

第4章 分野別・ライフステージ別取組

1 生活習慣病¹⁵⁰予防等の健康づくり

近年、ライフスタイルの変化等に伴い、がん、糖尿病、心疾患、脳血管疾患¹⁵¹など、不適切な生活習慣に起因した疾患が増加してきていることから、その発症予防と重症化予防を目指して、各ライフステージ¹⁵²に応じた取組を進めます。

(1) 次世代

「健やか親子 21（第2次）¹⁵³」及び「宝塚市次世代育成支援行動計画たからっ子『育み』プラン¹⁵⁴」との整合を図り、親子の健康づくりの充実を図るとともに、健康センターに設置した子育て世代包括支援センター¹⁵⁵の相談機能を充実させ、妊娠期から出産・子育て期までの切れ目ない支援体制を構築します。

妊娠中は定期的な妊婦健康診査を受け、健康管理に努めることが重要です。また、乳幼児期、学齢期は、規則正しい生活リズムと健康的な生活習慣を家庭で身につけていくほか、感染症の予防や、喫煙や飲酒については、同居家族を含めた正しい知識の普及啓発や学校での教育が重要です。

ア 推進方策

(ア) 市民自らの健康づくり

- ・妊娠がわかったら、早めに妊娠届を出しましょう。
- ・妊婦健康診査を定期的に受診し、母体と胎児の健康管理に努めましょう。
- ・マタニティサポートプラン¹⁵⁶を活用し、妊娠中の健康管理に努めましょう。
- ・母親学級や産前・産後サポート事業¹⁵⁷、離乳食学級や乳児相談を活用し、妊娠中や子育て中の食生活に関する正しい知識を身につけましょう。
- ・妊婦は、たばこやアルコールが身体や胎児に及ぼす影響を知り、喫煙、飲酒はやめましょう。
- ・妊婦や子どもがいる家族は、喫煙及び受動喫煙¹⁵⁸の害を知り、禁煙しましょう。
- ・乳幼児健診¹⁵⁹や予防接種を受けましょう。

¹⁵⁰ 生活習慣病 P1 参照。

¹⁵¹ 脳血管疾患 P10 参照。

¹⁵² ライフステージ P5 参照。

¹⁵³ 健やか親子 21（第2次） 母子の健康水準を向上させるための様々な取組をみんなで推進する国民運動計画。すべての子どもが健やかに育つ社会を目指している。

¹⁵⁴ 宝塚市次世代育成支援行動計画たからっ子『育み』プラン 市の子ども施策を総合的・一体的に進めるための計画で、母子保健計画を包含している。

¹⁵⁵ 子育て世代包括支援センター 妊娠、出産、育児の相談窓口で、保健師等の専門職が妊産婦や乳幼児の状況を把握して支援や関係機関との連絡調整を行い、切れ目ない支援につなげる機能を持つ。平成28年4月に市立健康センターに開設した。

¹⁵⁶ マタニティサポートプラン 妊娠中に利用できるサービス等を分かりやすくまとめた支援計画書。

¹⁵⁷ 産前・産後サポート事業 助産師等や子育て OB が、妊産婦とおおむね1歳までの子どもの保護者の相談に応じる、市内2か所で開催。

¹⁵⁸ 受動喫煙 P15 参照。

¹⁵⁹ 乳幼児健診 P14 参照。

- ・外遊びを通して楽しく身体を動かしましょう。
- ・「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・食育の講習会やイベント等に参加しましょう。
- ・家庭や公共の場等において、妊婦に席を譲ることや禁煙等の協力をしましょう。
- ・職場においては、妊婦への業務等について配慮しましょう。
- ・地域において、子どもや保護者に対して、喫煙や飲酒の害、正しい食習慣、生活習慣についての講演や催し等の機会を設けましょう。
- ・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。

(イ) 市の取組

(妊娠期)

- ・安全な出産のため、定期的な妊婦健康診査の受診、妊娠高血圧症や感染症、食生活、喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響について正しい知識を普及啓発し、妊娠期・出産後の望ましい生活習慣づくりを推進します。
- ・妊娠届出、母親学級、両親学級¹⁶⁰、産前・産後サポート事業¹⁶¹、妊娠後期アンケート、妊婦訪問により相談指導の充実を図ります。
- ・養育支援ネット¹⁶²や妊娠・出産包括支援連絡会議¹⁶³を通じて医療機関や関係機関との連携を強化し、妊娠期からの支援を行います。

(乳幼児期)

- ・乳幼児期の健康管理に必要な知識の普及啓発を行い、保護者を支援します。
- ・栄養相談や保健指導により、個々の不安や悩みに対応しながら、食生活の改善に取り組みます。
- ・乳幼児の成長発達の確認、疾病の早期発見、育児相談等の機会となる乳幼児健診¹⁶⁴の受診率向上を目指すとともに、未受診者へ乳幼児の生活習慣に関する情報提供を行います。
- ・乳幼児健診の結果、育児放棄や虐待を疑う場合には、関係機関と連携を図り対応します。
- ・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、予防接種を推進します。
- ・家庭における子どもの受動喫煙の現状や、喫煙の害についての正しい知識を情報提供し、受動喫煙の予防を推進します。
- ・児童館や子育てサークルなどの身近に子育ての相談ができる場を活用して、子どもの健康や家庭でできる親子での遊びについて情報提供するほか、安心して身体を動かして遊べるような場づくりを推進します。
- ・保育所、幼稚園では、園生活の中で乳幼児の健康管理や発育発達を促す取

¹⁶⁰ **両親学級** 間もなく子どもを持つことになる人を対象に、健康センターで実施する、妊婦体験や育児、沐浴などについて講義と実習を行う教室。

¹⁶¹ **産前・産後サポート事業** P60 参照。

¹⁶² **養育支援ネット** P18 参照。

¹⁶³ **妊娠・出産包括支援連絡会議** 妊娠・出産をサポートする医療機関や関係機関で構成する、妊娠・出産・産後の子育てについて切れ目ない支援体制を構築するための会議。

¹⁶⁴ **乳幼児健診** P14 参照。

り組みを行い、必要な時には関係機関と連携して対応します。

- 保育所、幼稚園では、子どもが遊びを通して身体を十分に動かせるよう取り組みます。また、保育所、幼稚園の施設や児童館を活用して、地域の親子が安心して遊べるよう様々な取組を行います。また、家庭でできる親子での遊びや屋外で積極的に身体を動かして遊ぶ習慣の定着を目指し、保護者への育児支援を行います。

