

## 分野8 親子の健康

### 1 基本的な考え方

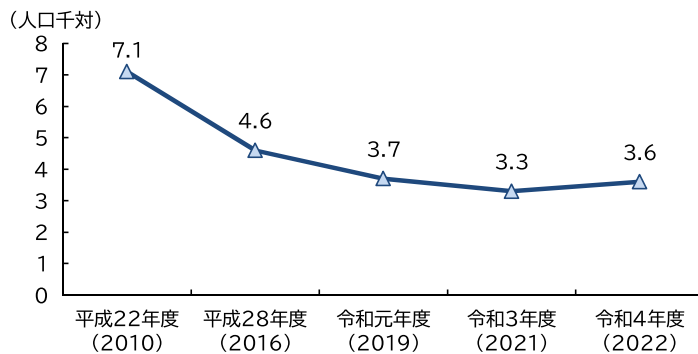
すべての妊婦・子育て世帯が安心してこどもを産み、育てるためには妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の過程の様々なニーズに対応した切れ目のない支援体制が必要です。また、妊娠期から出産・子育てまで一貫した伴走型支援を推進するとともに、乳幼児期や学童期には生涯にわたる健康づくりの基盤となる食生活や運動、生活リズムなど生活習慣の形成が重要です。

近年、プレコンセプションケアが注目されており、思春期から男女の性や妊娠に関する正しい知識を身につけ健康管理を促すような取組を一層推進していく必要があります。

また、こどもの健やかな成長には子育て世代の親が孤立せず、安心して子育てできる環境が重要です。行政や地域の子育て支援団体、医療機関、自治会等の様々な関係機関が連携し、こどもの健やかな成長を守り育む地域づくりを推進していく必要があります。

