

第5章 健康増進計画・健康づくり推進プラン・母子保健計画

本計画では、前計画の評価及び分野別に抽出した課題から養父市総合計画(仮称「養父市まちづくり計画」)の柱に基づき、基本目標を以下の5つに定め、これらの目標に向かって、取り組みを進めます。

基本目標		スローガン	行動目標
1	健全な食生活と 減塩の推進	元気なからだは 食事から	食事の大切さを理解する
			自分に必要な食事量や内容を知り実践する
			減塩方法を知り、食習慣に取り入れて身につける
2	身体活動量を増やして 健康寿命の延伸	日ごろから 身体を動かし いきいきと	日常生活で、こまめに動く
			自分にあった運動をする
			家族や仲間と楽しく体を動かす
			運動等の健康教室にすすんで参加する
3	休養とこころの 健康の向上	みんなで支える いのちとこころ	うつについて正しい知識をもち、正しい対応や行動ができる
			よい睡眠をとり、リフレッシュする
			地域や職域で支えあうネットワークづくり「顔の見える関係づくり」
4	生活習慣病 の予防と 早期発見	飲酒	肝臓にもお休みを
			未成年者は飲酒をしない
			適正な飲酒量を知り、節度ある飲酒をする 休肝日 ¹⁶ を作る
	喫煙	たばこよ さらば	未成年者には吸わせない
			たばこの影響を知り、喫煙しないようにする
			受動喫煙を防止する
	歯・口腔 の健康	おいしく食べられる 歯と歯ぐき	かかりつけ歯科医を持つ
			定期的に歯科健診を受ける 自分に合った口腔の健康管理方法を知り実践する
生活 習慣病	測って知ろう自分の体	年に1回は健康診査・がん検診を受ける	
		健診結果を健康づくりに役立てる	
		健康的な生活習慣を保つ	
5	子どもの健やかな 成長への支援	地域で育む 笑顔の子育て	地域で安心して妊娠・出産・育児ができる
			子どもが健康で地域の中で元気に過ごすことができる
			困った時に適切な支援を受け、安心して子育てができる

¹⁶ 休肝日：定期的にお酒を飲んでいる者が自身の健康促進を目的に設ける飲酒しない日

1 健全な食生活と減塩の推進

【スローガン】

元気なからだは食事から

食は命の源であり、家族や友人たちと共に食卓を囲みながら団らんの中でとる食事は私たちの生活に喜びや楽しみを与えてくれます。一方で、人々の暮らしや価値観の変化とともに、食に対する意識が希薄化し、食習慣の乱れから生じる生活習慣病の発症や肥満、低栄養が危惧されています。

食生活は多くの生活習慣病との関連が深く、栄養の過不足は身体に様々な影響を与え、疾病の原因になります。そのため栄養・食生活に関する正しい知識や食習慣を身に付け、バランスのとれた食事や減塩に努めることが大切です。そこで家庭、学校、地域と連携し、ライフサイクルや病態に応じた栄養素（食品）摂取を推進します。

授乳・離乳支援ガイドが改定されたことを受け、乳幼児から食物アレルギー予防に関する支援を充実させ、アレルギーに対して科学的知見等を踏まえた情報提供を行います。

健康づくりの目標と取り組み

【行動目標】

○ 食事の大切さを理解する

食事は健康の保持増進に限らず、適正体重の維持、生活リズムの確立、生活習慣病予防、コミュニケーションの場、食文化や郷土料理の伝承、地産地消など様々な要素を持ちます。まずは、一人ひとりが食生活の重要性を認識しましょう。

○ 自分に必要な食事量や内容を知り実践する

自身の適正体重や健診結果を知ることは健康づくりに必須です。適正体重を維持するための食事量や高血圧予防のために減塩に意識する等、生活習慣病を予防しましょう。また、フレイル予防に必要な栄養素を摂ることで健康長寿に努めましょう。

○ 減塩方法を知り、食習慣に取り入れて身につける

本市は、高血圧が県内で有意に高い状況です。普段の食事を見直すため、塩分を多く含む食品を知って薄味で美味しく食べられる調理方法を学び、取り入れられることから実践してみましょう。

【市民が取り組むこと】

- 正しい食事の摂り方を知って実践しましょう
 - ・ 主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう
 - ・ 減塩に意識してうす味を心がけましょう
 - ・ 天然の出汁を使いましょう
 - ・ ゆっくりよく噛んで食べましょう
 - ・ ジュースやおやつ回数や量を決めて、摂りすぎないようにしましょう
- 食物アレルギーについての対応方法を知りましょう
- 栄養成分表示や食品添加物を確認して購入しましょう
- 食に関する情報収集をしましょう
- 地元の食材を積極的に購入・活用しましょう

【行政などが取り組むこと】	連携機関
<ul style="list-style-type: none"> ○ ライフステージや病態に合わせた知識の啓発と実践力向上への支援 ○ 保育所・認定こども園、給食センターが連携した給食の提供（地産の食材を使用、個々に合わせたアレルギー除去食等） ○ 小中学校及び義務教育学校における各教科や総合学習、学校教育活動全体を通じた食に関する指導（体験学習、生きた教材の活用等） ○ 養父市食育推進計画の推進（食育イベントや教室の開催） ○ 食生活改善推進委員（食のボランティア）の育成と活動支援 ○ 地産地消の推進 ○ 安心安全の食の推進（有機質肥料を使った農の研修会等） ○ 食物アレルギーについての情報提供 ○ 食事を通じた世代交流の出来る環境づくり ○ 感染症や食中毒等の防止に努めた食生活の推進 	健康課 介護保険課 公民館 農林振興課 学校給食センター 学校教育課 小学校 中学校 義務教育学校 こども育成課 認定こども園等 食に関わる団体

行動目標を達成するための指標

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)	目標値 (令和7年度)	根拠
適正体重を維持している人の増加				
4・5歳児女児肥満の減少	7.1%	—	4.5%	令和元年度市身体計測結果
小学生女児肥満の減少	8.0%	—	5.5%	
中学生肥満の減少	10.4%	—	8%	
20歳代女性やせの減少	14.8%	国 19.8%(H27)	12%	令和2年度市健康づくりアンケート
20～60歳代男性肥満者の減少	24.8%	国 33.6%(H27)	22%	
40～60歳代女性肥満者の減少	14.8%	国 22.0%(H27)	12%	
朝食を食べる人の増加				
幼児	97.0%	県 93.2%(H27)	100%	平成30年度市食生活アンケート
小学生	94.9%	県 93.4%(H27)	100%	
中学生	90.6%	県 85.6%(H27)	100%	
高校生	87.5%	県 85.6%(H27)	95%	
20歳代男性	63.2%	国 51.4%(H27)	70%	
20歳代女性	56.3%	国 69.2%(H27)	63%	
ジュース類を週4日以上飲む幼児の減少	32.3%	—	27%	

