

①子ども

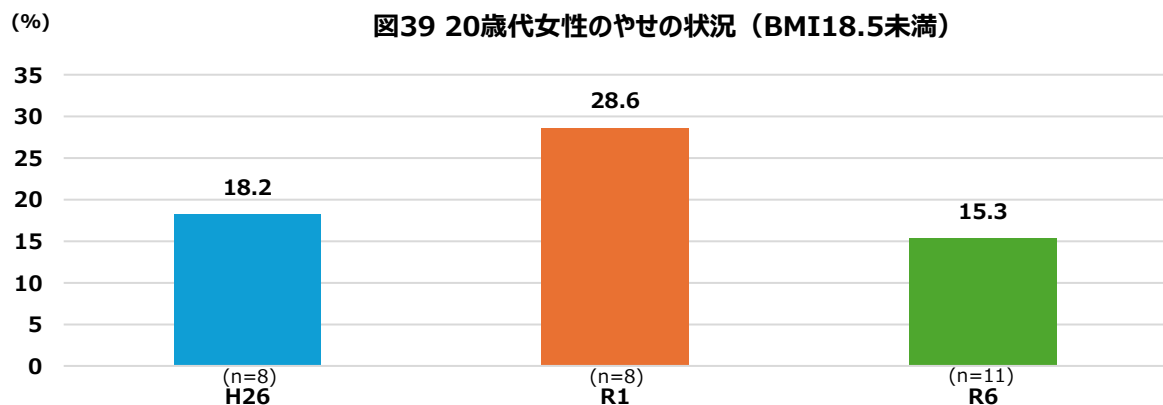
胎児期

基本的な考え方

- 受精後9週目から出生前までを胎児期といい、胎児の健やかな成長には、妊娠前からの心身の健康が重要です。妊娠前及び妊娠中に、母親の心身の健康を保持・増進することで、子どもの健全な発育と適切な生活習慣が形成され、生涯を通じた健康づくりの基礎となります。
- 妊産婦は、妊娠、出産、産後に様々な不安を抱きやすく、ホルモンバランスや環境の変化・ストレスなどによって、うつ病などメンタルヘルスの問題が生じやすい状況にあります。妊産婦のメンタルヘルスの不調は、子育てにおける機能不全につながり、子どもの心身の発達にも影響を及ぼします。
- 妊産婦だけではなくパートナーにも、環境の変化や仕事と家事・子育ての両立の負担から、「産後うつ」が起こりやすい状況にあることが分かっています。
- 妊娠中に、妊娠糖尿病（GDM）と診断された場合、出産後いったん改善しても、一定期間後に2型糖尿病を発症するリスクが高まるため、定期的な経過観察が重要です。また、母乳育児により2型糖尿病への移行が抑えられることが分かっており、母乳育児に関する正しい知識の普及啓発が必要です。

真庭市の現状と課題

- 男女問わず、妊娠・出産及び子育てに関して正しい情報を得て、主体的な健康管理に取り組むことが必要です。特に妊娠中から、メンタルヘルスや母乳育児に関する理解を深めることが重要です。
- 妊娠中の不十分な栄養摂取、喫煙、飲酒など、低出生体重児や早産につながる生活習慣等の改善を目指すことが重要です。
- 妊娠届の早期提出、妊婦健康診査や保健指導を受けることにより、母体及び胎児の健康管理をすることが重要です。



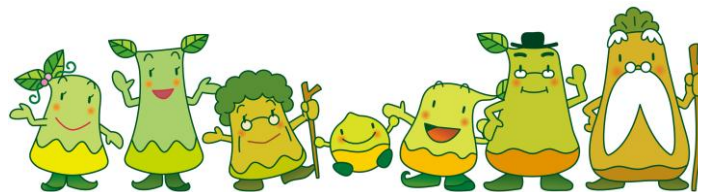
資料：市民アンケート(令和6度)

