

市の取り組み

●栄養

- ・子どもは、朝食をしっかり食べてから登校します。
- ・大人は、子どもの成長に合わせた栄養がとれる食環境を整えます。
- ・大人は、子どもが家族や友人と一緒に食事を囲む、共食の機会を設けます。
- ・小中学校の入学説明会・保護者会等様々な機会を通して、食事の大切さや重要性について話すとともに「給食だより」や「給食献立表」を配布します。
- ・小中学校では、食生活アンケートを行い、課題を把握し、解決に努めます。
- ・小中学校の長期休暇前には、食習慣の維持・向上のために栄養指導をし、食事バランスの大切さを啓発します。
- ・「親子食育教室」を継続実施します。特にバランスの良い料理等を学習する機会を提供します。
- ・地域の農業や農産物について学習し、旬の食材を食事に取り入れる大切さを啓発します。

●生活

- ・小中学校では各種通信や「情報モラル講演会」「思春期講演会」等を通し、メディアによる影響や適切に使用することの大切さを啓発します。
- ・小中学校の各種通信や「学校保健委員会」等を通して、規則正しい生活リズムや体を動かすこと大切さを啓発します。
- ・子どもは、早寝・早起きを心がけ、十分な睡眠時間を確保します。
- ・大人は、家族や友達と楽しく運動することの大切さを伝えます。
- ・小中学校では、運動に親しみ、運動習慣を身につける機会を提供し、基礎体力の向上に努めます。
- ・学校や地域等で開催されるスポーツやレクリエーション活動の積極的な参加を推進します。
- ・社会教育や生涯教育機関、あるいは地域と連携しながら、参加しやすいスポーツ事業を取り入れます。

●こころの健康づくり

- ・子どもは、家族と会話をする時間を大切にします。
- ・子どもは、心配事があつたら一人で悩まずに、信頼できる人に相談し、問題を抱えたままにしないようにします。
- ・小中学校や教育委員会、保健センター等の連携を密に行い、子どもたちの心の健康を守るための総合的なサポート体制の充実に努めます。
- ・中学生への「SOSの出し方教育」、ゲートキーパーの養成、小中学校教職員対象の校内研修等自殺対策を推進し、寄り添い・見守り・つなぐ環境づくりに努めます。
- ・小中学校は、様々な調査を通して課題を把握し、ピアサポート、エンカウンター等を活用して、良好な人間関係を築けるよう努めます。

●喫煙・飲酒

- ・小中学校では、たばこ・アルコール・薬物による影響について、継続的な学習を推進します。
- ・飲酒と喫煙による健康被害について知識の普及啓発を図り、飲酒・喫煙防止教育の充実に努めます。

●歯と口の健康

- ・むし歯予防や歯周病予防のため、正しい歯みがきに関する指導の充実に努めます。
- ・子どもは、毎食後及び寝る前の歯みがきの習慣をつけます。
- ・むし歯予防のための食習慣を確立します。
- ・歯と口腔の健康が、全身の健康に繋がる重要性について市民の意識を高め、口腔ケアや定期的な歯石除去等に取り組むよう普及啓発を推進します。

●性教育

- ・小学校の「命の授業」や中学校の「赤ちゃんふれあいセミナー」「思春期講演会」等を通して、自分の心と体を大切にすること、お互いを尊重することの学習を推進します。
- ・小中学校では、生命の誕生や性感染症について、正しく理解できるよう啓発します。

●生活習慣病予防

- ・家族で健康を保つ生活習慣について話し合います。
- ・小中学校では、健康の大切さや望ましい生活習慣を学び、健康教育の充実ははかります。
- ・小中学校では、がんについて正しい知識を学習する機会を提供し、がん予防教育の充実に取り組みます。

※注1 メディア：テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレット端末等の電子映像メディアのことです。

※注2 アウトメディア：テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレット端末等の電子映像メディアの接触時間を減らし、その時間を遊びや読書・学習・家族との団らん等にあて、体と心の健やかな成長を考えていく取り組みです。

※注3 ピアサポート：ピアとは、英語で「仲間」、サポートは「援助」です。児童、生徒自身がお互いの心をサポートし合うという活動です。

※注4 エンカウンター：本音と本音の交流ができるような親密な人間関係（体験）を言います。「ふれあい」「出会い」とも言います。学校では、グループ体験を生かしたふれあい学級づくり活動のことです。

※注5 生活アンケート：いじめや悩み事についてのアンケート。毎月1回以上実施し、学校生活における実態を把握することで、早期対応につなげています。

※注6 Q-Uアンケート：楽しい学校生活を送るためのアンケート。Q-Uは子どもたちの学校生活における満足度と意欲、さらに学級集団の状態を調べることができる質問紙です。

※注7 小児生活習慣病予防健診：身長・体重・血圧・血清脂質検査・家族歴等を総合的に判断し、小児生活習慣病のハイリスク児の早期発見を行います。結果をもとに生徒と保護者に対して保健指導を実施することで、生活習慣病の予防に繋がっています。

