資料４

仙台市健やかな体の育成プラン 2017
３つの習慣における指標の検証

本プラン策定時の平成 28 年度の状況を元に，「食育（学校給食）」「学校体育」「学校保健」の３つの領域において，５年後の指標が示されている。

ここでは，平成 29 年度から令和４年度までの状況を指標の到達度を用いて検証する。

※グラフ中の ―――――― は，各指標における目標値である。

１　１日３食をバランスよく食べる食習慣

【５年後の指標】

①　健康のために毎日の食事を大切にしている児童生徒の増加

仙台市健康実態調査における「食事をすることが『とても楽しみ』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

②　「主食」と「おかず」の組み合わせによるバランスのとれた朝食を毎日食べる児童生徒の増加

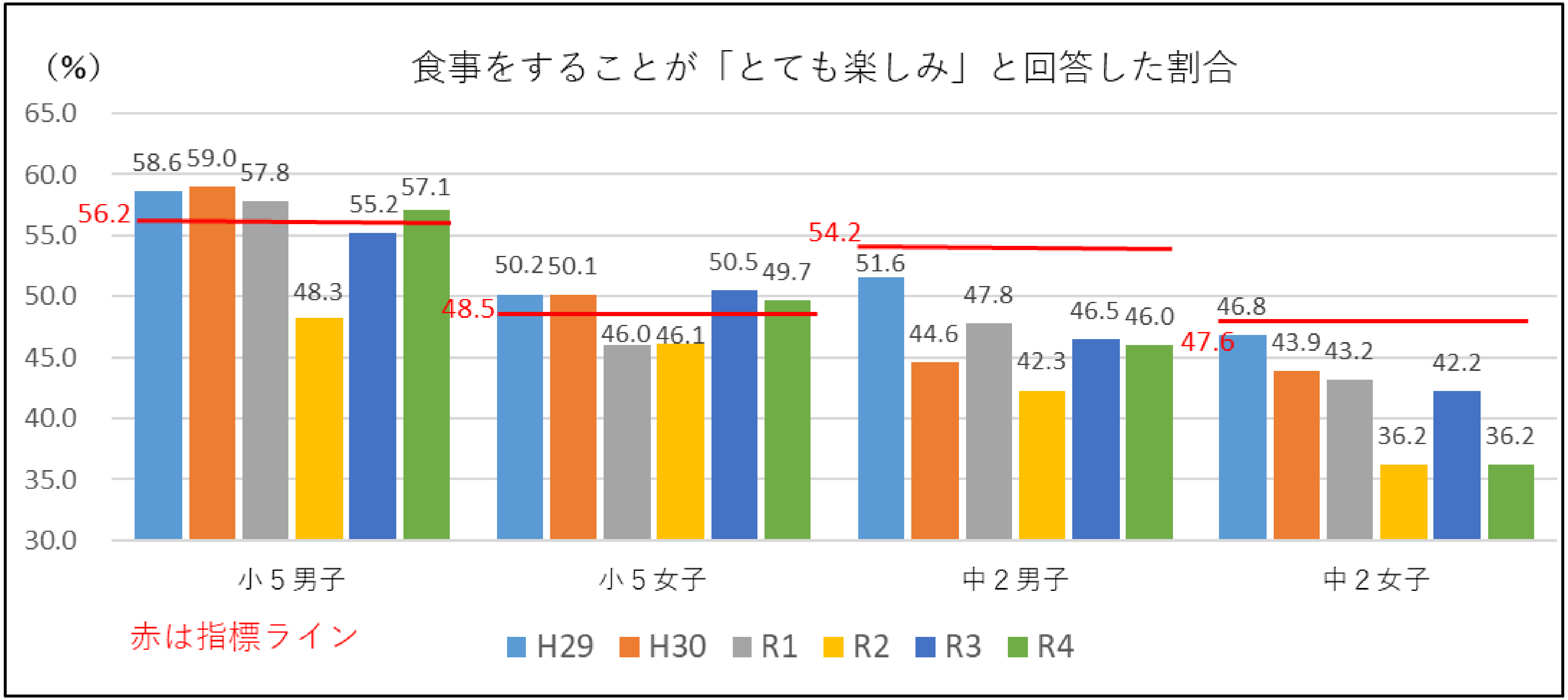
仙台市健康実態調査における「朝食を『毎日食べる』」と回答した割合を 100%に近づけるとともに「主食・主菜・副菜*[1] を摂る割合」を「主食を摂る割合」に近づける。

③　栄養のバランスがとれた給食で、苦手な食品も食べてみる児童生徒の増加

仙台市健康実態調査における「給食を『残さず食べる』『食べることが多い』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

① 健康のために毎日の食事を大切にしている児童生徒の増加

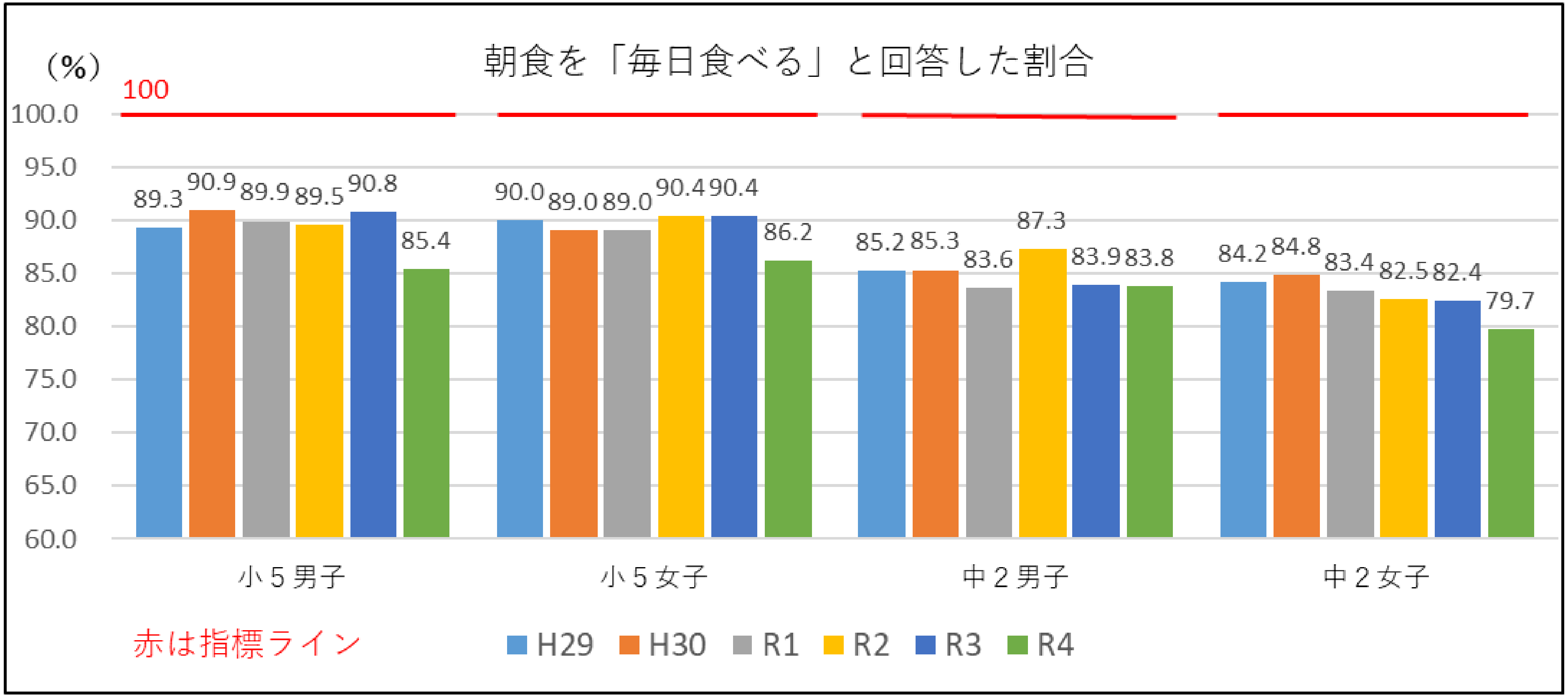
仙台市健康実態調査における「食事をすることが『とても楽しみ』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

