

領域と分野	分野別目標
3-2 次世代 の健康	運動を習慣的にしている子供の割合を増やす

1

2

【望ましい姿】

3

子供は、発達段階に応じて健康に関する知識を得て、習慣的に運動を行うなど望ましい生活習慣を確立し、健やかな心身と生活機能を獲得しています。地域活動に参加し、他世代との交流を行っています。

6

保護者をはじめとした周囲の大人は、子供の健康を保つために必要な生活習慣について正しく理解し、子供自身の力で実践できるようになるまで支援しています。

9

10

【これまでの主な取組】

11

○ 全ての子育て家庭に対して妊娠期から専門職が関わることにより、出産・子育てに関する不安を軽減するとともに、各家庭のニーズに応じた支援を妊娠期から子育て期にわたって切れ目なく行う区市町村の取組を支援し、妊婦・乳幼児・保護者の心身の健康の保持・増進を推進

15

○ 保育所や幼稚園等での食育に活用するため、幼児の適切な食事内容や量を分かりやすく示したマニュアル「東京都幼児向け食事バランスガイド」を作成【再掲】

18

○ 全ての子供やその保護者が気軽に立ち寄れる地域の「居場所」を創設し、子供に対する学習支援や保護者に対する養育支援、食事提供をはじめとした生活支援を行うことで、様々な事情を有する子供と保護者に対して包括的な支援を行い、生活の質の向上と地域全体で子供や家庭を支援する環境を整備

23

○ 東京都の児童・生徒の体力や運動能力、生活・運動習慣等の実態を把握するため、小学校、中学校において、全校、全学年において「東京都統一体力テスト」を年間指導計画に位置付けて実施

26

○ 幼稚園及び学校において、子供の日常の生活活動や体力・運動能力に関する具体的目標を定め、それぞれ特色のある体力・運動能力向上の取組「一校（園）一取組」運動を展開

29

○ 基本的な生活習慣や「運動・栄養・休養」の健康3原則の確立等に関連して、保護者との連携を図り、理解を深めるなどして、子供の発達段階に即して具体的な目標や計画を定め、体力・運動能力の向上を推進

32

○ 児童・生徒の健康増進や体力向上を目的とした特色ある取組を行う学校を指定し、その取組を全校展開することで、健康づくり・体力向上を推進

34

○ 健康課題に関する研修等を通じて学校の健康づくりを担う人材を育成す

1 とともに、学校管理職、養護教諭、学校医、学校歯科医等が連携し、組
2 織的に一体となって学校保健活動を推進

3

4 【指標の達成状況及び評価】

指 標			指標の 方向性	ラ-ライ値 (H24)	現状値 (H29)	増減率	評価
1日に60分以上運動・スポーツをする 児童・生徒の割合	男子	小5	増やす	73.0%	69.9%	▼ 4.2%	b
		中2		79.6%	79.2%	▼ 0.5%	
		高2		60.0%	61.5%	△ 2.5%	
	女子	小5	増やす	52.1%	52.8%	△ 1.3%	b
		中2		58.1%	60.0%	△ 3.3%	
		高2		36.8%	40.8%	△ 10.9%	

5

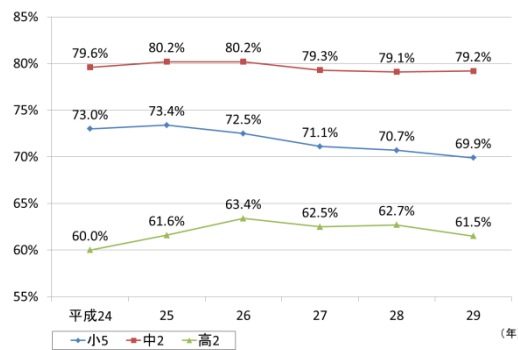
6 ○ 1日に60分以上運動・スポーツをする児童・生徒の割合は、小5男子
7 が特に減少しており、高2女子が特に増加していますが、全体的にみて、
8 男女ともにほぼ横ばいです。指標は概ね不変であることから、それぞれ評
9 価をbとしました。<図●>

