

## | 2 | 少年期( 6 ~ 15 歳 )

この時期は、主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達を通して自我が形成される時期です。精神的に大きく成長がみられるこの時期は、同時に、健康習慣の基礎づくりをスタートする時期でもあります。自分自身で考えて、健康のための行動ができるよう、能力や知識を身につけることが重要となります。

### スローガン

「自分でつくろう、  
未来の健康」





# 府民の実践目標

## <小学生>

主食(米などの穀類)と野菜をしっかり食べさせよう

朝食をしっかり食べさせよう

家族団らんで食事をしよう

- ・週に3回以上は家族そろって夕食を食べる
- ・食事の時はテレビを消して、会話を楽しむ

おやつは、時間と量を決めて食べさせよう

外で遊んで、からだを動かす習慣を定着させよう

夜9時までに寝させよう(低学年)

夜10時までに寝させよう(高学年)

テレビを見る時は時間を限らせよう

## <中学生>

主食(米などの穀類)と野菜をしっかり食べよう

朝食をしっかり食べよう

食事づくりに参加しよう

間食は、時間と量と内容を考えて食べよう

睡眠時間は8時間とろう

自分の、家族の生活習慣について考えてみよう

たばこの害について正しい知識を持とう

飲酒について正しい知識を持とう

思春期の性や薬物乱用について正しい知識を持とう

悩みごとは、友人・家族等に相談しよう

ストレスについて正しい知識を持とう

## 健康づくりのための環境整備

### 学童期からの生活習慣病予防対策の体制整備

- ・「心身の健康」について学び、考える機会を増加させる
- ・ストレスや悩みに対応するスクールカウンセラーの充実

### 家族でお互いの健康づくりを考えるための支援

- ・家族そろっての食事やコミュニケーションを大切にする意識づくりを支援する

### 喫煙防止対策の強化

- ・喫煙防止教育を推進、強化する
- ・たばこの煙にさらされない(無煙)環境で成長できる環境づくりを推進する

## 一口メモ

### 穀類を食べるメリット

お米などの穀類は主食として摂取されていますが、その消費量の減少とともに、全体の摂取エネルギーに対する穀類エネルギーの割合が減少しています。主食としての穀類を毎食摂取することは、糖質エネルギー比を適正(60%前後)に維持し、脂質エネルギー比の増加を防ぎ、高脂血症、動脈硬化などの生活習慣病の予防につながります。ただし、食べ過ぎに注意する必要があります。

# 現状

## <平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

穀類、野菜の平均摂取量が栄養摂取量に比べ不足している。

朝食を毎日食べる者の割合は、小学校低学年では男女とも約98%であるのに対し、中学生では男子86.6%、女子90.2%と低くなり、年齢が高くなるとともに欠食する者が多くなる傾向がみられる。(P134 図18) 週に3回以上家族そろって夕食を食べる者の割合は、男女とも約66%である。

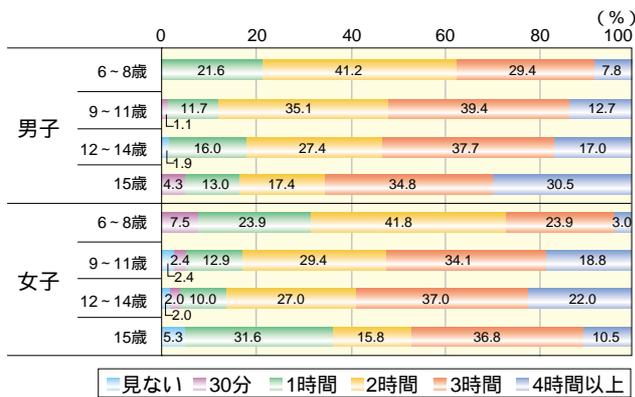
間食の時間を決めずに「食べたい時に食べる」者が5人に3人、また、間食の量を決めずに「食べたいだけ食べる」者が2人に1人と多い。

テレビ・ビデオを1日3時間以上見ている者の割合は、男子51.5%、女子48.3%と高い。(うち4時間以上見ている者の割合は、男女とも約15%)

