

第4章 分野別行動計画

ア. 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、人々が健やかでこころ豊かに生きていく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などの予防にもつながります。

しかし、近年社会環境が変化し、ライフスタイルや価値観の多様化によって、私たちの生活環境が大きく変化し続けており、食の大切さに対する意識が希薄となり、様々な課題がみられるようになりました。

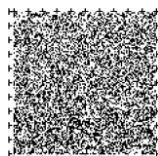
本市においては、市民が食生活を通じて健康でこころ豊かな人間性を育むことができるよう、本計画に「岩出市食育推進計画」を含めて、望ましい食行動の実践と歯と口の健康の保持を栄養・食生活分野における目標とします。

【目標1】 1日3食バランスよく食べる

目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

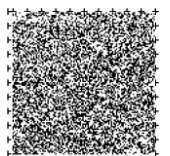
【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期 (0歳から5歳)	学童・思春期 (6歳から19歳)	青年期 (20歳から39歳)	壮年期 (40歳から64歳)	高齢期 (65歳以上)
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	●	●	●	●	●
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	●	●	●	●	●
「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します	●	●	●	●	●
野菜を毎日食べます	●	●	●	●	●
塩分のとり過ぎに気をつけます	●	●	●	●	●
自分の適正体重を知り、維持します	●	●	●	●	●
糖分を含む甘いお菓子は控えめにします	●	●	●	●	●
地産地消の旬の食品を選びます		●	●	●	●
食べ残しによる食品ロスを減らします	●	●	●	●	●
できるだけ誰かと一緒に食べるようにします	●	●	●	●	●
岩出市の郷土料理を家庭で食べるようにします	●	●	●	●	●



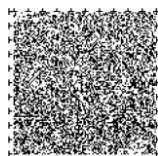
【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
生活習慣病予防などの講話・調理実習を行います	食生活改善推進協議会		●	●	●	●
食育について、親子を対象にした講話・調理実習を行います	食生活改善推進協議会	●	●	●		
フレイル予防食の料理教室を開催します	食生活改善推進協議会					●
ふれあいまつりなど、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	食生活改善推進協議会	●	●			
ライフステージに合った食生活を実践する為の呼びかけを行います 思春期：バランスの良い食生活、スポーツ栄養の話 青年期・壮年期：メタボ予防を意識した食生活 高齢期：フレイル予防を意識した食生活	和歌山県栄養士会		●	●	●	●
郷土料理の調理実習やみそづくり伝承塾など、郷土の伝統料理に親しむ活動を実施します	岩出市生活研究グループ協議会		●	●	●	●



【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

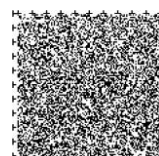
活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
保健師、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士などを講師に迎え、生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活、薬との付き合い方などについて学習できる体験型の教室を年3回シリーズで実施します	生活習慣病予防教室	保険介護課(国保関係)			●	●	●
広報紙やホームページなどを通じて朝食を毎日食べることや野菜を毎日食べることなどの大切さや必要性を発信します	—	保険介護課(健康推進係)	●	●	●	●	●
健診を通じて、適正体重に関する情報提供を行います	—	保険介護課(健康推進係)			●	●	●
・食育の促進を行います 菜園活動(ねごろ大唐・ミニトマトなど)クッキング(収穫野菜を使って)、食育遊び(食育カルタ・食べ物絵合わせ・エプロンシアター・箸遊びなど)、魚の解体ショー、行事食の提供 ・食を通じた地域交流(食育紙芝居・いもほり・いちご狩り体験) ・栄養士・調理師による献立会・研修会参加 ・保育所において、栄養士や調理師と連携し、食に関する知識の普及・啓発を行います。	保育所における食育の推進「生きた体験学習」	子ども家庭課(子育て支援係)	●				
子どもが正しい食生活を実践できるよう、乳幼児健診など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	—	こども家庭センター(母子保健係)	●		●	●	
乳児の離乳食の進め方、食生活に関する知識の普及を行います	離乳食教室	こども家庭センター(母子保健係)	●		●		
関係団体と連携し食育を推進します	—	産業振興課	●	●	●	●	●
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	—	教育総務課		●			



活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
・朝食アンケートを実施します ・朝食の役割について、給食センターの栄養士が指導します	—	教育総務課		●			
給食委員会が中心となり残食を減らす取組をします	—	教育総務課		●			
・各校の給食時間に巡回します ・全校放送、児童・生徒への食に関する指導、教職員と喫食状況の情報共有など・ロイロノート※による給食の情報発信(毎日)します	給食時間における指導	教育総務課		●			
学校給食及び食育・地場産物の活用などについての講話を行います	給食試食会	教育総務課			●	●	●
各学年に応じた食育の推進及び学級担任などが指導できる資料などの提供を行います	食育授業	教育総務課		●			

