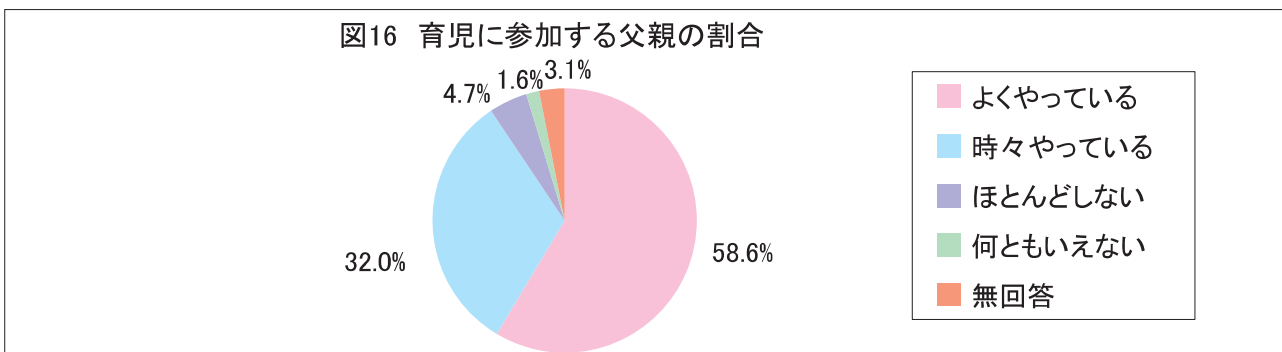


- ・核家族世帯の増加により、子どもを育てていく責任感が強くなる一方、仕事と育児の両立が難しく、不安や悩みをもつ親が多くいます。また、子どもの年齢が上がるにつれてゆったりと過ごせる時間が減り、精神的に余裕のない親が多いようです。
- ・仕事と育児が両立できるよう、育児に関する制度の充実を図り、安心して子育てできる体制づくりの必要があります。
- ・「しつけのし過ぎがあった」、「感情的な言葉で怒鳴りすぎた」、「感情的に叩いた」などを減らしていくために、ほめて育てるコミュニケーショントレーニング（ほめトレ）の普及に努めるなど、より良い親子関係作りを支援していく必要があります。また、虐待や虐待の疑いのある家庭を支援するために、地域や関係機関との連携を図りながら、虐待予防についての知識の普及、相談、訪問等をさらに強化していく必要があります。

