

### 3 思春期 (概ね13~19歳)

- 規則正しい生活習慣を確立します！
- 生活習慣病を防ぐ知識を学び，生活習慣病を防ぐ能力を身につけます！
- 喫煙や飲酒はしません！
- 心身の健康に不安を感じたら，早めに相談します！

## 1 特徴と健康課題

思春期には，次のような世代の特徴と，それに伴う健康課題があります。

	人生の節目	<input type="checkbox"/> 中学校入学 <input type="checkbox"/> 高等学校入学 <input type="checkbox"/> 進学・就職
社会環境	社会的立場	<input type="checkbox"/> 子ども（未成年）
	主な生活の場	<input type="checkbox"/> 家庭 <input type="checkbox"/> 地域 <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 職場 等
個人の状況	身体的な特徴	<input type="checkbox"/> 身体的に生殖機能が完成され，大人へと移行していく時期 <input type="checkbox"/> 脂肪細胞が増えるピークの時期であり，脂肪細胞の数が決定される時期 <input type="checkbox"/> 心身の変化が大きく表れる時期（反抗期等） <input type="checkbox"/> 美容やファッションという視点で，健康を捉えがちな時期 <input type="checkbox"/> 学校生活による生活習慣への影響が大きい時期 <input type="checkbox"/> 学生生活や単身生活で，生活習慣に問題がある場合も多い時期 <input type="checkbox"/> 生活習慣が固まる時期であるが，食習慣の乱れ，喫煙，飲酒等といった悪習慣が始まり，その後の健康に大きく影響する行動が始まる時期 <input type="checkbox"/> 自立へ向けて，健康を守る知識を身につける時期 <input type="checkbox"/> 基礎体力づくりの時期 <input type="checkbox"/> 「命」を育む大切さを身につける時期

個人の状況	ライフスタイル	<ul style="list-style-type: none"> <li>○今までの家庭・学校を中心とした環境から自立していく時期</li> <li>○家族よりも友人達と過ごす時間が増えていき、交流関係が広がっていく時期</li> <li>○学生（自宅・単身）、就業者（自宅・単身）等で分かれる時期</li> </ul>
	健康観の形成に対する影響が大きい主な要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家庭</li> <li>○学校</li> <li>○職場</li> <li>○友人</li> <li>○メディア</li> </ul>
健康課題		<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康的な生活習慣の獲得による家族形成，人間性の育成が必要であること</li> <li>○生活習慣が固まると同時に，不規則になりやすい時期であること</li> <li>○適正体重維持のための正しい食習慣，運動習慣の取り組みが必要であること</li> <li>○基礎体力づくりの時期であり，運動不足への対応が必要であること</li> <li>○たばこやアルコールについての正しい知識が必要であること</li> <li>○永久歯のむし歯が放置され，加えて歯肉炎や歯周病が進む時期であること</li> </ul>

## 2 健康目標

思春期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

- 規則正しい生活習慣を確立します！
- 生活習慣病を防ぐ知識を学び、生活習慣病を防ぐ能力を身につけます！
- 喫煙や飲酒はしません！
- 心身の健康に不安を感じたら、早めに相談します！

### 栄養・食生活

#### ■食を通じた家族形成，人間性の育成を行います。

- ・適正体重を維持できるよう，飲食の量，質，時間に注意します。
- ・朝食は必ず食べます。
- ・「主食」，「主菜」，「副菜」を組み合わせて食事をとります。
- ・自分の適正体重を知り，無理なダイエット，あるいは不必要なダイエットはしないようにします。
- ・食事に関心を持ち，調理の実践や食品を選択する能力を身につけます。

### 身体活動・運動

#### ■運動を楽しむ習慣を身につけます。

- ・学校や地域でのスポーツ等への参加を通して，運動を楽しむ習慣を身につけます。
- ・さまざまな運動にチャレンジし，週1回以上，運動する習慣を身につけます。
- ・時間や場所に関係なく，手軽にできる自分に合った運動の機会を持つようにします。

### 休養 ・こころの健康

#### ■自分に合ったストレスへの対処法を身につけます。

- ・心身の疲労を回復させるために，ゆとりの時間や睡眠を十分にとれるよう，計画的に毎日を過ごします。
- ・健やかな（規則正しい）生活リズムを身につけます。
- ・こころの悩みを感じたら，一人で悩まず誰かに相談します。

### 喫煙

#### ■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。

- ・喫煙をしません。
- ・家庭の中で，子どもの喫煙を防ぐように心がけます。
- ・受動喫煙から子どもを守るために，子どもの前では喫煙をしません。
- ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。