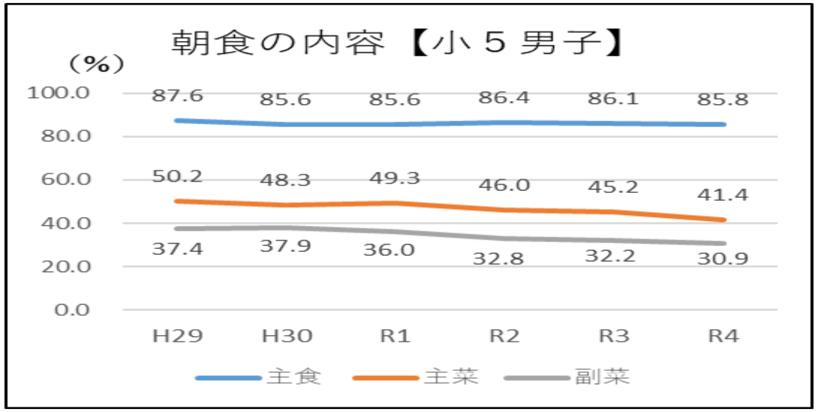


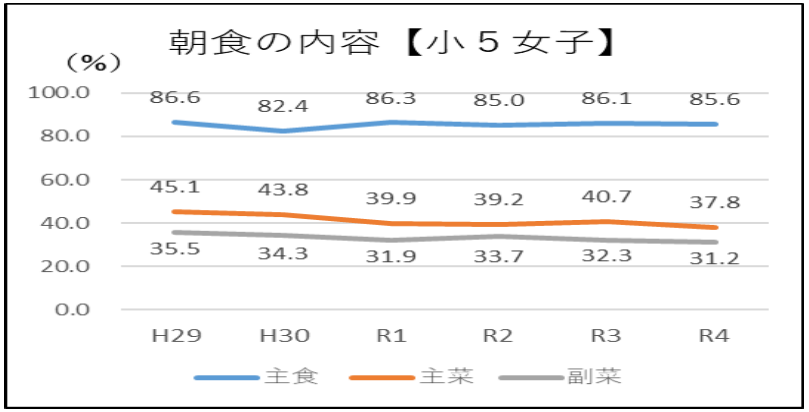
令和２年度は、コロナにより食事中の会話を控える、いわゆる「黙食」により静かに食事をしなければならない状況にあったことから、食事への関心が低くなったと考えられる。しかし、黙食が常態化した中でも、給食やその他の場面等、みんなで食事をする機会が増えてきたことから、令和３年度以降、小５においては増加傾向につながったと考えられる。一方、中２については、平成 29 年度以降目標値を上回ることなく推移しており、食事の楽しさを実感させる取組が必要である。

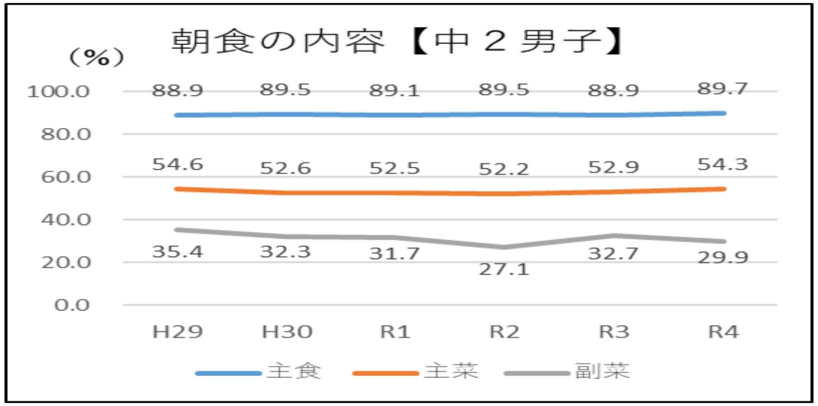
② 「主食」と「おかず」の組み合わせによるバランスのとれた朝食を毎日食べる児童生徒の増加

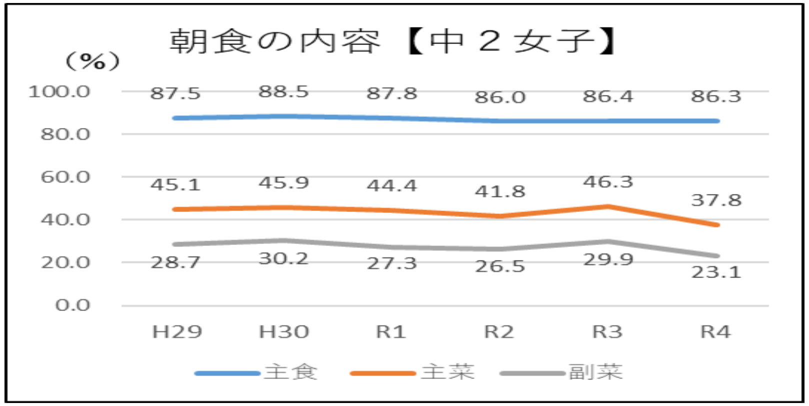
仙台市健康実態調査における「朝食を『毎日食べる』」と回答した割合を 100%に近づけるとともに「主食・主菜・副菜を摂る割合」を「主食を摂る割合」に近づける。









