

白馬村健康増進計画

「元気プラン 健やか白馬21」

計画骨子

1. 栄養・食生活

基本目標	自分にあわせた食事から、みんなでつくろうげんきな体
------	---------------------------

評価指標	村の現状値	村の目標値	国の目標値
朝食を毎日食っている児童、生徒の割合	94.9%	増加	-
肥満の児童、生徒の割合 (健やか親子21)	小学生 8.1% 中学生 9.2%	小学生 7.3% 中学生 8.3%	7.0%

(1) 本村における現状
<p>朝食摂取状況</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食を毎日食っている児童、生徒は 94.9%であるが、主食とおかずのそろった朝食を食っている人の割合は 68.4%である <p>間食摂取状況</p> <ul style="list-style-type: none"> 子の間食時間、量を決めている親は全体で 48.6%であり、幼児の親 70.2%、小学 5 年生の親 52.9%、中学 2 年生の親 28.8%となっている 生後 4 ヶ月未満で嗜好飲料を与え始めた乳児の親は 9.6%であり、生後 1 歳未満では 57.7%にのぼる <p>肥満状況</p> <ul style="list-style-type: none"> 肥満(肥満度 20.0%以上)の児童、生徒の割合は、小学生で 8.1%、中学生で 9.1%となっており、特に小学生の男子児童で 10.3%、中学生の女子生徒で 12.6%と割合が高い 血液検査において、総コレステロール、中性脂肪高値の生徒の割合が、平成 17 年度までの 5.0%未満に比べ、平成 18 年度から 10.0%前後と上昇傾向に転じている <p>共食状況</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎日家族そろって食事をする幼児、児童、生徒の家庭は 76.0%となっている <p>《グループインタビューより》</p> <ul style="list-style-type: none"> 帰宅時間、生活の違い等により、共食は難しい(幼稚園 PTA の母親) <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> 離乳食に関する不安がある乳児の親は 21.2%となっている

(2) 健康課題
<p>朝食は毎日摂取できているものの、食事内容は十分でない場合が多く、朝食内容の充実が必要</p> <p>乳児における嗜好飲料の開始時期が早く、離乳食に関する不安も多いため、指導、相談できる機会を充実させ、家庭での好ましい食習慣形成を支援する必要がある</p> <p>選食力が十分でない幼児等への間食の与え方についての指導が必要</p> <p>肥満児童、生徒の増加や成長期からの血清脂質異常者の増加にともなう食育指導の充実</p>

(3) 本人・家庭の取り組み

- ・主食とおかず、バランスのとれた朝食をしっかりと、1日をスタートさせる
- ・1日3食きちんと食べ、食事と生活のリズムをつくる
- ・子の成長段階にあわせた適切な離乳食、間食、嗜好飲料における量、時間、内容を知り、与える
- ・適正体重を知り、維持できるよう、適量摂取に努める
- ・家族そろった食事で、家族団らんの場を大切にする
- ・地域や知人と食べる機会を増やす

(4) 本人が行動するために必要な支援

保育園・幼稚園・学校

- ・早寝早起きしっかり朝ごはんの生活習慣を身につける食育指導の充実
- ・自分の体にあわせた食事量、間食、嗜好飲料の摂取、安全な食品の選び方等、好ましい食習慣についての食育指導
- ・保育所、学校給食等における地場産農産物の利用促進
- ・地産地消推進や伝統食の継承等、食農教育、指導の充実

地域や職場

- ・食生活改善推進員等による地域への食育指導、講習会等の充実

行 政

- ・各保健事業における栄養指導の充実（子の発育、発達段階にあわせた食事量、間食、嗜好飲料の摂取について、安全な食品の選びかたについて、朝食内容の充実、共食の大切さ、親世代の生活習慣病予防等）

