

金沢市健康教育推進プラン2019

元気 笑顔 子どもを育むまち 金沢



金沢市教育委員会

目 次

I	「金沢市健康教育推進プラン2019」とは	
1	プラン見直しの背景	P 1
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	P 1
	～「ヘルスプロモーション」に基づいた健康づくり～	
	(2) プランの位置付け	P 2
3	プランの構成	P 3
4	プランの期間	P 3
II	子供を取り巻く環境及び子供の健康の現状と課題	P 4
III	めざす子供の姿	P 5
IV	施策体系	
1	基本理念	P 5
2	基本目標	P 5
3	取組の方向性	P 7
V	7つの重点的健康課題における取組	
○	心の健康（睡眠・生活リズム）	P 9
○	体力の増進	P 11
○	けがの防止／病気の予防	P 13
○	食育	P 15
○	歯・口の健康	P 17
○	性に関する指導（生命尊重）	P 19
○	喫煙・飲酒・薬物乱用防止	P 21

I 「金沢市健康教育推進プラン2019」とは

1 プラン見直しの背景

近年、生活のあり方が多様化し情報が氾濫している現代において、子供達の健康な生活習慣の継続や健康に関しての正しい情報の選択が困難になってきています。子供達は、自己肯定感・自己有用感が得られず、自分の存在に価値や自信を持つことができないなどの心の健康問題も抱えています。また、子供の体力については、全体としてはゆるやかな向上傾向が見られるものの、昭和60（1985）年代頃の水準と比較した場合、依然低い水準にあるほか、運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られることが指摘されています。さらに、子供の健康や安全に関しては、朝食を欠食する児童生徒の割合が増加しているといった食習慣の乱れなど多様化する健康課題のほか、性や薬物等に関する情報の入手が容易になったり、SNS、犯罪予告、国民保護等における対応等の新たな安全上の課題も生じたりするなど、子供たちを取り巻く環境が大きく変化しています。2009年4月に施行された学校保健安全法には、安全配慮義務について提示されるなど、学校における安全のあり方も問われています。

このような子供を取り巻く背景の変化に伴い、金沢市では、子供の心と体の健康の保持増進を目指し、2004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。

2014年の改訂から計画期間の5年が経過する中、学校保健安全法施行規則が一部改正となり、健康診断の項目等に一部変更がありました。また、金沢市においては、「学校におけるアレルギー対応指針」の策定、「金沢市教育基本振興計画」に基づく「金沢型学校教育モデル」への健康教育の位置付け、「金沢市歯と口の推進条例」の施行、さらに、「金沢健康プラン2018」及び「金沢子どもを育む行動計画2018」が策定されました。

これらの時代の変化を受け、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行いました。

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年オタワ宣言以降「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。

