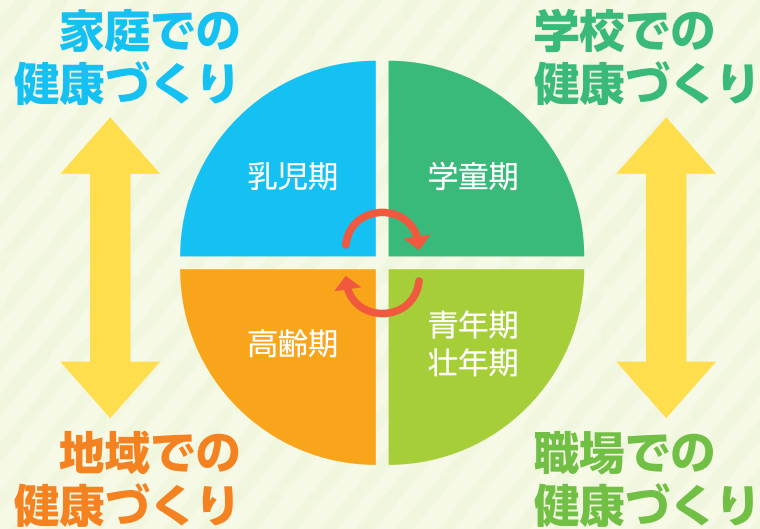


## 生涯を通じた健康づくり 健康寿命の延伸

子育てサロンでの健康教育・健康相談  
地域での健康教育・健康相談



児童・生徒への健康教育  
保護者を対象とした健康教室

地域での健康教育・健康相談  
高齢者サロン・通いの場での健康教育・健康相談  
文化祭での健康教育・健康相談

健康に関する意識調査  
職場健診時の健康教育・健康相談  
職場での健康教育  
ゲートキーパーの育成



市民自ら健康づくりに取り組み 地域全体で支え合うまちづくり

# おおだ健やかプラン

大田市の現状



大田市マスコットキャラクターらとちゃん

### 大田市の平均寿命

大田市の平均寿命は？(平成27年)

男性	平均寿命 <b>80.06</b> 歳 (島根県 80.59 歳)
女性	平均寿命 <b>86.24</b> 歳 (島根県 87.23 歳)

資料：SHIDS (島根県健康指標データベースシステム)

第4期大田市健康増進計画  
第3期大田市食育推進計画  
第2期大田市健やか親子計画

令和2年度～令和6年度

### 糖尿病有病率

大田市の年齢調整有病率は？(平成29年)

糖尿病	大田市	島根県
男性	<b>16.7%</b>	<b>12.5%</b>
女性	<b>9.8%</b>	<b>5.5%</b>

資料：市町村国保特定健康診査等結果データ

### 死因別死亡原因

大田市の死因別死亡状況は？(平成30年)

- 1位 **悪性新生物**
- 2位 **心疾患**
- 3位 **脳血管疾患**
- ...
- 7位 **腎不全**

資料：人口動態統計

**基本理念** 子どもたちの笑顔があふれ みんなが夢を抱けるまち“おおだ”  
～だれもが住みよい暮らしをつくる～

### 基本方針

地域全体で子育てを支援し、誰もが安心して子育て・子育てできるまちづくり、だれもが住み慣れた地域で、いくつになっても生き生きとした生活が送れるよう、市民自らが健康づくりに取り組み、それを地域全体で支える「共創」によるまちづくりの推進に取り組みます。

大田市では、「健康増進」「食育推進」「母子保健」のそれぞれの計画を一体的に推進するため、次の2つを基本方針として設定します。

- ライフステージに応じた健康づくりの取り組みの推進
- 地域で支え合う健康づくり



# 計画の体系

〔基本理念〕

子どもたちの笑顔があふれみんなが夢を抱けるまち“おおだ”  
 “くだれもが住みよい”暮らしをつくる

〔基本目標〕

【健康増進計画】  
生涯を通した生活習慣病予防による健康寿命の延伸

【食育推進計画】  
生涯にわたって健全な心身を培い豊かな心を育む食育

【健やか親子計画】  
すべての子どもが健やかに育つまちづくりをめざして

〔行動方針〕

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防〔健康管理〕
- 市民が実践する生活習慣病予防の取り組み（食生活習慣の改善につながる食育の推進）
  - 運動・身体活動
  - 休養・心の健康
  - 栄養・食生活
  - 歯と口腔の健康
  - たばこ・アルコール
  - 健康管理

