

<地域総ぐるみで生活リズムの改善>

活動の名称

「早寝・早起き・朝ごはん（あいさつ・ノーテレビデー）」運動

団体等の名称

浦幌町小中一貫CS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（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

浦幌町小中一貫CS委員会が地域総ぐるみで「スマホ・ゲーム機の使用するルール」宣言に基づいた実践を展開しています。「早寝・早起き・朝ごはん」等、望ましい生活リズムの改善や学習習慣の定着を図るとともに、体力向上についても取り組みます。

◆ 主な活動内容

■平成 22 年 11 月 3 日に「浦幌町教育の日」を制定し、地域総ぐるみで子どもたちの「生きる力」を育む取組を行っています。

■浦幌町教育の日実践交流会

平成 23 年度から年 2 回実施。「早寝・早起き・朝ごはん（あいさつ・ノーテレビデー）」運動は年間を通し継続した活動として位置付け、「スマホ・ゲーム機使用のルール」取組状況の報告や各学校の取組状況内容を拡大印刷して会場内へ掲示し、交流・推進を図っています。【写真①】

■うらほろの育みアクションプラン

家庭・学校・地域が連携し、「あいさつ」「早寝・早起き・朝ごはん」「ノーテレビ」運動等、実態に応じた具体的な取組を進められるように「うらほろの育み」表を作成し、各家庭に配付しています。【写真②】

■平成 28 年度には地域全体で子どもたちに望ましい生活リズムを定着させるために「スマホ・ゲーム機使用のルール」宣言を行い、これまでの運動をより一層推進しています。【写真③】

◆ 活動の成果と今後の展望

■ 「うらほろの育みアクションプラン」に掲げられた取組を全町に宣言したことにより、各家庭が共通に取り組めるようになりました。

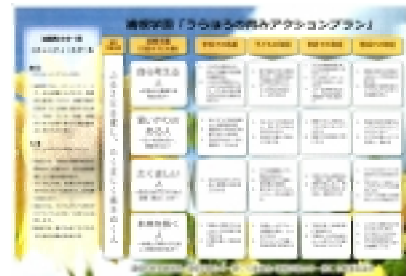
■ 幼保小中や学校・家庭・地域の垣根が低くなり、連携・協働の体制ができました。

■ 地域全体で子どもたちを育む意識が醸成され、常にアクションプランに立ち返り、目標を明確にした取組が増えてきました。

■ 「浦幌小中一貫CS便り」を発行し、地域住民に周知するとともに、「早寝・早起き・朝ごはん（あいさつ・ノーテレビデー）」運動の取組状況など熟議の報告等を通して機運の醸成を図っていきます。



【写真①】



【写真②】



【写真③】

< 「早寝・早起き・朝ごはん」を通じた地域づくり >

活動の名称 早寝早起き朝ごはん運動の推進

団体等の名称 苫前町古丹別地区家庭教育サポート企業

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（古丹別地区子ども会育成連絡協議会）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

苫前町古丹別地区の子供を対象に、夏休みの望ましい生活習慣の確立に向け、古丹別地区家庭教育サポート企業が主催し、ラジオ体操を通して地区全体の「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進しています。

【苫前町古丹別地区家庭教育サポート企業】

渡部工業(株)、橋場産業(株)、萌州建設(株) 苫前支店
苫前町農業協同組合、(有)新光ビジネス、山本建設工業(株)



◆ 主な活動内容

苫前町古丹別地区では、ラジオ体操を実施する主体が消滅し、長く中止していましたが、地域の子供の健全育成のために、「何かしたい」という思いから、当地区の家庭教育サポート企業の代表者が自主的に連携し、平成21年度から夏休みのラジオ体操を復活させ、継続的に実施しています。

活動では、ラジオ体操の機会を提供するだけでなく、保護者を含めた参加者に「早寝・早起き・朝ごはん」の重要性について理解を深めてもらうため、ラジオ体操の初日に、啓発資料を参加者全員に配付するとともに、毎回、ラジオ体操終了後に、中学生以下の参加者を対象にお米1合を提供し、朝ごはんの喫食の大切さについて啓発しています。

