

## 基盤課題B 学童期・思春期から成人期に向けた 保健対策

- 1 思春期の心と身体健康づくり
- 2 規則正しい生活習慣づくり
- 3 学童期の歯科保健

### 目標

子どもが主体的に取り組む健康づくりを支援し、次世代の健康を育む保健対策の充実を図る

## 基盤課題B 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策

### 目 標

子どもが主体的に取り組む健康づくりを支援し、次世代の健康を育む保健対策の充実を図る

### 1 思春期の心と身体健康づくり

#### 現状と課題

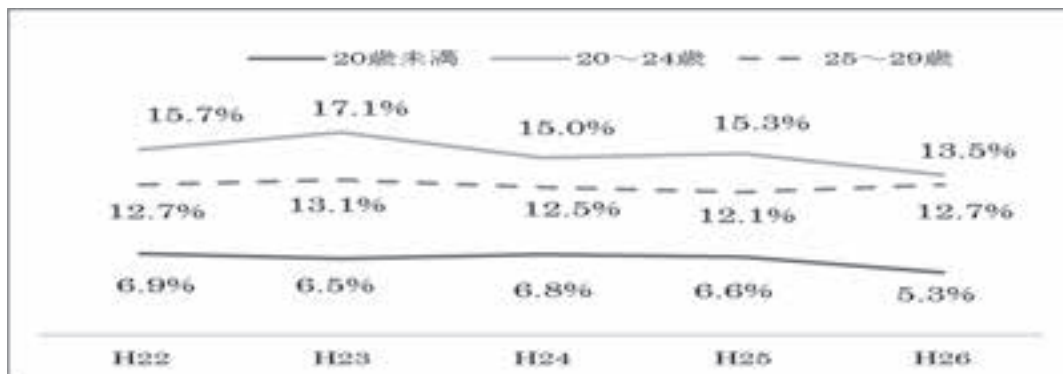
#### ① 人工妊娠中絶について

栃木県の20歳以下の人工妊娠中絶の割合は、平成22年に比べ20歳未満と20～24歳以下は減少傾向です。25～29歳以下においては、ほぼ横ばいであり、妊娠・出産適齢期でもある20～29歳の1割以上が人工妊娠中絶をしていることが問題です。

望まない妊娠を減らすためには、男女とも自分や相手の体のことを知るとともに、妊娠・出産の適齢期を知り、ライフステージの中で結婚や妊娠・出産を含めたライフプランを考える力が必要です。

また、子ども幸福課内に設置した「子育て世代包括支援センター」は、不妊や望まない妊娠等、ひとりで悩まないよう妊娠に関する様々な相談ができる窓口として幅広く周知していく必要があります。

#### 人工妊娠中絶率の推移



(平成26年度「衛生行政報告例」より)

#### ② 性の自認

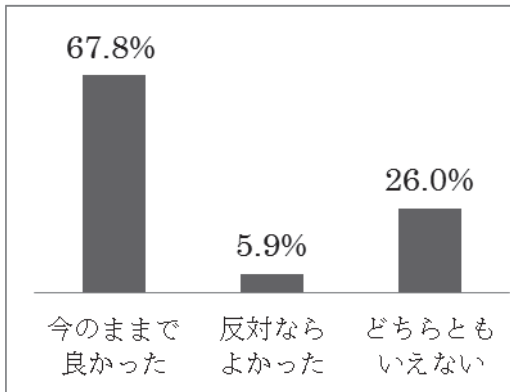
平成23年度の中학생に対する調査では自分の性を自認できている人は64.5%でしたが、平成28年度では67.8%と高くなっています。しかし、男子に比べ女子の方が自分の性を自認している生徒は少ないことがわかります。また、「反対ならよかった」と回答している女子は男子の約5倍になっています。女子は月経等、体の変化が大きく、月経痛等身体的ストレスも伴いやすい時期であるためと思われます。

また、LGBT\*のような性の多様化が認められつつある時代になってきているとはいえ、思春期においては悩みが深い問題と考えられます。

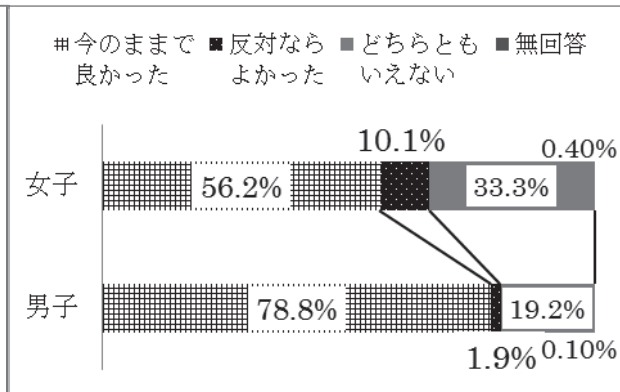
\*LGBT：レズビアン（女性同性愛者）、ゲイ（男性同性愛者）、バイセクシュアル（両性

愛者)、トランスジェンダー(性同一性障害等心と体の性が一致しない人)の頭文字に由来し、性的少数者を意味します。

### 性の自認



### 性の自認の男女差

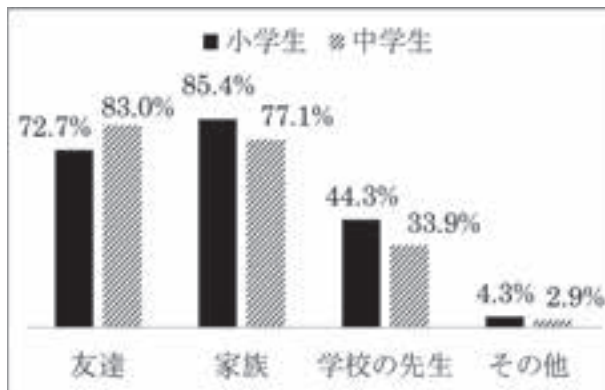


(平成28年度健康に関する調査結果より)

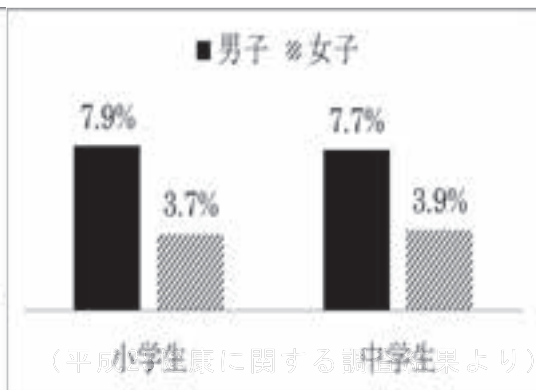
### ③ 困ったときの相談相手

「困ったときの相談相手がいる」と回答している人は小学生・中学生ともにほぼ同率で90%を超え高い状況でした。相談相手としては友達が多いほか、3割以上の生徒が「学校の先生」と回答しており、学校での丁寧な関わりがうかがえます。しかし、「相談相手がない」と回答している人も少数ですがおり、男女差がみられます。友達関係や親子関係、将来に向けての不安のほか、体や心の変化に悩むことも大きいこの時期は、誰かに打ち明けることのできる環境づくりが大切です。

