

第4章 分野別計画

1. 生活習慣病予防等の健康づくり

1. 生活習慣病予防の推進

(1) 本市の現状と課題

- ・本市における死因別状況は、悪性新生物（がん）と心疾患（高血圧性を除く。）が上位を占めています。
- ・特定健康診査の受診率は年々増加傾向にあります。
- ・アンケート調査の結果から、「メタボリックシンドローム」という言葉と意味を知っている割合は、男女ともに約8割となっています。
- ・アンケート調査の結果から、生活習慣病の予防や改善のための取組を行っていない人が約2割となっています。
- ・健康づくりに関する関心では、20歳代が最も多く「関心がない」と回答しています。無関心層に対して、生活習慣病予防対策や特定基本健診受診率の向上に関する取組をさらに強化していく必要があります。

(2) 取組の方向性

- ・悪性新生物や心疾患等、生活習慣病に起因する疾病の予防、早期発見、早期治療のための事業や取組を推進します。
- ・若い年代層を中心に、各種健診の定期的な受診について周知、啓発を行います。

みんなの合言葉

血圧 体重 健康チェックを忘れずに
年に一度は健診を

(3) 市民の取組

- ・健診の大切さを理解し、年に一度は健診を受ける。
- ・健診の結果により、生活習慣を改善し、必要な精密検査を受ける。
- ・血圧計、体重計等を活用して、自分の健康状態をチェックし、主体的に健康づくりに取り組む。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
健診の普及啓発	・健康診査の重要性の普及啓発	健康課
健診の受診率向上に向けた取組	・未受診者の把握と受診勧奨 ・肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診他、各種検診の対象者への積極的な受診勧奨	健康課 保険医療課
生活改善に向けた指導の充実	・ハイリスク者の保健指導の徹底	健康課
精密検査の確実な受診	・要精検者への精密検査受診勧奨	健康課
市民の主体的な健康づくりに向けた啓発	・血圧計、体重計、体脂肪計、歩数計等を活用した毎日の健康チェック習慣化の啓発 ・健康手帳を活用した健康管理の推奨 ・適正体重維持の重要性を啓発 ・広報紙、ケーブルテレビ、ホームページを活用した情報提供の充実	健康課 秘書室 まちづくり創造 課情報推進室

(5) 評価指標

指標名		方向性	H30 実績値	R6 目標値
ほぼ毎日体重測定をしている人の割合	男性	↑	15.5%	19.0%
	女性	↑	32.6%	36.0%
成人肥満者（BMI25以上）の割合の減少	男性	↓	29.7%	27.0%
	女性	↓	17.1%	15.0%
メタボリックシンドロームを認知している人の割合	男性	↑	81.5%	90.0%
	女性	↑	81.7%	90.0%
特定健診受診率		↑	39.4%	45.0%
特定保健指導実施率		↑	54.5%	65.0%

2. がんの早期発見と予防対策の推進

(1) 本市の現状と課題

- ・本市における死因別状況は、悪性新生物（がん）が最も多くなっています。
 - ・本市の男性の悪性新生物の部位別標準化死亡比では、「膀胱がん」、「前立腺がん」、「直腸がん」が、女性では「食道がん」、「胃がん」、「子宮がん」が、それぞれ全国標準値を上回っています。
 - ・がん検診受診率については、子宮頸がん以外の項目では、国や県の受診率を上回っています。
 - ・アンケート調査の結果から、最近1年以内に胃がん、肺がん、大腸がん検診について、それぞれ約6割の人が「受けていない」と回答されています。
 - ・行政に求める健康増進のための支援としては、「健康診査やがん検診の充実」が最も多い回答となっています。
- 早期発見、早期治療を推進するために、がん検診受診率向上の取組の強化が課題です。

(2) 取組の方向性

- ・がんの発症リスクを高める危険因子や症状について啓発を行い、がんに関する情報提供を進めます。
- ・がん検診の重要性を周知し、受診しやすい体制を整えることで、がん検診受診率の向上やがんの早期発見、早期治療を推進します。
- ・がん対策にかかる団体や関係者との連携を進め、予防対策や早期発見を推進します。
- ・がん対策基本法に基づくがん対策を推進します。

みんなの合言葉

がん検診で早期発見
毎日の習慣でリスクを下げよう

(3) 市民の取組

- ・がんの危険因子や注意すべき自覚症状を正しく理解する。
- ・がんにつながる生活習慣を改善し、がんを予防する。
- ・がん検診の大切さを理解し、年に一度は検診を受け、早期発見に努める。
- ・女性特有のがんについて正しく理解し、乳がん自己触診や検診の受診により、早期発見に努める。
- ・男性特有のがんについて正しく理解し、前立腺がん検診の受診により、早期発見に努める。
- ・精密検査が必要と判定された場合は、早期に精密検査を受ける。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙、過剰飲酒、運動不足、肥満、やせ、野菜、果物不足、塩分、塩蔵食品の過剰摂取、がんに関するウイルスや細菌への感染等、がんの発症リスクを高める要因についての知識の普及 がん患者に関する理解や、がんに関する知識の普及 	健康課
発症予防	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の改善等、がんの予防を目的とした相談支援の実施 	健康課
がん検診の受診促進	<ul style="list-style-type: none"> がん検診の周知や体制の充実による受診率の向上に向けた取組の強化 がん検診受診後の事後指導の徹底 	健康課
女性のがん検診の受診促進	<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸がん、乳がんについての知識の普及啓発 受診しやすい体制の整備 乳がん自己触診方法の普及 	健康課
男性のがん検診の受診促進	<ul style="list-style-type: none"> 前立腺がんについての知識の普及啓発 受診しやすい体制の整備 	健康課
精密検査の確実な受診	<ul style="list-style-type: none"> 要精検者へ早期の精密検査受診の勧奨 精密検査未受診者に対する文書、電話、訪問等を通じた受診の勧奨 	健康課
がんに罹患しても安心して暮らせる環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> 若年者在宅ターミナルケア支援事業の実施 県及び関係機関との連携により、緩和ケア又は在宅におけるがん医療に関する知識の普及啓発 	健康課

(5) 評価指標

指標名		方向性	H30 実績値	R6 目標値
がん検診受診率（胃がん）	男性	↑	15.7%	17.5%
	女性	↑	7.7%	9.0%
がん検診受診率（肺がん）	男性	↑	31.0%	34.0%
	女性	↑	25.6%	28.0%
がん検診受診率（大腸がん）	男性	↑	27.8%	31.0%
	女性	↑	22.6%	25.0%
がん検診受診率（子宮頸がん）		↑	14.5%	17.5%
がん検診受診率（乳がん）		↑	21.0%	25.5%

3. 生活習慣病の重症化予防

(1) 本市の現状と課題

- ・メタボリックシンドローム該当者、予備群については、ほぼ横ばいで推移していましたが、平成30年度は上昇しています。個々に応じた生活習慣の改善に向けた取組の強化が必要です。
- ・疾病別受診状況については、高血圧性疾患が最も高く、次いで、脂質異常症、糖尿病が高くなっています。
- ・特定保健指導該当者については、積極的支援、動機づけ支援ともに、女性に比べて男性の発生率が高くなっています。

