

**第2次出雲市健康増進計画
第3次出雲市食育推進計画**

令和6年度の取組みと令和7年度の計画

第2次出雲市健康増進計画

(1) 栄養・食生活

重点項目

【妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期】

- ・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

【青壮年期・高齢期】

- ・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

【共通】

- ・朝食の重要性の普及啓発

課題

- ◎学童期・思春期から青年期へむけての食習慣の確立の課題
- ◎20～30代の若い世代、働き盛り世代の食習慣の課題
- ◎肥満・メタボリックシンドローム・高血圧者の増加
- ◎高齢者の食習慣とフレイル予防
- ◎新型コロナウイルス感染症の影響による啓発や教育等の取組機会の減少

今後の重点取組

①基本目標

- ・朝食の大切さを理解し、毎日食べる。
- ・野菜摂取と減塩、食事バランスのとれた食生活を意識し、生活習慣病を予防する。
- ・若い世代や働き盛り世代は、より一層食生活の大切さを意識する。

②目標の実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
・起床時間を決めて毎日朝食を食べましょう。 ・主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう。 ・毎日の食事に+1皿野菜を食べましょう。 ・減塩を意識して食事を食べましょう。	・その人の生活を大切に+α食習慣改善の声かけをしましょう。 ・手軽に食事の準備が出来る工夫やレシピ紹介をしましょう。 ・食に関する啓発活動の場を広げていきましょう。
行 政	
・妊娠中の食の大切さについて家族等も含めて啓発を行います。 ・子どもの生活リズム、食事や間食の内容について啓発します。偏食等の相談対応を行います。 ・朝食の重要性、栄養バランス、間食の摂り方について正しい知識の普及を強化します。 ・食生活に関する理解と実践に向け、特に、若い世代や働き盛り世代に向けたアプローチの工夫を考えます。 ・若い世代や働き盛り世代へ向けて、食習慣の大切さ（食事バランス、朝食の重要性、野菜摂取、間食の摂り方、減塩など）の啓発に努め、健康的な食習慣の確立、肥満者の減少と生活習慣病予防を目指します。 ・地域での食育を推進するために、食のボランティアの育成を強化します。 ・関係機関と連携し、健康的で持続可能な食環境づくりを推進します。	

R 6 年度の市の主な取組み

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠中の食の大切さについて、妊娠届出時やあかちゃんのお世話教室等において啓発を実施しました。
- ・朝食の大切さ、おやつ回数や内容、栄養バランス等について、各地区や妊婦・乳幼児健康相談、乳幼児健康診査等で啓発を実施しました。
- ・4 か月児健康診査時に、希望者へ離乳食指導を実施しました。
- ・離乳食教室は、調理実習や試食を取り入れ、離乳食の開始期・2～3 回食の頃は月 1 回、完了期は隔月で開催しました。
- ・乳幼児健康診査、妊婦・乳幼児健康相談、各種教室等において、食生活等について栄養相談を実施しました。
- ・関係機関においては、発達段階・年齢に応じて、保育活動や学習時間の中で、食事や栄養について知る機会を設け、収穫・調理などの体験を実施しました。

青壮年期・高齢期

- ・朝食の大切さや減塩、地元食材など食に関する情報について、広報やホームページで情報発信を実施しました。
- ・生活習慣病予防教室を開催し、食事・運動・歯周病等をテーマに知識の普及啓発を実施しました。
- ・塩分チェックシートを活用し、減塩の意識づけ、実態把握、啓発等を各地区で実施しました。
- ・高齢者の低栄養予防パンフレットを用い、健康教育や家庭訪問等で活用し啓発を実施しました。
- ・地域で食育推進活動を行う「食のボランティア」育成講座を開催し、食のボランティアを育成しました。
- ・食のボランティアと健康づくり推進員の協働の活動への支援を行いました。
- ・個人の健康状態に合わせた食生活相談として、すこやかライフ健康相談を実施しました。
- ・高齢者の生活習慣病予防と介護予防を目的に、低栄養予防の訪問栄養相談を実施しました。
- ・関係機関や地域では、イベントや教室等で食生活に関する啓発や情報提供を実施しました。
- ・6 月の食育月間にあわせ、朝食の大切さについて、職員へ向けての啓発を実施しました。

R 7 年度の市の計画

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠中の食の大切さについて、妊娠届出時、あかちゃんのお世話教室等において啓発を実施します。
- ・朝食の大切さ、おやつ回数や内容、栄養バランス等について、各地区や妊婦・乳幼児健康相談、乳幼児健康診査等で啓発を実施します。
- ・4 か月児健康診査時に、希望者へ離乳食指導を実施します。
- ・離乳食教室を、調理体験や試食を取り入れ、離乳食の開始期・2～3 回食の頃は月 1 回、完了期は隔月で開催します。
- ・乳幼児健康診査、妊婦・乳幼児健康相談、各種教室等において、食生活等について栄養相談を実施します。
- ・関係機関においては、発達段階・年齢に応じて、保育活動や学習時間の中で、食事や栄養について知る機会を設けたり、収穫・調理などの体験を実施します。

青壮年期・高齢期

- ・朝食の大切さや減塩、地元食材など食に関する情報について、広報やホームページで情報発信を実施します。
- ・「我が家の自慢！おすすめレシピ」の募集と紹介をホームページに掲載します。
- ・塩分チェックシートを活用し、減塩の意識づけ、実態把握、啓発等を各地区で実施します。
- ・高齢者の低栄養予防パンフレットを、健康教育や家庭訪問等で活用し啓発を実施します。
- ・地域で食育推進活動を行う「食のボランティア」育成講座を開催し、食のボランティアを育成します。
- ・食のボランティアと健康づくり推進員の協働の活動への支援を実施します。
- ・個人の健康状態に合わせた食生活相談として、すこやかライフ健康相談を実施します。
- ・高齢者の生活習慣病予防と介護予防を目的に、低栄養予防の訪問栄養相談を実施します。
- ・関係機関や地域では、イベントや教室等で食生活に関する啓発や情報提供を実施します。
- ・職員へ向けて、野菜を食べようをテーマに啓発を実施します。

