

第4章 計画の展開

1 健康的な生活習慣の普及

(1) 栄養・食生活（「第3次大和高田市食育推進計画」）

めざす姿

- 健康的な食習慣（朝食摂取・野菜果物摂取・減塩・生活習慣病予防・低栄養とフレイル予防・骨密度低下予防）を身につけ、バランスの良い食事をとることができる
- すべての年代が適正体重を知り、適正体重を維持することができる
- 「食」に関心を持ち、食生活を楽しむこと（共食）ができ、食を大切にする（食品ロスを減らす）
- 地産地消（特産野菜）を推進し、食文化（郷土食）を継承することができる
- 食の安全や災害時の備えに関する知識を持ち、自らが適切に判断・選択できる

現状

- 朝食欠食率は、こどもから大人まですべての世代で増加が続いています。また、朝食を欠食している人は10～20歳代が最も多く4割を占めています。
- 野菜の摂取状況は、毎日1～2皿（70～140g）の摂取が大半を占めており、第4次食育推進基本計画の目標とされている350g（5皿）以上摂取できている人は1割未満となっています。
- 果物の摂取状況は、「毎日食べない」が大半を占め、目標とされている1日に200gを実際に食べている人はすべての年代で1割未満となっています。
- 痩せている妊婦が増加している状況です。若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスクがあり、実際に妊婦のやせの状況に伴って未熟児養育医療申請数が増加しています。
- 低栄養の高齢者が入退院を繰り返す傾向にあり、栄養バランスに関する認識が低い人が多く見受けられます。
- 共食の面では、家庭において朝食を1人で食べる中学生が約5割いることや、16歳以上の市民においても地域のひとと共食する機会はほとんどない市民が8割を超えています。
- 災害に備えた非常食や飲料の備蓄状況については、備蓄している人は16歳以上の市民で3割程度となっています。
- 食文化の継承について、郷土料理を食べる機会が10～20歳代の若者世代が最も多くありますが、その他の年代では約6割がない状況となっています。
- 農業体験をしたことがある人は、全体の約半分となっています。
- 成人1人1日あたりの目標量（食塩相当量）の認知度は、約3割となっています。

課題

- こどもから高齢者まですべての年代で朝食の欠食が増加しています。
- 野菜摂取と果物摂取は、すべての年代において不足しています。
- すべての年代において、栄養状態の改善が必要です。
- 家庭や地域において食を楽しむこと（共食）ができていません。

- 食文化に触れる機会、農業体験する機会の充実が必要です。
- 家庭での災害時に備えた非常食や飲料の備蓄の在り方について、啓発が必要です。
- 食生活改善推進員の活動の周知や継続的な支援が不足しています。
- 食塩相当量の認知度が低く、啓発が必要です。
- 食育全般の課題としては、将来的に少子高齢化の進展により農業従事者や食生活改善推進員が減少し、特産野菜の栽培や食育推進を維持できなくなるおそれがあり、デジタル技術を活用した効果的・継続的な食育の推進が必要です。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)	
1日に5皿以上の野菜料理を摂取する人の割合 (1皿=70g)	小学生	6.1%	増加	健康づくりアンケート調査	
	中学生	2.0%			
	16歳以上	3.0%			
朝食を毎日食べない人の割合	妊婦	22.1%	減少	・妊娠届 ・1歳6か月児健診問診票 ・3歳6か月児健診問診票 ・KDB 地域全体像の把握	
	1歳6か月児	2.0%			
	3歳6か月児	3.4%			
	特定健診受診者	8.2%			
共食をする機会がほとんどないと答えた割合 (16歳以上)	家族	12.6%	減少	健康づくりアンケート調査	
	友人・知人	48.2%			
	職場・学校の人	59.3%			
	地域の人	83.3%			
BMI 25以上の人の割合	妊婦	12.2%	減少	妊娠届 KDB 厚生労働省様式5-2	
	特定健診受診者	男性			36.2%
		女性			20.5%
BMI 18.5以下の人の割合	妊婦	13.6%	減少	妊娠届	
特産野菜の認知度 (16歳以上)	男性	28.1%	増加	健康づくりアンケート調査	
	女性	42.7%			
災害に備えた非常食を備蓄している人の割合 (16歳以上)		31.6%	増加		

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none">● 「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした生活習慣を形成しましょう。● 乳幼児期から家族そろっての食事をとりましょう。● 野菜や果物を毎日しっかり食べましょう。● 家族や友だちと食を楽しみ、食を大切にしましょう。● 日頃から体重を測り「やせすぎ」「太りすぎ」に気をつけ、適正体重を維持・改善しましょう。● 骨密度を高めるため、食習慣・運動習慣を身につけて強い骨をつくりましょう。● 食事を減らすダイエットを控え、適正体重を知り、維持・改善しましょう。● 地産地消や農業体験、郷土食など、身近な食文化に触れていきましょう。● 災害時の食事についての知識を増やし、日頃から準備しましょう。
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none">● 定期的に健（検）診を受け、生活習慣病の早期発見・治療に努めましょう。● 日頃から体重を測り「やせすぎ」「太りすぎ」に気をつけ、適正体重を維持・改善しましょう。● （家族そろって）バランスの良い朝食をとりましょう。● 野菜や果物を毎日しっかり食べましょう。● 塩分や脂質のとりすぎに気をつけ、生活習慣病を予防しましょう。● 骨密度低下予防のためにカルシウムの多い食品をとりましょう。● 災害時の食事についての知識を増やし、日頃から準備しましょう。● 食を楽しみ、食を大切にしましょう。● 地産地消や農業体験、郷土食など、身近な食文化に触れていきましょう。● 食育や農業、食の担い手の活動に関心を持ちましょう。● こども期からの良い食習慣を続けていきましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">● 定期的に健（検）診を受け、生活習慣病の早期発見・治療に努めましょう。● 朝食・昼食・夕食の3食を規則正しく食べましょう。● 低栄養・骨折予防のため、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとりましょう。● 野菜や果物を毎日しっかり食べましょう。● 塩分や脂質のとりすぎに気をつけ、生活習慣病を予防しましょう。● フレイル予防に重要なたんぱく質を積極的に摂り入れるよう心がけましょう。● 日頃から体重を測り「やせすぎ」「太りすぎ」に気をつけ、適正体重を維持・改善しましょう。● 地域の共食の場等に進んで参加しましょう。● 災害時の食事についての知識を増やし、日頃から準備しましょう。● 食を楽しみ、食を大切にしましょう。● 地産地消や農業体験、郷土食など、身近な食文化に触れていきましょう。● 食育や農業、食の担い手の活動に関心を持ちましょう。

- 妊娠、出産後は時期に応じて、十分な栄養を取りましょう。
- 若年女性は、特に適正体重を知り、やせに注意しましょう。
- 更年期以降の骨密度低下の予防のための食習慣を身につけましょう。

市の取り組み

【食生活の改善】

- 健康的な食習慣（朝食摂取・野菜果物摂取・減塩・低栄養とフレイル・骨密度低下予防）を身につけバランスの良い食事を摂ることができるよう、乳幼児期から高齢期まで、切れ目ない支援を関係機関と協力しながら実施します。
- 「食」に関心を持ち、食生活を楽しむこと（共食）ができ、食を大切にする（食品ロスを減らす）よう知識の普及と啓発に努めます。
- すべての年代が適正体重を知り、適正体重を維持することができるよう啓発を行います。
- 園や学校現場では栄養バランスのよい給食を提供し、給食等を活用した食育の充実を図ります。
- 健診や相談の場において健康的な食習慣に関する知識の提供を行います。
- 高齢者に対し低栄養・フレイルを予防し、適切な食事内容・食べ方等の知識の普及を行います。
- 食の安全や災害時の備えに関する知識を持ち、自ら適切に判断・選択できるよう知識の普及と啓発に努めます。

