

各推進部会の取組み

P.1 食生活・栄養部会

P.2 身体活動・運動部会

P.3 休養・こころの健康部会

P.4 たばこ・アルコール部会

P.5 歯の健康部会

令和3年度の全領域に関連した取組み

小牧市民健康づくり推進協議会合同推進部会

例年、取組みを共有し部会横断的な健康づくりを推進するため開催。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための緊急事態宣言の発出により中止。推進部会委員には各部会の資料を配布することにより情報共有を図った。

健康経営セミナー（令和4年2月4日（金））

webでのオンラインにて市内企業・事業所の経営者及び人事労務健康管理担当者を対象とし、従業員の健康増進を図り生産性や企業価値を高める「健康経営」についての講座を開催予定。

新規事業

フレイル予防事業

- 通いの場におけるフレイルチェックの開催
- フレイルチェック測定会の開催
- まちかど運動教室の開催
- フレイル予防個別相談の開催

健康づくりに関連する周知啓発関連

- 商工会議所会報誌へ健康づくりに関連する記事の掲載（7月・9月・2月・3月）

栄養・食生活 領域		主な取り組み ・学童期から、栄養が過不足なくとれるようバランスのよい食事を意識することを周知していきます。特に後期高齢期については、低栄養予防の取り組みを実施していきます。 ・3食バランスよく食事を摂ることの重要性を妊娠期から周知啓発していきます。 ・各年代において自分の適正体重を認識し、自分の食生活を振り返る機会をつくり、自分に合った食事量について知識普及を図るため、事業所、団体、行政で協力していきます。 ・ヘルシーメニューについて、認定基準の見直し等により、協力店舗を拡充していきます。						
		ライフステージ	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～11歳)	思春期 (12～17歳)	青年期 (18歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	前期高齢期 (65歳～74歳)
あるべき姿	親子のきずなを大切に にし、食習慣の基礎 づくりをする	身体をつくる時期 <small>量・質・時間などすべてにおいてバランスのとれた食事を3食きちんと食べる</small>	自分の体を自分でつくる 生活習慣、食習慣の正しい 知識を得る	適性体重を理解し維持する 正しい食習慣を身につけ、バランスのよい食 事を摂る		楽しくおいしく食事をする バランスのよい食事を摂 り、低栄養を予防する		フレイルに陥らない よう、低栄養を予防 する

R3年度 部会の 主な取組 計画	【継続①】学童期における望ましい体格を知るリーフレットの配付。内容の再検討。 【継続②】「ヘルシーメニュー事業」の認定基準緩和についての具体的内容を検討。 【継続③】小冊子「スタイルアップ大作戦」の内容の再検討。	
R3年度 進捗状況	①市内全小学5年生を対象とした自分の望ましい体格を知るためのリーフレットに記載のある体格指数について、BMIと肥満度を併記することにした。児童自身が栄養バランスよくメニューを選択できるよう内容を検討した。 ②「ヘルシーメニュー事業」認定基準の緩和について検討した。現在は、5つの認定基準を設けておりすべての基準を満たす必要があるが、緩和にあたり、認定基準の1つである定食方式という条件をなくし、4つの項目のいずれかを満たすことでヘルシーメニュー認定したいと考えている。また、どの項目を満たしているかを明示するために、認定マークを導入することを検討している。(別添資料参照) ③青年期・壮年期に向けた小冊子「スタイルアップ大作戦」については、継続してヤング健診や生活習慣病予防相談で活用した。令和5年度配布に向け、内容を精査していく。 その他 ・食生活改善協議会員がやさしい在宅介護食教室、シニアカフェの実施。	
次年度へ の課題	・新型コロナウイルス感染症の影響もあり、ヘルシーメニュー事業協力店が現状0店舗となっている。認定基準の見直しを行い、協力店舗数を増やし、市民が外食時に健康的な食事を選択できるよう環境整備を行っていく必要がある。	評価指標 朝食を毎日食べる人の割合 自分の適性体重を知っている人の割合 肥満度により体型を分類した「肥満」の割合 週3回以上朝食を抜く人の割合 20歳時体重から10kg以上増加した人の割合 低栄養傾向の者の割合 (BMI 20以下) 市内でヘルシーメニュー提供店と認定した一般飲食店舗数 市内食育推進協力店の登録数

