

**第3章**

**月形町民の健康生活の実態と**

**健康づくりの目標・取り組み**



## 1 計画の体系と見方

我が国の平均寿命は、国民の生活環境の改善と、医学が進歩したことにより、急速に延伸しました。

その反面、急速に進む少子高齢化に伴い、多様な生活習慣を背景とする「糖尿病」「高血圧」等の生活習慣病の増加、これに起因して、働き盛り世代の死亡、また認知症や寝たきり等の要介護状態になる方が増加しており、深刻な社会問題となっています。

また、ライフスタイルの変化や価値観の多様化に伴い、子育ての悩みやこころの病気の増加、働き盛り世代の自殺の増加も社会問題となっています。

このように健康を取りまく環境に対応し、すべての国民が健やかで心豊かに生活し、活力ある社会とするため、国民が一体となった健康づくり運動に取り組む行動計画として、国では「健康日本21」を定めています。

健康つぎがた21（月形町健康増進計画）では住民一人ひとりが地域を土台とした健康づくりを主体的に進められるよう、具体的な目標を掲げるとともに、地域、関係機関、行政が組織づくりを行い、個人を支え合える「病気や障がい等の有無に関わらず、全ての年代の住民個人が役割や生きがいを持ち、住民同士の関わりの中で実践できるまち」を目指します。

また生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病を予防する「一次予防」に重点をおいた対策を強化し、健康で自立して暮らすことができる期間「健康寿命」の延伸を図ることを重視した計画とします。

### 《健康つぎがた21の特徴》

- 1 ライフステージを「親子期（乳幼児、学童、思春期）」「成人期」「高齢期」の3つに分類します。
- 2 「住民の健康な姿の定め」から各ライフステージにおいて、「生きがい・役割・交流」が健康づくりに重要であると考え、領域の上位に取り入れています。
- 3 国の定めた分野の「糖尿病」「循環器」「がん」を「生活習慣病・がん」に集約し8領域、親子期は「妊娠期」を加えた9領域としています。  
また、各ライフステージ別に専門部会員で話し合った領域の重要性を定めており、次のページの表ではその優先順位順に記載しています。
- 4 各ライフステージにおいて、「めざす健康な姿」を定め、領域ごとの健康の現状を記載、更に「目標」「現状」「目標達成のために必要なこと」を示し、「目標達成のために必要なこと」の具体的な対策として、『住民の皆さんへの提案』『行政の取り組み・できること』を記載しています。
- 5 各ライフステージにおいて、目標を達成できたかどうか「評価指標」を定めており、10年後の平成33年度末までに達成したい「目標値」を記載しています。

《健康日本21と健康つきがた21の分野（領域）の比較》

健康日本21 (国の計画)	健康つきがた21 (月形町健康増進計画)			
	優先順位	ライフステージ		
		親子期	成人期	高齢期
①栄養・食生活	1	こころの健康	生活習慣病・がん	生活習慣病・がん
②身体活動・運動	2	生きがい・役割・交流	生きがい・役割・交流	生きがい・役割・交流
③休養・こころの健康	3	妊娠期	栄養、食生活	身体活動・運動
④たばこ	4	栄養、食生活	身体活動・運動	こころの健康
⑤アルコール	5	歯の健康	こころの健康	栄養
⑥歯の健康	6	身体活動・運動	歯の健康	歯の健康
⑦糖尿病	7	生活習慣病・がん	たばこ	たばこ
⑧循環器	8	たばこ	アルコール	アルコール
⑨がん	9	アルコール		