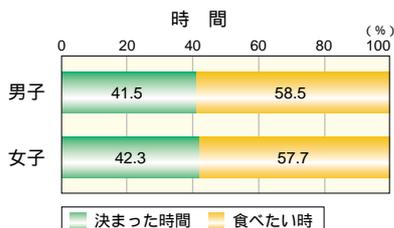
日常生活で「いろいろ症状がいつもある」と回答した者の割合は、8~15歳の男子13.1%、女子10.2%となっている。(P138 図28)

放課後の自由な時間を「家の中」だけで過ごす回答した者の割合は、6~8歳の男子30.2%、女子36.9%、15歳の男子68.2%、女子94.4%と、年齢が高くなるにつれて増加している。(P138 図29)

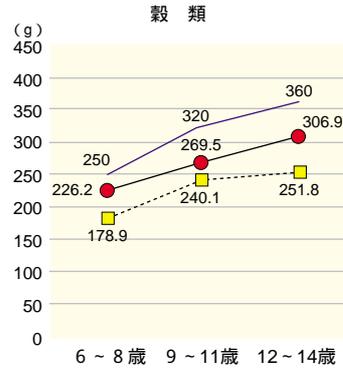
### テレビ・ビデオを見る時間



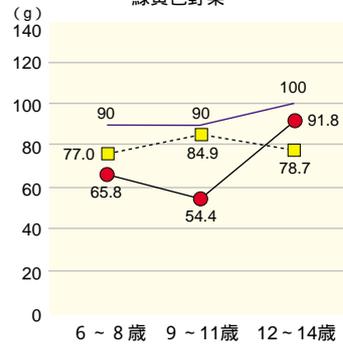
### 間食



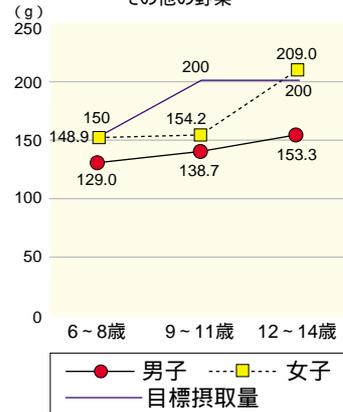
### 主な摂取量



### 緑黄色野菜



### その他の野菜



## 共に目指す目標

(個人)

項 目		現 状	目標(2010年)	
穀類の摂取量(米類+小麦類)	6~8歳	197.4g	250g	
	9~11 "	255.0g	320g	
	12~14 "	282.0g	360g	
野菜の摂取量	緑黄色野菜	6~8 "	72.6g	90g以上
		9~11 "	69.6g	90g以上
		12~14 "	85.9g	100g以上
	その他の野菜	6~8 "	141.5g	150g以上
		9~11 "	150.2g	200g以上
		12~14 "	184.2g	200g以上
小・中学生の喫煙		-	なくす	
小・中学生の飲酒		-	なくす	

(府域)

項 目		現 状	目標(2010年)
週に3回以上家族そろって夕食を食べる者の割合		男子 66.3% 女子 66.6%	男女とも 80%以上
間食	時間を決めて食べている者の割合	" 41.5% " 42.3%	" 75%以上
	量を決めて食べている者の割合	" 49.8% " 52.0%	" 75%以上
テレビ・ビデオを見る時間が1日3時間以上の者の割合		" 51.5% " 48.3%	" 30%以下
適正体重者の割合		(今後データ収集)	(今後設定)
小・中学校における喫煙防止教育の実施		-	全校で実施
小・中学校における飲酒防止教育の実施		-	全校で実施

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

### 一口メモ

#### 「テクノストレス眼症」とは

ものを見る時には、目を寄せる働き・ピントを合わせる調節・ものをはっきりとらえるための働きが起こります。ところが、テレビゲームのように目をたくさん動かすことでこれらの働きのバランスがくずれ、目が疲れたり、かすんだり、目の働きに障害を起こします。

#### テクノストレス眼症を防ぐポイント(健康的なテレビ、ビデオ、ゲームの楽しみ方)

14インチ程度の画面では、2~3メートルくらい離れて

画面の高さは目の高さよりやや高い位置にする。寝ころんだりしない

長い時間の視聴は避け、30~60分で、10分以上目を休める

画面には、明るい反射光が当たってちらつかないようにする

夜間でも、適度な照明の下で視聴する

テレビゲーム・パソコンなどは、特に目が疲れやすいので、40分以上は続けないで、休憩を入れた方が良い

(日本学校保健会「児童生徒の目の健康のしおり」より)