５．次世代の健康

① はじめに

生涯を通じ健やかで心豊かに生活するためには、妊娠中や子どもの頃からの健康および健康意識、つまり次世代の健康が重要です。子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。また子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代をはぐくむという循環においても子どもの健やかな発育や生活習慣の形成は、その基礎となるものです。

弘前市では弘前市次世代育成支援計画に基づき、母性ならびに乳児および幼児等の健康の確保および増進に取り組んでいます。本計画の対象が乳幼児期からライフステージに応じた全市民であることから、これから父母になる思春期世代から胎生期(妊娠期)を含め、生まれてから成人するまでを次世代と位置づけます。

② 基本的な考え方

ｉ　生活習慣病予防と生活習慣の確立

子どもの頃からの生活習慣病対策の重要性については、日本学術会議（2008 年）も提言しているところですが、健やかな生活習慣を幼少時から身につけ、生活習慣病予防の基盤を固め、生涯にわたって健康な生活習慣を継続できるようにすることが重要です。

子どもの健やかな発育や生活習慣の形成の状況については、子どもの体重や生活習慣、う蝕有病状況、運動やスポーツ習慣などで確認ができます。

③現状と目標

ｉ　健康な生活習慣（栄養、食生活、運動）を有する子どもの割合の増加

① 朝食を毎日食べている子どもの割合

食生活は、心身を育むうえで不可欠な生活習慣であり、幼少時の食習慣は成人期の食習慣に影響を与えます。今後、幼児期においては調査し現状・課題を明確にし、学童期においては参考として平成２４年度全国学力・学習状況調査から、朝食を毎日食べている子どもが 91.3%です。これからも子どもの頃からの望ましい食習慣形成の取組みが必要になります。

② 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合

健康的な運動習慣を有する子どもの割合を増やすことで、心身の健康の保持・増進や体力の向上を図り、健康で活力に満ちた長寿社会の実現につなげることが重要です。

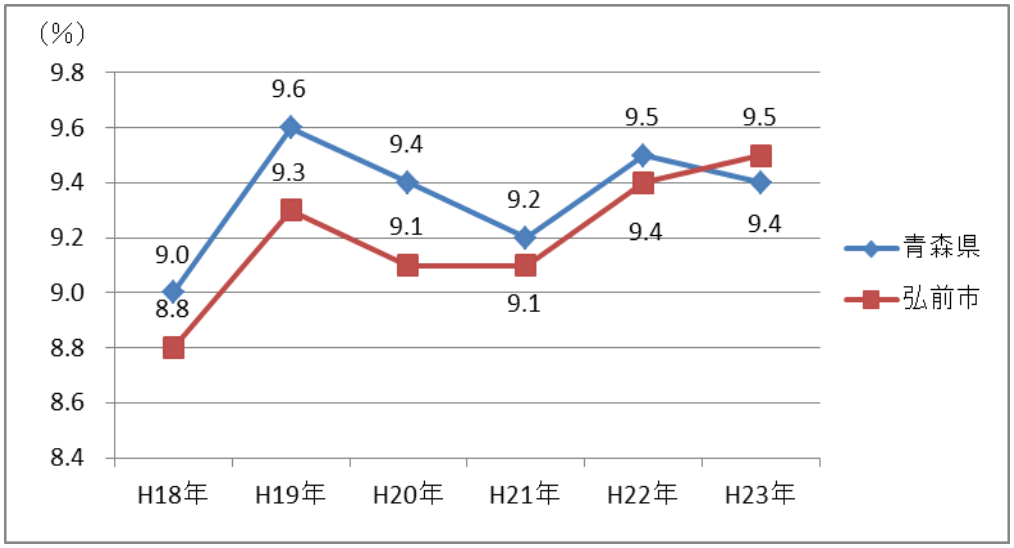
健康日本 21 では、平成 22 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によれば、運動やスポーツを週に３回以上している小学５年生の割合は、男子で 61.5%、女子 35.9%であると報告されています。弘前市では参考として平成２４年度小学校スポーツ活動および中学校運動部活動にかかる調査から、学校単位でスポーツ少年団・部活動（校外の団体に参加している児童を含む）に加入している児童が、小学４年以上は、男子 77.5%女子 48.4%です。

ii 全出生数中の低出生体重児の割合の減少

低出生体重児については、神経学的・身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告もあります。

弘前市の低出生体重児の割合は、横ばい状態です。全国や青森県と比べると低い割合になっていますが、低出生体重児の出生率を下げる対策とともに、低出生体重で生まれてきた子どもの健やかな発育、発達への支援や、将来の生活習慣病の発症予防のための保健指導も必要になります（図 30）。

図３０　低出生体重児の割合の推移（青森県、弘前市）



③ 対策

ｉ生活習慣病予防と生活習慣の確立のための取り組みの推進

・子どもを対象とした健康知識・意識向上のための健康教育、普及啓発

・生活習慣（栄養・運動等）確立のための健康教育、健康相談等

ⅱ学齢期への栄養指導の推進（再掲）
ⅲ飲酒リスクに関する教育、啓発の推進（再掲）
ⅳ喫煙と受動喫煙のリスクに関する教育、啓発の推進（再掲）

⑤市民の取り組む目標

・規則正しい３回の食事とバランスの良い食生活を家族ぐるみで心がけます。
・定期的に運動やスポーツを行う習慣を身につけます。
・未成年、妊婦は、飲酒しません。(再掲)
・妊産婦、未成年は喫煙しません。(再掲)

⑥　評価指標

項目	市の現状値		市の目標値	評価	データソース
参考値 ・朝食を毎日食べるようにしている子どもの割合の増加	小学生91.3%	24年度	100%に近づける	34年度	全国学力・学習状況調査
参考値 ・運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加(4年生以上)	男子77.5% 女子48.4%	24年度	増加傾向へ	34年度	小学校スポーツ活動および中学校運動部活動に係る調査
・全出生数中の低出生体重児の割合の減少	9.4%	22年	減少傾向へ	34年	人口動態調査
・妊娠中の飲酒をなくす（再掲）	7.7%	23年度	減少傾向へ	34年	妊婦連絡票
・妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	4.5%	23年	減少傾向へ	34年	妊婦連絡票