

## 第4章 分野別行動計画

### 1. 栄養・食生活

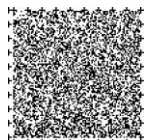
栄養や食生活についての正しい知識をもち、正しい食生活を実践していくことは、生活習慣病の発症予防等、生涯を通じた健康な身体とところをつくるために欠かせないものです。また、歯と口の健康を保ち、自分の歯でしっかりと噛んで食事を味わうことで、食生活の充実や肥満等の予防にもつながります。

本市では、正しい食生活の実践と歯と口の健康の保持を栄養・食生活分野における目標とします。

#### 目標1 1日3食バランスよく食べる

##### <目標達成に向けた取り組み>

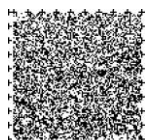
	内容
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○朝食を毎日食べ、1日3食(朝食・昼食・夕食)しっかり食べます</li><li>○主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとります</li><li>○「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します</li><li>○野菜を毎日食べます</li><li>○塩分のとり過ぎに気をつけます</li><li>○自分の適正体重を知り、維持します</li></ul>
地域・教育機関の取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○ふれあいまつり等、地域のイベントを通し、食事の大切さや栄養バランスのとれた食事に関する知識の普及・啓発を行います</li><li>○各料理教室や生活習慣病予防に関する教室を実施します</li><li>○地域サロンやシニアカフェ等、食を通じた住民同士の交流促進を図ります</li><li>○学校において、栄養教諭や家庭科教諭と連携し、給食だよりの配布や個別の保健指導を通じて食に関する知識の普及・啓発を行います</li></ul>
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○広報やホームページ等を通じて朝食を毎日食べることや野菜を毎日食べること等の大切さや必要性を発信します</li><li>○簡単な朝食レシピや野菜レシピ、減塩レシピ等を作成し、3食バランスのよい食事の普及・啓発を行います</li><li>○学校、幼稚園、保育所、認定こども園と連携し、子どものうちから食への関心を高め、正しい食習慣が身につくよう普及・啓発活動を行います</li><li>○子どもが正しい食生活を実践できるよう、乳幼児健診等の保護者と関わる機会を活用し、食に関する正しい知識と実践方法の普及・啓発を行います</li><li>○健診を通じて、適正体重に関する情報提供を行います</li></ul>



## 目標2 歯と口の健康を保つ

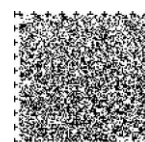
### <目標達成に向けた取り組み>

	内容
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯と口の健康を保つことの重要性を知ります</li> <li>○食後の歯磨きを行います</li> <li>○定期的に歯科検診を受けます</li> <li>○子どもには仕上げ磨きを行います</li> <li>○食事の時は、よく噛んで食べます</li> </ul>
地域・教育機関の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ふれあいまつり等、地域のイベントを通し、歯磨きの大切さの普及・啓発を行います</li> <li>○学校において、歯科検診の実施や希望者へのフッ化物洗口、給食後の歯磨きタイム等を実施します</li> <li>○8020 運動等を通じて、高齢になっても歯と口の健康を保てるようにします</li> </ul>
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯と口の健康に関する正しい知識や健康を保つための方法の普及・啓発を行います</li> <li>○8020 運動等を通じて、高齢になっても歯と口の健康を保てるようにします</li> <li>○歯科検診や健康相談等を通じて、ブラッシングだけでなく、よく噛んで食べることの大切さについて啓発を行います</li> <li>○子どもやその親に対して、学校、幼稚園、保育所、認定こども園と連携し、歯磨きの大切さについて啓発を行います</li> </ul>



