

本計画の期間

	平成 28年度	29年度	30年度	31年度	令和 2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度
大網白里市 健康づくり推 進計画					中間評価 見直し					
										

計画の基本的な考え方

「すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち大網白里」の実現のために、「健康づくりの推進」を基本とし、さらに「生活習慣病の予防」「母子保健の充実」を重点施策として、本計画を推進していきます。

基本方針

健康寿命の延伸

基本目標

- 1 子どもの頃からの健康づくり
- 2 健康を支える環境づくり
- 3 地域の支え合いによる健康づくり
- 4 ライフステージに合わせた健康づくり

分野1 健康づくりの推進

- | | |
|----------------|--------------|
| 1 健康と食生活 | 4 健康とたばこ |
| 2 健康と運動 | 5 健康とアルコール |
| 3 休養とこころの健康づくり | 6 歯と口腔の健康づくり |

分野2 生活習慣病の予防

- | | |
|--------|---------|
| 1 発症予防 | 2 重症化予防 |
|--------|---------|

分野3 母子保健の充実

- 1 安心して妊娠・出産のできる環境づくり
- 2 乳幼児の健やかな成長と家族への支援

中間評価の概要

1 中間評価の目的

本計画は、平成 28 年度から令和 7 年度までの 10 年間を計画期間としています。中間年を目途に指標項目の達成状況や取り組みを振り返ることで、本計画の達成状況や課題を把握し、基本目標の実現に向けた今後の施策や事業の方向性を定めます。

2 評価方法

本計画に掲げた目標の達成状況を評価するとともに今後の健康づくり施策の検討の基礎資料とするため、市民の健康づくりに関する意識などを把握することを目的としてアンケート調査を実施しました。

各指標に関して、平成 28 年度策定時とアンケート調査等で得られた直近の状況と比較するとともに、目標の達成状況について評価を行いました。

【評価区分】

区分	評価内容	主な判断基準
A	目標に近づいた (改善)	策定値から現状値までの数値変化の割合(増減率)が+5%超
B	変化なし	増減率が±5%以内
C	目標から離れた (悪化)	増減率が-5%超
D	評価困難	増減率の比較ができない等により評価が困難

増減率は、以下の方法で算出しています。

$$\text{増減率} = \frac{\{\text{現状値(令和元年度)} - \text{策定値(平成28年度)}\} \times 100}{\text{策定値(平成28年度)}}$$

3 目標値の達成状況

3分野、10課題、34指標のうち、目標値の達成もしくは改善がみられた指標は12指標となり、全体の約35.3%でした。一方、数値に変化がなかった指標は8指標で全体の約23.5%、数値が悪化した指標は9指標で全体の約26.5%でした。また、各種がん検診については国の方針により、策定値と現状値で算出方法が異なるため評価できない指標が5項目あります。市民や関係団体等と共に、目標の達成に向けて取り組んだ結果、「食生活」「運動」「健康づくり」「たばこ」における数値が低い傾向があり、これらは計画後半の取り組みによって改善していく必要があります。

基本目標・基本施策		A	B	C	D
分野1 健康づくりの推進	健康と食生活	4	1	4	0
	健康と運動	0	0	2	0
	休養とこころの健康づくり	0	1	1	0
	健康とたばこ	1	2	1	0
	健康とアルコール	1	0	0	0
	歯と口腔の健康づくり	4	1	0	0
	小計	10	5	8	0

基本目標・基本施策		A	B	C	D
分野2 生活習慣病の予防	発症予防 重症化予防	1	0	1	5
	小計	1	0	1	5

基本目標・基本施策		A	B	C	D
分野3 母子保健の充実	安心して妊娠・出産のできる 環境づくり	0	1	0	0
	乳幼児の健やかな成長と 家族への支援	1	2	0	0
	小計	1	3	0	0

分野1 健康づくりの推進

①健康と食生活

目標：規則正しい、バランスのよい食事と
健康的な食生活を実践します！

市民の取組み

- 1日3食（朝食・昼食・夕食）をきちんと食べる習慣を身につけます。
- 主食（ごはん、パン、めん類など）・主菜（肉、魚、大豆・大豆製品、卵など）・副菜（野菜、海藻など）のそろった、栄養のバランスのとれた食生活を実践します。
- 旬の食材やおふくろの味を食卓にとり入れるようにします。

行政の取組み

- 生涯を通じて良好な食生活が実践できるよう、保健・福祉・教育等の各分野が連携し、子どもの頃からの生活習慣病予防のための食育を実施します。
- 地産地消を意識した旬の食材で、減塩レシピや野菜たっぷりレシピを普及します。
- 食のボランティアである食生活改会を育成・支援し、地域に密着した健康づくりを推進します。