【環境整備】

- 地産地消（特産野菜）の推進と食文化の継承（郷土食）の取り組みを行います。
- 生産者（農業者）と消費者との交流促進を行います。
- 食生活改善推進員の養成や活動内容の周知と支援を行います。
- 他分野・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化に対応した取り組みに努めます。

(2) 身体活動・運動

めざす姿

一人ひとりが自分に合った運動を見つけ、楽しく継続して取り組む

現状

- アンケート調査では、1回30分以上かつ週2回以上運動を実施していない人の割合は、30～50歳代で7割以上、小学生は14.9%、中学生は0.9%となっています。
- こどもの外遊びの頻度は、週に1～2回・ほとんどない人の割合は、2歳44.0%、3歳25.3%、4歳15.3%、5歳3.8%となっています。
- こどものスクリーンタイム1日あたりの時間は、1時間以上が2歳未満20.0%、2歳60.4%、3歳73.6%、4歳77.7%、5歳68.0%と長時間の利用となっています。
- フレイルとロコモティブシンドロームの認知度は、言葉も意味も知らない人が6割以上います。
- 運動普及推進員は役員3名で活動しており、役員が不足している状況です。

課題

- こどもの頃の運動習慣が大人まで定着していません。
- スクリーンタイムが一日一時間以上であるこどもの割合が多くなっています。
- フレイルとロコモティブシンドロームの認知度が低く、運動の必要性や重要性が周知できていません。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
運動習慣者*の割合	20～64歳	男性	27.8%	30%
		女性	19.8%	30%
	65歳以上	男性	42.0%	50%
		女性	34.7%	50%
	特定健診 質問票	男性	42.9%	増加
		女性	36.3%	増加
こどもの外遊びの頻度 1～2回・ほとんど出ない 人の割合	2歳	44.0%	減少	健康づくり アンケート調査
	3歳	25.3%		
スクリーンタイム 3時間以上の人の割合	小学生	57.6%	減少	
	中学生	70.5%		
フレイルの認知度 言葉も意味も知っている人の割合		22.0%	増加	

*運動習慣者とは、週に2回以上かつ30分以上の運動を1年以上継続している人を指します。

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none">●身体を動かす習慣を身につけましょう。●幼少期から遊びを通して、親子や家族、友達で楽しく身体を動かす機会を1日1時間以上持ちましょう。●スクリーンタイムを減らしましょう。●自分に合う、楽しめる運動を見つけ、始め、続けましょう。●地域活動や行事等に参加し、仲間とともに運動に取り組みましょう。
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none">●家事や仕事などの日常生活の中で、意識的に身体を動かしましょう。●自分に合う、楽しめる運動を見つけ、始め、続けましょう。●地域活動や行事等に参加し、仲間とともに運動に取り組みましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">●自分に合う、楽しめる運動を見つけ、始め、続けましょう。●身体を動かし、ロコモティブシンドロームやフレイルを予防しましょう。●積極的に外出する機会を作りましょう。●地域活動や行事等に参加し、仲間とともに運動に取り組みましょう。
女性の健康	<ul style="list-style-type: none">●運動で骨に適度な負荷をかけて、骨密度の低下を予防しましょう。

市の取り組み

- こどもから全年代を通じて、運動習慣を身につけることの必要性を啓発します。
- こどものスクリーンタイムを減らし、楽しく身体を動かすことを啓発します。
- 日常で意識的に体を動かす方法を紹介したり、機会を提供します。
- 広報や市ホームページ等で幅広い年代へ「+10（プラステン）生活の中で今より10分多く身体を動かす習慣づくり」等の情報提供を行います。
- 健康教育や教室等を通じて運動ができる機会を提供します。
- ロコモティブシンドロームやフレイル予防、骨密度低下予防に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 運動普及推進員を養成し、活動の支援を行います。
- 他分野・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化に対応した取り組みに努めます。

(3) たばこ

めざす姿

たばこの煙が健康に及ぼす影響を知っている人が増え、
禁煙を始める、受動喫煙を防止する

現状

- 喫煙状況を年齢別で見ると、「毎日吸っている」の割合は、50歳代が21.2%で最も高く、次いで40歳代が16.0%となっています。
- 妊娠中の喫煙率が2.6%に対して育児中の母親の喫煙率は4か月児健診では5.6%、1歳6か月児健診では13.4%、3歳6か月児健診では15.0%と、こどもの年齢が上がるにつれて、増加しています。
- 育児中の父親の喫煙率は4か月児健診では30.8%、1歳6か月児健診では36.3%、3歳6か月児健診では33.5%と、こどもの年齢に関わらず約30%~40%程度です。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は、36.6%で県の42.5%（なら健康長寿基本計画（第2期）より）と比較すると低い数値となっています。
- 受動喫煙を受けた状況を頻度で見ると、「ほぼ毎日」の割合は、“家の中”が7.7%で最も高く、年齢別で見ると、“家の中”では、「ほぼ毎日」の割合は、10~20歳代が12.9%で最も高く、次いで50歳代が12.5%となっています。
- たばこと歯周病の関係を知っている人（「関係がある」と回答した場合）については、50.3%となっています。
- 受動喫煙により健康に悪影響が出ることの認知度は、どの年代でも9割となっています。

課題

- 成人の喫煙率は約1割と高く、妊婦・育児中の保護者の喫煙率も国や県より高い状況にあります。
- 受動喫煙がほぼ毎日の割合は家の中が最も多い状況にあります。
- COPDの認知率は約3割と低く、たばこに深く関係する疾患名であることを周知できていない状況です。また、たばこと歯周病の関係を知っている人も約半数であり、今後も周知が必要な状況です。

めざす数値

	項目	策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
喫煙率 (20歳以上)	男性	20.4%	11.1%	健康づくり アンケート調査
	女性	8.6%	2.6%	
	特定健診質問票(総計)	12%	減少	特定検診表
	なら健康長寿基礎調査喫煙率	12.9%	減少	なら健康長寿 基礎調査
	肺がん検診票(現在吸っている人)	10.4%	減少	肺がん検診表

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
家庭で受動喫煙の害を受けている者の割合	小学生	16.7%	減少	健康づくり アンケート調査
	中学生	23.7%	減少	
	16歳以上	13.6%	減少	
「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の言葉も意味も知っている人の割合		20.3%	80%以上	

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙や受動喫煙が身体と健康に及ぼす悪影響について、関心や理解を深めましょう。 ● 20歳未満は、たばこの害について学び、絶対に喫煙しません。 ● 喫煙を誘われても断りましょう。 ● 禁煙・分煙施設の利用を心がけましょう。
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙や受動喫煙が身体と健康に及ぼす悪影響について、関心や理解を深めましょう。 ● 喫煙者は、自分自身や家族、周囲の人のために、禁煙に挑戦しましょう。 ● こどものいる環境では、受動喫煙を防止し、受動喫煙による健康被害から、こどもを守りましょう。 ● 妊産婦とこどもの健康のために、妊産婦やその家族は禁煙しましょう。 ● 禁煙・分煙施設の利用を心がけましょう。
女性の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中、授乳中は禁煙しましょう。 ● 禁煙・分煙施設の利用を心がけましょう。

市の取り組み

- 広報や市ホームページ等を通じ、禁煙とCOPDに関する正しい情報を提供し、受動喫煙による健康への悪影響に関する啓発を行います。
- 禁煙を希望する人に対して禁煙外来のある医療機関などの情報提供を行います。
- 保健事業や健康教育で禁煙相談を行います。
- 20歳未満や妊産婦等の喫煙防止に関する普及啓発を行います。
- 受動喫煙防止とマナーに対する理解と意識の向上に向けた取り組みを進めます。
- 他分野・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化に対応した取り組みに努めます。