(2) 運動・身体活動 【R6重点目標】

重点項目

【妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期】

- ・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

【青壮年期・高齢期】

- ・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

課題

- ◎外遊びや集団遊びの減少とメディア接触時間の増加
- ◎肥満・メタボリックシンドローム・高血圧者の増加
- ◎新型コロナウイルス感染症の影響による運動習慣の減少

今後の重点取組

①基本目標

- ・状況に応じた、自分に合った運動習慣を身につける。
- ・生活習慣病やフレイル予防に効果的な運動に取り組む。
- ・メディア機器が健康に与える影響を知り、適切に利用する。

②目標の実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
・自分に合った運動を知り継続しましょう。 ・メディア利用の際はルールをつくりましょう。 ・家族でノーメディアの日や時間帯を設けて家族のふれあいを増やしましょう。	・発達段階・年齢に応じた、身体活動を促す取組を行いましょう。 ・はじめての方でも運動グループに参加しやすい仕組みづくりをしましょう。 ・事業所や各団体など協力して運動の機会をつくりましょう。 ・地域ぐるみでメディア対策を行いましょう。
行 政	
・運動のきっかけづくりや運動グループ継続化へ向けた情報提供やサポートを行います。 ・効果的な運動方法に関する相談や紹介を行います。 ・通いの場の紹介ブックを活用して、必要な方へ通いの場の利用をすすめます。 ・サークル活動等を通いの場の登録へつなげます。 ・メディア機器が健康に与える影響について知識の普及と、メディアに頼らない時間の過ごし方について情報提供を行います。 ・親子が遊びに出かける場の情報提供を行います。	

R 6 年度の市の主な取組み

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・乳幼児健康診査、乳幼児相談等にて、生活リズムや親子のふれあいに関連して、メディアとの付き合い方についての啓発を実施しました。
- ・新生児訪問やあかちゃん声かけ訪問では、訪問時のパンフレットを用いてふれあい遊びの啓発を行いました。
- ・子育てサークルや子育てひろばへの講師派遣や保健師の参加により、生活習慣に関する学習の機会を提供しました。また、子育て支援センター等では発達段階に応じて、全身を使った体操やふれあい遊びなど、親子でできる遊びについて啓発されており、出かける場所として情報提供を行いました。
- ・地域で協働して取組ができるよう保育園・幼稚園・小学校・中学校と連携し、運動やメディア対策等を進めました。発達段階・年齢に応じて、保育活動や学習時間の中で身体を動かし、メディアに関する研修・啓発を行ったり、学齢期では体力向上の取組を行いました。また、図書館とのタイアップ展にてメディアとの付き合い方やふれあい遊びについての啓発を実施しました。

青壮年期・高齢期

- ・健康づくり推進員研修会でいきいき体操を皆で行ったりメディアについての学習をしました。地区活動、個別相談、市ホームページや SNS での発信、図書館での掲示等でメタボリックシンドロームの予防、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイルの予防の啓発を行いました。
- ・しまねまめインフォと連携したチラシを作り、青壮年期・高齢期ネットワークの参加団体に啓発依頼をしました。
- ・個人の健康状態に合わせた個別の運動相談を実施しました。
- ・運動自主グループへ情報提供や活動を継続するためのサポートを行いました。

R 7 年度の市の計画

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・訪問事業、乳幼児健康診査、乳幼児相談等で、生活リズムや親子のふれあいに関連して、メディアとの付き合い方についての啓発を実施します。あかちゃん声かけ訪問では、訪問員と連携し、ふれあい遊びの啓発に力を入れます。
- ・子育てサークルや子育てひろばで生活習慣に関する学習の機会を提供します。また、子育て支援センター等では発達段階に応じて、全身を使った体操やふれあい遊びなど、親子でできる遊びについて啓発されており、出かける場所として情報提供を行います。
- ・地域で協働して取組ができるよう、保育園・幼稚園・小学校・中学校と連携し、運動やメディア対策等を進めていきます。発達段階・年齢に応じて、保育活動や学習時間の中で身体を動かし、メディアに関する研修・啓発を行ったり、学齢期では体力向上の取組を行います。

青壮年期・高齢期

- ・地区活動、個別相談、市ホームページや SNS での発信、図書館での掲示等でメタボリックシンドロームの予防、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やフレイルの予防の啓発を行います。
- ・個人の健康状態に合わせた個別の運動相談を実施します。
- ・骨密度測定を地域で行い、骨粗鬆症予防や骨折予防のための学習や医療機関へのつなぎを行います。
- ・運動自主グループへ情報提供や活動を継続するためのサポートを行います。
- ・保健所と連携しながら、ウォーキングイベントの周知等、運動に関する情報提供を行います。
- ・「出雲市自転車活用推進計画」（R7～11 年度）に基づき、自転車を活用した健康づくりを推進するためにホームページでイベント情報等を発信したり、出雲圏域健康長寿しまね運動分科会でも取組みについて検討します。

（３） 心・休養 【R 7 重点目標】

重点項目

【妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期】

- ・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

【青壮年期・高齢期】

- ・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

課題

- ◎育児に不安を感じる保護者の増加
- ◎親子のふれあいの時間の減少
- ◎働き盛り世代の半数以上的人是はストレス解消が出来ていない
- ◎高齢者や働き盛り世代の自死者の割合が高い

今後の重点取組

①基本目標

- ・不安や悩みを抱え込まず、相談する。
- ・睡眠で十分な休息をとる。
- ・自分にあったストレス対処法（心の健康のセルフケア）を身につける。
- ・高齢者や働き盛り世代へむけた自死予防に取り組む。