(2) 取組の方向性

- ・高血圧性疾患、脂質異常症、糖尿病による医療機関への受診が多いことから、継続的な治療の支援を通じて個々の生活習慣の改善を促し、疾病の重症化予防を図ります。
- ・生活習慣病について、正しい知識の普及啓発を行うことで、特定健診や特定保健指導の受診率を向上させ、生活習慣病の発症を予防します。
- ・特定健診受診者における保健指導対象者については、最後まで支援プログラムを継続できるよう積極的な推奨を行うとともに、要指導者の支援レベルや個々の状況に応じた内容を検討します。
- ・健診結果から医療機関受診が必要な人に対し、受診の必要性を伝え、早期受診、治療の継続を行うことで生活習慣病の重症化を防ぎます。

みんなの合言葉

かかりつけ医に何でも相談
良いコントロールで合併症予防

(3) 市民の取組

- ・ 高血圧性疾患、糖尿病、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患等について正しく理解する。
- ・ ライフステージに応じた生活習慣病の予防や早期受診、治療の継続を行うことで、重症化を防ぐ。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
発症予防	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療機関、関係機関、団体と連携し、危険因子（高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙）の管理についての正しい知識の普及啓発 ・ 特定健診の受診率、特定保健指導の実施率向上に向けた取組の強化 ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）※に対する知識の普及 ・ CKD（慢性腎臓病）※発症予防を目的とした、生活習慣改善のための相談支援の実施 	健康課 保険医療課
重症化の予防	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ医をもつことの重要性や適正な受診（医療中断防止）についての普及啓発 ・ まちぐるみ総合健診の要精密検査者、要医療者に対する家庭訪問、電話等による受診勧奨 ・ かかりつけ医との連携による個別指導の実施 ・ 特定保健指導の支援レベルに応じた、具体的な情報提供や行動変容につながる継続的な支援の実施 ・ セルフケアの推進と個別やグループでの支援 ・ 医療機関受診が必要な人の把握や支援 ・ 糖尿病性腎症重症化予防事業の実施 	健康課 保険医療課
地域保健体制の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康福祉事務所、医師会等の関係機関が開催する会議や地域医療連絡会等を通じたネットワークの推進 	健康課

COPD（慢性閉塞性肺疾患）：従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称

CKD（慢性腎臓病）：何らかの腎障害が3か月以上持続する場合と定義されている。症状が出現することはほとんどなく、蛋白尿や腎機能異常（eGFRの測定）により診断される。

(5) 評価指標

指標名		方向性	H30 実績値	R6 目標値
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少	予備群	↓	10.9%	9.8%
	該当者	↓	16.7%	15.0%
血圧高値者の割合の減少 (血圧 140 mm Hg 以上または 90 mm Hg 以上)	男性	↓	42.0%	37.5%
	女性	↓	35.4%	31.5%
血圧高値者の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	男性	↓	136.3 mm Hg	130 mm Hg
	女性	↓	131.6 mm Hg	125 mm Hg
脂質異常症の割合の減少 (LDL コレステロール 160 mg/dℓ以上)	男性	↓	11.5%	10.8%
	女性	↓	11.3%	10.6%
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少		↓	0.9%	0.8%
血糖の高値者の割合の減少 (HbA1c 6.5 以上)	男性	↓	13.0%	11.5%
	女性	↓	5.2%	4.5%

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

1. 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進（加東市母子保健計画）

【計画策定の趣旨】

少子化、核家族化に伴い、子育て環境が変化する中で、健やかな妊娠生活を支え、安心して子どもを産み育てる環境の整備を行う必要があります。また、妊産婦が抱える不安や子育てへの相談等による不安軽減のための支援も必要です。乳幼児期は、基本的な生活習慣を整え、豊かなこころと健やかなからだを育む大切な時期であり、親と子の健康保持、増進を図ることが必要です。

今後も妊娠、出産、子育て期への切れ目のない支援を身近な地域で推進するため、本計画に含めて「加東市母子保健計画（第2期）」を策定します。

（1）本市の現状と課題

- ・年齢3区分別人口の推移については、0～14歳と15～64歳が減少傾向にあり、人口推計も同様に減少する傾向を示しています。
- ・出生率については、平成26年を除いて、国や県の出生率を上回っています。また、合計特殊出生率についても同様に国や県の数値を上回っており、出生率の推移については横ばいを維持している状態です。
- ・アンケート調査の結果から、6歳未満の子どもの保護者では周囲の人に子育てが支えられている実感があるかについては、『感じない』（「あまり感じない」＋「まったく感じない」の合計）が15.9%となっています。また、子育てに自信をなくすことがあるかについては、『ある』（「よくある」＋「ときどきある」の合計）が55.7%となっています。
- ・育児については、パパママクラス（両親学級）参加者数や、育児に参加する父親の割合等が増加し、両親が協力しながら育児をしている傾向にあります。しかし、育児に参加する父親の割合は60.0%と増加しているものの目標値に達成しておらず、さらなる取組の強化が必要です。
- ・4か月児、1歳6か月児健診に問診項目である「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある」母親の割合は減少しており、相談や支援を図ることが必要です。
- ・3歳児の子どもの就寝時間は、夜10時以降が20.9%となっています。

(2) 取組の方向性

- ・身近な人からの育児サポートが得られるよう、家族内での協力体制の充実に向けて支援します。
- ・地域で安心して子どもを産み、育てることができるよう、妊娠期から子育て期において切れ目のない支援に取り組めます。
- ・認定こども園等との連携、協力のもと、子どもの正しい生活習慣の定着に向けた取組を推進します。
- ・地域全体で子どもの成長を見守るとともに、必要時には関係機関と連携して支援します。
- ・子育て世代へのサポート体制の充実や、子育てしやすい環境整備に努めます。

みんなの合言葉

きずなで育む親子の健康

「早寝 早起き 朝ごはん」

(3) 市民の取組

- ・妊産婦は安心して自分の望む妊娠、出産期を過ごすことができるように努める。
- ・子どもの健やかな成長発達や望ましい生活習慣を育む。
- ・保護者が子どもの事故防止を行う。
- ・思春期の子どもが健やかな生活習慣を身につけ、次世代の親へと成長するように努める。
- ・子どもの健やかな成長を地域全体で見守り、母親の孤立化を防ぐことができるように努める。
- ・虐待リスクの高い親子を早期に発見し、関係機関の連携支援により、虐待の未然防止を図る。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
<p>妊娠期から子育て期における切れ目のない支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中から育児に関する正しい知識、技術を啓発 ・父親の子育て力の向上を図り、両親による子育て意識の醸成 ・祖父母等育児協力者への支援の充実 ・関係機関の連携体制の強化による、切れ目のない支援体制の構築 ・母子健康手帳交付時の面接やパパママクラス（両親学級）、妊婦訪問等妊娠期からの不安軽減にむけての支援の充実 	<p>健康課</p>
<p>子どもの健やかな成長への支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦の喫煙、飲酒等のリスクや子どもの受動喫煙に関する十分な情報提供及び指導 ・子どもの成長発達の確認を行うとともに、相談の場の確保や保護者の育児不安軽減への支援 ・「早寝 早起き 朝ごはん」運動の普及による、子どもが健やかに成長できる環境づくりの推進 ・乳幼児健診時や認定こども園等を通じた、家庭での正しい食習慣定着への支援 ・テレビ、スマートフォン、ゲーム等の適切な利用についての啓発 ・新生児訪問や乳幼児健診時におけるリーフレットの配付や育児指導、ポスター掲示等、さまざまな機会を通じた誤飲や転落等の乳幼児の事故防止に関する啓発 ・市民等が指導者となり、子どもの健全育成に向けた学習、体験活動の場の提供 	<p>健康課 こども教育課 福祉総務課 生涯学習課</p>
<p>支援が必要な子どもや育てにくさを感じる親への寄り添う支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・先天性疾患、低出生体重児、早産児や、発達面等特に支援が必要とされる子どもとその家庭に対する支援 ・医療機関や子育て関係機関等との情報共有、連携による支援 	<p>健康課 発達サポートセンター 福祉総務課 社会福祉課</p>

