

～生涯を通じて輝いて生きる～

# 出雲市健康のまちづくり基本計画

(第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育推進計画)



平成30年(2018)3月

出 雲 市

# 出雲市健康のまちづくり基本計画 目次

第1編	策定の背景と目的	1
第2編	第2次出雲市健康増進計画	
第1章	計画の基本的な考え方	
1	計画の位置づけ	2
2	計画の期間	3
3	計画の基本方針（基本理念）	4
4	健康分野ごとの重点項目	6
第2章	出雲市の健康をとりまく状況	
1	人口等の状況	9
2	出生と死亡の状況	10
3	自死の状況	12
4	平均寿命と健康寿命	13
5	疾病からみる市民の健康状態	14
6	国民健康保険の状況	17
第3章	第1次計画の最終評価と今後の取組	
1	最終評価の目的と評価方法	19
2	最終評価の達成状況	19
3	今後の方向性	21
4	ライフステージごとの評価及び今後の目標	
(1)	妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期の健康づくり	22
(2)	青年期・壮年期の健康づくり	30
(3)	高齢期の健康づくり	34
5	ライフステージごとの今後の取組	42
(1)	妊娠期・乳幼児期の健康づくり	43
(2)	学童期・思春期の健康づくり	45
(3)	青年期・壮年期の健康づくり	47
(4)	高齢期の健康づくり	49
6	感染症対策の取組状況と今後の取組	51
7	地域力を活かした健康づくりの推進と評価	52
8	地域の健康づくりの今後の取組	55

### 第3編 第3次出雲市食育推進計画

#### 第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の位置づけ	58
2 計画の期間	59
3 基本理念	60
4 基本方針	61
5 重点目標	62

#### 第2章 第2次計画の最終評価と今後の取組

1 第2次食育のまちづくり推進計画の取組状況と評価	64
2 出雲市健康づくり・食育に関するアンケート調査の概要	67
3 アンケート結果からみえてきた課題	74
4 第2次食育のまちづくり推進計画の成果指標と現状	75
5 ライフステージごとの今後の取組	76
6 基本方針に沿った地域、関係機関、市の今後の取組	
(1) 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり	78
(2) 食文化の継承とコミュニケーションの充実	82
(3) 食の安全・安心	82
(4) 地産地消の推進	83

#### 第4編 計画の推進体制（第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育推進計画）

1 推進体制	84
2 進行管理と評価	84
3 周知と啓発	85

#### 参考資料

平成28年度(2016)健康づくり・食育に関するアンケート結果	87
目標指標の出典資料	128
第2次健康増進計画・第3次食育推進計画策定経緯	134
出雲市健康のまちづくり推進会議委・食育のまちづくり推進会議委員名簿	135
出雲市健康のまちづくり推進会議設置条例	136
出雲市健康づくり推進員設置要綱	138
出雲市食育のまちづくり条例	140

## 第1編 策定の背景と目的

国においては、すべての国民が健やかで心豊かな生活ができる活力ある社会の実現をめざし、平成12年(2000)3月に国民健康づくり運動「健康日本21」を策定し、健康寿命の延伸、生活習慣病予防を目的とした健康増進、発症を予防する一次予防を重視した取組がなされました。また、平成15年(2003)5月には、健康増進法を定め、「健康増進計画」の策定が位置付けられました。

平成25年度(2013)から平成34年度(2022)までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))」では、21世紀の日本を「急速な人口の高齢化や生活習慣病の変化により、疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加し、これら生活習慣病にかかる医療費の国民医療費に占める割合が約3割となる中で、高齢化の進展によりますます病気や介護の負担は上昇し、これまでのような高い経済成長が望めないとするならば、疾病にかかる負担が極めて大きな社会になる」と捉え、引き続き、生活習慣病の一次予防に重点を置くとともに、合併症の発症や症状進行などの重症化予防を重視した取組を推進するための基本的な方向性が示されました。

また、近年、私たちの食生活は豊かになった反面、食を取り巻く環境の変化などを背景に、栄養の偏りや不規則な食事等を起因とした肥満や生活習慣病の増加などの健康問題のほか、食の大切さへの意識が希薄化するなど、健全な食生活が失われつつあります。国は、平成17年(2005)7月に「食育基本法」を施行し、平成18年(2006)3月に「食育推進基本計画」、平成23年(2011)3月に「第2次食育推進基本計画」、平成27年(2015)3月に「第3次食育推進基本計画」が示され、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的とした食育の推進を図るための基本的な方向性が示されました。

本市では、「健康なライフスタイルと健康なまちづくり」の実現に向け、平成29年度(2017)までの「出雲市健康増進計画」、「第2次出雲市食育のまちづくり推進計画」を策定し、各施策を総合的に推進してきました。

このたび、両計画期間が本年度をもって終了することに伴い、健康のまちづくり推進会議及び食育のまちづくり推進会議において、これまでの取組の評価・検証を行うとともに、市民のみなさまの健康づくり・食育に関するアンケート調査結果及びパブリックコメントの意見等を考慮し、新たな健康課題への取組を検討しました。また、国や県等の計画を踏まえ、本市の健康づくり、食育の取組を一体的、かつ総合的に推進するための新たな指針として、平成30年度(2018)から平成39年度(2027)までの「出雲市健康のまちづくり基本計画(第2次出雲市健康増進計画・第3次出雲市食育推進計画)」を策定しました。

# 第2編 第2次出雲市健康増進計画

## 第1章 計画の基本的な考え方

### 1 計画の位置づけ

#### 1. 根拠法令

健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画です。

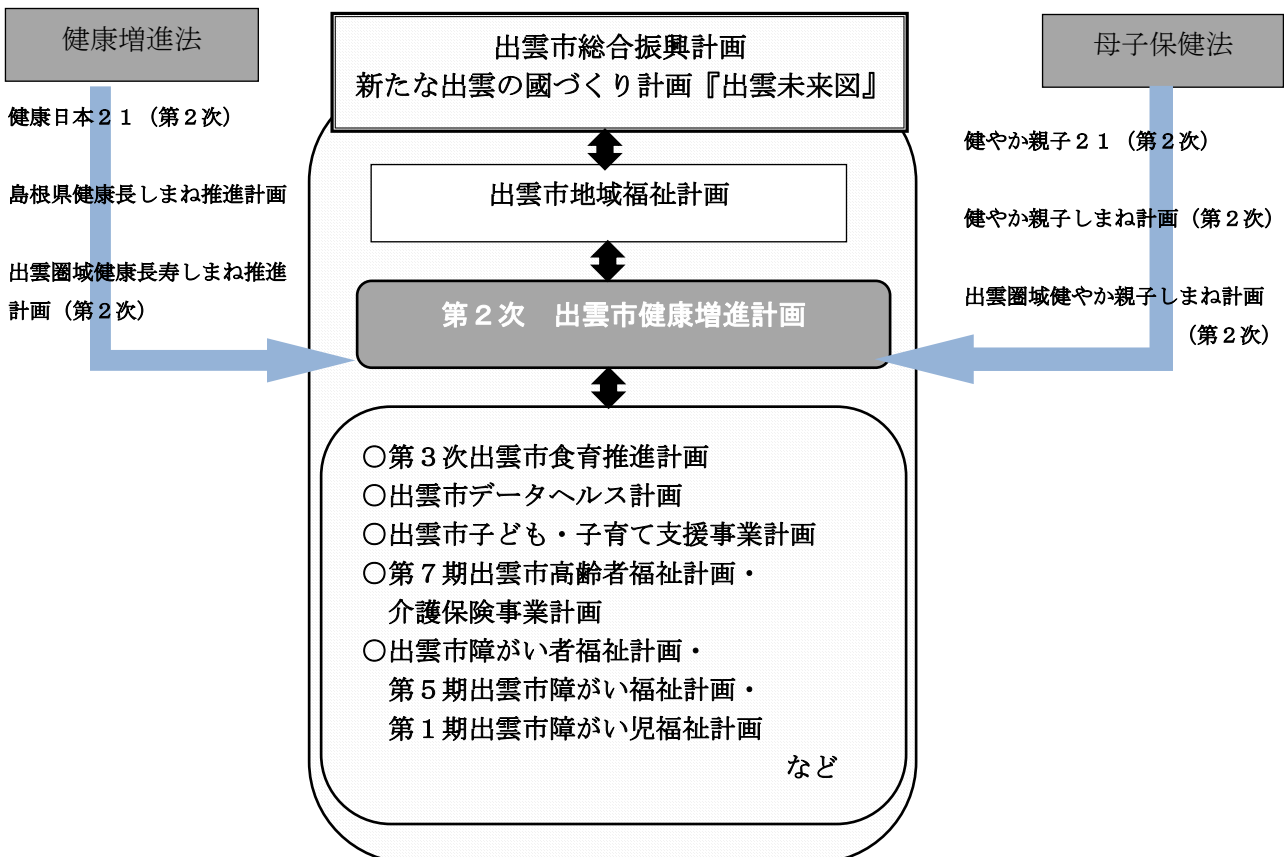
#### 2. 国、県計画との整合性

国の「健康日本21（第2次）」及び「健やか親子21（第2次）」、島根県及び出雲圏域の「健康長寿しまね推進計画（第2次）」及び「健やか親子しまね計画（第2次）」との整合性を勘案し策定したものです。

#### 3. 出雲市の各計画との関係

出雲市総合振興計画「新たな出雲の国づくり計画『出雲未来図』」を上位計画とし、「出雲市地域福祉計画」、「出雲市子ども・子育て支援事業計画」等関連する計画との整合性を図りながら推進します。

#### 【関係計画との関連】



## 2 計画期間

計画期間は、平成30年度(2018)から平成39年度(2027)の10年間としています。

計画の中間年にあたる平成34年度(2022)に目標達成状況の中間評価及び見直しを行い、平成39年度(2027)に最終評価を行います。

評価・見直しについては、毎年度PDCAサイクル(計画・実行・評価・改善)による進捗管理に取り組み、その結果を公表します。

### 3 計画の基本方針（基本理念）

#### 1 基本理念

市民が主体的に健康づくりに取り組み、生涯を通じて輝いて生きる社会をめざすためには、生活習慣病予防、重症化予防及び各地域で安心・安全に生活できる環境づくりが重要です。

これらを実現するためには、市民一人ひとりが健康の大切さに気づき、正しい生活習慣など健康増進に関する知識を身につけ、主体的に取り組むことが大切であり、また、家庭や自治会、学校、医療機関、職場、ボランティア団体、行政など地域全体での協力が必要です。

この計画は、第1次健康増進計画の理念を引き継ぎ、「生涯を通じて輝いて生きる」ため、また、「健康寿命の延伸」を図るために、次の2点を理念としています。

##### (1)健康なライフスタイル

市民一人ひとりが、自らの健康増進について考え努力するとともに、疾病や障がいとうまくつきあいながら生活する力を身につけます。

##### (2)健康のまちづくり

社会全体で個々の健康増進の努力を支援し、市民の誰もが自らの持てる力を発揮できる社会環境をつくりまします。

#### 2 ライフステージごとのまちづくり宣言

基本理念の実現に向けて、生涯を妊娠期から高齢期のライフステージに区分し、ライフステージごとに「健康なライフスタイルと健康なまちづくり」の宣言をします。

#### 3 生活習慣病に視点をおいた健康分野ごとの取組

生活習慣病の予防に視点をおいた健康分野の重点項目を、ライフステージごとに設定し、市民の健康づくりに取り組みます。

#### 4 地域ぐるみですすめる健康づくり

市では、地域ぐるみで健康づくりをすすめるために、地区ごとに「健康づくり推進員」を選任し、保健師とともに地域での健康づくり活動に取り組んでいます。

個人や家庭、地域を取り巻くさまざまな関係機関や団体等と連携を図りながら、地域ぐるみの健康づくりを推進します。

ライフステージごとのまちづくりの宣言

**地域ぐるみですすめる健康づくり**

- ◆ 地区の特性を活かし、地域ぐるみで行う健康づくりの推進
- ◆ 関係機関、団体等と連携したネットワークづくりの推進

**妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期**

- ◇ 安心して子どもを産み、子育てできるまち
- ◇ 親子がすこやかで笑顔あふれるまち
- ◇ 子どもたちが豊かに生きていく力を身につけられるまち
- ◇ 子どもたちが自分を大切にできるまち
- ◇ 地域で子育てを支えるまち

**青年期・壮年期**

- ◇ 楽しく健康な食生活が送れるまち
- ◇ 楽しく運動ができ、健康的な生活が送れるまち
- ◇ 自分らしく心豊かに過ごせるまち
- ◇ 地域・職域とともに健康を支えるまち
- ◇ 禁煙をすすめるまち

**高齢期**

- ◇ おいしく楽しい食生活が送れるまち
- ◇ いつまでも自分らしく健康で暮らせるまち
- ◇ 生きがいを感じて自立して暮らせるまち
- ◇ 地域で支え合い、安心して暮らせるまち



#### 4 健康分野ごとの重点項目

健康分野	妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期 重点項目
栄養・食生活	食習慣の基礎づくりと生活習慣病予防に向けた食育の推進 栄養バランスのとれた食事の重要性の普及啓発 朝食の重要性の普及啓発
運動・身体活動	遊びや運動の場の機会の提供及び情報提供 メディア機器が健康に与える影響に関する知識の普及
心・休養	妊娠期から産後の心の健康に関する知識の普及と対応の充実 親子の愛着形成の醸成 適切な睡眠と休養に関する知識の普及啓発
歯の健康	むし歯・歯周病予防の知識の普及と対応の充実 定期的な歯科健診と自己管理の推進
タバコ・アルコール	タバコ・アルコールの害に関する知識の普及 妊産婦と未成年者の喫煙・飲酒の防止
健康管理	妊婦・乳幼児健康診査の体制の整備と充実 妊娠期から子育て期の切れ目ない相談体制と支援制度の充実 基本的な生活習慣の確立と生活習慣病予防の知識の普及啓発 感染症と予防接種に関する情報提供と啓発

健康分野	青年期・壮年期・高齢期 重点項目
栄養・食生活	健康と栄養・食生活への関心を高める取組の推進 生活習慣病予防に向けた食生活改善の推進 食に関する健康教育の充実 朝食の重要性の普及啓発
運動・身体活動	生活習慣病予防・介護予防に向けた運動習慣の定着 運動の自主グループ活動の支援 運動を続けるための環境づくりの推進
心・休養	心の健康に関する健康教育の充実 心の相談体制の充実と情報提供 自死防止対策の取組
歯の健康	定期的な歯科検診とセルフケアの推進 歯周病予防、口腔機能向上の知識の普及啓発 8020運動（80歳で20本以上の歯を保つ）の推進
タバコ・アルコール	タバコ・アルコールに関する健康教育、知識の普及 禁煙対策の推進 受動喫煙対策の推進
健康管理	生活習慣病（がん・心疾患・糖尿病・脳卒中）予防のための知識の普及啓発 健康診査やがん検診の受診率向上と体制整備の推進 精密検査受診率向上の取組 糖尿病・脳卒中の重症化予防対策の推進 感染症と予防接種に関する情報提供と啓発

## 第2次健康増進計画概要

【生涯を通じて輝いて生きる】まち

★ 健康寿命の延伸★

<健康なライフスタイル・健康なまちづくり>

ライフステージごとのまちづくり宣言

地域ぐるみですすめる健康づくり

※地区の特性を活かし、地域ぐるみで行う健康づくりの推進

※関係機関、団体と連携したネットワークづくりの推進

妊産婦期・乳幼児期・  
学童期・思春期

青年期・壮年期  
高齢期

ライフステージごとの重点項目

栄養・食生活

健康管理

運動・身体活動

タバコ・アルコール

心・休養

歯の健康

感染症対策

地域力を活かした  
健康づくりの推進

ライフステージごとの基本目標

市民・家庭の取組

市の取組

地域・関係機関の取組

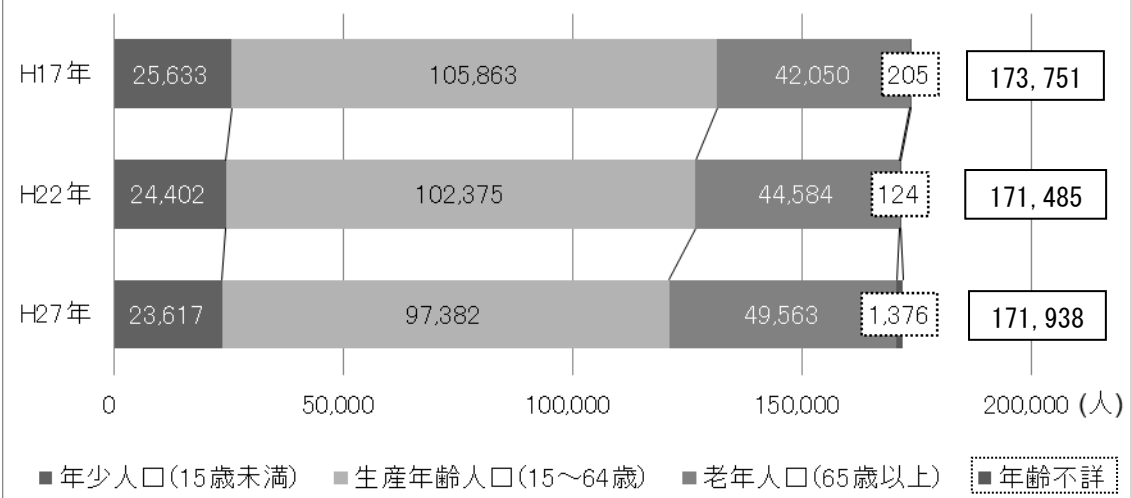
## 第2章 出雲市の健康をとりまく現状

### 1 人口等の状況

#### 1) 人口

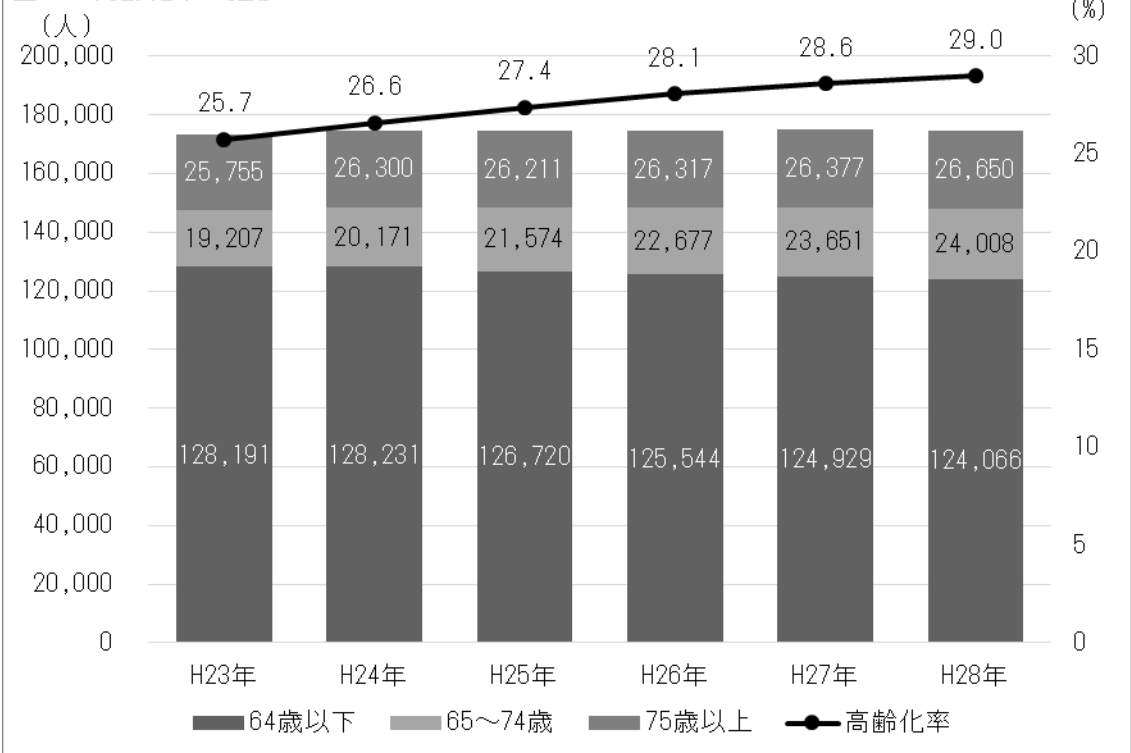
本市の国勢調査における総人口は、横ばい傾向にあります。年齢別人口構成では、年少人口（15歳未満）、生産年齢人口（15～64歳）の割合は減少し、老年人口（65歳以上）の割合が増加しており、少子高齢化が進んでいます。

