

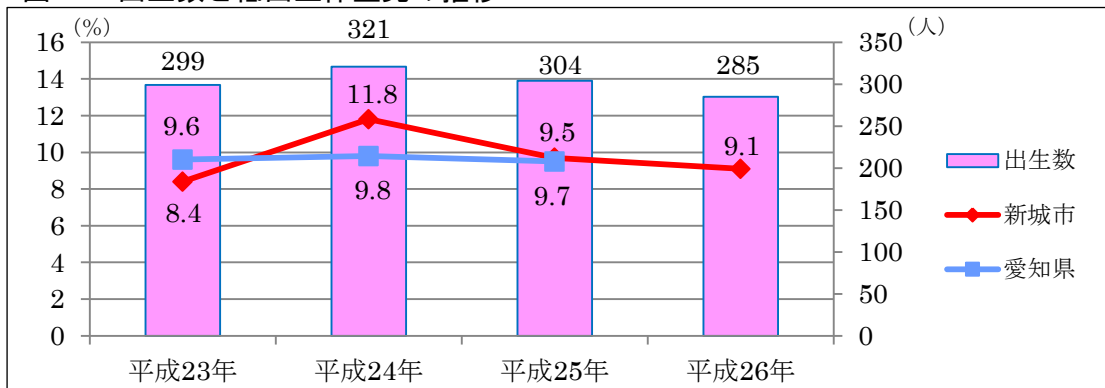


4 健やか親子

①現状

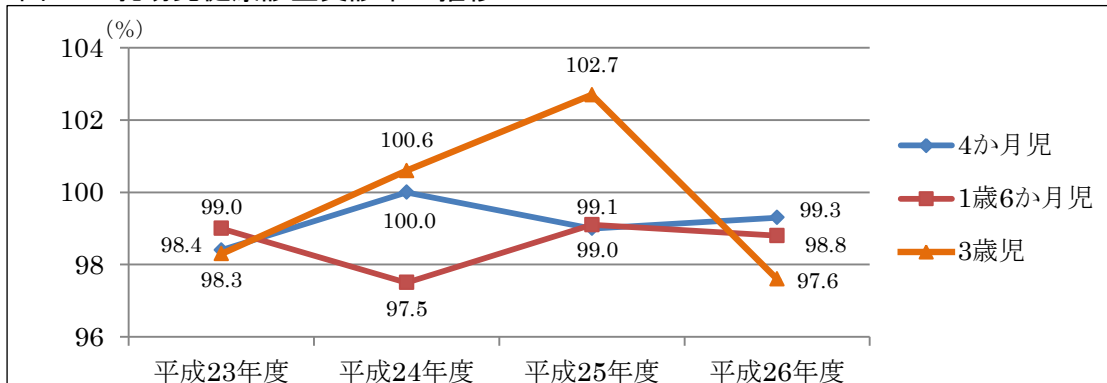
- ・ 出生数のうち低出生体重児（2,500g未満）の割合は、10%前後を推移しています。
- ・ 乳幼児健康診査の受診率は、例年100%前後*を推移しています。未受診者については、個別に受診勧奨をしています。
- ・ 1か月児から4か月児にかけて母乳を継続する割合が年々高くなっています。
- ・ 父親と一緒に育児をしていると感じる母親の割合は、4か月児95.0%、1歳6か月児91.0%、3歳児89.0%と子どもの年齢が上がるにつれて減少しています。
- ・ 子どもに対して育てにくさを感じる母親の割合は、4か月児14.0%、1歳6か月児34.0%、3歳児51.0%と子どもの年齢が上がるにつれて、増加しています。
- ・ ゆったりとした気持ちで子育てができていると感じる母親の割合は、4か月児83.2%、1歳6か月児66.8%、3歳児64.0%と子どもの年齢が上がるにつれて減少しています。
- ・ 事故予防に努める保護者の割合は、4か月児で69.1%と特に低くなっています。

図48 出生数と低出生体重児の推移



(出典：愛知県衛生年報)

