



第1編 総論

第1章 プラン策定の趣旨

近年、二戸市の出生数は減少傾向にあります。また、生活様式の多様化や地域住民のつながりの希薄化など親子を取り巻く生活環境が大きな様変わりを見せています。

そんな中で、子育てに不安や悩みを抱えている親の増加や子供の生活の夜型化などが問題となっています。

そのため、その支援に向け、母と子を中心とした取り組みから、父親・祖父母を含めた地域全体としての広い関わりが求められております。

<プランの理念> 『子どもたちも親も健やかに育つまち』

<具体的な行動計画>

- 1 家族や地域みんなが結いのこころを持ち、楽しく仲間づくりができること
- 2 子ども時代に、生涯の健康づくりの基礎となる生活リズムや人を思いやる心を築くことができること

第2章 プランの位置づけ

国の健やか親子21の地方計画であるとともに、本市の二戸市総合計画「安全で安心して暮らせるまちづくり」の中の重点目標、～地域と一体となった子育て世代・高齢者等の支援と健康づくりの推進～を実現するための部門別計画です。



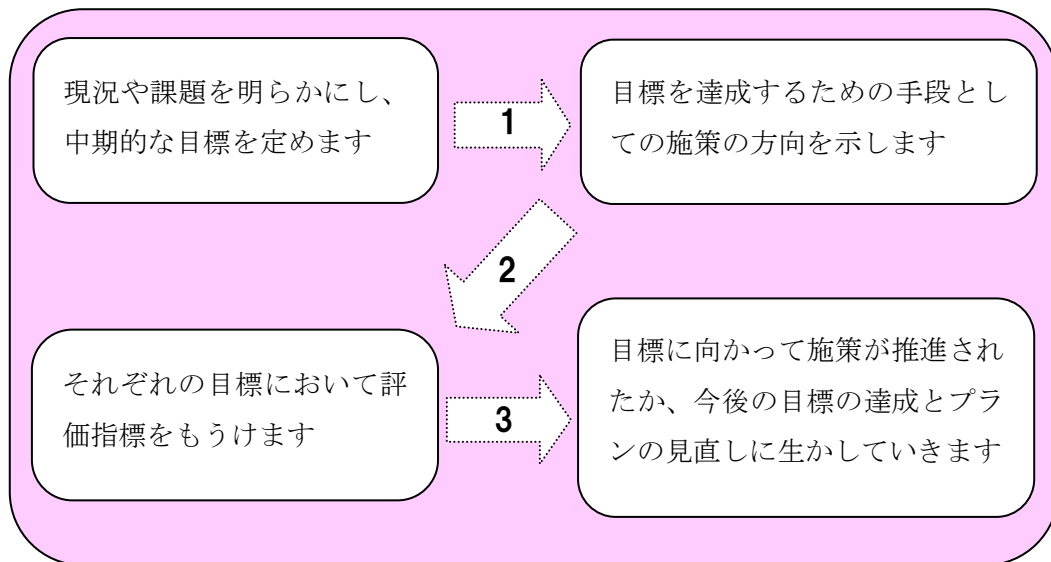
第3章 プランの構成

1 基本構想

長期的な見直しに立った、市民の健康づくりのための基本理念を示し、プランの基本的方向を示したものです

2 基本計画

基本計画の展開



第4章 プラン策定における二戸市の特徴