図1 人口の推移



資料：国勢調査（総人口は、年齢不詳人口を含んでいるため各年齢人口の合計と一致しません。）

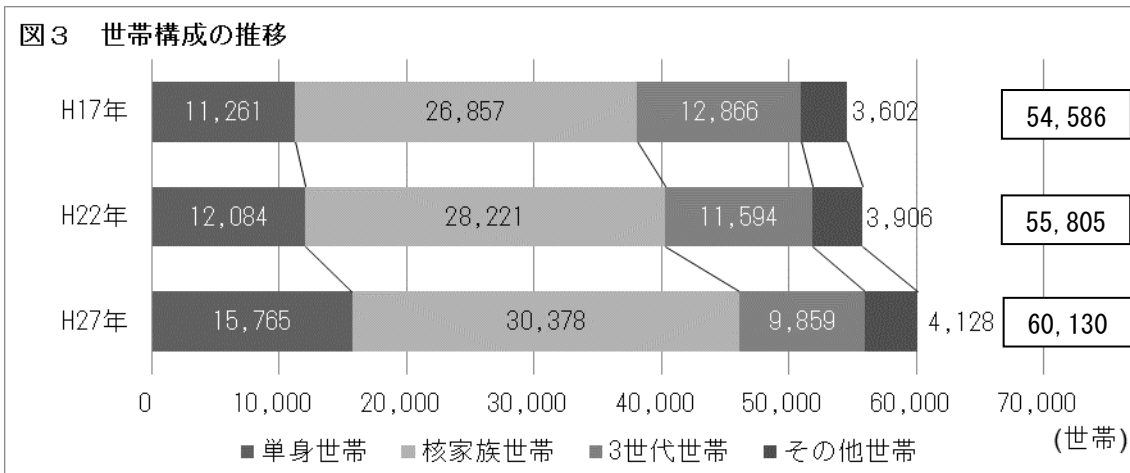
図2 高齢化率の推移



資料：人口動態統計

## 2) 世帯

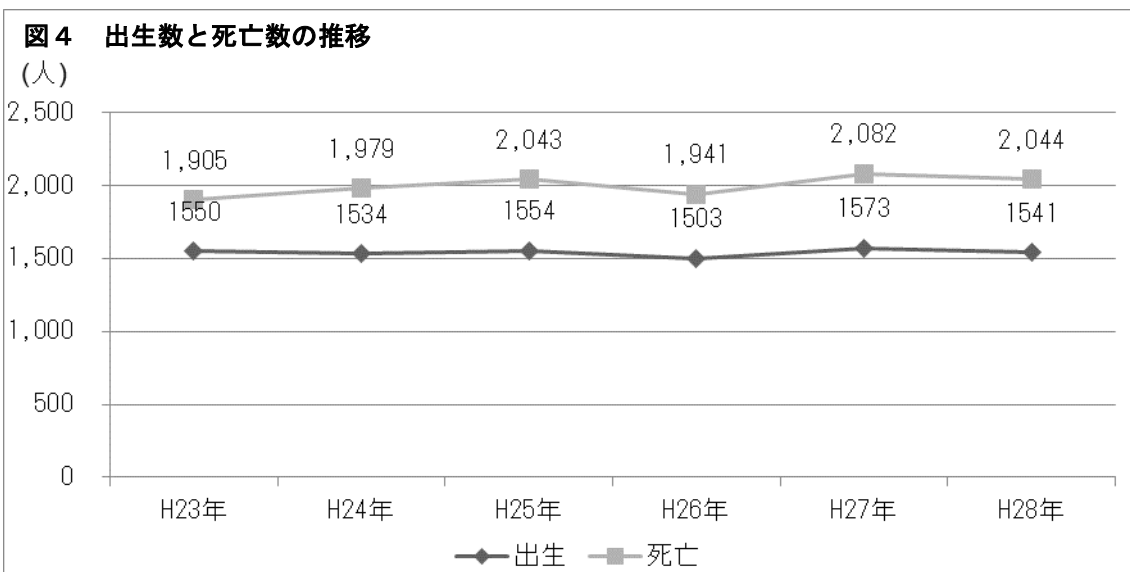
総世帯数は増加しています。特に、単身世帯、核家族世帯が増えています。



## 2 出生と死亡の状況

### 1) 出生数と死亡数

出生数よりも死亡数が多く、自然減の状況が続いています。



### 2) 合計特殊出生率

合計特殊出生率（一人の女性が一生に産む子どもの平均数を表します。）は、国や県よりも高い値で推移しています。

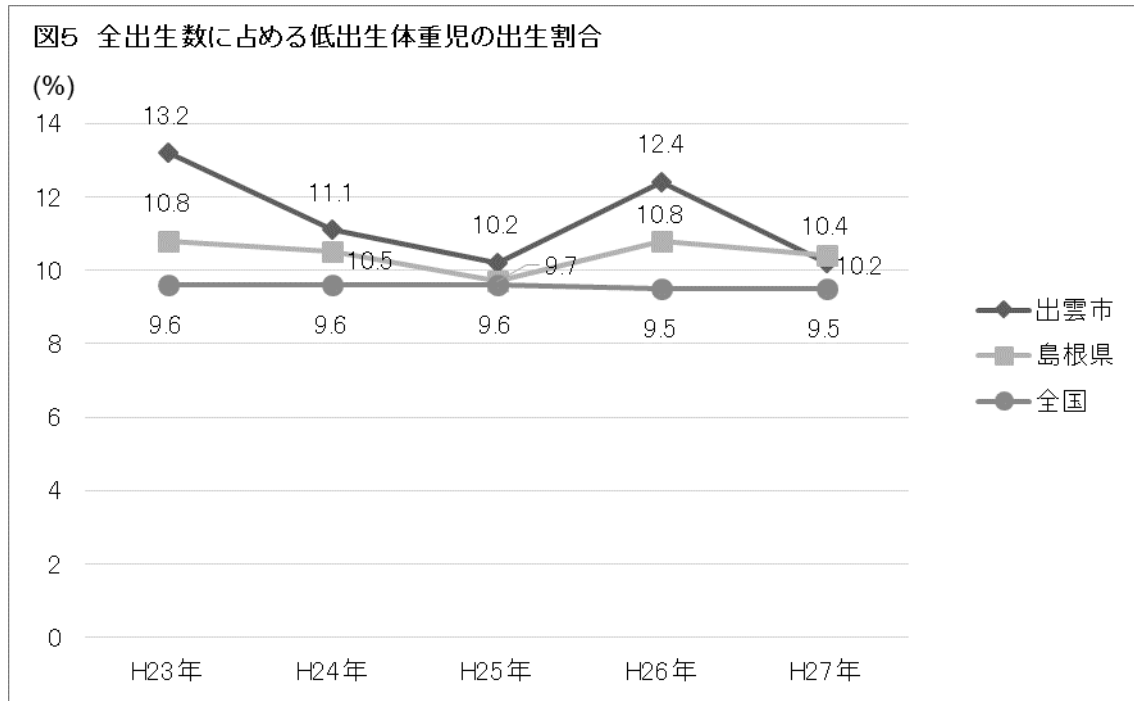
表1 合計特殊出生率の推移

	H23年(2011)	H24年(2012)	H25年(2013)	H26年(2014)	H27年(2015)	H28年(2016)
出雲市	1.68	1.69	1.75	1.74	1.83	1.90
島根県	1.61	1.68	1.65	1.66	1.78	1.75
全国	1.39	1.41	1.43	1.42	1.45	1.44

資料：人口動態統計

### 3) 低出生体重児の出生割合

低出生体重児の出生割合は、減少傾向にあります。平成27年度(2015)は、県より減少していますが、全国と比べると、高い値で推移しています。



資料：島根の母子保健

### 4) 主要死因

男女ともに、死因の1位は悪性新生物で、男性では3割、女性では2割を超えています。生活習慣病である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が、全体の半数を占めています。

表2 H27年死因順位と割合 **男性** (単位：%)

	出雲市	島根県	全国
1位	悪性新生物 (32.1)	悪性新生物 (32.6)	悪性新生物 (32.9)
2位	心疾患 (10.6)	心疾患 (12.5)	心疾患 (13.8)
3位	肺炎 (9.0)	肺炎 (8.5)	肺炎 (9.8)
4位	脳血管疾患 (8.7)	脳血管疾患 (8.0)	脳血管疾患 (8.0)
5位	老衰 (4.2)	老衰 (4.8)	老衰 (3.1)

表3 H27年死因順位と割合 **女性** (単位：%)

	出雲市	島根県	全国
1位	悪性新生物 (21.4)	悪性新生物 (20.3)	悪性新生物 (24.2)
2位	心疾患 (15.5)	心疾患 (16.5)	心疾患 (16.7)
3位	老衰 (13.7)	老衰 (14.2)	老衰 (10.2)
4位	脳血管疾患 (10.2)	脳血管疾患 (10.3)	脳血管疾患 (9.4)
5位	肺炎 (8.6)	肺炎 (7.3)	肺炎 (8.9)

資料：人口動態統計

### 5) 疾患別の年齢調整死亡率※

男女ともに、悪性新生物の年齢調整死亡率が最も高く、次いで心疾患、脳血管疾患となっています。

表4 疾患別年齢調整死亡率 **男性** (人口10万人対)

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	自死
出雲市	170.9	55.5	39.9	20.7	29.5
島根県	176.4	60.6	43.0	23.9	30.8
全国	165.3	65.4	37.8	19.3	23.0

表5 疾患別年齢調整死亡率 **女性** (人口10万人対)

	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	自死
出雲市	81.9	30.4	19.6	6.7	7.9
島根県	83.9	32.7	22.7	9.1	9.2
全国	87.7	34.2	21.0	8.0	8.9

資料：島根県健康指標データシステム

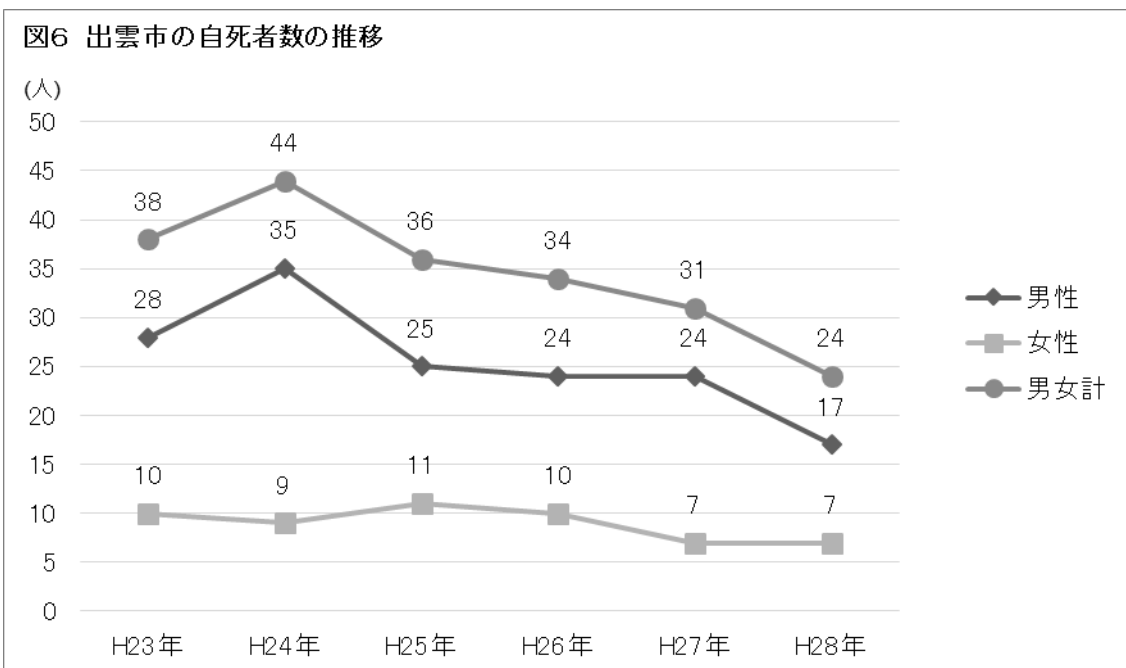
※出雲市、島根県は平成23年(2011)～平成27年(2015)の平均値、全国は平成27年(2015)単年の値です。

年齢調整死亡率とは、年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整させた死亡率のことです。

## 3 自死の状況

### 1) 自死者数の推移

自死者数は減少傾向にあります。男性が多い状況です。



資料：人口動態統計

## 4 平均寿命と健康寿命

### 1) 平均寿命

平均寿命は、男性が80.57歳、女性が87.41歳でともに県平均を上回っています。また、平均寿命は、平成18年(2006)から平成22年(2010)の平均値より、男女とも伸びています。

表6-1 平均寿命 (単位：歳)<sup>※1</sup>

	男性	女性
出雲市	80.57	87.41
島根県	80.13	87.01
全国(H27)	80.79	87.05

表6-2 平均寿命 (単位：歳)<sup>※2</sup>

	男性	女性
出雲市	79.57	86.91
島根県	79.05	86.68
全国(H22)	79.64	86.39

資料：島根県健康指標データシステム

※1 出雲市・島根県は平成23年(2011)～平成27年(2015)の平均値、全国は平成27年(2015)単年の値です。

※2 出雲市・島根県は平成18年(2006)～平成22年(2010)の平均値、全国は平成22年(2010)単年の値です。

平均寿命とは、0歳の子の平均余命（生きている期間の平均を示したもの）を表します。

### 2) 健康寿命\*

65歳平均自立期間は、男性が17.54年、女性が21.00年でともに県平均より長くなっています。

表7 市・県・全国の健康寿命 **男性** (単位：年)

	65歳平均余命	65歳平均自立期間	65歳平均介護期間
出雲市	19.32	17.54	1.78
島根県	19.15	17.46	1.69
全国	19.46	—	—

表8 市・県・全国の健康寿命 **女性** (単位：年)

	65歳平均余命	65歳平均自立期間	65歳平均介護期間
出雲市	24.47	21.00	3.47
島根県	24.3	20.92	3.38
全国	24.30	—	—

資料：島根県健康指標データシステム

※出雲市、島根県は平成23年(2011)～平成27年(2015)の平均値、全国は平成27年(2015)単年の値です。

健康寿命の算定方法はいろいろありますが、本計画における健康寿命は、65歳の人が、何らかの障がいのために要介護状態（要介護度2以上）になることなく、健康で自立した生活を送ることができる期間、65歳平均自立期間とし、この延伸をめざします。

