

**健康づくりの目標・取り組み**

**《親子期》**



目標：ストレス解消法を持ち、楽しく笑顔で子育てしましょう

<p>現状</p> <p>詳細は P21~22</p>	<p>●子どものこころ・休養は、現時点で大きな課題はないようです。</p> <p>●乳児のいる母親の15%程度が、子育てに対して「負担が増え疲れる」「よくイライラしている」「自分の自由な時間がなくなり苦痛」と感じています。</p> <p>●子どもの成長とともに、母親が感じるストレスも変化しているようです。</p> <p>●学童期・思春期の母親のストレス状況についてデータがないため、今後調査が必要です。</p>		
<p>必要なこと</p> <p>目標達成に</p>	<p>◎ストレス解消法を見つけましょう。</p> <p>◎楽しく笑顔で子育てをしましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○自由に過ごせる時間をつくりましょう。</p> <p>○趣味などを見つけ、取り組んでみましょう。</p> <p>○町内の施設や人を上手に活用しましょう。</p> <p>○心配事やストレスに感じていることを周りの人に話しましょう。</p> <p>○子どもと関わっている人々とコミュニケーションをとりましょう。</p>	
	<p>私の家族ができること</p>	<p>○家族みんなで協力し合って子育てしましょう。</p> <p>○子育てについて家族みんなで話をしましょう。</p> <p>○家族が互いにねぎらう気持ちを忘れないようにしましょう。</p>	
	<p>私の地域ができること</p>	<p>○近所の子育て家庭にあいさつをするなど、声をかけましょう。</p> <p>○地域ぐるみで子育てに協力しましょう。</p> <p>○子育てに関する情報交換ができる場所や機会をつくりましょう。</p>	
<p>行政の取り組み</p>	<p>○子育てに関する相談窓口や、ストレス解消法、一時保育の利用などについて情報提供します。</p> <p>○様々な機会を通じて子育てに関するアドバイスを行います。</p> <p>○親子が集えて、楽しく過ごせる機会を提供します。</p> <p>○趣味活動に活かせるような事業を紹介します。</p> <p>○子育てしやすい環境について関係機関と協議を行います。</p>		
<p>評価指標</p>		<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・ストレス解消法があると答えた割合の増加 ＜保護者アンケートを新設＞</p>	<p>今後調査 します。</p>	<p>100%</p>
	<p>・子どものいる生活について楽しいと感じている割合の増加 ＜保護者アンケートを新設＞</p>		<p>100%</p>
	<p>・ゆったりとした気持ちで子どもと関わっている割合の増加 ＜保護者アンケートを新設＞</p>		<p>100%</p>
<p>・自分の悩みや困り事を相談できる人がいる割合の増加 ＜保護者アンケートを新設＞</p>	<p>100%</p>		

目標：人・世代・地域、色々な交流をしながら子育てをしましょう

<p>現状</p> <p>詳細はP23</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●2歳未満の子がいる親子同士が交流できる機会がありません。</li> <li>●「近所に同じ年代の子のいる家庭が少ない」、「公園に行っても誰もいない」という声や、核家族化等の影響により、乳幼児のいる子育て家庭の孤立化が心配されます。</li> <li>●現状について示すデータが少ないため、今後詳細を知る必要があります。</li> </ul>		
<p>必要なこと 目標達成に</p>	<p>◎地域の人々と交流をしながら子育てをしましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○人が集まるところに積極的に参加しましょう。 ○色々な人とあいさつをしましょう。 ○親子で外に出かけてみましょう。</p>	
	<p>私の家族ができること</p>	<p>○家族で行事やイベントに参加しましょう。</p>	
	<p>私の地域ができること</p>	<p>○色々な人、世代で交流のできる場やイベントづくりをしましょう。</p>	
<p>行政の取り組み</p>	<p>○子連れで参加できる行事や事業、イベントに関する情報提供をします。 ○地域で交流できる場づくりのお手伝いをします。 ○妊婦同士集える場や、小さい子のいる親子が集える場や機会を提供します。</p>		
<p>評価指標</p>			<p>現状値    目標値</p>
	<p>・交流しながら子育てできていると感じている割合の増加等 ＜保護者アンケートを新設＞</p>		<p>今後調査し、設定します。</p>

