

健康せんなん21（第2次計画）

すべての市民が共に支えあい、
生涯にわたって健康な生活をおくれるまち



がっちょさん

水なす実さん

水なす男さん

市の花 梅子さん

平成26年3月
泉南市

はじめに

我々人間は、健康で長生きしたいと、だれもが願っています。

しかし、現代人は、生活習慣病やストレスによる不調等、あらゆる年代の方が“こころ”と“からだ”の健康に不安を抱えています。

本市では、平成 15 年 3 月に市民健康づくり計画「健康せんなん 2 1」を策定し、既に 10 年が経過しましたが、この間には、医療制度改革や労働環境の変化、また少子高齢化の進行等大きな変化がありました。市民のみなさまの日々の健康づくりでは、ウォーキングの習慣をもつ方の増加や朝食を摂らない方の減少等、良い変化もみられる反面、高齢化とも相まって高血圧や心臓病等の生活習慣病は増加傾向にあります。

塩分の多い食事や、健康診査受診率の低迷、中学生の朝食欠食率の高さ等、今後とも改善に取り組むべき課題もみえてきました。

「健康せんなん 2 1 (第 2 次計画)」では、運動習慣の定着を進めるとともに、特定健診やがん検診の受診率向上に取り組めます。また、食育にも注目し、ライフステージに応じて、今後 10 年間の市民の食生活の改善のための食育計画も策定しています。出生前の妊娠期から高齢期まで、ライフステージに応じ、本市と NPO 等の団体、市民がさまざまな形で連携し、「すべての市民が共に支えあい、生涯にわたって健康な生活をおくれるまち」をめざして、高血圧対策やがん対策等重点的に取り組む内容を盛り込んでいます。

健康づくりは、市民一人一人が主役です。本市は、みなさまの自発的な健康づくりを応援する情報提供や環境づくりを推進するとともに、みなさまと協働して、健康なまちづくりをめざしてまいります。

結びに、本計画策定にあたり、熱心にご議論いただいた泉南市民健康づくり推進協議会の委員のみなさま、市民アンケートやグループインタビュー等にご協力を賜りました市民のみなさまに心から感謝申し上げます。



泉南市長 向井通彦

<目 次>

第1章 計画の背景と趣旨	1
1. 計画策定の背景	3
2. 計画策定の趣旨	4
3. 計画の位置づけ	4
4. 計画の策定方法	5
5. 計画期間	5
第2章 泉南市の現状と課題	7
1. 各種統計による現状	9
1) 人口の推移	9
2) 死亡の状況	11
3) 平均寿命と健康寿命	15
4) 医療費の状況	16
5) 介護保険の状況	19
6) 健診等の状況	20
7) がん検診	22
8) 特定健康診査の結果	23
2. 前計画の評価と課題	27
3. 泉南市の健康づくりに関する現状と課題	35
第3章 計画の基本理念・基本方針	37
1. 計画の基本理念・基本方針	39
1) 基本理念	39
2) 基本方針	39
3) 重点的に取り組む内容	41
4) 分野別の目標項目と目標値	42
5) 計画の体系	46
第4章 計画の内容	47
【分野別・ライフステージ別の取り組み】	50
1. 栄養・食生活	52
2. 運動・身体活動	58
3. 休養・こころの健康づくり	62
4. 地域交流	66
5. 歯と口腔の健康	70
6. アルコール	74
7. たばこ	78
8. 健康診査と健康管理	82

第5章 食育推進計画	87
1. 食育の基本的な考え方	89
2. 泉南市における食育推進のポイント	90
3. 食育に関する現状と課題	92
4. 食育の達成指標	98
5. 食育に関する取り組み	100
6. 行動目標（ライフステージ別の取り組み）	104
第6章 計画の推進体制	113
1. 計画の推進体制	115
2. 計画の進行管理	116
資料編	117
1. アンケート調査概要	119
2. 泉南市民健康づくり推進協議会規則	123
3. 泉南市民健康づくり推進協議会委員名簿	124
4. 健康づくり計画 施策体系一覧	125
5. 健康づくり計画 関係事業一覧（平成25年10月調査）	126

第 1 章 計画の背景と趣旨

1. 計画策定の背景

健康づくりに関する国や大阪府の動向

わが国では、生活環境の改善や医学の進歩等により平均寿命が延びる一方で、急速な高齢化の進展やライフスタイルの多様化に伴い、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病等のいわゆる生活習慣病が増加するとともに、後遺症や合併症による要介護者が増加しています。

そこで国では、平成12年4月、早世を減少させ、認知症や寝たきりにならないようにする期間（健康寿命）を延伸させ、生活の質の向上を図ることを目的に、「健康日本21」を策定しました。また、平成24年には、すべての国民が共に支えあいながら、ライフステージに応じて、健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」等を柱とした、「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21[第2次]）」を策定しました。

大阪府においても、この主旨に基づき、平成13年8月に「全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」をめざし、「健康おおさか21」を策定し、平成20年8月に「大阪府健康増進計画」を策定しました。次いで、国の方向性と同じく、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を目的に、生活習慣病の発症予防と重症化予防等を掲げ、「たばこ対策」と「高血圧対策」に重点化した「第2次大阪府健康増進計画」を策定しています。

食育に関する国や大阪府の動向

ライフスタイルの多様化等により、家族での共食の頻度の減少、朝食の欠食等といった食生活が変化し、国民の「食」を取り巻く状況が大きく変化しています。

そこで国では、平成17年7月施行の食育基本法に基づき、平成18年の食育推進基本計画、平成23年には第2次食育推進基本計画を策定し、「国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することのできる人間を育てる」ための取り組みを進めています。

大阪府においても、平成19年の大阪府食育推進計画、平成24年の第2次大阪府食育推進計画が策定され、野菜の摂取量を増やすことや若年者の欠食をなくすことを重点的に取り組み、「健康おおさか21推進府民会議」を中心に、関係各機関・団体とのネットワーク会議で、計画の推進に取り組んでいます。

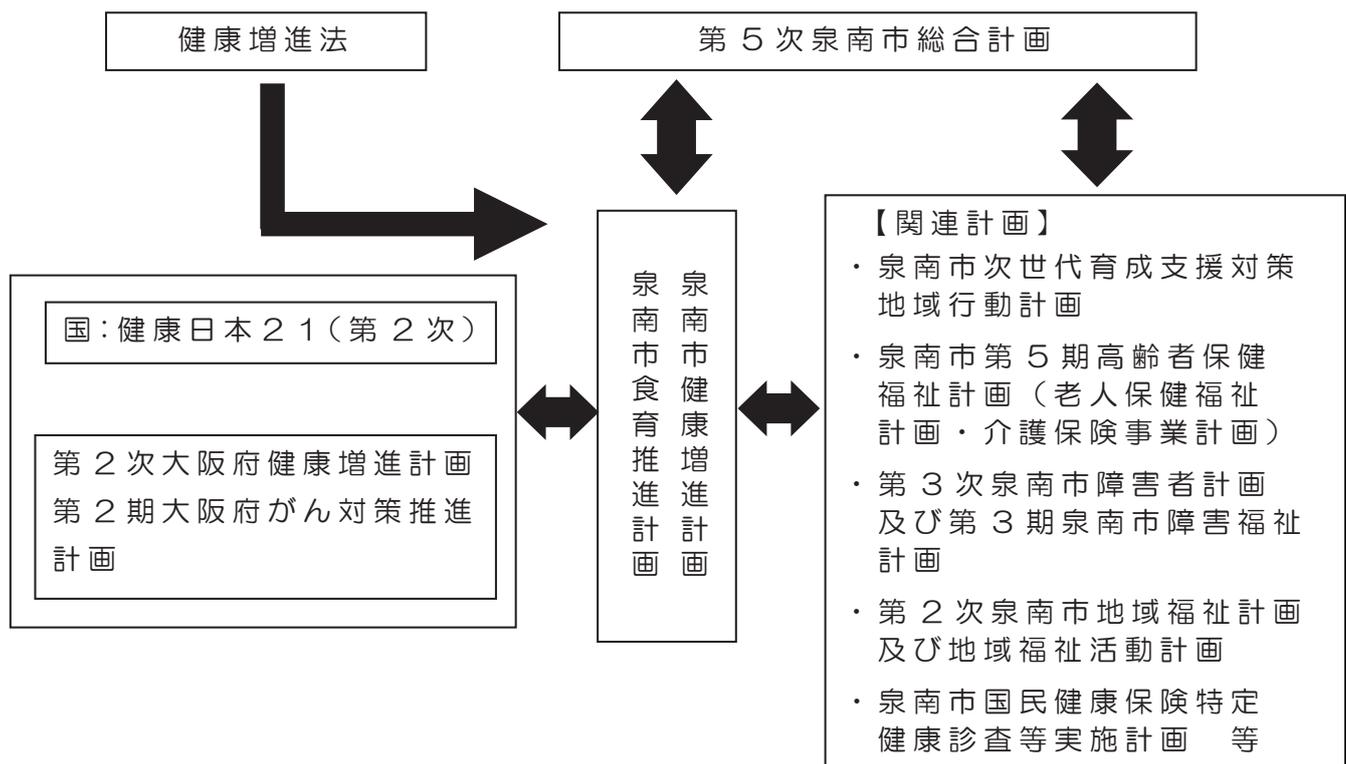
2. 計画策定の趣旨

本市では平成15年3月に「健康せんなん21」を策定し、一次予防に重点を置き、市民が主体的に取り組む健康づくりを推進してきました。また平成20年度には、中間評価を行い、前期計画に引き続き①生活習慣病の予防と②こころのふれあい交流のあるまちづくりを継続し、「医療制度改革関連法」や「食育基本法」等関係機関との連携が重要であることから、ライフステージに応じた健康課題に対し目標を掲げた「健康せんなん21後期計画」を策定し、平成24年度までの健康づくり施策に取り組んできました。

このような状況のなか、国や大阪府の健康づくりや食育推進の動向はもとより、これまでの進捗状況等をふまえ、「健康せんなん21（第2次計画）」（平成25年度から平成34年度）を策定します。加えて、本市においては、各学校・幼稚園・保育所等それぞれの機関での食育の取り組みはあるものの、全市的な取り組みとはなっていないことから、食育に関する実態を把握し、課題を明確にすることで、本市がめざすべき泉南市食育推進計画を策定し、健康増進計画と一体となって推進していきます。

3. 計画の位置づけ

本計画は、「健康日本21（第2次）」の地方計画及び健康増進計画第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として位置付け、第5次泉南市総合計画や関連計画及び第2次大阪府健康増進計画等と整合性を図りながら推進します。



4. 計画の策定方法

本計画の策定にあたっては、「泉南市民健康づくり推進協議会」で検討を重ねるとともに、「市民アンケート」「食に関するアンケート」「フォーカスグループインタビュー」や「パブリックコメントの募集」等を実施し、広く市民の意見を聴き、その反映に努めました。

5. 計画期間

本計画の期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とします。また、計画の進捗や国の動向、社会情勢の変化等に対応するため、計画の中間年度にあたる平成29年度に中間評価、そして平成34年度には最終評価を行います。

	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	平成 32年度	平成 33年度	平成 34年度
健康 せんなん21 (第2次計画)										
					中間 評価					最終 評価

コラム

健康せんなん21（第2次計画）標語決定！

これからの10年間、市民の健康度アップをめざし、行政や市民がともに取り組んでいくなかで、親しみやすい健康づくりや食生活などに関する標語の募集を行いました。その結果、みなさまからご応募いただいた標語の中から最優秀1作品、優秀作品2作品が選考されました。

最優秀賞	健康は みんながめざす 金メダル
優秀賞	健康なところとからだは食事から！
	検診で今日も安心 元気人

第2章 泉南市の現状と課題

1. 各種統計による現状

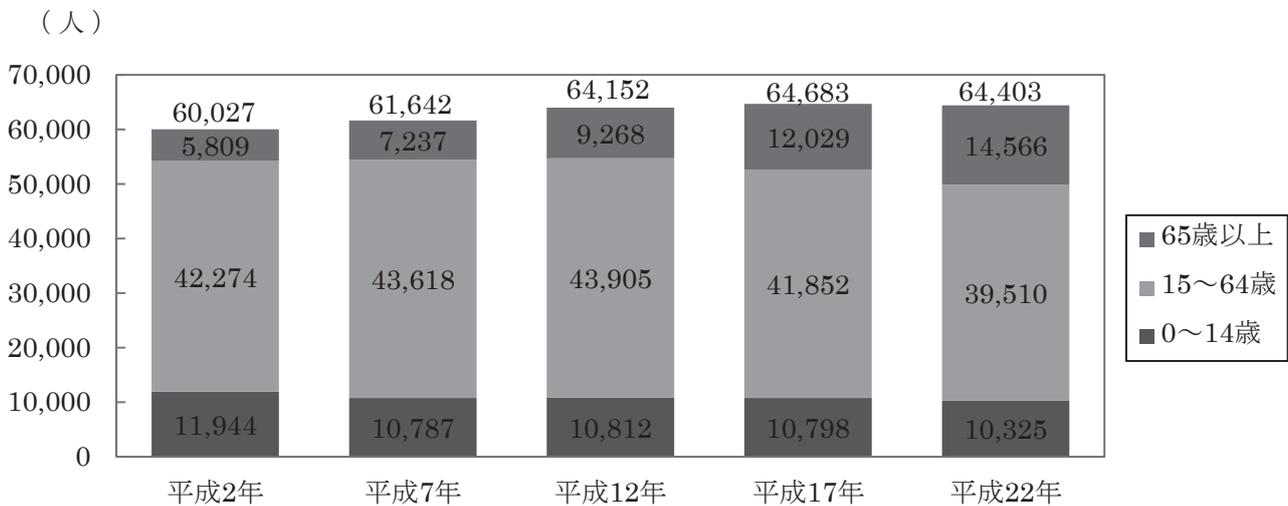
1) 人口の推移

①人口総数と年齢構成

平成22年（2010年）の国勢調査による泉南市の人口は64,403人となっています。平成7年から平成12年にかけて人口が増加しましたが、その後は横ばいになっています。

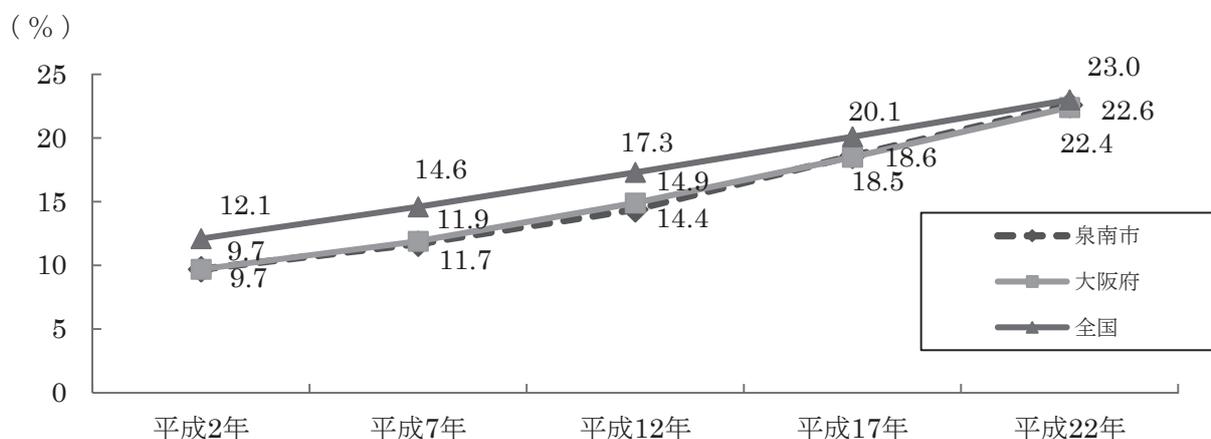
また、総人口に占める65歳以上の人口比（高齢化率）は上昇傾向にあり、平成22年10月1日現在で22.6%となり、大阪府の平均を上回りました。

泉南市の人口総数及び年齢3区分別人口の推移



*年齢不詳者が含まれているため、年齢階級別人口割合の合計は、100%にはなりません
資料：国勢調査（平成2～22年・各年10月1日現在）

泉南市の高齢化率の推移（大阪府、全国との比較）

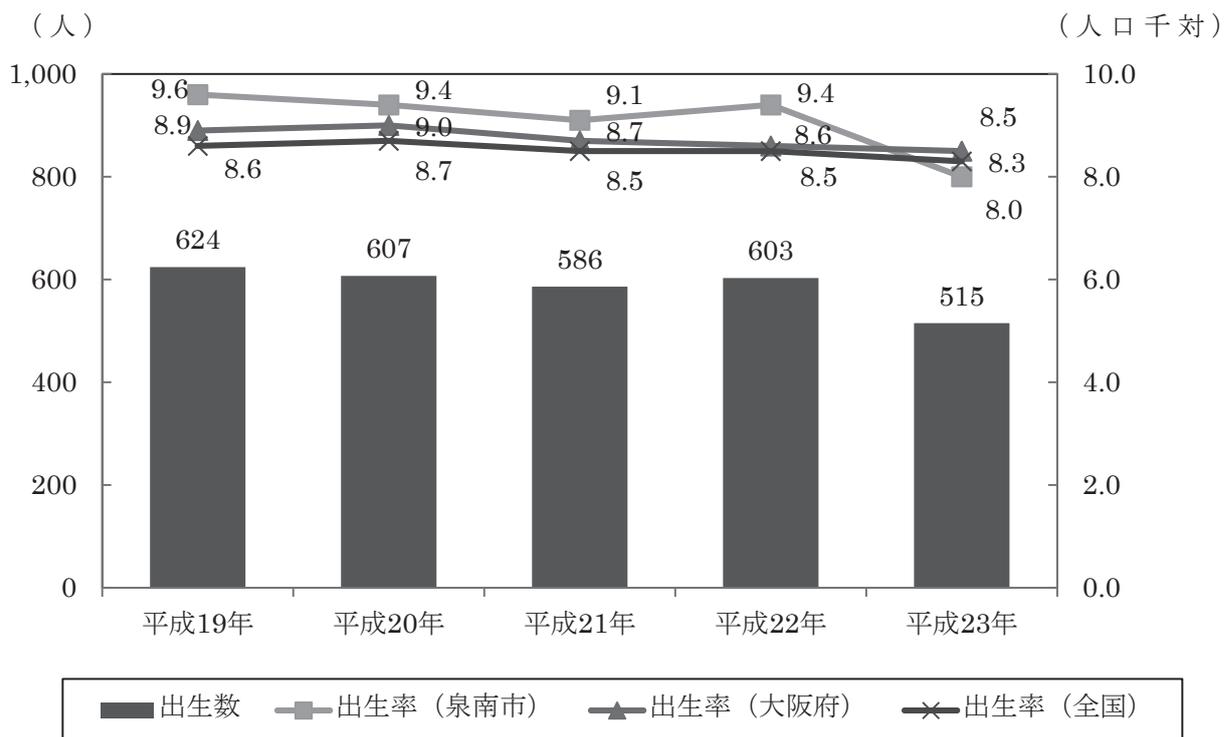


資料：国勢調査（平成2～22年・各年10月1日現在）

② 出生の状況

出生数はやや減少傾向にあり、平成23年で515人となっています。また、出生率は、全国・大阪府を上回って推移していましたが、近年は下降傾向にあり、平成23年には全国・大阪府を下回り、人口千人に対して8.0人となっています。

泉南市の出生数と出生率の推移（大阪府、全国との比較）



資料：大阪府人口動態統計データ

泉南市の現状と課題について
ご案内します

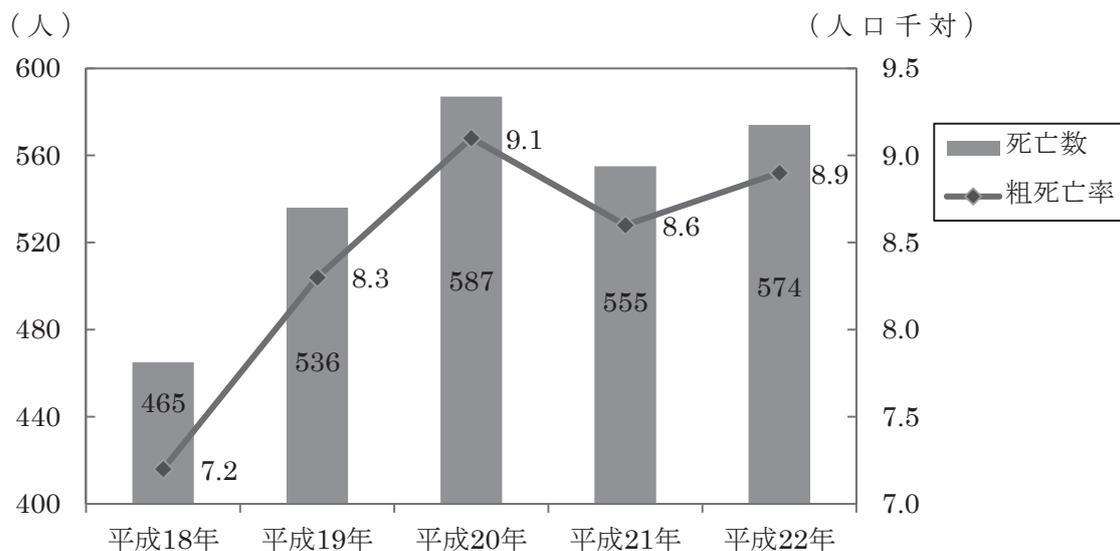


2) 死亡の状況

① 死亡数の状況

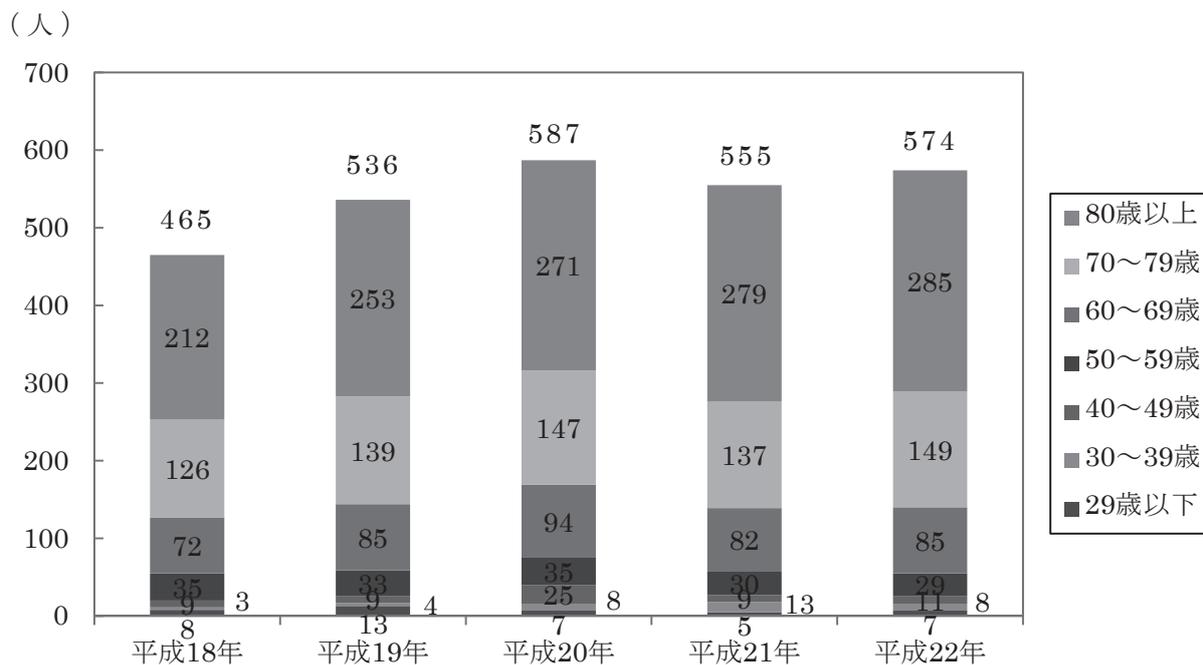
死亡数と死亡率の動向をみると、年度によりかなり変動が認められますが、平成18年に比べ、近年増加傾向にあります。死亡数の増加及び粗死亡率の上昇傾向を年齢階級別にみると、高齢者における死亡数の増加が反映したものと考えられます。

泉南市の死亡数と粗死亡率の推移



資料：大阪府人口動態統計データ

泉南市の年齢階級別死亡数の推移



資料：大阪府人口動態統計データ

②死因別死亡数

平成22年（2010年）の死因順位をみると、「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患」、「肺炎」の順になっています。年齢階級別には、高齢になるほど心疾患で死亡する者が多い傾向を認めます。

泉南市の年齢階級別・死因順位（平成22年）

年齢階級	総死亡数 (人)	第1位		第2位		第3位	
		死因	死亡数 (%)	死因	死亡数 (%)	死因	死亡数 (%)
総数	574	悪性新生物	196 (34.1)	心疾患	89 (15.5)	肺炎	45 (7.8)
0～9歳	1	主要死因に入らないその他の疾患					
10～19歳	3	自殺	1 (33.3)	主要死因に入らないその他の疾患			
20～29歳	3	自殺	2 (66.7)	主要死因に入らないその他の疾患			
30～39歳	8	自殺	5 (62.5)	悪性新生物 1 (12.5)			
40～49歳	11	自殺	4 (36.4)	悪性新生物 2 (18.2)			
50～59歳	29	悪性新生物	13 (44.8)	心疾患	4 (13.8)	慢性肝疾患 及び肝硬変	3 (10.3)
60～69歳	85	悪性新生物	47 (55.3)	心疾患	13 (15.3)	脳血管疾患	6 (7.1)
70～79歳	149	悪性新生物	68 (45.6)	脳血管疾患	14 (9.4)	心疾患	11 (7.4)
80～89歳	169	悪性新生物	56 (33.1)	心疾患	29 (17.2)	肺炎	18 (10.7)
90歳以上	116	心疾患	32 (27.6)	老衰	21 (18.1)	脳血管疾患	10 (8.6)

資料：平成22年人口動態 年齢階級別死因順位・死亡数及び割合（1位から3位まで抜粋）

③死因別標準化死亡比

平成22年(2010年)の死因別標準化死亡比をみると、「老衰」が最も高く、次いで「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」、「くも膜下出血」の順になっています。

泉南市の主要死因別標準化死亡比(SMR)

	泉南市		
	男性	女性	計
全死因	94.3	94.4	93.8
悪性新生物	96.6	86.2	92.0
胃の悪性新生物	100.4	109.5	103.0
結腸、直腸及び肛門の悪性新生物	99.9	95.9	97.9
肝及び肝内胆管の悪性新生物	67.7	99.7	78.0
気管支及び肺の悪性新生物	103.8	82.3	96.6
乳房の悪性新生物	—	100.8	100.6
子宮頸の悪性新生物	—	107.2	107.8
心疾患	105.5	108.4	107.0
虚血性心疾患	102.0	117.7	108.7
脳血管疾患	82.3	99.7	91.2
くも膜下出血	93.4	130.4	116.9
脳出血	72.9	104.0	86.3
脳梗塞	89.1	97.2	93.1
肺炎	—	—	89.9
不慮の事故	—	—	92.8
自殺	—	—	105.2
老衰	—	—	150.4
腎不全	85.7	93.7	89.9
肝疾患	—	—	68.0
糖尿病	102.0	59.5	82.5
慢性閉塞性肺疾患(COPD)	—	—	117.2

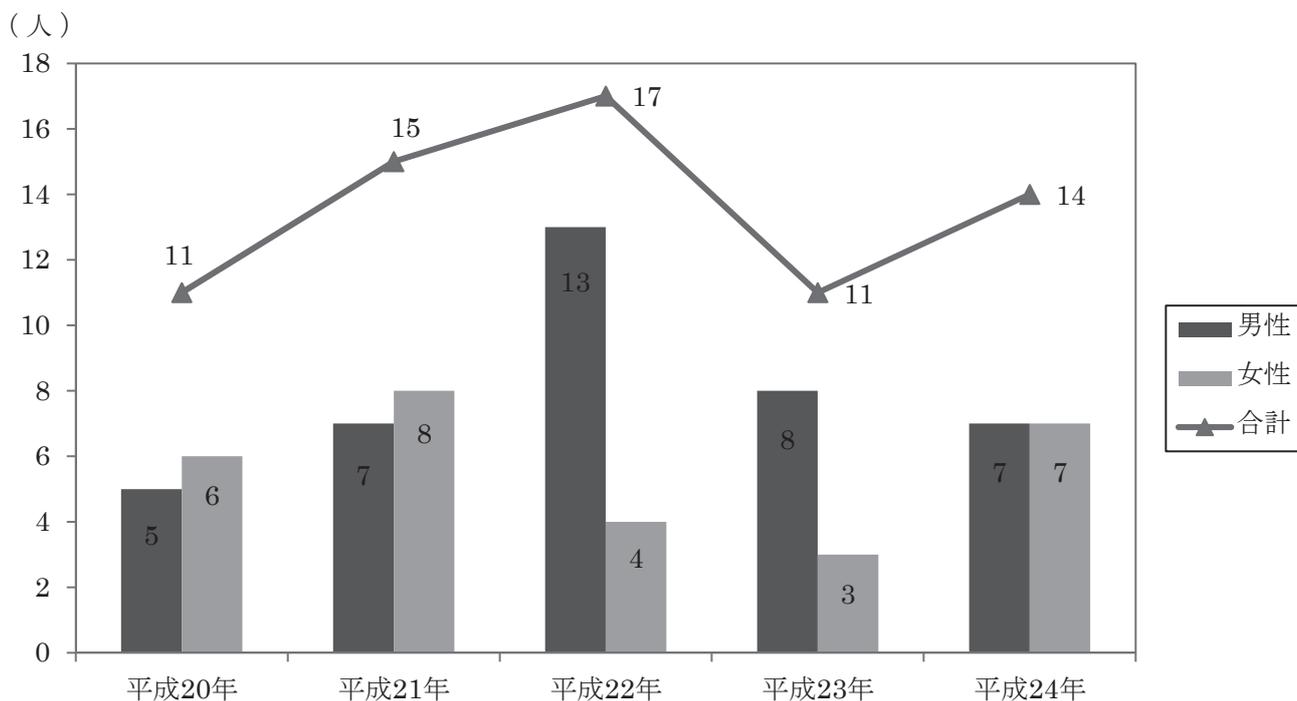
※泉南市の指数は、大阪府を基準(100.0)として算出(平成17年～21年分)

資料：厚生労働省 人口動態統計特殊報告—人口動態保健所・市町村別統計

④ 自殺の現状

近年の自殺者数の状況をみると、平成20年(2008年)から増加傾向にあり、平成23年(2011年)には一旦減少しましたが、平成24年(2012年)には増加しました。

泉南市の自殺者数の推移



資料：大阪府人口動態統計データ

3) 平均寿命と健康寿命

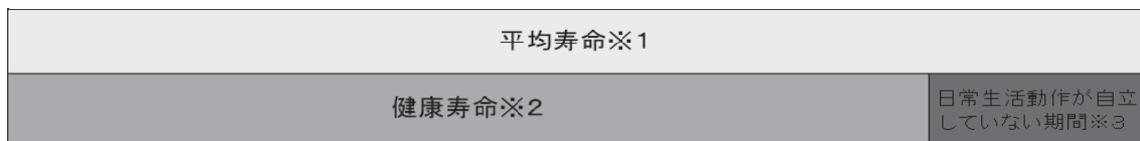
平成22年(2010年)の泉南市の健康寿命は男性が77.65歳、女性が80.91歳となっており、男女とも大阪府(男性:79.06歳、女性:82.26歳)よりも短くなっています。また、日常生活動作が自立していない期間は、男性では全国、大阪府よりも長くなっています。

平均寿命、健康寿命、日常生活動作が自立していない期間(歳)