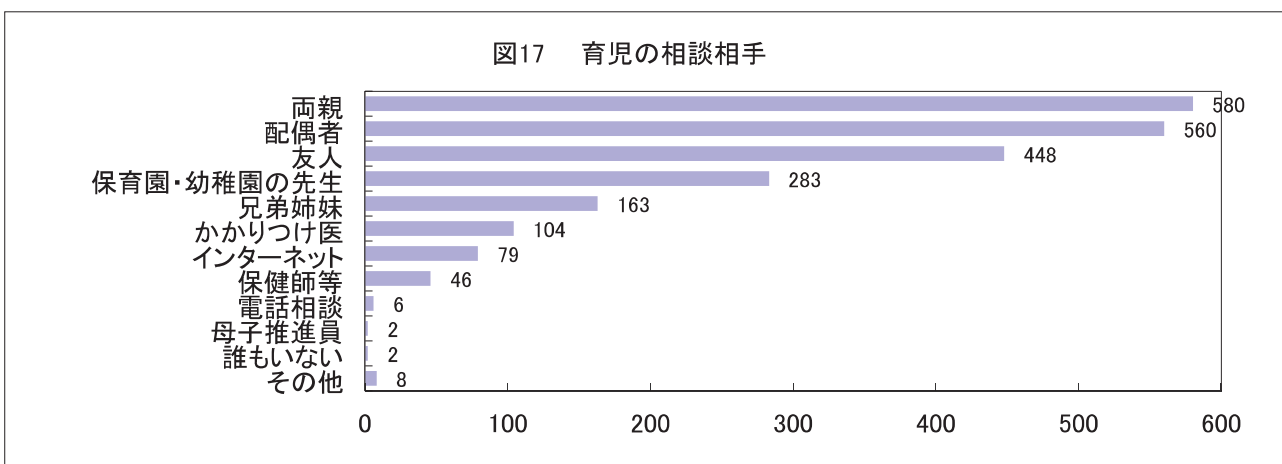
### <育児支援>

- ・父親の育児参加の割合は、「よくやっている」、「時々やっている」を併せて90.6%となっています。育児に参加する父親の割合は、増加しています。（図16）



### <平成30年度健やか親子21アンケート>

- ・育児の相談相手がいる人は99.7%で、相談相手は「両親」、「配偶者」、「友人」、「保育園・幼稚園の先生」となっています。（図17）



### <令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・核家族や共働き世帯の増加により父親の育児参加は不可欠です。母親の支援も含めた育児参加を促していく必要があります。
- ・母親だけではなく父親も心配事を相談しやすい工夫を行い、安心して子育てできる支援体制を

整える必要があります。

- ・ 親子の孤立化を防ぎ、早期に育児不安を解消できるよう、出産後の保健師・助産師の家庭訪問等あらゆる機会を通して支援する必要があります。さらに、相談支援体制の充実が図れるよう、地域や保育園・幼稚園、こども課等の関係機関と連携を強化していく必要があります。
- ・ 地域の母子保健推進員が訪問時に母親やその家族へ一声かける等、地域での身近な良き相談者、支援者となるよう、さらに活動を推進していく必要があります。

## みんなの目標

### ●生活

- ①家族そろって早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- ②たくさん遊んで健康な体づくりを目指しましょう。
- ③メディア（テレビ、DVD、スマートフォン等）の利用について正しい知識を身につけましょう。
- ④発達段階に合わせた事故防止や応急処置について知識を身につけましょう。

### ●栄養

- ①家族そろって楽しく食事をしましょう。
- ②朝食をきちんと食べましょう。
- ③食事やおやつの時間を決めて規則正しいリズムを作りましょう。
- ④食べ物は良く噛んで好き嫌いせず食べましょう。

### ●健康

- ①乳幼児健康診査はしっかり受けましょう。
- ②歯磨き及び仕上げ磨きの習慣を身につけ、フッ化物を利用して丈夫な歯を保ちましょう。
- ③予防接種は必要性や効果、副反応等を理解して適切な時期に受けましょう。
- ④喫煙が胎児、子どものからだに及ぼす影響を知り、周囲の大人は禁煙をしましょう。

### ●育児

- ①こころにゆとりをもって、子どもの成長に合わせた育児を心がけましょう。
- ②親子、家族のふれあいを大切にし、子育ての楽しみを増やしましょう。
- ③育児の悩みはひとりで抱え込まず、周囲の人に相談しましょう。
- ④地域の相談機関やかかりつけ医、親子仲間等、周囲の支援を得ながら子育てをしましょう。

令和元年度健康標語優秀賞

もうダメだ ちょうしにのると すぐ虫歯

笠懸北小学校 5年 小平 哲さん

朝ごはん しっかり食べて 行ってきます

大間々東小学校 5年 小林 航大さん

## 市の取り組み

### ●生活

- ・規則正しい生活リズムの大切さについて周知します。
- ・メディア（テレビ、DVD、スマートフォン等）の正しい利用方法について周知します。
- ・遊びは子どもの成長にとって大切であること、食欲増進や健康づくりに効果的であることを周知します。
- ・発達段階に合わせた事故防止を呼びかけ、応急処置の方法について周知します。

### ●栄養

- ・家族と一緒に楽しく食事をするものの効果について周知します。
- ・発達段階に応じた「食」に関する情報提供や学習の機会をつくります。
- ・栄養バランスに配慮した食生活が実践でき、孤食をなくす働きかけを行います。
- ・規則正しい食事の時間の大切さや間食の取り方、噛むことの大切さを周知します。
- ・アレルギーについての正しい知識の普及に努めます。

