

令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例一覧

市 町 名	能登町
-------	-----

事 業 名	実施機関
元気ハッピー貯金	能登町立鶴川小学校
生活リズムチェック	能登町立松波小学校
ノーゲーム・ノーネット週間	能登町立松波小学校
メディアコントロールチェック	能登町立柳田小学校
ステップアップウィーク	能登町立宇出津小学校
げんきアップカード	能登町立小木小学校
生活リズムチェックカード	能登町立松波中学校
メディコンチャレンジ	能登町立柳田中学校
睡眠・朝食チェック	能登町立柳田中学校
ファイト表	能登町立能都中学校

令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能登町
事 業 名	元気ハッピー貯金
実施機関	能登町立鶴川小学校
対 象	全校児童
期 間	5月 10月 2月 夏休み 冬休み
目 的	・児童が生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん、歯磨き、メディア視聴時間、適度な運動など）を守る良さに気づき、意識して生活しようとする意欲と態度を養う。
内 容	・「元気ハッピー貯金」カードを用いて、取り組み強化期間において、早寝・早起き・朝ごはん、歯磨き、メディア視聴時間、適度な運動が実践できたかを家庭で毎日記録する。 （※取り組み強化期間→通常時：1週間程度、長期休業時：夏休みは24日間、冬休みは5日間） ・終了したら、児童が実践の振り返りを行い、カードを学校に提出する。 ・実践できた内容ごとにポイントを設け、養護助教諭がポイントの合計点数を実践ごとに集計し評価する。 ・結果の分析による成果と課題について、保護者懇談会の際に情報を提供し共有する。家庭との連携により、生活リズムの定着を図る。
地域団体等との連携	((有) ・ 無) 学校医・薬剤師
参考資料	

令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能登町
事 業 名	① 生活リズムチェック ②ノーゲーム・ノーネット週間
実施機関	能登町立松波小学校
対 象	全学年
期 間	① 7月、9月、12月の1週間 ② 中学校のテスト期間に合わせた期間
目 的	① 生活リズムを振り返り、規則正しい生活を送ることができるようにする。 ② ネットやゲームの時間の代わりに、読書や家庭での会話の時間を増やす。
内 容	① 早寝、早起き、朝ごはん、歯みがき、ネット・ゲームの項目を設定し、できたら色を塗る。起きる時間と寝る時間は保護者と相談して決める。 ② 期間中、ノーゲーム・ノーネット・読書に取り組む。できたら○をつける。中学校と連携し、中学校のテスト期間に合わせて取り組んでいる。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="radio"/> 有) ・ 無) ②松波中学校と連携して実施
参考資料	

令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能登町
事 業 名	メディアコントロールチェック
実施機関	能登町立柳田小学校
対 象	全児童
期 間	年3回（7月第1週、12月第1週、2月第1週）
目 的	児童が自分の生活を見つめ直し健康に過ごすために、余暇における画面（テレビやゲーム、スマートフォン、SNS等）との付き合い方を考える力を養う。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・メディアを見てもよい時間（〇分まで）についてクラスで話し合った後、自分で目標時間を決める。（平日〇分まで、休日〇分まで）・1週間、「メディアを見た時間」「勉強した時間」「寝た時間」を記入用紙に記録し、チェックする。・メディアを見た時間以外に、個人の目標を立ててもよい。（「寝る前の1時間はメディアを見ない」など。）・保護者にも協力してもらい、声掛けや見守りをしてもらう。・取組後は、感想を記入し、お家の方からのコメントをもらう。
地域団体等との連携	（ 有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 ）
参考資料	

