めざせ健康あきる野２１

ふれあい　いきがい　元気なまち

平成１９年３月

あきる野市

「めざせ健康あきる野２１計画」の策定にあたり（市長挨拶）

高齢社会が急速に進展する中、住み慣れた地域で、いつまでも元気で自立した生活を送ることは、市民の共通する願いであります。国におきましては、平成１５年５月に健康増進法を制定し、２１世紀における国民の健康づくり運動をスタートさせました。あきる野市では、それに基づき平成１７年度から具体的事業の実施に向けての計画策定に取り組み、ここに２年間の検討の成果である「めざせ健康あきる野２１計画」を策定しました。計画の体系は、乳幼児から高齢者まですべての市民を対象とし、家庭や地域での一人ひとりの健康づくりを実践するための内容となっております。

現在の健康に対する施策は、市民健康診査やがん検診、乳幼児健診など、さまざまな健診事業を中心としたものであります。しかし、健診結果に対する自覚や改善に向けての取り組みは消極的であり、健診事業が健康づくりへと結びついていないことが課題になってきております。

このためにも、一次予防の視点から、まずは家庭の中で自らが食生活の見直しを行うなど、家族を単位に健康づくりを意識し、地域においては、健康づくり活動、ボランティア活動、生きがい活動等に積極的に参加することが、健康な人づくりにつながるものと考えます。

人生８０余年の時代、子どもの時期はもちろん、青少年期、働き盛りの時期、高齢期それぞれの年代におきまして健康に対する目的意識を高め、行動に移すことが大事であります。

健康は「守るもの」ではなく「つくるもの」の考えの下に、本計画を活用して、市民と地域と行政が一体となり、健康なまちづくりを推進してまいります。

結びに、計画策定にあたり、検討委員会委員や市民ワーキングチームの方々、アンケートにご回答をいただきました市民の皆様及び関係者の皆様に心から感謝を申し上げます。

平成１９年３月

あきる野市長　　田 中　雅 夫

「めざせ健康あきる野２１計画」の策定にあたり（委員長挨拶）

「めざせ健康あきる野２１計画～ふれあい　いきがい　元気なまち～」が完成いたしました。この計画は、市民の目線から生まれた健康増進計画です。表紙と裏表紙の絵は、市内の小学生から募集した健康をイメージした作品です。

策定に参加していただいた検討委員、市民ワーキングチームの大勢の方々の熱意には目を見張るものがあり、自分達の健康管理の重要性を語る姿にはものすごいパワーを感じました。

健康とは心と身体が快適な状態です。心の健康管理には、いきがいを感じて、ストレスを楽しむことが大切でしょう。市民の身体の健康状態は、市民健診の結果を見ると生活習慣病等危険因子を 4 割前後の市民が抱えています。これらの危険因子は、脳血管障害や虚血性心疾患という重大な疾病を引き起こし、日常生活の質が著しく低下する原因になります。どうしてこのような事になるのでしょうか？運動不足・ストレス・不規則な生活等色々考えられますが、一番大事なことは食生活です。近年、幼児からの「食育」の重要性が語られています。正しい食生活の知識の普及が必要で、検討委員会でも重点項目として取り上げられ、本計画では「食育ネットワークづくり」を提唱しています。

あきる野市民の間にはたくさんのスポーツ・趣味などのグループ活動があり、町内会・自治会、民生児童委員、ふれあい福祉委員、健康づくり市民推進委員などの活動も活発で、健康づくりへの全市民的な取組みを行うのに恵まれた土台ができていると思います。後は同じ目標を持って横のつながりを広げ、意識を高めていければ必ず成果が出るでしょう。隣近所の人が顔見知りになり、地域住民が強いつながりを持つ様になり、小さな社会から大きな社会へ気持ちが広がるようになれば、笑顔あふれる元気なまちができるでしょう

この計画書には様々な目標値が掲げられ、5 年後、10 年後に評価できるようになっています。市民が皆「健康づくり」という共通の認識を持って生活することで、皆様の利益につながることになります。未来の子ども達のためにも、ぜひこの計画書を活用して「ふれあい　いきがい　元気なまち～あきる野～」を創りましょう。

最後に、本計画書の策定に全力を注いでいただいた関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成１９年３月

あきる野市健康増進計画市民検討委員会　委員長　　小 机　敏 昭

目　次

第１章　計画策定にあたり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１

１　計画策定の背景
２　目的
３　計画の位置付け
４　計画策定の流れ

第２章　あきる野市の現状と将来予測　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６

１　あきる野市の概要
２　人口動態・構成
３　健康指標

第３章　あきる野市民が元気になるために　・・・・・・・・・・・・・・・１４

市民との協働で作成し、世代毎に特徴を活かしたまとめ方になっています。

１　世代間共通・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４

２　子育て世代の検討・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９

（１）　子育てに関する市民の声を集めよう！
～子育てに関する意識とニーズの調査～　・・・・・・・・・・・・２０

①　親子で健康を育む生活習慣を作ろう
～よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう～　・・・・・・・・・・・・・２６

・＜　食べる　＞ 朝食を毎日食べるにはどうしたらいいの？
・＜寝る・休養・遊ぶ・運動＞
あなたにとってなぁに？
・＜親子でセルフコントロールの実践＞
健康の自己管理どうしたらいいの？

②　つながる子育て　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３０
～つながろう・つなげよう・子育てのWa（わ）～

・＜　夫　婦　＞ 妊娠期から心の準備をし、夫婦で協働するには？
・＜　親　子　＞ 人ってみな同じ？
ふれあう食卓が増えるには？
ふれあいの場がありますか？
ひとりで悩んでいませんか？
・＜地域や職場＞ 子どもの安全と豊かな遊びを考えてみよう
使ってますか？あきる野産
子育て世代と応援世代のつながりは？
あった方がいい？子育てのネットワーク
どう選ぶ？相談できる医療機関
働くパパ・ママ いろんな人と子どもの話してますか？

３　働き盛り世代の検討・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４３
（１）働き盛り世代が元気になるために・・・・・・・・・・・・・・・・・４４
・　ニーズ把握の方法
・　アンケート実施方法
・　アンケートのまとめ方
・　アンケート結果
・　考察
（２）健康づくりの目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４８
・　働き盛り世代のめざす姿
・　めざす姿にどうすれば近づくことができるか
・　成果目標１　自分は健康だと思える人を増やす
・　成果目標２　ストレスを感じている人を減らす
・　成果目標３　健康的な生活習慣を持つ人を増やす
（３）目標に向かって行動しよう～行動目標・対策～・・・・・・・・・・５０
・　自分の健康状態を知ることができる
・　自分に合った健康維持・増進の方法をみつける
・　休養が十分とれる人を増やす
・　自分に合ったストレスの解消法をみつける
・　食事によく気をつけている人を増やす
・　運動やスポーツを積極的にしている人を増やす
・　熟睡感がいつもある人を増やす
・　タバコを吸っている人を減らす
・　毎日飲酒する人を減らす
４　高齢者世代の検討・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６９
（１）市民の考えていること・思っていることは？・・・・・・・・・・・７０
（２）仲間をつくり　地域をつくる　高齢者をめざして・・・・・・・・・７５
（３）目標を達成するために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７７
・　信頼できる仲間を持とう
・　地域で活躍しよう
・　いつまでも元気でいよう
第４章　計画の推進及び評価　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８６
資　料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８８

本文中にある※印の語句は、98 ページの用語集に説明があります

☆表紙と裏表紙の絵は市内小学校に健康イメージ画を募集し、応募いただいたものです

表　紙：増戸小学校　６年　内山　理佳子さん
裏表紙：南秋留小学校４年　小川　珠璃さん

第１章　　計画策定にあたり

１　計画策定の背景

少子・高齢化が進む中、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病で治療を受けている人や、要介護状態になる人の増加が大きな社会問題となっています。

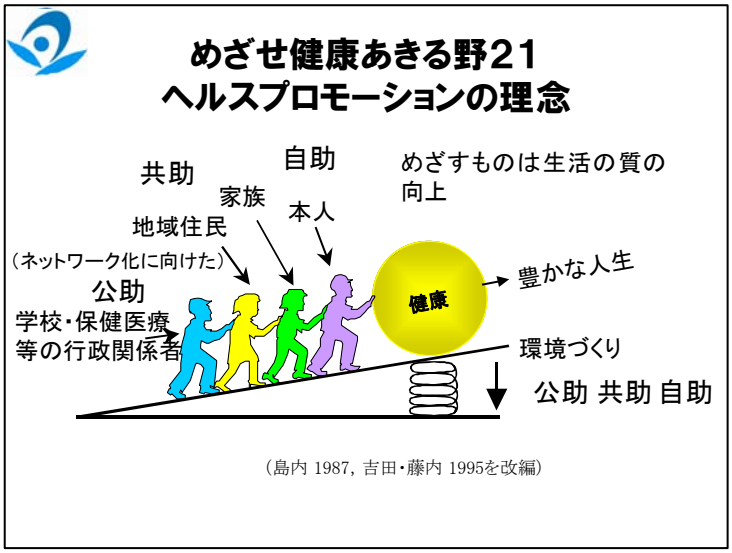
このような状況の中、国は平成１２年３月に「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる社会」とするために生活の質の向上、壮年期死亡の減少、健康寿命※の延伸の実現をめざした「21 世紀における国民健康づくり運動」である「健康日本２１」をスタートさせました。

この中で、健康づくりに取り組む一人ひとりを社会全体で支えていく環境を整備していくことが提唱されています。

さらに平成１５年５月に健康増進法が施行され、地域の実情に合わせた健康増進計画の地方計画策定に努めることとされました。

２　目的

これからの時代、健康であることは、個人と地域社会にとっては重要な資源であり財産です。あきる野市では、これまでも市民が生涯を通して健康で安心して暮らすために、ヘルスプロモーション※の理念に基づいた保健活動を展開してきたところですが、こうした国の動きを受け、より地域に根ざした活動の展開をめざし、母子保健計画の見直しと合わせ、市民のニーズ※を把握し、実践できる健康日本２１計画あきる野版を住民参加・参画※で策定することとしました。



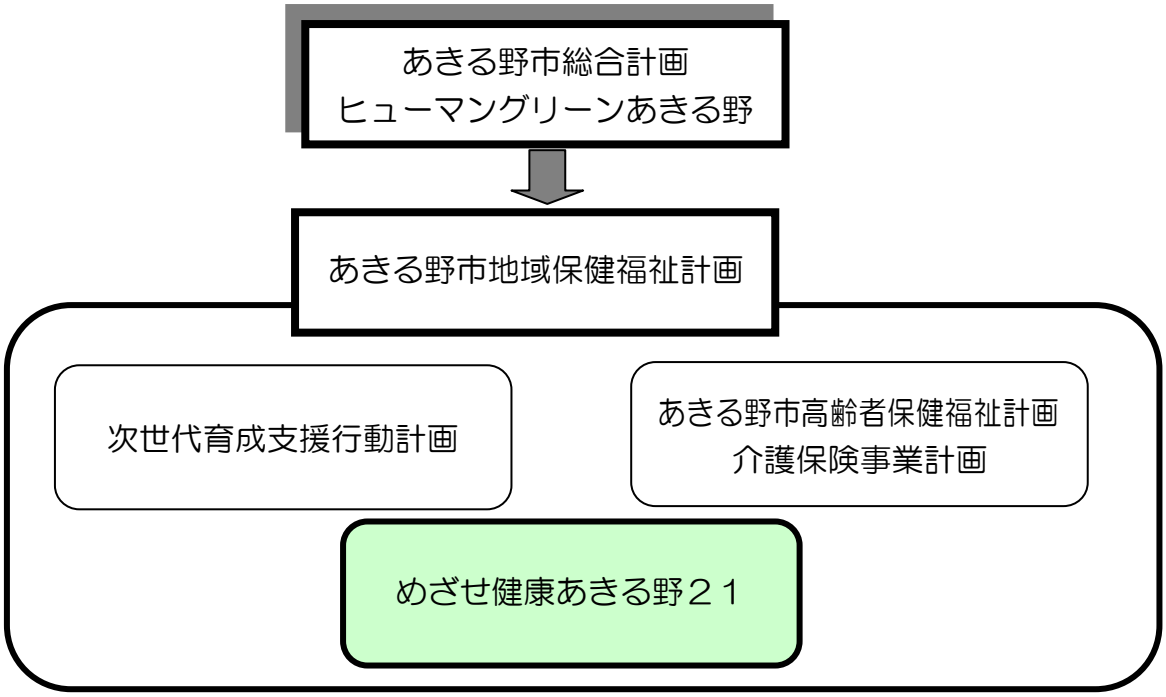
健康づくりを進めていく際、「健康を支援する環境づくり」を進めることで、健康に向かう坂道の勾配を緩くして登りやすくすることです。

３　計画の位置付け

この計画は、国が策定した「健康日本２１」「健やか親子２１」及び東京都が策定した「東京都推進プラン２１」の趣旨を踏まえ策定し、「健康増進法」に基づく市町村健康増進計画として位置付けます。

本計画は「あきる野市総合計画」に掲げる“笑顔あふれる安心して暮らせる保健福祉都市をめざして”の実現に向け市民をはじめ家族・地域・企業・学校・行政等が一体となって取り組む健康づくり計画です。

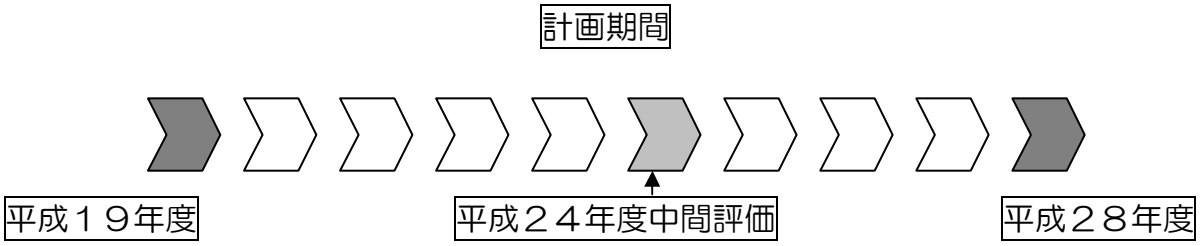
また、地域保健福祉計画をはじめ他の関連施策との整合性を図りながら、健康づくりの取り組みを具体的に示しています。