指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
1週間に朝食を摂る日が週6～7日の人の割合	全体	81.7%	増加	73.3%	C
	男性	78.7%		60.4%	C
	女性	84.0%		82.5%	B
バランスの良い食事を1日2回以上摂っている日が週に6～7日の人の割合	全体	49.1%	増加	45.5%	C
	男性	47.1%		38.2%	C
	女性	51.2%		50.7%	B
1日に野菜料理を5皿以上（350g）食べている人の割合	全体	5.0%	増加	7.4%	A
	男性	3.0%		7.0%	A
	女性	6.5%		7.6%	A
「食育」という言葉を内容まで知っている人の割合	全体	42.8%	増加	31.1%	C
	男性	30.4%		21.7%	C
	女性	52.7%		37.7%	C
農業体験への参加意向がある人の割合	全体	31.5%	増加	34.1%	A
	男性	27.0%		30.3%	A
	女性	35.2%		36.8%	B

地元の食材や旬の食材を取り入れた料理を1日1回以上食べている人の割合	全体	42.6%	増加	34.6%	C
	男性	31.2%		25.3%	C
	女性	51.5%		41.2%	C
家族や友達などと一緒に食事を食べている人の割合(週2回以上)	全体	90.0%	増加	87.5%	B
	男性	89.0%		81.5%	C
	女性	91.1%		92.0%	B
低栄養高齢者の割合 (60歳以上でBMI18未満の者)	全体	10.4%	減少	3.1%	A
	男性	7.6%		0.0%	A
	女性	12.8%		6.3%	A
適正体重ではない者の割合 (肥満: BMI30以上、やせ: BMI18未満)	20-60歳代男性 肥満	33.8%	減少	5.0%	A
	40-60歳代女性 肥満	13.3%		3.8%	A
	20歳代女性やせ	13.8%		5.8%	A

傾向

- ・1日に野菜料理を5皿以上食べている人の割合は増加していますが、朝食をほぼ毎日食べたりバランスのよい食事を1日2回以上摂っている人の割合は減少傾向です。また、「食育」という言葉を内容まで知っている人や地元の食材や旬の食材を取り入れた料理を1日1回以上食べている人の割合は減少傾向です。
- ・農業体験へ参加意向がある人の割合や家族や友達などと一緒に食事を食べている人の割合は増加傾向です。
- ・低栄養高齢者や20-60歳代男性の肥満や40-60歳代女性の肥満、20歳代女性のやせは減少傾向です。

今後の対応

- ・バランスのよい食事をする人を増やすため、主食・主菜・副菜をそろえた食事、特に野菜摂取量が増えるような簡単レシピや工夫について啓発し、生活習慣病予防のための食育をすすめます。また朝食を食べる人を増加させるように普及啓発をしていきます。
- ・食生活改善会と連携し、地域に密着した健康づくりを推進します。

②健康と運動

目標：日常生活の中で、自分に合った身体活動や運動を続けます！

市民に取組み

- 運動に興味・関心を持ち、学校や地域でのスポーツ等への参加を通して、運動を楽しむ習慣を持ちます。
- 自分にあった適切な運動（ウォーキング、ジョギング、水泳、各種球技など）を身につけ、実行します。
- いつでも、どこでも、ひとりでも、短時間でもできる運動（軽い体操やストレッチング、筋力トレーニングなど）を、無理のない方法で継続的に実行し基礎体力を保ち、ロコモティブシンドローム（※）を予防します。

行政の取組み

- 幼児教室等において、親子遊びを取り入れたり、親子のスキンシップの大切さを伝えていきます。
- 健康教室、健康相談等で運動不足と生活習慣病の関連や、身体活動についての正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ロコモティブシンドロームの知識や理解について、広報や出前講座、運動教室等の場を活用して普及し、ロコモ予防体操の普及・啓発をします。

※ロコモティブシンドローム（うんどうきしょうこうぐん運動器症候群）：骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることによって、寝たきりになる危険性の高い状態のこと。

目標の達成状況

指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
運動習慣のある人の割合	全体	29.2%	増加	23.0%	C
	男性	30.4%		23.8%	C
	女性	28.1%		22.5%	C
ロコモティブシンドロームの認知度	全体	44.7%	増加	38.7%	C
	男性	37.7%		28.6%	C
	女性	51.5%		46.1%	C

傾向

- ・ 運動習慣がある人の割合、ロコモティブシンドロームの認知度はともに減少傾向です。

今後の対応

- ・ 特定健診後の事後指導として運動教室の周知を実施してきましたが、参加者の減少によりポピュレーションアプローチとしての事業継続が困難なため、広報等を通じてポピュレーションアプローチとなる運動習慣の普及啓発を検討します。
- ・ 事業として、運動習慣の少ない方へ日常生活で取り入れられる運動習慣の方法やロコモティブシンドロームについての情報・対策方法などを出前講座や健康づくり講演会等の健康教育の場を通じて普及啓発をしていきます。

