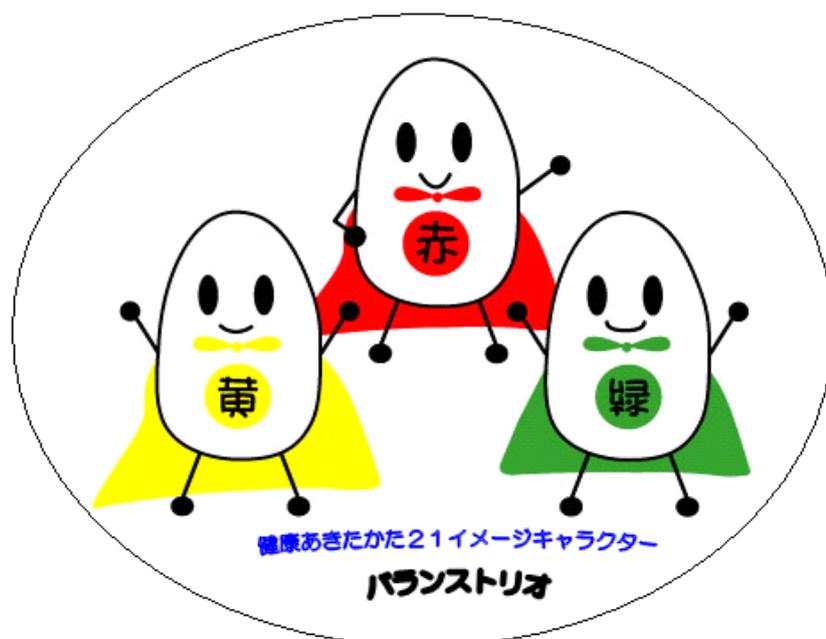


健康あきたかた21推進計画



平成 24 年 6 月
広島県 安芸高田市

～ 目 次 ～

第1章 推進計画の概要	1
【1】計画策定の趣旨	1
【2】計画の目標	2
【3】健康あきたかた21推進体系図	4
【4】ライフステージごとの取り組み目標	5
1. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防	5
2. こころの健康づくり	8
3. 「食べることを楽しみ、健康を大切にすることを育てる」食育の推進 （安芸高田市食育推進計画）	9
第2章 健康づくりの取り組み	11
【1】生活習慣病の発症予防及び、重症化・合併症の予防 （健康診査・歯の健康・運動・たばこ分野）	11
1. 健診を受けやすい体制づくりの推進	11
2. 健診後の保健指導の充実	12
3. 糖尿病の発症予防、重症化予防の取り組み	12
4. がんの早期発見・早期治療の推進	13
5. 運動の必要性理解と習慣化の推進	14
6. 喫煙者減少への取り組み	15
7. 口腔機能の維持・向上	15
【2】こころの健康づくり（こころの健康・アルコール分野）	17
1. こころの健康づくりの支援	17
2. 早期相談・早期治療の促進	17
3. こころの病気の早期回復と社会復帰・再発防止の支援	19
4. 自殺予防対策の推進	19
5. 適正飲酒の推進	21
【3】「食べることを楽しみ、健康を大切にすることを育てる」食育の推進 （食生活分野・安芸高田市食育推進計画）	22
1. 食生活に関する正しい知識の普及・啓発	22
2. 各世代に応じた食生活の推進	23
3. 生活習慣病の予防・改善につながる食生活の推進	24
4. 地産地消の推進	25
5. 地域での食に関する健康づくりの推進	26

第 1 章 計画の概要

【 1 】 推進計画策定の趣旨

本市では、平成 19 年に安芸高田市健康増進計画「健康あきたかた 21」を策定し、平成 19 年度から平成 28 年度までの 10 年間の健康づくりに取り組んできました。このたび、高齢化の進行やライフスタイルの変化に伴い、糖尿病をはじめとする生活習慣病の増加やこころの問題等に対応するため、平成 23 年度に「健康あきたかた 21」の中間評価を行うとともに、内容の見直しを行い、「健康あきたかた 21 後期計画」を策定しました。

本推進計画は、「健康あきたかた 21 後期計画」を具体的に推進していくための実施計画として位置付けます。

【2】計画の目標

がん（悪性新生物）や心疾患、脳血管疾患など生活習慣病による死亡割合は、本市の死亡総数の約半数を占めています。また、特定健診結果においても糖尿病や高血圧・脂質異常といった生活習慣病に関連するリスクを抱える人が増加しています。

毎日の生活習慣を見直し、生活習慣病の発症や重症化を予防することが重要です。そこで、市民一人ひとりが健康づくりに取り組んでいけるよう、3つの柱をたて、「食生活」「歯の健康」「運動」「健康診査」「こころの健康」「たばこ」「アルコール」の7つの分野別に、予防を重視した健康づくりを推進していきます。

なかでも、糖尿病は自覚症状がないことが多く、重篤になると網膜症や腎症、神経障害などの合併症や認知症の発症に影響を及ぼし、末期には失明したり、透析治療が必要になることがあります。そのため、患者の生活の質（QOL）を著しく低下させるだけでなく、本人や家族、そして社会的な医療費の負担も大きくなります。

糖尿病の発症や重症化を予防するため、生活習慣改善の行動変容に向けて、医療機関などと連携を図りながら保健指導を強化するなど、重点的に目指す目標を掲げ積極的な取り組みを推進します。

1. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防

（健康診査・歯の健康・運動・たばこ分野）

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、特定健康診査、特定保健指導の体制整備及び充実に努めます。また、高血圧・糖尿病を中心とした生活習慣改善対策及び重症化・合併症の予防策を推進します。

がん予防や検診の必要性について知識の普及に努め、さらにがんの早期発見のための検診受診率、精密検査受診率の向上に向けての取り組みを推進します。

また、子どもの頃から生涯を通した適切な生活習慣の定着を図るなど、生活習慣病の予防を推進します。

2. こころの健康づくり（こころの健康・アルコール分野）

ストレス社会において、こころの健康づくりは重要です。ストレスは運動・喫煙・睡眠・飲酒など生活習慣と深くつながっています。自分なりのストレス解消法をもつことや、睡眠による十分な休養をとることが大切です。

