

地域母子保健福祉情報紙 No.289

公益社団法人 母子保健推進会議

親子保健

お や こ ほ け ん

定款第 1 章第 3 条 目的（抜粋）
 国及び地方自治体
 関係諸団体と連携協力して
 母子保健の重要性を啓発し
 母性の健康を守り たかめ
 心身ともに健全な児童の
 出生と育成に寄与してまいります

声かけと見守りで市民の健康づくりを支えて

岡山市愛育委員協議会



こんにちは赤ちゃん事業で愛育委員が訪問

地域で子育て家庭を応援する活動を自治体と協力して行っている「岡山市愛育委員協議会」の活動について紹介する。

岡山市の愛育活動は、昭和20年代、34地区で育児相談、乳幼児健診、予防接種など乳幼児に関わる活動から始まった。昭和40年に「岡山市愛育委員研究協議会」が結成され、昭和46年に「岡山市愛育委員協議会」へ改称さ

れた。現在は1協議会、市内4区の連絡会、6地域連絡会の体制で、全地区の乳幼児から高齢者までを対象に、98学区・地区約5,400人の愛育委員が、健康づくりを進めている。

日ごろの活動は

学区・地区ごとに行われることが多いが、地域連絡会や市協議会としても研修会や会議、行事を行っている。本稿では、同協議会の活動のうち、母子保健、子育て支援に係る活動を中心に紹介する。

地域特性を生かした活動から市の事業の委託活動まで

活動は、「主体活動」、「協力・共同

活動」、「委託活動」の3つに分類されている。

【主体活動】

地域の特性に応じた活動

<声かけ訪問・見守り>

愛育委員の活動のベースとなるものでもあり、受け持ち世帯への健康情報誌の配布、近隣で受け持ち地区の方に会ったときなど「お元気ですか」と声をかける。

<地域の特色のある活動>

子育て支援活動

- ・おやこクラブの支援・交流
就園前までのこどもとその保護者対象。親子の仲間づくりの場
- ・三世代交流

健康づくり活動

- ・健康づくりに関する教室
- ・ウォーキング大会
- ・健康まつり
- ・愛育だよりの発行

定例会・学習会・研修会

定期的に会議を開催し、地域の健康づくり行事の企画や健康問題について話し合い、研修を行う。

<保健情報の啓発>

- ・情報誌「ai」の作成及び配布

今月のページ

- 声かけと見守りで市民の健康づくりを支えて～岡山市愛育委員協議会 … 1
- 節目を迎えた3県の母子保健推進協議会が記念大会を開催 … 5
- 紙上セミナー：8020の里づくり「こどものお口の怪我について」
8020ひとくちメモ「こどもの歯ぎしりについて」 … 6
- 役立つI.E.C.優れもの 歯科保健指導用パネル 新シリーズ登場！
令和7年度 妊娠中から知っておきたい赤ちゃん和妈妈のこと／編集帖 … 8

【協力・共同活動】

行政や他の組織が行う保健活動への協力

<母子保健事業>

- ・さんさん育児相談

1歳未満の乳児の保護者を対象とし、乳児の計測、育児の相談を行う。

- ・いのちを育む授業(中学3年生対象)

<健康増進事業>

- ・各種検(健)診等への協力

- ・「健康市民おかやま21(第3次)」への取り組み

- ・献血(周知・受付など)

【委託活動】行政等から委託を受け健康なまちづくりを推進

<こんにちは赤ちゃん事業>

- ・生後4か月までの赤ちゃんのいる家庭を全戸訪問、必要な子育て情報を提供したり母親の話を傾聴、絵本のプレゼントも。

<各種検(健)診事業・保健業務の周知事業>

- ・各種がん検診の啓発活動、受付業務健康診査の実施連絡事務、「けんしん・予防接種ガイド」の各戸配布

各戸への配布により地域を知り活動にやりがいと楽しさが

各戸を回って検診のお知らせや情

報誌を配布することは活動の柱の一つ。担当地区内の各戸を訪問することによって、初めて町内のことがわかったという声も多く聞く。最近は、仕事をしている人が多く活動にあまり積極的でなかった人が、地区を回るうちに地域を知り、声をかけられることが増えてくると、活動に楽しさややりがいを感じるようになり、次第に活動の幅を広げ、積極的に活動するようになる人も多い。