- 食の循環や環境を意識した食育
- 食文化の継承に向けた食育

- 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策
- 学童期・思春期から青年期に向けた保健対策
- 子どもの多様性を尊重し親子に寄り添う支援
- 妊娠期からの児童虐待防止対策
- 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

〔基本方針〕

- ライフステージに応じた健康づくりの取り組み（妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青・壮年期・高齢期のそれぞれのニーズにあった取り組み）
- 地域全体で支え合う健康づくり

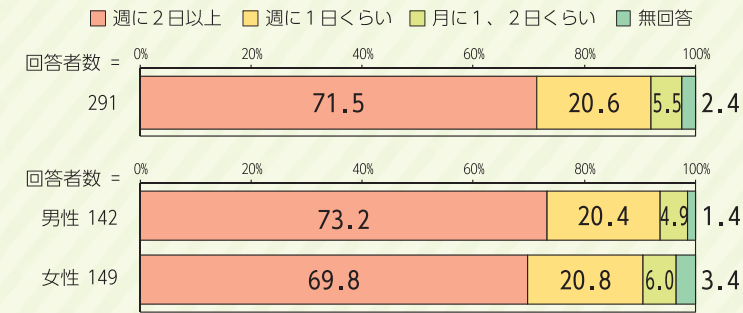
健康増進計画 食育推進計画 健康増進・食育推進計画 健やか親子計画

## 第4期大田市健康増進計画

市民が生涯にわたって健康で生活できるよう、生活習慣病の予防や、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を青・壮年期から高齢期の対策として取り組むことはもちろん、子どもころから生活習慣病予防に取り組むことにより、健康寿命の延伸を目指します。

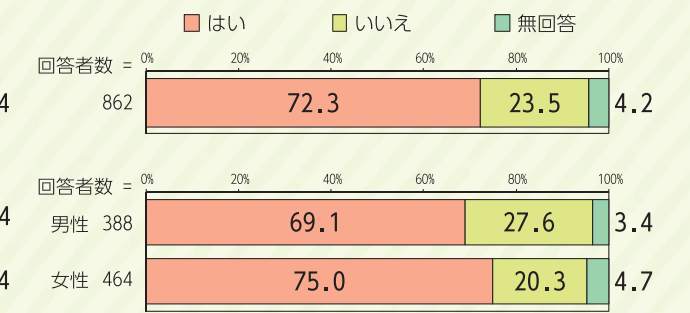
### 日ごろから運動している人

日ごろから運動している人で意識して運動する頻度について



資料：「おおだ健やかプラン」に関するアンケート調査（平成30年度）

### かかりつけ医を持つ人



資料：「おおだ健やかプラン」に関するアンケート調査（平成30年度）

### 身体活動・運動

【行動目標】

- 運動を取り入れよう
- 歩くことを心がけよう
- 楽しく運動し、取り組む仲間を増やそう

### 栄養・食生活

【行動目標】

- よくかんで食べよう
- バランスよく規則正しい食事をしよう
- 食の安全・安心を学び実践しよう
- 食育に関心を持とう

### 健康管理

【行動目標】

- 自分の健康に関心を持とう
- 健（検）診を受け、結果を生活改善に活かそう
- かかりつけ医を持とう
- 健康づくりに取り組もう

### たばこ・アルコール

【行動目標】

- たばこ・アルコールについて正しく知ろう
- 生活習慣病リスクを高める飲酒量を知り、守ろう
- 禁煙をめざそう
- 分煙のルールを守ろう

生涯を通した生活習慣病予防による健康寿命の延伸

### 歯と口腔の健康

【行動目標】

- 毎食後歯をみがこう
- よくかんで食べよう
- フッ化物を利用しよう
- かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けよう