令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能登町
事 業 名	ステップアップウィーク
実施機関	能登町立宇出津小学校
対 象	全学年
期 間	5月、9月、1月のそれぞれ1週間
目 的	長期休み明けを目安にチェックする期間を設け、自分の生活習慣について振り返り、健康的な生活習慣を身につけさせる。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●ステップアップウィークチェック用紙を用いて、「朝ごはん」「ハンカチ」「寝る前の歯みがき」「起きた時刻」「寝た時刻」をチェックする。「ハンカチ」については、朝の会のときに学級でも確認してもらい、結果に反映する。●個人のビンゴカードと学年のビンゴカードを使い、1年間で全ビンゴを目指す。全ビンゴになった人は、ステップアップマスターとなり賞状とステッカーがもらえる。●児童玄関の掲示板に、学年のビンゴカードの進捗と、個人のビンゴカードの級がわかる掲示を貼る。●ステップアップウィーク中は、給食後に全校児童に向けて呼びかけを行う。●5月・1月には、保健委員会の児童が参加し、ステップアップウィークの説明動画を作成する。その説明動画を使用し、各学級で担任が事前指導を行う。●ウィーク後には、学年毎の結果分析や、ビンゴに向けてのアドバイスなどを載せたお便りを発行し、家庭と職員へ配付する。
地域団体等との連携	(有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無)
参 考 資 料	① ステップアップウィークチェック用紙 ② 個人ビンゴカード・学年ビンゴカード

ステップアップウィーク 5月

年 番 名前

毎日元気に過ごすために、規則正しく、清潔に生活することを心がけましょう！

宇出津っ子の弱点は早寝・早起

学校がおすすめしている時刻



朝は、6時30分までに起きて、夜は、1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・6年生は10時までにねましょう。

【弱点克服を目指して、おうちの人とおきる時刻・ねる時刻のめあてを決めましょう】

いつもおきる時刻 だいたい 時 分 おきる時刻のめあて 時 分

いつもねる時刻 だいたい 時 分 ねる時刻のめあて 時 分

めあての時刻は、学校がおすすめしている時刻より30分以上遅くならないようにしましょう。

遅すぎるめあては、チェックがクリアになりません。

★できたところには、○をつけましょう。おきた時刻・ねた時刻のところは、数字で書きましょう。

	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
朝ごはんを食べた							
ハンカチを持って 学校にきた							
ねる前に歯みがきをした							
おきた時刻 【めあて 時 分】	:	:	:	:	:	:	:
ねた時刻 【めあて 時 分】	:	:	:	:	:	:	:

チェック項目に毎日○がついたり、決まった時刻までに寝たり起きたりしてビンゴにも挑戦します。

3回のステップアップ中に全ビンゴを達成した人は、ステップアップマスターに認定します。

学年ごとのビンゴもあるので、全員で協力してビンゴを達成しましょう。

自分のふりかえり

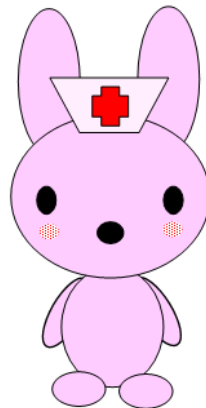
おうちの方からひとこと

めざせ！ステップアップマスター

ねん ばん なまえ
年 番 名前

<p>あさ 朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>まいにち がっこう 毎日、学校がおすすめ している時刻までに おきた</p>	<p>まいにち がっこう 毎日、学校がおすすめ している時刻までにねた</p>
<p>まいにち 毎日、めあての時刻 までにおきた</p>	<p>まいにち がっこう 毎日、学校がおすすめ している時刻までに、 ねたり起きたりできた</p>	<p>まいにち 毎日、ハンカチ を持って学校にきた</p>
<p>まいにち 毎日、めあての時刻 までにねたり起きたり できた</p>	<p>まいにち 毎日、めあての時刻 までにねた</p>	<p>ね まえ 寝る前に、 まいにち は 毎日歯みがきをした</p>