(4) アルコール

めざす姿

飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、
生活習慣病のリスクを高める過度な飲酒をしない

現状

- 飲酒習慣は、性別で見ると、「毎日」の割合は女性に比べて男性で高くなっており、休肝日をとっていない人がいます。
- 生活習慣病を高める飲酒量以下である人は、男性 68.4%、女性 45.9%で、女性では半分以下となっています。
- 妊娠中に飲酒している人がいます。

課題

- 節度ある適度な飲酒量、飲酒習慣について、正しい知識の普及啓発を行っていく必要があります。
- 関係機関と連携して、アルコール依存症等のアルコール健康障害に関する正しい知識の普及啓発を行う必要があります。
- 過度な飲酒は、がん、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病やアルコール依存症等のリスクを高めます。多量飲酒を避け、節度ある適度な飲酒を心がけることが重要です。
- 女性は男性より、飲酒量が少量でも生活習慣病のリスクが高くなり、短期間の飲酒でアルコール依存症になりやすいことが指摘されています。
- 未成年者の飲酒は、脳の萎縮や第二次性徴の遅れなど、心身の発育への影響が指摘されており、健全な心身の育成を図るため、未成年者の飲酒を無くしていく必要があります。
- 妊娠中の飲酒についても、胎児性アルコール症候群（アルコールの影響で胎児の脳の発達障害が起こる疾患）や発育障害など、さまざまな悪影響が出てくる可能性があり、妊娠中は飲酒をしないことが求められます。

めざす数値

項目	策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
節度のある適度な飲酒量（純アルコール約20g）を知っている人の割合	42.7%	60%以上	健康づくりアンケート調査
毎日飲酒している人の割合	男 性	22.2%	健康づくりアンケート調査
	女 性	9.9%	
妊娠中の飲酒率	0%	0%	母子健康カード

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none">● アルコールによる健康への影響について、正しい知識を身につけましょう。● 20歳未満は、飲酒を誘われても断りましょう。
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">● アルコールによる健康への影響について正しい知識を身につけましょう。● 節度のある適度な飲酒量を知り、多量飲酒を避け、休肝日を設けましょう。● 20歳未満の人に飲酒させないようにしましょう。
女性の健康	<ul style="list-style-type: none">● 妊娠中・授乳中は、お酒を飲まないようにしましょう。

市の取り組み

- 節度ある適度な飲酒に関する情報を提供するとともに、アルコールによる健康への影響と休肝日について、広報誌やホームページを通じ、普及啓発を行います。
- 関係機関と連携し、20歳未満の飲酒防止に対する普及啓発を行います。
- 保健事業や健康教育において、妊娠中・授乳中の飲酒防止に対する普及啓発を行います。
- アルコール依存症者やその家族等が早期に相談につながるよう、保健所等と連携を行います。
- 他分野・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化に対応した取り組みに努めます。

(5) 歯と口腔の健康

めざす姿

食べる喜び、話す楽しみ等のQOL（生活の質）の向上を図るために、適切な口腔ケアを行う

現状

- 1年以内に歯科検(健)診を受けた16歳以上の割合は、56.5%と少なくなっています。
- 歯科検(健)診受診後の精密検査受診率は約7割となっています。
- オーラルフレイルの認知度は約2割となっています。
- かかりつけ歯科医を持つ人の割合は年代により差がみられます。
- 咀嚼状況をみると、小学生では3割近く、中学生では2割以上が「あまりかまない」と回答しており、30歳代以降では年齢が上がるほど「何でもかんで食べることができる」が低く、「食べ物によっては、かみにくいことがある」が高くなっています。特に70歳以上では「何でもかんで食べることができる」が6割程度にとどまっています。

課題

- う歯のない幼児・12歳児の割合は改善傾向ですが、3歳児で4本以上う歯のある歯を有する者の割合は、奈良県の目標値（0%）には届かず、2.45%となっています。3歳児でう歯のない者の割合は奈良県と比較して低い状況です。
- かかりつけ歯科医や関係機関等との連携を強化し、歯と口の健康について、こどもの頃からしっかり噛むこと、高齢期のオーラルフレイル予防の普及啓発、う歯や歯周病の早期発見・早期治療を推進していく必要があります。
- 関係機関と協力して、幼少期からの健康教育を実施するとともに、妊婦歯科健診の周知啓発、節目年齢の方全員に個別検診受診券を送付するなど、定期的な歯科検(健)診の受診率向上に向けた取り組みが必要です。
- 今後も引き続き、歯や口の健康の大切さについて周知し、口腔への理解を深めていくとともに、自身で歯のケアを行えるよう、健康教育や健康相談等を通じてすべての世代に歯や口の健康づくりを支援していくことが必要です。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
う歯のあるこどもの割合	1歳6か月児	0.83%	減少	1歳6か月児 健診問診票
	3歳児	14.0%	10%以下	3歳6か月児 健診問診票
	12歳児	25.9%	20%以下	奈良県 HP
定期的に歯科健診を受診した者の割合（16歳以上）予防歯科を含む	男性	50.0%	70%以上	健康づくり アンケート調査
	女性	61.6%	80%以上	

項目	策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
「オーラルフレイル」の言葉も意味も知っている人の割合	19.0%	30%以上	健康づくりアンケート調査

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯と口腔の状態が全身に及ぼす影響について知りましょう。 ● う歯や歯周病を予防する方法などの知識を身につけましょう。 ● 歯みがき等の日々のセルフケアの方法を身につけ習慣にしましょう。 ● 認定こども園や保育園、学校での歯科健診受診結果で診療が必要になった場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。 ● かむことの大切さを知り、よくかんで食べましょう。
青年期 壮年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯と口腔の健康づくりの重要性について理解しましょう。 ● かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検(健)診や、個人に応じた指導とケア(歯石除去や歯面清掃等)を受けるようにしましょう。 ● 歯間ブラシやフロス等清掃補助用具を使いましょう。 ● 検(健)診を受けて精密検査が必要となれば、必ず受けましょう。 ● オーラルフレイルを予防し、食べる楽しみを維持しましょう。 ● かむことの大切さを知り、よくかんで食べましょう。
女性の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中は歯科検(健)診を受けましょう。 ● 妊娠期からこどもの歯が作られるため、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

市の取り組み

- う歯・歯周病予防の正しい情報(フッ素・セルフケアなど)の普及・啓発に努めます。
- 定期的に歯科検(健)診を受けるよう普及・啓発に努めます。
- 歯科検(健)診を受けて精密検査が必要となった人のフォローを丁寧に実施します。
- 歯科検(健)診の受診率向上のための取り組みを行います。
- 乳幼児期からのう歯予防が行えるよう情報の普及・啓発に努めます。
- オーラルフレイルの認知度向上のための啓発を行います。
- 他分野・関係機関との連携により、効果的な取り組みを推進します。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化やDX化に対応した取り組みに努めます。

2 生活習慣病などの発症と重症化予防

(1) 健康診査と健康管理

めざす姿

生活習慣病等の健康リスクを理解し、定期的な健診受診により、自身の健康管理に努め、生活習慣の改善に取り組む

現状

- 本市の死亡原因の割合は、食生活や運動、喫煙等の生活習慣が深く関わっている「悪性新生物（がん）」が最も多く、次いで「心疾患」、「老衰」、「肺炎」、「脳血管疾患」の順となっています。
- こども期からの生活習慣病リスクの高い未熟児養育医療対象者が増加しています。
- やせ・肥満の3歳6か月児健診児がいます。
- やせ・肥満の妊婦がいます。
- 特定健診受診者の肥満、高齢者のやせが一定数おり、適正体重の維持ができていない状況にあります。
- 成人1人1日あたりの目標量（食塩相当量）の認知度は約3割となっています。
- 特定健診結果から検査項目別の有所見者の状況では、HbA1c・収縮期血圧・LDL コレステロールが高い状況にあります。
- 特定健診等生活習慣病受診率・特定保健指導実施率が低い状況にあります。
- 若い女性のやせが増えています。