ヘルシーメニュー認定基準変更案

現在の認定基準

下記の（１）～（５）すべての要件を満たす必要あり。

- （１）エネルギー 700 kcal 以下
- （２）野菜使用量 120 g 以上
- （３）塩分 3.0 g 未満
- （４）使用食材数 10 品目以上
- （５）定食方式

※その他の要件として、メニュー提供時の禁煙

認定基準変更案

（１）～（４）の要件いずれかを満たしている場合に認定とする。

※（５）その他の要件のみでは認定とはしない。

- （１）バランス

700kcal以下かつ主食・主菜・副菜が揃っているもの（どんぶりや麺類でも、野菜やたんぱく質が含まれており、主食・主菜・副菜となる食材を使用している場合は認定とする。）

- （２）塩分

塩分 3.0g 以下

- （３）野菜

野菜 120 g 以上

- （４）10品目

10品目以上の食材が使用されている。

- （５）その他の要件

- ・地産地消
- ・ご飯の量を小盛等に調整できる
- ・ドレッシングを別添えまたは選択できる
- ・その他健康に配慮したサービス提供。

認定マーク（案）



※認定基準を満たしている項目をピンクで塗る。

身体活動・運動 領域		主な取り組み ・身体活動について正しく認識し、日常生活の中で身体活動を増やすための周知啓発を引き続き実施していくとともに、地域での健康教育等の機会を積極的に利用し、普及啓発を推進します。 ・市内ウォーキングマップやウォーキングアプリ「alko」を利用し、ウォーキングを楽しみながら継続できる取組みを継続します。 ・乳幼児期・学童期への支援として、親子での健康づくりに役立ててもらおうよう、令和2年度に作成した「親子で楽しめる遊び場マップ」を、関係機関と連携しながら、効果的な活用方法を検討します。 ・壮年期からのフレイル予防に向けた取組みについて検討するとともに、地域の身近な場所で健康づくりができる環境を整えます。					
		ライフステージ	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～11歳)	思春期 (12～17歳)	青年期 (18歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)
あるべき姿	ふれあいを大切に元気に遊ぶ	みんなと楽しくのびのび遊ぶ いろいろなことにチャレンジする ことごとからだの基礎づくり	強いこころとからだをつくる 運動の効用を知る	運動の効用を知り、自分にあった楽しめる運動を身につける	生活習慣病予防に気をつけ、自分の体力にあった運動を続ける	身体を動かし、体力維持、フレイル予防に努める	無理のない範囲で意識的に身体を動かす

R3年度部会の 主な取組 計画	【継続①】「親子で楽しめる遊び場マップ」について、評価（閲覧回数や市民の声を聞く）し取組みに活かしたり、引き続き幅広く周知していくための工夫をしていく。 【新規②】日常生活における身体活動の増加に向けた取組みについて、壮年期～高齢期を対象にホームページを活用した情報発信をしていく。 【新規③】身体活動量の増加に向けた取組みとして、多世代交流プラザのスペースを活用し、「プラス10」の普及啓発について検討する。
-----------------------	---

R3年度 進捗状況	①親子で健康づくりに役立ててもらうため令和2年度に作成した「親子で楽しめる遊び場マップ」をより多くの方に知ってもらえるよう、これまでに加え、1歳6か月児健診や親子教室などで配布した。また、ケーブルテレビ「小牧市市政だより」で放映し、動画配信している。さらに、みどり公園課と連携し、出生記念樹配布の案内通知に周知チラシを同封することとなった。 ②ホームページを活用した取組みとしては、厚生労働省が推奨する「プラス10」を取り上げ、日常生活における身体活動量の増加につながるよう「おうちde子どもと一緒に」「地域」「家事・生活の中」「仕事・通勤中」の4つの場面ごとに具体例を掲載予定である。 ③多世代交流プラザのスペースの活用した取組みとして、厚生労働省が推奨する「プラス10」の取組みが身近な場所で行えるようナッジ理論を活用した環境づくりを検討している。具体的には、足跡のマークを床に貼り、歩幅を広げるように示したり、壁に背伸びやスクワット、かかと上げの影絵を貼るなど、思わずやってみたくなるような仕掛けを作りたいと考えており、今年度中に設置できるよう準備を進めている。
--------------	--