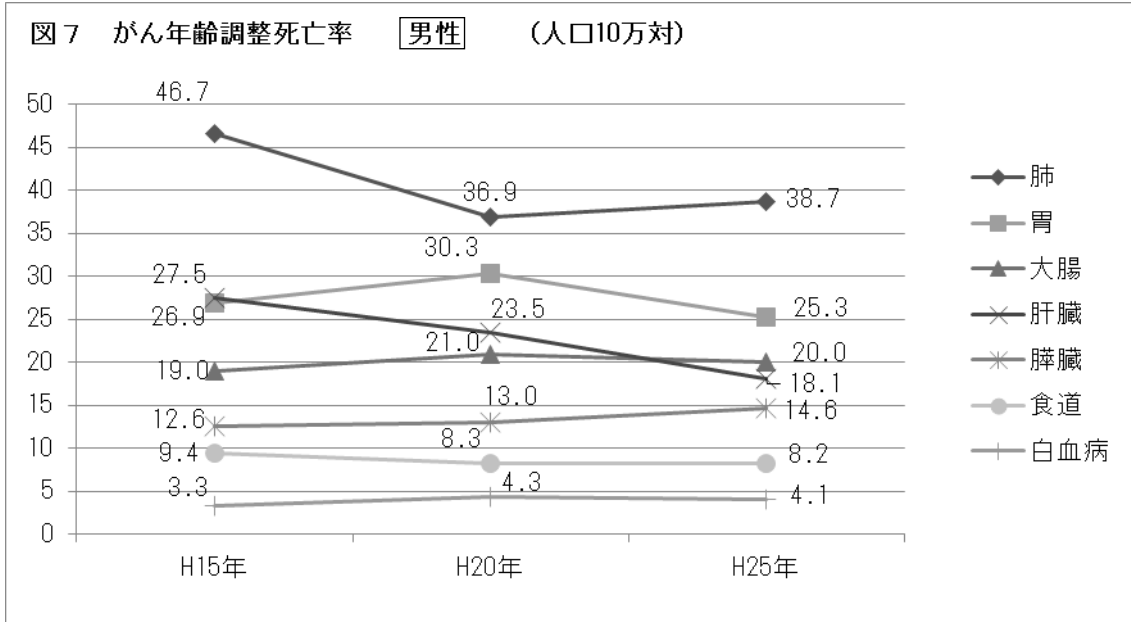


## 5 疾病からみる市民の健康状況

### 1) がんの状況

#### ①男性のがん年齢調整死亡率

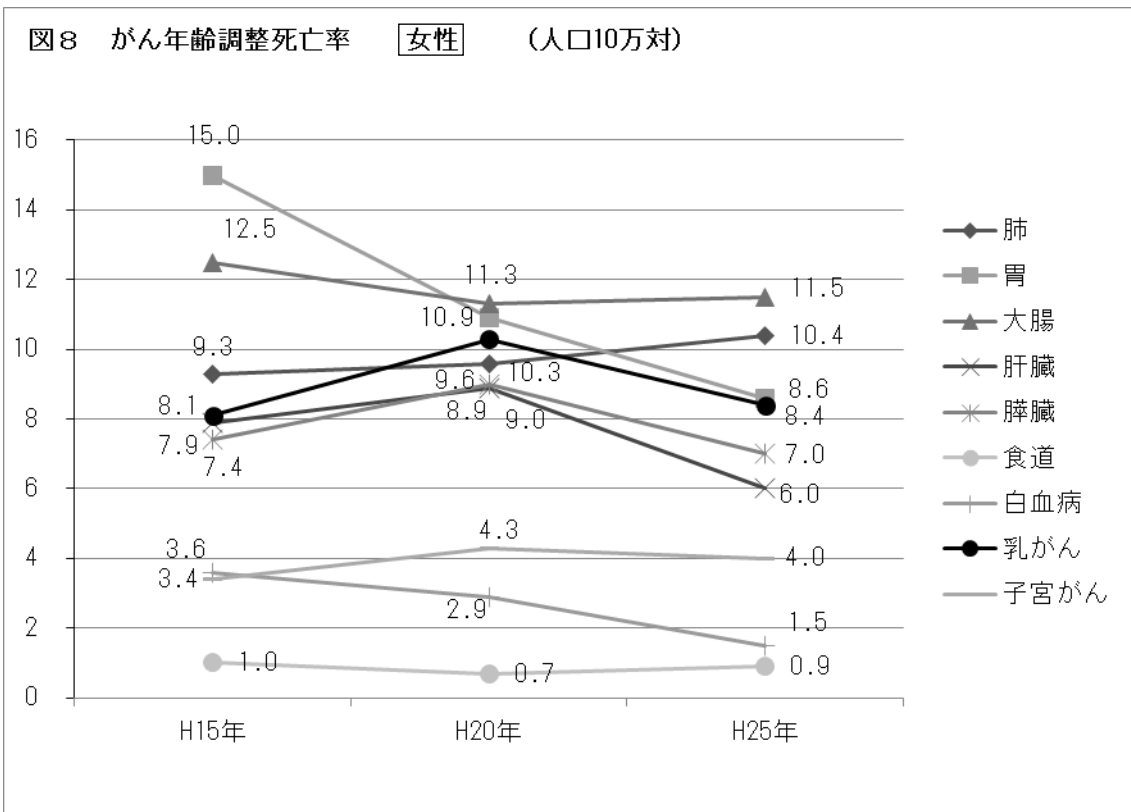
肺がん、胃がん、大腸がん、肝臓がんの死亡率が高い状況です。



資料：島根県健康指標データシステム それぞれの年を中心とした5年間の平均

#### ②女性のがん年齢調整死亡率

大腸がん、肺がん、胃がん、乳がんの死亡率が高い状況です。

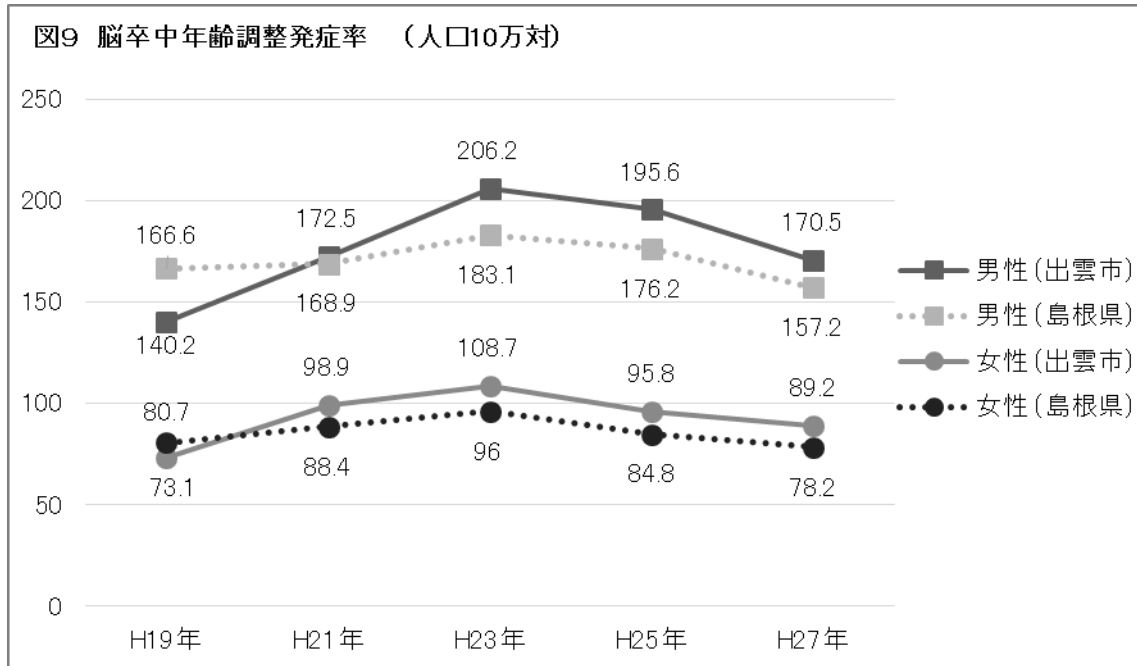


資料：島根県健康指標データシステム それぞれの年を中心とした5年間の平均

## 2) 脳卒中の状況

### ①脳卒中の年齢調整発症率

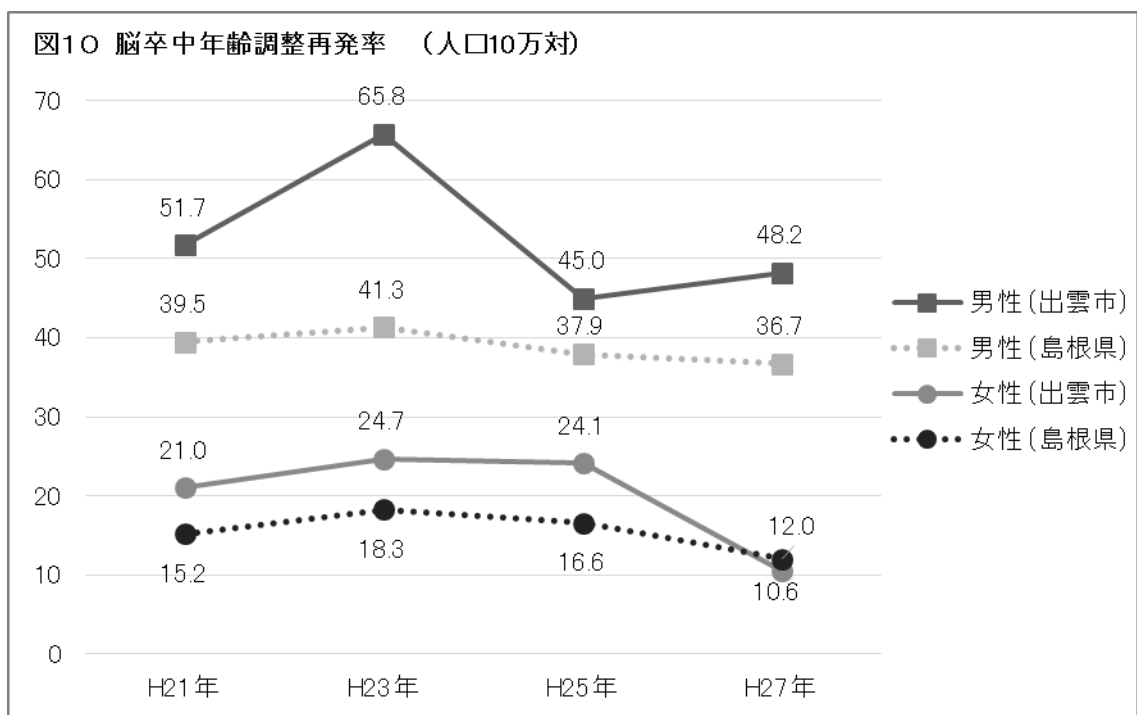
脳卒中の発症率は、男女ともに減少傾向ではありますが、県の値と比較すると高い状況が続いています。



資料：島根県脳卒中発症者状況調査

### ②脳卒中の発症に占める再発の割合

脳卒中の再発は、男性が県より高い傾向が続いています。女性についても、県より高い傾向にありましたが、平成27年(2015)は県を下回っています。

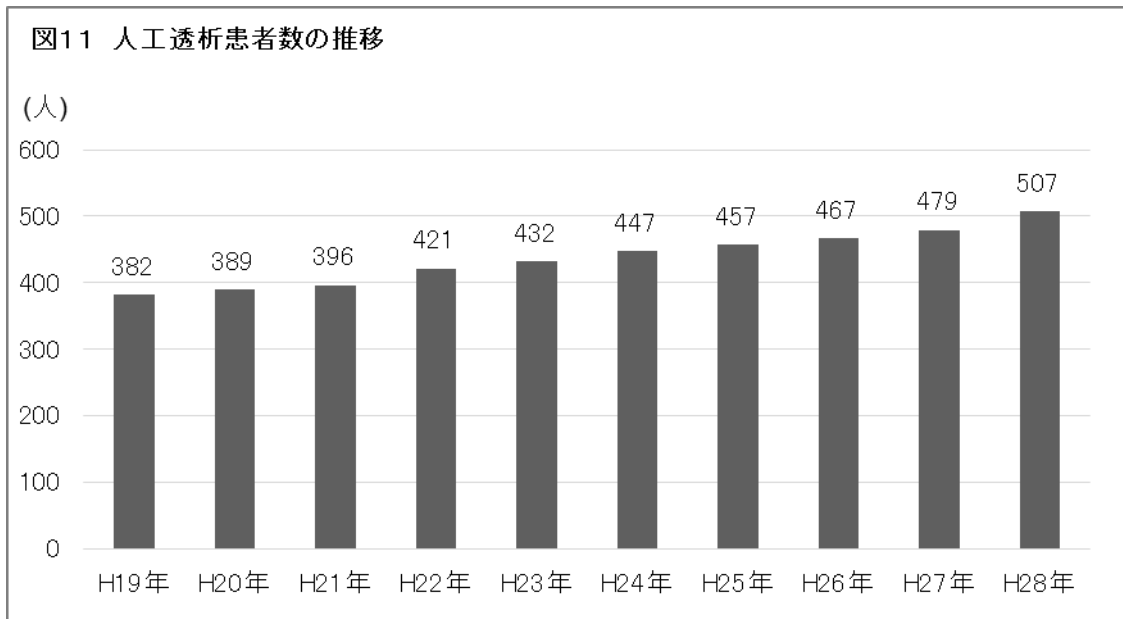


資料：島根県脳卒中発症者状況調査

### 3) 慢性腎臓病の状況

#### ①人工透析患者数の推移

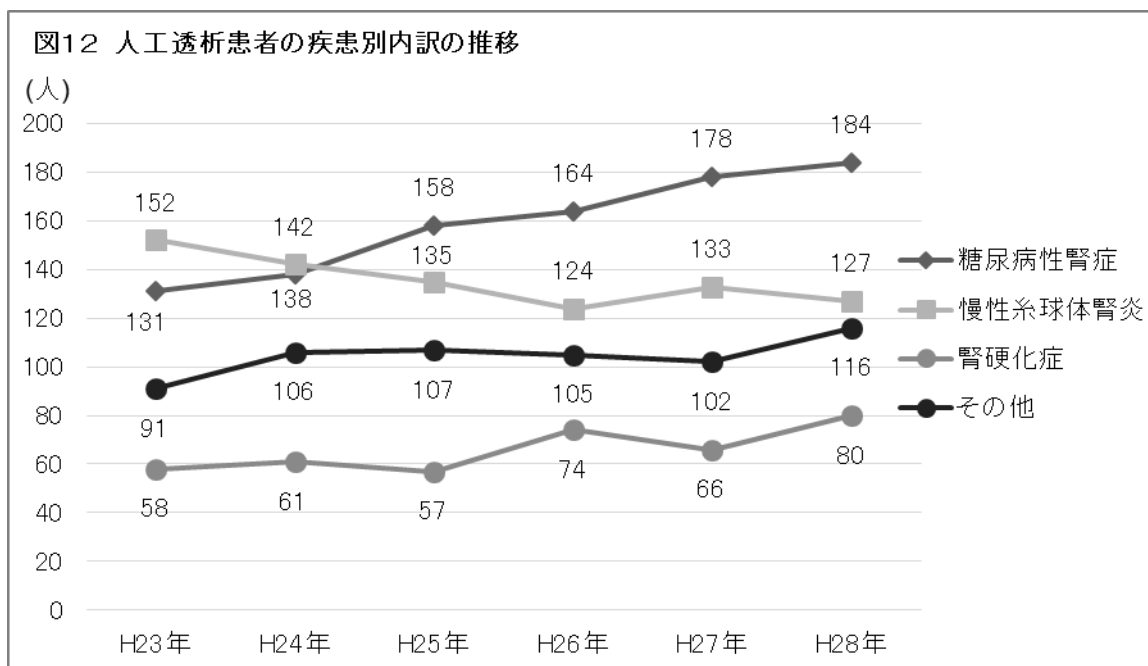
人工透析患者数は、年々増加しています。



資料：島根県人工透析実施状況調査

#### ②人工透析患者の疾患別内訳の推移

人工透析導入の原因疾患は、糖尿病性腎症が最も多く、年々増加しています。

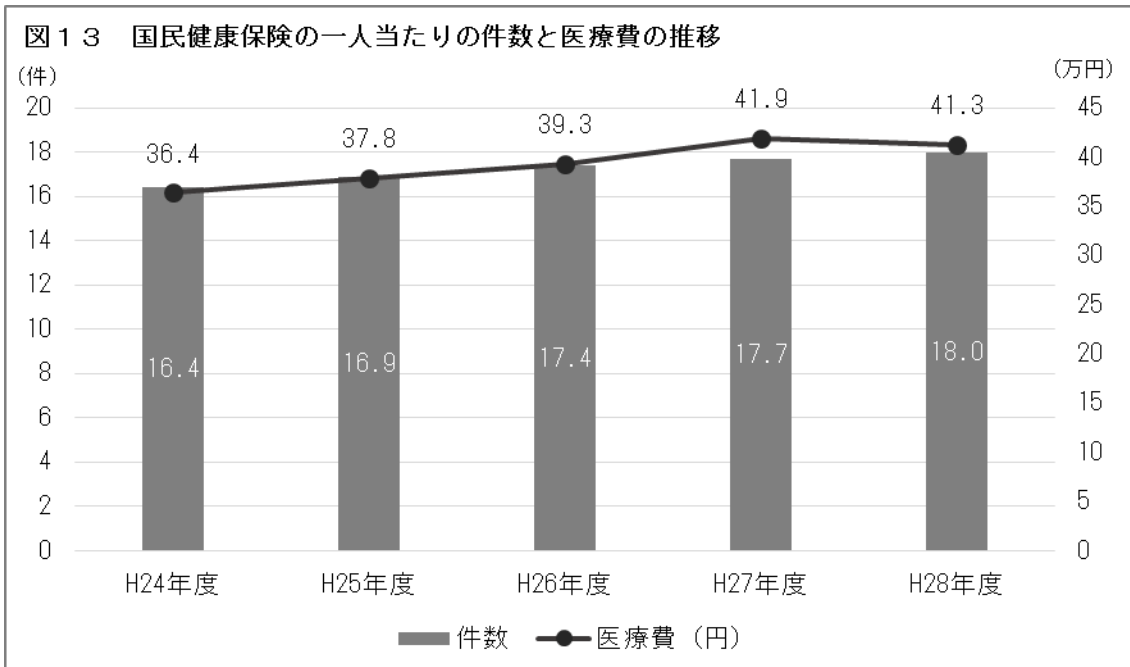


資料：島根県人工透析実施状況調査

## 6 国民健康保険の状況

### ①国民健康保険の一人あたりの件数と医療費の推移

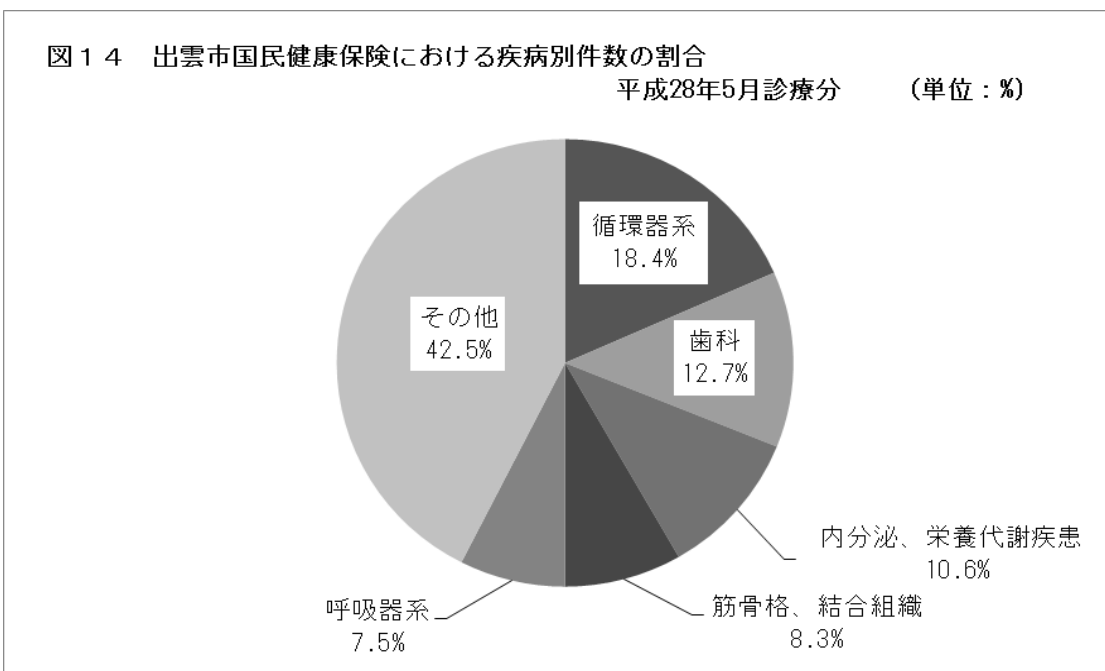
一人あたりの件数及び医療費は、年々増加しています。



資料：出雲市保健年金課

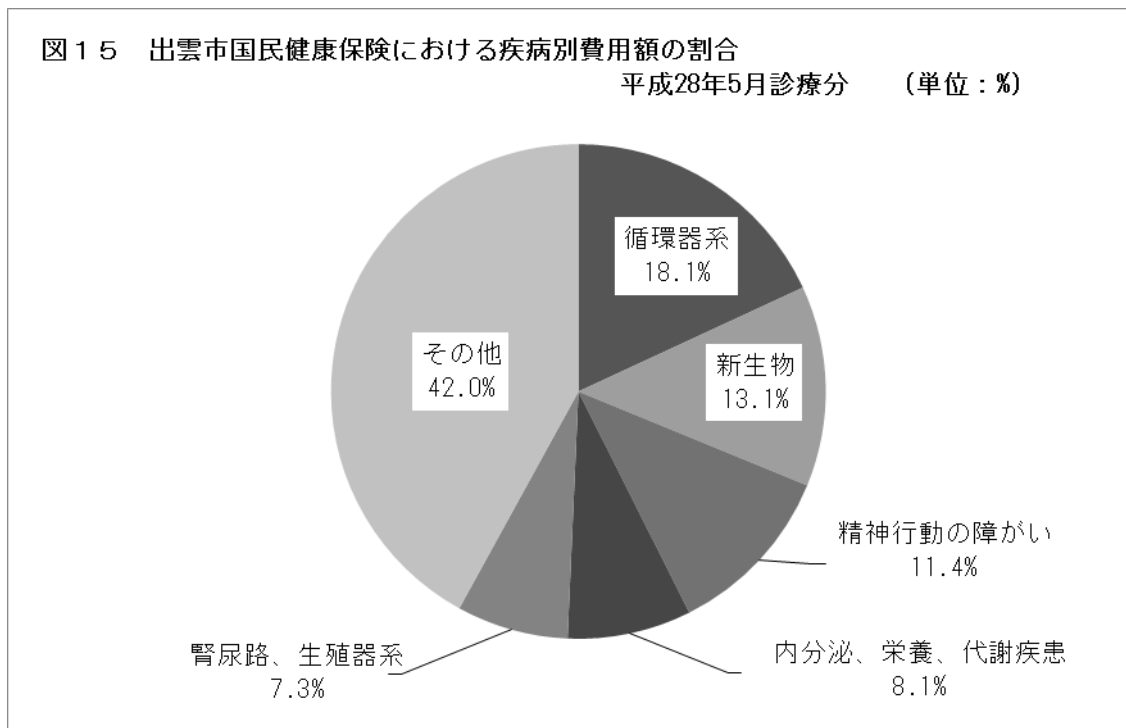
### ②国民健康保険における疾病状況（平成28年(2016)5月診療分）

レセプト件数における疾病割合は、循環器系疾患、歯科、内分泌疾患の順に高くなっています。



資料：島根県国民健康保険連合会

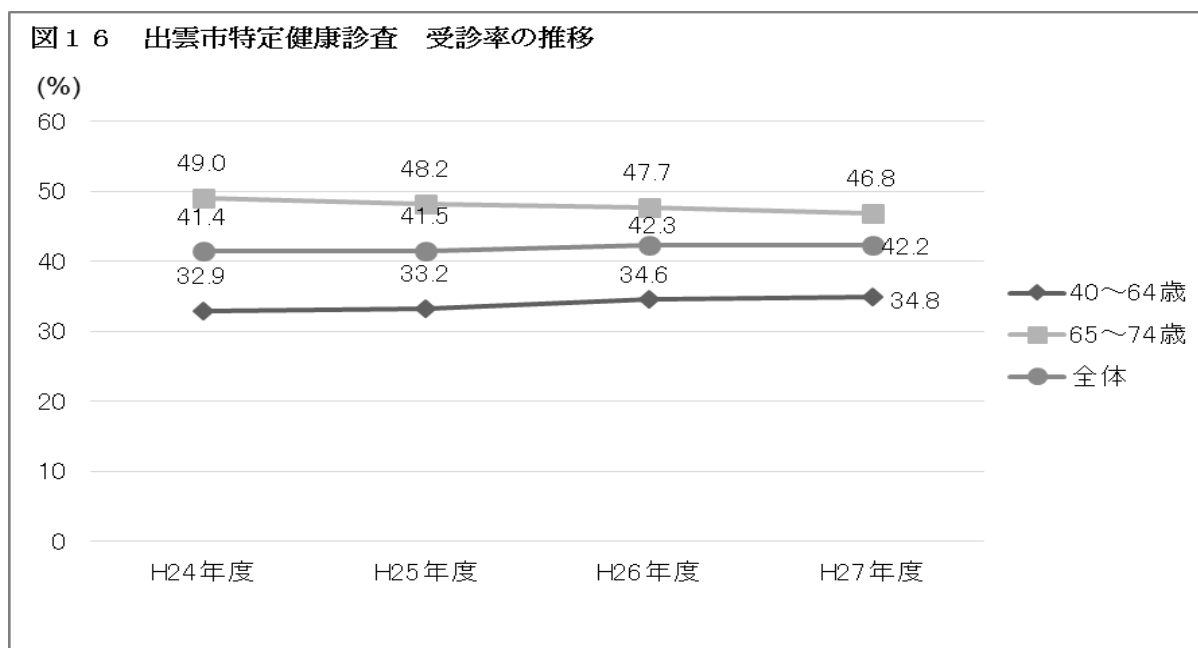
費用額における疾病割合は、循環器系疾患、新生物が高くなっています。



資料：島根県国民健康保険団体連合会

### ③特定健康診査の受診率

国民健康保険被保険者の特定健康診査の受診率はここ数年横ばいです。40歳から64歳の受診率は、年々微増していますが、約35%にとどまっています。



資料：出雲市国民健康保険特定健康診査

## 第3章 第1次計画の最終評価と今後の取組

### 1 最終評価の目的と評価方法

第1次健康増進計画の最終評価は、中間評価（平成24年度(2012)）から5年間の達成状況、取組状況を評価するとともに、この間の健康を取り巻く社会状況、制度改正などの課題に対応した第2次健康増進計画及び第3次食育推進計画の策定に活かすことを目的にしています。

