

親子保健計画実施報告

アイラブ ジョー



親子で遊んで ひとみかがやく日本一の子どもをはぐくむ

糸魚川市では**第3次糸魚川市親子保健計画**（平成28年～令和5年度）に基づく保健事業を実施しました。今年度、行った主な活動を報告します。

発達障がい児

～はったつ応援事業市民講演会～

やたちゃんと森下家のんびと



令和5年10月22日(日)、ビーチホールまがたまを会場に、市民講演会を開催しました。

講師には新潟お笑い集団NAMARA所属芸人で、発達障がいと診断されたお子さんをお持ちの森下英矢さんをお迎えし、我が子が発達障がいと診断された際の家族の葛藤や、お子さんとのエピソードを基に、日々前向きに育児されている様子をお話いただきました。

前向きな育児のポイント

- ★ こどものわがままの理由を考えて、納得できる理由を見つける
- ★ こどもに対してイラッとした時に、気持ちを落ち着かせる方法を見つける
例)こどもが生まれた日のことを思い出す
- ★ こどもの良いところに目を向け、ポジティブな視点で関わる
- ★ 心配事は抱えこまず、信頼のおける人に相談する



新潟お笑い集団NAMARA
森下 英矢さん



「やたちゃん」とは
森下さんのご長男

～やたちゃんメモ～

3歳で自閉症、知的障害、ADHDと診断を受け、4歳で療育手帳Aを取得。
4歳からは週4回療育に通い、現在は特別支援学校に在席している。

お子さんの発達をサポートします！

発達支援センター めだか園

めだか園では、お子さんの発達(ことばや情緒、行動、運動機能など)に関して、言語聴覚士や臨床心理士、理学療法士などの専門職が相談を行っています。また、療育教室を行い、お子さんの発達を促しています。詳細は、次のページをご覧ください。



発達支援

発達支援センターめだか園

遊びを通してお子さんの発達を支援し、日常生活における基本的な動作の習得や集団生活への適応を促すことを目的とした療育教室を行っています。1・2歳児対象のめだか教室、年少・年中児対象のさくらんぼ教室、年長児対象のたけのこ教室があります。教室で行う療育プレーでは、毎回同じ流れで行う活動を繰り返すことにより、待つ力、聞く力、次の活動へと切り替える力、自分でやろうとする力、集団に適応できる力などを養い、心身の発達を促しています。



療育教室の様子

ペアレント・トレーニング講座

保護者がお子さんの行動を理解し、上手な関わり方を学ぶことを目的に全7回コースで開催し、年長から小学4年生のお子さんを持つ保護者7名が参加しました。講座では、良い行動に注目することや上手な褒め方、指示の出し方について具体的に学びました。

保護者の感想

- ◆褒めることやこどもの行動を観察することが大切だとわかりました。
- ◆こどもの行動がどのような気持ちで行われているのか考えられるようになりました。
- ◆我が子がかわいい！頑張っているなと思えることが増えました。



愛着形成の推進

すくすく赤ちゃん広場



全6回開催し、延べ133名が参加しました。講師を迎えての講話で育児について学ぶとともに、お茶のみ話や赤ちゃんとのふれあい遊びを通して、親子で楽しい時間を過ごすことができました。

未来のパパママ応援事業



中学校4校で実施し、289名が参加しました。赤ちゃん人形による育児体験や、育児中のママやパパへのインタビューを通して、命の大切さや家族への感謝の気持ちを感じることができました。

正しい性教育普及事業

中学校4校で、糸魚川総合病院産婦人科部長の日高医師や助産師を講師とした性教育講座を開催し、302名が参加しました。思春期の心と身体の発達や性の多様性、自分や他者を尊重することの大切さを学ぶことができました。



生徒の感想

- ◆性に対して偏見を持たずに理解をし、自分自身が生まれることができたことや愛情を注いでくれた人に感謝しながら生きていきたいです。
- ◆相手の意見をしっかりと尊重することがとても大切だと思いました。

妊産婦支援

マタニティサロン・パパマママタニティスクール

妊娠中の教室では講義のほか、沐浴実習や先輩パパ・ママとの座談会、赤ちゃんのおもちゃ作り、妊婦体験ジャケットの着用など様々なプログラムを実施し、楽しみながら妊娠、出産、育児について学びました。

沐浴実習を楽しみにされている参加者が多く、実習終了後は産後の育児に少し自信がついた様子が見られました。



パパマママタニティスクール

参加者の感想

- ◆ 参考になる体験談を聞いたり、おもちゃ作りがとても楽しかった。
- ◆ 他の妊婦さんともお話して情報交換ができて良かった。
- ◆ 夫婦で知識を得たり、経験することができ、自覚や実感がさらに湧いてきた。