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)		目標値 (令和7年度)	根拠
生活習慣病予防や改善を目的とした食事について気をつけていることがある人の増加	男性 49.0% 女性 62.4%	国	69.4%(H27)	男性 54% 女性 67%	令和2年度市健康づくりアンケート
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の増加	59.8%	国	56.1%(R1)	70%	
減塩に気を付けるよう意識を持つ人の増加	57.1%		—	62%	
食事を1人で食べる子どもの減少(供食の増加)					
朝食	小学生 7.5% 中学生 40.8%	国	小学生 1.3% 中学生 31.9% (H26)	小学生 4% 中学生 33%	平成30年度市食生活アンケート
夕食	小学生 2.4% 中学生 10.5%	国	小学生 1.9% 中学生 7.1% (H26)	小学生 1% 中学生 6%	

ワンポイントメモ



知ってた!? 養父市は兵庫県の中で高血圧が多い!?

① (養父市内の状況) **2人に1人が血圧高め!**

※ 基準値を超えている割合 男性(収縮期: 52.7% 拡張期: 34.7%) 女性(収縮期: 37.9% 拡張期: 19.0%)
40歳以上の働き盛り世代の特定健診結果(兵庫県市別)より

② (兵庫県内の市町別割合) **収縮期: 男性最下位 拡張期: 男女ともに最下位**

平成27年度 NDB(ナショナルデータベース)より

★1日の食塩摂取量のめやす★ 男性…7.5g 女性…6.5g 高血圧の人…6.0g

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

注意

塩分を多く含む食品や調味料は頻度や量に気をつけましょう



みそ汁(1杯)
約1.5g



梅干し(1つ)
2.2g



ぬかみそ漬(1皿)
約2.5g



あじの開き(1尾)
約1.4g



塩鮭(中辛1切)
約1.1g



ちくわ(小1本)
約0.7g



ラーメン(1杯)
5~6g



うどん(1杯)
4~5g



カレーライス
約4~5g



濃い口醤油
(小さじ1)
約0.9g

食事にひと工夫で「塩」を減らそう!

- 麺類の「汁」を少しでも残す⇒約2gの減塩に!
- 調味料は「かける」より「つける」⇒約10分の1の減塩に!
- 「カリウム」が多い食品をとる ⇒ナトリウムを体外に排出する効果がある!



野菜類、いも類、海藻類、
大豆製品、果物等

★高血圧について

もっと知りたい方は
「養父市 健康課 高血圧」
で検索!⇒



2 身体活動を増やして健康寿命の延伸

【スローガン】 日ごろから 身体を動かし いきいきと

適度な身体活動や運動は、健康の保持・増進や生活習慣病予防だけでなく、ストレスの解消等の多様な効果が期待できます。身体の活動量の減少は、心身の機能や生活能力の低下等、生活の質に大きく影響するため、ふだんの生活の中に個人にあった運動を無理なく取り入れて運動習慣の継続に取り組むとともに、気分転換や休養の充実度を高め心豊かな生活を送ることが重要です。また、高齢期をいきいきと過ごし、介護が必要な状態となることを防いで可能な限り自立した生活を送るために、若い頃から運動を習慣付けロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防をするなど、高齢になっても「歩く」「立つ」といった機能を維持していくことが大切です。

体力の維持・向上を目的とした活動に継続的に取り組み、一人ひとりのライフスタイルや身体の状態に応じて、身近な地域で無理なく運動習慣を身につけられる環境づくりを推進します。

健康づくりの目標と取り組み

【行動目標】

○ 日常生活で、こまめに動く

日常生活の中で、家事や歩くこと、農作業等は最も身近な運動です。健康づくりを意識した生活を送りましょう。

○ 自分にあった運動をする

自分の年齢や体調・体力にあった運動に取り組む、運動を生活の中に習慣づけましょう。

○ 家族や仲間と楽しく体を動かす

継続した運動習慣を身につけるためには、声をかけ合いながら家族や地域ぐるみで楽しく取り組みましょう。

○ 運動等の健康教室にすすんで参加する

運動に関する教室や体力測定会、地域のイベント等に積極的に参加しましょう。

【目標実現のための取り組み】

【市民が取り組むこと】
<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもは元気に外で遊びましょう ○ 体力測定会等に参加して自分の体力を知り、自分にあった運動を見つけ実践しましょう ○ 日常生活の中で意識的に歩き、家事や農作業等でこまめに身体を動かしましょう ○ 健康や運動イベントに積極的に参加しましょう ○ 健康増進施設などを有効活用し、年間通じた運動に取り組みましょう ○ 一緒に体を動かす仲間づくりをしましょう ○ 自分が家族の中で運動実践の発信者となりましょう

【行政などが取り組むこと】	連携機関
<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動・身体活動と健康に関する正しい知識の普及・情報提供 ○ 運動に慣れ親しむための環境づくり（スポーツイベント、教室の開催、環境整備等） ○ 集団生活や学校生活における外遊びや運動の時間の確保 ○ 健康増進プログラム等の実施による個人にあった運動メニューの提供 ○ 幼児期からの運動遊びプログラムの実践 ○ 自主スポーツ活動の充実及び関係団体の活動支援 ○ 運動指導者の養成やスキルアップのための研修会の開催 ○ フレイル予防教室「毎日元気にクラス」を行政区単位で実施 ○ 運動及び身体活動に関する現状把握と実践 ○ 地域自治組織と連携した体力測定会の開催 ○ 小・中・高校で実施する体カテストの分析と体力向上への取り組み ○ 高齢者の身体機能向上への取り組み ○ 感染症予防に努めながら実践できる運動の推進 	健康課 社会福祉課 介護保険課 情報課 公民館 農林振興課 学校教育課 小学校 中学校 義務教育学校 社会教育課 生涯スポーツセンター こども育成課 認定こども園等 兵庫県立但馬長寿の郷 市内高等学校 （公社）養父市シルバー人材センター 関係団体 各事業所

【行動目標を達成するための指標】

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)	目標値 (令和7年度)	根拠	
運動習慣のある人の増加					
健康を維持するために運動している人の増加	34.8%		40%	令和2年度養父市健康づくりアンケート	
週2～3回以上運動する人の増加	男性 36.2% 女性 18.8%	国	男性 21.6% 女性 16.6% (H30)		男性 41.2% 女性 23.8%
1年以上運動を継続している人の増加	男性 30.8% 女性 16.3%				男性 35.8% 女性 21.3%
運動習慣のある人で運動量の良い人の増加	40.4%				45%
運動施設の利用者の増加	男性 22.3% 女性 18.8%			男性 25% 女性 21%	
体力測定をする人の増加	318人		400人	令和元年度養父市体力測定実績	
介護を必要としない人の年齢	83.6歳		85歳	養父市介護保険課調べ	

ワンポイントメモ



こまめに動いて消費量アップ!

