

健康にいきいきと暮らせるまち あまがさき

第4次

令和6年度 (2024) ▶ 令和7年度 (2035)

# 地域いきいき健康プラン あまがさき(案)



令和6年(2024年)3月

尼崎市





# 地域いきいき健康プランあまがさきとは？

だれもが住み慣れた地域でいつまでもいきいきと活躍でき、心豊かな人生を歩むためには、心身ともに「健康」であることが重要な要素の一つです。

本市では、国の「健康日本21」、「健やか親子21」及び「自殺総合対策大綱」に基づき、平成30(2018)年度に「第3次地域いきいき健康プランあまがさき」を策定し、“市民の健康寿命の延伸”に向け、生活習慣病の発症・重症化予防の取組を推進してきました。

また、平成27(2015)年度に「第2次尼崎市食育推進計画」を策定し、“食に関心を持ち、食に関する正しい知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践する”食育を推進してきました。

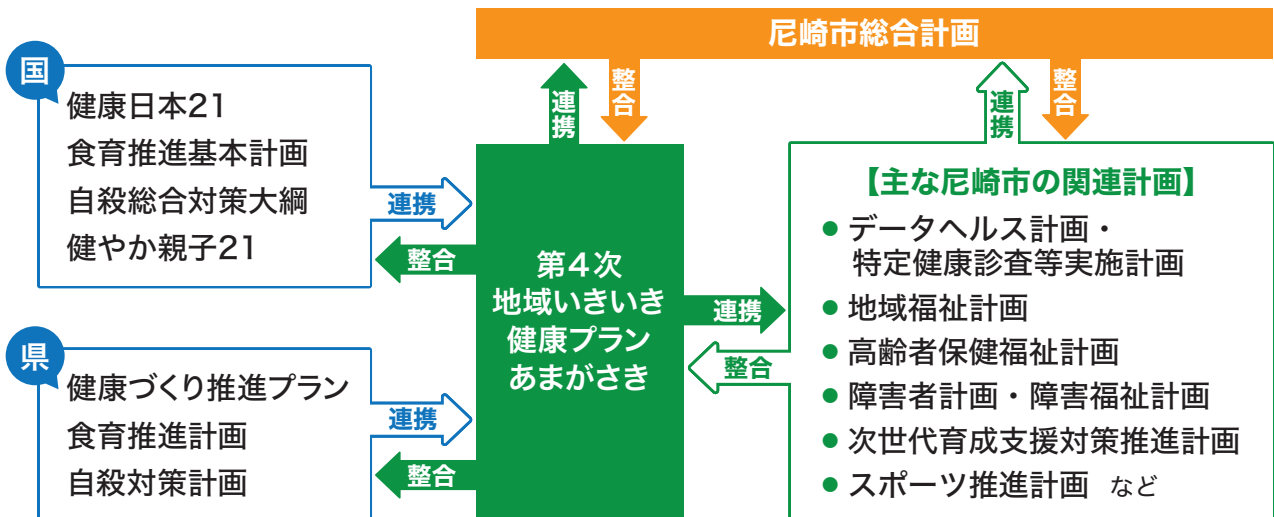
この間、少子・高齢化や核家族化は進み、コロナ禍における外出自粛等はコミュニケーションや運動機会の減少等の行動変容をもたらしました。今後もさらなる高齢化が見込まれ、また生活習慣病にかかっている人や介護を必要とする人の増加も推測されることから、心身の健康課題に関する取組がますます重要となっていきます。

このような社会情勢の変化やSDGsが目指す「誰一人取り残さない社会の実現」の基本理念、これまでの本市の取組の成果や課題を踏まえ、「第4次地域いきいき健康プランあまがさき」を策定しました。妊娠・出産から高齢期に至るライフステージごとの健康課題に着目した方針を掲げ、健康に関するあらゆる分野にわたり市民の主体的な健康づくりを進めるとともに、市民と行政、事業者等が連携して取組を進めていきます。

## 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画、食育基本法に基づく市町村食育推進計画、自殺対策基本法に基づく市町村自殺対策計画、歯科口腔保健の推進に関する基本的事項及び母子保健を含む成育医療等基本方針を踏まえた計画として位置づけます。

また、尼崎市総合計画を推進する分野別マスタープランの1つとしても位置づけられており、その他各種関連計画との連携を通じて、市民の健康づくりを進めていきます。



## ■ 計画の期間

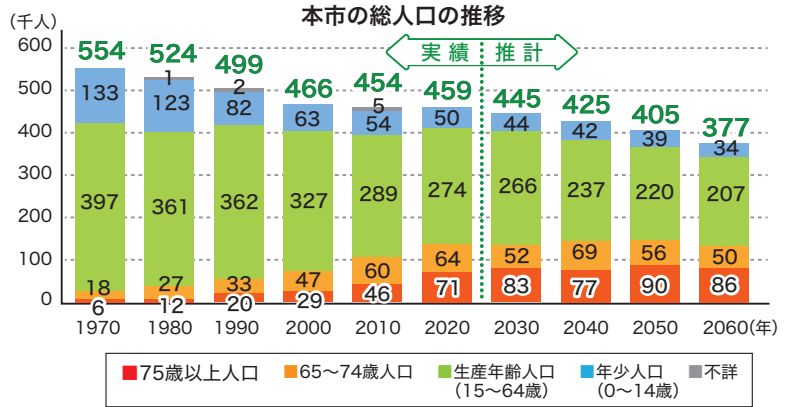
計画期間は、令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間とし、令和12(2030)年度を目途に中間評価を行うとともに、計画期間中の状況の変化等が生じた場合には、必要な見直しを行うこととします。

## 尼崎市を取り巻く現状と課題

### 人口の推移・人口推計

本市の人口は、1970年以降、減少傾向が続いていましたが、2000年頃から横ばいで推移しています。

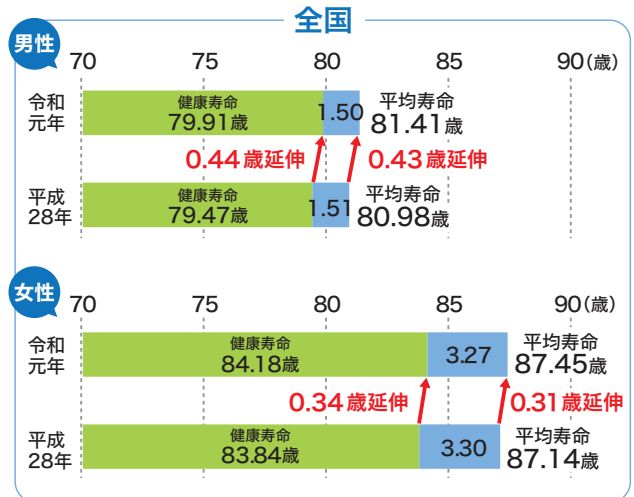
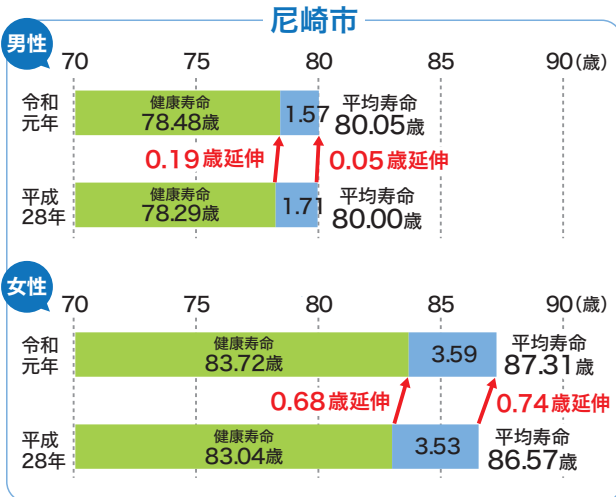
年齢区分別にみると、少子化・高齢化が進んでおり、今後は、本市においても人口減少の進行が見込まれます。



