

## 2 基本方針② ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます

### (1) 次世代の健康

生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送るためには、妊娠中や子どもの頃からの健康、すなわち次世代の健康が重要です。

子どもの頃から望ましい生活習慣を身に付け、健やかに発育することで、生活習慣病を予防し、成人期、高齢期にわたる将来の健康につなげることができます。

※ 次世代とは、おおむね0歳から19歳までの方をいいます。

#### 【現状と課題】

- 前計画において、15歳から19歳までの男女の朝食の欠食率は、減少（改善）したものの、目標値には達しませんでした。また、子どもの健やかな発育に悪影響を及ぼす喫煙や飲酒については、未成年者の喫煙率及び飲酒率はともに減少（改善）したものの、なくすことはできませんでした。

このため、食生活や運動など、子どもにとって望ましい生活習慣等を定着させるとともに、未成年者の喫煙・飲酒防止対策など、子どもの健やかな発育を促す必要があります。

- 妊娠中の喫煙については、出生時の体重が2,500g未満の低出生体重児の要因の一つであるほか、妊娠合併症（自然流産、早産、子宮外妊娠、前置胎盤や胎盤早期剥離など）のリスクや、出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクもあります。前計画において、妊産婦の喫煙率は減少（改善）したものの、なくすことはできませんでした。

このため、喫煙防止対策など、妊婦を対象とした心身の健康づくりに取り組む必要があります。

- 核家族化の進展や地域のつながりの弱体化などにより、子育てに関する日常的な相談相手がおらず、それにより子育てに対する負担感や不安を抱え込む親が多くいます。

このため、子どもと親を取り巻く地域、学校、企業などが連携して子どもの健康を支える取組を行う必要があります。

#### 【施策の方向性】

##### ア 子どもと親の健康づくり

食生活や運動など、子どもにとって望ましい生活習慣等を定着させ、子どもの健やかな発育を促すとともに、妊産婦の心身の健康づくりを行います。

## 第1章 基本方針に基づく施策

### 2 基本方針② ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます

#### 主な事業・取組

#### ○妊産婦・乳幼児の健康づくり

主な事業・取組	概要の説明
母子健康手帳の交付及び妊婦相談	妊娠の届出をした妊婦に対し母子健康手帳を交付し、妊娠や出産に関する相談を行うとともに、妊娠・授乳時における飲酒・喫煙の害を周知する。
妊婦健康診査	妊婦の健康管理、疾病の早期発見及び早期治療を図るため、医療機関において健康診査（歯科健康診査を含む。）を実施する。
産後の母親の心身の健康に関する普及啓発	産後うつ病等の早期発見・対応を図るため、産後の母親の心身の変化や産後うつ病についての啓発用リーフレットを出生届時等に配付する。
乳幼児健康診査	乳児の健康管理、疾病や障害の早期発見及び早期治療を図るため、医療機関において健康診査を実施する。 また、1歳6か月児及び3歳児に対し、保健センターにおいて心身の発育・発達状況の診査を実施し、専門職が適正な指導を行うとともに、1歳6か月児を対象に、う蝕予防のためのフッ素塗布を行う。
4か月児健康相談	4か月の乳児を対象に、疾病の予防や健康の保持増進を図るため、保健センターにおいて、小児科医師、保健師、栄養士等による健康相談を行う。
食育教室、食生活相談	離乳食・食育教室等の開催、乳幼児健康診査等における食生活指導・相談の実施により、望ましい食生活、子どもの発達に応じた食事の進め方、調理方法などについて普及啓発を行い、子どもと親の健康づくりを推進する。
地域子育て支援センター育児講座	妊産婦とその配偶者及び乳幼児と保護者等を対象に、子育てや子どもの病気の予防、食生活、う蝕予防に関する教室等を開催する。
運動教室、体験教室	保健センターやスポーツセンター等において、親子で楽しみながら遊びやウォーキングなどに取り組むため、運動教室や体験教室を行う。
公民館学習会	公民館において、子どもの発達段階に応じた家庭教育学級などの家庭教育の知識や技術の向上、子育て広場やおはなし会などの子育て支援に関する事業を行う。

#### ○保育園・幼稚園・学校における子どもの健康づくり

主な事業・取組	概要の説明
保育園における食育の推進	望ましい生活習慣の確立や規則正しい食事のリズムの大切さ、家族などで食卓を囲む機会の大切さについての啓発を図るため、給食指導や食材に親しむ体験活動を行うとともに、保護者に対して食育通信等を通じて情報提供を行う。
「生きた教材」である学校給食を活用した指導	栄養バランスの大切さ、食への感謝、食事のマナー、広島の記事などについて、生きた教材である学校給食を活用して指導する。
学校保健委員会を活用した食育推進	教職員及び保護者や学校医等で構成する学校保健委員会において、「食と健康」に関する児童生徒の課題について協議や情報交換を行う。