#### 相談相手(重複)



#### 相談相手がない人の割合



(平成28年度健康に関する調査結果より)

また、10代の自殺は全国的な問題であり、どう予防していくかが課題となります。そのために小学校・中学校だけではなく、自己肯定感を高めるための土台づくりとして、乳幼児期からの母子関係の構築のための支援が必要と思われます。

#### 10代の自殺死亡率(10万対)

	全国	栃木県
10歳～14歳	1.8	1.1
15歳～19歳	7.3	4.3

#### ④ 思春期健康教室

各小学校・中学校において、文部科学省の学習指導要領に基づき保健体育の授業、あるいは宿泊学習前の事前学習等を利用する等丁寧に行っているところですが、市としても外部の講師に委託して思春期健康教室を実施し、思春期保健に力を入れています。小学校6年生・中学生を対象に、系統立てて小学校では命の大切さを学び自分自身を大切にすること、中学校では思春期の心と体の変化、男女交際等について学び、将来の豊かな母性・父性の形成を培う内容で実施しており、大学や病院の現場の助産師が講師となることで子どもたちの反応もよく、興味を持って学びを深めることができています。

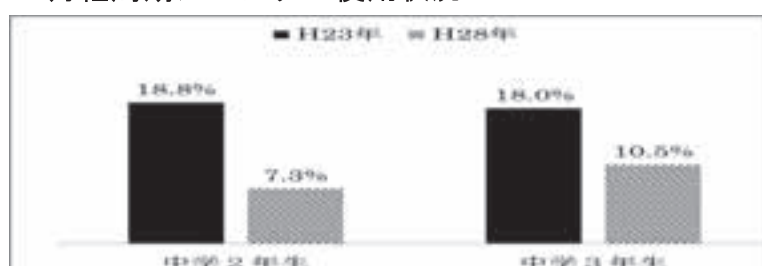
健康に関する調査結果や自殺予防の観点から、自分自身を大切にすることはもちろん、今後は、他者をも大切に、性の多様化を認め合うこと、また、悩んでいる小学生・中学生に相談窓口を紹介し一人で悩まない体制をつくること等、関係機関と連携し小学生・中学生たちの実態に即した内容や方法の検討が必要です。

平成27年度思春期健康教育実績

	受講人数	受講率
中学校全校実施	1,536人	96.2%
小学校全校実施	687人	98.3%

また、中学生の女子には自分自身の体の理解に役立てられるよう月経周期カレンダーを配布していますが、活用している割合は、平成28年度は平成23年度と比べ減少しています。手軽に体調・月経管理ができるアプリ等を利用しているとの声もありますが、10.7%は「月経周期カレンダーを知らない」と回答しています。今後も関係機関と連携し、自分の体の変化や健康状態を知るためだけでなく、妊孕性を考える上からも、ライフサイクルの視点を取り入れた効果的な学習内容や活用方法を検討していく必要があります。

月経周期カレンダー使用状況



(平成23年度思春期に関するアンケート、平成28年度健康に関する調査結果)

#### ⑤ 飲酒について

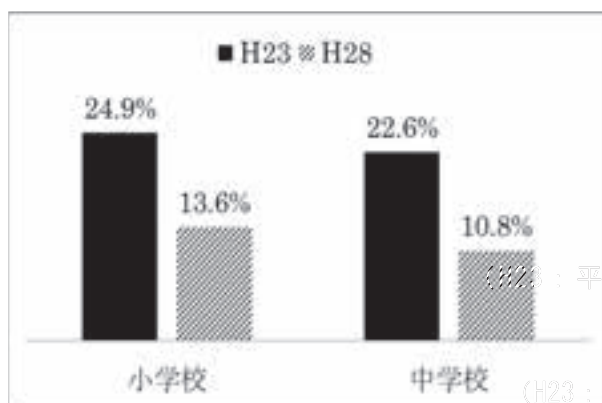
飲酒経験については、小学生・中学生とも平成23年度に比べ10%以上減少し、特に中学生では2分の1まで減少しています。また、「お酒を勧められた時に断れるか」という質問に対しては、前回の結果より「断れる」人がやや増加しています。

成人に比べ未成年者の飲酒は、臓器でのアルコールの分解能力が低く、急性アルコール中毒等の健康被害が起こりやすくなります。特に未成年期は、飲酒に対する自己規制が効かなくなりやすいため、危険性が高まります。また、飲

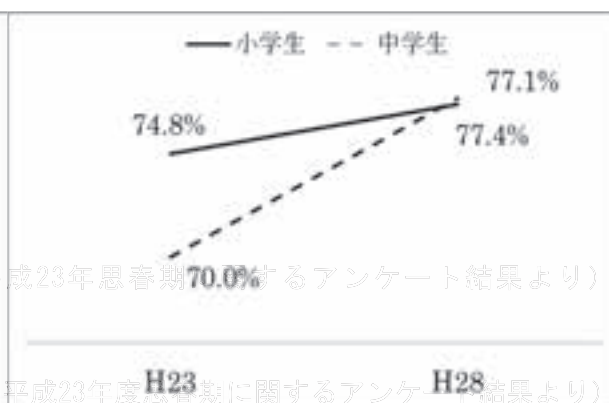
酒を継続していくと将来は肥満や生活習慣病といった問題も出てきます。調査結果から飲酒経験をしている小学生・中学生は、まだ10%を超えています。そして、「勧められても断れない人」あるいは「どちらともいえない」という小学生・中学生は約20%いました。

保護者や周りの大人が飲酒を勧めない環境が大切であるため、小学生・中学生への知識の普及・啓発とともに、保護者や周りの大人に対する知識の普及・啓発も必要です。

飲酒経験率の推移



飲酒を勧められたとき断れる割合



(H23：平成23年思春期に関するアンケート結果より)  
(H28：平成28年度健康に関する調査結果より)

(H28：平成28年度健康に関する調査結果より)

