

第4章 施策の展開

1. 乳幼児期（0歳～6歳）（妊娠期を含む）

目指す姿

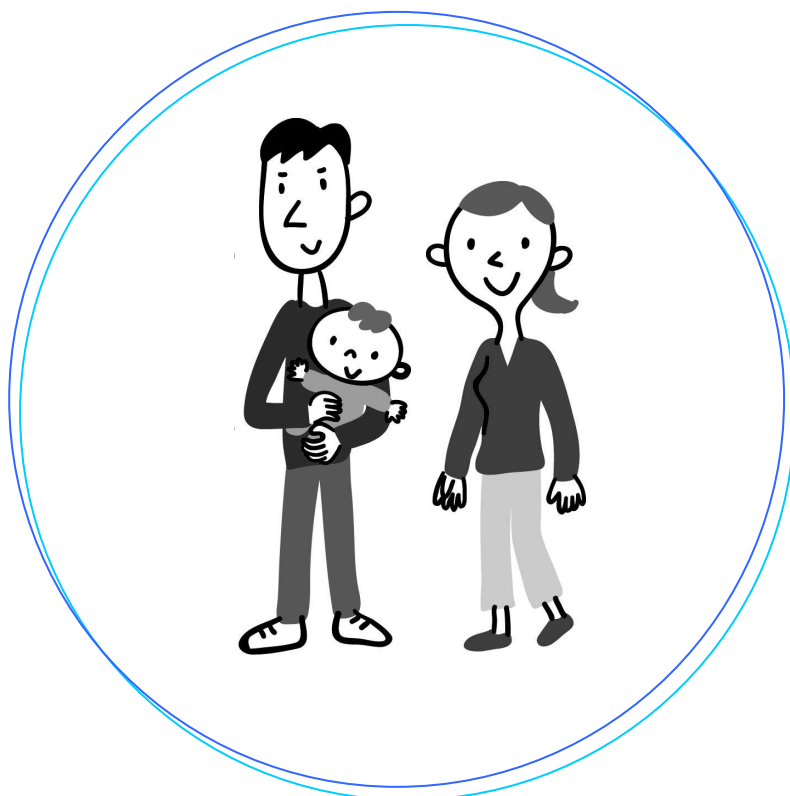
家庭の中で、親子一緒に良い生活習慣を身に付けよう！

乳幼児期は、心身の発育や発達が最も著しく、身体の基本的な機能が作られていく時期です。

また、生活習慣や社会性の基礎を築いていく大切な時期でもあります。

親や家族の生活習慣や考え方が、子どもの心身の発達や生活習慣に大きく影響するため、家族皆で望ましい生活習慣の形成を図る必要があります。

そこで、この時期の目指す姿を【家庭の中で、親子一緒に良い生活習慣を身に付けよう！】とし、その実現に向けて次の4分野、8施策を掲げ、市民や行政がそれぞれ取り組むことをまとめました。



●栄養・食生活

➡ 栄養・食生活の詳細については、「日光市食育推進計画」を参照
 ※以下「栄養・食生活」内の目標値は、日光市食育推進計画に準じるため、平成30年度の値となる

施策1 食べ物について、家族で話をすることの促進

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 食育に関して得た知識を家庭内で共有し、家庭内における食育への関心を高めましょう。
- 家族で食育に関する講座や活動に積極的に参加しましょう。

行政 が目指すこと



- 乳幼児健診や健康教室の場において、食育情報の提供と周知を図ります。
- 食育に関する教室を開催し、おやつづくりなど家族で気軽に楽しめる活動の充実に努めます。

参考：平成24年度実施事業

ママのミニ学習会 からだ編「生活リズム・食事について」／食育情報展示（乳幼児健診・相談、健康教室、地域子育て広場）／フードモデル／エプロンシアター／食育だより／紙芝居／親子の食育教室／にっこう市版食事バランスガイド配布／プレママ教室／調理実習

