

※12月8日 仕様書 別紙「写真2 表紙カバー裏側」を削除しました。

(第3号様式)

印刷物仕様書

印刷物名	自分手帳		数量	(枚組) 14,000	<input type="checkbox"/> 部 <input type="checkbox"/> 枚 <input type="checkbox"/> 組 <input checked="" type="checkbox"/> 冊 <input type="checkbox"/> セット
印刷区分	<input checked="" type="checkbox"/> オフセット <input type="checkbox"/> フォーム <input type="checkbox"/> ダイレクト <input type="checkbox"/> 賞状 <input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> その他 ( )				
用紙規格 ・ 印刷面 ・ 印刷色	<input checked="" type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B 5判 ( <input checked="" type="checkbox"/> 仕上がり)		<input type="checkbox"/> インチ × インチ	<input type="checkbox"/> mm × mm	
	<b>【表紙】</b> 180kg (紙の厚さ) <input type="checkbox"/> 上質紙 <input checked="" type="checkbox"/> コート紙 <input type="checkbox"/> アート紙 <input type="checkbox"/> レザック <input type="checkbox"/> 色上質紙 (厚口・特厚口) <input type="checkbox"/> その他 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 片面刷 / <input type="checkbox"/> 両面刷 (4色)				
	<b>【本文】</b> 128頁 44.5kg (紙の厚さ) <input checked="" type="checkbox"/> 上質紙 <input type="checkbox"/> コート紙 <input type="checkbox"/> アート紙 <input type="checkbox"/> OCR用紙 <input type="checkbox"/> ノーカーボン紙 (青・黒) (N) <input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> 減感 (枚目) <input type="checkbox"/> 裏カーボン (枚目) <input type="checkbox"/> 片面刷 ( <input type="checkbox"/> モノクロ (頁) <input type="checkbox"/> 2色 (頁) <input type="checkbox"/> 3色 (頁) <input type="checkbox"/> 4色 (頁)) <input checked="" type="checkbox"/> 両面刷 ( <input checked="" type="checkbox"/> モノクロ (98頁) <input type="checkbox"/> 2色 (頁) <input type="checkbox"/> 3色 (頁) <input checked="" type="checkbox"/> 4色 (30頁))				
	<b>【仕切紙】</b> 枚 <input type="checkbox"/> 上質紙 <input type="checkbox"/> 色上質紙 (薄口・中厚口) <input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> 片面刷 / <input type="checkbox"/> 両面刷 (色)				
	<b>製本</b> <input type="checkbox"/> 無線 (あじろ) とじ <input type="checkbox"/> 針金とじ ( <input type="checkbox"/> 中とじ <input type="checkbox"/> 平とじ) (カ所) <input type="checkbox"/> 上製本 <input type="checkbox"/> 見返し <input type="checkbox"/> 背文字 <input type="checkbox"/> バラ (枚帯掛) <input type="checkbox"/> 穴 (カ所) <input type="checkbox"/> ミシン (本) <input type="checkbox"/> セット仕上 (枚帯掛) <input type="checkbox"/> 天のり (組・枚 冊) <input type="checkbox"/> 折り ( <input type="checkbox"/> 二つ折 <input type="checkbox"/> 三つ折 <input type="checkbox"/> 八つ折 <input type="checkbox"/> 巻四つ折 <input type="checkbox"/> 経本折 <input type="checkbox"/> 観音折) <input checked="" type="checkbox"/> その他 (糸がかりとじ ビニールカバー付き)				
グリーン 購入	<input type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 不適合 <input checked="" type="checkbox"/> 対象外				
	<b>【判断基準】</b> (1) 総合評価値80以上の印刷用紙を使用すること。(冊子形状のものについては表紙を除く。) (2) 印刷物の用途・目的に支障のない範囲で、可能な限りAランクの資材を使用すること。 (3) 報告書、ポスター、チラシ、パンフレット等の印刷物には、リサイクル適性を表示すること。 (4) オフセット印刷については、インキの種類ごとに規定された率以上植物由来の油を含有し、かつ芳香族成分が1%未満の溶剤のみを用いたインキが使用されていること。				
写真	<input checked="" type="checkbox"/> カラー 87点 <input checked="" type="checkbox"/> モノクロ 32点 <b>【内訳】</b> <input checked="" type="checkbox"/> 支給 [著作権: <input checked="" type="checkbox"/> 無 (119点) <input type="checkbox"/> 有 (点)] <input type="checkbox"/> 撮影又はレンタル 点				
イラスト	<input checked="" type="checkbox"/> カラー 53点 <input checked="" type="checkbox"/> モノクロ 35点 <b>【内訳】</b> <input checked="" type="checkbox"/> 支給 [著作権: <input checked="" type="checkbox"/> 無 (88点) <input type="checkbox"/> 有 (点)] <input type="checkbox"/> 書起し又はレンタル 点				
支給原稿	<b>【表紙】</b> <input type="checkbox"/> 普通紙 <input checked="" type="checkbox"/> 電子データ (使用ソフト: PDF) <b>【本文】</b> <input type="checkbox"/> 普通紙 <input checked="" type="checkbox"/> 電子データ (使用ソフト: PDF) <b>【イラスト】</b> <input type="checkbox"/> 普通紙 <input checked="" type="checkbox"/> 電子データ (使用ソフト: PDF) <b>【写真】</b> <input type="checkbox"/> ネガ <input type="checkbox"/> プリント <input checked="" type="checkbox"/> 電子データ (使用ソフト: PDF)				
原稿引渡	<input checked="" type="checkbox"/> 受注業者決定時 <input type="checkbox"/> 令和 年 月 日 (予定)				
校正 責任者	所属名 教育庁健康教育課 担当者 多田 内線 (5078) 外線 (024-521-8409)			校正回数	3回
納入期限	令和8年3月18日 (水)	データ納品	□要 (形式: ) <input checked="" type="checkbox"/> 不要		
納入場所	福島県教育庁健康教育課 <b>【その他納品先】</b> <input checked="" type="checkbox"/> 有 (409カ所) <input type="checkbox"/> 無				
特記事項	教育庁健康教育課で検収を受けた後、下記のとおり送付する。 <input type="checkbox"/> 市町村立小学校・義務教育学校 (前期課程)・市立特別支援学校・県立学校 ・国立小学校・私立小学校 → 各学校へ送付 <input type="checkbox"/> 福島県教育庁健康教育課分 → 健康教育課へ送付 ※総数量は変わらないが、納品先は若干減少する可能性がある (令和8年1月末頃までに確定予定)。				

(注) 1 必要な仕様は、別紙に具体的に書き入れること。

2 受注業者は、作業前に校正責任者と打合せを行うこと。

3 リサイクル適性の表示が必要な印刷物 (上記グリーン購入【判断基準】(3)を参照) については、受注業者は速やかに資材確認票を出納局入札用度課に提出すること。

### 特記事項

1 表紙の氏名欄に氏名の書き込みができるよう表紙ビニールカバーの型抜きを行う。

#### ※表紙ビニールカバーについて

- ・塩ビ製（透明）
- ・厚さ0.2mm程度
- ・コピーセーフになっているもの（表紙の印刷写り防止になっているもの）



写真1  
表紙（カバー付き）

		児童数(現3年生)	人数	学校数	予備(各校1部)	合計
小学校	国立	101		1	1	102
	公立	12,896		367	367	13,263
	私立	86		4	4	90
義務教育学校		294		10	10	304
特別支援学校	国立	3		1	1	4
	公立	158		26	26	184
新採用養護教諭配付用			20			20
健康教育課保管用						33
合計		13,538		409	409	14,000

※総数量は変わらないが、各学校における配布内訳は若干変動する可能性がある。

※健康教育課で検収を受けた後、下記の通り送付すること。

- ・小学校・義務教育学校・特別支援学校 ⇒ 各学校へ送付
- ・新採用養護教諭配付用・健康教育課保管用 ⇒ 健康教育課へ送付

## 発送先一覧①(市町村立学校)【自分手帳】

(参考)  
R6実績※

No.	地区	学校名	郵便番号	所在地	配布数
1	県北1	福島市立福島第一小学校	960-8065	福島市杉妻町1-24	11
2	県北2	福島市立福島第二小学校	960-8107	福島市浜田町2-1	43
3	県北3	福島市立福島第三小学校	960-8114	福島市松浪町3-46	60
4	県北4	福島市立福島第四小学校	960-8001	福島市天神町11-31	7
5	県北5	福島市立清明小学校	960-8062	福島市清明町9-31	19
6	県北6	福島市立三河台小学校	960-8053	福島市三河南町17-7	58
7	県北7	福島市立森合小学校	960-8003	福島市森合字中谷地2-3	102
8	県北8	福島市立渡利小学校	960-8141	福島市渡利字八幡町120	69
9	県北9	福島市立南向台小学校	960-8143	福島市南向台二丁目36-1	15
10	県北10	福島市立杉妻小学校	960-8154	福島市伏拝字沢口18	111
11	県北11	福島市立蓬莱小学校	960-8157	福島市蓬莱町4丁目2-1	38
12	県北12	福島市立蓬莱東小学校	960-8157	福島市蓬莱町7丁目1-1	19
13	県北13	福島市立清水小学校	960-8254	福島市南沢又字柳清水20	92
14	県北14	福島市立北沢又小学校	960-8251	福島市北沢又字愛宕1	68
15	県北15	福島市立御山小学校	960-8252	福島市御山字長滝1-1	73
16	県北16	福島市立岡山小学校	960-8202	福島市山口字上中田43	58
17	県北17	福島市立鎌田小学校	960-0111	福島市丸子字石名田6	95
18	県北18	福島市立月輪小学校	960-0102	福島市鎌田字早津小屋12	23
19	県北19	福島市立瀬上小学校	960-0101	福島市瀬上町字一ノ坪28	83
20	県北20	福島市立余目小学校	960-0116	福島市宮代字瘤石45	27
21	県北21	福島市立矢野目小学校	960-0112	福島市南矢野目字閑端2-1	53
22	県北22	福島市立大笛生小学校	960-0251	福島市大笛生字緑田1	8
23	県北23	福島市立笹谷小学校	960-0241	福島市笹谷字上町18	98
24	県北24	福島市立吉井田小学校	960-8165	福島市吉倉字桜内48	96
25	県北25	福島市立荒井小学校	960-2102	福島市荒井北三丁目7-4	21
26	県北26	福島市立立子山小学校	960-1321	福島市立子山字仲森38-1	1
27	県北27	福島市立佐倉小学校	960-2155	福島市上名倉字大光内1	16
28	県北28	福島市立佐原小学校	960-2158	福島市佐原字田中前24	2
29	県北29	福島市立飯坂小学校	960-0201	福島市飯坂町字楼下1	30
30	県北30	福島市立平野小学校	960-0231	福島市飯坂町平野字石堂10	91
31	県北31	福島市立湯野小学校	960-0211	福島市飯坂町湯野字台7	24
32	県北32	福島市立鳥川小学校	960-1107	福島市上鳥渡字茶中40	75
33	県北33	福島市立大森小学校	960-1101	福島市大森字南中道4	90
34	県北34	福島市立平田小学校	960-1104	福島市小田字本内26	13
35	県北35	福島市立平石小学校	960-1103	福島市平石字長屋敷1-1	2
36	県北36	福島市立野田小学校	960-8057	福島市笛木野字町尻2	100
37	県北37	福島市立庭坂小学校	960-2261	福島市町庭坂字愛宕堂1-1	53
38	県北38	福島市立庭塚小学校	960-2262	福島市在庭坂字薬師田19	17
39	県北39	福島市立水保小学校	960-2152	福島市土船字原野町19-1	7
40	県北40	福島市立飯野小学校	960-1302	福島市飯野町明治字遠久内2	29
41	県北41	川俣町立川俣小学校	960-1466	伊達郡川俣町字宮前36	44
42	県北42	川俣町立山木屋小学校	960-1501	伊達郡川俣町山木屋字小塚山9-1	1
43	県北43	伊達市立伊達小学校	960-0467	伊達市字館ノ内20	104
44	県北44	伊達市立伊達東小学校	960-0501	伊達市伏黒字土井ノ内42	23
45	県北45	伊達市立梁川小学校	960-0781	伊達市梁川町字北本町21-1	75
46	県北46	伊達市立堰本小学校	960-0767	伊達市梁川町新田字南荒野33	11
47	県北47	伊達市立粟野小学校	960-0711	伊達市梁川町粟野字沼頭28	10
48	県北48	伊達市立大田小学校	960-0634	伊達市保原町大泉字前原内111	20
49	県北49	伊達市立保原小学校	960-0629	伊達市保原町字弥生町15	98
50	県北50	伊達市立上保原小学校	960-0684	伊達市保原町上保原字無苦代内11	43
51	県北51	伊達市立柱沢小学校	960-0681	伊達市保原町所沢字東畠100	4
52	県北52	伊達市立掛田小学校	960-0801	伊達市靈山町掛田字高ノ上2	25
53	県北53	伊達市立小国小学校	960-0808	伊達市靈山町下小国字中島26-1	4
54	県北54	伊達市立月館学園小学校	960-0902	伊達市月館町月館字久保田1	8
55	県北55	桑折町立醸芳小学校	969-1613	伊達郡桑折町字桑島三2-8	42
56	県北56	桑折町立睦合小学校	969-1652	伊達郡桑折町大字成田字堰上46-3	3
57	県北57	桑折町立半田醸芳小学校	969-1641	伊達郡桑折町大字南半田字上田町5	16
58	県北58	桑折町立伊達崎小学校	969-1662	伊達郡桑折町大字下郡字細町1	21
59	県北59	国見町立国見小学校	969-1761	伊達郡国見町大字藤田字町尻一 2番地	53
60	県北60	二本松市立二本松南小学校	964-0911	二本松市龜谷2丁目123	40
61	県北61	二本松市立二本松北小学校	964-0904	二本松市郭内1丁目1	57