(学齢期)

- 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。
- 全ての小・中学校、特別支援学校で調理し、子どもに提供している給食を通して、正しい食習慣や栄養についての指導を行います。
- 子どもが、性、喫煙や飲酒の害、がん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、保健、福祉、教育が協力して、学校の保健体育の学習などの場で普及啓発を行います。
- 体育の授業を通して、生涯にわたって運動に親しむことの基礎を培うとともに、健康の増進や体力の向上に取り組みます。
- 親子が家庭や学校、地域で運動やスポーツに親しみ取り組めるよう、遊びを通して身体活動・運動の推進に取り組みます。
- スポーツクラブ21¹⁶⁵活動への参加、スポーツ体験などのイベントへの積極的な参加の促進や環境の整備等を行います。

(共通)

- たからづか食育推進計画に基づき、食育を推進します。
- 地域や各種団体からの希望に応じて、健康に関する正しい知識を普及啓発する地域版健康づくり教室¹⁶⁶や健康相談を実施します。
- 赤ちゃん訪問や未受診児訪問、地域版健康づくり教室などの機会を活用し、地域団体と協力して健康づくりに取り組みます。
- 「兵庫県受動喫煙¹⁶⁷の防止等に関する条例」の普及啓発を行います。引き続き、受動喫煙防止に向けて普及啓発に取り組みます。
- 健康格差¹⁶⁸対策の一環として、生活保護受給者の妊産婦・乳幼児について、保健師とケースワーカーが連携して行う家庭訪問等による健康づくりを実施します。

イ 目標

	項目 番号	重点 項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値
次 世 代	1		妊婦相談の実施率の向上	48.1%	60%
	②		全出生数中の低出生体重児の割合の減少	9.0%	減少傾向へ

¹⁶⁵ スポーツクラブ21 P5 参照。

¹⁶⁶ 地域版健康づくり教室 P47 参照。

¹⁶⁷ 受動喫煙 P15 参照。

¹⁶⁸ 健康格差 P1 参照。

	項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値	
次 世 代	③		妊娠中の喫煙をなくす	1.8%	0%	
	④		妊娠中の飲酒をなくす	1.7%	0%	
	5		乳幼児健診受診率の維持・向上	4か月児健診	98.8%	維持
	6			10か月児健診	97.2%	98%
	7			1歳6か月児健診	98.0%	維持
	⑧	○		3歳児健診	94.3%	95%
	⑨			子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合の増加	1歳6か月児健診	94.1%
	⑩		3歳児健診		83.0%	90%
	⑪		かかりつけ医を持つ親の割合の増加	4か月児健診	77.4%	85%
	⑫			3歳児健診	90.9%	95%
	13		かかりつけ歯科医を持つ親の割合の増加	3歳児健診	56.6%	増加
	⑭		やせの傾向がある児の割合の維持	小学5年生	0.4%	維持
	15		朝食を食べる人の割合の増加	小学生	89.5%	98%
	16			中2	82.5%	91%
	⑰		未成年者の喫煙をなくす	中1、中3、高3	喫煙率0.8%	喫煙率0%
	⑱		未成年者の飲酒をなくす	中1、中3、高3	飲酒率5.3%	飲酒率0%

目標項目及び目標値が国と同じものには、項目番号に○をつけています。

出典 2018 現状値

平成29年度（2017年度）宝塚市妊婦相談結果

項目番号1

平成28年（2016年）兵庫県保健統計年報

項目番号2

平成29年度（2017年度）宝塚市妊婦相談アンケート結果

項目番号3、4

平成29年度（2017年度）宝塚市乳幼児健診結果

項目番号5～8

平成29年度（2017年度）宝塚市健やか親子21問診調査

項目番号9～13

平成29年度（2017年度）校種別疾病・体位統計（宝塚市教育委員会）

項目番号14

平成30年度（2018年度）宝塚市子どもの成長と子育て支援に関するアンケート調査結果

項目番号15、16

平成28年度（2016年度）県の中学生・高校生の健康づくり実態調査の阪神北圏域の結果

項目番号17、18

（2）成人期

成人期は、家庭や職場等で担う役割が多くなり、不規則な食生活や運動不足、ストレスの増加を招きやすく、生活習慣病¹⁶⁹等を引き起こす危険が高くなります。健康診査の受診や健康づくりに関する知識の普及啓発が必要です。

ア 推進方策

（ア）市民自らの健康づくり

- ・血液検査等の生活習慣病に関連した健診を毎年受け、疾病の早期発見・早期治療に努めましょう。

¹⁶⁹ 生活習慣病 P1 参照。

- がん検診を受診し、がんの早期発見・早期治療に努めましょう。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局を持ち、自身の健康管理に役立てましょう。
- 日常生活の中で、ウォーキングなど身体を動かせる場面を見つけ、積極的に運動に取り組みましょう。
- 喫煙や受動喫煙¹⁷⁰の害、アルコールの過剰摂取の害を理解しましょう。
- 減塩や野菜の摂取を意識し、3食規則正しく食べましょう。
- 自分の適性体重や食べ物と身体の関係について理解しましょう。
- 食品表示を活用し、自分の身体に必要な食べ物を選ぶ力を高めましょう。食に関する情報を正しく理解しましょう。

(イ) 市の取組

- 医師会等医療関係団体や民間企業等と連携し、特定健康診査及びがん検診等の受診率向上、特定保健指導の利用率の向上を目指した活動や健康づくりの普及啓発を行います。
- 配慮が必要な人が特定健康診査及びがん検診等を受診しやすくなるような仕組みを作ります。
- 健康診査の結果に基づく情報提供により、個々の生活習慣の改善を促し、糖尿病やがんをはじめとする疾病の重症化予防を図ります。特に精密検査が必要な人へ受診勧奨を行い、受診状況の把握を行います。
- 宝塚市国民健康保険データヘルス計画¹⁷¹に基づき、健康診査の結果や保健指導に関する情報、レセプト¹⁷²等を分析・活用した効果的な保健事業を行います。
- がんになった人が、不安や悩みを相談できるよう、相談窓口の周知を行います。
- 健康的な生活習慣に関する知識の普及に向け、地域版健康づくり教室¹⁷³の開催や、啓発パンフレットの配布などを行い、健康意識の向上を図るとともに、相談体制の充実を図ります。
- 健康づくり推進員¹⁷⁴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。
- 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¹⁷⁵に関する知識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。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局を持つことを推奨します。

