

(2) 次世代の健康

生涯を通じて健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康が重要です。妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とよりよい生活習慣を形成することで、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりを推進することができます。また、子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代を育むという環境においても、子どもの健やかな発育や生活習慣の形成は、その基礎となります。

子どもや妊婦の健康については、「健やか親子21inぐんま県民運動計画」として、母子保健分野においても推進していることから、その取組と連携して、次世代の健康を育むことが求められています。

ア 健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加

(ア) 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加

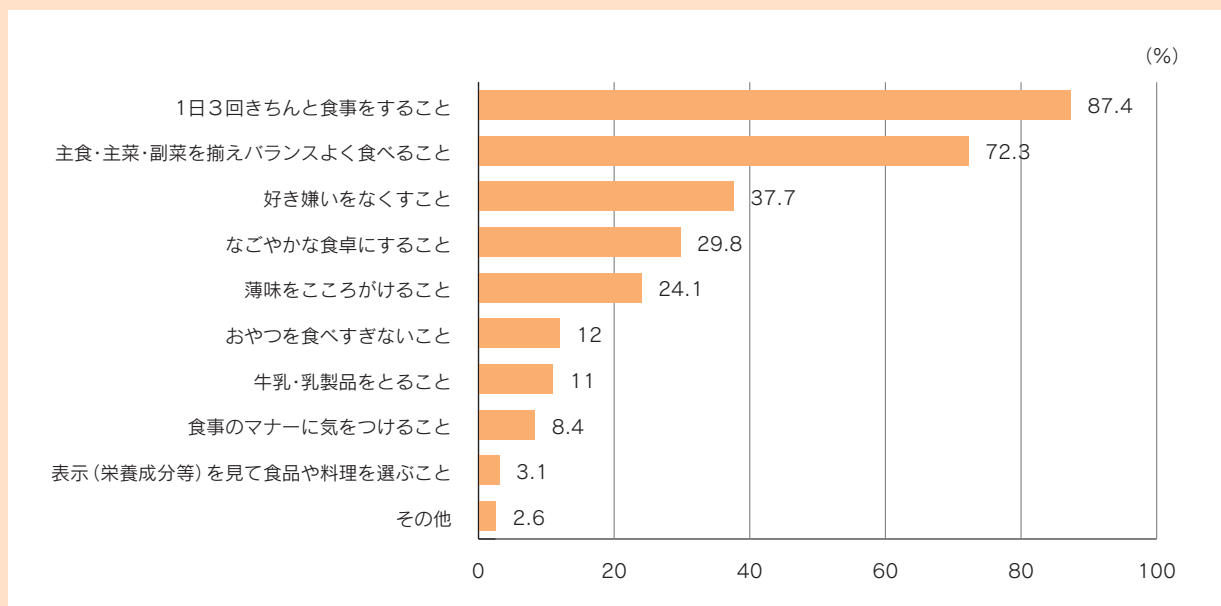
現状と課題

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で質の高い生活を送るためには欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、社会機能の維持・向上の観点から重要です。

成人期における健康的な生活習慣を身につけるためには、幼少期から正しい食生活習慣を送ることが求められています。

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、「次代を担う子ども(18歳未満)たちが、将来にわたり健康で生活するためには、どのような食習慣を心がけたほうがよいと思うか」との問い(3つ選択)に対して、「1日3回きちんと食事をする事」を選択した人の割合87.4%と最も高くなっています。

図6 子ども(18歳未満)が心がけるべき食習慣



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査)



目指すべき方向

- ① すべての子どもが正しい食生活習慣を身につける。

◎指標と目標値

| 指標項目 | 現状 | 目標 |
|---|----------------------------|--------------------------------|
| 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加 〔資料：平成24年度食事習慣に関するアンケート調査(保健予防課)〕 | 小学5年生 93.4% (平成24年度) | 小学5年生 100%に近づける (平成34年度) |

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 身体の発育に必要な食、特に三食食べることの大切さについて、県民に普及啓発します。
- ② 関係機関と連携して、規則正しい食生活や、噛む回数を増やしゆっくり食べることの大切さについて普及啓発を進めます。

〔市町村〕

- ① 母子保健に関する健診等の場において、住民に三食食べることの大切さについて普及啓発します。
- ② 地域の食生活改善推進協議会等と連携し、子どもの食育の普及に努めます。

