

令和4年度

親子保健計画実施報告

アイ ラ ブ ジ オ



親子で遊んで ひとみかがやく日本一の子どもをはぐくむ

糸魚川市では **第3次糸魚川市親子保健計画** (平成28年～令和5年度)による保健事業を実践しています。今年度、行った主な活動を報告します。

早寝早起きおいしい朝ごはん市民公開講座

『こどもの目の健康』

講師：五十嵐 多恵 氏 (東京医科歯科大学眼科学分野講師)



令和4年11月12日(土)ビーチホールまがたまを会場に、早寝早起きおいしい朝ごはん事業の一環として市民公開講座を開催しました。講師には、東京医科歯科大学の眼科学教室で外来診療のかたわら、子どもの視力低下や、近視の進行予防についての研究を行っている五十嵐多恵先生を迎えました。学校保健統計調査において、裸眼視力1.0未満の児童生徒が過去最多を更新し続けています。近視者が急激に増加している背景として、電子メディア（スマートフォンやゲーム機など）の小さな画面を近くで長時間見続けることが増えていることや、電子メディア使用時の自宅の明るさが不足していることが示されました。



目の健康を守るために
ご家族みんなで
取組める情報が
掲載されています。

【詳細はこちら】



※日本眼科医会推奨

～小児の近視予防について～

低年齢期(10歳以下)からの
発症予防が大切です。

- 視距離20cm以下の活動時はデスクライト等を使用し室内の明るさを確保しましょう。
- 画面を見るときは30cm以上離しましょう。
やってみよう👉2Lペットボトルが目安の距離です
- 30分画面を見たら一回は目を離し遠くを見て目を休めましょう。
- 電子メディアやデジタル端末の使用時間を守りましょう。
- 寝る1時間前には端末画面を見ないようにしましょう。
- 積極的な屋外活動を取り入れましょう。
(直射日光の下ではなく木陰での活動でも良いです。)



糸魚川市では、
子どもたちの生活リズム向上を
積極的に推進しています。



早寝早起きおいしい朝ごはんの取組み



早寝早起きおいしい朝ごはんの普及と啓発

子どもたち（保護者）が普段の生活を見直しながら、規則正しい生活リズムの定着を目指しています。園児から高校生を対象に生活リズムモンster攻略ブックやアンケート等を活用し、啓発活動を行っています。

生活リズム健康教室

今年度は、生活リズム健康教室を保育園・幼稚園11園（運動・愛着形成・むし歯予防教室・食育の中から各園希望する講義を併用して実施）、小学校7校、中学校2校で児童・生徒や保護者向けの健康教室を開催しました。規則正しい生活リズムで過ごすことで心や身体にどのような効果があるか、電子メディアとの正しい付き合い方などを学びました。

～保護者感想～

納得したり気付かされる事が多い、とても充実した時間でした。早寝早起きや三食の食事の大切さは何度聞いても勉強になりますし、今回は運動の話がとても興味深かったです。また機会があればぜひ参加したいと思います。



健康運動指導士：樋口和子さんによる運動教室



上級教育カウンセラー：横澤富士子さんによる愛着形成教室

おいしい朝ごはん講座

市内小学校5校で、5・6年生と保護者を対象にした「おいしい朝ごはん講座」を実施しました。親子で朝ごはんの大切さを学び、子ども達だけで簡単にできる朝食を作りました。

～児童感想～

朝ごはんを食べるとたくさん良いことがあって、これからの私達にとっても大切なことが分かった!!

～保護者感想～

子どもたちの料理をおいしくいただきました。家でもまた作ってみたいと思います。講座では、子どもたちの1日に必要な食事の量を知り、さらには大人以上に食べなくてはならない時期にきていることを知り驚きました。



食育の推進



※健康いといがわ21(食育推進計画)と連動

「主食・主菜・副菜」をそろえるなど栄養バランスのとれた食事を推進し、幼児期においては調理体験や食べる体験を通じて「食」への関心がもてるよう支援しました。子どもだけでなく、親への普及活動も充実させ、家族で健全な食生活を実践できるよう年代に応じて食育事業を実施しました。



妊娠期の食育

マタニティスクールでは、週数に合わせて摂りたい栄養素や食事量についてお話をしました。

自分のご飯量を確認しながらヘルシーランチの試食も実施しました。ランチは糸魚川市食生活改善推進員に調理していただきました。

食育講座

保育園の未満児クラスの保護者を中心に食育教室を7回実施し、発育・発達段階に応じた食事の摂り方や家庭での食事のポイントなど、健康への関心を高めてもらう取り組みをしました。



離乳食講座



離乳食初期と中期の講座を年11回実施しました。

親子キッズ・キッチン

保育園・幼稚園の市内全園の年長児を対象にした「親子キッズ・キッチン」を実施しました。今年度は20回実施し、438人の親子が参加しました。

この食育教室は、子どもが主役となり、親子で食材を観察、調理する中から、食への関心は勿論、集中力・協調性・愛情・達成感・満足感など多くのことを学んでもらうことを主眼に置いています。「料理 **を** 教える」のではなく、「料理 **で** 教える」ことを大切にしています。