¹⁷⁰ 受動喫煙 P15 参照。

¹⁷¹ データヘルス計画 P46 参照。

¹⁷² レセプト P20 参照。

¹⁷³ 地域版健康づくり教室 P47 参照。

¹⁷⁴ 健康づくり推進員 P4 参照。

¹⁷⁵ 受動喫煙 P15 参照。

- 健康と食生活のかかわりを理解し、望ましい食習慣を確立できるよう、講座や教室、個別相談の開催や、食に関する情報発信を行います。
- 健康格差¹⁷⁶対策の一環として、生活保護受給者に対する健康診査の受診勧奨や保健師とケースワーカーの連携による家庭訪問等の健康づくりを実施します。

イ 目標

項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値	
①		胃 40歳から69歳	43.2%	50%	
②		肺 40歳から69歳	48.5%	50%	
③		がん検診受診率の向上 アンケート調査による受診率 大腸 40歳から69歳	46.6%	50%	
④		乳 40歳から69歳	40.7%	50%	
⑤	○	子宮 20歳から69歳	34.4%	50%	
6		胃	5.8%	9%	
7		肺	27.5%	33%	
8		がん検診受診率の向上 宝塚市国民健康保険被保険者の受診率 大腸	24.7%	30%	
9		乳	14.0%	19%	
10		子宮	10.8%	16%	
⑪	○	特定健康診査受診率の向上	38.2%	60%	
⑫		特定保健指導利用率の向上	6.7%	60%	
13		肥満の人の割合の減少 男性 20歳から69歳	25.4%	減少	
14		女性 20歳から69歳	11.1%	減少	
15		食品を購入する際、食品表示を見る人の割合の増加	男性	24.9%	28%
16			女性	39.2%	44%
17		朝食を欠食する人の割合の減少	20歳から39歳	32.5%	26%
18		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		85.1%	増加
19	○	野菜を食べる人の割合の増加(1日小鉢5杯)	12.9%	15%	
20		減塩を意識する人の割合の増加	67.4%	75%	
21	○	意識的に運動している人の割合の増加	74.5%	80%	
22		1日5,000歩より多く歩く人の割合の増加	35.2%	39%	
⑳		喫煙者の割合の減少	男性	17.8%	13%
㉑			女性	5.9%	3%
25		多量飲酒者の割合の減少(※)	男性	11.6%	減少
㉒			女性	11.9%	6.4%
27		健康たからづか21の認知度の向上	14.3%	20%	
28		健康寿命の認知度の向上	62.1%	69%	
㉓		COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上	26.1%	80%	
㉔		ロコモティブシンドロームの認知度の向上	26.1%	80%	
31		健康づくり推進員の認知度の向上	15.5%	20%	
32		かかりつけ医を持っている人の割合の増加	64.7%	71%	
33		かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加	72.7%	増加	
34		かかりつけ薬剤師・薬局を持っている人の割合の増加	42.8%	増加	

¹⁷⁶ 健康格差 P1 参照。

目標項目及び目標値が国と同じものには、項目番号に○をつけています。

※多量飲酒者は、次の条件に当てはまる人としてします。(清酒換算)

男性 毎日×2合以上、週5～6日×2合以上、週3～4日×3合以上
週1～2日×5合以上、月1～3日×5合以上
女性 毎日×1合以上、週5～6日×1合以上、週3～4日×1合以上
週1～2日×3合以上、月1～3日×5合以上

出典 2018年 現状値

平成30年度(2018年度)アンケート調査結果

項目番号1～5, 13～34

平成29年度(2017年度)宝塚市がん検診結果

項目番号6～10

平成29年度(2017年度)宝塚市特定健康診査・特定保健指導法定報告

項目番号11, 12

(3) 高齢期

高齢期は、加齢により身体機能が低下し、生活習慣病¹⁷⁷も顕在化してくるなど、健康問題が増えてくる時期です。成人期に引き続き、健康診査の受診や個々の身体状況に応じた食事・運動に関する知識の普及啓発が必要です。

ア 推進方策

(ア) 市民自らの健康づくり

- ・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¹⁷⁸やフレイル¹⁷⁹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。
- ・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、かかりつけ薬剤師・薬局を持ち健康管理を心がけましょう。
- ・住民同士で声を掛け合い、地域活動に参加しましょう。
- ・家族や友人と一緒に食べる機会を増やし、食を楽しみましょう。
- ・低栄養や低体重にならないように、欠食せずバランスよく食べましょう。
- ・食に関する情報を正しく理解しましょう。

(イ) 市の取組

- ・地域版健康づくり教室¹⁸⁰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やフレイルの予防について普及啓発を行います。
- ・市民が自身の健康状態を知り、それに合わせた運動ができるように、体操メニュー等の健康情報をお知らせします。
- ・高齢者対象の各種スポーツ教室を実施し、高齢者のスポーツ振興を図ります。
- ・地域包括支援センター¹⁸¹等との連携により、高齢者への切れ目のない支援を行います。

¹⁷⁷ 生活習慣病 P1 参照。

¹⁷⁸ ロコモティブシンドローム P27 参照。

¹⁷⁹ フレイル P51 参照。

¹⁸⁰ 地域版健康づくり教室 P47 参照。

¹⁸¹ 地域包括支援センター 専門の相談員が介護保険制度や各種生活支援サービス等の利用について相談に応じる高齢者保健福祉サービスの総合相談窓口。

- 老人クラブと連携し、社会参加・社会貢献活動・地域活動への支援を行います。
- 健康づくり推進員¹⁸²活動を支援し、地域での自主的な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ます。
- 地域で自主的に介護予防活動を実践できるよう、いきいき百歳体操¹⁸³の実施支援や低栄養にならないための栄養指導、介護予防サポーターの養成、相談支援体制の整備を推進します。
- 市内各所の地域包括支援センター¹⁸⁴や介護施設等を拠点に介護予防の取組や情報を発信します。
- 宝塚市国民健康保険や宝塚市介護保険に関するデータにより、宝塚市内の地域特性を踏まえた効果的な介護予防事業の実施方法について検討し、介護予防の取組を推進します。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局を持つことを推奨します。
- 薬の重複や多剤服薬（ポリファーマシー）¹⁸⁵を防ぐために、適正な服薬やかかりつけ薬剤師・薬局の必要性について普及啓発を行います。
- 低栄養や口腔機能低下を予防し、一人ひとりが食生活の自活能力を高められるよう、講座や教室、個別相談の開催や食に関する情報発信を行います。

