

令和2年(2020年)8月31日
健康福祉部健康政策課

朝食欠食などの食生活改善等の取組みとして、『小学生と家族で100日チャレンジ』を実施します！

■趣旨・目的

食事、運動、休養および睡眠の望ましい生活リズムを身につけるためには、規則正しい食習慣を育成することが不可欠です。また、健康寿命の延伸に向けた取組みについても、子どもや若い世代への食育の育成支援が重要となります。

平成30年度に農林水産省がまとめた「食育白書」では、朝食を欠食する小学生の割合は5.5%で、近年増加傾向にあります。子どもの朝食欠食率の高さは、保護者の率の高さが影響を及ぼしているとも考えられます。

当市においても、子どもの朝食欠食率の高さは顕著であるため、『健康こなん21計画』の重点項目である「朝食を欠食する人の減少」のための取組みの1つとして、「小学生と家族で100日チャレンジ事業」を実施します。

また、今般の新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、正しい手洗いについても周知し、習慣化につなげる機会としてもこの事業を活用します。

■日時 令和2年9月7日(月)～令和3年1月8日(金)のうちの100日間

■対象 湖南市民である小学生(1～6年生)と同居の成人家族

■内容

湖南省に住む小学生(1～6年生)と同居の成人家族と一緒に次の2項目に100日間取り組み、その記録を付けることにより、家族で健康に対する関心を高めます。【詳細については、別添実施要領参照】

- ① 朝ごはんを食べる。
- ② 石けんで手を洗う(外から帰ったとき、食事前など)。

■問い合わせ

担当課名 : 健康政策課
担当者名 : 米津、若林、東野
(直通) 0748-72-4008
(FAX) 0748-72-1481



〒520-3288
滋賀県湖南市中央一丁目1番地
湖南市役所 秘書広報課
TEL 0748-71-2314 FAX 0748-72-1467

小学生と家族で 100 日チャレンジ事業実施要領

1. 趣旨

本事業は、健康こなん 21 計画の重点項目の一つである「朝食を欠食する人の割合の減少」について周知し、健康づくりや生活習慣病予防につながる生活習慣の見直しや行動変容を促すきっかけづくりの事業として実施する。

また、今般の新型コロナウイルス感染症の拡大防止に関して必要不可欠な「正しい手洗い」についても周知し、習慣化につなげる機会とする。

本事業は、小学生と同居の成人家族を対象者とし、家族で取り組むことで、家族で健康に対する関心を高めることを目指す。

2. 対象者

湖南市民で、小学生（1～6年生）と同居の成人家族

※ 小学生が3人の場合、小学生 A-母、小学生 B-母、小学生 C-祖父のように、成人家族が重なっても可とする。

3. チャレンジ期間

令和2年9月7日（月）～令和3年1月8日（金）のうち100日間

4. チャレンジ項目

小学生と同居の成人家族ともに下記2項目に取り組み、その記録をつける（100日間連続でなくても可）。

- ① 朝ごはんを食べる。
- ② 石けんで手を洗う（外から帰った時、食事前など）。

5. 周知方法

- ① 広報こなん9月号、市ホームページに掲載
- ② 市内小学校を通じて児童（5月1日現在3,050人）に記録表を配布

6. 記録表の配布等

市内小学校を通じて児童に配布。市外の小学校に通う小学生もいるため、記録表は保健センターにも備え付ける。

7. 参加申込

メールまたは電話で次の項目を伝え、申し込む。

- ① 参加する小学生の名前、② 小学校名、③ 学年、④ 参加する同居の成人家族の名前、⑤ 参加する同居の成人家族の生年月日

8. 参加申込期間

令和2年9月7日（月）～18日（金）

9. 記録表の提出期間

令和2年12月17日（木）～令和3年1月8日（金）に健康政策課（保健センター）へ持参により提出（代理可、郵送不可）

※ 土・日・年末年始（12月29日～1月3日）除く午前9時～午後5時

10. 賞品の進呈

- ① 2項目の記録が小学生と同居の成人家族ともに100日ある人
- ② ①の中から抽選でさらに賞品をプレゼント