

第4章 施策の展開（健康づくりの取組）

基本方針1 生活習慣・こころの健康の維持及び向上

1 栄養・食生活・食育の推進

【現状・課題】

①栄養・食生活

食事は健康な身体を保ち、将来の生活習慣病等を予防する上で基礎となるものです。令和6年度の健康づくりに関する調査結果では、朝食を毎日食べている人の割合は82.6%となっており、目標値をわずかに下回っています。また、バランスの良い食事、野菜の摂取、減塩への取組など食事に関する評価もやや低下しています。今後も食事の面からの更なる働きかけをしていく必要があります。

また、乳幼児・園児・小中学生の肥満者の割合が高い状態が続いています。幼いころから望ましい食生活を送り、適正な体重を維持することは、将来の生活習慣病予防につながるため、保護者への啓発、園・学校等の関係機関との連携の強化が必要です。

②食育の推進

当市では、食育を推進していくために「胎内市食育推進計画」を策定しています。大人になってから食習慣を変えることは難しくなるため、子どもからの食育は重要です。

【方向性・方針】

①栄養・食生活

健康につながる食生活を確立させるため、食に関する情報提供や普及・啓発に努めます。

②食育の推進

関連計画である本市の食育推進計画に基づき、地産地消の推進、食文化の伝承・発展、食を取り巻く環境問題への取組、そして人づくり・市の活性化に重点を置いた食育の取組を推進していきます。

【目指すべき市民の姿】

『子どもから高齢者まで、食について関心を持ち、食を選択する力を身につけ、自分にあった望ましい食生活を実践できる』

■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-1-1	毎日朝食を食べる人の割合	82.6%	83.8%以上	85.0%以上	健康づくりに 関する調査
1-1-2	主食、主菜、副菜のそろったバランスの 良い食事を1日2回以上食べる人の 割合	63.4%	64.2%以上	65.0%以上	健康づくりに 関する調査
1-1-3	野菜を毎食食べる人の割合	33.6%	34.8%以上	36.0%以上	健康づくりに 関する調査
1-1-4	減塩に取り組んでいる人の割合	54.1%	55.1%以上	56.0%以上	健康づくりに 関する調査
1-1-5	健診における肥満者の割合 (こども園・保育園)	8.2%	8.1%以下	8.0%以下	園：新潟県小 児肥満等発育 調査 小・中学校： 胎内市学校保 健統計資料集
	(小学校)	12.0%	11.9%以下	11.8%以下	
	(中学校)	12.6%	12.5%以下	12.4%以下	

■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	妊産婦・子育て期における食生活支援の推進	○乳幼児健診などの母子保健事業や家庭向け便り等を通じて、保護者に規則正しい生活のリズムやバランスの良い食事など、適切な生活習慣を確立できるよう相談・指導を継続します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
2	成人期・高齢期における食生活支援の推進	○特定健診結果説明会などの成人保健事業を通じて、適切な食事量や食習慣、減塩等について、継続的に相談・指導を行い、生活習慣病の発症や重症化の予防・改善に努めます。	健康づくり課 福祉介護課
3	情報の発信	○家庭向け便りや市報、ホームページ、レシピ投稿サイト等を活用し、食に関する情報提供を行い、普及・啓発に努めます。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
4	関係機関・団体との連携	○食育推進計画に基づき、関係機関（家庭、園、学校、地域、食生活改善推進委員、胎内食育PR隊、住みよい郷土づくり協議会保健衛生部会等）と連携し、効果的な食育を促進します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課 市民生活課
5	食に関する活動団体の育成と活動支援	○食生活改善推進委員の会員数確保のため、定期的に養成講座を実施します。 ○地域に根差した食育が推進できるよう支援を行います。 ○知識や技術の向上と会員同士の交流のため、研修会を実施します。	健康づくり課

2 身体活動・運動

【現状・課題】

身体を動かすことは健康づくりの柱であり、生活習慣病の予防・改善やストレス解消、フレイル予防など多くの効果があります。

しかし、近年は、生活の利便性の向上や時間的余裕のなさから、子どもから大人まで日常的に身体を動かす機会が減少し、生活習慣病の発症やフレイル進行の一因となっています。フレイルは、高齢期に突然起こるものではなく、加齢に伴い筋力や心身の機能が低下し、社会とのつながりも減少して、日常生活が不活発な状態のことですが、適切な運動・栄養・社会参加を通じて生活機能を維持・向上させることが可能な「可逆性*」を持つことが特徴です。フレイル予防と合わせて、生活習慣病を予防・改善していくためにも若い世代からの運動習慣の定着と筋力量の維持が大切になってきます。

市では、イベントの実施や市報等を通じて運動の普及・啓発を行うとともに、日常生活に無理なく運動を取り入れ継続できるよう、生活習慣病予防講座の開催や健康アプリの活用などに取り組んできました。

令和6年度の健康づくりに関する調査では、運動習慣のある人の割合は男女とも約3割となり、目標を達成しました。一方で、意識的に運動を心がけている人の割合は7割以上ではあるものの減少しており、市民の運動に対する意識低下が考えられます。

継続的な運動を行うためには、“運動の効果や必要性の理解” “始めるきっかけ” “運動できる場の確保” などが必要で、一人ひとりが身体の状況や年齢・体力に合った運動に取り組める環境づくりが求められています。

【方向性・方針】

定期的な身体活動・運動の継続により、体力向上や生活習慣病の予防・改善、さらに介護予防へつながることから、日常生活において無理なく運動に取り組めるよう、運動を始める機会の提供や必要性の発信を行い、市全体で運動による健康づくりを推進していきます。

【目指すべき市民の姿】

『生涯を通じて、健康づくりのために身体の状況や年齢・体力に合った運動を選択し、楽しみながら実践することができる』

■目標とする指標

No.	評価指標名		現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-2-1	運動習慣のある人の割合 (週2回以上、1回30分以上、1年以上継続)	男性	32.6%	35.0%以上	36.0%以上	健康づくりに関する調査
		女性	28.3%	30.0%以上	31.0%以上	
1-2-2	意識的に運動を心がけている人の割合	男性	71.1%	73.0%以上	74.0%以上	健康づくりに関する調査
		女性	74.2%	76.0%以上	77.0%以上	

■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	運動に関する情報発信	○市民が無理なく日常生活に運動を取り入れられるよう、運動の方法、事業、施設等について市報・ホームページ、健診会場や地区のサロンや通いの場等で情報提供します。	健康づくり課 福祉介護課 生涯学習課
		○運動に関する講座を実施し、市民に運動の効果や楽しさを伝えるとともに身体の状況や年齢・体力に合った運動方法を紹介します。	健康づくり課 福祉介護課 生涯学習課
2	継続的な運動の支援	○地区のサロンや通いの場等で、生活習慣病やフレイル予防のため、運動のきっかけづくりや必要性、効果的な運動方法を伝える場を設け、実践・継続の支援に取り組みます。	健康づくり課 福祉介護課
		○健康アプリの活用等、運動に取り組みやすい仕組み作りをすることにより、運動のきっかけづくりや習慣化を支援します。	健康づくり課 生涯学習課

