

元気笑顔 子供を育むまち 金沢

金沢市

健康教育 推進プラン2024



金沢市教育委員会

金沢市健康教育推進プラン 2024

令和6年3月

発行 金沢市教育委員会学校指導課

〒920-8577 金沢市柿木島1番1号

電話：076-220-2449 FAX：076-223-4602

金沢市教育委員会ホームページ

https://www4.city.kanazawa.lg.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/index.html



CONTENTS

CHAPTER 01

「金沢市健康教育推進プラン2024」とは	1
1 プラン見直しの背景	1
2 プランの基本的な考え方と位置付け	1
(1) プランの基本的な考え方～「ヘルスプロモーション」に基づいた健康づくり～	1
(2) プランの位置付け	2
3 プランの構成	3
4 プランの期間	3

CHAPTER 02

子供を取り巻く環境及び子供の健康の現状と課題	4
------------------------	---

CHAPTER 03

めざす子供の姿	5
---------	---

CHAPTER 04

施策体系	5
1 基本理念	5
2 基本目標	5
3 取組の方向性	7

CHAPTER 05

7つの重点的健康課題における取組	9
● 心の健康（睡眠・生活リズム）	9
● 体力の増進	11
● けがの防止／病気の予防	13
● 食育	15
● 歯・口の健康	17
● 性に関する指導（生命尊重）	19
● 喫煙・飲酒・薬物乱用防止	21

「金沢市健康教育推進プラン2024」とは

1 | プラン見直しの背景

金沢市では、子供の心と体の健康の保持増進をめざし、平成16年3月に策定した「金沢市健康教育推進プラン」を5年毎に見直すこととしています。

令和元年度（2019）の改訂から5年が経過する中、令和2年1月に国内で初めて新型コロナウイルス感染症が発生し、3月から政府の要請により全国一斉臨時休業が行われ、金沢市立学校においても3月5日より臨時休業となりました。その後、春季休業を経て、4月7日に政府の緊急事態宣言が行われたことや4月16日に全都道府県が緊急事態措置の対象となったことを受け、5月末まで臨時休業が行われました。

臨時休業後は、感染状況の変化や最新の情報に基づき「『3つの密（密閉・密集・密接）』を避ける」、「人と人との距離の確保」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」など基本的な感染防止対策を継続するとともに、地域の感染状況を踏まえ、学習内容や活動内容を工夫しながら可能な限り、授業や部活動、各種行事等の教育活動を継続し、子供の健やかな学びを保障してきました。

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行され、日常生活が戻りつつあります。しかし、子供たちの体力については、令和元年度調査と令和4年度調査を比較すると、小学校においては、同程度まで回復していますが、中学校においては、まだ下回っている状況が見られます。また、体育の授業を除く1日の運動時間が1時間以上であると回答した割合は、令和元年度調査と令和4年度調査を比較すると、小・中学校ともに減少している学年が多く見られます。

子供の安全に関しては、今後発生が心配されている地震や豪雨等の自然災害の状況、交通事故や犯罪等の社会的な情勢の変化など、新たな課題も次々と顕在化し、今後の深刻化も懸念されています。加えて、子供たちが、学校における活動中の事故や登下校中における事件・事故に巻き込まれる事案、スマートフォンやSNSの利用を巡るトラブルなど従来想定されなかった新たな危機事案も発生するなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化しています。

これらの時代の変化に伴い、「金沢市食育推進計画（第4次）」及び「子どもを育む行動計画2023」など各種プランも見直されており、本プランも時代に即した小・中学生の健康づくりの充実を図ることを目的に見直しを図りました。

2 | プランの基本的な考え方と位置付け

(1) プランの基本的な考え方～「ヘルスプロモーション」に基づいた健康づくり～

現在、健康づくりの考え方は世界保健機構（WHO）の1986年オタワ憲章以降「ヘルスプロモーション」理念が提唱されています。「ヘルスプロモーション」とは、健康的な行動や生活習慣が実践できるように教育的なサポート（健康教育）と環境的なサポート（環境改善）とを組み合わせることで実施していくことが重要であるという考え方です。

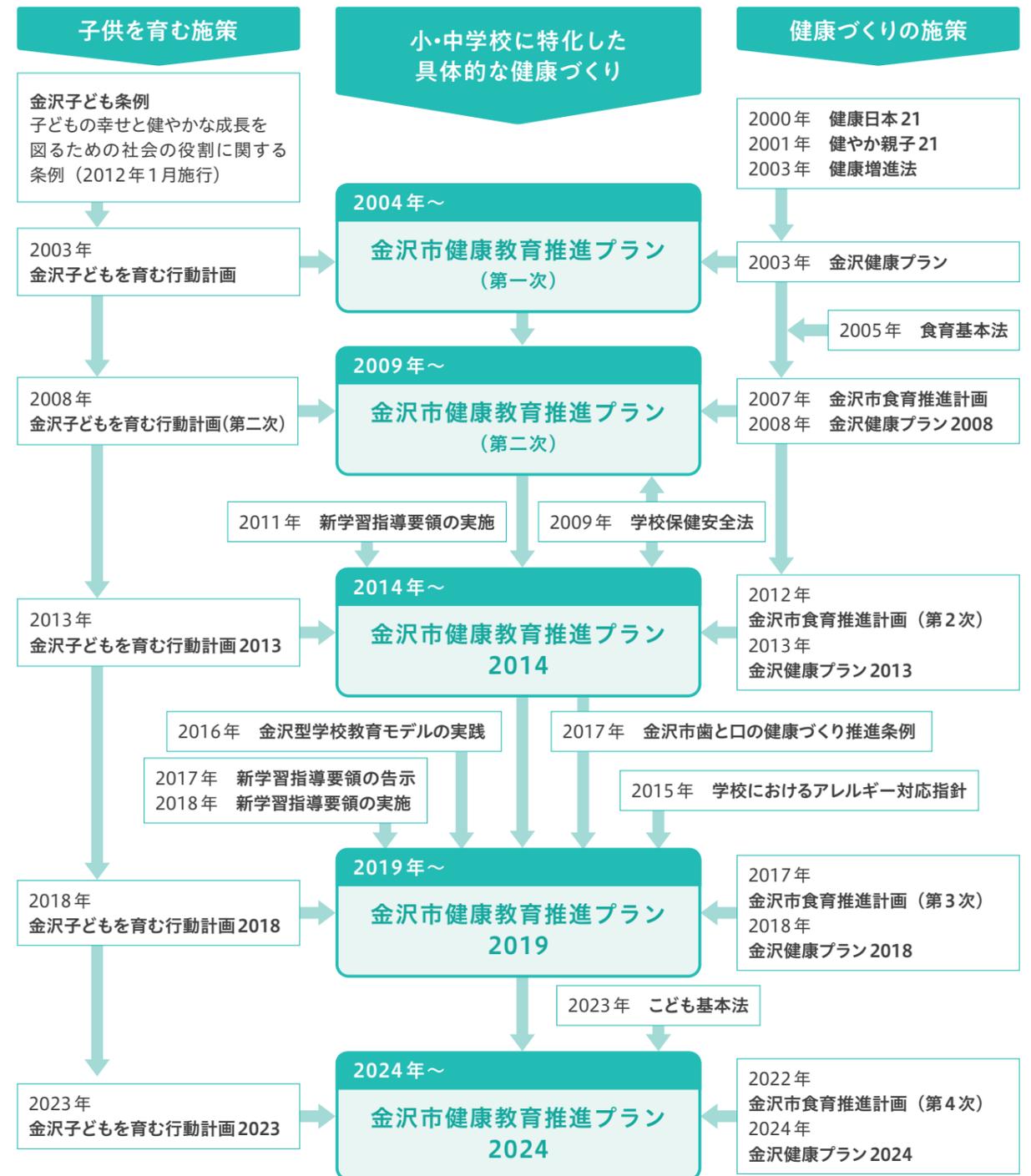
この健康づくりの考え方は「金沢健康プラン2018」等の地域の健康プランのほか、学校教育の中では1997年保健体育審議会答申にも明記され、小学校では2020年度、中学校では2021年度に全面実施された学習指導要領にも影響を与えています。

