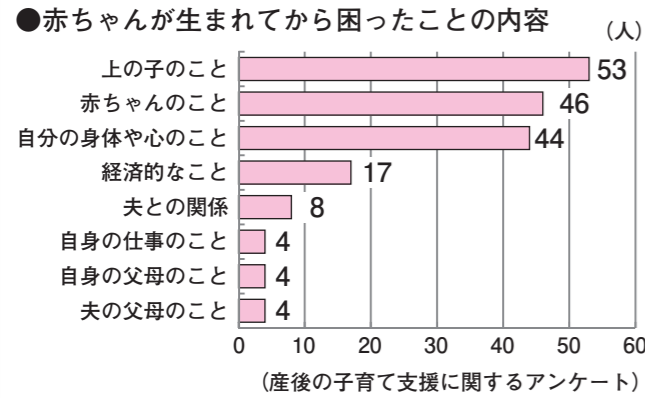


## 市民を支える取り組み

親子が孤立せず、地域の見守りのもと安心して子育てができるよう支援します！

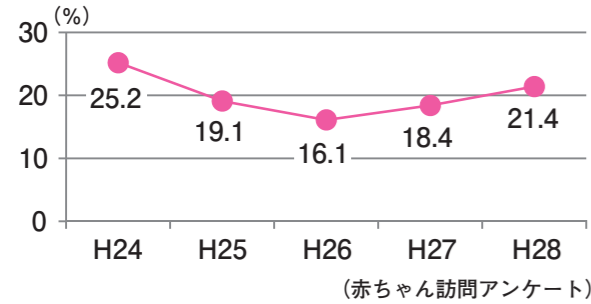


子育てにおいて、職場の理解や協力が得られない人や、身近に相談者や協力者がいない人もいます。安心して子育てができるよう、行政（地域）が支援していきます。

子育て支援サービスの情報を知らせて子育ての仲間づくりができるようにしたり、悩みを抱えている保護者の相談にのったりするなど、「宇和島で子育てをしていきたい」と思える人が増えるように保護者のニーズに応じた母子保健サービスを充実していきます。

### 妊娠期からの児童虐待防止対策

●産後うつリスクが高い人の割合

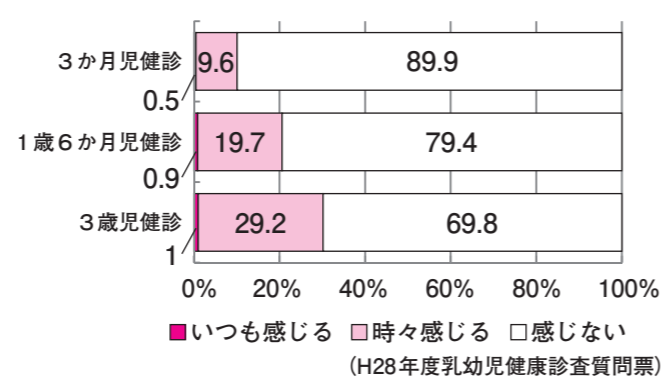


若年、未入籍、経済的不安、精神面など、様々な不安を抱えた妊婦がいます。

思春期から望まない妊娠を避けるための知識を普及し、妊娠期から子育て期まで切れ目ない支援を行いながら虐待を防止します。「子育て世代包括支援センター」を設置して保護者の気持ちに寄り添い、子どもが「愛され、大切にされて育つ」ことができるよう親支援を行っています。

### 育てにくさを感じる親に寄り添う支援

●子どもに育てにくさを感じる親の割合



子どもを「育てにくい」と感じる親は児の年齢が上がると共に増加しており、3歳児健診では「発音、多動、心理」の相談が多くなっています。

このような育児の悩みを一人で抱え込むことなく適切な場に相談できるよう、行政（地域）が保護者の思いや気持ちに寄り添いながら、保育施設や学校と連携しながら支援していきます。

保健師・栄養士・助産師がサポートします！

宇和島市母子保健計画（第3次）  
ダイジェスト版

発行：令和元年9月 宇和島市  
編集：保健福祉部 保険健康課  
〒798-8601 愛媛県宇和島市曙町1番地  
☎：0895-24-1111（代表）

宇和島市  
マザーズステーション

「すてっぷ」

平成31年4月から、保険健康課内に「すてっぷ」（子育て世代包括支援センター）を開設しました。妊娠期から出産、子育て期までのさまざまな相談の窓口です。



宇和島市母子保健計画（第3次）ダイジェスト版

# すべての親と子が 健やかに暮らせる うわじま！

宇和島市では、母子保健計画（第3次）（2019～2023年）に基づいた活動を推進しています。母子保健は生涯を通じた出発点です。安心して子どもを産み育てられるよう、切れ目なく支援します。



### 宇和島市母子保健計画（第2次）から・・・5年間の変化

- ・妊産婦健診・乳幼児健診の受診率がアップしました。
- ・妊娠・出産・育児に関して、**不安のある妊婦の割合が増加**しました。
- ・3歳児健診を受けた子どもの「むし歯」の数が減少しました。
- ・生活リズムの乱れや偏食など、**食の課題が目立つ**ようになりました。