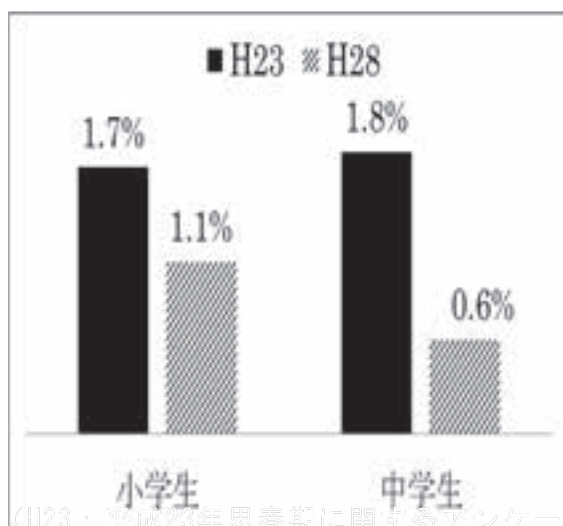
### ⑥ 喫煙について

調査結果によれば、平成23年度に比べ小学生・中学生ともに減少傾向です。特に、中学生では2分の1以下にまで減少しています。

また、「たばこを吸っている人を見てどのように思うか」という質問に対して「カッコいい」あるいは「どんな味だか知りたい」とたばこを肯定的に捉えている小学生は4.5%、中学生では2.7%で、平成23年度調査と比べると減少しています（平成23年度結果 小学生7.3%、中学生4.0%）。

「たばこを勧められて断れるか」という質問に対しては、断れる人の割合が高くなっています。しかし、「断れない」あるいは「どちらともいえない」と回答している小学生・中学生が10%以上います。

喫煙経験率の推移



たばこを勧められて断れる割合

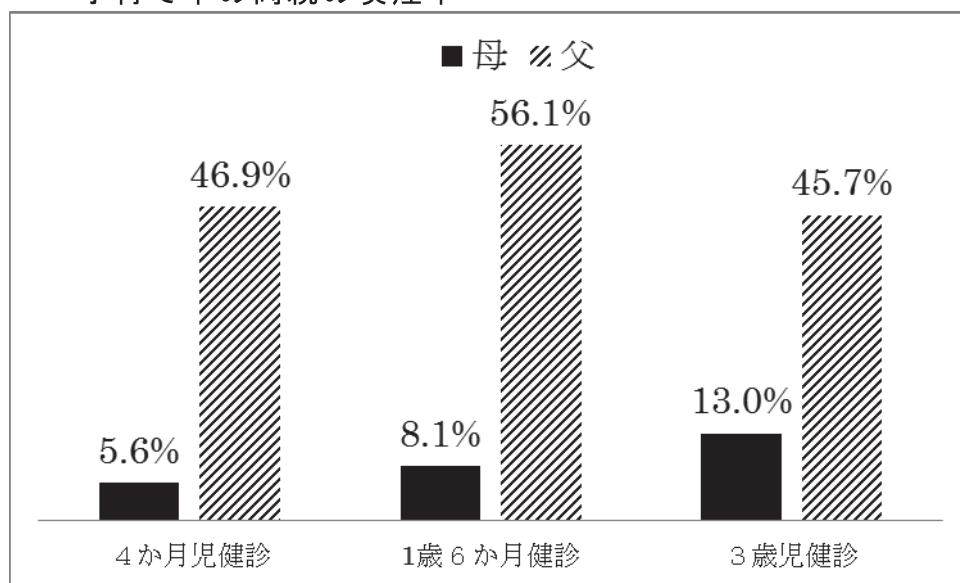


(H23：平成23年思春期に関するアンケート結果より)

(H28：平成28年健康に関する調査結果より)

また、子育て中の両親の喫煙については、約半数の父親が子育て中も喫煙しており、母親の喫煙率も子どもの年齢が上がるにつれて上昇していることがわかります。

子育て中の両親の喫煙率



(平成27年度すこやか親子アンケート結果より)

分煙・喫煙マナー等社会的環境整備のほか、学校教育等の取り組みにより正しい知識や情報から自ら決断できる小学生・中学生が増えてきていますが、家庭環境の影響も大きい時期であるため、今後も継続した喫煙防止の取り組みが必要です。

### 課題と施策

課題	施策
1. 妊婦の高齢化や、不妊治療費助成件数の増加がある一方で、妊娠適齢期にある20～29歳以下の人工妊娠中絶が1割を超える状況にある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠・出産の適した時期について普及・啓発し、自分の人生設計を考える機会を作っていきます。</li> <li>・県や学校、医療機関等関係機関と連携し、妊孕性を理解し、ライフプランが考えられるように周知方法等を検討していきます。</li> <li>・子育て世代包括支援センターの周知を図っていきます。</li> </ul>
2. LGBTや性の自認を含め、自分の体や心の変化が大きな問題となる時期であるが、この時期に相談相手がない小学生・中学生がいる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期健康教室でLGBT等の性の悩みの相談窓口を周知していくほか、性の多様性への理解や普及・啓発をしていきます。</li> </ul>

課 題	施 策
3. 未成年の飲酒・喫煙について、10%以上が飲酒経験者であり、約5%が喫煙経験者である。改善傾向にはあるが、子育て家庭の喫煙率が49.5%と子どもの頃から喫煙を身近に感じる環境にある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童健全育成のため、未成年の飲酒や喫煙の防止について、関係機関と連携し啓発していきます。</li> <li>・地域に対しては、未成年者の飲酒・喫煙への影響を周知し、大人が小学生・中学生へ勧めないことを啓発していきます。</li> </ul>

### 評価指標

評価指標	策定時 (ベースライン)	中間評価 (5年後) 目標	最終評価 (10年後) 目標
1. 10代の人工妊娠中絶率	平成26年 栃木県 5.3%	減少	減少
2. 10代の自殺死亡率 (人口10万対)	平成26年 栃木県 10~14歳 1.1 15~19歳 4.3	減少	減少
3. 小中学生の飲酒率	平成28年 小学生 13.6% 中学生 10.8%	減少	減少
4. 小中学生の喫煙率	平成28年 小学生 1.1% 中学生 0.6%	減少	減少

## 2 規則正しい生活習慣づくり

### 現状と課題

#### ① 小児生活習慣病予防健診

平成27年度の受診率は98.1%と高く、健診結果においては「異常なし」の割合が小学生は76.3%、中学生は82.3%となっています。項目別有所見割合は、すべての検査項目において平成24年からほぼ横ばいの状況となっていますが、平成27年度は「脂質異常」が19.9%と高く、次いで「高血圧」の13.4%、「肥満」の11.6%となっています。

