などに運動しましたか？	食べた 食べていない
8	今日は、朝ごはんを食べましたか？	食べた 食べていない
9	昨日の朝食や夕食で、大豆や豆製品（納豆、豆腐など）を食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
10	昨日の朝食や夕食で、ごまやナッツ類を食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
11	昨日の朝食や夕食で、たまごを食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
12	昨日の朝食や夕食で、牛乳や乳製品（チーズ、ヨーグルト）を食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
13	昨日の朝食や夕食で、わかめやひじきなど海藻類を食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
14	昨日の朝食や夕食で野菜を食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
15	昨日の朝食や夕食で、魚やえび、貝などを食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
16	昨日の朝食や夕食で、きのこ類（しいたけ、しめじなど）を食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
17	昨日の朝食や夕食で、イモ類（じゃがいも、さつまいも、さといも）を食べましたか？	食べた 食べていない アレルギーがあるため食べていない
18	昨日、ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーを飲みましたか	飲んだ 飲んでいない

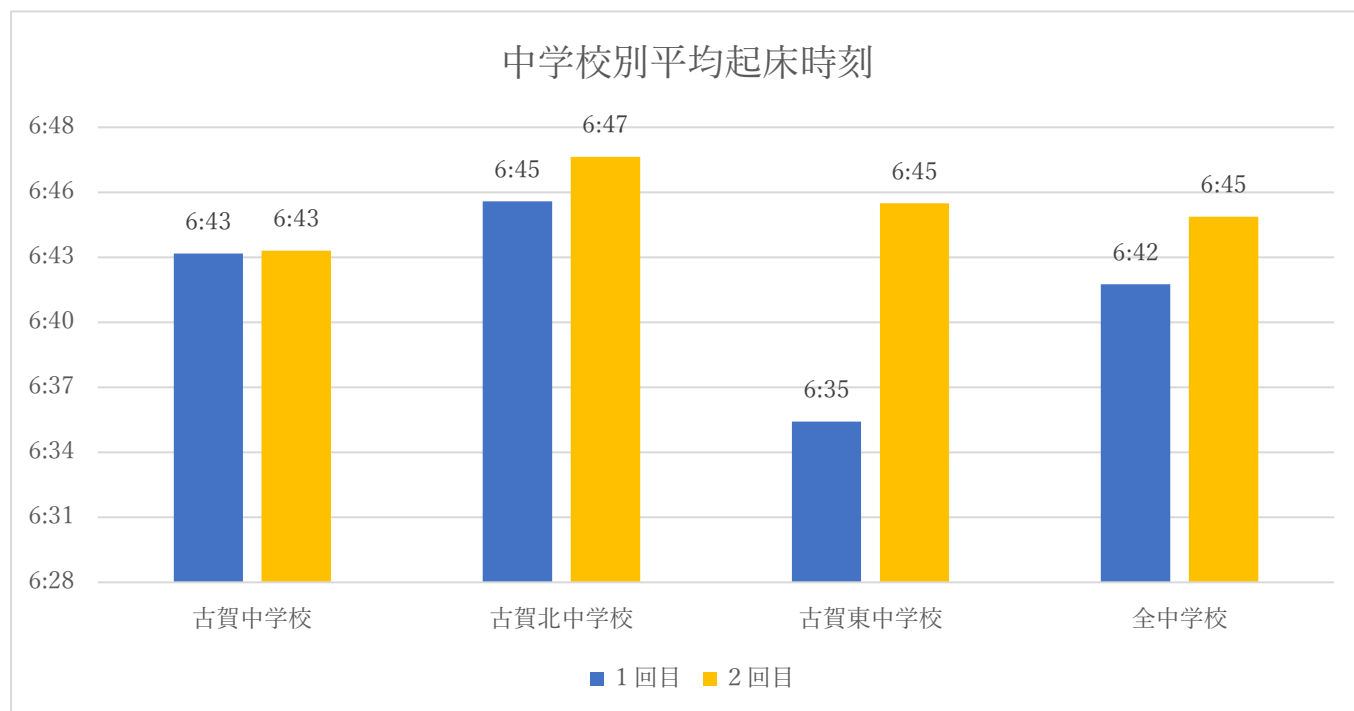
◆生活習慣調査の結果

①起床時刻

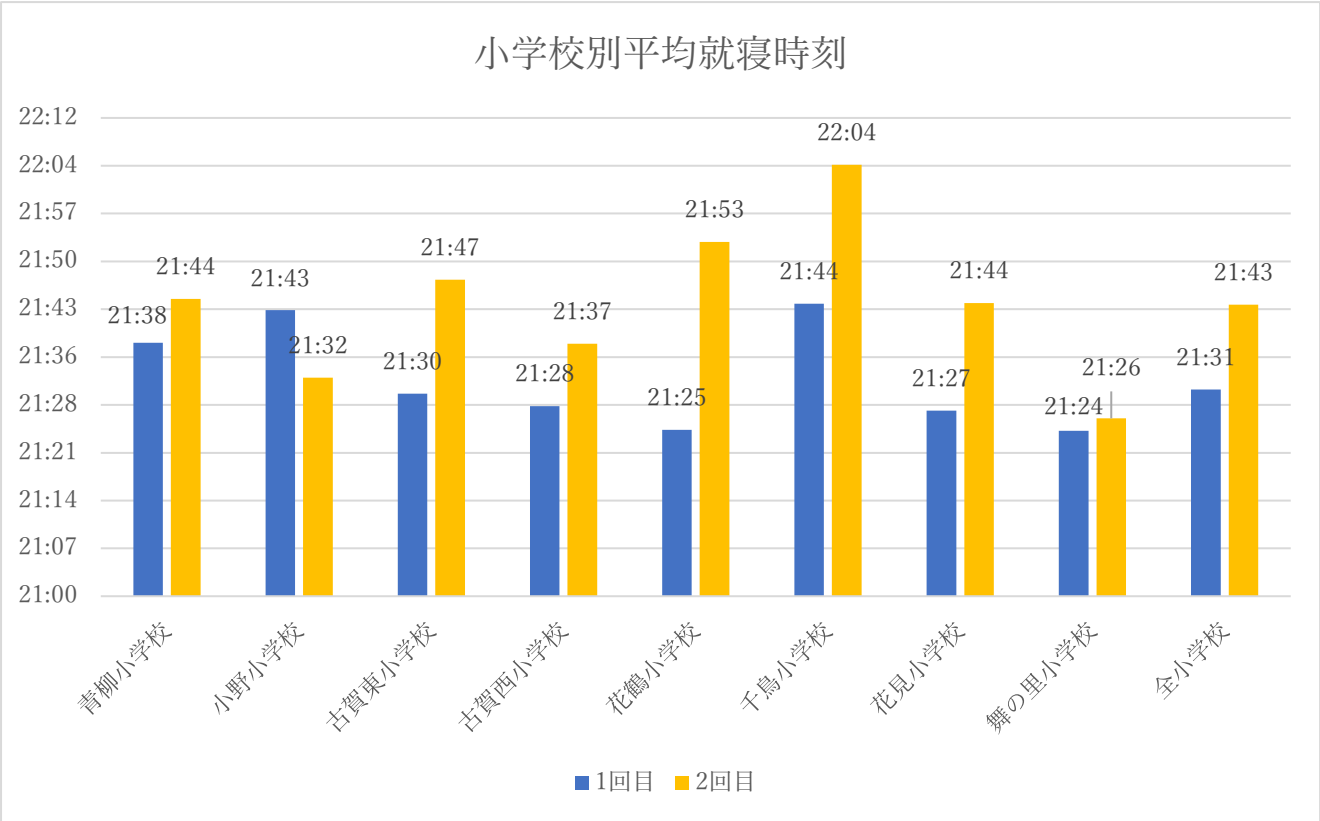
・小学校



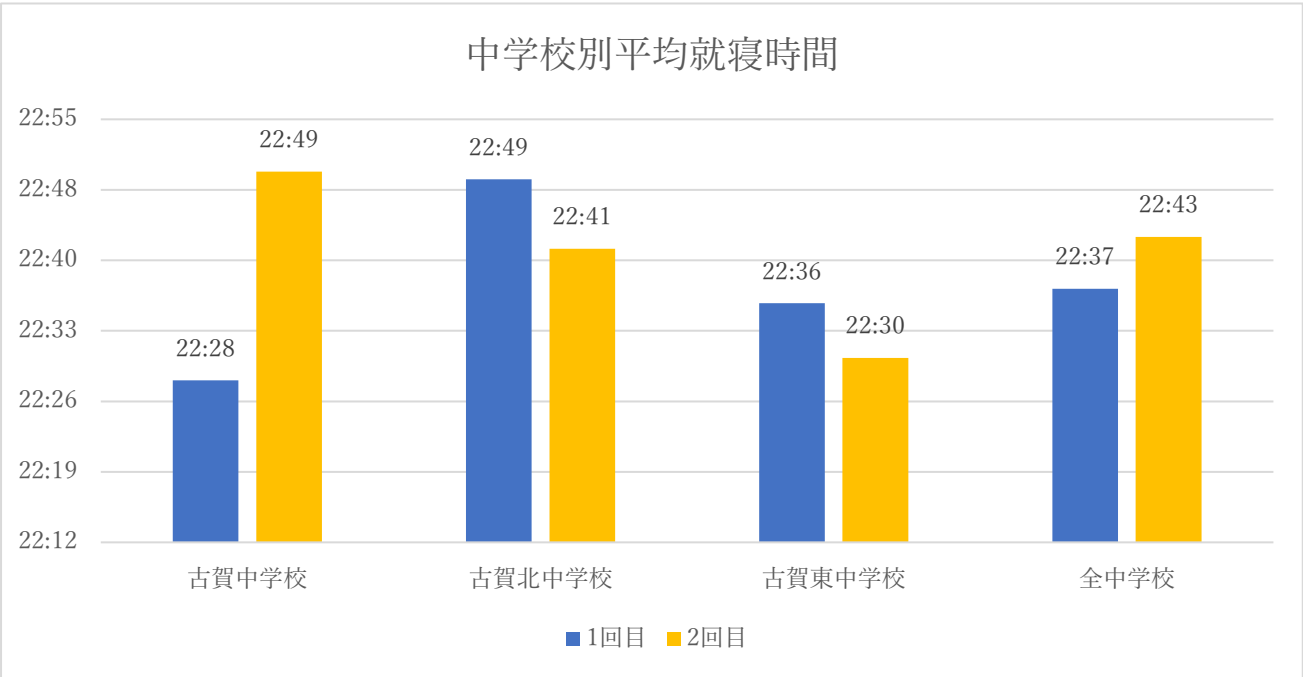
・中学校



②就寝時刻
・小学校

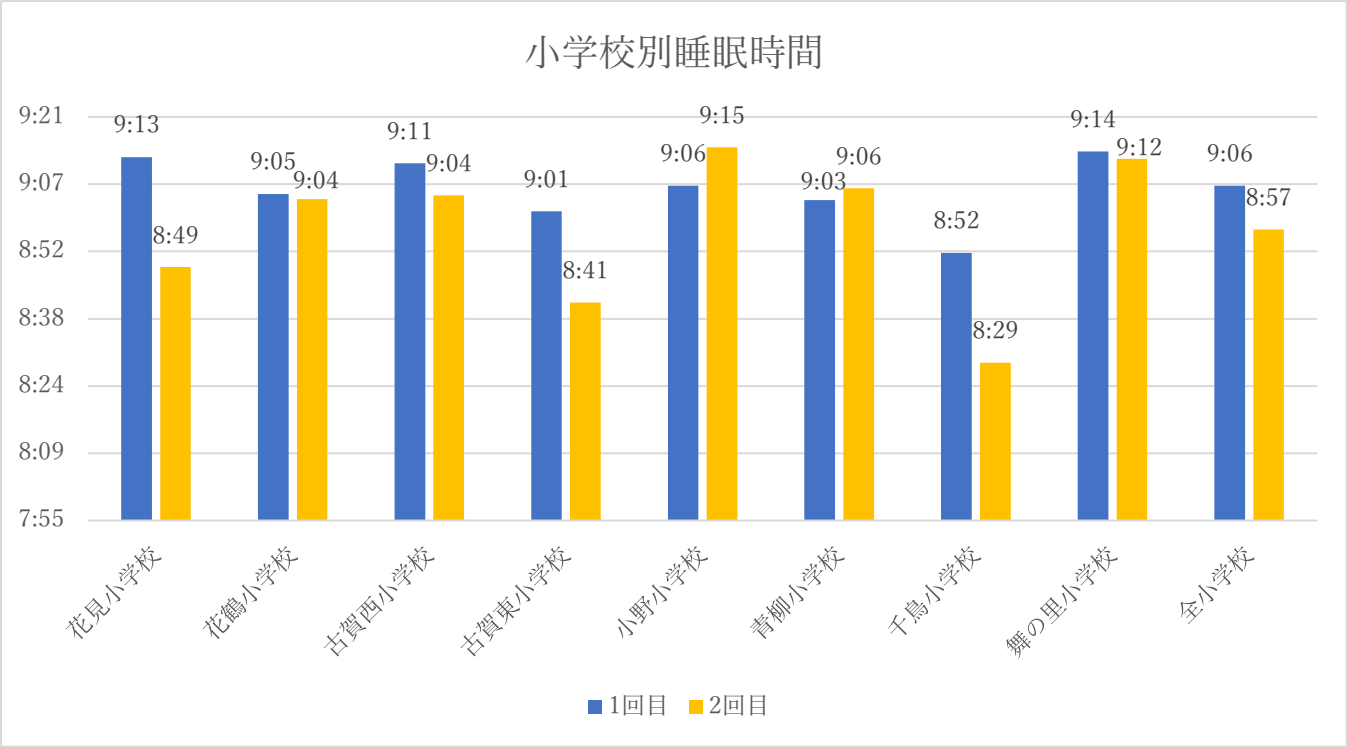


・中学校