プラステン

☆ 日頃から体を動かすことを意識して+10で元気に！健康に！

+10(プラス・テン)とは今より10分多くからだを動かすことを目標にする活動のことを言います。からだを動かすことを“身体活動”と言い、“運動”と“生活活動”に分けられます。

身体活動

↓

運動 + 生活活動

日常生活での工夫

運動はできなくても、普段の生活の中で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります！

- 意識的に早歩きしてみる。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- 家の周りを歩くことを習慣にする。
- ちょっとした用事がある時は、車ではなく徒歩で行く。
- 買い物時は1番遠い駐車場に停めて歩くようにする。
- デスクワークの時は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がって少し動くようにする。

【運動を習慣化するポイント】

気づく

体を動かす機会が自分にとって「いつ」「どこで」なのかご自身の生活や環境を振り返りましょう！

はじめる

今より少し多く体を動かしたり、座りっぱなしをやめて、+10分のできることから始めよう！

達成する

1日あたりの目標
成人:60分
高齢者:40分
元気にからだを動かすように意識し、体力アップを目指す！

つながる

家族や仲間と+10分を意識することや運動の大切さを共有して楽しむ♪

あなたもできることから始めてみませんか？

出典：厚生労働省 成人版 アクティブガイド

3 こころの健康づくり・睡眠と休養

【現状・課題】

①こころの健康づくり

家族や地域社会における関係の希薄化や社会・経済構造の変化等に伴い、うつ病や自殺、ひきこもり問題など、こころの健康に関する問題や病気が増加しています。また、本市では、周囲に不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人がいる人の割合は約8割と高くなっていますが、悩みを抱えた時などに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じている人の割合は半数ほどとなっています。

そのため、こころの健康づくりに関する正しい知識を普及・啓発するとともに、気軽に相談できる環境づくりや相談窓口の周知の強化をすることが必要です。また、家庭・職場・地域等において、お互いに見守り合い、気づき、助け合うことも重要です。

②睡眠と休養

休養には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあり、食生活や運動とともに、健康にとって不可欠なものです。令和6年度の健康づくりに関する調査結果では、「活動時間と休養のバランスを心がける人」や「睡眠による休養を十分に取れている人」の割合は改善傾向にありますが、目標には達していません。引き続き、食生活や運動についての生活改善と睡眠に関する正しい知識の普及・啓発が必要です。

【方向性・方針】

①こころの健康づくり

「いのちを支える胎内市自殺対策計画（第2次計画）」を推進していきます。

②睡眠と休養

食生活や運動といった生活習慣の改善に取り組むことで、良質な睡眠を促し、睡眠による休養が確保できる状態を目指します。

【目指すべき市民の姿】

『一人ひとりがこころの健康の大切さや自殺予防に関する認識を深め、“気づく・聴く・つなぐ・見守る”ことができるようになる』

■目標とする指標

(1) こころの健康づくり

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-3-1	悩みを抱えた時などに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じている人の割合 (そう思う・どちらかと言えばそう思う人の割合)	46.2%	43.0%	40.0%	健康づくりに関する調査
1-3-2	周囲に不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人がいる人の割合	81.2%	84.0%	88.0%	健康づくりに関する調査
1-3-3	自殺者（自殺死亡率※） ※自殺死亡率は人口10万人当たりの自殺者数	5人(19.2) R3～R5年平均	令和8年目標 4人(13.1) R6～R8年平均	3人(13.0) R15～R17年平均	人口動態統計
1-3-4	市の地域づくり研修会（支援者研修会）に参加した市民の実人数	76人	令和8年目標 200人以上	220人以上	健康づくり課統計

(2) 睡眠と休養

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-3-5	活動時間と休養のバランスを心がける人の割合	67.4%	68.0%	69.0%	健康づくりに関する調査
1-3-6	睡眠による休養を十分に取れている人の割合	23.9%	27.0%	30.0%	健康づくりに関する調査

■主要な取組内容

(1) こころの健康づくり

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	地域におけるネットワークの強化	○関係機関や民間団体と連携し、情報共有や支援体制の整備を進めるとともに、庁内会議や学校・地域での協議を行い、自殺対策を含む総合的な支援を推進します。	健康づくり課 総務課 学校教育課 福祉介護課
2	自殺対策を支える人材の育成	○市民や関係機関、職域に対して支援者研修会やゲートキーパー*研修等を開催し、地域のネットワークの担い手・支え手となる人材を幅広く育成します。	健康づくり課 総務課 福祉介護課 学校教育課
3	市民への啓発と周知	○こころの健康づくりに関するチラシやポスターを掲示・配布するとともに、こころの健康づくりに関する講演会の開催等を通じて、地域全体への周知や啓発を実施します。	健康づくり課 総務課
4	生きることの促進要因への支援	○くらしとこころの相談会等の実施や、関係機関と連携し、生きづらさを抱える人や、ひきこもり当事者及びその家族等支援が必要な市民に早期に対応できる体制を整え、くらしとこころの両面から支える環境を整備します。	健康づくり課 総務課 税務課 市民生活課 福祉介護課 こども支援課 商工観光課 上下水道課 学校教育課

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
5	児童・生徒のSOSの出し方に関する教育	○児童・生徒がSOSを出す力を育む教育や、学校・地域でのつながりづくりやいじめ防止活動を通じて、安心して相談できる環境を継続的に整備します。	健康づくり課 学校教育課

(2) 睡眠と休養

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	普及・啓発	○睡眠・休養などのこころの健康づくりに向けて、正しい知識の普及・啓発をします。	健康づくり課

☆ 早めにストレスサインに気づきましょう！

～こころの病気は、誰でもかかりうる病気です～

こころの病気は特別な人だけがかかるものではなく、ストレスの積み重ねなどで誰にでも起こり得ます。眠れない、気分の落ち込みが続くなど、症状は人それぞれです。こころの調子をくずしたときは、ひとりで抱え込まず、家族や友人に相談しましょう。相談しづらい場合は、こころの相談窓口などに不安やつらさを伝えることが大切です。

ひとりで抱え込まず、まずは「話してみる」ことから始めてみませんか。

うつ病のサイン

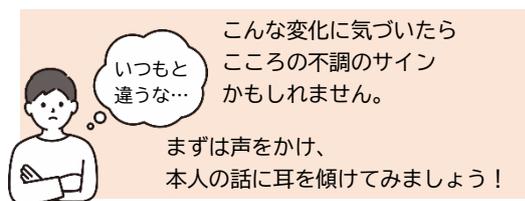
2週間以上続く場合は要注意！

・自覚症状

気分が沈む イライラする やる気が出ない 集中できない 食欲がない
性欲がない 眠れない 過度に寝てしまう 体がだるい 疲れやすい
頭痛 肩こり 動悸 胃の不快感 便秘 下痢 めまい 口が渇く など

