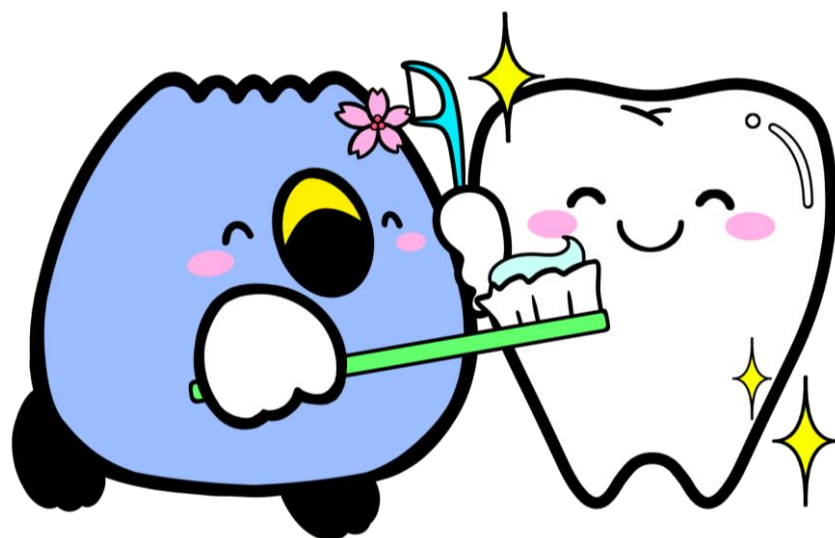


第2次 阿賀野市歯科保健計画



阿賀野市のイメージキャラクター
「ごずっちょ」

平成29年3月
阿賀野市

はじめに

阿賀野市では、「元気で明るく活力のある魅力的なまち」の実現に向け『阿賀野市総合計画（平成28年度～平成36年度）』を平成28年3月に作成しています。

また、同じ時期に『第2次健康あがの21計画』を作成し、6つの分野について健康目標や指標を定め、だれでもが安心していきいきと暮らせる阿賀野市を目指し、保健事業を展開しています。

歯科保健事業につきましては、平成23年度から「歯科保健計画」を策定し、歯・口腔の健康について取り組んできました。

また、『第2次健康あがの21計画』の「歯・口腔の健康」分野においても、評価項目と指標の一部を明記しているところです。

当市の取り組みとしまして、平成23年度に、フッ化物洗口を市内の保育園・幼稚園・小中学校の全施設に拡大実施するなど強力に施策を展開してきた成果が徐々に表れています。

しかし、全国でトップクラスの新潟県内において、当市の歯科保健の実績はまだ県平均以下のものが多く、全体的には中位に留まっております。

歯科保健を取り巻く現状としては、子育て環境や労働環境などの社会環境の変化に伴い、乳幼児から成人・高齢者までの生活習慣が大きく変化し、歯と口腔の健康に影響を及ぼしています。

また、成人や高齢者、障害者の歯周病等口腔保健に対する個人的なニーズも多様化しています。

そこで、これまでの取り組みを検証し、新たな課題を踏まえた『第2次歯科保健計画』を作成しました。

少子高齢化と人口減少が進む中、高齢者が健康寿命を延ばし、生涯自分の歯で美味しく食事ができることは、すべての市民の願いと考えます。

今後は、この計画に基づき、阿賀野市民が生涯自分の歯で食べられることをめざし、個人・家庭・地域・行政とともに協力し合い、目標の実現に努めていきたいと考えております。

目 次

第1章 歯科保健計画の概要	1
第1節 策定の趣旨	
第2節 基本方針	
第3節 位置づけと期間	
第4節 進捗管理と評価	
第5節 推進体制	
第6節 計画の周知等	
第7節 計画の体系図	
第2章 第1次計画の評価とそこから見えた課題	4
第1節 数値目標の達成状況	
第2節 各ライフステージの評価結果と課題	
1 乳幼児期	
2 学童・思春期	
3 妊産婦期	
4 成人期	
5 要介護者・障がい者等	
第3章 第2次計画における取り組み内容	18
第1節 取り組みの概要	
第2節 各年代における取り組みの方向性	
1 乳幼児期	
2 学童思春期	
3 成人期（含む妊産婦）	
4 高齢期	
5 要介護者・障がい者等	
資料編	33
評価項目と数値目標一覧（再掲）	
かみかみメニュー	
阿賀野市子育てメッセージ	

第1章 歯科保健計画の概要

第1節 策定の趣旨

歯や口腔の健康は、全身の健康に影響するとともに、食べるという欲求や活動意欲、または生きるという気力にまで影響を及ぼす重要な問題です。

厚生労働省では、平成元年から生涯自分の歯で食べるためには、「80歳になっても自分の歯を20本保つ」ことが必要として、「8020（ハチマル・ニイマル）運動」を展開しています。

また、新潟県ではこれまで「むし歯半減10か年運動」「ヘルシースマイル2000プラン」「ヘルシースマイル21」等の計画を推進し大きな成果を上げ、12歳児の一人平均むし歯数は16年連続で全国最少となっています。また平成20年には新潟県が全国初の取り組みとして歯科保健条例を策定し、歯科保健の一層の推進に努めています。

阿賀野市では、平成18年に「健康あがの21計画」を策定し、平成27年度に見直しを行った「第2次健康あがの21計画」でも、歯科保健の分野において『生涯自分の歯で食べられるようにしよう』を目標に、年代別に評価項目と指標を作成し、事業を展開しているところです。

また、平成20年から「歯科保健連絡会議」を立ち上げ、歯科医師、幼・保育園、小・中学校の現場の先生、介護事業所の職員、在宅歯科衛生士、保健所職員等幅広い現場の方々から、市の歯科保健の現状と課題について協議していただき、それに基づき歯科保健事業を展開しています。

そこで、「健康あがの21計画」の最終評価に合わせて歯科保健に関する市民アンケートと現状を基に、今後の課題と進むべき方向を明らかにした「第2次歯科保健計画」を策定することとしました。

第2節 基本方針

第2次健康あがの21計画では、すべての市民が「生涯自分の歯で食べられるようにしよう」を歯・口腔の健康目標としています。また、「正しい口腔ケアの習慣を身につけよう」「フッ化物の利用をこころがけよう」「かかりつけ歯科医をもとう」を歯・口腔の健康を守る3つの行動目標と定めています。

本計画では、生涯を通してむし歯と歯周病の予防に取り組み、よい生活習慣を身につけ実行できるような環境を整えることを基本方針とします。

第3節 位置づけと期間

- 1 この計画は、「第2次健康あがの21計画」の「歯・口腔の健康」個別計画として位置づけます。また、「阿賀野市総合計画（平成28年度～平成36年度）」、「第2次健康あがの21計画」、「第2次阿賀野市食育推進計画」と整合性を持ち、歯・口腔の健康に関連する他の計画との連携を図るものです。
- 2 計画の期間は、平成28年度から平成31年度までの4年間とします。

第4節 進捗管理と評価

年次の進捗管理については、各種事業から得られたデータや阿賀野市総合計画における市民アンケート結果等を分析・評価し、歯科保健連絡会議や健康づくり推進協議会などへの報告と検討を行って継続的な管理に努めます。

また、計画の最終年度が「第2次健康あがの21計画」の中間評価年度にあたることから、その際に実施する市民アンケートに合わせて歯科保健に関する項目についても調査し、各指標の到達状況を確認するとともに、必要に応じて指標以外の項目についても調査を行います。さらに、その結果をもとに計画全体の評価・検討を行い、次の計画策定につなげます。

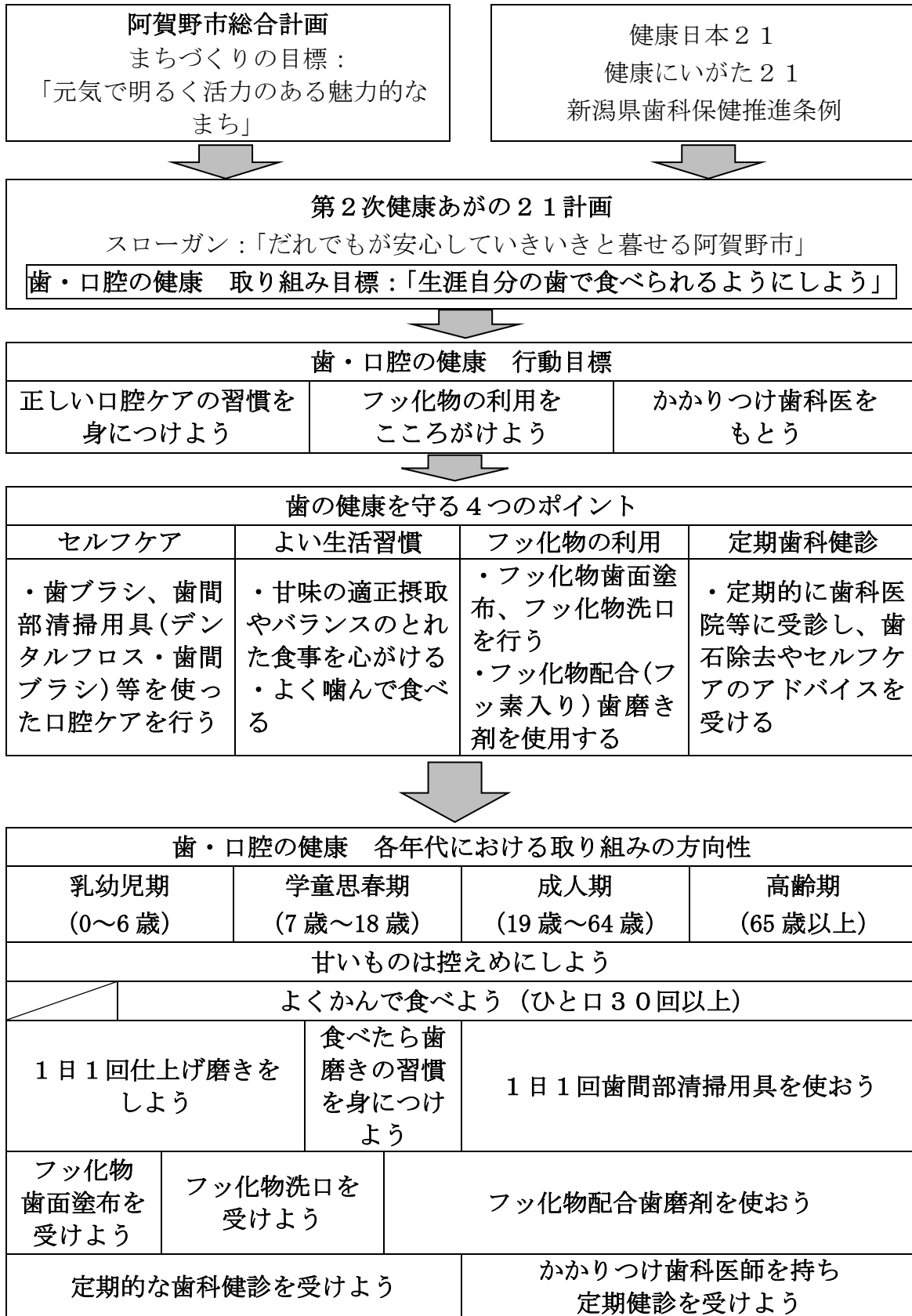
第5節 推進体制

毎年『歯科保健連絡会議』を開催し、歯科医師、幼・保育園、小・中学校の現場の先生、介護事業所の職員、在宅歯科衛生士、保健所職員等幅広い現場の方々による実態の共有と課題解決に向けた協議を行います。そして、いただいた意見を参考に、『生涯自分の歯で食べられるようにしよう』という取り組み目標や「正しい口腔ケアの習慣を身につけよう」「フッ化物の利用をこころがけよう」「かかりつけ歯科医をもとう」という行動目標への到達に効果的な事業の立案・推進を図ります。

第6節 計画の周知等

この計画については、ホームページに掲載するとともに歯科保健医療福祉関係機関等へ配布し、周知普及を図ります。また、各種健診、健康教室等を通じて市民への啓発普及に努めます。

第7節 計画の体系図



第2章 第1次計画の評価とそこから見えた課題

第1節 数値目標の達成状況

乳幼児期：むし歯のない子どもを増やそう

	策定時 H22	目標値 H27	現状値 H27	達成 度
むし歯のない乳幼児の割合（3歳児）	78.8%	80.0%	86.2%	A
おやつ1日3回以上の割合 （1歳6か月児・3歳児）	21.8%	減少 傾向	26.6%	E
毎日仕上げ磨きをしている割合（3歳児）	86.3%	90.0%	91.5%	A
フッ化物歯面塗布を受けたことがある 幼児の割合（1歳児から4歳児）	77.6%	85.0%	79.8%	C

学童・思春期：正しい知識を身につけ、むし歯・歯周病を減らそう

	策定時 H22	目標値 H27	現状値 H27	達成 度
12歳児一人平均むし歯数	0.82本	0.75本	0.48本	A
歯肉炎（G0・G）の児童・生徒の割合 ・G0	18.9%	減少 傾向	14.5%	A
・G	1.3%	0.0%	1.6%	E