## 第1章 基本方針に基づく施策

### 2 基本方針② ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます

「子どもがつくる我が家のごはん」への支援	小学校卒業までに朝ごはんの、中学校卒業までに1日分の食事の、栄養バランスを考えた献立を作成し、一人で作れるようになるよう、学校・家庭で支援する。
食育だより・給食試食会・参観日等を活用した家庭との連携	家庭との連携促進に向け、食育だより・給食試食会・参観日等を活用し、学校における食育のほか、給食の食材やレシピ、家庭での食生活のあり方などについて情報提供を行う。
小学校における「上手な手洗い授業」	食中毒、感染症予防には手洗いが必要であることを理解させ、正しい手洗い習慣を習得させるため、市内小学校1年生を対象に「上手な手洗い授業」を実施する。
未就学児への防煙教育	未就学児に対して、保育園や幼稚園での紙芝居による防煙教育を実施する。
飲酒喫煙・薬物乱用防止教室	各学校において、薬物等の専門家を招へいし、飲酒喫煙・薬物乱用を防止するための授業を実施する。
飲酒喫煙防止の啓発活動	飲酒喫煙を防止するための啓発パンフレットを作成し、学校や幼稚園の保護者に配布する。

## イ 子どもの健康を支える環境づくり

学校、地域団体、企業等が連携して、食生活、運動等の生活習慣や子育て支援に関する取組等を実施し、子どもの健康を支えます。

主な事業・取組	
主な事業・取組	概要の説明
常設オープンスペースの設置	行政と地域団体等との協働により運営する常設オープンスペースにおいて、乳幼児とその保護者が自由に交流できる場の提供や子どもの食生活等に関する講座、子育ての相談等を実施する。
学校における地域社会と連携した食育	地域人材や関係行政機関、ひろしま食育ネットワーク等の人材を活用し、食育の一層の充実を図る。
「わ食の日（和食・輪食・環食）」の啓発	「わ食の日」のぼり旗を掲出するなどPRを行うとともに、ひろしま食育ネットワークを通じて、食に関わる各主体との連携による運動を展開する。
「朝ごはんキャンペーン」運動の推進	「朝ごはんキャンペーン」運動のぼり旗の掲出などPRを行うとともに、ひろしま食育ネットワークを通じて、食に関わる各主体との連携による運動を展開する。
地域スポーツ振興担当コーディネーターによる子ども会や児童館の事業への支援	地域における子どものスポーツ活動を促進するため、子ども会や児童館で実施している体操やニュースポーツなどの指導者に対し、地域スポーツ振興担当コーディネーターによる支援を行う。
「広島市未成年者の禁酒・禁煙環境づくり事業実行委員会」の取組	未成年者への飲酒・喫煙防止の普及啓発を行うため、学校、地域団体、関係団体、関連事業者、行政で構成する「広島市未成年者の禁酒・禁煙環境づくり事業実行委員会」の活動を通じた取組を行う。

女性・男性のためのなんでも相談	男女共同参画推進センターにおいて、介護・家族・子育て・仕事・健康など、女性や男性が直面する様々な悩みや不安に対応する相談を実施する。
-----------------	--

【目標】

① 健康な生活習慣を有する子どもの割合の増加

・ 朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合の増加

食生活は、健やかな心身を育むうえで不可欠な生活習慣であり、幼少期からの食習慣は成人期の食習慣に影響を及ぼすことから、「朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合の増加」を目指し、広島市子ども施策総合計画及び第2次広島市食育推進計画の目標（100%）に準じて目標を設定します。

目標項目	朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合の増加
指標	朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合
現状	小学生 97.0% 中学生 95.0% (平成23年度)
目標	小学生 100% 中学生 100% (平成27年度)
データソース	広島県「『基礎・基本』定着状況調査」

・ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加

運動やスポーツを習慣的にしている子どもを増やすことにより、心身の健康の保持・増進や体力の向上が図られ、成人期、高齢期にわたって健やかで心豊かな生活を送ることができることから、「運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加」を目指し、国目標（増加傾向へ）に準じて目標を設定します。

目標項目	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加
指標	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合
現状	週に3日以上 小学5年生 男子62.8% 女子38.5% (平成21年度)
目標	増加傾向へ (平成34年度)
データソース	文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

② 適正体重の子どもの増加

・ 全出生数中の低出生体重児の割合の減少

低出生体重児は、成人期、高齢期において糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいことから、「全出生数中の低出生体重児の割合の減少」を目指し、国目標（減少傾向へ）に準じて目標を設定します。

目標項目	全出生数中の低出生体重児の割合の減少
指標	全出生数中の低出生体重児の割合
現状	9.3% (平成22年)
目標	減少傾向へ (平成26年)
データソース	厚生労働省「人口動態統計」

