

令和3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中です。今年度、行った主な活動を報告します。

「I ♥ GEO 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」を目標に、親子の健康づくりを推進する取り組みを行いました。

妊娠・出産期

今年度から妊娠8～9か月頃の妊婦さん全員に電話訪問を始めました。また、従来のマタニティスクールも実施し、感染症対策を行いながら多くのご夫婦にご参加いただきました。

詳しくは2ページをご覧ください。



子育て期

乳幼児健診や子育て講座、愛着形成、食育、生活リズムなど様々な年齢を対象に幅広く保健事業を行いました。

詳しくは3ページ以降をご覧ください。



妊娠期から子育て期まで切れ目のない相談場所

こども支援室

子育て世代包括支援センター

妊娠・出産・子育て世代の方が安心して過ごすことができるようお手伝いする機関のひとつとして、糸魚川市役所こども課内に開設しています。

助産師、保健師、栄養士、臨床心理士、家庭児童相談員などの専門職が相談会や教室、家庭訪問等を実施しています。



妊娠・出産期の取組

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19名のご夫婦が参加しました。助産師や栄養士の講義に加え、先輩ママ、パパ、赤ちゃんに来てもらい出産や育児についての経験談を聞いたり、赤ちゃんの抱っこやオムツ交換などを体験しました。

また、グループワークは妊婦さんたちの仲間作りのきっかけにもなりました。

赤ちゃんを抱っこしました！



メモを取りながら 真剣に講義を聞きました！



パパマママタニティスクール

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、赤ちゃん人形を使った沐浴体験やヘルシーランチの試食などを行いました。



沐浴のデモンストレーションを見学した後、沐浴に挑戦しました！



パパの妊婦体験



参加者の感想

- ◎出産経験のある方から話を聞いたり、妊婦同士で話す機会があって良かったです。
- ◎沐浴実習ができて少し自信がつきました。自分だけでなく、夫と一緒に学ぶことができて良かったです。
- ◎出産、育児は母親だけが頑張らなくても、周りにたくさんの助けてくれる人を作って、子どもと一緒に成長していくことが大切だと思いました。

糸魚川市の妊産婦支援制度のご紹介

産前産後ヘルパー派遣事業

- | | |
|-------|--|
| 対象者 | 市内に住所のある妊産婦 |
| 対象期間 | 母子手帳交付日から出産後お子さんが1歳になるまで |
| 内容 | 産前産後に家事や育児が困難な方にヘルパーを派遣します
自己負担は、サービス料の2割 |
| サービス料 | 30分900円(日中)+交通費(1キロ25円) |

利用者の声

家事を手伝っていただき、育児に時間がとれて助かりました。合間にはお話を
して気遣ってもらい、親切なヘルパーさんに育児の不安が軽減しました。



母乳相談費用助成事業

- | | |
|------|---|
| 対象者 | 市内に住所のある産婦で、医療機関等で母乳相談を受けた方 |
| 助成額 | 1回の母乳相談につき3,000円(上限)
※上限に満たない場合は、支払った額を助成。上限を超えた分は自己負担 |
| 助成回数 | 1回の出産につき3回まで |

NEW!

❧ 子育て期の取組 ❧

愛着形成の推進

子どもは、保護者との愛着形成を通して良い生活習慣や自己肯定感を身につけていくことから、愛着形成の重要性を教室や相談会等で啓発しました。

おっぱい相談

お子さんの身長・体重の計測や母乳相談等、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。毎月2回実施し、多くの方が利用しました。



子どもの成長が気になっていましたが、相談したことで、安心できました。

すくすく赤ちゃん広場

講師をお迎えしての講義や参加者同士で交流できるコーナー、ふれあい遊びの紹介を行いました。他のママや赤ちゃんとの出会い、友達をつくるきっかけになりました。



お話コーナー

ふれあい遊び



じゃれつき遊びの推進

体を使った遊びは、子どもの心と体の成長を促すことから、保育園、幼稚園の健康教室等で「じゃれつき遊び」の紹介を行いました。遊びを通して、親子のコミュニケーションが図られ、楽しい時間を過ごすことができました。



手押し車



飛行機
びゅーん

遊びや子どもとのスキンシップの大切さを感じました!