### ●健康

- ・乳幼児健康診査の受診を呼びかけ、子どもたちの健やかな成長を確認し育児支援を強化します。また、未受診者の受診勧奨と状況把握に努めます。
- ・関係機関と連携し、発達の気になる子の相談窓口や支援体制を強化します。
- ・フッ化物についての正しい知識の普及に努め、生活習慣を含めたむし歯予防に対する保健指導を強化します。
- ・予防接種の必要性や効果、副反応について十分説明し、望ましい時期での接種について情報提供します。
- ・喫煙や受動喫煙が乳幼児や家族に与える影響について説明し、禁煙の必要性を周知します。

### ●育児

- ・子育てに関する総合相談窓口（子育て世代包括支援センター）を設置し、妊娠期から子育て期の切れ目のない支援体制を強化します。
- ・妊娠届出時や関係機関からの情報を基に、妊婦の抱えている課題を早期に発見し、母子の健康を守るための支援を強化します。
- ・乳幼児健康診査や相談等で、親が抱える子育ての不安や悩みを聞き、必要な情報提供や子育て支援を行います。
- ・保育園、幼稚園、こども課等の関係機関や母子保健推進員と連携し育児の情報提供や子育ての仲間作り等の支援を行います。
- ・虐待予防について、関係機関との連携をさらに強化します。

## 評価指標と目標値

評価指標		中間評価	現状	判定	目標値
7 時台までの起床の割合 * 1		93.3%	90.3%	C	95%
21 時台までの就寝の割合 * 1		87.3%	83.2%	C	90%
朝食を毎日食べる割合 * 1		99.5%	99.3%	B	100%
おやつの時間を決めていない割合 * 1		22.8%	10.6%	A	10%
乳幼児健康診査の受診率 * 2	乳児	95.1%	98.0%	A	98%
	1 歳 6 か月児	93.2%	97.0%	A	98%
	2 歳児	94.9%	97.8%	A	98%
	3 歳児	91.6%	98.7%	A	98%
う歯保有率 * 2	1 歳 6 か月児	2.2%	2.2%	B	2%
	2 歳児	4.9%	10.4%	C	10%
	3 歳児	23.4%	17.0%	B	15%
かかりつけ歯科医を持つ割合 * 3		—	41.5%	—	50%
1 歳 6 か月までに麻疹・風疹、四種混合の予防接種を受けた割合 * 3	麻疹・風疹	82.7%	93.2%	A	95%
	四種混合	—	97.8%	—	98%
両親の喫煙する割合 * 3	父親	48.0%	46.3%	B	30%
	母親	11.6%	9.2%	B	6%
妊娠中にたばこを吸っている人の割合 * 2		—	3.4%	—	0%
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる親の割合 * 3	4 か月児	—	88.0%	—	90%
	1 歳 6 か月児		72.6%	—	80%
	3 歳児		67.4%	—	70%
子どものことで心配がある親の割合 * 4		37.3%	35.5%	B	35%
子育てに大変さを感じている割合 * 4		35.4%	38.5%	B	35%
虐待をしていると思う親の割合 * 3	4 か月児	—	8.5%	—	5%
	1 歳 6 か月児		16.6%	—	10%
	3 歳児		33.8%	—	30%
父親の育児参加の割合 * 3		80.7%	90.6%	A	90%
育児について相談相手がいる親の割合 * 4		99.5%	99.7%	B	100%