取組	取組の内容	担当課
思春期保健の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・ 望まない妊娠や性感染症等の予防に関する正しい知識の普及 ・ 喫煙、飲酒、薬物乱用、過激なダイエットのリスク等に関する正しい知識の普及 ・ スクールカウンセラーの配置等による子どものこころの問題について、面接による相談支援 ・ 赤ちゃん人形や、妊婦体験グッズを利用した学習機会の提供 	健康課 学校教育課
地域全体による子育て支援	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域全体で子どもの健やかな成長を見守り、支える、孤立させない地域づくり ・ 地域のさまざまな資源や地域の子育てに関する情報の発信 ・ 育児の負担を感じる親や、子どもの発するさまざまなサインのキャッチと、関係機関につなぐコーディネート ・ 母子保健推進員活動の充実 	健康課 発達サポートセンター 福祉総務課 こども教育課
虐待予防対策	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療機関等との連携のもと、養育支援ネットを通じた育児不安や産後うつ等、虐待のリスクに対する早期把握 ・ 赤ちゃん訪問の実施や乳幼児健診対象者の全数把握に努め、虐待やその予備軍の家庭の早期発見、早期支援の実施 ・ 虐待防止の意識啓発 ・ 虐待リスクのある保護者の不安軽減や育児能力向上への支援 	健康課 福祉総務課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値	
パパママクラス（両親学級）参加者の割合	↑	16.4%	18.0%	
育児支援連絡票（養育支援ネット）による支援件数	↑	50 件	55 件	
育児について相談相手のいる保護者の割合	↑	97.7%	100.0%	
積極的に育児をしている父親の割合	↑	60.0%	63.0%	
子育て何でも相談を知っている保護者の割合	↑	—	90.0%	
こどもさんさんチャレンジ参加割合	↑	84.8%	89.0%	
事故防止対策を実施している家庭の割合	↑	72.1%	75.0%	
新生児または乳児の家庭訪問実施率（生後4か月未満）	↑	97.3%	100.0%	
乳幼児健診受診率	生後4か月未満	↑	98.3%	100.0%
	1歳6か月児	↑	99.7%	100.0%
	3歳児	↑	98.9%	100.0%
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	生後4か月未満	↑	87.0%	90.0%
	1歳6か月児	↑	71.3%	75.0%
	3歳児	↑	68.7%	70.0%
夜10時以降に寝る幼児の割合の減少（3歳児健診）	↓	20.9%	12.4%	

2. こころの健康づくり

(1) 本市の現状と課題

- ・ アンケート調査の結果から、現在のこころの状態について、「あまり健康ではない」または「健康ではない」と回答した人が、約2割となっています。また、日常生活の中でストレスや不安を感じることにについて「いつも感じている」または「ときどき感じる」と回答した人は、約9割と特に多い結果となっています。
- ・ 心配ごとや悩みごとを相談できる相手がいるかについては、「いない」と回答した人が、約1割となっています。
- ・ 加東市自殺対策計画に則った施策をもとに、より市民のこころの健康づくりを推進します。

(2) 取組の方向性

- ・ 広報等により、こころの健康についての啓発を行うとともに、相談窓口の周知や、関係機関との連携により、啓発を行います。
- ・ こころの健康に問題を抱える人に気づき、見守り、つなぐことができるよう、ゲートキーパーの養成を進めるとともに、気軽に相談や支援を受けることができるよう、相談体制の充実を進めます。
- ・ 誰も自殺に追い込まれることがないように、加東市自殺対策計画に則り、相談体制の充実やうつ、自殺予防対策、地域のネットワークの構築等の取組を進めます。
- ・ 産科医療機関等関係機関と連携し、産後うつを予防する取組を進めます。

みんなの合言葉

話そうよ 自分の悩み こころの声

(3) 市民の取組

- ・こころの健康づくりやうつ病予防について理解し、セルフコントロール、ストレス対処法を身につける。
- ・こころの健康についての悩みを気軽に相談し、早期に支援を受ける。
- ・家庭、職場、地域で気軽に悩みを相談し、うつや自殺を予防する。
- ・こころの健康についての悩みの相談やうつや自殺予防等に対して、地域での適切かつ継続的な支援を受ける。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
こころの健康づくりの啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やホームページ、ケーブルテレビを活用したこころの健康に関する正しい知識の普及啓発 ・メンタルチェックシステム「こころの体温計」等を活用し、自身でこころの不調の気づきや、早期に対応できるように支援 ・こころの健康づくりネットワーク研修を実施し、睡眠や休養の大切さ、ストレスの対処法についての啓発 	健康課 秘書室 まちづくり創造 課情報推進室
	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学校において「こころの授業」を行い、児童生徒SOSの出し方に関する教育を実施することで、早期に助けを求め、問題への対処力やライフスキルの向上を促進 	学校教育課
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・産後ママのリフレッシュ講座等の実施により、妊産婦、子育て世代の相談支援につなげる ・相談窓口一覧チラシの作成、配布により、相談窓口の周知 	健康課
	<ul style="list-style-type: none"> ・学校生活実態把握調査や毎月、毎日のふりかえりで悩んでいることや気になること等を書く欄を設け、相談につなげる 	学校教育課

取組	取組の内容	担当課
うつ・自殺予防対策	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児家庭全戸訪問事業、まちぐるみ総合健診等の各保健事業の取組を活用して、うつ予防の啓発やスクリーニングを実施 ・産後うつの予防や新生児への虐待予防等の観点から産婦健康診査費の助成をおこない、産後初期段階の母子に対する支援を強化 	健康課
	<ul style="list-style-type: none"> ・かとうまちかど体操教室、物忘れ予防カフェ等により、高齢者の健康、生きがいづくり、居場所づくり活動を推進 	高齢介護課
	<ul style="list-style-type: none"> ・生活困窮者自立相談支援事業等の実施により、早期にさまざまな個別支援を提供 	社会福祉課
地域のネットワークの構築	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺対策の全庁的な推進に向け、連携強化のための会議や、市職員に対する研修等を行うことによる人材育成 ・地域や学校、職場、行政におけるこころの健康を支える人材（ゲートキーパー）の育成 ・健康福祉事務所や医療、福祉機関、事業所等関係機関との連携強化による自殺予防対策の推進 	健康課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
日常生活でのストレスや不安をいつも感じている人の割合の減少	↓	25.7%	23.0%
心配ごとや悩みの相談先がない人の割合の減少	↓	13.9%	12.5%

