

第4章

目標への取り組み

I 生活習慣の改善

スローガン：良い生活習慣を身につけ、健康づくりに努めましょう

1 栄養・食生活

規則正しい食習慣とバランスのとれた食事は、健康増進には欠かせません。不規則な食習慣や栄養の過剰摂取は肥満や生活習慣病の要因となることから、子どもの頃から正しい食習慣を身につけることが重要です。

成人期の望ましい食生活の実践は、健康の増進と生活習慣病やがんなどの疾病の予防、健康寿命の延伸など個人の生活の質の向上に大きな影響を及ぼします。高齢期の栄養不足は、身体機能や生活の質の低下を招き、生活機能の自立を妨げる一因となります。そのため低栄養を予防し、適切な栄養状態を確保することが重要となります。

(1) 目標と成果指標

- ① 朝食を食べる人が増える
- ② 食生活について正しい知識を持つ人が増える

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 朝食を食べる人が増える			
週3日以上朝食を食べていない人の減少	3歳児 0%	3歳児 0%	3歳児健診問診票
	小学生 0%	小学生 0.9%	学校給食等実態調査
	中学生 0%	中学生 2.8%	学校給食等実態調査
	成人 4.0%	成人 4.8%	特定健診
② 食生活について正しい知識を持つ人が増える			
食生活で気をつけていることがある人の増加	成人 89.0%	成人 86.3%	市民アンケート

(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆1日3回食事をしましょう ◆よくかんでゆっくり食べましょう ◆主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう ◆野菜は1日350g以上摂りましょう ◆幼児はおやつの時間を決めましょう ◆塩分を控えましょう
地域や関係団体	◆飲食店での栄養成分表示（カロリー等）のある店舗を増やしましょう ◆自治会・老人クラブ・子ども会等で栄養に関して学ぶ機会をつくりましょう ◆地域での会食等では食事・おやつ・飲み物の内容に気を配りましょう 食生活改善協議会 ◆市民を対象に普及講習会を実施します ◆食育月間及び食育の日*に活動をし、食育の普及啓発に努めます
行政	◆栄養・食生活に関心を持ってもらうためのきっかけづくりを進めます ➡ (3) ア ◆栄養・食生活の重要性、必要性を知り、学習するための機会・場を提供します➡ (3) ア・イ ◆栄養・食生活の改善に取り組むための具体的な方法を知り、身につけるための機会・場を提供します➡ (3) ア・イ ◆栄養・食生活に関する事業・イベント、地域での取り組みなどの情報を提供します➡ (3) ウ ◆地域における栄養・食生活に関する自主活動の支援、リーダーや担い手となる人材、仲間づくりに対する支援をします➡ (3) ウ ◆関係機関で連携し、食に関して一体的な取り組みを実施します ➡ (3) ウ

※平成17年6月に食育基本法が施行され、食育推進基本計画では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」とし、食育を国民運動として推進しています。

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 栄養・食生活を学ぶ機会の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
母親学級	妊婦	健康課	健康課
離乳食学級	乳児保護者	健康課	健康課
親子食育教室	小学生とその保護者	健康課	健康課
栄養教室	成人	健康課	健康課
サイズダウン教室（生活習慣病予防教室）	成人	健康課	健康課
健康展での食コーナーの設置	市民全体	健康課	食生活改善協議会
市民健康講座（栄養講座）の開催	成人	健康課	健康課
「早寝・早起き・朝ごはん」による望ましい生活習慣の形成指導	園児とその保護者	こども課	各園
学校等における食育の推進(食について考える機会等の提供など)	小中学生	学校教育課	各学校
家庭教育学級	小学生とその保護者	社会教育課	各学校PTA
保護者に対する給食試食会	保護者	小学生とその保護者	各園 各学校
生涯学習講座（キッチン大学、異国食科）	成人	社会教育課	社会教育課
高齢者学級	高齢者	社会教育課	社会教育課
介護予防教室（低栄養、栄養改善）	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
ヘルシーフッキング（普及講習会）	成人	健康課	食生活改善協議会
幼児講座（はじめてのお手伝い）	年長児とその保護者	社会教育課	社会教育課
子育て支援センターでの講座	乳幼児とその保護者	こども課	子育て支援センター
市民出前講座（食育講座など）	市民全体	健康課	各団体
体組成測定・お食事相談の実施	成人	健康課	健康課

イ 栄養・食生活に関する正しい知識・情報の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
市報による情報提供（健康食育ナビ）	市民全体	健康課	健康課
食育だより	園児保護者	こども課	こども課
給食だより等による情報提供	園児小中学生 その保護者	給食センター	給食センター
学校等における食育の推進(保護者への情報提供など)	園児小中学生 その保護者	こども課 学校教育課	こども課 学校教育課
ホームページによる食育情報の発信	市民全体	健康課	健康課
献血時の貧血予防の推進	献血協力者	健康課	食生活改善協議会

施策・事業	対象	担当課	活動主体
家庭教育通信による情報提供（にこにこ子育て通信）	園児保護者	社会教育課	社会教育課
食育月間及び食育の日の活動	市民全体	健康課	食生活改善協議会
給食センター見学の実施・対応	園児小中学生 その保護者	給食センター	給食センター

ウ 食に関する人材の育成・自主活動の支援

施策・事業	対象	担当課	活動主体
食生活改善協議会の活動支援	食生活改善協議会	健康課	食生活改善協議会
教職員の食育推進に関するフォーラム等への参加勧奨	教職員	学校教育課	各学校
クラブ・サークルの活動支援	各クラブ・サークル	社会教育課	各クラブ・サークル
みどりの少年団への食育活動支援	少年団員と その保護者	農林振興課	みどりの少年団・食生活改善協議会
健康づくり推進協議会食育部会の会議	関係機関	健康課	関係機関

（４）ライフステージ別重点取り組み内容

望ましい食習慣の実践のために、「**１日３回、食事をする**」と「**よくかんでゆっくり食べる**」を全世代の重点取り組みとします。

乳幼児期（０～６歳）では、おやつは食事とれない栄養を補う役割があることから、食事の一部ととらえ、「**おやつ時間を決める**」ことを重点取り組み内容とします。

学童期・思春期（７～１９歳）では、生活習慣の基礎が定着し、この時期の食習慣が生涯にわたる健康づくりの基礎となることから、「**バランスの良い食事をする**」ことを重点取り組み内容とします。

青年期・壮年期（２０～６４歳）では、食習慣が健康状態に大きく影響を及ぼすことから、日々の食事の中で取り組みやすい「**塩分を控える**」ことを重点取り組み内容とします。

高齢期（６５歳以上）では、青年期・壮年期（２０～６４歳）同様、日々の食事の中で取り組みやすい「**塩分を控える**」ことに加え、低栄養を予防するために「**主食・主菜・副菜をそろえた食事をする**」ことを重点取り組み内容とします。

2 身体活動・運動

身体活動や適度な運動は体力を維持・向上させるだけでなく、生活習慣病の要因となる肥満の予防やストレスを解消することにつながります。

また、乳幼児期から楽しくからだを動かすことは、からだの健全な発達・心の成長の土台となり、成人では生活習慣病やうつ・認知症・運動面での生活機能低下を予防できるなど、生涯のすこやかな生活と深いつながりがあります。

運動の健康に対する効果についての知識は市民の間に普及しつつあるものの、運動を実際に行っている人の割合は少なく、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の情報提供や実践のための環境整備が求められています。

(1) 目標と成果指標

- ① 日常生活の中で意識して身体を動かす人が増える
- ② 定期的に運動する人が増える

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 日常生活の中で意識して身体を動かす人が増える			
日頃から日常生活の中で意識的に身体を動かすなどの運動を心がけている人の増加	成人男性 65.0%	成人男性 59.1%	市民アンケート
	成人女性 72.0%	成人女性 67.2%	
② 定期的に運動する人が増える			
習慣的に運動する人の増加 (1回30分以上、週2回以上、1年以上)	40～74歳 38.0%	40～74歳 33.5%	特定健診
1週間の総運動時間が60分未満の子(小学5年生)の減少	男子 減少	男子 2.1%	全国体力・運動能力・ 運動習慣等調査
	女子 減少	女子 4.7%	
参考指標			
ロコモティブシンドロームの認知度の上昇	成人 40.0%	成人 19.8%	市民アンケート

