小牧市健康づくり推進プラン

（最終案）

令和6年3月

（案）

目　次

第1章　計画の趣旨・位置づけ 1
1．計画策定の趣旨・目的 1
2．計画の位置づけ 1
3．SDGs の推進 2
4．計画期間 2
5．計画の策定体制 3
第2章　小牧市の健康を取り巻く現状・課題 4
1．人口・人口動態 4
2．出生・死亡 6
3．平均寿命・健康寿命 8
4．健（検）診の状況 9
5．医療・介護の状況 13
6．市民アンケート結果 16
第3章　前計画の振り返り 21
1．第2次健康日本21こまき計画（後期計画）の振り返り 21
2．第3次小牧市食育推進計画の振り返り 33
3．今後取り組むべき課題 35
第4章　計画の基本的な考え方 37
1．基本理念 37
2．最終目標 37
3．基本方針 37
4．施策の体系 39
第5章　分野別計画 40
Ⅰ．一人ひとりの健康づくり 40
1．栄養・食生活 40
2．歯の健康 46
3．休養・こころの健康 50
4．母子保健 54
5．健診・検診受診 59
6．生活習慣病予防・重症化予防 62
7．フレイル対策 67
Ⅱ．社会で支える健康づくり 72
第6章　計画の推進に向けて 75
1．計画の推進体制 75
2．計画の進捗管理 75
資料編

第1章 計画の趣旨・位置づけ

1. 計画策定の趣旨・目的

本市では、健康増進法第8条の規定に基づく市町村健康増進計画として、国の「健康日本21（第2次）」、県の「健康日本21あいち新計画」を踏まえ、平成27年3月に「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」を策定し、推進してきました。

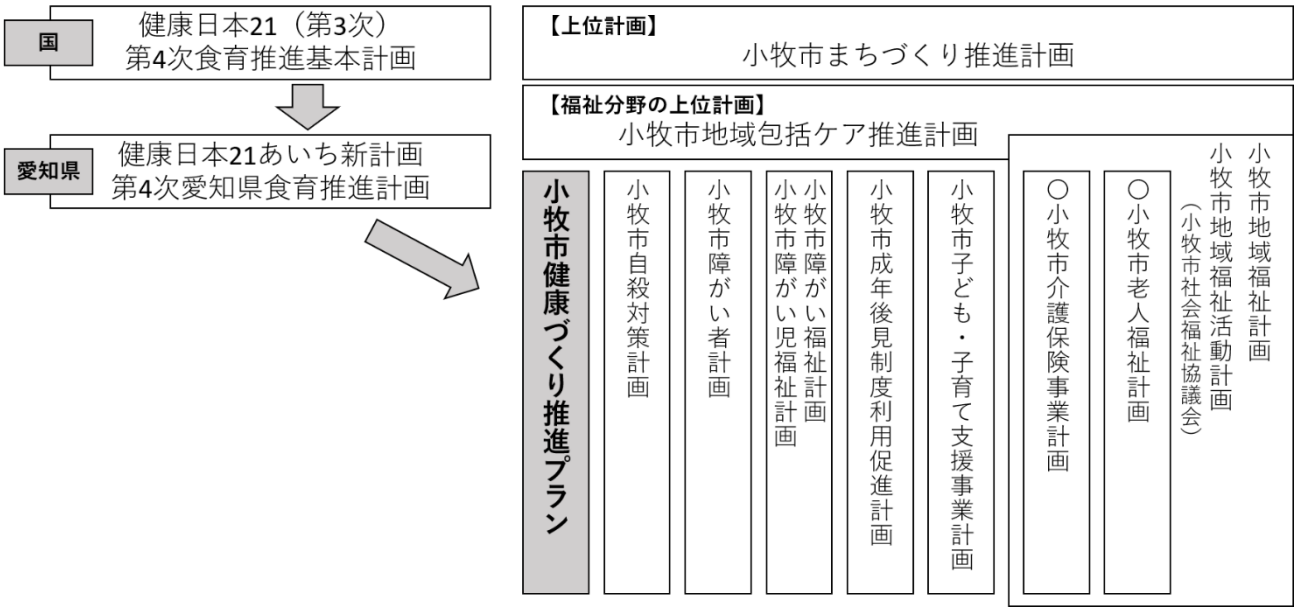
また、食育基本法第18条に基づく食育推進計画として、国の「第3次食育推進基本法」、県の「あいち食育いきいきプラン2020」を踏まえ、平成29年3月に「第3次小牧市食育推進計画」を策定し、推進してきました。

近年、少子高齢化の進展や新型コロナウイルス感染症の流行等による社会情勢の変化に伴い、市民のライフスタイルも多様化しており、より総合的な健康づくりの推進が重要になります。そのような中で、小牧市民の健康で豊かな生活を支えるべく、市町村健康増進計画と食育推進計画を一体的にした「小牧市健康づくり推進プラン」を策定しました。

2. 計画の位置づけ

本計画は、国が策定した「健康日本21（第3次）」及び「第4次食育推進基本計画」と、県が策定した「健康日本 21 あいち新計画」及び「第4次愛知県食育推進計画」を踏まえて、具体的な小牧市版の計画として位置づけています。

また、本計画は市の最上位計画である「小牧市まちづくり推進計画」や福祉分野の上位計画である「小牧市地域包括ケア推進計画」と整合を図るとともに、様々な関連計画と整合を図り、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、行政などの、健康づくりに関する関係機関が連携、協働しながら市民の健康づくりを支援していくための指針とします。



3. SDGs の推進

SDGs とは、平成 27（2015）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030 アジェンダ」にて記載された平成 28（2016）年から令和12（2030）年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

このSDGs の「誰一人取り残さない」という考え方は、住民の主体的な健康づくりを地域全体で支え、誰もが健康で生きがいをもって幸せに暮らすことができる地域づくりを目指す本市の健康づくりの考えと一致するものです。

本市においては、令和3年度「SDGs 未来都市」に選定をされるなど、SDGs の推進に向けて取り組んでいますが、本計画においても、17のゴールのうち、「2 飢餓をゼロに」、「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「5 ジェンダー平等を実現しよう」、「8 働きがいも経済成長も」、「11 住み続けられるまちづくりを」、「17 パートナーシップで目標を達成しよう」の7つを念頭に、市民、地域、学校、企業、団体・ボランティアなどの多機関が連携し、市民の健康を支える仕組みづくりを推進します。

4. 計画期間

「小牧市健康づくり推進プラン」の計画期間は、令和6年度から令和11年度の6年間です。

5. 計画の策定体制

本計画の策定にあたり、小牧市民の健康に関する状況やニーズを把握するため、小牧市民を対象としたアンケート調査を実施しました。

また、「第2次健康日本21こまき計画」と「第3次小牧市食育推進計画」において設定された指標における実績値と、それぞれの領域における部会・各関係機関・地域での取組みを、市民や関係機関・市職員で組織する「小牧市健康づくり推進審議会」において評価し、計画策定に向けての検討を行いました。

更に、策定された素案について、広く市民から意見聴取を行うため、パブリックコメントを実施しました。

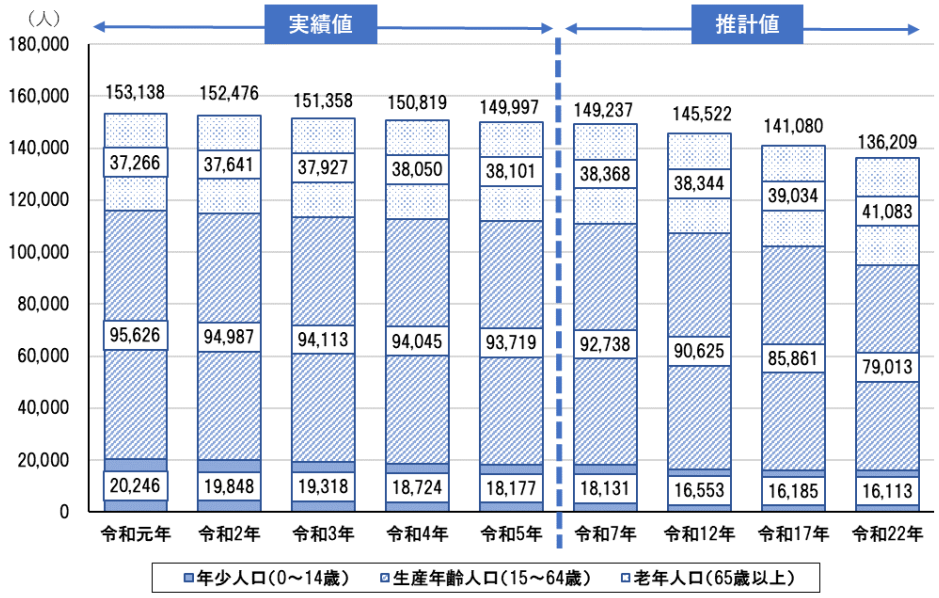
第2章 小牧市の健康を取り巻く現状・課題

1. 人口・人口動態

(1) 年齢３区分別人口の推計

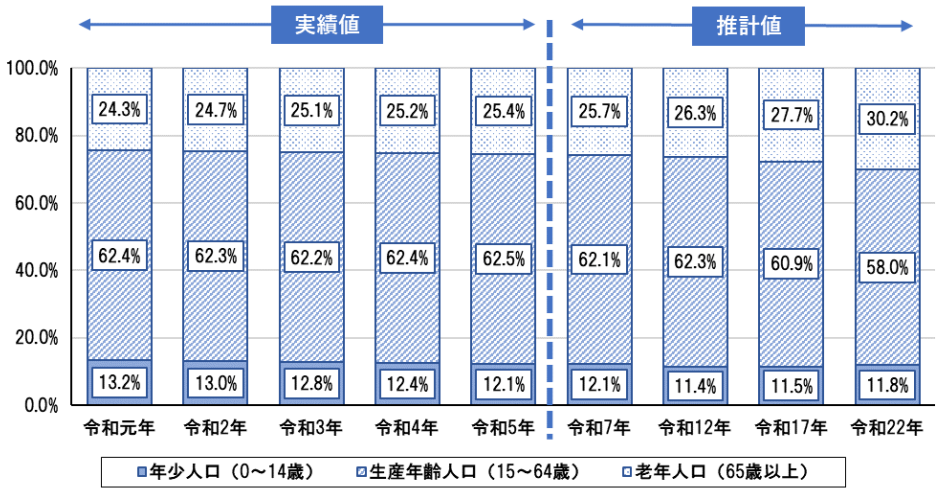
本市の人口は、令和5年10月1日現在、149,997人で、緩やかに減少傾向にあります。年齢3区分別の人口の推移をみると、0～14歳の年少人口、15～64歳の生産年齢人口は減少傾向が続く一方で、65歳以上の老年人口は増加傾向となっており、本市においても年々少子高齢化が進んでいます。

図表 1 年齢3区分別人口の推移



資料：〔令和元年～令和5年〕住民基本台帳（各年10月1日時点）、
〔令和7年以降〕小牧市まちづくり推進計画改定に係る基礎調査

図表 2 年齢3区分別人口割合の推移

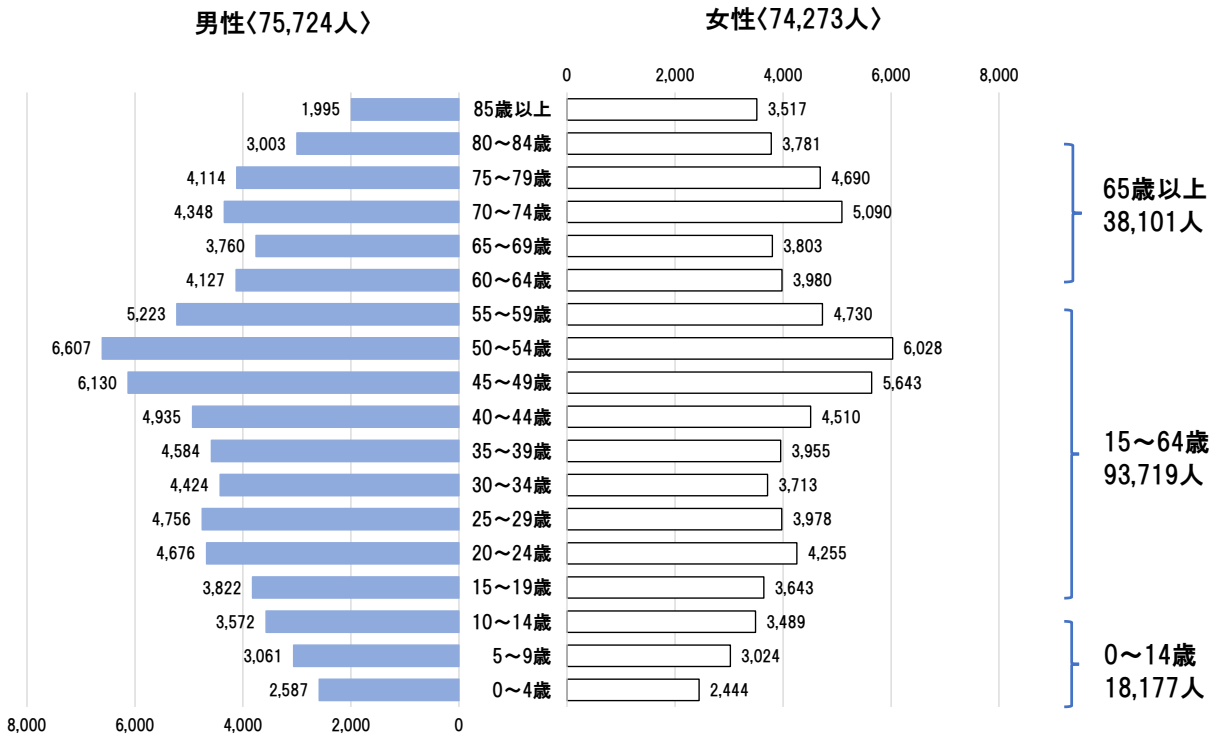


資料：〔令和元年～令和5年〕住民基本台帳（各年10月1日時点）、
〔令和7年以降〕小牧市まちづくり推進計画改定に係る基礎調査

（2）人口ピラミッド

本市の5歳階級別人口は、男女ともに50～54歳が最も多くなっています。64歳以下では男性が女性を上回っており、特に25～29歳では男性の方が778人多くなっています。一方で、65歳以上になると女性が男性を上回っており、85歳以上では女性の方が1,522人多くなっています。

図表 3　5歳階級別性別人口



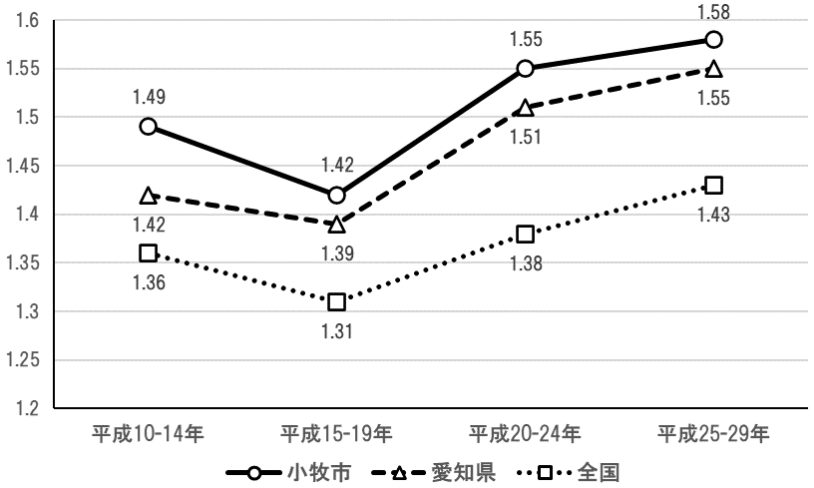
資料：小牧市年齢別人口統計表（令和5年10月1日時点）

2. 出生・死亡

(1) 合計特殊出生率の推移

本市の合計特殊出生率は全国や県よりも高い値で推移しており、平成25−29年の5年間の平均では1.58人となっています。

図表 4 合計特殊出生率の推移



資料：厚生労働省 人口動態保健所・市区町村別統計

※合計特殊出生率とは、出産可能年齢（15～49歳）の女性に限定し、各年齢の出生率を合計し、ひとりの女性が生涯、何人の子どもを産むのかを推計したものです。市町村別の合計特殊出生率については、出生数の少なさによる影響で数値が不安定となるため、5年間の平均値を算出することで、地域間の比較が可能な指標としています。

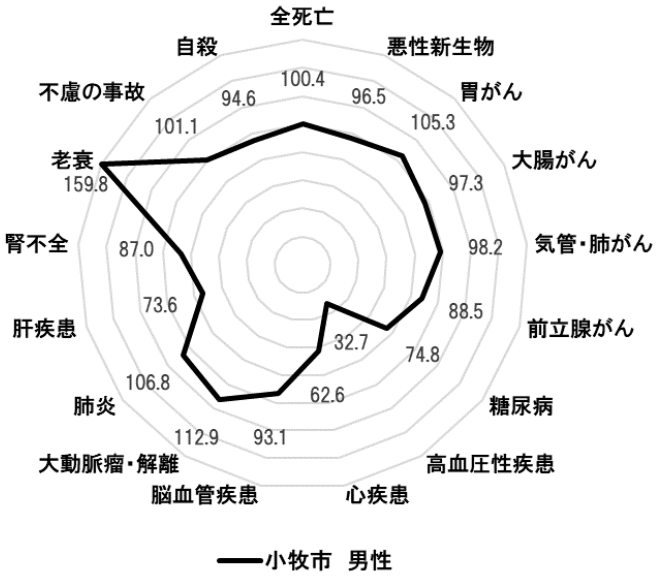
(2) 死因別標準化死亡比経験的ベイズ推定値

全国を基準（100）としたときの本市の死因別標準化死亡比をみると、男性では「老衰」が159.8 と最も高く、標準化死亡比が 100 を超える死因は「胃がん」「大動脈瘤・解離」「肺炎」「不慮の事故」となっています。

女性でも男性と同様に「老衰」が 148.6 と最も高く、標準化死亡比が 100 を超える死因は「胃がん」「大腸がん」「乳がん」「大動脈瘤・解離」「肺炎」「不慮の事故」となっています。

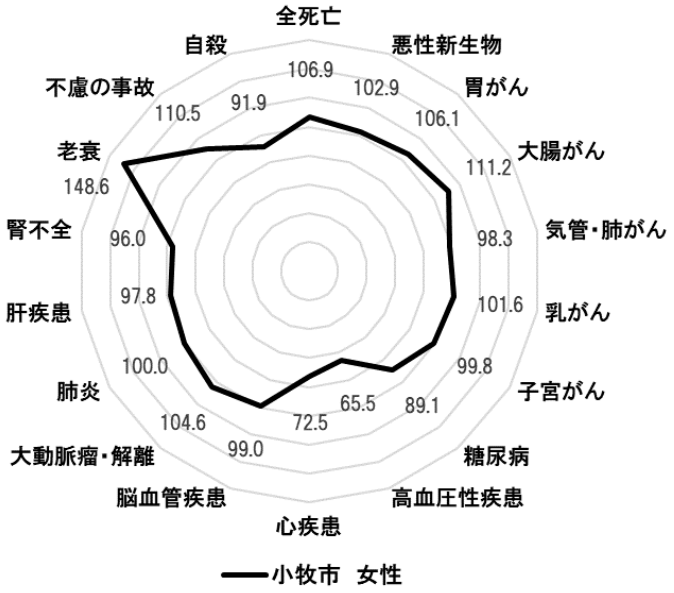
（案）

図表 5 標準化死亡比経験的ベイズ推定値（男性）



資料：愛知県衛生研究所

図表 6 標準化死亡比経験的ベイズ推定値（女性）



資料：愛知県衛生研究所

※標準化死亡比とは、人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標です。値が100より大きい場合は全国平均よりも死亡率が高く、100より小さい場合は全国平均より死亡率が低いことを意味します。
※市町などで死亡数が少ない場合、偶然変動の影響を受けて数値が大幅に上下するため、観測データ以外にも対象に関する情報を推定に反映させることが可能な標準化死亡比の経験的ベイズ推定量（EBSMR）を指標に用いています。

3. 平均寿命・健康寿命

小牧市の平均寿命は男女ともに延伸傾向にあります。男性の平均寿命は、平成22年以降全国よりもやや長く、県よりやや短くなっています。女性の平均寿命は、平成22年以降全国と県よりも短い傾向にあり、令和2年では全国よりも0.3年、県よりも0.2年短くなっています。

図表 7 平均寿命

（年）	男性			女性		
	平成22年	平成27年	令和2年	平成22年	平成27年	令和2年
小牧市	79.7	81.0	81.7	86.0	86.7	87.3
愛知県	79.7	81.1	81.8	86.2	86.9	87.5
全国	79.6	80.8	81.5	86.4	87.0	87.6

資料：厚生労働省「市区町村別生命表」
注：国、県、市での比較をするため、国、県についても、市区町村別生命表を利用

健康寿命について、一般的に使われる健康寿命は、3年に1度の国民生活基礎調査で把握する「日常生活に制限のない期間の平均」で算出されます。平均寿命と健康寿命の差を縮め、健康な期間を延ばすことが目指すべき方向性となります。

市町村ごとにおける健康寿命は、国民生活基礎調査ではデータが得られないことから、要介護2以上を「不健康」と定義した「日常生活動作が自立している期間の平均」を利活用することで、補完的に指標として健康寿命を算定します。

これにより算出した本市の健康寿命は、男女ともに延伸傾向にあり、平成22年から令和元年にかけて、愛知県の平均とともに全国平均よりも長い値で推移しています。

図表 8 健康寿命（補完的指標）

（年）	男性				女性			
	平成22年	平成25年	平成28年	令和元年	平成22年	平成25年	平成28年	令和元年
小牧市	79.05	78.93	80.43	80.34	83.33	83.53	83.93	84.19
愛知県	78.40	79.11	80.01	80.36	83.23	83.44	84.00	84.38
全国	78.17	78.72	79.47	79.91	83.16	83.37	83.84	84.18

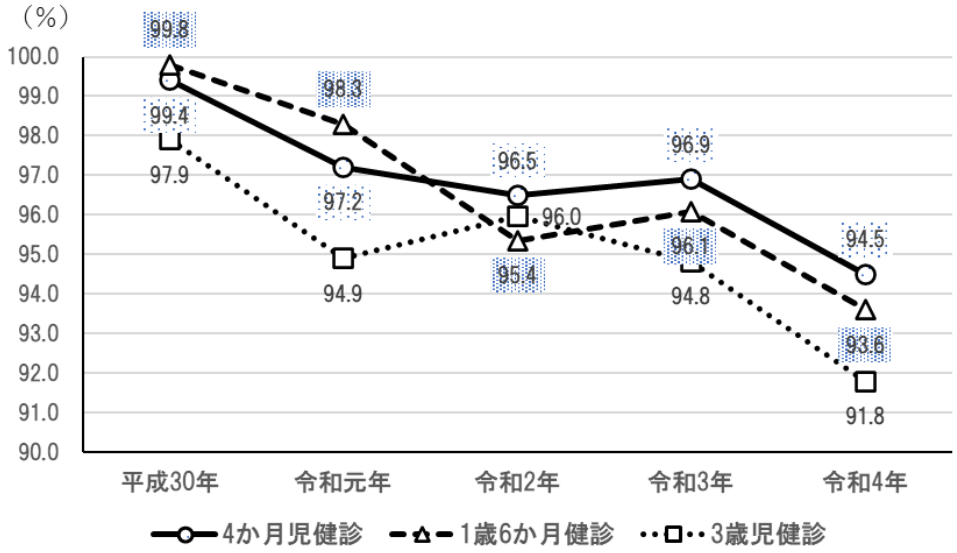
資料：（国・県）健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究-2019年の算定、2010～2019年の評価、2020～2040年の予測-「日常生活動作が自立している期間の平均」
（小牧市）厚生労働科学研究の健康寿命の算定方法（「日常生活動作が自立している期間の平均」
※介護保険の要介護度のデータを活用）をもとに算出