参加者に提供しているお米は、家庭教育サポート企業で用意しており、配付の際は、参加者とコミュニケーションを図り、また参加したくなる雰囲気づくりを行っています。

◆ 活動の成果と今後の展望

家庭教育サポート企業が事業を主催することで、従業員の地域コミュニティに対する意識向上が図られることはもとより、地域全体で子供を育む雰囲気醸成されました。

また、家庭教育サポート企業による、町教委主催の家庭教育支援事業への協力や、学社融合事業において農業体験等に対する地域住民や関係団体の積極的なサポート体制など、学校・家庭・地域の連携強化に向けた環境が醸成されています。

今後は、ラジオ体操を通じた住民同士の交流の輪を広げ、地域の関係性が緊密になることにより、地域全体で子供の見守りや安心・安全な子育てができる環境の更なる強化を目指します。



規則正しい生活リズムは「早起き」から

活動の名称

「早起き・早寝・朝ごはん」運動

団体等の名称

十和田市立藤坂小学校

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（町内会等地域住民）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

藤坂小学校では、「早起き・早寝・朝ごはん」の順が大切であるという校長の発案により、「早起き・早寝・朝ごはん」運動を核に、医師や大学教授を招いて講演会を開催し、生活習慣と学力・体力の相関を明らかにしながら、子どもたちへの保健指導及び家庭や地域への啓発活動を行い、学力向上や生活習慣の意識向上につなげ、家庭や地域と連携した子どもたちの生活習慣づくりを目的に取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

- 1 調査→月末ごとに早起き早寝朝ごはんの達成人数や達成率を学年ごとに数値化し、児童の変容を確認している。また、児童の睡眠の実態や保護者の睡眠に対する意識調査も実施している。
- 2 研修会→6月開催の「藤っ子健康教室」では医師を講師に招き、児童・保護者などに「睡眠の大切さ」について学ぶ機会を設けた。
- 3 講演→12月開催のPTA教育講演会では大学教授を講師に招き、保護者・地域住民が「生活習慣と学力・心・体」のテーマで、「早起き早寝朝ごはん運動」と食生活習慣形成の大切さ等について学ぶ機会を設けた。
- 4 啓発→学校だよりや保健だよりに掲載する話題を掲載し、全校集会においても「早起き・早寝・朝ごはん」運動の大切さを訴える講話を行い、継続的に啓発を行っている。

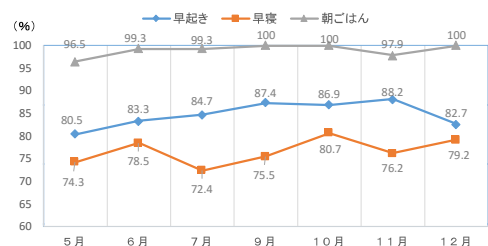


【PTA教育講演会の様子】

◆ 活動の成果と今後の展望

- 1 平成30年2月の調査では、平成29年6月に実施した結果と比べ、平均睡眠時間が6分増え、保護者の睡眠に対する意識も「もっと睡眠時間を増やしたい」が6.9%増加するなど、保護者の意識が少しずつ変化してきた。
- 2 藤っ子健康教室やPTA教育講演会には、町内会長をはじめ、地域の方も参加している。また、講演を聞いた地域の方が、同じ講師を呼んで老人クラブでも講演をしてもらおうといった活動も行われた。
- 3 この運動に取り組んだ結果、児童の学力向上や心と体の発達に良い影響が出た。特に、朝ごはんの欠食率はほぼ無くなり、児童の心の安定や健全育成につながることから、ひきつづき学校・家庭・地域が一体となり取り組んでいきたい。

早起き・早寝・朝ごはん達成率の推移



<体力向上！毎日・全校・朝トレ！！>

活動の名称 全校朝トレーニング・好ましい生活習慣の確立・食育の取組

団体等の名称 久慈市立三崎中学校

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（ 祖父母・地域住民 ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本校教育目標の目指す生徒像の重点の1つに「自ら進んで心身を鍛え、より良い解決や高い価値を求めて仲間と共に行動する生徒」があり、その具体的取組として、「健康的な生活リズムの確立」、「健康を意識した食習慣」、「体力向上」を目指し、学校・家庭・地域等の連携のもと、実践を進めている。

