

基本方針1 自分の健康は自分でつくる

施策1 健康的な生活習慣による疾病予防（一次予防）

(1) 栄養・食生活

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆40歳代男性の肥満の減少 ◆20歳代女性の適正体重の維持 ◆低栄養傾向の高齢者の減少	◎ 栄養バランスに配慮した食事や適正体重について正しい知識の普及・啓発を進め、肥満や生活習慣病を予防します。 ◎ 男性が参加しやすい栄養・食生活に関する教室を行います。 ◎ 女性のやせは将来の健康へのリスクを高めることについて啓発を行います。 ◎ 偏った単調な食生活などによる低栄養を防止するために、市や事業者などが開催する教室等で正しい食生活について啓発を行います。	1	健康づくり講座【健康管理事業団】	講座24回561人 【新規開始】 メタボ脱却教室効果測定会2回34人 お腹の中の教室3回76人	継続（予定数） 24回 600人 2回 40人 3回 90人
		2	市民健康づくり講座【健康増進課】	33人「食」の観点から災害に備える」	55人「味噌の魅力と味比べ講座」
		3	男性の料理教室【健康管理事業団】	1回 16人	継続
		4	出前講座【健康増進課】	1回 14人	継続
		5	出張料理教室【健康増進課】	募集型の料理教室4回69人	見直しにより出張型で実施
改定版で追加した取組 ・ 食塩の摂取量等に関する知識の啓発を行います。		料理教室のレシピの検討時など、教室や出前講座等の事業を通じて啓発をすすめる。			

(2) 身体活動・運動

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆日常生活における身体活動・運動の機会の増加	◎ 学校や地域の施設など、運動が行える場所を提供します。 ◎ 日常生活の中で行える運動について啓発を行います。 ◎ ニーズにあった地域活動や運動の機会をつくり、活動できる施設等についての情報を提供します。 ◎ 講座や教室を開催し、身体を動かすきっかけづくりを行います。	6	小中学校や県立学校施設開放【スポーツ課】	小中学校52校 303,456人（延） 県立学校8校 339人	継続
		7	歩こうマップ【健康増進課】	13コース（改訂版作成） 新コースを多治見市と協働で作成	マップを活用したウォーキングイベント開催
		8	女性のためのヘルスアップ講座【健康増進課】	8回189人（新規開始）	継続（8回）
		9	生涯スポーツ教室【スポーツ・ふれあい財団】	各種教室 514回 17,020人（延）	継続
		10	出前講座【健康増進課】	9回 311人	継続（高齢者サロン等の拡大）
改定版で追加した取組 ・ 教室を開催し、身体を動かすきっかけづくりを行います。 ・ 幼稚園・保育園の教諭や保育士へ運動に関する研修会を実施します。 ・ 運動の重要性を啓発し、運動習慣のきっかけづくりを行います。 ・ 学校の教諭へ運動に関する研修会を実施します。 ◎ 日常生活の中で行える運動について啓発を行います。 ◎ ロコモティブシンドロームやサルコペニアについて周知を行い、運動機能の低下を防ぎます。 ◎ ロコモティブシンドロームやサルコペニアを防止するため、講座や教室の開催など、身体を動かすきっかけづくりを行います。 ・ 地域で身体機能の維持、向上に向けて活動する団体を支援します。	11	お気軽運動教室【健康増進課・健康管理事業団】	93回 5,225人	継続	
	12	市民健康づくり講座【健康増進課】	180人「一流アスリートに学ぶ 実践！健康づくり運動～弱め・短め・弱め～」	66人「家族で出かけよう！いきぬきヨガ」	
		ロコモティブシンドロームやサルコペニアの言葉の認知度や予防方法、その他の取組について、講座や教室、出前講座等、事業を通じて啓発をすすめる。			

(3) 休養・こころの健康

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆休養が十分とれていると感じている人の増加 ◆自分にあったストレスの解消法を身に付けている人の増加	◎ 母親同士が交流をしたり、リフレッシュできる場を提供します。 ◎ 心身の疲れを解消するため、質の良い睡眠をとる方法について啓発を行います。 ◎ ストレスの度合いを測るための手段を提供します。 ◎ ストレス解消のための知識を広めます。	13	妊産婦ケア事業【子ども政策課】	895組（延数）	継続
		14	市民健康づくり講座【健康増進課】	47人「笑いで心と身体をリフレッシュ～笑いヨガをやってみよう～」	66人「家族で出かけよう！いきぬきヨガ」
		15	こころの体温計【健康増進課】	アクセス数 48,066件	市内中学校及び高等学校の生徒に「こころの体温計周知用カード」を配付、相談機関の紹介
改定版で追加した取組 ・ 相談窓口の周知を行い、関係機関が連携して適切な支援につなげます。 ・ 身近な人のこころの変化に気づき、適切な支援につなげることができる人材を養成します。		16	ゲートキーパー養成講座【健康増進課】	139人	継続（対象者の拡大）
		17	メンタルヘルス相談【健康増進課】	52件	継続