・周りの人にもわかるサイン

表情が暗い 自分を責めてばかりいる
涙もろい 反応が遅い 落ち着かない
飲酒量が増える など



うつ病かもしれない… と思ったときは

早めに対応することが、早く回復することにつながります。

- ◆ 総合病院の精神科や心療内科、精神科のクリニックなどに相談しましょう
- ◆ かかりつけの医師に相談して、専門医を紹介してもらいましょう
- ◆ 保健所や市の保健師、精神保健福祉センターの相談窓口を利用しましょう



4 飲酒・喫煙

【現状・課題】

①飲酒

飲酒は、適量であれば、ストレス緩和や心身のリラックスをもたらすなどの効果がある一方、適量を超える飲酒は、肝疾患、脳血管疾患、がん及びアルコール依存症などのリスクを高めると言われています。

令和6年度の健康づくりに関する調査結果では、飲酒習慣のある人のうち休肝日を設けている人の割合は、男女ともに目標を達成していますが、多量飲酒する人の割合は男性が16.2%、女性が3.6%と目標を達成できていません。また、飲酒している産婦の割合も3.4%と0ではありません。引き続き、飲酒は生活習慣病等のリスク要因であることから、健康に配慮した適正飲酒や休肝日をとることの大切さ等を普及・啓発していくことが必要です。

②喫煙

喫煙は、日本人の疾患や死亡の原因になっており、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD*)等の呼吸器疾患などの発症に深く関与しています。また、最近では認知症のリスクが高まることも知られてきました。

当市の令和6年度健康づくりに関する調査結果では、20歳未満（16～19歳）の喫煙率は0%、妊婦の喫煙率は1.1%であり、妊婦の夫（パートナー）の喫煙率も37.9%と減少しています。また、たばこの害を知っている人の割合は増加しており、全ての項目で目標を達成している一方、40～74歳の喫煙率ではほとんど改善が見られていません。さらに当市では肺がんによる死亡は上位を占めていて、肺がんや心疾患の医療費は他の疾患医療費と比較して男女とも高くなっています。

今後も世代を問わず継続して喫煙や受動喫煙の健康影響に関する正しい知識の普及・啓発を行っていくとともに、喫煙者が禁煙の必要性を理解し、スムーズに禁煙行動をとれるように支援していく必要があります。また、喫煙はその煙を吸う周りの人の健康にも悪影響を及ぼすため、受動喫煙の防止の啓発にも努めていくことが重要です。

【方向性・方針】

①飲酒

休肝日を設けたり多量飲酒をさげ、飲酒が健康に与える影響や適正飲酒に関する知識の普及・啓発に努めます。

②喫煙

喫煙や受動喫煙が健康に与える影響の知識の普及・啓発、禁煙を希望する市民の支援や受動喫煙防止啓発に努めます。

【目指すべき市民の姿】

『アルコール・たばこの害を知り、適正飲酒ができ、喫煙者は禁煙に取り組むことができる』

■目標とする指標

(1) 飲酒

No.	評価指標名		現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-4-1	飲酒習慣のある人のうち休肝日を設定している人の割合	男性	43.6%	44.0%以上	45.0%以上	健康づくりに関する調査
		女性	71.1%	72.0%以上	72.5%以上	
1-4-2	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（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）の割合	男性2合以上	25.1%	22.5%以下	20.0%以下	健康づくりに関する調査
		女性1合以上	4.5%	3.5%以下	2.5%以下	
1-4-3	母子手帳交付時に飲酒している妊婦の割合		0.0%	0.0%	0.0%	母子手帳交付時アンケート

(2) 喫煙

No.	評価指標名		現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-4-4	喫煙者割合	男性	21.7%	20.7%以下	19.7%以下	健康づくりに関する調査
		女性	5.8%	5.5%以下	5.2%以下	
		40～74歳の国保加入者	12.9%	12.4%以下	11.9%以下	特定健診質問票
		妊婦	1.1%	0.0%	0.0%	母子手帳交付時アンケート
		妊婦の夫（パートナー）	37.9%	33.3%以下	25.0%以下	
1-4-5	たばこが次の病気に影響を与えることを知っている人の割合	肺がん	89.7%	90.0%以上	90.5%以上	健康づくりに関する調査
		心臓病	66.8%	67.0%以上	67.5%以上	
		脳卒中	68.7%	69.0%以上	70.0%以上	

■主要な取組内容

(1) 飲酒

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	飲酒に関する普及・啓発	○チラシや市報、ホームページ等を利用し、生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を正しく理解し、健康に配慮した飲酒を実践できるよう普及・啓発を行います。	健康づくり課
2	適正飲酒個別健康教育	○特定健診結果説明会や特定保健指導・生活習慣病予防教室・中小企業健康管理支援事業*において、生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を正しく理解し、健康に配慮した飲酒を実践できるよう指導、啓発に努めます。 ○妊娠、授乳中の禁酒の必要性を母子手帳交付時やマタニティ教室、乳幼児健診や訪問の個別相談の場で指導します。	健康づくり課

(2) 喫煙

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	喫煙に関する普及・啓発	○チラシや市報、ホームページ等を利用し、広く市民やお勤めの方に対し、喫煙（電子タバコも含む）や受動喫煙についての正しい知識の普及に努めます。集団健診の結果説明会で喫煙者には個別に喫煙の害や禁煙についての資料を配布します。	健康づくり課
2	禁煙個別健康教育	○母子手帳交付時、2か月児訪問、乳幼児健診、特定健診等で喫煙状況のアンケートをもとに個別指導を実施します。 ○喫煙者に短時間支援(ABR方式)を実施します。 ○禁煙の希望者に標準的支援(ABC方式)を実施します。 ○禁煙希望者に対しては禁煙治療を実施している医療機関等を紹介します。	健康づくり課

☆ お酒は適量を心がけましょう！

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコール摂取量で男性 40 g 以上、女性 20 g 以上とされています。

【適正な飲酒量の目安】

「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで男性約20g、女性約10g（男性の半分）程度となります。

※高齢者やお酒に弱い人は、より少量の飲酒が適当です。



◆ 純アルコール量 約20gに相当する主な酒量

				
ビール中瓶 1本 (500ml)	日本酒 1合弱 (170ml)	ワイン 2杯 (200ml)	チューハイ7% 1缶 (350ml)	焼酎25% 0.5合 (100ml)

