

▼ 第5章 行動目標と取組 ▼

## ▼第5章 行動目標と取組▼

4つの基本方針について、具体的な行動目標と取組を設定して事業を展開していきます。  
表中の現状値は平成28年度の実績、目標値は平成34年度の目標値を表しています。

### 【基本方針1】健康的な生活習慣の確立

#### 【めざす姿1】

子どもの頃から栄養バランスのとれた食を通じて適正体重を維持し、生活習慣病の予防をめざします。

#### 【めざす目標】

目 標	現状値 平成28年度	目標値 平成34年度
①朝食を毎日食べる中学生（中学2年生）の割合の増加	89.0% 平成28年度伊勢原市中学2年生骨量測定アンケート調査結果（n=803）	93%以上
②1日に2～3食は主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている人の割合の増加	63.5%	70%以上
③適正体重（BMI：18.5以上25未満）の割合の増加	69.9%	73%以上
④健康のために「塩気の多いものを控える」「あぶらっこいものを控える」を心がけている人の割合の増加	塩気 44.2%	50%以上
	あぶら 36.8%	50%以上
⑤高齢者の低栄養傾向（BMI20以下）の人の割合の減少	19.9%	17%以下

#### 【具体的な取組】

##### ◎家庭、個人でできること

- ・生活リズムの見直しと朝食の摂取
- ・主食、主菜、副菜をそろえた健全な食生活の実践
- ・食事は腹八分目を心がけ適正体重を維持
- ・塩分や脂肪分の多い食事の取り過ぎを注意し薄味の心がけ
- ・高齢期の低栄養予防に向けた食生活の実践

##### ◎地域などでできること

- ・バランスのよい食事を各年代において学ぶ機会の整備
- ・塩分や脂質を控えた食事についての普及啓発
- ・ヘルスメイトの活動を市民に広く普及し、活動を推進

##### ◎行政が取り組むこと

- ・各ライフステージに対応した健康教育を開催し、食育を推進
- ・個別性に合わせた栄養相談等の実施や食生活支援の実施
- ・年代に応じた気軽に相談できる体制づくり
- ・生活習慣病予防の食事について学ぶ機会の推進

## ◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
①	食育料理コンテスト	中高生対象の食育料理コンテストで、朝食やお弁当作りなどをテーマに実施。	健康づくり課
③	インターネット等による食育情報発信	①市のホームページにて「食育のページ」を作成及び更新。 ②伊勢原市 Facebook に食育の日に食育情報の更新。 ③職員向け庁内ネットワークシステムで食育だよりの作成。 ④職員・市民向け食育として、市食堂へのPOPの配置。	健康づくり課
②	乳幼児栄養相談	乳幼児健康診査、7か月児・すくすく健康相談、庁内面談、電話等にて栄養相談を実施。	子育て支援課
②	離乳食教室	離乳食の基本を学ぶ教室。講話、実演、試食を実施。	子育て支援課
②	保育所における食育事業	①保育所給食を活用した食育の実施。（バイキング給食等） ②保育活動を通じた食育の実施。（クッキング保育、園内菜園等） ③保護者への食育普及・啓発。（食育だより等）	子ども育成課
①	学校における食育事業	①学校給食を活用した食育の実施。（栄養教諭等による食育、ランチルーム、地場産物の使用推進等） ②家庭への食育普及・啓発。（給食だより、給食試食会等） ③思春期栄養改善事業の実施。（中学2年生対象に骨量測定と栄養教育を実施）	学校教育課 教育指導課
②	高校生のための食育推進事業	市内高校2校に骨量測定や食育の実施。	健康づくり課
②	妊婦等への食育普及啓発	母親父親学級等で妊娠期から出産後の家族の食生活に必要な栄養について学ぶ教室等を開催。	子育て支援課
④	成人期における食育事業	①生活習慣病予防教室の実施。（運動、栄養士講話や調理実習など） ②テーマに合わせ食育推進を目的に開催。（いせはら食育セミナー） ③各団体やボランティア等へ望ましい食生活について普及・啓発。 ④ヘルスアップ相談（生活習慣病予防の食事相談）を実施。	健康づくり課
②	骨量測定相談会時の栄養相談	がん検診時の骨量測定実施後、栄養相談を実施。	健康づくり課
⑤	高齢期の低栄養予防に向けた食育事業	①介護予防のため、運動・口腔機能向上とあわせて栄養教育や相談等による栄養改善事業を実施。 ②地域（ミニサロンや老人会等）に出向いて講座を行う高齢者向け食育出前講座を実施。 ③ヘルスマイトによる介護予防料理講習会を実施。	介護高齢課
④	ヘルスマイトによる地区活動	各地区ごとに生活習慣病予防などを目的に料理講習会を開催。	健康づくり課

