

1. 出雲市健康のまちづくり基本計画（平成30年度～令和9年度）の重点的な取組目標

■妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

1. 妊娠、出産、子育てへの支援の充実
2. 基本的な生活習慣の確立
3. 乳幼児健康診査の充実
4. 親子の愛着形成に向けた支援
5. 地域の関係機関と連携した子育て支援の推進

■青年期・壮年期・高齢期

1. 健康診査やがん検診の受診率の向上
2. 生活習慣病予防および重症化予防の推進
3. 食を通じた心身の健康づくりの推進
4. 職域と連携した健康づくりの推進

2. 出雲市健康のまちづくり基本計画（令和5年度～令和9年度）の重点取組分野と重点目標

年 度	R 5年度	R 6年度	R 7年度	R 8年度	R 9年度 評価年
重点取組分野	健康管理	運動 (メディア含む)	①心・休養 ②タバコ・ アルコール	食	歯
重点目標	特定健診・がん 検診（精密検 査）を受ける。  基本的な生活 習慣を身につ ける。	自分に合った 効果的な運動 習慣の定着  メディア機器 の影響を知り 適切に利用	①不安や悩み を抱え込まず 相談する。 適切な睡眠、ス トレス対処法 を身につける。  ②正しい知識 の普及と環境 整備	野菜摂取と減 塩  朝食を毎日食 べる  バランスのと れた食生活  若い世代や 働きざかり世 代への取組強 化	かかりつけ歯 科医を持ち定 期受診  正しい食生活 と歯磨き習慣