

福岡市議会議員（東区）

2025 年 夏号  
vol .21

ついちらはら 陽子

通信

総務財政委員会 委員 / 福岡市スポーツ推進委員

少子・高齢化対策特別委員会 委員

九州大学移転・跡地対策協議会 委員

一般社団法人福岡大学 同窓会有信会 経済学部 代議員

子育て真っ最中2児のママ議員

どこよりも子ども達が安心して暮らせる福岡市へ

立憲民主党

The Constitutional Democratic Party of Japan

## 6 月議会 一般質問 市民の「自助力」を高める取り組みについて

「自助力」・・・自分の身は自分で守るという能力や心構え、準備のこと。

福岡県西方沖地震から 20 年。近年は南海トラフ地震や首都直下地震の発生リスクも指摘され、さらに豪雨や台風などの風水害も頻発しております。今こそ「自助」「共助」「公助」の三本柱の防災力を高め、市民一人ひとりの命と暮らしを守るための備えを再構築していくことが求められています。災害は「いつか起きる」ではなく、「いつ起きてもおかしくない」という視点が重要です。**ライフラインが停止した場合、最低限の備えはしておく必要があると考えます。また、“1 人 1 リュック”を合言葉に備えをしておくことで不安やストレスの軽減にもつながると思います。**今回は、公助、共助も大事なことでありますが、自助にあたる防災備蓄についてお尋ねしてまいります。

### ㊦ 西方沖地震から 20 年が経過しましたが、市民に対する自助の重要性をどのように認識されていますか？

- ・災害時の被害を最小化するためには、自助・共助・公助が一体となり、まち全体の防災力を高めていくことが重要。
- ・特に、災害発生直後においては、自分自身や家族の身の安全を守る「自助」が大変重要になると認識。

### ㊦ 平成 29 年度と令和 5 年度に市民の防災意識を調査するためのアンケートを行っていると思いますが、その中でどれくらいの市民の方が災害時に必要な防災備蓄品を備えているのかお答え下さい。

- ・「市政に関する意識調査」において、「家庭内で備蓄をしている」と回答した市民は

平成 29 年度  
3 1.9 %

令和 5 年度  
4 3.8 %

近年様々な自然災害に見舞われており、その被害も激化する傾向が見られます。そのため市民の防災意識も徐々に高まってきたものと考えますが、約 4 割の方しかまだ備蓄をされていないというのは啓発が足りないのではないかと思います。

現在福岡市が実施している啓発活動

HP

市政だより

防災イベント

VR等体験

冊子配布

様々なイベントや、講座、啓発活動に関しては、例えば、女性の視点を活かした防災ミニブックなどカラーで見やすいとても参考になる冊子などがあります。ママ達の声や、女子大学生の声などが詰まったこの冊子を手にして中身を見ている方がどれだけのいるのか、より効果的な仕掛けが必要だと感じます。

ローリングストック法の推奨

ローリングストック法とは、生活必需品をいつもより多めに買ってストックしておく、そして使った分だけ買い足していくという取り組みやすい防災対策方法。福岡市では市ホームページにチェックリストを掲載。小売店の協力を得て実施する備蓄促進ウィークを実施し啓発に取り組んでいる。より様々なアプローチで備蓄の必要性を周知することが必要です。

市政だよりや、ホームページなどの啓発だけではなく、より実践的で、まずは、自身の安全を守るために行動ができるよう、市民に対してさらに防災意識を高めてもらえる施策を検討していただきたいと思います。

## 子ども達が健康に生活をするための体づくりについて

子どもたちの健康を維持し、身体能力を向上させるためには、バランスの取れた食事と十分な睡眠をとることが不可欠です。十分に睡眠をとることで、集中力が高まり、学習への意欲も高まります。**さらに、感情が安定し、感情のコントロールができるようになること、グループ活動におけるコミュニケーションの促進にもつながります。**子どもの頃に身につけた生活習慣は、大人になってからの健康や習慣に大きく影響を与えていることから、理想的な生活習慣に近づけることが重要だと考えます。私は、12 月議会では、「本市の子ども達の体力向上に向けた新たな取り組み」について質問をしました。今回は「健康に生活をするための体づくり」について、睡眠と食事に関することに絞って詳しく尋ねてまいります。

