

## 妊娠・出産期



- 出生数は横ばいです（H27年度 21人、H28年度 17人、H29年度 22人、H30年度 21人）。
- **妊娠中の飲酒・喫煙については全国・長野県と比較して割合が高いことが課題です。**  
喫煙率（青木村妊婦 **6.0%**、H27 長野県妊婦 2.2%、H27 全国妊婦 3.4%、  
参考：青木村妊婦配偶者 48.9%）  
飲酒率（青木村妊婦 **2.0%**、H27 長野県妊婦 1.3%、H27 全国妊婦 1.6%）

### 【みんなの目標】

- 妊婦健診、産婦健診、乳幼児健診を受診し、母子の健康状態や発育・発達状況を確認しましょう。
- 妊娠中はバランスの良い食生活を心がけましょう。運動は軽い体操やウォーキングを無理のないように実施しましょう。
- 妊娠中や子育てについての不安は、一人で抱え込まずに相談しましょう。
- 妊娠中の喫煙をなくし、受動喫煙も防ぎましょう。周囲で喫煙する人は、妊婦さんと赤ちゃんに配慮しましょう。
- 妊娠中・授乳中の飲酒は止めましょう。

## 乳幼児期（0歳～6歳ごろ）



- **22時以降の就寝**は、1歳6か月児で3.3%、3歳児で19.1%となっており、**就寝時間が遅くなっている**状況です。
- 青木村保育園児は、**ほとんどの家庭で朝ごはんを食べています**（年少児 98%、年中児 98%、年長児 99%）
- むし歯のない3歳児の割合は約80%でした。

### 【みんなの目標】

- 就園や就学に向けて、朝型の生活リズムを身につけましょう。歯磨きの習慣を身につけましょう。
- 主食・主菜・副菜を揃え、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。間食の摂り方・内容に気を付けましょう。
- 遊びや体を動かすことを通して、体づくりを進めましょう。家族みんなでたくさんの体験を積み重ねましょう。
- 子どもたちに社会の基本的なルールを教えていきましょう。

## 児童・生徒・学生期（7歳～20歳ごろ）

- 男児・男子平均 **83.2%**、女兒・女子平均 **87.9%**は**毎日朝食を食べています**。令和1年7月～9月に児童・生徒・学生期アンケートを実施しました。青木小中学校の児童生徒（回収率 小学校 96.7%、中学校 97.6%）。
- 悲しいことや辛いことがあった時、男児・男子平均 **29.7%**、女兒・女子平均 **17.5%**が**【誰にも話さない】**と回答しました。
- 自分専用の携帯電話・スマホ・タブレット等を所持している割合は、年齢が上がるにつれて高くなります。インターネットやゲームをする際**保護者と約束していること**（例：時間を決める、保護者がいる所で使う）が**【ある】**と回答した割合は、小学生平均 **88.3%**、中学生平均 **49.3%**でした。ソーシャルネットワーク等との付き合い方については、大人も子どもと共に考えていく必要があります。

### 【みんなの目標】

- 生涯にわたって健康に過ごすために、基本的な生活習慣を身につけましょう。
- 成長に必要な栄養を確保するため、主食・主菜・副菜を揃え、栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。
- 色々な運動を体験し、心身の健康と運動の関係について理解を深めましょう。
- 自分に合った休養方法を見つけましょう。困った時に相談する力をつけましょう。
- 心身の健康とたばこ・アルコール・薬物等の関係について理解を深めましょう。
- 自分自身の体と心を大切にすることを意識を高め、生と性について正しい知識を持ちましょう。
- ソーシャルネットワーク等の正しい活用方法を身につけましょう。

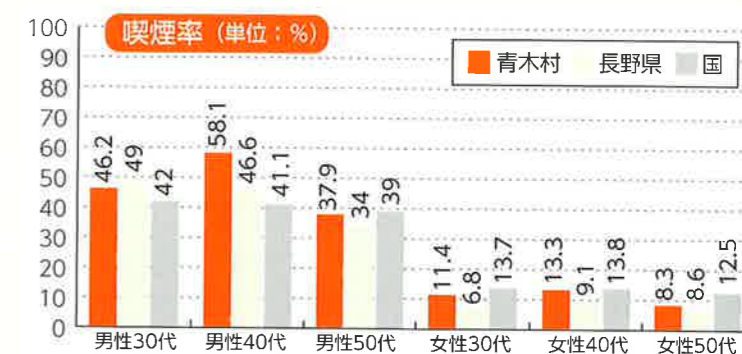


## 青年期・壮年期（20歳～64歳ごろ）

- 40歳～74歳までの特定健診（青木村国民健康 平成31年2月～3月に青木村健康アンケートを実施しました。保険加入者の健康診断）受診率は横ばい傾向に 村内在住30～59歳の男女300名無作為抽出（回収率76%）あります。**長野県の平均受診率を、過去5年間下回っています。**