(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆こまめに身体を動かすことを意識しましょう ◆歩く距離を増やす工夫をしましょう ◆自分の身体に適した運動をみつけ、実践しましょう ◆楽しく体を動かしましょう ◆いろいろな運動やスポーツを体験する場や機会を利用しましょう ◆家族で声をかけ合い、運動を継続しましょう ◆地域で運動する仲間をつくりましょう
地域や関係団体	◆地域で声をかけ合い、身体を動かす機会をつくりましょう ◆職場で運動する時間をつくりましょう ◆体育協会、体育振興会、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団等の活動を活性化しましょう ◆軽スポーツ教室やスポーツイベント等を開催し、運動する機会を提供しましょう ◆老人クラブ連合会の活動に、運動に関する行事を取り入れましょう
行政	◆身体活動や運動・スポーツに関心を持ってもらうためのきっかけづくりを進めます➡(3)ア ◆身体活動や運動・スポーツに関する事業・イベント、地域で活動している団体などの情報提供・発信を進めます➡(3)ア ◆身体活動や運動・スポーツに取り組む機会・場を提供します➡(3)ア ◆スポーツ施設等の整備・充実を進め、有効活用を図ります➡(3)ア ◆身体活動や運動・スポーツに関する正しい知識について情報を提供します➡(3)イ ◆習慣的に身体を動かすことの重要性・必要性を知ってもらうための機会・場を提供します➡(3)イ ◆運動習慣の確立に取り組むための具体的な方法を知り、身につけるための機会・場を提供します➡(3)イ ◆地域における運動等に関する自主活動への支援を進めます➡(3)ウ ◆運動・スポーツ活動等の指導者・リーダーや担い手となる人材の育成・支援をします➡(3)ウ ◆運動による仲間づくりや活動団体づくりに対する支援を進めます➡(3)ウ ◆関係機関が連携し、運動に関して一体的な取り組みを実施します➡(3)ウ

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 気軽に運動できる環境・きっかけづくり

施策・事業	対象	担当課	活動主体
スポーツ少年団の育成	小学生	スポーツ課	各スポーツ少年団
総合型地域スポーツクラブの育成	市民全体	スポーツ課	各スポーツクラブ
生涯学習講座	市民全体	社会教育課	社会教育課
軽スポーツ教室の開催	市民全体	スポーツ課	スポーツ推進委員
スポーツイベントの実施	市民全体	スポーツ課	体育協会等
スポーツ施設の整備・充実等	市民全体	スポーツ課	スポーツ課
きらめきウォーキング開催	市民全体	健康課	健康課
老人クラブ活動(体育大会、軽スポーツ大会、クロリティー大会など)	高齢者	高齢介護課	老人クラブ
レクリエーション活動（ニュースポーツの普及など）	市民全体	スポーツ課	レクリエーション協会

イ 身体活動・運動に関する正しい知識・情報の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
スポーツに関する広報活動の推進	市民全体	スポーツ課	スポーツ課
身体活動・運動に関する情報提供	市民全体	健康課	健康課
身体活動・運動の重要性に関する意識づくり	市民全体	健康課	健康課
サイズダウン教室（生活習慣病予防教室）	成人	健康課	健康課
介護予防教室（ロコモティブシンドロームなど）	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
市民出前講座（軽スポーツ教室、体力測定会など）	市民全体	スポーツ課	各団体

ウ 身体活動・運動に関する人材育成、自主活動の支援

施策・事業	対象	担当課	活動主体
スポーツ指導者の確保・育成	各団体	スポーツ課	各団体
介護予防リーダーの養成	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
生活習慣病予防教室卒業者へのフォロー教室の開催	教室卒業者	健康課	健康課
クラブ・サークルの活動支援	各クラブ・サークル	社会教育課	各クラブ・サークル

(4) ライフステージ別重点取り組み内容

生涯にわたって運動に取り組む生活習慣が継続されるように、「楽しく体を動かす」を全世代の重点取り組みとします。

乳幼児期（0～6歳）では、体を動かす楽しさを体験できるように「**身体を使って遊ぶ習慣を親子でつくる**」ことを重点取り組み内容とします。

学童期・思春期（7～19歳）では、いろいろな運動やスポーツに触れ、積極的に体を動かす習慣を身につけることが、体力向上だけでなく心身の成長にも大切であり、将来の運動習慣などにも影響することから、「**いろいろな運動やスポーツを体験する場や機会を利用する**」ことを重点取り組み内容とします。

青年期・壮年期（20～64歳）では、忙しい生活の中でも、運動に取り組めるように「**こまめに身体を動かすことを意識する**」、「**周りで声をかけ合い、運動を継続する**」ことを重点取り組み内容とします。

高齢期（65歳以上）では、加齢による身体機能の低下や基礎疾患により、運動実践にあたり注意が必要になってくることから「**自分の身体に適した運動をみつけ、実践する**」ことを重点取り組み内容とします。



きらめきウォーキング



生活習慣病予防教室卒業生フォロー教室

3 歯の健康

歯・口腔の健康は、おいしく食事をする、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものであり、健康な生活を維持するためにも大切です。また、歯と口腔の健康は生活習慣病予防などの全身の健康にも影響します。口腔機能の維持・向上を推進し、歯の喪失をできる限り抑制できるよう、歯・口腔の健康についての意識啓発をはじめ、むし歯と歯周病予防に対する取り組みが必要です。

(1) 目標と成果指標

- ① 定期的に歯科健診を受ける人が増える
- ② よくかんで食べることができる人が増える

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 定期的に歯科健診を受ける人が増える			
年1回以上歯の健診を受けている人の増加	成人 70.0%	成人 66.1%	市民アンケート
1歳6か月児の仕上げ磨きをする親の増加	90.0%	81.1%	1歳6か月児健診 問診票
3歳児でむし歯のない子の増加	90.0%	86.7%	3歳児健診
12歳児(中学校1年生)でむし歯がない子の増加	70.0%	65.3%	海津市学校保健会
② よくかんで食べることができる人が増える			
60歳以上で何でもかんで食べることができる人の増加	80.0%	70.0%	市民アンケート
よい歯の高齢者表彰者(80歳で20本以上自分の歯を持つ人)の増加	10.0%	6.8%	西濃口腔保健協議会
60歳(55～64歳)で24本以上自分の歯を持つ人の増加	70.0%	65.4%	市民アンケート

(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆歯に関する正しい知識を身につけましょう ◆定期的に歯科健診を受けましょう ◆歯科健診の結果を正しく理解し、今後の口腔ケアに役立てましょう ◆毎日歯みがきをしましょう ◆おやつの時間を決めて食べましょう ◆よくかんで食べましょう ◆かかりつけ歯科医を持ちましょう
地域や 関係団体	◆地域での会食等では食事・おやつ・飲み物の内容に気を配りましょう ◆地域で8020（はちまるにいまる）運動（80歳で20本の歯）を推進しましょう 歯科医師会 ◆小学6年生児童を対象によい歯のコンクールを実施し、予防意識の向上を図ります ◆よい歯の高齢者表彰事業を実施し、8020運動を推進します
行政	◆乳幼児の保護者に歯の健康の重要性等の周知・啓発を図ります ➡（3）ア ◆歯や口の健康に関する正しい知識の普及を図ります➡（3）ア ◆むし歯予防のためのおやつ・飲み物の選び方の知識の普及をします ➡（3）ア ◆ライフステージに応じた歯科健診を推進します➡（3）イ ◆歯科健診等について各種団体・組織や事業者等との連携を図りながら、効果的な受診勧奨を進めます➡（3）イ ◆関連する事業・イベント等の積極的な情報提供・発信に努めます ➡（3）ウ ◆幼児へのフッ素塗布事業や小中学校でのフッ化物洗口事業等むし歯予防に関する取り組みを行います➡（3）ウ

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 歯・口に関する正しい知識・情報の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
歯や口の健康に関する知識や情報の提供	市民全体	健康課	健康課
幼児教室（1歳児・2歳児）	幼児とその保護者	健康課	健康課
歯みがき相談	乳幼児	健康課	健康課
介護予防教室	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
学校保健での歯や口の健康に関する知識や情報の提供	小中学生	学校教育課	各学校
子育て支援センターでの講座	乳幼児とその保護者	こども課	子育て支援センター

イ ライフステージに応じた歯科健診の推進

施策・事業	対象	担当課	活動主体
幼児歯科健診（1歳6か月児健診・3歳児健診）	幼児	健康課	健康課
保育所・幼稚園等における歯科健診	幼児	こども課	各園等
学校における歯科健診	小中学生	学校教育課	各学校
妊婦歯科健診	妊婦	健康課	歯科医師会
8020歯科健診	30～74歳	健康課	歯科医師会
ぎふ・さわやか口腔健診	75歳以上	保険医療課	歯科医師会