1 個人の視点

市民一人ひとりが行動できるような具体的な行動計画まで盛りこんだものです。

2 市民にとってわかりやすいプラン

市民が見てわかりやすいように表現しました。

3 行政・関係機関の視点

市民の取り組みを支援していきます。個人を支援しながら地域全体で取り組めるよう仲間づくりをし、地域に定着させていきます。



第5章 プランの推進と評価の方法

1 プランの目標実現の推進に向けたそれぞれの役割

(1) 親と家族

- ①親と子の愛着形成
- ②基本的生活リズムの形成
- ③命の大切さを教えることができる

(2) 子ども自身

- ①自分の存在を大切に思うことができる
- ②相手の存在を大切に思うことができる

(3) 地域、学校、医療機関、行政、子育てボランティア、その他各団体

- ①子育てについて関わりをもち支援できる
- ②プランの目標に向けて連携し活動を推進する

2 プランの推進

本計画をもとにして、市民が目標に向かい、取り組んでいきます。

3 プランの評価

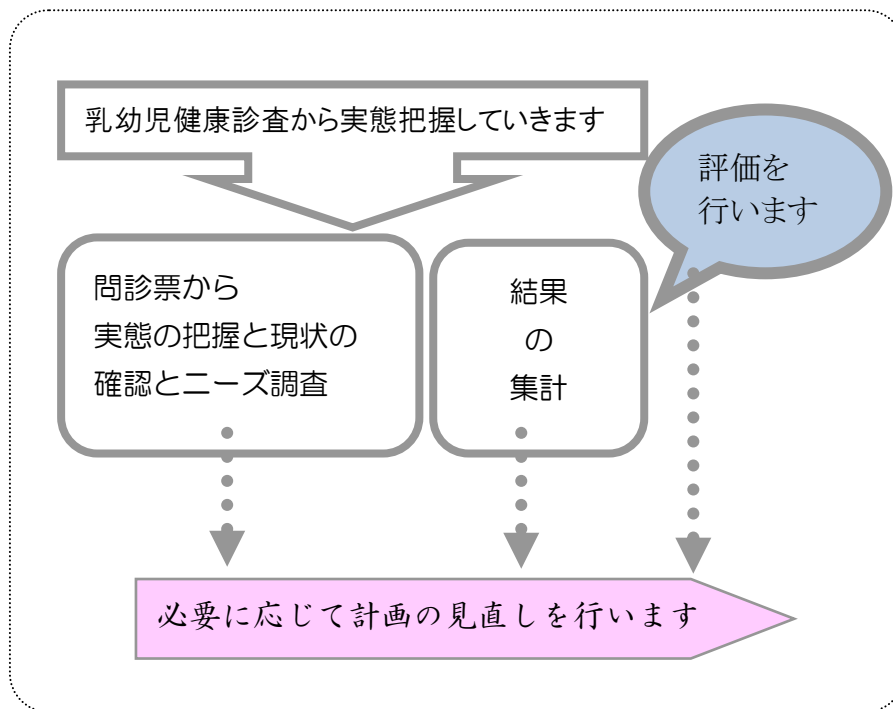
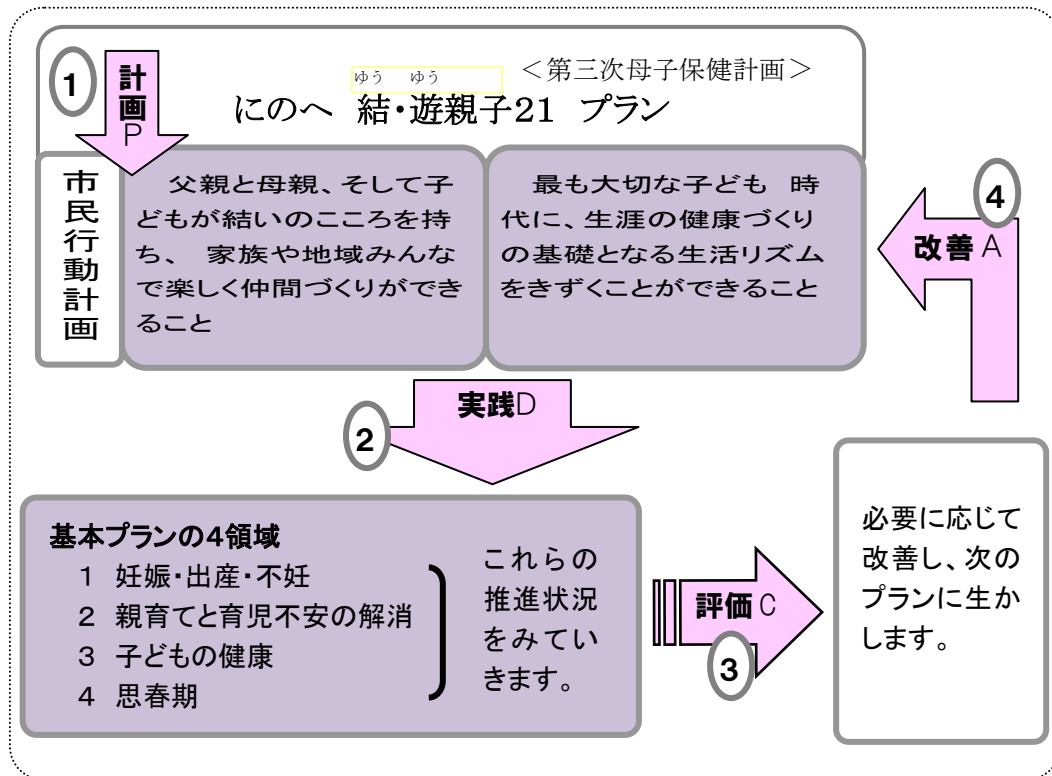
従来の実績や将来の予測などをもとにして事業計画を作成し、計画に沿って事業を行います。事業の実施が計画にしているか確認し、必要に応じて計画の見直しを行います。