(資料) 国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所の推計をもとに本市で作成

### 平均寿命・健康寿命

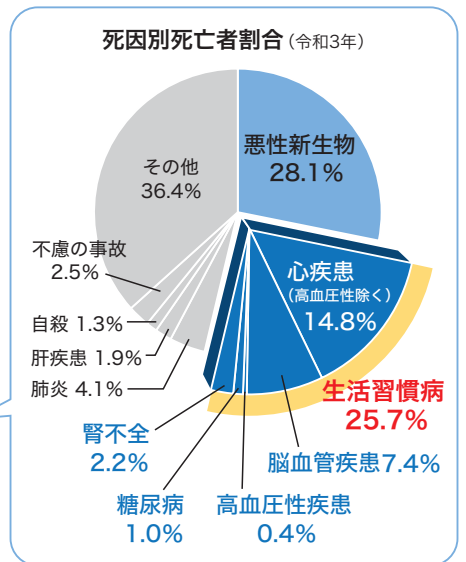
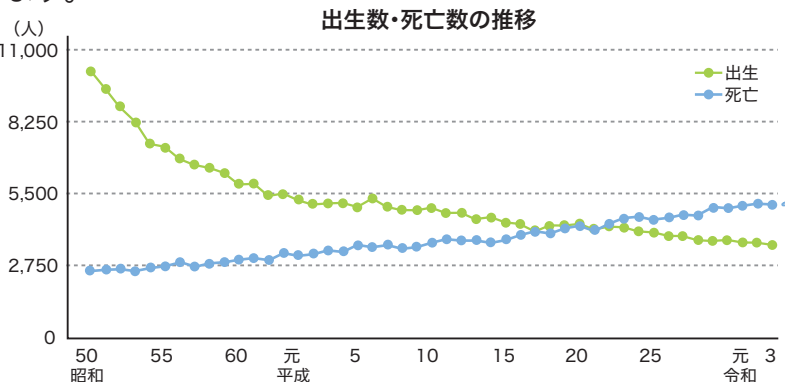
本市の平均寿命・健康寿命は、平成28(2016)年から令和元(2019)年で男女ともに延びています。一方で、平均寿命と健康寿命の差をみると、男性では縮小しているのに対し、女性では拡大しています。



■健康寿命 ■不健康な期間

### 出生・死亡の状況

出生数は減少しているのに対し、死亡数は増加しており、人口の減少幅が拡大しています。また、死亡者の死因別割合をみると、悪性新生物(がん)が3割近くを占め、次いで、心疾患、脳血管疾患など生活習慣病の割合が高くなっています。



## 第3次地域いきいき健康プラン・第2次食育推進計画の評価（主な成果と課題）

成果	課題
<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 医療・健診データ等に基づき、ライフステージに応じた生活習慣病予防をはじめとした健康づくりへの支援を全庁横断的に推進しました。</li> <li>✔ 生活習慣病重症化のハイリスク者への保健指導を重点的に行い、高額医療のうち生活習慣病が占める割合や新規透析患者のうち糖尿病性腎症の割合は減少しました。</li> <li>✔ 口腔と全身の健康の関連性が広く知られるようになり、むし歯のない子どもや咀嚼良好者など口腔の健康な人が増えました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 子どもの肥満やメタボリックシンドローム該当者は増加しています。</li> <li>✘ 特定健診の受診率が低下しています。</li> <li>✘ がん検診の受診率は県の平均と比べて低い状況です。</li> <li>✘ 若い世代における歯科検診の受診率は、他の世代に比べてやや低い状況です。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 食育に関する授業や学校給食など、子どもがバランスのよい食生活を理解し、実践する取組が広がりました。</li> <li>✔ 関係部署や団体と連携した食育活動とともに、デジタル技術を活用した食育の実践に向けた情報発信が広がりました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 健康的な食生活を実践している人の割合や食育の関心度は全国と比べて低い状況です。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 自殺対策ではゲートキーパーの養成を行っています。</li> <li>✔ 学校・地域等のネットワークづくりを進めており、自殺による死亡率は減少しました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 生活環境の変化により、心身に不調を抱える人は増加しています。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ 保健と福祉の一体的支援を行う体制を構築するとともに、妊娠期からの切れ目のない支援に向けて、妊婦や乳幼児期の子育て家庭に寄り添う伴走型支援に取り組みました。</li> <li>✔ 電子母子健康手帳の導入など、母子保健情報等のデジタル化により、利便性の向上につながりました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ 子どもの育てにくさを感じた時に、解決方法（悩みや困り事の相談先など）を知っている保護者の割合は増えていません。</li> </ul>

### 計画がめざすこと（基本理念）

## 健康にいきいきと暮らせるまち あまがさき

ライフステージに応じた健康づくりの推進

食べる力を育む食育の推進

いきるを支える自殺対策

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援の推進

人生100年時代に向かうなか、生涯を通じて健康でいきいきと暮らしていくためには、一人ひとりが自身の健康づくりへの意識を高めていくとともに、それを気軽に実践できる環境や居場所が必要です。

本計画では、市民の健康寿命の延伸を計画の全体目標とし、4つの視点から総合的に市民の心身の健康づくりを推進します。

また、分野別に具体的な「ありたい姿」を掲げ、ライフステージごとに市民の主体的な取組を推進するとともに、その実践や継続を支える社会環境づくりに向けて、行政だけでなく、関係団体や企業・事業所、学校等が一体となって推進していきます。



## 計画の体系図

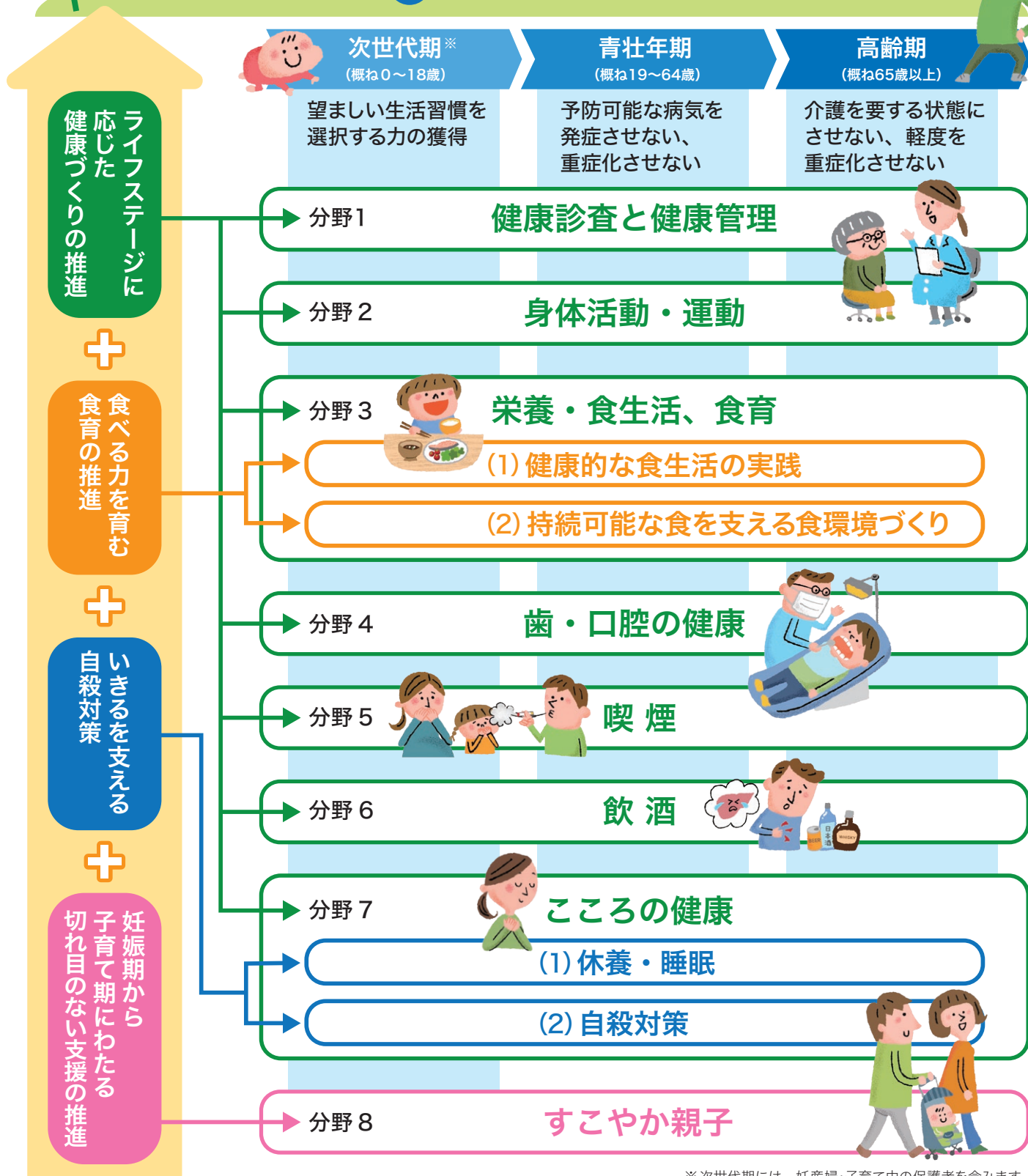
人は成長の過程においてさまざまな変化を迎え、取り組むべき課題も変化します。市民の主体的な取組を進める観点から、3つの年齢層（ライフステージ）を設定し、それぞれのライフステージに応じた取組を進めていきます。