62	県北62	二本松市立塩沢小学校	964-0897	二本松市塩沢町1丁目238-1	13
63	県北63	二本松市立岳下小学校	964-0891	二本松市大壇175-1	31
64	県北64	二本松市立安達太良小学校	964-0074	二本松市岳温泉1丁目177-1	5
65	県北65	二本松市立原瀬小学校	964-0036	二本松市原セ才木380	6
66	県北66	二本松市立杉田小学校	964-0859	二本松市中江195-1	30
67	県北67	二本松市立石井小学校	964-0974	二本松市小高内3	13
68	県北68	二本松市立大平小学校	964-0958	二本松市竹ノ内22-1	9
69	県北69	二本松市立油井小学校	969-1404	二本松市油井字台5	100
70	県北70	二本松市立渋川小学校	969-1403	二本松市渋川字神明森27	28
71	県北71	二本松市立川崎小学校	969-1512	二本松市上川崎字上種田1	17
72	県北72	二本松市立小浜小学校	964-0313	二本松市小浜字藤町100	13
73	県北73	二本松市立新殿小学校	964-0304	二本松市西新殿字永作10	3
74	県北74	二本松市立旭小学校	964-0431	二本松市田沢字鳥上44	1
75	県北75	二本松市立東和小学校	964-0202	二本松市針道字大町西46	30
76	県北76	大玉村立大山小学校	969-1301	安達郡大玉村大山字谷地1	52
77	県北77	大玉村立玉井小学校	969-1302	安達郡大玉村玉井字細田28-3	52
78	県北78	本宮市立本宮小学校	969-1121	本宮市本宮字館ノ越48	68
79	県北79	本宮市立本宮まゆみ小学校	969-1155	本宮市本宮字舞台1	51
80	県北80	本宮市立五百川小学校	969-1104	本宮市荒井字西畠1-1	52
81	県北81	本宮市立岩根小学校	969-1106	本宮市岩根字下年神12	49
82	県北82	本宮市立糠沢小学校	969-1204	本宮市糠沢字原23	14
83	県北83	本宮市立和田小学校	969-1205	本宮市和田字学校前1	10
84	県北84	本宮市立白岩小学校	969-1203	本宮市白岩字馬場193-1	18
85	県中1	郡山市立日和田小学校	963-0534	郡山市日和田町字日向19	72
86	県中2	郡山市立高倉小学校	963-0531	郡山市日和田町高倉字館腰25-3	6
87	県中3	郡山市立行健小学校	963-8071	郡山市富久山町久保田字空谷地23-1	106
88	県中4	郡山市立行健第二小学校	963-8051	郡山市富久山町八山田字八津11-2	82
89	県中5	郡山市立明健小学校	963-8051	郡山市富久山町八山田字大森新田70	64
90	県中6	郡山市立小泉小学校	963-0672	郡山市富久山町北小泉字清水50	6
91	県中7	郡山市立行徳小学校	963-8071	郡山市富久山町久保田字三御堂143-1	53
92	県中8	郡山市立安積第一小学校	963-0111	郡山市安積町荒井本町125	98
93	県中9	郡山市立安積第二小学校	963-0121	郡山市三穂田町川田字柿ノ木55	53
94	県中10	郡山市立安積第三小学校	963-0112	郡山市安積町成田字北山崎18-3	61
95	県中11	郡山市立永盛小学校	963-0101	郡山市安積町日出山字新鍬14	64
96	県中12	郡山市立柴宮小学校	963-0111	郡山市安積町荒井字萬海7-1	95
97	県中13	郡山市立穂積小学校	963-0129	郡山市三穂田町八幡字北山1-1	9
98	県中14	郡山市立三和小学校	963-0125	郡山市三穂田町富岡字柿ノ口14-1	4
99	県中15	郡山市立多田野小学校	963-0213	郡山市逢瀬町多田野字南大界1	19
100	県中16	郡山市立多田野小学校堀口分校	963-0213	郡山市逢瀬町多田野字上古川林9-1	3
101	県中17	郡山市立河内小学校	963-0212	郡山市逢瀬町河内字町東13-1	3
102	県中18	郡山市立片平小学校	963-0211	郡山市片平町字小林3-1	19
103	県中19	郡山市立喜久田小学校	963-0541	郡山市喜久田町堀之内字上馬面3	36
104	県中20	郡山市立熱海小学校	963-1302	郡山市熱海町高玉字樋口170	17
105	県中21	郡山市立熱海小学校石筵分校(休校)	963-1301	郡山市熱海町石筵字原田311-1	0
106	県中22	郡山市立安子島小学校	963-1304	郡山市熱海町安子島字桜畠78-1	10
107	県中23	郡山市立守山小学校	963-1155	郡山市田村町守山字三の丸1	67
108	県中24	郡山市立御代田小学校	963-1164	郡山市田村町御代田字中林8	13
109	県中25	郡山市立高瀬小学校	963-0724	郡山市田村町上行合字良耕地22-3	35
110	県中26	郡山市立谷田川小学校	963-1246	郡山市田村町谷田川字北表21	12
111	県中27	郡山市立金透小学校	963-8877	郡山市堂前町5-21	29
112	県中28	郡山市立芳山小学校	963-8017	郡山市長者2丁目8-24	42
113	県中29	郡山市立橋小学校	963-8878	郡山市堤下町4-4	56
114	県中30	郡山市立小原田小学校	963-8835	郡山市小原田4丁目5-18	90
115	県中31	郡山市立開成小学校	963-8851	郡山市開成3丁目14-7	118
116	県中32	郡山市立芳賀小学校	963-8813	郡山市芳賀2丁目20-17	97
117	県中33	郡山市立桃見台小学校	963-8018	郡山市桃見台12-3	42
118	県中34	郡山市立赤木小学校	963-8006	郡山市赤木町7-41	37
119	県中35	郡山市立薰小学校	963-8861	郡山市鶴見担2丁目19-7	75
120	県中36	郡山市立富田小学校	963-8046	郡山市町東3-147	88
121	県中37	郡山市立富田東小学校	963-8041	郡山市富田町字天神林36	156
122	県中38	郡山市立富田西小学校	963-8041	郡山市富田町字大十内85-5	64
123	県中39	郡山市立大槻小学校	963-0201	郡山市大槻町字城ノ内120	97
124	県中40	郡山市立白岩小学校	963-0662	郡山市白岩町字柿ノ口1-1	4
125	県中41	郡山市立東芳小学校	963-0667	郡山市阿久津町字大闇250	21

126	県中42	郡山市立桜小学校	963-8841	郡山市字山崎5	87
127	県中43	郡山市立桑野小学校	963-8033	郡山市龜田1丁目36-17	50
128	県中44	郡山市立大島小学校	963-8026	郡山市並木4丁目10	78
129	県中45	郡山市立緑ヶ丘第一小学校	963-0702	郡山市緑ヶ丘東一丁目20-1	62
130	県中46	郡山市立小山田小学校	963-0201	郡山市大槻町字六角26	94
131	県中47	郡山市立大成小学校	963-0207	郡山市鳴神2丁目55	114
132	県中48	郡山市立朝日が丘小学校	963-0209	郡山市御前南4丁目1	80
133	県中49	郡山市立宮城小学校	963-0713	郡山市中田町高倉字宮ノ脇218-1	3
134	県中50	郡山市立海老根小学校	963-0712	郡山市中田町海老根字岡山150	1
135	県中51	郡山市立御館小学校	963-0832	郡山市中田町中津川字町田前278	7
136	県中52	須賀川市立第一小学校	962-0023	須賀川市大黒町100	108
137	県中53	須賀川市立第二小学校	962-0848	須賀川市弘法坦151	58
138	県中54	須賀川市立第三小学校	962-0816	須賀川市朝日田53	85
139	県中55	須賀川市立西袋第一小学校	962-0015	須賀川市日向町115	89
140	県中56	須賀川市立西袋第二小学校	962-0057	須賀川市大字袋田字小田切21	7
141	県中57	須賀川市立小塩江小学校	962-0711	須賀川市塩田字作田1	2
142	県中58	須賀川市立阿武隈小学校	962-0861	須賀川市古館70	71
143	県中59	須賀川市立仁井田小学校	962-0402	須賀川市仁井田字長者井戸111-1	52
144	県中60	須賀川市立柏城小学校	962-0403	須賀川市滑川字東町127	93
145	県中61	須賀川市立大東小学校	962-0721	須賀川市大字雨田字芳ヶ平72	33
146	県中62	須賀川市立大東小学校上小山田分校(休校)	962-0713	須賀川市上小山田字小林10	0
147	県中63	須賀川市立大森小学校	962-0723	須賀川市狸森字杉内90	6
148	県中64	須賀川市立長沼小学校	962-0203	須賀川市長沼字殿町85	13
149	県中65	須賀川市立長沼東小学校	962-0124	須賀川市桿衝字下沖58	13
150	県中66	須賀川市立白方小学校	962-0301	須賀川市今泉字梅田181	9
151	県中67	須賀川市立白江小学校	962-0312	須賀川市大久保字室貫26	16
152	県中68	鏡石町立第一小学校	969-0404	岩瀬郡鏡石町中央1	78
153	県中69	鏡石町立第二小学校	969-0404	岩瀬郡鏡石町豊郷中238	36
154	県中70	天栄村立広戸小学校	962-0512	岩瀬郡天栄村大字飯豊字新山28	15
155	県中71	天栄村立大里小学校	962-0504	岩瀬郡天栄村大字大里字畠田25	11
156	県中72	天栄村立牧本小学校	962-0501	岩瀬郡天栄村大字牧之内字文舎35	4
157	県中73	天栄村立湯本小学校	962-0622	岩瀬郡天栄村大字田良尾字野仲36	1
158	県中74	石川町立石川小学校	963-7808	石川郡石川町大字双里字川向2-1	86
159	県中75	玉川村立玉川第一小学校	963-6312	石川郡玉川村大字小高字中村前50	25
160	県中76	玉川村立須釜小学校	963-6302	石川郡玉川村大字南須釜字堂ノ内200	12
161	県中77	平田村立蓬田小学校	963-8202	石川郡平田村大字上蓬田字上宿1	16
162	県中78	平田村立小平小学校	963-8112	石川郡平田村大字北方字蛇石59	25
163	県中79	浅川町立浅川小学校	963-6204	石川郡浅川町大字浅川字荒町108	41
164	県中80	古殿町立古殿小学校	963-8306	石川郡古殿町大字田口字寺前208-1	22
165	県中81	田村市立滝根小学校	963-3602	田村市滝根町神侯字弥五郎内28	25
166	県中82	田村市立大越小学校	963-4111	田村市大越町上大越字元池70	24
167	県中83	田村市立都路小学校	963-4701	田村市都路町古道字北町24	8
168	県中84	田村市立常葉小学校	963-4602	田村市常葉町常葉字上野130	39
169	県中85	田村市立船引南小学校	963-4204	田村市船引町堀越字丸森2	17
170	県中86	田村市立船引小学校	963-4312	田村市船引町船引字南元町1	104
171	県中87	田村市立美山小学校	963-4433	田村市船引町北鹿叉字後和田30	20
172	県中88	三春町立三春小学校	963-7759	田村郡三春町字大町157	46
173	県中89	三春町立岩江小学校	963-7732	田村郡三春町大字上舞木字大谷ツ24	46
174	県中90	三春町立御木沢小学校	963-7761	田村郡三春町字樋ノ口111	11
175	県中91	三春町立中妻小学校	963-7724	田村郡三春町大字沼沢字神ノ上139	11
176	県中92	三春町立中郷小学校	963-7713	田村郡三春町大字柴原字神久保235	9
177	県中93	三春町立沢石小学校	963-7782	田村郡三春町大字富沢字石田68	9
178	県中94	小野町立小野小学校	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字万景43	53
179	県南1	白河市立白河第一小学校	961-0922	白河市菖蒲沢41-1	51
180	県南2	白河市立白河第二小学校	961-0963	白河市日影2-8	88
181	県南3	白河市立白河第三小学校	961-0914	白河市寺小路64-2	60
182	県南4	白河市立白河第四小学校	961-0011	白河市久田野豆柄山3	38
183	県南5	白河市立白河第五小学校	961-0835	白河市白坂陣場317	36
184	県南6	白河市立小田川小学校	961-0003	白河市泉田池ノ上239	12
185	県南7	白河市立五箇小学校	961-0015	白河市田島165-2	10
186	県南8	白河市立関辺小学校	961-0021	白河市関辺松並26	13
187	県南9	白河市立みさか小学校	961-0836	白河市みさか二丁目120	55
188	県南10	白河市立表郷小学校	961-0416	白河市表郷金山字瀬戸原108	51
189	県南11	白河市立小野田小学校	961-0301	白河市東下野出島字髪内195	12

190	県南12	白河市立釜子小学校	961-0303	白河市東釜子字西ノ内1	23
191	県南13	白河市立大信小学校	969-0307	白河市大信中新城字愛宕山108-1	22
192	県南14	西郷村立熊倉小学校	961-8091	西白河郡西郷村大字熊倉字折口原33-1	61
193	県南15	西郷村立小田倉小学校	961-8061	西白河郡西郷村大字小田倉字原中189	69
194	県南16	西郷村立米小学校	961-8031	西白河郡西郷村大字米字向山59-1	40
195	県南17	西郷村立羽太小学校	961-8001	西白河郡西郷村大字羽太字新宿52	9
196	県南18	西郷村立川谷小学校	961-8071	西白河郡西郷村大字真船字蒲日向269	5
197	県南19	中島村立滑津小学校	961-0102	西白河郡中島村大字滑津字羽黒前2	27
198	県南20	中島村立吉子川小学校	961-0106	西白河郡中島村大字二子塚字家来47	20
199	県南21	矢吹町立中畠小学校	969-0264	西白河郡矢吹町中畠329	31
200	県南22	矢吹町立三神小学校	969-0251	西白河郡矢吹町神田西130-2	13
201	県南23	矢吹町立矢吹小学校	969-0221	西白河郡矢吹町中町100	38
202	県南24	矢吹町立善郷小学校	969-0271	西白河郡矢吹町小松384-2	65
203	県南25	泉崎村立泉崎第一小学校	969-0101	西白河郡泉崎村大字泉崎字高屋原71	39
204	県南26	泉崎村立泉崎第二小学校	969-0103	西白河郡泉崎村大字北平山字新田東山48-2	23
205	県南27	棚倉町立棚倉小学校	963-6131	東白川郡棚倉町大字棚倉字北町118-1	55
206	県南28	棚倉町立社川小学校	963-6103	東白川郡棚倉町大字逆川字山梨子山19	17
207	県南29	棚倉町立高野小学校	963-6142	東白川郡棚倉町大字山際字仙石103	1
208	県南30	棚倉町立近津小学校	963-5683	東白川郡棚倉町大字下山本字桃木田34	22
209	県南31	塙町立塙小学校	963-5341	東白川郡塙町大字台宿字下川原5	62
210	県南32	塙町立笹原小学校	963-5536	東白川郡塙町大字川上字馬場77	6
211	県南33	矢祭町立矢祭小学校	963-5118	東白川郡矢祭町大字東館字下上野内10	50
212	県南34	鮫川村立鮫川小学校	963-8401	東白川郡鮫川村大字赤坂中野字道少田86	18
213	会津1	会津若松市立鶴城小学校	965-0872	会津若松市東栄町7-7	31
214	会津2	会津若松市立城北小学校	965-0043	会津若松市城北町2-1	77
215	会津3	会津若松市立行仁小学校	965-0033	会津若松市行仁町6-1	57
216	会津4	会津若松市立城西小学校	965-0865	会津若松市川原町4-1	95
217	会津5	会津若松市立謹教小学校	965-0875	会津若松市米代一丁目5-33	51
218	会津6	会津若松市立日新小学校	965-0861	会津若松市日新町7-40	39
219	会津7	会津若松市立一箕小学校	965-0021	会津若松市山見一丁目4-2	124
220	会津8	会津若松市立松長小学校	965-0001	会津若松市一箕町松長四丁目9-2	38
221	会津9	会津若松市立永和小学校	965-0077	会津若松市高野町大字上高野字村内43-1	12
222	会津10	会津若松市立神指小学校	965-0063	会津若松市神指町大字高瀬字大道東108-3	9
223	会津11	会津若松市立門田小学校	965-0842	会津若松市門田町大字中野字村前1-1	73
224	会津12	会津若松市立城南小学校	965-0825	会津若松市門田町大字黒岩字大坪25-1	48
225	会津13	会津若松市立大戸小学校	969-5123	会津若松市大戸町上三寄大豆田116	8
226	会津14	会津若松市立東山小学校	965-0812	会津若松市慶山1丁目2-1	40
227	会津15	会津若松市立小金井小学校	965-0841	会津若松市門田町大字日吉字小金井48	81
228	会津16	会津若松市立荒館小学校	965-0111	会津若松市北会津町下荒井字八幡前13	42
229	会津17	会津若松市立川南小学校	969-6189	会津若松市北会津町小松490-2	8
230	会津18	磐梯町立磐梯第一小学校	969-3301	耶麻郡磐梯町大字磐梯字水口2528	21
231	会津19	磐梯町立磐梯第二小学校	969-3304	耶麻郡磐梯町大字大谷字屋敷前33	7
232	会津20	猪苗代町立猪苗代小学校	969-3113	耶麻郡猪苗代町字茶園5770	55
233	会津21	猪苗代町立猪苗代第二小学校	969-3133	耶麻郡猪苗代町大字千代田字前田甲312-1	29
234	会津22	喜多方市立第一小学校	966-0806	喜多方市字水上6868	79
235	会津23	喜多方市立第二小学校	966-0824	喜多方市字六百町7373	48
236	会津24	喜多方市立松山小学校	966-0902	喜多方市松山町字大坪1943-1	24
237	会津25	喜多方市立上三宮小学校	966-0931	喜多方市上三宮町上三宮字下松原2561-1	3
238	会津26	喜多方市立第三小学校	966-0004	喜多方市岩月町喜多方字林崎591-1	11
239	会津27	喜多方市立閑柴小学校	966-0017	喜多方市閑柴町三津井字下政所850	15
240	会津28	喜多方市立熊倉小学校	966-0024	喜多方市熊倉町熊倉字クネ添1433	9
241	会津29	喜多方市立豊川小学校	966-0912	喜多方市豊川町一井字八百町688	17
242	会津30	喜多方市立慶徳小学校	966-0922	喜多方市慶徳町豊岡字今町381	7
243	会津31	喜多方市立熱塩加納小学校	966-0102	喜多方市熱塩加納町加納字西土合甲1325	9
244	会津32	喜多方市立堂島小学校	969-3537	喜多方市塩川町四奈川字西鎧召2076-1	11
245	会津33	喜多方市立塩川小学校	969-3512	喜多方市塩川町字東栄町2丁目1-1	58
246	会津34	喜多方市立姥堂小学校	969-3532	喜多方市塩川町小府根字曾谷田151-1	9
247	会津35	喜多方市立駒形小学校	969-3504	喜多方市塩川町中屋沢字竹屋丙32-1	15
248	会津36	喜多方市立山都小学校	969-4113	喜多方市山都町字上ノ原道西905-2	12
249	会津37	喜多方市立高郷小学校	969-4301	喜多方市高郷町上郷字堀田戊287	7
250	会津38	北塙原村立さくら小学校	966-0404	耶麻郡北塙原村大字北山字北畠4275	13
251	会津39	北塙原村立裏磐梯小学校	969-2701	耶麻郡北塙原村大字桧原字劍ヶ峯1093-732	6
252	会津40	西会津町立西会津小学校	969-4402	耶麻郡西会津町尾野本字新森野66	23
253	会津41	会津坂下町立坂下南小学校	969-6553	河沼郡会津坂下町字石田甲650	63