③休養とこころの健康づくり

目標：十分な睡眠や積極的な休養を心がけ、
ストレスと上手につきあいます！

市民の取組み

- 読書、スポーツ、入浴、音楽鑑賞など、自分に合ったストレス解消法を身につけたり、悩みや不安、心の不調などは早めに家族や友人または専門医等に相談します。
- 十分な睡眠や積極的な休養で、心身の疲労回復に努めます。
- 生きがい・やりがいを見つけ、家に閉じこもらないように外出し、人とのふれあいを楽しみます。

行政の取組み

- こころの健康づくりや自殺予防に関する講演会を開催し、正しい知識の普及・啓発を図ります。
- 「こころの電話相談」等の周知や相談窓口等の情報収集により、安心して相談や受診ができる体制を整備します。
- 学校保健、職域保健、地域保健との連携を図ります。

目標の達成状況

指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
不安、悩み、イライラ、ストレス等を感じている人の割合	全体	38.6%	減少	37.6%	B
	男性	36.5%		33.2%	A
	女性	39.9%		40.7%	B
地域の人たちとのつながりが強いほうだと思う人の割合	全体	36.6%	増加	31.6%	C
	男性	38.4%		26.7%	C
	女性	35.5%		35.1%	B

傾向

- ・ 不安、悩み、イライラ、ストレス等を感じている人の割合、地域の人たちとのつながりが強い方だと思う人の割合はともに男性は減少傾向ですが、女性はほぼ横ばいです。

今後の対応

- ・ こころの健康づくりや自殺予防、ストレス解消に関する講演会を開催し、正しい知識の普及・啓発します。また、個別相談も行います。
- ・ ゲートキーパー研修を実施し、お互い助けあえる環境づくりを支援する体制を充実します。
- ・ 学校保健、職域保健、地域保健との連携を図ります。

④健康とたばこ

目標：たばこの害や健康への影響を知り、禁煙・

受動喫煙（※）防止を心がけます！

※受動喫煙：室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされてしまうこと。

市民の取組み

- 妊娠中・授乳中の母親や家族の喫煙は、胎児や乳幼児の健康に影響があることを認識します。
- 受動喫煙を理解し、喫煙マナーを守り、喫煙場所以外では喫煙しません。
- 禁煙や節煙にチャレンジします。

行政の取組み

- 各種保健事業を通じて、喫煙及び受動喫煙の健康への影響等の正しい知識の普及・啓発をします。
- 妊娠届出・母子健康手帳交付時に、喫煙や受動喫煙が胎児・乳児に与える害について、正しい知識を伝え、妊婦の禁煙を支援していきます。
- 特定保健指導等で禁煙・節煙への取り組みを支援していきます。

目標の達成状況

指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
喫煙率	全体	38.3%	減少	37.4%	B
	男性	63.5%		56.2%	A
	女性	18.3%		24.1%	C
たばこをやめたい/減らしたいと思う人の割合	全体	24.5%	増加	30.0%	A
	男性	25.2%		33.9%	A
	女性	21.0%		24.2%	A
COPD の認知度	全体	28.7%	増加	29.1%	B
	男性	26.6%		28.1%	A
	女性	30.5%		29.8%	B
受動喫煙の機会を有する人の割合	職場	14.7%	減少	30.8%	C
	家庭	8.9%		17.7%	C
	飲食店	32.1%		13.8%	A
	歩道	2.2%		22.8%	C
	公園	0.2%		6.5%	C

傾 向

- ・ 喫煙率は、男性は減少傾向ですが女性は増加傾向です。
- ・ 受動喫煙の機会を有する人の割合も増加傾向です。
- ・ たばこをやめたい/減らしたいと思う人の割合は増えており、COPD の認知度も向上しています。

今後の対応

- ・ 肺がん・結核検診で受動喫煙予防や COPD について情報提供します。
- ・ 禁煙や受動喫煙をテーマに健康づくり講演会を行います。
- ・ 禁煙相談や禁煙外来の紹介を行います。

⑤健康とアルコール

目標：適正な飲酒量を守り、休肝日を設け、
節度ある飲酒を心がけます！

市民の取組み

- 適正な飲酒量（日本酒に換算して1合程度）にとどめます。
- 飲酒の場で、無理に他人にお酒をすすめません。また、イツキ飲みはさせません。
- 健康を考えて、週に1～2日程度、休肝日を設けます。

行政の取組み

- 各種保健事業を通じて、節度ある適正な飲酒について、普及・啓発をします。
- 多量飲酒者及びアルコール関連疾患の本人や家族などに、相談窓口の案内や医療機関との連携を図り支援します。
- 各種健康教育・健康相談・広報紙などで、アルコールの健康への影響について、正しい知識の普及・啓発をします。

目標の達成状況

指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	全体	22.8%	減少	16.9%	A
	男性	26.2%		28.9%	C
	女性	17.7%		14.0%	A

傾向

- ・ 男性は増加傾向ですが、全体数では生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は減少傾向です。