出典：新潟県「飲酒と健康についてみんなに知ってほしいこと」

5 歯と口の健康

【第4次胎内市歯科保健計画（健口たいないワッハッ歯プラン）】

【現状・課題】

当市では、乳幼児から学齢期のむし歯数の少なさやフッ化物塗布・洗口の実施率、歯間部清掃用具等使用率、定期的な歯科健診受診率の高さは高評価となっています。一方で、小学5年生、中学1年生の歯みがき割合の低下及び歯周疾患要観察者（GO）又は歯肉炎（G）を有する小学5年生の割合が増加しています。また、60～70歳の残存歯数が低下しています。

歯と口腔の健康は、食物を咀嚼し栄養の吸収をよくするだけでなく、おいしく食事ができ、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。また、かむことは、認知症予防や肥満の予防、免疫力の向上など、身体にとって重要な働きがあります。日頃から、歯・口腔の健康に対する意識を高め、正しい歯みがきや定期的な歯科健診の受診、正しい知識を持ち適切な口腔ケアを行うことが重要です。

【方向性・方針】

口腔ケアに関する正しい知識の普及・啓発に努め、妊産期から高齢期まで生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進します。

【目指すべき市民の姿】

『歯と口の健康を保ち、生涯にわたりおいしく楽しく食べ、笑顔で過ごすことができる』

■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
①妊産期					
1-5-1	妊婦歯科健診受診率	45.3%	50.0%	55.0%	母子保健事業報告
	産婦歯科健診受診率	33.7%	35.0%	40.0%	
②乳幼児期					
1-5-2	3歳児で4本以上のむし歯がある児の割合	1.9%	1.4%	0.0%	母子保健事業報告
	むし歯のない5歳児の割合	83.2%	85.0%	90.0%	小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
③園児期・学齢期					
1-5-3	歯周疾患要観察者（GO）又は歯肉炎（G）を有する小学5年生の割合	20.8%	20.0%以下	19.0%以下	小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策
	歯周疾患要観察者（GO）又は歯肉炎（G）を有する中学3年生の割合	19.6%	19.0%以下	18.0%以下	
	むし歯のない12歳児の割合	91.7%	92.0%	93.0%	
1-5-4	フッ化物洗口を実施している園児・児童・生徒の割合（4～14歳）	100.0%	100.0%	100.0%	歯科保健実態調査
1-5-5	歯・口腔の状態を定期的に自己観察している中学1年生の割合（週1回以上）	毎日31.9% (毎日+時々82.3%)	45.0%	50.0%	園児・児童・生徒のアンケート
④成人期					
1-5-6	60歳（55～64歳）で24本以上の歯を有する人の割合	67.2%	70.0%	75.0%	健康づくりに関する調査
1-5-7	歯間部清掃用具を使用している人の割合	57.4%	60.0%	65.0%	健康づくりに関する調査
1-5-8	1年間に歯科健康診査を受診したことがある人の割合	57.0%	60.0%	65.0%	健康づくりに関する調査
1-5-9	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合	34.5%	40.0%	45.0%	健康づくりに関する調査
1-5-10	成人歯科健診受診率	17.2%	18.0%	19.0%	健康づくり課統計
1-5-11	1口30回かんで食べられると認識している人の割合	24.6%	25.0%	26.0%	健康づくりに関する調査
⑤高齢期					
1-5-12	70歳（65～74歳）で20本以上の歯を有する人の割合	68.8%	70.0%	72.0%	健康づくりに関する調査
	80歳（75～84歳）で20本以上の歯を有する人の割合	44.4%	45.0%	47.0%	
1-5-13	成人歯科健診受診率（70歳・76歳・80歳）	19.3%	20.0%	22.0%	健康づくり課統計
1-5-14	なんでもかんで食べられると認識している人の割合（60歳以上）	65.4%	70.0%	75.0%	健康づくりに関する調査
⑥要介護者・障がい者等					
1-5-15	かかりつけ歯科医をもつ要介護者の割合	56.2%	増加	増加	要介護者等歯科保健調査
1-5-16	歯科医に定期的に通っている障がい者の割合	33.7%	増加	増加	お口の健康に関するアンケート

■主要な取組内容

(1) 生涯を通じた口腔ケアの推進

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	妊産婦期における歯科保健指導の実施	○マタニティ教室の機会を利用し、妊婦、パートナーやお腹の赤ちゃんの歯や口の健康について啓発します。	健康づくり課
2	乳幼児に対する歯科保健指導の実施	○乳幼児健診等で保護者にむし歯予防の大切さ、仕上げ歯みがき指導、歯や口によい生活習慣、フッ化物の活用について指導・啓発します。 ○デンタルフロスの利用を推奨します。 ○口腔機能発達不全症の予防について指導・啓発します。	健康づくり課
3	園児期・学童期に対するフッ化物洗口とむし歯予防教室の実施	○園や学校と連携し、歯科保健指導やフッ化物洗口を推進します。 ○むし歯や歯周病予防の大切さや歯や口によい生活習慣について啓発するとともに、家庭への情報提供に努めます。 ○デンタルフロスの利用を推奨します。 ○口腔機能発達不全症の予防について指導・啓発します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
4	成人期における歯科保健指導の実施	○むし歯予防や歯周病予防、オーラルフレイル*予防について指導・啓発します。 ○正しい歯みがき習慣や歯間部清掃用具等を活用する大切さを啓発します。 ○デンタルフロス、舌ブラシの使用を推奨します。	健康づくり課
5	高齢者歯科保健指導の実施	○むし歯予防や歯周病予防、オーラルフレイル予防について指導・啓発します。 ○デンタルフロス、舌ブラシの使用を推奨します。 ○しっかりとかめるように自分に合った義歯のお手入れについて周知します。 ○保健推進員や介護予防事業等と連携し、地域への啓発を行います。	健康づくり課 福祉介護課
6	障がい者歯科保健指導の実施	○口腔ケアの必要性や大切さについて啓発します。 ○家族や介護者等関係者に対し、口腔機能の向上の必要性や具体的な実践等の啓発を行います。	健康づくり課 福祉介護課
7	フッ化物塗布の継続とフッ化物配合歯みがき剤の使用の啓発	○乳幼児期において、健口胎内ワッハッ歯スタンプラリーを活用し、フッ化物塗布の継続を促します。 ○成人期以降も、根面う蝕の予防のために、フッ化物塗布の継続を促します。 ○フッ化物配合歯みがき剤の使用を促します。	健康づくり課
8	口腔機能の維持向上のための生活習慣の啓発	○食育と一体的な歯科保健の推進に努め、バランスの取れた食生活やよくかんで食べる習慣の定着を促します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課 福祉介護課

