

健康・食育うらそえ21

第2次浦添市健康増進計画・浦添市食育推進計画



浦添市



はじめに

わが国は、急速な出生率の低下に伴って高齢化が進展し、2010年（平成22年）には超高齢化社会に突入しました。団塊世代の方々が2015年（平成27年）には65歳以上となり、その10年後には、75歳以上を迎えられることにより、2025年（平成37年）の高齢者人口は3,500万人に達すると推計されております。

浦添市におきましては、市民の平均年齢が38.61歳と若く、合計特殊出生率も1.97と全国平均を上回る値で推移しております。しかし、がん、虚血性心疾患、糖尿病などの生活習慣病による医療費増加の伸びは例外ではなく、医療や介護に係る負担が一層増すと予想されます。そのため、生活習慣病の発症予防及び重症化予防が、健康づくりにおける喫緊の課題となっております。

このような状況の中、平成15年3月に策定され、計画的に推進されて来た「健康うらそえ21」を刷新し、これに食育推進施策を盛り込んだ「健康・食育うらそえ21」を策定いたしました。

本計画は、健康増進法並びに食育基本法の理念に基づき、国の「健康日本21（第2次）」や県の「沖縄21世紀ビジョン」、「健康おきなわ21」との整合性を図りながら、「ともに支え合う健康福祉都市」の実現に向けて、市民のライフステージに応じた健康づくりと食育の推進のための指針となるものであります。

沖縄には、これまで長寿を支えてきた伝統的な食文化に加え、豊かな気候と独特の風土が息づいており、本土のみならず国際的にも注目を集めています。その素晴らしい伝統文化を継承し、健康長寿県沖縄の復活に向けて、この「健康・食育うらそえ21」の計画を推進し、健康づくりに取り組んでいかなければなりません。

つきましては、市民の皆様方をはじめ関係機関や各種団体の皆様方のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、多くの貴重なご意見、ご提言をいただきました浦添市健康増進計画・食育推進計画策定委員会委員の皆様、アンケート調査等でご協力いただきました市民の皆様、そして関係者各位に厚く御礼を申し上げます。

平成25年3月

浦添市長 松本 哲治

< 目 次 >

1 章 計画の策定にあたって

I 健康・食育うらそえ 21 の位置づけ

1. 計画策定の趣旨 1
2. 計画期間 1
3. 計画の位置づけ 2
4. 計画策定の体制 3

II 浦添市の健康づくり及び食育の課題

1. 浦添市の健康づくりの課題 4
2. 浦添市の食育の課題 5

2 章 健康・食育うらそえ 21 の推進

I 健康増進計画・食育推進計画の共通事項

1. 健康・食育うらそえ 21 が目指す姿 6
2. 施策の体系 7
3. 重点施策 「肥満対策の強化」 8

II 浦添市健康増進計画

1. 健康づくりの基本目標 9
2. 健康づくりの取組み 11
 - (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進 11
 - (2) ライフステージ別健康づくりの推進 14
 - 1) 親子の健康づくり 14
 - 2) 児童・生徒の健康づくり 18
 - 3) 成人の健康づくり 21
 - 4) 高齢者の健康づくり 24

III 浦添市食育推進計画

1. 食育の基本目標 27
2. 食育推進の取組み 29
 - (1) 食への理解と知識の普及啓発 29
 - (2) ライフステージや場面に応じた食育の推進 30
 - (3) 地産地消の推進と伝統的な食文化の継承 34
 - (4) 食の安全性の確保 35

IV 健康・食育うらそえ 21 の推進に向けて

1. 基本的な方向 36
2. 具体的な取組み 36

参考資料編

1. 浦添市の概況 43
2. 浦添市の保健に関する概況 50
3. 健康日本 21 の視点でみる浦添市の健康課題 67
4. アンケート調査結果の概要 101
5. 策定経緯等 109

1章 計画の策定にあたって

I 健康・食育うらそえ 21 の位置づけ

1. 計画策定の趣旨

少子高齢化が急速に進展し、生活様式の多様化等により社会環境や生活環境が大きく変化する中、それに伴う生活習慣病やこころの病気の増加などが深刻な社会問題となっている。

本市においては、平成 15 年 3 月「健康うらそえ 21」を策定し、母子の適切な健康管理や生活習慣病予防等の健康課題を踏まえ、「母子の健康づくり」、「感染症予防」等 6 つの重点目標を掲げ、母子から成人、高齢者までのライフステージ等に応じた健康づくり施策を進めてきた。その後、平成 20 年度に中間見直しを行った際には、平成 20 年 4 月にスタートした「特定健康診査等実施計画」も考慮に入れ、特に優先して取り組むべき課題を生活習慣病予防対策と位置づけ、各種の健康づくり対策（「3kg 減量市民大運動」等啓発事業、特定健診・特定保健指導等）に取り組んできた。

また、食育については、平成 17 年の食育基本法の施行を受け、給食時間や家庭科等の教科の中で食の指導の充実を図っていくこととした。この間、給食時間等を通じて食の指導等を行うとともに、セカンドスクールでの農業・漁業体験等、様々な取組みを進めている。

そうした中で、法の基本理念（「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成」他 6 項目）等を踏まえた浦添市の食育推進施策の体系化が必要となった。

今回策定する「健康・食育うらそえ 21」は、平成 14 年 8 月に公布された健康増進法に規定する市町村健康増進計画と、平成 17 年 6 月に公布された食育基本法に規定する市町村食育推進計画の両方の性格を併せもつ計画として定めるものとする。

2. 計画期間

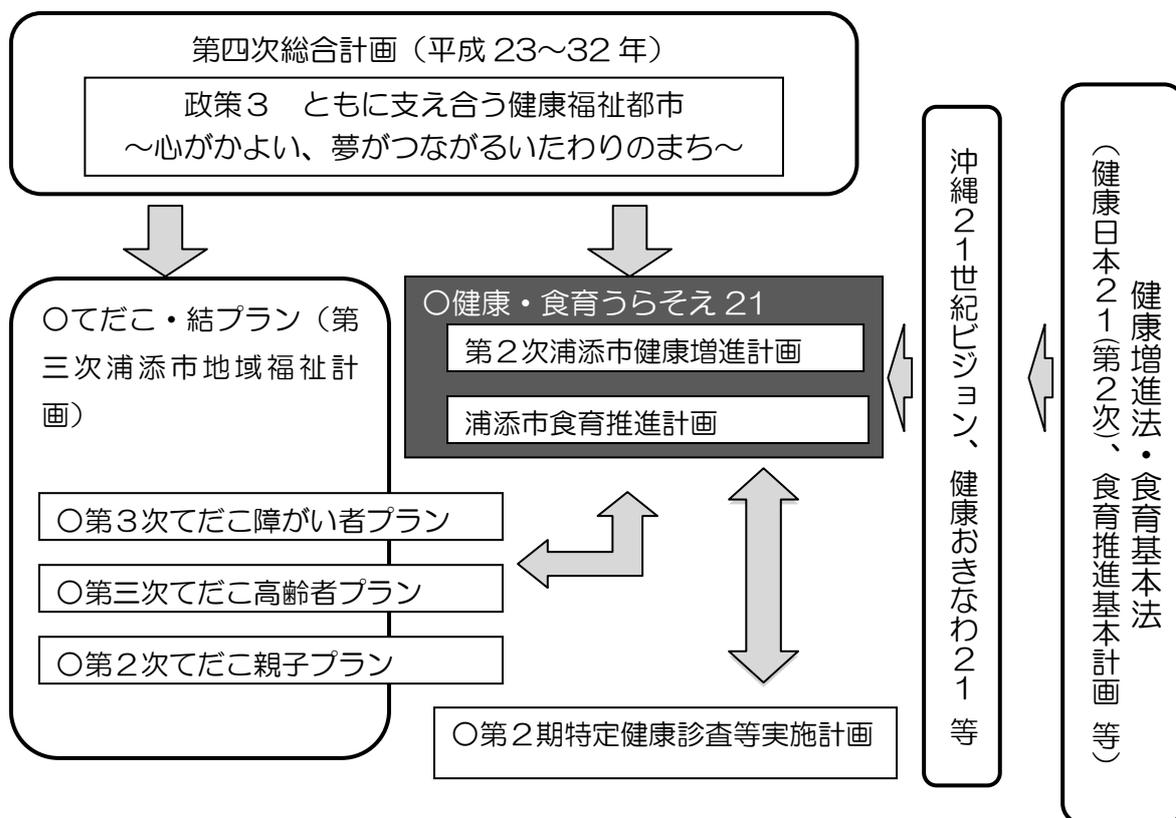
本計画は、平成 25 年度（2013）から平成 34 年度（2022）までの 10 年間を計画期間とする。また、平成 25 年度から平成 29 年度を前期、平成 30 年度から平成 34 年度を後期とし、中間年度の平成 29 年度に見直しを行うものとする。

平25 (2013)	平26 (2014)	平27 (2015)	平28 (2016)	平29 (2017)	平30 (2018)	平31 (2019)	平32 (2020)	平33 (2021)	平34 (2022)
健康・食育うらそえ 21（平成 25 年度～平成 34 年度）									
前期計画期間(平成 25 年度～平成 29 年度)					後期計画期間(平成 30 年度～平成 34 年度)				

3. 計画の位置づけ

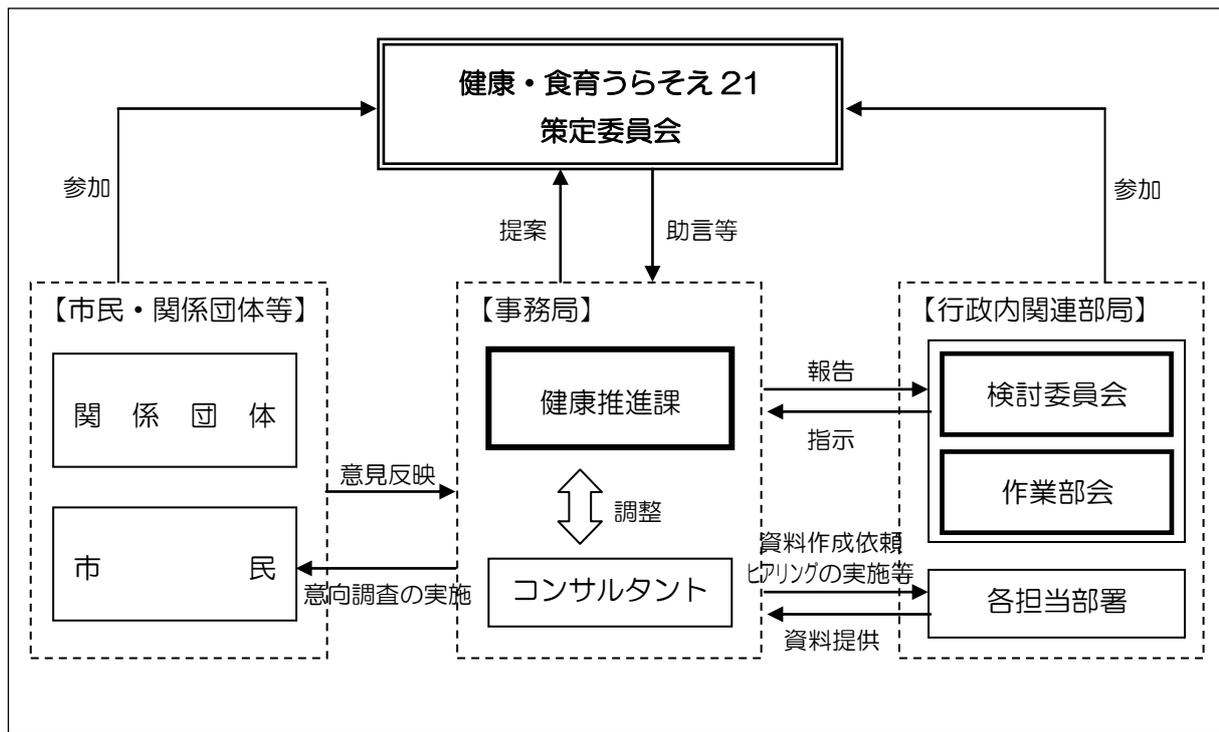
本計画は、本市のまちづくりの最上位計画である「第四次浦添市総合計画」に即して策定されるとともに、「てだこ・結プラン（第三次浦添市地域福祉計画）」等、福祉及び健康分野の諸計画との整合性や並行して策定された「第2期特定健康診査等実施計画」の内容を勘案して策定された。