目標設定（指標）

目標項目	指標		現状値	目標値	出典
妊娠中の飲酒をなくす（再掲）	妊娠中飲酒をしている者の割合（再掲）		1.1%（再掲） （R6データ）	0% （再掲）	真庭市こども家庭センター調査
妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	妊娠中の喫煙者の割合（再掲）		2.7%（再掲） （R6データ）	0% （再掲）	真庭市こども家庭センター調査
20～30 歳代女性のやせの減少（再掲）	女性のやせの割合 （BMI18.5 未満） （再掲）	20～30 歳代 （再掲）	9.0%（再掲） （R6データ）	維持または減少（再掲）	市民アンケート調査
妊婦歯科健診受診率の増加（再掲）	妊婦歯科健診受診率（再掲）		39.0%（再掲） （R6データ）	増加 （再掲）	真庭市こども家庭センター調査

今後の取り組みの方向

- 妊娠・出産・子育て・健康的な生活習慣について、正しい知識を得られる機会を提供します。
- 妊娠・出産に関する必要な情報を提供するとともに、妊婦健康診査について受診勧奨します。
- はぐくみセンターにおいて、妊娠期から出産・子育て期に至るまでの切れ目のない支援を提供します。
- 産後に十分な休息を取る必要性を伝え、産後の子育て支援サービス等の情報を提供します。
- 身体的・精神的な悩みや不安を抱えた妊婦の支援を強化します。



①子ども

乳幼児期

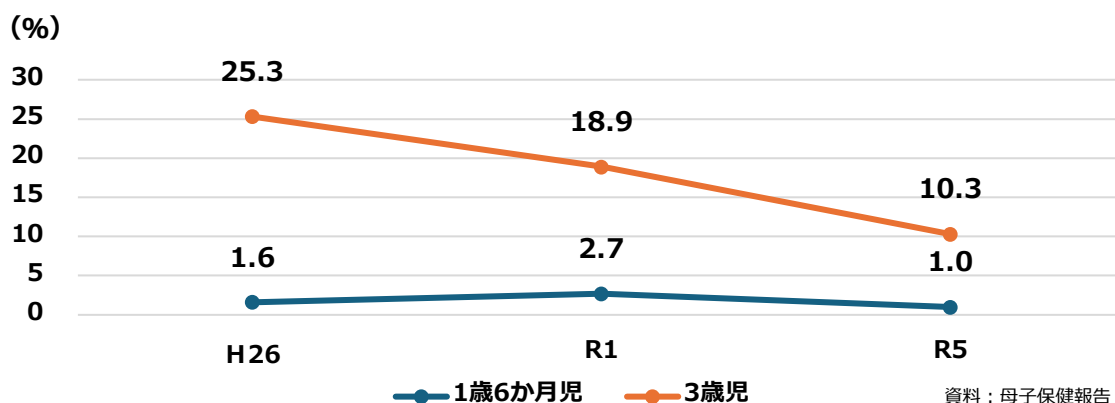
基本的な考え方

- 乳児期は、自分の欲求を、泣きや赤ちゃん言葉を通して伝えますが、この欲求に保護者や周りの大人が適切に応じることで、基本的信頼を獲得します。
- 幼児期は、食事、排泄、睡眠といった基本的な生活習慣を獲得する時期です。特に睡眠は、他の生活習慣や心身の成長にも影響を及ぼします。
- 乳幼児期は保護者との情緒的な愛着を形成する重要な時期です。

真庭市の現状と課題

- 幼児期のむし歯は、永久歯のむし歯になる確率を上げるため、食生活や生活習慣、発達の程度に応じた歯みがき等で予防することが必要です。1歳6か月児健診時、3歳児健診時のむし歯のない子どもの割合は、以前よりも改善されていますが、引き続きむし歯予防の取り組みが必要です（図40）。
- 歯と口腔の健康を保つために、保護者は子どもの生活習慣を整え、歯みがきや噛むことの重要性について理解を深め、その実践を促す必要があります。また、かかりつけ歯科医を持ち、親子で定期的に歯科健診や歯科保健指導を受けることが重要です。
- 子どもの健やかな成長・発達の確認、疾病と障がいの早期発見のために、乳幼児健康診査の受診やかかりつけ医を持つ家庭を増やすことが重要です。