今後の対応

- ・ 男性の飲酒量が増加傾向であるため、広報や健康教育等で適正飲酒量の周知を継続するとともに、乳幼児健診等比較的若い年代が来所する事業においても夫婦で飲酒量について考えてもらう機会をつくれます。
- ・ 成人式で適正飲酒についてのパンフレットを配布します。

⑥歯と口腔の健康づくり

**目標：歯科検診や口腔ケアを身につけ、むし歯や
歯周病(※)を予防し、8020(※)をめざします！**

※歯周病：歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊されていく病気。

※「8020(ハチ・マル・ニ・マル)(運動)」：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯で物を噛むことを意味する。

市民の取組み

- 甘い食べ物・飲み物を取りすぎないように気をつけ、食事はよく噛んで食べるように努めます。
- 食後に歯をみがく習慣を身につけるとともに、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)等の補助用具を使用し、むし歯や歯周病の予防に努めます。
- 自分の歯や口の状態に関心を持ち、定期的に歯科健診と予防処置(フッ化物歯面塗布、歯石除去等)を受けることを習慣にします。

行政の取組み

- 各種保健事業を通して、乳幼児からしっかり噛むことやむし歯をつくらない子育てを支援します。
- 歯周病と全身疾患の関連性について、普及・啓発を行い、知識の普及に努めます。
- 歯と口腔の健康を維持するために、かかりつけ歯科医を持ち、定期検診や定期予防処置を受けることの大切さを普及・啓発します。

目標の達成状況

指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
定期的に歯の検診と歯石をとるなどの歯の清掃を受けている人の割合	全体	36.8%	増加	39.6%	A
	男性	17.4%		27.6%	A
	女性	20.6%		48.1%	A
補助用具(歯間ブラシ・デンタルフロス等)を使う人の割合	全体	60.6%	増加	60.3%	B
	男性	51.3%		43.5%	C
	女性	68.0%		72.2%	A
よく噛んで食べる者の割合	全体	69.3%	増加	76.7%	A
	男性	64.3%		70.3%	A
	女性	73.4%		81.2%	A
3歳児のう蝕罹患率(令和元年度)	全体	21.2%	減少	12.2%	A
12歳児の永久歯の1人あたりの平均むし歯数(令和元年度)	全体	0.96本	減少	0.70本	A

傾向

- ・ 定期的に歯の検診と歯石をとるなどの歯の清掃を受けいている人の割合や補助用具(歯間・ブラシデンタルフロス等)を使う人の割合、よく噛んで食べる者の割合は、いずれも増加傾向です。また、3歳と12歳のむし歯はいずれも減少傾向となっています。

今後の対応

- ・ かかりつけ歯科医を持ち定期的に検診や予防処置を受けること及び日々の口腔ケア(補助用具含む)を行うこと、またよく噛むことの大切さについて引き続き周知をおこないます。
- ・ 各種保健事業を通して、3歳児及び12歳児のう蝕の減少に努めます。

分野2 生活習慣病の予防

①発症予防 ②重症化予防

目標：検(健)診を積極的に受け、生活習慣の改善を図り、健康管理に取り組みます！

市民の取組み

- 若い時から規則正しくバランスのとれた食生活や運動不足、休養などに気をつけ、自らの健康管理に努めます。
- 年に1度は、健康診査・各種がん検診を受け、結果を継続的に自己管理していきます。また、健診後の指導事項を守り、精密検査は忘れずに受けます。
- 運動、栄養、休養等バランスのよい生活を送り、生活習慣病の予防に努めます。

行政の取組み

- がん検診(胃がん・子宮がん・肺がん・乳がん・大腸がん)や特定健康診査を実施します。
- 健康づくり講演会や健康教育の開催、パンフレット等を作成し、広く市民への啓発を図り、健康への関心・健康意識の向上を図ります。
- 糖尿病の重症化予防に重点をおき、特定健診の事後指導を実施し、適切な医療が受けられるようにします。また、医療機関と連携し、継続した治療が受けられるよう本人を支援します。

目標の達成状況

指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
特定健康診査の受診率	全体	36.8%	増加	44.5%	A
	男性	17.4%		41.2%	A
	女性	20.6%		47.8%	A
国保加入者糖尿病による人工透析患者数	全体	19 人	減少	24 人	C
	男性	10 人		15 人	C
	女性	9 人		9 人	B
胃がん検診の受診率	全体	7.1%	増加	3.8%	D
	男性	6.2%		2.7%	
	女性	7.7%		4.7%	
大腸がん検診の受診率	全体	23.6%	増加	10.9%	D
	男性	24.5%		8.5%	
	女性	23.0%		13.2%	
肺がん検診の受診率	全体	38.0%	増加	18.7%	D
	男性	45.0%		15.6%	
	女性	35.5%		19.0%	
乳がん検診の受診率	女性	24.7%	増加	11.9%	D
子宮がん検診の受診率	女性	20.1%	増加	9.8%	D