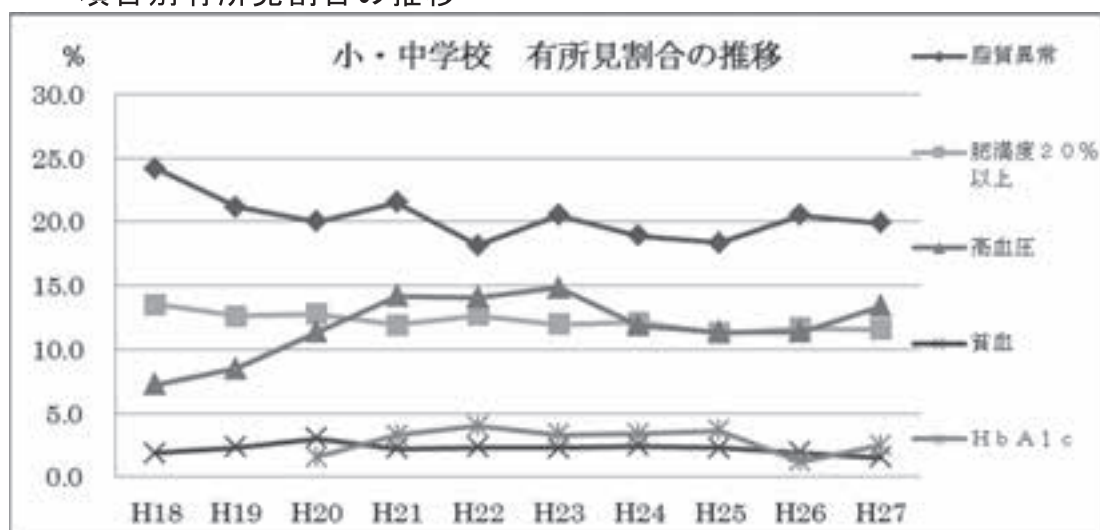
本市の特定健診においても、小児生活習慣病予防健診の結果同様に「脂質異常」「高血圧」「肥満」が問題となっています。

平成27年度 小児生活習慣病予防健診結果割合 (単位：%)

	受診率	小児生活習慣病予防健診 総合判定結果			検査項目別有所見結果 (要指導・要精密検査)				
		異常なし (N. IV)	要生活 指導(Ⅲ) 要経過 観察(Ⅱ)	要医学 的管理 (Ⅰ)	肥満度 20% 以上	高血圧	脂質 異常	貧血 検査	HbA1c
小学校	98.6	76.3	21.6	2.1	14.0	7.1	23.3	0.6	3.0
中学校	97.8	82.3	16.5	1.1	10.0	17.5	17.8	2.1	1.9
合計	98.1	80.0	18.5	1.5	11.6	13.4	19.9	1.5	2.4

小児生活習慣病予防健診においては、健診を開始した平成18年度からの推移をみると「脂質異常」と「肥満」は減少していることがわかります。

項目別有所見割合の推移



事後指導を実施した人のうち70%以上に肥満があり、面接の結果から、野菜不足や炭水化物過多、糖質の入った飲み物が多いという傾向がみられました。「平成28年健康に関する調査結果」をみても、約3割の小学生・中学生が「普段よく飲む



飲み物」は水や麦茶ではなく、「甘い飲み物」「スポーツドリンク」「炭酸飲料」と回答しています。

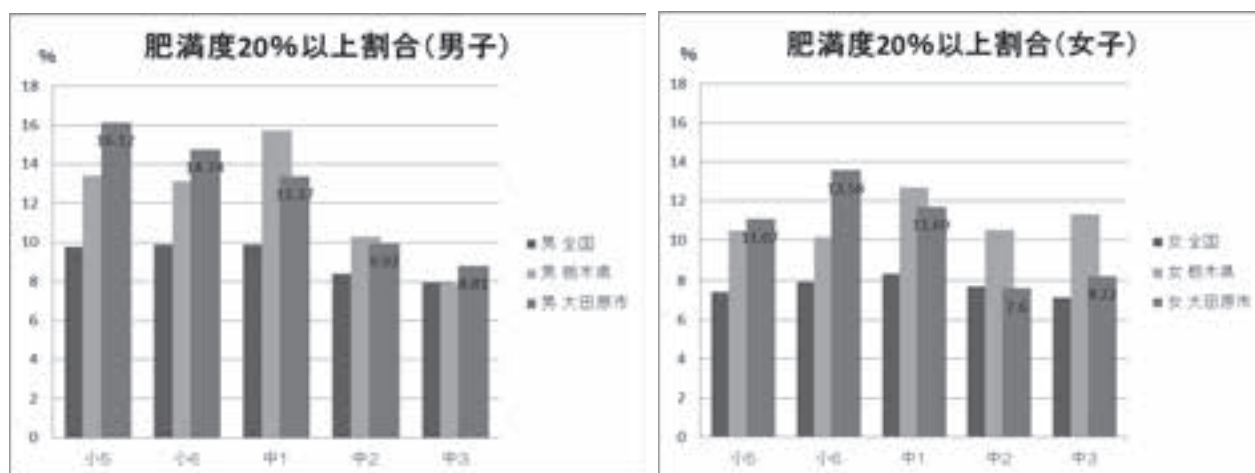
健診の有所見結果については、近年の生活習慣や食生活の変化、家庭環境や健康意識の変化等の要因が考えられます。このような状況を踏まえ、妊娠期から水分補給は糖分を含まない飲料を推奨し、離乳食の段階から野菜嫌いを防ぐコツ、おやつの選び方、食べ方等の知識の普及・啓発等にも取り組んでいます。

小児期から健康的な発育や生活習慣の形成をしていくために、今後も学校保健や医療機関等とも連携を図りながら、小児期からの生活習慣病予防に取り組んでいく必要があります。

## ア)肥満

「肥満度20%以上」割合を全国・県と比較すると、本市は特に小学5、6年生の肥満が多いことがわかります。小児期の生活習慣病を予防するため、また、小児期の肥満は将来の肥満や生活習慣病に移行する可能性が明らかにされていることから、今後も、学校や医療機関等と連携、協力しながら小児肥満予防に取り組んでいく必要があります。

肥満の全国・県・市の比較

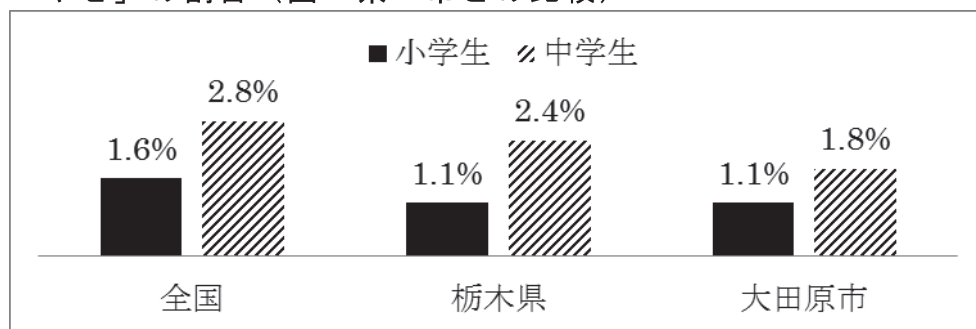


(全国・県：平成27年度学校保健統計より)  
(市：平成27年度小児生活習慣病予防健診より)

