

第5章 評価及び今後の方向性

1. 若葉世代

(1) 正しい生活習慣

①現状及び評価

1-1 8時前に起きる3歳児の増加

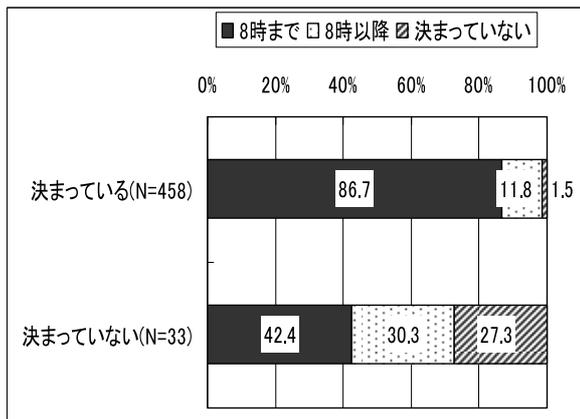
1-2 22時までに寝る3歳児の増加

1-3 テレビを4時間以上見ている3歳児の減少

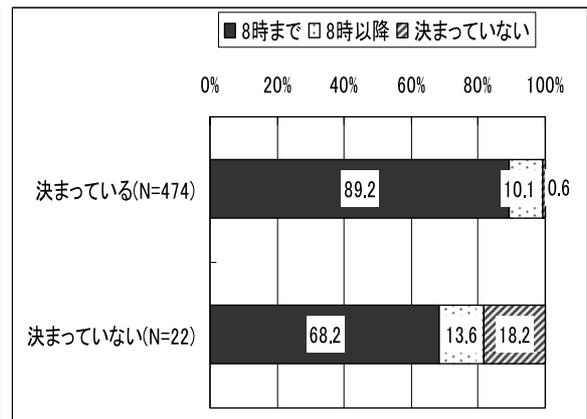
平成22年度の幼児健診（1歳6か月児及び3歳児健診）アンケートによると、3歳児における起床時間、就寝時間、テレビの視聴時間等はいずれも改善した。

朝食時間と起床時間との関係を見ると、1歳6か月児、3歳児とも朝食を食べる時間が決まっている児の90%近くが8時までに起床している（図1、2）。また、同様に夕食時間と就寝時間との関係を見ても、夕食を食べる時間が決まっていない児に比べて決まっている児の方が22時までに就寝している割合が高い（図3、4）。このことから、起床・就寝といった生活リズムには、規則正しい食生活習慣が関係すると考えられる。

