

分野別目標と取り組み

1 栄養・食生活

生活習慣病の予防のためには、栄養・食生活は重要な要素です。適切な量と質の食事により、適正体重の維持、低栄養の予防や改善を図ることが必要です。朝食を食べる習慣や、バランスの良い食事など、健全な食生活を送ることを心がけましょう。

目標

適正体重の子どもを増やす

適切な量と質の食事をとる市民を増やす

適正体重を維持している市民を増やす

低栄養傾向の高齢者を減らす

朝食を毎日食べている市民を増やす

輪(話)食をする市民を増やす

市民のとりくみ

- ★ 適正体重にしよう!
- ★ 健康なからだはバランスのよい食事から!
- ★ 塩分は控えめに

- ★ 元気な1日は朝食から!
- ★ 野菜・果物を毎日食べましょう!
- ★ 輪(話)食のススメ!
～みんなで食べるとおいしいよ～

市のとりくみ

- 子どものころから、「早寝・早起き・朝ごはん」といった基本的な生活習慣を身につけるようにするとともに、健全な食生活が送れるよう、給食を教材として食に関する指導を実施
- 特定健康診査及び特定保健指導の実施率向上など、生活習慣の改善に向けた支援
- 飲食店やスーパー等が、メニューや販売する惣菜等に栄養成分の表示や栄養情報を提供できるよう支援するとともに、これらの飲食店等と連携し、健全な食生活に関する知識を普及啓発
- 若い世代を中心に、朝食の大切さへの理解を深めるよう普及啓発
- 高齢者の低栄養状態を予防・改善するため、栄養相談や栄養に関する知識の普及
- 保健所の各種教室や健診などを通して、バランスのよい食事がとれるよう支援
- 家族や友人と一緒に楽しみながら食事をとる機会が増えるよう啓発

2 身体活動・運動

日常生活(仕事や家事など)での活動の不足や運動の不足は、喫煙、高血圧に次ぎ、生活習慣病による死亡原因の第3位であり、活動や運動の量が多い人は、少ない人に比べて生活習慣病にかかりにくくことがわかっています。健康づくりを目的として行う運動と日常生活での活動の両方を増やすことが重要です。

目標

日常生活での歩数を増やす

要介護状態の高齢者の割合の伸び率を下げる

運動習慣のある市民を増やす

骨粗しょう症検診の受診率を向上させる

認知機能低下ハイリスク高齢者の把握者数を増やす

市民のとりくみ

- ★ プラス15分で歩数アップ!
- ★ 日常生活の移動はなるべく「歩く!」
- ★ 気軽に楽しんで続けられる運動をみつける
- ★ 若いうちから積極的に外出を
- ★ 骨粗しょう症検診は健康管理の第一歩
- ★ 介護予防チェックリストでからだとこころの元気度の確認を

市のとりくみ

- 運動の習慣化が生活習慣病予防や介護予防につながる効果の啓発
- 児童向け体操など、子どもが運動に親しみをもてるような取り組みの実施
- 市民が楽しみながら健康づくりや運動・スポーツに継続して取り組めることを目的としたイベントなどの実施
- 健康づくりの推進を担う人材の育成などを通じた、地域の健康づくりの強化
- スポーツセンター等のスポーツ推進拠点化
- 特定保健指導の機会を利用した運動支援
- 働く世代への効果的な運動支援に向けた地域と職域との情報交換
- 健康長寿につながるような介護予防の推進に向けた高齢者の外出機会の増加などの取り組みの実施

3 休養・こころの健康づくり

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、「生活の質」に大きく影響します。また、心身の疲労の回復と充実した人生をめざすための「休養」は、こころの健康を保つための重要な要素とされています。十分な睡眠をとり、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ません。