4. 健(検)診の状況

(1) 乳幼児健康診査の受診率

本市の乳幼児健康診査の受診率はいずれも90%台と高い一方で、平成30年以降緩やかに減少傾向にあります。

図表 9 乳幼児健康診査の受診率の推移

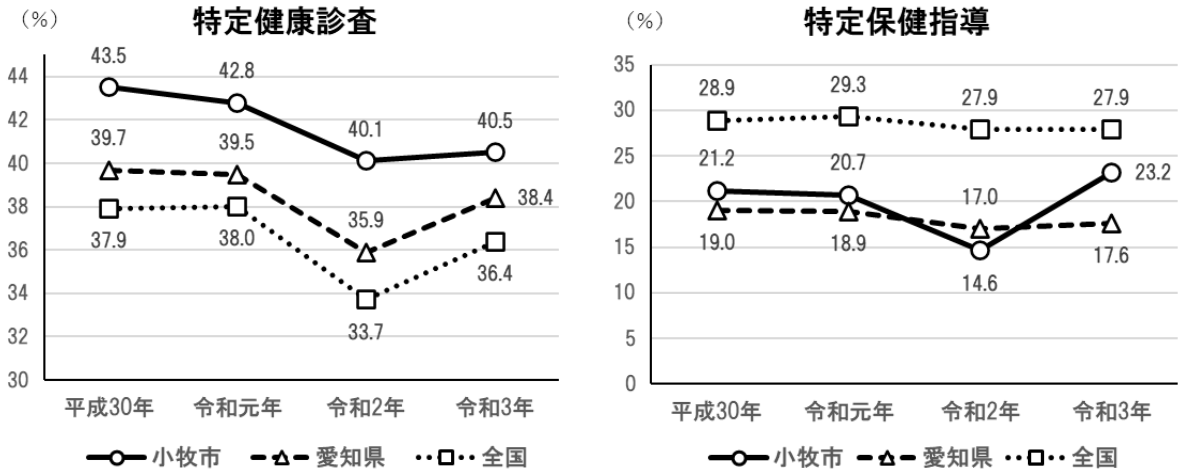


資料：こまきのけんこう

(2) 国民健康保険特定健康診査・特定保健指導の受診率

本市の特定健康診査の受診率は全国や県よりも高いものの、40%台にとどまっています。特定保健指導の受診率は令和3年に23.2%まで増加しましたが、依然として全国よりも低い受診率となっています。

図表 10 特定健康診査・特定保健指導の受診率の推移

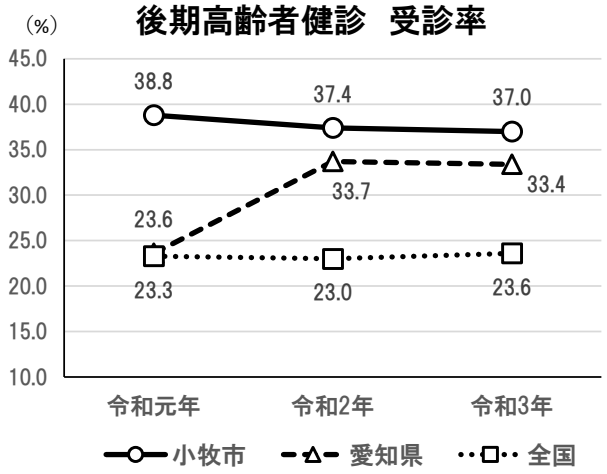


資料：あいち国保健康レポート、国民健康保険中央会「市町村国保特定健診・保健指導実施状況（速報値）」

（3）後期高齢者健診の受診率

本市の後期高齢者健診の受診率は全国や県よりもやや高いものの、受診率が依然として低く、令和3年で37%となっています。

図表 11 後期高齢者健診受診率の推移

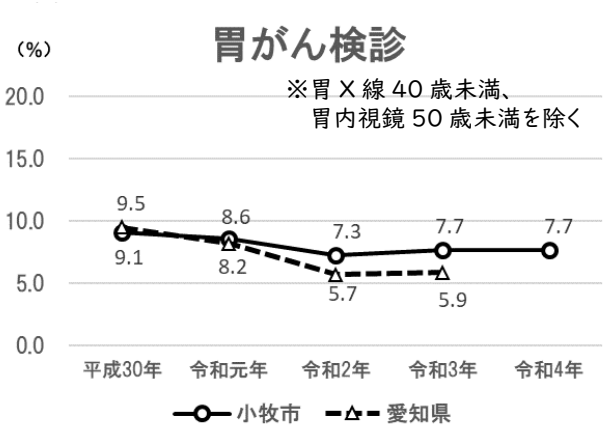


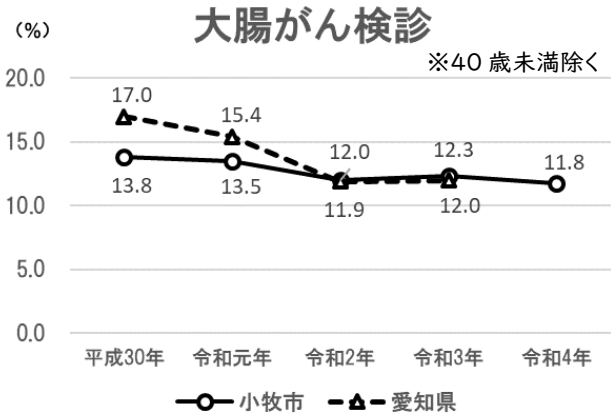
資料：国保データベース（KDB）システム

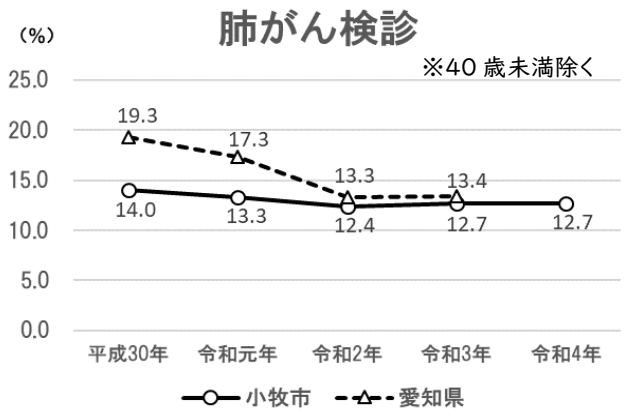
（4）がん検診の受診率

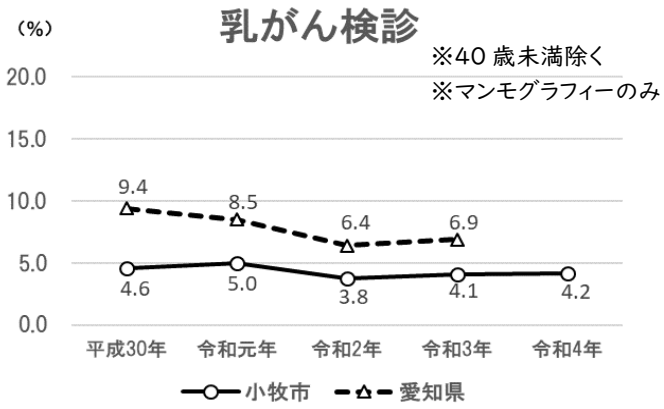
本市で実施している各種がん検診の受診率の推移をみると、胃がん検診と大腸がん検診の受診率が減少傾向にあり、肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率はほぼ横ばいで推移しています。また、胃がん検診と乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率は10%以下と低い傾向にあります。

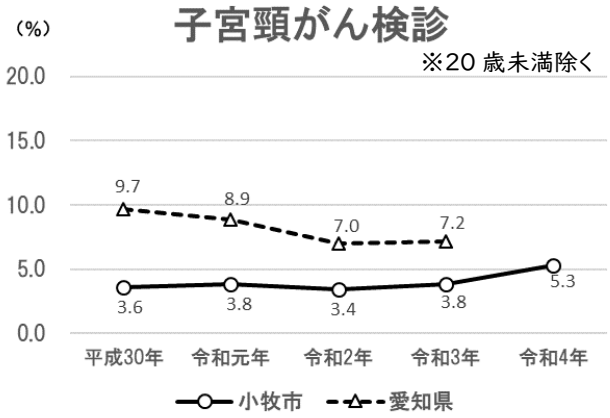
図表 12 がん検診の受診率の推移











※R4年度より、妊婦健診における
子宮頸がん検診受診者数を含む

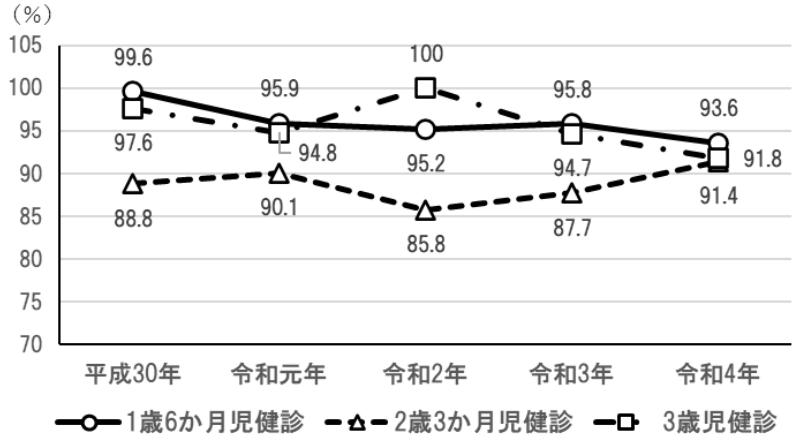
資料：小牧市の受診率：「健康・支え合い循環都市」の実現に向けた基礎データ

愛知県の受診率：「各がん検診の結果報告」(愛知県保健医療局健康医務部健康対策課発行)

（5）乳幼児歯科健診の受診率

本市の乳幼児歯科健診の受診率は、1歳6か月児健診と3歳児健診は90％台で横ばいに推移しています。2歳3か月児歯科健診の受診率は80％台後半で推移していましたが、令和2年以降増加傾向にあり、令和4年の受診率は91．4％となっています。

図表 13 乳幼児歯科健診の受診率



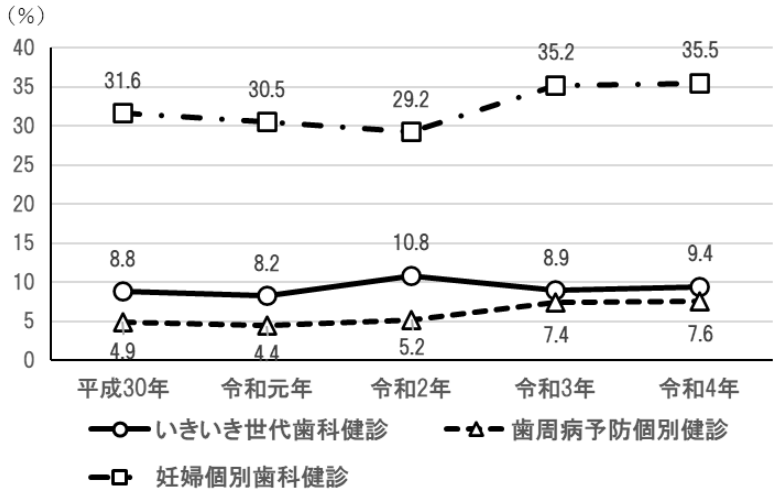
資料：こまきのけんこう

（6）歯科健診の状況

40歳以上から 80 歳までの5歳刻みが対象のいきいき世代歯科健診と、20 歳から35歳までの5 歳刻みが対象の歯周病予防個別健診の受診率は10%以下と低迷しています。

平成29年度から開始した妊婦個別歯科健診の受診率は30%台で推移しており、令和2年から令和3年にかけての1年で6.0ポイントの増加がみられます。

図表 14 歯科健診の受診率の推移



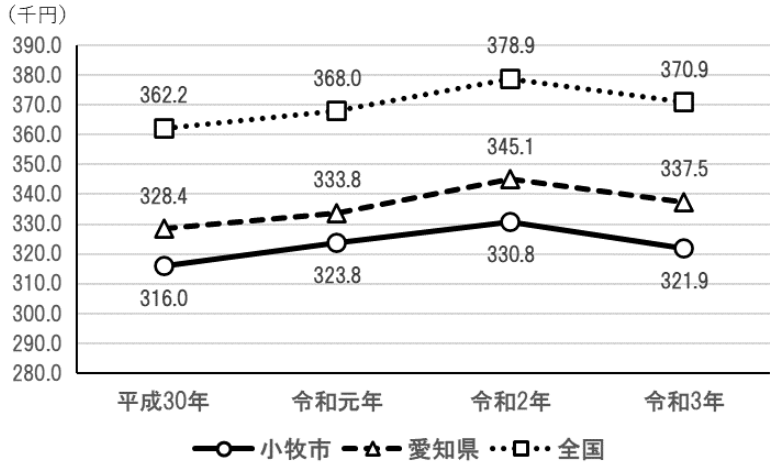
資料：こまきのけんこう

5. 医療・介護の状況

（1）1人当たり国民健康保険医療費の推移

本市の年間1人当たり国民健康保険医療費は、全国や県と比較して低い値で推移しており、令和3年度は全国と比較して4万円以上、県と比較して1万円以上低くなっています。

図表 15 1人当たり国民健康保険医療費の推移

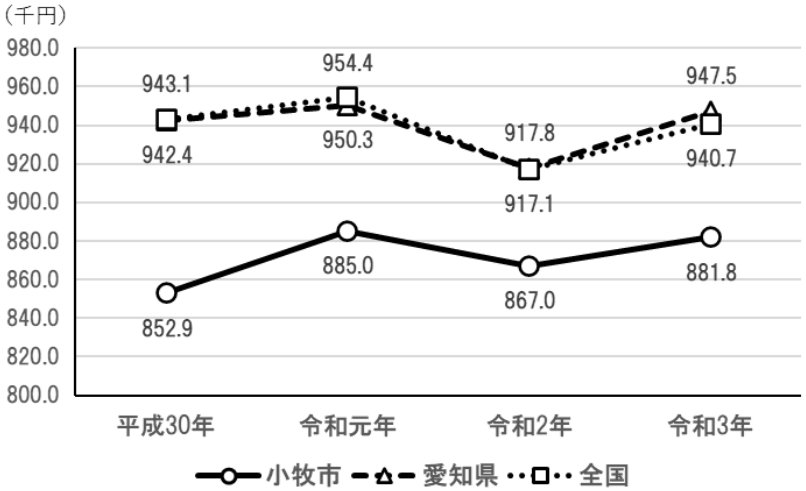


資料：「健康・支え合い循環都市」の実現に向けた基礎データ

（2）1人当たり後期高齢者医療費の推移

本市の年間1人当たり後期高齢者医療費は、全国や県と比較して低い値で推移しています。令和2年は全国や県と同様に減少が見られましたが、令和3年にかけて再度増加傾向にあります。

図表 16 1人当たり後期高齢者医療費の推移

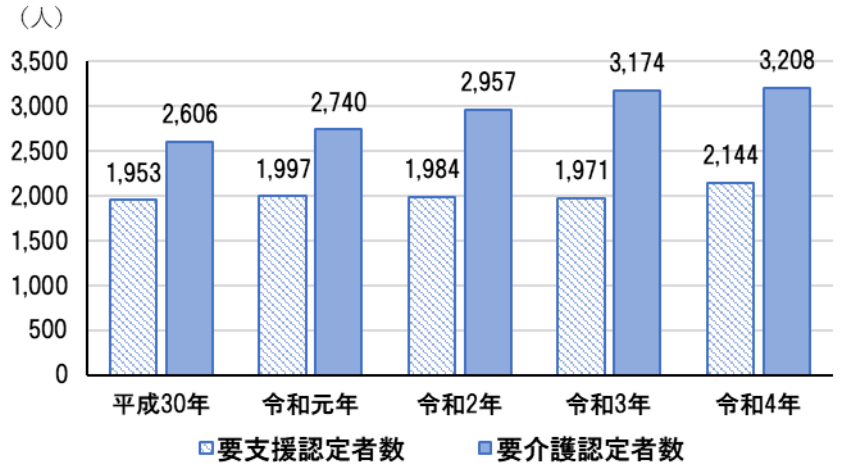


資料：見える化システム

（3）要支援・要介護認定者数の推移

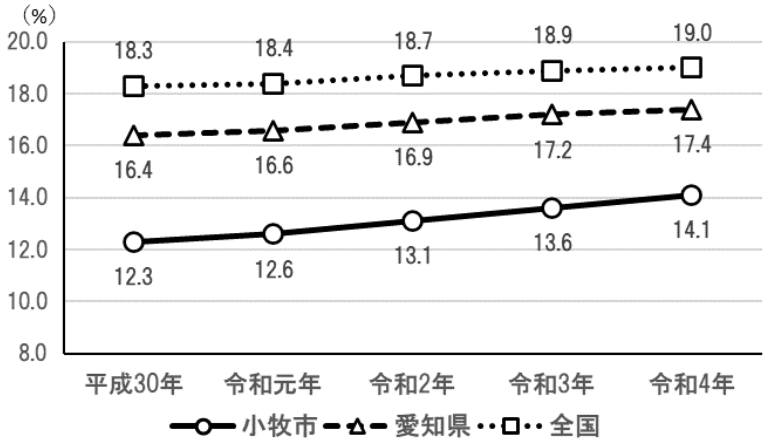
本市の要支援認定者数は、令和3年まで微減していましたが、令和4年には2，144人まで増加しています。要介護認定者数は年々増加傾向にあり、令和4年には3，208人となっています。認定率も増加傾向にありますが、全国や県と比較して低い値で推移しています。

図表 17 要支援・要介護認定者数の推移



資料：見える化システム

図表 18 要介護認定率の推移

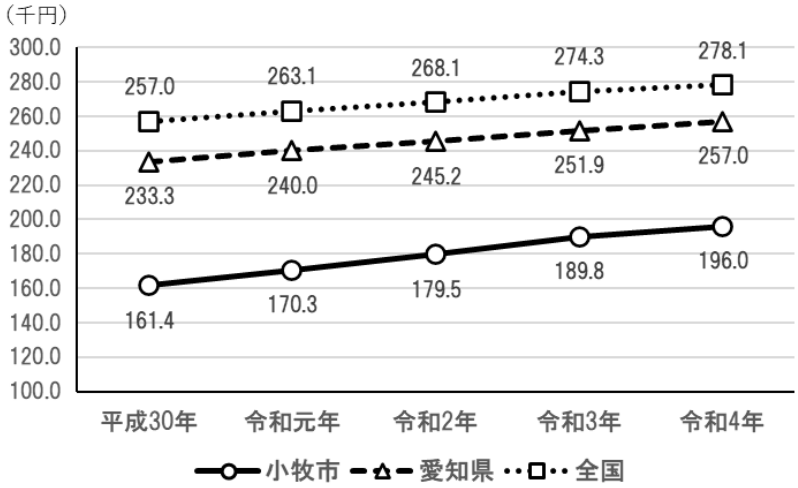


資料：見える化システム

（4）第１号被保険者１人当たり介護給付費の推移

本市の第1号被保険者1人当たりの介護給付費は増加傾向にあり、令和4年には196,000円となっています。令和4年の愛知県の1人当たり給付費は257,000円、全国の1人当たり給付費は278,100円となっており、いずれの年も本市の1人当たり給付費は全国や県と比較して低く推移しています。

図表 19 第1号被保険者1人当たり介護給付費



資料：見える化システム

6. 市民アンケート結果

（1）アンケートの実施方法

一般市民調査

調査対象	小牧市在住若しくは小牧市内で勤務している人
調査方法	広報こまき、市公式 LINE 等に QR コード、URL を掲載し、Web アンケートの協力を依頼、希望者が回答した。加えて、市ホームページでも Web アンケートの協力依頼を行った。
実施期間	2023 年2月1日（水）～2 月 28 日（火）
回収数	1,768 件

小中高生調査

調査対象	小牧市内の小学5年生、中学2年生、高校2年生又は高校2年生相当（定時制や通信制の場合）
調査方法	小学校、中学校では、学校配布のタブレットを用いて回答 高校では、QR コード、URL を掲載したチラシを配布し、希望者が回答した。
実施期間	2023 年2月6日（月）～2 月 28 日（火）
回収数	2,875 件

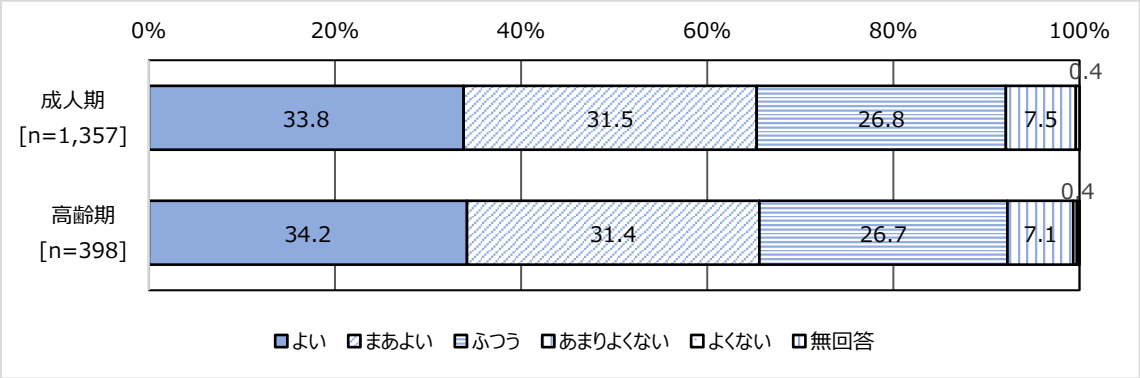
保育園児・幼稚園児調査

調査対象	小牧市内の幼稚園児・保育園児とその保護者
調査方法	幼稚園・保育園で、QR コード、URL を掲載したチラシを配布し、希望者が回答した。加えて、市ホームページでも Web アンケートの協力依頼を行った。
実施期間	2023 年2月6日（月）～2 月 28 日（火）
回収数	248 件