《計画の見方について》

Q1. あなた（お子さん）の年齢は何歳ですか？

*a1 0歳～18歳	a2 19歳～74歳	a3 75歳以上
------------	------------	----------

↓ a1 を選んだ方は

**親子期**  
現状：P21～P28  
目標と取り組み：  
P31～P39

↓ a2 を選んだ方は

**成人期**  
現状：P43～P52  
目標と取り組み：  
P55～P62

↓ a3 を選んだ方は

**高齢期**  
現状：P65～P69  
目標と取り組み：  
P73～P80

\*各自、示されているページをご覧ください。

## 2 親子期（乳幼児、学童、思春期） （0歳～18歳まで）



《めざす健康な姿》

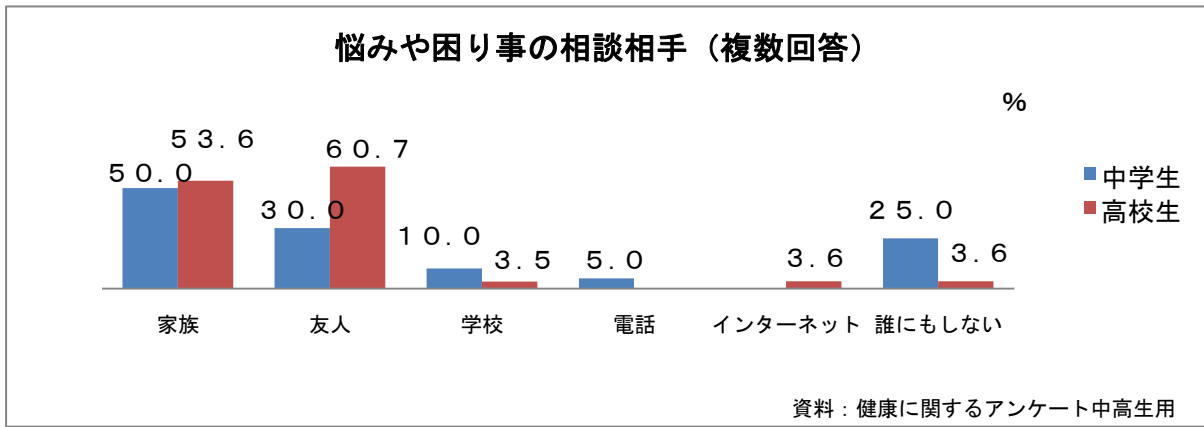
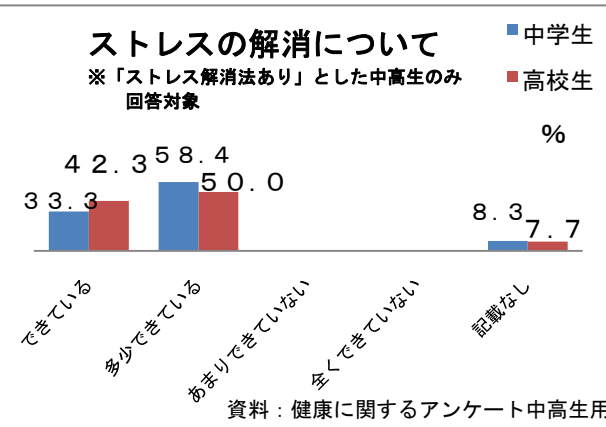
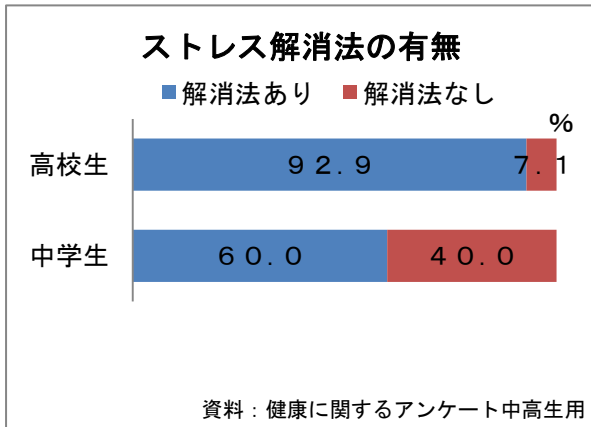
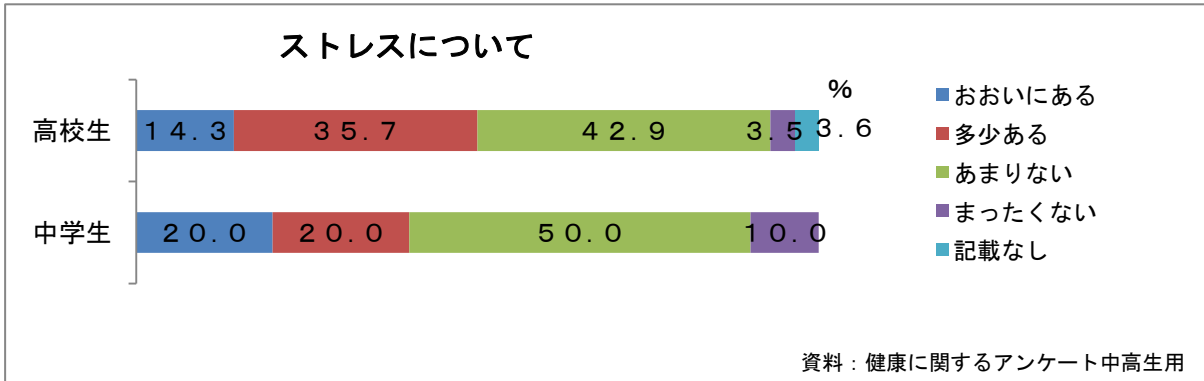
「子どもが健やかに発育・発達できる」