こまめに身体を動かすコツは、日常生活のさまざまな場面で上手に運動を取り入れることです。日常のちょっとした動きの積み重ねで、健康な体づくりを心がけましょう。

体重70kgの人が15分
雑草取りをした場合、
83kcal消費



体重 50 kgの人が3分
遠くの駐車場に停めた
場合、8kcal消費



体重 60 kgの人が15分
掃除をした場合、
39kcal消費



体重 50 kgの人が30分
料理をした場合、
66kcal消費



体重 60 kgの人が10分
早歩きをした場合、
120kcal消費



体重 70 kgの人が1分
階段を登った場合、
10kcal消費



3 休養とこころの健康の向上

【スローガン】 みんなで支える いのちとこころ

こころの健康は生活の質を大きく左右します。多くの人がストレスを抱える現代では、自分にあったストレス解消方法を身につけストレスと上手に付き合うことや、十分な睡眠・休養をとることが基本となります。そこで、ストレスコントロールや睡眠の重要性などについて啓発します。また、うつについての正しい知識をもって適切な対応や行動がとれるように啓発するとともに、自殺対策として家族、友人、学校、職場、地域等で相談や見守りができるネットワークづくりを進めていきます。

健康づくりの目標と取り組み

【行動目標】

- うつについて正しい知識をもち、正しい対応や行動ができる
うつ（こころの病）に関する正しい知識をもち、病気が疑われる場合は、早めに専門機関に相談しましょう。
- よい睡眠をとり、リフレッシュする
質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとりましょう。
- 地域や職域で支えあうネットワークづくり「顔のみえる関係づくり」
①身近な人の変化に「気づく」②気づいたら「声をかける」③相手の気持ちに寄り添い「傾聴する」④適切な専門家に「つなぐ」ことをこころがけましょう。

【目標実現のための取り組み】

【市民が取り組むこと】

- こころのケアをしましょう
 - ・ 自分自身を大切にしましょう
 - ・ 他人への思いやりの心を持ちましょう
 - ・ 自分のストレスに気づき、上手な解消法を見つけましょう
 - ・ ゆっくりできる時間を持ちましょう
 - ・ 相談相手を持ちましょう
 - ・ 相談窓口を知り、必要なときは利用しましょう
- うつについて正しく理解しましょう
 - ・ 教室、講演会などにはすすんで参加しましょう

- ・ こころの病に関する正しい知識をもち、病気が疑われる場合は、早めに専門機関に相談しましょう
- 睡眠をとりリフレッシュしましょう
 - ・ 質の良い睡眠を心がけ、上手に休養をとりましょう
 - ・ 寝る1時間前にはパソコンやゲームはやめましょう
 - ・ 飲酒は睡眠の質を下げるので、飲酒には頼らないようにしましょう
 - ・ 必要なときには医療機関を受診しましょう
- 顔の見える関係をつくりましょう
 - ・ 家族や地域の人とあいさつをしましょう
 - ・ 地域行事や趣味の場、サロンなどにすすんで参加し仲間をつくりましょう

【行政などが取り組むこと】	連携機関
<ul style="list-style-type: none"> ○ こころの健康に関する普及・啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠、休養、リフレッシュ、リラクゼーション等によるストレスの対処方法 ・ うつに対する理解と正しい対応について ・ うつと認知症の違いについて ・ 自殺対策月間・週間について ○ こころの健康づくり（睡眠、休養、リフレッシュ、リラクゼーション、傾聴等）の教室の開催 ○ 相談窓口の周知 ○ ゲートキーパーの養成 ○ 声を掛け合う地域づくりの推進と見守り支援の体制強化 ○ ネットワークの構築による「気づく」「支える」「つなぐ」システムづくり ○ 養父市消費者問題連絡会、断酒会との連絡、生活困窮者ケース検討会等による他機関の連携 ○ 県、市、医療機関、職場、学校、地域の支援団体など、関係機関が相互に連携し支える体制づくり ○ 気持ちを伝え合うことの大切さを啓発 ○ 心を育てる教育（道徳、体験授業等） ○ 睡眠教育（ねるねるウィークの実施） ○ 自分や他者を大切に自己価値感を高める支援 ○ ストレスチェックや学校生活満足度調査等を実施 ○ 子どものこころの変化に気づくための体制づくり（いじめアンケート、生活アンケートの実施） ○ 悩み相談の開設、電話相談 ○ 不登校への対応・支援 ○ 養父市子どもSNSルールやそうあんくんの日の実施 ○ 働きやすい環境づくり 	健康課 社会福祉課 介護保険課 市民課 商工観光課 学校教育 小学校 中学校 義務教育学校 こども育成課 認定こども園等 市内高等学校 豊岡・朝来健康福祉事務所 養父市社会福祉協議会 医療機関等 養父市商工会 関係団体 各事業所

【行動目標を達成するための指標】

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)	目標値 (令和7年度)	根拠	
ストレスをうまく解消できる人の増加	中学生73.0% 高校生59.8% 成人 61.8%		中学生78% 高校生65% 成人 67%	令和2年度養父市健康づくりアンケート	
思春期の心の悩みを相談できる相手がいないと答えた人の減少	小学生3.2% 中学生7.9% 高校生 22.5%		小学生2% 中学生5% 高校生 15%		
睡眠による休養を十分に取れていない人の減少	32.3%	国	21.7%(H30)	28%	令和2年度養父市健康づくりアンケート
身近に相談できる相手がいる人の増加	男性68.8% 女性 89.0%		男性74% 女性 90%		
睡眠の確保のためにアルコールを飲む人の減少	時々11.5% 頻繁 5.7%		時々8% 頻繁 4%		
自殺率の減少(人口10万対)					
養父市	13.0% 男性 17.9% 女性 8.4%	国 県	15.7% 男性 22.6% 女性 9.3%	減少	令和元年度警察庁統計データ(養父市)

