

4 地域の現状と課題

(1) 母子保健事業での特徴

① 母親学級

現状・課題

妊娠期には、母子健康手帳交付時に栄養・食事に関するパンフレットの配布やマタニティライフ教室（母親学級）において栄養・食事指導を行っています。

妊娠中の食生活の悩みとして、初期はつわりがひどく食べられないこと、中期以降は食べ過ぎて適正体重の管理ができないこと等が多く挙げられます。また、便秘についても関心が高いです。

妊娠期の食事は、胎児の成長に大切なものです。妊娠期に多い悩みを明確にし、それに対応した食生活に関する情報提供を行っていくためにも、母親学級の紹介や窓口・電話相談についての更なる周知が必要です。また、妊娠期の適正な体重増加の理解度についてのアンケートを実施し、実態把握をする必要があります。

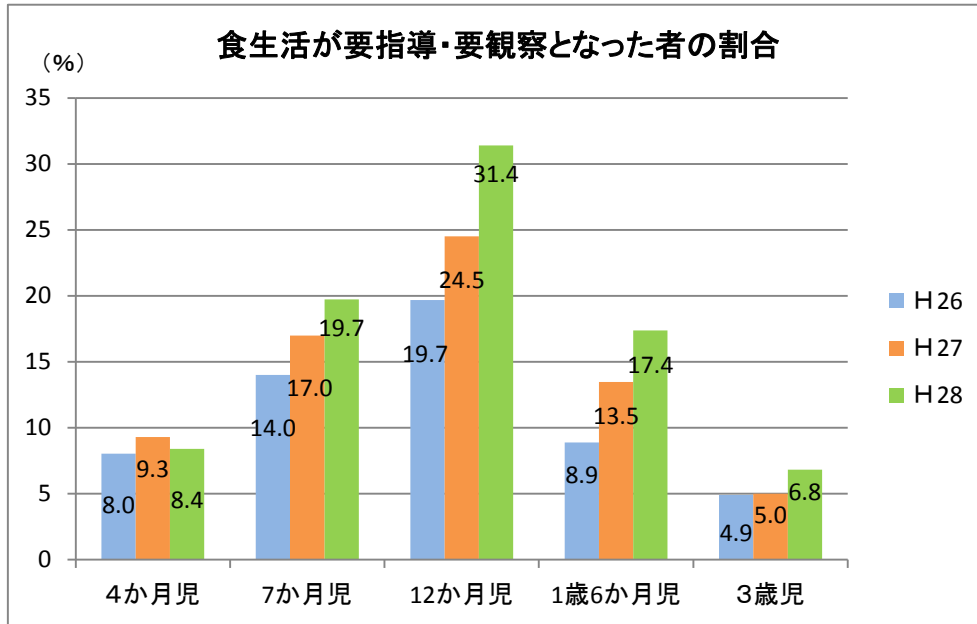
② 離乳食教室

現状・課題

離乳食教室は年4回実施し、各回20人弱程度の方が参加しています。4か月、5か月児の母親の参加が多く、離乳食開始後の参加者は少なくなっています。離乳食教室実施後のアンケート調査より、手作りの離乳食とベビーフードの食べ比べが好評であり、乳児健診の離乳食指導時に、好評な内容について紹介することで参加者の増加を図ります。

これから、個々のニーズに対応できるよう個別に相談できる時間を十分に設けるとともに、離乳食後期の話や調理実習、レシピ配布の希望があるため、教室内容の検討が必要です。また、参加者間で情報交換や相談ができるような関係づくりを推進する教室の運営が望まれます。

③ 乳幼児健診



(乳幼児健診結果より)

