

令和2年度 親子保健計画実施報告

アイラブ ジョー



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。

子ども一貫教育フォーラム 早寝早起きおいしい朝ごはん事業講演会

「基本的生活習慣が君たちの未来を決める」

令和2年12月22日(火)、市内中学1年生305名を対象に、東北大学加齢医学研究所
所長で脳科学の専門家である川島隆太氏を講師に迎え、オンライン講演会を開催しました。



見る、聞く、触る、嗅ぐ、味わう 五感の脳は5歳頃までに家族でたくさん色々な経験をすることで発達します。

思考する脳は0～3歳までと思春期に大きく発達します。3歳頃までの生活と中学生以降の生き方で考える能力が育まれます。

中学以降、大人になるまでの今をどう生きるかで将来が決まる!!

～中学生Aさんの感想～

テレビやゲームをしすぎていた面があったけど、これからは読書で脳の回復をさせ、勉強に取り組もうと思いました。

～中学生Bさんの感想～

生活リズムを正して、自分自身を高めていけるようにしたいと思いました。スマホの恐ろしさを改めて実感しました。



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事業講演会

川島氏が中学 1 年生に伝えた

未来を決める大切な生活習慣



しっかり睡眠をとる習慣

睡眠不足は、細胞レベルで体にダメージを与えます。
身体が疲れやすくなり、脳が働かないために学力低下を招きます。
脳にとっても、体にとってもしっかり睡眠をとる習慣が重要です。



おかずのある朝ごはんを食べる習慣

おにぎりだけ、パンだけでは脳がうまく働かないことがわかっています。
主食、主菜、副菜のそろった食事で脳が活動できる栄養が摂れます。

スマートフォン使用を1日1時間以内に強いところを身に付ける

原因はまだ解明中ですが、スマートフォンを長時間使うと脳にダメージを与え、
脳の発達が止まります。そして、どんなに勉強しても、睡眠や食事を整えても努力
が実らないことがわかっています。なんとか使う時間を短くするなど、ルールを決
めて使用することが大切です。



読書をする習慣

読書は、右脳、左脳、前頭前野を含め脳の多くの場所が非常によく働くことがわ
かっています。読書は語彙を増やすだけではなく、創造性も伸ばすことが科学的に
証明されています。



その他の取組

毎年、保育園・幼稚園、小中学校では健康教室や教
材を活用した早寝早起きの実践など、様々な方法で規
則正しい生活習慣の普及啓発を行っています。



小学校健康教室の様子

食育の推進

子ども一貫教育方針のもと、9歳（ここのつ）までの食育を中心に取組をしています。今年度も保育園・幼稚園の年長児を対象にした「キッズ・キッチン」、小学生を対象にした「ジュニア・キッチン」を実施しました。「キッズ・キッチン」は、毎年市内全園で実施していますが、今年度は新型コロナの影響で19園中11園が中止になりました。

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、「料理で教える」ことを大切にしています。保護者は調理には参加せず、子どもたちが調理する姿を見守っていただく教室です。

また、糸魚川産等の食材を使用し、地産地消を推進しながら、郷土料理の普及にも努めています。

令和2年度	回数	参加者数
キッズ・キッチン	6	園児 90名 保護者 88名
冬のキッズ・キッチン	4	園児 48名 保護者 48名
ジュニア・キッチン	7	小学生 134名 保護者 118名

キッズ・キッチン、冬のキッズ・キッチン

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。保護者の方々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。



魚の観察



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

小出刃包丁を使っての魚の背開きや、こくしょ作りでは結び昆布・ちぎりこんにやく等を体験しました。キッズ・キッチンでの体験を思い出しながら、真剣に取り組みました。



糸瓜のゴマ酢和え



魚の背開きに挑戦



＜キッズ・キッチン 保護者アンケートより＞

- *子ども達が集中して話を聞き、その通り料理に取り組めていたのでやらせても大丈夫なのだと感じました。自分で調理することにより食材への感謝や1食1食をそまづにしないで大切にいただく気持ちが育ちそうな感じがしました。
- *普段からお手伝いをしたい！と言ってくれていますがキッズ・キッチン後はもっとお手伝いをしたいと言ってくれるようになりました。