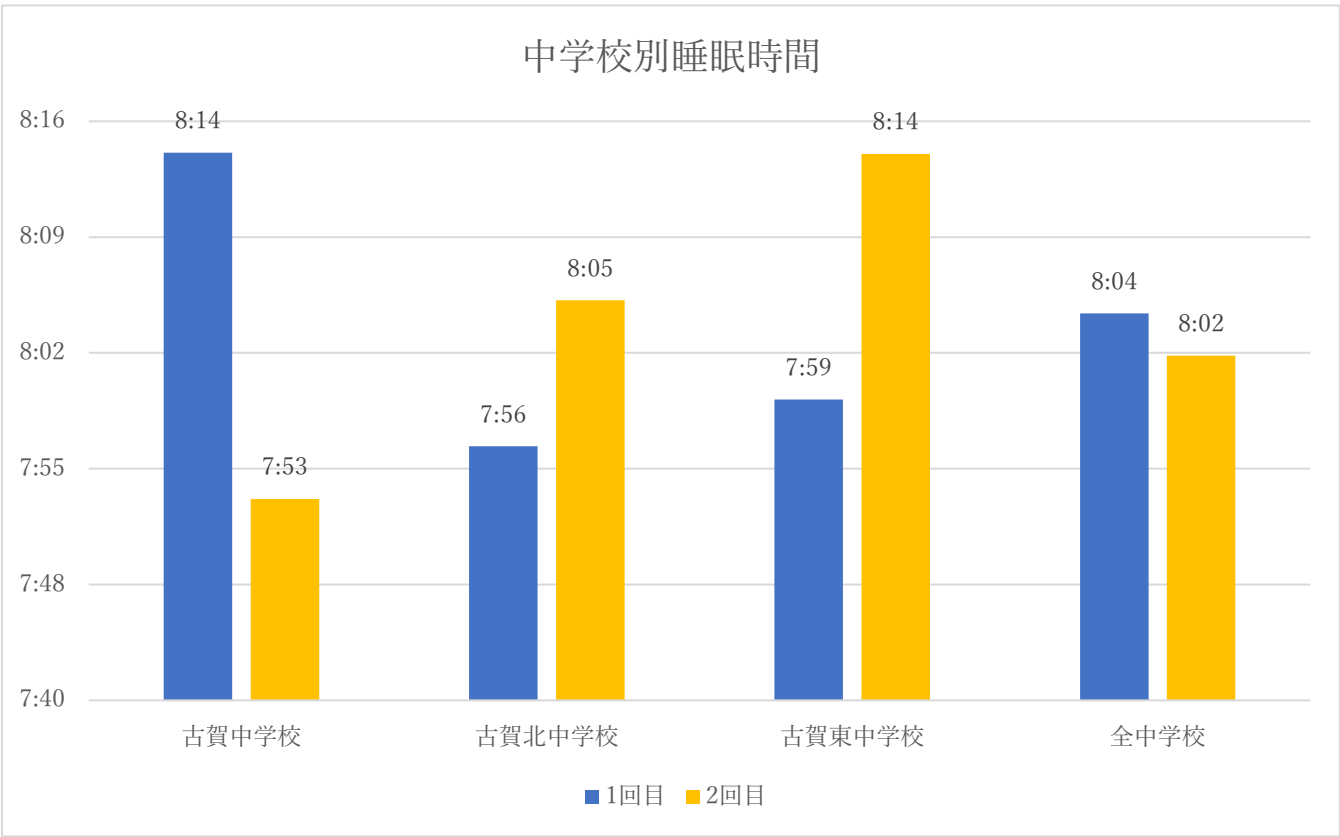


③睡眠時間

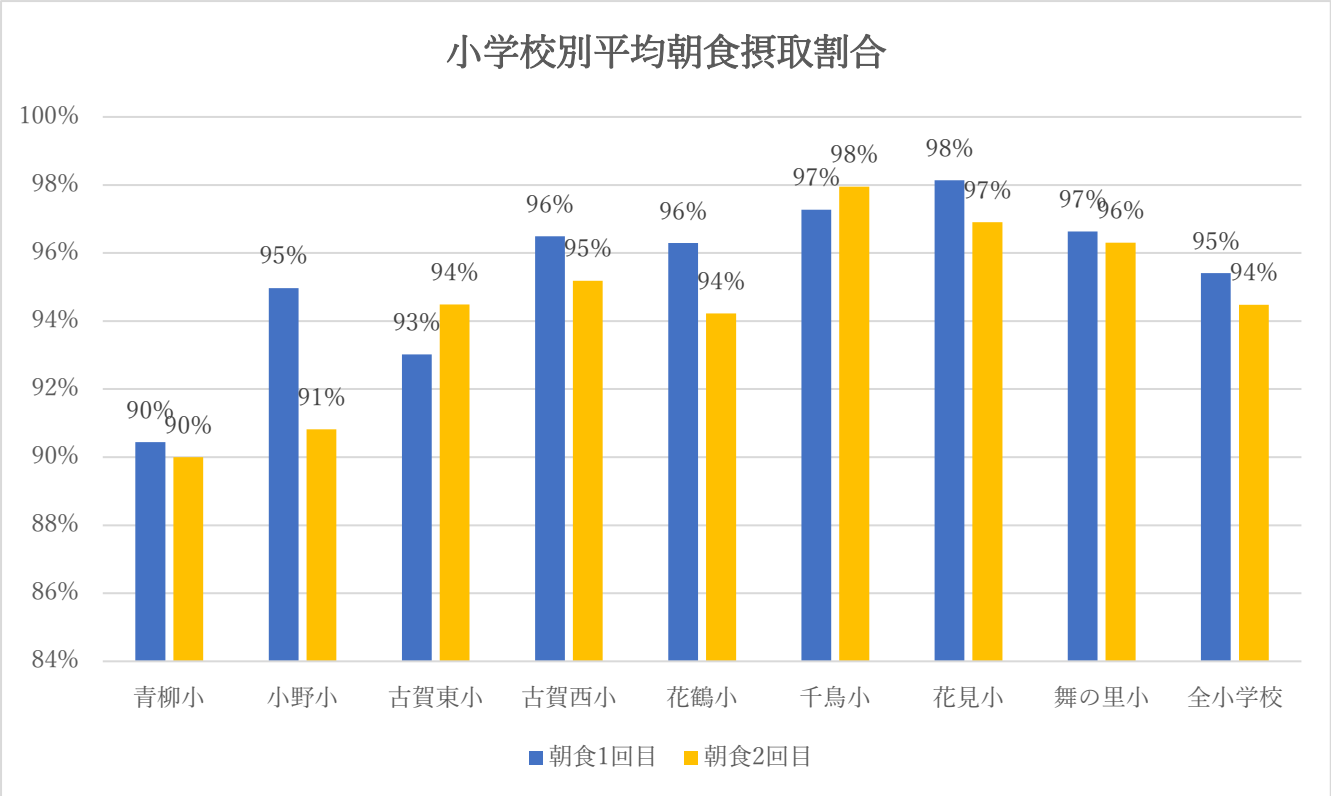
・小学校



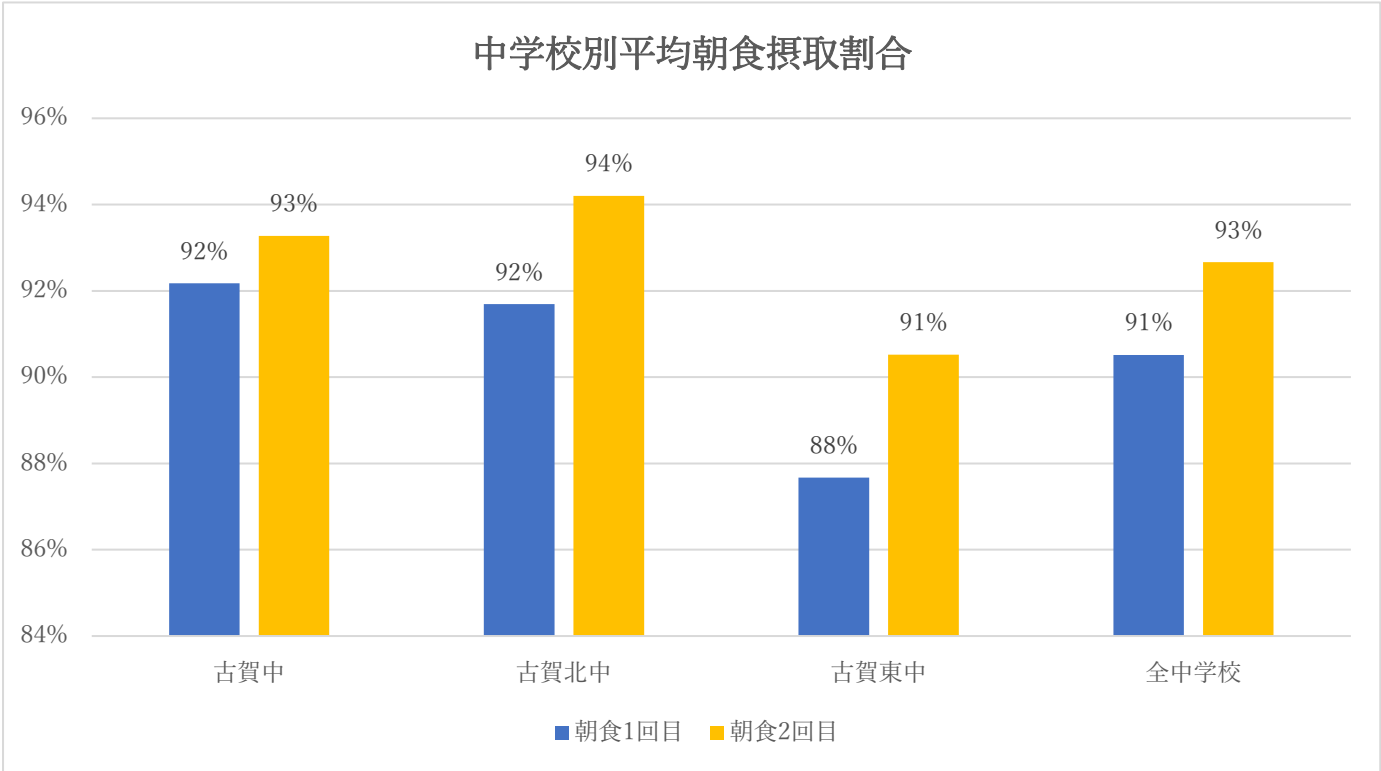
・中学校



④朝食
・小学校

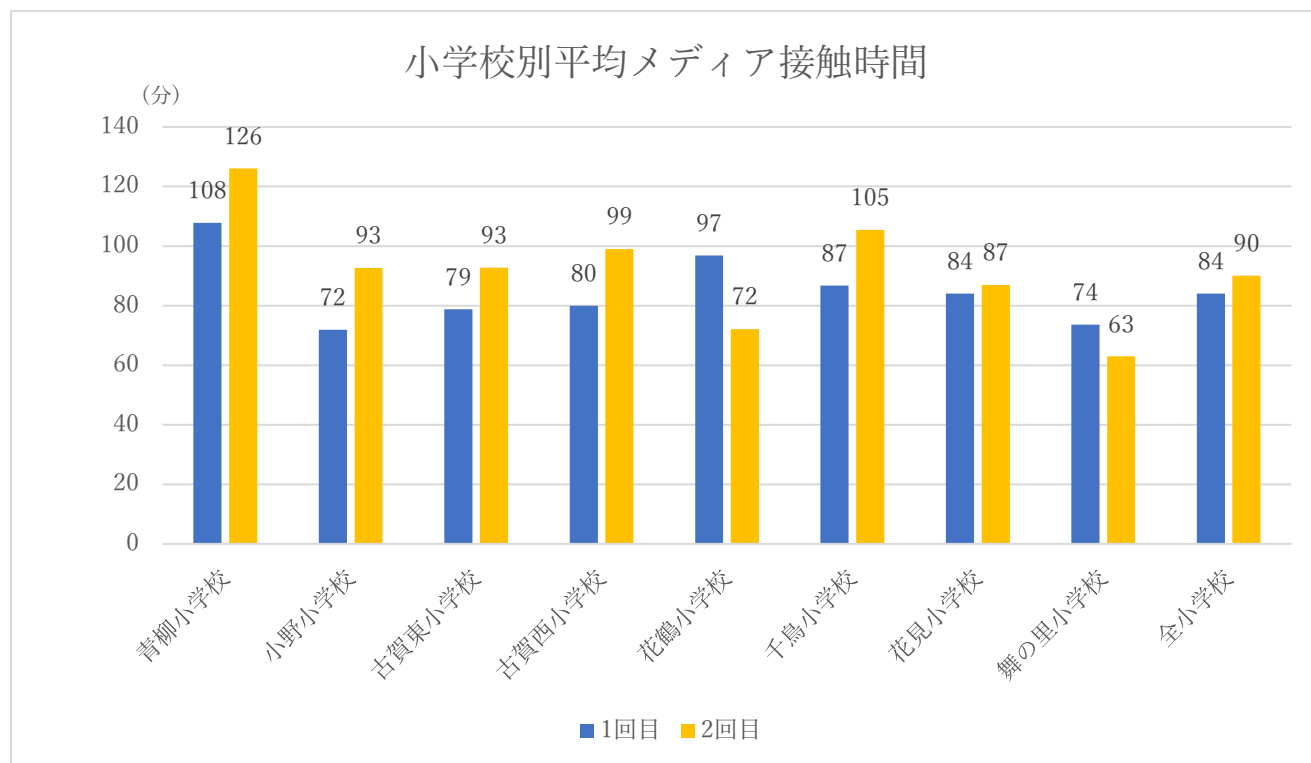


・中学校

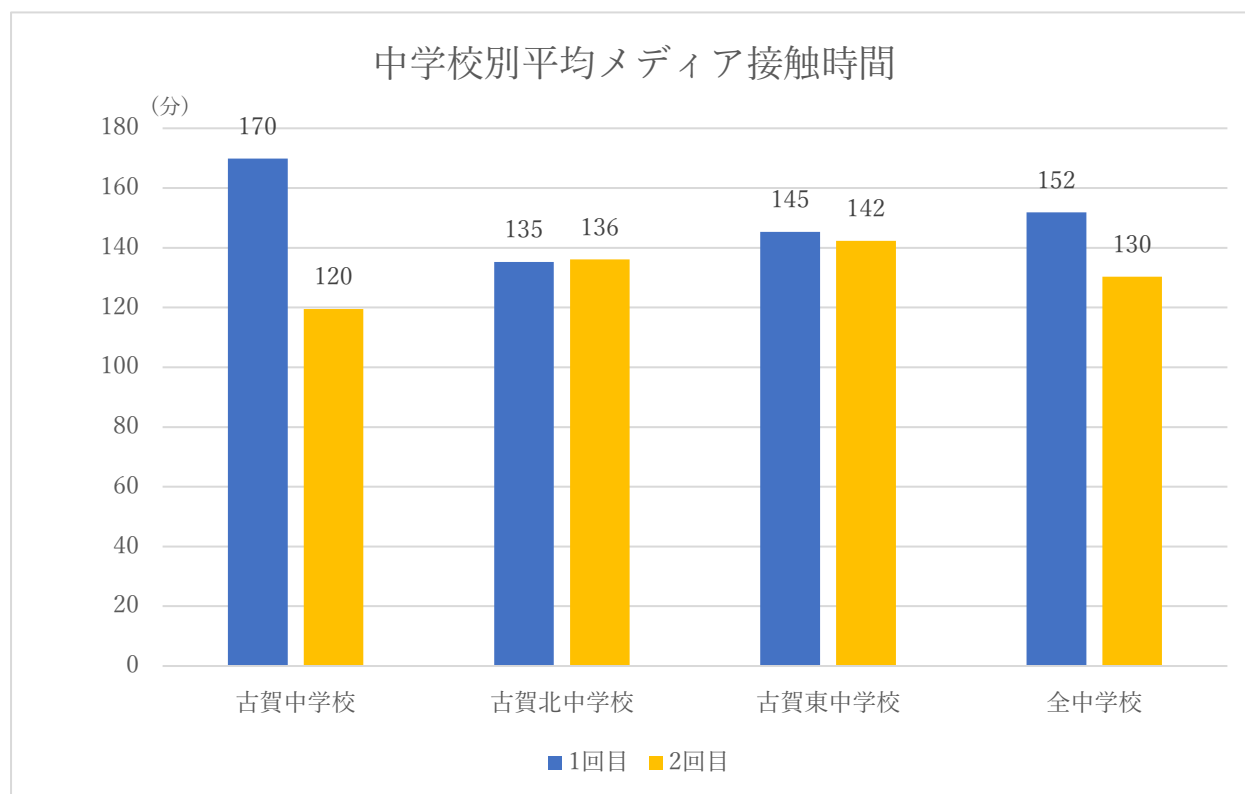


⑤メディア

・小学校

