

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、健康の保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、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

○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。

○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。

○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。

○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。

○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。

○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。

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、日本人の平均摂取量が約280g/日であり、目標値に達するには残り70g増やす必要があります。

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。



(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取り、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らせている

知っとくコラム

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。

少しずつ薄味になれていき、素材そのものの味を活かした料理を楽しみましょう。



減塩メニューレシピ▲

(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

※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	●	●		
バランスのとれた食生活の推進	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の野菜をと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じ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ための環境を整えるとともに、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%	98.0%	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
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		9.3%	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

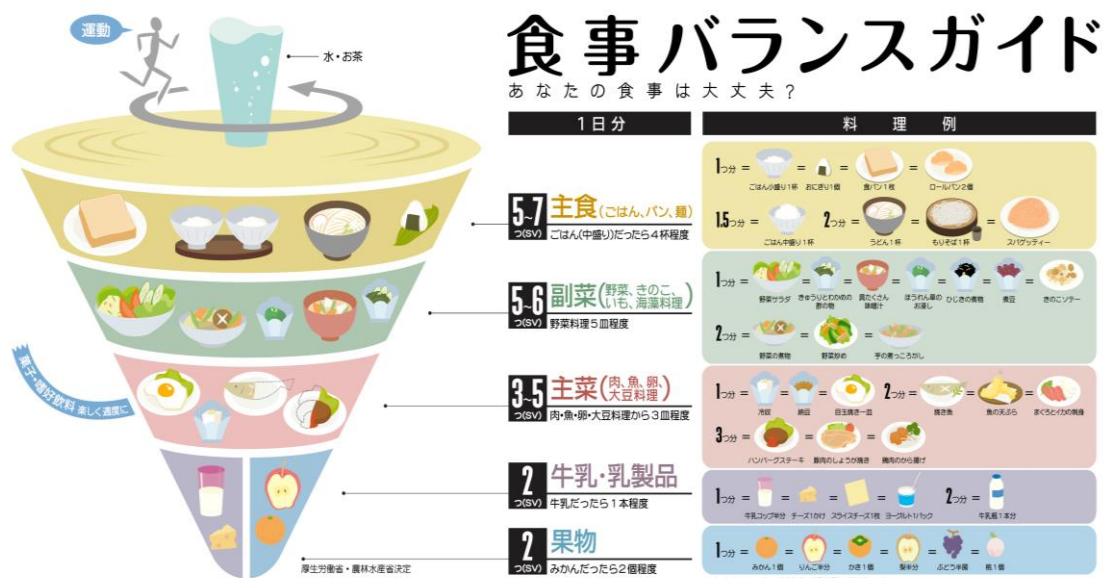
まごわやさしい

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！



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割弱にとどまっています。

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

○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。

○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。

○幼少期からの歯みがき習慣の定着を推進していきます。

○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

※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	保健センター 学校教育課		★		
	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					
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ます	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歳までの5歳刻みを対象に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、定期的な受診及びオーラルフレイルの予防につなげます	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
お口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歳で歯周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」などのお口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「ちょっといいこと」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



お口の健康に関する
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取り、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、話を聴き、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養成します。

○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

※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、授業を通して子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		●		
思春期の子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		●		
「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との割合	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子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 2023」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る、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、環境づくりを支援する

(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

※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	●			

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よう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	●		●	



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や各児童館(子育て支援室)での相談件数		7,976件	8,900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&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、後期高齢者医療健康診査の受診率、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態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、働く世代にとって、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

※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					●	●
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				●
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			★	



(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
胃がん検診の受診率	7.7%	10.1%	保健センター
大腸がん検診受診率	11.8%	13.6%	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
乳がん検診受診率	4.2%	6.0%	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

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

本市では、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り組んだり、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、若しくは、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。

○OKDB 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。

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り組むことで、リスクを減らすことが重要です。



(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)

- ・元気に遊び、身体の使い方を学ぶ
- ・親子で、身体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



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

※20 歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁じられています。

(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

※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り組めます	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り組めます	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% (R3)	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% (R3)	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)の具体的な取組についてはコチラ。幼少期からの身体活動のススメも掲載。



健康に配慮した飲酒について

お酒は、その伝統と文化が生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。

国の健康日本21（第三次）では、生活習慣病のリスクを高める量を「1日当たりの『純アルコール摂取量』が男性 40g以上、女性 20g以上」とした場合、年齢や性別、個人の体質によって、より少ない量にすることが望ましいとされています。

下記の純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。



健康に配慮した
飲酒について▲

【お酒に含まれる純アルコール量の算出式】

摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数 / 100) × 0.8 (アルコールの比重)

例：ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量

$500 (\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20 (\text{g})$



7. フレイル対策

(1) 現状・課題

老年人口は増加傾向にあり、高齢化が進展している状況です。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り組み、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、栄養（食事・口腔ケア）、身体活動（運動・外出）、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、関係各課、機関・団体、企業等と連携しながら保健事業と介護予防の一体的実施に取り組むことも重要です。

(2) 方向性

○フレイルに関する正しい知識を周知、啓発します。

○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。

○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。

○咀嚼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。

○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。

○生活習慣病予防とあわせて、KDB システム等を活用しつつ、関係各課、機関・団体、企業等と連携しながら保健事業と介護予防の一体的実施に取り組めます。

(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

※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	栄養・口腔、身体活動、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、関係各課、機関・団体、企業等と連携し、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	アクティブシニアの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 (BMI20 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

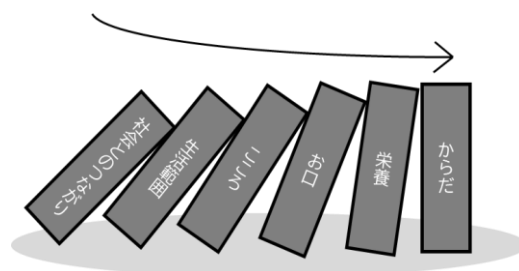
フレイルとは、加齢によって心身の機能が低下した状態であり、「自立した生活ができる健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態を指します。

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)

- ・SNS、ウォーキングアプリ diko 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ができない人のほか、そもそも健康に関心がない人などもあります。ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、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・孤独化が懸念され、個人の健康づくりとあわせて、健康や食育などを通じ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)

- ・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
- ・こまきいききポイントをデジタル化
- ・健康いききポイントと支え合いいき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、活躍してもらえそ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）

- ・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

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▲