\* 1 平成 30 年度乳幼児健診アンケート

\* 2 平成 30 年度母子保健報告

\* 3 平成 30 年度健やか親子 21 アンケート

\* 4 令和元年度みどり市健康・生活アンケート

## 第3章 学齢期（6歳～15歳）

### 学齢期とその保護者のみなさんへ

#### よい生活習慣を身につけましょう

#### これまでの市の取り組み

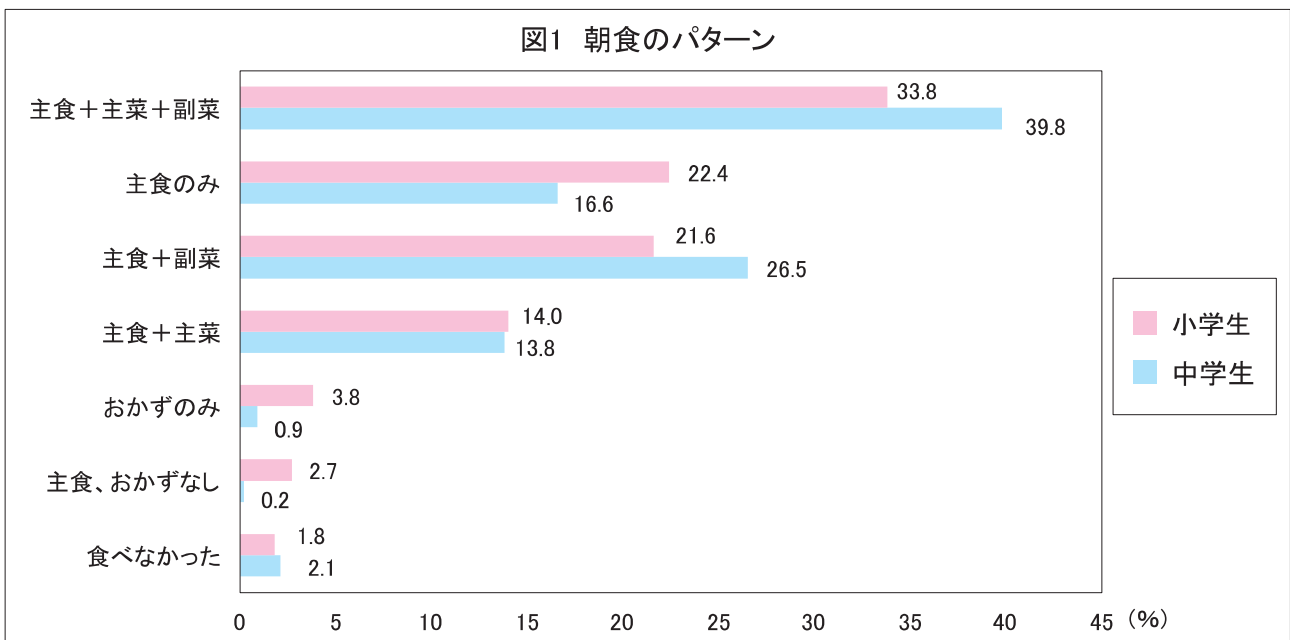
栄 養	<p>食事の大切さや重要性を知り、欠食や孤食をなくすために、「給食だより」や「給食献立表」、「保健だより」などの資料配布、栄養教諭や栄養士による食育の講話を行っています。</p> <p>また、小中学校で朝食の摂取や栄養バランス、食事で大切にしていること等について食生活アンケートを行い、栄養指導にいかしています。</p> <p>群馬県産の食材を使用した給食（献立）や地域の特産食材について学び、食への理解を深めています。</p> <p>保健センターでは夏休みを利用して「親子食育教室」を開催し、バランスのとれた食事を作る体験を通し、調理への興味関心をもつきっかけづくりをしています。</p>
生 活	<p>規則正しい生活習慣の大切さについて「保健だより」「思春期講演会」「学校保健委員会」「保護者懇談会」等、様々な機会をとらえて啓発しています。定期的に健康生活リズムチェックを行い、子どもが自分自身の生活を見直し、規則正しい生活が送れるような機会を設けています。また、メディア（注1）の影響や利用方法についての「情報モラル講演会」を開催し、保護者も参加できる機会を設けています。学習時間や学力と関連づけて正しい知識を伝え、アウトメディア（注2）について家庭で実践できるような取り組みを行っています。メディアが普及し、利用方法や時間が増えるなかで、睡眠時間を確保し、規則正しい生活習慣が確立できるよう、メディアとの付き合い方についての取り組みは優先的な課題であり、今後も継続して取り組む必要があります。</p> <p>学校の始業前の時間を使い小学1～6年生が縦割り班で交流する時間を定期的に設け、戸外で楽しく体を動かせるようにしています。体力や運動能力に差がある児童と一緒に活動することで多様な活動体験も得られ、運動量の増加や社会性の向上が図られています。ドッジボール大会など親子で活動に参加する機会も設けています。</p>
こころの健康づくり	<p>良好な人間関係を保つための取り組みとして、ピアサポート（注3）、エンカウンター（注4）等を学活や授業に取り入れたり、スクールカウンセラーを活用したりしています。</p> <p>小中学校では安心して学校生活が過ごせるように、生活アンケート（注5）やQ-Uアンケート（注6）を行っています。</p> <p>中学生の「SOSの出し方プログラム」の授業も取り組んでいます。</p> <p>専門的な相談等が必要とされた場合には、小中学校や教育委員会、保健センター等の連携を図り、情報提供をしています。</p>