3. 高齢者への介護予防の推進

(1) 本市の現状と課題

- ・人口の推移と人口推計をみると、65歳以上（老年人口）は年々増加傾向にあり、今後も老年人口の増加が見込まれます。また、高齢者のみの夫婦世帯や、単身高齢者世帯も増加傾向にあります。
- ・本市の健康寿命は上昇傾向にあり、県平均を上回っています。また、不健康な期間の平均については減少傾向にありますが、県平均よりも上回っています。
- ・要介護（要支援）認定者の状況については、要介護1が最も多くなっています。また、認定率は平成26年から平成29年まで、減少傾向にありましたが、平成30年は増加しています。
- ・高齢者の外出については、公共交通、福祉タクシー事業、総合事業の移動支援サービス等により支援しています。

(2) 取組の方向性

- ・早期に介護予防を進めることで、要介護（要支援）認定者の増加や重症化の防止を推進します。
- ・心身ともに健康な状態で生活が送れるよう、生涯学習やスポーツ活動の活性化、交流機会の充実を通じて生きがいづくりや仲間づくりを支援します。
- ・高齢者のみの夫婦世帯や、単身高齢者世帯が社会的孤立とならないよう、介護予防を実践する地域づくりを推進します。
- ・認知症に対する正しい知識の周知や相談支援体制の充実を図ることで認知症の人やその家族が安心して暮らすことができる地域をつくります。
- ・加東市高齢者保健福祉計画、介護保険事業計画に則り、高齢者をはじめとした市民が、可能な限り長い期間自立して生活できるようにする支援や重度化予防の推進、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる環境整備等を推進します。

みんなの合言葉

声かけあって介護予防 高齢者の元気がささえる まちづくり

(3) 市民の取組

- ・高齢者は生きがいをもって就労や趣味活動、ボランティア活動を行う。
- ・自ら要介護状態となることを予防し、健康の維持、増進に取り組む。
- ・地域のあらゆる人々が、高齢者を支え、介護予防を実践する。
- ・認知症について理解を深め、認知症の人や家族が安心して暮らすことができる地域をつくる。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
高齢者の生きがいづくりの促進	<ul style="list-style-type: none">・社会福祉協議会による、就労やボランティア活動への相談支援やコーディネート・趣味や健康づくりに気軽に参加できるための地域活動支援・生きがいや仲間づくりを支援するため、生涯学習、スポーツ活動の活性化や交流機会の充実、支援	生涯学習課 高齢介護課 健康課 社会福祉協議会
介護予防の充実	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣の改善等の健康に関する相談及び低栄養、フレイル予防等の指導の実施・口腔機能の向上を目的とした、歯周病検診や介護予防事業等の実施・要支援認定の原因として多い、下肢や膝、腰等の運動機能の低下予防についての講座や教室での普及啓発	健康課 高齢介護課

取組	取組の内容	担当課
地域の介護予防の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 閉じこもりや孤立化予防のための地域交流や声かけ、見守りができる地域づくりの推進 ・ 介護予防事業を地域において展開する自主的なグループづくりへの支援 ・ 介護予防の輪を広めるためのかとうまちかど体操教室、いきいきサロン、シニアクラブ活動等地域活動への参加促進 ・ フレイル予防についての知識の普及啓発 ・ 福祉タクシー事業や、ふまねっと体操教室への移動支援サービスによる高齢者の外出支援 	高齢介護課 社会福祉協議会 健康課
認知症の人や家族への支援	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認知症についての正しい知識の啓発、認知症の人と家族を理解し支える認知症サポーター[※]の育成 ・ 地域包括支援センターや医療機関等関係機関とのネットワークによる相談窓口等支援体制の充実、連携 ・ 高齢者の入院（所）、退院（所）、在宅を通じた切れ目ない保健福祉医療サービスを受けることができる、地域包括ケアシステム[※]の推進 	高齢介護課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
フレイルを知っている人の割合	↑	—	20.0%
かとうまちかど体操教室の参加割合（65歳以上）	↑	12.7%	15.8%

認知症サポーター：認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職域で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のこと

地域包括ケアシステム：高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」が切れ目なく一体的に提供される体制のこと

4. 健康を支え守るための社会環境の整備

(1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、近所付き合いについて、「必要だと思う」または「まあまあ必要だと思う」と回答した人は、約9割となっています。一方で、現在住んでいる地域に、地域のつながりがあると感じるかについて、「とても感じる」または「少し感じる」と回答した人は約7割となっており、近所付き合いや地域のつながりについて必要だと感じてはいるが、実際は地域のつながりを構築しきれていない環境にあることがうかがえます。
- ・自治会やボランティア、地域のサークル活動等の地域活動に参加しているかについては、参加している人が約4割となっています。

(2) 取組の方向性

- ・地域の支え合いやつながりを深めるため、地域における市民主体の活動を推進します。
- ・健康づくりを目的としたボランティアや自主グループ等の主体的な活動への支援を行うことで、市民主体による健康づくりの充実を図ります。

みんなの合言葉

地域ぐるみが健康のかぎ
みんなが「元気応援隊」

(3) 市民の取組

- ・一人ひとりの社会参加を通じて、地域の支え合い、つながりを深め、企業、民間団体等と連携のもと、健康づくりに主体的に取り組む。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
地域のつながりの強化	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健やかな子どもの成長発達や高齢者の生きがいにつながる活動、自然や環境を守るための活動等を通じた地域のつながりの強化 	高齢介護課 社会福祉協議会 生活環境課 生涯学習課
健康づくりを目的とした主体的な活動への支援	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボランティア活動や同好会、サークル等の地域での自主的な活動の充実等を通じた、地域社会への参加促進 ・ 加東市いずみ会（食生活改善推進員協議会）※、母子保健推進員等、健康づくりに関わる組織や団体との連携 ・ 加東サンサンチャレンジ協賛店や事業所、商工会等との連携 ・ ヘルスアップ教室や健康講座参加者等の自主グループ活動支援 ・ 元気応援隊（健康づくりリーダー）の育成、活動支援 	健康課 社会福祉協議会 生涯学習課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている人の割合	↑	3.0%	4.5%
教室等の修了者や参加者の地域の自主グループ育成	↑	5 か所	10 か所
サンサンサポーター登録数	↑	103 人	110 人
加東サンサンチャレンジ協賛店登録数	↑	72 店舗	75 店舗

加東市いずみ会（食生活改善推進員協議会）：地域で食生活の改善を推進するためのボランティア団体

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び 口腔に関する生活習慣の改善

1. 栄養・食生活（加東市食育推進計画）

【計画策定の趣旨】

「食」は、子どもから高齢者まで、人々が健やかでこころ豊かに生きていくために欠かせないものであり、人間形成の源です。また、おいしく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で豊かな暮らしの実現に大きく影響をもたらします。しかし、近年社会環境が変化し、ライフスタイルや価値観の多様化によって、私たちの生活環境が大きく変化し続けており、食の大切さに対する意識が希薄となり、さまざまな課題がみられるようになりました。