## 数値目標

項目		現状値 (平成 29(2017)年度)	目標値 (2023 年度)
朝食をほぼ毎日食べている人の割合	年少児	94.6%	97.0%
	小学生	86.2%	93.0%
	中学生	81.6%	91.0%
	成人	87.0%	94.0%
3食(朝食・昼食・夕食)をほぼ毎日食べている人の割合	小学生	84.3%	92.0%
	中学生	76.3%	88.0%
	成人	81.0%	91.0%
毎日野菜を食べている人の割合	年少児	69.4%	83.0%
	小学生	69.5%	83.0%
	中学生	60.1%	72.0%
	成人	62.9%	75.0%
食事の際、栄養のバランスに気をつけている人の割合		39.1%	47.0%
定期的に歯科検診を受けている※人の割合 ※過去1年間に歯科検診を受けた		54.0%	65.0%
仕上げ磨きをほぼ毎日している※人の割合(年少児) ※「毎日している」、「ほぼ毎日している」の合計		84.0%	92.0%
3歳児でむし歯のない子どもの割合		83.8%	90.0%
12歳児の1人平均むし歯数		0.60 本	0.50 本



## 2. 身体活動・運動

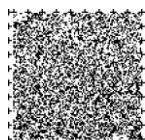
身体を動かしたり、適度に運動したりすることは、生活習慣病の発症予防や高齢期の身体機能の低下予防につながるとともに、ストレスの軽減によるこころの健康の保持や生活の質（QOL）の向上とも関連があり、健康的な生活を送る上では欠かせない要素です。

本市では、子どもから高齢者まで様々な年代の人が、日常生活の中でできるだけ身体活動を増やし、継続して取り組んでいくことを身体活動・運動分野における目標とします。

### 目標 1 日頃から意識的に身体を動かす

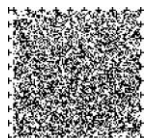
#### <目標達成に向けた取り組み>

	内容
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日常生活の中で、意識的に身体を動かします</li> <li>○今より10分多く身体を動かします</li> <li>○週2回以上、1回30分以上の運動を実践・継続します</li> <li>○家族や友人と誘い合っ、運動に関するイベント等に積極的に参加します</li> </ul>
地域・教育機関の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スポーツイベントの実施やニュースポーツの体験会等を通じて、運動のきっかけづくりや運動機会の提供に努めます</li> <li>○年齢や世代を問わず、参加できる取り組みを実施します</li> <li>○岩出げんき体操等、地域で積極的に運動に取り組めます</li> <li>○学校において、子どもの運動時間の確保に努めます</li> </ul>
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動の必要性について普及・啓発を行います</li> <li>○すき間時間で取り組めるようなストレッチや体操、ニュースポーツ等、個人の状態に合わせてできるような運動の情報や機会提供の充実を図ります</li> <li>○市が行っている各種運動教室や運動に関するイベントのPRを広報紙等を通じて行います</li> <li>○岩出げんき体操やシニアエクササイズの効果や実施方法等の普及・啓発を行うとともに、自主グループの立ち上げ及び継続を支援します</li> <li>○学校等と連携し、幼児や児童・生徒が運動できる機会の充実を図ります</li> <li>○ロコモティブシンドローム等、身体活動・運動に関する知識の普及・啓発を行います</li> </ul>



## 数値目標

項目		現状値 (平成 29(2017)年度)	目標値 (2023 年度)
日頃から日常生活の中で意識的に身体を動かしている※人の割合 ※「いつもしている」、「ときどきしている」の割合の合計	20～64 歳男性	53.5%	64.0%
	20～64 歳女性	48.5%	58.0%
	65 歳以上男性	81.0%	97.0%
	65 歳以上女性	76.6%	92.0%
運動習慣者※の割合 ※1回 30 分以上の運動を週2回以上、1年以上行っている人	20～64 歳男性	14.0%	24.0%
	20～64 歳女性	10.0%	20.0%
	65 歳以上男性	28.6%	39.0%
	65 歳以上女性	29.7%	40.0%
1日の歩数が 6,000 歩以上の人の割合	20～64 歳男性	25.4%	30.0%
	20～64 歳女性	23.5%	28.0%
	65 歳以上男性	22.8%	27.0%
	65 歳以上女性	16.4%	20.0%
岩出げんき体操自主グループ数		8団体	30 団体 (2020 年度)



### 3. 休養・こころの健康づくり

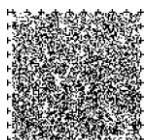
健康で豊かな生活のためには、身体のみならず、こころの健康を保ち、身体もこころも健康であることが重要です。こころの健康づくりのためには、十分な睡眠や休養をとることやこころの健康についての理解を深め、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