正しい性教育普及事業

中学生を対象に、糸魚川総合病院産婦人科部長の津留明彦医師と助産師が講義を実施しました。『思春期のこころと性』をテーマに、性感染症予防や妊娠について学び、命の大切さをあらためて感じる機会になりました。



生徒の感想

- ◆ 一人ひとり体の性、心の性は違うので、それを認め合って尊重して生活していきたい。
- ◆ 今、生きていることが奇跡の連続だと思った。

生活リズム向上のための取組

早寝早起きおいしい朝ごはんを主とした規則正しい生活リズムは、子ども達の健やかな成長の土台となる大切な習慣です。今年度も様々な取組みを行いました。

妊娠期

妊娠届出時やマタニティスクールでは、妊娠期からの赤ちゃんの元気な成長と子育て準備として、保護者自身の生活リズムの振り返りや見直しについてお話ししました。



運動や愛着の健康教室も実施しました



乳幼児期

毎月の乳幼児健診では、子ども達の睡眠や食事リズムなど保護者と個別の面談で振り返りをしました。



健康教室には多くの保護者の方にご参加いただきました

学童期以降

保育園・幼稚園、小中学校では、健康教室を23回開催し、専門家の講演などで得た生活リズムの最新情報や具体策などをお伝えしました。また、すごろくやぬりえ、生活リズムモンスター攻略ブックなど年齢ごとの家庭用教材を配布し、約2,000件のご家庭で取り組みました。

子ども達や保護者の感想

★モンスター攻略ブックに取組んだ小学生のみなさんの感想

- ボスとのたたかいになってから、むずかしくなったけど、気をつけてできてよかった。
- 朝ごはんを3しな食べるのをがんばりました。毎日運動ができてよかったです。

★健康教室に参加された保護者の感想

- 今まで何回か話を聞かせていただいたことがありますが、今日聞いたことで改めて睡眠や食事の大切さを感じました。今夜から出来ることを実践したいと思います。



食育の推進

子どもだけでなく、保護者への普及活動を充実させ、家族で健全な食生活を実践できるよう年代に応じた食育事業を行いました。

離乳食講座

離乳食をスタートする時期や離乳食を開始してから2か月頃の保護者を対象に離乳食講座を12回実施しました。



食育教室

主に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行いました。

キッズ・キッチン、親子キッズ・キッチン

市内全園の年長児を対象にした「キッズ・キッチン」を実施しました。今年度は14回で336名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、自ら食材を観察、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。普通の料理教室とは違い、「料理を教える」のではなく、「料理を教える」ことを大切にしています。

魚のウロコ取りや内臓取り(つぼ抜き)に挑戦し、お友達と力を合わせて一汁二菜をつくる調理を体験しました。保護者に温かく見守られながら目をキラキラ輝かせて一生懸命取り組みました。

また、糸魚川産の食材を使用し、地元農林水産物の購入促進にも努めています。

キッズ・キッチン保護者アンケートより

- ★苦手だった野菜も自分で作った料理ではおいしい！おいしい！と食べていて、自分で作るということ、興味を持つことは大切なんだと気づきました。真剣に取り組む姿にも感動しました。このような経験をいただきありがとうございました。
- ★料理が好きになりました。買い物をしていても、糸魚川産なのか子どものほうが気にするようになりました。



まずは魚の観察から



協力してごまをすります



きゅうりの薄切りにも挑戦



手の平の上で豆腐を切ります



一汁二菜の完成

ジュニア・キッチン

小学生を対象にした「ジュニア・キッチン おいしい朝ごはん講座」を実施しました。朝食を食べることの大切さを親子で学び、簡単にできる朝食を児童だけで作りました。



おいしい朝ごはん講座の様子



その他の食育事業

3～5歳児の体格調査を実施しています。今年度は肥満度+15%以上のお子さんが6.30%と昨年より2.35%増加しました。

発達支援

発達支援センターめだか園

発達支援センターめだか園では、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、療育教室には、めだか教室（1、2歳児）、さくらんぼ教室（年少、年中児）、たけのこ教室（年長児）等があり、遊びを通してお子さんの発達を支援し、日常生活における基本的な動作の習得や集団生活への適応を促しています。

今年度（令和3年12月末現在）は、55名のお子さんが登録し、延べ805名の利用がありました。



療育教室の様子

5歳児（年中児）発達相談会

4～5歳という年齢は、園の集団生活にも慣れ、先生やお友達との関係も広がり、社会生活が豊かになる反面、お子さんの発達面や行動面で保護者が悩みを抱えやすい時期です。家庭や園生活での悩みが少しでも解消し、小学校入学に向けて準備していくことを目的に5歳児（年中児）発達相談会を行っています。

今年度は、市内の年中児210名を対象に希望調査を実施し、ご希望のあった47組が相談会に参加しました。相談会では、発達検査や小学校就学に向けての説明を行い、最後に発達検査結果を踏まえてお子さんへの関わり方について保護者と関係者で話し合いました。

親と子のかかわり方講座

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5回コースで開催しました。今年度は、小学1～5年生までのお子さんを持つ保護者7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

- 指示の出し方がスムーズになり、兄弟も上手に伝えてくれるようになりました。
- 子どもの短所ばかりが気になっていましたが、長所を褒めることができるようになりました。



親子いきいき会です



親子いきいき会は、保護者代表や学校教諭、病院助産師など様々な立場の方を委員にむかえ、親子保健計画の推進や親子の健康づくりを広めるための活動を行っています。今後も子ども達を中心としながら、地域ぐるみで、誰もが健やかに生活していくための取り組みについて検討し、提案していきたいと思えます。