※ ロイロノート

授業中にインターネットを通して生徒同士が情報共有をしながら学習を行うためのシステムです。一人ひとりの生徒がパソコンやタブレットを持ち、そこに示された課題に個人やグループで取り組み、その結果を提出します。



【目標2】 歯と口の健康を保つ

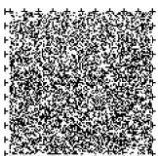
目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
歯と口の健康を保つことの重要性を知ります	●	●	●	●	●
食後に歯磨きを行います	●	●	●	●	●
定期的に歯科検診・健診を受けます	●	●	●	●	●
子どもには仕上げ磨きを行います	●				
よく噛んで、食べます	●	●	●	●	●
正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯を防ぎます	●	●	●	●	●
オーラルフレイル予防のため、口の体操をします					●

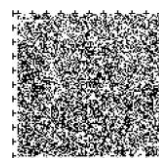
【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
岩出げんき体操自主グループ活動において、口の体操に取り組みフレイル予防に努めます	介護予防の自主活動グループ					●
ふれあいまつりなど、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	那賀歯科医師会		●	●	●	●



【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
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	—	保険介護課 (健康推進係) (後期高齢者医療担当)			●	●	●
・県内の歯科診療所にて、歯周疾患検診を実施します ・対象者:今年度中に40、50、60、70歳になる方	歯周疾患検診	保険介護課 (健康推進係)				●	●
オーラルフレイル予防などを通じて、高齢になっても歯と口の健康を保てるように普及・啓発を行います	—	保険介護課 (地域包括支援センター) (後期高齢者医療担当)					●
和歌山県後期高齢者広域連合が実施する歯科健康診査の受診率向上に努めます	歯科健康診査	保険介護課 (後期高齢者医療担当)					●
・介護予防の取組を通じた住民主体の集いの場づくりを支援します ・歯科衛生士によるオーラルフレイル予防の講話、健口体操の指導、理学療法士による運動指導、管理栄養士による栄養指導を実施します	岩出げんき体操応援講座 (屋内版)	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
1歳8か月児健康診査と3歳6か月児健康診査時に歯科健診を行います	幼児歯科健診	こども家庭センター (母子保健係)	●				
歯の健康について(歯磨きの正しい方法、おやつを食べ方、歯並びについて)保護者に指導します	ブラッシング指導 (2歳6か月児健康相談)	こども家庭センター (母子保健係)	●		●		
学校において、給食後の歯磨きタイムなどを実施します	—	教育総務課		●			



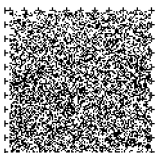
数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035 年度 目標値	目標値の設定根拠
朝食をほぼ毎日食べている人の割合	年少児	91.4%	96.0%	現状値と100% の中間値
	小学生	84.2%	92.0%	
	中学生	71.6%	86.0%	
	成人	82.3%	91.0%	
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	77.9%	89.0%	現状値と100% の中間値
	中学生	68.8%	84.0%	
	成人	74.9%	87.0%	
毎日野菜を食べている人の割合	年少児	68.9%	83.0%	2023 年度の目標 値と同様
	小学生	69.5%	83.0%	
	中学生	64.5%	72.0%	
	成人	61.6%	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		35.4%	50.0%	食育推進基本計画 (第4次)より
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		57.5%	65.0%	2023 年度の目標 値と同様
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		92.7%	96.0%	現状値と100% の中間値
3歳児でむし歯のない子どもの割合		92.3%	96.0%	現状値と100% の中間値

※より低い数値を目指します

項目	現状値	2035 年度 目標値	目標値の設定根拠
12歳児の1人平均むし歯数	1.0本	0.7本	学校保健統計調査より



イ. 身体活動・運動

定期的な運動や身体活動は、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。

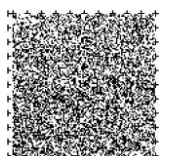
本市では、子どもから高齢者まで様々な年代の人が、心身の健康や生活の質を向上させることができるよう、運動の必要性や運動習慣の継続で得られる効果、楽しさなどの啓発に努めるとともに、日常生活の中でできるだけ身体活動を増やし、継続して取り組んでいくことを身体活動・運動分野における目標とします。