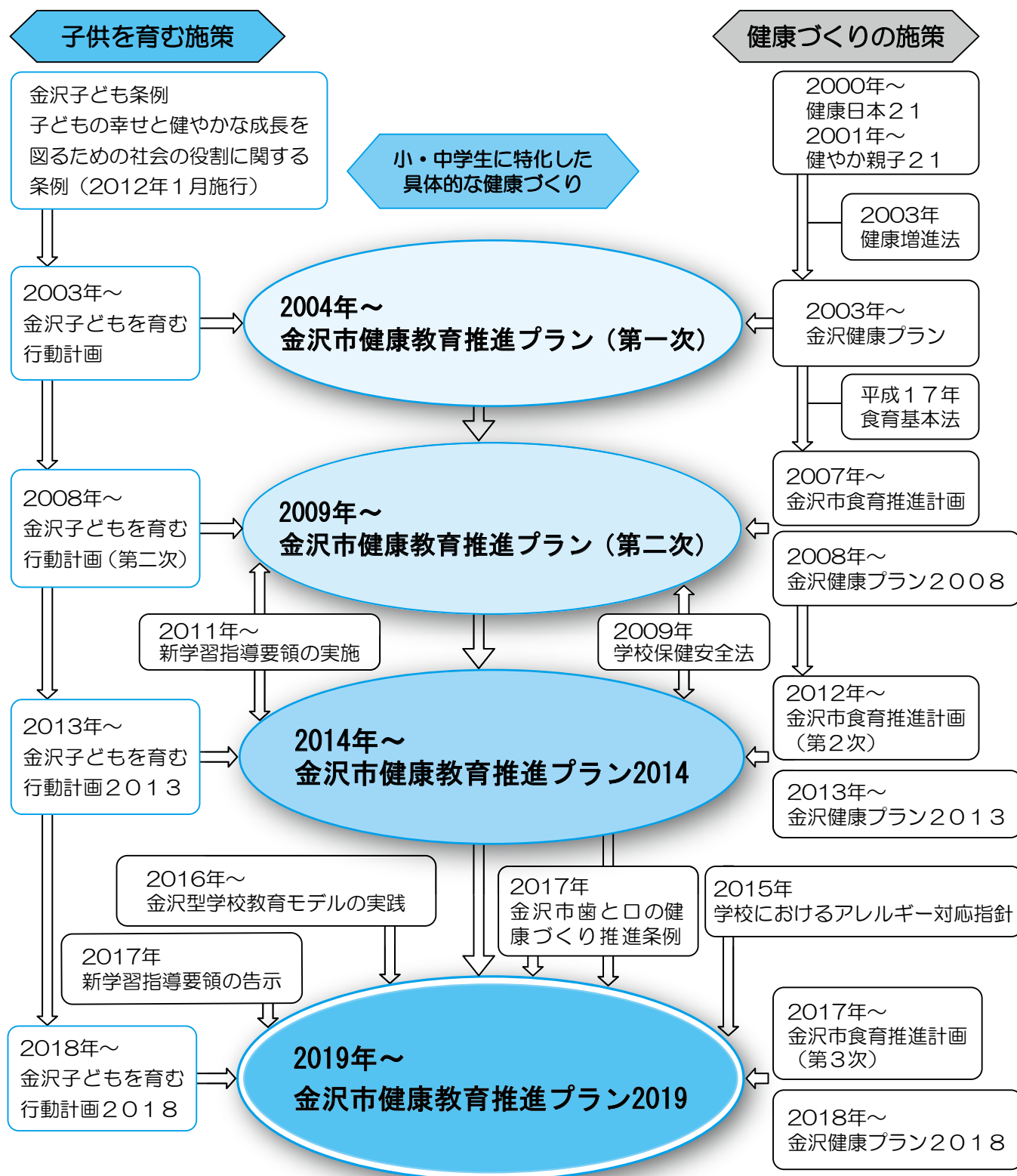
この健康づくりの考え方は「金沢健康プラン2018」等の地域の健康プランのほか、学校教育の中では1997年保健体育審議会答申にも明記され、小学校では2020年度、中学校では2021年度に全面実施される学習指導要領にも影響を与えています。

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。

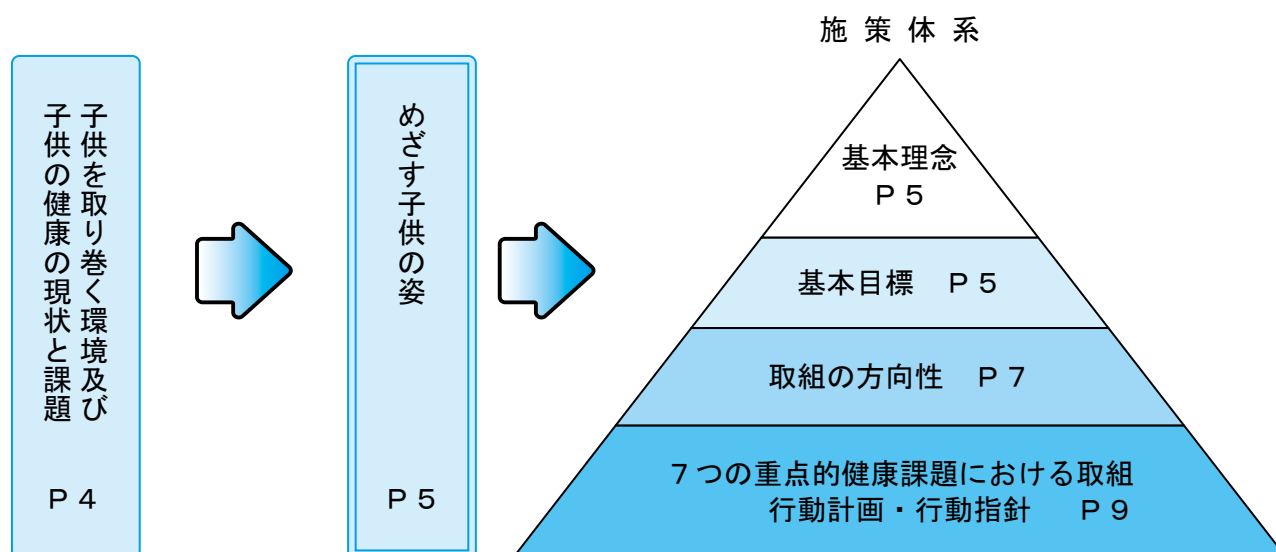
(2) プランの位置付け

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・二次・2014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2018」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。