令和元年度健康標語優秀賞

だいにしよう たった1つの じぶんのからだ

大間々南小学校 2年 小澤 結依さん

スマホより 家族で外出て歩こうよ

笠懸南中学校 1年 今泉 空さん

評価指標と目標値

評価指標		中間評価	現状値	判定	目標値
朝食を欠食する児童・生徒の割合	小学生	5.6%	6.2%	C	0%
	中学生	8.9%	11.3%	C	0%
一人で朝食を食べる児童・生徒の割合	小学生	9.6%	9.9%	C	5%以下
	中学生	30.1%	33.0%	C	20%以下
メディアを2時間以上利用する児童・生徒の割合	小学生	37.9%	42.9%	C	25%以下
	中学生	45.6%	51.8%	C	30%以下
就寝時間を決め、早寝の習慣をつけている児童・生徒の割合(10時までの就寝)	小学生低学年	82.1%	74.7%	C	100%
	小学生高学年	47.7%	47.5%	C	95%以上
悩み事を相談できる人がいる生徒の割合	中学生	77.5%	80.7%	B	100%
1日3回の歯みがきをする習慣を身につけている児童・生徒の割合	小学生	朝食後 76.4%	朝食後 79.9%	B	朝食後 100%
		昼食後 46.4%	昼食後 46.8%		昼食後 60%以上
		就寝前 93.8%	就寝前 93.6%		就寝前 100%
	中学生	朝食後 82.7%	朝食後 90.9%	B	朝食後 100%
		昼食後 50.3%	昼食後 54.1%		昼食後 60%以上
		就寝前 94.8%	就寝前 95.4%		就寝前 100%
肥満傾向の児童・生徒の割合※	小学生	11.5%	9.85%	B	7%以下
	中学生	10.2%	8.60%		7%以下

令和元年度みどり市健康・生活アンケート(小学3年・6年 中学2年)
 ※みどり市学校保健統計(小学5年 中学2年)

第4章 青年期（16歳～39歳）

青年期の皆様へ

自分のところと身体を大切にしていますか？

これまでの市の取り組み

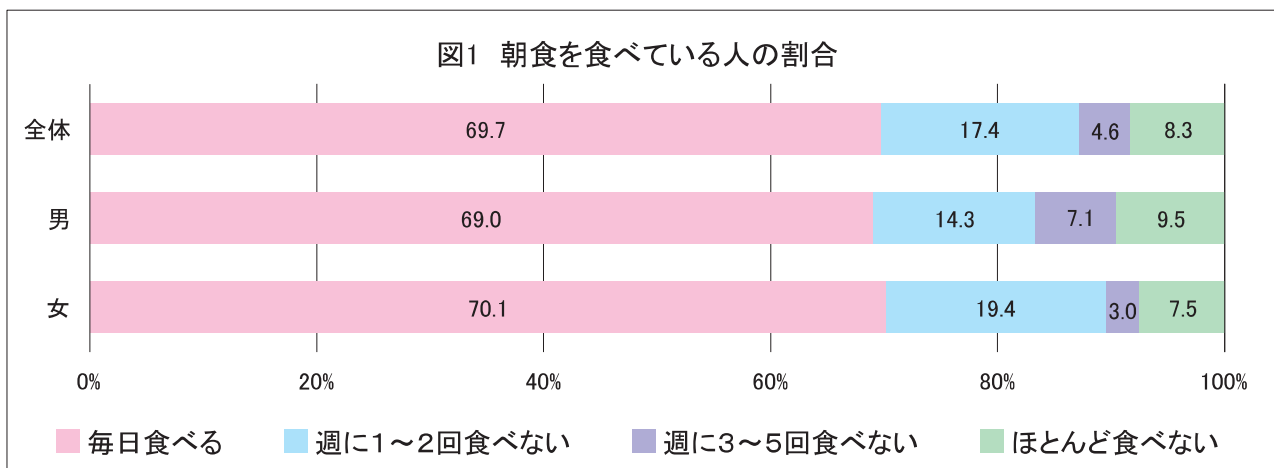
栄養 食生活	<p>保健センターでは、料理教室や出前講座などの健康教育や健康相談を実施し、栄養や食生活について学ぶ機会を提供してきました。また、広報やホームページ等を活用し、規則的な食生活や適正体重を維持することの重要性について、知識の普及や情報提供を行いました。</p> <p>食生活改善推進協議会の活動を支援し、地域の健康づくりを推進しました。</p>
身体活動 運動	<p>運動・スポーツをはじめのきっかけや継続の意欲につながる機会として、スポーツイベントや体力測定、出前講座などを実施しました。</p> <p>運動の効果や運動量を増やす方法、運動施設について、広報やホームページを活用して広く周知しました。また、元気プロジェクト（ウォーキング事業）の参加年齢を30歳に引き下げ、活動量の増加を支援しました。</p> <p>市民体育館をはじめとする運動施設は、多くの人が活用できるような体制や環境整備を行い、新たな講座も開催しました。</p>
こころの 健康 づくり	<p>こころの健康づくりを推進するために、正しい知識の普及や「こころの健康相談」の実施など相談体制を整備してきました。</p> <p>自殺予防の取り組みとして、成人式や市内の高校・大学へ啓発グッズやリーフレット、相談窓口を掲載したカードを配布し、相談窓口の周知や自殺予防の意識啓発を図りました。また、妊娠届出時やパパママクラスにて、産後うつ予防についてのリーフレットを配布し、産前産後のメンタルヘルスに関する情報提供や個別相談を行ってきました。広報では、自殺予防関連の記事について掲載し、知識の普及啓発を行いました。</p>
喫煙 飲酒	<p>広報やホームページ等を活用して、喫煙による健康被害や適正飲酒について知識の普及啓発を行いました。禁煙希望者を支援するための卒煙講座や、小学校での喫煙防止教育を行いました。</p> <p>若年者健診や妊娠届出時等に、喫煙者・飲酒者への個別指導や、受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を行いました。市役所、学校等、公共施設については、禁煙・分煙を実施しました。</p>