さらに、自殺予防対策も重要な課題となっています。標準化死亡比によると、自殺は、男性では1位、女性では2位となっており、自殺予防対策連絡協議会等と連携を持ちながら、予防対策を推進していきます。

また、地域のつながりを大切にし、困ったら誰かに相談できるよう、地域づくりにも取り組みます。

3. 「食べることを楽しみ、健康を大切にすることを育てる」食育の推進

(食生活分野) (安芸高田市食育推進計画)

1 望ましい食習慣の定着～生活習慣病予防の推進～

食生活をめぐる環境の変化により、栄養の偏り・不規則な食事・肥満や生活習慣病の増加・痩身傾向等、これらを改善するために、規則正しい生活習慣を身につけ、望ましい食習慣を実践できるよう推進します。

特に、子どもの頃から基本的な「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につけ、食事や睡眠時間等を適切にとり、また改善していくための支援を推進します。

①早寝・早起き・朝ごはんの実践

望ましい生活リズムと食習慣の普及・定着を図るため、妊娠期からの母子保健事業をはじめ、保育所・幼稚園・小中学校等と協力し、家庭での取り組みを支援します。

②生活習慣病予防のための食生活の推進

望ましい食習慣の定着を図るため、地域での健康教室等において、自分のからだに見合った食事方法等の普及に努めます。

③小中学校での実践

小中学校では、児童・生徒の望ましい食習慣の形成や食に関する知識の習得を図るため、校長のリーダーシップのもと食育推進リーダーを中心に食に関する指導計画を作成し、組織的・計画的に食育を推進します。

2 楽しく食べることの推進～こころを豊かにする食の実践～

食を通してのコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、こころの豊かさにもつながることから、体験活動や食文化の継承を推進します。

①家族や仲間と楽しく食べる習慣の定着

子どもは親や家族の姿を模倣して作法を身につけたり、食事の楽しさを実感したりするため、家族や仲間と一緒に食べることを推進します。

②食農体験や料理を作る楽しさ等実感する機会の増加

料理を作ることの楽しさを実感する機会を提供し、家庭での取り組みを推進します。

③食文化の継承

米を中心とした「日本型食生活」の実践、安芸高田市で行われている行事にまつわる食文化、行事食などを継承していきます。

3 食を取り巻く環境の整備～安全・安心な食環境づくり～

食に関する安心・安全に対する意識の高揚を図るとともに、地産地消を推進します。

①食に関する正しい知識の普及啓発

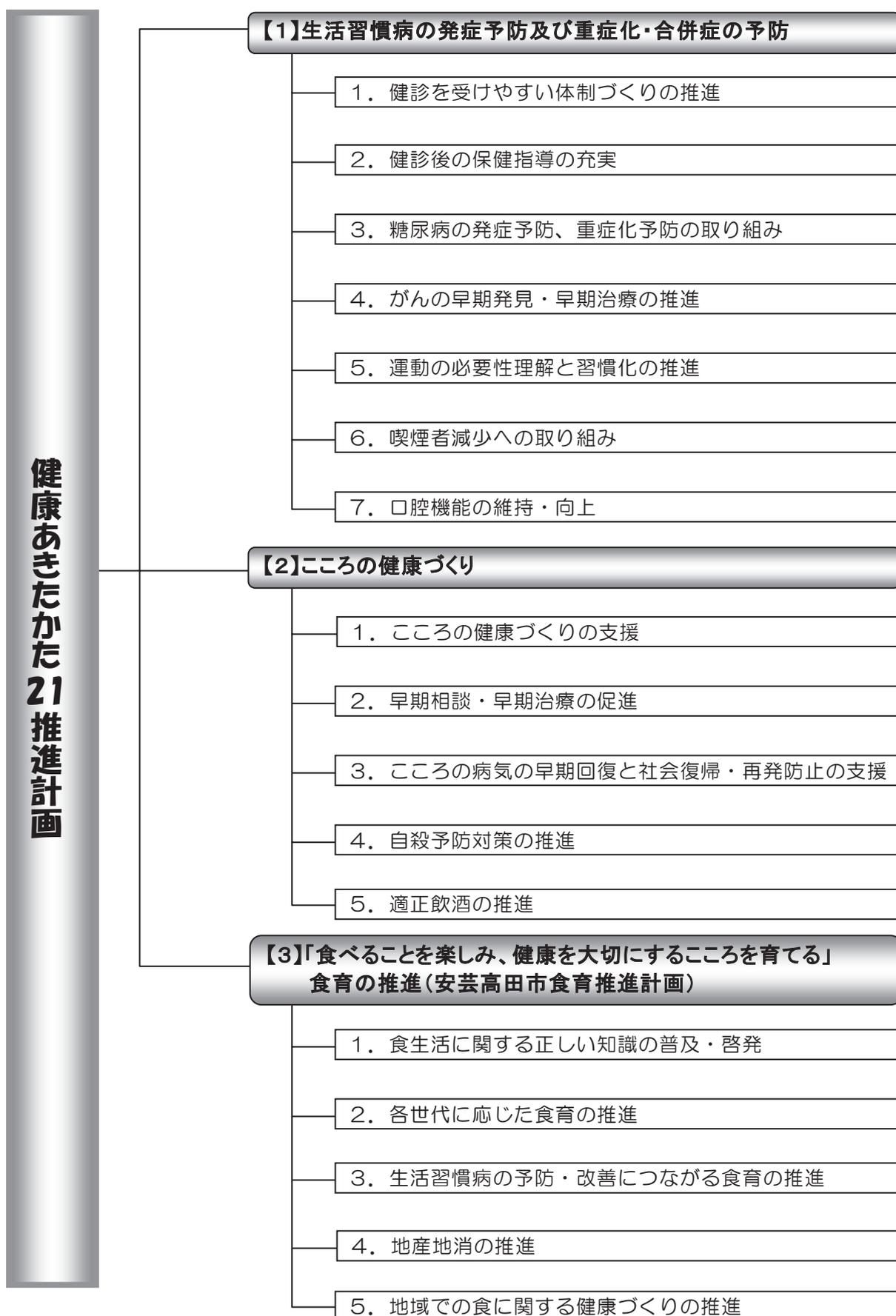
広報やホームページ、健康教室等において、食に関する正しい知識の普及啓発をします。