イ 目標

	項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値
高齢期	1		介護保険制度の要介護・要支援新規認定者の認定申請時年齢の延伸（※）	79.8歳	80.8歳
	2	○	通いの場への参加率の向上（※） （通いの場の参加者人数／高齢者人口）	65歳以上 3.6%	10%
	3		「いきいき百歳体操」地域展開数の増加（※）	100か所	160か所
	④	○	BMI20以下の高齢者の割合の減少	22.9%	22%

目標項目及び目標値が国と同じものには、項目番号に○をつけています。

※平成30～32年度（2018～2020年度）宝塚市地域包括ケア推進プランと合わせるため、現状値は2017年度、目標値は2020年度のものとする。

出典 2018年 現状値

平成30～32年度（2018～2020年度）宝塚市地域包括ケア推進プラン
平成30年度（2018年度）アンケート調査結果

項目番号1～3
項目番号4

¹⁸² 健康づくり推進員 P4 参照。

¹⁸³ いきいき百歳体操 P56 参照。

¹⁸⁴ 地域包括支援センター P66 参照。

¹⁸⁵ 多剤服薬（ポリファーマシー） P50 参照。

2 歯及び口腔の健康づくり

歯と口腔の健康は、単に食べ物を咀嚼^{そしゃく}¹⁸⁶するだけでなく、噛んで食べ物を味わう、会話を楽しむ、豊かな表情をつくるなど、生活の質を確保するための重要な要素です。そのため、「8020運動^{はちまるにいまる}¹⁸⁷」に加えて、ライフステージ¹⁸⁸に応じた歯と口腔の健康づくりに向けた取組が必要です。

(1) 次世代

乳歯は妊娠中の栄養が、永久歯は妊娠後期から生後に妊婦や子どもが摂取する栄養が子どもの歯に影響します。妊娠をきっかけに歯の健康を意識し、食生活を含めた規則正しい生活習慣を心がけましょう。

ア 推進方策

(ア) 市民自らの健康づくり

(共通)

- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう。また、口腔内のケアを行い、必要な場合は早期に受診しましょう。
- 歯科健診で治療が必要となった時は、必ず受診しましょう。
- 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。

(妊娠期)

- 妊娠期の口腔管理について正しい情報を知り、生活習慣や口腔清掃に注意して、むし歯や歯周病¹⁸⁹を予防しましょう。
- 妊娠中は、母親学級、両親学級¹⁹⁰、産前・産後サポート事業¹⁹¹、妊婦歯科健診を活用しましょう。

(乳幼児期・学齢期)

- 乳幼児健診¹⁹²、保育所や幼稚園、学校での歯科健診を受けましょう。
- 乳幼児健診をきっかけに、歯の生え方や噛み合わせなど、子どもの口腔内の様子を把握しましょう。
- 乳歯の手入れの方法、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。
- 乳幼児期は、仕上げ磨きを毎日の習慣にしましょう。
- おやつのかぶり方や、噛む力を育てる食材の知識を持ちましょう。
- 規則正しい食生活を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 保護者も一緒に、子どもの口腔内の健康管理に努めましょう。

¹⁸⁶ 咀嚼 P53 参照。

¹⁸⁷ 8020 P34 参照。

¹⁸⁸ ライフステージ P5 参照。

¹⁸⁹ 歯周病 P1 参照。

¹⁹⁰ 両親学級 P61参照。

¹⁹¹ 産前・産後サポート事業 P60 参照。

¹⁹² 乳幼児健診 P14 参照。

(イ) 市の取組

(妊娠期)

- ・妊娠届出時の面接相談や医療機関（産婦人科）との連携等により、妊婦歯科健診や妊娠中の歯及び口腔の健康に関する情報提供を行います。
- ・母親学級、両親学級¹⁹³、産前・産後サポート事業¹⁹⁴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。

(乳幼児期)

- ・乳幼児期の歯科保健指導では、実技を含めたわかりやすい情報提供に努めます。
- ・乳幼児健診¹⁹⁵の結果、むし歯などの所見がある子どもの保護者に対し、歯や口腔の状態、生活習慣に関する保健指導を行います。
- ・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。
- ・保育所や幼稚園での歯科健診で、むし歯などの所見が発見された場合は、医療機関の受診を勧めます。また、保育所嘱託歯科医師や学校歯科医師等と連携し、歯の健康に関する教育に取り組みます。

(学齢期)

- ・学校は、全学年を対象とした歯科健診により、受診が必要となった児童・生徒の保護者に、医療機関への受診を促します。また、給食後の歯磨きや歯磨き教室などを通じて、子どもが歯の大切さを理解し、健康づくりを実践できるよう、歯の健康に関する教育に取り組みます。
- ・学校は、学校歯科健診で受診が必要となった児童・生徒のうち、受診していない者の把握と受診勧奨の対策を講じます。
- ・学校は、学校歯科医師、歯科医師会等の関係機関や、地域・PTA などの関係団体と連携を図り、児童・生徒に歯科保健教育の場を設け、歯の健康づくりを実践します。
- ・学校と家庭が連携し、子どもに対する保護者の健康意識の向上を図ります。

イ 目標

	項目番号	重点項目	目標項目		2018	2023
					現状値	目標値
次世代	①	○	むし歯のない幼児の割合の増加	3歳児健診	88.2%	90%
	2		むし歯のある人の平均むし歯数の減少	1歳6か月児健診	2.3本	1本
	3			3歳児健診	3.1本	2本
	4		間食に甘味食品・飲料を時間を決めずに飲食する習慣のある幼児の割合の減少	3歳児健診	65%	58%
	⑤		仕上げ磨きをする人の割合の増加	1歳6か月児健診	65%	80%
	6		むし歯の処置完了者の割合の増加	小1～小6	51.9%	62%
	7		むし歯のある人の平均むし歯数の減少	中1	1.8本	1.0本

目標項目及び目標値が国と同じものには、項目番号に○をつけています。

¹⁹³ 両親学級 P61参照。

¹⁹⁴ 産前・産後サポート事業 P60参照。

¹⁹⁵ 乳幼児健診 P14参照。

(2) 成人期

成人の約80%がかかっているとされる歯周病¹⁹⁶は、気付かないうちに進行し、重症化すると歯を喪失する例も少なくありません。歯周病の悪化は、糖尿病や心疾患などの全身疾患にも大きく関わり、これらの疾患の発症や重症化の一因になっていることがわかっています。

