

# 健康づくりの取り組み 乳幼児(0~5歳)編

## 【こんにちは赤ちゃん訪問】

生後5か月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭へ保健師・助産師が訪問し、赤ちゃんの計測や育児相談を行います。



## 【乳幼児健康診査（集団健診）】

子育ては楽しい中にも心配や悩みを抱くことがあります。健診は、保護者と健診スタッフが一緒にお子さまの成長と子育てを確認し合う場です。受け忘れがないようにしましょう。



### ●健やかに育つ●

子どもの成長は、日ごとに変化していきます。子どもの発育・発達について学び、健康状態を確認していくことが大切です。

## 【離乳食講習会】

「赤ちゃんに何を、どのくらい食べさせたらいいの？」そんな悩みを解消するための講習会です。試食があるので月齢に合わせた硬さや味つけ、量が一目瞭然！



### ●楽しい食事●

乳幼児期の食生活はこれからの健康状態に影響を与えます。親子で食事の大切さについて学ぶ必要があります。

【発行元・問合せ】別府市健康推進課

〒874-8511 別府市上野口町1番15号 Tel.21-2188

ダイジェスト版  
(平成25年3月発行)

# 『湯のまち別府健康21』



「湯のまち別府健康21」  
推進キャラクター

●本計画は「健康で、安心して暮らせる福祉のまち」を基本目標として、市民の皆様一人ひとりが健やかに育ち、生涯健康でゆとりのある生活を送ることができることを目指す行動計画です。人生のライフステージ(妊婦、乳幼児、児童・生徒、青壮年、高齢者)ごとに生活習慣改善項目(食べる、動く、こころ、歯、タバコ・アルコール、ふせぐ、温泉)の取り組む内容があります。

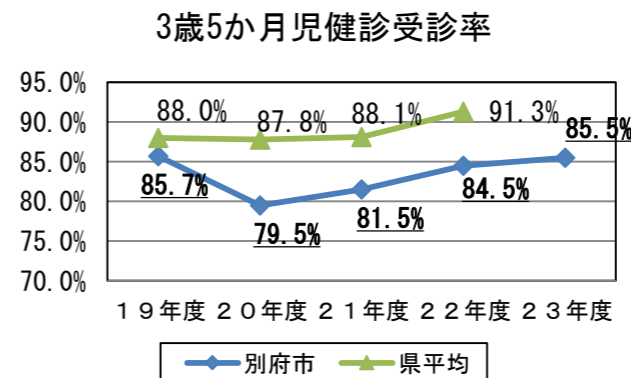
●ダイジェスト版では、1頁(下)で別府市の健康状況(抜粋し掲載)、2~3頁で健康を実現するための市民一人ひとりの目標とみんなの取り組みを、4頁で年代毎の取り組みをご紹介します！

## 別府市の方は元気ですか？ 別府市の健康に関するデータを見てみましょう。

(別府市の保健統計・アンケートの結果から)

ふせぐ

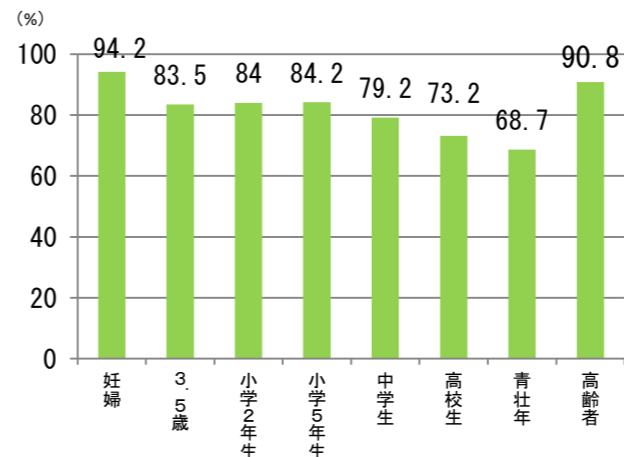
### 健診をきちんと受けていますか？



健診受診率は毎年県平均と比べ低く、県下の中で下位です。

食べる

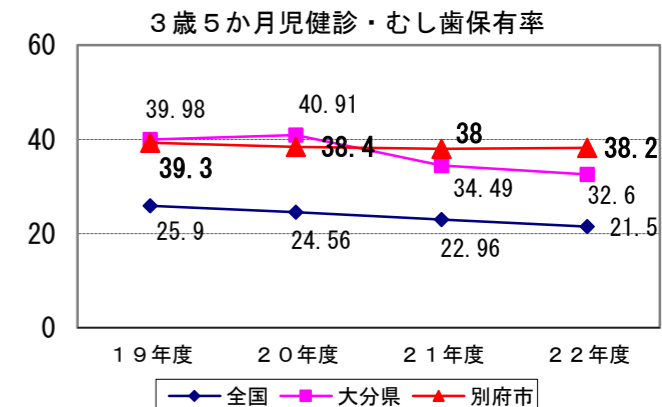
### 朝食を食べていますか？



各段階で、朝食を食べる習慣が最も多いのは妊婦さんです。幼児期から学童期は朝食の欠食が増えてくる時期のようです。結果、青壮年期では朝食摂取率が最も低くなっています。