喫煙・ 飲酒	<p>小中学校では保健体育などの授業を活用してたばこやアルコール、薬物による心身への影響について学習しています。また、保健センターでは学校保健委員会や小学5・6年生を対象にして、たばこ健康についての学習（喫煙防止教育）に取り組んでいます。</p> <p>保護者が受ける保健センター事業の中でも禁煙や適正飲酒について啓発を行っています。</p>
歯の健康	<p>小中学校では学校歯科医と連携を図りながら、「保健だより」の配布や学校保健委員会等でむし歯予防・歯周病予防に取り組んでいます。児童集会で保健委員がむし歯についての発表等を行い、児童が歯や口の健康について考えられるように、知識の共有を図っています。</p> <p>また、小学校では歯科衛生士による歯科指導を発達段階に応じて、全学年で行っています。</p>
性教育	<p>小学校では助産師による「命の授業」を行い、中学校では「思春期講演会」を通して、命の大切さや第二次性徴に伴う体や心の変化について理解を深めるとともに、お互いを大切にすることを学習しています。</p> <p>保健センターでは「赤ちゃんふれあいセミナー」を開催しています。母親から話を聞いたり、乳児とふれあったりするなかで命の尊さや子どもを産み育てることの苦労や素晴らしさを理解したり、自分自身を見つめ直したりする機会となっています。これらの経験は、心の成熟を促す一助となっています。</p>
生活 習慣病 予防	<p>規則正しい生活習慣の重要性の周知に加え、肥満傾向の児童と保護者に対して食事や生活の指導を行っています。また、中学生は小児生活習慣病予防健診（注7）で異常が認められた場合は受診を勧めたり、管理栄養士による栄養指導を親子で受けてもらう等、日常生活での適切な取り組みを支援しています。</p> <p>小中高等学校で「がん予防教育」も始まっています。</p>

## 現状と課題

### ●栄養

- ・朝食を食べない子どもの割合は、前回調査に比べて小学生 6.2%、中学生 11.3%と増加しています。朝食を食べない理由は、小中学生とも「食欲がない」と「起きるのが遅くて食べる時間がない」を合わせて 8 割以上を占めました。塾や習い事で夜型の子どもが増え、遅い時間に食事をとるため朝は食欲がなかったり、早起きができず朝食を食べる時間がとれないことも考えられます。
- ・主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい朝食を食べている子どもは、小学生 33.8%、中学生 39.8%であり、主食のみという子どもが小学生 22.4%、中学生 16.6%でした。
- ・朝食を一人で食べる子どもの割合は、前回調査に比べて小学生は 9.9%、中学生は 33%と増加しています。
- ・朝食の欠食や栄養バランスが偏った食事は、体調不良や集中力が低下する原因となることから、栄養バランスのとれた適切な食習慣を身に付けることができるよう、食生活への関心を高める取り組みが必要です。
- ・一人で食事をするのは好きなものしか食べなかったり、主食のみの食事になり栄養が偏ります。食事を通じた家族との良好なコミュニケーションは、心身の成長に影響を与えることを理解し、家族と一緒に食事をする機会を増やすことが大切です。