G0（ジーオー）とは歯肉に軽度の炎症症状があり、定期的な観察が必要な者
G（ジー）とは歯科医師による精密検査、診断、治療が必要な者

妊産婦期：むし歯・歯周病を減らそう

生まれてくる子どもの歯をむし歯から守ろう

	策定時 H22	目標値 H27	現状値 H27	達成 度
定期的に歯科健診を受けている人の割合	8.7%	30.0%	28.0%	A
デンタルフロス（歯間部清掃用具）使用割合	9.9%	15.0%	12.0%	C
歯間ブラシ（歯間部清掃用具）使用割合	18.2%	25.0%	25.2%	A
フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤の 使用割合	5.3%	10.0%	2.7%	E

成人期：歯周病を減らそう

しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう

	策定時 H22	目標値 H27	現状値 H27	達成 度
20本以上歯がある 70歳以上の割合	37.3%	40.0%	38.7%	B
定期的に歯科健診を受ける人の割合	8.7%	30.0%	16.4%	C
歯やお口の悩み事のない人の割合	31.0%	35.0%	27.7%	E
デンタルフロス（歯間部清掃用具）使用割合	9.9%	15.0%	12.0%	C
歯間ブラシ（歯間部清掃用具）使用割合	18.2%	25.0%	25.2%	A
フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤の使用割合	5.3%	10.0%	2.7%	E
一口30回以上噛んでいる人の割合	2.7%	5.0%	2.6%	D

要介護者・障がい者等：かかりつけ歯科医をもち歯や口の健康を保とう

しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう

	策定時 H22	目標値 H27	現状値 H27	達成 度
無料訪問歯科健診を受ける人の件数 （県事業）	2件	増加 傾向	1件	E

評価区分	達成度	該当項目数
A 目標達成	90%以上	7項目
B 改善	50%以上 90%未満	1項目
C やや改善	10%以上 50%未満	4項目
D 変わらない	-10%以上 10%未満	1項目
E 悪化	-10%未満	6項目
計19項目 (A評価+B評価+C評価/19項目) = 63.2%		

※達成度 = (現状値 - 策定時値) / (目標値 - 策定時値) × 100 (%)

第1次計画では19項目の評価指標を設定していました。全体の3割以上が90%以上の達成度と判定され、10%以上90%未満の達成度である項目を含めると6割以上で改善が見られました。

一方、6項目については策定時値と比べ悪化しています。また、妊産婦期、成人期、要介護者・障がい者等では指標の改善は見られるもののA判定が少なくなっています。

第2節 各ライフステージの評価結果と課題



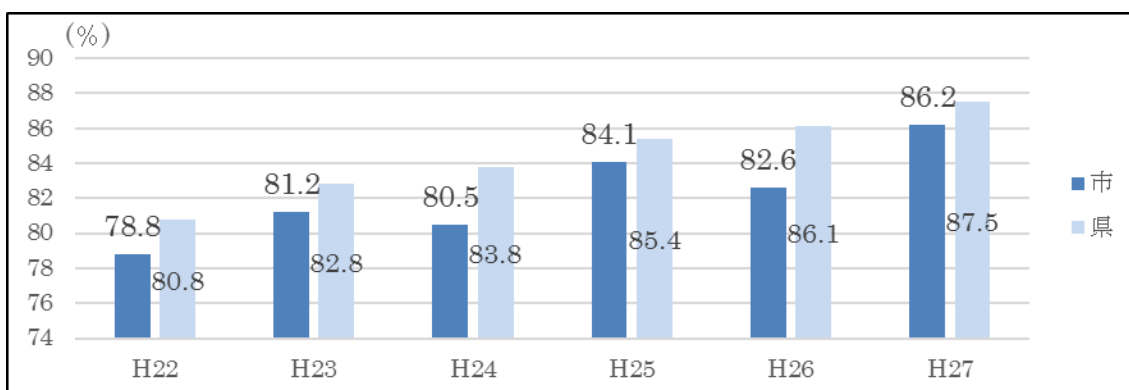
1. 乳幼児期（0歳～6歳）

目 標：むし歯のない子どもを増やそう

行動目標：歯磨き・フッ化物の応用・甘味の適正摂取を習慣化しよう

お口の発達段階に合わせた食事を食べさせ、良く噛んで食べる習慣をつけよう

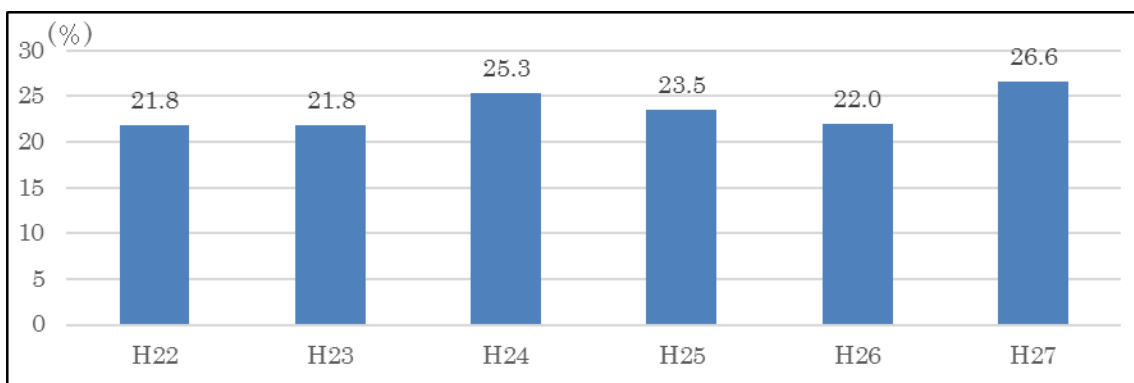
■ 3歳児むし歯のない児の割合



3歳児歯科健診より

3歳児のむし歯のない児の割合は増加傾向にあり目標値の80%を達成していますが、県の平均値を下回っています。

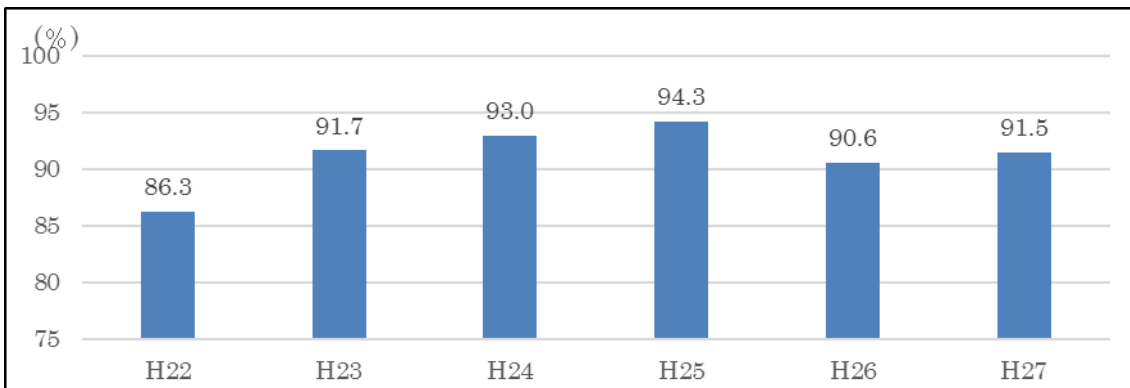
■ おやつ3回以上の割合（1歳6か月児および3歳児）



1歳6か月児歯科健診アンケート・3歳児歯科健診アンケートより

未満児で就園する児も多いためか、園での2回のおやつに加え家でも夕食前に1回、合わせて一日に3回以上食べている幼児が多く、策定時と比べ緩やかではありますが増加しています。

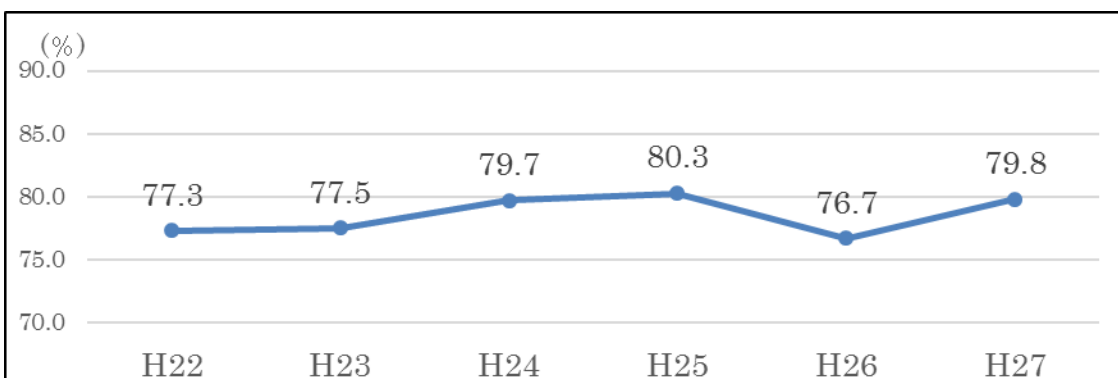
■ 毎日仕上げ磨きをしている割合



3歳児歯科健診アンケートより

毎日仕上げ磨きをしている割合は、目標値の90%を達成しています。

■ 市で行っているフッ化物歯面塗布事業への参加割合（1歳児から4歳児）



フッ化物歯面塗布集計より

市で行っているフッ化物歯面塗布事業への参加割合では目標値の85%に達していません。しかし、この割合はかかりつけ歯科医や園独自で行なっているフッ化物歯面塗布の人数が含まれていないため、実際は79.8%より多いと推測されます。

課題

働く保護者が増えたためか、市が平日に行っているフッ化物歯面塗布事業では日程が合わず、その後のフッ化物歯面塗布に繋がらない現状が見られます。歯科医院などで個人で受けている人の割合を把握することが必要です。

おやつの回数が多いと口の中が酸性になりむし歯のリスクが高くなりますが、3回以上食べている児や休日はおやつの時間が決まっておらずだらだら食べている児の割合が多い状況です。

乳幼児健診、歯科保健たより、予防教室等で歯磨き・フッ化物応用・甘味の適正摂取の重要性を伝えていくことが課題です。

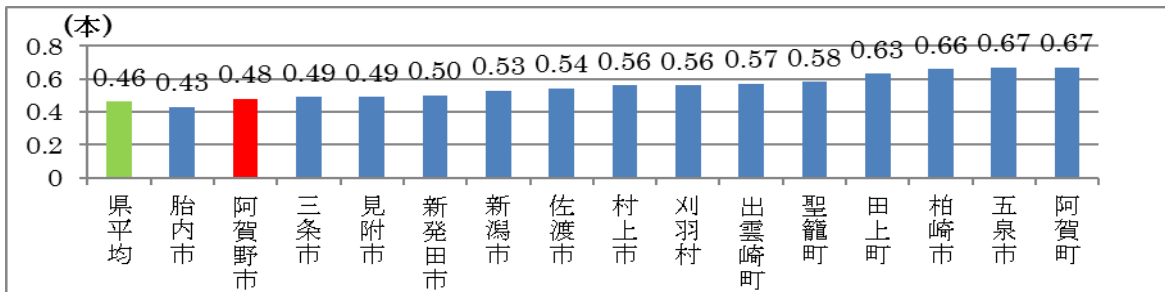
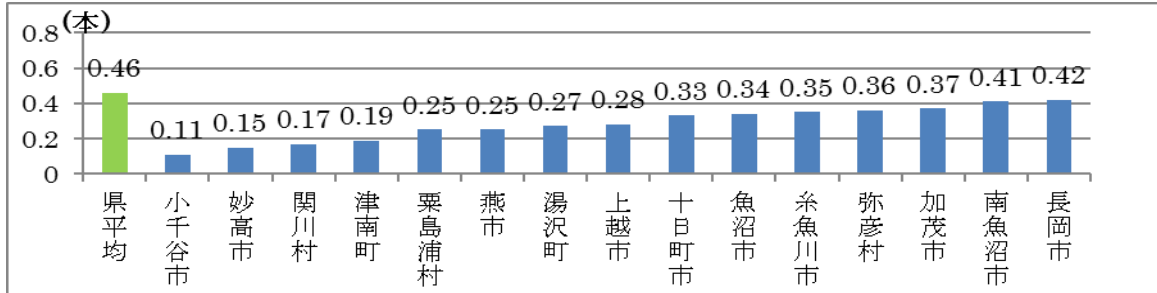


2. 学童・思春期(7歳～18歳)

目 標 : 正しい知識を身につけ、むし歯・歯周病を減らそう

行動目標 : 定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう
よく噛んで食べる習慣をつけよう

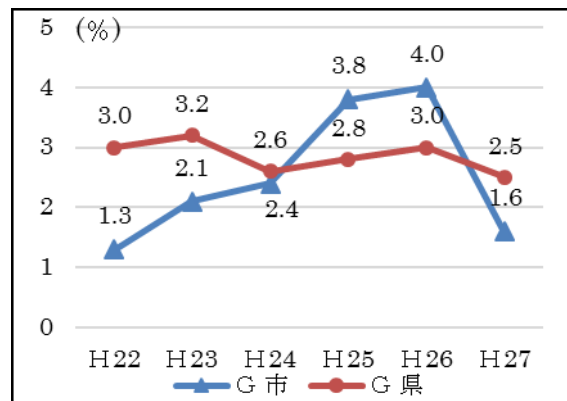
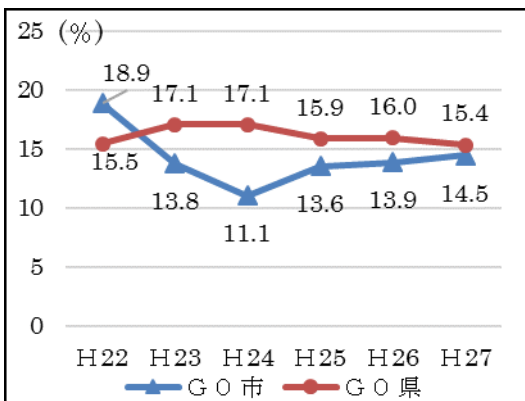
■ 12歳児一人平均むし歯数



