

## エ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期等の人の生涯における各段階に特有の健康づくりについて、引き続き取り組みます。

高齢期に至るまで健康を保持するには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若い世代からの取組も重要です。現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等に影響されたり、次世代の健康に影響を及ぼすなどの可能性があります。

また、女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

このことから、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりであるライフコースアプローチの観点を取り入れ、取組を進めていきます。

### (ア) こども

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、保護者等も含めたこどもの健康を支える取組を進める必要があります。また、親世代への普及啓発により、親世代とこどもの両方にアプローチができるため、親世代や子供への支援を連動させることも大切です。子育て世代の生活習慣は、こどもにも影響します。ワークライフバランスの取れた生活と健康づくりを、父親・母親それぞれが取り組むことも重要です。

<県の現状> ※健康ちば21（第2次）の最終評価から抜粋

「全出生中の低出生体重児の割合の減少」

低出生体重児の割合は変化なく、目標値に達していません。

妊娠前からの女性の健康管理や、妊娠中の適切な食生活や体重管理、禁酒や禁煙についての啓発、ハイリスク妊婦への妊娠期からの継続的なケアが必要です。

計画策定時 (H22)	中間評価(H28)	最終評価 (R2)	第2次目標値
9.2%	9.2%	9.2%	減少傾向へ

(データソース：厚生労働省「人口動態統計」)

「肥満傾向にある子どもの割合の減少」

小学5年生、中等度・高度肥満児の割合は男子・女子いずれも増加傾向です。目標値に達していません。

	計画策定時 (H22)	中間評価 (H28)	最終評価 (R3)	第2次目標値
男子	4.9%	4.6%	6.7%	減少傾向へ
女子	2.8%	3.1%	3.8%	減少傾向へ

(データソース：全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

「学校の運動部や地域のスポーツクラブに入っている子どもの割合」

週に3日以上運動をしている小学5年生の割合は男子・女子いずれも減少傾向です。目標値に達していません。

	計画策定時 (H22)	中間評価 (H28)	最終評価 (R3)	第2次目標値
男子	76.1%	75.5%	68.2%	増加傾向へ
女子	52.5%	54.0%	51.1%	増加傾向へ

(データソース：全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

「朝食を毎日食べているこどもの割合の増加（小学6年生）」

減少傾向にあり、悪化しています。目標値に達していません。

計画策定時 (H24)	中間評価(H29)	最終評価 (R4)	第2次目標値
88.6%	86.9%	84.5%	100%に近づける

(データソース：全国学力・学習状況調査)

「家の人と学校での出来事について話をする割合の増加」

小学6年生、中学3年生いずれも増加傾向です。目標値を達成しました。

	計画策定時 (H24)	中間評価 (H29)	最終評価 (R1)	第2次目標値
小学6年生	75.7%	78.6%	77.6%	増加傾向へ
中学3年生	66.2%	73.8%	75.6%	

(データソース：全国学力・学習状況調査)

「月～金の間1日にどれくらいの時間テレビやビデオDVDを見たり聞いたりしますか（3時間以上の者の割合）小学6年生」

減少傾向です。増加を抑制しているため目標値は達成しました。

計画策定時 (H24)	中間評価 (H29)	最終評価 (H29)	第2次目標値
42.3%	34.5%	34.5%	増加を抑制

(データソース：全国学力・学習状況調査)

「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）小学6年生」

増加傾向です。増加を抑制できず、目標値に達していません。

計画策定時 (H24)	中間評価(H29)	最終評価(H29)	第2次目標値
24.9%	33.1%	51.7%	増加を抑制

(データソース：全国学力・学習状況調査)

#### <県の課題>

- 幼少期からの適切な栄養・食生活、体を動かす習慣づくり等、健康な生活習慣について、保護者も含めて推進することが必要です。

#### <県が実施する具体的施策・取組の方向性>

「千葉県食育推進計画」や「千葉県教育振興基本計画」等と連携して推進します。

##### 1 健康な生活習慣についての普及啓発の推進

- こどもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病（NCDs）に結びつきやすいとの報告があることを踏まえ、肥満傾向にあるこどもの減少に向けた取組を進めます。
- 教育分野との連携により、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）や、毎日朝食を摂ることが、バランスの良い栄養摂取につながることの普及啓発を図ります。
- 若いうちから自分のライフプランに適した健康管理を意識し、望む人には将来の健やかな妊娠・出産につながるよう正しい知識を普及啓発します。