なお、健康増進計画は健康増進法、食育推進計画は食育基本法に基づき策定される計画である。



4. 計画策定の体制

本計画の策定にあたっては、行政内関連部局で構成される検討委員会及び作業部会で、計画案等に関する検討を行うとともに、有識者、市民や関係団体等で構成される『健康・食育うらそえ21策定委員会』において、計画案等に対し助言等を頂きながら計画書の取りまとめを行った。



Ⅱ 浦添市の健康づくり及び食育の課題

1. 浦添市の健康づくりの課題

健康づくりに関する各種統計資料（参考資料編 P50～参照）や計画策定の基礎資料とするために実施するために実施したアンケート調査（参考資料編 P101～参照）及び全計画の点検・評価等から見えてきた本市の課題の概要を以下に示す。

◆親子の健康づくり

- ・妊娠前、妊娠期における適正体重の維持（肥満・やせの減少）、歯・口腔の健康づくり等による生活習慣病予防及び低出生体重児の減少。
- ・乳幼児健診等の受診勧奨による子どもの健康づくり支援。
- ・定期的な歯科検診の受診勧奨による歯・口腔の健康づくりの意識啓発。
- ・子育て中の保護者が地域社会で孤立しないような支援の充実。
- ・母子保健推進員への活動支援や連携強化による事業展開と推進員の確保。

◆児童・生徒の健康づくり

- ・児童・生徒の運動機会の拡充、適切な食生活の支援、保護者への意識啓発等による肥満傾向児の減少及び学齢期からの生活習慣病予防の促進。
- ・児童・生徒の健康データの把握による健康課題の分析とその対策の検討。
- ・いじめや不登校等に関する相談体制づくりなど、心の健康づくり支援。
- ・児童・生徒への飲酒・喫煙、薬物乱用防止に関する知識の普及啓発及び保護者への意識啓発。

◆成人の健康づくり

- ・特定健診の受診勧奨、特定保健指導の利用促進による内臓脂肪型肥満の要因となる生活習慣の改善。
- ・各種がん検診及び精密検査の受診勧奨によるがんの早期発見、早期治療の促進。
- ・定期的な運動習慣づくり、適切な食生活の支援等によるメタボリックシンドローム予防の促進。
- ・心の健康づくり支援の強化による壮年期の自殺予防。
- ・市民が適切な飲酒習慣を身に付けるための支援。
- ・禁煙の促進及び受動喫煙防止対策の充実。

◆高齢者の健康づくり

- ・前期高齢者は特定健診、後期高齢者は長寿健診の受診勧奨によるリスクの早期発見、早期治療及び介護予防の推進。
- ・長寿健診の対象となっている市民への各種相談の利用促進及び相談体制の充実。
- ・介護予防の推進による介護保険認定者数の増加抑制。

◆計画の推進に向けた課題

- ・市民への計画の周知強化。
- ・生涯にわたるライフステージにおいて、間断ない生活習慣病予防の支援。

- ・市民の健康づくりを支える庁内の連携強化による体制充実。
- ・成人の健康相談や子どもの発育等に関する相談、心の相談等に対応する各種相談窓口の周知強化。

2. 浦添市の食育の課題

計画策定の基礎資料とするために実施したアンケート調査（参考資料編 P101～参照）及び本市の食育施策の点検・評価等から見えてきた本市の課題の概要を以下に示す。

◆食への理解と知識の普及啓発

- ・食育の意味や目的の周知強化。
- ・市ホームページ、広報誌等の情報媒体を活用した食育の情報発信。
- ・食育の日、食育月間、給食週間等、様々な機会を通じた食育の情報発信。
- ・各ライフステージにおける、自身に必要な食に関する知識の普及。

◆食育の実践と地域の特色を活かした食育の推進

- ・家庭における規則正しい食生活・生活習慣の形成促進。
- ・幼少期（子ども期）からの食育の実践及び生涯にわたるライフステージにおける食育の継続。
- ・食生活改善推進員との連携強化による講座・教室等の事業の展開。
- ・地域や外部機関と連携した食育の推進。
- ・本市に合った地産地消の取組みの推進。
- ・「(仮称)地産地消協議会」の立ち上げによるネットワークの構築。
- ・市民の農業・漁業体験等の機会創出及び生産者との交流機会の創出。

◆沖縄の伝統的な食文化の継承

- ・学校給食等を通じた伝統的な食文化の継承。
- ・食文化継承のための取組みへの活動支援。

◆食品の安全性の確保

- ・食の安全に関する理解と正しい知識の普及啓発。
- ・食材・食品を扱う企業等の食の安心・安全の意識啓発。

◆食育推進に向けた情報発信と体制づくり

- ・市民への計画の周知。
- ・食生活改善推進員の活動者の確保。
- ・庁内の連携強化による食育の推進体制強化。
- ・栄養士及び栄養教諭等の連携強化による間断のない食育の推進。

2章 健康・食育うらそえ 21 の推進

I 健康増進計画・食育推進計画の共通事項

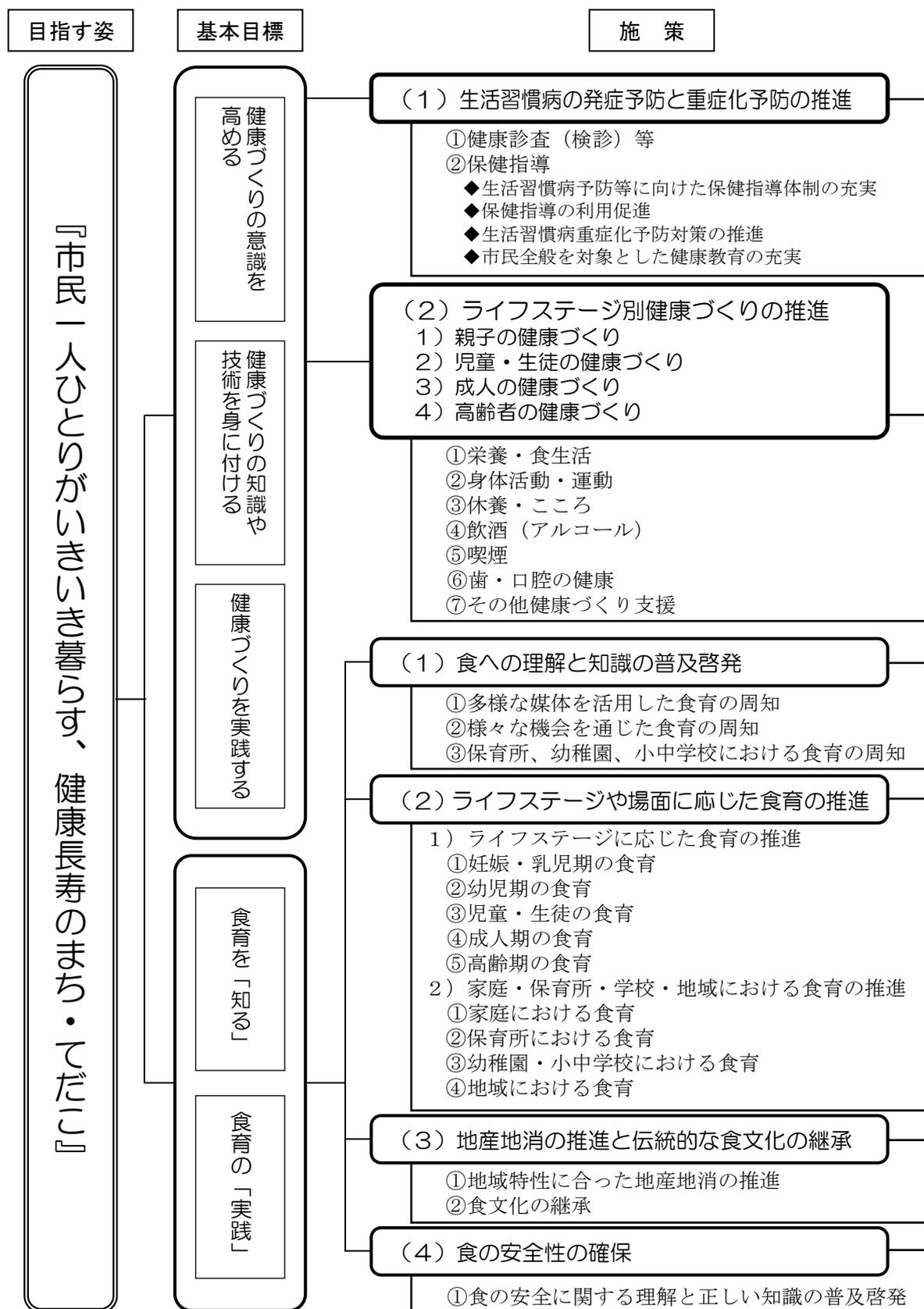
1. 健康・食育うらそえ 21 が目指す姿

本市はこれまで、地域の健康づくりを通じた健康寿命の延伸による市民の豊かな人生の実現を目的に、各ライフステージに応じた健康増進と生活の質（QOL）の向上対策に取り組むなど、様々な健康づくり対策を進めてきた。

今後、生活習慣病予防対策をはじめ、一層の健康づくり支援が強く求められるとともに、生涯にわたるライフステージに応じた中断のない食育の推進を図る必要があることから、市民の健康づくりのめざす姿を「**市民一人ひとりがいきいき暮らす、健康長寿のまち・てだこ**」とし、健康づくりや食育の推進に関する多様な取組みを行う。

市民一人ひとりがいきいき暮らす、健康長寿のまち・てだこ

2. 施策の体系



3. 重点施策 「肥満対策の強化」

近年、生活習慣病有病者の増加が大きく取り上げられ、それに関連して肥満者の増加が課題として挙げられている。特に、沖縄県は全国に比べて肥満者の割合が高く、本市においても例外ではない。