4 プランの評価方法

- (1) プランの目標と施策の効果について評価していきます。
- (2) 基本プランの4つの領域において、保健水準の指標、市民自らの行動指標、行政・関係機関等の取り組みの指標等について調査していきます。



評価の流れ





第6章 プランの期間と見直し

本プランは、平成27年度から平成36年度までの10か年計画です。
必要に応じて見直しを行います。

第7章 プラン策定のプロセス

1 平成14年度策定母子保健計画の評価

第二次二戸市母子保健計画は、生涯を通じた健康づくりとして、

- (1) 安心して妊娠・出産できる
- (2) 父親と母親が安心して子供を育てることができる
- (3) 父親と母親が子供の健康なところとからだの基礎をつくること
ができる
- (4) 子どもが思春期について自分や相手の将来について考えられる
ようになる

以上4つの領域について取り組んでまいりました。

その結果、周産期医療情報ネットワークシステム「いはと一ぶ」により、医療機関との連携が図れ、妊娠届時から病院への申し送りを行いました。また、子育て支援センターができ、育児をとりまく環境も改善されてきました。

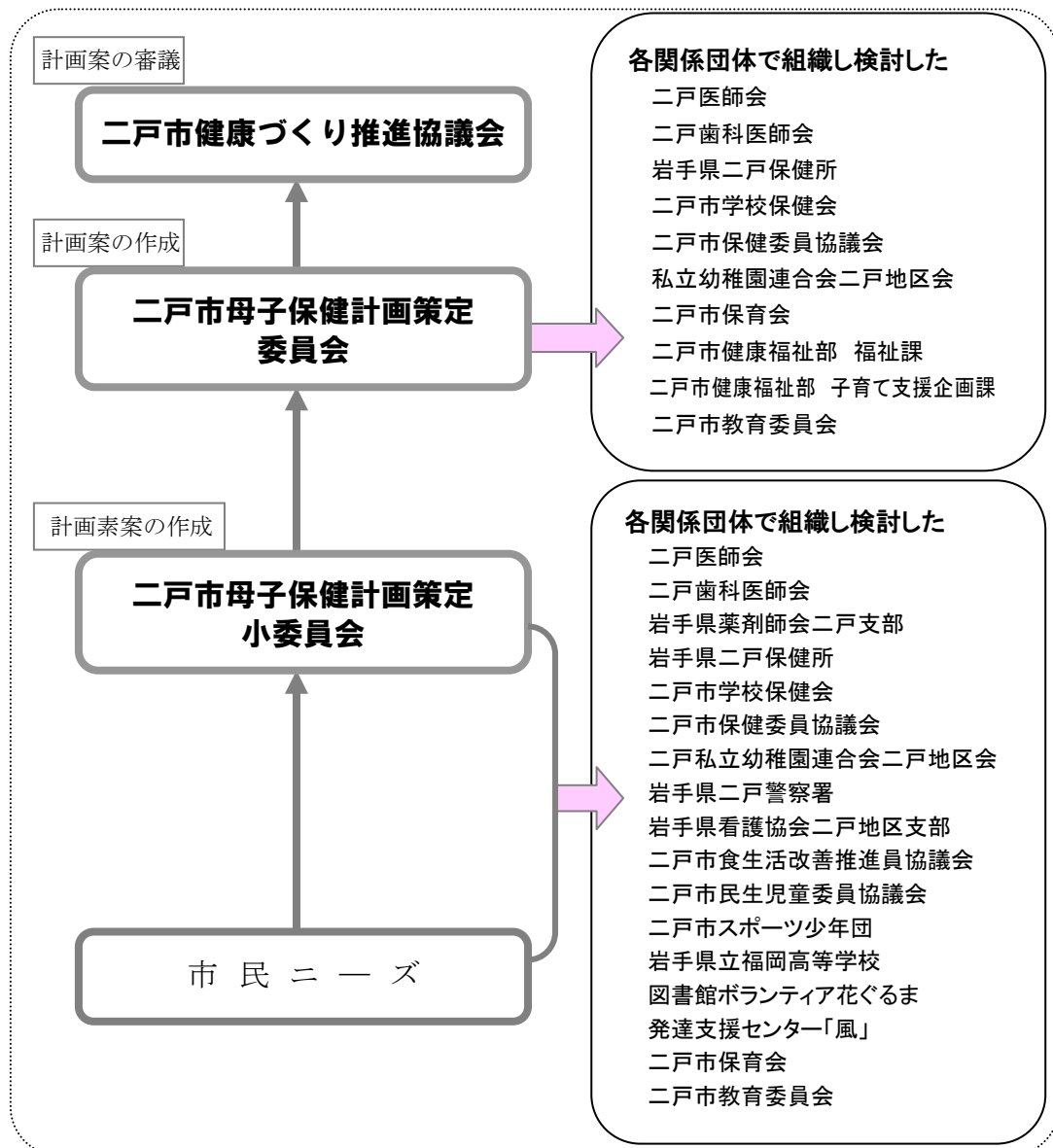
また、発達が気になる子どもたちに対しての療育体制は、子ども発達支援センターが主体となり、より充実した内容となってきました。

