

2. 次世代の健康づくり

I 現状と課題

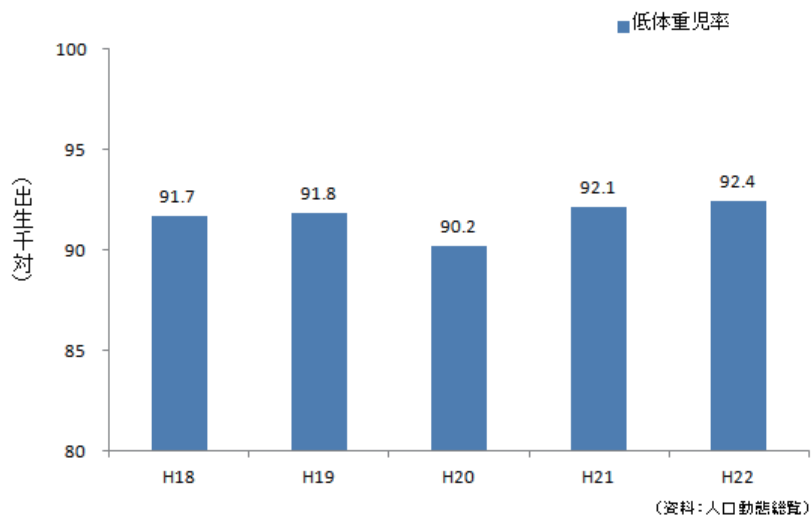
生涯を通じ健やかでこころ豊かに生活するためには、母親の胎内にいる頃を含め子どもの頃からの健康が重要です。子どもの健やかな発育とより良い生活習慣の形成が、その後の青年期、壮年期、高齢期、それぞれに応じた元気力を発揮できる基礎となっています。

次世代育成支援行動計画における保健対策や、ちば学校保健推進サポートプランとの連動により、子どもや若者の健康づくり、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりと基本的な生活習慣を確立、継続し、啓発していくことが重要です。

子どもの健やかな生活習慣の形成には、適切な体重や食生活、運動習慣の獲得が主たる項目として考えられ、加えてメンタルヘルスも重要と考えています。

前計画の健康ちば21の最終評価では、低出生体重児の割合は悪化しました。胎児期に低栄養にさらされ発育不良であった児は、成長した後に肥満、高血圧、糖尿病、脳梗塞などの生活習慣病にかかるリスクが上昇したとの報告があり、低出生体重児が生まれる割合を減らすことが重要です。

