

令和5年度 本市の取組みについて

P.1 重点施策

P.2 食生活・栄養部会

P.3 身体活動・運動部会

P.4 休養・こころの健康部会

P.5 たばこ・アルコール部会

P.6 歯の健康部会

令和5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（令和5年5月25日）
各部会の取組みを共有し、部会横断的な健康づくりを推進するために開催。

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
推進に係る関係課	保健部局：保健センター、健康生きがい推進課 福祉部局：地域包括ケア推進課、介護保険課、保険医療課 庁外：社会福祉協議会、小牧市リハビリテーション連絡会

①地域で支える健康づくりの推進

主な事業	保健連絡員活動事業、介護予防普及啓発事業（まちかど運動教室）、住友理工フレイルチェック測定会事業
R5年度取組計画	<ul style="list-style-type: none"> ・まちかど運動教室（健康づくり編114名参加）及びボランティアリーダー認定講習会（40名認定） ⇒ そのうち、2名は介護予防推進リーダー養成講座受講（小牧市社会福祉協議会主催） ・住友理工フレイルチェック測定会の測定員養成講座（11名参加予定）
これまでの進捗状況及び今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・まちかど運動教室（健康づくり編）の参加者からボランティアリーダー認定講習会へ参加を促し、地域で活躍している介護予防推進リーダーの養成や、住友理工フレイルチェック測定会の測定員養成につなげ、地域での活動の場を提供 ・ワクティブこまきにおけるアクティブシニアの総合相談における地域ボランティアマッチングの実施

②働く世代の健診・検診受診率の向上

主な事業	未受診勧奨事業、健康いきいきポイント制度、協会けんぽ連携事業、健康経営推進事業
R5年度取組計画	<ul style="list-style-type: none"> ・健康経営の推進（協会けんぽ健康宣言事業所306社※令和5年11月末時点） ・健康いきいきポイント事業の活用促進（健康いきいきポイント還元者数3795名※2月6日時点）
これまでの進捗状況及び今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・協会けんぽと連携し、健康宣言事業所数増加に向けた取組み（Wチャレンジ企画）を展開 ・こまき健康いきいきポイント事業の推進（保健指導対象者宛に送付物に同封し、ポイントをきっかけとした受診勧奨を実施） ・小牧市役所における健康経営の推進（健康経営優良法人2023認定取得） ・市内健康経営優良法人（2023）：大規模法人部門3社（CKD(株)、クラウンパッケージ(株)、小牧市役所）、小規模優良法人43社（うち2社プライベート500）

③生活習慣病予防及び糖尿病重症化予防

主な事業	普及啓発事業（ホームページ作成）、未治療者への治療勧奨事業
R5年度取組計画	市ホームページの充実、今後の生活習慣病重症化予防に向けた取組みの検討 市民活動団体との連携強化
これまでの進捗状況及び今後の予定	市ホームページの充実、市民活動団体等による生活習慣病予防に係る活動の周知、今後の生活習慣病重症化予防に向けた取組みの検討 小牧市民病院医師との定期的な糖尿病重症化予防推進に向けた検討。

④後期高齢者の虚弱（フレイル）予防

主な事業	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施
R5年度 取組計画	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防把握事業を通じた健康状態不明者への支援（対象者） ・サロンにおけるフレイルチェック（9回、222名※令和6年1月末時点） ・まちかど運動教室（182名参加）
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施における介護予防把握事業を通じた健康状態不明者への支援。まだら受診をされている方への個別通知による健診受診勧奨。 ・健康診査の受診結果や介護予防把握事業によるフレイルリスク者の抽出と、その対象者への介護予防教室の実施。 ・サロンにおけるフレイルチェック ・まちかど運動教室によるポピュレーションアプローチ。

□重点事業の推進にあたっての課題等

課題	<ul style="list-style-type: none"> ・市内企業における健康経営推進に向けた取組みの充実 ・健診の受診結果等を活用した個別アプローチの充実 	新プラン に向けて	<ul style="list-style-type: none"> ・健康経営セミナー等の開催による健康情報の提供や健康経営を 実践している企業の顕彰制度の創出 ・気軽に健康状態を測定したり、食生活を客観的に確認できる 機会づくり ・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
----	---	--------------	---

栄養・食生活 領域		主な 取 組 み					
		<ul style="list-style-type: none"> ・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とることの重要性を乳児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、学校、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)	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 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 事をと摂る		楽しくおいしく食事をする	
					バランスのよい食事をと 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	