※各種がん検診の受診率について、国の方針により、策定値と現状値で算出方法が異なるため評価が困難となっている。

傾 向

- ・ 特定健診の受診率は男女ともに増加傾向であり、国保加入者糖尿病による人工透析患者数は女性は減少していますが男性は増加しており、全体的に増加傾向にあります。

今後の対応

- ・ がん検診、特定健診等の受診率の向上を目指し、ウェブ申請等受診しやすい体制を作り、また健(検)診の意義の普及・啓発に努めます。
- ・ 特定健康診査後に糖尿病性腎症重症化予防のための健康教育を通じ、糖尿病性腎症による透析患者の増加を防ぐ対策や生活習慣の改善を促します。
- ・ 高血圧や高血糖の有所見者が千葉県内でも優位に高いため健康診査後保健指導を通じ症状の進行を予防する方法の伝達、生活習慣病予防に効果的な減塩指導を積極的に行います。
- ・ 健康教育を通じて適切な医療の受診を促進します。

分野3 母子保健の充実

①安心して妊娠・出産のできる環境づくり

目標：妊娠・出産についての正しい知識を学び、
心身の健康管理に努め、親になる準備をします！

市民の取組み

- 妊娠したら、まず妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けます。
- 妊娠中は、病院などで妊婦健康診査を定期的に受けて日頃の健康管理に気をつけます。
- 市や病院などで行うマタニティ教室に参加し、妊婦のパートナーも、妊娠・出産について知り、二人で子どもを迎える準備をします。

行政の取組み

- 男性もパートナーの妊娠に積極的に関われるように支援します。
- 妊娠届から支援の必要な妊婦を把握し、妊娠中から関わりを持つようにしていきます。必要な場合は、関係機関とも連携して支援していきます。
- 産科医療施設の誘致に取り組みます。

目標の達成状況

指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
低出生体重児（2,500g 未満）の割合（平成26 年度）	出生数	316 人	—	252 人	C
	2,500g 未満出生数	27 人	減少	21 人	A
	出生に対する 2,500g 未満の割合	8.5%		8.3%	B

傾 向

- ・ 出生数、低出生体重児出生数はともに減少傾向です。

今後の対応

- ・ 市のマタニティ教室については3回のうち1回は男性が参加しやすい日曜日に実施し、妊婦とパートナーが妊娠出産育児についての理解が深めていけるような関わりを継続します。
- ・ 伴走型相談支援を通じて妊娠中から切れ目ない支援を実施するとともに、支援が必要な妊産婦については他機関と連携し、支援の強化につとめます。

②乳幼児の健やかな成長と家族への支援

目標：家族の温かい愛情のもとに、
健康的な生活習慣を身につけていきます！

市民の取組み

- 父母が協力して子育てし、子どもの成長・発達について知識を持ち適切な関わりができるようにします。
- 子どもの生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけます。早寝・早起きをし、朝食を必ず食べます。
- 子どもとのスキンシップを増やし、親子で遊ぶよう心がけ、公園等の戸外で体を使って遊びます。

行政の取組み

- 赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）では、全数訪問を目標とし、母子の健康状況や育児不安の把握、保健サービスの紹介、予防接種の勧奨を行うとともに、相談窓口の案内を行い、継続した相談・支援体制があり、利用できることを周知します。
- 乳幼児健診等で発育の遅れや発達障害の疑いのある乳幼児の早期発見につとめ、必要な乳幼児へは医療や早期の療育につなげられるよう、家族を支援します。また、子育て相談（ことばの相談・発達相談・育児相談）や幼児教室（親子遊び教室）を利用し、母子関係や子どもの発達等を促していきます。
- 妊娠・出産・育児に向けて切れ目ない相談支援体制を充実していきます。

目標の達成状況

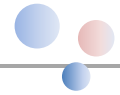
指標		策定値	今後の方向	現状値	評価
ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある親の割合	5 か月乳児健診来所者	86.2%	増加	82.1%	B
	1 歳 6 か月健診来所者	71.5%		79.9%	A
	3 歳児健診来所者	67.9%		72.3%	A
予防接種の接種状況	4 種混合（DPT-IPV）	94.0%	増加	99.8%	A
	麻しん風しん	95.6%		93.6%	B
	日本脳炎（I期初回）	96.8%		93.7%	B
	BCG	92.1%		102.0%	A
	水痘	106.9%		95.2%	C
	ヒブ（初回が2～7 か月）	92.7%		94.7%	B
	小児用肺炎球菌（初回接種が2～7か月）	92.8%		97.9%	A
赤ちゃん訪問の実施率	対象者数	302 人	増加	273 人	C
	実人員	261 人		263 人	B
	実施率	86.4%		96.3%	A
	延べ人員	280 人		292 人	B

