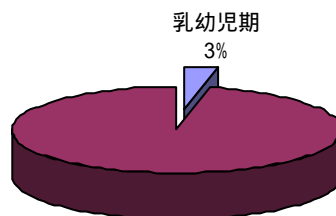


## 取り組むテーマ

**栄養・食生活**  
 楽しい雰囲気、安全なものをバランスよく食べよう

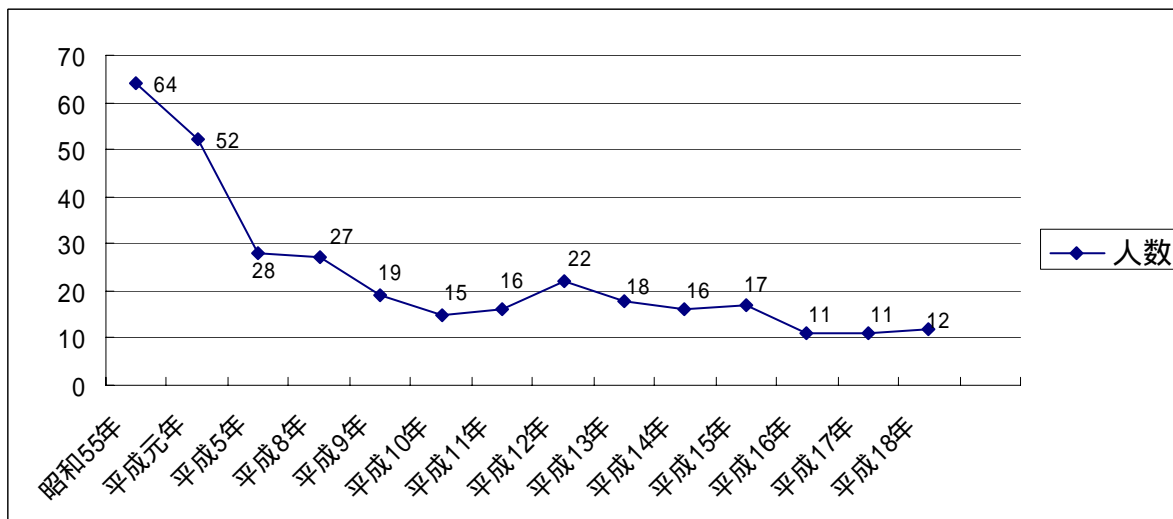
**身体活動・運動**  
 いろんな人と関わりあいながら自然とふれあい、たくさん遊ぼう

**休養・心の健康**  
 生活のリズムを整え、健やかな心と体を育む



# 現状 乳幼児期(出生～就学前)

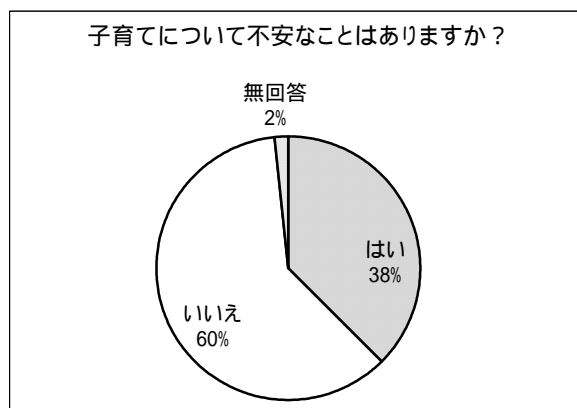
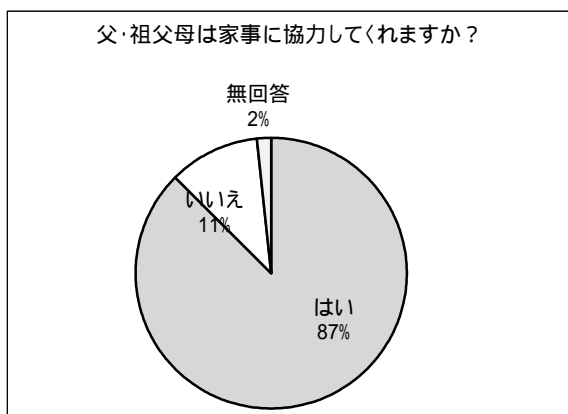
小値賀町における出生数



