

早起きで、今日もおいしい朝ごはん！ ～東京都板橋区～

活動の名称 早起きキャンペーン

団体等の名称 東京都 板橋区保健所

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（食育ボランティア・健康づくりを広める区民（区が養成・平成23年からキャンペーンにかかわる）・民生委員・地域の自主グループ・商店街）

活動の概要

◆ 活動の目的・趣旨

乳幼児とその保護者・小学生を対象に、「早起き・早寝・朝ごはん」の大切さを周知することにより、規則正しい生活習慣を身につけ、健康増進に努めてもらうために実施しているキャンペーンです。

◆ 主な活動内容

板橋区では、8/8を「早起きの日」とし、夏休み期間(7/21～8/24)を早起きキャンペーン期間と定めています。

平成17年から、区内の健康福祉センター毎に地域の実情を踏まえ、期間中の一日にイベントを実施しています。毎年工夫を重ねて実施していますが、平成23年度は講義だけでなく、紙芝居・エプロンシアター・親子体操・マイうちわ作りなど、子どもや保護者が楽しく参加できるようなプログラムで実施しました。



イベントの対象を乳幼児と保護者だけでなく、小学生同士でも可能と年齢層を幅広く設定したため、多様な方々が参加し、地域の子どもの健康に関する知識のボトムアップができたと考えます。

また、「区民健康意識アンケート」では、3歳児の親に対して尋ねた質問「(お子さんは)8時前に起床しますか」に対して、「はい」「どちらかといえばはい」の計が、平成19年度と24年度を比較して11ポイント以上上昇という結果となりました。