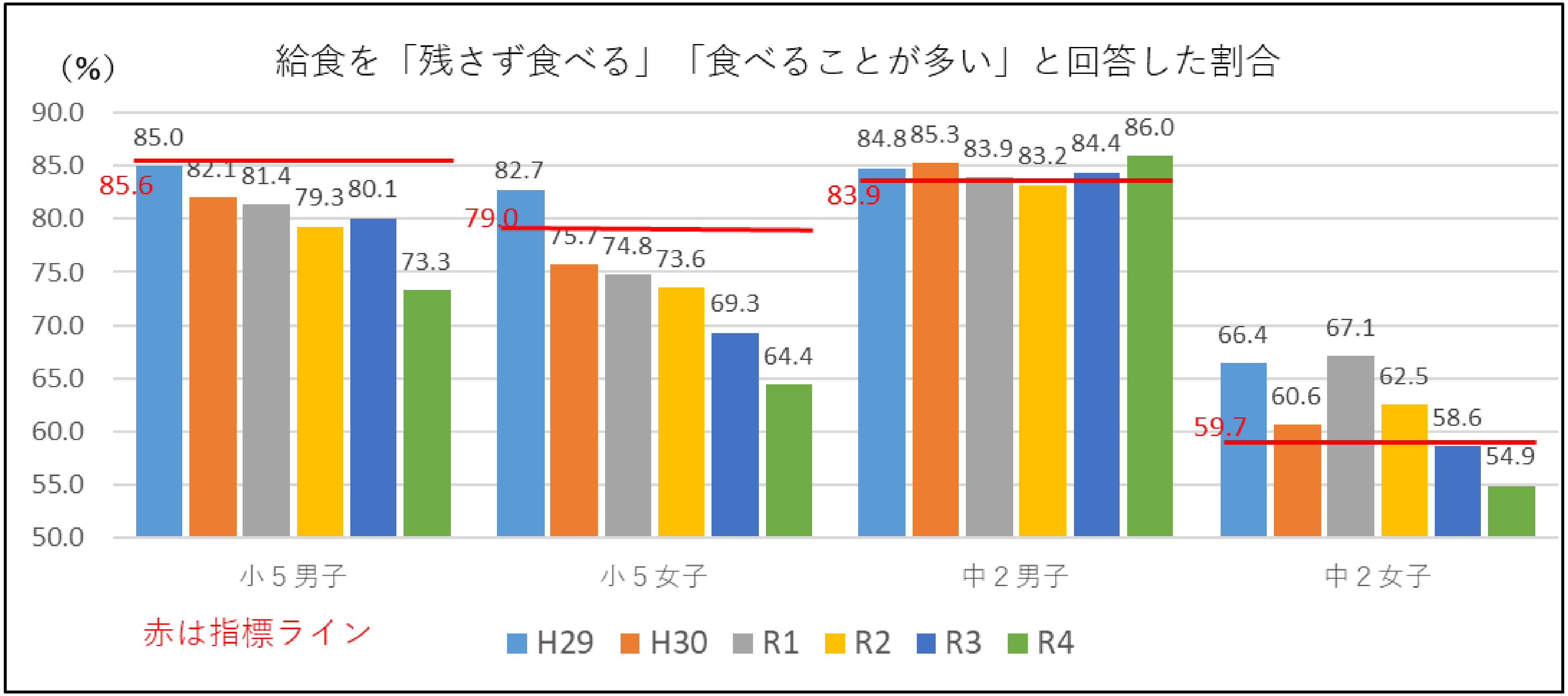


朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、令和３年度まで小５で 90%前後、中２で 82～87%程度で推移してきた。しかし、令和４年度は、小５・中２ともに過去最低値を記録し、目標値である朝食摂取 100%との差が広がっている。また、小５においては、「朝食をほとんど食べない」「食べない日が多い」と回答する割合に大きな変動がなく、朝食欠食が習慣化している児童がいると考えられる。理由として「朝食が準備されていない」と回答する児童が少なくないことから、家庭環境にも問題があると考えられる。中２については、学年が上がるにつれて、生活リズムが夜型になっていると見られ、その結果として朝食を毎日食べる生徒の割合が少なくなっていると考えられる。

「主食・主菜（おかず）・副菜（野菜など）を摂る割合」を「主食を摂る割合」に近づけることについては、中２男子以外は、平成 29 年度以降、主菜・副菜を摂る割合が緩やかに減少傾向にあり、主菜の摂取が 50%を下回る状況にある。主食のみを食べている児童生徒が半数以上になっていることがうかがえ、家庭と連携した改善が必要である。

③ 栄養のバランスがとれた給食で、苦手な食品も食べてみる児童生徒の増加

仙台市健康実態調査における「給食を『残さず食べる』『食べることが多い』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。



小５については、平成 29 年度以降、低下傾向が続いており、令和４年度は過去最低値を記録した。コロナ禍において、給食時はグループで会食をせずに黙食をしていることから、食べようとする意欲が低下したり、給食を残すことに対するためらいが薄れたりして、残してしまう児童が多くなったと考えられる。中２については、特に女子について、黙食による孤食の状態が食事への意欲や関心を低下させていると考えられる。みんなで楽しく給食を食べる中で、食への関心や意欲を高めていく取組が必要である。

２ 体力向上につながる運動習慣

【５年後の指標】

① 運動が好きな児童生徒の増加

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における「運動やスポーツ・外遊びをすることが『好き』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

② 運動をもっとしたいと思う児童生徒の増加

仙台市健康実態調査における「運動やスポーツ・外遊びを『もっとやりたい』と思う」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

③ 週３日以上運動する児童生徒の増加

仙台市健康実態調査における「運動やスポーツ・外遊びを『ほとんど毎日する』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

④ １日の運動時間が１時間以上の児童生徒の増加

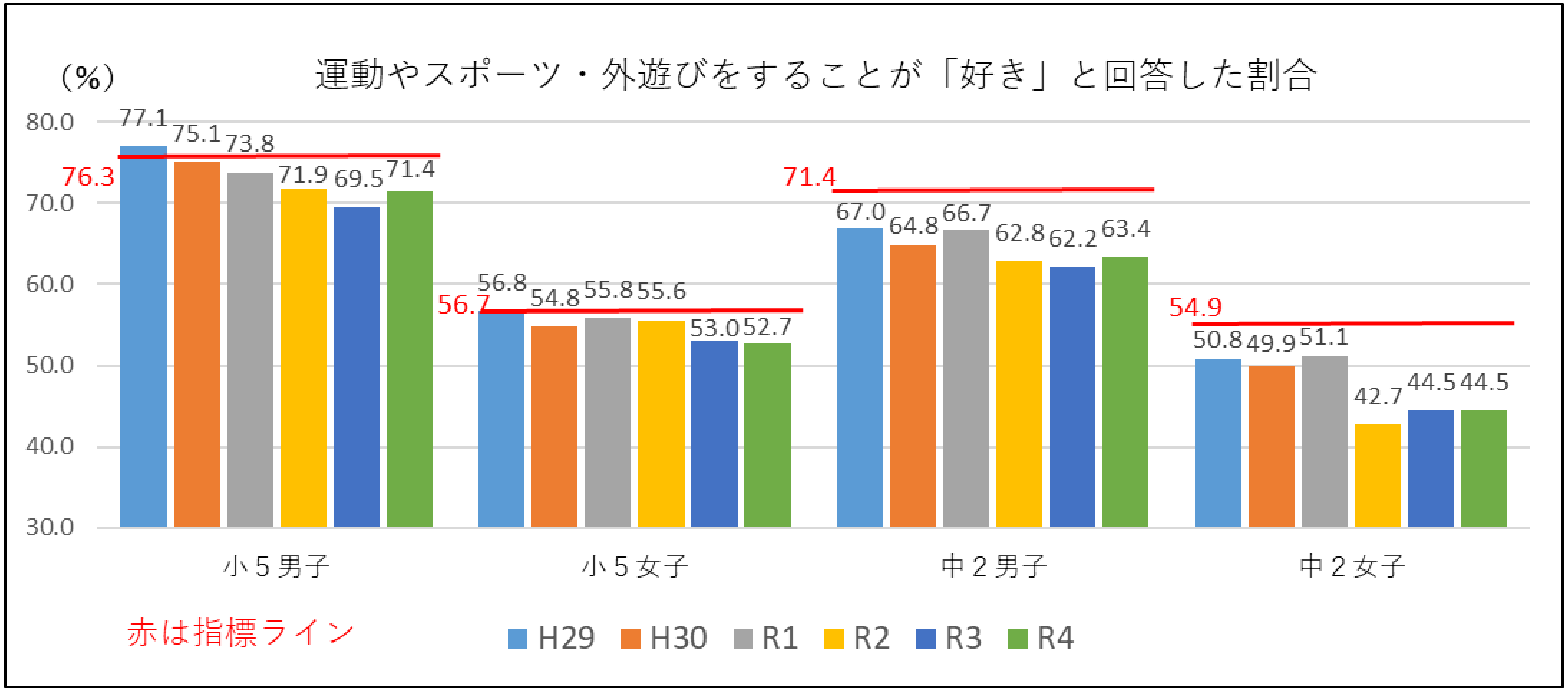
仙台市健康実態調査における「運動やスポーツ・外遊びを『１時間以上する』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