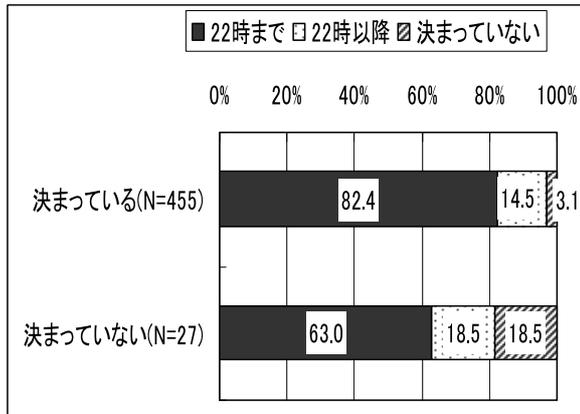
(図1) 1歳6か月児の朝食時間と起床時間の関係



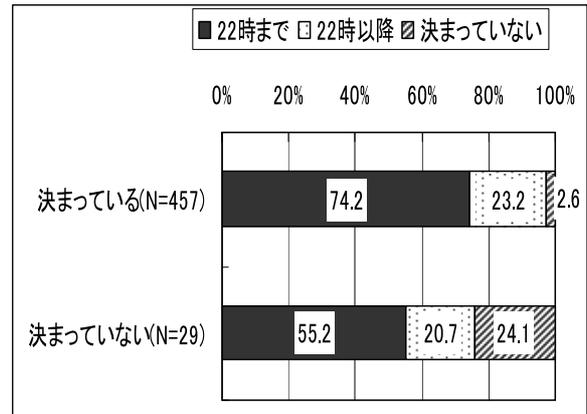
(図2) 3歳児の朝食時間と起床時間の関係



(図3) 1歳6か月児の夕食時間と就寝時間の関係



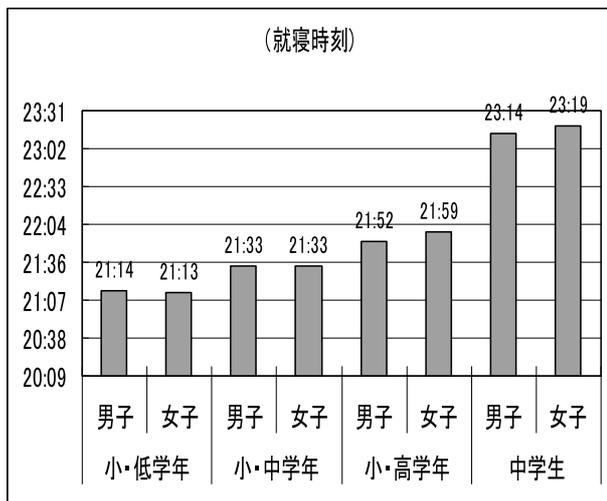
(図4) 3歳児の夕食時間と就寝時間の関係



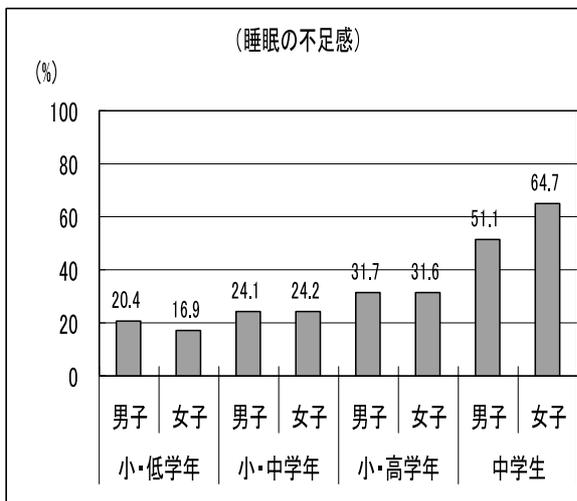
(平成22年度幼児健診アンケート)

小・中学生の就寝時刻では、年齢が上がるにつれて遅くなっており、それに伴い睡眠不足を感じている割合も高い（図5、6）。また、睡眠不足を感じる理由としては、小・中学生とも「なんとなく」、「宿題や勉強」が上位を占めており、また小学生では「家族皆遅い」が2番目に多かった（図7）。

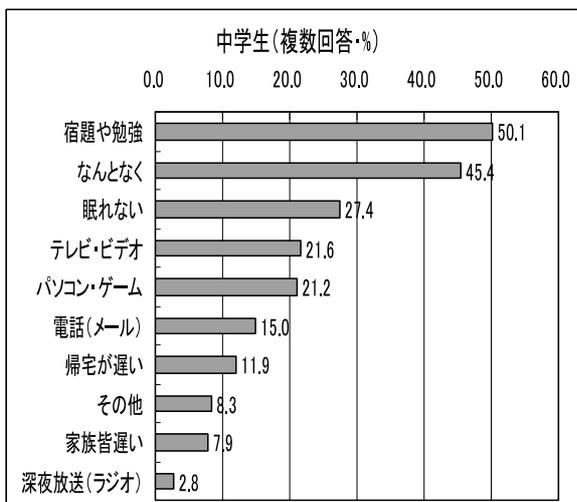
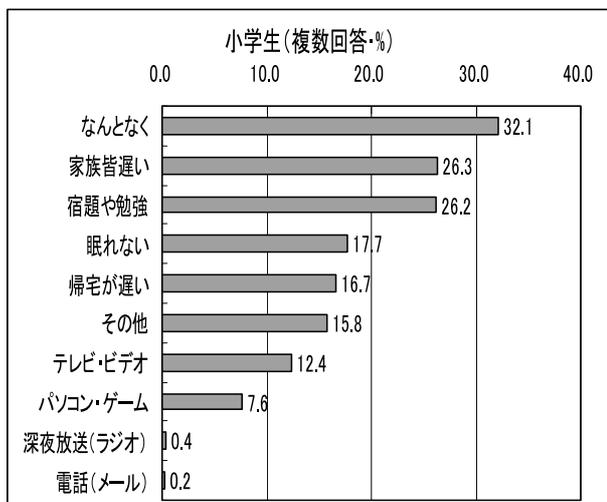
(図5) 小・中学生の就寝時刻



