

## Ⅱ 計画

---



# 第1章 春日部市健康づくり計画

## I≫ 妊婦及びこどもの健康

### ◆現状と課題

- ・近年、ライフスタイルの変化や共働き世帯の増加等、家族関係の多様化によって、親子を取り巻く環境が大きく変化していることにより、こどもの生活習慣や健康行動への影響が懸念されます。
- ・妊娠中や子育て期間中の親の心理的な負担やストレスに対処するための取組支援が必要です。

#### 【統計データより】

- ・3歳5か月児健康診査の受診率が他の乳幼児健康診査に比べてやや低くなっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・乳幼児・小学生の保護者の間で7割を超えて妊娠中に不安があり、その内容の7割が出産・お腹のこどものこととなっています。
- ・子育てからの解放や息抜きしたり、一人の時間がほしいと望む回答は、5割以上となっています。

### ◆分野別目標

- ・妊娠中、自らの健康管理に努めます。
- ・こどもの健康づくりに努めます。

### ◆数値目標

| 目標               |            | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|------------------|------------|---------------|----------------|
| 乳幼児健康診査受診率の向上    | 1か月児健康診査   | —             | 98.0%          |
|                  | 4か月児健康診査   | 95.4%         | 98.0%          |
|                  | 10か月児健康診査  | 97.2%         | 98.0%          |
|                  | 1歳6か月児健康診査 | 94.7%         | 97.0%          |
|                  | 3歳5か月児健康診査 | 92.6%         | 95.0%          |
|                  | 5歳児健康診査    | —             | 85.0%          |
| 妊娠中に不安を持つ親の割合の減少 | 乳幼児小学生（親）  | 71.1%         | 59.0%          |
| 妊婦の喫煙率の減少        | 乳幼児小学生（親）  | 3.2%          | 0.0%           |
| 喫煙経験のある人の割合の減少   | 中学生        | 1.8%          | 0.0%           |
|                  | 高校生        | 2.1%          | 0.0%           |
| 飲酒経験のある人の割合の減少   | 中学生        | 5.3%          | 0.0%           |
|                  | 高校生        | 6.9%          | 0.0%           |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                                                                                                                                                                                         | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ＊子育てに関する不安や負担感を抱え込まないようにします<br>＊定期的な各種健康診査の受診など、こどもの健康づくりに努めます                                                                                                                                                                       |                |                   |                 |                 |                |
| 取組  | ○妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、乳幼児健康診査を受けます<br>○妊娠期や育児期、子育てに困ったときは、身近な人や市などの相談機関を利用します<br>○こどもに基本的な生活習慣を身につけさせます<br>○定期予防接種を受けます<br>○妊娠時・授乳中には飲酒・喫煙をしません<br>○家庭内での受動喫煙の防止に努めます<br>○規則正しい生活リズムを送ります<br>○子育てサロンや地域の人との交流をもちます<br>○乳幼児の誤飲等、事故予防に心がけます |                |                   |                 |                 |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                   | 担当課等   | 乳<br>幼<br>児<br>期 | 学<br>童<br>思<br>春<br>期 | 青<br>年<br>期 | 壮<br>年<br>期 | 高<br>齢<br>期 |
|----------------------------------------------------------|--------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| Ⅰ.妊娠期からの子育て期にわたる切れ目ない支援                                  |        |                  |                       |             |             |             |
| (Ⅰ)各種健康診査や予防接種、相談、講座等の実施を通じて、母子の健康維持、指導に努めます。            |        |                  |                       |             |             |             |
| ・母子健康手帳交付                                                | こども相談課 | ○                |                       | ○           | ○           |             |
| ・妊婦歯科健康診査                                                | こども相談課 | ○                |                       | ○           | ○           |             |
| ・乳幼児健康診査<br>(1 か月児・4 か月児・10 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳 5 か月児・5歳児) | こども相談課 | ○                |                       |             |             |             |
| ・乳幼児歯科健康診査<br>(1 歳 6 か月児・3 歳 5 か月児・5歳児)                  | こども相談課 | ○                |                       |             |             |             |

| 事業・取組名                                                    | 担当課等   | 乳幼児期           | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-----------------------------------------------------------|--------|----------------|-------|-----|-----|-----|
| ・予防接種事業                                                   | 健康課    | ○              | ○     |     |     |     |
| ・予防接種ナビ                                                   | 健康課    | ○              | ○     |     |     |     |
| (2)乳幼児健康相談や家庭への訪問などを通じて、保護者の子育て不安や悩みに応じられる相談体制の強化充実を図ります。 |        |                |       |     |     |     |
| ・かすかべびーズ訪問                                                | こども相談課 | ○              |       |     |     |     |
| ・乳幼児健康相談                                                  | こども相談課 | ○              |       |     |     |     |
| ・産後ケア事業                                                   | こども相談課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| 2.妊婦とその家族への支援                                             |        |                |       |     |     |     |
| (1)妊婦やその家族へ新たな家族を迎えるための十分な情報提供や支援に努めます。                   |        |                |       |     |     |     |
| ・母子健康手帳交付                                                 | こども相談課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・ママパパ学級                                                   | こども相談課 | ○<br>妊婦期<br>含む |       | ○   | ○   |     |
| (2)保護者に対し、こどもへのスキンシップや遊び等の指導を通じて、親子の関わり方の支援を行います。         |        |                |       |     |     |     |
| ・エンゼル・ドーム「ベビーエンゼルのつどい」                                    | こども育成課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・スマイルしょうわ「みっくすじゅーす・いちご組」                                  | こども育成課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・親子教室                                                     | こども相談課 | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・地域子育て支援拠点事業                                              | 保育課    | ○              |       | ○   | ○   |     |
| ・子育てサロン                                                   | 中央公民館  | ○              |       | ○   | ○   |     |
| 3.健やかな心の発達と思春期の健康教育の推進                                    |        |                |       |     |     |     |
| (1)思春期の心身の健康教育を推進します。                                     |        |                |       |     |     |     |
| ・思春期保健事業(思春期パンフレット配布)                                     | 健康課    |                | ○     |     |     |     |
| ・非行防止教室                                                   | 指導課    |                | ○     | ○   | ○   |     |
| (2)未成年者の喫煙・飲酒防止教育の充実に努めます。                                |        |                |       |     |     |     |
| ・受動喫煙防止の取組                                                | 健康課    | ○              | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・受動喫煙の防止                                                  | 指導課    |                | ○     | ○   | ○   | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                                                                      |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ○子育て支援などに関わるNPO、ボランティア団体などは、活動の推進に努めます                                                                               | 関係団体        |
| ○従業員のワーク・ライフ・バランスの推進に努め、子育て家庭を応援します                                                                                  | 事業所         |
| ○地域で子育て家庭や子どもたちを見守ります<br>○未成年者の喫煙、飲酒を見かけたら声をかけます<br>○未成年者にはたばこやお酒を「売らない・買わせない」ようにします<br>○分煙、喫煙場所を見直すなど受動喫煙防止対策をすすめます | 関係団体<br>事業所 |

