

健康たからづか21 (第2次) 概要版

【平成 26 年度 (2014 年度) ~平成 30 年度 (2018 年度)】



もっと! 健康 ずっと! 健康
笑顔キラキラ たからづか



平成 26 年 (2014 年) 3 月

1 計画策定の趣旨

宝塚市では、市民の健康づくりを推進するための新たな計画として、国の「健康日本21（第2次）」、県の「健康づくり推進実施計画」、宝塚市の関連計画などを踏まえ、「健康たからづか21（第2次）」を策定しました。

この計画では、「生活習慣病¹ 予防等の健康づくり」、「歯及び口腔の健康づくり」、「こころの健康づくり」の各分野におけるライフステージ²ごとの指標や目標値、行政や市民の具体的な取組を定め、市民の健康づくりを推進します。

2 計画の基本理念



市民一人ひとりが、生涯を通じ健康づくりに主体的に取り組み、行政を含めた地域社会全体で健康づくりを積極的に推進することで、すべての市民がいつまでも健康で安心して暮らせるまちを目指します。

もっと！健康 ずっと！健康 笑顔キラキラ たからづか



3 計画の基本方針

(1) ライフステージに応じた健康づくりの推進

市民と行政が協働して、妊産婦期から高齢期までの各ライフステージに応じた健康づくりを推進し、健康寿命³の延伸を目指します。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

食生活の改善や運動習慣の定着、受動喫煙⁴の防止などにより、生活習慣病の発症や重症化予防に向けた取組を進めます。

(3) 個人の健康づくりを社会全体で支援するための環境整備の推進

地域、職域等の関係団体が、それぞれの特性を生かしながら連携し、個人の健康づくりを社会全体で支援するための環境の整備・充実に取り組みます。

4 計画の体系

すべての市民がいつまでも
健康で安心して暮らせるまちを目指します
もっと！健康 ずっと！健康 笑顔キラキラ たからづか

生活習慣病の予防・健康寿命の延伸

基本方針

- 1 ライフステージに応じた健康づくりの推進
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 3 個人の健康づくりを社会全体で支援するための環境整備の推進

重点的に取り組む対策

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1 がん対策 | 4 介護予防対策 |
| 2 メタボリックシンドローム ⁵ 対策 | 5 歯周病 ⁶ 予防対策 |
| 3 栄養・食生活改善対策 | 6 自殺予防対策 |

分野別の取組

- 1 生活習慣病予防等の健康づくり
- 2 歯及び口腔の健康づくり
- 3 こころの健康づくり

ライフステージ別の取組

- | | |
|--------|-------|
| 1 妊産婦期 | 4 成人期 |
| 2 乳幼児期 | 5 高齢期 |
| 3 学齢期 | |

分野別・ライフステージ別計画

妊産婦期・乳幼児期

市民の取組

生活習慣病予防等の健康づくり

- 妊娠がわかったら、早めに妊娠届出をしましょう
- 妊婦健診や乳幼児健診、子どもの予防接種を受けましょう
- バランスのとれた食事と適度な運動を心がけましょう
- 妊娠期の喫煙・アルコールの害に関する知識を身につけ実践しましょう
- 地域で声をかけあい、食育の講習会やイベント等に参加しましょう
- 地域において、食生活や運動について一緒に学ぶ機会を設けましょう

行政の取組

- 妊娠届出時の面接相談、電話相談、訪問指導等での相談指導の充実を図ります
- 妊娠届出時や母親学級・父親学級（両親学級）⁷等の教室、妊婦訪問等の場を活用して、妊娠高血圧症や感染症、喫煙、飲酒、妊娠中の過度の体重増加抑制が身体に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発し、妊娠中の望ましい生活習慣づくりを推進します
- 乳幼児の発育発達の確認、疾病の早期発見、育児相談等の機会となる乳幼児健診の受診率向上を目指すとともに、未受診者への乳幼児の生活習慣に関する情報提供を行います
- 予防接種を推進するとともに、感染症や予防接種に関する正しい知識の普及啓発を行います

