

# 本日の流れ

【9：20～11：00】

- 1 「地域で見守る子育て  
— 親子の健康を支える視点 —」 [30分]  
(休憩) [5分]
- 2 「毎日の“お口のはたらき”  
意識したことありますか」 [30分]  
(休憩) [5分]
- 3 「知って得する！健診・検診が  
教えてくれる体のサイン」 [30分]

# 「地域で見守る子育て — 親子の健康を支える視点 —」





# あなたの子ども時代と今の子どもたち、 どんな違いがありますか？

## ワーク内容

1. あなたの子ども時代の様子・状況を思い出してみよう。  
(遊び・生活リズム・家族の状況)
2. 今の子どもたちの様子を思い浮かべてみよう。  
(遊び・生活リズム・家族の状況)



# 昭和・平成 と令和 の生活の違い

## 昭和・平成

たくさん  
体を動かす



家族で  
団らん



早寝で  
ぐっすり



## 令和

運動が  
少ない



各自で  
スマホ・テレビ



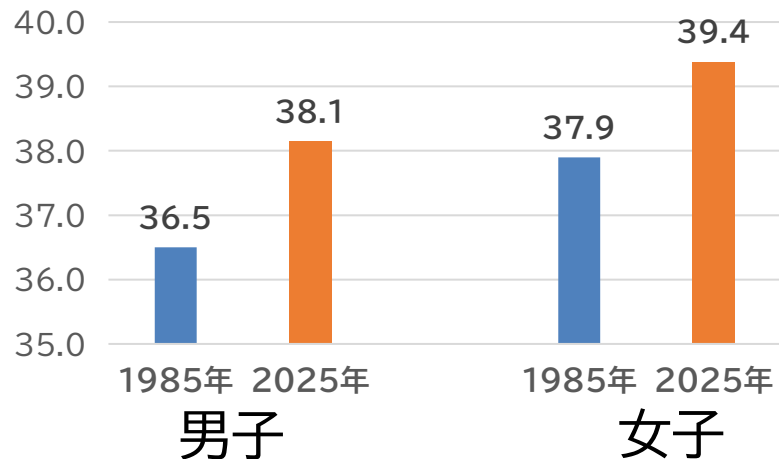
夜ふかしで  
寝不足



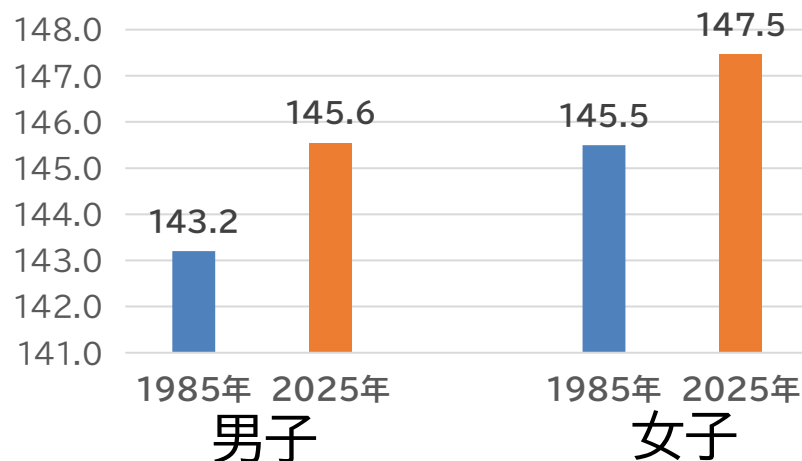
# 昭和と令和の体格と体力テスト

数多くある統計データの一側面をみてみると…

体重(kg)

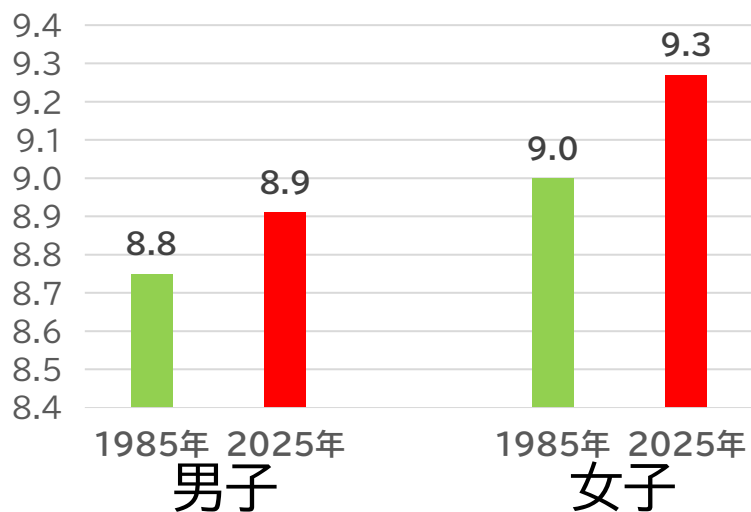


身長(cm)

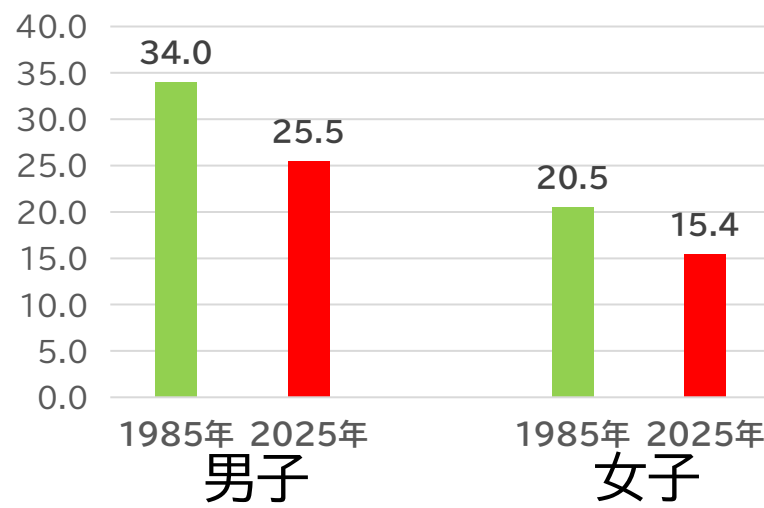


身長・体重は  
大きくなっ  
ている

50m走(秒)



ソフトボール投げ(m)



記録は  
下がって  
いる

# 子どもの体力低下の背景

## 体を動かす機会の減少



- 外遊びの減少
- 座って過ごす時間の増加
- 運動量の低下

# 生活の変化が子どもの健康に与える影響

## 生活の変化

- 外遊びが少ない
- 座って過ごす時間が長い
- スマホの時間が長い
- 夜更かし



疲れやすくなる

朝起きれない

集中力がなくなる



# 親子でつくる健康のよい循環

親子で体を動かす

よく眠れる

親子でまた体を  
動かしたくなる

親子の会話や  
ふれあいが  
増える

- ・気分がすっきりする
- ・気持ちが落ち着く
- ・疲労回復

心と体の健康づくり



# 親子で体を動かすことの大切さ

体を動かすって  
楽しい

一生の健康に  
つながる大切な財産

大人になってからの  
健康づくりの土台になる

体力の基礎を培う

親子のふれあいやきずな  
を深める



# 地域の“遊び場マップ”のご紹介

## 親子で楽しめる 遊び場マップ

～子どもの未来を大切に思う方々へ～

お子さまと一緒に思いっきりからだを動かして  
親子で楽しめる身近な遊び場の情報が満載！  
外あそびのヒントも掲載しています！  
さあ、外あそびに出かけましょう

ホームページ  
からご覧に  
なります。



Android用



iOS用

「この子ども手帳に、洗濯機」  
を添えてください！」

小牧市子育てアプリ  
からも入れるコマ！  
QRコードこちら！



子どもの体力を  
一緒に高めよう！  
みんなが健康で  
このマップを  
「今日どこで  
せながら、お平  
ね、一人でも多くの

## 遊び場マップ



- 1 パークアリーナ小牧  
(小牧市スポーツ公園)  
小牧市岡ヶ原新田737番地
- 2 小針公園  
小牧市小針二丁目556
- 3 市民四季の森  
小牧市太平大草5785-1
- 4 桃花台中央公園  
小牧市城山三丁目10-1
- 5 小牧山  
小牧市城山の内一丁目1番地
- 6 フレッシュパーク  
小牧市木田平南1020
- 7 小牧の森  
小牧市太平野白平南2878番  
20分



駐車場があり、公衆トイレ(多目的トイレ)がある  
お出かけしやすい公園を紹介しています。



公園に行けないときは、ぜひ **児童館** にお出かけください。  
楽しい遊びがたくさん用意してあります！

- |                            |                          |                             |                            |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1 小牧市児童館<br>小牧市小針二丁目556番地  | 2 小牧児童館<br>小牧市岡ヶ原新田737番地 | 3 味岡児童館<br>小牧市味岡637番地       | 4 大城児童館<br>小牧市大城1丁目7番地     |
| 5 西部児童館<br>小牧市太平野白平南2878番地 | 6 北見児童館<br>小牧市小針二丁目556番地 | 7 小牧南児童館<br>小牧市太平野白平南1107番地 | 8 稲岡児童館<br>小牧市太平野白平南3423番地 |