本市においては、これらの課題に対し、市民が食生活を通じて健康でこころ豊かな人間性を育むことができるよう、「加東市食育推進計画」を策定し取組を進めてきましたが、更なる食育を推進していくために、本計画に含めて「加東市食育推進計画（第3期）」を策定します。

（1）本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、1歳から6歳未満までの子どもの朝食については、ほとんどの子どもは、ほぼ毎日食べていると回答していますが、内容については課題があり、主菜や副菜を含めたバランスの良い食事の推進が必要です。
- ・20歳以上65歳未満の朝食をとる人の割合は、年代が上がるごとに増加傾向にあります。しかし、男性20歳代～40歳代の朝食欠食率が約2割、女性20歳代の朝食欠食率が約1割となっており、子育て世代への普及啓発が必要です。
- ・外食や食品を購入するときに栄養成分表示を「いつも参考にしている」または「ときどき参考にしている」と回答した人は、約6割となっています。
- ・食育について、言葉も意味も知っていた人は約6割で、「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合については、約7割となっています。
- ・箸づかい等の食べ方やマナーを次世代に伝えている人は、約5割となっており、郷土料理や行事食を次世代に伝えている人は、約3割となっています。また、6歳未満の子どもをもつ保護者の家庭で食べられる行事食として、「クリスマスケーキ」や「年越しそば」、「正月料理」が多くなっています。
- ・だしを活かした一汁三菜を基本としている和食が、食育の推進や健康増進に効果があることについて知っている人は、約5割となっています。

（2）取組の方向性

- ・各世代に応じた正しい食生活に関する情報提供を行います。
- ・多様な暮らし方を支援するための食育推進を行います。
- ・食育活動を充実させるための連携強化、推進体制の充実を図ります。

みんなの合言葉

健やかな一生は愛情たっぷり食事から
食で育む元気なかとう

(3) 市民の取組

- ・栄養バランスのとれた食事や野菜を摂取することの大切さへの理解を深める。
- ・子どもや保護者が食育の重要性や知識を認識、習得し、家庭で実践する。
- ・加東市いずみ会（食生活改善推進員協議会）などにより、活発な地域の健康づくり活動を展開する。
- ・地域の特産を活かした地域食や地域で伝わる伝統食や食事作法についての知識を深め、家庭や地域で実践することで次世代へ継承をしていく。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
栄養バランスのとれた食事等に関する普及啓発	<ul style="list-style-type: none">・若い世代の正しい食生活定着に向けて、朝食の摂取率の向上や、栄養バランスのとれた食事や野菜を摂取する等、正しい食生活について啓発を行うとともに、外食、中食[*]の上手な活用方法等の情報提供・広報紙やホームページ、ケーブルテレビを活用した簡単野菜レシピや適塩や食物繊維が豊富なメニュー等の具体的で役に立つ食の情報提供・「食事バランスガイド」「食生活指針」「日本人の食事摂取基準」等に基づく、栄養相談、指導の実施・高齢者世代への低栄養やフレイル予防、改善に向けた食生活の推進・11月24日の「かとう和食の日」[*]を中心とした食育推進と健康増進	健康課 高齢介護課 秘書室 まちづくり創造 課情報推進室

中食（なかしょく）：惣菜店やコンビニエンスストア、スーパーのお弁当や総菜等を購入したり、外食店のテイクアウトやデリバリー等を利用して、調理済み食品を自宅や職場等で食べること

かとう和食の日：栄養バランスが優れていることや、記念日に制定されていることから、11月24日を、市を挙げて和食に親しめる日として定めている。

取組	取組の内容	担当課
正しい食習慣の定着への支援	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学校や認定こども園等との連携による、保護者や子どもを対象とした望ましい生活習慣や食べ物の働きについての講座、料理教室等の食育活動の展開、食事作法の習得 ・望ましい食品の選び方、組み合わせ方の習得の推進 ・発育、発達段階に応じた、正しい食習慣に関する情報提供 	健康課 生涯学習課
	<ul style="list-style-type: none"> ・食べものや食べることを大切にすることの育成のため、小中学校での食育活動の実施 	学校給食センター
	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じて、家庭や地域社会と連携を図りながら食体験等を通じて食への関心を育み、食を営む力を醸成 	こども教育課
加東市いずみ会（食生活改善推進員協議会）活動の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・知識の習得を目的とした、定期的な研修や情報提供 ・学校、関係団体との連携による食育の日（毎月 19 日）や地産地消による家庭料理の普及や食文化の継承のための取組 	健康課
関係機関、関連事業との連携強化	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯学習や学校教育、福祉、農業等の他分野との連携を強化し、食育推進や地産地消に関する事業、取組の充実の推進 	健康課 農政課

(5) 評価指標

指標名		方向性	H30 実績値	R6 目標値
朝食を毎日食べる人の割合	幼児 1～5 歳	↑	96.8%	100.0%
	児童、生徒 6～11 歳	↑	96.9%	100.0%
	児童、生徒 12～14 歳	↑	93.3%	100.0%
	20 歳代	↑	61.7%	68.0%
	30 歳代	↑	80.0%	85.0%
夕食後に間食をとることが週 3 回以上ある人の割合の減少		↓	34.5%	31.0%
食育に関心がある人の割合 (非常に関心がある＋どちらかといえば関心がある)	男性	↑	60.5%	67.0%
	女性	↑	78.3%	86.0%
毎日、2 食以上、主食、主菜、副菜がそろった食事をする人の割合		↑	57.8%	64.0%
毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合		↑	71.0%	75.0%
野菜の 1 日平均摂取量 350 g の人の割合 (5 皿以上 1 皿 70g 目安)		↑	2.0%	30.0%
薄味を心がけている人の割合(心がけている＋少しは心がけている)		↑	66.6%	73.0%

2. 身体活動・運動

(1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、日頃から意識的に身体を動かすことを「心がけている」または「まあまあ心がけている」と回答した人は約6割となっています。
- ・1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている人は約2割となっています。
- ・日常生活における歩数については、男性より女性の方が多くなっています。
- ・歩数、運動習慣については、改善はみられるものの、国の目標値には達していないため、引き続き目標に向けての取組が課題です。

(2) 取組の方向性

- ・運動習慣を実践、継続する人を増やすため、市オリジナル体操の周知、運動をテーマとした健康教育の開催等、身近な地域において気軽に参加できる運動機会の提供を進めます。
- ・地域の資源等を有効に活用し、地域や住民の自主活動による運動の取組が展開、継続されるよう、自主グループのリーダー育成に努めます。
- ・健康教育を積極的に展開し、ロコモティブシンドロームやサルコペニア[※]の予防について普及啓発を行います。

みんなの合言葉

今のあなたにプラス 2000 歩
プラス 10 分の筋力アップ

(3) 市民の取組

- ・身体活動や運動の重要性、効果について理解する。
- ・身体活動を増加させ、継続した運動を実施する。
- ・地域の資源等を有効に活用し、地域ぐるみで運動に取り組む。