## イ)やせ

です。小児生活習慣病予防健診において肥満度-20%以下の「やせ」の割合は、全国と比較すると少ない状況です。

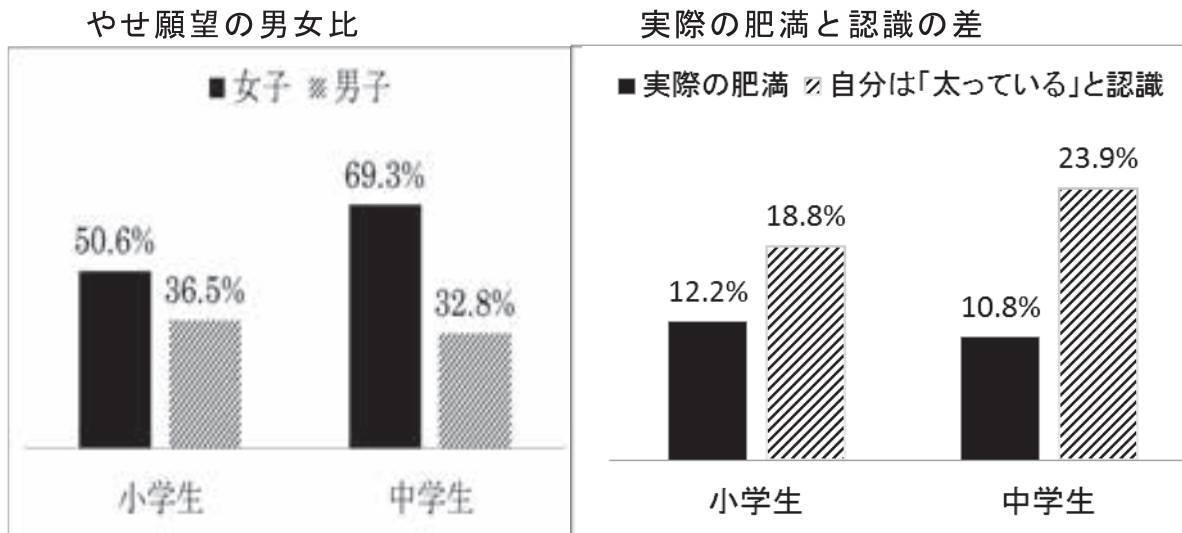
「やせ」の割合(国・県・市との比較)



(全国・県：平成28年度学校保健統計より)  
(市：平成28年度小児生活習慣病予防健診より)

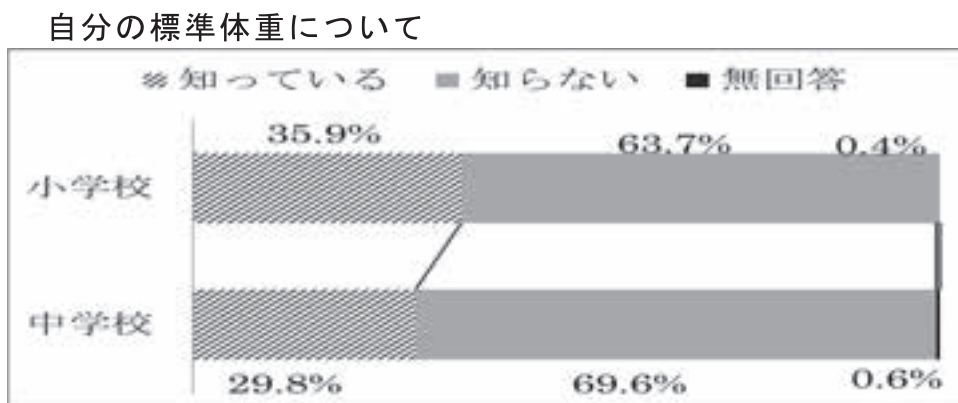
しかし、今以上にやせたいと思っている小学生・中学生が、特に女子に多く小学生の約半分、中学生では約70%（男子の2倍）という結果でした。

また、自分の体格が「太っている」と感じている人と、実際の肥満の割合とは異なっており、小学生では4.8ポイント、中学生では13.9ポイントの差が生じています。この認識の差もやせ願望につながっていると考えられます。



(H28年度小児生活習慣病予防健診結果より)  
(H28年健康に関する調査結果より)

「自分の標準体重を知っているか」については、「知っている」と回答したのは約30%でした。実際の体格と認識とに差がある、あるいはやせ願望等があると、自分の適正な食事量を考えることは難しくなります。標準体重を周知していくことは、妊娠・出産のほか、生活習慣病予防の観点からも大切であるため、標準体重を周知し、自分に見合った食事量やバランスを考えて選んで食べることの大切さを子ども自身が理解していくことが必要です。



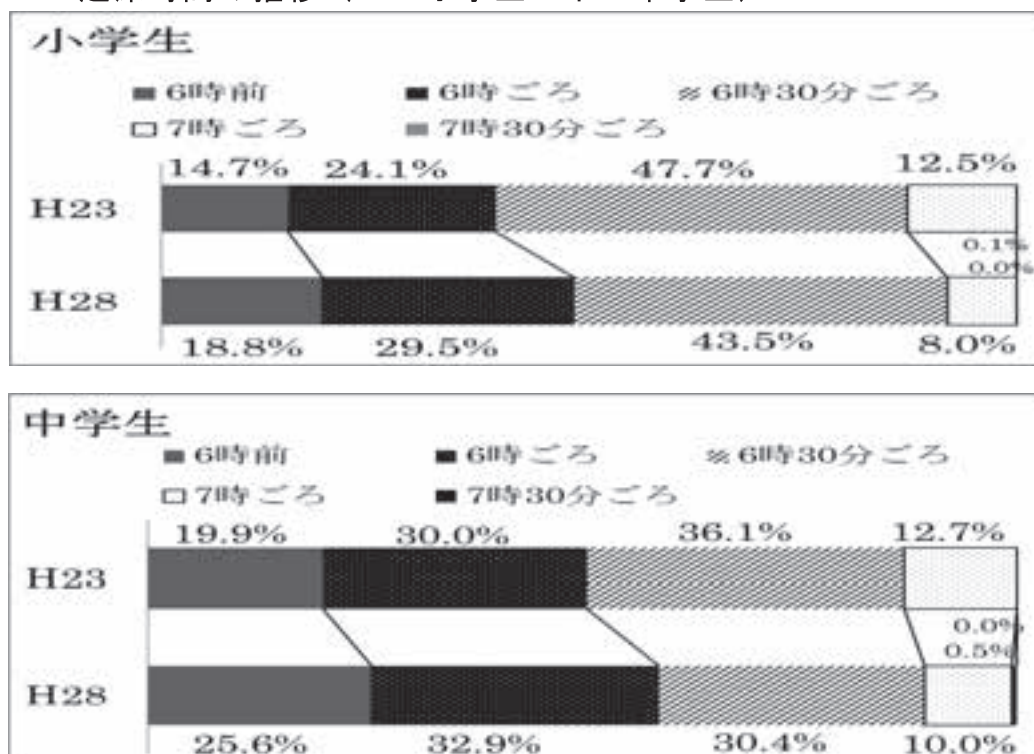
(平成28年健康に関する調査結果より)