しかし、昨今、少子化の進行により、育児不安や生活リズムの夜型、小児肥満などがでてきており、保健・医療の連携はもとより、教育機関とのより緊密な連携が重要となっております。

これらの課題を今後の目標達成のために生かしてまいります。



2 第三次母子保健計画策定体制 プランの策定体制



(二戸市母子保健計画策定小委員会での話し合いの様子)



第2編 基本プランの体系

< 基本理念 >

「子どもたちも親も健やかに育つまち」

めざすもの

I 妊娠・出産・不妊

安心して妊娠・出産できる

II 親育ちと育児不安の解消

**家族が自ら育ち安心して
子どもを育てることができる**

III 子どもの健康

**家族が子どもの健康な心と
からだの基礎をつくること
ができる**

IV 思春期

**子どもが思春期に自分や相
手の将来について考えられ
るようになる**

必要なこと

安心して妊娠できる
妊婦が、安心して妊娠生活を送り、安全に出産ができる

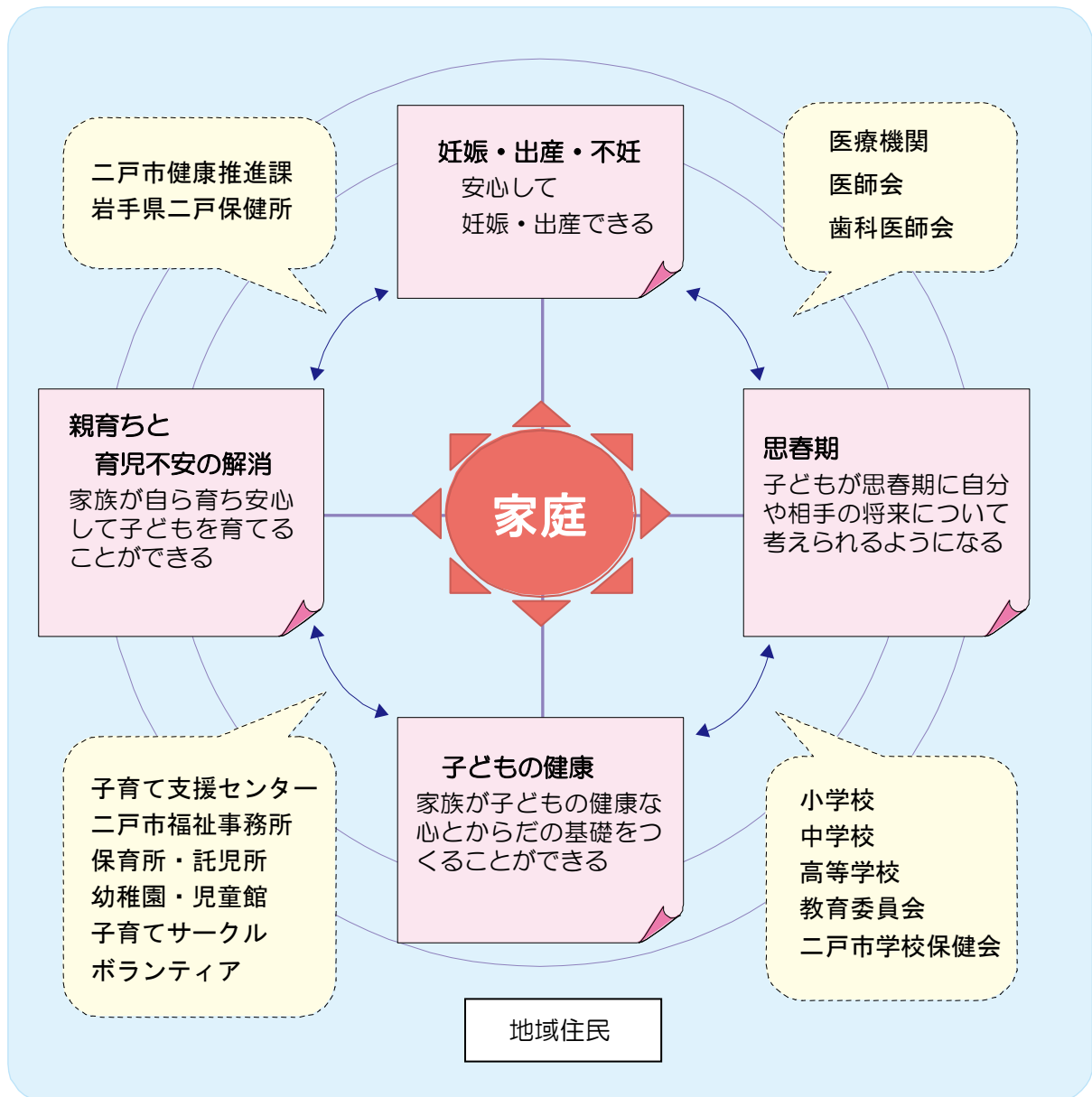
父親と母親が楽しく育児ができる
父親、母親自身の心が豊かになる

父親と母親が子どもに規則正しい生活リズムを教えることができる
父親と母親が子どもの病気や事故を予防、対処することができる
父親、母親や地域の人々が子どもに命の大切さを教えることができる

子どもが生と性について学ぶことができる
子どもが病気、けが、こころの問題を相談できる
子どもが相手を思いやる心をもてる



