



個別目標1

『親子で規則正しい生活をする』

(健康的な生活習慣の習得)

■達成すべき目標及び施策(事業)

生涯にわたる健康づくりの基礎となるこの時期に、健康に関する正しい知識を学び、規則正しい生活習慣を習得することは、将来、起こりうるであろう生活習慣病を予防するためにとっても大切です。特に子どもの場合は、親の生活習慣が反映されることが多いので、親自身も自分の生活習慣を見直し、親子で規則正しい生活をする必要があります。

そして、妊娠期からの喫煙(受動喫煙を含む)についても重点を置いた対策を推進する必要があります。喫煙(受動喫煙を含む)は、がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの危険因子であるほか、自然流産、早産、児の低体重、出生後の乳幼児突然死症候群などの危険因子となります。妊婦と未成年者の喫煙及び受動喫煙防止に向けて、たばこによる健康への影響や禁煙についての教育、受動喫煙防止対策等に取り組むことは、親子の健康を守るためにとっても大切です。

そのため市民は、健康に関する正しい知識を学び、親子で規則正しい生活をしましょう。また行政は、将来を担う子どもたちの健康を支えるため、妊婦と子どもの健康増進に重点を置き、子どもの頃からの健全な生活習慣の習得に向け、家庭、保育所(園)、幼稚園、学校、地域等と連携して支援します。





(1) 将来を担う子どもたちを健やかに産み育てましょう

近年、核家族化の進展や地域の人間関係の希薄化により、妊娠・出産・子育てに対する様々な不安・悩みを気軽に相談することや育児支援を受けることが難しく、負担やストレス等を感じる親が増えています。そのため、妊産婦の心と身体の健康づくりをはじめ、親子がより良い子育て環境のもと、安心して健やかに産み育てられるよう、地域や関係団体等と連携し、親子を総合的に支援する環境づくりを進めます。

また、妊娠期からの喫煙(受動喫煙を含む)を防止し、将来を担う子どもたちの健康を守るために、保健師が妊婦とその家族に対し、母子健康手帳交付時から受動喫煙防止教育を行い、禁煙を希望する喫煙者には禁煙指導をします。



前橋市では、「母子健康手帳交付事業」「妊婦一般健康診査受診票の発行」「乳幼児健康診査」「こどもの健康相談・教室」「こどもの予防接種」など、妊娠中から様々な支援を行っています。



①マタニティーセミナー(こども課)

【内 容】 3日間の講義や実習を通して、妊娠・出産・育児等に関する正しい知識を他の参加者と交流しながら学ぶ。

【対 象】 市民(妊娠16～28週の初妊婦)

【方向性】 妊娠中の不安軽減と健やかに産み育てるための一助となるよう妊娠期からの食生活、口腔衛生、産後の育児等に関する正しい知識を提供するとともに、友だちづくりの契機となるよう支援していく。

【指 標】 実施回数・参加延べ人数

(H24)33回 837人 → (H29)33回 850人



②こんにちは赤ちゃん事業【乳児家庭全戸訪問事業】(こども課)

【内 容】 保健推進員または保健師が乳児のいるすべての家庭を訪問し、不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供を行う。支援が必要な家庭に対し、適切なサービス提供につなげる。

【対 象】 生後4か月までの乳児とその保護者

【方向性】 家庭訪問を通して、心身の状況を把握して適切なサービス利用につなげることで育児不安を解消できるよう、地域で支援していく。

【指 標】 面会率 (H24)98.4% → (H29)100%





③子育てひろば親子元気ルーム(保育課)

【内 容】 主に乳幼児(0歳～3歳)を持つ子育て中の親が、打ち解けた雰囲気の中で気軽に交流すると共に、子育ての相談に応じる集いの広場を提供する。

【対 象】 小学校までの児童(主として0歳～3歳の乳幼児)とその保護者

【方向性】 子育て親子の交流や情報の提供、相談などを行い、子育て支援機能の充実を図り、子育て不安感等を緩和し、子どもの健やかな育ちを促進する。

【指 標】 延べ利用実績 (H24)34,487人 → (H29)35,000人



④のびゆくこどものつどい(青少年課)

【内 容】 4月から6月までの期間に、市内24ヵ所の会場で、子どもたちが楽しみながら大人と共に様々な体験のできるイベントを地域住民の協同により実施する。

【対 象】 市民

【方向性】 「地域の子どもは地域で育てる」という観点から、世代を超えた交流活動を行い、健康で明るい子どもたちを育てる。

【指 標】 市内全地区参加者総数
(H24)34,268人 → (H29)35,000人以上

⑤前橋市民軽スポーツフェスティバル(スポーツ課)

📄 P 53



(2) 「よく食べ・よく噛み・よく運動」しましょう(正しい知識の習得と実践)