次年度への課題	・コロナ禍による身体活動量の低下が心配される中、身体活動が日常生活においていつでもどこでも取り組めることを幅広く情報提供していく必要がある。 ・幼少期からのからだを使った遊びの経験が壮年期や高齢期の体力、身体能力につながっていくことを幅広く周知していく必要がある。	評価指標 授業以外で週1回以上のスポーツ（運動）の実施率 市民の週1回以上のスポーツ（運動）実施率 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合 週2日以上外出する高齢者の割合
---------	---	---

休養・こころの健康 領域		主な取り組み ・ライフステージに応じた様々な悩みに対して相談窓口の周知を図るとともに、NPO等が実施するSNS相談の紹介等、相談しやすい環境を整えます。 ・睡眠不足の者の割合の減少に向けた取組みについて、睡眠の大切さ、生活習慣病との関係など周知啓発方法等について検討します。 ・自分や周囲の人のこころの変化に気づき、相談することの大切さなど、引き続き、こころの健康について知識の普及を図ります。 ・ワーク・ライフ・バランスの実現に向け、働き方改革につながる支援策の取組みについて検討します。						
		ライフステージ	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～11歳)	思春期 (12～17歳)	青年期 (18歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	前期高齢期 (65歳～74歳)
あるべき姿	愛されていると実感し、 自分の存在価値をもつ	自分は「かけがえのない大切な存在」であることを知る 命を大切にし、地域とのつながりの中で豊かな心を育み合う	自分も相手も「かけがえのない大切な存在」であることを知る		家庭、地域社会の一員として、こころのゆとり、生きる楽しみ、ふれあう喜びをもつ		今までの経験を活かして社会参加をし、自分らしく生きる	生きがいを見つけ社会参加をし、自分らしく生きる

R3年度 部会の 主な取組 計画	【継続①】より多くの市民にゲートキーパーについて知ってもらうための方法を検討と実施。 【継続②】こころの相談窓口パンフレットを配布し、相談窓口の案内の実施。 【継続③】ワーク・ライフ・バランスに向けた支援策の取組みを検討する。 【継続④】睡眠のとり方についての周知啓発について検討と実施。	
R3年度 進捗状況	①・ゲートキーパー養成講座は市民対象、保健連絡員対象に実施し、職員対象も今後実施を予定している。 市民対象の養成講座の報告を兼ねてゲートキーパーやこころの健康づくりに関する動画を作成し、ケーブルテレビで放映した。 ・今年度からゲートキーパーの説明を地域協議会、区長会、民生委員・児童委員連絡協議会、職域で実施した。 ・ゲートキーパーについて知ってもらうためのポスターについて検討した。 ②・相談された方を適切な機関につなぎ、問題解決につながるよう関係機関の連携を図るために「こころの相談窓口」パンフレットを作成した。 ・広報、市HP、SNS、小牧商工会議所報にて「こころの健康」および相談先を周知した。 ・自殺予防週間にあわせて図書館にてこころの健康に関する図書コーナーを設置し、ポスター掲示及び啓発グッズを配布した。 ③・労働組合、労働講座にて働き世代に向けたこころの健康づくりや睡眠についての啓発チラシを配布し説明した。 市内事業所対象の健康経営セミナーにおいてもチラシを配布予定。 ・ワークライフバランスの実現に向けて、どのような支援策が必要であるか、市内事業所にアンケートを実施し実態調査を計画している。 ④・保健連絡員総会・学習会にて保健連絡員対象に講演を実施した。 ・家庭教育講座（学校教育課主催）にて親子を対象に講演を実施した。	
次年度への課題	・ゲートキーパー、こころの相談窓口、睡眠などの周知啓発について、よりホームページを充実させたいと考えている。また、市民の方の目に留まりやすいよう新型コロナウイルスワクチン集団接種の場などでのポスター掲示などができないか検討していきたいと考えている。 ・ワークライフバランスについて、どのような取り組みをすると良いかを検討するにあたり実態調査を考えている。	評価指標 相談相手のいる保護者の割合 ゆったりとした気分子どもと接することができる保護者の割合 テレビやDVD、スマホ等の視聴時間が2時間未満の子どもの割合 午後10時以降に就寝する子どもの割合 自分自身を好きといえる子どもの割合 自分自身を好きといえる市民の割合 睡眠不足の者の割合 生きがいを持って生活している高齢者の割合（65歳以上） うつ・自殺対策ゲートキーパー養成講座受講者数