注) 太字は本計画からの事業

## 【基本方針1】健康的な生活習慣の確立

### 【めざす姿2】

受動喫煙の防止に努めるとともに、適正な量の飲酒を心がける人の増加をめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	平成 28 年度	平成 34 年度
①たばこを吸う人の割合の減少	14.4%	12%以下
②自宅でたばこを吸っている人が分煙をしない割合の減少	7.8%	減少
③COPDの言葉も意味も知っている人の割合の増加	26.9%	80%以上
④1回に飲む量が男性3合以上、女性2合以上の割合の減少	男性 12.3%	減少
	女性 17.7%	減少

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・適度な飲酒やお酒の飲み過ぎの害についての知識の習得
- ・週2日の休肝日の設定
- ・ニコチン依存症やたばこの害についての知識の習得
- ・禁煙にチャレンジしている人の応援
- ・受動喫煙を防止するための分煙の徹底

#### ◎地域などでできること

- ・喫煙のマナーを守り、周囲への迷惑を防止
- ・受動喫煙を防止するため、喫煙場所での喫煙の徹底
- ・未成年者へたばこやお酒の販売を禁止

#### ◎行政が取り組むこと

- ・喫煙や受動喫煙の防止についての意識啓発
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての周知
- ・適正な飲酒量についての知識の普及啓発



◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
③	<b>COPDの普及・啓発</b>	COPDのちらし配布、ホームページの掲載。講演会等の検討。	健康づくり課
①	妊娠の届け出時の禁煙相談	妊娠の届け出時に、喫煙の有無を確認し、禁煙相談を実施。	子育て支援課
②	4か月・1歳6か月・3歳児健康診査時の禁煙相談	4か月・1歳6か月・3歳児健康診査の時に両親の喫煙の有無を確認し、禁煙相談を実施。	子育て支援課
①②	喫煙マナー・受動喫煙に対する知識の普及・啓発	喫煙・受動喫煙について、ちらし配架、ホームページへの掲載。	健康づくり課
①	ヘルスアップ相談 (禁煙相談も含む)	特定(一般)健康診査の結果、検査数値から指導の必要となった人を保健師・栄養士・健康運動指導士が相談を受け助言。	健康づくり課
④	生活習慣病予防教室	糖尿病予防教室、脂質異常症予防教室を開催。保健師の講話、運動、栄養士講話や調理実習など実施。(適量飲酒の講話も含む)	健康づくり課

注) 太字は本計画からの事業

お酒の適量について

適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで20g程度ですが、女性や高齢者は更に少なめが目安です。

～純アルコール20gの目安～

ビール・発泡酒(5%)



中瓶1本

焼酎(25%)



100ml

ウイスキー・ジン等(25%)



ダブル1杯

酎ハイ(7%)



コップ2杯

日本酒(15%)



1合

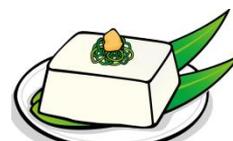
ワイン(12%)



ワイングラス2杯弱

—○—お酒を飲むときのポイント—○—

- ◆週に2日は「休肝日」を設ける
- ◆ゆったりした気分で飲む
- ◆時間を決めて飲む
- ◆薬と一緒に飲まない
- ◆妊娠中と授乳期は飲まない
- ◆入浴や運動に注意する
- ◆空腹の状態では飲まない



参考資料：ホームページ 厚生労働省 eヘルスネット 飲酒

## 【基本方針1】健康的な生活習慣の確立

### 【めざす姿3】

若い世代（20歳代から50歳代）を中心とし、日ごろの身体活動\*8に取り組む機会の増加をめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値 平成28年度		目標値 平成34年度
	①運動不足と感じている人の割合の減少	男性	78.2%
女性		81.1%	71%以下
②男女共に1日の歩数が8,000～10,000歩以上の割合の増加	男性	15.8%	26%以上
	女性	7.8%	18%以上
③ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人の割合の増加		23.1%	80%以上

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・日常生活における身体活動（生活活動及び運動）の増加
- ・エスカレーターではなく、できるだけ階段を使用
- ・市や地域の活動に参加（例：市民大清掃やウォーキングなど）
- ・仲間と身体を動かす機会を作り、励ましあったり、運動についての情報の共有

#### ◎地域などでできること

- ・地域でのイベントなどの開催
- ・運動等ができる場所の確保
- ・地域での運動教室の開催や指導者の育成
- ・手軽にできる運動（すこやかリズム体操やラジオ体操など）の実施や普及

#### ◎行政が取り組むこと

- ・働き盛りの世代が参加できる教室（土曜開催や保育付きなど）の実施、また地域開催の支援
- ・日常生活における活動量を増加するように、普及啓発の実施
- ・運動を始めたり、継続できるインセンティブつき運動事業、測定会及び教室の開催
- ・ロコモティブシンドローム予防の周知
- ・手軽にできる運動（すこやかリズム体操やラジオ体操など）の実施や普及支援