一方で、オートロックのマンションが増えてきたため、以前は一声かけて手渡していたが、最近はポストインが増えているため、以前のように一対一の関係を築きづらくなってきているように感じる、という声もある。

地域、子育てを知るからこそ

地域の特徴ある工夫を凝らした活動の一つに、地区ごとに「子育て応援地域地図」を作成している地域連絡会がある。この地で安心して子育てができるよう、愛育委員さんが分担して地区を歩いて回り、例えば公園では、遊具の種類、雰囲気など詳細が写真とともに紹介されている。

お散歩によい道の紹介では、春には桜がきれい、ベビーカーも通れるなど、まさに地域に密着した、子育て目線の一言ありがたい。

医療機関は、そ



委員が制作配布する愛育情報誌「ai」

それぞれに掲載の許可をとり写真とともに掲載、地区によっては、医療機関ごとにQRコードをつけ、読み込むと連絡先、休診日や診療時間まで確認することができる。市が行っている「さんさん育児相談」、「おやこクラブ」(各前出)の会場も一目でわかる。「こんにちは赤ちゃん事業」で訪問する時などに配られている。

乳幼児期からつくる親同士、こども同士の繋がりは一生涯

各地区で特徴を活かして行なわれている活動に、「おやこクラブ」への協力、支援がある。

(愛育委員)

- 毎年の恒例行事となっている芋ほりは、苗を植えて収穫し、それを料理して食べるころまで親子と一緒にするのですが、食育という観点からも、楽しく学べると好評です。
- おやこクラブ、愛育委員会の活動は小学校区を単位、ベビーカーを押



愛育委員が歩いて作成した「子育て応援地域地図」



おやこクラブで親子を見守る愛育委員

して歩いて行ける範囲です。乳幼児のころから、親同士、こども同士が知り合い、つながっていることは、とても重要だと思います。その後こども園・幼稚園、小学校、その先にまでつながっていきます。赤ちゃんの時からつながりは、地域のつながりの根っこになります。

- 最近、スマートフォンで何でも検索できるので、地域のつながりの必要性を感じない人たちも増えているようですが、近所に同じ年くらいのこどものいる知り合いがいる、幼馴染がいるというのは心強いと思いますし、人と人をつなぐことは、愛育委員の大事な役割だと思います。

中学生に命の大切さを伝え母親の自己肯定感を高め…

市の事業に協力して行っている「いのちを育む事業」。中学3年生を対象に、事前に妊婦体験をする等、妊娠から子育てについて学び、また、乳児と遊ぶ手づく

りおもちゃを作るなどして準備をする。当日は、赤ちゃんを抱っこしたり、あやしたりしながら、母親に出産、子育ての話を聞き、命の大切さや家族のあり方などを学ぶ。愛育委員は、中学生と親子がうまく話せるように支援や見守りを行う。

(愛育委員)

- やんちゃだった中学生が思いやりのある子に変わったというような例をたくさん見聞きしてきています。母親にとっても、中学生から子育てについて質問され、子育てを振り返ることで、自分の子育てを肯定的に捉えられる良い機会になっているのか、次第に笑顔になる方が多いです。授業実施後にプレ

ゼントされた寄せ書きに『泣くしかできない赤ちゃん走り回るお兄ちゃんのお世話をするなんてすごい!』と書いてあり、大切にしているという話も聞きました。

- 学校と連携する貴重な機会になっている点も、この授業の大きなメリットと考えています。

“あのとき、すごく救われたんです”…活動の意義を感じて

市からの委託事業として行っている「こんにちは赤ちゃん事業」は、別途研修を受けた約470人の愛育委員が行っているが、この活動にやりがいを感じる愛育委員は多い。愛育委員が訪問しやすいよう市としても、本事業について親子手帳（母子健康手帳）交付時、出産届け時などに保護者に伝えるほか、ポスターやチラシを制作し、医療機関に掲示を依頼するなど、広報に努めている。

(愛育委員)

- 長くやっていると、地域で見かける子どもはほとんど知っているの、もう小学生になったのかなど、元気に成長している姿を見るのもいいですね。

お口の恋人
LOTTE

むし歯のない社会へ。 ロッテ キシリトールガム

もっとおいしく、歯を丈夫に健康に。キシリトールの世界が広がりました。
大切な歯のために、キシリトール習慣!