R5年度 部会の 主な 取組計画	【継続①】「食育だより～成長期の今食べるを知ろう～」についてのより具体的な活用法の検討を進める。 【継続②】小冊子「～健診結果が気になる方へ～簡単お食事ガイド」についてのより具体的な活用法の検討を進める。 【継続③】アフターコロナにおける「ヘルシーメニュー事業」の協力店舗拡大のため、SNSなどを用いた周知・啓発の検討、募集を行う。 【新規①】クックパッド公的機関のキッチンに登録、市民の食への関心を高め、食育推進に努める。	
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	①食育だよりについてはR5年度は紙媒体を、小学校5年生対象に夏休み前に配布。R6年度においてはICT教育の活用を図るため、児童向けにロイロノート、保護者向けにTETORUを利用しデータ配布をするよう検討。また配布対象の見直しを検討した。今後はデータ配布が可能であるか、校長会で周知・検討を行う予定。学習指導要領に合わせ、バランスのとれた食事を知り、自分で献立をたてる授業を行う小学6年生秋ごろの配布を検討。 ②簡単お食事ガイドについては、生活習慣病予防相談、ヤング健診結果説明会などで活用をスタートした。今後は市ホームページ、健康経営ホームページ等へ掲載し、より多くの市民へ周知していく。 ③ヘルシーメニューの応募はホームページ上を使用して継続的に行っているが、応募はない。今後は「健康的な食事」の知識の普及啓発を行い、その情報を参考にしたメニューを提供する店舗を増やし、市民が外食をする際に自然に健康になれる食事のモデルケースとなることを目標とする。 新規①クックパッド小牧市公式キッチンはすでに稼働、「つくれば」として反応をいただいている。ヘルスマイト考案メニューのほか、小牧市生活改善実行グループのレシピが掲載されている。今後、学校栄養士、保健センター栄養士などもレシピを提供、拡充を目指す。	
課題	・市民アンケートでは、働き世代の約25%が自分の食生活について問題があるとしていたり、朝食をほとんど毎日食べる小中学生が9割、高校生8割であること、また、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い状況にあり、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、自分の適正体重を知り、適切な量の食事をとるための支援が引き続き重要である。	新プラン に向けて
	・市民が自然に健康になれる持続可能な食環境づくりを行っていく必要がある。産学官等の連携を目指す。 ・自分の食生活に関し、市民自らが気付き、行動できるような知識の効果的な周知啓発方法を検討し、実施していく。 ・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関する取組みについて今後も継続が必要。	

身体活動・運動 領域		主な取り組み <ul style="list-style-type: none"> ・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)	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 こころとからだの基礎づくり	強いこころとからだをつくる 運動の効用を知る	運動の効用を知り、自分にあった楽しめる運動を身につける	生活習慣病予防に気をつけ、自分の体力にあった運動を続ける	身体を動かし、体力維持、フレイル予防に努める	無理のない範囲で意識的に身体を動かす

R5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、階段利用促進のためのポスターの掲示場所を拡充する。また、階段利用促進を企業においても活用できるような取組みを検討する。 【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、親子で体を使った遊びの紹介など、思わずやってみたくなるような仕掛けを設置している。また、階段利用促進のためのポスターを掲示している。	
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・乳幼児期から保育園に預ける親が多くなるなど時代の変化とともに親子でからだをつかった遊びをする機会が減少してきているなかで、子ども大人もますます日常的な身体活動が減っていくことが予想される。 	新プランに向けて <ul style="list-style-type: none"> ・小中高生が健康的な生活を意識できたり、楽しく体を動かせる経験ができる場の充実のため、楽しく体を動かせる場を増やしていく必要がある。 ・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ある。

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)	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 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