４　計画の期間

計画の推進期間は平成１９年度を初年度とし、平成２８年度を目標年度とする１０年間とします。

また、中間にあたる平成２４年度に中間評価を行うとともに、今後の社会情勢の変化に応じ、柔軟に対応していきます。



５　計画策定の流れ

めざせ健康あきる野２１　体系

あきる野市健康増進計画市民検討委員会

計画全般に関することの検討をすすめる。

（計画の基本目標、周知方法、計画書の内容等）

委員

学識経験者　医師会　歯科医師会　民生・児童委員協議会　社会福祉協議会　町内会･自治会連合会　老人クラブ連合会　体育協会　保育所園長会　健康づくり市民推進委員会　公募市民　事業者（富士通あきる野テクノロジーセンター、横河マニュファクチャリング、JA）　行政

市民ワーキングチーム

検討委員会で検討されたことを受けてグループワークし、市民のニーズ把握等実働的な活動をする。

- 子育て世代の検討グループ
- 働き盛り世代の検討グループ
- 高齢者世代の検討グループ

※検討委員会の中で、あきる野市で元気にしたい世代はというテーマで話し合い、「子育て世代」「働き盛り世代」「高齢者世代」といった 3 つの世代があがり、この世代にテーマを絞って計画を進めていくことになりました。

その中で、この 3 つの世代のニーズを把握していくには、身近な市民ボランティアが必要とのことで市民ワーキングチームが立ち上がりました。

２１名で構成される「あきる野市健康増進計画市民検討委員会」と健康づくり市民推進委員を中心とした市民ボランティアによる「市民ワーキングチーム」との協働※で平成 17 年度から２か年かけ策定に取り組んできました。

ワーキングチームメンバーの代表が、検討委員会に参加することや、検討委員もワーキングチームの活動に参加するといった協働で進めてきました。

○　各市民ワーキングチームの活動

☆子育て世代の検討グループ

子育てに関するイメージについて話し合うことから始めました。より多くの市民参加を目指し、参加しやすい方法を考えたり、手作りチラシをつくり参加を呼びかけてきました。その後は親子や関係機関に参加を呼びかけるため「声かけ隊」「子育てトーク」を出張しながら実施しました。また、子育て世代とサポートする人々に対するアンケートを行い、ニーズ把握に努めながら話し合いを重ねていきました。

☆働き盛り世代の検討グループ

働き盛りの人たちのイメージや理想の姿について話し合いを重ね、当事者の意見を聞こうとアンケートを実施しました。健康づくり市民推進委員の協力や市内の企業に協力いただき、市民アンケートを実施し働き盛り世代のニーズ把握に努めました。

☆高齢者世代の検討グループ

理想とする高齢者像について話し合い、高齢者はどのような思いを抱いているのだろうと考えました。アンケートの記入は負担になるのではと、インタビューにて思いを聴くことにしました。老人クラブの協力や健康課事業である「地域イキイキ元気づくり事業」等にてインタビューを実施し、高齢者世代の思いを把握してきました。

○　その他の活動

スポーツレクリエーション大会での周知活動（H18.5.14）

広く市民に計画の周知をしたいという思いから、多くの市民が集まるスポーツレクリエーション大会において PR 活動を行いました。

フォーラムの開催（H18.6.18）

町内会・自治会、民生委員、ふれあい委員、老人クラブ、体育協会、健康づくり市民推進委員等、地域で元気なまちづくりの核となる方々に、1 年間のまとめについて報告するとともに、計画推進に向けた意見をいただけるようにフォーラムを開催しました。

市広報での周知（H18.7.15）

広報で、市民のみなさんに計画に関する周知を行いました。

第２章　あきる野市の現状と将来予測

１　あきる野市の概要

あきる野市は、都心から４０～５０km 圏に位置し、秋川と平井川の二つの川を軸として、比較的緩やかな秋川丘陵・羽村草花丘陵に囲まれる平坦部と、奥多摩の山々に連なる山間部から形成されています。

東は福生市、羽村市、西は檜原村、奥多摩町、南は八王子市、北は日の出町、青梅市に接しています。特に、平坦部は、秋留台地からなり、南に秋川、北に平井川が流れ、市街地は二つの川沿いに形成しています。

◎面積　７３．３４平方キロメートル
◎広がり東西１８．０ ｋｍ　南北１２．７ ｋｍ
◎位置（あきる野市役所）
東経１３９度１７分４９秒
北緯３５度４３分３４秒
海抜１５３ｍ

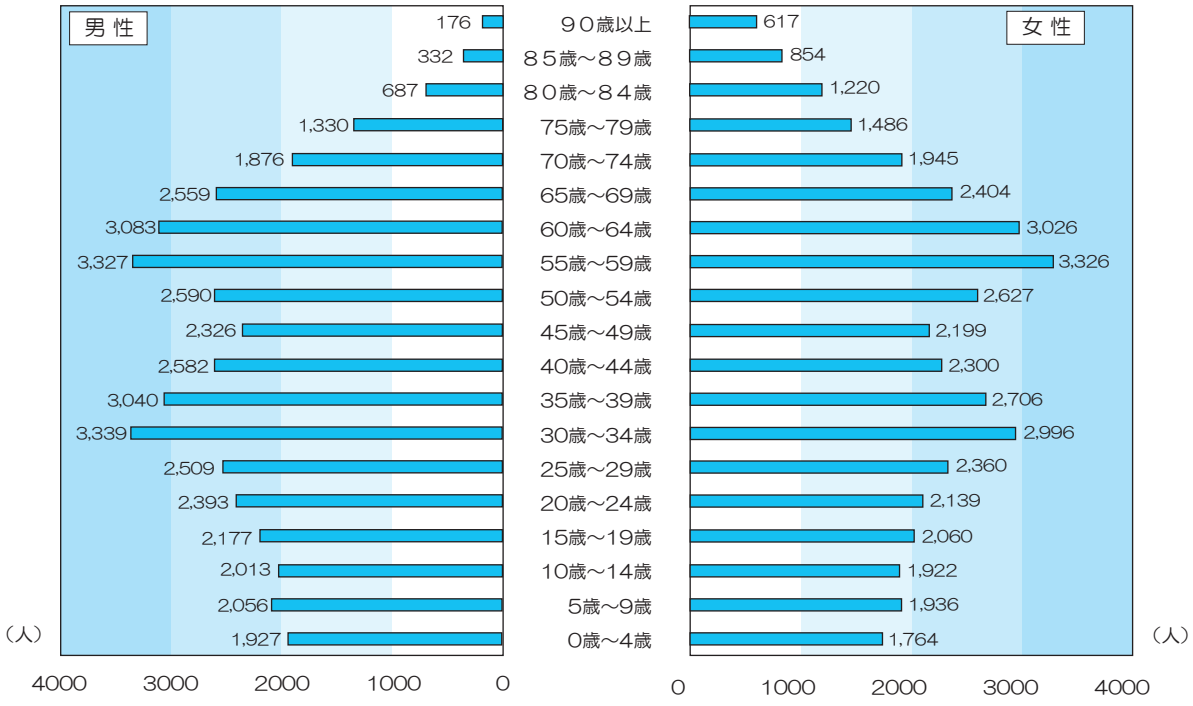
平成７年に秋川市と五日市町が合併しあきる野市が誕生。
秋川地域の中心部と五日市地域の山間部と横長の地形になっている。
秋川地域と五日市地域で地区の特性も見られる。
秋川地域・・・近年大型店舗の進出や区画整理などにより、秋川駅を中心に整備されたにぎやかな町並みに変化している。
五日市地域・・緑豊かな自然や由緒ある史跡などが多く残されており、訪れる観光客も多い。

２　人口動態・構成

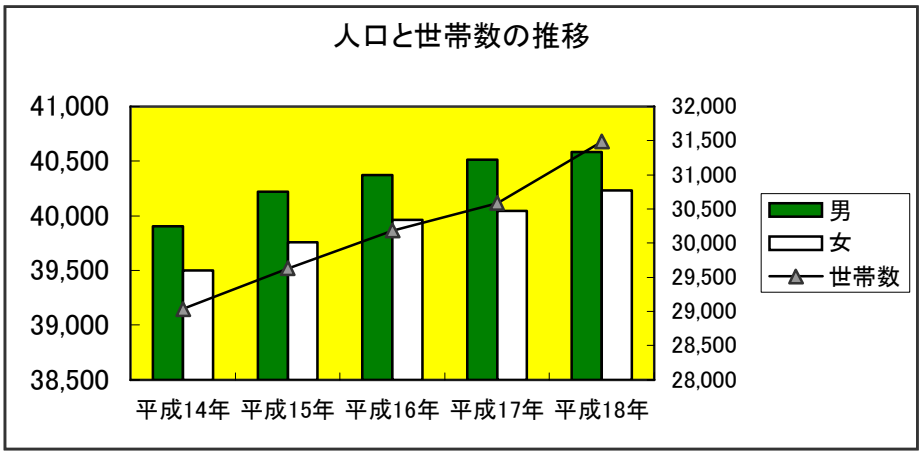
（１）　人口の推移及び人口構成

平成 18 年１月１日現在の本市の総人口は８０，８１３人となっています。
年齢別人口構成を人口ピラミッド形態でみると、子育て世代、働き盛り世代の人口が３０から３４歳を中心に大きくふくらみ、また５５から６４歳でもふくらみがみられます。20 歳以下の人口が少なく、高齢者世代の人口が上昇傾向にあります。
また、人口の推移は、わずかながら増加してきています。

人口ピラミッド（平成 18 年）



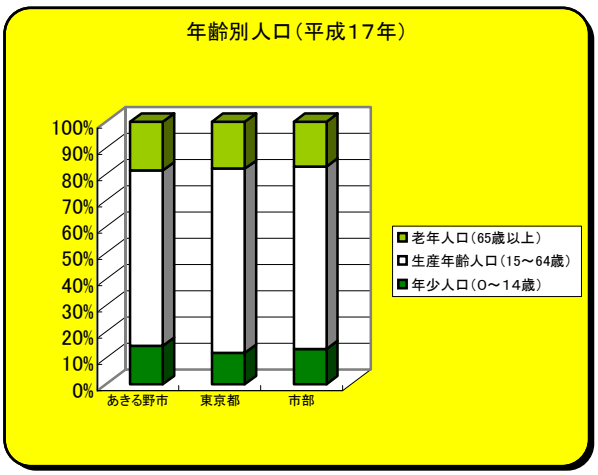
（住民世帯と人口：市民課）

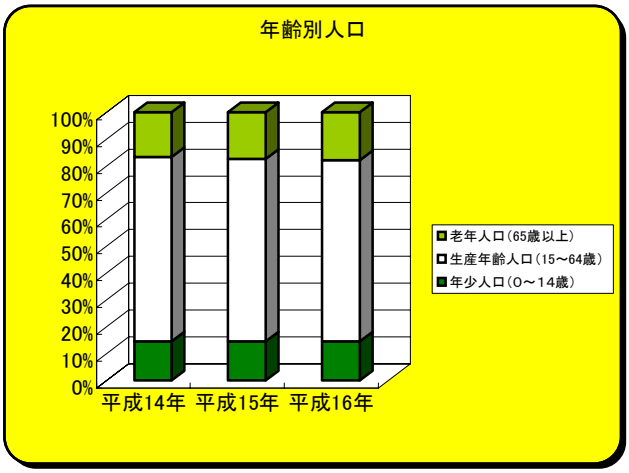


＊　年齢（３区分）別人口の推移

年齢（３区分）別人口を平成 17 年の東京都全体、市部全体と比較してみると、あきる野市は年少人口、老年人口が上回っていますが生産年齢人口は下回っています。

また、あきる野市だけの推移を見てみると、年少人口は横ばい状態で老年人口が増加傾向にあり、少子高齢化がうかがえます。





（東京都統計：ホームページより）

（２）　あきる野市の将来人口

本市の将来人口は、現段階ではわずかながらの増加が予測されます。年齢別構成比からでは１５歳未満、１５から６４歳未満の人口が減少傾向にあり、６５歳以上の人口は増加傾向を示し引き続いた少子高齢化が予測されます。

項目＼年次		平成２４年（２０１２年）	平成２８年（２０１６年）
総　人　口		８２，２８９人	８２，８７２人
年齢別構成比	１５歳未満	１４.２.%	１３.８%
	１５～６４歳	６２.４%	５９.１%
	６５歳以上	２３.４%	２７.１%
世　帯　数		２９,０６６世帯	２９,３３５世帯

（東京都区市町村予測人口より）

＊　算出根拠

人　口　：　東京都区市町村予測人口の平成２２年（８２，１３４人）を基に、平成２２年から２７年の増加率（0.93）で算出。

年齢別　：　東京都区市町村予測

世　帯　：　東京都区市町村予測世帯の平成２２年（２９，０１２世帯）を基に、平成２２年から２７年の増加率（0.93）で算出。

（３）　高齢者人口の推移

高齢者人口の推移は、前期高齢者が５年間で約 1,400 人の増加が見られるが、男女比はあまり変化がみられません。これに対して後期高齢者は約 1,000 人の増加で前期高齢者よりも増加人数は少ないが、男女比は女性が多くなってきています。

（各年１月１日現在）

項目／年次	前期高齢者（65 歳～74 歳）			後期高齢者（７５歳以上）		
		男　性	女　性		男　性	女　性
平成１４年	7,333	3,684	3,649	5,719	1,998	3,721
平成１５年	7,743	3,901	3,842	5,897	2,084	3,813
平成１６年	8,027	4,010	4,017	6,195	2,260	3,935
平成１７年	8,356	4,214	4,142	6,461	2,423	4,038
平成１８年	8,784	4,435	4,349	6,702	2,525	4,177

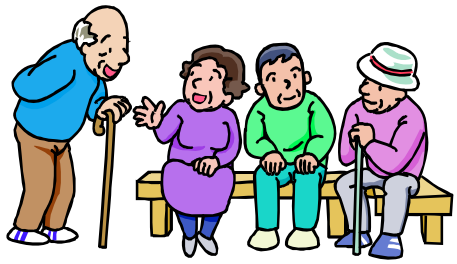
（住民世帯と人口：市民課）　　（人）

高齢者のいる世帯の推移を国勢調査からみると、65 歳以上親族と同居している世帯が 30.1%から 34.8%に、高齢者単身世帯が 4.3%から 5.4%に増加してきています。全体の 30%から 40%が高齢者のいる世帯になっており、高齢化が進んでいることがうかがえます。

項目／年次	世帯総数	65 歳以上親族と同居している世帯	世帯総数との割　合	高齢者単身世帯	世帯総数との割　合
平成１２年	25,778	7,760	30.1%	1,099	4.3%
平成１７年	27,612	9,596	34.8%	1,499	5.4%

（国勢調査）　　（世帯）

国勢調査の世帯・・・10 月１日現在すでに３か月以上住んでいる又は、３か月に満たないが 10 月１日の前後を通じて３か月以上住むことになっている。

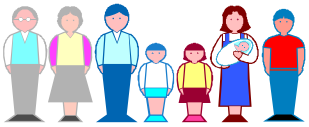


（4）　人口動態

近年の人口動態から考察すると、自然動態の出生数の減少と死亡数の増加がみられます。社会動態については、転入が転出を上回っています。平成１３年から平成１５年の増加に比べると平成 16 年と平成 17 年の増加数値は低くなっています。