課題

- こども期のやせ・肥満は、将来の生活習慣病の発症リスクを高めます。また、若年のうちから生活習慣改善の啓発や保健指導の実施等の対策を関係各課が連携して講じていく必要があります。
- 適正体重に関する周知啓発をしていく必要があります。
- 心疾患や脳血管疾患等の発症予防及び重症化予防のためには、生活習慣の改善が重要であり、血圧や血糖のコントロール、脂質異常症の改善が重要です。
- 食塩摂取量の認知が低く、減塩に対する啓発が必要です。
- 特定健診等の受診率、特定保健指導率の向上に向けて、案内文や電話等で受診勧奨を行うなど行っていますが、さらなる対策の強化を図る必要があります。
- 健診結果から保健指導や医療機関への受診を受けずにいると、健康管理が不十分となり、自覚症状がないまま重症化してしまう可能性があります。要治療者の医療機関受診勧奨の強化が必要です。
- 若い女性のやせは、低出生体重児の増加にもつながります。
- 加齢や生活習慣により骨量が低下する骨粗鬆症への取り組みが必要です。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
特定健診受診率		33.6%	60%以上	法定報告値
特定保健指導実施率		16.5%	60%以上	法定報告値
BMI 25以上の人の割合 (特定健診受診者)	男性	36.2%	減少	KDB 厚生労働 省様式5-2
	女性	20.5%		
高血圧有所見者の割合(国保特定健診) (130mmHg以上)		50.9%	減少	KDB 厚生労働 省様式5-2

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事や運動など健康状態に応じた望ましい生活習慣を確立しましょう。 ● 適切な時期に、健診や予防接種を受けましょう。
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防の正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。 ● 職場での健診や特定健診等を継続して受診し、自分の健康状態を把握しましょう。 ● 健診結果から、必要に応じて医療機関の受診や生活習慣の改善に取り組みましょう。 ● 必要な治療は継続しましょう。 ● かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について不安な時は相談しましょう。 ● 家庭血圧を測定し、健康状態を把握しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防の正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。 ● 特定健診や後期高齢者健診を定期的に受診して自分の健康状態を知り、疾病の早期発見や治療、フレイル予防に努めましょう。 ● 必要な治療は継続しましょう。 ● かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について不安な時は相談しましょう。 ● 家庭血圧を測定し、健康状態を把握しましょう。
女性の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康的な食事と運動で骨密度の低下を予防しましょう。 ● かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について不安な時は相談しましょう。

市の取り組み

- 乳幼児健診や健康相談等を通じ、こどもの生活習慣病予防や肥満予防のための正しい生活習慣について保護者に情報提供します。
- 健康相談、健康教育、啓発イベント等の健康づくり事業等を通じ、生活習慣病予防と重症化予防の重要性についての啓発を行います。
- 医師会、歯科医師会、薬剤師会など関係団体との連携を強化します。
- 高齢期になる前の壮年期からの健康づくりに向けて、関係各課・関係機関の連携により、効果的な取り組みを推進していきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化やDX化に対応した取り組みに努めます。

(2) がん対策

めざす姿

定期的ながん検診受診により、がんの早期発見・早期治療につながる

現状

- 本市の死亡原因の割合は、「悪性新生物（がん）」が最も多くなっています。若年のうちから早期発見・早期治療につながるよう、がん検診を継続して受診することが望まれます。
- アンケート調査では、各種がん検診の受診率状況をみると、「いずれも受けていない」が最も多く、特に、乳がん検診、子宮頸がん検診、肺がん検診が低い状況です。
- がん検診を受けなかった理由では、「心配な時にはいつでも医療機関を受診できるから」が最も多く、次いで「めんどうだから」「時間がとれなかったから」「費用がかかるから」となっており、受診しやすい検診の体制が必要です。広報やホームページへの掲載、節目年齢の方への個別勧奨はがきの送付などに取り組んでいます。しかし、「検診があることを知らなかった」という割合が低くはないことから、より効果的な周知の工夫が必要です。

課題

- 働き盛り世代や子育て世代でも受診しやすいような工夫として個別検診の充実や、個別勧奨・ポスター掲示等の周知啓発の強化を行うとともに、未受診者への受診勧奨などの対策を行っていく必要があります。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
各種がん検診受診率の向上 (本市実施分のみ)	胃がん	4.9%	60%	地域保健報告
	肺がん	5.0%		
	大腸がん	6.3%		
	乳がん	10.9%		
	子宮頸がん	7.4%		
がん精密検査を受ける人の割合 (本市実施分のみ)*	胃がん	96.7%	100%	地域保健報告
	肺がん	92.3%	100%	
	大腸がん	84.9%	100%	
	乳がん	95.6%	100%	
	子宮頸がん	94.1%	100%	

*がん検診受診率の値は、市町村で実施した検診の値であり、R17年の目標値は職域での検診を含んだ、県・国に合わせた目標値となっています。今後、職域での検診状況について市町村でも把握していく方向にあることから目標値を60%としています。

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none">●健康管理のために定期的な検診を受診することが重要と知りましょう。●がんに対する正しい知識を知りましょう。
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none">●健康管理のために定期的な検診を受診することが重要と知りましょう。●がんに対する正しい知識を知りましょう。●早期発見・早期治療のために、継続してがん検診を受けましょう。●検診で精密検査が必要と言われたら、検査を必ず受けましょう。●かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について不安な時は相談しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">●検診で精密検査が必要と言われたら、検査を必ず受けましょう。●かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について不安な時は相談しましょう。
女性の健康	<ul style="list-style-type: none">●乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう。●検診で精密検査が必要と言われたら、検査を必ず受けましょう。●月に1度は乳がんの自己検診をしましょう。●乳がんの自己検診でしこりや異常がみつかったら、受診しましょう。●かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、自分の健康について不安な時は相談しましょう。

市の取り組み

- がんに関する正しい知識の普及や、がん検診の必要性について周知啓発のため、広報やホームページ、ポスター、チラシ等の取り組みを強化します。
- がん検診を受けやすいよう、個別検診の拡充等、受診しやすい体制づくりを推進します。
- 継続した受診をしやすいよう、個別の受診勧奨の拡大など、より効果的な受診勧奨を行っていきます。
- がん検診の委託先医療機関と連携し、精度管理を徹底し、正確で信頼できる結果を提供できる体制づくりに努めます。
- 精密検査が必要になった方が、受診につながるよう支援します。
- 商工会や市内の事業所との連携により、がん検診等の普及啓発を行います。
- 他分野・関係機関との連携により、効果的な普及啓発を推進していきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化やDX化に対応した取り組みに努めます。

3 地域で暮らし健康になれる環境づくり

(1) 職場・地域等における健康づくりの推進

めざす姿

地域の健康づくりに市民が主体的に参加する

現状

- 今後近い将来において、生産年齢人口（15～64歳）の急減により地域の担い手や後継者不足がより深刻化することが予想されます。
- アンケート調査では、健康づくりに意欲的に取り組んでいる人が多数いる一方で、健康づくりに関係するボランティア活動に参加している人は1割程度にとどまっており、社会参加への機運を醸成する必要があります。

課題

- 市民一人ひとりが健やかに暮らしていくためには、社会全体が相互に支え合い、誰もが社会参加しながら、地域や人とのつながりを深め、地域全体での誰一人取り残さない健康づくりの推進がより求められています。
- 市では市民、事業者、関係機関など多様な主体と連携し、現役世代に配慮した地域の健康づくりに関する施策を模索するほか、紙媒体だけでなく、市ホームページやSNSなど幅広い年齢層に届く多種多様な媒体での健康に関する情報の発信を積極的に行う必要があります。