平成27年歯科疾患実態調査より

・12歳児一人平均むし歯数は年々減少し目標値の0.75本の目標を達成しました。県平均と0.02本の差まで近づきましたが30市町村中17番目です。

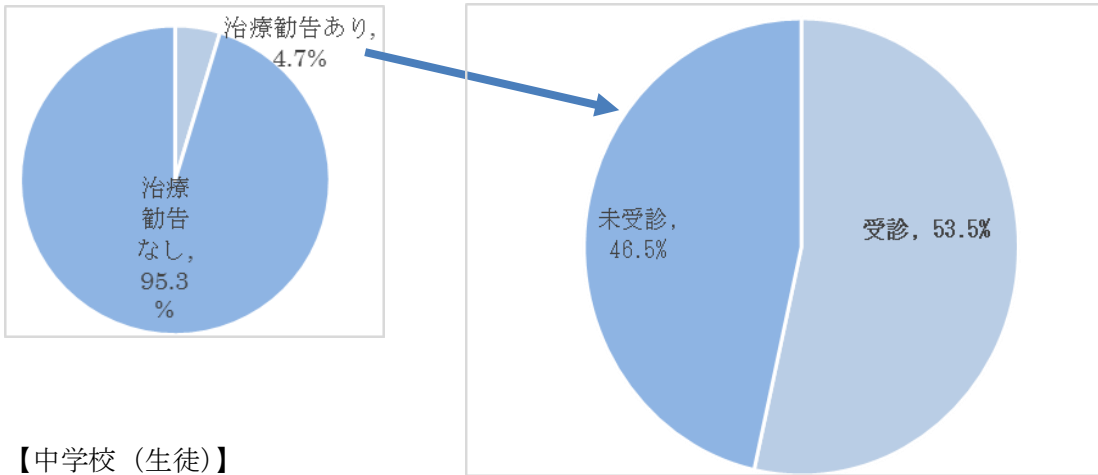
■ 12歳児歯肉炎 (GOまたはG) 県との比較



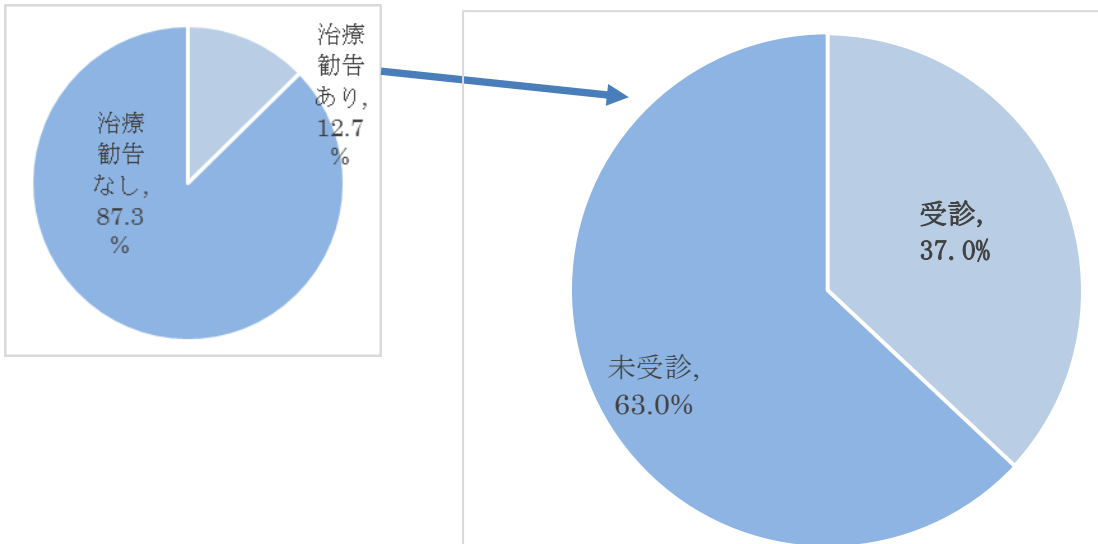
- ・GOとは歯肉に軽度の炎症症状があり、定期的な観察が必要な者
- ・Gとは歯科医師による精密検査、診断、治療が必要な者
- ・平成27年小・中学校歯肉炎割合は、県平均と比べGO・Gともに少ない状態です。

■むし歯の治療勧告が出て歯科医院を受診した児童・生徒の割合

【小学校（児童）】



【中学校（生徒）】



平成27年 歯科疾患実態調査より

課題

平成21年度から全小中学校でフッ化物洗口が始まり、12歳児一人平均むし歯数は年々減少し目標を達成できました。しかし、むし歯罹患率では県平均の19.9%に対し市は25.1%と高く、30市町村中23番目となっています。

歯肉炎G Oの割合は県平均値よりも低く年々減少していますが、歯科保健計画策定時と比べGの割合が増加しています。

むし歯の治療勧告は小学校（児童）の4.7%に、中学校（生徒）の12.7%に出ました。しかし、その中で歯科医院を受診した割合は、小学校で53.5%、中学校で37.0%でした。

むし歯・歯肉炎予防教室等で正しい知識を身につけ、むし歯や歯肉炎を減らし、早期治療の重要性を伝えていく必要があります。

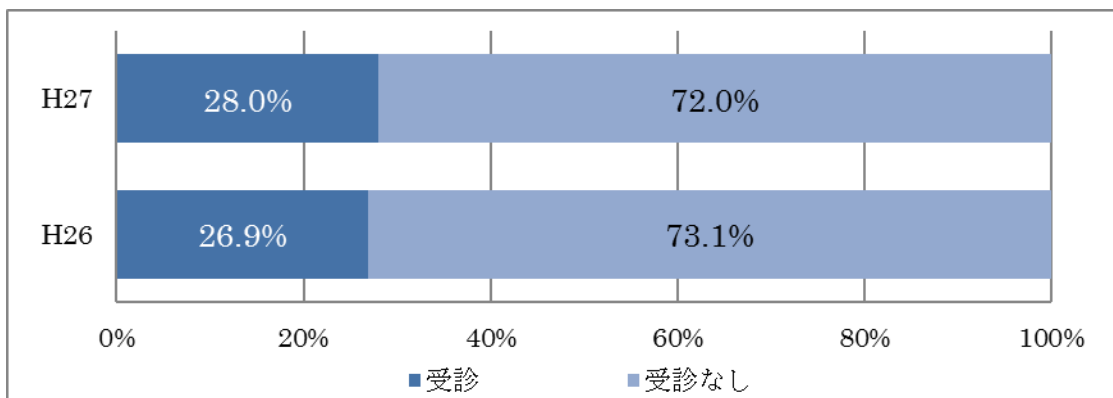
3. 妊産婦期



目 標：むし歯・歯周病を減らそう
生まれてくる子どもの歯をむし歯から守ろう

行動目標：定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう
バランスのよい食事をとろう

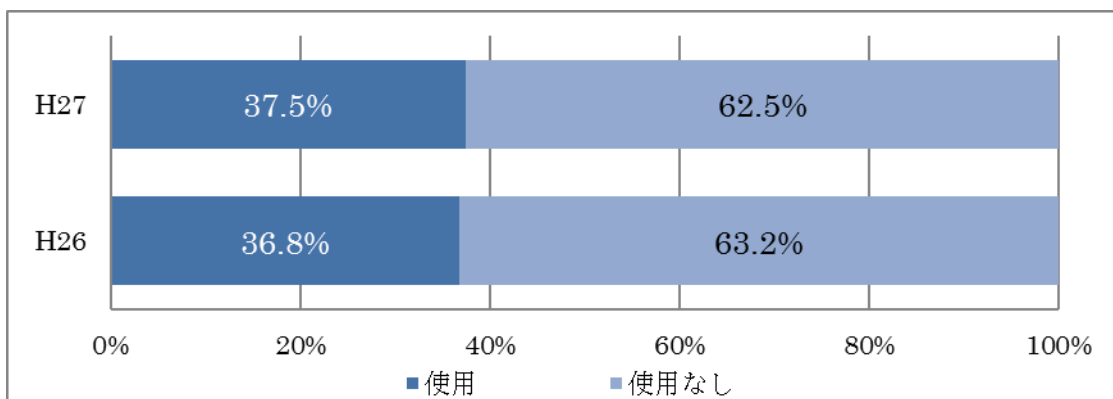
■定期的に歯科医院を受診している割合（妊婦）



母子手帳交付時アンケートより

定期的に歯科健診を受けている人の割合は、平成26年が26.9%、平成27年は28.0%と1.1%増えています。

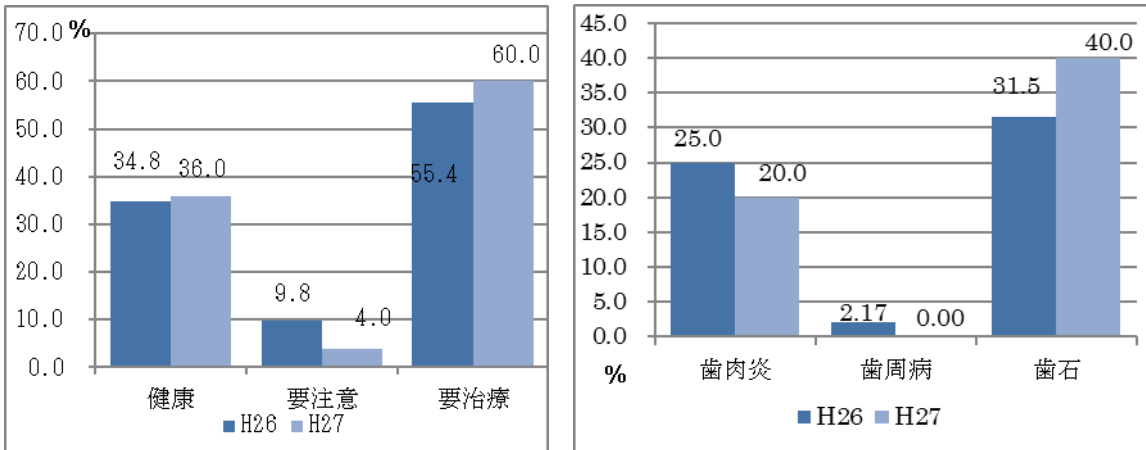
■デンタルフロス・歯間ブラシの使用割合（妊婦）



母子手帳交付時アンケートより

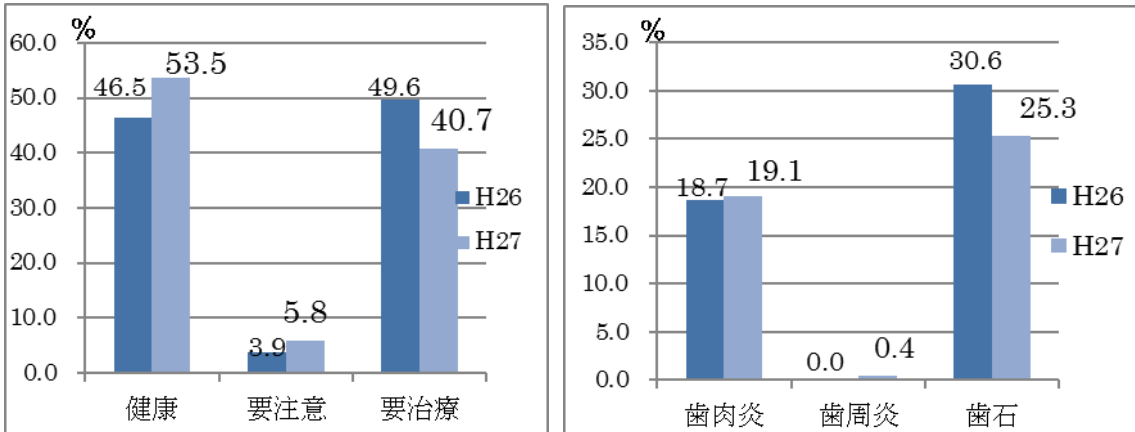
デンタルフロス、または歯間ブラシの使用割合は、平成27年が37.5%と平成26年より若干増えています。

■ プレママ・プレパパ教室での歯科健診の状況（妊婦）



平成27年はプレママ・プレパパ教室（妊婦）での要治療の割合が60%となり平成26年度より増加しています。初期のむし歯や歯石除去などは妊娠安定期での受診を勧めています。

■ 1歳親子歯科健診の状況（産婦）



平成27年度は健康な人の割合が53.5%と、前年度を7.0%上回っています。

課題

妊娠期では、つわりやおなかの圧迫感から1回あたりの食事量が減り1日の食事回数が増える、という方が多く見られます。しかし、食事やおやつ時間の間隔がせまいと、口腔内が酸性に傾きむし歯や歯肉炎になりやすくなるため、うがいや歯磨きなど出来る範囲で食後の口腔清掃をするよう指導していく必要があります。

出産後は「子どもを見てくれる人がいないと受診できない」という声が多く聞かれます。子育て支援センター等、受診のために利用できる一時預かりの施設もあるので周知していく必要があります。



4. 成人期(青年・壮年・高齢期)