年々減少していることがわかります。少子化が進んでいます。

## 子育てについて

様々な意見の中で目立ったことは昔とは違い、父親や祖父母が子育て・家事への協力をするようになったということでした。両親共働きの家庭が増えたことが大きな要因でしょうか？加えて子育てに積極的になってきていることも影響しているのでしょうか。

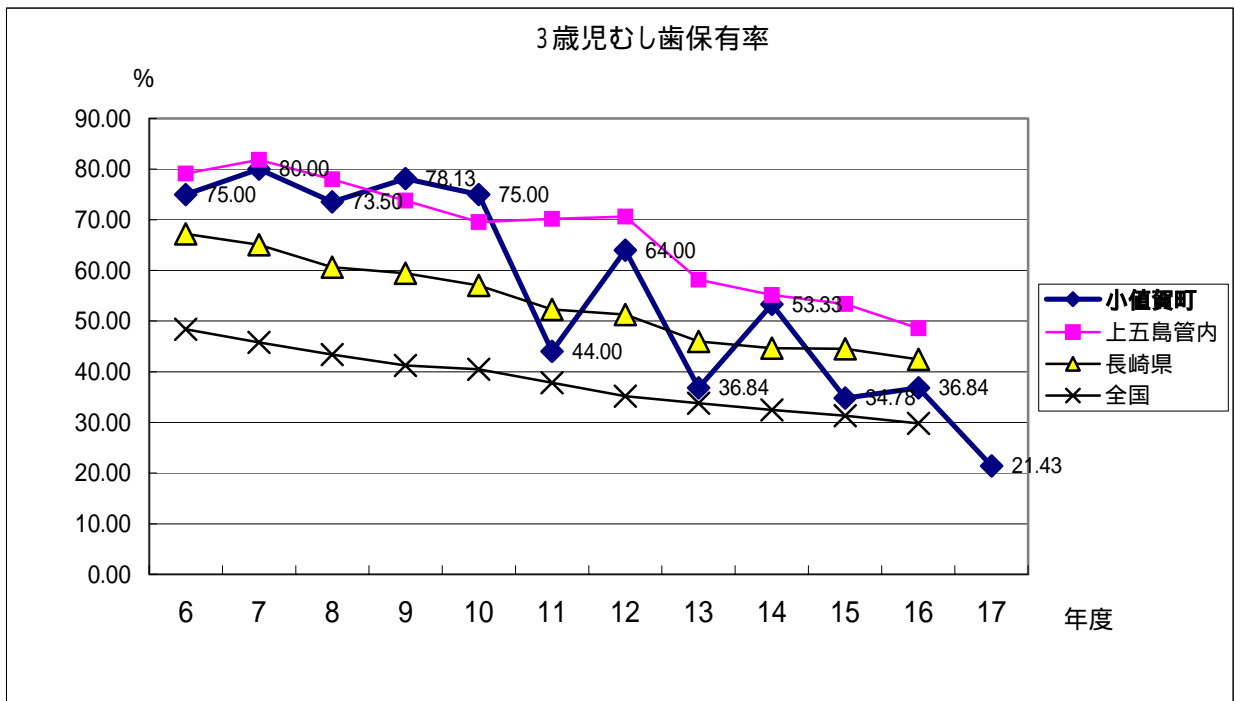
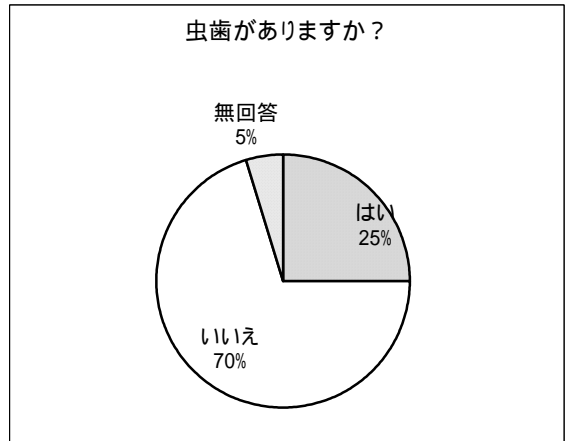
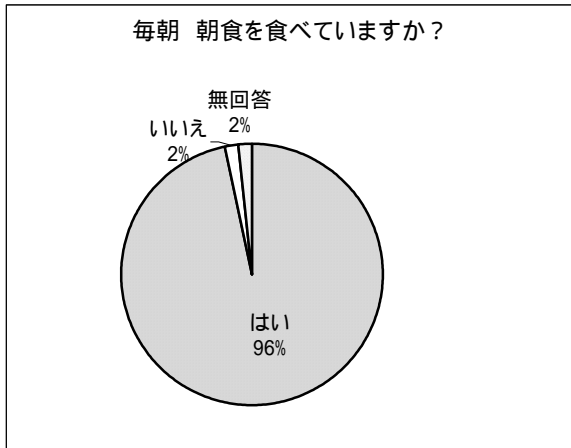