【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、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期 (0歳から5歳)	学童・思春期 (6歳から19歳)	青年期 (20歳から39歳)	壮年期 (40歳から64歳)	高齢期 (65歳以上)
日常生活の中で、意識的に身体を動かします	●	●	●	●	●
今より 10 分多く身体を動かします			●	●	●
週2回以上、1回 30 分以上の運動を実践・継続します			●	●	●
家族や友人と誘い合って、運動に関するイベントなどに積極的に参加します	●	●	●	●	●
地域行事やボランティア活動に積極的に参加します	●	●	●	●	●



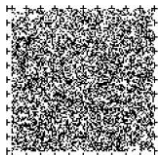
【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
「いわで交流マップ」などを活用し、高齢者に地域の活動への参加を推進します	いわで支えあい協議体					●
岩出げんき体操やシニアエクササイズなど、地域で積極的に介護予防の運動に取り組めます	介護予防の自主活動グループ					●
健康ウォーキングを年3回実施します	岩出市老人クラブ連合会					●

いわで交流マップ

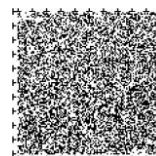


岩出げんき体操

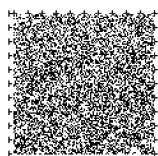


【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

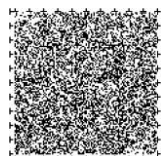
活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
保健師、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士などを講師に迎え、生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活、薬との付き合い方などについて学習できる体験型の教室を年3回シリーズで実施します	生活習慣病予防教室	保険介護課(国保関係)			●	●	●
市民自らが健康づくりに興味を持つことにより、生活習慣病予防・介護予防のための健康づくりに対する意識を広く普及することを目的に、市民自らが行う健康づくりの取組にポイントを付与する「健康ポイント事業」を実施します	健康ポイント事業	保険介護課(国保関係)			●	●	●
シニアエクササイズ教室を卒業した方が地域で自主的に運動を継続していけるよう、体力測定や運動指導などの支援を行います	シニアエクササイズ自主グループフォローアップ事業	保険介護課(高齢者福祉担当)					●
運動の必要性について普及・啓発を行います	—	保険介護課(健康推進係)(地域包括支援センター)生涯学習課	●	●	●	●	●
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を広報紙などを通じて行います	—	保険介護課(健康推進係)(地域包括支援センター)生涯学習課	●	●	●	●	●
・高齢者の体力低下やフレイルを予防するため、体成分分析装置を用い、体の部位別筋肉量などを測定し、自らの体の状態を知ってもらいます ・筋力のバランスに応じた体操の指導を行い、運動の必要性を感じてもらいます	フレイル予防測定会	保険介護課(後期高齢者医療担当)					●
フレイル予防や、身体活動・運動に関する知識の普及・啓発を行います	—	保険介護課(後期高齢者医療担当)(地域包括支援センター)			●	●	●
介護予防に関する講演会を実施します	介護予防講演会	保険介護課(地域包括支援センター)					●



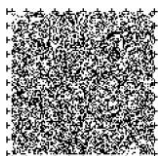
活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
・運動機能向上を目的に家庭でできる筋力トレーニングの実践方法や踏み台ステップ運動などを指導します ・教室終了後は自主グループ立ち上げや既存のグループへの参加を促します	シニアエクササイズ教室（運動機能向上教室）	保険介護課（地域包括支援センター）					●
・介護予防の取組を通した住民主体の集いの場づくりを支援します ・＜屋内版＞理学療法士による運動指導と歯科衛生士による口腔衛生指導、管理栄養士による栄養指導を4回実施します ・＜屋外版＞包括支援センター職員による運動指導（おおぞら運動、シニア、さくっと運動）を1グループにつき1回実施します	岩出げんき体操 応援講座（屋内・屋外版）	保険介護課（地域包括支援センター）					●
岩出げんき体操自主グループに年1回体力測定と運動指導などの自主活動支援を行います	岩出げんき体操 自主フォローアップ事業	保険介護課（地域包括支援センター）					●
参加者自身の筋力アップと通いの場づくりのリーダーを養成します	岩出げんき体操 サポーター養成研修	保険介護課（地域包括支援センター）					●
・日々の遊びの中に運動を取り入れます ・遊具の点検と配置を実施します ・運動時間と場所を確保します	保育所における運動環境の整備 「体力づくりと安全管理」	子ども家庭課（子育て支援係）	●				