254	会津42	会津坂下町立坂下東小学校	969-6531	河沼郡会津坂下町字上口705	49
255	会津43	湯川村立笈川小学校	969-3543	河沼郡湯川村大字笈川字館24	12
256	会津44	湯川村立勝常小学校	969-3556	河沼郡湯川村大字勝常字堂後827	14
257	会津45	柳津町立柳津小学校	969-7201	河沼郡柳津町大字柳津字上村道下乙1580	15
258	会津46	柳津町立西山小学校	969-7321	河沼郡柳津町大字砂子原字居平316	1
259	会津47	会津美里町立高田小学校	969-6262	大沼郡会津美里町字法幢寺南甲3505	48
260	会津48	会津美里町立宮川小学校	969-6214	大沼郡会津美里町富川字上中川161-1	25
261	会津49	会津美里町立新鶴小学校	969-6403	大沼郡会津美里町鶴野辺字北三百刈775	21
262	会津50	三島町立三島小学校	969-7511	大沼郡三島町大字宮下字建堀1846	10
263	会津51	金山町立かねやま小学校	968-0011	大沼郡金山町大字川口字馬場324	4
264	会津52	昭和村立昭和小学校	968-0103	大沼郡昭和村大字下中津川字二十苅255	6
265	南会津1	南会津町立田島小学校	967-0004	南会津郡南会津町田島字会下甲3316	32
266	南会津2	南会津町立田島第二小学校	967-0001	南会津郡南会津町長野字於三段340	10
267	南会津3	南会津町立桧沢小学校	967-0023	南会津郡南会津町福米沢字宮ノ前1380	7
268	南会津4	南会津町立荒海小学校	967-0013	南会津郡南会津町閑本字大道上495	6
269	南会津5	南会津町立館岩小学校	967-0304	南会津郡南会津町松戸原3	1
270	南会津6	南会津町立伊南小学校	967-0501	南会津郡南会津町古町字石原525	4
271	南会津7	南会津町立南郷小学校	967-0611	南会津郡南会津町山口字舟場885-1	14
272	南会津8	下郷町立旭田小学校	969-5345	南会津郡下郷町大字塩生字金堀場1935-1	14
273	南会津9	下郷町立江川小学校	969-5206	南会津郡下郷町大字湯野上字杉ノ内乙548	5
274	南会津10	下郷町立檜原小学校	969-5311	南会津郡下郷町大字豊成字山崎6407-2	9
275	南会津11	檜枝岐村立檜枝岐小学校	967-0525	南会津郡檜枝岐村字下ノ原939	7
276	南会津12	只見町立只見小学校	968-0421	南会津郡只見町大字只見字上ノ原1735-1	7
277	南会津13	只見町立朝日小学校	968-0441	南会津郡只見町大字黒谷字九日田230-1	4
278	南会津14	只見町立明和小学校	968-0601	南会津郡只見町大字小林字上照岡1336	9
279	相双1	新地町立福田小学校	979-2708	相馬郡新地町大字福田字中里16	8
280	相双2	新地町立新地小学校	979-2702	相馬郡新地町谷地小屋字愛宕1	46
281	相双3	新地町立駒ヶ嶺小学校	979-2611	相馬郡新地町駒ヶ嶺字新町前52	24
282	相双4	相馬市立大野小学校	976-0007	相馬市大坪字東畠7	20
283	相双5	相馬市立山上小学校	976-0151	相馬市山上字柳下32-2	1
284	相双6	相馬市立八幡小学校	979-2533	相馬市坪田字清水前9-3	11
285	相双7	相馬市立中村第一小学校	976-0042	相馬市中村字大手先1	61
286	相双8	相馬市立中村第二小学校	976-0022	相馬市尾浜字細田1	64
287	相双9	相馬市立桜丘小学校	976-0042	相馬市中村字桜ヶ丘179	73
288	相双10	相馬市立飯豊小学校	976-0032	相馬市大曲字天神前42	39
289	相双11	相馬市立磯部小学校	979-2501	相馬市磯部字上ノ台467-2	3
290	相双12	相馬市立日立木小学校	979-2522	相馬市日下石字神明前14	14
291	相双13	南相馬市立原町第一小学校	975-0002	南相馬市原町区東町2丁目66	60
292	相双14	南相馬市立原町第二小学校	975-0006	南相馬市原町区橋本町1丁目101	29
293	相双15	南相馬市立原町第三小学校	975-0013	南相馬市原町区上町1丁目13	83
294	相双16	南相馬市立高平小学校	975-0024	南相馬市原町区下北高平字古館22	18
295	相双17	南相馬市立大甕小学校	975-0049	南相馬市原町区大甕字鶴蒔8	18
296	相双18	南相馬市立太田小学校	975-0053	南相馬市原町区益田字塩釜236	11
297	相双19	南相馬市立石神第一小学校	975-0072	南相馬市原町区北長野字北原田288	14
298	相双20	南相馬市立石神第二小学校	975-0061	南相馬市原町区大木戸字西原1	59
299	相双21	南相馬市立鹿島小学校	979-2335	南相馬市鹿島区鹿島字広町13	58
300	相双22	南相馬市立上真野小学校	979-2451	南相馬市鹿島区浮田字一丁田81	16
301	相双23	南相馬市立小高小学校	979-2113	南相馬市小高区関場1丁目77-1	11
302	相双24	浪江町立なみえ創成小学校	979-1513	双葉郡浪江町大字幾世橋字来福寺西73	6
303	相双25	葛尾村立葛尾小学校	979-1602	双葉郡葛尾村大字落合字西ノ内50	4
304	相双26	双葉町立双葉南小学校	974-8232	いわき市錦町御宝殿56	2
305	相双27	双葉町立双葉北小学校	974-8232	いわき市錦町御宝殿56	1
306	相双28	富岡町立富岡小学校	979-1111	双葉郡富岡町小浜字中央237-2	12
307	相双29	檜葉町立檜葉小学校	979-0514	双葉郡檜葉町大字下小塙字麦入31	30
308	相双30	広野町立広野小学校	979-0408	双葉郡広野町中央台三丁目1	24
309	いわき1	いわき市立平第一小学校	970-8026	いわき市平字揚土5	75
310	いわき2	いわき市立平第二小学校	970-8026	いわき市平梅香町7-1	48
311	いわき3	いわき市立平第三小学校	970-8026	いわき市平字作町3丁目4-2	71
312	いわき4	いわき市立平第四小学校	970-8003	いわき市平下平窪字諸荷59番地の1	50
313	いわき5	いわき市立平第五小学校	970-8032	いわき市平下荒川字川前54番地の1	88
314	いわき6	いわき市立平第六小学校	970-8021	いわき市平中神谷字石脇22	31
315	いわき7	いわき市立郷ヶ丘小学校	970-8045	いわき市郷ヶ丘3丁目50-18	57
316	いわき8	いわき市立中央台北小学校	970-8044	いわき市中央台飯野三丁目2番地の1	40
317	いわき9	いわき市立中央台南小学校	970-8043	いわき市中央台鹿島二丁目1番地の1	30

318	いわき10	いわき市立中央台東小学校	970-8047	いわき市中央台高久二丁目24	48
319	いわき11	いわき市立豊間小学校	970-0223	いわき市平薄磯字南作358番地の1	40
320	いわき12	いわき市立高久小学校	970-0221	いわき市平下高久字原極46番地の1	22
321	いわき13	いわき市立夏井小学校	970-0104	いわき市平上大越字塚越1	11
322	いわき14	いわき市立草野小学校	970-0101	いわき市平下神谷字宿25	58
323	いわき15	いわき市立赤井小学校	979-3131	いわき市平赤井字田町49	32
324	いわき16	いわき市立四倉小学校	979-0201	いわき市四倉町字西4丁目3-3	57
325	いわき17	いわき市立大浦小学校	979-0206	いわき市四倉町狐塚字松橋27番地	67
326	いわき18	いわき市立久之浜第一小学校	979-0333	いわき市久之浜町久之浜字糠塚3番地の1	32
327	いわき19	いわき市立久之浜第二小学校	979-0338	いわき市大久町大久字矢ノ目沢2番地の1	2
328	いわき20	いわき市立小川小学校	979-3112	いわき市小川町上平字田之尻4番地	23
329	いわき21	いわき市立小玉小学校	979-3121	いわき市小川町西小川字小玉2番地の1	17
330	いわき22	いわき市立内町小学校	973-8404	いわき市内郷内町水之出37番地	25
331	いわき23	いわき市立綴小学校	973-8403	いわき市内郷綴町秋山88	6
332	いわき24	いわき市立御厩小学校	973-8402	いわき市内郷御厩町2丁目121	43
333	いわき25	いわき市立高坂小学校	973-8408	いわき市内郷高坂町台35番地	58
334	いわき26	いわき市立宮小学校	973-8407	いわき市内郷宮町淹12番地の4	6
335	いわき27	いわき市立高野小学校	973-8406	いわき市内郷高野町中倉82番地の3	10
336	いわき28	いわき市立好間第一小学校	970-1153	いわき市好間町上好間字馬場前14番地	55
337	いわき29	いわき市立好間第二小学校	970-1142	いわき市好間町今新田字手倉2	45
338	いわき30	いわき市立好間第四小学校	970-1147	いわき市好間町大利字戸作田65番地	3
339	いわき31	いわき市立三和小学校	970-1372	いわき市三和町下市萱字竹ノ内228番地	9
340	いわき32	いわき市立小名浜第一小学校	971-8151	いわき市小名浜岡小名字台ノ上1番地の1	54
341	いわき33	いわき市立小名浜第二小学校	971-8165	いわき市小名浜愛宕町3-2	69
342	いわき34	いわき市立小名浜第三小学校	971-8124	いわき市小名浜住吉字搦町7番地の1	76
343	いわき35	いわき市立小名浜東小学校	971-8161	いわき市小名浜諏訪町37-1	74
344	いわき36	いわき市立小名浜西小学校	971-8111	いわき市小名浜大原字小滝山3	88
345	いわき37	いわき市立鹿島小学校	971-8141	いわき市鹿島町走熊字中島1番地の1	40
346	いわき38	いわき市立江名小学校	970-0311	いわき市江名字天ヶ作154番地	14
347	いわき39	いわき市立永崎小学校	970-0315	いわき市永崎字川畑159番地の5	41
348	いわき40	いわき市立泉小学校	971-8185	いわき市泉町字小山48-2	143
349	いわき41	いわき市立泉北小学校	971-8186	いわき市泉町玉露字定田69	103
350	いわき42	いわき市立渡辺小学校	972-8334	いわき市渡辺町田部字岸17番地の1	15
351	いわき43	いわき市立湯本第一小学校	972-8321	いわき市常磐湯本町栄田11番地の10	51
352	いわき44	いわき市立湯本第二小学校	972-8321	いわき市常磐湯本町日渡35番地	22
353	いわき45	いわき市立湯本第三小学校	972-8311	いわき市常磐水野谷町童ヶ沢36番地	31
354	いわき46	いわき市立長倉小学校	972-8322	いわき市常磐上湯長谷町上ノ台99番地の2	37
355	いわき47	いわき市立磐崎小学校	972-8317	いわき市常磐下湯長谷町勝善14番地の13	105
356	いわき48	いわき市立藤原小学校	972-8326	いわき市常磐藤原町班堂115-2	28
357	いわき49	いわき市立植田小学校	974-8212	いわき市東田町向山1番地	75
358	いわき50	いわき市立汐見が丘小学校	974-8221	いわき市小浜町西ノ作358番地	50
359	いわき51	いわき市立錦小学校	974-8232	いわき市錦町鳥居東1番地の1	60
360	いわき52	いわき市立錦東小学校	974-8232	いわき市錦町鷺内64-5	27
361	いわき53	いわき市立菊田小学校	974-8241	いわき市山田町林崎前56番地	64
362	いわき54	いわき市立勿来第一小学校	979-0141	いわき市勿来町窪田伊賀屋敷1番地の1	60
363	いわき55	いわき市立勿来第二小学校	979-0146	いわき市勿来町閑田和久75番地	20
364	いわき56	いわき市立勿来第三小学校	979-0142	いわき市勿来町酒井北ノ内1	4
365	いわき57	いわき市立川部小学校	979-0153	いわき市川部町川原65-1	16
366	いわき58	いわき市立遠野小学校	972-0161	いわき市遠野町上遠野字本町68	26
367	いわき59	いわき市立田人小学校	974-0151	いわき市田人町黒田字中野18番地の1	6

#### 発送先一覧②(市町村立義務教育学校)【自分手帳】

1	福島市立松陵義務教育学校	960-1241	福島市松川町字南諏訪原31-1	98
2	郡山市立湖南小中学校	963-1522	郡山市湖南町三代字京塚581-1	12
3	郡山市立西田学園義務教育学校	963-0921	郡山市西田町鬼生田字杉内734-1	34
4	須賀川市立義務教育学校稻田学園	962-0043	須賀川市岩渕字岡谷地1	23
5	会津若松市立湊学園	965-0202	会津若松市湊町大字共和字上馬渡171	5
6	会津若松市立河東学園	969-3441	会津若松市河東町南高野字金剛田1	67
7	会津美里町立本郷学園	969-6041	大沼都会津美里町川原町1933	30
8	飯館村立いいたて希望の里学園	960-1803	相馬郡飯館村伊丹沢字山田380	16
9	大熊町立学び舎ゆめの森	979-1306	双葉郡大熊町大字大川原字南平2019-1	5
10	川内村立川内小中学園	979-1201	双葉郡川内村大字上川内字沼畠125	7