本市の40歳～60歳代における肥満者の割合(平成22年度)は、男性44.6%、女性31.4%となっており、全国の平均値(男性31.2%、女性22.2%)を大きく上回っている状況である。

肥満は多くの生活習慣病や疾病等につながる要因となるため、市民の健康寿命の延伸のためにも、肥満対策に市民・行政が一丸となって取り組んでいく必要がある。

そこで、本計画では「肥満対策の強化」を重点施策として位置づけ、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防、並びに生活習慣病の発症予防及び重症化予防の視点で健康づくり及び食育施策を推進していく。

(1) 生活習慣改善の推進

一次予防は、生活習慣の改善が大きな目標となる。中でも、適正な食生活と運動の習慣化は、肥満解消に直結することから、そこに焦点を当て、施策を進めていく。

【関連する主な取組み】

- ①ウォーキング等、運動の習慣化促進(Ⅱ-2-1)～4)-②)
- ②規則正しい食生活や生活習慣の形成促進(Ⅲ-(2)-1)-①, ②)
- ③食を選択する力を身に付ける食育指導の推進(Ⅲ-(2)-1)-③, ④, ⑤)

(2) “早め早めの改善運動”の推進

生活習慣病の発症予防及び重症化予防として、症状が進行する前に対応し、健康な心身を取戻すことで、健康寿命の延伸につなげていく必要がある。そのため、健診・保健指導を強力に推進していく。

【関連する主な取組み】

- ①特定健診、がん検診、その他健診の推進(Ⅱ-2-(1)-①)
- ②生活習慣病予防等に向けた保健指導体制の充実(Ⅱ-2-(1)-②)
- ③保健指導の利用促進(Ⅱ-2-(1)-②)
- ④生活習慣病重症化予防対策の推進(Ⅱ-2-(1)-②)
- ⑤市民全般を対象とした健康教育の充実(Ⅱ-2-(1)-②)

Ⅱ 浦添市健康増進計画

1. 健康づくりの基本目標

■健康づくりの意識を高める

近年、生活習慣病の増加やそれに伴う社会保障費の増加などが全国的に大きな課題となっている。本市においても、メタボリックシンドローム該当者及び予備群、糖尿病有病者、自殺者等が増加傾向にあり、生活習慣病等の対策は急務となっている。さらに、健康寿命を延ばし、いきいきとした日常生活を送るためには、心の健康や歯の健康についても意識を高める必要がある。

市民一人ひとりが自らの健康を意識し、何よりも市民自身が健康長寿で質の高い生活を維持（実現）できるよう、市民の健康づくりの意識を高める取組みをすすめる。

■健康づくりの知識や技術を身に付ける

健康づくりに必要な取組みは、性別や年齢、住んでいる地域によっても異なる。

そこで、市民が自身の性別や年齢を考慮し、自身に必要な栄養素や運動量といった知識や、それを実践するための調理法、運動法、ストレス解消法、口腔ケアなどの技術を身に付けることができるよう、その支援をすすめる。

■健康づくりを実践する

健康は一夜にしてつくられるものではなく、日々の規則正しい生活習慣の蓄積によってつくられるものという視点を持ち、栄養バランスのとれた食事や適度な運動、定期的な健診（検診）の受診等、健康づくりを実践に移すことにより、生活習慣病予防や各種疾病予防、感染症予防等に取り組むことが重要である。

健康教室、健康イベント、健康相談、保健指導等を通じて、健康づくりの実践の場を提供するとともに、その支援をすすめる。

＜計画書の見方＞

健康増進計画は以下のような構成で整理されている。

(2) ライフステージ別健康づくりの推進

1) 親子の健康づくり

① 1) 市民の健康づくりの目標

- ・妊娠前・妊娠中は、「食」に対する正しい知識を習得し、栄養バランスの良い食事を心がけ、適正体重を維持する。
乳幼児期は、規則正しい生活リズムと食習慣を身につけ、食事の楽しさを知り、好き嫌いをなく何でも食べる。
- ・親子でレクリエーションを楽しみ、小さいころから運動に慣れ親しむ。
- ・妊娠出産、子育てに関する不安やストレスはひとりで抱え込まず、保健相談センターなどに相談する。
- ・飲酒が胎児・乳幼児に与える影響を理解し、妊娠から授乳期間はお酒をやめる。
- ・喫煙が胎児・乳幼児に与える影響を理解し、妊娠から授乳期間禁煙する。
- ・かかりつけ産科医を持ち、妊娠前・妊娠時から口腔ケアに取り組み、家族ぐるみでう蝕(むし歯)予防に取り組む。
- ・ひと日30分以上順番で食べることを目標とする「噛ミング30(カミダナンマル)」を心がける。
- ・健康診査や予防接種を受け、母体や子どもの健康管理や感染症予防に心がける。

② 2) 市民の行動目標と目標値

分野	行動目標	目標値の内容	目標値		目標(平34)
			計画前(平20)	現状(平22)	
栄養・食生活	腹やかな出産のため妊娠前から健康管理を行う	・全出生数中の低出生体重児の割合の減少	9.8% (平20)	11.7% (平22)	減少傾向へ
	適正体重を維持するため、栄養バランスを考えた食事を摂る	・20歳代女性のやせの者の割合の減少(妊娠産出時アンケートより)	20.6% (平20)	17.9% (平22)	減少傾向へ
身体活動・運動	—	—	—	—	—
休養・こころ	—	—	—	—	—
飲酒(7歳+)	—	—	—	—	—
喫煙	—	—	—	—	—
歯・口腔の健康	家族ぐるみでう蝕(むし歯)予防に取り組む	・3歳児でう蝕がない者の割合	60.1% (平20)	65.8% (平22)	関：80.0%

③ 3) 健康づくりの取組み

① 栄養・食生活【担当課：健康推進課、保健課、学校給食課】

- ・妊婦から乳幼児まで、「食」について正しい知識を得ることができるよう、個別面談や教室等を利用し、保健指導を充実させる。
- ・子育て支援センターなどで実施している離乳食の講習会を引き続き推進するとともに、「食」に関する相談を受けるなど、情報発信を行い子育ての支援を図る。
- ・保育所や幼稚園などにおける食育に関する取組みを推進する。また、早寝早起き、規則正しい食事のリズムなどの健康的な生活習慣を乳幼児期から身に付けられるよう、保護者への意識啓発を行い、家庭との連携のもと食育の推進を図る。

② 身体活動・運動【担当課：社会体育課、健康推進課、保健課、学校給食課】

- ・妊娠中や乳幼児期の運動の大切さを伝え、施設やイベント等の情報提供を行う。
- ・乳幼児期から運動に慣れ親しむために、親子で楽しめるレクリエーションや運動教室等を開催する。
- ・子育て支援センターや児童センター、また公園などの身近な環境で体を動かすことができるよう、それら施設等の利用を促進する。
- ・小さいころから多くを習慣化させるために、ウォーキングマップの作成、親子で参加できるウォーキングイベントの紹介等を進める。

③ 休養・こころ【担当課：健康推進課、保健課】

- ・新生児訪問にあわせ、産後間もない母親の心身の健康状態や育児状況を把握し、産後うつなどの早期発見に努め、精神的ケアや育児支援を行う。
- ・医療機関等との連携のもと、育児不安や子どもの成長発達に対する相談(わんぱく相談)の充実を図り、保健師や心理士などが親子の心のケアを行う。
- ・保健相談センターや市役所などで実施している相談事業の周知徹底を図るとともに、相談しやすい環境づくりに努める。
- ・育児負担を抱えている保護者へ、保育所の一時保育やファミリーサポートセンターなどを紹介し、保護者の休養がとれる環境づくりに努める。
- ・多様化する相談に対応できるよう、保健師、栄養士、心理士などの専門職員の確保に努める。
- ・母子保健推進員や民生委員児童委員等との連携のもと、地域で孤立している保護者への声かけを行い、市や地域等の子育て支援事業や交流活動への参加を促進する。

①市民の健康づくりの目標

施策の柱に対して、市民が日常生活を送るうえでどんなことを心がけて健康づくりに取組めば良いのかなど、健康づくりの目標を示している。

②市民の行動目標と目標値

施策の各分野に対する目標値と目標値の内容、そして目標値を達成するために心がける市民の行動目標を示している。

③健康づくりの取組み

浦添市が行政として、市民に対してどのような健康づくり支援等を行っていくのか、その方向性や具体的な取組み等を示している。

2. 健康づくりの取組み

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

1 市民の健康づくりの目標

- ・自分の健康状態を把握し適切な健康管理を行い、生活習慣病の発症を予防できるよう、特定健診、各がん検診、生活保護受給者一般健診などの健康診査（検診）を受診し、保健指導や健康講演会を利用する。
- ・生活習慣病を発症していても適切な健康管理を行い、重症化を予防できるよう、保健指導を利用するとともに、適切な医療を利用する。
- ・健康に関する知識を深めるために、地域の公民館や保健相談センター等で実施される健康講演会等に参加する。
- ・市で配布する健康手帳等を活用し、主体的に健康管理に取り組む。
- ・中学校区に設置されている地域保健福祉センターを利用して身近な地域での健康づくりをすすめる。

2 市民の行動目標と目標値

分野	行動目標	目標値の内容	目標値		
			一次計画時 (平 20)	現状 (平 23)	目標 (平 34)
健康診査（検診）	健診（検診）を受診する	特定健診実施率	20.7%	34.3%	60.0% (平 29)
		各種がん検診実施率			
		・胃がん	—	男性 13.1%	25%
			—	女性 18.9%	30%
		・肺がん	—	男性 15.3%	25%
			—	女性 22.9%	30%
		・大腸がん	—	男性 14.3%	25%
	—	女性 21.3%	30%		
		・子宮頸がん	—	10.3%	20%
		・乳がん	—	10.5%	20%
		※胃、肺、大腸、乳は40～69歳。子宮頸がんは20～69歳を対象とする。			
保健指導	保健指導を受ける	特定保健指導実施率	47.0%	46.8%	60.0% (平 29)
	メタボ改善に向け生活習慣を見直す	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少	1,362人	2,267人	平成20年度と比べて25%減少(平 27)
健康づくり全般	健診（検診）を受診し、保健指導を受けるなど健	各生活習慣病の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）の減少 ・75歳未満のがん	—	73.2（平 22）	減少傾向へ

康づくりに 取組み、生活 習慣病発症 等を防ぐ	・脳血管疾患	男性	—	男性 29.0(平 22)	減少傾向へ
		女性	—	女性 27.2(平 22)	減少傾向へ
	・虚血性心疾患	男性	—	男性 35.9(平 22)	減少傾向へ
		女性	—	女性 11.3(平 22)	減少傾向へ
	高血圧の改善				
	・血圧 140/90mmHg 以上の者の割合		—		
		男性	32.1%	26.6%	減少
		女性	24.5%	19.5%	減少
	脂質異常症の減少				
	・LDL-コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合	男性	11.1%	9.7%	国：6.2%
		女性	18.4%	15.3%	国：8.8%
	糖尿病の減少等				
・合併症（糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数）の減少		11 人	20 人	国：減少	
・治療継続者の割合の増加（HbA1c が JDS 値 6.1%以上の者のうち治療中と回答した者の割合）		70.5%	69.6%	国：75%	
・血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少（HbA1c が JDS 値 8.0%以上の者の割合の減少）		1.38%	1.41%	国：1.0%	
・糖尿病有病者の増加の抑制（HbA1c が JDS 値 6.1%以上の者の割合）		7.3%	8.7%	現状維持 又は減少	