めざす数値

項目	策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
地域づくりに関連した活動に参加したことがない人の割合	79.3%	60%以下	健康づくり アンケート調査
地域の人々とのつながりは強いと感じる人の割合	16.1%	30%以上	

みなさんの取り組み

こども期	●地域の行事や教室、ボランティア活動等に参加し、絆を深めましょう。
青年期 壮年期	●いろいろな人と世代を超えた交流の場をつくっていきましょう。 ●地域の住民同士が普段から、声をかけあいましょう。 ●企業・事業所は、地域の住民と、程よい関係づくりを心がけましょう。 ●多くの人に参加できる地域活動を増やし、誘い合って参加しましょう。 ●職場では、楽しく健康づくりにつながるような取り組みをしましょう。
高齢期	●地域活動や地域のつどいの場等に誘い合って参加しましょう。

市の取り組み

①地域の健康づくり

- 地域において、ボランティアの住民が主体となって健康づくり推進事業を実施する地域団体に対しては、必要な助言又は協力を行います。
- 特に構成員の高齢化や担い手不足により存続が困難になった地域団体に対しては、構成員の募集など必要な協力を行います。それでも存続が困難な団体については、他団体との合併、団体の縮小または解散について必要な助言を行い、関係者の理解が得られるよう努めます。
- 食生活改善推進員や運動普及推進員など健康づくりを推進する人材の育成に努めます。
- 地域のつどい場など、地域のつながりを深める活動の支援と情報発信を行います。
- 市内の公共施設において、健康づくりの活動の場、機会の提供の増加を図ります。
- 保健所、児童相談所などの関係機関、医師会、歯科医師会、薬剤師会などの専門職能団体、医療機関、教育機関、地域団体、民間企業その他の多様な主体の関係者が意思疎通を図りつつ、相互に連携と協力を行う関係構築を目指します。
- 多様な主体に属する医師、歯科医師、薬剤師、保健師、看護師、管理栄養士などのさまざまな専門的な知見を有する人材の連携（多職種連携）が進むよう支援を行います。

②自然と健康になれる環境づくり

- ところとからだの健康に関心の薄い層に対して、ナッジ理論をもとに、本人が楽しく無理なく健康になるための行動をとれるような環境・仕掛けづくりを推進します。

(2) いのちを支える地域づくり／休養・睡眠（「第2次いのち支える自殺対策計画」）

めざす姿

質の良い睡眠により十分な休養をとる

現状

- アンケート調査において、睡眠による休養では、小学生から中学生になるにつれて「しっかり休めている」の割合が低くなっています。
- 16歳以上では「6時間以上7時間未満」が最も高く、全体的に睡眠時間が短くなっています。睡眠による十分な休養状況は、『とれていない』（「あまりとれていない」＋「とれていない」）が30～50歳代で高い状況です。
- 働いている人で、週の労働時間が60時間以上の人の割合は、男性の10～40歳代で3割以上と高く、なかでも40歳代が41.0%で最も高い割合となっています。
- 睡眠による休養を妨げているものでは、男性・女性ともに「仕事」が最も高くなっています。睡眠時間の確保ができておらず、質の良い睡眠をとれている人が少ない状況です。

課題

- こどもも大人も睡眠による十分な休養がとれている人の割合が低くなっています。

めざす数値

項目	策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
睡眠で休養がとれている者	74.3%	80%以上	健康づくり アンケート調査

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none">● 朝はしっかり朝ご飯を食べて、昼は身体を動かし、規則正しい生活を送りましょう。● 夜更かしはほどほどにしましょう。● 寝る前にゲームやスマートフォンで遊ぶのはやめましょう。
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none">● ワークライフバランスを意識し、仕事が忙しいときも睡眠・休養をとるようにしましょう。● 寝る前のカフェインや飲酒は避けましょう。● 休日の寝だめはやめて、規則正しい生活を送りましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">● 昼寝は時間を決めて、規則正しい生活を送りましょう。● 日中は生きがいをもって趣味や地域活動を楽しみましょう。
女性の健康	<ul style="list-style-type: none">● 女性は家事、育児、仕事で睡眠時間が、男性に比べて短い傾向にあります。睡眠を意識的にしっかりととりましょう。

市の取り組み

- 休養や睡眠、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 広報や市ホームページ等のさまざまな機会を活用し、睡眠環境を整える方法や寝る前の過ごし方、ストレス対処法に関して、気軽に取り入れてもらえるように普及啓発を行います。
- 乳幼児健診やがん検診、各種教室において、年代に応じた睡眠に関する情報提供を行います。
- 他分野・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化に対応した取り組みに努めます。

(3) いのちを支える地域づくり（「第2次いのち支える自殺対策計画」）

めざす姿

誰も自殺に追い込まれることのない大和高田市を共につくる

現状

- 自殺者数は、平成18年(2006年)の「自殺対策基本法」の制定以降、国を挙げた自殺対策の総合的な推進により減少傾向となっています。
- 直近5か年の平均自殺死亡率は14.70となっており、国や県と比較すると低いものの、年によって差もあり、依然として多くのかけがえのない命が失われています。
- 男性では20歳未満～30歳代、女性では20～40歳代、70歳代で自殺死亡率が国に比べて高くなっています。
- 小学生・中学生においては、不安や悩み、ストレスを抱えている割合は半数を超えていますが、1割強の人が悩みを相談したり、助けを求めることができていない状況です。
- 死にたいと思うほどつらくなったときの相談相手について、「相談しようと思わない」人の割合が男性でやや高くなっています。
- アンケート調査では、こころの状態を評価する指標の一つであるK6の数値は、全体の15.6%で心理的ストレスが高い可能性があるという結果がみられました。
- 自殺対策について自分自身に関する問題だと捉えていない人の割合は14.1%と低い意識となっています。
- 子育て世代において、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合が低下しています。

課題

- 自殺死亡率は減少傾向となっているものの、国や県と比較すると高い年もあり、年によって差がみられます。
- 男性、女性ともに年代によって自殺死亡率が国に比べて高くなっています。
- 不安や悩み、ストレスを抱える小中学生が多く、誰にも相談できない人が約1割います。
- 死因別死亡順位をみると、自殺は19歳以下が第2位、20～40歳代が第1位となっており、子ども・若者対策を一層推進する必要があります。
- 心理的ストレスが高い可能性がある人がいる一方で、年齢が高くなるほど自殺について自分ごととして感じていない人が多くなっています。
- ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合が低下しており、安心して子育てできるよう妊娠期からの切れ目ない支援の充実が必要です。

めざす数値

項目	策定時値 (R6年)	目標値 (R17年)	出典 (策定時値)
自殺死亡率（人口10万対）の減少	17.6	12.3以下	地域の自殺の基礎資料

みなさんの取り組み

こども期	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合ったストレス対処方法を見つけ、実践しましょう。 ●困ったとき、苦しいときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話しましょう。 ●身近な人に話しづらい場合には、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口ご連絡しましょう。 ●家族・友達の不安や悩みのサインに気づき、声をかけましょう。 ●悩みを抱えて生きづらさを感じている人がいたら、相談窓口につなげましょう。 ●こころの健康づくりやこころの病気についての正しい情報を知りましょう。 ●思春期は心身の不調をきたしやすい時期と知りましょう。
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合ったストレス対処方法を見つけ、実践しましょう。 ●困ったとき、苦しいときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話しましょう。 ●身近な人に話しづらい場合には、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口ご連絡しましょう。 ●家族・友達の不安や悩みのサインに気づき、声をかけましょう。 ●悩みを抱えて生きづらさを感じている人がいたら、相談窓口につなげましょう。 ●さまざまな困りごとや悩みに応じた相談機関や支援制度の情報を収集しましょう。 ●心身の不調を感じた際には早期に医療機関等を受診しましょう。 ●こころの健康づくりやこころの病気についての正しい情報を知りましょう。 ●ゲートキーパー養成講座に参加して知識を高め、周囲の人がこころの不調を抱えた時に話を聴き、適切な相談窓口につなげましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合ったストレス対処方法を見つけ、実践しましょう。 ●こころの健康づくりやこころの病気についての正しい情報を知りましょう。 ●身近な人に話しづらい場合には、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口ご連絡しましょう。 ●心身の不調を感じた際には早期に医療機関等を受診しましょう。 ●困ったとき、苦しいときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話しましょう。 ●ゲートキーパー養成講座に参加して知識を高め、周囲の人がこころの不調を抱えた時に話を聴き、適切な相談窓口につなげましょう。