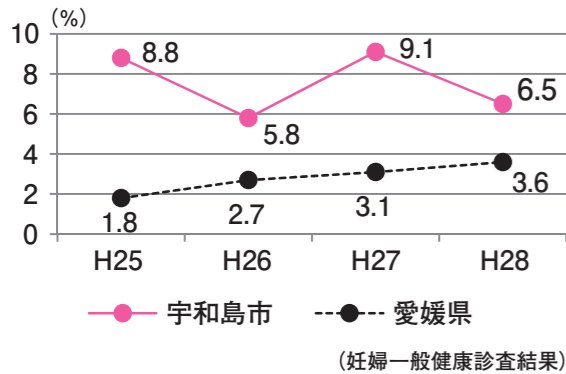
宇和島市保険健康課

## 妊娠期



妊婦が安心して妊娠・出産期を過ごすことができる

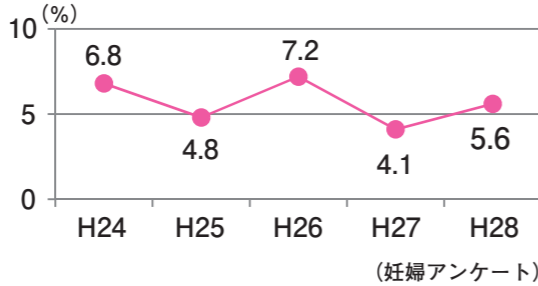
### ●血糖値が高い妊婦の割合



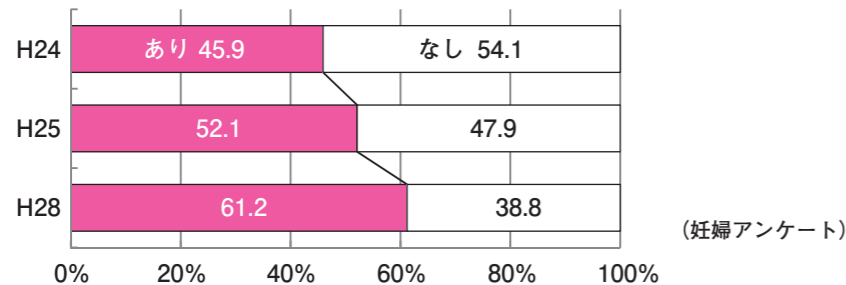
妊婦の朝食欠食の割合が増加しており、妊娠中に望ましい食生活ができていない現状があります。補食の内容は「菓子」が9割以上で、血糖値の高い妊婦の割合は愛媛県の平均よりも高くなっています。

喫煙している妊婦が5.6%います。同居家族が喫煙しているのは4割弱で、減少傾向です。

### ●妊婦の喫煙率



### ●妊娠・出産について不安のある妊婦の割合



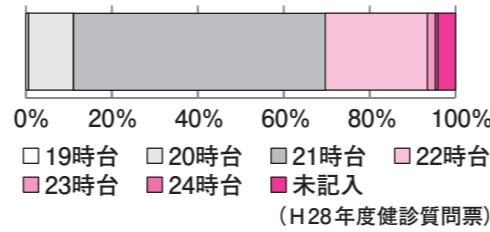
不安のある妊婦が増加しており、その内訳は①経済面、②出産に関すること、③育児面、④お腹の子ども⑤仕事のこと、⑥精神面 の順になっています。

## 乳幼児期



子どもが心身ともに健やかに育つことができる

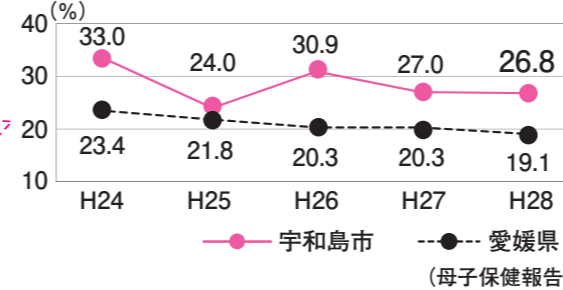
### ●就寝時間 (3歳児)



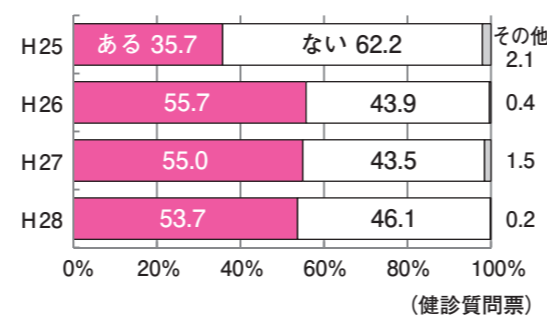
3歳児で、21時までに就寝するのは1割程度です。22時以降の就寝が3割弱あり、生活リズムの乱れがみられます。