### 〔 マタニティマーク 〕



妊娠中（特に初期）は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するため、とても大切な時期です。しかし、外見からは、妊婦さんかどうかわかりにくい場合があります。

マタニティマークは、妊産婦さんが外出する時に身につけ、周りの人が気づかいを示しやすくするためのものです。「バスや電車で席に座れない」「階段の上り下りが大変」「たばこの煙が気になる」など、妊産婦さんにはさまざまな苦勞があります。もし、あなたの街や職場などでマークを付けている妊産婦さんを見かけたら、バスや電車では席を譲る、乗降時の協力、「お手伝いしましょうか？」と声をかける、近くでの喫煙は控えるなど、思いやりある気づかいをしましょう。

## 2 栄養・食生活

この分野では健康の増進・疾病予防を目的とした、望ましい食習慣の確立に関連する項目を位置付け、食育推進計画との連携を図ります

### ◆現状と課題

- ・毎日の食事は、生活の質（QOL）との関連も深く、健康を維持するためにはバランスの良い食事や適切なエネルギーの摂取など、良い食生活を心がけることが大切です。
- ・若い世代の欠食の割合を無くし、バランスの良い食事を意識してもらうことに課題があります。

【アンケート調査より】

- ・朝食を毎日欠かさず食べる人の割合が高い一方で、青年期男性、女性では、週に1回以上朝食を欠食する人が4割を超えています。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない人が一定数存在します。

### ◆分野別目標

- ・毎日、朝食をとります。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事をとります。

### ◆数値目標

| 目標                                           |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|----------------------------------------------|------|---------------|----------------|
| 朝食を毎日欠かさず食べている人の割合の増加                        | 一般市民 | 71.0%         | 77.0%          |
| うす味の食事を心がけている人の割合の増加                         |      | 52.7%         | 58.7%          |
| 緑黄色野菜を1日1回以上食べる人の割合の増加                       |      | 54.3%         | 60.3%          |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を<br>1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合の増加 |      | 30.3%         | 50.0%          |
| 食品や料理の栄養成分表示を<br>見たことがある人の割合の増加              |      | 64.9%         | 70.9%          |
| 栄養成分表示を見たことがある人で、<br>参考にする人の割合の増加            |      | 82.2%         | 83.4%          |
| 牛乳、乳製品または小魚類を<br>1日1回程度以上食べる人の割合の増加          |      | 57.5%         | 58.1%          |
| 栄養のバランスやエネルギーに配慮している人の<br>割合の増加              |      | 54.4%         | 55.0%          |
| 「食事バランスガイド」の認知度の向上                           |      | 17.5%         | 23.5%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                                    | 乳幼児期<br>(0～6歳)                                               | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳)                                                                 | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|
| 目標  | ※自分自身や家庭等の食習慣を整え、子育てに備えて、健康管理を実践します                                             | ※食事のリズムや食習慣の基礎を身につけます<br>※食の大切さを認識し、食を選択する力を身につけ、自己管理能力を持ちます |                   | ※自分自身や家庭等の食習慣を整え、健康管理を実践します<br>※食習慣を見直し、改善することで生活習慣病の発症・重症化予防に取り組みます            |                 | ※心身の健康のために食事バランスに配慮します |
| 取組  | ○毎日、朝食をとります                                                                     |                                                              |                   |                                                                                 |                 |                        |
|     | ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます<br>○うす味を心がけ、カルシウムが豊富な食品(乳製品や小魚など)を積極的に摂ります | ○主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます<br>○食事を正しく選択する力を育成します                 |                   | ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけます<br>○うす味を心がけ、カルシウムが豊富な食品(乳製品や小魚など)を積極的に摂ります |                 | ○栄養や食事に関する正しい知識を身につけます |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                            | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| Ⅰ.正しい食習慣の確立と実践に向けての支援                             |        |      |       |     |     |     |
| (Ⅰ)各種健康診査、相談、健康教室、出前講座等を通じて、適切な食生活の実践におけた啓発を行います。 |        |      |       |     |     |     |
| ・離乳食教室                                            | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・乳幼児健康診査                                          | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・出前講座                                             | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・生活習慣病予防教室                                        | 健康課    |      |       | ○   | ○   |     |
| ・健康相談                                             | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・骨密度測定会                                           | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                           | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                          | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |

| 事業・取組名                                   | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| (2)「食生活改善推進員」としてボランティア活動ができる人材を養成・育成します。 |        |      |       |     |     |     |
| ・食改養成講座                                  | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・食生活改善推進員の育成                             | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 2.食品や栄養に関する正しい知識の普及                      |        |      |       |     |     |     |
| (1)広報、ホームページ等を通じた情報提供を推進します。             |        |      |       |     |     |     |
| ・乳幼児の栄養の周知                               | こども相談課 | ○    |       | ○   | ○   |     |
| ・レシピ紹介事業                                 | 健康課    | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた高齢期の食生活・口腔ケアに対する知識の普及 | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・年代に合った食べ物と食事の正しい知識の普及                   | 学校給食課  |      | ○     |     |     |     |