<p>生活習慣 病予防</p>	<p>若年者健診や大腸がん・子宮頸がん検診受診率の向上のため、健診（検診）案内の工夫や子宮頸がん検診が安心して受けられるように、検診内容についてのリーフレットを配布しました。</p> <p>休日健診（検診）の実施や託児の設置（子宮頸がん検診）、夕方や土日の容器配布（大腸がん検診）等検診が受けやすい体制を充実しました。</p> <p>また、子宮頸がん検診では、無料クーポン券の配付や SNS を使った受診勧奨を行いました。</p> <p>若年者健診の結果から生活改善や受診が必要な人には、健康相談や個別指導を実施しました。</p> <p>子育て世代には、乳幼児健診で健診（検診）の周知と受診勧奨を行いました。</p>
<p>歯の健康</p>	<p>歯周病検診の対象年齢を引き下げたり、歯周病予防講演会を実施し、歯周病の早期発見や予防のため、定期検診の受診勧奨や口腔衛生の大切さについて情報提供しました。</p> <p>また、パパママクラスで妊娠中のむし歯や歯周病予防のための健康教育を行いました。</p>

現状と課題

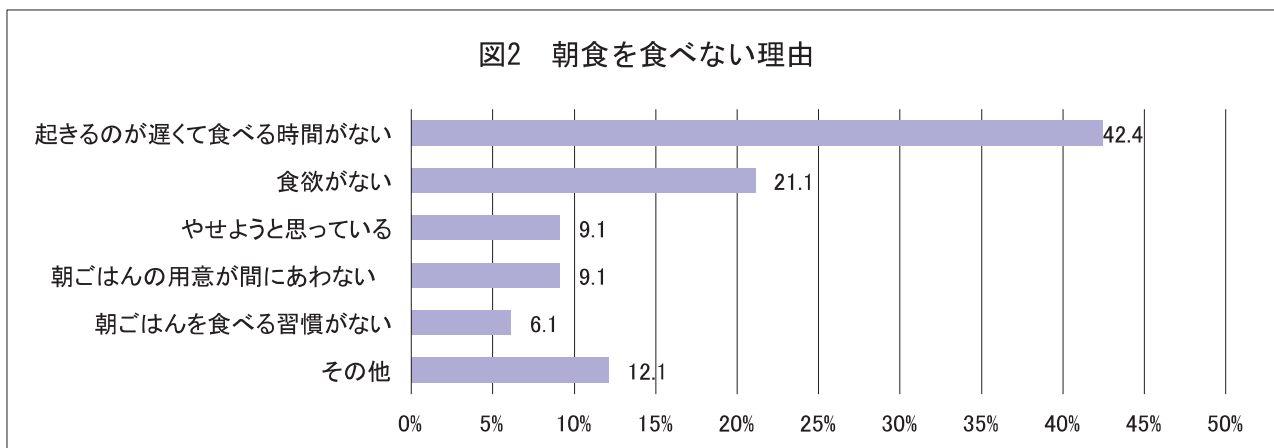
●栄養・食生活

- 朝食を毎日食べない人の割合は、30.3%（男性 31.0%、女性 29.9%）となっており、前回調査と比較すると、男女ともに 15 ポイント前後増加しています。特に女性で「週に 1～2 回食べない」人が増加しています。（図 1）



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- 欠食理由としては「起きるのが遅くて食べる時間がない」と回答した人が 42.4%と最も多く、「朝食を食べる習慣がない」と回答した人は前回調査より 5 ポイント増加しています。生活形態やライフスタイルの多様化により、生活の中で食事に時間をかけられない傾向が見られます。（図 2）