図49 乳幼児健康診査受診率の推移

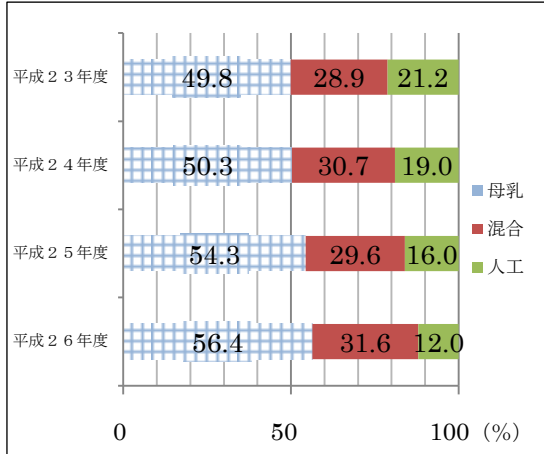


*受診率は、前年度未受診者が当該年度に受診した場合は、100%を超える。

(出典：平成23～26年度保健業務のまとめ)

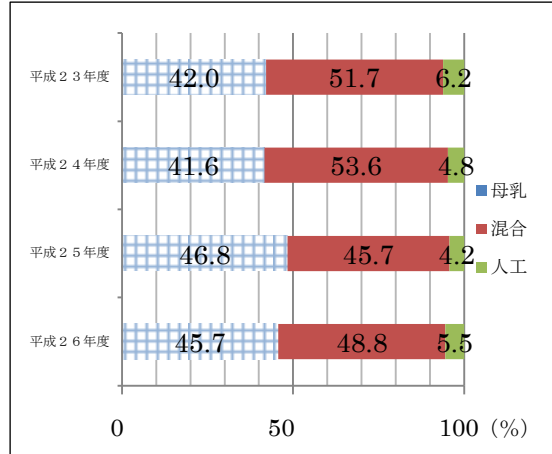


図50 1か月児の栄養方法



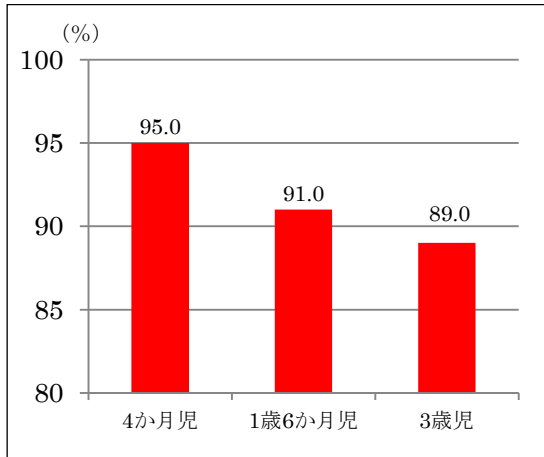
(出典：母子保健報告)

図51 4か月児の栄養方法



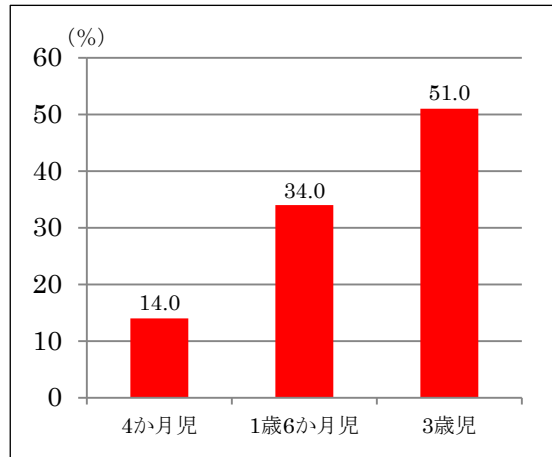
(出典：母子保健報告)

図52 父親と一緒に育児をしていると感じる母親の割合



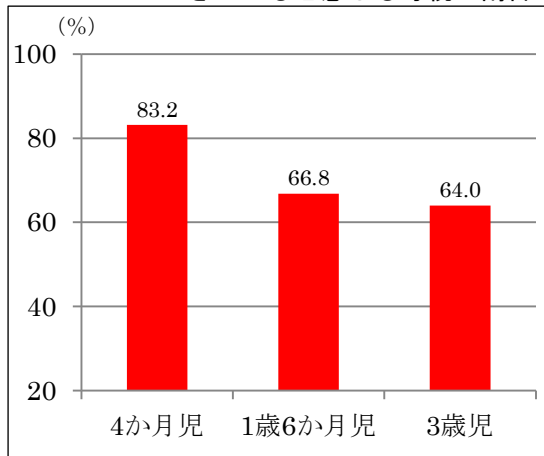
(出典：平成26年乳幼児健康診査受診者問診項目集計)