**目標：安心・安全に出産できるように、母親自身と胎児の健康を守りましょう**

<p>現状</p> <p>詳細は P23～24</p>	<p>●妊娠届出のうち、約90%以上が12週未満で行われています。</p> <p>●妊婦健診未受診者はなく、妊婦全員が受診しており、無事出産に至っています。</p>		
<p>必要なこと 目標達成に</p>	<p>◎妊娠の届出を早めに行い、早い段階から母親の身体と胎児の健康を意識しましょう。</p> <p>◎定期的に妊婦健診を受診し、健康管理をしましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○妊婦健診を受けましょう。</p> <p>○病院で指導されたことに気をつけて生活しましょう。</p> <p>○困った時は、身近な人や保健センターを利用しましょう。</p>	
	<p>私の家族ができること</p>	<p>○妊婦の心身に負担をかけないように、日常生活をサポートしましょう。</p>	
	<p>私の地域ができること</p>	<p>○妊婦を大事にしましょう。</p>	
<p>行政の取り組み</p>	<p>○妊娠・出産に関する情報提供や、相談対応を行います。</p> <p>○妊娠届出の受理と母子手帳の交付を行います。</p> <p>○妊婦健診の助成を行います。</p> <p>○妊娠期の健康管理についてアドバイスを行います。</p>		
<p>評価指標</p>		<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・妊娠届出が12週未満である妊婦の割合の増加 〈母子保健報告システム〉</p>	<p>92.6%</p>	<p>100%</p>
	<p>・妊婦健診受診率の現状維持 〈母子保健報告システム〉</p>	<p>100%</p>	<p>100%</p>
	<p>・周産期死亡率の現状維持 〈北海道保健統計年報〉</p>	<p>0%</p>	<p>0%</p>
<p>・死産率の現状維持 〈北海道保健統計年報〉</p>	<p>0%</p>	<p>0%</p>	

目標： 一日3回、おいしく楽しく食べましょう

<p>現状</p> <p>詳細はP24</p>	<p>●家族みんなで朝食を食べる家庭が約40%以上、夕食を食べる割合が約80%以上ですが、一方で朝食や夕食を一人で食べる中高生も少ない割合ながらもいます。</p> <p>●ほぼ毎日朝食を食べている中高生は約80%以上いますが、「ほとんど食べない」と答えた中高生が5%程度います。</p>		
<p>必要なこと</p>	<p>◎家族で楽しくおいしく食事をしましょう。</p> <p>◎一日3食、食べましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○食事の大切さを知りましょう。</p> <p>○早起きして、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p> <p>○好き嫌いしないで食べましょう。</p>	
	<p>私の家族ができること</p>	<p>○色々な食品が摂れるよう、調理を工夫しましょう。</p> <p>○IP電話に入る毎日のレシピを活用しましょう。</p> <p>○家族そろって食事を食べるよう心がけましょう。</p> <p>○子どもと一緒に食事を作ってみましょう。</p>	
	<p>私の地域ができること</p>	<p>○料理教室や親子での食事会を開きましょう。</p> <p>○レシピを紹介し合いましょう。</p>	
<p>行政の取り組み</p>	<p>○親子で楽しくおいしく食べられるレシピを使った料理教室を開催します。</p> <p>○朝食を食べること、バランス良く食べることの大切さについて情報提供をします。</p> <p>○子どもが好き嫌いを克服できるような調理の工夫について一緒に考えます。</p> <p>○子どもの食生活や栄養について相談対応します。</p>		
<p>評価指標</p>	<p>・家族そろって夕食を食べる割合の増加                  &lt;乳幼児健診問診票、月形町健康に関するアンケート小学生用、中学生用&gt;</p>	<p>現状値 85.4%</p>	<p>目標値 90%以上</p>
	<p>・朝食を毎日食べる割合の増加                  &lt;乳幼児健診問診票、月形町健康に関するアンケート小学生用・中学生用&gt;</p>	<p>86.1%</p>	<p>100%</p>