消費者庁許可 保健機能食品(特定保健用食品) (公財)日本学校保健会推薦 (一社)日本学校歯科医会推薦

食品初! 日本歯科医師会推薦商品 **XYLITOL**

www.lotte.co.jp
かんだ後は包んでくずかごへ。

- 訪問に行くと、疲れた顔をした母親が『今日初めて話をした』と仰って、私たちが訪問する、話しかけることって大事なんだと改めて感じます。
- 担当地区の方と道で会って立ち話をしていたときに、『10数年前の訪問の時にかけてくれた言葉で、実は私、すごく救われたんです』と言われて、地域の役に立っていると感じ、うれしかったですね。

(市担当者)

- この事業を愛育委員さんが行う意味は、親子と地域を結ぶ橋渡しなのです。地域で活動する愛育委員さんがだからこそできる役割です。

自主性を重んじ活動を支える

約5,400人の活発に幅広く活動する愛育委員を、どのように支えているのか、市の担当課の方々にうかがった。

(市担当者)

- ヘルスボランティア組織として活動をしてくださっているので、自主性を尊重するということが大切に支援しています。



愛育委員必携のテキスト「愛育のしおり」

- 愛育委員の活動のうち成人の活動については健康増進係が、こんにちは赤ちゃん事業やいのちを育む授業、おやこクラブの支援などについては、母子歯科保健係が担当していますが、同じ課内であり、しっかりと連携をとりなが

ら活動を支えています。また、6保健センターの保健師は地区担当制とし、小学校区の保健師は乳児から高齢者までを対象に地区を包括的に支援できる様にしています。

- 市の事業を行う際には、愛育委員さんが地域住民の方との橋渡し役になってくださり、愛育委員さんと二人三脚で健康づくりを進めています。

経験を活かして

全国的に、地域活動の担い手が減少傾向、また高齢化が課題となってきたが、岡山市の取組みは…

(市担当者)

- 地区によって町内会から選出されたり、輪番制にしているところもあります。輪番制にすると、多くの方に経験していただけるという良さがあります。実際に経験してみると、活動の良さがわかり理解が深まり、研修や勉強会を通して健康への関心も高まりますので、経験者が増えるということは、地域の健康度が上がるということにもつながります。



がん検診で受付を担当する愛育委員

- 委員就任時の総会の時などに、経験談を話していただいています。過日も『県外から転入してきて右も左もわからないときに愛育委員さんが訪問してくれて、ここで子育てをしていける、と感じて救われたんです』という話をしてくださり、新しく愛育委員になられた方だけでなく、長くされている方も、改めてやりがいを感じ、よい循環が生まれていると思います。

愛育委員から学ぶことも多く

(市担当者)

- 愛育委員さんから、愛育活動は人間的に成長でき生きがいにつながっている、人とつながれるのでありがたい、などと言っていたのですが、地域の健康を願って活動してくださる愛育委員さんの姿から、私たちが教えていただくこと、学ぶことが多くあります。今年で設立から60年を迎える「岡山市愛育委員協議会」の活動は、行政の支えと信頼関係のもと、しっかりと地域に根差し、すべての岡山市民の健康づくりを支えている。

節目を迎えた3県の母子保健推進協議会が記念大会を開催



佐賀県母推協議会 30 周年記念大会で挨拶する山口知事

今年度は、複数の県単位の母子保健推進員協議会が節目の年を迎えた。昭和60年に全国に先駆け県協議会を設立した山口県と富山県の母推協議会は、今年度40周年を迎えた。両県協議会を範とし組織的で活発な活動を行っている佐賀県母子保健推進協議会は昨年度30周年を迎えた。県の行事の都合で記念大会を本年に持ち越しとなっていたが5月30日(金)、アバンセホール(佐賀市)に母子保健推進員、自治体担当者等274名の参加を得て「佐賀県母子保健推進協議会30周年記念大会」を開催した。記念大会には、山口祥義知事が出席、お祝いと日ごろの活動への感謝と敬意を表した。