10

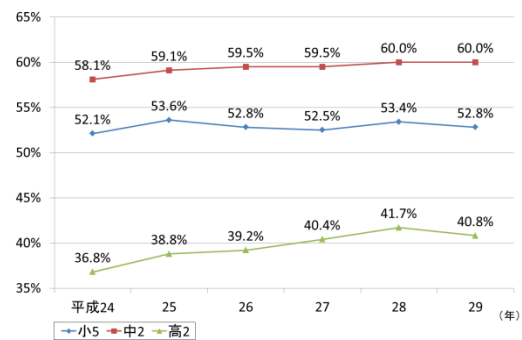
11 <図●> 1日に60分以上運動・スポーツをする児童・生徒の割合の推移(東京都)

12

13 男子



13 女子



22 資料:「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」(東京都教育委員会)

23

24

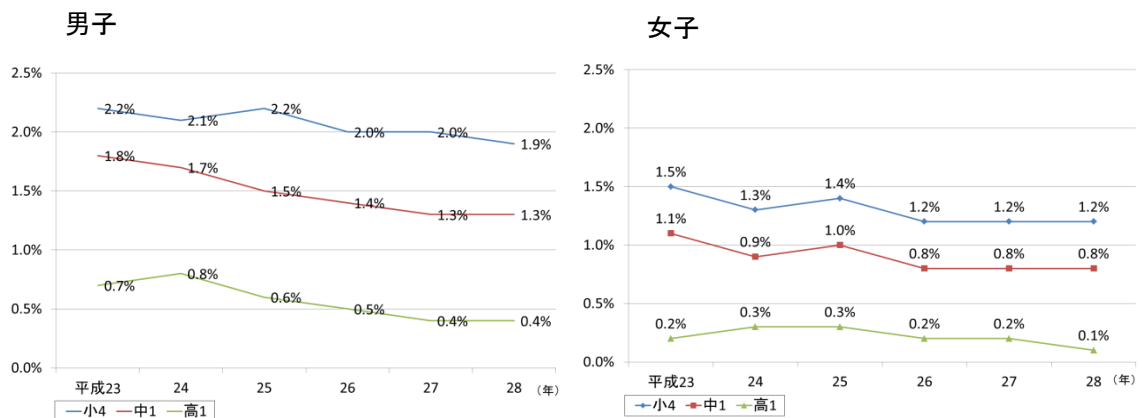
1 【参考指標の数値の推移】

参考指標		ターゲット値 (H23)	現状値 (H28)
児童・生徒の1日の平均歩数	男子	小5	12,347 歩
		中2	10,072 歩
		高2	8,346 歩
	女子	小5	9,670 歩
		中2	8,624 歩
		高2	7,885 歩
肥満傾向にある児童・生徒の割合	男子	小4	2.2%
		中1	1.8%
		高1	0.7%
	女子	小4	1.5%
		中1	1.1%
		高1	0.2%
			1.9%
			1.3%
			0.4%
			1.2%
			0.8%
			0.1%

- 2
- 3 ○ 児童・生徒の1日の平均歩数は、参考指標設定時の出典「東京都児童・生
- 4 徒の日常生活活動に関する調査」から同設問がなくなったため、現状値が把
- 5 握できませんでした。
- 6 ○ 肥満傾向にある児童・生徒の割合は、男女とも各学年で減少しています。

7

8 <図●> 肥満傾向にある児童・生徒の割合の推移(東京都)