こちらのQRコードを読み取ると、  
遊び場マップが掲載されている  
ページにとびます。



『大人も子どもも  
思いっきりからだを  
動かそう!!(身体活動・  
運動のすすめ)』

# 親子で一緒に遊べる場所



- 児童館
- 地域の子育てサロン
- スポーツ教室等



# 子育て情報

市ホームページ  
『保健センター★子育て情報』  
がご覧いただけます



## こまき 祖父母手帳

～ 孫育て応援ハンドブック ～

この手帳は、  
子どもたちの健やかな成長を願い  
パパとママたちを温かくサポートする  
祖父母の皆様への「孫育て」を応援するために  
作成したものです。

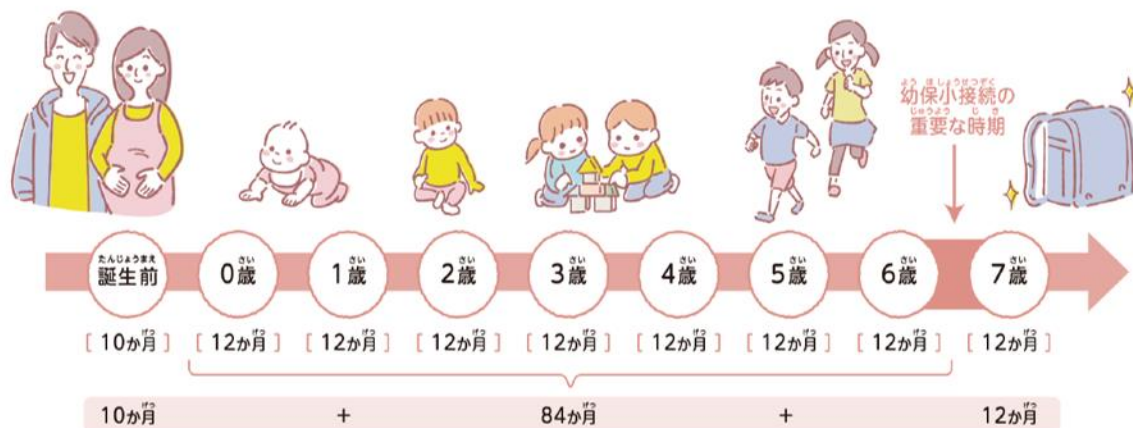
小牧市

## 小牧市 親子健康手帳



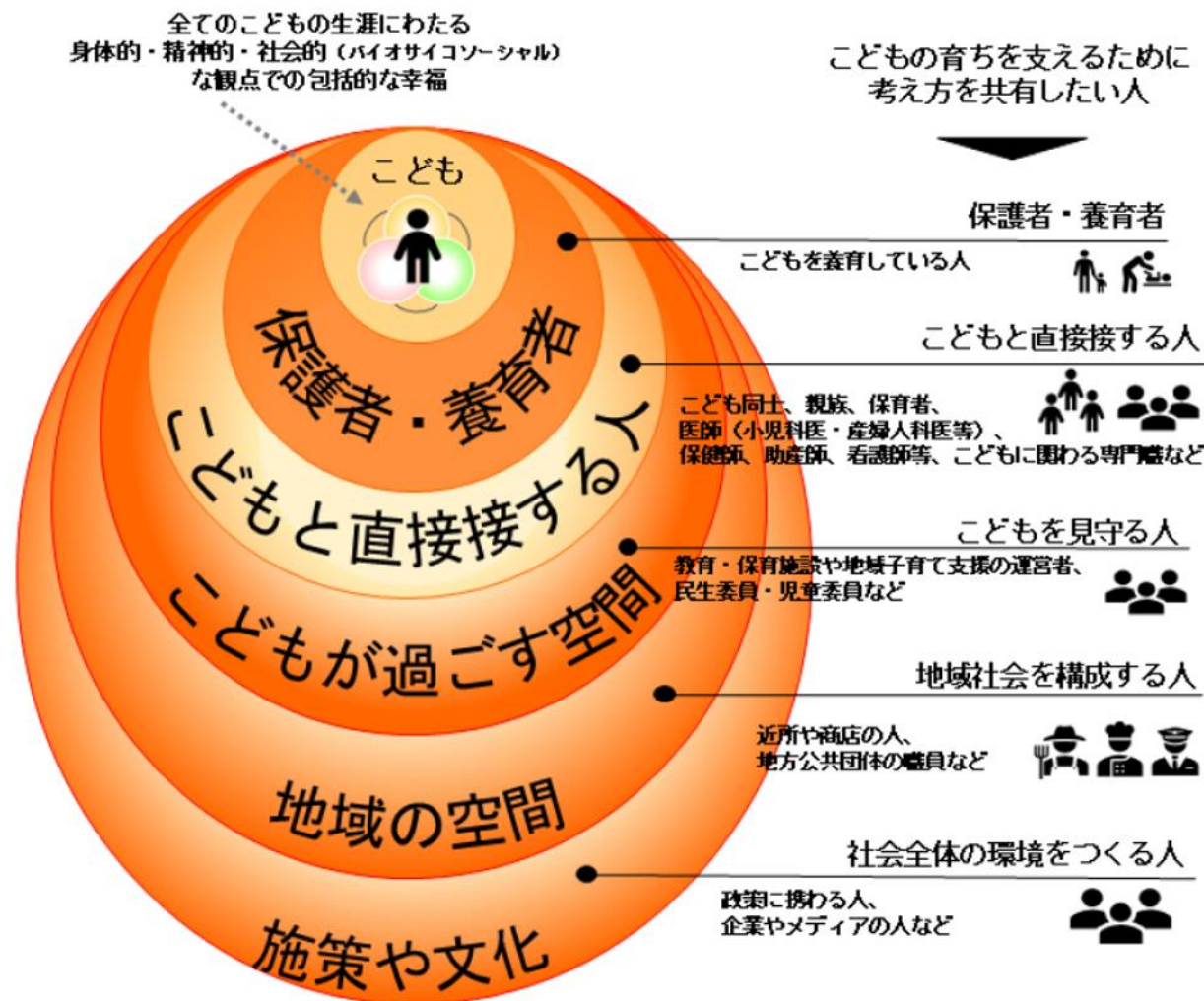
# 「こどもまんなか社会」と 「はじめての100か月の 育ちビジョン」

「はじめての100か月」とは？



社会の様々な立場の人が、「はじめての100か月」のこどもを支える当事者

こどもまんなかチャート



※空間には、幼児教育・保育施設や子育て支援の施設のみならず、公園や自然環境、デジタル空間を含む

# 親子の健康を支えるために、できること

- 親子を見守る、声をかける。  
(親子の自己肯定感を育む)
- 困っている親子がいれば相談先につなぐ。
- 親子が集まる場をつくる。
- 遊び場や行事の情報を伝える。
- 子どもに昔の遊びを教える。

どれも、特別なことではありません。  
こうした“ちょっとした関わり”も  
地域の支えになる



『親子の健康を支えるためにできること』を  
一つ考えてみましょう。



# まとめ

親子で一緒に  
体を動かす



体力を育てる

親子のふれあい  
や笑顔を増やす

心と体の  
健康

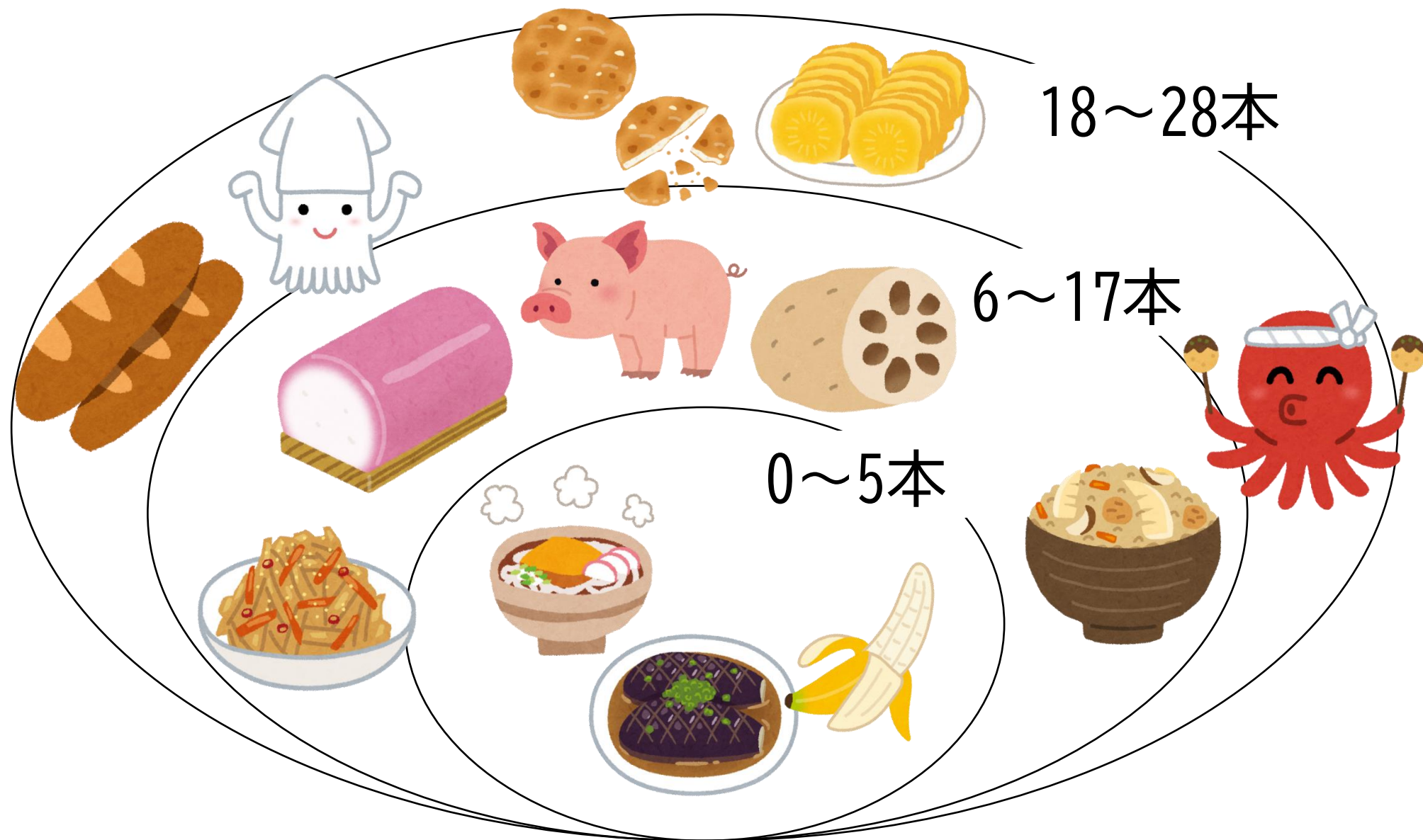
地域の皆さんのちょっとした  
温かな見守りや応援、気にかける  
ことによって支えられます

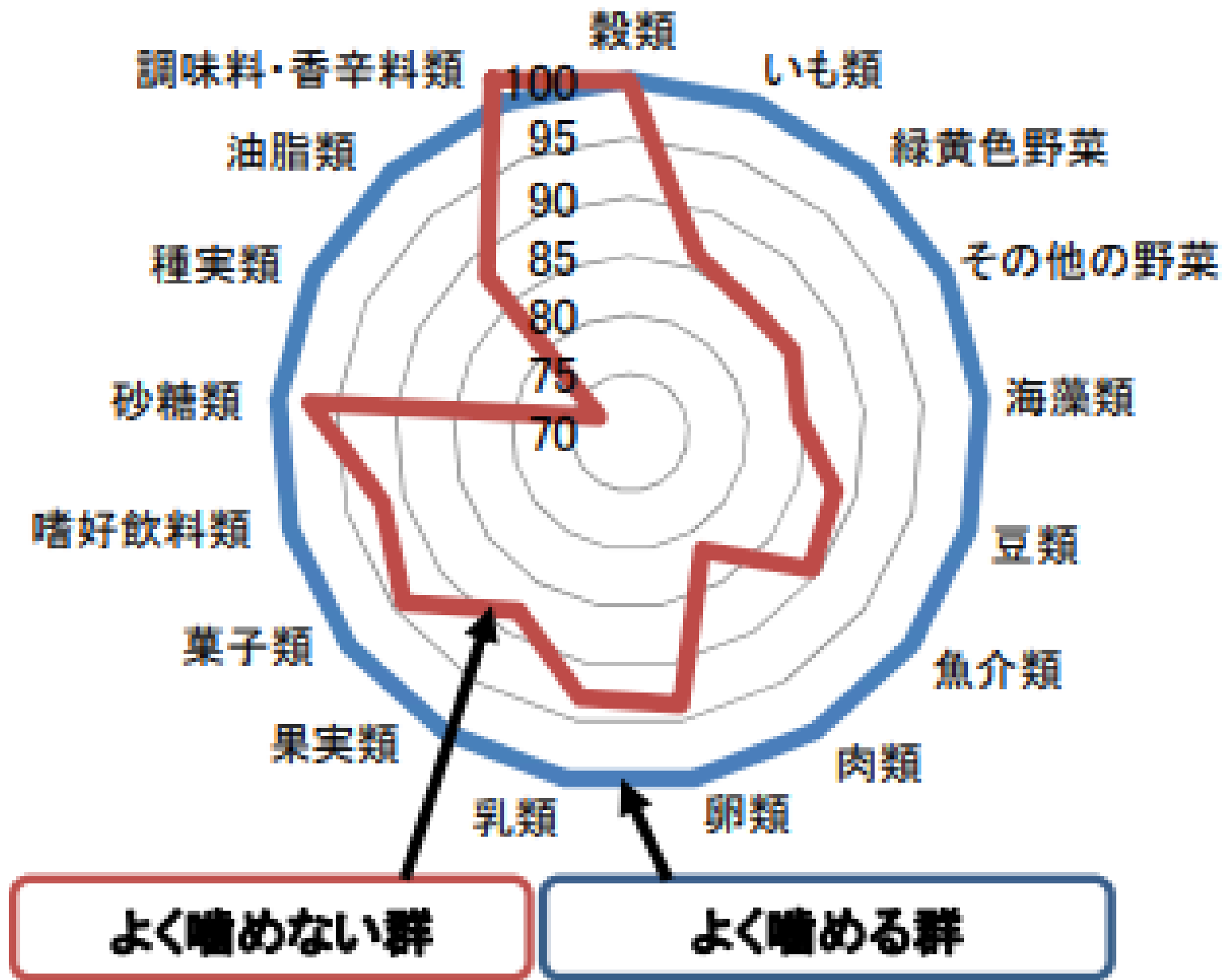


お口の健康を守ろう！

1 番好きな食べ物は  
何ですか??

最後の晩餐に  
何を食べたいですか??