そこで、今回の改訂においてもプランの基本的な考え方として、引き続き「ヘルスプロモーション」に基づいた取組を充実し、2023年4月から施行された「こども基本法」にある基本理念も踏まえ、推進を図ることとしました。

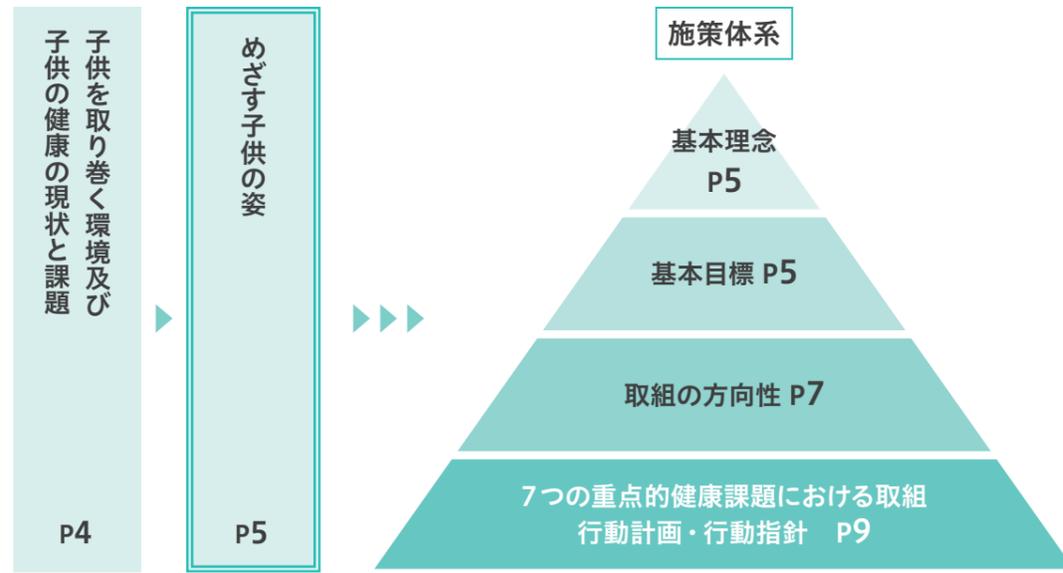
(2) プランの位置付け

金沢市では、子供の育成に関する施策を総合的、計画的に推進するために「子どもの幸せと健やかな成長を図るための社会の役割に関する条例」が定められ、基本理念、子供の育成に関する大人の責務、基本的な施策などについて規定されています。

「金沢市健康教育推進プラン」は、第一次・第二次・2014・2019に引き続き、この条例の理念や条例に基づき策定された「金沢子どもを育む行動計画2023」を健康づくりの視点から具現化するため、小・中学生の心と体の健康づくりに特化し策定された総合的なプランです。



3 | プランの構成



「7つの重点的健康課題」とは

社会環境や生活環境の急激な変化に伴い、子供を取り巻く健康課題が多様化・複雑化・低年齢化している中で、子供が生涯にわたり健康を保持増進していくうえで、金沢市においては、学校・家庭（地域）・行政が、特に力を入れて取り組む健康課題を7つ設定します。

- | | |
|------------------|-----------------|
| ① 心の健康（睡眠・生活リズム） | ② 体力の増進 |
| ③ けがの防止／病気の予防 | ④ 食育 |
| ⑤ 歯・口の健康 | ⑥ 性に関する指導（生命尊重） |
| ⑦ 喫煙・飲酒・薬物乱用防止 | |

※「行動計画」「行動指針」とは
「行動計画」とは、学校及び行政が具体的に取り組む事項を指します。
「行動指針」とは、家庭（地域）で具体的に行動する際の指針となる事項を指します。

4 | プランの期間

プランの期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

02 CHAPTER 子供を取り巻く環境及び子供の健康の現状と課題

子供の健康については、子供自身の意識だけではなく、社会環境や家庭環境の急激な変化も大きな影響を与えています。

大人の意識・行動面から

食生活の多様化

- 外食・中食（弁当・惣菜等）の普及と食卓の変化
- 「こ」食（個、孤、子、小、固、濃、粉）の問題

体力づくりの意識の低下

- 運動に消極的な子供の顕在化
- 生活体験や自然体験の機会の減少
- 運動する子、しない子の二極化

家庭の教育力の低下

- 生活スタイルの変化
- 基本的な生活習慣やしつけに対する考え方の変化
- 生活習慣の確立が不十分

過保護・無関心の増加

- 保護者の価値観の多様化

モラルの低下

- 規範意識の希薄化

喫煙・飲酒・薬物乱用の問題

- 医薬品を手軽に入手できる環境
- 危険ドラッグの問題
- 薬物に対するモラルの低下

社会環境面から

家族形態の多様化

- 共働き世帯数の増加
- 子育てや家庭教育環境の変化

学校以外での集団生活・地域とのつながりの希薄化

- 地域の大人・異年齢の子供達との交流の場や自然体験の減少
- 伝統文化等を体験する機会の減少

遊び（仲間・空間・時間）の変化

- 遊び場・遊ぶ相手の減少
- 遊びの内容や遊び方の変化
- テレビゲーム等の遊びの普及

情報の氾濫

- インターネットや携帯電話、スマートフォン等の普及
- 有害情報へのアクセス問題
- ネットいじめ、ネット犯罪の問題

感染症の脅威

- 感染症の流行、新型感染症の脅威、平時の感染症対策

外食産業の発達と食品の安全性への関心

- 食生活の外部化（ファストフード店、コンビニエンスストア、レトルト食品や冷凍食品）
- 食品の安全性の問題（薬品、異物等の混入、食中毒等）

交通手段の発達

- 歩く機会の減少

子供の健康の現状と課題

- | | |
|---------------------|---------------|
| ● 自尊感情の不足 | ● 不登校の増加 |
| ● リアルな交流や体験活動の減少 | ● 体力、運動能力の低下 |
| ● 情報メディアの普及に伴う問題の増加 | ● けがの増加 |
| ● 感染症への適切な対応 | ● 生活習慣や食生活の乱れ |
| ● 性の多様性に対する適切な理解と対応 | |

03

CHAPTER

めざす子供の姿

子供を取り巻く環境及び健康の現状と課題を踏まえて「めざす子供の姿」を次のとおりとします。

子供が自らの健康課題を発見し、解決できる能力や資質を身に付けることが重要であり、子供を取り巻く現状を踏まえ、めざす子供の姿を明確にし、その達成を最終目標とします。