基本理念

# 健康にいきいきと暮らせるまち あまがさき

目標 健康寿命の延伸



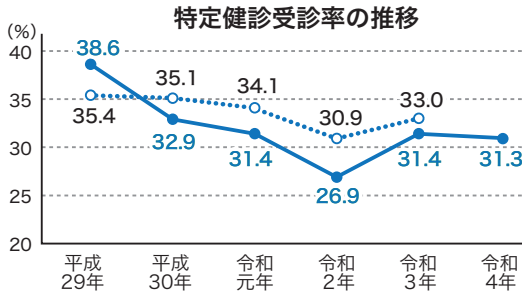
※次世代期には、妊産婦・子育て中の保護者を含みます。



ありがたい姿

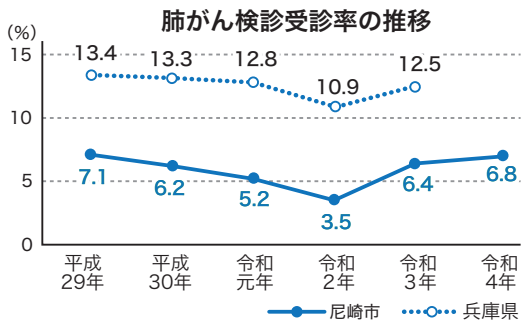
生活習慣病等の健康リスクの理解を深めるとともに、  
定期的なけんしん(健診・検診)や日々のセルフチェックを  
通じた適切な健康管理を行う

## 現状と課題



本市における国保の特定健診受診率は約3割と県より低く、  
また、肺がん検診など各種がん検診の受診率も県より低い状  
況です。

また、メタボリックシンドローム該当率や高血圧の有所見  
率は県より高く、令和2(2020)年以降はさらに悪化しています。



けんしんは、病気の早期発見だけでなく、将  
来の生活習慣病などの予防のため健康状態を定  
期的に把握し、適切な健康管理を行っていくた  
めにも必要であり、若年のうちから受診するこ  
とが望まれます。けんしん受診率の向上を目指し、  
受診勧奨の方法を工夫するとともに、けんしん受  
診による日頃からの健康把握・管理の重要性に  
ついてのさらなる啓発や周知を図ります。



### この数値を目指します！

		現状値 (R4)	目標値 (R16)
尼っこ健診受診率	小学5年生	35.7%	50%
	中学2年生	26.2%	30%
特定健診受診率	40~74歳	31.3%	60%

### みなさんの取り組み

次世代期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康状態を知るため、尼っこ健診(小学5年生・中学2年生)や生活習慣病予防健診(16歳~)を受診しましょう。</li> <li>子どもも保護者も、食事や運動など健康状態に応じた生活習慣を選択できる力をつけましょう。</li> <li>定期的に妊婦健診を受診し、母体の健康管理に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の発症・重症化を予防するため、特定健診(40歳~)や生活習慣病予防健診(16~39歳)、がん検診などのけんしんを継続して受診しましょう。</li> <li>けんしん結果でわかった健康状態に応じ、必要な医療を受けたり、生活習慣の改善を行いましょ。</li> <li>事業所では従業員の健康づくりに取り組みましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診や後期高齢者健診(75歳~)を受診し、疾病の早期発見、治療に努めましょう。</li> <li>かかりつけ医をもち、体調の不安を感じた時は早期に相談しましょう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>けんしんなどで体の状態を理解し、健康管理に努めましょう。</li> <li>家庭血圧を測定し、自らの血圧の状態を把握しましょう。</li> </ul>		



### けんしんを受けるきっかけづくり

- ▶ これまでの生活習慣を振り返り、将来の生活習慣病を予防するための望ましい生活習慣の獲得に向けて、市内の小・中学生(小学5年生・中学2年生)に尼っこ健診や保健指導を行います。
- ▶ けんしんの受診行動を分析した結果に基づき、受診勧奨方法や実施場所の見直しを行うとともに、医師会との連携によりかかりつけ医での受診勧奨を行うなど、受診率の向上対策を強化します。
- ▶ がん検診の受診勧奨について、個別通知の対象年齢の拡大を図るなど、取組を強化します。
- ▶ けんしんを継続受診してもらえよう、その必要性について保健指導や広報誌等を通じ、情報発信を行います。
- ▶ 母体の健康状態が、胎児の将来の生活習慣病等発症リスクと関係することから、妊娠期からの体重管理や妊婦健診の必要性などの啓発に取り組みます。

### 健康な暮らしを確保するための体制整備

- ▶ 胸部(肺がん)検診を活用したアスベスト検診・石綿健康相談を行い、本市特有の課題であるアスベストによる健康不安の解消に努めます。
- ▶ 公益財団法人尼崎健康医療財団と連携し、同財団が保有する健診データ等の分析を行い、結果に基づき健康づくりの取組を進めます。

### 健康の保持増進・重症化予防の取組

- ▶ 健康状態を理解し、生活習慣の改善や医療機関受診などの行動変容につなげてもらえるよう、保健指導・相談・健康教育の内容の充実を図ります。
- ▶ がん検診の精密検査受診率向上のため、要精密検査者への医療機関受診勧奨を強化します。
- ▶ 若年期のやせや更年期症状、骨粗しょう症など女性特有の健康課題について、様々な機会を通じて健康教育等を実施し、正しい情報を啓発します。

### 健康の維持・増進のための環境づくり

- ▶ 健康行動に取り組んでもらうため、健康行動にインセンティブ(ポイント等)を提供する事業を行います。
- ▶ 生活習慣病の重症化の大きな危険因子である高血圧予防のため、「高血圧ゼロのまち」をスローガンに、定期的に血圧測定をする必要性や健診受診の意義、適塩化生活を送る意義等について啓発します。



## 家庭で血圧を測りましょう

### 高血圧は自覚症状がありません

高血圧を放っておくと、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こす可能性が高くなります。症状のない高血圧を見つけるためには、測定するしかありません。

### 健診を受けているから大丈夫？

血圧は体調や環境によって常に変動しています。健診や診察室での血圧は正常でも家庭血圧が高いケースがあり、家で血圧を測ったことがない方の中には実際は高血圧だったという方もおられます。

### 家庭血圧の測定のポイント

測定のタイミングは朝夕2回。朝は起床後1時間以内、朝食や服薬前、夜は就寝直前が理想です。家庭血圧135/85mmHg以上は、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています。測定結果は記録して、かかりつけ医に見せましょう。





ありがたい姿 ▶ 日々の生活習慣の中での身体活動を増やし、自分に合う運動を見つける・始める・続ける

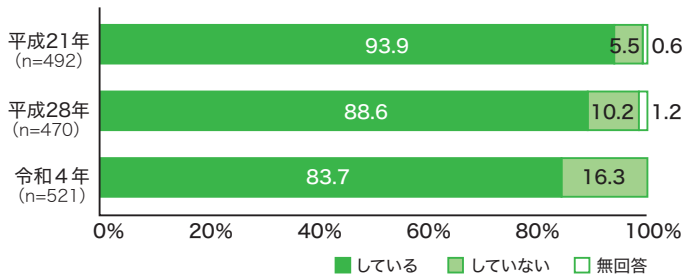
## 現状と課題

身体活動や運動の実践については、学校の授業以外で運動をほとんどしていない子どもが増えています。また、高齢期に比べ、青壮年期は運動していない人が多く、健康づくりに向けて定期的な運動の必要性を感じているものの“実践”ができていない状況がみられます。高齢期はコロナ禍の外出自粛により、運動習慣のある人が減少しており、筋力低下が懸念されます。

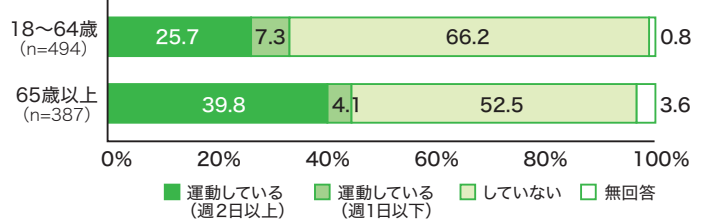
日々の生活習慣の中で気軽に実践できる身体活動や運動について、きっかけづくりや継続していくための支援を行います。



小学5年生の学校の授業以外の運動の実施状況



1回30分以上の運動の実施状況



この数値を目指します！

項目	対象	現状値 (R4)	目標値 (R16)
学校の授業以外で運動している人の割合	小学5年生	83.7%	90%以上
	中学3年生	37.6%	42%以上
運動やスポーツを1回30分以上、週に2日以上している人の割合	18~64歳	25.7%	30%以上
	65歳以上	39.8%	50%以上

## みなさんの取り組み

### 次世代期

- テレビゲーム等を控え、遊び等を通じ、幼児期から体を動かす習慣を身につけましょう。
- 学校の授業以外でもさまざまな運動やスポーツ活動に取り組み、自分に合った活動を見つけましょう。



### 青壮年期

- 階段の利用や自転車・徒歩での移動を心がけるなど、家事や仕事等の日常生活の中で、身体活動量を増やす工夫をしましょう。
- 無理なく続けることができる運動やスポーツを見つけ、自分に合った運動に取り組みましょう。