## ② 生活リズムについて

起床時間、就寝時間を平成28年度と平成23年度を比べると、全体的に早起き早寝になっており、生活リズムがやや改善していることがわかります。今年度の結果から、中学生になると夜11時以降に寝ている生徒は37.5%であり、小学生の7%に比べ約5倍以上に増加しています。睡眠不足は血圧に影響を及ぼしますが、平成27年度小児生活習慣病予防健診において、中学生の高血圧が17.5%、小学生が7.1%と中学生に高血圧が多くなっており、睡眠時間の影響が考えられます。このように中学生は全体的に遅寝、早起きであり、生活リズムが乱れやすく、体にも影響が出やすくなります。部活動や勉強、塾等で遅く寝る傾向にあり、朝の部活動等で小学生よりも早起きしなければならない環境もあるようですが、夜間のスマートフォンやタブレット等の電子機器の利用も1つの要因として考えられます。

成長期は成長ホルモンや性ホルモンの分泌が活発になり、将来に向けての体づくりにとって大切な時期であるため、規則正しい生活リズムの大切さを普及・啓発することが必要です。

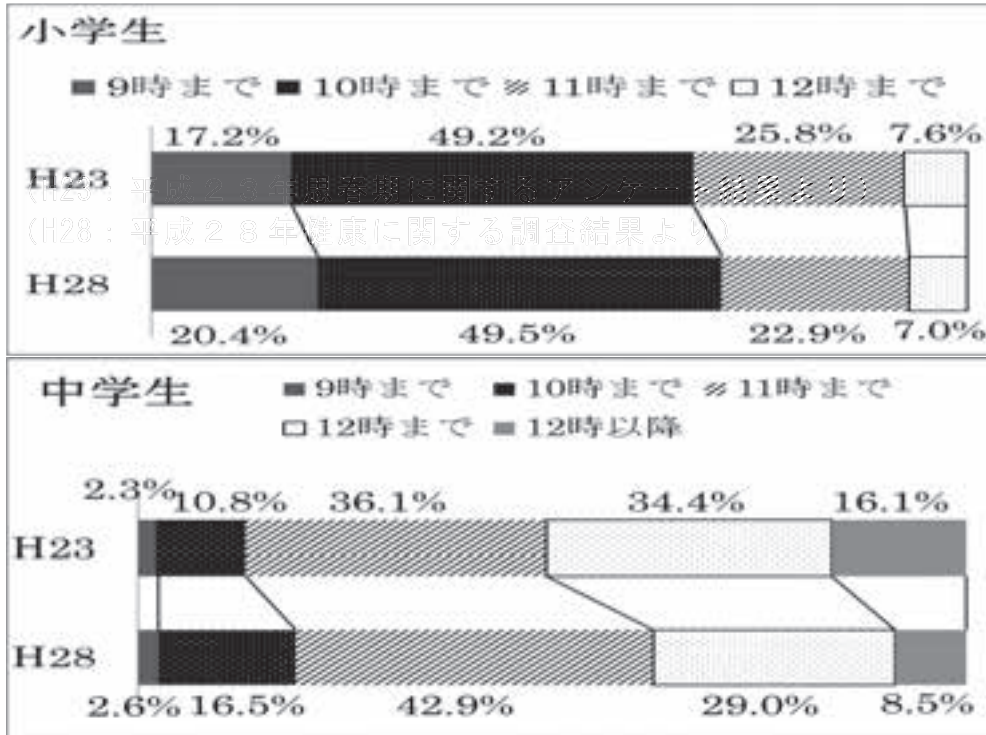
起床時間の推移（上：小学生 下：中学生）



(H23：平成23年思春期に関するアンケート結果より)

(H28：平成28年健康に関する調査結果より)

就寝時間の推移（上：小学生 下：中学生）



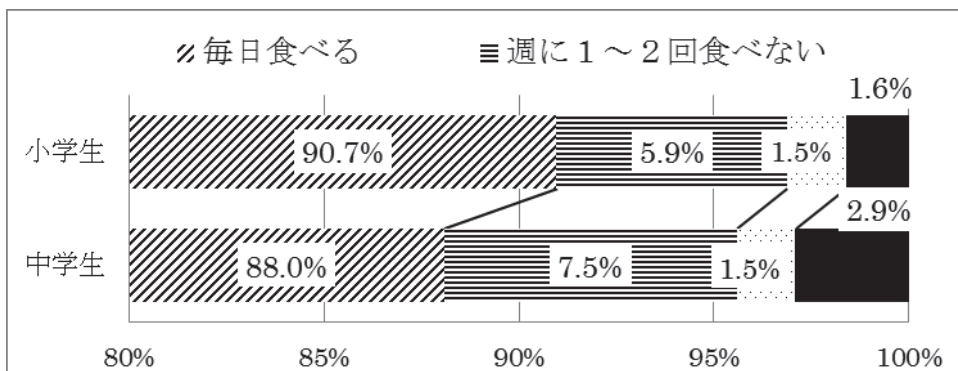
(H23：平成23年思春期に関するアンケート結果より)  
 (H28：平成28年健康に関する調査結果より)

③ 食事について

ア) 朝食について

小学生では約9割以上が毎日朝食をとっていますが、中学生になると2.7ポイント減少しています。また、「ほとんど食べない」が中学生は小学生の約2倍と増加しています。生活リズムの乱れから、「朝起きられない」あるいは「食欲がない」等で欠食している可能性が考えられます。朝の欠食がどのような影響があるのか、幼少期から食事や生活リズムの重要性を連続的に普及・啓発する必要があります。

朝食の欠食状況



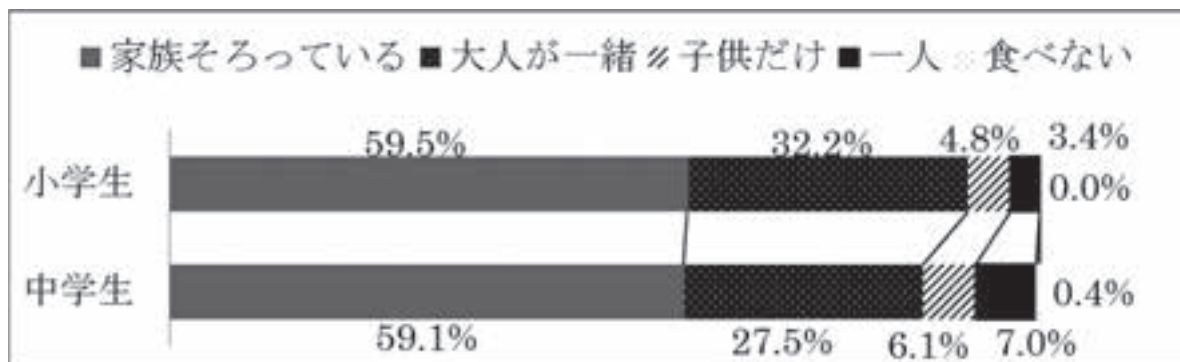
(平成28年健康に関する調査結果より)