ワンポイントメモ



命の門番

ゲートキーパー



あなたの力が必要です！

主な役割は次の4つ。これを悩んでいる身近な人に実践するだけで、あなたも「ゲートキーパー」になれます。

役割1 身近な人の変化に「気づく」

家族や仲間の変化に「気づく」こと。
眠れない、食欲がない、口数が減ったなど、大切な人が「いつもと違うな」と思ったら要注意。

役割2 気づいたら「声をかける」

悩んでいる人に「声をかける」こと。悩みごとは、なかなか他人には打ち明けにくいもの。あなたのちょっとした勇気が、その人に話すきっかけを与えるのです。

役割3 相手の気持ちに寄り添い、「傾聴する」

話しやすい環境を作って「傾聴」すること。悩みを打ち明けられたら、その気持ちをしっかりと受け止め、相手の気持ちに寄り添うことが大切です。

役割4 適切な専門機関に「つなぐ」

一度話を聞いたからといって、すぐに問題が解決するわけではありません。あなたが温かくサポートをしつつ、適切な人や機関にバトンタッチしましょう。

4 生活習慣病の予防と早期発見

(1) 飲酒・喫煙

○飲酒

【スローガン】 肝臓にもお休みを

酒は「百薬の長されど万病の元」と言われるように、適量であれば、お酒が持つリラックス効果等良い効果がありますが、適量を超すと身体的影響のみにとどまらず、精神的・社会的にも影響を及ぼすことが知られています。

未成年の飲酒は、身体的負担が大きく急性アルコール中毒を起こしやすいです。妊娠中の飲酒は流産・死産・先天異常・催奇形性など胎児に与える影響が明らかであり、妊娠中の禁酒は重要性が大きいです。

そのため、各世代にあった知識の普及・啓発を推進します。

健康づくりの目標と取り組み

【行動目標】

○ 未成年者は飲酒をしない

満20歳未満(未成年者)の者への飲酒の禁止は法律で定められています。また、身体的・精神的・社会性への影響を及ぼす恐れがあります。お酒を勧めない、勧められても、断る勇気が大切です。

○ 適正な飲酒量を知り、節度ある飲酒をする

お酒は適量を超えて飲む日が続くと、肝機能障害をはじめとした生活習慣病を引き起こす等、健康を害する恐れがあります。お酒を飲むときには適量を心掛けましょう。

○ 休肝日を作る

毎日の飲酒は肝臓に負担をかけてしまう可能性があります。お酒を飲むときには適量のうえ、週に2日は休肝日を設けましょう。

【目標実現のための取り組み】

【市民が取り組むこと】
<ul style="list-style-type: none"> ○ 適正な飲酒量を理解し、実行しましょう <ul style="list-style-type: none"> ・ 節度ある適正な飲酒までにしましょう 妊婦、未成年者はお酒を飲まないようにしましょう ○ 未成年者、飲めない人にお酒を勧めないようにしましょう ○ 休肝日を作りましょう <ul style="list-style-type: none"> ・ 適量を守り、週2日以上休肝日を設けましょう

【行政などが取り組むこと】	連携機関
<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠中の飲酒が胎児の発育に与える影響について周知 ○ 飲酒の害についての正しい知識の普及・啓発 ○ 適正な飲酒量や休肝日の普及 ○ PTA、各種団体と連携した学習会及び講演会の開催 ○ 未成年者に対しアルコールを販売しない、飲ませない環境の整備 ○ アルコール依存症の初期症状を知り、正しく対応するための情報提供 ○ 飲酒に関する相談窓口の周知及び相談体制の強化 ○ 断酒会への支援と連携 	健康課 社会福祉課 学校教育課 小学校 中学校 義務教育学校 社会教育課 PTA 朝来健康福祉事務所 医療機関等 各団体

【行動目標を達成するための指標】

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)		目標値 (令和7年度)	根拠
高校3年で飲酒したことがある人の減少	男性 12.0% 女性 3.8%	国	男性 10.7% 女性 8.1% (H29)	男性 0% 女性 0%	令和2年度市健康づくりアンケート
節度ある適正な飲酒量を知っている人の増加	男性 40.9% 女性 34.2%	-	-	男性 45% 女性 40%	令和2年度市健康づくりアンケート

○喫煙

【スローガン】 たばこよ さらば

喫煙は、肺がんをはじめとする種々のがんの危険因子となっているほか、心臓病や脳血管疾患等の生活習慣病の危険因子にもなっています。また、たばこは喫煙する人の健康を害するだけでなく、喫煙者の周囲にいる人も有害な煙を吸い込んでしまう受動喫煙によって、日ごろ喫煙習慣のない人の健康にも悪影響を及ぼします。

2020年7月から、受動喫煙防止対策のより一層の強化を目的とした改正健康増進法及び改正兵庫県受動喫煙防止条例が全面施行され、20歳未満の方及び妊婦を守る対策

と施設における禁煙対策（屋内禁煙）が必要となりました。

市町村においても望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙を防止するための措置の総合的かつ効果的な推進を図るため、関係者が相互に連携を図りながら協力するよう求められています。

喫煙が及ぼす健康への悪影響を軽減し、また、受動喫煙による非喫煙者への影響をなくすために、たばこがもたらす害について就学前の子どもの頃から啓発するとともに、妊娠前や妊娠中の喫煙が胎児に与える影響に関する知識の普及・啓発を推進します。さらに、禁煙相談、未成年の喫煙予防教育や受動喫煙防止対策に取り組みます。

健康づくりの目標と取り組み

【行動目標】

○ 未成年者には吸わせない

早期の喫煙はニコチン依存になりやすいです。子どもの喫煙は大人が吸っている姿を見て好奇心から開始する傾向があります。大人は子どもに勧めないことが重要です。

○ たばこの影響を知り、喫煙しないようにする

たばこには多くの有害物質が含まれています。肺がんや心臓病、糖尿病など多くの疾病と関連しています。また、妊婦は早産や低体重児出産の原因となります。たばこのもたらす影響を知り、たばこを吸わないようにしましょう。

○ 受動喫煙を防止する

受動喫煙は、喫煙者の周囲の方の健康に悪影響を及ぼすため、受動喫煙のない環境を整備する必要があります。



【市民が取り組むこと】

- 妊産婦、育児中の家族は禁煙しましょう
- 喫煙による健康リスクについて家族で話す機会をつくりましょう
- 子どもに受動喫煙させないようにしましょう
- 未成年者は絶対にたばこを吸いません
- 安易に未成年者にたばこを勧めないようにしましょう
- 喫煙する人は、喫煙が他人の健康に影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけるとともに、自分の喫煙習慣を見直しましょう
- たばこの及ぼす害（COPD、呼吸器疾患、肺がんなど）について正しく理解しましょう
- 学校、病院、官公庁をはじめ多数の人が出入りする空間は禁煙し、喫煙マナー（周囲への配慮やポイ捨て禁止）を守りましょう