- ◆ 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
- ◆ 食育
- ◆ 歯・口の健康
- ◆ 性に関する指導（生命尊重）
- ◆ 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、2019年度から2023年度までの5年間とします。

Ⅱ

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

社会環境の面から

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

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
- ・ 性に関する考え方の多様化
- ・ 体力、運動能力の二極化
- ・ 情報メディアの急速な普及に伴う問題の増加
- ・ コミュニケーション能力の低下
- ・ 生活習慣や食生活の乱れ
- ・ けがの増加
- ・ 食物アレルギーの増加

Ⅲ 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

Ⅳ 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

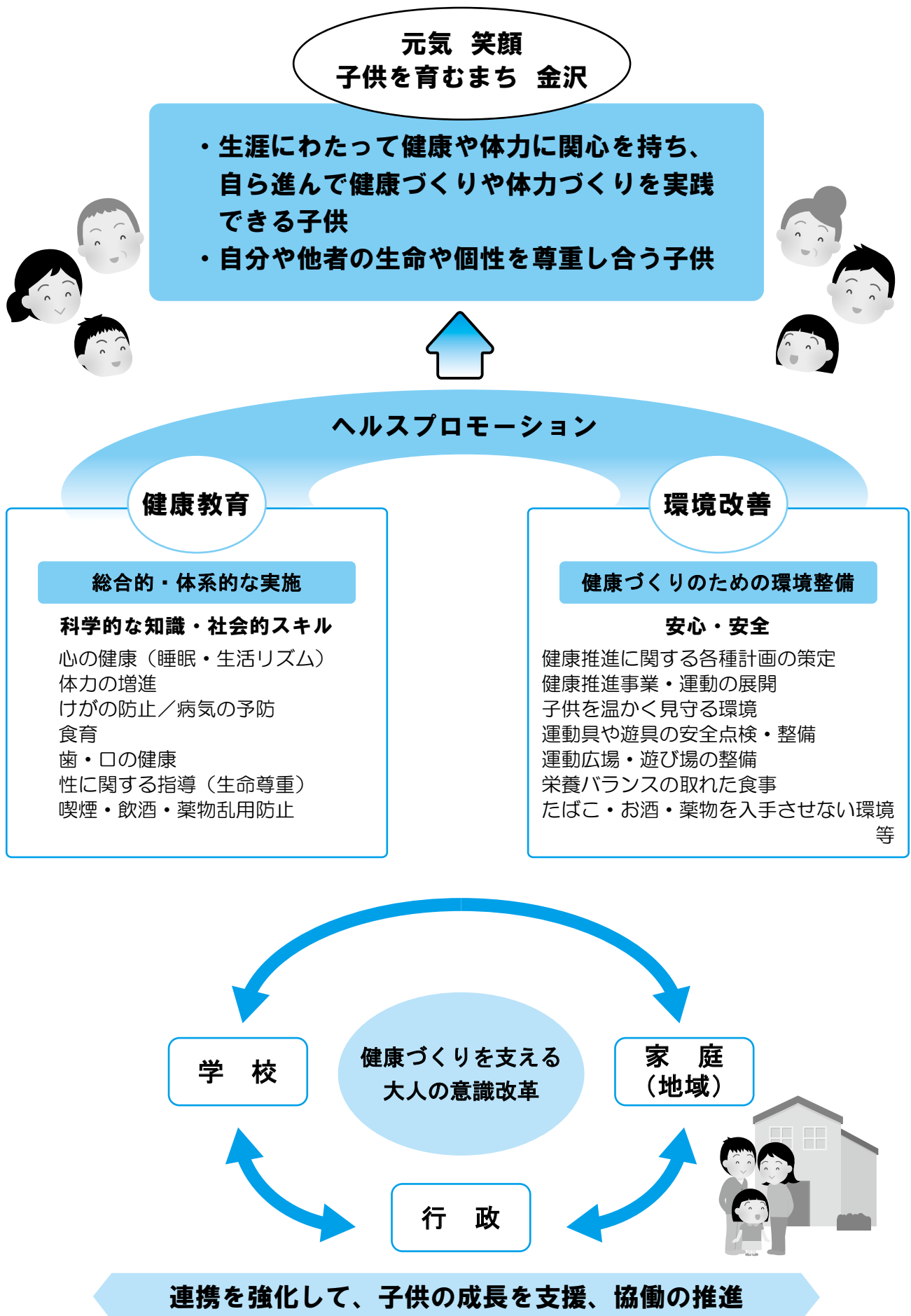
2 基本目標

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。

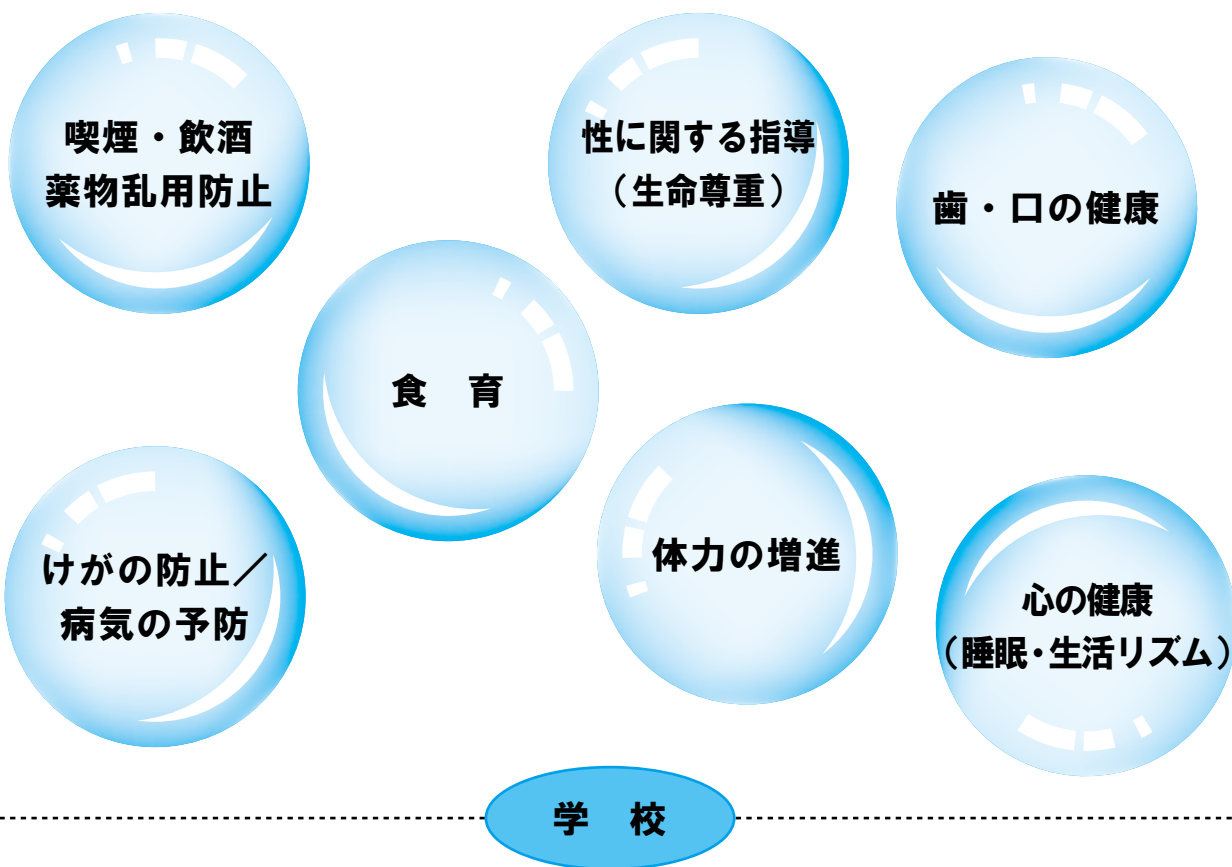
- ・健康教育の総合的・体系的な実施
- ・子供の健康づくりを支える大人の意識改革
- ・子供の健康づくりのための環境整備
- ・学校、家庭（地域）、行政の連携強化・協働の推進

【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。



- 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、小中連携の下、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）」「食育」「歯・口の健康」「性に関する指導（生命尊重）」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。
- 健康手帳を積極的に活用し、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し、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）」「食育」「歯・口の健康」「性に関する指導（生命尊重）」「喫煙・飲酒・薬物乱用防止」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。
- 親子で共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など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、子供と共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、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2019」を策定します。
- 自律的な健康づくりを目指すために、「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、継続して取り組みます。
 - *各々の健康課題について、実践力の育成を強化します。
 - *「心の健康（睡眠・生活リズム）」「食育」「歯・口の健康」「性に関する指導（生命尊重）」「喫煙・飲酒・薬物乱用防止」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（健康教育のマネージメント）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、行動計画・行動指針等を示したリーフレットを作成し、小・中学校及び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。