「保護者が安心して子育てできる」



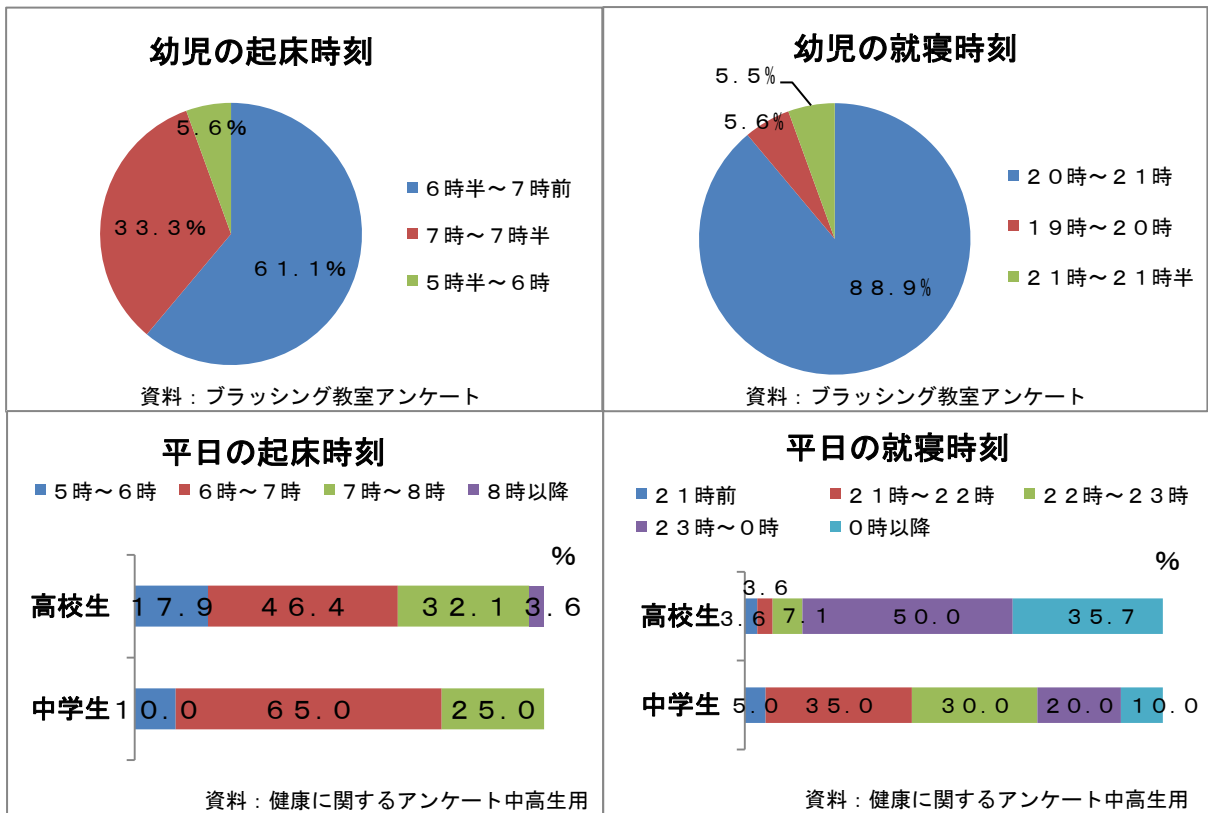
(1) 親子期（乳幼児期から学童、思春期）の状況

1) こころの健康



ストレスを抱えている子どもは、「おおいにある」「多少ある」を合わせると約50%いますが、ストレスを「解消できている」、「多少できている」と返答した子どもは90%以上となっています。中学生60%、高校生90%程度が自分なりのストレス解消方法を見つけ解決できていると言えます。

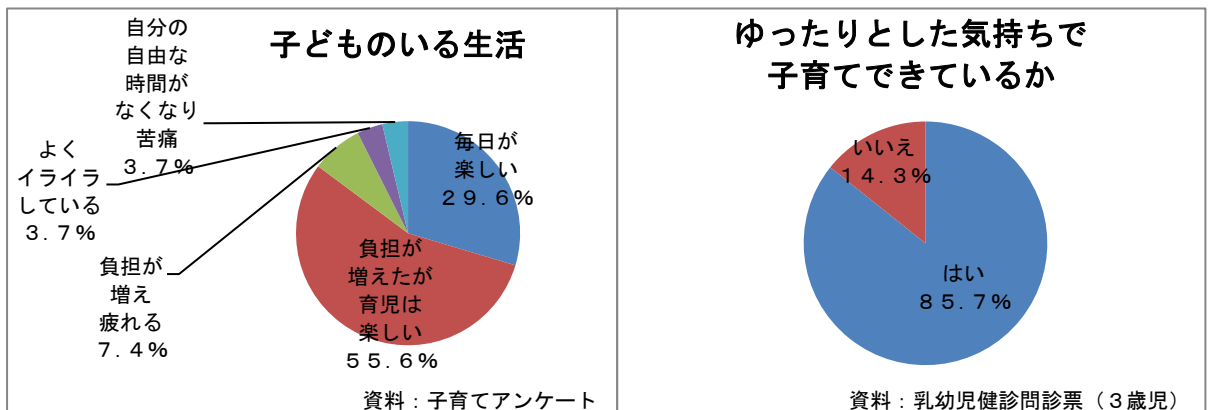
また、困った時の相談相手は家族・友人が多く、身近な人に相談できているようです。ストレスや困り事を深刻化することなく過ごせている子どもが多いと考えられます。



子どもの休養については、乳幼児は7時前に起床し、21時前に就寝する子が多い状況となっています。

中高生になっても、起床時間はあまり変わりませんが、就寝時間は遅くなる傾向があります。

幼児期から早寝早起きの習慣ができていますが、年齢が進むに従い夜型になる傾向があるため、睡眠について今後調査が必要です。



母子部会での声

- ・授乳や夜泣きなど、子どもの成長とともにストレスはあった。
- ・同じ境遇の母親と励まし合ったり、泣いたりしてストレスを発散した。

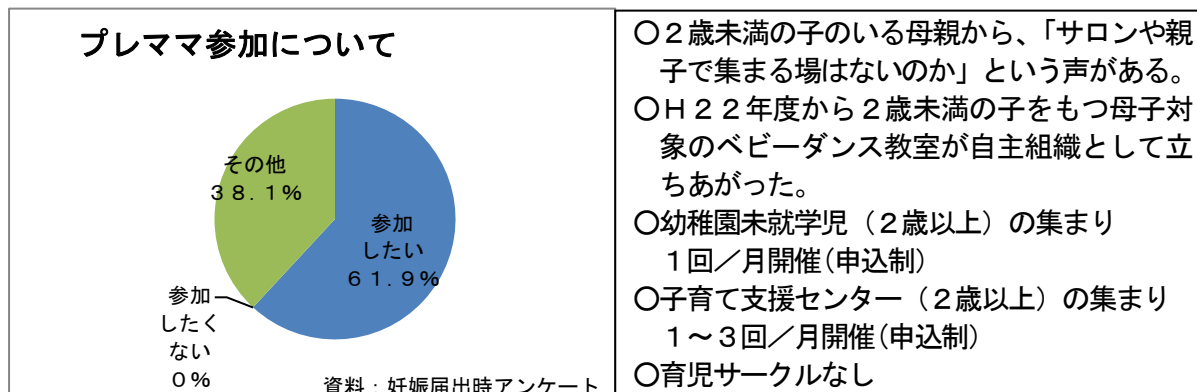
4カ月児のいる母親、3歳児のいる母親のうち、約15%に育児に関するストレスを生じている状況があります。ストレスが生じてしまう背景には、出産数の減少（＝子育て家庭の減少）、核家族化により育児の孤立化を招きやすい環境にあることが考えられます。

子どもの成長に伴って母親の育児ストレスも変化していますが、母親同士励まし合うなど、自分なりの解消法を見つけることで、ストレスの深刻化を防ぐ効果があると考えられます。



