

かねやま元気プラン21 Vol.2

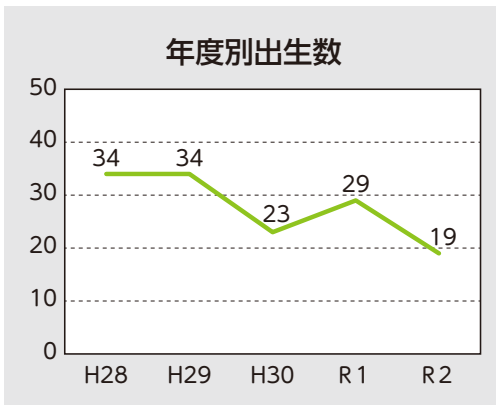
～みんな笑顔で健康長寿～

母子保健分野の中間評価

【目標】地域みんなで子育てをする・妊娠中を健康に過ごす
こどものむし歯を減らし、生活リズムを整える

内容	H25	R 1	増減	R 6 最終目標値
妊娠11週以下での妊娠届出率の上昇	81.8%	82.6%	😊 0.8%増加	95.0%
低出生体重児（2,500g未満）の減少	15.4%	13.8%	😊 1.6%減少	5.0%
産後1ヶ月で*EPDS 9点以上の褥婦の減少	11.4%	17.9%	😞 6.5%増加	減少
3歳児で午後9時半以降に寝る子どもの割合の減少	39.5%	25.0%	😞 14.5%減少	減少

*EPDSは、産後うつ病の可能性のある方を早期に発見するために行う質問票です。金山町では、赤ちゃん訪問の際に質問票に記入いただき、お母さんにどのような支援ができるか検討しています。



かけがえのない命を守るために
妊娠がわかったらできるだけ早く妊娠の届出を出しましょう。保健師と面談のうえ、母子健康手帳を交付します。妊婦さんが健康で穏やかな妊娠生活を過ごし、安心して出産していただくため、サポートしていきます。

出生状況
町の年度別の出生数は、年々減少しています。子どもは地域の宝です。子どもがいる家庭だけではなく、地域全体で子どもの成長を見守っていき、子どもを育てやすい町を作っていきましょう。

子育て世代包括支援センター
町では、「子育て世代包括支援センター」を健康福祉課健康係内に設置しています。妊娠期から子育て期にかけて、お母さんやご家族の様々な相談に応じ、安心して妊娠・出産、子育てができるように、保健師、保育士、開業助産師、病院などが協力しながら支援します。母子手帳交付の際に保健師が妊婦さんと面談し、妊娠中の過ごし方や出産に向けた希望を確認し、一人ひとり計画を立ててサポートしています。出産後も必要な支援やサービスにつながるようにサポートしています。

子育て支援室が出来ました

これまで教學課で担当していた「子育てがっこう事業（ベビーマッサージ等）」を健康福祉課の子育て支援室が担当することになりました。なお、お子さんに対する各種手当や入園に関する相談も引き続き子育て支援室で担当いたします。

お気軽にご相談下さい。
☎ 5212111
(内線370・371)

子どもの生活リズム

中間評価の結果から、3歳児で午後9時半以降に寝る子どもの割合が減少しています。しかし、まだ4人に1人のお子さんは、寝る時間が遅い状況にあります。成長期の子にとっても睡眠はとても大切なものであり、睡眠の問題を抱えていると心身の発達に影響が及びます。子どもの睡眠習慣は、家族の睡眠習慣に影響を受けます。家族全員で睡眠習慣の改善に取り組み、お子さんにとってより良い睡眠習慣を確立していきましょう。

見直しましょう！

子どものメディア漬け

新型コロナウイルス感染症予防のため、なかなかお出かけできず、お家でお子さんと一緒に過ごすという時間が増えているのではないのでしょうか。お家で過ごす時、どのようにお子さんと遊んでいますか？現代は、動画アプリやゲーム、テレビなど様々なメディアがお子さんの周りにある状況であり、お子さんがメディアに触れる時間が多くなっているのではないかと思います。

子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。子どもがメディアに触れる時間を減らすには、お父さん、お母さんの力だけではなく、おじいちゃんやおばあちゃんなど周りで一緒に過ごす大人全員の協力が必要です。ご家族全員で子どもがメディアに触れる時間を減らすことができるようにしていくことが重要です。

「子どもとメディア」5つの提言

- ① 2歳までのテレビ・DVD等の視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・DVD等の視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子どもの部屋にはテレビ、DVD、PC等を置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

●年齢ごとの睡眠の特徴

年齢	特徴
乳幼児期 (1～3歳)	【睡眠時間】 11～12時間
幼児期 (3～6歳)	【睡眠時間】 10～11時間 昼寝は減少していき、多くのお子さんは5歳頃に昼寝をとらなくなります。

▼産前産後サポート事業

◎すこやか相談

月2回、お子さんの身体計測や相談、妊産婦の方などの健康相談、母子手帳の交付を行っています。月の初めは開業助産師さんによる相談も行っています。

◎マタニティ教室

助産師や保健師に個別で相談できます。年4回、子育て支援センターを会場に開催しています。妊娠中はもちろん、産後の子育ての情報も満載です。

▼産後ケア事業

「うまく授乳できない」「産後身体が辛い」「抱っこしても泣き止まない」など、産後の不安や悩みなどに対し、助産師から個別のケアを受けることができます。産後1年未満の方が対象で費用の半分为町が助成します。

▼産婦健診費用助成事業

産婦さんが産後病院で受ける健診費用の全額助成を行っています。

近所のお母さんが
1人で子育てして
いて辛そう…

他のお母さん
たちにも話が
聞きたい！

初めての妊娠で
分からないことが
たくさん…



すこやか相談の様子

気軽に相談ください！

抱え込まず、何かあれば保健師や健康福祉課子育て支援室にご相談ください。よりよい方法を一緒に考えていきましょう。