総会後の活動報告は、白石町と鹿島市が行った。鹿島市の報告では、主な活動を紹介後、多くの母推さん等が悩みながら活動していることをテーマとして、それらへの工夫を寸劇

で表した(写真右)。

続く研修会では、講演①「明日からできる！生活の中で育むこどもの口腔機能」をテーマに、神奈川歯科大学小児歯科学講座教授の仲井雪絵先生がビデオで講演、講演②では「今どきのお母さん事情～助産師から伝えたいこと～」について、溝口明美助産師が講演した。会場ロビーでは、市町協議会の活動展示が行われ、多くの人が手に取り写真に収めるなどしていた。

訪問時かけられた言葉に救われ

5月28日(水)には、「山口県母子保健推進協議会40周年記念大会及び研修大会」が山口健康づくりセンター(山口市)に340名を集め開催された。来賓挨拶では、県健康福祉部長石丸泰隆氏、県議会環境福祉委員会有近まちこ委員長が、自らの子育て時に母推さんが訪問に来てくれた際のエピソードを交え、40周年のお祝いと活動への敬意を表した。

研修大会では、県こども・子育て応援局こども政策課三木昌子課長が、山口県が進めることも政策について説明、続く活動紹介では、防府市母子保健推進協議会と周南市母子保健推進協議会が日ごろの活動を紹介した。最後に、「当事者目線の関わり～今こそ求められる支援～」を



テーマを定めて寸劇で表す鹿島市母子保健推進協議会



ロビーでは各市町が活動を紹介する展示(佐賀県)

テーマに、本会議佐藤拓代会長が講演を行った。

特徴ある活動は組織があつてこそ



ハイブリット方式で行われた富山県協議会の研修会

7月4日(金)には、富山県母子保健推進員連絡協議会定例総会・研修会が、ハイブリッド形式で行われた。来賓あいさつとして、富山市こども家庭部長関谷雄一氏、富山県厚生部こども家庭支援監川西直司氏は、40周年のお祝いと自治体に協力して富山県の親子のために活動していることへの感謝を述べた。

続く研修会では、「こどものけがの予防と救急対応」について、NPO法人Safe Kids Japan顧問の山中龍宏先生が講演、活動紹介は、立山町母子保健推進員協議会が、大型紙芝居の実演を交えながら報告した。



山口県協議会 40 年記念誌



山口県の記念大会で活動を紹介する周南市母推協議会

紙上セミナー SEMINAR 8020の星づくり

こどものお口の怪我について

こどもは遊ぶのが仕事などと昔からよく言われていますが、転んだりして口をぶついたり、友達の頭とぶつかったり、様々な場面でお口の怪我に遭遇することがあります。

それは自宅であったり、屋外（公園や道路など）、あるいは幼稚園・保育園・学校など様々ですが、転んだり、転落したり、衝突したりと、何かしらの外力が加わった場合が怪我の原因として挙げられます。怪我は、予想できない状況で急に起こるものです。