項目／年次	自然動態							社会動態		
	出生			死亡			増減	転入	転出	増減
	総数	男	女	総数	男	女		総数	総数	
平成１３年	707	355	352	669	321	348	38	3,289	2,945	344
平成１４年	699	376	323	701	358	343	△ 2	3,534	2,974	560
平成１５年	651	354	297	731	358	373	△８０	3,293	2,857	436
平成１６年	775	403	372	752	339	413	23	3,143	2,954	189
平成１７年	690	341	349	726	370	356	△３６	3,066	2,884	182

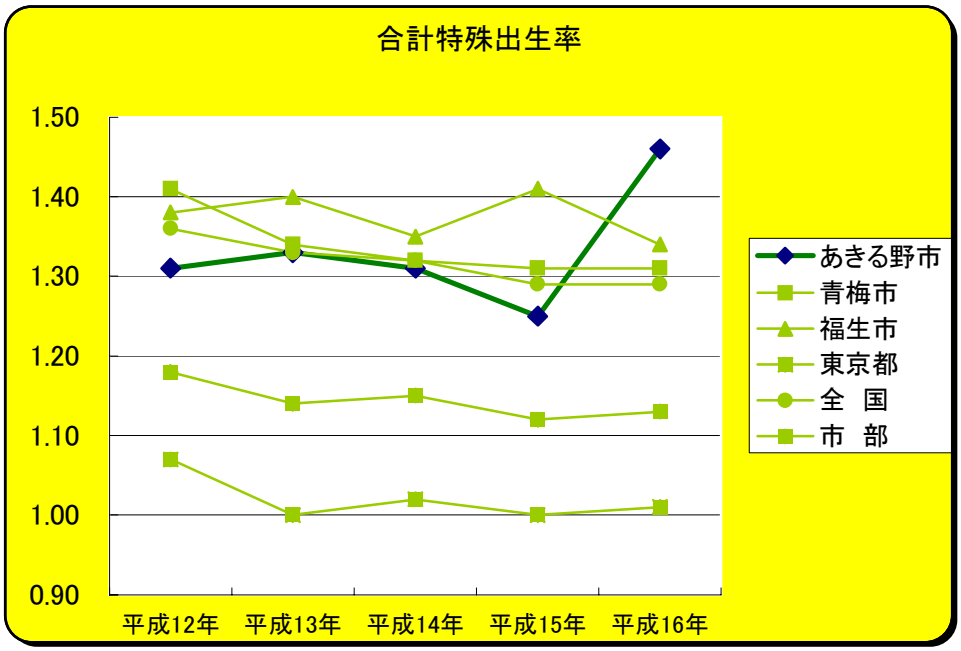
（あきる野統計　平成 17 年度）　　（人）



（5）　合計特殊出生率※

出生数は全国的に昭和４７年から低下傾向を示しています。

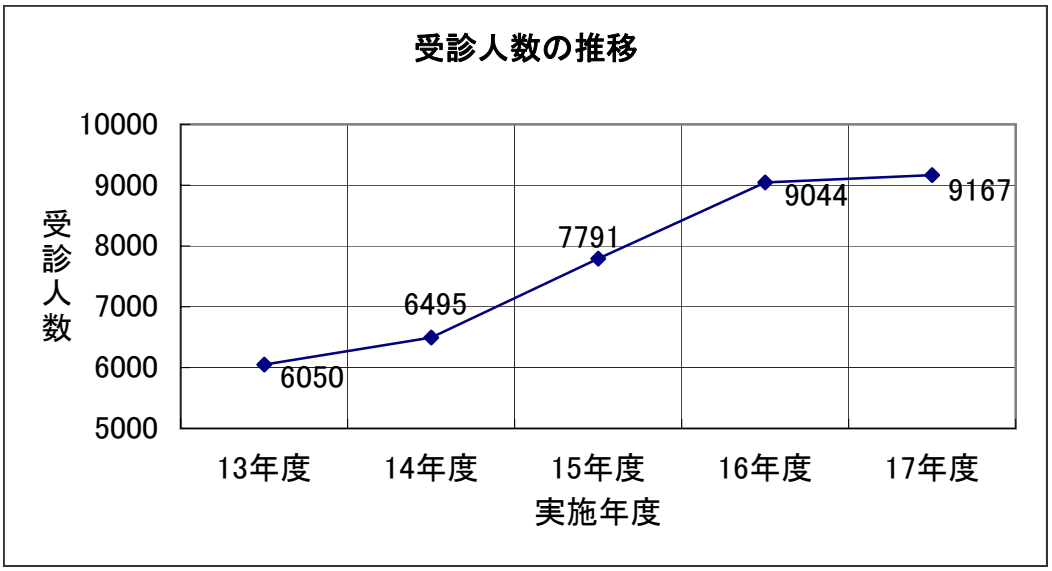
あきる野市における合計特殊出生率は全国、東京都、市部、などと比べると高い数値を示していますが、近隣の市から見るとわずかながら低い数値を示しています。平成 16 年では、全国、東京都、他市などに比べ高い値を示しています。



（東京都衛生年報、厚生労働省ホームページ）

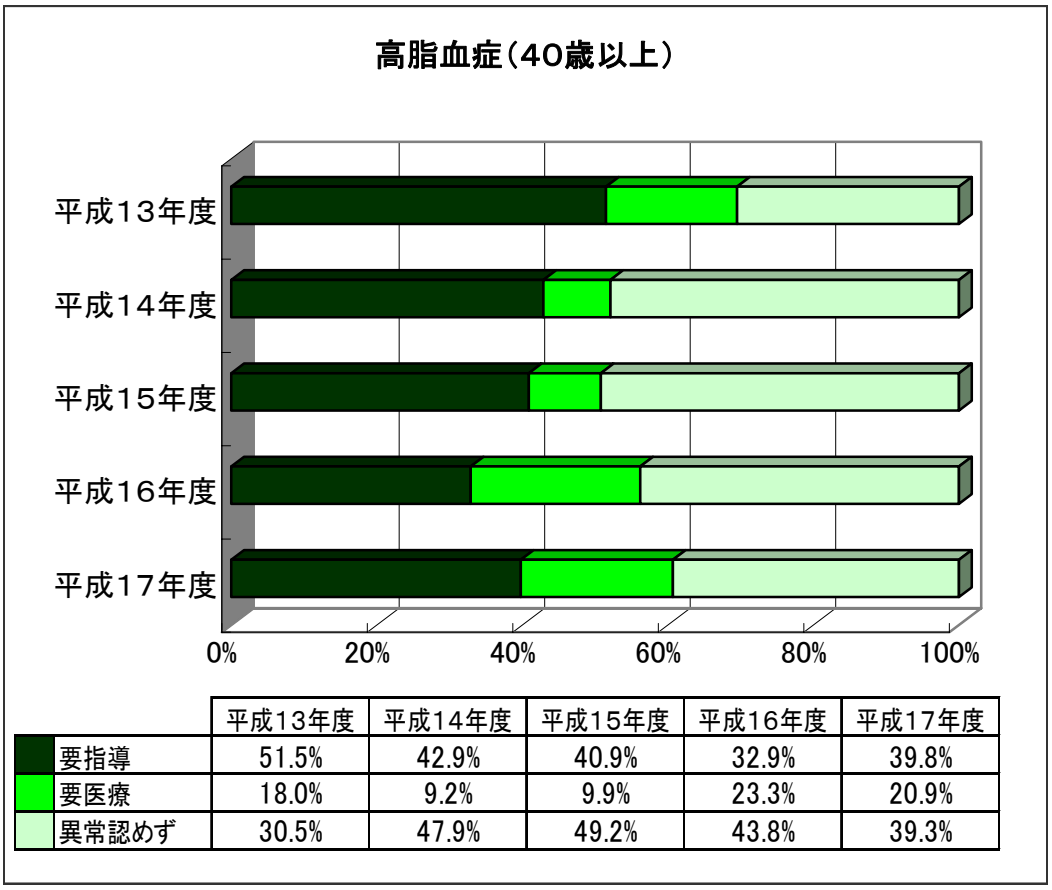
３　健康指標

市民健康診査受診人数の推移



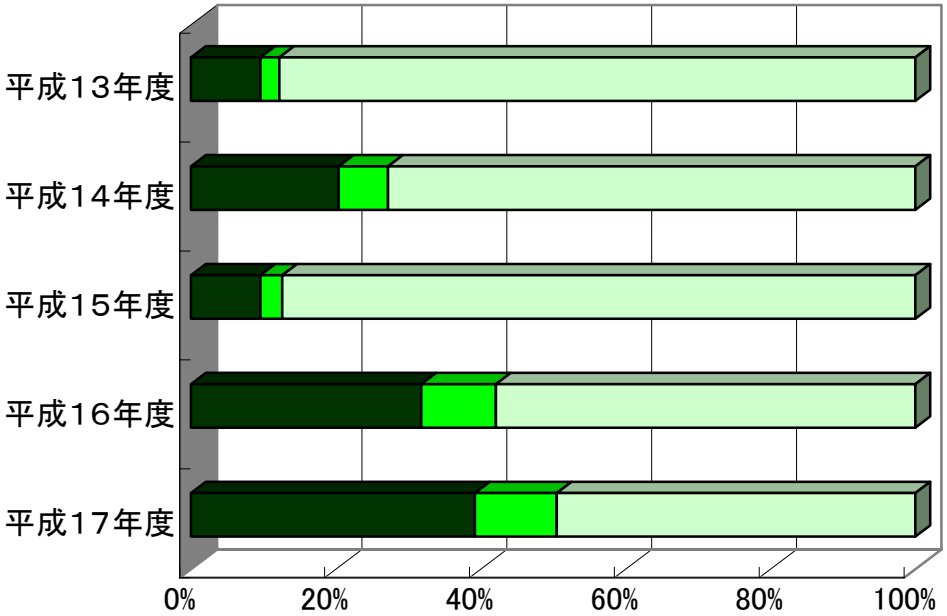
市民健康診査の状況

要指導･要医療の状況



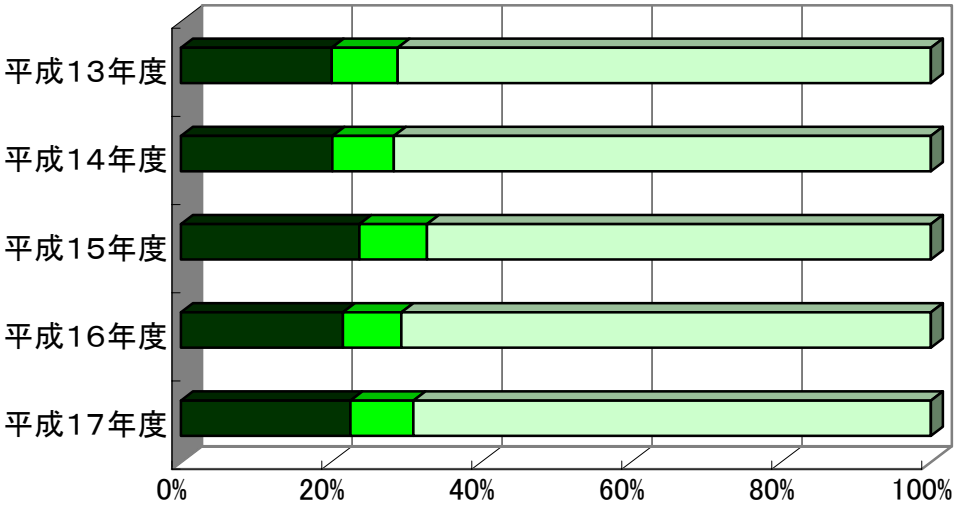
	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度
要指導	51.5%	42.9%	40.9%	32.9%	39.8%
要医療	18.0%	9.2%	9.9%	23.3%	20.9%
異常認めず	30.5%	47.9%	49.2%	43.8%	39.3%

糖尿病（40歳以上）



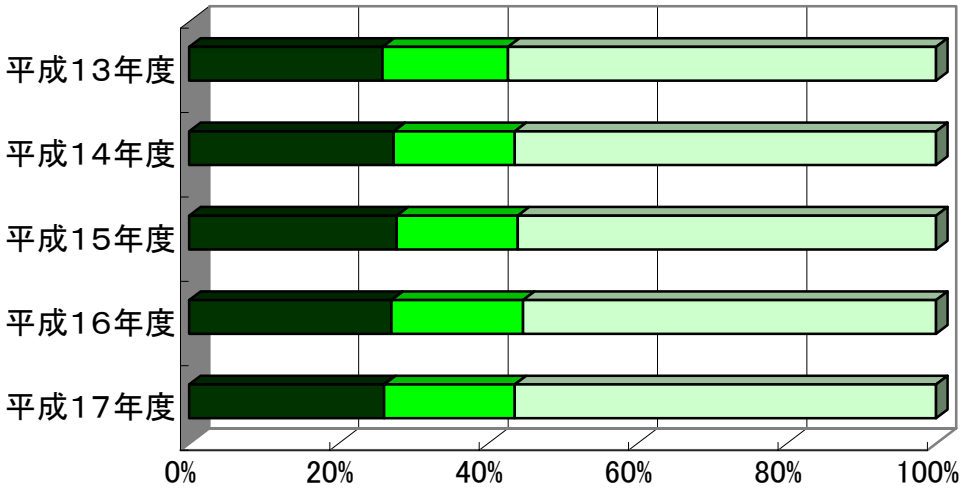
	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度
要指導	9.6%	20.4%	9.6%	31.8%	39.2%
要医療	2.6%	6.8%	3.0%	10.3%	11.3%
異常認めず	87.8%	72.8%	87.4%	57.9%	49.5%