（2）生涯を通じた歯科健診の啓発と実施

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	歯科健診の実施	ライフステージで切れ目のない歯科健診を実施し受診を勧めます。 ○妊産婦歯科健診 ○幼児健診や医療機関委託での歯科健診 ○園や学校での歯科健診 ○成人歯科健診 ○後期高齢者歯科健診	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
2	かかりつけ歯科医をもつことを啓発	○かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を受けることを勧めます。 ○健口胎内ワッハッ歯スタンプラリーを活用し継続した歯科健診を勧めます。 ○歯周病について情報提供に努め、歯周病歯科健診の受診を勧めます。 ○障がい者や要介護者に訪問歯科健診事業や在宅歯科医療連携室等治療・相談について情報提供します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課 福祉介護課
3	早期受診・早期治療の勧奨	○幼児健診や医療機関委託での歯科健診で「要治療」になった場合は、早期の受診を勧めます。 ○園や学校での歯科健診で「要精密検査」「要治療」になった場合は、早期の受診を勧めます。 ○むし歯や歯肉炎、義歯が合わなくなったら早めに受診するよう勧めます。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課 福祉介護課

☆ 歯間部清掃用具を活用しよう！

歯周病の約8割が歯と歯の間から発生します。

<使用道具別の取れた汚れの量>

- 歯ブラシのみ **58%**
- 歯ブラシと歯間ブラシ **95%**
- 歯ブラシとデンタルフロス **88%**

歯と歯の間の汚れは、歯ブラシのみだと約6割しか取ることができません。一方、歯間部清掃用具を併用することで約9割の汚れを取ることができます。

デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を活用しましょう。



Y字型フロスの使い方

STEP1

・歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる
・歯と歯の間の溝まで入れる

STEP2

・歯の側面にフロスを押しつけるようにして2～3回上下に動かし、プラークをこすり取る
・隣り合った面も同じように行う

歯と歯ぐきの間の溝までしっかりと入れ込むことがポイント！

糸巻きタイプフロスの使い方

STEP1

フロスを30～40cmにカットし両端を中指に巻きつけ左右の間隔を15cm程にする

STEP2

両手の人差し指と親指でフロスをピンと張りその間を1.5～2cmの距離にする

STEP3

上の歯は親指と人差し指で
下の歯は両方の人差し指で

・歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる
・歯と歯の間の溝まで入れる

STEP4

・歯の側面にフロスを押しつけるようにして2～3回上下に動かし、プラークをこすり取る
・隣り合った面も同じように行う

出典：新潟県「にいがた健口文化推進月間」啓発媒体

6 社会とのつながり・健康でいられる環境づくり

【現状・課題】

地域とのつながりが豊かであったり、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加する等の社会的なつながりを持つことは、元気を増やし、その人らしく、ゆとり、夢、仲間、生きがいを持ち、いきいきと生活することの基盤となります。

令和6年度の健康づくりに関する調査結果では、健康づくりには病気予防と元気づくりが大切だと思う人の割合は約9割となっており、これまでの取組により“病気減らし”と“元気増やし”の2軸の考え方は着実に市民に浸透してきています。

市民協働で作り上げる過程を大切に健康づくり活動により、まちづくりに携わる市民の絆が強まり、市民の元気づくりの輪が広がり、市民を中心に進める元気増やしに向けた環境整備と基盤整備が進んできた実感しています。

健康増進に向けた情報発信については、市報やホームページを主体としてきましたが、社会のデジタル化の進展に伴い、健康づくりにもデジタル技術を活用した情報発信が必要となっています。

【方向性・方針】

誰もが地域で支えあいながら元気で暮らしていけるためには社会とのつながりは欠かせず、引き続き地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促すことが重要となってきます。そのため、地区組織の活動を通じて保健事業への参加を促すことや関係団体・部署と連携し、地域と密着した社会とのつながりづくりを進めます。

また、健康づくりを行うためには、保健や医療、福祉への容易なアクセスが確保されていることが必要です。健康に関する正しい情報を誰もが、いつでも、簡易に入手・活用できる SNS デジタル技術を活用した環境づくりを行い、多くの市民に様々な方法で健康情報を周知、普及・啓発できるよう取り組みます。そのためには、行政と地域を含む関係団体や事業者等との連携が重要となります。

【目指すべき市民の姿】

『地域とのつながりを持ち、支えあいながら元気で過ごすことができる』

■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
①保健推進員					
1-6-1	研修会参加者の割合	57.0%	60.0%以上	60.0%以上	健康づくり課 統計
②食生活改善推進委員					
1-6-2	会員の活動に対する満足度	新規	80.0%以上	80.0%以上	食生活改善推 進委員アンケ ート
③元気づくり対策					
1-6-3	自分は健康だと思う人の割合	84.1%	85.0%以上	85.0%以上	健康づくりに 関する調査

■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	地区組織の活動支援	○健康づくり活動に必要な知識の習得のため、研修会を開催します。 ○各種健康づくり研修会に参加を勧めます。	健康づくり課
2	集いの場づくり支援	○通いの場やサロンの立ち上げなどを支援します。	健康づくり課 福祉介護課
3	ボランティア等の情報提供	○ボランティアや生涯学習の機会について情報提供します。	健康づくり課 生涯学習課
4	SNS デジタル技術を活用した情報発信	○胎内市公式ライン、子育て応援アプリ、レシピ掲載サイト等 SNS デジタル技術の活用により健康情報を発信し、幅広い世代が健康行動に取り組める環境づくりに努めます。	健康づくり課 総合政策課



元気ふれあい広め隊（略称GFH）のあゆみ

『元気ふれあい広め隊』は、胎内市ですすめる病気を予防し元気を増やす健康づくりで、元気づくりを進めていく健康づくりボランティアです。

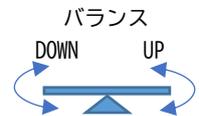
元気ふれあい広め隊の目的

人とふれあったり、やりがいを感じたり、楽しみながら
自分自身が元気になって、その元気をおすそ分けしながら、まわりに広げていく



※GFHロゴマークの由来
GFH（元気ふれあい広め隊）の名のごとく、「元気な王子」と「元気を広めることが大好きな姫」と「ふれあいを大切にす男爵」の3人組です。★3人寄れば文殊の知恵★というように、この3人が集まると元気いっぱい！みんなが元気なるアイデア盛りだくさん！

健康に過ごすためには「病気を減らすこと」と「元気を増やすこと」の
その人らしいバランス加減が大切です！



病気減らしに必要な事

検査データの改善、適度な運動、バランスの良い食事、禁煙、十分な睡眠 …など

元気増やしに必要な事

家族や仲間とのふれあいがある、生きがいをもつ、役割がある、夢や目標がある …など

【元気ふれあい広め隊の活動経過】

平成9年、中条地区の市民の健康づくりの拠点である「ほっとHOT・中条」の建設に向けて、市民に利用され活気のある施設づくりを目指して立ち上がった「人づくり会(旧名称)」は、平成12年の「ほっとHOT・中条」開設後、様々な体験型のプログラムやイベントを協働で企画運営し、元気・ふれあい・生きがいづくりの輪を多くの市民に広げる活動を展開してきました。さらに、平成25年には黒川地区の健康づくりの拠点として「にこ楽・胎内」の開設にあたり、4つの元気づくりプログラムと子育て応援に関する場として活動を展開してきました。