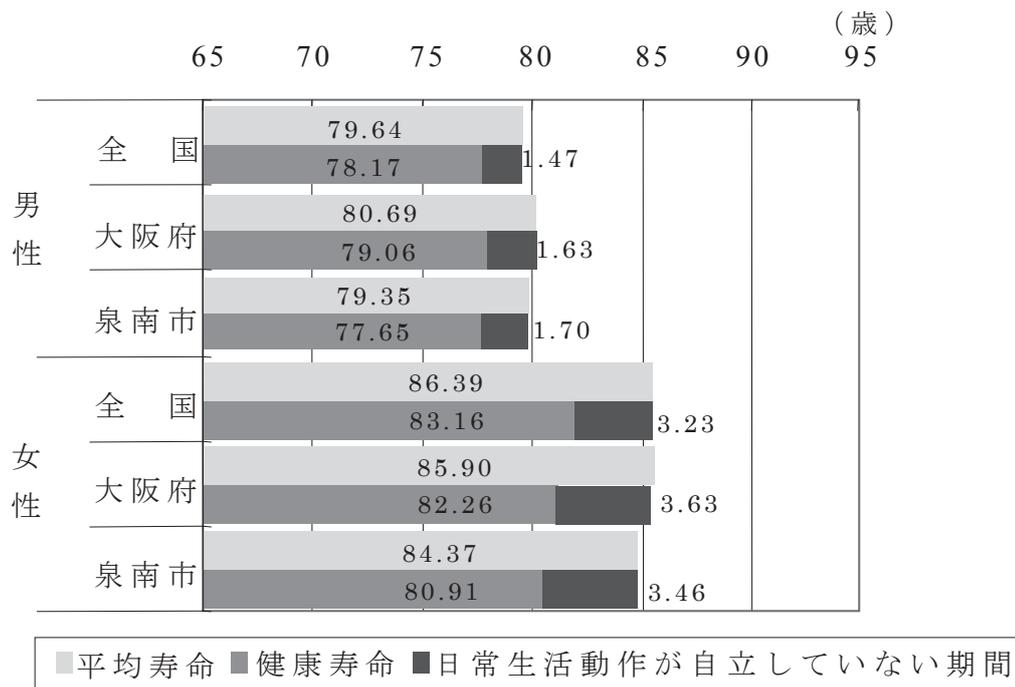
	男性			女性		
	平均寿命 ※1	健康寿命 ※2	日常生活動作が自立していない期間※3	平均寿命 ※1	健康寿命 ※2	日常生活動作が自立していない期間※3
全 国	79.64	78.17	1.47	86.39	83.16	3.23
大阪府	80.69	79.06	1.63	85.90	82.26	3.63
泉南市	79.35	77.65	1.70	84.37	80.91	3.46

【算出方法】 「健康寿命における将来予想と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」 班により提示する「健康寿命の算定方法の指針」に基づき算出

【作成資料】 人口:平成22年国勢調査
 死亡数:平成22年人口動態総覧(保健所・市町村別)
 要介護認定者数:保険者からの報告集計データ(平成22年9月)



※1:0歳の平均余命
 ※2:健康上の問題で日常生活動作が制限されることなく自立している期間
 ※3:平均寿命と健康寿命の差



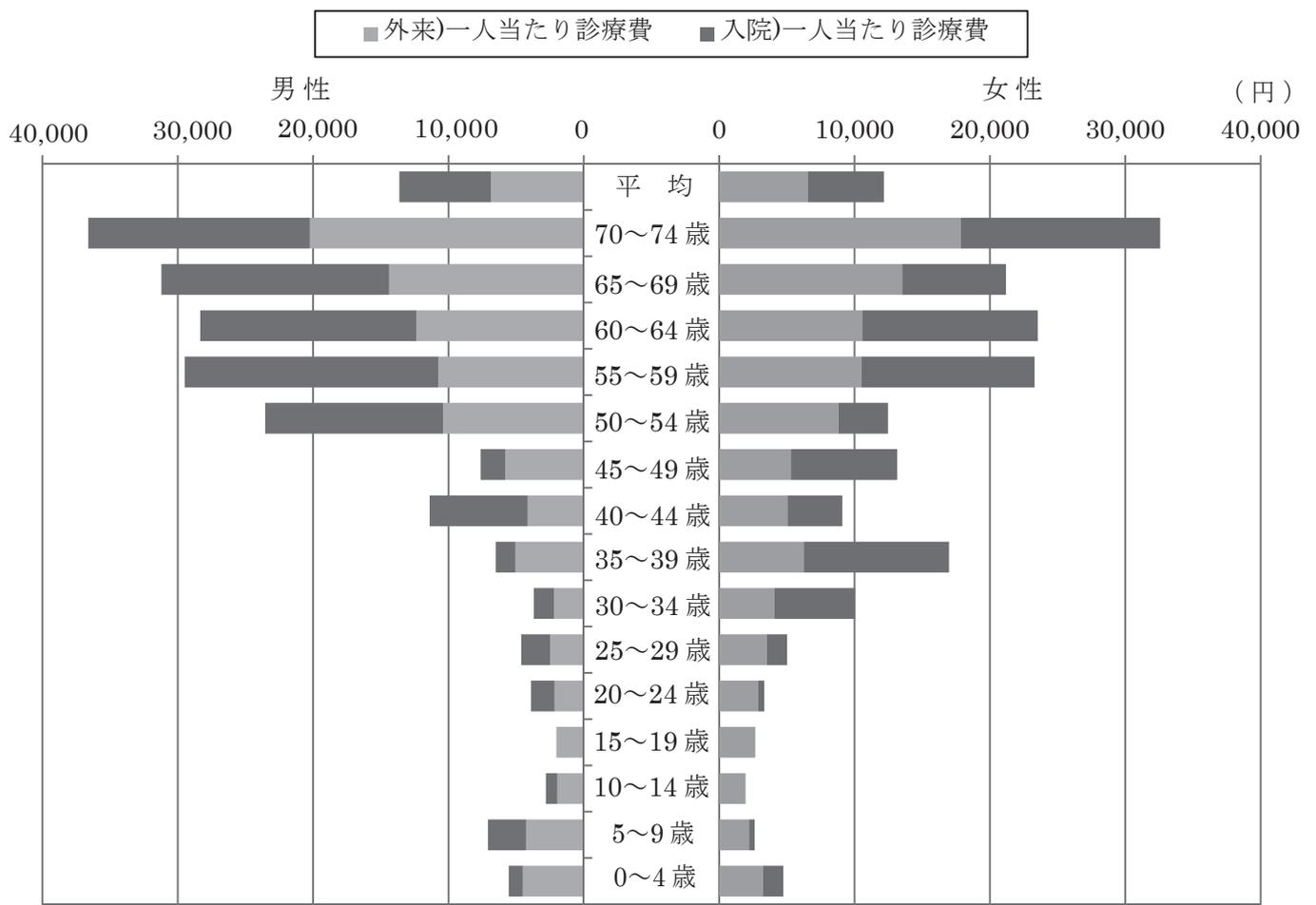
4) 医療費の状況

① 1人当たり医療費の推移

男性の1人当たり医療費は、45～49歳 7,616円から50～54歳では23,537円と大きく増加し、70～74歳では36,616円と年齢と共に増加しています。45～49歳の1人当たり医療費は、女性の方が多くなっていますが、50歳以降は男性の方が多くなっています。

また、外来診療費と入院診療費の比率をみると、50歳以降は男性の入院診療費の割合が上昇しています。また女性については、30～39歳、45～49歳、55～64歳において、入院診療費の割合が外来診療費を上回っています。

1人当たり医療費（男性・女性）

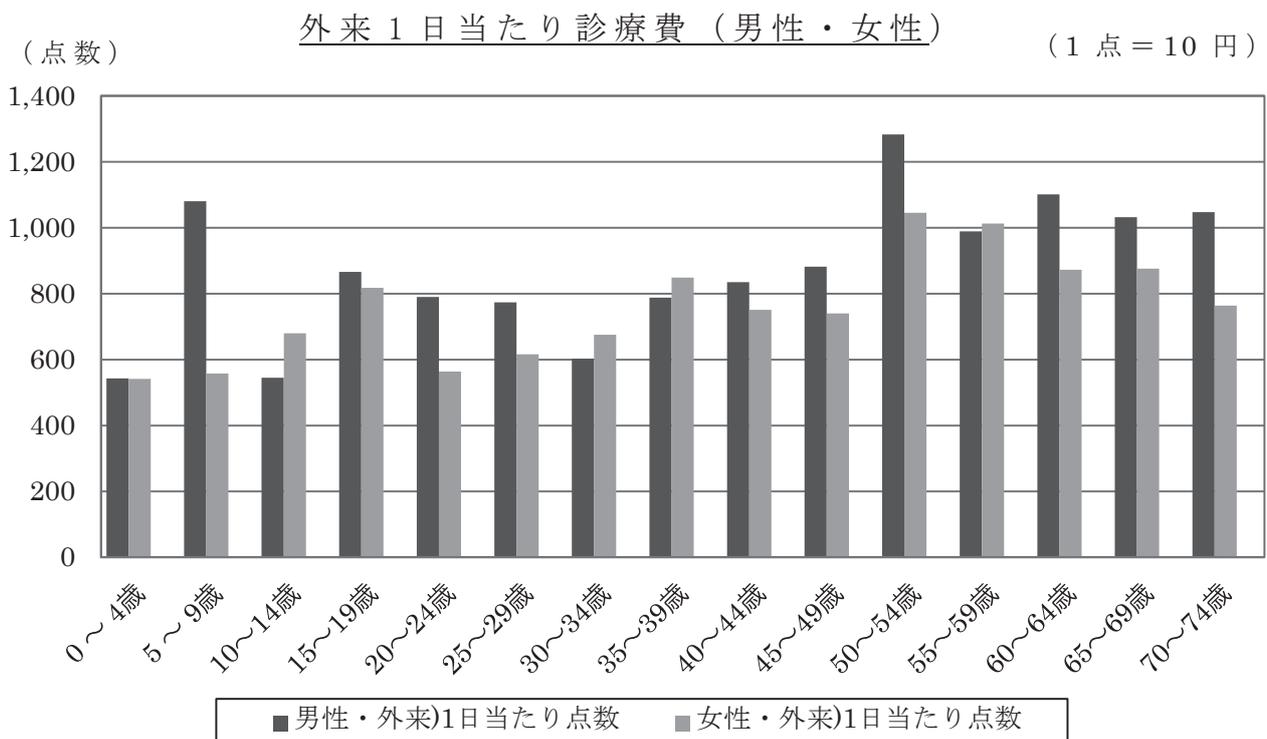
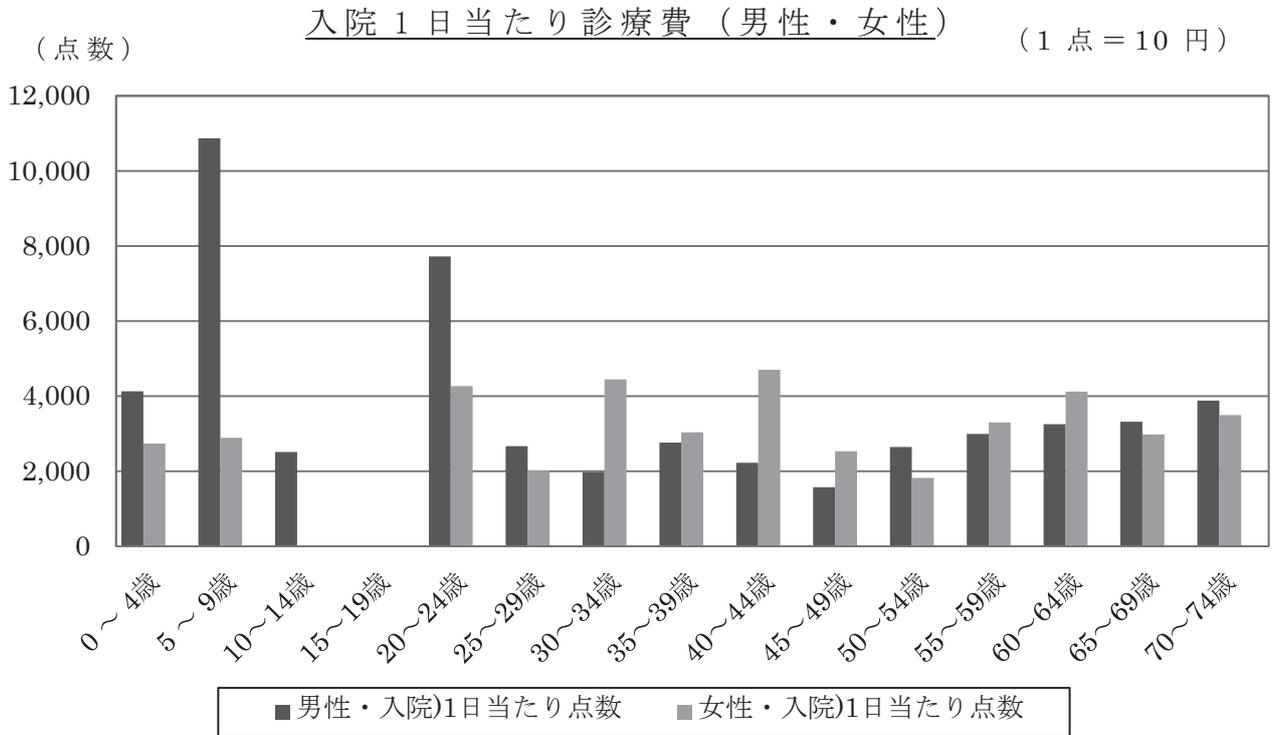


資料：平成25年生活習慣病統計データ（大阪府国民健康保険団体連合会）

② 1日あたり診療費の状況（入院・外来）

入院の1日当たりの診療費では、男女とも若年層で高くなっています。

外来の1日当たりの診療費では、男性が10～14歳、30～39歳、55～59歳以外の年齢で女性よりも高くなっています。



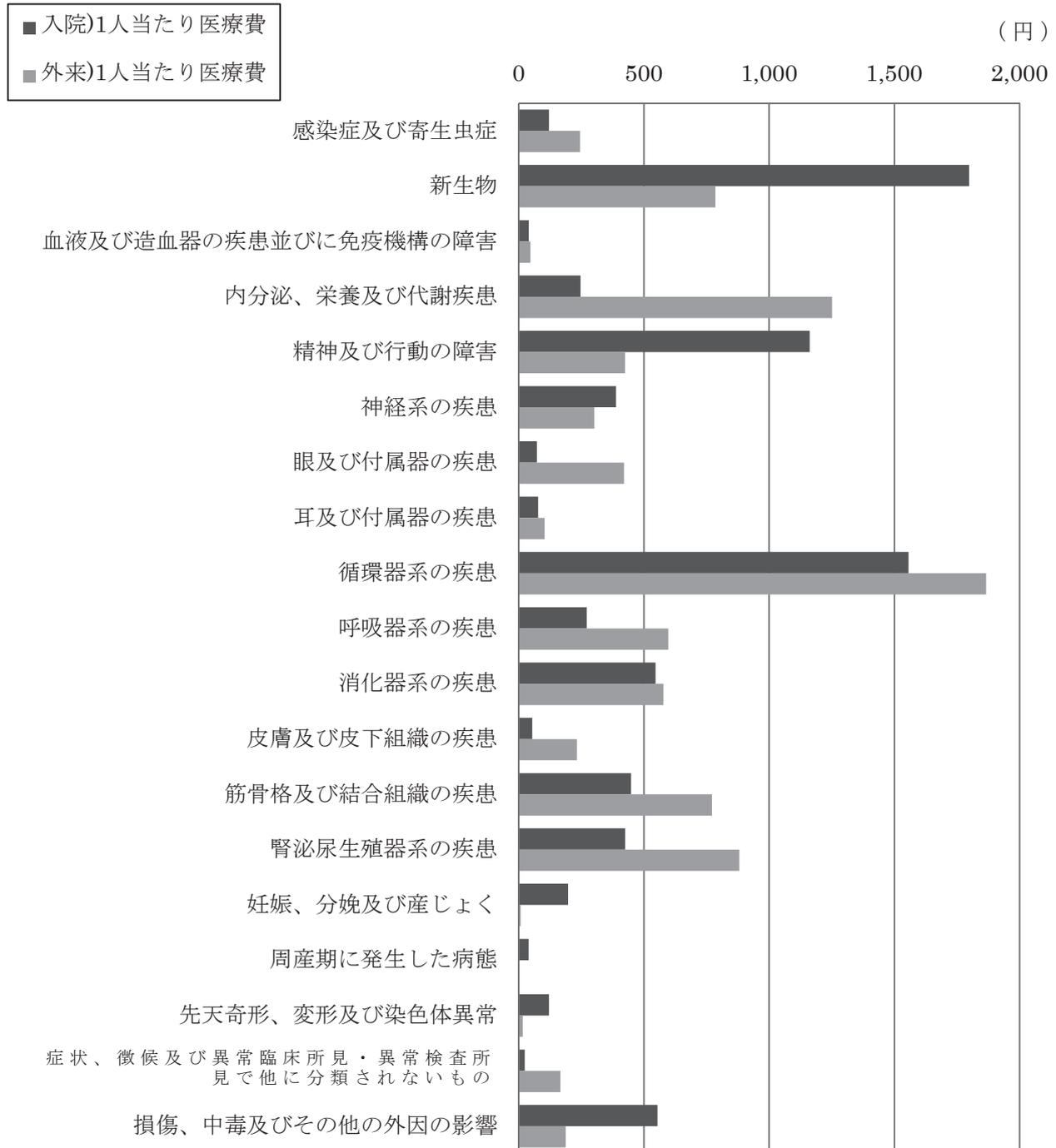
資料：平成25年生活習慣病統計データ（大阪府国民健康保険団体連合会）

③ 疾病別の1人当たり医療費の状況

入院では、「新生物」が最も高く、次いで「循環器系の疾患」、「精神及び行動の障害」となっています。

外来では、「循環器系の疾患」が最も高く、次いで「内分泌・栄養及び代謝疾患」、「腎泌尿生殖器系の疾患」となっています。

疾病別1人当たりの医療費

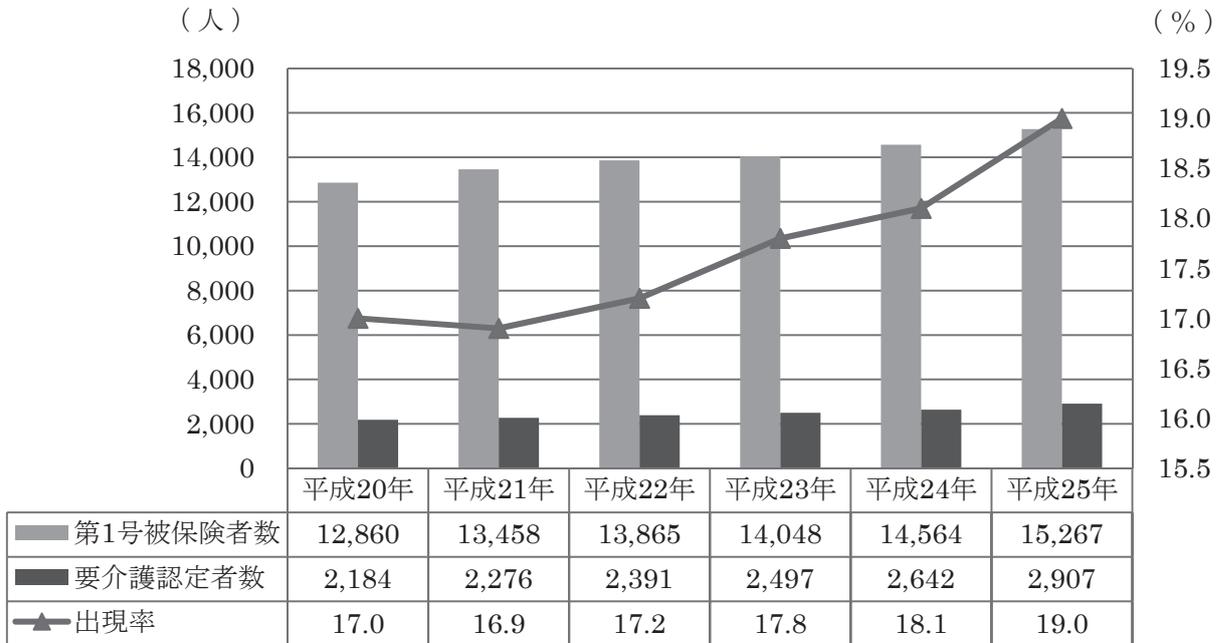


資料：平成25年生活習慣病統計データ（大阪府国民健康保険団体連合会）

5) 介護保険の状況

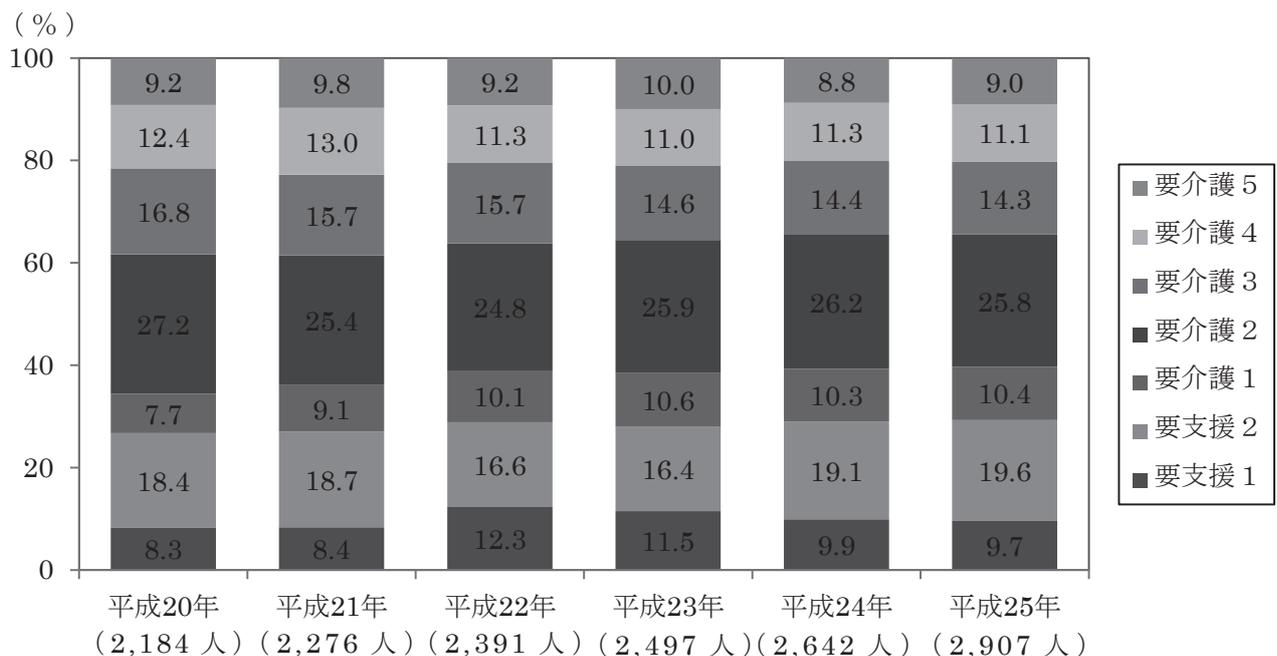
要介護認定者数は、年々増加しており、平成22年(2010年)の2,391人から平成25年(2013年)の2,907人へと、2割程度増加しています。

泉南市の第1号被保険者数・要介護認定者数・出現率の推移



資料：各年介護保険事業状況報告

泉南市の要介護度別にみた要支援・要介護認定者数



資料：各年介護保険事業状況報告

6) 健診等の状況

① 特定健康診査受診者

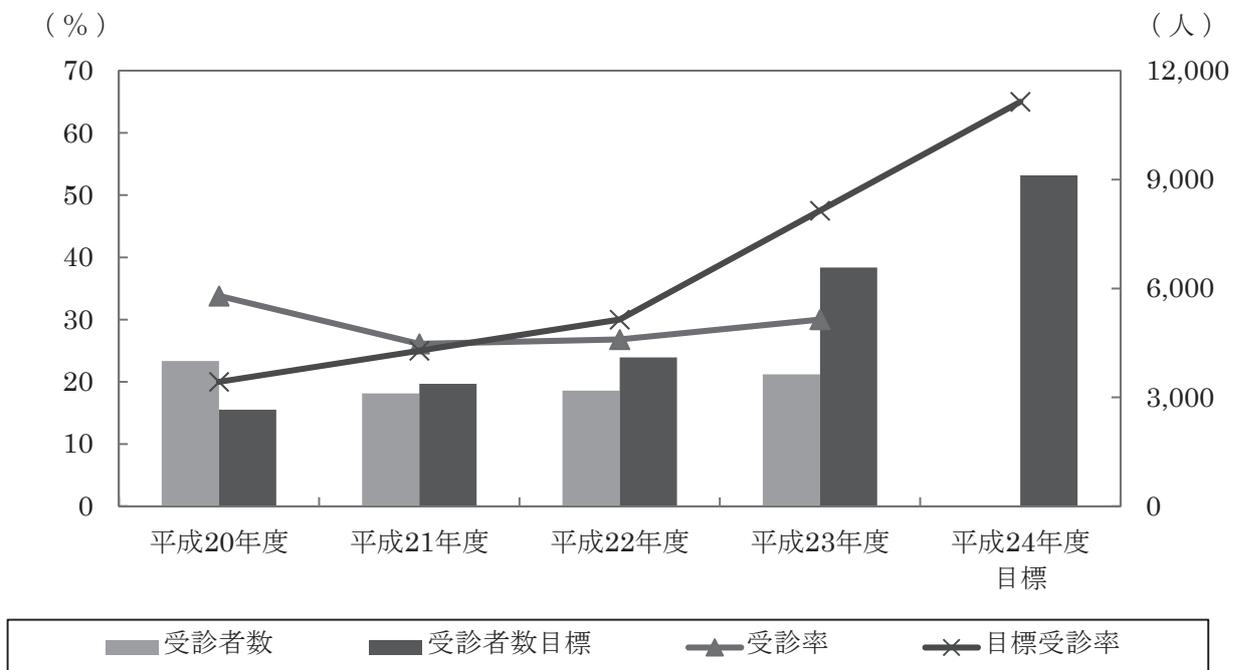
平成23年度の泉南市国民健康保険特定健康診査受診者数は平成22年度と比べ、448人の増加となり、受診率は前年度から伸び率は14%の上昇となりました。しかし、平成23年度の目標受診率は47.5%であり、目標は達成されませんでした。

泉南市における特定健康診査受診者数及び受診率

	特定健康診査等実施計画(見込み)					特定健康診査実績			
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
対象者数(人)	13,302	13,484	13,664	13,843	14,025	11,856	11,934	11,897	12,126
受診者数(人)	2,660	3,372	4,099	6,575	9,116	4,002	3,110	3,186	3,634
受診率(%)	20.0%	25.0%	30.0%	47.5%	65.0%	33.8%	26.1%	26.8%	30.0%

資料：平成23年度特定健診・特定保健指導法定報告数

泉南市における特定健康診査受診者数・受診率・目標数の推移



資料：平成23年度特定健診・特定保健指導法定報告数

② 特定保健指導利用者

平成23年度の泉南市国民健康保険特定保健指導利用者数は平成22年度と比べ、31人増加し、利用率は19.5%、伸び率は51.7%の上昇となりました。一方、終了者数、対象者数ともに、平成22年度と比べ増加したため、終了率は下降しています。

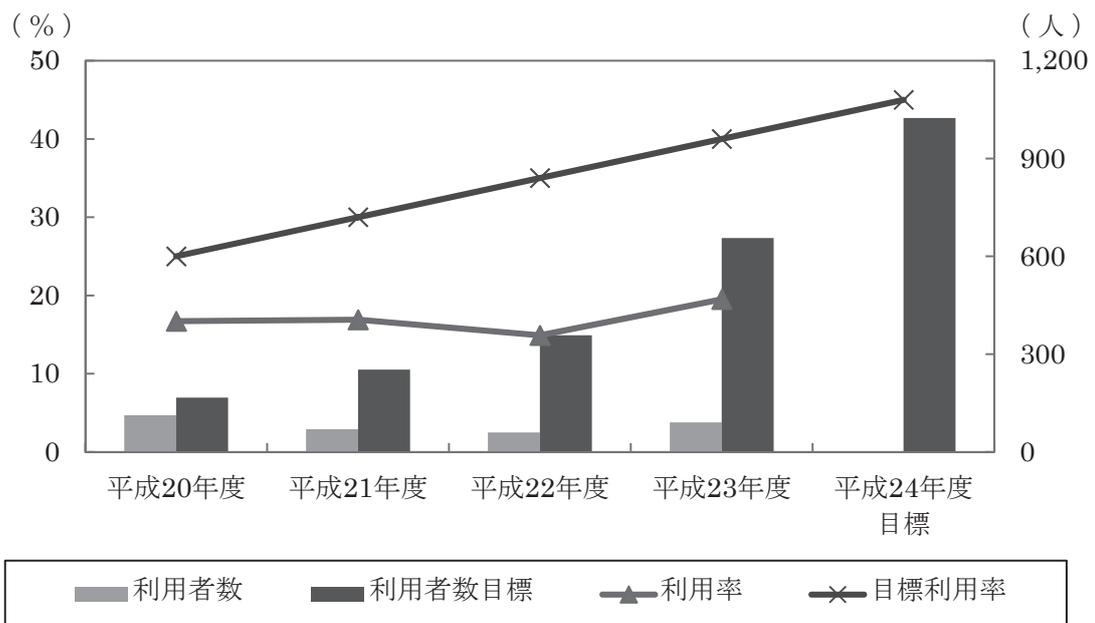
泉南市における特定保健指導利用者数及び利用率

	特定健康診査等実施計画 (見込み)					特定保健指導実績			
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
対象者数(人)	664	842	1,023	1,640	2,276	675	414	402	467
利用者数(人)	167	253	358	656	1,024	113	70	60	91
利用率(%)	25.0%	30.0%	35.0%	40.0%	45.0%	16.7%	16.9%	14.9%	19.5%
終了者(人)	-	-	-	-	-	47	78	72	78
終了率(%)	-	-	-	-	-	7.0%	18.8%	17.9%	16.7%

※利用者数は、特定保健指導を開始した人数

資料：平成23年度特定健診・特定保健指導法定報告数

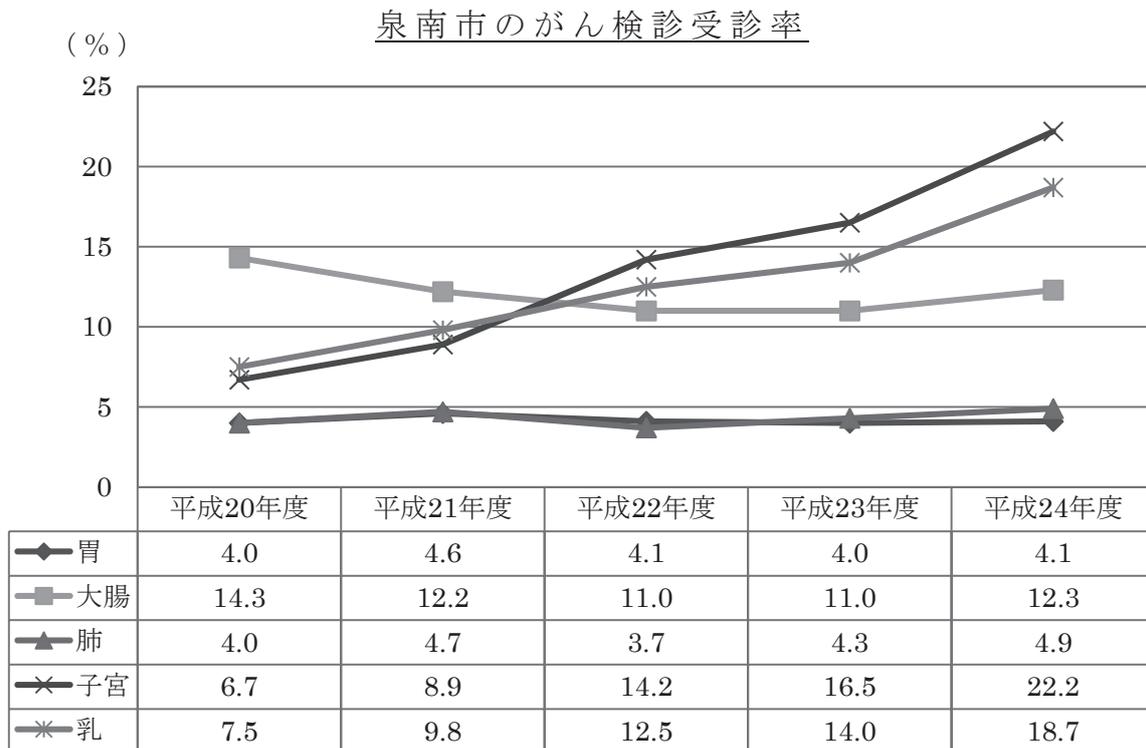
泉南市における保健指導利用者数・利用率・目標数の推移



資料：平成23年度特定健診・特定保健指導法定報告数

7) がん検診

泉南市が実施するがん検診の受診率は、子宮がん検診、乳がん検診で平成20年度以降上昇傾向にあります。一方、胃がん検診、肺がん検診では1割未満と低率です。また、各がん検診の受診率を大阪府下の市町村と比較すると、特に、胃がん検診、肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診で、非常に低い順位にあります。