### 高齢期

- 日常生活で身体活動量を増やすことを心がけるとともに、積極的に外出する機会をつくりましょう。
- 自分の身体機能を知るため、筋肉量測定やフレイルチェックを行いましょう。
- 自立した生活を続けるため、いきいき百歳体操や高齢者ふれあいサロン等に参加し、仲間とともに身体機能の維持・改善に努めましょう。



## 運動等を始めるきっかけづくり

- ▶ 幼児期から体を動かすことの重要性について、啓発します。
- ▶ 体育館でのプログラム等地域で運動を行うことができる機会を提供します。
- ▶ 健康づくりのための身体活動や運動、スポーツに関する情報を発信します。
- ▶ 高齢者向けの情報誌等を活用して地域で行っている様々な活動についての情報を発信し、社会参加を促進します。

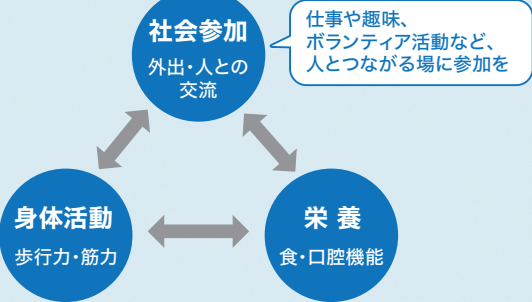
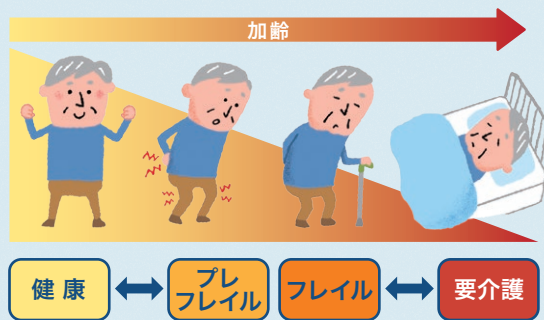


## 運動等が継続できる環境づくり

- ▶ 自らの身体機能を測定する機会を提供します。
- ▶ 日々の生活の中で気軽に取り組みたり、継続できる運動について周知します。
- ▶ いきいき百歳体操等、高齢者の通いの場での活動が継続できるよう、内容の充実等に向けた支援を行います。
- ▶ 通いの場への参加や日々の運動を継続していくため、高齢者自身がフレイルやその予防効果について理解できるよう、啓発します。
- ▶ 平坦な地形の特性を利用して、日常生活で徒歩や自転車などでの運動習慣を推奨します。

## フレイルってご存知ですか？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。不活発な生活をしていると、心や体が徐々に衰え、フレイルの前段階であるプレフレイル（前虚弱）、フレイル（虚弱）から介護が必要な状態になってしまうかもしれません。しかし、ちょっとした衰えなどのフレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直す等の正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができるのです。



フレイル対策の「3つの柱」は、「運動」、「栄養（食・口腔）」、「社会参加」です。高齢期になる前から、この「3つの柱」にバランスよく取り組んでいくことが重要です。

中でも、「人とのつながり（社会参加）」を失うことがフレイルの入口になるといわれています。仕事で現役を退いた後も人とのつながりが希薄にならないよう、若いうちから趣味を持ったり、地域活動に参加していきましょう。

## — (1) 健康的な食生活の実践 —

ありがたい姿 ▶ 規則正しい食習慣を身につけ、バランスよく食べる

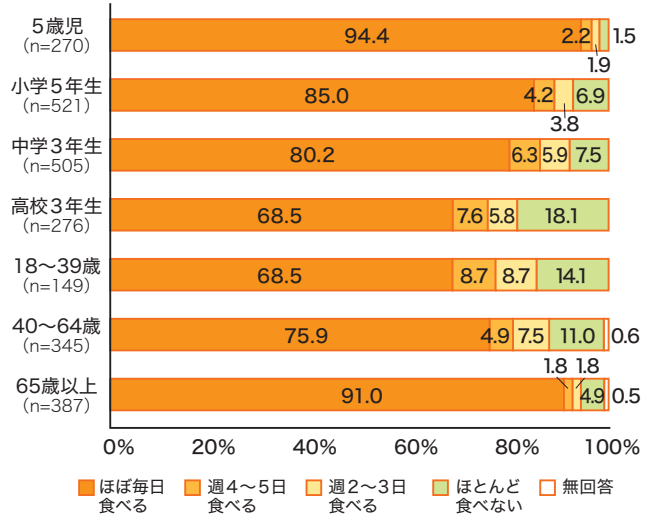


### 現状と課題

次世代期では、年齢が上がるほど毎日朝食を食べる子どもが少なくなり、高校3年生では約5人に1人が「ほとんど食べない」状況です。さらに、若い世代(39歳以下)も毎日朝食を食べる人やバランスのよい食事をしている人が少ない傾向にあります。

バランスよく食べ、適正体重を維持することは、肥満や生活習慣病、若い女性のやせや高齢者の低栄養の予防につながります。子どもの頃から規則正しい食習慣を身につけ、**成長発達に合わせた食べる力を育てていく**とともに、大人になってもその習慣を継続できるよう取組を進めます。

朝食の摂取状況



### この数値を目指します!

現状値 (R4)	目標値 (R16)	
<b>朝ごはんを毎日食べる子どもの割合</b>		
5歳児	94.4%	95%以上
小学5年生	85.0%	91%以上
中学3年生	80.2%	84%以上
高校3年生	68.5%	83%以上
<b>主食・主菜・副菜の3つがそろった食事を、1日2回以上食べる人の割合</b>		
18~39歳	47.7%	65%以上
40~64歳	60.0%	65%以上
65歳以上	76.0%	78%以上

### みなさんの取り組み

次世代期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整えましょう。</li> <li>● 成長発達に合わせ、色々な種類の食べ物や料理を味わい、子どもの食べる力*を育てましょう。</li> </ul> <p>※ P12参照: 食育で育てたい食べる力</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日朝ごはんを食べ、規則正しい食習慣を維持しましょう。</li> <li>● 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をしましょう。</li> <li>● 自分の活動に見合った食事量を知りましょう。</li> <li>● 適正体重*を知り、維持・改善しましょう。</li> </ul> <p>※ BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) を求め、 【18~49歳】18.5~24.9 【50~64歳】20.0~24.9 【65歳以上】21.5~24.9 の範囲が適正とされています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 低栄養予防のためにも、色々な種類の食べ物をしっかり噛んで食べましょう。</li> </ul>





## — (2) 持続可能な食を支える食環境づくり —

**ありたい姿** 食に関する正しい知識を持ち、食べ物の恵みに感謝し、食事を共に楽しむ

### 現状と課題

食育への関心、食に関する知識「食品の選び方・調理方法」や意識「食品購入時の環境への配慮」は全国と比べ、低い状況です。

また、子どもや高齢者に孤食（一人で食べる）傾向がみられるため、共食（誰かと一緒に食事をする）により、健康的な食生活の実践や食事作法・食文化などを伝え、習得する機会につなげることが大切となってきます。

みんながおいしく楽しく食べ、健康で心豊かな生活を送れるよう食環境づくりを行うなど**地域で食育を推進**します。

この数値を目指します！

項目	対象	現状値 (R4)	目標値 (R16)
食育に関心のある人の割合	成人	72.7%	80%以上
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合	成人	57.6%	60%以上
環境に配慮したものを選ぶ人の割合	成人	52.5%	59%以上
家の人と夕食を一緒に食べる割合	小学5年生	85.8%	90%以上
	中学3年生	82.6%	90%以上
家族や友人、同僚などと一緒に(週1回以上)食事をする人の割合	成人	79.8%	82%以上

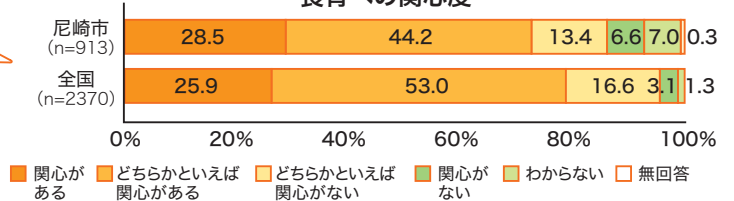
### みなさんの取り組み



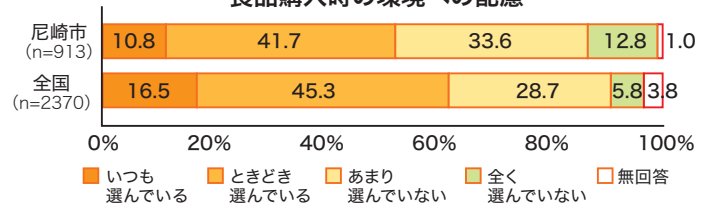
- 食に関する正しい知識を持ち、安全安心な食品を選びましょう。
  - ⇒食品表示の見方を知り、食品選びの参考にしましょう。
  - ⇒災害時に備え、栄養バランスやアレルギーなどを考慮して食料・飲みものを備蓄しましょう。
- 地産地消に取り組み、食べ物を無駄にせず、環境にやさしい食生活を送りましょう。
  - ⇒食品ロスの削減やマイバック・ボトルの活用(使い捨てプラスチックの削減)などに取り組みましょう。
  - ⇒旬の食材やあまやさいなど、兵庫県産・尼崎市産の地場産物を日々の食生活に取り入れましょう。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食べましょう。
  - ⇒食べ物の恵みに感謝し、「いただきます ごちそうさま」の挨拶をしましょう。
  - ⇒食事づくりの手伝いや料理、栽培や菜園活動などに主体的に参加しましょう。
  - ⇒地域のイベントや子ども食堂などに参加し、食事を楽しみましょう。
- 地域みんなで食育を推進しましょう。
  - ⇒食に関する学習会やボランティアなど、食育活動に積極的に参加しましょう。



