

夢がきらめく☆元気なまち加東 ～こどもさんさんチャレンジ～

活動の名称 こどもさんさんチャレンジ

団体等の名称 加東市・加東市教育委員会

活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 ■ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 □ 公民館 □ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO ■ 企業・事業所
- 病院・保健所 □ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）
- その他（認定こども園、京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

就学に向けて5歳児が正しい生活習慣を身につけることを目的として、認定こども園等と行政の協働による「こどもさんさんチャレンジ」（早寝、早起き、朝ごはん運動）を実施。親子で楽しく取り組めるプログラムを作成し、その効果も評価した。

◆ 主な活動内容

市内の認定こども園、保育園、幼稚園（全18園）の5歳児を対象に、運動会など園の行事を終え、就学を控えた11月に3週間、チャレンジを実施（チャレンジシート、食育ランチョンマット、レシピ紹介、早起き番組などを活用：図参照）。プログラムの企画と解析は、予防医学の専門家（京都医療センター坂根直樹医師）の支援を受けて、実施した。

プログラム



1. 各家庭で「早寝」「早起き」「朝ごはん」の3項目の目標を決める
2. 達成できたら色塗り



笑顔でチャレンジ



食育ランチョンマット



チャレンジシート



表彰式

◆ 活動の成果と今後の展望

平成23年から27年の5年間で**1,416人**が参加した（参加率は**76.5%**）。介入後、平均20分弱の早寝（**-19分**）、平均10分強の早起き（**-12分**）がみられた。21時までに就寝する児の割合は**28.9ポイント増加**し、7時までに起床する児の割合は**19.2ポイント増加**した。主食だけでなく、主菜・副菜・牛乳などバランスの良い朝食をとる児の割合は**10.7ポイント増加**、朝の目覚めが良い園児の割合は**7.8ポイント増加**、朝の排便がある園児の割合は**3.5ポイント増加**した。この取り組みは、親子の就学準備にもつながった。現在、市内の全ての小中学校まで取り組みが広がっており、その定着を目指している。