活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
学校において、子どもの運動時間の確保に努めます	—	教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●			
学校などと連携し、児童・生徒が運動できる機会の充実を図ります	—	教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●			
陸上競技活動を通じて児童の心身の健全育成を図ります	いわでアスリートクラブ事業	教育総務課		●			
すき間時間で取り組めるようなストレッチや体操の情報や機会提供の充実を図ります	—	生涯学習課	●	●	●	●	●
スポーツ推進委員によるスポーツイベントの実施やニュースポーツの体験会などを通じて、運動のきっかけづくりや運動機会の提供に努めます	—	生涯学習課	●	●	●	●	●
市民に安全かつ快適に施設を利用してもらい、気軽にスポーツ・レクリエーション活動を楽しむとともに、健康づくりや交流を深めるための場を提供します	スポーツ施設運営事業 （フリー開放等）	生涯学習課	●	●	●	●	●
スポーツ少年団の普及と育成及び活動の活発化を図り、青少年の心身の健全な育成に努めます	スポーツ少年団等助成事業	生涯学習課		●	●	●	
スポーツを通じて心身の健康づくり、人と人のコミュニティづくりの構築を図ります	体育協会等助成事業	生涯学習課		●	●	●	●
市民及び参加者に、健康・体力づくりをするための生涯スポーツの普及と振興を推進するとともに、マラソン大会を開催することにより、岩出市を広く内外にアピールします	マラソン大会事業	生涯学習課		●	●	●	●
スポーツの楽しさを伝えるとともに、健康など体力の増進を図ります（親子体操教室、エアロビクス教室、ヨガ教室、ヘルスアップ教室、ウォーキング教室）	スポーツ教室事業	生涯学習課	●		●	●	●



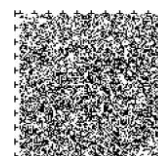
活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
幼児から高齢者までの全ての市民が一堂に会し、スポーツ・レクリエーション活動に親しみ、市民相互の親睦とスポーツを通しての健康・体力づくりを行う動機づけを図るとともに、市民の交流を深めることを目的として開催します	市民運動会事業	生涯学習課	●	●	●	●	●



数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035 年度 目標値	目標値の設定根拠
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	18～64歳男性	47.2%	63.0%	厚生労働省 保健福祉健康動向調査より
	18～64歳女性	50.0%	63.0%	
	65歳以上男性	75.5%	80.0%	厚生労働省 保健福祉健康動向調査から10パーセント増加
	65歳以上女性	63.6%	70.0%	厚生労働省 保健福祉健康動向調査より
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	18～64歳男性	14.1%	30.0%	厚生労働省 健康日本21(第三次)より
	18～64歳女性	14.8%	30.0%	
	65歳以上男性	44.1%	50.0%	
	65歳以上女性	30.6%	50.0%	
1日の歩数が6,000歩以上の人の割合	18～64歳男性	38.7%	49.0%	現状値から10パーセント増加
	18～64歳女性	35.8%	46.0%	
	65歳以上男性	24.5%	35.0%	
	65歳以上女性	20.7%	31.0%	
岩出げんき体操自主グループ数		30団体	35団体	保険介護課による設定値
シニアエクササイズ自主グループ数		19団体	20団体	保険介護課による設定値



ウ. 休養・こころの健康づくり

健康で豊かな生活のためには、身体健康だけでなく、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。近年、ストレスが原因で起きる病気が社会問題になっています。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、市民一人ひとりがストレスと上手につきあい、こころの健康を保つことができるよう、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

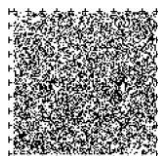
目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
質・量ともに十分な睡眠・休養をとります	●	●	●	●	●
寝る前は、スマートフォンなどの電子機器に触る時間を減らします	●	●	●	●	●

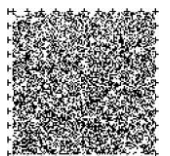
【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
地域のイベントなどを通じて、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	保険介護課 (健康推進係)	●	●	●	●	●



【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
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	—	保険介護課 (健康推進係)	●	●	●	●	●
睡眠障害の原因にもなる睡眠時無呼吸症候群などの疾病に関する知識の普及・啓発を行います	—	保険介護課 (健康推進係)			●	●	●
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	—	教育総務課 岩出市内小中 学校養護教諭		●			



【目標2】 こころの健康についての理解を深める

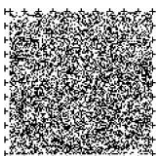
目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します		●	●	●	●
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			●	●	●
自分自身のこころの不調のサインに気づき、家族や周囲の人に伝えるようにします		●	●	●	●
自分の趣味や生きがい、居場所をつくります		●	●	●	●
悩みがある時は家族や周囲の人や相談窓口・相談機関に相談します		●	●	●	●
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		●	●	●	●

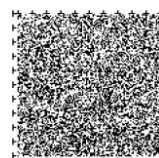
【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
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	—		●	●	●	●
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	—		●	●	●	●
高齢者の孤立化、閉じこもりなどを防止するため、住民主体の交流の場づくりに取り組みます	—			●	●	●