目 標 : 歯周病を減らそう

しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう

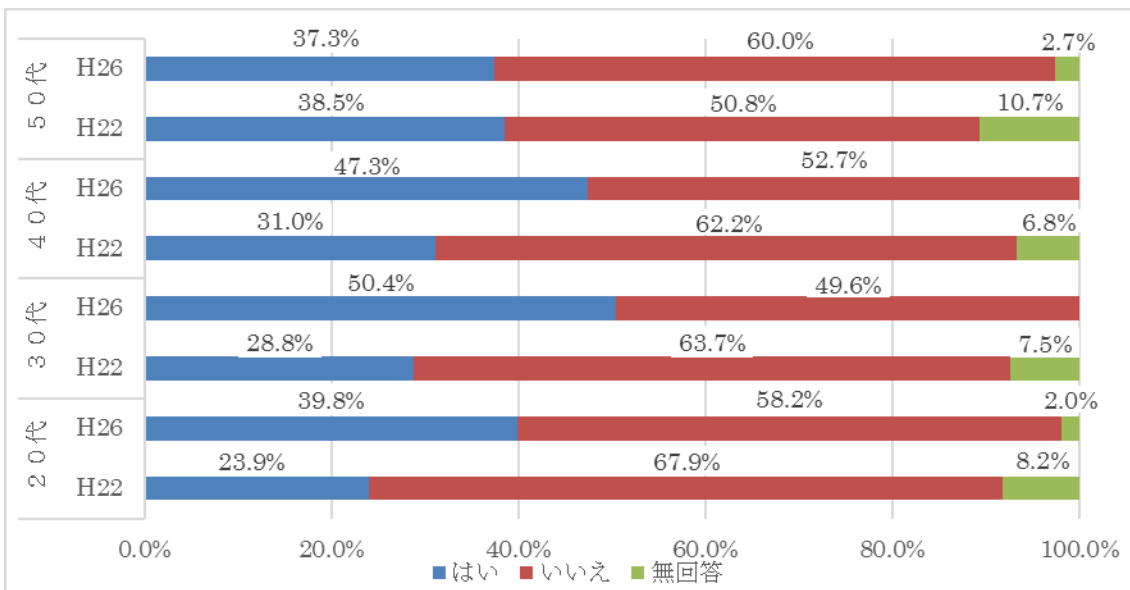
行動目標 : かかりつけ歯科医院等をもち定期的に歯科健診を受けよう

歯ブラシだけでなく、デンタルフロス・歯間ブラシを使う習慣をつけよう

お口のケア(歯磨き・お口の体操)を毎日しっかり継続しよう

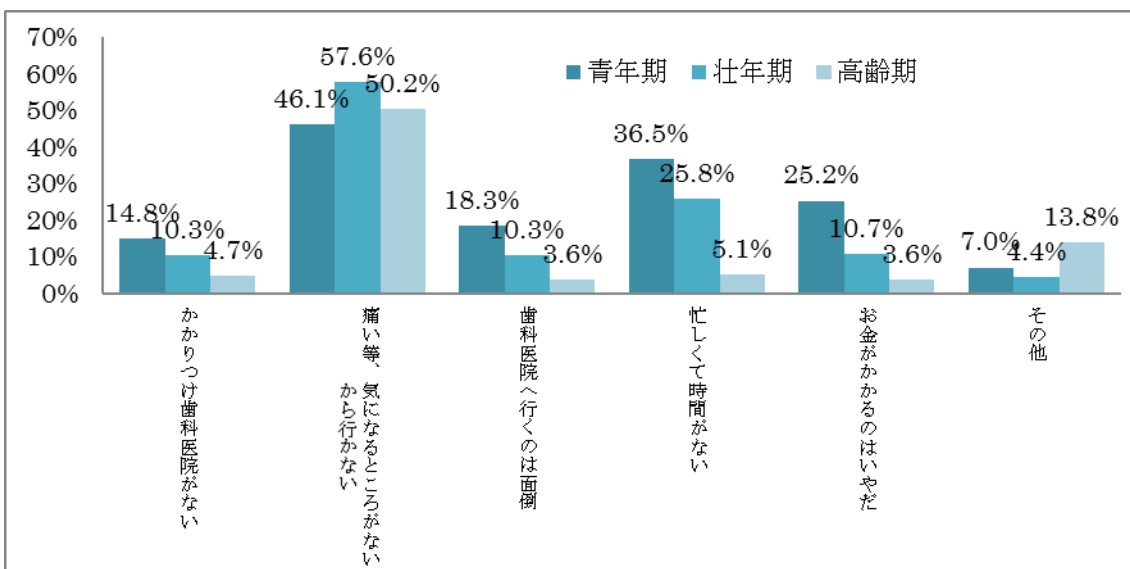
よく噛んで肥満・糖尿病・がんを防ごう

■この1年間に歯科健康診査を受けましたか。



平成26年健康あがの21計画最終評価市民アンケート結果

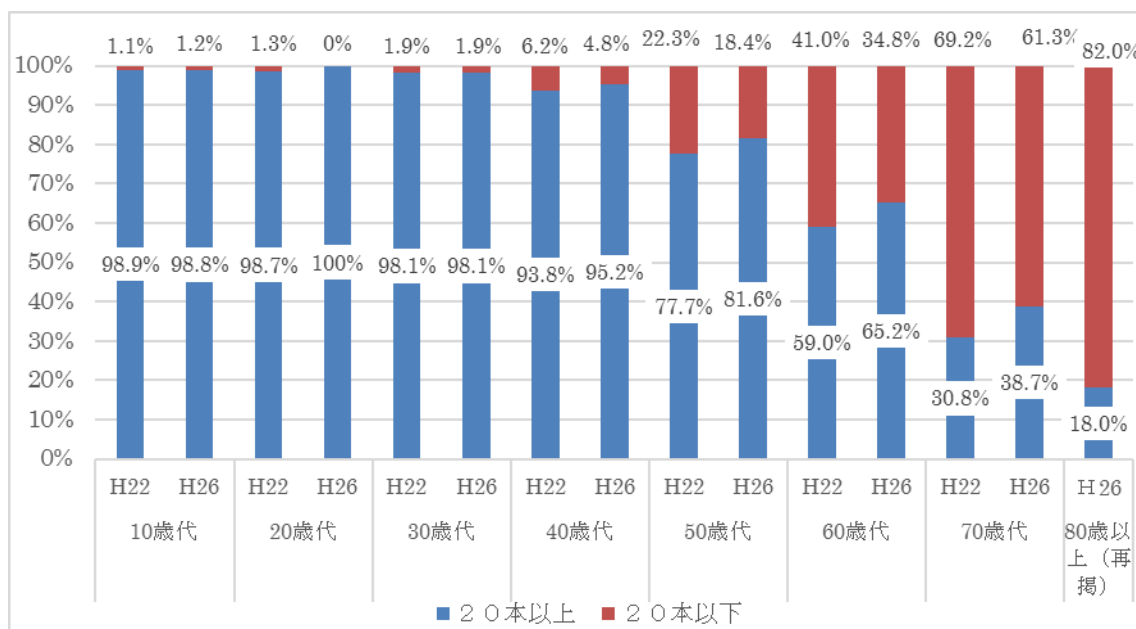
■受けていない方は、受けない理由は何ですか。



平成26年健康あがの21計画最終評価市民アンケート結果

この1年間に歯科健康診査を受けない理由で最も多かった回答は、全ての年代で「痛い等、気になるところがないから行かない」でした。また、青年期・壮年期の働き盛り世代では、「忙しくて時間がない」、「お金がかかるのはいやだ」という理由が続いていました。

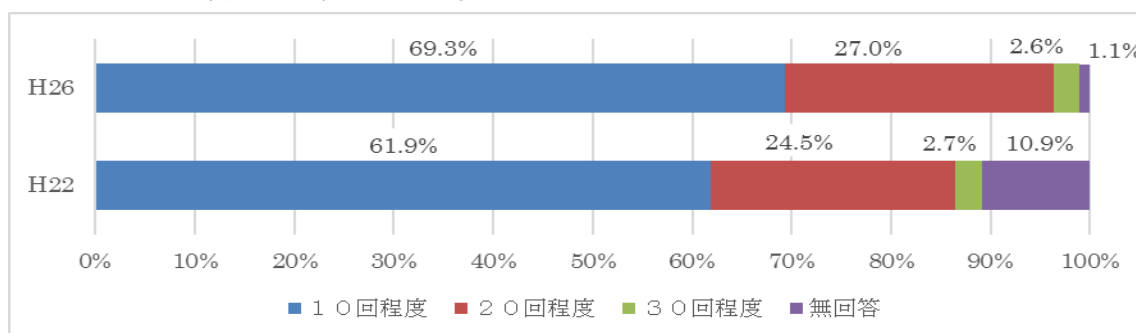
■あなたの口の中には何本の歯がありますか。



平成26年健康あがの21計画最終評価市民アンケート結果

40歳代以降、どの年代でも平成22年度と比べ平成26年度では20本以上歯のある割合が増えています。しかし、50歳代で20本以上歯がある人が平成26年81.6%であるのに対し、70歳以上では38.7%と半数以下に減少していました。また、80歳で20本以上自分の歯を有する8020達成者は18.0%でした。

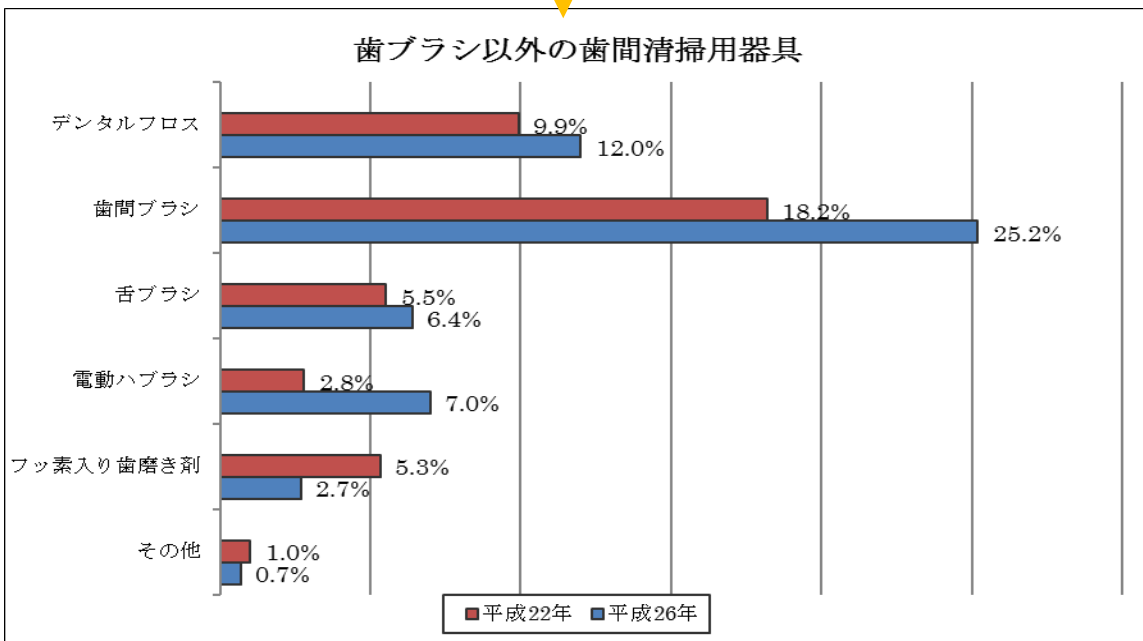
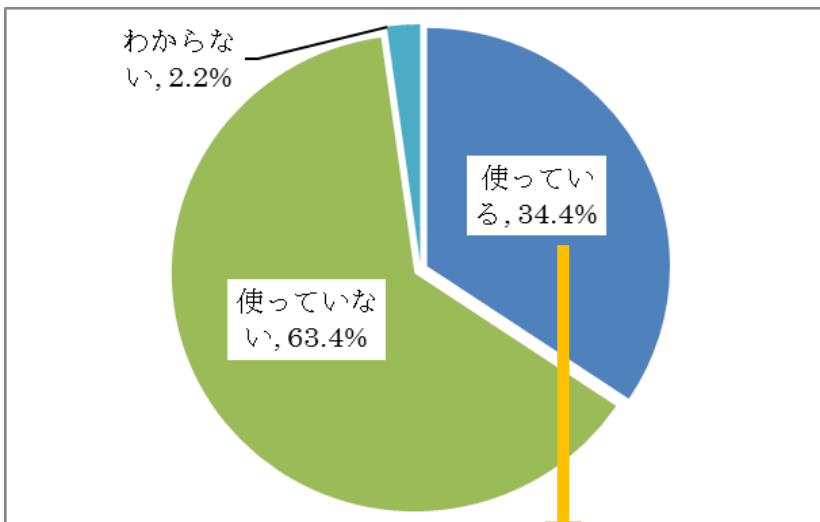
■一口に何回噛んで食べますか。



平成26年健康あがの21計画最終評価市民アンケート結果

一口10回程度噛んでいる人は69.3%、20回程度は27.0%と増えていますが、30回程度では2.6%でした。

■ 歯みがきのとき、歯ブラシのほかに歯間部清掃用具などを使っていますか。



平成 26 年健康あがの 21 計画最終評価市民アンケート結果

歯みがきのとき、歯ブラシのほかに歯間部清掃用具を使っている人は 34.4% でした。デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシは平成 22 年より増えていますが 12.0%、フッ素入り歯磨き剤を使っている人は減少して 2.7% と、いずれも目標値に達しませんでした。