（2）健康状況

現在の健康状況をみると、健康状況がよい人は6割程度となっています。

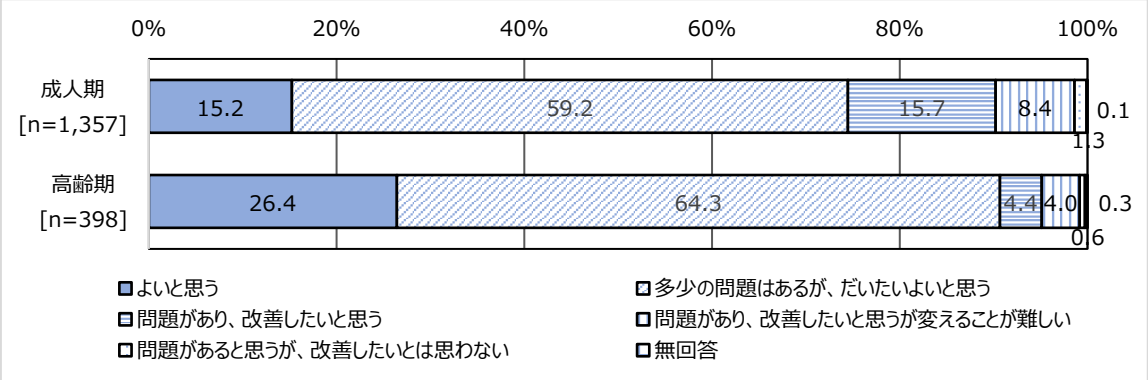
図表 20 現在の健康状況



（3）食生活・生活習慣

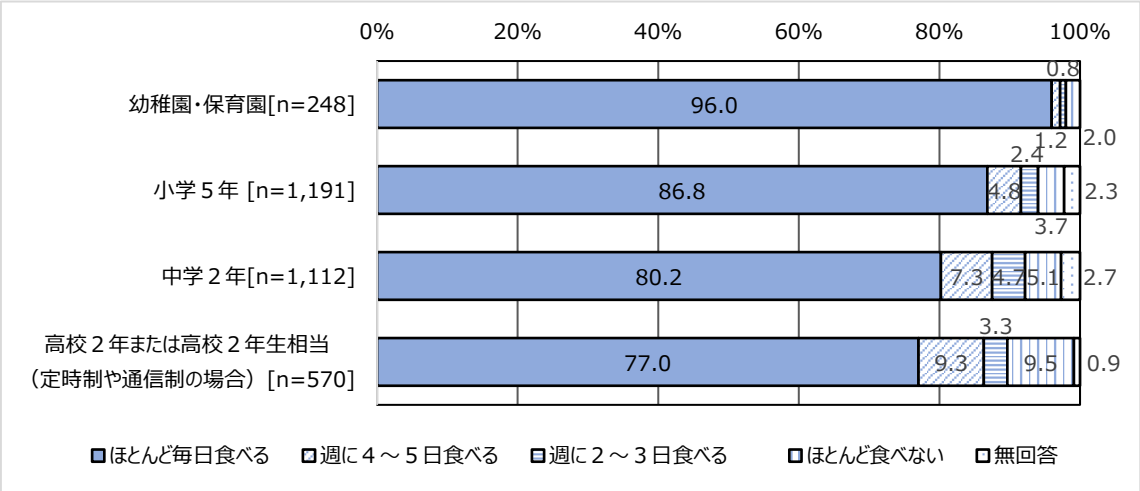
食生活について、成人期の約25%が何らかの問題を感じています。

図表 21 食生活について

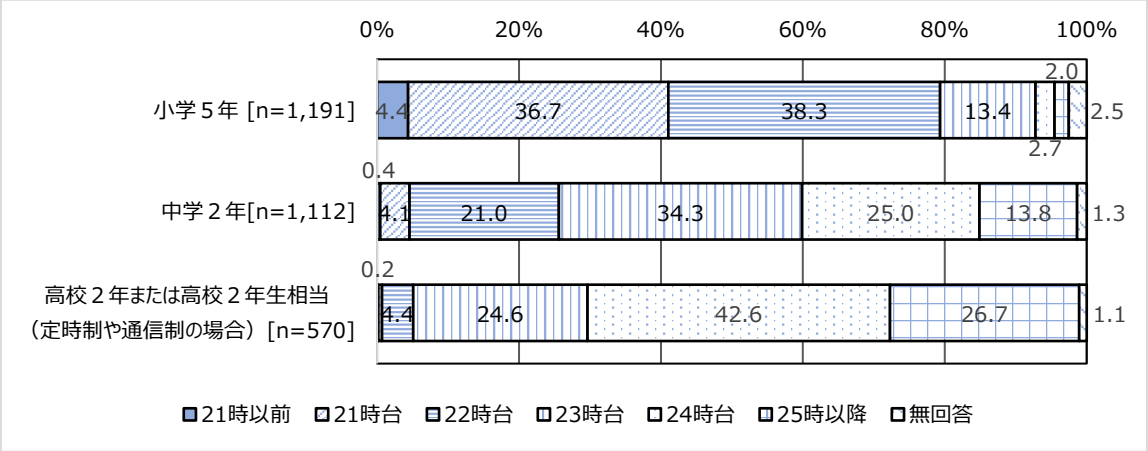


「朝食をほとんど毎日食べる」割合は、幼稚園・保育園児は 96.0%となっていますが、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて下がっています。また、中学生、高校生は就寝時間が遅く、23時以降が中学生で約 7 割、高校生で約 9 割となっています。

図表 22 朝食について

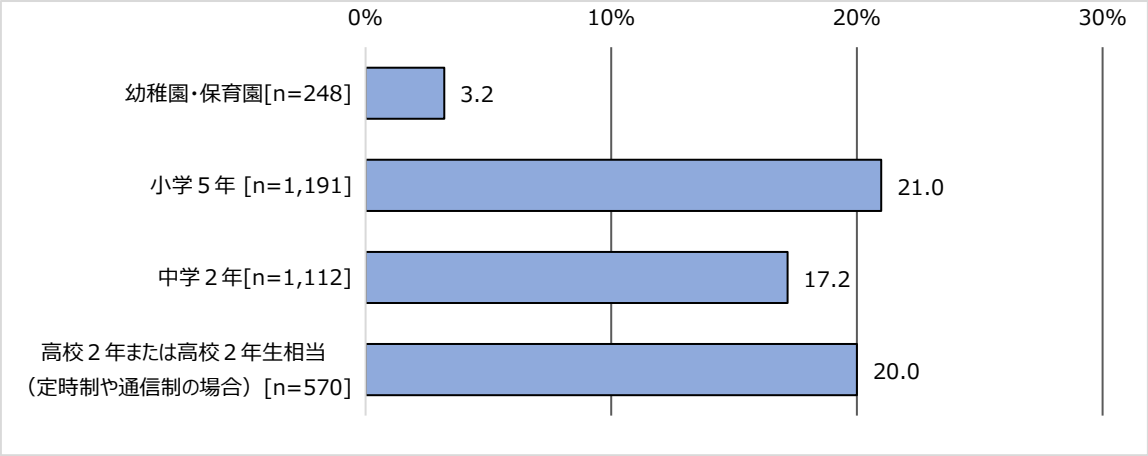


図表 23 就寝時間について



食育の経験について、幼稚園・保育園児で「経験なし」の割合は約3%と低くなっていますが、小学生、中学生、高校生では「経験なし」の割合が2割程度います。

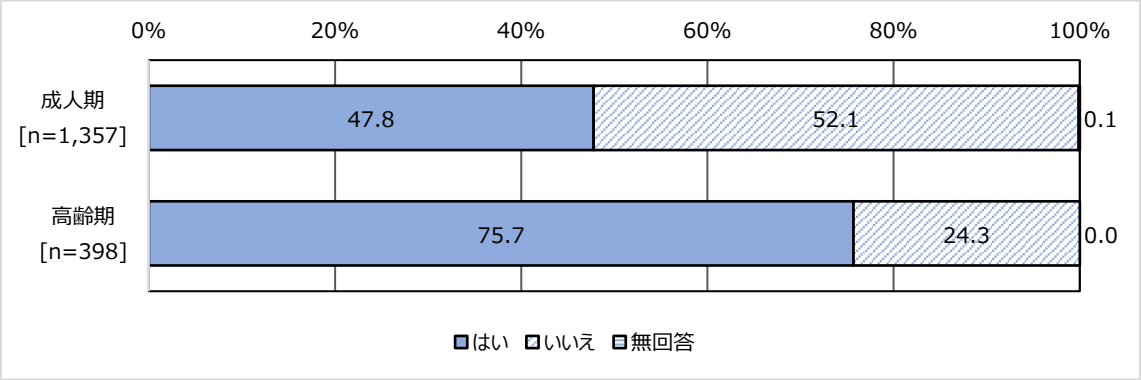
図表 24 「この1年で「食育」に関して経験したこと」で「経験なし」と回答した割合



（4）運動

運動について、成人期では、運動している割合が半数以下となっています。

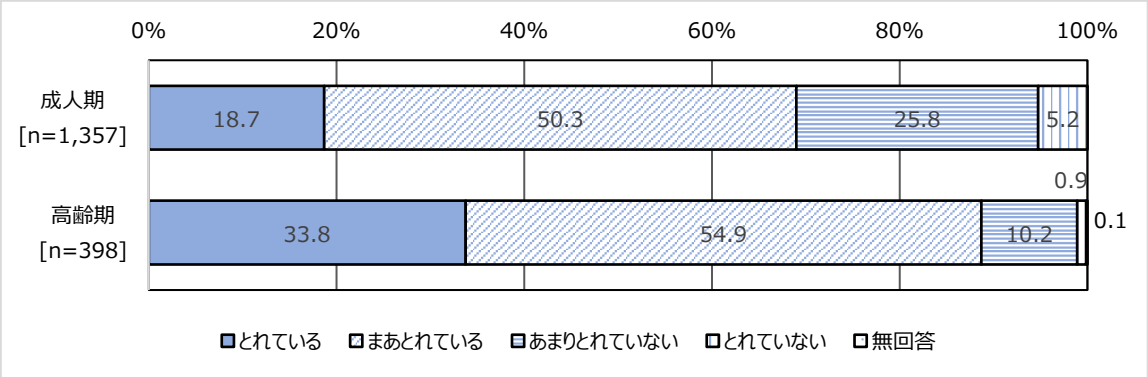
図表 25 1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施について



（5）心の健康・休養

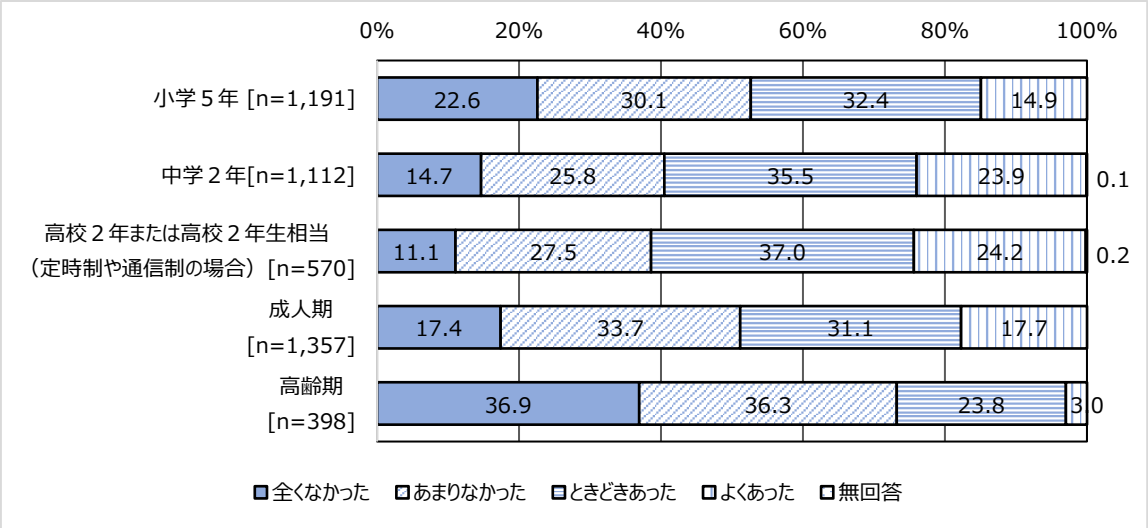
睡眠での休養をみると、成人期では3割程度が「あまりとれていない」、「とれていない」となっています。

図表 26 睡眠での休養について



この 1 か月のストレスの有無をみると、ストレスがよくあった人は、中学生、高校生では2割以上、成人期では2割近くとなっています。また、中学生、高校生、成人期の3割程度がストレスの発散、解消があまりできていない、できていないと回答しています。

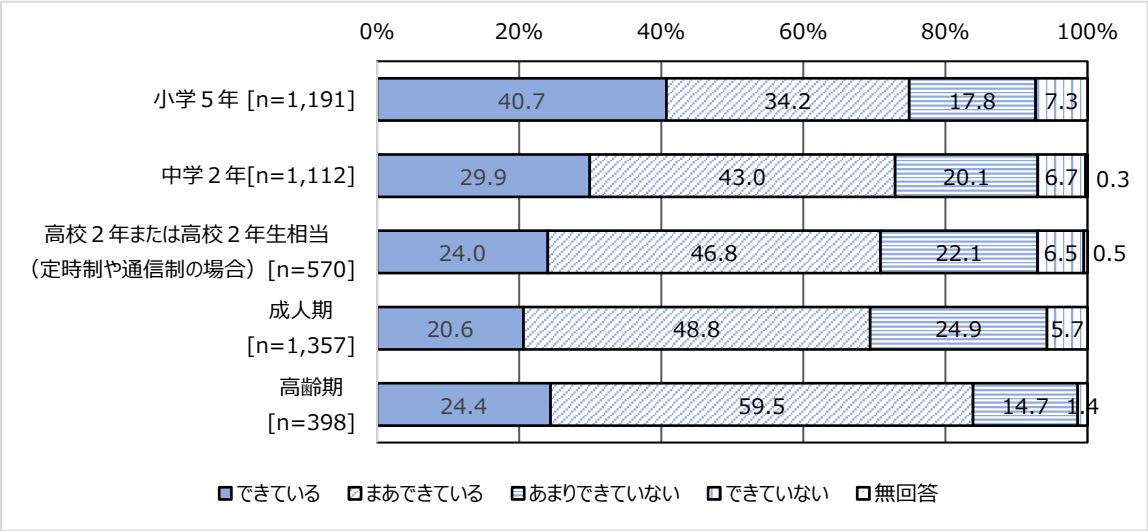
図表 27 この 1 か月のストレスの有無



（注1）成人期、高齢期は、「この1か月間に、不満・悩み・苦労などの耐えがたいストレスを感じたことがあるか」、小中高は「この1か月間に、不安や悩みなどのストレスはあったか」の設問となっている。

（注2）成人期、高齢期の選択肢は「全くなかった」、「1～2回あった」、「時々あった」、「頻繁にあった」である。

図表 28 ストレスの発散、解消について

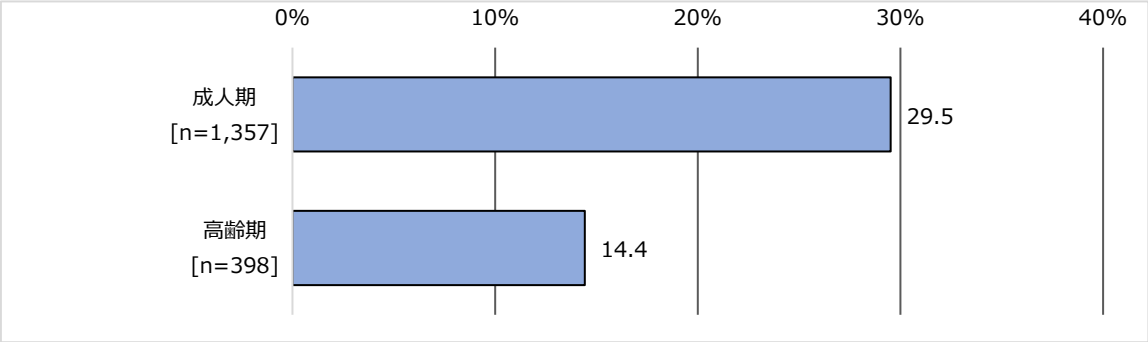


（6）歯の健康

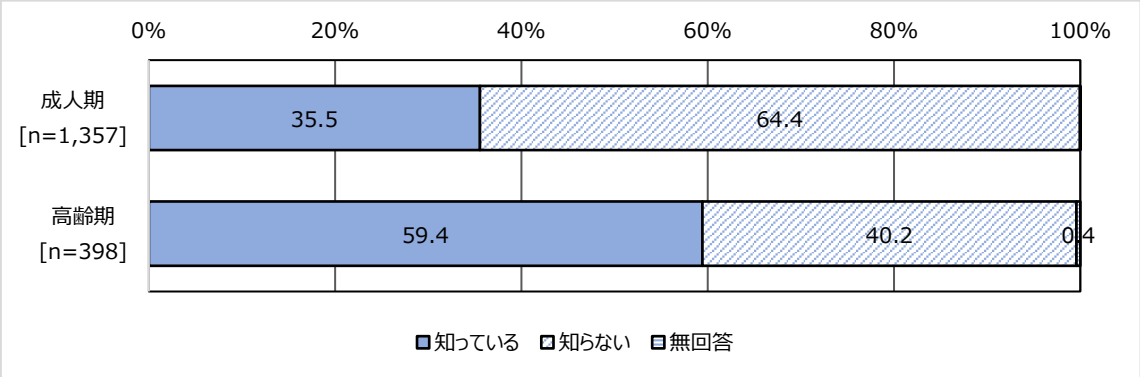
歯科受診について、受診していない人が成人期では約3割となっています。

また、オーラルフレイルの認知度について、高齢期では約6割が知っているが、成人期では知っている人が4割以下となっています。

図表 29 「この１年間に歯科を受診した理由」で「受診していない」と回答した割合



図表 30 オーラルフレイルの認知度



第3章　前計画の振り返り

1. 第2次健康日本21こまき計画（後期計画）の振り返り

（1）全体の評価結果・主な取組み状況

「第2次健康日本21こまき計画（後期計画）」では、市民・地域・行政が一体となって健康づくりを推進していくため、市民及び健康づくりを推進する関係者が取り組むべき事柄に対し、その取組み結果を評価するための指標と目標値を設定しました。指標は、重点施策と6つの領域であわせて81指標あります。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大による活動自粛や事業の中止等の影響もあり、市民・地域・行政の取組みが思うように進めることができない状況の中で、市民一人ひとりが自身や家族、地域の健康づくりに向けた取組みをできる限り推進してきたところです。

指標の目標達成状況は、81 指標のうち、目標達成（評価区分A）は12指標、目標未達成だが改善（評価区分B）は22 指標となりました。一方、悪化（評価区分D）と評価したのは、38指標となりました。

	指標数	A 目標達成	B 目標未達成だが改善	C 変化なし	D 悪化（未改善）	E 評価不能	評価点 （E判定を除いて評価）
重点施策	16	3	3	1	9	0	1.00
（1）栄養・食生活	20	1	1	1	17	0	0.30
（2）身体活動・運動	14	3	5	0	2	4	1.90
（3）休養・こころの健康	9	0	4	1	4	0	1.00
（4）たばこ	9	3	5	1	0	0	2.22
（5）アルコール	2	0	1	0	1	0	1.00
（6）歯の健康	11	2	3	0	5	1	1.20
合計	81	12	22	4	38	5	1.11

重点施策：①地域で支える健康づくりの推進、②働く世代の健診・検診受診率の向上、③生活習慣病予防及び糖尿病重症化予防、④後期高齢者の虚弱（フレイル）予防

<評価の方法>

各指標について、策定時の「現状値」を「基準値」とし、今回調査した「直近値」との比較を行い、その達成状況を以下の基準により判定、評価しています。

※達成率（%）＝（直近値－基準値）÷（目標値－基準値）×100 で計算

評価区分	評価基準	判定基準
A	目標達成	令和5年度時点での直近値で目標値を達成 （達成率 100%以上）
B	目標未達成だが改善	令和5年度時点での直近値で目標値が未達成だが、平成 30 年度の基準値より改善 （達成率 10%以上 100%未満）
C	変化なし	令和5年度時点での直近値で目標値が未達成だが、改善又は、平成 30 年度の基準値より悪化 （達成率-10%以上 10%未満）
D	悪化（未改善）	令和5年度時点での直近値で目標値が未達成かつ、平成 30 年度の基準値より悪化 （達成率-10%未満）
E	評価不能	評価のデータなし

更に、指標ごとに達成状況から点数をつけ、分野ごとに以下の計算式により評価点を算出しています。評価点が1点を下回ると悪化している項目が多いと判定します。

$$\text{評価点} = \frac{\text{「A（目標達成）」}\times 3\text{点}+\text{「B（目標未達成だが改善）」}\times 2\text{点}+\text{「C（変化なし）」}\times 1\text{点}+\text{「D（悪化）」}\times 0\text{点}}{\text{「E 評価不能」を除く指標数}}$$

【重点施策の評価】

「A（目標達成）」が3項目、「B(目標未達成だが改善)」が 3 項目、「C（変化なし）」が1項目、「D 悪化（未改善）」が9項目となっています。

■重点施策の達成状況

	指標数	A 目標達成	B 目標未達成 だが改善	C 変化なし	D 悪化 （未改善）	E 評価不能
項目数	16	3	3	1	9	0
割合（%）	100	18.8	18.8	6.3	56.1	0

■各指標の目標達成状況

指標		基準値 （H30）	目標値 （R5）	直近値 （R4）	評価
（1）地域で支える健康づくりの推進					
地区健康展の参加者数		2,438 人	2,700 人	1,227	D
まいか交付者数（こども版含む）		544 人	800 人	478	D
ウォーキングアプリalko達成者数	2,000 ポイント	666 人	1,000 人	1,762 人	A
	1,000 ポイント	297 人	450 人	1,205 人	A
（2）働く世代の健診・検診受診率の向上					
胃がん検診(40～59 歳）の受診率		2.4%	3.6%	2.0%	D
子宮頸がん検診（20～59 歳）の受診率		4.2%	6.7%	4.6%	B
乳がん検診(30～59 歳）の受診率		6.0%	9.0%	4.8%	D
肺がん検診(胸部Ｘ 線）（40～59 歳)の受診率		2.9%	4.4%	2.6%	D
大腸がん検診(40～59 歳)の受診率		5.3%	8.0%	3.3%	D
いきいき世代個別歯科健診(40･50･60 歳）の受診率		7.8%	13.0%	8.9%	B
特定健康診査(40～59 歳)の受診率		22.4%	35.0%	21.7%	C
（3）生活習慣病予防及び糖尿病重症化予防					
生活習慣病予防相談来所者数		122 人	200 人	65 人	D
特定健診における糖尿病及びその予備群(HbA1c6.0%以上)の者の割合		24.1%	22.5%	21.6%	A
（4）後期高齢者の虚弱（フレイル）予防					
後期高齢者医療健康診査におけるBMIが 20 以下の者の割合		19.7%	17.7%	20.3%	D
生きがいを持って生活している高齢者の割合（65 歳以上）		82.9%	90.0%	79.5% （R3）	D
週1回以上こまき山体操を実施している団体数		3 団体	36 団体	7 団体	B

【分野別評価】

栄養・食生活

「A（目標達成）」が1項目、「B(目標未達成だが改善)」が1項目、「C（変化なし）」が1項目、「D 悪化（未改善）」が 17項目となっています。

■分野全体の達成状況

	指標数	A 目標達成	B 目標未達成 だが改善	C 変化なし	D 悪化 （未改善）	E 評価不能
項目数	20	1	1	1	17	0
割合（%）	100	5	5	5	85	0

■各指標の目標達成状況

指標		基準値 （H30）	目標値 （R5）	直近値 （R4）	評価
朝食を毎日食べる人の割合	20 歳以上	87.4% （H28）	90%	84.9%	D
	小学5年	88.0% （H28）	95%	86.8%	D
	中学2年			80.2%	
	高校2年			77.0%	
	園児	93.2% （H28）	95%	96.0%	A
	幼児期	93.3%	95%	93.9%	B
自分の適正体重を知っている人の割合	市民	93.8% （H28）	95%	82.6%	D
	小学5年	65.5% （H28）	80%	52.8%	D
	中学2年			45.9%	
	高校2年			47.5%	
肥満度により体系を分類した「肥満」の割合	小学1年男	4.9%	3.6%	5.7%	D
	小学1年女	4.9%	2.9%	5.8%	D
	小学5年男	12.6%	8.9%	16.8%	D
	小学5年女	8.1%	8.0%	10.8%	D
	中学2年男	10.8%	9.9%	17.3%	D
	中学2年女	7.9%	7.1%	10.4%	D
週 3 回以上朝食を抜く人の割合	ヤング健診受診者	13.9%	10%	18.8%	D
	特定健診受診者	5.8%	5.0%	6.8%	D
20 歳時体重から 10Kg 以上増加した人の割合	ヤング健診受診者	24.4%	15%	25.5%	D
	特定健診受診者	36.0%	30%	36.4%	C

低栄養傾向の者の割合（BMI20 以下）	65～74 歳	18.1%	16.1%	18.4%	D
	75 歳以上	19.7%	17.7%	20.3%	D
市内でヘルシーメニューを提供店と認定した一般飲食店数		2 店舗	5 店舗	0 店舗	D
市内食育推進協力店の登録数		150 店舗	160 店舗	117 店舗	D

身体活動・運動

「A（目標達成）」が3項目、「B(目標未達成だが改善)」が5項目、「D 悪化（未改善）」が2項目、「E（評価不能））」が4項目となっています。

■分野全体の達成状況

	指標数	A 目標達成	B 目標未達成 だが改善	C 変化なし	D 悪化 （未改善）	E 評価不能
項目数	14	3	5	0	2	4
割合（%）	100	21.4	35.7	0	14.3	28.6