歯

### むし歯の保有率



別府市は横ばいですが、全国・大分県で保有率が下がっているため、平成21年度以降県平均を上回っています。

ふせぐ

### 予防接種を受けていますか？

MR(麻疹・風疹混合ワクチン)接種率

		1期	2期	3期	4期
平成21年度	大分県	93.6	93.2	87.4	74.9
	別府市	85.9	96.5	89.1	76.1
平成22年度	大分県	92.7	92.1	89.7	83.7
	別府市	67.9	89.1	87.8	75.5



平成21年度はMR1期(対象:満1歳~2歳未満)の接種率は県平均より低く、MR2期(対象:満5歳~7歳の就学前1年)、MR3期(対象:中学校1年生)、MR4期(対象:高校3年生)では県平均より高い接種率となっています。しかし、平成22年度ではMR1期、2期、3期、4期いずれも県の平均を下回る接種率となっています。

「湧くわくホットに暮らせるまち」をめざしたみんなの取り組みを紹介します

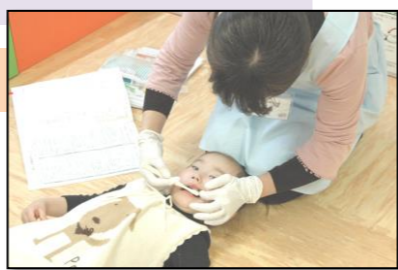
年代	各年代での目標	取 り 組 み
妊婦	守ろう歯の健康	☆未治療歯を早めに治療しましょう
乳幼児	よくかんで健康な歯	☆効果的な仕上げみがきをしましょう
児童・生徒	自分の歯を大切に	☆食後の歯磨きをしましょう
青壮年	守ろう歯の健康	☆年に1回は歯科検診を受けましょう
高齢者	守ろうお口の健康	☆かかりつけの歯科医を持ちましょう
妊婦	赤ちゃんのために禁酒・禁煙	☆たばこ、アルコールの害を理解しましょう
乳幼児	たばこから子どもを守ろう	☆乳幼児の周囲でたばこを吸わないようにしましょう
児童・生徒	ダメです!「たばこ」「アルコール」	☆身近な場所にたばこ・アルコールを置かないようにしましょう
青壮年	禁煙・分煙、適正飲酒	☆禁煙に取り組みましょう
高齢者	禁煙・分煙、適正飲酒	☆適正飲酒を心がけましょう
妊婦	定期的な妊婦健診	☆妊婦健診を受けましょう
乳幼児	健やかに育つ	☆乳幼児健診や予防接種を受けましょう
児童・生徒	正しい生活習慣を身につけよう	☆手洗い、うがいを実行しましょう
青壮年	年に一度は健康診査	☆年に1回は健診(がん検診含む)を受けましょう
高齢者	ずっと元気でいよう	☆転倒防止に心がけましょう
妊婦	楽しい温泉入浴	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
乳幼児	楽しい温泉	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
児童・生徒	楽しい温泉入浴	☆入浴のマナーを守りましょう
青壮年	温泉で心も体もリフレッシュ	☆正しい温泉の入り方を知り、実行しましょう
高齢者	温泉にゆったり入浴	☆温泉を活用した健康づくりに取り組みましょう

歯  
よくかんで  
食べよう

たばこ  
・アルコール  
「マナー」って  
大切だね

ふせぐ  
健やかな  
体づくり

温泉  
心も体も  
リフレッシュ



歯科検診



がん検診



乳幼児健診

食べる  
食事って  
楽しいね

動 く  
体を動かす  
ことが好き

こころ  
まずは  
ニッコリ!

年代	各年代での目標	取 り 組 み
妊婦	バランスの良い食生活	☆規則正しい食生活をおくりましょう
乳幼児	楽しい食事	☆食事の挨拶をしましょう
児童・生徒	家族と食べるおいしい食事	☆早寝、早起き、朝ごはんを身につけましょう
青壮年	規則正しい食生活	☆野菜を意識的に食べましょう
高齢者	バランスのよい食生活	☆栄養バランスに気をつけましょう
妊婦	楽しく運動する	☆できるだけ体を動かしましょう
乳幼児	親子で楽しく遊ぶ	☆親子で一緒に体を動かす機会をつくりましょう
児童・生徒	楽しい運動を見つけよう	☆いろいろなスポーツや運動を経験しましょう
青壮年	体力は歩くことから	☆乗り物を使わず、積極的に歩きましょう
高齢者	仲間と楽しい運動	☆楽しく運動を続けるための仲間づくりをしましょう
妊婦	安心して過ごす	☆父親も育児に参加しましょう
乳幼児	親子のふれあい	☆親子で一緒に過ごす時間を大切にしましょう
児童・生徒	自分も家族も好き	☆親子の会話を大切にしましょう
青壮年	明るい気持ち	☆困ったときは相談し、一人で悩まないようにしましょう
高齢者	生きがいのある暮らし	☆自分のストレス対処法を見つけましょう



初心者料理講習会



温泉を活用した水中運動教室