

第5章 健康増進計画の取組

第5章 健康増進計画の取組

一人ひとりが取り組む行動、みんなが取り組む行動、それらを支える市の取組を明記し、推進していきます。

また、第3次健康づくり計画の成果と課題を踏まえ、基本施策ごとに特に取り組むべき目標値が評価できる重点事業を掲げ計画を推進します。

《ライフステージ別の取組について》

市の取組について、生活スタイルや心身の状況など年代の特性を踏まえ、一人ひとりに合った健康づくりに取り組めるよう、ライフステージごとの視点でまとめています。

乳幼児期	0～5 歳
学童期	小学生
思春期	中高生
青年期	18 歳～39 歳
壮年期	40 歳～64 歳
高齢期	65 歳以上

基本目標 いきいきと過ごしたい

◇身体活動・運動

動いて健康！心も体も元気ハツラツ！

(1) ライフステージに応じた身体活動・運動の促進

子どもの成長に応じて、保育所、学校等を通じて身体を動かす取組を推進するとともに、家庭への啓発を推進します。

また、青年期から高齢期まで、身体活動、運動の重要性について、様々な機会、場を通じて啓発を行うとともに、ライフステージ、生活様式に応じて運動に取り組むための情報提供や機会の充実を図ります。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- できるだけ階段をのぼったり、歩いたりするようにします。
- 座っている時間を短くするようにします。
- 日常生活の中で、意識的に身体を動かし、運動する時間をつくります。
- 自分にあった運動や体操を見つけ、続けます。
- 家族や友人を誘って運動をします。
- 運動ができる機会や場を積極的に利用します。
- 自然とふれあい、親子で遊んだり、楽しく体を動かしたりする習慣をつけます。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 地域の活動で運動に取り組み、地域の人を誘います。
- 気軽に取り組むことができ、楽しめる軽スポーツを普及します。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代	○	運動習慣がない人に向けて運動を習慣化できるための事業を行います。	保健医療課 生涯学習課
	○	各年代に適した強度で、楽しみながら身体活動につながるニュースポーツ等を普及します。	生涯学習課
		身体活動や運動の重要性の啓発を行います。	保健医療課
		広報しようばらや SNS 等で「ウォーキングの効果・体験談」などを掲載し、ウォーキングや運動の推進を図ります。	保健医療課
		生活の中でできる運動を含め、「プラス 10 運動」の普及に努めます。	保健医療課
乳幼児期 学童期 思春期		育児相談・乳幼児健診でふれあい遊びの情報提供を行います。	保健医療課 児童福祉課
		保育所で遊びや散歩、自然体験等を通して、楽しみながら身体を動かすことで体力づくりができるよう取り組みます。	児童福祉課
		小・中学生の体力の向上を図るために、各学校の課題に応じた体力づくりを計画的に行います。	教育指導課
青年期 壮年期	○	気軽に運動できる場所の情報提供を行います。	保健医療課 生涯学習課
高齢期		指導士会等の関係機関と連携し、いつでもどこでも気軽に取り組むことができるシルバーリハビリ体操を普及します。	高齢者福祉課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和 5(2023)年度)	目標 (令和 11(2029)年度)	目標値の根拠
運動教室の実施回数	325 回 (R4)	350 回以上	実績の伸び
運動できる場の情報提供を行った事業の回数	3 回	23 回以上	事業数

(2) 身体活動・運動に取り組む環境づくりの推進

地域の関係機関・団体や事業所と連携を図り、市民が自分に合った運動を継続して行うことができる環境づくりを推進します。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 自治会やサロンでシルバーリハビリ体操などの運動教室を開催します。
- 地域行事や事業所でのレクリエーション時には、なるべく子どもから大人が参加できるようなスポーツを選択します。
- 地域で、ウォーキングや体操など運動・スポーツ教室やイベントを開催します。
- 職場で、身体を動かしたり、運動をしたりする時間をつくれます。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代		自治振興区等、地域の関係団体と連携し、運動やスポーツに取り組む行事等の充実を図ります。	生涯学習課 保健医療課
		ウォーキングコースや運動施設、運動やスポーツに関する行事等、運動に取り組むための情報提供の充実を図ります。	生涯学習課 保健医療課
		健康関連施設と連携した運動に関する情報提供と、運動の実践を促すための事業を行います。	生涯学習課 保健医療課
青年期 壮年期	○	事業所を通じて、従業員の運動する意欲を高めるための情報提供を行います。	保健医療課 商工観光課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)	目標値の根拠
運動に関する情報提供を行った事業所数	3 か所	30 か所	事業所調査結果