## 発送先一覧③（特別支援学校）【自分手帳】

(参考)  
R6実績※

番号	学校名	郵便番号	住所	配布数
1	視覚支援学校	960-8002	福島市森合町6-34	1
2	聴覚支援学校	963-0201	郡山市大槻町西ノ宮西32	2
3	聴覚支援学校福島校	960-8002	福島市森合町6-34	1
4	聴覚支援学校会津校	965-0006	会津若松市一箕町大字鶴賀字下柳原102	1
5	聴覚支援学校平校	970-0116	いわき市平馬目字馬目崎61	1
6	大笛生支援学校	960-0251	福島市大笛生字俎板山182-2	14
7	だて支援学校	960-0634	伊達市保原町大泉字大館78	3
8	あだち支援学校	964-0938	二本松市安達ヶ原1丁目55-1	6
9	郡山支援学校	963-8041	郡山市富田町字上ノ台1	7
10	あぶくま支援学校	963-0714	郡山市中田町赤沼字杉並139	15
11	須賀川支援学校	962-0868	須賀川市芦田塚13-5	1
12	須賀川支援学校医大校	960-1247	福島市光が丘1	1
13	須賀川支援学校郡山校	963-8021	郡山市桜木2丁目21-13	1
14	西郷支援学校	961-8071	西白河郡西郷村大字真船字芝原151-1	4
15	石川支援学校	963-7855	石川郡石川町字猫啼360-3	5
16	石川支援学校たまかわ校	963-6313	石川郡玉川村大字川辺字館171	6
17	たむら支援学校	963-4315	田村市船引町春山字道ノ原51	5
18	会津支援学校	965-0006	会津若松市一箕町大字鶴賀字下柳原102	11
19	会津支援学校竹田校	965-0876	会津若松市山鹿町3-27 竹田総合病院内	1
20	猪苗代支援学校	969-3283	耶麻郡猪苗代町大字長田字並柳西3966-2	2
21	平支援学校	970-8001	いわき市平上平窪字羽黒40-45	3
22	いわき支援学校	970-8028	いわき市平上神谷字石ノ町13-1	20
23	いわき支援学校くぼた校	979-0141	いわき市勿来町窪田町通2-1	1
24	ふたば支援学校 →聴覚支援学校平校内	979-1171 →970-0116	双葉郡富岡町大字大菅字蛇谷須167 →いわき市平馬目目崎61	1
25	相馬支援学校	979-2333	南相馬市鹿島区寺内鷺内79	8
26	福島市立ふくしま支援学校	960-8234	福島市山居146-1	7
27	福島大学附属特別支援学校	960-8164	福島市八木田字並柳71	3

## 発送先一覧④（国立小学校）【自分手帳】

番号	学校名	郵便番号	住所	配布数
1	福島大学附属小学校	960-8022	福島市新浜町4-6	102

## 発送先一覧⑤（私立小学校）【自分手帳】

番号	学校名	郵便番号	住所	配布数
1	桜の聖母学院小学校	960-8112	福島市花園町4-8	20
2	郡山ザベリオ学園小学校	963-0201	郡山市大槻町字古屋敷102	40
3	会津若松ザベリオ学園小学校	965-0877	会津若松市西栄町1-18	17
4	いわき秀英小学校	971-8185	いわき市泉町字滝ノ沢3-1	5

※配布数は、令和6年度実績の参考値であるため、若干変動がある。

ピッタリ、アットコ  
実現する  
ふくしま

ふくしまっ子健康・体力

# 自分手帳

ふくしまっ子健康・体力  
自分手帳



氏名

福島県教育委員会

My health and physical  
strength notebook

## はじめに

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ました。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ます。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も生じています。

この自分手帳は、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年生から高校3年生までの12年間（配布は小学校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关心をもち、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なるよう作成しました。

各家庭では、健康や体力に関する一般的な傾向が分かり、お子さんの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、肥満や瘦身、専門医の受診や予防接種等の対応、体力や健康への关心など、お子さんの身体や健康に関して学校との具体的な連携が可能になります。

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を形成できるものと確信しております。

本手帳が学校や家庭で積極的に活用され、本県の未来を担う子どもたちの健やかな体づくりに大いに寄与し、子どもそれぞれの成長と共に歩む自分のための手帳となることを願っております。

結びに、作成に当たり、多大な御協力、御指導をいただきました関係各位に対し、心から感謝申し上げます。

平成27年11月

福島県教育委員会

# 一 目 次

## 運動

体力・運動能力調査結果の記録例

小学校 体力・運動能力調査結果

小学校 得点表・総合評価基準表

中学校・高校 体力・運動能力調査結果

中学校・高校 得点表・総合評価基準表

各種目の記録の変化の記録例

各種目の記録の変化

運動の記録

気付きメモ

運動2

運動3

運動9

運動10

運動16

運動17

運動18

運動29

運動48

## 健康

わたしの成長記録・成長曲線

病気やけが・アレルギー・予防接種の記録

保健指導の記録

歯科医通院の記録・歯の健康の記録

健康な体づくりの目標・健康カレンダー

気付きメモ

健康2

健康6

健康8

健康10・11

健康12

健康30

## 食生活

食は生きる上での基本

食生活のめあて

1日3回の食事のリズム

おやつの食べ方を考えよう

よくかんで食べよう

好ききらいなく食べよう

食事作りや準備をしよう

楽しい食事にしよう

1食には何をどのくらい食べたらよいのかな

朝食を見直そう

気付きメモ

食生活2

食生活3

食生活10

食生活12

食生活14

食生活15

食生活16

食生活17

食生活18

食生活22

食生活31

## 運動・資料

運動身体づくりプログラム

運動・資料1

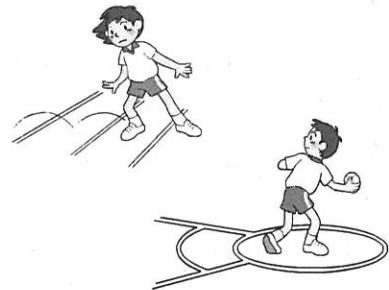
# 運動

## ○体力・運動能力調査結果

## ○体力・運動能力の推移

## ○得点表・総合評価基準表

## ○運動の記録

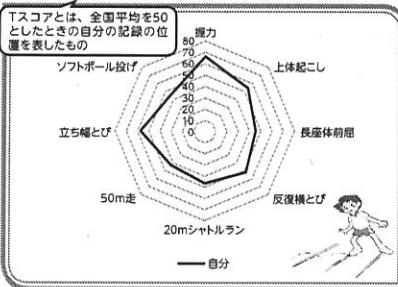


運動 1

### 【体力・運動能力調査結果の記録例】 小学校4年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自 分	20	8	20	8	29	5	40	7
全 国	14.9		17.6		30.2		38.7	
福島県男子	14.9		17.2		30.2		38.3	
福島県女子	14.1		16.2		33.2		36.8	
Tスコア	66.1		54.1		48.1		51.8	
20mシャトルラン(回)得点			50m走(秒)得点		立ち幅とび(cm)得点		ソフトボール投げ(m)得点	
自 分	41	6	10.30	5	161	7	19	6
全 国	44.0		9.6		147.1		22.3	
福島県男子	40.5		9.8		143.5		20.9	
福島県女子	32.8		10.0		136.0		12.5	
Tスコア	48.4		41.6		57.5		45.3	

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



全国平均と比べて一番よかつた種目は・・・ 握力

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・ 50m走

がんばりたいことは

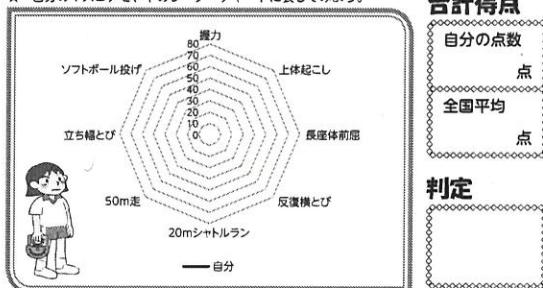
ぼくは50m走がおそかったので、体育のダッシュをがんばります。  
体もかたいので、おふろあがりにじゅうなんを毎日やりたいです。

運動 2

### 【体力・運動能力調査結果】 小学校1年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自 分								
全 国								
福 島 県								
Tスコア								
20mシャトルラン(回)得点			50m走(秒)得点		立ち幅とび(cm)得点		ソフトボール投げ(m)得点	
自 分								
全 国								
福 島 県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



全国平均と比べて一番よかつた種目は・・・

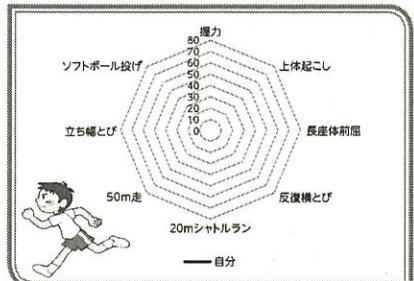
全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

運動 3

## 【体力・運動能力調査結果】 小学校 2年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								
20mシャトルラン(回)	得点	50m走(秒)	得点	立ち幅とび(cm)	得点	ソフトボール投げ(m)	得点	
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



### 合計得点

自分の点数  
点  
全国平均  
点

### 判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

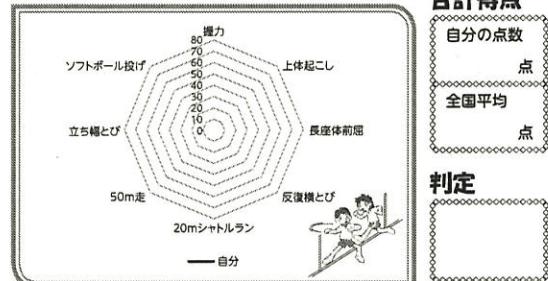
全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

運動 4

## 【体力・運動能力調査結果】 小学校 3年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								
20mシャトルラン(回)	得点	50m走(秒)	得点	立ち幅とび(cm)	得点	ソフトボール投げ(m)	得点	
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



### 合計得点

自分の点数  
点  
全国平均  
点

### 判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

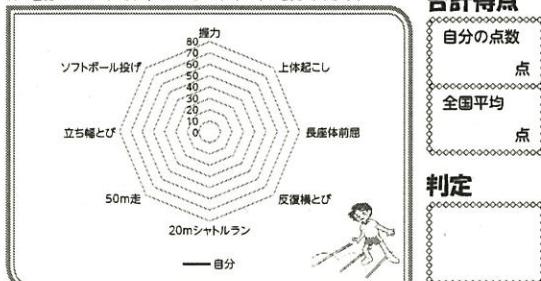
全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

運動 5

## 【体力・運動能力調査結果】 小学校 4年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								
20mシャトルラン(回)	得点	50m走(秒)	得点	立ち幅とび(cm)	得点	ソフトボール投げ(m)	得点	
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



### 合計得点

自分の点数  
点  
全国平均  
点

### 判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

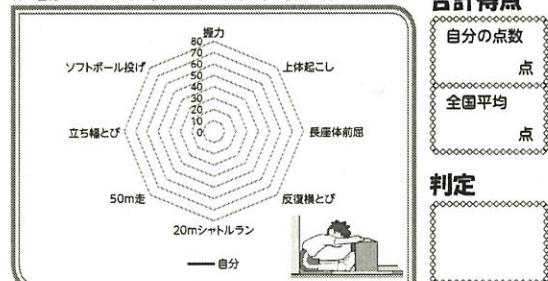
がんばりたいことは

運動 6

## 【体力・運動能力調査結果】 小学校 5年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								
20mシャトルラン(回)	得点	50m走(秒)	得点	立ち幅とび(cm)	得点	ソフトボール投げ(m)	得点	
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



### 合計得点

自分の点数  
点  
全国平均  
点

### 判定

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

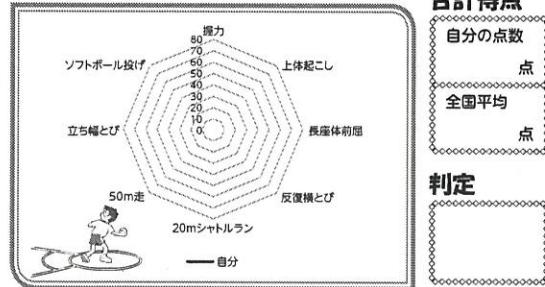
がんばりたいことは

運動 7

## 【体力・運動能力調査結果】 小学校6年生

握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分							
全国							
福島県							
Tスコア							
20mシャトルラン (回)	得点	50m走 (秒)	得点	立ち幅とび (cm)	得点	ソフトボール投げ(m)	得点
自分							
全国							
福島県							
Tスコア							

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

～がんばりたいことは～

運動 8

## 小学校 得点表・総合評価基準表

### 男 子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

### 女 子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

### 総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

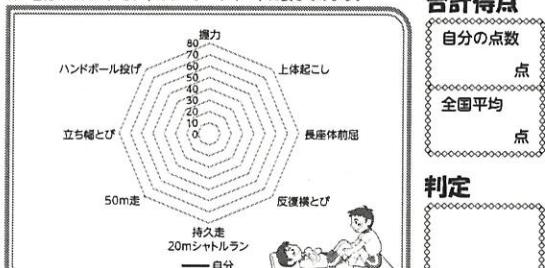
(平成11年度 新体力テスト実施要領より)

運動 9

## 【体力・運動能力調査結果】 中学校1年生

握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分							
全国							
福島県							
Tスコア							
持久走 (秒)	得点	50m走 (秒)	得点	立ち幅とび (cm)	得点	ハンドボール投げ (m)	得点
自分							
全国							
福島県							
Tスコア							

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

～気づいたこと～ ～がんばりたいことは～

運動 10

## 【体力・運動能力調査結果】 中学校2年生

握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分							
全国							
福島県							
Tスコア							
持久走 (秒)	得点	50m走 (秒)	得点	立ち幅とび (cm)	得点	ハンドボール投げ (m)	得点
自分							
全国							
福島県							
Tスコア							

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

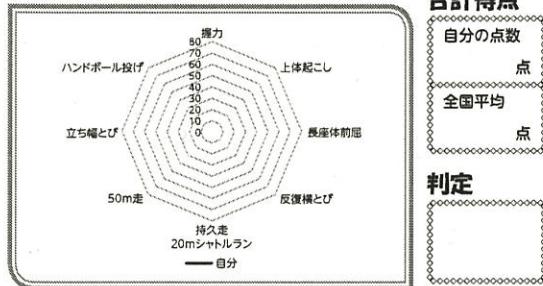
～気づいたこと～ ～がんばりたいことは～

運動 11

### 【体力・運動能力調査結果】 中学校3年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								
持久走 (秒)	50m走 (秒)	得点	立ち幅とび (cm)	得点	ハンドボール投げ (m)	得点		
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



