

【「早寝早起き朝ごはん」運動に係わる取組について】

【凡例】運動への取組状況	◎：積極的に取り組んでいる ○：取り組んでいる ×：取り組んでいない
--------------	--

(平成24年度)

市町村名	市町村における取組状況	主な取組例	おける中取組状況	主な取組例
1 小 諸 市	○	・小諸市の家庭教育のあり方を示した「梅花の香りプラン」において、「早寝早起き朝ごはん」を提唱している。	○	・児童生徒の起床・就寝時間、朝食の摂取状況等の実態調査を行い、その結果により養護教諭、栄養士等から指導を行っている。
2 佐 久 市	○	・学校、栄養教諭等と連携をもち望ましい食生活の啓発をしていく。 ・小学校1年生へのリーフレットの配布。	◎	・給食放送で献立の紹介時に、早寝早起き朝ごはんについての効果や食べ物の健康上の効果について話している。 ・学校保健委員会で児童の健康状況について、PTA役員の皆さんに「早寝早起き朝ごはん」のことを含めて話題にし、研修した。
3 佐 久 穂 町	○	・母子保健教室や料理教室、検診、相談会等で実施している。	○	・全校集会での講和や保健だより、PTA母親委員会での学習会で実施している。
4 小 海 町	×		◎	・保育所、学校で取り組んでいるようだが、こちらの課では把握していない。
5 川 上 村	×		×	
6 南 牧 村	○	保健師・健康推進委員による啓発活動	◎	・養護教諭・保健師・栄養士の指導のもと、児童みずから、理想的な朝食メニューを考案し学校保健委員会において調理実践・試食会を行っている。
7 南 相 木 村	×		×	
8 北 相 木 村	×		○	・ノーマディアの活動と併せ、「早寝早起き朝ごはん」の推進を行っている。
9 軽 井 沢 町	○	・「早寝早起き朝ごはん」の啓発物品を作製し、11月に町内の小中学校の校門前で配布する、街頭啓発活動を実施。 ・広報紙による啓発	○	・保健便り、献立便りに関連する記事を載せたり、栄養士、学校医を交えた学校保健委員会の際に啓発活動を行っている。
10 御 代 田 町	×		×	
11 立 科 町	○	・広報誌等に掲載	○	・来入児の保護者への説明 ・給食だよりの発行 ・学校でのアンケート調査 ・給食試食会の中での説明 ・児童・生徒への身体測定時説明
12 上 田 市	○	・市教委でリーフレットを作成し、児童・生徒・保護者に対して啓発を図っている。	○	・中学校区内（第五中学校区）にある幼保小中が「早寝早起き朝ごはん」を共通目標とし、基本的な生活習慣の確立（早寝・早起き・朝ごはんから始める生活リズムづくり）を、1中学校、2小学校、1幼稚園、5保育園で取り組んでいる。
13 東 御 市	◎	・「家庭の教育力向上委員会」を保育園・小学校・中学校・教育委員会で組織しており、その委員会の活動として、「早寝早起き朝ごはん」の桃太郎旗を作成し学校の敷地内に掲示している。 ・各校の給食だよりに言葉と意義について掲示し、家庭に啓発している。 ・食に関する団体や興味のある個人が加入している「とうみ食育ネットワーク」が市内小学校で「早寝早起き朝ごはん」に関連する紙芝居を作成し、実施している。	◎	・「家庭の教育力向上委員会」を保育園・小学校・中学校・教育委員会で組織しており、その委員会の活動として、「早寝早起き朝ごはん」の桃太郎旗を作成し学校の敷地内に掲示している。 ・各校の給食だよりに言葉と意義について掲示し、家庭に啓発している。
14 長 和 町	×		○	・学校コミュニティという組織の活動の一つとして、早寝早起き朝ごはん メディアと離れて自己実現をスローガンとして基本的な生活習慣の改善、向上を目指し、親子で食育講座等を実施。
15 青 木 村	◎	・保小中一貫教育の中でその大切さを周知している。 ・あおきっ子教育ポイント5か条で明記している。	◎	・保小中一貫教育の中でその大切さを周知している。 ・あおきっ子教育ポイント5か条で明記している。
16 岡 谷 市	◎	・「子育て実践ポイント」の中で共通事項として位置付け、取り組んでいる。	◎	
17 諏 訪 市	○	・国より送付のあったポスターの掲示	○	・親子料理教室の中で、資料を掲示しながらお話しをしている。 ・体重測定の後に児童へ指導する。 ・参観日の後に保護者へ指導する。
18 茅 野 市	○	・毎年同時期に全小中学校にアンケート調査を依頼し、全市の状況、変化等を分析し、調査結果に基づいた考察をし、全小中学校等に返し、生活指導等に資するようにしている。	○	・生活指導上課題となる点について、改善を図る方向で、日常生活的な指導を重ねている。