3 健康づくりの取組み

①健康診査（検診）等 [担当課：健康推進課、国民健康保険課、地域支援課]

- ・成人の早い段階から健康管理に取組めるよう 30 代健診を推進する。
- ・40 代以降において、健康管理の維持・向上に資するよう特定健診、生活保護受給者一般健診、長寿健診を推進する。
- ・生活習慣病の発症予防や重症化予防の視点から、特定健診の結果、必要な方に対して、動脈硬化検診（二次検診）を実施する。
- ・上記健診に併せて、各種がん検診を推進する。特に、がん検診については、検診受診による早期発見、早期治療が死亡率低下に結びつくことから、特定健診との同時実施を行うなど、受診しやすい環境を整えていくこととする。（次項目参照）
- ・子宮頸がんの発症予防を図るため、子宮頸がん予防ワクチンの接種等の利用促進を行う。

- ・健診（検診）の機会を市民が暮らすより身近な場所で提供できるよう、市医師会等との連携により個別健診（検診）対応医療機関の拡充を図る。
- ・一人でも多くの市民が健診を受診するよう、広報うらそえ、メディカルナビ、ホームページ、てだこまつりなどの各種イベント等様々な場を利用して周知啓発を図る。
- ・また、未受診者対策として、電話や戸別訪問等による受診勧奨を引き続きすすめるとともに、近隣住民同士での働きかけが行われるよう自治会との連携による対応（地域説明会、自治会表彰など）や医療機関等との連携を図っていく。こうした中で、特に受診率の低い30～50代をターゲットに上記の取組みを強化する。

②保健指導 [担当課：健康推進課、地域支援課]

◆生活習慣病予防等に向けた保健指導體制の充実

- ・健診結果を踏まえた保健指導を推進する。保健指導の対応体制の充実に向け、保健指導における実施見込み者数の動向を勘案し、外部委託についても検討する。

◆保健指導の利用促進

- ・保健指導の実施が円滑に行われるよう、集団健診受診時に結果説明会への参加を引き続き促進するとともに、健診結果の通知を郵送配布方式から対面配布方式に変更し、健診結果を直接説明すると同時に保健指導を実施する。また、保健指導の実施率向上を図るため、個別健診受診者に対しても、健診結果の対面配布方式による保健指導を実施していく。

◆生活習慣病重症化予防対策の推進

- ・メタボリックシンドローム該当者及びその予備群への保健指導をすすめるとともに、メタボリックシンドローム非該当者で健診結果が懸念される市民への保健指導の充実を図る。また、メタボリックシンドロームの早期予防の観点から、生活習慣病の進行抑制に向け、30代健診受診者に対しても、同様に保健指導を促進する。
- ・専門医による適切な健康管理を必要とする市民に対し、かかりつけ医等との連携を図りつつ専門医への受診を働きかけるなどその支援を推進する。
- ・脳血管疾患、循環器疾患や慢性腎臓病（CKD）などの重症化を予防するため、高血圧、脂質異常、喫煙、糖尿病などのリスクを持った健診受診者への保健指導を重点的に実施する。

◆市民全般を対象とした健康教育の充実

- ・市民が自主的に健康づくりに取組めるよう、3kg減量市民大運動（健康チャレンジ手帳の配布等）を推進するとともに、市民の健康づくりに対する意識啓発を広く行うため、地域と連携しつつ、市民の健康課題やその対策等を学習する地域健康講演会の実施を図る。
- ・地域保健福祉センターと連携し、身近な地域での健康づくりの推進を図る。

(2) ライフステージ別健康づくりの推進

1) 親子の健康づくり

1 市民の健康づくりの目標

- ・妊娠前・妊娠期は、「食」に対する正しい知識を習得し、栄養バランスの良い食事を心がけ、適正体重を維持する。
- ・乳幼児期は、規則正しい生活リズムと食習慣を身につけ、食事の楽しさを知り、好き嫌いなく何でも食べる。
- ・親子でレクリエーションを楽しみ、小さいころから運動に慣れ親しむ。
- ・妊娠出産、子育てに関する不安やストレスはひとりで抱え込まず、保健相談センターなどに相談する。
- ・飲酒が胎児・乳幼児に与える影響を理解し、妊娠から授乳期間はお酒をやめる。
- ・喫煙が胎児・乳幼児に与える影響を理解し、妊娠から授乳期間は禁煙する。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、妊娠前・妊娠期から口腔ケアに取り組み、家族ぐるみでう蝕（むし歯）予防に取り組む。
- ・ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30(カミングサンマル)」を心がける。
- ・健康診査や予防接種を受け、母体や子どもの健康管理、感染症予防に心がける。

2 市民の行動目標と目標値

分野	行動目標	目標値の内容	目標値		
			一次計画時 (平 20)	現状 (平 23)	目標 (平 34)
栄養・食生活	健やかな出産のため妊娠前から健康管理を行う	・全出生数中の低出生体重児の割合の減少	9.8%	11.7% (平 22)	減少傾向へ
	適正体重を維持するため、栄養バランスを考え食事をする	・20歳代女性のやせの者の割合の減少（妊娠届出時アンケートより）	20.6%	17.9%	現状維持又は減少
身体活動・運動	—	—	—	—	—
休養・こころ	—	—	—	—	—
飲酒（アルコール）	—	—	—	—	—
喫煙	—	—	—	—	—
歯・口腔の健康	家族ぐるみでう蝕（むし歯）予防に取り組む	・3歳児でう蝕がない者の割合	60.1%	65.5%	国：80.0%

3 健康づくりの取組み

①栄養・食生活 [担当課：健康推進課、保育課、学校教育課]

- ・妊婦から乳幼児まで、「食」について正しい知識を得ることができるよう、個別面談や教室等を利用し、保健指導を充実させる。
- ・子育て支援センターなどで実施している離乳食の講習会を引き続き推進するとともに、「食」に関する相談を受けるなど、情報発信を行い子育ての支援を図る。
- ・保育所や幼稚園などにおける食育に関する取組みを推進する。また、早寝早起き、規則正しい食事のリズムなどの健康的な生活習慣を乳幼児期から身に付けられるよう、保護者への意識啓発を行い、家庭との連携のもと食育の推進を図る。

②身体活動・運動 [担当課：社会体育課、健康推進課、保育課、学校教育課]

- ・妊娠中や乳幼児期の運動の大切さを伝え、施設やイベント等の情報提供を行う。
- ・乳幼児期から運動に慣れ親しむために、親子で楽しめるレクリエーションや運動教室等を開催する。
- ・子育て支援センターや児童センター、また公園などの身近な環境で体を動かすことができるよう、それら施設等の利用を促進する。
- ・小さいころから歩くことを習慣化させるために、ウォーキングマップの作成、親子で参加できるウォーキングイベントの紹介等をすすめる。

③休養・こころ [担当課：健康推進課、保育課]

- ・新生児訪問にあわせ、親子健康手帳の記載内容や生活リズム・体調等の聞き取りを行い、産後うつ等も視野に入れ、育児支援や情報提供、必要なサービスへのつなぎを行う。
- ・育児不安や子どもの成長発達に対する相談（わんぱく相談）の充実を図り、保健師や心理士などが保護者と一緒に個別の発達段階にあわせた対応を考え、関係機関との連携を図る。
- ・保健相談センターや市役所などで実施している相談事業の周知徹底を図るとともに、相談しやすい環境づくりに努める。
- ・育児負担を抱えている保護者へ、保育所の一時保育やファミリーサポートセンターなどを紹介し、保護者の休養がとれる環境づくりに努める。
- ・多様化する相談に対応できるよう、保健師、栄養士、心理士などの専門職員の確保に努める。
- ・母子保健推進員や民生委員児童委員等との連携のもと、地域で孤立している保護者への声かけを行い、市や地域等の子育て支援事業や交流活動への参加を促進する。

④飲酒（アルコール）[担当課：健康推進課]

- ・妊娠中や母乳を授乳している期間の飲酒は、本人や胎児、または乳児に悪影響を及ぼすことなどの正しい知識を持ち、特に妊娠中の飲酒をなくすために、あらゆる場面で周知を行う。
- ・妊婦・授乳中の女性だけでなく、家族など周囲の人たちの理解や支援が必要なことから、市民に対しても飲酒に関する正しい知識を普及するため、広報うらそえや市ホームページ、健康診査などで広く発信する。

⑤喫煙 [担当課：健康推進課]

- ・喫煙が胎児や子どもに及ぼす害やリスクなどについて正しい知識を持ち、禁煙を徹底するため、親子健康手帳の交付時や各種健診、マタニティー・ベビースクールなど、あらゆる場面で周知を行う。また、禁煙が難しい場合は、医療機関についての情報提供を行う。
- ・受動喫煙による健康への影響も指摘されており、身近に喫煙する人がいる場合には、理解と配慮が必要なことから、市民に対しても喫煙に関する正しい知識を普及するため、広報うらそえや市ホームページなどで広く発信する。
- ・公共空間での受動喫煙防止をすすめるため、保健所と連携しつつ、敷地内禁煙に取り組む市内の公共的施設の拡充を図る。

⑥歯・口腔の健康 [担当課：健康推進課、保育課、学校教育課]

- ・親子健康手帳交付時やスクール等、あらゆる機会を利用し、口腔ケアの必要性の説明や歯科検診の受診勧奨を行う。
- ・妊婦が歯科検診を受けやすいよう、歯科医や産婦人科等との連携強化や体制の整備に努める。
- ・乳幼児健診などにおける歯科検診や歯科の保健指導を引き続き推進する。
- ・親子で歯の健康について関心を高めてもらい、食後の歯みがきの習慣化など、家族ぐるみでう蝕（むし歯）予防に取り組めるよう、予防に関するイベントを行い意識啓発に努める。
- ・お菓子のだらだら食べ等がう蝕（むし歯）につながることから、むし歯になりにくいおやつを食べさせ方や選び方について、保護者へ知識の普及と助言を行う。
- ・親子で正しい口腔ケアを学ぶため、乳幼児期から保護者に対し、かかりつけ歯科医院を持つことを働きかける。
- ・幼稚園での歯みがき指導、保育所でのフッ化物洗口を併用したう蝕（むし歯）予防など、う蝕（むし歯）の子どもが減るよう成長に応じた予防策を引き続き推進する。
- ・あらゆる機会を利用し、妊娠期から乳幼児期の各時期に応じた歯科保健について、正しい情報の発信を行っていく。

- ・関係課や関係機関（歯科医師会、医師会など）との情報交換を行う。
- ・市ホームページ等の情報媒体を通じて、口腔機能の向上や肥満予防等の効果が期待できる、ひと口30回以上嚙んで食べることを目標とする「嚙ミング30（カミングサンマル）」の普及啓発を図る。