#### ◆関係団体・事業者の取組

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| ○食べものや食ることへの興味や意欲を育成します              | 教育機関         |
| ○メニューにエネルギー量や食塩相当量などの栄養成分表示をするよう努めます | 事業所<br>(飲食店) |
| ○適切な食習慣を学ぶ機会を設けます                    | 関係団体<br>事業所  |

### 3 生活習慣病の発症・重症化予防

#### ◆現状と課題

- ・生活習慣病の危険因子を早期に発見し、発症・重症化予防に一人ひとりが取り組むことができるよう、栄養・食生活のほか、運動・飲酒・喫煙などの生活習慣の改善が課題となっています。
- ・若い世代が健康的な生活習慣を身につけることで、将来の生活習慣病の発症や重症化を予防することが重要です。

#### 【統計データより】

- ・40歳から74歳の主な死因の約6割を生活習慣病が占めています。
- ・女性は県平均より生活習慣病による死亡率が高い状況にあります。

#### 【アンケート調査より】

- ・BMIが18.5未満「やせ」の割合が18歳未満の若い世代で一定数存在します。
- ・自分が健康であると考える若い世代の男性が多い一方で、自身の体重はあまり意識していない人も少なくありません。
- ・青年期女性の3割が運動について意識しておらず、息が少しはずむ程度の30分以上の運動は6割がほとんど行っていません。

#### ◆分野別目標

- ・年1回、健康診断を受け、生活習慣病の発症、重症化予防に努めます。
- ・適切な生活習慣を身につけ、日常生活の中で積極的に身体を動かします。

#### ◆数値目標

| 目標                     |               |    |     | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|------------------------|---------------|----|-----|---------------|----------------|
| 自分の体重を気にかけている人の割合の増加   | 一般市民          |    |     | 77.7%         | 78.9%          |
| 適正体重を維持している人の割合の増加     | 一般市民          |    |     | 65.5%         | 70.3%          |
| 特定健診受診率の向上             | 国民健康保険<br>加入者 |    |     | 46.3%         | 60.0%          |
| 身体を動かすことを意識している人の割合の増加 | 一般市民          | 男性 | 20代 | 69.6%         | 75.6%          |
|                        |               |    | 30代 | 50.0%         | 56.0%          |
|                        |               |    | 40代 | 49.1%         | 55.1%          |
|                        |               | 女性 | 20代 | 61.3%         | 67.3%          |
|                        |               |    | 30代 | 43.1%         | 49.1%          |
|                        |               |    | 40代 | 47.2%         | 53.2%          |

| 目標                                  |              |               |     | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年)         |
|-------------------------------------|--------------|---------------|-----|---------------|------------------------|
| 週に1～2回以上息のはずむ程度の運動を30分以上している人の割合の増加 | 一般市民         | 男性            | 20代 | 39.1%         | 40.3%                  |
|                                     |              |               | 30代 | 19.6%         | 20.8%                  |
|                                     |              |               | 40代 | 27.3%         | 28.5%                  |
|                                     |              | 女性            | 20代 | 17.7%         | 18.9%                  |
|                                     |              |               | 30代 | 16.7%         | 17.9%                  |
|                                     |              |               | 40代 | 13.9%         | 15.1%                  |
| 1日あたりの歩数の増加                         | 一般市民（20～64歳） |               |     | -             | 8,000歩以上               |
|                                     | 一般市民（65歳以上）  |               |     | -             | 6,000歩以上               |
| やせの者の割合の減少                          | 一般市民         | 女性<br>20～30歳代 |     | 7.1%          | 5.0%未満                 |
| ほぼ毎日3合以上飲んでいる人の割合の減少                | 一般市民         |               |     | 5.2%          | 4.6%                   |
| 望まない受動喫煙（家庭、職場、飲食店）の機会を有する者の割合の減少   | 一般市民         |               |     | 45.2%         | 望まない受動喫煙のない社会の実現（0.0%） |
| 喫煙率の減少                              | 一般市民         | 男性（19～39歳）    |     | 19.6%         | 19.0%                  |
|                                     |              | 男性（40～64歳）    |     | 32.4%         | 31.8%                  |
|                                     |              | 65歳以上         |     | 20.0%         | 19.4%                  |
| 用語「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」を知っている人の割合の増加     | 一般市民         |               |     | 21.3%         | 27.3%                  |

### ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                   | 乳幼児期<br>(0～6歳)                                                      | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳)                                                                                                                                                                                   | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 目標  | ※生活習慣病の発症・重症化予防に努めます                                           | ※適切な生活習慣を身につけます                                                     |                   |                 | ※生活習慣病の発症・重症化予防に努めます                                                                                                                                                                              |                |
| 取組  | ○妊娠時・授乳中には飲酒・喫煙をしません<br>○家庭内での受動喫煙の防止に努めます<br>○規則正しい生活リズムを送ります | ○早寝、早起きをし、規則正しい生活リズムを作ります<br>○こどもの適切な食習慣や運動習慣を身につけ、体重測定などの健康管理に努めます |                   |                 | ○健康診査を受けます<br>○生活習慣病を理解し、予防に努めます<br>○今より10分多く身体を動かすことを意識します<br>○運動習慣を持ちます(30分以上の運動を週2回以上)<br>○たばこによる影響をしっかりと理解し、喫煙ルールを守ります<br>○家族や周囲の人のために受動喫煙の防止に努めます<br>○休肝日をつくります<br>○適量飲酒(1日当たり日本酒1合程度)を心がけます |                |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                     | 担当課等    | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------------------|---------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.健康の自己管理に向けた普及・啓発の充実と支援の強化                |         |      |       |     |     |     |
| (1)自身の生活習慣と向き合うための教室等を開催し、生活習慣病の予防を推進します。  |         |      |       |     |     |     |
| ・女性のからだ相談<br>(男女共同参画推進センターの相談)             | 人権共生課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康増進普及月間                                  | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・生活習慣病予防教室                                 | 健康課     |      |       | ○   | ○   |     |
| ・骨密度測定会                                    | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・いきいきシニアライフ応援事業<br>(高齢者に対する個別的支援の取組)       | 健康課     |      |       |     |     | ○   |
| ・いきいきシニアライフ応援事業<br>(通いの場における健康教育の取組)       | 健康課     |      |       |     |     | ○   |
| ・体力測定会                                     | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                    | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                   | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・特定保健指導                                    | 国民健康保険課 |      |       |     | ○   | ○   |
| ・いきいき学級                                    | 中央公民館   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 2.各種健康診査の充実、受診率の向上等                        |         |      |       |     |     |     |
| (1)広報等を通じた情報提供や受診勧奨を行い、各種健康診査の受診率の向上に努めます。 |         |      |       |     |     |     |
| ・「広報かすかべ」への掲載等による受診勧奨                      | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・特定健康診査の受診勧奨                               | 国民健康保険課 |      |       |     | ○   | ○   |
| 3.運動の機会の提供                                 |         |      |       |     |     |     |
| (1)各種教室やイベントを通じて、対象者に応じた運動の指導、支援などに努めます。   |         |      |       |     |     |     |
| ・生活習慣病予防教室                                 | 健康課     |      |       | ○   | ○   |     |
| ・体力測定会                                     | 健康課     |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                    | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                   | 介護保険課   |      |       |     |     | ○   |
| ・地域巡回スポーツ教室                                | スポーツ推進課 |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・健康づくりのつどい                                 | スポーツ推進課 |      | ○     | ○   | ○   | ○   |

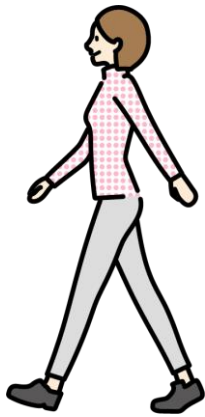
| 事業・取組名                                                                  | 担当課等       | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------|-----|-----|-----|
| (2)広報や各イベント等で、身体活動や運動の重要性、体育施設やスポーツ教室の紹介など運動や身体活動に関連した効果的な情報提供、充実に努めます。 |            |      |       |     |     |     |
| ・健康フェア                                                                  | 健康課        | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じたフレイル予防や介護予防事業に関する情報提供                                | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・「スポーツ春日部」の作成・配布                                                        | スポーツ推進課    |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・健康講座(健康増進に関するもの)                                                       | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・教養講座(健康増進に関するもの)                                                       | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (3)普段運動する機会のない人等が気軽に運動に取り組むことができる機会を提供します。                              |            |      |       |     |     |     |
| ・かすかべウォーク                                                               | シティセールス広報課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・ウォーキング促進事業                                                             | 健康課        |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・そらまめ体操                                                                 | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・えん JOY トレーニング                                                          | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・ふるさと散歩観光ハイキング                                                          | 観光振興課      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・体育施設運営事業                                                               | スポーツ推進課    |      | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・レクリエーション・スポーツ事業                                                        | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・お楽しみウォーキング                                                             | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (4)市民や地域主体の健康づくり活動を支援します。                                               |            |      |       |     |     |     |
| ・えん JOY トレーニング                                                          | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・住民主体型介護予防事業費補助金                                                        | 介護保険課      |      |       |     |     | ○   |
| ・スポーツ少年団補助金事業                                                           | スポーツ推進課    | ○    | ○     | ○   |     |     |
| ・健康を考えるつどい                                                              | 中央公民館      |      |       |     |     | ○   |
| ・地区体育祭<br>(粕壁・内牧・豊春・武里・幸松・豊野・武里団地・庄和)                                   | 中央公民館      | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・スポーツ広場                                                                 | 中央公民館      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・スポーツ教室(少年少女球技大会)                                                       | 中央公民館      |      | ○     |     |     |     |

| 事業・取組名                                           | 担当課等     | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------------------------|----------|------|-------|-----|-----|-----|
| ・えんJOYトレーニング<br>(豊春第二公民館えんトレの会)                  | 中央公民館    |      |       |     |     | ○   |
| ・教養講座「健康をかんがえる<br>(えん JOY トレーニング)」               | 中央公民館    |      |       |     |     | ○   |
| ・教養講座えん JOY トレーニング                               | 中央公民館    |      |       |     |     | ○   |
| 4.受動喫煙防止・飲酒対策                                    |          |      |       |     |     |     |
| (1)喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響についての情報提供を行い、知識の普及・啓発に努めます。     |          |      |       |     |     |     |
| ・アルコール・薬物についての普及啓発<br>(二十歳を祝う会)                  | 健康課      |      |       | ○   |     |     |
| ・健康フェア                                           | 健康課      | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| (2)禁煙希望者や飲酒をやめたい人に相談・医療機関の情報提供を行い、支援に努めます。       |          |      |       |     |     |     |
| ・相談業務                                            | 障がい者支援課  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康相談                                            | 健康課      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| (3)喫煙が環境や非喫煙者に及ぼす影響についての知識の普及・啓発を進め、受動喫煙防止に努めます。 |          |      |       |     |     |     |
| ・未成年者の喫煙防止の取組                                    | 健康課      |      | ○     | ○   |     |     |
| ・受動喫煙防止の取組                                       | 健康課      | ○    | ○     | ○   | ○   | ○   |
| ・COPD 対策への取組                                     | 健康課      |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・路上喫煙防止対策                                        | リサイクル衛生課 |      |       | ○   | ○   | ○   |

