

基本方針 2 健康づくりと生活習慣の改善及び生涯を通じた食育の推進

～各ライフステージにおける取組～

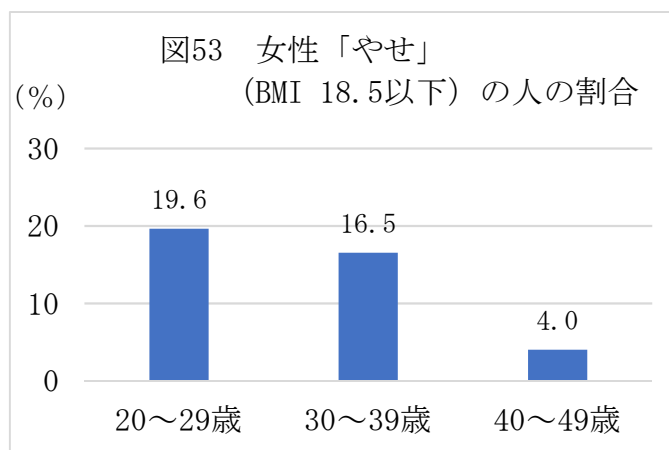
① 妊娠期(胎児期から出産まで)

妊娠期は、妊娠によるストレスやホルモンバランスの変化により、心身のバランスを崩しやすい時期です。母体の健康維持が重要であることに加え、胎児の発育にも影響するため、食生活等の生活習慣に気を付けることが重要です。

妊娠期の健康状態は、妊婦の数年後、数十年後の健康状態を現すと言われており、この時期に、将来の生活習慣病予防も見据えて、生活習慣等の見直しを行うことが大切です。あわせて、家庭においての健全な食習慣及び基本的な生活習慣づくりへの意識を高める基盤づくりが必要です。

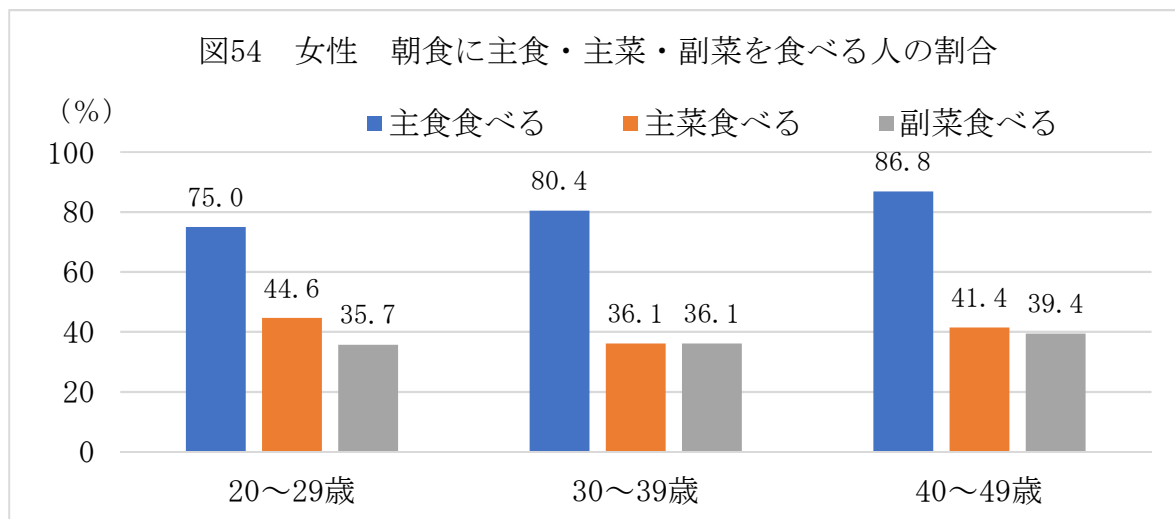
現状と課題

- ・20歳代女性の「やせ」が多く、若い女性の適正体重の維持ができていない現状があります。(図53)