⑦その他健康づくり支援〔担当課：健康推進課、保育課、学校教育課〕

- ・広報うらそえや市ホームページ、訪問事業などの取組みを通じて、健康診査、予防接種に関する情報提供や受診勧奨に努め、母体や子どもの健康管理、感染症予防を推進する。
未受診者に対して、個別訪問等で受診勧奨をするなどの対策を行う。
- ・予防接種については、正しい知識を普及するとともに、電話や来所等による相談対応を行う。引き続き、医療機関との連携による個別接種を実施し、休日など接種機会の拡充を図る。
- ・保健所や医療機関と連携し、支援が必要な低出生体重児とその家族への支援を行う。
- ・妊娠・出産にともなう体の変化や子どもの発育・発達などについて、各時期に応じた知識を伝え、保護者の疑問や不安を軽減する。
- ・保育所等で健康面や発達面で支援が必要な親子に対し、心理士等の専門員（巡回支援専門員）による支援を行うとともに、関係機関との連携を図る。
- ・保健相談センターや市役所などで実施している相談事業の周知徹底を図るとともに、相談しやすい環境づくりに努める。（再掲）
- ・多様化する相談に対応できるよう、保健師、栄養士、心理士などの専門職員の確保に努める。（再掲）

2) 児童・生徒の健康づくり

1 市民の健康づくりの目標

- ・早寝早起きの生活リズムとともに規則正しい食生活が身に付き、健康管理ができる。
- ・身体運動を伴った遊びやスポーツに親しみ、習慣化できる。
- ・家庭や学校で気軽に悩みを相談できる相手がいる。
- ・飲酒や喫煙が成長過程の心身へ及ぼす悪影響を知り、例え勧誘があっても自ら断ることができる。
- ・歯・口腔を清潔に保つ習慣が身に付く。
- ・ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30(カミングサンマル)」を心がける。

2 市民の行動目標と目標値

分野	行動目標	目標値の内容	目標値		
			一次計画時 (平 20)	現状 (平 23)	目標 (平 34)
栄養・食生活	基本的な食習慣を身に付ける	・肥満傾向にある子どもの割合の減少(小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合) 市(参考値):ローレル指数160以上	出現率 男子 7.46 女子 5.35	出現率 男子 6.39 女子 6.77	減少傾向へ
身体活動・運動	—	—	—	—	—
休養・こころ	—	—	—	—	—
飲酒(アルコール)	—	—	—	—	—
喫煙	—	—	—	—	—
歯・口腔の健康	習慣的に歯磨きができる	・12歳児の一人平均う蝕(むし歯)数の減少	2.99 歯	3.07 歯	1.0 歯未満

3 健康づくりの取組み

①栄養・食生活 [担当課:学校教育課]

- ・給食や家庭科等の時間を活用して、児童・生徒の基本的な食習慣や食に関する知識が身に付けられるよう食育の充実・強化を図る。また、早寝早起きの規則正しい生活リズムや朝・昼・晩の三食摂取の食習慣が身に付けられるよう、保護者へ意識啓発を図るとともに連携をとりながら食育を推進する。
- ・PTAや親子を対象とした食育講座の開催や給食だよりの配布等を通して、共食の大切さ並びにバランスのとれた食事のとり方等の知識の普及啓発を図る。

- ・学校保健会等との連携により肥満・痩身傾向児の実態を把握し、適正体重に向けた健康管理指導に取り組む。

②身体活動・運動 [担当課：学校教育課、保育課、社会体育課]

- ・遊びを通して児童・生徒の心身の健康づくりを支援できるよう、児童センターの活用を促進する。
- ・気軽にスポーツに親しむことができるよう、スポーツ推進委員を活用したニュースポーツの紹介やP T A親子レク等の開催を促進する。
- ・運動やスポーツを習慣化できるよう、体育系部活動への加入を促進するとともに運動環境を整備し、運動機会の拡充を図る。
- ・運動機会の拡充に向け、「スポーツフェスティバル」、「てだこウォーク」、「自治会対抗各種競技大会」等各種イベントへの参加を促進する。
- ・気軽にウォーキングに参加できるよう、ウォーキングマップの作成、市健康ウォーキング協会主催の定例ウォーキングの紹介等をすすめる。
- ・身近な地域での運動機会の確保に向け、各自治会への総合型地域スポーツクラブの設置支援及び参加促進をすすめる。

③休養・こころ [担当課：学校教育課]

- ・児童・生徒の悩みに対応できるよう、教育相談員による相談の随時対応に加え、必要性に応じて県のスクールカウンセラーや子どもと親の相談員と連携し、気軽に相談できる環境整備に取り組む。
- ・児童・生徒の悩みに保護者が気付くことができるよう、各学校のホームページや学級通信等を活用して日常的なコミュニケーションの重要性等を意識啓発する。
- ・子どもの成長発達に適切な相談対応ができるよう、関係課と連携を図り、支援の充実を図る。

④飲酒（アルコール） [担当課：学校教育課]

- ・授業等において飲酒防止教育を実施するとともに、P T Aだより等を通して保護者への意識啓発を図る。

⑤喫煙 [担当課：学校教育課]

- ・授業や講話等を通じて喫煙防止教育に取り組むとともに、PTAだより等を通して保護者への意識啓発を図る。
- ・未成年の喫煙者を把握し、禁煙に向けて禁煙外来へつなぐなど医療面でのサポートを推進する。
- ・学校内での受動喫煙防止と禁煙に対する意識啓発のため、市内全小中学校における敷地内全面禁煙を推進する。

⑥歯・口腔の健康 [担当課：学校教育課、健康推進課]

- ・給食後の歯磨きの勧奨など、学校生活におけるう蝕（むし歯）予防を推進する。
- ・学校歯科健康診断結果をもとに、児童・生徒に応じた「歯の治療カード」を作成・配布し、う蝕（むし歯）の治療及び予防を促進する。
- ・歯科衛生士によるブラッシング指導やう蝕（むし歯）なし及び治療完了者への表彰など、毎年6月の「歯の衛生月間」における取組みを推進し、歯・口腔の健康づくりに関する意識啓発を図る。
- ・市ホームページ等の情報媒体を通じて、口腔機能の向上や肥満予防等の効果が期待できる、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30（カミングサンマル）」の普及啓発を図る。（再掲）

⑦その他健康づくり支援 [担当課：学校教育課、健康推進課]

- ・広報うらそえや市ホームページを通して、予防接種に関する情報提供や接種勧奨に努める。
- ・予防接種については、正しい知識を普及啓発するとともに、電話や来所等による相談対応を行う。また、引き続き、医療機関との連携による個別接種を実施し、休日など接種機会の拡充を図る。

3) 成人の健康づくり

1 市民の健康づくりの目標

- ・生活習慣を改善し、健康の維持・向上に努める。
- ・栄養バランスやカロリー等に配慮した食生活に取り組めるよう、食に関する意識を高め、理解を深める。
- ・運動のきっかけづくりとするために、運動・スポーツイベントや地域での運動教室等に参加する。
- ・運動を気軽に継続的に行えるよう、身近な地域でのウォーキングや運動サークル等に参加する。
- ・心の健康に関する理解を深め、適宜休養をとり、リフレッシュ活動に取り組む。
- ・家族や身近な知人の心の悩みや変化に気づき、必要に応じて相談機関や医療機関等を利用できるよう、支援する。
- ・アルコールがもたらす心身への影響を理解し、適正飲酒に努める。
- ・たばこがもたらす心身への影響を理解し、禁煙に取り組むとともに、必要に応じて医療機関等を利用する。
- ・年齢を重ねても適切な食生活等が維持できるよう、歯・口腔の健康に関する意識を高め、理解を深める。
- ・ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30(カミングサンマル)」を心がける。

2 市民の行動目標と目標値

分野	行動目標	目標値の内容	目標値		
			一次計画時 (平 20)	現状 (平 23)	目標 (平 34)
栄養・食生活	適正体重を維持するため、栄養バランスとカロリーを考え食事をする	・40～60 歳代男性の肥満者の割合の減少	43.2%	44.6%	41%
		・40～60 歳代女性の肥満者の割合の減少	28.4%	31.4%	28%
身体活動・運動	—	—	—	—	—
休養・こころ	しっかり休養をとる	・自殺者の減少(人口10万人当たり)	22.8人	21.6人 (平 22)	H22 に比べ20%以上の減少
飲酒(アルコール)	—	—	—	—	—
喫煙	禁煙に取り組む	・成人の喫煙率の減少	11.6%	12.8%	国：12%
歯・口腔の健康	年に1度は歯科検診を受診する	・過去1年間に歯科検診を受診した者の増加 (歯周疾患検診受診者数の増加)	—	123人	増加傾向へ

3 健康づくりの取組み

①栄養・食生活〔担当課：健康推進課〕

- ・保健相談センターをはじめ、各種のイベント会場でのフードモデルの活用や「手ばかり栄養法」の普及啓発を図り、栄養バランスの取れた食生活の理解を促進する。
- ・栄養バランスやカロリー等を考えて食を選択する能力が高まるよう、栄養相談等の利用を促進する。
- ・地域の食生活改善の担い手となる食生活改善推進員の養成、育成をすすめる。
- ・市民が暮らす身近な地域で食生活改善への理解を促進していくことができるよう、食生活改善推進員との連携により、公民館等での講習会や調理実習等をすすめる。

②身体活動・運動〔担当課：社会体育課、健康推進課〕

- ・市民の運動機会の拡充に向け、「スポーツフェスティバル」、「てだこウォーク」、「自治会対抗各種競技大会」等各種イベントへの参加を促進する。
- ・市民が気軽に運動に取り組めるよう、仕事、家事、買い物などの日常生活活動をしながらか行える運動法を周知するなど、市民一人ひとりに合った運動を推進する。
- ・市民が気軽にウォーキングに参加できるよう、ウォーキングマップの作成、市健康ウォーキング協会主催の定例ウォーキングの紹介等をすすめる。
- ・身近な地域での運動機会の確保に向け、総合型地域スポーツクラブの設置支援、学校施設開放事業の利用促進、スポーツ推進委員協議会との連携による運動教室の開催等をすすめる。

③休養・こころ〔担当課：健康推進課〕

- ・心の健康に関する理解等が深まるよう、地域精神保健講演会の拡充（幅広いテーマの設定等）を図るとともに、うつ病や統合失調症等の基礎知識やセルフチェック項目、相談機関の連絡先等を掲載したリーフレットの内容充実をすすめる。
- ・市民の心の相談に対して、来所・電話相談や家庭訪問による相談に応じるとともに、医療機関や精神保健福祉分野の関係機関と連携を強化し、相談に対応する。
- ・自殺を考えている者の早期発見、専門機関へのつなぎ等が行える市民を育成するために、民生委員や自治会役員をはじめ広く市民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催する。また、市民に接する機会が多い市役所の窓口担当者等に対しては、地域精神保健講演会等への参加をすすめる。

④飲酒（アルコール）[担当課：健康推進課]

- ・適正飲酒やアルコールがもたらす心身への影響に関する知識の普及啓発を図るため、地域精神保健講演会の開催、広報うらそえ、心の健康づくりリーフレットの活用をすすめる。
- ・断酒の必要な市民に対しては、アルコール治療専門の医療機関や断酒会等自助グループの利用を促進する。