2. 身体活動・運動

基本目標	みんなで継続 楽しく運動 生涯健康
------	-------------------

評価指標	村の現状値	村の目標値	国の目標値
ほぼ毎日親や友達との野外遊びをする割合 (中央教育審議会：子供の体力向上のための総合的な方策についてを参照)	年少児 74.5%	増加	-
運動習慣のある児童・生徒の割合	小学5年生 77.1% 中学2年生 69.7%	増加	-

(1) 本村における現状
<p>日常生活活動・運動</p> <ul style="list-style-type: none"> 日常生活活動の中でよく動く親は、乳児 28.9%、年少児 29.8%、小学5年生 31.4%、中学2年生 27.2%である ほぼ毎日親子や友達との野外遊びをする割合は、年少児 74.5%、小学5年生 30%、中学2年生 22.7%である 園・体育以外で1日30分週2回以上の運動を行っている人は年少児 31.9%、小学5年生 77.1%、中学2年生 69.7%である <p>学校保健委員会資料考察</p> <ul style="list-style-type: none"> 全体を通して運動能力は、全国や県の平均と比べ比較的高く、順調に成長しているといえる 運動する子としない子の格差が激しくなっている

(2) 健康課題
<p>日常生活でよく動く親が少なく、子どもの身体活動への影響も考えられる</p> <p>運動する子としない子の格差が激しいため、個人にあわせた適切な運動習慣の維持形成が必要</p>

(3) 本人・家庭の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で体を動かす機会をこまめに作る 子どもの成長にあわせた運動や外遊びをさせる 家族で運動量や休養のバランスについて振り返る機会を作る まずは楽しめそうな運動から始めてみる

(4) 本人が行動するために必要な支援

保育園・幼稚園・学校

- ・体を動かすことが楽しいと思える体験の機会提供
- ・生涯にわたる運動習慣の必要性の教育
- ・日常生活を通じた基礎体力養成
- ・家族で参加できる運動の催しを企画

行政

- ・社会基盤整備を促進
- ・運動施設の有効活用
- ・運動の推進、継続への支援

3. たばこ

基本目標	再確認！タバコは百害あって一利なし
------	-------------------

評価指標	村の現状値	村の目標値	国の目標値
喫煙率（健康日本 21）	男性 26.0% 女性 7.6%	減少	男性 43.3% 女性 12.0%
未成年の喫煙経験率 （健康日本 21 では喫煙率）	中学生 5.5%	0.0%	0.0%

（１）本村における現状
<ul style="list-style-type: none"> ・中学生の喫煙経験率は、5.5%となっている（学校保健委員会調査より） ・妊婦の喫煙率は0.0%、かつて吸っていた人は7.3%である ・妊婦および乳幼児、小学5年生、中学2年生の親の家庭内喫煙率は26.6%、家庭内分煙率は72.9%である ・アンケート調査結果では未成年者20人の中にはたばこを吸っているものはいなかった ・成人の喫煙率は16.8%であり、男性26.0%、女性7.6%、平均16.8%である。また、過去に吸っていた人の割合は、男性41.2%、女性14.0%、平均27.4%である ・現在喫煙している者のうち、1日10本以上吸っている人の割合は90.8%である ・喫煙者のうち、禁煙するつもりはない人の割合は36.4%である ・喫煙者のうち、禁煙したいと思っているができない人の割合は43.2%である ・健康維持のために心がけていることとして、たばこをあげた人の割合は2.5%である

（２）健康課題
<p>喫煙者は少ないが、喫煙者は1日10本以上吸っている。禁煙するつもりがないか、したくてもできない状況であるため、喫煙者への禁煙、分煙教育が必要である</p> <p>中学生で喫煙経験がある。未成年の喫煙は心身への有害性がより高くなるため、未成年の喫煙を許容しない地域づくりが必要である</p>

（３）本人・家庭の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の有害性を知り、喫煙しない。喫煙者は分煙および喫煙本数の減少、禁煙を目指す ・乳幼児のいる家庭や環境では、受動喫煙や誤飲事故の危機が高いことを自覚し、特に注意する ・未成年者に喫煙はさせない