- 飲食店は、建物内禁煙にしましょう
- 禁煙希望者は禁煙を成功させるため、治療や行動に起こしましょう
- 禁煙外来のある医療機関や禁煙補助剤が購入できる場所を知り、利用しましょう

【行政などが取り組むこと】	連携機関
<ul style="list-style-type: none"> ○ 禁煙についての啓発(母子健康手帳交付時や新生児訪問、乳幼児の健康診査や育児相談、集団健康診査等で実施) ○ たばこによる事故防止(誤飲、やけどなど)の周知 ○ 喫煙による乳幼児への影響についての正しい知識の普及・啓発 ○ たばこの害についての正しい知識の普及・啓発(小中学校及び義務教育学校の教育施設で実施) ○ 受動喫煙防止対策 <ul style="list-style-type: none"> ・ 事業所の分煙、禁煙に向けた情報提供 ・ 公共施設やイベント等での受動喫煙防止についての啓発 ・ 集会場や飲食店など、不特定多数の集まる場所での分煙・禁煙の推進 ・ 子どもや妊産婦への受動喫煙防止 ○ 禁煙を希望する人への情報提供、相談支援 ○ 禁煙外来のある医療機関等の情報提供 ○ COPDについて啓発する ○ 健診等におけるCOPDの早期発見 	健康課 経営総務課 学校教育課 小学校 中学校 義務教育学校 社会教育課 PTA 朝来健康福祉事務所 医療機関等 養父市商工会

【行動目標を達成するための指標】

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)	目標値 (令和7年度)	根拠	
未成年者の喫煙をなくす					
中学1年でたばこを吸ったことがある人の減少	男性0% 女性0%	国	男性0.5% 女性1.5% (H29)	男性0% 女性0%	令和2年度養父市健康づくりアンケート
高校3年でたばこを吸ったことがある人の減少	男性4.0% 女性0%	国	男性3.1% 女性1.3% (H29)	男性0% 女性0%	令和2年度養父市健康づくりアンケート
成人の喫煙率の減少	男性29.6% 女性3.1%	国	17.8%(H30)	男性27% 女性2%	令和2年度養父市健康づくりアンケート
COPDを知っている人の増加	言葉も内容も知っている 25.3% 言葉は知っているが内容知らない 18.5%	国	COPDの認知度の向上 27.8% (R1)	言葉も内容も知っている 30% 言葉は知っているが内容知らない 20%	令和2年度養父市健康づくりアンケート



マナーからルールへ

2020年4月から、受動喫煙防止対策のより一層の強化を目的とした改正健康増進法および改正兵庫県受動喫煙防止条例が全面施行されました。
受動喫煙防止のために、おもに下記のような対策が必要となります。

20歳未満の方および妊婦を守る対策

(受動喫煙の防止には加熱式たばこも含まれます)

【下記の場所では、たばこを吸わないようにしてください。】

- ・20歳未満の方や妊婦がいる家の中や車の中
- ・通学時間帯における通学路
- ・お祭りやイベントで多くの人が集まる場
- ・学校、病院、児童福祉施設の敷地内及び周囲



施設における禁煙対策

【必要な対策のポイント】

- ・学校、児童福祉施設、病院、診療所、行政機関などは敷地内が原則禁煙
- ・地区の公民館、飲食店、事務所、ホテルなどは原則屋内禁煙
- ・建物の出入口やバスの乗り降りなど、施設の利用者がたばこの煙を避けることが出来ない場所には吸い殻入れを設置しないなど、必要な措置を講じること
- ・建物の入り口や禁煙区域には、喫煙環境に応じてポスターやステッカーなどで表示をすること
- ・屋外に喫煙区域を設ける場合は、区画(ついたてやロープをはる、地面に線を引くなど)し、子どもや妊婦が立ち入らないようにポスターやステッカーなどで表示をすること。

(2) 歯・口腔の健康

【スローガン】 おいしく食べられる歯と歯ぐき

歯の健康は、物をおいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活につながりますが、むし歯や歯周病により歯を失うことが口腔の健康を低下させ、全身の健康を損ない、食生活や社会生活等に支障をきたす場合があります。ヒトの歯は「親知らず」を除いて通常28本あります。加齢により歯の本数は少なくなることもありますが、少なくとも20本以上自分の歯があればほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられると言われてしています。

高齢になっても口腔の健康と機能を保つためには、適切な生活習慣を身に付け、各世代のライフステージに応じ、定期的な歯科健診や家庭でのセルフケアにより、むし歯や歯周病を防ぎ、なるべく歯を喪失させないことが重要です。そのため、生涯を通じた歯周病の予防や口腔機能の維持等、口腔ケアに関する知識の普及・啓発や歯科健康診査等の取り組みを推進します。

健康づくりの目標と取り組み

【行動目標】

○ かかりつけ歯科医を持つ

歯の具合が悪くなってから歯医者に行くのではなく、口腔の健康管理（むし歯や歯周病の予防、食べる機能の維持向上）をするために、普段より相談できるかかりつけの歯医者を持ちましょう。

○ 定期的に歯科健診を受ける

定期的にプロの目でチェックしてもらい、重大な口腔内の病気がないか診てもらいましょう。歯科医師や歯科衛生士からご自身に合わせた口腔ケアの方法を教えてください。

○ 自分に合った口腔の健康管理方法を知り、実践できる

歯周病やむし歯は、生活習慣が影響しています。日頃から取り組む口腔ケアについて歯科医師などから指導を受け、歯や歯ぐきにとって健康的な生活習慣を身につけましょう。

口や舌をよく動かして、食べる機能が低下しないようにしましょう。

【目標実現のための取り組み】

【市民が取り組むこと】
<ul style="list-style-type: none"> ○ 年に一度は、歯科医に歯と歯ぐきを診てもらいましょう ○ 自分にあった歯磨きの仕方を歯科医師や歯科衛生士から教えてもらいましょう ○ 日頃から自分の口腔内を観察しましょう ○ 一日一回は丁寧に歯を磨きましょう ○ 歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の隙間も磨きましょう ○ むし歯予防にフッ素を積極的に使いましょう ○ おしゃべりをしたりよく噛んで食べたり口の体操をして、日ごろから口や舌をよく動かしましょう