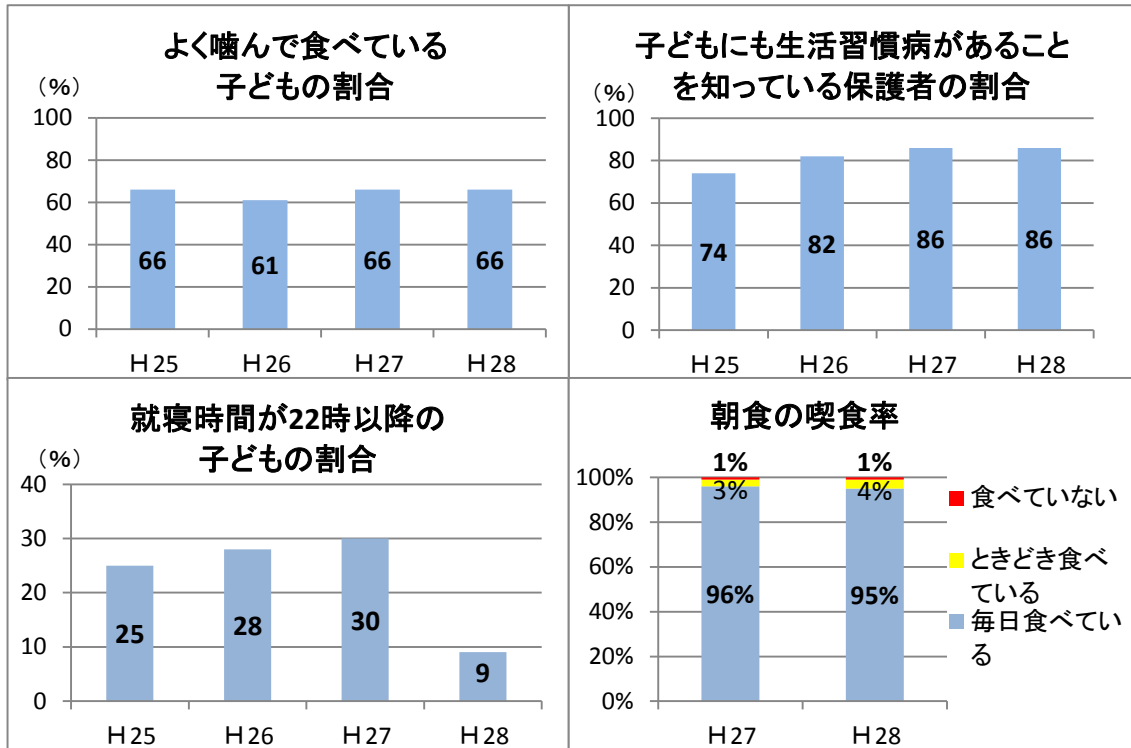
現状・課題

乳児健診で食生活が要指導・要観察となった者は、乳児期、特に12か月児で多くなっています。12か月児は、むら食い等が出てくる他、卒乳の時期でもあり、保護者の悩みも多いことから相談の件数も増えているように感じます。また、その割合は年々増加傾向にあります。核家族化や情報の氾濫等によって、保護者が食生活で悩みを持っている方が多いことが考えられます。

市では10か月健診をしないため、7か月健診から12か月健診までの間は、すこやか相談や電話相談での離乳食の支援を行っています。特に食生活で気になる方には、来所していただき個別相談を行っています。平成29年度より保健師に加えて、管理栄養士も電話・窓口での相談に対応可能な体制を整備しました。

12か月健診時に最も食生活についての指導・相談が多いことから、今後は保護者の悩みや求めている情報を明確にし、指導内容を検討していく必要があります。

(2) 市立保育園児の食習慣・生活習慣の特徴



(食習慣・生活習慣に関するアンケート調査より)