- 生涯にわたって健康や体力に関心を持ち、自ら進んで健康づくりや体力づくりを実践できる子供
- 自分や他者の生命や個性を尊重し合う子供

04

CHAPTER

施策体系

1 | 基本理念

このプランにおいては、学校、家庭（地域）、行政が共通して取り組む子供の心と体の健康づくりのめざす基本理念を次のとおりとします。

元気 笑顔 子供を育むまち 金沢

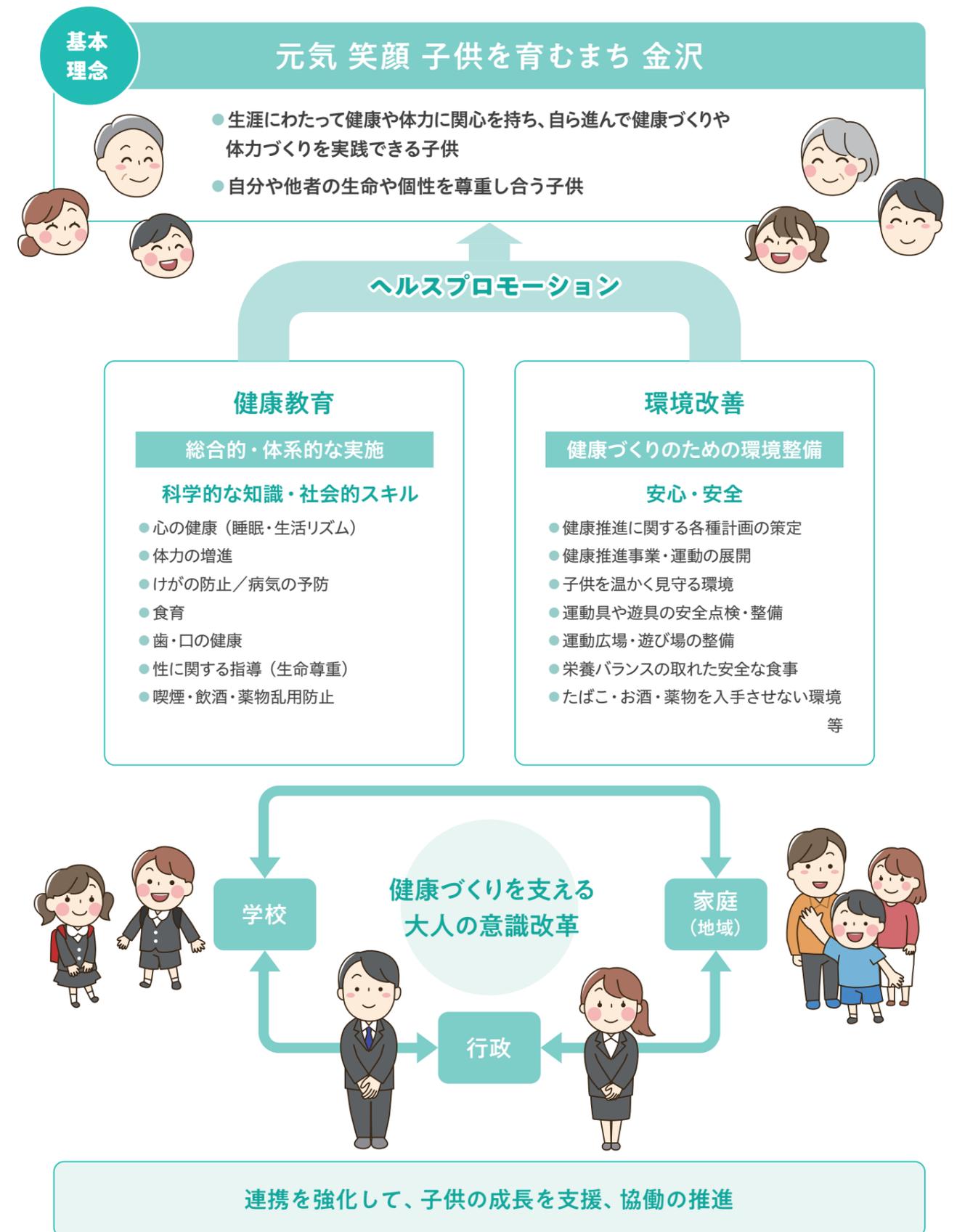
2 | 基本目標

上記基本理念のもと、自ら進んで健康づくりと安全な行動選択を実践する子供を育成するためには、ヘルスプロモーションの考え方を基盤に、学校教育を核にして、家庭（地域）や行政においても子供の心と体の健康づくりの視点に立った取組が必要となります。

そのためには、子供の成長と健康づくりを支える学校、家庭（地域）、行政が、それぞれの役割を果たし、子供の健康づくりのための環境の整備や相互の連携の確保に努めることが大切であり、大人の責務として以下を基本目標とします。

- 健康教育の総合的・体系的な実施
- 子供の健康づくりのための環境整備
- 子供の健康づくりを支える大人の意識改革
- 学校、家庭（地域）、行政の連携強化・協働の推進

施策体系のモデル図



3 | 取組の方向性

子供の健康の現状と課題から、金沢市においては、以下の7つの重点的健康課題を共通理解して、学校・家庭（地域）・行政が連携して取り組みます。



学校



- 健康教育を教育課程に位置付け、教育活動全体で取り組みます。
- 小・中学校9年間を見通した健康教育全体計画及び年間指導計画を作成し、小中連携のもと、系統性を踏まえて段階的に指導します。
- 7つの重点的健康課題から、学校の実態に応じた優先課題を1つ以上選択し、実践力向上をめざして組織的に取り組みます。
- 心の健康（睡眠・生活リズム）、体力の増進、けがの防止／病気の予防についての健康課題に対し、積極的に取り組みます。
- 一人一人の体力の向上及び心身の健康の保持増進を促す教育課程を実践します。
- 体育・保健体育科の保健領域・分野の指導の充実を図ります。
- 保健主事は、健康教育のマネジメント機能の向上に努めます。
- 健康教育を充実するため、教職員のスキル向上に努めます。
- 児童生徒自らの健康づくりを促す教育環境の整備を行います。
- 健康手帳やリーフレット（金沢市健康教育推進プラン2024、歯と口の健康づくり）を活用し、児童生徒が自ら健康づくりに取り組むよう支援します。
- 各学校の優先課題を明確にして、家庭（地域）と連携しながら取り組みます。
- 保護者に対し、健康教育の取組を周知したり、健康教育関連講座への参加を勧めたりするなど、健康づくりに関する働きかけを行います。
- 学校保健委員会の内容の充実、地域保健委員会などの活性化を図ります。

家庭（地域）



- 家庭を基盤として、子供の生涯に通じる健康な生活習慣を培います。
- 子供の心と体の健やかな成長に関心を持ち、望ましい生活リズムを整えます。
- 子供との会話を大切に、明るく和やかな家庭づくりに努めます。
- 親子のコミュニケーションを深めることにより、子供の心身の変化を早期に把握します。
- 心の健康（睡眠・生活リズム）、体力の増進、けがの防止／病気の予防についての健康課題に対し、積極的に取り組みます。
- 体力づくりのため、子供と一緒に運動する機会を増やすよう努めます。
- 親子でともに身体を使った遊びや運動に親しみ、運動のルールを身に付けます。
- 家庭の中で、それぞれが役割を持つことやルールをつくることを大切にします。
- 子供と喫煙・飲酒・薬物に関する法律などを守ることの意義について話し合います。
- 有害情報から子供を守るために、携帯電話等についてのルールづくり（使う時間・使う時間帯・使う場所・課金等）について大人の責務を果たします。
- 規則正しく、栄養バランスのとれた食生活を心がけます。
- 子供が自ら健康づくりに取り組み、基本的な生活習慣を身に付けるために、子供とともに取り組む姿勢を大切にします。
- 健康手帳やリーフレット（金沢市健康教育推進プラン2024、歯と口の健康づくり）、健康に関する通信等を積極的に活用して、子供と健康について話し合います。
- 学校の行事や健康教育関連講座等に関心を持ち、積極的に参加します。