本市では、十分な質・量の睡眠・休養をとること、こころの健康についての理解を深めることを休養・こころの健康づくり分野における目標とします。

#### 目標1 十分な睡眠・休養をとる

##### <目標達成に向けた取り組み>

	内容
市民の取り組み	○適切な睡眠時間等の睡眠に関する知識を身につけます ○質・量ともに十分な睡眠・休養をとります
地域・教育機関の取り組み	○地域のイベント等を通じて、睡眠・休養とこころの健康の関連性についての啓発や、正しい生活リズムの普及・啓発を行います。 ○子どもが十分な睡眠・休養がとれるよう、指導を実施したり、クラブ活動の時間を配分したりします
行政の取り組み	○睡眠・休養とこころの健康の関連性についての啓発や睡眠の質の向上、適切な睡眠時間についての情報提供を行います ○モデルケースを示すなどして、正しい生活リズムの普及・啓発を行います ○睡眠障害の原因にもなる睡眠時無呼吸症候群等の疾病に関する知識の普及・啓発を行います



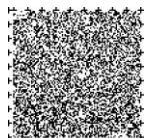
## 目標2 こころの健康についての理解を深める

### <目標達成に向けた取り組み>

	内容
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します</li> <li>○ストレス解消のために過度な飲酒や喫煙、過食、薬物乱用に走らないようにします</li> <li>○自分自身のこころの不調のサインに気づけるようになります</li> <li>○自分の趣味や生きがい、居場所をつくります</li> <li>○悩みがある時は周囲の人や相談窓口・相談機関に相談します</li> <li>○家族や周囲の人の悩みに気づき、相談や必要な支援につなげます</li> </ul>
地域・教育機関の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で気軽に声をかけ合うなど、日頃から周囲の人と交流し、悩みを話しやすい場をつくります</li> <li>○周囲に悩みを抱えている人がいたら、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげます</li> <li>○学校において、カウンセリングや相談活動、関係機関と連携した取り組みを行います</li> </ul>
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストレスやこころの健康、うつ病等に関する正しい知識の啓発を行います</li> <li>○周囲の人とのつながりや仲間づくり、居場所づくり等、地域での交流機会を設けます</li> <li>○相談窓口・相談機関の周知を行い、悩みごとをすぐに相談できるよう支援します</li> <li>○岩出市自殺対策計画に基づき、関係機関と連携し、自殺対策を推進します</li> </ul>

### 数値目標

項目		現状値 (平成29(2017)年度)	目標値 (2023年度)
平日に睡眠で休養が十分にとれていない※人の割合 ※「あまりとれていない」、「全くとれていない」の合計	20～64歳	23.3%	19.0%
	65歳以上	7.5%	6.0%
不満、悩み、苦勞、ストレス等がある※人の割合 ※「大いにあった」、「多少あった」の合計	20～64歳	77.9%	62.0%
	65歳以上	49.8%	40.0%
ストレスをうまく解消できている※人の割合 ※「解消できている」、「解消できていることが多い」の合計	20～64歳	40.1%	48.0%
	65歳以上	47.0%	56.0%
自分の悩みやストレスの相談先がある人の割合	20～64歳	76.0%	91.0%
	65歳以上	52.7%	63.0%



## 4. 親子の健康

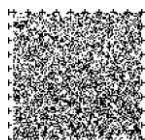
子どもの健やかな成長には、母子に対する切れ目ない支援や子どもに対する健康教育、子どもの健やかな成長を見守る地域・環境づくりへの取り組み等の子どもと親の両方に対する取り組みが重要となります。

本市では、子どもの健やかな育ちのため、保護者が安心して子育てができるよう、地域全体で子育てを支えることや親と子の健康的な生活の実践を親子の健康分野における目標とします。