◇歯と口の健康

生涯笑って健口生活！

(1) ライフステージに応じた歯科保健活動の促進

市民が、ライフステージに応じて歯と口の健康づくりに取り組むことができるよう、歯と口の健康についての重要性や歯と口腔の正しいケアについて、地域の関係機関・団体等と連携を図り、様々な機会、場を通じて啓発を行います。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- 食事はよく噛んで食べます。
- かかりつけ歯科医をもちます。
- むし歯、歯周病は早期に治療します。
- 歯石除去の必要性や歯と口の適切なケア方法を学び、実践します。
- 子どもが高学年になるまで、仕上げ磨きをします。
- 80歳まで20本の歯を持てるように歯と口の健康に気をつけます。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 庄原市歯科衛生連絡協議会が中心となり、歯科保健を推進します。
- 地域で、歯科医や歯科衛生士から、歯と口の健康について話を聞く機会をつくれます。
- 8020達成者が表彰されることを、地域で周知します。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代	○	広報しようばらや SNS 等で、若いうちからオーラルフレイル予防ができるよう、歯間ブラシやデンタルフロスの必要性など、歯と口の健康について啓発を行います。	保健医療課
		庄原市歯科衛生連絡協議会の運営に関する調整を行うとともに、連携した取組を推進します。	保健医療課
乳幼児期 学童期 思春期	○	保育所、幼稚園、小・中学校で歯磨き指導を実施し、歯と口の健康について普及啓発します。	教育指導課 児童福祉課 保健医療課
		母子健康手帳交付時、妊婦教室、育児相談などで、妊産婦や乳幼児に必要な歯科指導を行います。	保健医療課
高齢期		8020 表彰者等を広報しようばらや SNS 等で紹介し、8020 運動の普及啓発を行います。	保健医療課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)	目標値の根拠
歯間ブラシやデンタルフロスの必要性など、歯と口の健康について啓発した回数	24 回	30 回	実績の伸び
保育所、幼稚園、小・中学校で歯磨き指導を実施したか所数	32 か所	41 か所	全数

(2) 定期的な歯科健診受診の促進

歯科疾患の早期発見・重症化予防を図るため、地域の関係機関・団体等と連携を図り、全てのライフステージにおいて市民の定期的な歯科健診の受診を促進します。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- 定期的に歯科健診を受診します。
- 家族に定期的な歯科健診の受診を勧めます。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 地域の活動において、定期的な歯科健診の必要性について知る機会をつくります。
- 職場の健診時に従業員の歯科健診を実施します。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代	○	広報しょうばらや SNS 等で定期的な歯科健診の必要性について啓発します。	保健医療課
乳幼児期 学童期 思春期		1 歳 6 か月児健診、2 歳児歯科健診、3 歳児健診で歯科健診を実施します。	保健医療課
		2 歳児歯科健診でむし歯予防としてフッ素塗布を行うとともに、保護者に対しその後の定期的なフッ素塗布を勧めます。	保健医療課
		保育所、幼稚園、小・中学校で歯科健診を実施します。	児童福祉課 教育指導課
青年期 壮年期 高齢期		医療機関に委託して妊婦歯科健診を実施します。	保健医療課
		40、50、60、70 歳へ歯周病検診を実施します。	保健医療課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)	目標値の根拠
定期的な歯科健診の必要性について啓発した回数	26 回	30 回	実績の伸び

◇生活習慣病予防

自分で守るいきいき人生！

(1) がん・生活習慣病に関する啓発の推進

市民が自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直すことができるよう、がんや生活習慣病に関する正しい知識や生活習慣の改善、特定健康診査やがん検診受診の重要性等について、地域の関係機関・団体等と連携を図り、啓発を行います。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- 規則正しい生活習慣を心がけます。
- 生活習慣病や健康について、家族みんなで考えます。
- がんや生活習慣病、健診の必要性についての知識を持ちます。
- 知り合いに特定健康診査の大切さを伝えます。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 地域の活動において、がんや生活習慣病について知る機会をつくります。
- 事業所で、がんや生活習慣病、健診に関する正しい知識を普及します。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代	○	広報しょうばらや SNS 等により、市民に向け、がんや生活習慣病の正しい知識を周知するとともに、特定健康診査やがん検診の必要性を啓発します。	保健医療課
		健康づくりの活動主体を対象とした、がんや生活習慣病に関する研修会を開催します。	保健医療課
学童期 思春期		子どもが特定健康診査やがん検診の必要性を理解し、そのことを親へ伝えることができるよう、学校と連携を図り、がんや特定健康診査、がん検診等についての啓発を行います。	保健医療課 教育指導課
青年期 壮年期	○	事業所での特定健康診査やがん検診の実施状況について情報収集を行うとともに、事業所に対して、生活習慣病やがんについて情報提供を行います。	保健医療課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和 5(2023)年度)	目標 (令和 11(2029)年度)	目標値の根拠
がんや生活習慣病について啓発した回数	4 回	10 回以上	実績の伸び
がんや生活習慣病について情報提供した事業所数	3 か所	30 か所	事業所調査結果