まいにち きそくただ
毎日、規則正しく、
せいけつ す
清潔に過ごそう！



1ビンゴ達成 がつ 月

ぜんビンゴ達成 がつ 月

<p>あさ まいにち た 朝ごはんを毎日食べた</p> <p>ぜんいん 全員</p> <p>①</p>	<p>たっせい 1ビンゴ達成</p> <p>にん 20人</p> <p>②</p>	<p>まいにち がっこう 毎日、学校がおすすめして</p> <p>じこく いる時刻までにねた</p> <p>にんいじょう 10人以上</p> <p>③</p>	<p>ぜん たっせい 全ビンゴ達成</p> <p>にん 5人</p> <p>④</p>
<p>たっせい 1ビンゴ達成</p> <p>ぜんいん 全員</p> <p>⑤</p>	<p>まいにち がっこう 毎日、学校がおすすめ</p> <p>じこく している時刻までに、</p> <p>お ねたり起きたりできた</p> <p>にんいじょう 10人以上</p> <p>⑥</p>	<p>まいにち 毎日、ハンカチを</p> <p>も 持ってきた</p> <p>ぜんいん 全員</p> <p>⑦</p>	<p>ていしゅつび 提出日に、ファイルを</p> <p>ていしゅつ 提出した</p> <p>かい ぜんいん 1回で全員</p> <p>⑧</p>
<p>まいにち じこく 毎日、めあての時刻までに</p> <p>お ねたり起きたりできた</p> <p>にんいじょう 10人以上</p> <p>⑨</p>	<p>まいにち がっこう 毎日、学校がおすすめ</p> <p>じこく している時刻までにねた</p> <p>にんいじょう 20人以上</p> <p>⑩</p>	<p>ぜん たっせい 全ビンゴ達成</p> <p>がくねん ほんぶんいじょう 学年の半分以上</p> <p>⑪</p>	<p>まいにち がっこう 毎日、学校がおすすめ</p> <p>じこく している時刻までにおきた</p> <p>にんいじょう 10人以上</p> <p>⑫</p>
<p>ていしゅつしめきり 提出締切までに</p> <p>ていしゅつ ファイルを提出した</p> <p>かい ぜんいん 1回で全員</p> <p>⑬</p>	<p>ね まえ 寝る前に、</p> <p>まいにち は 毎日歯みがきをした</p> <p>ぜんいん 全員</p> <p>⑭</p>	<p>まいにち がっこう 毎日、学校がおすすめ</p> <p>じこく している時刻までにおきた</p> <p>にんいじょう 20人以上</p> <p>⑮</p>	<p>たっせい 1ビンゴ達成</p> <p>にん 10人</p> <p>⑯</p>

令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能登町
事 業 名	げんきアップカード
実施機関	能登町立小木小学校
対 象	1～6年生
期 間	6月・9月・1月 各1週間
目 的	児童が一週間の生活を記録し振り返ることで、より良い生活習慣の定着を図る
内 容	<p>○児童と保護者が相談し「寝る時刻」「起きる時刻」「テレビ・ゲームの利用時間」の目標を設定する。上記3項目と朝ごはんについて1週間記録を行い、終了後に生活を振り返る。</p> <p>○終了後学校で集計を行い、データを保健だよりに記載し保護者に伝えたり、学校保健委員会の資料として活用したりしている。</p>
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	げんきアップカード

『^{はや}早ね・^{はや お}早起き・^{あさ}朝ごはん』で^{げんき}元気にすごそう！

- 「^お起きる^{じこく}時刻」「^{どうが}動画・^{じかん}ゲームの^{じかん}時間」のめあての^{じかん}時間をおうちの^{ひと}人と^き決めて^か書きましょう。
- 「^ね寝る^{じこく}時刻」の^{もくひょう}目標は、1・2年生は^{ねんせい}9時、3・4年生は^{ねんせい}9時30分、5・6年生は^{ねんせい}10時^じまでです。
- 「^お起きる^{じこく}時刻」は^お起きた^{じこく}時刻を、「^ね寝る^{じこく}時刻」は、^{まえ}前の^ひ日に^ね寝た^{じこく}時刻を^か書きましょう。
- 「^{どうが}動画・^{じかん}ゲームの^{じかん}時間」は^{あそ}遊んだ(見た)時間を書きましょう。
- ^は歯みがきをしたら^{いろ}色をぬりましょう。



9月	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
^お 起きる ^{じこく} 時刻 時 分	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん
^ね 寝る ^{じこく} 時刻 9時 00分まで	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん	じ ふん
^{あさ} 朝ごはん	あか き みどり 赤・黄・緑	あか き みどり 赤・黄・緑	あか き みどり 赤・黄・緑	あか き みどり 赤・黄・緑	あか き みどり 赤・黄・緑	あか き みどり 赤・黄・緑	あか き みどり 赤・黄・緑
^{どうが} 動画・ ^{じかん} ゲームの ^{じかん} 時間 (分)	ふん	ふん	ふん	ふん	ふん	ふん	ふん
^は 歯みがき *できたら色をぬる	あさ ひる よる 朝 昼 夜	あさ ひる よる 朝 昼 夜	あさ ひる よる 朝 昼 夜	あさ ひる よる 朝 昼 夜	あさ ひる よる 朝 昼 夜	あさ ひる よる 朝 昼 夜	あさ ひる よる 朝 昼 夜
^{おも} 思ったことをかきましょう				おうちの方から			