### ・ 肥満傾向にある子どもの割合の減少

子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結び付きやすいといわれていることから、成人期、高齢期における肥満や生活習慣病の発症を予防するため、「肥満傾向にある子どもの割合の減少」を目指し、国目標（減少傾向へ）に準じて目標を設定します。

目標項目	肥満傾向にある子どもの割合の減少
指標	肥満傾向にある子どもの割合
現状	小学生 男子4.1% 女子3.3% 中学生 男子3.7% 女子4.9% (平成22年度)
目標	減少傾向へ (平成26年)
データソース	広島市教育委員会健康診断結果

### ③ 食卓を囲む家族等との団らんを実践している者の割合の増加

家族との「共食」は、望ましい食習慣の実践や、食の楽しさを実感させ精神的な豊かさをもたらすと考えられます。特に、家族との共食頻度が低い児童生徒においては、肥満・過体重が多いことが報告されており、孤食頻度が高い中学生は様々な自覚的症状の訴えが多く、共食頻度が高い中学生は野菜・果物・ご飯をよく食べる者が多いなど、食物摂取状況が良好な傾向にあることが報告されています。また、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連することが報告されています。これらのことから「食卓を囲む家族等との団らんを実践している者の割合の増加」を目指し、第2次広島市食育推進計画の目標（80%以上）に準じて目標を設定します。

目標項目	食卓を囲む家族等との団らんを実践している者の割合の増加
指標	食卓を囲む家族等との団らんを実践している者の割合
現状	74.7% (平成23年度)
目標	80%以上 (平成27年度)
データソース	広島市「食育に関する調査」

### ④ 妊娠中の喫煙をなくす

妊娠中の喫煙は、低出生体重児だけでなく、妊娠合併症や出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスク要因となることから、国目標及び広島市子ども施策総合計画の目標に準じて「妊娠中の喫煙をなくす」ことを目標とします。

目標項目	妊娠中の喫煙をなくす
指標	妊婦の喫煙率
現状	3.4% (平成24年度)
目標	0% (平成34年度)
データソース	広島市母子健康手帳交付時調査

## ⑤ 妊娠中の飲酒をなくす

妊娠中の飲酒は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児にも胎児性アルコール症候群や発達障害を引き起こすなどの悪影響があることから、国目標に準じて「妊娠中の飲酒をなくす」ことを目標とします。

目標項目	妊娠中の飲酒をなくす
指標	妊婦の飲酒率
現状	0.7% (平成24年度)
目標	0% (平成34年度)
データソース	広島市母子健康手帳交付時調査

## ⑥ 未成年者の喫煙をなくす

未成年期からの喫煙は、健康への影響が大きく、成人になってからも喫煙が継続されやすいことから、国目標及び広島市子ども施策総合計画の目標に準じて「未成年者の喫煙をなくす」ことを目標とします。

目標項目	未成年者の喫煙をなくす
指標	未成年者の喫煙率
現状	男子 4.2% 女子 1.8% (平成23年度)
目標	男子 0% 女子 0% (平成34年度)
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

## ⑦ 未成年者の飲酒をなくす

未成年者の飲酒は、体内に入ったアルコールが身体の発達や臓器の機能に悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げるだけでなく、事件や事故に巻き込まれやすくなるなど、社会的な問題を引き起こしやすくなっていることから、国目標及び広島市子ども施策総合計画の目標に準じて「未成年者の飲酒をなくす」ことを目標とします。

目標項目	未成年者の飲酒をなくす
指標	未成年者の飲酒率
現状	男子 5.3% 女子 1.8% (平成23年度)
目標	男子 0% 女子 0% (平成34年度)
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

## ⑧ 乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加

## ・ 3歳児でう蝕のない者の割合の増加

3歳児は乳歯咬合の完成期であり、乳歯う蝕の状況を評価する上で最もよく用いられる年代であることから、「3歳児でう蝕のない者の割合の増加」を目指し、国が定める「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」における目標（90%）に準じて目標を設定します。

目標項目	3歳児でう蝕のない者の割合の増加
指標	3歳児でう蝕のない者の割合
現状	82.3% (平成23年度)
目標	90% (平成34年度)
データソース	広島市3歳児健康診査結果

・ 12歳児でう蝕のない者の割合の増加

12歳児は永久歯（第三大臼歯を除く。）咬合の完成期であり、「12歳児の1人平均う歯数」は、う蝕だけでなく地域住民の歯科口腔保健状況全体を評価する指標として国際的に使用されています。

「12歳児の1人平均う歯数」については、すでに世界保健機関（WHO）の目標値である1.0歯以下を達成していることから、引き続きこれを維持するとともに、「12歳児でう蝕のない者の割合の増加」を目指し、国が定める「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」における目標（65%）に準じて目標を設定します。

目標項目	12歳児でう蝕のない者の割合の増加
指標	12歳児でう蝕のない者の割合
現状	62.4% (平成23年度)
目標	65% (平成34年度)
データソース	広島市学校歯科検診結果（中学校1年生）