目標： 乳幼児期からむし歯を予防しましょう

<p>現状</p> <p>詳細はP25</p>	<p>●1歳6カ月児でむし歯のない子どもは90%~100%、3歳児になると約60%、中高生では約30%まで低下しています。</p> <p>●12歳児は一人平均3.0本以下のむし歯があり、北海道の平均値よりも高くなっています。</p>		
<p>必要なこと 目標達成に</p>	<p>◎乳幼児期からむし歯予防法を習慣化することができるようになりましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私が できること</p>	<p>○食後や寝る前に歯みがきをしましょう。</p> <p>○むし歯の予防方法を知りましょう。</p>	
	<p>私の家族が できること</p>	<p>○乳歯が生えはじめたらケアをしましょう。</p> <p>○仕上げ磨きをしましょう。</p> <p>○おやつ時間を決め、だらだら食べを防ぎましょう。</p> <p>○定期的に歯科検診を受診させましょう。</p>	
	<p>私の地域が できること</p>	<p>○むし歯予防に関心を持ちましょう。</p>	
<p>行政の取り組み</p>	<p>○むし歯予防に関する情報提供や健康教育を実施します。</p> <p>○むし歯予防に向け親子の関心が高まるよう、むし歯のない子表彰を実施します。</p> <p>○乳幼児歯科検診・フッ素塗布の実施をします。</p> <p>○定期的な歯科検診受診の必要性について情報提供します。</p>		
<p>評価指標</p>		<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・むし歯のない3歳児の割合の増加 ＜南空知地域における歯科保健の地域診断＞</p>	<p>64.0%</p>	<p>80% 以上</p>
	<p>・12歳の一人あたりのむし歯等数の減少 ＜学校保健調査報告書＞</p>	<p>3.0本</p>	<p>2.0本以下</p>
	<p>・むし歯のない中高生の割合の増加 ＜月形町健康に関するアンケート中高生用＞</p>	<p>28.6%</p>	<p>35% 以上</p>
	<p>・ほぼ毎日仕上げ磨きをしている割合の増加 ＜南空知地域における歯科保健の地域診断＞ ＜月形町健康に関するアンケート小学生用新設＞</p>	<p>(3歳児) 89.3%</p>	<p>100% (学童期) 今後調査し、設定します。</p>
	<p>・1日2回以上歯みがきをしている中高生の割合の増加 ＜月形町健康に関するアンケート中高生用＞</p>	<p>64.0%</p>	<p>100%</p>
	<p>・定期的に歯科検診を受けている中高生の割合の増加 ＜月形町健康に関するアンケート中高生用＞</p>	<p>41.0%</p>	<p>80% 以上</p>

目標： 外で元気に身体を動かしましょう

<p>現状</p> <p>詳細はP26</p>	<p>●1歳6カ月児で「外遊びをよくする」のは約60%、中高生となると運動習慣ある子は約50%となっています。</p> <p>●中高生で運動習慣のない子どもは約50%います。</p>			
<p>目標達成に必要なこと</p>	<p>◎外で身体を動かすことを習慣化しましょう。</p>			
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>で私ができること</p>	<p>○友達を誘って外で遊んだり、運動しましょう。</p> <p>○ルールを守って安全な場所で身体を動かしましょう。</p> <p>○町内の施設を活用しましょう。</p> <p>○身体を動かすイベント・行事に参加しましょう。</p>		
	<p>で私の家族ができること</p>	<p>○外で遊ぶ、運動をするよう子どもに声をかけましょう。</p> <p>○幼児期は親子一緒に外で遊びましょう。</p> <p>○町内の施設を活用しましょう。</p> <p>○身体を動かすイベント・行事に参加しましょう。</p> <p>○外で活動する時は、安全に気をつけるよう子どもに伝えましょう。</p>		
	<p>で私の地域ができること</p>	<p>○子どもが身体を動かすことのできる機会や場を提供しましょう。</p> <p>○身体を動かす行事やイベントを行いましょう。</p> <p>○季節に応じて色々な外遊び・運動を子どもに教えましょう。</p>		
<p>行政の取り組み</p>	<p>○活動しやすい環境づくりのため、関係部署に働きかけを行います。</p> <p>○身体を動かす行事やイベント、月形町の自然を生かした身体を動かすことのできる場所について情報提供を行います。</p> <p>○身体を動かすことの大切さについて色々な機会を通じて伝えていきます。</p>			
<p>評価指標</p>			<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・外遊びをよくする子どもの割合の増加                  &lt;保護者アンケート、月形町健康に関するアンケート小学生用新設&gt;</p>		<p>3歳児、小学生                  今後調査し、設定                  します。</p>	
	<p>・放課後・休日に身体を動かす機会がある割合の増加                  &lt;月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用&gt;</p>		<p>50.0%</p>	<p>60%</p>
<p>・TVゲーム等をして過ごすことの多い子どもの割合の減少                  &lt;月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用&gt;</p>		<p>3歳児                  今後調査し、設定                  します。</p>		
		<p>学童期以降                  43.3%</p>	<p>35%</p>	