行政



- 健康教育を推進するための「金沢市健康教育推進プラン2024」を策定します。
- 自律的な健康づくりをめざすために、「ヘルスプロモーション」の理念をさらに啓発します。
- 7つの重点的健康課題について、継続して取り組み、実践力の育成を強化します。
- 心の健康（睡眠・生活リズム）、体力の増進、けがの防止／病気の予防について、組織的な取組を強化します。
- 「金沢市歯と口の健康づくり推進条例」に基づき、歯と口の健康づくりを推進します。
- 保健主事（健康教育のマネジメント）研修の充実・強化を図ります。
- 教職員の健康教育に関するスキル向上に努めます。
- 健康教育推進の学校間差・校種間差の解消に努めます。
- 学校の役割、家庭（地域）の役割を生かして連携します。
- 子供の健康づくりの啓発のために、リーフレット（金沢市健康教育推進プラン2024、歯と口の健康づくり）を作成し、小・中学校の保護者に配付します。
- 子供がより一層、自ら健康づくりに取り組むよう健康手帳の充実を図ります。
- 健康教育推進のための施策として、健康教育関連講座等を開催するなどして保護者の参加を促進します。
- 子供の健康づくりに関する情報や各関係機関の取組情報を収集し提供します。

7つの重点的健康課題における取組



チェックポイント

心の健康について理解を深める授業づくりを工夫していますか	<input type="checkbox"/>
相談しやすい体制は整っていますか	<input type="checkbox"/>
落ち着いて学習できるような環境になっていますか	<input type="checkbox"/>
健康づくりを進めることができるよう保護者に啓発していますか	<input type="checkbox"/>

めざす子供の姿

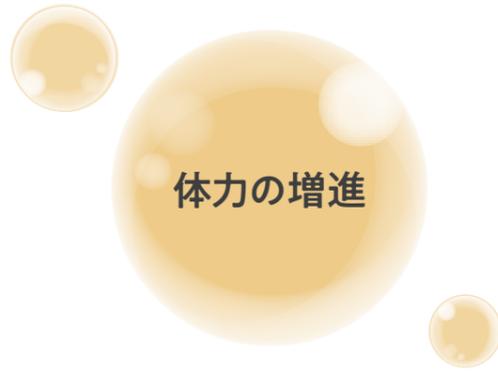
- 規則正しい生活ができる子供
- 自分を大切に、他者を思いやることのできる子供
- ストレス対処能力を身に付けることのできる子供
- 自分の考えや気持ちを効果的に相手に伝えることのできる子供
- 情報を正しく選択・判断し、マナーを守ることができる子供

	行動計画・行動指針	具体的な取組例
	心の教育の充実（発達段階に応じた学校全体での取組）	<ul style="list-style-type: none"> ● 心の健康について理解を深める授業づくりの工夫を図る。（道徳科、体育・保健体育科等） ● 多様な他者と協働した活動を通して、自己有用感を育成するとともに、多くの人の人との関わりにより、自分自身の心をコントロールできるよう支援する。 ● 個々に応じたストレスに対処する方法を身に付けられるよう支援する。 ● 情報モラルについて、カリキュラムをもとに発達段階に応じて指導する。 ● 人権教育や性に関する指導（生命尊重）等との関連性を生かして指導する。
学校	学校内における相談活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康観察を組織的にを行い、心身の様子等から問題の早期発見・早期対応に努める。 ● プライバシーの保護に配慮した相談室の環境づくりやチーム学校を機能させた相談体制の充実を図る。 ● 不登校やその傾向が見られる場合には、早期に相談体制を整え、児童生徒や保護者との関係づくりと対応の充実を図る。 ● 各専門機関との連携を強化する。
	やすらぎことのできる学校環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ● 整理整頓された学習環境を整備する。 ● 登校時の挨拶運動等、児童生徒同士が協働することで、関わり合いが深まるよう推進する。
	保護者に対する啓発活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 心の健康に関する講演会の開催や保護者の相談しやすい体制づくりの充実を図る。 ● 児童生徒の携帯電話・スマートフォン等の所有に係る心身への影響について啓発する。 ● ICTを活用し、保護者への啓発方法を工夫する。
家庭（地域）	子供との会話やふれあいの充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 子供の行動に関心を持ち、出来事・友達・学校のこと等を意識して子供と進んで対話する。 ● 家庭や地域において「おはよう」「ただいま」「おかえり」「おやすみ」など挨拶を大切にす。 ● 地域の活動に、進んで参加するよう努める。 ● 子供のインターネット利用^[注1]の状況を把握するとともに、利用することによって生じる危険性について子供とともに理解を深める。 ● フィルタリングの設定・インターネット利用のルール（使う時間・時間帯・使う場所・課金等）などについて子供と一緒に決める。
	規則正しい生活リズムの確立	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族で、十分な睡眠をとり、早寝、早起き、朝ごはんを実践する。 ● 子供の発達段階を踏まえ、習い事が過度にならないよう気を付ける。 ● スクリーンタイム^[注2]が長時間にならないように、利用する時間等を家族で決める。 ● ネット依存にならないよう気を付ける。
	子供の心の変化についての早期発見・早期対応	<ul style="list-style-type: none"> ● 子供が相談できる関係を育むよう、日頃からコミュニケーションを図る。 ● 子供の様子・体の変化や発育測定・健康診断の結果に関心を持つ。
	気軽に相談できる体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 金沢市教育プラザ、金沢健康福祉財団の相談事業の啓発に努め、利用促進を図る。 ● 相談に関わる専門家による相談体制の充実を図る。
行政	保護者を対象とした子供の心を理解するための啓発活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 子供の心を理解するための講習会等の開催事業の充実・拡大を図る。 ● 子供の心の健康に関連する図書、DVD等の整備や充実を図り、利用を促進する。 ● インターネット利用の問題等について啓発を図る。
	いじめ、不登校、児童虐待、体罰等の防止に関する対策の充実	<ul style="list-style-type: none"> ● 相談員による定期的な家庭訪問等を含めた相談体制の確立を図る。 ● ネットや携帯メールの掲示板の監視、ブログ等の規制により、いじめの未然防止に努める。 ● 教職員の研修の充実を図る。（取組例の紹介、健康教育アドバイザー事業や特別支援教育アドバイザー事業の活用を紹介する） ● いじめ110番、体罰110番など相談先の周知、相談先の拡充を図る。

子供を取り巻く現状（2022年度健康調査より2017年度と比較して）

大人の意識・行動	○ 子供と「毎日会話をしている」の割合 96.3% → 98.1%	子供の実際	△ 午後10時前に就寝する割合 43.1% → 42.3%
	△ 家族の中でルールや規則（役割や携帯電話、スマートフォン、ゲーム機の使用、テレビ視聴時間等）を「決めていない」の割合 7.1% → 8.6%		△ 午前7時前に起床する割合 87.4% → 84.3%
			△ メールやパソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲームをする時間が「3時間以上」の割合 24.5% → 34.4%