②地産地消の推進

学校給食で地域の農産物を使用する等、地場産物の活用を推進していきます。

また、地域で採れた旬の野菜の利用方法などを啓発し、野菜摂取量の向上を図ります。

【3】健康あきたかた21推進体系図



【4】ライフステージごとの取り組み目標

1. 生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期～思春期 (6～18歳)	青年期～壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
1. 健診を受けやすい体制づくりの推進			<p>健診受診率向上のための啓発・周知</p> <p>総合健診・ドック健診・個別医療機関健診の実施</p> <p>特定健診未受診者への特定健診受診券送付</p> <p>事業主健診・ドック健診結果情報提供</p>	
2. 健康診査後の保健指導の充実			<p>総合健診結果についての保健指導</p> <p>健康相談・家庭訪問</p> <p>血液サラサラ教室 (特定保健指導)</p> <p>生活習慣病予防教室</p> <p>安芸高田市地域振興事業団と保健医療課の連携事業</p>	
3. 糖尿病の発症予防、重症化予防の取り組み		<p>糖尿病の予防、悪化防止についての知識の普及・啓発</p>	<p>肥満予防の取り組み</p> <p>元気アップ教室 (糖尿病予防)</p> <p>慢性腎臓病への支援</p>	<p>母子保健事業による取り組み</p> <p>重症化予防事業</p>

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期～思春期 (6～18歳)	青年期～壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
4. がんの早期発見・早期治療の推進		<p>がんの予防に関する情報提供と普及啓発</p> <p>子宮頸がん予防ワクチン接種の推進</p>	<p>受診勧奨通知の個別化</p> <p>がん検診 (胃・大腸・子宮・乳・肺・前立腺)</p> <p>肝炎ウイルス検診の実施</p> <p>がん検診の推進(子宮頸がん、乳がん、大腸がん)</p> <p>精密検査受診率の向上</p>	
5. 運動の必要性理解と習慣化の推進			<p>運動・スポーツに関する必要性の理解の推進</p> <p>ウォーキングマップの普及・推進</p> <p>温水プール健康教室</p> <p>市民が気軽に参加できるレクリエーション・スポーツイベントの開催、後援、周知</p>	
6. 喫煙者減少への取り組み			<p>たばこの害についての啓発</p> <p>禁煙したい人へのサポートの実施</p> <p>子どもへの喫煙防止教育の支援</p> <p>喫煙による健康被害の防止</p> <p>禁煙サポーターの養成</p>	

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期～思春期 (6～18歳)	青年期～壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
7. 口腔機能 の維持・向上	むし歯・歯周病に関する正しい知識の普及・啓発			
	定期的な歯科健診受診			
	保育所、幼稚園での歯科健康教室	学校歯科保健教室	妊婦歯科健診	いい歯の表彰 (8020)
	いい歯の表彰 (はつらつ家族)		中高年 歯科健診	特定保健指導

2. こころの健康づくり

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期～思春期 (6～18歳)	青年期～壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
1. こころの健康づくりの支援	こころの病気についての正しい知識の普及・啓発			
	ストレスの原因・ストレス対処法の啓発・相談支援			
	睡眠・休養の重要性の普及・啓発			
	学校における道徳教育・人権教育		出前健康教室・寸劇	
2. 早期相談・早期治療の促進	こころの健康度を知るためのストレスチェック等の情報提供			
	精神科医師・保健師によるこころの健康相談			
	子育て相談・育児相談・電話相談			
	スクールカウンセラー・家庭教育支援員による相談活動		介護予防講演会 介護予防教室	
	相談窓口の啓発（広報・パンフレット・ホームページ）			
3. こころの病気の早期回復と社会復帰・再発防止の支援	安芸高田市障害者自立支援協議会（ケア会議）			
	精神保健関係事業所への相談・支援		ソーシャルクラブ・家族教室	
	関係機関・関係団体との連携			
4. 自殺予防対策の推進	自殺に関する情報提供、うつ病や精神疾患に関する知識の普及啓発、相談支援者の研修、こころの相談窓口の啓発、遺された人への支援、ネットワークづくり			
5. 適正飲酒の推進	未成年者の飲酒防止・飲酒の健康への影響について普及・啓発			
	妊娠・出産期の飲酒防止			
	薬物依存等諸問題についての授業・文書にて啓発			
	精神科医師・保健師によるこころの健康相談、断酒会との連携による相談会			

3. 「食べることを楽しみ、健康を大切にすることを育てる」食育の推進

(安芸高田市食育推進計画)

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期～思春期 (6～18歳)	青年期～壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
1. 食生活についての正しい知識の普及啓発	食生活や栄養に関する情報提供と普及啓発			
	保育所・幼稚園・学校での情報提供			
	給食献立の紹介			
2. 各世代に応じた食育の推進	「早寝・早起き・朝ごはん」の普及・			
	「家族そろって食べよう」の推進			
	すくすく教室 (乳幼児教室)		妊婦教室 (ハッピープレママサロン)	
	のびのび教室 (幼児健康教室)		健康教室	
	保育所・幼稚園・学校における食育		介護予防リーダー研修	
	給食センターにおける食育		介護予防教室	
	栄養相談・家庭訪問			
3. 生活習慣病予防・改善につながる食育の推進	母子保健事業による取り組み			
	保育所・幼稚園・学校における食育		生活習慣病予防教室	
			肥満予防の取り組み	
			元気アップ教室 (糖尿病予防)	
			血液サラサラ教室 (特定保健指導)	

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期～思春期 (6～18歳)	青年期～壮年期 (19～64歳)	高齢期 (65歳以上)
4・地産地消 の推進	「野菜をいっぱい食べよう」の推進			
	郷土料理等の普及啓発			
	給食への郷土食メニューの導入			
	給食センターの安芸高田市産 農産品使用率の向上			
	学校菜園などの体験活動 (教育ファーム)			
5. 地域での 食に関する 健康づくり の推進	子どもの食育教室		男性料理教室	
			生活習慣病予防教室	
	食生活改善推進協議会等支援			