### 2 現状と方向性

#### 10代の人工妊娠中絶：15歳から19歳までの女性人口（千対）

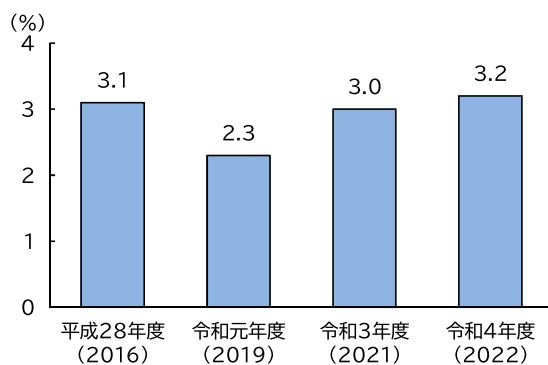


令和3(2021)年度までは減少しましたが、令和4(2022)年度で0.3ポイント上昇しています。

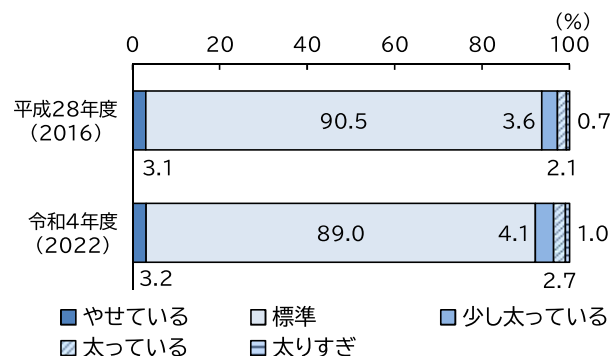
\*15-19歳の女性人口(千対)に対する人工妊娠中絶数の割合を算出

資料:健康増進課調べ

#### 女性のやせの割合（中学3年女子）



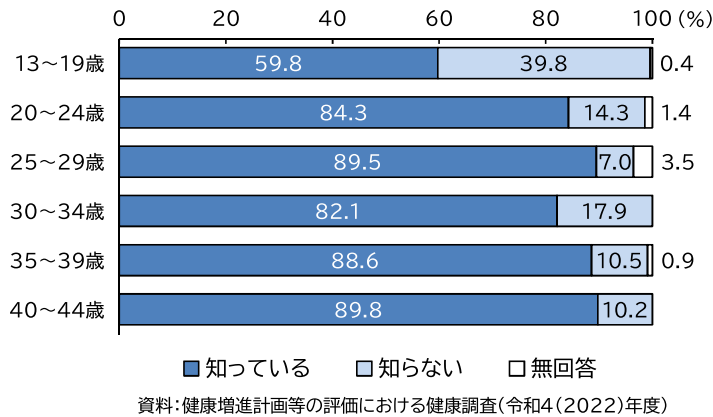
資料:健康安全課・健康増進課調べ



資料:健康安全課・健康増進課調べ

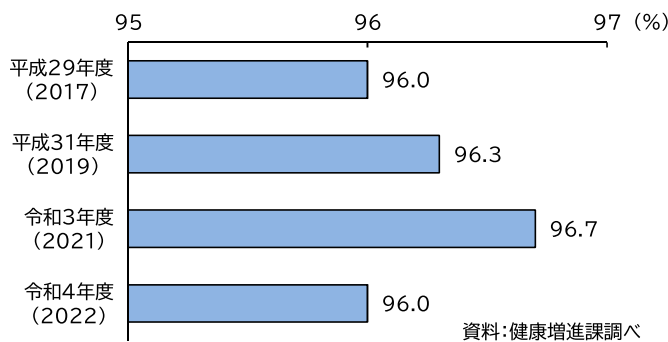
女性のやせの割合は、令和元(2019)年度には2.3%と一旦減少しましたが、それ以降は増加しています。エネルギー不足による若い女性のやせは、貧血や将来の骨粗鬆症、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。若い世代からのプレコンセプションケアの周知・啓発が重要です。

女性のからだには妊娠・出産に適した時期(20代～30代半ば頃)があることを知っている人の割合



女性のからだには妊娠・出産に適した年代があることを知っていると答えた10代の割合が59.8%と他の年代よりも低くなっています。

この地域で子育てをしたいと思う親の割合(乳幼児をもつ保護者)



どの年度でも9割を超える保護者が「この地域で子育てしたいと思う」と回答しています。

【方向性】

●プレコンセプションケアの推進

思春期教室や、未来の自分を考える講座等で、「命の大切さ」や「妊娠と年齢の関係」、「生殖教育」、「性感染症予防」、「予期しない妊娠」、「避妊」など正しい知識の提供や健康的なからだやこころにつながる生活習慣や食生活等の周知・啓発により一層取り組んでいくことが重要です。

●こどもの健やかな発育・成長を守り育む地域づくりの推進

こどもの健やかな成長には子育て世代の親が孤立せず、安心して子育てできる環境が重要です。行政や地域の子育て支援団体、医療機関、自治会等の様々な関係機関が連携し、こどもの健やかな成長を守り育む地域づくりを推進していきます。

### 3 市民のめざす姿

- ・健康なからだやこころの基盤となる生活習慣を身につける
- ・男女問わず、性や妊娠に関する正しい知識を身につける
- ・地域で孤立することなく安心して子育てする

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	小学生の朝食欠食率	小学生	3.3%	1.7%	0%
2	性感染症定点からの患者報告数 (クラミジア患者数)	10~29歳	42人	減少	減少
3	子宮頸がん検診受診率	20~39歳	12.8%	60.0%	60.0%
4	10歳代の人工妊娠中絶数 (15-19歳の女子人口千対)	10代	3.6	減少	減少
5	女性のやせの割合	中学3年生 女子	3.2%	減少	減少
6	適正体重の女性の割合 (非妊娠時)	妊娠届出者	67.6%	増加	増加
7	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	1.2%	0%	0%
8	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	2.1%	0%	0%
9	低出生体重児の割合*	—	9.9%	減少	減少
10	子宮頸がん予防ワクチン (HPVワクチン)接種率	小6~高1年生 女子	41.2%	90.0%	90.0%
11	産後ケア事業の利用率	乳児をもつ 保護者	31.2%	増加	増加
12	産後1か月時点での産後うつ のハイリスク者の割合	産婦健診実施者	5.9%	減少	減少
13	この地域で子育てをしたいと 思う親の割合	乳幼児をもつ 保護者	96.0%	増加	増加
14	育てにくさを感じたときに対 処できる親の割合	乳幼児をもつ 保護者	86.3%	90.0%	90.0%
15	夫・パートナーの育児休暇取 得率	乳幼児をもつ 保護者	—	50.0%	85.0%