<令和元年度食生活アンケート>

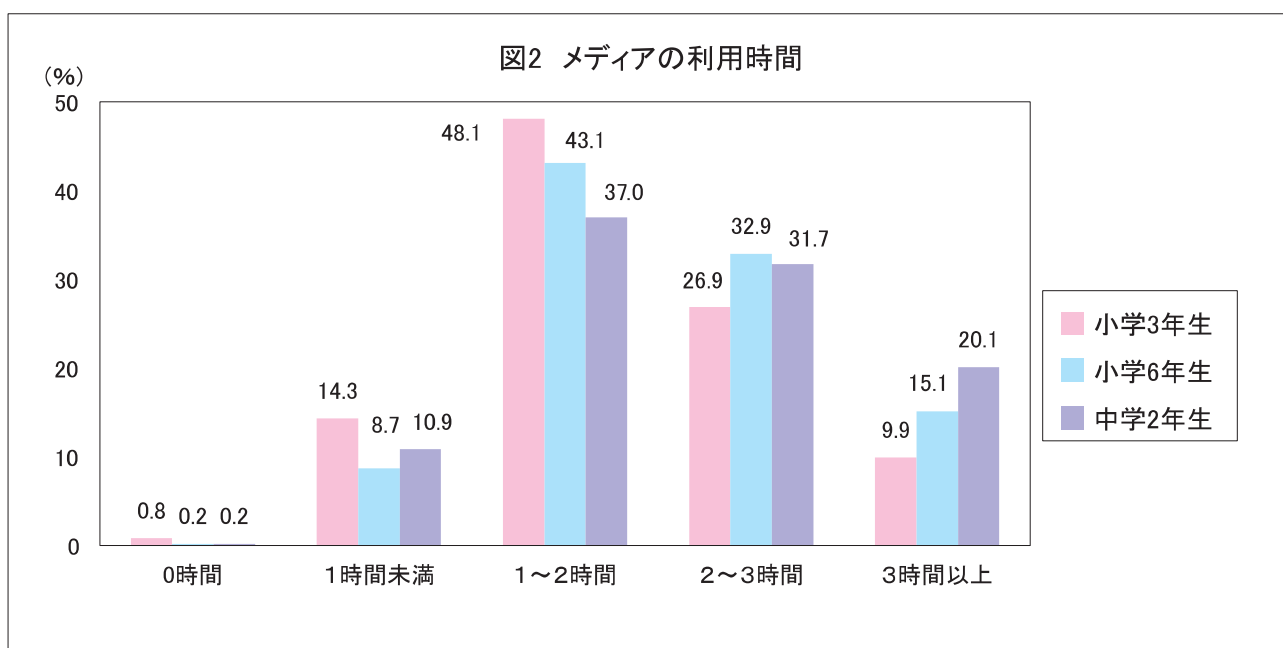
### ●生活

- ・メディアを 2 時間以上利用している割合は、小学 3 年生は 36.8%、小学 6 年生は 48.0%、中学 2 年生は 51.8%と各年代で増加しており、高学年ほど割合も増えています。また、寝る時間



が夜 10 時以降の小学 3 年生は 25.3%、小学 6 年生は 52.5%、中学 2 年生は 85.4%となっており、中学 2 年生では 0 時過ぎに寝る生徒が 10.9%いました。メディアの利用時間が多くなると睡眠時間や学習時間が少なくなってしまう。生活リズムの乱れは、食生活や日中の活動、睡眠にも影響してきます。

- ・身体活動・運動については、日常的に運動をする子どもとそうでない子どもの二極化がみられます。
- ・メディアの影響や利用方法について、親子で正しい知識をもち、睡眠時間を確保し、規則正しい生活習慣が確立できるよう継続して取り組む必要があります。家庭におけるメディアの利用方法については、親子でしっかり話し合い、ルールを守るよう家族で協力することが大切です。
- ・運動する子どもを増やす取り組みとして、運動の効果や重要性について理解を深めるとともに、自分の好きな運動を見つけて、体力づくりに取り組めるような環境づくりが必要です。



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

### ●こころの健康づくり

- ・悩み事のある子どもの割合は、年齢が上がるにつれ増加しており、内容としては「勉強のこと」や「友達のこと」「体のこと」の順となっています。また、悩みを相談できる人がいると回答した中学生は 80.7%で前回調査より増加しています。しかし、「相談できる人がいない」4.9%と「どちらともいえない」14.4%の回答を合わせた、約 2 割の生徒が悩みを相談できずに一人で悩んでいる状況がわかりました。
- ・近年、全国的に児童虐待、家庭内暴力、いじめなどの青少年の問題が顕在化しており、子どもの悩みも深刻になっています。小中学校では Q-U アンケートを 1 年に 2 回、生活アンケートを毎月実施しています。学級満足度や学校生活への意欲等を知り、悩みを把握するように努め、子どもたちが安心して過ごせる環境を整備しています。
- ・10 歳から 14 歳の年齢別死因第 1 位は自殺であり、子どもの人口が減少しているにも関わらず 10 歳代の自殺者数は減らず、子どもたちの命を守る取り組みは重要です。昨年策定された「み