# お口の役割

食べる・飲む

話す・歌う

表情を作る



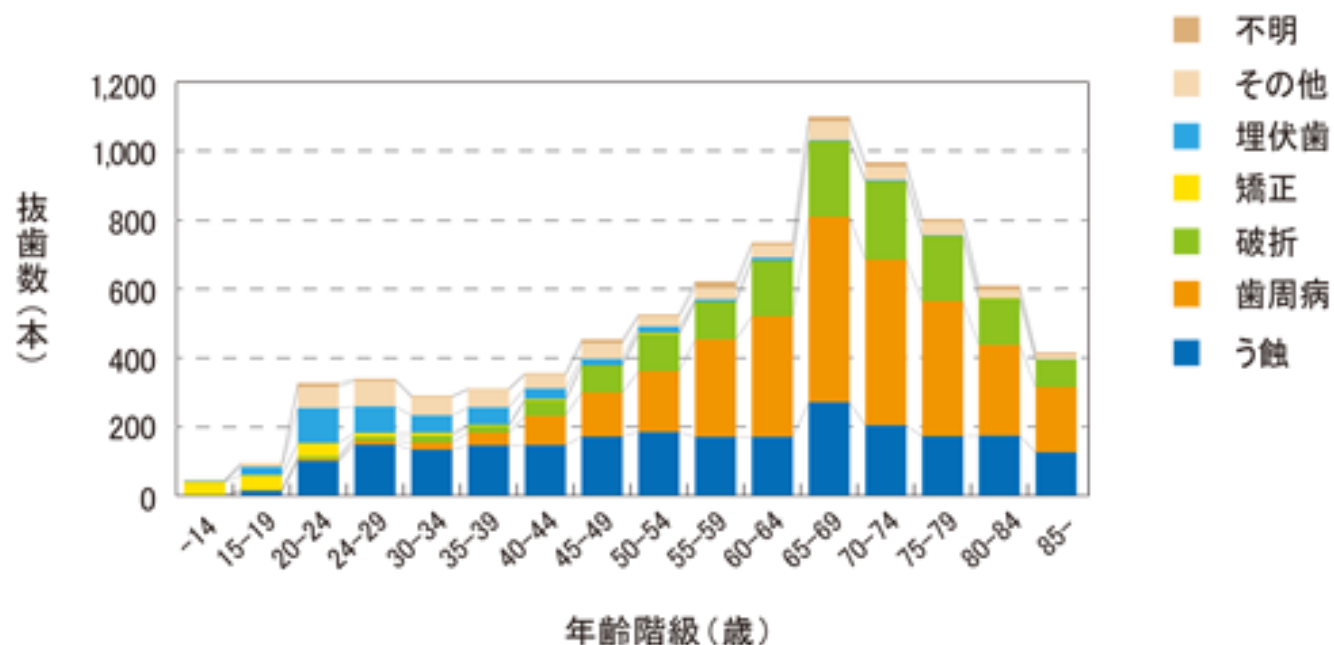
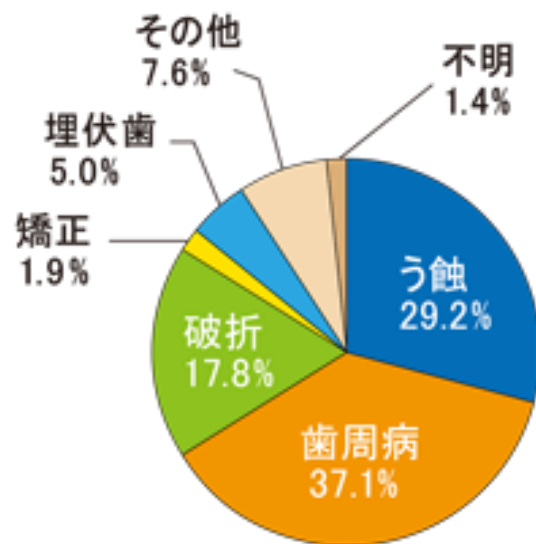
# 歯を失う原因