市町村名		市町村における取組状況	主な取組例	お小 け・中 取 取 組 校 状 に	主な取組例
19	下 諏 訪 町	○	・家庭教育を推進することを目的としてリーフレットを作成している。 その中で、「早寝・早起き・朝ごはん」も重点として呼びかけを行っている。	○	・保健室を訪れる児童・生徒に対して、養護教諭が就寝時間、起床時間、朝食摂取の有無・内容を確認している。 ・折にふれて学校での指導を行っている。（長期休業の前夜やテストの前など） ・校長講話、保健便り、懇談会等で保護者に対して啓発を行っている。
20	富 士 見 町	○	・教育委員会として、広報、各保育園、学校において奨励している。	○	・学校からの「給食だより」等で啓発している。
21	原 村	○	・保育園、小学校、中学校で構成する食育教育に取り組む委員会を設置し進めている。	○	・左記と同様
22	伊 那 市	○	<学校教育課> 年に一度全校児童・生徒を対象に、「食生活や生活習慣についてのアンケート」を実施し、実態の把握と指導の参考としている。  <子育て支援課> 市立保育園全園で、統一の保育園の月間目標を決め、8月・9月を「早起き・早寝」にしている。1週間日程を決めて、全家庭に「すくすくカード」を配布し、早寝・早起きができたら色塗りをして、保護者がコメントを記入し回収している。	◎	<学校教育課> 上記アンケートを集計し、その結果をグラフや図表にして、視覚的にとらえやすい資料を作成し学校で児童、生徒への指導を行っている。
23	駒ヶ根市	◎	・「早寝・早起き・朝ごはん」の食育DVDを作成 ・食育応援団による啓発活動（3歳児検診時・地区公民館分館活動等） ・「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマとした講演会を実施	○	・給食だより等を通じた情報の発信 ・朝ごはんの大切さを知らせるDVDの活用
24	辰 野 町	○	・パンフレットの配布	○	・給食時の栄養士の指導
25	箕 輪 町	○	・乳幼児健診の度に「早寝早起き朝ごはん」の大切さについて町保健師が話しをしている。 ・町健康増進計画の中で「早寝早起き朝ごはん」の大切さをうたっている。	◎	・児童生徒の朝ごはんへの関心を高めるため「朝ごはん野菜に関する川柳」を町内小中学生対象に募集した。応募作品から入賞作品を6点選出した。