V 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 (睡眠・生活リズム)



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。	
相談しやすい体制は整っていますか。	
落ち着いて学習できるような環境になっていますか。	
保護者とともに健康づくりを進めることができるよう啓発していますか。	

めざす子供の姿

- 規則正しい生活ができる子供
- 自分を大切にし、他者を思いやることができる子供
- ストレス対処能力を身に付けることができる子供
- 自分の考えや気持ちを効果的に相手に伝えることができる子供
- 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

学 校

- 心の教育の充実
(発達段階に応じた学校全体での取組)
- 学校内における相談活動の充実
- やすらぐことのできる学校環境の整備
- 保護者に対する啓発活動の推進

家 庭 (地域)

- 子供との会話やふれあいの充実
- 規則正しい生活リズムの確立
- 子供の心の変化についての早期発見・早期対応

行 政

- 気軽に相談できる体制の充実
- 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
- 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

子供を取り巻く現状（2017年度健康調査より 2012年度と比較して）

大人の意識・行動	子供の実態
○ 子供と「毎日会話をしている」割合 96.3%→96.3% △ 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、TV視聴時間等）を決めていない」割合 5.3%→7.1%	○ 10時前に就寝する割合 39.1%→43.1% ○ 7時前に起床する割合 79.3%→87.4% △ 学校で「いつも眠たい」割合 11.2% △ ストレスを感じた時にストレスを「なくすことができる」割合 28.9%（男子 33.6% 女子 24.2%）

具 体 的 な 取 組 例

- ・心の健康について理解を深める授業づくりに努める。（道徳、体育・保健体育等）
 - ・多くの人との関わりにより、自分自身の心のコントロールの仕方を学ぶことが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学ぶことができるよう支援する。
 - ・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。
-
- ・健康観察を組織的に行い、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・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。
-
- ・整理整頓の行き届いた清潔感のある学校環境となるよう整備する。
 - ・登校時の挨拶運動等、子供同士が協働し、関わり合いが深まるような場を設定する。
-
- ・心の健康に関する講演会の開催や保護者が相談しやすい体制づくりの充実に努める。
 - ・子供の携帯電話・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。
-
- ・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声をかけるよう努める。
 - ・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」などの挨拶を積極的に交わす。
 - ・地域の活動に、進んで参加するよう努める。
 - ・パソコン・携帯電話・スマートフォン等のフィルタリングや使い方について、子供と積極的に話し合い、ルールづくりをするよう努める。
 - ・インターネットや無料通信アプリの危険性について、子供と共に理解を深め、子供の利用状況を把握する。
-
- ・家族全員で、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。
 - ・メールやパソコン、ゲームをする時間、テレビを見る時間を子供と話し合って決める。
 - ・ネット依存症にならないよう気を付ける。
-
- ・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。
-
- ・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、利用を促進する。
 - ・専門家による相談体制の充実を図る。
-
- ・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、充実を図り、利用を促進する。
 - ・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する。
-
- ・同じ悩みを持つ保護者間の意見交換の場を設定するよう努める。
 - ・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。
 - ・専門家派遣事業の利用促進を図り、児童生徒の教育の充実、保護者への啓発を推進する。
 - ・教職員の研修の充実を図る。
 - ・いじめ110番、体罰110番等の相談先の周知、拡充を図る。

体力の増進

✓ チェックポイント



運動の楽しさを味わうことのできる指導の工夫をしていますか。	
個々の目標を設定し、達成感を味わうことのできる指導の工夫をしていますか。	
楽しく体力づくりができる指導の工夫や環境づくりをしていますか。	
保護者とともに体力づくりができるよう啓発していますか。	

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

○進んで他者と共に遊びや運動を楽しむことができる子供



行動計画・行動指針

学 校

運動の楽しさを味わうことのできる授業づくりの工夫（発達段階や系統性を考慮した指導内容、運動量を確保する取組）

授業以外の時間を活用し、楽しく体力向上を図る工夫

家 庭 （ 地 域 ）

体力づくりの重要性の認識

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

行 政

体力づくりのための啓発活動の推進

遊びや運動ができる広場等の環境整備

子供を取り巻く現状（2017年度健康調査より 2012年度と比較して）

大人の意識・行動	子供の実態
○ 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」割合 31.9%→34.4% ○ 子供と一緒に体を動かして遊んだり、運動をしたりするように「よく心がけている」割合 7.6%→9.2%	○ 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」割合 38.9%→41.4%