平成26年度に人とふれあって元気を広げるという活動内容が分かるよう、名称を「元気ふれあい広め隊」に変更し、隊員を増やして活動を広げてきました。

元気ふれあい広め隊

活動拠点：ほっとHOT・中条
にこ楽・胎内

- ・元気づくりプログラム・イベントの運営
- ・場所を問わず、まわりを元気にする活動



プログラムやイベントの参加者

一般市民

「元気ふれあい広め隊」10ヶ条

お互いが相手を思いやり、楽しく活動するためのお約束

- ①自分が楽しもう
- ②人とのつながりを大切にしよう
- ③無理をしない
- ④自分らしくチャレンジをしよう
- ⑤みんなが主役
- ⑥夢や目的を語り合おう
- ⑦お互いの意見を尊重し、認め合おう
- ⑧お互いに学び合おう
- ⑨参加者が自ら考え行動できる活動を行おう
- ⑩同じ目標に向かって健康で元なまちづくりを語り合おう



元気になれる
様々な活動を
しています！

元気ふれあい広め隊の活動



① 元気づくりプログラムの企画運営

<p>食を通して健康づくり</p> <p>ふれあい、学びながら 作物を育てる 活動</p> 	<p>育ちの森公園づくり</p> <p>草花を通して 仲間とふれあい 元気になれる 活動</p> 	<p>胎内いいとこ巡り</p> <p>胎内市の歴史や 見どころを発見しながら ふれあえる活動</p>
--	---	---

<p>元気づくり広報部</p> <p>全プログラムの活動が 見れて、いろんな人と ふれあえる活動</p>	<p>HOT ふれあい健康会& 胎内いきいき脳活クラブ</p> <p>楽しく歩いて健康獲得！ 脳活で頭を 活性させる活動</p>	<p>元気長生き PR 隊</p> <p>健康の情報が得られ、 仲間がたくさん できる活動</p>	<p>きらら四季の飾り</p> <p>仲間と楽しく活動でき、 子供とふれあえる 楽しい活動</p> 
<p>ふれあいキルト</p> <p>楽しく交流しながら 作品を作る活動</p> 	<p>ほっと HOT 料理</p> <p>食に関することで みんながハッピーに なれる活動</p> 	<p>ピカもぐ劇団</p> <p>お口の健康を学び、 仲間づくりが できる活動</p> 	<p>にこ楽・胎内 畑・花壇・公園づくり</p> <p>自然がきれい！ 仲良く楽しく 作業ができる！</p>

② 元気づくりイベントの企画運営

★市民協働ウォーキングイベント

★にこ楽・胎内でのイベント

★Tainai健康づくりフェア



③ 場所を問わず、まわりを元気にする活動

地域（サロン活動、通いの場）・友人・家庭など場所や機会を問わず、活動で培った経験や技を活かして活躍しています。

自分にできることを地域で行っている人がたくさんいて人と人とのつながりを大切にしています。

⇒ 「元気づくり名人集」に経験や技がつまっています！



基本方針２ 生活習慣病の発症予防・重症化の予防

【現状・課題】

健康管理は、健康づくりの基本です。生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸と医療費削減につながります。また、死亡や要介護、認知症、医療費の増加の原因として生活習慣病が大きな割合を占めています。健康寿命の延伸を目指すためには、市民一人ひとりが生活習慣病の危険因子を正しく理解し、生活習慣病のリスクを低減する生活習慣を実践できるようになることが大切です。

令和5年の本市の死因別死亡割合をみると、「悪性新生物」が22.9%と最も高く、次いで「心疾患」10.7%となっています。また、令和6年度がん検診結果報告では、各がん検診の受診率は低下し、目標値に達していません。

胎内市を含む下越医療圏域*は、人口10万人当たりの医師数が全国平均及び県平均を下回っており、全国的にも医療資源の少ない地域に挙げられています。高齢化の進展に伴い、複数の慢性疾患を抱える方や医療と介護の両方を必要とする方が増加しています。

【方向性・方針】

生活習慣病に関する知識や情報の普及・啓発に努めるとともに、定期的ながん検診や特定健診を受ける重要性の周知や健康相談の充実を図ります。

【目指すべき市民の姿】

『自分自身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を維持し、生活習慣病の発症及び重症化を予防する』

■目標とする指標

(1) 各種がん検診

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典	
2-1-1	検診受診率	胃がん (バリウム)	4.2%	4.1%	4.3%	がん検診結果 報告
		胃がん (内視鏡)	2.1%	2.3%	2.5%	
		大腸がん	13.4%	13.6%	13.8%	
		肺がん	18.1%	18.3%	18.5%	
		子宮頸がん	12.6%	12.8%	13.0%	
		乳がん	16.5%	16.7%	16.9%	
2-1-2	精密検査受診率	胃がん (バリウム)	98.0%	100.0%	100.0%	がん検診結果 報告
		胃がん (内視鏡)	100.0%	100.0%	100.0%	
		大腸がん	86.7%	100.0%	100.0%	
		肺がん	94.2%	100.0%	100.0%	
		子宮頸がん	76.5%	100.0%	100.0%	
		乳がん	97.6%	100.0%	100.0%	



（2）糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病予防

No.	評価指標名		現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
2-1-3	特定健診受診率 及び健康診断 (集団)受診者数	国保受診率	48.3%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	国保データベース
		30歳代受診率	28.0%	28.5%	29.0%	
		後期高齢者受診率	20.1%	新潟県後期高齢者医療広域連合発行の健康診査推進計画に準ずる	新潟県後期高齢者医療広域連合発行の健康診査推進計画に準ずる	
2-1-4	特定健診(集団)受診者の結果指導実施率		97.8%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	健康づくり課統計
2-1-5	未受診者対策実施者の特定健診受診率	健診希望で未受診者のうち、対策実施後の特定健診受診率	25.4%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	健康づくり課統計
		健診希望未把握者のうち、対策実施後の特定健診受診率	10.0%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	
2-1-6	特定保健指導対象者の次年度特定保健指導出現率		84.9%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	国保データベース
2-1-7	特定保健指導実施率(法定報告値)		50.2%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	国保データベース
2-1-8	特定健診受診者のうち、受診勧奨判定となった者の医療機関受診率	血糖値糖代謝検査対象者	65.9%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	健康づくり課統計
		血圧値拡張期140mmHg又は収縮期90mmHg以上	54.9%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	
		CKD判定かかりつけ医・腎専門医	66.2%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	
2-1-9	特定健診受診者のうち、重症化予防指導を実施した者の変化	生活習慣改善率(改善維持含む)	88.5%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	健康づくり課統計
		次年度健診結果改善率	29.9%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	

（3）医療体制づくり

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
2-1-10	かかりつけ医を持っている市民の割合	73.2%	78.0%	78.2%	健康づくりに関する調査