女性の健康

- 妊娠・出産・子育てに不安がある場合は、一人で悩まず周囲の人や専門家に相談しましょう。
- 更年期は心身の不調をきたしやすい時期と知り、必要時、医療機関を受診したり、相談しましょう。

市の取り組み

自殺対策においては、自殺の多くがさまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢を考えられない「ところが追い込まれた末の死」であることから、SOSに周囲の人が気づくことで自殺予防につながられるよう啓発を行うとともに、関係機関や専門機関等との連携を図り、総合的な支援体制を強化していきます。時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化に対応した取り組みに努めます。

《重点施策》

【こども・若者への支援】

- こども・若者への支援は、その対象者の現在だけでなく、将来の自殺リスクを低減させることにつながります。こどもが心に不安を抱いたり、困難やストレスに直面した時に、SOSを出せるよう、また大人がこどものSOSをキャッチできるよう、さまざまな取り組みを推進します。

【女性への支援】

- 妊娠や出産後の身体的・精神的な悩み、育児不安に対し、安心して出産・子育てができる支援体制を強化します。
- 雇用問題や配偶者等からの暴力等、さまざまな困難・課題を抱える女性に必要な支援が十分に行き渡るよう取り組みを推進します。

【生活困窮者への支援】

- 複合的な課題を抱える生活困窮者の中に自殺リスクを抱えている人が含まれている実情を踏まえて、生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援事業において包括的な支援を行い、関係機関等とも連携し、効果的かつ効率的な支援を推進します。

《基本施策》

【地域におけるネットワークの強化】

- 市全体で自殺対策に関する諸施策を実施するにあたっては、関係各課及び関係機関の担当者は、自殺対策について必要な情報を共有し、必要な協議を行う等緊密な連携につながるネットワークの強化を図ります。
- こどもに係る自殺対策に関する施策を実施するにあたっては、学校、教育委員会、児童相談所、精神保健福祉センター、医療機関、警察署等の関係機関、自殺対策に係る活動を行う民間団体等との緊密かつ幅広い連携につながるネットワークの強化を図ります。

【自殺対策を支える人材の育成】

- 自殺対策を支える人材の育成は、対策を推進する上で基礎となる重要な取り組みです。身近な人の自殺のサインに気づき、問題解決につなげることのできる人材育成を図ります。

【市民への啓発と周知】

- 本市の自殺対策の取り組みや相談窓口、こころの健康に関することについて、自殺予防週間（9月10日から9月16日まで）や自殺対策強化月間（3月）等を通じて、全庁的な体制で普及啓発に取り組みます。

【生きがい・生きる力への支援】

- 「生きることの促進要因」よりも「生きることの阻害要因」が上回った時、自殺に追い込まれる危険性が高まります。居場所づくりや生きがいづくり、自己肯定感を持てる場所や顔の見える関係づくり等の機会を増やすとともに、生活上の困りごと、心配ごと、負担感、不安等を減らす相談支援や見守りなどの取り組みを行います。また、自殺未遂者への支援、遺された人への支援等を推進していきます。

4 切れ目のない子育て支援

《基本施策》

- ① 安心・安全な妊娠・出産・育児のための切れ目のない妊産婦・乳幼児保健対策の充実
- ② こどもが主体的に取り組む健康づくりの推進と次世代の健康を育む健康対策の充実
- ③ 妊産婦やこどもの成長を見守り親子を孤立させない地域づくり

《重点施策》

- ① 保護者やこどもの多様性を尊重し、それを支える社会の構築
- ② 児童虐待のない社会の構築

(1) 安心・安全な妊娠・出産・育児のための切れ目のない妊産婦・乳幼児保健対策の充実

めざす姿

妊産婦やその家族が安心して妊娠・出産・育児ができる

現状

【妊娠前】

- 不妊治療を受ける人が増えています。

【妊産婦と保護者の健康】

- 妊娠 11 週以下での妊娠届出の割合は、令和 6 年度(2024 年度)94.6%と高い割合になっています。
- 妊娠届出時にBMIが 18.5 以下の妊婦が増えており、また身体・精神面共に疾患を持つ妊婦も増えています。
- 出生数に対する未熟児養育医療対象者数の割合も増加しています。
- 妊娠中の朝食欠食率については、22.1%の妊婦は朝食を欠食している状態です。
- 妊娠中の飲酒については、令和 6 年度(2024 年度)は 0%ですが、年度によっては 0%にはなっていない現状があります。
- 喫煙については、妊婦の喫煙率の減少、母親は 4 か月児健診までの喫煙率は減少していますが、その後 1 歳 6 か月児健診や 3 歳 6 か月児健診では横ばい、父親はすべての健診で改善しています。妊婦の歯科健診受診率については、令和 6 年度(2024 年度)より個別健診となり受診率が急増しています。

【子育て期】

- 産後、退院してからの 1 か月程度、助産師や保健師等からの指導・ケアを十分に受けることができたと回答した人の割合は国の目標値は到達しているものの、経年でみると減少しています。
- アンケート調査より、妊娠中にあればよいと思った支援は「上のお子さんの育児支援」、「陣痛時の送迎」、「妊婦健診時の上のお子さんの託児」が高く、産後 1 年以内にあればよいと思った支援は「家事（食事や買い物、掃除など）の手伝い」、「上のお子さんの育児支援（一時預かり

や送迎)」が高くなっており、きょうだいの育児支援を望む人が多くなっています。

- 安心して妊娠・出産・育児ができるために充実してほしいサービスについては、「産後ケア」が最も多く、次いで「乳幼児健診」「育児・栄養相談」となっています。

【こどもの健康】

- 乳幼児健康診査受診率は、すべての健診において受診率は増加しています。
- 乳幼児健診における精密検査の受診率は増加しています。
- アンケート調査より、就学前児童の保護者の「小児救急医療機関やこども医療電話相談の認知度」は、母親に比べて父親の認知度が低く、「どちらも知らない」と回答した父親が約3割となっています。

課題

【妊娠前】

- 不妊不育治療が必要な人へ治療費の補助・相談窓口の周知と相談支援の充実が必要です。

【妊産婦と保護者の健康】

- 流産・死産された方への相談支援が必要です。
- 適正体重ではない妊婦や身体的・精神的な疾患を持つ妊産婦が増えています。
- 朝食を食べない妊婦の割合は改善してきていますが、欠食している妊婦がいます。
- 妊婦や子育て期の保護者の喫煙率は減少傾向にありますが、国や県と比較して高い状況です。
- 定期的な妊産婦健診や妊婦歯科健診を受診しない人がいます。

【子育て期】

- 産後、退院してからの1か月程度、助産師や保健師等からの指導・ケアを十分に受けることができたと回答した人の割合は、経年でみると減少しています。
- ゆったりとした気分で子どもと過ごせる人の割合が低下しています。
- 子育てに困ったときの相談相手は、父親が多く、父親の育児参加が増加していますが、父親の育児支援体制が不十分です。