第1位

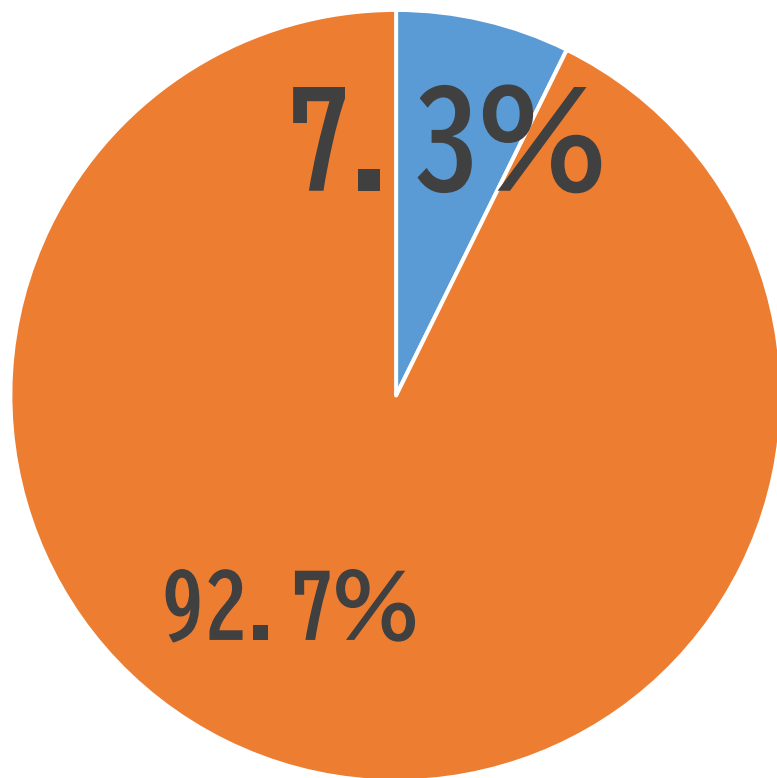
歯周病（37%）

第2位

むし歯（29%）

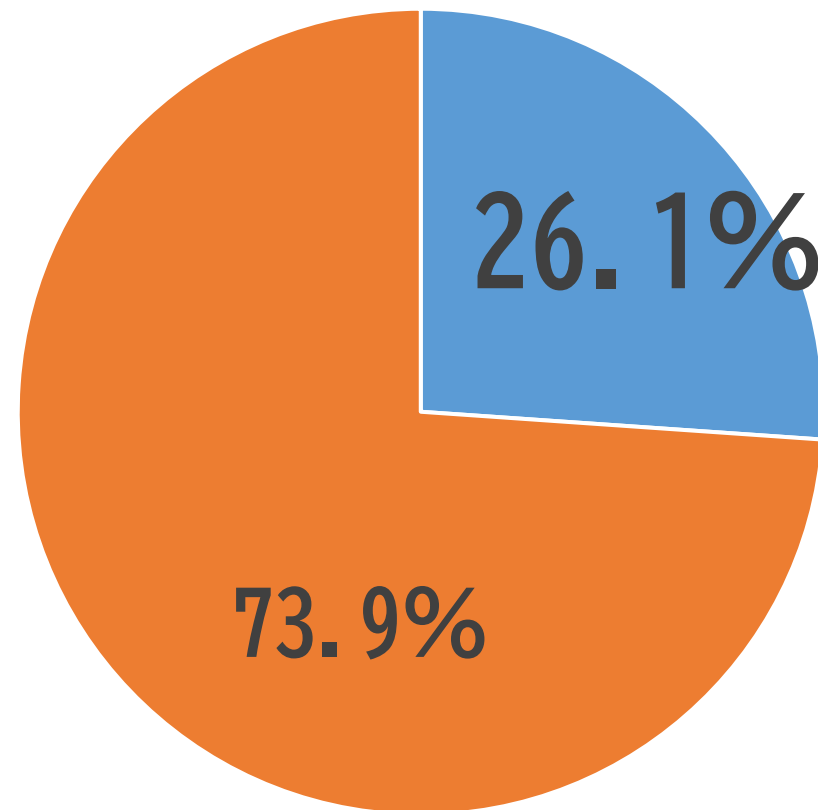


R6 小牧市3歳児歯科健診



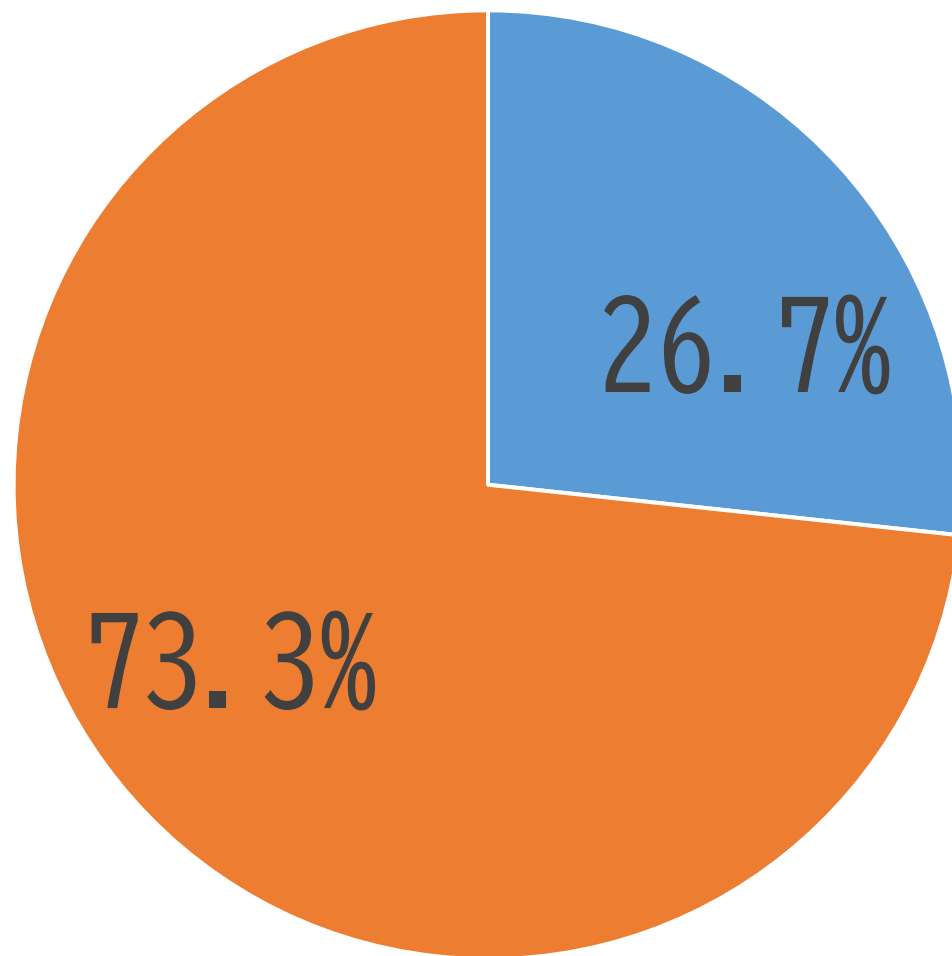
■ むし歯あり  
■ むし歯なし

R6 小牧市小学校歯科健診



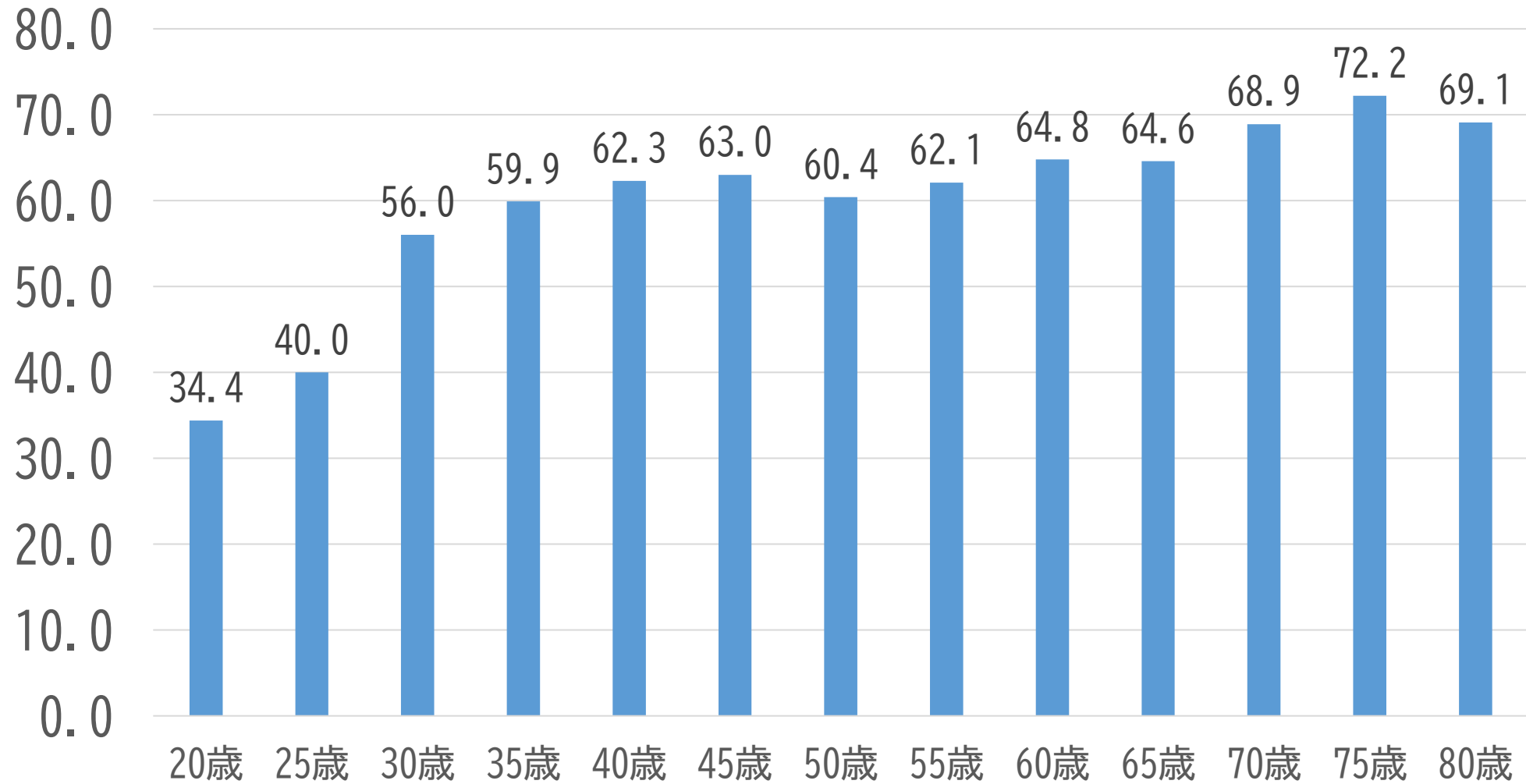
■ むし歯あり  
■ むし歯なし

小牧市の無料歯科健診受診者（20歳～80歳）  
（R6年度）

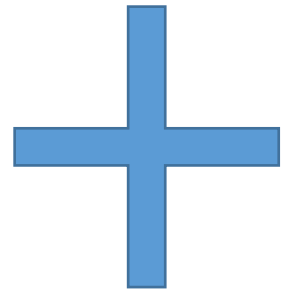


■ むし歯あり ■ むし歯なし

(%) 小牧市の無料歯科健診受診者のうち  
歯周ポケット（4mm以上）を有する者の割合



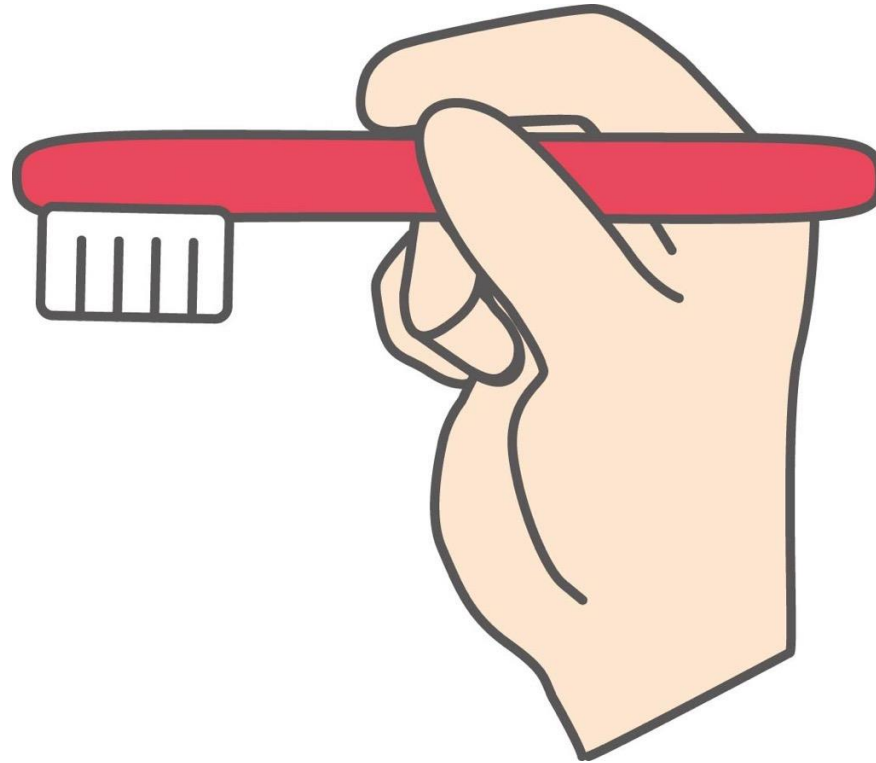
お家でのセルフケア



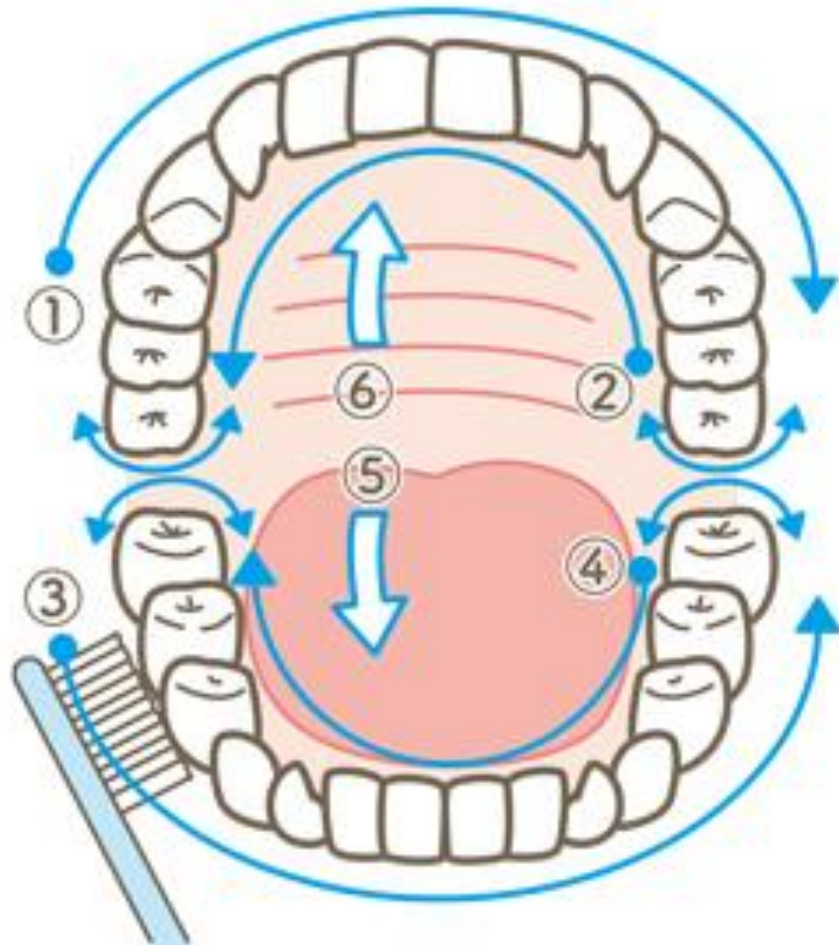
歯科医院での定期健診  
& クリーニング

# セルフケアのポイント5つ

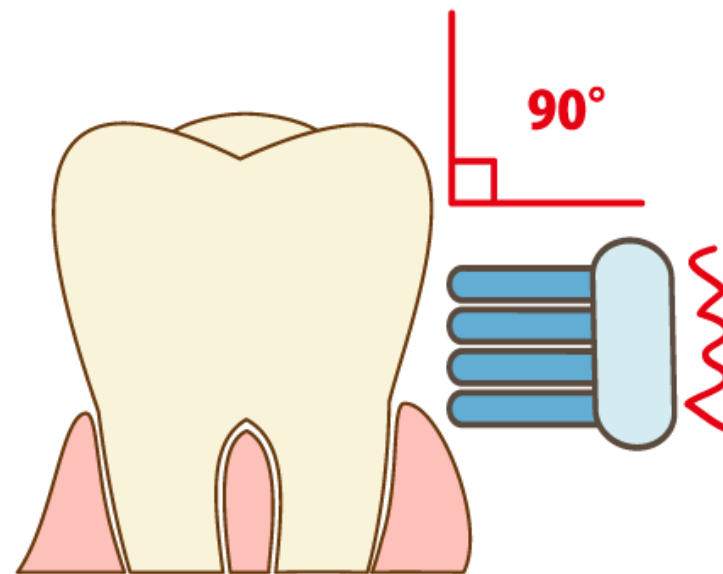