- 妊娠期から子育て期における切れ目ない取組を進めます。

##### 2 運動の機会を得やすい環境の整備

- 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。

- 学校、地域、職域との連携により、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をします。
  - 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、事業主等が行う普及啓発活動を推進します。
- 3 こ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
- 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により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取組の推進を支援します。

<目標>

No	目標項目		現状値	目標値 (R14年度)
1	全出生数中の低出生体重児の割合の減少		9.2% (R2年度)	減少
2	【再掲】 児童における肥満傾向児の減少 (小学5年生、中等度・高度肥満児の割合)	男子	6.7% (R3年度)	国目標値を 踏まえて今後設定
		女子	3.8% (R3年度)	
3	【再掲】 朝食を毎日食べているこどもの割合の増加 (小学6年生)		84.5% (R4年度)	増加
4	【再掲】 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少 (小学5年生)	男子	9.4% (R4年度)	国目標値を 踏まえて今後設定
		女子	14.8% (R4年度)	
5	【再掲】 学校の運動部や地域のスポーツクラブに入っているこどもの割合の増加 (スポーツ少年団を含む、週3日以上、小学5年生)	男子	75.5% (H28年度)	増加
		女子	54.0% (H28年度)	
6	【再掲】 睡眠時間が8時間以上の者の割合の増加 (小学5年生)	男子	67.1% (R3年度)	増加
		女子	69.2% (R3年度)	
7	【再掲】 20歳未満の者の飲酒をなくす	15～19歳 男子	3.2% (R3年度)	0%
		女子	1.2% (R3年度)	0%
8	【再掲】 20歳未満の者の喫煙をなくす	15～19歳 男子	1.6% (R3年度)	0%
		女子	1.2% (R3年度)	0%
9	【新】平日(月～金曜日)、学習以外で、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を1日2時間以上見ている者の割合の減少 (小学5年生)	男子	62.9% (R4年度)	減少
		女子	55.0% (R4年度)	



## 「妊娠・出産・子育てに関する知識を普及するセミナー」

(担当:健康福祉部子育て支援課こども未来室)

- 日本の少子化の主な原因は、未婚化・晩婚化と、有配偶出生率の低下であり、特に未婚化・晩婚化（若い世代での未婚率の上昇や、初婚年齢の上昇）の影響が大きいと言われています。
- 結婚、妊娠・出産、子育ては個人の自由な意思決定に基づくものですが、結婚、妊娠・出産、子育て、仕事を含めた将来のライフデザインを希望どおり描けるようにするためには、その前提となる知識・情報を適切な時期に知ることが重要です。
- 県では、若い世代が、結婚、妊娠・出産、子育て、仕事を含めた将来のライフデザインを希望を持って描き、様々なライフイベントに柔軟に対応できるとともに、男女が互いを尊重しつつ、性に関する正しい理解の下、適切に行動できるよう、必要な知識や情報を学び、将来のライフイベントについて考える機会を提供するため、県内の大学生等を対象とした「妊娠・出産・子育てに関する知識を普及するセミナー」を平成26年度から開催しています。
- セミナーでは、大学教授や助産師等を講師に迎え、妊娠の仕組み、妊娠期から産前産後の女性の身体やこころの変化、不妊、プレコンセプションケア（\*）等についてお話しいただいています。
- 受講された学生の方からは「出産や子育てについて考えていなかったが考えようというきっかけになった」「流産率は年齢が高くなるほど上がっていることが分かった」「適正体重を保たないと体への悪影響があることが一番印象的だった」「パートナーと子どもを産み親になるために話すことが大切だと思った」等の御意見をいただいています。

### \* プレコンセプションケア

女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康教育を促す取組のこと。

若い世代が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことにより、今と未来の自分だけでなく、次世代を担う子どもたちの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。