にのへ結・遊親子 21 プランを支援する体制のイメージ



※ 二戸市では、子育て支援の各関係機関（支援センター・サークルなど）や小・中・高等学校、各医療機関、行政機関、地域とが、連携を図り、「子どもたちも親も健やかに育つまち」をめざして親子を支援していきます。

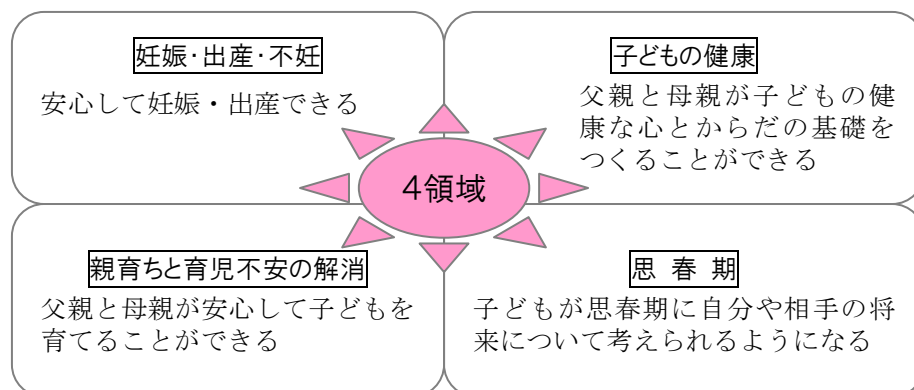
第3編 母子保健計画策定小委員会で出された意見、提言



第三次母子保健計画策定小委員会の経過 メンバー17人（4グループ）

第1回目 基本理念『子どもたちも親も健やかに育つまち』について話し合い

第2回目 1回目の話し合いを4つの領域に分けて
4つの願いを達成するために、
具体的にどのような取り組みが必要か話し合った。



第3回目 第三次母子保健計画素案の作成及び校正

妊娠・出産・不妊

安心して妊娠・出産できる

妊娠中から産後まで相談できる人や相談できる場がある

- ★ 病院や行政だけでなく、民間の相談場所など、子育て支援の場があればよい。
- ★ 不妊の人たちが増えないよう、サポートが必要。不妊で悩んでいる人たちの、悩みを共有できる場があればよい。
- ★ 病院では教室を開催しているが、とても楽しそうに参加している。
- ★ 子どもを産み育てる人たちが減っているのはなぜか。妊娠したくないのか、仕事を続けるために妊娠しないのか、妊娠できないのか、そのような環境や状況があるのか。
- ★ 妊婦同士、子どもを持つ親同士が情報交換できる場があればよい。