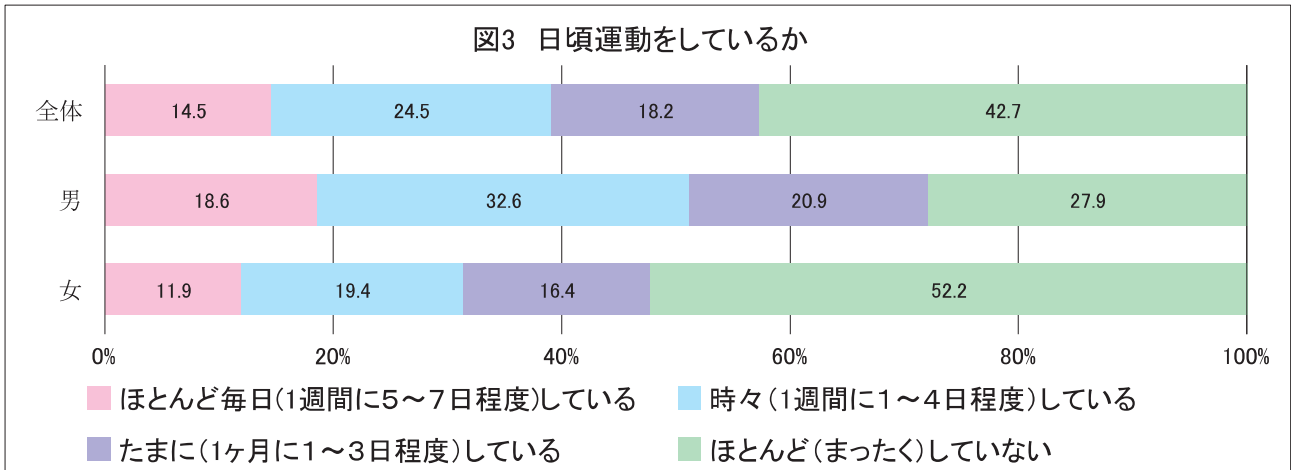
<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- 朝食の欠食が増加している状況にもかかわらず、食生活で注意していることがある人は、97.3% いました。
- 情報が簡単に手に入るようになり、自分で調べて実践できるといういい面もありますが、適切な情報の選択も課題です。
- ライフスタイルの変化が大きく多忙な生活において、食生活の充実や食の安全について優先順位

が低くなっている可能性が考えられます。また、健康への過信が欠食などを招いており、食生活への関心の低さが考えられます。適正な食生活の実践や基本的な食習慣の修得が課題です。

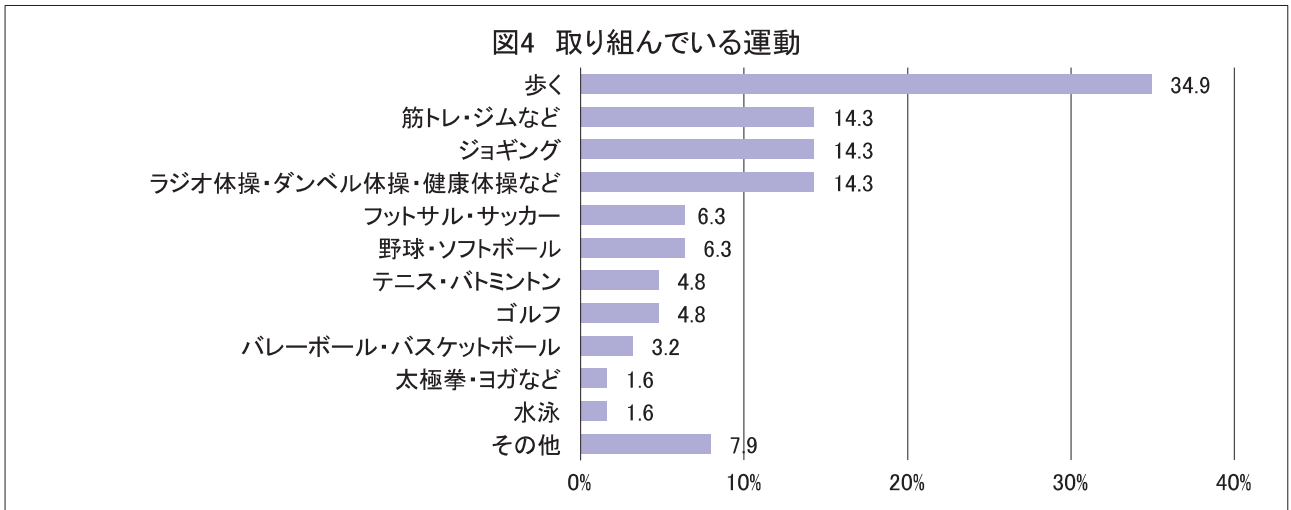
●身体活動・運動

・週1日以上の運動をしている人は39.0%となっており、前回調査と比較すると、2.9ポイント増加しています。反対にまったく運動をしていない人は5ポイント減少しています。(図3)



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

・運動の種類では「歩く」と回答した人が最も多く34.9%、次に多いのは「筋トレやジム」「ジョギング」「体操」が同率で14.3%となっており、個人でできる運動を選ぶ傾向が見られます。(図4)



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

・運動に取り組んでいない人の中には、はじめるきっかけがなかなか作れない現状があります。手軽にできるストレッチなど、日常生活で今までよりも少し活動量を増やそうという意識付けも必要と考えます。また、施設の利用や運動できる場所を広く周知できる情報提供の方法を検討する必要があります。