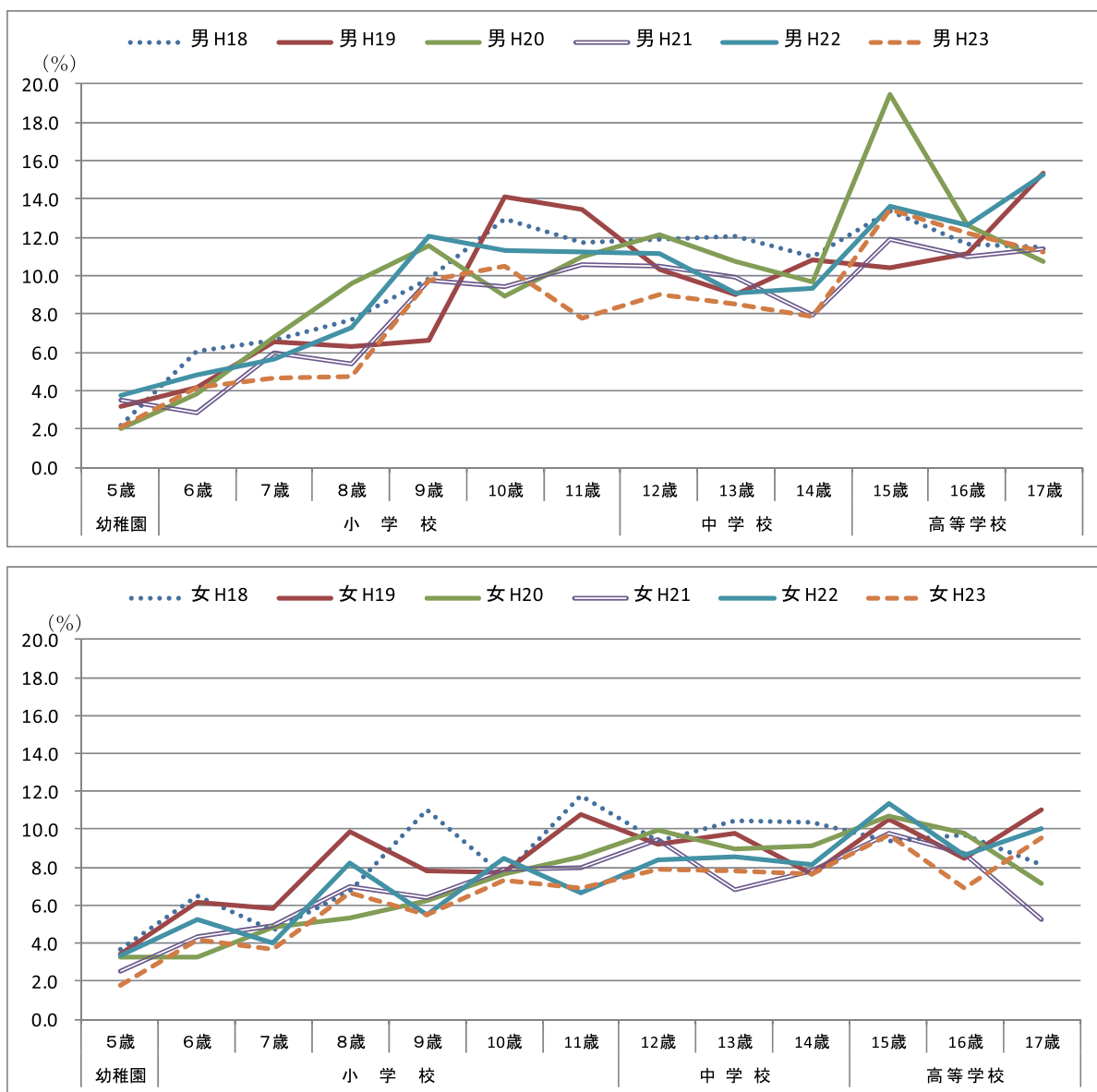
全出生数中の低出生体重児の出生率（千葉県）



子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつくとの報告があることから、肥満傾向のある子どもの動向にも注目が必要です。

学校保健統計調査では、性別・年齢別・身長別標準体重をもとに肥満度を計算し、肥満度20%以上を「肥満傾向児」としています。

児童・生徒の肥満傾向児の年齢別出現頻度の年次推移（参考：学校保健統計調査）



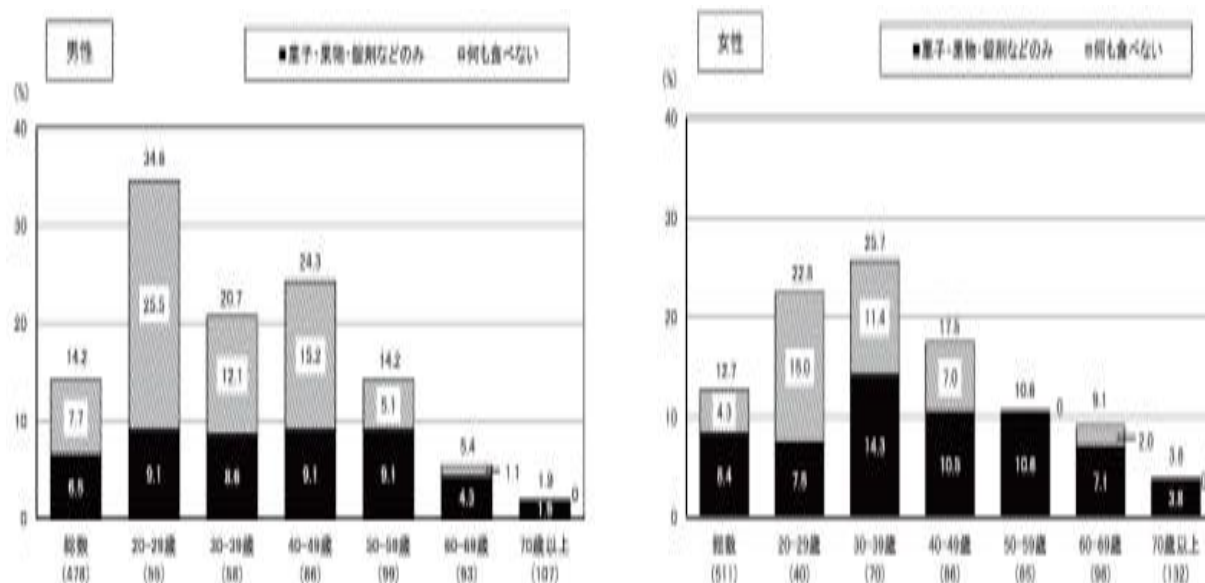
交通手段の発達をはじめ社会環境の変化により、日常の身体活動が減少傾向にあることや、携帯電話やインターネットなどの通信機器の急速な発達による情報社会環境の中で、特に子どもが一人で長時間過ごす環境を放置することに起因する生活リズムの乱れから引き起こされる心身のバランスの不調について着目されています。