サルコペニア：加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下及び身体機能の低下が起こること

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
身体活動や運動に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」に基づく普及啓発 ・広報紙やホームページ、ケーブルテレビを活用した身体活動や運動の重要性、効果等についての情報提供 ・運動をテーマとした健康教育の実施 ・ライフステージに応じた無理なく継続できる軽スポーツやストレッチ、体操等の情報提供 ・ロコモティブシンドロームやサルコペニアの予防についての普及啓発 	健康課 秘書室 まちづくり創造 課情報推進室 生涯学習課
日常生活における歩数の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・生活活動を含む身体活動全体の歩数の増加を目的としたプラス2,000歩のウォーキングの積極的な推進 	健康課
運動習慣者の割合の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じたいつでもどこでも手軽にできるウォーキング、筋カトレーニング、ストレッチの普及 ・「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」に基づき「プラス・テン」（毎日プラス10分身体を動かそう）の普及啓発 	健康課 生涯学習課
運動しやすいまちづくり・環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ・運動を継続する場の確保を目的とした、運動施設等の有効利用 ・運動の推進を目的とした、関係機関との連携強化や協働による事業、取組の推進 ・かとうまちかど体操教室等身近な公民館や集会所での運動教室を開催し、高齢者の運動を促す環境づくりの支援 	健康課 高齢介護課 生涯学習課

(5) 評価指標

指標名		方向性	H30 実績値	R6 目標値
日常生活における歩数（1日の歩数）	男性	↑	6,142 歩	7,200 歩
	女性	↑	6,706 歩	7,700 歩
1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている人の割合	男性	↑	20.6%	24.5%
	女性	↑	20.4%	24.5%
意識的に運動を心がけている人の割合	男性	↑	57.5%	63.0%
	女性	↑	64.3%	70.0%

3. 休養

(1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、いつもとっている睡眠で、休養が「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と答えた人は、約3割となっています。
- ・睡眠を助けるためにアルコールを飲む頻度について、「いつも飲んでいる」または「時々飲むことがある」と答えた人は、約3割となっており、平成25年現状値及び平成30年目標値よりも高い割合となっており、より良い睡眠についてのさらなる普及啓発が課題です。

(2) 取組の方向性

- ・睡眠不足の弊害や健康な睡眠のための生活習慣の大切さ、睡眠と心身の健康の関係、ストレス対策等、休養をとることについての重要性について、情報提供による普及啓発を行います。

みんなの合言葉

夜更かし避けて良い睡眠
からだもこころもリフレッシュ

(3) 市民の取組

- ・十分な睡眠やストレスと上手に付き合うことで疲労の回復を図り、心身の健康を保つ。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
睡眠の重要性の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠についての正しい知識や睡眠不足の解消法等についての情報提供 ・睡眠と心身の健康の関係をはじめ、睡眠の重要性、睡眠障害についての知識等の情報提供による疾病予防に向けた啓発 ・「健康づくりのための睡眠指針 2014」に基づく、ライフステージに応じた睡眠についての普及啓発 	健康課
心身の疲労回復に関する知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス対処方法やリフレッシュ方法についての普及啓発 	健康課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	↓	29.0%	26.0%
睡眠を助けるためにアルコールを飲む人の減少	↓	29.0%	14.5%

4. 飲酒

(1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、1日3合以上飲酒する人の割合については、平成25年現状値に比べて男性の割合は減少していますが、女性の割合は上昇しています。
- ・1日当たりの飲酒の適量を知っている人の割合は約4割となっており、平成25年現状値よりも減少しているため、正しい知識の普及啓発が課題です。

(2) 取組の方向性

- ・飲酒が心身に及ぼす影響について情報提供を行い、適切な飲酒についての普及啓発を行います。
- ・多量飲酒を防止するため、適度な飲酒に関する知識の普及啓発を行います。
- ・未成年者の飲酒による健康被害について啓発を行い、未成年者の飲酒を防止します。
- ・妊娠中の飲酒による健康被害について啓発を行い、妊婦の飲酒を防止します。
- ・アルコール依存症等、アルコール関連の問題を抱える人が適切な相談支援を受けることができるよう、体制整備を進めます。

みんなの合言葉

純アルコール[※]は1日20グラムを目安として
楽しいおしゃべり大切に

(3) 市民の取組

- ・飲酒が心身に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒に努める。
- ・未成年者の飲酒による健康被害について理解し、未成年者の飲酒を防止する。
- ・妊娠中の飲酒の影響について理解し、妊婦の飲酒を防止する。
- ・アルコール関連問題について適切な相談支援を受けることができる。

* アルコールの適量（純アルコールに換算して20gの目安）

日本酒（15%）	= 180ml（1合）
ビール（5%）	= 500ml（中ビン1本）
焼酎（25%）	= 100ml
ワイン（14%）	= 180ml
ウイスキー（43%）	= 60ml（ダブル1杯）

純アルコール：酒の量(mL)×度数または%/100×比重で示される真のアルコール量

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
適正飲酒の啓発	・広報紙やホームページ、ケーブルテレビ、講座等を活用したアルコールが心身に与える影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量について啓発	健康課 秘書室 まちづくり創造 課情報推進室
未成年者の飲酒による健康被害の啓発	・児童、生徒及び保護者に対し、学校活動を通じて飲酒が健康に及ぼす影響への理解の促進 ・健康福祉事務所、教育委員会等との連携強化による市全体による未成年者に対する教育の徹底	学校教育課
妊娠中の飲酒をなくす	・母子健康手帳交付時の面接等において、妊娠中の飲酒による胎児への影響を啓発し、禁酒に向けた支援	健康課
アルコール関連問題に対する早期発見と早期介入	・健康診査、保健指導等でのアルコール問題の早期発見と禁酒に向けた支援 ・アルコール問題についての相談に対する支援 ・企業等との連携による職域でのアルコール問題への啓発 ・健康福祉事務所等、専門相談機関との連携による多量飲酒者への相談支援とかかりつけ医への受診促進	健康課 社会福祉課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値	
1日3合以上飲酒する人の割合の減少	男性	↓	6.7%	6.0%
	女性	↓	1.5%	1.1%
1日あたりの飲酒の適量を知っている人の割合	男性	↑	47.1%	56.5%
	女性	↑	32.9%	39.5%
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合（男性2合以上、女性1合以上）の減少	男性	↓	18.5%	16.5%
	女性	↓	15.9%	14.0%
妊娠中の飲酒率の減少（4か月児健診）	妊婦	↓	1.1%	0.0%

5. 喫煙

(1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、現在たばこを吸っている人は、約1割となっており、平成25年現状値より改善しています。
- ・喫煙の影響についての認知度が平成25年現状値より下がっていることから、喫煙が及ぼすさまざまな影響についての周知、啓発が課題です。
- ・6歳未満の子どもをもつ家庭での分煙状況については、分煙はしていない家庭が、約1割となっています。
- ・6歳未満の子どもをもつ家庭の喫煙者について、同居者で喫煙する人は、「父親」が最も多くなっています。

(2) 取組の方向性

- ・喫煙や受動喫煙が及ぼす悪影響について周知、啓発を行い、多くの疾患のリスクの低減を推進します。
- ・未成年者の喫煙による健康被害について啓発を行い、未成年者の喫煙を防止します。
- ・妊娠中の喫煙による健康被害について啓発を行い、妊婦の喫煙を防止します。
- ・子育て世代の禁煙による子どもへの健康被害について啓発を行い、禁煙や分煙を促します。
- ・禁煙を希望する人には禁煙外来を紹介する等、喫煙、受動喫煙に関する知識の普及啓発を行います。