食育教室では糸魚川産コシヒカリを使用しています。
魚や野菜等も可能な限り、糸魚川産（県内産）を使用しています。



その他の食育事業

コロナ禍でも、募集人数を減らす等の感染症予防対策をしながら離乳食教室を開催し、集団教育を個別の対応に切り替える等食育の推進に努めました。

親子の絆を応援します

子どもは、親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、その重要性について、教室や相談会等で啓発しています。

おっぱい相談

お子さんの身長・体重の計測や、助産師・栄養士・保健師が育児全般の個別相談を行っています。毎月2回実施し、多くの方が利用しています。

体重増えたかな…？



助産師と個別相談中

すくすく赤ちゃん広場

1歳までの赤ちゃんと保護者の方の育児教室です。運動アドバイザーや教育カウンセラーなどを講師としてお迎えした講義のほか、参加者同士で交流できるコーナーやふれあい遊びの紹介を行っています。令和2年度は6回開催し、延41組が参加しました。講義では、「子どもと運動の大切さ」、「子どもの成長と親の関わり」、「0歳で信頼関係は築かれる」、「子どもの健康と親子遊び」などについて学びました。ふれあい遊びでは、毎回違った遊びを紹介し、親子で楽しい時間を過ごしました。ま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もなりました。

<遊び紹介>



<参加者の交流の様子>



みんな同じような悩みをもって
いることが分かって、よかったです。

パパ大活躍



正しい性教育普及事業

市内中学校3校、高校1校で、助産師による講義を実施しました。それぞれの年齢と心や身体の発達に応じた内容で、性の自立にむけた知識として、性感染症予防や妊娠について学びました。生命誕生の奇跡や命の大切さを、あらためて感じる機会となりました。

【生徒の感想】

- 「性」という言葉には、「いのち」という意味が含まれていると知りました。
- 1人の子どもを産む大変さを改めて知ることができました。今ある命を大切にこれからも生活していきます。



発達支援

発達支援センターめだか園

お子さんの発達の悩みを
気軽に相談してみませんか

- ① 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った支援と一緒に考えています。言語聴覚士と臨床心理士の「ことばとこころの発達相談」は、市の広報誌等でお知らせしています。理学療法士の相談は、直接めだか園にお問合せください。
- ② 療育教室として、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）等を行っています。教室では、遊びを通してお子さんの発達を支援しています。令和2年度は、約65名のお子さんが登録し、延べ1,085名（令和3年1月末現在）の利用がありました。

【めだか教室の内容】

- * 体操（運動機能を高める）
- * 親子遊び（スキンシップを通じた感覚刺激を促す）
- * 呼名・返事、当番活動など（言語刺激を促す）
- * 楽器遊び（情緒の育成、運動機能を促す）
- * おはなし（視覚を通して話を聞く習慣を身につける）
- * サーキット
（体育道具を組み合わせた粗大運動で運動機能を高める）

このような活動を日々繰り返し、
様々な経験をすることによって、
待つ力、聞く力、次の活動へと切り替
える力、自分でやろうとする力、集団
に適應できる力などを養い、
心身の発達を促しています。



自由遊びの様子



サーキットの様子



糸魚川市の妊産婦支援制度のご紹介

妊産婦医療費 助成制度

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翌月末まで
助成額…健康保険の適用となる医療費で、入院・医師処方薬剤は全額、
通院分は自己負担額530円を差し引いた額

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割になります。
サービス料…30分900円（日中）+交通費（1キロ25円）