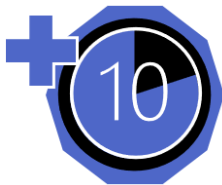
#### ◆関係団体・事業者の取組

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| ○公民館や集会所等の施設を活用し、市民が地域で気軽に取り組める活動を推進します | 関係団体 |
| ○運動に関する指導者を育成します                        |      |
| ○かかりつけ医から健康診査の受診を勧めます                   | 医療機関 |
| ○適正飲酒量の普及、指導を行います                       |      |
| ○禁煙を希望する人に対し、禁煙プログラムを実施します              |      |
| ○定期健康診査を実施し、従業員が健康診査を受ける機会を与えます         | 事業所  |
| ○各種スポーツ教室等を開催します                        |      |
| ○受動喫煙を防止する環境を整備します                      |      |

## 〔 ウォーキング 〕



ウォーキングは誰でも気軽に始められる健康維持のための基本的な運動です。1 日 30 分のウォーキングを習慣にすることで、心肺機能や血行が良くなり、筋力も保たれ、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があります。また、外を歩き、自然に触れ、ストレス軽減や気分転換にもつながり、メンタル面での健康にも好影響を与えます。さらに、他の市民とのふれあいの場としても活用でき、地域のつながりを深めるきっかけにもなります。まずは「あと 10 分」いつもより多く歩くことから始め、日常にウォーキングを取り入れてみませんか？



## 〔 身体活動のプラス 10 〕

厚生労働省が推奨する「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」に基づく、毎日の生活の中で「今よりも 10 分多く体を動かす」という運動習慣です。

例えば…次のようなシーンで少しでも体を動かすだけでも効果があります。

**移動時：**エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う、バスや電車で移動時は一駅手前で降りて歩く。

**家事や仕事：**掃除や片付けをする、立ったり座ったりを意識する。

**趣味やレジャー：**少し遠くまで歩く散歩、軽いスポーツやストレッチなど。

この「プラス 10」を続けることで、1 日の総身体活動量を増やし、心血管系の健康維持、体重管理、ストレス軽減などに効果が期待できます。

## 4 休養・こころの健康

この分野ではこころの不調に伴う心身の疾患の予防を目的とした、こころの健康の維持増進に関する知識の普及等を位置付け、自殺対策計画との連携を図ります

### ◆現状と課題

- ・身体の状態とこころの健康は相互に関係しており、こころの健康を維持することは、健康で豊かな生活の維持につながるものです。
- ・心身の健康を維持し、ストレスや疲労からの回復を促進するためには、睡眠による休養や、趣味や楽しみを持ちリフレッシュすることが重要です。

#### 【アンケート調査より】

- ・働き世代（青年期、壮年期）の約1割が十分な休息をあまり心がけていません。
- ・約3割が睡眠による休養を不十分と感じています。
- ・過去1か月以内にストレスを感じている割合は、青年期の男性、女性で約6割と高くなっています。

### ◆分野別目標

- ・趣味や生きがいを持ち豊かな生活を送るように努めます。
- ・十分な睡眠をとります。
- ・適度な休養をとり、心身ともにリフレッシュします。

### ◆数値目標

| 目標                        |      | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|---------------------------|------|---------------|----------------|
| 睡眠による休養がとれている人の割合の増加      | 中学生  | 67.9%         | 80.0%          |
|                           | 一般市民 | 53.9%         | 59.9%          |
| 上手にストレスに対応している人の割合の増加     | 一般市民 | 88.6%         | 89.2%          |
| 趣味や楽しみを持つように心がけている人の割合の増加 | 一般市民 | 73.5%         | 75.9%          |
| 相談できる人がいる人の割合の増加          | 中学生  | 97.8%         | 98.0%          |
|                           | 一般市民 | 73.9%         | 77.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                                                                       | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)                                                            | 青年期<br>(19～39歳)                                                                                                             | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)                                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|
| 目標  | ※規則正しい生活リズムを身につけるとともに、社会性豊かな心を育みます                                                                                 |                |                                                                              | ※こころの健康に関する知識や情報を自主的に選択し、適度に休養をとります                                                                                         |                 | ※生きがいを<br>持って、心身と<br>もに豊かな生<br>活を送ります                            |
| 取組  | ○規則正しい生活リズムをつくり<br>ます<br>○テレビ、ゲーム、スマートフォン等<br>は、時間を<br>決め上手に活<br>用します<br>○身近な相談者をつくり<br>ます<br>○周りの人の気持ちを思いやり<br>ます |                |                                                                              | ○自分にあったストレスの対<br>処法を見つ<br>けます<br>○地域とのつながりをもち<br>ます                                                                         |                 | ○自分に合っ<br>た趣味や楽<br>し<br>みを見つ<br>けます                              |
|     | ○十分な睡眠をとります                                                                                                        |                | ○小学生は 9<br>～12時間、中<br>学・高校生は<br>8～10 時間<br>を参考に睡眠<br>時間を確保で<br>きるように努<br>めます | ○6時間以上を目安として睡眠<br>が確保でき<br>るよう努め<br>ます<br>○睡眠について正しい知識を<br>持ち、休養<br>をとります<br>○眠れないときが続いたら、<br>身近な人や<br>市、医療機<br>関に相談し<br>ます |                 | ○床上時間が<br>8時間以上<br>にならない<br>ことを目<br>安に睡眠が<br>確保でき<br>るよう努<br>めます |
|     |                                                                                                                    |                |                                                                              | ○適切な休養をとります<br>○身近になんでも相談できる人を見つ<br>けます                                                                                     |                 |                                                                  |
|     | ○積極的に仲間との交流をもち<br>ます                                                                                               |                |                                                                              |                                                                                                                             |                 | ○近所で声<br>をかけ合<br>います<br>○地域と<br>のつな<br>がりを持<br>ち<br>ます           |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                          | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|-------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1. 「こころの健康」に関する知識の普及                            |       |      |       |     |     |     |
| (1) 専門家による「こころの健康づくり」のための相談を実施し、支援に努めます。        |       |      |       |     |     |     |
| ・女性のカウンセリング相談<br>(男女共同参画推進センターの相談)              | 人権共生課 |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・こころの健康相談(継続支援及び自殺未遂者支援を含む)                     | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・教育相談                                           | 指導課   |      | ○     | ○   | ○   |     |
| (2) 「こころの体温計」や各パンフレットを活用して、こころの健康を意識する機会をつくります。 |       |      |       |     |     |     |
| ・こころの体温計                                        | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・メンタルヘルスに関する普及啓発                                | 健康課   |      |       | ○   | ○   | ○   |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                                                                                             |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○利用者や支援者等のこころの変化に気づき、必要な機関につなげます</li> <li>○いじめの防止に努め、心に寄り添った支援を行います</li> </ul>                       | 関係団体<br>教育機関<br>医療機関<br>事業所 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の人が気軽に集える場所をつくります</li> <li>○地域の人から相談を受けたら、適切な相談機関につなげます</li> <li>○飲酒問題に関する啓発・相談支援を行います</li> </ul> | 関係団体                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○労働環境に配慮し、従業員のメンタルヘルスケアに努めます</li> <li>○地域産業保健センターを活用します</li> </ul>                                   | 事業所                         |

