令和６年度

親子保健計画実施報告

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

糸魚川市では第４次糸魚川市親子保健計画（令和６年～令和10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。

～ 令和6年度　早寝早起きおいしい朝ごはん事業　市民公開講座　～

こどもの食事の悩みを解消しよう！

～生活リズム・朝ごはんとの関係～

令和６年11月23日(土)、ビーチホールまがたまを会場に市民公開講座を開催しました。講師には、管理栄養士の太田百合子さんをお迎えし、こどもの食べ方の特徴、生活リズムと３食規則的に食べる意義などについてわかりやすくお話していただきました。

こどもの食事の悩みを解消するためのヒント

★生活リズムを整える
★お手伝い等で日頃から食べ物に親しむ
★発達段階に合わせて、味付けや調理方法の工夫をする
★食事への流れを作る(おもちゃを片付ける､｢いただきます｣をする等)
★食べる姿勢を整える(足裏が床に着いている､椅子とテーブルの高さ等)
★保護者がおいしそうに食べる様子を見せる

東洋大学
福祉社会デザイン学部非常勤講師
太田　百合子さん

～　好き嫌いへの対応 ～

嫌いなものを見えないようにすることは逆効果。“だまされた”と不信感につながりやすい。こどもが自分から食べるように接することで、できたという自信につながる。

こどもは、新奇性恐怖（初めて見る食べ物に対しては恐怖心をもち警戒する）から食わず嫌いになることが多い。
⇒根気よく見慣れる、食べ慣れる関わりを続ける。
　こども自身が挑戦したくなるような食環境づくりや、励ましや褒める対応、食事や遊び、お手伝い等の中から好きなものが増えていけば良い。

早寝早起きおいしい朝ごはん事業のあゆみ

糸魚川市が「早寝早起き朝ごはん事業」を始めたのは平成17年度。翌年に「糸魚川市親子保健計画」を策定し、「今だからこそ、早寝、早起き、朝ごはん」を大目標に掲げ、保育園で健康教室等を開始しました。その後、小学校でも取組みを始めました。平成21年度には、子ども一貫教育方針の３本柱の１つに「生活リズム改善」を位置づけ、現在も継続して妊娠期から18歳までの取組みを行っています。

この20年間の取組みを通して、「早寝早起きおいしい朝ごはん」という言葉は浸透し、こどもとのふれあいを意識している家庭や外遊びをする家庭が増加しています。その反面、少子化や子育て環境の変化、電子メディアの影響等による生活リズムの乱れが懸念され、今後も取組みを継続し、親子の健康づくりを推進していく必要があります。

保育園・幼稚園の取組み

市内18園　延19回、園児や保護者を対象に健康教室を開催し、延647名が参加されました。また、多くの園で、すごろくやぬりえに参加していただきました。

みなさん真剣！

栄養士による食育のお話

健康運動指導士による運動の体験

学童期以降の取組み

小学校入学に向けて「早ね早起きマラソン」、小学校１～３年生は「モンスター攻略ブック」、小学校４年生から高校生を対象に、生活リズムアンケートを行いました。

小中学校８校で、生活リズムの健康教室を開催しました。

～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り組まれた小学生のみなさんの感想

○１，２年生の時にバッドリズムンをたおせなかったけれど、今回はたおせました。うれしかったです。がんばったと思います。

○むずかしかった。ゲームをする時間が多かった。

○いちばん日にちがかかったのは、タベネーゼです。いつも3品位しか食べてないからタベネーゼがいちばんむずかしかった。

＊モンスター攻略ブックに取り組まれた保護者の感想

○ゲーム感覚で取り組めたので、本人も楽しそうにできて良かったと思います。

○メディアコントロールが難しい。ゲームの時間を守らせることはもちろん、なんとなくテレビをつけている時間も長いことを実感した。

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。その中から調理体験を通じた親子で学ぶ食育事業についてご紹介します。

親子キッズ・キッチン

平成22年度から保育園・幼稚園の年長児を対象に実施している食育教室です。（令和６年度は382名の親子が参加しました。これまでに7,112名の方々が参加しています。）

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。

こどもたちは保護者の方々に温かく見守られながら、目をキラキラ輝かせて一生懸命取組みました。

魚のウロコをとる

野菜を切る

豆腐を切る

一汁二菜の完成

おいしい朝ごはん講座

市内小学校４校で５・６年生と保護者を対象に実施しました。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。

レシピは、いといがわ子育てナビ（おいしい朝ごはん講座）をご覧ください。（糸魚川市ホームページ内）

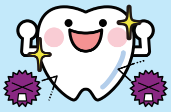
歯科保健の推進

健康な身体づくりには、歯や口腔の状態が深く関係しています。幼児歯科健康診査、フッ化物塗布・洗口、むし歯予防教室などの事業を通して、家族みんなで正しい生活習慣と歯磨き習慣を獲得することを推進しています。

むし歯予防教室

年中～年長児と保護者を対象とし、歯科衛生士による講話をしました。

年長児には染め出しによる磨き残しチェックやブラッシング指導を行いました。



上手に歯みがきできるかな !?