[注1] インターネット利用 スマートフォン、自宅用PCやタブレット、1人1台学習用端末、ゲーム機、テレビ等の機器からインターネットに接続して利用すること
[注2] スクリーンタイム テレビ、ビデオ等の視聴時間やコンピューター、スマートフォン、ゲーム機等の利用時間を合計した時間



体力の増進

めざす子供の姿

- 様々な運動に親しみ、進んで体を動かすことができる子供
- 自分にあった体力づくりを継続して行うことができる子供
- 進んで他者とともに遊びや運動を楽しむことができる子供



チェックポイント

- 「楽しい」と思える授業にするために工夫していますか
- 体力向上の取組を充実するために指導を工夫していますか
- 体力づくりの重要性を理解できるよう指導を工夫していますか
- 体力づくりができるよう保護者に啓発していますか

子供を取り巻く現状（2022年度健康調査より2017年度と比較して）

大人の意識・行動

△ 子供に体を動かして遊んだり、運動をしたりするように普段から「よく働きかけている」の割合
34.4% → 32.0%

子供の実態

△ 体を動かして遊んだり、運動したりすることが「好き」の割合
57.8% → 52.1%

△ 日頃、学校の授業以外で、自分の体を動かして遊んだり、運動したりすることを「毎日している」の割合
41.4% → 36.2%

行動計画・行動指針

具体的な取組例

学校

全ての児童生徒が「楽しい」と思える授業にするための工夫

- 仲間と関わり合いながら運動の楽しさに触れられるよう、「金沢型学習スタイル^[注3]」に基づき、学習指導の工夫と改善に努める。
- 体育・保健体育科の授業が児童生徒の貴重な運動機会となることを踏まえ、全ての児童生徒の運動量を確保する。

体力向上の取組を充実するための教育活動全体を通じた工夫

- 体力・運動能力調査の結果等を踏まえ、児童生徒の実態に応じた体力向上の取組を推進する。
- 休み時間等に、楽しく運動できる時間と場所を確保する。
- 児童生徒が家庭でも適度な運動に取り組むことができるよう、運動例等を情報発信する。
- 学校ごとの実情に応じて体育的行事の充実を図る。
- トレーニング方法を工夫し、継続的な活動を通して、部活動の充実を図る。

家庭（地域）

体力づくりの重要性の認識

- 朝食の摂取、スクリーンタイム及び睡眠時間等が体力と関係していることを話す機会を設ける。
- スポーツと一緒に見る機会や運動やスポーツについて話す機会を設ける。
- 地域において体力づくりを図るための活動を推進し、積極的に参加するよう支援する。

子供と一緒に体を動かす機会の増加と体を動かす楽しさの共有

- 散歩、ラジオ体操、縄跳び等、簡単にできることから一緒に始める。
- 近距離の移動はできるだけ徒歩にし、階段を利用するよう努める。
- 休日等には、子供と一緒に運動やスポーツに親しむ。
- 子供と一緒に体を動かしてコミュニケーションを深める。
- 夏休み期間のラジオ体操等に家族で積極的に参加する。

行政

体力づくりのための啓発活動の推進

- 子供の体力・運動能力が向上する事業や指導者の研修の充実を図る。
- 体力・運動能力調査の結果を検証し、各学校の実情に応じた体力向上の取組が充実するよう指導する。
- 大人と子供が一緒に参加できるイベントの開催を推進する。

遊びや運動ができる広場等の環境整備

- 運動場を開放するとともに、スポーツや遊びの指導員の養成を推進する。

[注3] 金沢型学習スタイル 小・中学校において基本となる学習方法や指導方法を明確にすることにより、子供たちに必要な資質・能力を育成する金沢市で実践されている学習スタイル

けがの防止／ 病気の予防

めざす子供の姿

● 自他の危険を予測・回避することができる子供

● けがや事故に遭ったときに適切な対処ができる子供

● 病気（感染症や熱中症等）への予防行動ができる子供

● 適切な生活リズムを身に付けることができる子供



チェックポイント

- 傷病者発生時対応マニュアルを活用していますか
- 学習環境や運動用具等の点検をし、問題があれば速やかに改善していますか
- けがや病気の予防のための指導を工夫していますか
- けがの防止や病気の予防ができるよう保護者に啓発していますか

子供を取り巻く現状（2022年度健康調査より2017年度と比較して）

大人の意識・行動

- 万一の災害や事故に備えての対応について「子供とよく話し合っている」「どちらかと言えば、よく話し合っている」の割合 **53.2% → 62.4%**
- 登下校の様子、自転車の運転、よく遊びに行く場所について「よく気にしている」「どちらかといえば気にしている」の割合 **92.9% (R4新規調査項目)**

子供の実態

- 咳エチケットを「説明できる」の割合 **10.8% → 18.7%**
- △ 「熱中症を予防するために何をすればよいかよくわかる」の割合 **59.5% (R4新規調査項目)**

行動計画・行動指針

具体的な取組例

学校

安全教育の充実（発達段階に応じた学校全体での取組）

- 「傷病者発生時対応マニュアル」を活用し、緊急時の対応が適切にできる組織づくりを強化する。
- 危機管理マニュアルを見直し、実効性を高める。
- 交通安全に関し、繰り返し学習の機会を設けるとともに、自転車乗車時はヘルメットを着用するよう指導する。
- 事故や災害発生に伴う心のケアを充実する。
- 運動前の準備運動の重要性を十分に認識することができるよう指導する。
- 運動用具の点検を十分に行う。

- 学校内での事故防止のためのルールについて理解して行動できるよう指導する。
- 自転車安全教室等の実施を通して、自転車の安全な乗り方と通学路の正しい歩行について理解して行動できるよう指導する。
- 事故や不審者に遭遇した時の対処の仕方について理解して行動できるよう指導する。
- 事故とけがの予防について理解して行動できるよう指導する。
- けがの状況を速やかに把握し、簡単な手当ができるよう指導する。

- けがの予防と手当（止血や心肺蘇生法の方法など）について理解を深め、適切な行動を選択することができるよう指導する。
- 自然災害の備えと対応、二次災害による傷害や感染の防止について理解して行動できるよう指導する。

家庭（地域）

様々な遊びや活動の体験

- 自然の中で思い切り遊び、野外活動を体験できるよう心がける。
- 友達と屋外で遊ぶ習慣が身に付くよう働きかける。
- 大人が先回りして危険回避しすぎないよう心がける。

安全・安心に向けた環境づくり

- ヘルメット着用を含めた自転車の安全な利用や水泳・水遊び等、校外生活での事故防止について教える。
- 登下校時等子供の安全を見守るボランティアに積極的に参加するよう努める。
- AEDの使用を含めた心肺蘇生法についての救急講習会に参加するよう努める。
- 災害に備えた対応や命を守る行動について積極的に話し合う。

病気の理解と予防に向けた生活習慣の確立

- 日頃から、手洗い・適切な食事や睡眠等により、身体の抵抗力を高めるよう努める。
- 感染症や熱中症等の病気に対する予防行動、及び適切な生活リズムを習慣化するよう努める。
- 地域の感染症情報、病気につながる可能性のある情報の収集に努める。
- 感染症発生時には治療に努め、家庭で十分な休養をとるとともに、周囲への感染を予防する方法を教え、実践する。
- 麻疹や風しんなどの定期予防接種は、計画的に適切な時期に受け、病気を予防する。