評価方法は、中間評価時に設定した指標について、各種統計データや事業の実績データなどにより中間評価時と直近時との数値を比較し評価を行いました。

評価方法は、下記の表の基準により5段階評価を行いました。

判定区分	判定基準
◎	目標値を達成している
○	目標値には達成していないが、策定当初より改善傾向にある
△	策定当初と変わらない 改善がみられない
×	策定当初より悪化している
—	判定できない 把握できない

### 2 最終評価の達成状況

目標指標の達成状況は、130項目の指標のうち、「◎ 達成」は55項目で42.3%、「○ 改善」は26項目で20.0%、合計で62.3%となり、これまでの取組により一定の改善がみられました。

一方で「△ 変化なし」は5項目で3.8%、「× 悪化」は39項目で30.0%、合計で33.8%の改善がみられませんでした。

分野別では、心・休養、運動・身体活動、たばこ・アルコールが低い状況でした。

判定区分 分野別	◎ 達成	○ 改善	△ 変化なし	× 悪化	— 判定不能	合計
栄養・食生活	3	6		1		10
運動・身体活動	7	3		5		15
心・休養	10	3		13	1	27
歯の健康	8	4		4	1	17
タバコ・アルコール	1	2	2	4		9
健康管理	26	8	3	12	3	52
合計 (割合)	55 (42.3%)	26 (20.0%)	5 (3.8%)	39 (30.0%)	5 (3.9%)	130 (100%)

判定	主な目標指標
達成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳育児の割合の増加</li> <li>・1時間以上外遊びをする子どもの割合の増加</li> <li>・低出生体重児の減少</li> <li>・公共施設の完全分煙</li> <li>・各種がん検診受診率の増加</li> <li>・80歳代の残存歯数の増加</li> <li>・75歳時の平均自立期間の延長</li> </ul>
改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食を食べる児の増加</li> <li>・テレビ等の視聴が1時間までの児の増加（1歳6か月児、3歳児）</li> <li>・妊娠中の喫煙率・飲酒率の減少</li> <li>・特定健康診査の受診率の増加</li> </ul>
変化なし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人男性の喫煙率の減少</li> </ul>
悪化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育てに自信がもてないことがある親の割合の減少</li> <li>・子どもと一緒に遊ぶ親の割合の増加</li> <li>・心肺蘇生を知っている親の割合の増加</li> <li>・週2回、1回30分以上運動する人の割合の増加</li> <li>・歯周疾患の罹患率（中等度以上）の減少</li> <li>・糖尿病管理不良者の割合の減少</li> <li>・脳卒中年齢調整初発率の減少</li> </ul>

### 3 今後の方向性

数値目標の評価について、既に目標を達成した項目はさらに改善をめざし新たな目標値を設定し、悪化した項目や改善がみられなかった項目については、重点的に取組を行います。

また、社会環境の変化にともなう新たな健康課題に対する取組の評価のために、目標項目を追加・削除しました。



## 4 ライフステージごとの評価及び今後の目標

### (1) 妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期の健康づくり

#### <これまでの取組>

##### ◆子どもがすこやかに笑顔あふれるまち

- ・すこやかな成長と発達のため、保健師や助産師が乳児のいる家庭への全戸訪問を実施し、母乳育児の推進をはじめ、育児全般の支援をしています。
- ・乳幼児期の健康づくりのため、生活習慣やおやつ摂り方に関するパンフレットを作成、活用し、乳幼児健康診査や離乳食教室、各地区の子育てサークルや子育てひろばにおいて、学習や情報提供を行っています。
- ・疾病や障がいの早期発見、すこやかな成長と発達を支援するため、乳幼児健康診査を実施しています。また、健康診査従事者研修会をとおして、健康診査の精度管理や体制について検討を行っています。
- ・健康な歯をつくるため、1歳6か月児健康診査において、フッ化物歯面塗布を実施しています。また、小学校や中学校では、フッ化物洗口を実施し、むし歯予防に効果がみられています。
- ・1歳6か月児健康診査後の支援の場として、発達支援教室を実施しています。また、専門医による発達相談（発達クリニック）、年中児発達相談事業、幼稚園教諭や保育士を対象にした発達支援研修会を実施し、発達支援を行っています。
- ・未熟児の健全な育成を図るため、養育に必要な医療給付を行っています。
- ・予防接種法に基づき、予防接種を実施し、疾病の重症化防止と感染の蔓延防止に努めています。
- ・地域の子育て支援団体、支援者、関係機関と親子の健康づくりの連携強化を図るため、親子健康づくりネットワーク会議を開催しています。



乳幼児健康診査



妊婦・乳幼児健康相談

### ◆親がいきいきと安心して子育てできるまち

- ・医療機関での妊婦健康診査と乳児健康診査の助成を行い、受診勧奨をしています。
- ・妊娠届出時や妊娠期の赤ちゃんのお世話教室において、喫煙状況や食事内容などを把握し、妊娠期からの健康的な生活習慣について啓発しています。
- ・妊娠届出時に、養育環境や母親のメンタルヘルスにも着目し、支援が必要な場合には産後に向けての支援を行っています。
- ・不安や悩みを軽減し、親子がすこやかに生活できるよう、乳児のいる家庭へ保健師や助産師による全戸訪問とあかちゃん声かけ訪問員による全戸訪問を実施しています。また、随時の相談や訪問に対応しています。
- ・親子の愛着形成に着目した「親子のきずなはぐくみ事業（赤ちゃんのお世話教室、はじめての子育て講座、親支援グループミーティング、4か月児健康診査時のブックスタート）、性・命の尊さや喫煙防止の学習支援のための思春期健康づくり事業」を実施しています。
- ・妊娠、出産、子育ての不安軽減のため、妊婦、乳幼児健康相談を行っています。
- ・地域での子育て支援者となる子育てサポーターを委嘱し、子育て支援を展開しています。
- ・育児不安の軽減や孤立化予防のため、子育て支援センターなどの子育て情報の提供、地域の子育てサークルや子育てひろばへの支援を行っています。
- ・平成27年度(2015)から、一般不妊治療費助成の上限額の増額と不育症治療費助成を開始し、経済的な負担軽減を図っています。
- ・平成29年(2017)10月から、妊娠期から子育て期に関する不安や悩みに対応し、切れ目ない支援を行うことを目的に、「出雲市母子健康包括支援センター」を開設しました。



出雲市母子健康包括支援センター  
きずな相談室



はじめての子育て講座

#### ◆子どもが安心して過ごせ、自然や人とふれあえるまち

- メディア対策に重点を置き、親子のふれあいの大切さやメディア機器が健康に与える影響などについて啓発しています。
- 子育て支援センター、各地区の子育てサークルや子育てひろばにおいて、親子での遊びの体験を行っています。また、家庭における事故予防の普及啓発のため、小児の事故予防サポーターによる出前講座を開催しています。
- 幼稚園入園前の親子を対象に給食試食会を開催し、給食への理解、食への関心を高める機会を提供しています。
- 食のボランティアによる保育所や幼稚園、小学校や中学校、高等学校、児童クラブでの食育活動を行っています。
- 保育所や幼稚園では、家庭や地域社会と連携し、栽培体験、調理体験、伝統食や行事食の食事体験、世代間交流など食に関する事業に取り組んでいます。
- 小学校や中学校では、栄養教諭及び食育担当教員を中心に、「食の学習ノート」を活用した食育を推進しています。
- 学校給食センターでは、スクールランチクッキングを実施し、望ましい食生活習慣について普及啓発に努めています。
- 小学校や中学校では、「体力向上推進計画」を作成し、児童生徒の体力向上に取り組んでいます。
- 保育所、幼稚園、小学校、中学校連携による生活習慣づくりやノーメディア週間などの取組が定着しているところが増えています。職員や保護者を対象としたネットトラブルの研修会を実施し、啓発に努めています。

#### ◆若者が自分を大切にできるまち

- 小学校や中学校では、生命（いのち）の尊さや人権尊重をテーマに集会や道徳の授業公開などを行っています。
- 保育所や幼稚園、小学校や中学校での性・命の尊さや喫煙防止の学習を支援するために、講師を派遣しています。
- 不登校や引きこもりがちな若者が過ごせる居場所（ぷらりねっと）を設置しています。
- 平成26年(2014)2月に定めた「出雲市いじめ防止基本方針」のもと、「出雲市いじめ問題対策委員会」や各学校に設置されたいじめ防止対策のための組織と連携し、いじめの未然防止などに取り組んでいます。
- 問題行動については、相談体制の充実や関係機関との連携を強化しています。
- 不登校の子どもについては、相談、支援体制の充実に努めるなど、子どもの実態に応じたきめ細かな支援を実施しています。

## 現状と課題〈妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期〉

※数値は島根の母子保健、乳幼児健診アンケート、健康増進課台帳調べ

### 【栄養・食生活】

#### 〈生活習慣病予防に向けた食生活改善の推進〉

- ・3歳児では、ジュースを毎日飲む児とおやつ回数が3回以上の児が、15%程度あります。おやつの適切な摂り方を啓発することが必要です。

#### 〈朝食の重要性の普及啓発〉

- ・1歳6か月児と3歳児とも、毎日朝食を食べている児は増加傾向にありますが、朝食に野菜を食べている児は、まだ少ない状況です。朝食は、ごはんだけ、パンだけ、飲み物だけという内容も見られ、栄養バランスが不十分な現状がみられます。引き続き、食事内容の大切さにあわせ、野菜を摂りやすい工夫やレシピなど、情報提供が必要です。
- ・妊娠中は、思春期からのやせ志向、体重増加を気にする傾向にあります。朝食や栄養バランスのとれた食事など、食の大切さや適正体重に関する知識の啓発が必要です。

### 【運動・身体活動】

#### 〈生活リズムとメディア機器とのつき合い方〉

- ・テレビの視聴時間は、1歳6か月児では、視聴なし、あるいは1時間までの児が増加しており、3歳児では、1時間までの児が増加し、2時間以上視聴する児は減少してきています。一方で、ゲーム機器やスマートフォンなどのメディア機器で毎日遊ぶ児は、1歳6か月児にも見られ、3歳児になると増加しています。今後、メディア機器が生活習慣や子育てなどに及ぼす影響を注視しながら、メディア対策をしていくことが必要です。
- ・1歳6か月児と3歳児とも、7時までに起床する児が増加しています。睡眠時間は、1歳6か月児では、21時までに寝る児が増加し、22時以降に寝る児が減ってきています。しかし、3歳児になると、21時までに寝る児が減り、22時以降に寝る児が30%程度あり、睡眠時間が減少している傾向にあります。

### 【心・休養】

#### 〈産後うつへの対応、親子の愛着形成〉

- ・産後の心の不調は、妊娠や出産、授乳にともなうホルモンバランスの急激な変化や生活の変化などで起こると言われています。保健師、助産師による乳児訪問率は100%をめざしており、平成28年度(2016)の訪問率は98.8%でした。訪問では、産後うつ病質問票などを活用し、産後の心の状態を把握して支援につなげています。今後も、医療機関と連携するとともに、妊産婦だけでなく、家族など周囲にも心の健康を啓発していくことが必要です。
- ・子育てに自信がもてないことがある母親の割合は、増加傾向にあります。特に、4か月児と1歳6か月児で増加しています。
- ・育児に関する相談相手のいる母親は、増加していますが、相談相手のいない母親もいることから、子育てが孤立しないよう支援していくことが必要です。
- ・テレビやスマートフォンを見ながら授乳する母親は、10%程度あることから、親子の愛着形成などメディア機器による子育てに及ぼす影響を、啓発していくことが必要です。

## 【歯の健康】

### ＜むし歯・歯周病予防の知識の普及、事業の充実＞

- ・3歳児では、むし歯罹患率と一人平均むし歯数が減少しています。一方、1歳6か月児では、毎日仕上げ磨きをする割合が増加し、定着しているにもかかわらず、むし歯の罹患率、一人平均むし歯数ともに減っていません。幼児期の早い時期からむし歯ができることを防ぐため、保護者の仕上げ磨きなどのケアに加え、おやつの内容についても伝えていくなど、効果的な啓発が必要です。
- ・妊娠中の歯科受診について、妊娠届出時に啓発をしています。むし歯や歯周炎などの口腔の病気は、妊娠中に悪くなりやすいため、今後も啓発していくことが必要です。

## 【タバコ・アルコール】

### ＜タバコ・アルコールの害に関する知識の普及＞

- ・妊娠中の喫煙率や飲酒率は、5年前と比べて減少していますが、今後も妊娠中の喫煙や飲酒が与える胎児や母体への害について啓発し、妊産婦の喫煙や飲酒をなくすことが必要です。

### ＜禁煙の推進と受動喫煙の防止＞

- ・妊婦自身の喫煙による害だけでなく、妊産婦や子どもの周囲で喫煙をすることでの受動喫煙の害についても強く啓発していくことが必要です。

## 【健康管理】

### ＜健診体制の整備、充実＞

- ・妊婦健康診査の受診率は、97%前後で県平均と変わらない状況です。健診結果を見ると、高血圧、妊娠糖尿病は県平均より低く、貧血が高い状況です。今後も、母子健康手帳交付と同時に受診券を交付し、安全な出産に向け、妊婦健康診査の適切な時期の受診について啓発を行うとともに、受診勧奨が必要です。
- ・4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査の受診率は、98%前後で推移しています。今後も親子の健康管理のため、受診勧奨が必要です。また、未受診児の把握や相談支援が必要です。

### ＜妊娠期からの支援の充実＞

- ・妊婦自身の健康状態や養育環境など、妊娠期からの支援が必要な人が増加しています。安心して妊娠、出産を迎えることができるよう、関係機関と連携しながら支援する体制が必要です。

◆◆ 今後の重点的な取組目標 ◆◆

**1 妊娠、出産、子育てへの支援の充実**

- ・妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援体制を強化するため、出雲市母子健康包括支援センター事業を推進します。
- ・妊娠、出産、子育てに関する相談や情報提供などを行い、安心して妊娠、出産、子育てができるよう支援します。
- ・妊娠、出産のための各種助成制度を継続し、経済的負担の軽減を図り、安心して妊娠、出産ができる環境を整えます。
- ・多文化共生の視点で、外国人親子が安心して妊娠、出産、子育てができるよう支援します。

**2 基本的な生活習慣の確立**

- ・睡眠、食事、運動（遊び）、メディア機器とのつき合い方など、基本的な生活習慣の確立を推進します。
- ・保育所、幼稚園、小学校、中学校連携による心と身体の健康づくりを推進します。

**3 乳幼児健康診査の充実**

- ・乳幼児健康診査の受診勧奨と精度管理を行い、疾病や障がいの早期発見、心身のすこやかな成長と発達を支援します。
- ・親子の気持ちに寄り添い、子どもの成長や発達、子育てへの不安の軽減、解消に努めます。

**4 親子の愛着形成に向けた支援**

- ・愛着形成に着目した取組を充実し、親子の安定した信頼関係が築けるよう支援します。

**5 地域の関係機関と連携した子育て支援の推進**

- ・子育てサポーター、あかちゃん声かけ訪問員及び地区の組織や団体と連携を図り、地域での子育て支援を推進します。

## 健康増進計画の目標指標の達成状況と新目標値〈妊婦期・乳児期・学童期・思春期〉

項 目		平成23年 (2011)数値	平成28年 (2016)数値	中間目標値	評価	新目標値
母乳育児の割合の増加	4か月児	68.9%	70.4%	70%	◎	増加
毎日朝食を食べる児の増加	1歳6か月児	96.5%	98.0%	100%	○	100%
	3歳児	95.0%	95.6%	100%	○	100%
毎日朝食に野菜を食べている割合の増加	1歳6か月児	31.4%	26.9%	増加	×	増加
	3歳児	21.1%	22.7%	増加	◎	増加
間食の時間を決めている家庭の割合の増加	1歳6か月児	78.6%	82.5%	90%	○	90%
	3歳児	82.5%	83.6%	90%	○	90%
給食を残さず食べる 給食の残菜量の減少	残菜量	134.5t	92.4t	減少	◎	減少
9時までに寝る児の増加	1歳6か月児	17.6%	22.5%	増加	◎	増加
	3歳児	8.5%	7.0%	増加	×	増加
7時までに起きる児の増加	1歳6か月児	42.7%	51.4%	増加	◎	増加
	3歳児	41.3%	48.8%	増加	◎	増加
1時間以上外遊びをする児の増加	1歳6か月児	39.2%	46.6%	増加	◎	増加
	3歳児	59.9%	65.3%	増加	◎	増加
テレビ等の視聴なしの児の割合	1歳6か月児	10.4%	13.2%	20%	○	20%
テレビ等の視聴 1時間までの児の割合	1歳6か月児	57.6%	63.0%	80%	○	80%
	3歳児	43.4%	48.0%	70%	○	70%
子育てに自身がもてないことがある親の割合の減少	4か月児	12.9%	14.5%	減少	×	減少
	1歳6か月児	14.3%	16.7%	減少	×	減少
	3歳児	12.7%	13.3%	減少	×	減少
育児について相談相手のいる母親の割合	4か月児	98.1%	99.5%	100%	○	100%
	1歳6か月児	97.3%	98.2%	100%	○	100%
	3歳児	98.4%	98.6%	100%	○	100%
子どもを虐待しているのではないかと思う母親の割合	1歳6か月児	5.5%	2.9%	減少	◎	減少
	3歳児	10.1%	4.5%	減少	◎	減少
育児に参加する父親の割合の増加	4か月児	94.5%	95.7%	増加	◎	増加
子どもと一緒に遊ぶ父親の割合の増加	1歳6か月児	73.9%	65.4%	増加	×	増加
	3歳児	64.9%	53.0%	増加	×	増加
平均むし歯数の減少	1歳6か月児	0.04本	0.06本	減少	×	減少
	3歳児	0.73本	0.48本	減少	◎	減少
	12歳児	1.8本	1.6本	減少	◎	減少
むし歯のない児の増加	3歳児	78.5%	84.5%	80%	◎	90%
妊娠中の歯科健診受診率の増加		実態把握	39.4%	実態把握	—	増加
妊娠中の喫煙率の減少		2.1%	1.3%	0%	○	0%
妊娠中の飲酒率の減少		2.8%	1.2%	0%	○	0%
妊婦健康診査受診率の増加		94.6%	97.1%	増加	◎	増加
妊婦の貧血有所見率の減少		19.3%	15.7%	減少	◎	減少
低出生体重児割合の減少		12.8%	10.0%	減少	◎	減少
乳幼児健康診査の受診率の増加	4か月児	98.1%	98.1%	100%	△	100%
	1歳6か月児	97.7%	97.0%	100%	△	100%
	3歳児	97.7%	99.2%	100%	○	100%
乳幼児健康診査に満足している者の割合の増加	1歳6か月児	84.1%	87.5%	増加	◎	増加
	3歳児		86.6%		◎	増加