食育への関心度



食品購入時の環境への配慮



※全国:「食育に関する意識調査報告書」(令和5年3月 農林水産省)

## (1) 健康的な食生活の実践

### 【次世代期】

- ▶ 早寝、早起き、朝ごはんの啓発を行います。
- ▶ 妊娠期から切れ目のない食育の取組を行います。
- ▶ 子どもの成長発達に合わせた食べ方の支援につながる栄養・歯科指導を行います。
- ▶ 生活習慣病予防や食に関する指導を行います。
- ▶ 栄養バランスのよい給食を提供し、給食を活用した食育の充実を図ります。



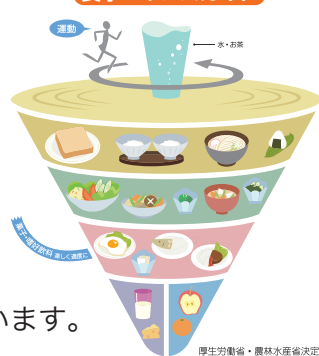
### 【青壮年期】

- ▶ 健診・保健指導において、食事量や食事バランスに関する知識を提供し、指導します。
- ▶ 朝食摂取、適塩、野菜・果物の摂取増加など健康的な食生活の実践に向けた啓発を行います。

### 【高齢期】

- ▶ バランスのよい食事をしっかり噛んで食べることの大切さを啓発します。
- ▶ 口腔機能の低下による低栄養・フレイルを予防する取組を行います。

食事バランスガイド



## (2) 持続可能な食を支える食環境づくり

### 【食に関する正しい知識を持ち、安全安心な食品を選ぶ】

- ▶ 食の安全安心に関する情報提供や食品表示の活用に向けた普及啓発を行います。
- ▶ 災害時の食の備えに向けた普及啓発を行います。

### 【地産地消に取り組み、環境にやさしい食生活を送る】

- ▶ 給食に地場産物を使用し、地産地消を推進します。
  - ▶ あまやさいの普及啓発や農産物直売所等における販売を促進します。
  - ▶ エシカル消費※、食品ロスの削減に向けた普及啓発や取組を推進します。
- ※地域の活性化や雇用などを含む人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のこと



### 【家族や仲間と一緒に楽しく食べる】

- ▶ 保育や教育活動を通して、栽培・収穫や料理など体験活動の取組を行います。
- ▶ 共食や食を楽しむ機会につながる地域活動を支援します。
- ▶ 和食、行事食など食文化の継承につながる啓発を行います。

### 【地域みんなで食育を推進する】

- ▶ 6月食育月間、10月ひょうご食育月間、毎月19日食育の日などを中心に、関係機関と連携し、デジタル技術を活用した啓発や情報発信を行います。
- ▶ 献立表や給食だより等を通して、児童生徒及び保護者に対する情報発信を行います。
- ▶ 食品関連事業者との連携、「食の健康協力店」、給食施設指導など食環境の充実に向けた取組を進めます。
- ▶ 食育に携わるボランティアや専門知識を有する人材の育成・活動支援を行います。

### 食育で育てたい「食べる力」とは？

生涯にわたって、食べる力=生きる力を育てましょう。

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

(農林水産省ホームページ)





ありたい姿 ▶ セルフケア、プロケアのベストミックスによる適切な口腔ケアを行い、食べる・味わう・話す楽しみを増やす

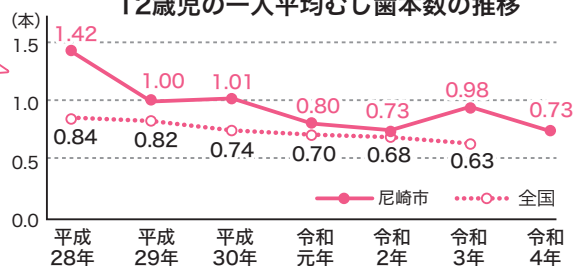
## 現状と課題

むし歯を持つ子どもの割合は改善傾向ですが、12歳児の一人平均むし歯本数は国や県と比較して多い状況にあります。歯科疾患の早期発見・重症化予防の観点から歯科検診は重要ですが、若い世代(39歳以下)は、定期的に歯科検診を受診している割合が半数を下回っています。

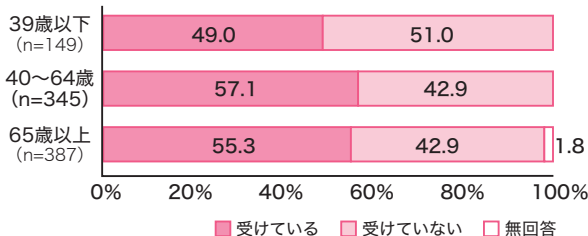
8020運動が全国的にも進み、自身の歯を多く保っている大人は増えていますが、一方で、歯周病の増加傾向がみられます。

食べる喜び、話す楽しみ等のQOL(生活の質)の向上を図るためには口腔の健康を維持することが重要です。セルフケアとかかりつけ歯科医による定期的なプロケアにより、**子どもの頃から口腔機能の発達を促すとともに、しっかり噛む習慣の定着を支援**します。併せて、**高齢期の全身のフレイル予防にもつながるオーラルフレイル対策を進めます。**

12歳児の一人平均むし歯本数の推移



定期的な歯科検診の受診状況



### この数値を目指します!

項目	対象	現状値 (R4)	目標値 (R16)
むし歯のない幼児の割合	3歳児	90.6%	94%以上
一人平均むし歯本数	12歳児	0.73本	0.4本以下
定期的に歯科検診を受診する者の割合	20歳以上	54.3%	65%以上
妊婦歯科健診の受診率	妊婦	8.3%	30%以上
咀嚼良好者(なんでも噛んで食べることができる者)の割合	55~64歳	76.1%	80%以上
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合	75~84歳	49.7%	60%以上

### みなさんの取り組み

次世代期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフケアとかかりつけ歯科医によるプロケア(歯科健診・指導・フッ化物塗布等の予防処置)を受ける習慣を身につけ、「予防歯科」の意識を持ちましょう。</li> <li>親子ともに口腔疾患予防につながる生活習慣を獲得しましょう。</li> <li>しっかり噛んで食べるように心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフケアとかかりつけ歯科医によるプロケア(歯科健診・指導・歯石除去等の予防処置)により、お口の健康を保ちましょう。</li> <li>歯周病が全身疾患(糖尿病等)と関連があることを理解し、早期から予防しましょう。</li> <li>歯間部清掃用具を用いて、一人ひとりに合ったケアを行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オーラルフレイルを予防し、食べる・話す楽しみを維持しましょう。</li> <li>プロケアの継続によって、歯の喪失予防や咬合(かみ合わせ)の維持を図り、口腔機能低下を防ぎましょう。</li> </ul>

### 歯科疾患の予防・重症化予防

- ▶ かかりつけ歯科医での定期的な歯科健診の必要性について啓発します。
- ▶ 妊娠期の歯・口腔の健康づくりを啓発し、妊婦歯科健診の受診率向上を図ります。
- ▶ フッ化物の継続した利用の必要性について啓発します。
- ▶ 保育所・幼稚園・学校等と連携し、歯科健診や健康教育を行います。
- ▶ 歯周病が全身の健康に与える影響について周知し、早期からの歯周病予防を進めます。
- ▶ たばこが口腔に与える影響について啓発します。
- ▶ 定期的な歯科受診が歯周病やむし歯だけでなく、口腔がん等の早期発見につながることを啓発します。
- ▶ 大人の根面(歯の根元)のむし歯予防について啓発します。
- ▶ 嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎を予防するため、高齢期における口腔ケアの重要性を啓発します。

