

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4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

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に開催している。昨年度、一昨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していたが3年ぶりに5月27日に開催。昨年度の各部会の取組み状況および今年度取組みや検討を予定していることについて共有することができた。

◆新規および拡充事業

フレイル予防関連事業

- サロン巡回栄養相談【新規】
- フレイルチェック測定会の開催【拡充】
- まちかど運動教室の開催【実施方法の一部変更】

健康づくりに関連する周知啓発関連

- 商工会議所会報へ健康づくりに関連する記事の掲載（5月・7月・9月（予定していたが中止）・11月・1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 し、食習慣の基礎づく りをする	身体をつくる時期 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	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

R4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改訂について具体的な検討を進める。 【継続②】コロナ禍における「ヘルシーメニュー事業」のあり方についての見直し。 【継続③】小冊子「スタイルアップ大作戦」の内容の再検討	
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	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、令和5年度配布分より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ている。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。 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ているが、令和5年度配布に向け、内容を精査している。 その他 ・食生活改善協議会員が生涯骨太クッキング教室や、シニアカフェを開催。また、保健連絡員主催の中下地区健康展にて手ばかり栄養法等の周知を行う。 ・たばこ・アルコール部会のアルコール対策の取組みの一つで検討中の適正飲酒量の啓発の際に、ヘルシーなおつまみの周知などを合わせて行うことができないか検討している。	
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

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	強いこころからだをつくる	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
		いろいろなことにチャレンジする	こころからだの基礎づくり	運動の効用を知る			

R4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、幅広く周知するための工夫をしていく。 【継続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～高齢期を対象としたホームページの充実を図る。 【継続③】 ナッジ理論を活用した「プラス10」の普及啓発の拡充	
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	①親子で健康づくりに役立ててもらうため「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、1歳6か月児健診や親子教室などで配布している。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。 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している。 ③多世代交流プラザのスペースの活用した取組みを進めている。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のため、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設置している。(参考資料1p) さらに、自身の体の使い方のクセをチェックし、体を動かすきっかけとする仕掛けや、親子で体を動かす機会になるような仕掛けづくりを検討している。また、階段利用促進のための掲示物を作成している。	
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 組 み <ul style="list-style-type: none"> ・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

R4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	
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	① ・ゲートキーパー養成講座を保健連絡員対象、職員対象に実施した。また、市民向けの講座を今後予定している。 ・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、効果的な周知方法を検討している。 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」パンフレットを配布している。 ・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ポスター掲示及び啓発グッズを配布した。 ③ ・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、実態調査を行った。(参考資料3p～) その結果を踏まえ、休養・心の健康づくりの視点からどのような支援ができるのか検討している。	
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・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、より充実させたいと考えている。 ・ワークライフバランスについて、どのような取組みをすると良いかを検討するにあたり実態調査を行ったが、企業の規模や形態により状況が様々であり、どのような支援ができるかよいか難しさを感じている。 	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		主な取り組み <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ぎ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 (20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			

R4年度 部会の 主な 取組計画	【継続①】受動喫煙対策について引き続き検討を行う。 【継続②】COPDの普及啓発についての検討を行う。 【継続③】未成年への喫煙防止対策として、市内高校や店舗等と協働した周知啓発の実施 【継続④】店舗等（ドラッグストアを想定）と連携し、適正飲酒量の周知啓発についての検討	
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	①・喫煙者に受動喫煙への配慮を啓発する方法について引き続き検討している。 ・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での周知啓発を行う。 ・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を継続して実施している。 ・喫煙スペースのある市内遊興施設にてCOPDデーにあわせて啓発を依頼予定。 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、掲示依頼を行った。（参考資料12p）また、市内カラオケ店や遊興施設の協力でポスター掲示や夏休み等の長期休暇時にデジタルサイネージでの啓発を行っている。 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。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している。あわせて栄養・食生活部会と連携し、ヘルシーなおつまみについても啓発できると良いと考えている。	
課題	・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。 ・加熱式たばこの害についての啓発について。	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	

R4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>【継続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>【継続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>	
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	<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ている。</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「びかびかカード」を配布した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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9つの小学校で実施した。 ・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予定。 ・学童期対象とした歯肉炎予防に関するリーフレットを小学校6年生に配布した。 <p>③・会報誌「つつじ（1月号）」への記事の掲載を予定しており、青年期・壮年期の意識の向上を図る。</p> <p>④・乳幼児期及び学童期の子どもたち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実施した。</p> <p>⑤・口腔がん検診を実施し、壮年期・高齢期の歯科疾患の予防及び早期発見を行う。</p> <p>⑥・糖尿重症化予防対策として、糖尿病と歯周病の関係について関係機関と連携し、市民への周知啓発を行う。</p>	
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。 ・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。 	<p>評価指標</p> <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 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 3歳児健診のう蝕のない者の割合 小学校3年生で第一大臼歯が健全な者の割合 中学1年生（12歳）のう蝕のない者の割合 中学3年生（14歳）の歯肉の炎症所見のない者の割合 40歳・60歳で歯周炎症所見のない者の割合 60歳で定期的に歯科健診を受診している者の割合 80歳（80～84歳）で自分の歯が20本以上ある人の割合 日頃から口腔ケアをしている市民の割合</p>