【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
ストレスやこころの健康、うつ病などに関する正しい知識の啓発を行います	—	社会福祉課		●	●	●	●
生活困窮者、ひきこもり相談や自殺防止対策として、様々な相談窓口を一覧にした冊子を作成し、市役所や公共機関窓口に設置します	「生きる支援相談窓口一覧」配布	社会福祉課		●	●	●	●
夏休みなど長期休暇明けに児童生徒の心が不安定になることが懸念されることから、自殺対策の一環として、小・中学校の児童生徒及びその保護者に対し夏休み前に各種相談窓口を掲載した啓発チラシを配布します	小中学生向け啓発チラシ「みんなの電話相談」配布	社会福祉課		●	●	●	
悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ支援することが重要であるため、毎年対象を変えながら開催します	ゲートキーパー養成研修開催	社会福祉課		●	●	●	●
自殺対策計画の策定、自殺についての実態の把握に関すること、その他自殺対策の推進に関することを協議、情報交換など、連絡調整します	自殺対策連絡協議会運営	社会福祉課	●	●	●	●	●
周囲の人とのつながりや仲間づくり、居場所づくりなど、地域での交流機会を設けます	—	社会福祉課 保険介護課 (健康推進係)		●	●	●	●
高齢者の孤立化、閉じこもりなどを防止するため、気軽に集うことができる場を提供します	高齢者交流事業	保険介護課 (高齢者福祉担当)					●
こころの健康や人権に関する相談をはじめ、様々な立場にある人の相談窓口・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	—	社会福祉課 保険介護課 (健康推進係) 教育総務課		●	●	●	●
児童生徒へのカウンセリング、カウンセリングなどに関する教職員及び保護者に対する助言・援助を行います	スクールカウンセラー事業	教育総務課		●	●	●	
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組を行います	—	教育総務課		●			
健康で生きがいのある有意義な人生を送るため、積極的に学びたいと願っている方が、一堂に会して、心の交流を深めながら楽しい学習活動と社会参加を進めます	ふれあい学級	生涯学習課				●	●



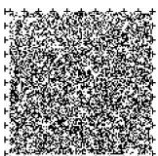
数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
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	18～64歳	48.7%	58.0%	現状値から2割増加
	65歳以上	55.1%	66.0%	
自分の悩みやストレスの相談先がある人の割合	18～64歳	74.6%	90.0%	厚生労働省 メンタルヘルス対策 より
	65歳以上	54.8%	90.0%	

※より低い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
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	18～64歳	32.9%	15.0%	第三次和歌山県健康 増進計画より
	65歳以上	19.5%	15.0%	
不満、悩み、苦労、ストレスなどがある※ 人の割合 ※「大いにあった」、「多少あった」の合計	18～64歳	72.1%	62.0%	2023年度の目標値 と同様
	65歳以上	51.3%	40.0%	



工. 親子の健康

子どもの健やかな成長には、親子に対する切れ目ない支援と、子どもの健やかな成長を見守る地域・環境づくりへの子どもと親の両方に対する取組が重要となります。

本市では、子どもの健やかな育ちのため、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

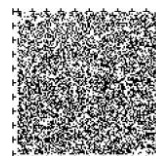
目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
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	●	●	●	●	
子育てを一人で抱え込まないようにします	●	●	●	●	
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もちます	●	●	●	●	

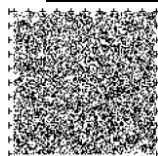
【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
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	子ども家庭課(子育て支援係)	●	●	●	●	●
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、子育ての悩みなどは必要な場合に相談機関や保健師につなげます	母子保健推進員会	●	●	●	●	



【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
地域子育て支援センターなど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	—	子ども家庭課 (子育て支援係)	●	●	●	●	
児童相談所や学校などの関係機関と連携し、児童虐待の防止に努めます	—	こども家庭 センター (家庭支援係)	●	●	●	●	
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	—	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	
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	—	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	
子育て教室や親子教室などを継続して実施し、育児不安の解消や子育ての仲間づくりなどを支援します	—	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	
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	—	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	
＜健康相談＞ 週 1 回、乳幼児の発達・発育、育児についての相談を実施します ＜子育て教室、親子教室＞ 月 2 回、同じ月齢の子どもを持つ保護者の交流や子どもとの関わり方、遊び方を学び発達を促す目的で実施します	フォロー事業 (健康相談、 子育て教室、 親子教室)	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	
マタニティブルーや産後うつについての知識の普及・啓発を行います	パパママ教室 A	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	
妊婦からの相談を受けたり、ママ同士の交流をもつサポートを行います	こころていえ (産前産後サ ポート事業)	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	
ハイリスク妊婦や要支援妊婦、産婦健診にてエジンバラ産後うつ病質問票※が高い点数であった産婦について、病院と連携し、早期に赤ちゃん訪問を実施します	産婦健診 新生児全戸訪 問	こども家庭 センター (母子保健係)	●	●	●	●	