(図6) 小・中学生の睡眠不足を感じている割合



(図7) 睡眠不足を感じている理由

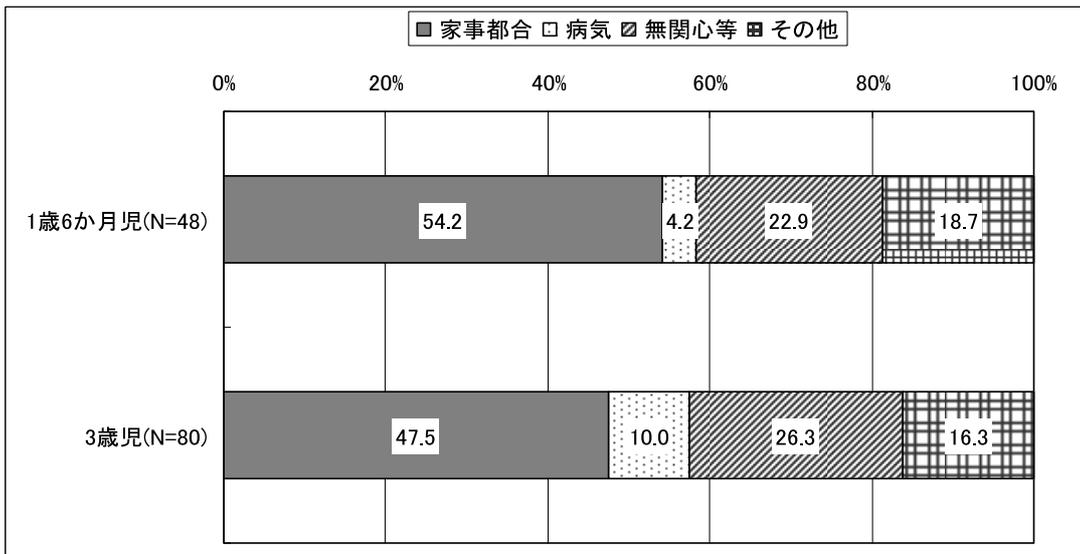


(福井市小中学校教育研究会・保健研究部会平成21年度実施
「子どもの生活習慣実態調査」)

1-4 乳幼児健診受診率の増加

乳幼児健診の受診率は策定時と比べいずれも低下した。未受診児の保護者に対し、ハガキによる通知や保健師による電話、訪問等による受診勧奨を行ったところ、未受診理由として1歳6か月児、3歳児ともに、「忙しくて連れて行けない、仕事が休めない」等の家事都合が50%前後と最も多く、次いで「元気だから必要がない、健診に対する関心がない」等であった(図8)。

(図8) 未受診理由 (平成22年度幼児健診未受診者追跡結果)