歯及び口腔の健康づくり

- 母親学級・父親学級（両親学級）に積極的に参加しましょう
- 妊婦歯科健診、乳幼児健診を受けましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう
- 規則正しい食生活を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう
- 食後の歯磨き習慣を身につけましょう



- 妊娠届出時の面接相談等や医療機関（産婦人科）との連携により、妊婦歯科健診の周知を行います
- 母親学級・父親学級（両親学級）において、妊娠期の口腔管理についての普及啓発を行います
- 乳幼児健診における歯科保健指導の充実を図ります
- 育児サークルや子育てひろば、園庭開放の場等において、保護者に対して、乳幼児の口腔衛生⁸指導や噛むことの重要性など、食生活に関する情報提供を行います

こころの健康づくり

- 妊産婦の心身の変化や乳幼児の心身の発達について、正しい知識を身につけましょう
- 不安や心配を一人で抱え込まず、乳幼児健診や訪問・相談事業等を利用して、自分に合った育児方法を選択していきましょう
- 地域の児童館や保育所の園庭開放等を利用し、仲間づくりをしましょう
- 地域で声をかけあい、子育て世代の家族や子どもの成長をともに見守る支援体制をつくっていきましょう

- 安心して出産や育児に臨めるよう、相談支援体制の充実を図ります
- 乳幼児健診や相談事業を通じて、保護者に対し、乳幼児の心身の発達段階に応じた関わり方等の知識の普及や、相談支援体制の充実を図ります
- 親が地域とつながりを持ち、子育てで孤立することがないように、地域組織や地域での子育て支援活動団体等と協働し、仲間づくりの場の紹介や虐待予防も視野に入れた見守り体制の整備を推進します

分野別・ライフステージ別計画

学 齡 期

生活習慣病予防等の健康づくり

市民の取組

- 食育の講習会やイベント等に参加しましょう
- 朝食を毎日食べる習慣を身につけましょう
- 喫煙や飲酒の害、受動喫煙の害などの知識を身につけましょう
- 地域において定期的な運動の機会を設け、運動習慣を身につけましょう
- 地域ぐるみで受動喫煙の害、未成年者の喫煙・飲酒をなくしましょう

行政の取組

- 子どもが、食に関する正しい知識と判断力を身につけ、健康的な生活習慣、食習慣を形成できるよう、学校・家庭・地域が連携し、食育の推進に取り組みます
- 子どもが、喫煙や飲酒の害についての正しい知識を身につけ実践できるよう、地域団体や関係機関等と連携し、健全母性育成事業などを通じて普及啓発を行います
- 学校施設を開放し、学齢期から運動やスポーツに親しめる環境づくりに取り組みます

歯及び口腔の健康づくり

- 規則正しい食生活を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう
- むし歯や歯周病予防に関する知識を持ち、歯磨きの習慣を身につけましょう
- 歯科健診で有所見となった時は、必ず受診しましょう
- 保護者も一緒に、子どもの口腔管理に努めましょう



- 学校や歯科医師会等、関係機関との連携を図り、児童・生徒に歯科保健教育の場を設けます
- 学校関係者や関係機関との連携を図り、学校歯科健診の有所見者で未処置者の把握と、受診勧奨の対策を講じます
- 学校、地域、PTAなど関係団体との連携を図り、教育や行事を通じて歯の健康づくりを実践します

こころの健康づくり

- 悩みや不安を一人で抱え込まず、相談機関を利用しましょう
- 自分にあったストレスへの対処法を見つけましょう
- 学校や地域での講演会・講習会等を通じ、思春期のこころの健康に関する正しい知識を身につけましょう
- 保護者や地域の方が声をかけ合い、子どもの変化に気づき、成長をともに見守っていく体制をつくっていきましょう