利用者の声



夫が出張の時に利用しました。買い物や家事をしてもらいとても助かりました！

第3次糸魚川市親子保健計画中間評価

親子保健計画を推進する会（親子いきいき会）

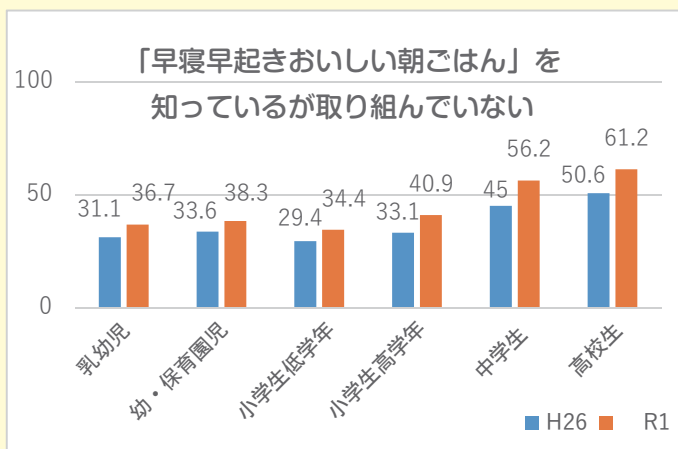
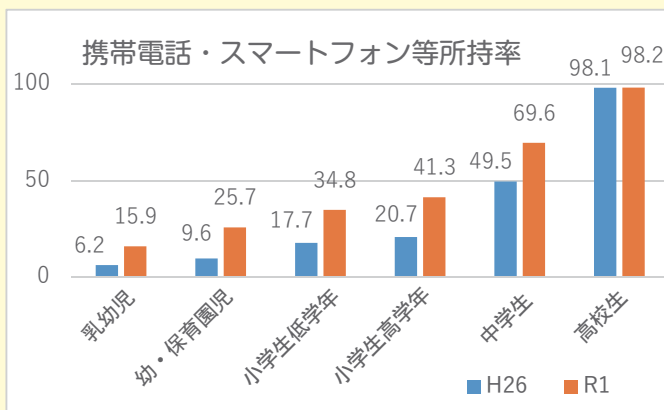
現在平成28年3月に策定された第3次親子保健計画に基づき、事業を行っています。昨年度中間評価のためのアンケート（抽出式）を実施しましたが、今年度はその結果に基づき「親子いきいき会」で委員が話し合い、現在の課題や、その課題に対してどのようにしたら良いかを検討しました。



アンケートの結果から（抜粋）

携帯電話の所持率は保護者との共用も含め前回調査の平成26年度に比べ低年齢層の所持が大幅に増え、小学高学年で4割、中学生で7割となっています。

また、糸魚川市が取り組んでいる「早寝早起きおいしい朝ごはん」の必要性を知っている人は90%以上ですが、取り組んでいない人の割合は増えています。一方で、取り組んで良かったという声もたくさんいただきました。・風邪をひきにくなった。・体調をくずしにくくなった。・イライラしない、ぐっすり眠れる。・成績が上がったと思う。・お手伝いをたくさんするようになった。・家族みんなで早く起きよう、これも食べるといいね、などと話して取り組んだことで子どもも親も変化した。・親の意識が変わった。・子どもの朝食をしっかりと用意するので親もしっかり食べるようになった。



川島隆太氏も、睡眠時間と朝食が、学力に大きく影響することを、データで実証しています。最初に頑張っておくことで、子供の将来に良い影響が見られます。



これらのアンケート結果を基に、親子いきいき会で検討した中間評価をご報告します。今年度は、平成28年度～令和5年度までの8年間計画の5年目となりますが、3つの重点施策とそれを支える土台についてこれまでの成果を検証し、更に今後どこに力を入れていったらよいかを話し合ったものです。

重点施策 1

親子で遊んで I ♥ GEO

(1) ふれあいと遊びの推進

●現状・課題 ⇒ 取組の見直し等

～外遊びをする子どもの減少～

- 子どもが遊ぶ安全な場所がないという現状に対して、空いている施設や公民館を利用し、地域ぐるみで子どもを見守るようにできないか。
- 遊ばせ方がわからないという保護者に「遊ぶ」ことが大切な理由や、「遊び」の内容について具体的に発信する。「遊び」は特別なことでなく、ただ一緒にいるだけでも良いことも伝える。