ウ むし歯・歯周病対策の推進

施策・事業	対象	担当課	活動主体
はじめてのフッ素塗布事業	1歳児	健康課	歯科医師会
小中学校でのフッ化物洗口事業	小中学生	学校教育課	各学校
小学6年生児童のよい歯のコンクールを実施	小学6年生	学校教育課	歯科医師会
8020よい歯の高齢者表彰者（西濃口腔保健協議会主催）を市報で紹介	80歳以上	健康課	歯科医師会
健康展で歯科相談を実施	市民全体	健康課	歯科医師会 健康課

(4) ライフステージ別重点取り組み内容

8020運動（80歳で20本の歯）を推進するために、自身の歯や口腔の状態を知ることが重視し「定期的に歯科健診を受ける」を全世代の重点取り組み内容とします。

乳幼児期（0～6歳）では、乳歯を守る予防意識の向上を図るため「フッ素を塗ってむし歯を予防する」「歯みがきの習慣を身につける」ことを重点取り組み内容とします。

学童期・思春期（7～19歳）では、生活習慣が確立される時期であることから「毎日歯をみがく」ことを重点取り組み内容とします。

青年期・壮年期（20～64歳）、高齢期（65歳以上）では、むし歯だけでなく歯周病による歯の喪失や口腔機能低下が心配されることから、「正しい口腔ケアを行う」ことを重点取り組み内容とします。

上手な歯みがき方法

ポイント1 歯と歯ぐきの間を小さくぎに！

歯石がたまりやすい場所です。毛先をあてて振動させるようにしましょう



ポイント2 前歯とかみあわせは工夫して！

前歯の裏は歯ブラシの先を使って小さくぎに、奥歯のみぞは強めにかきだしましょう



ポイント3 歯ブラシは鉛筆持ちで！

軽く握って、場所によってブラシの位置を変えましょう。



よい歯のコンクール

4 たばこ・アルコール

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD*（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病などの疾患をはじめ、未成年者や妊娠中の胎児への影響、周囲の人の受動喫煙など健康に大きく影響します。喫煙者本人の禁煙への動機付けのみではなく、喫煙に関する幅広く正しい知識の啓発や、受動喫煙防止のための環境整備が今まで以上に必要になっています。

また、適度な飲酒はリラックスやストレス解消等の効果がありますが、過剰な摂取は肝機能障害やアルコール依存症、認知症等を発症させることがあります。このため、アルコールの特性や害についての理解を深め、節度ある適度な飲酒の知識の普及を図る必要があります。

未成年者や妊娠中の胎児においても、心身の健やかな成長や健康に影響を及ぼすため、飲酒をさせない取り組みが必要です。

*COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは肺気腫と慢性気管支炎の総称です。これらは、汚れた空気を長年吸い続けた結果（喫煙と受動喫煙によりタバコの煙を吸い込むなど）発病します。COPDになると、肺機能が低下するので日常生活の制限等生活の質が低下します。

（1）目標と成果指標

- ① たばこ・アルコールについて正しい知識を持つ人が増える
- ② たばこを吸う人が減る
- ③ 過度に飲酒する人が減る

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① たばこ・アルコールについて正しい知識を持つ人が増える			
COPDの認知度の上昇	成人 35.0%	成人 28.8%	市民アンケート
節度ある適度な飲酒の知識を持つ人の増加	成人 35.0%	成人 28.9%	市民アンケート
中学校での喫煙防止教室(防煙教室)の実施状況	現状維持	市内中学校 3校	学校教育課
② たばこを吸う人が減る			
成人（40～74歳）の喫煙習慣者の減少	男性 22.5%	男性 24.8%	特定健診
	女性 2.5%	女性 2.8%	
育児期間中の両親の喫煙率の減少	父 30.0%	父 42.5%	乳幼児健診問診票
	母 3.5%	母 4.1%	

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
③ 過度に飲酒する人が減る			
成人(40～74歳)の ほぼ毎日飲酒する人の減少	男性 32.0%	男性 37.4%	特定健診
	女性 5.0%	女性 5.4%	
成人(40～74歳)の 1回当たりの飲酒量が2合以上の人の減少	男性 16.0%	男性 18.3%	特定健診
	女性 1.6%	女性 2.0%	

(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆たばこが身体に及ぼす影響を知りましょう ◆未成年者はたばこを買わない、吸わない、吸わせないようにしましょう ◆子どもを喫煙場面にさらさないようにしましょう ◆たばこを吸わない人の前で吸わないようにしましょう ◆飲酒についての正しい知識を得ましょう ◆余分なアルコール類の買い置きをしないようにしましょう ◆禁煙・禁酒・節酒にまずはチャレンジしましょう
地域や 関係団体	◆会社や地域でたばこの害について学ぶ機会をつくりましょう ◆みんなが使う場所は確実な分煙環境を整えましょう ◆禁煙にチャレンジしている人を応援しましょう ◆飲酒を強制しない雰囲気づくりをしましょう ◆飲酒運転防止のため、ハンドルキーパー *運動を推進しましょう *ハンドルキーパーとは自動車などで仲間と飲食店などに行く場合、仲間同士や飲食店の協力を得てお酒を飲まない人のこと ◆未成年者・妊婦・授乳中の人を飲酒に巻き込まないようにしましょう ◆飲みすぎにならないよう、お互いに声をかけ合いましょう 医師会 ◆中学生を対象に喫煙防止教室（防煙教室）を開催します

実施主体	取り組み内容
行政	◆喫煙や受動喫煙の影響等に関する情報提供を行います➡(3) ア ◆妊産婦の喫煙が胎児や乳児に及ぼす影響等についての情報提供を積極的に行います➡(3) ア ◆公共施設における全面禁煙・分煙を推進します➡(3) イ ◆分煙や喫煙マナーの周知・啓発を図ります➡(3) イ ◆地域や各種団体における受動喫煙を防止する取り組みを支援します➡(3) イ ◆禁煙指導・教育、医療機関等との連携により、禁煙サポートを促進します➡(3) ウ ◆禁煙外来等に関する情報提供などを行います➡(3) ウ ◆多量飲酒が健康に及ぼす悪影響や適正飲酒量等に関する情報提供を行います➡(3) エ ◆妊産婦の飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響等についての情報提供を積極的に進めます➡(3) エ ◆飲酒と健康に関する相談窓口の周知を図ります➡(3) オ ◆未成年者に対する喫煙・飲酒防止教育を積極的に進めます➡(3) カ

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 喫煙の影響等（受動喫煙を含む）の周知・啓発

施策・事業	対象	担当課	活動主体
たばこが健康に及ぼす影響等に関する情報提供	市民全体	健康課	健康課
妊産婦に対するたばこと健康に関する情報提供	妊産婦	健康課	健康課
保護者に対するたばこと健康に関する情報提供	保護者	健康課	健康課

イ 受動喫煙の防止

施策・事業	対象	担当課	活動主体
保護者に対する受動喫煙防止の取り組み	保護者	健康課	健康課
公共施設の全面禁煙・分煙の推進（希望自治会等への受動喫煙防止ポスターの配布）	各施設	健康課	各施設管理者等
受動喫煙防止の取り組み（分煙、喫煙マナーの周知・啓発）	市民全体	健康課	健康課

ウ 禁煙支援の推進

施策・事業	対象	担当課	活動主体
ホームページでの禁煙情報の発信	市民全体	健康課	健康課
特定保健指導での禁煙指導	成人	健康課	健康課

エ 飲酒に関する知識・情報の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
飲酒に関する知識の普及と情報提供	市民全体	健康課	健康課
妊産婦に対する飲酒と健康に関する情報提供	妊産婦	健康課	健康課

オ 飲酒に関する相談支援の推進

施策・事業	対象	担当課	活動主体
飲酒に関する相談・支援	市民全体	健康課 社会福祉課	健康課 社会福祉課
特定保健指導での適正飲酒指導	成人	健康課	健康課

カ 未成年者への対策

施策・事業	対象	担当課	活動主体
中学校における喫煙防止教室（防煙教室）	中学生	学校教育課	各学校
小中学校における飲酒防止教育	小中学生	学校教育課	各学校
未成年者の飲酒防止についての啓発	市民全体	健康課	健康課

（４）ライフステージ別重点取り組み内容

受動喫煙による健康被害を避けるために「受動喫煙を受けない・さける」を全世代の重点取り組み内容とします。

学童期・思春期（７～１９歳）では、未成年者の喫煙や飲酒が健康へ大きく影響をあたえることから「喫煙をしない」、「たばこが身体に及ぼす影響を知る」、「飲酒をしない」ことを重点取り組み内容とします。

青年期・壮年期（２０～６４歳）、高齢期（６５歳以上）では、自身の禁煙・適正飲酒の取り組みだけでなく、未成年者への配慮も取り組むべきことと考え、「喫煙者は周りの人に受動喫煙をさせない」、「喫煙者は禁煙にチャレンジ」、「お酒を飲む人は適量の飲酒とする」、「未成年者に喫煙や飲酒を勧めない」ことを重点取り組み内容とします。