歯及び口腔の健康は、全身の健康と密接な関係がありますので、定期健診の必要性や歯周病に関する正しい知識の普及啓発に取り組むことが重要です。

ア 推進方策

(ア) 市民自らの健康づくり

- ・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。
- ・歯ブラシのほか、歯間部清掃用具（歯間ブラシ、フロス、糸ようじ）を積極的に利用しましょう。
- ・40・50・60歳の歯周病検診を受けましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、1年に1回以上、定期健診を受けましょう。
- ・地域版健康づくり教室¹⁹⁷に積極的に参加しましょう。

(イ) 市の取組

- ・20~30歳代の子育て世代に向け、自らの口腔の健康と子どもの口腔衛生¹⁹⁸に関する知識の普及啓発を行います。
- ・歯垢が取り除きにくい歯と歯の間の清掃のため、歯間部清掃用具（歯間ブラシやフロス、糸ようじ）の正しい使用方法について、情報提供を行います。
- ・歯周病との関連が深い喫煙や糖尿病について、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病検診の周知を行います。
- ・地域版健康づくり教室にて歯科保健指導を行います。
- ・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。
- ・障害^がにより配慮が必要な人の歯科疾患の重症化を最小限にとどめ、口腔衛生^がを維持するために、障害者（児）歯科診療事業を行います。

¹⁹⁶ 歯周病 P1 参照。

¹⁹⁷ 地域版健康づくり教室 P47 参照。

¹⁹⁸ 口腔衛生 P52 参照。

イ 目標

項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値	
1		歯周病検診受診率の増加	10.6%	11%	
②		歯周病の症状（初期症状を含む）を有する人の割合の減少	20歳代	51.9%	25%
3			30歳代	51.1%	25%
④		進行した歯周病（歯周ポケット4mm以上）を有する人の割合の減少	40歳代	50.0%	25%
⑤			60歳代	61.7%	45%
6		歯間部清掃用具の使用者の割合の増加	20歳代	54.6%	61%
7			30歳代	60.0%	66%
8			40歳代	65.4%	72%
9			50歳代	66.1%	73%
10			60歳代	70.2%	78%
11			70歳以上	64.6%	72%
12		8020達成者の割合の増加	40～44歳 (28本以上)	67.7%	77%
13			45～54歳 (25本以上)	90.3%	92%
⑭			55～64歳 (24本以上)	77.5%	80%
15			65～74歳 (22本以上)	67.9%	増加
⑯	○		75～84歳 (20本以上)	48.7%	60%
⑰	○		定期的歯面清掃を受ける人の割合の増加	56.3%	65%

目標項目及び目標値が国と同じものには、項目番号に○をつけています。

出典 2018年 現状値

平成29年度（2017年度）宝塚市歯周病検診結果
平成30年度（2018年度）アンケート調査結果

項目番号1, 4, 5

項目番号2, 3, 6～17

（3）高齢期

高齢期は、歯周病¹⁹⁹にかかっている人が多く、歯を喪失する人が増加する時期です。また、歯の喪失による咀嚼²⁰⁰力低下、硬いものが食べにくい、口が乾く、むせる等、わずかな口腔機能の衰えが、オーラルフレイル（口腔虚弱）²⁰¹を引き起こし、低栄養から全身のフレイル²⁰²へ移行します。口腔の健康を維持することは、全身の健康に繋がるといっても過言ではありません。

ア 推進方策

（ア）市民自らの健康づくり

- ・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。

¹⁹⁹ 歯周病 P1 参照。

²⁰⁰ 咀嚼 P53 参照。

²⁰¹ オーラルフレイル P35 参照。

²⁰² フレイル P51 参照。

- ・70歳の歯周病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。
- ・咀嚼機能の低下を防ぐため、歯を喪失した場合は、義歯等を使用して咬み合わせを維持しましょう。
- ・地域で開催されるサロンや地域版健康づくり教室²⁰³等へ積極的に参加しましょう。
- ・口腔の清潔を保ち、誤嚥^{ごえん}²⁰⁴による肺炎を予防しましょう。

(イ) 市の取組

- ・かかりつけ歯科医での定期健診の必要性や歯周病²⁰⁵検診の周知を行います。
- ・地域版健康づくり教室やいきいき百歳体操²⁰⁶等で、口腔機能の維持向上に関する情報提供を行います。
- ・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。
- ・地域包括支援センター²⁰⁷や居宅介護支援事業所等、関係機関の職員、家族等に対し、口腔機能の重要性について啓発や支援を行います。
- ・配慮が必要な人を支援する障害者施設や高齢者施設等の職員や家族を対象に健康教育・健康相談を行います。

イ 目標

	項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値	
高齢期	①	○	口腔機能の維持・向上 (咀嚼良好者の割合の増加)	60歳以上	73.7%	80%
	2		オーラルフレイルの減少(硬いものが食べにくい、口が乾く、むせるのうち2つ以上該当する人の割合の減少)	70歳以上	23.7%	21%

目標項目及び目標値が国と同じものには、項目番号に○をつけています。

出典 2018年 現状値

平成30年度(2018年度) アンケート調査結果

項目番号1, 2

²⁰³ 地域版健康づくり教室 P47 参照。

²⁰⁴ 誤嚥 誤って食物や唾液等が気管から肺に入ること。

²⁰⁵ 歯周病 P1 参照。

²⁰⁶ いきいき百歳体操 P56 参照。

²⁰⁷ 地域包括支援センター P66 参照。

3 こころの健康づくり

ストレス時代と言われて久しい現代において、うつ病等のこころの病気を抱える人は、ますます増加しています。また、児童虐待やDV²⁰⁸、いじめ、不登校やひきこもり、閉じこもり等も、こころの不調が背景にあると考えられています。

適度な運動やバランスのとれた食生活、十分な睡眠、ストレスと上手につき合うこと等の生活習慣は、こころの健康に欠かせない要素です。

全てのライフステージ²⁰⁹において、健やかなこころを保ち、いきいきと生活していけるよう、こころの健康づくりに取り組むことが必要です。

(1) 次世代

子育てを手伝ってもらえる人が身近にいることは、孤立感や育児負担の軽減につながります。地域の人々とのつながりの中で、安心して子育てができるよう、正しい知識を普及啓発するとともに、地域の子育て支援の情報を提供し、子育て中の親への理解を広げていきます。