みんなの合言葉

禁煙は自分のため

まわりの大切な人のため

(3) 市民の取組

- ・喫煙の及ぼす悪影響について理解し、多くの疾患のリスクの低減を図る。
- ・未成年者の喫煙による健康被害について理解し、喫煙を防止する。
- ・妊娠中の喫煙の影響について理解し、妊婦が喫煙の影響を受けないように配慮する。
- ・子育て世代における喫煙が子どもに及ぼす影響を理解し、禁煙、分煙する。
- ・受動喫煙の及ぼす影響、対策について正しく理解する。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
喫煙率の低下	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が心身に与える影響の啓発を目的とした、広報紙やホームページ、ケーブルテレビを活用した情報提供 ・禁煙希望者への具体的な禁煙相談支援や禁煙外来等の紹介 ・特定保健指導において、禁煙希望者に対し、電話、訪問による相談支援 	健康課 秘書室 まちづくり創造課情報推進室
未成年者の喫煙による健康被害の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・児童、生徒及び保護者に対し、学校活動を通じて喫煙が健康に及ぼす影響についての理解促進 ・家庭、地域、学校、医療機関との連携の強化による未成年者の喫煙防止 	健康課 学校教育課
妊娠中の喫煙をなくす	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時における、妊娠中の喫煙、受動喫煙の影響についての啓発、相談支援 	健康課
子どもへの喫煙による影響をなくす	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やホームページ、ケーブルテレビ、各母子保健事業等を通じて、家族の喫煙が子どもに及ぼす影響についての啓発、禁煙に向けての相談機会の充実 	健康課 秘書室 まちづくり創造課情報推進室
受動喫煙のないまちづくり	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館、図書館等公共の場における禁煙対策の推進 ・受動喫煙の防止等に関する条例（兵庫県）の啓発 	健康課

(5) 評価指標

指標名		方向性	H30 実績値	R6 目標値
習慣的に喫煙している人の割合の減少	男性	↓	27.7%	14.0%
	女性	↓	1.8%	0.9%
喫煙の影響について知っている人の割合	喘息	↑	42.0%	50.5%
	妊娠に関連した異常	↑	71.2%	85.5%
	子どもへの影響	↑	62.6%	81.5%
	COPD	↑	35.3%	42.5%
育児期間中の両親の喫煙率の減少 (4 か月児、1 歳 6 か月児、3 歳児健診の平均)	父親	↓	39.1%	20.0%
	母親	↓	5.2%	4.0%
妊娠中の喫煙率の減少 (4 か月児健診)		↓	3.1%	0.0%

6. 歯・口腔

(1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、自分の歯を28本以上もつ人の割合は、約5割となっています。また、過去1年間に歯科健診を受けた人の割合は、約5割となっています。
- ・かかりつけ歯科医の有無については、「いる」と答えた人が約8割となっており、6歳未満の子どもでは、約6割となっています。
- ・むし歯のある幼児の割合は年々減少しており、現在の取組を今後も継続していくことが重要です。

(2) 取組の方向性

- ・歯科健診の受診促進や口腔ケアに関する情報提供等、歯、口腔の健康づくりに対する意識の向上を図り、歯周病等の歯科疾患を予防します。
- ・学校、職場、地域、医療機関等で、ライフステージに応じた歯科保健サービスを実施し、口腔の健康づくりを推進します。
- ・子どもの保護者に対して、乳幼児及び小中学生の口腔の健康や噛むことの重要性、食生活に関する情報提供を行います。
- ・かかりつけ歯科医をもつことの重要性を周知するとともに、高齢者においては口腔、嚥下機能を良好に保つことができるよう、歯科医等との連携を図り、口腔の健康づくりの取組を推進します。

みんなの合言葉

受けようよ 年に2回は
歯の健康チェックと大掃除

(3) 市民の取組

- ・歯、口腔の健康に対する正しい知識をもち、歯周病等の歯科疾患を予防する。
- ・学校、職場、地域、医療機関等で、ライフステージに応じた必要な歯科保健や医療を受ける。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
歯・口腔に関する正しい知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科疾患の予防や口腔管理の方法、かかりつけ歯科医をもつことの重要性等、あらゆる機会を通じた歯、口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発 ・ 正しい歯磨きの方法、歯間部清掃器具の使用等の啓発 ・ 「8020 運動」に加え、40 歳で喪失歯のない市民の増加の推進 ・ 「かみかみ百歳体操」等、地域のグループ活動に対する支援 ・ 母子健康手帳交付時における妊娠期の口腔衛生や歯科検診についての指導 	健康課 高齢介護課
乳幼児・学齢期のむし歯予防	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい歯磨きの指導やむし歯の早期治療等の重要性の周知 ・ 口腔の健康や噛むことの重要性、食生活に関する情報提供 	健康課 こども教育課 学校教育課
歯科健診の受診促進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯、口腔の疾患の早期発見、早期治療のための定期的な受診啓発 ・ 妊婦歯科健診の推進 	健康課
歯科保健体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人による歯、口腔の健康づくり及び地域、職場、学校、医療機関等を含めた社会全体の取組への支援 ・ 健康福祉事務所、歯科医師会等の関係機関が開催する会議、連絡会を通じた、歯科保健対策の推進 ・ 歯科衛生士会活動との連携 	健康課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値
20 歯以上自分の歯を有する者の割合 (70~84 歳)	↑	88.8%	89.0%
24 歯以上自分の歯を有する者の割合 (60 歳代)	↑	87.4%	88.0%
喪失歯のない者の割合 (40 歳代)	↑	80.0%	82.0%
歯間部清掃用具を使用する人の割合 (毎日+ときどき)	↑	59.8%	68.0%
定期的な歯石除去や歯面清掃する人の割合	↑	36.2%	45.0%
過去 1 年間に歯科検診を受けた人の割合	↑	52.0%	60.0%
3 歳児のう蝕 (むし歯) のない児の割合	↑	92.2%	93.0%
仕上げ磨きをする親の割合 (1 歳 6 か月児健診)	↑	70.9%	75.0%

4. 健康危機における健康確保対策

(1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査の結果から、災害時に備えて非常食の準備をしている人の割合は、約2割、準備をしようと思っはいるがしていない人は、約7割となっており、健康危機に関する普及啓発が必要です。
- ・感染症予防として、手洗い、うがい、マスクの常備、ワクチンの接種を行っている人の割合は、県の数値を下回っています。

(2) 取組の方向性

- ・災害発生時に必要な対応ができるよう、兵庫県が作成する災害時の保健師活動ガイドラインの活用等、保健医療関係機関、団体の連携の強化を図るとともに、研修や訓練を通じて人材を育成します。
- ・感染症予防対策をはじめ、感染症に関する知識の普及啓発と情報提供を推進します。
- ・災害に備えて、高齢者、乳幼児、疾病がある人等個人の心身の状況に応じて、食料や飲料水等の備蓄、服用薬の管理や確保、医療機関や薬局の連絡先等を把握することについて、情報提供を行います。
- ・災害時等に備えた非常食等の備蓄の重要性等の周知、啓発を図ります。
- ・感染症予防のための予防接種の重要性について周知し、市民が適切に予防接種を受けることができるよう体制を整備します。