◆ 主な活動内容

「全校生徒による朝トレーニング」

H16 学校周辺で早朝ランニングが始まり、H23 より生徒全員を対象にした「朝ランニング」がスタート。H28 からは特設陸上部を中心とした「競技コース」と新1年生を中心とした「体力づくりコース」の2つに分け全校生徒が体力向上に取り組んでいる。

「健康的な生活リズムの確立」

全校生徒に生活習慣意識調査を行い、自己の生活習慣を見直す機会となっている。また、校報や保健だよりを通して、規則正しい健康的な生活を呼びかけ、好ましい生活習慣の定着を図っている。

「健康を意識した食習慣」

養護教諭を中心に各学年と連携を図り、「食に関する指導」を全学年で実施。生徒は「中学生に必要な栄養」、「スポーツと食事の関係」、「バランスのよい食事のとり方」等を学習し、健康を意識した食習慣や栄養バランスの食事への意識を高めている。

◆ 活動の成果と今後の展望

- 全校生徒が毎日「朝トレーニング」を行うことで、生徒一人一人の体力が向上してきた。今年度は生徒の欠席0日が50%、全校肥満度平均はこの9カ月で9.8%から8.2%に改善、県体力・運動能力調査 A 段階 57%であり、今後も「朝トレ」を継続し、さらに向上を図っていききたい。
- 「朝トレ」や生活習慣意識調査を行うことで、生徒一人一人の早寝早起きが定着されている。今後も定期的に意識調査を実施し、望ましい生活習慣の確立を図っていききたい。
- 「朝トレ」等の取組により、小規模校でありながら、県の陸上大会や駅伝大会等で優秀な成績を収め、その活躍は保護者や被災地域住民の大きな励みとなっている。今後も地域の学校として期待に応えるための活動を展開していききたい。

朝トレーニング



ほけんだより



食に関する学習



元気いっぱい。笑顔いっぱい。「早寝・早起き・朝ごはん」

活動の名称 合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」

団体等の名称 遠野市立土淵小学校

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（ ）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

子どもたちの健やかな成長には、基本的な生活習慣が大切である。その根幹をなす「早寝・早起き・朝ごはん」について、良いところを再確認し継続できるように、守られていないところは課題ととらえ改善できるように、学校と家庭が連携し取り組んでいる。

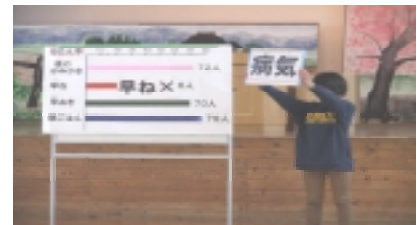
◆ 主な活動内容

年5回

強化週間の設定



強化週間の前に学級指導を行う。



点検後は、一人一人に点検結果カードを配布したり、取組の様子を保健委員会が児童朝会で発表する。

保健委員会啓発活動

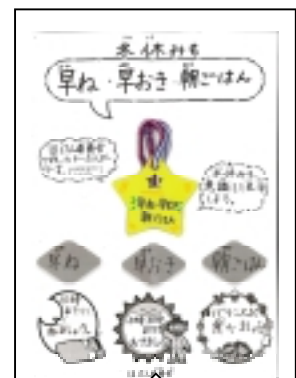


サンタクロースや早寝・早起き・朝ごはんレンジャーが呼びかける。



他機関との連携

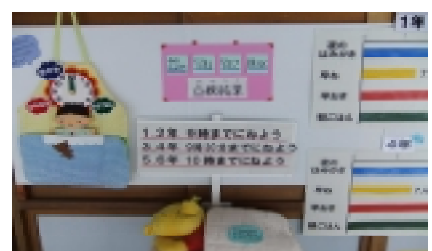
中学校のテスト期間に強化週間を設定し、兄弟や家族で協力して健康生活の向上を図る。また、児童会活動として火曜日は、テレビをみたりゲームをしたりせず、学習や読書、手伝い等を行う、ダメメディアデーを実施している。