①歯ブラシはえんぴつ持ちで！



## ②磨く順番を決める！ 汚れの溜まりやすい場所を意識！



### ③鏡を見てピタコチヨ磨き



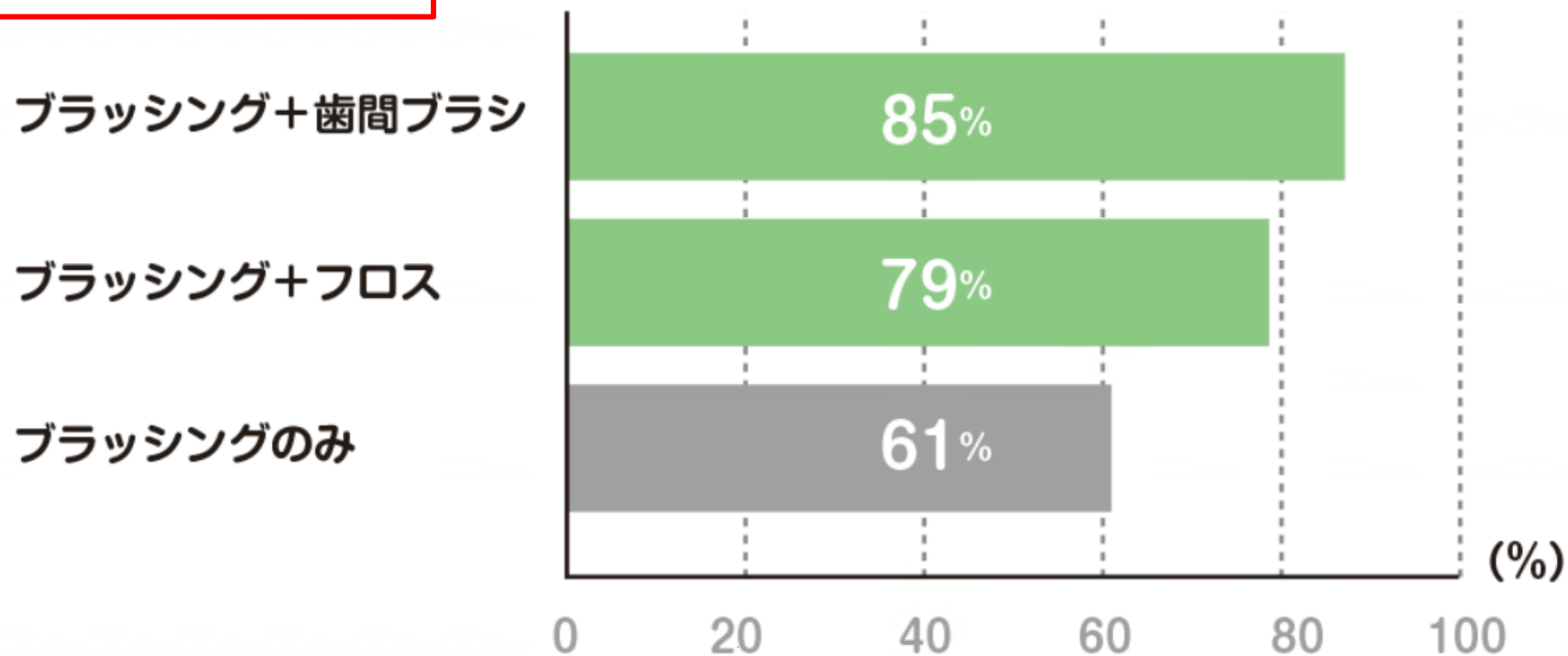


## ④歯と歯の間はフロス・歯間ブラシ

歯ブラシだけで落とせる  
歯間部の歯垢は

**約60%！**

歯間部の歯垢除去率

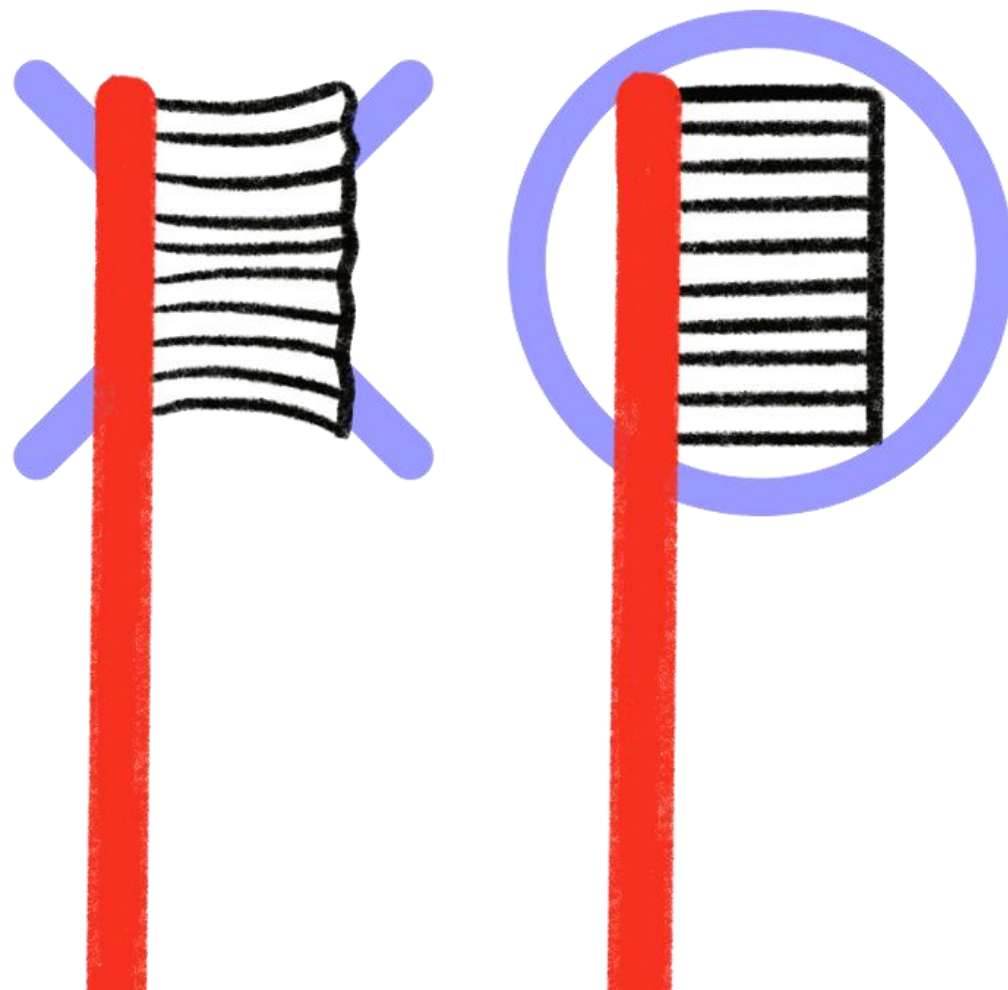


歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果（日歯保存誌、48、272（2005年））

フロス・歯間ブラシで  
歯と歯の間をしっかりとケア！



# ⑤歯ブラシは月一回交換を！



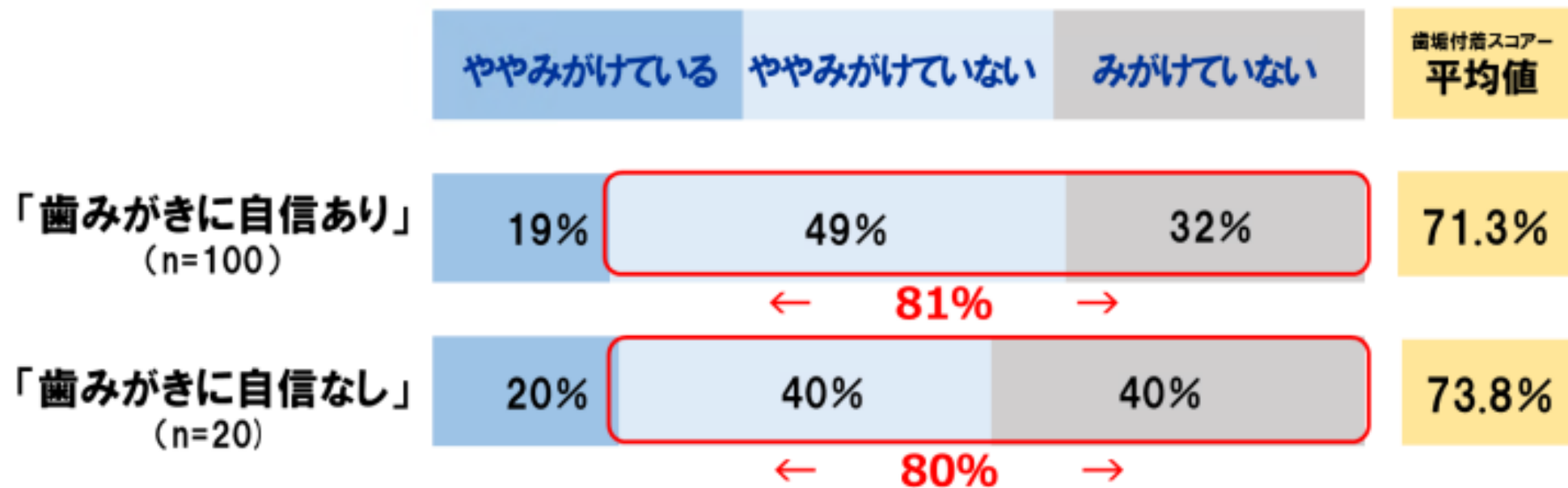
# 歯科医院での定期健診 & クリーニング



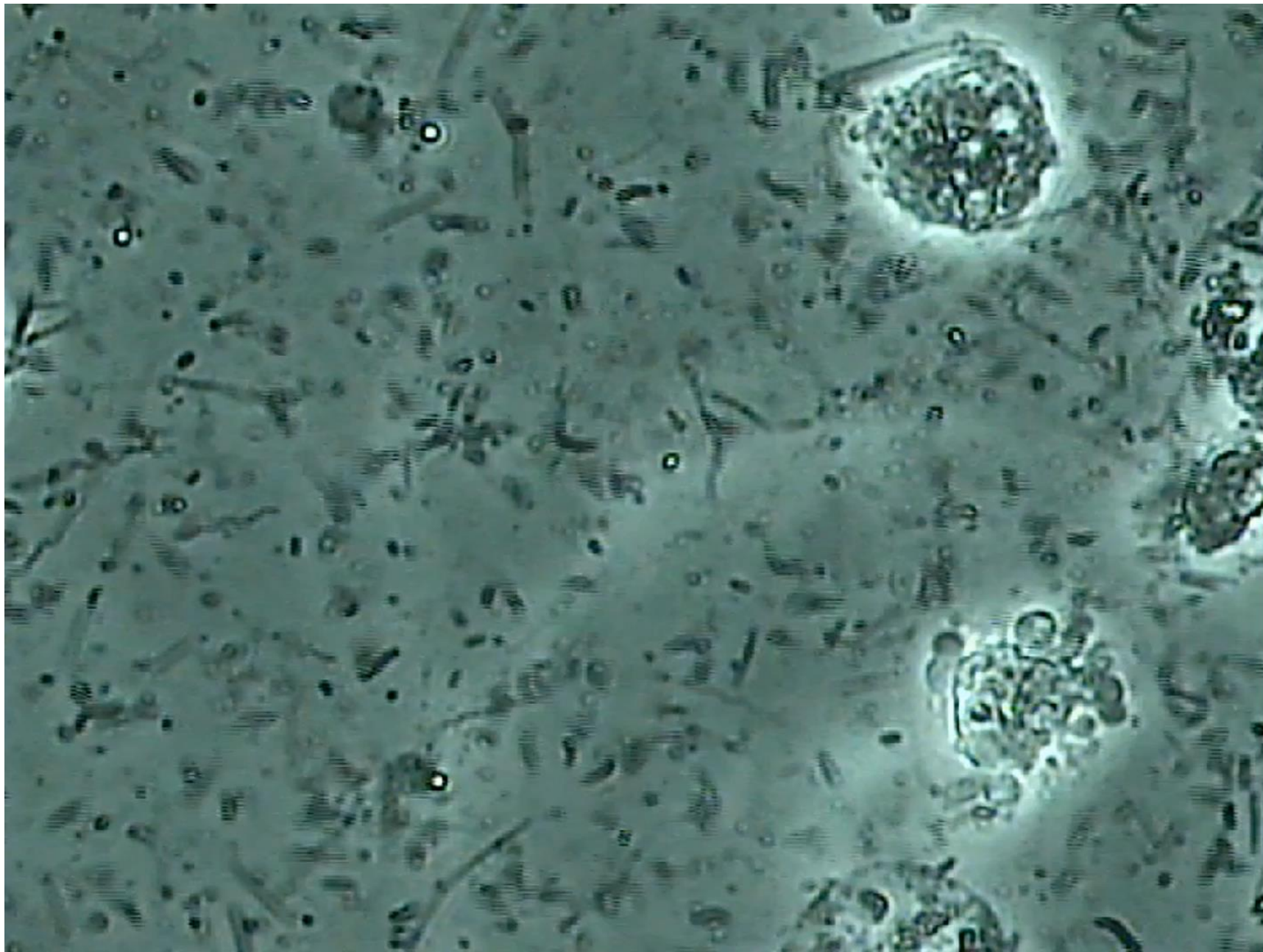
20歳～70歳の歯みがきに自信がある100人の  
歯垢付着状況を調査しました！

(口腔清掃意識と口腔清掃状態に関する調査研究：ライオン)

# みがけている人は0人!!!



(口腔清掃意識と口腔清掃状態に関する調査研究, ライオン株式会社)