図40 乳幼児のむし歯の状況



目標設定（指標）

目標項目	指標	現状値	目標値	出典
乳幼児健康診査の受診率の増加	乳幼児健康診査の受診率	3～4 か月児	98.5% (R5データ)	維持または増加 真庭市こども家庭センター調査
		9～10 か月児	98.4% (R5データ)	維持または増加 真庭市こども家庭センター調査
		1 歳 6 か月児	98.1% (R5データ)	維持または増加 母子保健報告
		3 歳児	98.8% (R5データ)	維持または増加 母子保健報告
子どもの仕上げ磨きをしている保護者の増加（再掲）	子どもの仕上げ磨きをしている保護者の割合（再掲）	1 歳 6 か月児 (再掲)	95.1% (再掲) (R5データ)	増加 (再掲) 母子保健報告
		3 歳児 (再掲)	97.5% (再掲) (R5データ)	増加 (再掲) 母子保健報告

今後の取り組みの方向

- 乳幼児健康診査の質と内容の充実を図るため、乳幼児健康診査の実施方法についての見直しを図り、受診率の維持と増加に努めます。
- かかりつけ歯科医を持つことや、むし歯のリスク、セルフケアの重要性について普及啓発します。
- 新生児・産婦訪問等、産後ケア事業を通じて支援します。
- 産後うつ病や保護者の心身の不調の早期発見と子育てに不安を持つ保護者を関係機関と連携し、支援します。



安心してください。
こども・子育てにやさしい
まちづくり、進めていますよ。



真庭市はこどもまんなか応援サポーターとして
「みんなではぐむ子育てのまち」の実現に向け、
こども・子育てにやさしいまちづくりに取り組んでいます。

- 市役所での手続きの際、未就学のお子さん連れや妊婦の方を優先的に案内させていただきます。
- 市営バスの車内にベビーカーを固定するベルトを設置します。
- お子さんのおむつ替えをしたら、その場で使用済みおむつを捨てられる公共施設を増やしていきます。
- 必要に応じて職員が小さなお子さんの見守りなどの対応をし、落ち着いた手続きができるようサポートします。