### 休養・心の健康

【行動目標】

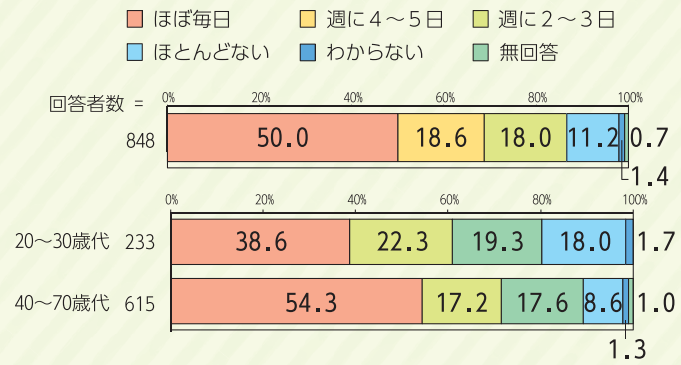
- 睡眠・休養をとろう
- 心の健康について正しい知識を持とう
- ストレスの対処法を持とう
- 一人で悩まず相談しよう



## 第3期大田市食育推進計画

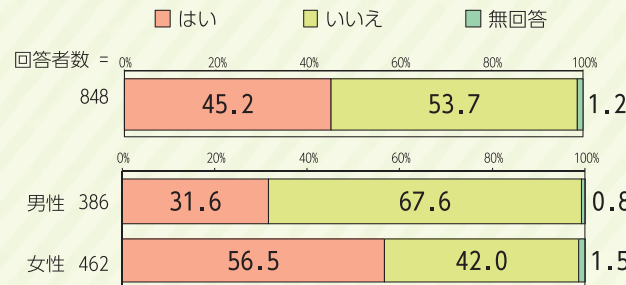
市民一人ひとりが望ましい食生活を実践し、生涯にわたって健やかな心身を培い、食を通じた豊かな心を育むためには、健全な食生活を意識し実践するだけでなく、「生産者から食卓までの食べ物の循環」「生涯にわたる食の営み（食文化の継承）」にも目を向けていく必要があります。食をとりまく社会環境が変化している中、家族や地域づくりを図り、市民が互いに協力し合い、食育活動を推進していくことを目指します。

### バランスよく食べている人（主食・主菜・副菜）



資料：「おおだ健やかプラン」に関するアンケート調査（平成30年度）

### 減塩を意識している人



資料：「おおだ健やかプラン」に関するアンケート調査（平成30年度）

### 食の循環や環境を意識した食育

- 【行動目標】
- 環境にやさしい食生活や活動に取り組もう
  - 多様な体験活動を通じて食への関心を高めよう
  - 地産地消を推進しよう

生涯にわたって  
健全な心身を培い  
豊かな心を育む食育

### 食文化の継承に向けた食育

- 【行動目標】
- 地域の食文化を継承しよう
  - ごはんを中心とした和食（日本型食生活）を継承しよう

### 「日本型食生活」とは？

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。



資料：農林水産省  
これからの食育で大切なこと より抜粋

### 栄養・食生活

- 【行動目標】
- 毎日朝ごはんを食べよう
  - 野菜や海藻を食べよう
  - 減塩に取り組もう
  - 糖分や脂質を控えよう

## 第2期大田市健やか親子計画

すべての子どもの健やかな成長と自立に向け、また、安心して子どもを産み育てることができるまちを目指し、家庭・地域・行政がそれぞれの役割を担いながら、切れ目ない支援を社会全体で取り組んでいきます。