【行政などが取り組むこと】	連携機関
<ul style="list-style-type: none"> ○ 口腔の健康に対する意識向上のための啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯や歯ぐきの健康と全身の健康の関連について ・ 口腔内の病気と生活習慣病との関連について ・ 口腔の健康が健康寿命に与える影響について ○ 口腔の健康管理方法を知るための情報提供及び支援 <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭で取り組める健康管理について ・ 歯科医師や歯科衛生士による指導 ○ かかりつけ歯科医での定期健診の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 定期健診の必要性を啓発 ・ 歯科医療機関に行くきっかけづくり ○ 歯間部清掃用器具（歯間ブラシ、デンタルフロス）について普及・啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯間ブラシやデンタルフロスの必要性と具体的な使用方法 ○ フッ化物の利用促進 <ul style="list-style-type: none"> ・ フッ化物の効果、家庭で利用できるフッ化物の情報提供 ・ 歯科医療機関でできるフッ化物を利用した予防処置について情報提供 ・ フッ化物利用のきっかけづくり ○ ハイリスク者への個別のアプローチ <ul style="list-style-type: none"> ・ 支援者、関係機関等が連携した支援 ・ 支援者への具体的知識の向上 	健康課 社会福祉課 介護保険課 保険医療課 学校教育課 小学校 中学校 義務教育学校 こども育成課 認定こども園 等 口腔衛生に関 わる団体 各事業所

【行動目標を達成するための指標】

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)		目標値 (令和7年度)	根拠
むし歯のない幼児(3歳)の増加	87.7%	県	88.3% (H30)	88%	令和元年度養父市3歳児歯科健診
かかりつけ歯科医がある幼児(3歳児)の増加	40.9%			45%	令和元年度養父市3歳児健診問診票
12歳児の1人平均むし歯数の減少	1.11本	県	0.65本 (R1)	1本以下	令和元年度養父市学校歯科健診
12歳児の炎症所見を有する者の減少	13.3%	県	3.6% (R1)	10%	令和元年度養父市学校歯科健診
歯間部清掃用器具を使用する人の増加					
デンタルフロス	男性 17.2%			男性 19%	令和2年度養父市健康づくりアンケート
	女性 29.8%			女性 33%	
歯間ブラシ	男性 13.5%			男性 15%	
	女性 27.3%			女性 29%	
60歳(55~64歳)で24本以上自分の歯を有する人の増加	79.0%			84%	令和元年度養父市口腔検診
定期的な歯科健診の受診者の増加	42.9%	県	45.3% (H30)	45%	令和2年度養父市健康づくりアンケート

ワンポイントメモ



口腔ケアのセルフケアとプロケアの話

お口の健康を守るためには、日々の生活で自分自身が行う“セルフケア”と歯科医院での定期健診時に歯科医師や歯科衛生士が行う“プロフェッショナルケア”の両者が大切になります。

セルフケアとは…

- *家庭で行う歯磨き
- *歯間ブラシや糸ようじの利用
- *フッ素入りの歯磨き粉の利用
- *規則正しい食生活
- *適度な運動
- *禁煙

プロケアとは…

- *歯周病検査
- *歯石除去・歯面清掃
- *歯の状態に合わせた歯磨き方法の指導

定期的に歯科健診を受けましょう！



(3) 生活習慣病

【スローガン】 測って知ろう自分の体

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを生活習慣病と言います。生活習慣病は病気の初期にほとんど自覚症状がなく、自分では全く気づかないうちに病気になっている可能性があります。生活習慣病の予防には、偏った食事や食べすぎ、喫煙等の望ましくない生活習慣の改善が必要ですが、長年培われてきた生活習慣そのものを変えることは容易ではありません。そのため、定期的に健康診査等を受けることにより自分の健康状態を知り、生活習慣の改善に役立てることが重要です。また、日常生活の中で身体の不調を感じたり健康診査等によって疾病が見つかった場合には、早期の治療につなげていくことが大切です。

一人ひとりが日ごろの生活を見直し生活習慣の改善を図ることができるよう、生活習慣病予防に関する情報の提供や健康診査等の受診を勧奨するとともに、地域との連携による住民の健康管理への支援と環境整備に努めます。

また、新型コロナウイルス感染症をはじめとする様々な感染症の流行を予防するために、必要な知識の普及・啓発等の取り組みを行います。

健康づくりの目標と取り組み

【行動目標】

○ 年に1回は健康診査・がん検診を受ける

生活習慣病やがんは自覚症状がないままに進行し重症化する可能性があります。定期的に健康診査等を受け、生活習慣病やがんを早期発見しましょう。

○ 健診結果を健康づくりに役立てる

定期的に健康診査等を受けることにより自分の健康状態を知り、生活習慣を改善し健康づくりに役立てましょう。

○ 健康的な生活習慣を保つ

体重や血圧測定等、自分で取り組める健康チェックを行い、食事・運動等健康的な生活習慣を保ちましょう。

【目標実現のための取り組み】

【市民が取り組むこと】

- 年に1回は健康診査・がん検診を受け、家族や周囲の人にも受診を勧めましょう
- 健康診査・がん検診の結果、医療機関への受診が必要となった場合は、早期に受診しましょう
- 特定保健指導が必要となった場合は、特定保健指導を受け、生活習慣病の改善につなげましょう
- かかりつけ医をもち、健康管理に努めるとともに、生活習慣病の重症化を予防しましょう
- 健康診査の結果から生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を実践しましょう
- 自分の適正体重を知りましょう
- 体重測定を習慣化し、適正体重を目指しましょう
- 血圧測定を習慣化し、血圧コントロールを心がけましょう
- 健康教室等に積極的に参加しましょう
- 地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう
- 感染症予防に努めましょう
- 感染症対策に配慮しながら健康づくりを継続しましょう

【行政などが取り組むこと】	連携機関
<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康診査やがん検診等の充実と受診促進 ○ 健診結果を健康づくりに役立てる支援 ○ 生活習慣病に関する知識の普及・啓発 ○ 正しい生活習慣を身につけるために必要な知識の普及 ○ 体重や血圧測定等による健康チェックの促進 ○ 生活習慣病の重症化予防 ○ がんに関する知識の普及 ○ がん検診の精密検査未受診者への支援 ○ かかりつけ医の普及 ○ 感染症に対する必要な知識の普及・啓発 	<ul style="list-style-type: none"> 健康課 社会福祉課 介護保険課 保険医療課 防災安全課 情報課 学校教育課 小学校 中学校 義務教育学校 こども育成課 認定こども園等 朝来健康福祉事務所 医療機関等 健診機関等 養父市商工会 各事業所