提供：ササキデンタルクリニック

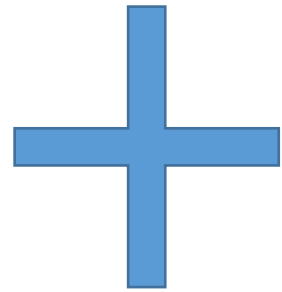
# 定期的な歯科健診&クリーニング

痛くなる前に行く！  
3か月～半年に一回が目安



自分では、歯ブラシ  
では落とせない汚れ  
を専用の機械で落と  
してもらってスッキ  
リ！セルフケアをし  
やすいお口にしてもら  
う！

お家でのセルフケア

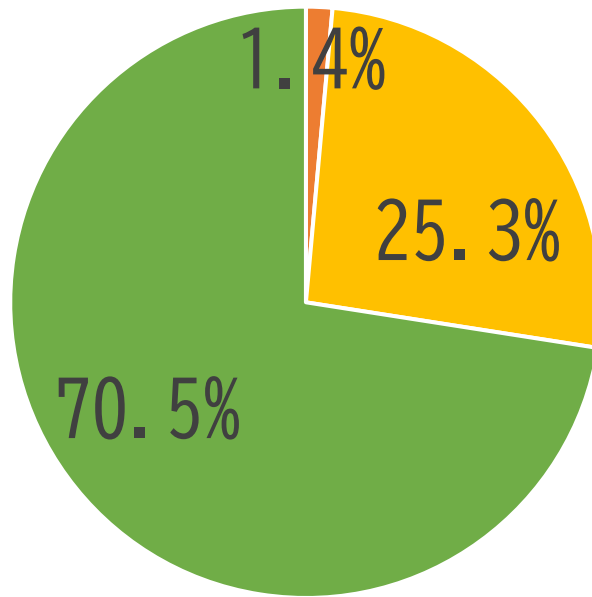


歯科医院での定期健診  
& クリーニング

むし歯や歯周病の他に、、、

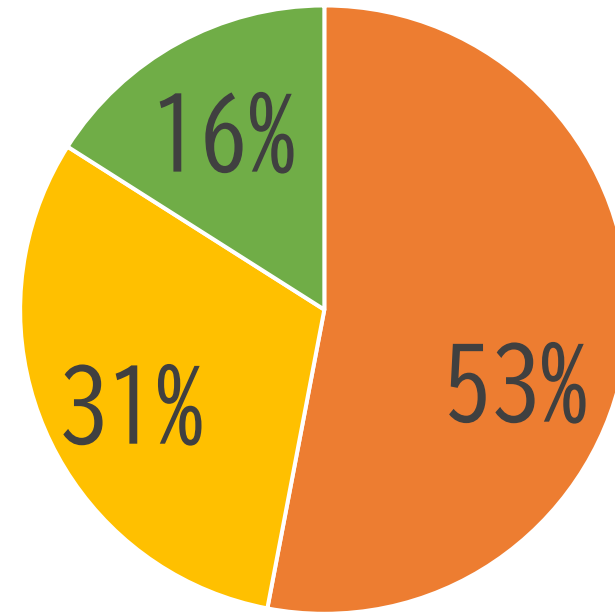
最近のお口の課題、  
知っていますか？

R 6 年度 3 歳児歯科健診受診者  
食事の時に飲み込めない・  
噛まずに丸のみすることがある

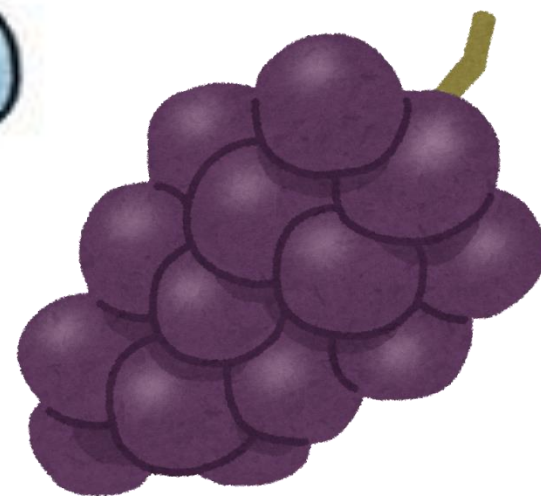


■ ある ■ 時々ある ■ ない

R 6 年度小牧市無料歯科健診受診者  
オーラルフレイル健診（40歳～80歳）



■ 異常なし ■ 要指導 ■ 要精検



# お口の周りの筋力をつけるために

## 日常生活

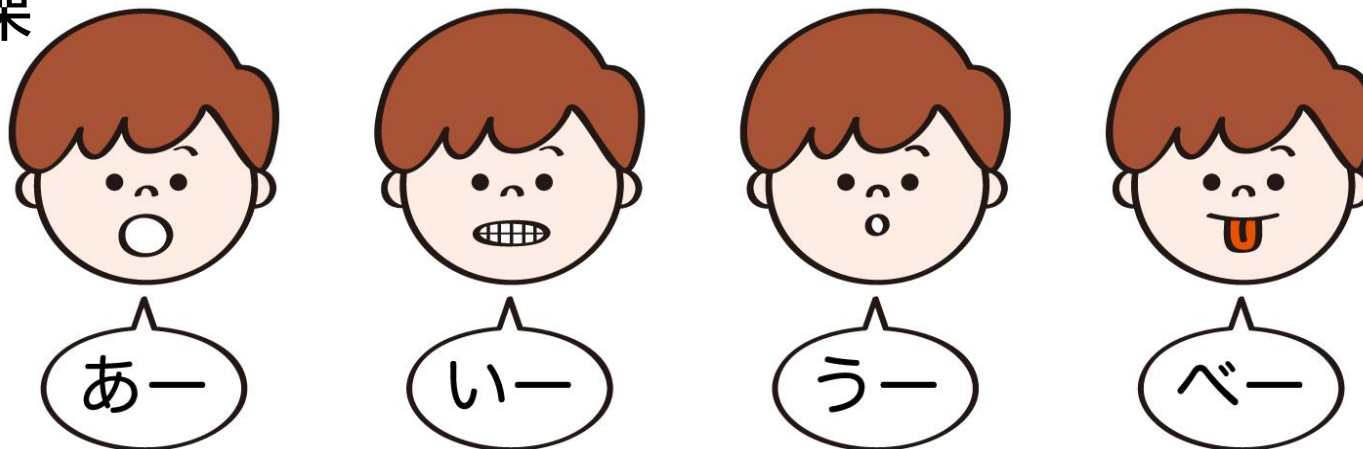
うがい：口を大きく動かして30秒

たくさん噛んで食べる



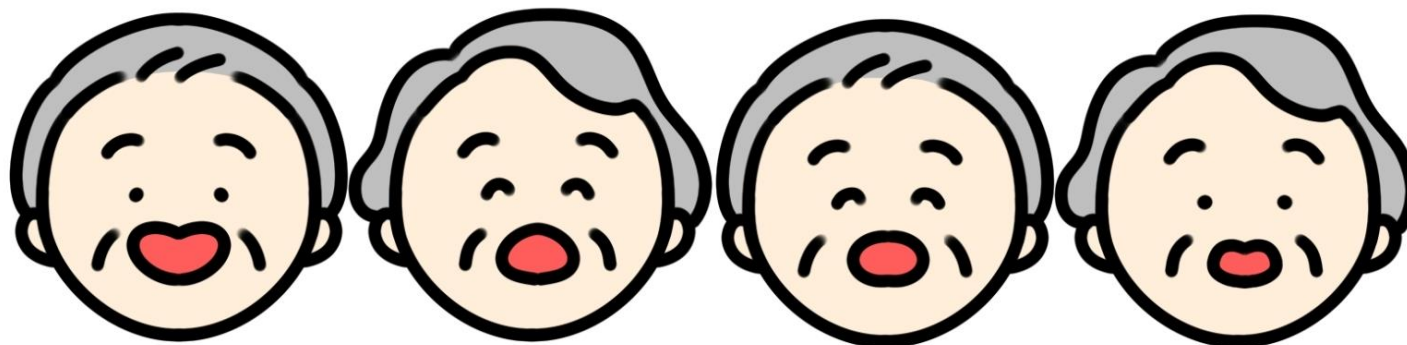
# 日常生活に+α

あいうべ体操



パタカラ体操

パ タ カ ラ



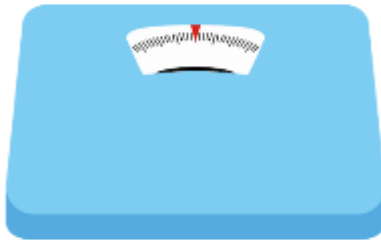
# お口を使った遊び



- ・ 風船
- ・ 吹き戻し
- ・ もくもくおぼけ
- ・ 風車
- ・ シャボン玉 など、、、



# 「知って得する！健診・検診が 教えてくれる体のサイン」



# 健診と検診 どう違う



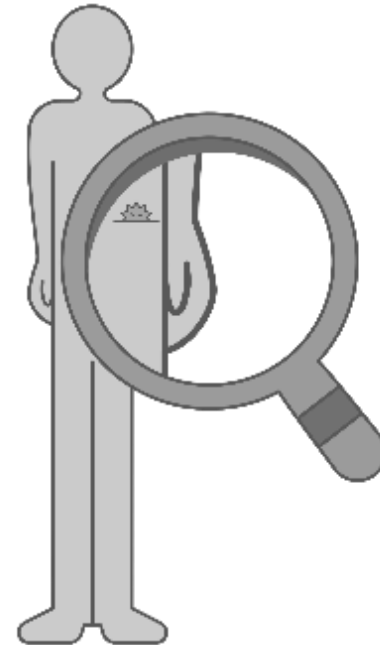
## 健診

健康状態を確認して  
病気を予防すること



## 検診

特定の病気を  
早期発見すること



健診・検診を受けなかった理由で一番多いのは  
「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」



# 健診についてのお話



# 症状が出てからでは遅いことがある

- その時にはすでに病気が進んでいて、**大がかりな治療が必要**になることがある。
- 治療が長期にわたり、**医療費の負担が大きくなる**こともある。
- 生活の面では、**発症前のような生活に戻れなくなる**ことも少なくない。