### 子育てに関して不安感や負担を感じている親の割合

就学前児童保護者 53.4%

小学生保護者 48.1%



資料：「子ども・子育てに関する市民アンケート調査」（平成30年度）

### 重点課題① 子どもの多様性を尊重し 親子に寄り添う支援

- 【行動目標】
- 子どもの発育・発達を知ろう
  - 子どもの多様な特性を理解しよう
  - 学びの場に参加しよう

### 基盤課題A 切れ目ない妊産婦・ 乳幼児への保健対策

- 【行動目標】
- 母子健康手帳を活用し健康管理をしよう
  - 悩みがある時は相談しよう
  - 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう
  - メディアの利用について家庭でルールをつくろう

### 就学前児童保護者

順位	不安を感じていること	割合
1位	病気や発育・発達に関すること	35.2%
2位	食事や栄養に関すること	26.9%
2位	子どもを叱りすぎているような気がする	26.9%
4位	子どもと過ごす時間を十分とれないこと	26.5%
5位	子育てにともなう出費がかさむこと	24.1%

### 小学生保護者

順位	不安を感じていること	割合
1位	子育てにともなう出費がかさむこと	29.9%
2位	子どもを叱りすぎているよう気がする	29.7%
3位	子どもの教育に関すること	29.5%
4位	子どもと過ごす時間を十分とれないこと	28.2%
5位	友達つきあい(いじめ等を含む)に関する事	27.8%

資料：「子ども・子育てに関する市民アンケート調査」（平成30年度）

### 重点課題② 妊娠期からの 虐待防止対策

- 【行動目標】
- 家族みんなで協力し、支え合って子育てをしよう
  - 抱え込まずに相談しよう
  - 子育てについて学ぼう

すべての子どもが  
健やかに育つまちづくりを  
めざして

### 基盤課題B 学童期・思春期から 青年期にむけた保健対策

- 【行動目標】
- 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう
  - メディアの利用についてルールを守ろう
  - ひとりで悩まず相談しよう
  - 自分の体と心を正しく知ろう
  - 命を大切にしよう

