

# 自分手帳について

県教育庁健康教育課

## ○自分手帳とは

ふくしまっ子体力向上総合プロジェクトの一環であり、健康診断等結果、体力・運動能力調査結果、食習慣調査結果等を一元管理できる手帳（A5版 128ページ）

## ○自分手帳を作成した背景

東日本大震災、東京電力福島第一原子力発電所の事故後、放射線の影響により屋外活動の制限等に伴う運動不足が生じ、子どもの体力・運動能力の低下が見られた。また、生活環境の変化と運動不足の重なりから子どもの肥満が心配されている。さらに、風評の影響もあり、食に関する様々な情報があふれる中、望ましい食習慣の確立が難しい状況である。

## ○自分手帳の目的

自分の健康状態や体力の状況、食習慣や食生活の状況を小学校1年生から高等学校3年生までの12年間（配付は小学校4年生より）継続して記録することで、児童生徒一人一人が、自己の体力や健康に関心を持ち、学校での保健指導や体育指導の内容を生かしながら、運動習慣や食習慣、生活習慣の改善に進んで取り組む契機とする。

## ○家庭における利点

各家庭では、健康や体力に関する一般的な傾向が分かり、成長とともに変化する健康状態や体力の推移を把握することにより、肥満や痩身、専門医の受診や予防接種等の対応、体力や健康への関心など、身体や健康に関して学校との具体的な連携が可能になる。

## ○学校における利点

各学校では、家庭との連携のもと、自分手帳を様々な場面で活用しながら、体育・健康に関する指導を教育活動全体を通じて適切に行うことで、児童生徒一人一人に望ましい運動習慣等が形成できる。

## ○主な記載内容

- ・体力・運動能力調査結果（握力、上体起こし、持久走などの新体力テストの項目等）
- ・健康診断結果（身体測定、内科歯科検診結果、通院歴等）
- ・食習慣調査（食習慣調査、朝食摂取率調査等）
- ・学習等の記録（気付きメモとして、健康・体力に関する情報を記載）

※ 児童生徒が自分自身で記載できるような構成となっている。

## ○配布先

県内の小学校4年生～高等学校1年生の児童生徒（次年度以降は、小学校4年生に配付）

## ○その他

詳細につきましては、健康教育課HPを参照（11月以降UP予定）