

# 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年度～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。

～ はったつ応援事業 市民公開講座 ～



## 歌と言葉で紡ぐ 自閉スペクトラム症の子育て

令和7年11月15日(土)、青海総合文化会館(きらら青海)を会場に、市民公開講座を開催しました。講師に、音楽家の秦 万里子さんをお迎えし、発達に特性があるお子さんとの関わり、困りごと等、発達障がいがある双子のお子さんの子育てを通して感じた思いをお話していただきました。また、子育てへの思いを紡いだ自作の歌を披露され、その歌声や歌詞に共感の声が多く寄せられました。



音楽家 秦 万里子 さん

### 大切にしていること

#### ★子どもに対して

一対一で話す時間を作り、不安・不満な気持ちを抱えたままにさせない。

#### ★自分(保護者)に対して

ストレス発散方法を見つけ、自分の気持ちを整理する(メモに書く、話を聞いてもらう)。

#### ★きょうだい児に対して

「頼んだよ」は言葉にせず、一対一で関わる時間を大切にする。

#### ★社会に対して

特性を説明し「分かってくださってありがとう」の気持ちを伝える。

### 子育てを通して感じたこと

#### ★自分の当たり前を他人に押し付けない

経験して良かったことや得だったことが、子どもにとって必ずしも良いとは限らない。

#### ★発達障がいの診断は1日でも早く

子どもにとって幸せに過ごせるかの瀬戸際であり、診断を受けてからが始まり。



「感動した」「元気が出た」「多くの人に聞いてほしい!」の声にお応えし、講座の様子を YouTube  にて配信します。



配信期間:令和8年7月31日(金)まで

視聴方法:左の二次元コードを読みとってください。(通信費は自己負担となります。)

#### 【注意事項】

本講演会は講師に許可をいただき撮影および配信をしています。本動画のリンク共有、転載、切り抜き、SNS への投稿等は固くお断りいたします。

市公式 YouTube  
(限定公開)

# 妊産婦支援

## パパマママタニティスクール

妊婦さんとその家族が安心して出産・育児を迎えられるよう、教室を実施しました。

講義のほか、沐浴実習や妊婦体験ジャケットの着用など様々なプログラムを体験して学び、終了後にはこれからの出産・育児について自信が持てた様子が伺えました。



沐浴実習



妊婦体験ジャケット

### 参加者の感想

- 全体を通して、知らないことばかりだったので、非常に勉強になりました！
- いろいろな体験をして、赤ちゃんに会うのがますます楽しみになりました！

## 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

助産師によるお産の話や先輩ママからの体験談を聞くことで、お産をイメージするきっかけとなりました。また、赤ちゃんとふれあったり、マタニティストレッチで妊婦さんの体が楽になる方法を学びました。



### 参加者の感想

- 手軽にできるケアやいざというときに頼れる場所があることを知ることができました。

## 産後ケア

産後1年未満のすべてのお母さんと赤ちゃんを対象に、産後ケア事業(訪問型・通所型・宿泊型)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。

市への申請と施設への予約はオンラインでできます。



詳しくは市ホームページをご覧ください。

### すくすく赤ちゃん広場

小児科医・救急救命士・臨床心理士等による講話で育児について学びました。また、保護者同士のおしゃべりタイムや赤ちゃんとのおふれあい遊びなどを通して、親子で楽しい時間を過ごしました。



### 参加者の感想

- 月齢の近い子のママ達と交流できてよかったです。
- 勉強になる話がたくさんありました。

## 妊婦支援給付金・妊婦支援ポイント

国の妊婦支援給付金に加え、糸魚川市独自の取組みとして、妊娠届出時及び出産後に翠ペイポイントを贈呈しています(妊娠届出時5万ポイント・出産した赤ちゃんの人数×5万ポイント)。

## 不妊不育治療費助成

糸魚川市では、不妊・不育治療にかかる経済的な負担を軽減できるよう、その費用の一部を助成しています。

令和7年度からは、助成額の上限が拡大されました。

- ◎ 助成金額: 1回あたり15万円(限度額)
- ◎ 助成回数: 1年度1回とし、通算5回まで可能
- ◎ 申請期限: 治療に要した期間の末日から1年以内

## すこやか育児相談

糸魚川保健センター、能生子育て支援センター、青海子育て支援センターにて、22回実施しました。保健師・助産師・栄養士に、お子さんの発育や発達、育児、母乳、離乳食のこと等について相談してみませんか？



## 授乳室を設置しました！

市役所2階に授乳室を設置しました。赤ちゃんと一緒に手続きや相談に来られた時に、安心して授乳やおむつ交換ができます。



ソファの上で授乳やおむつ交換ができます。



ママだけでなくパパもおむつ交換などで使えます。



キッズスペースもあります。

## 愛着形成の推進

### 未来のパパママ応援事業

中学3年生を対象に、赤ちゃんとのふれあい体験や、保護者へのインタビュー、じゃれつき遊び、市の子育て支援事業の紹介を実施しました。

生徒自身が、将来のライフプランを考え、命を大切にする心を育めるよう、赤ちゃんボランティアの協力のもと実施しました。



### 生徒の感想

- 赤ちゃんとのふれあい機会がなく、最初は緊張したけど、赤ちゃんの笑顔に癒されました。
- 育児の大変なことや、嬉しいことが聞けて、貴重な時間でした。

## 妊産婦・子育てオンライン相談

妊娠中や産後の悩み、子育てやこどもの健康について気になることを小児科医・産婦人科医・助産師に無料で相談できるオンライン相談を開始しました。医師や助産師による季節に合わせた医療記事や子育てのポイントを解説するLive動画も配信しています。