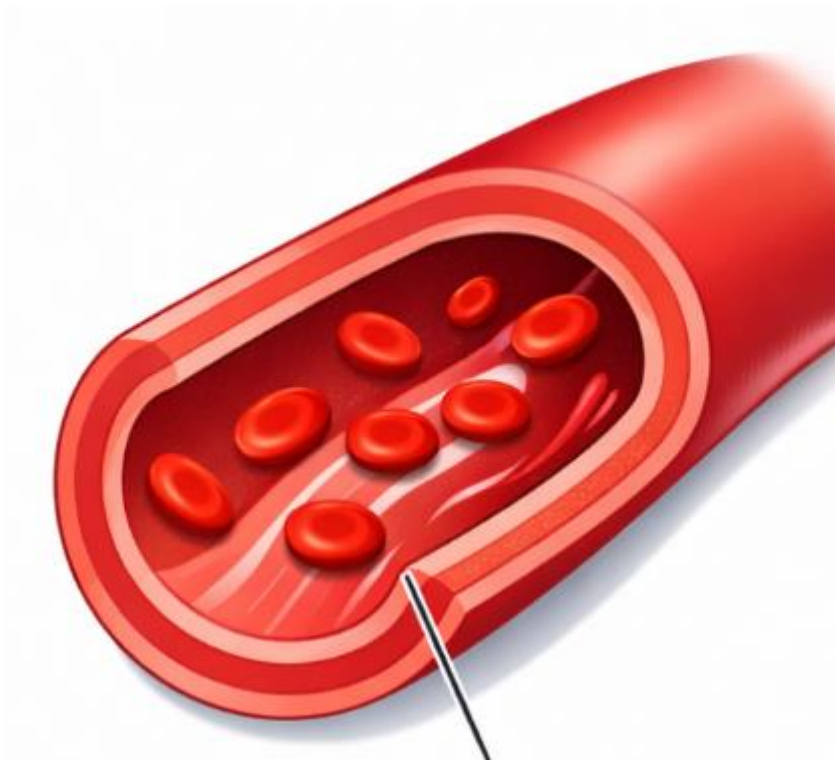
症状が出る前から健診を受けて、早めに気づくことがとても大切！

高血圧・脂質異常症・糖尿病を  
放置すると…

血管の中はどのような状態になるのでしょうか

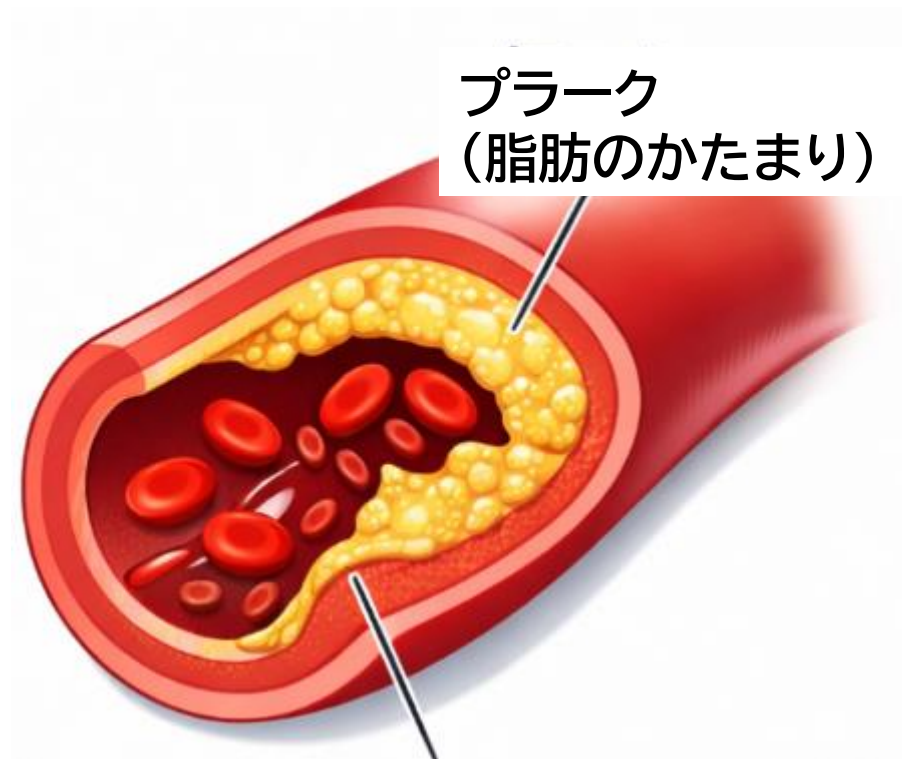


## 正常な血管



- ▶血管が広い
- ▶血液がスムーズに流れる

## 動脈硬化の血管



- ▶血管が狭くなる
- ▶血液が流れにくい

## —血管の変化—



血管の内側が傷つく



脂肪がたまる



血管がつまる

## 詰まる箇所で起こる病気



脳梗塞



心筋梗塞



網膜症



腎症

# 健診では何を見ている？



## 血圧

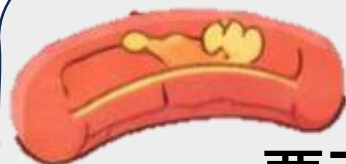
上140・下90以上は高血圧の疑い。血管が傷つきやすくなります。



## 血糖・HbA1c

(ヘモグロビンエーワンシー)

血糖が高い状態が続くと血管が傷つきやすくなります。



## 脂質(中性脂肪・HDL[善玉]・LDL[悪玉])

悪玉が多いと血管が詰まりやすく、善玉が少ないと掃除がしにくくなります。



## 肝臓機能

(AST・ALT・ $\gamma$ -GTP)

肝臓が疲れていないかチェック。数値が高いと脂肪肝や飲酒の影響が考えられます。



## 身長・体重・腹囲

お腹の脂肪が多いと生活習慣病の入り口になります。



## 尿検査

(尿糖・尿たんぱく)

腎臓や糖の状態をチェックします。



## 腎機能(クレアチニン・尿酸・eGFR)

腎臓のろ過機能を確認します。



# 生活習慣病予防相談のお知らせ



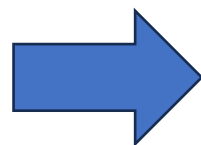
## 事前予約制

日常生活や食生活、  
運動習慣などを  
管理栄養士と保健師  
とともに振り返り、  
生活習慣病予防のために  
どのように改善していける  
とよいか考えます。

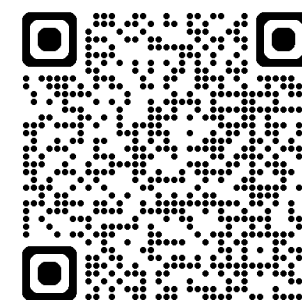


# 自分が受けられる健診を知ろう

20歳～39歳



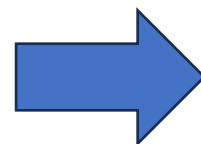
ヤング健診



事業者などで健診を受ける機会がない方

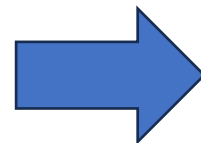
今年度から、20～39歳へ拡大！

40歳～74歳



特定健康診査

75歳以上など



後期高齢者健診

医療保険者から  
対象者に受診案内が届く

受診内容、受診場所や受診方法  
等を確認し、受診

ヤング健診の  
詳細は  
QRコードから  
ご覧ください

# 検診についてのお話

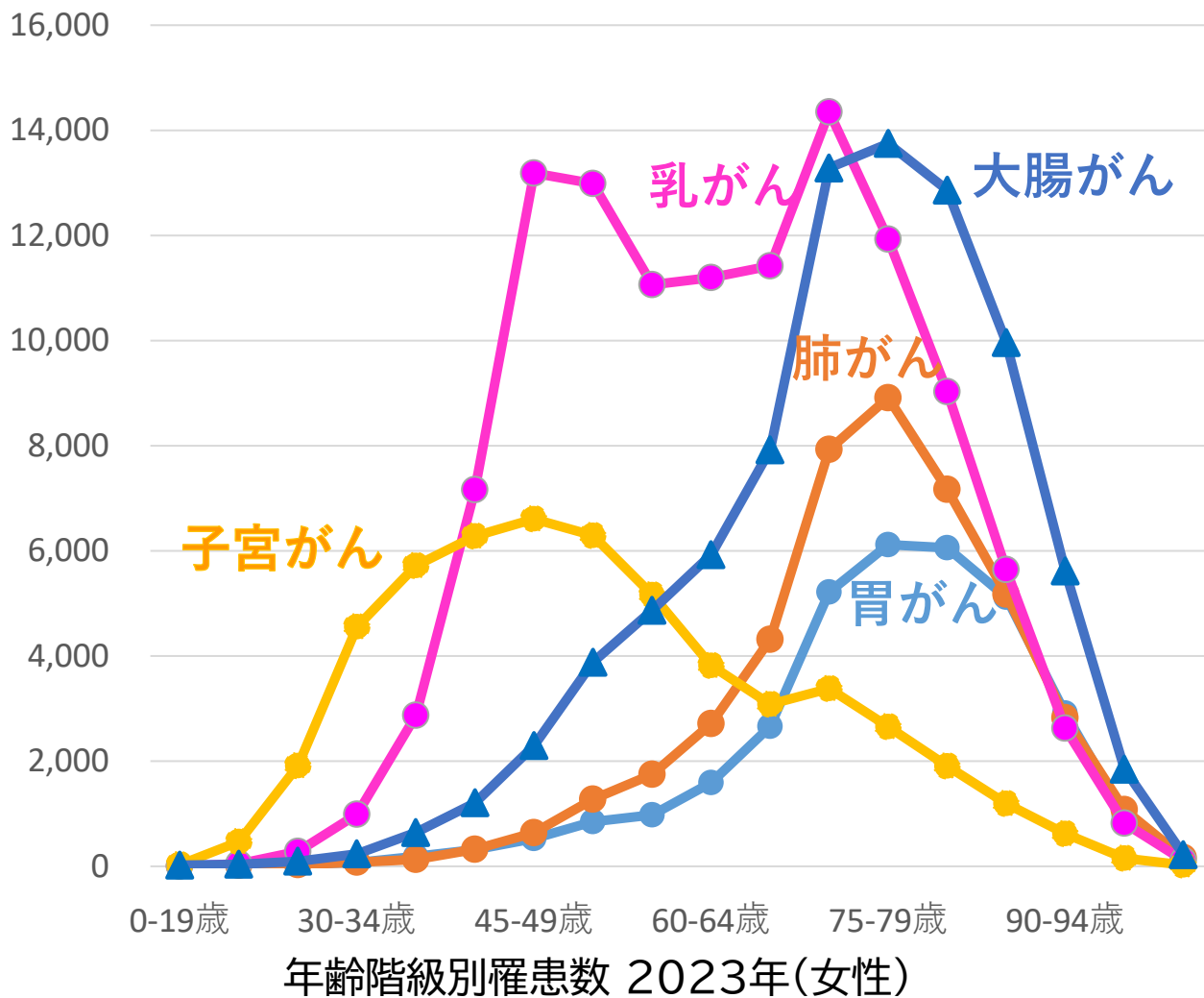
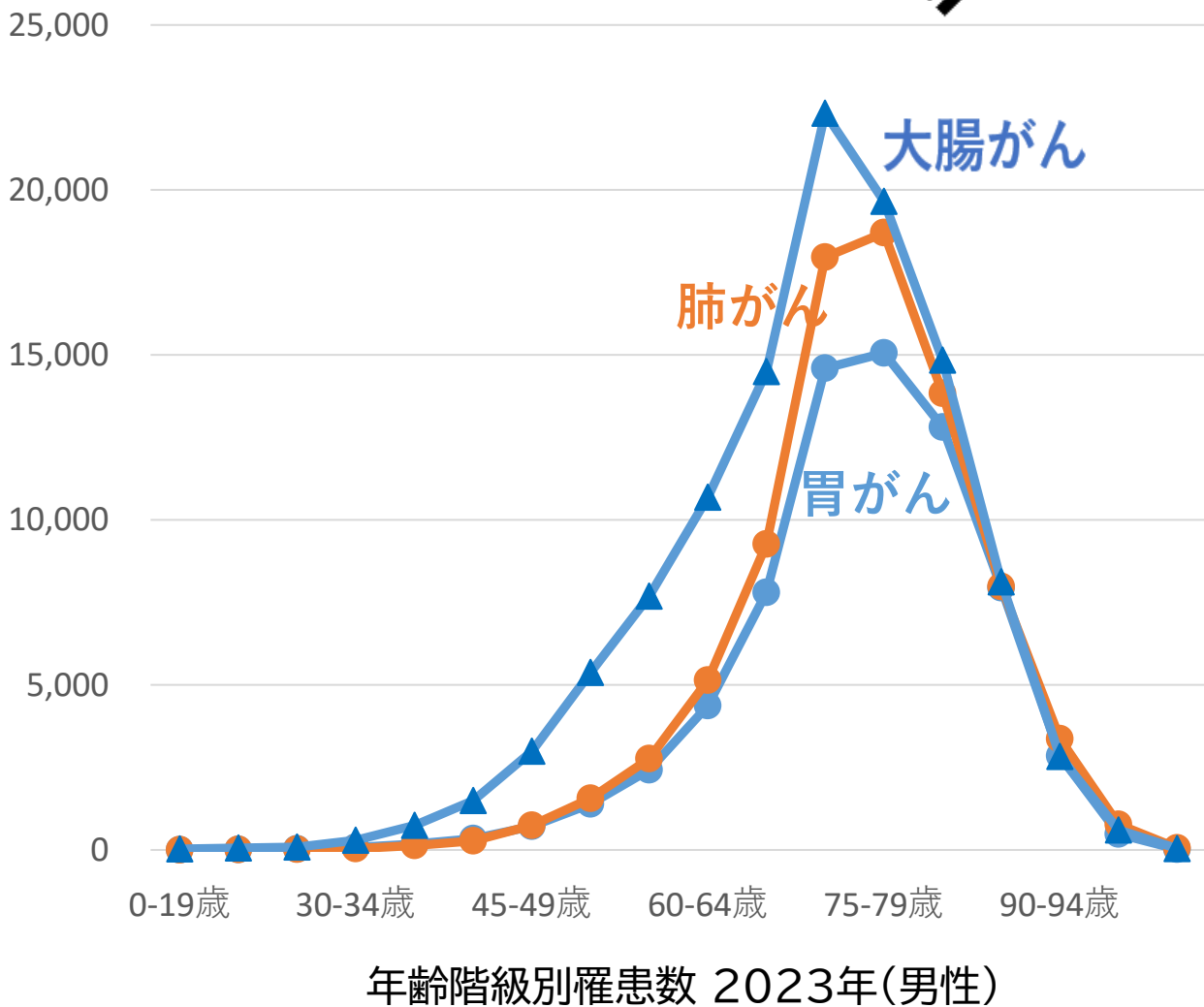