受動喫煙防止ポスター

5 休養・こころの健康

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、こころの健康を保つには多くの要素があります。バランスのとれた食事や適度の運動は身体だけでなく、こころの健康においても重要な基礎となるものです。

さらに、十分な休養をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素となっています。

また、こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解し、自己と他者のために取り組むことが求められています。相談窓口の周知を図り、こころの健康づくりを支援するサポート体制の整備・充実を進める必要があります。

(1) 目標と成果指標

- ① 睡眠でしっかりと休息を取れる人が増える
- ② 相談機関を知っている人が増える
- ③ こころの健康について知識を持つ人が増える

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 睡眠でしっかりと休息を取れる人が増える			
睡眠時間6時間未満の子の減少	小5 減少	小5 3.0%	全国体力・運動能力・ 運動習慣等調査
	中2 減少	中2 14.4%	
睡眠による休養が取れている人の増加	40～74歳 75.0%	40～74歳 70.3%	特定健診
② 相談機関を知っている人が増える			
こころの健康について知る機会や相談する場所がある人の増加	成人 50.0%	成人 20.1%	市民アンケート
③ こころの健康について知識を持つ人が増える			
ゲートキーパー養成者の増加	延べ 280人	延べ 188人	ゲートキーパー養成 事業
ストレスを解消できている人の増加	成人 65.0%	成人 61.5%	市民アンケート
参考指標			
自殺死亡率（人口10万対）の減少	17.2	27.5	地域における自殺の基礎 資料(厚生労働省H28)

(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆規則正しい生活を心がけましょう ◆十分に睡眠をとりましょう ◆楽しいと思うこと（趣味等）をみつけましょう ◆子育て支援センター、同じ趣味の仲間やサークル、老人クラブ等交流の場に参加し、つながりを持ちましょう ◆お互いに心身の疲れに気づき、声かけや話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談したりすることを促しましょう ◆心配ごとを相談できる場や人を持ちましょう ◆こころの健康について正しい知識を持ちましょう
地域や関係団体	◆地域や職場等でこころの健康について学ぶ機会をつくりましょう ◆自治会等で地域の行事や祭り、三世代交流等、交流できる場をつくりましょう ◆職場等で相談機関を紹介し、相談できるようきっかけをつくりましょう
行政	◆こころの健康に関する正しい知識について情報を提供します ➡ (3) ア、イ ◆ライフステージに応じた悩みや不安等、相談できる場の提供、相談機能の整備・充実を図ります➡ (3) ウ ◆ライフステージや個々が抱える問題等に応じた相談窓口や交流の場などの周知に努めます➡ (3) ウ ◆関係機関・団体や専門機関等との連携により、相談機能の充実を図ります➡ (3) ウ ◆地域とつながりながら生きがいを持って暮らせる環境づくりを進めます➡ (3) ウ ◆趣味や生きがいづくりの場・機会を提供するため、各種サークル活動等を支援します➡ (3) エ ◆自殺予防やこころの病気への理解を深めるために、ゲートキーパーとともに普及啓発し、自殺対策事業を推進します➡ (3) ア



気づきたい
あなたのハートサイン
守りたい
あなたの命

海津市自殺予防啓発標語

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 休養・こころの健康に関する正しい知識・情報の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
自殺予防啓発デー、自殺予防週間および自殺対策強化月間での普及・啓発の強化	市民全体	社会福祉課	社会福祉課
出前健康講座	市民全体	健康課	健康課
健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～の紹介	市民全体	健康課	健康課

イ 休養・こころの健康について学ぶ機会の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
ゲートキーパー養成講座	成人	社会福祉課	社会福祉課
いのちの教育	中学生とその保護者	社会福祉課	社会福祉課

ウ ライフステージに応じた相談体制等の充実

施策・事業	対象	担当課	活動主体
妊婦相談	妊婦	健康課	健康課
新生児・乳幼児訪問（育児支援家庭訪問事業）	乳幼児とその保護者	健康課	健康課
育児相談（乳幼児健康相談）	乳幼児とその保護者	健康課	健康課
電話相談	市民全体	健康課 社会福祉課	健康課 社会福祉課
乳幼児健診	乳幼児とその保護者	健康課	健康課
1歳児教室	幼児とその保護者	健康課	健康課
2歳児教室	幼児とその保護者	健康課	健康課
地域子育て支援拠点事業（子育て支援センター）	乳幼児とその保護者	こども課	子育て支援センター
こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）	乳児とその保護者	健康課	母子保健推進員
母子保健推進員の活動支援	母子保健推進員	健康課	母子保健推進員
認知症に関する相談の充実（認知症カフェの開設など）	成人	高齢介護課	高齢介護課
発達相談（発達支援センター）	市民全体	社会福祉課	発達支援センター
にこにこ子育て支援事業	園児 小中学生 その保護者	社会教育課	社会教育課
家族介護者への支援	要介護者 家族	高齢介護課	高齢介護課
一時保育（一時預かり事業）	乳幼児とその保護者	こども課	各園
教育相談事業（スクールカウンセラー等相談員の配置）	小中学生	学校教育課	学校教育課
悩みごと相談	市民全体	社会福祉課	社会福祉課

施策・事業	対象	担当課	活動主体
相談支援の充実（職員の資質の向上、各相談機関の連携・体制の強化）	各相談機関	各担当課	各相談機関
地域包括支援センター	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
相談支援事業	高齢者	高齢介護課	高齢介護課

エ 生きがいづくりへの支援

施策・事業	対象	担当課	活動主体
地域活動リーダーの育成	市民全体	市民活動推進課	市民活動推進課
福祉ボランティア活動の活性化	市民全体	社会福祉課	社会福祉協議会
シルバー人材センターの活動支援	高齢者	高齢介護課	シルバー人材センター
生活支援サポーターの養成	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
老人クラブ活動の充実	老人クラブ	高齢介護課	老人クラブ
生涯学習機会の拡大	市民全体	社会教育課	社会教育課
生涯スポーツ・レクリエーション機会の拡大	市民全体	スポーツ課	スポーツ課
世代間交流の促進（三世代交流事業）	市民全体	社会教育課	社会教育課

（４）ライフステージ別重点取り組み内容

人との交流や社会のつながりがこころの健康づくりに効果があることから「**交流の場に参加し、つながりを持つ**」を全世代の重点取り組み内容とします。

乳幼児期（０～６歳）では、心身の成長のため、しっかりとした睡眠をとれるように「**生活リズムを身につける**」ことを重点取り組み内容とします。

学童期・思春期（７～１９歳）では、「**生活リズムを身につけ、整える**」ことに加え、この時期は学校生活や人間関係、将来への不安等により、さまざまなストレスを抱えやすい時期であることから「**周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する**」、「**１人で悩まず、専門機関に相談する**」ことを重点取り組み内容とします。

青年期・壮年期（２０～６４歳）、高齢期（６５歳以上）では、ＩＴ化、グローバル化、各種サービスの２４時間化、就労形態の多様化等により、さまざまな生活スタイルがある中で、それぞれが「**十分な睡眠と休養をとる**」ことが心身の健康のために重要と考えました。

また、学童期・思春期（７～１９歳）同様、こころの健康を維持するため「**周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する**」、「**１人で悩まず、専門機関に相談する**」ことを重点取り組み内容とします。

Ⅱ 健康の管理

スローガン：自分の健康状態を知り、健康づくりに努めましょう

1 健康診査・がん検診

高血圧症や糖尿病など生活習慣病は自覚症状がなく進行することが多く、そのまま放置すると脳血管疾患や虚血性心疾患などの重篤な疾患に繋がります。定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を把握し、異常を早期に発見することが大切です。

また、死因の1位であるがんの早期発見・早期治療のためには、定期的にがん検診を受けることが重要です。

(1) 目標と成果指標

- ① 定期的に健(検)診を受ける人が増える
- ② 健診結果を正しく理解することができる

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 定期的に健（検）診を受ける人が増える			
特定健診受診率の増加	60.0%	32.5%	特定健診
胃がん検診受診率の増加	9.0%*1	6.1%	海津市保健事業報告
大腸がん検診受診率の増加	25.0%	20.7%	
肺がん検診受診率の増加	25.7%*2	1.5%	
乳がん検診受診率の増加	27.6%	26.1%	
子宮がん検診受診率の増加	23.3%	20.6%	
② 健診結果を正しく理解することができる			
健診の結果説明を受ける人の増加	98.0%	97.3%	特定健診・ 生活習慣病健診

