

2. 学齡期（7歳～15歳）

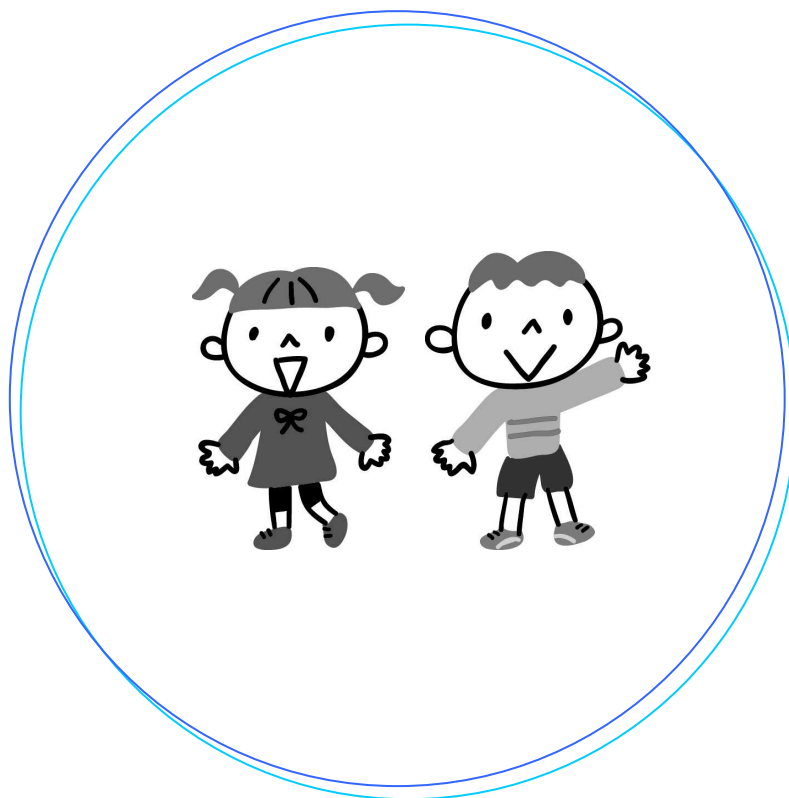
目指す姿

家庭と学校で、食事や睡眠などの良い生活習慣を学び、規則正しい生活リズムを身に付けよう！

学齡期は、精神神経機能が発達し、心と身体が成長する時期であるとともに、基礎的な生活習慣が形成される大切な時期です。

この時期は、家庭や学校の影響を強く受けやすいため、家庭と学校がともに連携した働きかけが重要となります。望ましい生活習慣を学び、規則正しい生活リズムを身に付け、将来に向けては健康につながる行動選択ができる力を育てることが必要です。

そこで、この時期の目指す姿を【家庭と学校で、食事や睡眠などの良い生活習慣を学び、規則正しい生活リズムを身に付けよう！】とし、その実現に向けて次の6分野、13 施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。



●栄養・食生活

➡ 栄養・食生活の詳細については、「日光市食育推進計画」を参照

※以下「栄養・食生活」内の目標値は、日光市食育推進計画に準じるため、平成 30 年度の値となる

施策 1 食べ物を大切にすることの促進

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 学校・家庭・地域で食べ物の大切さを学び、食べ物に感謝する心を育みましょう。
- 自分に合った量を選ぶなど、食べ残しをできるだけ減らすよう努力しましょう。
- 正しい食事マナーを学び、日頃から取り組みましょう。

行政 が目指すこと



- 食べ物の大切さや正しい食事マナーの啓発を行い、実践につなげます。
- 食べ物を身近に感じてもらうため、農業体験学習などを推進します。

参考：平成 24 年度実施事業

「食べ物を大切にすること（食事マナー等）」に関する指導等の実施（田植え→稲の観察→収穫→食べるの一連の体験学習、おはしの持ち方の指導、テーブルマナー教室）

施策 2 朝食の大切さを知らせる機会の充実

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 一日を元気よく始めるため、毎日朝食を食べましょう。
- 朝食の大切さについて、家族で話し合しましょう。

行政 が目指すこと



- 朝食の大切さについて、子どもと保護者に対し、積極的な情報提供に努めます。

参考：平成 24 年度実施事業

「朝食の大切さについて」に関する指導等の実施（1日の始まりは朝食から～朝食について考えよう～（授業）、早寝早起き朝ごはん週間を設ける、朝食について（総合的な学習）等）／地域生産者及び郷土料理を得意とする方との交流／給食地産地消事業（毎月 18 日を地産地消の日として地場産の食材を提供）／生産者との交流会／家庭教育講座（早寝・早起き・朝ごはん、子どもの生活習慣病予防について、おなかの健康と食生活～腸の健康を守る食育）

施策3 家族で食事をとることの大切さを知る機会の充実

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 家族で楽しく食事をし、話をする機会を増やしましょう。

行政 が目指すこと



- 家族と一緒に食事をするものの大切さについて、意識啓発に努めます。

参考：平成24年度実施事業

「家族と一緒に食事をする効果等」に関する指導等の実施（親子給食、好き嫌いなく食べよう（親子学習）等）／家庭教育講座（早寝・早起き・朝ごはん、子どもの生活習慣病予防について、おなかの健康と食生活～腸の健康を守る食育）／ひかりの郷出前講座 食事は元気のもと

施策4 適正体重を維持することの推進

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 適正体重を知り、バランス良く適量を食べる習慣を身に付けましょう。
- 年齢に合ったおやつの量と内容について知り、適切なおやつのとる方を身に付けましょう。

行政 が目指すこと



- バランスのとれた食事やおやつについて普及啓発を行います。
- 適正体重について普及啓発を行います。

参考：平成24年度実施事業

「バランスの良い食事の方法等」に関する指導等の実施（バランスを考えた1食分の献立を工夫して調理し、弁当を作って親に食べてもらおう（親子のつどい）、だいじな3つのえいようについて（授業）、五大栄養素の働きと食品グループについて（授業）、バランスの良い献立について（授業））／健康診断結果／学校給食の献立表に栄養表示

施策5 食生活について考える力の養成

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 食事づくりの手伝いを積極的に行いましょう。
- 食への関心を高め、食について正しく選択する力を身に付けましょう。