■各指標の目標達成状況

指標		基準値 （H30）	目標値 （R5）	直近値 （R4）	評価
授業以外で週 1 回以上スポーツ（運動）の実施率	小学生	77.2%	79.2%	-	E
	中学生	73.7%	75.7%	-	E
市民の週 1 回以上のスポーツ（運動）の実施率	20 歳代	32.0% （H29）	40.0%	42.1% （R3）	A
	30 歳代	32.9% （H29）	40.0%	47.1% （R3）	A
	40 歳代	34.1% （H29）	45.0%	43.5% （R3）	B
	50 歳代	41.5% （H29）	50.0%	44.3% （R3）	B
	60 ～64 歳	46.9% （H29）	60.0%	51.8% （R3）	B
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	青年期・女性	45.2%	50.0%	50.0%	A
	壮年期・男性	43.8%	60.0%	48.7%	B
	壮年期・女性	45.7%	65.0%	56.3%	B
	高齢期・男性	54.1%	75.0%	48.0%	D
	高齢期・女性	57.2%	75.0%	52.7%	D
週 2 回以上外出する高齢者の割合	65～74 歳	94.3%	97.0%	-	E
	75 歳以上	90.5%	93.0%	-	E

休養・こころの健康

「B(目標未達成だが改善)」が4項目、「C（変化なし）」が1項目、「D 悪化（未改善）」が4項目となっています。

■分野全体の達成状況

	指標数	A 目標達成	B 目標未達成 だが改善	C 変化なし	D 悪化 （未改善）	E 評価不能
項目数	9	0	4	1	4	0
割合（%）	100	0	44.4	11.2	44.4	0

■各指標の目標達成状況

指標	基準値 （H30）	目標値 （R5）	直近値 （R4）	評価
相談相手のいる保護者の割合	96.9%	100%	96.5%	D
ゆったりとした気分でこどもと接することができる保護者の割合	80.3%	85.0%	82.1%	B
テレビや DVD、スマホ等の視聴時間が 2 時間未満のこどもの割合	47.9%	60.0%	41.6%	D
午後 10 時以降に就寝するこどもの割合	25.6%	20.0%	21.4%	B
自分自身を好きといえるこどもの割合	73.4% （H29）	80.0%	75.3% （R3）	B
自分自身を好きといえる市民の割合	76.7% （H29）	80.0%	70.2% （R3）	D
睡眠不足の者の割合	22.0%	15.0%	22.0%	C
生きがいを持って生活している高齢者の割合	82.9% （H29）	90.0%	79.5% （R3）	D
うつ・自殺対策ゲートキーパー養成講座受講者数	236 人	300 人	279 人	B

たばこ

「A（目標達成）」が3項目、「B(目標未達成だが改善)」が5項目、「C（変化なし）」が1項目となっています。

■分野全体の達成状況

	指標数	A 目標達成	B 目標未達成 だが改善	C 変化なし	D 悪化 （未改善）	E 評価不能
項目数	9	3	5	1	0	0
割合（%）	100	33.3	55.6	11.1	0	0

■各指標の目標達成状況

指標			基準値 （H30）	目標値 （R5）	直近値 （R4）	評価
妊婦で喫煙する人の割合			3.1%	0%	1.5%	B
乳幼児の保護者で喫煙する人の割合	母	4か月児健診	3.4%	1.4%	3.4%	C
		1歳6か月児健診	6.4%	4.4%	5.1%	B
		3歳児健診	7.9%	5.9%	6.3%	B
	父	4か月児健診	34.6%	32.6%	28.6%	A
		1歳6か月児健診	34.5%	32.5%	28.3%	A
		3歳児健診	31.7%	29.7%	29.7%	A
喫煙する人の割合（男）			24.4%	20.0%	23.6%	B
喫煙する人の割合（女）			5.4%	3.0%	4.7%	B

アルコール

「B(目標未達成だが改善)」「悪化（未改善）」がそれぞれ1項目となっています。

■分野全体の達成状況

	指標数	A 目標達成	B 目標未達成 だが改善	C 変化なし	D 悪化 （未改善）	E 評価不能
項目数	2	0	1	0	1	0
割合（%）	100	0	50	0	50	0

■各指標の目標達成状況

指標	基準値 （H30）	目標値 （R5）	直近値 （R4）	評価
毎日アルコールを飲む人の割合（男）	42.2%	40.0%	40.2%	B
毎日アルコールを飲む人の割合（女）	9.5%	5.0%	10.5%	D

歯の健康

「A（目標達成）」が2項目、「B(目標未達成だが改善)」3項目、「D 悪化（未改善）」が5項目となっています。

■分野全体の達成状況

	指標数	A 目標達成	B 目標未達成 だが改善	C 変化なし	D 悪化 （未改善）	E 評価不能
項目数	11	2	3	0	5	1
割合（%）	100	18.2	27.3	0	45.4	9.1

■各指標の目標達成状況

指標	基準値 （H30）	目標値 （R5）	直近値 （R4）	評価
保護者が仕上げみがきを実施している1歳 6ヶ月児の割合	94.7%	95.0%	96.1%	A
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	53.9%	55.0%	56.9%	A
3歳児健診のう蝕のない者の割合	92.2%	95.0%	94.0%	B
小学校3年生で第一大臼歯が健全な者の割合	96.6%	97.0%	96.1%	D
中学1年生のう蝕のない者の割合	75.1%	80.0%	78.2%	B
中学3年生の歯肉の炎症所見のない者の割合	97.0%	97.5%	70.4%	D
40歳で歯周炎症所見のない者の割合	42.9%	60.0%	30.4%	D
60歳で歯周炎症所見のない者の割合	40.9%	55.0%	26.5%	D
60 歳で定期的に歯科健診を受診している者の割合	55.5%	60.0%	53.6%	D
80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合	29.6% （H28）	35.0%	-	E
日頃から口腔ケアをしている市民の割合	62.6% （R2）	65.0%	63.7%	B

（2）重点施策の取り組みの進捗状況

① 地域で支える健康づくりの推進

地域で支える健康づくりについて、保健連絡員活動の一環として、地区において、健康展やウォーキングを開催しました。一部の地区では、地域協議会や地域の団体等との協働により、実施しました。

地域での健康づくり事業を再開するにあたり、長引くコロナ禍により生じた健康課題であるフレイル対策や人とのつながりをテーマに地区の健康教育を実践するとともに、健康づくりの担い手を養成する教室を開催し、社会福祉協議会と連携しながら地域の中で健康づくりが活性化するよう取組を推進しています。

また、健康づくりのきっかけや継続した健康行動が起こせるよう、インセンティブを活用した健康いきいきポイント事業（ウォーキングアプリ alko を含む）を様々な講座等で紹介し、ウォーキングアプリ alko の新規登録支援を企業と連携する中で推進しています。

② 働く世代の健診・検診受診率の向上

働く世代の健診・検診受診率の向上について、小牧商工会議所や協会けんぽと連携する中で、企業向けに健康経営®セミナーを実施しました。コロナ禍においては、オンラインを活用したセミナーを開催しました。

また、ヤング健診、特定健診・特定保健指導のほか、各種がん検診を実施し、SNS を活用した周知のほか、インターネットによる予約の受付など、働く世代にとって、受診しやすい環境整備に努め、受診率の向上に向けた取組みを推進しています。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

③ 生活習慣病予防及び糖尿病重症化予防

生活習慣病予防及び糖尿病重症化予防について、糖尿病のリスクの高い者や糖尿病及び糖尿病性腎症の疑いがある者を対象に個別の予防相談や受診勧奨のフォローアップを実施しました。

また、学校や各種健診、健康イベントを通じて、生活習慣病予防の重要性に関する周知、啓発を推進しています。

④ 後期高齢者の虚弱（フレイル）予防

フレイル予防について、関係各課、機関・団体、企業等と連携する中で、様々な事業を実施しています。

その一環として、庁内各課と連携し、保健事業から介護予防まで一体的な事業展開を実施、推進しています。

また、KDB データを活用し、高齢者特有の疾患（転倒・骨粗しょう症・循環器疾患等）で寝たきりにならないようハイリスク者を抽出し、保健指導につなげるとともに、フレイルチェック質問票を活用し、個々のフレイル状態の把握に努め、地域包括支援センターの協力を得る中で、個別訪問を行い、状況把握や社会資源等の情報提供、必要な支援への接続を行いました。

『フレイル（虚弱）』という言葉の意味と、その予防策について、後期高齢者だけでなく、若年層のうちから周知、啓発することにより、フレイル予防を含めた健康づくりを推進しています。

（3）各分野の取り組みの進捗状況

① 栄養・食生活

規則正しい食習慣について、親子（母子）健康手帳交付時や乳幼児健診、保育園・幼稚園の「園だより」、学校の「給食だより」や、「子ども版こまき健康いきいきポイント事業」、市ホームページ等を通して周知、啓発を図っています。また、幼稚園・保育園、学校における食育を推進しています。

また、食育の推進に向けて、食生活改善ボランティアの育成や産学官連携協定を締結している大学等との連携により、食育に係る取組みを推進しています。

【主な取組み】

全世代		市ホームページや広報こまきを活用した規則正しい食習慣に向けた普及啓発 フードドライブの実施にあわせた食品ロスの啓発
	乳幼児期	各種健康教室、健診、野菜づくりや、栽培した野菜を用いた料理体験を実施
	学齢期・思春期	「望ましい体格を知るリーフレット」(R5 については「食育だより」)の配布、親子食育教室、調理実習、食育の視点にたった学校給食、農業体験
	高齢期	低栄養予防に関するチラシの配布、摂食嚥下機能の維持等口腔ケアに関する周知、啓発、健康教育、栄養バランスの取れた食事の配達（配食サービス）

② 身体活動・運動

コロナ禍において、集団スポーツや各種大会は中止や縮小開催となりましたが、ウォーキングアプリ alko を活用したウォーキングの習慣化に向け、企業、庁内各課と連携する中で、様々なチャレンジ企画を推進しています。

また、関係機関と連携し、親子で体を使った遊びや階段の利用など日常生活における身体活動量の増加に向けた取り組みをしています。

【主な取組み】

全世代		市ホームページや広報こまきを活用した運動の習慣化に向けた普及啓発 ウォーキングアプリ alko によるウォーキングの習慣化、ウォーキング大会、ノルディックウォーキング講習会、ニュースポーツの普及啓発、ウォーキングマップの作成・配布、小牧市シティマラソン、駅伝の開催
	乳幼児期 学齢期・思春期	遊びやニュースポーツなど、気軽に体を動かすことのできる身近な場所の情報発信、運動教室の開催、親子でふれあい遊びを楽しめる場を提供
	青年期・壮年期 高齢期	ウォーキングアプリ alko によるウォーキングの習慣化、運動教室の開催
	高齢期	介護予防体操「こまき山体操」の普及啓発、シルバー歩け歩け大会、シルバースポーツ大会の開催

③ 休養・こころの健康

こころの健康に関する相談や学校におけるスクールカウンセラーによる相談、少年センターにおけるメール相談やカウンセラー相談等の相談窓口設置など、様々な機関において相談ができる体制を整備しています。また、こころの健康の状態を把握し、早期に相談へつなげられるよう「こころの体温計」の周知と利用促進を図るとともに、テレビやスマホなどのメディアが与える影響や、睡眠のとり方に関する普及啓発を実施しています。

また、「小牧市うつ・自殺対策相談窓口ネットワーク会議」を開催し、 関係機関の連携強化を図っています。

【主な取組み】

全世代		市ホームページや広報こまきを活用した休養・睡眠・こころの健康に関する普及啓発、相談窓口の情報提供、ゲートキーパー養成講座の開催、健康相談
	乳幼児期	親子（母子）健康手帳交付、乳幼児健診、市内児童館巡回育児相談、アニバーサリー事業、子育て支援室・利用支援事業等による相談支援
	学齢期・思春期	悩みごと相談、スクールカウンセラーによる相談、生と性のカリキュラム実施
	高齢期	各種健康相談、老人クラブ活動、寿学園などへの参加支援

④ たばこ

受動喫煙によってもたらされる健康への影響について、親子（母子）健康手帳交付時や乳幼児健診、市ホームページや広報こまきを通して周知、啓発を図っています。学校でのがん教育が始まり、喫煙による影響や受動喫煙について伝えています。また、喫煙による生活習慣病である COPD について周知、啓発を実施しています。また、成人年齢引き下げに伴う、未成年の喫煙防止について高等学校や店舗と連携し普及啓発を実施しました。

また、禁煙を希望する方と、その家族のために医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携する中で、取組みを推進しています。

【主な取組み】

全世代		市ホームページや広報こまきを活用した「たばこ」（受動喫煙防止対策、禁煙啓発）に関する普及啓発、公共施設における禁煙の徹底、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の普及啓発
	乳幼児期	親子（母子）健康手帳交付時において、喫煙、受動喫煙が及ぼす妊婦・胎児、こどもへの影響について知識の普及啓発、乳幼児健康診査における周知
	青年期・壮年期	
		禁煙個別サポートの実施

⑤ アルコール

過度の飲酒がもたらす健康への影響や適正な飲酒量について、市ホームページを通して周知、啓発を図っています。学校の授業等において、飲酒のリスク及び、飲酒が及ぼす妊婦・胎児、こどもへの影響についての学習を実施しています。

また、アルコール依存症に悩む当事者や家族へは、小牧断酒会と連携しサポートへつなげています。

【主な取組み】

全世代		市ホームページを活用した適度なお酒の飲み方に関する普及啓発 健康講座等における周知、啓発、乳幼児健康診査における周知
	乳幼児期	親子（母子）健康手帳交付時において、飲酒が及ぼす妊婦・胎児、こどもへの影響について知識の普及啓発
	青年期・壮年期	

⑥ 歯の健康

歯と口腔の健康が全身の健康に大きく関係することから、市ホームページや広報こまき、商工会議所会報誌などを通し、歯・口腔の健康づくりの大切さについて 周知、啓発を図っています。これに加え、20歳から 80 歳までの 5 歳刻みを対象とした歯科健診を実施し、きめ細かな健診の機会を提供することにより、定期的な歯科健診の受診へとつなぐことができるよう取り組んでいます。

また、小牧市歯科医師会と連携し、「小牧市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、これに基づき関係機関と連携をとりながら、ライフステージに応じた歯科講話、歯みがき指導、各種歯科健診、環境整備を目的とした研修会を実施するなど、市民の歯と口腔の健康づくりの支援に向けた取組みを展開しています。

【主な取組み】

全世代		市ホームページや広報こまき等を活用した歯・口腔の健康づくりに関する普及啓発、歯科に関する出前講座や歯科講話、「小牧市歯と口腔の健康づくり推進条例」の制定
	乳幼児期	保育園、幼稚園で歯みがき教室、乳幼児歯科健診及び保育園・幼稚園における歯科健診、保育園におけるフッ化物洗口、大学生による園児対象普及啓発活動、保育士・幼稚園教諭・子育て支援員等を対象とした研修会の開催
	学齢期・思春期	小学 4 年生対象歯みがき教室、フッ化物洗口、歯科疾患予防に関するチラシやリーフレットの配布、学校保健委員会での歯科講話、小中学校教諭・養護教諭等を対象とした研修会開催
	青年期・壮年期	歯周病予防個別健診、いきいき世代個別歯科健診、動物病院での普及啓発、8020運動の推進、商工会議所会報誌での周知、啓発、特定健診・人間ドック問診票における周知、啓発
	高齢期	オーラルフレイル予防に関する教室や出前講座の実施、8020 運動の推進、商工会議所会報誌での周知、啓発、特定健診・人間ドック問診票における周知、啓発

2. 第3次小牧市食育推進計画の振り返り

※第3次小牧市食育推進計画において、目標指標を設定しているが、アンケートの調査方法を変えたため数値の評価はしない。

(1)主な取り組みの進捗状況

基本目標1　食を通じて健やかな身体をつくろう

幼稚園・保育園で育てた野菜を自宅に持ち帰ったり、学校での調理実習を生かしたりして、家庭での料理体験を促しました。

また、ユニバーサル給食、地産地消、有機栽培された食材を活用するなど、学校給食を通じた食育を推進しました。

更には、協会けんぽと連携し、市内事業者に対して、健康づくりの取組みを支援するメニューの周知、啓発を実施しました。

【主な取組み】

全世代		「早寝　早起き　朝ごはん」運動など規則正しい食習慣の普及・啓発 朝食の普及啓発 食生活指針や食事バランスガイドの普及・啓発
	乳幼児期	乳幼児健診等の保健事業における規則正しい食習慣の普及啓発 保育士によるこどもの肥満・痩せ予防への食指導
	学齢期・思春期	ユニバーサル給食の実施 学校給食における有機栽培の食材の使用（オーガニック献立）
	青年期・壮年期	生活習慣病予防相談 事業所など職場との連携による健康づくりの推進
	高齢期	生活習慣病予防相談 高齢者等（食）の自立支援事業

基本目標2　食を通じて豊かな心を育てよう

小牧商工会議所との連携により、本市の郷土料理（名古屋コーチンのひきずり鍋）に関するレシピを掲載したパンフレットの設置や YouTube でのレシピ公開も行いました。また、本市の食材や郷土料理などを企業とPRしていくことで、食育はもちろん、地域の魅力向上にもつなげていくことも重要です。

一部の保育園、学校においては、収穫体験や農業体験を実施するなど、体験を通じた食の大切さを学ぶ機会を提供しました。また、郷土料理や行事食の普及啓発に向け、料理教室等を開催しました。

【主な取組み】

全世代		郷土料理・行事食の普及啓発 農業体験講座の実施
	乳幼児期	野菜栽培
	学齢期・思春期	野菜栽培・稲作・桃収穫体験 学校給食における地場産物や郷土料理の活用

基本目標3　食を通じて環境にやさしい生活をしよう

6月の食育月間や毎月19日の「食育の日」の普及啓発を行うとともに、6月と12月には、コロナ禍ではありましたが、民生委員・児童委員連絡協議会の協力のもと、ドライブスルー型フードドライブを実施しました。

また、廃食用油のリサイクルや菜の花プロジェクトの推進など、環境に配慮した取り組みを推進しました。

【主な取組み】

	全世代	地場産品のPR及び供給の推進 市ホームページやリーフレット配布による「食育の日」「食品ロス削減」の普及啓発 廃食用油等のリサイクルの推進 菜の花プロジェクトの推進 家庭菜園の推進
	学齢期・思春期	学校給食残渣のリサイクル処理

基本目標4　食育を広めよう

幼稚園・保育園、学校において、食生活や適正体重、食品ロス、歯の健康など、食育に関する普及啓発を行いました。

企業や大学との連携による食育にも取り組んでおり、生活改善実行グループ連絡研究会や市内企業と連携した親子向け食育教室、生活改善実行グループ連絡研究会と大学生との協働による料理教室などを開催しました。

働く世代・高齢者に対する取組みとしては、アクティブシニア教室において、栄養・食生活に関するテーマの教室を開催しました。

【主な取組み】

	全世代	自分・家族の健康を考える食生活講座（ヘルスメイト養成講座） 地区健康展における野菜の手ばかりの普及 広報こまき・COOKPAD による健康に資するレシピの普及啓発 農業祭における本市の農業の普及啓発 ヘルシーメニュー提供の促進
	学齢期・思春期	食育だより配布（5 年生対象） 家庭から給食献立の募集
	青年期・壮年期 高齢期	アクティブシニア教室 出前講座

3. 今後取り組むべき課題

（1）乳幼児期からの規則正しい生活習慣、健康づくり

こどものうちに健全な食生活や規則正しい生活習慣を身につけることは、生涯にわたり健やかな生活を送るための基礎となります。今後も乳幼児期からの健全な食生活や規則正しい生活習慣づけに対する取組みに重点をおくことが重要です。共働き世帯が増え、時間をとりにくい親も多くなっているため、どのような家庭でも取り組めるよう、親が負担を感じず手軽にできることを紹介していくなどの工夫も必要となります。

また、乳幼児期の健康づくりのためには、乳幼児健診を確実に実施し、乳幼児の健康状態を確認することが重要です。乳幼児健診を通して、育児に不安を抱える親に対して、健康づくりのための正しい情報を伝えることも必要です。

（2）小中高生が健康的な生活を意識できる機会づくり・経験の場の充実

小中高と年齢が上がるにつれて、食生活や生活習慣が乱れがちです。そのため、こどもが自分の体を知り、食生活・生活習慣を見直せるよう、学校などで学びの機会をつくることが重要です。幼稚園・保育園の時に比べて、小中高生が食育を経験する割合も低いため、学校や学校以外の場で食育を経験できる場を増やしていく必要もあります。

また、運動についても、楽しく体を動かせる場を作ることが必要です。そのような場は、中高生のストレス発散のための場にもなり、体だけでなく、心の健康にもつながります。

（3）働く世代の健康づくり

働く世代では、健康的でない食生活を送っていたり、睡眠が十分にとれていなかったりするなど、健康づくりに課題があります。職域の関係機関との連携を通して、健診受診率の向上や健康づくりを支援していく必要があります。また、子育て中の人には、親子で食生活を見直したり、親子で運動する機会をつくることで、親子の健康づくりを支えることも必要です。

（4）高齢期のフレイル予防

高齢期では、地域社会との関わりの希薄化や心身の機能が徐々に低下した状態であるフレイルを予防することが、その人らしい生活を続けるために必要です。フレイルには、「可逆性」という特性があり、一人ひとりが自身の状態を知り、その改善に向けた取組みを継続することにより、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。そのため、フレイルに関する正しい知識を周知、啓発するとともに、自身の状態を知る機会の提供や様々なフレイル予防に関する取組みを充実することが必要です。

また、定年退職などにより、ライフスタイルが変化し、地域における生活時間が増える世代であることから、地域での居場所や地域との関わりを含めた生きがいづくりを支援することも重要です。

（5）運動・スポーツ、食を通じた地域の交流・居場所づくり

地域のつながりが希薄化する中で、1人暮らし世帯など年齢を問わず、孤立・孤独化している状況があります。地域でのつながりを作るために、運動・スポーツ、食は、年齢や性別、障がいの有無、国籍等を超えて取り組みやすいテーマの1つであり、運動・スポーツ、食をきっかけに地域交流を進めていくことが重要だと考えます。多世代で交流することで、地域の助け合いや地域活動に参加する人材育成にもつながります。また、郷土料理・伝統食など食文化の伝承の機会を増やすことにもつながります。

（6）健康づくりを支える環境づくり

健康に関心が高い人や時間に余裕がある人だけでなく、誰でも健康づくりを行えるよう支援していく必要があります。alko などの手軽なスマホアプリの活用や、企業などと連携し、身近な場所での取り組みなどを充実させることが重要です。また、最近はインターネット上などで様々な情報があふれており、どれが正しいのか、何をすればよいのか取捨選択するのが難しくなっています。正しい情報を視覚的にも分かりやすく伝える、気軽に身体の状態を測定できる環境を整備するなど、健康づくりに効果のある取組みを推奨するなどの取組みも必要です。

第4章　計画の基本的な考え方

1. 基本理念

「みんなが主役　支え合いの輪でつながるまち　こまき」

本計画の基本理念については、福祉分野の上位計画である「小牧市地域包括ケア推進計画」と共通の基本理念を掲げます。福祉分野の他計画と連携を図りながら、誰もが地域の一員として主体的に関わりながら、みんなで支え合いながら、その人らしく暮らし続けることができる地域社会、『地域共生社会』の実現を目指していきます。

2. 最終目標

「健康寿命の延伸」

前計画においても、最終目標として「健康寿命の延伸」を掲げて取組を進めてきました。健康寿命は、徐々に延伸してきましたが、健康寿命の延伸のために設定した指標の中には結果が悪化しているものも見られます。そのため、引き続き「健康寿命の延伸」を最終目標として掲げ、個人の健康づくりを更に支援していきます。