* 1 胃がんリスク検診の実施により医療管理中の人がおり、受診者の増加が見込めないため

* 2 肺がん検診の実施方法の変更により、受診率の増加が見込まれるため

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
参考指標			
胃がんリスク検診の受診者の増加	延べ 4,900人	延べ 3,888人	海津市保健事業報告

(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆定期的に健（検）診を受けましょう ◆家族で声をかけあい、受診しましょう
地域や 関係団体	◆生活習慣病やがん等の知識と情報を得る機会をつくりましょう ◆地域で受診勧奨をする等、声かけをしましょう 医師会 ◆健（検）診の実施、特定健診後の結果説明を行います ◆行政と連携を図り、健康に関する情報提供や意識啓発を行います
行政	◆生活習慣病やがんに関する正しい知識・情報を提供します ➡ (3) ア、イ ◆健診・がん検診の必要性や健（検）診に関する正しい知識・情報を提供します➡ (3) ア、イ ◆受診しやすい健（検）診を目指し、受診方法や条件等の内容の充実を図ります➡ (3) ア、イ ◆健診やがん検診等について各種団体・組織や事業者等との連携を図りながら、効果的な受診勧奨を行います➡ (3) ア、イ ◆検診結果により、適正な治療を促し、自己管理を支援します ➡ (3) イ



がん検診車

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 生活習慣病予防及び健診の推進

施策・事業	対象	担当課	活動主体
健診の重要性の周知、健診結果の活用方法などに関する周知・啓発	市民全体	保険医療課 健康課	保険医療課 健康課
特定健診・特定保健指導の実施	40～74歳 国保加入者	保険医療課 健康課	医師会 健康課
生活習慣病健診の実施	30～39歳	健康課	医師会
ぎふ・すこやか健診の実施	75歳以上	保険医療課	医師会
脳検診の実施	40歳以上	健康課	医師会
出前健康講座での生活習慣病予防に関する講話	市民全体	健康課	健康課
人間ドック費用の助成	40歳以上	健康課	健康課
市報での糖尿病教室(海津市医師会病院開催)の情報提供	成人	健康課	健康課 医師会病院

イ がん予防、各種がん検診等の推進

施策・事業	対象	担当課	活動主体
がん・がん予防に関する知識・情報の提供	市民全体	健康課	健康課
がんに関する相談支援(要精密検査対象者への受診勧奨など)	成人	健康課	健康課
各種がん検診の実施	成人	健康課	医師会 健康課
肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診の実施	成人	健康課	医師会
各種がん検診の受診勧奨	成人	健康課	健康課

(4) ライフステージ別重点取り組み内容

生活習慣病は自覚症状もなく進行することが多いです。自分の体や変化を知ることが生活習慣病の予防や重症化予防につながることから、**学童期・思春期(7～19歳)**から「**がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける**」ことを重点取り組みとし、**青年期・壮年期(20～64歳)**、**高齢期(65歳以上)**では、「**1年に1回定期健康診断や特定健康診査、がん検診を受ける**」ことを重点取り組み内容に追加します。

2 健康管理の支援

健康管理の一環として、定期的に健診を受けることを啓発するとともに、健診の結果に基づき、精密検査の受診勧奨や保健指導を行い、生活習慣の見直しや改善を促すなどの健康管理に対する支援（個別相談や運動教室など）が必要です。高齢期では壮年期までの肥満対策に重点を置いた生活習慣病の発病予防から、生活習慣病等の重症化予防や加齢による口腔機能の低下、低栄養、運動機能・認知機能の低下、社会参加の減少などフレイル*進行予防への対策に重点を置き、フレイルに関する知識の普及啓発が必要です。フレイルは適切な介入・支援により生活機能の維持・向上が可能なため、介護予防に取り組める場の整備も必要です。

また、「自分の健康は自分で守る、つくる」の意識を高め、主体的に健康づくりに取り組む機会をつくるため、情報提供及び支援等を行う必要があります。個人の努力だけでは難しい健康づくりも、みんなで協力し支えあい、連携することで進めやすくなります。ボランティア団体や関係機関など市民の生活に関わるさまざまな組織・団体の特性を活かした活動ができるよう環境づくりと支援が必要です。

*フレイル（高齢者の虚弱）とは、加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患のり患などの影響もあり、生活機能障害が起きたり、要介護状態となったり、疾病等の重症化など、心身の脆弱化が出現する状態です。

（1）目標と成果指標

- ① 健康づくりについて正しい知識を持つ人が増える
- ② 自分の健康増進のために取り組む人が増える
- ③ 健康であると感じている人が増える

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 健康づくりについて正しい知識を持つ人が増える			
健康講座の受講者数の増加	900人	765人	健康教育事業
介護予防教室の受講者数の増加	2,000人	1,699人	介護予防事業
特定保健指導の実施率の増加	40～74歳 60.0%	40～74歳 38.9%	特定健診
C K D認知度の上昇	成人 50.0%	成人 35.2%	市民アンケート
② 自分の健康増進のために取り組む人が増える			
特定健診受診者のうち改善意欲がある（改善中も含む）と回答した人の増加	40～74歳 70.0%	40～74歳 64.1%	特定健診

指 標		目標値	現状値 (H28)	出 典
	40～60歳代男性の肥満者(BMI25以上)の減少	28.0%	33.5%	特定健診
	65歳以上の低栄養傾向者(BMI20以下)の増加抑制	25.0%	22.1%	市民アンケート
③ 健康であると感じている人が増える				
	健康であると感じている人の増加	成人 90.0%	成人 80.7%	市民アンケート
	健康づくりに関連した地域活動をする人の増加	成人 40.0%	成人 34.8%	市民アンケート

(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆規則正しい生活習慣を身につけましょう ◆自分の身体に関心を持ちましょう ◆かかりつけ医を決め、自分の健康状態や病気について気軽に相談できる環境をつくりましょう ◆適正体重を維持しましょう
地域や 関係団体	◆自治会等で健康を考え、実践する機会をつくりましょう ◆生活習慣病やがん等の知識と情報を得ましょう 医師会 ◆健（検）診の実施、特定健診後の結果説明を行います 薬剤師会 ◆かかりつけ薬局の普及をします
行政	◆健康づくりの強化月間として健康月間を設け、健康づくりに関連する事業に積極的に取り組みます➡ (3) ア、イ ◆健康づくりに関する情報提供、発信の充実を図ります➡ (3) ア ◆健診後の支援として特定保健指導の充実を図るとともに、相談窓口の周知等を行い、利用を勧奨します➡ (3) イ ◆健診結果を踏まえた健康づくり活動の支援等、「健診」と「健康づくり」を効果的につなぐ取り組みを進めます➡ (3) イ ◆かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を推奨します➡ (3) イ ◆ライフステージに応じた望ましい生活習慣の習得や改善に向けた健康づくりを促進します➡ (3) イ

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 健康づくりに関する情報提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
健康づくりに関する広報活動	市民全体	健康課	健康課
出前健康講座での健康づくりに関する講話	市民全体	健康課	健康課
介護予防リーダーの養成	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
認知症サポーターの養成講座	市民全体	高齢介護課	高齢介護課
老人クラブ活動への支援	老人クラブ	高齢介護課	老人クラブ
認知症に関する情報の提供（認知症カフェ、認知症簡易チェックサイト等）	成人	高齢介護課	高齢介護課

イ 健康の維持と健康づくり活動の推進

施策・事業	対象	担当課	活動主体
保健指導等の利用勧奨、健診結果の活用支援	市民全体	保険医療課 健康課	保険医療課 健康課
健康づくりに関する情報提供・発信の充実	市民全体	健康課	健康課
健康月間での健康づくり事業の取り組み	市民全体	健康課	健康課
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の推奨・啓発	市民全体	健康課	健康課
体組成相談・お食事相談の実施	成人	健康課	健康課
健康づくりサークルへの活動支援	成人	健康課	健康課
介護予防教室（フレイル、ロコモ、低栄養、口腔、認知症等）	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
健康展での啓発活動	市民全体	健康課	健康課

(4) ライフステージ別重点取り組み内容

自分の健康状態や病気について気軽に相談できる環境づくりを目指すために「**かかりつけ医を持つ**」ことを全世代の重点取り組み内容とします。

乳幼児期（0～6歳）、学童期・思春期（7～19歳）では、基本的な生活習慣を身につける大切な時期であり、「**健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につける**」ことを重点取り組み内容とします。

青年期・壮年期（20～64歳）、高齢期（65歳以上）では、望ましい健康管理の実践のため、「**健康管理について正しい知識を持ち、規則正しい生活習慣を心がける**」、「**適正体重を維持する**」ことを重点取り組み内容とします。

