

## 出雲市立第一中学校地域が一体となった健康活動 「すこやか委員会」10年間の振り返り ～子どもたちが元気よくを目指して～

かむら まさのり<sup>1)</sup> ふじた やすゆき<sup>2)</sup> かとう ひろし<sup>3)</sup> すぎうら ひろあき<sup>4)</sup> みはら たかふみ<sup>5)</sup>  
 嘉村正徳<sup>1)</sup> 藤田委由<sup>2)</sup> 加藤裕司<sup>3)</sup> 杉浦弘明<sup>4)</sup> 三原崇文<sup>5)</sup>  
 ふくはら けいこ<sup>6)</sup> つむら くみ<sup>7)</sup> わたなべ ひろし<sup>8)</sup> はねだ のりゆき<sup>9)</sup> ふじわら ゆうこ<sup>10)</sup>  
 福原恵子<sup>6)</sup> 津村久美<sup>7)</sup> 渡辺浩<sup>8)</sup> 羽根田紀幸<sup>9)</sup> 藤原悠子<sup>10)</sup>  
 あしざわ たかお<sup>11)</sup> ひら たあきなり<sup>12)</sup> つち えりな<sup>13)</sup> ふくだ せいじ<sup>13)</sup> はしおか さだゆき<sup>14)</sup>  
 芦沢隆夫<sup>11)</sup> 平田彰業<sup>12)</sup> 土江梨奈<sup>13)</sup> 福田誠司<sup>13)</sup> 橋岡偵征<sup>14)</sup>  
 たけした はるお<sup>15)</sup> いの うえ けん<sup>16)</sup>  
 竹下治男<sup>15)</sup> 井上 顕<sup>16)</sup>

キーワード：学校保健，睡眠，メディア，中学校校区，アンケート調査

### 要 旨

出雲市立第一中学校地域では2008年から今日に至るまで地域内の保育所・幼稚園，小中学校と地域が連携して規則正しい生活習慣作りに取り組んでいる。活動目標「良質な睡眠の確保と適切なメディア接触」，成果予測「朝から元気な子，優しい心の子どもの増加」，活動の柱は「生活習慣努力目標の設定とそれに基づく毎月第1土曜日から7日間の健康作り週間と自己評価」・「年1回の生活習慣や心の状態に関わるアンケート調査の継続」などである。2008-2017年度までの10年間のアンケート結果を前後期5年ずつでまとめ検討したもののうち，中学生を中心に本報告を行った。①朝6時30分までの起床割合は前期33.6%，後期43.8%，②夜11時以前の就寝割合は前期47.4%，後期52.1%，③朝元気な割合は前期62.4%，後期61.7%，④テレビ視聴時間は減少傾向であったが，ゲームやスマートフォン使用時間は増加傾向であった。本検討を基に今後，詳細な解析とその結果を考慮した啓発活動を継続する。

Masanori KAMURA et al.

1) 嘉村医院 (出雲市立第一中学校・上津小学校・上津幼稚園担当)，2) 介護老人保健施設ケアセンターかんど (島根大学名誉教授)，3) 加藤医院 (出雲市立第一中学校・今市小学校担当)，4) すぎうら医院 (今市小学校担当)，5) 三原医院 (大津小学校担当)，6) あべ医院 (大津小学校・すぎの子保育園担当)，7) つむらファミリークリニック くみ小児科 (今市幼稚園・ねむの木保育園・ねむの木夜間保育園担当)，8) わたなべこどもレディースクリニック (大津幼稚園・たちばな保育園・出雲乳児保育園担当)，9) どれみクリニック 基常小児科 (中央幼稚園・中央保育所担当)，10) 大曲診療所 (おおつ保育所担当)，11) 芦沢小児科 (きんろう保育園担当)，12) 寿生苑 (一の谷保育園担当)，13) 島根大学医学部看護学科，14) 島根大学医学部精神医学講座，15) 島根大学医学部法医学講座，16) 高知大学教育研究部医療学系臨床医学部門保健管理センター

連絡先：〒693-0101 島根県出雲市上島町1025番地

嘉村医院