## 〔 睡眠 〕



質の良い睡眠は、健康を維持し、毎日を元気に過ごすために欠かせません。睡眠が不足すると、免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり、生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。また、睡眠は脳の疲労を回復させ、記憶力や集中力を高める重要な役割も果たします。

快適な眠りのためには、就寝前のスマホやテレビを控え、ぬるめのお風呂に浸かるなど、リラックスする習慣を取り入れるのがおすすめです。十分な睡眠時間と質を保ち、心身の健康をサポートしましょう。

| ステージ | 推奨睡眠時間                                       |
|------|----------------------------------------------|
| 小学生  | 9～12 時間                                      |
| 中高生  | 8～10 時間                                      |
| 成人   | 6 時間以上                                       |
| 高齢者  | 寝床で過ごす「床上時間」8 時間以上にならない事<br>(長時間睡眠は健康リスクの懸念) |

※生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

引用：厚生労働省-健康づくりのための睡眠ガイド 2023

## 5》がん対策

### ◆現状と課題

- ・がんに関する正しい知識を身につけ、がんにかかるリスクを減らす生活を送ることが大切です。
- ・がんによる死亡率を減少させるため、がんの早期発見・早期治療につながるがん検診や、がん検診受診者のうち要精密検査の受診率向上を図ることが課題となっています。

#### 【統計データより】

- ・死因第1位は悪性新生物（がん）となっています。

#### 【アンケート調査より】

- ・がん検診の受診状況では、壮年期男性が全く受けていないが5割と高くなっています。

### ◆分野別目標

- ・定期的ながん検診を受けます
- ・精密検査が必要な場合は、必ず受けます

### ◆数値目標

| 目標               |      |      | 現状値<br>(令和4年) | 目標値<br>(令和12年)    |
|------------------|------|------|---------------|-------------------|
| がん検診受診率の向上       | 肺がん  | 一般市民 | 9.4%          | 10.0%             |
|                  | 大腸がん |      | 8.3%          | 8.9%              |
|                  | 胃がん  |      | 5.7%          | 6.9%              |
|                  | 子宮がん |      | 11.8%         | 15.8%             |
|                  | 乳がん  |      | 19.0%         | 19.6%             |
| がん検診要精密検査の受診率の向上 |      |      | 77.6%         | 令和9年度までに<br>83.0% |

※「がん対策推進基本計画」（平成24年6月8日閣議決定）及び「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（平成20年3月31日健康局長通知別添）に基づき、がん検診の受診率の算定対象年齢を胃がんは50歳から69歳まで、肺がん、大腸がん、乳がんは40歳から69歳まで、子宮頸がんは20歳から69歳までとしました。

※各がん検診の受診率の目標値については、全国の受診率を目標値としますが、すでに達成しているものについては、さらなる受診率の向上を目指します。

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                     | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上) |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 目標  | ※定期的ながん検診を受診するなど、積極的に自分の健康と向き合います<br>※がんの早期発見・早期治療に努めます          |                 |                 |                |
| 取組  | ○がんに対する正しい知識をもちます<br>○定期的ながん検診を受けます<br>○検診受診後、精密検査が必要な場合は、必ず受けます |                 |                 |                |

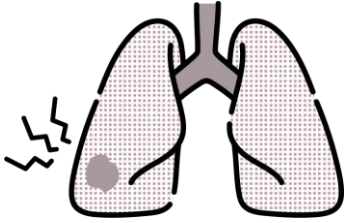
## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                  | 担当課等 | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------|------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1.各種がん検診の充実、受診率の向上等                                     |      |      |       |     |     |     |
| (1)働く世代が受診しやすい環境づくりに努め、各種がん検診の受診率の向上に努めます。              |      |      |       |     |     |     |
| ・「広報かすかべ」への掲載等による受診勧奨                                   | 健康課  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・がん検診                                                   | 健康課  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・がん検診(土日実施)                                             | 健康課  |      |       | ○   | ○   | ○   |
| 2.健康の自己管理に向けた普及・啓発の充実と支援の強化                             |      |      |       |     |     |     |
| (1)生活習慣病に関する教室を開催し、がんと関連のある生活習慣や感染症等、がん予防についての知識を普及します。 |      |      |       |     |     |     |
| ・生活習慣病予防教室                                              | 健康課  |      |       | ○   | ○   |     |

## ◆関係団体・事業者の取組

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| ○かかりつけ医から検診の受診を勧めます<br>○必要な人には、精密検査の受診を促します | 医療機関 |
| ○がん検診を実施し、従業員に受診の機会を与えます                    | 事業所  |

## 〔 COPD 〕



COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主にタバコの煙や大気汚染が原因で徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気で、息切れや咳、痰が長期間続くのが特徴です。初期症状が風邪や加齢によるものと似ているため、見過ごされがちですが、放置すると進行し、日常生活に支障をきたすことが多くなります。COPD は早期発見や禁煙、運動などで進行を遅らせることが可能です。特に禁煙は効果的な予防策で、COPD の発症リスクを大きく下げます。息切れなどの症状が続く場合は、早めに医師に相談し、健康な呼吸を守りましょう。