※新目標値は、平成28年度(2016)数値に対する目標値

項目		平成23年 (2011)数値	平成28年 (2016)数値	中間目標値	評価	新目標値
かかりつけ医をもつ児の増加		91.7%	93.8%	100%	○	100%
休日、夜間の小児救急医療機関を知っている親の割合の増加		96.4%	94.7%	100%	×	100%
事故防止対策を実施している家庭の割合の増加	1歳6か月児	75.2%	76.1%	100%	○	100%
	3歳児	65.1%	70.8%	100%	○	100%
心肺蘇生法を知っている親の割合の増加		69.7%	21.2%	増加	×	増加
自然体験事業参加者の増加 (市主催の自然体験事業の参加者数)		1,994人	13,750人	増加	◎	無
命の学習を実施している学校の割合の増加	小学校	100%	100%	増加	◎	無
	中学校	100%	100%	増加	◎	無
学校に行きにくい子どもの割合の減少	小学校	0.5%	0.6%	減少	×	無
	中学校	3.2%	2.9%	減少	◎	無
毎食後の歯磨き習慣がある児の増加 (毎食後、子どもに歯ブラシをもたせている)	1歳6か月児	62.9%	68.2%	増加	◎	無
	3歳児	92.7%	95.3%	100%	○	無
1歳未満までにBCG予防接種終了児の割合の増加		96.6%	100.3%	100%	◎	無
2歳未満までに三種予防接種終了児の増加 ※平成28年(2016)から三種混合は、製造中止となった。		91.2%	—	100%	—	無
3歳までに麻しん風しん予防接種終了児の増加		75.0%	95.7%	100%	◎	無
メディア対策に取り組む学校・園の増加		実態把握	100%	増加	◎	無

※新目標値は、平成28年度(2016)数値に対する目標値

※新目標値「無」の項目は、本計画に沿わない等の理由により、第2次健康増進計画では目標指標としないこととしました。

## 第2次健康増進計画の目標指標に追加した新項目

※新たに目標項目をとして追加し、新目標値の達成に取り組めます。

項目			平成28年 (2016)数値			新目標値
★ゲーム機器やスマートフォンで毎日遊ぶ児の割合	1歳6か月児	—	1.4%	—	—	減少
	3歳児	—	7.2%	—	—	減少
★テレビやスマートフォン等をほぼいつも見ながら授乳する保護者の割合	4か月児	—	10.5%	—	—	減少
★毎食後の歯磨き習慣がある児の増加 (保護者が毎日仕上げがきをしている)	1歳6か月児	—	82.0%	—	—	95%
	3歳児	—	89.0%	—	—	95%
★子育てサポーターの活動	人数	—	81人	—	—	増加
	活動人数	—	1,669人	—	—	増加
★あかちゃん声かけ訪問員の活動	訪問員数	—	153人	—	—	増加
	訪問率	—	80.1%	—	—	増加

※新目標値は、平成28年度(2016)数値に対する目標値

### ★かかりつけ医とは

(島根県ホームページより)

私たちや家族にとって身近な医師のことで、診察のほかにも健康相談や検診、生活指導も含め、いろいろな問題について気軽に相談できる医師です。

#### ★かかりつけ医を持つことの効果

- ・ 普段の状態を知っているため緊急の時適切で、素早い対応ができる。
- ・ 自分だけでなく家族全員の健康管理をしてもらえる。
- ・ 患者にとって精神面でプラスになる。
- ・ 食事面など、日常の健康管理のアドバイスをしてくれる。

#### ★かかりつけ医を選ぶポイント

- ・ 家の近くにあるか
- ・ 病気・治療についてよく説明してくれるかどうか
- ・ 医師が幅広い知識をもっているかどうか
- ・ 必要な時には適切な医療機関を紹介してくれるかどうか



## (2) 青年期・壮年期の健康づくり

### <これまでの取組>

#### ◆地域ぐるみで楽しく健康づくりができるまち

- ・コミュニティセンター単位に、健康づくり推進員を委嘱し、地区の関係団体と保健師が連携し、地域の健康づくり活動を実施しています。
- ・健康づくり推進員と地区の関係機関や団体等が連携し、ネットワークをつくることで、地区全体に健康づくり活動が広がりつつあります。

#### ◆心の健康について話し合えるまち

- ・大型スーパーでの街頭キャンペーンや健康講座の実施、広報、ホームページ等で心の健康やうつ病についての知識の普及啓発に取り組んでいます。
- ・保健師による電話・来所相談や、相談支援専門員による「心の健康相談」を行っています。
- ・「ゲートキーパー養成研修」、「ゲートキーパースキルアップ研修」を行い、心の健康について支援できる人を養成しています。
- ・関係機関や団体、市役所内の関係課と連携し、自死予防対策に取り組んでいます。
- ・自死遺族の会の周知及び「しまね自死遺族フォーラム in 出雲」への協力等の支援をしています。



ゲートキーパー養成研修



自死予防キャンペーン

### ゲートキーパーとは

自死の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自死に関する正しい知識を普及したり、自死の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担う人のことを言います。



#### ◆◆具体的には、こんなことができる人です◆◆

- ① 身近な人が悩みを抱えていたり、体調の悪さに気づいたとき【気づく】、
- ② 声をかけ【声かけ】、話に耳を傾け【傾聴】、
- ③ 必要な場合には適切な医療機関・相談機関につなぎ【つなぐ】、
- ④ つないだ後も、寄り添い見守る【見守り】

#### ◆楽しく気軽に運動ができるまち

- 運動に関する健康教室や地区の文化祭等で、生活習慣病及びロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防や啓発を行っています。
- 広報やホームページ等で運動に関する講座のお知らせなど情報の発信に取り組んでいます。
- 「いきいきUP！健康教室」では、運動習慣の定着支援や、食・歯・生活習慣病等に関する健康教育を行っています。
- 「すこやかライフ健康相談」により、個人の健康状態に合わせた個別の運動相談を行っています。
- 運動に関するグループ等が、自主的に活動が継続できるよう支援しています。
- 各地域やコミュニティセンター等で取り組まれている、ウォーキングなど運動の情報提供をしています。

#### ◆おいしく体によい食事ができるまち

- 市民の食生活の改善を図るため、食育講座や食育キャンペーンを行っています。
- 「食のボランティア育成講座」を開催し、地域で食育推進活動を行う食のボランティアを育成しています。また、食のボランティアの活動を支援しています。
- 「すこやかライフ健康相談」により、個人の健康状態に合わせた食生活相談を行っています。
- 減塩や栄養バランスについてのパンフレットを配布し、啓発を行っています。
- 地区の健康教室や文化祭等での、適塩みそ汁の試飲や塩分チェックシートをとおして、減塩についての啓発を行っています。
- 広報やホームページ等で、食に関する情報の発信に取り組んでいます。



<食育講座> お魚クッキング



食育キャンペーン

#### ◆自立した健康な人が多いまち

- 医療機関や検査機関と連携し、各種がん検診を実施しています。
- がん検診の受診率向上をめざし、チラシの配布やがん啓発キャンペーンを行っています。また、クーポン券の発行、検査キットの送付により、受けやすい検診の体制づくりに取り組んでいます。
- がん検診の精密検査未受診者に、電話、訪問による受診勧奨を行っています。
- 生活習慣病予防の取組として、健康診査や保健指導を実施するとともに、受診率の向上をめざした取組をすすめています。
- 健康教育や健康相談を行い、生活習慣病予防を目的とした、知識の普及啓発を行っています。
- 平成27年度(2015)に策定した「データヘルス計画（保健事業実施計画）」に基づき、健診結果から、脳卒中や糖尿病性腎症など、病気につながるリスクの高い人を対象とした、重症化予防対策に取り組んでいます。

- 歯周病検診や歯周病チェックにより、歯や口腔への関心を高め、定期的な歯科受診など、セルフケアの定着をめざした取組を行っています。



糖尿病予防教室



がん啓発キャンペーン

#### ◆禁煙をすすめるまち

- 市役所や公共施設等では、禁煙や受動喫煙を防ぐための環境づくりをすすめています。
- 健康づくり推進員とともに、地区の集会所や会議中の禁煙に向けて取り組んでいます。
- 「世界禁煙デー」や「禁煙週間」にあわせたキャンペーンにより、禁煙や受動喫煙防止の啓発を行っています。
- 禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局等、禁煙に関する情報提供を行っています。
- 「いずも禁煙を考える会」の活動や禁煙セミナーの支援をしています。



禁煙週間キャンペーン



禁煙セミナー

## ◆◆ロコモティブ・シンドロームとは◆◆ (運動器症候群)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」など、人の動きをコントロールするための体の器官や組織(運動器)が衰えている、または衰え始めている状態を示しています。略して「ロコモ」と呼ばれています。

加齢に伴う身体機能の低下や筋肉量の減少、また骨粗鬆症による骨折や膝の痛みなどがあると、身の回りの事をするのが難しくなります。この状態を放っておくと、日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

### ～ロコモティブ・シンドロームの予防は運動と食事～

筋肉は使わなければ弱くなります。骨も体重がかかれば弱くなってしまいます。そして、筋肉や骨を作るためには、色々な食品からバランス良く栄養を取ることが必要です。

加齢や低栄養により筋肉や骨密度が減少する前の若い頃から、「運動をして骨や筋肉を使うこと」と、「バランスの良い食事から骨や筋肉を作ること」を、日常生活の中で習慣づけることがロコモティブ・シンドロームの予防となります。

### 8つの「ロコモチェック」

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 7 家の中のやや重い仕事が困難である
- 8 タオルで自分の背中が洗えない

一つでもあてはまればロコモの疑いあり!



### ロコモ予防の「ロコトレ」をしてみましょう

- 1 開眼片脚立ち訓練
- 2 ハーフ・スクワット  
(安全確保・怪我防止のため椅子を使って行いましょう)
- 3 ストレッチング、ウォーキングなども効果的

<参考> 社団法人日本整形外科学会ホームページ

### (3) 高齢期の健康づくり

#### <これまでの取組>

##### ◆いつまでも自分らしく健康で暮らせるまち

- がん検診、特定健康診査、後期高齢者健康診査、後期高齢者歯科口腔健康診査等を実施するとともに、受診率向上をめざした取組を行っています。
- 「いきいきUP!健康教室」や、地域での高齢者クラブ、ふれあいサロン等で行われる健康学習を支援しています。(介護予防、フレイル予防、認知症、口腔ケア、食事、運動等)
- 虚弱な高齢者を対象とした、「筋力向上トレーニング教室」や「いきいき体操教室」、「水中運動教室」を支援しています。
- 運動の自主グループの活動を支援しています。
- 介護予防を目的とした口腔機能向上サロンを行い、口腔機能低下予防の啓発を行っています。
- 認知機能の維持を目的とした、認知症の予防教室を行っています。
- 重症化しやすい肺炎予防のため、インフルエンザや肺炎球菌予防接種の費用助成を行っています。



男性のための運動教室



研修での体操指導

#### フレイル(高齢期の虚弱)とは

加齢に伴い、心身機能(身体機能や認知機能など)、生活機能(買い物や食事の準備、歩くことや食べることなど)、社会的機能(社会参加、社会とのつながりの減少など)が低下し、介護が必要となる前の状態のことを言います。

フレイルは、毎日体を動かしたり、しっかり栄養をとることで、予防や改善ができます。日々の楽しみをつくって活動的に過ごすなど、心と体にたくさん刺激を与えて、生活に良い循環をつくりましょう。

#### ◆生きがいを感じて自立して暮らせるまち

- 介護予防や健康づくりのため、集会所などの身近な場所で、地域住民が運営する「通いの場」の活動を支援しています。
- 就業支援やボランティア活動、生涯学習、レクリエーションの機会をつくり、高齢者の社会参加の促進に努めています。
- 高齢者クラブ活動やボランティア活動など、高齢者が自らの役割や生きがいの創出につながる活動を支援しています。
- 自主グループ活動を支援するため、介護予防ボランティアの育成も行っています。

#### ◆安心して暮らせるまち

- 個別の相談に応じ、市の関係課や関係機関と連携して、在宅で暮らす高齢者の生活支援を行っています。
- 医療・保健・福祉・介護の関係者による会議の場において、在宅医療や介護等の連携を図り、高齢者が安心して暮らせるまちづくりを推進しています。
- 在宅医療に関する地域住民への普及啓発や、住民との意見交換を行う場として、「在宅医療座談会」を各地域で開催しています。

#### ◆地域で支えあうまち

- 「認知症サポーター養成講座」をとおして、地域で認知症の正しい理解と対応の仕方の啓発に努めています。
- 高齢者が、地域で周囲の人々との関係を保ちながら生活できるよう、健康づくりや介護予防、生きがいづくりを支援しています。
- 医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活することができるよう、「地域包括ケアシステム」の構築をすすめています。
- 生活支援や介護予防サービスについて、地域の住民による助け合いや支え合いの体制づくりをすすめています。あわせて、NPOやボランティア団体間のネットワークづくりにも努めています。



高齢者クラブ活動



健康づくり教室

## 現状と課題＜青年期・壮年期・高齢期＞

※数値は健康づくり・食育に関するアンケート調査、島根県健康指標データシステム等

### 【栄養食生活】

#### ＜生活習慣病予防に向けた食生活改善の推進＞

- ・全世代で野菜の摂取量が少なく、緑黄色野菜の摂取量も目標には達していません。特に20歳代では、ほとんど食べない人の割合が9.7%と高い状況です。野菜の摂取不足による栄養の偏りは、生活習慣病のリスクを高めます。1日の摂取目安量をもとに、野菜摂取を促す取組が必要です。
- ・夕食後のお菓子や夜食を毎日食べる割合は、20歳代で20.4%と高い状況です。また、砂糖入りのコーヒーやジュース、炭酸飲料を毎日飲んでいる人が5人に1人と多く、30歳代では、3人に1人が飲んでます。夕食後の飲食は、肥満を助長し、生活習慣病につながるため、習慣化しないための啓発が必要です。

#### ＜朝食の重要性の普及啓発＞

- ・朝食は20歳代では、ほとんど食べない人の割合が14%と依然高い状況にあり、朝食の内容は、「主食のみ」の割合が29%と高い状況です。若い世代を中心に、朝食の必要性や朝食が手軽に摂れる工夫、レシピの提供等、内容も含めた継続的な啓発が必要です。

### 【運動・身体活動】

#### ＜ロコモティブシンドローム予防の推進＞

- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知っている人は、20%に満たず、認知度が低い状況です。
- ・運動習慣がある人の割合が減少しており、特に30歳代、40歳代に運動習慣のない人の割合が多くなっています。
- ・日常生活での運動量を増やすために、気軽にできる運動の情報提供及び啓発が必要です。
- ・運動習慣のある人の割合が最も高いのは、70歳以上です。平均自立期間も延伸しており、元気な高齢者が増加しています。

#### ＜運動・スポーツの場の提供と環境整備＞

- ・各地区での運動教室の実施や自主グループの活動が増加しています。
- ・自主グループに参加することで、意識して運動を継続している人が増加しています。

#### ＜運動・スポーツの自主グループの育成支援＞

- ・自主グループに向けた、健康に関する情報提供等の支援を行っています。

## 【心・休養】

### ＜心の健康に関する健康教育の充実＞

- ・ストレスの解消方法の有無に関わらず、解消できていない人が30～50歳代では50%以上あります。
- ・心の健康のセルフケアを促す知識の普及啓発が必要です。

### ＜心の相談体制の充実と情報提供＞

- ・不安や悩みの相談相手はどの年代でも家族が多く、次いで友人となっています。
- ・市が実施している「心の相談」の利用件数は、減少傾向にあります。他機関を含めた相談窓口の周知と、相談しやすい環境づくりが必要です。

### ＜自死防止対策の取組＞

- ・自死者数は減少傾向にありますが、壮年期男性と高齢期女性の自死者数が多い状況です。性別では、男性が70%を占めています。
- ・自死の原因は、健康問題が半数を超えており、一番多くなっています。自死を予防するために、悩みを抱える人をサポートできる環境づくりなど、自死防止のための啓発と情報提供が必要です。

## 【歯の健康】

### ＜むし歯・歯周病予防の知識の普及、事業の充実＞

- ・治療が必要な歯周病がある人は県平均よりも高く、特に50歳代以上の割合が高くなっています。
- ・虫歯や歯周病予防のために、若い年代からの啓発が必要です。

### ＜定期的な歯科検診と自己管理の推進＞

- ・若い年代で、歯科の定期受診をする人が少ない状況となっています。
- ・歯周病検診の受診率は、10%程度で低い状況です。
- ・毎食後のみがき習慣や、定期的な歯科受診など、セルフケアの定着を促す取組が必要です。

### ＜8020運動の推進＞

- ・80歳で20本の歯を保持するためには、ライフステージに応じた歯の健康づくりの啓発が必要です。

## 【たばこ・アルコール】

### ＜たばこ・アルコールの害に関する知識の普及＞

- ・防煙教育が浸透してきた若い年代をはじめ、60歳代までは禁煙支援の医療機関や薬局について知っている人の割合が多いですが、高齢者ではその割合が少なくなっています。禁煙に関する知識や禁煙支援メニューについての普及啓発が必要です。
- ・飲酒習慣がある人では「毎日飲む」人が最も多く、また、3合以上の多量飲酒をする人が、20～40歳代に多くなっています。適量飲酒を全年代に啓発していく必要があります。

### ＜禁煙の推進と受動喫煙の防止＞

- ・働き盛りの30～50歳代の喫煙率が高くなっています。「禁煙したいと思わない人」が、「禁煙したい人」を上回るのも30～50歳代の特徴です。
- ・30～50歳代の働き盛りや子育て世代へ、禁煙や受動喫煙についての啓発が必要です。
- ・公共施設での禁煙化は進んでいますが、今後も完全禁煙に向けての取組が必要です。職場や地域ぐるみでの受動喫煙防止の取組についても、継続的な推進が必要です。

### ＜未成年者の喫煙・飲酒の防止＞

- ・喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について、継続した啓発が必要です。



## 【健康管理（がん）】

### ＜検診体制の整備、充実＞

- ・死因の第1位はがんであり、男性は約30%、女性は約20%を占め、医療費負担も大きくなっています。
- ・がんの部位別の死亡状況をみると、男性は、肺がんの死亡率が最も高く、次いで胃がん・大腸がん、女性は、大腸がんの死亡率が最も高く、次いで肺がん・胃がんが高くなっています。
- ・がん検診の受診率は、いずれも増加していますが、目標に達していない状況です。受診率向上のため、検診の周知及び受けやすい検診体制づくりが必要です。
- ・精密検査の受診率（子宮がんは70%、胃がんは90%、肺がんと乳がんは97%）は、目標に達していない状況です。精密検査未受診者へのさらなる受診勧奨が必要です。

### ＜生活習慣病予防（がん）の知識の普及、事業の充実＞

- ・健康教育やキャンペーン等により、がん予防の正しい知識や検診の重要性について、継続した普及啓発が必要です。

## 【健康管理（生活習慣病）】

### ＜検診体制の整備、充実＞

- ・1年以内に健康診査を受けた人は、全体の約70%です。20歳代と60歳代で低くなっています。今後も、年1回の健康診査受診の啓発が必要です。

### ＜生活習慣病予防の知識の普及、事業の充実＞

- ・血圧が高い傾向にある人の割合が、県と比較して高くなっています。自己血圧測定や、減塩、適切な治療についての啓発が必要です。
- ・年齢が高くなるとともに、生活習慣病の原因となる高血圧、高血糖、脂質異常をあわせ持つ人が増えています。生活習慣病に関する知識の普及と、予防の啓発が必要です。

### ＜生活習慣病の重症化予防＞

- ・糖尿病性腎症の発症者は、年々増加しており、人工透析の導入件数が増加しています。生活習慣病の重症化を予防するため、受診勧奨及び治療継続を支援する取組が必要です。
- ・脳卒中の発症率は横ばいですが、発症後の再発率が高い傾向にあります。脳卒中予防の取組の強化が必要です。