朝食の欠食については、午前中の活動に必要なエネルギーの不足に加え、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性があることが指摘されています。

食生活習慣を見直すためには、家族とともに食事を摂る機会を増やすような生活習慣が子どもにも親世代にとっても重要になります。

朝食欠食状況（20 歳以上）

※朝食の欠食率：調査を実施した日（特定の 1 日）における朝食を欠食した割合



出典：平成 22 年県民健康・栄養調査

※「欠食」とは下記の場合である

- 果物・野菜・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- 何も口にできなかった場合

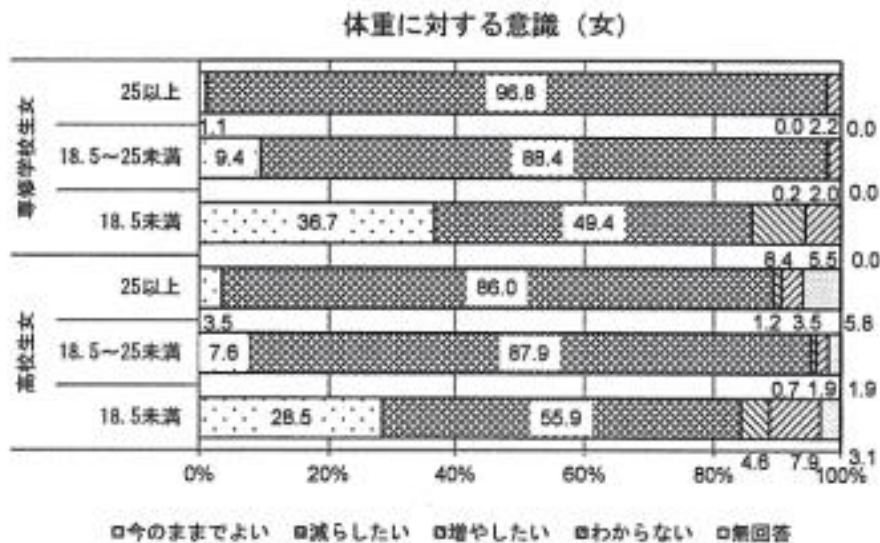
平成 22 年県民健康・栄養調査によると、男性では 20 歳代、女性ではこれから親世代となる 20～30 歳代の朝食欠食率が高くなっており、社会的自立期にあるこの年代への啓発も重要です。

妊娠中の低栄養は妊婦のやせと密接な関係があることから、若い女性のやせの問題に注目する必要があります。平成 22 年県民健康・栄養調査によると、20 歳代の女性におけるやせの者の割合は 19.0%で、平成 17 年に比べて横ばいとなり減少傾向には至りませんでした。

本県の平成 21 年度に実施した高校生の健康・生活実態調査及び平成 23 年度に実施した専修学校生の健康・生活実態調査によると、実際の体型がやせ（BMI18.5 未満）であるにもかかわらず、体重を減らしたいと考える割合は高校生女子で 55.9%、専修学校生女子で 49.4%とやせ願望が根強いことが伺えます。

給食がなくなり、欠食が増加する高校生以降の年代では、やせに伴う鉄やカルシウムなどの不足が懸念されます。骨量の低下や貧血などの健康障害は自覚症状として表れにくく、若い世代の女性にとって将来のリスクが想像しにくいことから、様々な場面で知識の普及を図る必要があります。

体重に対する意識（女）（平成２３年度専修学校生健康・生活実態調査）



生涯にわたる運動習慣の獲得は、こころの発達においても重要な役割を果たしています。子どもの頃からの運動習慣を身につけるとともに、特に中学・高等学校卒業後も運動の習慣を維持できるような環境づくりが求められます。

また、睡眠は子どもの成長に不可欠なホルモンの活発な分泌を促すために必要で、睡眠時間の長さに加え、良質な睡眠の確保に向け、からだの仕組みや発達に応じた生活スタイルに留意する必要があります。