高血圧（40歳以上）



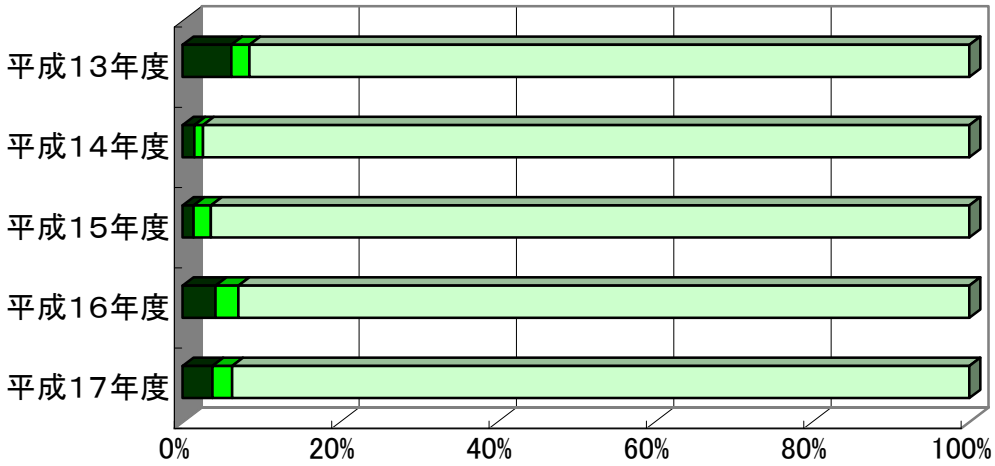
	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度
要指導	20.1%	20.2%	23.8%	21.6%	22.6%
要医療	8.8%	8.2%	9.0%	7.8%	8.4%
異常認めず	71.1%	71.6%	67.2%	70.6%	69.0%

肥満とやせ（40歳以上）



	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度
肥満	25.9%	27.4%	27.8%	27.1%	26.1%
やせ	16.8%	16.2%	16.2%	17.6%	17.5%
異常認めず	57.3%	56.4%	56.0%	55.3%	56.4%

アルコール性肝疾患(40歳以上)



	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度
要指導	6.2%	1.5%	1.4%	4.2%	3.8%
要医療	2.3%	1.1%	2.2%	2.9%	2.5%
異常認めず	91.5%	97.4%	96.4%	92.9%	93.7%

第３章　あきる野市民が元気になるために

１　世代間共通

（１）健康づくりの目標

全体目標　**「ふれあい　いきがい　元気なまち」**

～日々の生活の中で健康を育もう～

この目標は、各世代でニーズ把握してきた中で多かった「ふれあい」という言葉に注目し、市民同志の**ふれあい**が**いきがい**につながり、それが元気なまちの源になるのではと検討委員会の中で決定しました。

そしてそのことが、日々の生活の中での健康を育む基盤となるのではとの思いで、この計画を推進していくうえでの全体目標としました。

めざす姿　**「世代を超えた交流ができる」**

全体目標である「ふれあい　いきがい　元気なまち」を達成するために、各世代間での交流を共通の目標としました。

高齢化、核家族化が進む中、地域の中でのふれあいが一人ひとりのいきがい・健康づくりにつながり、あきる野市が元気なまちになっていくのではと思います。

成果目標　「健康づくり支援のための環境整備をすすめる」

めざす姿である「世代を超えた交流ができる」ことや健康づくりの推進には、関係機関との連携等、様々な環境整備が必要です。

計画推進に向け、健康課を中心に健康づくりを推進するために人材育成や活用できる場づくり等、関係機関と調整し環境整備に努めていきます。

（２）目標に向かって行動しよう（行動目標）

行動目標　「生活習慣病等疾病予防」

生活習慣病の予防は子どもの時から始まります。各世代を通じた生活習慣病予防の環境整備に取り組んでいきます。

「地域ぐるみでの健康づくり」

健康づくりを進めるには個人の努力だけでは限界があり、個人を取り巻く環境の整備に地域で取り組むことが必要です。地域で健康づくりを進めていけるよう環境整備に取り組んでいきます。

対　策

医師会・歯科医師会との連携

①　かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つことの推進

日頃より自分の健康管理ができるように、色々な事業を通してかかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つことの必要性を周知し、推進していきます。

②　個々の状態にあった、適切な医療機関活用の推進

「この症状は病院に行った方がいいか？家で様子を見ていいの？」と悩むことがあると思います。医師会・歯科医師会と協力して、適切に医療機関を利用できるようなマニュアル作成について取り組んでいきます。

地域との連携

① 世代間交流の推進

町内会・自治会や老人クラブ、保育園、幼稚園、学校等と世代を超えてふれあえる交流の場が持てるよう、連携をすすめていきます。

② 健康づくり市民推進委員等、地域で活躍できる人材の発掘及び育成

健康づくりを地域に浸透させていけるように、地域に身近である健康づくり市民推進委員の研修を充実させ、地域での健康推進リーダーとして活躍できるよう支援していきます。

③ 健康づくり情報発信の検討

健康に関する施設や場所、各種窓口等についてまとめた健康情報活用マップを作成します。

関係機関との連携

① 健康増進をすすめるうえでの関係機関連携

関係部署及び教育委員会、社会福祉協議会、企業等との連携をすすめ、お互いの情報の共有に努めていきます。

② 公共施設活用及び環境整備の検討

運動施設・公民館・図書館・地区会館・公園等、公共施設を健康推進に活用できるよう検討していきます。

③ 災害時に備えた防災対策の検討

防災担当である市の地域振興課との連携を図り、災害時でも健康的な生活が維持できるよう対策を検討していきます。

食育※の推進

① 食育推進の周知を図る

農林課、児童課、高齢者支援課、障害者支援課、保険年金課、教育委員会等と食育について、どのように進めていくか検討をしていきます。

② 地域でとれた食材の活用について関係部署との検討

農林課、児童課、高齢者支援課、障害者支援課、保険年金課、教育委員会等と地域でとれた食材を有効活用するにはどうしたらいいか検討していきます。

③ 外食産業との連携に向けた検討

商工観光課と、食育について外食産業とも一緒に取り組んでいけるよう、検討していきます。

2 子育て世代の検討

こ　そ　だ　て

「子育て世代の検討グループ」の周知活動のひとつに、**子育て仮面**が登場したり、**手作り紙芝居**を作りました。

子育て世代

めざす姿 → 成果目標 → 行動目標

あきる野の歴史・文化・自然を土壌に

安心して子育てができる P25

1 心身ともに健康な親子が増える P26

① 親子で健康を育む生活習慣をつくろう～よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう～

対策

食べる

・朝食を毎日食べよう

P27

市民の取り組み（家族で）
・朝ごはんを必ず食べる意識を持ち、食べる時間をつくる
・楽しく食べられる環境を整える（雰囲気づくり、会話をする）

行政の取り組み
・関係機関および関係部署（児童課・教育委員会・農林課・商工観光課等）と各機関の取り組み状況を把握したり、食育ネットワークの立ち上げを協議
・妊娠期および乳幼児期の各事業の中で啓発

市民・関係機関・行政の協働
・健康づくり市民推進委員、保育園、幼稚園、学校、医師会、「子育てネット・るのキッズ(仮称)」等で食育推進ネットワークを検討し、そのひとつとして朝ごはん推進活動に向け協議

寝る・休養

・夜１０時までには寝よう
・中高生は睡眠の大切さを知ろう
・親が息抜きの時間を取ろう

P28

市民の取り組み（家族で）
・早起きカレンダーなどを利用し生活リズムをつくる
・からだを使って遊ぶ機会を増やす
・寝る環境を整える
・家でテレビ・ビデオ・テレビゲームのルールを決める（親）
・趣味を持ったり、自分の時間を楽しむ

行政の取り組み
・乳幼児健康診査等通じて実態調査を行い、現状の把握に努める
・早寝早起きの啓発を各事業を通して行う
・親の息抜きの実現に向けて支援情報の提供などを行う

市民・関係機関・行政の協働
・保育園、幼稚園、教育委員会等と協働しての現状把握や普及活動の取り組みを検討

遊ぶ・運動

・テレビやビデオ、テレビゲームの時間を１～２時間程度にしよう
・親子で戸外で過ごそう

P28

健康の自己管理

・適正に体重を管理をしよう

・健康な歯を守ろう

・定期的な健康診断・歯科健診を受けよう

・かかりつけ医かかりつけ歯科医を持とう

・正しい知識のもとに予防接種を受けよう

・災害時の備えをし、地域とのつながりをつくろう

P29

市民の取り組み（家族で）
・体調の自己管理を心がける
・定期的体重測定と体格指数を知る
・外食のメニューの選択や頻度に気をつける
・正しい歯みがき習慣
・計画的に健康診断・歯科健診の受診や予防接種を受ける
・かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つ
・災害用の物品、食糧品や医薬品を用意
・家族で防災会議や訓練を年１回は実施し、近所や親戚などと関係をつくる

行政の取り組み
・取り組み例の紹介や支援体制を検討、関係機関と連携して事業を展開
・医療機関一覧、かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つよう啓発
・予防接種の情報提供のあり方や実施方法を検討
・防災担当課との連携をし、防災対策を啓発

市民・関係機関・行政の協働
・保育園、幼稚園、学校、医療機関等子どもに関わる各機関が、子ども自身の健康の自己管理を働きかける
・医療機関とともにかかりつけ医・歯科医を持つことや健診を受けるよう勧奨する

2 夫婦・親子・地域や職場で安心してつながる P30

② つながる子育て～ぶどうのように～（つながろう・つなげよう・子育てのWa（わ））

夫婦

・妊娠期から親となる心の準備をし、子育てを夫婦で協働しよう

P31

市民の取り組み（夫婦）
・妊婦健診や母親学級などを受ける
・身近な相談相手を作り悩みを抱え込まない
・育児での出来事や思いなどを話し共感しあったり、家事・子育てを分担

行政の取り組み
・妊娠届による母子手帳の交付時、保健師の面接
・妊娠届で若年（～１９歳未満）と高齢（３５歳以上）妊婦を個別に保健師等が支援
・妊婦健康診査、妊婦歯科健診を継続
・母親・両親学級の充実
・できる限り新生児訪問をし子どもを全数把握
・父親の育児参加を啓発

市民・関係機関・行政の協働
・先輩パパ・ママが母親学級に参加して体験発表
・医療機関、保育園、近隣が母親学級等の講座への参加の呼びかけ
・近隣や市役所窓口が出生の喜びが持てるようお祝いの言葉がけ
・企業とともにパパ・ママの子育て支援を充実

親子

・子どもの成長発達を確認する場を持ち、子どもにあったかかわりをしよう

P32

市民の取り組み（家族で）
・日頃から子どものからだと心の状況をつかむ
・乳幼児健康診査を受診をする
・困った時は早めに相談をする

行政の取り組み
・子育て不安が軽減される事業の展開
・必要な医療への橋渡し
・相談事業やグループ活動で支援
・子ども家庭支援センターや児童相談所と連携を図り虐待予防
・3歳児健診以降の子どもの問題を対応する場について検討

市民・関係機関・行政の協働
・保育園、幼稚園、学校等で子どもの健康に関する状況を保護者と共有
・乳幼児健診等の事業のあり方を検討したり、市民ボランティアとして参加
・困った様子が見受けられる時には相談のすすめや、関係機関に連絡

・親子でふれあう食卓の回数が増えるようにしよう

P33

市民の取り組み（家族で）
・子どもや父親が料理に参加したりメニューを考える
・週の中で家族がそろって食事をする機会を作る
・食材づくりの体験の機会を持つ

行政の取り組み
・子どもの調理例の紹介や実践する場づくり
・実践例を募集して紹介

市民・関係機関・行政の協働
・健康づくり市民推進委員が中心となって身近な場所でクッキング講習会等を実践
・食育推進ネットワーク等で啓発やふれあう場づくりについて検討

・身近に仲間や地域の人とふれあう場を持とう

P34

市民の取り組み（家族で）
・親子の集まる場に参加していろいろな子どもにふれあう
・図書館や体育館など利用
・市民同士で情報交換や誘い合い
・食を通して近所や地域とふれあう

行政の取り組み
・仲間づくりや地域の人と知り合うきっかけづくり（「親子のつどい」事業など）
・図書館、体育館などと共催して親子のふれあい、世代間の交流ができる場づくり
・ふれあいの場に関する情報の周知のあり方
・障がいを持った子どもの理解を推進する(自主グループの活動を紹介、イベント開催)

市民・関係機関・行政の協働
・安心して遊び、世代間の交流も含めた場となるよう関係部署と連携
・町内会・自治会がふれあう場の提供に関して検討
・保育園、幼稚園、ＰＴＡなど親子に関わる関係機関が、つながりの場を促進

・相談先を持ちまた子育て支援のサービスを活用できるようにしよう

P35

市民の取り組み（親）
・相談や子育て支援サービスの積極的な活用に取り組む
・住民同士での紹介
・子育て先輩パパ・ママが子育て世代の相談先となる

行政の取り組み
・子育てに関する相談先や支援情報の周知方法について関係部署とともに協議を継続
・住民ニーズに対応した支援サービスの整備に関係部署と連携
・「育児相談」「発達健診」「経過観察健診」「心理相談」等を継続
・同じ悩みを持つ親同士のつながりを支援

市民・関係機関・行政の協働
・子育て支援事業の展開
・実施機関同士の紹介や連携
・新生児訪問事業で身近な地域の支援者の紹介が出来るよう関係機関と協議

地域・職場

・子どもが安全でまた豊かな遊びのできる環境づくりを進めよう

P36

市民の取り組み（家族で）
・あきる野の自然や歴史、文化とふれあうことのできる遊びや体験の機会を増やす
・危険なところに関する情報を担当課等に伝えていく
・紫外線からの害を防ぐよう身なりや遊ぶ場を選ぶ
・事故防止の視点を持つ

行政の取り組み
・教育委員会、農林課等関係部署との連携を協議
・安心・安全な環境づくりをふれあいや地域ぐるみの子育てを通して推進
・紫外線の害と対応策について啓発
・事故発生情報を集約、未然に防ぐ対応策を啓発

市民・関係機関・行政の協働
・高齢者や地区の人々が、講師やサポート役として参加できる場を、保育園・幼稚園、学校、町内会・自治会、健康づくり市民推進委員活動等ですすめる
・子どもの遊び場の環境整備や紫外線防止対策の推進に協力

・家庭で、給食で、外食での食卓に地域でとれた食材の利用を進めよう

P37

市民の取り組み（家族で）
・地域でとれた食材が手に入る場所を見つける
・地域でとれたメニューを２品以上作れるようにする

行政の取り組み
・各事業で地域でとれた食材の良い点や公募したメニューを紹介
・教育委員会等関係部署と協議する場を検討
・保育園、幼稚園や学校等と協力

市民・関係機関・行政の協働
・地域でとれた食材の販売場所やメニューの紹介
・食育推進ネットワーク等で食環境の整備の検討
・外食産業や惣菜店等と取り扱いについて協議する場を検討

・子育て世代と子育てをサポートする人々がお互い役割を持ち地域ぐるみの子育てをしよう

P38

市民の取り組み（子育てをサポートする人々）
・話を聞く、見守り、声かけ、預かるを心がける
・子育て世代の声を受けとめ、共感していく意識（子育て世代）
・支援して欲しいことを子育てをサポートする人に伝える