資料：各年地域保健報告

泉南市の大阪府内がん検診受診率順位

	平成21年度	平成22年度
胃がん検診	32位 / 43市町村	35位 / 43市町村
大腸がん検診	20位 / 43市町村	26位 / 43市町村
肺がん検診	31位 / 43市町村	35位 / 43市町村
子宮がん検診	42位 / 43市町村	38位 / 43市町村
乳がん検診	42位 / 43市町村	42位 / 43市町村

資料：各年地域保健報告

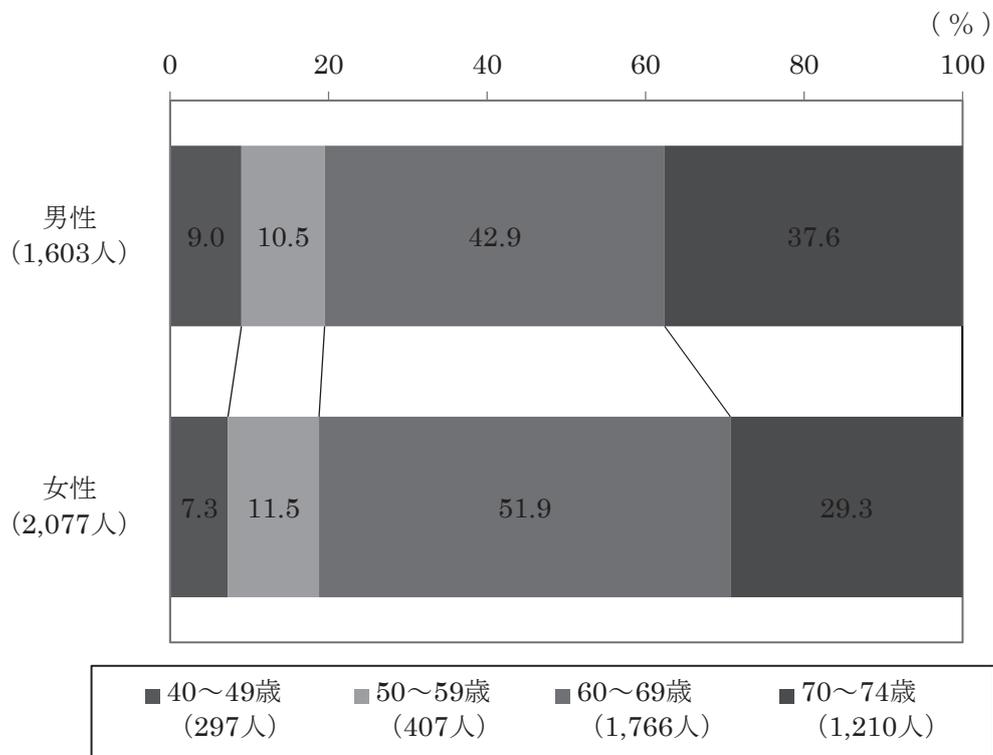
8) 特定健康診査の結果

平成 24 年度の泉南市国民健康保険特定健康診査を受診した 3,680 人のデータを分析しました（各分析項目の対象者数は判定不能者を除いた人数となります）。

① 分析対象者

分析対象者の内訳は、男性が 1,603 人、女性は 2,077 人となっています。年齢別で見ると、男女ともに 60 歳代から多くなってきており、60 歳代以上が全体に占める割合は男性が 80.5%、女性が 81.2%となっています。

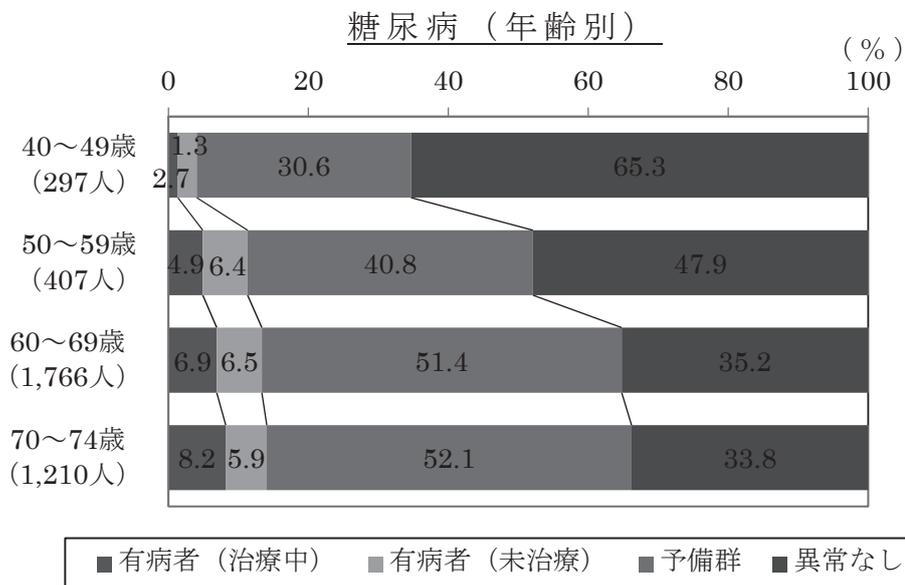
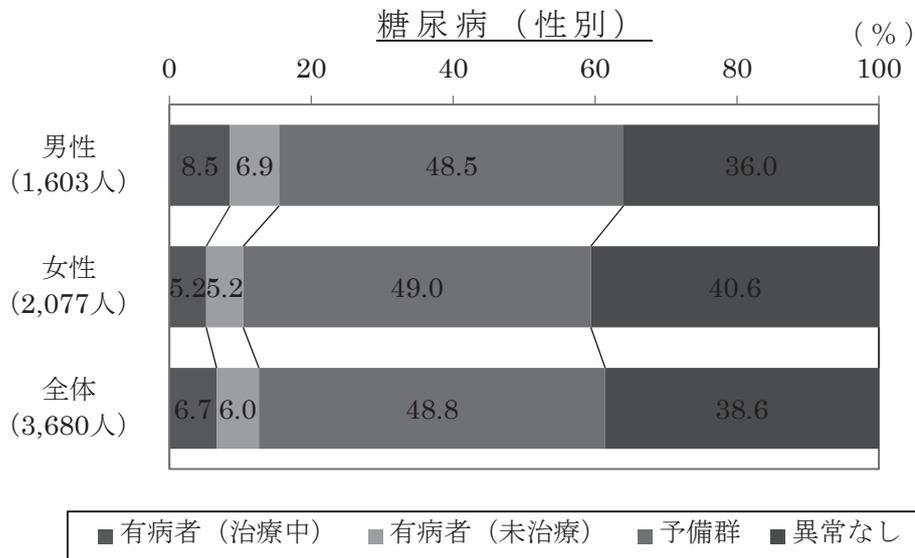
分析対象者（年齢別）



②糖尿病

有病者は全体の12.7%となっており、そのうち6.0%が未治療者となっています。性別で見ると、男性の15.4%、女性の10.4%が有病者となっています。

また、年齢が上がるとともに、有病者や予備群の割合が高くなり、60歳以上では約6割が有病者及び予備群となっています。



【糖尿病判定基準（日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド〈2012・2013〉血糖コントロール目標改定版より）】
（HbA1cの値は、JDS値で表記）

有病者（治療中）・・・服薬者

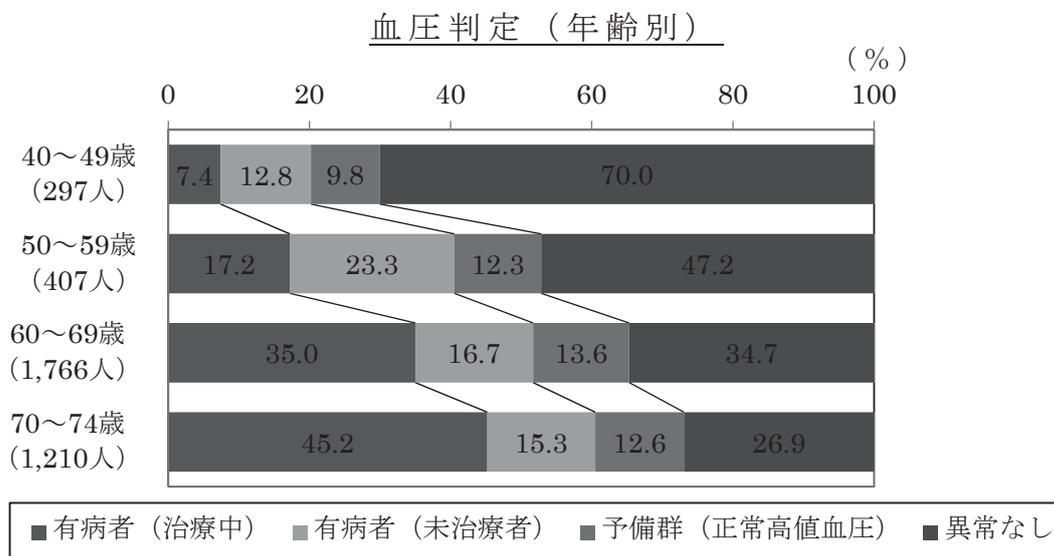
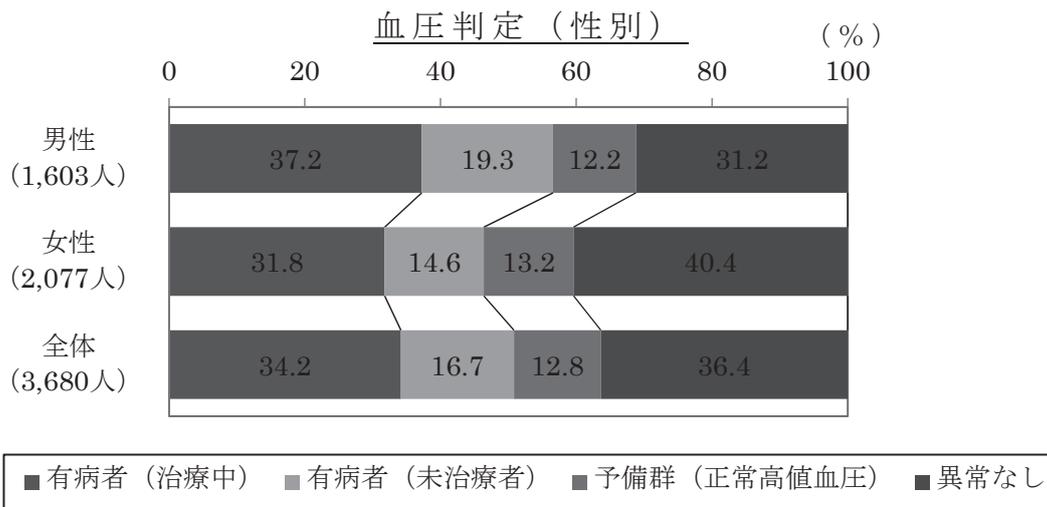
有病者（未治療）・・・空腹時血糖 ≥ 126 または HbA1c ≥ 6.1

予備群・・・ $100 \leq$ 空腹時血糖 < 126 または $5.2 \leq$ HbA1c < 6.1

③ 高血圧症

有病者は全体の50.9%となっており、そのうち16.7%が未治療者となっています。性別で比較すると、男性の56.5%、女性の46.4%が有病者となっており、男女ともに約5割になっています。

また、年代別では、50歳代から有病者の割合が高くなり、50歳代で40.5%、60歳代で51.7%、70歳以上では60.5%が有病者となっています。予備群（正常高値血圧）を合わせると50歳代以上では、5割以上が生活習慣の改善、血圧管理に取り組む必要がある状況です。



【高血圧判定基準（日本高血圧学会 2009 年高血圧治療ガイドラインより）】

有病者（治療中）・・・服薬者

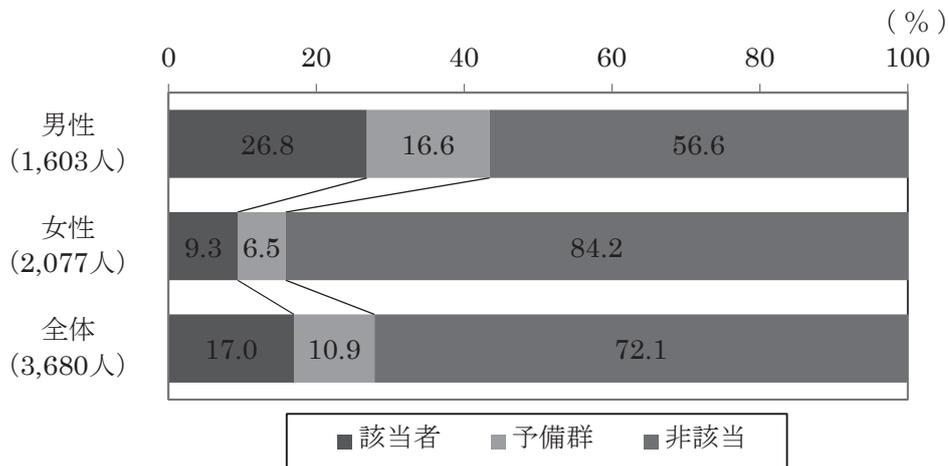
有病者（未治療）・・・収縮期血圧 ≥ 140 mmHg または拡張期血圧 ≥ 90 mmHg

予備群（正常高値血圧）・・・ 130 mmHg \leq 収縮期血圧 < 140 mmHg または
 85 mmHg \leq 拡張期血圧 < 90 mmHg

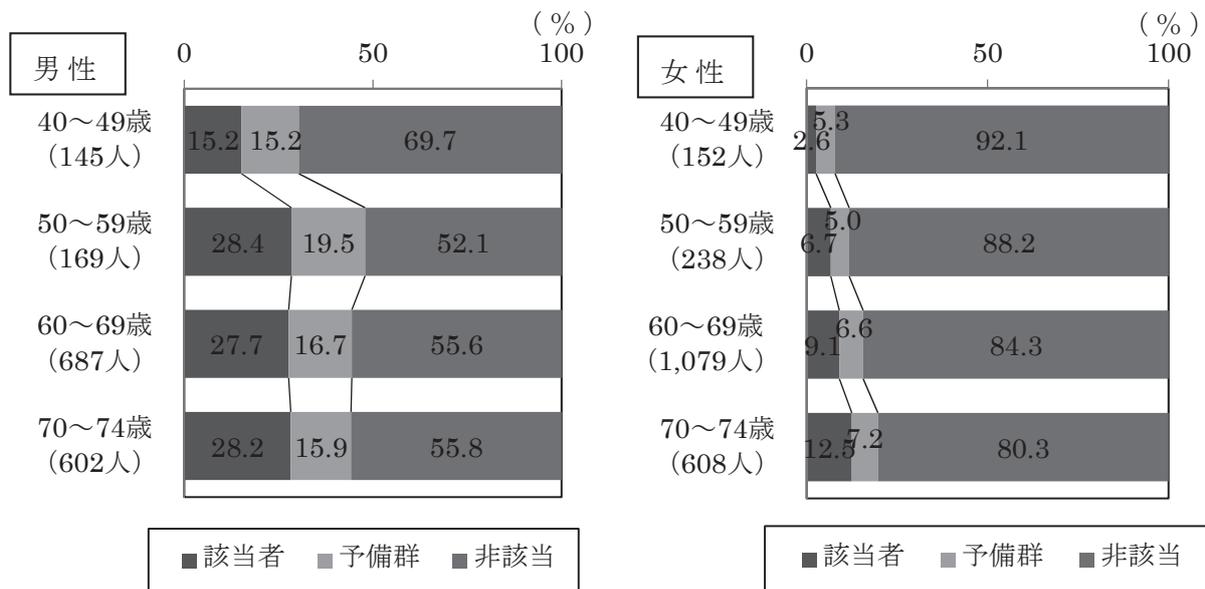
④メタボリックシンドローム

該当者は全体の17.0%、予備群は10.9%となっています。性別で見ると、男性は該当者及び予備群が女性よりも多くなっています。性・年齢別で見ると、男女とも年齢が上がるとともに該当者の割合が増加しています。

メタボリックシンドローム判定（性別）



メタボリックシンドローム判定（性・年齢別）



【メタボリックシンドローム判定基準（2005年日本内科学会等内科系8学会による診断基準より）】

該当者・・・腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、①～③の2項目以上に該当する者
 予備群・・・腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、①～③の1項目以上に該当する者

<p><①高血糖></p> <p>空腹時血糖値110mg/dL以上 または HbA1c(NGSP値)≥6.0 または 薬剤治療中</p>	<p><②血圧高値></p> <p>収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上 または 薬剤治療中</p>	<p><③脂質異常></p> <p>中性脂肪150mg/dL以上 または HDL40mg/dL未満 または 薬剤治療中</p>
--	--	---

2. 前計画の評価と課題

健康せんなん21（後期計画）の評価は、関係機関の取り組みや保健統計値、また、市民の健康度として「泉南市がん検診等健康づくりに関するアンケート調査」を実施し、その結果をもとに、8つの分野「栄養・食生活」「運動・身体活動」「休養・こころの健康づくり」「地域交流」「歯科保健」「アルコール」「たばこ」「健康診査・事後指導」ごとに行いました。

○「前計画の評価と課題」の見方

目標値達成状況

前計画の健康指標・目標値に対し、統計データやアンケート調査をもとに達成状況を記載しています。

- 達成状況の見方
- A 目標値に達した
 - B 目標値に達していないが改善傾向にある
 - C 変わらない
 - D 悪化している
 - E 評価困難

全体の達成状況

達成状況	該当項目数（割合）
A 目標値に達した	13項目（20.0%）
B 目標値に達していないが改善傾向にある	18項目（27.7%）
C 変わらない	1項目（1.5%）
D 悪化している	29項目（44.6%）
E 評価困難	4項目（6.2%）
合計	65項目（100.0%）

8つの分野の指標・目標値について、A目標値に達した・B目標値に達していないが改善傾向にあるが47.7%であった一方で、悪化しているが44.6%でした。

1) 栄養・食生活

- ・「朝食を摂らない人の減少」「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増加」では、男女共に目標値を達成しています。
- ・「健康づくりに協力する飲食店等の増加」においては、平成14年度の策定当初と比べて倍以上に増えています。
- ・「味付けをしたおらずに、しょうゆ、ソース、または塩等をつける人の減少」では、年々悪化している状況です。

項目		平成14年度 策定時値	平成21年度 中間参考値	（後期計画） 目標値	平成24年度 評価値	評価
朝食を摂らない人の減少	男性	18.1%	13.1%	15.0%以下	11.5%	A
	女性	8.1%	10.3%	減少	6.1%	A
味付けをしたおらずに、 しょうゆ、ソース、または 塩などをかける人の減少	男性	29.1%	29.1%	15.0%以下	33.2%	D
	女性	5.5%	5.7%	減少	10.5%	A
漬物以外の野菜を食べる人の 増加	男性	19.5%	20.3%	30.0%以上	27.9%	B
	女性	27.6%	29.3%	30.0%以上	27.2%	D
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 増加	男性	3.7%	5.1%	増加	19.3%	A
	女性	10.8%	14.2%		32.0%	A
体重のコントロール（適正体重 の維持）をしている人の割合の 増加	40～64歳代 男性肥満者	22.6%	27.3%	15.0%以下	31.4%	D
	女性肥満者 (BMI≥25.0)	30.5%	27.0%	15.0%以下	19.6%	B
健康づくりに協力する飲食店等の増加		42店	76店	増加	94店	A
食についての健康教育や相談を 受けた人の増加	〔成人〕 個別	670人	612人	800人	110人	D
	集団	263人	304人	400人	225人	D
	〔母子〕 個別	249人	254人	350人	157人	D
	集団	1,314人	170人	1,500人	2,206人	A
健康づくり自主グループの増加		3グループ	3グループ	6グループ	3グループ	C

*1) 栄養・食生活～8) 健康診査・事後指導の平成24年度評価値については、平成23年度実績値を使用

2) 運動・身体活動

- ・「運動習慣を持つ人の増加」では、男性は目標値を達成しましたが、女性は目標値達成までにはいたっていません。
- ・「運動教室と参加者の増加」では、開催回数及び参加人数が大幅に減少しています。
- ・自主グループについては、大阪府国民健康保険団体連合会の支援を受け、平成22年度泉南市健康教育普及推進事業を実施しました。その中から、ウォーキングを中心とした運動サポーターグループ「道草会」が結成されました。

項目	平成14年度 策定時値	平成21年度 中間参考値	（後期計画） 目標値	平成24年度 評価値	評価	
運動習慣を持つ人の増加	男性	20.8%	26.3%	増加	34.1%	A
	女性	19.6%	32.0%		28.2%	D
	計	20.0%	29.1%	35.0%以上	30.7%	B
運動教室と参加者の増加	開催回数 (栄養含む)	50回	40回	70回	20回	D
	延べ人数	795人	735人	900人	443人	D
サークル及び自主グループの増加	6グループ	6グループ (公民館12)	増加	1グループ+ α	E	

3) 休養・こころの健康づくり

- ・「何となくイライラする人の減少」「起床時疲れを感じる人の減少」では、平成21年度の後期計画時には、男女とも減少していましたが、最終評価では、増加しています。
- ・「些細なことが気にかかる人の減少」は、男女共に大幅に増加しています。
- ・自殺対策講演会やキャンペーン等を行い、「こころの健康教室と参加者の増加」では目標を達成していますが、自殺者数は増えています。

項目	平成14年度 策定時値	平成21年度 中間参考値	(後期計画) 目標値	平成24年度 評価値	評価	
何となくイライラする人の減少	男性	21.6%	12.5%	10.0%以下	27.9%	D
	女性	17.4%	14.9%	10.0%以下	32.8%	D
些細なことが気にかかる人の減少	男性	16.8%	17.5%	15.0%以下	34.4%	D
	女性	19.3%	19.5%	15.0%以下	45.0%	D
起床時疲れを感じる人の減少	男性	22.9%	18.2%	15.0%以下	41.3%	D
	女性	19.3%	16.3%	15.0%以下	38.3%	D
自殺者の減少	男性	56人	60人	減少	53人	D
	女性	19人	20人		28人	
こころの健康教室と参加者の増加	開催回数	-	1回	増加	4回+自殺対策講演会 136人+60人	A
	延べ人数	-	30人			

4) 地域交流

- ・「ボランティア活動に参加する人の増加」では、やや減少しています。
- ・「地域リハ、ふれあいサロンに参加する人の増加」では、地域リハ事業が廃止となり減少しました。しかし、1か所では今も自主グループとして活動し、新しいメンバーが加わり、ボランティアと参加者の枠を超えて実施しています。
- ・「仲間とうまくいかない人の減少」では、男女とも大幅に増加しています。特に、50歳代の男性では46.8%、40歳代の男性では29.8%と、仲間とうまくいかないと感じている人が2~3人に1人いる状況です。

項目	平成14年度 策定時値	平成21年度 中間参考値	（後期計画） 目標値	平成24年度 評価値	評価
ボランティア活動に参加する人の増加	257人登録	266人登録	増加	233人登録	D
地域リハ、ふれあいサロンに参加する人の増加	地域リハ 402人	355人*	増加	-	D
	ふれあいサロン 3,574人	6,131人		5,492人	
仲間とうまくいかない人の減少	男性 2.9%	1.0%	減少	12.3%	D
	女性 2.1%	1.8%		11.5%	D

* 地域リハ事業の廃止、自主グループとして活動継続

5) 歯科保健

- ・「う歯のない幼児の増加」では、1歳6か月と3歳6か月で目標値までは達していないものの、徐々にう歯のない幼児が増加しています。
- ・「幼児の歯みがき教室の参加者の増加」では、1歳7か月児と2歳7か月児を対象に行っていますが、伸び悩んでいます。

項目	平成14年度 策定時値	平成21年度 中間参考値	（後期計画） 目標値	平成24年度 評価値	評価	
う歯のない幼児の増加	1歳6か月	95.4%	95.5%	98.0%以上	97.0%	B
	2歳6か月	-	83.3%	増加	87.3%	B
	3歳6か月	56.2%	58.7%	80.0%以上	71.7%	B
幼児の歯みがき教室の参加者の増加	88人	219人	300人以上	122人	D	
成人の歯科健診受診者の増加 （過去1年間に受けたことのある割合）	15.8%	16.3%	30.0%以上	30.4%	A	
定期的に歯石除去を受けている人の増加	16.5%	14.7%	30.0%以上	28.3%	B	

6) アルコール

- ・「節度ある飲酒の量を知っている人の増加」では、目標には達していませんが増加しています。
- ・「休肝日を週2回設けていない人の減少」では、男性61.7%と大幅に増加しています。

項目	平成14年度 策定時値	平成21年度 中間参考値	（後期計画） 目標値	平成24年度 評価値	評価	
節度ある飲酒の量を知っている 人の増加	男性	16.8%	16.7%	60.5%以上	31.6%	B
	女性	11.6%	12.8%	41.8%以上	26.8%	B
休肝日を週2回設けていない人の 減少	男性	20.4%	17.7%	15.0%以下	61.7%	D
	女性	44.2%	42.9%		44.1%	D

7) たばこ

- ・「吸っている人で禁煙に関心のある人の増加」では、目標値には達していませんが、徐々に増加しています。
- ・「喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識をもっている人の増加」では、胃潰瘍（22.1%）、歯周病（22.8%）を5人に4人は知らない状況です。

項目		平成14年度 策定時値	平成21年度 中間参考値	(後期計画) 目標値	平成24年度 評価値	評価
現在たばこを吸っている人の減少	男性	53.6%	47.1%	30.0%以下	10.1%	A
	女性	9.7%	14.2%		3.6%	A
吸っている人で禁煙に関心のある人の増加	男性	50.8%	51.4%	80.0%以上	63.4%	B
	女性	46.5%	62.5%		74.4%	B
禁煙支援プログラムの提供		-	-	実施	未実施	D
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識をもっている人の増加	肺がん	74.7%	74.9%	90.0%以上	84.7%	B
	喘息	34.9%	46.9%		53.0%	B
	気管支炎	43.2%	46.7%		58.3%	B
	心臓病	29.2%	35.1%		40.7%	B
	脳卒中	20.2%	33.4%		47.8%	B
	胃潰瘍	19.3%	23.2%		22.1%	D
	歯周病	9.8%	16.6%		22.8%	B
	妊娠への影響	50.9%	48.6%		67.9%	B

8) 健康診査・事後指導

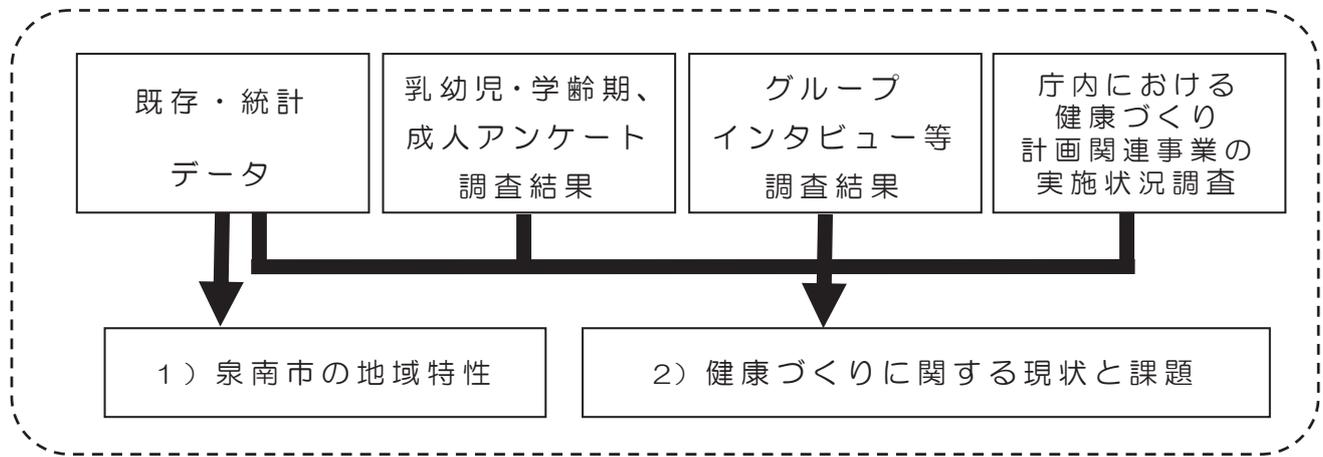
- ・「健康教室の参加者の増加」では、減少しています。
- ・「健康診査受診率の増加」では、平成19年度までは、基本健康診査の受診率でしたが、平成20年度以降は特定健診となり、対象者等が変わったため、比較することができなくなりました。
- ・「虚血性心疾患の死亡率の減少」では、中間評価時は、85.0と下がっていたものの、最終評価時には102.0と高くなっています。
- ・「高血圧の要医療者の割合の減少」で、判定基準が変わったため正確な比較とはなりません。男性・女性とも増加し、目標達成できていません。

項目		平成14年度 策定時値	平成21年度 中間参考値	(後期計画) 目標値	平成24年度 評価値	評価
健康教室の参加者の増加	開催回数	50回	40回	64回	20回	D
	延べ人数	795人	735人	1,280人	443人	D
健康診査受診率の増加		22.7%	25.2%	30.0%以上	30.0%	E
虚血性心疾患の死亡率の減少 SMR 大阪府(政令市除く)=100.0	男性	116.2	85.0	100.0以下	102.0	D
脳血管疾患の死亡率の減少 SMR 大阪府(政令市除く)=100.0	女性	131.0	90.9	100.0以下	99.7	A
高血圧の要医療者の割合の減少	男性	22.1%	8.9%	10.0%以下	32.8%	E
	女性	16.6%	7.0%	8.0%以下	30.6%	E
健康ボランティアの活動の増加		-	-	増加	-	D

*平成21年度以降の健康診査受診率は、泉南市国民健康保険特定健診受診率

3. 泉南市の健康づくりに関する現状と課題

既存・統計データや市民アンケート調査、グループインタビュー等調査、庁内における健康づくり計画関連事業調査等の結果をふまえて、泉南市の健康づくりに関する現状と課題を整理しました。



1) 泉南市の地域特性

既存・統計データより	人口動態	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢化率は上昇傾向にあり、平成 22 年 10 月 1 日現在で大阪府の平均を上回っている。 ・ 出生数はやや減少傾向にあり、出生率も近年、下降傾向にあり、平成 23 年には全国・大阪府を下回っている。
	死亡状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ 死因については「悪性新生物」が最も多く、「心疾患」、「肺炎」がつづく（平成 22 年）。 ・ 標準化死亡比で大阪府の水準と比較すると、「老衰」が最も高く「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」、「くも膜下出血」がつづく（平成 17 年～21 年平均）。
	平均寿命 健康寿命	<ul style="list-style-type: none"> ・ 平均寿命は男性 79.35 歳、女性 84.37 歳となっており、男女とも大阪府よりも短くなっている（平成 22 年）。 ・ 日常生活動作が自立していない期間は、男性では全国、大阪府よりも長くなっている（平成 22 年）。
	医療費	<ul style="list-style-type: none"> ・ 疾病別の 1 人当たりの医療費は、入院では「新生物」が最も高く、外来では「循環器系の疾患」が最も高くなっている。
	特定健診・ がん検診結果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査受診率及び特定保健指導の利用率は年々増加傾向にある。 ・ メタボリックシンドローム該当者は加齢とともに増加傾向にある。 ・ 高血圧の要医療者が多い。 ・ がん検診及び特定健康診査の受診率が低い。