具 体 的 な 取 組 例

- ・新体力テストの結果から、実態を把握し、体力・運動能力を高める授業づくりに努める。
- ・運動の楽しさを味わうことができるよう指導の工夫をする。
- ・運動への関心を高め、主体的に運動に取り組むことができるよう授業づくりを工夫する。

- ・学校ごとに特徴ある運動を実践し、体育的行事の充実を図る。
- ・新体力テストの結果等を活用し、個々の目標を設定する等、達成の喜びを味わうことができるよう指導する。
- ・休み時間等に、楽しく体力づくりができる場所を確保し、体力づくりの方法について啓発する。
- ・一種目のスポーツだけでなく、複数のスポーツに親しむことができるよう指導を工夫する。
- ・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。
- ・体力アップ1校1プランの評価を行い、現状に合わせた取組を行う。

- ・朝食摂取やテレビの視聴時間等、普段の生活が体力づくりに関係があることを理解できるよう教える。
- ・友達と一緒に外遊びができるよう支援する。
- ・地域での体力づくりのための活動に参加する。

- ・子供と一緒に散歩、ラジオ体操、縄跳び等、簡単にできることから始める。
- ・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、子供と一緒に体を動かす活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。

- ・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。
- ・新体力テストの実施により、各学校が結果を検証し、体力向上を目指し取り組むことができるよう指導する。
- ・大人と子供が一緒に参加できるスポーツチャレンジやイベントの開催を推進する。
- ・ウォーキングやサイクリングの奨励、コースの紹介などの充実を図る。

- ・ウォーキングコースやサイクリングコース等の環境整備を推進する。
- ・広場の遊具等の充実に努める。
- ・運動場を開放すると共に、スポーツや遊びの指導員の養成を推進する。



けがの防止／ 病気の予防



✓ 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の工夫をしていますか。	
けがや病気の予防ができるよう保護者に啓発していますか。	

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



行動計画・行動指針

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）
	病気の予防の推進
家 庭 （ 地 域 ）	様々な遊びや活動の体験
	安全・安心に向けた環境づくり
	病気の理解と予防に向けた生活習慣の確立
行 政	「けがの防止／病気の予防」に関する啓発活動の推進
	安全・安心に遊び、学ぶことのできる環境整備

子供を取り巻く現状（2017年度健康調査より 2012年度と比較して）

大人の意識・行動	子供の実態
△ 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」割合 10.3%→10.9% △ 登下校の安全に関わる行事に「よく参加している」「どちらかといえば参加している」割合 44.6%→40.7%	○ すり傷や切り傷などのけがをした時、自分で応急手当が「できる」割合 56.0%→59.7% △ 咳エチケットを「説明できる」割合 16.6%→10.8%

具 体 的 な 取 組 例

・「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。 ・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。 ・交通安全に関し、繰り返し、学習の機会を設ける。 ・運動用具の点検を十分に行う。 ・事故や災害発生に伴う心のケアを充実する。	
<小学校>	・学校内での事故防止のためのルールについて理解することができるよう指導する。 ・自転車の安全な乗り方（ヘルメット着用を含む）と通学路の正しい歩行について理解することができるよう指導する。 ・不審者に遭遇した時の対処の仕方について理解することが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、行動することができるよう指導する。 ・けがの状況を速やかに把握し、簡単な手当をすることができるよう指導する。
<中学校>	・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防止について理解することができるよう指導する。
・学校薬剤師の指導のもと、学校環境衛生検査を実施し、学校環境を整備する。 ・病気の成り立ちを理解し、予防することができるよう指導する。 ・学校医や金沢市保健所の指導の下、感染症の流行状況や疾病の特徴などを把握し、予防及びまん延防止に努める。	
<小学校>	・健康に過ごすため、うがい・手洗い等の実施により身体の清潔を保ち、生活リズムを整えることが必要であることについて理解することができるよう指導する。 ・手洗い・マスク着用・咳エチケット等の感染症の予防について理解することができるよう指導する。
<中学校>	・病気の成り立ちと予防について理解して、進んで予防することができるよう指導する。
・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。	
・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。	
・日頃から、手洗い・うがい・適切な食事・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。 ・地域の感染症情報や気象情報等、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。（手洗い・マスク着用・咳エチケット等） ・麻疹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。	
・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。 ・金沢健康福祉財団の貸出教材教具の整備、充実及び活用促進を啓発する。 ・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。 ・予防接種を受けやすい環境の整備を図る。	
・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・整備を行う。 ・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