### 基盤課題C 子どもの健やかな成長を 見守り育む地域づくり

- 【行動目標】
- 近所の人とあいさつをかわそう
  - ひとりで抱え込まず相談しよう
  - みんなで協力して子育てをしよう





## ライフステージ別行動目標

取り組みの柱・目標	妊娠期	乳幼児期（保護者）	学童期・思春期
<b>身体活動・運動</b> <input type="checkbox"/> 運動を取り入れよう <input type="checkbox"/> 歩くことを心がけよう <input type="checkbox"/> 楽しく運動し、取り組む仲間を増やそう	<input type="checkbox"/> 体調に応じて体を動かそう	<input type="checkbox"/> 外遊びをしよう <input type="checkbox"/> スポーツを楽しもう <input type="checkbox"/> 親子で体を動かすことを楽しもう	
<b>栄養・食生活</b> <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> バランスよく規則正しい食事をしよう <input type="checkbox"/> 食の安全・安心を学び実践しよう <input type="checkbox"/> 食育に関心を持とう	<input type="checkbox"/> バランスよく食べる力(実践する力)をつけよう <input type="checkbox"/> 規則正しい食事をしよう	<input type="checkbox"/> 朝ごはんをたべよう 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう <input type="checkbox"/> 野菜をたべよう <input type="checkbox"/> バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 体験を通して食に関心を持とう	
<b>たばこ・アルコール</b> <input type="checkbox"/> たばこ・アルコールについて正しく知ろう <input type="checkbox"/> 生活習慣病リスクを高める飲酒量を知り、守ろう <input type="checkbox"/> 禁煙をめざそう <input type="checkbox"/> 分煙のルールを守ろう	<input type="checkbox"/> 妊娠中の飲酒・喫煙はやめよう <input type="checkbox"/> 家族は妊婦のそばで吸わないようにしよう	<input type="checkbox"/> 授乳期・育児期の飲酒・喫煙はやめよう <input type="checkbox"/> 子どものそばでたばこは吸わないようにしよう	<input type="checkbox"/> たばこ、お酒の体に与える影響を知ろう <input type="checkbox"/> すすめられてもたばこは吸わない、お酒は飲まない
<b>休養・こころの健康</b> <input type="checkbox"/> 睡眠・休養をとろう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しい知識を持とう <input type="checkbox"/> ストレスの対処法を持とう <input type="checkbox"/> 一人で悩まず相談しよう	<input type="checkbox"/> 家族の会話を大切にしよう <input type="checkbox"/> 不安なことは相談しよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え休養をとろう	<input type="checkbox"/> 家族・親子の会話を大切にしよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整えよう <input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとろう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しく知ろう	
<b>歯と口腔の健康</b> <input type="checkbox"/> 毎食後歯をみがこう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> フッ化物を利用しよう <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 歯・口の健康を保とう <input type="checkbox"/> 歯科健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 歯みがきの習慣をつくらう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> おやつとの与え方を考えよう	<input type="checkbox"/> 歯みがきの習慣をつくらう <input type="checkbox"/> よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 自分の歯に関心を持とう
<b>生活習慣病の発症予防と重症化予防【健康管理】</b> <input type="checkbox"/> 自分の健康に関心を持とう <input type="checkbox"/> 健(検)診を受け、結果を生活改善に活かそう <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持とう <input type="checkbox"/> 健康づくりに取り組もう	<input type="checkbox"/> 定期的に健診を受けよう	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活習慣を身につけよう 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組もう	
<b>食の循環や環境意識した食育・食文化の伝承</b> <input type="checkbox"/> 環境にやさしい食生活に取り組もう <input type="checkbox"/> 食への関心を高めよう <input type="checkbox"/> 地産地消に取り組もう <input type="checkbox"/> 地域の食文化や日本型食生活を継承しよう	<input type="checkbox"/> 食べ物を大切にし、感謝の心を持つようにしよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう	<input type="checkbox"/> 食べ物を大切にし、感謝の心を持つようにしよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう	 <p>大田市マスコットキャラクター らとちゃん</p>
<b>地域で育む子育て・支え合う健康づくり</b> <input type="checkbox"/> 子育て世代を孤立させないよう支えていく地域づくり <input type="checkbox"/> 市民、地域、関係機関が相互に連携し、支え合う生涯を通じた健康づくり	<input type="checkbox"/> 家族で共に子どもを育てることについて話し合おう <input type="checkbox"/> 家族や身近な人が育児をシェアし、協力して子育てしよう <input type="checkbox"/> 子育ての相談を受けた時には一緒に考えよう。必要な時には専門機関に相談しよう <input type="checkbox"/> 赤ちゃん交流学習事業等に積極的に参加しよう <input type="checkbox"/> 親子・家族のふれあいの中で「大好き」の気持ちを伝えよう		