ア 推進方策

(ア) 市民自らの健康づくり

- ・妊産婦の心身の変化や乳幼児の心身の発達について、正しい知識を持ちましょう。
- ・妊娠期から出産後の身体やこころの変化を知り、出産後に産後うつ²¹⁰の症状がみられる時は、できるだけ早く受診しましょう。
- ・不安や心配を一人で抱え込まずに、乳幼児健診²¹¹、家庭訪問や電話相談など、各相談機関を利用して、自分に合った子育て方法を選択しましょう。
- ・地域の児童館や、保育所・幼稚園の子育て支援事業・未就園児子育て教室などを利用し、仲間づくりをしましょう。
- ・日頃から地域で声をかけ合い、家族や子どもの成長を共に見守っていきましょう。
- ・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や講習会等を通じ、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。

(イ) 市の取組

(妊産婦期)

- ・健康センターの子育て世代包括支援センター²¹²機能を強化し、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。

²⁰⁸ DV ドメスティック・バイオレンスの略。一般に、夫婦または恋人など親密な関係にあるまたはあった者からの暴力を示す。暴力は身体的なものに限らない。

²⁰⁹ ライフステージ P5 参照。

²¹⁰ 産後うつ P18 参照。

²¹¹ 乳幼児健診 P14 参照。

²¹² 子育て世代包括支援センター P60 参照。

- 妊娠届出時の面接相談や妊産婦訪問、産前・産後サポート事業²¹³、母親学級・両親学級²¹⁴等において、妊産婦の身体やこころの変化について、正しい知識の普及啓発を図ります。
- 妊婦相談や出産後の新生児訪問等を通して産後うつ²¹⁵を早期に発見し、医療機関と連携して支援します。
- 出産後に家庭において十分な支援が受けられない状況の産婦に対して、助産師等から心身のケアや授乳、乳児の沐浴など、必要なケアを提供する産後ケア事業²¹⁶の実施を検討します。

(乳幼児期)

- 乳幼児健診²¹⁷や相談事業を通じて、乳幼児の心身の発達段階に応じた関わり方等を情報提供し、相談支援の充実を図ります。
- 支援が必要な妊産婦や乳幼児の家庭に対して早期に支援が開始できるよう、養育支援ネット²¹⁸を通じた医療機関との連携や、必要な時には要保護児童対策地域協議会を活用し、妊産婦のこころの健康や子どもの健やかな発達を支援します。
- 発達障がいについて、乳幼児健診や相談事業を通して早期発見し、適切な支援につなげられるよう取り組みます。また、就学に向けた相談の場として、5歳児発達相談²¹⁹を関係機関と連携して開催します。
- 発達障がいや経済的な問題などで育てにくさ²²⁰を感じている保護者が孤立せず、早い段階で相談できるよう、家庭、保育所、幼稚園、関係機関、地域団体などが連携し、地域とのつながりの場の紹介や見守り体制づくりに取り組みます。
- 児童虐待防止については、乳幼児健診などの機会を活用して児童虐待のリスクを早期に発見します。また、親子が孤立せず、早期に支援を受けられるよう、子育て支援の情報を広く提供し、相談に応じます。また、医療機関や関係機関と連携し、要保護児童対策地域協議会を通じて継続的な支援に取り組みます。

(学齢期)

- 学校や関係機関、地域団体と協力し、思春期のこころの健康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、子どもが抱えるストレスを把握するために、小学3年生以上を対象とした「こころとからだのアンケート」を行い、担任による面談やスクールカウンセラーによるカウンセリングなどを通じて、子どもが、困ったことを相談しようと思えるような関係づくりに取り組みます。
- 不登校の子どものための適応指導教室（パルたからづか）の開設や不登校訪問指導員の派遣、不登校生のための学校への別室指導員の派遣など、不

²¹³ 産前・産後サポート事業 P60 参照。

²¹⁴ 両親学級 P61参照。

²¹⁵ 産後うつ P18 参照。

²¹⁶ 産後ケア事業 助産師等が退院直後の母子に対して心身のケアや育児サポートを実施する事業で、宿泊型、通所型、訪問型などがある。

²¹⁷ 乳幼児健診 P14 参照。

²¹⁸ 養育支援ネット P18 参照。

²¹⁹ 5歳児発達相談 P18 参照。

²²⁰ 育てにくさ P18 参照。

登校の改善に向けて対応します。

- 子どもが、安心して過ごせる場である児童館等に気軽に立ち寄り、年齢や学校を超えた仲間との交流や、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。

イ 目標

	項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値
次世代	①	○	妊娠・出産に満足している者の割合の増加	81.0%	85%
	②		積極的に育児をしている父親の割合の増加	62.5%	86%
	③		子どもの育てにくさを感じる人のうち、相談先を知っているなど何らかの解決方法を知っている親の割合の増加	83.5%	95%
	④		悩みがあった時に誰にも相談しない人の割合の減少	9.2%	8%

目標項目及び目標値が国と同じものには、項目番号に○をつけています。

出典 2018 現状値

平成29年(2017年)11月～平成30年(2018年)1月宝塚市乳幼児健診結果

項目番号1

平成29年度(2017年度)宝塚市乳児家庭全戸訪問事業結果

項目番号2

平成29年度(2017年度)宝塚市健やか親子21問診調査

項目番号3

平成28年度(2016年度)県の中学生・高校生の健康づくり実態調査

項目番号4

(2) 成人期

成人期は、家庭や職場等で担う役割や責任が大きく、ストレスが増大する時期であり、こころの健康づくりのためには、ストレスや疲労をためないことが必要です。

ア 推進方策

(ア) 市民自らの健康づくり

- ストレスを蓄積させないように、自分に合ったストレスへの対処法を見つけましょう。
- 心身の不調が続くときは、まず、かかりつけ医に相談しましょう。
- うつ病や若年性認知症²²¹に関する正しい知識を身につけましょう。
- 睡眠で休養が十分とれるよう、睡眠に関する正しい知識を身につけ、実践しましょう。
- 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²²²や認知症サポーター²²³としての知識を身につけましょう。

²²¹ 若年性認知症 P55 参照。

²²² 自殺予防ゲートキーパー P37 参照。

²²³ 認知症サポーター P37 参照。

(イ) 市の取組

- ・地域版健康づくり教室²²⁴や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、働き盛り世代に対する啓発を行います。
- ・うつ病や若年性認知症²²⁵に関する知識の普及啓発を行うとともに、兵庫県と連携し相談支援体制の充実を図ります。
- ・自殺予防ゲートキーパー²²⁶の養成をはじめとする自殺予防対策に取り組みます。
- ・認知症サポーター²²⁷養成講座や認知症サポーター養成講座ステップアップ編の開催をとおして、認知症サポーターの養成に取り組み、地域で安心して暮らせる環境を整備します。
- ・睡眠をきっかけとした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。