#### (4) たばこ

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆未成年者の喫煙防止 ◆喫煙が及ぼす健康への影響について正しく理解する	◎ 妊産婦及び家族が参加する教室や母子健康手帳交付時に、喫煙及び受動喫煙が及ぼす影響について啓発を行います。 ◎ 喫煙及び受動喫煙が及ぼす影響について啓発を行い、家庭内での受動喫煙防止を推進します。 ◎ 未成年者及び保護者に、未成年者の喫煙防止の啓発を行います。 ◎ 市広報及びホームページなどの媒体を活用し、喫煙及び受動喫煙が及ぼす影響について啓発を行います。 ◎ 喫煙と歯周病やCOPDなどの生活習慣病との関連性について講座を開催し、啓発を行います。	18	母子健康手帳交付教室【子ども政策課】	55回	継続(54回)
		19	ニコニコ防煙教室【健康増進課】	45園(うち幼稚園6園) 1,729人	継続
		20	禁煙キャンペーン【健康増進課】	①街頭啓発 2600人 ②懸垂幕等の設置 ③パネル展示、公共施設や学校等へのポスター掲示	継続
		21	市施設での禁煙の実施【健康増進課】	市施設における敷地内禁煙、建物内禁煙、喫煙室を設けた空間分煙等の実施	<b>健康増進法の一部改正に伴い、7/1から市施設は基本的に敷地内禁煙。(必要に応じ特定屋外喫煙場所設置)</b>

#### (5) アルコール

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆未成年者の飲酒防止 ◆飲酒が及ぼす健康への影響について正しく理解する	◎ 妊産婦及び家族が参加する教室や母子健康手帳交付時などに、飲酒が胎児や子どもに及ぼす影響について教育を行います。 ◎ 未成年者及び保護者に、未成年者の飲酒防止の啓発を行います。 ◎ 未成年者飲酒防止強調月間にあわせ未成年者に飲酒防止、飲酒の害について啓発を行います。 ◎ 飲酒が健康に及ぼす影響について周知し、節度ある飲酒について啓発を行います。 ◎ アルコール依存症を予防するため、正しい知識の啓発を行います。	22	4か月児健診時にパンフレット配付【子ども政策課】	60回	継続(60回)
		23	ポスター掲示や広報掲載【健康増進課】	中部大学、小中学校及び商工会議所を通じ市内飲食店へポスター配付	継続
		24	総合健康相談【健康増進課】	アルコールに関する相談 1件	個別相談、電話相談
		25	こころの体温計【健康増進課】	アルコール検測機で相談機関の紹介アクセス数 2,128件	継続
		26	イベントでの啓発【健康増進課】	健康救急フェスティバル(アルコールマッチテスト等の実施) 77人	継続(チラシの配布)
改定版で追加した取組 ◎ アルコール依存症を予防するため、正しい知識の啓発を行います。		引き続きポスター掲示などの事業・取組を通じて啓発をすすめる。			

#### (6) 歯と口腔の健康

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆歯周病を有する人の割合の上昇を抑える ◆咀嚼良好者の増加	◎ 定期歯科健診の必要性を周知し、受診の啓発を行います。 ◎ 歯ブラシ及び歯間部清掃用具の正しい使い方を周知します。 ◎ 口腔ケアや誤嚥予防などの指導を受ける機会を提供します。	27	すこやか歯科健診【健康増進課】	受診者数 3,518人 ※20歳を新たに追加	継続(個別通知 33,694件、受診勧奨)
		28	歯周病予防教室【健康増進課】	4回 40人	継続(4回 定員20人/回)
		29	口腔機能向上事業【地域福祉課】	1クール5回、1クール実施 35人(延)	継続(1クール 定員15人)
		30	誤嚥予防プログラム【地域福祉課】	647人	継続
改定版で追加した取組 ◎ 口腔ケアや誤嚥予防などの指導を受ける機会を提供します。 ・ 歯科診療所を受診できない人に対する訪問歯科診療を推進します。 ・ 災害発生時の口腔管理について周知します。 ・ 事業者は、従業員の歯と口腔の健康づくりのため、定期歯科健診の啓発や導入などに努めます。		31	出前講座【健康増進課】	企業 3回 62人	継続
		32	障がい者施設歯科検診事業補助【障がい福祉課】	-	<b>新規開始</b>
教室や出前講座等の事業を通じて啓発をすすめる。					

