

# シリーズ健康増進計画④



今回は、子ども（母子）・おとな（高齢者）・障害者の健康づくりについて掲載します。それぞれ、大目標—重点目標を掲げています。自分・自分達でできることは何かを考え、「元気にでちこんか」を合言葉に、健康づくり運動に取り組んでいきましょう！

## 1. 子ども(母子)の健康づくり

### (1) ストレスをためないで楽しく育児

#### 重点目標

- ① 家族で子育てを楽しむ(親子の愛着形成)
- ② 地域で子どもを育む
- ③ 地域に合った子育て支援サービスの充実

#### ■ 個人や家族でできること

- ・ 自分からあいさつをしよう
- ・ 親戚・近所づきあいを日頃からもう
- ・ 小さい頃からいろいろな体験をさせよう
- ・ 地区行事や保護者の集まりに積極的に参加し、子どもとふれあおう
- ・ 父親も子育てに参加しよう
- ・ 絵本の読み聞かせをしよう
- ・ 子育てで困った時には1人で悩まずSOSを発信しよう

#### ■ 地域でできること

- ・ あいさつ、声かけ運動の輪を広げよう
- ・ 世代間交流がはかれる場を確保しよう
- ・ 親子で参加できるイベントの企画をしよう(伝承遊び・地域伝統行事の継承など)
- ・ 子どもの安全を見守ろう
- ・ PTA・愛護班活動を充実しよう
- ・ 遊具を点検し、子どもたちにとって安全な遊び場にしよう

#### ■ 行政でできること

- ・ 妊娠・出産や育児等について学習する場を確保し、内容を充実します
- ・ 乳幼児健診の充実を図ります
- ・ 利用しやすい子育て情報の提供と子育て・思春期等の相談窓口を充実します
- ・ 子育てグループを支援します
- ・ 安心して遊べる場を確保し、集える場を作ります

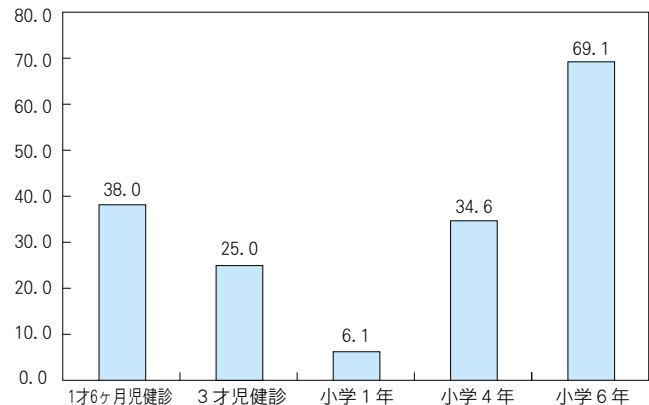
#### 子育ての現状

| 項目             | 現状                     | 目標    |
|----------------|------------------------|-------|
| 育児が楽しいと感じる人の割合 | 59.6%                  | 増加させる |
| 相談相手がいる人の割合    | 95.7%                  | 100%  |
| 父親の育児参加の割合     | よくする 50.0%<br>時々 34.8% | 増加させる |

#### 規則的な生活リズム

| 項目                | 現状                        | 目標             |
|-------------------|---------------------------|----------------|
| 夜10時以降に就寝する子どもの割合 | 1歳6カ月児 38.0%<br>3歳児 25.0% | 20.0%<br>20.0% |

夜10時以降に就寝する子どもの割合



| 項目             | 現状                         | 目標    |
|----------------|----------------------------|-------|
| 朝食を毎日食べる子どもの割合 | 小学4年生 82.5%<br>中学1年生 81.5% | 増加させる |

朝食を食べていますか？（小学生全体）

