

小牧市民健康づくり推進協議会推進部会の取組み

- P.1 栄養・食生活部会
- 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2年度的全領域に関連した取組み

4月	新型コロナウイルス感染症拡大予防のための緊急事態宣言発出中に、「新型コロナウイルス感染症に負けない健康づくり」について、栄養・運動・お口の健康の観点で市HPおよびalkoにて発信した。
5月	小牧市民健康づくり推進協議会合同推進部会（文書開催） （例年、部会横断的な取組みを共有し、健康づくりを推進するため開催しているが、新型コロナウイルス感染症の影響により、文書開催の形式をとった）
9月	健康増進月間にあわせ9月1日号広報および市HPにおいて、健康づくりに関する記事を掲載した。
10月	健康経営セミナーの実施。10月2日（金）にパークアリーナ小牧会議室にて市内企業・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。

●栄養・食生活部会

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	親子のきずなを大切に し、食習慣の基礎づく りをする	身体をつくる時期	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	
		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					
						フレイルに陥らないよ う、低栄養を予防する	

R2年度 主な取組み	<p>①学童期からの栄養バランスを意識することの周知方法を検討する。</p> <p>②（重点）後期高齢期への低栄養予防の取組みについて検討する。</p> <p>③3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について検討する。</p> <p>④自分の適正体重、食事量など食生活に関する知識の普及啓発を行う。</p> <p>⑤ヘルシーメニューについて、認定基準の見直し等を行い、協力店舗を拡充する。</p>
R2年度 進捗状況	<p>①④小中学校で発育の目安としてBMIを使わないとしていること等を踏まえ、自分の望ましい体格を知るためのリーフレットの修正に向け、協議している。</p> <p>②寿学園を担当している地域包括ケア推進課からの提案で、9月発行の寿学園だよりを通してフレイル予防について周知啓発を実施できるよう調整した。</p> <p>また、高齢者への低栄養予防に向けた普及啓発については、今年度から、サロンで行う予定であるほか、フレイルチェック質問票からハイリスク者を選定し、個別支援につなげる予定。支援方法については、フレイル対策のあり方検討プロジェクトチーム会議等を通して協議しているが、事業としては、保健センターのフレイル予防相談（訪問）が活用できる。</p> <p>④これまでに作成した青・壮年期に向けた「スタイルアップ大作戦」パンフレットの内容の見直しや活用方法について協議している。</p> <p>また、コロナ禍で自宅で食事をする機会が増えることを加味し「おうちごはん」の減塩メニューを市HPで紹介するなどし、正しい食生活習慣を普及啓発している。</p>
課題	<p>②高齢者へのフレイル予防対策として、低栄養個別支援を行う予定としている。健康診査の結果やフレイルチェック質問票の項目から対象の選定基準（案）（※裏面参照）を作成したが基準値は適切か、また他に着目する項目があるか。</p>

参考：後期計画における指標（食生活・栄養）

		基準値 (H30年度)	目指す 方向性	目標値 (R5年度)
朝食を毎日食べる人の割合	20歳以上※1	87.4% (H28年度)	↗	90%
	小中高生※1	88.0% (H28年度)	↗	95%
	園児※1	93.2% (H28年度)	↗	95%
	幼児期※2	93.3%	↗	95%
自分の適正体重を知っている人の割合 ※1	市民	93.8% (H28年度)	↗	95%
	小中高生	65.5% (H28年度)	↗	80%
肥満度により体型を分類した「肥満」の割合※3	小学1年生男	4.9%	↘	3.6%
	小学1年生女	4.9%	↘	2.9%
	小学5年生男	12.6%	↘	8.9%
	小学5年生女	8.1%	↘	8.0%
	中学2年生男	10.8%	↘	9.9%
	中学2年生女	7.9%	↘	7.1%
週3回以上朝食を抜く人の割合※4	ヤング健診受診者	13.9%	↘	10%
	特定健診受診者	5.8%	↘	5.0%
20歳時体重から10kg以上増加した人の割合※4	ヤング健診受診者	24.4%	↘	15%
	特定健診受診者	36.0%	↘	30%
低栄養傾向の者の割合 (BMI 20以下)※5	65～74歳	18.1%	↘	16.1%
	75歳以上	19.7%	↘	17.7%
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		2店舗	↗	5店舗
市内食育推進協力店の登録数		150店舗	↗	160店舗