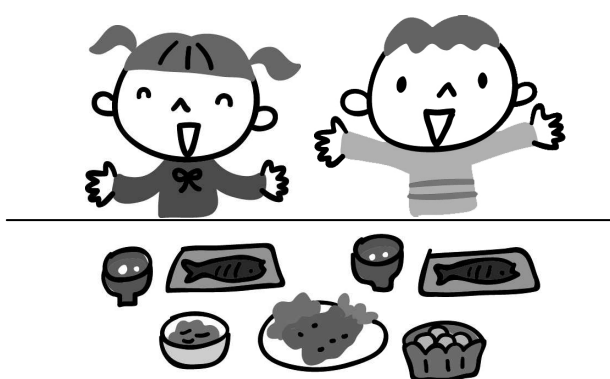
行政 が目指すこと



- 子どもと保護者に対し、食の重要性について継続して普及啓発に努めます。

参考：平成24年度実施事業

家庭に対する食育等の啓発活動の実施（食育・給食・保健・学年だより、献立表へ掲載）



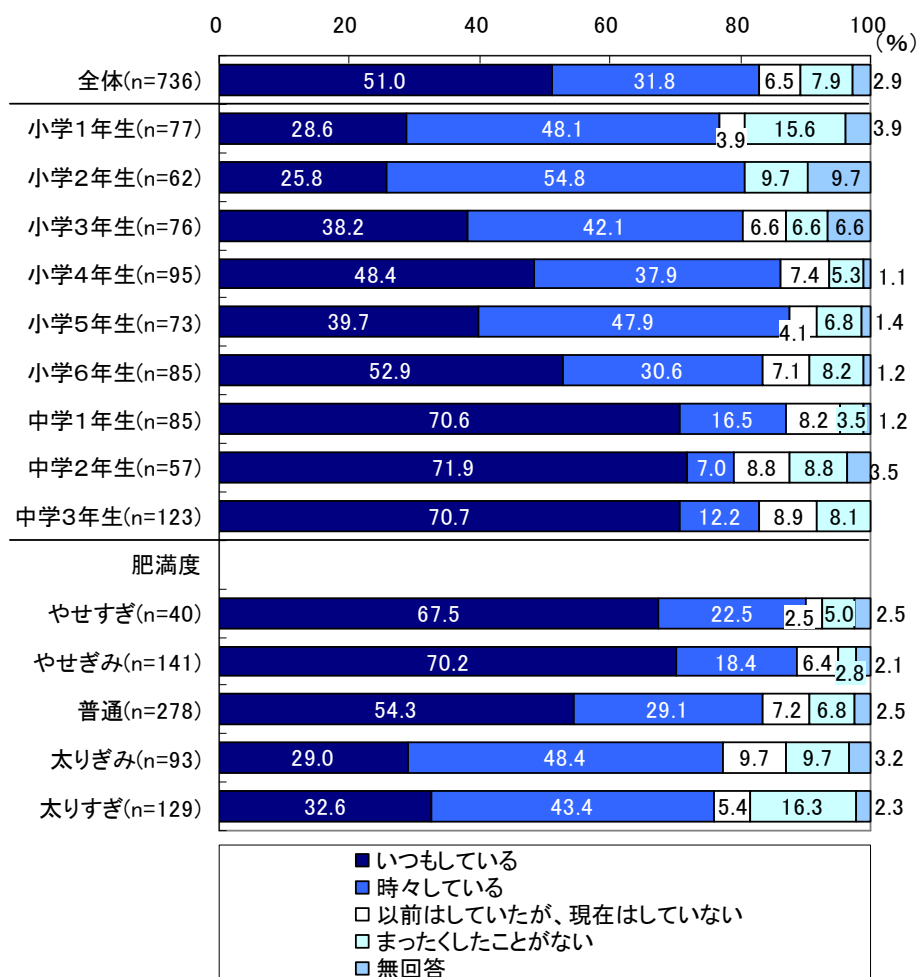
●身体活動・運動

施策 1 運動に取り組み、継続できる環境づくり

■現状

- ・日常生活の中での運動頻度は、約5割が「いつもしている」となっています。
- ・学年別に見ると、中学生では約7割が「いつもしている」となっています。
- ・肥満度別に見ると、やせすぎや、やせぎみの人では約7割が「いつもしている」となっています。一方、太りすぎの人では「いつもしている」は約3割と少なく、「まったくしたことがない」が1割以上と多くなっています。（図表 43）

図表 43 学年、肥満度別 日常生活の中での運動頻度 [小中学生]