■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	がんや生活習慣病の発症予防に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○がんや生活習慣病の発症予防に関するリーフレットを健（検）診案内通知や市報等に掲載します。 ○生活習慣病やがん予防に関する講演会を実施します。 ○ブレストアウェアネス*に関する普及・啓発を実施します。 	健康づくり課
2	受診しやすい健（検）診の環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ○複数会場で健（検）診を実施します。 ○待ち時間を短縮のため受付時間を区切って個別案内通知をします。 ○複合健（検）診を実施します。 ○健（検）診の日程をインターネットアプリで周知します。 ○健（検）診を受診しない理由を把握し、受診しやすい体制を整備します。 ○各種がん検診ごとに対象年齢を設定して無料クーポン券等を配布し、受診しやすい環境を整えます。 	健康づくり課
		○健（検）診会場までの移動手段として「のれんす号」について周知します。	総合政策課 健康づくり課
		○特定健診は集団健診、施設健診、人間ドック等があることを周知し、自分にあった健診を選択してもらうよう受診勧奨します。	健康づくり課 市民生活課
3	早期発見の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○定期的な健（検）診受診の啓発及び若い世代からの健（検）診受診の習慣化を図るための健（検）診を周知します。 ○健（検）診未受診者への受診勧奨を行います。 	健康づくり課 市民生活課
		<ul style="list-style-type: none"> ○地域のサロン等で健（検）診受診について周知し、受診勧奨を行います。 ○フレイルや認知症の早期発見ができるよう特定健診で周知及びチェックを行います。 	福祉介護課 健康づくり課
		○精密検査対象者にはできるだけ早期に医療機関受診ができるよう受診勧奨を行います。	健康づくり課
4	早期治療・重症化予防の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○特定保健指導の対象者や、循環器疾患、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病の発症リスクが高い人への保健指導、受診勧奨を行います。 ○医師から保健指導が必要と認められた人に、個別保健指導を実施し、医療機関と連携を図ります。 ○生活習慣病発症リスクが高い人へ生活習慣病予防教室を実施します。 	健康づくり課 市民生活課
		○がん検診精密検査未受診者に対し、積極的な受診勧奨を行います。	健康づくり課
5	相談体制の整備	○健診結果のことにについて相談できる健康なんでも相談を特定健診受診者全員へ周知します。	健康づくり課
6	がんとの共生に向けた経済的支援及び情報提供	○がん治療による外見の変化に伴う医療用補正具の購入費用助成を行います。	健康づくり課
7	かかりつけ医をもつことを啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○限りある医療資源の効率的な活用に向けて、かかりつけ医を持つことの大切さや、救急車及び救急医療の適正利用・ACP*に関する啓発を図ります。 ○医師会や病院、その他の医療機関や介護サービス事業者等とともに、地域の医療・介護サービス資源を把握し、これを有効活用できるよう関係者や市民に対して情報提供します。 	健康づくり課 福祉介護課

基本方針3 母子保健・予防接種

1 母子保健

【現状・課題】

母子保健は健康の基礎を築く出発点として、また母親や父親として子どもを迎える家族にとっては、健康への関心を高める入口としても重要です。

妊娠届出数は年々減少傾向ですが、支援が必要な妊産婦、乳幼児、子育て世帯は増加しているため、更なる支援の強化が必要となっています。

また、乳幼児の肥満者の割合も高くなっており、早急な対策が必要です。幼いころから正しい生活習慣や健康に関する正しい知識を身に付けることにより、将来的に健康意識を持って自立して生活することができるようにしていくことが重要です。

【方向性・方針】

妊娠届出後、支援が必要な方には個別支援計画を作成します。

また、令和7年度に「胎内市こども家庭センター」を設置し、母子保健機能及び児童福祉機能の一体的な運営を通じて、妊産婦及び乳幼児の健康の保持・増進に関する包括的な支援や、全ての子どもとその家庭（妊産婦を含む）に対する虐待への予防的な対応から個々の家庭の状況に応じた包括的な支援を切れ目なく実施していきます。

<目標>

- ①妊産婦及びこどもが心身ともに健康で過ごすことができる。
- ②妊娠期から切れ目ない支援を受け、地域で安心して出産・子育てができる。

【目指すべき市民の姿】

『地域の中で支えられ、安心して妊娠・出産・子育てをすることができる』

■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
3-1-1	妊娠・出産の支援について満足している者の割合	95.9%	95.0%以上 維持	95.0%以上 維持	「健やか親子 21(第2次)」 の指標に基づ く乳幼児健康 診査必須項目
3-1-2	乳幼児健診受診率	100.0%	100.0%	100.0%	地域保健・ 健康増進事業 報告
3-1-3	個別支援計画作成者のうち、計画通り 支援し、目標を達成できた割合	100.0%	100.0%	100.0%	健康づくり課 統計

■主要な取組内容

(1) 妊娠期の支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	伴走型相談支援事業	○助産師又は保健師が面談や電話等で、妊娠・出産・子育ての心配事やご家族の支援等について一緒に確認し、必要な支援につなげます。 【実施時期】妊娠届出時面接、妊娠8か月面談、妊娠35週電話、相談、新生児・産婦訪問、その他希望時・必要時	健康づくり課
2	家庭訪問事業	○希望者及び、必要と思われる妊婦並びにその家族等に家庭訪問を行います。	健康づくり課
3	妊婦健康診査事業	○妊婦健診を医療機関に委託して実施します。	健康づくり課
4	妊産婦医療費助成事業	○妊産婦の医療費の一部を助成します。	健康づくり課
5	妊婦のための支援給付金交付事業	○妊娠届出を行った妊婦に対し、面談実施後、支援金を給付します。	健康づくり課
6	マタニティ教室	○妊婦とそのパートナーを対象とし、2回コースで妊婦疑似体験、妊婦体操、沐浴体験、栄養講話等を実施します。また、グループワークを通して、参加者同士の仲間づくりを促します。	健康づくり課
7	びよびよ広場 (産前・産後サポート事業)	○妊婦・産後1年未満の産婦及び乳児を対象に、子育て中の母親同士の交流・情報交換・仲間づくり等の支援や育児相談を行います。	健康づくり課