2) 健康づくりに関する現状と課題

<p>「泉南市食に関するアンケート」 および 「泉南市市民アンケート」 調査結果より 資料編 1. 1)・2) 参照</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 男女とも 若年世代で朝食欠食率が、他年齢層より高い。 ・ 男女とも40 歳以上で肥満者が多い。 ・ 起床時に疲れが残っている人や睡眠による休養を十分にとれていない人等ストレスを感じている人が多い。 ・ 早寝・早起きの規則正しい生活リズムを送られていない小・中学生が多い。 ・ 休肝日を週2回設けていない人が多く、また、1回の飲酒量が多い。
<p>フォーカス グループ インタビュー 結果より 資料編 1. 3) 参照</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 団体の多くは自主的に活動、あるいは国からの補助金等を活用して活動、時には国の要請のもと活動を行っていた。 ・ 団体の活動エリアは、「他市におよぶ」が約半数であった。 ・ 活動内容の広報やPRを行っている団体は約7割であった。 ・ 団体として活動を行う上で有意義であることは「人とのつながりを大切にするようになる」が最も多かった。 ・ 各団体の共通する問題は、構成員が高齢化し、世代交代を望むが、その人材が育成できず、地域活動の維持が危惧されている点であった。また、組織として健康づくりが機能し維持しているが、効果や評価に関しては、不確かな部分が多いことが挙げられた。 ・ 健康づくり活動を発展させるためには、行政が情報発信者としての前向きな姿勢を示し、住民と十分な意見交換を行い、協働して関わる必要がある。また、市の健康づくりにおける目標を中長期的に設定し、戦略をたてて、市民に計画を明確に示す必要があるとの声が挙げられた。
<p>庁内における 健康づくり計画 関係事業の実施 状況調査より 資料編 5. 参照</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康せんなん21（第2次計画）の分野別取り組みの8分野に関して、庁内の各課が実施している事業について調査を実施した。それぞれの課が目的をもって実施しているが、市全体でみると、どこの課がどのような事業を実施しているのか把握できていない現状であった。今後各課で同じ分野で取り組みを実施している場合は情報交換を行い、連携してより質の高い事業を効率的に実施していく必要がある。

第3章 計画の基本理念・基本方針

1. 計画の基本理念・基本方針

1) 基本理念

すべての泉南市民が共に支えあい、まち全体で健康づくりを推進し、生涯にわたって健康な生活を送ることができるよう取り組みの輪を広げていくために、以下のような基本理念を設定しました。

「すべての市民が共に支えあい、生涯にわたって健康な生活をおくれるまち」をめざします。

2) 基本方針

基本理念の実現に向け、より多くの市民が自らの健康を意識し、生活習慣の見直しや改善に取り組めるよう関係機関と連携し、環境整備に努め、健康づくりを支援します。

そこで泉南市では、以下の5つを基本方針としました。

基本 方針 1	市民が主体
基本 方針 2	一次予防と重症化予防
基本 方針 3	多様な実施主体と協働の健康づくり
基本 方針 4	分野別の健康づくりとライフステージにあわせた健康づくり
基本 方針 5	健康増進支援のための環境整備

1. 市民が主体

健康づくりの主体は「市民」です。市民が主体的に健康づくりを進められるように、行政等の関係機関が支援します。

2. 一次予防と重症化予防

生活習慣病を予防するためには、若い頃から望ましい生活習慣を身につけることが大切です。健診等で病気を早期発見するだけでなく、生活習慣の改善や、日常的な健康づくり等の一次予防に重点をおいた健康づくりを推進します。

また、高血圧や糖尿病の合併症予防、症状の進行等の重症化予防に関する対策も推進します。

3. 多様な実施主体と協働の健康づくり

まち全体での健康づくりの実現には、地域、各種団体、行政機関等多様な実施主体、それぞれの特性を生かした取り組みが必要となります。

また、それらの実施主体は、健康づくり実践者である市民と協働できるよう推進します。

4. 分野別の健康づくりとライフステージにあわせた健康づくり

各分野に関する取り組みとともに、子供の頃から健康づくりに必要な知識や生活習慣を身につけ、生涯を通じて健康的に過ごせるよう、子供から高齢者まで生涯を通じ、各ライフステージに応じた健康づくりを推進します。

5. 健康増進支援のための環境整備

市民が主体的に健康づくりに取り組むために、地域、各種団体による支援や医療機関、職域等の関係機関がそれぞれの特性を生かしながら連携し、社会全体で支援する体制づくりを進めます。

3) 重点的に取り組む内容

本市の統計データや市民健康アンケート、フォーカスグループインタビュー、市内における健康づくり計画関連事業調査等の結果を総合的に勘案し、特に重点的に取り組む内容を以下の2つに設定しました。

○高血圧対策

高血圧対策においては、栄養・食生活（減塩、野菜・果物の摂取増加、肥満者の減少）・運動（1日の歩数の増加、運動習慣者の割合増加）、飲酒（多量飲酒をしている者の減少）等に対する対策が重要となります。

そこで、今後は各分野において、個人の健康づくりを支援するとともに、減塩への取り組みや、運動習慣の定着化を推進します。

さらに、健診の機会を活用し、高血圧者への保健指導や受診勧奨等を通して、早期発見や早期治療を推進します。

○がん対策

がん対策においては、「喫煙」「飲酒」「身体活動」「食生活」「がんに関連するウイルス」等に対する対策が重要となります。また、重症化予防の観点からは、「定期的な検診により早期発見できる環境づくり」を推進することが重要となります。

そこで、今後はがんの発症予防や重症化予防、がんによる死亡率の減少をめざし、各種検診受診率の向上、受診しやすい検診体制の充実を図ります。

コラム

～ 糖尿病・メタボリックシンドロームの予防 ～



糖尿病は、進行すると網膜症・腎症・神経障害等の合併症を引き起こし、脳血管疾患（脳出血、脳梗塞等）、虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）等の発症を促進します。

内臓脂肪型肥満に動脈硬化のリスクである、高血糖、高血圧、脂質異常が重複した状態を「メタボリックシンドローム」といい、放置すると糖尿病等の生活習慣病を発症し、脳血管疾患、虚血性心疾患等を引き起こす可能性が高くなります。

そのため、肥満を予防するための健康的な生活習慣に関する知識の普及・啓発、健康診査・保健指導の充実等を図り、糖尿病有病者・予備群の減少とメタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少に努めることが必要です。

4) 分野別の目標項目と目標値

1. 栄養・食生活

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
①健康づくりに協力する飲食店等が増える	67店	100店
②適正体重を維持している人の割合が増える (肥満者の減少)	40) 男性：31.3%	22.0%
	64 歳 女性：20.9%	15.0%
③味付けをしたおかずに、しょうゆ、ソースまたは塩等をつける人が減る	男性：32.9%	16.5%
	女性：11.9%	6.0%

2. 運動・身体活動

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
①運動習慣をもつ人が増える	男性：47.2%	10.0%増
	女性：34.5%	10.0%増
②駅やビルでエスカレーター(エレベーター)より階段を多く利用する人が増える	23.8%	32.8%
③毎日60分以上、活発に楽しく身体を動かしている子供が増える	小学生：73.2%	80.0%
	中学生：69.0%	80.0%

3. 休養・こころの健康づくり

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)	
①こころの健康教室(精神疾患をテーマとしたものではない)の回数を増やす	1回 (保健センター開催分)	増加	
	9回 (他課開催分)	増加	
②ストレスを感じている人が減る	55.4%	49.0%以下	
③自殺者が減る	14人(平成24年) 10人(平成25年9月末)	12人	
④起床時疲れを感じる人が減る	41.3%	22.0%未満	
⑤睡眠による休養を十分にとれていない人が減る	30.1%	20.0%	
⑥早寝・早起きの規則正しい生活リズムを送る子供が増える	起床時刻 (午前7時まで)	小学生：45.2%	50.0%
		中学生：51.6%	現状維持
	就寝時刻 (午後12時以降)	小学生：3.2%	0.0%
		中学生：24.2%	現状維持

4. 地域交流

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
①自分と地域の人たちとのつながりが強い方だ と思う人が増える	26.5%	増加
②ボランティア活動に参加する人が増える	5グループ (平成25年11月現在 保健推進課関係分)	増加

5. 歯と口腔の健康

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
①80歳で20本以上の歯を有する人が増える	70歳以上：20本以上 男性：46.7% 女性：38.8%	20.0%増
②幼児の歯みがき教室の参加者が増える	受診率：8.6% (平成24年度)	増加
③3歳6か月児で歯のない幼児が増える	69.5%	85.0%
④清掃補助用具を使用する人が増える	43.3%	50.0%以上
⑤歯みがきをする幼児が増える	32.9%	50.0%

6. アルコール

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
①妊婦の飲酒がなくなる	調査中	0.0%
②休肝日を週2回設けている人が増える	男性：55.4%	増加
	女性：86.8%	増加
③適正飲酒量を知っている人が増える	男性：58.6%	増加
	女性：46.6%	増加

7. たばこ

指 標	現 状 値	目 標 値 (平成 35 年度)
① 妊娠中の喫煙がなくなる	5.0%	0.0%
② 喫煙者が減る	男性：33.8%	20.0%
	女性：9.7%	5.0%
③ 吸っている人で禁煙に関心のある人が 増える	男性：25.3%	増加
	女性：30.9%	増加
④ 全面禁煙の施設を増やす	現在 27 施設	増加

8. 健康診査と健康管理

指 標	現 状 値	目 標 値 (平成 35 年度)
① 血糖高値（空腹時血糖値 \geq 126 mg/dl、随 時血糖値 \geq 200 mg/dl、HbA1c（NGSP） \geq 6.5 %）の者の割合が減る 〈服薬者含む〉	11.0% (平成 24 年度)	現状維持
② 血圧高値（収縮期血圧が 160mmHg 以上ま たは拡張期血圧が 100mmHg 以上）の者の 割合が減る 〈服薬者含む〉	7.2% (平成 24 年度)	5.0%（30.0%減少）
③ 高血圧の要医療者が減る	31.3% (平成 24 年度)	26.6%（15.0%減少）
④ 虚血性心疾患の SMR が減る	SMR 108.7 (平成 17~21 年)	減少
⑤ 脳血管疾患の SMR が減る	SMR 91.2 (平成 17~21 年)	減少
⑥ 健康教室に参加する人が増える	参加延人員/727 人 (平成 24 年度)	増加

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
⑦メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の数が減る	1,025人(27.9%) (平成24年度)	20.9%(25.0%減少)
⑧健康寿命(日常生活に制限のない期間)を伸ばす	平均寿命(平成22年) 男性:79.35歳 女性:84.37歳 健康寿命(平成22年) 男性:77.65歳 女性:80.91歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
⑨脂質異常症(中性脂肪 \geq 150mg/dL または HDL $<$ 40mg/dL または LDL \geq 120mg/dL)の割合が減る <服薬者含む>	34.8% (平成24年度)	30.0%
⑩がん検診受診率が向上する	子宮頸がん:22.2% (平成24年度)	35.0%
	大腸がん:12.3% (平成24年度)	30.0%
	胃がん:4.1% (平成24年度)	21.5%
	肺がん:4.9% (平成24年度)	28.3%
	乳がん:18.7% (平成24年度)	40.0%
⑪特定健康診査受診率が向上する	30.1% (平成24年度)	60.0% (平成29年度)

5) 計画の体系

ライフステージに応じた分野別の健康づくりを推進し、泉南市が掲げる基本理念の実現をめざします。

基本理念の実現



～重点的な取り組み～

○高血圧対策

- ・減塩への取り組み
- ・運動習慣の定着化を図る

○がん対策

- ・受診率の向上
- ・受診しやすい検診体制

分野別の健康づくり

1. 栄養・食生活	①正しい食習慣を身につけ実践する
	②食を楽しむ
	③世代に応じた食育を推進する
2. 運動・身体活動	①定期的な運動習慣を身につける
	②日常生活における歩数を増加する
	③積極的に外出する
3. 休養・こころの健康づくり	①自殺者が減少する
	②自分にあったストレス対処法を見つける
	③睡眠による休養を十分にとる
4. 地域交流	①健康づくりボランティア団体の活性化
	②地域住民、地域交流の活性化
5. 歯と口腔の健康	①子供のう歯がなくなる
	②大人の歯周病を予防する
6. アルコール	①マナーを守って楽しく適正飲酒する
	②妊婦や未成年の飲酒をなくす
7. たばこ	①受動喫煙防止対策の周知
	②妊婦や未成年の喫煙をなくす
	③たばこを吸っている人の減少
8. 健康診査と健康管理	①がん検診の受診率向上
	②特定健診の受診率向上
	③循環器疾患に関する有病者・予備群の減少と重症化予防

ライフステージにあわせた健康づくり～生涯を通じた健康づくり～

妊娠期

乳幼児期
(0～5歳)

学童・
思春期
(6～19歳)

青壮年期
(20～44歳)

中年期
(45～64歳)

高齢期
(65歳以上)

第4章 計画の内容

～次のページから健康づくりの
計画内容についてご案内します～



【分野別・ライフステージ別の取り組み】

	取り組みの柱		妊娠期	乳幼児期 (0～5歳)
	分野別の取り組み	栄養・食生活	●栄養・食生活に関する情報提供や知識の普及・啓発	●栄養講義の実施等、妊娠期における正しい食習慣が身につくよう支援
運動・身体活動		●運動に関する情報提供や知識の普及・啓発 ●自分にあった運動習慣が身につくきっかけづくり	●リラックス、安産を目的としたマタニティヨガ等の紹介	
休養・こころの健康づくり		●こころの健康に関する情報提供や知識の普及・啓発 ●気軽に相談できる体制整備	●パパママ教室の実施等、出産育児にのぞむためのこころの準備を支援	●悩みやストレスを感じる子供への相談等、こころの健康(メンタルヘルス)対策の充実
地域交流		●各種団体・各地区の活動や催しを紹介し、交流の場や機会の提供に努め絆を深める	●保育所・幼稚園と連携した親子料理教室の実施やおやつを中心とした味覚体験イベントの実施	
歯と口腔の健康		●8020運動を推進し、歯と健康に関する情報提供や知識の普及・啓発	●パパママ教室において、歯みがき指導や歯科健診の実施	
アルコール		●適正飲酒量に関する情報提供や知識の普及・啓発 ●妊婦と未成年の飲酒防止	●妊婦の飲酒防止に関する知識の普及啓発	
たばこ		●禁煙の推進 ●受動喫煙の防止 ●たばこの害に関する情報提供や知識の普及・啓発 ●禁煙支援プログラムの提供	●パパママ教室において、喫煙・受動喫煙防止に関する知識の普及啓発	●子供をたばこの害から守る等受動喫煙防止対策
健康診査と健康管理		●若い世代への受診勧奨の工夫 ●受診率アップの工夫	●妊婦健診の定期的な受診	●乳幼児健診の実施

ライフステージ別の取り組み			
学童・思春期 (6～19歳)	青壮年期 (20～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)
●朝食摂取、共食の大切さ等、食に関する知識の普及啓発	●朝食の大切さや野菜摂取の増加、栄養成分表示の見方等、バランスのよい食事をとるための知識の普及啓発	●自分に合ったエネルギー量・栄養バランスのとれた食事等、食や栄養に関する知識の普及啓発	●栄養バランスを考え、低栄養を予防するための知識の普及啓発
●学校と連携したイベント等を企画し、戸外で遊び、身体を動かす習慣が身につくよう支援	●身体を動かすことを楽しめる場の提供等、自分にあった身体活動等の習慣化を図れるよう支援	●日常生活の中でできる運動の方法等、生活状況に合った身体活動を支援	●ロコモ予防体操等、身体状態に合った運動の方法や継続できる場の提供等の支援
●早寝・早起き等規則正しい生活習慣が身につくよう支援	●ストレスやうつ病に関する正しい知識の普及啓発、専門医療機関や相談窓口の情報提供		
●食育を通じた地域との交流や減塩キャンペーン等を通じた地域との交流の場の提供			●公民館等と連携し、定年後の学べる場の提供 ●ボランティア・婦人会地区組織の育成
●定期検診やフッ素塗布、ブラッシング指導等、歯の健康に関する事業の実施	●成人歯科健診等を通じた自身の口腔内の状態を知る機会の提供		●加齢に伴う口腔機能の低下に関する知識やセルフケア方法等の普及啓発
●未成年者の飲酒防止・薬物乱用に関する知識の普及啓発		●アルコール依存や多量飲酒についての相談体制の充実	
●未成年者の喫煙・受動喫煙防止に関する知識の普及啓発	●喫煙や多量飲酒による健康への影響に関する知識の普及啓発	●禁煙に関する情報の提供等禁煙を希望する人への支援	
●思春期教育の実施等、自分の健康に関心をもつよう支援	●生活習慣病、がんに関する知識の普及啓発や情報提供 ●がん検診の環境整備	●がん検診や特定健診の知識の普及啓発や受診勧奨、受診しやすい健診の環境整備	●健診に関する情報提供や受診しやすい環境整備

1. 栄養・食生活

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の観点から重要です。自分の適正体重や1日に必要な野菜摂取量等栄養に関する知識をもち、正しい食習慣を身につけることが大切であることから、栄養・食生活に関する知識の普及・啓発を行います。

目標	取り組み方策
	市民
<p>① <u>正しい食習慣を身につけ実践する</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康を保つため、バランスの良い食生活を心がけましょう <ul style="list-style-type: none"> ・油の多い食品をひかえましょう ・塩分をひかえ、うす味を心がけましょう ・新鮮な野菜や果実を十分とりましょう ・主食、主菜、副菜を3つそろえて食べましょう ・健康づくり協力店での外食や栄養成分表示を確認し、食品を選びましょう ・地産地消（地域で生産した旬の野菜）の食物を選びましょう ●規則正しい食事をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ・欠食をなくし、3食規則正しくとりましょう ・夜食、間食はとりすぎないようにしましょう ●適正体重を保つための食事を心がけましょう <ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重を理解し、定期的に体重測定を実施しましょう ・適正体重をコントロールできる食事量を理解し、実践しましょう ●食の健康教室等の研修会に積極的に参加し、食品や栄養（うす味の料理法や生活習慣病予防の食事）について学びましょう



取り組み方策	
関係機関・団体	行政
<p>地域を拠点に活動する団体 食生活改善推進員</p> <ul style="list-style-type: none"> ● バランス食の普及と食のボランティア活動を継続して実施します ● 高齢者に対してバランス食について普及・啓発をします <p>保育所や学校等の教育機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食に関する全体計画を策定し、栄養教諭等と連携し、計画的に食育指導を実施します ● 子供や保護者に対して正しい食生活について普及・啓発をします 	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養・食生活に関する知識の普及・啓発を行います ・ 栄養相談や健康教室を開催し、バランスの良い食事の摂取や正しい食習慣に伴う体重のコントロールの必要性について普及・啓発を行います ・ パパママ教室、乳幼児健診等で、妊娠中や幼少期からの正しい食習慣を身につける必要性の普及・啓発をします ● 食生活改善推進員等に関するボランティア団体の育成を継続し、連携して啓発事業を推進します ● 適切な食を提供するための環境整備を実施します ・ 「うちのお店も健康づくり応援団の店」を増やし、健康づくりを応援する店についての情報を提供します ● 保育所や幼稚園・学校等の教育機関、家庭・地域が一体となった食の取り組みを推進します

目標	取り組み方策
	市民
② <u>食を楽しむ</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や仲間と楽しく食事をしましょう ●家族で食事（共食）をするよう努めましょう ●食事をよくかみ、ゆっくり味わいましょう ●親子でクッキングをする機会をもうけましょう ●地場産物を活用した、郷土料理を食べましょう
③ <u>世代に応じた食育を推進する</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●泉南市食育推進計画に基づき、地域・行政が一体となって、効果的・総合的な食育を推進しましょう

コラム

主食・主菜・副菜とは？

副菜とは、野菜、いも、きのこ、海そう等を主材料とする料理のこと。

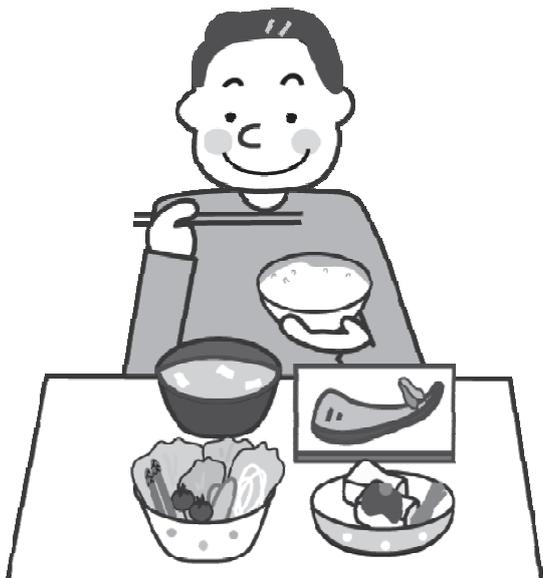
主菜とは、魚、肉、卵、大豆や大豆製品等を主材料とする料理のこと。

主食とは、ごはん、パン、麺類等を主材料とする料理のこと。



取り組み方策	
関係機関・団体	行政
<p>地域を拠点に活動する団体 食生活改善推進員</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食の楽しさについて、地域での活動を通じて普及します 	<ul style="list-style-type: none"> ●関係機関と連携し、食の楽しさについて啓発します ●食中毒や食品の放射性物質等の食の安全・安心について普及・啓発をします
<ul style="list-style-type: none"> ●泉南市食育推進計画に基づき、地域・行政が一体となって、効果的・総合的な食育を推進します 	

主食・主菜・副菜をそろえて
バランス良く食べましょう。



☆乳幼児健診時の栄養指導☆



【ライフステージ別の行動目標】

取り組みの柱

栄養・食生活に関する情報提供や知識の普及・啓発

ライフステージ	行動目標
全ての年代	● 栄養に関する知識をもち、正しい食習慣を身につけましょう
妊娠期	● 妊娠期（妊産婦の食生活指針）における正しい食習慣を身につけましょう ● 食事を抜いたり、特定の食品に偏らないようにしましょう
乳幼児期 (0～5歳)	● 「寝る」「遊ぶ」「食べる」の生活リズムを大切にし、おながすくリズムをつくりましょう ● 家族そろって食べましょう
学童・思春期 (6～19歳)	● 親子で「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう ● 食事づくりや共食を通じ、楽しい食卓にしましょう ● 食事の際、あいさつをしましょう
青壮年期 (20～39歳)	● 朝食をとりましょう ● 野菜をたっぷりとりましょう ● 買い物や外食の際には、栄養成分表示をみて選びましょう ● 無理なダイエットはひかえましょう
中年期 (40～64歳)	● 自分の適正体重を知り、維持しましょう ● 栄養バランスと量を考えて食べましょう ● 夜食はとりすぎないようにしましょう
高齢期 (65歳以上)	● 栄養バランスを考え、低栄養を予防しましょう ● 飲みこみ困難やむせを予防し、口腔の機能を高めましょう

※泉南市お役立ち情報※

- 妊娠届出時に妊娠期の食生活についての情報提供を行っています。
- 食生活改善推進員の養成講座を実施しています。
- 離乳食講習会・はじめてのママサロン（栄養相談）・乳幼児健診・パパママ教室等を保健センター（482-7615）で実施しています。栄養相談を希望する人に、栄養士が応じています（予約制）。詳しくは毎月の広報せんなんやホームページをご確認ください。



【取り組みの達成指標】

指 標	現状値		目標値 (平成 35 年度)
① 健康づくりに協力する飲食店等が増える	67 店		100 店
② 適正体重を維持している人の割合が増える (肥満者の減少)	40 ～ 64 歳	男性：31.3%	22.0%
		女性：20.9%	15.0%
③ 味付けをしたおかずに、しょうゆ、ソースまたは塩等をつける人が減る	男性：32.9%		16.5%
	女性：11.9%		6.0%

☆ 離乳食講習会 ☆



2. 運動・身体活動

運動・身体活動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の観点から重要です。日常的に身体を動かすことの重要性やその効果を認識してもらうため、運動・身体活動に関する知識の普及・啓発を行います。

高齢者においては、歩行等の日常生活での身体活動は、寝たきりのリスクを減少させ、心身の老化を予防する効果があり、歩行機能の維持向上は健康寿命を延伸するために重要です。

目標	取り組み方策
	市民
① <u>定期的な運動習慣を身につける</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●運動の効果や必要性について理解しましょう ●自分にあった楽しめる運動をみつけて、定期的に運動しましょう ●1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けましょう ●教室等で励ましあえる仲間をつくり、一緒に楽しく運動しましょう ●テレビゲームはひかえ、戸外で身体を使った遊びをし、生活リズムを整えましょう ●スポーツ行事や地域でのイベントに積極的に参加しましょう ●家事に積極的に取り組み、こまめに身体を動かしましょう
② <u>日常生活における歩数を増加する</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●あと10分（約1,000歩）多めに歩きましょう ●駅やビルでは、エスカレーターより階段等を利用しましょう ●近いところへは車の代わりに、自転車を利用したり、歩いたりしましょう ●歩数計を活用しましょう
③ <u>積極的に外出する</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者は、意識的に身体を動かし、閉じこもりによる体力低下を防ぎましょう ●地域活動や趣味活動、ボランティア活動等に積極的に参加して、さらに外出の機会を増やしましょう

コラム

～ **ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）とは？** ～

運動器の障害（変形性関節症や脊柱管狭窄症、筋力低下等）によって、「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

ロコモティブシンドロームは、メタボリックシンドロームや認知症と並び「寝たきりや要介護状態」の要因のひとつになっています。自分の状態をよく知って、日頃から運動の実践や食生活の改善を心がけ、予防に努めましょう。



取り組み方策	
関係機関・団体	行政
<p>地域を拠点に活動する団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ●健康講座等のイベントに参加し、行政と協働で健康づくりを盛り上げます <p>保育所や学校等の教育機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ●運動をすることは、生活習慣病の予防に効果があること等を、保健だより等を活用し積極的に周知します ●子供のクラブ活動（運動）への参加を推進します 	<ul style="list-style-type: none"> ●運動・身体活動に関する知識の普及・啓発をします <ul style="list-style-type: none"> ・健康教室や健康相談等を通じて身体を動かすことの大切さ、楽しさを普及・啓発します ・アクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針）を活用し、普及・啓発をします ●運動に関するボランティアリーダー養成及び自主グループの育成に努めます ●教室を開催し、運動習慣のきっかけづくりを提供します <ul style="list-style-type: none"> ・楽しい運動メニュー（ロコモティブシンドローム予防体操等）やウォーキングマップの紹介をします ・運動に取り組む自主グループの実態把握に努め、情報提供します ●安心・安全に運動ができる環境づくり <ul style="list-style-type: none"> ・公園でのスポーツ、歩道でのウォーキング等、身近で身体を動かせる場所の整備に努めます ●保育所や幼稚園・学校等の教育施設が一体となった運動の取り組みを推進します <ul style="list-style-type: none"> ・庁内で連携し、類似した取り組みを共同で開催できるように検討します
<p>地域を拠点に活動する団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地域行事には、家族や近所の高齢者を誘って参加します <p>保育所や学校等の教育機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地域や学校行事で、高齢者等の社会参加や趣味活動を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者の閉じこもり予防等を目的に簡単な体操、指体操等の脳カトレーニングを実施し、介護予防教室を開催します ●介護が必要となる危険性の高い「ロコモティブシンドローム」について周知し、その予防運動の普及に努めます

【ライフステージ別の行動目標】

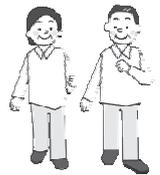
取り組みの柱

- ・運動に関する情報提供や知識の普及・啓発
- ・自分にあった運動習慣が身につくきっかけづくり

ライフ ステージ	行動目標
全ての年代	●自分にあった運動習慣を身につけましょう
妊娠期	●主治医と相談して、適度な運動をしましょう
乳幼児期 (0～5歳)	●親子でスキンシップを図りましょう ●戸外で遊びましょう
学童・思春期 (6～19歳)	●身体を動かす習慣をつけましょう ●戸外で遊んだり、運動をしましょう
青壮年期 (20～39歳)	●身体を動かす習慣をつけましょう ●駅やビルではできるだけ階段を利用しましょう
中年期 (40～64歳)	●ウォーキング等、気軽に取り組める身体活動を増やしましょう ●駅やビルではできるだけ階段を利用しましょう
高齢期 (65歳以上)	●座っている時間を少なくし、積極的に外出するようにしましょう ●介護予防のための筋力アップに取り組みましょう

※泉南市お役立ち情報※

- 運動に関する健康教室を開催しています。
詳しくは保健センター（482-7615）へお問い合わせください。
毎月の広報せんなんやホームページをご確認ください。
- 保健センターでは市内のウォーキングマップを配布し、ウォーキングコース等の情報提供を行っています。



【取り組みの達成指標】

指標	現状値	目標値 (平成35年度)
①運動習慣をもつ人が増える	男性：47.2%	10.0%増
	女性：34.5%	10.0%増
②駅やビルでエスカレーター（エレベーター）より階段を多く利用する人が増える	23.8%	32.8%
③毎日60分以上、活発に楽しく身体を動かしている子供が増える	小学生：73.2%	80.0%
	中学生：69.0%	80.0%

コラム

知っていますか？アクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針）
「+10」を合言葉に今より10分多く身体を動かすことを目標とした指針です。

プラス・テン +10から始めよう!
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!
からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める!
今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

3 達成する!
目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通して、体力アップを目指しましょう。

4 つながる!
一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行動し、楽しさや喜びが一層増えます。

ココカラ +10 アラス・テン

18歳～64歳 フラス・テン +10で目指そう!
元気なからだを動かしましょう。1日60分! 駅やビル、スポーツなど、含まれると、なお効果的です!
65歳以上 じっとしていません。1日40分!

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック

スタート
毎日合計60分以上、歩いたり動いている

運動習慣[※]がある No Yes
再世代の同性と比較して多く歩いている No Yes
このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるかを考えてみましょう。

毎日合計60分以上、歩いたり動いている No Yes
再世代の同性と比較して多く歩いている No Yes
目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを! 楽しんでください。

運動で体力アップ
1日8,000歩が目安です
65歳以上 じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

歩幅を広くして、速く歩いて+10!
ながらストレッチで+10!
歩いたり、自転車移動して+10!
一緒に楽しく!

