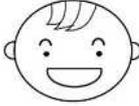


## ②乳幼児期(出生から就学前まで)

乳幼児期は、人生のうちで最も成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤を形成する重要な時期です。この時期に培われた生活習慣は、後の人生における健康状態に大きく関わってきます。健やかな身体の成長に加え、自分で食べたいという意欲を高め、生涯にわたる「食べる力」を獲得することが大切です。

また、基本的な生活習慣を身に付け、健やかな心と体を育むことも重要です。

### 離乳食の進め方

生後5～6箇月頃	生後7～8箇月頃	生後9～11箇月頃	生後12～18箇月頃
 <p>ごっくん</p> <p>【口の動き】 口を閉じて飲み込む</p>	 <p>もぐもぐ</p> <p>【口の動き】 口が平たくなる</p>	 <p>かみかみ</p> <p>【口の動き】 かじり取りができる</p>	 <p>ぱくぱく</p> <p>【口の動き】</p>
<p>【食事形態】</p> <p>そのまま飲み込める ヨーグルト～ジャム なめらかなトロトロ状</p>	<p>【食事形態】</p> <p>舌で簡単につぶせる 絹ごし豆腐 みじん切り～粗つぶし(つぶつぶ状)</p>	<p>【食事形態】</p> <p>歯ぐきでつぶせる熟したバナナ 1cm角～一口大(ころころ状)</p>	<p>【食事形態】</p> <p>歯ぐきでかめるやわらかい肉団子 一口大</p>
<p>【食事回数】</p> <p>1回</p>	<p>【食事回数】</p> <p>2回</p>	<p>【食事回数】</p> <p>3回</p>	<p>【食事回数】</p> <p>3回</p> <p>【間食】</p> <p>2回</p>

### 現状と課題

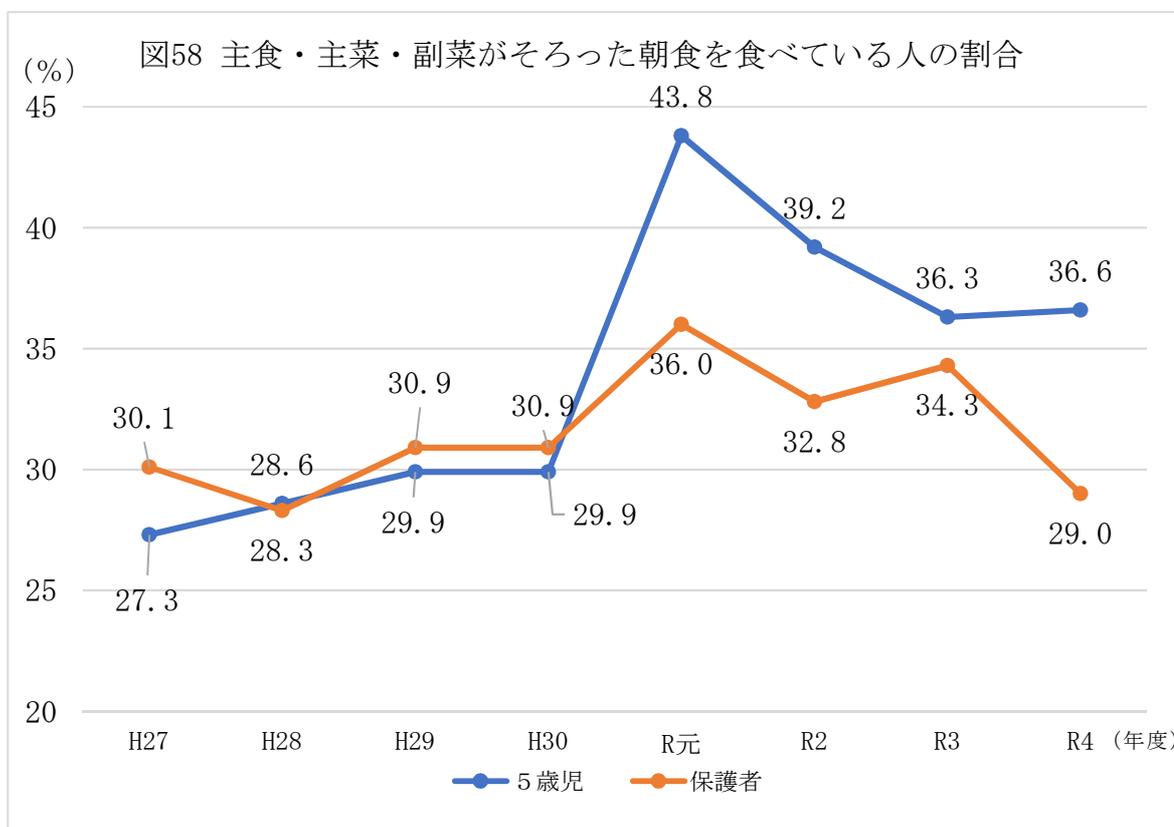
- ・離乳食の食事形態は、発育に合わせてステップアップし、口腔機能の発達を目指していますが、ステップアップができていない子どもが多く、発育に合わせた食事形態にできていません。