**目標：子どもが適切な生活習慣を身につけ、生活習慣病やがんを  
予防できるようにしましょう。**

<p>現状</p> <p>詳細は P26~27</p>	<p>●幼児期は早寝早起きができていますが、学童・思春期になると就寝時間が遅くなっている傾向にあります。</p> <p>●子どもの肥満は、約10%となっています。</p>			
<p>必要なこと 目標達成に</p>	<p>◎保護者が子どもの身体を病気から守る知識や方法を知り、生活に取り入れましょう。</p> <p>◎子どもの時から適切な生活習慣を身につけましょう。</p>			
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私が できること</p>	<p>○保護者：生活習慣の大切さや、生活習慣病・がんの予防方法を知りましょう。</p> <p>○子ども：早寝早起きをしましょう。</p> <p>過度なダイエットはやめましょう。</p> <p>※P34、P36も参照して下さい。</p>		
	<p>私の家族が できること</p>	<p>○野菜摂取や栄養バランスに配慮して、食事やお弁当を作りましょう。</p> <p>○家族で運動する習慣づくりに取り組みましょう。</p> <p>○3食しっかり食べるために、おやつや間食を摂り過ぎないように注意しましょう。</p> <p>○健康的な生活習慣づくりについて、家族で話をしましょう。</p> <p>※P34、P36も参照して下さい。</p>		
	<p>私の地域が できること</p>	<p>※P34、P36を参照してください。</p>		
<p>行政の取り組み</p>	<p>○保護者に対して、子どもの健康的な生活習慣づくりのアドバイスをを行います。</p> <p>○生活習慣病・がんについての情報や、予防方法を伝えていきます。</p> <p>○健康的な習慣づくりを普段の生活にどのように取り入れたらよいか、一緒に考えます。</p> <p>※P34、P36も参照して下さい。</p>			
<p>評価指標</p>			<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・おやつ時間を決めて食べている3歳児の割合の増加 ＜南空知地域における歯科保健の地域診断＞</p>		<p>68.0%</p>	<p>80% 以上</p>
	<p>・肥満傾向にある学童期以降の子どもの割合の減少 ＜月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用＞</p>		<p>10.7%</p>	<p>8% 以下</p>
	<p>・早寝をする子どもの割合の増加 ＜むし歯予防教室アンケート、月形町健康に関するアンケート小学生用新設＞</p>		<p>幼児 94.0%</p>	<p>100%</p>
	<p>・早起きをする子どもの割合の増加 ＜むし歯予防教室アンケート、月形町健康に関するアンケート小学生用新設＞</p>		<p>幼児 66.0%</p>	<p>80% 以上</p>
	<p>・「眠れている」と感じる中高生の割合の増加 ＜月形町健康に関するアンケート中高生用＞</p>		<p>今後調査し、設定します。</p>	