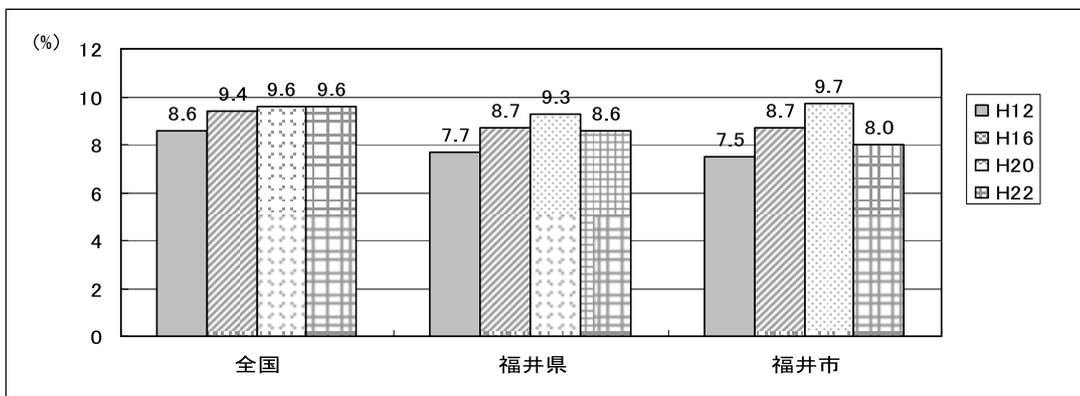


②新たな指標について

低出生体重児の割合

本市では、全国より低いものの平成12年からの低出生体重児の推移を見ると増加していること(図9)、また中学生女子のやせの増加や20歳代女性の喫煙者の増加、妊婦の高齢化等の状況が見られることから、新たな指標として「低出生体重児の出生割合」を追加し、減少に取り組む。

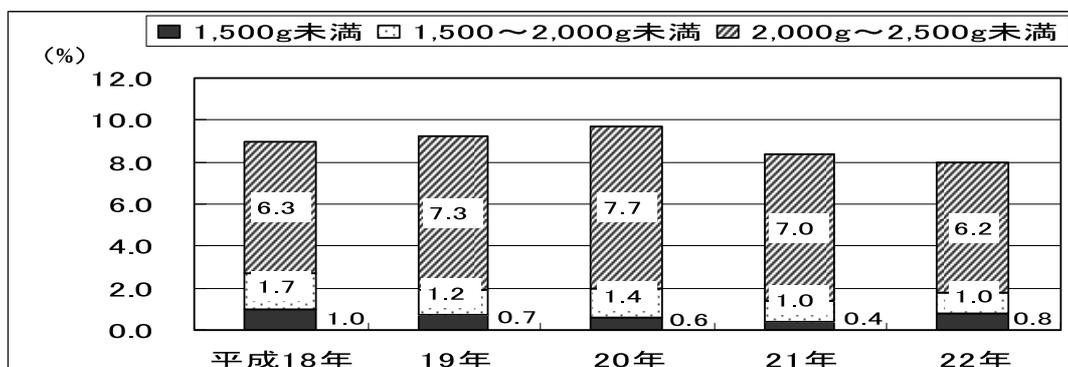
(図9) 低出生体重児出生割合の推移 (人口動態統計)



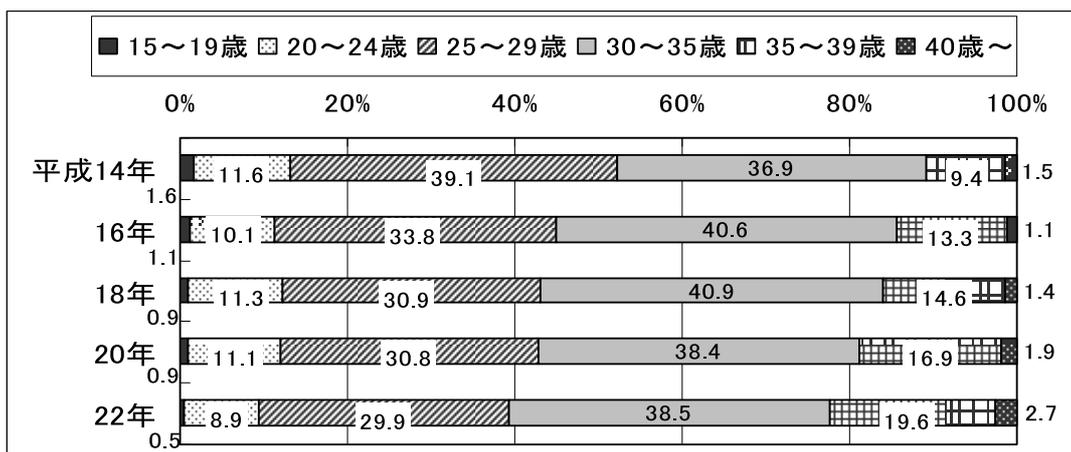
(表1) 福井市の出生数と低出生体重児数(人) (人口動態統計)