⑤ 実技調査*2（種目、学年、男女別の全 144 項目）測定結果が全国平均を上回る率 35%以上

仙台市健康実態調査における測定結果が体力・運動能力調査（スポーツ庁）における全国平均の割合を上回る率を 35%以上にする。

① 運動が好きな児童生徒の増加

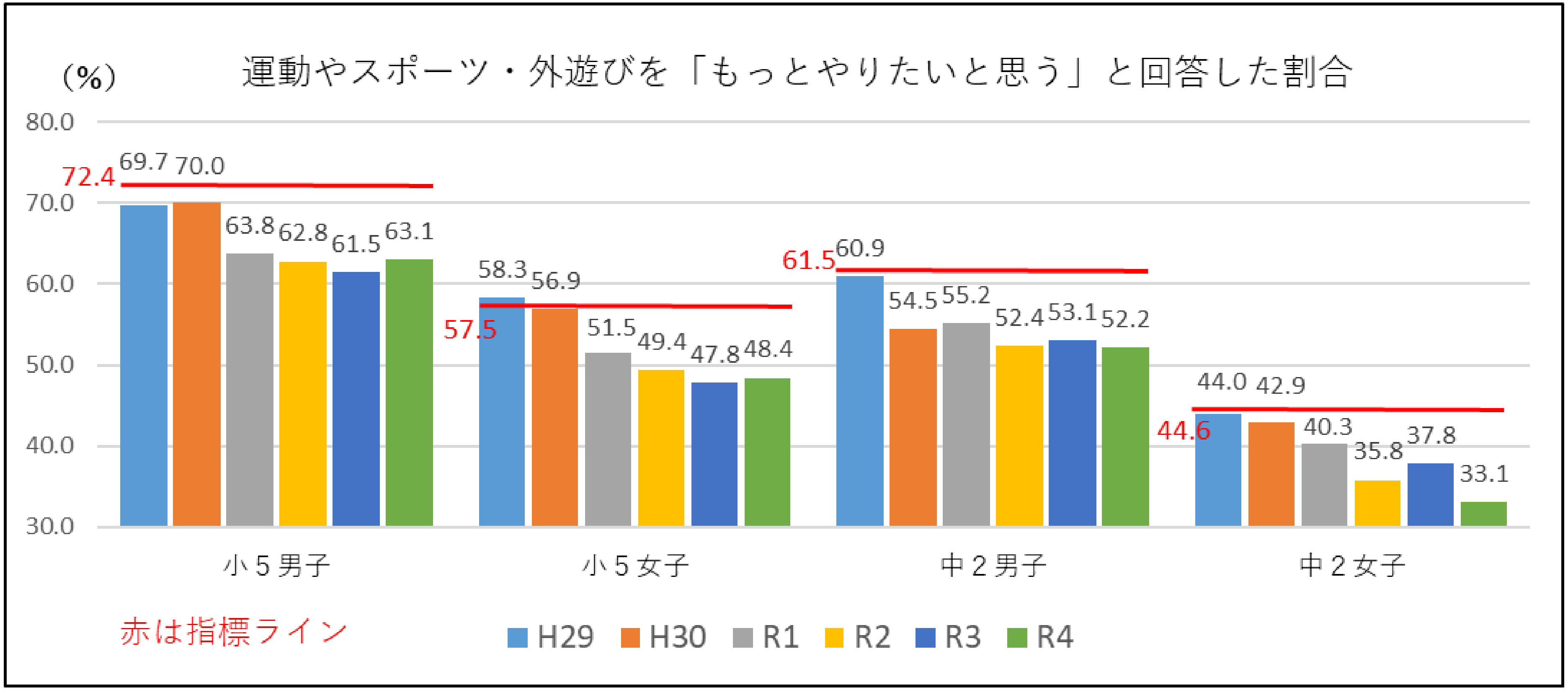
全国体力・運動能力、運動習慣等調査における「運動やスポーツ・外遊びをすることが『好き』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。



小５・中２とも令和２年度以降、減少傾向が見られており、特に中２については、目標値との差が大きくなっている。長期化したコロナ禍により、小学生では十分に運動に親しむことができなかったり、中学生では運動やスポーツ活動に制限が加えられたりすることが運動への関心に影響を与えていると考えられる。

② 運動をもっとしたいと思う児童生徒の増加

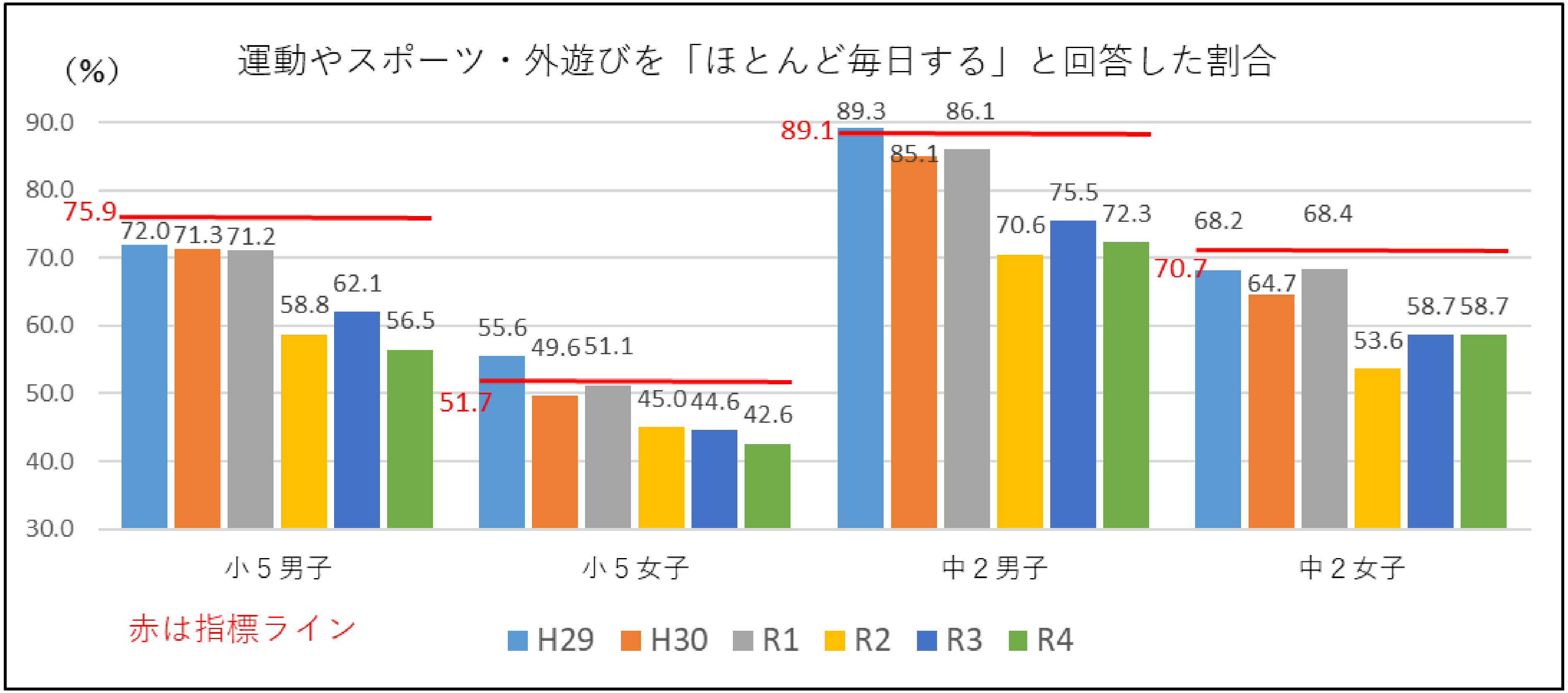
仙台市健康実態調査における「運動やスポーツ・外遊びを『もっとやりたい』と思う」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。