※1 「第三次食育推進計画」より
 ※2 「乳幼児健康診査（1歳6か月・3歳）問診票」より
 ※3 「小中学校保健統計」より

フレイル予防個別栄養相談（案）

<対象>

- 健康診査時に行うフレイルチェック質問票実施時にかかりつけ医師が低栄養予防が必要と判断した市民
- 介護予防把握事業後に地域包括支援センター職員の訪問等の支援時に低栄養予防が必要と判断した市民
- サロン巡回相談で栄養士が継続支援が必要と判断した市民
- 自身の食生活や栄養に関することを相談したいと希望する市民

<基準>

次のいずれかに該当

- BMI18.5以下
- アルブミン値4.0%以下
- 前回の健診から（概ね1年間）の意識的でない体重減少が5%
- 6か月以内の体重減少が2～3kg（フレイルチェック質問票の項目）
- 1日3食摂取していない（フレイルチェック質問票の項目）

●身体活動・運動部会

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	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 ところとからだの基礎づくり	強いと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

R2年度 主な取組み	<p><子どもと大人の運動促進のためのツールの充実></p> <p>①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検討する。</p> <p>②「親子で遊べる公園マップ」（仮称）を作成し、HPや子育てアプリなどを活用して情報発信する。</p>
R2年度 進捗状況	<p>①ウォーキングマップを各施設に設置、市HPやウォーキングアプリalkoのお知らせ機能を活用し、広くPRしている。</p> <p>②「親子で遊べる公園マップ」（仮称）を今年度中の完成に向けて作成中。乳幼児期の子どもがいる親世代を中心に情報発信していく。発信方法を下記のとおり検討している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母子保健事業と協力し、子育てアプリを利用する ・乳幼児健診での掲示配布、保育園・幼稚園・児童館・絵本図書館で掲示・配布 ・小児科待合室・温水プール・まなび創造館・パークアリーナ・子育て世代包括支援センターに掲示 ・文化・スポーツ課と連携し、親子イベントの場で配布するなど情報発信の場を広げていく。
課題	<p>①ウォーキングアプリ「alko」により、時間のとりづらい世代をメインターゲットとし、楽しみながら気軽に続けられるウォーキングを推進しているが、週1回以上のスポーツ（運動）習慣のある方の割合が青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）の前半の方が低い状況にある。</p> <p>重点施策の1つであるフレイル予防に向けて、後期高齢期の前の年代を対象に、「フレイル」という言葉や状態などの知識の普及啓発を図っていく必要がある。</p>

参考：後期計画における指標（身体活動・運動）

		基準値 (H30年度)	目指す 方向性	目標値 (R5年度)
授業以外で週1回以上のスポーツ (運動)の実施率※1	小学生(5・6年生)	77.2%	➔	79.2%
	中学生(全学年)	73.7%	➔	75.7%
市民の週1回以上のスポーツ (運動)実施率 ※2	20歳代	32.0% (H29年度)	➔	40.0%
	30歳代	32.9% (H29年度)	➔	40.0%
	40歳代	34.1% (H29年度)	➔	45.0%
	50歳代	41.5% (H29年度)	➔	50.0%
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 ※3	60-64歳	46.9% (H29年度)	➔	60.0%
	青年期・女性	45.2%	➔	50.0%
	壮年期・男性	43.8%	➔	60.0%
	壮年期・女性	45.7%	➔	65.0%
週2日以上外出する高齢者の割合 ※4	高齢期・男性 65-74歳	54.1%	➔	75.0%
	高齢期・女性 65-74歳	57.2%	➔	75.0%
	65-74歳	94.3%	➔	97.0%
	75歳以上	90.5%	➔	93.0%

※1 市内小・中学校「新体力テスト」より

※2 「小牧市市民意識調査」より

※3 青年期・女性：「ヤング健診問診票」より

壮年期・高齢期：「小牧市特定健康診査問診票」より

●休養・こころの健康部会

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	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	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つつ社会参加をし、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
		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			自分のために豊かな人生設計を立てる		