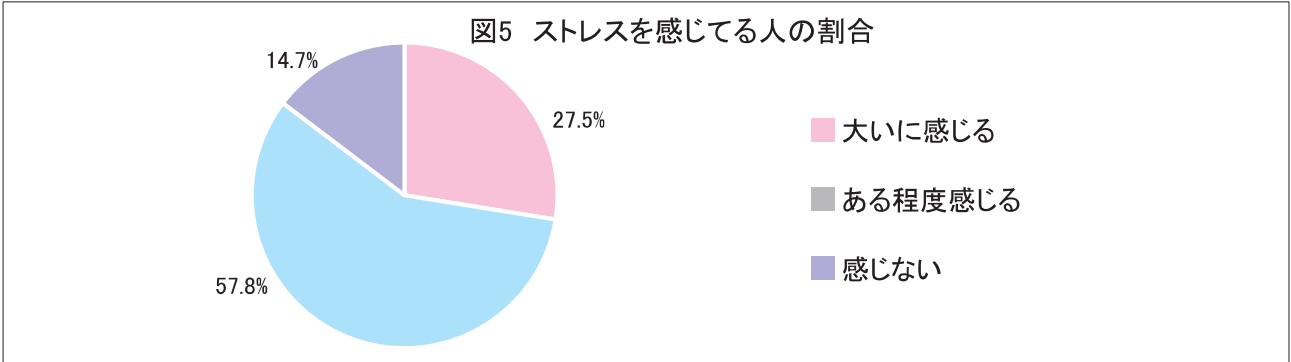
令和元年度健康標語優秀賞

テクテクテク 家族で歩けば 元気100ばい

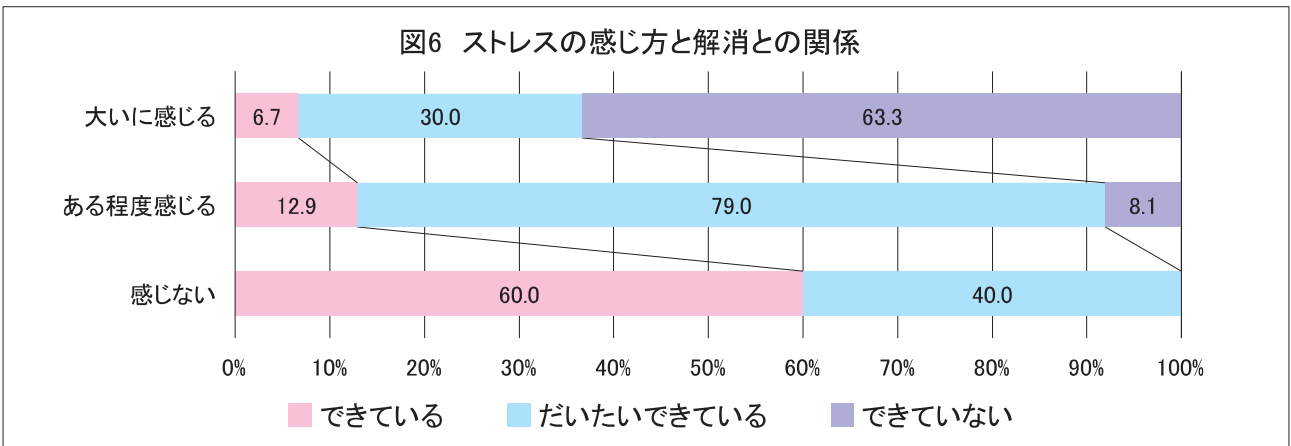
大間々南小学校 3年 今泉 翔さん

●こころの健康づくり

- ・ ストレスを感じていると回答している人は 85.3%となっており、ストレスの理由は「仕事」が最も多く、次いで「家族関係」、「出産育児」となっています。(図 5)
- ・ ストレスを解消できていない人の割合は前回調査より増加し、22.6%となっています。ストレスが強い人ほど、ストレスを解消できていないことがわかります。(図 6)