（2）出産・産後の支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	家庭訪問事業	○産婦・新生児訪問、2か月児訪問は全員を対象とし、その他、希望者及び必要と思われる産婦並びにその家族等に家庭訪問を行います。 産婦訪問では、産後うつに関するアンケート等を実施し、必要に応じて支援を行います。	健康づくり課
2	産婦健康診査事業	○産婦健康診査を医療機関に委託して実施します。	健康づくり課
3	妊産婦医療費助成事業	○妊産婦の医療費の一部を助成します。	健康づくり課
4	産後ケア事業	○出産後1年未満の産婦及び乳児を対象に、委託医療機関等で宿泊や通所、又は助産師の家庭訪問による心身のケアや育児のサポートを受ける費用を助成します。	健康づくり課
5	びよびよ広場 (産前・産後サポート事業)	○妊婦・産後1年未満の産婦及び乳児を対象に、子育て中の母親同士の交流・情報交換・仲間づくり等の支援や育児相談を行います。	健康づくり課
6	妊婦のための支援給付金交付事業	○出生届出を行った産婦に対し、家庭訪問等の面談実施後、支援金を給付します。	健康づくり課
7	相談事業	○健康なんでも相談、来所相談・電話相談（随時）。保健師、助産師、管理栄養士が対応します。 ○臨床心理士による相談会。	健康づくり課

（3）乳幼児期の支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	家庭訪問	○希望者及び必要と思われる乳幼児とその保護者、家族等に家庭訪問を行います。	健康づくり課
2	健診費用の助成	○新生児聴覚検査及び1か月児健康診査の費用を助成します。	健康づくり課
3	乳児股関節検診	○先天性股関節脱臼等の股関節の異常を早期に発見・治療するため、生後3～6か月児を対象に超音波検査による股関節検診を医療機関に委託して実施します。	健康づくり課
4	乳幼児健康診査	○4か月児健診、7か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診を実施します。 必要時、乳幼児精密検査を医療機関に委託して実施します。	健康づくり課
5	相談事業	○健康なんでも相談、来所相談・電話相談（随時）。保健師、助産師、管理栄養士が対応します。 ○専門医によるこどもの発達に関するフォローアップ相談会。 ○臨床心理士による相談会。	健康づくり課
6	育児教室	○発育・発達についての講話や、離乳食のすすめ方についての栄養講話。また、グループワークを通して、参加者同士の仲間づくりを促します。	健康づくり課
7	園巡回	○関係者が情報共有することで、親子に合ったより良い支援方針を検討するため、保健師が市内の園を巡回します。	健康づくり課 こども支援課
8	療育支援	○こころとことばの相談室 就学前の幼児を対象とし、保育士、臨床心理士、理学療法士、言語聴覚士が子どもの発達や言葉の習得の支援などを行います。 ○めきめきルーム（小集団プレイ） 心身の発育・親子の触れ合いや愛着形成を促すため、1～2歳児とその保護者を対象とする運動プログラムを実施します。	健康づくり課

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
9	親子の絆づくり支援事業	○子どもとの関わり方や子育てに悩みや不安を抱えている保護者に対し、子どもの心身の発達状況に応じた情報提供、相談・助言等を行い、健全な親子関係の形成に向けた支援を行います。	健康づくり課 福祉介護課

(4) 学童期・思春期・若年層支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	家庭訪問	○希望者及び必要と思われる子育て世帯等に家庭訪問を行います。	健康づくり課
2	相談事業	○健康なんでも相談、来所相談・電話相談（随時）。保健師、助産師、管理栄養士が対応します。	健康づくり課
3	赤ちゃんふれあい教室	○市内中学生を対象に妊娠、出産、子育てについての話を聞き、乳児とその母親との触れ合いを通し、生命の尊さや自分が大切に育てられたこと、親へ感謝の気持ち等を育む機会を設けます。	健康づくり課
4	学校訪問	○学校と連携を図るため、教育委員会職員とともに市内小中学校を訪問し必要な情報の共有や支援方法の検討等を行います。	健康づくり課 学校教育課
5	親子の絆づくり支援事業	○子どもとの関わり方や子育てに悩みや不安を抱えている保護者に対し、子どもの心身の発達状況に応じた情報提供、相談・助言等を行い、健全な親子関係の形成に向けた支援を行います。	健康づくり課 福祉介護課

(5) 出産・子育て世帯に共通した支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	関係者との連携	○医療機関、園、学校、相談機関、サービス事業所等と必要に応じて情報共有や個別ケース会議を行うほか、市内の園・こども園及び小中学校訪問を行い、連携を図ります。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
2	こども家庭相談	○子どもと家庭の悩みや心配なことに関する相談や、要保護児童対策地域協議会の運営を行います。	健康づくり課
3	相談事業	○健康なんでも相談、家庭訪問、来所相談、電話相談臨床心理士による相談会。	健康づくり課
4	子育て世帯訪問支援事業	○家事・子育て等に対して不安・負担を抱えた子育て家庭や妊産婦等がいる家庭の居宅を訪問支援員が訪問し、家庭が抱える不安や悩みを傾聴するとともに、家事・子育て等を支援します。	健康づくり課
5	子育てサポーター養成事業	○地域の子育てを応援してくれる人を増やすため、こどもや子育てに関する知識の普及等の研修を実施します。研修修了者は子育てサポーターとして登録してもらい、可能な範囲で市の子育てに関する事業や、地域で子育ての見守り等を行っていただきます。	健康づくり課
6	その他のこども・子育て支援事業	○地域子育て支援拠点事業、ファミリー・サポート・センター事業、一時預かり事業、延長保育事業、病児・病後児保育事業、放課後児童健全育成事業等の地域子ども・子育て支援事業については、「第3次胎内市こども・子育て支援計画」を参照。	こども支援課 学校教育課

2 予防接種

【現状・課題】

予防接種については、予防接種法に定められた定期接種及び特例臨時接種を実施することを基本としています。市単独事業としては、妊婦への風しん感染及びそれに伴う先天性風しん症候群の発生の防止を図るため、風しんワクチン予防接種の費用助成を行っています。また、乳幼児、小学生、中学生及び妊婦に対し、季節性インフルエンザ予防接種の費用助成も行っています。

予防接種事業において重要なことは、市民が予防接種について正しく理解し、適切な時期に接種を受けられることであり、そのために必要な情報を、市報・ホームページ・個別通知・各種教室での案内などを通じて行っています。今後も、そうした情報提供の充実を図っていく必要があります。

【方向性・方針】

引き続き、市報やホームページ等による啓発や未接種者への通知、乳幼児健診等での個別指導などを通じ、分かりやすい情報提供に努めていきます。

【目指すべき市民の姿】

『予防接種についての正しい情報を知り、適切な時期に接種することで、感染症の発症や重症化を予防することができる』

■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
3-2-1	麻しん風しん混合ワクチン2期の接種率	94.2%	95.0%	96.0%	健康づくり課統計

■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	予防接種についての正しい情報の周知及び費用助成	<ul style="list-style-type: none"> ○対象者への個別通知をします。(インフルエンザ・新型コロナを除く定期接種) ○2か月児訪問時や母子健診において、接種勧奨に努め、個別指導を行います。 ○未接種者への再勧奨を行い、接種率向上に努めます。 ○市報やホームページ等により普及・啓発に努めます。 ○単独助成である中学生以下及び妊婦への季節性インフルエンザ予防接種の費用助成を継続します。 	健康づくり課