小５・中２とも平成 29 年度以降、減少傾向が見られている。令和４年度は、目標値との差が９～12%程度まで広がっている。また、令和３年度には小５男女が過去最低値を、令和４年度には中２男女が過去最低値を記録するなど、コロナ禍の生活が運動への意欲にも影響を与えていると考えられる。

③ 週３日以上運動する児童生徒の増加

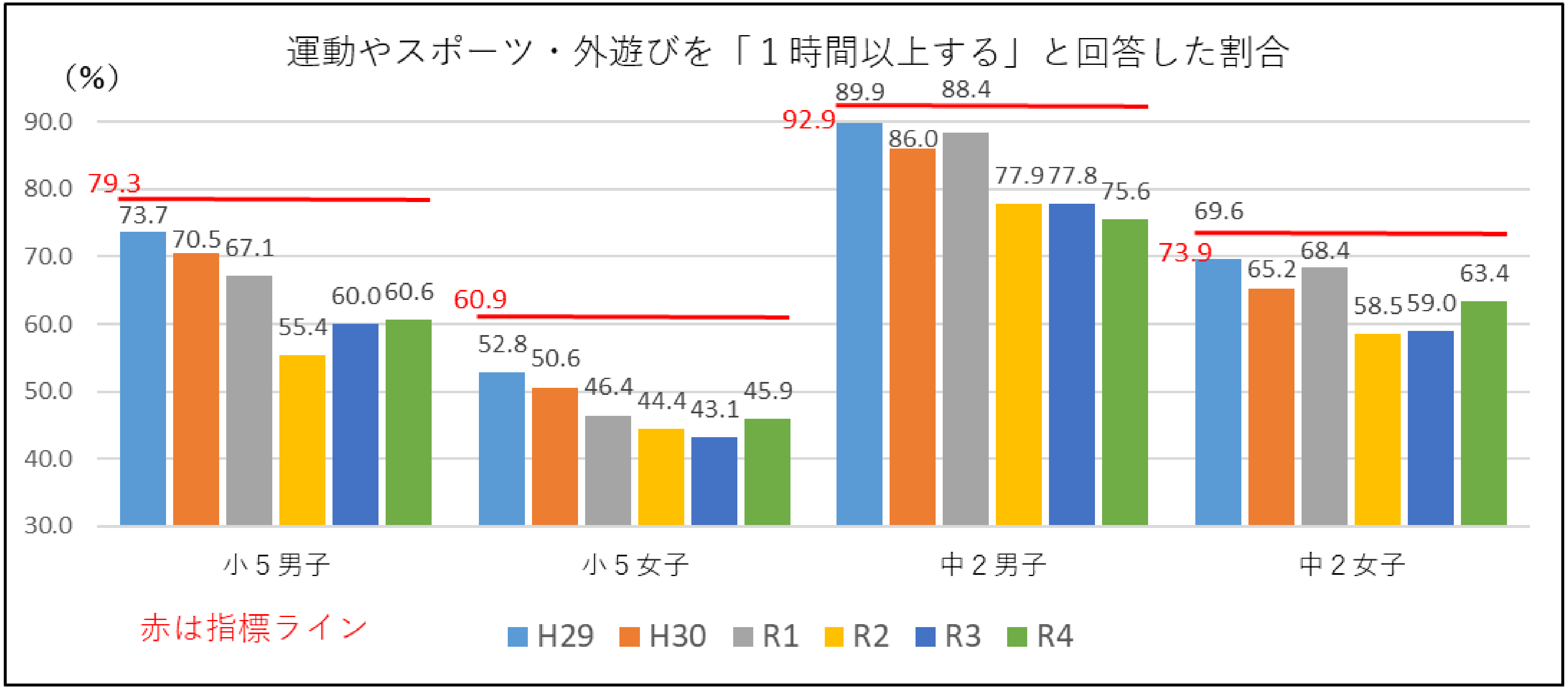
仙台市健康実態調査における「運動やスポーツ・外遊びを『ほとんど毎日する』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。



小５・中２とも平成 29 年度以降、減少傾向が見られている。特に令和２年度以降は目標値との差が大きくなり、令和４年度は、小５女子以外は 12～19%程度まで広がっている。コロナ禍により運動制限が加えられ、運動する機会が減少したため、ほとんど毎日（週３日以上）運動をするとしていた児童生徒にも運動離れが起きたのではないかと考えられる。

④ １日の運動時間が１時間以上の児童生徒の増加

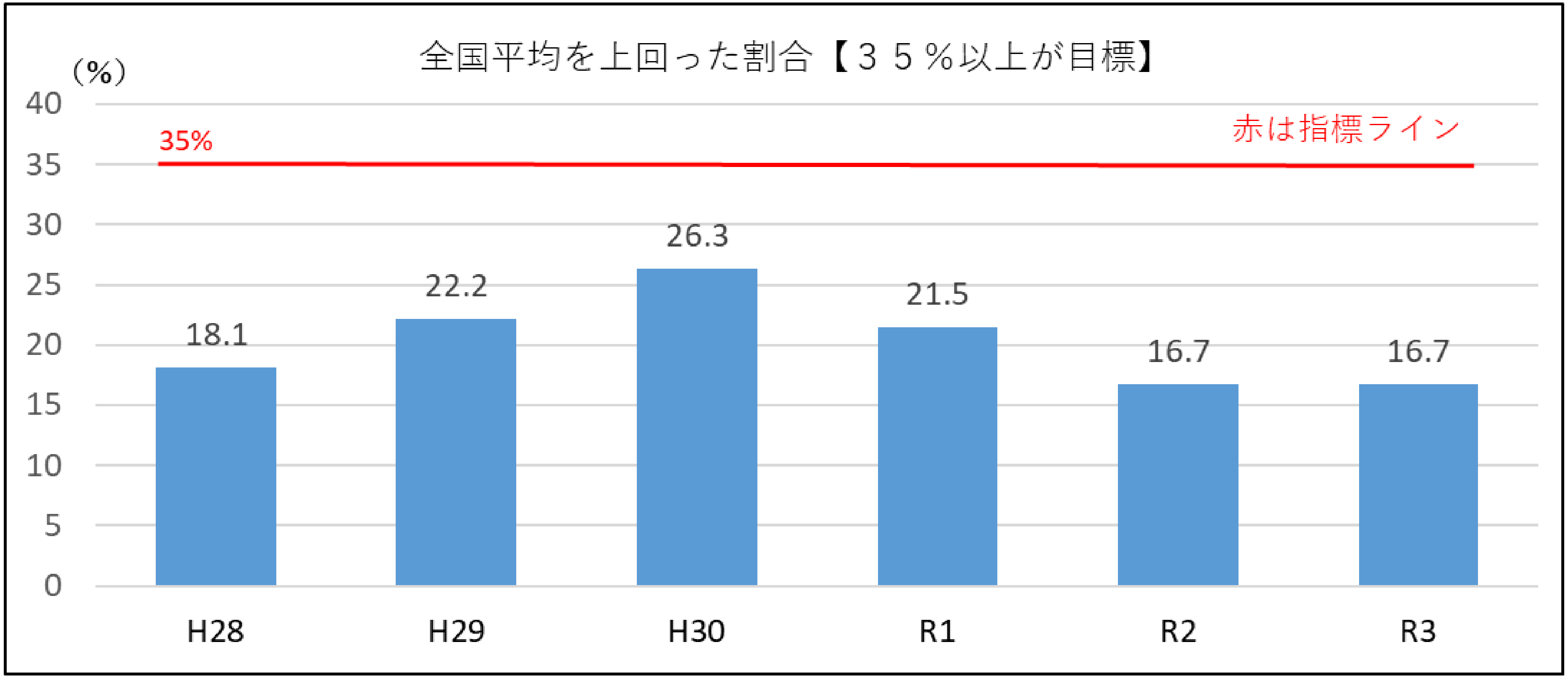
　仙台市健康実態調査における「運動やスポーツ・外遊びを『１時間以上する』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。