目標：たばこの煙から子どもを守りましょう

<p>現状</p> <p>詳細は P27</p>	<p>●子どもの前で喫煙をしていない家庭より、喫煙をしている家庭の割合が多くなっています。</p> <p>●たばこに対してマイナスのイメージを持っている中高生が多く、たばこの害についても理解をしています。</p> <p>●将来の喫煙について、「喫煙したくない」と回答している中高生が90%以上います。</p>		
<p>必要なこと</p> <p>目標達成に</p>	<p>◎妊婦や子どもが受動喫煙をすることのないようにしましょう。</p> <p>◎たばこが健康に与える影響について親子で理解しましょう。</p> <p>◎未成年が喫煙することのないようにしましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○保護者：子どものいる前で喫煙しないようにしましょう。</p> <p>○中高生：たばこの害について知識を深め、喫煙しないようにしましょう。</p> <p>○妊娠中は喫煙しないようにしましょう。</p>	
	<p>私の家族ができること</p>	<p>○子どもや妊婦の前では喫煙しないようにしましょう。</p> <p>○家庭内で分煙をしましょう。</p> <p>○子どもや妊婦と一緒に外出するときは、禁煙席に座りましょう。</p> <p>○たばこの害について親子で話をしましょう。</p>	
	<p>私の地域ができること</p>	<p>○子どもや妊婦の前では喫煙しないようにしましょう。</p> <p>○大人が子どもに喫煙を勧めないようにしましょう。</p> <p>○大勢の人が集まる場合は、禁煙もしくは分煙にしましょう。</p> <p>○未成年にたばこを売らない、渡さないようにしましょう。</p>	
<p>行政の取り組み</p>	<p>○たばこの害について情報提供をします。</p> <p>○妊婦には保健指導時に禁煙を勧め、サポートします。</p> <p>○妊婦や子どもの前では喫煙をしないよう、伝えていきます。</p> <p>○大勢の人が集まる場では、禁煙もしくは分煙するよう伝えていきます。</p>		
<p>評価指標</p>		<p>現状値</p>	<p>目標値</p>
	<p>・妊婦の喫煙率の低下 ＜4カ月児子育てアンケート＞</p>	<p>4.8%</p>	<p>0%</p>
	<p>・家庭での分煙率の上昇 ＜妊娠期のアンケートに新設＞</p>	<p>妊娠期 今後調査し、設定します。 学童期以降 33.3%</p>	<p>50% 以上</p>
	<p>・たばこの影響について知っている子どもの割合の増加 ＜月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用＞</p>	<p>97.5%</p>	<p>100%</p>
	<p>・たばこの影響について子どもに伝えている保護者の割合の増加 ＜月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用＞</p>	<p>73.0%</p>	<p>80% 以上</p>
	<p>・未成年の喫煙率 ＜月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用新設＞</p>	<p>今後調査 します</p>	<p>0%</p>

**目標：アルコールが健康に与える影響を理解し、未成年が飲酒することのないようにしましょう**

<p>現状</p> <p>詳細はP28</p>	<p>●中高生の約85%以上がアルコールの多量摂取による健康への影響について理解しているようです。</p> <p>●将来の飲酒については、「飲みたい」と答えた中高生が約40%以上います。</p>		
<p>必要なこと</p> <p>目標達成に</p>	<p>◎アルコールが健康に与える影響について親子で理解しましょう。</p> <p>◎未成年が飲酒をすることのないようにしましょう。</p>		
<p>住民の皆さんへ提案</p>	<p>私ができること</p>	<p>○アルコール摂取と健康への影響について理解しましょう。</p> <p>○未成年は飲酒をしないようにしましょう。</p>	
	<p>私の家族ができること</p>	<p>○アルコールと健康について親子で話をしましょう。</p> <p>○未成年にお酒を勧めないようにしましょう。</p>	
	<p>私の地域ができること</p>	<p>○未成年の飲酒を見かけたら、注意しましょう。</p> <p>○未成年にお酒を売らない、渡さないようにしましょう。</p>	
<p>行政の取り組み</p>	<p>○アルコールと健康の関係について情報提供します。</p>		
<p>評価指標</p>	<p>・アルコール摂取による健康への影響について理解している子どもの割合の増加                  &lt;月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用&gt;</p>	<p>現状値 90.7%</p>	<p>目標値 100%</p>
	<p>・アルコールの影響について子どもに伝えている保護者の割合の増加                  &lt;月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用&gt;</p>	<p>48.7%</p>	<p>60%以上</p>
	<p>・未成年の飲酒率                  &lt;月形町健康に関するアンケート小学生用・中高生用新設&gt;</p>	<p>今後調査します。</p>	<p>0%</p>