イ) 夕食の状況

小学生・中学生とも約60%が家族そろって食べています。一方で、「一人で食べる」が中学生は小学生の約2倍います。また、「食べない」は中学生で0.4%いました。中学生は体をつくる大切な時期であるため、「食べさせる」という

家庭の習慣が大切になってきます。そのためには、子ども自身が体づくり、健康づくりのためによい生活習慣を身につけなければならないことを知り、実践できるよう家庭や学校の場で伝えていくことが必要です。また、欠食や孤食は貧困等の家庭環境に起因することが大きいと考えられます。学校や福祉等関係機関と連携し、家庭環境の安定を図ることも大切です。

### 夕食の食事形態



(平成28年健康に関する調査結果より)

### 課題と施策

課 題	施 策
<p><b>健康的な生活習慣を形成し、将来の生活習慣病を予防する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>平成27年度の健診の結果「脂質異常」が19.9%、高血圧が13.4%</li> <li>小学5、6年生の肥満が全国・県と比較して多い。</li> <li>自分の標準体重を知っている児童・生徒は約30%程度であり、実際の体格と自分の認識とに差がある。やせ願望がある。</li> <li>中学生は夜11時以降に寝ている生徒は37.5%、全体的に遅寝、早起きであり生活リズムが乱れやすく、体にも影響が出やすい。</li> <li>小・中学生の小児生活習慣病予防健診事後指導の面接から、食生活の問題として、野菜不足・炭水化物の過多・糖質の入った飲み物の過多という傾向がある。</li> <li>「平成28年度健康に関するアンケート結果」をみても約30%が「甘い飲み物」「スポーツドリンク」「炭酸飲料」を普段よく飲むと回答している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小児生活習慣病予防健診の結果や地域の特性、生活背景等を総合的に把握し、小中学校の養護教諭と課題の共有を行います。</li> <li>健診の結果から、指導が必要な小中学生に対し、学校と市が連携協力し、相談・指導を行います。</li> <li>小・中学校と連携し、保護者も含めて生活習慣の正しい知識(普段の飲み物・バランス食・標準体重・生活リズムの乱れの影響・欠食・孤食の影響等)の普及・啓発を行います。</li> <li>欠食や孤食の問題は、背景に貧困の問題も考えられるため、学校や教育委員会、福祉等関係機関と連携し、家庭環境の安定に向けた支援を行います。</li> </ul>

課 題	施 策
・中学生は朝食を「ほとんど食べない」が小学生の約2倍と多い。また、夕食を「一人で食べる」が小学生の約2倍。「食べない」は0.4%いる。さらに、欠食、孤食の問題もある。	

評価指標

評価指標	策定時 (ベースライン)	中間評価 (5年後) 目標	最終評価 (10年後) 目標
1. 小学生・中学生における脂質異常の割合	平成28年 小学校 23.0% 中学校 17.6%	減少	減少
2. 小学生・中学生における高血圧の割合	平成28年 小学校 8.0% 中学校 16.4%	減少	減少
3. 小学生・中学生における肥満傾向児の割合	平成28年 小学校 12.2% 中学校 10.8%	減少	減少
4. 小学生・中学生における痩身傾向児の割合	平成28年 小学校 1.1% 中学校 1.8%	減少	減少
5. 小学生・中学生における朝食の欠食状況	平成28年 小学生 9.0% 中学生 11.9%	減少	減少

### 3 学童期の歯科保健

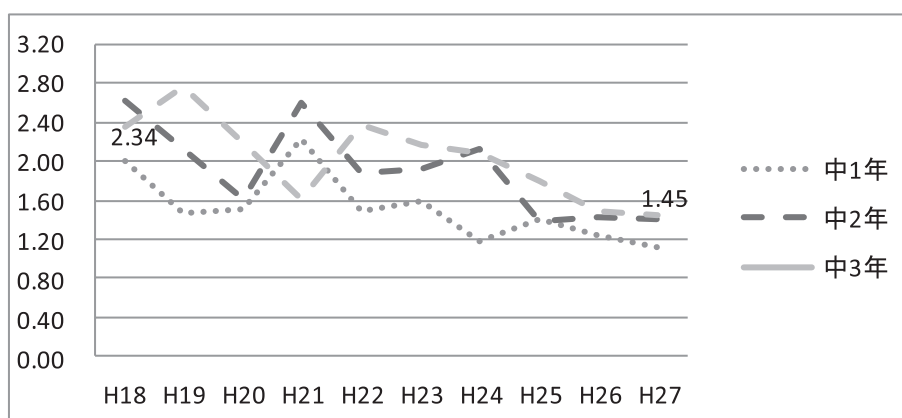
#### 現状と課題

#### ① 1人あたりむし歯本数

平成18年度から小・中学校の全児童・生徒を対象に、むし歯予防効果が高く、国においても推奨されているフッ化物洗口※を開始しました。また、フッ化物洗口と併せ、むし歯予防講話を実施し、口腔衛生の知識の普及・啓発に努めています。