(4) 本人が行動するために必要な支援

保育園・幼稚園・学校

- ・ 未成年の喫煙は、心身への有害性だけでなく罪であることも指導する
- ・ 家庭での受動喫煙の有害性を伝える

地域や職場

- ・ 喫煙の有害性を知り、分煙、禁煙環境を整備する
- ・ 飲食店、公共施設など人の集まる場所における禁煙ルール保守等、村民意識全体を高めていく
- ・ 未成年の喫煙は、心身への有害性だけでなく罪であることを、地域ぐるみで認識し未成年の喫煙を防ぐ

行 政

- ・ 喫煙の有害性およびたばこを止めたときのメリットについての保健指導、広報
- ・ 禁煙したい者への支援
- ・ 地域における分煙、禁煙への取り組みの支援

４．アルコール

基本目標	お酒とからだ、上手なつきあい
------	----------------

評価指標	村の現状値	村の目標値	国の目標値
未成年者の飲酒経験率 (健康日本 21)	28.6%	0.0%	0.0%
妊婦の飲酒率 (健やか親子 21)	10.7%	0.0%	0.0%
多量飲酒者の割合 (健康日本 21)	男性 7.1% 女性 0.0%	男性 減少 女性 0.0%維持	男性 3.2%以下 女性 0.2%以下

(１) 本村における現状
<p>未成年者の飲酒状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもにお酒を飲ませたことがある親は6.0%である ・中学生の飲酒経験率は28.6%となっている(学校保健委員会より) <p>妊婦の飲酒状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦の飲酒率は、月1～2回飲む人で、10.7%である <p>飲酒状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日お酒を飲む人は男性39.3%、女性13.6%で、3合以上の多量飲酒率は男性7.1%、女性0.0%である

(２) 健康課題
<p>子に飲酒をすすめる親がいるため、未成年飲酒を防ぐ環境づくりが必要</p> <p>未成年者の飲酒経験率が高いため、アルコールに関する教育、指導の充実が必要</p> <p>飲酒頻度は低いものの、妊婦の飲酒率は高い傾向にあるため、教育指導が必要</p> <p>日常的に飲酒する人や、多量飲酒者が多く、適正飲酒の習慣化が必要</p>

(３) 本人・家庭の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに飲酒させない、飲酒をすすめない ・未成年者は飲酒しない ・妊娠期は飲酒しない ・適正飲酒に努め、休肝日をつくる

(4) 本人が行動するために必要な支援

保育園・幼稚園・学校

- ・ 未成年者における飲酒、アルコールに関する正しい知識をもたせ、未成年者に飲酒をさせない（体への影響、依存症等）

地域や職場

- ・ 未成年者にお酒を買わせない、すすめない、飲ませないような環境づくり
- ・ 地域行事、お祭り等での未成年者飲酒禁止を徹底する
- ・ 飲み会、地域行事、お祭り等での適量飲酒に努める
- ・ 人に無理に飲酒を勧めない

行 政

- ・ 未成年、妊娠期の飲酒、アルコールに関する知識や情報の提供、相談できる場の提供
- ・ 適正飲酒の周知
- ・ 飲酒、アルコールに関する正しい知識や情報提供の普及
- ・ アルコールの体への影響、依存性等に関する学習機会や、相談窓口等による節酒の支援

5. 休養・こころの健康づくり

基本目標	心と体を癒す快適な睡眠・こころを互いに支える支援の輪
------	----------------------------

評価指標	村の現状値	村の目標値	国の目標値
21 時までに就寝する子供の割合	乳児 88.5% 年少児 55.3%	増加	-
虐待をしていると思う親の割合 (健やか親子 21)	乳児 7.7% 年少児 19.1% 小学 5 年生 15.7% 中学 2 年生 3.0%	減少	減少
相談相手がいる親の割合 (健やか親子 21 では母親の割合)	妊婦 100.0% 乳児 84.6% 年少児 89.4% 小学 5 年生 74.3% 中学 2 年生 80.3%	増加	増加
ストレスを解消できている親の割合	妊婦 100.0% 乳児 69.2% 年少児 89.4% 小学 5 年生 68.6% 中学 2 年生 68.2%	増加	-