伊勢市公式イメージキャラクター  
クルリン

\*8 身体活動の詳しい内容については、P88をご参考にしてください。

◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
②	インセンティブ付き運動・健康プログラム	運動の習慣化のきっかけづくりとしてインセンティブ付き運動・健康プログラムを提供。	スポーツ課 健康づくり課 保険年金課
①	すこやかリズム体操の普及	①学校でのすこやかリズム体操の実施。 ②健康いせはらサポーターの会と市との協働事業の中で実施。 ③チャレンジデーでの実施。	健康づくり課 スポーツ課
③	ロコモティブシンドロームの普及・啓発	①ちらし配布やホームページ掲載。 ②講座等での実施。	健康づくり課
①	ヘルスアップ相談	特定（一般）健康診査の結果、検査数値から指導の必要となった人を保健師・栄養士・健康運動指導士が相談を受け助言。	健康づくり課
①	生活習慣病予防教室	糖尿病予防教室、脂質異常症予防教室を開催。保健師の講話、運動、栄養士講話や調理実習などの実施。	健康づくり課
①	保健師による相談	保健師が電話相談や面接を実施。	健康づくり課 介護高齢課
①	骨量測定相談会による保健師相談	がん検診時の骨量測定実施後、保健師相談を実施。	健康づくり課
①	体脂肪や骨粗しょう症などに特化した疾病予防のための運動教室	脂肪燃焼・骨粗しょう症予防を目的に運動教室を開催。栄養士・保健師の講話も合わせて実施。	健康づくり課
①	中高年スポーツの実施	体力の維持増進、健康づくり及び仲間づくりのため、競技体験や大会におけるシニア部門を実施。	スポーツ課
①	総合型地域スポーツクラブの推進、子育て世代が気軽にスポーツに親しめる機会提供	市民の健康・体力増進に関わる事業を育児世代からシルバー世代の方々を対象に、運動・スポーツ活動の習慣化の推進を図る目的で開催。	スポーツ課
①	働く女性への運動・スポーツの機会提供	スポーツ関係団体と協働し、運動機会の提供及び大会等を実施。	スポーツ課
②	ウォーキングなど身近に手軽にできる運動機会の提供	身近で手軽にできる運動機会の提供として、ウォーキングなどを実施。	スポーツ課
①	健康いせはらサポーターの会の地区活動	①ゆったりウォーキング ②ノルディックウォーキング ③すこやかリズム体操の普及（定期・不定期） ④お父さん・お母さん骨量測定会など	健康づくり課
②	若い世代への健康づくり事業の周知	①イベントや保育園・幼稚園等でちらし配布。 ②広報いせはら、ホームページ、フェイスブック等に掲載。	健康づくり課

注) 太字は本計画からの事業

## 【基本方針 2】 疾病予防と早期発見ができる取組

### 【めざす姿 4】

自分自身または家族で健康診査等の受診を意識し、疾病の予防、早期発見をめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①乳幼児健康診査を受ける人の割合の増加	4 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児健康診査の平均受診率 99.3%	4 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児健康診査の平均受診率 99.7%以上
②年に 1 回健康診査を受ける人の割合の増加	65.8%	70%以上
③特定健康診査の受診率の増加	36.9%	56%以上
④がん検診（胃・大腸・乳・子宮・肺・前立腺）受診率の増加	15.0%	17%以上

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・月齢に合わせた乳幼児健康診査の受診
- ・1 年に 1 回の健康診査の受診と定期的ながん検診の受診
- ・生活習慣病についての知識の習得

#### ◎地域などでできること

- ・月齢に応じた健康診査の推奨
- ・健康に関する情報の積極的な収集と周知
- ・地域を会場にした健康に関する事業の実施と、健康に対する意識の高揚
- ・事業所における健康診査の実施と、健康に配慮した環境の整備



健康バス測定会



#### ◎行政が取り組むこと

- ・神奈川県が推進している未病改善活動とともに、多くの疾病の原因となる生活習慣病について本市の傾向把握と予防の取組
- ・健康診査やがん検診の受診の啓発
- ・医療機関や教育機関との連携、健康診査受診のきっかけづくりやがん検診の普及啓発、受診率の向上の推進
- ・神奈川県と協力しながら、本市内の事業所と連携をとり、健康診査やがん検診、及び生活習慣病予防等についての普及啓発

◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
②	<b>東海大学医学部との連携事業</b>	①健康診査を受けていない人を把握し、受診につなげる働きかけを行うため、健康バス測定会を実施。 ②医師や教授等による生活習慣病と健康診査受診の必要性についての講座を実施。	健康づくり課
③	<b>事業所と連携した生活習慣病予防対策</b>	平塚保健福祉事務所秦野センター及び神奈川労務安全衛生協会平塚支部と協力し、伊勢原市内の中小企業の就業者に対する生活習慣病予防の健康教育や普及啓発に関する取組を実施。	健康づくり課 (秦野センター)
①	乳幼児健康診査（4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査）の実施と未受診者への対応	4か月児・1歳6か月児・3歳児を対象とした健康診査を実施。未受診の人へは、葉書による勧奨、電話連絡、家庭訪問を実施。	子育て支援課
④	がん検診の実施と普及啓発	集団検診（胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・肺がん）または、施設検診（乳がん・子宮がん・肺がん・前立腺がん）の実施。過去に受診した人への案内通知送付。また精密検査の人への受診を確認し、未受診者へ通知と電話かけを実施。	健康づくり課
②	39歳以下健康診査の実施	39歳以下の人を対象に、健康診査（身体計測・血液検査等）の実施。	健康づくり課
③	特定（一般）健康診査の実施と普及啓発	40歳以上の伊勢原市国民健康保険加入者または、神奈川県後期高齢者医療制度加入者に対して、医療機関で健康診査（問診・身体計測・医師の診察・血圧測定・尿検査・胸部X線・血液検査）を実施。対象者には個別通知を送付。	保険年金課 健康づくり課
②	生活習慣病予防教室等	糖尿病予防教室、脂質異常症予防教室を開催。保健師の講話、運動、栄養士講話や調理実習などの実施。また、認知症予防を目的としたコグニサイズ <sup>*9</sup> を一般介護予防事業として実施。	健康づくり課 介護高齢課
④	市民公開講座	医療機関（伊勢原協同病院・東海大学医学部付属病院）、また医師会による市民を対象とした、疾病等についての講座を実施。	健康づくり課