今後は、子どもの健康な生活習慣の形成のために、学校、家庭、地域、企業、民間団体等が連携し社会全体で取り組むことが求められます。

Ⅱ 目標

目標項目		現状（H22 年）	目標（H34 年）
全出生数中の低出生体重児の割合の減少		9.2%	減少傾向へ（H26 年）
肥満傾向にある子どもの割合の減少 小学 5 年生の中等度・高度肥満児の割合	男子	4.9% (H22 年度)	減少傾向へ（H26 年）
	女子	2.8% (H22 年度)	
朝食を毎日食べている子どもの割合の増加 （小学5年生）		88.6% (H24 年度)	100%に近づける

運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	男子	(参考値: 週に 3 日 以上・小学 5 年生)	62.0% (H22 年度)	増加傾向へ
	女子		38.1% (H22 年度)	
月～金の間 1 日にどれくらいの睡眠時間を取ることが多いですか（8 時間以上の者の割合）	(小学 5 年生)		72.0% (H24 年度)	増加傾向へ
月～金の間 1 日にどれくらいの時間テレビやビデオ D V D を見たり聞いたりしますか（3 時間以上の者の割合）			42.3% (H24 年度)	増加を抑制
月～金の間 1 日にどれくらいの時間テレビゲームをしますか（2 時間以上の者の割合）			24.9% (H24 年度)	増加を抑制
家の人と普段（月～金曜日）夕食を一緒に食べる子どもの割合の増加	(小学 5 年生)		88.4% (H24 年度)	増加傾向へ
	(中学 2 年生)		80.8% (H24 年度)	

Ⅲ 県が実施する具体的施策・取組の方向性

1 健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの増加

○教育分野との連動により、食育を通じ「早寝、早起き、朝ごはん」を推進し、学童期からの生活習慣形成を推進します。

○家庭を離れ自立する時期にある青年期に対し、基本的な食事（主食・主菜・副菜）の揃った食事の摂取や、毎日の朝食摂取がバランスの良い栄養を摂りやすくなることの啓発を図ります。

○子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告があることを踏まえ、肥満傾向にある子どもの減少に向けた取組を進めます。

2 学校教育等との連動を図り、地域や職域との連携による卒業後も運動の機会を得やすい環境を整えるための支援

○幼児期からの外遊び等、体を動かす習慣づくりを推進します。

○地域における次世代の健康づくりを推進するための人材の育成・資質向上を支援します。

○民間団体、事業主等が行う次世代育成活動を推進します。

- 3 子どものメンタルヘルスに取り組むための関係機関・民間団体との連携を推進
- 相談活動の機能の充実に向け、学校保健と地域保健との連携促進や支援ネットワークの整備を図ります。
- 地域の専門家や学校の連携をもとにした効果的な性に関する教育や健康教育の方法の検討を進め、思春期の心の健康や性の問題に関する研究の推進を支援します。

Ⅳ 県民・関係団体等の活動

県民	◇自身のところと身体の状態について知り、正しい生活習慣を身につけましょう。 ◇地域の中の親子の子育てを見守り、若者の心身とともに健やかな自立を支援しましょう。
市町村	◇妊娠届出・母子健康手帳交付等の機会を通じて体系的な育児支援情報の提供を図ります。 ◇住民が利用しやすい子育て支援サービスや環境の整備を推進します。 ◇次世代育成支援対策の推進に向けた人材育成及び資質向上を図ります。 ◇民間団体や事業主等による若年者の健康を守り育てる活動を支援します。
地域	◇地域・職域連携を通じ、子どもの健康に悪影響を与える有害情報や環境問題への取組を推進します。
学校	◇子どもたちが自身のところと身体の発達について関心を持てるよう働きかけます。 ◇性（感染症、人工妊娠中絶の心身への影響、妊娠出産、生命の尊重等）、喫煙・飲酒防止教育を含む薬物乱用防止に関する教育の推進を図ります。 ◇スクールカウンセラーをはじめ、専門職を活用しやすい環境整備を推進します。
保健医療 関係団体	◇行政や教育機関との連携、協働による健康教育に協力します。 ◇思春期専門の外来や両親学級など、相談体制の整備に協力します。 ◇妊娠中の適正な食生活や体重管理、禁煙についての啓発を実施します。
医療保険者	◇親世代に対し、子どもの健康生活習慣に関する情報提供を行います。
民間企業	◇食育事業に協力し推進を図ります。 ◇学校や地域、職場内のスポーツ推進を支援します。 ◇有害情報の自制へ協力します。