### 目標1 安心して妊娠・出産、子育てができるよう、地域みんなで子育てを支える

#### <目標達成に向けた取り組み>

	内容
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠・出産、子育ての悩みや不安は家族や周囲に相談します</li> <li>○子育てを一人で抱え込まないようにします</li> <li>○子育てに関する関係機関や地域団体の活動に積極的に参加し、地域や仲間とのつながりを持ちます</li> </ul>
地域・教育機関の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の母子保健推進員により、安心して子育てができるような支援を実施するとともに、子育ての悩みごとは必要な場合に相談機関や保健師につなげます</li> <li>○子育て世代同士の交流の場だけでなく、世代を超えた交流の場を設けます</li> </ul>
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠期から子育て期の悩みや不安に対する相談・支援体制を強化します</li> <li>○助産師や保健師による乳幼児訪問指導を継続して実施します</li> <li>○子育て教室や親子教室等を継続して実施し、育児不安の解消や子育ての仲間づくり等を支援します</li> <li>○地域子育て支援センター等の関係機関と連携し、子育て支援に関する情報を提供します</li> <li>○育児不安を抱えているなど支援・介入が必要な家庭を早急に把握し、支援を行えるよう体制を整備します</li> <li>○保健所や学校等の関係機関と連携し、児童虐待の防止に努めます</li> </ul>





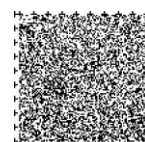
## 目標 2 親子の健康づくりを意識し、健康的な生活を実践する

### <目標達成に向けた取り組み>

	内容
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はしません</li> <li>○妊婦健診・乳幼児健診を受診します</li> <li>○家庭の生活習慣を見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」等、家族で健康的な生活を実践します</li> <li>○親子で一緒に身体を動かしたり、各種教室に参加したりするなど、子どもとたくさん遊び、親子でふれ合います</li> <li>○ノーメディアデーを設けるなど、親子でメディアと上手に付き合います</li> <li>○子どもにいのちの大切さを伝えます</li> <li>○子どもに未成年の飲酒・喫煙や薬物が健康に与えるリスクについて教えます</li> </ul>
地域・教育機関の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○親子で参加できるイベントや教室を実施します</li> <li>○メディアの与える影響について普及・啓発を行い、親子でのアウトメディア※の取り組みを推進します</li> <li>○子どもに対して、飲酒・喫煙や薬物が健康に与えるリスクについて啓発を行います</li> </ul>
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○母子健康手帳交付時等に妊娠中の飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響について啓発を行います</li> <li>○関係機関と連携し、健康的な生活を送ることの重要性について普及・啓発を行います</li> <li>○乳幼児健診の受診勧奨や子育て支援事業等を通じて、親子の健康チェックや健康的な生活に関する知識の普及・啓発を行います</li> <li>○メディア利用の注意点等の情報提供や学校等と連携したアウトメディア※の取り組みの推進を図ります</li> <li>○学校等と連携し、いのちの大切さについて啓発を行います</li> <li>○学校等と連携し、飲酒・喫煙や薬物が健康に与えるリスクについて啓発を行います</li> </ul>

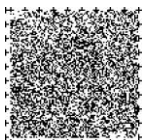
#### ※アウトメディア

メディア（テレビ、DVD、ゲーム、パソコン、スマートフォン、携帯電話等）に触れる時間を減らし、その時間を他の活動（家族との交流や外遊び等）に使うようにする取り組みです。メディアを禁止するのではなく、使う時間を自分でコントロールできるようにして、メディアとの上手な付き合い方を学ぶことを目的としています。



## 数値目標

項目		現状値 (平成 29(2017)年度)	目標値 (2023 年度)
育児に悩むことがある*人の割合 ※「悩むことが多い」、「悩むことがときどきある」の合計		73.2%	59.0%
この地域で、今後も子育てをしていきたいと思う親の割合		93.5%	97.0%
乳幼児健康診査の受診率	4か月健康診査	97.3%	99.0%
	7か月健康診査	97.2%	99.0%
	10か月健康相談	96.0%	98.0%
	1歳8か月健康診査	95.3%	98.0%
	2歳6か月健康相談	98.8%	99.0%
	3歳6か月健康診査	94.1%	97.0%
妊娠中の飲酒率※「よくあった」、「たまにあった」の合計		7.0%	3.5%
妊娠中の喫煙率※「よくあった」、「たまにあった」の合計		9.3%	4.7%
未成年飲酒率		29.3%	14.7%
未成年喫煙率		1.3%	0.7%