行政の取り組み
・話し合いの運営等地区活動をサポート
・子育てをサポートする人向けの子育てトークや学習の場を検討

市民・関係機関・行政の協働
・町内会・自治会、地区単位で親子の健康づくりについて検討

・子育てにかかわるグループや各機関のネットワークを広げよう

P39

市民の取り組み（子育て世代・子育てをサポートする人々）
・子育て関係のさまざまなグループ活動に関心をもって参加したり、活動を担いましょう

行政の取り組み
・保育園、幼稚園等との連携の強化
・関係機関との「連絡会」等の継続や、母子保健連絡協議会の立ち上げに向け準備
・親子と民生委員等関係者との関係づくりを支援
・園や関係機関との連携により、住民の相談に早急に対応

市民・関係機関・行政の協働
・イベント等の開催を、市民、関係機関と検討
・市民や子育てに関係する団体、機関がつながりを持つネットワーク（「子育てネット・るのキッズ(仮称)」）の立ち上げを検討する

・医療との結びつきをもち、安心した医療体制を持つようにしよう

P40

市民の取り組み（家族で）
・かかりつけ医・歯科医をもつ
・歯科医で定期健診を受ける
・からだの状態に合わせて受診また、病気の自己管理をする
・協力者をつくるようにする

行政の取り組み
・乳幼児健康診査等で啓発
・休日医科、歯科診療体制を継続
・夜間の電話相談や医療体制の情報提供
・子育てをサポートする人々向けの子育て講座を開催したり、ふれあう機会をつくる

市民・関係機関・行政の協働
・推進ポスターの掲示を各医療機関等で行う
・救急医療のあり方を検討
・受診のめやすや手当ての方法のマニュアル等の作成を医師会や市民と検討

・働くパパ･ママがつながる子育てができるようにしよう

P41

市民の取り組み（親）
・日頃から職場で育児や子どもの事に関して情報交換の機会を持つ
・相談相手をつくる
・休日を利用して、子どもと一緒に地域の行事に参加

行政の取り組み
・企業に、子育てに関する情報を提供したり職場の理解、支援の充実、連携
・休日のイベントの開催を呼びかけ

市民・関係機関・行政の協働
・職場で子育てに関する情報提供
・保育園、幼稚園等で親同士や地域住民とのつながりの場を推進
・企業や地域等が「子育てネット・るのキッズ(仮称)」の参加を推進

(1)子育てに関する市民の声を集めよう！～子育てに関する意識とニーズの調査～

＜実施の背景＞

グループの議論の中で見えてきた子育て中の親の姿は、「理想と現実～わかっているけど実行できない～」「不安をいだきながら子育て」「孤立した子育て」などがありました。このような状況をどうしたら解決できるのか？それは「周囲の人とつながりをもった地域ぐるみの子育て」であると考えました。そこで子育てに関する意識やニーズについて広く市民から把握するために、子育て世代とその世代をサポートする人々(以下　応援隊)の声を集める方法を検討し、以下の２つの方法を実施しました。

①【子育てトーク～子育てについて本音を語ろう会～の開催】

「参加者同士が、顔を合わせて話をすることで、より本音に近い市民の子育てに関する意識やニーズを集められるのでは」と考え、子育てに関するトークの場を設け、各会ごとに参加者でテーマを決めて、少人数のグループ形式で実施しました。（写真１）また、更により多くの子育て意識やニーズを聞くために、児童館、子育てサークル、民間企業、ＰＴＡ会長会議などに出向き、出張子育てトークを実施しました。（写真２）

写真１　子育てトーク～本音語ろう会～

写真２　出張子育てトーク（児童館）

②【アンケート調査の実施(子育て中の親用と子育て応援隊用の2種類)】

「多くの市民の子育てに関する意識やニーズを確認する必要性がある」と考え実施しました。記載方法は、具体的な声を得るために、選択式ではなく記述式を採用しました。(写真３)（P９１子育て世代アンケート　P９２子育て応援隊アンケート）内容については、質問を答え易い内容のものから並べる、自分自身がその立場になって考えられる質問（批判的な回答のみで終わらないため）など、答える人に配慮して作成しました。回収されたアンケートを見るとぎっしり記入されていて、一人ひとりの子育てへの思いの強さが感じられました。

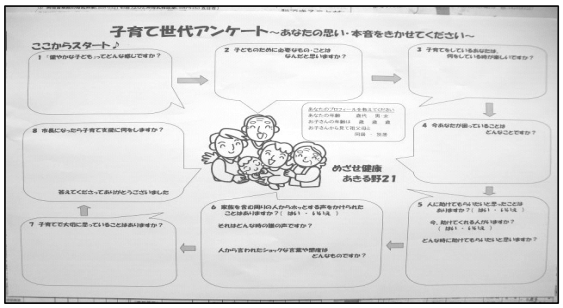


写真３　アンケート（子育て世代用）

＜アンケート調査＞

☆目　的

『めざせ健康あきる野２１』計画の立案にあたり、取組みの方向性を検討するために多くの市民の子育て意識ニーズを把握する。

① 子育て世代の子どもの健康に関する意識、日頃の子育て状況及び子育てに関するニーズを明らかにする。

② 応援隊の子どもの健康に対する意識、日頃感じている今の子育てに対する思い、できると思える具体的な子育て支援の内容を明らかにする。

③ ①と②の結果、子育て世代と応援隊の子育てに対する考え方や感じることの相違点を確認し、子育て世代と応援隊が関係を築くための方向性を検討する。

④ 子育て世代のニーズを属性（下記　調査対象）ごとに確認する。

☆調査対象

〔子育て世代〕（属性）

・市内の保育園、幼稚園等施設（全園）に通う子どもの親
・小中ＰＴＡ連合会役員
・未就園の親（あきる野市健康課育児相談事業利用者）
・双子、障がい児の親

〔応援隊〕

・民生・児童委員
・健康づくり市民推進委員
・更生保護女性会
・保育園、幼稚園等職員
・体育協会加盟のサークル会員
・スポーツレクリエーション大会来場者

☆調査期間

平成１８年３月から平成１８年５月

☆アンケート回収結果

回収状況

	配付件数	回収件数	回収率
子育て世代	１，００３件	４２２件	４２．０７％
応援隊	４２３件	１３４件	３１．６７％
合計	１，４２６件	５５６件	３８．９９％

男女構成（％）

	男	女	男女未記入
子育て世代	６．２	９０．５	３．３
応援隊	１４．２	８４．３	１．５

世代構成（％）

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	世代未記入
子育て世代	０．０	１２．６	５９．９	２１．１	２０．１	０．０	０．０	４．３
応援隊	０．０	１４．９	１１．２	１４．２	２３．９	３２．１	２．２	１．５

☆アンケート集計の流れ

アンケート回答をキーワードで切片化 → キーワードを属性ごとにまとめる

↓

まとめたものを該当する項目にあてはめる

項目１　子どもが健やか
項目２　「子どもが健やかに」・「子育て」で必要なもの
　　〇子どもへの関わり・自分自身（親）
　　〇子どもと親を取り巻く環境
項目３　子育て世代が助けてほしいとき
項目４　応援隊がサポートできること

→ 集計結果の分析 → 計画の方向性の討議

※集計作業は子育て世代グループメンバー及び検討委員、職員で実施

アンケート集計（作業風景）

アンケート集計シート

＜アンケート回答結果＞

※子育て世代と応援隊の比較（意見の多い順）　※☁は各回答ごとの全体的な特徴や傾向を表示

※属性ごとに多かった意見を保（保育園）・幼（幼稚園）・学（小中学校 PTA）・未（未就園）で表記

〇子どもが健やかな姿

＜子育て世代＞　☁子どもの行動面

・元気な子
・よく食べ、よく眠り、よく遊ぶ　（保・幼・未）
・心身が健康
・のびのびしている
・外で遊ぶ　（保・幼）
・喜怒哀楽が出せる、素直な子
・笑顔
・優しい、思いやりのある子
・自分でできることは自分でする　（学）
・愛されている子
・あいさつ、感謝の言葉が言える

＜応援隊＞　☁他者に対する心の面

・喜怒哀楽が出せる・素直な子
・優しい、思いやりのある子
・笑顔
・のびのびしている
・心身が健康
・元気な子
・友だちと仲良く出来る子
・興味、好奇心を持つ
・善悪の判断
・自分でできることは自分でする
・よく食べ、よく眠り、よく遊ぶ

〇「子どもが健やかに」・「子育て」で必要なもの（子どもへの関わり・自分自身（親））

＜子育て世代＞　☁・子どもに寄り添う　・親の息抜き

・一緒に～する
・安心感、愛情を与える
・気持ちを尊重する、のびのび育てる　（学）
・道徳（しつけ、マナー、善悪の判断のけじめ）（幼）
・自分の息抜き　（幼）
・スキンシップ
・成長を楽しむ　（保・幼）
・こころのゆとり
・生活（外遊び、勉強、体験、自然に触れるなど）（学）
・思いやり、優しさを持つよう育てる

＜応援隊＞　☁・社会的模範を教える　・親自身の努力

・安心感、愛情を与える
・道徳（しつけ、マナー、善悪の判断のけじめ）
・生活（外遊び、勉強、体験、自然に触れるなど）
・スキンシップ
・こころのゆとり
・気持ちを尊重する、のびのび育てる
・親自身が成長する
・親自身が一生懸命、信念を持つ
・一緒に～する
・ほめる

○「子どもが健やかに」・「子育て」で必要なもの（子どもを取り巻く環境）

＜子育て世代＞

経済的支援

・安全な環境（遊べる場、道路）
・乳幼児医療費助成の拡大・延長（学）
・児童手当　（保・幼）
・相談相手
・職場の理解　（保）
・待機児童減らす　（保・幼）
・家族の理解　（未・幼）
・近所との交流
・教育費の支援
・児童館の充実　（学）

＜応援隊＞

人と交流する

・相談相手
・安全な環境（遊べる場、道路）
・近所との交流
・近所の理解
・犯罪を防ぐ安全なまち
・家族の理解
・児童手当
・教育費の支援
・待機児童減らす
・周囲の目

○子育て世代が助けてほしいと思うとき（順不同）

・自分や子どもが病気のとき
・用事で出かけるとき
・自分が息抜きしたいとき
・夫、祖父母との思いが違うとき
・仕事を探すとき
・子育てで悩んでいるとき

特に病気のときが多い

○応援隊がサポートできること（順不同）

・話を聞く
・子育て世代へのアドバイス
・地域として子どもを見守る
・保護者に安心を提供
・声かけ
・子どもを預かる
・相談できる場の提供
・子どもと遊ぶ
・仕事と子育ての両立の理解

多くの人ができると思っているものがある

＜考　察＞

【子育てトーク～子育てについて本音を語ろう会～】

討議したテーマには、「どうしたら孤立せずに子育てができるのか」「夫婦の協働」「子どもの個性を受けとめるには」「未熟な母親像」などがあり、「親は子育てしながら親になっていく」「悩みがあってもそれを表現できない、相談という行動をおこせない親がいる」「仕事をしていても子育てでつながるところは欲しい」「子どもの個性を受けとめるのにも仲間や周囲の協力が必要」「手伝いたいけど何をすればいいのか聞くに聞けない」などといったことがみえてきました。

【人とつながりを持って子育てができるには何が必要か】

アンケート結果より、子育て世代と応援隊の描く「子育てのあり方」には同一の観点を持ちながらも、それぞれニーズは異なっていることがわかってきました。その背景には大きく二つの理由が挙げられると考えました。

① 子育てを「経験している者」（現在）と「経験した者」（過去）の違い
② 育ってきた社会背景の違い

この二つを踏まえ計画の方向性は、両世代の違いの距離を近づけることよりも、互いの背景の違いを理解して、違うことを前提とした関係づくりであり、現状を理解し受容しあうことが必要と考えました。

【「安心してつながる」ためにはどのような取り組みが必要か】

①顔と顔をつきあわせて②「最近どう？」と相手が自主的に気持ちが語れるような言葉かけ③「違い」や「できていないこと」を否定しないで相手を「あーそうなんだ」と受け止め「いいんだよ」と共感し認める言葉がある④時には言いたい事を言い合って、互いの違いをぶつけ合える関係が安心してつながり合えるために必要です。

その安心してつながる関係を、まずは夫婦で、そして応援隊となる仲間、地域や

職場の人々と持つことが目標になると考えました。

【健やかな子どもの姿】

出張子育てトーク風景（富士通）

具体的に示した声として多かった「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」については、子どもの身体のみならず、心も含めて、健やかさを表現した言葉と言えます。一方、現代において、欠食や生活リズムの乱れ、過干渉・過保護等、社会問題化してきている傾向は、子どもの健康にとって危惧するところとなっています。市内の子どもに関するデータ（参照　P９３～９５）を見ても決して安心できる状況にないことが読み取れました。これらの状況は、親自身の生活習慣や健康管理の現状が、子どもに映し出されているものと考えました。私たち大人の健康を顧みると、子どもの頃の成育環境における生活習慣が基本となっていることに気付きます。そこで親子、家族が健康になるために必要な生活習慣の目標は何かを再考し、親子で、家族で、地域全体で取り組む行動目標が導きだされました。

＜おわりに＞

フォーラム発表

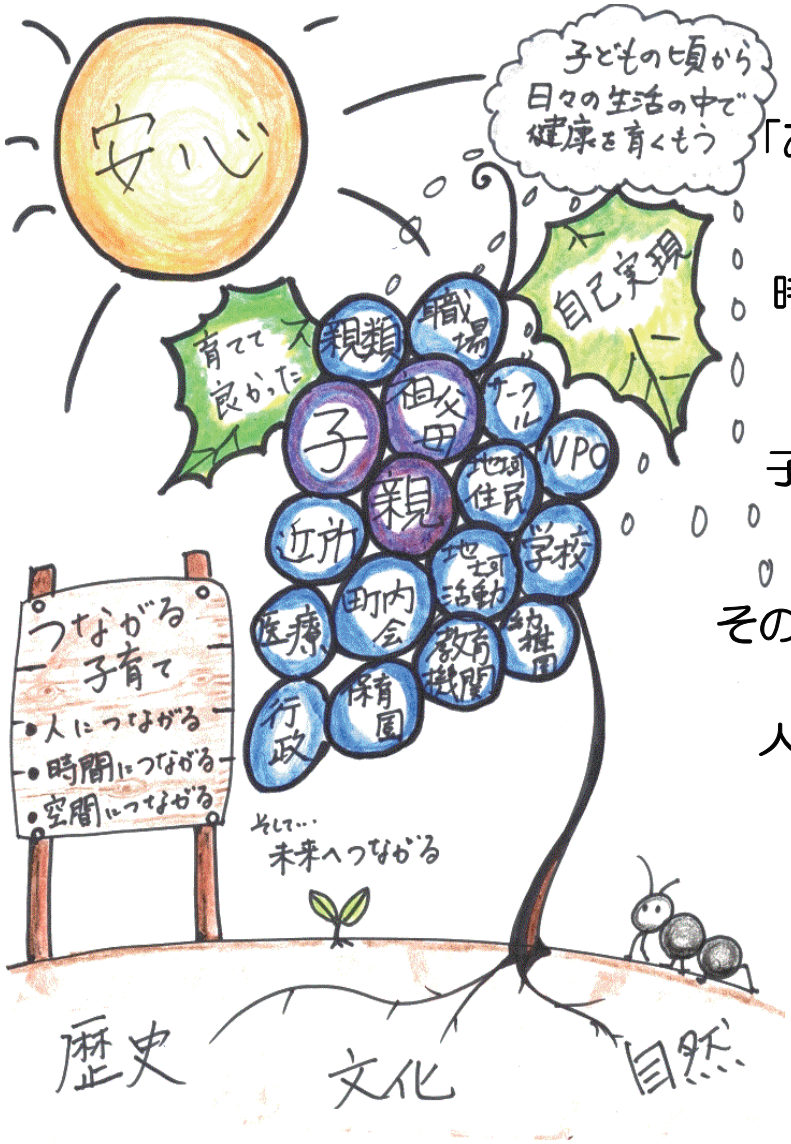
今回の計画づくりは、多くの市民が参加し、様々な思いを出し合い、時間を重ね、市民と行政、関係機関の協働により進めることができました。多くの方の参加に感謝するとともに、この足跡が今後計画を推進する場づくりになったと自負しています。