## 2) 生きがい、役割、交流

親子期



### <プレママ交流会に参加しようと思ったきっかけ>

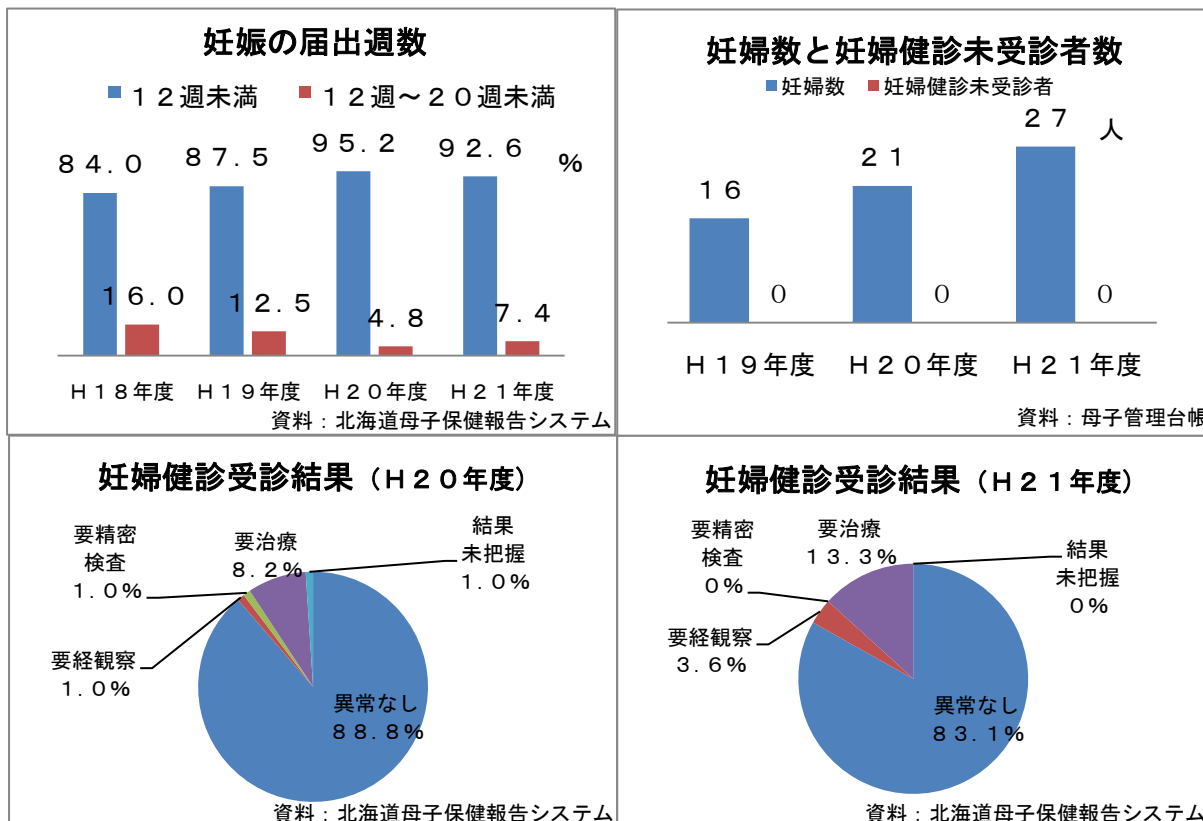
○他の妊婦さんと交流したかった ○同じ妊婦さんの話を聞きたかった ○友達づくりのきっかけ  
○これから同級生になるママさん達と楽しく交流できたらいいと思った…等 資料：プレママアンケート

町内で妊婦が少ないことが影響し、妊娠期では同じ妊婦仲間と交流できる機会が少ない状況にあります。プレママ交流会には、その状況を反映したように、交流や友人づくりを参加動機として挙げてくる妊婦が多くなっています。