イ 目標

項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値	
①	○	睡眠で休養が十分に取れていない人の割合の減少	19.4%	15%	
2		よく眠れない日が続いた場合の正しい対処方法を知らない人の割合の減少	18.7%	16%	
3		睡眠の質の向上(悪い症状が無い人の割合の増加)	28.2%	32%	
4		多量飲酒者の減少(再掲)	男性	11.6%	減少
5			女性	11.9%	6.4%
6		ストレスを感じる人の割合の減少	72.7%	65%	
7		ストレス解消方法を持つ人の割合の増加	76.5%	増加	
8	○	悩みを相談できない人の割合の減少	10.6%	8%	
9		自殺者の減少	38人	減少	
10	○	認知症サポーター養成講座受講者数(累計)の増加	11,463人	19,000人	

目標項目及び目標値が国と同じものには、項目番号に○をつけています。

出典 2018年 現状値

平成30年度(2018年度) アンケート調査結果

項目番号1~8

国/自殺者統計(平成29年(2017年)の数)

項目番号9

平成30~32年度(2018~2020年度) 宝塚市地域包括ケア推進プラン 項目番号10

(3) 高齢期

高齢期は、加齢に伴う身体機能や認知機能の低下、慢性疾患による継続的な身体的不調、身近な人の死などの喪失体験から、生きる意欲をなくしたり、閉じこもり状態やうつ病を招くことがあります。また、国の推計によると団塊の世代が75歳を迎える2025年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症にな

²²⁴ 地域版健康づくり教室 P47 参照。

²²⁵ 若年性認知症 P55 参照。

²²⁶ 自殺予防ゲートキーパー P37 参照。

²²⁷ 認知症サポーター P37 参照。

るとの報告もあるため、認知症に関する知識の普及啓発が大切です。

高齢期の心の健康づくりのためには、高齢者が地域の中で生きがいや役割を持って生活できるような居場所と出番づくりが重要です。また、体調の変化について、周囲の気づき、見守りが大切です。

ア 推進方策

(ア) 市民自らの健康づくり

- ・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。
- ・以前よりもの忘れがひどくなったり、身近な人の名前が思い出せない等、認知症を疑う症状がいくつか見られたら、かかりつけ医に相談したり、地域包括支援センター²²⁸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。
- ・地域で開催されているサロンやいきいき百歳体操²²⁹などの活動へ参加するなど、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。

(イ) 市の取組

- ・うつ病や認知症に関する正しい知識の普及啓発を図り、病気の早期発見と専門機関への受診につなげます。
- ・老人クラブや地域活動、いきいき百歳体操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。
- ・地域包括支援センター等との連携による、切れ目のない相談支援体制を整えていきます。
- ・民生児童委員と連携し、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²³⁰養成講座や認知症サポーター養成講座ステップアップ編の開催をとおして、認知症サポーターの養成に取り組み、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。

イ 目標

	項目番号	重点項目	目標項目	2018 現状値	2020(※) 目標値
高齢期	1		介護保険制度の要介護・要支援新規認定者の認定申請時年齢の延伸(※)(再掲)	79.8歳	80.8歳
	2	○	通いの場への参加率の向上(※)(再掲) (通いの場の参加者人数/高齢者人口)	3.6%	10%
	3		「いきいき百歳体操」地域展開数の増加(※)(再掲)	100か所	160か所

※平成30～32年度(2018～2020年度)宝塚市地域包括ケア推進プランと合わせるため、現状値は2017年度、目標値は2020年度のものとする。

出典 2018年 現状値

平成30～32年度(2018～2020年度)宝塚市地域包括ケア推進プラン 項目番号1～3

²²⁸ 地域包括支援センター P66 参照。

²²⁹ いきいき百歳体操 P56 参照。

²³⁰ 認知症サポーター P37 参照。

4 健康危機事案への対応

災害時の健康確保のためには、平時から発生時の状況を予測し、備えについて市民に周知し、関係機関・団体との連携により災害時の健康被害の防止に取り組む必要があります。また、災害発生時は、兵庫県と連携し、医療の状況について情報を収集し、医療体制を確保するとともに、二次的な健康被害を防止するため、速やかに、市民へ医療や健康情報を提供することが必要です。

また、新型インフルエンザ等の感染症への対策は、「宝塚市新型インフルエンザ等対策行動計画」により、国や県の動向を注視し、兵庫県、医療機関、学校や関係機関等と協力し、速やかに対応するための体制づくりが必要です。

(1) 災害時における健康確保

ア 現状と課題

阪神淡路大震災、東日本大震災や熊本地震の経験から、災害時は、医療機関の被災や交通途絶による医療の中断などが起こりやすく、医療の確保は大きな課題です。また、災害時は、全ての被災者に対する二次的な健康被害の防止や、要援護者に対する避難の援助と生活上の配慮が必要です。

二次的な健康被害には、慢性疾患患者の医療（服薬を含む）の中断、避難所生活での栄養の偏り、喫煙や飲酒量の増加、感染症や食中毒の発生、睡眠障害や不安、抑うつ症状や高齢者の生活不活発病²³¹の増加、口腔内の不衛生、車中泊によるエコノミークラス症候群²³²などがあり、個別の相談支援だけでなく、避難所の衛生管理や環境整備への支援など、多様な課題への適切な対策が必要です。

これらの対策には、指定避難所を運営する地域団体をはじめ、兵庫県、医療機関、福祉サービス提供機関などの連携による支援が必要です。

イ 推進方策

(ア) 市民自らの健康づくり

(平常時の取組)

- ・防災マップなどを活用して指定避難所の場所を知り、避難方法を確認しておきましょう。
- ・災害情報、気象情報、避難情報などの、防災情報を得る方法を確認しておきましょう。
- ・飲料水や食料、携帯ラジオや懐中電灯、携帯電話のバッテリーなど必要最低限の備蓄品を知り、準備しておきましょう。
- ・乳幼児、高齢者、食物アレルギー、慢性疾患等の家族の状況に合わせた食品を用意しましょう。

²³¹ **生活不活発病** 動かない（生活が不活発な）状態が続いて心身の機能が低下し、動けなくなること。

²³² **エコノミークラス症候群** 食事や水分を十分に摂らない状態で、車などの狭い座席に長時間座り、足を動かさないことにより血行不良が起こった結果、血液が固まって血管を流れて肺に詰まる状況。