第2章 健康づくりの取り組み

【1】生活習慣病の発症予防及び、重症化・合併症の予防

1. 健診を受けやすい体制づくりの推進

施策・事業名	取り組み内容	区分
健診受診率向上のための啓発・周知	<ul style="list-style-type: none"> ■わかりやすい案内通知を工夫し、年度の初めに、総合健診・ドック健診・個別医療機関健診の3種類の健診についての受診案内を行います。 ■平成24年度からは、受診案内を世帯毎に郵送します。 ■広報、ホームページ、チラシ、健康教室等で、健診受診の重要性についての啓発を行います。 ■関係機関等にポスターを掲示し受診を推進します。 	拡充
総合健診の実施	<ul style="list-style-type: none"> ■特定健診とがん検診を併せて総合健診として毎年6月～7月に市内9か所、21日間で市内を巡回し実施します（うち1日は、休日健診として実施）。 ■平成23年度より、クレアチニン・尿素窒素・貧血検査を追加し、生活習慣病リスクの早期発見に努めます。 ■35歳以上の国保被保険者及び後期高齢者被保険者の健診自己負担金を全額助成します。 	継続
ドック健診の実施	<ul style="list-style-type: none"> ■ドック健診を委託医療機関で実施します。 ■35歳以上国保被保険者及び後期高齢者被保険者には、受診費用のうち26,100円を助成します。35歳以上の社会保険被扶養者には10,000円を助成します。 	継続
個別医療機関健診の実施	<ul style="list-style-type: none"> ■かかりつけの医療機関において、特定健診または基本健診を実施します。 ■35歳以上の国保被保険者及び後期高齢者被保険者に、自己負担金を全額助成します。 	継続
特定健診未受診者への受診券送付	<ul style="list-style-type: none"> ■特定健診未受診者に対して特定健診受診券を送付し、受診勧奨を行います。 	継続
特定健診未受診者への受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ■特定健診未受診者へのアンケートを実施し、健診未受診理由の把握、特定健診事業の改善等の参考とするとともに、受診勧奨や、健康支援を電話で行います。 	新規
事業主健診・ドック健診結果情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ■受診率向上のため、総合健診・委託医療機関でのドック健診・個別医療機関健診以外で健診を受けられた方から特定健診の結果データを提供してもらい情報提供料として助成します。 	継続

2. 健診後の保健指導の充実

施策・事業名	取り組み内容	区分
総合健診結果についての保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ■総合健診受診者に対して、個別の相談を受けます。 ■健診結果において肥満や高血圧、脂質異常、高血糖など要指導・要医療レベルにあたる人に健康相談を行い、早期の対応を図ります。また、要医療の人には、医療機関受診を勧めます。 	継続
健康相談・家庭訪問	<ul style="list-style-type: none"> ■特定健診結果に基づき肥満や高血圧、脂質異常、高血糖など、要指導・要医療域にある人に、早期の対応を図るため健康相談・家庭訪問を行います。 	拡充
血液サラサラ教室（特定保健指導等）	<ul style="list-style-type: none"> ■特定保健指導対象者並びに肥満や高血圧、脂質異常、高血糖のリスクのある人に対して、正しい知識の普及と生活習慣見直しのための教室を開催します。 	拡充
生活習慣病予防教室	<ul style="list-style-type: none"> ■高血圧・脂質異常・糖尿病等生活習慣病予防を安芸高田市食生活改善推進協議会と連携し、地域の集会所等で健康教室を開催します。 	拡充
安芸高田市地域振興事業団と保健医療課の連携事業	<ul style="list-style-type: none"> ■継続した運動習慣を身につけるため、健康教室と連動した運動指導を実施し、教室終了後も運動が継続して実施されるよう働きかけていきます。 	拡充

3. 糖尿病の発症予防、重症化予防の取り組み

施策・事業名	取り組み内容	区分
糖尿病の予防、悪化防止についての知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ■糖尿病は、自覚症状がないため、自覚しないうちに腎不全や失明などの重篤な合併症を引き起こしてしまいます。このため、広報やホームページで糖尿病についての知識の普及、啓発を行います。 	拡充
肥満予防の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ■健診結果に基づき、教室等で生活習慣改善が図られるよう動機づけと具体的な食生活・運動についての支援を行います。 	新規

施策・事業名	取り組み内容	区分
元気アップ教室 (糖尿病予防)	■要指導域の高血糖者に生活習慣改善のための健康教室を行い、糖尿病発症の予防を行います。	継続
慢性腎臓病への支援	■平成23年度より特定健診項目に、クレアチニン検査を追加し、結果により保健指導や受診勧奨を行います。	拡充
母子保健事業による取り組み	■若い女性にやせすぎの人が多いため、ライフサイクルに応じた健康管理に関する正しい知識の普及・啓発を母子保健事業の中で随時行います。	拡充
重症化予防事業	■健診結果において、糖尿病で治療中の方が、合併症や腎不全などの重症化を招かないように、医療機関と連携して必要な指導を行います。	新規

4. がんの早期発見・早期治療の推進

施策・事業名	取り組み内容	区分
がんの予防に関する情報提供と普及啓発	■がんに関する正しい知識を持ち、その予防に努めるよう普及啓発を行います。広報・ホームページ・健康フェスタ・健康教室等で情報提供と受診勧奨を行います。	継続
受診勧奨通知の個別化	■ひとりでも多くの市民に、がん検診を受けてもらうために、特定健診・基本健診等の案内に併せて、本市が実施するがん検診の受診勧奨について、平成24年度から、世帯単位に通知し、健診申込封筒と共に通知します。	新規
がん検診 (胃・大腸・子宮・乳・肺・前立腺)	■20歳以上の市民に対して、総合健診・ドック健診にてがん検診を実施します。また、秋のがん検診を実施します(総合健診では、乳がんは30歳以上、前立腺がんは50歳以上が対象)。	継続
肝炎ウイルス検診の実施	■ウイルス性肝炎の早期発見・早期治療によって、肝硬変や肝がんへの進行を防ぐために、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない市民を対象に、周知と受診勧奨を行います。	継続
子宮頸がん予防ワクチン接種の推進	■子宮頸がんの予防に対する正しい知識を普及するとともに、ワクチン費用を公費負担で中学1年生～高校1年生に実施します。	継続