## ◆◆ 今後の重点的な取組目標 ◆◆

### 1 健康診査やがん検診の受診率向上

- ・健康診査やがん検診の受診勧奨により、自己の管理を支援し、疾病の早期発見につなげます。
- ・健康診査やがん検診の受診の結果に応じて、精密検査や治療が必要な場合は、医療機関受診を勧め、必要な医療につなげます。

### 2 生活習慣病予防および重症化予防の推進

- ・食生活や運動習慣など、生活習慣の改善を促し、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防する取組を推進します。
- ・生活習慣病の正しい知識の普及を図ることで自己管理を促し、重症化を予防する取組を推進します。

### 3 食を通じた心身の健康づくりの推進

- ・バランスの良い食事や減塩などによる健康的な食生活の定着を支援します。

### 4 職域との連携した健康づくりの推進

- ・職域と健康実態や健康に関する取組を共有するなど、連携を図ることで働き盛り世代の健康づくりを推進します。

健康増進計画の目標指標の達成状況と新目標値〈青年期・壮年期〉

項目		平成23年 (2011) 数値	平成28年 (2016) 数値	中間目標値	評価	新目標値
週2回1回30分以上運動する人の割合の増加	男性	41.0%	36.3%	45.0%	×	45%
	女性	30.5%	27.6%	35.0%	×	35%
自死者数の減少		38人	31人	減少	◎	減少
自死者の年齢調整死亡率（人口10万人対）の減少		26.1	18.5	減少	◎	減少
睡眠で休養が十分にとれている人の割合の増加	男性	76.3%	68.8%	80.0%	×	75%
	女性	71.2%	64.9%	80.0%	×	75%
毎日3合以上の多量飲酒する人の割合の減少	男性	1.9%	2.4%	減少	×	減少
	女性	0.3%	0.3%	減少	△	減少
歯周病（歯周疾患）検診の受診率の増加		7.8%	8.6%	10.0%	○	10%
歯周病（歯周疾患）の罹患率（中等度以上）の減少	40歳	48.2%	52.6%	40.0%	×	45%
	60歳	67.6%	74.0%	60.0%	×	65%
60歳台（55～64歳）の残存歯数の増加		22.4本	23.4本	24.0本	○	24.0本
毎食後、歯磨き習慣のある人の割合の増加（40歳～70歳）	男性	26.3%	35.7%	30.0%	◎	40%
	女性	52.5%	55.1%	60.0%	○	60%
かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加		73.6%	72.7%	増加	×	74%
過去1年間に歯科検診をした人の割合の増加		14.2%	17.7%	増加	◎	増加
成人の喫煙率の減少	男性	24.8%	24.8%	18.0%	△	減少
	女性	3.0%	3.2%	2.0%	×	減少
特定健康診査の受診率の増加		39.0%	42.8%	60.0%	○	60%
特定保健指導実施率の増加		11.4%	8.9%	60.0%	×	60%
肥満者の割合の減少	男性	25.5%	27.5%	22.0%	×	22%
	女性	21.7%	20.0%	18.0%	○	18%
メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合の減少	男性	43.0%	43.7%	減少	△	減少
	女性	19.0%	16.9%	減少	◎	減少
糖尿病受療率（人口10万対）の減少		100	68	減少	◎	減少
脳卒中年齢調整初発率（人口10万対）の減少	男性	111.1	118.5	96.0	×	減少
	女性	66.3	78.3	55.0	×	減少
胃がん検診受診率の増加（40歳～69歳）		4.4%	6.2%	増加	◎	10%
胃がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少	男性	34.7	25.3	減少	◎	減少
	女性	14.2	8.6	減少	◎	減少
子宮頸がん検診受診率の増加（20歳～69歳）		43.4%	44.8%	増加	◎	70%
子宮頸がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少		7.2	4.0	減少	◎	減少
乳がん検診受診率の増加（40歳～69歳）		41.0%	44.8%	増加	◎	60%
乳がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少		23.2	8.4	減少	◎	減少
大腸がん検診受診率の増加（40歳～69歳）		40.4%	37.4%	増加	×	50%
大腸がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少	男性	25	20	減少	◎	減少
	女性	13.2	11.5	減少	◎	減少
肺がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少	男性	42.9	38.7	減少	◎	減少
	女性	12.4	10.4	減少	◎	減少
健康についての学習の参加者の増加		6,911人	9,163人	増加	◎	増加
健康相談を利用する人数の増加		4,322人	3,111人	増加	×	増加

項 目		平成23年 (2011) 数値	平成28年 (2016) 数値	中間目標値	評価	新目標値
朝食の欠食の割合の減少	20歳代 男性	25.0%	15.5%	15%	○	無
緑黄色野菜を1日2回以上とる人の割合の増加		31.9%	39.0%	50%	○	無
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施する人の割合の増加	男性	48.6%	43.7%	50%	×	無
	女性	42.6%	40.3%	45%	×	無
うつ病について理解する人の割合の増加		—	77.3%	増加	—	無
心の健康相談の回数の増加		108回	80回	増加	×	無
フッ素入り歯磨き剤を使用している人の割合の増加		25.4%	32.1%	増加	◎	無
公共施設の完全分煙、禁煙実施率の増加		78.0%	100%	100%	◎	無
脳卒中発症後1年以内の再発率の減少		11.6%	6.3%	5%	○	無
全てのがん検診精密検査の受診率の増加 (平均値)		—	85.2%	100%	—	無
健康づくりボランティアの人数の増加 (食・運動を含む)		749人	517人	増加	×	無
健康づくり推進員の人数の増加		118人	125人	増加	◎	無
毎日2合以上飲酒する人の割合の減少	男性	13.0%	16.5%	10%	×	無
	女性	1.1%	1.5%	1%以下	×	無
糖尿病管理不良者の割合の減少	男性	2.7%	1.8%	1.0%	○	無
	女性	1.3%	0.9%	1.0%	◎	無

※新目標値は、平成28年度(2016)数値に対する目標値

※新目標値「無」の項目は、本計画に沿わない等の理由により、第2次健康増進計画では目標指標としないこととしました。

## 第2次健康増進計画の目標指標に追加した新項目

※新たに目標項目をとして追加し、新目標値の達成に取り組みます。

項 目		平成28年 (2016) 数値			新目標値
★日常生活の中で健康増進のために、意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の増加		62.9%			70%
★ストレスを解消する手段を持つ人の増加		44.2%			増加
★公共施設の施設内禁煙実施率の増加		96.5%			100%
★血糖コントロール不良の者の割合の減少	男性	5.9%			減少
	女性	3.1%			減少
★新規人工透析導入者数の減少		22人			減少
★脳血管疾患受療率(人口10万対)の減少		202			減少
★脳卒中発症後1年以内の再発率の減少	男性	9.4%			減少
	女性	3.8%			減少
★肺がん検診受診率の増加(50歳~69歳)		3.0%			10%
★胃がん検診精密検査の受診率の増加		89.4%			100%
★子宮がん検診精密検査の受診率の増加		70.7%			100%
★乳がん検診精密検査の受診率の増加		97.0%			100%
★肺がん検診精密検査の受診率の増加		97.9%			100%
★大腸がん検診精密検査の受診率の増加		70.9%			100%
★健康づくり推進員の活動日数の増加		2,215日			増加

※新目標値は、平成28年度(2016)数値に対する目標値

## 目標指標の達成状況と新目標値<高齢期>

項 目		平成23年 (2011)数値	平成28年 (2016)数値	中間目標値	評価	新目標値
平均自立期間の延長 75歳時	男性	9.7年	10.1年	10年	◎	増加
	女性	11.8年	12.2年	12年	◎	増加
80歳代(75~85歳)の残存歯数の増加		15.1本	16.7本	16本	◎	18本
ふれあいサロン数の増加		450	385	増加	×	増加
高齢者結核検診受診率の増加		16.2%	11.0%	20%	×	20%
ふれあいサロン参加者数の増加		55,907人	55,547人	58,000人	×	無
高齢者クラブ加入率の増加		29.6%	24.0%	増加	×	無
シルバー人材センター登録者数の増加		1,198人	887人	増加	×	無
65歳以上の就業率の増加		19.4%	25.6%	増加	◎	無
災害時要支援者ネットワーク事業登録者数の増加		1,713世帯	6,263人	増加	—	無
認知症サポーターの増加		1,760人	14,292人	10,000人	◎	無
二次予防事業対象高齢者の参加率の割合の増加		2.26%	0.90%	3%	×	無

※新目標値は、平成28年度(2016)数値に対する目標値

※新目標値「無」の項目は、本計画に沿わない等の理由により、第2次健康増進計画では目標指標としないこととしました。

### 第2次健康増進計画の目標指標に追加した新項目

※新たに目標項目をとして追加し、新目標値の達成に取り組みます。

項 目	平成28 (2016)数値	新目標値
★通いの場登録団体数の増加	41	増加
★低栄養者の割合の減少 (後期高齢者)	13.8%	減少
★主食、主菜、副菜をそろえて食べる市民の割合の増加 (70代)	77.6%	増加
★健康維持のために、意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合の増加 (70代)	76.6%	増加
★生きがいを感じる人の割合の増加 (70代)	71.7%	増加
★口腔機能低下のある人の割合の減少 (後期高齢者)	40.4%	減少
★地域行事や集まりに積極的に参加する人の増加 (70代)	41.5%	増加

※新目標値は、平成28年度(2016)数値に対する目標値

## 5 ライフステージごとの今後の取組

市民が生涯を通じて輝いて生きるために、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことが必要です。そのために、妊娠期から高齢期までのライフステージに応じた取組を推進します。

ライフステージごとの取組は、「市民・家庭」「地域・関係機関」「市」ごとにまとめました。



(1) 妊娠期・乳幼児期の健康づくり

	基本目標	市民・家庭の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を毎日食べる。</li> <li>栄養バランスのとれた食事を3食食べる。</li> <li>おやつ（間食）は、時間や量を考えて適切な摂り方をする。</li> <li>食習慣の基礎づくりができ、楽しく食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3食、特に朝食は欠かさず食べましょう。</li> <li>バランスのとれたうす味の食事をとり、健康管理に努めましょう。</li> <li>食について関心を持ち、望ましい食習慣の知識や食事のマナーを身につけましょう。</li> <li>おやつは、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。</li> <li>食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。</li> </ul>
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子でふれあい、楽しく元気に遊ぶ。</li> <li>メディア機器が健康に与える影響を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子でふれあう時間をつくりましょう。</li> <li>家庭で外遊びや読み聞かせをしましょう。</li> <li>親子でメディア機器を使わない時間を決めましょう。</li> <li>2歳までは、メディア機器との接触を避けましょう。</li> </ul>
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>マタニティブルーと産後うつ予防や対応を知る。</li> <li>親子のきずなをはぐくむ。</li> <li>妊娠や子育てに一人で悩まず相談する。</li> <li>睡眠や休養を適切にとる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産後の育児について、妊娠中から考えておきましょう。</li> <li>家族は、家事や育児を積極的にしましょう。</li> <li>ファミリーサポートセンターなどの育児支援サービスを利用しましょう。</li> <li>家族や地域とのコミュニケーションを大切に、良好な関係を築きましょう。</li> <li>スマートフォンやテレビを見ながらの授乳をやめ、赤ちゃんに話しかけながら授乳しましょう。</li> <li>悩みや不安を抱え込まず、相談するよう心がけましょう。</li> <li>睡眠や休養の時間を十分に確保しましょう。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>食後の歯みがき習慣を身につける。</li> <li>かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中に歯科健診を受けましょう。</li> <li>糖分の摂りすぎに気をつけましょう。</li> <li>乳児期からお口のケアをしましょう。</li> <li>仕上げみがきは必ずしましょう。</li> <li>デンタルフロスを利用しましょう。</li> <li>親子でかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。</li> <li>かかりつけ歯科医と相談のうえ、フッ化物歯面塗布をしましょう。</li> </ul>
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙のない環境をつくる。</li> <li>タバコやアルコールが健康に与える影響を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコやアルコールによる害を理解しましょう。</li> <li>タバコやアルコールは、子どもの手の届かないところに置きましょう。</li> <li>妊婦や子どもの前ではタバコを吸わない環境をつくりましょう。</li> <li>妊娠中や授乳中は、タバコやアルコールをやめましょう。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>安心して生み育てることができる環境をつくる。</li> <li>基本的な生活習慣を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医師から妊娠と診断されたら早期に妊娠届を出し、母子健康手帳をもらいましょう。妊婦健康診査を受けましょう。</li> <li>かかりつけ医を持ちましょう。</li> <li>乳幼児健康診査を受けましょう。</li> <li>予防接種を受けましょう。</li> <li>家庭での事故予防に努めましょう。</li> <li>病気や怪我など、緊急時の対応を知っておきましょう。</li> <li>家族で、早寝、早起き、バランスのとれた朝食、排便の習慣づけ、ノーメディア週間などに取り組みましょう。</li> <li>トイレトレーニングを適切な時期に始めましょう。</li> </ul>

	地域・関係機関の取組	市の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域での行事をとおして、食への関心を持つことができる機会をつくりましょう。</li> <li>・食に関する情報提供、普及啓発を図りましょう。</li> <li>・保育所や幼稚園等で、食について親子で学ぶ機会をつくりましょう。</li> <li>・地域で食のボランティアの活動事業を増やしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期の食に関する知識の普及を図ります。</li> <li>・乳幼児健康診査、乳幼児健康相談などで、食に関する相談や情報提供をします。</li> <li>・離乳食教室や食育講座などで、望ましい食習慣に関する知識の普及を図ります。</li> <li>・おやつ（間食）の適切な摂り方について啓発していきます。</li> </ul>
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子のふれあいができる場を提供しましょう。</li> <li>・親子のふれあい遊びについて紹介しましょう。</li> <li>・メディア機器が健康に与える影響について学べる機会を提供しましょう。</li> <li>・保育所、幼稚園、小学校、中学校が連携し、地域ぐるみでノーメディア週間等を実施しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で参加できる場を提供します。</li> <li>・親子で参加できる教室やイベント等の情報提供をします。</li> <li>・親子のふれあい遊びや場の提供や情報提供をします。</li> <li>・乳幼児期からのメディア機器との接触が健康に与える影響について、情報提供をします。</li> </ul>
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住民同士であいさつや声かけをし、地域の子どもを見守り育てる意識を持ちましょう。</li> <li>・親同士が交流できる場をつくりましょう。</li> <li>・相談場所や専門機関の情報提供を行い、必要に応じ、関係機関と連携をとります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳児期の全戸訪問を実施し、親子の心身の状況を把握し、母の産後の心の状態に寄り添い、支援します。</li> <li>・妊娠期から子育て期の相談窓口の充実を図ります。</li> <li>・子どもとの接し方、遊び方などを学ぶ機会を提供します。</li> <li>・メディア機器による子育てへの影響について、啓発します。</li> <li>・地域の子育て活動を支援します。</li> <li>・親同士が交流し学びあえる場を提供します。</li> <li>・睡眠や休養の時間を確保することの必要性を周知します。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期から乳幼児期の歯科健診について、情報提供や普及啓発をしましょう。</li> <li>・フッ化物歯面塗布や歯の大切さについて、情報提供をしましょう。</li> <li>・保育所や幼稚園で食後の歯みがき等をとおして、歯の大切さを伝えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期における保護者による仕上げみがきの重要性を啓発します。</li> <li>・妊娠期、乳幼児期の歯科健診を推奨します。</li> <li>・1歳6か月児健診時のフッ化物歯面塗布を実施します。</li> <li>・歯科健康教育や健康相談を実施し、歯の健康について情報提供をします。</li> </ul>
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公共施設や会議中などでの禁煙、分煙をすすめます。</li> <li>・受動喫煙の防止に取り組みましょう。</li> <li>・禁煙のメリット、タバコやアルコールが健康に与える影響について啓発しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊産婦やその家族に対して、窓口相談や乳幼児健診、教室などで禁煙のメリット、タバコやアルコールの害についての啓発に努めます。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健康診査や乳幼児健康診査を受診しやすい環境づくりに努めましょう。</li> <li>・子育てしやすい地域づくりをしましょう。</li> <li>・子育てサポーターや事故予防サポーターになりましょう。</li> <li>・地域ぐるみで、早寝、早起き、バランスのとれた朝食、ノーメディア週間などの生活習慣の改善に取り組みましょう。</li> <li>・感染症の予防対策を行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般不妊治療費、不育症治療費の助成をします。</li> <li>・定期的な妊婦健康診査の必要性について啓発を行い、費用の助成をします。</li> <li>・乳幼児健康診査、歯科健診、予防接種の充実を図り、その重要性について周知します。</li> <li>・乳幼児健康診査の精度管理と健診後の支援の充実を図ります。</li> <li>・妊娠期の健康教室を実施します。</li> <li>・子育てサポーター、あかちゃん声かけ訪問員、事故予防サポーターなどと連携し、見守りや支援を行います。</li> <li>・早寝、早起き、バランスのとれた朝食などの生活習慣改善の重要性を周知します。</li> <li>・保育所、幼稚園、小学校、中学校、地域が協働して取組ができるよう連携を強化します。</li> </ul>



## 2) 学童期・思春期の健康づくり

	基本目標	市民・家庭の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を毎日食べる。</li> <li>・成長に必要なバランスのとれた食事を3食食べる。</li> <li>・食を大切にする心を育てる。</li> <li>・栄養の知識や望ましい食習慣を身につける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食、特に、朝食は欠かさず食べましょう。</li> <li>・バランスのとれた、うす味の食事をとりましょう。</li> <li>・規則正しい食習慣を実践しましょう。</li> <li>・間食は、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。</li> <li>・食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。</li> <li>・料理、食事の準備、後片付けをとおして感謝の気持ちを育てましょう。</li> </ul>
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遊びやスポーツをとおして基礎体力を身につける。</li> <li>・メディア機器が与える健康への影響を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の健康づくりのイベントやラジオ体操に参加しましょう。</li> <li>・メディア機器が健康に与える影響を理解しましょう。</li> <li>・家族で、メディア機器の使用について話し合い、ルールを決めましょう。</li> </ul>
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠や休養を適切にとる。</li> <li>・一人で悩まず、相談する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間を確保しましょう。</li> <li>・子どもの声に耳を傾け、家族の会話を大切にしましょう。</li> <li>・一人で悩まず、悩みがあったら相談しましょう。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後の歯磨き習慣を身につける。</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10歳までは、仕上げ磨きをしましょう。</li> <li>・食後の歯磨き習慣をつけましょう。</li> <li>・早寝、早起きをして、朝の歯磨きの時間をつくりましょう。</li> <li>・デンタルフロスを利用しましょう。</li> <li>・親子でかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。</li> <li>・かかりつけ歯科医と相談のうえ、フッ化物を利用しましょう。</li> </ul>
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙のない環境をつくる。</li> <li>・タバコやアルコールの知識をもち、喫煙、飲酒をしない。</li> <li>・薬物に関する知識をもち、薬物乱用を防止する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タバコやアルコールの害を理解しましょう。</li> <li>・大人が子どもにタバコやアルコールをすすめないようにしましょう。</li> <li>・子どもの前でタバコを吸わない環境をつくりましょう。</li> <li>・薬物乱用の害を理解し、薬物乱用を防止しましょう。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な生活習慣を身につける。</li> <li>・自分の身体や心を大切にする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で、早寝、早起き、バランスのとれた朝食、排便の習慣づけ、ノーメディア週間等に取り組みましょう。</li> <li>・学校での健診を受け、精密検査の場合は必ず医療機関を受診しましょう。</li> <li>・かかりつけ医を持ちましょう。</li> <li>・予防接種を受けましょう。</li> <li>・困った時は相談しましょう。</li> <li>・家庭で、性や命の大切さについて伝えていきましょう。</li> </ul>