## 6 高齢者の健康

### ◆現状と課題

- ・高齢者が自らの健康を維持・向上させるためには、日常的に健康づくりに取り組む必要があります。
- ・フレイルやオーラルフレイルを予防するために、健康状態のほか食習慣、運動習慣、社会参加、口腔機能等、総合的な健康づくりの取組を通じて、心と身体の変化に早期に気づくことが重要です。

#### 【アンケート調査より】

- ・「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や内容を「言葉も内容も知らない」人が高くなっています。
- ・高齢期女性は男性に比べて1日30分以上の運動を週2回以上している割合が低くなっています。

### ◆分野別目標

- ・高齢者が自らの健康と向き合い、健康と生きがいづくりに努めます。
- ・地域で高齢者を見守ります

### ◆数値目標

| 目標                   |                 | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|----------------------|-----------------|---------------|----------------|
| ロコモティブシンドロームの認知度の向上  | 一般市民            | 16.3%         | 16.9%          |
| フレイルの認知度の向上          | 一般市民            | —             | 50.0%          |
| 健康・生きがいづくり対策事業参加者の増加 | 参加人数            | 502人          | 680人           |
| 低栄養傾向の高齢者の割合の減少      | 一般市民<br>(65歳以上) | 6.4%          | 5.2%           |
| (再掲)1日あたりの歩数の増加      | 一般市民<br>(65歳以上) | —             | 6,000歩以上       |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠<br>(胎児)期<br>—                                           | 乳幼児期<br>(0～6歳)   | 学童・思春期<br>(7～18歳) | 青年期<br>(19～39歳) | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標  | ＊市民一人ひとりが高齢者特有の身体の不調や病気などを理解し、地域全体で支えます<br>＊適切な生活習慣を身につけます |                  |                   |                 |                 | ＊自分の健康と向き合い、今できる健康づくり、生きがいづくりに努めます                                                                                                                                                                  |
| 取組  | ○地域で高齢者を見守ります                                              | ○高齢者と交流する機会を持ちます | ○地域で高齢者を見守ります     |                 |                 | ○フレイルについて知り、予防を心がけます<br>○口をたくさん動かして口腔機能低下を予防します<br>○栄養バランスに気をつけた食生活を心がけます<br>○運動や家事をするなどして1日40分以上は身体を動かします<br>○安全な環境で身体を動かし、転倒に気をつけます<br>○ウォーキングや体操を習慣付けます<br>○地域とのつながりを持ちます<br>○自分に合った趣味や楽しみを見つけます |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                           | 担当課等  | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| Ⅰ.高齢者の健康づくり支援                                    |       |      |       |     |     |     |
| (Ⅰ)体操教室への参加の推奨や予防接種についての情報提供を行い、高齢者の健康づくりを支援します。 |       |      |       |     |     |     |
| ・予防接種(高齢者)                                       | 健康課   |      |       |     |     | ○   |
| ・そらまめ体操                                          | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                          | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                         | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                      | 介護保険課 |      |       |     |     | ○   |

| 事業・取組名                                                        | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| (2)「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の認知度の向上に努め、骨・関節・筋肉等の運動器の衰えの防止を支援します。 |        |      |       |     |     |     |
| ・骨密度測定会                                                       | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・体力測定会                                                        | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                                       | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                                      | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                                   | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| 2.高齢者の生きがいづくり支援                                               |        |      |       |     |     |     |
| (1)地域とのつながりや交流づくりを支援するなど、高齢者の生きがいづくりを支援します。                   |        |      |       |     |     |     |
| ・健康・生きがいづくり対策事業                                               | 高齢者支援課 |      |       |     |     | ○   |
| ・ボランティアポイント事業                                                 | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・認知症カフェ(オレンジカフェ)                                              | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・生活支援体制整備事業                                                   | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・井戸端サロン                                                       | 中央公民館  |      |       |     |     | ○   |

### ◆関係団体・事業者の取組

|                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| ○高齢者支援などに関わるNPO、ボランティア団体などは、活動の推進に努めます | 関係団体        |
| ○地域で高齢者やその介護を行う家庭を見守ります                | 関係団体<br>事業所 |

## 〔 ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群） 〕

日本整形外科学会が 2007 年から提唱している言葉で、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態を指します。

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった自分一人で移動することに何かしら支障が起きている状態のことです。片脚立ちで靴下を履けない、家の中でつまずくことがある、階段を上るのに手すりが必要、などが当てはまる場合はロコモの可能性があり、そのままでは将来的に介護の必要性が高くなることが予想されます。なお、骨粗鬆症もロコモが関係している病気です。



## 〔 フレイル 〕



「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態のちょうどまん中の状態のことです。年をとって筋力や認知機能など心身の活力が低下した状態で、“お茶や汁物でむせることがある”“固いものが食べにくくなった”“エスカレーターにうまく乗れない”“疲れやすくなった”などに思い当たることがあったら、フレイルかもしれません。

フレイルにならないためには、日頃からたんぱく質が豊富な食事をとり、ウォーキングやラジオ体操・スクワットなど適度な運動を続けることがなによりも大切です。丈夫な足腰を保つためには全身の筋肉量を減らさないよう、日常的に身体を動かして運動機能を維持する必要があります。さらに栄養や運動に配慮するには、高齢者を孤立させず、周囲の人が食事や身体の動きに気を配り、こまめにコミュニケーションを取ることが理想です。

## 7 歯と口の健康

### ◆現状と課題

- ・妊娠中の歯周病や乳歯のむし歯は胎児やこどもの発達に影響を及ぼし、高齢者の嚙む力や飲み込む機能の低下は誤嚥性肺炎や低栄養などのリスクを増加させます。
- ・歯と口の健康は身体の発達や健康と密接に関係しているため、ライフステージに応じた歯と口の健康づくりに意識的に取り組む必要があります。
- ・歯の健康状態について、男女に差がみられる状況があり、口腔ケアの重要性に関する周知・普及が課題となっています。