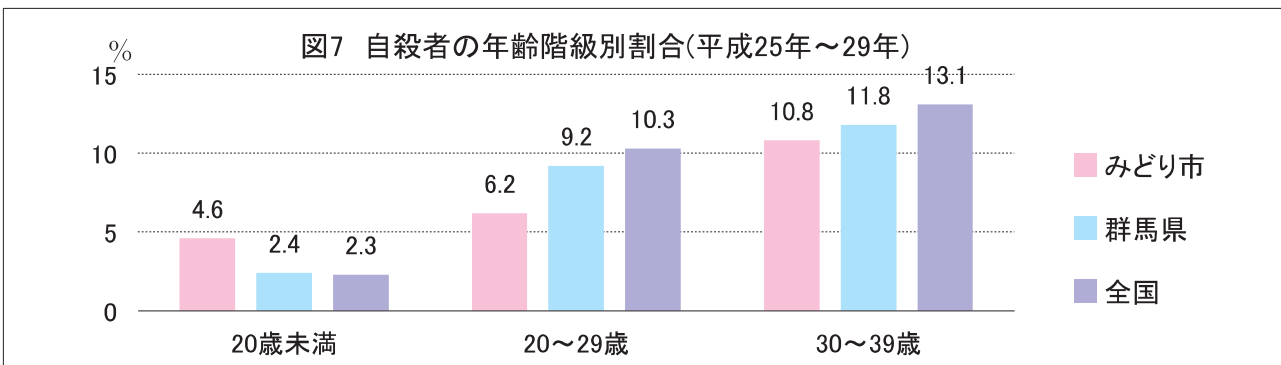


<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 青年期における自殺者数は、平成 25 年から平成 29 年までの過去 5 年間で 13 名となっており、年齢階級別自殺者割合は、20 歳未満が全国、群馬県と比べ高くなっています。(図 7)
- ・ 令和元年度自殺対策白書（厚生労働省）によると、15 歳～ 39 歳における死因の第 1 位は「自殺」であり、自殺者数は減少傾向にあります。10 歳代の自殺者数は平成 10 年以降横ばいで推移しています。



<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」から作成 みどり市>

- ・若年者の自殺予防は、国の自殺総合対策大綱でも重点施策の1つとなっており、みどり市でも取り組むべき課題です。
- ・進学や就職などにより環境が大きく変化し、仕事や育児、家庭において多くの人が疲労やストレスを抱えています。ストレスや悩みに対して上手に対処できるように、必要な知識を啓発していくことが大切です。いつでも安心して相談できるよう相談体制の充実をはかるとともに、地域の学校や企業等の関係機関と連携し、相談窓口について広く周知していく必要があります。

