

部会	市民の取り組み					行政の取り組み
		(0~5歳)	(6~11歳)	(12~17歳)	(18~39歳)	
栄養・食生活部会	食事は「楽しく」「おいしい」場であるようにしましょう	○				<ul style="list-style-type: none"> 「早寝 早起き 朝ごはん」運動等規則正しい食習慣の普及・啓発 (子育て世代包括支援センター 幼児教育・保育課 健康生きがい推進課 保健センター) 妊産婦や乳幼児の栄養指導、食育指導 (保健センター 子育て世代包括支援センター) 「望ましい体格を知るリーフレット」配布 (保健センター 学校教育課) 学童期を対象とする料理教室の開催 (保健センター 多世代交流プラザ) 中学校ヘルスサポーター21事業 (保健センター) ヤング健診 (保健センター) 生活習慣病予防相談 (保健センター) 事業所向け出前講座 (保健センター) ヘルシーメニュー推進事業 (保健センター) 健康いきいきポイント事業 (保健センター 健康生きがい推進課)
	親子、家族、友だちと楽しく食べる機会を持ちましょう	○	○	○	○	
	食事やおやつ時間を決めて、生活リズムを整えましょう	○	○	○		
	早寝・早起き・朝ごはんなど、規則正しい生活を心がけましょう	○	○	○		
	子どもの成長に応じて、味や食感など様々な味覚を体験させましょう	○				
	自分の適性体重を認識し、食生活を見直しましょう		○	○	○	
	よくかんで味わって食べましょう		○	○		
	自分で簡単な食事が作れるようになりましょう		○	○		
	健康を維持できる食品や食事を選択できる力をつけましょう		○	○		
	朝・昼・晩、時間を決めて三食の食事が摂れるように、生活リズムを整えましょう				○	
	過不足なく栄養を取るために、バランスのよい食事と減塩を心がけましょう				○	
	健診・検診を受け、自分の体の健康状態を把握し、改善が必要な項目がある場合は、生活習慣の見直しと改善に向けた行動を取りましょう				○	
妊娠中、妊娠の可能性のある時期の食事内容に注意しましょう				○		
外食の際には、ヘルシーメニューなど、バランスの良い食事を選んだり、食事の組み合わせに気をつけて選びましょう				○		
身体活動・運動部会	子育て世代包括支援センターや児童館、公園などを利用しながら、親子で体を楽しく遊ばせましょう	○			○	<ul style="list-style-type: none"> 子育て世代包括支援センターや児童館でのイベント情報の提供 (子育て世代包括支援センター 多世代交流プラザ) 児童館における子育て支援室の運営 (多世代交流プラザ) 運動あそびクラブ (多世代交流プラザ、ウォーキングアプリ「alko」(健康生きがい推進課 文化・スポーツ課) 産後ヨガ・タッチケア (子育て世代包括支援センター) ・体育あそびクラブ (多世代交流プラザ) 保育園・幼稚園での園庭開放 (幼児教育・保育課) ・新体カテスト (文化・スポーツ課) 親子ふれあい体操教室 (文化・スポーツ課) ・公園等施設の管理 (みどり公園課) メディアが与える影響について知識の普及 (保健センター) ・母と子クラブ (多世代交流プラザ) 遊びや運動ができる場所の情報提供 (文化・スポーツ課 多世代交流プラザ まなび創造館 保健センター) 日常生活の中で身体活動の効果の周知 (保健センター) ・生活習慣病予防事業 (保健センター 保健医療課) まなび創造館スポーツセンター講座の紹介 (まなび創造館) 親子で遊べる公園マップの作成 (保健センター ・子ども版健康いきいきポイント事業 (健康生きがい推進課)
	地域で開催される家族のふれあい活動に積極的に参加しましょう	○	○	○		
	メディアが子どもに及ぼす影響を知り、メディアとの付き合い方を考えましょう	○	○	○		
	友だちや家族といろいろな運動・活動に積極的に参加し、体を動かしましょう	○	○	○		
	生活リズムを整え、日中の活動に支障がないよう体力づくりをしましょう	○	○			
	日常生活の中でこまめに動くように心がけ、意識して活動量を増やしましょう				○	
	新体力測定に参加しましょう				○	
	日常生活で意識的に歩くように心がけましょう				○	
特定健診を受け生活習慣を見直すとともに、治療が必要な者は医療機関にかかりましょう				○		
休養・こころの健康部会	健康的な生活習慣、生活リズムを獲得するために、親が主体的に関わりましょう	○				<ul style="list-style-type: none"> 子どもを持つ親に対する相談体制の充実 (子育て世代包括支援センター 保健センター) 乳幼児健診等における育児相談 (保健センター) 「こころの体温計」の活用 (保健センター) メディアが与える影響について知識の普及 (保健センター) 幼児期家庭教育推進事業 (学校教育課) 出前講座「高めよう！自己肯定感」 (保健センター) 生と性のカリキュラム (保健センター 学校教育課) 安心相談カードの活用 (こども政策課 学校教育課 保健センター) スクールカウンセラー相談事業 (学校教育課) 少年相談等相談窓口の周知 (こども政策課 保健センター) メディアが与える影響について知識の普及 (保健センター) 「こころの健康」に関する健康教育の開催 (保健センター) 地域3あい事業 (文化・スポーツ課) 「こころの相談窓口」パンフレットをはじめとした各種相談窓口の紹介 (保健センター) ゲートキーパー養成講座 (保健センター) 睡眠のとり方についての周知啓発 (保健センター) 市民活動推進事業 (支え合い協働推進課)
	1日の中で、ゆったりとした気分に関わる時間を作りましょう	○				
	子どもの良いところを声に出して伝えましょう	○				