### 【アンケート調査より】

- ・男性は女性に比べて、歯や歯ぐきの健康のための取組に関して、特に意識していない傾向があります。
- ・1日の歯磨き回数や、歯科健診受診についても女性より男性が低く、口腔内環境の意識に差異があります。

### ◆分野別目標

- ・定期的に歯科健診を受けます。
- ・歯と口の健康の大切さを理解し、疾病予防と機能維持に努めます。

### ◆数値目標

| 目標                                   |              | 現状値<br>(令和5年) | 目標値<br>(令和12年) |
|--------------------------------------|--------------|---------------|----------------|
| 歯や歯ぐきの健康が体全体に影響すると思う人の割合の増加          | 中学生          | 40.6%         | 41.2%          |
|                                      | 一般市民         | 67.4%         | 68.0%          |
| 歯や歯ぐきの健康についていつも気にかける人の割合の増加          | 中学生          | 24.2%         | 24.8%          |
|                                      | 一般市民         | 46.3%         | 46.9%          |
| 1日に歯を磨く回数（2回以上）の増加                   | 一般市民（男性）2回以上 | 69.3%         | 69.9%          |
|                                      | 一般市民（女性）3回以上 | 43.9%         | 44.5%          |
| 定期的に歯科健診を受ける人の割合の増加<br>(学校等の歯科健診を除く) | 幼児・小学生       | 51.6%         | 54.6%          |
|                                      | 中学生          | 40.2%         | 43.2%          |
|                                      | 一般市民         | 37.7%         | 40.7%          |
| むし歯のない人の割合の増加                        | 小学生          | 90.7%         | 91.3%          |
|                                      | 中学生          | 82.9%         | 83.5%          |
|                                      | 一般市民         | 66.9%         | 72.9%          |
| 咀嚼良好者の割合の増加                          | 一般市民（65歳以上）  | —             | 80.0%          |

## ◆市民の目標と取組

| 世代別 | 妊娠(胎児)期<br>—                                                    | 乳幼児期<br>(0～6歳) | 学童・思春期<br>(7～18歳)                                             | 青年期<br>(19～39歳)                                                   | 壮年期<br>(40～64歳) | 高齢期<br>(65歳以上)                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標  | ※健康な赤ちゃんを育むため、歯周病と胎児の発達の関係性について知ります<br>※正しい歯磨きの方法を習得します         |                | ※歯の健康を自分自身で管理する力を養います                                         | ※かかりつけ歯科医を持ち、正しい歯周病予防を継続します                                       |                 | ※噛む・飲み込むなどの口腔機能の維持向上に努めます                                                           |
| 取組  | ○妊婦歯科健康診査を受けます<br>○歯磨きの習慣を身につけます<br>○こどもの仕上げ磨きをし、歯と口の状況をチェックします |                | ○口腔ケアの正しい知識を身につけ、歯磨きを実施します<br>○家族で定期的に歯科検診を受けます<br>○よく噛んで食べます | ○定期的に歯科健康診査を受け、必要に応じて治療します<br>○正しいブラッシング方法を身につけます<br>○歯周病の予防に努めます |                 | ○口腔機能を維持・向上させるため、口の体操をし、よく噛んで食べます<br>○定期的に歯科健康診査を受けます<br>○定期的に義歯の管理をし、お口に合ったものを使います |

## ◆主な市の取組

| 事業・取組名                                                        | 担当課等   | 乳幼児期 | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|---------------------------------------------------------------|--------|------|-------|-----|-----|-----|
| 1. 歯と口の健康に関する知識の普及                                            |        |      |       |     |     |     |
| (1) 口腔と全身との相互関係について正しく理解してもらうための普及啓発に努めます。                    |        |      |       |     |     |     |
| ・健康フェア                                                        | 健康課    |      |       | ○   | ○   | ○   |
| ・いきいきシニアライフ応援事業<br>(通いの場における健康教育の取組)                          | 健康課    |      |       |     |     | ○   |
| ・健康脳トレ塾                                                       | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                                      | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・フレイルチェック事業                                                   | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| ・介護予防手帳「そらまめ手帳」を通じた<br>オーラルフレイルに関する知識の普及                      | 介護保険課  |      |       |     |     | ○   |
| 2. 歯科健(検)診受診の促進                                               |        |      |       |     |     |     |
| (1) 妊婦歯科健康診査・乳幼児歯科健康診査・歯周病検診の充実を図り、口腔疾患の早期発見・早期治療のため受診を促進します。 |        |      |       |     |     |     |
| ・乳幼児歯科健康診査                                                    | こども相談課 | ○    |       |     |     |     |

| 事業・取組名                                     | 担当課等   | 乳幼児期       | 学童思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|--------------------------------------------|--------|------------|-------|-----|-----|-----|
| ・妊婦歯科健康診査                                  | こども相談課 | ○<br>妊娠期含む |       | ○   | ○   |     |
| ・歯周病検診                                     | 健康課    |            |       | ○   | ○   | ○   |
| 3.ライフステージに応じた歯と口の健康づくり                     |        |            |       |     |     |     |
| (1)ライフステージに合わせた講座や指導を実施し、口腔機能の維持・向上を推進します。 |        |            |       |     |     |     |
| ・ママパパ学級                                    | こども相談課 |            |       | ○   | ○   |     |
| ・健康脳トレ塾                                    | 介護保険課  |            |       |     |     | ○   |
| ・介護予防講演会                                   | 介護保険課  |            |       |     |     | ○   |
| ・「歯科保健」に関する教育                              | 指導課    |            | ○     |     |     |     |

#### ◆関係団体・事業者の取組

|                                                                   |                     |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------|
| ○歯科保健について学ぶ機会を設けます                                                | 関係団体<br>教育機関<br>事業所 |
| ○イベントに合わせてブラッシング指導や噛むことの大切さを普及します<br>○妊婦や高齢者など、ライフステージに応じた指導を行います | 医療機関                |