今までも、これからも、こども・子育て支援施策に市役所全体で取り組み、安心して子育てができるまちづくりを進めています。

真庭市こどもはぐみ応援プロジェクト



①子ども

学童期・思春期

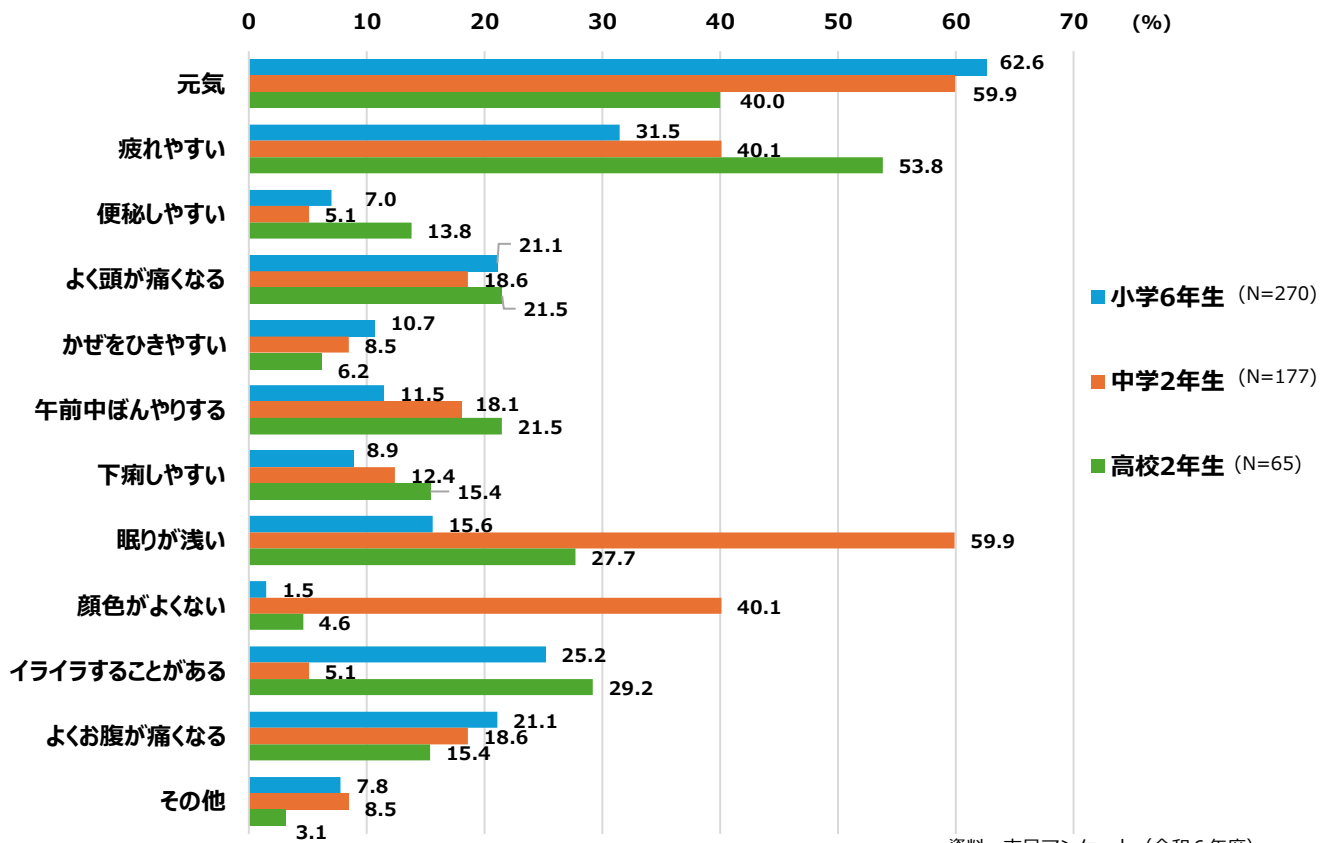
基本的な考え方

- 学童期は、自立性が芽生え、善悪の判断ができるようになります。学童期後半には、自己意識と自己肯定感を持ちはじめますが、発達の個人差により劣等感を感じやすい時期でもあります。
- 学童期は、健康に関する情報に触れる機会が増え、自らの行動を選択しはじめる重要な時期です。また、生活習慣の基礎が固まり、生涯を通じて主体的に健康づくりに取り組む第一歩です。この時期に身につけた知識や経験は、その後の生活習慣だけでなく、妊娠、出産、子育てにも影響します。
- 思春期は、「子ども」から「大人」への移行期であり、身体面では二次性徴が現れ、精神面では自我の発達とともに内面の葛藤を経験します。思春期後半では、大人としての社会的役割を真剣に考えはじめます。
- 思春期は、健康に関する情報へ触れる機会が増え、自らの行動を選択しはじめる重要な時期であるとともに、性差による心と身体の違いを学ぶことも重要です。また、生活習慣の基礎が固まり、生涯を通じて主体的に健康づくりに取り組む第一歩です。この時期に身につけた知識や経験は、その後の生活習慣だけでなく、将来の妊娠、出産、子育てに備えての意識の醸成や身体づくりにも影響します。

真庭市の現状と課題

- 20歳未満での飲酒は、脳の機能を低下させたり、肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすしたり、依存症になりやすいなどの影響もあります。飲酒したことがあると回答した小学生の割合は以前よりも大幅に減少しています。飲酒のきっかけを見てみると、「ジュースなどと間違えた」が多い状況です。引き続き、関係課と連携した知識の普及啓発を含めた取り組みが必要です。
- 20歳未満の者が法律で禁止されている喫煙は、20歳以降に喫煙を開始した場合よりも健康への影響はさらに深刻です。
- ホルモンの変化で歯周病菌が増えやすい時期で、歯ぐきが腫れたり、出血しやすくなったりします。生活習慣の乱れが歯と口のトラブルのもとになります。規則正しい生活習慣とともに、毎食後は難しくても寝る前の歯みがきを行うことが大切です。また、学校保健安全法に基づく、歯科健診実施後に治療が必要な者を歯科医院での治療につなげる必要があります。
- たばこを吸った経験のある小学生の割合は、前回調査より増加傾向にあり、引き続き知識の普及啓発が必要です。
- 年齢が上がるにつれて、「疲れやすい」「眠りが浅い」と回答する割合が増えています（図41）。これらの要因として、生活習慣の乱れ、寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用などが影響していると考えられます。生活習慣や睡眠の量と質を見直す必要があります。