青・壮年期	高齢期	地域・団体の取り組み
<input type="checkbox"/> 自分に合った運動(スポーツ)に取り組もう <input type="checkbox"/> 普段の生活で動く機会を増やそう <input type="checkbox"/> 運動に取り組む仲間を増やそう		<input type="checkbox"/> 運動(体操)教室、ウォーキング大会、体力測定会に参加することを呼びかけます <input type="checkbox"/> 運動する機会をつくり参加します <input type="checkbox"/> 楽しく簡単に運動する方法を普及します
<input type="checkbox"/> バランスよく食べる力(実践する力)をつけよう <input type="checkbox"/> 食品成分表を参考にしよう <input type="checkbox"/> 塩分や糖分、脂質をとりすぎないようにしよう <input type="checkbox"/> 自分にあった食事の量や質を正しく知ろう		<input type="checkbox"/> 食の安全、安心に関する情報を発信します <input type="checkbox"/> 正しい食生活の知識を普及・啓発します <input type="checkbox"/> 栄養や食生活に関する情報を提供します <input type="checkbox"/> 食育ボランティアの活動への参加を促します
<input type="checkbox"/> たばこ、お酒の体に与える影響を知ろう <input type="checkbox"/> 禁煙をめざそう <input type="checkbox"/> お酒の適量を知ろう <input type="checkbox"/> 休肝日をつくらう <input type="checkbox"/> 未成年にたばこ・お酒をすすめないようにしよう		<input type="checkbox"/> 禁煙・適正飲酒を呼びかけます <input type="checkbox"/> 子どもから大人までたばこ・アルコールが健康に及ぼす影響について学習の機会を持ちます <input type="checkbox"/> 未成年がたばこ、アルコールを入手できない環境を整備します <input type="checkbox"/> 周りの人に対して飲酒を無理に勧めない環境をつくります <input type="checkbox"/> 人が多く集まる場所ではルールに基づいて禁煙をすすめます <input type="checkbox"/> 禁煙治療医療機関や禁煙支援薬局の周知を図ります
<input type="checkbox"/> 家族や職場、地域の人との会話(あいさつ)を大切にしよう <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、睡眠・休養をしっかりとりよう <input type="checkbox"/> 心の健康について正しい知識を持とう <input type="checkbox"/> ストレスの対処法を持とう <input type="checkbox"/> 地域の集まりに参加しよう		<input type="checkbox"/> 親が育児の不安を抱えこまないよう、親同士の交流の場を設けます <input type="checkbox"/> 地域で行われるイベント、趣味の会などの情報提供を行います <input type="checkbox"/> 心の健康について学習の機会を持ちます <input type="checkbox"/> 誰もが相談しやすい環境をつくります <input type="checkbox"/> ストレスチェックを行います <input type="checkbox"/> 職場においてメンタルヘルス制度を推進します <input type="checkbox"/> 交流・親睦を図る場をつくります <input type="checkbox"/> 声かけ・あいさつの啓発を行います
<input type="checkbox"/> よくかんで食べ、かめる歯を維持しよう <input type="checkbox"/> 自分の口の中の状態を知ろう <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう		<input type="checkbox"/> 毎食後歯をみがくように呼びかけます <input type="checkbox"/> 正しい歯みがき(点検みがき)の方法を伝えます <input type="checkbox"/> よくかんで食べるよう呼びかけます <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けるよう呼びかけます
<input type="checkbox"/> 定期的に健(検)を受けよう <input type="checkbox"/> 健診結果を健康づくりに活かそう <input type="checkbox"/> 健康づくりの教室には参加しよう		<input type="checkbox"/> 各団体の集会やイベントなどにあわせて健康づくりについて学ぶ機会を取り入れます <input type="checkbox"/> 地域での健康づくり活動を推進します <input type="checkbox"/> 地域やかかりつけ医、職域等からの健(検)診の受診を勧めます <input type="checkbox"/> 家庭における血圧測定の普及、啓発を行います
<input type="checkbox"/> 食べ物の買いすぎや作りすぎ、食べ残しをしないようにしよう <input type="checkbox"/> 無駄なく調理し、生ごみを減らすよう心がけよう <input type="checkbox"/> 地元産の食材を知り、積極的に取り入れよう <input type="checkbox"/> 子どもに食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 家族そろって食卓を囲み、楽しく食事をしよう		<input type="checkbox"/> 親子で参加できる農業体験事業を開催します <input type="checkbox"/> 生産過程の見学、農業体験や漁業体験、調理実習等の様々な体験活動を通じた食育を行います <input type="checkbox"/> 食に関する指導の年間計画・全体計画に基づき、食育を実践します <input type="checkbox"/> 学校では、給食時に地元産や旬の食材、また、郷土料理や行事食の意義について子どもに伝えます <input type="checkbox"/> 地域住民と連携し、菜園活動やクッキングなどを行い、作る楽しさ、食べる楽しさを体験させます <input type="checkbox"/> 食文化の伝承を行います
<input type="checkbox"/> 地域で実施される健康づくり活動に参加しよう		<input type="checkbox"/> 地域、職域と連携し健康づくりの取り組みや情報提供の場を増やします