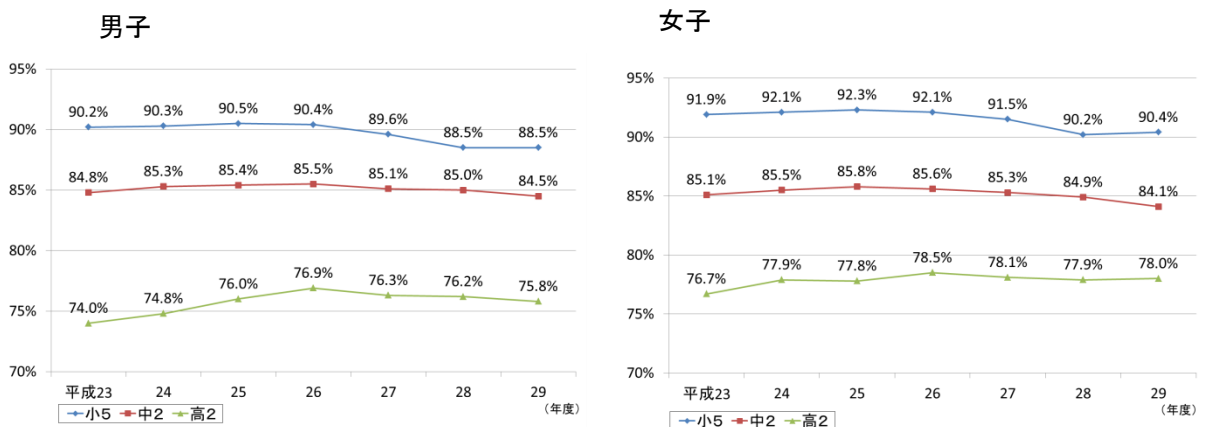


資料:「東京都の学校保健統計書」(東京都教育委員会)

1 【現状と課題】

- 2 ○ 子供が望ましい生活習慣を身につけるためには、家庭を中心に学校、地域
3 が連携して支援に取り組むことが求められます。生涯にわたる健康の基礎を
4 作るため、母子保健事業における保健指導や学校における健康教育等を通じ
5 て、体力の基盤となる基本的な生活習慣の改善・定着やこころの健康づくりを
6 進めていくことが重要です。
- 7 ○ 朝食を毎日食べる児童・生徒の割合は、学齢が上がるにつれて減少してい
8 ます。児童・生徒が将来にわたって心身ともに健康的な生活を送ることがで
9 きるよう、朝食を含め三食を欠かさずとり、必要な栄養素を摂取する、活発
10 に体を動かす、日常的に運動を実践する、早寝早起きをするを身につけ
11 ることが重要です。＜参考図●＞
- 12 ○ 都統一体力テストにおける体力合計点平均値は上昇傾向にあるものの、多
13 くの種目において、設定している目標値には届いていません。また、都統一
14 体力テストにおける総合評価では、中～上位層の割合は年々増加していきま
15 すが、下位層の割合には大きな変化が見られず、運動する子供としない子供の
16 二極化が進んでいます。区市町村教育委員会や学校と連携し、さらなる体力
17 向上の取組を推進するとともに、運動・スポーツに親しむ元気な児童・生徒
18 の育成が必要です。＜参考図●＞

20 <参考図●>朝食を毎日食べる児童・生徒の割合の推移(東京都)



30 資料:「東京都児童・生徒体力・運動能力・生活・運動習慣等調査」(東京都教育委員会)

31

32

33

34

35

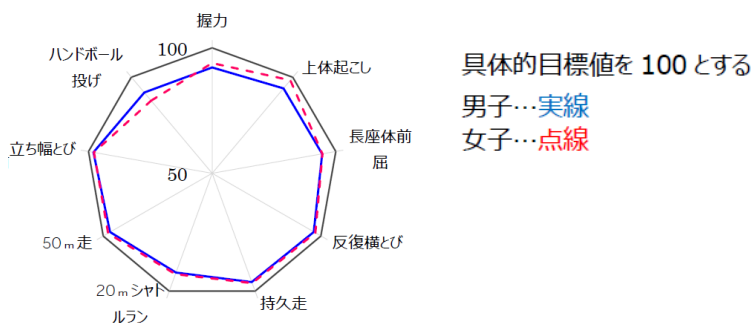
36

37

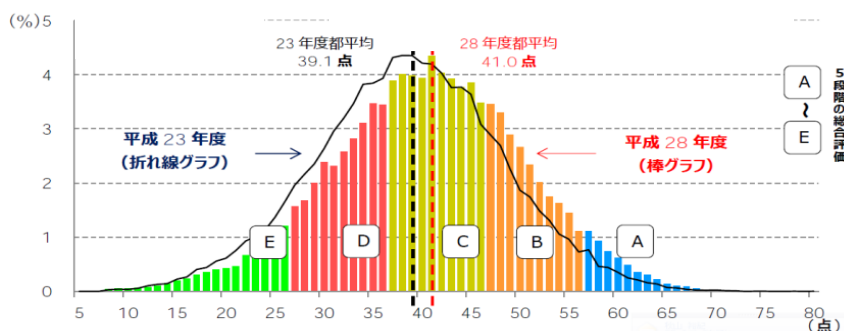
38

1 <参考図●>東京都統一体力テストの結果(平成 28 年度 中学2年生 東京都)