食事回数も発育に合わせて、1回食から2回食、3回食へステップアップすることを目指しています。10か月児健診の時点で、3回食へのステップアップができているのは、81.9%という状況です。また、食事形態がころころ状に進んでいる子どもの割合は36.9%という状況です。(P54表8)

表 8 健診時点での食事回数と食形態について (n=210人)

	7か月児相談	10か月児健診	1歳6か月児健診
	離乳食中期	離乳食後期	幼児食
食事回数	2回	3回	3回
	54.6%	81.9%	98.0%
食事形態	つぶつぶ状以上	ころころ状以上	
	22.7%	36.9%	

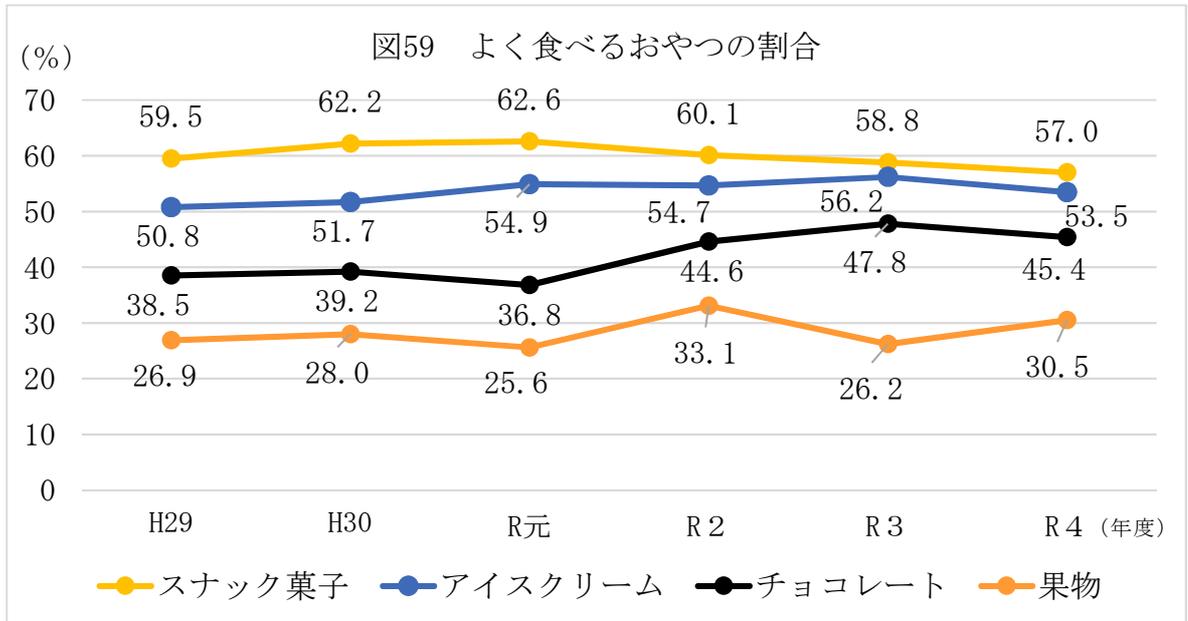
- 朝食で主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合は、30%前後で推移していますが、5歳児と保護者では差が見られる状況です。(図58)