(2) 健診・がん検診の受診率の向上

がんや生活習慣病等の早期発見、重症化を予防するため、地域の関係機関・団体、事業所等と連携を図り、市民の定期的な健康診査、がん検診の受診、健診の結果による精密検査や治療を促進します。

また、受診しやすい環境づくりを推進します。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- 年1回は健診を受け、自分の健康状態を把握します。
- 健診の結果を健康管理に活かします。
- 健診結果で異常があった場合は必ず受診し、精密検査等を受けます。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 家族、地域、職場で誘い合って健診を受診します。
- 事業所で、従業員が特定健康診査やがん検診を受診しやすい環境づくりを進めるとともに、その後の精密検査等を受けるよう働きかけます。
- 医療機関で健診の受診を勧めます。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
青年期 壮年期 高齢期	○	クーポン券の配布やショッピングセンター等でのがん検診の受診機会を設けるなど、がん検診を受けやすい環境づくりを推進します。	保健医療課
		特定健康診査やがん検診を各地域で実施します。	保健医療課
	○	特定健康診査やがん検診の結果における、精密検査の受診状況を把握し、未受診者には受診勧奨を行います。	保健医療課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)	目標値の根拠
ショッピングセンターがん検診実施回数	2回	2回	現状維持
がん検診の精密検査未受診者への電話勧奨実施割合	95.7% (R4)	97.0%以上	実績の伸び

(3) 糖尿病・高血圧対策の強化

本市の国民健康保険医療費において、糖尿病、高血圧が上位になっています。また、特定健康診査の結果では、血圧、血糖、血中脂質の所見を併せ持つ人の割合が高いことから、糖尿病、高血圧を予防するための取組を重点的に推進します。

「庄原血管いきいきプロジェクト」として、ポスターやポロシャツ等の媒体を活用し、様々な機会にて糖尿病、高血圧を予防するための啓発を行います。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- 規則正しい生活習慣を心がけます。
- 生活習慣病や健康について、家族みんなで考えます。
- 普段から家庭で血圧と体重を測定します。
- 減塩に興味をもち、減塩を心がけます。
- 栄養成分表示を見ます。
- 特定保健指導や予防教室に参加します。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 地域で料理をするときは薄味にします。
- 事業所、集会所等で血圧が測定できる場所を設けます。
- 地域、職場で学習会や運動イベントを開催します。
- 事業所は、健診の事後指導を実施します。
- スーパー、飲食店は、減塩の必要性について情報を発信し、塩分やカロリー等の栄養成分を表示するとともに、減塩メニューや野菜たっぷりメニューを提供します。
- 医療機関、公共機関、店舗等は、人の目のつく場所に啓発ポスターを貼ります。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代		地域のイベント等の様々な世代が集まる場に出向き、生活習慣病についての健康教育・啓発活動を実施します。	保健医療課
		広報しょうばらや SNS 等により、糖尿病・高血圧予防について重点的に情報を提供します。	保健医療課
		出前トーク等により、栄養成分表示の知識や活用方法を学習する機会を提供します。	保健医療課
乳幼児期 学童期 思春期	○	学校と連携し、生徒や保護者に対して、生活習慣病予防について普及啓発を行います。	保健医療課
		保健だより等を活用し、健康について情報提供を行います。	教育指導課 児童福祉課

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
乳幼児期 学童期 思春期		幼児期から、予防キャラクター「ショーショー鳥」、「腹ハッチー」に親しめるよう、歌や絵本を作成し普及啓発を行います。	保健医療課
青年期 壮年期 高齢期	○	事業所と連携し、従業員の生活習慣病予防について普及啓発を行います。	保健医療課
		特定健康診査の結果により要指導者に対して、特定保健指導や糖尿病を中心とした予防教室を実施し、発症・重症化を予防します。	保健医療課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)	目標値の根拠
糖尿病や高血圧について連携した学校数	7校	12校	中学校・高等学校数
糖尿病や高血圧について情報提供した事業所数	3か所	30か所	事業所調査結果

