

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。

11月号では、7月号に引き続き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、今回は学童期・思春期、全成育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 学童期・思春期 全成育期

### 学童期・思春期

《主な数値目標》

| 評価項目                                   | 基準値   | 目標値    |
|----------------------------------------|-------|--------|
| 児童・生徒における痩身傾向児の割合の減少（再掲）               | 4.4%  | 減少     |
| 児童・生徒における肥満傾向児の割合の減少（再掲）               | 20.0% | 減少     |
| 朝食をほとんど毎日食べる児童・生徒の割合の増加（朝食を食べる日が週6日以上） | 88.9% | 100.0% |
| 20歳未満の飲酒をなくす（中学生）（再掲）                  | 3.2%  | 0.0%   |
| 20歳未満の喫煙をなくす（中学生）（再掲）                  | 3.2%  | 0.0%   |

学童期・思春期では、

- ◆児童生徒が望ましい生活習慣を身に付け、**適正体重**の維持に努めている。
- ◆悩みがあるときには一人で抱え込むことなく、相談することができる。

を目指す姿として掲げています。

学童期・思春期は生涯を通じた心身の健康づくりの基礎を形成する大事な時期です。将来にわたって、こどもが自分の心と身体を意識し、健康行動をとることができるよう、バランスのとれた食生活、運動、睡眠などの健康づくりに関する正しい知識の周知に努めていきます。また、各学校と連携を図るとともに、家庭においてよりよい生活習慣の定着がなされるよう保護者の健康づくりへも啓発を継続していきます。

### 自分の「適正体重」を知ろう！

栄養不足による若い女性のやせ（BMI18.5未満）は、貧血や将来の骨粗鬆症の原因となります。

一方、栄養の取りすぎや太りすぎ（BMI25以上）は将来、糖尿病や高血圧などさまざまな病気のリスクを高めます。

#### STEP 1 まずは自分のBMIを知ろう

BMI =  $\frac{\text{体重} \text{ (kg)}}{\text{身長} \text{ (m)}^2}$

※BMIは国際的につかわれている肥満度を表す指標です。

| BMI       |       |
|-----------|-------|
| 25以上      | 太っている |
| 18.5～24.9 | 標準の範囲 |
| 18.5未満    | やせている |



#### STEP 2 自分の適正体重は？

適正体重=BMI22の時の体重

BMI22は統計的に病気になりにくいとされています！

**適正体重 = 身長  $\square$  m × 身長  $\square$  m × 22**

自分の適正体重を知り、それを維持できるような生活を心がけましょう。

参考) 国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHP  
日本医師会HP、日本肥満学会HP

### 全成育期

《主な数値目標》

| 評価項目                                  | 基準値    | 目標値    |
|---------------------------------------|--------|--------|
| 乳幼児期に体罰や暴言、ネグレクト等によらない子育てをしている親の割合の増加 | 81.8%  | 95.0%  |
| 育てにくさを感じたときに対処できる親の割合の維持              | 58.3%  | 85.0%  |
| ゆったりとした気分でこどもと過ごせる時間がある母親の割合の増加       | 72.2%  | 増加     |
| この地域で子育てしていきたいと思う親の割合                 | 100.0% | 100.0% |

全成育期では、

- ◆妊娠・出産から子育て期まで切れ目のない支援体制ができています。
- ◆妊婦等包括相談支援事業を通じて子育て中の保護者の不安に寄り添っている。
- ◆保護者の育児疲れ等に対応できる子育て支援サービスが整備されている。
- ◆家庭や地域で子育てについて話し合う場がある。

を目指す姿として掲げています。

こどもの発達の課題や偏りは、保護者にとっての不安や悩みとなり子育ての困難につながる場合があります。健診や母子保健事業等を通じて、思いへ寄り添い安心して育児ができるよう関係機関が連携し子育て家庭を支援していきます。

### おひさま親の会のご存じですか？

障がいのあるお子さんを育てている方や保健師などが集まり、2か月に1回開催しています。

情報交換をしながら、日ごろ困っていることなどをお話する場です。お子さんが小さいうちは、医療機関での診断を受けていないけど、こどもへの対応や関わり方に困っているという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ご興味あれば一緒にお話ししましょう。