※低出生体重児：体重が2,500g未満で生まれたこども。

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●次世代の若者に自分の大切さや命の尊厳を伝える</li> <li>●性感染症の予防について正しい知識を身につける</li> <li>●コンドームを正しく使って性感染症を予防する</li> <li>●定期的に妊産婦・乳幼児健診を受診する</li> <li>●バランスのとれた食事、適度な運動、休養を心がける</li> <li>●子宮頸がん検診を受ける</li> <li>●HPVワクチンを受ける</li> <li>●地域で子育てしている親子を温かく見守る</li> <li>●食事や運動など、家庭におけるこどもの健康づくりを推進する</li> <li>●家族や地域の仲間と協力して育児に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊産婦の健康づくりの情報を発信する</li> <li>●安心して子育てができるための情報を発信する</li> <li>●年齢に応じたプレコンセプションケアの啓発や性教育を行う</li> <li>●子宮頸がん検診受診、HPVワクチン接種の必要性を周知・啓発する</li> <li>●子育て中の親子が集う場の提供やセミナーの開催、相談を行う</li> <li>●浜松市助産師会が市の子育て広場や両親学級などで妊産婦やその家族への相談支援を行う</li> <li>●浜松市助産師会が妊産婦やその家族に対し、妊娠や子育ての電話相談やメール相談、オンライン相談など多様な相談窓口を提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小中学生に命の尊厳や子育てについて体験させる</li> <li>●思春期・青年期の若い世代に将来を見据えた健康づくりの周知・啓発を行う</li> <li>●エイズなどの性感染症、肝炎の知識の普及と血液検査、相談を行う</li> <li>●子宮頸がん検診受診、HPVワクチン接種の必要性を周知・啓発する</li> <li>●妊婦に必要な生活習慣と健康づくりの知識の普及を図る</li> <li>●母親が安心して育児をスムーズにできるよう支援する</li> <li>●育児不安のある親の相談事業や教室を開催する</li> <li>●子育て中の親子が集う場の提供や相談支援を行う</li> <li>●妊産婦のメンタルヘルスに対する支援を行う</li> <li>●こども家庭センターの周知及び機能の充実を図る</li> </ul>

### コラム

作成中

## 【行政の取組一覧】

取 組		内 容
1	思春期教室・高校生への性教育 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市内の中学2年生を対象に、産婦人科医師・助産師等による性教育を行います。</li> <li>・市内の高校生を対象に健康なところとからだづくりについて伝え、性教育を行います。</li> </ul>
2	子宮頸がん検診事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮頸がんの予防・早期発見のため、子宮頸がん検診の周知・啓発を行い、検診受診率の向上を図ります。</li> </ul>
3	HPV ワクチン接種事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮頸がんの予防のため、HPV ワクチン接種の周知・啓発を行い、ワクチン接種率の向上を図ります。</li> </ul>
4	母子健康手帳交付時の保健指導 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中の適正な体重増加の目安や生活習慣などについて情報提供を行います。</li> </ul>
5	こんにちはマタニティ訪問事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠8か月頃の全妊婦とその家族を対象に、悩みや相談がある場合の相談先や子育てサポート情報等を提供し、悩みを一人で抱え込まないよう支援します。</li> </ul>
6	産後ケア事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み、母子及びその家族が健やかな育児をできるよう支援します。</li> </ul>
7	こんにちは赤ちゃん事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者とその家族を対象に、適切な生活習慣やサポート情報等を提供し、安心して育児できるよう支援します。</li> <li>・保護者が地域の中で孤立することなく育児できるよう支援します。</li> </ul>
8	親子すこやか相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児の発育、発達、食事、歯と口の健康に関する相談、育児に関する相談、妊産婦の心身の健康に関する相談を行います。</li> </ul>
9	1歳6か月児健康診査 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6か月児健康診査の保護者を対象に、親子の適切な生活習慣について相談支援を行います。</li> <li>・育児相談を受け、必要な情報を提供します。</li> </ul>
10	はじめてのパパママレッスン (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫（パートナー）と協力して楽しく育児をするための知識や技術の提供をします。</li> <li>・妊婦とその夫（パートナー）を対象に、適切な生活習慣について相談支援を行います。</li> <li>・相談窓口の周知・啓発をします。</li> </ul>
11	未来の自分を考える講座 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことができるよう、青年期の男女を対象に、プレコンセプションケアについての正しい知識を提供します。</li> </ul>
12	妊娠SOS相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思いがけない妊娠に関する相談について、保健師・助産師が電話やメールにて応じます。</li> </ul>
13	こどもの少ない地域における子育て支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天竜区では、定期的に親子を対象とした教室や相談事業を開催し、育児をサポートしています。また、保護者同士の交流の場にもなっています。</li> </ul>