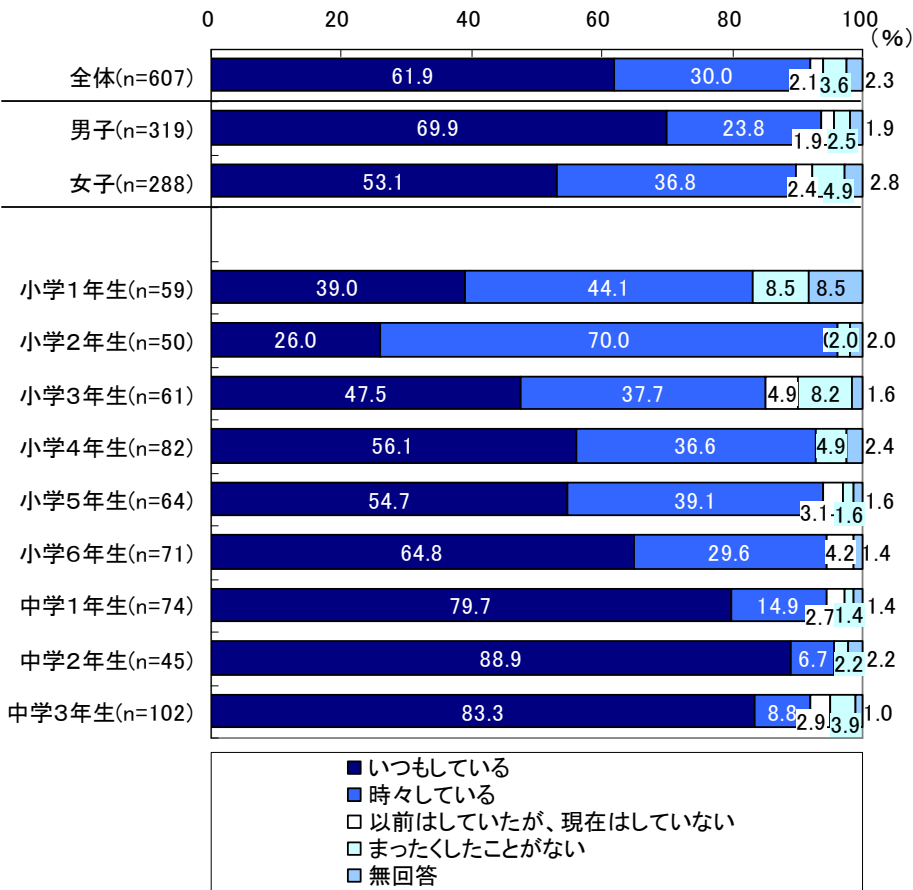


資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・意識的に身体を動かす運動をいつもしているまたは時々している人の中で、週2日以上1日30分以上の運動については、全体の約6割が「いつもしている」となっています。
- ・男女別に見ると、「いつもしている」が男性では約7割と、女性の約5割に比べ多くなっています。
- ・学年別に見ると、学年が上がるほど「いつもしている」割合が高い傾向となっています。

(図表 44)

図表 44 男女、学年別 週2日以上1日30分以上の運動の頻度 [小中学生]
(意識的に身体を動かす運動をいつもしているまたは時々している人のみ回答)



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・小学生では、運動を現在はやしていない人やまったくしたことがない人でも、「学校の授業」や「学校の昼休み」、「外遊び」はいずれも概ね半数以上と多くなっています。また、いつもしている人では「学校の部活・スポーツ少年団」が約6割と多くなっています。
- ・中学生では、運動を現在はやしていない人やまったくしたことがない人でも、「学校の授業」は7割以上と多くなっています。また、いつもしている人では「学校の部活・スポーツ少年団」が約9割と多くなっています。（図表 45）

図表 45 校種及び日常生活の中での運動頻度別 運動や身体を動かす場面 [小中学生]

単位：%		n	学校の授業	学校の昼休み	学校の部活・スポーツ少年団	外遊び（自宅や公園など）	習い事	無回答
全体		736	64.9	49.7	45.7	51.6	19.4	2.2
小学生	いつもしている	187	59.9	65.8	59.9	66.8	32.6	0.5
	時々している	200	72.0	61.5	14.0	70.5	29.0	1.0
	以前はしていたが、現在はしていない	25	64.0	44.0	8.0	64.0	12.0	4.0
	まったくしたことがない	40	72.5	62.5	0.0	50.0	7.5	0.0
中学生	いつもしている	188	63.3	32.4	91.5	26.6	5.9	0.5
	時々している	33	57.6	27.3	39.4	36.4	18.2	0.0
	以前はしていたが、現在はしていない	23	69.6	17.4	21.7	30.4	0.0	0.0
	まったくしたことがない	18	77.8	5.6	22.2	16.7	0.0	0.0

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■ 課題

運動頻度は、日常生活の中の運動も、週2日以上1日 30 分以上の運動も、「いつもしている」割合は学年が上がるほど高くなっています。

運動や身体を動かす場面について、いつも運動をしている小学生では、「学校の部活・スポーツ少年団」が多くなっています。それ以外の人でも「学校の授業」や「昼休み」、「外遊び」など授業や遊びを通じたものが多くなっており、身体を動かす楽しさやいつでも気軽にできる身体の動かし方を啓発することが重要です。

いつも運動をしている中学生では、「学校の部活・スポーツ少年団」が約9割と多くなっていますが、それ以外の人では「学校の授業」以外ではあまり身体を動かすことが少ないため、運動や身体を動かすことが発育に重要な要素であるという理解を広げることが必要です。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 学校の授業や昼休みには、楽しく運動をしましょう。
- 学校の部活やスポーツ少年団、習い事などの機会を利用して、運動するようにしましょう。

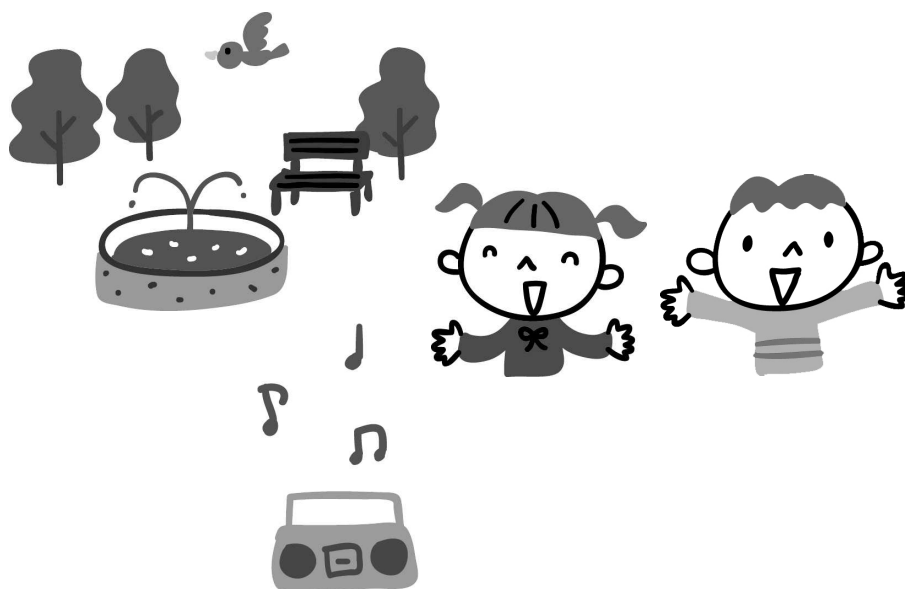
行政 が目指すこと



- 学校の授業では、身体を動かすことや運動の楽しさを伝えられるよう努めます。
- 親子で一緒に身体を動かせる催し物について情報提供を行います。
- 放課後の部活、スポーツ少年団などの運動機会について、情報提供を行い、運動を行うよう促進します。