親子で魚の内臓取り(つぼ抜き)や具沢山みそ汁、野菜のごま酢和えに挑戦し、食べ物の栄養についても学びました。

また、糸魚川産等の食材を使用し、地元農林水産物の購入促進にも取り組みました。



<保護者アンケートより>

- ◆ 親子で一緒に食材をじっくり観察したり、調理したりする体験ができ、とても良かったです。終了後、家でも食事の準備・手伝いをしたがる様になりました。
- ◆ 親子キッズ・キッチンの後、早速スーパーへ行き「アジはどれかなー」と探していました。骨を取ってあげた魚以外普段食べないので、たくさん食べていたので驚きました。



3～5歳児肥満・やせ体格調査 個別栄養相談

体格調査後に個別栄養相談を実施し、生活習慣病予防に取り組んでいます。今年度は肥満度+15%以上のお子さんが4.79%と昨年より1.51%減少しました。

乳幼児健康診査

発育・発達に合わせた食事の目安量、年齢ごとの食事のポイントをお話しています。



妊婦支援



妊婦さんとその家族が安心して出産・育児を迎えることができるよう、様々な支援を行っています。

マタニティサロン

今年度は2回開催し、13名が参加しました。

講義を聞いていただいたほか、先輩ママ、パパ、赤ちゃんに来ていただき赤ちゃんの抱っこやオムツ交換などを体験したり、おもちゃコンサルタントの齊藤里沙さんをお招きし、赤ちゃんのおもちゃを作りました。

楽しみながら妊娠・出産・育児について学ぶ機会になりました。



赤ちゃんの抱っこ体験

～参加者の感想～

実際の赤ちゃんとのふれあいができたり、おもちゃ作りができて良い経験になりました。

パパマママタニティスクール

52名の妊婦さんや夫、祖父母が参加しました。パパマママタニティスクールでは、パパの育児参加も応援しており、妊婦体験ジャケットを着用して妊婦さんの気持ちを考えてみたり、赤ちゃん人形を使った沐浴実習などを体験しました。講義を聞いたり、実際に沐浴を体験できたことで、産後の育児に少し自信がついた様子でした。



沐浴実習



パパの妊婦体験

～参加者の感想～

- ◆ 産後についての話が聞けたり、夫と一緒に沐浴の体験ができて良かったです。
- ◆ 出産から産後のお世話について学ぶことができ、先のことが想像できて安心しました。

糸魚川市の妊産婦支援制度のご紹介

期間延長
R4.4～

妊産婦医療費 助成事業

妊産婦医療費助成事業の助成対象期間が延長されました。

■助成対象期間：
母子健康手帳交付日から、
出産した月の翌々月の末日
まで
(転入の場合は転入日から)

NEW

出産時交通費 助成事業

R5.3～



陣痛等で緊急に受診が必要な時に、産科医療機関までタクシーを利用した場合の費用の一部を助成します。

- 対象者：出産時に産科医療機関までの交通手段がない人
- 助成額：30,000円/回(上限)
※1回の出産につき1回まで

NEW

産後ケア事業

R4.4～

心身ともに不安定になりやすい産後の時期に、お母さんと赤ちゃんの健康を守り、健やかな育ちを支援するため、ご自宅で専門職によるケアを受けることができます。

「授乳が上手くいかない」「出産や育児の疲れで体調がすぐれない」など不安を抱えている方はご相談ください。

- 利用回数：1回の出産につき5回まで
- 利用料金：無料(全額市が助成します)
- 内容：乳房ケアや赤ちゃんの発育の確認、授乳やもく浴の指導、育児相談など

NEW

出産時宿泊費用 助成事業

R5.3～

出産準備のため医療機関の近くの宿泊施設に宿泊したときの宿泊費用(食事を除く)の一部を助成します。

- 対象者：妊婦とその付添人1人
- 助成額：1人5,000円/泊(上限)で5泊まで

申請方法等詳しくはこども課へ問合せください。

愛着形成の推進



おっぱい相談

お子さんの身長・体重の計測のほか、助産師・栄養士・保健師が育児全般の個別相談を行いました。月2回開催し、多くの方にご利用いただきました。



すくすく赤ちゃん広場

今年度は全6回開催し、延161名が参加しました。小児科医師等による育児講話や参加者同士のお話コーナー、赤ちゃんとのふれあい遊びを実施しました。子育てについて学ぶ場を通して、仲間づくりのきっかけをつくりました。



正しい性教育普及事業

糸魚川総合病院の産婦人科部長津留明彦医師と助産師が、市内4中学校で延312名に対して性教育講座を実施しました。性の多様性や生命誕生の奇跡について学び、自分自身や他者を尊重することや命の大切さを再認識する機会になりました。