図53 子どもに対して育てにくさを感じる母親の割合



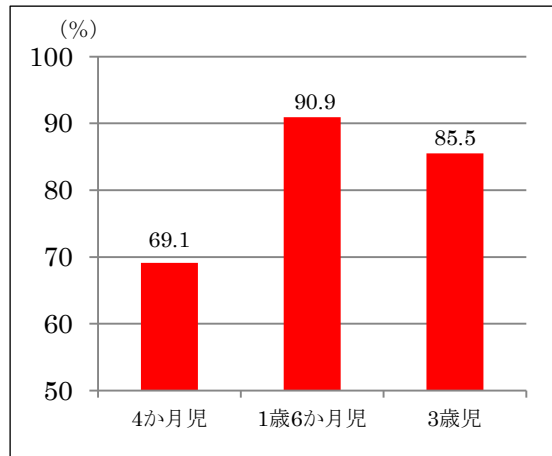
(出典：平成26年乳幼児健康診査受診者問診項目集計)

図54 ゆったりとした気持ちで子育てができていると感じる母親の割合



(出典：平成26年愛知県母子健康診査マニュアル集計)

図55 事故予防に努める保護者の割合



(出典：平成26年乳幼児健康診査受診者問診項目集計)



②課題

- ・妊娠、出産、育児に関する母親の不安や心配を軽減し、安心して子育てができるように、切れ目のない支援体制の充実を図る必要があります。
- ・低出生体重児は、妊娠中の体重・体調管理や喫煙等の影響を受けやすいため若い頃からの健康管理が必要です。
- ・子どもの自己肯定感を高めるため、母乳育児推進等母子愛着形成を促進させる子育て支援が必要です。
- ・乳幼児健康診査未受診児の中には様々な問題を持つ家庭もあるため、虐待の予防や早期発見のため多種職と連携した対応が必要です。
- ・子どもの発達段階に応じた事故予防の方法を保護者に情報提供する必要があります。

③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠（不妊治療を含む）、出産、育児の不安や心配を軽減するための妊娠期からの支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・一般不妊治療費助成事業 ・母子健康手帳交付時の個別相談 ・ハイリスク妊産婦家庭訪問 ・妊産婦健康診査 ・ママとパパの教室 ・産科医療機関との連携
<ul style="list-style-type: none"> ・乳児期からの愛着形成と親子の絆を強化するための支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・新生児訪問、乳児訪問、赤ちゃん訪問員による「こんにちは赤ちゃん訪問」 ・ハイリスク妊産婦家庭訪問 ・育児相談 ・子育てママのリフレッシュサロン ・離乳食教室 ・産科医療機関、子育て支援機関との連携 【こども未来課事業】 ・ブックスタート事業 ・セカンドブックスタート事業 ・お母さんのための子育て応援講座 ・母子愛着推進事業 ・こども園におけるペアレントプログラム講座
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの健やかな成長を育む支援 ・虐待の予防や早期発見とハイリスク家庭への支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児健康診査、4か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査 ・健康診査事後教室 ・心理面接相談、運動発達相談 ・子育て支援機関との連携 ・親子成長ファイル「にこにこ」配布（こども未来課）



・赤ちゃんとの触れ合いを通し命の大切さを学ぶ	・思春期教室（中学生の赤ちゃんふれあい体験） ・学校保健委員会との連携
------------------------	----------------------------------------

④目指す方向

- ・子どもたちが健やかにのびのびと育つために、妊娠期からの健康づくりへの支援やこの地域で子育てをしていきたいと思える環境整備と地域づくりを目指します。

⑤今後行っていく取り組み

- ★重点施策：妊娠、出産、育児に関する母親の不安や心配を軽減し、安心して子育てができるように、関係機関と連携し、切れ目のない支援の充実を図ります。

【行政ができること】

- ・妊娠届出時から、出産・子育てに至るまで継続支援を行います。
- ・妊娠期からの健康づくり、母乳推進など母子の愛着形成に向けて必要な子育てを支援します。
- ・関係機関と連携し、親に必要な情報を提供します。
- ・子育てについて学び、相談できる場を提供します。
- ・乳幼児期から規則正しい生活習慣が持てるよう啓発します。
- ・乳幼児健康診査等を通して親が自信を持って子育てができるよう支援します。
- ・思春期教室等を通して命の大切さについての教育を行います。