	笑顔で子どもをギュッと抱きしめましょう	○				
	親が気軽に相談できる相手を見つけましょう	○				
	メディアが与える影響を知り、メディアと接する時間について考えましょう	○				
	自分も相手も大切な存在であることを知りましょう		○	○	○	
	健康的な生活習慣、生活リズムを心がけましょう		○	○		
	自分を認め、相手を受け入れることにより、お互いを大切にできる心、態度を養いましょう		○	○		
	親子で会話する時間を設けましょう		○	○		
	友達と体を動かしたり、コミュニケーションを取りながら遊ばせましょう		○	○		
	悩みをひとりで抱えず、信頼できる大人に相談しましょう		○	○		
	誰かに悩みを打ち明けられたら、話を聞き、必要に応じて信頼できる大人に相談しましょう		○	○		
	睡眠による休養が取れるよう、早めの就寝を心がけましょう				○	
	悩みがあるときは相談をし、自分ひとりで抱え込まないようにしましょう				○	
	自分の心と体の状態に関心を持ち、適切な休養を心がけましょう				○	
自分なりのストレス解消法を見つけましょう				○		
質の良い睡眠をとるために、睡眠環境を整えましょう				○		
地域での活動を知り、異世代の人と交流し、地域活動に参加しましょう				○		
たばこ・アルコール部会	未成年のうちはたばこは絶対に吸いません	○	○	○		<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中の喫煙が胎児へ及ぼす影響の知識の普及 (子育て世代包括支援センター 保健センター) 受動喫煙に関する知識の普及 (子育て世代包括支援センター 保健センター) 学校における受動喫煙防止教育と受動喫煙による影響の知識の普及 (学校教育課) 禁煙希望者のためのサポート (保健センター) COPDの知識の普及 (保健センター) 妊娠中の飲酒が及ぼす胎児への影響の知識の普及 (子育て世代包括支援センター 保健センター) 学校における飲酒の影響の知識の普及 (学校教育課) 過度の飲酒がもたらす健康への影響の知識の普及 (子育て世代包括支援センター 保健センター 学校教育課) アルコールに関する相談先との連携 (保健センター)
	喫煙による健康への影響について理解しましょう	○	○	○		
	子どもにたばこを誤飲させないようにしましょう	○	○	○		
	子どもの健康への影響を理解し、受動喫煙に配慮しましょう	○	○	○		
	たばこを吸わない人への健康への影響を理解し、受動喫煙に配慮しましょう				○	
	喫煙以外のストレス解消法を見つけ、禁煙にチャレンジしましょう				○	
	妊娠中・授乳期間中はたばこを吸わないようにしましょう				○	
	未成年のうちは絶対にお酒は飲みません	○	○	○		
	アルコールの健康への影響を理解しましょう	○	○	○		
	子どもにアルコールを誤飲させないようにしましょう	○	○	○		
	過度の飲酒がもたらす健康への影響について理解しましょう				○	
	未成年には飲酒をさせません				○	
妊娠中・授乳中の方や、お酒が飲めない方に無理に飲酒を勧めないようにしましょう				○		
女性は、男性よりもアルコールの影響を受けやすいことを理解しましょう				○		
断酒会を活用しましょう。休肝日を設けましょう				○		
歯の健康部会	子どもが自分の口腔に関心を持つことができるよう、意識を高めましょう	○				<ul style="list-style-type: none"> 歯みがき教室 (幼児教育・保育課 保健センター) むし歯予防啓発活動 (幼児教育・保育課 保健センター) 乳幼児健診及び保育園・幼稚園における歯科健診 (幼児教育・保育課 保健センター) 8020歯っぴースマイル！歯みがき教室 (学校教育課 保健センター) 学校教育関係者への普及啓発 (学校教育課 保健センター) 学校保健委員会の開催 (学校教育課 保健センター) 中学生を対象とした歯科疾患予防に関するチラシの配布 (学校教育課 保健センター) 歯周病予防個別健診 (保健センター) ヤング健診時におけるむし歯危険度チェック (保健センター) 健康いきいきポイント事業 (保健センター 健康生きがい推進課)
	乳歯の生え方や口腔機能の発達、歯並びも含めた歯科疾患予防に関する知識を身につけましょう	○				
	乳歯が生え始めたら、保護者による仕上げみがきを実施し、習慣化しましょう	○				
	間食に対する正しい知識を身につけましょう	○	○	○		
	かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう	○	○	○		
	歯質強化を目的とし、フッ化物を活用しましょう	○	○	○		
	自分の歯・口に関心を持ち、清潔にしましょう	○	○			
	家族みんなで個々に応じた歯磨きをしましょう	○	○			
	食べた歯を磨く習慣をつけましょう	○	○			
	保護者による仕上げみがきを行い、親子で口腔内状況の確認をしましょう	○	○			
	口の中の健康を保つため、定期的に歯科健診を受けましょう				○	
	何か異常がある場合は、早めに受診しましょう				○	
	毎食後個々に応じた歯磨きをしましょう				○	
	歯周病を予防するため、フロスや歯間ブラシを活用するなど、歯間部清掃具を使用するとともに、普段の歯磨きでは除去できないバイオフィルムなどはかかりつけの歯科で定期的にクリーニングして除去しましょう				○	
	妊娠中・出産後は特に歯肉の健康管理をしっかりと行いましょう				○	
	歯周疾患と全身疾患との関係について意識し、積極的に歯周病を予防しましょう				○	
歯の健康教室などに積極的に参加しましょう				○		

※「多世代交流プラザ」は令和2年8月までは「多世代交流プラザ準備室」