　小５・中２とも平成 29 年度以降、減少傾向が見られている。特に令和２年度以降は目標値との差が大きくなり、令和４年度においては、10～19％までの広がりを見せている。しかし、中２男子以外は、令和２年度以降若干回復傾向にある。

⑤ 実技調査（種目、学年、男女別の全 144 項目）測定結果が全国平均を上回る率 35% 以上

仙台市健康実態調査における測定結果が体力・運動能力調査（スポーツ庁）における全国平均の割合を上回る率を 35%以上にする。



平成 28 年度からの 6 年間では、目標値を超える年度はなかった。平成 28 年度から 30 年度にかけて増加していたが、令和元年度以降は減少している。コロナ禍前は、プランの成果が一定程度表れたと考えられるが、コロナ禍になって運動時間や運動頻度の減少によって運動不足に拍車がかかり、運動習慣が十分に身に付かなかったことが、体力に大きく影響を与えていると考えられる。

3 規則正しく健康を意識した生活習慣

【５年後の指標】

① 自分の体や健康に関心を持つ児童生徒の増加

仙台市健康実態調査における「健康に気を付けていることが『ある』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

② 睡眠時間が６時間未満の児童生徒の減少

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における「１日の睡眠時間が『６時間未満』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最低値を下回る。

③ テレビやゲーム等のメディア接触時間が３時間以上の児童生徒の減少

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における「１日のテレビ視聴時間３時間以上（テレビゲームを含む）」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最低値を下回る。

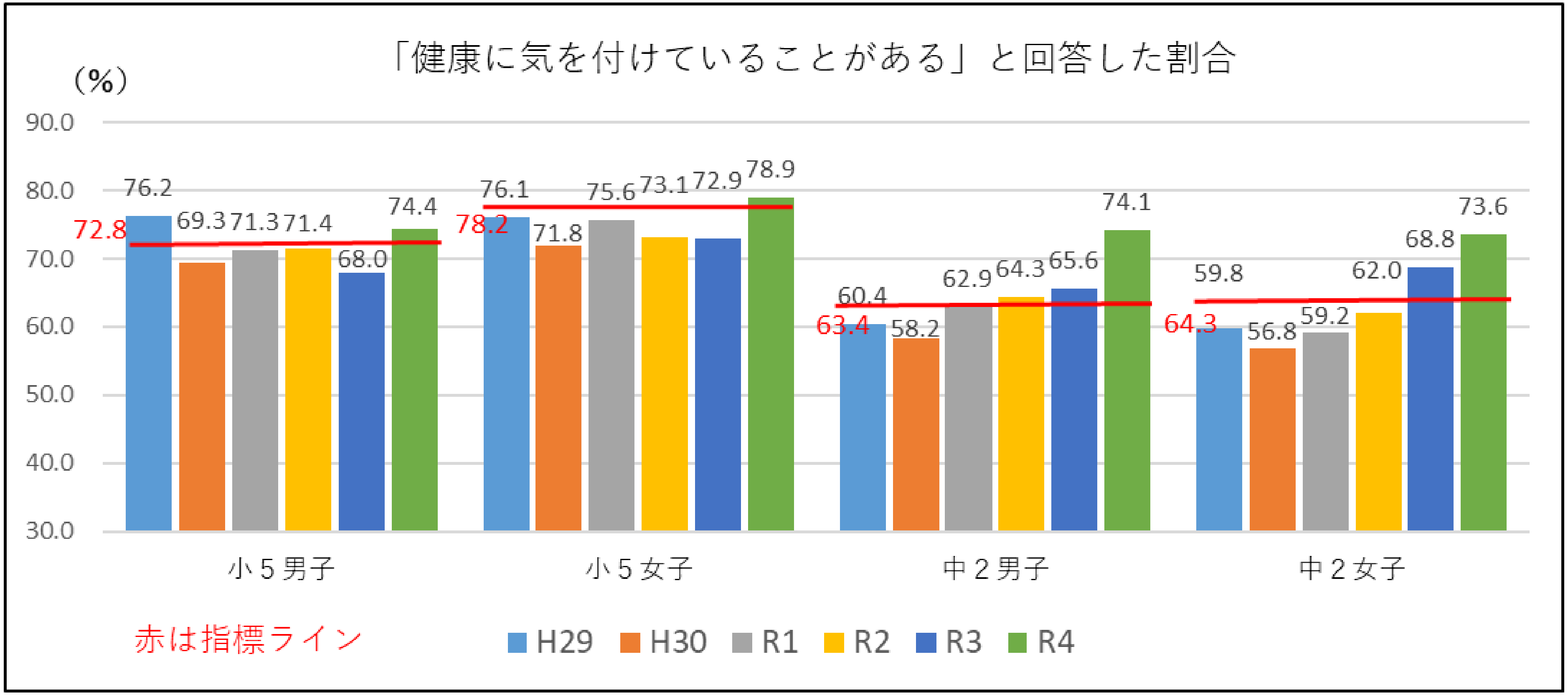
④ 肥満傾向児*3 の出現率の低下

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における肥満度が 20%以上の児童生徒の割合について全国平均を下回る。

※令和２年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査は中止

① 自分の体や健康に関心を持つ児童生徒の増加

仙台市健康実態調査における「健康に気を付けていることが『ある』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最高値を上回る。