### 口腔機能の獲得・維持・向上

- ▶ 乳幼児健診等を通して、歯・口腔の健康づくりを啓発し、噛む、話すなどの機能を育てる支援を行います。
- ▶ 子ども自身が口腔に関心を持ち、自分でケアできるよう啓発を進めます。
- ▶ 生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかに楽しい生活を過ごせるよう「8020運動」を引き続き推進します。
- ▶ オーラルフレイルを啓発し、口腔ケアや口腔体操など望ましいセルフケアの実践につなげます。
- ▶ 災害時の口腔ケアについて啓発します。
- ▶ 障害者(児)等に対する歯科検診や口腔ケア等の必要性について啓発します。
- ▶ 歯科口腔保健に携わるボランティアや専門知識を有する人材の育成・活動支援を行います。



## オーラルフレイルって？

口腔(オーラル)の虚弱(フレイル)を表す言葉で、口まわりの筋肉が弱くなり、発音や咀嚼などの機能が衰えることをいいます。老化の進行や認知症のリスクを高める可能性があるため、早期に発見し、適切な対策を行うことが重要です。

#### 最近こんなことはありませんか？

- 食べこぼしが多い
- 食事中によくむせる
- 口が乾く
- 固いものが食べづらくなった
- 活舌が悪い
- 食欲がない

もしかすると、それは「オーラルフレイル」のサインかもしれません。



お口の体操



オーラルフレイルが進むと、食べる・話すなどの楽しみがなくなり、家族や友人との交流の機会も減ってしまいます。いつまでも元気でおいしく食べられるよう、お口のささいな衰えに気づき、お口の健康を維持しましょう。





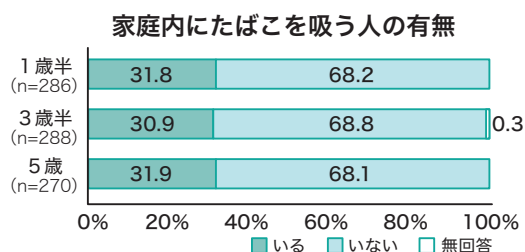
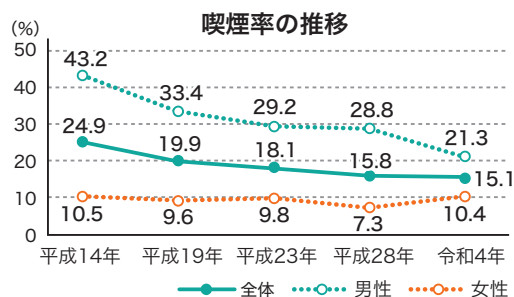
ありたい姿 ▶ 喫煙による健康への影響の理解を深め、  
禁煙を始める、受動喫煙を防止する

## 現状と課題

喫煙率は年々減少していますが、男女別にみると、男性では減少しているのに対し、女性では増加しています。また、乳幼児のいる家庭でたばこを吸う人がいる割合は約3割と減少傾向にあります。

喫煙や受動喫煙は、がんや糖尿病、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの病気を発症する危険性を高め、特に妊娠中は低出生体重児の出生や乳幼児突然死症候群につながる可能性があります。また、喫煙は、歯周病を悪化させることにもつながります。

喫煙や受動喫煙による健康への悪影響に対する理解を促進するとともに、特に20歳未満の人や妊婦には、たばこの煙の被害に遭わせないよう環境づくりを進めます。



この数値を目指します！

喫煙率	20歳以上	現状値 (R4) 15.1%	目標値 (R16) 12%
たばこを吸う人がいる世帯の割合	幼児	31.7%	27%

## みなさんの取り組み

次世代期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙が及ぼす健康への悪影響について正しい知識を習得しましょう。</li> <li>喫煙を誘われてもきっぱり断りましょう。</li> <li>妊娠中は絶対にたばこを吸わないようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への悪影響について正しい知識を習得しましょう。</li> <li>禁煙または分煙施設の利用を心がけましょう。</li> </ul> <p>喫煙者の方は…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙相談や禁煙外来を受診して禁煙にチャレンジしましょう。</li> <li>まわりの人が受動喫煙の被害に遭わないよう配慮しましょう。</li> <li>20歳未満の人や妊婦のいるところでは、たばこを吸わない。</li> </ul>	

## 市が取り組むこと

- ▶ 副流煙による健康影響を啓発し、受動喫煙防止を図ります。
- ▶ 妊婦や子どものいる家庭での禁煙の啓発に取り組みます。
- ▶ 20歳未満の人の喫煙防止や、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等、喫煙と疾病発症の関係、受動喫煙による健康影響に関する啓発に取り組みます。
- ▶ 禁煙したい人に、禁煙相談(スワンスワン相談等)による禁煙チャレンジを支援します。
- ▶ 企業・事業所に向けて、職場での受動喫煙防止の取組を周知します。
- ▶ 受動喫煙防止とマナーに対する理解と意識の向上に向けた取組を進めます。





ありがたい姿 ▶ 飲酒に対する正しい知識を持ち、生活習慣病のリスクを高める過度な飲酒をしない

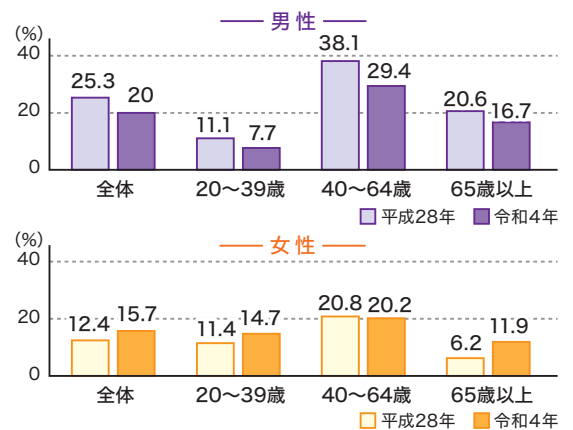
## 現状と課題

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していますが、男女別にみると男性では減少しているのに対し、女性では増加しています。

過度な飲酒は、生活習慣病だけでなく、アルコール依存症やうつ病などこころの問題を招く恐れもあります。また、未成年の飲酒は心身の発達に大きな影響を与え、妊娠中や授乳中の飲酒は胎児や乳児の発育に影響を与えます。

飲酒が健康に与える影響について正しく理解し、適切な判断ができるよう、正しい知識の普及を推進します。

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合



この数値を目指します！

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合

20歳以上

現状値 (R4)

17.0%

目標値 (R16)

10%

## みなさんの取り組み

### 次世代期

- 飲酒が及ぼす健康への悪影響について正しい知識を習得しましょう。
- 飲酒を誘われてもきっぱり断りましょう。
- 妊娠中、授乳中の方は、絶対に飲酒しないようにしましょう。

### 青壮年期

- 20歳未満の人に飲酒させないようにしましょう。
- 多量飲酒が及ぼす健康への悪影響について正しい知識を習得しましょう。
- 自分のアルコールに対する体質を知り、適量飲酒を心がけましょう。
- 休肝日(週2日)を設けましょう。
- お酒が飲めない人には飲酒を勧めないようにしましょう。

### 高齢期

## 市が取り組むこと

- ▶ 妊娠中や授乳中の飲酒をなくすために、啓発や指導を行います。
- ▶ 飲酒による健康影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量等への理解を深め、自分自身の飲酒習慣を見直すことができるよう、相談や啓発を行います。
- ▶ アルコール関連問題を抱える本人・家族の相談支援に取り組めます。

## 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは？

「健康日本21」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたりの純アルコール摂取量で男性は40g以上、女性は20g以上としています。自分にとって適度な飲酒量を知って、お酒と上手に付き合しましょう。

※純アルコール摂取量(g) = 飲酒量(ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重)

### 純アルコール20g(1合)とは？

日本酒 度数: 15% 量: 180ml	ビール 度数: 5% 量: 500ml	焼酎 度数: 25% 量: 約110ml	ワイン 度数: 14% 量: 約180ml	ウイスキー 度数: 43% 量: 60ml	缶チューハイ 度数: 5% 量: 約500ml 度数: 7% 量: 約350ml
----------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--

※上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。





ありたい姿 ▶ **自分のこころの状態を把握し、ストレスと上手に付き合いながら、自分らしく過ごすための居場所をつくる**

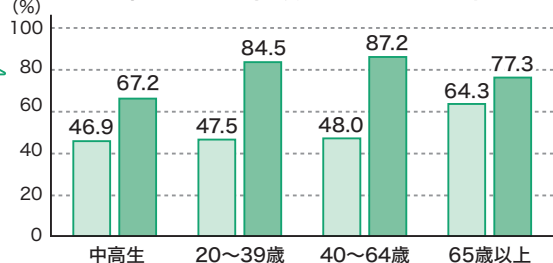
## 現状と課題

身近な人のこころの不調に気づいた時に専門機関等への相談を勧める人の割合に比べ、自身のこころの不調を感じた時に専門機関等へ相談する人の割合は低くなっており、特に20～64歳ではその差が大きくなっています。

こころの不調を感じた時に早期に専門機関につながることで早期回復に向けた第一歩となることから、**一人で抱え込まずに早めに周囲の人や医療機関等に相談することの重要性**について更なる啓発を行います。