(4) 喫煙・飲酒習慣の改善

喫煙や受動喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響について啓発を行うとともに、禁煙の意思がある人に禁煙のための支援を行います。

また、市民の受動喫煙による健康被害を防止するため、地域の関係機関・団体、事業所等と連携を図り、受動喫煙を防止するための環境づくりを推進します。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について学びます。
- たばこの煙を吸わないように気をつけます。
- 喫煙を始めないように心がけます。
- 禁煙にチャレンジします。
- 身近な人に禁煙を勧めます。
- 適正飲酒の量を知り、心がけます。
- 飲酒をする場合は、休肝日をつくります。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 地域の活動で喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について知る機会をつくります。
- 事業所でたばこについての研修を通して正しい知識を普及します。
- 医療機関での禁煙外来を実施します。
- 禁煙にチャレンジしている人が継続できるよう、声をかけ合います。
- アルコールは依存性が高いことを知り、職場や地域の行事で、多量に飲酒しないように声をかけ合います。
- 20歳未満、妊婦には飲酒を勧めません。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代		広報しょうばらや SNS 等で、喫煙や飲酒が体に及ぼす影響について啓発します。	保健医療課
		COPD（慢性閉塞性肺疾患）等、喫煙が関係する講演会を実施するなど情報提供を行います。	保健医療課
		禁煙したいと思っている人に禁煙外来や禁煙方法を紹介し、禁煙につながるよう支援します。	保健医療課
		広報しょうばらや SNS、講演会等で適正飲酒について広く啓発します。	保健医療課
思春期	○	20 歳未満や妊婦の喫煙や飲酒が、健康に与える影響について学ぶことができるよう、学校と連携を図ります。	保健医療課 教育指導課
青年期 壮年期	○	母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙や飲酒が、健康や胎児に与える影響について伝え、家族も含めた禁煙サポートを実施するとともに、禁煙後も随時フォローします。	保健医療課
	○	事業所と連携し、従業員に向けた喫煙が体に及ぼす影響について普及啓発を行います。	保健医療課
		各地域、団体で行う健康教育や特定健康診査の場で、禁煙に関する啓発を行います。	保健医療課
		商工会議所等を通して、会員向けに健康に関する情報を提供します。	保健医療課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和 5(2023)年度)	目標 (令和 11(2029)年度)	目標値の根拠
喫煙について情報提供した学校数	11 校	12 校	中学校・高等学校数
飲酒について情報提供した学校数	7 校	12 校	中学校・高等学校数
喫煙や飲酒について情報提供した妊婦と家族の割合	100%	100%	現状維持
喫煙に関する情報を提供した事業所数	3 か所	30 か所	事業所調査結果

◇フレイル予防

フレ！フレ！フレイル予防！

(1) フレイル予防の推進

高齢となっても日常生活動作が自立している期間を延ばし、いきいきと自分らしく生活できるよう、全てのライフステージを対象としてフレイル予防に関する啓発を行うとともに、高齢者等を対象としたフレイル予防のための講座の開催や地域での集まり場の活動を推進します。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- 適正体重を知り、やせすぎに注意します。
- 多様な食品を取るよう努めます。
- 口の健康を守り、口腔機能を維持します。
- 自分の体調に合わせ、意識して動くようにします。
- 地域でのサロンや行事等、人が集う場に積極的に参加します。
- 地域のフレイル予防・介護予防の活動に参加します。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 地域で、フレイル予防について知る機会をつくれます。
- 地域の講座等で、高齢期の食事に関して理解する機会をつくれます。
- 地域で、積極的に運動や体操に取り組む機会をつくれます。
- 地域で、自分たちが楽しめる集まり場を設けます。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代	○	広報しょうばらや SNS 等や健康講座、出前トーク等においてフレイル予防に関する啓発を行います。	保健医療課
青年期 壮年期		高齢期に入る前からフレイル予防を意識した取組ができるよう、関係機関や事業所等と連携を図りながら、「くうでるうごく」等の情報提供を行います。	保健医療課
高齢期	○	社会参加がフレイル予防の一つであることから、地域活動に参加したり、出かけたりすることの重要性についての啓発とともに、サロン、デイホーム事業等の集まり場の支援を行います。	高齢者福祉課
		高齢者の健康に関する課題を自治振興区等と共有し、高齢者に限らず、地域の誰もが参加できるフレイル予防に必要な知識を普及啓発する講座等を開催します。	保健医療課
		高齢者が生活習慣病の発症や重症化を予防できるよう必要な情報を伝えます。	保健医療課 高齢者福祉課
		高齢者が自らの健康状態を把握し、フレイル予防に取り組むことができるよう、集まり場での健康に関する講座や相談を行います。	保健医療課 高齢者福祉課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)	目標値の根拠
フレイル予防に関して啓発した事業の回数	98 回	100 回以上	事業数
第9期期間中の集まり場（サロン及び地域 デイホーム）新規設置数	-	12 か所 (R8)	第9期(R6～R8)高齢者福祉計画・介護保険事業計画(R9年度以降は10期計画に準じる)