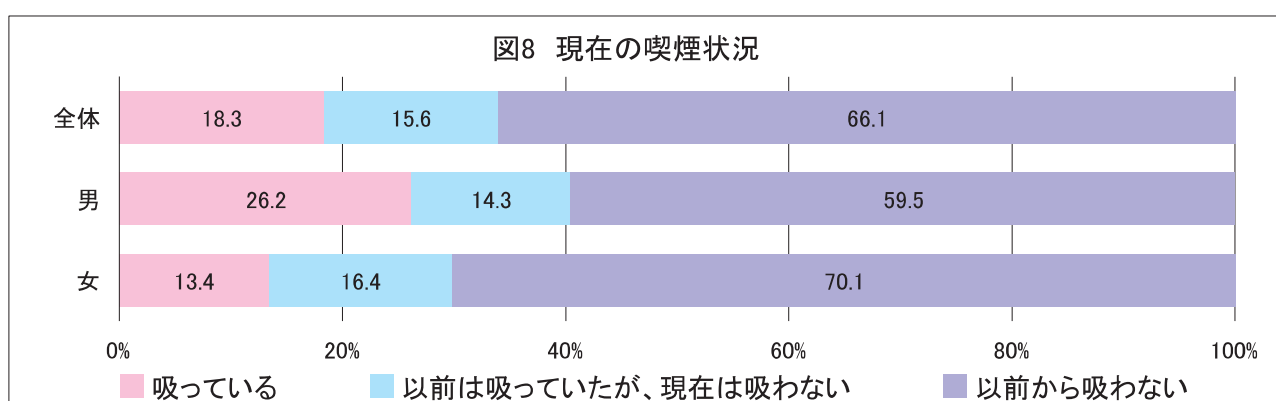
令和元年度健康標語優秀賞

話そうよ 会話ではじまる ころこの健康

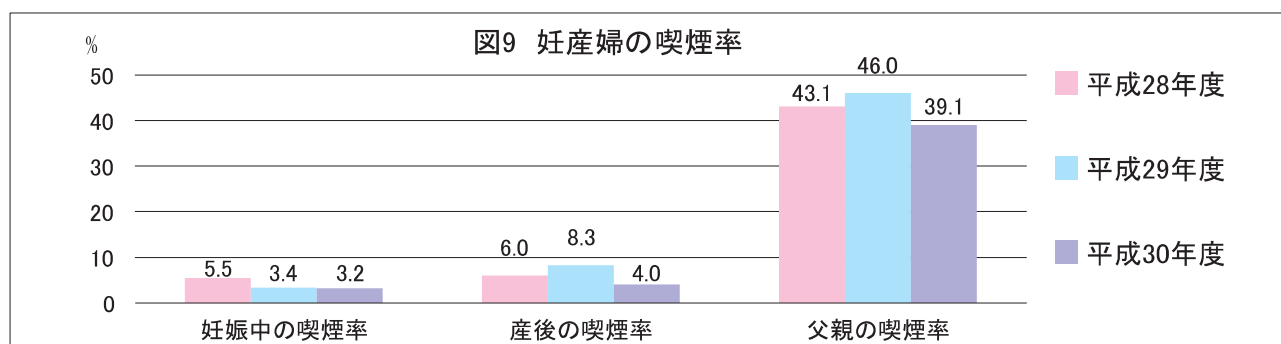
笠懸小学校 6年 高橋 葉月さん

●喫煙・飲酒

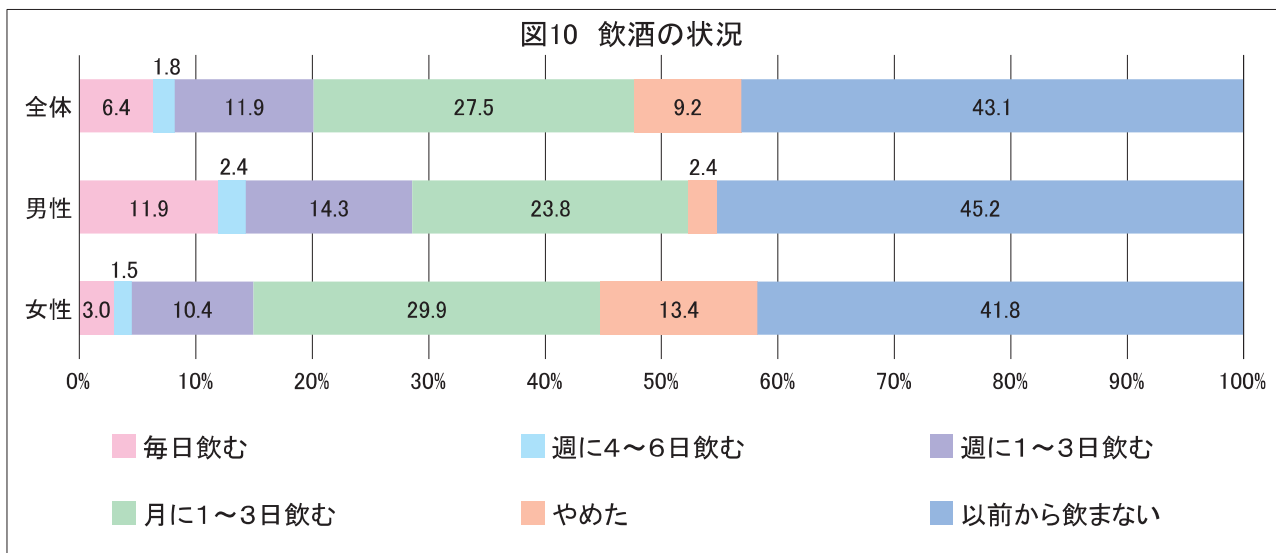
- ・たばこを吸っている人の割合について、男性は26.2%、女性は13.4%と前回調査と比較し、男女とも減少傾向にあります。(図8)
- ・4か月児健診アンケートによると、妊娠中の喫煙者は毎年一定割合みられ、産後の喫煙率は妊娠中より増加しており、子育て中の家庭の父親の喫煙率は約4割となっています。(図9)



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>



<4か月児健診アンケート>



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・毎日飲酒する人の割合は、全体で6.4%と前回調査と比較し有意な変化はなく、男性が女性の約4倍多いという結果でした。(図10)
- ・4か月児健診アンケートによると妊娠中の飲酒者は、毎年1%程度いることがわかりました。
- ・未成年者はアルコールの耐性が低く、飲み始めの年齢が早いほどアルコール依存症になるリスクが高いことがわかっています。近年ノンアルコール飲料が広く飲用されており、未成年者がアルコールに興味をもち飲酒のきっかけとなることが懸念されます。
- ・家族の喫煙や育児ストレス等の影響による妊娠中の喫煙防止及び産後の再喫煙防止が課題となります。また、家庭内における受動喫煙により、喫煙者だけでなく家族への健康被害や未成年者が喫煙をするきっかけともなりえます。
- ・近年、加熱式たばこや電子たばこなどが普及し、健康被害が少ないという誤った情報により、安易な使用や喫煙のきっかけとなりやすいことから、今後の対策が課題となります。
- ・望まない受動喫煙が生じないように、喫煙が周囲に及ぼす影響や正しい知識について啓発し、公共の場だけでなく家庭内においても受動喫煙防止や、禁煙支援を推進していく必要があります。
- ・適量を超えたアルコールの摂取は健康に悪影響を及ぼし、過度の飲酒は習慣化する可能性があります。適正飲酒に関する情報提供や普及啓発を推進していく必要があります。
- ・子育て世代や妊産婦、未成年者の飲酒・喫煙防止のために、その家族を含めた健康への影響や危険性についても周知・啓発していく必要があります。

