

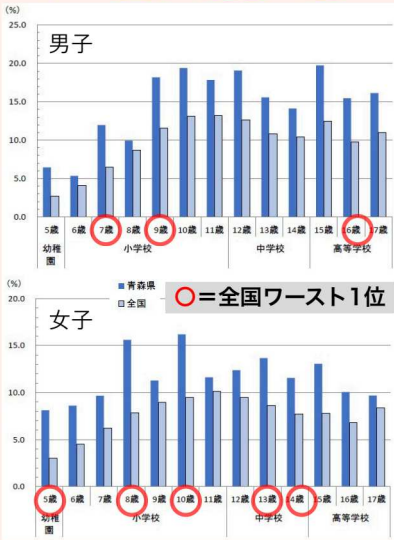
# こどもたちの未来の健康を守るために

～生活習慣病予防プログラム～



青森県の児童生徒の健康課題

## 肥満傾向児出現率 高水準



肥満傾向児出現率 本県と全国との比較 (令和7年度学校保健統計調査より)

最新の統計調査(令和7年度学校保健統計調査)によると、青森県の肥満傾向児出現率は幼稚園児から高校生(5～17歳)までの全年齢で男女ともに全国平均を上回りました。こどもの肥満傾向は将来の健康上のリスクに関わる大きな問題ですが・・・

**高校生までの適切な生活習慣はこどもたちの未来を変えます!!**

## 生活習慣病予防プログラムをぜひ御活用ください

県教育委員会では、小学校、中学校、高等学校の授業で活用できる生活習慣病予防のための指導案及び教材を作成しています。

### 【生活習慣病予防プログラムの特徴】

- 青森県の健康課題(都道府県平均寿命ランキング、生活習慣の乱れによる健康リスク等)への理解が深まる内容
- 日常生活でのより良い生活習慣の実践につなげるための指導内容

### 小学生用生活習慣病予防プログラム



### 中学生用生活習慣病予防プログラム



※高校生用プログラムは令和8年度完成予定



授業でそのまま使えるデータ資料やワークシートを豊富に揃えています!ダウンロードはコチラ  
スポーツ健康課体育・健康グループ  
TEL: 017-734-9907

○各種教材(「休養及び睡眠」「日常の運動」「食習慣」)は、様々な教科の特性に応じて幅広く活用できる内容となっています。

# 2026 チャレンジAOMORI! 未来塾



「青森の未来に挑戦し続ける大人」に出会える塾、始動。  
仲間との出会いを通じて自分だけの「物語」をつくらう!  
これは君の未来をおもしろくする「クエスト」だ!!

高校生地域活動講座  
第1期生  
募集

募集期間 2026年5月1日(金)～6月24日(水)

対象 ・本県在住の高校生  
・県内の高校に在籍している生徒  
※いずれかの条件を満たす生徒

募集人数 30名程度

参加費用 受講料無料

開催日時 2026年7月～12月

講座数 全7回(内4回は選択制)

その他 ・初回/最終回は、県内送迎バスあり  
・選択制フィールドワークは現地集合/解散

お申込み方法  
募集要項等  
詳細はコチラ



必修 テーマ  
地域創生・コミュニティ



7/25(土) 初回(青森) 講座  
講師: 岡 詩子

必修 テーマ  
夢・志・スポーツ



12/13(日) 最終(青森) 講座  
講師: 小田桐 咲

選択

テーマ  
地域づくり  
こどもの居場所



8/9(日)  
十和田フィールドワーク  
講師: 中沢 洋子

選択

テーマ  
地域づくり  
国際交流



8/23(日)  
むつフィールドワーク  
講師: ムー・ユーチェン

選択

テーマ  
地域づくり  
食・農業



9/6(日)  
黒石フィールドワーク  
講師: 佐藤 拓郎

選択

テーマ  
地域づくり  
観光開発



11/1(日)  
八戸フィールドワーク  
講師: 町田 直子