

## 第2次健康日本21こまき計画「健康こまきいきいきプラン」の取組み

「市民が積極的に健康づくりに取組み、社会全体が支援する、元気でいきいきとした長寿社会」を基本理念として、市民が毎日の生活の中で取組む健康づくりを地域や職域、行政など健康づくりに関する機関が連携、協働しながら市民の健康づくりを支援し、健康寿命の延伸と早世の予防、また健康格差の縮小を図ることを目標に、平成27年3月に策定された10カ年の健康増進計画です。

本市では、健康づくりに欠かせない「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「たばこ・アルコール」、「歯の健康」の5つの分野に分け、また3つの重点施策「地域で支える健康づくりの推進」、「働く世代の健診・検診受診率の向上」、「糖尿病重症化予防」を加えて、健康づくりの検討、推進を行っています。

平成29年度の各部会の主な取組み	実績	平成30年度の各部会の主な取組みについて
<b>&lt;栄養・食生活部会&gt;</b> ・子どもの朝食欠食改善のための保護者用リーフレットの作成 ・小学5年生対象「望ましい体格を知るリーフレット」の配布時に担任が説明する資料を作成し依頼 ・こまきヘルシーメニューの周知・協力店舗の増加 ・糖尿病重症化予防「働き世代の生活習慣病予防リーフレット」の作成	700部作成 全小学校5年生に配布 上期：5店舗、下期：9店舗 400部作成	継続実施 継続実施 ・店舗拡大に向けてPR方法、選定基準について検討 ・作成したリーフレットをヤング健診等で配布、HPの作成、商工会議所のメールマガジンの配信 ・糖尿病重症化予防の職員向け研修の実施
<b>&lt;身体活動・運動部会&gt;</b> <b>新規</b> 保健連絡員が6地区のウォーキングコースを見直し <b>新規</b> 指導者・市民向けラジオ体操講習会を開催（パークアリーナ、市民センター他） ・ウォーキングアプリalkoでのチャレンジ配信（バーチャルウォーキング他8チャレンジ）	6地区で実施 指導者向け 74人 市民向け 227人 参加者 7,829人 達成者 4,457人	・見直したウォーキングコースについて、ウォーキングアプリalkoで新たに配信 継続実施 ・見直したウォーキングコースについて、ウォーキングアプリalkoで新たに配信
<b>&lt;休養・こころの健康部会&gt;</b> ・自己肯定感に関する授業・講座の実施 ・ゲートキーパー養成講座 ・ネットワーク会議の開催	小学校 16校 中学校 9校 高等学校 3校 市民活動団体 1団体 市民 193人 職員 60人 保健連絡員 79人 計 332人 25機関、28人	・継続実施と、市内高等学校全校での実施 ・「ゲートキーパー養成講座」の継続実施、対象者についての検討 ・「うつ・自殺対策ネットワーク会議」運営について検討 ・市民向けの心の相談窓口リーフレットの作成・配布 ・「こころの体温計」PRの強化 ・「産後うつ」についての周知ポスターの作成・掲示
<b>&lt;たばこ・アルコール部会&gt;</b> <b>新規</b> 妊婦向けの喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響についてのチラシを作成	別添資料参照	・親子健康手帳交付時のアンケートからの禁煙・禁酒の個別指導の充実 ・受動喫煙への対策として、小・中学生への啓発と関係機関と連携、普及啓発の準備
<b>&lt;歯の健康部会&gt;</b> ・園児及び高齢者通所施設交流事業の実施 ・園児う蝕対策普及啓発事業（名古屋経済大学連携事業） ・学童児う蝕対策モデル事業（陶小学校） ・園児う蝕対策モデル事業（陶保育園） ・職域モデル事業（日本クロージャー、リンナイ精機）	7園7施設 1園1大学 1校 1園 2企業	・園児及び高齢者通所施設交流事業の拡充 ・園児う蝕対策普及啓発事業の拡充 ・学童期う蝕対策モデル事業の拡充 ・園児う蝕対策モデル事業の拡充 ・職域モデル事業の拡充 ・青年期、壮年期、高齢期の糖尿病対策（予防対策及び罹患者への対応）
<b>&lt;重点施策&gt;</b> <b>新規</b> 休日に数種の健診・検診を同日に受診できるよう開催 <b>新規</b> 乳がんの個別検診の実施 ・保険年金課との協働で重症化予防の支援強化、生活習慣病予防相談への紹介	平成29年9月9日(土) 胃、大腸、乳、子宮がん、ヤング健診同日開催 923人 11人	・ヤング健診・乳がん検診（超音波）のセットで受診できる仕組みづくり 継続実施 継続実施 ・市民向けの糖尿病予防講座を開催し、糖尿病予備群の方などに糖尿病について周知を図る。

## ＜ご教示いただきたいこと＞

- ・休養・こころの健康部会：①「産後うつ」を周知・啓発ポスターのデザインについて(別紙)
- ・たばこ・アルコール部会：①受動喫煙対策としての関係機関との今後の取組み（保健所との連携について）  
②子どもへの受動喫煙防止のための出前講座の実施について

イメージ  
案1

あなたの人生を壊します。

**危険**

買わない  
使わない  
かわからない

産後うつは、  
産後1ヶ月以内に発症し、  
産後6ヶ月以上続くことが多く、  
適切な治療を受けなければ、  
長期間にわたって持続し、  
日常生活に支障をきたす可能性があります。