<b>飲酒</b>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒をしません。</li> <li>・家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。</li> <li>・未成年の飲酒，過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。</li> </ul>
<b>歯・口腔の健康</b>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め，日頃から歯と歯肉の状態を観察し，歯・口腔の健康を保つようにします。</li> <li>・食べたらみがく習慣を身につけます。</li> <li>・むし歯，歯周疾患予防のために，規則正しい生活習慣を確立します。</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち，定期的な健診を受診します。</li> <li>・むし歯や歯肉炎を発見したら，すぐに歯科医院を受診します。</li> </ul>
<b>糖尿病 循環器疾患 がん</b>	<p>■基本的な生活習慣を身につけ，また，かかりつけ医をもち，必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体のしくみ，生活習慣病についての正しい知識を身につけ，健康づくりに努めます。</li> <li>・生活習慣病予防のために，規則正しい生活習慣を確立します。</li> </ul>

### 3 健康目標を達成するための取り組み

思春期の健康目標を達成するため，次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 思春期保健の取り組みを通して、「命」の大切さに併せて、「命」を育む役割を担う自らの健康の重要性を伝えます。
- (2) 各関係機関と連携し，教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

≪柏市が取り組んでいる「思春期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】≫

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 各種スポーツ教室の開催 [地域づくり推進部協働推進課]</p>	<p>トップレベルの技術及び精神に触れ，学ぶことを通じて，市内中学生のスポーツレベルの向上を目指すとともに，スポーツを通して青少年の健全育成を図り，もってスポーツによるまちづくりを推進する。</p>
<p>思春期保健事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>学校，家庭，地域，医療，地域保健が連携し，子ども達の健やかな成長への支援を推進する。</p>
<p>【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>喫煙と受動喫煙に関連した疾病，障害，死亡を減少させる。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。</p>
<p>【再掲】 母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援を推進する。</p>
<p>【再掲】 児童センター運営事業 [こども部児童センター]</p>	<p>児童(0歳～18歳未満児)の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。</p>
<p>【再掲】 学社融合研修会 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>学校と地域とが一体となった活動により、子どもの生きる力を育む一助とする。</p>
<p>【再掲】 柏市PTA連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>柏市PTAの健全な発展に寄与する。</p>
<p>青少年健全育成推進連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>青少年の健全育成及び地域で青少年を見守る環境づくりを支援する。</p>
<p>青少年相談員連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>社会全体で青少年の成長を支え、守り育てる。</p>
<p>【再掲】 青少年教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上、健康の増進、情操の純化、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上、健康の増進、情操の純化、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>やまびこ電話相談柏事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>温かな対応と適切な指導・助言。青少年が自ら解決を図れるよう援助する。</p>
<p>少年相談事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>青少年の健全育成・非行防止等あらゆる課題に対して相談の窓口になる。</p>
<p>街頭補導活動 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>未成年者の学校怠学、喫煙等を減らし、その他の非行も未然に防止する。</p>
<p>広報啓発事業 (センターだより「すこやかに」) [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>各関係機関に、青少年の現状を知らせるとともに、関係機関諸事業の内容を伝える。</p>
<p>非行防止啓発事業 (講演会活動・サイバーパトロール) [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>非行行為・事件事故の未然防止に関する啓発を行う。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
柏市少年補導委員連絡協議会支援事業 [生涯学習部少年補導センター]	補導委員の相互の連携と研鑽を図り、柏市の青少年健全育成に寄与する。
【再掲】 スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ指導者の資質向上と、子どもの運動への動機づけを図る。
【再掲】 学校給食提供事業(中学校) [学校教育部学校保健課]	学校給食の普及充実に加え、給食を通じた食育の推進をする。
【再掲】 学校給食指導事業 [学校教育部学校保健課]	関係職員の知識・技術の向上を図る。
【再掲】 健康診断事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒、教職員の健康増進を図る。
【再掲】 学校保健の指導事業 [学校教育部学校保健課]	養護教諭の専門性を高める。
【再掲】 学校環境衛生事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒の健康を保護するために、学校における環境衛生を維持する。
【再掲】 医療扶助等関係事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒の健康の保持増進を図り、学校教育を円滑に運営していく。
【再掲】 生徒指導推進事業 [学校教育部指導課]	児童生徒の健全な育成を促し、自己実現を図っていくための自己指導能力の育成を図る。
【再掲】 学校体育の促進関連事業 [学校教育部指導課]	進んで運動に取り組む児童生徒を育成する。
教職員・生徒の保健衛生 [学校教育部市立高等学校]	生徒及び教職員の健康状態を把握するために、健康診断を実施する。
【再掲】 不登校児童生徒の支援事業 [学校教育部教育研究所]	柏市の不登校やその傾向にある児童生徒間のスポーツ交流を定期的に行い、仲間とのふれあいや健康増進を図る。