✓ チェックポイント



栄養教諭と連携し、食に関する指導の工夫をしていますか。	
健康を保持するための食生活ができるよう指導の工夫をしていますか。	
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。	
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。	

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



行動計画・行動指針

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）

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

家 庭 (地域)

1日3回の規則正しい食生活

家族一緒に楽しい食事

栄養バランスのとれた食事・適切な間食

手作りの家庭の味

行 政

食に関する啓発活動の推進

学校給食環境の整備

子供を取り巻く現状（2017年度健康調査より 2012年度と比較して）

大人の意識・行動	子供の実態
△ 朝食を一人きりで食べることをないように「よく心がけている」割合 59.1%→54.4% △ 朝食を食べて登校するように「よく心がけている」割合 90.4%→84.8%	○ 食事を残すことが「ない」割合 30.4%→35.6% ○ ゲームをしたり、テレビを見たりしながらお菓子などを食べ続けていることが「ない」割合 22.3%→29.2%

具 体 的 な 取 組 例

・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。 <小学校> ・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。 ・適切な間食の摂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することができるよう指導する。 <中学校> ・望ましい食習慣について理解して、進んで実践できるよう指導する。 ・身体の発達に必要な栄養とバランスのとれた食事について理解を深めることができるよう指導する。 ・食生活の自己管理及びメタボリック症候群の予防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、適正体重についての正しい理解ができるよう指導する。 ・身体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生活改善塾等を活用し、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。 ・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。
・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。	
・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。	
・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頼らないよう努める。 ・子供が食生活を自己管理できるよう促す。 ・メタボリック症候群の予防や摂食障害の早期発見・早期対応に努める。	
・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。	
・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する。 ・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啓発する。 ・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発育健康相談事業の活用を推進する。	
・安全・安心な学校給食が実施できるよう、給食の衛生管理を徹底し、配膳設備の整備を強化する。 ・食物アレルギー対応指針に基づいた適切な対応の周知を図る。	



✓ チェックポイント

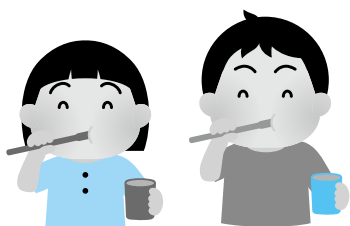


歯・口の健康管理ができるよう指導の工夫をしていますか。	
適切な歯みがき習慣が確立できるよう指導の工夫をしていますか。	
学校歯科医や歯科衛生士と連携し、歯・口に関する指導の工夫をしていますか。	
歯みがき習慣が定着するよう保護者に啓発していますか。	

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

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・口の健康に関する啓発活動の推進
家 庭 （ 地 域 ）	歯・口の健康に関する意識向上
	歯みがきの習慣の確立
	食事及び間食の内容や摂り方の見直し
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
	歯・口の健康についての啓発活動の充実

子供を取り巻く現状（2017年度健康調査より 2012年度と比較して）

大人の意識・行動	子供の実態
△ 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」割合 39.6%→23.1% △ 子供がしっかり噛んで食事することを「よく気にかけている」割合 13.9%→13.1%	○ 夕食後から寝るまでに歯を「いつもみがく」割合 77.0%→83.0% △ 朝起きてから歯を「いつもみがく」割合 75.4%→74.1%

具 体 的 な 取 組 例

- ・ 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。
- <小学校>
- ・ 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。
- <中学校>
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 子供に歯・口、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、医療機関に受診し、早期治療に努める。
 - ・ 定期的に歯科検診を受けさせ、子供の歯・口の状況を把握する。
- ・ 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。
- ・ 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のないよう配慮する。
 - ・ 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。
- ・ 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目指し、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。
- ・ 「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」を作成し、保護者への啓発を図る。

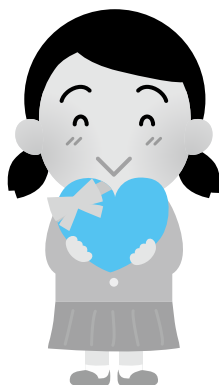


✓ チェックポイント

発達段階に応じた性に関する指導の工夫をしていますか。	
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の工夫をしていますか。	
自己肯定感が育まれるよう指導の工夫をしていますか。	
学校で行う性に関する指導内容を保護者に啓発していますか。	