26	飯 島 町	◎	・毎年保育園から中学生まで全員にアンケートをとり、教育委員会が集計結果を各家庭に配布している。 ・子どもを健やかに育てるための5ヶ条を記載したクリアファイルを作成し、小中学生に配布している。	◎	・結果を元に学校保健委員会で医師や保護者を交えて検討している。 ・親へのアンケートを実施し意識の高揚を図っている。
27	南 箕 輪 村	◎	・保健計画に掲載されている。検診時及び各種健康教室で取り組んでいる。	○	・保健だよりに掲載 アンケートの実施
28	中 川 村	○	・早寝早起き朝ごはんのポスター掲示、チラシ配布 ・食育推進計画の作成	○	・早寝早起き朝ごはんのポスター掲示、チラシ配布。
29	宮 田 村	○	・子育て5か条を設置し、PRおよび普及に取り組んでいる。 ・食育基本計画の中での位置づけによるPRや普及。	○	・食育基本計画による。（独自の取り組みはつかない）
30	飯 田 市	◎	【保健課】 離乳食講座、乳幼児学級、保育園児の料理教室、小中学生や親子を対象とした食育講座、短大生への郷土食伝承講座等において朝食の重要性、必要性指導、食育月間中の「産産域消で結いの朝飯田 毎日食べよう朝ごはん」の横断幕の掲示、市内を走る市民循環バスに「毎日食べよう朝ごはん みんなで食べよう楽しい食事」の啓発旗の掲出等  【飯田市公民館】 基本的な生活習慣に関するアンケート調査（小学生対象）による実態把握  【地区公民館】 家庭教育講座、食育講座	◎	・学校で作成したチェックカードへの記入の取り組み ・保健だよりによる家庭への呼びかけ、児童への保健指導 ・長期休業において家族と一緒に朝食をとることへの呼びかけ ・ヘルスチェック（心身の健康チェック、朝食、睡眠時間の見返し）の結果を各家庭に発信
31	松 川 町	○	・保健師が中心となって、実際の生活リズムと体内リズムを比較するなどの学習会を自治会や消防団等で実施している。また、乳幼児健診時も学習会の開催をしている。	○	・アンケートを実施し、朝食の時間・内容、排便の有無等確認をしている。また、血液検査と朝食の関係についても調べている。
32	高 森 町	◎	・スポーツ少年団活動中での啓発 ・食育の中で、保・小・中での一貫した取り組みを推進中	◎	・栄養士等による朝ごはんの大切さの指導
33	阿 南 町	×		×	
34	阿 智 村	○	・保育園、小中学校と共同で生活習慣ポスターを作成し、子どもの生活習慣のチェックをしている。	◎	・年間3回程度、生活を振りかえる。生活習慣チェックを行っている。それを基に生活指導をする。