3 感染症の予防

近年、感染症の発生動向の変化により、感染症についての正しい知識と対応が重要となっています。感染と疾患の発生の関連が指摘されている検診については検診結果により、適切な治療や自己管理を促し、発症や重症化させないよう支援が必要です。

また、ワクチンで予防できる疾病への予防接種、インフルエンザなどの感染症や食中毒の予防として、日常生活での手洗い・うがいなどの衛生管理を行い、健康管理の一つとして、感染症予防に取り組む必要があります。

(1) 目標と成果指標

- ① 感染症について正しい知識を持つ人が増える
- ② 感染症予防を意識した行動をする人が増える

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 感染症について正しい知識を持つ人が増える			
感染症情報の発信(市報、HP、メール配信等)の状況	現状維持	16件	健康課
② 感染症予防を意識した行動をする人が増える			
結核検診受診率の増加	65歳以上 60.0%	65歳以上 40.4%	結核健康診断報告
高齢者インフルエンザ予防接種接種率の増加	46.0%	45.7%	海津市保健事業報告
麻疹風しん第2期予防接種 接種率の増加	98.0% 以上維持	98.2%	
1歳6か月までに四種混合予防接種の初回終了者の増加	98.0% 以上維持	97.9%	1歳6か月児健診 問診票

(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆感染症予防のために手洗い・うがいを心がけましょう ◆食中毒予防のために適正な食品管理をしましょう ◆予防接種の効果・副反応を理解したうえで、適切な時期に接種を受けましょう ◆肝炎ウイルス検診、結核検診、胃がんリスク検診(ピロリ菌)を受け、感染の有無を確認し、感染があるときは適正な治療を受けましょう

実施主体	取り組み内容
地域や 関係団体	◆感染症のまん延防止についての知識を得ましょう ◆職場や地域等で感染が疑われる場合は、感染症に応じた対応を行いましょう 食品衛生協会 ◆食中毒予防パレードを実施し、安全な食品の管理について啓発します
行政	◆感染症の正しい知識の普及と予防策の啓発をします➡（３）ア、エ ◆食中毒に関する知識の普及と予防策の啓発をします➡（３）ア、エ ◆予防接種についての情報提供と接種の勧奨に努めます➡（３）イ ◆結核の発見のため、結核検診を実施します➡（３）ウ ◆肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診を実施します➡（３）ウ ◆検診結果により、適正な治療を促し、自己管理を支援します ➡（３）ウ ◆新型インフルエンザ対策行動計画等の感染症に関する対応マニュアル等の整備と更新を行い、発生時に速やかに対応できるよう備えます ➡（３）ウ

（３）行政の具体的な施策・事業一覧

ア 感染症に関する知識の普及・啓発

施策・事業	対象	担当課	活動主体
感染症に関する情報提供（市報、ＨＰ）	市民全体	健康課	健康課
小中学校での保健授業（性感染症等）	小中学生	学校教育課	各学校
出前健康講座（食中毒予防、インフルエンザ、ノロウイルス等の感染予防）	市民全体	健康課	健康課

イ 予防接種に関する取り組み

施策・事業	対象	担当課	活動主体
乳幼児・学童への定期予防接種事業	小児	健康課	医師会
高齢者への定期予防接種事業（肺炎球菌、インフルエンザ）	高齢者	健康課	医師会
任意予防接種助成事業（おたふくかぜ、小児インフルエンザ、成人風しん）	市民全体	健康課	医師会
予防接種についての接種勧奨（乳幼児健診、教室、就学時健診等）	小児とその保護者	健康課	健康課

ウ 感染性疾患に対する取り組み

施策・事業	対象	担当課	活動主体
肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検診の実施	成人	健康課	医師会
肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検診の受診勧奨及び情報提供	成人	健康課	健康課
結核検診の実施	高齢者	健康課	健康課
地域結核対策委員会の開催	小中学生	学校教育課	学校教育課
結核検診の受診勧奨及び情報提供	高齢者	健康課	健康課
新型インフルエンザ対策行動計画等の対応マニュアルの整備	市民全体	健康課	健康課

エ 感染症発生時の対応について

施策・事業	対象	担当課	活動主体
感染症の流行状況について情報提供（市報、広報無線、HP、メール配信）	市民全体	健康課	健康課
新型インフルエンザ対策行動計画等の対応マニュアルに沿った行動	市民全体	健康課	健康課

（４）ライフステージ別重点取り組み内容

感染を予防するための基本として、「手洗い・うがいを心がける」ことを全世代の重点取り組み内容とします。

乳幼児期（０～６歳）、学童期・思春期（７～１９歳）では、感染症にかかる前に予防接種によって免疫をつけ、発症または重症化を予防するために「**予防接種の効果・副反応を理解したうえで、適切な時期に接種を受ける**」ことを重点取り組み内容とします。

青年期・壮年期（２０～６４歳）では、感染による疾患の発症と重症化を予防するために「**感染の有無の確認と適切な治療を受ける**」ことを重点取り組み内容とします。

高齢期（６５歳以上）では、青年期・壮年期（２０～６４歳）同様、感染による疾患の発症と重症化を予防するために「**感染の有無の確認し、適切な治療を受ける**」ことに加え、加齢より免疫力が低下し、重症化しやすいことから「**予防接種を受け、感染を予防する**」ことを重点取り組み内容とします。

Ⅲ 次世代の健康

次世代の健康を支えるには、妊婦や子どもの健康増進が重要であり、健やかな発育・発達、健全な生活習慣の獲得が必要です。特に思春期は、成人への移行期でもあり、この時期の生活習慣はその後の健康づくりに大きく影響します。このため、思春期の子どもたちに対して喫煙、飲酒、薬物乱用等、将来の健康に対する影響が懸念されることについて、正しい知識の普及と理解を促進し、自ら正しい判断ができるよう支援していくことが重要です。

また、子どもの養育者である保護者が家庭や地域で孤立しないように、家族や周囲の協力、保護者同士の交流等、地域全体で支援していくとともに、不安を持つ保護者が専門職へ相談、支援を受ける機会として乳幼児健診や各種教室、講座等の支援体制の充実を図ることが重要です。

スローガン：子どもと親、地域と一緒に健やかに育ちあいましょう

(1) 目標と成果指標

- ① 妊娠・出産・育児について正しい知識を持つ人が増える
- ② 楽しんで子育てできる人が増える
- ③ 将来に向けて健康的な生活を実践する子が増える

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 妊娠・出産・育児について正しい知識を持つ人が増える			
妊娠11週以前の妊娠届出者の増加	92.0%	89.3%	妊娠届
母親学級(妊婦を対象とした教室)の受講率の増加	34.0%	31.5%	海津市保健事業報告
乳幼児健診受診率	98.0%	97.2%	海津市保健事業報告
妊娠中に喫煙した人の減少	0%	2.3%	乳児健診問診票
妊娠中に飲酒した人の減少	0%	0.6%	乳児健診問診票
② 楽しんで子育てできる人が増える			
今後も地域で子育てをしたい人の増加	95.0% 以上維持	97.7%	乳児健診問診票
父親の育児参加率の増加	65.0%	61.1%	乳児健診問診票

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
③ 将来に向けて健康的な生活を実践する子が増える			
肥満傾向にある子どもの減少（小学5年生の中等度・高度肥満児の割合）	男子 4.5%	男子 7.0%	海津市学校保健会
	女子 3.0%	女子 4.7%	海津市学校保健会
携帯電話やインターネットは、時間を決めて使用している子の増加	小学生 75.0%	小学生 69.4%	家庭内情報機器通信 アンケート
	中学生 50.0%	中学生 45.2%	
未成年で飲酒経験がある人の減少	中学生 0%	中学生 14.2%	市民アンケート
未成年で喫煙経験がある人の減少	中学生 0%	中学生 0.7%	市民アンケート

（２）目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆妊娠・出産を迎える前に、自分のライフプランを考え、行動する力を養いましょう ◆妊娠・出産に向けて正しい知識と情報を得ましょう ◆妊娠中の心と体の変化を理解し、適切な健康管理を行いましょう ◆健診等で子どもの健康・発育・発達状態を確認しましょう ◆行政サービスを利用しながら、子育てを楽しみましょう ◆親子で早寝・早起き・朝ごはんに取り組み、一日の生活リズムを整えましょう ◆身体を使って元気に外遊びをする習慣を親子で作りましょう ◆情報通信機器と上手に付き合うための、知識や情報を得ましょう ◆喫煙や飲酒について正しい知識を身につけましょう ◆性感染症予防のために正しい知識や情報を得て、行動しましょう
地域や 関係団体	◆妊産婦の体調や気持ちを理解し、安心して妊娠・出産、子育てができる環境づくりをしましょう ◆誰もが子育てを楽しみ感じられるように、支え合う心を大切にしましょう ◆地域の中で子どもの成長を見守り、いのちの大切さを一緒に考えたり伝えたりしましょう ◆喫煙や飲酒について子どもたちへ影響を及ぼさないようにしましょう ◆地域で子育てについて話し合いましょう ◆子育て中の家族を見守り、応援していきましょう