みんなの合言葉

感染症予防 手洗い うがい 咳エチケット
予防接種も忘れずに

(3) 市民の取組

- ・日頃から感染症予防について理解を深め、発生の動向を把握し、予防行動をとる。
- ・市民が予防接種の方法について正しく理解し、適切に予防接種を受ける。
- ・日頃から災害対策について理解を深め、災害時の備えをする。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
感染症や災害に関する知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市民自らが感染症について学ぶことができる機会の提供等、市民の健康危機管理に対する意識向上の啓発 ・ 市民の自主的な感染症対策の実践を目的とした、医療機関、施設、学校関係機関や市民に対する感染症予防についての普及啓発 ・ 災害時の備えについての周知 	健康課 防災課
感染症や災害時等の連携体制の構築	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感染症の発生や流行時に必要な情報を収集することを目的とした、平時からの国、県や周辺自治体との情報共有や訓練の実施 ・ 市内の医療機関、消防機関、教育機関等との連携体制の構築による、感染症の発生動向やまん延防止策等の情報発信 ・ 災害時や感染まん延時等の危機管理における、市地域防災計画、新型インフルエンザ等対策行動計画、災害時保健活動ガイドラインの整備及びそれらの計画に基づく対策についての連携、調整 	健康課 防災課
予防接種率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師会や関係機関との連携、調整による円滑な予防接種体制の確保 ・ 妊産婦や乳幼児をもつ家庭、高齢者等に対する予防接種の普及啓発 ・ 教育委員会、認定こども園等との連携による定期予防接種率の向上 	健康課

(5) 評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値	
災害時に備えて非常食を準備している世帯の割合	↑	23.7%	60.0%	
日頃から感染予防に取り組む人の割合	手洗い	↑	81.0%	95.0%
	うがい	↑	53.8%	89.0%
	マスクの常備	↑	37.6%	59.0%
	ワクチン接種	↑	30.1%	48.0%
麻しん及び風しん予防接種の接種割合（第2期）	↑	96.7%	97.0%	

5. 地域医療の確保

(1) 本市の現状と課題

- ・アンケート調査結果から、かかりつけ医がいる人の割合は、6歳未満児で9割を超えています
が、20歳以上65歳未満では、約6割となっています。
- ・疾病予防や健康増進のために市に取り組んでほしいことは、「健康診査やがん検診の充実」
が、約6割で最も多く、3番目に「病院等医療体制の充実」が、約5割となっています。
- ・救急医療体制については、兵庫県保健医療計画において、一次救急は在宅当番医制、二次救急
は北播磨圏域内の病院群輪番制、三次救急は播磨東圏域の救命救急センターとの体制が示され
ています。
- ・小児救急医療体制については、北播磨圏域での体制を整備していますが、一次救急の空白日や
二次救急の空白時間があるため、その解消が北播磨圏域の課題となっています。
- ・兵庫県では、医療法の改正を受けて、平成28年10月に「兵庫県地域医療構想」が策定され、
誰もが住み慣れた地域で適切かつ必要な医療を受けられる地域完結型の医療体制の整備が進めら
れています。

(2) 取組の方向性

- ・兵庫県保健医療計画に基づく対策についての検討をもとに、本市においても小児救急、周産期
医療等、地域医療体制の整備を図ります。
- ・住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、必要に応じた医療を受けられる体制（二
次保健医療圏域における地域完結型医療[※]）整備に努めます。
- ・限りある医療資源を有効に活用するために、かかりつけ医をもつことや適正受診についての周
知、啓発を推進します。

地域完結型医療：身近な地域の中で、それぞれの病院や診療所、クリニック等が、その特長を活かしながら役割を分担し、病気の診断や治療、検査、健康相談等を行い、地域の医療機関全体で1つの病院のような機能をもち、切れ目の無い医療を提供すること

みんなの合言葉

かかりつけ医をもち
自分や家族の健康管理
“いのち”を運ぶ救急車
適正利用を心がけよう

(3) 市民の取組

- ・健康や医療について相談でき、必要なときに専門医等に紹介してくれる「かかりつけ医」（内科、歯科、薬局）をもつ。
- ・かかりつけ医に早めの相談、受診を心がける。
- ・医療、健康に関する講演会や研修会に参加する等、必要な情報の把握に努める。
- ・救急車の適正利用を心がける。

(4) 行政の取組

取組	取組の内容	担当課
地域医療体制の整備	・健康福祉事務所、医師会、公立病院、各自治体等の関係機関で構成する北播磨圏域健康福祉推進協議会、北播磨保健医療福祉連絡協議会、北播磨圏域子育て支援連絡会等の会議を通じた地域医療体制の整備	健康課
保健・医療・福祉の連携強化	・保健、医療、福祉等の関係機関との情報共有や支援連携の強化を図ることにより多職種とのネットワークの構築 ・市や健康福祉事務所等での研修を通じた人材（保健、医療、福祉、事業所等関係者）の資質向上	健康課 高齢介護課
救急医療体制の確保	・限りある医療資源を有効活用するために、かかりつけ医をもつことの必要性や適正受診、救急医療体制についての普及啓発 ・「北播磨いきいき情報」等の地域医療情報の普及啓発 ・休日救急医療等の体制確保	健康課
小児医療体制の啓発	・小児救急（夜間、休日）の上手なかかり方の啓発 ・子ども医療電話相談（#8000）の利用についての普及啓発	健康課

取組	取組の内容	担当課
周産期医療の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・養育支援ネットの活用等、病院、開業医との連携 ・ハイリスク妊産婦についての医療との情報共有と連携の強化 	健康課
がん対策	<ul style="list-style-type: none"> ・がん予防と早期発見の推進 ・若年者在宅ターミナルケア支援事業等、がん患者の療養生活を支援 	健康課
精神疾患（認知症を含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康の保持、増進、精神障害者に対する偏見是正等、正しい精神保健思想についての普及啓発 ・長期入院患者等に関する地域移行、地域定着の促進 ・うつ病やアルコール依存症等と自殺との関連等について、正しい知識の啓発による自殺対策の推進 ・認知症について正しい知識の普及啓発を図り、認知症予防に向けた取組を進めるとともに、早期発見、早期診断、早期治療、早期支援等を推進 	健康課 社会福祉課 高齢介護課
地域包括ケアシステムの構築	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターの機能強化や地域ケア会議の実施による、包括的な地域ケア体制の充実 ・医療と介護の連携強化による、在宅医療、介護連携の推進（医療介護連携事業委託） ・家族介護が継続できるための施策の推進 	高齢介護課 健康課

（５）評価指標

指標名	方向性	H30 実績値	R6 目標値	
子ども医療電話相談（#8000）を知っている親の割合 （4か月児健診）	↑	92.6%	93.0%	
かかりつけ医をもつ人の割合	6歳未満児	↑	94.5%	100.0%
	20歳以上 65歳未満	↑	58.9%	70.0%
かかりつけ歯科医をもつ人の割合	20歳以上 65歳未満	↑	75.4%	84.0%