※1週30分以上のペースで歩く運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

資料：厚生労働省「平成25年アクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針）」

3. 休養・こころの健康づくり

人が健康で生き生きとした生活を送るためには、こころの健康づくりが大切です。こころの健康には、個人の資質や能力以外に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係等、多くの要因（ストレス）が影響しており、中でも身体の状態と心は相互に強く関係しています。

こころの健康を保つためには、日常生活において、自分にあったストレス対処法を見つけることが重要です。また、心身の健康を保つためには、十分な睡眠・休養をとりストレスと上手く付き合い、早期に解消することが必要です。

目標	取り組み方策
	市民
① <u>自殺者が減少する</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの不調を感じたら専門機関に相談しましょう ●家族等、身近な人の自殺のサインに気づき、見守りや適切な支援機関につなぎましょう ●ゲートキーパー養成研修に積極的に参加しましょう
② <u>自分にあったストレス対処法を見つける</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●家族団らんの時間をもちましょう ●楽しめる趣味をもちましょう ●過労に気をつけましょう
③ <u>睡眠による休養を十分にとる</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●家族ぐるみで、生活リズムを整えましょう ●就寝前の電子機器の使用やカフェインの飲用をひかえる等で、質の高い睡眠の確保に努めましょう

コラム

ゲートキーパーとは？

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方がゲートキーパーとしての意識をもち、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。



取り組み方策	
関係機関・団体	行政
<p>はあとの会 地区福祉委員 地域包括支援センター</p> <p>●このころの不調について学習し、身近な人の自殺のサインに気づき、相談や支援を行います</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●心の不調や心配事・悩みを相談できる機関があることを広く周知します ●このころの専門医療機関に関する情報提供を行います ●心の不調に自ら気づくことができるよう、チェックリストの配布等を行います ●ゲートキーパーの養成を行います ●自殺対策等について関係機関会議を行い、対策を考えます ●市役所内の各課窓口担当職員の研修を行います
<p>地域を拠点に活動する団体</p> <p>●地域での子育て中の親や独居の高齢者等に相談や交流支援等を行います</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●心や子育ての不安に関する相談窓口の周知を図ります ●心や子育ての不安を解消できるような相談・教育の機会を提供します ●母親同士が気軽に集まり交流できる機会を設けます ●生涯学習の視点でさまざまな講座等を展開し、趣味が広がり地域のつながりがもてるような機会を提供します
<p>保育所や学校等の教育機関</p> <p>●生活リズムの大切さについて学ぶ機会をもちます</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●乳児期から生活リズムや早寝早起きが大切であることを普及・啓発します ●質の良い睡眠についての情報・知識について、啓発や講座を開催します

【ライフステージ別の行動目標】

取り組みの柱

- ・ ころの健康に関する情報提供や知識の普及・啓発
- ・ 気軽に相談できる体制整備

ライフステージ	行動目標
全ての年代	● 趣味やスポーツ等、自分にあったストレス対処法を見つけましょう
妊娠期	● マタニティブルーや産後うつについて知識をもちましょう ● 妊婦の時期から仲間づくりをしましょう
乳幼児期 (0～5歳)	● 子育ての悩みは一人で抱え込まず、相談しましょう ● 仲間をつくり、子育てを楽しみましょう ● 生活リズムをつけましょう
学童・思春期 (6～19歳)	● 早寝早起きをしましょう ● 困った時は誰かに相談しましょう ● 子供の様子について目を配りましょう
青壮年期 (20～39歳)	● 質の良い睡眠をとるよう意識しましょう ● 過労に気をつけ、休養を心がけましょう ● 不安や悩みがあれば一人で抱え込まず誰かに相談しましょう
中年期 (40～64歳)	● ストレスと上手く付き合いましょう ● 質の良い睡眠をとるよう意識しましょう ● 過労に気をつけ、休養を心がけましょう ● 不安や悩みがあれば一人で抱え込まず誰かに相談しましょう
高齢期 (65歳以上)	● 趣味や生きがいをもちましょう ● 身近な地域活動等に参加し、仲間づくりをしましょう

※泉南市お役立ち情報※

- はじめてのままサロン・健康相談等を保健センター（482-7615）で実施しています。
詳しくは毎月の広報せんなんやホームページをご確認ください。



【取り組みの達成指標】

指 標		現状値	目標値 (平成35年度)
①こころの健康教室(精神疾患をテーマとしたものではない)の回数を増やす	1回 (保健センター開催分)		増加
	9回 (他課開催分)		増加
②ストレスを感じている人が減る		55.4%	49.0%以下
③自殺者が減る		14人(平成24年) 10人(平成25年9月末)	12人
④起床時疲れを感じる人が減る		41.3%	22.0%未満
⑤睡眠による休養を十分にとれていない人が減る		30.1%	20.0%
⑥早寝・早起きの規則正しい生活リズムを送る子供が増える	起床時刻 (午前7時まで)	小学生：45.2%	50.0%
		中学生：51.6%	現状維持
	就寝時刻 (午後12時以降)	小学生：3.2%	0.0%
		中学生：24.2%	現状維持

☆はじめてのママサロン☆



4. 地域交流

地域交流は、人とのつながりや絆を深めることから、共に支えあい助けあう仲間づくりには必要不可欠です。自分の健康のために楽しく参加し、世代を越えた仲間と活動を行う中で、地域の健康づくりへとつながるよう、また、活動が継続できるよう、支援を行っていきます。

目標	取り組み方策
	市民
① <u>健康づくりボランティア団体の活性化</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康のために活動を行うことで、地域の健康づくりにつなげていきましょう ●健康づくりボランティアに楽しく参加することで、人とのつながり、絆を深めていきましょう ●健康づくりボランティアに興味がある人には、参加を進めましょう ●自分にあった団体をみつけ、仲間づくりをしましょう
② <u>地域住民、地域交流の活性化</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●あいさつを行い、近所づきあいを大切にしましょう ●地域の行事に楽しく参加し、共に支え合い助けあう関係を築きましょう ●地域の祭りや盆踊り等の行事を大切にしましょう



取り組み方策	
関係機関・団体	行政
<ul style="list-style-type: none"> ●地域の行事やボランティア活動等、参加者が楽しく続けられるよう工夫します ●各関係機関や団体との交流を推進します ●さまざまな世代の交流を行います ●地域における各家庭の味噌汁の塩分濃度を測定し、健康づくり・仲間づくりをします ●地域での「WAO 体操」を広げ、交流を深めます 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりボランティアの活躍の場の提供を行います ●健康づくりボランティアの活動や楽しさを、広報等で宣伝します
	<ul style="list-style-type: none"> ●ソーシャルキャピタルの重要性について、普及・啓発を行います ●「こんにちは赤ちゃん訪問」で地域の支援があることをお知らせします ●地域での育児相談や遊びのサロンを開催します ●地域での親子のために食育を行い、仲間づくりをします ●他課と情報交換や連携し、地域交流のネットワークを広げます ●地域の良さをPRし、地域の活性化を図ります ●健康づくり養成講座を開催します ●公民館祭り等を開催し、地域住民のつながりを深めます

【ライフステージ別の行動目標】

取り組みの柱

- ・各種団体・各地区の活動や催しを紹介し、交流の場や機会の提供に努め、絆を深める

ライフステージ	行動目標
全ての年代	●交流の場に参加し、絆を深め仲間づくりをしましょう
妊娠期	●パパママ教室や妊婦健診で、友達をつくりましょう
乳幼児期 (0～5歳)	●親子ともに、あいさつをしましょう ●近所づきあいをしましょう ●親子ともに遊びの教室や育児相談を利用しましょう
学童・思春期 (6～19歳)	●子供会や学校のクラブに参加し、お友達を増やしましょう
青壮年期 (20～39歳)	●地域の活動や行事等に、楽しく参加していきましょう ●近所づきあいを行い、世代間で交流しましょう
中年期 (40～64歳)	●近所づきあいを行い、人との絆や地域の交流を深めましょう ●自分にあった趣味やボランティア活動を見つけ、仲間の輪を広げましょう
高齢期 (65歳以上)	●老人クラブや趣味を通じて社会活動等に参加し、仲間づくりをしましょう ●地域のために生きがいのある活動をしましょう ●世代間の交流を深め、お互い助けあっていきましょう

※泉南市お役立ち情報※

- 健康づくりボランティアの養成講座を2年に1回実施しています。詳しくは、保健センター（482-7615）へお問い合わせください。
- 「こんにちは赤ちゃん訪問」にて、地域の子育て情報（地域サロン・遊び場情報・予防接種の勧め方等）を紹介しています。詳しくは、保健センターまでご連絡ください。



【取り組みの達成指標】

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
①自分と地域の人たちとのつながりが強い方 だと思える人が増える	26.5%	増加
②ボランティア活動に参加する人が増える	5グループ (平成25年11月現在 保健推進課関係分)	増加

コラム

ソーシャルキャピタルとは？

ソーシャルキャピタルとは、日本語では「社会関係資本」と訳しますが、実際には「人と人との絆」という意味に近い言葉となっています。具体的には、人々がもつ信頼関係やネットワーク（つきあい・交流）、社会活動への参加のことで、「お互い様」「持ちつ持たれつ」「ご近所の底力」のような考え方が含まれます。

住民の信頼感が高い地域に居住している個人のもつ健康感が高かったり、一般的信頼感や規範が豊かな地域ほど死亡率が低い等、ソーシャルキャピタルの豊かさが健康状態に影響を及ぼすという報告も近年されています。厚生労働省では、ソーシャルキャピタル（近所づきあいやネットワーク）の再構築を、今後の日本の健康づくりの手段の一つにしようと考えています。

資料：「これからの公衆衛生学」南江堂 P247より

「WAO体操」とは？

泉南市福祉キャンペーンのキャッチフレーズ

「WAO（輪を）！SENNAN」は、
私たち一人ひとりが手を取り合い、
輪になって、認知症になっても安心
して暮らせる街にしていこうという
想いが込められています。

そこで、泉南市オリジナルの介護予防体操を作ろう！
ということで生まれた体操がWAO体操です。
泉南市歌に合わせて、頭からつま先まで動かせる
万能なさわやか体操になっています。
泉南市では地域包括支援センター等の介護予防事業で
WAO体操を広める活動を行っています。
詳しい体操の様子は右記のQRコードを読み取りご覧ください。

WAO(輪を!)SENNAN

W・・・忘れてもだいじょうぶ
A・・・あんしんと
O・・・おもいやりの町
せんなん



5. 歯と口腔の健康

歯や口腔の健康は豊かな食生活を営むためだけでなく、疾病の予防にもつながり、生活の質の向上に大きく影響するものです。

そのためには、子供の頃から歯と歯ぐきの健康を守ること、よくかむ・歯みがき習慣を身につける・歯を丈夫に保つ等、口腔機能を向上させることが必要です。

また、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動の達成に向けて、歯の損失の原因となる「う歯（むし歯）」や「歯周病」を予防することが重要であり、歯間ブラシ等清掃補助具の活用・かかりつけ医をもつ・定期健診を受ける等、日頃からの口腔ケアを心がけることが必要です。

目標	取り組み方策
	市民
① <u>子供のう歯がなくなる</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●歯を大切にするという意識をもちましょう <ul style="list-style-type: none"> ・子供の歯の健康や習慣が、大人の歯へ影響することを意識しましょう ・乳幼児健診やフッ素塗布、歯みがき教室等、歯の健康に関する事業を積極的に利用しましょう ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な受診やフッ素塗布を行いましょう ・う歯予防の視点から食事はしっかりかむことを意識しましょう ●セルフケア能力を高めましょう <ul style="list-style-type: none"> ・乳児期からの歯みがき習慣を身につけましょう ・保護者は、内容や量を考えたおやつを提供しましょう ・仕上げ磨きをしましょう
② <u>大人の歯周病を予防する</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●歯を大切にするという意識をもちましょう <ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康は生活習慣病にも関連していることを意識しましょう ・う歯予防の視点から食事はしっかりかむことを意識しましょう ●セルフケア能力を高めましょう <ul style="list-style-type: none"> ・歯間ブラシ等清掃補助具を活用し、歯の清潔と健康を保ちましょう ・正しい方法で歯をみがきましょう ・仕事上の昼休みや外出先でも、歯みがきを行いましょう ●自分の口腔内の状態を知っておきましょう <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な受診・歯石除去等を受けましょう

☆歯みがき教室☆



取り組み方策

関係機関・団体	行政
<p>歯科医師等職能集団</p> <p>保育所や学校等の教育機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯を大切にするという意識をもちます <ul style="list-style-type: none"> ・歯を大切にするための、学びの機会や普及・啓発・イベント等を実施します ● セルフケア能力を高めます <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医制度を推奨し、定期的な受診や子供にはフッ素塗布、大人には歯石除去等歯のケアについて啓発・実施します ・学校内でも、食後に歯みがきを行うよう啓発し、実施できるような環境を整えます 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯の大切さについて普及・啓発をします <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届時のリーフレット配布や乳幼児健診等での集団指導等、ライフステージに応じて歯の健康に関する情報提供や知識の普及を行います ・乳幼児健診や成人歯科健診等で、自分の口腔内の状態を知る機会を提供します ・歯の健康は身体の健康に影響していることを啓発し、さまざまな視点で歯の健康に関心をもってもらうよう啓発します ・「8020運動」「6024運動」「カミング30」について普及・啓発し周知を図ります ● セルフケア能力を高めます <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき教室等、健康な歯を保つ技術を身につける機会を提供します ・歯みがき教室等での手づくりおやつを提供を通して、歯の健康に影響の少ないおやつについての情報提供をします ・歯周病予防のためのパンフレット等を配布します ● 健康な歯を保つための支援を行います <ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期のフッ素塗布を推奨します ・乳幼児健診等で、歯科医師や歯科衛生士に歯等歯の健康について相談できる機会を提供します

【ライフステージ別の行動目標】

取り組みの柱

- ・8020運動等を推進し、歯と健康に関する情報提供や知識の普及・啓発

ライフ ステージ	行動目標
全ての年代	●正しい歯みがきの方法を身につけるとともに、しっかり噛んで食することを習慣づけましょう
妊娠期	●歯の健康を意識しましょう
乳幼児期 (0～5歳)	●歯みがき習慣をつけましょう ●定期検診やフッ素塗布等を行いましょ ●大人が子供の歯を守りましょ ●歯を大切にする意識づけをしましょ
学童・思春期 (6～19歳)	●定期検診やフッ素塗布等を行いましょ ●ジュース等嗜好品のとり方も意識しましょ ●歯の健康について正しく理解しましょ
青壮年期 (20～39歳)	●かかりつけ歯科医をもち、定期検診や歯石除去を行いましょ ●歯間ブラシ等清掃補助用具を利用しましょ ●歯の健康について正しく理解しましょ
中年期 (40～64歳)	●かかりつけ歯科医をもち、定期検診や歯石除去を行いましょ ●歯間ブラシ等清掃補助用具を利用しましょ ●歯の健康は、糖尿病等生活習慣病にも関係していることを知りましょ ●歯周病予防を意識しましょ
高齢期 (65歳以上)	●かかりつけ歯科医をもち、定期検診や歯石除去、義歯の点検を行いましょ

※泉南市お役立ち情報※

- 幼児の歯科健診は対象のご家庭に通知しています。
- 歯みがき教室、成人歯科健診等を保健センター（482-7615）で実施しています。詳しくは毎月の広報せんなんやホームページをご確認ください。



【取り組みの達成指標】

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
①80歳で20本以上の歯を有する人が増える	70歳以上：20本以上 男性：46.7% 女性：38.8%	20.0%増
②幼児の歯みがき教室の参加者が増える	受診率：8.6% (平成24年度)	増加
③3歳6か月児で歯のない幼児が増える	69.5%	85.0%
④清掃補助用具を使用する人が増える	43.3%	50.0%以上
⑤歯みがきをする幼児が増える	32.9%	50.0%

コラム



進めましょう！「8020」「6024」運動

「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を保とうという目的でつくられました。私たちの口の中には28本の歯があります。80歳になっても20本の歯が残っていれば、なんでも食べることができます。さらに「6024運動」は同じく、60歳まで24本の自分の歯を残そうという目標です。一般に年齢を重ねると歯は自然に抜けるものと思われていますが、日々の手入れ次第で長持ちをさせることができます。そのために歯科のかかりつけ医をもって定期的に検診を受けましょう。

はじめましょう！「嚙ミング30（カミングサンマル）」運動

「嚙ミング30運動」は食事の際に一口30回以上かむことを目安とし、より健康な生活をめざすという観点から推進されている運動です。食育の観点からも子供のうちからよくかんで、食事をする習慣を身につけることが必要とされています。



6. アルコール

適度な飲酒はストレスをやわらげ、コミュニケーションを円滑にする等の効用がありますが、飲みすぎると、がん、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病のリスクを高めるもとにもなります。

中でも、未成年の飲酒は法律で禁じられており、成長段階の心身に大きく影響を与えます。また、妊娠中の飲酒は妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響を引き起こすと言われていています。未成年及び妊婦の飲酒が健康へ及ぼす悪影響について啓発し、禁酒を促す必要があります。

目標	取り組み方策
	市民
① <u>マナーを守って楽しく適正飲酒する</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコールが健康に及ぼす影響を知りましょう ・ 適正飲酒（1日平均純アルコールで約20g程度）を心がけましょう ・ 休肝日を設けましょう ● 飲酒のマナーを身につけましょう ・ 飲酒運転は絶対にやめましょう ・ 自分のペースで飲酒し、一気飲みや他人への飲酒の強要はやめましょう
② <u>妊婦や未成年の飲酒をなくす</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中や授乳中は飲酒をやめましょう ● 未成年の飲酒は、法律で認められていないことを認識しましょう ● 家庭で子供が飲酒しないよう注意しましょう ● 大人は絶対に未成年に飲酒させないようにしましょう ● 未成年者は、誰から飲酒を勧められてもきっぱりと断りましょう

アルコールの飲みすぎに注意、
マナーを守って楽しく適正飲酒
を心がけましょう。



取り組み方策	
関係機関・団体	行政
<ul style="list-style-type: none"> ●職場の飲み会等の機会では、飲酒マナーを守ります ●職場の衛生管理者や医療保険者は、健診結果等より多量飲酒者の指導にあたり、必要に応じて受診勧奨します 	<ul style="list-style-type: none"> ●適正飲酒や飲酒マナーについて情報提供や啓発を行います ●アルコール治療専門の医療機関等の情報を提供します ●多量飲酒等、アルコールに関する相談窓口機関の情報提供を行います ●アルコールが健康に及ぼす害について啓発し、知識の普及に努めます ●多量飲酒についてセルフチェックできるよう情報提供します
<p>商工会 販売者 飲食店</p> <ul style="list-style-type: none"> ●未成年者へのアルコールの提供・販売をしません <p>保育所や学校等の教育機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ●飲酒の健康への影響についての正しい知識を教育します 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦には飲酒のリスク等の情報提供を行い、飲酒者には禁酒を指導します ●未成年者飲酒防止に関してのリーフレット等を設置・配布します ●子供の誤飲防止のため、酒類の適切な管理について注意を促します

【ライフステージ別の行動目標】

取り組みの柱

- ・ 適正飲酒量に関する情報提供や知識の普及・啓発
- ・ 妊婦と未成年の飲酒防止

ライフ ステージ	行動目標
全ての年代	● 飲酒に関する正しい知識を身につけ、実践しましょう
妊娠期	● 妊娠中の飲酒はやめましょう
乳幼児期 (0～5歳)	● 授乳中の飲酒はやめましょう ● アルコールの誤飲事故に気をつけましょう
学童・思春期 (6～19歳)	● アルコールは絶対口にしないようにしましょう ● アルコールが健康に及ぼす害を知りましょう ● アルコールを勧められてもきっぱりと断りましょう
青壮年期 (20～39歳)	● 自分のアルコールに対する体質を知りましょう ● 適正飲酒を心がけましょう ● 休肝日を設けましょう
中年期 (40～64歳)	● 飲酒マナーを守りましょう ● 休肝日を設けましょう ● 適正飲酒を心がけましょう
高齢期 (65歳以上)	● 飲酒マナーを守りましょう ● 休肝日を設けましょう ● 適正飲酒を心がけましょう

※泉南市お役立ち情報※

- 健診結果等についてのご心配は健康相談をご利用ください。保健センター（482-7615）で実施しています。詳しくは毎月の広報せんなんやホームページをご確認ください。
- 適正飲酒等について、保健センターで情報提供を行なっています。

【取り組みの達成指標】

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
① 妊婦の飲酒がなくなる	調査中	0.0%
② 休肝日を週2回設けている人が増える	男性：55.4%	増加
	女性：86.8%	増加
③ 適正飲酒量を知っている人が増える	男性：58.6%	増加
	女性：46.6%	増加

コラム

適正飲酒量をご存じですか？

厚生労働省が推進する「健康日本 21（第2次）」では、「節度ある適度な飲酒」（適正飲酒）は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

酒類の換算の目安は次のようになります。

清酒 1合（180ml）



ビール	焼酎	焼酎	焼酎	チューハイ	ウイスキー ダブル	ワイン
中瓶1本	20度	25度	30度	7度	1杯	2杯
(約500ml)	(135ml)	(110ml)	(80ml)	(350ml)	(60ml)	(240ml)

資料：厚生労働省「平成24年 国民健康・栄養調査結果」

7. たばこ

たばこは、がんや心疾患、脳血管疾患等と関連があります。妊娠中の喫煙は、流産や低出生体重児の出産、早産にもつながります。特に妊婦に関しては、禁煙や受動喫煙防止の普及・啓発を図っていくことが大切です。そして、生まれてきた子供が将来たばこを吸わないように、親の支援と子供の支援の両立を図っていくことが必要です。また、たばこを吸っている人の減少のために、禁煙を希望する人が、継続的に禁煙ができるよう、専門医療機関へつなぐ支援を行います。

目標	取り組み方策
	市民
① <u>受動喫煙防止対策の周知</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙防止対策を知り、たばこの害から自分の身を守りましょう ●受動喫煙防止対策を知らない人へ伝え、広めましょう ●喫煙者は、指定された場所でマナーを守って吸いましょう
② <u>妊婦や未成年の喫煙をなくす</u>	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠・授乳中は禁煙し、子供をたばこの害から守りましょう ●たばこの害について知りましょう
③ <u>たばこを吸っている人の減少</u> (たばこをやめたい人の喫煙率の低下)	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙教育等の講演会に積極的に参加しましょう ●禁煙サポートを受けましょう

コラム

～ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは？ ～

人間の体にとって有害な粒子やガスを吸い込んでしまうことで、肺や気管支が炎症を起こし、それがもとになって呼吸が上手くできなくなる症状が現れる病気を、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」と言います。

以前は、慢性閉塞性肺疾患を引き起こす原因疾患として「肺気腫」と「慢性気管支炎」に厳密に分類されてきました。しかし現在では、両者とも喫煙が原因である場合がほとんどで、また両疾患が合併することが多いことから、この二つの疾患による閉塞性肺疾患を合わせて慢性閉塞性肺疾患（COPD）と呼ぶようになりました。

取り組み方策	
関係機関・団体	行政
<p>事業者</p> <ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙防止について宣伝します ●COPDについて知識の普及に努めます ●未成年のたばこの害について表示します 	<ul style="list-style-type: none"> ●受動喫煙防止対策の知識の普及・啓発を行います ●たばこの害、特に COPD について市民に普及・啓発します
<p>施設・飲食店等</p> <ul style="list-style-type: none"> ●分煙・禁煙等の表示を明確にし、わかりやすく表示します ●妊婦や子供に配慮し、分煙や禁煙対策に協力します ●建物内禁煙を実施します 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠届出時に喫煙妊婦に禁煙指導を行います ●喫煙が胎児へ及ぼす影響を普及・啓発します ●パパママ教室、乳幼児健診、訪問時等必要に応じて、親へ子供がたばこを吸わないよう啓発します ●思春期教育にて、禁煙の必要性を啓発します
<p>保育所や学校等の教育機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ●小・中・高等学校では、たばこの害や受動喫煙防止対策について教育します 	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙を希望する人に禁煙指導ができる医療機関の情報提供を行います ●禁煙場所を増やします ●禁煙した時の利点について啓発します ●たばこの害について、健康教育を実施します ●「うちのお店も健康づくり応援団の店」の禁煙対策に協力する店を増やします

【ライフステージ別の行動目標】

取り組みの柱

- ・ 禁煙の推進
- ・ 受動喫煙の防止
- ・ たばこの害に関する情報提供や知識の普及・啓発
- ・ 禁煙支援プログラムの提供

ライフ ステージ	行動目標
全ての年代	● たばこの害や受動喫煙の害を知り、禁煙・分煙に協力しましょう
妊娠期	● 妊娠中は禁煙し、お腹の子供をたばこの害から守りましょう ● 受動喫煙防止対策を知りましょう ● 周囲の人に、妊婦がたばこの煙を吸わないよう分煙・禁煙に協力してもらいましょう
乳幼児期 (0～5歳)	● 子供をたばこの害から守りましょう
学童・思春期 (6～19歳)	● たばこの害や受動喫煙の害を知り、「たばこは吸わない」強い意志をもちましょう
青壮年期 (20～39歳)	● たばこの害や受動喫煙の害について知識を得ましょう ● 禁煙を希望する人は、専門医療機関で治療を受けましょう ● たばこを吸う人は、マナーを守り、分煙しましょう
中年期 (40～64歳)	● たばこの害や受動喫煙の害、特に COPD について知識を得ましょう ● 禁煙したい人は、専門医療機関で治療を受けましょう
高齢期 (65歳以上)	● たばこの害や受動喫煙の害、特に COPD について知識を得ましょう ● 喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう

※泉南市お役立ち情報※

- 禁煙を希望する人は、専門医療機関について情報提供を行っています。
詳しくは、保健センター（482-7615）へお問合せください。
- COPD 等たばこの害や、受動喫煙防止について保健センターで情報提供を行っています。



【取り組みの達成指標】

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
① 妊娠中の喫煙がなくなる	5.0%	0.0%
② 喫煙者が減る	男性：33.8%	20.0%
	女性：9.7%	5.0%
③ 吸っている人で禁煙に関心のある人が増える	男性：25.3%	増加
	女性：30.9%	増加
④ 全面禁煙の施設を増やす	現在 27 施設	増加

たばこの害や受動喫煙の害について知識を得ましょう。健康のため禁煙しましょう！



8. 健康診査と健康管理

がんや循環器・脳血管疾患は、日本の主要な死亡原因であり、泉南市でも50歳代以上の死因の上位となっています。

しかし泉南市は、がん検診受診率が大阪府下でも低く、また循環器・脳血管疾患を招く高血圧の方が多いため現状があります。

平均寿命の延伸と、それを上回る健康寿命の延伸にむけて、早期発見・治療のための受診率の向上や、健康に関する情報の発信や知識の普及・啓発、生活習慣改善に向けた相談・支援体制づくりが重要です。

目標	取り組み方策
	市民
① <u>がん検診の受診率向上</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的ながん検診を受け、がんの早期発見・早期治療を心がけましょう ● 検診結果で要精密検査の場合は、速やかに専門医を受診しましょう ● 近所の人や友人と誘い合い、がん検診を受けましょう
② <u>特定健診受診率の向上</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診を受診しましょう ● 近所の人や友人と誘い合い、健診を受けましょう ● 必要に応じて保健指導や治療を受けるようにしましょう
③ <u>循環器疾患に関する有病者・予備群の減少と重症化予防</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防の正しい知識を得ましょう ● 健診結果から自分の健康状態を知り、正しい生活習慣を心がけましょう（特に高血圧・脂質異常症・糖尿病） ● メタボリックシンドロームについて理解しましょう ● 適正体重をめざし、維持しましょう ● 治療が必要な場合は、受診をしましょう ● 医師と相談しながら、自分の治療内容を理解しましょう

コラム

乳・子宮がん検診

乳・子宮がんの早期発見、早期治療を目的に、保健センターでは検診車による乳・子宮がん検診を実施しています。今後はさらにポスターやリーフレット等を活用して、検診に関する情報や知識の普及・啓発を積極的に行い、検診を受けやすい環境整備にも努めます。



取り組み方策	
関係機関・団体	行政
<p>医療機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定期検診の必要性を普及・啓発します ●検査方法について、わかりやすく説明します <p>医師会</p> <ul style="list-style-type: none"> ●市と連携し、受診率の向上、精度管理を行います <p>地区組織の団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ●がん検診の必要性を広めます 	<ul style="list-style-type: none"> ●早期発見・早期治療の重要性を広めます ●専門知識を用いてわかりやすく説明します ●特に若い世代への受診勧奨を工夫します ●がん検診を受けやすい環境整備に努めます ●精密検査が必要な場合は、専門医療機関の紹介を行います ●医師会と連携し、受診率向上・精度管理を行います
<p>医療機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定期健診の必要性を伝えていきます ●健診結果について、わかりやすく説明します <p>地区組織の団体</p> <ul style="list-style-type: none"> ●健診の必要性を広めます 	<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診のセット検診等、健診を受けやすい環境整備に努めます ●必要な場合は、健康教室や健康相談を案内します ●専門知識を用いてわかりやすく説明します
<p>医療機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病や治療内容等、わかりやすく説明します 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病予防の正しい知識の普及・啓発を行います ●生活習慣病予防について、健康教室や相談等利用しやすいサービスを提供します ●保健所と協力し、広域で減塩キャンペーン等を推進します ●未受診の場合は、受診勧奨を行います

【ライフステージ別の行動目標】

取り組みの柱

- ・若い世代への受診勧奨の工夫
- ・受診率アップの工夫

ライフ ステージ	行動目標
全ての年代	●自分の健康に関心をもち、各種健(検)診等を受診しましょう
妊娠期	●妊婦健診を受け、お腹の子供と自分の健康管理を行いましょう
乳幼児期 (0～5歳)	●乳幼児健診を受けましょう
学童・思春期 (6～19歳)	●自分の健康に関心をもちましょう
青壮年期 (20～39歳)	●健診を受け、自分の健康管理に努めましょう
中年期 (40～64歳)	●がん検診を受けましょう ●精密検査が必要な場合は、必ず専門医療機関を受診しましょう ●年に1回、特定健診を受けましょう 治療が必要な場合は、医療機関を受診しましょう
高齢期 (65歳以上)	●定期的にがん検診・特定健診を受け、治療が必要な場合は医療機関を受診しましょう

※泉南市お役立ち情報※

- 各種がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診）を実施しています。詳しくは、「泉南市立保健センターだより」・広報せんなん・ホームページをご覧ください。
お問合せは、保健センター（482-7615）までご連絡ください。
- 医師・栄養士による、健康相談を実施しています。予約制ですので、保健センターまでご連絡ください。
- 妊娠届出時に、妊婦健診の受診券をお渡ししています。詳しくは、保健センターまでご連絡ください。

【取り組みの達成指標】

指 標	現状値	目標値 (平成 35 年度)
① 血糖高値（空腹時血糖値 \geq 126 mg/dl、 随時血糖値 \geq 200 mg/dl、HbA1c (NGSP) \geq 6.5 %) の者の割合が減る <服薬者含む>	11.0% (平成 24 年度)	現状維持
② 血圧高値（収縮期血圧が 160mmHg 以上 または拡張期血圧が 100mmHg 以上）の 者の割合が減る <服薬者含む>	7.2% (平成 24 年度)	5.0% (30.0%減少)
③ 高血圧の要医療者が減る	31.3% (平成 24 年度)	26.6% (15.0%減少)
④ 虚血性心疾患の SMR が減る	SMR 108.7 (平成 17~21 年)	減少
⑤ 脳血管疾患の SMR が減る	SMR 91.2 (平成 17~21 年)	減少
⑥ 健康教室に参加する人が増える	参加延人員 / 727 人 (平成 24 年度)	増加
⑦ メタボリックシンドロームの該当者及び 予備群の数が減る	1,025 人 (27.9%) (平成 24 年度)	20.9% (25.0%減少)
⑧ 健康寿命（日常生活に制限のない期間） を伸ばす	平均寿命 (平成 22 年) 男性：79.35 歳 女性：84.37 歳 健康寿命 (平成 22 年) 男性：77.65 歳 女性：80.91 歳	平均寿命の増加分 を上回る健康寿命 の増加

指 標	現状値	目標値 (平成35年度)
⑨ 脂質異常症（中性脂肪 \geq 150mg/dL または HDL $<$ 40mg/dL または LDL \geq 120mg/dL）の割合が減る <服薬者含む>	34.8% （平成24年度）	30.0%
⑩ がん検診受診率が向上する	子宮頸がん：22.2% （平成24年度）	35.0%
	大腸がん：12.3% （平成24年度）	30.0%
	胃がん：4.1% （平成24年度）	21.5%
	肺がん：4.9% （平成24年度）	28.3%
	乳がん：18.7% （平成24年度）	40.0%
⑪ 特定健康診査受診率が向上する	30.1% （平成24年度）	60.0% （平成29年度）

第 5 章 食育推進計画

1. 食育の基本的な考え方

食育とは・・・

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

『食』は、心身の健康を維持し、私たちの生活の基本となり、日常生活のあらゆる場面において、重要な役割を担っています。また、命をつなぐものだけではなく、人生における楽しみや喜び、人と人とのコミュニケーション等さまざまな場面で、人生を豊かにする重要な意味をもっています。

しかし近年、食を取り巻く環境は大きく変化し、核家族化やライフスタイルの変化に伴う、家族と食卓を囲む機会の減少、食生活の乱れや偏り等による生活習慣病の増加、食の安全・安心等、さまざまな問題が生じています。

これらの状況から、国では平成 17 年に食育基本法を制定しました。その前文において食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」とし、また「『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」としています。