2歳未満の子のいる親子も妊娠期と同様に、少子化・核家族化が背景にある中、交流の機会が少ないため、育児の孤立化を招く可能性があります。

交流することは、困り事や悩み事の解決や、ストレス解消にもつながります。そのため、地域ぐるみで子育てできる環境づくりが必要です。

## 3) 妊娠期



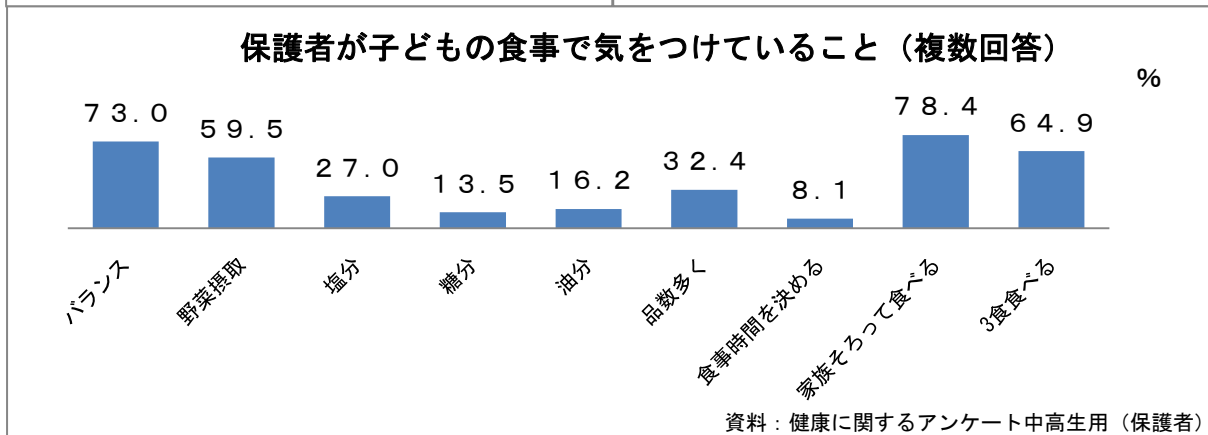
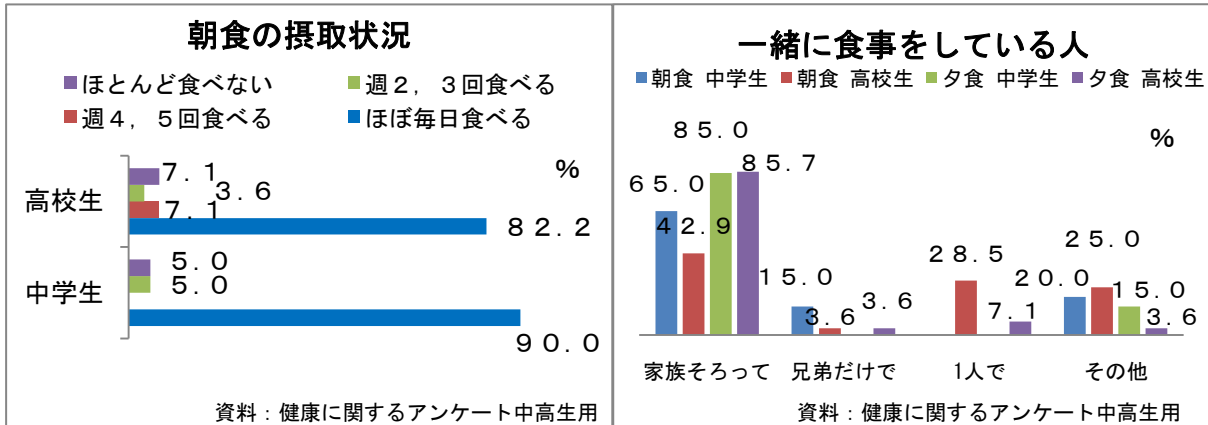
妊娠の届出は、約90%が12週未満という妊娠初期の段階に行われています。妊娠初期は胎児の重要器官が作られる大切な時期であるため、早期から健康管理をするためにも、妊娠の届出は早い段階で行われることが望ましいと言えます。

妊婦健診は妊婦の100%が受診できており、一人約14回受ける妊婦健診のうち、80%以上が「異常なし」の結果で経過、その後は無事出産に至っています。

妊娠期は、母親の身体が大きく変化をする中で、母親自身と胎児の命を守りながら過ごします。そのため、妊婦健診を通じて定期的に日頃の健康状態をチェックし、健康づくりをしながら異常の早期発見・対応ができるようにしておく必要があります。

#### 4) 栄養・食生活

#### 親子期



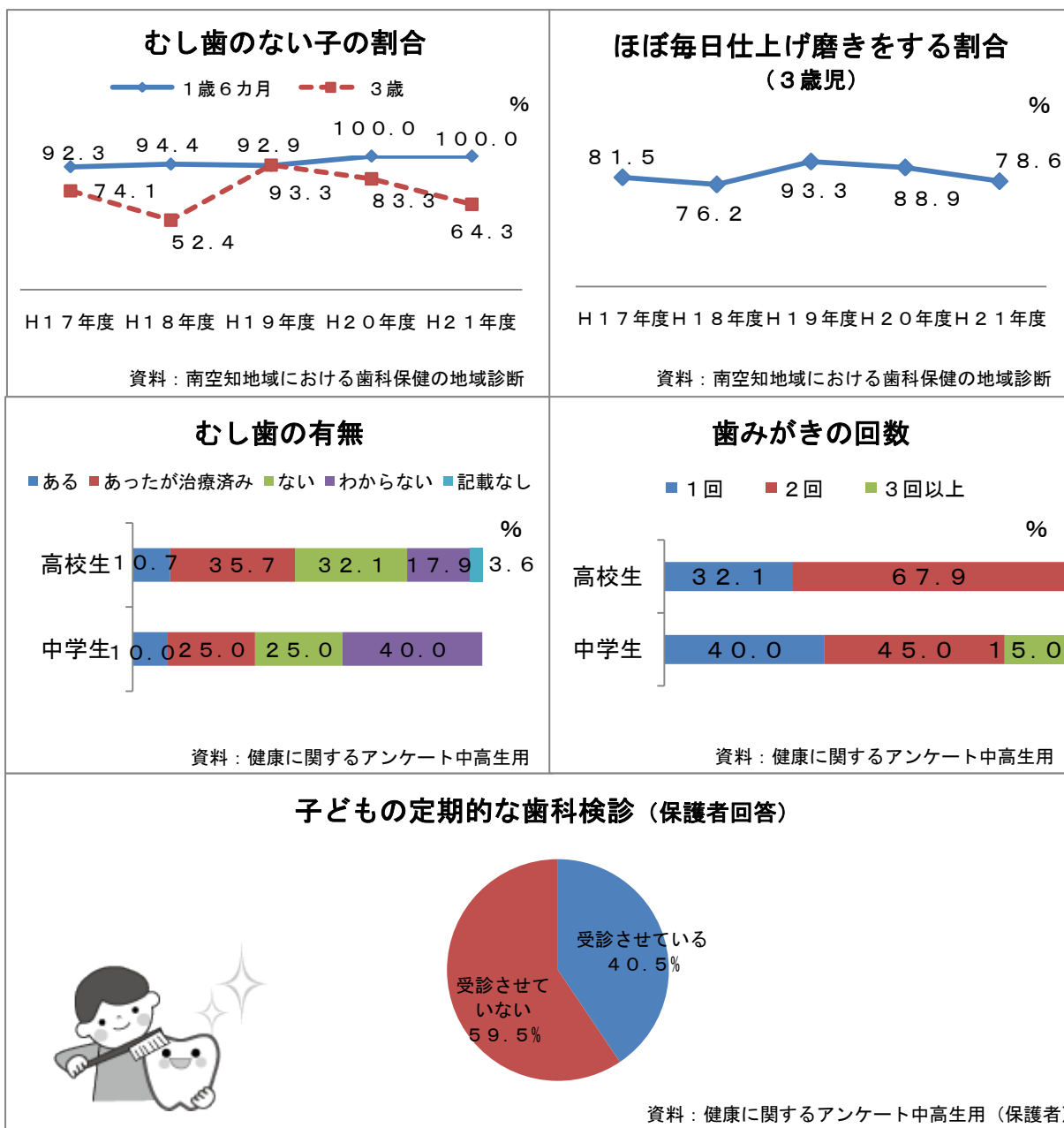
中高生の80%以上がほぼ毎日朝食をとっていますが、朝食を食べない子どもも約6%います。また、家族そろって夕食を食べる家庭は80%以上と多いですが、一方で孤食をしている高校生は約7%います。保護者も食事で気をつけていることとして、家族そろって食べること、3食食べることを意識しており、子どもの食生活への意識の高さがうかがえます。