実施主体	取り組み内容
行政	◆妊産婦の健康管理を支援し、相談対応や適切な指導を行います ➡ (3) ア ◆妊婦同士の交流の場や学びの場を提供します➡ (3) ア ◆ハイリスク妊産婦については関係機関と連携して継続した支援を行います➡ (3) ア ◆子どもの健診や予防接種が受けやすい環境づくりに努めます ➡ (3) イ ◆妊産婦や乳幼児・就学時健診・学校健診を通して異常の早期発見及び適切な指導を行います➡ (3) イ ◆健診や相談等、関係機関と連携し親子の成長や発達の支援を行います ➡ (3) イ ◆情報モラル教育等、情報通信機器との上手な付き合い方について、啓発に取り組みます➡ (3) ウ ◆子どもの成長・発達について、地域での見守りを推進します ➡ (3) エ ◆各地域で親子が集える場の提供に努めます➡ (3) ア

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 安心して妊娠・出産ができるための支援体制の強化

施策・事業	対象	担当課	活動主体
不妊治療費助成事業	市民	健康課	健康課
母子健康手帳交付	妊婦	健康課	健康課
妊婦健康診査費用助成	妊婦	健康課	健康課
母親学級	妊婦	健康課	健康課
妊婦相談	妊婦	健康課	健康課
母子保健推進員の活動支援（妊婦訪問）	母子保健推進員	健康課	母子保健推進員

イ 乳幼児の発育・成長促進と家族への支援

施策・事業	対象	担当課	活動主体
新生児・乳幼児訪問（育児支援家庭訪問事業）	乳幼児とその保護者	健康課	健康課
育児相談（乳幼児健康相談）	乳幼児とその保護者	健康課	健康課
母乳相談・卒乳相談	乳幼児とその保護者	健康課	健康課
電話相談	市民全体	健康課	健康課

施策・事業	対象	担当課	活動主体
乳幼児健診	乳幼児とその保護者	健康課	健康課
1歳児教室	幼児とその保護者	健康課	健康課
2歳児教室	幼児とその保護者	健康課	健康課
地域子育て支援拠点事業（子育て支援センター）	乳幼児とその保護者	こども課	子育て支援センター
こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）	乳児とその保護者	健康課	母子保健推進員
母子保健推進員の活動支援（幼児訪問）	母子保健推進員	健康課	母子保健推進員
発達相談（発達支援センター）	市民全体	社会福祉課	発達支援センター
にこにこ子育て支援事業	園児 小中学生 その保護者	社会教育課	社会教育課

ウ 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策

施策・事業	対象	担当課	活動主体
小中学校での保健授業（性教育、薬物乱用等）	小中学生	学校教育課	各学校
いのちの教育	中学生	社会福祉課	社会福祉課
中学校における喫煙防止教室（防煙教室）	中学生	学校教育課	各学校
小中学校における飲酒防止教育	小中学生	学校教育課	各学校
情報モラル教育	小中学生	学校教育課 社会教育課	各学校 社会教育課

エ 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

施策・事業	対象	担当課	活動主体
子育て支援に関する広報活動（ガイドブックの作成、子育てサイトＨＰの運営管理）	市民全体	こども課	こども課
母子保健推進員への研修等	母子保健推進員	健康課	健康課
未成年者の飲酒防止についての啓発	市民全体	健康課	健康課
受動喫煙防止の取り組み（分煙、喫煙マナーの周知・啓発）	市民全体	健康課	健康課
子育てに関する講座（にこにこ子育て応援講座）	子育て中の人	社会教育課	にこにこ子育て応援隊
にこにこ子育て支援事業（リーダー養成講座）	市民全体	社会教育課	家庭教育推進協議会

(4) ライフステージ別重点取り組み内容

子どもが健やかに育つ環境をつくるために、「いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ」ことを学童期・思春期（7～19歳）以降の世代の重点取り組み内容とします。

学童期・思春期（7～19歳）では、将来に向け「成長期の健康的な生活の正しい知識を身につける」とともに、他者とのつながりの中で豊かな人格形成が育まれるように、「情報通信機器と上手に付き合うための、知識や情報を得る」ことを重点取り組み内容とします。

青年期・壮年期（20～64歳）では、子どもの健やかな発育には、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりと基本的な生活習慣が重要であることから「妊娠中の心と体の変化を理解し、適切な健康管理を行う」とともに安心して出産、育児を行うために「行政サービス等を利用し、正しい知識を身につけ子育てを楽しむ」ことを重点取り組み内容とします。

高齢期（65歳以上）では子どもと親を温かく見守り、支える地域づくりを実現するために「地域の中で子どもの成長を見守る」ことを重点取り組み内容とします。



10か月児健診

Ⅳ 食育の推進

食育とは、人が生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるものです。特に、子どもへの食育は心身の成長及び人格の形成に大きく影響し、生涯にわたって健全なところと体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

また、全ての人が心豊かで健やかに生きるためには、一人ひとりが「食」について意識を高め、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することが必要です。

スローガン：食を通じて、心豊かな生活と生きる力を育みましょう

(1) 目標と成果指標

- ① 食育に関心がある人が増える
- ② 家族や友人と食を楽しむ人が増える
- ③ 地域の伝統的な食文化を知っている人が増える

指 標	目標値	現状値 (H28)	出 典
① 食育に関心がある人が増える			
食育の認知度の上昇	成人 43.0%	成人 41.4%	市民アンケート
② 家族や友人と食を楽しむ人が増える			
平日（5日間）に朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	小学生 9回	小学生 8.7回	学校給食等実態調査
	中学生 8回	中学生 7.9回	
成人で1日1回は家族・友人と一緒に食べている人の増加	63.0%	59.7%	市民アンケート
③ 地域の伝統的な食文化を知っている人が増える			
学校給食における地場産物の使用の増加	30.0% 以上	22.3%	学校給食栄養報告
地域産物を知っている人の増加	成人 60.0%	成人 56.3%	市民アンケート



(2) 目標達成に向けての取り組み

実施主体	取り組み内容
個人や家庭	◆1日1回は家族や友人と一緒に食事をしましょう ◆地域の産物を取り入れましょう ◆旬の食材を取り入れましょう
地域や関係団体	◆地域のサロンや老人クラブ、子ども会の集まりで食育に関する活動しましょう ◆地産地消（地域の生産物を地域で消費すること）を推進しましょう 食生活改善協議会 ◆地元の特産品を使ったメニューを作成し、紹介します ◆郷土料理を伝承できるよう学校などを通じて活動を行います ◆食育月間及び食育の日に活動をし、食育の普及啓発に努めます 食品衛生協会 ◆食中毒予防パレードを実施し、安全な食品の管理について啓発します
行政	◆食育に関心を持ってもらうためのきっかけづくりを進めます➡ (3) ◆食育に関する情報提供及び推進のための啓発を行います➡ (3) ◆関係機関で連携し、食に関して一体的な取り組みを実施します ➡ (3) カ ◆家族と一緒に食事を取ることの大切さを啓発します➡ (3) ア・イ

(3) 行政の具体的な施策・事業一覧

ア 栄養・食生活を学ぶ機会の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
母親学級	妊婦	健康課	健康課
離乳食学級	乳児保護者	健康課	健康課
親子食育教室	小学生とその保護者	健康課	健康課
栄養教室	成人	健康課	健康課
サイズダウン教室（生活習慣病予防教室）	成人	健康課	健康課
健康展での食コーナーの設置	市民全体	健康課	食生活改善協議会
市民健康講座（栄養講座）の開催	成人	健康課	健康課
「早寝・早起き・朝ごはん」による望ましい生活習慣の形成指導	園児とその保護者	こども課	各園
学校等における食育の推進(食について考える機会等の提供など)	小中学生	学校教育課	各学校

施策・事業	対象	担当課	活動主体
家庭教育学級	小学生とその保護者	社会教育課	各学校PTA
保護者に対する給食試食会	保護者	小学生とその保護者	各園 各学校
生涯学習講座（キッチン大学、異国食科）	成人	社会教育課	社会教育課
高齢者学級	高齢者	社会教育課	社会教育課
介護予防教室（低栄養、栄養改善）	高齢者	高齢介護課	高齢介護課
ヘルシーフッキング（普及講習会）	成人	健康課	食生活改善 協議会
幼児講座（はじめてのお手伝い）	年長児とその保護者	社会教育課	社会教育課
子育て支援センターでの講座	乳幼児とその保護者	こども課	子育て支援 センター
市民出前講座（食育講座など）	市民全体	健康課	各団体
体組成測定・お食事相談の実施	成人	健康課	健康課