市町村名	市町村における取組状況	主な取組例	お小 け・中 取学 組校 状に	主な取組例
35 平谷村	○		○	・給食時における指導、校長講話による指導、朝食調査、掲示物による周知、リーフレットの配布等
36 根羽村	×		◎	・三点固定生活の実施、食育指導、給食試食会
37 下條村	×		×	
38 売木村	×		×	
39 天龍村	×		○	・校長講話、保護者通信で呼びかけを行っている。
40 泰阜村	×		○	
41 喬木村	○	・平成23年に“たかぎ子育て憲章”を作成し、その憲章の中で提唱し、啓発を行っている。	○	・学校からのお便り等で、村が作成した早寝早起き朝ごはんの条文が入っている“たかぎ子育て憲章”の周知を行っている。
42 豊丘村	◎	生活リズム改善部会を設置し、村民運動として取り組んでいる。 住民課・・検診時に、生活リズム・食のリズムについて集団指導、個別相談 フレマ・ヤングママ教室で調理実習 保育所・・「我が家のルール」をもとにクラス懇談会・参観日の話題にする。 年齢別食育計画の作成 学 校・・「我が家のルール」や健康カード、メディア関係、読書の推進など地区懇談会や参観日の折に生徒だけでなく保護者にも啓発する。 教 委・・親子セミナーの開催・ふるさとCM大賞に応募・朝食レシピの紹介(CATV) 啓発パンフレットの作成など	◎	・「我が家のルールづくり」や健康カード、生活チェック表での生活リズムの見直しや保健指導。メディア関係、読書の推進など地区懇談会や参観日の折に生徒だけでなく、保護者にも啓発している。
43 大鹿村	×		×	
44 松本市	○	・乳幼児健診、育児相談、育児教室時に集団、個別指導を実施 ・リーフレット等の配布	○	各学校の健康教育、給食指導等のなかで児童生徒に指導しています。家庭に対しては、授業参観やお便り等で指導しています。 また、各学校の実情に応じ、市の健康づくり課、こども育成課、PTAと連携して取り組んでいます。
45 塩尻市	◎	・塩尻市「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」推進委員会の開催 ・塩尻市「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」市民の集いの開催 ・塩尻市「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」合宿の開催 ・市内保育園・幼稚園・小学校への生活記録表の印刷と配布	○	・各小学校・中学校ごとに、基本的な生活習慣の定着に向けた取り組みを行っている。
46 大町市	◎	・大町市共育プラン(子どもたちの夢を育み、自己実現を図るための共通実践事項)を設定し、豊かな心・逞しい体を持った子どもたちの育成を願って、学校・地域・家庭とともくらしの中で取り組む活動を「あいうえおまちこまぐさプラン」と名づけて提唱。 「あ あたたいことば、「い いっしょに食事、「う うんと運動、「え えがおであいさつ、「お おおいに読書。 「いっしょに食事」の内容として、子どもは「みんなそろって楽しく食べよう」、おとなは「時間を合わせてそろって食事」などの呼びかけを行っている。	◎	・全小中学校では、基本的な生活習慣を身につけさせるという生活リズム全体の取り組みにおいて、早めの起床・就寝時間や朝食の必要性について理解してもらえよう、児童・生徒及び保護者に指導・啓発を行っている。 ・また、特に市内美麻地区では「元気アップ美麻プロジェクト」と題して、保育園から中学校まで12年間を通しての、子どもたちの体力づくりや生活習慣の改善を目指し、特に保育園で「早寝早起き朝ごはん テレビを消して外遊び」を標語として、食育も含めて取り組んでいる。
47 木曾町	○	・幼稚園・保育園等にて、検診時等に公演会などをおこなっている。	○	
48 上松町	○	・保健衛生係と協力し、アンケート、統計を行っている。	○	・一般、生徒、児童対象の講演会を実施
49 南木曾町	○	・講演会の開催 ・ポスターの掲示	○	・講演会の開催 ・ポスターの掲示
50 木祖村	×		○	・各家庭に文書等で周知する。
51 王滝村	○	・公民館報等を通じた啓発活動	○	・各家庭向けの啓発チラシの配布 ・全校集会時を活用した児童・生徒への説明会の実施
52 大桑村	○	・就学前児童や学校、教育関係機関で文書(広報)に取り入れれたり、講座開催の内容に取り入れられている。	○	・地域食材を給食に利用する「地産地消」の取組が定着している。
53 麻績村	×		○	・生徒・児童へ「早寝早起き朝ごはん」を促すほか、家庭にも呼びかけている。
54 生坂村	×		○	・パンフレットの配布や、給食の時間に栄養士の指導を定期的に行っている。
55 山形村	○	・教育標語を「あいさつをしよう、読書をしよう、体を使おう」と定め、規則正しい生活習慣等の育成に努めている。	○	・小学校の学校目標である「たくましく」を具現化するため、全校児童歩いて登校を目指している。このためには、規則正しい生活習慣が必要であり「早寝早起き朝ごはん」運動を推進している。