課題

30 歳代の 98.1% が 20 本以上自分の歯を有していることに対し、70 歳以上では 38.7% と大幅に減少しています。歯の喪失予防である疾病の早期発見が重要ですが、青年期・壮年期では仕事の忙しさやお金がかかるなどの理由から、歯科健康診査を受けない人が多いです。

健康な歯を保ち、80歳で20本以上の自分の歯を維持するために、どの年代でもかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、望ましい歯みがき習慣や食習慣を定着させることが重要です。



5. 要介護者・障がい者等

目 標：かかりつけ歯科医院等をもち、歯や口の健康を保とう
しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう

行動目標：定期的に歯科健診を受けよう
お口のケア（歯磨き・お口の体操）を毎日しっかり継続しよう
誤嚥性肺炎を防ごう
お口の状態に合わせた食事をしよう

■無料訪問歯科健診（県事業）件数まとめ

平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
2件	4件	3件	2件	1件

※無料訪問歯科健診の対象者：要介護3・4・5、養育手帳Aまたは身体障害者手帳1.2級所持者など

無料訪問歯科健診（県事業）の申請件数は減少しています。しかし、「歯がぐらぐらして、痛くて食事ができない」、「入れ歯がはずれて、思うように食べれない」、「欠けた歯が口に当たって痛い」などの相談については、訪問診療の出来る医療機関の紹介や、希望によっては健康推進課歯科衛生士が口腔ケアなどの訪問を実施するなどの対応を行っています。

要介護者や障がい者の中には、適合しない入れ歯を用いて食事をしている、口腔内の手入れをせずに生活している、誤嚥性肺炎や偏った食事で低栄養になっている、などの人も少なくありません。

■口腔ケア実地研修（県事業）件数まとめ（市に申請したもの）

平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
0件	2件	3件	0件	3件

※口腔ケア実地研修の対象：指定通所介護事業所等の職員

市では、リーフレット等を施設や事業所に配布し周知に努めました。市の窓口申請があった件数は平成20年度の3回以降減少しましたが、所管する地域振興局へ直接申請し研修を行っている施設もありました。

■その他

平成22年度に、新潟県立駒林特別支援学校からの依頼で小学部・高等部での歯磨き・歯肉炎予防教室を実施しました。その後はほぼ毎年、中学部・高等部での教室を実施しています。声かけや歯磨きを手伝うなど家族の協力がある生徒は、口腔内もきれいで健康が保たれている一方、本人任せになっている場合はプラークの付着や歯肉の炎症が多くみられていました。

課題

無料訪問歯科健診（県事業）等の申請件数を増やすために、介護サービス事業者等への周知をさらに強化していく必要があります。

介護サービスを受けられる人と、サービスを受けられずにいる人との間で、口腔内の状態に差が有るようにみられます。今後は、施設の実態を把握していくとともに、介護事業所スタッフとの顔のみえる関係づくりを築いていく必要があります。加えて、家族の状況などにもよりますが、適宜の声かけや身体能力に応じた介助など、歯や口腔の健康状態を保つために適切な協力が必要です。

第3章 第2次計画における取り組み内容

第1節 取り組みの概要

～生涯自分の歯で食べられるようにしよう～

『第2次健康あがの21計画』歯・口腔の健康における行動目標と設定理由

- ・正しい口腔ケアの習慣を身につけよう
- ・フッ化物の利用をこころがけよう
- ・かかりつけ歯科医をもとう

第1次計画を進めた結果、3歳児のむし歯がない割合が84.1%と目標に達した一方で、5歳児のむし歯がない子の割合は57.1%と減少し、むし歯が増える傾向にあります。むし歯や歯周病を防ぐためには、日々の歯磨きや歯間部清掃の習慣化に加えて、フッ化物を利用し歯質強化をすることが有効です。また、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診、歯石除去や歯面清掃を受けることが早期発見・早期治療につながります。

生涯を通して歯や口腔の健康を維持することは、全身の健康に大きくかかわることから、よい習慣を身につけ実行していくことが重要です。子どもたちのむし歯は、市内の保育園・幼稚園・小学校・中学校全施設でフッ化物洗口を実施したことで減少傾向にある一方、成人期以降では個人の努力に委ねるところが大きく、その結果、高齢期で歯を喪失している人の多いことが課題となっています。また、要介護者や障がい者は、歯や口腔の状態が悪いと、低栄養や誤嚥性肺炎などを起こしやすくなり、健康状態に大きな影響を与えてしまいます。今後もフッ化物応用を中心としたむし歯予防対策並びに歯周病予防対策の充実を図り、生涯自分の歯で食べられるようにするための普及啓発をすすめる必要があります。

加えて喫煙は、たばこ煙の入口となる口腔が直接その影響を受け、歯肉の腫れや出血が見た目上抑えられ、歯周病や舌がん等の口腔内疾患に気づきにくくなり、結果疾患の発症や進行の自覚を遅らせるといわれ、その関係性に関する知識の普及や禁煙対策の取り組みが必要です。

以上のことから、すべての市民が生涯を通して自分の歯でおいしく食べられることをめざし、年代別に乳幼児期（0～6歳）、学童思春期（7～18歳）、成人期（19～64歳）、高齢期（65歳以上）、要介護者・障がい者等における目標を定めるとともに、個人・家庭・地域・行政などができる取り組みを掲げ、さらに歯の健康を守る3つの評価項目別に指標を設定しました。

各年代における取り組みの方向性

乳幼児期 (0～6歳)	学童思春期 (7歳～18歳)	成人期 (19歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
甘いものは控えめにしよう			
よくかんで食べよう (ひと口 30回以上)			
1日1回仕上げ磨きをしよう	食べたら歯磨きの習慣を身につけよう	1日1回歯間部清掃用具を使おう	
フッ化物歯面塗布を受けよう	フッ化物洗口を受けよう	フッ化物配合歯磨剤を使おう	
定期的な歯科健診を受けよう		かかりつけ歯科医を持ち定期健診を受けよう	

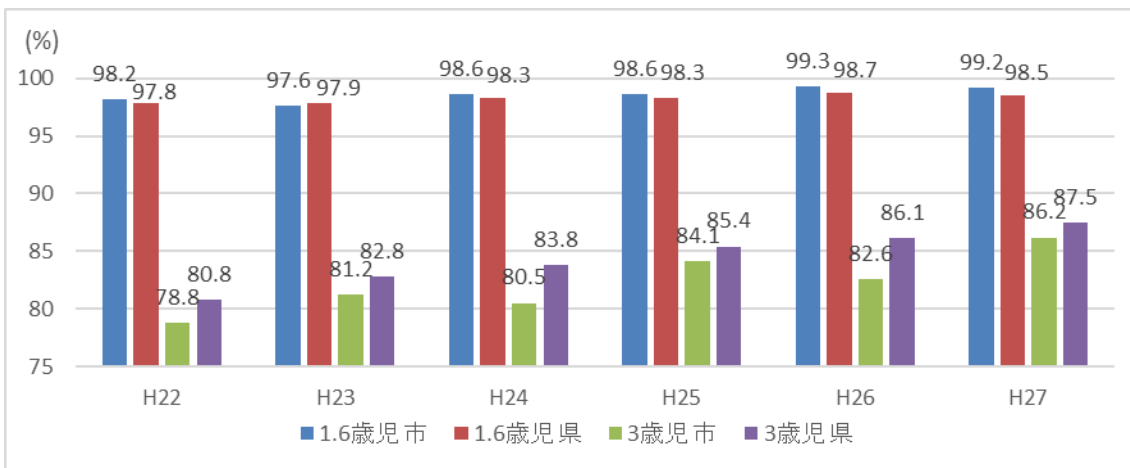
第2節 各年代における取り組みの方向性

1. 乳幼児期

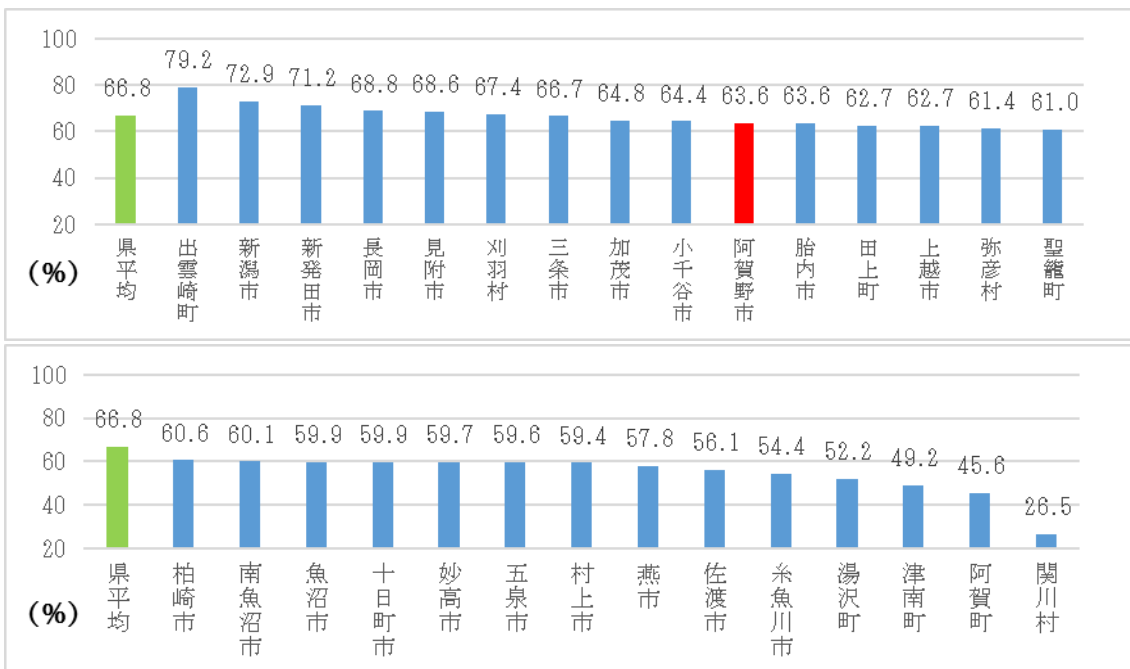
- 食べたら磨く、おやつは時間や回数をしっかり決めて、甘い物は摂り過ぎないなどの生活習慣の基礎づくりが重要です。
- 生えたばかりの乳歯は歯質が弱く2～3年はむし歯になりやすいため、フッ化物を利用した強い歯質づくりが大切です。この時期はまだ自分で歯をきれいに磨くことができないため、保護者が行う仕上げ磨きがとても大切です。

■取り組みを強化する部分

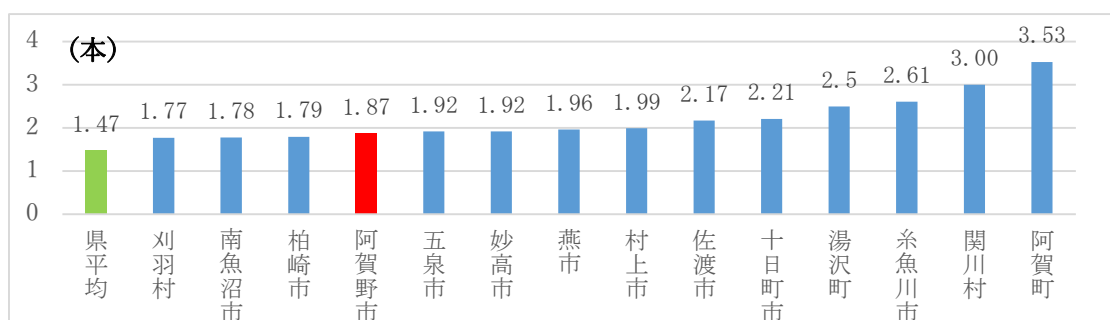
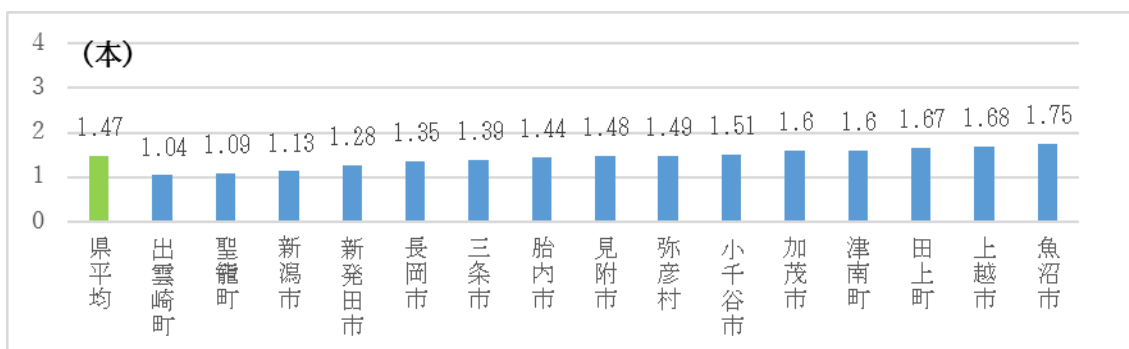
○1歳6か月児および3歳児むし歯のない児の割合



○平成27年5歳児むし歯のない児の割合



○平成27年5歳児一人平均むし歯数



- ・むし歯のない児の割合は、1歳6か月児では県平均を上回っていますが、3歳児では平成27年で県平均を1.3本、5歳児では3.2本下回っています。また、一人平均むし歯数は県平均より多くなっています。
- ・一人で多数のむし歯を保有している児も多いことから、園などと協力し合い関わっていく必要があります。