【団体（企業等）ができること】

- ・子育ての大変さを理解し、子育て支援に努めます。
- ・子育てに関わる団体では、子育て支援のスキルアップに努めます。

【個人ができること】

- ・妊婦、産婦は自分自身の健康について考えることができ、必要な健康行動がとれます。
- ・困った時は一人で抱え込まず、周りの人や相談機関などに相談します。
- ・子どもと一緒に子育て教室等に参加し、仲間づくりをします。
- ・親子で規則正しい生活習慣を身に付けます。
- ・家族や身近な人が子育てに協力します。
- ・地域で親子を見守り、あいさつなどの声掛けをします。



⑥評価指標

指 標	現状値	目標値	出 典
出生数のうち低出生体重児の割合の減少	9.1%	減少	愛知県衛生年報
乳幼児健康診査の未受診率の減少			平成26年度保健業務のまとめ
4か月児	0.7%	0%	
1歳6か月児	1.2%	0%	
3歳児	2.4%	0%	
母乳育児の割合の増加			平成26年度母子保健報告
1か月児	56.4%	増加	
4か月児	45.7%	増加	
父親と一緒に育児をしていると感じる母親の割合の増加			平成26年度乳幼児健康診査受診者問診項目集計
4か月児	95.0%	100%	
1歳6か月児	91.0%	100%	
3歳児	89.0%	100%	
ゆったりとした気持ちで子育てができていると感じる母親の割合の増加			平成26年度乳幼児健康診査受診者問診項目集計
4か月児	83.2%	90%	
1歳6か月児	66.8%	90%	
3歳児	64.0%	90%	
事故予防に努める保護者の割合の増加			平成26年度乳幼児健康診査受診者問診項目集計
4か月児	69.1%	100%	
1歳6か月児	90.9%	100%	
3歳児	85.5%	100%	





5 地域社会で支える健康づくり

①現状

- ・保健事業には、健康づくりに関心の高い人が参加するケースが多く、一部の市民への事業になりがちです。

②課題

- ・健康づくりに関心が低い人、時間や精神的にゆとりがなく参加できない人の関心を高めるための情報提供、健康づくりに簡単に取り組めるような環境整備、健康づくりを推進する人材を増やす必要があります。

③今までの市における取り組み

取 り 組 み	事 業 内 容
・健康づくりに関わる人材の育成と活動の支援	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員※の養成や育成、活動支援 ・健康づくりリーダー※の活動支援 ・21応援隊の活動支援 ・「新城共育12」（教育委員会） 地域や学校での健康に関する取り組み

④目指す方向

- ・市民が自主的に健康づくりに取り組める環境を整備します。
- ・地域自治区や企業・団体と連携した健康づくり活動を推進します。
- ・地域で健康づくりに取り組む市民活動を応援し、健康づくりに取り組む個人や団体を増やします。

⑤今後行っていく取り組み

- ★重点施策：楽しみながら健康づくりに参加できる「しんしろ健康マイレージ」（P50参照）を実施・推進します。

【行政ができること】

- ・健康づくりに関わる人材を育成します。
- ・企業や団体に健康に関するさまざまな情報を提供し、交流の促進や活動を発表する場の設定、活動紹介などをします。
- ・地域自治区や行政区と連携して、健康的な地域づくりを推進します。
- ・健康づくり活動を活発にするために、関係機関との連携を図ります。

【団体（企業等）ができること】

- ・地域で健康づくりの活動やイベントを開催するなど、健康づくりに努めます。

【個人ができること】

- ・健康マイレージに参加し、自主的に健康づくりに取り組みます。
- ・地域や市が行うイベントなどに家族や友人など誘い合って参加します。



⑥評価指標

指 標	現状値	目標値	出 典
しんしろ健康マイレージ参加者数の増加	平成 27 年度から実施	1,000 人	———
食生活改善推進員が実施する事業の年間参加者数の増加	1,574 人	2,000 人	平成 26 年度食生活改善推進協議会総会資料
健康づくり事業を推進してくれる人の増加	49 人	80 人	平成 26 年度食生活改善推進員登録数、健康づくりリーダー登録数