◇地域活動

健康づくりで地域も元気！

(1) 地域活動への参加促進

市民が、地域の人とつながりを持つことでこころと身体の健康を保つとともに、お互いに支え合いながら健康づくりに取り組むことができるよう、地域の関係機関・団体等と連携を図り、環境づくりを推進します。

◆◆一人ひとりが取り組む行動◆◆

- 自分の強みを見つけます。
- 健康づくりに関する情報を集めます。
- 地域活動に積極的に参加して地域のつながりを大切にします。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 事業所で交流の場をつくれます。
- 仕事以外でも地域へ貢献できるよう、事業所が従業員の積極的な地域活動への参加を勧める環境をつくれます。
- 地域で集まり場を立ち上げます。
- 自治振興区単位での健康講座等を開催します。
- 地域で、ウォーキングや体操など運動・スポーツ教室やイベントを開催します。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代		地域において、多世代で参加できる事業に取り組めるよう、支援します。	保健医療課 自治定住課
乳幼児期 学童期 思春期		保育所や学校で地域と交流する取組を行います。	児童福祉課 教育指導課
青年期 壮年期	○	地域での健康づくり活動へ参加しやすいよう、健康教室・乳幼児健診等の場を活用して親子へ情報提供を行います。	保健医療課
高齢期		関係団体と連携を図り、地域での集まり場づくりを支援します。	高齢者福祉課 自治定住課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)	目標値の根拠
健康教室や乳幼児健診等で地域の健康づくり活動について情報提供した回数	12回	19回以上	事業数

(2) 関係機関・団体、事業所と連携した健康づくりの推進

地域の関係機関・団体、事業所等と連携を図り、食生活、身体活動、受動喫煙、健診受診等について、市民一人ひとりの健康づくりを支援するための取組を推進するとともに、健康によい行動を自然に取ることができる環境整備を推進します。

◆◆みんなが取り組む行動◆◆

- 地域や自治振興区の活動で、健康づくりに関する啓発を行います。
- 地域で、ウォーキングや体操など運動・スポーツ教室やイベントを開催します。
- 事業所で、従業員が健康づくりに取り組むことができるよう、環境づくりを進めます。
- 市が取り組む健康づくりの取組に参画します。

《市の取組》

ライフ ステージ	重点 事業	取組	担当課
全世代	○	自治振興区等と連携を図り、健康に関する講座を実施します。	保健医療課 自治定住課
乳幼児期 学童期 思春期		保育所、幼稚園、学校と連携を図り健康に関する講座を実施します。	児童福祉課 教育指導課 保健医療課
青年期 壮年期	○	事業所と連携を図り、従業員に対し健康づくりに関する情報提供を行うとともに、事業所内での教室の実施などに取り組みます。	保健医療課
高齢期	○	シルバーリハビリ体操の指導士を養成し、シルバーリハビリ体操を通じた地域づくりを進めます。	保健医療課 高齢者福祉課

《市の取組の目標》

指標	現状 (令和5(2023)年度)	目標 (令和11(2029)年度)	目標値の根拠
自治振興区と連携した健康に関する講座の実施回数	14 回	22 回	自治振興区数
事業所と連携した健康づくりに関する情報提供をした回数	3 回	30 回	事業所調査結果
シルバーリハビリ体操 2 級指導士養成者数	163 人	220 人以上	シルバーリハビリ体操普及啓発事業プロジェクト協議会による
シルバーリハビリ体操に参加した高齢者の割合	32.1% (R4)	50.0%以上	第9期高齢者福祉計画・介護保険事業計画(R9年度以降は10期計画に準じる)

