

けんこう北秋田21計画

～「守ります 自分のからだ」「支えます あなたの健康」～

困ったときや悩んだときは 北秋田市保健センター ☎62-6666

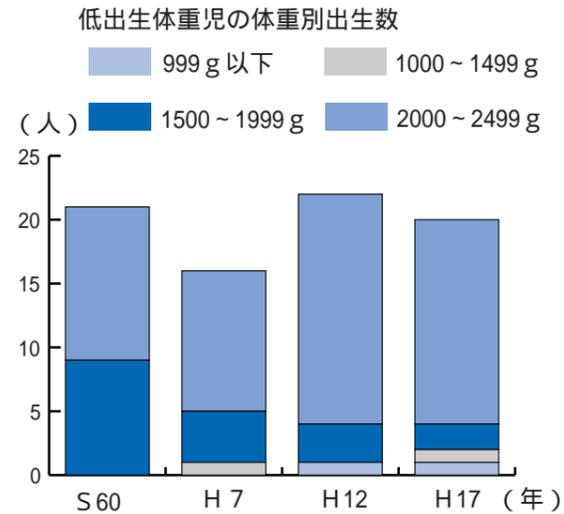
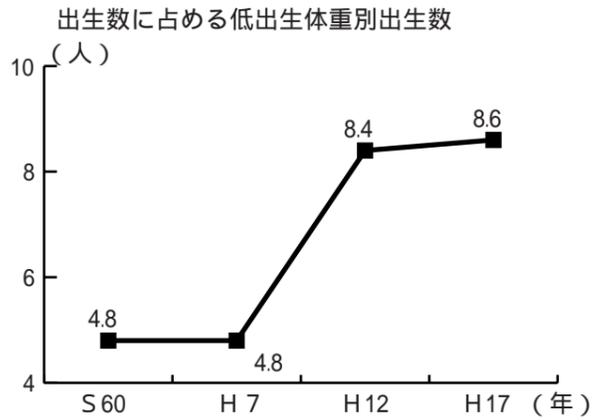
計画の趣旨 「けんこう北秋田21計画」の基本は、すべての市民が自分自身の健康づくりに取り組むことができるような、21世紀の総合的な健康づくりの指標です。
計画の期間 平成19年度から28年度までの10年間とし、5年後に中間見直しを行ないます。

目標は、平成17年～18年度の各種健（検）診結果やアンケート・保健事業実績・健康基礎調査結果などの現状を基に、本市保健センター保健師等や「けんこう北秋田21計画」策定分析検討委員会で検討したものです。

この計画は、妊娠期、乳幼児期（0～6歳）、学童・思春期（7～18歳）、青年期（19～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）と各ライフステージ毎に健康づくり目標として、行政の取り組みと市民の取り組みに分けて掲載しています。
今号では、妊娠期～学童・思春期までを紹介します。

－健康づくり標語－（多数寄せられた標語の中から毎回紹介します）

健康は個人の財産、地域の財産（奈良 正人氏）



超低出生体重児の管理が強化され、周産期死亡、新生児死亡が少なくなる反面、低出生体重児全体の割合は増加傾向となっています。

低出生体重児とは？
・低出生体重児 出生体重2,500g未滿
・極低出生体重児 出生体重1,500g未滿
・超低出生体重児 出生体重1,000g未滿
在胎週数に関係なく、出生時の体重で分類されるものです。
（資料：鷹巣阿仁福祉環境部 業務概要）

体重別にみると、2000～2499gまでの出生が多くなっています。10～20年前は1000g未滿の超低体重出生児の出生はないことから、周産期医療体制の管理が強化され、母子保健の水準も改善されてきています。

乳幼児期 0～6歳	目標
	育児不安が解消でき、安心して子育てができる 基本的な生活習慣を確立し、健やかに成長、発達ができる
市民の 取り 組み	食生活 生後6カ月までは、できるだけ母乳栄養で育てましょう 子どもの成長にあわせた食事の工夫をしましょう
	睡眠・ こころ 夜9時までには眠れる環境を整えましょう 交流の場に参加しましょう 家族とのふれあいの時間を増やしましょう
	運 動 自然の中でのびのび楽しく遊ばせましょう
	歯 寝る前の仕上げみがきは必ずしましょう 水分補給は、水やお茶を中心にしましょう おやつは時間と量をきめて与えましょう
	飲 酒 喫 煙 子どもにお酒をいたずらに飲ませるのはやめましょう 子どものいる場所での喫煙はやめましょう
行政の 取り組み	1 育児支援活動を強化をします（支援者の人材育成、相談窓口の拡大、子育てサークル活動支援） 2 母子健康手帳を活用し、関係機関との連携による健康管理の充実を図ります 3 子育てに関する適切な情報を提供します 4 虐待の早期発見と早期対応を図るため、関係機関との連携体制を整備します



現状と 課 題
人工栄養にくらべて母乳栄養の割合が少ない 食生活の出発点となる離乳食の進め方、量、作り方などの心配が多い むし歯罹患率が高い ・仕上げみがきの割合 幼児期平均64% ・間食不規則の割合幼児期平均29% 5歳児の肥満児（肥満、顕著な肥満）では男児のほうが多い（男児18.1%；女児11.5%） 年齢が増すごとに子どもの成長発達より育児に関する悩みが多くなる

妊 娠 期	目標
	妊婦が心身ともに快適な妊娠期を過ごし、安全な環境で出産できる
市民の 取り 組み	食生活 良質のたんぱく質・鉄等を含む食品をバランスよく食べましょう 母乳栄養の知識を深め、乳房・乳首のケアを行いましょう
	睡眠・ こころ 母子健康手帳、「母性健康管理指導事項カード」を活用し、体に負担をかけず休息をとりましょう 夫や家族、助産師、保健師などに相談し、1人で悩まないようにしましょう
	運 動 適度な運動で気分転換を図り、安全な出産を迎えましょう
	歯 安定期に入ったら健康診査を受けましょう
	飲 酒 喫 煙 禁煙、禁酒しましょう 家族は分煙に心がけましょう
行政の 取り組み	1 母子健康手帳交付時の保健指導を充実させるとともに、妊娠中の相談体制も充実させます 2 マタニティ講座（中期・後期）で妊婦や夫への適切な知識の普及・啓発を行います 3 妊婦健康診査を実施し、医療機関との連携を図ります



現状と 課 題
心身の変化は週数を重ねるごとに変わりますが、環境の変化については職業を持ったり、第何子の出産であるか等で個人差がみられる 妊娠・出産の情報を得る機会や手段は多いが、適切に活用できず不安を抱えることも多い 母子健康手帳交付時（初期）は、栄養・体重面についての心配が多い 健康診査の所見では後期に貧血が急増し10年前と比べても低出生体重児の割合は多くなる 妊娠が分かってからも喫煙・飲酒を継続していた妊婦もあり、家族を含めた生活指導が必要