市町村名	市町村における取組状況	主な取組例	お小 け・ 中 取 組 校 状 に	主な取組例
56 朝日村	○	・保育園児の保護者が集まる機会を利用して（保育参観、給食試食会など）「早寝早起き朝ごはん」の重要性について説明。 ・保育園児に保育士、栄養士より繰り返し話をする。 ・子育て支援センターで朝食のフードモデルの展示。 ・文化祭で食生活改善推進員による朝ごはんの展示と試食。	○	・小学校から保護者への食育講座
57 筑北村	×		○	・週間を設けて意識啓発
58 安曇野市	×		○	・小学校入学時や授業参観後に校長講和で保護者への周知、養護教諭による学校だよりでの周知、児童の生活習慣にかかわるアンケートの実施
59 池田町	○		○	
60 松川村	○	・平成22年1月に文部科学省事業の「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊派遣事業を活用し、幼児・児童・保護者への啓発活動を行った。 ・平成23年度に「松川村食育推進計画」を策定し、家庭における食育の推進の施策の展開として、毎朝朝食を摂ることを推進している。	○	・健康観察カードによる家庭環境の調査、保健指導（養護教諭）、学級PTAでの推進 ・学校保健委員（PTA・校医）での推進・・・等
61 白馬村	○	・栄養士が、村内保育園・幼稚園に出向き、園児・保護者に食育指導等を行っている。	○	・生活調査アンケートをして、学校保健委員会で結果の発表、課題検討の実施 ・学校保健だよりで周知
62 小谷村	○		○	
63 長野市	×		○	・学校での児童・生徒に対する生活指導や保護者に対する効果をお便りを通じて啓発。
64 須坂市	◎	・食育・健康プロジェクトの一環として、栄養士（教員）から各クラスやPTAを対象とした講演や、親子給食、給食センター見学を通じた「食」について取り組んでいる。	◎	・親子給食、給食センター施設見学 ・「早寝早起き朝ごはんガイド」を全小中学校児童・生徒へ配布
65 中野市	○	・生涯学習課が「早寝・早起き・朝ごはんプラス1（ワン）運動」として、独自に運動に取り組んでいる。青少年健全育成会に協力要請し、平成25年度から全市的に本格的に運動に取り組むこととしている。 ・健康づくり課が、中野市食育推進計画に基づき、健診及び乳幼児健診においてリーフレットを配布し、生活リズムを整えることの必要性を啓発している。	◎	・平野小学校の昇降口にスローガンを掲示している。
66 飯山市	○	・市広報紙での呼びかけ ・各小中学校PTAとの連携 ・保育園・小・中・高校との連携 ・参考資料の配布	×	
67 千曲市	○	・各小学校へ取り組みを依頼している。	○	学校だよりで保護者に啓発している。
68 坂城町	×		○	・PR冊子の配布等
69 小布施町	○	・体験・体力・表現を培うためには、幼児期からの取り組みが重要という認識を共有するために、他県で実績のある講師の方をお呼びして「～子どもたちの心と体の健やかな成長と学力のため～早寝早起き朝ごはんプラス運動」講演会（学習会）を開いた。	×	
70 高山村	×		×	
71 山ノ内町	○	・血液検査を実施する、小4、中1年生の保健の授業として、町と学校の栄養士、養護教諭が連携して、生活習慣病予防のために生活リズム（早寝早起き）朝ごはんが大事であること等の内容を盛り込んだ授業としている。	○	・学校養護教諭が体重測定時等の場で健康学習している。 ・学校栄養士が給食習慣や学校保健委員会等で食育を行っている。
72 木島平村	○	・「早寝早起き朝ごはん」紙芝居の提供 ・食育指導計画の作成	○	・紙芝居の上映及び感想文の提出等、生活指導の中に位置づけをしている
73 野沢温泉村	○	・児童、生徒へ運動とその効果について説明	○	・児童、生徒へ運動とその効果について説明
74 信濃町	○	・各公共施設、学校にポスターを掲示して啓発活動を実施している	○	・栄養教諭を中心に担当の職員が児童、生徒に啓蒙活動を実施、また給食だより等に「早寝早起き朝ごはん」について掲載し周知している。
75 飯綱町	×		○	・学校長講話やおたよりなどでお知らせしている。
76 小川村	○	・チラシの配布と説明を実施。	◎	・啓発活動を実施

(平成24年度)

市町村名		市町村における取組状況	主な取組例	小・中学校における取組状況	主な取組例
77	栄村	×		×	
合計		54		66	