3食しっかり食べること、家族そろって食事をすることは、子どもや家族の心身の健康づくりの基本となります。今後も保護者が中心となって、子どもの食生活がより良いものとなるよう働きかけをしていくことが大切です。

## 5) 歯の健康

親子期

月形町の12歳児一人当たりのむし歯等本数 3.0本以下（全国平均1.5本） 資料：学校保健調査

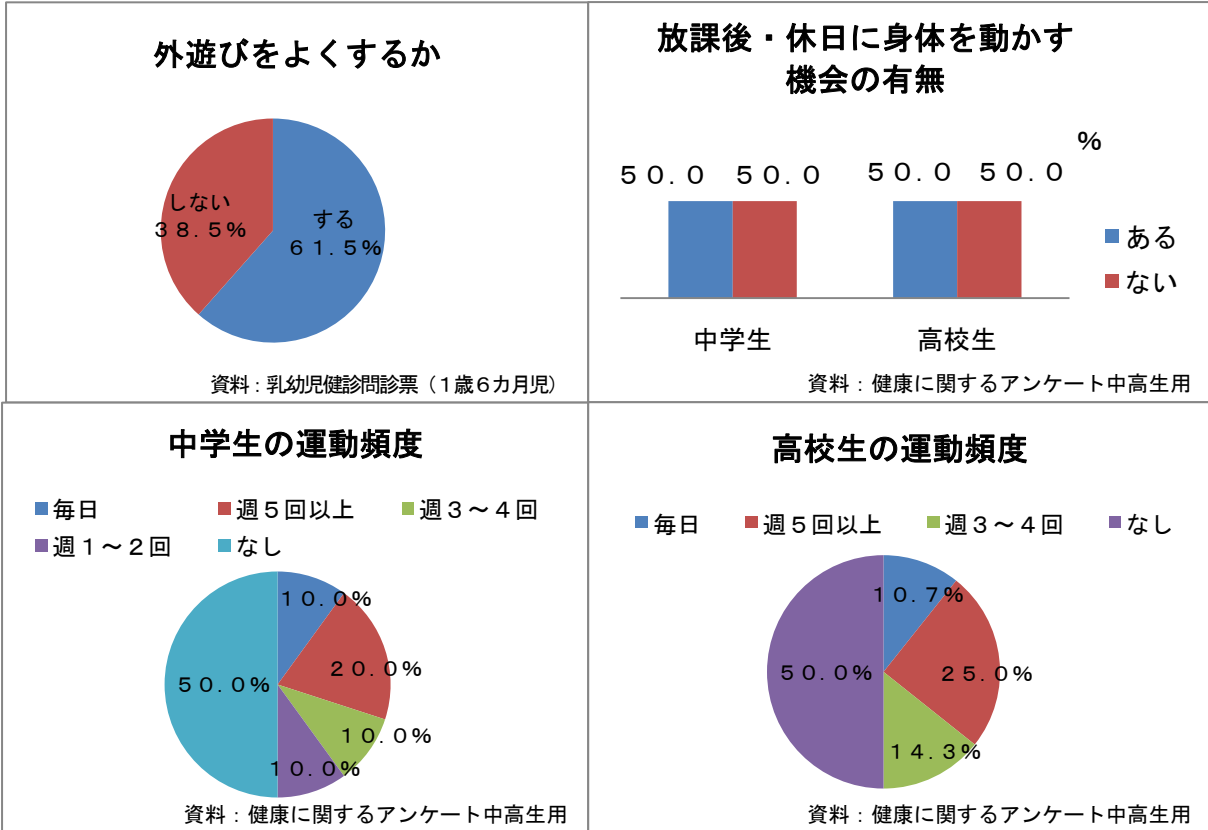


1歳6カ月児でむし歯のない子どもが90%以上を維持していますが、3歳になると60%台に低下しています。そして12歳児では全国平均よりも多くむし歯があり、中高生でむし歯のない子は、全体の約30%程度になってしまい、月形町の子どもの歯の健康は、年齢が進むにつれ悪化しています。

むし歯予防習慣の実態は、幼児の仕上げ磨きは平均約80%の保護者が行っており、中高生の歯みがきは「2回」と答えた子が一番多いですが、「1回」という子も30～40%程度います。定期的な歯科検診については、受診していない子どものほうが多くなっています。

むし歯予防は、歯を失うことや歯周病の予防につながります。また、「美味しく食べる」「話す」など全身の健康づくりにもつながります。乳幼児期から学童期の初めまでは保護者の働きかけが重要ですが、以後は子ども自身がむし歯予防行動をとり続けることが必要です。そのためには保護者が中心となって乳幼児期からむし歯予防を行い、習慣化する働きかけが必要です。