取 組		内 容
14	自殺未遂者支援事業として医療連携 検討会議及び自殺ハイリスク者支援 体制検討会の開催 (精神保健福祉センター)	・メンタル不調を抱えた妊産婦支援の充実を含めた自殺未遂者への包括的な支援体制の構築及び強化を目指すため、産科・精神科・行政等の連携を図り、周産期における自殺ハイリスク者支援体制づくり強化を図るためのマニュアルづくりに取り組みます。
15	エイズなどの性感染症、肝炎の啓発・ 血液検査の実施 (生活衛生課)	・エイズ等性感染症及びウイルス性肝炎に関する正しい知識や検査、相談、受診について情報提供し、感染の不安がある人に対して血液検査を実施します。
16	浜松こども館運営事業 (次世代育成課)	・児童を対象に、適切な遊びの場や機会を提供し、健全な育成を図ります。 ・子育て中の親子にコミュニケーションの場を提供します。
17	赤ちゃんとのふれあい体験事業 (子育て支援課)	・市内の小・中学校に出向き、赤ちゃんとのふれあい体験をとおして、親の愛情や命の尊さを伝える講座を開催します。
18	児童館運営事業 (子育て支援課)	・児童を対象に、適切な遊びを与え、健全な育成を図ります。 ・子育て中の親子にコミュニケーションの場を提供します。
19	子育て支援ひろば事業 (子育て支援課)	・妊婦やその家族、概ね3歳未満の乳幼児と保護者が気軽に集い、仲間づくりができる場所です。子育ての知識や経験を有する専任のスタッフが常駐し、遊びや子育て情報の提供、育児相談などに対応します。
20	幼稚園子育て支援事業 保育園親子ひろば事業 (幼児教育・保育課)	・幼稚園・保育所の施設や園庭を乳幼児親子に一般開放しています。幼稚園教諭・保育士等が育児相談に応じます。

## コラム

### 産後ケアとは

浜松市内に居住がある、出産直後から産後1年未満のお母さんと赤ちゃんが利用できる保健サービスで、利用には事前に申請が必要です。

市内の医療機関や助産院で心身のケアや育児のサポートが受けられます。

(利用できるケアの種類)

宿泊型：赤ちゃんと一緒に宿泊をしてケアを受けられます。

デイサービス(1日)型：日中に滞在してケアを受けられます。

デイサービス(短時間)型：1時間または2時間のケアを受けられます。

訪問型：助産師などが自宅に訪問し、自宅でケアを受けられます。



いずれのケアも、お母さんの身体のケアや産後の相談、授乳・沐浴指導、育児手技などについての具体的な相談ができます。ケア毎に、自己負担額がかかります。

## コラム

### プレコンセプションケアとは

プレ（Pre）は「～の前の」、コンセプション（Conception）は「妊娠・受胎」という意味で「妊娠前からのケア」を意味します。

つまり、プレコンセプションケアとは、10代の若い世代から取り組んでもらいたい食事や運動などのヘルスケアであり、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、自分たちの健康に向き合うことです。



### 自分の未来を考える講座

プレコンセプションケアの普及・啓発のため、市内の高校や大学や事業所などから依頼を受けて、保健師・管理栄養士が会場に出向き、講座を実施しています。

自分のいいところや改善したい生活習慣など、今の自分の生活を振り返りながら、将来を見据えたプレコンセプションケアについてグループワークをおして楽しく学べます。

未来の自分を考える講座

自分の健康とライフスタイル

健康的な生活習慣を身につけて


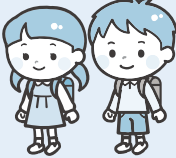

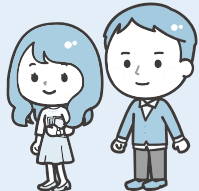
プレコンセプションケアって何?

不妊やスナ軽減・子どもの健康

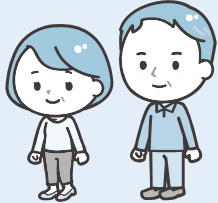
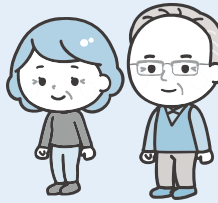
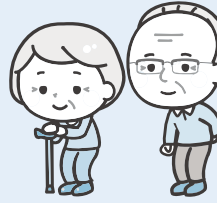
# 第4章 年代別健康づくりの目標