たばこ・アルコール 領域		主な 取 組 み <ul style="list-style-type: none"> ・市民や事業所に向けて、受動喫煙に関する知識の普及啓発を進めます。 ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての正しい知識を啓発していくにあたり、具体的な取組みを進めます。 ・喫煙者へ、医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携し、喫煙者への影響や禁煙方法などの情報提供を行います。 ・出産後に喫煙率があがらないための継続的な支援の方法について検討を進めます。 ・春日井保健所におけるアルコール相談やこまき断酒会等関係機関と連携をしつつ、具体的な取組みを進めます。 ・アルコール成分が血中濃度から抜ける時間などの体のメカニズムなどの周知に努めます。 						
		ライフステージ	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～11歳)	思春期 (12～17歳)	青年期 (18歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	前期高齢期 (65歳～74歳)
あるべき姿		たばこを絶対吸わない お酒を絶対飲まない			自他の健康に考慮した禁煙・分煙をする COPDについて知る 未成年にたばこを吸わせない 副流煙を吸わせないようにする 節度ある適度な飲酒を心がける 未成年には飲ませない			

R3年度 部会 の 主 な 取 組 計 画	【継続①】受動喫煙対策については、コンビニエンスストアとのタイアップを継続して進めるほか、その他の対策の検討を引き続き行う。 【継続②】商工会議所開催健診時にCOPDについての普及啓発をどのように行うか検討し実施する。またCOPDについて、ホームページの作成を行う。 【新規③】未成年への喫煙防止対策として、令和4年4月の成人年齢の引き下げに向けて、市内高校と連携する方法がないか周知啓発について検討する。 【継続④】アルコール対策については、市内薬局との連携について検討する。	
R3年度 進捗状況	①・喫煙者に受動喫煙への配慮してもらうためのステッカーを作成し、セブンイレブンの屋外喫煙スペースでの掲示を依頼した。また同様のステッカーを庁内全庁キャビネットに掲載し、各課にて活用してもらえよう周知した。みどり公園課所管の市内公園や市民センター等で活用している。 ・子どもへの受動喫煙対策や女性の喫煙率の低下のため、親子健康手帳交付時に喫煙していた妊婦のその後の喫煙状況を検証している。 ②・市ホームページにCOPDに関する記事を掲載。COPDデーにはSNSでの周知啓発を行った。 ・介護保険課による介護予防把握事業にてフレイルチェックの結果送付票にCOPDについて記載した。 ・喀痰検査（肺がん検診）受診者へ愛知県作成のCOPD普及啓発リーフレットを配布した。 ③・高校生に成人年齢が引き下がっても20歳未満は喫煙・飲酒は禁止されたままであることを周知啓発し未成年の喫煙防止対策につながるよう、市内高校での掲示用媒体を作成している。 ④・楽しみながらほどほどに飲酒をするためのコツについて周知啓発を検討している。健康づくりについて考えるきっかけとなるようなタイミングで周知できればと、市内薬局との連携を検討していたが、薬の処方を受けるときは飲酒を控えるときであるため、周知啓発の方法について再検討することとした。お酒の購入場所である店舗等と連携した周知ができないか検討を始めた。	
次年度への課題	・改正健康増進法では、敷地内禁煙とうたわれていない都市公園等での受動喫煙対策について。 ・改正健康増進法が周知され、敷地内禁煙である建物等の外での喫煙者も目立つようになり、喫煙者への受動喫煙についての普及啓発が必要。 ・COPDについてより効果的な普及啓発についての検討。	評価指標 【たばこ】 妊婦で喫煙する人の割合 乳幼児の保護者で喫煙する人の割合 喫煙する人の割合 【アルコール】 毎日アルコールを飲む人の割合

歯の健康 領域		主な 取 組 み					
		<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期のう蝕対策に関する取組みを関係機関と連携し、引き続き実施します。 ・「中学1年生のう蝕のない者の割合の増加」に向けた取組みについて検討をします。 ・青年期、壮年期の歯周疾患対策に関する取組みを関係機関と連携し、引き続き実施します。 ・高齢期のオーラルフレイル対策を引き続き実施します。 ・歯と口腔の健康づくりを総合的に推進していくため条例の制定など必要な施策の実施に取組みます。 					
ライフステージ	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～11歳)	思春期 (12～17歳)	青年期 (18歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	前期高齢期 (65歳～74歳)	後期高齢期 (75歳～)
あるべき姿	家族ぐるみで子どもの口腔環境を守る	自分の歯・口の健康を自分で守るため、正しい知識を身につける		定期的に歯科健診を受け、歯周病を予防する		オーラルフレイルについて理解し、口腔機能の維持に努める	