活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
妊婦や子育て世代の市民を対象に医療機関の情報や支援情報などを提供するアプリ(多言語翻訳も可能)を普及、啓発します	岩出市子育てアプリ「ぎゅっとふる」	こども家庭センター（母子保健係）	●	●	●	●	
- 子どもとの関わり方や子育ての悩みや不安を抱えている保護者に対し、子どもとの関わり方などを学ぶためのペアレントトレーニングを実施します - 保護者同士が悩みや不安を相談・共有し、情報の交換ができる場を設けることにより、健全な親子関係の形成を図ります	前向き子育てプログラム事業「CSP」	こども家庭センター（家庭支援係）	●	●	●	●	

※ エジンバラ産後うつ病質問票

産後うつ病に対するスクリーニング検査として開発された自己記入式の評価票です。

9点以上で産後うつ病の可能性が高いとされています。

■岩出市子育てアプリ りゅっとふる

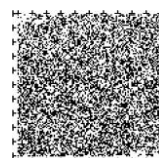
App_store



Google Play



PC・スマートフォン



【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

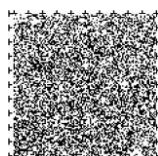
目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はしません	●		●	●	
妊婦健診・乳幼児健診を受診します	●	●	●	●	
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、親子でふれあいます	●	●	●	●	
アウトメディア※に取り組めます	●	●	●	●	
子どもにいのちの大切さを伝えます	●	●	●	●	●
子どもに20歳未満の飲酒・喫煙や薬物が健康に与える影響について教えます	●	●	●	●	
だっこやスキンシップなどの親子のふれあいを大切にします	●	●	●	●	

※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、携帯電話など)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など)に使うようにする取組です。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。

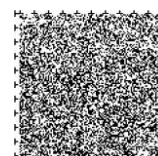


【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
親子で参加できるイベントを実施します	母子保健推進委員会	●	●	●	●	
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※の取組を推進します	教育総務課	●	●	●	●	
学校において薬物乱用防止教室を開催します	那賀医師会 那賀薬剤師会		●			

【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
学校などと連携し、いのちの大切さについて啓発を行います	—	社会福祉課 こども家庭センター (母子保健係)		●			
母子健康手帳交付時などに妊娠中の飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響について啓発を行います	—	こども家庭センター (母子保健係)	●		●	●	
乳幼児健診の受診勧奨や子育て支援事業などを通じて、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	—	こども家庭センター (母子保健係)	●		●	●	
学校などと連携し、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	—	こども家庭センター (母子保健係) 教育総務課 生涯学習課		●			
メディア利用の注意点などの情報提供や学校などと連携したアウトメディア※の取組の推進を図ります	—	教育総務課	●	●	●	●	



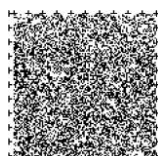
数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
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		92.3%	95.0%	厚生労働省 健やか親子21(第2次) より
乳幼児健康診査等の受診率	4か月児健康診査	99.0%	99.5%	現状値と100%の中間値
	7か月児健康診査	99.5%	99.8%	
	10か月児健康相談	98.5%	99.3%	
	1歳8か月児健康診査	98.6%	99.3%	
	2歳6か月児健康相談	97.1%	98.6%	
	3歳6か月児健康診査	97.7%	98.9%	

※より低い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
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		75.9%	59.0%	2023年度の目標値と 同様
妊娠中の飲酒率 ※「よくあった」、「たまにあった」の合計		1.1%	0.6%	現状値と0%の中間値
妊娠中の喫煙率 ※「よくあった」、「たまにあった」の合計		6.7%	3.4%	
20歳未満の飲酒の経験がある		16.8%	8.4%	
20歳未満の喫煙の経験がある		2.0%	1.0%	



オ. 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・健診の受診を通して、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、がんや生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、実践すること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

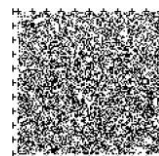
目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