施策2 食べ物を大切にすることの促進

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 家族でともに命や食べ物の大切さを学び、食べ残しを減らしましょう。
- 子どもの好き嫌いをなくす工夫をしましょう。

行政 が目指すこと



- 食べ残しを減らすアイデアを保護者へ周知し、家庭で食べ残しを考えるきっかけをつくります。
- 保育園等を通じ、食べ物の大切さを学ぶ機会を提供します。

参考：平成24年度実施事業

ママのミニ学習会 からだ編「生活リズム・食事について」／食育情報展示（乳幼児健診・相談、健康教室、地域子育て広場）／食べ物を大切に親子学習会の開催／乳幼児保護者講演会講師派遣事業「早寝早起き朝ごはん 生活リズム」「健康なカラダを作ろう！～生活習慣と栄養について～」／食育教室

施策3 子どもの肥満予防対策の推進

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 乳幼児期の食生活の重要性を認識し、適切な食習慣を身に付けましょう。

行政 が目指すこと



- 保護者に対し、食事に関する適切な情報提供や、乳幼児期の肥満予防について意識啓発に取り組みます。

参考：平成24年度実施事業

にっこう市版食事バランスガイドの配布／栄養相談の実施（乳幼児健診・相談等）

施策4 適切な食習慣の基礎づくり

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- さまざまな食べ物を味わう機会を増やし、食べられるものを増やす工夫をしましょう。
- 1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 量と内容に気を付けたおやつのとりを身に付けましょう。

行政 が目指すこと



- 保育園等を通じて健康的な食事やおやつを紹介に努めます。
- 健康的な食生活の大切さについて、乳幼児健診や各種教室、イベント等を通じて家庭への情報提供に取り組みます。

参考：平成24年度実施事業

保育園：食育計画の立案／食育だよりの発行／食育保育事業（野菜栽培、収穫体験、紙芝居、食べ物についての話、おやつ作り等）／さつま芋レシピ作成・配布（さつま芋掘り体験時）／「食育レシピカード」の作成配布（親力アップセミナー）／栄養相談の実施（乳幼児健診・相談等）／食育媒体の貸出（フードモデル、エプロンシアター、紙芝居等）／食育に関する情報提供（食育だよりのひな型）／プレママ教室