〔学校〕

- ① 教育活動全体を通じた食育の推進により、児童生徒が望ましい食生活習慣を身につけられるようにします。
- ② 食に関する指導に当たっては、栄養教諭等の専門性を生かすなどにより指導の充実に努めます。
- ③ 保護者への望ましい食生活習慣形成に関する情報提供や働きかけにより、学校と連携した家庭実践を促進します。

(イ) 運動やスポーツを習慣にしている子どもの割合の増加

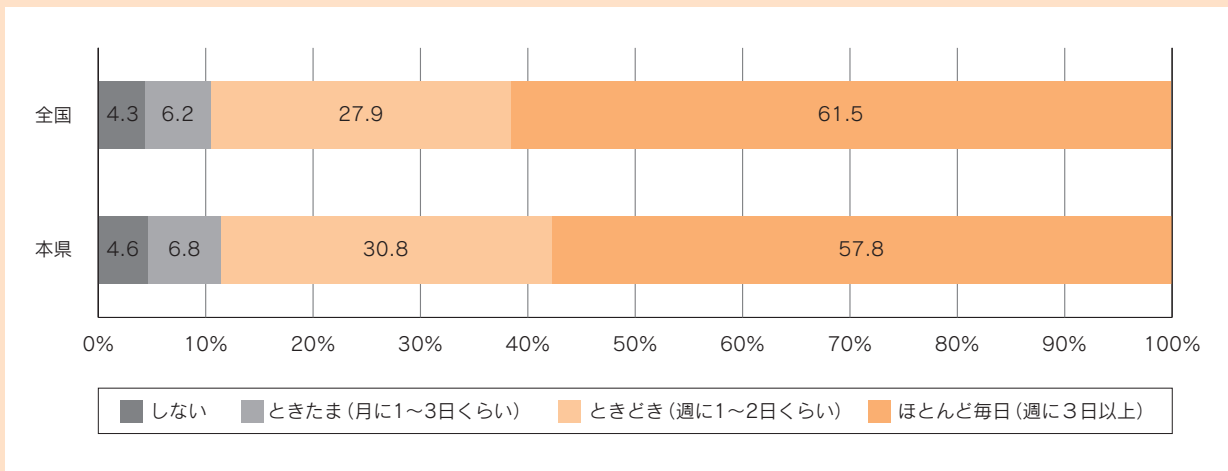
現状と課題

健康な運動習慣を有する子どもの割合を増やすことで、心身の健康の保持・増進や体力の向上を図り、健康で活気に満ちた長寿社会の実現につなげることが重要です。

平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(文部科学省)によると、運動やスポーツを週3日以上している小学5年生の割合は、男子57.8%(全国61.5%)、女子31.8%(全国35.9%)となっており、男女ともに全国値を下回っています。

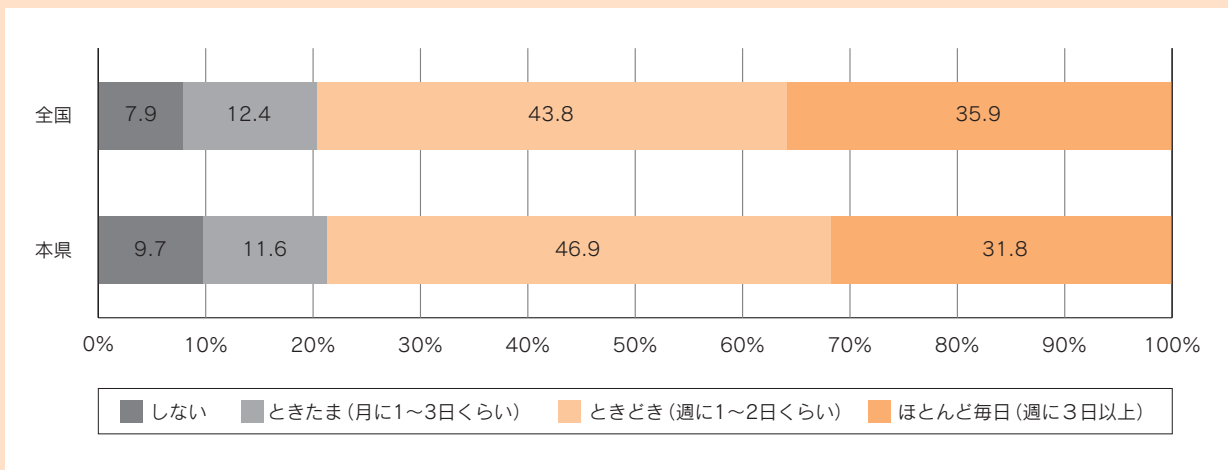
体力と生活習慣には一定の相関関係がみられ、生涯を通じて健康で質の高い生活を送るためには、栄養・食生活の習慣と合わせ、児童生徒の運動習慣を確立する必要があります。