資料編

1 用語解説

あ 行	A I C u b e (アイキューブ)	愛知県独自の医療費分析関連システム。	
	運動器	骨、関節、筋肉、靭帯、腱など、身体の移動や運動を行う時に使う体の器官を総称したもの。	
か 行	介護 保険 関連 用語	要介護度	介護が必要な度合のこと。要支援1から要介護5までの判定区分があり、要介護5はほぼ寝たきりの状態です。
		第1号被保険者	65歳以上の高齢者のこと。
		施設サービス	施設に入所して生活することができるサービス。 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）など。
		地域密着型 サービス	住み慣れた地域で生活をするための地域の特性に応じたサービス。 認知症対応型共同生活介護施設（グループホーム）など。
		居宅サービス	自分の家などの生活の場で利用できるサービス。 訪問介護（ホームヘルパー）、通所介護（デイサービス）など。
	休養・こころの健康	休養は、十分な安静や睡眠により心身の疲労を回復させ、明日に向かっての鋭気を養うことをいいます。 こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件のひとつであり、こころの健康を保つためには「休養」が必要です。	
	KDBシステム	国民健康保険データベースシステムのこと。国民健康保険加入者の健診、医療、介護の各種データを集積、分析できるシステムです。市民の健康課題を明確化し、効率的、効果的な保健事業を実施するために活用します。	
	健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。	
	健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間。	
	健康づくりリーダー	県の健康プラザが行う研修を修了した健康づくりの指導者。 運動を通じた健康づくりを地域活動や市の教室等で行っています。	
さ 行	コメディカル	医師の指示のもとで業務を行う医療従事者	
	嗜癖（しへき）	止めようやめようと思いつつ止めることのできない悪い習慣のこと。	
	食生活改善推進員	市が養成している食生活を通じた健康づくりを進めているボランティア。食を通じた健康づくりを地域活動や市の教室等で行っています。	
身体活動・運動	身体活動は、日常生活の中で体を動かすことの全てをいいます。運動は、体力の維持向上を目的として意図的に体を動かすことをいいます。		



さ 行	受動喫煙防止対策 実施認定施設	「受動喫煙」は他人が吸っているたばこの煙を吸わされることをいいます。受動喫煙防止対策として、不特定多数の人が利用する公共の場所や施設等において、建物全体が禁煙で屋内に灰皿がない状態を「禁煙施設」、喫煙場所と非喫煙場所の空間を分けたものを「分煙施設」として申請することで県から認定されます。
	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	たばこの煙などの有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることで起きる肺機能低下や炎症性疾患のことで、かつては肺気腫、慢性気管支炎とされていた疾患を含みます。咳・痰・息切れといった初期症状から徐々に呼吸障害が進行します。
	CPIコード	歯周疾患の状態を示す指標。歯肉出血・歯周ポケット・歯石の3指標により、コード0から4の5段階で評価します。
た 行	特定健康診査	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発生リスクが高い対象者を早期発見し、生活習慣の改善により発症と重症化の抑止を図るため、40～74歳を対象に行う健康診査。
	特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。
	共育(ともいく)	新都市の教育理念であり、学校と家庭・地域が力を合わせて推進します。子どもと大人が共に過ごし、共に学び、共に育つ活動を行います。
は 行	標準化死亡比 (SMR)	死亡率は通常年齢によって大きな違いがあることから、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率をそのまま比較することはできません。比較を可能にするためには標準的な年齢構成に合わせて、地域別の年齢階級別の死亡率を算出して比較する必要があります。 標準化死亡比は、基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものです。全国平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は全国平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。
	BMI	体格指数。Body mass indexの略で、肥満を判定する数値のこと。体重(kg)÷(身長(m)) ² で求めます。 BMI 22を標準とし、25以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けています。
	肥満度	肥満を判定する数値のこと。計算式は下記のとおり。 $\frac{\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100 = \text{肥満度(\%)}$ 肥満度が+20%以上を肥満傾向、-20%未満をやせ傾向とします。
	HbA1c (ヘモグロビン エーワンシー)	糖尿病の疑いは、血液検査で確認することができますが、HbA1cは直前の食事の影響を受けることがなく、採血前1から2か月間の血糖値の平均的な状態を反映します。
ら 行	ロコモティブ シンドローム (運動器症候群)	骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる危険性が高くなる状態をさします。