注) 太字は本計画からの事業

<sup>\*9</sup> コグニサイズとは、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取組の総称を表した造語です。コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

## 【基本方針2】 疾病予防と早期発見ができる取組

### 【めざす姿5】

健康診査等の結果で受診が必要な人が病院受診をし、早期発見につなげることをめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①特定健康診査結果の即受診レベルのうち受診勧奨後に医療機関を受診した割合の増加 * 即受診レベル ┌ 収縮期血圧 160mmHg 以上 ├ 拡張期血圧 100mmHg 以上 ├ LDL コレステロール 180mg/dl 以上 ├ HbA1c 8.4%以上 └ 空腹時血糖 160mg/dl 以上	—	20%以上
②かかりつけ医師がいる人の割合の増加	63.6%	76%以上

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・かかりつけ医師を持ち、日ごろより健康についての相談の実施
- ・健康診査受診後、検査値が標準値を外れていたら、医師の指示に従うなど早めの対応の心がけ

#### ◎地域などでできること

- ・かかりつけ医師を持つことの意識づけ
- ・健康診査結果に基づいた生活習慣を改善できる取組への協力
- ・事業所は就業者の健康診査の結果の把握と受診が必要な人への動機づけ

#### ◎行政が取り組むこと

- ・かかりつけ医師の普及・定着
- ・特定健康診査結果、がん検診結果等を把握し、要医療の人の受診を確認し、未受診者へのアプローチ

## ◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
①	<b>生活習慣病重症化予防事業</b>	特定健康診査（人間ドックを含む）の結果、血圧・脂質・血糖が高値であるが、医療機関未受診の人を対象に医療機関への受診勧奨を実施。	保険年金課
①	特定保健指導	生活習慣病のリスクが高い方に対し、管理栄養士、健康運動指導士が生活習慣を見直すための支援の実施。	保険年金課
②	かかりつけ医師・かかりつけ薬局・お薬手帳の普及啓発	ホームページや健康家族カレンダー、ちらし等にての普及啓発。	健康づくり課