施策・事業名	取り組み内容	区分
がん検診の推進	<p>■大腸がん、子宮頸がん及び乳がん検診の早期発見と早期治療及び正しい知識の普及を目的に、「無料クーポン券」と「大腸がん検診手帳」「女性のためのがん検診手帳」を対象者に送付し、受診勧奨を行います。受診結果必要に応じて保健指導を実施します。</p> <p>〔対象年齢〕 大腸がん検診／40, 45, 50, 55, 60 歳 子宮頸がん検診／20, 25, 30, 35, 40 歳の女性 乳がん検診／40, 45, 50, 55, 60 歳の女性</p>	継続
精密検査受診率の向上	<p>■精密検診受診率が100%となるように、精密検査未受診者の方に、手紙や電話等で受診を勧奨します。</p>	継続
がん検診等制度管理のための健康管理システムの整備	<p>■検診受診率の向上、精密検査の有無の把握と受診勧奨の強化、当健診の制度管理・事業評価のために健康管理システムを整備します。</p>	拡充

5. 運動の必要性理解と習慣化の推進

施策・事業名	取り組み内容	区分
運動・スポーツについて必要性の理解の推進	<p>■健康教室、介護予防教室、特定保健指導、市民ウォーキング等様々な機会を通じて、手軽にできる健康づくりのための運動を紹介し、運動の習慣化を目指します。</p>	継続
ウォーキングマップの普及・推進	<p>■健康あきたかた21推進協議会と共に、ウォーキングコースの普及を図るとともに、定期的に「こまめに歩こう会」を開催し、ラジオ体操とウォーキングを行い、運動習慣の定着及び仲間づくりを目指します。</p>	継続
温水プール健康教室	<p>■市内2か所の温水プールでメタボリックシンドローム予防や障害者対象等の水中運動を実施します。</p>	継続
市民が気軽に参加できるレクリエーション・スポーツイベントの開催、後援、周知	<p>■運動やスポーツに関する地域の団体等と連携し、事業の実施や後援を行い、運動習慣の定着、健康づくり、介護予防を図ります。</p>	拡充

6. 喫煙者減少への取り組み

施策・事業名	取り組み内容	区分
たばこの害についての啓発	<ul style="list-style-type: none"> 健康への影響が大きい若い女性や乳幼児のいる家庭に対して、母子健康手帳交付時、妊婦教室、育児相談等、さまざまな機会を通して啓発を行います。 	継続
禁煙したい人へのサポートの実施	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙したい人をサポートし、よりスムーズな禁煙につながるよう特定保健指導等で禁煙相談を行います。 禁煙支援医療機関等の情報提供をします。 	継続
子どもへの喫煙防止教育の支援	<ul style="list-style-type: none"> 未成年者の喫煙防止を徹底するため、喫煙の害について情報提供をします。 	継続
喫煙による健康被害の防止	<ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙による健康被害を予防するため、市内集会所・施設等での禁煙・分煙に努めるよう促します。 	継続
禁煙サポーターの養成	<ul style="list-style-type: none"> たばこの有害性やニコチン依存症に関する知識を得て、受動喫煙防止への取り組みや、身近な人への禁煙推奨ができるよう、禁煙応援隊養成を行います。 	新規

7. 口腔機能の維持・向上

施策・事業名	取り組み内容	区分
むし歯や歯周病に関する正しい知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> むし歯や歯周病を予防するため、歯と口腔の正しいケアができることを目指して、乳幼児健診・乳幼児教室・育児相談・健康フェスタ等で個別・集団で指導を行います。 	継続
保育所、幼稚園での歯科健康教室の実施	<ul style="list-style-type: none"> 幼児期からのむし歯予防と健全な永久歯が育てられるようにするために、子ども自身が口腔清掃の仕方について理解し、実践できるよう指導を行います。 個別指導の結果及び歯の健康についてのパンフレットを保護者に配布し啓発を行います。 	継続
学校歯科保健教室	<ul style="list-style-type: none"> 口腔衛生に対する意識を高め、生徒の主体的な歯と口腔の健康づくりが習慣的にできるよう安芸高田市歯科衛生連絡協議会と連携し実施します。 学校歯科医師や歯科衛生士によるむし歯や歯周病予防についての指導、染め出しによるブラッシング指導を行います。 	継続

施策・事業名	取り組み内容	区分
いい歯の表彰 (8020、はつらつ家族)	<ul style="list-style-type: none"> ■地域に根差し、生涯を通じた歯の健康づくりを効果的に推進するため、安芸高田市歯科衛生連絡協議会が主体となって、住民参加型の「8020運動」の展開や、幼児の習慣的な歯と口腔のケアが行えるように「はつらつ家族」の各表彰を行い、広く市民に周知します。 	継続
口腔意識の向上への取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ■妊婦教室、乳幼児教室、特定保健指導、健康教室、健康フェスタ、広報、ホームページ等で、むし歯や歯周病を予防するため、歯と口腔の正しいケアが習慣的に実践できるようにします。 	継続
定期的な歯科健診受診勧奨・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ■妊婦教室、特定保健指導、健康教室、健康フェスタ、広報、ホームページ等で、むし歯や歯周病を予防するため、歯と口腔の正しいケアが習慣的に実践できるよう定期的な歯科健診を勧奨します。 	継続
中高年歯科健診受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ■40・50・60・70歳の市民に歯科健診受診券を送付し、かかりつけ歯科医での健康チェックの習慣づけと、歯周病等の予防のために受診勧奨を行います（市内委託医療機関にて実施）。 	新規
妊婦歯科健診受診券	<ul style="list-style-type: none"> ■妊婦自身の健康管理と生まれてくる子どもの口腔衛生の向上を図るため、妊娠届時に受診券を発行し、妊娠期間中に1回の健診を勧奨するとともに、ブラッシング指導を受けてもらいます。 	継続
特定保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ■生活習慣病と歯周病との関連が深いことから、特に歯科衛生士による保健指導に取り組みます。 	新規