少子化が大きな問題となっています。子どもは大切な宝物です。子どもがのびのびと、健やかに成長していくためにも子育てや母子に関する支援を整備し、地域みんなで温かく見守る必要があります。

## 食生活

朝食を欠食することが問題となっていますが、アンケート結果はほとんどの子どもが朝食を食べていることがわかりました。朝食をしっかり食べることが1日元気に過ごすことの基本です。この習慣をずっと続けていきたいですね。

併せて虫歯予防にも積極的に取り組む親が増えていると思います。その結果が虫歯の減少にもつながっています。



乳幼児期  
『栄養・食生活』

めざす姿：楽しい雰囲気与安全なものを  
バランスよく食べよう！

健康指標

母乳で育てる母親の割合

現状： 45.3% H23目標： 50.0%

好き嫌いがない子ども

現状： 43.8% H23目標： 70.0%

3歳児歯科健診時の虫歯保有率

現状： 21.4% H23目標： 20.0%

国の現状：40.5%、目標 20%

保健行動

好き嫌いをなく何でも食べる

現状： 43.8% H23目標： 70.0%

朝食をしっかり食べる

現状： 96.9% H23目標： 100.0%

間食の時間を決める(10:00、15:00)

現状： 51.6% H23目標： 80.0%

食べたら歯を磨く

現状： 92.2% H23目標： 100.0%

夜、仕上げ磨きをする

現状： 68.8% H23目標： 80.0%

食事の時にテレビを消す

現状： 12.5% H23目標： 50.0%

年1回以上歯の定期健診を受ける

現状： 46.9% H23目標： 80.0%

乳幼児期  
『身体活動・運動』

めざす姿：いろんな人とかかわりながら  
自然とふれあい、たくさん遊ぼう

健康指標

外で遊ぶことが好きな子ども

現状： 98.4% H23目標： 98.5%

親のほかに遊んでくれる同居の家族がいる

現状： 51.6% H23目標： 51.6%

保健行動

よく見るテレビ番組を決める

現状： 92.2% H23目標： 92.2%

テレビゲームをする時間を決める(30分)

現状： 6.3% H23目標： 30.0%

育児サークルに参加する

現状： 25.0% H23目標： 40.0%

友達と一緒に遊ぶ

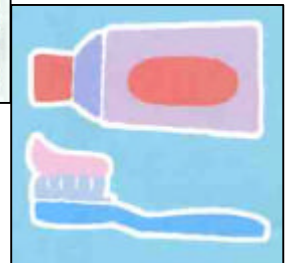
現状： 85.9% H23目標： 100.0%

## 条件

父親または祖父母が食事つくり協力してくれる  
正しい食習慣は親の働きかけが必要  
祖父母はむやみにお菓子を与えすぎない  
バランスよく食べる大切さ  
間食の正しい食べ方  
固いものを食べないとあごが鍛えられない  
よく噛んで食べること  
しっかり食べると病気になりにくい  
親の好き嫌いは子どもに影響する  
楽しい雰囲気づくり  
離乳食について学ぶ機会がある  
正しい歯磨きについて習う機会がある  
手作りおやつについて学んだり実際に調理したりする機会がある

## 政策

子ども肥満教室  
離乳食講習会  
手作りおやつ教室  
歯磨き教室及びフッ素塗布事業



## 条件

親同士が誘い合わせて外に出る  
テレビゲームをする時間を決めさせる  
親がテレビのチャンネル権を握る  
子ども同士のかかわりが人間関係の形成に役立つ  
育児サークルの存在を知っている  
育児サークルの参加方法を知っている  
育児サークル 1日体験  
長時間のテレビやテレビゲームは脳に刺激が強すぎてよくない  
土遊び、泥遊びなど手を使ってよく遊ぶこと  
外遊びを楽しいと思う  
身体を動かすことが好き  
安全に遊べる広場、公園の整備  
親子で運動や体操など体を動かす機会がある