注) 太字は本計画からの事業

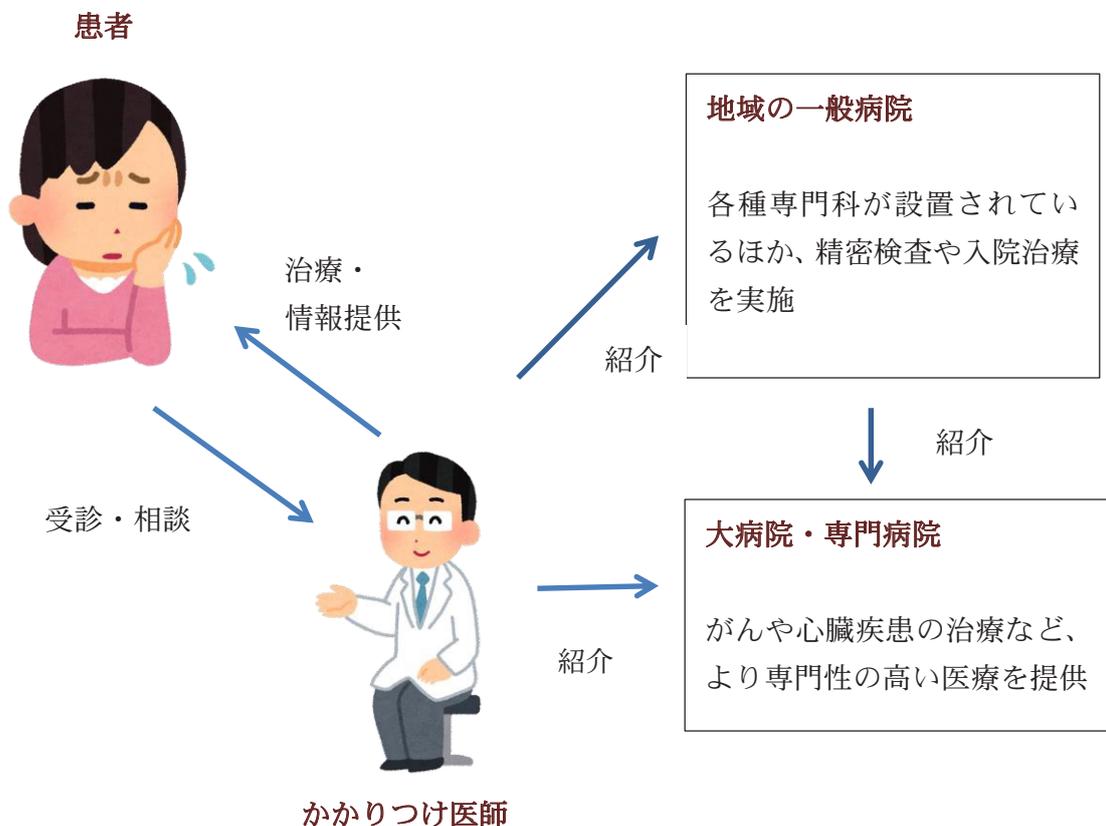
### かかりつけ医師を持ちましょう

#### ◎かかりつけ医師とは

日常的な診療や健康管理をする身近な医師のことです。命にかかわる急性疾患を早期発見しやすいなどのメリットがあります。

#### ◎基本的な役割

健康状態に不安を感じたり疑問を持った時などの相談や、病状に応じてより専門性の高い医療を提供する病院を紹介をします。



## 【基本方針3】 こころの健康づくり

### 【めざす姿6】

ストレスへの対処の仕方を工夫し、こころの健康を保つことをめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①睡眠が「あまりとれていない」「慢性的に睡眠不足である」 人の割合の減少	28.7%	20%以下
②悩みがあった時に誰かに相談している割合の増加	52.5%	61%以上

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・規則正しい生活リズムを身につけ、良質な睡眠を確保できる環境の整備
- ・自分にとってのワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）がとれているかを考え、問題を感じたら、早めに改善対応
- ・日常の中で自分の頑張りを認め、自分を褒める機会を多くもつ努力

#### ◎地域などでできること

- ・子育て中の親の負担感が少なくなるよう、お互いに交流や相談ができる場の確保
- ・毎日の生活の中で、地域全体での子育て中の親子の見守りと支援
- ・暗い表情をしている人や悩みがある人を見かけたら、気軽な声かけや、必要な時は相談ができる場の情報提供
- ・事業所では、就業者の健康管理と早期対応

#### ◎行政が取り組むこと

- ・こころの健康に関する相談の実施と窓口の紹介
- ・規則正しい生活リズムやストレスへの対応などについて普及啓発
- ・こころサポーター養成研修を実施し、社会で見守る人を増やす取組
- ・市内事業所との連携による、生活習慣病予防と合わせた、メンタルヘルス対策への取組

◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
①	事業所と連携したメンタル対策	平塚保健福祉事務所秦野センター及び神奈川労務安全衛生協会平塚支部と協力し、伊勢原市内の中小企業の就業者に対するメンタルヘルスに関する取組を実施。	健康づくり課 (秦野センター)
②	新生児訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）	第1子または2子以降で課題のある家庭での訪問時、助産師・保健師が訪問し、「エジンバラ産後うつ質問票*10（EPDS）」と「赤ちゃんへの気持ち質問票*11」を実施。	子育て支援課
①	こころサポーター（ゲートキーパー）養成研修	自殺を示す危険のサインに気づき、適切な対応をすることができるこころサポーター（ゲートキーパー）を養成するための研修を開催。	障害福祉課
①	自殺予防街頭キャンペーン	自殺予防普及啓発を街頭にて実施。	障害福祉課
①	ヘルスアップ相談	特定（一般）健康診査の結果、検査数値から指導の必要となった人を保健師・栄養士・健康運動指導士が相談を受け助言。生活面での指導も実施。	健康づくり課
②	認知症サポーター養成講座	認知症を理解し、認知症とその家族を温かく支援する認知症サポーターを養成するための講座を開催。	介護高齢課
②	子育て支援センターの運営と対応	地域で孤立しがちな母親の不安やストレスの解消を図るため、情報交換、仲間づくりの場として、子育て支援センター（フリースペース）や公民館等での子育てひろばを実施。	子育て支援課
②	青少年相談	29歳までの青少年と保護者からの相談対応を実施。	青少年課
②	保健師による相談	保健師が電話相談や面接を実施。	子育て支援課 健康づくり課 障害福祉課 介護高齢課

注) 太字は本計画からの事業

\*10 「エジンバラ産後うつ質問票」とは、産後うつ病のスクリーニングを目的とした自己記入式質問紙です。うつ病のスクリーニングとして利用しています。

\*11 「赤ちゃんへの気持ち質問票」とは、赤ちゃんへの肯定的な気持ちから否定的な気持ちの4つの選択肢から選ぶ自己記入式質問紙です。

「エジンバラ産後うつ質問票」と「赤ちゃんへの気持ち質問票」の2つの質問紙の項目を合わせると、うつの早期発見だけでなく、母子相互作用や養育機能に影響する育児中の母親の心理的葛藤についても気づくことができ、支援を広げることが可能になります。