②目標の実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
・家事、育児の役割分担について話し合います。 ・早寝に取り組み、十分な睡眠を取りましよう。 ・身近な人へ日頃から意識的な声かけを行います。 ・運動を取り入れ心の健康を保ちましよう。	・父親の育休制度や、父母で協力して家事育児を実施することの必要性について、理解ましよう。 ・ゲートキーパー養成研修を受ける事業所等を増やましよう。 ・メンタルヘルスと運動習慣づくりを合わせた取組を考えましよう。
行政	
・育児に自信が持てず、不安を抱える保護者への相談対応や、支援・相談先の周知に努めます。 ・気軽に相談できるような場の提供やメール等、相談しやすい方法の工夫に努めます。 ・既存の子育て支援事業において、父親も参加しやすい場となるよう工夫します。 ・心の健康のセルフケア（ストレス対処法）の普及啓発を行います。 ・心の相談窓口を周知し、相談しやすい環境づくりに努めます。 ・ゲートキーパー養成研修を実施し、地域や職場での見守り体制を強化します。 ・出雲市自死対策総合計画に基づき、関係機関・団体等との連携を強化して、自死対策を推進します。	

R 6 年度の市の主な取組み

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・出産前、出産後に準備することや必要な手続き等についてまとめた「きずなプラン」を配布し、わかりやすい内容の情報提供により、不安の軽減と出産に向けて家族内で準備をしていくきっかけづくりに努めました。あわせて、妊娠 8 か月頃に SNS によるアンケートを行い、出産が近づいた妊婦の不安や相談ニーズへの支援を行いました。
- ・妊娠期から相談しやすいよう、相談先となる地区担当保健師名を伝えることを妊娠届時に行いました。
- ・親子の愛着形成につながる「親子はぐくみ事業」を中心に、親子のふれあいの大切さや参加者同士がお互いに学び合える機会を設け、育児不安や育児ストレスの軽減を図りました。

- ・幼稚園、小中学校の「性と生の学習」支援として、講師を派遣し、子どもたちに命の大切さについて啓発を行い、生きる力を育てました。
- ・思春期の居場所支援事業（ぷらりねっと）を自分づくりの会へ委託し実施しました。

青壮年期・高齢期

- ・心の健康、うつ予防のチラシやパンフレットを市窓口や包括連携協定先、地区活動で設置・配布し、正しい知識の普及と相談窓口について周知しました。
- ・自死予防週間（9月）には、ゆめタウン出雲で啓発キャンペーン、自死対策強化月間（3月）には、市役所本庁舎内で自死遺族パネル等展示を行い啓発しました。
- ・保健師・相談支援専門員による心の相談対応を行いました。
- ・ゲートキーパー養成研修を民生委員児童委員や出雲市自死対策庁内連絡会メンバーに実施しました。民生委員等3回32人。市役所職員1回38人。
- ・「出雲市自死対策検討委員会」（8月、2月）や出雲市自死対策庁内連絡会（6月、1月）で「出雲市自死対策総合計画」に基づく自死対策の取組状況について評価を行いました。
- ・広報、ホームページ、デジタルサイネージ等で心の健康づくりに関する情報や、相談窓口について周知をしました。
- ・自死遺族の会「しまね分かち合いの会・虹」のつどいの周知等を広報で行い、活動を支援しました。また、自死遺族の会のパネル展示も行いました。
- ・高齢者クラブ活動等、役割や生きがいの創出につながる活動を支援しました。
- ・高齢者同士の交流や健康づくりの場としての通いの場等への支援をしました。
- ・地域や関係団体の取組では、地域のサロンや自主グループ等の交流の場の紹介を行いました。

R7年度の市の計画

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・出産前、出産後に準備することや必要な手続き等についてまとめた「きずなプラン」を配布し、わかりやすい内容の情報提供により、不安の軽減と出産に向けて家族内で準備をしていくきっかけづくりを行います。あわせて、妊娠8か月頃にSNSによるアンケートを行い、出産が近づいた妊婦の不安や相談ニーズへの対応を行います。妊娠期から寄り添いながら包括的に支援します。
- ・妊娠期から相談しやすいよう、相談先となる地区担当保健師名を伝えることを妊娠届時に行います。
- ・親子の愛着形成につながる「親子はぐくみ事業」を中心に、親子のふれあいの大切さや参加者同士がお互いに学び合える機会を設け、育児不安や育児ストレスの軽減を図ります。
- ・幼稚園、小中学校の「性と生の学習」支援として、講師を派遣し、子どもたちに命の大切さについて啓発を行い、生きる力を育てます。
- ・子どもの睡眠について、望ましい睡眠時間の確保や睡眠の質向上のために、身体活動やメディアと関連付けた啓発を実施します。
- ・思春期の居場所支援事業（ぷらりねっと）を自分づくりの会へ委託し実施します。

青壮年期・高齢期

- ・健康づくり推進員向けに睡眠に関する研修会を行います。
- ・心の健康、うつ予防のチラシやパンフレットを市窓口や包括連携協定先に設置、地区活動で配布し、正しい知識の普及と相談窓口について周知します。

- ・自死予防週間（9月）と自死対策強化月間（3月）で啓発します。
- ・保健師・相談支援専門員による心の相談対応を行います。
- ・ゲートキーパー養成研修を、民生委員児童委員や出雲市職員（自死対策庁内連絡会）へ向けて実施します。また、出雲市生涯学習講座（市民活動支援課主催）においても、ゲートキーパー養成研修を実施（8月）し、幅広く市民へ向けて研修の機会を提供する予定です。
- ・「出雲市自死対策検討委員会」（年2回）や出雲市自死対策庁内連絡会（年2回）で「出雲市自市対策総合計画」の進捗管理を行います。
- ・広報、ホームページ、デジタルサイネージ等で心の健康づくりに関する情報や、相談窓口について周知をします。
- ・自死遺族の会「しまね分かち合いの会・虹」のつどいの周知等を広報で行い、活動を支援します。
- ・高齢者クラブ活動等、役割や生きがいの創出につながる活動を支援します。
- ・高齢者同士の交流や健康づくりの場としての通いの場等への支援をします。
- ・地域や関係団体の取組では、地域のサロンや自主グループ等の交流の場の紹介を行います。

（４） 歯の健康

重点項目

【妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期】

【青壮年期・高齢期】

- ・むし歯・歯周病予防・口腔機能向上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
- ・8020運動(80歳で20本以上の歯を保つ)の推進