【行動目標を達成するための指標】

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)		目標値 (令和7年度)	根拠	
		県				
健康診断(特定健診)を受ける人の増加	41.9%	県	34.1% (R1)	60%	令和元年度 KDB	
血圧(収縮期)130以上の人の減少	男性 52.7% 女性 37.9%	県	男性 40.8% 女性 31.5% (H27)	男性 50% 女性 36%	平成27年度 NDB	
糖尿病以上率(HbA1c5.6%)の減少	男性 41.0% 女性 38.9%	県	男性 39.5% 女性 41.4% (H27)	男性 39% 女性 37%		
自分の適正体重を知っている人の増加	47.5%			50%	令和2年度養父市健康づくりアンケート	
週1回以上体重を量る人の増加	40.8%			43%		
週1回以上血圧を測る人の増加	8.8%			15%		
成人のかかりつけ医のある人の増加	57.5%			60%		
がん検診の受診者の増加						
胃がん検診受診率	18.2%	県	7.7% (R1)	20%	令和元年度がん検診等受診状況調査	
肺がん検診受診率	30.3%	県	12.8% (R1)	32%		
大腸がん検診受診率	34.0%	県	16.5% (R1)	36%		
子宮がん検診受診率	23.0%	県	15.5% (R1)	25%		
乳がん検診受診率	30.6%	県	17.9% (R1)	33%		
がん検診の精密検査の受診率の増加						
胃がん精密検査受診率	75.0%	県	81.6% (H30)	80%		
肺がん精密検査受診率	63.8%	県	83.2% (H30)	70%		
大腸がん精密検査受診率	58.8%	県	67.7% (H30)	65%		

養父市には「困っている人があれば手助けできる・頼まれたらできる」と答えた人が8割以上いました！

ワンポイントメモ



困った時に「助けて」と言える 「受援力」を高めよう！

～上手に頼って子育てを楽しく～



子育てと仕事の両立や育児を全て一人で行うなど、忙しい日々の中で頼れる人がおらず
つい一人でがんばっていませんか？

周りの人に「助けて」と言える力＝「受援力」は、忙しい人、困っている人にこそ身につけてほしい能力です。

“助けたくなる人”になる3つのポイント

- ①笑顔で頼む
- ②「すみません」ではなく「助かります」
「助かります」「ありがとうございます」と伝えましょう。
- ③会えて嬉しい気持ちを伝える
頼る・頼らないに関わらず、会った時からニコニコ、
会いたかった、会えて嬉しい、の気持ちを伝えましょう。



人に助けをもらおうと、
ホッとして、嬉しくなったり、
心が温かくなりますよね。
そんな心の交流が、気持ちを
和ませ、みんなの笑顔を増やします。
笑顔に囲まれて子どもは、
のびのびと安心して成長する
ことができるでしょう。

5 子どもの健やかな成長への支援（母子保健計画）

【スローガン】 地域で育む 笑顔の子育て

少子化や核家族化が進み、親子を取り巻く状況の変化は、育児不安や母子の孤立化、児童虐待、また、生涯を通じた生活習慣への影響等、さまざまな課題をもたらしており、その対応が求められています。母子保健は、生涯を通じた健康の出発点であり、心身ともに健康で豊かな人生を送るための基盤となるものです。

子どもが健やかに生まれ成長するためには、お母さん自身が健康であり、自信を持って子育てできることが大切です。

本市では平成27年度に子育て世代包括支援センターを設置し、妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援に取り組んでいます。地域、医療機関、行政や関係機関などが連携し、妊娠から出産、子育てへと切れ目のない支援体制を充実させ、地域ぐるみで子育て支援に積極的に取り組みます。

健康づくりの目標と取り組み

【行動目標】

○ 地域で安心して妊娠・出産・育児ができる

子どもが健やかに成長するために、妊娠期から公的な母子保健サービス等を利用しながら、安定した気持ちで子育てをしましょう。

○ 子どもが健康で地域の中で元気に過ごすことができる

親子そろって健康的な生活習慣を身につけましょう。日頃から隣近所であいさつを交わしたり、子育て広場等に参加して、つながりを持ちましょう。

○ 困った時に適切な支援を受け、安心して子育てができる

子どもの特性を理解しながらこどもに合った関りができるよう、医療機関、認定こども園等や相談事業等を利用し、身近な相談相手を作りましょう。

【目標実現のための取り組み】

【市民が取り組むこと】

- 妊娠期の健康管理に気をつけましょう
 - ・ 不妊について悩んだときは、早期に医療機関を受診しましょう
 - ・ 妊娠が分かれば早めに受診し、速やかに母子健康手帳の交付と面談を受けましょう
 - ・ 定期的に妊婦健康診査・歯科健診を受けましょう
 - ・ 妊娠中から適切な生活習慣、食習慣を心がけましょう
 - ・ 妊娠中の禁酒や禁煙の必要性について理解し、実行しましょう
 - ・ 誤飲・やけど・転落等の事故防止に努めましょう
 - ・ マタニティマークを活用しましょう
- 健康的な生活習慣を身につけましょう
 - ・ 早寝早起き朝ご飯を身につけましょう
 - ・ 発育発達の状態に応じて楽しく体を動かすことを身につけましょう
 - ・ 外に出て、家族で体を動かしましょう
 - ・ 必要な睡眠時間を確保し、休養を充分にとりましょう
 - ・ かかりつけ医、歯科医を持ちましょう
 - ・ かかりつけ歯科医で定期的に口腔検診を受け、フッ化物を上手に利用しましょう
 - ・ 小児救急医療相談、#8000等を知って、適切な医療等を利用しましょう
 - ・ 必要に応じて保健サービスや医療機関への相談、教育関係機関及び福祉関係機関等のサービスを利用しましょう
- 家族や地域との良好なコミュニケーションを保ちましょう
 - ・ 一人で悩まず、家族や地域等の支援や産後ケア事業等を活用しましょう
 - ・ 家族や身近な人が妊産婦を支え、子育てに協力しましょう
 - ・ 育児について相談できる相手を持ちましょう
 - ・ 支えてもらう「受援力」を身につけましょう
 - ・ 子育ての仲間や子育て広場等、地域と積極的につながりを持ちましょう
 - ・ 地域の民生委員・児童委員等地域の支援者の役割を理解しましょう
- 乳幼児健診等母子保健サービスを利用しましょう
 - ・ 子育て広場を利用しましょう
 - ・ 新生児及び乳幼児の特徴の理解と発達に対する基本的な知識を得ましょう
- SNS との上手な付き合い方を身につけましょう
 - ・ 家族でストップスマホの意識を持ちましょう
 - ・ ノーメディアの機会を確保して、親子でふれあう時間をつくりましょう
 - ・ 母子健康手帳アプリ等の SNS を活用し正しい情報を収集しましょう
- 児童の虐待を防止しましょう
 - ・ 虐待について正しく理解しましょう（しつけと違ってしていることが、虐待ということもあります）