【2】こころの健康づくり

1. こころの健康づくりの支援

施策・事業名	取り組み内容	区分
こころの健康づくり講演会	■こころの病気について正しい知識の普及をするため、講演会等を行います。	拡充
寸劇の実施	■寸劇により啓発します。	拡充
出前健康教室の実施	■出前健康教室として、地域に出向き、こころの健康の大切さについての健康教室を行います。	拡充
学校における教育の実施	■学校において、道徳教育（生命尊重）、人権教育（人権尊重の精神の涵養を図る）を推進します。	継続
ストレスと上手に付き合うための方法の普及・啓発	■ストレスの原因やライフサイクルに応じたストレス対処法を啓発します。 ■育児や介護などを担いストレスが多くなりがちな人に対して、訪問、相談、情報提供等を行います。	継続
ストレスを軽減するために、休養・睡眠の重要性についての普及・啓発	■講演会、健康教室、健康フェスタ等で休養・睡眠の重要性について普及・啓発します。 ■パンフレット・リーフレットの配布をします。 ■気軽に相談できるように、相談窓口の啓発や健康相談を行います。	継続

2. 早期相談・早期治療の促進

施策・事業名	取り組み内容	区分
こころの健康づくり講演会	■専門家による講演会を開催し、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。	継続
広報、ホームページ、パンフレット等による情報提供	■うつ病等の精神疾患に関する正しい知識について、広報、ホームページ、パンフレット等により、情報提供をし、うつ予防等の普及啓発を行います。	継続
こころの健康度に関するストレス自己診断力の向上	■一人ひとりが自分のこころの健康度に気づけるよう、ストレスチェックなど、こころの健康度の目安・尺度について、健康フェスタ、ホームページ、広報、健康教室等により情報提供をします。	拡充

施策・事業名	取り組み内容	区分
介護予防講演会の開催	■認知症及び認知症の予防について正しく理解し、地域で支えていくための普及啓発としての講演会を行います。	継続
介護予防教室の実施	■認知症等介護予防を目的とした教室を行います。	継続
認知症サポーター養成講座の開催	■認知症に対する正しい知識の普及啓発を行い、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指すことを目的として、認知症及び家族を支えるサポーター養成講座を開催します。	継続
地域の人材養成研修の実施	■身近な人が早期にこころの不調に気づき、適切な相談機関へつなぐことで、重症化を防ぐために、相談支援者に対する研修会を行います。 ・安芸高田市民生委員児童委員協議会研修 ・安芸高田市居宅介護支援事業所連絡協議会研修 ・相談支援者等研修会 ・生活介護サポーターフォロー研修等	拡充
相談窓口の情報提供	■困った時、悩んだ時に、一人で抱えこまずに相談窓口につながるができるよう、「相談窓口一覧」をパンフレット、ポスター等で啓発するとともに、関係機関に配布します。	拡充
こころの相談会の開催	■こころの不調に関して精神科医によるこころの相談会を行います。	拡充
健康相談の実施	■こころの不調に悩んでいる人に対し、保健師による相談を随時行います。	継続
産後うつの人への相談・支援	■赤ちゃん訪問時における産後うつアンケートの実施、相談支援及び必要に応じて医療機関への受診勧奨をします。	継続
子育て相談の実施	■子育て支援員、母子自立支援員等を配置し、保護者の育児不安・悩みを軽減し、より安心して子育てができるよう支援します。 また、月1回、発達に合わせた子どもへの関わりについて保護者へ助言し、子どもが健やかな成長発達がとげられるよう支援することを目的として相談会を実施します。	継続
スクールカウンセラー、家庭教育支援員による相談の実施	■スクールカウンセラー・家庭教育支援員・家庭児童相談員等を配置し、子どもの悩みや不安に係る相談及び教職員の指導のサポートをします。	継続
適応指導教室による支援活動の実施	■適応指導教室により子育て・児童虐待・学校に関する悩みのある人に対して、相談支援を行います。	継続

3. こころの病気の早期回復と社会復帰・再発防止の支援

施策・事業名	取り組み内容	区分
こころの健康づくりと社会復帰に向けて、地域との連携・協力促進	<ul style="list-style-type: none"> ■支援を必要としている人に情報やサービスを届け、安心して地域生活が送れるよう、関係機関、関係団体との連携を図ります。 	継続
ソーシャルクラブの実施	<ul style="list-style-type: none"> ■精神の障害がある人に対して、生活習慣や対人関係を改善し、社会復帰のきっかけとなる場、地域の中で生き生きと安心した生活が送れることを目的として開催します。 	拡充
家族教室の実施	<ul style="list-style-type: none"> ■同じような悩みを抱える家族同士が集い、精神疾患に関する正しい知識や、社会復帰についての学習会や、家族同士の交流を目的として開催します。 	新規
精神保健関係事業所への相談・支援	<ul style="list-style-type: none"> ■必要に応じて、精神保健関係事業所と連携し、相談・支援を行います。 ■通所利用者の生活習慣や対人関係を改善するための健康教室を行います。 	継続

4. 自殺予防対策の推進（安芸高田市自殺予防対策推進計画より抜粋）

施策・事業名	取り組み内容	区分
自殺の実態を明らかにする	<ul style="list-style-type: none"> ■自殺の統計情報、死亡の要因、背景等情報の把握及び資料の活用方法の検討をします。 ■自殺防止に関する調査や統計資料を情報提供し、自殺予防対策の必要性、社会で取り組むことの重要性について啓発します。 	継続
市民一人ひとりの気づきと見守りを促す	<ul style="list-style-type: none"> ■うつ病等の精神疾患等に関する正しい知識の習得や自殺予防対策の必要性について認識を高めるよう講演会、寸劇、パンフレット等により啓発します。 ■自殺予防週間、自殺対策強化月間等に併せて広報やポスター等で啓発します。 	継続
地域の人材を養成する	<ul style="list-style-type: none"> ■地域のリーダー、介護支援スタッフ、教職員等相談支援者への普及・啓発及び研修会を行います。 ■相談が適切にできるよう相談窓口のリーフレット、相談マニュアルを作成し、活用します。 ■相談支援者自身のこころの健康を維持するために、必要な対応方法を検討し、啓発します。オブザーバーの配置をします。 	拡充