令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能登町
事 業 名	生活リズムチェックカード
実施機関	能登町立松波中学校
対 象	全学年
期 間	毎学期1回（5月、10月、1月）
目 的	自らの生活リズムについて目標を立て、1週間目標達成と生活リズムの改善に取り組む。その結果を分析、振り返ることで自分の生活リズムについて考えたり、改善・向上を図ったりする機会とする。
内 容	<ul style="list-style-type: none">●生活リズムチェック実施前に、養護教諭より生活リズムについての説明と保健指導をする。●「松波中学校の目安」を参考に自分の生活リズムの目標を立て、（起床時間、就寝時間、朝食時間、歯みがき回数、メディア時間、学習時間の6項目）1週間、毎朝登校後にGoogleフォームで回答する。●結果をグラフで示したものを生徒一人一人に配布し、学年平均や自身の目標と比べてどうであったか振り返りをする。また、保護者にも保健だよりを通して、学校全体の取り組み結果を伝える。●学期末懇談の際に生徒が各自取り組んだ内容と振り返りを各保護者へ周知するとともに、規則正しい生活を継続していくことを推奨する。
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	

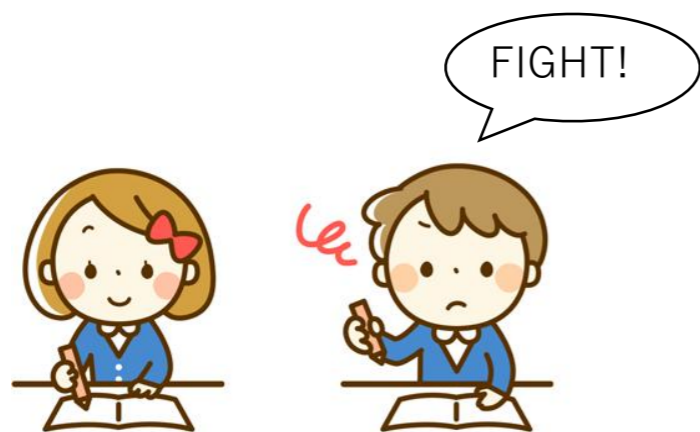
令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能登町
事 業 名	① メディコンチャレンジ ② 睡眠・朝食チェック
実施機関	能登町立柳田中学校
対 象	全学年
期 間	① テスト前1週間 ② 夏休み、冬休み
目 的	生活習慣を記録し自ら振り返りを行うことで、生活リズムの改善・向上を図る。
内 容	① メディコンチャレンジ ・テスト期間に学習時間の集計、メディアを21時以降使用したかどうかをチェックする。 ・教室横に全学年の名簿を掲示し、メディコンチャレンジを達成できた日にはシールを貼る。個人の達成率を掲示する。 ・PTA 家庭教育研修部のおたよりで結果を周知する。 ② 睡眠・朝食チェック ・新学期が始まる直前の起床・就寝時刻、朝食の有無、起きた時の気分や体調をチェックし、自らの生活を振り返る。 ・長期休暇前には規則正しい生活リズムを崩さないための工夫等を啓発するおたよりを配付する。 ・各学年の集計結果を保健だよりに載せる。
地域団体等との連携	(<input checked="" type="checkbox"/> 有) ・ 無) PTA 家庭教育研修部
参考資料	なし

令和7年度子どもの生活リズム向上推進事業
市町における取組事例

市 町 名	能登町
事 業 名	ファイト表
実施機関	能登町立能都中学校
対 象	全学年
期 間	テスト前1週間
目 的	テスト勉強の時間確保とテレビ、ゲーム、SNS（3NO）を見ない取組、スマホ依存による生活リズムの再構築。
内 容	<ul style="list-style-type: none">・テスト前にファイト表で目標管理することで、目的意識をもって取り組める。・この期間を3NOにすることで、スマホの依存度を下げる。・自己管理ができるようにする
地域団体等との連携	(有 ・ 無)
参考資料	ファイト表