R2年度 主な取組み	<p>①睡眠の大切さについて世代別に普及啓発方法を検討する。</p> <p>②ライフステージに応じた相談窓口、環境を整えるための方法を検討する。</p> <p>③ワークライフバランスに向けた支援策を検討する。</p>
R2年度 進捗状況	<p>①7月に「子どもの睡眠」をテーマに動画を作成し、ケーブルテレビ市政だよりで放映。また、小牧商工会議所報「つつじ9月号」にて、自殺予防週間にあわせて睡眠とうつの関係やアルコールの多量飲酒について周知啓発した。</p> <p>②6月に、コロナ禍でのこころの健康問題への相談窓口ネットワーク会議関係機関に相談対応を依頼した。市民へは、6月1日号広報、市HP、Twitter、Facebook、LINEにて「こころの健康」および相談先を周知した。</p> <p>また、9月1日号広報、市生活情報誌（外国語版）にて、自殺予防週間にあわせて、こころの健康について周知し、関係機関にて啓発グッズを配布した。</p> <p>今年度は、広く市民を対象としたゲートキーパー養成講座の実施を予定している。</p> <p>③小牧市商工会議所と連携した健康経営セミナーにて、働き世代に向けた睡眠についての啓発を行うことを検討している。</p>
課題	<p>①睡眠の大切さについては、ライフステージごとに課題が異なる。そのため、課題別の周知啓発、取組みが必要。</p> <p>③ワークライフバランスに向けた支援策について、他課、他機関との連携も必要と考える。その中で、アプローチの対象やその方法など、検討が必要。</p>

参考：後期計画における指標（休養・こころの健康）

	基準値 (H30年度)	目指す 方向性	目標値 (R5年度)
相談相手のいる保護者の割合※1	96.9%	↗	100%
ゆったりとした気分で子どもと接することができる保護者の割合※1	80.3%	↗	85.0%
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※2	47.9%	↗	60.0%
午後10時以降に就寝する子どもの割合※2	25.6%	↘	20.0%
自分自身を好きといえる子どもの割合※3	73.4% (H29年度)	↗	80.0%
自分自身を好きといえる市民の割合※4	76.7% (H29年度)	↗	80.0%
睡眠不足の者の割合※5	22.0%	↘	15.0%
生きがいを持って生活している高齢者の割合（65歳以上）※4	82.9% (H29年度)	↗	90.0%
うつ・自殺対策ゲートキーパー養成講座受講者数※6	236人	↗	300人

※1 「乳幼児健康診査（4か月、1歳6か月、3歳）問診票」より
 ※2 「乳幼児健康診査（1歳6か月、3歳）問診票」より
 ※3 「第6次小牧市総合計画新基本計画の推進にかかる市民意識調査結果報告書（市内小学校5年生、中学校2年生全員を対象）」より
 ※4 「第6次小牧市総合計画新基本計画の推進にかかる市民意識調査結果報告書（18歳以上対象）」より
 ※5 「小牧市特定健康診査問診票」より
 ※6 基準値及び目標値は単年度の受講

●たばこ・アルコール部会

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 (12～19歳)	青年期 (20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	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			

R2年度 主な取組み	<p>①受動喫煙に関する知識の普及のため、喫煙者へ配慮をしてもらうためにコンビニエンスストア等と連携し取組みができないか検討する。</p> <p>②改正健康増進法が4月1日より全面施行されたことを受け、飲食店等の分煙状況を把握しながら分煙マップの必要性について検討する。</p> <p>③COPDについて正しい知識の普及啓発に向けた取組みを検討する。</p> <p>④アルコール対策に関する取組みを検討する。</p>
R2年度 進捗状況	<p>①改正健康増進法に関して、外国人向け情報誌5月号・6月号に掲載した。また、喫煙者へ受動喫煙に関する配慮を促すための方策を検討中。</p> <p>③市政モニター（保健医療課作成）アンケートにCOPDの認知度に関する質問を追加。また、11月のCOPDデーにあわせて、広報および外国人向け情報誌にCOPDについての記事を掲載予定。</p> <p>④休養・こころの健康部会が実施した小牧商工会議所報「つつじ9月号」への自殺予防週間の啓発記事にアルコールの多量飲酒についても記載した。</p>
課題	<p>①たばこを購入する機会の多いコンビニエンスストアなどと連携した普及啓発の手法を検討する必要がある。</p> <p>③COPDに関する記事を広報こまき等に掲載し、周知啓発する予定であるが、市として取組めるCOPDに関する対策について検討する必要がある。</p> <p>④アルコール対策については、生活習慣病対策の中で適切な飲酒量について周知啓発していくこととあわせて、心の健康という側面からのアプローチも必要である。</p>