参考：平成 24 年度実施事業

ウォーキングマップの活用／既存の観光関係のウォーキングマップを活用し、運動習慣について案内／スポーツ少年団への財政支援／青少年リーダー研修及び自然体験事業／放課後子ども教室推進事業／健康ポータルサイトへの掲載／体育館の耐震補強工事及び改修工事／体育施設の整備・改修



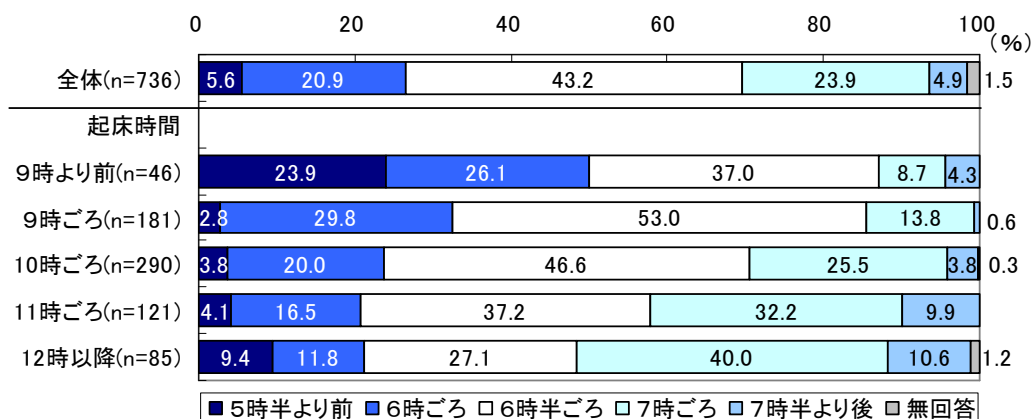
●休養・ころ

施策 1 休養・睡眠の重要性の意識啓発の充実

■現状

- ・就寝時間別に起床時間を見ると、就寝時間が遅いほど起床時間も遅くなっています。(図表 46)

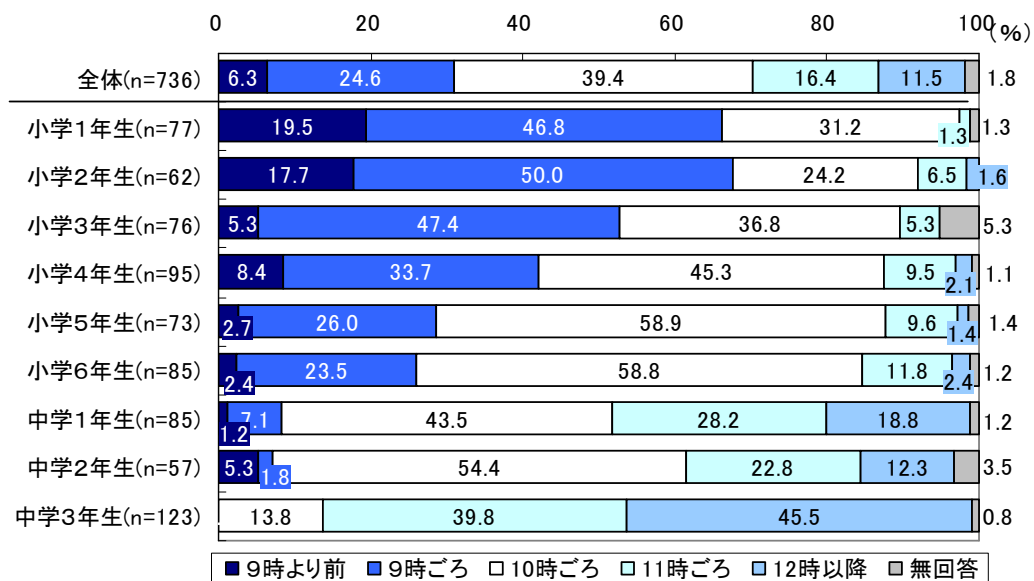
図表 46 就寝時間別 起床時間 [小中学生]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・学年別に就寝時間を見ると、学年が上がるほど就寝時間が遅くなっています。特に、中学3年生では就寝時間が「12 時以降」の割合が4割以上で最も高くなっています。(図表 47)

図表 47 学年別 就寝時間 [小中学生]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■課題

就寝時間が遅いほど起床時間も遅くなっています。学年が上がるほど遅い就寝時間が多く、特に、中学3年生では受験勉強の影響などからか、「12時以降」が最も多くなっています。子どもの頃に睡眠リズムの乱れが続くと、肥満や生活習慣病、うつ病などにつながる危険性があります。そのため、早寝・早起きといった適切な生活習慣を形成し、睡眠リズムや休養の重要性を啓発することが必要です。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 睡眠をしっかりと、身体を休めることの重要性を知りましょう。
- 早寝・早起きをする習慣を身に付けましょう。
- 健康においての睡眠の重要性を理解しましょう。