	平成12年	16年	18年	20年	22年
低出生体重児	194(7.5%)	209(8.7%)	235(9.1%)	250(9.7%)	198(8.0%)
出生数	2,577	2,408	2,574	2,569	2,461

(図10) 福井市における近年の低出生体重児出生割合の年次推移(%) (人口動態統計)



(図11) 福井市における母の年齢階級別に見た出生割合 (県「出生に関する統計」)



休日・夜間対応の子ども急患センターを知っている親の割合

子どもの健やかな成長に必要な夜間や休日における子どもの急病等に対応するため、平成23年度より県子ども急患センターを開設したことから、新たな指標として「休日・夜間対応の子ども急患センターを知っている親の割合」を追加し、広く市民への周知に取り組む。

③今後の方向性

- 保育園等関係機関と連携し、乳幼児期からの正しい生活習慣が学童期における心身の健全な成長発達の基礎となることの啓発に取り組む。
- 妊婦健診、乳幼児健診等の意義を健診通知の段階で周知するとともに、関係機関と連携した受診勧奨に取り組む。

(2) 栄養・食生活

①現状及び評価

2-1 朝食を毎日食べる3歳児の増加

2-2 朝食を毎日食べる児童・生徒の増加

朝食を毎日食べる3歳児は目標値(95.0%)に達したが、小学生では悪化した。また、中学生は改善したものの、小学生に比べると低くなっている。

朝食の欠食は、食事のリズムの乱れや肥満につながることで、また幼児期、学童期の正しい食生活は成人期以降の食習慣や健康に影響することから、朝食の大切さの周知に取り組むことが必要と思われる。

2-3 夕食を一人で食べている児童の減少

夕食を一人で食べている児童は微増した。

食事は、必要な栄養素を摂取するだけでなく、家族と共にとること(共食)によって家族のコミュニケーションを深めるとともに、子どもの精神的な人格形成に大切な時間であることを啓発していく必要がある。