さらに平成 18 年 3 月には「食育推進基本計画」を策定し、国民運動としての取り組みを総合的かつ計画的に推進していくこととしています。

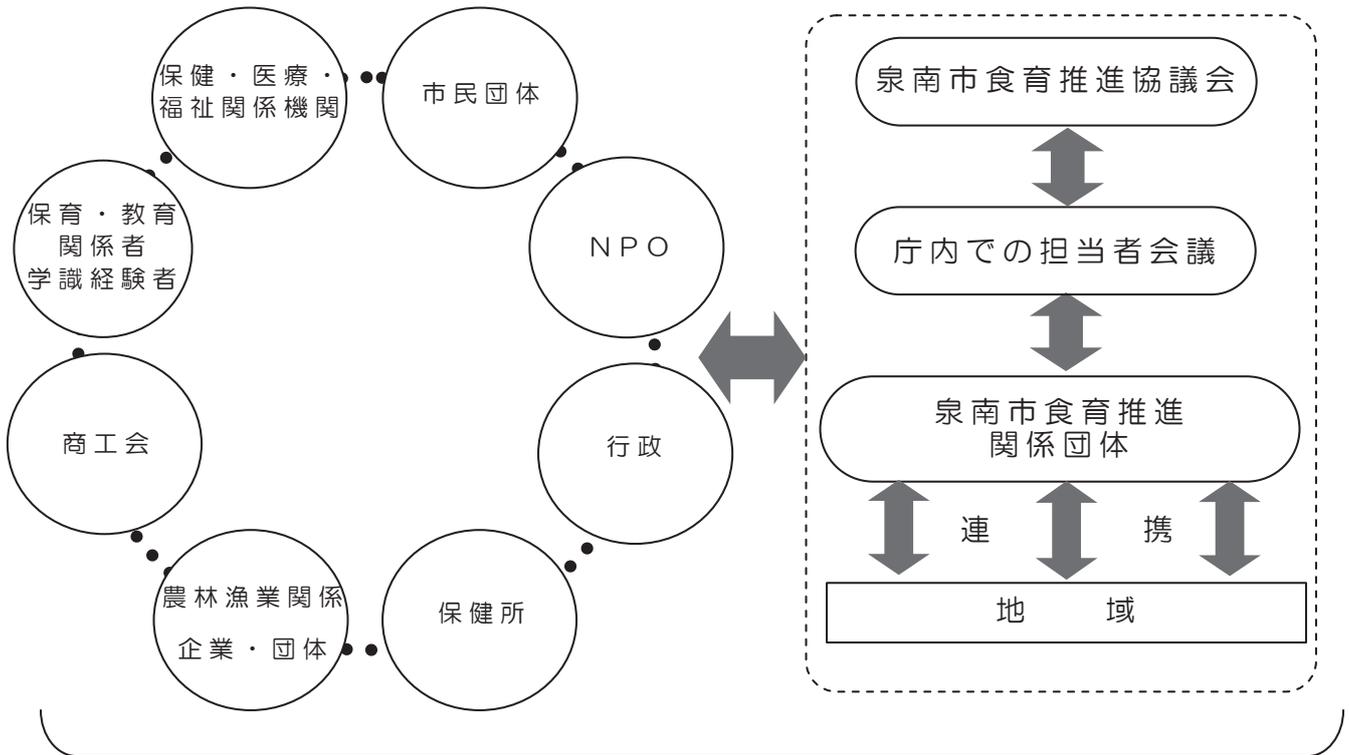
そこで、泉南市においても食育基本法に基づき「食育推進計画」を策定し、体系的に食育を推進します。

2. 泉南市における食育推進のポイント

食育の推進にあたっては、家庭や保育所、幼稚園、小中学校、関係団体、ボランティア、地域保健や職域保健の担当者等、あらゆる関係者が連携し協力して推進していくことが大切です。市の関係各課が協力して食育に取り組む体制を整備するとともに、関係機関や市民組織、ボランティア等との連携を深め食育推進体制の充実を図ります。そこで、食育をみんなで効果的に推進するため、以下の目標を掲げて、関係者が共通の目標として取り組むこととします。

食育推進体制を整備し、市民一人ひとりが食を通じて正しい知識と行動力を身につけ実践できるまち

計画の推進にあたっては、市民・家庭、行政、地域のボランティア、保育所・幼稚園・学校、保健・医療・福祉関係者、農林漁業者・商工会等が連携を図り協働して推進します。



泉南市における食育の推進

食育推進体制の整備

(1) 食生活に関する市民の実態把握

食に関する諸課題には、従来から各学校・幼稚園・保育所等それぞれの機関で取り組んできましたが、全市的な取り組みとはなっていません。食育については、あらゆるライフステージにおいて総合的な施策として実施することが必要なことから、各ライフステージに応じた食生活上の課題を把握する必要があります。

そのため、市民対象に食に関するアンケート調査を実施し、そこから得られた現状・課題に対し、全市的な体制のもと、総合的かつ計画的に食育の推進が図られるよう努めます。

(2) 泉南市食育推進協議会の設置

食育について市民一体となった取り組みを推進するため、情報交換と連携の促進を図ることが必要です。そのため、広く市民各層の意見を施策に反映させる場として、市内の担当者会議、さらには泉南市食育推進協議会の設置に努めます。

また、この協議会において、食育の推進に携わる団体、機関の連携を深め、食育を市民運動として推進します。

(3) 地域における食育推進のためのネットワークづくり

食育を市民運動として推進するためには、身近な市町村、地域における食育の推進役が必要です。地域における関係団体・機関等のネットワークを構築し、地域の食育の推進拠点を定め、多種多様な主体から食を学ぶ機会が提供される体制を整備していきます。

(4) 大学、医療機関、研究機関等との連携

食の安全や健康づくり等について、専門的知識やノウハウを蓄積している大学等の専門機関と連携し、適切な情報を市民と共有し、食育のリーダーとして地域活動を行う体制を整備します。

(5) 積極的な情報提供、意見交換

ホームページやメールマガジン等の活用により、食についての情報提供を図るほか、食について身近に考える機会の確保や、食に対する理解を深めることができるよう、情報及び意見交換の機会を提供します。

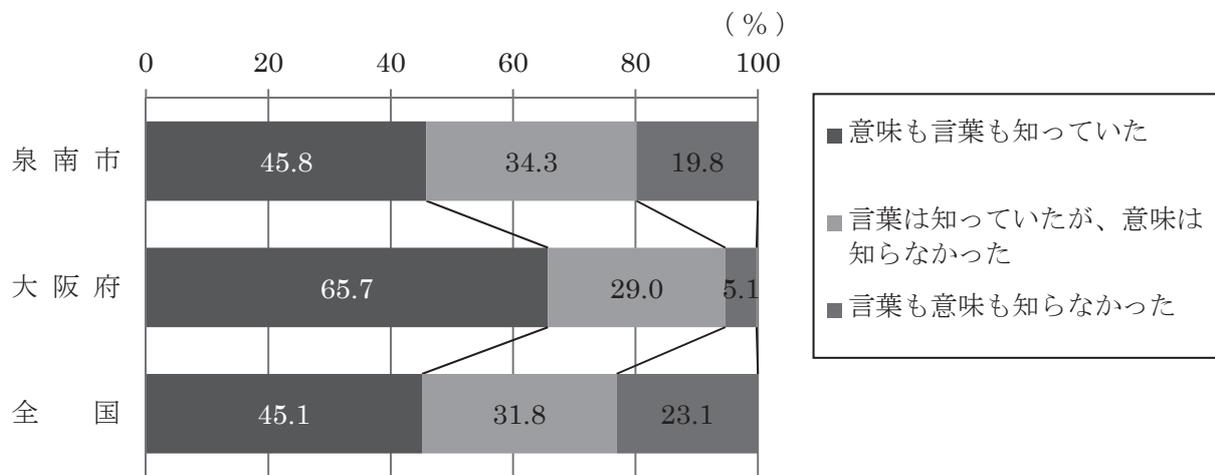
3. 食育に関する現状と課題

1) 食育の認知と食育への関心の状況

「食育」という言葉を知っている人（「言葉も意味も知っていた」もしくは「言葉は知っているが、意味は知らなかった」と回答した人）は 80.1% となっています。また、全国と比較すると、「言葉も意味も知っていた」については、大阪府と比較すると低く、「食育」の認知状況が低いことがうかがえます。

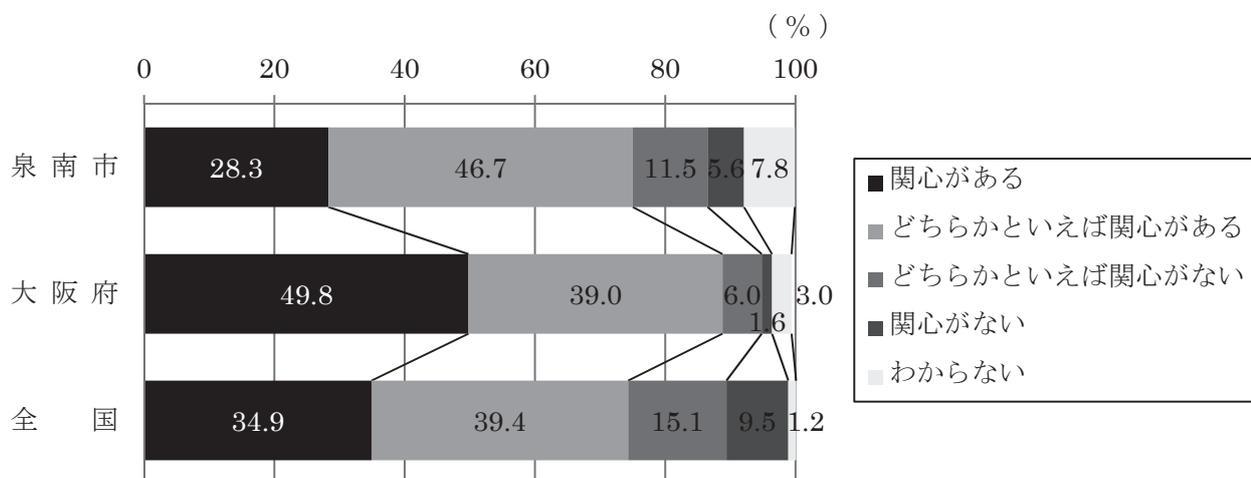
さらに、食育に関心がある人は、大阪府よりも低くなっています。望ましい食生活を実践するためにもすべての年代で食育を理解し関心をもつ人を増やすための働きかけが必要です。

食育の認知状況の比較



資料：「泉南市市民アンケート調査（平成 25 年）」
大阪府「「食育」に関するアンケート調査（平成 22 年）」
内閣府「食育に関する意識調査（平成 24 年）」

食育に対する関心の状況の比較

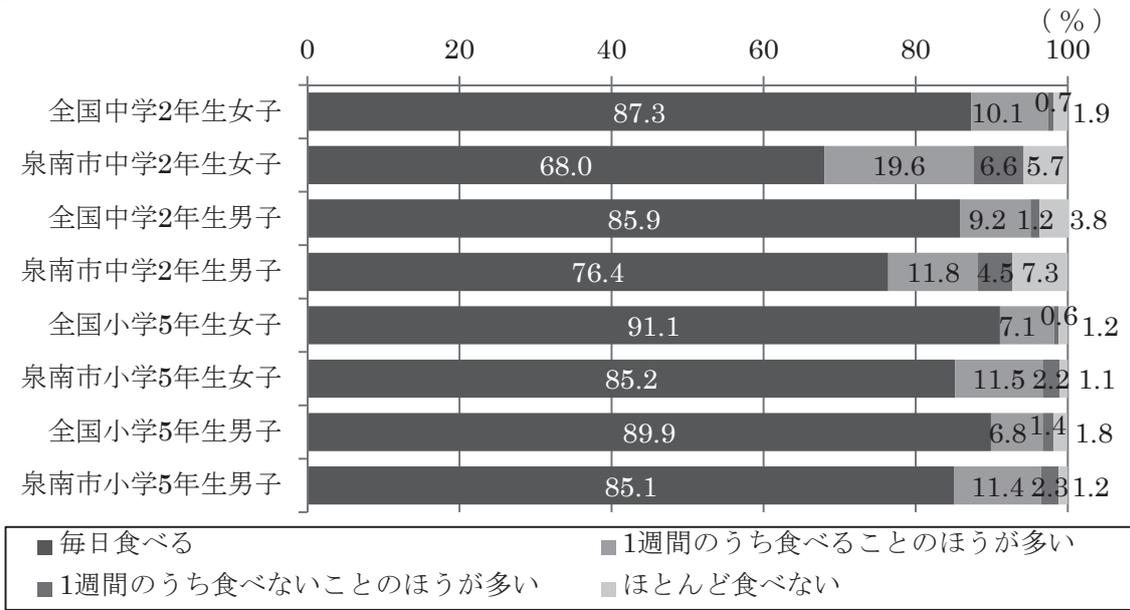


資料：「泉南市市民アンケート調査（平成 25 年）」
大阪府「「食育」に関するアンケート調査（平成 22 年）」
内閣府「食育に関する意識調査（平成 24 年）」

2) 朝食の喫食状況

小学生・中学生

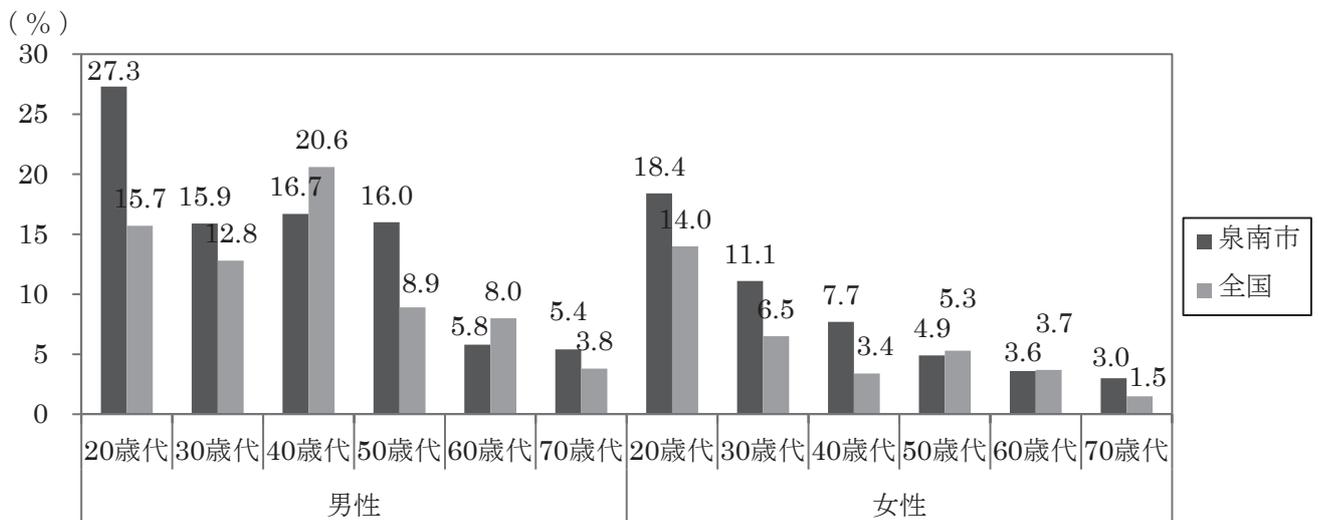
朝食の喫食状況では全国と比較して、泉南市の小学校5年生及び中学校2年生の男女共に、朝食を「毎日食べる」子供の割合が低く、「1週間のうち食べないことの方が多い」及び「ほとんど食べない」と回答した者の割合が高くなっています。



資料：「泉南市食に関するアンケート調査（平成25年）」
 独立行政法人日本スポーツ振興センター
 「児童生徒の食生活実態調査（平成22年）」

20歳以上市民

全国と泉南市の性・年齢別の朝食欠食率の比較では、男性では40歳代及び60歳代、女性では50歳代及び60歳代以外の年代で全国と比較し、朝食の欠食率が高くなっています。

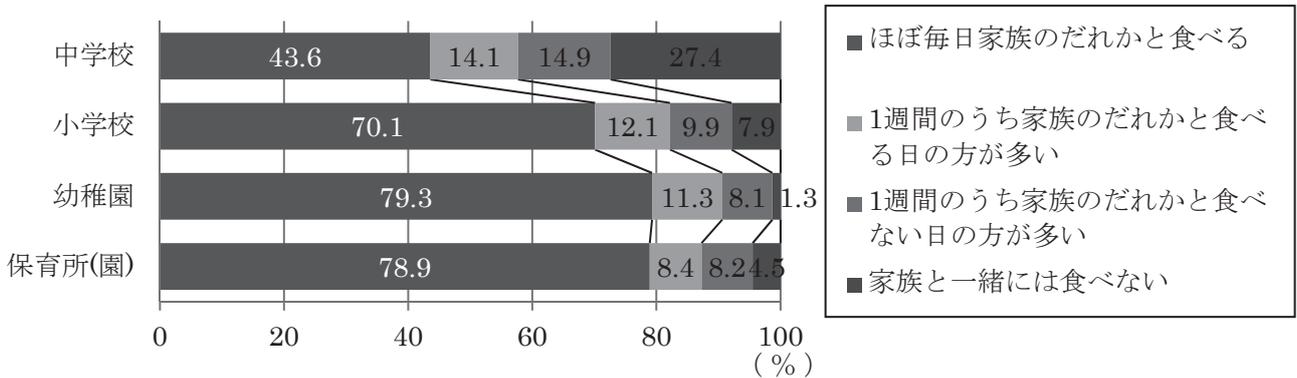


資料：「泉南市市民アンケート調査（平成25年）」
 内閣府「食育に関する意識調査（平成24年）」

3) 家庭での共食状況

保育所・幼稚園・小学校・中学校

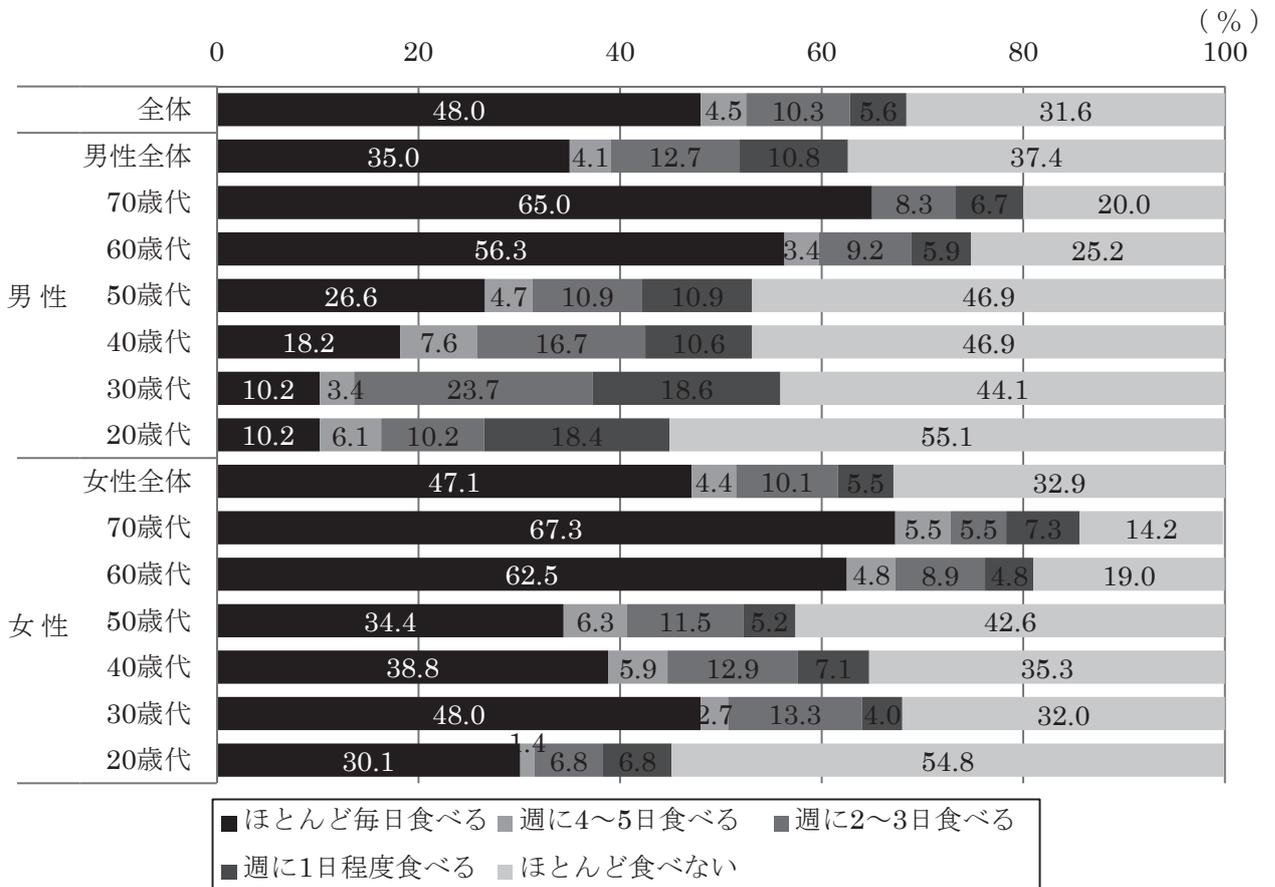
家庭での共食状況（朝食）では保育所（園）・幼稚園では朝食を「ほぼ毎日家族のだれかと食べる」と回答した子供の割合が高い一方で、「1週間のうち家族のだれかと食べない日の方が多い」と回答した子供の割合は中学生で最も高くなっています。



資料：「泉南市食に関するアンケート調査（平成25年）」

20歳以上市民

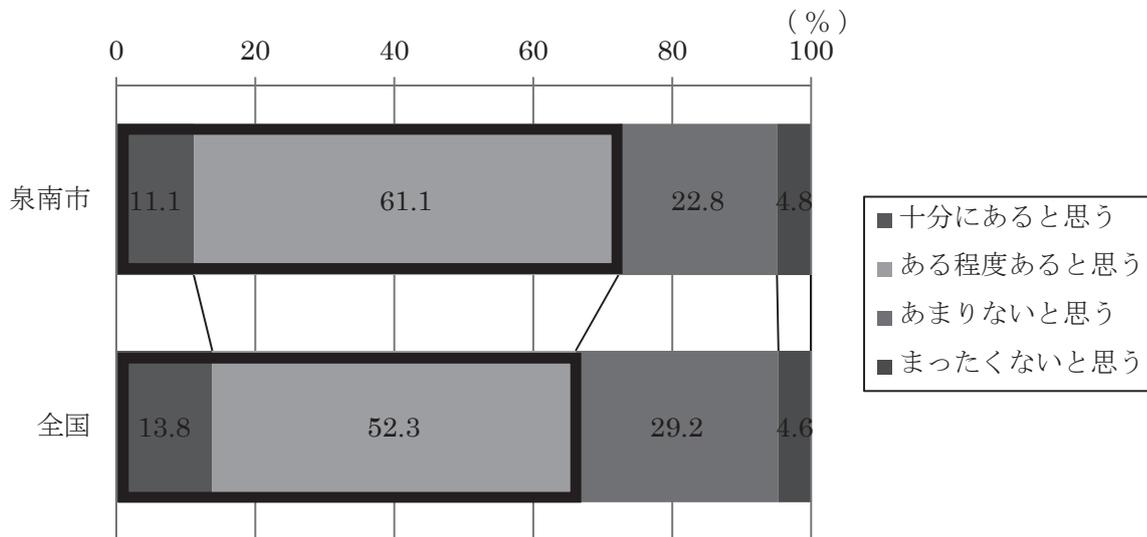
男性は20歳代及び30歳代、女性は20歳代において、朝食を家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」割合が他の年代と比較し、最も低くなっています。



資料：「泉南市市民アンケート調査（平成25年）」

4) 食品の安全性に関する基礎的な知識の所有状況

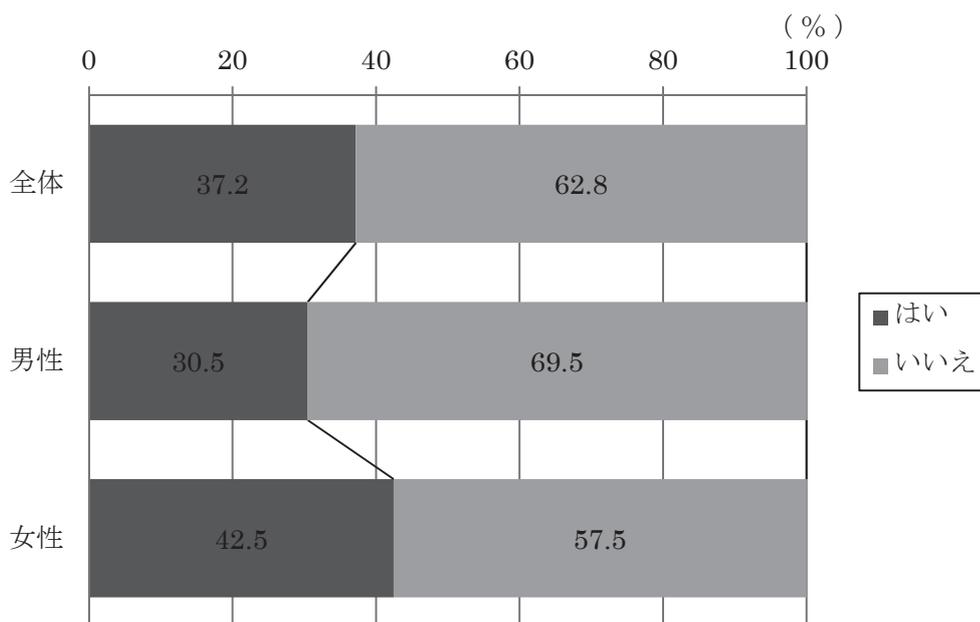
食品の安全性に関する基礎的な知識について、知識があると思う人の割合は泉南市では72.2%（「十分にあると思う」11.1%、「ある程度あると思う」61.1%の合計）であり、全国66.1%（「十分にあると思う」13.8%、「ある程度あると思う」52.3%の合計）と比べて高くなっています。



資料：泉南市データは「泉南市市民アンケート調査（平成25年）」
 全国データは内閣府「食育に関する意識調査（平成24年）」

5) 地域の郷土料理を食べたり、地場産物の活用状況

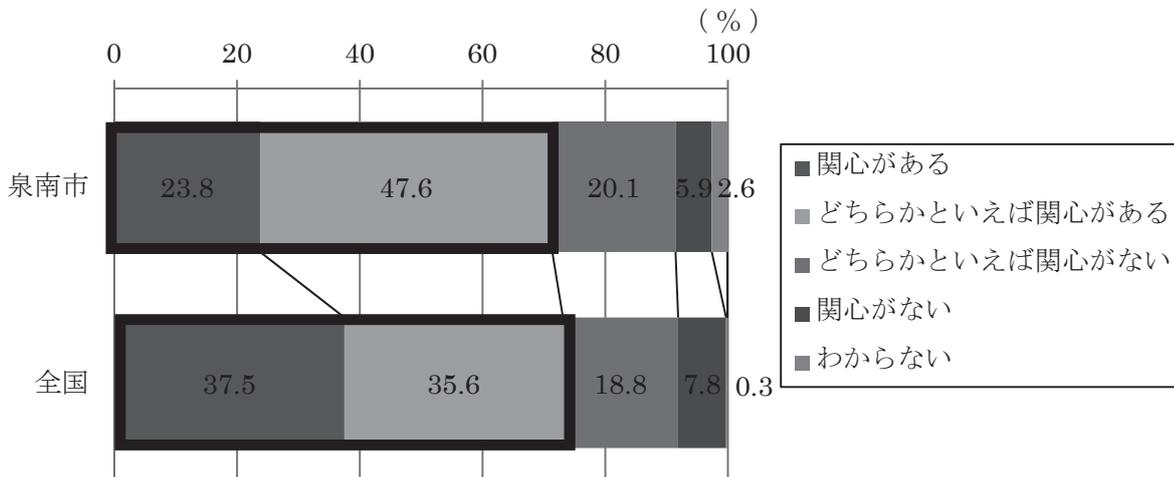
地域の郷土料理を食べたり、地場産物を活用している人の割合は、男性よりも女性で高く、全体では37.2%となっています。



資料：「泉南市市民アンケート調査（平成25年）」

6) 食べ方への関心度の状況

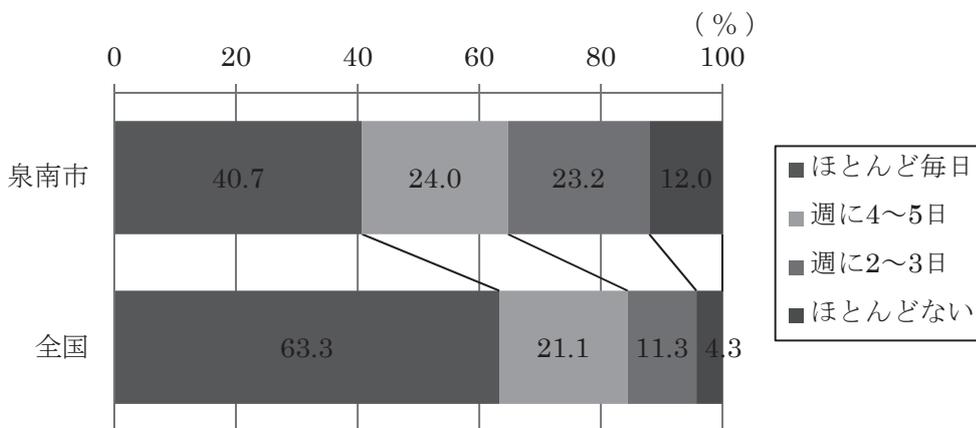
あなたは、噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますかとの問いについて、「関心がある」と答えた者の割合は、泉南市 71.4%（「関心がある」23.8%、「どちらかといえば関心がある」47.6%の合計）であり、全国 73.1%（「関心がある」37.5%、「どちらかといえば関心がある」35.6%の合計）と比べてわずかに低くなっています。



資料：泉南市データは「泉南市市民アンケート調査（平成 25 年）」
 全国データは内閣府「食育に関する意識調査（平成 24 年）」

7) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度の状況

あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますかとの問いについて、泉南市では「ほとんど毎日」と答えた者の割合が 40.7%、「週に4~5日」と答えた者の割合が 24.0%でした。一方、全国では「ほとんど毎日」が 63.3%、「週に4~5日」が 21.1%であり、泉南市は全国と比べて「ほとんど毎日」3つそろえて食べる日が少なくなっています。



資料：泉南市データは「泉南市市民アンケート調査（平成 25 年）」
 全国データは内閣府「食育に関する意識調査（平成 24 年）」

「食」をめぐる泉南市における現状と課題

食育に関心がある人は、泉南市で75.0%（「関心がある」28.3%、「どちらかといえば関心がある」46.7%の合計）となっており、大阪府よりも低くなっています。また、朝食の欠食に関しては、小学生及び中学生の男女、20代から30代の男女が全国と比較し、高くなっています。

泉南市では従来から各学校・幼稚園・保育所等それぞれの機関で取り組んできましたが、今後、より一層若年者を対象に、食育に関する関心を高め、朝食欠食をなくす意識を高める取り組みが必要です。また、各ライフステージに応じてバランスのとれた食事をとることや栄養摂取についての意識づくりを進めるとともに、あらゆる場面において食育に関する正しい情報提供に努めることが必要です。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある人は、泉南市で「ほとんど毎日」と答えた者が40.7%となっており、全国と比較し、低くなっています。食事の内容については、主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とすることにより、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。厚生労働省が5年ごとに策定する「日本人の食事摂取基準」では、国民健康・栄養調査等の調査結果をふまえ、分析した結果からエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準が示されており、健康の維持・増進と欠乏症予防のための基準や、過剰摂取による健康障害を未然に防ぐことを目的とした基準、生活習慣病の一次予防を目的とした基準値等が設定されています。健康増進、疾病予防のためには、各種栄養素について過不足のない適量をバランスよくとる必要があります。

コラム

日本人の食事摂取基準とは？

- 日本人の食事摂取基準は、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。
- 保健所、保健センター、民間健康増進施設等において、生活習慣病予防のために実施される栄養指導、学校や事業所等の給食管理にあたって、最も基礎となる科学データである。

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2010）日本人の食事摂取基準について」

4. 食育の達成指標

分野	指 標	現状値	目標値 (平成35年)	
食育	食育の認知度の向上	80.1%	95.0%以上	
	食育に関心をもっている人が増える	75.0%	95.0%以上	
	朝食を欠食する人が減る	小学生	2.2%	0.0%
		中学生	5.8%	0.0%
		20歳代男性	27.3%	15.0%以下
		30歳代男性	18.4%	15.0%以下
	食事を家族と一緒にする(共食する)人が増える	小学生	82.3%	増加
		中学生	57.7%	増加
		20歳以上	52.5%	増加
	食品の安全性に関する基礎的な知識をもっている人が増える	72.2%	90.0%	
	地域の郷土料理を食べたり、地場産物を活用している人が増える	37.2%	50.0%以上	
	よく噛んで味わって食べる等の食べ方に関心のある人が増える	71.4%	80.0%	
	主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる人が増える	64.7%	80.0%	

コラム

早寝・早起き・朝ごはん

子供たちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし近年では、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子供にとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

そのため、「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動の推進が文部科学省を中心として展開されています。