■指標

指標	H27年度 現状値	H31年度 目標値	第2次健康 あがの21 計画目標値 (H36年度)
むし歯のない3歳児の割合	86.2%	87.5%	85.4%
むし歯のない5歳児の割合	63.6%	66.8%	68.0%
5歳児一人平均むし歯数	1.87本	1.67本	1.47本
毎日仕上げ磨きをしている割合 (3歳児)	91.5%	93.5%	95.0%
フッ化物歯面塗布を受けたことがある 幼児の割合 (1歳児～4歳児)	79.8%	82.4%	85.0%

■実施主体ごとに求められること

<p>個人 家庭 地域</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べたら歯を磨く ● 毎日仕上げ磨きをする ● 定期的にフッ化物歯面塗布を受ける ● フッ化物洗口を継続する ● フッ素入り歯磨き剤を使う ● 甘味の適正摂取（時間・回数・内容等） ● 食事はよく噛んで食べる ● テレビは消して家族でごはんを心がける
<p>幼稚園 保育園</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯科健診 ● 治療勧告を出した幼児が受診するよう啓発 ● 昼食後の歯磨きを実施する ● 歯磨き週間（歯磨きカードの実施等） ● 給食・おやつへの配慮を行う（かみかみメニュー等の推進） ● 歯磨き教室を実施する ● フッ化物洗口を実施する
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯科健診・歯科保健指導の充実に努める ● フッ化物を応用した歯の健康管理を継続できるように支援する ● よく噛んで食べる習慣を推進する ● 仕上げ磨き・甘味の適正摂取など良い生活習慣を推進する ● 歯科健診の統計・分析結果を施設に提供する

■主要事業

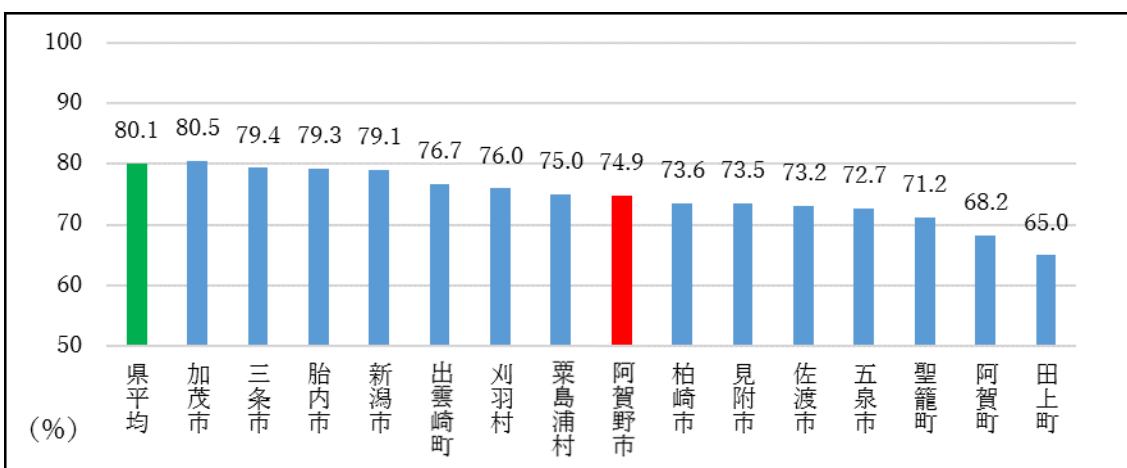
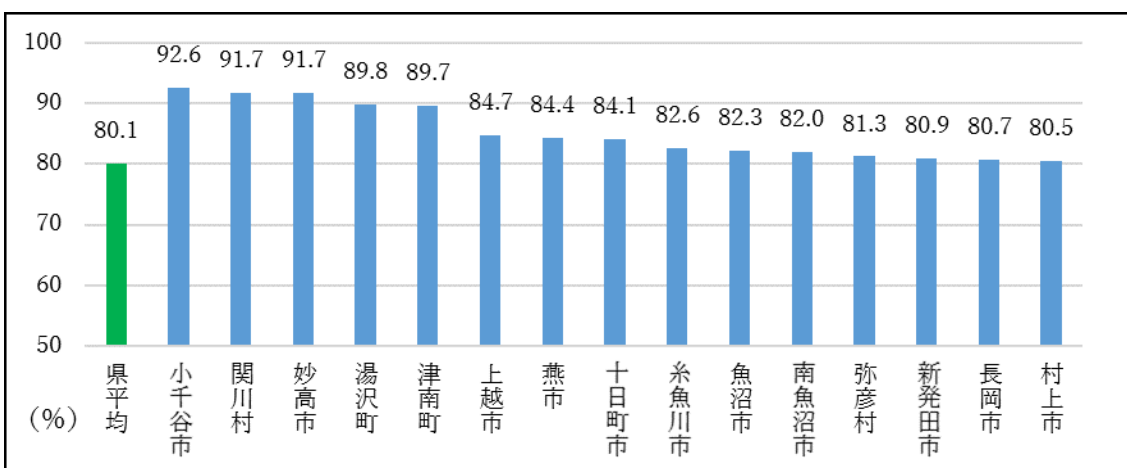
- フッ化物歯面塗布（10か月児から年少児）
- 1歳児親子歯科健診
- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診
- フッ化物洗口（幼・保育園の年中児・年長児）
- 歯磨き教室（幼稚園・保育園・支援センター等）
- 親と子のよい歯のコンクール
- かみかみ離乳食（仕上げ磨きの導入）

2. 学童思春期

- ・乳歯から永久歯に生え変わる時期であり、歯が抜けたり生えたりするために歯磨きが最も難しい時期です。また、生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすいため、むし歯になりにくい口腔環境をつくる必要があります。
- ・小学校高学年頃から歯肉炎が増加し、思春期には生活習慣の変化などによりさらに歯肉炎が増える傾向があります。食べたらず磨く、歯間部清掃用具を使う、鏡を見て歯と歯肉のチェックを行うなど、よい習慣を身につけることが大切です。

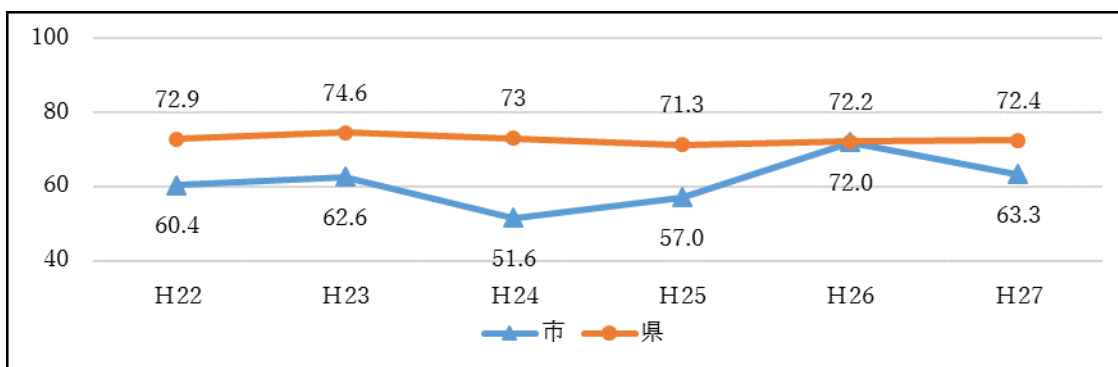
■取り組みを強化する部分

○平成27年12歳児むし歯のない割合



- ・12歳児のむし歯のない割合は県平均と比べ5.2%低く、県内でも少ない状況です。

○ 12歳児むし歯治療歯の割合



- ・むし歯の治療勧告が出て受診する児童・生徒の割合が低く、むし歯処置歯の割合（治療済みの歯）は12歳児（中1）の県平均値で72.4%ですが、阿賀野市では63.3%と低い現状です。

■ 指標

指標	H27年度 現状値	H31年度 目標値	第2次健康 あがの21 計画目標 (H36年度)
12歳児一人平均むし歯数	0.48本	0.44本	0.40本
12歳児むし歯のない生徒の割合	74.9%	77.5%	80.0%
12歳児歯肉炎（G0・G）の割合			
・G0	14.5%	減少傾向へ	減少傾向へ
・G	1.6%	減少傾向へ	減少傾向へ
12歳児治療歯の割合	63.3%	65.0%	70.0%

- ・G0とは歯肉に軽度の炎症症状があり、定期的な観察が必要な者
- ・Gとは歯科医師による精密検査、診断、治療が必要な者
- ・治療歯とは治療済みの歯

■実施主体ごとに求められること

<p>個人 家庭 地域</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続する ● 1日3回正しい歯磨きをする ● 小学校中学年まで仕上げ磨きをする ● 小学校高学年からは大人が点検磨きをする ● デンタルフロスを使う ● むし歯になったら早期に治療する ● フッ化物洗口を継続する ● 食事はよく噛んで食べる ● 甘味の適正摂取（時間・回数・内容等）
<p>学校</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 全小中学校でのフッ化物洗口をする ● 歯科健診をする ● 治療勧告が出た児童・生徒が受診するよう啓発する ● 給食後の歯磨きをする ● 保健だより等を通して児童・生徒保護者への歯科保健に関する啓発する ● むし歯予防週間を活用する ● むし歯・歯肉炎予防教室を実施する ● よく噛んで食べる習慣の啓発する
<p>行政</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● むし歯・歯肉炎予防事業を推進する ● 歯科健診の統計・分析結果を施設に提供する ● フッ化物を応用した歯質強化で歯の健康管理を支援する ● 食べたら歯を磨く・甘味の適正摂取など良い生活習慣を推進する

■主要事業

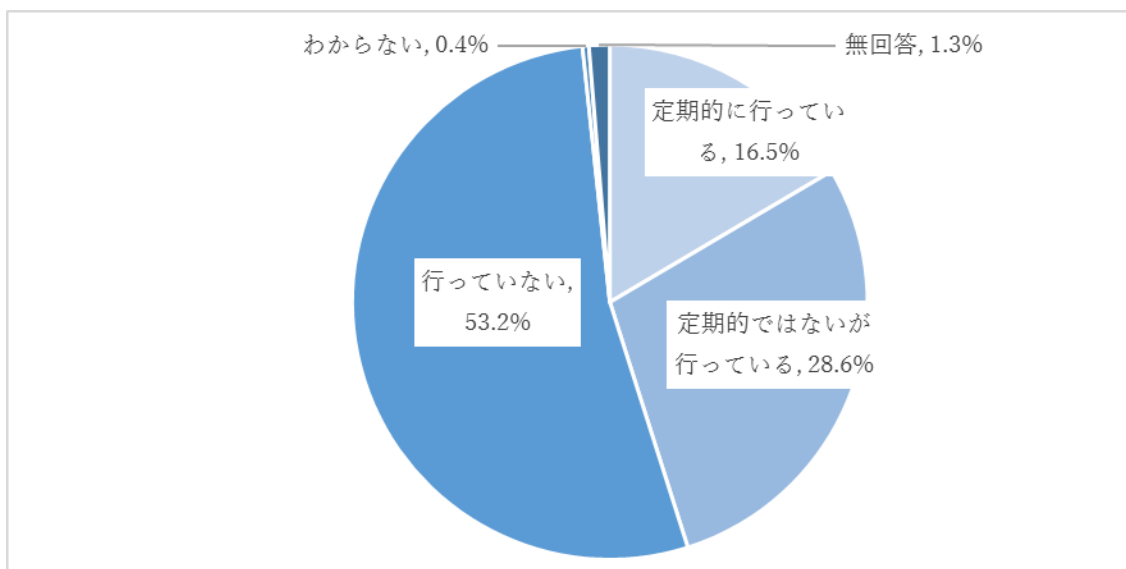
- むし歯予防教室
- 歯肉炎予防教室
- フッ化物洗口（小・中学校）

3. 成人期（含む妊産婦）

- 生活スタイルの多様化、多忙化などによって、生活習慣に影響を与えやすい時期です。生活習慣が不規則になると、むし歯や歯周病に罹りやすく、そのまま受診できずにいると、むし歯や歯周病が悪化して歯を失う原因になったり、歯周病菌が全身の健康に悪い影響を与えることが心配されます。
- 喫煙すると、タールやニコチンなどの影響で歯周病に罹りやすくなります。また妊娠期間中の歯周病や喫煙は、早産や低体重での出産など胎児に影響を及ぼすことから、喫煙しないようにすることが大切です。
- 保護者のむし歯が多いと子どものむし歯も多くなる傾向があるといわれています。妊娠前や妊娠安定期にむし歯を治療し、出産や育児に備えることが大切です。
- 歯と口腔の健康づくりに高い関心を向け、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける、歯間部清掃用具を用いた歯みがき習慣を定着させていくことが重要です。