⑤喫煙 [担当課：健康推進課]

- ・禁煙社会の普及啓発を図るために、広報うらそえやメディカルナビ等を通じてたばこがもたらす心身への影響に関する情報提供を行うとともに、禁煙週間（5月31日～6月6日）に庁舎内ロビー等でのパネル展を開催する。
- ・喫煙者に対し、保健指導等において禁煙案内パンフレット（禁煙方法や禁煙外来対応医療機関一覧等を掲載）を活用し、禁煙支援を図る。
- ・公共空間での受動喫煙防止をすすめるため、保健所と連携しつつ市内公共機関での敷地内禁煙施設の拡充を図る。

⑥歯・口腔の健康 [担当課：健康推進課]

- ・歯周疾患予防のため、検診受診の周知や歯科医師会との連携による指定医療機関の拡充を図り、歯周疾患検診受診者の増加に努める。
- ・「6024 運動」や「8020 運動」をはじめ市民の歯の健康づくりの意識啓発を図るために、広報うらそえ、メディカルナビ等広報誌やホームページ等を通じて情報発信を行うとともに、歯の衛生週間（6月4日～10日）における庁舎内ロビーでのパネル展の開催、歯科医師会主催のデンタルフェアへの参加促進等をすすめる。
- ・歯・口腔の健康づくりに定期的継続的に取り組めるよう、ポスターやパンフレット等を活用し、かかりつけ歯科医の普及を図る。
- ・市ホームページ等の情報媒体を通じて、口腔機能の向上や肥満予防等の効果が期待できる、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30（カミングサンマル）」の普及啓発を図る。*（再掲）*

⑦その他健康づくり支援 [担当課：健康推進課、地域支援課]

- ・認知症への理解や周知を促進するとともに、生活習慣病予防を通じて意識啓発を図る。

4) 高齢者の健康づくり

1 市民の健康づくりの目標

- ・生活習慣を改善し、健康の維持・向上に努める。
- ・栄養バランスやカロリー等に配慮した食生活に取り組めるよう、食に関する意識を高め、理解を深める。
- ・運動のきっかけづくりとするために、運動・スポーツイベントや地域での運動教室等に参加する。
- ・運動を気軽に継続的に行えるよう、身近な地域でのウォーキングや運動サークル等に参加する。
- ・心の健康に関する理解を深め、適宜休養をとり、リフレッシュ活動に取り組む。
- ・家族や身近な知人の心の悩みや変化に気づき、必要に応じて相談機関や医療機関等を利用できるよう、支援する。
- ・アルコールがもたらす心身への影響を理解し、適正飲酒に努める。
- ・たばこがもたらす心身への影響を理解し、禁煙に取り組むとともに、必要に応じて医療機関等を利用する。
- ・食後の歯磨きや口腔体操など、正しい歯・口腔ケアの方法を身に付け、80歳で20本以上自分の歯が残っていることを目指す。
- ・ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30(カミングサンマル)」を心がける。

2 市民の行動目標と目標値

分野	行動目標	目標値の内容	目標値		
			一次計画時 (平20)	現状 (平23)	目標 (平34)
栄養・食生活	栄養バランスの取れた食事	・低栄養傾向 (BMI 20 以下) の高齢者の割合の増加の抑制	6.6%	8.6%	現状維持 又は減少
		・肥満傾向 (BMI 25 以上) の高齢者の割合の増加の抑制	38.9%	41.0%	減少傾向へ
身体活動・運動	活動的な生活を送る	・運動機能低下の対象者の割合の減少。	—	19.3%	減少傾向へ
		・足腰に痛みのある対象者の割合の減少。	63.7%	59.6%	減少へ
		・要介護状態の高齢者数の増加の抑制 (第1号被保険者)。	2,255人	2,433人	増加率の鈍化
休養・こころ	しっかり休養をとる (再掲)	・自殺者の減少 (人口10万人当たり) (再掲)	22.8人	21.6人 (平22)	平22に比べ20%以上の減少
飲酒 (アルコール)	—	—	—	—	—

喫煙	禁煙に取り組む	・成人の喫煙率の減少 (再掲)	11.6%	12.8%	国：12%
歯・口腔の健康	8020 を目指し、口腔ケアに取り組む	・過去1年間に歯科検診を受診した者の増加 (歯周疾患検診受診者数の増加) (再掲)	-	123人	増加傾向へ

3 健康づくりの取り組み

①栄養・食生活 [担当課：健康推進課、地域支援課]

- ・保健相談センターをはじめ、各種のイベント会場でのフードモデルの活用や「手ばかり栄養法」の普及啓発を図り、栄養バランスの取れた食生活の理解を促進する。(再掲)
- ・栄養バランスや量等を考えて食を選択する能力が高まるよう、栄養相談や介護予防教室等の利用を促進する。
- ・市民が暮らす身近な地域で食生活改善への理解を促進していくことができるよう、食生活改善推進員との連携により、公民館等での講習会や調理実習等をすすめる。(再掲)

②身体活動・運動 [担当課：社会体育課、健康推進課、地域支援課]

- ・市民の運動機会の拡充に向け、「スポーツフェスティバル」、「てだこウォーク」、「自治会対抗各種競技大会」等各種イベントへの参加を促進する。(再掲)
- ・市民が気軽にウォーキングに参加できるよう、ウォーキングマップの作成、市健康ウォーキング協会主催の定例ウォーキングの紹介等をすすめる。(再掲)
- ・身近な地域での運動機会の確保に向け、総合型地域スポーツクラブの設置支援、学校施設開放事業の利用促進、スポーツ推進委員協議会との連携による運動教室の開催等すすめる。(再掲)
- ・ロコモティブシンドロームや運動機能の低下を予防するため、介護予防事業を推進する。

③休養・こころ [担当課：健康推進課、地域支援課]

- ・心の健康に関する理解等が深まるよう、地域精神保健講演会の拡充(幅広いテーマの設定等)を図るとともに、うつ病や統合失調症等の基礎知識やセルフチェック項目、相談機関の連絡先等を掲載したリーフレットの内容充実をすすめる。(再掲)
- ・市民の心の相談に対して、来所・電話相談や家庭訪問による相談に応じるとともに、医療機関や精神保健福祉分野の関係機関と連携を強化し、相談に対応する。(再掲)
- ・自殺を考えている者の早期発見、専門機関へのつなぎ等が行える市民を育成するために、民生委員や自治会役員をはじめ広く市民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催する。
- ・高齢者のうつ・閉じこもり等に対して必要な予防事業を推進する。

④飲酒（アルコール）[担当課：健康推進課、地域支援課]

- ・適正飲酒やアルコールがもたらす心身への影響に関する知識の普及啓発を図るため、地域精神保健講演会の開催、広報うらそえ、心の健康づくりリーフレットの活用をすすめる。(再掲)
- ・断酒の必要な市民に対しては、アルコール治療専門の医療機関や断酒会等自助グループの利用を促進する。(再掲)
- ・認知症と飲酒（アルコール）の関係性について、知識の普及啓発を図る。

⑤喫煙[担当課：健康推進課]

- ・禁煙社会の普及啓発を図るために、広報うらそえ等を通じてたばこがもたらす心身への影響に関する情報提供を行うとともに、禁煙週間（5月31日～6月6日）に庁舎内ロビー等でのパネル展を開催する。(再掲)
- ・喫煙者に対し、保健指導等において禁煙案内パンフレット（禁煙方法や禁煙外来対応医療機関一覧等を掲載）を活用し、禁煙支援を図る。(再掲)
- ・公共空間での受動喫煙防止をすすめるため、保健所と連携しつつ市内公共機関での敷地内禁煙施設の拡充を図る。(再掲)

⑥歯・口腔の健康[担当課：健康推進課、地域支援課]

- ・歯周疾患予防のため、検診受診の周知や歯科医師会との連携による指定医療機関の拡充を図り、歯周疾患検診受診者の増加に努める。(再掲)
- ・「8020運動」をはじめ高齢者の歯の健康づくりの意識啓発を図るために、広報うらそえ、メディカルナビ等広報誌やホームページ等を通じて情報発信を行うとともに、歯の衛生週間（6月4日～10日）における庁舎内ロビーでのパネル展の開催、歯科医師会主催のデンタルフェアへの参加促進等をすすめる。
- ・歯・口腔の健康づくりに定期的継続的に取り組めるよう、ポスターやパンフレット等を活用し、かかりつけ歯科医の普及を図る。(再掲)
- ・健全な口腔機能を維持することができるよう、食後の歯磨き指導や口腔体操など、介護予防教室等において高齢者の歯・口腔ケア支援をすすめる。
- ・市ホームページ等の情報媒体を通じて、口腔機能の向上や肥満予防等の効果が期待できる、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30（カミングサンマル）」の普及啓発を図る。(再掲)

⑦その他健康づくり支援[担当課：健康推進課]

- ・高齢者の感染症予防及び疾病予防のため、インフルエンザの予防接種や高齢者肺炎球菌ワクチン等、各種予防接種の受診勧奨を図る。

Ⅲ 浦添市食育推進計画

1. 食育の基本目標

■食育を「知る」

食育の意義や目的をはじめとし、性別や年齢等によって異なる自身に必要な栄養、地元の食材や郷土料理、食品の安全に関する知識など、食育はまず「知る」ことから始まる。

市民が食に関する様々な知識を持ち、理解を深められるよう、様々な場面を通じて意識啓発を図り、食育を実践するための土台づくりをすすめる。

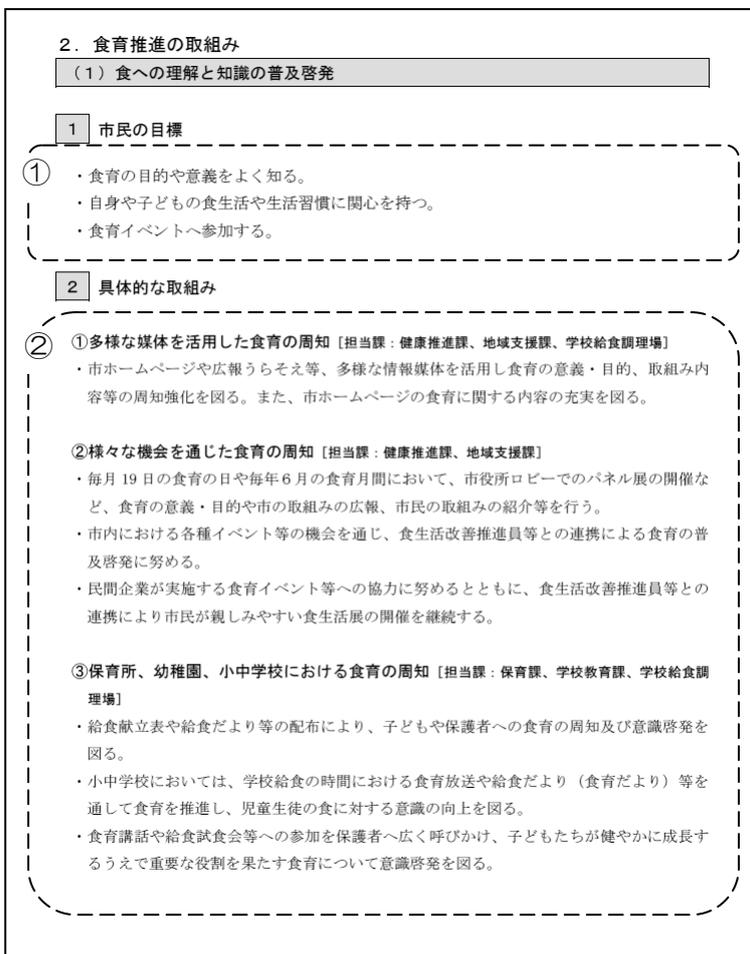
■食育の「実践」

知識を活用するためには、行動に移すことが重要であり、国の第二次食育基本計画においても「周知から実践へ」のコンセプトが掲げられている。

本市においても、市民や地域の自主的な取り組みへの支援、ライフステージに応じた食育指導、栽培・収穫体験機会の創出など、市民自らが食を選択する力を習得し食育を実践できる支援や環境づくりをすすめる。