乳幼児期から学童期にかけては、生涯にわたる健康づくりの基礎となる「生活習慣」を身につける時期です。将来、生活習慣病にならないようにするためにも、子どものときから「食べ過ぎに注意して、よくからだを動かし、よく休養を取る」必要があります。

特に、毎日の生活習慣の中でも「食事」は重要で、健康なからだをつくるためには「いつ・何を・どのくらい・どのように」食べることが必要なのか知ることが大切です。そしてきちんと食べるためにも、「しっかりと自分の歯で噛める」必要があります。また、いくら「食事」に注意してもからだを動かさなければ肥満につながり、やがて生活習慣病に近づいてしまうため、「からだを動かす」必要があります。

そのため、将来を担う子どもたちが健やかに育つように、乳幼児期から「健康に関する正しい知識の習得と実践」を目指し、さらには義務教育終了後も自ら健康的な生活を継続できるよう、家庭、保育所(園)、幼稚園、学校等と連携し、継続して支援します。

①離乳食講習会(こども課)

【内 容】 管理栄養士による離乳食についての講話及びデモンストレーション・試食を行う。

【対 象】 満4～5か月児の第一子をもつ保護者

【方向性】 個々に応じた離乳食のすすめ方についての知識の普及を図ることで、調理に対する不安、育児不安を軽減し、安心して子育てできる環境づくりを目指す。さらに孤立しない子育てを目指し、仲間づくりに主眼を置いた子育て支援の一環として教室を位置づけていく。

【指 標】 実施回数 (H24)17回 529組 → (H29)18回 600組





②食ファイブ教室(健康増進課)

- 【内 容】** 管理栄養士や保健師が保育所(園)・幼稚園に出向いて、朝食の大切さや衛生面、食事のマナー、箸の正しい持ち方など食に関する内容をわかりやすく伝える。
- 【対 象】** 市内保育所(園)・幼稚園に通う児童とその保護者
- 【方向性】** 幼児期から食に関心を持つことは、将来の生活習慣病予防にもつながり、そのきっかけ作りとなる良い機会でもあるため内容を検討しながら継続して実施する。
- 【指 標】** 実施箇所 (H24)38箇所 → (H29)増加

③食に関する指導(教育委員会総務課・学校教育課)

- 【内 容】** 栄養教諭、学校栄養職員が、給食の時間を利用して市立幼稚園、小中学校、養護学校の全校を訪問し、食事のマナーや栄養バランス、地産地消や食文化などの説明、指導を行う。
- 【対 象】** 市立幼稚園、小中学校、養護学校の児童生徒
- 【方向性】** 学校給食法の趣旨に基づき、児童生徒の心身の健全な発達や食に関する正しい理解と適切な判断力を養う。
- 【指 標】** 給食指導回数 (H24)1,281回 → (H29)1,400回
朝食を毎日食べている小学生の割合
(H24)小学5年生 男子94.4%、女子94.2%
→ (H29)増加傾向へ



④おやこ食育教室(健康増進課・食生活改善推進員協議会)

【内 容】 親子で食に関心を持ち、良い食習慣を身につけられるよう、食に関する話と調理実習を各地区の食生活改善推進員が行う。

【対 象】 小学生以下の子どもとその保護者

【方向性】 小さい頃から親子で食に関心を持ち、朝食欠食をしないで3食食べることを習慣づけるとともに、主食・副菜・主菜のバランスを考えて選んで食べられるように、健康なからだづくりを学び、家族の健康についても意識することができるように支援していく。

【指 標】 実施回数 (H24)23回 → (H29)継続

朝食を毎日食べている小学生の割合

(H24)小学5年生 男子94.4%、女子94.2%

→ (H29)増加傾向へ

共食の増加(食事を一人で食べる子どもの割合の減少)

(H24)朝食 中学生36.6% 高校生14.4%

→ (H29)減少傾向へ

(H24)夕食 中学生5.7% 高校生2.4%

→ (H29)減少傾向へ





⑤おくちげんき教室【巡回歯科指導】(こども課)

- 【内 容】 歯科衛生士と保健師が、市内保育所(園)・幼稚園に伺い、歯と口の大切さや歯磨きについて、楽しく分かりやすく話をする。
- 【対 象】 市内保育園(所)・幼稚園の入園児、子育て支援センター利用の乳幼児及び保護者、職員等
- 【方向性】 歯科知識・歯磨きの仕方等を普及し、正しい口腔管理が定着するよう支援する。
- 【指 標】 実施回数 (H24)32回 → (H29)50回

⑥歯科刷掃指導(学校教育課)