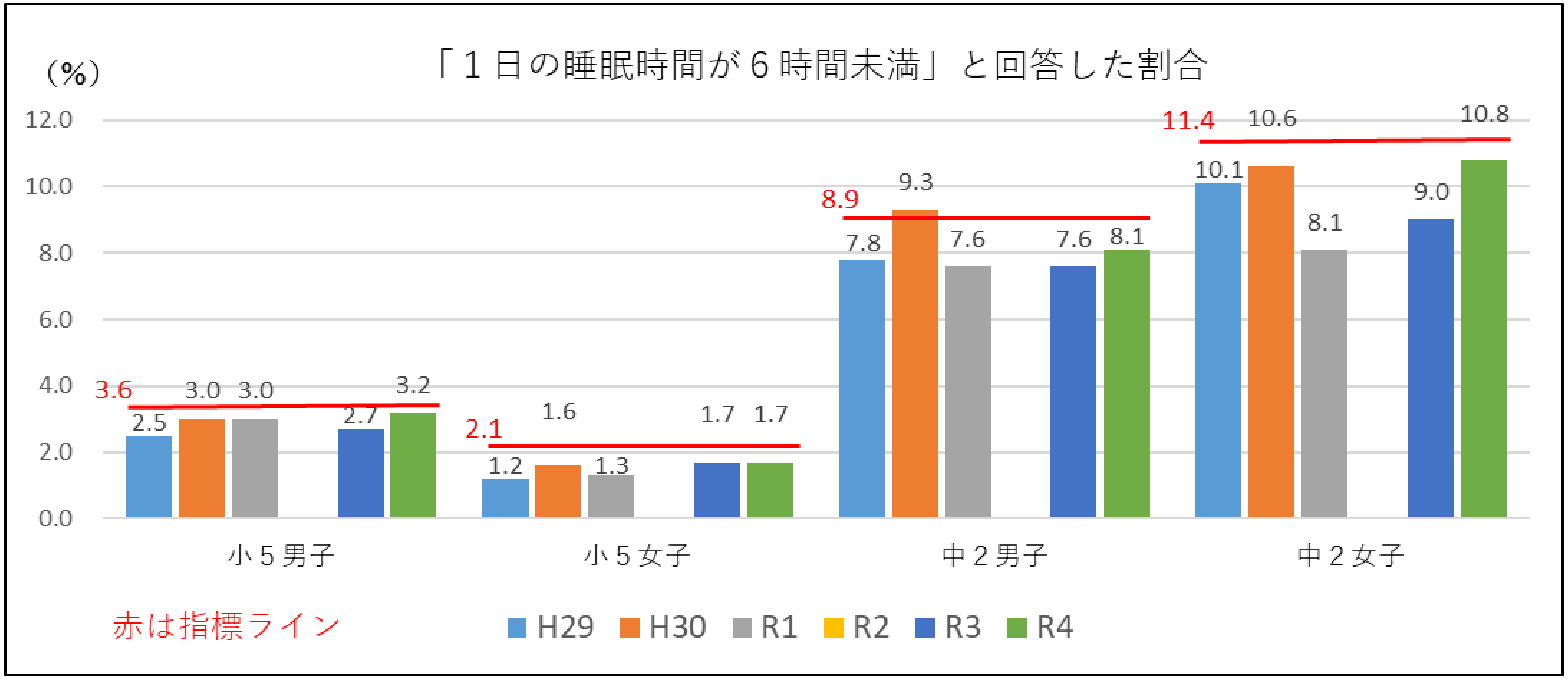


平成 29 年度から 30 年度にかけては減少傾向が見られていたが、令和元年度以降は増加傾向に転じている。令和４年度には、小５中２とも指標を上回り、小５男子以外は過去最高値を記録した。新型コロナウイルス感染症の流行により、学校の感染症予防に関する指導や地域・家庭の感染症対策の取組の習慣化が、健康への意識向上につながっていると考えられる。

② 睡眠時間が６時間未満の児童生徒の減少

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における「１日の睡眠時間が『６時間未満』」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最低値を下回る。

※令和２年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査は中止

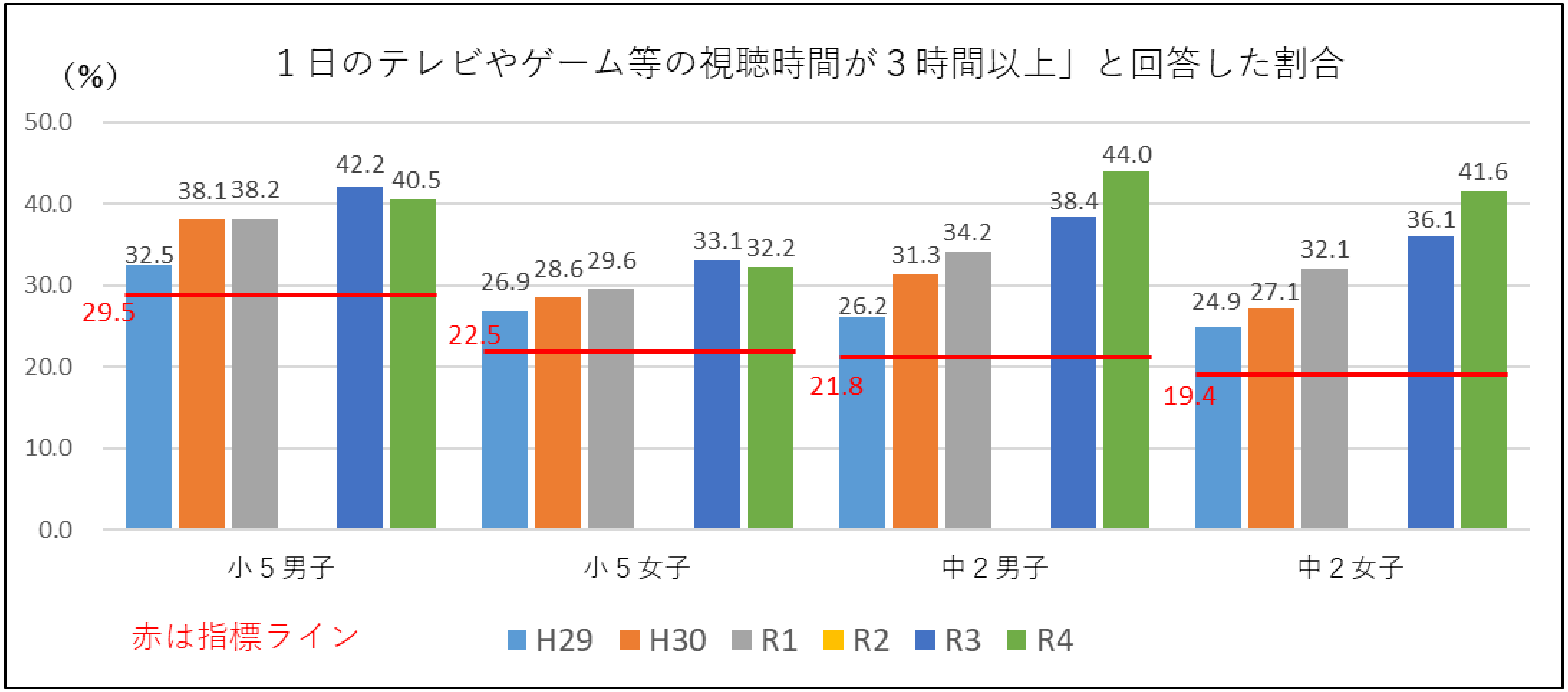


平成 30 年度の中２男子を除いて、平成 29 年度以降目標値を下回っている。学年が上がるにつれて睡眠時間が少なくなる傾向にあるが、特に、男子に比べて女子の方がその傾向が強く見られる。中２女子に夜型生活を過ごす生徒が多いと考えられる他、男子に比べて女子の方が、運動時間が少ない傾向が影響していると考えられる。