評価指標	平成26年度		令和元年度	目標値
晴れている日は、よく外遊びする子 ※「している」と答えた割合	0～3歳	48.0%	↘ 42.5%	60%
	4～6歳	44.9%	↘ 32.7%	60%
	小学生（低学年）	22.9%	↗ 23.2%	40%
	小学生（高学年）	10.2%	↘ 9.7%	30%
子どもとふれあう努力をしている親 ※「している」と答えた割合	0～3歳	85.3%	↘ 72.9%	90%
	4～6歳	79.8%	↘ 60.0%	90%
	小学生（低学年）	70.3%	↘ 58.4%	85%
	小学生（高学年）	62.4%	↘ 52.9%	75%
	中学生	61.9%	↘ 57.5%	70%
	高校生	63.8%	↘ 59.1%	70%

(2) 電子メディアの健康への危険性と正しい関わり

●現状・課題 ⇒ 取組の見直し等

～スマホ等電子メディアへの傾倒～

- 電子メディアを使用しないことは時代にそぐわなくなり、使わせないのではなく、適切な使用方法を指導する必要がある。
- 子どもだけでなく親もメディア依存がある。正しい使い方をまずは保護者に伝え、メディア使用で起こるトラブルを子どもが小さいうちに知ってもらう。家庭で使用するルールを決め、守っていけるよう保護者に学習の機会を作っていく。

評価指標	平成26年度		令和元年度	目標値
メディアとの接触時間 2時間/（日）未満の子	0～3歳	53.7%	↗ 57.0%	60%
	4～6歳	45.4%	↗ 48.0%	60%
	小学生（低学年）	52.9%	↘ 50.4%	60%
	小学生（高学年）	38.7%	↗ 39.8%	50%
	中学生	36.4%	↗ 36.9%	40%
	高校生	30.1%	↘ 29.4%	40%
	母親	47.6%	↗ 52.2%	50%
	父親	41.7%	↘ 41.3%	50%
ゲーム機使用のルールを決めている	0～3歳	20.9%	↗ 26.6%	50%
	4～6歳	39.3%	↗ 43.3%	60%
	小学生（低学年）	65.2%	↗ 66.8%	70%
	小学生（高学年）	66.2%	↗ 71.8%	70%
	中学生	56.4%	↘ 53.6%	60%
	高校生	27.8%	↘ 18.5%	40%

重点施策 2

基本だね、早寝早起きおいしい朝ごはん

(1) 生活リズムの向上「早寝早起きおいしい朝ごはん」の推進

●現状・課題 ⇒ 取組の見直し等

～知っているも実践しない・できない保護者が多い～

- 保護者が見本を見せなければならないが、仕事で帰りが遅く、結果起床が遅くなり朝ごはんを食べないことがある。保護者の生活リズム立て直しのために、生活リズムの正しい知識を伝えることや、企業に働き方の見直しをお願いすることも必要。父母が見本を見せ、子どもへの声掛けを続ける。

評価指標	平成26年度		令和元年度	目標値
早寝早起きおいしい朝ごはんの必要性を知っている親	0～3歳	91.0%	↗ 96.6%	100%
	4～6歳	97.6%	↘ 97.0%	100%
	小学生（低学年）	98.3%	↘ 94.4%	100%
	小学生（高学年）	99.6%	↘ 97.3%	100%
	中学生の親	95.2%	↗ 98.7%	100%
	高校生の親	89.0%	↗ 93.5%	100%
3食毎日食べる子・親	0～3歳	91.5%	↗ 94.2%	100%
	4～6歳	92.6%	↗ 95.7%	100%
	小学生（低学年）	95.6%	↘ 92.8%	100%
	小学生（高学年）	94.7%	↗ 95.4%	100%
	中学生	95.2%	↘ 92.3%	100%
	高校生	85.2%	↘ 82.3%	90%
	父親	68.7%	↘ 66.0%	80%
	母親	81.9%	↘ 80.2%	90%