## 【基本方針3】こころの健康づくり

### 【めざす姿7】

地域とのつながりをもち、お互いに支え合うことをめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
①生きがいがある人の割合の増加	76.0%	80%以上
②近所と親しく交流している人の割合の増加	16.3%	29%以上

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・趣味や生きがいづくりなど、自分の好きなことを行う時間の確保
- ・地域住民や仲間との交流
- ・家族との団らんなどを確保し、精神的に落ち着ける時間をもつような心がけ

#### ◎地域などでできること

- ・気軽に声をかけ合う意識の醸成
- ・自治会や老人会、ボランティアなどの地域活動を通じて、住民同士の交流を促進
- ・子どもから高齢者まで、地域での支え合い

#### ◎行政が取り組むこと

- ・社会参加や生きがいづくりのきっかけとなる場の提供や支援
- ・人とのつながりを必要とする人に寄り添う人材を養成・育成



子育てサポーター養成講座



つどいの広場なるせ

◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
①	介護支援ボランティアポイント事業	高齢者の新たな社会参加へのきっかけと、生きがいづくりへの支援や介護予防につなげるため、高齢者が市内の介護保険施設で行ったボランティア活動に対し、ポイントを付与し、当該ポイントを換金する事業を実施。	介護高齢課
②	子育てサポーターの養成事業	地域の身近な相談者としての子育てサポーターを養成するための講習会やスキルアップ研修会を開催。	子育て支援課
①	健康いせはらサポーターの養成講座	地域での健康づくりを推進していくための健康いせはらサポーターを養成する講習会を開催。	健康づくり課
①	健康づくりボランティア現任研修会	健康づくりのボランティアとして活動をしている人を対象に、スキルアップ研修会を実施。	健康づくり課 介護高齢課
①	ヘルスマイト養成講座	食育を地域で推進していくヘルスマイトを養成するための講習会を開催。	健康づくり課
①	介護予防サポーターの養成講座	介護予防に携わるサポーターを養成するための講習会を開催。 ①ダイヤビック*12インストラクター養成講座。 ②傾聴ボランティア養成講座。	介護高齢課
①	伊勢原市シルバー人材センター	働く意欲のある高齢者へ知識や経験を活かした就労機会を提供。	介護高齢課
①	趣味の教室	老人福祉センター阿夫利荘で各種教室を開催。	介護高齢課
②	ミニデイ（サロン）の推進	地域のボランティアなどの協力により、小地域で開催する地域コミュニティの場を広げる活動を支援。	介護高齢課

注) 太字は本計画からの事業



ダイヤビックインストラクター研修



ダイヤビックの活動（地域の会場）

\*12 ダイヤビックとは、シニア向けのエアロビックで、リズムに合わせて身体を動かすスポーツです。

## 【基本方針4】 歯・口腔の健康づくり

歯と口腔の健康づくりは、歯の疾患を予防するだけでなく、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防や認知症予防、寝たきり予防につながるなど全身の健康に大きな役割を果たしています。

また、楽しく食事をする、笑う、会話を通して社会交流し活動の場を広げていくなど、生活する上で重要な役割を果たすとともに、生活の質の向上にも密接に関わっています。

このように、歯と口腔の健康づくりは、全身の健康に寄与し健康寿命の延伸に結びつき、いきいきとした生活を送るために必要です。

本計画では、「歯・口腔の健康づくり」を基本方針に位置づけ、次の3項目をめざす姿として、生涯を通じて切れ目のない健康づくりの取組を推進していきます。

## 【基本方針4】 歯・口腔の健康づくり

### 【めざす姿8】

歯及び口腔の健康づくりを関係各機関と連携して進めるとともに、的確な情報収集及び情報提供をめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
① 8 0 2 0 運動推進員の健口体操を普及した人数の増加	1,041 人	1,100 人以上
② かかりつけ歯科医師を持つ人の割合の増加	66.9%	82%以上
③ 歯科相談参加人数の増加	224 人	270 人以上

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・ かかりつけ歯科医師を持ち、歯や口腔の健康を意識
- ・ 自分の歯についての正しい知識の取得
- ・ 歯科について問題や疑問があった場合は、相談等の場への参加

#### ◎地域などでできること

- ・ 8 0 2 0 運動推進員の活動への理解と協力
- ・ かかりつけ歯科医師を持つための情報を提供
- ・ 歯科相談の場の提供

#### ◎行政が取り組むこと

- ・ 8 0 2 0 運動推進員等のボランティアを通じて、お口の体操などの情報を提供
- ・ かかりつけ歯科医師を持つように周知
- ・ 気軽に歯科相談や助言を受けることができる場の提供と、必要時には医療機関の紹介
- ・ 関係機関と連携し、歯と口腔の健康づくりを推進

◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
①	8020運動推進員養成研修・育成研修	歯及び口腔の健康づくりを自主的に実施する8020運動推進員の養成研修と育成研修を実施。	健康づくり課 介護高齢課 (歯科医師会) (県健康増進課) (秦野センター)
①	むし歯予防デーでの講演会とお口の体操の実演	歯と口の健康週間にちなみ、歯科医師の講演会と歯科衛生士、8020運動推進員によるお口の体操の実演。	介護高齢課 健康づくり課 (歯科医師会)
②	かかりつけ歯科医師を持つことの啓発	ポスターや市ホームページなどで普及啓発を実施。	健康づくり課 (歯科医師会)
②	フッ素塗布事業	市内の幼稚園・保育園及び小学校低学年児童の永久歯にフッ素塗布を行うと同時に、歯科相談を実施。	学校教育課 (歯科医師会)
②	保育所歯科検診	園医による歯科検診を実施。	子ども育成課
②	学校歯科健診	就学児童及び小中学校の全児童生徒を対象に歯科健診を実施。	学校教育課
③	骨量測定会歯科相談	骨量測定会時において、歯科衛生士による歯科相談を実施。	健康づくり課
③	39歳以下健康診査歯科相談	39歳以下健康診査時において、歯科衛生士による歯科相談を実施。	健康づくり課

かかりつけ歯科医師を持っていますか？

- ◆ かかりつけ歯科医師とは  
生涯を通じて継続的に皆さん一人ひとりの歯とお口の健康づくりに取り組んでくれる地域の歯科医師のことです。
- ◆ かかりつけ歯科医師を持つメリット  
定期的な歯科健康診査、歯科相談、健康づくり指導、口腔ケア、むし歯や歯周病の予防処置等を通じて、皆さんの食べる、話す、笑うなどお口の機能をいつまでも維持できるよう支援してくれます。
- ◆ かかりつけ歯科医師を持つためのポイント
  - ・ 通いやすい場所にある。
  - ・ 治療法についてきちんと説明してくれる。
  - ・ 必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる。
  - ・ 予防のための指導やアドバイスをしてくれる。



## 【基本方針4】 歯・口腔の健康づくり

### 【めざす姿9】

乳幼児期から高齢期まで、年代や社会的な活動の場に応じた、口腔がんを含む歯や口腔疾患の予防をめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値 平成 28 年度	目標値 平成 34 年度
① 3 歳児健康診査でむし歯のない子どもの割合の増加	91.1%	93%以上
② 歯周病検診受診率の増加	6.1%	10%以上
③ 40 歳代で歯の本数が 28 本以上の人の割合の増加	74.7%	85%以上
④ 60 歳代で咀嚼良好者 <sup>*13</sup> の割合の増加	73.1%	80%以上
⑤ 口腔がん検診受診人数の増加（累計人数）	20 人	100 人以上

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・ 定期的な歯科健康診査の受診による、むし歯や歯周病等の疾患予防
- ・ 毎食後、歯を磨く習慣をつけ、1日1回は丁寧なブラッシング
- ・ 菓子類や甘味料、飲料などの間食や食事の摂取方法への留意
- ・ 鏡を使って、歯や歯肉の状態の観察
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシの使用
- ・ 歯周病と関連のある喫煙を自制
- ・ 歯の健康は全身の健康と関わっていることへの理解の促進
- ・ オーラルフレイル<sup>\*14</sup>予防につながる、お口の体操の継続

#### ◎地域などでできること

- ・ 歯の手入れや食事・間食の摂取の仕方など、歯科保健についての正しい知識の習得
- ・ 定期的な歯科健康診査やむし歯予防措置、早期の歯科診療への意識の向上
- ・ 地域の行事を通じて、歯の健康についての意識啓発

#### ◎行政が取り組むこと

- ・ 定期的な歯科健康診査の受診の促進
- ・ 気軽に歯科相談や助言を受けることができる場の提供と、必要時には医療機関の紹介
- ・ 歯間部清掃用具を使用することの普及啓発
- ・ 口腔がん検診の実施

<sup>\*13</sup> 咀嚼良好者とは、何でもかんで食べることができる人のことです。

<sup>\*14</sup> オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の1つです。始まりは滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく気が付きにくい特徴があるため、注意が必要です。

◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
③	<b>妊婦歯科検診</b>	歯科医療機関にて実施。	子育て支援課
①	幼児健康診査	1歳6か月・2歳・3歳児健康診査での歯科医師による健康診査、また歯科衛生士による口腔に関する健康教育・歯科相談を実施。	子育て支援課
①	すくすく健康相談	歯科衛生士による乳幼児を対象とした歯科相談を実施。	子育て支援課
②	歯周病検診	40・50・60・70歳を迎える人を対象に歯周病検診を医療機関にて実施。	健康づくり課
③	母親父親学級	歯科衛生士による妊婦を対象とした口腔に対する健康教育を実施。	子育て支援課
④	総合事業による口腔機能向上のための介護予防指導	総合事業対象者への歯科衛生士による口腔機能向上のための介護予防指導を実施。	介護高齢課
④	一般介護予防事業	依頼のあったミニサロン等にて、歯科衛生士による講話を実施。	介護高齢課
⑤	口腔がん検診	歯科医師による口腔がん検診を実施。	健康づくり課 (歯科医師会)