行政 が目指すこと



- 適切な睡眠リズムや休養の重要性について啓発します。
- 早寝・早起きといった適切な生活習慣を身に付けられるよう、学校と連携して啓発します。

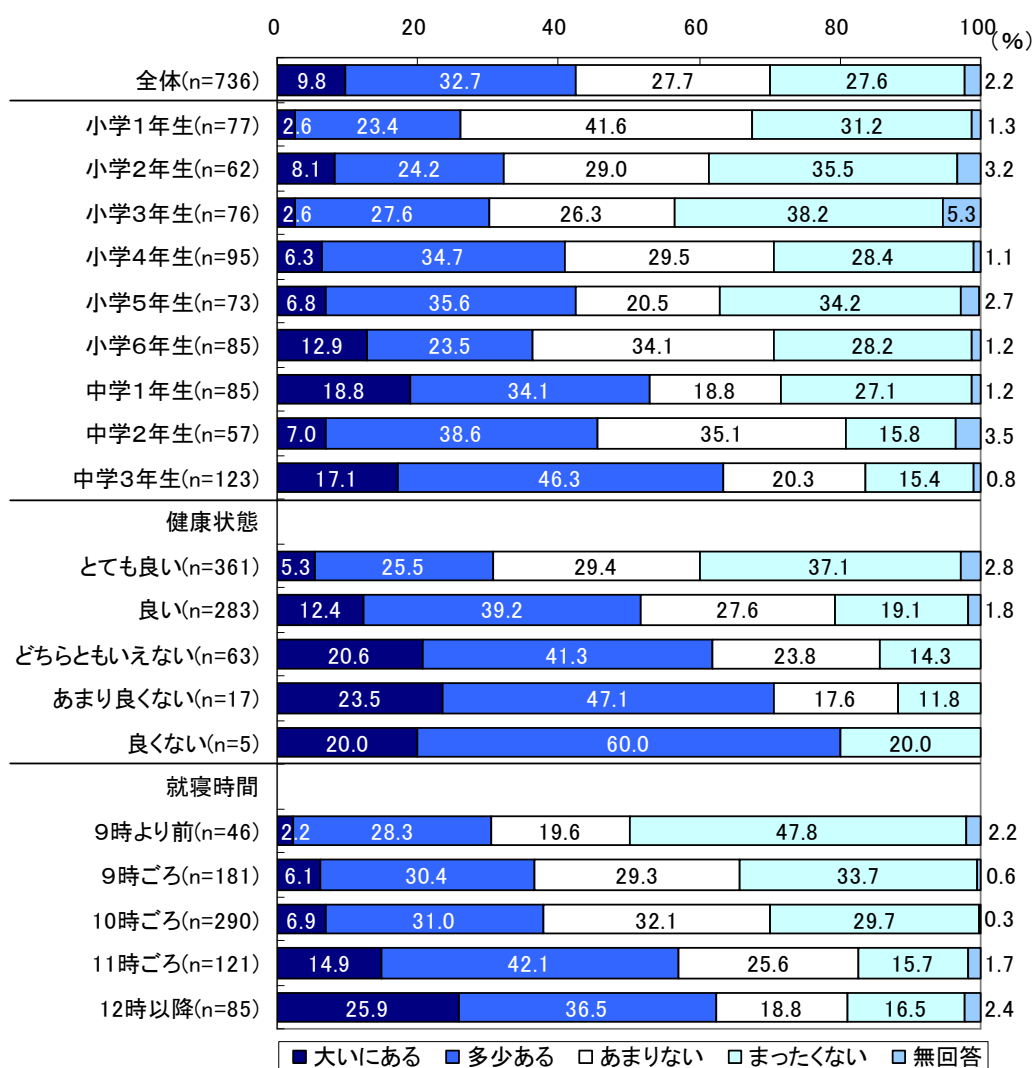
参考：平成 24 年度実施事業
家庭教育学級

施策２ ストレス解消に向けた支援の充実

■現状

- ・ストレスの有無については、約１割が「大いにある」、約３割が「多少ある」となっており、全体の約４割がストレスがある状況となっています。
- ・学年別に見ると、学年が上がるほどストレスがある割合が高くなる傾向にあります。また、中学１年生、３年生では「大いにある」が２割弱と高くなっています。
- ・健康状態別に見ると、健康状態が良くない人ほどストレスがある割合が高くなる傾向となっています。
- ・就寝時間別に見ると、就寝時間が遅いほどストレスがある割合が高くなっています。（図表４８）

図表 48 学年、健康状態、就寝時間別 ストレスの有無 [小中学生]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・ストレスの有無別に相談先を見ると、ストレスが大いにある人でも、1割以上は相談先が「特になし」との回答となっています。
- ・隣近所の人との行き来別に相談相手を見ると、比較的行き来している人は、「親への相談」が多くなっています。一方、ほとんど行き来していない人は、相談相手が「特になし」が約2割と高くなっています。（図表 49）

図表 49 ストレスの有無、隣近所の人との行き来別 相談先 [小中学生]

単位：%		n	親	兄弟	知人・友人	学校の先生	し 特にな	その他	無回答
全体		736	82.6	6.9	9.9	11	13.7	2.9	0.5
の ストレスの有無	大いにある	72	77.8	13.9	22.2	9.7	16.7	6.9	0.0
	多少ある	241	84.6	6.6	11.2	11.2	13.7	3.7	0.0
	あまりない	204	83.3	7.4	10.8	11.8	10.3	1.0	1.0
	まったくない	203	80.8	4.9	3.4	10.8	16.7	2.5	0.5
の 隣近所との行き来	よく行き来している	111	84.7	11.7	9.9	17.1	9.9	4.5	0.0
	ある程度行き来している	214	86.9	8.9	8.9	10.3	11.7	1.9	0.0
	あまり行き来していない	197	86.3	4.1	9.1	8.6	11.2	2.5	0.5
	ほとんど行き来していない	211	74.9	5.2	11.8	10.9	20.4	3.3	0.0

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・いじめを発見したときの行動としては、全体では「先生に相談する」が最も多くなっています。
- ・男女別に見ると「先生に相談する」に次いで、男子では「いじめている人に注意する」が、女子では「親や友人への相談」がそれぞれ多くなっています。
- ・相談相手別に見ると、相談相手が特にいない人は、「何もしない」との回答が他に比べ多くなっています。（図表 50）

図表 50 男女、相談相手別 いじめを発見したときの行動 [小中学生]

単位：%		n	親に相談する	先生に相談する	友人に相談する	いじめられている人に声をかける	いじめている人に注意する	何もしない	その他	無回答
全体		736	32.1	45.4	26.0	28.0	28.1	9.8	2.6	3.3
男女	男子	367	25.9	44.1	18.8	28.1	31.9	10.9	2.7	3.0
	女子	365	38.4	47.1	33.2	27.9	24.7	8.8	2.5	3.0
相談相手	親	608	35.9	47.9	26.0	29.1	27.5	8.4	2.8	3.1
	兄弟	51	33.3	39.2	39.2	27.5	35.3	9.8	0.0	2.0
	友人・知人	73	37.0	52.1	58.9	41.1	24.7	5.5	1.4	1.4
	学校の先生	81	42.0	56.8	27.2	34.6	42.0	9.9	3.7	1.2
	特になし	101	11.9	30.7	22.8	22.8	34.7	17.8	2.0	3.0