課題

- ◎乳幼児・学童期へ向けた継続的なむし歯予防対策
- ◎若い年代の歯科受診率の低さと歯周病罹患率の増加
- ◎高齢者の口腔機能向上に向けた取組

今後の重点取組

①基本目標

- ・みんながかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける。
- ・むし歯予防、歯周病予防のため正しい食生活と歯みがき習慣を身につける。

②目標の実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
・かかりつけ歯科医を持ち、定期受診をしましょう。 ・おやつ回数や時間を決めて食べましょう。	・定期的な受診の必要性について、啓発を行いましょう。 ・子どもに提供するおやつの内容について、糖分の少ない物にするなど工夫しましょう。 ・職場や地域で、かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科受診をするよう呼びかけましょう。 ・高齢者へ口腔機能を維持する大切さについて啓発をしましょう。
行 政	
・妊娠届出時に歯の健康についての啓発を実施し、受診勧奨を行います。 ・乳幼児健康診査時に、仕上げ磨きやフッ化物歯面塗布の効果について伝えます。 ・あらゆる年代において定期受診の重要性、セルフケアとプロフェッショナルケアを促す取組を推進します。 ・職域と連携し、定期的な歯科健診をすすめます。 ・地域で気軽に歯の健康について学び相談できる場を設けます。 ・食習慣と合わせて歯の健康についての知識の普及を行います。 ・高齢者では口腔機能を維持する大切さや口腔ケアについて啓発します。	

R 6 年度の市の主な取組み

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠届出時に妊娠中の歯科健診の必要性について説明をし、受診勧奨を行いました。
- ・新生児訪問時に歯が生える前からの歯科対策として「子どものむし歯の成り立ち」について情報提供し、乳児期からのむし歯予防に取り組みました。
- ・乳幼児健康診査時に、仕上げ磨きやフッ化物塗布の効果、おやつの内容等について啓発しました。また、歯科受診が必要な児については紹介状を発行し、受診勧奨、かかりつけ医をもつように勧めました。
- ・学童期の歯科対策について、自然に丁寧に磨ける環境づくりを構築し、丁寧に磨ける子どもを育成することを目的として作成した歯みがきの仕方の動画の周知と、動画の活用状況の評価を行ないました。
- ・小・中学校でのフッ化物洗口の推進とフッ化物洗口実施校での歯科学習を支援しました。

青壮年期・高齢期

- ・歯周病検診（節目年齢）、後期高齢者歯科口腔健診を実施しました。
- ・歯科口腔訪問健診は、介護認定要介護3以上の方を対象に実施しました。
- ・各地区健康づくり活動時や文化祭等のイベントにおいて、歯科衛生士等と連携し、健康教育や相談を実施しました。
- ・8020運動を地区活動や健康教室等で周知しました。
- ・広報やホームページで、歯の健康に関する情報を発信しました。歯の健康づくりのチラシを作成し、口腔ケアの大切さやかかりつけ歯科医を持ち、定期的な受診について啓発しました。

R 7 年度の市の計画

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠届出時に妊娠中の歯科健診の必要性について説明をし、受診勧奨を行います。
また、産後に妊娠中の歯科健診未受診の理由について実態把握を行い、対策を検討します
- ・乳幼児健康診査時に、仕上げ磨きやフッ化物塗布の効果、おやつの内容等について啓発します。
- ・乳幼児健康診査において、歯科受診が必要な児については紹介状を発行し、受診勧奨、かかりつけ医をもつように勧めます。
- ・学童期の歯科対策について、市で作成した歯みがきの仕方の動画を小学校等で活用してもらうための取組について検討します。
- ・小・中学校でのフッ化物洗口の推進とフッ化物洗口実施校での歯科学習を支援します。

青壮年期・高齢期

- ・対象者に 20 歳、30 歳を加え歯周病検診（節目年齢）、後期高齢者歯科口腔健診を実施します。
- ・歯科口腔訪問健診は、介護認定要介護 3 以上の方を対象に実施します。
- ・各地区健康づくり活動時や文化祭等のイベントにおいて、歯科衛生士等と連携し、健康教育や相談を実施します。
- ・8020 運動を地区活動や健康教室等で周知します。
- ・広報やホームページで、歯の健康に関する情報を発信します。歯の健康づくりのチラシを作成し、口腔ケアの大切さやかかりつけ歯科医を持ち、定期的な受診について啓発します。

（５） タバコ・アルコール 【R 7 重点目標】

重点項目

【妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期】

- ・タバコ・アルコールの害に関する知識の普及
- ・妊産婦と20歳未満の喫煙・飲酒の防止

【青壮年期・壮年期・高齢期】

- ・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

課題

- ◎男性の喫煙率は年々減少、女性は横ばい
- ◎働き盛り世代の喫煙率が高い
- ◎妊婦の喫煙と飲酒の課題
- ◎男性では毎日 3 合以上の多量飲酒する人の割合がほぼ横ばいで推移

今後の重点取組

①基本目標

- ・タバコ・アルコールが健康に与える影響について正しい知識を身につける。
- ・受動喫煙のない環境をつくる。

②目標の実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
・受動喫煙が周囲に与える影響を知り、受動喫煙防止に努めましょう。 ・禁煙の方法や支援機関があることを知ましょう。 ・適正飲酒をしましょう。	・地域や職場で、20歳未満の若者や妊婦にタバコやお酒をすすめないようにしましょう。 ・タバコやアルコールが与える影響を知ましょう。 ・地域や職場でも受動喫煙防止を呼びかけましょう。
行 政	
・受動喫煙のない環境づくりのため、事業所や施設管理者への意識啓発を行います。 ・アルコールと心の健康を関連付けた知識の啓発を行います。 ・タバコ・アルコールに関する正しい知識と適正飲酒の普及啓発を行います。	

R 6 年度の市の主な取り組み

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠届出時やあかちゃんのお世話教室、乳幼児健康診査などの機会を通じて、喫煙が及ぼす害について啓発を行いました。

