

令和7年度より、村民の皆さまの健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目的として、「みんなでつながる心と身体健康づくり」をスローガンに、鶴居村健康増進計画「健康つるい21（第三次）」が策定されました。

7月号では基本方針の一つである“母子の健康づくり”をご紹介します。母子の健康づくりは、周産期、乳幼児期、学童期・思春期、全成育期の4つのパートで構成されておりますが、今回は周産期、乳幼児期についての計画の一部をご紹介します。

健康つるい21（第三次） 母子の健康づくり 周産期 乳幼児期

周産期

《主な数値目標》

評価項目	基準値	目標値
BMI18.5未満の20～30歳代の女性の割合の減少	20.0%	15.0%
妊婦の喫煙をなくす	0.0%	0.0%
妊娠中のパートナーの喫煙率の減少	12.5%	減少
妊婦の飲酒をなくす	0.0%	0.0%
妊娠中の歯科健診受診率の増加	—	50.0%
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	14.2%	減少
産後ケア事業利用率増加	71.4%	増加
産後1か月時点での産後うつハイリスク者の割合をなくす	0.0%	0.0%

周産期では、

- ◆妊婦が妊娠中に低出生体重児出産のリスクが少ない健康的な生活習慣を身に付けていること
- ◆妊娠前から継続してきめ細やかな切れ目のない支援を受けることができること
- ◆妊婦やその家族が出産や産後の見通しを立て精神的不安を軽減できること

を目指す姿として掲げています。

低出生体重児出産のリスクとなりうる若年女性のやせ、喫煙や歯周疾患についての普及啓発を行うとともに、妊婦やその家族が妊娠・出産に関する不安や悩みを軽減し、健全な親子・家族関係を築いていけるよう、従来の母子保健事業を活用しながら妊娠からの切れ目のない支援を推進していきます。また、新たな視点として、個人やカップルが将来のライフプランを考え、日々の生活や健康に向き合う“プレコンセプションケア”について情報発信していきます。

乳幼児期

《主な数値目標》

評価項目		基準値	目標値
乳幼児健診の受診率の維持	1歳6か月児 3歳児	100.0%	100.0%
乳幼児歯科健診び受診率の維持	1歳6か月児 3歳児	100.0%	100.0%
むし歯のない3歳児の割合の維持		100.0%	100.0%
保護者がこどもの仕上げ磨きをしている 1歳6か月児の割合の増加		83.3%	増加
乳幼児期の母親の喫煙率の低下	3.4か月児	0.0%	0.0%
	1歳6か月児	0.0%	0.0%
	3歳児	5.6%	減少
乳幼児期の父親の喫煙率の低下	3.4か月児	27.3%	減少
	1歳6か月児	8.3%	減少
	3歳児	16.7%	減少

乳幼児期では、

- ◆乳幼児健診及び乳幼児歯科健診を適切な時期に受診できていること
- ◆疾病や成長・発達に課題があるこどもが早期治療・早期療育につながるができること
- ◆こどもがより良い食生活、生活習慣を獲得できること
- ◆こどもがよりよい環境の中で、健やかに育つことができること

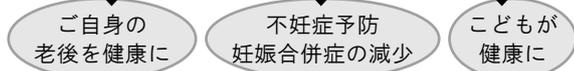
を目指す姿として掲げています。

乳幼児期は、成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。乳幼児期から適切な基本的な生活習慣や食習慣が定着できるよう専門職からの保健指導や情報提供を行うとともに、適切な時期に乳幼児健診や歯科健診を受診しこどもの成長発達、口腔の健康を維持できるよう、健診の充実に努めていきます。また、乳幼児が健やかに育つことのできる環境づくり（受動喫煙防止、家庭内の安全確保）についても推進していきます。

プレコンセプションケア とは？

妊娠するか否かに関わらず = 「妊娠する前からの健康づくり」
未来の自分、未来の家族のために

若い時から自らの健康に向き合うこと



【5つのプレコンAction（アクション）】

◆今の自分を知らう！

生物学的な男女の違い、多様性、適正体重・運動・ストレス・基礎体温

◆生活を整えよう

栄養バランス・葉酸摂取・危険ドラッグ×・禁煙・節酒

◆検査やワクチンを受けよう

性感染症・生活習慣病予防、がん検診、ワクチン接種

◆かかりつけ医を持とう

婦人科での検診、月経、確実な避妊、持病管理・歯科受診

◆人生をデザインしてみよう

「理想の人生グラフ」を描きその実現に必要な行動は？

参考）国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHP

7/14～7/20「こどもの事故防止週間」です

こどもは運動機能の発達とともに色々なことができるようになる一方で、様々な事故に遭うリスクが高くなります。こどもの周囲の大人たちが、こどもの身の回りの環境を整備して、対策を立てることで、防げる事故があります。令和7年度は「溺水による事故の防止」がテーマです。

水まわりの事故 予防対策

- 入浴中…こどもから目を離さない、大人が洗髪するときはこどもを浴槽から出す
- 浴槽への転落…浴槽の水を抜く、浴室には鍵をかける
- 洗濯機、バケツ事故…水を溜めたままにしない、チャイルドロックをかけ蓋を開けられないようにする
- プールでの事故…水深が浅い場所でも溺れることがあります。必ず大人が付き添い、目を離さない
- 海や川…必ず大人が付き添い、ライフジャケットの着用
- 日頃から危険な場所（ため池、用水路、排水溝、浄化槽等）で遊ばないようこどもへ話しておく

参考）政府広報オンラインHP
こども家庭庁HP