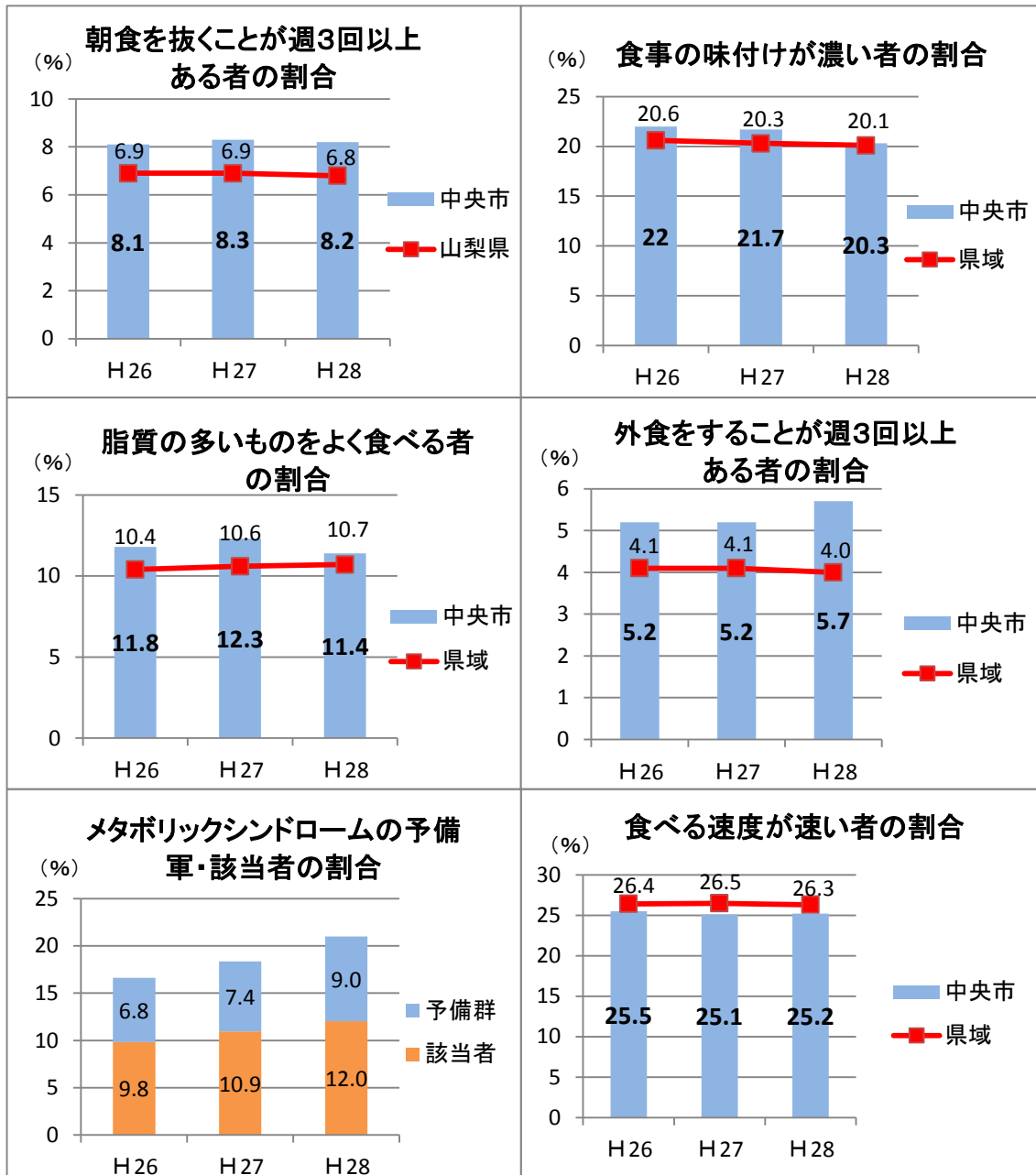
現状・課題

食育の目標であるよく噛んで食べる子どもの割合は66%程度で横ばいになっています。また、子どもにも生活習慣病があることを認知している保護者の割合は86%となっています。就寝時間が22時以降の子どもの割合は平成28年度で9%と大きく減少していますが、朝食を毎日食べている子どもの割合はほとんど変化ありませんでした。毎日朝食を食べていない子どもは、5%程います。

しっかり噛むことは顎や脳の発育に寄与するだけでなく、大人になってからの生活習慣病予防にもなります。また、就寝時間が遅い子どもは朝食が食べられない傾向にあります。幼少期からの食育の重要性を保護者がしっかりと理解し、子どもが健全な生活習慣を身に付けられるようにすることが将来の健康状態と深くかかわっています。

食事を含め、正しい生活習慣の確立の重要性について、家庭や保育園、学校と連携して食育に取り組む必要があります。また、小さい頃から地産地消の推進と食文化の継承を食育教育に取り入れていく必要があります。

(3) 総合健診時の問診票から見てきた食生活の特徴



(中央市：総合健診時間診票より 山梨県：厚生連データより)

現状・課題

山梨県と比較してみると、朝食を抜くことや外食に行くことが週3回以上である者などの割合が高くなっています。さらに、味付けが濃く、脂質の多いものをよく食べる傾向にあります。また、メタボリックシンドロームの予備軍・該当者共に年々増加しています。食べる速度が速い者の割合は、ほとんど変化がなく、4人に1人が早食いです。早食い・過食とメタボリックシンドロームは関連性があることがわかっています。そのため、メタボリックシンドロームの予備軍・該当者を減らすために、食べる速度が速い者の割合を減らしていく必要があります。

朝食欠食や過大な食塩、脂肪の摂取は生活習慣病発症に繋がります。生涯にわたり、健全な食生活を実践できる人づくりを推進するために、あらゆる保健事業において生活習慣病（メタボリックシンドローム等）の発症予防、重症化予防に重点をおいた栄養指導、特定保健指導の強化を図る必要があります。