図7 子どもの運動習慣の状況(小学5年生・男子)

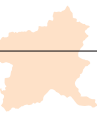


(資料：文部科学省「平成22年全国体力・運動能力、運動習慣等調査」)

図8 子どもの運動習慣の状況(小学5年生・女子)



(資料：文部科学省「平成22年全国体力・運動能力、運動習慣等調査」)



目指すべき方向

- ① 学校、家庭、地域が連携し、児童生徒の運動・スポーツ習慣を確立する。

◎指標と目標値

| 指標項目 | 現状 | 目標 |
|---|---|-------------------|
| 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 〔資料：文部科学省「平成22年全国体力・運動能力、運動習慣等調査」〕 | (参考値)週に3日以上 小学5年生 男子 57.8% 女子 31.8% (平成22年) | 増加傾向へ (平成34年度) |

取り組むべき施策

〔教育委員会・学校〕

- ① 健康診断や体力テストなどにより、児童生徒の健康・体力に関する必要な情報を収集するとともに、その結果等について保護者へ情報提供します。
- ② 保護者への望ましい生活習慣情報の伝達や働きかけを行うなど、学校と家庭との連携を図ります。
- ③ 関係機関と連携し、地域全体で児童生徒の健康の保持増進ができる体制の構築を図ります。
- ④ 教職員等を対象とした各種研修会の実施や指導用資料を作成・配布し、健康的な生活習慣に関する指導の充実を図ります。

イ 適正体重の子どもの増加

(ア) 出生者数中の低出生体重児の割合の減少

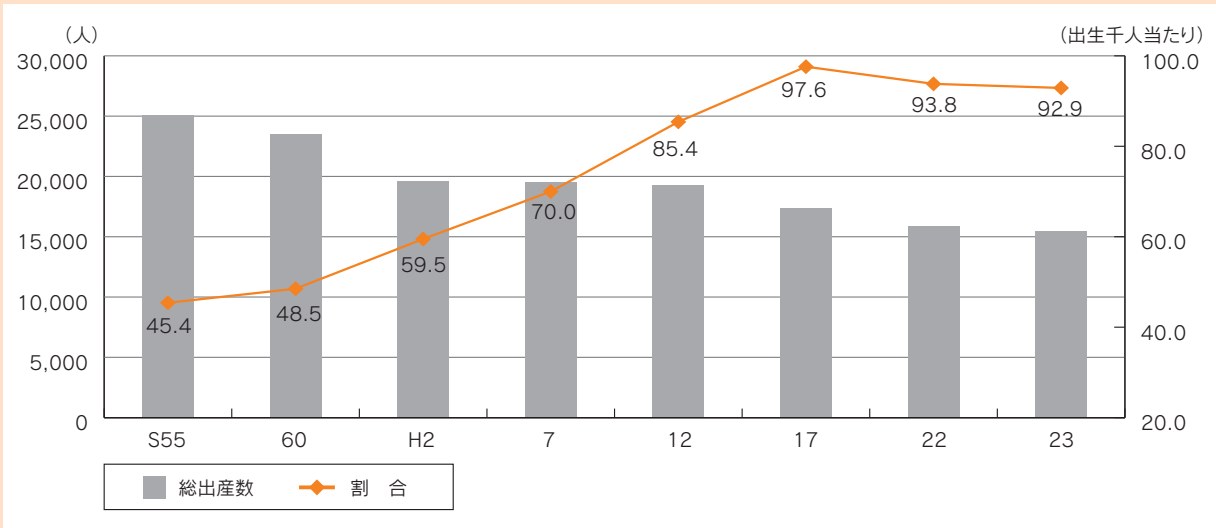
現状と課題

低出生体重児(2,500g未満)は、精神的・身体的合併症のほか、成人後に糖尿病や高血圧症等の生活習慣病を発症しやすいとの報告もあります。

平成23年人口動態統計によると、本県における低出生体重児(2,500g未満)の割合(出生千人当たり)は92.9(全国95.5)であり、昭和55年の45.4(全国51.8)と比較すると大幅に増加しています。