【こどもの健康】

- 未熟児養育医療の必要なこどもが増加しています。
- 乳幼児健診の受診率や精密検査受診率は増加していますが、受診していない人がいます。
- 新生児聴覚検査を受診していない人がいます。
- 3歳6か月児健診受診後から小学校就学まで継続した健康への取り組みが十分にできていません。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
伴走型支援での希望者への妊婦面談		100%	100%	母子集計表
ゆったりした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合	4か月児健診	87.1%	92.0%	4か月児健診問診票
	1歳6か月児健診	83.3%	85.0%	1歳6か月児健診問診票
	3歳6か月児健診	75.5%	増加	3歳6か月児健診問診票

みなさんの取り組み

【妊娠前】

- 妊娠前から健康的な生活をしましょう。
- 不妊不育治療が必要な場合は、費用助成を活用しましょう。

【妊産婦と保護者の健康】

- 妊娠がわかったら、11週までに妊娠届出を行いましょう。
- 妊産婦健診、妊婦歯科健診を受診し、母体と胎児の健康管理を行いましょう。
- バランスの良い食事を心がけ、1日3食しっかり食べましょう。
- 妊娠期から、タバコの害を知り、禁煙・受動喫煙防止に取り組みましょう。
- 妊娠中・授乳中は禁酒をしましょう。
- 保護者の休養や睡眠を確保し、ストレスをためないようにしましょう。
- 健康診断やがん検診を受け、保護者自身の健康管理を行いましょう。

【子育て】

- 妊娠期からパートナーや家族と話し合い、出産後・育児のイメージを持ちましょう。
- 妊娠中の教室や相談を活用し、妊娠・出産・育児に関する情報を集めましょう。
- 利用できる相談やサービスを知り、必要時利用しましょう。

【こどもの健康】

- 乳幼児健診、新生児聴覚検査を受診しましょう。
- 乳幼児健診で精密検査となった場合は、早期に受診しましょう。
- 必要時、相談や教室を活用しましょう。
- こどもの生活習慣（食生活・睡眠・運動・むし歯予防）についての正しい知識をもち、こどもの健康的な生活習慣に気をつけましょう。
- こどものかかりつけ医（歯科医）をもちましょう。

市の取り組み

【妊娠前の支援】

- 不妊不育治療について必要な方が治療費の補助を受けられるよう、周知に努めます。

【妊産婦と保護者の健康支援】

- 流産・死産された方の相談支援の充実に取り組みます。
- 妊産婦健診、妊婦歯科健診の正しい知識の普及と受診率の向上に努めます。
- 朝食の必要性の啓発、バランスの良い食事の啓発を行います。
- 妊娠中・授乳中の飲酒の危険性について周知啓発を行います。
- タバコの害について周知啓発を行い、妊産婦・保護者の喫煙防止・受動喫煙防止に取り組みます。
- 保護者の休養や睡眠の取り方に対するこころの健康支援を行います。
- がん検診や健診について、情報提供を行います。

【子育て期への支援】

- 5歳児健診の体制を整備し、就学前に向けて切れ目のない支援につなげていきます。
- 産後の育児支援体制の質の向上と充実に努めます。
- 父親の育児支援の体制整備を行います。
- 産後ケアの充実や乳幼児健診等での相談の質の向上に努めます。
- 里帰りをした場合など、切れ目なく母子保健サービスが受けられるよう他市町村との連携を行います。
- 関係機関との連携を強化し、親子を孤立させないよう地域全体で子育てを支援していきます。

【こどもの健康への支援】

- 乳幼児健診、新生児聴覚検査受診率・精密検査受診率の向上に向けた取り組みを行います。
- こどもの生活習慣（食生活・睡眠・運動・むし歯予防）についての正しい知識の普及と推進に努めます。
- かかりつけ医をもつ必要性について周知を図ります。
- 予防接種に関する正しい知識を普及し、接種率向上に向けた取り組みを行います。

【環境整備】

- 他分野・他課・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化やDX化に対応した推進に努めます。

(2) こどもが主体的に取り組む健康づくりの推進と次世代の健康を育む健康対策の充実

めざす姿

自分自身のこころと身体に関心を持ち、将来のライフプランに必要な健康行動がとれる

現状

- 不妊治療を受ける人が増えています。
- 朝食を欠食するこどもは、1歳6か月児健診で2.0%、3歳6か月児健診で3.4%となっています。アンケート調査では、「朝食をほとんど毎日食べる」と回答した就学前児童が89.4%、小学生では89.0%、中学生では79.8%となっています。
- う歯のない幼児、12歳児の割合は改善傾向にあります。
- アンケート調査によるこどものスクリーンタイムや睡眠時間、外遊び時間については、改善が必要な状況です。
- 予防接種の種類によっては、接種率が低いものもあります。

課題

- 希望するときに、妊娠が難しい現状があります。将来のライフプランを考え自分らしい生き方を実現できるよう健康への取り組みが必要です。
- こどもの時期から食生活、むし歯予防、睡眠や休養、運動等、健康的な生活ができていない現状があります。幼少期からの生活習慣獲得に向けて、支援していく必要があります。
- 予防接種について、標準的な接種時期に接種ができるように、かかりつけ医とも連携して接種勧奨をする必要があります。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
小中学生の体型に対する感じ方 (もっとやせたいと回答した割合)	小学生	28.4%	減少	健康づくり アンケート調査
	中学生	36.9%		
スクリーンタイム3時間以上の人の割合	小学生	57.6%	減少	
	中学生	70.5%	減少	

みなさんの取り組み

- こどもの時期から、食生活、むし歯予防、睡眠や休養、運動に意識を向け健康的な生活をしましょう。
- 思春期のからだやこころの発達を理解し、自分のことも相手のことも大切にしましょう。
- 正しい予防接種の知識をもち、母子手帳アプリ等を活用しながら適切な時期に予防接種を受けましょう。
- 妊娠出産についての正しい知識を持ちましょう。

市の取り組み

【こどもの健康への支援】

- こどもの生活習慣（食生活・むし歯予防・睡眠や休養・運動）についての正しい知識の普及と推進に努めます。
- 妊娠出産についての正しい知識の普及と推進に努めます。
- 予防接種に関する正しい知識を普及し、接種率向上に向けた取り組みを行います。

【環境整備】

- 他分野・他課・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化やDX化に対応した推進に努めます。

(3) 妊産婦やこどもの成長を見守り親子を孤立させない地域づくり

めざす姿

一人で抱え込まず必要な時に周囲のサポートを活用しながら、親子がともに健やかに育つ

現状

- 「この地域で、今後も子育てしていきたいと回答した人の割合」は、4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳6か月児健診のすべての健診で悪化しています。
- 妊娠中のウェルカムベビー教室のその他家族の参加は増加しており、その他家族のほとんどが父親となっています。
- 産後1年以内であればよい支援として、父親向けの育児教室の希望は17.3%あり、育児参加している父親も増加しています。
- 子育てに困ったときの相談相手は、父親が多くなっています。
- すべての乳幼児健診で未受診者に対する対応を行っており、海外在住者を除いて現認率は100%となっています。
- アンケート調査より、就学前児童の保護者の「子どもの救命のための心肺蘇生法の認知度」は、半数以上が「知っている」と回答していますが、約4割程度が「知らない」と回答しています。
- 家庭内での乳幼児の事故予防をできていない人がいます。