図41 最近の身体の調子



目標設定（指標）

目標項目	指標		現状値	目標値	出典
朝食を毎日食べる子どもの増加（再掲）	朝食を毎日食べる子どもの割合（再掲）	小学6年生（再掲）	85.9%（再掲） （R6データ）	増加（再掲）	市民アンケート調査
		中学2年生（再掲）	87.0%（再掲） （R6データ）	増加（再掲）	市民アンケート調査
共食の機会の増加（再掲）	夕食を誰かと一緒に食べている子どもの割合（再掲）	小学6年生（再掲）	91.5%（再掲） （R6データ）	増加（再掲）	市民アンケート調査
		中学2年生（再掲）	89.8%（再掲） （R6データ）	増加（再掲）	市民アンケート調査
1週間の総運動時間が60分未満の子どもの減少（再掲）	1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合（再掲）	小学5年生男子（再掲）	3.1%（再掲） （R6データ）	減少（再掲）	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」
		小学5年生女子（再掲）	15.1%（再掲） （R6データ）	減少（再掲）	文部科学省「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」

20 歳未満の者の 飲酒をなくす (再掲)	20 歳未満で飲酒を している者の割合 (再掲)	小学 6 年生 (再掲)	12.2% (再掲) (R 6 データ)	0% (再掲)	市民アンケート調査
		中学 2 年生 (再掲)	6.2% (再掲) (R 6 データ)	0% (再掲)	市民アンケート調査
20 歳以上の者の 喫煙率の減少 (再掲)	20 歳以上の喫煙者 の割合 (再掲)	20 歳以上 (再掲)	10.7% (再掲) (R 6 データ)	減少 (再掲)	市民アンケート調査
20 歳未満の者の 喫煙をなくす (再掲)	20 歳未満の喫煙者 の割合(再掲)	小学 6 年生 (再掲)	4.4% (再掲) (R 6 データ)	0% (再掲)	市民アンケート調査
		中校 2 年生 (再掲)	4.0% (再掲) (R 6 データ)	0% (再掲)	市民アンケート調査
睡眠時間が十分に 確保できている子 どもの増加 (再掲)	睡眠時間が十分に確 保できている子ども の割合 (再掲)	小学 5 年生男子 (再掲)	37.5% (再掲) (R 6 データ)	増加 (再掲)	文部科学省「全国体力・ 運動能力・運動習慣等 調査」
		小学 5 年生女子 (再掲)	38.8% (再掲) (R 6 データ)	増加 (再掲)	文部科学省「全国体力・ 運動能力・運動習慣等 調査」
		中学 2 年生男子 (再掲)	31.6% (再掲) (R 6 データ)	増加 (再掲)	文部科学省「全国体力・ 運動能力・運動習慣等 調査」
		中学 2 年生女子 (再掲)	30.1% (再掲) (R 6 データ)	増加 (再掲)	文部科学省「全国体力・ 運動能力・運動習慣等 調査」

今後の取り組みの方向

- 子どもとその保護者に対して、朝食や共食の大切さについて普及啓発します。
- むし歯予防効果が高いフッ化物洗口の普及に努めます。
- 飲酒と喫煙による、健康への影響について正しい知識の普及を図り、飲酒と喫煙のリスクに関する教育を行います。
- 保健医療関係機関と連携し、むし歯や歯肉炎を予防するための、歯と口腔の指導・健康教育を実施します。
- 生活リズムを整え、良質な睡眠をとることの重要性を普及啓発します。