なお、今回の計画づくりの中で、思春期・妊娠前の世代のあり方を十分議論することができなかったので、今後の課題と考え、その視点をもって取り組みを実施していく必要があります。

あきる野の歴史・文化・自然を土壌に

(2) 安心して子育てができる

をめざして



「あーそうなんだ・・・」

「いいんだよ」

時には言いたいこと

言い合っちゃおう！

子育てを

ともに感じる人がいる

その人に安心してつながれる

人につながる ――

時間につながる ――

空間につながる ――

そして未来につながる

その実現に必要なもの（成果目標）

1 心身ともに健康な親子が増える

～親子で健康を育む生活習慣をつくろう！～

2 夫婦・親子・地域や職場で安心してつながる子育てができる

～ぶどうのように～

成果目標 ①心身ともに健康な親子が増える

行動目標

①親子で健康を育む生活習慣を作ろう
～よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう～

食べる（P27）
・朝食を毎日食べよう

寝る・休養（P28）
・遅くとも夜１０時までには寝よう
・中学生 高校生は
　睡眠の大切さを知ろう
・親が息抜きの時間を取ろう

遊ぶ・運動（P28）
・テレビやビデオの視聴時間や
　テレビゲームで遊ぶ時間を
　１～２時間程度にしよう
・親子で戸外で過ごそう

健康の自己管理（P29）
・適正に体重を管理しよう
・健康な歯を守ろう
・定期的な健康診断、歯科健診を受けよう
・かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持とう
・正しい知識のもとに予防接種を受けよう
・災害時に備え、物品常備や防災訓練、
　地域とのつながりをつくろう

【食べる】　朝食を毎日食べるにはどうしたらいい？

市民の取り組み

（家族で）

・朝ごはんを必ず食べる意識を持ち、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう

・楽しく食べられる環境を整えましょう

①食卓の雰囲気を変えてみる（テーブルのコーディネート、お皿や器、お弁当形式など）

②会話のある食卓

行政の取り組み

・関係機関および関係部署（児童課・教育委員会・農林課・商工観光課等）と各機関の取り組み状況を把握したり、食育ネットワークの立ち上げを協議します

・妊娠期および乳幼児期の各事業の中で朝ごはんの大切さを啓発します（母親学級、母親学級クッキングコース、各種離乳食教室、乳幼児健診等）

市民・関係機関・行政の協働

・健康づくり市民推進委員、保育園、幼稚園、学校、医師会、子育てネットるのキッズ（仮称）等で食育推進ネットワークを検討し、そのひとつとして朝ごはん推進活動に向け協議します

（普及キャンペーンや「手軽に朝食づくり」のアイデア募集、地域でとれた食材を使った手作り料理、外食・惣菜等を利用した中食※の利用方法などのアイデア募集など）

【寝る・休養・遊ぶ・運動】

あなたにとってなあに？

・睡眠　・息抜き　・遊び（外に出る）
・テレビ　・ビデオ　・テレビゲーム

検討グループアンケート結果（子育て世代）から
「子育てで必要なもの・こと」
～子どもへ関わり・親自身～
道徳（しつけ・マナー・善悪の判断のけじめ）（第4位）
自分（親自身）の息抜き （第5位）

市民の取り組み

（家族で）
・子どものやる気を引き出せるよう早起きカレンダーなどを利用し、早寝・早起きの生活リズムを作りましょう
・親子で歩いたり、からだを使って遊ぶ機会を増やしましょう（散歩コースや公園、体育館の活用をすすめる）
・寝る環境を整え、眠りにつくための習慣をつくりましょう（絵本の読み聞かせや電気を消すなど）
・家でテレビ・ビデオを見たり、テレビゲームをするルールを決めましょう
（親）
・心の健康を保つために趣味を持ったり、自分の時間を楽しみましょう

行政の取り組み

・乳幼児健康診査等通じて実態調査を行い、現状の把握に努めます
・早寝早起きの啓発を各事業を通して行います
（早起きカレンダーを製作して配布するなど）
・親の息抜きの実現に向けて支援情報の提供などを行います

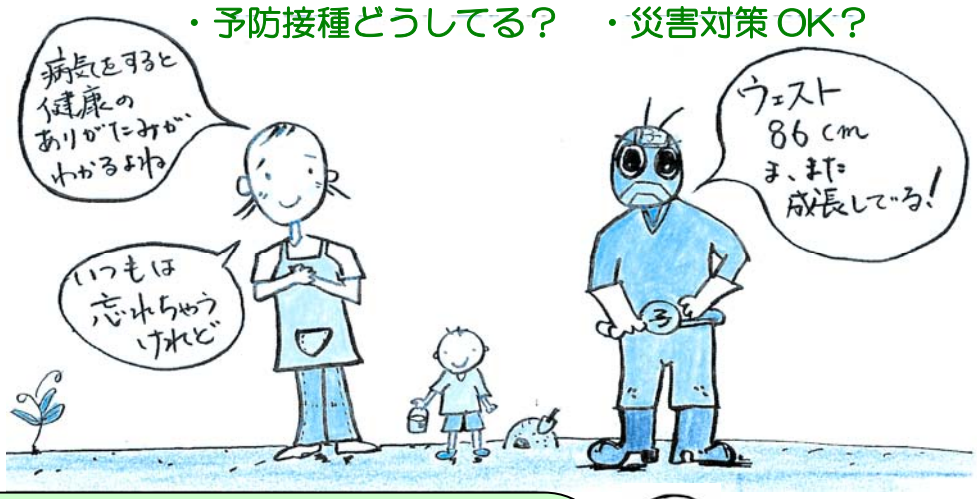
市民・関係機関・行政の協働

・保育園、幼稚園、教育委員会等と協働して現状把握と普及活動（遊びのスポット紹介、早寝のコツ、雨の日の遊び方のアイデア募集など）に取り組めるよう検討していきます

【健康の自己管理～親子でセルフコントロールの実践～】

健康の自己管理どうしたらいいの？

・体重管理は？　・歯を守るって？　・健診受けてる？
・かかりつけ医　かかりつけ歯科医決めてる？
・予防接種どうしてる？　・災害対策 OK？



市民の取り組み

（家族で）
・体調の自己管理を心がけましょう
・定期的体重測定と体格指数を知りましょう
・外食はメニューの選択や頻度に気をつけましょう
・正しい歯みがき習慣を身につけましょう
・計画的に健康診断（子ども：乳幼児健診　親：職場や市民健康診査）、歯科健診（健診のめやす　子ども：半年に１回　親：1年に1回）を受診しましょう
・計画的に予防接種を受けましょう
・かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう
・災害用の物品、食糧品・育児用ミルクや医薬品を子どもの状況にあわせて用意しましょう
・家族で防災会議や訓練を年１回は実施します。また、近所や親戚などと日頃から支援しあえる関係をつくりましょう

行政の取り組み

・親子で健康のセルフコントロールが出来るよう、取り組み例の紹介や支援体制を検討します。また、関係部署（児童課、体育課、子育て支援課等）と連携した事業を検討します
・医療機関一覧を作成して配布し、かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つよう啓発します
・予防接種をより理解し、利用しやすいよう、情報提供のあり方や実施方法を検討します
・防災担当課との連携をし、防災対策を啓発します

市民・関係機関・行政の協働

・保育園、幼稚園、学校、医療機関等子どもに関わる各機関が、子ども自身の健康の自己管理を働きかけます
・医療機関とともにかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持つことや健診を受けることを勧奨します