## 政策

親子参加型運動(体操)教室  
育児サークル(休日バージョン)



健康指標

早寝・早起きを習慣づけている子ども	現状： 46.9%	H23目標： 80.0%
育児に不安がない人	現状： 60.9%	H23目標： 80.0%
育児に協力的な父親、祖父母	現状： 87.5%	H23目標： 90.0%
育児サークル利用率	現状： 25.0%	H23目標： 40.0%
虐待件数	現状： 0.0%	H23目標： 0.0%

保健行動

決まった時間に寝る(20:00~21:00)	現状： 68.8%	H23目標： 80.0%
決まった時間に起きる(6:30~7:00)	現状： 65.6%	H23目標： 80.0%
毎日寝る前に絵本の読み聞かせをする	現状： 28.1%	H23目標： 50.0%
週1回以上子どもと一緒に外に出る	現状： 85.9%	H23目標： 100.0%
育児サークルに参加する	現状： 25.0%	H23目標： 40.0%
親子でイベントや行事に参加する	現状： 85.9%	H23目標： 90.0%
家事を積極的に協力する父親、祖父母	現状： 87.5%	H23目標： 90.0%

## 条 件

育児について相談相手がいる  
幼稚園・保育所との連携  
保健師が相談にのってくれる  
父親が育児の大変さ、おもしろさに共感する  
祖母が子育てに協力できる、手伝ってくれる  
親子のコミュニケーション  
ストレスをためない  
早寝早起きは体の成長につながる  
楽しんで子どもを育てることが大切  
ゆとりをもつ母親でいること  
兄弟とのかかわりは成長につながる  
親子のふれあいを大事にする  
子どもの話は後回しにしない  
いつでも自由に遊べる施設、場所の整備  
育児についての相談窓口  
気軽に集まれる場所  
子育てを協力してくれる組織、団体  
保育所の有効活用

## 政 策

健やかふれあいまつり  
育児サークル  
子どもメインのイベント  
絵本の読み聞かせグループ



# 活動計画

## 乳幼児期(出生～就学前)

小さいときからの生活リズムや生活習慣は、人間が成長していく段階で影響が出てきます。特に悪い生活習慣は大人になってからだと直すことが困難です。乳幼児期からの親や祖父母世代の関わりが重要になってきます。

親、祖父母世代とともに近所の人だったり、同年代の友達だったり、いろんな人とのふれあいで豊かにすくすく育ちます。今は家の近所に同年代のお友達がいない・・・というのが小値賀の現状です。その中で手助けができるような取り組みも必要です。

### 【活動計画一覧】

#### 取り組むテーマ《栄養・食生活》

健康づくり 事業名	具体的内容	事業開始 予定年度
子ども肥満教室	年2回程度、肥満傾向がある乳幼児や食生活に問題がありそうな子どもを対象に、バランスのとれた食事がとれるようになることや正しい食生活ができるようになることを目的とする。 乳幼児期においては食事を作る親や祖父母の役割が大きいので、親子（あるいは祖父母と子ども）で参加する形がよいと思われる。	H20年度から実施予定

#### 取り組むテーマ《身体活動・運動》

健康づくり 事業名	具体的内容	事業開始 予定年度
親子運動(体操)教室	運動や体操の専門家による親子参加型の教室。 保育所・幼稚園においてH17年度より県の事業『子育て出前講座』を年1回実施しており、H18年度に『リズム運動』を実施。 また、『小値賀子育てネットワーク』という組織をつくり、月1回程度の集会を実施中。その中でも『リズム運動』を取り入れている。	・子育て出前講座 (H17年～継続) ・小値賀子育てネットワーク (H18年～継続)

#### 取り組むテーマ《休養・心の健康》

健康づくり 事業名	具体的内容	事業開始 予定年度
子どもや親が気軽に集まれる会	年1回の『健やかふれあいまつり』のように大きなイベントでは無く、子どもが気軽に遊べるような小さな集まりを1～2ヶ月に1回実施する。 乳幼児期の子どもが少ないことからなかなか友達の輪を広げることが困難なため、同年代の子どもが集まれば友達作りの手助けになったり、遊び場の確保であったり、親同士の交友関係を深めたりすることにつながるがねらい。 保育所・幼稚園、育児サークル、健康管理センター等の連携が必要。	H23年度までに実施予定