また、こころの健康を保つためには休養・睡眠が重要とされていることから、**ストレスケアなど休養や睡眠に関する正しい知識の普及**を推進します。

専門機関等への相談を行う・勧める割合



■ 自分自身のこころの不調を感じた時  
■ 家族や身近な人のこころの不調に気づいた時

### この数値を目指します！

	現状値 (R4)	目標値 (R16)
こころの不調を感じた時に相談する人の割合	中高生 46.9%	55%
	成人 53.6%	60%
家族や身近な人がこころの不調を感じた時に相談を勧める人の割合	成人 81.5%	85%
睡眠時間が十分に確保できている者※の割合	18～59歳 53.2%	60%
	60歳以上 51.8%	60%

※6～9時間(60歳以上は6～8時間)

### みなさんの取り組み

次世代期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <li>十分な睡眠をとり、規則正しい生活リズムを身につけましょう。</li> <li>子育ての交流の場などに参加し、仲間をつくり、小さな不安をため込まないようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識的に十分な睡眠を確保し、規則正しい生活を送りましょう。</li> <li>自分に合ったストレス対処法を見つけ、ストレスと上手に付き合しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>質の良い睡眠を心がけましょう。</li> <li>家族や地域の人との関わりを持ち、人間関係を大切にしましょう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>心配ごとや困りごとは一人で悩まず、周囲の人や医療機関、保健福祉センター等に相談しましょう。</li> <li>積極的に地域や趣味の集まりなどに参加して人と話すことで、気持ちをリフレッシュさせましょう。</li> </ul>		

### 市が取り組むこと

- ▶ 相談できる場所の周知や拡充に取り組みます。
- ▶ 一人ひとりが十分な睡眠を確保し、ストレスと上手に付き合うことができるよう、休養や睡眠に関する正しい知識について啓発します。





ありたい姿 ▶ **誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現**

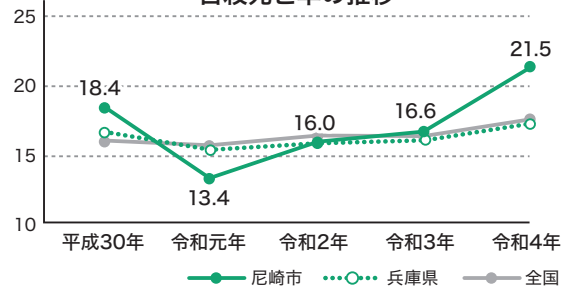
### 現状と課題

本市の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は、全国や県と比べて高い状況にあります。

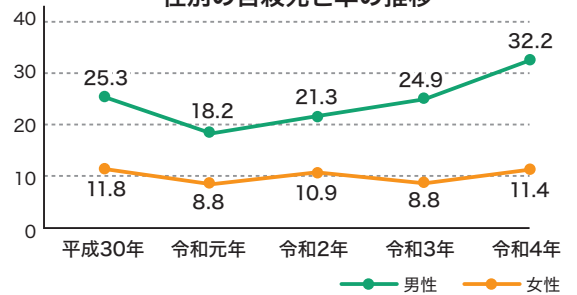
自殺総合対策大綱に「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」とあるように、自殺の多くは「社会の問題」とされており、その背景には精神保健上の問題の他に「過労」「困窮」「孤立」など、様々な社会的課題が複雑化・複合化して存在しています。

自殺に関する正しい知識の普及を図るとともに、ゲートキーパーの養成に取り組み、**こころの不調を抱えた人を適切な相談窓口につなげる環境づくり**を行います。また、精神保健・物質乱用等の精神保健上の問題を抱える人が早期に専門機関につながるよう、**背景にある課題に対応する関係機関との協力体制を強化し、包括的な取組を進めます。**

自殺死亡率の推移



性別の自殺死亡率の推移



### この数値を目指します！

現状値 (R4)

目標値 (R16)

自殺による死亡率(人口10万人あたり過去5年の平均)

17.2

13.0以下

自殺に対する考え方の正しい知識を持つ人の割合(「そうは思わない」と回答した人の割合)

① 自殺は覚悟の上の行動であり、止めることはできない

49.2%

57%

② 自殺を口にする人は、本当は自殺しない

30.7%

38%

③ 自殺未遂をした人は、元々死ぬ気はなかった

39.4%

46%

④ 自殺は、突発的な行動なので予測は不可能である

30.4%

42%

⑤ 自殺は、個人の問題で社会的に取り組むことではない

59.1%

63%

⑥ 自殺について話すことは、かえって自殺の危険を高めてしまう

39.4%

47%

### みなさんの取り組み

次世代期

青壮年期

高齢期

- 自殺や精神疾患について正しく学び、必要に応じて適切な相談窓口にご相談しましょう。
- ストレスケアを行うことでストレスの軽減を図るとともに、こころの不調を感じた際には早期に医療機関を受診する等こころの健康づくりに努めましょう。
- ゲートキーパー養成講座に参加して知識を高め、周囲の人がこころの不調を抱えた時に話を聴き、適切な相談窓口につなげましょう。
- 適切な相談機関に相談し、自殺の再企図の防止に努めましょう。





## 自殺予防のための情報提供と普及啓発

- ▶ 児童・生徒や教員・保護者向け研修等を行い、若年者の援助希求能力※の向上を図るとともに、周囲の大人たちが若年層からのSOSに気づく力を普及啓発します。

※苦しい時や困っている時に助けを求める行動

- ▶ 市民向けの講演会や出前講座を通して、市民一人ひとりが適切な対応ができるように傾聴等に関する知識を普及啓発します。
- ▶ 自殺や精神疾患について正しい知識の普及啓発を行うことで、こころの不調を抱えた人が相談窓口につながるように支援します。

## 相談・支援の充実による自殺の防止

- ▶ 思春期を対象とした専門医による相談を引き続き実施し、身近な相談先を確保します。
- ▶ 保健・教育・こども・福祉分野の関係機関と連携した取組を強化します。
- ▶ ゲートキーパー研修等を通じた人材育成を強化します。
- ▶ ケアマネージャー、地域包括支援センターなど高齢者の支援者向け研修等を通じた人材育成の強化に取り組みます。

## こころの健康づくりの推進

- ▶ 学校における精神疾患への正しい理解やSOSの出し方に関する教育を推進します。
- ▶ 精神疾患をもった当事者を含め、こころのケアや相談支援、ストレス解消方法に関する情報提供などを図り、市民一人ひとりに合ったこころの健康づくりの支援を行います。
- ▶ 女性への対策として、産後うつ予防の観点から母子保健分野と連携した相談支援等の自殺対策を推進します。

## 自殺未遂者の再企図防止と遺族支援

- ▶ 教育、福祉、保健の各分野が連携し、チームでの支援を強化します。
- ▶ 自殺未遂者が適切な相談先につながるができるように取り組みます。
- ▶ 自死遺族会等の情報の発信を行うとともに関係機関との連携支援を行います。

## ゲートキーパーって？

ゲートキーパーは、自殺を考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげて、見守る人のことです。このように言われると何か特別な資格を持った特別な人との印象があるかもしれませんが、ゲートキーパーになるには特別な資格は不要です。誰もがゲートキーパーの役割を意識し、身近な大切な人の変化に気づき声をかけることでゲートキーパーになることができます。いつでも身近な人の力になれるよう市が行うゲートキーパー養成講座に参加したり、インターネットでゲートキーパーについて学びましょう。





ありがたい姿 ▶ 一人で抱え込まず周囲のサポートを活用しながら、親子がともに健やかに育つ

## 現状と課題

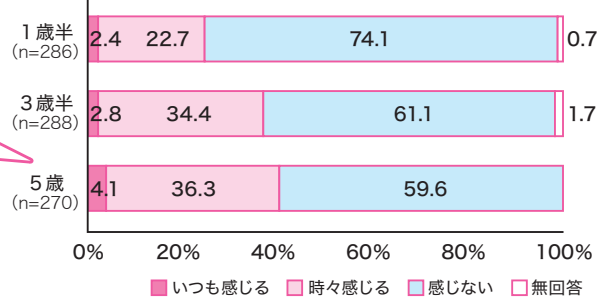
### ■ 妊娠期・乳幼児期

少子化や核家族化を背景に、妊娠期においては、具体的に出産や育児をイメージできるような実技や体験を含む情報を求める人が多く、乳幼児期においては、子どもの年齢が上がるにつれて、子どもの育てにくさを感じている保護者が増える傾向にあります。また、子どもが保育施設等に通っていない保護者は、相談相手が少なく、相談先も知らない傾向がみられます。