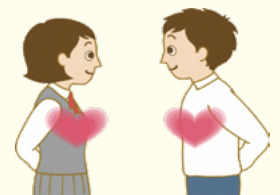
妊娠中の方、未就学児(0~6歳)の保護者が無料で利用できます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 正しい性教育普及事業

中学校4校で実施しました。

思春期のからだところろについて、いのち(性)と健康を守るために大切なこと、性の問題に対して適切な意思決定と、よりよい選択ができるように産婦人科医・助産師による性教育を実施しました。



互いの気持ちを尊重しよう  
だれもが大切な存在...



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。

## 早寝早起きおいしい朝ごはんの取組み

### 早寝早起きおいしい朝ごはんの普及と啓発

このリズムが大切です！



こどもたちと保護者が普段の生活を見直しなが、規則正しい生活リズムの定着を目指しています。園児から高校生を対象に生活リズムモンスター攻略ブックやアンケート等を活用し、啓発活動を行いました。



お子さんとワクワクしながら  
遊んでいますか？

じゃれつき遊びや自然体験(外遊び)、そして親子のふれあいを取り入れることで、電子メディアの画面視聴時間が自然と短くなります。遊びの中で、お子さんとの“今”を大切に育みましょう。



### 生活リズム健康教室



健康運動指導士による運動教室



保健師による生活リズム健康教室

子ども一貫教育方針のもと、こどもたちの健康な身体づくりに向け、保護者の方を対象に、「生活リズム」「食育」「愛着形成」「運動」「じゃれつき遊び」のテーマで、希望があった保育園・幼稚園で健康教室を実施しました。生活リズム健康教室では、規則正しい生活リズムで過ごすことで心や身体にどのような効果があるか、電子メディアとの正しい付き合い方などを学びました。運動教室・じゃれつき遊び教室では、保護者と園児が、身体を使った様々なプログラムを体験し、終了後にはどの園児からも笑顔が見られました。

### おいしい朝ごはん講座

小学校6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2品を作りました。



レシピと参加者の感想は  
市ホームページを  
ご覧ください。

# 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。

## 親子キッズ・キッチン

保育園・幼稚園の市内全園の年長児を対象に実施している食育教室です。15回開催し、367名の親子が参加しました。

こどもが主役となり、自ら食材を観察、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ます。普通の料理教室とは違い、「料理を教える」のではなく、「料理で教える」ことを大切にしています。



魚のつば抜き



豆腐を切る



一汁二菜の完成



## 保護者の感想

- 魚を触る機会がないので、貴重な経験でした。
- こどもが主体的にいきいきと料理に取り組んでいました。思ったよりいろいろな作業が、この年齢でできるのだと感じました。
- 全部自分たちでやれて、とても達成感があったようです。いつもは食べない煮魚も喜んで食べていました。
- 普段家でしないこと（煮干しや昆布で出汁をとる、魚を触ってさばく）を体験させていただいたので、とても良かったです。
- 普段食べない物も、自分で作って食べられるようになりました。今後もこどもに料理の手伝いをしてもらって、一緒に料理をしようと思います。

## 保育園・幼稚園給食

手作りを基本とし、園児の成長に合わせた栄養バランスのとれた食事をとることはもちろん、お友だちと一緒に食事をする中で、楽しみながら食べ、「食」を大切に作る心を育てる「食育」も重視しています。



献立表とレシピは市ホームページをご覧ください。

# 歯科保健の推進

歯や口腔<sup>こうくう</sup>の状態を健全に保ち、生涯にわたって健康に過ごせるよう、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実施しました。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て、歯科衛生士による講話のほか、年長児には染め出しによる磨き残しのチェックやブラッシング指導を行いました。



歯の健康について



染め出し



ブラッシング指導

磨き残しはないかな？  
正しい持ち方で  
持ってみよう！

むし歯について知ってる？

# 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教室を実施しています。

年齢ごとに分かれた療育教室では、繰り返しの活動を通して、待つ力、聞く力、自主性、次の活動へと切り替える力等を養い、心身の発達を促しています。

また、お子さんの発達(言葉、情緒・行動、運動機能など)に関する相談会を実施し、専門家が一緒に支援を考えています。



詳しくは  
市ホームページを  
ご覧ください。



## ペアレントトレーニング講座

こどもの行動を理解し、効果的な関わり方を学ぶことを目的に全8回の講座を実施しました。

小学生のお子さんを持つ保護者が参加し、効果的なほめ方、わかりやすい指示の出し方などについて具体的に学びました。

### 保護者の感想

- こどもに対しての考え方、接し方が明確になって良かったです。
- ほめるポイントが以前より増え、お互いに笑顔は増えたように思います。
- 怒ってばかりだったけれど、ほめることでこれからも良い関係でありたいと思います。



# 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・臨床心理士・言語聴覚士・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。

## 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。保護者代表、学校関係職員、病院助産師、主任児童委員等の皆様から委員としてご協力をいただいています。

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。

会議の内容は  
市ホームページを  
ご覧ください。