### 合計得点

自分の点数	点
全国平均	点

### 判定

--

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

~気づいたこと~

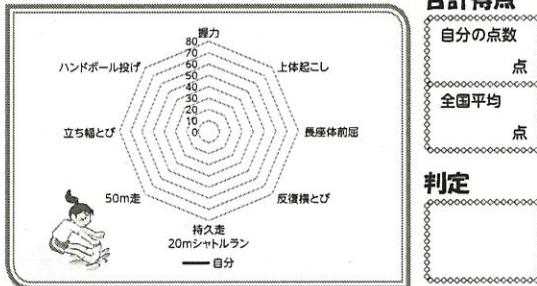
	~がんばりたいことは~
--	-------------

運動 12

### 【体力・運動能力調査結果】 高校1年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								
持久走 (秒)	50m走 (秒)	得点	立ち幅とび (cm)	得点	ハンドボール投げ (m)	得点		
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



### 合計得点

自分の点数	点
全国平均	点

### 判定

--

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

~気づいたこと~

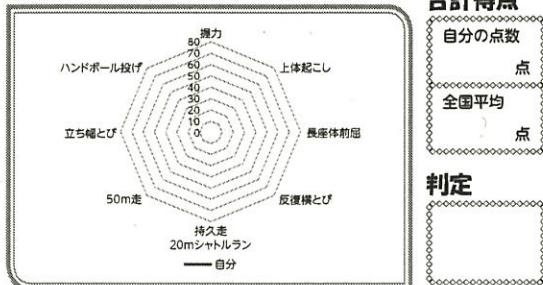
	日常生活でできること
--	------------

運動 13

### 【体力・運動能力調査結果】 高校2年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								
持久走 (秒)	50m走 (秒)	得点	立ち幅とび (cm)	得点	ハンドボール投げ (m)	得点		
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



### 合計得点

自分の点数	点
全国平均	点

### 判定

--

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

~気づいたこと~

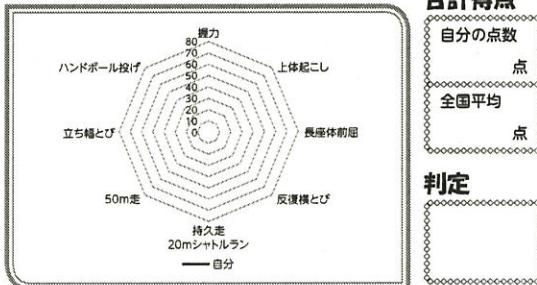
	日常生活でできること
--	------------

運動 14

### 【体力・運動能力調査結果】 高校3年生

	握力 (kg)	得点	上体起こし (回)	得点	長座体前屈 (cm)	得点	反復横とび(点)	得点
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								
持久走 (秒)	50m走 (秒)	得点	立ち幅とび (cm)	得点	ハンドボール投げ (m)	得点		
自分								
全国								
福島県								
Tスコア								

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。



### 合計得点

自分の点数	点
全国平均	点

### 判定

--

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・

全国平均と比べて一番下回った種目は・・・

~気づいたこと~

	日常生活でできること
--	------------

運動 15

## 中学校・高校 得点表・総合評価基準表

男子

得点	握力	上体起し	長庭式前屈	反復横たび	持久走	20mジャンプ	50m走	立ち幅跳び	ハンドル投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~255	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

女 子

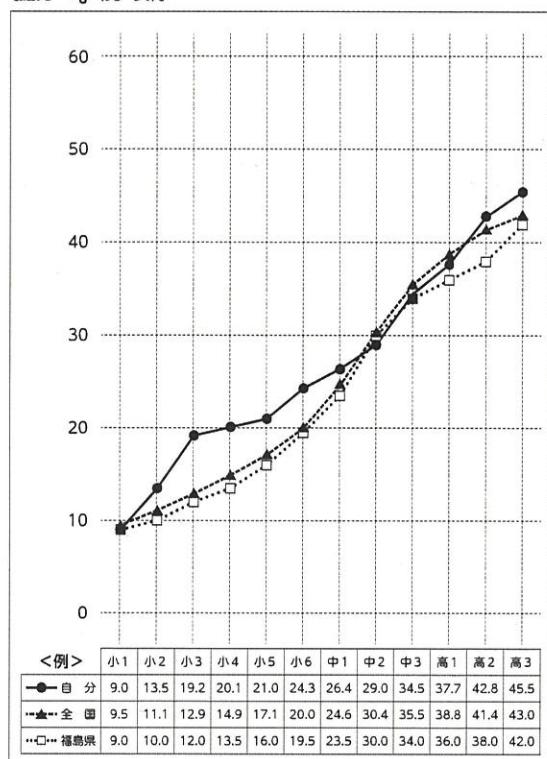
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横たび	持久走	20mジャンプ	50m走	立ち幅跳び	ハンドル投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'15"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	112cm以下	7m以下

### 総合評価基準表

(平成11年度 新体力テスト実施要項より)

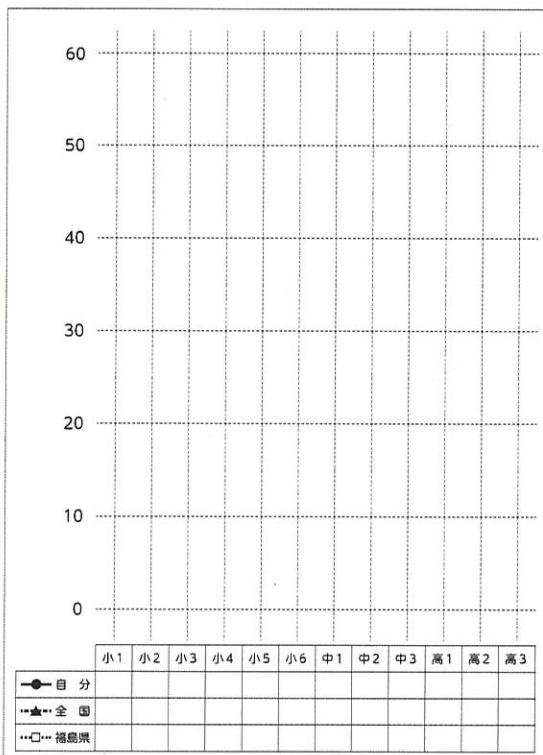
### 【各種目の記録の変化の記録例】

[握力・kg (男 女)]

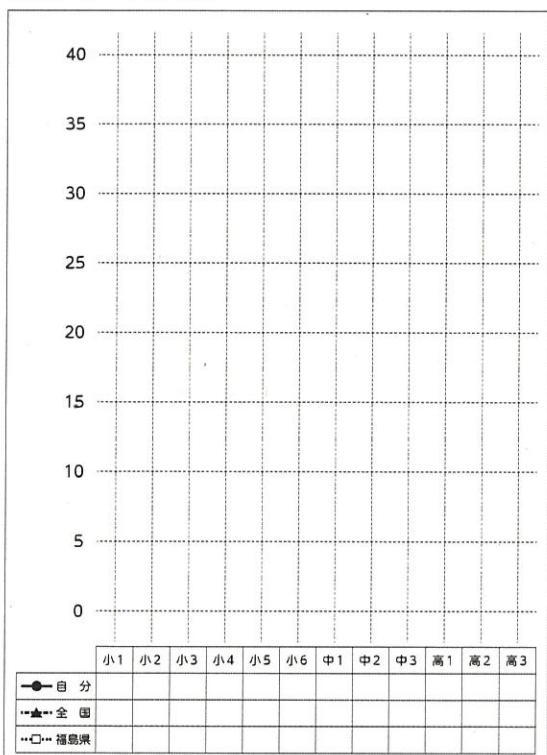


### 【各種目の記録の変化】

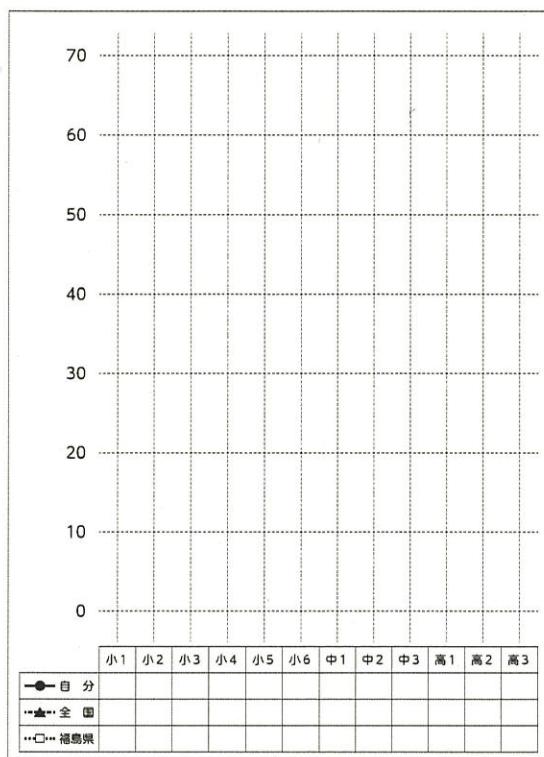
[握力・kg (男 女)]



[上体おこし・回 (男 女)]

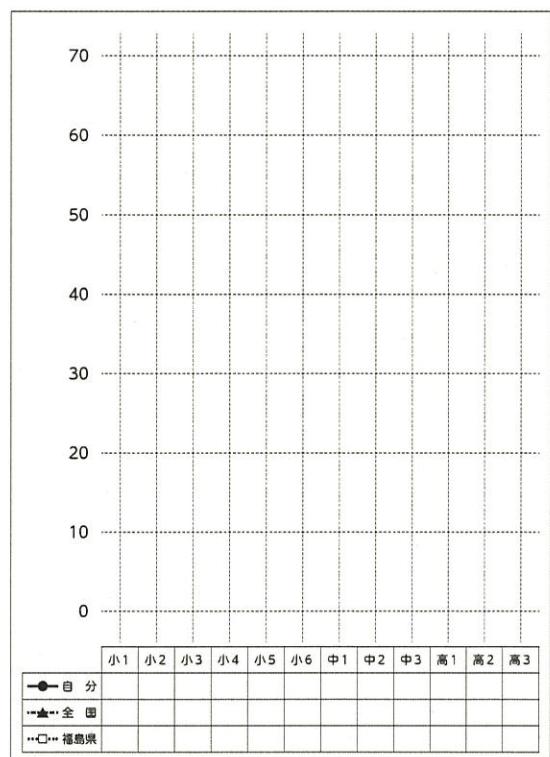


[長座体前屈・cm (男 女)]



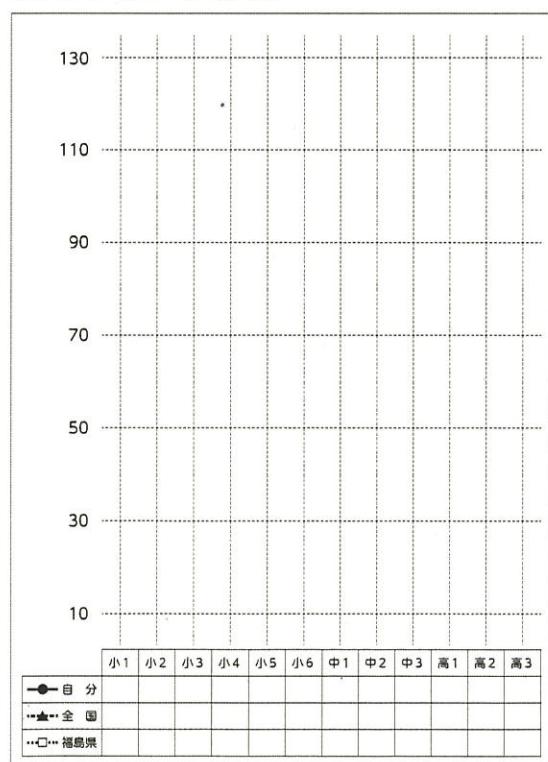
運動 20

[反復横とび・点 (男 女)]



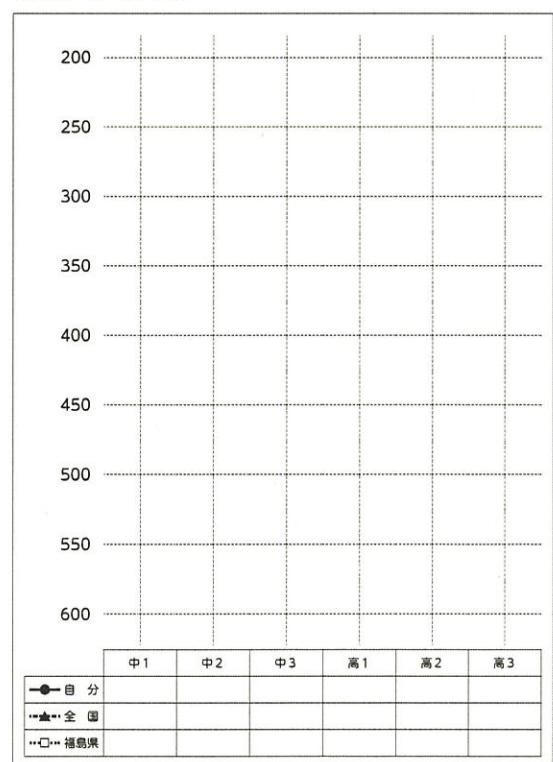
運動 21

[20mシャトルラン・回 (男 女)]



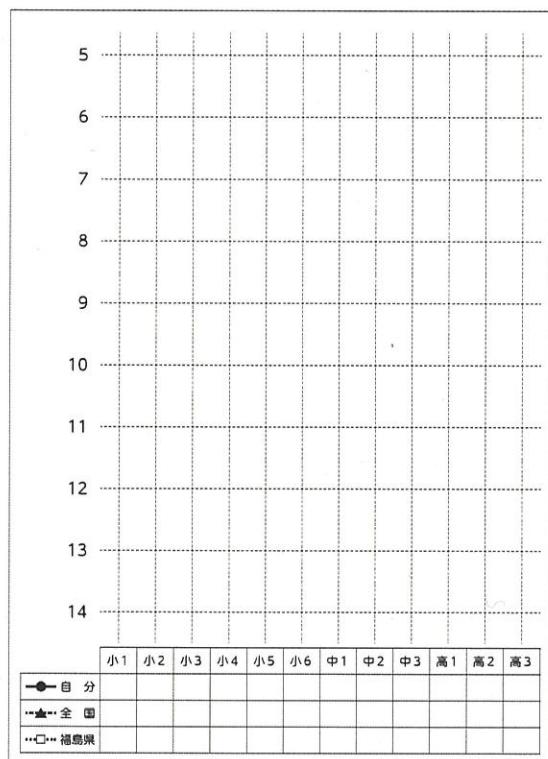
運動 22

[持久走・秒 (男 女)]



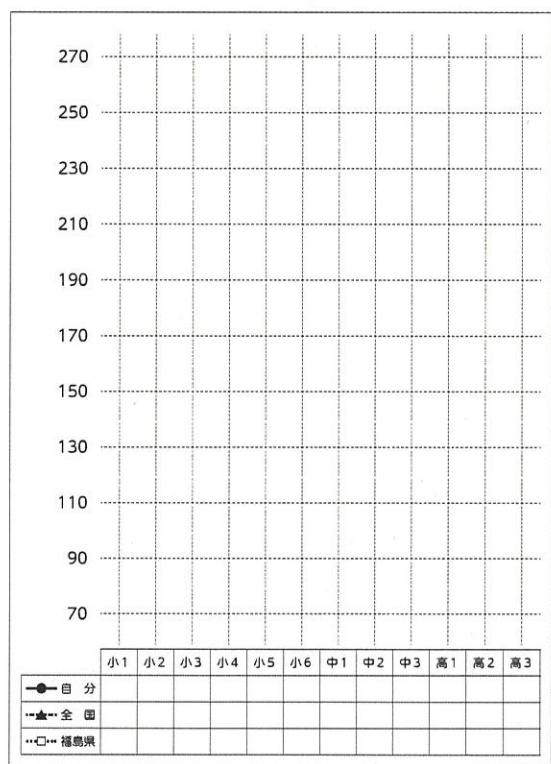
運動 23

[50m走・秒(男 女)]