傾 向

- ・ ゆったりとした気分で子供と過ごす時間のある親の割合は全体的に増加傾向にあります。
また、予防接種率はいずれも90%を超えており接種率は高く維持をしています。赤ちゃん訪問の実施率は増加傾向にあります。

今後の対応

- ・ 赤ちゃん訪問や乳幼児健診、子育て相談や幼児教室等の保健事業では、母子の健康状況や育児困難感を把握し、その家庭にあった対処法や解決策を保護者と一緒に考えながら支援していくようにします。
- ・ 予防接種については、出生の手続き時または赤ちゃん訪問で予診票セットを渡し、必要性について説明すること、乳幼児健診来所時やハガキ通知にて未接種者に接種勧奨していくことを継続していきます。



市 民

年代別	特徴	主な取り組み
《妊娠期》 《乳幼児期》 (0～5歳)	・ 身体の発育や生理的機能の発達が著しく、生活習慣や社会性の基礎がつけられる大切な時期です。 ・ 親や家庭の考え方や生活習慣が、子どもの心身の発達に大きく影響する時期です。 ・ 遊びを通じて、運動能力や心の発達がはぐくまれる時期です。 ・ 乳歯のむし歯が増える時期です。	・ 子どもへのスキンシップや親子遊びが大切なことを理解し、育児をします。 ・ 規則正しい生活リズムを身につけます。 ・ 食事の重要性を理解し、楽しく食事ができるよう心がけます。 ・ 間食は、時間、内容、量に気をつけます。 ・ むし歯予防のため、歯磨きや定期的に歯科検診と予防処置（フッ化物歯面塗布等）を受けることを習慣にします。 ・ 親や兄弟姉妹等と公園等の戸外で体を使って遊びます。 ・ 子育ての悩みや不安は抱え込まないよう、周囲の方へ相談、行政等の育児相談を利用します。 ・ 妊娠中や授乳中の喫煙及び受動喫煙、飲酒による子どもへの影響を避けるようにします。 ・ 子どもの不慮の事故防止に気をつけます。 ・ 保育者は、インターネット等を上手に利用し、正しい情報を収集します。また、子どものテレビやビデオ視聴、ゲーム、スマートフォン等の使い方を考えて育児に取り入れます。
《学童期》 (6～12歳)	・ 身体機能や精神機能の発達が著しく、基本的な生活習慣が固まる重要な時期です。 ・ 家庭における健康的な生活習慣づくりが重要な時期です。 ・ 食生活、運動、遊びなどを通して、心と身体的基础をつくり、また、命の大切さや性についての正しい知識を身につける時期です。 ・ 永久歯のむし歯が増える時期です。	・ 兄弟姉妹や友達と公園等の戸外で体を使って遊びます。 ・ スポーツ少年団や部活動を通じて体力と運動能力の向上を図ります。 ・ 地域の人とあいさつを交わします。 ・ 朝食を毎日食べるようにします。 ・ 間食は、時間・内容・量に気をつけます。 ・ むし歯予防のため、歯磨きや定期的に歯科検診と予防処置（フッ化物歯面塗布等）を受けることを習慣にします。 ・ テレビやビデオ視聴、ゲーム、スマートフォン等の使用は長時間にならないようにします。
《思春期》 (13～19歳)	・ 身体的な機能が完成する時期です。 ・ 基礎体力が身につく時期です。 ・ 心身ともに子どもから大人に移行し、心理的に不安定になりやすい時期です。 ・ 自我に目覚め、異性を強く意識し始める時期です。 ・ 社会環境から大きな影響を受け始める時期です。 ・ 歯周病が増える時期です。 ・ 永久歯のむし歯と歯周病（歯肉炎）が増える時期です。	・ スポーツ少年団や部活動を通じて体力と運動能力の向上を図ります。 ・ 朝食を毎日食べるようにします。 ・ むし歯や歯周病予防のため、歯磨きや定期的に歯科検診と予防処置（フッ化物歯面塗布・歯石除去等）を受けることを習慣にします。 ・ テレビやビデオ視聴、ゲーム、スマートフォン等の使用は長時間にならないようにします。