目標

ストレスと上手につきあえるような生活・考え方を普及・啓発する

睡眠を十分に取れていない人を減らす

悩みを抱えず、周りの人や専門家に相談できる
ような考え方を浸透させ、相談機関の周知を図る

自殺者数(人口10万人当たり)を減らす



市民のとりくみ

- ★ みつけよう！ストレス解消法
- ★ まずは、休養・睡眠を！眠れていますか
- ★ ためらわないので相談を
- ★ 身近な人の声かけが支援の第一歩

市のとりくみ

- こころの健康に関する正しい知識の普及啓発の推進
- うつ病など自殺と関連が深いとされる精神疾患についての正しい知識の普及啓発の推進
- 教育、職域等と連携し、中高年世代だけではなく、若年世代にも焦点をあて、幅広くこころの健康施策を充実
- こころの病気に関する相談窓口の周知及び相談体制の充実
- 身近な人の声かけから、相談機関・医療機関による専門的な対応まで、様々な立場での支援が広がるよう、こころの不調に気づき、適切な支援につなげるための人材を育成

4 たばこ

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常等の原因であることが科学的知見により明らかになっており、日本人の疾病と死亡の最も大きなリスク要因です。

目標

成人の喫煙率を下げる

未成年者の喫煙をなくす

妊娠中の喫煙をなくす

健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う施設を増やす

市民のとりくみ

- ★ もっと知ろう！たばこの害
- ★ 禁煙に挑戦！
- ★ 支えあおう！禁煙！
- ★ 防ごう！受動喫煙



市のとりくみ

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響に関する情報提供
 - ・「禁煙の日」(スワンズワンで禁煙を)の普及啓発
 - ・未成年者・妊産婦に対する普及啓発の充実
 - ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上
- 禁煙希望者への支援の促進
- 受動喫煙の防止の促進

5 アルコール

飲酒による、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などへのリスクは、一日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇すると言われています。また、飲酒量が多い人ほど、肝疾患におけるアルコール性肝障害の比率が増加します。

目標

未成年者の飲酒をなくす

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人を減らす

妊娠中の飲酒をなくす

市民のとりくみ

★ 未成年者はお酒を飲まない!勧めない!

★ 週に二日は休肝日

★ 飲む日も、純アルコール約20g程度までにし、飲みすぎに注意!

★ 妊娠中はお酒を飲まない

市のとりくみ

● 保健所の事業において飲酒についての正しい知識を普及

● 特定保健指導の機会を利用し、個別に応じた飲酒習慣の改善を支援

● 医療保険者、企業、民間団体、学校等関係団体と連携し、飲酒についての正しい知識を普及

6 歯の健康

歯や口を健康に保つことは、単に食べ物を噛むということだけでなく、食事や会話を楽しみ、飲み込みでき、表情が美しいなど、豊かな人生を保つことにつながります。

目標

むし歯と歯周病を減らす

80歳で20本以上自分の歯を有する人を増やす

生涯を通じて、口と歯が持つ機能を育て、向上・維持する

市民のとりくみ

★ 正しくお口の手入れをして、2020をめざしましょう

★ 定期的に歯科検診を受診しよう!

★ 職場や学校では、昼食後も歯みがきを!

★ むし歯予防のためにフッ化物を利用しよう!

★ 2020達成のために歯とお口の健康を、定期的にセルフチェックしましょう

市のとりくみ

● 歯周病予防の推進

・歯周病についての情報提供、定期的な歯科検診の受診勧奨

・定期検診と、毎日の正しいセルフケアの普及

● むし歯予防の推進

・学校・職場など多様な場面において、むし歯予防のための健康教育を実施

・フッ化物洗口・フッ化物塗布事業の推進

● お口の機能の発育、向上・維持の推進

7 糖尿病

糖尿病は、心血管疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症などの合併症を併発する恐れもある病気で、日頃の生活習慣が大きく影響することがわかっています。糖尿病を正しく理解し、毎日の食生活や運動習慣を改善することにより、発症予防、重症化予防、合併症予防をしましょう。

目標

特定健康診査・特定保健指導の実施率を向上させる

メタボリックシンドロームの該当者や予備群を減らす

血糖コントロール不良の人を減らす

糖尿病治療を継続する人の割合を増やす

糖尿病の人が増えないようにする

市民のとりくみ

★毎日の生活習慣をより良く工夫して糖尿病発症
予防を

★健診などで糖尿病の疑いを指摘されたらすぐに
受診を！

★健康管理の第一歩 健診を受けて生活習慣を
チェック！

★糖尿病の治療は自己判断で中断せず、合併
症の発症予防を！

市のとりくみ

●生活習慣が健康に及ぼす影響に関する情報提供、糖尿病に関する知識の普及

- ・地域における健康づくりの取り組みを支援
- ・糖尿病発症予防に関する情報提供
- ・特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上に向けた利用環境の整備

