

しんとみちょう

バージョン

新富町のこどもたち V r.

がいようばん

概要版

だいにき しんとみちょうけんこうそうしんけいかく
第2期 新富町健康増進計画

だいいっき しんとみちょうしょくいくすいしんけいかく
第1期 新富町食育推進計画

わたしたちの
さいしゅうもくひょう
最終目標

けんこうじゅみょう えんしん せいかつ しつ こうじょう
健康 寿命の延伸と生活の質の向上

とも と く しょうがい つう けんこう しょくいく わ
～ 共に取り組む 生涯を通じた健康づくりと食育の環 ～



食育食習慣

地域

身体活動

予防と
早期発見

こころ

歯と口

たばこ

れいわ ねん がつ
令和6年3月

アルコール

しんとみちょう
新富町

計画期間：2024（令和6）年度～2035（令和17）年度

新富町の現状とアンケート結果からの課題と解決のポイント

新富町の小中学生の人口

●小学生●	●中学生●
男児 452名	男児 251名
女児 476名	女児 236名

*令和5年5月1日の学校基本調査より

肥満傾向児が1割

肥満傾向児(肥満度+20%以上)
 小学校(1~6年生) 13.2%
 中学生(1~3年) 11.2%



*令和5年4月の学校健診データより

肥満度…標準体重に対してどのくらい体重がオーバーしているか、パーセンテージで表したもの



$$\text{肥満度 (\%)} = \frac{[\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}]}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100$$

※身長別標準体重は各年齢で求める係数が変わります。

〈肥満度の判定区分〉

- 高度肥満 +50%以上
- 中等度肥満 +30%以上+50%未満
- 軽度肥満 +20%以上+30%未満
- 標準 -20%以上+20%未満
- 痩身 -20%未満

朝食を食べない子どもがいる

食べない理由

- 寝ていたい
- おなかがすかない
- 時間がない



*計画策定アンケート調査より

朝食・夕食を一人で食べている子どもたちがいる

家庭での共食の実態

朝食を一人で食べる割合

28%

家族そろって食べる

20%



*計画策定アンケート調査より

運動習慣のない女児が多い

女児の運動不足者(※)

※学校の体育以外に

1日30分以上の運動習慣がない者

7割



*令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

女児よりも男児の方が痩身傾向

痩身傾向児(肥満度-20%未満)

小学生男児 1.2%
 小学生女子 0.6%
 中学生男子 2.7%
 中学生女子 0.8%



*令和5年4月の学校健診データより

以下は、子どもに関係する今回のアンケート結果等の一部を掲載しています。

野菜・くだものが足りていない

9割の児童は1日の野菜摂取量350gが摂取できていない
*140g程度しか取れていない

不足



👉 目標は野菜350g/日
くだもの200g/日

家庭の食事は塩分が多い!?

特に30代の子育て・働き世代が塩分摂りすぎの傾向がある



過剰

👉 減塩の仕方を知って実践

子どものおやつ摂取

小中高生の娘の2人に1人は毎日おやつを摂取している



👉 間食のとり方を学ぼう

望まない受動喫煙がある

子育て中の家族の中に喫煙者が4割いる



👉 子どもの前では禁煙

要観察者が治療につながらない?

全学年で歯周病要観察者の割合が減っていない



👉 異常があったらすぐ歯科医へ

男女で運動量に差がある

1日30分以上の運動がある
男児 51.7%
女児 25.7%



👉 30分以上の汗ばむ運動を週に2回以上実践

飲酒している保護者が多い

家族に飲酒者が8割いる



👉 子どもには飲酒させない

悩みを一人で抱え込む傾向

悩みがあるもののうち誰にも言いたくないので何もしないことを選択する小学生



4割以上いる

👉 相談できる体制づくり

家事や食事作りを手伝う児童が多い

8割以上の児童がよく手伝うときどき手伝うと回答



👉 家庭でも食育でスキンシップ

スマホ等を使用するスクリーンタイム(*)が長くなっている

自分専用のスマホ又はパソコンを持っている割合
小学6年生 69.4% 中学3年生 85.5%
休日に5時間以上スマホ等の利用をしている割合
小学6年生 20.7% 中学生 37.4%

(参考) 8時間以上利用している割合 中学3年生 16.8% 高校3年生 23.8%

*スクリーンタイムとは…スマホやテレビ等のメディアを使用している時間のこと *計画策定アンケート調査より



👉 スマホやテレビを使用するときは保護者の人とルールを決めて、休憩しながら長時間にならないようにしましょう

●学童期における特徴と、分野別の健康づくりのポイント●

学童期



(5歳～14歳)

社会参加の準備の期間であり、生活習慣を確立する大切な時期です。

歯科では、虫歯の急増期となります。また、好奇心旺盛な時期にもなりますので、たばこやお酒の危険性についても家族間で学ぶ等、周りのサポートが必要です。

この時期の健康づくりは、学校や家庭を通じたものが重要となります。

この時期の健康づくりのポイント

食育食習慣	○「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活習慣と食習慣を身につけ、実践します。 ○家族そろって、楽しい食事をとり、コミュニケーションを深めます。 ○食事の準備や片付けを積極的に行います。
身体活動	○運動の大切さを理解し、自分に合った体力づくりを実践します。
こころ	○親子のスキンシップを大切にし、なんでも相談できる親子関係を築きます。 ○嫌なことは一人で抱えず、相談します。
たばこ	○子どもたちが興味本位でたばこに手を出さないように見守ります。 ○子どもたちに対する受動喫煙防止に取り組みます。
アルコール	○子どもたちが興味本位でお酒に手を出さないように見守ります。
歯と口	○かかりつけ歯科医を持ち、正しい歯磨き習慣を身につけます。
予防と早期発見	○1年に1回は学校での健康診断や歯科検診等を受け、心身の健康状態を確認します。 ○予防接種を忘れず接種し、完了させ、感染症を予防します。
地域	○子ども会や学校のレクリエーションに参加します。

子どもの健康に関する新富町健康増進計画でめざす目標値です！

分野	評価指標	策定時値	中間値	目標値
		令和5年度	令和11年度	令和17年度
食習慣	適正体重を維持している小中高生の割合の増加	86.0 %	88 %	90 %
	朝食を毎日食べない小中高生の割合の減少	15.6 %	8 %	0 %
身体活動	学校の授業以外に1日30分以上の運動習慣が毎日ある小中高生男児の割合の増加	51.7 %	55 %	60 %
	学校の授業以外に1日30分以上の運動習慣が毎日ある小中高生女児の割合の増加	25.7 %	30 %	35 %
たばこ	この1年間にたばこを吸ったことがあると答えた小中高生の割合の減少	1.3 %	0 %	0 %
	家族の中にたばこを吸う人が現在、いると答えた小中高生の割合の減少	42.2 %	30 %	20 %

お問合せ

新富町役場 いきいき健康課

〒889-1493 新富町大字上富田 7491 番地
TEL 0983-33-6059 FAX0983-33-4862
新富町ホームページ <https://www.town.shintomi.lg.jp/>