お口の怪我や歯の怪我により健康な歯を失ってしまうことは、こ

れが早めの正しい対処に繋がり、結果として怪我の影響を最小限に抑えることができる可能性が高まります。

年齢的には、歩き始めた頃の1歳くらいが怪我の頻度として最も多く、就学前の乳児期から幼児期は怪我をしやすい年齢といえるでしょう。

実際にお子さんが目の前で怪我をされ出血などがあると、多くの親御さんはびっくりして冷静になれずにあたふたすることもあるかと思います。

お子さんがお口付近、お口の中などを怪我をした時は、まずは保護者の方（親御さん）が冷静になることが大切です。

ひとまず深呼吸をして、ご自身を落ち着かせましょう。

歯や口を怪我した場合、多くの場合が顔や頭もぶつけています。そのため、まずは口の中よりも身体全体の確認をしていきましょう。

意識がないなどの大きな怪我は、救急車の手配が必要となる場合もあります。まず意識の確認

をして、頭に怪我がないか、目の周り、耳の後ろなどをチェックします。もしも何かしらの症状がある場合は、脳神経外科あるいは整形外科など必要な科を受診しましょう。

どもたちの未来にとっても非常に重大な損失です。

もし、怪我に対する簡単な知識があれば、そ

口の中や周りを切ったり、出血がある場合

なるべく清潔なガーゼやタオル等で強く押えて、止血してください。唇などの傷は腫れることもありますので、タオルなどでくるんだ氷や保冷剤で冷やすのも効果的です。

止血しづらかったり、傷口が開いているようだったら歯科医院や病院の歯科口腔外科を受診しましょう。舌を噛んでいるような場合も、軽くうがいさせ、ガーゼで舌をはさむように圧迫してください。

上唇小帯という上の唇の裏側の真ん中あたりにある帯状の部分も、こどもが転んでよく切るところです。上唇の上から指で押さえて圧迫します。

しかし口の中の出血は唾液と混じるため、出血量が多く感じたり、どこから出血しているかわからない場合もありますが、焦らずに落ち着いて、ガーゼ等で押さえてまずは歯科医院を受診しましょう。

歯が欠けた場合

歯が欠けた場合、欠けた歯が口の中や周囲にあるはずです。探して歯科医院にお持ちください。適切な対応で元に戻せる場合があります。

歯が抜けてしまった場合

歯そのものが抜けてしまった場合も、まずは抜けた歯を探してください。こちらも適切な対応で元に戻せる場合がありますが、注意点がいくつかあります。

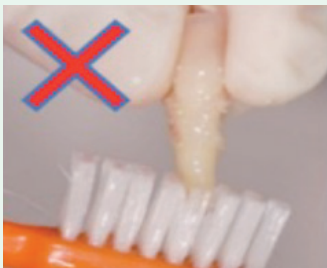
①歯の根の部分に触らないこと



歯が抜けた場合の注意!!



① 歯の根っこを触らない!



② こすらない!



③ 洗わない!

② 歯をこすらないこと

③ 水道水で洗わないこと、歯を乾燥させないこと

が大切です。歯の根には、抜けてしまった穴に戻るための大切な組織があります。これらを傷つけないように注意して、なるべく早めに歯科医院に持っていきます。

小学校、中学校で常備されている歯の保存液があれば、それに浸けてください。無い場合は、新鮮な牛乳に浸けてください。牛乳が無かったり、牛乳アレルギーがある場合は、飲み込まないように注意させてお口の中で保存するか、小さいお子さんの場合は食品ラップに包んで乾燥を防いでください。

歯をぶつけてしまった場合

歯が抜けていなくても、ぐらぐらしていないか、折れたり欠けたりしていないか、抜けそうになっていないか、歯が歯ぐきにのめり込んでいないかなど、よく観察しましょう。状況により、歯科医院で正しい位置で固定する必要がある場合もあります。また見た目の変化がなくても、神経が傷んでしまっていることもあります。その場合、時間が経つと歯が変色してしまうことがあり、処置が必要になる場合もあります。ぶつけた後の経過をみていく必要もあります。

いずれの場合も、できるだけ早く歯科医院へ連絡し、受診してください

い。歯科医院・病院への連絡の際は、受け入れ準備のためにも必ず

●何歳の子供が（年齢）
●いつ（時間） ●どこで（場所）
●どんな怪我をしたか（状況：歯が欠けた、ぐらぐらしている など）を伝えてください。普段診てもらっているかかりつけ歯科医がいると、怪我をした時やお口の中、お口の周りの何らかのトラブルに対して、すぐに相談でき、適切な対応をしてもらえます。

治療後の経過をみていく上でも、かかりつけ歯科医がいると安心です。

公益社団法人 日本歯科医師会

地域保健委員会委員 中村 勇一

8020 ひとくちメモ

「うちの子、歯ぎしりがすごいのですが、このまま放置しても大丈夫でしょうか？」と不安に思われている親御さんも多いかと思います。

大人の歯ぎしりは、歯がしみる、歯のすり減り、歯が割れる、顎が痛くなるなどの関連が指摘されますが、子どもの場合、次に生えて

こどもの歯ぎしりについて

くる歯の位置や顎の位置を決めようとするための生理現象の場合がほとんどです。

ただし、歯が必要以上に削れてしまうような歯ぎしりが強いお子さんの場合、歯を守るために「ナイトガード」というマウスピースのようなものを夜間寝る時に使ってもら場合があります。