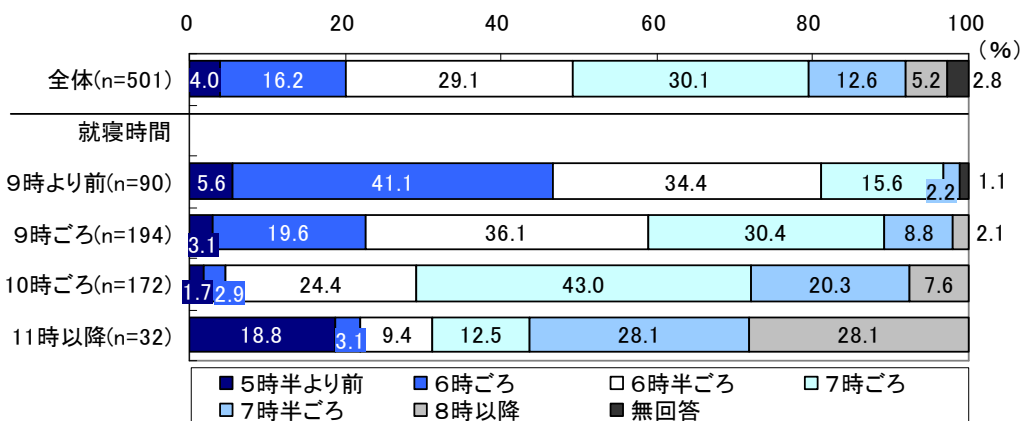
●休養・こころ

施策 1 休養・睡眠の重要性の意識啓発の充実

■現状

- ・子どもの就寝時間別に起床時間を見ると、就寝時間が遅いほど起床時間も遅くなっています。（図表 38）

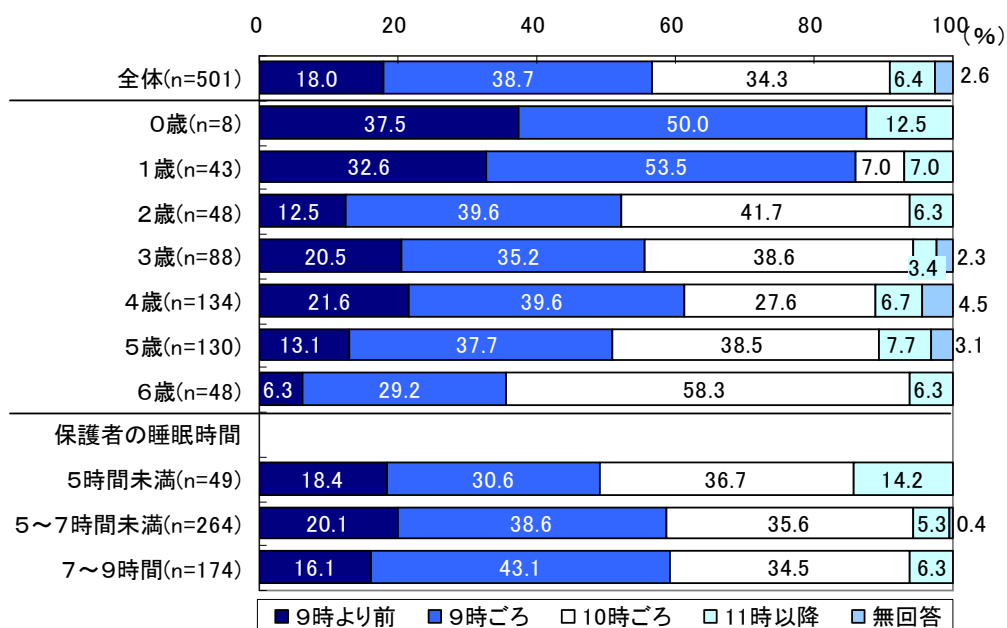
図表 38 園児の就寝時間別 園児の起床時間 [園児の保護者]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・年齢別の就寝時間を見ると、2歳以降は「10時ごろ」が急激に増えています。
- ・保護者の睡眠時間別に見ると、睡眠時間が5時間未満の保護者では、子どもの就寝時間が「11時以降」の割合が1割以上となっています。（図表 39）

図表 39 年齢別、保護者の睡眠時間別 子どもの就寝時間 [園児の保護者]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■課題

就寝時間が遅いほど起床時間も遅く、特に2歳以降は就寝時間が「10 時以降」の夜型の生活リズムが多くなっています。子どもの頃に睡眠リズムの乱れが続くと、肥満や生活習慣病、うつ病などにつながる危険性があります。そのため、早寝・早起きといった睡眠リズムや休養の重要性を啓発することが必要です。

また、幼児の睡眠時間や睡眠リズムは、親の睡眠時間に影響される部分もあるため、保護者自身の睡眠リズムについても気を付けるよう促すことが必要です。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 早寝・早起きの習慣をつけましょう。
- 保護者の睡眠が、子どもの睡眠リズムに影響するため、睡眠リズムや休養に気を付けましょう。
- 健康における睡眠の重要性を理解しましょう。

行政 が目指すこと



- 早寝・早起きといった睡眠リズムや休養の重要性について、幼稚園・保育園等と連携して啓発します。

参考：平成 24 年度実施事業
家庭教育学級

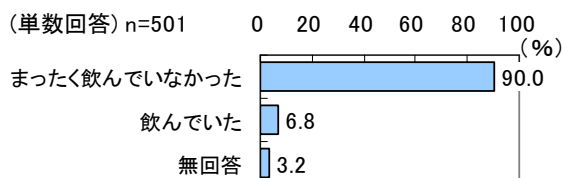
● 飲酒・喫煙

施策 1 妊娠時からの健康づくりの促進

■ 現状

- ・ 妊娠時の飲酒状況を見ると、「飲んでいた」が6.8%となっています。(図表 40)