妊娠出産後の正しい知識がある

- ★ 子どもを産むために35歳を過ぎるとリスクが高くなる。妊娠適齢期を教えていく必要がある。
- ★ 妊婦さんが異常なくお産ができるようになってほしい。そのために定期的に妊婦健診を受けることが大切である。
- ★ 仕事を続けるためには、子どもを見てもらうことのできる場所の周知が必要。
- ★ パパママ教室を開催するときは、参加しやすい雰囲気にし、多くの人に参加してもらう。

地域での見守り体制が必要である

- ★ 困ったり、悩んだりしている人がいたら、隣近所の方たちが手助けしてくれるなどボランティア的役割の人がいればよいと思う。
- ★ 買い物等、1時間でも子どもを見てくれる場所があるとよい。
- ★ 妊婦さんが孤立しないよう、病院や行政、地域で見守りの目が必要。
- ★ 今の祖父母は何かあると、家で様子を見ていてもよいような症状でもすぐ病院へ連れてくる。そういうことを教えてくれる、おせっかいおばあちゃんのような人がいればよい。

妊娠出産不妊に対して家庭や職場の理解がある

- ★ 妊娠すると妊婦健診に行くために休んだり、子どもができると、病気になった時突然休みをもらわなければならない。職場に理解してもらいたい。
- ★ 市では、パパママ教室を行っている。その際にパパにも妊婦体験等してもらい、ママの大変さを理解してもらっている。

その他

- ★ 地域にいる有資格者(保育士等)をうまく使えないか。
- ★ 妊婦や子どもを持っている人への優遇策はないものか。
- ★ 情報提供や連絡ツールなどスマホをうまく具合に使えないか。

親育ちと育児不安の解消

父親と母親が安心して子どもを育てることができる

父親や母親、家族が育児についての情報がある

- ★ わかりやすく子育てに関する情報の発信をしていく。
- ★ 子育てに関する支援事業やサークル、各幼稚園主催の支援事業など、上手に情報収集し、利用できることが必要。
- ★ 育児書に載っていないことが聞ける場があればよい。
- ★ 親同士が交流し合え、友達づくりをして情報交換できるようになればよい。
特に転勤してきた人たちも孤立しないよう子育て情報等の発信をし、参加できるようにしていければよい。
- ★ スマホを使用している保護者が多く、スマホでつながっている人も多い。スマホをうまく活用し、情報発信できればよい。

父親と母親、家族が育児について相談できる場を知っていて、気軽に相談できる

- ★ 気軽に相談できる場があればよい。また、悩みを共有できる場所があればよい。
- ★ 相談窓口の周知が必要。また、ママ友をつくり、親同士が相談しあえるようになればよい。

父親と母親自身の心が豊かで、育児を楽しいと思える

- ★ 楽しい家庭生活を送れると、心豊かになり、子どもも親になった時に楽しい家庭生活を送れる。そのためには、育児に対し、協力してもらえる人がいたり、相談にのってもらえる人がいるとよい。
- ★ 母親だけに育児の負担がかからないようにする。母に余裕があると、にこにこしながら育児ができる。
- ★ 子育てが楽しいと気づかせることも必要。
- ★ 共働きで遅く帰るなど、親子のコミュニケーションの時間が少なくなっている。少ないながらも親子の時間を大切にしたい。

地域が子どもたちを見守り、育てていくことができる

- ★ 高齢者が子どもを見てくれるなど地域で子育て中の人たちを温かく見守ってくれる人や場所についての情報があったらよい。
- ★ 子どもたちを地域みんなで見守り、育てていける社会環境づくりが必要ではないか。地域で気軽に声をかけ合えるようになればよい。
- ★ 世代間交流ができればよい。高齢者も子どもも喜ぶ。
- ★ 子育てサポーターを増やし、二戸市の子育て支援のお手伝いや情報提供をする。