【市民が取り組むこと】

- 思春期の保健を推進しましょう
 - ・ 身体とこころの成長を知りましょう
 - ・ 性感染症・薬物について知りましょう
 - ・ 適切な相談先に関する情報収集をするとともに、困った時にはすぐ相談しましょう
- 災害への備えをしましょう
 - ・ 地域の避難訓練参加等による災害等発生時及び発生後の避難場所の情報収集をしましょう
 - ・ 防災用品や食品の備蓄等、主体的な災害への備えましょう
- 情報収集
 - ・ 子どもの発達や特性を理解し、それにあった関りをしましょう

【行政などが取り組むこと】	連携機関
<ul style="list-style-type: none"> ○ 乳幼児健康診査等母子保健サービスの実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 支援が必要な妊婦を早期に把握し、妊娠期から関係機関と連携し、子育て期にわたる切れ目ない相談・支援 ・ 母子健康手帳アプリの活用の推進 ・ 不妊治療に関する情報提供及び相談対応 ・ 妊娠・出産・子育て期の事業や助成制度などの周知 ・ 乳幼児家庭全戸訪問 ・ 関係機関と連携し子育て不安・子育て困難・サポートがない・産後うつ傾向等のハイリスク家庭の早期把握、継続支援 ・ ストップスマホの推進 ・ 生活習慣チェックや生活点検アンケートの実施による基本的な生活習慣の見直し ・ ノーメディアデーの設定と親子で触れ合う機会づくり ・ 「養父市の子ども5つの生活習慣」の取り組みの推進 ・ 予防接種法に基づく予防接種の実施及び啓発 ・ 予防可能な感染症の普及及び啓発 ○ 子育て世代包括支援センターの機能の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・ 必要に応じた個別支援プランの作成 ・ 産後の母親のニーズに合った支援策の提供 ・ 乳幼児健診の未受診者における情報把握の実施 ・ 経過観察が必要な場合の継続的な支援 ○ 孤立防止 <ul style="list-style-type: none"> ・ 地縁や支援者がいない親への支援 ・ 民生委員を中心とした地域の支援者へのつなぎ ・ 父親による積極的な育児と仕事の両立が可能となる意識醸成のための情報発信 ・ 身近な場所における育児の不安や悩みを相談できる機会の充実 	健康課(子育て世代包括支援センター) 社会福祉課 公民館 人権・協働課 学校教育課 小学校 中学校 義務教育学校 社会教育課 こども育成課(子ども家庭総合支援拠点) 認定こども園等 朝来健康福祉事務所 医療機関等 関係団体

<ul style="list-style-type: none"> ○ 父親や家族が積極的に育児に参加することの啓発 ○ 産後うつ病への対策 <ul style="list-style-type: none"> ・ ハイリスク妊婦（若年、高齢、精神的支援等）の支援 ・ 産後うつ病についての周知（母子健康手帳交付時や妊婦訪問、産前産後サポート事業等で実施） ○ 虐待の早期発見と予防 <ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠届出時から妊婦の全数把握と必要な者への継続した支援 ・ 乳幼児健診の未受診者の状況把握 ・ 妊婦健診の重要性の理解の促進と受診勧奨 ・ 「要保護児童対策地域協議会」の開催及び関係機関との連携強化 ○ 子育てについての情報提供や啓発 ○ 思春期保健の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・ 性感染症・薬物についての知識の普及 ・ 身近な相談相手の確保と相談先の情報提供 ・ 親が学習する機会の充実 ・ 正しい情報の提供や知識の啓発 ○ 災害への備えに関する啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・ 妊産婦、乳幼児等の災害時要配慮者への安全確保に対する支援 ・ 妊婦及び子育て家庭に対する災害時等の支援体制に関する情報提供 ○ 相談と支援体制の充実 <ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもの健康や発達に関する多様なニーズに対応可能な専門職等の相談体制の充実 ・ 子どもの成長・発達に合わせたタイムリーな情報提供 ○ 発達障害の早期発見と早期支援 <ul style="list-style-type: none"> ・ 発達障害についての啓発 ・ 発達障害の早期発見と支援 ・ 親が子どもにあった関わりをするための支援 ・ サポートファイルの活用の推進 ○ 関係機関との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・ 切れ目のない支援の充実 ・ 専門職へつなぐための相談体制の整備 	<p>健康課（子育て世代包括支援センター） 社会福祉課 公民館 人権・協働課 学校教育課 小学校 中学校 義務教育学校 社会教育課 こども育成課（子ども家庭総合支援拠点） 認定こども園等 朝来健康福祉事務所 医療機関等 関係団体</p>
--	---

【行動目標を達成するための指標】

指標	現状値 (令和2年度)	上位計画との比較 (年度)		目標値 (令和7年度)	根拠
エジンバラ産後うつ病質問票で9点以上の褥婦の減少	12.5%	国	9.8% (H30)	10%	令和元年度エジンバラ産後うつ病質問票集計
ゆったりした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の増加					
4か月児	82.1%	国 県	88.2% 87.5% (H30)	85%	令和元年度乳幼児健康診査問診票
1歳6か月児	77.0%	国 県	78.9% 79.0% (H30)	80%	
3歳児	68.9%	国 県	72.7% 73.3% (H30)	75%	
この地域で子育てしたいと思う親の増加	96.0%	国 県	94.6% 94.0% (H30)	98%	令和元年度乳幼児健康診査問診票
子どもを虐待しているのではないかと思う親の減少					
4か月児	3.3%	国 県	8.1% 8.6% (H30)	2%	令和元年度乳幼児健康診査問診票
1歳6か月児	5.0%	国 県	18.8% 20.0% (H30)	3%	
3歳児	23.6%	国 県	36.8% 40.0% (H30)	20%	
乳幼児健診未受診者の状況の把握率	100%			100%	
子どもの社会性の発達過程を知っている親の増加	86.3%	国 県	89.6% 89.4% (H30)	90%	令和元年度乳幼児健康診査問診票
積極的に育児をしている父親の増加	63.0%	国 県	60.5% 59.2% (H30)	70%	令和元年度乳幼児健康診査問診票
育てにくさを感じたときに対処できる親の増加	71.7%	国 県	81.7% 81.4% (H30)	80%	令和元年度乳幼児健康診査問診票
困った時に他者に頼れる親の増加	96.9%			98%	令和2年度妊娠届アンケート
子育てを支えてもらっていると感じる親の増加	85.5%			90%	令和元年度乳幼児健康診査問診票