フッ化物洗口を開始した平成18年度からの1人当たりのむし歯本数をみると、中学3年生において年々減少傾向にあることがわかります。

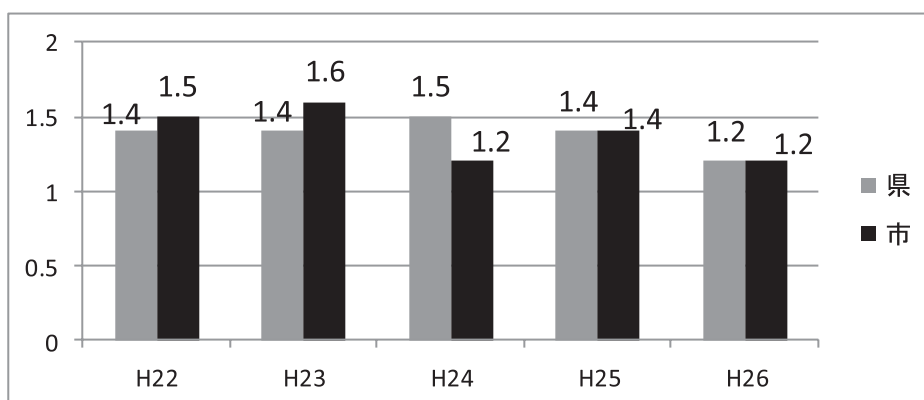
中学生における一人当たり平均むし歯本数経年結果（単位：本）



（大田原市母子保健事業実績報告より）

12歳（中学1年生）永久歯の一人当たり平均むし歯数を県と比較すると、これまでは県よりもむし歯が多い状況でしたが、平成26年度は県と同様の結果となりました。

12歳（中学1年生）永久歯の一人当たり平均むし歯数（県と市との比較）（単位：本）



（平成27年度歯および口腔の健康づくりに関する報告より）

#### ② むし歯及び歯肉炎等歯周病の予防

##### ア) 歯磨きについて

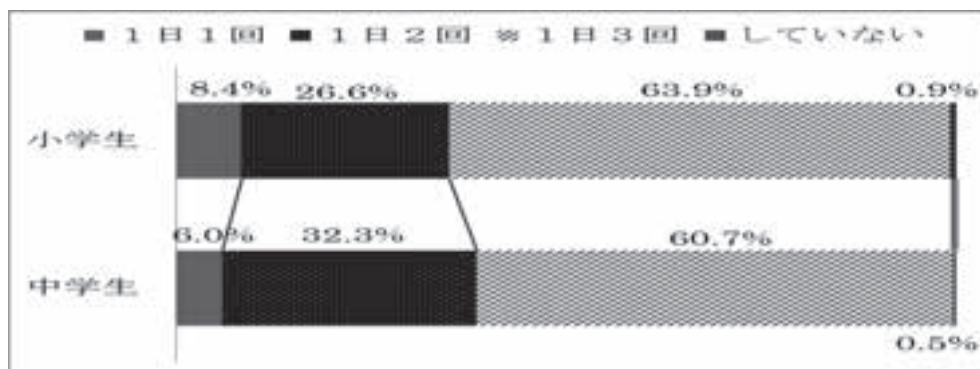
1日2回以上歯磨きをする人は、小学生で90.5%、中学生では93%と中学生の

方が2.5ポイント高くなっています。しかし、1人当たり平均むし歯本数では、中学3年生が一番高い状況です（P47）。

このように学年が上がるにつれてむし歯の本数が多くなっており、フッ化物洗口により歯の質はよくなりましたが、むし歯予防・歯周病予防の観点から、歯磨きは必要です。

今後もむし歯予防講話で啓発していくほか、歯磨きの習慣化のためには乳幼児期からの家庭での取り組みが重要であるため、家庭を含め地域全体で取り組めるような知識の普及・啓発が必要です。

### 歯磨きの回数割合



（平成28年健康に関するアンケート結果より）

### イ) 普段の飲み物について

普段の飲み物では、小・中学生とも約6割が水や麦茶等甘くない飲み物でしたが、約3割がジュース類、スポーツドリンク、炭酸飲料等甘い飲み物を普段よく飲んでいるとの回答がありました。特に中学生になると炭酸飲料を飲む人が増加しています。水分摂取の方法や内容等については、乳幼児期からの課題でもあるため、地域全体の課題として、甘い飲み物や食べ物の健康に及ぼす影響についての知識の普及・啓発が必要です。

### 普段の飲み物（甘い物）の割合



（平成28年健康に関するアンケート結果より）

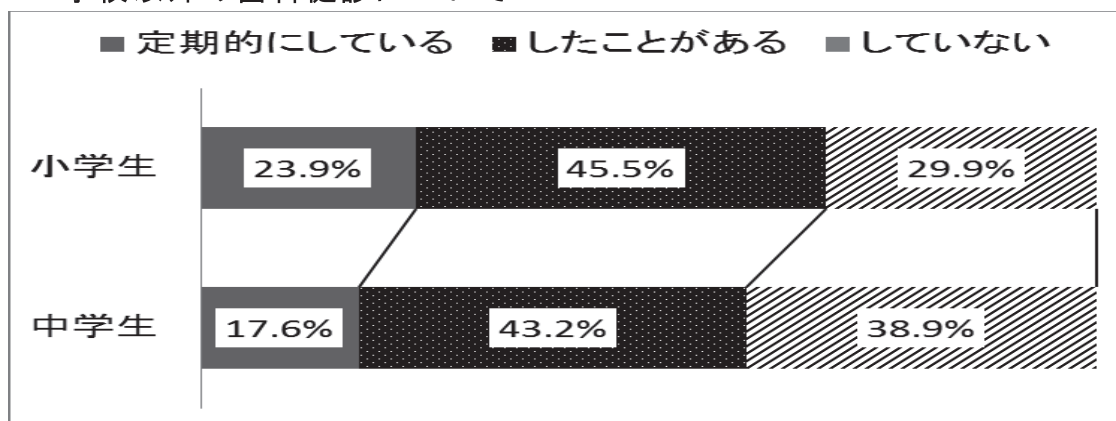
### ウ) 歯科健診について

小学生では約70%が学校以外で歯科健診を実施したことがあるのに対し、中学生では約60%と小学生より少ない傾向にあります。最近の乳幼児健康診査においては、子どもの歯に関心がある家庭が増加し、乳幼児期からかかりつけ歯科医を持って、定期的に健診を受診することが定着しつつあることがわかります。しかし、小学生において定期的に歯科健診を受診しているのは24%と全体の4分の1程度という状況です。乳歯が生え変わる時期だからこそ、一生使う永久歯に関心を持ち、定期的に歯科健診を受診できるよう、保護者の意識づけを



含め、啓発していく必要があります。

### 学校以外の歯科健診について



(平成28年健康に関するアンケート結果より)

### 課題・施策

課 題	施 策
<ul style="list-style-type: none"> <li>小学生・中学生の約3割がジュース類、スポーツドリンク、炭酸飲料等甘い飲み物を普段よく飲んでいると回答。</li> <li>小学生において定期的に歯科健診を受診しているのは24%と全体の4分の1程度という状況。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フッ化物洗口やむし歯予防講話を継続していきます。また、歯磨き等の生活習慣や水分摂取の方法・内容等の食習慣や歯科健診については、今後も学校や歯科医師等関係機関と連携し、家庭や地域全体で取り組めるような知識の普及・啓発をします。</li> <li>歯科健診の定期的な受診の必要性について啓発していきます。</li> </ul>

### 評価指標

評価指標	策定時 (ベースライン)	中間評価 (5年後) 目標	最終評価 (10年後) 目標
1. 12歳(中学1年生)の永久歯の1人当たり平均むし歯数	平成26年 1.2本	減少	減少
2. 歯肉に炎症のある生徒の割合	平成23年 25.7%	減少	減少