(1) 本村における現状
<p>休養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・就寝時間のピークは、乳児 21 時、年少児 22 時、小学 5 年生 22 時、中学 2 年生 23 時以降で、妊婦及び親は、23 時以降がピークである ・妊婦及び親の就寝時間が遅い理由は、テレビ・パソコンが 27.2%、仕事 20.2%、家事が 17.4%、習慣が 16.0%、その他である ・妊婦及び親の疲労回復割合は、76.4%である ・睡眠時間の 6 時間未満の親の疲労回復割合は 65%である ・就寝時間が遅い乳幼児の理由は、親のリズムに合わせてが、31.3%と高く、小学 5 年生はテレビ・ゲームが 35.7%・宿題が 24.3%、中学 2 年生は、宿題 51.5%・テレビ・ゲームが 40.9%である ・習い事をしている割合は、年少児 40.4%、小学 5 年生 94.3%、中学 2 年生 83.3%である ・習い事などの 1 ヶ月頻度は、12 日以上が 38.1%である ・小学校の元気調べでは、全体的に元気と答える率が高い ・中学校の調査では、いつも眠い・疲れたと思う生徒は全体の 5 割で、心身の不調で保健室を利用した者は 4 月～9 月で延べ 347 件であった

《グループインタビューより》

- ・親の休養は家族構成や育児・家事の支援者の有無による影響が大きい。子供が大きくなると弁当作り・習い事の送り迎え等が増え、身体的負担が多くなる

(幼稚園 PTA の母親)

こころの健康

- ・子供に虐待をしているかもしれないと思ったことがある親の割合は、乳児 7.7%、年少児 19.1%、小学 5 年生 15.7%、中学 2 年生 3.0%である
- ・子育て不安がある親の割合は、乳児 53.8%、年少児 23.4%、小学 5 年生 24.3%、中学 2 年生 18.2%である
- ・子育て不安等の相談相手がいる親の割合は、乳児 84.6%、年少児 89.4%、小学 5 年生 74.3%、中学 2 年生 80.3%である
- ・悩み・ストレスが解消できている親の割合は、乳児 69.2%、年少児 89.4%、小学 5 年生 68.6%、中学 2 年生 68.2%である
- ・子育てをして幸せを感じている割合は、乳児 98.0%、年少児 100.0%、小学 5 年生 94.3%、中学 2 年生 97.0%である
- ・子育て不安の内容は、経済面での不安や共働きによる子供の安全確保などである
- ・支援してほしい内容は、公園など仲間が集える場所を沢山ほしい、学童・児童館などの充実

《グループインタビューより》

- ・育児不安が多い層は、乳幼児期の親で、第 1 子の育児は気が抜けなかったり、第 1 子と次の子の関係を悩んでいるが、友達や親など相談相手を持ち、ストレスを解消している。また、支援ルーム等、母子ともに交流したり、遊べる場が必要とされている (母子保健事業の参加者、支援ルームに来た母親、幼稚園 PTA の母親)

(2) 健康課題

子供の就寝時間が遅く、疲労回復に影響がでている

子供に虐待をしているかもしれないという思いの親の不安を受け止めることが必要

悩みやストレスはほぼ解消できているものの、2 ～ 3 割は解消できないと回答しているため、こころの健康を支える活動が必要

(3) 本人・家庭の取り組み

・疲労の蓄積しにくい生活リズムを整える (早寝・早起きや休日の過ごし方など)

・不安を 1 人で抱えず誰かに相談する

・ストレスを解消する方法を自分なりに見つける

(4) 本人が行動するために必要な支援

保育園・幼稚園・学校

- ・生活習慣（特に早寝早起き）の重要性を伝える指導・教育に力点をおく
- ・虐待の早期発見と対応
- ・親の不安を受け止める相談機会の充実
- ・保健室やスクールカウンセラーの活用