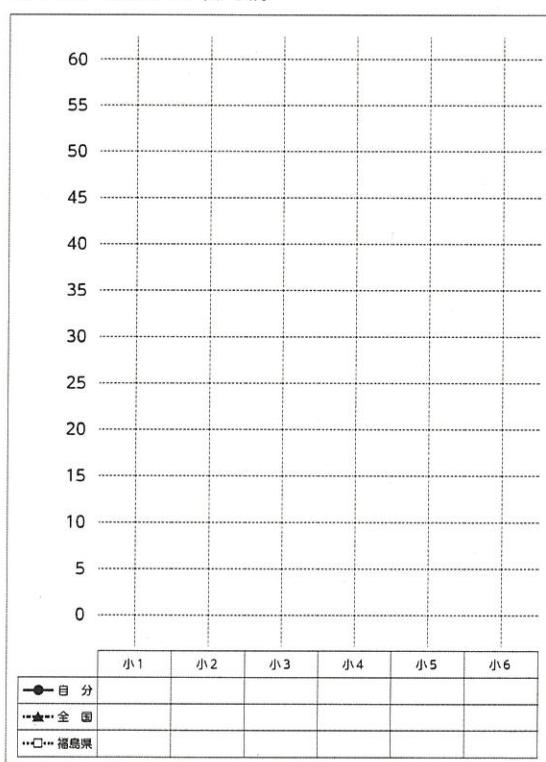
運動 24

[立ち幅とび・cm(男 女)]



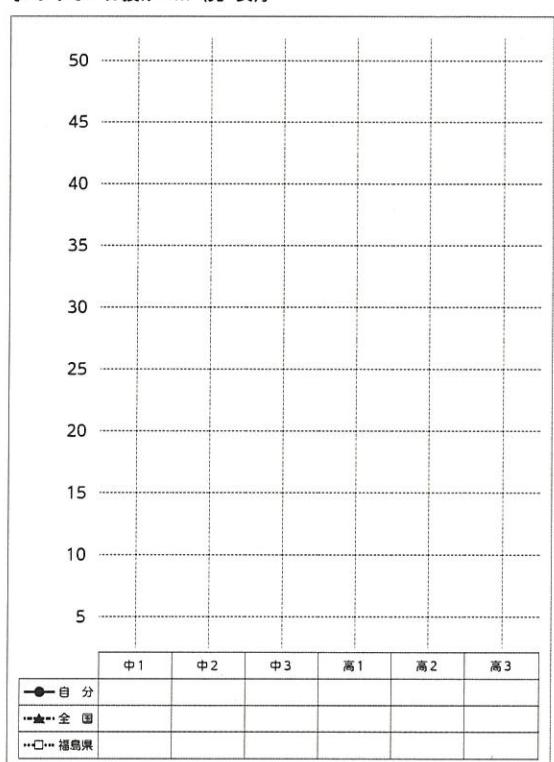
運動 25

[ソフトボール投げ・m(男 女)]



運動 26

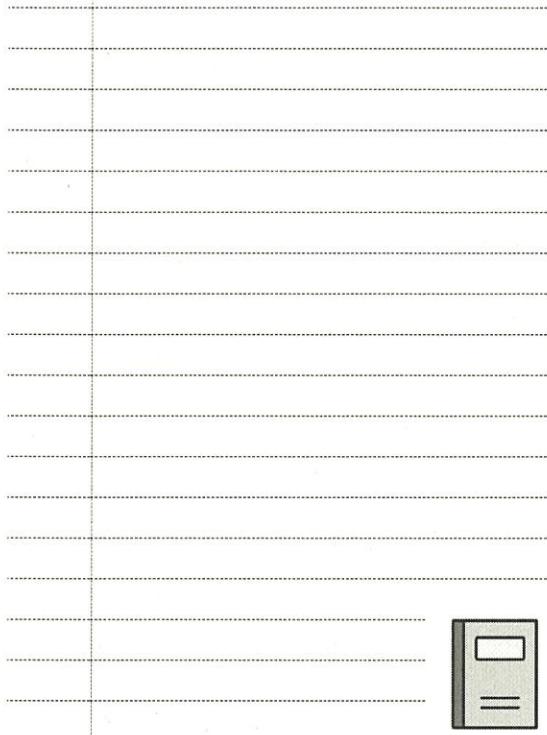
[ハンドボール投げ・m(男 女)]



運動 27

## 気付きメモ

年 月 今あなたが 気付いたこと 考えたこと 思ったこと など 書いてみよう



運動 28

## 運動の記録

### 記録する内容

- 学校での体育の時間や休み時間、部活動（スポーツ少年団）などで行った運動のいろいろな記録を記入しましょう。
- タイムや回数を記録しましょう。
- 「さかあがりができた」「とびばこ4だとんとべた」など、心に残ったことも記録しましょう。
- それぞれの学年で、運動についての「めあて」「がんばったこと」なども自由に記録しましょう。



小学 4 年

運動種目		記録	年月日
陸上	100m	18秒3	3. 6. 27
水泳	25m クロール	20秒8	3. 8. 31
陸上	2000m	9分51秒	3. 10. 5
鉄ばう	さかあがり	はじめてできた！	3. 10. 10
なわとび	二重とび	51回	4. 2. 5
スポーツ少年団	バレーボール	県大会出場	4. 3. 3

運動 29

# 運動の記録

小学 4 年

運動 30



運動 31

## 運動の記録

小学5年

運動 32

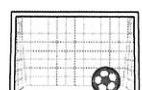


運動 33

## 運動の記録

小学6年

運動 34



運動 35

## 運動の記録

中学1年

運動 36



運動 37

# 運動の記録

中学2年

運動 38



運動 39

## 運動の記録

中学3年

運動 40



運動 41

## 運動の記録

高校1年

運動 42



運動 43

## 運動の記録

高校2年

運動 44

運動 45

## 運動の記録

高校3年

運動 46

運動 47

## 気付きメモ



運動 48

## 気付きメモ



運動 49

## 気付きメモ



運動 50

# 健 康

- 自分の成長を記録しよう
- 病気やけがなどを記録しよう
- 健康な体づくりのために自分の生活習慣を見直してみよう



健康 1

わたしの成長記録（4月の測定結果を記録しましょう）

学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6
身長(cm)	.	.	.	.	.	.
体重(kg)	.	.	.	.	.	.
肥満度(%)						
視力	右					
左						
体重	身長					
100kg	185cm					
95	180					
90	175					
85	170					
80	165					
75	160					
70	155					
65	150					
60	145					
55	140					
50	135					
45	130					
40	125					
35	120					
30	115					
25	110					
20	105					
15	100					
むし歯の有無						
備考						
肥満度	-30%以下（高度やせ）	-30%超～-20%以下（やせ）				
	-20%超～+20%未満（普通）					
	20%以上～30%未満（軽度肥満）	30%以上～50%未満（中等度肥満）				
	50%以上（高度肥満）					
視力	A 1.0以上	B 0.7～0.9	C 0.3～0.6	D 0.2以下		
	※眼鏡（メガネ）やコンタクトレンズで測定した時は（ ）をつける 例：(A)					

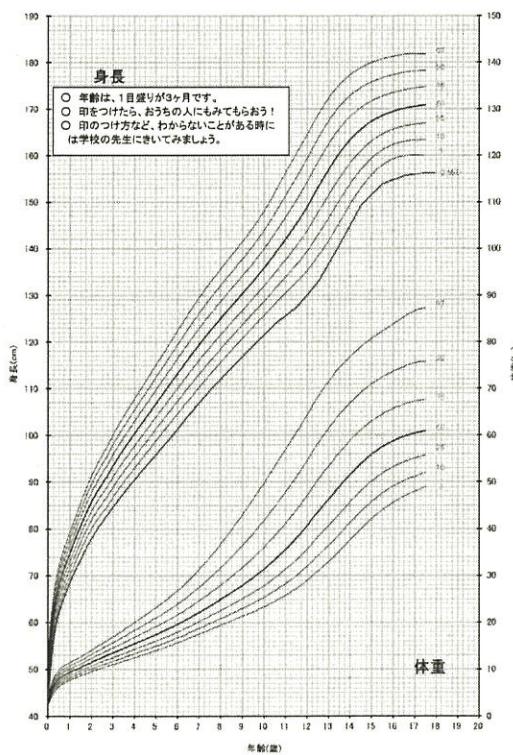
健康 2

わたしの成長記録（4月の測定結果を記録しましょう）

学年	中1	中2	中3	高1	高2	高3
身長(cm)	.	.	.	.	.	.
体重(kg)	.	.	.	.	.	.
肥満度(%)・ BMI(kg/m <sup>2</sup> )						
視力	右					
左						
体重	身長					
120kg	205cm					
115	200					
110	195					
105	190					
100	185					
95	180					
90	175					
85	170					
80	165					
75	160					
70	155					
65	150					
60	145					
55	140					
50	135					
45	130					
40	125					
35	120					
むし歯の有無						
歯内・歯石の状態						
備考						
肥満度	-30%以下（高度やせ）	-30%超～-20%以下（やせ）				
	-20%超～+20%未満（普通）					
	20%以上～30%未満（軽度肥満）	30%以上～50%未満（中等度肥満）				
	50%以上（高度肥満）					
B M I	計算方法：体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))					
	18.5未満（やせている）	18.5～25（標準）	25～30（肥満）	30以上（高度肥満）		
視力	A 1.0以上	B 0.7～0.9	C 0.3～0.6	D 0.2以下		
	※眼鏡（メガネ）やコンタクトレンズで測定した時は（ ）をつける 例：(A)					

健康 3

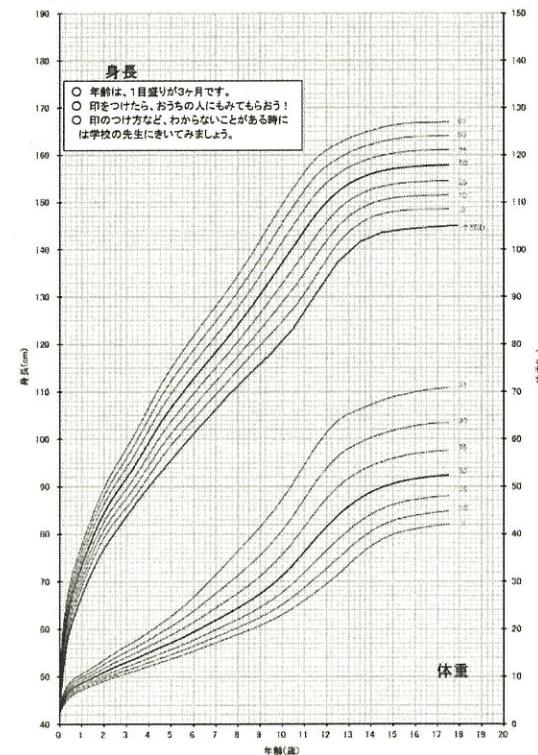
男子 身長・体重成長曲線



この成長曲線は、村田光範氏からご提供いただきました。

健康 4

女子 身長・体重成長曲線



この成長曲線は、村田光範氏からご提供いただきました。

健康 5

### 【小1から小3までの記録】

＜病気やけがなどの記録＞

病気やけがの名前	学年 (年齢) <small>ねんりょう</small>	時期・症状・受診した医療機関名等

### ＜アレルギーの記録＞

アレルゲン	学年 (年齢) <small>※年齢欄</small>	症状 (処方された薬など)

※ アレルゲン：アレルギーを引き起こす原因のこと。

### 予防接種の記録

予防接種の種類	接種年月日	予防接種の種類	接種年月日

健康 6

### 【小4から高3までの記録】

〈病気やけがなどの記録〉

病気やけがの名前	学年 (年齢) <small>ねんりょう</small>	時期・症状・受診した医療機関名等

### ＜アレルギーの記録＞

アレルゲン	学年 (年齢)	症状 (処方された薬など)

※ アレルゲン：アレルギーを引き起こす原因のこと。

## ＜予防接種の記録＞

予防接種の種類	接種年月日	予防接種の種類	接種年月日

健康 7

＜保健指導の記録＞ 生活習慣や健康な体づくりのために、教えてもらったことを書きましょう。

健康 8

＜保健指導の記録＞ 生活習慣や健康な体づくりのために、教えてもらったことを書きましょう。

健康 9





## 健康な体づくりの目標（中学1年生）

### 健康な生活をおくるための目標

今 の 自 分			
食事	朝 食	1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる 3 時々食べる 4 まったく食べない	番号を記入
運動	運動時間	1日の運動時間を計算	時間 分
睡眠	起 床	起きる時刻	時 分
	就 寝	寝る時刻	時 分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算	時間 分
テレビ等		テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数	時間 分
		スマートフォンの使用時間	時間 分

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

スケジュール2

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

健康 11 ページを見てね

お家人からの応援メッセージ

健康 18

## 健康カレンダー



自分の目標が達成できたら○を、達成できなかったときには△をつけましょう。印をつけたら、お家の人に確認してもらいましょう。

	<自分の目標のふりかえり>				<自由メモ>	
	食事	運動	睡眠	お家の 人から	生活の反省、次の月の目標などを記入しましょう。 病気やけがの記録を記入しても良いよ。	
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						
1月						
2月						
3月						

1年間の自分に点数をつけよう！



その理由は

健康 19

## 健康な体づくりの目標（中学2年生）

今 の 自 分			
食事	朝 食	1 每日食べる 2 ほぼ毎日食べる 3 時々食べる 4 まったく食べない	番号を記入
運動	運動時間	1日の運動時間を計算	時間 分
睡眠	起 床	起きる時刻	時 分
	就 寝	寝る時刻	時 分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算	時間 分
テレビ等		テレビ（ゲーム等を含む）の総時間数	時間 分
		スマートフォンの使用時間	時間 分

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

スケジュール2

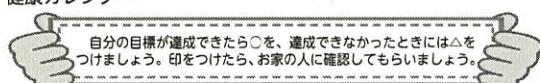
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

健康 11 ページを見てね

お家人からの応援メッセージ

健康 20

## 健康カレンダー



自分の目標が達成できたら○を、達成できなかったときには△をつけましょう。印をつけたら、お家の人に確認してもらいましょう。

	<自分の目標のふりかえり>				<自由メモ>	
	食事	運動	睡眠	お家の 人から	生活の反省、次の月の目標などを記入しましょう。 病気やけがの記録を記入しても良いよ。	
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						
1月						
2月						
3月						

1年間の自分に点数をつけよう！



その理由は

健康 21



### 健康な体づくりの目標 (高校2年生)

食事：  
運動：  
睡眠：

### 健康な生活をおくるための目標

今 の 自 分			
食事	朝 食	1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる 3 時々食べる 4 まったく食べない	番号を記入
運動	運動時間	1日の運動時間を計算	時間 分
	起 床	起きる時刻	時 分
睡眠	就 寝	寝る時刻	時 分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算	時間 分
テレビ等	テレビ (ゲーム等を含む) の総時間数	時間 分	
	スマートフォンの使用時間	時間 分	

