

第2章

ライフステージに応じた目標と取り組み

**1 乳幼児期
(概ね0～5歳)**

- 親が子どもの成長に合わせた育児に取り組み、子どもが家庭での基本的な生活習慣を身につけられるようにします！

1 特徴と健康課題

乳幼児期には、次のような世代の特徴と、それに伴う健康課題があります。

	人生の節目	○誕生 ○保育園・幼稚園等への入園
社会環境	社会的立場	○子ども（未成年）
	主な生活の場	○家庭 ○地域 ○保育園 ○幼稚園 等
個人の状況	身体的な特徴	○生理的機能が次第に自立していく時期 ○人格や生活習慣を形成する時期
	ライフスタイル	○家庭，幼稚園，保育園等を中心とした生活
	健康観の形成に対する影響が大きい 主な要因	○家庭
	健康課題	○親の不規則な生活習慣や生活リズム等の影響を受けやすい時期であること ○運動，感覚機能，健全な心身を育む生活習慣と環境が必要であること ○たばこやアルコールが及ぼす健康被害から，子どもを守る必要があること ○乳歯のむし歯が発生しやすい時期であること

2 健康目標

乳幼児期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

●親が子どもの成長に合わせた育児に取り組み、子どもが家庭での基本的な生活習慣を身につけられるようにします！

<p>栄養・食生活</p>	<p>■成長に合わせた食習慣の基礎を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しく、家族そろって楽しく食べる食事から、健やかな生活リズムをつくります。 ・空腹感を感じ、食事を味わって食べることができるようになります。 ・いろいろな食材や味覚を経験していきます。 ・うす味に慣れさせます。 ・よく噛む習慣を身につけます。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■身体を動かす習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子のスキンシップを通して、幼い頃から身体を動かして外で遊び、運動好きな子どもに育てます。 ・子どもの成長に合わせて、日常生活の中で、できるだけ歩くことを習慣づけます。
<p>休養 ・こころの健康</p>	<p>■十分な休養，睡眠がとれるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子のスキンシップを大切に，親と子のこころの結びつきを強くします。 ・夜更かしをせずに，健やかな生活リズムをつくります。
<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙から子どもを守るために，子どもの前では喫煙をしません。 ・誤飲，火傷等から子どもを守るために，子どもの手の届くところにたばこを置きません。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誤飲から子どもを守るために，子どもの手の届くところにお酒を置きません。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べたらみがく習慣を身につけます。 ・親が子どもの仕上げ歯みがきを毎日行い，子どもの歯を観察します。 ・かかりつけ歯科医をもち，定期的な健診を受診します。 ・フッ化物歯面塗布などの，むし歯予防処置をします。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■成長に合わせた基本的な生活習慣を身につけ，また，かかりつけ医をもち，必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p>

3 健康目標を達成するための取り組み

乳幼児期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 様々な機会を活かし、乳幼児期の子どもを育てる保護者への啓発を行うことで、子どもが家庭での望ましい基本的な生活習慣の確立ができるよう支援します。
- (2) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

《柏市が取り組んでいる「乳幼児期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]	喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。
【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]	市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。
幼児健康診査 [保健所地域健康づくり課]	児童の心身の健全な育成が育まれるよう、保護者の育児支援を行う。
妊婦・乳児一般健康診査助成事業 [保健所地域健康づくり課]	妊婦及び乳児の健康保持増進を図るため、健康診査の公費助成により健康診査の受診を促進する。
柏市母親学級・柏市両親学級 [保健所地域健康づくり課]	妊娠期に、知識の普及や健康づくりの啓発、及び子育ての仲間づくりを行う。
新生児・産婦訪問指導 [保健所地域健康づくり課]	母子の状況などを早期に把握し、安定した育児ができるよう支援する。
柏市こんにちは赤ちゃん事業 [保健所地域健康づくり課]	乳児家庭と地域社会をつなぐことで、孤立化を防ぎ、健全な育成環境の確保を図る。
子育て支援事業（母と子のつどい） [保健所地域健康づくり課]	身近な地域で、親子が安心して健やかに産み育つことができる環境整備を目指す。
妊娠届出の受理と母子健康手帳の交付 [保健所地域健康づくり課]	母体・胎児の健康管理と、安全・安心な妊娠・出産・育児につなげる。
1歳6か月児健康診査事業事後集団指導事業（ひよこルーム） [保健所地域健康づくり課]	集団親子遊びを通して、親子の愛着形成を援助し、児童の健全な発達を促す。
子育て電話相談 （にこにこダイヤルかしわ） [保健所地域健康づくり課]	子育てにおける不安を解消し、安心して生み育てることのできる環境を整備する。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
【再掲】 母子保健食育 [保健所地域健康づくり課]	望ましい食習慣の啓発とともに、生涯を通じての健康づくりを意識づけする。
【再掲】 2歳の歯☆ピカランド及びフッ化物歯面塗布事業 [保健所地域健康づくり課]	主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができる市民の増加を図る。
【再掲】 母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]	主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援する。
【再掲】 ブックスタート事業 [保健所地域健康づくり課・こども部児童育成課・生涯学習部図書館]	絵本を介し、親子がゆっくり触れ合う時を増やし、赤ちゃんの健全な育成を図る。
プレーパーク事業 [こども部児童育成課]	異年齢集団の中での外遊びを通じて、社会性、協調性などの子どもの成長を支援する。
児童遊園事業 [こども部児童育成課]	子どもの健全育成を図るため、子どもに安全な遊び場を提供する。
子育て支援情報提供事業 [こども部児童育成課]	インターネット及び情報誌で子育て情報を提供し、子育て支援を行う。
私立幼稚園協会調整事務 [こども部児童育成課]	私立幼稚園との連携による子育て政策の円滑な推進を図る。
私立幼稚園運営費補助金 (健康診断費補助金) [こども部児童育成課]	幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。
私立幼稚園運営費補助金 (園医報酬補助金) [こども部児童育成課]	幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。
こどもの遊び場整備事業 [こども部児童育成課]	子どもが自由な遊びを創造できる遊び場を提供する。
【再掲】 児童センター運営事業 [こども部児童センター]	児童(0歳～18歳未満児)の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。
【再掲】 地域子育て支援センター事業 [こども部保育課]	子育ての中の保護者の不安感を緩和し、子どもの健やかな育ちを支援する。
家庭教育推進団体等支援事業 [生涯学習部生涯学習課]	家庭教育力の向上の推進を図る。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]</p>	<p>スポーツ指導者の資質向上と，子どもの運動への動機づけを図る。</p>
<p>【再掲】 幼児教育の推進 (柏市幼児教育共同研究) [学校教育部教育研究所]</p>	<p>園児の運動能力の現状を把握し，各園での運動あそびや環境設定の工夫，家庭への啓発を通して，柏市の全幼児の健やかな成長を目指す。</p>