「早寝・早起き・朝ごはん」

早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

早寝

成長ホルモンは、深い睡眠時の午前0時前に最も多く分泌されるため、深夜の時間帯はぐっすり眠っている事が大切です。

朝ごはん

脳と体を動かすには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが良くなります。

5. 食育に関する取り組み

1) 食育推進施策の方向

食育推進にあたっては、各世代、各時期の食生活等の特性、傾向、食をめぐる現状と課題等をふまえ、各分野別施策に取り組むほか、市民のライフステージに応じた取り組みを進めることが重要です。

そこで、次の6つの視点を大切にし、食育を推進します。

1 食に関心をもって家庭での食事の大切にし、正しい食習慣を身につける

- 家族そろって食事する習慣をつける
- 食事のマナーを身につける
- 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをかかさず、食べ物に感謝する気持ちを育む

2 食を楽しみ、選択する力をつける

- 食を楽しむ
- 食材本来の味を知り、味覚を育てる
- 食べ物と心や身体の関係を知る
- 栄養バランス、安全な食べ物、食品衛生の知識を身につける
- 食品の表示を理解し、食の情報を見分ける知識を身につける

3 体験を通じた食育の推進

- 水産業との現場に近い利点を生かし、食べ物の生産に関わる体験を増やす
- 自分で食事をつくる体験を増やす
- 自分で献立を考える
- 自ら農業に触れ、体験する機会を増やす



冬休み親子クッキング教室



男性クッキング教室

4 食育を進める人材の育成、活用

- 栄養教諭、栄養職員を中核にした学校園における食育の推進
- 食育推進リーダーの養成
- 食生活改善推進協議会を中核とした食育の推進に関わるボランティアの資質向上及び活動支援
- 新たな食文化伝承の担い手の育成（食品関連事業者等との連携）



栄養教諭による食育授業



保育所・幼稚園での食育活動



泉南市食生活改善推進員による食育活動



食品関連事業者による体験学習

5 地域特性を生かした取り組み

- 食環境について考え、食べ物大切さ、自然の恵みに感謝する
- 行事食、保存食、郷土料理、泉州地域の食文化の継承
- 地産地消の推進



菜園活動



芋掘り



だいこんの収穫

6 積極的な情報提供、意見交換

- 「毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日」の啓発、定着
- 学校園での給食試食会の実施



泉南市食生活改善推進員による
スーパーでの食育PR活動



保育所での給食試食会

コラム

ご存じですか？なにわの伝統野菜

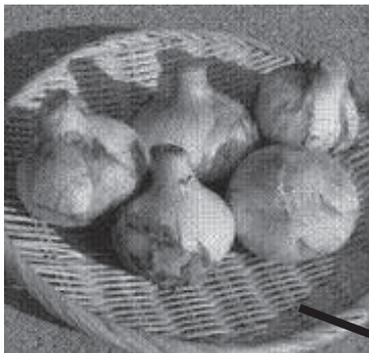
大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特の野菜が多数ありました。しかし、戦後、農産物の生産性を上げるための品種改良や農地の宅地化、食生活の洋風化が進み、地域独特の歴史や伝統を有する品種が次々に店頭から消えていきました。

近年、こうした伝統ある野菜を見直そうという機運が高まり昔ながらの野菜を再び味わってもらえるよう、大阪府では関係機関と協力し、各地域の農業者が守ってきた「なにわの伝統野菜」の発掘と復活に取り組んできました。

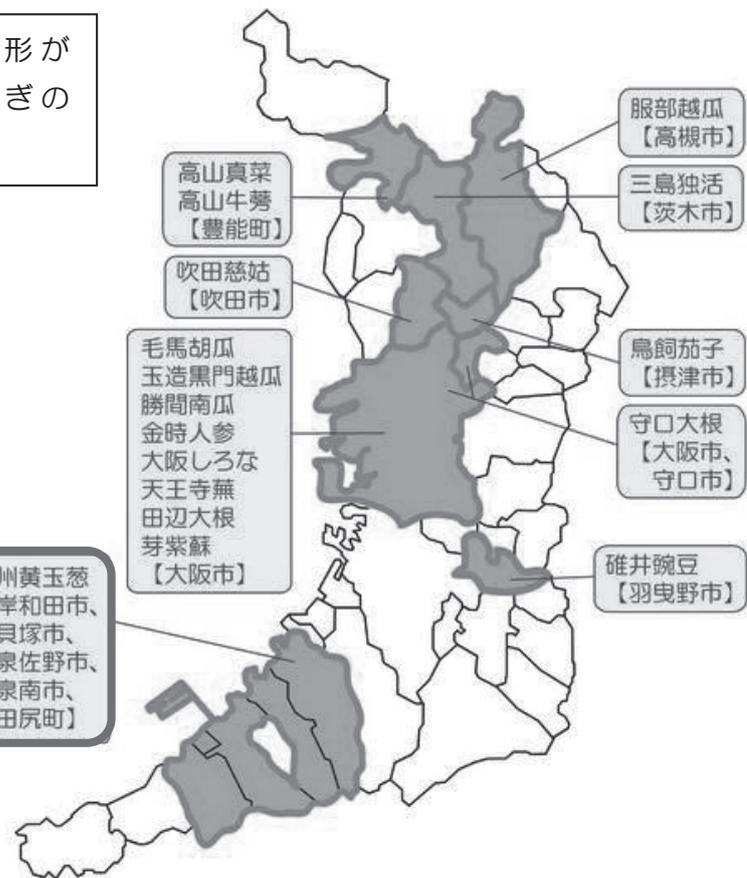
< 「なにわの伝統野菜」の基準 >

- (1) 概ね100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- (2) 苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等の確保が可能な野菜
- (3) 府内で生産されている野菜

泉南市は、甘みがとても強く形が扁平で特徴的な泉州黄たまねぎの発祥の地とされています。



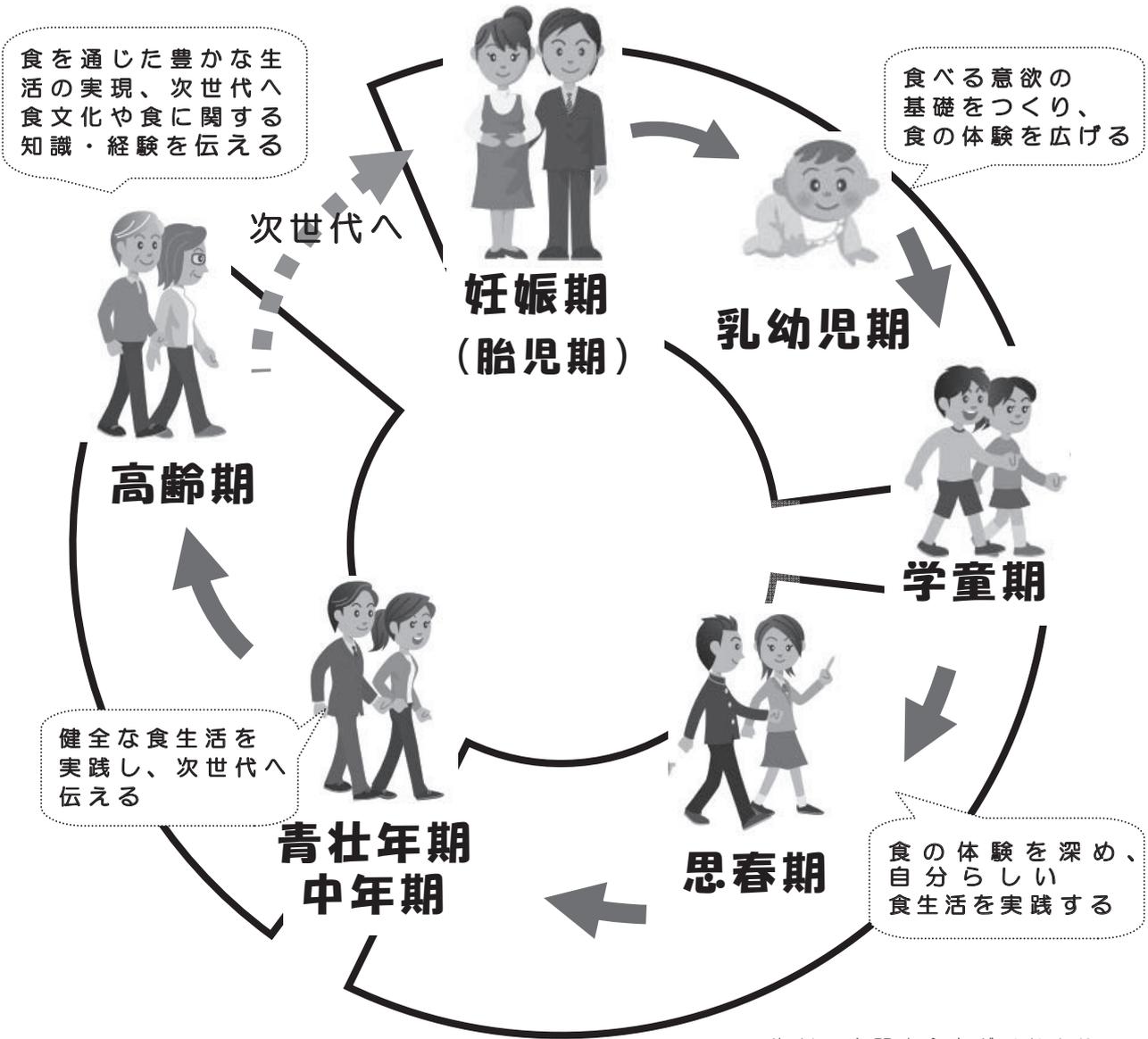
泉州黄玉葱
【岸和田市、
貝塚市、
泉佐野市、
泉南市、
田尻町】



なにわの伝統野菜の原産地市町村

6. 行動目標（ライフステージ別の取り組み）

市民の食育に対する関心を高めるため、分野別の食育の取り組みを進めるとともに、具体的な実践に向けてライフステージ別の現状・課題に対応した食育の取り組みを展開していきます。



各ライフステージに応じた食育の推進へ

1. 妊娠期

正しい食習慣を身につけ、新しい命を育みましょう

【妊娠期の食生活上の現状と課題】

妊娠期は、胎盤を通じて、胎児にエネルギーや栄養素を与えているため、お母さんの健康は、胎児の成長にとって大切な時期です。

また、妊娠をきっかけに、食の大切さに気づき、食生活の内容を見直し、子育てにおける食習慣の基盤をつくり始めることが大切です。さらに栄養バランスの良い食事をとることで、母乳の分泌が良くなり、産後の体力回復にもつながります。

【行動目標】

- 妊娠期（妊産婦の食生活指針）における正しい食習慣を身につけ、実践しましょう。
- 食事を抜いたり、特定の食品に偏らないようにしましょう。
- 妊娠高血圧症候群・貧血・便秘等の予防のため、うす味でバランスのとれた食事を心がけましょう。

【行政の取り組み内容】

- ・ パパママ教室・妊娠届出時の情報提供
- ・ 栄養相談の普及・啓発、学校を通じた食の普及・啓発

～妊産婦の食生活指針～

妊産婦の食生活指針は平成18年に厚生労働省より作成されました。

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
(体重の増え方は産前です。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。)

妊娠前の体重(BMI)を知っていますか？
 $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

例) 身長160cm、体重50kgのAさん
 $50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)}^2 = 19.5$

BMI	妊娠前のBMI
18.5未満	18.5未満
18.5～24.9	18.5～24.9
25.0～29.9	25.0～29.9
30.0以上	30.0以上

※ BMIは、身長と体重から算出される数値です。BMIが低いほど、妊娠中の体重増加量は多くなります。BMIが高いほど、妊娠中の体重増加量は少くなります。

すこやか親子を目指して

妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。そこで、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べればよいかわかりやすく伝えるための指針を作成しました。この中には1日の食事の目安となる「妊産婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副食」でたっぷりと
- からだづくりの基礎となる「主食」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日、からだにゆとりのある生活から生まれます

厚生労働省

資料：厚生労働省「妊産婦の食生活指針」ホームページ

2. 乳幼児期（0～5歳）

生活リズムを大切にし、食べる意欲を育みましょう

【乳幼児期の食生活上の現状と課題】

乳幼児期は、身体が発育し、味覚をはじめとする感覚機能、咀嚼機能等の発達が著しい時期です。安心感・基本的信頼感を育み、生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関わりが大切です。

幼児期には、食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎を身につけるとともに、食への興味や関心がもてるように、食の体験を広げていくことが大切です。

【行動目標】

乳児期

- 離乳食を通して少しずつ食べ物に親しみながら、かむこと、飲み込むことを体験させていきましょう。
- うす味を心がけ、食材本来の味を伝えましょう。
- おいしく食べた満足感に共感しながら、食べる意欲を育みましょう。
- いろいろな食べ物を“見る”“触る”“味わう”体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきましょう。

幼児期

- 十分に遊び、食事を規則正しくとることで、おなかのすくリズムをつくりましょう。
- いろいろな食材を使った献立を心がけ、好きなものを増やし、偏食にならないようにしましょう。
- 家族や先生、友達と一緒に楽しく食べ、感謝の気持ちやマナーを身につけましょう。
- 調理や栽培・収穫に関わることを通して、身近な食材に触れたり、行事食や郷土料理を通して食文化に触れたりすることにより、食べ物への関心を広げていきましょう。

【行政の取り組み内容】

- ・ 食の普及・啓発・離乳食講習会
- ・ 個別の栄養相談や健診時の乳幼児集団への栄養講話
- ・ 歯みがき教室・出前講座

3. 学童期(6～12歳)

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、健全な生活リズムを身につけましょう

【学童期の食生活上の現状と課題】

学童期は心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へとはえかわり、骨や筋肉も発達する時期です。また、さまざまな学習を通して、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。

食生活の基礎が完成するこの時期は、食を通じた家族や友達との関わり、地域や暮らしのつながりのなかで、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけ、食を楽しむ心を育てていくことが大切です。

【行動目標】

- 親子で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、1日3回の食事と間食のリズムを身につけましょう。
- 家族で食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションをとったり、マナーを身につけたりしましょう。
- 家族と一緒に買い物や食事づくりを楽しみましょう。
- 食事の際、あいさつをしましょう。
- 給食を通じて、望ましい食事の量やバランス、マナーを身につけましょう。

【行政の取り組み内容】

- ・ 公民館のクッキング
- ・ 学校を通じた食の普及・啓発

4. 思春期(13~19歳)

健全な食生活を実践し、自らの健康に主体的にかかわりましょう

【思春期の食生活上の現状と課題】

思春期は成長期の最終段階で、身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。夜遅くまで勉強したり、テレビやゲームに夢中になって就寝時間が遅くなる等、生活リズムが乱れがちです。また、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題もみられます。

家庭からの自立をひかえたこの時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

【行動目標】

- 親子で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、1日3回の食事と間食のリズムを身につけましょう。
- 家族や仲間と食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションを図り、食事のマナーを身につけましょう。
- 自分の身体の成長や体調の変化に関心を持ち、自己管理する力を育みましょう。
- 欠食や肥満、極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解しましょう。
- 自分の望ましい食事量を理解し、健全な食生活を実践しましょう。
- 食事の際、あいさつをしましょう。
- 食の文化や伝統を学び、大切にしましょう。
- 家族や仲間と調理等の体験を通して、食事をつくる力を身につけましょう。

【行政の取り組み内容】

- ・ 学校を通じた食の普及・啓発

5. 青年期（20～29歳）

自己管理をする力を身につけ、次世代を育成しましょう

【青年期の食生活上の現状と課題】

青年期は気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。将来に向けた生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や食事量の管理等の知識を蓄え実践することが大切です。また、次世代の育成を担う大切な時期でもあります。自己管理はもちろんのこと、子供たちが健全な生活習慣を実践できるよう育てることも重要となります。

【行動目標】

- 朝食を欠かさず、野菜をたっぷりとする食事を実践しましょう。
- 無理なダイエットはひかえ、適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践しましょう。
- 「食」の安全や食品衛生に関する知識をもち、買い物や外食の際には、栄養成分表示をみて選びましょう。
- 望ましい生活習慣や食習慣を実践し、生活と食事のリズムを適正に保ちましょう。
- 家庭での子供の食育について重要な役割があることを認識し、食に対する理解を深めましょう。
- 食に関わるイベント等に参加し、地域の食材や食文化を理解しましょう。
- 子供の孤食等に配慮し、家族団らんを通して、食べる楽しさを実感しましょう。

【行政の取り組み内容】

- ・ 栄養相談の普及・啓発

6. 壮年期(30~44歳)

食と生活習慣病との関連を意識し、予防するとともに次世代を育成しましょう

【壮年期の食生活上の現状と課題】

壮年期は内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）への対策等、生活習慣病予防の観点からも、健康的な食習慣の実践が望まれる時期です。健康診査を積極的に利用し、生活習慣、運動習慣、食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要です。これまで身につけてきた「食」に関する知識や技術を活用しながら、健康的な食生活を実践することが大切です。また、家庭や地域における食育の担い手としても、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を期待されます。

【行動目標】

- 朝食を欠かさず、野菜をたっぷりとする食事を実践しましょう。
- 無理なダイエットはひかえ、適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践しましょう。
- 「食」の安全や食品衛生に関する知識をもち、買い物や外食の際には、栄養成分表示をみて選びましょう。
- 1日3回の食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- 家族や自分の食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努めることにより、生活習慣病を予防しましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、行事食や郷土料理を地域・家庭や子供に伝えましょう。
- 「食」に関する正しい情報を選択し、判断する力を身につけましょう。

【行政の取り組み内容】

- ・ 栄養相談・健診の機会等での情報提供や食の普及・啓発
- ・ 疾病予防や健康保持、増進のための健康教室
- ・ 食のボランティア養成

7. 中年期(45～64歳)

健全な食生活を実践し、次世代に食文化を伝えましょう

【中年期の食生活上の現状と課題】

個人差はあるものの、身体的機能が少しずつ低下する中で、地域や職場等での責任や役割が重くなることから、心身のストレスも増加し、生活習慣病等が発症しやすい時期でもあります。壮年期と同様に、自分の状態に合わせた生活習慣や食習慣を身につけ、自らの健康管理に努めることが大切です。また、さまざまな経験の中で身につけてきた生活習慣や食習慣、食文化等の知識や体験を、家庭や地域、学校等で、次の世代に伝えていく役割を担う立場として期待されます。

【行動目標】

- 自分の適正体重を知り、維持しましょう。
- 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践しましょう。
- 間食はひかえ、夜食はとりすぎないようにしましょう。
- 自分の状態に合わせた生活習慣や食習慣を身につけ、自らの健康管理に努めましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、行事食や郷土料理を地域・家庭や子供に伝えましょう。
- 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。

【行政の取り組み内容】

- ・ 栄養相談・健診の機会等での情報提供や食の普及・啓発
- ・ 疾病予防や健康保持、増進のための健康教室
- ・ 食のボランティア養成

8. 高齢期（65歳以上）

健全な食習慣を維持するとともに、次世代に食文化を伝えましょう

【高齢期の食生活上の現状と課題】

定年による退職等生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下がみられる時期です。介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、咀嚼・嚥下する力を維持し、自分にあった食生活を実践することが大切です。

また、仲間や家族との食事の機会を多くもつ等、「食」を通じた交流の場を保つことが、閉じこもりの予防になるとともに、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることにつながります。

【行動目標】

- 身体の変化に対応した食生活と健康について考え、自分にあった食生活を実践しましょう。
- 栄養のバランスを考え、低栄養を予防しましょう。
- 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 家庭料理や行事食、郷土料理等の知識と技術を子供や孫に伝えましょう。
- 「食」の安全や食品衛生に関する知識をもちましょう。
- 料理のつくりすぎや食べ残しを減らす等、環境に配慮した食生活を実践しましょう。
- 飲みこみ困難やむせを予防し、口腔の機能を高めましょう。

【行政の取り組み内容】

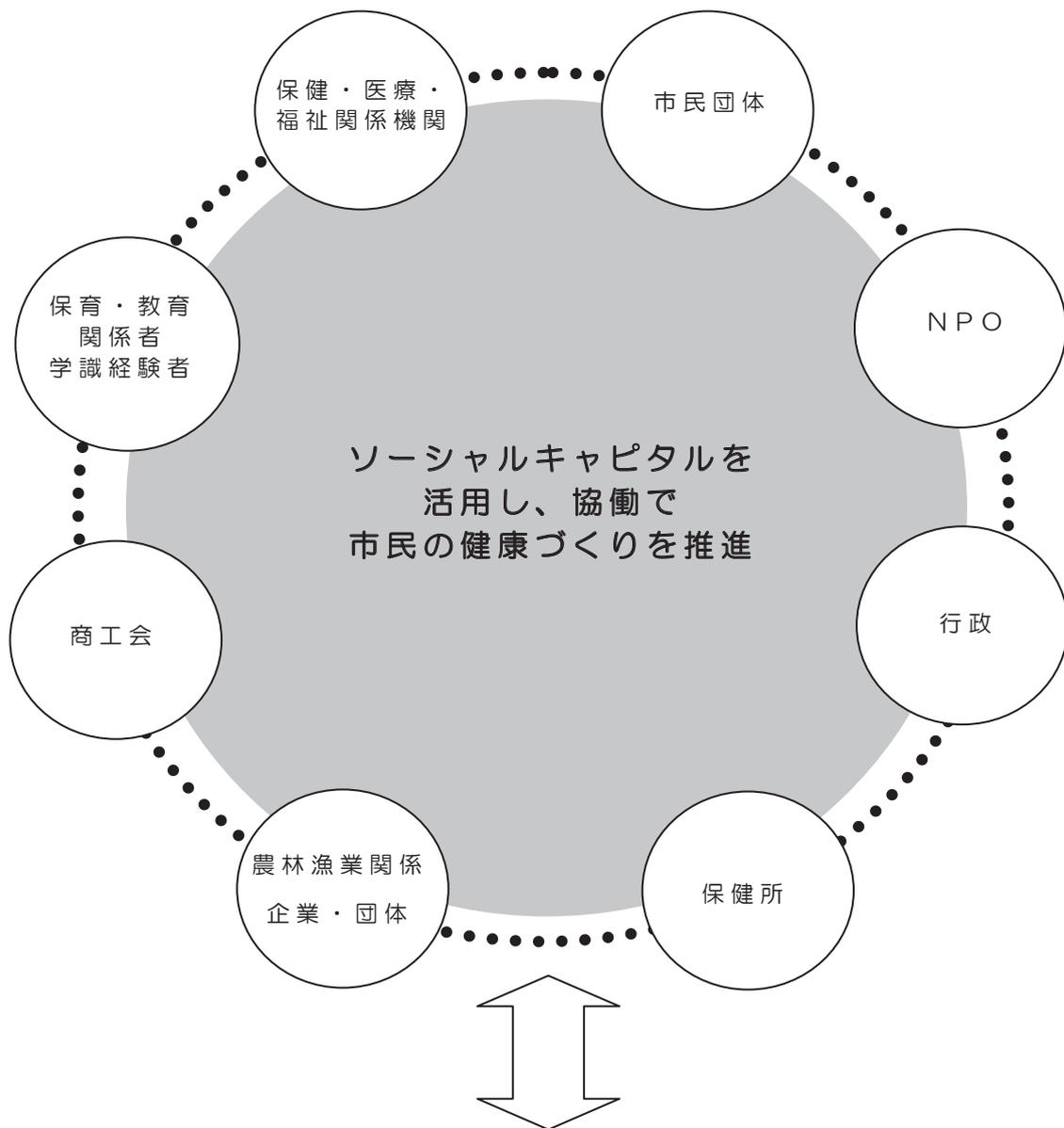
- ・ 栄養相談・健診の機会等での情報提供や食の普及・啓発
- ・ 疾病予防や健康保持、増進のための健康教室

第 6 章 計画の推進体制

1. 計画の推進体制

計画の円滑な推進のため、市民を主体として行政や関係団体・機関が連携・協働し、それぞれの役割を認識したうえで、健康づくりに関する取り組みを進めることが必要です。

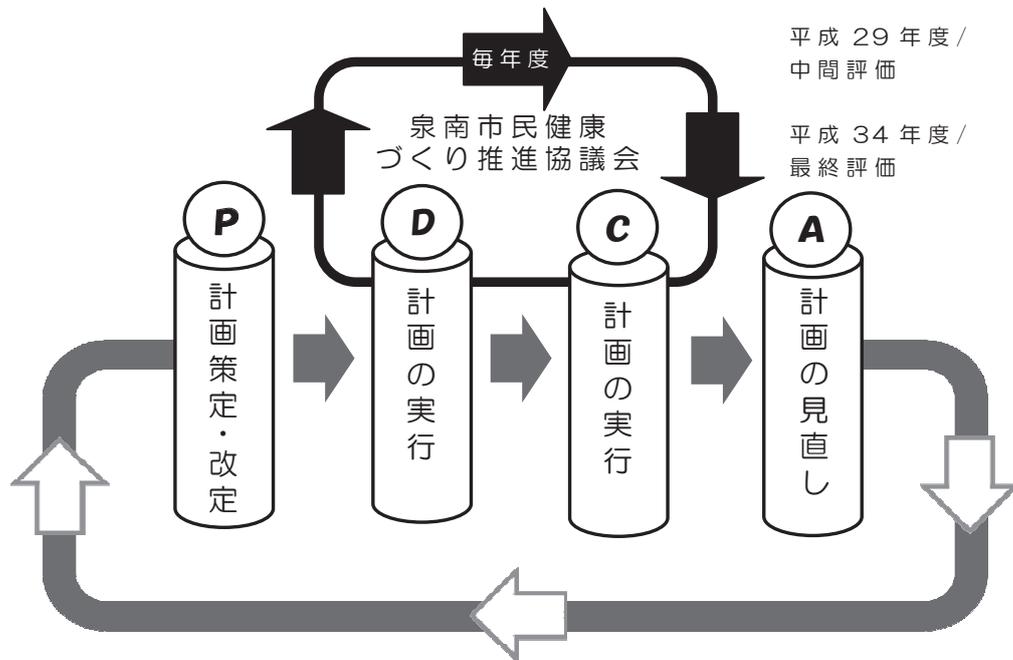
「泉南市民健康づくり推進協議会」において、市内の関係各課や各分野での連携・協働を図り、健康づくりに関連する施策・事業を効果的に推進します。



泉南市民健康づくり推進協議会

2. 計画の進行管理

本計画を効果的・計画的に推進していくために、問題解決をシステム化するPDCAサイクルを導入し、中間年及び改定年度における総合的な見直しだけでなく、定期的に泉南市民健康づくり推進協議会等で、関係部署の取り組み状況や目標達成状況を把握し、検証・評価を行います。



- P**lan 計画の策定・改定
 泉南市健康増進計画の策定・改定
 分野別の健康指標・目標値及び取り組み内容の決定
- D**o 計画の実行
 泉南市健康増進計画に基づく取り組みの実施
- C**heck 計画の評価
 泉南市民健康づくり推進協議会や庁内連絡会による
 取り組み状況や目標の達成状況の評価
- A**ction 計画の見直し
 分野別の健康指標・目標値の達成状況の確認(中間評価・改定)
 泉南市健康増進計画の見直しと新たな目標値の検討

資料編

1. アンケート調査概要

1) 「泉南市食に関するアンケート」調査

① 調査の目的

「健康せんなん 21（第 2 次）計画」策定のための基礎調査として、大阪府泉南市に所在する全保育所（園）、幼稚園、小学校、中学校に在籍している子どもを対象に、食に関する意識や行動などを把握することを目的に実施しました。

② 調査対象及び調査方法

- 調査対象者：大阪府泉南市に所在する全保育所（園）、幼稚園、小学校、中学校に在籍している全ての子供 8,014 名を対象としました。
- 調査方法：アンケートは 0～5 歳児及び小学校 1、2 年生は保護者に回答してもらい、小学校 3 年生から中学校 3 年生までは、子供自身が回答しました。
- 調査期間：平成 25 年 8 月 5 日（月）～ 8 月 19 日（月）

③ 回収状況

回収数	回収率	有効回答者数	有効回答率
7,318 名	91.3%	7,144 名	97.6%

④ 調査内容

- 牛乳・小魚・海藻の摂取状況
- 油もの・味が濃いものの摂取状況
- 玩味状況
- 食事の挨拶状況
- 身体活動・ゲーム実施状況
- 起床・就寝時刻について
- 起床時の気分について
- 歯みがきの実施状況

⑤ 調査結果の概要

- ・ 小中学生で不規則な生活習慣に起因する朝食欠食がある（欠食率は全国平均を上回っている）。
- ・ 早寝・早起きの規則正しい生活リズムを送れていない小・中学生が多い。
- ・ 年齢が上がるにつれ外遊びが減少し、1日のゲーム実施時間が長くなっている。

2) 「泉南市市民アンケート」調査

① 調査の目的

「健康せんなん 21（第2次）計画」策定のための基礎調査として、20歳以上の市民を対象に、食習慣や生活習慣などを把握することを目的に実施しました。

② 調査対象及び調査方法

- 調査対象者：満20歳以上の市民2,000人（無作為抽出）
- 調査方法：郵送による配付・回収
- 調査期間：平成25年8月16日（金）～8月31日（土）

③ 回収状況

配布数	実質配布数	回収数	回収率
2,000件	1,992件	1,095件	55.0%

④ 調査内容

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ● 食育の認知・関心の状況 | ● 地域とのつながりの状況 |
| ● 食に関する知識の状況 | ● 歯の本数 |
| ● 食事内容 | ● 適正飲酒量に関する知識の状況 |
| ● 玩味状況 | ● 喫煙状況・禁煙への意志について |
| ● 食生活上での配慮等 | ● 受動喫煙の状況 |
| ● 健康食品の利用頻度 | |
| ● 自主的な集まり（サークル）の活動状況 | |
| ● 運動・階段等の利用状況 | |
| ● ストレス・休養の状況 | |
| ● 睡眠時間・就寝時刻 | |
| ● 起床時の状況 | |

⑤ 調査結果の概要

- ・ 全国・大阪府と比較すると、食育に関心のある人が少ない。
- ・ 男女とも 若年世代で朝食欠食率が、他年齢層より高い。
- ・ 主食・主菜・副菜を 3 つそろえて食べることが 1 日に 2 回以上ある人は、全国と比較し、低くなっている。
- ・ 男女とも 40 歳以上で肥満者が多い。
- ・ 起床時に疲れが残っている人や、睡眠による休養を十分にとれていない人等、ストレスを感じている人が多い。
- ・ 休肝日を週 2 回設けていない人が多く、また、1 回の飲酒量が多い。

3) フォーカスグループインタビュー

① 調査の目的

「健康せんなん 21（第 2 次）計画」策定のための基礎調査として、泉南市を拠点に健康づくりに関連する事業を行っている団体を対象に、活動状況等を調査することを目的に実施しました。

② 調査対象及び調査方法

■ 対象団体及び調査日：泉南市の健康づくりに関連する事業 12 団体

日付		団体名			
8/22	幼稚園PTA	道草会	ABC 委員会 (花と自然事業部・文化と国際交流事業部)	泉南市食生活改善推進協議会	いのちの貯蓄体操 泉南支部
8/28	大阪泉州農業協同組合	泉南市商工会	泉南市社会福祉協議会		
8/30	泉南市区長会	泉南市老人クラブ連合会			
9/9	樽井地区福祉委員会	泉南市エイフボランティアネットワーク	(栄養教諭)		

■ 調査方法：

各団体に対し、事前に送付した「健康づくりに関するインタビューシート」をもとに調査の趣旨をご理解いただいたうえで、2名のインタビュアー及び1名の記録係が同席し、約 1 時間程度のインタビューを実施しました。

③ 調査内容

● 団体の組織タイプ	● 地域住民の認知度
● 団体の設置主	● 団体員の参加状況
● 団体員数	● 団体員の参加者割合
● 団体と行政との関係	● 団体員の活動目的、役割、方法への理解状況
● 団体の活動エリア	● 団体の活動の中で有意義であること
● 団体の活動内容やPR状況	
● 住民からの意見収集活動	
● 意見・要望の反映状況	