	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
青木村（県内順位）	38.4%（64位）	35.5%（73位）	40.6%（65位）	40%（67位）	38.7%（70位）
長野県平均	43.2%	44.2%	45.2%	45.8%	46.5%

- 食事については、女性は90%近くが毎日3食摂取しています。**30代男性は1日2食という回答が約50%**を占めています。
- **男女ともに50%以上は運動習慣がない**状況です。さらに30代男性の25%は、〔運動に関心がない〕と回答しています。
- 1日あたりの節度ある飲酒量（1日平均純アルコール20g程度。ビール中瓶なら1本、日本酒なら1合、7%のチューハイなら350ml）を**知っていた人は男女とも約60%**でした。
- 喫煙の状況は右グラフのとおりです。男女とも、喫煙率は長野県とほぼ同数もしくは高い状況です。**特に40代の男性は、長野県や全国の平均と比較しても高い状況にあります。**
- 心の悩みについて相談できる場所については、**男性83.3%、女性62.7%が【知らない】**と回答しました。40歳～54歳女性は約30%が〔ストレスをいつも感じた〕と回答しており、心の健康について考えていく必要があります。



### 【みんなの目標】

- 健康に関心を持った生活を心がけ、年に1回は健（検）診を受け自分の体の状況を知り、その結果を踏まえて生活改善に努めましょう。
- 1日3食、バランスのとれた食生活を実践しましょう。歯磨きの習慣を継続し、自分の歯を大切にしましょう。
- 忙しい毎日の中でも、体を動かすことを意識してみましょう。
- 社会とのつながりを持ち、人間関係を大切にしましょう。自分なりのストレスコントロール方法を見つけましょう。
- 喫煙の影響を知り、受動喫煙を防ぎましょう。飲酒について正しい知識を持ち、お酒と上手に付き合しましょう。



## 高齢期（65歳～）

- 健康状態については、**約70%の方が【とても良い】【まあ良い】**と回答しています。
- 約30%の方が、何らかの地域活動に週1回は参加しています。社会参加の頻度が高いほど、生きがいを感じている傾向にあります。
- **介護・介助が必要な方は、加齢に伴い増加しています。**介護・介助が必要になった原因の上位は【高齢による衰弱（20.9%）】【骨折・転倒（17.2%）】【心臓病・糖尿病（14.2%）】でした。
- **介護・介助者の56.8%が、介護をする上で【困りごとがある】**と回答しました。

### 【みんなの目標】

- 年齢を重ねても健康に関心を持った生活を心がけ、年に1回は健（検）診を受け自分の体の状況を知り、その結果をふまえて生活改善に努めましょう。
- バランスの良い食事を定期的に摂りましょう。また、義歯や口腔内の手入れを行い口腔内の清潔を保ちましょう。
- 体の状況や健康状態に合ったストレッチや体操、ウォーキングなどを継続して楽しみましょう。
- 家族や地域とのつながりを大切に、困ったときに相談できる人・相談できる機関を知りましょう。
- 喫煙の影響を知り、受動喫煙を防ぎましょう。飲酒について正しい知識を持ち、お酒と上手に付き合しましょう。