みんなで笑顔であいさつできる環境がある

- ★ 地域みんなで、自然に笑顔であいさつするなどできたらよい。
- ★ 地域のあいさつ運動を続けていくべき。

しつけについて

- ★ 現代は、子どもが人に迷惑な行動をしていても注意しない、しつけができない親が多い。
- ★ 子育てに対し、どうしてよいかわからないという保護者もいるため、保護者への指導も必要だと思う。
- ★ 虐待としつけの見極めが難しい。
- ★ 人に会ったら挨拶をする、ごはん食べたら後片付けをするなど、生活習慣で基本的なことを、ちゃんと教えることが大切。また、子どもに考えさせ、子どもを褒めることも大切。
- ★ 現代は生活経験の少ない子が多い。なんでも親がやってしまったり、便利グッズが増えたことが原因か。

その他

- ★ スマホを使用している保護者が多く、スマホでつながっている人も多い。スマホをうまく活用し、情報発信できればよい。
- ★ 安心して働くため、病児保育・一時保育・学童保育が充実すればよい。
- ★ 親が子どもの健康状態を観察できない、把握できないことが多い。また、体調不良でもあまり気にしていない親が多い。

子どもの健康

父親と母親が子どもの健康な心とからだの基礎をつくることができる

父親と母親が子どもの病気を予防・対処するための知識があり子どもの健康について相談できる

- ★ 病院に行くべきかどうか迷った時に相談できる窓口があるとよい。
- ★ かかりつけの小児科医があればよい。また、突然の病気の際に受診できる病院があればよい。
- ★ 安心して相談できる人や場所があればよい。

父親と母親が子どもの事故の予防・対処するための知識がある

- ★ 心肺蘇生法についての知識があれば、早期に対処でき命も救うことができる。病気や事故を予防するための知識の普及が必要。
- ★ 消防士による講習会を行なうことができればいいと思う。

父親と母親が子どもにとって望ましい生活習慣について知っている

- ★ 現在は夜型となってきており、夜中 12 時に就寝する子もいる。朝、眠そうにしているがお昼寝時間から元気になるなど生活リズムがずれている。小さい頃からの生活習慣が身につけていけば、朝から活動できると思う。
- ★ 忙しい時にテレビや DVD を見せることが悪いわけではなく、約束の仕方、ルール作りが必要なのだと思う。ルールを作ると生活習慣をコントロールできるのではないかな。
- ★ 歯磨き習慣に関して、歯科衛生士よりブラッシング指導を受ける機会があるが、3 歳ころから歯磨きがおろそかになる傾向もある。しっかり習慣づけができればよい。
- ★ 乳幼児健診等に来ない子に問題があることが多い傾向にある。来ない人に対しては、訪問・電話での勧奨、または園から声をかけてもらっている。

食事に関して

- ★ 朝、起きるのが遅く朝食を食べてこない子もいる。朝食を食べないと頭や体が働かない。生活習慣の乱れにもつながっている。子どもには早いうちに早寝・早起き・朝ご飯という規則正しい生活習慣を伝えていくことが大事だと思う。
- ★ 栄養バランスをとることが大切だと思う。朝ご飯はバランスを考えてつくるのが難しい。味噌汁だけは手づくりと思っている。また、朝つくる時間がなければ、前日につくっておくなど工夫が必要。
- ★ 共稼ぎの家庭が多く、料理をする時間がない。朝、簡単にできて栄養がとれるように工夫が必要。
- ★ 親は忙しいので店で売っている総菜等利用している。上手に利用していればよいが、総菜ばかりに頼らないように。手づくりでバランスのよい食事も大切。食育をとoshi

て親子に食に関心を持ってもらう。例えば、地域での料理教室や食育教室など広げていければよい。

- ★ 食育教室を開催すると、親の言うことよりも親以外の大人から言われたことをよく聞くようだ。今後も何かの機会に食育について広めていく必要がある。
- ★ 朝食メニューの品数により、脳の発達や学力に影響すると聞いた。