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

スケジュール2

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

スケジュール3

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

健康 11 ページを見てね

健康 26

### 健康カレンダー



	<自分の目標のふりかえり>			<自由メモ>
	食事	運動	睡眠	
4月				生活の反省、次の月の目標などを記入しましょう。 病気やけがの記録を記入しても良いよ。
5月				
6月				
7月				
8月				
9月				
10月				
11月				
12月				
1月				
2月				
3月				

あなたのランクは?  
1年間の自分を振り返ろう!  
A : ○の数が30~36個  
B : ○の数が22~29個  
C : ○の数が14~21個  
D : ○の数が 7~13個  
E : ○の数が 0~ 6個



健康 27

### 健康な体づくりの目標 (高校3年生)

食事：  
運動：  
睡眠：

### 健康な生活をおくるための目標

今 の 自 分			
食事	朝 食	1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる 3 時々食べる 4 まったく食べない	番号を記入
運動	運動時間	1日の運動時間を計算	時間 分
	起 床	起きる時刻	時 分
睡眠	就 寝	寝る時刻	時 分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算	時間 分
テレビ等	テレビ (ゲーム等を含む) の総時間数	時間 分	
	スマートフォンの使用時間	時間 分	

※目標にあったスケジュールを立ててみよう。

スケジュール1

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

スケジュール2

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

スケジュール3

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

健康 11 ページを見てね

健康 28

### 健康カレンダー



	<自分の目標のふりかえり>			<自由メモ>
	食事	運動	睡眠	
4月				生活の反省、次の月の目標などを記入しましょう。 病気やけがの記録を記入しても良いよ。
5月				
6月				
7月				
8月				
9月				
10月				
11月				
12月				
1月				
2月				
3月				

あなたのランクは?  
1年間の自分を振り返ろう!  
A : ○の数が30~36個  
B : ○の数が22~29個  
C : ○の数が14~21個  
D : ○の数が 7~13個  
E : ○の数が 0~ 6個



健康 29



## 食生活のめあて

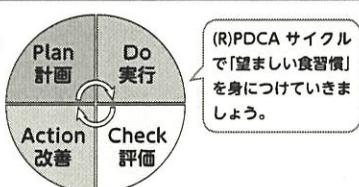
Research チェックしてみよう (できているところに○をつけましょう)

項目	小4年	小5年	小6年	中1年	中2年	中3年	高1年	高2年	高3年
1日3回の食事のリズムがされている									
おやつを食べ過ぎていない									
よくかんで食べている									
好き嫌いをしないで食べている									
食事作りや準備にかかっている									
共食などを通して楽しい食事をしている									
自分に必要な食事の内容、量を食べている									
※共食 食生活 17を見てね									

9年間記録して気がついたことを書きましょう

（記録用紙）

Research  
実態把握



食生活 4

## 4年生

Plan わたしが見直すところは（○がつかなかったところは） Do 実行

Check 毎月19日（食育の日）に点検（できたら○をつけましょう） Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
（記録用紙）												

実行した感想を書きましょう

## 5年生

Plan わたしが見直すところは（○がつかなかったところは） Do 実行

Check 毎月19日（食育の日）に点検（できたら○をつけましょう） Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
（記録用紙）												

実行した感想を書きましょう

食生活 5

## 6年生

Plan わたしが見直すところは（○がつかなかったところは） Do 実行

Check 每月19日（食育の日）に点検（できたら○をつけましょう） Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
（記録用紙）												

実行した感想を書きましょう

## 中学1年生

Plan わたしが見直すところは（○がつかなかったところは） Do 実行

Check 每月19日（食育の日）に点検（できたら○をつけましょう） Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
（記録用紙）												

実行した感想を書きましょう

## 中学2年生

Plan わたしが見直すところは（○がつかなかったところは） Do 実行

Check 每月19日（食育の日）に点検（できたら○をつけましょう） Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
（記録用紙）												

実行した感想を書きましょう

## 中学3年生

Plan わたしが見直すところは（○がつかなかったところは） Do 実行

Check 每月19日（食育の日）に点検（できたら○をつけましょう） Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
（記録用紙）												

実行した感想を書きましょう

食生活 6

食生活 7

### 高校1年生

Plan: わたしが見直すところは (○がつかなかったところは) Do 実行

Check 毎月19日(食育の日)に点検 (できたら○をつけましょう) Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

実行した感想を書きましょう

### 高校2年生

Plan: わたしが見直すところは (○がつかなかったところは) Do 実行

Check 毎月19日(食育の日)に点検 (できたら○をつけましょう) Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

実行した感想を書きましょう

食生活 8

### 高校3年生

Plan: わたしが見直すところは (○がつかなかったところは) Do 実行

Check 每月19日(食育の日)に点検 (できたら○をつけましょう) Action 改善

目標	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

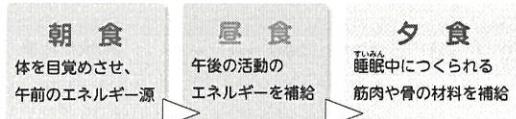
実行した感想を書きましょう

気付きメモ

食生活 9

### 1日3回の食事のリズム

私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。



朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。  
そのためには、前夜の過ごしが大事というように、私たちの生活は輪のようになっていきます。  
元気の輪となるように、生活を見直していきましょう。

食生活 10

### 朝食を欠食すると

朝食の欠食は、体重の増加や成長に必要な栄養の不足につながります。

朝食の欠食

1日の食事量が少ない

空腹時間が長いと体内で脂肪になる

必要な栄養がとれない

肥満に

成長に悪影響

### 朝食には大切な働きがあります

#### 脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。  
脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食  
炭水化物(ブドウ糖)を多く含む  
ごはん・パン・めん等



#### 体にスイッチ

睡眠中は体温が約1℃下がります。  
食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜  
たんぱく質には体温を上げる働き  
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



#### おなかにスイッチ

朝、おなかに食べ物が入ると反射的に腸が動きます。  
また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。

副菜・汁物  
前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。



食生活 11

## おやつの食べ方を考えよう

おやつは、3回の食事だけでは不足しがちな栄養分を補う働きがあります。そのため、おやつにはビタミン、カルシウム、食物繊維等を含む食品が最適です。

ビタミン	カルシウム	食物繊維
くだものやトマトなど	牛乳、乳製品など	さつま芋、バナナ、枝豆など

市販の菓子類やジュースには、食塩や砂糖、油が多く含まれているものがあります。食塩のとり過ぎは高血圧、砂糖や油のとり過ぎは肥満の原因になります。

### おやつを食べ過ぎないためには

#### 時間で決めて食べましょう

ゲームをしながらなど、「ながら食べ」は食べ過ぎにつながります。また、夕食の直前に食べると大事な食事が食べられなくなります。



おやつは時間を決めて食べるようになります。

#### 量で決めて食べましょう

お菓子を袋ごと食べたり、容器で直接ジュースを飲んだりすると、食べ過ぎ、飲み過ぎにつながります。

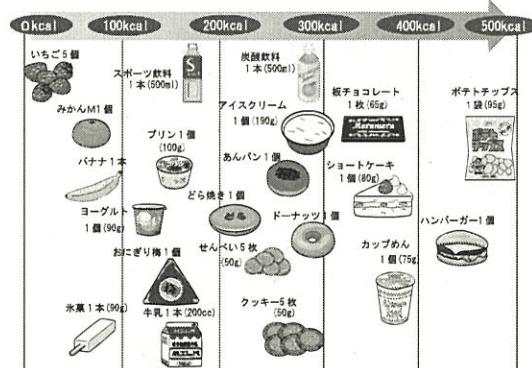


お菓子やジュースは容器に移して量を確認してとりましょう。

食生活 12

## おやつのエネルギー目安量

(メーカー等によって違いがあります。おおよその目安量を覚えましょう。)



今までの自分のおやつの食べ方を振り返り、これから実行していくことを書きましょう。

自分のおやつの食べ方の問題は（おやつの量・おやつの種類・おやつの時間）です。これからは、

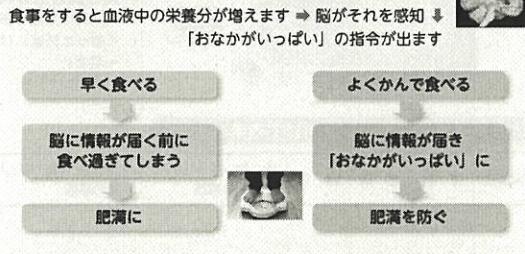
お家の方からの応援メッセージ

食生活 13

## よくかんで食べよう

### よくかんで食べると体にいいことがあります

#### 肥満を予防します



#### 消化を助けて

よくかむと消化液の分泌もよくなります。また、食べものを細かくすることで、胃や腸の動きを助けています。

#### あごがきたえられます

よくかむことであごの骨や顎の筋肉が発達します。歯はあごに沿って生えます。歯並びにもあごは影響しています。

### よくかんで食べる工夫は

#### 一度にたくさん口に入れない

よくかまないうちに飲み込んでしまいます。

#### 一口30回を目標に

かむ回数を意識していくと、かむことが習慣化されていきます。

#### かんでいるときは箸を置く

箸を置くことで、食べるペースが落ち、よくかむようになります。

## 好ききらいなく食べよう

健康な体づくりには、好ききらいをせず何でも食べることが大切です。

### 好ききらいをなくすには

#### 一緒に食事の準備をしよう

少しずつでも食事をつくるところから一緒にやることで、苦手なものも食べていく気持ちが育っていきます。

私が切った、にんじん。

#### おなかをすかせておこう

おなかがすいた状態で食事にのぞみましょう。

- ・おやつを食べ過ぎない
- ・体を動かす

#### まず、一口食べてみよう

どんなものもまずは一口食べてみましょう。

- ・一度食べた印象で食わずぎらいになっているかもしれません。
- ・成長によって食べられるようになっているかもしれません。

#### 家族そろって楽しい食卓を

食事は大切な生活の営み、日々のおだやかな食卓から、好ききらいも自然になくなっています。



### 親子で楽しく食べて、好ききらいをなくしましょう

好ききらいをなくそうとして無理強いしては、本来楽しい食事がつらい時間になってしまいます。好ききらいをなくす方法として、盛りつけや調理の工夫がありますが、まずは親がおいしそうに楽しく食べることが大切です。

一つの食品だけでは健康な体をつくることはできず、また、食品にはそれぞれの特質があります。できるだけ多くの食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を整え、家族で楽しい食卓にしましょう。

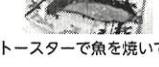
食生活 14

食生活 15

## 食事作りや準備をしよう

食事の準備や調理のお手伝いは、自分の生活技術を高めるばかりでなく、家族の役に立つふれあいの機会となります。

### 食事作りもできることから

<b>ごはん</b>	<b>みそ汁</b>
	
だしをとり、煮にくい材料から入れて、みそで調味するだけです。家にある食材、季節の野菜を入れて作ってみましょう。	
<b>主菜</b>	
簡単で短時間でできる卵料理。	並べるだけで主菜になる大豆製品。
	
<b>副菜</b>	
生野菜サラダだけではなく、野菜をゆでて食べましょう。	ラップで包んで電子レンジに入れるだけで温野菜サラダが作れます。
	

### 食事作りにチャレンジしてみましょう

料理名	お家の方からのメッセージ
感想	

食生活 16

## 楽しい食事にしよう

食事は栄養補給のみならず、大切な生活の営みです。そこから健康で豊かな社会性がはぐくまれていきます。

### 感謝の気持ちをもって

食料生産は国土や水資源といった自然の恩恵の上にあります。	食という行為は動植物の命を受け継ぐことです。	食生活は生産者をはじめ多くの人々に支えられています。
		

### あいさつをきちんとしましょう

#### いただきます

お供えしたものを食べる時、「一度、頭の上にいただいてから食べた」に由来する意味と、「命あるものをおいただく」という意味があります。

#### ごちそうさまでした

「ご馳走様」と書くように、料理のしたくのためには走り回った人に感謝を表す言葉です。



### 食を共に楽しみましょう（共食）

家族や友人と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事（共食）は、心も体も元気になります。

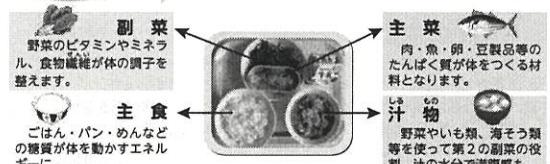
食事を共にするごとに人間関係が深まる。	
なごやかな気持ちで心の安定が図られる。	食材や料理など食にまつわる話題など、食に关心が高まる。

食生活 17

## 1食には何をどのくらい食べたらよいのかな

### 食事の質 何を？

ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物を揃えると、ほぼ理想の栄養バランスとなります。



### 食事の量 どのくらい？

年齢、性別、活動量等によって一人一人必要量は違っています。学校給食のエネルギー量を参考に考えてみましょう。

(文部科学省告示第 162 号 学校給食実施基準の一部改正 令和 3 年 4 月 1 日 から施行)

	小学生	中学生	高校生
年齢	6～7歳	8～9歳	10～11歳
平均身長 (cm)	122.0	133.5	145.9
給食 1 食分のエネルギー量 (kcal)	530	650	780
エネルギー量 (kcal)	830	860	

学年の平均身長より 5～10cm 高い人はエネルギー消費量が多いので +50～100kcal 学年の平均身長より 5～10cm 低い人はエネルギー消費量が少ないで -50～100kcal 平成 30 年文部科学省 学校保健統計調査における各年齢の平均身長を基にエネルギー量を算出しているところから、平均身長を記載

「3・1・2弁当箱法」で 1 食分の質（栄養バランス）と量が確認できます。

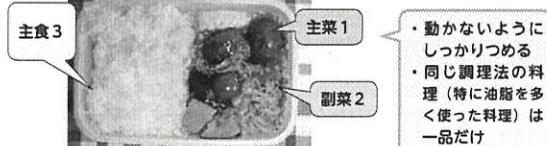
### 自分にあったサイズのお弁当箱を用意 お弁当箱の容量 (ml) ≈ エネルギー量 (kcal)



食生活 18

## 主食：主菜：副菜 = 3 : 1 : 2 でつめる

お弁当箱の容量とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。



### お弁当作りにチャレンジしてみましょう

実施日	主食	主菜	副菜	汁物	飲み物	チャレンジした感想	家族や食べた人の感想

食生活 19

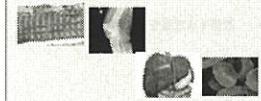
## 成長期に特に気をつけたい栄養素は

成長期は、身長や体重の増加が著しく、スポーツをするなど活動も活発になります。したがって、成長期は、エネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素を十分にとる必要があります。



### 体はたんぱく質で作られます

体を構成する筋肉・骨・皮ふ・臓器・毛髪・血液等は、たんぱく質が材料となってつくられています。



また、ミネラル、ビタミンなどがそれを支えています。

### たんぱく質の多い食品は

たんぱく質を多く含む食品は、肉、魚、卵、豆・豆製品、乳製品です。



毎食、たんぱく質を多く含む食品を一品食べましょう。

### 骨や歯を丈夫にするのはカルシウム

骨や歯を丈夫にするために欠かせないのがカルシウムです。しかし、カルシウムは比較的体内に吸収されにくい栄養素です。カルシウムの吸収を助けるのがビタミンDです。ビタミンDは、日光をあびることにより体内で合成されます。

骨を丈夫にするために、食事、運動、適度な日光浴を心がけましょう。



食生活 20

### 骨粗しょう症とは……

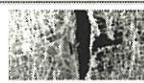
骨の成分が減り、骨がすかすかになってしまったり、痛みや骨折を引き起こすものです。

人間の骨は10代の後半にほぼ完成し、20～30代にまもと骨の量が多くなる最大骨量を迎えます。最大骨量がどれくらいあるかで一生の骨の量が決まり、この最大骨量が多いほど骨粗しょう症になりにくいのです。