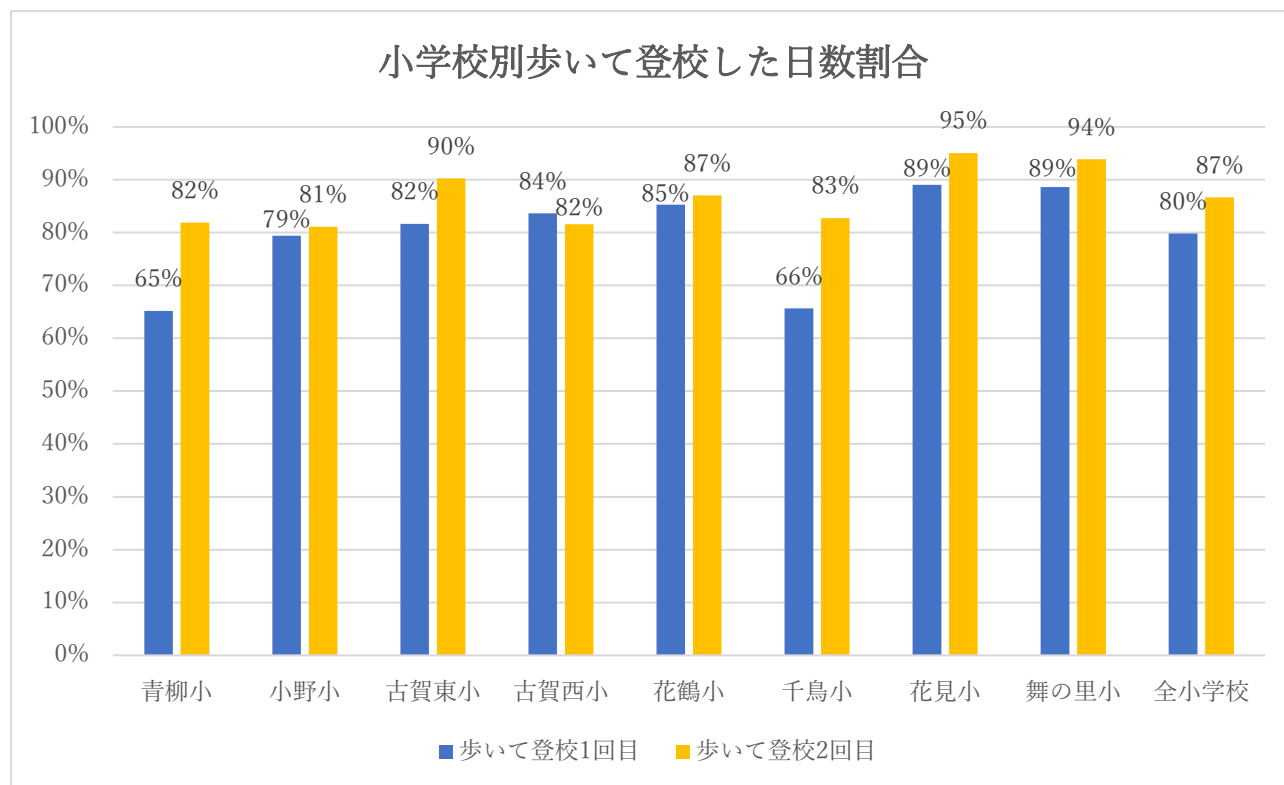


・中学校

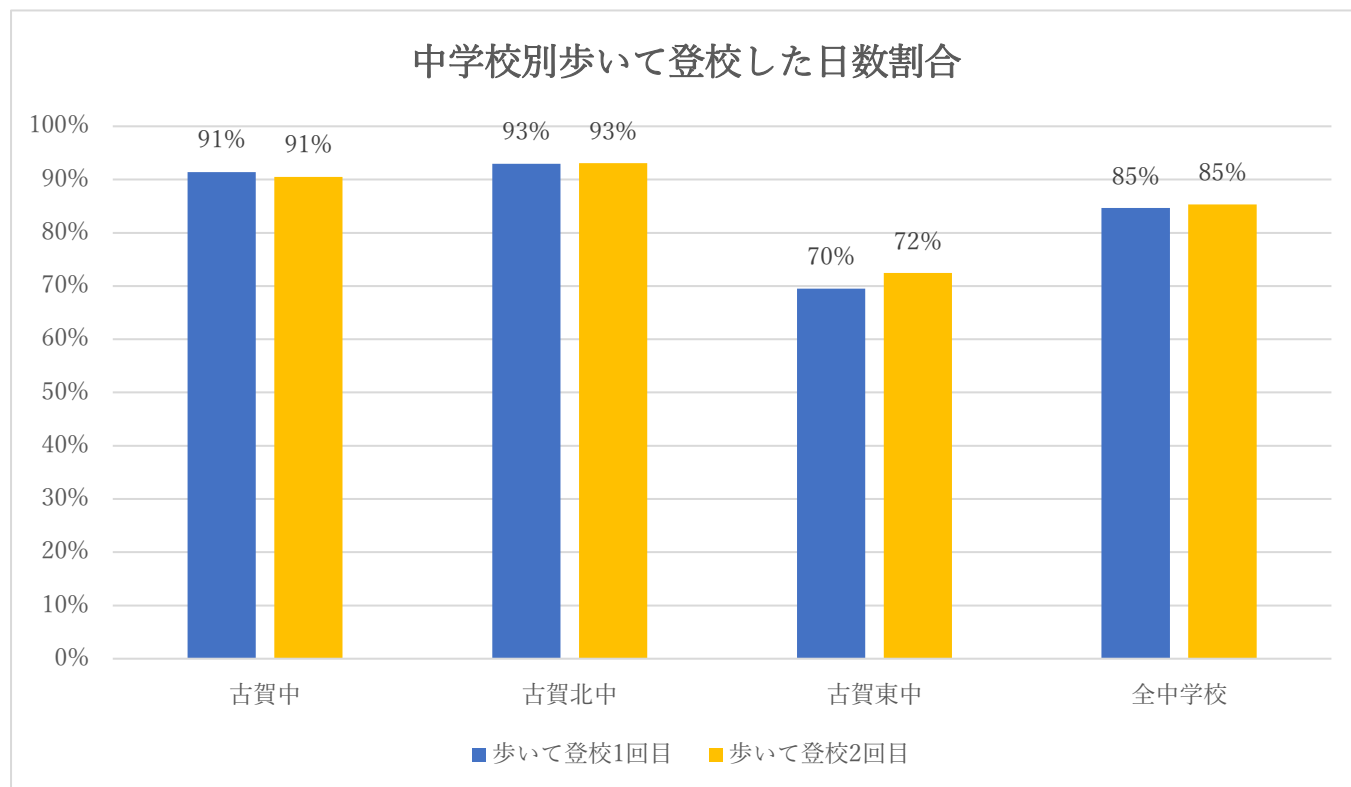


⑥歩いて登校

・小学校



・中学校

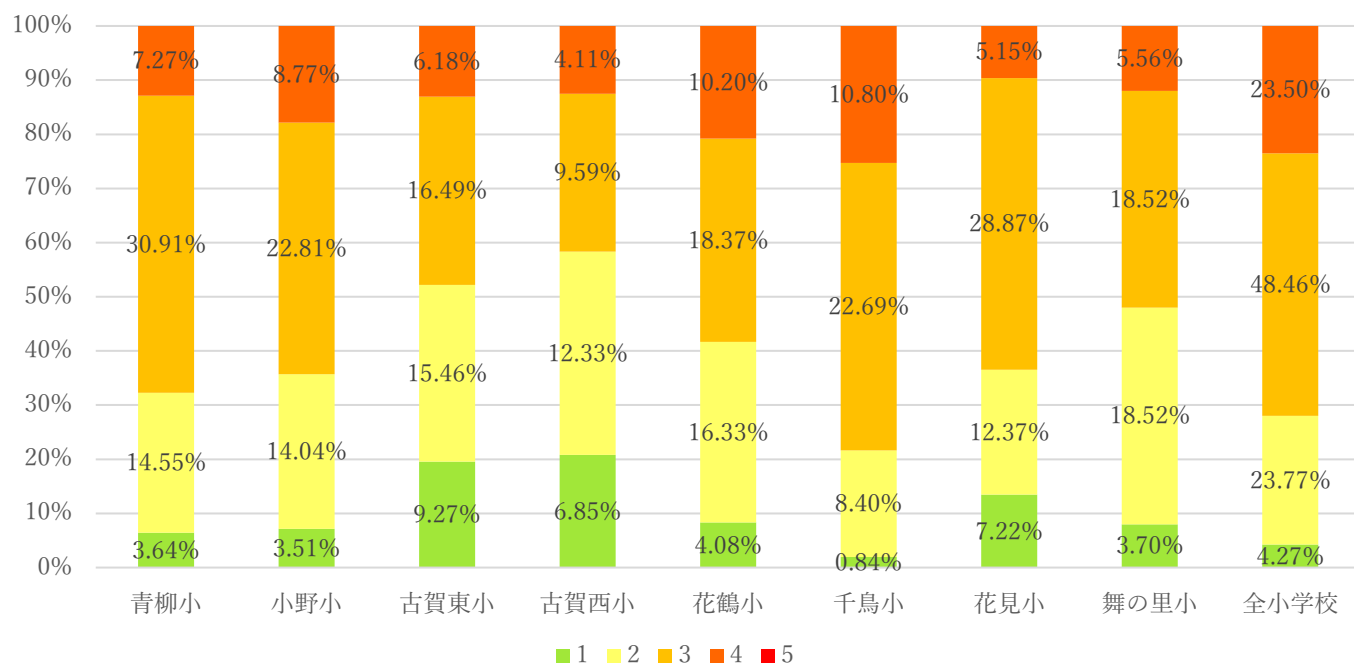


(2) 骨密度測定及び結果の返却：市職員及び健康づくり推進員による骨密度測定。

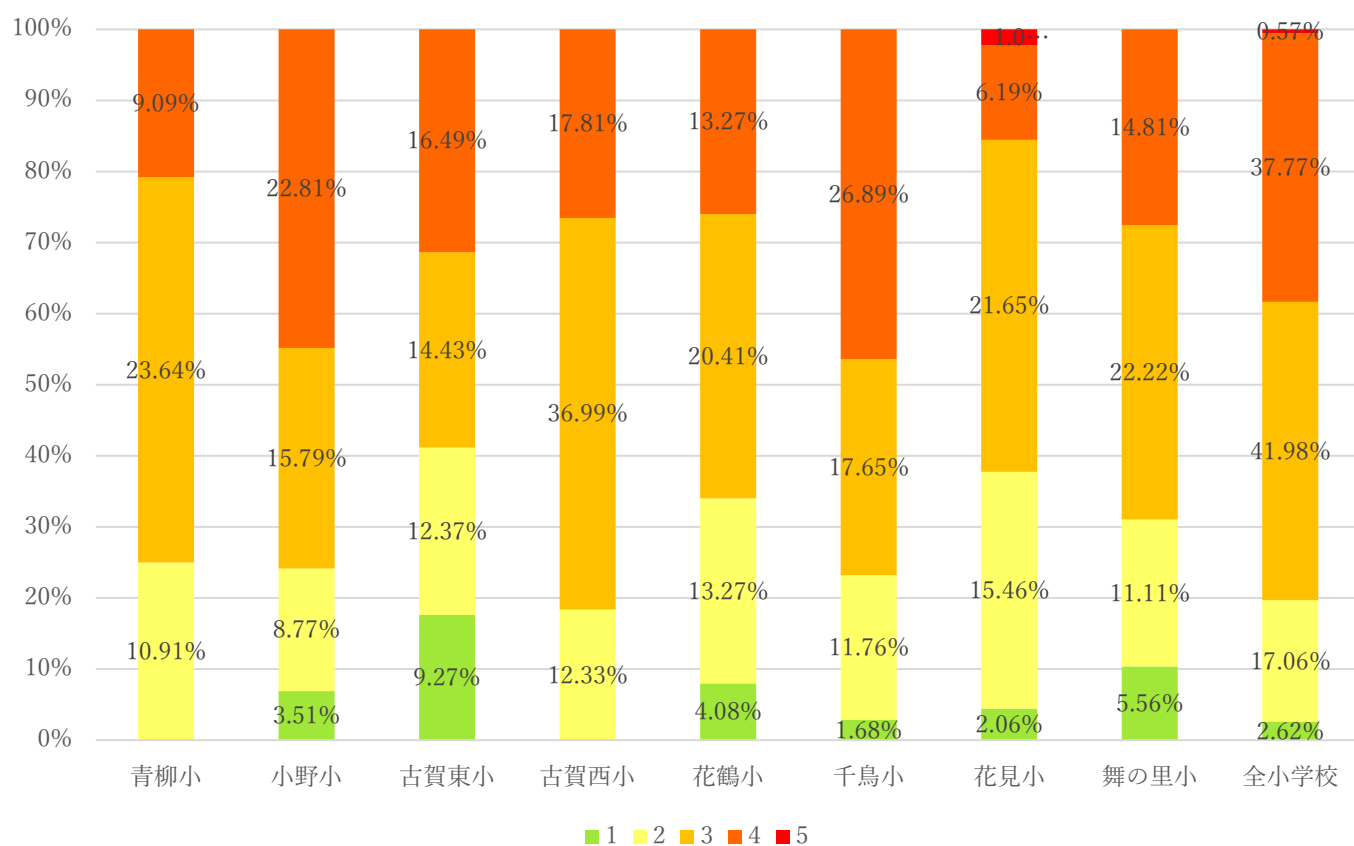
また、市職員にから骨密度測定の結果の見方や食についての説明を実施。