施策・事業名	取り組み内容	区分
ネットワークづくりをする	<ul style="list-style-type: none"> ■相談窓口間の連携を図り、ネットワーク体制の整備をします。 ■自殺予防対策連絡協議会、庁内担当者会議を開催し、自殺予防対策推進計画の作成及び推進をします。 	継続
社会的な取り組みで自殺を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"> ■多重債務相談窓口の啓発、心配ごと相談、行政相談、弁護士相談、消費生活相談、安全相談、DV相談等を実施します。 ■子どもの自殺予防のために、スクールカウンセラー、家庭教育支援員の配置、いじめの定期チェックの実施、生徒指導主事の配置及び定期的な連絡会を開催します。 ■地域で孤立しがちな人、閉じこもり者への支援として、声かけ・見守り運動の推進、安心生活創造事業、ふれあいサロン等と連携し、一人暮らし高齢者訪問等を行います。 ■自殺未遂者への支援を関係機関と連携をとりながら行います。 	継続
適切な精神科医療が受けられるようにする	<ul style="list-style-type: none"> ■うつ病についての正しい知識を普及し、偏見をなくすため、講演会、パンフレット、広報等による啓発をします。 ■精神障害者の相談・訪問を行います。 ■精神障害者のソーシャルクラブ・家族教室を行います。 ■断酒会や家族会等との連携をします。 ■産後うつ対策として、赤ちゃん訪問時における産後うつアンケートの実施、相談支援及び必要に応じて医療機関への受診勧奨をします。 	継続
遺された人の苦痛を和らげる	<ul style="list-style-type: none"> ■自死遺族等の方への相談支援を行います。 ■学校での事後対応として、スクールカウンセラー、専門スタッフによる支援を行います。 ■職場での事後対応として、専門スタッフによる支援を行います。 	継続
こころの健康づくりを推進する	<ul style="list-style-type: none"> ■職場におけるメンタルヘルス対策の推進をします。 ■地域におけるこころの健康づくりの推進をします。 ■学校におけるこころの健康づくりの推進をします。 	継続

5. 適正飲酒の推進

施策・事業名	取り組み内容	区分
適正飲酒に関する正しい知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ■ 広報、ホームページ、健康フェスタ、講演会、健康教室等で適正飲酒に関する正しい知識の普及・啓発を行います。 	拡充
飲酒の健康への影響について普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ■ 薬物・アルコール依存等諸問題についての授業の実施、通知文により啓発を行います。 ■ 妊娠中、授乳中の飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響について、妊婦教室、育児相談等で普及・啓発します。 ■ 広報、ホームページ、健康フェスタ等でアルコールに起因する健康問題と、断酒会等の相談体制を普及・啓発します。 	拡充
アルコールに起因する健康問題の相談会の実施	<ul style="list-style-type: none"> ■ 精神科医によるこころの相談会を行います。 ■ 保健師等による健康相談を随時行います。 ■ 断酒会と連携をとり、アルコールに関する相談会を行います。 ■ 相談窓口を広報、ホームページ、ポスター、パンフレット等により啓発します。 	拡充

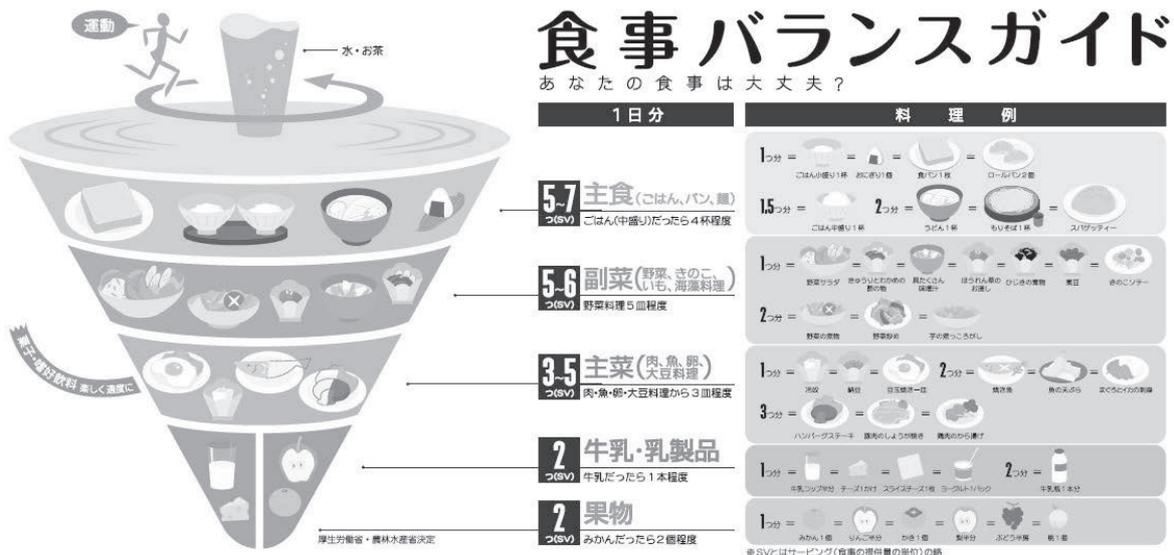
【3】「食べることを楽しみ、健康を大切にすることを育てる」食育の推進
 (安芸高田市食育推進計画)

1. 食生活に関する正しい知識の普及・啓発

施策・事業名	取り組み内容	区分
食生活や栄養に関する情報提供	■ 広報、ホームページ、健康教室等で食と健康について情報を積極的に提供します。	継続
保育所・幼稚園・学校での情報提供	■ 給食献立表の配布、たより等を活用して、食と健康などについての啓発をします。	継続
給食献立の紹介	■ 栄養バランスがよい給食献立をホームページや給食だよりで紹介します。	継続

◇食事バランスガイド(何をどれだけ食べたらいいかをコマの形で示したもの)◇

食事バランスガイドは、1日に何をどれくらい食べればよいのかを分かりやすく示したものです。5つのグループをしっかりと食べてほしい順に上から並べており、それぞれのグループで数え方と食べて欲しい量の基準があります。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べてもよいということにはなりません。