運動に関して

- ★ 二戸は肥満が多い。保護者による送迎で運動量が減っている。また、友達とはゲームをして遊んでいるため、体を動かすことが少ない。
- ★ 肥満対策として、運動の楽しさを教えていくことが良策と思う。
- ★ 今の子は体を動かす子が少ない。外で遊ぶ場も少ない。そのためか、子どもの体力がなく、すぐ体調を崩す子が多い。
- ★ 外で遊ぶことが減っている。外の遊び方がわからないのかもしれない。保育園等で遊んだ延長で外遊びができればよいと思う。
- ★ 学校保健会では身体活動計を使って二戸の子どもたちの運動量を調べた。普通に動く時間は全国とあまり変わらないが、強度が高めの運動については全国と比べ時間が少なかった。遊びの中に強度が高めの運動を取り入れていく必要がある。鬼ごっこがよいという話もあった。
- ★ 子どもだけに運動を推進するのではなく、親も一緒に取り組むとよいと思う。また、学校では日中運動をする時間を取っている。5歳までの生活習慣が一生のものになると聞いたことがある。それまでしっかり生活習慣を身につけさせるとよいと思う。

その他

- ★ 保育園児でもスマホを使いこなす時代になった。親も預けていると静かにしているからと使わせているところもある。使い方に気を付けていかなければならない。
- ★ 保護者が必要とする情報を発信していく必要がある。
- ★ 小さい頃は親が管理してあげないといけないと思うが、中学・高校になったら、自分で管理できるようにしていく必要がある。

思春期

子どもが思春期に自分や相手の将来について考えられるようになる

子どもが正しい知識を得ることができる

- ★ 現代は食に関する関心が薄い。ダイエットする女子生徒の骨粗鬆症が心配。
- ★ 逆に、食べるが動かない子もいる。動かなければ、体重は増加し、生活習慣病予備軍となり、心配。
- ★ 今の子どもは部活動に励んでいる。部活を頑張っているということはとてもよいことだが、「部活があるから病院に行かない。」という子も見られる。早期治療の必要性を教えていかなければならない。
- ★ たばこやアルコールに関しては、薬剤師等が講話をしているためか、よくなっている。
- ★ 進路については、職場体験等があり、将来自分がどう進みたいか明確になっている子が多い。
- ★ 最近の事件で、高校生が友人を殺害するという事件があった。性教育だけでなく、「生きる」教育も必要。
- ★ 助産師が「性と生」の講話を行った。生徒の感想を聞くと、他人の目を気にしている子が多かった。今後は、人に左右されず、自分を大切にしていきたいという声もあった。
- ★ スマホでの事件・事故もおきているので、学校内ではスマホは禁止で、使用すると没収することになっている。

子どもが病気、けが、こころの問題を相談できる

- ★ メールやラインでいじめにあっている子どもがいるのではないかと心配である。いじめは増えているように感じる。学校ではスクールカウンセラー等を配置し、相談の体制づくりをしている。
- ★ 引きこもりの生徒は男性が多く、細い子や中性的な子が多い。
- ★ 生徒だけでなく、生徒の親が自殺、離婚、アル中などの問題を抱えている子もあり、相談に来ることもある。
- ★ 子どもがほっとできる場を作ってあげることが必要で、学校では保健室、家庭では家。子どもが帰る所は家しかないのだから子どもを見捨ててはいけない。
- ★ 進路による悩みも抱えており相談に来る子もいる。

父親と母親と子のコミュニケーションがとれる

- ★ 最近では、両親が仕事で忙しいため、子どもが家に帰っても「おかえり」と言う人がいなかったり、親と食事を一緒に食べることがない。生活リズムが崩れている。また、メールのやりとりですませている親子も見られる。
- ★ 父親にももっと育児のことについて知ってもらいたい。父親としての自覚を持ち、父親教育してほしい。父親とのコミュニケーションが不足していると思う。
- ★ スマホによって、コミュニケーション能力も落ちている。
- ★ 子どもと触れ合う時間が持てるようちょっとした機会を利用して工夫が必要だと思う。
- ★ 核家族が多く、まわりに祖父母や知人がいない。

高齢者と子どもたちが気軽に交流できる

- ★ 高齢者と交わって遊ぶことで、尊敬のまなざしで見ることが出来る。
- ★ みんなで関わるのが地域の支援につながると思う。
- ★ 3世代交流はいいことだと思う。

その他

- ★ 最近、非行少年は少なく、見かけなくなっているが、DV・ストーカー事件は増えてきている。
- ★ 思春期保健に関しては、二戸は頑張っていると思う。
- ★ 生きる力を学べるようになってほしい

策定小委員会の話し合いの様子



ポストイットにどのような取り組みが必要か記入し、模造紙に貼り、話し合いました。

みんなが出した意見について、喧々諤々話し合いました。