◆小学校

小学校別骨密度判定ごとの出現率（男）

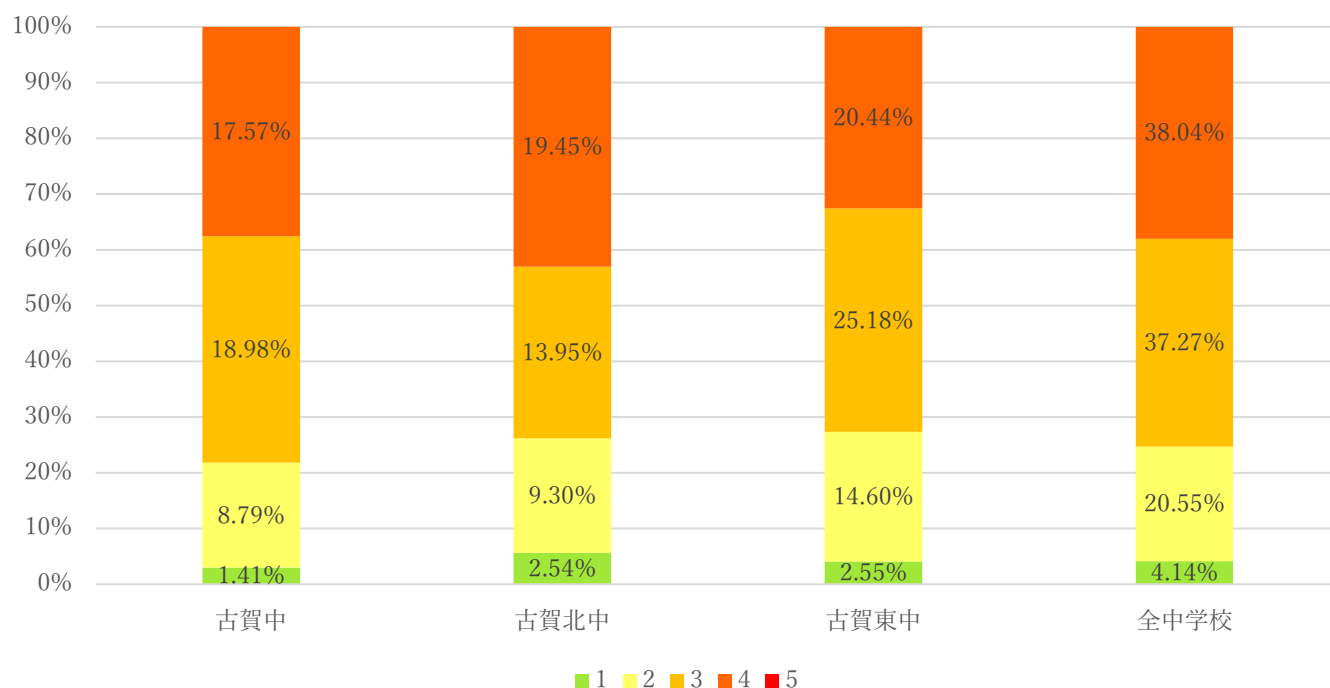


小学校別骨密度判定ごとの出現率（女）

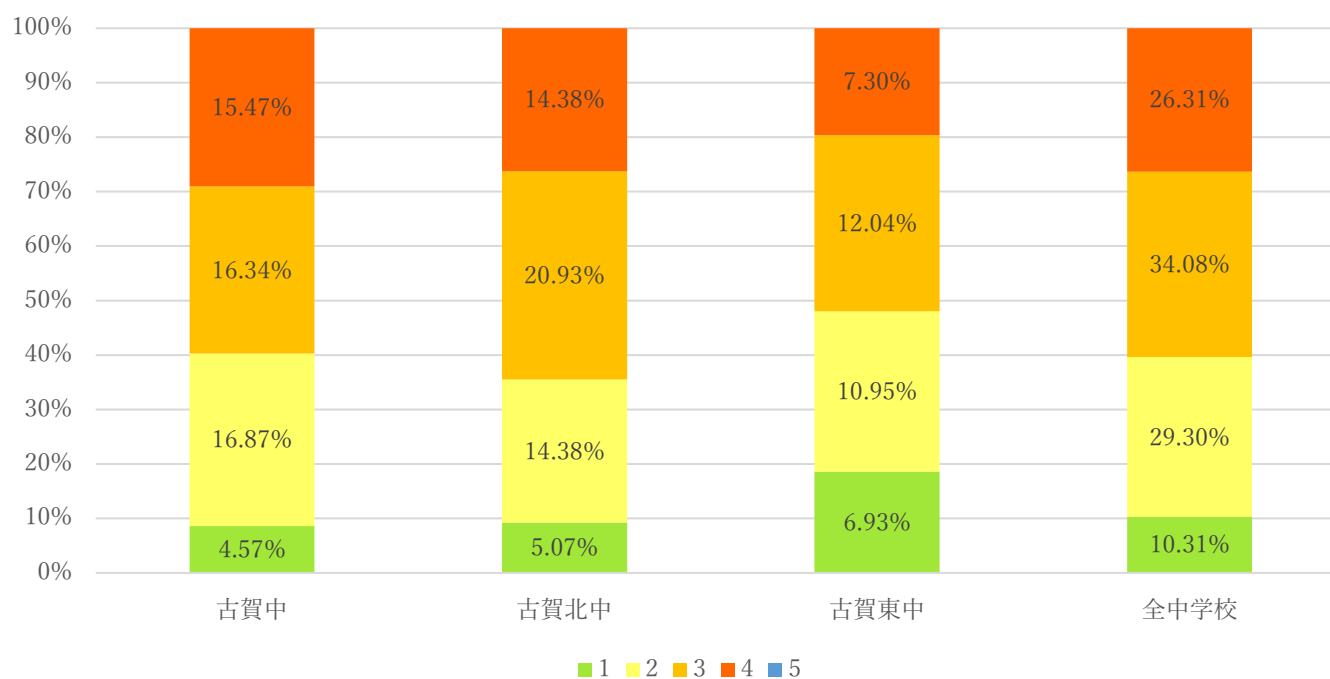


◆中学校

中学校別骨密度判定ごとの出現率（男）



中学校別骨密度判定ごとの出現率（女）



(3) 健康講話：(株) 明治の管理栄養士より健康講話（45 分～50 分）を実施した。



学校	日程	参加人数
青柳小	8 月 28 日	37 人
小野小	12 月 2 日	57 人
古賀東小	10 月 30 日	97 人
古賀西小	9 月 30 日	107 人
花鶴小	10 月 1 日	103 人
千鳥小	10 月 21 日	42 人
舞の里小	10 月 16 日	53 人
古賀中	12 月 12 日	221 人
古賀北中	12 月 10 日	187 人
古賀東中	7 月 9 日	116 人

(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、保健だより等を活用した啓発の依頼を担任や養護教諭へ依頼。