行政

けがの防止／病気の予防に関する啓発活動の推進

- けがの防止と手当に関する講習会や交通安全に関する講演会を開催し、その内容の充実を図る。
- 危機管理体制の充実を図るよう啓発する。
- 不審者情報等を発信し、学校が速やかに児童生徒の安全対策をとることができるようにする。
- 金沢総合健康センターの貸出教材教具の整備、充実、及び活用促進の啓発を図る。
- 金沢市保健所や福祉健康センターと協力し、感染症に関する情報の早期把握及び感染症の理解や予防方法についての普及啓発を図る。
- 金沢市薬剤師会の協力による手洗い指導教室の充実を図る。
- 金沢市医師会と連携し、感染症や熱中症等に関する情報提供を迅速に行う。
- 予防接種が受けやすい環境の整備を図る。

安全・安心に遊び、学ぶことのできる環境整備

- 金沢市薬剤師会と連携して学校環境衛生検査を適切に実施し、学校環境衛生活動の充実を図る。
- 通学路、ウォーキングコースやサイクリングコースなどの安全点検・整備を図る。
- 広場の遊具などの安全点検・整備の充実を図る。
- 災害発生時の心のケアも含めた防災体制の充実を図る。



食育

めざす子供の姿

- 1日3回の食事を規則正しく摂ることができる子供
- 栄養バランスを考え、適切な量の食事を摂ることができる子供

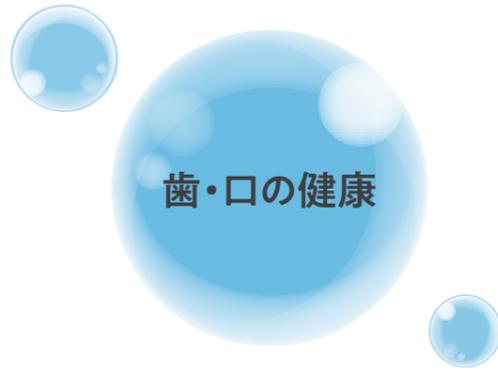


チェックポイント	栄養教諭と連携し、食に関する指導を工夫していますか	<input type="checkbox"/>
	健康を保持するための食生活ができるよう指導を工夫していますか	<input type="checkbox"/>
	食物アレルギーに対し、組織的な対応ができるよう体制づくりができていますか	<input type="checkbox"/>
	食生活を充実することができるよう保護者に啓発していますか	<input type="checkbox"/>

子供を取り巻く現状（2022年度健康調査より2017年度と比較して）		
大人の意識・行動	△ 夕食を一人きりで食べることをしないように「よく心がけている」の割合 77.1% → 76.3%	子供の実際
	△ 朝食を食べて登校するように「よく心がけている」の割合 84.8% → 84.5%	
		○ 3食（朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん）を「いつも決まった時間に食べている、だいたい決まった時間に食べている」の割合 82.6% (R4新規調査項目)
		△ すききらいが「3種類以上ある」の割合 45.5% → 50.3%
		△ 今までに「自分でやせたいと思ってダイエットをした」の割合 18.6% → 23.9%

行動計画・行動指針

	行動計画・行動指針	具体的な取組例
学校	食育の充実（発達段階に応じた給食指導や家庭科をはじめとした各教科、特別活動などによる学校全体での取組）	<ul style="list-style-type: none"> ● 食に関する年間指導計画等を作成し、実践する。 ● 栄養教諭、学校栄養職員を活用したチームティーチングによる指導を行う。 ● 給食をしっかり噛んで食べることができるよう指導する。 ● 食物アレルギー対応指針に基づき児童生徒の情報を共有し、適切に対応する。
	思春期における間違ったダイエット志向の危険性の周知	<ul style="list-style-type: none"> ● 食の大切さを理解するよう指導する。 ● 給食を好き嫌いなく食べることができるよう個々に応じて指導する。 ● 適切な間食の取り方について理解を深めることができるよう指導する。 ● 1日3回、栄養バランスのとれた食事を摂ることの大切さを指導する。 ● 食生活が心身の健康に大切であることを理解できるよう指導する。
家庭（地域）	1日3回の規則正しい食生活	<ul style="list-style-type: none"> ● 心身の健康とダイエットの関係について理解を深めることができるよう指導する。 ● 金沢健康福祉財団のすこやか発育健康相談事業等を活用し、適正体重や急激なダイエットの危険性についての理解を深めることができるよう指導する。 ● 自分の身長や体重の変化について関心を持ち、適正体重について正しく理解できるよう指導する。 ● 定期的に身体計測を行い、体重減少者の早期発見に努める。
	家族一緒に楽しい食事	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3回、栄養バランスのとれた食事を摂ることの大切さを認識して、食事の準備を行う。 ● しっかり噛んで食べる習慣を付ける。
	栄養バランスのとれた食事・適切な間食	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族と一緒に食べる機会を増やすよう努める。 ● 家族全員が、余裕をもって起床し、朝食にゆっくり時間をかけるようにする。
行政	手作りの家庭の味	<ul style="list-style-type: none"> ● 主食、主菜、副菜をそろえて摂ることができるよう工夫する。 ● 食べ物の好き嫌いがなくなるよう、子供と一緒に工夫する。 ● ファストフードやインスタント食品だけに偏らないよう努める。 ● 子供が食生活を自己管理ができるよう促す。 ● 生活習慣病の予防や摂食障害の早期発見・早期対応ができるよう努める。
	食に関する啓発活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 手作りの料理の楽しさ、おいしさを味わう機会を増やすよう努める。 ● 子供と一緒に買い物をしたり、食事の準備をしたりする機会を増やすよう努める。 ● 地場産物や旬の食材を使った料理を作るよう努める。
	学校給食環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ● 食育の推進において、栄養教諭や学校栄養職員等を活用し、食育を推進する。 ● 学校給食だよりやホームページ等を通して、バランスのとれた食事の献立等について啓発を図る。 ● 地場産物を活用した給食を提供し、郷土の食文化についての啓発を図る。 ● 学校給食への理解が深まるよう、給食試食会等の開催を支援する。 ● 子供の身体の発育における適正体重の理解・生活習慣病予防について、金沢健康福祉財団のすこやか発育健康相談事業等の活用を推進する。



歯・口の健康

チェックポイント

- 歯・口の健康管理ができるよう指導を工夫していますか
- 適切な歯みがき習慣が確立できるよう指導を工夫していますか
- 学校歯科医や歯科衛生士と連携し、歯・口に関する指導を工夫していますか
- 歯みがき習慣が定着するよう保護者に啓発していますか

子供を取り巻く現状（2022年度健康調査より2017年度と比較して）

大人の意識・行動

- 子供が丁寧に歯みがきをしているか普段から「よく気にかけている」の割合 **23.1% → 29.3%**
- △ 子供の間食について、量や質、時間に関して「よく気にかけている」の割合 **21.0% → 20.4%**

子供の実際

- 歯みがきをていねいに「している」の割合 **71.8% (R4新規調査項目)**
- △ しっかり噛んで食事するように「心がけている」の割合 **39.7% (R4新規調査項目)**
- △ 間食について、量や質、時間に関して「よく気にかけている」の割合 **36.7% (R4新規調査項目)**