歯みがきしないとむし歯菌が増えちゃうよ～

磨き残しの多い部分はどこだろう？？

妊産婦支援

パパママママタニティスクール

　安心して出産・育児を迎えることができるよう、パパママママタニティスクールを実施しました。
　講義のほか、沐浴実習、妊婦体験ジャケットの着用など様々なプログラムを通して、ご家族で出産、育児について学び、教室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。

本やインターネットなどで調べていたが、情報が多すぎて選択に困っていたので、助産師から話が聞けて勉強になりました！

沐浴が不安でしたが、実技ができてためになりました！

産前・産後サポート

　妊娠・出産・子育てについての相談や、保護者同士の仲間づくりができるよう、妊娠時～産後1年以内の方を対象に、マタニティサロン・デイケアHilo・すくすく赤ちゃん広場を実施しました。

マタニティサロン

　全４回開催し、23名が参加しました。講義のほか、先輩ママ・赤ちゃんに来ていただき体験談を聞いたり、赤ちゃんとふれあう体験をしました。マタニティストレッチやベビーオイルでのセルフケアについても学ぶ機会になりました。

デイケアHilo（イロ）

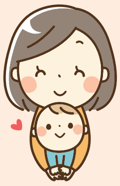
　ママ同士の仲間づくりや情報交換、専門職への相談ができる場として、市の委託で産後ケアセンターLa madreが実施しました。
　赤ちゃんと楽しんだり、ママ自身がリラックスできるように様々な内容で活動を行いました。

すくすく赤ちゃん広場

　全６回開催し、延200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、保護者同士のお話しコーナーや赤ちゃんとのふれあい遊びなどを通して、親子で楽しい時間を過ごすことができました。

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…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…病院等に宿泊し、休息したり、助産師に相談等ができます。

　令和６年12月から、産後ケアの市への申請と施設の予約がオンラインでできるようになりました。

あずかるこちゃん 産後ケア

詳しくは、いといがわ子育てナビ（産後ケア事業）をご覧ください。（糸魚川市ホームページ内）

豊かなこころの育成

正しい性教育普及事業

「命を大切にし、他人を認め尊重するこども」「性に対して適切な意思決定とよりよい行動を選択できるこども」を育てるため、中学校３校で開催し、229名が参加しました。

糸魚川総合病院産婦人科部長の日高医師や助産師から、思春期の心と体、妊娠と避妊、性感染症、性暴力、命の大切さについてわかりやすく講義していただきました。

未来のパパママ応援事業

中学校4校で実施し、275名が参加しました。赤ちゃんボランティアには、延26組の親子からご協力いただきました。赤ちゃんとのふれあいや保護者へのインタビューをはじめ、妊婦体験や育児体験、じゃれつき遊び体験などを通して、命の重み、温かさ、育児の大変さを実感し、また、自身の親への感謝を新たにする機会となりました。

ブックスタート事業

（担当：生涯学習課）

妊娠届出の時には妊婦さんに向けて、10か月児健診・2歳児歯科健診ではお子さんに向けて、それぞれ司書が選んだ絵本をプレゼントしています。また、すくすく赤ちゃん広場では、対象に合わせておすすめ絵本の紹介をしています。

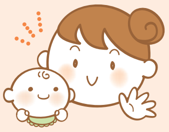
年齢に合わせた絵本の読み聞かせで、こどもの創造力や集中力が高まり、言葉の理解や語彙力が増えたり、親子のコミュニケーションが深まったり、と良いことがたくさんあります。ぜひ、ブックスタートをきっかけに、絵本と触れあう機会が増えることを期待します。

妊産婦支援制度

ウェルカム・ベビーお祝い金

妊娠届出時
国のギフト５万円
＋市お祝い金５万円

２か月児訪問頃
国のギフト５万円
＋市お祝い金５万円



国では全ての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、相談支援の充実と経済的支援を一体的に行うため「出産・子育て応援ギフト」を給付しています。令和６年度からは、市独自のお祝い金を上乗せして支給を始めました。

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。教室での療育プレーでは、繰り返しの活動を通して、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、集団に適応していく力などを養い、心身の発達を促しています。

椅子に座り
最後までお話を
聞きます

ペアレントトレーニング講座

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回の講座を開催しました。年長児から小学３年生のお子さんを持つ保護者８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

★こどものことをよく見られるようになりました。前よりイライラしなくなり、家の中が明るくなったと思います。
★こどもに対する声掛けや対応をどのようにしたらよいか詳しく教えていただき、親の対応次第でこんなにこどもの行動がよくなるのかと思いました。
★夫婦で子育てについて話すことが増えました。

こども支援室（こども家庭センター）

すべての妊産婦や子育て家庭、こども自身が気軽に利用できる身近な相談機関として、妊娠期から子育て期まで切れ目なく、こどもの成長や家庭環境に合わせた支援をしています。

妊娠や子育てについて心配なことや親子の心身の健康などの相談に、保健師・助産師・栄養士・心理士・相談員などの様々な専門スタッフがお答えしています。

「こんなことで相談しても
いいのかな？」と思うことでも、
お気軽にご相談ください。

詳しくは、いといがわ子育てナビ
（こども支援室（こども家庭センター））を
ご覧ください。（糸魚川市ホームページ内）

こども
まんなか

こどもたちが健やかで幸せに成長できる社会を実現するという、こども家庭庁が提唱する「こどもまんなか宣言」の趣旨に賛同し、糸魚川市は、令和６年12月３日から**「こどもまんなか応援サポーター」**に参加しています。

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、意見を親子の健康づくり事業に活かしています。

発行　令和７年４月　糸魚川市教育委員会事務局こども課こども支援室