参考：後期計画における指標（たばこ・アルコール）

		基準値 (H30年度)	目指す 方向性	目標値 (R5年度)
妊婦で喫煙する人の割合※1		3.1%	↓	0%
乳幼児の保護者で喫煙する人の割合※2	母	4か月児健診 3.4%	↓	1.4%
		1歳6か月児健診 6.4%	↓	4.4%
		3歳児健診 7.9%	↓	5.9%
父	4か月児健診 34.6%	↓	32.6%	
	1歳6か月児健診 34.5%	↓	32.5%	
	3歳児健診 31.7%	↓	29.7%	
喫煙する人の割合(男)※3		24.4%	↓	20.0%
喫煙する人の割合(女)※3		5.4%	↓	3.0%

※1 「親子(母子)健康手帳交付時アンケート」より

※2 「乳幼児健診問診票」より

		基準値 (H30年度)	目指す 方向性	目標値 (R5年度)
毎日アルコールを飲む人の割合(男)※1		42.2%	↓	40.0%
毎日アルコールを飲む人の割合(女)※1		9.5%	↓	5.0%

※1 「小牧市特定健康診査問診票」より

●歯の健康部会

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

R2年度 主な取組み	<p>①乳幼児期のう蝕対策に関する具体的な方策を検討する。 ②学童期の歯科疾患対策に関する具体的な方策を検討する。 ③青年期、壮年期の歯周疾患対策に関する具体的な方策を検討する。 ④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に向けた取組みを実施する。</p>
R2年度 進捗状況	<p>①②8月に「お口の健康について」をテーマに動画を作成し、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。 ①②③「歯と口の健康週間」にあわせ、6月1日号広報、市HP、Twitter、Facebook、LINEにてお口の健康について周知した。 ③定期的な歯科健診の定着に向けた具体的な取組みについて検討している。 ④条例の制定に向け、概要等を作成し、パブリックコメント等、必要な手続きを進めている。</p>
課題	<p>①幼児期のう蝕対策の一つである、保育園および幼稚園におけるフッ化物洗口が、市内の年長児のうち、保育園及び小牧市立第一幼稚園在園児にとどまっていること。 ③青年期、壮年期対象の歯科健診の受診率の向上に向け、機会を捉え周知等を実施しているものの、受診率向上になかなか結び付かない現状があり、これに向けた働きかけが課題である。</p>

参考：後期計画における指標（歯の健康）

	基準値 (H30年度)	目指す 方向性	目標値 (R5年度)
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※1	94.7%	↗	95.0%
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※2	53.9%	↗	55.0%
3歳児健診のう蝕のない者の割合※2	92.2%	↗	95.0%
小学校3年生で第一大臼歯が健全な者の割合※3	96.6%	↗	97.0%
中学1年生(12歳)のう蝕のない者の割合※4	75.1%	↗	80.0%
中学3年生(14歳)の歯肉の炎症所見のない者の割合※3	97.0%	↗	97.5%
40歳で歯周炎症所見のない者の割合※5	42.9%	↗	60.0%
60歳で歯周炎症所見のない者の割合※5	40.9%	↗	55.0%
60歳で定期的に歯科健診を受診している者の割合※5	55.5%	↗	60.0%
80歳(80～84歳)で自分の歯が20本以上ある人の割合※6	29.6% (H28年度)	↗	35.0%
日頃から口腔ケアをしている市民の割合	—	—	—

※基準値及び目標値は令和2年度に設定します。

- ※1 「こまきのけんこう：1歳6か月児歯科健診結果」より
- ※2 「こまきのけんこう：3歳児歯科健診結果」より
- ※3 「学校歯科健診実施状況報告」より
- ※4 「学校保健統計」より
- ※5 「こまきのけんこう：いきいき世代個別歯科健診結果」より
- ※6 「高齢者保健福祉計画策定事業委託調査 調査結果報告書」より