イ 栄養・食生活に関する正しい知識・情報の提供

施策・事業	対象	担当課	活動主体
市報による情報提供（健康食育ナビ）	市民全体	健康課	健康課
食育だより	園児保護者	こども課	こども課
給食だより等による情報提供	園児小中学生 その保護者	給食センター	給食センター
学校等における食育の推進（保護者への情報提供など）	園児小中学生 その保護者	こども課 学校教育課	こども課 学校教育課
ホームページによる食育情報の発信	市民全体	健康課	健康課
献血時の貧血予防の推進	献血協力者	健康課	食生活改善 協議会
家庭教育通信による情報提供（にこにこ子育て通信）	園児保護者	社会教育課	社会教育課
食育月間及び食育の日の活動	市民全体	健康課	食生活改善 協議会
給食センター見学の実施・対応	園児小中学生 その保護者	給食センター	給食センター

ウ 地産地消に関する取り組み

施策・事業	対象	担当課	活動主体
学校等における農業体験の実施	小学生	学校教育課 農林振興課	海津農業 フォーラム “21”・ 平田農業 セミナー
園等での栽培活動の実施	園児	こども課	各園
学校給食での地域食材の使用とその紹介	園児 小中学生 その保護者	給食 センター	給食 センター
道の駅での地域食材の推進	市民全体	農林振興課	道の駅

施策・事業	対象	担当課	活動主体
地域野菜の生産者の確保	市民全体	農林振興課	農林振興課
地域食材を使ったレシピの紹介 （「海津の地域産物を使ったレシピ集」の配布）	市民全体	健康課	子育て支援センター

エ 食文化の伝承・継承に関する取り組み

施策・事業	対象	担当課	活動主体
ホームページでの郷土料理レシピの紹介	市民全体	健康課	健康課
学校給食での郷土料理の提供とその紹介	園児 小中学生 その保護者	給食センター	給食センター
郷土料理の紹介 （「海津の地域産物を使ったレシピ集」の配布）	市民全体	健康課	食生活改善協議会

オ 食の安全に関する取り組み

施策・事業	対象	担当課	活動主体
食物アレルギー食材の情報提供	園児 小中学生 その保護者	給食センター	給食センター
園での二次調理に対する衛生指導	各園	こども課	各園
食中毒予防パレードの実施	市民全体	健康課	食品衛生協会

カ 食に関する人材の育成・自主活動の支援

施策・事業	対象	担当課	活動主体
食生活改善協議会の活動支援	食生活改善協議会	健康課	食生活改善協議会
教職員の食育推進に関するフォーラム等への参加勧奨	教職員	学校教育課	各学校
クラブ・サークルの活動支援	各クラブ・サークル	社会教育課	各クラブ・サークル
みどりの少年団への食育活動支援	少年団員	農林振興課	みどりの少年団・食生活改善協議会
健康づくり推進協議会食育部会の会議	関係機関	健康課	関係機関

（４）ライフステージ別重点取り組み内容

家族や仲間と一緒に食事することが、「食」を通じた交流機会や「食」を楽しむ機会となり、食育の推進において大きな役割を果たすため、「1日1回は家族や友人と一緒に食事をする」ことを全世代の重点取り組み内容とします。

ライフステージ別重点取り組み内容一覧

ライフステージ	分 野	重 点 取 り 組 み 内 容
全世代	栄養・食生活	◆1日3回、食事をする ◆よくかんでゆっくり食べる
	身体活動・運動	◆楽しく体を動かす
	歯の健康	◆定期的に歯科健診を受ける
	たばこ・アルコール	◆受動喫煙を受けない・さげる
	休養・こころの健康	◆交流の場に参加し、つながりを持つ
	健康管理	◆かかりつけ医を持つ
	感染症予防	◆手洗い・うがい・心がける
	食育	◆1日1回は家族や友人と一緒に食事をする

ライフステージ	分 野	重 点 取 り 組 み 内 容
乳幼児期 (0～6歳)	栄養・食生活	◆おやつ決める
	身体活動・運動	◆身体を使って遊ぶ習慣を親子でつくる
	歯の健康	◆フッ素を塗ってむし歯を予防する ◆歯みがきの習慣を身につける
	休養・こころの健康	◆生活リズムを身につける
	健康管理	◆健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につける
	感染症予防	◆予防接種の効果・副反応を理解したうえで、適切な時期に接種を受ける
	栄養・食生活	◆バランスの良い食事を
	身体活動・運動	◆いろいろな運動やスポーツを体験する場や機会を利用する
	歯の健康	◆毎日歯をみがく
	たばこ・アルコール	◆喫煙をしない ◆たばこが身体に及ぼす影響を知る ◆飲酒をしない
	休養・こころの健康	◆生活リズムを身につける ◆周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する
	健康管理	◆1人で悩まず、専門機関に相談する
	健康診査・がん検診	◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける
	健康管理	◆健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につける
	感染症予防	◆予防接種の効果・副反応を理解したうえで、適切な時期に接種を受ける
学童期・思春期 (7～19歳)	次世代の健康	◆成長期の健康的な生活の正しい知識を身につける ◆情報通信機器と上手に付き合うための、知識や情報を得る ◆いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ
	栄養・食生活	◆塩分を控える
	身体活動・運動	◆こまめに身体を動かすことを意識する ◆周りで声をかけ合い、運動を継続する
	歯の健康	◆正しい口腔ケアを行う
	たばこ・アルコール	◆喫煙者は周りの人に受動喫煙をさせない ◆喫煙者は禁煙にチャレンジする ◆お酒を飲む人は適量の飲酒とする ◆未成年者に喫煙や飲酒を勧めない
	休養・こころの健康	◆十分な睡眠と休養をとる ◆周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する ◆1人で悩まず、専門機関に相談する
	健康診査・がん検診	◆1年に1回定期健康診断や特定健康診査、がん検診を受ける ◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける
	健康管理	◆健康管理について正しい知識を持ち、規則正しい生活習慣を心がける ◆適正体重を維持する
	感染症予防	◆感染の有無の確認し、適切な治療を受ける
	次世代の健康	◆妊娠中の心と体の変化を理解し、適切な健康管理を行う ◆行政サービス等を利用し、正しい知識を身につけ子育てを楽しむ
		◆いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ
	栄養・食生活	◆塩分を控える ◆主食・主菜・副菜をそろえた食事を
	身体活動・運動	◆自分の身体に適した運動をみつけ、実践する
	歯の健康	◆正しい口腔ケアを行う
	たばこ・アルコール	◆喫煙者は周りの人に受動喫煙をさせない ◆喫煙者は禁煙にチャレンジする ◆お酒を飲む人は適量の飲酒とする ◆未成年者に喫煙や飲酒を勧めない
青年期・壮年期 (20～64歳)	休養・こころの健康	◆十分な睡眠と休養をとる ◆周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する
	健康管理	◆1人で悩まず、専門機関に相談する
	健康診査・がん検診	◆1年に1回定期健康診断や特定健康診査、がん検診を受ける ◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける
	健康管理	◆健康管理について正しい知識を持ち、規則正しい生活習慣を心がける ◆適正体重を維持する
	感染症予防	◆感染の有無の確認し、適切な治療を受ける ◆予防接種を受け、感染を予防する
	次世代の健康	◆いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ ◆地域の中で子どもの成長を見守る
高齢期 (65歳以上)	栄養・食生活	◆塩分を控える ◆主食・主菜・副菜をそろえた食事を
	身体活動・運動	◆自分の身体に適した運動をみつけ、実践する
	歯の健康	◆正しい口腔ケアを行う
	たばこ・アルコール	◆喫煙者は周りの人に受動喫煙をさせない ◆喫煙者は禁煙にチャレンジする ◆お酒を飲む人は適量の飲酒とする ◆未成年者に喫煙や飲酒を勧めない
	休養・こころの健康	◆十分な睡眠と休養をとる ◆周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する
	健康管理	◆1人で悩まず、専門機関に相談する
	健康診査・がん検診	◆1年に1回定期健康診断や特定健康診査、がん検診を受ける ◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける
高年齢 (65歳以上)	健康管理	◆健康管理について正しい知識を持ち、規則正しい生活習慣を心がける ◆適正体重を維持する
	感染症予防	◆感染の有無の確認し、適切な治療を受ける ◆予防接種を受け、感染を予防する
	次世代の健康	◆いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ ◆地域の中で子どもの成長を見守る