資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■ 課題

ストレスの状況について、全体の約4割が多少なりともストレスがある状況となっています。特に、健康ではないと感じているほど、また就寝時間が遅いほど、ストレスを感じている割合が高くなっています。そのため、健康の増進や睡眠の確保とあわせて、ストレスの解消に向けた支援を充実していく必要があります。

また、学年が上がるほどストレスがある割合が高くなる傾向にあります。特に、環境の変化が大きい中学1年生、高校受験を控えた中学3年生では「大いにある」が2割弱と高くなっていることから、各学年の特徴に応じてストレスを解消する支援が必要となります。

さらに、相談先が「特になし」との回答が多いのは、ストレスが大いにある人や隣近所の人とほとんど行き来していない人です。また、相談相手が特にいない人では、いじめを発見したときに「何もしない」が多くなっており、相談することの大切さや相談先を周知する必要があります。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- お互いを尊重し、いじめはしない、させない、ゆるさないようにしましょう。
- 気軽に相談できる相手を見つけ、困ったことがあるときやストレスがたまったときには相談するようにしましょう。
- もしもいじめに気づいた場合は、先生など頼れる人に相談しましょう。

地域 が目指すこと



- 地域の子どもたちに常日頃から声をかけ、顔見知りになりましょう。
- 地域の子どもたちからの相談があったら、耳を傾けましょう。

行政 が目指すこと



- ストレスが、体に及ぼす影響やストレス解消の大切さを、学校と連携し啓発します。
- 相談することの大切さや、相談先を周知します。

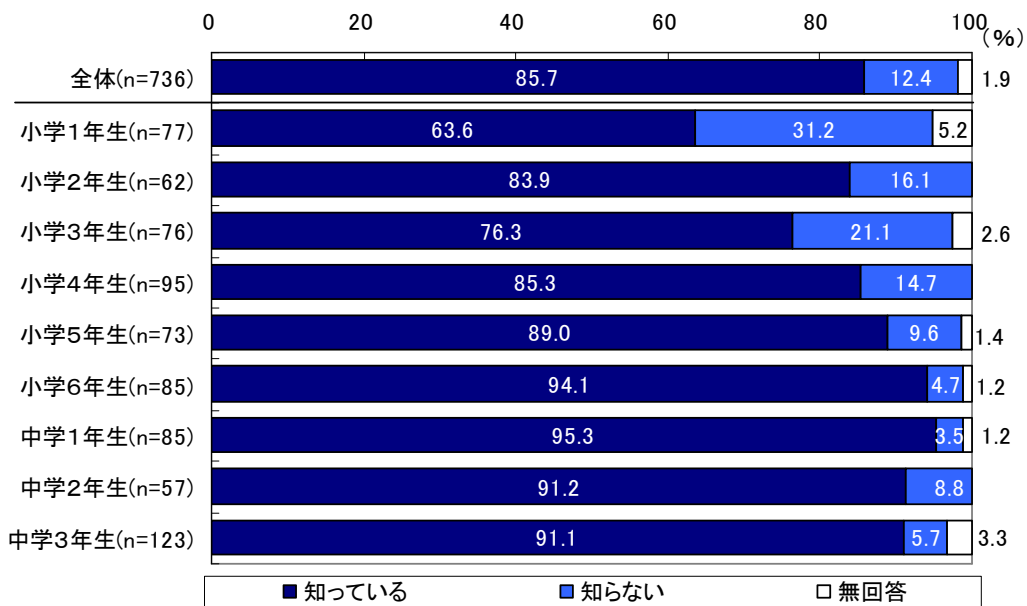
● 飲酒

施策 1 飲酒の危険性の周知（飲酒が与える子どもへの影響の周知）

■ 現状

- ・ お酒が体や脳の成長に悪いことは、全体の8割以上が知っています。
- ・ 学年別に見ると、学年が上がるほど知っている割合は高くなります。（図表 51）

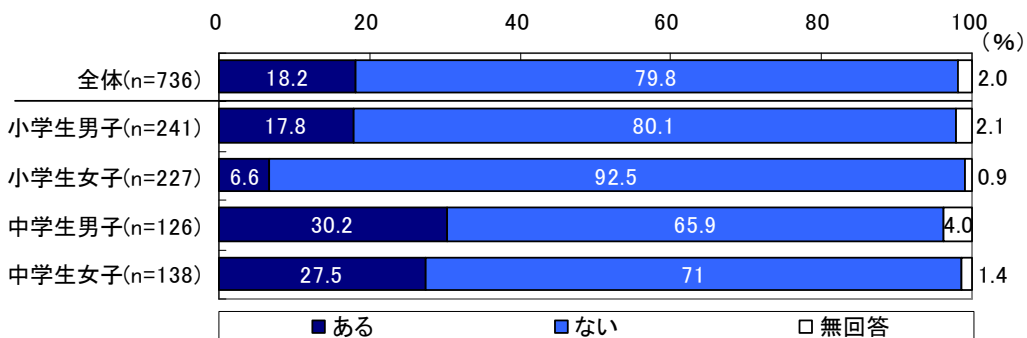
図表 51 学年別 お酒が体や脳の成長に悪いことの理解 [小中学生]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・ お酒を飲んだことがあるかという設問で飲酒経験が「ある」と回答した人は、全体の2割弱となっています。
- ・ 校種及び男女別に見ると、特に中学生では男女ともに3割程度が「ある」となっています。（図表 52）

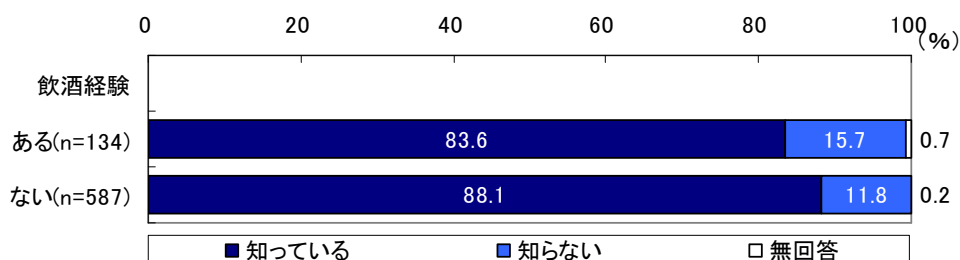
図表 52 校種及び男女別 お酒を飲んだことがある割合 [小中学生]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・飲酒経験の有無別に見ると、飲酒経験がない人の方が、お酒が子どもの体や脳の成長に悪いことを「知っている」割合がやや高くなっています。（図表 53）