2. 各世代に応じた食生活の推進

施策・事業名	取り組み内容	区分
「早寝・早起き・朝ごはん」の普及・定着	<ul style="list-style-type: none"> ■子どもの基本的な生活習慣の形成のため、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。 	拡充
「家族そろって食べよう」の推進	<ul style="list-style-type: none"> ■家族で囲む食卓を通して家族のつながりも強まり、人への思いやりや食に関する感謝のこころなど、人のこころを育て、こころ癒す場として大切である家族そろった楽しい食卓を、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等にも配慮しつつ推進します。 	新規
妊婦教室 （ハッピープレママサロン）	<ul style="list-style-type: none"> ■産前産後の食生活について教室を行います。 	継続
すくすく教室 （乳幼児健康教室）	<ul style="list-style-type: none"> ■口腔の発達にあった離乳食の進め方について教室を行います。 	継続
のびのび教室 （幼児健康教室）	<ul style="list-style-type: none"> ■調理体験により食への興味や関心、また親子のコミュニケーションを図るため、親子クッキングを行います。 	継続
保育所・幼稚園・学校おける食育	<ul style="list-style-type: none"> ■保育所では、園児と一緒に野菜を育て、それらの野菜を使った料理をする活動を行う等食への関心を高めていきます。 ■家庭科での調理実習や PTC 等の親子料理教室などを通して、食への関心を高めていきます。 ■望ましい食のあり方や、手洗い、食事のあいさつ等のマナーを習得させるため、給食時間の活用に努めます。 ■給食について会話をすることにより、コミュニケーション能力を育むため、給食だより等を通して、家庭にも情報提供を行います。 ■健康は豊かな食生活から始まり、バランスのとれた食の大切さについて学校教育活動全体で取組ます。 	継続
給食センターにおける食育	<ul style="list-style-type: none"> ■給食センター栄養士が学校や保育所の食育担当者と連携し、子どもたちの現状を把握し給食を活用した食に関する指導のための情報発信を行います。 	継続
健康教室	<ul style="list-style-type: none"> ■年代別にテーマを決めて食生活や健康に関する教室を行います。 	拡充

施策・事業名	取り組み内容	区分
栄養相談 家庭訪問	<ul style="list-style-type: none"> ■健康づくりに必要な栄養相談を実施します。 ■妊産婦相談、育児相談、乳児健診、1歳6か月児健診、2歳6か月児相談、3歳児健診の場で、それぞれの年齢に応じた栄養相談を行います。 ■訪問や電話による相談を行います。 	継続
介護予防リーダー研修	<ul style="list-style-type: none"> ■口腔・栄養・運動を中心とした介護予防の知識と方法を習得し、地域への伝達を目的とした研修会を行います。 	継続
介護予防教室	<ul style="list-style-type: none"> ■低栄養・認知症・口腔機能向上・運動器機能向上等介護予防を目的とした教室を行います。 	継続

3. 生活習慣病の予防・改善につながる食生活の推進

施策・事業名	取り組み内容	区分
母子保健事業による取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ■若い女性にやせすぎの人が多いため、ライフサイクルに応じた健康管理に関する正しい知識の普及・啓発を母子保健事業の中で随時行います。 ■乳幼児をもつ保護者に対して、生活習慣病予防を視野に入れた食生活と歯周病予防等の教室を行います。 	拡充
栄養相談 家庭訪問	<ul style="list-style-type: none"> ■特定健診結果に基づき肥満や高血圧、脂質異常、高血糖など、要指導・要医領域にある人に早期の対応を図るため栄養相談・家庭訪問を行います。 	継続
血液サラサラ教室（特定保健指導）	<ul style="list-style-type: none"> ■特定保健指導対象者並びに肥満や高血圧、脂質異常、高血糖のリスクのある人に対して、正しい知識の普及と生活習慣見直しのための教室を行います。 	拡充
生活習慣病予防教室	<ul style="list-style-type: none"> ■高血圧・脂質異常・糖尿病等生活習慣病予防を安芸高田市食生活改善推進協議会と連携し、地域の集会所等で健康教室を行います。 	拡充
肥満予防の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ■健診結果に基づき、教室等で生活習慣改善が図られるよう動機づけと具体的な食生活・運動についての支援を行います。 	新規
元気アップ教室（糖尿病予防）	<ul style="list-style-type: none"> ■要指導域の高血糖者に生活習慣改善のための健康教室を行い、糖尿病発病の予防を行います。 	継続

4. 地産地消の推進

施策・事業名	取り組み内容	区分
「野菜いっぱい食べよう」の推進	■地域でとれた旬の野菜の利用方法等について啓発し、1日の野菜摂取の向上を図ります。	拡充
郷土料理等の普及	■地域に伝わる郷土料理、季節の行事料理や地元でとれる農産物を使った料理等を地域に普及します。	継続
給食に郷土食、地場産物の導入	■毎月「食育の日」に、伝統的な地域の料理や地場農産物を使った献立を作成し、啓発に努めます。 ■家庭でも積極的に取り入れられるよう、家庭に配布する献立表に給食で使用している地域の食材がわかるよう情報提供します。	継続
給食センターの安芸高田市産農産物使用率の向上	■広島北部農業協同組合と連携し、安芸高田市産農産物の使用率向上を図ります。	継続
学校菜園などの体験活動（教育ファーム）	■野菜の栽培等の体験を通して、感謝の気持ちを育み、食べ物に対する関心を高めます。	継続

5. 地域での食に関する健康づくりの推進

施策・事業名	取り組み内容	区分
生活習慣病予防教室	■高血圧・脂質異常症・糖尿病等生活習慣病予防について地域の集会所等で健康教室を行います。	拡充
男性料理教室	■栄養バランスのとれた食生活等について料理教室を行います。	継続
子どもの食育教室	■安芸高田市食生活改善推進協議会等が学校や地域において教室を行います。	継続
安芸高田市食生活改善推進協議会等支援	■安芸高田市食生活改善推進協議会会員が、地域活動を実施するにあたり、研修会などを実施し支援を行います。 ■地域での食に関する健康づくりが推進できるよう食育のネットワークづくりを支援します。	拡充

安芸高田市 健康あきたかた 21 推進計画

発行年月：平成 24 年 6 月
発行：広島県 安芸高田市
編集：安芸高田市福祉保健部保健医療課
〒731-0592
広島県安芸高田市吉田町吉田 791 番地
TEL：0826-42-5633／FAX：0826-47-1282