●糖尿病の発症・重症化予防に向けた、地域の医療機関、医療保険者、学校、企業、
地域団体等との連携

8 循環器疾患

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで日本人の主要死因の一つです。

循環器疾患を予防するためには、塩分のとりすぎ、肥満、多量飲酒、運動不足、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病などを回避し、生活習慣を改善することが重要です。

目標

特定健康診査・特定保健指導の実施率を向上させる

メタボリックシンドロームの該当者や予備群を減らす

脳血管疾患・虚血性心疾患による死亡率を下げる

高血圧を改善する

脂質異常症の人を減らす

市民のとりくみ

★毎日の生活を見直してみませんか！

★健診で、病気の疑いを指摘されたら、
すぐに医療機関へ！

★健診を受けて、早めに健康チェック！

★治療の中止は、病気を重症化します！

市のとりくみ

●生活習慣が健康に及ぼす影響の情報提供

- ・循環器疾患の危険因子に関する知識の普及
- ・地域における健康教育等の充実
- ・特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上に向けた利用環境の整備

●循環器疾患の発症・重症化予防に向けた、地域の医療機関、医療保険者、学校、
企業、地域団体等との連携

9 がん

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは、国民病の一つとなりました。がんによる死亡を減らすためには、喫煙、食生活、運動等の生活習慣の見直しとがん検診による早期発見・早期治療が大切です。

目標

がんによる死者数を減らす

がん検診の受診率を向上させる

ワンコイン
がん検診を
受けよう



市民のとりくみ

- ★ 正しい知識でがん予防！
- ★ 精密検査まで受けなきゃもったいない！
- ★ 生活習慣の見直しも重要ながん予防！
- ★ MY(マイ)検診日に定期受診！
- ★ 予防接種と検診で子宮頸がんを予防しよう！

市のとりくみ

- がん予防の推進
- がん医療水準の向上及び緩和ケア、在宅医療の充実
- 情報収集及び提供
- がんの早期発見の推進
- がん患者等の支援

10 予防接種

ワクチンをあらかじめ接種することで身体に免疫ができ、病気を予防したり、重症化を防ぐことができます。予防接種には様々な種類があり、全額公費負担で接種できるものや、自己負担が発生するものもあります。そのため、予防接種には接種した方がよいものとしなくてよいものがあると考えられがちですが、「ワクチンで防ぐことができる病気」は予防接種で積極的に防ぐことが重要です。

目標

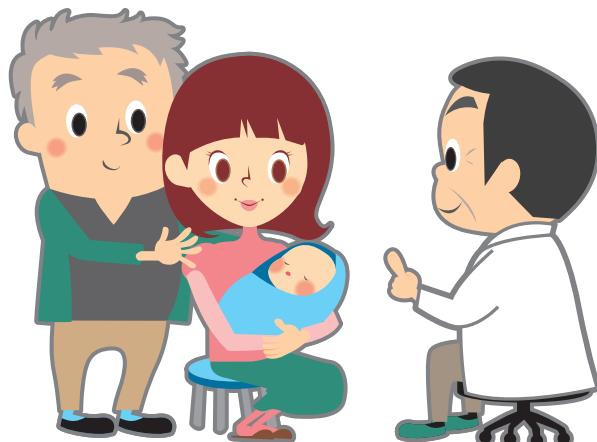
ワクチンにより防ぐことのできる疾病の患者数を減らす

市民のとりくみ

- ★ 予防接種の必要性を理解する！
- ★ 正しい情報に基づき、接種を受ける！

市のとりくみ

- 出産後すぐに予防接種が始まるなどを周知
- 乳幼児期の予防接種において、接種券を個別に通知し、適切な時期のワクチン接種を勧奨
- 予防接種の取り組み状況を確認し、必要性を啓発
- 予防接種に関する正しい情報の提供



11 思春期の保健対策の強化と心身両面の健康づくり

子どもの心身両面の健康づくりを推進するためには、性感染症や薬物乱用、喫煙、飲酒を防止し、命の大切さ等について理解を深めることが重要です。地域・家庭・学校における取り組みを通して、子どもの健やかな発達とより良い生活習慣を形成することは、将来を担う次世代の健康づくりにつながります。