フアイト表



年 組 番 氏名

ファイト表

～記入のしかた～

自分で記入しておこう。

ファイト表は、定期テストに向けて計画的に学習を進めるためのものです。見通しを持って取り組むために、しっかりと記入していきましょう。

忘れずに書く。振り返りまでしっかりと！

実施期間 月 日 () ~ 月 日 ()

学期 中間 テスト

年 組 番

氏名

1日目 ()	1	2	3	4
2日目 ()	1	2	3	4

国語	社会	数学	理科	英語
目標点数合計				点

自分の目標点数を設定しよう。

テストに向けて【私のファイト宣言!】

テストを終えて【振り返り】

教科	学習計画・学習内容(時間)											教科	
	テストまであと10日 月 日()	あと9日 月 日()	あと8日 月 日()	あと7日 月 日()	あと6日 月 日()	あと5日 月 日()	あと4日 月 日()	あと3日 月 日()	あと2日 月 日()	いよいよ明日 月 日()	テスト1日目 月 日()		テスト2日目 月 日()
国語	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	国語
社会	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	社会
数学	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	数学
理科	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	理科
英語	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	英語
合計		時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	合計
累計	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	累計
3NO 夜9時以降達成したら○	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	テレビ ゲーム SNS	/12 /12 /12
先生 チェック 欄	3NO(スリーノ)の取り組みの記録欄。9時以降は学習時間に充てよう。												

担任の先生がチェックします。毎日提出しましょう。

各教科でその日に何をするか、学習計画を立てて記入していく。

実際に取り組んだ時間を記入する。計画通りに出来た二重線などで消していく。出来なかったものは次の日以降のいつするかを決め直すよ。

毎日の学習時間を必ず記入する。(合計はその日の学習時間。累計はその日と、前日までの時間を足した時間。)

テスト終了後に提出しなければならないワークなどがあれば書いておく。

この欄が12日間のすべての学習時間の合計。

ファイト表

～記入のしかた～

実施期間 年 組 番

学期 テスト 氏名

1日目 7/27 (月)	1	2	3	4
2日目 7/28 (火)	1	2	3	

国語	社会	数学	理科	英語
音楽	美術	保健体育	技術	家庭

テストに向けて【私のファイ】 **忘れずに書く。振り返りまでしっかりと！**

テストを終えて【振り返り】

自分の目標点数を設定しよう。

	あと9日 7月18日(土)	あと8日 7月19日(日)	あと7日 7月20日(月)	あと6日 7月21日(火)	あと5日 7月22日(水)	あと4日 7月23日(木)	あと3日 7月24日(金)	あと2日 7月25日(土)	いよいよ明日! 7月26日(日)	もう1日! 7月27日(月)
目標時間	120分以上	120分以上	120分以上	120分以上	120分以上	180分以上	180分以上	180分以上	180分以上	180分以上

国語	ファイト表は、定期テストに向けて計画的に学習を進めるためのものです。見通しを持って取り組むために、しっかりと記入していきましょう。 この欄には、各教科でその日に何をするか学習計画を立てて記入していきます。テスト終了後に提出しなければならないワークなどがあれば書いておきましょう。									
社会	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
数学	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
理科	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
英語	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
音楽	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
美術	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
保健体育	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
技術	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
家庭	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)	(分)
合計	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
累計	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
3NO 夜9時以降 達成できた○	テレビ	テレビ	テレビ	テレビ	テレビ	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム
先生 チェック 欄	担任の先生がチェックするので、毎朝提出する。									

(分)は、実際に取り組んだ時間を記入する。
 計画通りにできたら、二重線で消していく。
 できなかったものは、次の日以降のいつにするか決め直すとよい。

毎日の学習時間を必ず記入する。
 合計：その日の学習時間
 累計：その日と、前日までの時間を足したもの

3NO (スリーノー) の取り組みの記録欄。9時以降は学習時間にする。できたら○を記入する。

10日間のすべての学習時間の合計を記入する。

10日間で1500分以上を目指そう！