青壮年期・高齢期

- ・「世界禁煙デー」「禁煙週間」に合わせ、受動喫煙の害及び禁煙外来や禁煙治療実施医療機関について、本庁舎・各行政センター・図書館での展示、地区活動において啓発をしました。
- ・地域、関係機関ともに、適正飲酒についてパンフレット等を用いて啓発しました。あわせてアルコール関連問題に関する相談機関等の周知も行いました。
- ・COPD（慢性肺塞性肺疾患）のチラシを肺がん・結核検診時に喫煙者に配付しました。
- ・市保有施設の受動喫煙防止対応状況の実態把握調査の結果から、課題のある施設へ現地調査と指導を実施しました。

R 7 年度の市の計画

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠届出時やあかちゃんのお世話教室、乳幼児健康診査などの機会を通じて、喫煙が及ぼす害について啓発をします。
- ・地域で協働して取組ができるよう保育所・幼稚園、市内産婦人科等と連携し、加熱式たばこや三次喫煙等に関する啓発をします。

青壮年期・高齢期

- ・健康づくり推進員研修会でタバコについての学習を実施します。
- ・「世界禁煙デー」「禁煙週間」に合わせ、受動喫煙の害及び禁煙外来や禁煙治療実施医療機関について、本庁舎・各行政センター・市内図書館での展示、地区活動において啓発をします。
- ・COPD（慢性肺塞性肺疾患）について、肺がん・結核検診時に喫煙者に啓発をします。
- ・自治会等における禁煙遵守状況についてアンケートを実施し、地域の受動喫煙防止対応状況について調査すると同時に改めて受動喫煙防止対策の徹底について啓発をします。
- ・地域、関係機関ともに、適正飲酒について、パンフレットの配付やアルコールパッチテストの

実施により幅広く啓発や周知を行います。あわせてアルコール関連問題に関する相談機関等の周知も行います

(6) 健康管理 【R5重点目標】

重点項目

【妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期】

- ・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

【青壮年期・高齢期】

- ・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
- ・職域との連携した健康づくりの推進

課題

- ◎妊婦健康診査、乳幼児健康診査の未受診者がいる
- ◎働き盛り世代の健診（検診）受診率は低い
- ◎生活習慣病やその予備群の増加

今後の重点取組

①基本目標

- ・定期的な健診（検診）の受診と必要に応じて精密検査や適切な治療を受ける。
- ・基本的な生活習慣を身につける。
- ・職域と連携し、働き盛り世代の健康意識の向上に取り組む。

②実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
・健診（検診）を定期的に受診しましょう。 ・自分の身体や健康に関心を持ちましょう。	・地域や職場で健診、がん検診を受診するよう呼びかけましょう。 ・健康に関する適切な情報を提供しましょう。 ・地域や職場で健康づくりの活動を行いましょう。

行 政

- ・健診（検診）受診しやすい体制を考えます。
- ・妊婦健康診査、乳幼児健康診査の未受診者フォローを行います。
- ・がん検診精密検査未受診者フォローを行います。
- ・がん検診の精度管理の向上に努めます。
- ・健康に関する適切な情報を分かりやすく伝えます。
- ・対象者に応じた啓発方法を工夫します。
- ・職域の関係団体と連携し、小規模事業所の健康づくりにつながる情報を提供します。

R 6 年度の市の主な取組

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊婦健康診査・乳幼児健康診査の重要性について啓発を行いました。また、未受診者フォローを医療機関や保育所等の関係機関と連携して行いました。
- ・外国籍の家庭の対応として、外国語版母子健康手帳の交付、家庭訪問、相談、乳幼児健康診査等での通訳対応、書類やパンフレット類の翻訳版を随時追加工作成し、内容が伝わりやすくなるよう努めました。
- ・「出雲市こども家庭センター」における母子保健機能と児童福祉機能の連携を中心に、妊娠期から出産・子育ての切れ目のない支援と、関係機関や支援者間の連携の強化に努めました。
- ・「出産子育て応援金」の申請において、経済的支援とともに、妊婦や養育者との面談をとおして妊娠期からの必要な支援につなぐことに努めました。
- ・子どもたちの基本的な生活習慣の確立にむけ、関係機関と連携して啓発を行いました。

青壮年期・高齢期

- ・「健康増進計画」、「食育基本計画」、「データヘルス計画」にもとづいた健康づくり施策を展開しました。
- ・国民健康保険加入者への特定健診、特定保健指導の実施、未受診者対策として休日集団健診を実施しました。
- ・肝炎ウイルス検診と事後フォローを行いました。
- ・より受けやすい体制として、同日に複数のがん検診を受診できる休日セットがん検診を実施しました。特定健診休日集団健診、JA 組合員検診、協会けんぽの被扶養者健診にあわせてがん検診を実施しました。
- ・52・57・62・67歳で胃内視鏡検診を通年で行いました。
- ・がん検診の精密検査対象者に、電話による受診勧奨を実施しました。
- ・個人の健康状態に合わせた定期健康相談（食生活や運動）、地域で行う健康相談を実施しました。
- ・慢性腎臓病（CKD）重症化予防対策事業を実施しました。
- ・糖尿病治療中断者対策事業を継続して実施しました。
- ・糖尿病性腎症重症化予防対策を実施しました。
- ・脳卒中対策事業として、パンフレットの個別通知、血圧自己測定方法等の知識の普及、チラシ配布による啓発に取り組みました。また、子育て世代向けに乳幼児健康診査や家庭訪問の際に減塩について啓発を行いました。
- ・脳卒中や糖尿病の予防を目的に生活習慣病予防教室を実施しました。
- ・早期介入保健指導事業を実施しました。

- ・健康はつらっカレンダーを作成し全戸配布しました。
- ・国民健康保険への加入手続きの際に、健康診査やがん検診等の案内パンフレットを配布しました。
- ・広報、ホームページ及び国民健康保険・高齢者医療だよりに健康診査の案内を掲載しました。
- ・「出雲市働きざかりの健康づくり推進連絡会」を開催し、職域の関係団体等と情報共有をしました。また、包括連携協定先や商工会・商工会議所、工業団地と連携し、働き盛り世代へ情報発信を行いました。
- ・出雲保健所主催の働く人の健康づくりセミナーへの協力や圏域職域連携推進連絡会へ出席し、がん検診等の周知をしました。
- ・事業所の健康経営取組事例を聞き取り、現状把握を行いました。また、支援を希望する事業所へ情報提供を行いました。