資料：東近江市「食と健康教室」アンケート

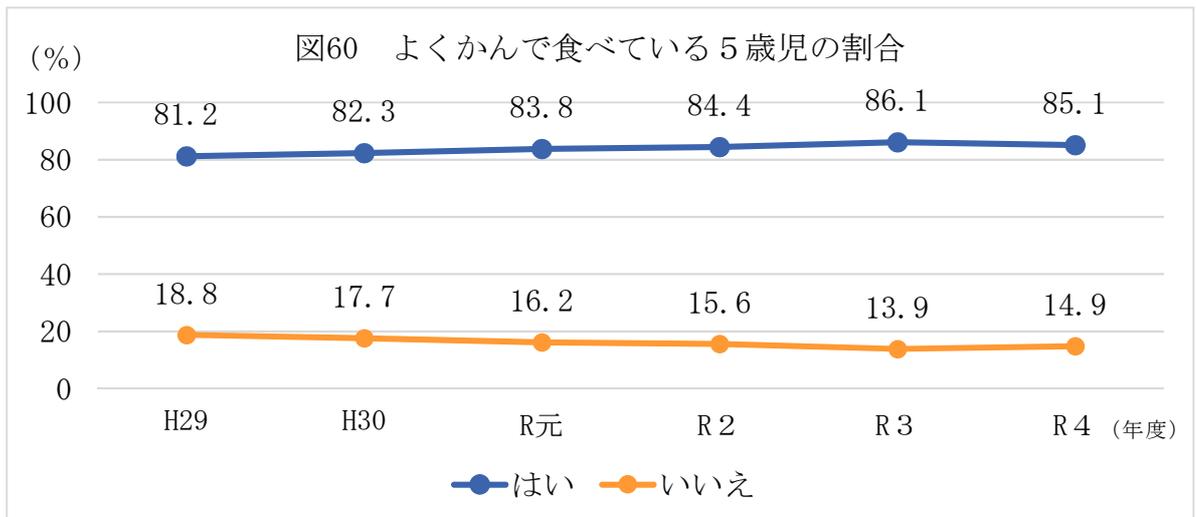
- 離乳食中期以降で手づかみ食べが始まります。手づかみで食べることは、食べる意欲を育てるとともに口腔機能の発育及び食べる一口量を習得します。乳幼児健診の中で手づかみ食べが進んでいない状況が見られます。
- 就寝・起床等の基本的な生活習慣や親世代の朝食を食べない習慣等の家庭環境が子どもの朝食を食べない習慣に影響すると考えられます。子どもの将来を見据えて、親世代の朝食を食べる習慣づくりが必要です。

- ・ 5歳児がよく食べるおやつはスナック菓子、アイスクリーム、チョコレート、果物の順に多くなっています。中でもスナック菓子とアイスクリームは50%以上の子どもがよく食べている状況です。スナック菓子等を食べることは、塩分摂取量の増加につながります。将来の生活習慣病予防のためには、薄味や素材の味に慣れておくことが重要です。（図59）



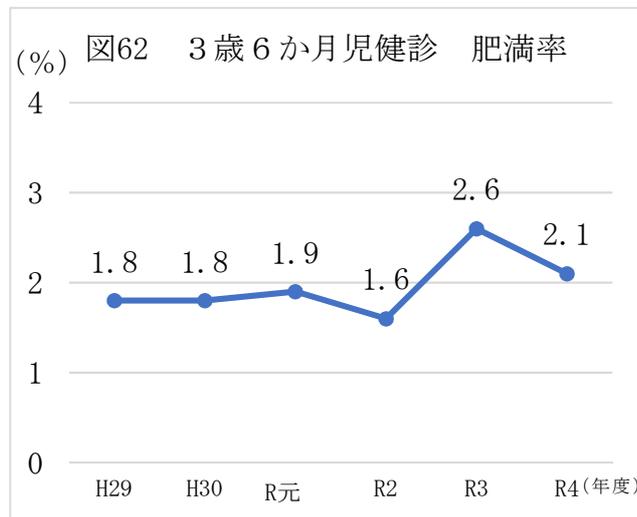
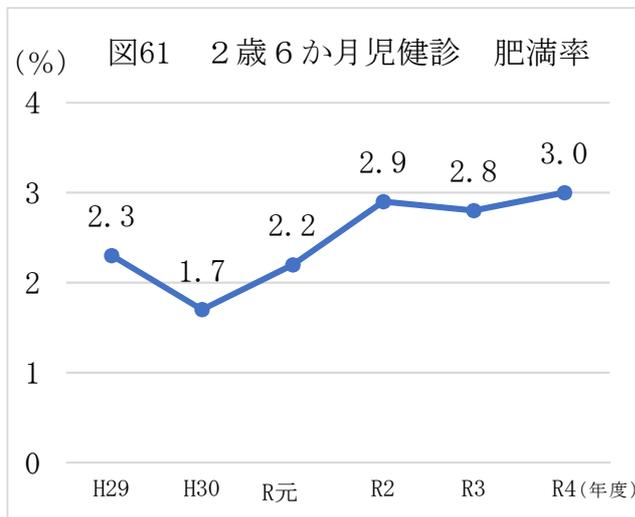
資料：東近江市5歳児対象歯科健康教室アンケート