## 施策2 生活習慣病の早期発見・早期治療（二次予防）

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆糖尿病有病者の増加及び重症化の抑制	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 糖尿病の発症予防のため、適切な生活習慣の啓発を行います。</li> <li>◎ かかりつけ医を持ち、適切な管理を行うことを啓発し、重症化予防につなげます。</li> <li>◎ 重症化予防のため、生活習慣の改善や治療継続の重要性について啓発を行います。</li> <li>◎ 特定健康診査・特定保健指導に関する制度を周知し、糖尿病の早期発見、早期治療を推進します。</li> <li>◎ 特定健康診査・特定保健指導による市民の健康管理と有所見者に対する適切な保健指導を行います。</li> </ul>	33	国民健康保険の特定健康診査・特定保健指導【保険医療年金課】	特定健康診査 16,211人 特定保健指導 積極的支援 1,441人 動機づけ支援 442人	継続
		34	レッツ！健康チェック【健康増進課】	290人（アビタ高蔵寺店）	市内公共施設にて実施予定
		35	人間ドック受診者へ個別指導【健康管理事業団】	集団指導 8回 43人 効果測定会 1回 4人 そらまめ教室 5回 166人 効果測定会 5回 25人 【新規開始】 はつらつ健脳教室 3回 95人	継続（予定数） そらまめ教室 4回 120人 効果測定会 5回 50人 はつらつ健脳教室 6回 180人
		36	糖尿病性腎症重症化予防事業【保険医療年金課】	-	10月より開始予定
改定版で追加した取組 ・メタボリックシンドロームの予防に向け、適切な生活習慣の啓発を行います。 ◎ 特定健康診査・特定保健指導に関する制度を周知し、糖尿病の早期発見、早期治療を推進します。 ◎ 特定健康診査・特定保健指導に関する制度を周知し、循環器疾患の早期発見、早期治療を推進します。		37	かすがい健康マイレージ事業【健康増進課】	チラシ配布 25,766枚 アプリダウンロード数 2,340件	継続
		38	啓発事業の拡大【保険医療年金課】	受診券発送時に周知文書の同封 特定健診受診券発送数 48,419件	継続

## 施策3 食育の推進

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆食育への関心をさらに高め、実践につなげる	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 家族や仲間と一緒に食事の大切さについて周知します。</li> <li>◎ 地域や季節の食材・食文化に関する情報を提供します。</li> <li>◎ 農業体験や食品製造工場などの見学を開催します。</li> </ul>	39	子どもの健康教室【健康増進課】	3回 55人	継続（2回 20人/回）
		40	桃とぶどうの直売所ガイドマップ【農政課】	公共施設 13か所、尾張中央農業協同組合の市内 11支店に設置	継続
		41	地産地消給食【学校給食課・食育推進給食会】	11の農産物。6校で授業を実施	継続
		42	愛知を食べる学校給食【学校給食課・食育推進給食会】	2回（6月、11月） 全国学校給食週間（1月）	継続
		43	親子で農業体験【農政課】	親子 20組	継続（親子 18組）
改定版で追加した取組 ・安全・安心な給食を提供します。 ◎ 農業体験や食品製造工場などの見学を開催します。 ・食文化を次世代に継承する機会を提供します。		引き続き学校給食の提供や上記記載の事業・取組、イベントなどを通じて啓発をすすめる。			

## 基本方針2 健康を支える環境をつくる

## 施策4 感染症等の疾病への対策

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆定期予防接種を受けやすい環境づくりの推進 ◆未知の感染症等についての迅速な対応 ◆感染症等に対する関係機関との連携の強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 感染症対策として関係機関との連携を強化し、迅速に対応します。</li> <li>◎ 予防接種実施の機会が拡充されるよう、関係機関へ働きかけます。</li> <li>◎ 医療機関は予防接種の実施に協力します。</li> <li>◎ 原因不明の特殊な感染症等について情報を提供します。</li> <li>◎ 新型インフルエンザ等行動計画に沿って対策を行います。</li> </ul>	44	愛知県広域予防接種【健康増進課】	3,721件	継続
		45	特殊な感染症に対する感染予防の啓発【健康増進課】	①蚊媒介感染症等に関する情報：ホームページに掲載 ②麻しん・風しんの県内発生に伴う啓発：ホームページ掲載、医療機関掲載用のポスター作成、予防接種券に勧奨チラシの同封。	継続
		46	新型インフルエンザ等行動計画の策定及び実施【市民安全課・健康増進課】	国・県と協力し情報伝達訓練、意思決定訓練を実施。備蓄資材の購入	国・県と協力し訓練を実施予定 備蓄資材の購入