【市民の取組】

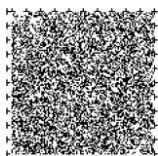
取 組 内 容	乳幼児期 (0歳から5歳)	学童・思春期 (6歳から19歳)	青年期 (20歳から39歳)	壮年期 (40歳から64歳)	高齢期 (65歳以上)
がんや生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、運動や食生活など自身の生活習慣を見直し、改善します		●	●	●	●
喫煙をしない		●	●	●	●
受動喫煙が健康に与える影響を知り、受動喫煙を減らします		●	●	●	●
適量飲酒をし、休肝日を設けます			●	●	●
自治会やボランティア活動など地域のイベントに参加します	●	●	●	●	●
かかりつけ薬局をもち、薬のことを相談できるようにします	●	●	●	●	●

【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期 (0歳から5歳)	学童・思春期 (6歳から19歳)	青年期 (20歳から39歳)	壮年期 (40歳から64歳)	高齢期 (65歳以上)
ふれあいまつりなど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	保険介護課 (健康推進係)	●	●	●	●	●
学校で喫煙防止教室を開催します	那賀医師会 那賀薬剤師会		●			

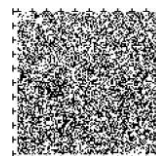


活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
学校でアルコール、薬物防止教室を開催します	那賀医師会 那賀薬剤師会		●			
がんや生活習慣病に関する市民公開講座を開催します	那賀医師会			●	●	●
「薬の正しい使い方」の出前講座を行います	那賀薬剤師会	●	●	●	●	●

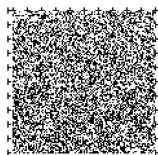


【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
保健師、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士などを講師に迎え、生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活、薬との付き合い方などについて学習できる体験型の教室を年3回シリーズで実施します	生活習慣病予防教室	保険介護課(国保関係)			●	●	●
シニアエクササイズ教室を卒業した方が地域で自主的に運動を継続していけるよう、体力測定や運動指導などの支援を行います	シニアエクササイズ自主グループフォローアップ事業	保険介護課(高齢者福祉担当)					●
・高齢者の体力低下やフレイルを予防するため、体成分分析装置を用い、体の部位別筋肉量などを測定し、自らの体の状態を知ってもらう ・筋力のバランスに応じた体操の指導を行い、運動の必要性を感じてもらいます	フレイル予防測定会	保険介護課(後期高齢者医療担当)					●
がんや生活習慣病予防などに関する情報提供を広報紙などで行います	—	保険介護課(健康推進係)		●	●	●	●
受動喫煙防止のため、分煙・防煙などの必要性について啓発を行うとともに、分煙・防煙などを推進します	—	保険介護課(健康推進係)			●	●	●
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	—	保険介護課(健康推進係)			●	●	●
過度の飲酒が身体に及ぼす影響や適量飲酒などについて、広報紙などで普及・啓発を行います	—	保険介護課(健康推進係)		●	●	●	●
喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について、広報紙などで普及・啓発を行い、禁煙の推進や受動喫煙の防止に努めます	—	保険介護課(健康推進係) 教育総務課 岩出市内小中学校養護教諭		●	●	●	●



活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
・介護予防の取組を通した住民主体の集いの場づくりを支援します ・<屋内版>理学療法士による運動指導と歯科衛生士による口腔衛生指導、管理栄養士による栄養指導を4回実施します ・<屋外版>包括支援センター職員による運動指導(おおぞら運動、シニア、さくっと運動)を1グループにつき1回実施します	岩上げんき体操 応援講座(屋内版・屋外版)	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
岩上げんき体操自主グループに年1回体力測定と運動指導などの自主活動支援を行います	岩上げんき体操 自主グループフ ォローアップ事 業	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
参加者自身の筋力アップと通いの場づくりのリーダーを養成します	岩上げんき体操 サポーター養成 研修	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
・運動機能向上を目的に家庭でできる筋力トレーニングの実践方法や踏み台ステップ運動などを指導します。 ・教室終了後は自主グループ立ち上げや既存のグループへの参加を促します	シニアエクササイズ教室(運動機能向上教室)	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
介護予防に関する講演会を実施します	介護予防講演会	保険介護課 (地域包括支援センター)					●
学校などと連携し、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	—	教育総務課 こども家庭 センター (母子保健係)		●			
学校で、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	—	教育総務課 岩出市内小中 学校養護教諭		●	●	●	
学校で喫煙防止教室を実施します	—	教育総務課 岩出市内小中 学校養護教諭		●			
学校で、薬物・アルコール予防教室を実施します	—	教育総務課 岩出市内小中 学校養護教諭		●			



【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

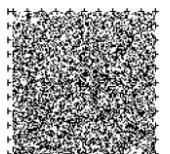
目標達成に向けた、【市民の取組】、【地域の取組】、【市が実施する取組(市内小中学校含む)】を次に記載します。