めざす子供の姿

- う歯や歯肉炎を予防するために、正しい歯みがき習慣を身に付けることができる子供
- 口腔の衛生に関心を持ち、歯・口の健康を守ることができる子供



行動計画・行動指針

具体的な取組例

学校

歯科保健教育の充実（発達段階に応じた学校全体での取組）

- 歯科検診の結果を活用し、う歯や歯肉炎等の治療を勧める。
- う歯や歯肉炎等の予防について保健指導の充実を図る。
- 食後の歯みがきの重要性について指導する。
- 間食の摂り方について指導する。
- う歯の成り立ちを理解し、食後の歯みがきの大切さがわかるよう指導する。
- 正しい歯みがきの方法等を身に付けることができるよう指導する。
- 噛むことの大切さについて理解を深めることができるよう指導する。
- 歯みがきが習慣化できるよう指導する。
- 歯肉炎の原因と予防方法について理解することができるよう指導する。
- う歯や歯周病についての理解を深め、積極的に食後の歯みがきに取り組むよう指導する。
- 噛むことが心と体の健康づくりにつながることを理解し、よく噛むよう指導する。

歯・口の健康に関する啓発活動の推進

- 学校歯科医との連携に努め、歯科医や歯科衛生士による講習会等の開催について、拡大・充実を図る。
- 歯と口の健康週間、「歯・口の健康づくりのためのリーフレット」等を活用して、学校における取組を実施し、家庭での歯みがき習慣の確立を図る。

家庭（地域）

歯・口の健康に関する意識向上

- 子供に歯・口の健康や噛むことの大切さを理解させるよう努める。
- う歯や歯肉炎、口腔の異常が疑われる場合は、医療機関を受診し、早期治療に努める。
- 歯科医に定期的に通院し、子供の歯・口の状況を把握する。

歯みがきの習慣の確立

- 子供に歯みがきが、う歯と歯周病の予防につながることを理解させる。
- 家族全員が食後の歯みがきを進んで行うよう努める。
- 子供に正しい歯みがきの仕方を教える。

食事及び間食の内容や摂り方の見直し

- よく噛んで食べる食材を取り入れたり、調理方法の工夫をしたりすることで、噛むことを意識することができるよう努める。
- 甘いお菓子や柔らかいお菓子を過剰に食べることをしないよう配慮する。
- 間食は、内容や量、時間などのルールを決めて食べるよう心がける。

行政

歯・口の健康に関する金沢市歯科医師会との連携強化

- 金沢市歯科医師会と連携し、歯みがきや歯周病予防に関する講習会等の開催を推進する。
- 金沢市歯科医師会の「いい歯大好き!! 学校審査会」等に参加する学校の増加をめざし、児童生徒の歯・口の健康に関する興味・関心を高める研究や歯科指導に取り組む学校を表彰する。
- 学校歯科医や歯科衛生士との連携を促進する。

歯・口の健康についての啓発活動の充実

- 「金沢市歯と口の健康づくり推進条例」に基づき、子供の口腔衛生の向上を図る。
- 歯・口の健康に関する図書・DVD等の整備、充実を図り、利用を促進する。
- 金沢健康福祉財団の貸出教材・教具の整備、充実を図り、活用を促進する。
- 金沢市歯科医師会と連携し、「いい歯大好き!! 学校審査会」等の表彰事業の推進、拡大を図る。
- 効果的な歯みがきの方法やフッ化物の応用等について啓発するための「歯・口の健康づくりのためのリーフレット」を小学1年生に配付し、保護者への啓発を図る。

性に関する指導 (生命尊重)

めざす子供の姿

- 性に関する正しい知識を持ち、自らの行動について判断ができる子供
- 生命の尊さや人権を大切にできる子供
- 自己肯定感を持つことができる子供



チェックポイント

- 発達段階に応じた性に関する指導を工夫していますか
- 自他ともに大切にしようとする心情や態度を育むよう指導を工夫していますか
- 自己肯定感が育まれるよう指導を工夫していますか
- 学校で行う性に関する指導について保護者に啓発していますか

子供を取り巻く現状 (2022年度健康調査より2017年度と比較して)

大人の意識・行動

- 子供が生命を大切にしよう、話したりするように「よく心がけている」の割合 **48.6% → 52.1%**
- 子供から「すきな相手や気になる相手」を含めた人間関係について相談を受けた時に「じっくりと聞いてあげることができる」の割合 **81.9% → 84.6%**

子供の実態

- △ 自分の体つきや成長のこと、異性のことで不安になったり悩んだりしたときに家族に「きっと相談すると思う」の割合 **27.4% → 24.3%**
- 誰の命であっても、大切だと「とてもそう思う」「そう思う」の割合 **96.3% → 96.4%**

行動計画・行動指針

具体的な取組例

性に関する指導の充実 (発達段階に応じた学校全体での取組、心の健康と関連付けての取組)

学校

- 学校全体で発達段階に応じた性に関する指導の年間指導計画を作成し、計画的に指導する。(道徳科、体育・保健体育科等)
- 性に関する課題に対しては、個々の状況に応じて集団または個別に指導する。
- 差別や偏見のないように性の多様性について正しく理解できるよう指導する。
- 男女の身体の違いについて理解を深めることができるよう指導する。
- 自分や相手を大切にしようとする心情や態度を育むよう指導する。
- 性被害の防止について指導する。
- 心身の発達には男女差や個人差があることについて理解できるよう指導する。
- 性に関する不安や悩みへの対処の仕方について理解できるよう指導する。
- 性に関する情報への適切な対処について指導する。
- 生命ある全てのものを尊重し、大切にしようとする態度を育むことができるよう指導する。
- 人間の性について科学的に理解できるよう指導する。
- エイズや性感染症の予防について理解を深めることができるよう指導する。
- 情報への適切な対処、欲求やストレスへの対処の仕方について理解できるよう指導する。
- 性被害の防止や対処について、適切な行動選択ができるよう指導する。
- かけがえのない生命を尊重する態度を育むことができるよう指導する。

自分を大切にする教育の充実

- 生命の安全教育を発達段階に応じて指導する。
- 生命尊重、人権を大切にしようとする意識を高めるための教育を充実させる。
- 性に関する基礎知識を理解し、自他を大切にしようとする心情や態度を育むよう指導する。
- 健全な自尊心を高めるための教育を充実させる。
- 性に関する指導の年間指導計画の中に、「自尊感情」「自立心」「自己肯定感」を位置付ける。

性に関する指導内容の周知

- 性に関する指導教材等、学校の指導内容を保護者に知らせる。
- 性に関する指導に関連する参観日の設定や保護者懇談会の充実を図る。
- 保護者対象の性に関する講習会を開催する。
- 児童生徒が、自らの性的指向や性自認について悩んだときに相談できる体制の充実を図る。

家庭(地域)

子供の性に関しての十分な説明

- 普段から家庭内の会話を大切にし、自由に話し合うことができる雰囲気をつくる。
- 保護者が、性について正しい知識を持ち、的確に説明できるよう努める。
- 人や生き物の生命の大切さについて、話題に取り上げて話し合う機会を積極的に設けるよう心がける。

子供の心や体の変化への気付き

- 思春期における子供とのふれあいを大切にする。
- 二次性徴の現れを子供とともに理解する。
- 子供の言葉遣い、服装、交友関係の変化・様子等を把握するよう努める。
- 会話の時間を多くとるよう心がける。
- インターネット利用のルールを親子で話し合い、ネットトラブルや犯罪被害の防止に努める。
- 子供と決めたルールが守られているのか、利用している無料通信アプリ等について確認をする。