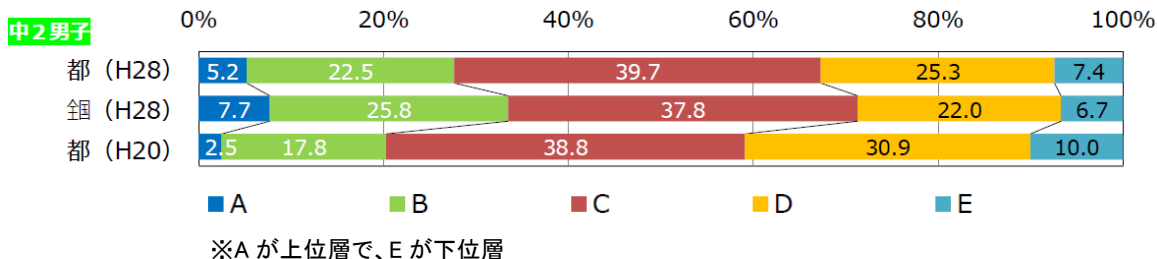
2 **体力テストにおける具体的目標値との比較**



18 **体力合計点の分布状況**



39 **体力テスト総合評価の比較**



資料:「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」(東京都教育委員会)

【取組の方向性】

■ 母子保健の推進

乳幼児健康診査や保健指導など、母子保健事業の実施主体である区市町村に対して、広域的・専門的・技術的支援を行い、都内全域の母子保健サービスの向上を図り、乳幼児期からの健康づくりを引き続き推進していきます。

■ 健康教育の推進

学習指導要領に基づき、飲酒・喫煙防止教育や薬物乱用防止教育、性教育、生活習慣病の予防に関する教育やがん教育等を推進し、発達段階に応じた健康教育を適正に実施していきます。また、学校保健安全法による健康診断や法令に基づく統計調査の実施により、子供の健康状態を把握するとともに、健康管理を充実していきます。

1 **■体力向上の取組**

2 「アクティブプラン to2020 総合的な子供の基礎体力向上方策（第3
3 次推進計画）¹」に基づく取組を実施し、基本的な生活習慣の定着、栄養・運
4 動・休養（健康三原則）、アクティブライフの実践の徹底を図っていきます。

5
6 **■心の健康づくりへの取組**

7 集団への不適応、拒食症など、児童・生徒の様々な問題行動等の早期発見・
8 早期対応を図るため、スクールカウンセラーの活用、アドバイザースタッフ
9 の派遣、精神科専門医による学校相談活動の充実など、学校における重層
10 的な支援体制を構築するとともに、関係機関との連携を強化していきます。

11
12 **■関連計画との整合性**

13 「都立学校における健康づくり推進プラン」等とも整合性を図り、都民の
14 健康増進を推進していきます。

15
16 **【最終評価に向けた目標・指標の見直し】**

- 17 ○ 参考指標「児童・生徒の1日の平均歩数」については、参考指標設定時
18 の出典から設問がなくなり、経年推移の把握が困難な状況のため、同参考指
19 標を削除します。

20 それに代わり、生涯にわたる健康づくりの基礎となる健康的な食習慣を測
21 る新たな参考指標として、「朝食を毎日食べる児童・生徒の割合（出典「東
22 京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査）」を追加します。

23
24 （見直し後の参考指標）

参考指標			ハ・スライ値 (H23)	現状値 (H29)
朝食を毎日食べる児童・生徒の割合	男子	小5	90.2%	88.5%
		中2	84.8%	84.5%
		高2	74.0%	75.8%
	女子	小5	91.9%	90.4%
		中2	85.1%	84.1%
		高2	76.7%	78.0%

¹ 「アクティブプラン to2020 総合的な子供の基礎体力向上方策（第3次推進計画）」：東京都教育委員会
は、長期的に低下している子供の体力向上を目指し、平成21年7月に「総合的な子供の基礎体力向上方策
（第1次推進計画）」を定め、以降、様々な取組を推進してきた。平成28年1月には、「総合的な子供の基
礎体力向上方策（第3次推進計画）」として、計画期間を平成28年度から平成32年度までとする「アクテ
ィブプラン to2020」を策定した。