# がんの罹患数について

- ✓ がんの罹患数は、性別や年齢によって異なる
- ✓ 一生のうち2人に1人はがんになる
- ✓ 日本人女性の9人に1人が生涯で乳がんにかかる

# 性別 がんの罹患数

○国立がん研究センターがん情報サービス「全国がん登録」2023年データ  
○乳がん・子宮がん・肺がん・大腸がん：上皮内がん含む



# がん検診について

胃がん

大腸がん

肺がん

子宮頸がん

乳がん

早期発見で  
死亡率が下がることが  
科学的に証明されている  
がんは5つ

がん検診を受診すると、「要精密検査」が必要かどうかの結果が出ます。  
「要精密検査」の場合は、精密検査を受診しましょう。

# 胃がん検診

## 胃部X線検査 (バリウム検査)



胃を膨らませる発泡剤  
と造影剤のバリウム  
を飲んで、  
胃の内部をレントゲン  
撮影します。

## 胃内視鏡検査 (胃カメラ検査)

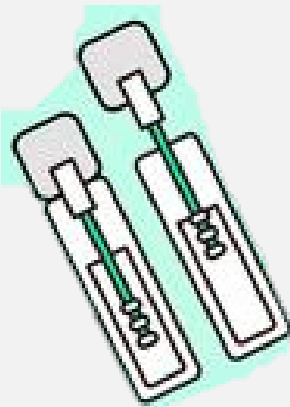


口または鼻から  
小型のカメラのついた  
細い管を挿入。  
食道・胃・十二指腸  
の状態を直接確認  
することが可能です。

どちらも胃の内部を観察する検査のため、検査前には  
飲食の制限があるので注意しましょう。

# 大腸がん検診

## 便潜血検査



検便を行い、便に血液が混ざっていないか調べる検査。通常、2日分の便を採取します。

# 肺がん検診

## 胸部X線検査



肺のレントゲン検査

# 子宮頸がん検診

## 視診・細胞診



### 視診

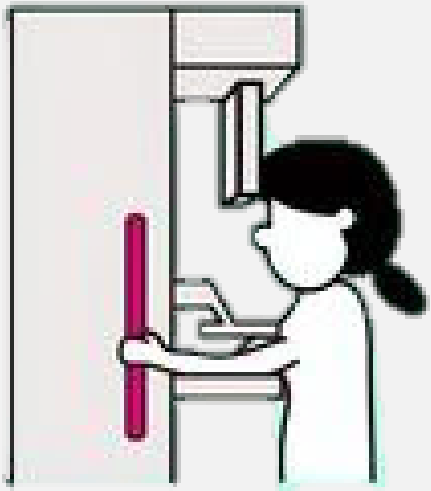
子宮の入り口部分を観察する検査です。

### 細胞診

専用の器具で子宮頸部を軽くこすり、細胞を採ります。  
異常な細胞がないかを顕微鏡で調べる検査です。

# 乳がん検診

## マンモグラフィー検査



乳房を2枚の板ではさみ、乳房全体をX線で撮影する検査です。

痛みを強く感じる方は、胸の張りを感じやすい月経前を避けて検査するのがおすすめです。

地域でできること

『健診やがん検診は未来の健康を守る大事な機会になるみたいだよ』

『気になる数値があったら、保健センターで相談できるよ』

20歳以上  
39歳以下

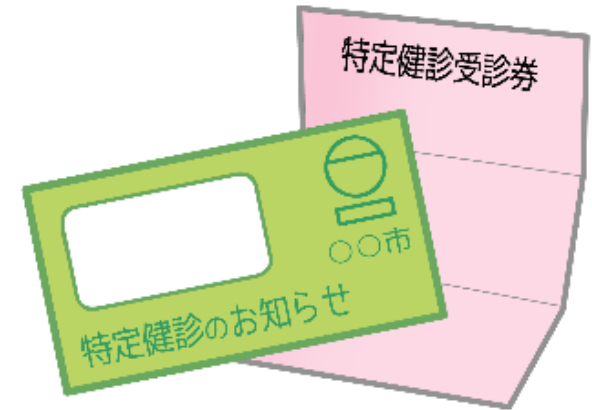
『ヤング健診受けられるよ』

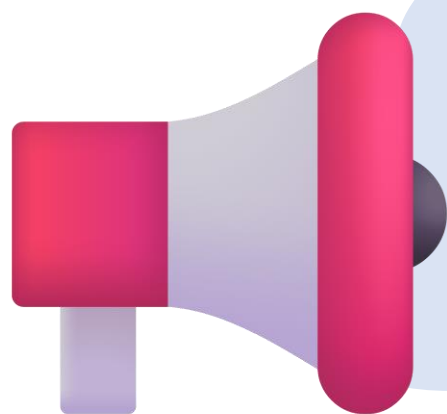
そんな一言が、地域の健康を守る大きな力になります。



# まとめ

- 健診は、体の“変化のサイン”に気づくための大切な機会
- がん検診は、早期発見で命を守ることが科学的に証明されている検査
- 健診・検診は受けて終わりではなく、その後の一歩が健康を守る
- 皆さんの声かけが、地域の健康を支える大きな力になる



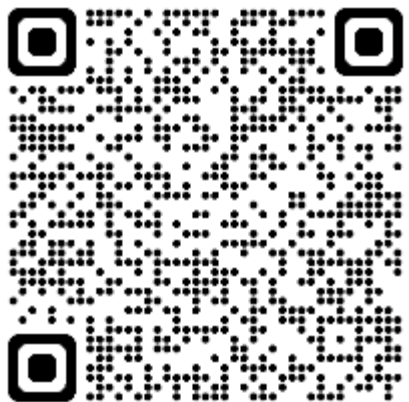


お知らせ

# 小牧市の検診のお知らせ

【申込】

a.市ホームページから



小牧市では、5つのがんの検診だけでなく、骨粗しょう症検診も実施しています。

小牧市で実施しているがん検診の種類や受診方法、場所など詳細は、市のホームページに掲載しています。

こちらのQRコードからホームページにアクセスしてください。

**がん検診受付中！**

本日もがん検診を受け付けておりますので、ぜひこの機会にご予約ください。



# b.市公式LINEから

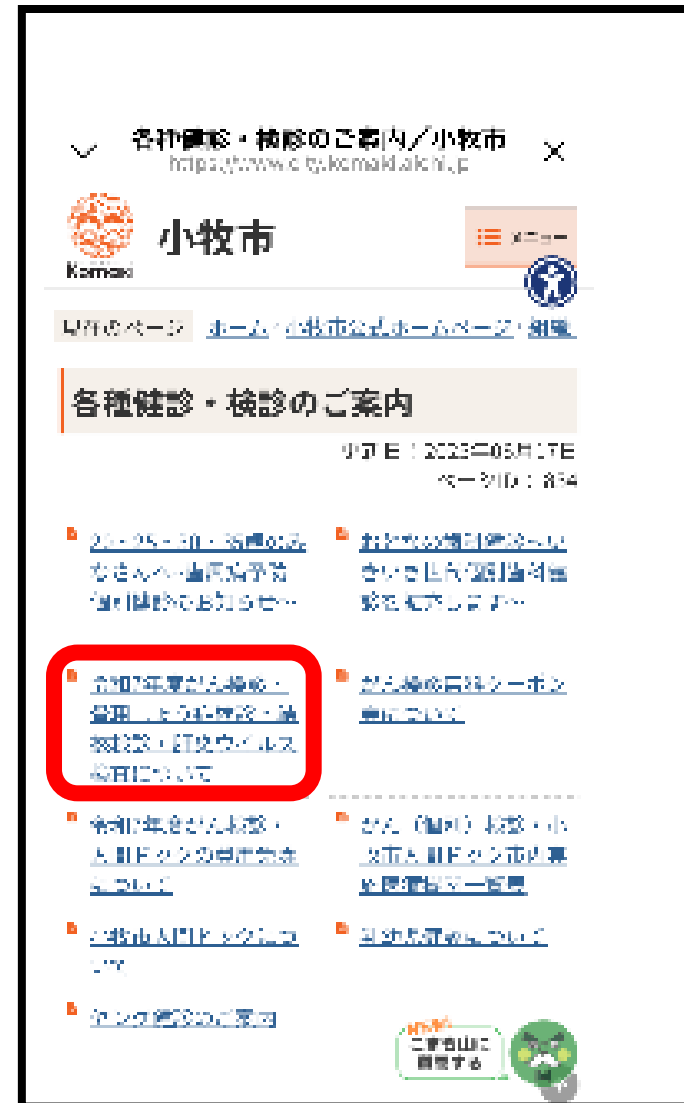
①便利メニュー→健康をタップ



②健診・検診をタップ



③『令和〇年度がん検診～』を選択



## 小牧市LINE公式アカウントのご案内



### 【情報配信】市公式LINEを友だち登録→受信情報で〈健康・福祉〉設定

小牧市LINE公式アカウントを「友だち登録」し、受信する情報を〈健康・福祉〉に設定すると、**がん検診の申込開始情報**等、健康づくりに関する小牧市からのメッセージを受け取ることができます。

「LINE(ライン)」とは、スマートフォンやタブレットなどで使えるコミュニケーションアプリです。LINEをインストールする必要があります。



## 手順1

小牧市を「友だち追加」する



LINEにログインし、次のいずれかの方法で、小牧市を「友だち追加」してください。

1. 「ホーム」の上部右にある「友だち追加」で「QRコード」を選択して、左記のQRコードを読み取ると友だち追加できます。
2. 「ホーム」の上部の検索スペースに「小牧市」と入力し、小牧市公式アカウントを選択すると友だち追加できます。

小牧市公式LINEアカウント登録用QRコード

## 手順2

トーク画面で受信設定ボタンをタップ！

1. 市公式LINEトーク画面を開き①メインメニューの右下にある②「受信設定」ボタンをタップ。

※メインメニューが表示されない場合はトーク画面で「受信設定」とメッセージを送信してください。

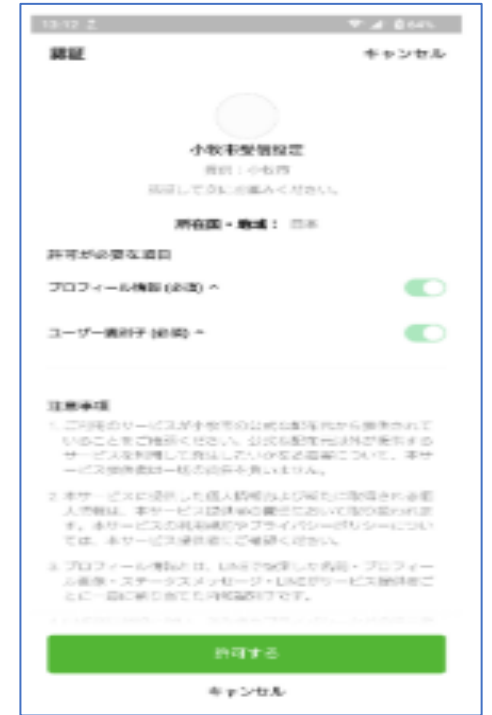
※市公式LINEをブロックしている方は、ブロックを解除してください。

2. 「認証」画面で「許可する」ボタンをタップ。

3. 年齢、性別、住居地域(小学校区)を選択し、受信したい情報の種別にチェック。

4. 一番下の「送信」ボタンをタップ。

5. 確認画面でもう一度「送信」をタップ。



受信したい内容を設定する際に

**「健康・福祉」** を選択すると、

健康に関する情報がメッセージで届きます！