図表 53 飲酒経験の有無別 お酒が体や脳の成長に悪いことの理解 [小中学生]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■ 課題

飲酒が体や脳の成長に悪影響を及ぼすことは、全体の8割以上が知っています。しかし、小学生や飲酒経験がある人では「知らない」割合も高くなっており、早い段階から飲酒による体や脳の成長への悪影響について周知をする必要があります。

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 飲酒が体や脳の成長に悪いことを知しましょう。
- 子どもはお酒を決して飲まないようにしましょう。

行政 が目指すこと



- 保護者や子どもに対し、飲酒による体や脳の成長への悪影響について適切な知識を啓発します。

参考：平成 24 年度実施事業

小中学校授業での取り組み[小学校 5・6 年生、中学 3 年生保健体育の授業／学校全体で学校医等の専門家から飲酒についての講話を実施]

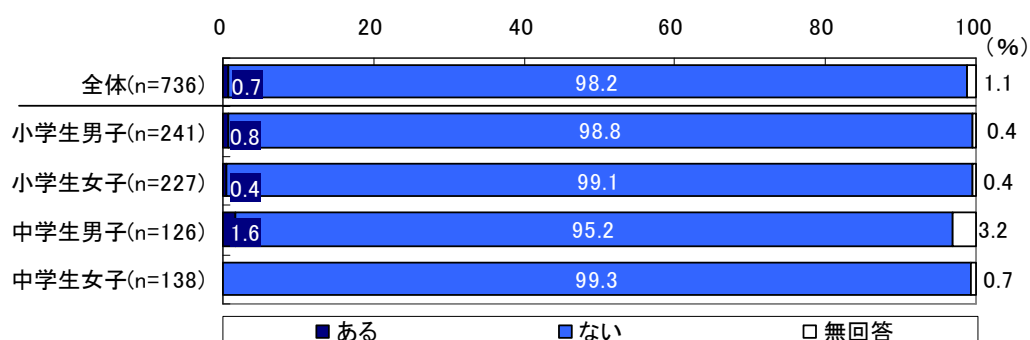
●喫煙

施策 1 未成年の喫煙防止教育の充実

■現状

- ・喫煙の経験は、全体の0.7%が「ある」としています。
- ・校種及び男女別に見ると、中学生男子では1.6%とやや高くなっています。（図表 54）

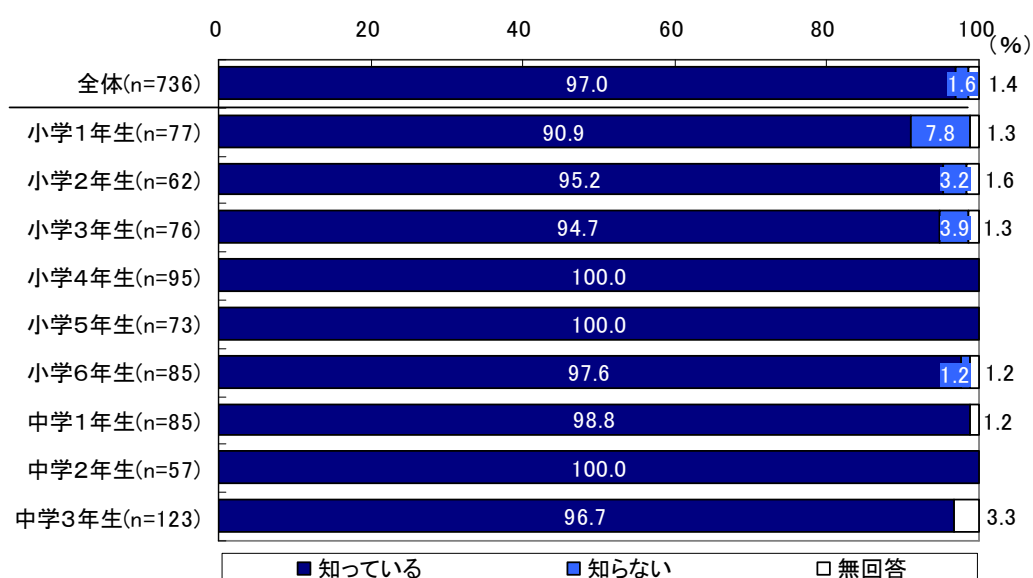
図表 54 校種及び男女別 喫煙経験 [小中学生]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・たばこが体に悪いことについては、全体の9割以上が知っています。
- ・学年別に見ると、小学1年生から3年生では「知らない」との回答もややあります。（図表 55）

図表 55 学年別 たばこが体に悪いことの理解 [小中学生]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■課題

喫煙の経験は、全体の 0.7%、特に中学生男子では 1.6%が経験が「ある」となっています。また、たばこが体に悪いことについては、全体の9割以上が知っていますが、小学1年生から3年生では「知らない」との回答もややあります。そのため、たばこが未成年に及ぼす影響について周知をする必要があります。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- たばこが身体に悪いことを知しましょう。
- 子どもはたばこを決して吸わないようにしましょう。
- 子どもは大人に対して学校の授業や講話などで学んだたばこの害を伝えましょう。

行政 が目指すこと



- 喫煙が成長期の体に及ぼす悪影響について、学校の授業や講話などを通じて周知します。

参考：平成 24 年度実施事業

喫煙防止教室（小中学校対象）／市内全小中学校で学校敷地内禁煙の実施

● 歯・口腔

➡ 歯・口腔の詳細については、「日光市歯科保健推進計画」を参照

※以下「歯・口腔」内の目標値は、日光市歯科保健推進計画に準じるため、平成 30 年度の値となる

施策 1 歯や口腔に関する知識の普及啓発

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 小中学生は、おやつの種類や「ダラダラ食い」などがむし歯につながることを知しましょう。
- 小学生は、むし歯と歯周病を予防するため、歯磨きが大切であるということを知しましょう。
- 保護者は、子どもが永久歯に生えかわる時期までは、仕上げ磨きが必要であるということを知しましょう。