次回開催：11月19日（水） 10：00～12：00

場所：鶴居村総合センター 和室

テーマ：「子育ての悩み」

兄弟関係 お友達との関係 生活での困りごとなどはじめての方は、一度保健師までご連絡ください♪

お子さんと一緒に参加もOKです♪  
下記QRコードからの申し込みでもOKです。

ご参加おまちしております。  
鶴居村役場保健福祉課 保健師  
電話 0154-64-2116



## 予防接種(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症)のお知らせ

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症予防接種の予約、接種が始まっています。村では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の発病の予防や発病後の重症化等を予防することを目的に、予防接種法に基づき、実施いたします。

この予防接種は市町村による接種の勧奨や、本人に接種を受ける努力義務はありません。

自らの意思と責任で接種を希望される方のみが接種する予防接種です。

※接種を希望される方は、接種前に予防接種の必要性や副反応についての説明書をよく読んで理解した上で接種を受けてください。

### ●定期予防接種について● 鶴居診療所の接種開始日に65歳以上の方へは個別で案内しております。

(1) 定期接種対象者：

- ① 予防接種日現在、65歳以上の方(村に住民票がある方)
- ② 予防接種日現在、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方。ヒト免疫不全症ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。

(2) 接種回数：1回

(3) 接種費用：インフルエンザ予防接種 1,000円(接種料金 3,170円の差額を村が助成します)  
新型コロナウイルス予防接種 2,000円(接種料金 15,600円の差額を村が助成します)  
生活保護受給者の方は無料になります。村から無料接種券を発行します。

(4) 接種医療機関：村立鶴居診療所

(5) 接種日時：10月30日(木)から12月26日(金)までの期間の13時30分～15時  
インフルエンザ：月曜日、火曜日、木曜日 新型コロナ予防接種：金曜日

(6) その他：

- ・入院、入所されている方へも、同様に助成を行います。医療機関や入所施設等に接種を希望する旨をお伝えください。
- ・村では、鶴居診療所の接種開始日に上記の対象年齢に達している方に個別案内していますが、**予防接種を受ける日に65歳以上であれば接種を受けることが可能です。予約の際にお申し出ください。**その場合、鶴居診療所に設置している予診票等を使用してください。

### ●任意予防接種について●

上記定期予防接種の対象外の方が接種を希望する場合は、予防接種法に基づかない「任意接種」を受けることとなります。

(1) 接種費用：全額自己負担

○鶴居村に住所を有する高校生までのお子さんとインフルエンザの予防接種を希望される方は接種費用の一部を助成します○

・対象者：乳幼児・小中高生及び高校3年生相当までの年齢の方(平成19年4月2日以後に生まれた方)  
高校生については保護者が村内に住所を有していれば対象になります。

・接種費用：1回につき自己負担1,000円(接種料金の差額を村が助成します)

※鶴居診療所以外の医療機関で接種される場合には、申請により償還払いいたします。

申請の際には、領収書、印鑑、振込口座のわかるものを持参してください。

(申請締切 3月末まで)

※経鼻インフルエンザ生ワクチンについては1回につき自己負担2,000円とします。

・助成回数：毎シーズン 助成は1種類のワクチンに限ります。

(注射のワクチン) 13歳未満一原則2回、13歳以上一原則1回 (経鼻のワクチン) 原則1回



(2) 接種日時：定期予防接種と同じ

### ●予約について●

(1) 受付開始日：10月14日(火)から受付開始

(2) 電話受付時間：月曜日～金曜日 9時～12時30分、13時30分～15時まで

電話をかける時間を厳守してください。接種を希望する日の前日までに予約をお願いします。

(3) 予約専用電話：070-2838-1305 ※鶴居診療所への直接の電話はお控えください。

(4) 注意事項：

- ・鶴居診療所では、インフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種の両方を希望される場合、2週間以上の間隔をあけて予約を受け付けます。接種の順番は問いません。他のワクチンを受ける予定などがあれば予約の際にお申し出ください。

- ・インフルエンザの予防接種について、鶴居診療所では**3歳から64歳**までの方の予約も受付けております。

【問い合わせ先 鶴居村役場保健福祉課健康推進係 TEL 0154-64-2116】