3. 基本方針

（1）一人ひとりの健康づくり

市民一人ひとりが健康で、生きがいのある生活を営むためには、こどもの頃から規則正しい生活習慣を身につけ、生涯にわたって健康づくりに主体的に取り組むことが重要です。

特に「働き世代」や「子育て世代」である成人期においては、健康づくりへの意識はあるものの、仕事や家事・育児等の忙しさを理由に健康づくりが後回しになっている傾向にあることから、それぞれのライフステージにおける『あるべき姿』を明確化し、健康づくりに取り組む『きっかけ』や『気づきの支援』を行うことにより、一人ひとりが自分にあった健康づくりの取り組みが切れ目なく実施されるよう支援を行います。

（2）健診・検診受診率の向上

特定健康診査の受診率向上に向けて、働き盛りや子育て世代などの忙しい人でも健診を受けられるような工夫を行うとともに、健診未受診者への受診勧奨やハイリスク者へのアプローチなどを行っていく必要があります。また、各種がん検診についても、早期発見・早期治療に向けて、がん検診の必要性を啓発し、検診受診率の向上を図ることが重要です。

そのため、健診・検診対象者が自主的に健診・検診を受ける行動変容につなげられるよう適切に受診勧奨を行うことにより、市民一人ひとりが自らの健康状態を把握し、健康の維持増進が図れるよう支援します。

（3）生活習慣病予防・重症化予防

日々の規則正しい生活習慣が、健康の保持増進につながります。そのため、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、改善に取り組むことが重要です。

改善の必要が見込まれる場合は、健診受診後の保健指導等により、食・運動・休養など日々の生活習慣の見直しを行います。また、継続した健診受診により疾病の早期発見、早期治療につなげることで、重症化を予防し、高齢期におけるフレイルを予防できるよう支援します。

（4）フレイル対策

市民がフレイル予防の必要性を理解し、身近な地域において、フレイル対策に取り組むことができるよう地域づくりの支援を行います。

また、運動・栄養・社会参加の3つの柱を基本とし、外出機会の提供や気軽に取り組める運動の普及啓発、個々に合わせた栄養指導やオーラルフレイルの普及啓発、就労や地域活動などの生きがいづくりなど、様々なフレイル対策を多面的に実施することが重要です。

（5）社会で支える健康づくり

一人ひとりの健康状態は、個々人の努力だけでは変えるのが難しい場合もあります。そのため、個々人の努力だけに任せるのではなく、社会環境を変えていくことで、一人ひとりの健康づくりを支援することが重要です。昨今、急速に進展しているデジタル技術も活用しながら、適切な情報発信や取組み支援を行います。

また、食や運動・スポーツというテーマは、世代を問わず関心を持ちやすいテーマであるため、それらを通して、健康づくりだけではなく、地域の交流や生きがいづくりにもつなげていきます。

4. 施策の体系

最終目標である「健康寿命の延伸」の実現のため、分野別計画として、「一人ひとりの健康づくり」として7分野（①栄養・食生活、②歯の健康、③休養・こころの健康、④母子保健、⑤健診・検診受診、⑥生活習慣病予防・重症化予防、⑦フレイル対策）と「一人ひとりの健康づくり」を支える仕組みづくりとして、社会で支える健康づくりを設定し、それぞれが連携しながら施策を推進します。

【基本理念】

みんなが主役　支え合いの輪でつながるまち　こまき

【最終目標】

健康寿命の延伸

基本方針		分野別の取組み
一人ひとりの健康づくり		①栄養・食生活 ②歯の健康 ③休養・こころの健康 ④母子保健
	健診・検診受診	⑤健診・検診受診
	生活習慣病予防 重症化予防	⑥生活習慣病予防 ・重症化予防
	加齢による心身機能の 低下予防 （フレイル対策）	⑦フレイル対策
社会で支える健康づくり		

第5章　分野別計画

Ⅰ. 一人ひとりの健康づくり

1. 栄養・食生活

（1）現状・課題

栄養・食生活は、健康の維持・増進のための基礎であり、人々が健康で豊かな生活を送るために欠かすことのできないものです。また、食を通じて、社会とつながったり、文化を学んだりすることで、生活の質を向上させることにもつながります。

市民アンケート結果では、成人期の約25%が自分の食生活について問題があるとしています。また、朝食については、「ほとんど毎日食べる」割合は、小学生でも9割を下回り、中学生、高校生では8割程度となっています。更に、大人も、小中学生においても、自分の適正体重を知っている人の割合が低くなっている状況です。

不規則な食生活、食べすぎなどは、生活習慣病のリスクを高めることになります。どの世代においても、規則正しくバランスのよい食事をすること、自分の適正体重を知り、適切な量の食事をとることが重要です。

（2）方向性

〇栄養のバランスがとれた食事（主食・主菜・副菜）や、規則正しい食生活の実践を支援していく必要があります。

〇小中高生・若い世代、働く世代において、朝食を毎日食べる人の割合を増やす必要があります。

〇1日に必要な野菜の摂取量、1日の塩分摂取量などを知るとともに、自分が日頃どれくらい摂取しているか意識をする機会を作ることが必要です。

〇自分の適正体重や、適正体重を維持するために必要な食事量を知ることが必要です。

〇孤食をできる限りなくし、共食の機会を増やしていく必要があります。

〇食や栄養への意識を高めるため、こどもの頃から自分で栄養バランスのよい食事についてその必要性を理解できるように支援していく必要があります。

（3）市民のあるべき姿

■ライフステージ共通

・規則正しい生活をし、1日3食バランスのよい食事をとっている
・自分の適正体重の維持に努めている
・楽しくおいしく食事をしている
・新鮮な地元の食材を取り入れ、『地産地消』を心がけている

■ライフステージ別で特に意識したい姿

乳幼児期（0～6 歳）

・基本的な生活習慣、食習慣の基礎づくりができている
・食育を通じて「食」への関心をもっている

学齢期（7～17 歳）

・1日3食きちんと食べている
・自分の適正体重を知っている
・自分で簡単な食事を作れている

成人期（18～64 歳）

・正しい生活習慣を維持している
・栄養バランスのとれた食事、適正な食事量を意識して過ごしている

高齢期（65 歳以上）

・バランスのよい食事をとり、低栄養を予防している
・いろいろな人と食事をする機会をつくっている

（4）市民のあるべき姿の実現を支えるための行政の主な取組み

※事業の対象とするライフステージに●、特に重点を置くライフステージに★を記載している

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
「早寝・早起き・朝ごはん」 運動など規則正しい食習慣の普及啓発	「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進し、規則正しい食習慣に向け、様々な機会や手段により普及啓発をします	保健センター 健康生きがい推進課 幼児教育・保育課 学校教育課	★	★	●	●
食育の普及啓発	郷土料理・行事食の普及啓発をします	農政課 シティプロモーション課	●	●	●	●
	「食育の日」の普及啓発をします	健康生きがい推進課	●	●	●	●
	ヘルシーメニュー等のレシピを周知、啓発します	健康生きがい推進課	●	●	●	●
	食品ロス削減の普及啓発をします	ごみ政策課		●	●	●
	廃食用油等のリサイクルを推進します	環境対策課 ごみ政策課		●	●	●
	食品アレルギーについての正しい理解を促進します	保健センター 健康生きがい推進課 幼児教育・保育課 学校教育課 学校給食課	●	●		
バランスの取れた食生活の推進	食生活指針や食事バランスガイドの普及・啓発をします	保健センター 健康生きがい推進課	●	●	●	●
	1日に 350gの野菜を摂ることを啓発します			●	★	★
	減塩を啓発します			●	★	★
こども（地域）食堂支援	市民や関係団体等が主体となった食を通した地域の集いの場であるこども（地域）食堂を支援します	多世代交流プラザ		★	●	●
高齢者に対する低栄養予防の推進	フレイル予防を目的とした個別相談や講話を行います	保健センター				●
	高齢者に対し、低栄養予防のため、弁当を宅配し、栄養バランスのとれた食事を提供します	地域包括ケア推進課				●

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
地産地消の推進	生産者と消費者の交流を行い、小牧の農業への理解と支援、食への関心を高めるよう啓発を行います	農政課	●	●	●	●
	直売イベント等において地場産品の販売、PRを行い、消費を拡大します		●	●	●	●
給食等を通じた食育推進	地場産品を積極的に活用します	学校給食課		●		
	有機農産物の使用を検討します			●		
	ユニバーサル給食を実施します			●		
	保育園・幼稚園で「食」や「食物アレルギーへの理解と健康」に関する指導を行います	幼児教育・保育課	●			
	保育園で、給食を無理なく残さず楽しんで食べられるよう理解を深めるとともに、保護者に対し、栄養バランスのとれた給食や食についての理解を深めます	幼児教育・保育課	●			

（5）数値目標

指標		現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
毎日、朝食を食べている児童（小5）の割合		82.0%	98%	健康生きがい推進課
毎日、朝食を食べている生徒（中2）の割合		73.2%	98%	健康生きがい推進課
肥満度により体型を分類した「肥満傾向」の割合	小１男	5.7%	5.0%	健康生きがい推進課
	小１女	5.8%	5.0%	健康生きがい推進課
	小５男	16.8%	10%	健康生きがい推進課
	小５女	10.8%	10%	健康生きがい推進課
	中２男	17.3%	10%	健康生きがい推進課
	中２女	10.4%	10%	健康生きがい推進課
肥満度により体型を分類した「やせ傾向」の割合	小１男	0.5%	0%	健康生きがい推進課
	小１女	0.2%	0%	健康生きがい推進課
	小５男	2.7%	0%	健康生きがい推進課
	小５女	3.1%	0%	健康生きがい推進課
	中２男	1.8%	0%	健康生きがい推進課
	中２女	3.7%	0%	健康生きがい推進課
残食率		9.27%	8.0%	学校給食課
食育の一環として学校給食に地元食材を使用した回数		221 回	250 回	学校給食課
学校で行った食育の回数		94 回	110 回	学校給食課

知っとくコラム

まごわやさしい

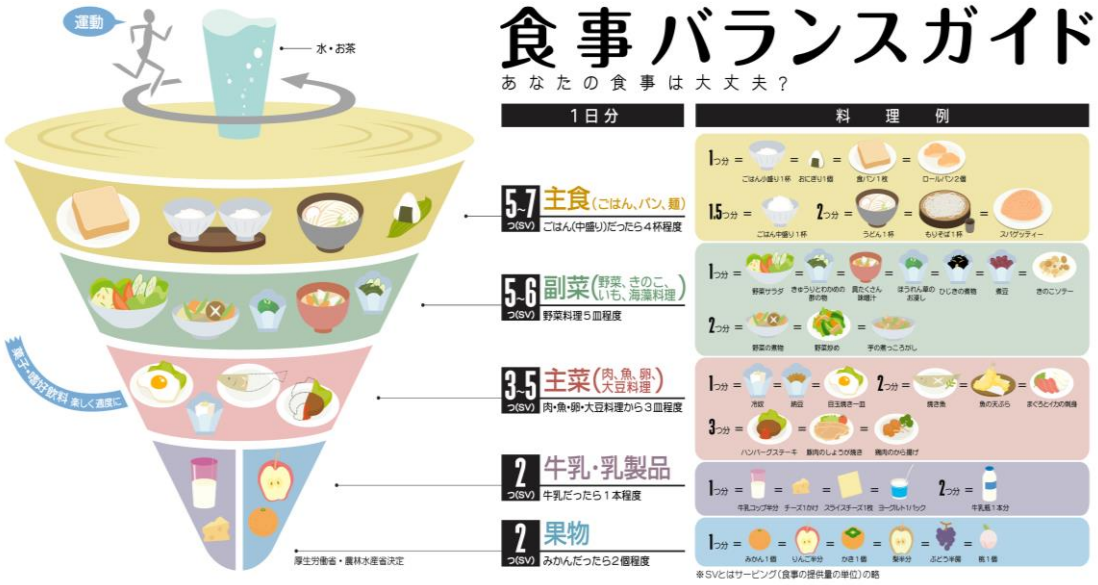
主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養素の過不足ない食事につながり、生活習慣病の予防やフレイル予防に重要です。

そこで、おすすめは「まごわやさしい」です。医学博士で食品研究家の吉村裕之氏が「覚えやすくて栄養バランスのいい食事の考え方」として提唱した語呂合わせの言葉です。これらの食品は、生活習慣病予防やコレステロールの低下、老化予防に役立つ食材なので、意識してとりいれるとよいですね。

ま：まめ（豆）
ご：ごま
わ：わかめ（海藻類）
や：野菜
さ：魚
し：しいたけ（きのこ類）
い：いも

また、食事バランスガイドでは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を「コマ」のイラストで表現しており、具体的な食品の内容や分量を知ることができます。

まずは、自分のコマのサイズを知り、バランスよく食べてコマの形を維持し、身体を動かしてコマを回転させることでコマを安定させましょう！



知っとくコラム

野菜の手ばかり法

1日の野菜摂取量の目標は、350gとされています。
野菜と果物の摂取量を増やすことで、循環器病死亡率が低下するとの報告もあります。
現在、日本時の平均摂取量が約 280g／日であり、目標値に達するには残り 70g増やすことが必要です。
野菜量の簡単な測り方の一つとして手ばかり法があります。
野菜の1食の適量（約 120g）は、生野菜なら両手に1杯分、
温野菜なら片手に1杯分が目安になります。
果物の1日の摂取目標量は 200gであり、
片手にのる程度です。

塩分のとりすぎに注意

非感染性疾患（NCDs）は、不健康な食事や喫煙などの生活習慣によって引き起こされる予防可能な疾患の総称です。
日本では、この非感染性疾患の死亡に対する食事因子として、食塩の過剰摂取が最も影響が大きいと推定されています。
国が示す「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では
食塩摂取量の目標値は男性 7.5g、女性 6.5g、高血圧の
予防・治療のためには 6.0g 未満と定められました。
食材に選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでも
おいしい食事を作ることができます。

減塩メニューレシピ▲

2. 歯の健康

（1）現状・課題

歯や口腔の健康は、健全で豊かな食生活を続けていくため、また、人とのコミュニケーションを行う（会話する、表情を作るなど）ために必要なものです。更に、歯周病などの口腔疾患が全身の疾患と関連するともいわれており、歯や口腔の健康を維持することは、全身の健康を維持することにもつながります。

市民アンケートでは、1 年間に歯科受診をしていない成人が約3割みられます。また、健診の結果からは、歯周病の人の割合が改善していない状況もうかがえます。オーラルフレイルの認知度について、高齢期は半数以上が「知っている」と回答していますが、成人期は 4 割弱に留まっています。

歯や口腔の健康の重要性を知り、幼少期からの歯みがき習慣を定着させることや定期的な歯科健診受診をすることが重要です。

（2）方向性

〇小牧市歯と口腔の健康づくり推進条例に基づき、小牧市歯科医師会をはじめとする関係機関と連携し、歯の健康づくりを推進します。

〇定期的に歯科健診を受診することができるよう、啓発していきます。

〇幼少期からの歯みがき習慣の定着を推進していきます。

〇むし歯、歯周病、オーラルフレイルなど、歯や口腔の健康に関する知識を広め、予防に向けた取組をできるよう支援していきます。

（3）市民のあるべき姿

■ライフステージ共通

・歯や口腔に関する正しい知識を身につけている
・自分に適した歯ブラシの選定・歯みがき方法を実践するとともに、フロスや歯間ブラシを活用している
・定期的に歯科健診を受診している

■ライフステージ別で特に意識したい姿

乳幼児期（0～6 歳）

・歯みがきを習慣化している
・定期的に歯科健診を受診し、フッ化物塗布を行っている
・食事やおやつは決まった時間にとっている

学齢期（7～17 歳）

・歯や口腔についての知識を身につけ、鏡をみながら自分で適切な歯みがきができている
・一口 30 回以上噛んで食べる習慣を身につけている

成人期（18～64 歳）

・フロスや歯間ブラシを使い、歯周病予防を心がけている
・定期的に歯科健診を受診し、歯のクリーニングを行っている
・オーラルフレイルに関する正しい知識を身につけている

高齢期（65 歳以上）

・噛み応えのあるものをよくかんで食べている
・口腔体操などオーラルフレイル予防に向けた取組を行っている

（4）市民のあるべき姿の実現を支えるための行政の主な取組み

※事業の対象とするライフステージに●、特に重点を置くライフステージに★を記載している

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
園児対象啓発事業	保育園、幼稚園で園児を対象とした啓発事業を実施します	保健センター	★			
フッ化物塗布・洗口事業	こどもの歯質強化を目的とし、フッ化物塗布やフッ化物洗口を実施します	保健センター 幼児教育・保育課 学校教育課	●	●		
むし歯予防啓発活動	歯の大切さ、歯みがきの大切さを学ぶ機会として大学生による啓発事業を実施します	保健センター 幼児教育・保育課	●			
小中学生対象啓発事業	小中学生を対象としたむし歯・歯周病などの歯科疾患の予防に関する知識を普及啓発します	保健センター		●		
学校と連携した歯の健康づくり	学校における歯科疾患対策を推進するため、歯科に関する普及啓発を実施します 給食後の歯みがきを実施します 小学生に向けた歯科疾患予防に関する啓発物を配布します	保健センター 学校教育課		★		
妊婦個別歯科健診	妊婦を対象とした歯科健診を実施し、妊娠期に増加する歯周疾患の予防及び、定期的な歯科健診の受診につなげる	子育て世代包括支援センター 保健センター			●	
歯周病予防個別健診	20・25・30・35 歳の誕生日を迎える年度に、歯科医療機関で利用できる受診券を送付し、かかりつけ歯科をもつことのきっかけとし、定期的な受診につなげます	保健センター			●	
いきいき世代個別歯科健診	40～80 歳の 5 歳刻みで個別歯科健診を実施し、かかりつけ歯科をもつことのきっかけとし、定期的な受診につなげます	保健センター			★	★
オーラルフレイルに関する啓発事業	60 歳以上を対象に、口腔機能向上や口腔ケアの知識に関する普及啓発を実施します	保健センター			●	★

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
おロの健康に関する出前講座	出前講座を通して歯周疾患やオーラルフレイルと全身疾患の関係についての知識を啓発します	保健センター			●	●

（5）数値目標

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
日頃から口腔ケアをしている市民の割合	63.7%	67.0%	保健センター
いきいき世代個別歯科健診受診率	9.4%	13.0%	保健センター
3 歳児健診のう蝕のない者の割合	94.0%	95.0%	保健センター
中 1(12 歳)のう蝕のない者の割合	78.2%	80.0%	保健センター
中 3(14 歳)の歯肉の炎症所見のない者の割合	70.4%	73.0%	保健センター
40 歳の歯肉炎症所見のない者の割合	30.4%	60.0%	保健センター
60 歳で定期的に歯科健診を受診している者の割合	53.6%	60.0%	保健センター

知っとくコラム

オーラルフレイル対策のススメ

年齢を重ねるにつれ、「飲む」「噛む」「話す」などのおロの機能が衰えはじめます。
この状態を「オーラルフレイル」といい、心身の健康に大きく影響を与えるため、オーラルフレイルの予防に向けた取組を実践することが、健康寿命の延伸にもつながります。
この対策としておすすめする、様々な取組をご紹介します。

■こんな‘ちょっとイイこと’やってみませんか？

☑定期的な歯科健診やクリーニング
☑正しい歯みがき
☑歯間部清掃具の使用
☑だらだら飲食に気を付けよう
☑口腔機能を高めるトレーニング

おロの健康に関する
お得な情報はコチラ▲

3. 休養・こころの健康

（1）現状・課題

心身の健康の維持のためには、日々の十分な睡眠や休養は不可欠です。また、睡眠不足は、うつ病や生活習慣病のリスクを高めるとも言われています。

市民アンケートでは、成人期の約 3 割は睡眠での休養がとれていないと回答しています。また、こどもについても、中学生、高校生は就寝時間が遅く、23 時以降の人が大半となっています。ストレスについては、中学生、高校生では2割以上、成人期では2割近くがストレスがよくあると回答しているほか、中学生、高校生、成人期の3割程度がストレスの発散、解消ができていない状況となっています。

規則正しい生活リズムを身につけることや、よい睡眠をとるための生活習慣を知り、実践していくことが重要です。また、ストレスへの対処方法を身につけるとともに、不調に気づいたら早めに休養をとり、周りへの相談や病院受診を行うことが必要です。

（2）方向性

○睡眠やこころの健康の重要性や体に与える影響、ストレスへの対応方法などについて周知、啓発を行っていきます。

○規則正しい生活習慣の実践や運動・スポーツなどを通じ、ストレスの発散ができるよう支援していきます。

○ストレスやこころの不調に早めに気づき、それらに対処できるよう支援していきます。

○相談窓口やカウンセリング、病院受診など、悩みや状況に応じて相談できる場所を充実させ、周知していきます。

○関係機関と地域のネットワークを強化するとともに、人材の確保、育成に努め、見守り体制の充実を図ります。

○身近な人の変化に気づき、声をかけ、話しを聞き、必要な相談機関へつなぎ、見守ることができるゲートキーパーを育成します。

○ワーク・ライフ・バランスの推進、メンタルヘルス対策、ハラスメント対策の推進など、企業の健康経営の推進を支援していきます。

（3）市民のあるべき姿

■ライフステージ共通

・規則正しい生活をし、よい睡眠をとるための生活習慣を身につけている

・自分なりのストレスへの対処方法を知っている

・心身の不調や不安を感じたときに相談できる先を知っている

■ライフステージ別で特に意識したい姿

乳幼児期
（0～6 歳）

・早寝・早起きができている
・いろいろな気持ち・感情があることを知り、表現できる。

学齢期
（7～17 歳）

・心や身体の成長について知っている
・自己肯定感をもち、自分も相手も尊重し、大切にできる

成人期
（18～64 歳）

・健康的な生活習慣を意識し、適切に休養をとっている
・悩みや不安を相談できる人がいる

高齢期
（65 歳以上）

・友人や地域の人などと話をする機会をつくっている
・趣味や地域活動などに取り組んでいる

（4）市民のあるべき姿の実現を支えるための行政の主な取組み

※事業の対象とするライフステージに●、特に重点を置くライフステージに★を記載している

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
出前講座事業	受講者の年代に合わせた講座を会館などで実施します	保健センター	●	●	●	●
生と性のカリキュラム	市内小中学校・高校と連携し、授業を通してこどもたちの自己肯定感を醸成します	保健センター 学校教育課		★		
スクールカウンセラー相談事業	学校において、気軽に相談できるようスクールカウンセラー等による相談を実施します	学校教育課		●		
思春期のこどもたちを対象とした相談窓口	小中高生に対し、身体のことや交友関係、親子関係などに関する悩みなどについての相談を実施します	保健センター		●		

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
「こころの健康」に関する健康教育の開催	地域や事業所等で「こころの健康」や「ワーク・ライフ・バランス」に関する健康教育を実施します	保健センター			●	
こころの健康状態を把握するツールの活用	気軽にこころの健康状態を把握し、早期に相談へつなげられるようツールについて周知、利用促進します	保健センター	●	●	●	●
睡眠のとり方についての周知、啓発	睡眠が健康に与える影響や、睡眠のとり方についての知識の普及啓発を実施します	保健センター	●	●	●	●
「こころの相談窓口」パンフレットなどによる各種相談窓口の紹介	様々な悩みにおける相談窓口を一覧にしたパンフレットを窓口にて配布するほか、NPO 法人が実施する SNS 相談の紹介など市ホームページに掲載します	保健センター	●	●	●	●
各種相談事業	保健センターにおいて健康に関する相談や育児に関する相談を実施します。また、高齢者の心理的フレイルを予防するため、地域包括支援センターと連携し、相談体制を充実します	保健センター	●	●	●	★
ゲートキーパー養成講座	身近な人が悩んでいるとき、「気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る」ことができるよう、ゲートキーパー養成講座を開催します	保健センター			★	★