- ・避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）²³³の発令の意味やとるべき行動を知りましょう。
- ・自治会や地域の行事に積極的に参加するなど、避難が必要な時には互いに支え合えるように、日頃から信頼関係や協力関係を築いておきましょう。特に、自力で避難することが困難な高齢者や障害者^がなど、災害時に避難行動がとりにくい方は、災害時要援護者支援制度²³⁴を利用し、地域の方に自身のことを知ってもらい、平常時からつながりを持ちましょう。
- ・治療中の人は、医療機関や薬局の連絡先を把握しておきましょう。また、アレルギー対応の緊急薬等が必要な場合は、医師に相談しておきましょう。
- ・おくすり手帳を活用し、服薬を管理しましょう。

（イ）市の取組

（平常時の取組）

- ・市、医師会、歯科医師会、薬剤師会などの医療関係団体や、兵庫県健康福祉事務所による災害時医療救護体制等検討会を開催し、関係機関が情報を共有し、連携を強化します。
- ・災害発生時に必要な対応ができるよう、防災計画等の情報共有や兵庫県が作成する災害時の保健師活動ガイドライン等の活用など、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。
- ・災害に備えて、高齢者、乳幼児、疾病がある人など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、市民に情報提供します。
- ・拠点救護所²³⁵で必要となる医薬品・医療資機材を備蓄し、年1回点検を行い、必要がある時は備蓄内容を更新します。

（災害発生時の取組）

- ・兵庫県や関係機関と協力して市内の医療情報を収集し、速やかに市民へ提供します。
- ・必要に応じて、拠点救護所を開設します。
- ・避難所等の巡回健康相談²³⁶を行い、避難生活等による栄養摂取の偏り、喫煙や飲酒量の増加、睡眠障害や不安、抑うつ症状、高齢者の生活不活発病²³⁷、口腔内の不衛生、エコノミークラス症候群²³⁸などの二次的な

²³³ 避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）P80の参考情報を参照。

²³⁴ 災害時要援護者支援制度 災害時に自力で避難することが困難な一人暮らしの高齢者、障害者^が、乳幼児、妊産婦などが、自身の同意の上で、その個人の情報を、民生委員・児童委員、地域の自治会、自主防災組織、まちづくり協議会などに提供することにより、実際に災害が起きたときの安否確認と平常時の見守り活動等に活用していく制度。

²³⁵ 拠点救護所 災害発生により多くの医療機関が休診となった場合に開設する一時的な救護所。

²³⁶ 巡回健康相談 保健師等の専門職が避難所等を巡回して行う健康相談。

²³⁷ 生活不活発病 P78 参照。

²³⁸ エコノミークラス症候群 P78 参照。

健康被害の予防に努めます。また、被災者や避難所を運営する地域団体への健康・栄養・口腔・服薬やこころのケアに関する相談や保健指導を行います。

- 避難所（福祉避難所を含む）における感染症の未然防止のため、被災者や避難所を運営する地域団体へ衛生管理や環境整備に関する情報提供を行い、相談に応じます。
- 避難所、家庭、仮設住宅等における^{がい}障害者や高齢者等要支援者について、関係機関や民生児童委員等と連携し、居場所を調整し、適切なサービスを利用しながら生活の再建へ向かうよう支援します。

ウ 目標

	項目 番号	重点 項目	目標項目	2018 現状値	2023 目標値
全体	1	○	災害時の健康確保に関する健康講座実施回数の増加	2回	7回

参考情報 避難情報の種別と、とるべき行動 たからづか防災マップより

	避難準備・高齢者等 避難開始	避難勧告	避難指示（緊急）
発令時の状況	要配慮者 ²³⁹ など、特に避難に時間を要する方が避難行動を開始しなければならない段階で、人的被害の発生する可能性が高まった状況です。	通常の避難行動をとれる方が行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況です。	前兆現象の発生や、現在の切迫した状況などから、人的被害の発生する危険性が非常に高まった状況です。または、人的被害が発生した状況です。
とるべき行動	家族との連絡、非常用持出品の準備など、避難の準備を開始してください。要配慮者など特に避難行動に時間を要する方は開設された避難所への避難行動を開始してください。支援者は支援行動を開始してください。	通常の避難行動をとれる方は、開設された避難所への避難行動を開始してください。	避難勧告の発令等により避難行動中の方は、速やかに避難を完了してください。未だ避難していない方は、直ちに避難してください。避難する余裕がない場合は、生命を守るための行動をとってください。

²³⁹ **要配慮者** 平成25年の災害対策基本法の一部改正により、避難行動や避難所での生活に支援が支援や配慮が必要と思われる高齢者、^{がい}障害者、外国人、乳幼児、妊産婦などが要配慮者とされるようになった。

(2) 新型インフルエンザの発生等における健康確保

ア 現状と課題

海外で発生する感染症が直ちに国内での脅威となる感染症のグローバル化に対して、迅速・的確に対処できる体制を構築し、総合的かつ計画的に感染症の発生予防及び拡大防止対策を推進する必要があります。

特に、新型インフルエンザは、爆発的な感染力により多くの人に健康被害を与える感染症とされています。動物由来のインフルエンザが、ヒトからヒトに感染するタイプに変異した新型インフルエンザの世界的な流行（パンデミック）が懸念されています。

イ 推進方策

(ア) 市民の取組

(平常時の取組)

- ・定期予防接種を受けましょう。
- ・手洗いの励行、マスク等による咳エチケット等の感染症予防対策を知り実践しましょう。

(イ) 市の取組

(平常時の取組)

- ・定期予防接種の推進とその他の予防接種の啓発を行います。
- ・新型インフルエンザ等の発生に備え、感染症予防対策の普及啓発を行います。
- ・兵庫県の感染症発生動向調査等により、正確な感染症の流行状況を把握します。また、海外での感染症の発生状況を積極的に情報収集します。
- ・兵庫県や医師会等の医療関係団体と情報を共有し、連携を図ります。

(発生時の取組)

- ・兵庫県等と連携を密にし、流行状況について情報収集します。
- ・感染症が発生したときは、市民に正確な情報を提供します。
- ・兵庫県や医療関係団体と協力し、患者に対する受診勧奨、相談窓口について市民へ情報提供を行います。また、感染の拡大防止対策として、手洗いの励行、マスク等による咳エチケット、消毒方法などを市民に周知します。
- ・新型インフルエンザ等において、国が住民に対する予防接種等の準備を開始した場合は、国や県と連携して接種体制の準備を行います。