2 手ばかり法

あなたの手でちょうどいい量をはかってみよう！

1日分

ごはんの仲間(主食)

主に炭水化物を含む食品

『手の平茶碗で1杯』を3回

パンなら1回に『片手に乗る量』

朝 昼 夜

肉・魚の仲間(主菜)

主にタンパク質を含む食品

『両手に乗る量』を1日で

- 肉・魚：『指の部分・手の平の部分に乗る量』手の平の厚みで。
- 豆腐：『手の平に乗る量』手の平の2倍の厚みで。
- たまご：1個。

野菜・海草・きのこ

主にビタミン・ミネラルを含む食品

調理後ならば…『小鉢を2つ』を3回。両手の親指と人差し指で作った○の大きさの小鉢で。

『両手いっぱい』を3回

又は

朝 昼 夜

果物の仲間

握りこぶし1個分

牛乳の仲間

コップ1杯 = 200cc

油の仲間

大さじ1杯 OK

お菓子の仲間

あってもなくてもOK どれか一つ

- 和菓子 (おまんじゅう等) 人差し指と親指の輪の中に入る
- 洋菓子 (ケーキ等) 片手の手のひらにのる
- スナック菓子 (ポテトチップス等) 片手にのる

お酒の仲間

適量は百薬の長、度が過ぎれば毒 どれか一つ

- ビール
- 日本酒
- ワイン
- ブランデー
- ウイスキー



3 新城市健康マイレージ

新城市健康マイレージ

平成27年12月より実施

「新城市健康マイレージ」とは、愛知県と新城市が協働して県内の協力店舗の協力を得て市民の皆さんの健康づくりを応援する取り組みです。

- ★ 参加対象者：18歳以上の市内在住、在勤、在学の方
- ★ ポイントをためる期間：チャレンジ開始日より1年以内

- (1) ポイントをためる 合計100ポイントためよう！
 - 1 健康診査の受診
 - 2 イベント等への参加
 - 3 健康教室等への参加
 - 4 自分で健康づくりの目標を決めて取り組む
- (2) 『まいかカード』を新城保健センターでもらう
- (3) 『まいかカード』でサービスを受ける
県内の協力店で『まいかカード』を提示すると特典（サービス）が受けられます。

※まいかカード有効期間：交付日より1年間





4 計画策定の経過

○しんしろ健康づく21計画（第2次）の策定経過

年 月 日	内 容 等	
平成27年8月24日（月）	庁内検討会議	（素案）の検討
9月29日（火）	策定会議	（素案）の検討
10月20日（火）	健康づくり推進協議会	（素案）の検討
11月20日（金）	庁内検討会議	（案）の検討
12月17日（木）	策定会議	（案）の検討
平成28年1月5日（月）	庁内各課室	庁内各課室へ意見照会
1月20日（水）	パブリックコメント開始	1月20日～2月17日
2月17日（水）	パブリックコメント終了	
2月29日（月）	健康づくり推進協議会	（案）の協議

◎庁内検討会議

福祉課、こども未来課、保険医療課、介護保険課、農業課、学校教育課、スポーツ課から各1人の7人

◎策定会議

新城市民生委員・児童委員協議会、愛知県健康づくりリーダー新城支部、新城市健康づくり食生活改善協議会、にじの会（母子保健ボランティア）、ファミリーサポートセンター、愛知東農業協同組合、新城市商工会から各1人の7人

◎健康づくり推進協議会

新城市医師会、新城歯科医師会、新城市薬剤師会、新城市民生委員・児童委員協議会、愛知県健康づくりリーダー新城支部、新城市健康づくり食生活改善協議会、新城市社会福祉協議会、新城市老人クラブ連合会、新城はぐるまの会、にじの会（母子保健ボランティア）、しんしろ健康づくり応援隊ワーキング、新城市国民健康保険運営協議会、愛知県新城保健所、新城市から各機関の代表者16人



しんしろ健康づくり21計画（第2次）
平成28年3月 策定

新城市 健康医療部 健康課
〒441-1301
愛知県新城市矢部字上ノ川1番地8
（新城保健センター）
電話 0536-23-8551
FAX 0536-24-9008
E-mail hoken@city.shinshiro.lg.jp