健康はままつ21は、各分野において各々が取り組むべき具体的な行動を「市民のやらまいか」として設定しています。

自分の年代を確認し、実践できる健康づくりを見つけ、取り組みましょう。

乳幼児期	学童期	思春期	青年期・壮年期
0歳～6歳 	7歳～12歳 	13歳～19歳 	20歳～44歳 
家庭や地域全体で、こどもの健康づくりを進め、基本的な生活習慣を身につけます。	自分のところとからだに関心を持ち、規則正しい生活を送ります。	命の大切さや正しい性の知識、自分自身の健康づくりに対する意識を高めます。	生活習慣を見直し、ライフスタイルに合わせた健康づくりを実践します。
身につけよう 基本的な 生活習慣	実践しよう 基本的な 生活習慣	大切にしよう 自分のところと からだ	見直そう いまの生活 未来の健康
市民のやらまいか	市民のやらまいか	市民のやらまいか	市民のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける</li> <li>●朝食を食べる習慣を身につける</li> <li>●素材の味をおいしく楽しく食べる経験を積む</li> <li>●主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる</li> <li>●身体を動かすことを楽しむ</li> <li>●かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>●よくかんで食べる習慣を身につけて、正しい口の機能を獲得する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を身につける</li> <li>●朝食を必ず食べる</li> <li>●主食・主菜・副菜を知り、好き嫌いなく食べる</li> <li>●薄味に慣れる</li> <li>●運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>●たばこの害、薬物に対する正しい知識をもち</li> <li>●かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>●むし歯や歯肉炎の予防に努める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起きなど、規則正しい生活習慣を心がける</li> <li>●朝食を必ず食べる</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>●適正体重を知り、やせや肥満に気をつける</li> <li>●運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>●かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける</li> <li>●正しい歯みがきの仕方を身につける</li> <li>●悩み事を相談できる相手をもつ</li> <li>●興味本位でたばこ、アルコール、薬物に手を出さない</li> <li>●性や妊娠に関する正しい知識を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>●朝食を必ず食べる</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>●減塩を心がける</li> <li>●適正体重を維持し、やせや肥満に気をつける</li> <li>●運動やスポーツを楽しむ、運動習慣を身につける</li> <li>●質の良い睡眠を心がける</li> <li>●たばこは吸わない</li> <li>●適量飲酒を心がける</li> <li>●自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける</li> <li>●地域の中で孤立することなく子育てをする</li> </ul>



中年期	高齢期Ⅰ	高齢期Ⅱ
<p>45歳～64歳</p> 	<p>65歳～74歳</p> 	<p>75歳以上</p> 
<p>運動の習慣化やストレスに上手に対応するなど、自主的な健康づくりを継続します。</p>	<p>健康で、生きがいをもって、地域や社会で活躍します。</p>	<p>外出機会を増やし、趣味や生きがいを通じて人とのつながりを深めます。</p>
<p>みつめよう 自分の健康 自分で管理</p>	<p>つづけよう 今の生活 現役世代</p>	<p>みいだそう 人生のたのしみ いきいき笑顔</p>
<p>市民のやらまいか</p>	<p>市民のやらまいか</p>	<p>市民のやらまいか</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>●朝食を必ず食べる</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえて食べる</li> <li>●減塩を心がける</li> <li>●適正体重を維持する</li> <li>●意識的に今より10分(1,000歩)多く体を動かす</li> <li>●質の良い睡眠を心がける</li> <li>●たばこは吸わない</li> <li>●適量飲酒を心がける</li> <li>●自分の口に合った歯みがきの仕方を身につける</li> <li>●地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>●かかりつけ医(医科・歯科)をもつ</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる</li> <li>●減塩を心がける</li> <li>●たんぱく質を含む食品をとるよう意識する</li> <li>●適正体重を維持する</li> <li>●週2回は30分以上体力に合った運動・スポーツを楽しむ</li> <li>●適量飲酒を心がける</li> <li>●よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める</li> <li>●地域活動・ボランティア活動などに積極的に参加する</li> <li>●地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●定期的に健康診査・がん検診・歯科検診を受ける</li> <li>●かかりつけ医(医科・歯科)をもつ</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回とる</li> <li>●たんぱく質を含む食品をとるよう意識する</li> <li>●適正体重を維持する</li> <li>●運動・スポーツを通じて、地域と交流をもつ</li> <li>●適量飲酒を心がける</li> <li>●よくかんで食事をし、口の機能の維持向上に努める</li> <li>●地域活動(自治会・シニアクラブなど)に積極的に参加する</li> <li>●地域の中で子育て世代を応援する</li> </ul>

## 健康はままつ21

第3次浜松市健康増進計画

第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

第4次浜松市食育推進計画

発行 浜松市

編集 浜松市健康福祉部健康増進課

〒432-8550 静岡県浜松市中区鴨江二丁目 11-2

TEL 053-453-6125 FAX 053-453-6133

発行年月 令和6(2024)年●月