R3年度 部会 の 主 な 取 組 計 画	<p>【継続①】 コロナ禍における園児のう蝕対策に関する取組みの検討</p> <p>【継続②】 学童期の歯科疾患対策に関する具体的な取組みの検討</p> <p>【継続③】 青年期、壮年期の歯周病をはじめとした歯科疾患予防に関する具体的な取組みの検討</p> <p>【新規④】 乳幼児期及び学童期の口腔機能の発達支援に関する具体的な取組みの検討</p> <p>【新規⑤】 全世代を対象とした条例の制定をはじめとしたお口の健康に関する普及啓発についての検討</p>						
R3年度 進捗状況	<p>①・市内保育園で実施する歯みがきやフッ化物洗口のコロナ禍での中止に伴い、その再開に向けた具体的な支援策について検討した。次年度の再開に向け、今後関係機関と調整を図る予定。</p> <p>②・学童期の子ども達の歯の健康に関する意識を高めるため作成した「ぴかぴかカード」の配布方法について検討を実施した。部会内で設定した配布条件に該当する1～6年生の子ども達に対し、学校での歯科健診時に歯科スタッフより配布することとし、次年度より運用を開始する予定。</p> <p>・4年生を対象とした歯みがき指導を実施した。新型コロナウイルス感染症拡大防止を講じ、学校関係者と調整を図り、市内6つの小学校で実施した。</p> <p>・給食後の歯みがきの定着に向けた取組みの一環として、市内の小学校（1年生対象）で歯みがき指導を実施。今後の継続に向け、関係機関と調整を図る予定。</p> <p>・学童期対象とした歯肉炎予防に関するリーフレットの配布方法について検討を行い、小学校6年生の保健の授業の中で配布予定。またリーフレットのデータの配信を行い、タブレットを活用し、子ども達の目に触れる機会を増やすことで意識の向上を図ることとし、次年度より運用を開始する予定。</p> <p>③・働く世代の歯周疾患対策として商工会議所と連携し、健康診断時の個別指導、会報誌「つつじ（12月号）」への記事の掲載を行い、青年期・壮年期の意識の向上を図った。</p> <p>④・乳幼児期及び学童期の子ども達の口腔機能の発達に関する啓発チラシを作製し、保育園・幼稚園の園長会を通じ、年少児の家庭に配布を行い啓発を実施した。</p> <p>・乳幼児期及び学童期の子ども達の口腔機能の発達支援に関する具体的な取組みについて検討を実施し、小中学校関係職員及び幼稚園。保育園関係職員等への研修会を次年度実施することとし、今後具体的な内容について検討予定。</p> <p>⑤・全世代に向け、「小牧市歯と口腔の健康づくり推進条例」や「お口の健康と正しい歯みがき方法」に関する動画をケーブルテレビ市政だよりで放映し、市民への周知を実施した。</p> <p>・「小牧市歯と口腔の健康づくり推進条例制定記念講演会」を開催し、市民へのお口の健康づくりに関する意識の向上を図った。</p>						
次年度への課題	<ul style="list-style-type: none"> ・市内保育園での給食後の歯みがき及びフッ化物洗口の再開に向け、関係機関との調整が必要。 ・小学校での給食後の歯みがきの実施に向け、関係機関と調整が必要。 ・働く世代の歯周疾患対策の一環として、職場の健康診断時を活用した取組みについて、次年度も引き続き検討を行う予定。 ・高齢期のオーラルフレイルに関する具体的な方策について検討が必要。 			評価指標	<p>保護者が仕上げみがきを実施している1歳6か月児の割合</p> <p>3歳児の保護者で定期的に歯科健診を受診している者の割合</p> <p>3歳児健診のう蝕のない者の割合</p> <p>小学校3年生で第一大臼歯が健全な者の割合</p> <p>中学1年生（12歳）のう蝕のない者の割合</p> <p>中学3年生（14歳）の歯肉の炎症所見のない者の割合</p> <p>40歳・60歳で歯周炎症所見のない者の割合</p> <p>60歳で定期的に歯科健診を受診している者の割合</p> <p>80歳（80～84歳）で自分の歯が20本以上ある人の割合</p> <p>日頃から口腔ケアをしている市民の割合</p>		