【令和5年度までのライフステージ別の目標値】

	指標	現状	目標	
妊娠・出産期	妊娠届出時の保健師との面接（H29より開始）率	96%（H29～30年度集計）	100%	
	妊婦の喫煙率	2.0%（H29～30年度集計）	0%	
	妊婦の飲酒率	6.0%（H29～30年度集計）	0%	
	妊娠・出産について満足している者の割合	81.6%（H29～30年度集計）	85%	
乳幼児期	乳幼児健診受診率	1歳6か月児健診	94.3%（H28） 100%（H29）	100%
		3歳児健診	96.2%（H28） 87.5%（H29）	100%
	7時前に起きる子の割合	1歳6か月児	74.6%（H26～H28年度生集計）	80%
		3歳児	70.6%（H25～H27年度生集計）	75%
	21時前に寝る子の割合	1歳6か月児	54.3%（H26～H28年度生集計）	60%
		3歳児	23.5%（H25～H27年度生集計）	30%
	育てにくさを感じた時に対処できる保護者の割合	H28～H30年度集計		95%
		3・4か月児	67%	
		1歳6か月児	71%	
		3歳児	92%	
朝ごはんを毎日食べる園児の割合	年少・年中・年長平均 98.3%		維持	
児童・生徒・学生期	毎日朝食を食べる割合	男児・男子 平均 83.2%	100%	
		女児・女子 平均 87.9%		
	辛いことや悲しいことを「誰にも話さない」割合	男児・男子 平均 29.7%	29.7%以下	
		女児・女子 平均 17.5%	17.5%以下	
	メディアについて約束している割合	小学生平均 88.3%	90%	
中学生平均 49.3%		60%		
青年期・壮年期	特定健診受診率	38.7%（H29）	60%	
	特定保健指導実施率	10.5%（H29）	60%	
	30歳代男性の3食摂取率	30歳～34歳 33%	38%	
		35歳～39歳 50%	55%	
	運動習慣のある人の割合	男性 38.7% 女性 37.6%	42%	
	心の健康に関する相談窓口の認知率	男性 16.7% 女性 37.3%	50%	
	喫煙率	男性 46.5%	42%	
		女性 9.6%	5%	
朝すっきり起きられる人の割合	男性 61.5% 女性 58.7%	65%		
高齢期	健康状態を「とても良い」「まあ良い」と思う人の割合	75.1%（H28年度ニーズ調査より）	80%	
	自立した生活を送っている人の割合	83.5%（H28年度ニーズ調査より）	85%	
	生きがいをもって生活している人の割合	65.2%（H28年度ニーズ調査より）	80%	
	フレイルを認知している人の割合	未把握	増加	
	介護予防教室参加者	延べ1,039人（H30）	延べ1,200人	
認知症サポーター数	延べ64人（H30）	延べ100人		

発行：青木村役場 住民福祉課（令和2年9月）

# 青木村健康寿命延伸計画

## 好きだよ！青木村 ～元気に・豊かに・健やかに～ 概要版

青木村では、令和2年3月に『青木村健康寿命延伸計画 好きだよ！青木村 ～元気に・豊かに・健やかに～』を令和5年度までの5か年計画で策定しました。平均寿命が伸長する一方で社会は超少子高齢化に突入し、医療費や介護費用の増加、生活習慣病の増加、健康格差など、私達の健康を取り巻く状況や課題は非常に多様化しています。そのような中、『健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）』を伸ばすことが注目されています。青木村では5つのライフステージを設定し、ライフステージごとに現状、課題、目標をまとめました。『元気に・豊かに・健やかに』を目指し、国や県の計画及び県が進める『信州ACE（エース）プロジェクト』と連動しながら、村民の皆様と一緒に健康づくりを推進していきます。



### ♪ 5つのライフステージ ♪

#### 妊娠・出産期

お母さんは妊娠・出産を通して体や心に変化が起こります。母性・父性の気持ちを育て、赤ちゃんを迎える準備をします。

#### 乳幼児期（0歳～6歳ごろ）

基本的な生活リズムを獲得しながら、心身共に大きな発育・発達を遂げる時期です。周囲の人々との触れ合いを通して、人とのつながりや信頼関係を作る力が育ちます。

#### 児童・生徒・学生期（7歳～20歳ごろ）

基本的な生活習慣を身に着けながら、家族以外の他者との関係を作っていきます。これからの人生に向けて命の大切さや性について知り、たばこ・アルコール・薬物等について正しい知識を得る必要があります。

#### 青年期・壮年期（20歳～64歳ごろ）

就職や結婚等で生活環境が変化中、自己責任の下でライフスタイルを確立していきます。仕事、子育て、介護等、家庭や社会で担う役割が増えて生活に張りがある一方、自分自身の健康が後回しになりやすい状況があります。

#### 高齢期（65歳～）

やりがいや生きがいをもちながら、好きなことに取り組める体や心を維持するために、運動する習慣づくりや低栄養にならない食事を考えていくことが大切です。