- 【内 容】 歯科医師と歯科衛生士が市内小学校に出向いて、講話やブラッシング指導を行う。
- 【対 象】 市内小学校の児童、職員等
- 【方向性】 子どもの自発的な口腔健康の意識づけや正しい歯科知識・ブラッシングの仕方等が普及し、正しい口腔管理が定着するよう支援する。
- 【指 標】 指導実施回数
(H24) 1年間で15校、4年間で市内の全小学校で実施
→ (H29)継続
12歳児の1人平均う歯数の減少
(H24)1.01本 → (H29)0.9本



⑦肥満傾向児童に対する健康教室(学校教育課・総務課(教)・健康増進課)

【内 容】 医師、歯科医師、専門のインストラクター、栄養士(管理栄養士、栄養教諭等)、保健師により、健康、歯と口、運動、食事、生活リズム等について指導を行う。

【対 象】 市内小学校に在学する2・3年生で、肥満度+30%以上の児童及びその保護者

【方向性】 肥満傾向児童の生活習慣改善を図るため、運動に親しみ、肥満について正しい知識が身につくよう支援していく。

【指 標】 実施回数

(H24)夏休み期間を利用し、年1回(10日間)実施

→ (H29)継続

肥満傾向にある子どもの割合の減少

小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合

(H24)男子 6.00% 女子 4.68%

→ (H29)減少傾向へ

⑧いきいき健康教室(学校)【出前講座】(健康増進課・学校教育課)

【内 容】 生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣を身につける時期に、「健康に関する正しい知識」や「健康づくりに役立つ情報」を伝える出前講座。

【対 象】 市内の小学校・中学校・高校

【方向性】 食事・運動・睡眠・たばこ・お酒・がん予防や学校保健委員会のテーマに沿った内容等望ましい生活習慣に関する情報を若い世代へ積極的に発信し、健康づくりを支援する。

【指 標】 実施学校数 (H24)9校 → (H29)10校





(3) ぐっすり眠って、こころの健康を保ちましょう

ぐっすり眠ってからだと脳を休ませることは、毎日を元気に健康に過ごすためにとても大切です。毎晩ぐっすりと眠ることで、からだの疲れも取れ、脳も休まるので、翌日やる気が出て、頭もよく働きます。また子どもたちが大きくなるためには、眠っている間からだに出てくる成長ホルモンが欠かせません。成長ホルモンは、眠っているときにたくさん出てくる(特に、夜10時～2時が一番多い)ため、早く寝ることが大切です。そして人には、睡眠と覚醒を正しく繰り返すという体内時計があり、朝日を浴びるとこの体内時計が正しくセットされるといわれているので、早寝・早起きで規則正しい睡眠・覚醒リズムをつくる必要があります。

そのため子どもたちが早寝・早起きで健康な生活リズムをつくり、こころとからだの健康を保てるよう、家庭、保育所(園)、幼稚園、学校等と連携して支援します。

①いきいき健康教室(学校)【出前講座】(健康増進課)

📄 P21



(4) たばこ・アルコールについて学びましょう

未成年者の喫煙・飲酒を防止するためには、早期に教育を行う必要があります。喫煙や飲酒が未成年者の心身に及ぼす悪影響等について、正しい知識の普及と未然防止の徹底を図り、心身ともに健全な子どもたちの育成に努めます。

また、たばこを吸わない環境づくりと受動喫煙防止のため、店内での受動喫煙防止に取り組む市内飲食店へ、感謝状の贈呈等を行います。

①薬物乱用・喫煙防止教室

(前橋市教育委員会・前橋更生保護女性会・前橋警察署・前橋東警察署・開催校)

【内 容】 薬物や喫煙が心身に及ぼす影響について正しい知識を習得し、薬物乱用・喫煙防止の徹底を図ることを目的として、専門的な知識を有する外部講師による講習会を開催する。

【対 象】 市内中学生及びその保護者

【方向性】 自分の健康は自分で守る生徒の育成に向けて、薬物乱用、喫煙防止教育を推進していく。

【指 標】 実施回数

(H24)1年間に7校、3年間で市内全中学校に実施

→ (H29)継続

喫煙開始年齢が20歳未満の者の割合

(H24)16.0%

→ (H29)減少

②いきいき健康教室(学校)【出前講座】(健康増進課)

📖 P 21





③受動喫煙防止に取り組む飲食店へ感謝状の贈呈(健康増進課)

- 【内 容】 生涯にわたる受動喫煙防止対策として、店舗内禁煙に1年以上取り組む飲食店へ感謝状を贈呈し、ホームページにて紹介する。
- 【対 象】 市内飲食店
- 【方向性】 受動喫煙防止対策の一環として、積極的な取組をしている飲食店に感謝の気持ちを表すとともに、たばこの煙による健康被害のない環境づくりを推進していく。
- 【指 標】 H25新規事業 → (H29)登録施設の増加