（5）数値目標

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
ゲートキーパー養成講座受講者数	279 人	332 人	保健センター
午後 10 時以降に就寝するこどもの割合	21.4%	20.0%	保健センター
1日の睡眠時間が9時間以上の児童	34.5%	38.0%	健康生きがい推進課
1日の睡眠時間が8時間以上の生徒	25.8%	30.0%	健康生きがい推進課
睡眠不足の者の割合	22.0%	15.0%	保険医療課
「生と性のカリキュラム」の受講後、「自分を大切にしよう」と思う中学生の割合	93.8%	95.0%	保健センター
相談相手のいる保護者の割合	96.5%	100%	保健センター
ゆったりとした気分でこどもと接することができる保護者の割合	82.1%	85.0%	保健センター

知っとくコラム

睡眠について

2024 年、国が公表した健康づくりのための睡眠ガイドでは、睡眠不足による心身等への影響が記されており、睡眠の問題が慢性化、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害などの発症リスクの上昇や症状の悪化に関連するとされています。

適正な睡眠時間には個人差がありますが、世代ごと推奨される睡眠時間が示されました。

詳しくは、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」をご覧ください。

小学生 9～12時間	中高生 8～10時間
成人 6時間以上	高齢者 8時間以上 にならない

4. 母子保健

(1) 現状・課題

出生数が減少しており、少子化の傾向がより顕著になっています。

成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律（以下「成育基本法」という。）が令和元（2019）年 12 月に施行され、成育過程にある者等に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策を総合的に推進することとしています。

生涯を通じて男女が異なる健康上の問題に直面することに留意する必要があり、リプロダクティブ・ヘルス・ライツ（性と生殖に関する健康と権利）の視点に基づく、成育医療等の提供が求められています。特に妊産婦はホルモンバランスの乱れ、環境の変化やストレスなどで心身のバランスを崩しやすく、うつ病の発症など、メンタルヘルスに関する問題が生じやすい状況にあったり、妊産婦のメンタルヘルスの不調は、こどもの心身の発達にも影響を及ぼすこともあるため、妊産婦健康診査等を通じ、メンタルチェックや必要な支援の提供が重要となります。

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えます。

親子を取り巻く環境が、複雑化・多様化する中で、妊娠中から子育て中の親子とその家族が、主体的に自らの健康に関心を持つとともに、お互いを支え合い理解し合えるような環境づくりが必要です。

(2) 方向性

○男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、健康管理を行うよう促すプレコンセプションケアの推進を図ります。

○身近な地域で様々な不安やニーズに対して、相談支援ができるよう、こども家庭センター等の機能の整備を図るとともに、地域の関係医療機関等と連携しつつ、地域における相談支援体制の整備を進めます。

○妊娠中の適正体重、喫煙や歯周疾患と低出生体重児の関係等について親子（母子）健康手帳交付時を利用して正しい知識の普及啓発を図ります。

○産後における支援の充実を通じて、親子が孤立することなく地域の中で安心してこどもを産み育てられる環境づくり、また、親子の自己肯定感が育まれるような支援体制の整備に努めます。

（3）市民のあるべき姿

■ライフステージ共通

・親子が孤立することなく地域の中で健やかに生活できるよう、環境づくりの支援をする

■ライフステージ別で特に意識したい姿

乳幼児期
（0～6 歳）

・必要な健康診査や予防接種を受け、すこやかに育つ

学齢期
（7～17 歳）

・正しい性の知識を学ぶ
・次代の親として、健全な身体をつくる

成人期
（18～64 歳）

・産前の学級や健康診査を受診し、すこやかな妊産婦として過ごす
・妊産婦や父親が安心して子育てできるよう支援する

高齢期
（65 歳以上）

・こどもがすこやかに育ち、その母親・父親が安心して子育てできるよう、環境づくりの支援する

（4）市民のあるべき姿の実現を支えるための行政の主な取組み

※事業の対象とするライフステージに●、特に重点を置くライフステージに★を記載している

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
親子健康手帳交付	本市独自の親子健康手帳を活用することで、こどもが「愛されて成長してきたこと」を実感し、「命の大切さ、尊さ」を学べるよう支援します	子育て世代包括支援センター	●		●	
妊産婦健康診査事業	母子ともに健康で、安全・安心に出産を迎えられるよう、妊娠中の定期的な健康診査により、母子の健康管理を支援します	子育て世代包括支援センター	●		●	
離乳食教室	離乳食教室を開催し、各時期に応じた適切な離乳ができるよう指導・助言を行います	保健センター	●			

（案）

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
産前産後ヘルパー事業	妊娠中から産後6ヶ月（双子以上の場合は 12 ヶ月）にかけて、母親の体調不良などの理由により家事を行うことが困難で、家族からの援助も十分受けられない場合に、市が委託する事業者からヘルパーを自宅に派遣し、家事の援助を行います	子育て世代包括支援センター	●		●	
妊娠期の支援講座の開催	妊婦、親子が参加できる支援講座を開催し、子育ての孤立化を防ぎ、育児の楽しさが感じられるよう支援します。また、妊産婦だけでなく、妊婦の家族や父親が参加できる講座も開催し、育児参加を支援します	子育て世代包括支援センター	●		●	
こまき祖父母手帳	今と昔の育児の違いや祖父母世代が利用できる相談窓口・社会資源等を周知し、祖父母世代の孫育てを支援します	子育て世代包括支援センター				●
こまき巡回バス「こまくる」のマタニティフリーパスの配布	妊産婦を対象にこまき巡回バス「こまくる」を無料で乗車することができるフリーパスを配布し、妊産婦の外出を支援します	子育て世代包括支援センター			●	
すくすく子育て応援事業	国の伴走型相談支援及び出産・子育て応援給付金の一体的実施事業の開始に伴い、妊娠期から子育て期にかけて相談支援体制を充実し、経済的支援を行います	子育て世代包括支援センター	●		●	
育児相談	発達相談・運動発達相談や、母乳相談、市内児童館巡回育児相談、育児相談専用電話「こまねっと」等を通じて育児に関する相談を行い、育児不安を軽減します	保健センター 子育て世代包括支援センター	●		●	
産後ケア事業	産後、母親の体調不良や育児不安があり家族から十分な援助が受けられない産後 12 ヶ月未満の母子を対象に、市と契約している産婦人科医療機関等で、心身のケアや育児サポートなどきめ細かな支援（ショートステイ、デイケア、アウトリーチ）を実施します。あわせて流産・死産を経験された方も利用することができることを周知します	子育て世代包括支援センター	●		●	

（案）

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
乳児家庭全戸訪問事業	育児をスタートしたばかりの不安の大きい時期に保健連絡員等が訪問し、親子の成長を見守るとともに、必要な家庭に対し専門的、継続的支援につなげます	保健センター	●		●	
養育支援訪問事業	育児支援が必要な方を対象に助産師が訪問し、継続的な支援を進めます	子育て世代包括支援センター	●		●	
保健師・栄養士・歯科衛生士による訪問	育児不安の軽減を図るために訪問し、必要な支援を実施します	保健センター	●		●	
乳幼児健康診査・歯科健康診査	疾病の早期発見のみならず乳幼児の心と体の成長・発達を保護者と確認するとともに、育児支援に視点をおいた健康診査を進めます	保健センター	●		●	
母親歯科健康診査	産後、口腔内環境が悪化しやすい母親に対し、歯科疾患の早期発見、早期治療を図るとともに、こどもへの感染予防を図るため、母親を対象とした歯科健診を行います	保健センター			●	
予防接種	適切な時期に予防接種ができるように個別通知を行い、感染のおそれのある疾病の罹患予防及び蔓延の予防を進めます	保健センター	●	●		
1st アニバーサリー事業	子育て世代包括支援センター及び市内児童館において1歳のお誕生日の節目に絵本等をプレゼントし、その機会に情報提供や育児相談を行い、必要に応じて関係機関と連携して継続支援します	子育て世代包括支援センター	●			
自己肯定感の醸成	「世界でかけがえのない たったひとつの大切な命」であることを自分自身が知り、ありのままの自分を受け入れ、いのちを大切にできるよう、市内の小中学校において「小牧市生と性のカリキュラム」を推進するとともに、地域や乳幼児を持つ保護者にも働きかけます	保健センター	★	●	★	

（5）数値目標

指標		現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
妊娠11週以内の届出率		95.1%	96.0%	子育て世代包括支援センター
産後ケア事業の利用者数（延べ日数）		249日	370日	子育て世代包括支援センター
1歳育児相談事業（アニバーサリー事業）の実施率		80.4%	85.0%	子育て世代包括支援センター
子育て世代包括支援センターでの相談件数		3,888件	4,080件	子育て世代包括支援センター
一時預かり利用者数		1,324人	1,450人	子育て世代包括支援センター
妊婦で喫煙する人の割合		1.5%	1.4%	子育て世代包括支援センター
乳幼児の保護者で喫煙する人の割合（母）	4か月児健診	3.4%	1.4%	保健センター
	1歳6か月児健診	5.1%	4.4%	保健センター
	3歳児健診	6.3%	5.9%	保健センター
乳幼児の保護者で喫煙する人の割合（父）	4か月児健診	28.6%	22.6%	保健センター
	1歳6か月児健診	28.3%	22.3%	保健センター
	3歳児健診	29.7%	23.7%	保健センター

知っとくコラム

プレコンセプションケアについて

「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがありますか。
プレ（pre）は「～の前の」、コンセプション（conception）は、「新しい命を授かる（受胎）」という意味で、プレコンセプションケアは「妊娠前からの健康づくり」を意味します。
女性の社会進出による晩婚化や高齢出産、やせの若者の増加などから、リスクのある妊娠や出産、不妊の増加など、妊娠に関連した課題が増えています。若いうちから将来のライフプランを考えて、日頃の生活から健康に向き合うことが、「未来の自分」や「次世代を担うこどもの健康」にもつながる、という考え方で、すべての人に今、プレコンセプションケアが推進されています。

詳しくはコチラ▲

5. 健診・検診受診

（1）現状・課題

国民健康保険特定健康診査・特定保健指導の受診率、後期高齢者健診の受診率、各種検診の受診率は伸び悩んでいます。健康診査や各種検診は自身の身体の状況を客観的に把握するために重要であることの理解の促進が求められています。また健診から健康づくりの具体的な行動につなげるため、健康診査の結果をわかりやすく伝えることも重要です。

また、受診率向上に向けて健康増進事業実施者間で連携し、健康診査と各種健（検）診の同時実施などを進めることが求められます。

（2）方向性

○働く世代の健診・検診受診率の向上に向け、小牧商工会議所や協会けんぽと連携し、受診勧奨を進めます。

○ヤング健診、特定健診・特定保健指導のほか、各種がん検診の受診率向上のため、周知方法の工夫やインターネットによる予約の受付など、働き世代にとって、受診しやすい環境整備を引き続き推進します。

（3）市民のあるべき姿

■ライフステージ共通

・必要な健康診査やがん検診を定期的に受診し、結果を生活習慣の改善に活かします
　また、必要に応じて、特定保健指導を受け、生活改善を図ります

・かかりつけ医、かかりつけ歯科、かかりつけ薬剤師を持ちます

（4）市民のあるべき姿の実現を支えるための行政の主な取組み

※事業の対象とするライフステージに●、特に重点を置くライフステージに★を記載している

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
乳幼児健康診査	疾病の早期発見のみならず乳幼児の心と体の成長・発達を保護者と確認するとともに、育児支援に視点をおいた健康診査を進めます	保健センター	●		●	
歯科健康診査	乳幼児歯科健診や歯周病予防個別健診、いきいき世代個別歯科健診等を実施します	保健センター	●	●	●	●
各種がん検診	多様な生活スタイルにあわせて受診しやすい環境を整備します	保健センター			★	●
骨粗しょう症検診					●	●
職域連携	協会けんぽ、商工会議所等と連携し、職域への働きかけについて検討します	保健センター 健康生きがい推進課			★	
ヤング健診	ヤング健診は健診を受ける機会のない 35～39 歳の方を対象としていますが、対象年齢、健診の周知方法、実施内容、実施方法等検討するとともに、受診しやすい環境を整えます	保健センター			●	
特定健診・特定保健指導	40～74 歳までの国保加入者が対象ですが、特に受診率が低い 40～59 歳を重点ターゲットとし、周知方法や実施方法等、受診しやすい環境を整えるとともに、特定保健指導が必要な方に、初回面談を受けやすい環境を整えます	保険医療課 保健センター			★	●
後期高齢者医療健康診査	健康診査の受診を促し、健康寿命の延伸につなげます。質問票から、日頃の体調のチェックを行うとともに、摂食嚥下機能の維持等口腔ケアの重要性について周知、啓発を行います	保険医療課				●

（5）数値目標

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
特定健診受診率	40.8%	60.0%	保険医療課
後期高齢者医療健康診査受診率	39.7%	50.0%	保険医療課
大腸がん検診受診率	11.8%	13.6%	保健センター
乳がん検診受診率	4.2%	6.0%	保健センター
胃がん検診の受診率	7.7%	10.1%	保健センター
子宮頸がん検診の受診率	5.3%	7.7%	保健センター
肺がん検診(胸部Ｘ線)の受診率	12.7%	14.5%	保健センター

知っとくコラム

こまき健康いきいきポイント制度をご利用ください

小牧市では、皆様の健康づくりを応援する「健康いきいきポイント制度」を実施しています。

自分で目標を決めた健康づくりに取組んだり、健診・がん検診・歯科健診などを受診したり、健康づくりに関する講座に参加することで健康ポイント貯め、市内限定商品券（プレミアム商品券）と交換できる事業です。

1年に1回、健診を受けて自分の健康を確認するとともに、健診結果で不安な点がある場合は、早めに生活習慣を改善する、もしくは、早期治療にかかるなど、重症化させない対策をとることが必要です。

詳しくはコチラ▶

6. 生活習慣病予防・重症化予防

（1）現状・課題

生活習慣病予防・重症化予防は、本計画の最終目標でもある「健康寿命の延伸」を図る上で重要な課題です。高齢化に伴い生活習慣病の有病者数の増加が見込まれており、早期から生活習慣病予防・重症化予防に取り組むことが求められます。

愛知県と比較して本市では、肥満や高血圧、脂質異常、喫煙等の生活習慣病リスクの該当者数が多く、高血圧や脂質異常の受診勧奨者、治療者の割合も多い傾向にあります。

また、本市の特定健康診査受診率が全国、県と比較して高いものの、特定保健指導の受診率は低い傾向にあり、ハイリスク者へのアプローチも課題となっています。

早期から生活習慣病の予防・重症化予防に取り組むため、生活習慣病に関する正しい知識の普及と健診受診を促すとともに、ハイリスク者が適切な保健指導と治療を受けられるサポートを行う必要があります。

（2）方向性

○生活習慣改善に向けた支援を充実させることにより、がん、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、生活習慣に起因する疾病の罹患率・死亡率減少を目指します。

○国保データベース（KDB）システムの活用等により、生活習慣病の重症化リスクの高い対象者が生活習慣病の改善及び治療によるコントロールを継続的に図れるよう、支援します。

○生活習慣病予防相談や特定保健指導など、生活習慣病に関する相談支援を行います。

○生活習慣病に関する正しい知識の普及と、生活習慣病を予防するための取組みを周知します。

○運動の習慣化に向けて、運動の意義や適切な運動について普及啓発するとともに、運動を始める「きっかけ」を提供します。

（3）市民のあるべき姿

■ライフステージ共通

・生活習慣病に対する正しい知識を持っている
・自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防に努めている
・（ハイリスク者）継続的に生活習慣の改善と治療によるコントロールに取り組んでいる

■ライフステージ別で特に意識したい姿

乳幼児期（0～6 歳）

・元気にあそび、からだの使い方をまなぶ
・親子で、からだを使った遊びを楽しむ

学齢期（7～17 歳）

・生活習慣病に関する正しい知識を持っている
・適切な生活習慣を身につける
・楽しく遊び、体力を向上する
・たばこは絶対に吸わない
・お酒を絶対に飲まない

成人期（18～64 歳）

・適切な生活習慣を維持している
・健診・検診を通して自分の健康状態を把握している
・自分の体力にあった運動を習慣化する
・自他の健康を考慮した禁煙・分煙をする
・受動喫煙に配慮する
・節度ある適切な飲酒を心がける

※20 歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁じられています。

高齢期（65 歳以上）

・健診・検診を通して自分の健康状態を把握している
・相談先又は治療先につながり、生活習慣の維持・改善に取り組める
・身体を動かし、体力を維持する
・自他の健康を考慮した禁煙・分煙をする
・受動喫煙に配慮する
・節度ある適切な飲酒を心がける

（4）市民のあるべき姿の実現を支えるための行政の主な取組み

※事業の対象とするライフステージに●、特に重点を置くライフステージに★を記載している

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
生活習慣病予防相談	生活習慣病のリスクがある方に対し、保健指導を充実させ、必要に応じて継続支援につなげます	保健センター			●	●
生活習慣病重症化予防	KDB システム等の活用や各関係機関、医師会、歯科医師会等と連携しながら医療機関受診勧奨・保健指導を行います	健康生きがい推進課 保健センター 保険医療課			★	★
市内小中学校における正しい知識の普及	「望ましい体格を知るリーフレット」の配布や、授業を通して運動の楽しさや大切さを伝えます	保健センター 学校教育課		●		
事業所向け出前講座	保健所、協会けんぽと連携し、事業所等で生活習慣病についての出前講座を実施することで、働く世代の食習慣の改善や意識向上に取組みます	保健センター			●	
ウォーキングアプリ「alko」	歩くことの楽しさを体験しながら運動習慣を身につけられるよう、アプリを活用してイベントを開催します	健康生きがい推進課		●	★	★
親子で体を使った遊びを推進するツールの活用	公園設備や遊具で親子が身体を動かして遊べる方法をまとめたツールを活用し、普及啓発します。	保健センター	●	●	●	
新体力テスト	自分の体力を知り、運動の習慣化に向けて、20歳以上の市民を対象に新体力テストを実施します	文化・スポーツ課			★	●
COPD や受動喫煙に関する知識の普及	様々な媒体を利用してCOPDや受動喫煙についての正しい知識の普及をはかります	保健センター		●	●	●
禁煙希望者のためのサポート	禁煙を希望する方と、その家族のために医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携し、取組みを推進します	保健センター			●	●
節度ある適切な飲酒量についての知識の普及	節度ある適切な飲酒量について、広報こまきや市ホームページ等において周知、啓発します。	保健センター			●	●
アルコールに関連する相談先との連携	アルコールに関する相談先の周知を行うとともに、多量飲酒者へのサポートに取組みます	保健センター			●	●

（5）数値目標

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
特定保健指導受診率	15.8%	60.0%	保険医療課
メタボリックシンドロームに該当する者の割合	22.2%	21.2%	保険医療課
メタボリックシンドローム予備群に該当する者の割合	11.0%	10.0%	保険医療課
健康づくりのためにスポーツに取り組む必要があると考えている成人市民の割合	86.7%	90.0%	文化･スポーツ課
週1回以上適度な運動をしている成人市民の割合	53.6%	70.0%	文化･スポーツ課
日常生活において歩行又は身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	52.9%	60.0%	健康生きがい推進課
毎日アルコールを飲む人の割合(男)	40.2%	40.0%	保険医療課
毎日アルコールを飲む人の割合(女)	10.5%	5.0%	保険医療課
喫煙する人の割合(男)	23.6%	20.0%	保険医療課
喫煙する人の割合(女)	4.7%	3.0%	保険医療課

知っとくコラム

+10（プラス・テン）で健康習慣！

プラス・テンは、健康寿命を延ばすために「今よりも 10 分多く身体を動かす」という呼びかけで、国が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、年齢別の「身体活動」と「運動」の推奨事項がまとめられました。

	身体活動		座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）（=週15メッツ・時以上）	運動：有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上【筋力トレーニング※1を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）
成人	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上）（=週23メッツ・時以上）	運動：息が弾み汗をかく程度以上の（3メッツ以上の強度の）運動を週60分以上（=週4メッツ・時以上）【筋力トレーニングを週2～3日】	
こども（※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	（参考） ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※2を減らす。		

※1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
※2 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

+10（プラス・テン）の具体的な取り組みについてはコチラ。
幼少期からの身体活動のススメも掲載。

知っとくコラム

たばことアルコール

喫煙がもたらす危険な病気、「COPD」をご存じですか。
COPD は、「慢性閉塞性肺疾患」と言って、たばこの煙を主とする有害物質が原因で肺に炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。
一度破壊され、変化を起こした肺は元に戻すことはできません。
20 歳未満の喫煙は、法律で禁止されています。たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけで禁煙することは困難な場合もあります。若いうちから吸い始めるほどニコチン依存度の高い人が多くなることも報告されています。
また、アルコールについても同様に、20 歳未満の者はアルコールの影響を受けやすく、20 歳以上に比べて急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすいという報告もあります。
喫煙、アルコールともに依存性のあるものであり、特に若いほど将来の依存症リスクも高くなるという報告もあることから、年月の積み重ねで心身の疾患につながることもあります。禁煙や適量飲酒に取組むことで、リスクを減らすことが重要です。

7. フレイル対策

（1）現状・課題

小牧の市の現状では、老年人口は増加傾向にあり、高齢化が進展していることが分かります。高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を「フレイル」といい、本計画の最終目標である「健康寿命の延伸」を図る上でも、フレイルに至る前から早期に対策を行うことが重要です。

また、本市の要介護認定者数は年々増加傾向にあり、第１号被保険者１人当たり介護給付費も増加傾向にあります。介護予防に効果的に取組み、介護給付費の削減を図るためにも、フレイル対策を効果的に行うことが求められます。

フレイル予防の3つの柱は、身体活動（運動・外出）、食事（栄養・口腔ケア）、社会参加（社会活動・就労）とされ、包括的に対策を行うことが重要です。また、若い年代への取組みとして、「フレイル」という言葉や状態を周知、啓発するとともに、フレイルの一因となる生活習慣病予防とあわせて、各担当課と連携しながら保健事業と介護予防の一体的実施に取組むことも重要です。

（2）方向性

〇フレイルに関する正しい知識を周知、啓発します。

〇人との交流の減少や社会とのつながりの低下に起因する社会的フレイルを予防するため、地域活動や就労などを含めた社会参加の機会を提供します。

〇加齢とともに無気力になったり、認知機能が低下することに起因する心理的フレイルを予防するため、他者とのつながりや相談しやすい環境づくりに努めます。

〇歯や嚥下機能の低下など、加齢に伴い生じる歯・口腔に関する機能低下であるオーラルフレイルを予防するため、口腔ケアの必要性やトレーニング法等について、普及啓発に努めます。

〇筋力低下をはじめとする骨、関節等の運動機能の低下に起因する身体的フレイルを予防するため、気軽に取り組める運動、体操などを普及啓発するとともに、参加する機会を提供します。