■ 取り組みを強化する部分

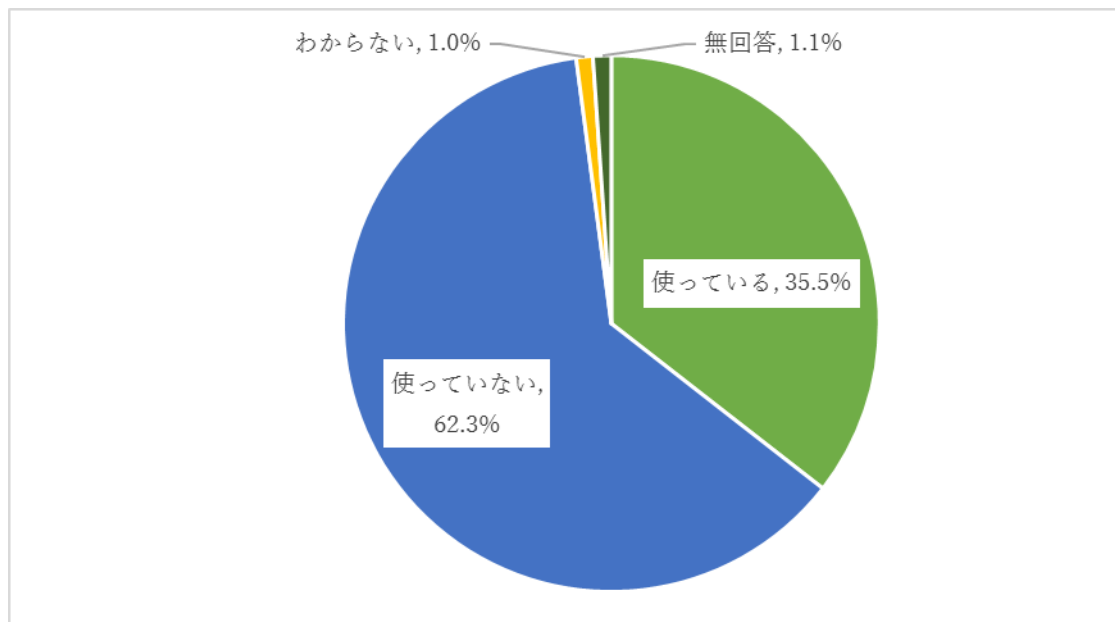
○ 定期的に歯科医院に行っているか



平成 26 年健康あがの 21 計画最終評価市民アンケート結果

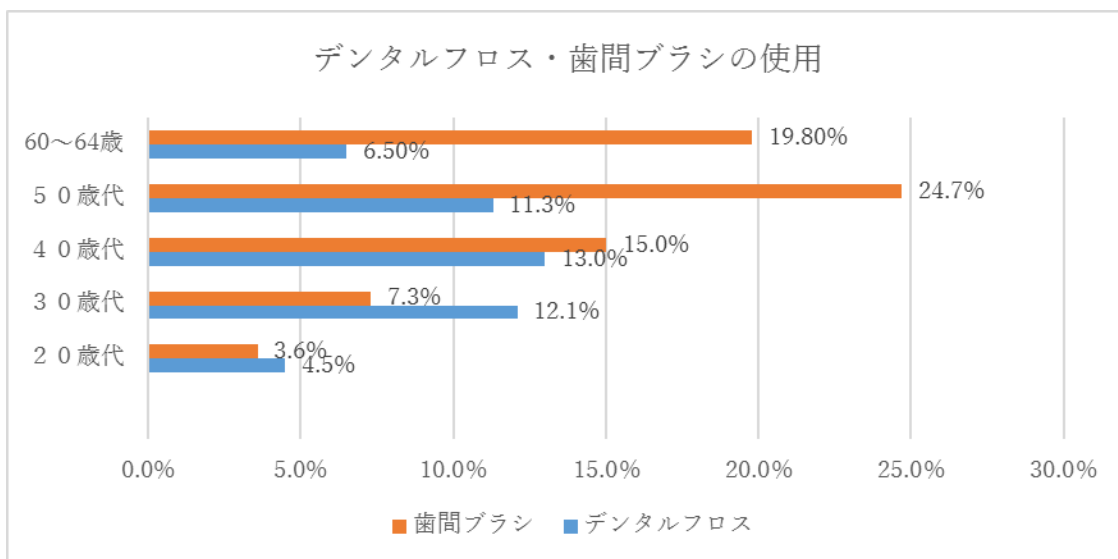
- 「定期的に歯科医院に行っている」20歳から64歳の人16.5%、「定期的ではないが行っている」人は、28.6%でした。

○歯磨きのとき歯ブラシ以外の補助用具の使用



平成 26 年健康あがの 21 計画最終評価市民アンケート結果

- ・歯磨きのとき、歯ブラシの他に補助用具を使用している 20 歳から 64 歳の割合は 35.5% でした。



平成 26 年健康あがの 21 計画最終評価市民アンケート結果

- ・歯間ブラシを使用している割合が一番高かった年代が 50 歳代で 24.7%、デンタルフロスを使用している割合が一番高かった年代が 40 歳代の 13.0% でした。

■指標

指標	H27 年度 現状値	H31 年度 目標値	第 2 次健康 あがの 21 計画目標値 (H36 年度)
過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合 (20 歳以上)	44.2%	47.0%	50.0%
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合 (20 歳以上)	16.4%	23.0%	30.0%
歯間部清掃用具 (歯間ブラシ) を使用している者の割合	25.2%	27.0%	30.0%
歯間部清掃用具 (デンタルフロス) を使用している者の割合	12.0%	13.5%	15.0%
よく噛んで食べるように意識している者の割合 (20 歳～64 歳) ※1	29.6%	35.0%	40.0%

※1 健康あがの 21 計画市民アンケートにおけるひと口 20 回以上噛む人の割合

■実施主体ごとに求められること

個人 家庭 地域	<ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける ● 歯ブラシと歯間部清掃用具 (デンタルフロスや歯間ブラシ) を用いた歯みがき習慣を定着させる ● 歯や口の健康を守るための知識や技術を身につける ● よく噛んで食べるようにこころがける
----------------	---

職域 関係機関など	<ul style="list-style-type: none"> ● 職域の窓口となる商工会等に歯科健診の情報提供を行う ● 歯科関係機関、職域、行政の連携を強化し、情報・課題を共有する
--------------	---

行政	<ul style="list-style-type: none"> ● 成人歯科健診を実施します ● 歯周病節目検診(40 歳・50 歳・60 歳)を実施します ● 家庭、職場での歯みがき習慣を定着させるよう啓発に努めます ● 歯間部清掃用具の使用を推奨します ● 歯や口、心身の健康に関する知識の普及啓発に努めます
----	--

■主要事業

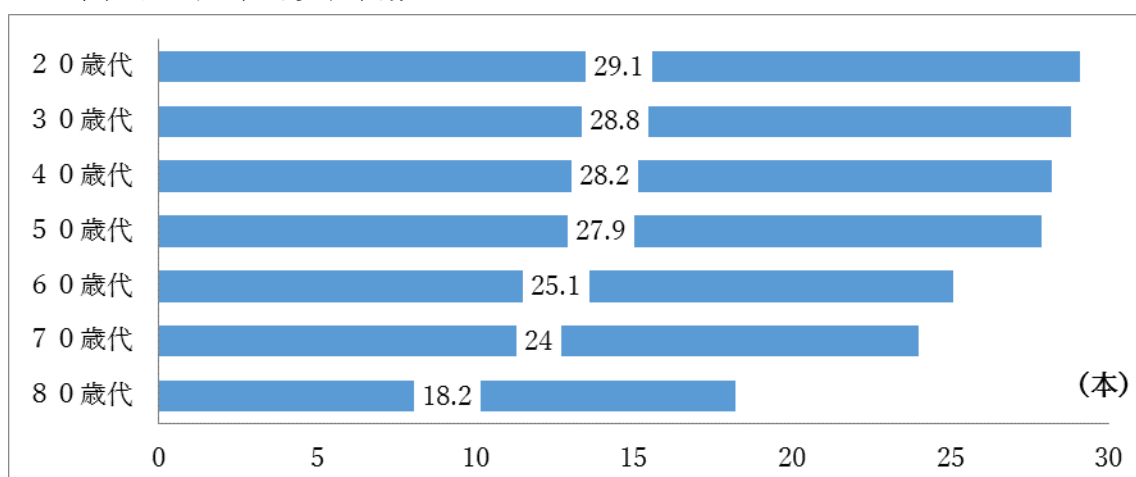
- プレママ・プレパパ教室
- 1 歳児親子歯科健診
- 成人歯科健診
- 歯周病節目検診 (40 歳・50 歳・60 歳)

4. 高齢期

- ・加齢に伴い、噛んで飲み込む機能の低下が認められるようになり、低栄養や誤嚥のリスクが高くなります。
- ・誤嚥性肺炎を予防するために、お口の体操や食べる姿勢に注意するなど状況に応じた工夫が必要です。
- ・高齢になっても歯を失わずに、おいしく食べて、楽しく会話ができるよう、歯や口腔の機能を維持し続けるために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける、歯ブラシや歯間ブラシ等を使用した歯みがき習慣を定着させる、よく噛んで食べるようにこころがけることが重要です。

■取り組みを強化する部分

○年代別一人平均現在歯数



平成27年度成人歯科健診結果

- ・一人平均現在歯数の状況から、年代が上がるにつれて歯の減少がみられます。また、70歳代から80歳代の間で多く歯を失っていました。

○歯周病のテスト（唾液潜血試験）

年代別	陰性	陽性弱	陽性強
60歳代	27人	23人	31人
70歳代	12人	17人	12人
80歳代	4人	3人	8人

平成27年度成人歯科健診結果

- ・歯周病のテストでは、137人中、陰性が43人、陽性が94人で68.6%の人に歯周病の疑いがありました。

■指標

指標	H27 年度 現状値	H31 年度 目標値	第 2 次健康 あがの 21 計画目標値 (H36 年度)
20 本以上歯がある人の割合 (70 歳代)	61.4%	65.0%	—
80 歳で 20 本以上自分の歯を有する者 (8020 達成者)の割合	25.8%	28.0%	30.0%
定期的に歯科受診(健診含む)をしている 要介護認定を受けていない者の割合	28.7%※2	30.0%	—
よく噛んで食べるように意識している者 の割合(65 歳以上)	2.6%※3	3.8%	—

※2 平成 26 年度日常生活圏域ニーズ調査(阿賀野市高齢福祉課調べ)

※3 健康あがの 21 計画市民アンケートにおけるひと口 20 回以上噛む 65 歳以上の人の割合

■実施主体ごとに求められること

個人 家庭 地域	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に歯科健診を受ける ● 歯ブラシと歯間部清掃用具を用いた歯みがき習慣を身につける ● ひと口 20 回以上よく噛んで食べるように意識する
----------------	---

行政	<ul style="list-style-type: none"> ● 成人歯科健診を実施します ● 歯周病節目検診(70 歳)を実施します ● 歯間部清掃用具の使用など、よい生活習慣を推奨します
----	--

■主要事業

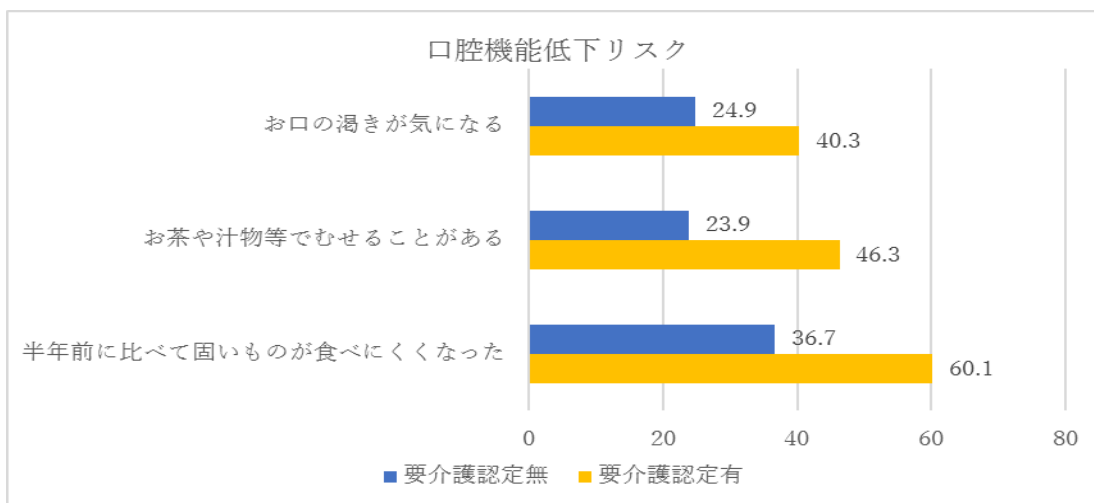
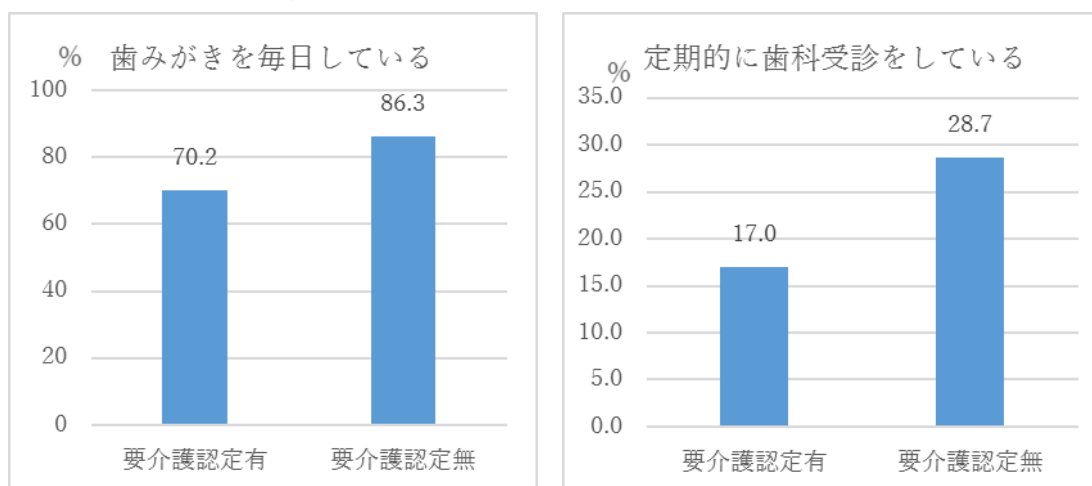
- 成人歯科健診
- 歯周病節目検診 (70 歳)
- いきいき人生よい歯のコンクール