令和元年度健康標語優秀賞

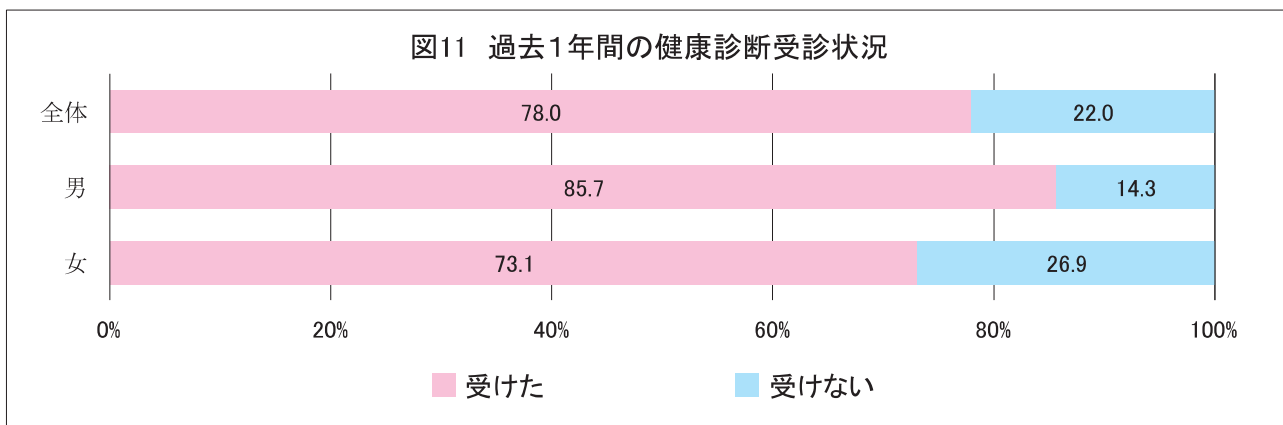
そのけむり あなただけでは おわらない

大間々南小学校 1年 藤井 美羽さん

●生活習慣病

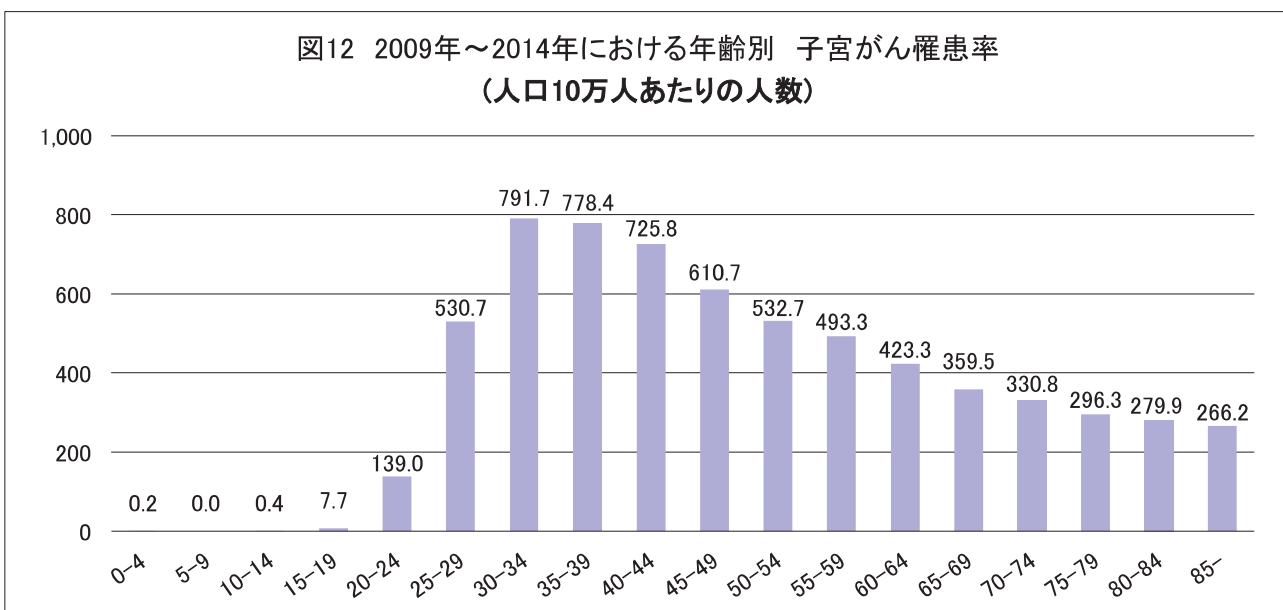
- ・年に1回健診を受けている人の割合は、前回調査と比較して、男女ともに増加していますが、女性では26.9%が受けていないことがわかります。(図11)
- ・健診を受ける場所として、76%の人が職場や学校と回答しています。健診受診の理由としては「通

「知がきたから」という回答が最も多くなっています。受けない理由では、「時間がない」が最も多く、次いで「受けるのが面倒」「健康診断日を知らなかった」となっています。



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 30歳～39歳は子宮がんの罹患率（がんの発症率）が他の年代に比べて高い世代で、その割合は年々増加しています。また、みどり市における20歳～39歳の子宮頸がん検診受診率（平成30年度）は13.1%で、平成27年度以降、徐々に減少しています。子宮頸がんは、早期発見・早期治療によって9割以上が治癒するため、定期的ながん検診の受診が大事です。（図12）



<出典 国立がん研究センターがん対策情報センター>

- ・ 職場や学校で受ける機会のない人たちに向けて、具体的な受け方に関する情報提供や受けやすい日程の工夫が必要と考えます。症状がなくても定期的に検診を受けることが、早期発見に効果的であることを周知する必要があります。

●歯の健康

- ・ 全歯ありと回答した人は、85.3%と前回調査と比較し4.3ポイント増加しています。
- ・ 歯と口のために実行していることでは、「歯磨き」が最も多く78.9%でしたが、前回調査より8.4ポイント減少しています。一方で「定期検診を受けている」は39.4%と増加傾向にあります。（図13）