《青年期》 (20～39歳)	・ 社会参加を果たす自立の時期です。 ・ 学生生活、就職、結婚、子育て等、活動的な時期です。ストレスの増大、朝食の欠食、睡眠不足、運動不足など生活習慣の乱れから生活習慣病の温床となる時期です。 ・ 男性の太り過ぎと女性のやせすぎが問題となる時期です。 ・ 喫煙や飲酒が生活習慣になってしまう時期です。 ・ 歯周病が増える時期です。	・ 朝食を抜かずに1日3食きちんと食べます。 ・ 主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食生活を心がけます。 ・ 週1～2回は運動をする習慣を身につけます。 ・ 日常生活で意識して身体を動かし、できるだけ歩くようにします。 ・ 睡眠や休養を上手にとり、自分にあった方法でストレスを解消します。 ・ アルコールは適量を守ります。 ・ 定期的に歯科検診や予防処置(歯石除去等)を受け、歯周病を予防します。 ・ 受動喫煙の防止、分煙をします。 ・ 定期的に健康診断を受け自分の健康管理をし、生活習慣病を予防します。 ・ 子宮がん、乳がん検診(30歳～女性)を受けます。 ・ 適正体重を維持します。
《壮年期》 (40～64歳)	・ 加齢とともに身体機能が徐々に低下し、健康や体力、心身の状況に個人差が現れ、健康への不安が強まる時期です。 ・ 職場や家庭などで、中心的な立場となり、ストレスがたまりやすい時期です。 ・ がん、心臓病、高血圧、動脈硬化症等の発症がみられ、生活習慣病が気になる時期です。 ・ 高齢期への準備をする時期です。 ・ 親の介護負担が多い時期です。 ・ 悪化したむし歯や歯周病により、歯の喪失が始まる時期です。	・ 自分にあった望ましい食習慣を実践します。 ・ 塩辛いものを控え、うす味の料理にします。 ・ 日常生活で意識して身体を動かし、できるだけ歩くようにします。 ・ こころの健康について学び、自分にあった方法でストレスを解消します。 ・ 1人で悩まず、こころの不調は早めに気づき、第三者へ相談、専門医を受診します。 ・ 生きがい、やりがいの発見をします。 ・ アルコールは適量を守ります。 ・ 歯周病予防のため、定期的に歯科検診や予防処置(歯石除去等)を受け、歯の喪失を防ぎます。 ・ 受動喫煙の防止、分煙をします。 ・ 定期的に年1回の健康診断とがん検診を受け、精密検査や必要な医療を受けます。 ・ 健康管理と生活習慣病の早期発見・早期治療に心がけます。 ・ 健康診断の結果を活用し、自らの健康管理をしていきます。 ・ 適正体重を維持できる食事量や運動を心がけます。 ・ ロコモティブシンドローム予防を心がけます。
《高齢期》 (65歳以上)	・ 人生の完成期で、余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。 ・ 身体的に老化が進み、健康状態に個人差がみられる時期です。 ・ 生活習慣病の増加、障害、認知症、寝たきり、閉じこもりが多くなる時期です。 ・ 運動機能や筋力が低下してくるため、転倒、骨折を起こしやすい時期です。 ・ 病気の回復が遅くなり、持病のある人が増える時期です。 ・ 自立した日常生活を送るため、支援が必要な時期です。 ・ 歯の喪失により、噛む、飲み込む等の口腔機能の低下が起りやすくなる時期です。	・ 日々の運動量にあった食事量を心がけます。 ・ おいしく楽しく食事をします。 ・ 日常生活で意識して身体を動かし、できるだけ歩くようにします。 ・ 転倒、骨折に気をつけ、ロコモティブシンドローム予防をします。 ・ 積極的に外出し、人とふれあいの場をもちます。 ・ 生きがい、やりがいを持ち、元気に過ごします。 ・ 年1回の健康診断とがん検診を受け、精密検査や必要な医療を受けます。 ・ 一病息災で健康管理をし、持病の悪化を予防します。 ・ 8020運動の達成をめざし、歯の喪失や噛む、飲み込むといった口腔機能の低下を防ぎます。

年代別	特徴	主な取り組み
《妊娠期》 《乳幼児期》 (0～5歳)	・身体の発育や生理的機能の発達が著しく、生活習慣や社会性の基礎がつけられる大切な時期です。 ・親や家庭の考え方や生活習慣が、子どもの心身の発達に大きく影響する時期です。 ・遊びを通じて、運動能力や心の発達がはぐくまれる時期です。 ・乳歯のむし歯が増える時期です。	・乳幼児とその家族への心身両面からの支援を各種健診や相談で対応します。 ・育児の仲間づくりができる場を提供します。 ・発育の遅れや発達障害の疑いのある乳幼児の早期発見に努め、早期療育につなげられるよう支援します。 ・子どものスキンシップや親子遊び、コミュニケーションの大切さの情報提供や周知を図ります。 ・生活習慣病予防、健康的な食生活をめざし、関係機関、関係団体と連携し、食育活動を推進します。 ・むし歯予防、歯周病予防を関係機関、関係団体と連携し、ブラッシング指導や啓発活動を推進します。 ・予防接種を適切な時期に受けられるよう勧奨し、感染症の予防を推進します。
《学童期》 (6～12歳)	・身体機能や精神機能の発達が著しく、基本的な生活習慣が固まる重要な時期です。 ・家庭における健康的な生活習慣づくりが重要な時期です。 ・食生活、運動、遊びなどを通して、心と身体の基礎をつくり、また、命の大切さや性についての正しい知識を身につける時期です。 ・永久歯のむし歯が増える時期です。	・思春期教育（命の大切さ）に力を入れます。 ・禁煙教室、がん教育などにより、生活習慣の見直し、健康について考える機会を増やします。 ・体を丈夫にし、様々なスポーツに取り組めるよう機会を増やします。 ・むし歯予防、歯周病予防を関係機関、関係団体と連携し、ブラッシング指導や啓発活動を推進します。
《思春期》 (13～19歳)	・身体的な機能が完成する時期です。 ・基礎体力が身につく時期です。 ・心身ともに子どもから大人に移行し、心理的に不安定になりやすい時期です。 ・自我に目覚め、異性を強く意識し始める時期です。 ・社会環境から大きな影響を受け始める時期です。 ・歯周病が増える時期です。 ・永久歯のむし歯と歯周病（歯肉炎）が増える時期です。	・思春期教育に力を入れます。 ・禁煙教育、がん教育などにより、生活習慣の見直し、健康について考える機会を増やします。 ・体を丈夫にし、様々なスポーツに取り組めるよう機会を増やします。 ・むし歯予防、歯周病予防を関係機関、関係団体と連携し、ブラッシング指導や啓発活動を推進します。
《青年期》 (20～39歳)	・社会参加を果たす自立の時期です。 ・学生生活、就職、結婚、子育て等、活動的な時期です。 ・ストレスの増大、朝食の欠食、睡眠不足、運動不足など生活習慣の乱れから生活習慣病の温床となる時期です。	・マタニティ教室への参加を促します。 ・がん検診の重要性を周知します。 ・子育て支援を充実させる取り組みをします。 ・がん検診の受診勧奨を推進します。 ・自殺対策、心の健康について推進します。 ・健康づくり講演会、出前講座等で健康について広く周知します。