産後ケア

産後1年未満のお母さんと赤ちゃんを対象に、「産後ケア事業」を実施しています。お母さんと赤ちゃんの健康面や生活面の相談、授乳・沐浴の指導や育児相談を受けることができます。

赤ちゃんとの生活に不安を抱えている方は、ご相談ください。

産後ケア事業には、次の利用方法があります。

- ① 訪問型 …助産師がご自宅へ訪問し、相談・指導が受けられます。
- ② 通所型 (R5.6～) …日中を病院等で過ごし、休息したり、助産師に相談等ができます。
- ③ 宿泊型 (R5.9～) …病院等に宿泊し、休息したり、助産師に相談等ができます。



訪問型産後ケア



通所型産後ケア

糸魚川市の妊産婦支援制度のご紹介

R5年
3月～

出産・子育て応援事業

妊娠期から出産・子育て期まで一貫した支援を行うため、次の支援を一体として実施しています。

◆伴走型相談支援の充実

- ① 妊娠届出時、② 妊娠後期 (希望者)、③ 出産後 2 か月頃に、助産師や保健師との面談を行い、妊娠中や子育て中に利用できる支援制度の説明や心配事をお聞きします。

◆経済的支援

- ① 出産応援ギフト : 妊娠時に妊婦 1 人あたり 5 万円
- ② 子育て応援ギフト : 出産後 2 か月頃に乳児 1 人あたり 5 万円

R5年
10月～

妊産婦医療費助成事業

妊産婦医療費助成のさらなる充実のため、保険診療にかかる自己負担額の全額を助成することとしました。(入院・通院・薬剤のすべて。ただし、入院時食事療養費は対象外)

なお、県内医療機関においては、市が発行する「受給者証」を提示することで、会計の際、保険診療にかかる自己負担額のお支払いはありません(現物給付)。

早寝早起きおいしい朝ごはん事業の取組

早寝早起きおいしい朝ごはんを主とした規則正しい生活リズムは、こどもたちの健やかな成長の土台となる大切な習慣です。糸魚川市では、こどもたちの生活リズム向上を積極的に推進しています。

妊娠期

妊娠届出時の面談やマタニティスクールでは、妊娠期から保護者自身も生活リズムを振り返ることができるようお願いし、赤ちゃんを迎える準備を一緒に行いました。



乳幼児期

2か月児訪問や乳幼児健診では、こどもたちの睡眠や食事について保護者の方と個別の面談で振り返りを行いました。

学童期以降

保育園・幼稚園、小中学校では、健康教室を開催し、生活リズムに関するお話のほか、こどもの近視に関する情報などもお伝えしました。また、家庭用教材の配布や、アンケートの実施を通して、こどもたちの生活リズムを確認しています。



健康教室には
多くの保護者の方に
ご参加いただきました!!

～睡眠時間足りていますか?～

みなさんは毎日何時間寝ていますか?睡眠不足の状態が続くと脳の機能が低下してしまうだけでなく、循環器機能や免疫機能、脂質代謝機能の低下につながってしまいますので、生活リズムを整え、睡眠時間を確保することが大切です。

大人でも7～9時間の睡眠が必要と言われています。家族皆さんで早寝早起きおいしい朝ごはんの習慣を身に付けましょう!

睡眠時間の目安

年齢	少なめの 限界範囲	推奨時間	多めの 限界範囲
0～3か月	11～13	14～17	18～19
4～11か月	10～11	12～15	16～18
1～2歳	9～10	11～14	15～16
3～5歳	8～9	10～13	14
6～13歳	7～8	9～11	12
14～17歳	7	8～10	11
18～25歳	6	7～9	10～11
26～64歳	6	7～9	10
65歳～	5～6	7～8	9

※0～5歳はお昼寝を含む

こどもたちや保護者からの感想

★モンスター攻略ブックに取組んだ小学生のみなさんの感想

- ちょっと難しかったけど、楽しかったです。これからも生活リズムを整えていきたいです。
- 朝ごはんを3品以上食べることをがんばりました。
- 毎日モンスターをたおすためにメディアを少なくしました。この、こうりゃくブックがなくても続けていきます。