R5年度 部会の 主な 取組計画	<p>【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</p> <p>【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</p> <p>【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。</p> <p>【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</p>	
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	<p>①・ゲートキーパー養成講座を昨年度に引き続き、保健連絡員、職員を対象に実施した。また、2月4日に市民向けの講演会を開催し、広くゲートキーパーの必要性について周知した。</p> <p>②・日常の悩みやストレスを抱えた本人が相談先を知るためのツールとして、また、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、関係機関に対し「こころの相談窓口」パンフレットを配布した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市ホームページ、市公式SNSを活用し「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。また、図書館と連携し、デジタルサイネージを活用した予防啓発や、自殺予防週間に関連した書籍を集めた図書コーナーを設け、普及啓発を積極的に行った。自殺対策強化月間についても、同様に実施予定。 <p>③・ワークライフバランスの実現に関する事として、大学生を対象とした「ワークライフバランス」に関するアンケートの実施に向けてアンケート内容等を検討した。実施時期は大学からの提案により、令和6年4月以降を予定しており、その後、そのアンケート内容を企業に提供していけるよう整える予定。</p>	
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、若い世代がどのように捉えているかをアンケートから把握するとともに、そのフィードバックを企業側に行うなど、ワークライフバランスの周知啓発を進める方法について引き続き検討する。 ・市民アンケート結果より、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、実践していくための支援が引き続き重要である。 	<p>新プラン に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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、啓発を行う。 ○ストレスやこころの不調に早めに気づき、対処できるよう支援する。 ○相談窓口やカウンセリングなど、悩みや状況に応じて相談できる場所を周知する。 ○関係機関と地域のネットワークを強化し、見守り体制の充実を図る。 ○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する。 ○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する。

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き断酒会等関係機関と連携をしつつ、具体的な取組みを進めます。 ・アルコール成分が血中濃度から抜ける時間などの体のメカニズムなどの周知に努めます。 						
		ライフステージ	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～11歳)	思春期 (12～19歳)	青年期 (20歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	前期高齢期 (65歳～74歳)
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			

R5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】適正飲酒量の普及啓発について検討。	
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。 ①②・中学生へのがん教育を開始した。がん予防の観点から、喫煙の害及び受動喫煙の害について説明し、生徒自身が自分の体を守ることや家族との会話の中で受動喫煙について話をするきっかけとしている。 ②・市ホームページにCOPDに関する記事を掲載。COPDデーにはSNSでの周知啓発を行った。 ・部会で作成したポスターについても引き続き活用し、今後は職域へと活用を促せないか考えている。 ・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。 ③・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た。	
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については、依然として認知度が低いため啓発を行うとともに、症状がある場合に受診できるよう啓発が必要である。 ・喫煙者の割合は減少傾向であるが、愛知県平均より高い状況が続いている。	新プラン に向けて 喫煙をやめたいと希望する者がやめられるための支援が必要であるとともに、新たな喫煙者を増やさないため、学童期からの望ましい生活習慣を伝え続け、20歳未満の喫煙をなくしていくことが必要である。 また、受動喫煙対策は引き続き行う。

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	

R5年度 部会 の 主 な 取 組 計 画	<p>【継続①】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②】園児のう蝕対策に関する取組みの検討</p> <p>【継続③】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④】青年期・壮年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⑤】高齢期の口腔機能の維持・増進に向けた具体的な取組みの検討</p>	
これまでの 進捗状況 及び 今後の予定	<p>①・市内児童館職員、保育園及び学校関係者に対し、研修会を開催。</p> <p>②・市内保育園で実施する歯みがきやフッ化物洗口の再開に向けた調整を行い、保育園での取組に繋げる働きかけを実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大学と連携し、園児のう蝕予防に関する取組を市内2つの保育園で実施。 <p>③・学童期の子供達の子ども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」を市内16校で配布。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4年生を対象とした歯みがき指導を、市内14の小中学校で実施。 ・給食後の歯みがきの実施に向け、校長会及び保健主事会で講話実施。 ・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中学校4年生に配布した。 ・小中学生のう蝕及び歯周病の予防に関する取組として、企業との協働による歯科講話を実施。 <p>④⑤・オーラルフレイルの早期発見・早期治療に向けた具体的な方策について検討を行い、事業化員に向けた働きかけを実施。</p> <p>⑤・壮年期・高齢期の歯科疾患の予防及び早期発見の一環として実施する口腔がん検診の受診の機会の拡充に向けた検討を実施。</p>	
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・青年期、壮年期の歯周疾患罹患者がなかなか減少しないため、これに向けた効果的な取組みの検討が必要と考える。 ・市民アンケートより、1年間に歯科受診をしていない成人が約3割みられ、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みられる。また、オーラルフレイルの認知度について、成人期で低い状況にある。これらのことから、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ある。 	<p>新プラン に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、関係機関と連携し、歯の健康づくりを引き続き推進する。 ・定期的に歯科健診を受診することができるよう、啓発していく。 ・幼少期からの歯みがき習慣の定着に向けた取組を推進していく。 ・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適切な知識を広め、予防に向けた取組ができるよう支援する。