2-4 時間を決めておやつを与えている親の増加

1歳6か月児健診における、子どもにとってのおやつの意義等を周知することの取り組みにより、時間を決めておやつを与えている親が増加したものと考えられる。

2-5 肥満児の減少

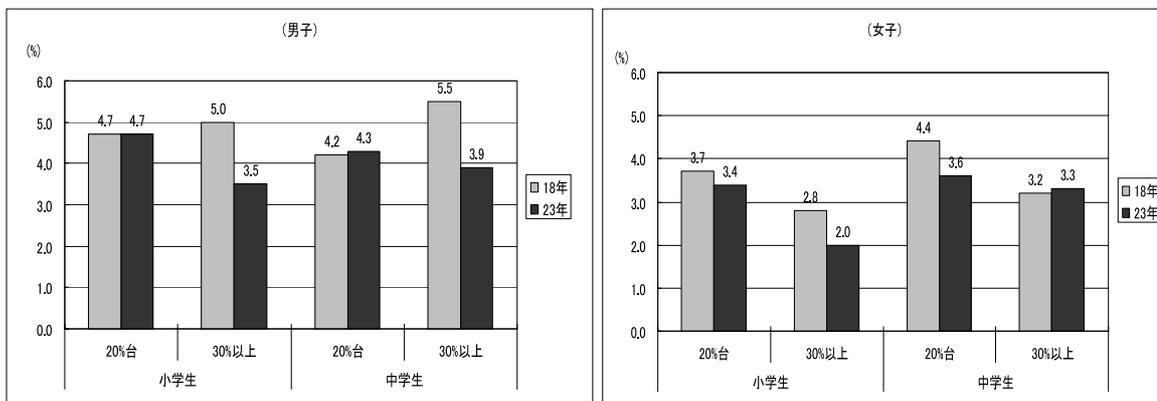
幼児の肥満は前回の中間評価から見ると改善傾向となった。

家族への個別指導より、肥満児の食習慣や生活環境から見てきた乳児の肥満の要因として、食嗜好の偏り(炭水化物・砂糖・脂肪が多い)、母親の多忙(食事内容を吟味しない、野菜不足、加工品が多い)、兄弟の存在(上の子と同じ量や内容を与える)、夜の食事時間の遅れや食事量が多い、室内遊びが多く動かない等が考えられることから、今後は、これらを分析し、更なる肥満児の減少に取り組んでいく。

18年度と23年度を比較すると、小・中学生の肥満児は、男子では肥満度30%以上の児の割合が減少し、女子では小学生の肥満児が20%台、30%以上とも減少した(図12)。

(図12) 肥満傾向

(平成18年度及び23年度福井市学校保健統計調査)



②新たな指標について

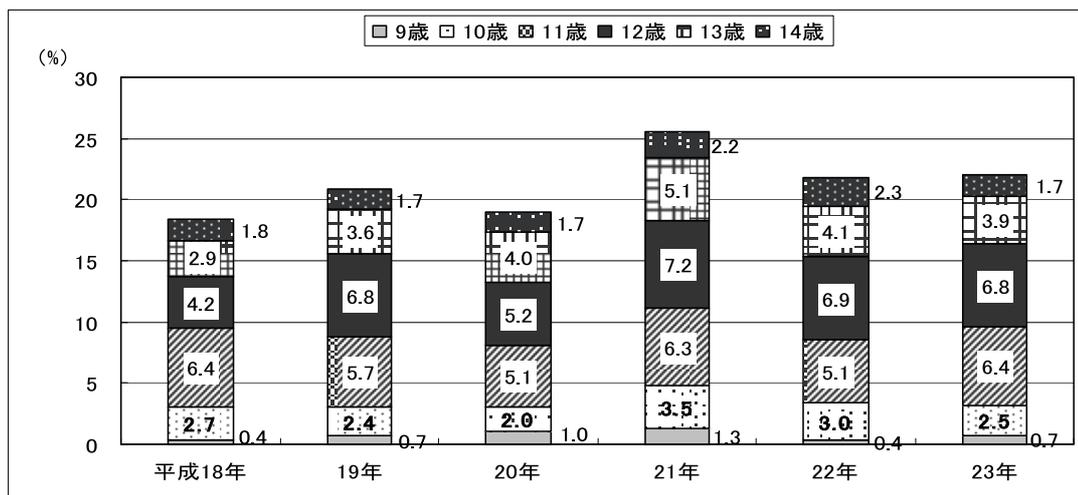
中学生女子のやせの減少

思春期のやせは妊娠前の母親のやせにつながり、低出生体重児の要因の一つとなっており、「健やか親子 21」においても肥満対策と同様やせ対策を推進している。

本市の女子の痩身傾向においても10歳頃から増加が見受けられることから、新たに「中学生女子の痩身傾向」の指標を追加し、減少に取り組むこととする(図13)。

(図13) 痩身傾向

(福井市学校保健統計調査)



③今後の方向性

- 離乳期、幼児期、学童期からの正しい食生活習慣や共食等について、子どもだけではなく保護者に対する取り組みを推進する。
- 乳幼児期の肥満は家庭における食生活習慣が密接に関係していることから、肥満傾向児の生活実態の把握や、家族ぐるみで食生活を改善できるよう支援に取り組む。

あじさいちゃんのひとくちコラム



夜食べたものは、寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食を摂るコツです。

早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。