行政

性に関する正しい情報の提供

- 教員を対象とした多様な性に関する研修の充実に努める。
- 子供を取り巻く性に関する情報を提供するとともに、インターネットやメール等の出会い系サイトへのアクセス制限を家庭に促す等、性犯罪の未然防止を強化する。
- インターネットや無料通信アプリの問題等について啓発を図る。
- エイズ等の性感染症に関する啓発活動を推進する。
- 性に関する教育に関連する図書・DVD等の整備、充実を図り、利用を促進する。
- 金沢健康福祉財団の貸出教材・教具の整備、充実を図り、活用を促進する。
- 専門家派遣事業の利用促進を図る。
- 生命の安全教育について文部科学省の教材及び指導の手引きの活用を図る。

性に関する相談体制の充実

- 性に関する多様な悩みや人間関係の悩みを持つ子供に対する支援活動の充実に努める。
- 金沢市教育プラザ等における相談事業の利用促進を図る。
- 金沢健康福祉財団における健康相談(カウンセリング)事業の利用促進を図る。
- 性の多様性について理解を深めるために、金沢市作成の『「多様な性」への理解の促進と支援のための金沢市職員・教職員ハンドブック』(令和2年3月金沢市・金沢市教育委員会)の活用の推進と啓発を図る。

喫煙・飲酒・薬物乱用防止

チェックポイント	発達段階に応じて喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を学校全体で取り組んでいますか	<input type="checkbox"/>
	学校医や学校薬剤師と連携し、喫煙・飲酒・薬物乱用防止のために指導を工夫していますか	<input type="checkbox"/>
	医薬品の正しい使い方ができるよう指導を工夫していますか	<input type="checkbox"/>
	家庭における喫煙・飲酒・薬物乱用防止について保護者に啓発していますか	<input type="checkbox"/>

子供を取り巻く現状（2022年度健康調査より2017年度と比較して）		
大人の意識・行動	△ 子供が20歳までにたばこを吸わないよう、「特に何も働きかけていない」の割合 23.7% → 31.2%	子供の事態
	△ 学校の健康教育に関する行事（講演会、懇談会など）に「参加したことがない」の割合 22.4% → 30.9%	
		○ たばこを吸うと、「大いに害がある」の割合 86.4% → 92.4%
		△ 具合が悪くて薬を飲むとき、おうちの人に「あまり相談しない」「相談しない」の割合 15.4%（R4新規調査項目）

めざす子供の姿

- 喫煙・飲酒・薬物乱用の誘惑に負けない子供
- 喫煙・飲酒・薬物乱用の害について正しく理解できる子供
- 医薬品の正しい使い方について理解できる子供



	行動計画・行動指針	具体的な取組例
学校	学校における喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の充実（発達段階に応じた学校全体での取組）	● 学校医・学校薬剤師等専門家と連携し、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を推進する。 ● 「保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座」を計画し実施する。
	医薬品の正しい使い方についての理解	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>小学校</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることを理解できるよう指導する。 ● 喫煙や飲酒の誘いへの対処の仕方について触れる。 ● 医薬品の使い方に決まりがあることに触れる。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>中学校</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え健康を損なう原因となること、個人の心理状態や人間関係・社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解できるよう指導する。 ● 医薬品の主作用と副作用、正しい使用方法について理解できるよう指導する。 </div> </div>
	学校の無煙化（平成16年1月より実施）	● 敷地内全面禁煙についての保護者・地域の協力体制の維持に努める。
家庭（地域）	大人自身の喫煙・飲酒・薬物乱用の害についての理解	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙・飲酒・薬物乱用の身体に対する影響等に関する情報を得よう努める。 ● 受動喫煙の害について理解する。 ● 「保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座」に積極的に参加するよう努める。 ● 喫煙・飲酒・薬物乱用の健康への害は、低年齢ほど影響が大きいことを子供に教える。
	家庭でのたばこやお酒、医薬品の適切な管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 家の中の環境を整備し、たばこやお酒、医薬品を適切に管理する。 ● 医薬品の正しい使用方法について、子供と一緒に確認する。
	家庭での喫煙・飲酒、医薬品への配慮	<ul style="list-style-type: none"> ● 子供・妊婦・病人の前では喫煙しないように努める。 ● 登下校時の通学路で路上喫煙をしないように努める。 ● 「金沢市ばい捨て等防止条例（略称）」の趣旨を理解し、実践するよう努める。 ● 子供の前では節度ある適切な飲酒を心がける。 ● 家庭にある医薬品の配置に注意し、適正に使用する。
行政	喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する金沢市医師会及び金沢市薬剤師会との連携強化	<ul style="list-style-type: none"> ● 保護者や教職員を対象とした受動喫煙防止に関する講習会等の開催を推進する。 ● 学校における「保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座」事業を推進する。 ● 学校における薬物乱用防止教室の開催を支援する。
	喫煙・飲酒・薬物乱用防止についての啓発の強化	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関するポスターの募集等啓発事業の充実を図る。 ● 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する図書・DVD等の整備、充実を図り、活用促進を啓発する。 ● 金沢健康福祉財団の貸出教材・教具の整備、充実を図り、活用を促進する。
	公共施設の無煙化・受動喫煙防止対策の強化	<ul style="list-style-type: none"> ● 「金沢市ばい捨て等防止条例（略称）」を周知徹底する。 ● 登下校時の通学路で路上喫煙をしないよう啓発する。

金沢市健康教育推進委員会設置要綱

(趣旨)

第1条 本市の児童生徒に関する健康教育を推進するため、金沢市健康教育推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所管事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 金沢市の健康教育の推進に関すること。
- (2) 金沢市健康教育推進プラン（以下「プラン」という。）の実施状況の検証及び今後の充実施策の検討に関すること。
- (3) プランの見直しに関すること。

(組織)

第3条 委員会は委員10人以内を以て構成する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから金沢市教育委員会（以下「教育委員会」という。）が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 学校医、学校歯科医及び学校薬剤師の代表者
- (3) 保護者の代表者
- (4) 小学校及び中学校の代表者
- (5) その他、教育委員会が必要であると認める者

(委員の任期)

第4条 委員の任期は委嘱した日から当該年度末までとする。但し、再任は妨げないものとする。

(委員長等)

第5条 委員会に委員長を置く。

- 2 委員長は委員の互選によって定める。
- 3 委員長は委員会の会務を総括する。
- 4 委員長に事故があるときは、予め委員長が指名した委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、教育長が招集する。

2 委員会の会議は年3回程度とする。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、学校指導課において処理する。

(雑則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は教育委員会が別に定める。

附 則

この要綱は、平成20年6月6日から施行する。

附 則（平成24年7月20日決裁）

- 1 この要綱は、平成24年7月20日から施行する。
- 2 金沢市健康教育実践会議設置要綱（平成23年7月22日決裁）は、廃止する。

附 則（平成28年7月26日決裁）

この要綱は、平成28年7月26日から施行する。

金沢市健康教育推進委員会委員名簿

岩田 英樹	金沢大学人間社会研究域学校教育系教授
塚崎 恵子	金沢大学医薬保健研究域保健学系教授
加畑 寿明	学校医・金沢市医師会理事
中浜 淳	学校歯科医・金沢市歯科医師会理事
村田 世里子	学校薬剤師・金沢市薬剤師会会長
藤野 希	金沢市 PTA 協議会副会長
本間 啓子	金沢市立鞍月小学校校長
神農 幸子	金沢市立犀生中学校校長

(令和6年3月現在)