～生徒の感想～

- ◆ 人それぞれ体や心は違うので、それを認めて尊重することが大事だとわかりました。
- ◆ 人間は生まれただけで奇跡なことがわかりました。親に感謝したいです。

乳幼児健康診査・発達支援

3歳児健康診査に目の「屈折検査」を導入しました

令和4年12月からの3歳児健康診査に眼の屈折や眼位等の検査を行うための屈折検査を導入しました。子どもの視力が発達する時期は3歳から5歳がピークで、6歳頃には成人とほぼ同等になると言われています。この時期に屈折異常や斜視などの問題があり治療が遅れると、視力が発達せず「弱視」となってしまふことがあります。子どもは見えにくさを自覚していないことが多く、家族も気づきにくいことが多いため、異常を早期に発見し、適切な治療につなげることが重要です。



検査のイメージ

発達支援センターめだか園

お子さんの発達（ことばや情緒、行動、運動機能など）に関する相談を行っています。言語聴覚士や臨床心理士、理学療法士などの専門家が一人ひとりのお子さんに合わせた支援を保護者と一緒に考えています。また、発達段階に応じた療育教室を行い、遊びを通してお子さんの発達を支援しています。

今年度(R5.2.28現在)は、52名のお子さんが登録し、延べ847名の利用がありました。



療育教室の様子

ペアレント・トレーニング講座

保護者がお子さんの行動を理解し、上手な関わり方を学ぶことを目的に全6回コースで開催しました。今年度は、小学1、2年生のお子さんを持つ保護者6名が参加しました。講座では、「子どもの行動の観察と理解」、「子どもの行動の良い注目の仕方」、「上手な指示の出し方」などについて具体的に学びました。

保護者の感想

- ◆ 子どもがなぜ、良くない行動してしまうのかを考えて対応するようになりました。
- ◆ 今まで自分の感情で子どもとかわることが多かったですが、子どもの行動の背景を考えたり、良い所をたくさん褒めたりすることが増えました。

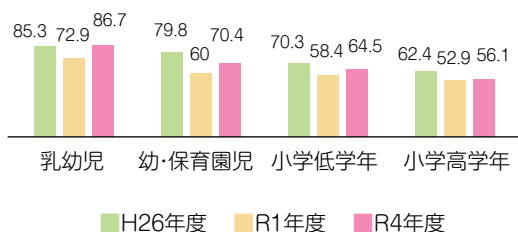


第3次親子保健計画最終評価アンケート 結果のご報告

令和5年度で最終年となる第3次親子保健計画の評価として令和4年6月～8月に、0から18歳の子どもを持つ保護者を対象にアンケート（抽出式）を実施し1,402人から回答いただきました。今後、親子保健計画を推進する会（親子いきいき会）で結果の分析・検討を行い、計画のまとめや第4次親子保健計画の策定に活用させていただきます。

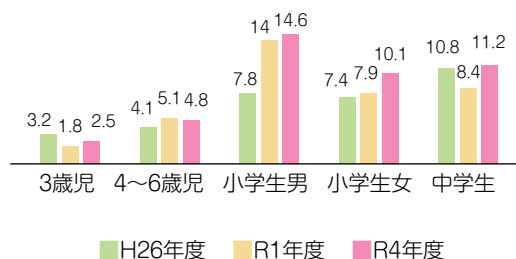
以下にアンケート結果の一部をご報告します。

子どもとふれあう努力 をしている家庭が増加



親子のふれあいは、子どもの心を安定させ、じゃれつき遊びは脳の前頭前野の成長を促すとも言われています。中間評価では割合が低下していましたが、今回の調査ではどの年代も増加しています。

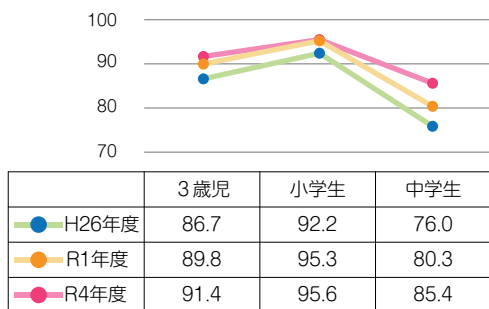
肥満傾向の子どもが増加



小・中学生の肥満傾向児が増加しています。

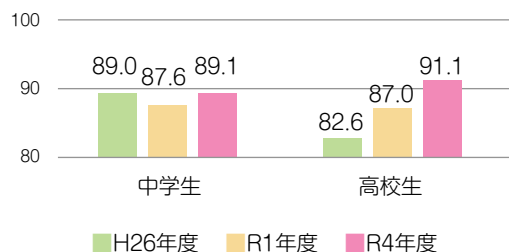
肥満の原因となりやすい砂糖入り飲料については、ほぼ毎日飲む割合が全ての年代で増加しています。また、3食毎日食べる中・高生は7～8割に低下しました。

むし歯のない子どもが増加



むし歯のない子どもの割合はH26年度の調査から高水準でしたが、現在は8～9割と更に上昇しています。フッ化物洗口の効果や幼少期からの歯みがき習慣などの効果が出ていると考えられます。

子どもに関心を持って 子育てをしている保護者が増加



子育てを楽しんでいると感じている保護者が多くの年代で増加しました。また、子どもに関わり、子育てについて家族で話す割合も増加しており、家庭の子育て環境に心を配っている保護者が増加しています。