6) 身体活動・運動

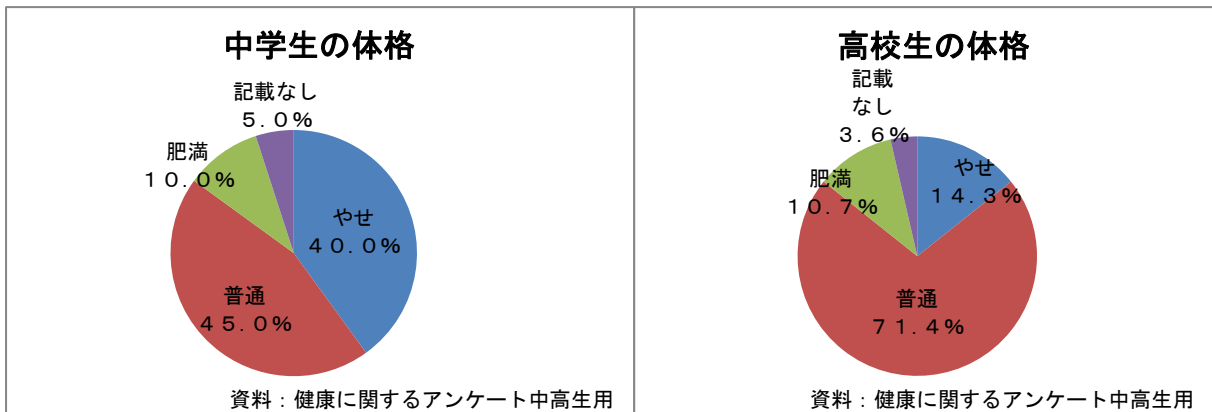


1歳6カ月児で外遊びをよくする子どもは約60%、外遊びをしない子どもは約40%おり、中高生になると、定期的に週3日以上運動している子と、運動していない子がそれぞれ50%となっています。外遊びをしない子や運動習慣のない中高生の運動不足が心配されます。

身体を動かすことは、体力・体づくり、おなかが減って食事をおいしく食べられるほか、将来の生活習慣病予防にもつながっていきます。そのため、子どもの時から運動する習慣を身につけることが重要です。

7) 生活習慣病、がん

注) 生活リズム・・・「こころと休養」の起床・就寝時刻のデータを参照してください。



子宮頸がんワクチン接種者（H22年度 中1～中3女子）接種率72.8%

乳幼児期から早寝早起きのリズムがついており、決まった時刻に寝る・起きるという基本的な生活習慣を確立していますが、中学生以降となると、就寝時間が遅くなるため、間食が増える、睡眠時間が短くなる等の生活習慣への影響が始める時期であるといえます。

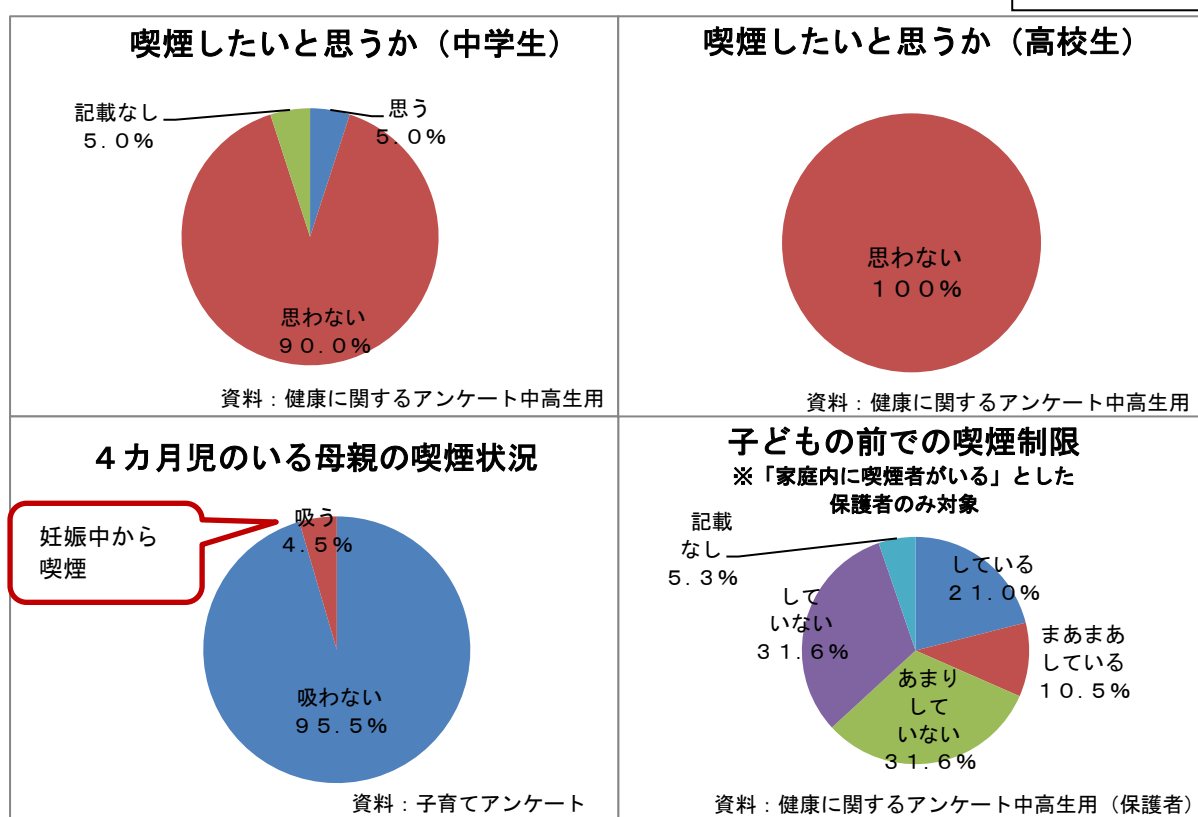
体格は、「肥満」は約10%にとどまっており、「適度な体格」が多くなっています。食生活・運動習慣など生活習慣が乱れると、肥満ややせを招くことがあるので、体格と生活習慣の関係には注意が必要です。