- ・ 5歳児でよくかんで食べていない子どもの割合は、15%前後で推移しています。幼児期にしっかりかむ動作を習得することで、そしゃくに必要な筋肉の発達が促されます。そしゃくの力を鍛えることは、将来の生活習慣病予防につながります。（図60）



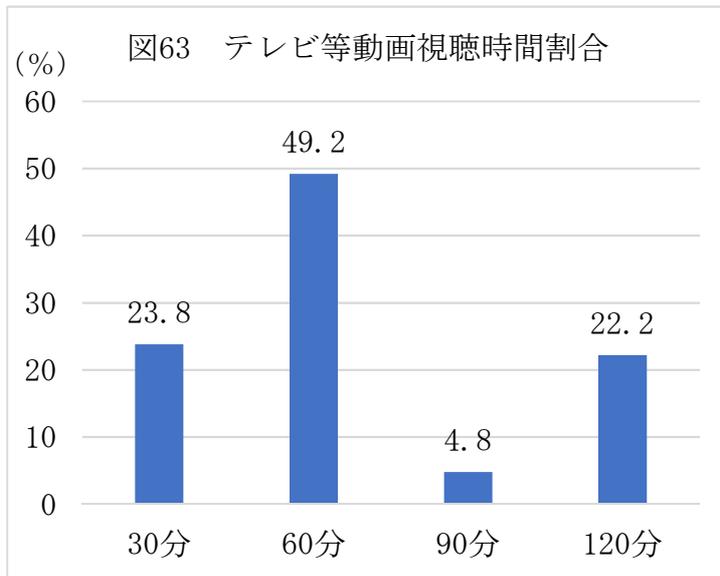
資料：東近江市5歳児対象歯科健康教室アンケート

- ・園児対象の食育教室の中で、食べる時の姿勢を保てない子が見られます。よい姿勢で食べることは、よくかんで食べることもともに食事のマナーとしても大切です。
- ・2歳6か月児健診、3歳6か月児健診において、「肥満」の割合が増加しています。3歳頃の肥満は、思春期肥満、成人肥満に移行する確率が高く、将来の生活習慣病発症につながることから、幼少期からの適正体重の維持が重要です。(図61、図62)



資料：滋賀の母子保健

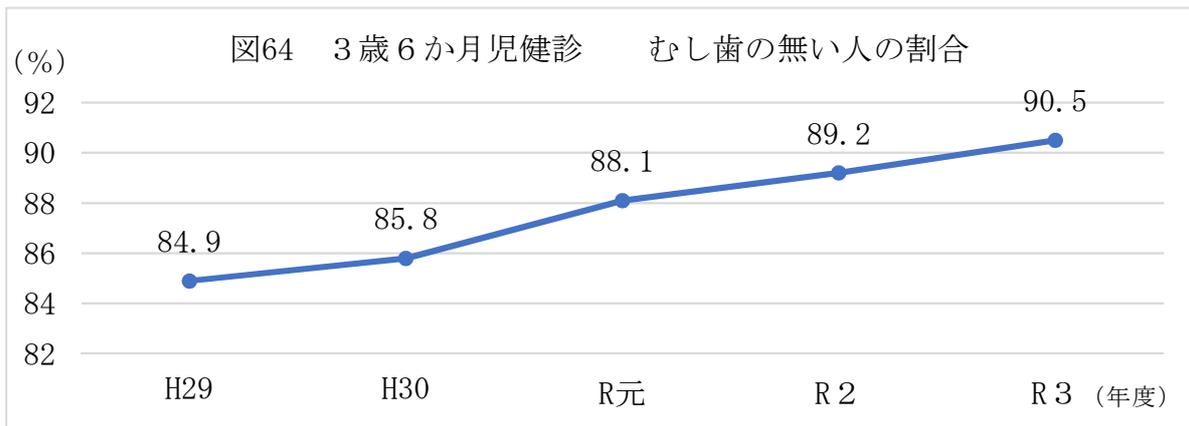
- ・乳幼児健診や訪問の中で、スマートフォンやタブレットで動画を見ている子どもの姿を多く見かけます。22%以上の方がテレビ等動画視聴時間が120分を超過しています。(図63)