目標

未成年者の喫煙・飲酒をなくす

性感染症による身体的影響等を正しく理解している未成年者を増やす

薬物乱用防止教室等を実施する中学校・高校を増やす



市民のとりくみ

★ 自ら性に関する正しい知識を身につけ、行動しよう

★ 未成年者は喫煙・飲酒をしない

★ 薬物乱用はしない

市のとりくみ

● 学校と地域等が連携した思春期保健対策の推進

● 年齢や健康課題に応じた健康教育の実施及び性感染症防止等正しい知識を普及啓発

● 警察や医療機関等の外部機関と連携した薬物乱用防止等の教室を実施

12 妊娠・出産に関する安全性の確保と健康づくり

妊娠・出産期における心身両面の健康状態を安定させることは、母と子の良好な愛着形成を促進し、子どもの健やかな成長を促します。また、妊娠・出産の安全性を確保するためには、妊娠届を早期に提出することが重要です。

目標

妊娠中の喫煙・飲酒をなくす

妊娠11週以内での妊娠の届出者を増やす

マタニティマークを普及啓発し、利用する人を増やす



市民のとりくみ

★ 妊娠・出産を支援しよう

★ 安心して妊娠・出産しよう

★ 妊娠中・出産後に喫煙・飲酒をしない

★ 妊娠11週以内で妊娠の届出をしよう

市のとりくみ

● 妊娠・出産にかかる相談窓口の周知及び利用促進

● 喫煙や飲酒による影響についての普及啓発

● 母子健康手帳交付時の妊婦面接、新生児・妊産婦への家庭訪問や、妊産婦を対象とした健康教育などを行い、妊娠期から乳幼児期への連続した支援の実施

13 小児保健水準の向上

医療水準の向上により、子どもの疾病による死亡率は減少しています。しかし、不慮の事故は、0歳～9歳の子どもの死亡原因のうち、大きな割合を占めています。乳幼児は、危険なものや場所を自分で認識することは困難であるため、親や周囲の人が事故防止の知識を学び事故を未然に防ぐことが重要です。

目標

- 具体的な事故防止の知識を学び、家庭内の危険な物、場所を見直して子どもの事故防止に努める家庭を増やす
- 心肺蘇生法を学び、応急処置ができる人を増やす
- 乳児をうつぶせ寝にする人をなくす

市民のとりくみ

- ★ 具体的な子どもの事故防止の方法や心肺蘇生法を学び、家庭内の危険な物、場所を見直して子どもの事故防止に努めましょう
- ★ 乳児のうつぶせ寝をなくしましょう

市のとりくみ

- 具体的な事故防止方法や関係機関と連携した心肺蘇生法の応急処置について、学習できる機会を設定
- 「乳幼児突然死症候群(SIDS)」についての周知・広報

14 子どものこころの安らかな発達と育児不安の軽減

子どものこころの安らかな発達には、良好な親子関係の形成が重要となります。しかし、育児不安により愛着形成が十分に構築できないと、子どもの虐待へつながる危険があります。育児負担が主に母親に偏りがちであることから、母親の育児不安を軽減するための支援が必要であり、育児負担を分担することが求められています。

また、子どもの健やかな発達と親の育児不安の軽減のため、家庭、地域等が連携して子育てしやすい環境づくりをすすめていく必要があります。

目標

- 育児についての相談相手がない母親をなくす
- 育児に参加する父親を増やす
- 乳幼児健康診査に満足する人を増やす
- 児童虐待による死亡をなくす



市民のとりくみ

- ★ 父親が育児に関わり、母親と協力して子育てをしましょう
- ★ 地域全体で子育て家庭を見守り、必要に応じて支援しましょう
- ★ 心配なときは相談をしましょう

市のとりくみ

- 妊娠・出産・子育てに関する悩みの対応や不安軽減のため、妊娠届出時から乳幼児期までの連続した支援の実施
- 妊婦とその家族が参加できる教室等を実施し、父親の主体的な育児参加を促進
- 育児支援に視点をおいた乳幼児健康診査の実施
- 子育て家庭を支援するため、地域及び関係機関との連携を推進