〇生活習慣病予防とあわせて、KDB システム等を活用しつつ、各担当課と連携しながら保健事業と介護予防の一体的実施に取組みます。

（3）市民のあるべき姿

■ライフステージ共通

・「フレイル」という言葉や状態を知っている
・適切な運動、食事、社会活動を通してフレイル予防に取り組んでいる

■ライフステージ別で特に意識したい姿

乳幼児期
（0～6 歳）

・適切な生活習慣を身につける
・親子で身体を使った遊びを楽しむ

学齢期
（7～17 歳）

・フレイルに関する正しい知識を持っている
・適切な生活習慣を身につける
・スポーツや遊びを通じ、身体を動かすことの楽しみを知る

成人期
（18～64 歳）

・フレイルに関する正しい知識を持っている
・適切な運動・食事・社会活動を行う習慣が身についている

高齢期
（65 歳以上）

・適切な運動・食事・社会活動を通してフレイル予防に取り組めている

（4）市民のあるべき姿の実現を支えるための行政の主な取組み

※事業の対象とするライフステージに●、特に重点を置くライフステージに★を記載している

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
フレイル対策	運動、栄養・口腔、社会参加の 3 つの柱からなるフレイル予防を推進します。また、庁内各関係課と連携し、保健事業と介護予防の一体的な事業展開を推進します	健康生きがい推進課 保健センター 地域包括ケア推進課 介護保険課 保険医療課		●	●	★
KDBシステムを活用した対象者の抽出	高齢者特有の疾患（転倒、骨粗しょう症、高血圧の重症化等）で寝たきりにならないようハイリスク者を抽出し、保健指導につなげます	健康生きがい推進課 保健センター 保険医療課			●	★
低栄養予防の周知、啓発	関係機関と連携し、高齢者の低栄養予防についてチラシ等で周知、啓発をします	保健センター			●	●
サロン等団体対象栄養講座、相談	サロン等の団体に栄養士など専門職が巡回し、低栄養にならないよう栄養講座や個別相談を実施します。	保健センター				●
フレイル予防個別相談、訪問	後期高齢者医療健康診査において、フレイルの症状がみられる方を対象に、運動や栄養に関する相談を実施します。	保健センター				★
オーラルフレイル予防に関する相談、訪問	食物が食べにくい、飲み込みにくい等の症状がある方に対して、お口の個別相談を実施します。	保健センター				●
地域における出前講座、地区健康教育	地域における出前講座、健康教育において転倒予防や、フレイルに関する知識の普及を行います	保健センター 地域包括ケア推進課			●	★
ひとり暮らし高齢者交流会	70 歳以上のひとり暮らし高齢者を対象として交流会を開催します	地域包括ケア推進課				★
寿学園	65 歳以上の高齢者を対象に近代的教養の向上と心身の健康保持を図るため寿学園を運営します	支え合い協働推進課				●
老人クラブ活動支援	老人クラブの活動を支援することで高齢者の地域への参加と生きがいづくりを促進します	支え合い協働推進課				●
生きがい促進支援の充実	アクティブシニア総合相談窓口を開設するとともに、就労、地域活動等の生きがいづくりを支援します	健康生きがい推進課			●	★
認知症予防の推進	認知症の予防、対応方法、相談先についての周知、啓発を実施します	地域包括ケア推進課				●

事業名	内容	担当課	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
健康状態不明者の把握	健診等の未受診者や医療にかかっていない方の健康状態を把握し、必要なサービスや医療につなぎます	介護保険課 健康生きがい推進課 地域包括ケア推進課 保健センター				★
介護予防把握事業	対象者にフレイルチェック質問票を送付し、介護予防が必要な方を把握するとともに、その情報を地域包括支援センターに提供し、早期介護予防活動につなげます	介護保険課				★
フレイルチェック測定会の実施	自身の身体の状態を知り、予防活動に取り組む“きっかけ”としてフレイルチェック測定会を実施します	健康生きがい推進課				★
介護予防教室の開催	フレイル予防を定期的に実施する介護予防教室を開催します	健康生きがい推進課				★
介護予防体操「こまき山体操」の実施	介護予防リーダーを中心とした住民主体の集いの場で、こまき山体操を実施します	地域包括ケア推進課				★
スポーツ教室、スポーツ大会の開催	スポーツに関わる機会を創出するため、スポーツ大会やスポーツ教室を開催します	文化・スポーツ課		●	●	●
シルバー歩け歩け大会、シルバースポーツ大会の開催	高齢者の健康保持と生きがいを高め、明るく豊かな生活の実現のため、シルバー歩け歩け大会やシルバースポーツ大会を開催します	文化・スポーツ課				●

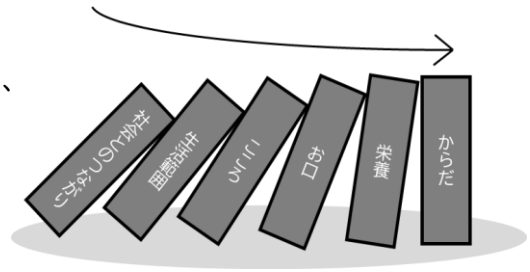
（5）数値目標

指標		現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
健康状態不明者数（健診・医療未受診者数）		1,232 人	1,000 人	健康生きがい推進課
フレイルチェック測定会参加者数		119 人	1,000 人	健康生きがい推進課
低栄養傾向の者の割合（BMI 20 以下）	65～74 歳	18.4%	16.1%	保険医療課
	75 歳以上	20.3%	17.7%	
75歳以上の咀嚼良好者の割合		70.6%	73.6%	健康生きがい推進課
75 歳以上でウォーキング等の運動を週に 1 回以上している者の割合		65.5%	75.5%	健康生きがい推進課
企業などと連携したフレイル予防事業数		3件	30 件	健康生きがい推進課

知っとくコラム

フレイルドミノを防ぐ

フレイルとは、加齢によって心身の機能が低下した状態であり、「自立した生活ができる健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態を指します。
フレイル状態に陥っても、適切な介入によって健康な状態に戻すことが可能です。
そのため、自身の健康状態やこころの状態を定期的に振り返り、自身がフレイル状態に陥っていないか、早期に気付くことが、健康寿命を延ばす一歩となります。
フレイル予防では、「栄養・口腔」「身体活動」「社会参加」の3本柱の予防が特に重要です。
フレイルに陥る入り口は人それぞれであり、
一つの入り口からドミノ倒しにならないように、
予防につとめることが大切です。



Ⅱ．社会で支える健康づくり

「①栄養・食生活」～「⑦フレイル対策」の分野を超えて、一人ひとりの健康づくりを支える仕組み、「社会で支える健康づくり」について以下の3つの方向性で推進していきます。

（1）方向性

○関心を持ってもらうためのきっかけづくり、健康に関する意識の醸成

社会の中には健康に関する様々な情報があふれており、どれが正しい情報なのか、自分にあった情報なのかを取捨選択するのが難しい状況です。そのため、市として、正しい情報をわかりやすく発信し、市民の身近なところで食や健康を意識する機会を増やすとともに、各自の健康状態に応じた食事や健康づくりについて各種団体・機関と連携し、情報提供、情報共有を行うことにより、健康に関する意識の醸成を図ります。

（主な取組み）
・SNS、ウォーキングアプリ alko を活用した情報発信
・気軽に健康状態を測定する機会づくり
・各種相談体制の充実
・アプリ等を活用した健康チェック、健康管理、各自の健康状態に応じた情報提供
・各種団体・機関が有している健康づくりに有益な情報を共有する仕組みづくり

○自然に健康になれる環境づくり

健康づくりについては、積極的に行う人もいますが、気になってはいるけれど、実際の行動に移せない人や生活習慣の改善できない人のほか、そもそも健康に関心がない人などもいます。ヘルスプロモーションの考え方に基づき、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むことはもちろんですが、個々人の努力だけに頼るのではなく、誰でも無理なく気軽に健康づくりに取り組めるような社会環境を整えていくことが求められています。

また、地域のつながりが希薄化する中で、一人暮らし世帯など年齢を問わず、孤立・孤独化のおそれが懸念され、個々人の健康づくりとあわせて、健康や食育などを通した地域のつながりづくりについても支援していくことが重要です。

このような状況の中で、一人ひとりの健康づくりを後押しするため、世代を超えて参加できる食育・運動・スポーツの機会を増やし、健康な地域づくり、食を通じた地域づくりを支援するとともに、健康経営・健康づくりに取り組む企業の支援を充実します。

（主な取組み）
・企業や大学、団体等との連携強化による健康づくりの機会の提供
・こまきいきいきポイントをデジタル化
・健康いきいきポイントと支え合いいきいきポイントの好循環
・アプリを活用した健康・運動のきっかけづくり
・居心地が良く、歩きたくなるまちづくり

・農業や食に触れられる環境づくり（農業公園の整備など）
・地域での農業体験、食文化・伝統食を学ぶ機会づくり
・フレイル予防の拠点整備と買い物・外出支援とあわせて、フレイル予防事業を充実
・食事の適正量、栄養摂取量を把握できる仕組みづくり
・栄養バランスが学べる料理教室の開催や配食サービス
・健康経営セミナー等の開催による情報提供や健康経営を実践している企業の顕彰制度の創出
・企業を通じた健診・検診受診の推進

○地域を支えるボランティア・人材の育成・支援

食育や運動・スポーツなどは、世代や国籍、障がいの有無などに関わらず、様々な人が取り組みやすいテーマであるため、地域での活動に関わるきっかけの1つになると考えます。行政のみならず、企業、大学、各種団体と連携する中で、これまで地域での活動と関わりのなかった人にも活動に参加してもらい、活躍してもらえるような仕組みをつくっていきます。加えて、地域での健康づくりの推進役や担い手となるボランティア・人材を育成・支援します。

（主な取組み）
・保健連絡員や食育ボランティアの育成・支援
・学びや趣味を通じて培った知識や技術を地域の人たちにも還元できるような人材育成
・一人ひとりのライフスタイルに応じて気軽にボランティア活動に参加できる仕組みづくり

（2）数値目標

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
地区健康イベント（健康展）の参加者数	816人	1,200 人	保健センター
ウォーキングアプリ alko のダウンロード者数	21,261 人	30,000 人	健康生きがい推進課
健康いきいきポイント受取り者数	3,445 人	4,000 人	健康生きがい推進課
支え合いいきいきポイント受取り者数	950 人	2,000 人	支え合い協働推進課
農業体験事業への参加者数	20 人	70 人	農政課
市民菜園の利用者数	175 人	185人	農政課
協定等を締結した事業者等と連携して実施した事業数	7 件	20 件	健康生きがい推進課
健康経営に取り組んでいる企業数	227 社	450 社	健康生きがい推進課

知っとくコラム

お互いさまサポーターで支え合い活動

こまき支え合いいきいきポイント制度をご存じですか？
この制度は、介護施設やサロンでのお手伝い、高齢者のちょっとした困りごと支援などの活動を通じ、地域での支え合い助け合い活動の大切さを実感していただいたり、高齢者の介護への理解を深めていただくことなどを目的として実施しています。

活動に応じて貯めたポイントは、市内限定商品券（プレミアム商品券）と交換できます。
支え合い・助け合い活動は「お互いさま」の気持ちが大切です。
こまき支え合いいきいきポイント制度を通じて、活躍する皆さんを「お互いさまサポーター」と呼びます。
あなたも、お互いさまサポーターとして活躍してみませんか。

詳しくはコチラ▲

第6章 計画の推進に向けて

1. 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、市民や地域の主体的な取組みとともに、それをサポートする地域、幼稚園、保育園、学校、企業、団体・ボランティアと行政が連携し、目標の達成に向けて、役割分担する中で推進します。

また、効率的・効果的に個別計画を推進するため、必要な分野においては、専門部会を設置し、より専門的な視点のもと協議を行い、連携・協働による事業推進を目指します。

2. 計画の進捗管理

本計画を着実に実行するため、PDCA サイクルによる改善をする中で、各事業の実施状況や各分野に掲げた指標の達成状況について毎年度評価・検証を行い、その結果を、次年度以降の取組みに反映させていきます。

本計画の進捗管理については、小牧市健康づくり推進審議会において、改革の進捗状況の確認や改善に向けた協議を行います。

資料編

（案）

目　次

1. 小牧市健康づくり推進審議会条例 76
（1）小牧市健康づくり推進審議会条例 76
（2）小牧市健康づくり推進審議会 78
2. 小牧市健康づくり推進プラン策定の経緯 79
3. 小牧市健康づくり推進プランの指標一覧 80
（1）一人ひとりの健康づくり 80
（2）社会で支える健康づくり 84
4. 前計画における各部会での取組み 85
（1）食生活・栄養 85
（2）身体活動・運動 86
（3）休養・こころの健康 87
（4）たばこ 88
（5）アルコール 89
（6）歯の健康 90
5. 用語解説 91

1. 小牧市健康づくり推進審議会条例

(1) 小牧市健康づくり推進審議会条例

令和4年12月23日
条例第46号

（趣旨）

第1条 この条例は、地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規定に基づき、小牧市健康づくり推進審議会の設置及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

（設置）

第2条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する住民の健康の増進に関する施策についての計画の策定及び推進に関する事項その他市民の健康づくりのための施策に関する事項について調査審議するため、小牧市健康づくり推進審議会（以下「審議会」という。）を置く。

（組織）

第3条 審議会は、委員20人以内で組織する。

（委員）

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が任命する。

(1) 学識経験を有する者
(2) 保健又は医療に関する専門的な知識及び経験を有する者
(3) 市の区域内の公共的団体に属する者
(4) 関係行政機関の職員
(5) その他市長が必要と認める者

2 委員の任期は、3年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

（会長及び副会長）

第5条 審議会に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、審議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

（会議）

第6条 審議会の会議は、会長が招集する。

2 審議会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 審議会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

4 審議会は、会議において必要があると認める場合は、議事に関係のある者に対して出席を求め、その説明若しくは意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

（庶務）

第7条 審議会の庶務は、健康生きがい支え合い推進部において処理する。

（委任）

第8条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、会長が審議会に諮って定める。

（案）

附 則

（施行期日）

1 この条例は、令和5年4月1日から施行する。

（小牧市食育推進会議条例の廃止）

2 小牧市食育推進会議条例（平成29年小牧市条例第20号）は、廃止する。

（特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正）

3 特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（昭和31年小牧市条例第15号）の一部を次のように改正する。

別表食育推進会議委員の項中「食育推進会議委員」を「健康づくり推進審議会委員」に改める。

（2）小牧市健康づくり推進審議会　名簿

委員構成	氏名	団体名	備考
医師会の代表	高野　健市	医師会会長	会長
	三輪　雅一	医師会副会長	
歯科医師会の代表	竹内　友康	歯科医師会会長	副会長
薬剤師会の代表	堀尾　恭正	薬剤師会副会長	
公的病院の代表	小島　英嗣	市民病院副院長	
学識経験を有する者	寺本　圭輔	愛知教育大学保健体育講座	
学識経験を有する者	夏目　有紀枝	名古屋経済大学人間生活科学部	
行政機関の代表	佐藤　史洋	小牧市立小中学校長会	
	増井　恒夫	春日井保健所長	
地域の代表	土屋　一義	小牧市地区民生委員児童委員連絡協議会	
老人関係団体の代表	山田　勇	老人クラブ連合会副会長	
保健連絡員代表	平田　和代	役員	
市民の代表	加藤　陽子	一般公募市民	
市民の代表	中島　早織	一般公募市民	
社会福祉協議会の代表	青木　翔太	地域包括支援センター	
労働関係の代表	西尾　央	全国健康保険協会愛知支部	
健康経営に取り組む企業	林田　賢	市内企業労務担当	

2. 小牧市健康づくり推進プラン策定の経緯

年月	内容
令和5年2月1日～2月28日	「小牧市健康づくりに関するアンケート調査（一般市民調査）」の実施（有効回収数1，768件）
令和5年2月6日～2月28日	「小牧市健康づくりに関するアンケート調査（小中高生調査）」の実施（有効回収数 2,875 件）
令和5年2月6日～2月28日	「小牧市健康づくりに関するアンケート調査（保育園児・幼稚園児調査）」の実施（有効回収数 248 件）
令和5年5月31日	第1回小牧市健康づくり推進審議会開催 ・小牧市健康づくりに関するアンケート調査の結果について ・小牧市健康づくり推進プランの骨子案について ・プラン策定スケジュールについて
令和5年11月1日	第2回小牧市健康づくり推進審議会開催 ・小牧市健康づくり推進プランの素案について
令和5年12月6日	第3回小牧市健康づくり推進審議会開催 ・小牧市健康づくり推進プランの素案について
令和6年1月16日～2月14日	意見募集（パブリックコメント）の実施 ・意見提出者1名（1件）
令和6年2月21日	第4回小牧市健康づくり推進審議会開催 ・パブリックコメントの実施結果について ・小牧市健康づくり推進プラン（最終案）について

3. 小牧市健康づくり推進プランの指標一覧

(1) 一人ひとりの健康づくり

① 栄養・食生活

指標		現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
朝食を欠食するこどもの減少				
毎日、朝食を食べている児童（小5）の割合		82.0%	98.0%	健康生きがい推進課
毎日、朝食を食べている生徒（中2）の割合		73.2%	98.0%	健康生きがい推進課
肥満気味のこどもの減少				
肥満度により体型を分類した「肥満傾向」の割合	小１男	5.7%	5.0%	健康生きがい推進課
	小１女	5.8%	5.0%	健康生きがい推進課
	小５男	16.8%	10.0%	健康生きがい推進課
	小５女	10.8%	10.0%	健康生きがい推進課
	中２男	17.3%	10.0%	健康生きがい推進課
	中２女	10.4%	10.0%	健康生きがい推進課
やせ気味のこどもの減少				
肥満度により体型を分類した「やせ傾向」の割合	小１男	0.5%	0%	健康生きがい推進課
	小１女	0.2%	0%	健康生きがい推進課
	小５男	2.7%	0%	健康生きがい推進課
	小５女	3.1%	0%	健康生きがい推進課
	中２男	1.8%	0%	健康生きがい推進課
	中２女	3.7%	0%	健康生きがい推進課
食品ロスの削減				
残食率		9.27%	8.00%	学校給食課
地産地消の増加				
食育の一環として学校給食に地元食材を使用した回数		221 回	250 回	学校給食課
食育の機会の増加				
学校で行った食育の回数		94 回	110 回	学校給食課

② 歯の健康づくり

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
口腔ケアが習慣化されている市民の増加			
日頃から口腔ケアをしている市民の割合	63.7%	67.0%	保健センター
歯科健康診査を受ける市民の増加			
いきいき世代個別歯科健診受診率	9.4%	13.0%	保健センター
う蝕のない児童・生徒の増加			
3 歳児健診のう蝕のない者の割合	94.0%	95.0%	保健センター
中 1(12 歳)のう蝕のない者の割合	78.2%	80.0%	保健センター
歯肉炎症所見のない市民の増加			
中 3(14 歳)の歯肉の炎症所見のない者の割合	70.4%	73.0%	保健センター
40 歳の歯肉炎症所見のない者の割合	30.4%	60.0%	保健センター
定期的に歯科健診を受診している高齢者の増加			
60 歳で定期的に歯科健診を受診している者の割合	53.6%	60.0%	保健センター

③ 休養・こころの健康

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
ゲートキーパー養成講座の受講者の増加			
ゲートキーパー養成講座受講者数	279 人	332 人	保健センター
睡眠がとれている市民の増加			
午後 10 時以降に就寝するこどもの割合	21.4%	20.0%	保健センター
1日の睡眠時間が9時間以上の児童	34.5%	38.0%	健康生きがい推進課
1日の睡眠時間が8時間以上の生徒	25.8%	30.0%	健康生きがい推進課
睡眠不足の者の割合	22.0%	15.0%	保険医療課
自己肯定感のある生徒の増加			
「生と性のカリキュラム」の受講後、「自分を大切にしよう」と思う中学生の割合	93.8%	95.0%	保健センター
相談相手がいる保護者の増加			
相談相手のいる保護者の割合	96.5%	100%	保健センター
こころにゆとりのある保護者の増加			
ゆったりとした気分でこどもと接することができる保護者の割合	82.1%	85.0%	保健センター

④　母子保健

指標		現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
妊娠11週以内での妊娠届出率の向上				
妊娠11週以内の届出率		95.1%	96.0%	子育て世代包括支援センター
産後ケアの利用者数の増加				
産後ケア事業の利用者数（延べ日数）		249日	370日	子育て世代包括支援センター
アニバーサリー事業の実施率の向上				
1歳育児相談事業（アニバーサリー事業）の実施率		80.4%	85.0%	子育て世代包括支援センター
相談件数の増加				
子育て世代包括支援センターでの相談件数		3,888件	4,080件	子育て世代包括支援センター
一時預かりの利用者数の増加				
一時預かり利用者数		1,324人	1,450人	子育て世代包括支援センター
妊娠中の喫煙者の減少				
妊婦で喫煙する人の割合		1.5%	1.4%	子育て世代包括支援センター
乳幼児期の受動喫煙の防止				
乳幼児の保護者で喫煙する人の割合（母）	4か月児健診	3.4%	1.4%	保健センター
	1歳6か月児健診	5.1%	4.4%	保健センター
	3歳児健診	6.3%	5.9%	保健センター
乳幼児の保護者で喫煙する人の割合（父）	4か月児健診	28.6%	22.6%	保健センター
	1歳6か月児健診	28.3%	22.3%	保健センター
	3歳児健診	29.7%	23.7%	保健センター

⑤　健診・検診受診

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
健診の受診率の向上			
特定健診受診率	40.8%	60.0%	保険医療課
後期高齢者医療健康診査受診率	39.7%	50.0%	保険医療課
がん検診の受診率の向上			
大腸がん検診受診率	11.8%	13.6%	保健センター
乳がん検診受診率	4.2%	6.0%	保健センター
胃がん検診の受診率	7.7%	10.1%	保健センター
子宮頸がん検診の受診率	5.3%	7.7%	保健センター
肺がん検診(胸部X線)の受診率	12.7%	14.5%	保健センター

⑥　生活習慣病予防・重症化予防

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
特定保健指導の受診率の向上			
特定保健指導受診率	15.8%	60.0%	保険医療課
メタボリックシンドローム及びその予備軍の減少			
メタボリックシンドロームに該当する者の割合	22.2%	21.2%	保険医療課
メタボリックシンドローム予備群に該当する者の割合	11.0%	10.0%	保険医療課
運動が習慣化されている市民の増加			
健康づくりのためにスポーツに取り組む必要があると考えている成人市民の割合	86.7%	90.0%	文化・スポーツ課
週1回以上適度な運動をしている成人市民の割合	53.6%	70.0%	文化・スポーツ課
日常生活において歩行又は身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	52.9%	60.0%	健康生きがい推進課
毎日、飲酒している市民の減少			
毎日アルコールを飲む人の割合(男)	40.2%	40.0%	保険医療課
毎日アルコールを飲む人の割合(女)	10.5%	5.0%	保険医療課
喫煙者の減少			
喫煙する人の割合(男)	23.6%	20.0%	保険医療課
喫煙する人の割合(女)	4.7%	3.0%	保険医療課

⑦　フレイル対策

指標		現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
健康状態が不明な市民の減少				
健康状態不明者数（健診・医療未受診者数）		1,232 人	1,000 人	健康生きがい推進課
フレイルチェック測定会への参加者の増加				
フレイルチェック測定会参加者数		119 人	1,000 人	健康生きがい推進課
低栄養傾向の高齢者の増加の抑制				
低栄養傾向の者の割合（BMI20以下）	65～74 歳	18.4%	16.1%	保険医療課
	75 歳以上	20.3%	17.7%	
後期高齢者で咀嚼良好者の増加				
75歳以上の咀嚼良好者の割合		70.6%	73.6%	健康生きがい推進課
後期高齢者で運動習慣のある者の増加				
75歳以上でウォーキング等の運動を週に1回以上している者の割合		65.5%	75.5%	健康生きがい推進課
企業等と連携したフレイル予防事業数の増加				
企業などと連携したフレイル予防事業数		3 件	30 件	健康生きがい推進課

（2）社会で支える健康づくり

指標	現状値（R4）	目標値（R11）	担当課
健康イベントへの参加者数の増加			
地区健康イベント（健康展）の参加者数	816人	1,200 人	保健センター
こまきいきいきポイント制度の利用者数の増加			
ウォーキングアプリ alko のダウンロード者数	21,261 人	30,000 人	健康生きがい推進課
健康いきいきポイント受取り者数	3,445 人	4,000 人	健康生きがい推進課
支え合いいきいきポイント受取り者数	950 人	2,000 人	支え合い協働推進課
農業体験等の参加者数の増加			
農業体験事業への参加者数	20 人	20人	農政課
市民菜園の利用者数	175 人	185人	農政課
企業連携等による事業数の増加			
協定等を締結した事業者等と連携して実施した事業数	7 件	20 件	健康生きがい推進課
健康経営に取り組んでいる企業の増加			
健康経営に取り組んでいる企業数	227 社	450 社	健康生きがい推進課