低出生体重児の増加の要因としては、医療の進歩、多胎妊娠、妊娠前の母親のやせ、低栄養、妊娠中の体重増加抑制、喫煙等が考えられます。

図9 本県における総出生数と低出生体重児の出生割合の推移



(資料：厚生労働省「人口動態統計」)

目指すべき方向

- ① 妊娠前、妊娠期の健康管理に注意し、適正な体重管理に努める。

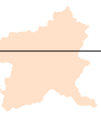
◎指標と目標値

| 指標項目 | 現状 | 目標 |
|--|-----------------|------------------|
| 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 (出生千人当たり) 〔資料：厚生労働省「平成23年人口動態統計」〕 | 92.9 (平成23年) | 減少傾向へ (平成26年) |

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 妊娠前・妊娠期の心身の健康状態(やせ、飲酒、喫煙等)が、胎児の成長に影響を及ぼす可能性が高いことを県民に普及啓発します。特に、無理なダイエット等による極端な体重減少に注意することを周知します。
- ② 市町村の母子保健と連携して、妊娠中の女性に妊娠期の心身の健康管理について普及啓発します。
- ③ 産科と連携して、妊娠中の女性に妊娠期の心身の健康管理について普及啓発します。
- ④ 妊婦の健康や胎児の発育状況を確認するための妊婦健康診査を受診するよう普及啓発を図ります。
- ⑤ 妊産婦のための食育リーフレット等を作成し、普及啓発に努めるとともに、市町村や関係団体等に必要な情報提供を行います。
- ⑥ 県民の身近で地域に根づいた活動を促進するため、食生活改善推進員や母子保健推進員等に対し、女性のやせや低栄養及び喫煙・飲酒の習慣と低出生体重児の増加の関係に関する研修を行います。



〔市町村〕

- ① 広報誌等広く住民に情報伝達できる広報媒体を活用し、若年女性や妊婦に対し、妊娠前・妊娠期の心身の健康(やせ、飲酒、喫煙等)が、胎児の成長に影響を及ぼす可能性が高いこと、特に無理なダイエット等による極端な体重減少に注意することの周知に努めます。
- ② 妊娠届出時など妊婦と接する機会に、正しい食生活の知識や禁煙・飲酒の習慣の見直しなど、妊婦と胎児の健康を守るための情報を提供するとともに必要な指導を行います。
- ③ 全ての妊婦に対して、妊婦の健康や胎児の発育状況を確認するための妊婦健康診査を受診するよう勧奨します。
- ④ パパママ教室等で妊娠期の心身の健康管理についての情報提供を積極的に行います。