R 7 年度の市の計画

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊婦健康診査・乳幼児健康診査について、定期的な受診が行われるよう重要性について啓発を行います。未受診者には関係機関と連携し、受診勧奨を行います。
- ・外国籍の家庭の対応として、通訳対応、パンフレット類の翻訳版の作成を行い、内容が伝わりやすくなるよう努めます。
- ・「出雲市こども家庭センター」における母子保健機能と児童福祉機能の連携を中心にした、妊娠期から出産・子育ての切れ目のない支援において、困難を抱える家庭の養育支援の充実に努めます。
- ・「妊婦のための支援給付金」の支給による経済的支援にあわせ、妊産婦の育児に係る不安や精神面に寄り添う伴走型支援の充実や体制づくりに努めます。
- ・子どもたちの基本的な生活習慣の確立にむけ、関係機関と連携して啓発を行います。

青壮年期・高齢期

- ・国民健康保険加入者への特定健診、特定保健指導の実施、未受診者対策として休日集団健診を実施します。
- ・肝炎ウイルス検診と事後フォローを行います。
- ・同日に複数のがん検診を受診できる休日セットがん検診を実施します。新たに子宮がんを加えた5つのがん検診が同時に受けられるようにします。
- ・特定健診集団健診とあわせたがん検診を実施します。
- ・50～69歳を対象に胃内視鏡検診を実施します。
- ・乳がん検診に行政ポイントを付与し受診を促します。
- ・職域への乳がん検診車の配車を行います。
- ・国民健康保険への加入手続きの際に、健康診査やがん検診等の案内パンフレットを配布します。
- ・広報、ホームページ及び国民健康保険・高齢者医療だよりに健康診査の案内を掲載します。
- ・生活習慣病重症化予防対策を実施します。（慢性腎臓病（CKD）重症化予防対策、糖尿病治療中断者対策事業、脳卒中対策事業、早期介入保健指導事業）
- ・事業所訪問や情報発信に努め、職域の健康経営の支援を行います。

（７）感染症対策の取組

重点項目

・感染症と予防接種に関する情報提供と啓発

課題

- ◎乳幼児の予防接種は９０％台の高い接種率となっていますが、接種率向上に向け、昨年度との比較分析等を行いながら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。
- ◎感染症対策における情報発信については、ホームページや広報紙への掲載などを行っていますが、対象者へ確実に情報を届けるため、よりよい情報発信について検討が必要です。
- ◎新型コロナウイルスの影響により必要以上に行動を制限している状況が見受けられます。
- ◎結核検診の受診率（対象者：６５歳以上）が低いため、受診しやすい体制づくりが必要です。

今後の重点取組

①基本目標（方向性）

感染症の発生や拡大防止には予防接種は有効な対策であり、乳幼児から高齢者までの定期予防接種の接種率向上に向け、個別勧奨や周知徹底を図ります。また県や教育委員会、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、流行が拡大する前に周知を行うなどの対策に努めます。

②強化する取組

- ・国の予防接種事業の動向に注視しながら、迅速な対応を行います。
- ・医療機関と連携しながら、予防接種の接種勧奨に努めます。
- ・高齢者の予防接種向上のため、周知に努めます。
- ・ノロウイルス感染症や食中毒などの発生や流行防止を図るため、県と連携しながら手洗いなど予防対策の普及啓発を図ります。
- ・感染症の情報発信について、対象者ごとの効果的な周知方法を検討します。
- ・結核検診および結核に関する正しい知識の普及に努めます。

R 6年度の市の主な取組み

○予防接種事業の推進（高齢者除く）

- ・乳幼児の予防接種早期完了を目指し、接種勧奨を実施しました。
 - ・予防接種手帳の配布・説明。
 - ・新生児、乳児訪問時での説明。
 - ・乳幼児健康診査（４か月、１歳６か月、３歳）に母子健康手帳を確認のうえ、フォローアップを実施。
 - ・償還払いの実施。
 - ・がん治療等に伴う定期予防接種再接種費用補助の実施。
- ・風しん対策事業における対象者の抗体検査受検率の向上に努めました。
 - ・クーポン券の再交付、広報、ホームページ、個別ハガキでの周知。

- ・子宮頸がん予防（HPV）ワクチンの接種率の向上に努めました。
 - ・定期接種対象者及びキャッチアップ対象者への接種勧奨の実施。
 - ・個別勧奨の実施及び広報、ホームページでの周知。
 - ・償還払いの実施。
 - ・任意接種費用助成事業の実施。
 - ・おたふくかぜの発生防止、合併症予防のため、おたふくかぜワクチンの予防接種費用の一部助成を実施しました。
 - ・助成クーポン券の個別配布。
 - ・妊娠を希望する女性等への風しん予防接種費用の一部助成を実施しました。
- 高齢者の予防接種率の向上
- ・高齢者インフルエンザワクチン、高齢者新型コロナワクチン及び高齢者肺炎球菌ワクチンの接種について、医療機関でのポスター掲示、広報紙、ホームページにおいて周知。
 - ・高齢者肺炎球菌ワクチンについて、対象者に個別通知を実施。
 - ・償還払いの実施。
- ノロウイルス等の感染症や食中毒の発生、流行防止のため、予防対策の普及啓発を実施しました。
- ・夏の食中毒への注意喚起。
 - ・広報紙による注意喚起。
 - ・島根県から食中毒注意報が発令された際に防災無線による呼びかけを実施。
 - ・ノロウイルス等、冬の食中毒への注意喚起を図りました。
 - ・広報紙による注意喚起。
- 新型コロナ等に対する感染症対策の情報発信。
- ・感染症対策等をホームページに掲載。
- 結核に関する正しい知識の普及や対象者への結核検診を実施しました。
- ・「結核検診のお知らせ」チラシの全戸配布を行いました。
 - ・結核検診のチラシやホームページに、結核に関する正しい知識について掲載しました。
 - ・市内コミュニティセンターや集会所等に検診車を配車し集団検診を実施しました。