	・男性の太り過ぎと女性のやせすぎが問題となる時期です。 ・喫煙や飲酒が生活習慣になってしまう時期です。 ・歯周病が増える時期です。	・むし歯予防、歯周病予防の歯科健康教育や予防教室、個別相談を充実します。 ・生活習慣病予防、健康的な食生活の啓発、減塩の啓発を推進します。
《壮年期》 (40～64歳)	・加齢とともに身体機能が徐々に低下し、健康や体力、心身の状況に個人差が現れ、健康への不安が強まる時期です。 ・職場や家庭などで、中心的な立場となり、ストレスがたまりやすい時期です。 ・がん、心臓病、高血圧、動脈硬化症等の発症がみられ、生活習慣病が気になる時期です。 ・高齢期への準備をする時期です。 ・親の介護負担が多い時期です。 ・悪化したむし歯や歯周病により、歯の喪失が始まる時期です。	・がん検診の重要性を周知し、受診勧奨を推進します。 ・特定健診、特定保健指導（※）を実施します。 ・糖尿病発症予防と糖尿病合併症予防の啓発や指導を実施します。 ・自己にあった運動や仲間とできる運動の推進、啓発をします。 ・自殺対策、心の健康について推進していきます。 ・健康づくり講演会、出前講座等で健康について広く周知していきます。 ・職域との連携により、働き盛り世代の健康づくりを啓発します。 ・歯周病予防の歯科健康教育や予防教室、個別相談を充実します。 ・生活習慣病予防、健康的な食生活や減塩の啓発を推進します。
《高齢期》 (65歳以上)	・人生の完成期で、余生を楽しむ、豊かな収穫を得る時期です。 ・身体的に老化が進み、健康状態に個人差がみられる時期です。 ・生活習慣病の増加、障害、認知症、寝たきり、閉じこもりが多くなる時期です。 ・運動機能や筋力が低下してくるため、転倒、骨折を起こしやすい時期です。 ・病気の回復が遅くなり、持病のある人が増える時期です。 ・自立した日常生活を送るため、支援が必要な時期です。 ・歯の喪失により、噛む、飲み込む等の口腔機能の低下が起こりやすくなる時期です。	・がん検診の受診勧奨を推進します。 ・特定健診、特定保健指導を実施します。 ・後期高齢者健診を実施します。 ・糖尿病発症予防と糖尿病合併症予防の啓発や指導を実施します。 ・ロコモティブシンドローム予防の知識の啓発やロコモ体操を周知します。 ・転倒予防、寝たきり予防、閉じこもり予防の啓発、支援をします。 ・自己にあった運動や仲間とできる運動の推進、啓発をします。 ・介護予防（運動、栄養、口腔、認知）を推進します。 ・歯周病予防の歯科健康教育や予防教室、個別相談を充実します。 ・8020運動の推進をします。 ・生活習慣病予防、健康的な食生活や減塩の啓発を推進します。 ・低栄養にならないよう予防の啓発をします。 ・インフルエンザ及び肺炎球菌予防接種の接種費用一部助成により接種を促し、罹患及び重症化予防を図ります。

※ 特定保健指導：生活習慣病の予防・早期発見を目的とした生活習慣病予防健診（特定健診）の結果リスク数に応じ、生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導のこと。