注) 太字は今計画からの事業



3歳児健康診査歯科相談



母親父親学級 歯科衛生士講義

## 【基本方針4】 歯・口腔の健康づくり

### 【めざす姿10】

障がいのある人、介護を必要とする人が、適切に歯及び口腔の健康づくりができるよう、必要な歯科医療の提供や指導をめざします。

### 【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	平成 28 年度	平成 34 年度
①在宅歯科医療地域連携室の利用者の増加	8 人	30 人以上

### 【具体的な取組】

#### ◎家庭、個人でできること

- ・障がいのある人、介護を必要とする人の口腔ケアを本人と家族が心がけ
- ・障がいのある人、介護を必要とする人の歯や口腔に問題が生じた場合には早めの対応

#### ◎地域などでできること

- ・障がいのある人などの治療困難な人への相談先の情報提供
- ・歯科医師会にて在宅歯科医療地域連携室を運営

#### ◎行政が取り組むこと

- ・障がいのある人などの治療困難な人が治療へつながるよう対応
- ・介護に携わる人への歯科保健の知識及び歯科保健における取組を普及啓発
- ・平塚保健福祉事務所秦野センターにおいて療育歯科相談の実施

### 歯周疾患は全身へ影響します

#### ◆ 誤嚥性肺炎

高齢者は嚥下機能が低下しているため、知らないうちに、鼻、喉、口の細菌が、気管支や肺に入り込み、誤嚥性肺炎が起きることがあります。

#### ◆ 糖尿病

糖尿病になると、網膜症や腎臓病などの全身性の疾患を引き起こし、体中の微生物と戦う機能が極度に弱くなり、糖尿病性の歯周疾患を招くことがあります。

#### ◆ 心臓血管系

口の中の細菌は、歯周ポケットなど歯の周囲から血液中に入り込み、免疫力の低下した人では敗血症になることがあり、また心臓の弁膜に細菌が付着して増えると、感染性心内膜炎の原因になります。

#### ◆ 妊産婦と胎児

胎盤から出されるホルモンは、歯周疾患の原因の菌を増殖させ、血液に持ち込まれると、子宮や胎盤に障害を与え、早産や低体重児出産を引き起こす原因となります。

参考資料：歯周疾患セルフチェック 神奈川県歯科医師会

◎主な施策

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
①	在宅歯科医療地域連携室の周知	歯科医院に通院できない人に往診可能な歯科医師を紹介するなど の相談対応を実施していることの周知。	健康づくり課 介護高齢課 (歯科医師会)
①	療育歯科相談	発育や発達の遅れのあるお子さんの歯科相談・食べる機能の相談。	秦野センター (子育て支援課) (障害福祉課)

在宅歯科医療地域連携室を開設しています

在宅・施設への訪問歯科診療と口腔ケアに関するご相談と治療に携わる歯科医療機関をご紹介いたします。ご相談・紹介は無料です。

◆ 次のような悩みはありませんか

- ① 歯科医院への通院が難しくなってきた
- ② 自宅へきてくれる歯科医師を探している
- ③ お口でうまく食べれなくなってきた、お口で美味しく食事したい
- ④ 自宅療養中の口腔ケアをどうしてよいかわからない

◆ 訪問診察の流れ

相談

↓ お困りの状況をご相談ください

お申し込み

↓ お電話またはFAXで承ります

訪問歯科医療機関の選定

↓ 在宅歯科医療地域連携室で適切な支援歯科医療機関を選定いたします

訪問日時決定

↓ 在宅歯科医療地域連携室で適切な訪問日時等を相談して決定します

治療開始

↓ 現状のご説明と治療方針をご説明いたします

治療終了

↓ 治療後の状態を維持するためにアフターケアについてのご説明をいたします

メンテナンス

定期的にお伺いして口腔ケアをいたします



- ◆ 問い合わせ先：一般社団法人 秦野伊勢原歯科医師会 秦野伊勢原在宅歯科医療地域連携室  
電話：0463-80-3118 \*電話受付時間 10時から17時(土・日・年末年始・祝祭日を除く)  
FAX：0463-83-3112

## 身体活動を増やしましょう

### ◆身体活動とは

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指します。

### ◆身体活動の種類

次の2つに分けられます。

①「生活活動」：日常生活における労働、家事、通勤、通学などを指します。

②「運動」：体力の維持・向上を目的とし、計画的・継続的に実施する、いわゆるスポーツのことを指します。

### ◆身体活動の効果

日常の身体活動を増やすことで、メタボリックを含めた循環器疾患・糖尿病・がんなどの生活習慣病の発症や加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム及び認知症）をきたすリスクを下げることができます。

### ◆生活活動の例 日常生活の中でこまめに体を動かすと身体活動量をアップできます。



ガーデニング



荷物を運ぶ



階段を昇る



皿洗い、調理等



掃除



自転車に乗る



子どもと遊ぶ



洗濯



犬の散歩



農作業



通勤・通学



介護

参考資料：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」