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



行動計画・行動指針

学 校	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）
	自分を大切にする教育の充実
	性に関する指導内容の周知
家 庭 （ 地 域 ）	子供の性に関しての十分な説明
	子供の心や体の変化への気付き
行 政	性に関する正しい情報の提供
	性に関する相談体制の充実

子供を取り巻く現状（2017年度健康調査より 2012年度と比較して）

大人の意識・行動	子供の実態
△ 子供が生命（いのち）を大切にするよう、話したりするように「よく心がけている」割合 47.3%→48.6% △ 性に関する指導に「非常に力を入れた」「かなり力を入れた」割合 22.6%→18.9%	△ 自分の体つきや成長に「とても関心がある」割合 23.9%→25.5% △ 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」割合 27.2%→27.4% △ 誰の命であっても、大切だと「とてもそう思う」割合 85.3%→81.5%

具 体 的 な 取 組 例

- ・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。
- ・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。
- ＜小学校＞
 - ・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することが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することが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。
- ＜中学校＞
 - ・人間の性について科学的に理解することが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。
 - ・性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することができるよう指導する。
 - ・性被害の防止について、適切な行動選択ができるよう指導する。
- ・生命尊重、人権を大切に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。
- ・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。
- ・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共に理解する。
- ・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。
- ・パソコン・携帯電話・スマートフォン等の使用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。
- ・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共に、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。
- ・性に関する多様な悩み、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。



✓ チェックポイント

発達段階に応じた喫煙・飲酒・薬物乱用防止のための指導の工夫をしていますか。	
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の指導の工夫をしていますか。	
薬の正しい使い方ができるよう指導の工夫をしていますか。	
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。	

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

○薬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

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） 薬の正しい使い方についての理解
	学校の無煙化（平成16年1月より実施）
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
	家庭でのたばこやお酒の適切な管理
	家庭での喫煙・飲酒、医薬品への配慮
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
	喫煙・飲酒・薬物乱用防止についての啓発の強化
	公共施設の無煙化・受動喫煙防止対策の強化

子供を取り巻く現状（2017年度健康調査より 2012年度と比較して）

大人の意識・行動	子供の実態
△ 子供が20歳までにたばこを吸わないよう、「特に何も配慮をしていない」 割合 21.1%→23.7% △ 学校の健康教育に関する行事（講演会、懇談会など）に「よく参加する」「どちらかといえば参加する」割合 37.8%→38.1%	○ 20歳以上になったら、たばこを「吸わないと思う」割合 77.7%→81.0% ○ 薬物乱用防止に関する内容では、①有害性 ②依存性③社会的問題④法的規制についての正答率85%以上

具 体 的 な 取 組 例

・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。 <小学校> ・喫煙・飲酒の害について理解することができるよう指導する。 ・喫煙・飲酒・薬物乱用の害について理解を深めることができるよう指導する。 ・病気を治す力、薬の使い方に決まりがあることを理解することができるよう指導する。 <中学校> ・喫煙・飲酒・薬物乱用の未成年への影響について理解し、誘われても断る方法や勇気を身に付け、適切な行動が選択できるよう指導する。 ・自然治癒力、薬の働きと副作用、正しい使用方法について理解することができるよう指導する。
・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。
・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るよう努める。 ・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。
・家の中の環境を整備し、たばこやお酒を適切に管理する。 ・子供がたばこやお酒、薬物等に触れることのないように、危険性を理解させる。
・子供・妊婦・病人の前では喫煙しないよう努める。 ・登下校時の通学路で路上喫煙をしないよう努める。 ・「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。
・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、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。
・登下校時の通学路で路上喫煙をしないよう啓発する。 ・「金沢市ばい捨て等防止条例（略称）」を周知徹底する。

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

- 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。

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人間科学系教授
稲垣 美智子	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
長門 佐	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
宇田 直人	金沢市PTA協議会副会長
橘 陽子	大野町小学校校長・金沢市学校保健会副会長
宮崎 聡	金石中学校校長・金沢市学校保健会副会長
寺本 恵光	金沢市保健局健康政策課担当課長

(平成31年3月現在)



金沢市健康教育推進プラン 2019

平成 31 年 3 月

発行／金沢市教育委員会学校教育部学校指導課

〒920-8577 金沢市広坂 1 丁目 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

<http://www.kanazawa-city.ed.jp>