(2) 食育の推進

●現状・課題 ⇒ 取組の見直し等

～3食食べることの必要性が浸透していない～

- 3食食べている割合は高いが、どうして3食食べる必要があるかわからない人もいるので、食に対する正しい知識を保護者が学べるようにする。朝ごはんを食べない父親が多く、父親向けの啓発を考える。ただ食べるだけでなく、食事の内容や食事時の環境も大事で、家族が一緒に食べることでコミュニケーションがとれることを教える。

重点施策 3

出産・育児 大満足の環境づくり

※この項目については、こども課職員が話し合ったものです。

評価指標	平成26年度		令和元年度	目標値
市の親子保健事業満足度	妊産婦健診費用助成	86.9%	↗ 89.8%	90%
※「満足している」「やや満足している」と答えた割合	乳幼児健診	89.2%	↗ 95.2%	90%
	健康教室	64.7%	↗ 75.4%	70%



●現状・課題 ⇒ 取組の見直し等

- ・**妊婦支援** 支援に対して利用者が満足していない点を確認し、子育て世代包括支援センターで切れ目のない支援を丁寧にやっていく。
- ・**母乳育児の推進** 母乳育児が母の負担になる場合もあることを考慮したうえで、栄養面でのメリットを指導する。
- ・**親子健康訪問** 母子の様子確認や育児指導、虐待予防の機会となっているので、100%を目指す。
- ・**乳幼児健康診査** 現在の高い受診率を維持するため、未受診者への勧奨を行う。
- ・**発達支援** 発達障がいに対する理解を広めるよう引き続き講演会や相談会を開催していく。
- ・**歯科保健の推進** 歯と口腔に関する意識啓発活動を継続して行う。
- ・**予防接種** 接種時期などが複雑になっているので接種開始の個別通知や接種に関する正しい情報を提供する。

3つの重点施策を支える土台

みんなで育てよう糸魚川の子ども

(1) 愛着形成の推進

●現状・課題 ⇒ 取組の見直し等

～親の心の安定などが愛着形成に影響している～

- ・愛着形成は、子どもがかわいいと思う心やふれあいが大切。ごく日常的なことで、働いている保護者もできることだと伝えていく。
- ・親の心が不安定なことや、メディア依存などが子どもの愛着形成に影響を与えている。まずは親の問題を解決できるようにする。

(2) 暖かい心によるしつけの推進

●現状・課題 ⇒ 取組の見直し等

～地域ぐるみで子どもを育てるにはどうしたらよいか～

- ・まず地区公民館事業へ参加し、地域の人と知り合いになる。地域の子育て中の家庭が話す場を作る。
- ・何度でもしつけの大切さを言い続けていく。いい子ではなく、「いい大人になる子」を育てることを目標とする。今苦労することで後から楽になることを知ってもらう。

評価指標	平成26年度		令和元年度	目標値
1日1回は自分の子をほめる親 ※「ほめる」「時々ほめる」と答えた割合		93.8%	↘ 93.4%	100%
他人の子をほめる親 ※「ほめる」「少しほめる」と答えた割合	4～6歳の親	98.6%	↘ 95.4%	100%
自分の子が他人に迷惑をかけている時注意できる親		98.6%	↘ 95.5%	100%
他人の子を注意できる親 ※「できる」「少しできる」と答えた割合	4～6歳の親	79.8%	↘ 78.7%	90%
近所の人に挨拶できる子	4～6歳	44.9%	↘ 39.0%	70%
	小学生（低学年）	44.7%	↘ 37.2%	70%
	小学生（高学年）	54.9%	↗ 56.4%	70%
	中学生	62.5%	↘ 61.8%	70%
	高校生	73.0%	↘ 62.7%	80%

【総 評】

それぞれの指標は、前回から下がっている項目が多く、一見施策が成功していないようですが、話し合いの結果、「**目標は変えずに、これまで通り取り組んでいく**」ということを確認しました。しかし、電子メディアについては生活環境の変化などのため「**持たせない**」から「**適切に使う**」という**方向転換**をしていかなければなりません。また、今回の中間評価で見えてきた課題について、今までの施策を見直し、より効果的なものとして、推進していきたいと思います。