産後うつは、  
産後1ヶ月以内に発症し、  
産後6ヶ月以上続くことが多く、  
適切な治療を受けなければ、  
長期間にわたって持続し、  
日常生活に支障をきたす可能性があります。

産後うつは、  
産後1ヶ月以内に発症し、  
産後6ヶ月以上続くことが多く、  
適切な治療を受けなければ、  
長期間にわたって持続し、  
日常生活に支障をきたす可能性があります。

Facebook: <https://www.facebook.com/産後うつ>  
Twitter: <https://twitter.com/産後うつ>

産後うつは、  
産後1ヶ月以内に発症し、  
産後6ヶ月以上続くことが多く、  
適切な治療を受けなければ、  
長期間にわたって持続し、  
日常生活に支障をきたす可能性があります。

イメージ  
案2

まあいっゆるりと

産後うつは、  
産後1ヶ月以内に発症し、  
産後6ヶ月以上続くことが多く、  
適切な治療を受けなければ、  
長期間にわたって持続し、  
日常生活に支障をきたす可能性があります。

仕事と生活のバランス、とれていませんか？

11月3日(月) 産後うつ

厚生労働省

<部会内意見>

- ・母親・パートナー・家族・周りの者が産後うつへの理解を示し、母への子育て支援につながるように周知していく。そのため、どのような表現方法であれば、産後うつへの理解につながるでしょうか。
- ・イメージ案1 簡単な言葉で印象的に表現。
- ・イメージ案1 キャラクター等交え、イラストで表現。



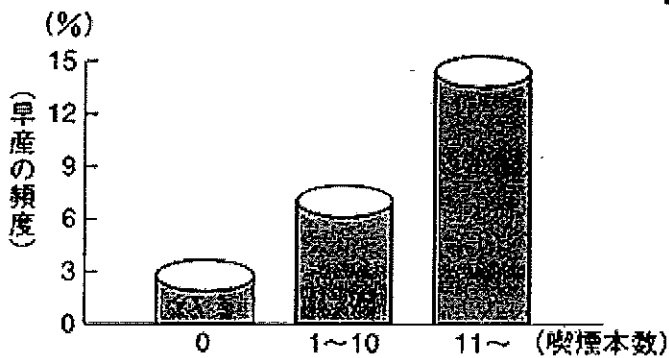
# ～たばこ、アルコールの害を知りあかちゃんを守りましょう～



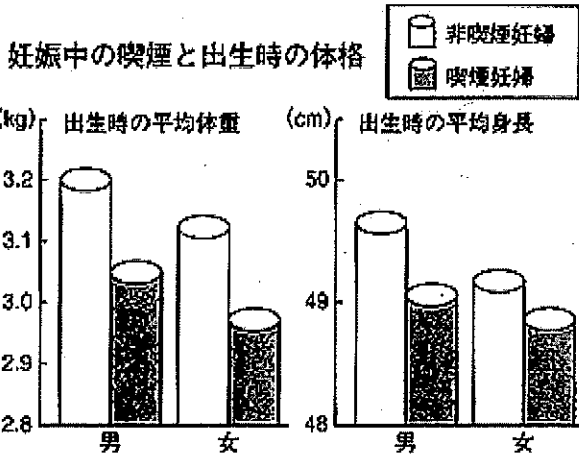
## たばこの害

たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より流産、早産の頻度が高くなるといわれています。喫煙本数が増えるほどこのリスクは高まります。また、赤ちゃんの体格に影響を及ぼしたり、乳幼児突然死症候群(SIDS)のおこるリスクが高まったりするといわれています。

### 1日の喫煙量と早産の関係



### 妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんの体格に影響を及ぼす



出典：(財)日本食生活協会発行「健康づくりのためのたばこ対策行動指針」

## ☆今から禁煙しても遅くない!!

妊婦が妊娠前に禁煙した場合、赤ちゃんの体重は喫煙経験のない妊婦と同じように成長します。

喫煙者でも妊娠が分かった時点で、すぐに禁煙できれば、低体重、早産のリスクが下がるといわれています。

## ☆受動喫煙にも注意

喫煙者が直接吸い込む主流煙より「副流煙」のほうがより有害です。

妊婦が喫煙しなくても、周りの人が喫煙し、そのたばこの煙を吸い込む副流煙により、リスクが高くなるということが分かっています。

### 煙の種類と副流煙に含まれる有害物質

有害物質	主流煙	副流煙
ニトロソアミン (発がん物質)	1	52
アンモニア (目を刺激する)	1	46
一酸化炭素 (酸素不足を招く)	1	4.7
カドミウム (発がん物質)	1	3.6
タール (ヤニ、発がん物質)	1	3.4
ニコチン (血圧を悪化)	1	2.8

出典：厚生労働省 喫煙と受動喫煙より

## アルコールの害

妊娠中の飲酒により、流産、死産、先天異常、中枢神経障害が起きやすくなると言われています。また、出産後胎児性アルコール症候群(FAS) (出生時の低体重、奇形、成長・発育の遅れ、筋緊張の弱さ、精神発達の遅れ、認知・行動障害など)がおりやすいといわれています。