どり市自殺対策行動計画」の基本施策として、「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」の取り組みが示されました。SOSに気づき、声をかけて聴き、つなぎ、見守る実践的な教育の実施と相談できる窓口を周知し、子どもたちに「助けを求めてもいい」ということを伝える中学生版「SOSの出し方教育」がはじまりました。また、子どもの貧困対策やひとり親家庭の児童生徒に対する生活・学習支援、子どもの居場所づくり、虐待防止等の各種施策の必要性が示されました。

- ・中学生は自我を確立する時期であり、悩みや不安を抱え込む傾向があります。そこで、生徒自身が心身の変調などについて知識を得られるよう、学校や保護者等と連携して相談ができる環境をさらに充実していくことが必要です。
- ・子ども・若者に対する自殺対策は、現在における自殺予防につながるだけでなく、将来の自殺リスクを低減させることになり、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会を目指す上で極めて重要な取り組みです。保護者や関係者と連携しつつ、SOSの出し方に関する教育や自殺リスクの早期発見に努め、包括的な支援を推進していく必要があります。

#### ●喫煙・飲酒

- ・喫煙、飲酒が及ぼす体への影響については、保健体育で学習しており、中学2年生の喫煙経験者が0.2%、飲酒経験者が5.6%と前回よりも大幅に減少しました。
- ・喫煙・飲酒は依存性も強く、健康への影響も大きいことから、誘惑に対して適切な意思決定と行動選択ができるような防止教育が大切です。

#### ●歯と口の健康

- ・歯みがきの習慣は、起床後や朝食後の歯みがきは小学3年生で74.0%、小学6年生で84.9%、中学2年生で90.9%となっています。夕食後や夜寝る前の歯みがきは、小学3年生で94.1%、小学6年生で93.8%、中学2年生で95.4%となっており、寝る前の歯みがき習慣は定着してきていることが分かりました。
- ・永久歯の一人あたりの平均う歯数は、小学生で0.24本(県0.30本)、中学生で1.08本(県1.08本)となっており、う歯数は年々減少しています。しかし、歯肉炎の児童生徒は増えており、県や全国の割合に比べても多い状況です。
- ・学校歯科医や歯科衛生士による講習会を実施したり、昼休みに音楽を流して歯みがきを促したり、歯や口の健康を意識してもらうような声掛けを今後も継続して行う必要があります。
- ・歯や口の健康は全身の健康につながるため、毎日の歯みがきや定期的な歯石除去等、学齢期から歯周病予防の取り組みについて啓発していくことが重要です。