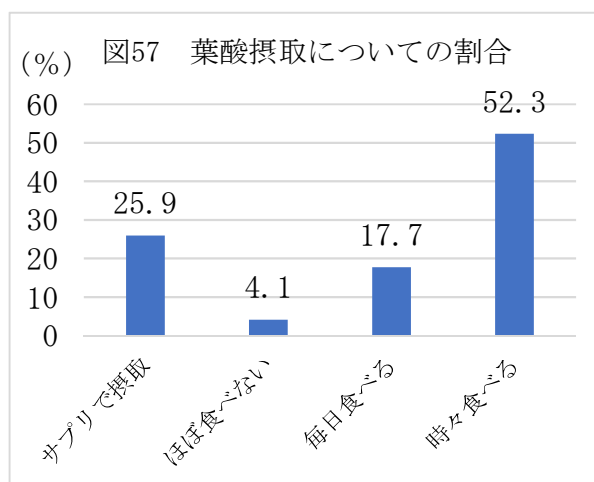
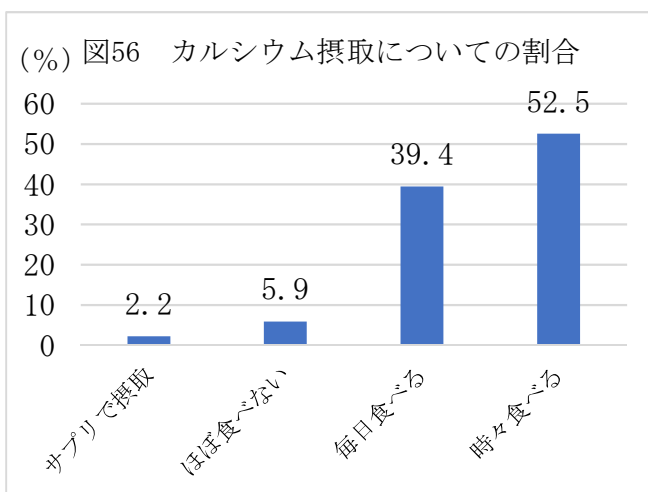
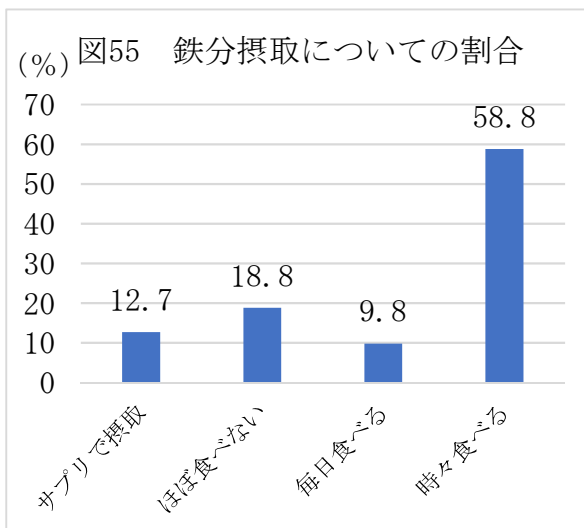
資料：令和4年度市民健康意識調査

- ・妊娠の可能性がある世代(20歳代、30歳代及び40歳代)の女性で、朝食に主菜や副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事ができていない状況です。(図54)



資料：令和4年度市民健康意識調査

- ・鉄分、カルシウム及び葉酸は、母体の健康と胎児の発育のために必要な栄養素です。いずれも時々食べる人が多い状況です。妊娠前の体格によって異なりますが、妊娠中に必要な栄養素（鉄分、カルシウム及び葉酸）を過不足なく摂取することが大切です。（図55、図56及び図57）



資料：令和4年度妊婦アンケート

- ・令和4年度に母子健康手帳を交付した864人の妊婦のうち、妊娠糖尿病の診断を受けた人は38人、妊娠高血圧症候群の診断を受けた人は20人でした。
- ・ほとんどの妊婦が妊娠を機に禁酒できており、飲酒による胎児への影響の周知を図ることができています。（P23図28）
- ・妊婦の飲酒は、胎児の低体重及び障害を起こすリスクを高めます。現状ではほとんどの妊婦が妊娠を機に禁酒できていますが、引き続き禁酒への働き掛けは必要です。
- ・妊婦の喫煙率は減少傾向ですが、禁煙できず喫煙を継続している妊婦もいます。妊婦の同居家族が喫煙している家庭の割合は約30%で、そのうちのほとんどの家庭が妊婦と同室の喫煙は避けていますが、3次喫煙（残留喫煙）のリスクが高くなっています。妊婦の喫煙は、早産及び低体重のリスクを高めます。家族と一緒に禁煙できるような働き掛けは今後も必要です。（P25図31）

- ・妊娠中は、つわりにより十分な歯みがきができなくなり、女性ホルモンの影響で歯ぐきからの出血や歯肉炎が起こりやすくなるなど、口の中のトラブルが生じやすい時期です。この時期に歯周病になると、早産や低出生体重児のリスクが高まり、将来的には糖尿病等の生活習慣病を引き起こす可能性があるため、歯科健診や保健指導を受けることが大切です。

目指す姿

次世代の健全な育成のために基本的な生活習慣を身に付ける。

指標と目標値

評価指標	対象	現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	データ元
やせの人（BMI 18.5未満）の割合の減少	20歳代女性	19.6%	19.6%未満	東近江市民健康意識調査
1日2食以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合の増加（現状値は令和5年度）	妊婦	55.7%	60.0%	妊婦アンケート
妊娠中の飲酒をなくす	妊婦	0.0%	0.0%	
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦	2.0%	0.0%	

市民の取組



- 1 自分の適正体重を知り、妊娠期を通して適正な体重増加に心掛けます。
- 2 出産後も1年に1回は健康診査を受け、継続して健康管理に努めます。
- 3 妊婦が自身の必要な食事の量や栄養素を知り、バランスの取れた食生活を心掛けます。
- 4 妊娠期及び授乳期は禁酒します。
- 5 妊婦の喫煙が胎児に及ぼす影響を知り、家族とともに禁煙します。
- 6 妊娠中に歯科健診を受診し、適切な口腔ケアを心掛けます。

行政・各団体等の取組

	取組内容	担当課・団体等
1	妊娠期の面談等で、妊娠中の飲酒、喫煙が胎児に及ぼす影響について説明し、妊婦及び家族への禁酒、禁煙指導を行います。	健康推進課
2	妊娠中の望ましい食生活及び生活習慣についての啓発や保健指導を行います。	健康推進課 子育て支援センター