### 食事や食育について 子どもたちが健康的な食習慣を身につけるために、保育所や学校ではどのような食育活動が行われていますか？

【こども未来局】それぞれの保育所等において、園庭で栽培した野菜を使用した給食の提供等により、食べる意欲や感謝の気持ちを育てる等、子どもの発達段階に応じた食に関する取り組みを実施。

### 子どもの偏食や食の細さ、肥満予防に対する栄養指導など適切な食事量についてどのように取り組まれているのか？

【保健医療局】乳幼児の偏食や、食の細さ、肥満予防に関する悩みに対しては、各区保健福祉センターの個別栄養相談などで、体重の増え方を踏まえた食事の量や、食べさせ方の工夫などについて、管理栄養士による支援を行っている。

### 睡眠について 人には体内リズムを整える体内時計が備わっていますが、睡眠が乱れると、朝になっても体内時計は夜の状態

が続き、起きられなくなってしまいます。**睡眠は私たちの健康や生活の質において極めて重要な役割を果たすことから、睡眠に対する意識をもっと変えていかないといけないと考えます。**

厚生労働省が推奨する子どもの睡眠時間の目安

1～2歳  
11～14 時間

3～5歳  
10～13 時間

小学生  
9～12 時間

中学生  
8～10 時間

福岡市の子どもたちの睡眠時間は、どのような状況なのか？

令和 6 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「毎日どれくらい寝ていますか？」 8 時間以上と回答した割合


小 5 男子 70.4%

小 5 女子 72.1%


中 2 男子 40.2%

中 2 女子 28.2%

【教育委員会】（学校企画課）いずれも全国平均を上回っている。



全国平均を上回っているとのことですが、**中学生は推奨する睡眠時間を確保できていない割合が半分以上であることがわかります。**中学生に関しては、このデータを基に、さらに調査、研究が必要ではないでしょうか。**「睡眠不足によって体調不良を起こしている子どもが増加した」というデータを基に睡眠教育、いわゆる『眼育』に取り組んでおられる、筑紫女学園大学の大西良准教授にお話を伺ってきました。教授は就寝時間を確保して、1 日の“スケジュールング”をすることを推奨されております。睡眠は成績にもかかわることがデータから示されており、睡眠の習慣は“QOL”（生活の質）を高めていく非常に価値のあるものだと仰っておりました。**



7 日間の就寝時間・起床時間を時間をアプリに記録。そのデータからグラフで睡眠の質やストレスの度合いを分析。偏りのある児童への指導、相談も行なっている。春日市全校・太宰府市、大野城市の一部にて実施。大西准教授の研究より

最後に『食育』と『眼育』の推進に向けて、市長へのご意見を伺い『子どもの健全な発育を図るために、早い時期から食事や睡眠などの基本的な生活習慣の定着に向けた取組が重要であると考えてございます。引き続き子どもたちが生涯にわたって健やかな生活を送ることができるようしっかりと取り組んでまいります。』（一部抜粋）と前向きな回答を頂戴いたしました。日々の暮らしを充実させるために、食と睡眠はとても大切です。引き続き子ども達が安心して暮らせる街づくりを目指して活動を続けてまいります。

毎月第 4 木曜日  
13:00～15:00

ママ・パパの意見を市政に届けていくため、定期ミーティングを開催します。  
下記事務所に開催。子育てについての悩みやご相談・ご意見を交換する場となれば幸いです。  
同じ子育て世代で気軽にお話を行いませんか？お一人で、ご友人とお気兼ねなくご参加ください。

## 連絡先 ついちらはら 陽子 事務所

〒812-0061 福岡県福岡市東区筥松 2 丁目 6-9-101

TEL：092 - 624 - 8777 FAX：092 - 624 - 8778

E-mail：info@yoko45.jp Web https:// ついちらはら .com