〔医療機関〕

- ① 妊婦健康診査等において、妊娠期の心身の健康管理についての情報提供を積極的に行います。

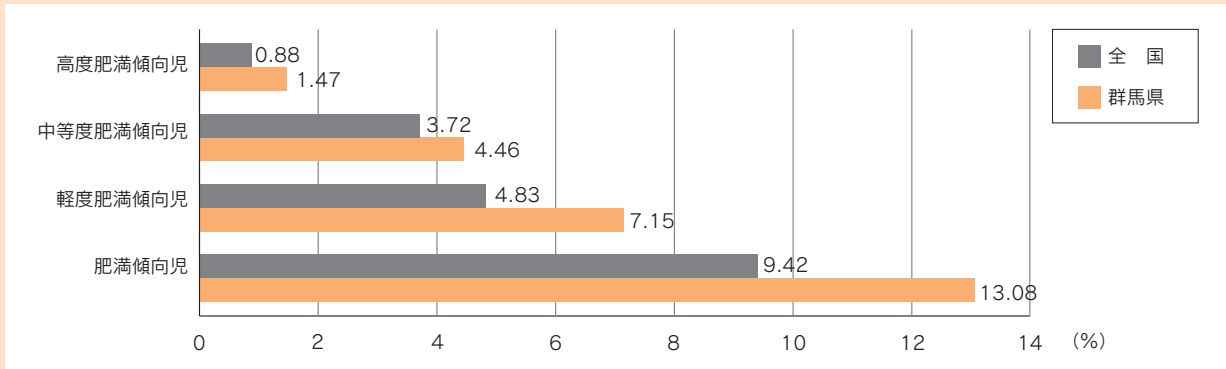
(イ) 肥満傾向にある子どもの割合の減少

現状と課題

子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告があります。

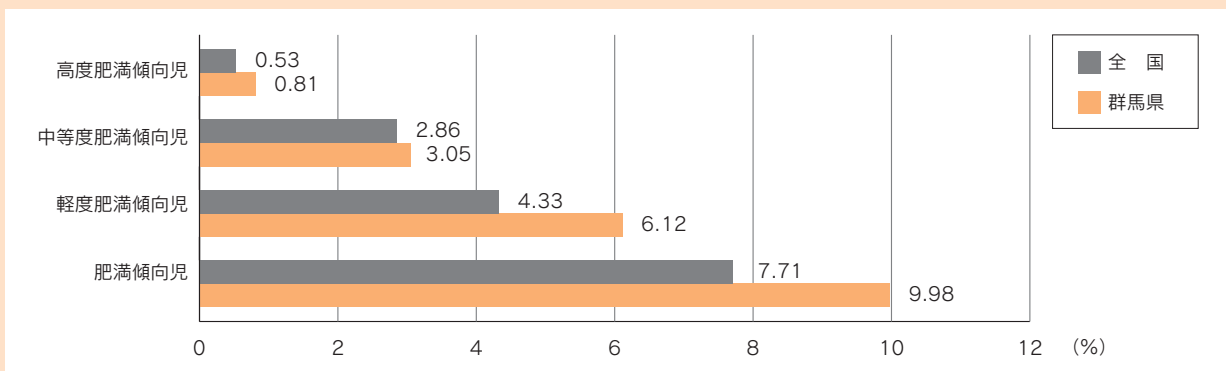
平成23年度学校保健統計調査によると、本県の小学校5年生における男女別の中等度(肥満度30%以上50%未満)・高度(肥満度50%以上)肥満傾向児の割合は、男子5.93%(全国4.60%)、女子3.86%(全国3.39%)と男女ともに全国を上回っています。

図10 肥満傾向にある子どもの割合(小学校5年生・男子)



(資料：文部科学省「平成23年度学校保健統計調査」)

図11 肥満傾向にある子どもの割合(小学校5年生・女子)



(資料：文部科学省「平成23年度学校保健統計調査」)

目指すべき方向

- ① 子どもに食生活や運動などに関する正しい生活習慣を身につけさせ、成人期における生活習慣病の発症を防ぐ。

◎指標と目標値

| 指標項目 | 現状 | 目標 |
|--|---|------------------|
| 肥満傾向にある子どもの割合の減少 〔資料：文部科学省「平成23年度学校保健統計調査」〕 | 小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子 5.93% 女子 3.86% (平成23年) | 減少傾向へ (平成26年) |

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 正しい生活習慣が心身の健康の保持増進に大きくかかわることを、県民に普及啓発します。
- ② 関係機関と連携し、地域全体で子どもの健康の保持増進ができる体制の構築を図ります。
- ③ 医療的な対応が必要な場合は、早期に肥満を解消するよう、医療機関と連携します。

〔市町村〕

- ① 母子保健に関する健診等の場において、住民に子どもの肥満と将来の生活習慣病の関連について普及啓発します。

〔学校〕

- ① 教育活動全体を通じた健康的な生活習慣の形成に関する指導により、子どもの頃からの肥満予防を推進します。
- ② 保護者への健康的な生活習慣形成に関する情報提供や働きかけにより、学校と連携した家庭実践を促進します。
- ③ 生活面での対応が求められる児童生徒に対しては、関係機関と連携し、養護教諭や栄養教諭等による個に応じた指導の充実に努めます。

県民の皆さんの取組

- 子どもの頃から朝・昼・夕の三食を食べて、積極的に体を動かし、肥満予防のための生活習慣を身につけます。
- 妊娠前、妊娠期の健康管理に注意し、適正な体重管理に努めます。
(食事に配慮し、禁酒、禁煙を実行します。)