地域や職場

- ・地域の交流を図る
- ・ワーク・ライフ・バランス（バランスのとれた仕事と生活）の推進
- ・人間関係を含めた働きやすい職場づくり
- ・職場のメンタルヘルス対策（学習・相談・支援体制）の充実

行 政

- ・疲労回復・心の健康・ストレス対策の知識を普及
- ・こころの健康に関する相談しやすい体制整備
- ・虐待の早期発見と対応

6. 歯の健康

基本目標	家族で作る よい歯の習慣
------	--------------

評価指標	村の現状値	村の目標値	国の目標値
う歯のない児の割合 (健やか親子 21 より)	3 歳児 77.9% 小学生 39.6% 中学生 53.0%	80.0%以上 43.6%以上 58.6%以上	80%以上

(1) 本村における現状
<p>う歯の状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1 歳 6 ヶ月のう歯罹患率は 0.0%、3 歳は 22.1%であり、小学生は 60.4%、中学生は 47.0%である ・ 1 人平均う歯数は、1 歳 6 ヶ月は 0 本、3 歳は 1.0 本、北小は 0.1 本、南小は 0.7 本であり、中学生は男子 1.1 本、女子 1.4 本で差がある <p>歯みがきの状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仕上げみがきは、乳児で歯が生えている子の 71.0%はしている ・ 仕上げみがきが必要な時期は、小学校低学年までと考える人が 52.3%と最も多い ・ 3 回以上歯を磨く児は幼児 53.2%、小学 5 年生 45.7%、中学 2 年生 237.9%である ・ 3 回以上歯を磨く親は妊婦 32.1%、乳児 19.2%、年少児 29.8%、小学 5 年生 27.1%、中学 2 年生 16.7%である ・ 3 分以上歯を磨く子は、年少児は 23.4%、小学 5 年生 14.3%、中学 2 年生 33.3%である ・ 3 分以上歯を磨く親は、妊婦は 50.0%、乳児は 55.8%、年少児は 59.6%、小学 5 年生は 50.0%、中学 2 年生は 53.0%である <p>間食の状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 嗜好飲料を始めた時期は、4 ヶ月以上 8 ヶ月未満が 42.3%と最も多い ・ 間食の時間・量を決めている親は 48.6%であり、中学生になるほど、決めている親は少なくなる <p>学校保健委員会資料考察</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ う歯罹患率、一人平均う歯率は郡の現状より下回っている ・ 歯みがきを指導していると、みがき残し又は歯みがき習慣の定着していない様子がうかがえる ・ 中学生は男子より女子、学年があがる程う歯罹患率が上がっており、未処置率が高い ・ 歯科健診後の未処置率は中学生が 67.7%で高く、南小学校は 36.4%、北小学校は、47.4%である。

(2) 健康課題

嗜好食品を始める時期が早く、また 1 歳 6 ヶ月から 3 歳にかけてのう歯の増加が目立つため、食習慣や仕上げみがき等の衛生指導の充実が必要
歯科健診後の未処置率が高いため、成長における歯の健康に重点をおいた指導が大切である

(3) 本人・家庭の取り組み

- ・嗜好飲料や菓子を控え、だらだら食いをさせない
- ・正しい仕上げ磨き歯磨きの習慣をつける
- ・年齢に応じ、噛み応えのある食品を取り入れる
- ・予防・治療の為に歯科健診を受ける

(4) 本人が行動するために必要な支援

- 保育園・幼稚園・学校
- ・歯科健診・指導の実施
 - ・食後の効果的な歯磨き励行
 - ・う歯未処置の児童・生徒への指導
- 行 政
- ・歯周病対策の知識普及（特に妊娠期）
 - ・乳児健診等を通しての歯科保健啓発
 - ・幼児期の歯科健診と歯科指導