保健委員会作成の早寝・早起き・朝ごはんのキーホルダーを全校に配布し意識の向上を図る。

◆ 活動の成果と今後の展望

まなびフェストの中に、「早寝・早起き・朝ごはん」を設定し、学校と家庭が連携して取り組むことで、意識の向上と実践化が図られた。また、保健委員会の活動により、自らすすんで生活習慣を改善しようとする姿がみられた。その他に、食育や歯科指導の充実も図ることができた。今後は、地域全体で取り組んでいける組織作りと課題解決に向けた更なる活動を行っていききたい。



「睡眠・食事（特に朝ごはん）・運動」の基本的な生活習慣の確立

活動の名称

すべての土台は生活習慣

団体等の名称

いしのまきしりつすみよししょうがっこう
石巻市立住吉小学校

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
- 児童館 □ 公民館 □ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体
- 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
- 行政（教育委員会） □ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その
- その他（スポーツ競技協会団体）



活動の概要

「すべての土台は生活習慣」

睡眠習慣（夜9時にはしっかり寝る）・食事習慣（朝ごはんをきちんと食べる）・運動習慣（外でよく遊ぶ）

◆ 活動の目的・趣旨

「食事・睡眠（特に朝ごはん）・運動」の基本的な生活習慣が、学習、生活すべての土台であるとともに、生涯にわたる人間形成の基盤であると捉え、「すべての土台は生活習慣」を経営理念に、基本的な生活習慣の確立に取り組んでいる。

◆ 主な活動内容

基本的な習慣の確立（TEAM生活）と学力・体力向上（TEAM学習）の2つのプロジェクトチームを編成し、生活習慣全般・食・体力向上に関する指導を実施している。

～生活習慣全般に関する指導～

- 生活習慣実態調査（経年変化）
- 実態調査を基にした保健学習
- 健康生活チャレンジシートの活用
- 近隣幼保小中PTAの講演会
- 近隣小中合同でリーフレット作成

～食に関する指導～

- 食育授業（栄養教諭とのT.T）
- 食育通信の発行（毎月）
- ランチルーム給食
- 親子給食試食会
- 給食感謝週間

～体力向上に関する指導～

- スポーツタイム（縄跳び・マラソン・外遊び）
- 持久走記録会
- 全校たてわり遠足
- ティーボール・サッカー教室
- ルルブルロックンロール教室



◆ 活動の成果と今後の展望

- これまでの取組により、児童や保護者の意識が高まり、実態調査の結果が全般的に改善傾向にあり、保健室来室者の減少やインフルエンザのり患者減少などにもつながっている。
- 本校の取組が、近隣の幼保小中や管内の養護教諭部会の取組へも広がりをもたらしている。
- 今後も「すべての土台は生活習慣」を経営理念に、基本的な生活習慣の確立を柱とした健康づくりを、家庭・地域・関係諸機関と連携しながら推進していきたい。

アクティブな長井の子どもの育成をめざして

活動の名称 **ながいアクティブキッズプロジェクト**

団体等の名称 **ながいアクティブキッズプロジェクト委員会**

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；子育て支援課）
- その他（山形大学 地域教育文化学部）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

「ながいアクティブキッズプロジェクト」通称「ながいAKP」は、
 ≪アクティブな長井の子ども達≫の育成を目指した活動です。関係
 団体の緊密な連携が奏功し、この活動は6年目を迎えました。「た
 くさん動けば、お腹が空く。たくさん動けば、早く寝る」をコンセ
 プトに、幼児期から運動習慣の定着を図っています。これを切り口に
 子ども達の望ましい生活習慣づくりに日々取り組んでいます。



◆ 主な活動内容

ながいAKPの取り組み

- 1 幼児期からの運動習慣形成・保護者の協力による生活習慣の確立
- 2 幼保小中の連携による望ましい生活習慣の形成と運動習慣の促進
- 3 大学教授など外部講師を招いた講演や実践講習・示範授業を実施

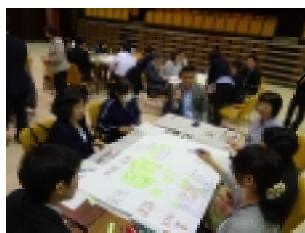
1 幼児期からの活動・運動促進

2 幼保小中が連携した生活習慣づくり

キーワードは 睡眠 食事 メディア 運動



山形大学の先生方や学生の指
 導・支援を受けながら、幼児期
 からの運動習慣確立に向けた
 活動を実施しています。



幼保小中の教員、保護者代表、行政担当
 者が、長井の子どもたちの生活習慣の実態と
 課題を分析し、小中学校は各学校の実態に
 応じた生活習慣カードを、幼児施設は共通
 のカードを作成しました。