<計画書の見方>

食育推進計画は以下のような構成で整理されている。



①市民の目標

施策の柱に対して、市民が日常生活を送るうえでどんなことを心がけて食育に取組めば良いのかなど、健康づくりの目標を示している。

②具体的な取組み

浦添市が行政として、市民に対してどのような食育支援等を行っていくのか、その方向性や具体的な取組み等を示している。

2. 食育推進の取組み

(1) 食への理解と知識の普及啓発

1 市民の目標

- ・食育の目的や意義をよく知る。
- ・自身や子どもの食生活や生活習慣に関心を持つ。
- ・食育イベントへ参加する。

2 具体的な取組み

①多様な媒体を活用した食育の周知 [担当課：健康推進課、地域支援課、学校給食調理場]

- ・市ホームページや広報うらそえ等、多様な情報媒体を活用し食育の意義・目的、取組み内容等の周知強化を図る。また、市ホームページの食育に関する内容の充実を図る。

②様々な機会を通じた食育の周知 [担当課：健康推進課、地域支援課]

- ・毎月 19 日の食育の日や毎年 6 月の食育月間において、市役所ロビーでのパネル展の開催など、食育の意義・目的や市の取組みの広報、市民の取組みの紹介等を行う。
- ・市内における各種イベント等の機会を通じ、食生活改善推進員等との連携による食育の普及啓発に努める。
- ・民間企業が実施する食育イベント等への協力に努めるとともに、食生活改善推進員等との連携により市民が親しみやすい食生活展の開催を継続する。

③保育所、幼稚園、小中学校における食育の周知 [担当課：保育課、学校教育課、学校給食調理場]

- ・給食献立表や給食だより等の配布により、子どもや保護者への食育の周知及び意識啓発を図る。
- ・小中学校においては、学校給食の時間における食育放送や給食だより（食育だより）等を通して食育を推進し、児童・生徒の食に対する意識の向上を図る。
- ・食育講話や給食試食会等への参加を保護者へ広く呼びかけ、子どもたちが健やかに成長するうえで重要な役割を果たす食育について意識啓発を図る。

(2) ライフステージや場面に応じた食育の推進

1 市民の目標

- ・妊娠・乳児期においては、マタニティスクールや離乳食講座等の母子保健事業へ参加し、栄養に関する知識や正しい生活習慣を身に付ける。
- ・幼児期においては、野菜の栽培・収穫体験や調理体験等を通し、食べることの楽しさや喜びを知る。
- ・児童・生徒においては、学校給食を通して、栄養バランスのとれた食を選択する力の基礎を育てるとともに、農漁業体験等を通して生産者や調理者への感謝の心を育む。
- ・成人期においては、栄養バランスやカロリー等を考えて食を選択する力を身に付ける。
- ・高齢期においては、栄養講話や調理実習等の介護予防事業に参加し、自身に必要な栄養等に関する正しい知識と技能を身に付ける。
- ・家族そろって食事をする「共食」を心がける。
- ・保護者は、子どもが心身ともに健やかに成長するよう、栄養バランスの取れた食事や適度な運動など、規則正しい生活習慣が身に付くように支援する。

2 具体的な取組み

1) ライフステージに応じた食育の推進

①妊娠・乳児期の食育〔担当課：健康推進課、保育課〕

- ・規則正しい食生活や生活習慣の形成を促進するため、親子健康手帳交付時における保健指導などの母子保健事業を引き続き推進するとともに、離乳食の時期を過ぎても、子どもの成長に応じた中断のない食育指導ができるような支援を継続する。
- ・乳児健診や個別相談、その他の母子保健事業を活用し、乳児期に必要な栄養と離乳食について正しい知識を得られるよう親子に対する食育支援の充実を図る。

②幼児期の食育〔担当課：保育課、学校教育課、健康推進課〕

- ・食べる喜びや楽しさや食べ物への興味関心を育み、健康な生活リズムを身に付けるため、指導計画に基づき、子どもの発達段階に応じた食育を推進する。
- ・野菜等の栽培活動及び調理体験等を通し、食への関心や食べ物への感謝の心を育む。
- ・食生活改善推進員や母子保健推進員と連携し、親子食育教室の開催等、多様な活動の展開を図る。
- ・朝食を毎日食べるなど、子どもが規則正しい生活習慣を身に付けることができるよう、家庭と連携し「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する。

③児童・生徒の食育 [担当課：学校教育課、学校給食調理場]

- ・学校給食調理場の職員による給食時間の食育指導や毎日の食育放送による児童・生徒への食育を推進する。
- ・多様多彩な食品の中から、子どもたちが栄養バランス等を考えて食を選択する力を身に付けられるよう、家庭科、保健体育等の授業や学級活動、食育朝会（小学校）、学年集会（中学校）など、様々な機会を活用し、学校給食調理場の栄養教諭や学校栄養職員との連携による食育指導を推進する。
- ・食事ができることの喜びや食事をつくる方への感謝の気持ちを育めるよう、学校給食調理場への社会見学など、学校給食という生きた食育教材活用を推進する。
- ・食への関心や食べ物への感謝の心を育めるよう、学校での野菜等の栽培・収穫体験及び調理体験等を推進する。
- ・市内小学校に在籍する小学5年生を対象としたセカンドスクールを継続実施し、児童の農漁業体験及び生産者との交流を推進する。
- ・子どもたちの食物アレルギー等に関する知識と理解を深めるため、学校給食献立表へのアレルギー表示を継続実施する。

④成人期の食育 [担当課：健康推進課、商工産業課]

- ・食生活改善推進員との連携を強化し、公民館等での伝達講演会や調理実習等をすすめる。
- ・多様多彩な食品の中から、市民が栄養バランスやカロリー等を考えて食を選択する力を身に付けられるよう、栄養相談等の相談事業の利用促進による食事指導等を推進するとともに、新たな栄養士の確保に努めるなど、相談体制の充実を図る。
- ・市民の自然とのふれあいや農業への理解を深めるため、市民農園の充実を図るとともに、市民ニーズを把握しつつ区画拡大に努める。

⑤高齢期の食育 [担当課：健康推進課、地域支援課]

- ・栄養講話や調理実習等の介護予防事業を通じて、栄養に関する正しい知識と技能の普及啓発を図るとともに、低栄養状態の予防に取り組む。
- ・介護予防教室終了後の自主サークル（料理サークル等）の立ち上げ支援に努め、継続した取組みを促進しつつ、サークル活動の広報の充実等により参加促進を図る。
- ・食生活改善推進員との連携による調理実習等を継続実施するとともに、連携強化や推進員の確保に取り組み、事業の充実を図る。

2) 家庭・保育所・学校・地域における食育の推進

①家庭における食育 [担当課：健康推進課、学校教育課、学校給食調理場]

- ・主食・主菜・副菜など栄養バランスを意識した食事づくり及びそれらをバランスよく食べる三点食べなどの大切さ等について、市ホームページ等の情報媒体を通じて意識啓発を行う。
- ・1人で食事を摂る「孤食」や一人ひとりが異なる内容の食事を摂る「個食」により、孤独を感じたり栄養バランスが偏らないよう、食育の意識啓発を通して家族で食卓を囲む「共食」の大切さを周知する。

②保育所における食育 [担当課：保育課、健康推進課]

- ・給食（幼児食、離乳食、アレルギー対応食等）を通して子どもの成長発達を促し、健康な心と体を育てる。
- ・食べ物や給食を作る人への感謝の心を育みつつ、先生や友達と一緒に食べることにより、人との関わりの中で食に親しむことができる環境づくりに取り組む。
- ・子ども自らが野菜の栽培、収穫、調理する体験を通し、楽しみながら食べ物に親しみ、食への興味関心を育てる。
- ・沖縄の食文化に親しめるよう、給食で沖縄料理を取り入れ、ムーチャー作り等の行事を実施する。
- ・保育所での食育の様子を保護者に伝えることで、家庭での食育へつなげる。
- ・食生活改善推進員等の協力を得ながら、食育講話や親子料理教室等を開催し、保護者への食育に取り組む。
- ・食育への興味関心の薄い保護者に対しては、食育講話や料理教室等の事業への呼びかけを強化し、意識啓発を図っていく。

③幼稚園・小中学校における食育 [担当課：学校教育課、学校給食調理場]

- ・毎年小学校1校を対象として実施している親子料理教室を継続実施するとともに、各学校偏りなく実施できるよう努める。
- ・食育への興味関心の薄い保護者に対しては、食育講話や料理教室等の事業への呼びかけを強化し、意識啓発を図っていく。(再掲)
- ・学級担任等が給食等を活用した食育指導が行えるよう、学校職員への食育研修等を実施するとともに、職員への意識啓発に取り組む。
- ・栄養教諭の確保に努めるなど、食育指導体制の充実を図る。
- ・各学校の校医による食育講話の開催など、人材を活用した食育を推進する。
- ・学校給食献立表への産地表示を検討するなど、保護者が安心して子どもを学校へ送り出せる環境づくりに努める。

④地域における食育〔担当課：健康推進課、地域支援課、学校給食調理場、保育課〕

- ・小学校と自治会が連携した稲作体験など、地域が保育所や幼稚園、学校等と連携して実施している取組みへの支援に努める。
- ・食生活改善推進員や母子保健推進員との連携を強化し、身近な地域での講座や教室の開催等を検討する。

(3) 地産地消の推進と伝統的な食文化の継承

1 市民の目標

- ・野菜や果物、肉などを購入する際、地場産物（県産食材）を意識して購入する。
- ・郷土料理の意味や作り方などを知り、沖縄の食文化への理解を深める。

2 具体的な取組み

①地域特性に合った地産地消の推進 [担当課：商工産業課、保育課、学校給食調理場]

- ・本市に適した地産地消の在り方や推進方法を検討するとともに、関係機関・団体とのネットワークの構築を図るため、「(仮称) 地産地消協議会」の設立に取り組む。
- ・「(仮称) 地産地消推進計画」を策定し、本市の地域特性に合った地産地消を推進する。
- ・保育所給食や学校給食において県産食材を積極的に取り入れるなど、地産地消の取組みを推進する。

②食文化の継承 [担当課：学校給食調理場、保育課、学校教育課]