★健康教室に参加された保護者の感想

- 早寝早起きおいしい朝ごはんが特別なことではなく、当たり前のこととなるように習慣化していきたいと改めて思いました。今日からできる事を実践したいです。
- 朝食の品数を数えたり、一人で布団に入り早く寝たり、とても成長した姿が見られました。これからも続けてほしいです。



食育の推進

家族で栄養バランスのとれた食生活を実践できるよう、年代に応じた食育事業を実施しています。

妊娠期



マタニティサロンでは妊娠期の食生活についてのお話、パパマママタニティスクールではバランス食の試食も実施しました。

妊娠期から食に関心を持っていただき、出産後も家族皆さんと健全な食生活を送っていただきたいです。



乳児期



ハッピー育児会では離乳食初期のお話と調理実習、ステップアップ離乳食講座では、離乳食中期のお話と調理実習を実施しました。

4か月児健診・10か月児健診でも離乳食のお話、その他にもおっぱい相談や電話・訪問等で個別相談を実施しています。

離乳食の時期は、食に関する不安や悩みが多い時期です。お気軽にご相談ください。

離乳食講座参加者アンケートより

- ◆ 初めて講座に参加して、同じ年代のママと悩み等を共有できてとてもよかったし、専門職からアドバイスをもらえて悩みや不安を軽減させることができた。
- ◆ あまり食べなくて悩んでいたのでもいろいろ聞いて勉強になった。気分転換になった。

幼児期



保育園・幼稚園での食育教室、年長児と保護者を対象にした親子キッズ・キッチンを実施しました。親子キッズ・キッチンはこどもが主役となり、親子で食材を観察、調理する中から、食への関心はもちろん、集中力・協調性・愛情・達成感・満足感など多くのことを学んでもらうことを主眼に置いている食育教室です。

1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診では月齢に合わせた食事のポイントや目安量等をお話しています。



保育園・幼稚園食育教室



親子キッズ・キッチン

学童期



市内小学校3校で5・6年生と保護者を対象にしたおいしい朝ごはん講座を実施しました。親子でおいしい朝ごはん(おかずのある朝ごはん)の大切さを学び、こどもたちだけで簡単にできるおかず3品を作りました。



児童感想

- ◆ 改めて朝ごはんは大切だと思いました。
- ◆ 今日作ったごはんは、とても簡単なので家に帰ったら作ってみたいと思います。
- ◆ お母さんは、いつも大変なことをしていること、食事の大切さを知りました。

保護者感想

- ◆ 朝ごはんの良い組み合わせを教えていただき、とても勉強になりました。
- ◆ こどもたちみんなが真面目に取り組む姿が見られて良かったです。

糸魚川市親子保健計画が新しくなります

第3次糸魚川市親子保健計画の計画期間が令和5年度末で終了し、新たに第4次の計画を策定しました。今回は、第3次計画での取組みの成果と第4次計画の一部をご紹介します。

第3次計画での成果

- ◎ 晴れている日はよく外遊びをする子どもの増加
- ◎ 子どもとふれあう努力をしている家庭の増加
- ◎ 電子メディアとの適切な関わりについて、保護者の意識が高まってきている
- ◎ 発達障がいに対する理解が深まった など

今までの取組みを生かし、課題解決に向かって取組みます!

今後の課題

- ◎ 3食毎日食べる割合が小学生を除き横ばい又は減少傾向
- ◎ 砂糖入り飲料をほぼ毎日飲む割合が増加傾向
- ◎ 21時30分までに就寝する小学生までの割合が、年齢が上がるにつれて減少傾向
- ◎ 電子メディア利用の低年齢化や長時間利用
- ◎ 妊娠、出産、子育てについて、不安や孤立感の軽減が必要 など

第4次計画 (令和6年度 ~10年度)

目標： **こころとからだの健康づくりで
ひとみかがやく日本一の子どもをはぐくむ**

重点施策①「健やかなこころとからだづくり」

健やかな成長を見守る支援の充実、早寝早起きおいしい朝ごはんの推進、豊かなこころの育成、発達支援の充実に取り組みます。

重点施策②「安心できる子育て環境づくり」

妊娠・出産・育児を支える環境の整備、妊娠期から子育て期まで切れ目のない相談支援の充実に取り組みます。

詳しくは、第4次糸魚川市親子保健計画
ダイジェスト版をご覧ください。



親子いきいき会です

親子保健計画を推進し、親子の健康づくりを広めるための活動を行っています。

親子が健やかに生活するためにはどうしたら良いか、さまざまな視点から話し合い、意見を親子健康づくり事業に活かしています。

令和5年度は、第4次親子保健計画策定にあたり、ご意見をいただきました。

