

るのキッズでは、「安心して子育て」のヒントとして、いろいろな子育て情報をお伝えしていきます。

るのキッズ

第19号
めざせ健康
お研新誌

めざせ健康あきる野21の子育て世代グループはあきる野市健康課と協働で取り組んでいます。

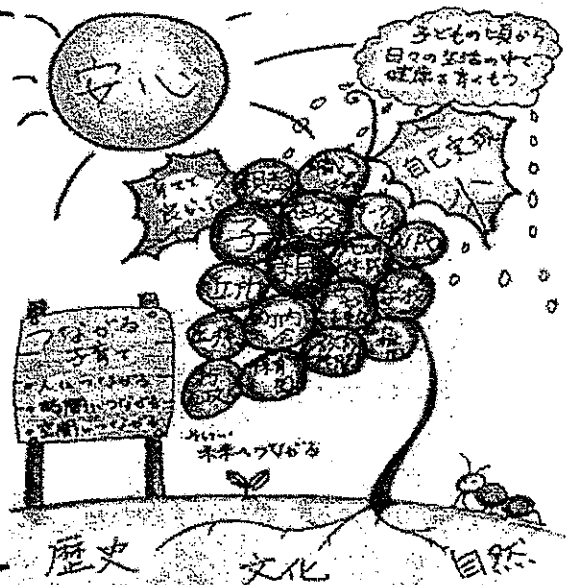


めざせ健康あきる野21は「ふれあい いきがい 元気なまち～日々の生活の中で健康を育もう～」を目標に、あきる野市民が元気になるために「子育て世代」「働き盛り世代」「高齢者世代」の3つの世代にテーマを絞り計画し展開されています。その中でも「子育て世代」をあらためて見てみよう！

めざす姿

安心して子育てができる

「あーそうなんだ・・・」
「いいんだよ」
時には言いたいこと
いい合っちゃおう！
子育てをともに
感じることの
出来る人がいる
その人に安心してつながれる
人に 時間に 空間に
そして未来につながる



歴史 文化 自然

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

4コママンガ

～ぶどうのように～

「けんこう君」

1

食べる

・朝食を毎日食べよう



遊ぶ・運動

・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

寝る・休養

・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
・親が息抜きを取るよう

健康の自己管理

・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つよう
・正しい知識のもとに予防接種を受けよう
・災害時に備え、物品準備や防災訓練、
地域とのつながりをつくろう

2



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しよう

親子

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つよう
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

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、お互いの困難の違いを理解し、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



あきる野市の安心子育て虎の巻

めざせ健康あきる野 21 計画は
10 年計画で平成 19 年から推進を始め
5 年目の中間地点で評価を実施した。
計画策定時のベースと中間での差をアンケート
調査している。その結果を一部紹介するぞ！



朝食を毎日食べよう！

朝ごはんは一日の生活リズムを作るスタート
となり身体活動のエネルギー源になる。
結果；親は8割の方が食べている
逆に2割程度は食べていない
子どもは9割以上食べている
少数ではあるが朝食を抜いている状態がわ
かった。発育発達中の子どもの体への影響は
大きいのでしっかり食べるようにしていきたい
ですね。

親が息抜きの時間を取ろう！

結果；アンケートで息抜きが「できている」と
答えた割合が7割を超えている。
「できていない」はベースより中間は減少して
いるが2割以上ができていない現状
心身の疲労を蓄積しないよう、またゆとり
がなくなることによる心の危険信号に早く気
づき、自分の時間をうまく持つ工夫をしてい
きましょう。

夜10時までには寝よう！

中学生は睡眠の大切さを知ろう！

結果；12歳までの子どもの睡眠時間は10時ま
でに寝ている割合は50%以下であった。
睡眠不足が続く子どもは体力不足や授業中
のあくび低体温など少なからず影響がある。
夜型社会の影響から午前0時をすぎても就寝
しない子どもの家庭もみられる。睡眠の大切
さを知ってもらい、遊びなどで体を使い自然
に早寝ができるようにしていきたいですね。

親子で戸外で過ごそう！

子どもにとっては運動＝遊び
家族で戸外で遊ぶことが多いか？
結果；「多い」は45%から36%へ減少
「少ない」は50%から61%へ
親としても子どもが外で遊ぶ機会が少ない
と認識している結果であった
親子のコミュニケーションの一つとして外
での遊びを！

相談先をも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！

子育てに満足しているか？の質問では

結果；「満足」している8割以上 「あまり満足していない・満足していない」13%から16%
母親と父親では父親が「良くない・悪い方だ」やや増えている。
父母ともに約1割は子育てに満足していない気持ちや子育てでの心境が良くないほうだとして
いる。その背景はさまざまではあるが、相談相手がいないことも要因の一つと考えられる。
これからも「つながる子育て」相談や支援ができる体制づくりに努めていきましょう。

※ この他に中間評価については報告書としてまとまっています。
詳しくはあきる野市役所健康福祉部健康課まで。

★子育てチームミーティング日程★

「ふれあい広場」の企画や「安心して子育てができるような場づくり」の企画など行っています。
ご参加お待ちしております。

10月30日(木) あきる野保健相談所 10時から

★ふれあい広場★ あきる野保健相談所 幼児育児相談後 10時30分から

10月24日(木) あきる野伝承賞おいもだんご紹介「いい～もの食べれます！」

11月21日(木) 牛の乳搾り体験！

12月19日(木) 手作りおもちゃをつくらう！

※ 「めざせ健康あきる野 21」の詳しい計画書は情報公開コーナー（市役所4階）、各図書館においてあります。

また、市のホームページでも掲載中

「あきる野市ホームページ(<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>)内の検索欄に「健康増進計画」を入力してください。」

連絡先 あきる野市健康福祉部健康課 子育て世代ボランティアチーム 担当 吉崎
電話番号：042-558-5091 F A X：042-558-3207