#### ●性教育

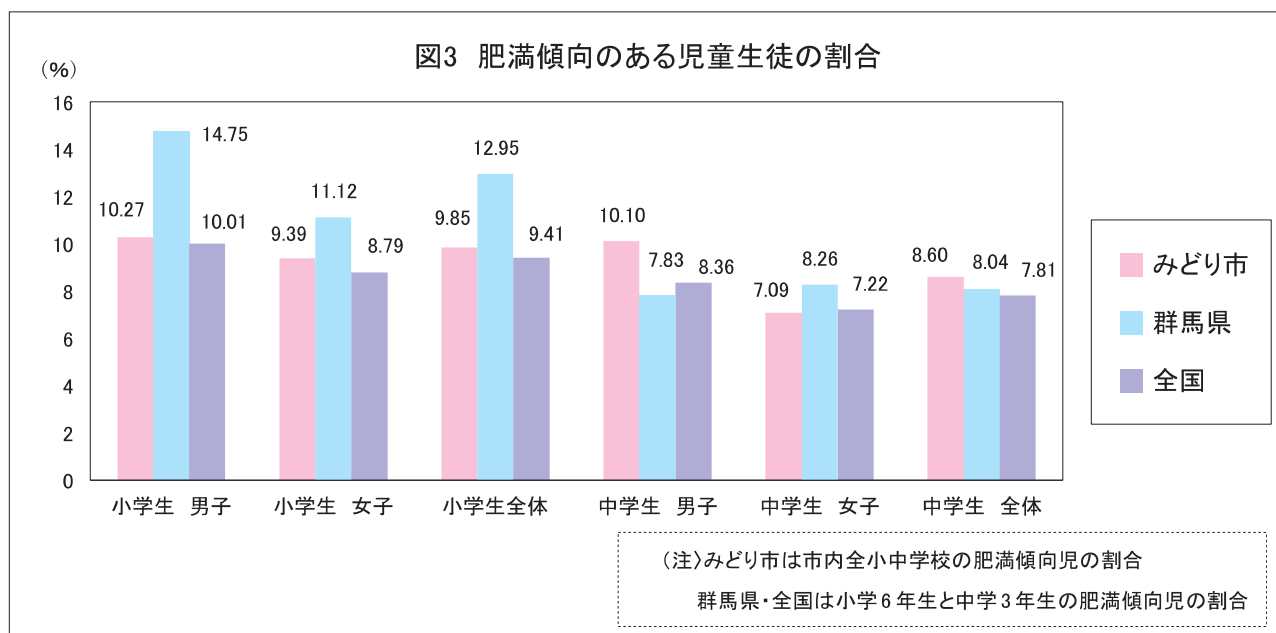
- ・小学5年生は助産師の「命の授業」を通して生命の大切さを学び、中学生は保健体育の授業で

性感染症について学んでいます。

- ・性感染症について正しく理解した中学2年生は、前回調査より増加し40.2%でした。保健体育の授業や「思春期講演会」で学習し、理解が深まった結果だと思えます。
- ・交際している異性があると答えた中学生は10.3%と前回調査と比べて変化はありませんでした。
- ・性教育に関しては個人差があり、今後も継続して生命の誕生や性感染症等に関する正しい知識の習得を目指していく必要があります。
- ・性意識や性行動、価値観の多様化等について正しく理解し、氾濫する性情報に対して適切な意思決定や行動選択ができる力をつけていくことが重要です。

### ●生活習慣病予防

- ・肥満傾向の児童・生徒の割合は、継続した取り組みの成果もあり、小学生9.85%、中学生8.60%と減少傾向です。
- ・学校生活を含め十分体を動かしている小学生は71.3%、中学生は80.2%で前回調査より小中学生ともに増加しています。
- ・小中学校ごとの肥満傾向の児童・生徒の割合は異なるため、各学校区の地域性や家庭環境を踏まえた取り組みが必要になります。
- ・小学校高学年は、遊びの幅が広がり、運動への興味や関心に個人差が出てくる時期です。学齢期は体力・運動機能ともに向上し、将来の運動習慣の基礎を築く時期であるため、望ましい生活習慣として、運動する大切さを理解していく必要があります。



<平成30年度学校保健統計>

## みんなの目標

### ●栄養

- ①栄養バランスを考えた朝食を食べるようにしましょう。
- ②家族と一緒に食事を食べるようにしましょう。

### ●生活

- ①メディアは、利用方法を家族と話し合い、ルールを守って使いましょう。
- ②早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ③友達と元気に遊んだり、運動をしたりすすんで体を動かしましょう。

### ●こころの健康づくり

- ①悩みを一人で抱え込まず、友達や家族、先生等に相談しましょう。
- ②家族と会話をする機会を増やしましょう。大人は、子どもの成長を見守りましょう。
- ③すすんであいさつをしましょう。

### ●喫煙・飲酒

- ①たばこ・アルコールが体に及ぼす影響を理解し、喫煙・飲酒は絶対にしないようにしましょう。大人は、絶対させないようにしましょう。
- ②薬物が心身に及ぼす影響を理解し、薬物には絶対に手を出さないようにしましょう。大人は絶対に手を出させないようにしましょう。

### ●歯と口の健康

- ①むし歯や歯周病を予防するために歯みがきの大切さを理解し、毎食後や寝る前には必ず歯をみがきましょう。
- ②よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

### ●性教育

- ①自分の心と体を大切にし、お互いに尊重し合いましょう。

### ●生活習慣病予防

- ①バランスのとれた食事・運動・睡眠を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。