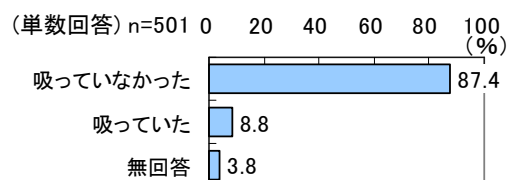
図表 40 妊娠時の飲酒状況 [園児の保護者]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・ 妊娠時の喫煙状況を見ると、「吸っていた」が8.8%となっています。(図表 41)

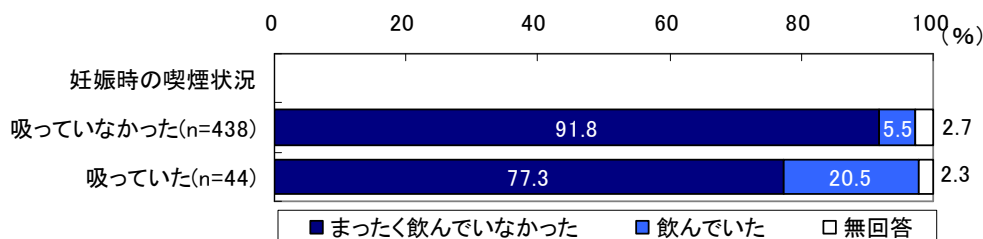
図表 41 妊娠時の喫煙状況 [園児の保護者]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

- ・ 妊娠時にたばこを吸っていた人で、妊娠時にお酒も「飲んでいた」人は約2割と多くなっています。(図表 42)

図表 42 妊娠時の喫煙状況別 妊娠時の飲酒状況 [園児の保護者]



資料：平成 24 年度アンケート調査結果

■ 課題

妊娠時に飲酒や喫煙をしている割合は約1割程度おり、特に喫煙者では飲酒もしている割合が高くなっています。妊娠時の飲酒や喫煙は胎児への影響もあるため、妊娠時からの健康づくりに力を入れる必要があります。

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 妊娠中の喫煙や飲酒が胎児へ及ぼす影響について理解しましょう。
- 妊娠時には喫煙や飲酒をしないようにしましょう。
- 健診や教室などに積極的に参加し、妊娠時の健康づくりについて知り、実践しましょう。

地域 が目指すこと



- 妊娠中の方がたばこの煙を吸わないよう配慮し、分煙などに協力しましょう。

行政 が目指すこと



- 妊娠時の喫煙や飲酒が及ぼす胎児への影響について周知し、喫煙や飲酒をしないよう啓発します。
- 健診や教室などへの積極的参加を促し、妊娠時の健康づくりを促進します。
- 禁煙したい方が禁煙できるよう、禁煙外来などの周知や禁煙のための支援を行います。

参考：平成 24 年度実施事業

日光商工会議所だより『杉並木』記事掲載／乳幼児健診・相談

● 歯・口腔

➡ 歯・口腔の詳細については、「日光市歯科保健推進計画」を参照

※以下「歯・口腔」内の目標値は、日光市歯科保健推進計画に準じるため、平成 30 年度の値となる

施策 1 歯や口腔に関する知識の普及啓発

■ 取り組みの方向

市民 が目指すこと



- 大人のむし歯菌が食べ物の口移しなどで子どもに移ることや、乳歯のむし歯を防ぐ重要性について知しましょう。
- 妊娠時に歯周病になっていると早産や低体重児出産となることがあるといった、歯周病と全身の健康との関わりについて知しましょう。
- かかりつけ歯科医や保健センターなどの専門機関への相談を通して、歯や口腔に関する知識を身に付けましょう。