	地域・関係機関の取組	市の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域での行事や農業体験などとおして、食への関心を持つことができる機会をつくりましょう。</li> <li>・食に関する情報提供、普及啓発を図りましょう。</li> <li>・地域で食のボランティアの活動事業を増やしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性、栄養バランス、間食の摂り方について啓発します。</li> <li>・学校や地域と連携した食育活動に取り組みます。</li> <li>・地産地消の促進や食文化の継承を図ります。</li> <li>・食への関心を高め、食に関する知識を提供します。</li> <li>・小学校、中学校における食育を推進します。</li> <li>・学校給食を通じて、食育を推進します。</li> </ul>
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子がふれあい、運動ができる機会をつくりましょう。</li> <li>・世代間交流や健康づくりイベントの充実を図りましょう。</li> <li>・保育園、幼稚園、小学校、中学校が連携し、地域ぐるみでノーメディア週間などを実施しましょう。</li> <li>・メディア機器が健康に与える影響について学べる機会を提供しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の大切さについて、学校や地域と連携して周知します。</li> <li>・健康づくりのイベントや教室の情報を発信します。</li> <li>・メディア機器が健康に与える影響、ネットトラブルについての対応や相談窓口について情報提供します。</li> </ul>
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住民同士で、あいさつや声かけをし、地域の子どもを見守り育てる意識を持ちましょう。</li> <li>・子ども同士の交流や親子のふれあい活動ができる場をつくりましょう。</li> <li>・相談場所や専門機関の情報提供を行い、必要に応じ、関係機関と連携をとりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠や休養を確保することの必要性を周知します。</li> <li>・相談体制の充実、関係機関との連携を強化します。</li> <li>・思春期の居場所づくりを支援します。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後の歯磨きをする環境をつくりましょう。</li> <li>・歯科健診後の治療をすすめましょう。</li> <li>・歯の大切さ、口腔ケアの方法について、情報提供をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科健康教育を実施し、歯みがき習慣の大切さを啓発します。</li> <li>・小学校、中学校におけるフッ化物洗口を行います。</li> <li>・歯科健診や治療を推奨します。</li> </ul>
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公共施設や会議中などでの禁煙、分煙をすすめましょう。</li> <li>・受動喫煙の防止に取り組みましょう。</li> <li>・タバコやアルコールをすすめないようにしましょう。</li> <li>・タバコやアルコールの害について啓発しましょう。</li> <li>・薬物に関する知識を持つ機会をつくり、薬物乱用防止に努めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙の害について啓発します。</li> <li>・子どもにタバコやアルコールをすすめないように啓発します。</li> <li>・小学校、中学校における喫煙防止や薬物乱用防止の学習を支援します。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域ぐるみで、早寝、早起き、バランスのとれた朝食、ノーメディア週間などの生活習慣の改善に取り組みしましょう。</li> <li>・健康的な生活について考えることができる場をつくりましょう。</li> <li>・感染症の予防対策を行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝、早起き、バランスのとれた朝食などの生活習慣改善の重要性を周知します。</li> <li>・性、命についての学習を実施します。</li> <li>・予防接種の重要性について周知します。</li> <li>・保育所、幼稚園、小学校、中学校、地域が協働して取組ができるよう連携を強化します。</li> </ul>


### (3) 青年期・壮年期の健康づくり

	基本目標	市民・家庭の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康と栄養・食生活についての理解を深める。</li> <li>生活習慣病予防のための食生活の知識を身につけ、実践する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3食、特に朝食は欠かさず食べましょう。</li> <li>主食、主菜、副菜がそろったバランスのとれた食事をとりましょう。</li> <li>自分の適正体重を知り、自分にあった食事量を食べましょう。</li> <li>野菜の摂取や減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。</li> <li>外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を見る習慣をつけ、バランスのとれたメニューを選択しましょう。</li> <li>嗜好品（アルコール、嗜好飲料等）のとり方に注意しましょう。</li> <li>出雲産の食材を取り入れましょう。</li> <li>家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。</li> </ul>
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあった運動習慣を身につける。 （生活習慣病予防・ロコモティブシンドローム予防）</li> <li>日常生活の中で、身体を動かす機会を増やす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあった運動に取り組み、継続しましょう。</li> <li>日常生活の中で身体を動かすことを心がけましょう。</li> <li>積極的に地域や職場などの運動イベントや行事に参加しましょう。</li> <li>運動施設やコミュニティセンター、公園など身近な場所を利用して、運動する機会をつくりましょう。</li> </ul>
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスに気づき、自分にあったストレス対処法を身につける。</li> <li>睡眠で十分な休養をとる。</li> <li>不安や悩みを抱え込まず、相談することができる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあったストレス対処法を身につけましょう。</li> <li>睡眠環境を整え、十分な休養を取りましょう。</li> <li>心の不調を感じた時は、専門機関に相談、受診しましょう。</li> <li>家族の不調に気づいた時は、相談や受診につなげましょう。</li> <li>うつ病やうつ状態の正しい知識を学びましょう。</li> <li>相談できる窓口を知り、心配事は、自分や家族だけで抱え込まないようにしましょう。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周病の予防に努める。</li> <li>定期的な歯科健診とセルフケアを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎食後の歯磨きを習慣づけましょう。</li> <li>歯間ブラシ、デンタルフロスを利用しましょう。</li> <li>よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診をしましょう。</li> </ul>
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコ・アルコールについての理解を深める。</li> <li>禁煙と受動喫煙防止に努める。</li> <li>適正飲酒を心がける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコやアルコールの害や依存症について学びましょう。</li> <li>禁煙外来等を利用し、禁煙に取り組みましょう。</li> <li>アルコールの飲みすぎに注意し、休肝日をつくりましょう。</li> <li>20歳未満の人に、タバコやアルコールをすすめないようにしましょう。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的な健康診査やがん検診を受け、必要時に精密検査を受ける。</li> <li>生活習慣病（がん・心疾患・糖尿病・脳卒中）予防のための生活習慣の改善に取り組む。</li> <li>適切な治療を行い、重症化や再発を予防する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日頃から自分の体重や血圧を知りましょう。</li> <li>定期的に健康診査、がん検診を受け、自分の健康状態を知りましょう。</li> <li>要医療、要精密検査になった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。</li> <li>生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の改善に努めましょう。</li> <li>かかりつけ医を持ち、適切な健康管理に努めましょう。</li> </ul>

	地域・関係機関の取組	市の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域での行事をととして、食への関心を持つことができる機会をつくりましょう。</li> <li>・郷土料理や行事食など地域の食文化を継承しましょう。</li> <li>・地産地消を推進しましょう。</li> <li>・食に関する情報提供、普及啓発を図りましょう。</li> <li>・地域で食のボランティアの活動を増やしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防のため、食に関する啓発を行います。</li> <li>・健康な食生活のための食育講座、健康教室などを開催します。</li> <li>・栄養や食生活に関する相談を行います。</li> <li>・栄養・食に関する出前講座を行います。</li> <li>・地域での健康づくり活動の充実と食生活改善のため、食のボランティアを育成支援します。</li> <li>・広報やホームページ等で食育に関する情報を発信します。</li> </ul>
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域に向けた、運動イベントやウォーキングなどを行います。</li> <li>・地域や職場で、気軽に運動できる環境づくりをすすめましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の必要性や効果について啓発を行います。</li> <li>・運動に関する相談や、地域など身近な場所での教室を行います。</li> <li>・運動の自主グループへの情報提供や活動の支援を行います。</li> <li>・広報やホームページで運動に関する情報を発信します。</li> </ul>
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や職場で日頃からコミュニケーションを取り合い、相談しやすい環境をつくりましょう。</li> <li>・職場では、メンタルヘルスに配慮し、十分な休養や、必要に応じて受診をすすめましょう。</li> <li>・職場では、育児休暇やワークライフバランスに配慮した働きやすい環境をつくりましょう。</li> <li>・地域や職場で心の健康づくりの学習の機会をつくりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休養、睡眠、ストレス対処法の啓発を行います。</li> <li>・うつ病や認知症についての正しい知識の普及に努めます。</li> <li>・心の健康相談を行います。</li> <li>・悩みなどを相談できる窓口や機関の情報提供を行います。</li> <li>・早期の相談につなげるため、ゲートキーパー養成研修を行います。</li> <li>・医療機関や職域等関係機関との連携を図ります。</li> <li>・自死遺族等への支援を行います。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や職場で、定期的な歯科健診を呼びかけましょう。</li> <li>・地域や職場で、歯の健康についての啓発や歯を守る環境づくりをしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の健康や歯周病についての啓発を行います。</li> <li>・定期的な歯科健診と、セルフケアに関する啓発を図ります。</li> <li>・歯周病検診の受診を促し、歯の健康づくりに努めます。</li> </ul>
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で、タバコやアルコールが健康に与える影響について啓発する機会をもちましょう。</li> <li>・公共施設や会議中等での禁煙、分煙をすすめましょう。</li> <li>・職場や地域で、受動喫煙の防止に取り組みましょう。</li> <li>・地域や職場でアルコールの無理強いはやめましょう。</li> <li>・20歳未満の人にタバコやアルコールをすすめないことを呼びかけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙のメリットやタバコの害について、情報提供を行います。</li> <li>・関係機関と連携し、禁煙及び受動喫煙防止の取組を行います。</li> <li>・喫煙者へ、禁煙治療実施医療機関及び禁煙支援薬局等の情報提供をします。</li> <li>・アルコールの害に関する情報提供をします。</li> <li>・治療や生活支援が必要な場合は、関係機関と連携をとり支援します。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や職場で健診（検診）受診を呼びかけましょう。</li> <li>・地域や職場で声をかけあい、健康づくりの意識を高めましょう。</li> <li>・健康づくり推進員や地区の関係機関が連携し、地域での健康づくり活動を行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防のために、正しい知識の普及啓発を行います。</li> <li>・生活習慣病予防および改善のため、健康教育や相談等を行います。</li> <li>・定期的な健診やがん検診の必要性を啓発するとともに、受けやすい体制整備を図ります。</li> <li>・健診やがん検診未受診者及び精密検査未受診者へ積極的な受診勧奨を行います。</li> <li>・重症化予防のため、医療機関との連携を図ります。</li> <li>・治療や生活支援が必要な場合は、関係機関と連携し支援します。</li> <li>・職域と連携し、健康に関する情報提供に努めます。</li> </ul>

#### 4) 高齢期の健康づくり

	基本目標	市民・家庭の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な栄養をとり、低栄養を予防する。</li> <li>・おいしく楽しく食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食欠かさず食べ、水分も十分にとりましょう。</li> <li>・主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとりましょう。</li> <li>・低栄養を予防するため、必要な食事量や不足しがちなたんぱく質をとるようにしましょう。</li> <li>・野菜の摂取や減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。</li> <li>・家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。</li> </ul>
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活機能を維持するための運動を行う。 (フレイル(虚弱)予防)</li> <li>・自分にあった運動を続ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動機能や筋力の低下を防ぐため、家事や運動等で身体を意図的に動かしましょう。</li> <li>・自分の健康状態にあわせ、楽しみながら運動を継続し、身体機能の維持に努めましょう。</li> </ul>
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や家庭の中で役割を持ち、人との関わりを楽しむ。</li> <li>・趣味や社会活動を楽しみ、生きがいを持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な友人、知人との会話や交流を楽しみましょう。</li> <li>・地域の行事や活動等に積極的に参加しましょう。</li> <li>・趣味や生きがいをもち、積極的に過ごしましょう。</li> <li>・うつ病や認知症などについて理解を深めましょう。</li> <li>・相談できる窓口を知り、心配事は、自分や家族だけで抱え込まないようにしましょう。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な歯科受診とセルフケアを行う。</li> <li>・自分の歯でおいしく噛んで食べることができる。</li> <li>・オーラルフレイル(歯や口腔機能の低下)を予防する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後の歯磨きを習慣づけましょう。</li> <li>・歯間ブラシ、デンタルフロスを利用しましょう。</li> <li>・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>・お口の体操等を行い、口腔機能の低下を予防し、いつまでも自分の歯で食事ができるよう心がけましょう。</li> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診をしましょう。</li> </ul>
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タバコ・アルコールについての理解を深める。</li> <li>・禁煙と受動喫煙防止に努める。</li> <li>・適正飲酒を心がける。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タバコやアルコールの害や依存症について学びましょう。</li> <li>・禁煙に取り組みましょう。必要に応じて禁煙外来等を受診しましょう。</li> <li>・アルコールの飲みすぎに注意し、休肝日をつくりましょう。</li> <li>・20歳未満の人にタバコ、アルコールをすすめないようにしましょう。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な健康診査やがん検診を受け、必要時に精密検査を受ける。</li> <li>・生活習慣病(がん・心疾患・糖尿病・脳卒中)予防のための生活習慣の改善に取り組む。</li> <li>・適切な治療を行い、重症化や再発を予防する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から自分の体重や血圧を知りましょう。</li> <li>・定期的に健康診査、がん検診を受け、自分の健康状態を知りましょう。</li> <li>・要医療、要精密検査になった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。</li> <li>・生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の改善に努めましょう。</li> <li>・かかりつけ医を持ち、定期受診や服薬の管理など適切な健康管理に努めましょう。</li> </ul>

	地域・関係機関の取組	市の取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で高齢者対象の料理教室の開催など、健康な食生活を学ぶ機会をつくりましょう。</li> <li>高齢者を対象に、会食の機会をつくりましょう。</li> <li>食に関する情報提供や普及啓発を図りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康教室や高齢者サロン等で、減塩や野菜摂取等の食に関する情報を提供し、生活習慣病の予防や重症化を予防します。</li> <li>介護予防教室や高齢者サロン等で、規則正しい食生活の重要性や栄養バランスのとれた食事に関する健康学習を行い、低栄養を予防します。</li> <li>栄養・食生活に関する相談や、出前講座を行い、規則正しい食生活について普及啓発を行います。</li> <li>広報やホームページ等で、食に関する情報発信をします。</li> </ul>
運動・身体活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者対象に、運動教室等を開催し、身体を動かす機会をつくりましょう。</li> <li>高齢者ふれあいサロンや高齢者クラブ等の活動で体操等に取り組みましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動の必要性や効果、介護予防について啓発を行います。</li> <li>運動に関する相談や、地域など身近な場所での教室を行います。</li> <li>運動の自主グループへの情報提供や活動の支援を行います。</li> <li>広報やホームページで運動に関する情報を発信します。</li> </ul>
心・休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者が交流できる場をつくりましょう。</li> <li>世代間交流ができる機会をつくりましょう。</li> <li>お互いに地域で声かけをし、見守りをしましょう。</li> <li>認知症への理解を深める取組を行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>休養、睡眠、ストレス対処法の啓発を行います。</li> <li>うつ病や認知症についての正しい知識の普及に努めます。</li> <li>心の健康相談を行います。</li> <li>悩みなどを相談できる窓口や機関などの情報提供を行います。</li> <li>早期の相談につなげるため、ゲートキーパー養成研修を行います。</li> </ul>
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で、歯や口腔の健康に関する学習の機会をつくりましょう。</li> <li>地域で、定期的な歯科受診を呼びかけましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的な歯科受診と、セルフケアに関する啓発を図ります。</li> <li>歯科口腔健診の受診を促し、口腔機能の維持や向上を図ります。</li> <li>8020（80歳で20本の歯を保つ）運動を推進します。</li> <li>オーラルフレイル（口腔機能の低下）の予防啓発に取り組みます。</li> </ul>
タバコ・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で、タバコやアルコールが健康に与える影響について啓発する機会をもちましょう。</li> <li>公共施設や会議中等での禁煙、分煙をすすめましょう。</li> <li>地域で、受動喫煙の防止に取り組みましょう。</li> <li>地域でアルコールの無理強いはやめましょう。</li> <li>20歳未満の人にタバコやアルコールをすすめないことを呼びかけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙のメリットやタバコの害について、情報提供を行います。</li> <li>関係機関と連携し、禁煙及び受動喫煙防止の取組を行います。</li> <li>喫煙者へ、禁煙治療実施医療機関及び禁煙支援薬局等の情報提供を行います。</li> <li>アルコールの害に関する情報提供を行います。</li> <li>治療や生活支援が必要な場合は、関係機関と連携をとり支援します。</li> </ul>
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で健診（検診）受診を呼びかけましょう。</li> <li>地域で声をかけあい、健康づくりの意識を高めましょう。</li> <li>健康づくり推進員や地区の関係機関が連携し、地域での健康づくり活動を行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防のために、正しい知識の普及啓発を行います。</li> <li>生活習慣病予防および改善のため、健康教育や相談等を行います。</li> <li>定期的な健診やがん検診の必要性を啓発するとともに、受けやすい体制整備を図ります。</li> <li>健診やがん検診未受診者及び精密検査未受診者へ積極的な受診勧奨を行います。</li> <li>重症化予防のため、医療機関との連携を図ります。</li> <li>治療や生活支援が必要な場合は、関係機関と連携し支援します。</li> </ul>

## 6 感染症対策の取組状況と今後の取組

感染症の発生やまん延の防止に予防接種は、大きな役割を果たしています。特に、重症化しやすい乳幼児や高齢者等の予防接種は、接種率を上げることで効果を発揮します。また、感染症に対する正しい知識の普及や手洗い、うがい、口腔ケアなど基本的な予防策を普及していくことが必要です。

### ○これまでの取組

- ・ 予防接種で予防できる疾病は、できるかぎり予防するという観点から、接種率の向上をめざしています。
- ・ 県や教育委員会、保育所、幼稚園、学校などの関係機関と連携して、感染症の流行を早期に把握し、流行が拡大する前の周知などの対策に努めています。
- ・ 高齢者の死亡原因や医療費増大の大きな要因となっている肺炎に効果のある、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種率向上をめざしています。
- ・ 食中毒注意報、警報の情報提供や正しい知識の普及啓発に努めています。
- ・ 平成26年度(2014)に、「新型インフルエンザ等住民接種に関する予防接種マニュアル」を作成し、急速な流行拡大の抑制に努めています。

#### <子どもの定期予防接種種類>

ヒブ、小児用肺炎球菌、4種混合、不活化ポリオ、BCG、水痘  
麻しん・風しん、日本脳炎、二種混合、HPV、B型肝炎

#### <高齢者の定期予防接種種類>

インフルエンザ、高齢者肺炎球菌

### ○現状と課題

- ・ 子どもの予防接種率が、100%になるよう更なる取組が必要です。
- ・ 高齢者の予防接種率が低いため、接種率向上のための取組が必要です。
- ・ ノロウイルス、腸管出血性大腸菌などによる感染性胃腸炎が発生しています。
- ・ 日本紅斑熱やツツガムシ病の感染症患者が報告（県内）されています。
- ・ 結核患者について、減少が見られない状況です。  
(平成28年度(2016) 116人、平成27年度(2015) 131人<島根県感染症情報センターデータ>)

### ○今後の取組

- 国の予防接種関係事業の改正に即時に対応するとともに、啓発に取り組みます。
- 乳幼児の予防接種は、早期の接種完了をめざし、接種勧奨に努めます。
- 高齢者の予防接種率向上のため、周知に努めます。
- ノロウイルス、腸管出血性大腸菌などによる感染症や食中毒の発生、流行防止のため、手洗いなどの予防対策の普及啓発を図ります。
- 結核の早期発見のため、結核検診の受診率向上とともに、結核結核に関する知識・情報の普及を図ります。

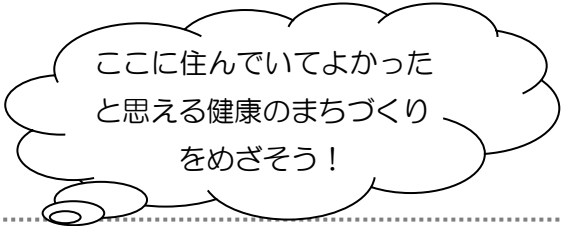
## 7 地域力を活かした健康づくりの推進と評価

全国的に人口減少時代を迎える中、本市は、平成27年(2015)の国勢調査において県内唯一の人口増加のまちとなりました。また、近年は、外国人の転入が増加傾向にあり、多文化共生の視点も必要となってきました。

そのような中、各地域(出雲・平田・佐田・多伎・湖陵・大社・斐川)では、人口や年代構成をはじめ、生活基盤、健康課題等々、地域の特性・特徴に応じた健康づくり活動が求められており、特に、コミュニティセンター単位で展開する健康づくり活動の推進を基軸に置き、地区の健康づくり推進員、各関係団体のみなさまとともに取組をすすめてきているところです。

計画の基本方針でもある「生涯を通じて輝いて生きる」ことをめざし、今後も地域の特性に応じた健康づくりを地域ぐるみで考え、住民主体の取組を活性化していくことが必要であると考えます。そのためには、健康づくり関係団体や市民が日頃からつながり、地区の健康課題を共有し改善していくネットワーク(協働・連携の輪)が重要になります。

また、市民一人ひとりが地域で心豊かに楽しく暮らすことを実現するためには、個人や行政の力だけでは難しく、地域における助け合い、交流によるふれあいなど豊かな人間関係を築いていく「ソーシャル・キャピタル」の醸成が鍵を握ります。全国ではここ数年間に、大震災、原子力災害、水害などが相次いで発生し、その際には、地域の絆の深さ(平時の地域力)が災害時の対応に大いに活かされたことを誰もが受けとめ、身近な地域に出かけ、地域づくりに関わっていくことが大切です。



ここに住んでいてよかった  
と思える健康のまちづくり  
をめざそう!