成果目標 ②夫婦・親子・地域や職場で安心してつながる

行動目標

②つながる子育て

～ぶどうのように～

夫婦（P31）

1 妊娠期から親となる心の準備をし、子育てを夫婦で協働しよう

親子（P32～）

1 子どもの成長・発達を確認する場を持ち、子どもの個性を受けとめ子どもにあったかかわりをしよう

2 親子でふれあう食卓の回数が増えるようにしよう

3 身近に子育てをする仲間や地域の人とふれあう場を持とう

4 相談先を持ち、また子育て支援サービスを活用できるようにしよう

地域や職場（P36～）

1 子どもが安全でまた豊かな遊びのできる環境づくりを進めよう

2 家庭で・給食で・外食での食卓に地域でとれた食材の利用を進めよう

3 子育て世代と子育てをサポートする人々が、お互いの認識の違いを理解し、お互い役割を持ち、地域ぐるみの子育てをしよう

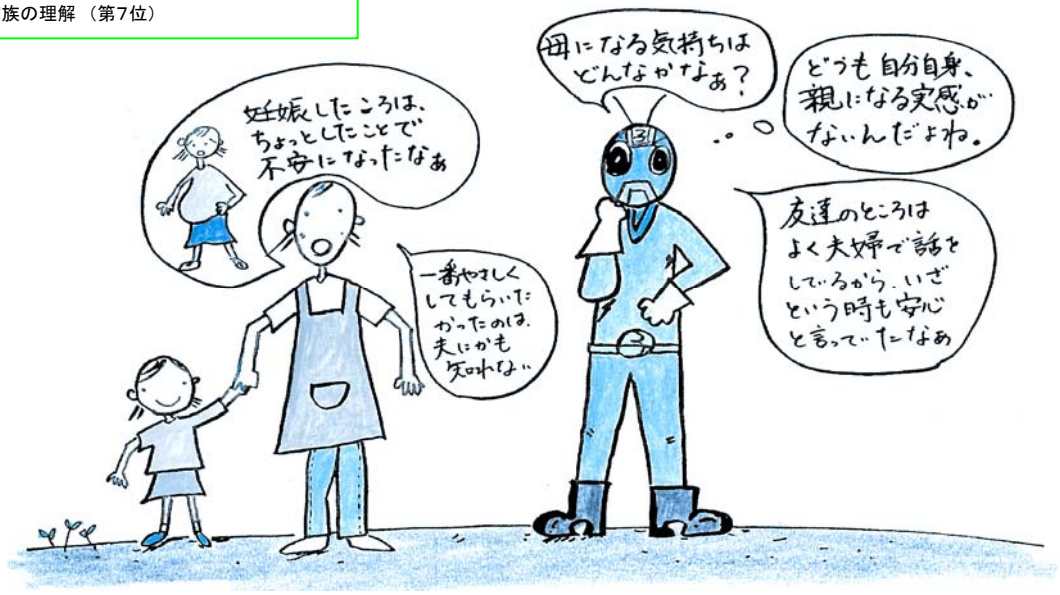
4 子育てに関わるグループや各機関のネットワークを広げよう

5 医療との結びつきを持ち、安心した医療体制を持つようにしよう

6 働くパパ・ママがつながる子育てができるようにしよう

【夫婦　１】 妊娠期から親となる心の準備をし、子育てを夫婦で協働するにはどうしたらいい？

検討グループアンケート（子育て世代）結果から
「子どもが健やかに」「子育て」で必要なものやこと
○子どもと親を取り巻く環境
　家族の理解 （第7位）



市民の取り組み

（夫婦）

・妊婦健診や母親学級などを受け安心して妊娠・出産に臨みましょう

・出産後は身近な相談相手を作り悩みを抱え込まないようにしましょう（出生通知票の提出や電話相談の利用等）

・育児での出来事や思いなどを話し共感しあったり、家事・子育てを分担しましょう

行政の取り組み

・妊娠届による母子手帳の交付時、子育て支援サービスが利用できるよう、保健師等の面接を実施していきます

・妊娠届で若年（１９歳未満）と高齢（３５歳以上）妊婦を個別に保健師等が支援を継続します

・妊婦健康診査、妊婦歯科健診を継続します

・母親学級と両親学級の充実（回数や内容の検討）

・出生通知票に基づき、できる限り新生児訪問をして子どもの全数把握に努めます

・父親の子育て体験記を募集するなど、父親の育児参加を啓発します

市民・関係機関・行政の協働

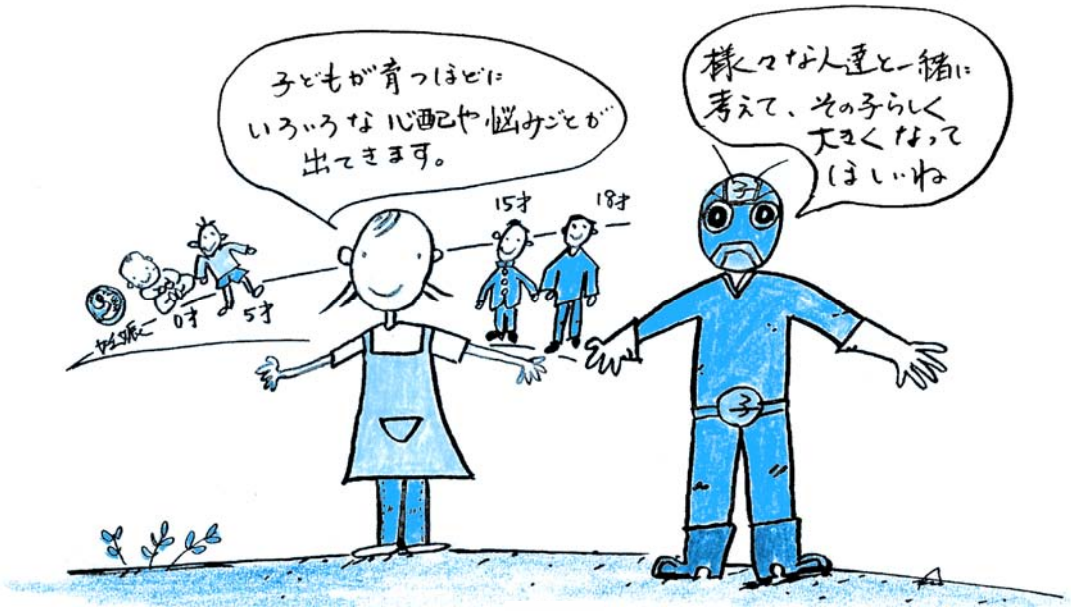
・先輩パパ・ママが母親学級に参加して体験発表をします

・医療機関、保育園、近隣が母親学級等の講座への参加の呼びかけをします

・近隣や市役所窓口が出生の喜びが持てるようお祝いの言葉がけをしていくよう検討します

・企業とともにパパ・ママの子育て支援を充実していきます（育児休暇の推進等）

【親子　1】 人ってみな同じ？　あなたの子どもはどんな子？



市民の取り組み

（家族で）

- 日頃からからだと心の状況をつかみましょう
- 乳幼児健康診査を受けましょう
- 問題が心配される時や対応に困った時は早めに相談をしましょう

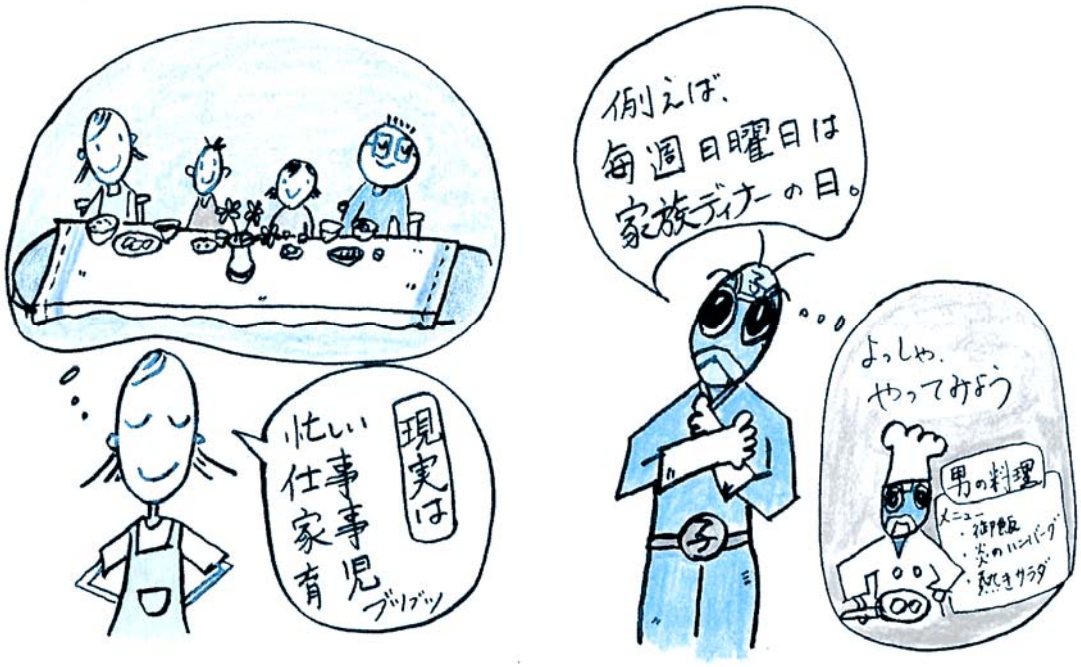
行政の取り組み

- 乳幼児健康診査事業を子育て不安が軽減され「受けてよかった」と思えるものにしていきます（健診お知らせ文書やアンケートの内容を検討）
- 健診の結果等から必要な医療への橋渡しをします（精密検査受診票や紹介状の発行）
- 子どもの発達や行動、子育ての悩みなどを相談事業やグループ活動で支援していきます（発達健診、経過観察健診、心理相談、心理経過観察グループ、育児相談、電話相談等）
- 必要に応じ子ども家庭支援センターや児童相談所と連携を図り虐待予防に努めます
- 3歳児健診以降の子どもの問題を対応する場について検討を進めます

市民・関係機関・行政の協働

- 保育園、幼稚園、学校等で把握した子どもの健康に関する状況を保護者と共有します
- 乳幼児健診や育児相談事業のあり方を検討したり、市民ボランティアとして参加します
- 困った様子が見受けられる時には相談することをすすめたり、関係機関に連絡をします

【親子　2】 親子でふれあう食卓の回数が増えるには どうしたらいい？



市民の取り組み

（家族で）

・子どもや父親が料理に参加したりメニューを考える機会をつくりましょう

・週の中で家族がそろって食事をする機会をつくりましょう

・野菜や米づくりなど食材からつくってみる体験の機会を持ちましょう

行政の取り組み

・子どもの調理例を紹介したり実践する場をつくります

（離乳食教室完了期フォロー（２歳児対象）講座の継続）

・実践例を募集して紹介していきます

市民・関係機関・行政の協働

・健康づくり市民推進委員が中心となって身近な場所でクッキング講習会等を実践していきます

・食育推進ネットワーク等で啓発やふれあう場づくりについて検討します

（親子で食材について興味がわくような食材についてのクイズ、食材の豆知識の掲示、イベントの開催など）

【親子　３】 仲間や近所とふれあう場がありますか？

検討グループアンケート（子育て世代）結果から
「子どもが健やかに」「子育て」で必要なものやこと
○子どもと親を取り巻く環境
近所との交流 （第8位）

市民の取り組み

（家族で）
- 親子の集まる場に参加していろいろな子どもにふれあう機会をつくりましょう

（異年代の子ども･障がいを持った子ども･外国人の子どもなど）
- 図書館や体育館など市の施設をおおいに利用しましょう
- 市民同士で情報交換をしたり誘い合いましょう
- 食を通して近所や地域の人とのふれあう機会を持ちましょう（お茶飲みや食事をするなど）

行政の取り組み

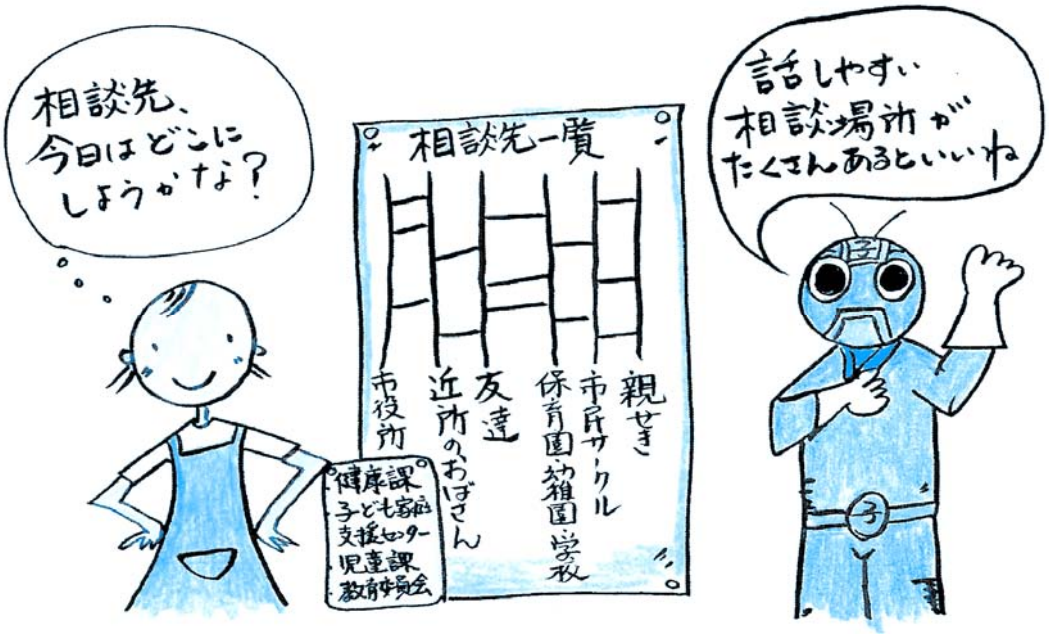
- 「親子のつどい」事業の年齢枠や対象人数を広げたり、地区毎や休日の開催等で、仲間づくりや地区住民と知り合うきっかけをつくります
- 親子のふれあい、世代間の交流ができる場づくりにむけ、図書館、体育館などと連携をはかります
- ふれあいの場に関する情報の周知のあり方を検討します
- 障がいを持った子どもへの理解を推進するために、自主グループの活動を紹介していくことを関係機関とともに進めます。また、関係団体、担当課とともに、イベントの開催等を検討します

市民･関係機関･行政の協働

- 公園や地区の交流スポットで安心して遊び、世代間の交流も含めた場となるよう関係部署と連携を取りながら検討します
- 町内会･自治会がふれあう場の提供を検討していきます
- 保育園、幼稚園、ＰＴＡなど親子に関わる機関が、つながり合う場づくりを推進します

【親子　4】ひとりで悩んでいませんか？相談先はありますか？

検討グループアンケート（子育て世代）結果から
「子どもが健やかに」「子育て」で必要なものやこと
○子どもと親を取り巻く環境
　　相談相手　（第4位）



市民の取り組み

（親）

・相談や子育て支援サービスの積極的な活用に取り組みましょう（自分に必要な情報を書きとめておくなど）
・住民同士での紹介をしましょう
・子育て先輩パパ・ママが子育て世代の相談相手になりましょう

行政の取り組み

・子育てに関する相談先や支援情報の周知方法について関係部署とともに協議を継続していきます
・利用しやすい制度となるよう住民の声を活かし、住民ニーズに対応した支援サービスの整備に関係部署と連携して取り組みます
・困ったときや子どもの問題、家庭の悩み等に「育児相談」「発達健診」「経過観察健診」「心理相談」等を継続します
・同じ悩みをもつ親同士のつながりを支援します

市民・関係機関・行政の協働

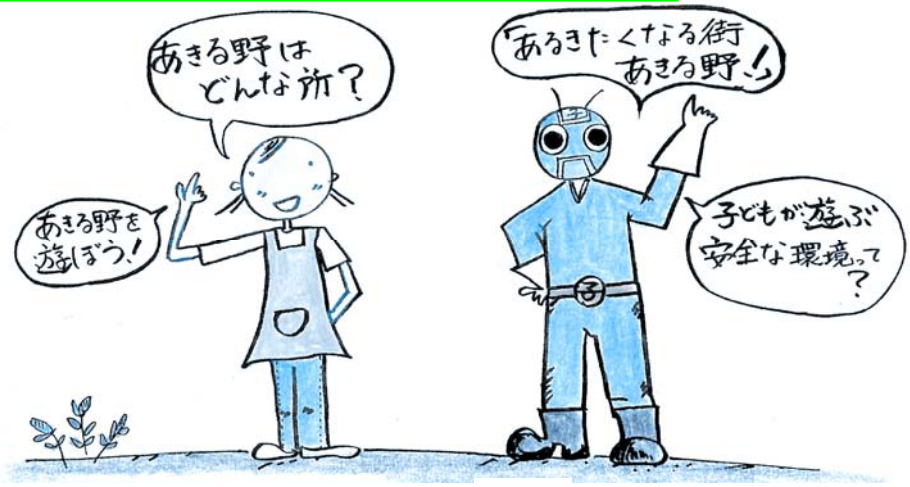
・子育て支援となる取組みを各関係機関が広げていきます
・実施機関同士の紹介や連携をしていきます
・新生児訪問事業や相談に応じて身近な地域の支援者の紹介が出来るよう関係機関（民生・児童委員等）と協議します

【地域や職場　１】　子どもの安全と豊かな遊びを考えてみよう

検討グループアンケート（子育て世代）結果から　「子どもが健やかに」「子育て」で必要なものやこと

〇子どもへの関わりと自分自身（親）
　一緒に～する　（第1位）
　安心・愛情を与える　（第2位）
　気持ちを尊重する、のびのび育てる　（第3位）

〇子どもと親を取り巻く環境
　安全な環境（遊べる場・道路）（第1位）
　乳幼児医療費助成制度拡大・延長　（第2位）
　児童手当等　（第3位）



市民の取り組み

（家族で）

・あきる野の自然や歴史、文化とふれあうことのできる遊びや体験の機会を増やしましょう（お金をかけずに身近な自然や資源を利用して遊ぶ）

・安全なまちになるために、危険なところに関する情報を担当課等に伝えましょう

・紫外線からの害を防ぐよう身なり（帽子、袖ありの服等）や遊ぶ場を選びましょう

・事故防止の視点を持ち、環境に留意しましょう

行政の取り組み

・教育委員会、農林課等の関係部署との連携に向け協議します

・安心で安全な環境づくりを、日頃のふれあいや地域ぐるみの子育てを通して推進します

・紫外線の害と対応策について啓発をすすめます

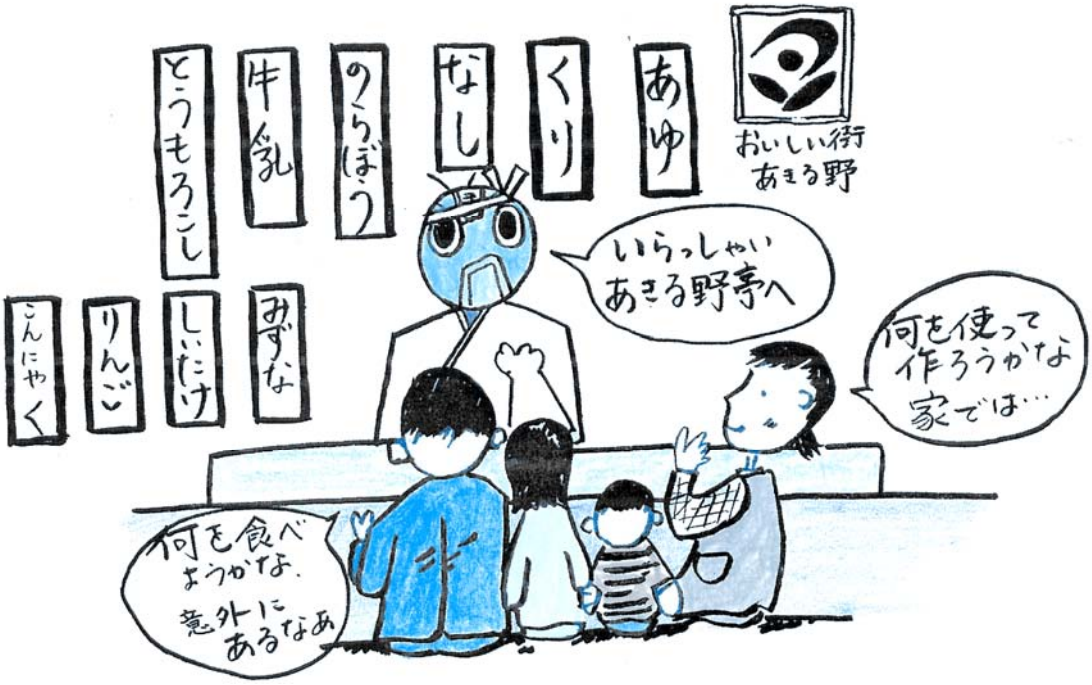
・事故発生情報を集約して住民とその情報を共有したり、未然に防ぐ対応策を啓発します

