

早ね早おき朝ごはん・どくしょ～長野県塩尻市～

活動の名称

塩尻市「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」市民運動

団体等の名称

塩尻市教育委員会（塩尻市「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」推進委員会）

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 ■ 公民館 ■ 図書館 ■ PTA ■ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所
- 病院・保健所 ■ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）
- その他（スポーツ団体、食生活改善推進協議会、民生児童委員協議会、子ども会育成連絡協議会等）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

塩尻市では、国が推進する「早寝早起き朝ごはん」国民運動に、「どくしょ」を加え、「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」市民運動として、平成 18 年度から推進委員会を組織して取り組んでいます。推進委員会は、保健、福祉、教育、スポーツなど関係 20 団体が参画し、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上、読書の定着を目指します。



◆ 主な活動内容

① オリジナルキャラクターを活用したPR活動

- ・公用の封筒や名刺に印刷しています。
- ・オリジナルキャラクターをプリントしたポロシャツを着用（夏季）して、業務をしています。（教育委員会事務局など）
- ・推進委員会の構成団体は、自由に使用し広くPRします。



【オリジナルキャラクターを活用したPR】

② ポスター、葉の作成

- ・ポスターは、市役所、保育園、幼稚園、小中学校、公民館などに掲示し、葉は図書館で配布します。

③ 母子保健事業との連携

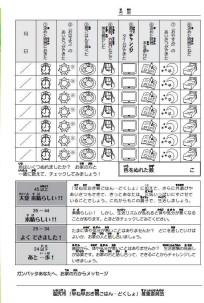
- ・乳幼児期から「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」の啓発、定着を図るため、10ヶ月相談の時にチラシを配布します。

④ 生活記録表の活用

- ・市のホームページに掲載し、いつでも活用できます。

◆ 活動の成果と今後の展望

継続して市民運動に取り組んできた結果、本市の児童生徒の基本的な生活習慣は、全国と比較して良好な結果になっています。その一方で、スマートフォン等の所持率が年々高くなり、子どもたちの生活習慣に影響を与えています。本市では、母子保健と連携し早い時期から家庭での生活習慣の定着を図っています。子どもたちが充実した学校生活を送ることができるよう、市民運動を一層推進してまいります。



【10ヶ月相談のチラシと生活記録表】