③ テレビやゲーム等のメディア接触時間が３時間以上の児童生徒の減少

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における「１日のテレビ視聴時間３時間以上（テレビゲームを含む）」と回答した割合について平成 22 年度から平成 27 年度までの最低値を下回る。

※令和２年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査は中止

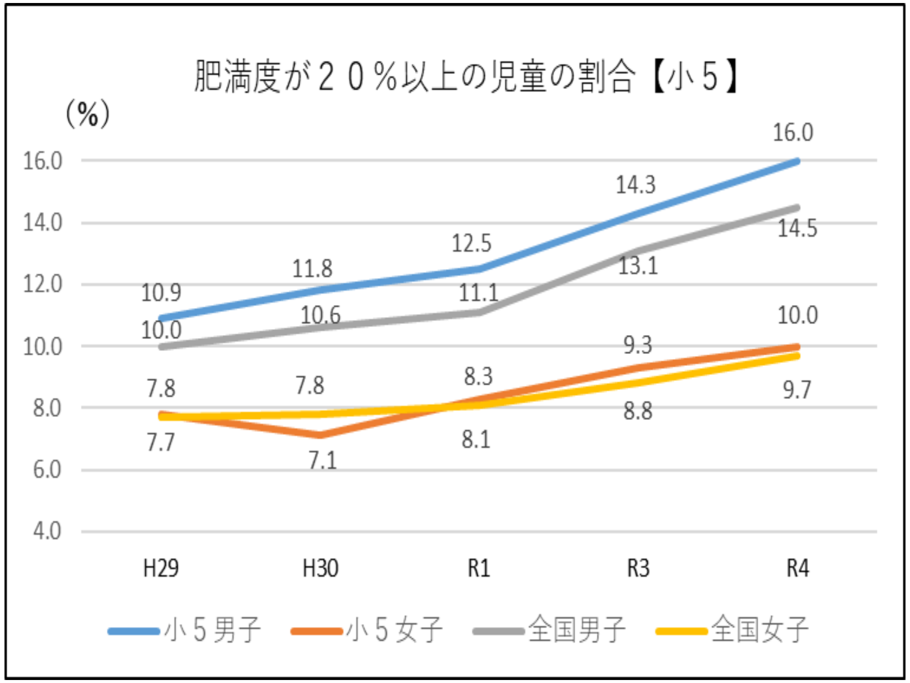


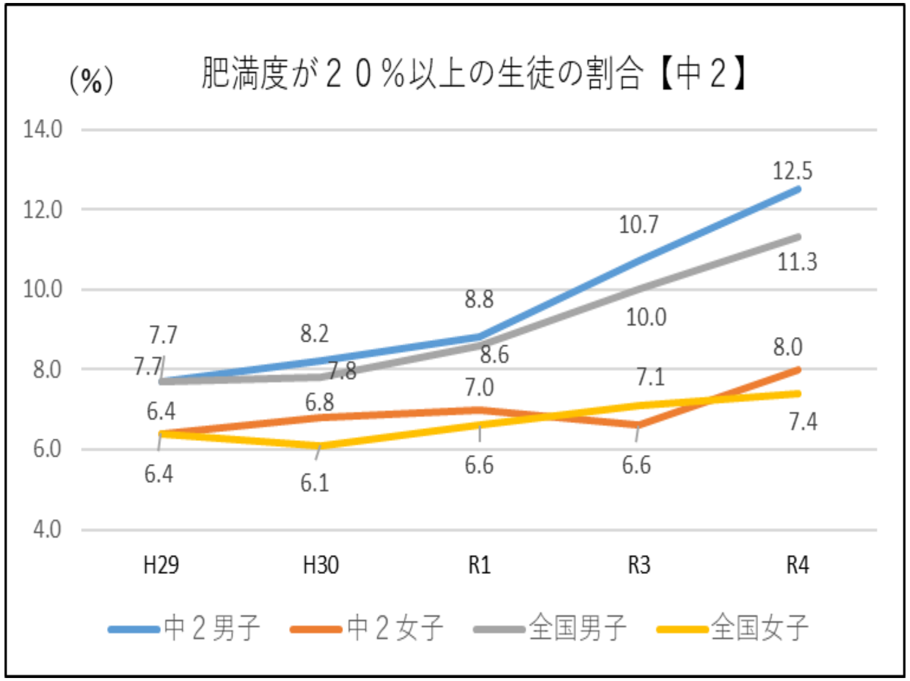
小５・中２とも平成 29 年度以降、増加傾向が見られている。小５は男女とも令和３年度に最高値を記録し令和４年度に若干減少している。中２は男女とも令和４年度に過去最高値を記録した。メディア端末が普及する中、コロナ禍で外遊びやスポーツなど運動する機会が減少したことによりメディア接触時間の増加につながったと考えられる。

④ 肥満傾向児の出現率の低下

全国体力・運動能力、運動習慣等調査における肥満度が20%以上の児童生徒の割合について全国平均を下回る。

※令和２年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査は中止





平成29年度以降、小５中２とも肥満傾向児の割合は増加傾向にある。また、女子に比べて男子の割合が高く、令和元年度以降男子の増加の幅が大きくなっている。全国と仙台市は同じ傾向にあるが、小５男子は、全国より1.5%多い状況で推移している。食生活や生活習慣の乱れに加え、コロナ禍で運動機会の減少とメディア接触時間の増加が、肥満度20%以上の児童生徒の割合を上昇させたと考えられる。

全体を振り返って

平成 29 年度からの状況を振り返ると、コロナ禍前は、現プランの施策の積み重ねにより一定の成果があった項目もあったが、コロナ禍によって施策に係る取組の多くを実施できなかったことが影響し、全体として目標に掲げた指標を上回る成果をあげることができなかった。そこで、３つの習慣ごとに今後解決すべき課題（目標）を以下のとおり、整理した。

１　今後の課題（目標）

① 食習慣について

〇食事の楽しさを感じる児童生徒の増加　（食事をすることが楽しみ）
〇食事の大切さを理解する児童生徒の増加　（苦手なものも食べてみる、給食を残さず食べる）
〇望ましい食習慣を実践する児童生徒の増加　（朝食をしっかり食べる、３食バランスよく食べる）

② 運動習慣について

〇運動の楽しさを感じる児童生徒の増加　（運動が好き、もっとやりたいと思う）
〇運動の大切さを理解する児童生徒の増加　（進んで運動や外遊びをする）
〇望ましい運動習慣を実践する児童生徒の増加（１日あたり１週間あたりの運動時間を増やす）

③ 生活習慣について

〇健康に関心を持つ児童生徒の増加　（健康について気を付けている）
〇生活習慣の大切さを理解する児童生徒の増加（スクリーンタイムを減らす､十分な睡眠時間を確保する）
〇望ましい生活習慣を実践する児童生徒の増加（同時刻に寝る、同時刻に起きる）

２　目標設定の在り方や指標検証のためのアンケート項目について

現プランの中には、策定時の状況から目標値や達成度を測るアンケート項目を設定していたが、現状では、目標値としての合理性にそぐわないものや、指標とアンケート内容の関連にずれが見られるものがある。次期プランでは、適切な指標設定とアンケート項目の見直しが必要である。

例：指標「毎日の食事を<u>大切にしよう</u>とする児童生徒の増加」→　アンケート「食事をすることが『<u>とても楽しみ</u>』と回答した割合」で測る。

大切にしよう　≠　とても楽しみ　（指標とアンケート内容にずれがある）