## 施策5 地域保健の充実と地域医療の確保

### (1) 地域保健

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆地域で健康づくり・介護予防に取り組む人材の育成	◎ 食生活改善推進員や健康マイスターなど、住民が自ら進んで健康づくりや認知症予防、介護予防に取り組む人材を育成します。	47	食生活改善推進員養成講座(ヘルスマイト養成講座)【健康増進課】	1回4人	継続(1回 定員20人)
		48	健康マイスター養成【健康増進課】	1回30人	継続(1回 定員30人)
		49	キャラバンメイト、認知症サポーターの養成【地域福祉課】	キャラバンメイト養成講座34人 認知症サポーター養成講座60回2,616人 認知症サポーター上級者養成講座30人	継続 認知症サポーター養成講座 認知症サポーター上級者養成講座

### (2) 地域医療

重点目標	重点取組	NO.	主な事業・取組	平成30年度実績	令和元年度予定
◆かかりつけ医を持つ人の増加	◎ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師の普及・定着を図ります。 ◎ 日常の健康管理のため、健診・検診を機にかかりつけ医を持つよう啓発を行います。	50	広報等での周知啓発【健康増進課】	健康ガイド94,000部配布	継続
改定版で追加した取組 ◎ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師の普及・定着を図ります。 ・ 休日・平日夜間急病診療所の利用について周知します。		引き続き広報やホームページ、イベント等を通じて啓発をすすめる。			

### 最重点取組

特に重点的に取り組んでいくものを「最重点取組」として位置付け、施策やライフステージにとらわれず横断的に展開し、取組の推進を図っていきます。

#### ① 加齢に伴う心身機能低下の抑制

<p>後期高齢者は、加齢に伴い心身機能が低下しやすく、複数の疾病による合併症のみならず、フレイルやロコモティブシンドローム、サルコペニア等の状態に陥ることが懸念されます。</p> <p>心身機能の低下を抑制するためには、日常的な運動や適切な食事、歯と口腔の健康づくりなど、健康に配慮した正しい生活習慣を身に付け、筋力の維持や低栄養の予防、歯数の確保などを行うことが重要です。そのため、今後も定期的な健診の受診を促し自分の健康状態を把握してもらうとともに、運動教室や講座などにより運動機能等の維持・向上に努め、要介護状態や認知症の予防と、健康寿命の延伸を図ります。</p>	<p>&lt;施策別の主な事業・取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養・食生活(出張料理教室、出前講座)</li> <li>○ 身体活動・運動(お気軽運動教室、出前講座)</li> <li>○ 歯と口腔の健康(すこやか歯科健診、出前講座)</li> <li>○ 生活習慣病の早期発見・早期治療(特定健診・特定保健指導)</li> </ul>	<p>&lt;今後の方策&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高齢者サロン等で運動や栄養、口腔衛生などフレイル等の予防につながる機会を提供していく。</li> </ul>
---	---	--

#### ② 職場と地域で支える健康づくりの推進

<p>働く世代の健康づくりでは、個人や家庭で取り組むことに併せ、多くの時間を過ごす職場での取組が必要であることから、事業者の協力を得ながら保健指導やメンタルヘルス対策などを推進していきます。</p> <p>高齢者がいつまでも健康でいきいきと活躍することができるよう、高齢者等サロンやミニデイサービスなどの地域において健康づくりに取り組める場や機会を提供するとともに、健康づくりに取り組む人材を育成し活用することで、身近な環境で手軽に進められる健康づくりを推進していきます。</p>	<p>&lt;施策別の主な事業・取組&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養・食生活(出張料理教室、出前講座)</li> <li>○ 身体活動・運動(出張スポーツ講座、レッツ!健康チェック、出前講座)</li> <li>○ 休養・こころの健康(職場のメンタルヘルスセミナー、出前講座、ゲートキーパー養成講座)</li> <li>○ 歯と口腔の健康(出前講座)</li> <li>○ 地域保健(ヘルスマイト養成講座、健康マイスター養成講座、キャラバンメイト・認知症サポーターの養成)</li> </ul>	<p>&lt;今後の方策&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康づくりに関して、事業者との連携・協力体制を構築し職場や市民への取組をすすめる。</li> <li>○ ボランティア等と協力して、地域でのウォーキングなど気軽に健康づくりに取り組める機会を提供していく。</li> </ul>
--	---	---