

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	<u>特定健診・がん検診（精密検査）を受ける。</u> 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