- 学校や地域団体、関係機関と協力し、思春期のこころの健康等について正しい知識の普及啓発を行います



- 学校では、いじめや不登校など、子ども達が抱えるストレスを把握するためのアンケート調査を行い、臨床心理士によるカウンセリングなど、改善に向けた対応を行います
- 子どもが地域の児童館に気軽に立ち寄り、安心して過ごし、年齢や学校をこえた仲間との交流ができ、また、遊びを通じて自主性・社会性・創造性を育めるよう、子どもの居場所づくりの充実を図ります

分野別・ライフステージ別計画

成人期

生活習慣病予防等の健康づくり

市民の取組

- 毎年健診を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう
- 喫煙や受動喫煙の害、アルコールの過剰摂取の害を理解しましょう
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ち、健康管理を心がけましょう
- バランスのとれた食生活を心がけるとともに、日頃から運動習慣を身につけましょう
- 施設の管理者は、受動喫煙の害をなくすための取組を行います

行政の取組

- バランスのとれた食生活、禁煙、節酒、運動の推進について、地域版健康づくり教室⁹の開催や、啓発パンフレットの配布などにより健康意識の向上を図るとともに、相談支援体制の充実を図ります
- 特定健康診査及びがん検診等の受診率や特定保健指導の利用率の向上を目指し、検診の意義や重要性の啓発活動の推進、検査項目や実施体制の充実を図ります
- 健康づくり推進員¹⁰や地域の各種団体と連携して、地域版健康づくり教室を積極的に展開していきます
- 「兵庫県受動喫煙の防止等に関する条例」の普及啓発を行います

歯及び口腔の健康づくり

- 規則正しい食生活を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう
- 40・50・60歳の歯周疾患¹¹検診を受けましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう
- 地域版健康づくり教室に積極的に参加しましょう

- 働き盛り世代の口腔に関する健康意識を高めるため、歯周病に関する知識の普及啓発を行います
- かかりつけ歯科医での定期健診の必要性や歯周疾患検診の周知を行います
- 広報、食育フェア等を通じ、歯周病に関する情報提供を行います



こころの健康づくり

- ストレスを蓄積させないように、自分にあったストレスへの対処法を見つけましょう
- 心身の不調が続く時は、まず、かかりつけ医に相談しましょう
- 悩んでいる人に早期に気づき、必要な支援につながるよう、自殺予防ゲートキーパー¹²としての知識を身につけましょう
- うつ病や若年性認知症¹³に関する正しい知識を身につけましょう

- 地域版健康づくり教室や健康相談の充実を図るとともに、相談窓口の周知や、関係機関との連携により、働き盛り世代のこころの健康づくりに関する知識の普及啓発を行います
- 庁内関係各課が連携して自殺予防対策に取り組むとともに、自殺予防ゲートキーパーの養成に取り組めます
- うつ病や若年性認知症に関する知識の普及啓発に努めるとともに、相談支援体制の充実を図ります

分野別・ライフステージ別計画

高齢期

生活習慣病予防等の健康づくり

市民の取組

- 毎年健診を受け、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう
- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)¹⁴の予防について、正しい知識を身につけて実践し、自立した生活を維持しましょう
- 食生活に関する正しい知識を身につけ、バランスのとれた食生活を心がけましょう
- 閉じこもりにならず、仕事、ボランティア活動、趣味などの自分に合った社会参加・社会貢献活動・地域活動に積極的に参加しましょう。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ち、健康管理を心がけましょう

行政の取組

- 地域版健康づくり教室や健康相談を積極的に展開し、バランスのとれた食生活やロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防について普及啓発を行います
- ラジオ体操や宝塚こつこつ体操¹⁵等、誰でも簡単にできる体操メニューの普及啓発を行います
- 地域で自主的に健康づくりや介護予防活動を実践している団体に対し、情報提供や研修等を行い、活動を支援します



歯及び口腔の健康づくり

- 規則正しい食生活を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう
- 70歳の歯周疾患検診を受けましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう
- 地域で開催されるふれあいいきいきサロンや地域版健康づくり教室等へ積極的に参加しましょう
- 口腔の清潔を保ち、誤嚥¹⁶による肺炎を予防しましょう