行政 が目指すこと



- 大人のむし歯菌が子どもに移ることや乳歯のむし歯を防ぐ重要性、歯周病と全身の健康との関わりについて、幼稚園・保育園等を通じて周知します。
- 市内医療機関や幼稚園・保育園等の関係機関とも連携し、乳歯の特徴やむし歯を防ぐ重要性などについて啓発を行います。
- 乳幼児歯科健診・相談や各種健康講座などの機会に、妊娠期からの歯や口腔に関する知識の普及啓発を行います。

参考：平成 24 年度実施事業

乳幼児歯科健診・相談／リーフレット配布（乳幼児健診・相談、母子手帳配布時）／家庭教育学級「お口の健康」／歯ッピー健口フェスタの開催／保育園での取り組み（絵本や紙芝居による指導、模型や手作り教材で歯磨き指導、保健師が出向き染め出しや歯磨き指導、歯に良い食べ物、悪い食べ物を知らせる、おたより配布）／健康にっこう 21 だより作成

施策2 むし歯予防の推進

■取り組みの方向

市民 が目指すこと



- むし歯予防のために、毎日必ず仕上げ磨きを行いましょう。
- フッ化物入り歯磨剤を利用した歯質の強化に努めましょう。
- おやつは適切な種類、与え方を心がけましょう。
- 歯科医や歯科衛生士などから歯磨き指導やおやつ指導を受けましょう。

行政 が目指すこと



- 幼稚園・保育園等や乳幼児健診・相談などで、仕上げ磨きと適切なおやつの与え方、毎日歯磨きをすることについて啓発を行います。
- 乳幼児健診・相談の受診を促進し、むし歯の予防と早期発見、治療を促します。
- イベント等において、むし歯予防の意識を高めるとともに、ブラッシング指導などを行います。

参考：平成24年度実施事業

2歳児歯科健診／リーフレット配布（乳幼児健診・相談、母子手帳配布時）／家庭教育学級「お口の健康」／保育園での取り組み（絵本や紙芝居による指導、模型や手作り教材で歯磨き指導、保健師が出向き染め出しや歯磨き指導、歯に良い食べ物、悪い食べ物を知らせる、おたより配布）

■乳幼児期 成果指標

●栄養・食生活

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	お子さんの食育に「関心がある」割合の増加	43.9%	70%以上	—
2	施策 2	食に関する学習会の開催数の増加	27/33 園	各園年 1 回以上	—
3	施策 3	乳幼児健診時の結果から「太りすぎ」と判定される 3 歳児の割合の減少	7.3%	3%	—
4	施策 4	1 日 3 食、規則正しく食べている割合の増加	81.9%	90%	—
5	施策 4	毎日甘いお菓子や飲み物をおやつにしている子どもの割合の減少	お菓子 77.9% 飲み物 51.9%	40%	—

●休養・こころ

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	10 時以降に就寝する子どもの割合の減少	40.7%	30%	—

●飲酒・喫煙

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	妊娠時の飲酒者の割合の減少	6.8%	0%	8.7%→0% (国)
2	施策 1	妊娠時の喫煙者の割合の減少	8.8%	0%	5%→0% (国)

●歯・口腔

	施策	項目	現状値	目標値	参考値<現状値→目標値>
1	施策 1	大人のむし菌が子どもに移ることについて知っている割合の増加	96.4%	98%	—
2	施策 1	歯周病と全身の健康との関わりについて知らない割合の減少	31.7%	30%	—
3	施策 2	むし菌のない 1 歳 6 か月児の割合の増加	※97.4%	100%	現状値のみ 97.66% (国) 現状値のみ 97.45% (県)
4	施策 2	むし菌のない 3 歳児の割合の増加	※75.8%	90%	77.1%→90% (国) 75.3%→80% (県)

※は平成 23 年度の数値