- ・児童・生徒が郷土料理に親しめるよう、食育の日（毎月 19 日）や給食週間における郷土料理の提供を行いつつ、給食だよりの配布等を通じて料理の意味や食材についての知識を深める教育及び家庭への意識啓発をすすめる。
- ・地域や保育所、幼稚園、学校と連携し、食文化の継承に努める。
- ・市ホームページや広報うらそえ、食育だより等の多様な媒体を通して郷土料理や在来食材について情報発信し、家庭で郷土料理に親しむ機会の拡充を促す。

(4) 食の安全性の確保等

1 市民の目標

- ・食の安全について正しい知識を身に付け、自身で選択する力をつける。

2 具体的な取組み

①食の安全に関する理解と正しい知識の普及啓発 [担当課：学校教育課、健康推進課、学校給食調理場]

- ・児童・生徒が食の安全について考え、正しい知識を持つことができるよう、教科(家庭科・保健体育等)や総合的な学習の時間等の機会を通して、食の安全教育をすすめる。
- ・市民が食の安全について考え、正しい知識を持ち自ら判断できるよう、情報発信や意識啓発に努めるとともに、講演会の開催等を検討する。
- ・食材・食品を取り扱う市内企業や給食の取引業者等を対象とした安全教室を定期的
に開催し、企業の安全意識の向上促進に努める。

IV. 健康・食育うらそえ 21 の推進に向けて

1. 基本的な方向

市民が適切なサービスを受けられるよう、多様な媒体を活用した情報発信の充実を図るとともに、相談業務の充実や庁内連携の強化等、体制の充実を図る。

また、本計画を実効性あるものとするため、計画の定期的な点検・評価など、適切な進行管理を行う。

2. 具体的な取組み

①情報発信の充実 [担当課：健康推進課、地域支援課、国民健康保険課、保育課、学校教育課、社会体育課、商工産業課、学校給食調理場]

< 共通 >

- ・市ホームページや広報うらそえなど、多様な媒体を活用し、健康づくり及び食育情報や各種講演会・イベント情報等の提供を行うとともに、市ホームページの定期的な更新・充実を図り、情報発信の充実に取り組む。
- ・市ホームページや広報うらそえに健康づくり及び食育に関するコーナーを設けるなど、情報発信の充実を図る。
- ・健康づくりや食育の意義・目的が市民へ伝わるよう、市ホームページへの掲載や概要版の配布等、本計画の周知に取り組む。

②相談体制の充実 [担当課：健康推進課、地域支援課、学校教育課、保育課]

< 健康増進計画 >

- ・からだの健康や心の健康など、市民の健康づくりに対する多様な相談に対応するため、新たな専門職の確保に努めるなど、相談体制の充実を図る。
- ・市民が適切な支援を受けることができるよう、各種相談窓口との情報共有及び連携強化に努める。

③庁内体制の充実 [担当課：健康推進課、地域支援課、国民健康保険課、保育課、学校教育課、社会体育課、商工産業課、学校給食調理場]

< 共通 >

- ・生涯にわたるライフステージに応じた中断のない健康づくり及び食育支援に取り組むことができるよう、庁内の情報共有や施策の点検評価等を行う庁内組織を構築する。

< 食育推進計画 >

- ・各課に配置されている栄養士や学校給食調理場の栄養教諭及び栄養職員の連携強化を図る。

④地域活動団体の育成及び連携 [担当課：健康推進課、地域支援課、社会体育課]

< 共通 >

- ・母子保健推進員や食生活改善推進員、スポーツ推進委員等、地域での健康づくり活動及び食育活動等の担い手となる地域活動団体への活動支援及び育成をすすめる。
- ・市民ニーズに応じた健康づくり及び食育を推進するため、地域活動団体との連携強化を図る。
- ・地域活動団体の活動内容の広報や養成講座の充実を図るなど、各団体の活動促進及び活動者の確保に取り組む。

⑤外部専門機関等との連携強化 [担当課：健康推進課、地域支援課、保育課、学校教育課、商工産業課、学校給食調理場、社会体育課]

< 健康増進計画 >

- ・市内医療機関や保健所、社会福祉協議会等との連携を強化し、市民の生活習慣病予防や各種疾病予防、介護予防等に取り組む。

< 食育推進計画 >

- ・市内保育所、幼稚園、小中学校等と連携を図り、食育の推進に取り組む。

⑥計画の進行管理 [担当課：健康推進課]

< 共通 >

- ・計画の効率的・効果的な推進のために、健康づくり及び食育施策に対する市民ニーズの把握に努めるとともに、新たに構築された庁内組織にて定期的な施策の点検・評価等の内部評価を行う。
- ・本計画の適切な推進に向け、「浦添市健康づくり推進協議会」を活用し、進捗状況の確認及び施策の点検評価等の外部評価を行う。
- ・社会情勢の変化や施策の評価等によって計画内容に見直しが必要になった場合には、適宜見直しを行う。

◆主な関係団体一覧表

	南部福祉保健所	市医師会	市社会福祉協議会	歯科医師会	南部地区 歯科医師会	県学校歯科医会	県栄養士会	県学校給食会	連絡会	市母子保健推進員	市学校保健会	員協議会	市食生活改善推進	市内高等学校	市内専門学校	市PTA連合会	委員協議会	市スポーツ推進	市健康ウォーキン	グ協会	市自治会長会	市民生委員児童委	員連絡協議会	断酒会	市商工会議所		
健康増進計画	(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進																										
	①健康診査(検診)等		●																			●					
	②保健指導		●	●																			●				
	(2) ライフステージ別健康づくりの推進																										
	1) 親子の健康づくり																										
	①栄養・食生活							●			●	●															
	②身体活動・運動										●									●	●						
	③休養・こころ			●							●													●			
	④飲酒(アルコール)			●							●																
	⑤喫煙	●	●								●																
	⑥歯・口腔の健康		●			●					●																
	⑦その他健康づくり支援	●	●			●					●																
	2) 児童・生徒の健康づくり																										
	①栄養・食生活										●	●						●									
	②身体活動・運動																	●	●	●		●					
	③休養・こころ																										
	④飲酒(アルコール)			●															●					●			
	⑤喫煙	●	●															●									
	⑥歯・口腔の健康		●			●	●				●																
	⑦その他健康づくり支援	●	●			●	●				●																
	3) 成人の健康づくり																										
	①栄養・食生活													●													
	②身体活動・運動																			●	●		●				
	③休養・こころ			●	●																						
	④飲酒(アルコール)			●																							
⑤喫煙	●	●																								●	
⑥歯・口腔の健康		●			●																						
⑦その他健康づくり支援		●	●																								
4) 高齢者の健康づくり																											
①栄養・食生活					●								●														
②身体活動・運動					●															●	●		●				
③休養・こころ			●	●																							
④飲酒(アルコール)			●																								
⑤喫煙	●	●																									
⑥歯・口腔の健康		●			●	●																				●	
⑦その他健康づくり支援	●	●			●	●																					
食育推進計画	(1) 食への理解と知識の普及啓発																										
	①多様な媒体を活用した食育の周知																										
	②様々な機会を通じた食育の周知							●		●		●															
	③保育所、幼稚園、小中学校における食育の周知																										
	(2) ライフステージや場面に応じた食育の推進																										
	1) ライフステージに応じた食育の推進																										
	①妊娠・乳児期の食育								●		●		●														
	②幼児期の食育								●		●		●														
	③児童・生徒の食育																										
	④成人期の食育																										
	⑤高齢期の食育				●																						
	2) 家庭・保育所・学校・地域における食育の推進																										
	①家庭における食育																										
	②保育所における食育									●		●		●										●			
	③幼稚園・小中学校における食育									●				●										●			
④地域における食育											●		●										●				
(3) 地産地消の推進と伝統的な食文化の継承																											
①地域特性に合った地産地消の推進									●	●	●		●										●				
②食文化の継承																											
(4) 食の安全性の確保																											
①食の安全に関する理解と正しい知識の普及啓発	●																										
健康・食育うらそえ21の推進に向けて																											
①情報発信の充実																											
②相談体制の充実			●																								
③庁内体制の充実																											
④地域活動団体の育成及び連携										●		●					●	●	●		●	●	●	●	●	●	
⑤外部専門機関等との連携強化	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
⑥計画の進行管理	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

◆ライフステージ別 取組み一覧表

	妊娠期	出産	乳幼児期	小中学生
	新生児		0～6歳	7～15歳
生活習慣 病予防、重 症化予防				学校保健法における健康診断・健康相談
栄養・ 食生活		離乳食講座		学校給食の提供、適正体重に向けた健康管理指導
身体活動・ 運動				スポーツフェスティバル・てだこウォーク・自治会対抗各種競技 運動環境の整備、体育系部活動への加入促進
休養・ こころ	妊婦健診、 親子健康手帳交付、 マタニティスクール、 妊婦訪問	ベビースクール、 はぐはぐていだっ子事業、 新生児・ 褥婦訪問	わんぱく相談 乳幼児健診、 1歳6か月健診、 3歳児健診	スクールカウンセラー・ 教育相談員による相談対応
飲酒 (アルコール)				授業や講話等による飲酒防止教育 飲酒に対する保護者への意識啓発
喫煙				授業や講話等による喫煙防止教育 喫煙に対する保護者への意識啓発 喫煙がもたらす心身への影響に関する知識の普及啓発、
歯・口腔				定期的な歯科検診の受診勧奨、 噛ミン30（カミングサンマル） 運動の普及啓発、 歯磨き指導（幼稚園・保育所） フッ化物洗口（保育所）
食育				食育の普及啓発、食育月間中のパネル展の実施、共食の推進、イベント時における普及啓発、 保育所給食 学校給食を通じた食育指導、食育放送、農漁業体験 食育の日・給食週間における郷土料理の提供 野菜等の栽培・収穫・調理体験等 保護者に対する食育の意識啓発

高校生		成人期				高齢期	
16～18歳	20代	30代	40代	50代	60代	65歳	75歳以上
		30代健診・ 動脈硬化検診	特定健診・特定保健指導・ 生活保護者一般健診・動脈硬化検診			長寿健診・ 健康相談事業	
各種がん検診							
手ばかり栄養法の普及啓発、公民館等における学習会の開催、栄養相談の利用促進							
大会等の各種スポーツイベント、ウォーキングマップ作成、総合型地域スポーツクラブの設置支援							
地域精神保健講演会、リーフレットによる心の健康法の周知						介護予 防事業	
心の相談対応、パネル展の実施							
							うつ・閉じこもり予防
	リーフレットの活用、アルコール治療専門医療機関の紹介、断酒会の紹介						
	認知症と飲酒の関係に関する知識の普及啓発						
	禁煙週間中のパネル展、保健指導等における禁煙指導						
保健所との連携による公共機関での敷地内禁煙の拡充							
かかりつけ歯科医の推奨							
6024・8020 運動の普及啓発							
歯周疾患検診 (30・35・40・45・50・55・60・65・70歳)							
食生活改善推進員等との連携による講座等の開催、地産地消の推進、食の安全に関する知識の普及啓発							
栄養相談等の相談体制の充実、市民農園の充実							
自主サークル立ち上げ支援							