- かかりつけ歯科医での定期健診の必要性や歯周疾患検診の周知を行います
- 介護予防教室や地域版健康づくり教室等で、口腔機能の維持向上に関する情報提供を行います
- 地域包括支援センター¹⁷や介護保険事業所の職員、家族等に対し、口腔機能¹⁸の維持向上の重要性を認識できるよう啓発や支援を行います



こころの健康づくり

- うつ病や認知症に関する正しい知識を身につけましょう
- もの忘れが気になり始めたら、かかりつけ医に相談したり、電話相談や地域包括支援センター等の相談窓口を活用するなど、不安の解消や情報収集を行いましょう
- 老人クラブへの加入や地域活動への参加などにより、人との交流を図りましょう
- 地域の中で見守り、支えあう関係づくりを心がけましょう

- うつ病や認知症に関する正しい知識の普及啓発を図り、病気の早期発見・早期治療につなげます
- 老人クラブやボランティア活動、地域活動などの交流の場づくりや、社会参加を促進し、閉じこもりなどを防止します
- 自治会や民生児童委員、老人クラブと連携し、地域での相談支援体制の充実を図ります
- 認知症サポーター¹⁹養成に取り組み、認知症になっても地域で安心して暮らせる環境を整備します

重点的に取り組む対策

	項目	現状値		目標値 (平成 30 年度)	
がん対策	がん検診受診率の向上 ※ 1 ※現状値は、職域で行うがん検診を含まない。 目標値は、職域で行うがん検診を含む。	胃がん検診	5.5%	胃がん検診	40%
		肺がん検診	26.8%	肺がん検診	40%
		大腸がん検診	25.8%	大腸がん検診	40%
		乳がん検診	16.9%	乳がん検診	50%
	喫煙者の減少	男性	19.4%	男性	14%
		女性	3.8%	女性	2%
	多量飲酒者の減少	男性	2.1%	男性	減少
		女性	0.1%	女性	減少
メタボリックシンドローム対策	特定健康診査受診率の向上 ※ 1	36.1%		60%	
	特定保健指導実施率の向上 ※ 1	5.3%		60%	
	適正体重を維持している人の割合の増加	73.6%		77%	
	メタボリックシンドローム認知度の向上	86.0%		95%	
栄養・食生活改善対策	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合の増加	男性	27.9%	男性	34%
		女性	43.2%	女性	52%
	主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけている人の割合の増加	85.9%		95%	
	毎日朝食を食べる人の割合の増加	87.9%		97%	
	野菜を食べる人の割合の増加 (1日小鉢5杯)	15.8%		19%	
減塩を意識する人の割合の増加	69.5%		83%		
介護対策	意識的に運動している人の割合の増加	74.1%		80%	
	1日 5,000 歩以上歩く人の増加	30.6%		50%	
	ロコモティブシンドローム (運動器症候群) 認知度の向上	10.5%		50%	
予防周病策	歯周疾患検診受診率の増加 ※ 1	8.1%		10%	
	8020 (80歳で20本以上の歯保有) 達成者の割合の増加 75～84歳 (20本以上)	46.7%		50%	
予防自殺対策	ストレスを感じる人の割合の減少	68.5%		50%	
	ストレス解消方法を持つ人の割合の増加	79.2%		85%	
	自殺者の減少 ※ 2	38 人		30 人以下	

(現状値の出典)

※ 1 平成 24 年度 (2012 年度) 実績

※ 2 平成 24 年 (2012 年) 実績

その他 平成 25 年度 (2013 年度) アンケート調査結果

計画全文は、宝塚市ホームページから
ご覧いただけます

<http://www.city.takarazuka.hyogo.jp/>

健康たからづか 21 (第 2 次)

発行：宝塚市健康推進課

〒665-0827 宝塚市小浜 4 丁目 4 番 1 号

TEL 0797-86-0056

FAX 0797-83-2421