子宮頸がんワクチン接種率から、保護者が子どものがん予防に関心を持っていることがわかります。

子どもの健康的な生活習慣をつくることは、その子の将来の健康につながっています。そのため、子どもの生活習慣の基礎をつくる保護者が、生活習慣病やがん予防について正しい知識や方法を知り、普段の生活に生かしていくことが大切です。

## 8) たばこ

親子期

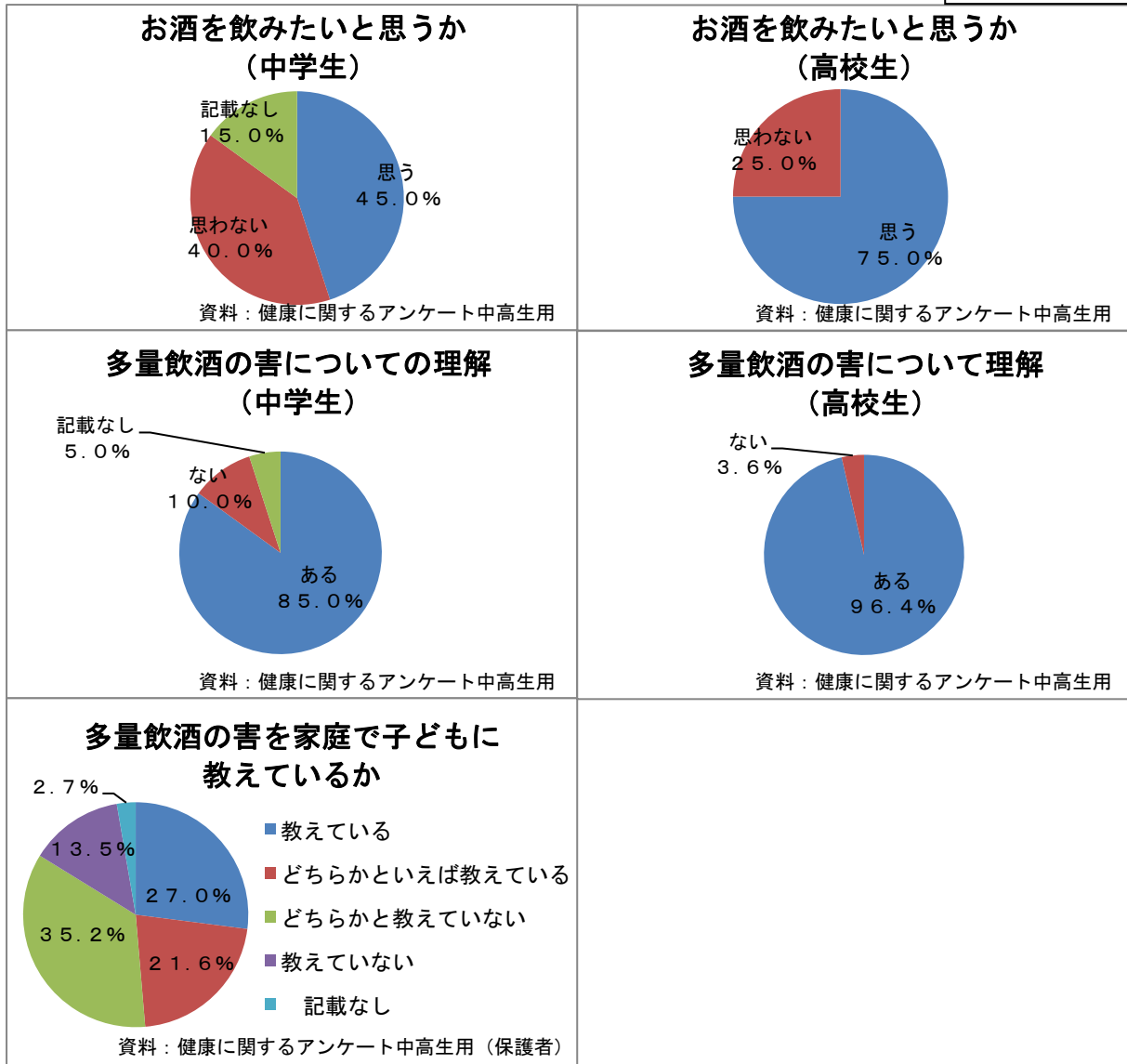


子ども達がたばこを吸う可能性は今のままで行けば低いですが、今後も親子でたばこに関する知識を持ち、子どもの将来の喫煙防止につなげていくことが重要です。

子どもの前で喫煙をしている保護者が60%いることから、子どもを受動喫煙から守るためには、保護者が家庭内で禁煙もしくは分煙する必要があります。また、妊娠期では妊婦さん自身はもちろん、周囲の人も妊婦さんとおなかの赤ちゃんが受動喫煙することがないように気をつける必要があります。

9) アルコール

親子期



多量飲酒による健康への影響について、教えている家庭と教えていない家庭の割合はほぼ同じでした。

喫煙に比べ飲酒を身近に感じている子どもが多いことから、将来の飲酒習慣につながりやすいことが危惧されます。そのため、将来的に多量飲酒することにならないように、子ども自身が飲酒による健康への影響について正しい知識を蓄えておくことが重要です。