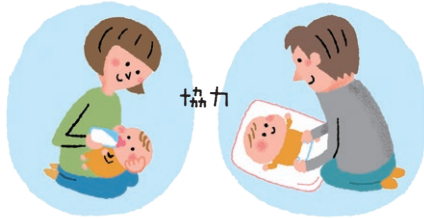
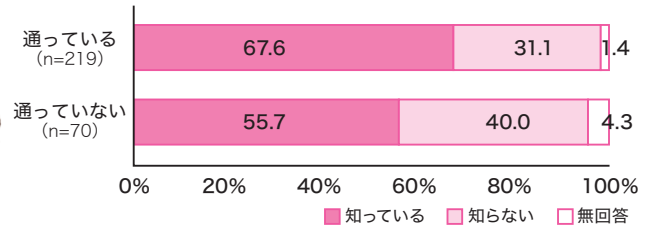
今後も少子化・核家族化の進行が推測されていることから、会場に“来て見て感じて学ぶ”リアルな子育て交流の場づくりを進めていくとともに、オンライン予約や電子申請を導入し、利便性の向上を図っていきます。



子どもの育てにくさを感じることの有無



育てにくさを感じた時の解決方法の認知度



また、共働き家庭が増え、出産間近まで働く家庭も多く、妊娠中や産後1年以内に家事や育児の援助などのサポートが求められています。子育てを家庭だけで抱え込まず**周囲のサポートを活用しながら楽しむよう、妊娠期からの支援**を行っていきます。



### ■ 学童期・思春期

幼児期からの愛着形成や自己肯定感の育成とともに、ライフプランを考え自分らしい生き方を実現できるような学習の積み重ねを学校と連携して取り組みます。

この数値を目指します！

項目	現状値 (R4)	目標値 (R16)	
出生体重2,500g未満の児の割合	8.9% (R3)	8.7%	
妊娠、出産に満足している人の割合	72.9%	85%	
積極的に育児をしている父親の割合	64.4%	75%	
育てにくさを感じた人のうち、対処できる親の割合	80.2%	90%	
この地域で子育てをしたいと思う親の割合	88.3%	90%	
避妊方法の認知度	中高生	56.8%	62%
性感染症の認知度(どれも聞いたことがない)	中高生男子	28.6%	21%
	中高生女子	30.3%	23%
10代の人工妊娠中絶実施率(15歳以上20歳未満女子人口千対)	2.6 (R3)	2.2	



## みなさんの取り組み

### 妊娠・出産期

- 妊娠がわかったら早期(11週まで)に妊娠届出を行い、妊婦健診を活用しながら、食生活等の生活習慣を見直し、健康管理を行きましょう。
- マタニティセミナー等を活用し、妊娠期からパートナーとともに出産や子育て期の準備を進めましょう。
- 産婦健診を活用し、母体の体調を整え、育児不安や負担感を感じる時は、周囲の人や専門家に相談し、産前産後ヘルパーや産後ケア等のサポートを活用しながら子育てを楽しみましょう。

### 乳幼児期

- 定期的に乳幼児健診を受け、子どもの成長・発達を見守るとともに、育てにくさや子育て不安がある場合は、一人で悩まず周囲の人や専門家に相談しましょう。
- 子どもの個性を理解し、その個性に合わせた子育てをしましょう。
- 地域の子育て広場やイベントなどに参加してみましょう。



### 学童期

- 集団生活や学習面で困った時には、身近な相談機関や学校に相談しましょう。
- 子どもの困りごとに寄り添い、その子どもに応じた関わり方を心がけましょう。

### 思春期

- 思春期のからだや心の発達を理解し、自分のことも相手のことも大切にしましょう。
- 自立した大人に向かう準備段階として、健康管理や健康の維持を図りましょう。

## 市が取り組むこと

### 妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援

- ▶ 妊娠届出時の面接や妊娠8か月のアンケート、産婦健診、こんにちは赤ちゃん訪問等において、妊婦とそのパートナーの状況を把握し、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない伴走型支援を実施します。
- ▶ 産前産後ヘルパーや産後ケアなどを活用し、産後うつをはじめとした、保護者の心身負担を早期に軽減できるように取り組みます。
- ▶ すべての妊産婦・子育て世帯・子どもへの一体的な相談支援を行う「子ども家庭センター」の機能を整備し、包括的な支援の充実を図ります。
- ▶ 親子の健康づくりにつながるよう、多職種が連携して将来の生活習慣病予防に取り組みます。
- ▶ 子育てに関する学び・交流の場の提供や啓発を地域の関係機関と協働で取り組みます。
- ▶ 関係機関との連携を強化し、親子を孤立させないように地域全体で子育てを支援していきます。
- ▶ 母子保健分野のDX化を進めていきます。



### 育てにくさを感じる親に寄り添う支援

- ▶ 子どもの個性を知り、その個性に応じた関わりができるよう、親子に寄り添った支援を行います。
- ▶ 保健・福祉・教育などの各分野が連携し、総合的な支援を行います。
- ▶ 多胎家庭の育児負担軽減や孤立に陥らないように支援を行います。

### 性に関する自己決定ができる力をつけるための支援

- ▶ 自分のライフプランをイメージし、性行動が選択できる力が身につくための支援(プレコンセプションケアの取組等)を関係課と連携して行います。

市の主な取組 (ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり)



次世代期



健康診査・  
健康管理

妊婦・乳幼児健康診査

尼っこ健診(小5・中2)

生活習慣病予防健診(16~39歳)



身体活動・  
運動



地区体育館・(仮称)健康ふれあい体育館での運動・スポーツ教室

栄養・食生活・  
食育

マタニティセミナー、離乳食・幼児食講習会、食育に関する講座



給食を通じた食育の取組(バランスのよい給食の提供、地産地消の推進、食文化の継承など) /

保育所(園)、幼稚園、学校等を通じた食育の取組・学習会・体験活動

★食育月間(6月、10月)、食育の日(毎月19日)、歯と口の健康週間(6月)、いい歯の日(11月)

歯・口腔  
の健康

★:【栄養・食生活・食育】と【歯・口腔の健康】の  
両方に共通した内容です。



★健診・保健指導

妊婦歯科健診、乳幼児健康診査、2歳児親子歯科健診、学校歯科健診

定期的な歯科健診

マタニティセミナー、健康教育(保育所(園)、幼稚園、学校等)

喫煙

妊婦・20歳未満・子どものいる家庭への健康影響の啓発

妊婦・20歳未満・子どものいる家庭への受動喫煙防止の啓発

受動喫煙対策の取組

飲酒

妊婦・20歳未満への健康影響の啓発



こころの健康



学校・地域等のネットワークづくりの推進

ゲートキーパー研修

自殺対策講演会



妊娠・出産期

すこやか親子

母子健康手帳の交付

妊婦健診

妊娠8か月アンケート

産婦健診

こんにちは

マタニティセミナー

産後ケア



産前産後ヘルパー派遣事業



青壮年期 高齢期

特定健康診査 (40~74歳) 後期高齢者健診 (75歳以上)

健康増進事業健診

がん検診 (肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん)、 肝炎ウイルス検診

フレイル予防に関する啓発 高齢者ふれあいサロン・いきいき百歳体操、いきいき100万歩運動

食の安全安心、あまやさい、食品ロス等の啓発や取組など

などを中心とした啓発や情報発信 / 食育、 歯科保健口腔保健に携わる人材育成・活動支援

における啓発、健康づくりに関する講座 ★ 低栄養・オーラルフレイル予防に関する講座

受診の勧奨及び啓発、歯周疾患検診

禁煙相談 (スワンスワン相談等)

適正飲酒に関する啓発

いこしあ (総合相談・発達相談・家庭児童相談・教育相談)

乳幼児期 学童期・思春期

赤ちゃん事業 健康教育

乳幼児健康診査 子育てセミナー

発達相談事業

いこしあ (総合相談・発達相談・家庭児童相談・教育相談)

## 計画の推進に向けて

### 計画の推進体制

本計画の推進には、幅広い分野に関わることから、市民と行政、事業者等がそれぞれの役割を認識し、連携・協働して一体的に計画を推進することが重要です。

そのため、広く計画の周知を図るとともに、庁内の関係部署で構成する「いきいき健康プランあまがさき庁内推進会議」にて連携・調整を図りながら、公募市民、関係団体、学識経験者等で構成する「尼崎市食育推進懇話会」において意見交換を行い、「尼崎市地域保健問題審議会」における審議を通じて取組を推進します。

#### 〈それぞれの役割〉



### 進行管理と評価

本計画を効果的に推進し、目標を達成させるため、PDCAサイクルに沿って計画の進捗状況を把握し、毎年取組を点検・評価するとともに、取組の改善を図ります。

なお、本計画の目標値については、国・県と同様の指標であれば国・県の目標値を、それ以外はこれまでの取組の進捗状況から伸び率を勘案して設定しています。

### 第4次地域いきいき健康プランあまがさき

発行/令和6年3月

尼崎市 保健局健康増進担当部健康増進課  
〒660-0052 兵庫県尼崎市七松町1丁目3番1号 フェスタ立花南館5階  
TEL06-4869-3033 FAX06-4869-3049