R 7年度の市の計画

- 予防接種事業の推進（高齢者除く）
- ・乳幼児予防接種の接種勧奨を実施します。
 - ・子宮頸がん予防（HPV）ワクチンの接種率の向上に努めます。今年度から定期接種の初回勧奨時期（学年）をこれまでの中学1年生から小学6年生に前倒しします。
 - ・おたふくかぜの発生防止、合併症予防のため、おたふくかぜワクチンの予防接種費用の一部助成を実施します。
 - ・助成クーポン券の個別配布。
 - ・妊娠を希望する女性等への風しん予防接種費用の一部助成を実施します。
- 高齢者の予防接種率の向上
- ・高齢者に対する带状疱疹ワクチンの定期接種を実施します。（令和7年度～）
 - ・高齢者インフルエンザワクチン、高齢者新型コロナワクチン及び高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種を実施します。
 - ・医療機関でのポスター掲示、広報紙及びホームページにおける周知。
 - ・高齢者肺炎球菌ワクチン及び高齢者带状疱疹ワクチンについて、対象者に個別通知を実施

します。

○ノロウイルス等の感染症や食中毒の発生、流行防止のため、予防対策の普及啓発を実施します。

- ・夏の食中毒への注意喚起。
- ・広報紙による注意喚起。
- ・食中毒注意報・警報発令時に防災無線による呼びかけを実施します。
- ・ノロウイルス等、冬の食中毒への注意喚起を図ります。

広報紙による注意喚起。

○新型コロナ等に対する感染症対策の情報発信。

- ・感染症対策等をホームページに掲載します。

○結核に関する正しい知識の普及、対象者への結核検診の実施。

- ・「結核検診のお知らせ」チラシの全戸配布を行います。
- ・結核検診のチラシやホームページに、結核に関する正しい知識について掲載します。
- ・市内コミュニティセンターや集会所等に検診車を配車し集団検診を実施します。

（８）地域力を活かした健康づくりの推進

重点項目（第２次健康増進計画 P58 地域の健康づくりの今後の取組抜粋）

- ・地区ぐるみの健康づくり活動の推進
- ・地区のネットワークづくりの推進
- ・健康づくり推進員の育成と周知の推進

課題

◎新型コロナウイルス感染症の影響で健康づくり推進員や子育てサポーターの活動回数は減少しました。

◎さまざまな機会を捉え、健康づくり推進員の周知を行っていますが、さらに、より幅広い周知方法の検討が必要です。

◎新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者の地域活動の減少がみられました。

◎高齢者ふれあいサロン数は、コロナ禍の影響により活動団体が減少しました。目標としている月１回以上の開催を達成しているサロンは少なく、年に数回程度の開催となっているサロンもあります。

◎通いの場登録団体は増加しています。新規団体がある一方で、終了団体もあります。

◎５年間で健康づくりのネットワークの会が発足したのは１地区のみだったため、今後５年間で、多くの関係団体等とネットワークを構築しながら健康づくり活動ができる地区を増やす必要があります。

今後の重点取組

①基本目標(方向性)

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、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」の醸成を大切にします。特にコミュニティセンター単位で地域の特性に応じた健康づくりを地域ぐるみで考え、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）を築き、住民主体の健康づくりの取組を活性化していきます。

②目標の実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
・地区の健康づくりの行事やイベントに参加しましょう。	・健康づくり推進員、子育てサポーター、食のボランティアを活用しましょう。 ・身近なところに通いの場等をつくり、参加者を増やしましょう。 ・コミュニティセンター単位での健康づくりネットワークを構築し、健康課題に応じた地区ぐるみの健康づくりを推進しましょう。
行政	
・健康づくり推進員、子育てサポーター、食のボランティア等の研修や周知を行います。 ・地区の関係機関・団体やコミュニティセンターとの健康のネットワーク構築を支援します。	

R 6年度の市の主な取組み

- ・子育てサポーター代表者会と子育てサポーター交流会を開催しました。交流会では、歯科衛生士から乳幼児期から口腔機能を向上させる方法も学びました。
- ・あかちゃん声かけ訪問員研修会を開催し、メディアと親と子の関わりについての講演も行いました。
- ・食のボランティア団体、地区の組織や団体と連携を図り、地域での子育て支援や健康づくりを推進しました。
- ・健康づくり推進員の活動紹介を「広報いずも」で年1回（8月号）行いました。また「健康づくり推進員の活動報告書」を作成し、活動の見える化を図り、健康づくり推進員やコミュニティセンターへ配付しました。
- ・「健康づくり推進員委嘱式」を開催しました。新たな任期（2年間）に向けて、健康づくり推進員の役割と市の健康づくりの取組について共有を行いました。
- ・「健康づくり推進員研修会」を年2回開催しました。
- ・「健康づくり推進員代表者会議」を年1回開催しました。
- ・「健康づくり推進員連絡会」を全地区で実施しました。
- ・地区ごとに健康課題に応じた活動目標を決め、活動計画書に沿った活動を推進しました。
- ・出雲保健所とともに、健康寿命延伸プロジェクトのモデル地区の波及の取組を実施しました。

R 7 年度の市の計画

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・子育てサポーター委嘱式、子育てサポーター代表者会、あかちゃん声かけ訪問員委嘱式を開催します。
- ・食のボランティア団体、地区の組織や団体と連携を図り、地域での子育て支援や健康づくりを推進します。

青壮年期・高齢期

- ・健康づくり推進員の活動紹介を「広報いずも」で年1回行い、各地区の広報や回覧でも紹介します。また「健康づくり推進員の活動報告書」を作成し、活動の見える化を図り、健康づくり推進員やコミュニティセンターへ配付します。
- ・「健康づくり推進員研修会」を年2回開催します。「健康づくり推進員代表者会議」を年に1回開催します。
- ・「健康づくり推進員連絡会」を全地区で実施します。
- ・地区ごとに健康課題に応じた活動目標を決め、活動計画書に沿って活動を推進します。
- ・地区の健康づくりの活性化をさらに図るため、保健所の協力を得ながら重層的なスタッフ体制で、地区の健康実態調査（尿中塩分測定や食事調査等）を行います。その結果をきっかけとした個人や地区の健康づくりが各地区で推進できるように支援します。また、健康づくりネットワークの構築に向けた支援を行います。