また中学生を過ぎても強い歯ぎしりがある場合には、歯や顎関節に影響が出ることもありますので、かかりつけ歯科医にまずはご相談ください。



よ坊さん



歯・口の健康は全身の健康やコミュニケーション等に欠かせません。また口腔ケアは、乳幼児期から正しい習慣を身につけることが重要です。

妊婦と学齢前までのこどもの口腔ケアを中心に、口腔の発達と密接なつながりのある食育、むし歯ができるメカニズムやフッ化物を用いたむし歯予防についてなど、口腔の発達に合わせたケアの方法をわかりやすく解説しています。

パネルの右下のQRコードを読み取れば、パネルの内容をいつでもどこでも、ご覧いただけます。

歯科保健指導用パネル 新シリーズ登場!!

〈妊娠期から幼児期のお口のケア〉全 7 枚



各パネルの詳細についてご希望の方は、下記お問い合わせ先にご連絡ください。

- 01 【妊娠期】 妊娠中のお口のケア
- 02 【乳児期】 お口の発達と食育支援
- 03 【幼児期前半】 自分で食べる力を育てる
- 04 【幼児期後半】 楽しく食べる子に育てよう
- 05 むし歯はなぜできる…?
- 06 こどものむし歯予防
- 07 フッ化物でむし歯予防

サイズ：A 全判 (841×594×10 mm)

重 量：約 750 g

加 工：アルミフレーム、留め金・掛け紐付き

■ 1 枚 14,500円 (税別)

■ 7 枚セット 100,000円 (税別)

※合計15000円 (税抜) の場合、送料は無料となります。

指導・監修 公益社団法人 日本歯科医師会
公益社団法人 日本歯科衛生士会
企画・制作 公益社団法人 母子保健推進会議

お問い合わせ・お申込み

bosui@bosui.or.jp

TEL: 03-6902-2311

申込み受付中

令和 7 年度 妊娠中から知っておきたい赤ちゃん和妈妈のこと

母子健康手帳交付時などに妊婦さんに手渡していただく等、毎年多くの自治体でご利用いただいております。

送料含め無償でお送りしています。

妊娠期から子育て期の、知っているとならんと納得すること、悩みが出てきたときに気持ちが少し楽になることを集めています。ぜひ、ご利用ください!

ホームページの申込用紙でお申込みください → <https://www.bosui.or.jp>



編集帖

今号では、1～4頁で岡山市愛育委員協議会の活動を、5頁では3県の母推協議会の設立記念大会について紹介しました。

本紙をご覧いただいている方は、行政職、専門職に加えて、親子にもっとも近いところで活動する地域組織活動の有用性を、そして、これらが重層的関わり、親子を支えていくことが重要であることは実感されていることでしょう。

「健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)」を11月27日(木)・28日

(金)、こども家庭庁で開催します。本大会では、地域で母子保健、子育て支援のために尽力されている専門職、行政職、地域で活動されている方、団体を表彰します。ご推薦をお願いします。

本会議が、乳幼児期からの健康づくりの重要性の啓発と地域組織活動の育成支援を目的に行っている「8020の里賞(ロッテ賞)」の表彰式も、上記大会に併せ、今年度はこども家庭庁で行います。皆様のご応募をお待ちしています! (Y)

発行：公益社団法人 母子保健推進会議
発行人：鍵溝和子 編集人：高橋睦子
協力：全国母子保健推進員等連絡協議会

東京都文京区音羽 1-19-18
東京都助産師会館 4F (〒112-0013)
TEL.03-6902-2311 FAX.03-6902-2331
Eメール bosui@bosui.or.jp
URL <https://www.bosui.or.jp>

年間購読料 2,640 円 (税 7 円込み)
母子保健推進員等特別価格
年間購読料 1,320 円 (税 7 円込み)
郵便振替口座 00120-9-612578