3 大学教授など、外部講師を招いた講演や実践講習・示範授業を実施



大学教授等による長井
 市幼児施設職員と市内
 小中学校教職員を対象
 とした実践講習、小学
 校における示範授業を
 実施しています。

◆ 活動の成果と今後の展望

- ・幼保小中において、生活リズムの確立に向けた連
 携が図られてきている。
- ・就学（小1）後の体力の向上が顕著である。
- ・今後は、幼小中の連携を図りつつ、内実を伴った
 運動指導や生活習慣の改善を目指す。

<地域の多様な社会資源と ともに育む「食べる力」>

活動の名称 大人から子どもまで楽しく食育～学校から地域へ広がる「早寝早起き朝ごはん」～

団体等の名称 会津若松市食育ネットワーク

活動に含まれる（連携している）団体等

*市立に限る

- 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（**行政部局は庁内食育推進連携会議にて調整）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

本市食育推進計画は平成 23 年より施行され、その推進に関わる団体として平成 24 年に設立。当初の活動は、東日本大震災や原発事故の影響を大きく受けるものであった。

そのような状況下、“食”についての再認識と“本気で食べていく”ことの実践を“食べ物に対する心”に注目して食育活動を展開。以降も、楽しみながら、生きる力の一つとして「**食べる力を育む**」ことを協働ですすめてきた。

◆ 主な活動内容

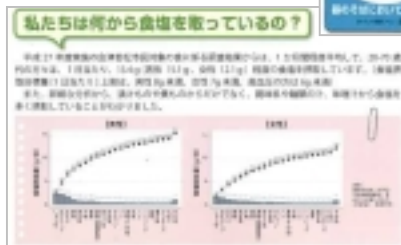
栄養バランスよく食べること、朝食は特に重要な役割を果たすことなどを、保育所・幼稚園・学校関係者だけでなく、地域のスーパーや弁当店、飲食店や福祉事業所、農業関係者などの地域のさまざまな方々とゆるやかにつながり、研修や交流を行ったり、それぞれの施設や売り場、食育イベントなどの普及啓発とともに、協働活動を行っている。

特に学齢期は、市計画重点テーマに「朝食を“しっかり”食べる あいづっこ」を掲げており、子どもから大人まで、特に若い世代に訴えることができるように『おはようモーニートントント 朝ごはんのにおい…もぐもぐ食べて1日元気…』から始まる「レッツ！こぼりんダンス」を、地元の会津大学短期大学部生や市内白梅幼稚園児が歌って作成。若松ガス株式会社「ガスレンジャー・こぼりんダンサーズ」が協力した広報啓発をさまざまな場面で実施している。

また、当地域は観光業が盛んで外食サービス提供店が多く、地域住民に高血圧者割合が高いという背景もあり、会津大学協力の食調査データ解析により導かれた、食塩摂取過剰に影響の大きい地域特性である外食に注目して「スープ残しますカード」の作成・設置を開始している。



市地産地消まつりオープニングでのダンス披露（中央保育所 岡尾、若松ガス・ガスレンジャー・ダンサーズ、振付の岡田麻紀さん、会津若松市食育推進キャラクター「こぼりん」）



◆ 活動の成果と今後の展望

市食育推進計画に沿った協働活動を、年度ごとの重点項目や健康課題を共有してすすめた結果、中間評価において、「朝食を食べる習慣のある人の割合(成人)」は 85.7%(H23)が 89.1%(H27)に、3.4 ポイント増加した。特に 20 歳代は男女ともに増加し、「朝食を未成年の同居世帯で子どもと一緒に食べる 20-70 歳代」は 5.6 ポイント増加(61%)、「朝食で主食とおかずを食べる 20-70 歳代」は 5 ポイント増加(71.7%)と改善した。今後も多方面からのアプローチにより「食べる力」を育み、保健・保育・教育機関をつなげての地域住民の健康課題への対応、そして「未来をつくる人づくり」に資する大切な取組として地域ぐるみでの食育ネットワーク活動を継続していきたい。