4. 前計画における各部会での取組み

(1) 食生活・栄養

<table>
<tr><th></th><th>乳幼児期
（0～5歳）</th><th>学童期
（6～11歳）</th><th>思春期
（12～17歳）</th><th>青年期
（18～39歳）</th><th>壮年期
（40歳～64歳）</th><th>高齢期
（65歳以上）</th></tr>
<tr><td rowspan="2">栄養・食生活部会での取組</td><td></td><td colspan="2">●小学5年生を対象に自身の体格とバランスのよい食事について啓発する「食育だより」配布</td><td colspan="3">●朝食啓発、生活習慣病予防パンフレット「簡単お食事ガイド」の配布
・ヤング健診受診者
・地域の健康展
・生活習慣病予防相談利用者</td></tr>
<tr><td colspan="6">●店舗などで市民にむけ、望ましい食生活について情報提供を行う
●クックパッド市公式キッチンへのレシピ提供</td></tr>
<tr><td rowspan="10">市（関係機関）での取組</td><td>●離乳食教室(初期・後期)</td><td>●ヘルスメイトによる親子食育教室</td><td rowspan="4">●ヘルスメイトによる中学校ヘルスサポーター21事業</td><td colspan="2">●働き世代の食事についてホームページ掲載</td><td>●低栄養予防パンフレット配布</td></tr>
<tr><td>●乳幼児健診（保健指導・栄養相談）</td><td>●ヘルスメイトによる小学校家庭科調理実習サポート</td><td colspan="2">●生活習慣病予防相談</td><td>●出前講座「おいしく食べて元気に長生き！」</td></tr>
<tr><td>●歯みがき教室（朝食についての情報提供）</td><td>●残調査、野菜作り</td><td rowspan="3">●小牧市食育ホームページへの食育応援団（サポーター）に関する情報の掲載</td><td>●フレイル改善個別栄養相談</td></tr>
<tr><td rowspan="2">●保育園・幼稚園の園だよりを通して望ましい食生活習慣の普及・啓発</td><td>●学校における北部給食センター訪問事業（一部小学校）</td><td>●100年時代の食べるを知ろう～サロン巡回</td></tr>
<tr><td colspan="2">●就学時健診や入学説明会での食に関する情報交換</td><td>●食の自立支援事業</td></tr>
<tr><td>●園における野菜作り等、体験学習の実施</td><td colspan="2">●学校における保護者向け給食試食会の実施</td><td colspan="2" rowspan="2">●プレコンセプションケア(適正体重・バランスのよい食事・葉酸摂取）の推進</td><td>●ひとり暮らし高齢者交流会</td></tr>
<tr><td rowspan="2">●園における給食展示・レシピ展示</td><td colspan="2">●学校における食育指導</td><td>●寿学園への健康教育</td></tr>
<tr><td colspan="2">●健康課題のある児童への個別的な栄養指導</td><td colspan="2">●自分・家族の健康を考える食生活講座（ヘルスメイト養成講座）</td></tr>
<tr><td colspan="6">●第3次小牧市食育推進計画PR版のチラシ、食品ロス啓発、3010運動のチラシの配布、フードドライブの実施</td></tr>
<tr><td rowspan="3">地域との取組</td><td colspan="6">●身体によいヘルシーな食事の提供に向け、店舗への正しい情報提供を行い、意識の向上を図るなど環境整備を行う</td></tr>
<tr><td colspan="6">●地区健康展で食に関する知識の普及（ヘルスメイトによる野菜の手ばかり法、飲料の糖分比較）</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td><td colspan="2">●男性のための料理教室</td><td></td></tr>
</table>

（2）身体活動・運動

<table>
<tr><th></th><th>乳幼児期
（0～5歳）</th><th>学童期
（6～11歳）</th><th>思春期
（12～17歳）</th><th>青年期
（18～39歳）</th><th>壮年期
（40歳～64歳）</th><th>高齢期
（65歳以上）</th></tr>
<tr><td rowspan="4">身体活動・運動部会での取組</td><td colspan="3"></td><td colspan="3">●保健センター及び市役所関係機関に「階段利用を促すポスター」を作成、掲示。運動の効果を周知し、日常生活の中で意識的に体を動かすことを推奨
●「ロコモ予防体操教室」を毎月15日号広報へ掲載（転倒予防・筋力低下予防に関する知識の普及）</td></tr>
<tr><td colspan="6">●地域の保健連絡員と作成した「ウォーキングマップ」の配布</td></tr>
<tr><td colspan="6">●「プラス10」の取り組みが身近に行えるよう、多世代交流プラザやこども未来館の壁面にナッジ理論を活用した仕掛けを設置</td></tr>
<tr><td colspan="6">●厚生労働省が推奨する身体活動の取り組みの一つ「プラス10」について、HPに掲載</td></tr>
<tr><td colspan="6">●親子での健康づくりに役立つ「親子で楽しめる遊び場マップ」を作成し、1歳6か月健診や親子教室などで配布。また、健康づくりのボランティアである保健連絡員が行う赤ちゃん訪問において、「親子で楽しめる遊び場マップ」をコミュニケーションツールとして活用し周知</td></tr>
<tr><td rowspan="7">市（関係機関）での取組</td><td>●子育てサロン・育児相談</td><td colspan="2">●学校における授業（体育）</td><td></td><td colspan="2">●出前講座の開催</td></tr>
<tr><td rowspan="2">●乳幼児健診における親子遊びの紹介</td><td rowspan="2">（スポーツ協会事業）
●初心者小学生水泳教室
●かけっこ教室</td><td rowspan="2"></td><td colspan="3">●HPやパンフレットによるスポーツ施設の紹介</td></tr>
<tr><td colspan="3">●ウォーキングアプリ「alko」内で、安全に歩くためのウォーキングの知識について情報掲載
●まなび創造館トレーニングジム、各種スポーツ教室、スタジオプログラムの実施</td></tr>
<tr><td>●保育園、幼稚園での園庭開放、懇談会、巡回相談の実施</td><td colspan="2">（スポーツ協会事業）
●ジュニア育成：小中学生を対象に、様々な協議種目等の教室を開催</td><td colspan="3">●新体力テストの開催</td></tr>
<tr><td rowspan="2">●保育園、幼稚園での保育参加（親子での体験）
●親子ふれあい体操教室</td><td colspan="5">（スポーツ協会事業）
●親子コーディネーション運動教室：小学生とその保護者を対象に年1回運動教室を開催</td><td>●カラダによく効く体操教室（60歳以上）</td></tr>
<tr><td colspan="6">（スポーツ協会事業）
●スキー教室：小学生～一般を対象に2日間開催</td></tr>
<tr><td colspan="6">●こまき健康いきいきポイント事業の実施
●ウォーキングアプリalkoの利用を推奨</td></tr>
<tr><td colspan="2">●まなび創造館スポーツセンター講座の実施</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">（一般介護予防事業）
●知って得する若返り講座
●筋力アップのためのトレーニングマシン講習会（60歳以上）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">地域との取組</td><td colspan="6">●保健連絡員企画の地区ウォーキング大会</td></tr>
<tr><td colspan="6">●地区健康展おいて、機材を活用した自分の体を知る体験や健康に関する展示を通して情報を発信。</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td><td colspan="2">●保健連絡員、サロン等企画の出前講座の開催</td></tr>
</table>

（3）休養・こころの健康

<table>
<tr><th></th><th>乳幼児期
（0～5歳）</th><th>学童期
（6～11歳）</th><th>思春期
（12～17歳）</th><th>青年期
（18～39歳）</th><th>壮年期
（40歳～64歳）</th><th>高齢期
（65歳以上）</th></tr>
<tr><td rowspan="4">休養・こころの健康部会での取組</td><td></td><td colspan="5">●自分の心の状態を知る指標「こころの体温計」HP掲載</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td><td colspan="3">●ワークライフバランスに関するアンケートを事業所対象に実施
●商工会議所会報誌にワークライフバランスについて掲載</td></tr>
<tr><td colspan="3">●事業所に対し、ワークライフバランスのアンケートともに、「睡眠の大切さ」について啓発を行うためチラシを送付</td></tr>
<tr><td colspan="6">●ゲートキーパー周知のためのポスターやチラシの作成</td></tr>
<tr><td colspan="6">●自己肯定感の醸成として、出前講座「育てよう自己肯定感」の実施</td></tr>
<tr><td rowspan="22">市（関係機関）での取組</td><td colspan="6">●「生と性のカリキュラム」推進。乳幼児健診をはじめ、小学2年生と中学3年生、高校1年生に対して健康教育を実施するとともに、出前講座など様々な事業で実施</td></tr>
<tr><td>●母乳相談</td><td>●学校保健委員会、職場体験授業、養護学校交流会の実施</td><td colspan="4">●ゲートキーパー養成講座(市民、保健連絡員、行政職員等)</td></tr>
<tr><td colspan="6">●メディア・睡眠に関する正しい知識の普及を親子(母子)健康手帳に記載、乳幼児健診にて周知、啓発</td></tr>
<tr><td>●乳幼児健診でのふれあい遊びについての情報提供</td><td colspan="2">●こどもこころの相談室、学校カウンセラーの設置</td><td colspan="2"></td><td>●市民活動推進事業</td></tr>
<tr><td>●楽育相談(保護者の相談)</td><td></td><td colspan="3">●プレコンセプションケア（ストレスをためない）の推進</td><td>●地域活動の推進として、集会施設管理事業、集会施設整備事業の実施</td></tr>
<tr><td>●赤ちゃん訪問</td><td></td><td></td><td></td><td>●民生児童委員活動事業</td><td></td></tr>
<tr><td>●すくすく広場</td><td colspan="5">●地域3あい事業</td></tr>
<tr><td>●妊産婦及び新生児乳児訪問</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●産後ケア事業</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●市内児童館巡回育児相談</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●育児相談</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●産前産後ヘルパー事業</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●一時預かり</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●一時保育</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●保育園、幼稚園における保育士研修</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●保育園、幼稚園における懇談会、巡回相談</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>●幼児期家庭教育推進事業(各保育園、幼稚園、こども園に開設)</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">●健康相談事業：保健センター、市民センター等での相談事業の実施</td></tr>
<tr><td colspan="6">●関係者のネットワーク作りとして、うつ・自殺対策相談窓口ネットワーク会議開催</td></tr>
<tr><td colspan="6">●「こころの相談窓口パンフレット」の作成</td></tr>
<tr><td rowspan="4">地域との取組</td><td>●保健連絡員企画の子育てサロン、育児相談</td><td></td><td></td><td colspan="3">●地域のサロン等主催の健康教育（育てよう！自己肯定感）</td></tr>
<tr><td>●保育園、幼稚園における地域活動(世代間・異年齢交流)</td><td></td><td></td><td></td><td>●市民活動推進事業
●民生児童委員活動事業</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="5">●地域3あい事業</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="5">●関係課、春日井保健所、図書館等と協力して自殺予防週間、自殺対策強化月間に啓発活動の実施</td></tr>
</table>

（4）たばこ

<table>
<tr><th></th><th>乳幼児期
（0～5歳）</th><th>学童期
（6～11歳）</th><th>思春期
（12～17歳）</th><th>青年期
（18～39歳）</th><th>壮年期
（40歳～64歳）</th><th>高齢期
（65歳以上）</th></tr>
<tr><td rowspan="6">たばこ・アルコール部会での取組</td><td colspan="6">●「たばこの害について」、喫煙が及ぼす影響についてHPへ掲載</td></tr>
<tr><td colspan="6">●受動喫煙対策のため、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。コンビニエンスストアの屋外喫煙スペースに掲示した。また同様のステッカーを市役所庁内にて活用依頼</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="5">●民法改正により成人年齢が引き下げられたが、20歳未満の喫煙・飲酒については変わらないこと、未成年の喫煙防止対策のためのポスターを作成し、市内高校及び遊興施設にて掲示、デジタルサイネージを活用し啓発</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td colspan="3">●COPDについて世界COPDデーにあわせてSNS、HPにて配信し啓発。ポスターを作成し、喫煙者への啓発に活用</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td colspan="3">●禁煙したい方への情報提供として、「何度もチャレンジしよう禁煙」を作成</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td colspan="3">●妊婦の喫煙防止のためのリーフレットの作成（親子(母子)健康手帳交付時に利用し、喫煙する妊婦、また家族に喫煙者がいる方への相談に活用）</td></tr>
<tr><td rowspan="8">市（関係機関）での取組</td><td colspan="6">●親子(母子)健康手帳交付、乳幼児健診時に、喫煙が与える影響について個別に健康教育</td></tr>
<tr><td colspan="6">●路上喫煙禁止区域の指定</td></tr>
<tr><td colspan="6">●愛知県のデータベース「タバコダメダス」での受動喫煙防止対策実施認定施設の掲載（令和元年度7月より、健康増進法改正に伴い、新規受付終了）</td></tr>
<tr><td colspan="6">●市ホームページにて禁煙治療医療機関について情報提供</td></tr>
<tr><td colspan="6">●健康相談事業：保健センター、市民センター等での相談事業の実施</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">●夏休みなどの長期休業前のコンビニエンスストア等の巡回時に未成年の喫煙防止についての普及啓発（少年センター）</td><td colspan="3">●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
●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</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">●学校授業やがん教育にて、喫煙や受動喫煙が及ぼす害についての知識の普及啓発</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="4">●プレコンセプションケア（禁煙・受動喫煙、危険ドラッグを避ける）の推進</td></tr>
<tr><td>地域との取組</td><td colspan="6">●地域の健康展における、たばこに関するチラシの配布</td></tr>
</table>

（5）アルコール

<table>
<tr><th></th><th>乳幼児期
（0～5歳）</th><th>学童期
（6～11歳）</th><th>思春期
（12～17歳）</th><th>青年期
（18～39歳）</th><th>壮年期
（40歳～64歳）</th><th>高齢期
（65歳以上）</th></tr>
<tr><td rowspan="2">たばこ・アルコール部会での取組</td><td colspan="6">●「アルコールの害について」、過度の飲酒が及ぼす影響についてHPへ掲載</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="5">●民法改正により成人年齢が引き下げられたが、20歳未満の喫煙・飲酒については変わらないこと、未成年の飲酒防止対策のためのポスターを作成し、市内高校及び遊興施設にて掲示、デジタルサイネージを活用し啓発</td></tr>
<tr><td rowspan="5">市（関係機関）での取組</td><td colspan="6">●親子(母子)健康手帳交付、乳幼児健診時に、過度の飲酒が与える影響について個別に健康教育</td></tr>
<tr><td colspan="6">●春日井保健所におけるアルコール専門相談</td></tr>
<tr><td colspan="6">●健康相談事業：保健センター、市民センター等での相談事業の実施</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">●学校授業における、過度の飲酒が及ぼす害について知識の普及啓発</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">●プレコンセプションケア（アルコールを控える）の推進</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>地域との取組</td><td colspan="6">●定期的な小牧断酒会の開催</td></tr>
</table>

（6）歯の健康

<table>
<tr><th></th><th>乳幼児期
（0～5歳）</th><th>学童期
（6～11歳）</th><th>思春期
（12～17歳）</th><th>青年期
（18～39歳）</th><th>壮年期
（40歳～64歳）</th><th>高齢期
（65歳以上）</th></tr>
<tr><td rowspan="4">歯の健康部会での取組</td><td rowspan="2">●保育士対象研修会の開催（保育士を対象にフッ化物洗口をはじめとしたう蝕予防に関する研修会を実施）
●保育士による啓発活動
●園児及び高齢者対象啓発活動にて、保育園の施設訪問活動を活用し、歯みがきをツールとした交流活動を実施
●フッ化物洗口の実施（市内公立保育園及び公立幼稚園）
●産学官連携での園児う蝕対策普及啓発活動</td><td rowspan="2">●市内小学校のうち、実施校にてフッ化物洗口の実施
●学校関係者への普及啓発として保健主事会で研修会を実施
●小学4年生対象歯みがき教室実施
●企業との協働事業（小学4年生以外の1～6年生を対象に歯みがき教室を実施）
●学校歯科健診においてむし歯なし、歯肉炎なし、歯垢なしの全ての項目に該当する児童を対象に「ぴかぴかカード」の配布
●歯周病に関するリーフレットを小学生に配布</td><td>●中学生を対象に歯科疾患予防に関する取組みとして、中学校で開催される保護者懇談会で歯科疾患予防に関するチラシを配布
●歯周病に関するリーフレットを中学生に配布</td><td colspan="3">●職域対象歯周疾患対策普及啓発活動の実施（商工会議所主催の健康診断を活用し、意識調査及び歯間部清掃具の普及啓発実施）
●動物病院連携啓発事業（ペットの飼い主の歯周疾患対策啓発事業を実施）
●糖尿病連携手帳を活用し、糖尿病及び歯周病の重症化予防に向け、各関係機関と連携</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2" rowspan="2">●特定健診及び人間ドッグ対象者への啓発（国保対象者へ案内通知に歯科に関する内容を盛り込んで周知）
●職員研修の開催
●成人式会場での各種歯科健診に関するデジタルサイネージの掲示</td><td rowspan="2">●園児及び高齢者対象啓発活動にて、保育園の施設訪問活動を活用し、歯みがきをツールとした交流活動を実施</td></tr>
<tr><td colspan="3">●小牧市歯科保健関係職員研修会（子どもの口腔機能の発達に関する研修会を実施）</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td colspan="3">●動物病院連携啓発事業（ペットの飼い主の歯周疾患対策啓発事業を実施）
●糖尿病連携手帳を活用し、糖尿病及び歯周病の重症化予防に向け、各関係機関と連携
●介護予防リーダー及び介護スタッフへの研修会の開催（ヘルパーやケアマネージャー等介護スタッフを対象に研修会の実施）
●保育園・幼稚園・こども園に各種歯科健診の啓発ポスターの掲示
●図書館に各種歯科健診の啓発ポスター及びデジタルサイネージの掲示、歯の図書コーナー設置</td></tr>
<tr><td rowspan="6">市（関係機関）での取組</td><td rowspan="4">●妊婦個別歯科健診
●4か月児母親歯科健診
●乳幼児歯科健診（1歳6か月児、2歳3か月児、3歳児）
●にこにこむし歯予防相談
●保育園、幼稚園でのフッ化物洗口及び 歯みがき教室、保護者対象歯科健康教育、園児対象歯科健診の実施）
●園児対象う蝕対策事業
●歯科相談
●園児及び高齢者施設交流事業
●歯科衛生士による講話「元気なお口を育てよう」</td><td colspan="2">●歯や歯肉の健康をテーマにした学校保健委員会</td><td rowspan="2">●ヤング健診の実施および結果説明
●歯周病予防個別健診</td><td colspan="2" rowspan="3">●出前講座、地区における健康教育
●特定健康診査の案内に、無料歯科健診の案内を掲載、質問票に歯の健康づくり得点表を掲載
●いきいき世代個別歯科健診
●園児及び高齢者施設交流事業</td></tr>
<tr><td>●歯や歯肉の健康をテーマにした授業の実施（養護教諭、担任、歯科医師、歯科衛生士）</td><td>●中学生対象歯科健康教育の実施</td></tr>
<tr><td colspan="2">●学校における歯科健診の実施及び治療勧告</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">●プレコンセプションケア（歯のケア）の推進</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">●歯ピカピック</td><td></td><td colspan="2">●オーラルフレイルに関する講座及び個別相談の実施</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">●フッ化物洗口巡回指導</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="6">小牧市歯と口腔の健康づくり推進条例を公布・施行</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="6">市公式YouTubeにて歯・口腔の健康づくりに関する情報を配信</td></tr>
<tr><td>地域との取組</td><td>●地域の各団体を対象とした健康教育</td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2">●地域の各団体等を対象とした健康教育、出前講座</td></tr>
</table>

5. 用語解説

行	用語	初出ページ	解説
ア	悪性新生物	7	がんや肉腫などの悪性腫瘍のこと。
	インセンティブ	29	目標達成の意欲を引き出すための動機づけや刺激のこと。
	う蝕	28	むし歯のこと。口の中にいる細菌が作り出した酸によって、歯の表面や内部が溶けた状態のこと。
	SNS	29	”Social Networking Service”の略。インターネット上において、社会的なネットワークを構築する機能をもつ、会員制のサービスのこと。
	オーガニック献立	33	有機栽培によって作られた農作物を使用して作る料理の種類や組み合わせのこと。
	オーラルフレイル	20	口腔の（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下すること。
カ	KDB システム	10	国保データベースシステムのこと。「特定健診・特定保健指導」「医療（後期高齢者医療含む）」「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や「個人の健康に関する情報」を提供することで、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステム。
	ゲートキーパー	26	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ見守る人のこと。
	健康寿命	8	寝たきりや認知症などで介護や他者の手助けを必要とすることなく、生活を送ることができる期間のこと。
	健診と検診	9	健診とは、健康であるかどうか病気の要因の有無について確かめる健康診断を意味し、検診とは、特定の病気を早期に発見し、治療につなげるものを意味する。
	こころの体温計	31	パソコン、携帯電話、スマートフォンを使って、簡単な質問に答えることでご自身やご家族のこころの健康状態を知ることが出来るチェックシステム。
サ	COPD	31	慢性閉塞性肺疾患のこと。慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病。
	地産地消	33	地域で生産された農産物を、その生産された地域内において消費すること。
	職域	1	職業についている場所、職場及び職業・職務の範囲のこと。

行	用語	初出ページ	解説
サ（続き）	食育	1	様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと。
	食事バランスガイド	33	平成 17 年 6 月に厚生労働省と農林水産省が決定したもので、1 日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかの目安となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したもの。
	食生活指針	33	国民の健康の増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保を図ることを目的として、平成 12 年3月に、文部省、厚生省（当時）及び農林水産省が連携して策定した指針のこと（平成 28 年6月に改訂）。
	スクールカウンセラー	31	教育機関において、心理相談業務に従事する心理職専門家のこと。
	摂食嚥下	30	食物が認知され、口腔、咽頭、食道を経て胃に至るまでのすべての過程を指す。
タ	低栄養	25	食欲の低下や噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態。
ハ	ハラスメント	50	身体的・精神的な攻撃などによって、相手に不快感を覚えさせたり、不利益を与える行為全般のこと。
	BMI	23	“Body Mass Index”の略で、［体重(kg)］÷［身長(m)の 2 乗］で算出される値のこと。18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25 未満 が「普通体重」、25 以上が「肥満」であるという基準が定められている。
	フードドライブ	30	家庭で余っている食品を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体などに寄附する活動。
	フッ化物洗口	32	低濃度のフッ化ナトリウム溶液を用いて行う洗口（ブクブクうがい）のこと。フッ化物に含まれるフッ素には、むし歯になりにくい歯にする働きがある。
	フレイル	21	加齢とともに起こる運動機能や精神心理機能の低下、社会とのつながりの低下による虚弱状態のこと。健康と要介護状態の間の状態ではあるが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態でもある。 身体的フレイルはサルコペニア（筋肉量減少と筋力低下）やロコモティブシンドローム（運動器の障害による移動機能の低下をきたした状態）の影響を大きく受ける。

行	用語	初出ページ	解説
ハ	プレコンセプションケア	54	将来の妊娠を考え、女性やカップルが自分たちの生活習慣や健康に向き合うこと。
	ヘルスプロモーション	72	健康を自分自身でコントロールできるように、市民一人ひとりが能力を高めること、またそのために個人だけにゆだねるのではなく、健康を支援する種々に環境を整備していくこと。
	ヘルスメイト	34	「食のボランティア」として、小牧市内で小学校での家庭科調理サポートや生活習慣病予防の料理教室の開催、歯ピカピック、地区の健康展など催しの中で食育活動を行っている。「食生活改善協議会員」ともいう。
マ	メタボリックシンドローム	65	腹囲が男性で 85 ㎝以上、女性で 90 ㎝以上であることを必須項目として、加えて脂質異常・高血糖・高血圧のうち2つ以上を合併した状態のこと。
	メンタルヘルス	50	こころ（精神面）の健康のこと。
ヤ	有機栽培	33	化学的に合成された肥料や農薬を使用せず、遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本として、環境への負荷をできる限り減らした農業生産の方法を用いて行う農業のこと。「有機農業」ともいう。
	ユニバーサル給食	33	「みんなが一緒に食べられる給食」としてアレルギーの原因となる抗原「アレルゲン」28品目を除去した給食。
ラ	ライフステージ	32	乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。
ワ	ワーク・ライフ・バランス	50	国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、個人のライフステージに応じて多様な生き方が選択できること。