課題

- この地域で子育てしていきたいと回答した人の割合は低下しています。関係各課や他分野と連携しながら、こどもの健やかな成長を見守り育む地域づくりに努めていく必要があります。
- 父親の育児支援体制が不十分なため父親の育児支援体制が必要です。
- 相談相手のいない保護者がいることから、子育てにおいても孤立している可能性があります。
- 多胎や外国人の妊産婦も増えています。必要な人には、妊娠期からの切れ目のない支援を行う必要があります。
- こどもの事故予防対応ができていない人がいるため、乳幼児健診等のさまざまな機会でも事故予防の周知に努める必要があります。
- アンケートでは、こどもの救命のための心肺蘇生法を約4割が知らないため、正しい知識の普及啓発が必要です。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
日常の相談相手がい ないと答えた保護者の割合	4か月児健診	2.7%	減少	4か月児 健診問診票
	1歳6か月児健診	2.0%	減少	1歳6か月児 健診問診票
	3歳6か月児健診	1.4%	減少	3歳6か月児 健診問診票

みなさんの取り組み

- 妊娠期から悩みがある場合、一人で抱え込まず、必要な時に周囲のサポートを活用しましょう。
- 家族みんなで協力し合って家事・育児をしましょう。
- 保護者自身の心身の健康のために、妊婦健診・産婦健診を受診し、自身の健康にも気をつけましょう。
- 教室や相談に積極的に参加しましょう。
- 定期的に乳幼児健診を受け、こどもの成長・発達を見守るとともに、育てにくさや子育て不安がある場合は、一人で悩まず周囲の人や専門家に相談しましょう。
- 家庭内外での危険な場所を点検し、事故予防に努めましょう。

市の取り組み

【子育て期への支援】

- 産後の育児支援体制の質の向上と充実に努めます。
- 父親の育児支援の体制整備を行います。
- 産後ケアの充実や乳幼児健診等での相談の質の向上に努めます。
- 乳幼児健康診査未受診者に対し、受診勧奨を行います。未受診の場合は、訪問などにより全数把握に努め、必要な支援に努めます。
- 多胎家庭や外国人等、誰もが孤立しないよう、支援を行います。
- 事故防止やこどもの救急対応に対する周知・啓発に努めます。

【環境整備】

- 他分野・他課・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化やDX化に対応した推進に努めます。

重点施策（１）親やこどもの多様性を尊重し、それを支える社会の構築

めざす姿

子育てに悩んだときに相談できる人や相談先があり、
ゆとりをもって子育てをすることができる

現状

- ゆったりした気分でお子さんと過ごせる時間がある保護者の割合は、4か月児健診で悪化、1歳6か月児健診で改善傾向、3歳6か月児健診で横ばいとなっています。
- 育てにくさを感じたときに、相談先を知っているなど何らかの解決する方法を知っている人の割合は、4か月児健診・1歳6か月児健診で悪化、3歳6か月児健診で横ばいとなっています。
- 子育てや家事を助けてくれる人がいない人が17.1%おり、子育てについて困ったときの相談相手は配偶者、親、友人に次いでインターネットで検索という結果になっています。

課題

- 核家族化・少子化に伴い、こどもの発達や発育についての正しい知識や経験が乏しく、また、親子が孤立しやすいため、育児不安が増加しています。
- 育てにくさを感じた時に相談先を知っている人の割合が減少しており、育てにくさに対応した相談窓口のさらなる周知や切れ目のない支援体制を構築することが必要です。
- 産後は、心身の状態が不安定になったり、育児不安が高まりやすい時期です。産後ケアや乳幼児健診・相談体制について、今後さらにその周知と質の向上が必要です。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
育てにくさを感じた時に、相談先を知っている人の割合	4か月児健診	90.9%	増加	4か月児健診問診票
	1歳6か月児健診	76.5%	90.0%	1歳6か月児健診問診票
	3歳6か月児健診	83.1%	90.0%	3歳6か月児健診問診票
日常の相談相手がいないと答えた保護者の割合	4か月児健診	2.7%	減少	4か月児健診問診票
	1歳6か月児健診	2.0%	減少	1歳6か月児健診問診票
	3歳6か月児健診	1.4%	減少	3歳6か月児健診問診票

みなさんの取り組み

- 定期的に乳幼児健診を受け、こどもの成長・発達を見守るとともに、育てにくさや子育て不安がある場合は、一人で悩まず周囲の人や専門家に相談しましょう。
- こどもの成長や発達を理解し、その状態に合わせた子育てをしましょう。

市の取り組み

【こどもの健康への支援】

- 5歳児健診の体制を整備し、就学前に向けて切れ目のない支援につなげていきます。
- こどもの個性を知り、その個性に応じた関わりができるよう、親子に寄り添った支援を他課・他機関と連携しながら支援を行います。
- 特別な配慮が必要なこどもへの乳幼児健診の取り組みの推進を行います。

【環境整備】

- 他分野・他課・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化やDX化に対応した推進に努めます。

重点施策（２）児童虐待のない社会の構築

めざす姿

体罰等によらない子育てをすることができる

現状

- 乳幼児期に体罰や暴言、ネグレクト等によらない子育てをしている親の割合は、4か月児健診は横ばい、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診では改善傾向でした。
- 妊婦健診の未受診や11週までに妊娠届を出していない妊婦がいます。
- すべての乳幼児健診で未受診者に対する対応を行っており、海外在住者を除いて現認率は100%となっています。
- 揺さぶられっこ症候群を知らない保護者がいます。
- 乳幼児全戸訪問を100%実施できています。
- 妊娠届出の面接を専門職が100%実施できています。

課題

- 体罰によらない子育てをしている人の割合は減少しています。
- 虐待を未然に防ぐために、妊娠届出の面談、訪問、健診、相談等の際に、早期発見や相談しやすい対応等、専門職のスキルや質の向上が必要です。
- 乳幼児健診の受診率は増加していますが、現認率は100%に到達していません。
- 揺さぶられっこ症候群の周知啓発が必要です。

めざす数値

項目		策定時値 (R6年度)	目標値 (R17年度)	出典 (策定時値)
乳幼児健康診査未受診者の 対応率	1か月児健診	—	100%	各健診結果
	4か月児健診	100%	100%	
	10か月児健診	100%	100%	
	1歳6か月児健診	90.9%	100%	
	3歳6か月児健診	92.8%	100%	
乳児家庭全戸訪問割合		100%	100%	母子集計表

みなさんの取り組み

- 妊娠期から悩みがある場合、一人で抱え込まず、必要な時に周囲のサポートを活用しましょう。
- 保護者自身の心身の健康のために、妊婦健診・産婦健診、健診やがん検診を受診しましょう。
- 体罰などによらない子育てをしましょう。
- 定期的に乳幼児健診を受け、こどもの成長・発達を見守るとともに、育てにくさや子育て不安がある場合は、一人で悩まず周囲の人や専門家に相談しましょう。

市の取り組み

【育児支援】

- 妊産婦や乳幼児のいる家庭に訪問し、育児相談や子育て支援サービス等の情報提供等を実施します。
- 妊娠届出の面談、訪問、健診、相談等、早期発見や相談しやすい対応等、専門職のスキルや質の向上に努めます。
- 親子を孤立させず地域全体で子育てを支援していくために、切れ目のない支援体制の充実や関係機関とのネットワークの構築に努めます。
- 乳幼児健康診査未受診者に対し受診勧奨を行い、未受診の場合は訪問などにより全数把握に努め、必要な支援を行います。
- 育児不安や出産に対する不安の軽減に努めます。
- 妊娠中や産後・育児中の保護者の心の健康支援を行います。
- 乳幼児健診や相談機能を充実させるとともに、関係機関との連携により虐待予防に取り組みます。

【環境整備】

- 他分野・他課・関係機関との連携により、効果的な取り組みの推進をしていきます。
- 時代の流れや健康危機に応じて、忙しい方でも活用できるようなデジタル化やDX化に対応した推進に努めます。