第3次出雲市食育推進計画

重点項目

- ・朝ごはんで元気な1日をはじめましょう
- ・家族そろって楽しく食事をしましょう
- ・栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう
- ・食の安全・安心に関心を持ちましょう
- ・出雲の食材をおいしく食べましょう、出雲の食文化を伝えましょう

課題

- ◎朝食摂取と栄養バランスの課題
- ◎人と交流しながら楽しく食事をする機会の減少
- ◎野菜の摂取不足
- ◎食の安全・安心の課題
- ◎出雲の食材使用や食文化の伝承の課題
- ◎新型コロナウイルス感染症の影響による啓発機会の減少

今後の重点取組

①基本目標

- ・朝ごはんを食べて、元気な1日をはじめる
- ・主食・主菜・副菜を揃えて、栄養バランスのよい食事を食べる
- ・食の安全・安心、食品ロスに関心を持つ
- ・出雲の食材を知り、おいしく食べる

②目標の実現に向けて取り組むこと

市民・家庭	地域・関係機関
・朝食を毎日食べましょう。 ・主食・主菜・副菜を揃えて食べ、栄養バランスのよい食事を食べましょう。 ・毎日の食事に野菜を1皿プラスしましょう。 ・減塩を意識して食事を食べましょう。 ・「食品ロス」を意識して食材を選び、ゴミを減らしましょう。 ・地元産の食材を知り、積極的に利用しましょう。	・乳幼児期からの切れ目ない食育の推進をしましょう。 ・関係機関と連携することにより、効果的な取組を実施しましょう。 ・食のボランティア、健康づくり推進員等との協働により地域での啓発をしましょう。
行政	
・若い世代、働き盛り世代へ向けたアプローチ方法や情報提供の手段を工夫し、感染症対策を講じながらの健康教室・啓発活動の取組をすすめていきます。 ・SDGsを意識した取組を関係機関と連携しながら推進します。 ・関係機関、団体と連携し、継続して地域等での啓発を推進します。 ・ホームページ、広報いずも等を活用し、広く情報発信を行います。	

R6年度の市の主な取組み

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠届出者全員とあかちゃんのお世話教室等で、妊娠中の食に関するパンフレットを用いて、妊娠中の食の大切さについての啓発を実施しました。
- ・4か月児健康診査時に、希望者に離乳食指導を実施しました。
- ・離乳食教室は、調理体験や試食を取り入れ、離乳食の開始期・2～3回食の頃は月1回、完了期は隔月で開催しました。
- ・朝食の大切さやおやつ等について、啓発チラシを作成し各地区や事業、乳幼児健康診査等で啓発を実施しました。
- ・乳幼児健康診査や妊婦・乳幼児健康相談、各種教室等において、食生活等について栄養相談を実施しました。
- ・関係機関と連携しながら、食育キャンペーンなどの取組や啓発を実施しました。

青年期・壮年期・高齢期

- ・広報いずも「まいがな出雲！」への啓発記事を市関係課が連携して掲載し、情報発信を行いました。
- ・生活習慣病予防教室を開催し、食事・運動・歯周病等をテーマに知識の普及・啓発を実施しま

した。

- ・塩分チェックシートを活用し、減塩の意識付け、実態把握、減塩やバランスの良い食事に関する啓発を各地区等で実施しました。
- ・個人の健康状態に合わせた食生活相談として、すこやかライフ健康相談を実施しました。
- ・地域での食育推進を担う「食のボランティア」育成講座を開催し、食のボランティアの育成を行いました。
- ・地域における食育の推進を、食のボランティアと健康づくり推進員の協働により実施しました。
- ・各地域で、食のボランティアによる伝統料理の継承等広く食に関する啓発を実施しました。
- ・高齢者の低栄養予防パンフレットを用い、健康教育や家庭訪問等で啓発を実施しました。
- ・関係機関と連携して、食育の推進、啓発を実施しました。
- ・関係機関や地域では、イベントや教室等で食生活に関する啓発や情報提供を実施しました。
- ・6月の食育月間にあわせ、斐川図書館で啓発展示を実施しました。

R 7 年度の市の計画

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠届出者全員とあかちゃんのお世話教室等で、妊娠中の食に関するパンフレットを用いて、妊娠中の食の大切さについての啓発を実施します。
- ・4か月児健康診査時に、希望者へ離乳食指導を実施します。
- ・離乳食教室を、調理体験や試食を取り入れ、離乳食の開始期・2～3回食の頃は月1回、完了期は隔月で開催します。
- ・朝食の大切さやおやつ等について、啓発チラシを作成し各地区や事業、乳幼児健康診査等で啓発を実施します。
- ・乳幼児健康診査や妊婦・乳幼児健康相談、各種教室等において、食生活等について栄養相談を実施します。
- ・関係機関と連携しながら、取組や啓発を実施します。

青壮年期・高齢期

- ・「我が家の自慢！おすすめレシピ」の募集と紹介をホームページに掲載します。
- ・広報いずも「まいがな出雲！」への啓発記事を市関係課が連携して掲載し、地産地消等の情報発信を実施します。
- ・塩分チェックシートを活用し、減塩の意識付け、実態把握、減塩やバランスの良い食事に関する啓発を各地区等で実施します。
- ・個人の健康状態に合わせた食生活相談として、すこやかライフ健康相談を実施します。
- ・地域での食育推進を担う「食のボランティア」育成講座を開催します。
- ・地域における食育の推進を、食のボランティアと健康づくり推進員の協働により実施します。
- ・各地域で、食のボランティアによる伝統料理の継承等広く食に関する啓発を実施します。
- ・高齢者の低栄養予防パンフレットを、健康教育や家庭訪問等で活用し啓発を実施します。
- ・関係機関と連携して、食育の推進、啓発を実施します。
- ・関係機関や地域では、イベントや教室等で食生活に関する啓発や情報提供を実施します。
- ・職員へ向けて、野菜を食べようをテーマに啓発を実施します。
- ・県の健康な食環境づくり認定事業を活用し、保健所と連携して食環境づくりに取り組みます。