行政 が目指すこと



- 小中学生が歯と口腔の健康の大切さを認識できるよう、歯磨きの大切さについて、学校との連携を図り周知します。
- 保護者へ向けては、歯磨きの大切さやおやつの歯への影響を、市広報紙などを通じて啓発を行います。
- 学校、家庭、医療機関が連携し、小中学生の歯や口腔の健康づくりを促進します。
- 噛ミング 30（カミングサンマル）運動※の普及に努めます。

参考：平成 24 年度実施事業

学校での取り組み（平成 24 年度「歯の衛生週間」の実施、平成 24 年度よい歯の優良学校への応募、虫歯予防ポスター・標語の作成、日光市学校保健会だよりの発行、学校保健委員会の開催、学校医の講話・歯みがき指導の実施、保健学習・学級活動による歯科保健の指導、歯みがき指導（集団・個人）の実施、保健だよりの発行、歯みがきカレンダーの活用）／歯ッピー健口フェスタの開催／健康につこう 21 だより作成

※噛ミング 30（カミングサンマル）運動：厚生労働省が、より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち 30 回以上噛むことを目標として作成したキャッチフレーズ。

施策2 むし歯予防の推進

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 毎年学校で実施している歯科健診の結果を重視し、その指示に従いましょう。
- 永久歯に生えかわるまでは保護者等による仕上げ磨きを行い、それ以降は自分で正しく歯を磨く方法を学び、実践しましょう。
- 学校歯科健診でむし歯と診断されたら、悪化させないように早めに治療しましょう。

行政 が目指すこと



- 各学校において、歯磨きやフッ化物洗口の指導や奨励を行い、むし歯予防を進めます。
- 歯磨き習慣の確立を目指して、正しい方法で歯磨きを行うよう、啓発を行います。
- むし歯予防ポスターや標語などの募集を行うことにより、むし歯予防への意識を高めます。
- イベント等を開催し、口腔や歯の健康推進の重要性を周知し、体験を通してむし歯予防への意識を高めます。
- 学校と連携し、むし歯の早期発見・早期治療に努めます。

参考：平成24年度実施事業

学校での取り組み（フッ化物洗口（市内全小学校）の実施、平成24年度「歯の衛生週間」の実施、平成24年度よい歯の優良学校への応募、虫歯予防ポスター・標語の作成、日光市学校保健会だよりの発行、学校保健委員会の開催、学校医の講話・歯みがき指導の実施、保健学習・学級活動による歯科保健の指導、歯みがき指導（集団・個人）の実施、保健だよりの発行、歯みがきカレンダーの活用）／健康にっこう21 だより作成

施策3 歯周病予防の推進

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 歯周病を予防するため、正しいケア方法を学び、実践しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、歯周病の予防、早期発見のために、歯科健康診査や指導を受けましょう。

行政 が目指すこと



- 小学校低学年から歯周病予防の必要性について啓発します。
- 各学校において、歯磨きを行い、歯周病予防を進めます。
- 家庭での歯磨き習慣を身に付けるため、正しい方法で歯磨きを行うよう、啓発を行います。
- イベント等を開催し、正しい歯のケア方法やブラッシング指導などを行い、実体験とともに歯周病予防への意識を高めます。

参考：平成24年度実施事業

学校での取り組み（平成24年度「歯の衛生週間」の実施、平成24年度よい歯の優良学校への応募、日光市学校保健会だよりの発行、学校保健委員会の開催、学校医の講話・歯みがき指導の実施、保健学習・学級活動による歯科保健の指導、歯みがき指導（集団・個人）の実施、保健だよりの発行、歯みがきカレンダーの活用）／喫煙防止教室／健康にっこう21 により作成

■学齢期 成果指標

●栄養・食生活

	施策	項目	現状値	目標値	参考値〈現状値→目標値〉
1	施策1	食べ物を無駄にしないことを「実際にしている」割合の増加	52.4%	75%	—
2	施策1	正しい食事のマナーを学んだことを「実際にしている」割合の増加	56.5%	75%	—
3	施策2	朝食を毎日食べる小中学生の割合の増加	92.5%	100%	—
4	施策3	家族で楽しく食事をするを「実際にしている」割合の増加	72.7%	80%	—
5	施策4	中等度肥満以上と判定される小学校6年生の割合の減少	※6.1%	5.5%未満	—
6	施策4	中等度肥満以上と判定される中学校3年生の割合の減少	※8.5%	5.7%未満	—
7	施策5	料理や食べ物への興味が「ある」割合の増加	51.6%	60%	—

●身体活動・運動

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	週 2 日以上 1 日 30 分以上の運動を「いつもしている」割合の増加	61.9%	65%	—

●休養・こころ

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	小学 1～3 年生で 10 時以降に就寝する割合の減少	35.6%	25%	—
2	施策 1	小学 4～6 年生で 10 時以降に就寝する割合の減少	66.6%	55%	—
3	施策 1	中学 1～3 年生で 11 時以降に就寝する割合の減少	55.8%	45%	—
4	施策 2	ストレスが大いにある割合の減少 (中学生平均値)	14.3%	10%	—

●飲酒

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	飲酒が体や脳の成長に悪いことを知っている割合の増加	85.7%	95%	—

●喫煙

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	たばこが体に悪いことを知っている割合の増加	97%	100%	—

●歯・口腔

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	仕上げ磨きをいつもしている割合の増加 (小学 3 年生)	10.5%	30%	—
2	施策 2	12 歳児 (中学 1 年生) の永久歯の一人平均むし歯数の減少	※1.25 本	1.0 本	1.4 本→1.0 本以下 (県)
3	施策 2	むし歯のない 12 歳児 (中学 1 年生) の割合の増加	※50.7%	60%	54.6%→65% (国)
4	施策 3	中学生の歯周疾患要観察者 (G0) の割合の減少	※37.4%	30%	—
5	施策 3	中学生の歯周疾患要精検者 (G) の割合の減少	※5.9%	5%	—

※は平成 23 年度の数値