### ソーシャル・キャピタルを活用した市民が主役のまちづくり

ソーシャル・キャピタルとは、人と人の信頼、規範、ネットワークといった地域のつながりを意味します。

ソーシャル・キャピタルを醸成することで、人と人がつながり、健康づくりの情報が行き届き、健康づくりの活動も活発になります。このように地域の絆が深まることで、助け合いや支える意識が高まり、実際に地域を活性化する動きが生まれます。この地域力こそが健康増進をすすめるうえでも大切な基盤となります。

## <これまでの取組>

### ◆健康づくり推進員と保健師等とともにすすめる健康づくりの推進

#### 平成20年度(2008)～

- 地区の健康づくり活動を推進するために、身近な人へ健康に関する情報提供をしたり、地区での健康づくり活動を支援する役割を担う「出雲市健康づくり推進員」をコミュニティセンター単位に3名程度委嘱しました。
- 平成20年度(2008)は、117名の健康づくり推進員を委嘱し、地区ごとに「健康づくり推進員連絡会」を開催し、地区の実態にあわせた健康づくり活動の推進を開始しています。

#### 平成21年度(2009)～

- 地域ごとに年に1～2回「健康づくり推進員研修会」を開催し、健康に関する知識を得たり、各地域内で交流を図ることで、他地区の活動状況を知る機会ができました。

#### 平成23年度(2011)～

- 地区の健康実態、健康づくりの活動内容、社会資源や健康課題が明確にできるように地区を把握するシートを作成しました。
- 地区の「健康づくり推進員連絡会」において、地区を把握するシートを活用し、地区の特性を活かした健康づくり活動ができるように工夫をしました。

#### 平成24年度(2012)～

- 地区ごとに活動目標を決定し、目標に沿った「健康づくり活動計画書及び報告書」を作成することで、全地区の健康づくり活動の取組が把握でき、活動が共有できるようになりました。
- 各地区から代表者1名が参加する「健康づくり推進員代表者会議」を開催し、市の健康実態や課題などの知識を得ること、また他地区の活動の情報交換を図ることで、各地区の健康づくり活動が展開されてきました。

#### 平成25年度(2013)～

- 市の重点目標に沿った生活習慣病や地域づくりなどの内容で、年に4回程度「健康づくり推進員研修会」を開催し、健康づくり推進員が知識を得る機会が増えました。

#### 平成26年度(2014)～

- 「健康のまちづくり推進会議・食育のまちづくり推進会議」に健康づくり推進員から代表者1名が参加し、市の施策への提言や関係機関と情報交換をする機会ができました。
- 市の健康づくり活動の重点目標をふまえ、「健康づくり推進員活動目標」を決定し、全市一体となった健康づくり活動を推進しています。  
活動目標を設定したことで、地域でのがん検診の受診勧奨の回数が年々増加し、また、町内会（自治会）の禁煙の実態調査や禁煙の呼びかけの取組が広がっています。健康づくり推進員の活動日数も年々増加してきています。
- 年度ごとに市の健康づくり活動を、「健康づくり活動報告書」として、冊子にまとめました。

#### 健康づくり推進員の活動目標

【平成26(2014)～28年度(2016)】

1. がん検診を受けるように勧めましょう。
2. 会議中禁煙を呼びかけましょう。(実態把握をしましょう。)



## 平成29年度(2017)活動実績

- 125名の健康づくり推進員が、地区の関係機関や団体等と連携し、がん検診の受診勧奨、町内会の禁煙の実態調査、料理教室、ウォーキング、健康講座、地区文化祭等行事にあわせた健康コーナーの実施など様々な活動を行っています。
- 地域での食のボランティアと連携した健康づくり活動を推進するために「健康づくり推進員と食のボランティア合同研修会」を開催しました。

### 健康づくり推進員の活動目標

【平成29年度(2017)】

1. 地域や職場で健診やがん検診を受けるようにすすめましょう。
2. 会議中および集会所の禁煙をすすめましょう(実態把握をしましょう)。
3. 食生活を見直して、減塩の取組をすすめましょう。



健康づくり推進員代表者会議



地区主催の健康体操

## ◆関係機関、団体等と連携した健康のネットワークづくりの推進

- 「健康づくり推進員連絡会」に、地区の状況にくわしいコミュニティセンターからの参加を働きかけ、地区の状況を共有することで、地区の健康づくり活動が広がりやすい体制の工夫をしました。
- 健康づくり推進員と地区の関係機関や団体等が連携し、ネットワークができることで、健康づくり活動が地区全体に広がりつつあります。
- ネットワークができた地区では、地区内の関係機関や団体等が集い、「ネットワーク会議」を開催し、お互いの活動内容を共有しています。地区の健康課題をもとに「地区の健康目標」を決め、地区の実態にあわせた健康づくり活動が行われています。
- 平成27年度(2015)には、「健康づくり推進員代表者会議」において、2つの地区からネットワークづくりについての活動発表があり、他地区への波及が見られました。

## <現状と課題>

- 全地区で活動目標が決まり、健康づくり活動計画が立てられるようになり、地区の健康づくり活動が徐々に広がりつつあります。地区によっては、健康づくり推進員の位置づけや役割が様々であることから、活動を行いやすくするために、今後もさまざまな機会を捉えて、健康づくり推進員の活動を周知していく必要があります。
- 地区ごとの現状分析や健康課題の把握、地区の特性を活かした健康づくり活動が求められています。市や地区の子どもから高齢者までの健康課題を共有する機会を設け、地区の特性にあわせた、健康づくり活動の取組が必要です。
- 地区全体で健康づくり活動を推進するために、地区の関係機関、団体やコミュニティセンター等とのネットワークづくりを意識していく必要があります。
- 地域ぐるみの健康づくり活動を推進するために、「健康づくり推進員連絡会」、「研修会」や「健康づくり推進員代表者会議」を開催し、知識の普及や連携した取組が行えるように支援を行っていく必要があります。

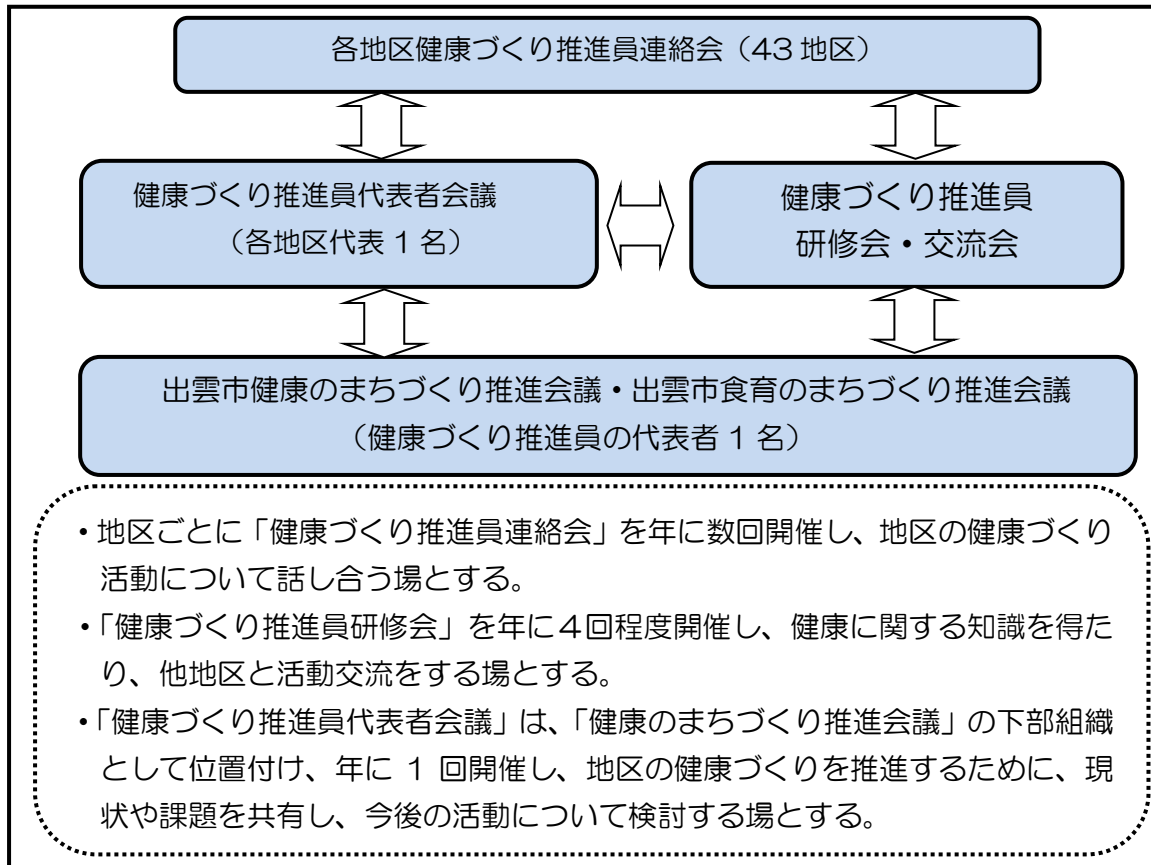
## 8 地域の健康づくりの今後の取組

- 健康づくり推進員の活動を、市民に知ってもらえるように様々な機会を捉えて周知します。
- 地区ごとに、子どもから高齢者までの健康実態や健康課題を共有する機会や市民に健康づくりを啓発する場を設け、地区の実態にあわせた、地区ぐるみの健康づくり活動を推進します。
- 地区の関係機関、団体やコミュニティセンター等とともに健康づくり活動ができるように地区の実態にあわせたネットワークづくりを支援します。
- 地域ぐるみの健康づくり活動を推進するために、「健康づくり推進員連絡会」、「研修会」や「健康づくり推進員代表者会議」を開催し、健康づくり推進員間の交流、健康や地域づくりに関する知識の普及、地区の健康づくり活動の紹介を行い、市民と協働した健康づくり活動を推進します。

### 【今後の取組について健康づくり推進員からの意見】

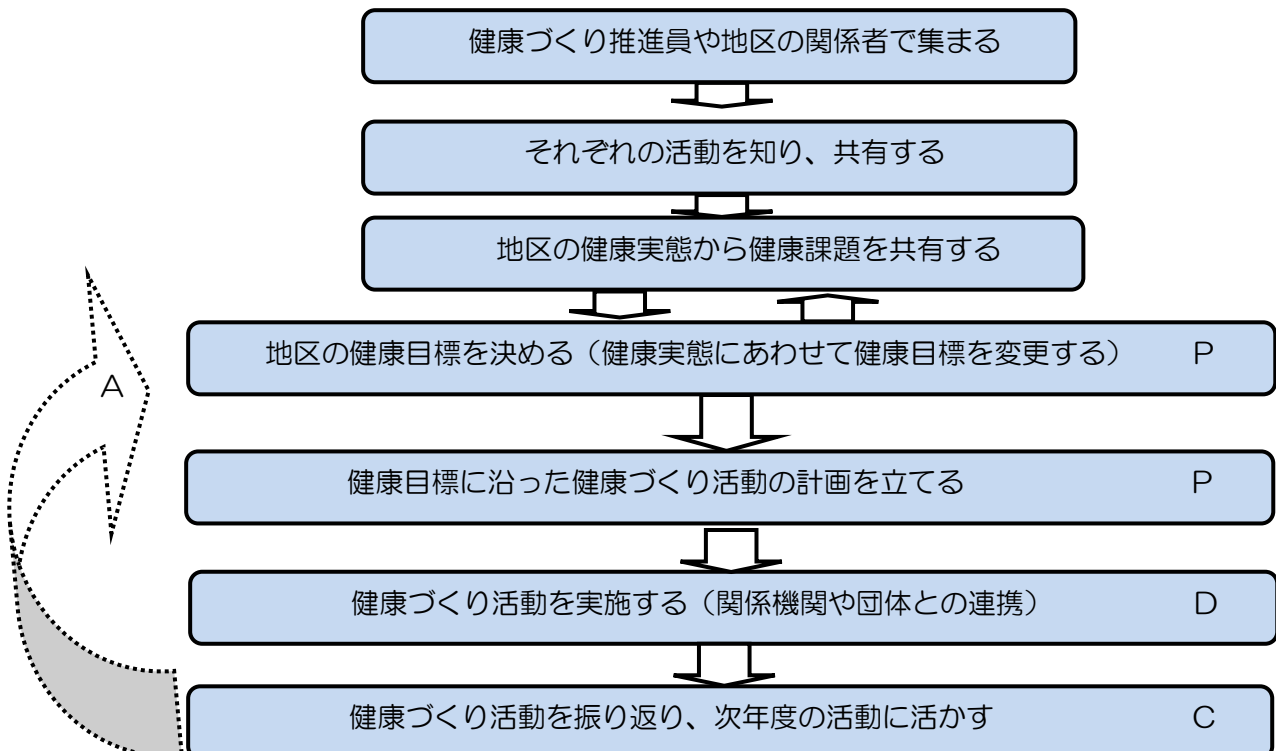
- コミュニティセンターだけでなく、地域の様々なグループや機関、団体とかがかわることが大切である。
- コミュニティセンターや様々な機関、団体が一緒に活動をすることで、活動の幅が広がり、色々なことができるということがわかった。
- 地区の中でネットワークを構築することが大切だと思う。横のつながりをつくり、健康づくり推進員やそれぞれの関係機関や団体が何を担うかを役割分担すると良いと思う。
- 健康づくり推進員が、地域での活動を行いやすくするためには、ネットワークが必要である。健康づくり推進員だけで健康づくりを考えても活動は難しい。地区内の他の組織とどのようにつながっていくかが大切である。

●健康づくり活動における健康づくり推進員の会議及び研修会の位置づけ



●地区の健康づくり活動のPDCAサイクル

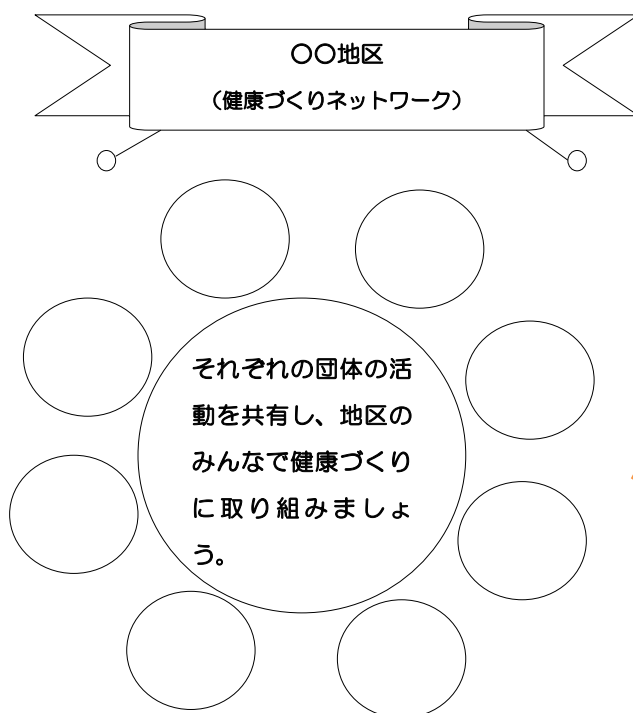
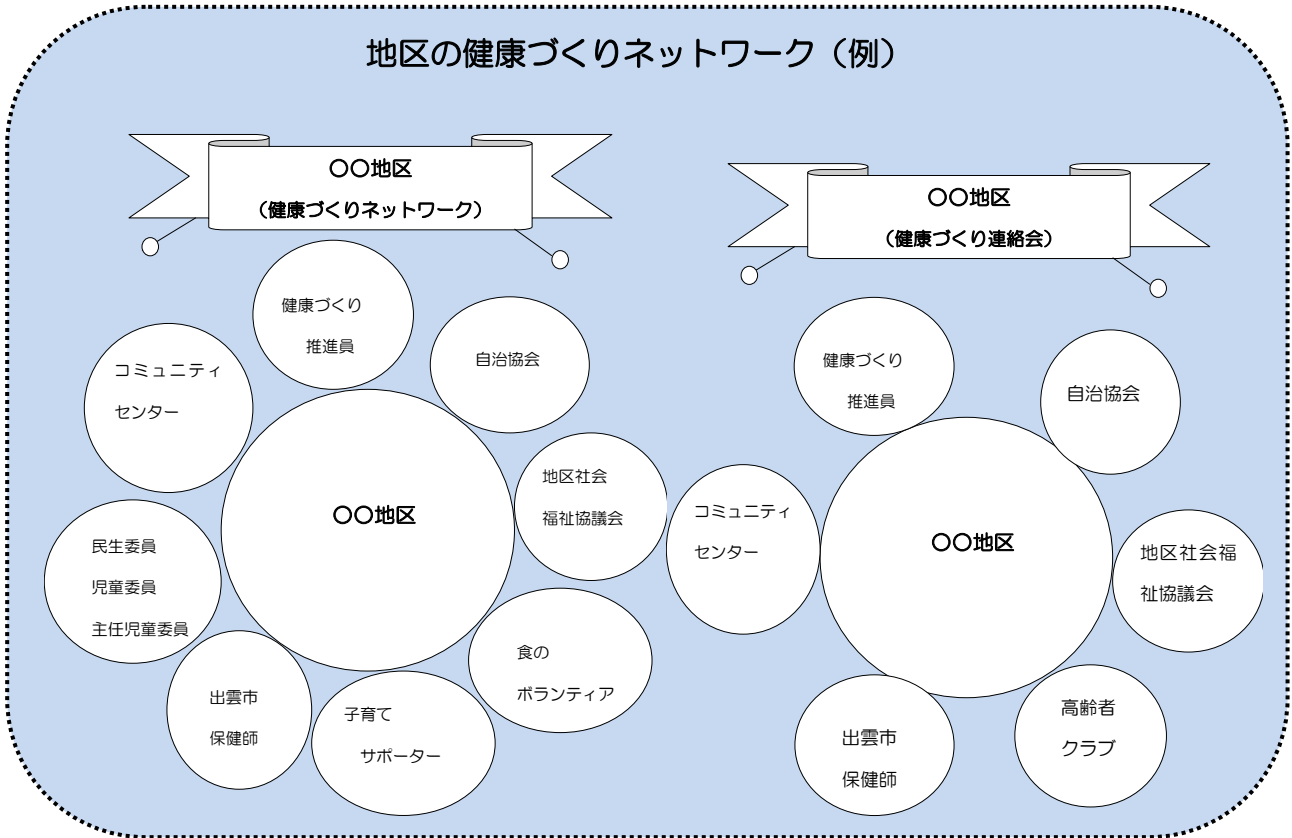
地区の健康づくり活動を、計画 (PLAN)、実行 (DO)、評価 (CHECK)、改善 (ACTION) のPDCAサイクルに沿って取り組み、地区の健康目標に沿った効果的な健康づくり活動の推進に努めます。



●地区の健康づくりネットワーク

地域の関係機関や団体等が連携し、ネットワークができることで健康づくり活動が地区全体に広がっています。以下は、地区の健康づくりネットワークの例です。地区の健康づくりの関係機関や団体等の日頃のつながりを大切にし、地区の実態にあわせた健康づくりを推進していきましょう。

地区の健康づくりネットワーク（例）



健康のまちづくりをめざし、まずは地区の健康づくり関係者や団体が集まり、それぞれの活動を紹介しあいましょう。  
そして、みんなで一緒にできる健康づくりを話し合いましょう。