【市民の取組】

取 組 内 容	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
日頃から体重や血圧を測ります			●	●	●
かかりつけ医やかかりつけ薬局をもちます	●	●	●	●	●
1年に1回は検診・健診を受診します			●	●	●
保健指導が必要になった場合は必ず指導を受けます				●	●
年齢・性別に合わせて、各種がん検診を受けます			●	●	●
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			●	●	●

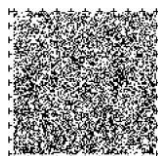
【地域の取組】

活 動 内 容	実 施 主 体	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
地域などで声をかけ合い、検診・健診の受診勧奨を行います	—		●	●	●	●
毎年10月に「薬と健康の週間」と位置づけ、無料の健康相談会を実施します	那賀薬剤師会	●	●	●	●	●
かかりつけ薬局で、来局者の相談を日常的に受け、検診・健診などの受診を促します	那賀薬剤師会	●	●	●	●	●

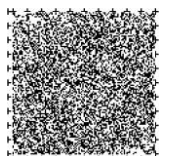


【市が実施する取組(市内小中学校含む)】

活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期(0歳から5歳)	学童・思春期(6歳から19歳)	青年期(20歳から39歳)	壮年期(40歳から64歳)	高齢期(65歳以上)
がん検診・特定健康診査などの受診勧奨を推進します	—	保険介護課 (国保関係) (健康推進係)			●	●	●
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	—	保険介護課 (国保関係) (健康推進係)			●	●	●
特定健康診査の会場・日程など、受診しやすい環境づくりに取り組みます	—	保険介護課 (国保関係)			●	●	●
・40歳から74歳までの岩出市国民健康保険加入者を対象とした、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)に着目した生活習慣病予防のための健康診査を行います ・健診結果により健康の保持に努める必要がある方に対し、生活習慣を改善するための保健指導を実施します	特定健診・特定保健指導事業	保険介護課 (国保関係)				●	●
岩出市国民健康保険加入者の健康の保持増進と生活習慣病の早期発見・早期治療に資することを目的として実施します	生活習慣病予防健診事業(日帰り人間ドック・脳ドック)	保険介護課 (国保関係)			●	●	●
集団健診で要精密検査・要医療となった方で、医療機関の受診がない方に対し、受療勧奨を実施し、疾病の重症化予防を図ることを目的として実施します	特定健診未受療者勧奨事業	保険介護課 (国保関係)				●	●
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	—	保険介護課 (国保関係) (健康推進係)			●	●	●
がん対策推進企業等連携協定の締結など、職域と連携したがん検診の受診勧奨を行います	—	保険介護課 (健康推進係)			●	●	●
個別がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)を実施します	がん検診事業	保険介護課 (健康推進係)			●	●	●
・高齢者の体力低下やフレイルを予防するため、体成分分析装置を用い、体の部位別筋肉量などを測定し、自らの体の状態を知ってもらう ・筋力のバランスに応じた体操の指導を行い、運動の必要性を感じてもらう	フレイル予防測定会	保険介護課 (後期高齢者医療担当)					●



活 動 内 容	事業名称	担当課	乳幼児期（0歳から5歳）	学童・思春期（6歳から19歳）	青年期（20歳から39歳）	壮年期（40歳から64歳）	高齢期（65歳以上）
・学校で健康診断を実施します ・検診前に検診を受ける必要性について、養護教諭から指導します	—	教育総務課		●			
学校で、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	—	教育総務課	●	●			



数値目標

※より高い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
がん検診受診率	胃がん	15.8%	60.0%	がん対策推進基本計画の値より
	肺がん	20.3%		
	大腸がん	18.2%		
	乳がん	17.4%		
	子宮頸がん	19.1%		
特定健康診査受診率		35.3%	43.0%	岩出市国民健康保険第2期データヘルス計画の2029年度の目標値3パーセント増加
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		78.0%	85.8%	現状値から1割増加
「節度ある適度な飲酒」の量を知っている人の割合		37.4%	50.0%	岩出市自殺対策計画の値より

※より低い数値を目指します

項目		現状値	2035年度 目標値	目標値の設定根拠
特定健診におけるLDLコレステロール有所見者	男性	48.2%	39.0%	2023年度の目標値と同様
	女性	57.0%	48.0%	
特定健診でHbA1c有所見者	男性	51.5%	44.0%	2023年度の目標値と同様
	女性	49.0%	41.0%	
20歳以上の喫煙率	男性	16.7%	12.0%	厚生労働省健康日本21(第三次)より
	女性	7.2%	5.0%	現状値から3割減少