### 骨密度は成長期に高まる

カルシウム・ビタミンD・たんぱく質

### 骨粗しょう症の予防



### カルシウムの多い食品



### ビタミンDの多い食品



### 血液中の鉄分が酸素を全身に運びます

#### ヘモグロビン



酸素は、ヘモグロビンに結びついて、全身に運ばれます。



#### 鉄欠乏性貧血

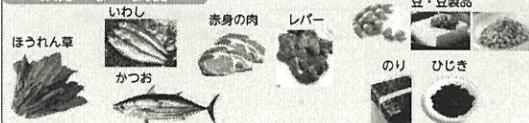
鉄が不足して酸素が行き渡らない

だるく疲れやすい

動悸・息切れ、顔面が蒼白、注意力散漫

体が成長するときには特に多くの酸素が必要となります。

### 鉄分の多い食品



食生活 21

4年生

## 朝食を見直そう

### Research 朝食の内容は

食生活10～11、18～21を参考にしよう  
食べたものに○をつけましょう。

項目	内 容		6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。			
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。			
副菜	野菜料理を食べた。			
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。			

### Plan わたしが見直すところは

○がつかなかったところをお家の人と  
考えてみましょう。

6月

11月

### Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

項目	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
主食							
主菜							
副菜							
汁物							

### Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで  
取り組むことが大事です。

6月

11月

5年生

## 朝食を見直そう

### Research 朝食の内容は

食生活10～11、18～21を参考にしよう  
食べたものに○をつけましょう。

項目	内 容		6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。			
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。			
副菜	野菜料理を食べた。			
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。			

### Plan わたしが見直すところは

○がつかなかったところをお家の人と  
考えてみましょう。

6月

11月

### Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

項目	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
主食							
主菜							
副菜							
汁物							

### Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで  
取り組むことが大事です。

6月

11月

食生活 22

食生活 23

6年生

## 朝食を見直そう

### Research 朝食の内容は

食生活10~11、18~21を参考にしよう  
食べたものに○をつけましょう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

### Plan わたしが見直すところは

○がつからなかったところをお家の人と  
考えてみましょう。

6月	11月

### Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

項目	6月	日	日	日	日	11月	日	日	日	日
主食										
主菜										
副菜										
汁物										

### Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで  
取り組むことが大事です。

6月	11月

食生活 24

中学1年生

## 朝食を見直そう

### Research 朝食の内容は

食生活10~11、18~21を参考にしよう  
食べたものに○をつけましょう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

### Plan わたしが見直すところは

改善する方法を考えてみましょう。

6月	11月

### Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

項目	6月	日	日	日	日	11月	日	日	日	日
主食										
主菜										
副菜										
汁物										

### Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで  
取り組むことが大事です。

6月	11月

食生活 25

中学2年生

## 朝食を見直そう

### Research 朝食の内容は

食生活10~11、18~21を参考にしよう  
食べたものに○をつけましょう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

### Plan わたしが見直すところは

改善する方法を考えてみましょう。

6月	11月

### Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

項目	6月	日	日	日	日	11月	日	日	日	日
主食										
主菜										
副菜										
汁物										

### Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで  
取り組むことが大事です。

6月	11月

食生活 26

中学3年生

## 朝食を見直そう

### Research 朝食の内容は

食生活10~11、18~21を参考にしよう  
食べたものに○をつけましょう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

### Plan わたしが見直すところは

改善する方法を考えてみましょう。

6月	11月

### Do 朝食カレンダー

食べたら○をつけましょう。

項目	6月	日	日	日	日	11月	日	日	日	日
主食										
主菜										
副菜										
汁物										

### Check 家族でチェック

朝食の見直しは家族みんなで  
取り組むことが大事です。

6月	11月

食生活 27



## 気付きメモ



食生活 32

## 気付きメモ



食生活 33

## 気付きメモ



食生活 34

## 運動身体づくりプログラム

「運動身体（うんどうしんたい）」とは、「動ける体」と「動きたい体」を一つにまとめて身体という意味で名付けた言葉です。「運動身体づくりプログラム」は、体力向上だけでなく、体育の様々な目的を考えに入れ、「動ける」「動きたい」を合わせもった身体を育てるプログラムです。

ここに取り上げている運動は、基礎的・基本的なものばかりです。動きのポイントを押さえて、正確にできるようになることが「動ける体」を養う上で大切です。次のページからの「個別の運動ポイント」を基に運動に取り組むことができるようしましょう。

## 国内プログラム

- ① スキップ
- ② イヌ走り
- ③ カニ走り（1往復）
- ④ カエルの足打ち
- ⑤ ウサギ跳び
- ⑥ カンガルー跳び
- ⑦ アザラシ歩き
- ⑧ パック走 ※帰り: ダッシュ
- ⑨ クモ歩き
- ⑩ クロスステップ（1往復）
- ⑪ 投運動 ※帰り: ケンケン

関西プログラマー

- ① スキップ
- ③ カニ走り（1往復）
- ⑥ カンガルー跳び
- ⑧ バック走 ※帰り：ダッシュ
- ⑯ クロスステップ（1往復）
- ⑩ 投運動 ※帰り：ケンケン

## 個別の運動のポイント

運動感覚を養い、体力・運動能力の向上に結び付けるためには、一つ一つの運動を正確に行えるようになることが大切です。  
ここでは、それぞれの運動における「動きのポイント」を示しました。また、運動感覚をさらに養い、体力・運動能力を高めることができるようにするための「動きのバリエーション」も示しました。

### ① スキップ

#### ＜動きのポイント＞

- ・腕を大きく振る。
- ・床（地面）をしっかりと押し蹴る。
- ・腰を高く上げる。



速いリズムのスキップ



腕を大きく振って



膝をつかない



お尻を高く！

### ② イヌ走り

#### ＜動きのポイント＞

- ・手の指先を前に向ける。
- ・膝をつかない。
- ・左右の手足を交互に出す。

#### ＜動きのバリエーション＞

- ・速く。（リズム）
- ・競争する。（速さ）

運動・資料 2

### ⑤ ウサギ跳び

#### ＜動きのポイント＞

- ・両足で前へ跳ぶ。  
(空中に浮くように)
- ・両腕でしっかりと体重を受け止める。
- ・脚を引きつける。



両足で前へ跳ぶ



両腕で体重を受け止める



脚を引きつける

#### ＜動きのバリエーション＞

- ・より遠くに着手する。
- ・手よりも前方へ足をつく。

### ⑥ カンガルー跳び

#### ＜動きのポイント＞

- ・腕を前から後ろに引いて、膝を曲げる。
- ・腕を前方に勢いよく振って、大きくジャンプする。
- ・膝を曲げて着地する。

#### ＜動きのバリエーション＞

- ・競争する。（距離）



腕を前に振って



やわらかく着地するよ！

運動・資料 4

### ③ カニ走り（1往復）

#### ＜動きのポイント＞

- ・真横に進む。
- ・空中で両足を打つ。



#### ＜動きのバリエーション＞

- ・高く、大きく。
- ・腰の位置を一定にして、リズムを速く。
- ・途中で向きを変える。

### ④ カエルの足打ち

#### ＜動きのポイント＞

- ・手のひらに体重をのせる。
- ・床を見る。
- ・腰を高く上げる。



#### ＜動きのバリエーション＞

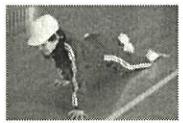
- ・足打ちの回数を増やす。
- ・立った状態から着手する。
- ・膝を伸ばして足を打つ。

運動・資料 3

### ⑦ アザラシ歩き

#### ＜動きのポイント＞

- ・指をしっかりと開き、肘を伸ばす。
- ・両腕に体重をかける。
- ・腕だけで前へ進む。



腕だけで前へ進む

#### ＜動きのバリエーション＞

- ・競争する。（速さ）
- ・足の甲だけをつけて進む。
- ・一步（手）を大きく。



足の甲だけをつけて進む

### ⑧ バック走 ※ 帰り：ダッシュ

#### ＜動きのポイント＞

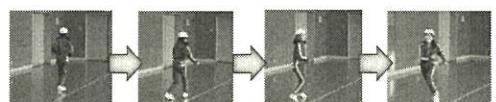
- ・腕をしっかりと振る。
- ・つま先から着地する。
- ・腰を伸ばす。



大股で

#### ＜動きのバリエーション＞

- ・大股で行う。
- ・切り返しをする。（バック走 ⇒ 前向きダッシュ）



バック走 ⇒ 前向きダッシュ

運動・資料 5



## 気付きメモ



### 参考 HP (ホームページ)

		名 前	アドレス
1	文部科学省	<a href="http://www.mext.go.jp/">http://www.mext.go.jp/</a>	
2	文部科学省キッズページ	<a href="http://www.mext.go.jp/kids/">http://www.mext.go.jp/kids/</a>	
3	福島県	<a href="https://www.pref.fukushima.lg.jp/">https://www.pref.fukushima.lg.jp/</a>	
4	福島県教育委員会	<a href="https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/17.html">https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/17.html</a>	
5	福島県教育厅健康教育課	<a href="https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/">https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70059a/</a>	
6	運動 福島県文化スポーツ局スポーツ課	<a href="https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/11055c/">https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/11055c/</a>	
7	運動 福島県教育センター	<a href="https://center.fcs.ed.jp">https://center.fcs.ed.jp</a>	
8	運動 公益財団法人 日本スポーツ協会	<a href="https://www.japan-sports.or.jp/">https://www.japan-sports.or.jp/</a>	
9	運動 <a href="https://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/taid75.html">福島県スポーツアドバイザリーボード</a>	<a href="https://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/taid75.html">https://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/taid75.html</a>	
10	運動 公益財団法人 福島県スポーツ協会	<a href="https://www.sports-fukushima.or.jp/">https://www.sports-fukushima.or.jp/</a>	
11	運動 ふくしま広域スポーツセンター	<a href="https://www.sports-fukushima.or.jp/koiki/">https://www.sports-fukushima.or.jp/koiki/</a>	
12	運動 公益財団法人 日本レクリエーション協会	<a href="https://recreation.or.jp">https://recreation.or.jp</a>	
13	運動 公益財団法人 日本レクリエーション協会 子どものかけあい	<a href="https://kodomo.recreation.or.jp">https://kodomo.recreation.or.jp</a>	
14	運動 福島県レクリエーション協会	<a href="https://pref-fukushima.recsite.jp">https://pref-fukushima.recsite.jp</a>	
15	運動 公益財団法人 日本オリンピック委員会 (JOC)	<a href="http://www.joc.or.jp/">http://www.joc.or.jp/</a>	
16	運動 公益財団法人 スポーツ安全協会	<a href="http://www.sportsanzen.org/">http://www.sportsanzen.org/</a>	
17	健康 公益財団法人 日本医師会	<a href="http://www.med.or.jp/">http://www.med.or.jp/</a>	
18	健康 一般社団法人 福島県医師会	<a href="http://www.fukushima.med.or.jp/">http://www.fukushima.med.or.jp/</a>	
19	健康 公益財団法人 日本歯科医師会	<a href="http://www.jda.or.jp/">http://www.jda.or.jp/</a>	
20	健康 公益財団法人 福島県歯科医師会	<a href="http://www.fda-online.or.jp/">http://www.fda-online.or.jp/</a>	
21	健康 公益財団法人 日本薬剤師会	<a href="https://www.nichiyaku.or.jp/">https://www.nichiyaku.or.jp/</a>	
22	健康 一般社団法人 福島県薬剤師会	<a href="https://www.fukuyaku.org/">https://www.fukuyaku.org/</a>	
23	健康 公益財団法人 日本学校保健会	<a href="http://www.hokenkai.or.jp/">http://www.hokenkai.or.jp/</a>	
24	健康 健康日本 21	<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunits/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkou-nippon21_00006.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunits/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkou-nippon21_00006.html</a>	
25	健康 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	<a href="http://www.health-net.or.jp/">http://www.health-net.or.jp/</a>	
26	健康 健やか親子 21	<a href="https://sukoyaka21.cfa.go.jp">https://sukoyaka21.cfa.go.jp</a>	
27	食育 一般社団法人 全国学校給食推進連合会	<a href="https://www.zenkyuren.jp">https://www.zenkyuren.jp</a>	
28	食育 公益財団法人 福島県学校給食会	<a href="http://www.fgk.or.jp/">http://www.fgk.or.jp/</a>	
29	食育 一般財団法人 ファイ・ア・ディ協会	<a href="https://www.5aday.net/">https://www.5aday.net/</a>	
30	食育 子どもの食育：農林水産省	<a href="https://www.maff.go.jp/l/syokuiku/kodomo_navi/">https://www.maff.go.jp/l/syokuiku/kodomo_navi/</a>	

※令和7年1月31日現在

ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト支援委員会・評価委員会

### 〈監修〉

(作成委嘱)	
(自)	手帳開発チーム
千葉	直紀 郡山市立蘿蔔小学校教諭
落合	和将 福島市附属小学校教諭
小出	義則 西郷村立西郷第一中学校教諭
酒井	泰 鶴巣川立第一中学校教諭
新田	義永 福島市立安積高等学校教諭
田邊真佐子	福島県立福島明成高等学校教諭
土屋	久美 三春町立三春中学校教諭
佐藤	信行 福島市議会委員会指導主事
松山	祐介 鶴巣川教育委員会指導主事
笠原	聰美 鶴巣川教育事務所指導主事
加藤	正行 南三河教育事務所指導主事
阿久津聖子	南三河教育事務所指導主事
百合井	茂 相模原教育事務所指導主事

(体力向上支援チーム)	
田村 高弘	福島市立平石小学校教諭
佐藤 裕子	福島市立杉木小学校教諭
鈴木 信明	石川町立石川小学校
田中 邦宏	福島市立西郷中学校
黒木 重徳	会津若松市立第三中学校
酒井 芳一	福島県立福島西高等学校
羽田 洋津枝	福島市立福島第二中学校講習講師
武藤 康一	本巣市立本巣第二中学校授業研究会
小林 一彦	郡山市教育指導センター指導主事
小林 錠義	会津市教育指導センター指導主事
野口 浩文	いわき教育指導センター指導主事
小林 幸一	郡山教育センター指導主事

〔食育指針改訂手冊〕

(福岡県教育庁内委員)	
塙田 正信	健康教育課長
眞壁 健	健康教育課長幹部課長
佐藤 文男	健康教育課長幹
佐藤 隆宏	健康教育課主任指導主事
佐藤 真一	健康教育課指導主事
山本 秀和	健康教育課指導主事
石道 道子	健康教育課指導主事
吉田 美雪	健康教育課指導主事
千代田 幸子	健康教育課指導主事
本田 俊子	健康教育課指導主事
斎井 里美	健康教育課主任担当
佐藤 三津	健康教育課主任養成師
八島 敬之	健康教育課主査
中村 大	健康教育課課長主査
蒲原 良富	健康教育課課門員

(深價委員會)

小川 宏	国立大学法人福島県立大学教授
本多 静香	一般社団法人福島県農業会常任理事
石川 伸一	一般社団法人福島県獣医師会常任理事
本間 謙	福島県獣医師会講師会部会会長
鈴木 卓	郡山市立成城小学校
荒井 孝祐	川俣町立山木中学校長
比佐 功	福島県立高工業高等学校長
小野喜代子	保健福祉省 健康増進室主幹
蘿莉 良一	田村市教育委員会参事官兼学校教育課長
菊地 真弓	福島県 PTA 連合会母親代表

(平成 27 年 11 月現在)