5. 要介護者・障がい者等

- ・要介護者は、低栄養や誤嚥性肺炎などを起こしやすく、健康状態の悪化に繋がるリスクが高くなります。
- ・本人、家族、介護者が歯や口の健康に関する意識と知識を身につけ、口腔の手入れが受けられるように環境を整えることが必要です。

■取り組みを強化する部分

○65歳以上の介護認定別高齢者生活実態



平成26年度日常生活圏域ニーズ調査(阿賀野市高齢福祉課調べ)

- ・要介護認定を受けている人は、受けていない人に比べて歯磨き(介助も含む)を毎日している人は16.1%、定期的に歯科受診(健診を含む)をしている人は11.7%、それぞれ少なくなっていました。
- ・また、固いものが食べにくくなった、お茶や汁物等がむせる、お口の渇きが気になるなど、歯や口腔の機能低下リスクの高い人が、要介護認定を受けている人に多く見られました。

■指標

指標	H27 年度 現状値	H31 年度 目標値	第 2 次健康 あがの 21 計画目標値 (H36 年度)
在宅要介護者等訪問歯科健診の件数(県事業)	1 件	増加傾向	—
定期的に歯科受診(健診含む)をしている 要介護者の割合	17.0%※2	20.0%	—
歯みがき(本人以外も含む)を毎日してい る要介護者の割合	70.2%※2	75.0%	—

※2 平成 26 年度日常生活圏域ニーズ調査(阿賀野市高齢福祉課調べ)より

■実施主体ごとに求められること

個人 家庭 地域	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に歯科健診を受ける ● 本人、家族や介護者が毎日歯みがきをする ● 要介護者や障がい者が必要な口腔ケアを受けられるように知識や情報を得る
----------------	---

行政 関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ● 在宅要介護者等訪問歯科健診等の普及啓発をします ● 本人、家族や介護者に歯科保健に関する意識を啓発します ● 歯間部清掃用具の使用など、よい生活習慣を推進します
------------	--

■主要事業

- 無料訪問歯科健診(県事業)
- 訪問歯科相談(市)
- 特別支援学校・福祉作業所等への歯科健康教育

資料編

評価項目と数値目標一覧（再掲）

<乳幼児期>

指標	H27 年度 現状値	H31 年度 目標値	第 2 次健康 あがの 21 計画目標値 (H36 年度)
むし歯のない 3 歳児の割合	86.2%	87.5%	85.4%
むし歯のない 5 歳児の割合	63.6%	66.8%	68.0%
5 歳児一人平均むし歯数	1.87 本	1.67 本	1.47 本
毎日仕上げ磨きをしている割合 (3 歳児)	91.5%	93.5%	95.0%
フッ化物歯面塗布を受けたことが ある幼児の割合 (1 歳児～4 歳児)	79.8%	82.4%	85.0%

<学童思春期>

指標	H27 年度 現状値	H31 年度 目標値	第 2 次健康 あがの 21 計画目標 (H36 年度)
12 歳児一人平均むし歯数	0.48 本	0.45 本	0.40 本
12 歳児むし歯のない生徒の割合	74.9%	77.5%	80.0%
12 歳児歯肉炎 (G0・G) の割合			
・G0	14.5%	減少傾向へ	減少傾向へ
・G	1.6%	減少傾向へ	減少傾向へ
12 歳児治療歯の割合	63.3%	65.0%	70.0%

・G0 とは歯肉に軽度の炎症症状があり、定期的な観察が必要な者

・G とは歯科医師による精密検査、診断、治療が必要な者

・治療歯とは治療済みの歯

現状値の取得方法	目標値設定の根拠・出典等
平成27年度 3歳児健診より	平成27年度 3歳児健診県平均値
平成27年 施設歯科健診より	平成27年 施設歯科健診県平均
平成27年 施設歯科健診より	平成27年度の施設歯科健診の県平均値を平成36年度の目標値とし、中間値を平成31年度の目標値に設定
平成27年度 3歳児健診 歯科アンケートより	今後も割合が増えるよう設定
1歳から4歳児のうち、平成27年度でフッ素塗布を1回以上受けている人の割合	先回の計画で目標を達成できなかったため、同じ値を平成36年度の目標値とし、中間値を平成31年度の目標値に設定

現状値の取得方法	目標値設定の根拠・出典等
平成27年 施設歯科健診より	平成36年度の目標値との差の1/2
平成27年 施設歯科健診より	平成27年度の県平均値を平成36年度の目標値とし、中間値を平成31年度の目標値に設定
平成27年 施設歯科健診より	毎年増減があるため、「減少傾向」と設定
平成27年 施設歯科健診より	毎年増減があるため、「減少傾向」と設定
平成27年 施設歯科健診より	平成27年度の県平均値を目指し、平成36年度には70%、平成31年度は約2%アップを目指したい

<成人期（含む妊産婦期）>

指標	H27 年度 現状値	H31 年度 目標値	第 2 次健康 あがの 21 計画目標値 (H36 年度)
過去 1 年間に歯科健診に受診した者の割合（20 歳以上）	44.2%	47.0%	50.0%
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合（20 歳以上）	16.4%	23.0%	30.0%
歯間部清掃用具（歯間ブラシ）を使用している者の割合	25.2%	27.0%	30.0%
歯間部清掃用具（デンタルフロス）を使用している者の割合	12.0%	13.5%	15.0%
よく噛んで食べるように意識している者の割合（20 歳～64 歳）	29.6%※1	35.0%	

※1 健康あがの 21 計画市民アンケートにおけるひと口 20 回以上噛む 20 歳～64 歳までの割合

<高齢期>

指標	H27 年度 現状値	H31 年度 目標値	第 2 次健康 あがの 21 計画目標値 (H36 年度)
20 本以上歯がある者の割合（70 歳代）	61.4%	65.0%	—
80 歳で 20 本以上自分の歯を有する者（8020 達成者）の割合	25.8%	28.0%	30.0%
定期的に歯科受診（健診含む）をしている要介護認定を受けていない者の割合	28.7%※2	30.0%	—
よく噛んで食べるように意識している者の割合（65 歳以上）	2.6%※3	3.8%	—

※2 平成 26 年度日常生活圏域ニーズ調査（阿賀野市高齢福祉課調べ）

※3 健康あがの 21 計画市民アンケートにおけるひと口 20 回以上噛む 65 歳以上の人の割合

現状値の取得方法	目標値設定の根拠・出典等
平成26年度阿賀野市の健康と生活に関するアンケートより	これまでの実績や健康にいがた21(第2次)の目標値を踏まえて設定
平成26年度阿賀野市の健康と生活に関するアンケートより	健康にいがた21(第2次)における目標設定の考え方(現状値の185%増)を踏まえて設定
平成26年度阿賀野市の健康と生活に関するアンケートより	これまでの増加傾向を踏まえて設定
平成26年度阿賀野市の健康と生活に関するアンケートより	平成26年度において目標値を達成していないため、継続することとして設定
平成26年度阿賀野市の健康と生活に関するアンケートより	よく噛んで食べる(20回以上噛んでいる)数値を上回ることとして設定

現状値の取得方法	目標値設定の根拠・出典等
平成26年度阿賀野市の健康と生活に関するアンケートより	現状値を上回ることとして設定
平成26年度阿賀野市の健康と生活に関するアンケートより	健康にいがた21(第2次)における現状値を上回ることとして設定
平成26年度阿賀野市日常生活圏域ニーズ調査より	現状値を上回ることとして設定
平成26年度阿賀野市の健康と生活に関するアンケートより	よく噛んで食べる(20回以上噛んでいる)数値を上回ることとして設定

<要介護者・障がい者等>

指標	H27 年度 現状値	H31 年度 目標値	第 2 次健康 あがの 21 計画目標値 (H36 年度)
在宅要介護者等訪問歯科健診の件数 (県事業)	1 件	増加傾向	—
定期的に歯科受診（健診含む）をして いる要介護者の割合	17.0%※2	20.0%	—
歯みがきを毎日している要介護者の 割合	70.2%※2	75.0%	—

※2 平成 26 年度日常生活圏域ニーズ調査(阿賀野市高齢福祉課調べ)より

現状値の取得方法	目標値設定の根拠・出典等
無料訪問歯科健診事業(県事業)の件数	実績を踏まえて設定
平成26年度阿賀野市日常生活圏域ニーズ調査より	現状値を上回ることをして設定
平成26年度阿賀野市日常生活圏域ニーズ調査より	現状値を上回ることをして設定



かみかみメニュー

かぼちゃとカリフラワーのサラダ (4人分)

カリフラワー	150g
かぼちゃ	150g
ロースハム	2枚
プロセスチーズ	15g
ピーナッツ	40g
レーズン	20g
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々



- ① かぼちゃは皮・種を取り、ゆでやすいように切る。カリフラワーは小さめの子房に分ける。
- ② ハムとチーズを1cm角程度のみじん切りにする。
- ③ ピーナッツを袋に入れ、麺棒などでたたき粗めにくだく。レーズンは湯に浸し戻しておく。
- ④ 鍋でカリフラワーをさっとゆでてザルにとる。続いてかぼちゃをゆでる。
- ⑤ ゆでたかぼちゃを熱いうちにつぶし、カリフラワーと②、③、マヨネーズを混ぜ合わせる。塩・こしょうで味をととのえる。

かためにゆでたカリフラワーや
ピーナッツがポイント!!

【離乳食 12~18 か月頃】ホタテと根菜のスープ煮 (3食分)

ホタテ缶	30g
大根	90g
人参	30g
水	1カップ
塩	ごく少量



- ① 大根、人参は1cm角に切る。
- ② ①と水を鍋に入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったらホタテ缶を汁ごとに入れてさらに煮る。味を見て薄いようならごく少量の塩を足す。

“親指と薬指”でつぶせるくらいの柔らかさに煮た根菜はかみかみの練習に最適♪
9~11 か月頃ならもう少し小さく切って食べさせてみましょう。



市内幼稚園のかみかみ給食メニュー♪

大豆とじゃがいものカレー風味（4人分）

じゃがいも	250g
大豆水煮	80g
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
アーモンドスライス	25g
カレー粉	少々
塩	少々
ガーリックパウダー	少々

- ① じゃがいもはさいの目にしてカラッと揚げる。
- ② 大豆水煮は、片栗粉をうすくつけてカリカリになるまで揚げる。
- ③ ①と②にアーモンドスライスをまぜ、カレー粉、塩、ガーリックパウダーをまぶす。

切り干しあえ（4人分）

切り干し大根	30g
にんじん	40g
きゅうり	50g
ごま油	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々

切り干し大根はとっても使いやすく、カルシウムがたっぷりとれる食材です♪

- ① 切り干し大根は、洗って食べやすい長さに切る。（戻しすぎない！！）
- ② にんじんはせん切り、きゅうりは縦半分にして斜め切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、にんじん、切り干し大根をサッとゆでて、水にさらしたあと水気をよくしぼる。
- ④ 調味料を合わせ、③とあえる。



cookpad

阿賀野市公式キッチン

離乳食から学校給食、阿賀野市の郷土料理やヘルシーレシピを掲載しています。

クックパッド 阿賀野市

検索

毎日の料理を楽しみに 2175 レシピ

料理名・食材名 × 目的・用途 レシピ

わくわくクッキング

新潟県阿賀野市役所☆のキッチン 公式 20人

「食べる楽しみ、阿賀野の恵み」をキャッチフレーズに食育活動に取り組んでいます。市...

最近の投稿 37 レシピ 献立 つくれぽ ごはん日記

15/09/25 15/09/18 15/09/15

阿賀野市子育てメッセージ

乳児期

- ・子どもの生活(7時起床、9時就寝)に合わせて早寝早起き
- ・離乳食の始まりはパパ・ママの朝ごはんから
- ・授乳や離乳食の時はスマホを使わない!
- ・身近な相談相手を見つけよう。

幼児期

- ・子どもの生活(7時起床、9時就寝)に合わせて早寝早起き
- ・1日1回笑顔で「大好き」ギュッと抱きしめよう
- ・子どもと一緒に朝ごはん、テレビを消して家族でごはん
- ・スマホを使わず子どもと遊ぼう

学童期

- ・早寝、早起き、朝ごはん
- ・親も子どもメテアのルールを持とう
- ・家族で食事、テレビを消してみんなで会話
- ・家族であいさつ、みんなであいさつ
- ・一人ひとつはお手伝い

思春期

- ・生活をコントロールする力(身辺自立)を身に着けよう
- ・夜型生活を改善し、睡眠時間を確保しよう
- ・まず朝食、そしてしっかり3食食べよう
- ・インターネット、メテアを安全に使おう
- ・飲酒、タバコは20歳までしない!

まずはお父さんお母さんが
モデルになりましょう!



阿賀野市役所 ☎62-2510

平成28年度作成



新潟県阿賀野市 民生部 健康推進課

〒959-2092

阿賀野市岡山町10番15号

TEL : 0250-62-2510

FAX : 0250-62-2513

E-mail : kenko@city.agano.niigata.jp