## 5. 健康管理

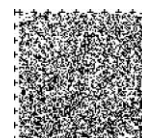
生涯を通じて、生き生きと健康に過ごすためには、一人ひとりが自身の健康に関心をもち、検診・健診受診を通して、自らの健康状態を把握し、健康管理をしていくことや正しい生活習慣を身につけ実践していくことが重要です。

本市では、生活習慣病に対する知識の習得と正しい生活習慣の実践によるがん・生活習慣病予防、検診・健診受診による健康管理を健康管理分野における目標とします。

### 目標 1 がんや生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、実践する

#### <目標達成に向けた取り組み>

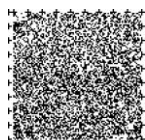
	内容
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がんや生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、自身の生活習慣を見直し、改善します</li> <li>○禁煙します</li> <li>○受動喫煙が健康に与える影響を知り、受動喫煙を減らします</li> <li>○適量飲酒をし、休肝日を設けます</li> </ul>
地域・教育機関の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○禁煙の推進や受動喫煙の防止に努めます</li> <li>○学校においては、定期健康診断結果を用いて具体例とともに保健学習を行い、正しい知識の普及・啓発を行います</li> </ul>
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がんや生活習慣病予防等に関する情報提供を広報等や検診・健診受診時に行います</li> <li>○喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について、広報等で普及・啓発を行います</li> <li>○受動喫煙防止のため、分煙・防煙等の必要性について啓発を行うとともに、分煙・防煙等を推進します</li> <li>○禁煙を考えている人に向け、相談窓口や禁煙外来の啓発に努めます</li> <li>○過度の飲酒が身体に及ぼす影響や適量飲酒等について、広報等で普及・啓発を行います</li> <li>○学校等と連携し、子どもに対してがんに関する知識の普及・啓発に努めます</li> <li>○ふれあいまつり等のイベントや講演会を通じて、市民の健康づくりに関する意識の向上を図ります</li> </ul>



## 目標 2 定期的に検診・健診を受けて、自身の健康を管理する

### <目標達成に向けた取り組み>

	内容
市民の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日頃から体重や血圧を測ります</li> <li>○かかりつけ医をもちます</li> <li>○1年に1回は検診・健診を受診します</li> <li>○受診後に精密検査が必要と判定されたら検査を受けます</li> </ul>
地域・教育機関の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域等で声をかけ合い、検診・健診の受診勧奨を行います</li> <li>○学校においては、定期健康診断結果を配付して治療を促すなど、健康の保持増進に努めます</li> </ul>
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日頃から体重・血圧の測定やかかりつけ医をもつ必要性について普及・啓発を行います</li> <li>○がん検診・特定健康診査等の受診勧奨を推進します</li> <li>○定期的に検診・健診を受診することの重要性について普及・啓発を行います</li> <li>○受診会場・日程等、検診・健診を受診しやすい環境づくりに取り組みます</li> <li>○がん対策推進企業協定の締結等、職域と連携したがん検診の受診勧奨を行います</li> </ul>



## 数値目標

項目		現状値 (平成 29(2017)年度)	目標値 (2023 年度)
日頃健康に気をつけている※人の割合 ※「気をつけている」、「まあ気をつけている」の合計		77.4%	93.0%
がん検診受診率	胃がん	27.4%	50.0%
	肺がん	35.9%	
	大腸がん	34.0%	
	乳がん	28.8%	
	子宮頸がん	26.8%	
特定健康診査受診率		33.5%	36.0%
脂質異常症※の人の割合 ※特定健診におけるLDLコレステロール有所見者	男性	48.8%	39.0%
	女性	59.4%	48.0%
血糖コントロールができていない※人の割合 ※特定健診におけるHbA1c有所見者	男性	55.5%	44.0%
	女性	51.6%	41.0%
成人の喫煙率	男性	21.3%	16.7%
	女性	9.1%	6.1%
「節度ある適度な飲酒」の量を知っている人の割合		36.8%	50.0%