④ 調査結果の概要（団体の主な活動内容）

団体名	活動分野	主な活動内容	
		ライフステージ	活動内容
幼稚園PTA	栄養・食生活	乳幼児期	幼稚園行事の補助
		学童・思春期	小学校行事の補助
道草会	運動・身体活動	中年期・高齢期	泉州地区を中心に健康ウォーキングの実践
ABC委員会 (花と自然事業部・文化と国際交流事業部)	栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、地域交流	妊娠期	ABC祭り、クリスマスイルミネーション点灯、環境美化運動、花咲く街角運動、国際交流講座
		乳幼児期	
		学童・思春期	
		青壮年期	
		中年期	
泉南市食生活改善推進協議会	栄養・食生活	乳幼児期	食育の推進活動、食に関する講和や調理実習
		学童・思春期	
		青壮年期	
		中年期	
いのちの貯蓄体操 泉南支部	運動・身体活動、休養・こころの健康、地域交流	中年期	健康づくりを目的とした教室での体操活動
		高齢期	
大阪泉州農業協同組合	栄養・食生活、地域交流	学童・思春期 青壮年期	食育・食文化の継承を推進するための啓発活動
泉南市商工会	運動・身体活動、地域交流、その他	高齢期	地元産業活性化のための啓発活動
泉南市社会福祉協議会	地域交流	乳幼児期	子育て支援
	運動・身体活動、地域交流	学童・思春期	紙芝居の作り方指導
		青壮年期 中年期	健康体操の実施、生活相談、ボランティア活動の推進
泉南市区長会	運動・身体活動	学童・思春期	盆踊りや昔遊び等の活動
	休養・こころの健康、健康診査	中年期 高齢期	地区活動の支援活動(見守りネットワーク活動等)
泉南市老人クラブ 連合会	運動・身体活動、地域交流	高齢期	スポーツ大会の実施や福祉センターとのふれあい交流会
樽井地区福祉委員会	地域交流	乳幼児期	子育て支援
	運動・身体活動、地域交流	高齢期	一人暮らしの老人への訪問安否確認活動
泉南市エイフボランティアネットワーク	健康診査	乳幼児期	健康診査等の補助
	運動・身体活動	中年期	ウォーキングや健康体操の実施
	栄養・食生活	高齢期	

2. 泉南市民健康づくり推進協議会規則

平成 25 年 3 月 29 日規則第 9 号

(趣旨)

第 1 条 この規則は、泉南市附属機関に関する条例（昭和 46 年泉南市条例第 11 号）第 3 条の規定に基づき、泉南市民健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）の組織、運営その他協議会について必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第 2 条 協議会は、委員 20 人以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が任命する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 医療を担当する者
- (3) 公共的団体等の代表者
- (4) 関係行政機関の代表者

3 委員の任期は、2 年とする。ただし、再任を妨げない。

4 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

5 市長は、特に必要があるときは、臨時委員を任命することができる。

6 臨時委員は、当該事項の調査及び審議が終了したときは、解任されたものとみなす。

(会長)

第 3 条 協議会に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 会長に事故あるとき又は欠けたときは、委員のうち会長があらかじめ指定した者が、その職務を代理する。

(会議)

第 4 条 協議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 協議会は、委員及び臨時委員の半数以上の出席がなければ、会議を開くことができない。

3 協議会は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の意見)

第 5 条 会長は、必要あると認めるときは、委員又は臨時委員以外の者を会議に出席させて意見を聞くことができる。

(庶務)

第 6 条 協議会の庶務は、保健推進課において処理する。

(補則)

第 7 条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この規則は、公布の日から施行する。

3. 泉南市民健康づくり推進協議会委員名簿

平成 25 年 4 月 1 日現在
順不同（敬称略）

健康づくり推進協議会名簿

氏 名	所 属
片木 哲男	泉南市教育委員長
大石 恭史	泉南市老人クラブ連合会長
内藤 義彦	武庫川女子大学生生活環境学部教授・医師
角谷 ヒサ子	泉南市エイフボランタリーネットワーク会長
山下 昭往	泉南市社会福祉協議会長
野上 浩實	泉佐野泉南医師会会長
松本 英一	泉佐野泉南医師会副会長
上中 喜美夫	泉南市区長連絡協議会長
若林 武司	薬剤師会泉南支部理事
木村 文雄	泉佐野泉南医師会理事
亀本 晃	泉佐野泉南歯科医師会泉南市代表
桧垣 静世	泉南市食生活改善推進協議会会長
塩澤 佳子	大阪府歯科衛生士会
永井 伸彦	大阪府泉佐野保健所長・医師
宮城 嗣明	泉南市立保健センター管理医師

<健康せんなん 21（第 2 次計画）策定協力機関>

氏 名	所 属
赤利 吉弘	武庫川女子大学
小林 知未	武庫川女子大学

4. 健康づくり計画 施策体系一覧

分野		取り組みの例
I	栄養・食生活	栄養・食生活に関する知識の普及啓発
		保育所(園)・学校園・家庭・地域などが連携した食に関する取り組みの推進
II	運動・身体活動	運動・身体活動に関する知識の普及啓発
		楽しく気軽に安全に運動や身体活動ができる環境づくり
		保育所(園)・学校園・家庭・地域などが連携した運動・身体活動に関する取り組みの推進
III	休養・こころの健康づくり	こころの健康に関する情報提供や知識の普及啓発
		こころの悩みや不調を抱える人が気軽に相談・受診できる体制整備
		保育所(園)・学校園・家庭・地域などが連携したこころの健康づくりに関する取り組みの推進
IV	地域交流	地域での催しを開催し、住民の交流を通し絆を深める
V	歯と口腔の健康	歯や口の健康づくりに関する情報提供と知識の普及啓発
		保育所(園)・学校園・家庭・地域などが連携した歯や口の健康づくりへの取り組みの推進
VI	アルコール	酒害と節度ある適度な飲酒および薬物乱用に関する情報提供と知識の普及啓発
		酒害等に関する相談体制の整備
		保育所(園)・学校園・家庭・地域などと連携した酒害等に関する取り組みの推進
VII	たばこ	たばこの害に関する情報提供や知識の普及啓発
		保育所・学校園・家庭・地域などが連携した子どもの防煙と受動喫煙防止への取り組みの推進
VIII	健康診査と健康管理	健康に関する情報提供と知識の普及啓発
		健康診査・事後指導に関する情報提供と受診勧奨及び健診体制の整備
		妊娠期の健康と安全な出産への支援
		子どもの健やかな育ちへの支援
		感染症についての情報提供と予防接種の普及啓発
		保育所(園)・学校園・家庭・地域などが連携した健康づくり等に関する取り組みの推進

5. 健康づくりの計画 関係事業一覧（平成 25 年 10 月調査）

I 栄養・食生活

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
栄養相談	健康福祉部	保健推進課	栄養士による個別相談を行い、正しい食生活及び栄養の知識を普及する。	●	●		●	●	●		I	VIII
健康づくり自主グループの育成	健康福祉部	保健推進課	栄養に関する健康教室のOB会を育成し、ボランティアグループとして地域活動ができるよう支援する。				●	●	●		I	IV
離乳食講習会	健康福祉部	保健推進課	生後4か月から1歳未満の乳児の保護者を対象に、離乳食の講義と実演・試食を行う。	●			●				I	
親子食育教室	健康福祉部	保健推進課	泉南市食生活改善推進協議会の会員が、幼稚園等に出向き、親子を対象に、講義と実演、試食の提供や野菜ハリハリ体操を行う。	●			●				I	IV
食育の日や食育推進強化月間における普及啓発	健康福祉部	保健推進課	泉南市食生活改善推進協議会の会員が、食育の日（毎月19日）や食育推進強化月間にスーパーでのイベントを実施したり、パンフレット及びポケットティッシュを配布し、食育に関する情報提供を行う。	●	●	●	●	●	●		I	
栄養講座	健康福祉部	保健推進課	食生活改善推進員の養成を目的に健康栄養講座を実施する。	●			●	●	●		I	IV
保育所試食会	健康福祉部	保育子育て支援課	3歳児の保護者に保育所で提供している食事を試食してもらい、栄養士による講座「楽しい食生活」を実施し、食の大切さを学んでもらう。	●					●		I	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期		
赤ちやん教室講座 「離乳食と食生活」	健康福祉部	保育子育て 支援課	事後4か月～1 未満の子どもとその保護者を対象に、栄養士による講座「食の大切さ、離乳食の進め方等」を実施し、食生活に関する悩みや、離乳食に関する不安の解消を支援する。	●			●			I	IV
赤ちやん教室実習 「離乳食作り」	健康福祉部	保育子育て 支援課	発達段階に応じた離乳食を作り、試食して、味や硬さ、食材の大きさ等を知ってもらう。	●			●			I	IV
生活相談	健康福祉部	生活福祉課	生活保護申請者及び受給者の生活等に関する相談に応じ、支援を行う。	●	●	●	●			I	Ⅲ・Ⅳ
食育推進	教育部	指導課	各学校園で「食に関する全体計画」を策定し、栄養教諭等と連携し、食育の充実を図る。		●					I	
小学校給食提供事業	教育部	教育総務課	市内小学校10校に、安心して安全な栄養バランスのとれた学校給食を提供する。		●					I	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期		
介護予防教室 (二次予防)	健康福祉部	長寿社会推進課	要介護状態等となるおそれの高い状態にあると認められる65歳以上の者を把握し、要介護状態等を予防するための介護予防教室を開催する。教室内容としては、運動機能向上教室、認知症予防教室、口腔機能向上教室、複合型（運動機能・栄養改善）教室を開催する。					●		II	I・V
老人クラブ連合会	健康福祉部	長寿社会推進課	泉南市老人クラブ連合会を支援するため、クラブ単位や同連合会への補助事業等を行う。						●	II	
赤ちゃん教室講座 「子どもの心とからだの発達」	健康福祉部	保育子育て支援課	子育ての不安を解消・軽減するため、事故予防、予防接種等と子供の心の成長と親子のかかわりの大切さを知らせる。	●		●	●			II	III
子育て支援センター 親子教室	健康福祉部	保育子育て支援課	歳別別に親子教室を実施し、子供同士、保護者同士のつながりを作り、設定したプログラムで、親子に遊びの楽しさを伝える。各機関の専門分野の講座（食生活・おっぱいの話・生活習慣等）を設定することで、子育てのイライラを解消したり、子育てに必要な知識を提供している。	●		●	●			II	I・III
子育て支援センター 遊びの広場事業	健康福祉部	保育子育て支援課	戸外で身体を動かして遊べる場を作ったり、安全に遊べる場を設定する。また、親子で楽しめる遊びを提供し、子育ての悩みや不安を軽減し、孤立する家庭を減らす。	●		●	●			II	I・III・V
保育所保育事業	健康福祉部	保育子育て支援課	保育所保育計画の「保育理念」・「基本方針」・「具体的方策」を基本に、各歳児が年間保育目標を掲げ「しなやかな心と身体作り」「健康な身体作り」をめざし、日々の保育を進めている。 クッキング・運動会・遠足・地域交流等の行事もそれぞれ健康づくりにつながっている。また、健康支援として、毎月の身体計測や、年間数回の内科健診・歯科、耳鼻咽喉科、眼科等の健診、歯みがき・手洗い指導他を行っている。保護者への啓発として、毎月のおたよりの、保健だより、献立表等を配布し、食生活や健康づくりの大切さを知らせている。	●			●			II	I・III・IV・V・VIII
保育所子育て講座	健康福祉部	保育子育て支援課	子供の発達段階や、親子関係の課題等を考慮しながら、講師による「親子で楽しめるふれあい遊び」等を実施し、親子のかかわりの大切さや心地よさを感じてもらおう。	●				●		II	III

III 休養・こころの健康づくり

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
健康教育	健康福祉部	保健推進課	循環器疾患の予防、こころの健康づくり等の各種健康教室を開催し、知識の普及を図る。				●	●	●		II	VII
自殺対策事業	健康福祉部	保健推進課	自殺者減少のため、こころの健康やゲートキーパーの養成講座等を実施し、自殺について正しく理解するとともに、対応について学んでもらう。			●	●	●	●		III	VIII
こんにちは赤ちゃん訪問事業	健康福祉部	保健推進課	生後2～3か月頃に保健師、助産師又は訪問員が家庭訪問し、子育てに関する情報提供をし、育児相談等に応じる。	●							III	IV・VII
障害者相談支援事業	健康福祉部	障害福祉課	相談支援事業所及び障害者相談員が、障害者（児）等の相談に応じる。せんなんピアセーター、せんなん生活支援相談室、泉南フレンドに委託。	●		●	●	●	●		III	
こころの健康講座	健康福祉部	障害福祉課	こころの健康に関する情報提供や知識の普及・啓発を行う。			●	●	●	●		III	
スポーツ交流会	健康福祉部	障害福祉課	障害者の健康づくりの意識を高め、社会参加の機会を提供するため、毎年10月に開催する。泉南市スポーツ推進委員協議会の協力を得て障害者と交流機会の充実を図る。			●	●	●	●		III	
ひとりの親の生活相談	健康福祉部	生活福祉課	ひとり親家庭の父または母の生活に関する相談に応じ、安定した生活が送られるよう支援する。	●		●	●	●	●		III	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
健康管理支援	健康福祉部	生活福祉課	生活保護受給者で精神疾患等により健康及び生活支援が必要な者に支援を行う。	●		●	●	●	●	●	III	
街かどデイハウス支援事業	健康福祉部	長寿社会推進課	地域の既存施設を利用した、住民参加による柔軟できめ細かな日帰りサービスを提供する住民参加型非営利団体4か所を支援し、当該高齢者の自立的生活の助長、社会的孤立感の解消、心身機能の維持向上等を図り、高齢者の介護を予防する。						●	●	III	IV
コミュニケーションソーシャルワーカー配置促進事業	健康福祉部	長寿社会推進課	地域住民が暮らすためのさまざまなニーズ相談、安否確認、虐待の予防・見守り・発見及びサービスへのつなぎ機能を強化する。本人及び家族の望むニーズの課題解決、地域福祉ネットワークの構築に関すること。						●	●	III	II・IV・VIII
高齢者・障害者虐待防止ガイドライン普及啓発事業	健康福祉部	長寿社会推進課	平成24年度策定の「泉南市高齢者・障害者虐待防止ガイドライン」を全市民及び介護保険や障害者施設等に広く普及・啓発を行う。			●	●	●	●	●	III	
地域包括支援センター運営支援・管理業務	健康福祉部	長寿社会推進課	地域包括ケア体制の構築のため、地域包括支援センターの運営に関与し、連絡調整や情報共有、必要な支援を行う。							●	III	VIII
認知症と向き合う家族の集い	健康福祉部	長寿社会推進課	認知症患者を介護する家族を対象に、介護疲れやストレス軽減を目的に、介護に関する相談会や、家族間の交流会を開催し、介護者の負担軽減を図る。							●	III	
資料・情報の収集と提供	教育部	文化振興課	各分野に関する資料の収集、貸出等で、情報提供や知識の普及・啓発を行う。また、特集コーナーの設置や展示、おはなし会等で関連本の紹介を行う。	●		●	●	●	●	●	III	I・II・V・VI・VII・VIII

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
子育て支援センター ベビーヨガ	健康福祉部	保育子育て支援課	親子のふれあい、コミュニケーションを深め、赤ちゃんの身体機能の向上と母親の産後の身体トラブル解消を図る機会とする。	●		●	●	●			II	
相談事業	健康福祉部	保育子育て支援課	家庭児童相談室・子育て支援センター・各保育所等で気軽に相談できる窓口を設け、保護者の話をじっくり聞き、子育てに関する悩みや不安、保護者の心の悩みやイライラを軽減し、虐待予防を図る。				●	●			III	I
教育支援センター (不登校対応)	教育部	指導課	心理的または情緒的な原因で登校できない児童・生徒に対して、集団生活への適応、情緒の安定、基礎学力の補充のための相談・適応指導を行い、学校復帰を支援する。			●					III	
スクールソーシャルワーカー派遣事業	教育部	指導課	児童生徒の生徒指導上のさまざまな課題に対し、教育分野に関する知識に加え、社会福祉等の知識・技術を用いて、児童生徒におけるさまざまな環境に働きかけて支援する。			●					III	
スクールカウンセラー配置事業	教育部	指導課	学校における児童生徒・保護者・教職員への相談体制の充実を図るため、臨床心理士を配置し、さまざまな問題に対応する。			●					III	
教育相談	教育部	指導課	学校の園児・児童生徒やその保護者の、さまざまな悩みの相談に対し電話や面談を行う。			●					III	

IV 地域交流

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
シニアいきいき講座	教育部	文化振興課	シニア世代を対象に、連続講座の中でいろいろな体験・教養講座を楽しく学んでもらう。							●	IV	II
公民館まつり	教育部	文化振興課	公民館での各クラブの展示・作品即売・演技発表等を催し、地域住民の参加を募り、交流を通し絆を深める。	●	●	●	●	●	●	●	IV	
みんなのカフェ	健康福祉部	障害福祉課	障害当事者の講演等を通して、障害や障害者に対する理解を深めるための啓発イベントを行う。	●	●	●	●	●	●	●	IV	
地域交流促進事業	総合政策部	政策推進課	市外から多くの方が参加できるようなイベントを開催し、また地域間交流によって本市が企図するイベントへ市外の方を招待する等、市内外の多くの方が交流することにより、互いの文化や情報を知り、相互理解の促進を図る。	●	●	●	●	●	●	●	IV	
市民活動促進事業	総合政策部	政策推進課	大阪ミュージアム構想や地域力再生に係る事業を活用して、市民活動団体を支援し、その活動を活性化させるとともに、自主的な活動団体を増やすことで市民参画の促進を図る。	●	●	●	●	●	●	●	IV	
ボランティア・NPO促進事業	総合政策部	政策推進課	平成26年1月より大阪府から事務の移譲を受けて、NPO法人の設立認証等に関する事務を行うとともに、市民へボランティア・NPO団体に関する活動状況等の情報を広報やHP、チラシにより提供することにより、ボランティア・NPO団体の活動促進を図る。	●	●	●	●	●	●	●	IV	
ABC委員会活動支援事業	総合政策部	政策推進課	ABC委員会は、市民による平和で清潔な文化の薫り高いまちづくりを推進するため、花と緑の推進、まちの清掃・美化の推進、平和・国際交流の推進、地域コミュニティの醸成等の事業計画等について総合的に検討し、実施につとめている団体である。そのABC委員会への補助や広報・チラシ等による情報提供を広く行うことで、当該団体の活動を支援する。	●	●	●	●	●	●	●	IV	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期		
市民協働推進事業	総合政策部	政策推進課	自治基本条例の施行に伴い、市民参画・市民協働の意識を向上させることで、市民と行政との協働を進めるとともに、協働の仕組みづくりを確立するため、当該条例の周知と内容の啓発を行う。	●	●	●	●	●	●	IV	
地域コミュニティ活動支援事業	総合政策部	政策推進課	コミュニティ団体が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を高めるため、コミュニティ活動に直接必要な設備等の整備を支援する。	●	●	●	●	●	●	IV	
地域コミュニティ調整事業	総合政策部	政策推進課	地域コミュニティの再生と活性化、また地域と行政との情報共有を図るため、毎月会議を開催し、地域と行政との協働を推進し、各地域の課題について検討し、調整する。	●	●	●	●	●	●	IV	
健康体操教室	人権推進部	人権推進課	元気で健康な生活を送るとともに、閉じこもりや転倒・介護予防の解消や、内外交流を促進する。						●	IV	

V 歯と口腔の健康

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者					主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期			高 齢 期
歯みがき教室	健康福祉部	保健推進課	1歳6か月児歯科健康診査及び2歳6か月児歯科健康診査後、歯みがき指導や、う歯になりにくいおやつを紹介を行う。	●						V	
BCG予防接種時のミニ講座	健康福祉部	保健推進課	保健センターで実施するBCG予防接種の来所者に、う歯予防について講義を行う。	●						V	
2歳6か月児歯科健康診査	健康福祉部	保健推進課	2歳6か月前後の幼児に歯科健康診査及びフッ素塗布を行い、う歯の予防を図る。	●						V	
成人歯科健康診査	健康福祉部	保健推進課	歯科健康診査を行い、歯周疾患の予防を図る。						● ●	V	

VI アルコール

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
パパママ教室	健康福祉部	保健推進課	妊娠期及び授乳期の飲酒の悪影響について講義し、禁酒の必要性を啓発する。また、妊娠期における正しい食生活・運動・歯の健康・たばこの害についての知識もあわせて普及・啓発する。	●		●	●	●	●	●	VI	I・II・ VII・VIII
精神保健福祉相談	健康福祉部	障害福祉課	精神疾患、アルコール問題等について相談を行う。	●		●	●	●	●		VI	VIII
アルコールの害について 案内文配布	教育部	指導課	学校における生活指導の一環として、アルコールの害及び禁酒について必要性を啓発する。			●					VI	

Ⅶ たばこ

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系		
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期				
禁煙教室	健康福祉部	保健推進課	禁煙を希望する対象者がたばこについて、正しく理解し、禁煙方法を知る。				●	●	●	●	●	Ⅶ	
妊娠届出時の禁煙指導	健康福祉部	保健推進課	妊娠の届出時に、喫煙中の妊婦およびその家族に対し禁煙指導等を行う。	●			●	●	●			Ⅶ	
肺がん検診当日の禁煙指導	健康福祉部	保健推進課	肺がん検診の問診において、喫煙者には、たばこの健康への悪影響について説明し禁煙の必要性を啓発する。						●	●		Ⅶ	
受動喫煙に関する啓発活動	健康福祉部	保健推進課	5月の世界禁煙デーに受動喫煙防止のポスターを掲示する。	●			●	●	●	●		Ⅶ	
特定健康診査（集団健診）当日の保健指導	健康福祉部	保険年金課	特定健康診査（集団健診）当日の保健指導において、問診項目より喫煙者へは、禁煙外来の一覧表とリーフレットを渡し、短時間の禁煙指導を行う。				●	●	●	●		Ⅶ	
受動喫煙防止対策事業	総務部	総務課	受動喫煙防止の推進に関する普及・啓発及び環境づくりを行う。 ○受動喫煙防止のため、市庁舎敷地内（別館も含む）での禁煙・分煙の環境づくりを推進する。 ○外来者にも理解と協力を得るため、喫煙場所、非喫煙場所を、誰にでも分かる方法で案内板等で明確に表示する。	●			●	●	●	●		Ⅶ	

Ⅷ 健康診査と健康管理

事業名称	所管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
基本健康診査	健康福祉部	保健推進課	30歳代の市民及び40歳以上の生活保護受給者の健康診査を行う。				●	●	●		Ⅷ	
肺がん検診	健康福祉部	保健推進課	肺がん検診を実施し、肺がんの早期発見・早期治療を図る。						●	●	Ⅷ	
胃がん検診	健康福祉部	保健推進課	胃がん検診を実施し、胃がんの早期発見・早期治療を図る。						●	●	Ⅷ	
大腸がん検診	健康福祉部	保健推進課	大腸がん検診を実施し、大腸がんの早期発見・早期治療を図る。						●	●	Ⅷ	
子宮がん検診	健康福祉部	保健推進課	子宮がん検診を実施し、子宮がんの早期発見・早期治療を図る。						●	●	Ⅷ	
乳がん検診	健康福祉部	保健推進課	乳がん検診を実施し、乳がんの早期発見・早期治療を図る。						●	●	Ⅷ	
前立腺がん検診	健康福祉部	保健推進課	前立腺がん検診を実施し、前立腺がんの早期発見・早期治療を図る。						●	●	Ⅷ	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他 関連する 施策体系		
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期				
がん検診推進事業	健康福祉部	保健推進課	働く世代のがん検診受診率の向上を図るため、対象者にクーポン券及びがん検診手帳を郵送する。				●	●	●		VIII		
骨粗しょう症検診	健康福祉部	保健推進課	骨粗しょう症検診を実施し、骨粗しょう症の早期発見・早期治療を図る。						●	●		VIII	
肺がん（ヘリカルCT）検診	健康福祉部	保健推進課	アスベストや喫煙による肺がんや石綿肺等の早期発見・早期治療を図る。						●	●		VIII	
肝炎ウイルス検診	健康福祉部	保健推進課	B型及びC型肝炎ウイルスによる、肝炎や肝硬変等の早期発見・早期治療を図る。						●	●		VIII	
母子健康手帳交付事業	健康福祉部	保健推進課	妊娠届出時に、母子健康手帳を交付し、母親が安心して出産・子育てできるよう必要な情報を提供するとともに、子の成長発達を記録し、健康管理に役立てる。	●	●							VIII	
妊婦健康診査	健康福祉部	保健推進課	安心して妊婦健康診査が受けられるよう健診受診券を発行し、経済的負担を軽減する。母体や胎児の健康を確保するため、異常の早期発見・早期治療を図る。	●								VIII	
乳児一般健康診査	健康福祉部	保健推進課	1か月前後の乳児に健診を行い、発育状態を確認し、育児不安を解消し、疾患の早期発見・早期治療を図る。	●								VIII	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期		
4か月児健康診査	健康福祉部	保健推進課	4か月前後の乳児の健診を行い、発育状態を確認し、育児不安を解消する。疾患の早期発見・早期治療を図る。	●						VIII	
乳児後期健康診査	健康福祉部	保健推進課	10か月前後の乳児の健診を行い、発育状態を確認し、育児不安を解消し、疾患の早期発見・早期治療を図る。	●						VIII	
1歳6か月児健康診査	健康福祉部	保健推進課	1歳6か月前後の幼児の健診を行い、発育状態を確認し、育児不安を解消し、疾患の早期発見・早期治療を図る。	●						VIII	
3歳6か月児健康診査	健康福祉部	保健推進課	3歳6か月前後の幼児の健診を行い、発育状態を確認し、育児不安を解消し、疾患の早期発見・早期治療を図る。	●						VIII	
経過観察健康診査 (すくすく健診)	健康福祉部	保健推進課	乳幼児健康診査で経過観察が必要となった乳幼児を対象に、経過観察健診を行い、発達状態を確認し、必要な治療・療育につなげる。	●						VIII	
発達相談 (のびのび相談)	健康福祉部	保健推進課	乳幼児健康診査で経過観察が必要となった乳幼児を対象に、発達相談員による相談を行い、発達状態を確認し、必要な治療・療育につなげる。	●						VIII	
育児相談	健康福祉部	保健推進課	育児中の保護者等から電話、面接等で保護者がさまざまな相談に応じ、育児や生活に関する悩みの解消を図る。	●						VIII	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
家庭訪問	健康福祉部	保健推進課	妊婦・新生児・未熟児・要支援家庭に対し、保健師又は助産師が訪問し、必要な支援を行う。	●	●						VIII	
未受診訪問	健康福祉部	保健推進課	乳幼児健診の未受診家庭に対し、保健師が訪問し、必要な支援を行う。	●							VIII	
定期予防接種	健康福祉部	保健推進課	感染症の発症及び蔓延を予防するために予防接種を実施する。予防接種法に基づく定期接種（BCG・ポリオ・日本脳炎・麻疹風しん・高齢者インフルエンザ・四種混合等）及び任意予防接種を実施する。	●	●	●				●	VIII	
高齢者肺炎球菌予防接種 助成事業	健康福祉部	保健推進課	感染症の発症及び蔓延を予防するため予防接種を実施した人に、接種費用の一部を公費負担する。							●	VIII	
予防接種健康被害補償	健康福祉部	保健推進課	定期予防接種による健康被害の救済を行う。	●	●					●	VIII	
緊急風しん予防対策事業	健康福祉部	保健推進課	感染症の発症及び蔓延を予防するための予防接種を実施する。						●		VIII	
感染症関連事業	健康福祉部	保健推進課	感染症等の予防や治療に対する正しい知識の普及、予防接種を円滑に遂行するための啓発活動等を行う。	●	●	●	●			●	VIII	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他 関連する 施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
狂犬予防事業	健康福祉部	保健推進課	飼犬登録事業及び狂犬病予防接種の知識の普及・啓発を行う。	●		●	●	●	●		VIII	
献血推進事業	健康福祉部	保健推進課	献血普及のための啓発、献血の計画及び実施、献血広報活動等を行う。	●		●	●	●	●		VIII	
泉州広域母子医療セン ター運営事業	健康福祉部	保健推進課	貝塚市以南4市3町で、泉州広域母子医療センターの運営を行い、産科領域の救急や周産期医療の患者の受け入れを行う。	●	●						VIII	
泉州医療圏二次救急医療 対策事業	健康福祉部	保健推進課	泉州地域8市4町の二次救急医療機関への助成を行い、休日夜間の救急患者を受け入れる。	●	●	●	●	●	●		VIII	
休日等急病診療事業	健康福祉部	保健推進課	泉佐野・熊取・田尻休日診療所の運営に協力し、土曜・日曜・年末年始の内科、小児科の急病患者を受け入れる。	●	●	●	●	●	●		VIII	
健康相談	健康福祉部	保健推進課	心身の健康に関する個別相談を医師等が行い、家庭における健康管理を支援する。						●		VIII	III
健康手帳の交付	健康福祉部	保健推進課	各種がん検診や特定健診・健康教室等の記録を記載し、自分の健康管理に役立てる。						●	●	VIII	

事業名称	所 管		事業の概要						事業の対象者					主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課	妊娠期	乳幼児期	学童・思春期	青年期	中年期	高齢期	●	●	●	●	●			●
ブックスタート	教育部	文化振興課		●											VIII	
医療費援助 (小学校・中学校)	教育部	学務課			●										VIII	II・V
就学時健康診断	教育部	学務課		●											VIII	II・V
小学校児童健康管理	教育部	学務課			●										VIII	II・V
中学校生徒健康管理	教育部	学務課			●										VIII	II・V
幼稚園幼児健康管理	教育部	学務課		●											VIII	II・V
乳幼児等医療費助成事業	健康福祉部	生活福祉課		●	●										VIII	

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期		
ひとり親家庭医療費助成事業	健康福祉部	生活福祉課	ひとり親家庭に対し、医療費の一部を助成することにより、生活の安定と児童の健全な育成を図ることを目的とする事業である。	●	●	●	●	●		VIII	
未熟児養育医療給付事業	健康福祉部	生活福祉課	種々の未熟児があり、家庭保育が困難なため入院治療を必要とする未熟児に対して、医療費の一部を給付することにより、健康に成長することを期待して行う。	●						VIII	
助産制度	健康福祉部	生活福祉課	経済的理由により入院助産を受けることができない妊婦に対し、費用の一部あるいは全部を負担して助産施設で出産していただくことを目的とする。	●						VIII	
特定健康診査・特定保健指導	健康福祉部	保険年金課	国保被保険者の40～74歳の方へ特定健康診査を実施し、メタボ該当者には特定保健指導を行い、生活習慣の改善を図る。また要医療者へは、受診勧奨通知や訪問指導を実施し、受診を促す。				●	●	●	VIII	I・II
循環器疾患予防教室	健康福祉部	保険年金課	循環器疾患への理解を深め、生活習慣の改善を図ることを目的に、医師・栄養士・健康運動指導士等による健康教室を実施する。				●	●	●	VIII	I・II
健康相談	健康福祉部	保険年金課	特定健康診査の受診者等に対して、くわしい結果説明を行い、自身の健康状態を理解してもらうと共に、個々の健康状態に応じた生活習慣改善等の助言等を行うことで、健康の保持増進を図る。				●	●	●	VIII	
肢体不自由者(児)機能回復訓練事業	健康福祉部	障害福祉課	発達の遅れや障害をもつ人に対して、心身の発達を促すために理学療法士や作業療法士による機能訓練や保護者からの相談に応じる。	●	●					VIII	II

事業名称	所 管		事業の概要	事業の対象者						主に関連する施策体系	その他関連する施策体系	
	部	課		妊 娠 期	乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	青 壮 年 期	中 年 期	高 齢 期			
包括的支援事業	健康福祉部	長寿社会推進課	高齢者の心身の状況や生活の実態、必要な支援等を幅広く把握し、相談を受け、地域における適切な保健・医療・福祉サービス、機関又は制度の利用につなげる等の支援を行い、「地域包括ケア体制」の構築を図る。							●	VIII	III
認知症ケア推進事業	健康福祉部	長寿社会推進課	認知症の予防、早期発見、ケア等を行う人材や拠点等の「地域資源」のネットワークづくりを推進し、相互に連携しながら認知症高齢者等とその家族への有効な支援体制を構築する。認知症の正しい知識と理解の普及・啓発を図るため、地域住民、職域、小・中・高校、保育所等で認知症サポーター養成講座の実施、認知症ケアに関する研修（人材育成）等。							●	VIII	

健康せんなん21（第2次計画）

発行日 平成26年3月

発行 泉南市健康福祉部保健推進課
（泉南市立保健センター）

〒590-0504

大阪府泉南市信達市場1584番地の1