市民・関係機関・行政の協働

・高齢者をはじめ地区の人々が、講師やサポート役（見守りパトロール、公園レンジャーなど）として参加できる場づくりを、保育園・幼稚園、学校、町内会・自治会、健康づくり市民推進委員等各関係機関とすすめていきます

・子どもの遊び場に日よけとなる木立ち等の環境整備や紫外線防止対策の推進に協力します

【地域や職場 2】 使ってますか？　あきる野産



市民の取り組み

（親子で）

・地域でとれた食材が手に入る場所を見つけましょう

・地域でとれた食材を使ったメニューを２品以上つくれるようにしましょう

行政の取り組み

・育児相談や離乳食教室で地域でとれた食材の良い点を伝えます

・地域でとれた食材のメニューの公募と紹介をします

・地域でとれた食材の活用法について、教育委員会等関係部署と協議する場を検討します

・保育園、幼稚園や学校等に地域でとれた食材の使用について協力を呼びかけます

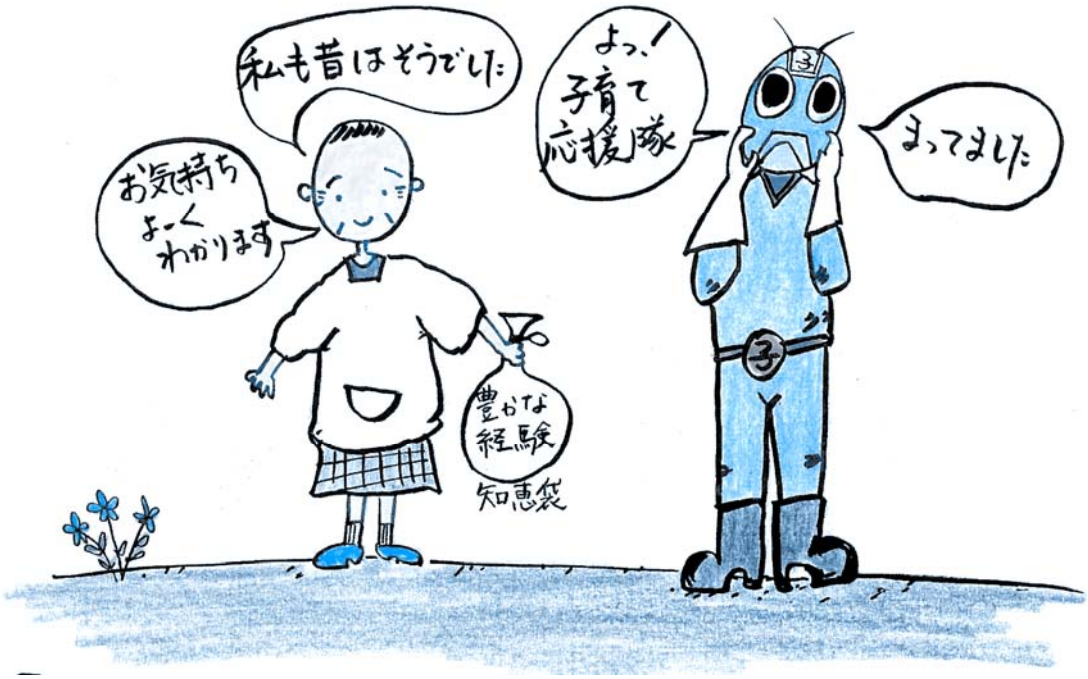
市民・関係機関・行政の協働

・地域でとれた食材の販売場所やメニューの紹介をすすめます
・食育推進ネットワーク等で食環境の整備の検討をします
・外食産業や惣菜店等と取り扱いについて協議する場を検討します

【地域や職場 3】 子育て世代と子育てをサポートする人々のつながりは？

検討グループアンケート（応援隊）結果から 「サポートとして出来ること」

話を聞く	保護者に安心を提供
子育て世代のアドバイス	声かけ
地域として子どもを見守る	子どもを預かる



市民の取り組み

（子育てをサポートする人々）

・応援隊の「あなたにできることは？」の声で出された＜話を聞く、見守り、声かけ、預かる＞を心がけましょう

・子育て世代の声を受けとめ、共感していく意識を持ちましょう

（子育て世代）

・子育てをサポートする人に、支援して欲しいことを伝えましょう

行政の取り組み

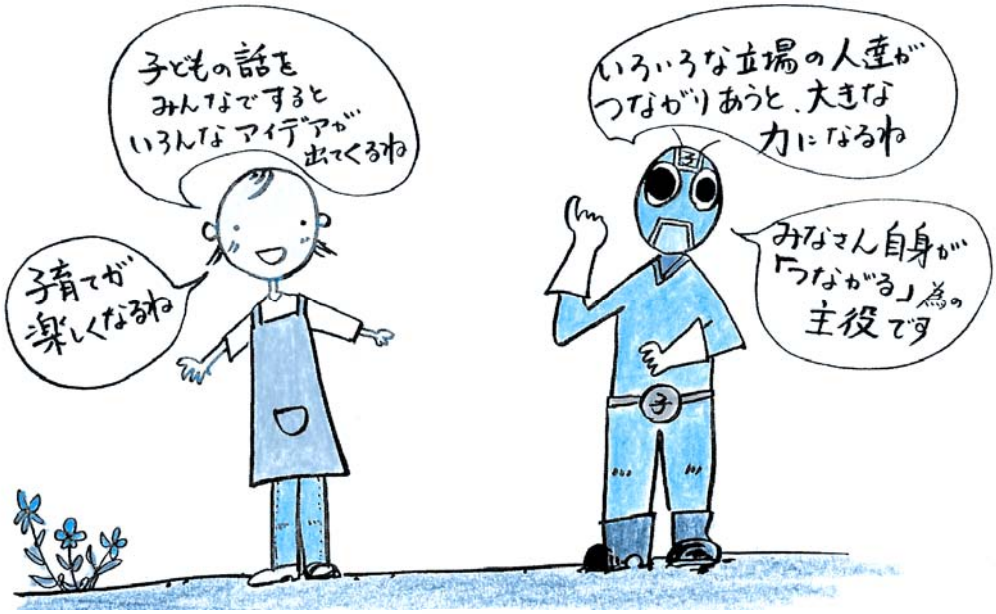
・計画作りに向けて話し合いの運営等地区活動をサポートします

・子育てをサポートする人々向けの子育てトークや学習の場を検討します

市民・関係機関・行政の協働

・町内会･自治会など地区単位で、子育て世代と地区の関係者が共に親子の健康づくりについて検討します

【地域や職場 4】　あった方がいい？！子育てのネットワーク



市民の取り組み

（子育て世代・子育てをサポートする人々）

・子育て関係のさまざまなグループ活動に関心をもって参加したり、活動の展開を担いましょう

行政の取り組み

・保育園、幼稚園等との連携を強化していきます（会議への出席や「すくすくのびのび学習会」の実施等）

・関係機関とともに問題の共有や検討ができるよう、「連絡会」等の継続や、母子保健連絡協議会の立ち上げの準備をすすめます

・親子と民生・児童委員等関係者との関係づくりを継続していきます

・園や関係機関との連携により、住民の相談に早急に対応し困りごと等の解決にあたります

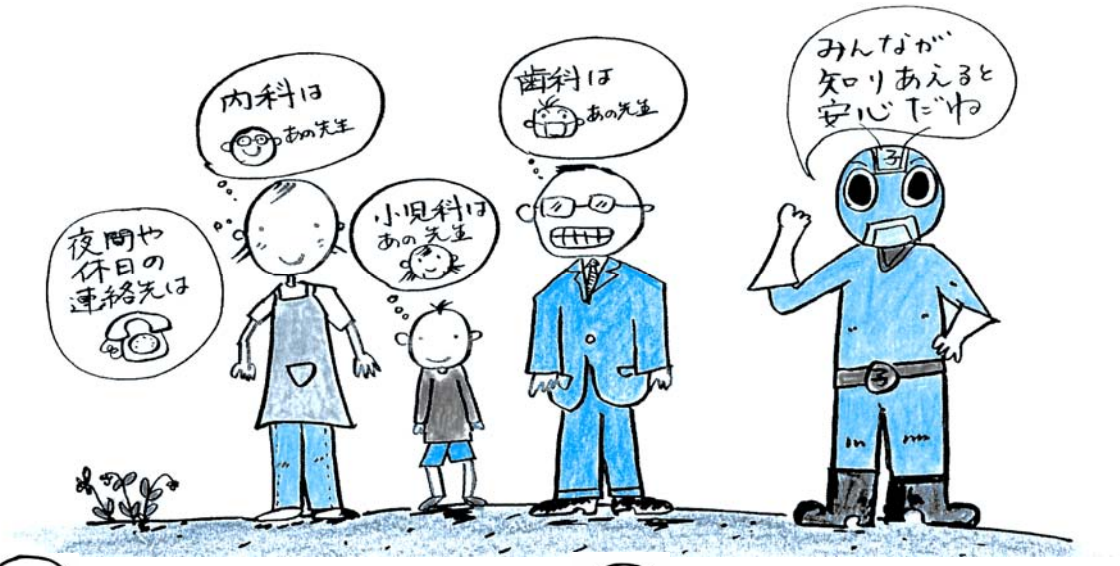
市民・関係機関・行政の協働

・子育て関係のさまざまなグループの情報紙や一同に集まるイベント等の開催を、市民、関係機関と検討します

・市民や子育てに関係する団体、機関がつながりをもつネットワーク（「子育てネット・るのキッズ(仮称)」）の立ち上げえを検討します

【地域や職場 5】 どう選ぶ？相談できる医療機関

検討グループアンケート（子育て世代）結果から
「助けてほしいときはどんなとき？」
自分や子どもが病気のとき



市民の取り組み

（家族で）

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう
- 歯科医で定期健診を受けましょう
- 必要なときに適切な医療が受けられるよう、からだの状態に合わせて受診しましょう。また、症状を的確に伝え、ケアの仕方の助言を受けるなど病気の自己管理をしましょう
- 安心して受診ができるよう、協力してくれる人をつくりましょう

行政の取り組み

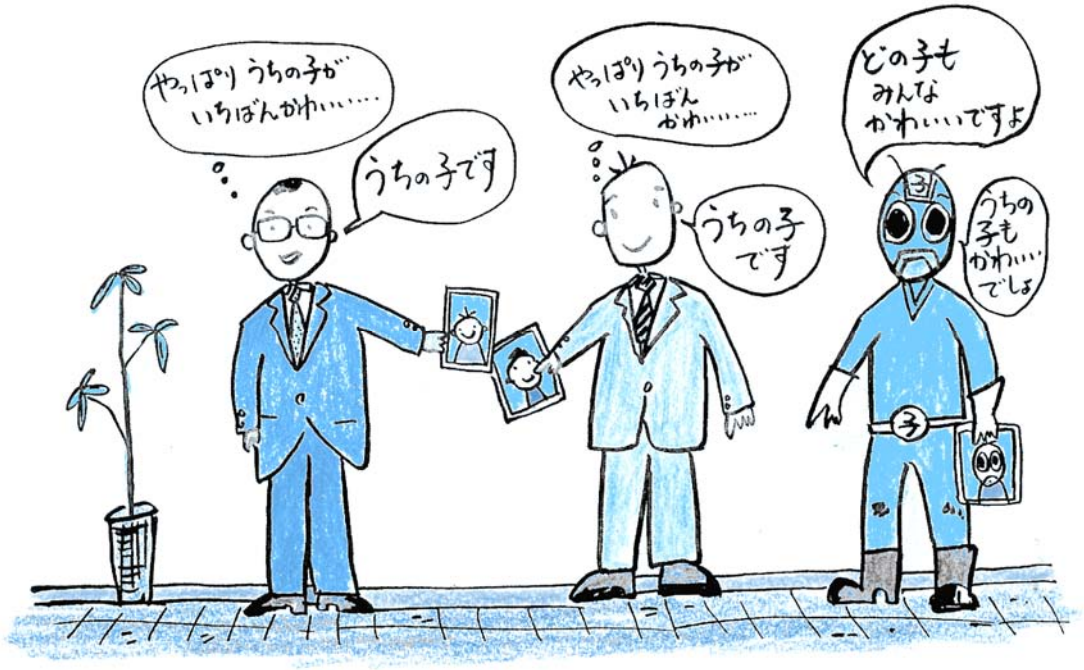
- 乳幼児健康診査等で啓発を進めます
- 休日医科、歯科診療体制を継続します
- 夜間の電話相談や医療体制（東京都医療機関案内サービス「ひまわり」）に関する情報提供を進めていきます
- 子育てをサポートする人々に向け子育て講座を開催したり、親子とふれあう機会をつくります

市民・関係機関・行政の協働

- 推進ポスターの掲示を各医療機関等で行います
- 病気やケガの時に、症状に応じ必要かつ適切な医療が受けられるよう、救急医療のあり方を検討していきます
- 受診のめやすや手当ての方法（地域環境を踏まえたケガや対処方法なども含む）のマニュアル等の作成を医師会や市民とともに検討します

【地域や職場 6】 働くパパ・ママ　いろいろな人と子どもの話してますか？

検討グループアンケート（子育て世代）結果から
「子どもが健やかに」「子育て」で必要なものやこと
○子どもと親を取り巻く環境
　職場の理解 （第5位）



市民の取り組み

（親）

・日頃から職場で育児や子どもの事に関して情報交換の機会を持ちましょう

・子育ての相談相手をつくりましょう

・仕事の休日を利用して、子どもと一緒に地域の行事に参加しましょう

行政の取り組み

・企業に、子育てに関する情報を提供したり職場の理解、支援の充実がされるよう、連携をすすめます

・働くパパ・ママが参加できるよう、休日のイベントの開催を呼びかけます

市民・関係機関・行政の協働

・職場において、子育てに関する情報提供をすすめていきます

・保育園、幼稚園等で、親同士や地域の人々とつながり合う場づくりを推進します

・企業や地域等が「子育てネット・るのキッズ(仮称)」の参加を推進します