3歳児のう歯保有率は減少傾向ですが、県内では5番目と高いです。

### ●う歯のある児の割合 (3歳児)

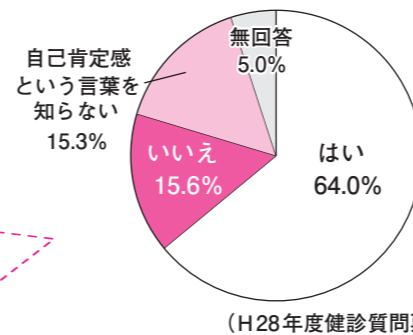


### ●好き嫌いはあるか (3歳児)



3歳児で、好き嫌いがある児が毎年5割以上います。苦手な食品の1位は野菜で、うち7割弱を占めています。

### ●自己肯定感を育む関わり方を意識しているか (保護者)



自己肯定感を育む関わり方を意識していない保護者が2割弱います。また、自己肯定感という言葉を知らない保護者も1割強います。

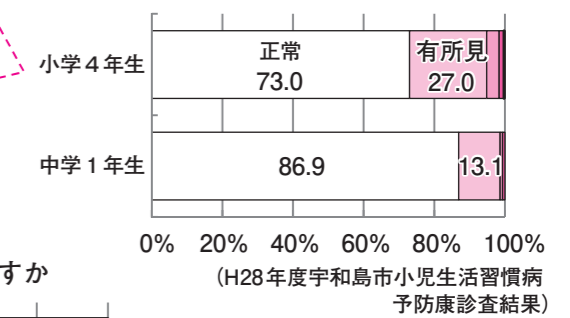
## 学童・思春期



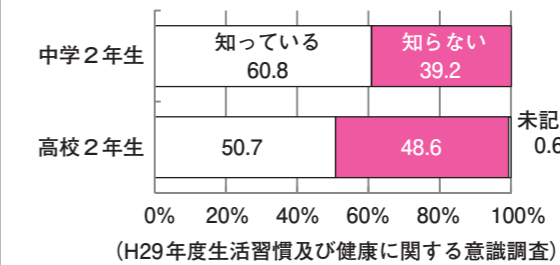
児童・生徒が、心身の健康づくりを主体的に取り組むことができる

小学生、中学生の健診にも、有所見者がみられます。(脂質検査有所見→小学4年生3割弱)

### ●小児生活習慣病予防健診 (脂質検査)

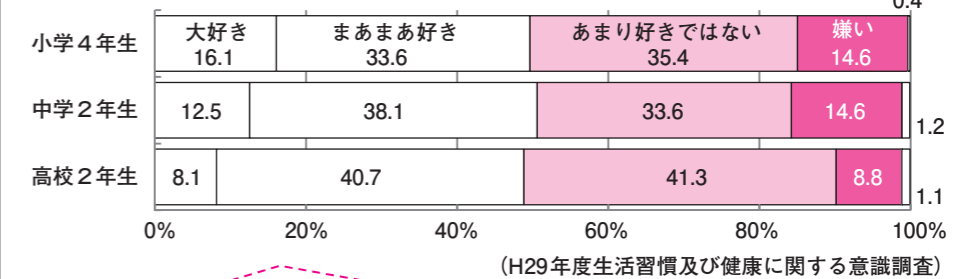


### ●自分の適正体重を知っていますか



自分の適性体重を知らない子どもが4~5割程度います。

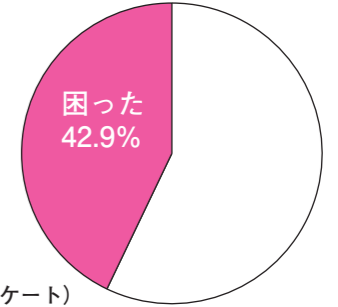
### ●自分のことが好きですか



自分のことがあまり好きではない、嫌いな子どもが5割程度います。

### ●10代妊婦の「予想外や困った人」の割合

10代の妊婦で、妊娠について「予想外」や「困った」と感じたのは4割以上です。妊娠や出産について、正しい知識を持っていない子がいます。



- ・妊娠が分かたら早めに妊娠届出をし、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。
- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
- ・タバコを吸っている人は禁煙しましょう。
- ・妊婦歯科健康診査を受けましょう。
- ・妊産婦相談・両親学級に参加して、不安の軽減を図りましょう。

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスよく食べましょう。野菜をしっかり食べましょう。
- ・子どものむし歯予防に関心を持ち、食べたらみがくを習慣化しましょう。子どもの歯みがきの確認や、仕上げみがきをしましょう。おやつを食べるのは、適切な時間に、適切な量としましょう。定期的に乳幼児健診や歯科健診を受けましょう。
- ・愛情を持った声かけや、スキンシップを大切にしましょう。

- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。適切な体重を知り、不要なダイエットをしないようにしましょう。
- ・学童期から毎食後歯をみがくことを継続しましょう。(寝る前のおやつを控える)
- ・母性、父性を育む経験をして、命の大切さを感じましょう。自己肯定感を持ち、自分を含めた人の命を大切にしましょう。
- ・一人で悩まず相談しましょう。親子のコミュニケーションを大切にしましょう。
- ・飲酒、喫煙について正しく理解しましょう。(周囲の大人が勧めない、容認しない)子どもを受動喫煙の害から守りましょう。
- ・妊娠出産に関する知識を正しく学び、行動しましょう。自分の将来を考えた性行動がとれるようにしましょう。