資料：東近江市2歳6か月児健診問診票

- ・1歳6か月児健診及び2歳6か月児健診おたずね票から、就寝時間が午後9時以降の人の割合は、1歳6か月児健診では62.4%、3歳6か月児健診では80.1%です。また、午後10時以降に就寝する人の割合は、1歳6か月児健診では13.5%、3歳6か月児健診では21.4%いるのが現状です。不規則な生活リズムにより朝食の欠食及び肥満につながる可能性が高いため、遅い就寝時間の改善が必要です。

・ 3歳児でむし歯の無い人の割合は、年々増加しています。(図64)



資料：滋賀県母子保健情報管理事業実績

### 目指す姿

基本的な生活習慣を身に付け、健やかな心と体を育む。

### 指標と目標値

評価指標	対象	現状値 令和4年度 (2022年度)	目標値 令和11年度 (2029年度)	データ元
離乳食後期の食事形態が ころころ状に進んでいる 子どもの割合の増加	10箇月児	36.9%	50.0%	10か月児健診 おたずね票
離乳食後期の食事回数が 3回食に進んでいる子ど もの割合の増加	10箇月児	81.9%	90.0%	
主食・主菜・副菜がそろっ た朝ごはんを食べている 子どもの割合の増加	5歳児	36.6%	50.0%	食と健康教室 アンケート
食事の時によくかんで食 べる子どもの割合の増加	5歳児	85.1%	90.0%	歯科健康教育 アンケート

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
3歳6か月児健診の肥満者(20%以上)の割合の減少	3歳6箇 月児	2.1%	2.0%未満	滋賀の母子保健
3歳児でむし歯が無い人の増加(現状値は令和3年度)	3歳6箇 月児	90.5%	92.0%	滋賀県母子保健 情報管理事業実 績

## 市民の取組



- 1 乳幼児の成長、発育に必要な食事の量や内容を知り、適切な食習慣を心掛けます。
- 2 早寝早起きの生活リズムを心掛けます。
- 3 幼児期から体を動かす楽しさを多く体験します。
- 4 適切なおやつ習慣や歯磨き習慣を身に付けます。
- 5 かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診します。
- 6 テレビ、タブレット、スマートフォン等の総接触時間を2時間以内にし、メリハリをつけた生活を心掛けます。

## 行政・各団体等の取組

	取組内容	担当課・団体等
1	乳幼児の成長・発育に大切な、望ましい食生活や生活習慣について、健診や教室等で啓発します。	健康推進課 子育て支援センター 健康推進員
2	「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを園だより等で保護者に啓発します。	幼児課

	取組内容	担当課・団体等
3	園給食を通じて、望ましい食習慣に関する普及啓発、食育を実施します。	学校給食センター 幼児課
4	心身の発達に必要な運動習慣の普及に向けて、親子対象の運動出前講座を実施します。	スポーツ課 スポーツ推進委員
5	乳幼児健診において、保護者を対象に、子どものむし歯予防のためのおやつ習慣や歯磨き習慣の大切さを啓発、指導します。また、1歳6か月、2歳6か月及び3歳6か月児健診において、フッ素塗布を実施します。	健康推進課
6	3、4、5歳児を対象に、歯科健康教育（は・ハ・歯の教室）を実施し、甘いおやつやジュースの適切な摂取の仕方や歯磨きの大切さを普及啓発します。また、園だよりを通じて、歯科保健に関する啓発を行います。	健康推進課 幼児課
7	子どもの永久歯のむし歯予防のため、5歳児からフッ化物洗口を実施します。	健康推進課 幼児課
8	テレビ、タブレット、スマートフォン等との付き合い方について啓発を行います。	健康推進課 幼児課