

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。
表中の現状値は令和3年度の実績、目標値は令和10年度の目標値を表しています。

【基本方針1】生涯を通じた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、生活習慣病予防を意識した食生活を送ることができている。

【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	2021 (令和3)年度	2028 (令和10)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	80.4%	85%以上
②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ食べている人の割合の増加	58.1%	60%以上
③適正体重 (BMI:18.5以上25未満) の割合の増加	65.0%	66%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 37.1%	40%以上
	あぶら 29.4%	33%以上
⑤高齢者の低栄養傾向 (BMI:20以下) の人の割合の減少	20.2%	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摂り過ぎを注意し薄味の心がけ
- ・高齢期は低栄養予防に向けた適正体重の維持

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
- ・減塩や脂質のバランスに配慮した食事についての普及啓発
- ・ヘルスマ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情報発信や食育普及講座を開催
- ・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

◎主な事業

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	児童・生徒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	インターネット(市食育ホームページ)や SNS、広報等により食育情報(簡単料理レシピや食育掲示板等)を発信する。	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・すくすく健康相談を活用し、集団での食育教室と個別相談を行う。	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授業、食育普及啓発等を実施。	健康づくり課
②	妊産婦等への食育普及啓発	母親父親教室・産後ケア事業等で妊娠期から授乳期の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等) ②テーマに合わせ食育推進を目的に開催。(未病対策事業) ③ICTを利用した就業者等への食育・運動普及や講座、講演会等。 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 保険年金課 (①のみ)
②	測定会時等の食育事業	がん検診等各種検診やイベント等での測定会にあわせ、管理栄養士による個別相談等の食育普及を実施。	健康づくり課
⑤	高齢期の低栄養予防防止事業	①介護予防のため、栄養・口腔機能向上の講話や運動の実技を実施。また居宅訪問や電話等による栄養相談を実施。 ②地域の通いの場(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。	健康づくり課
④	ヘルスメイトによる食育講習会	地区公民館ごとに全てのライフステージ対象に食育講習会を開催。	健康づくり課

注) 太字は本計画からの事業

【基本方針1】生涯を通じた健康的な生活習慣の確立

【めざす姿2】

喫煙の有害性や多量飲酒による健康障害を正しく理解し、禁煙・分煙、適正な量の飲酒を実践することができている。

【めざす目標】

目 標	現状値		目標値
	2021 (令和 3)年度		2028 (令和 10)年度
①たばこを吸う人の割合の減少	15.5%		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	24.1%		減少
③COPDの言葉も意味も知っている人の割合の増加	31.1%		40%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	12.0%	減少
	女性	20.4%	減少

【具体的な取組】

家庭、個人でできること

- ・お酒の適量や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
- ・ニコチン依存症や喫煙、副流煙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家庭内分煙の徹底

地域などでできること

- ・公共施設や商業施設への分煙・禁煙の推進
- ・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
- ・適正な飲酒量やアルコール依存等健康障害についての知識の普及啓発

◎主な事業

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
③	COPDの普及・啓発	COPDのちらし配布、市ホームページへの掲載。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、市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・管理栄養士・健康運動指導士が相談を受け助言。	健康づくり課
①②④	生活習慣病予防教室	慢性腎臓病予防教室、糖尿病性腎症予防教室を開催。保健師の講話、栄養士講話を実施。(喫煙の有害性、適量飲酒の講話も含む)	保険年金課 (健康づくり課)
①	リーフレットの作成・配布	青少年向けに喫煙の危険性についてのチラシを作成し、配布。	青少年課
①	喫煙防止講演会	児童・生徒の喫煙・飲酒防止を目的とした講演(講話)を実施する。	教育指導課

注) 太字は本計画からの事業

Topic 健康を守るための12の飲酒ルール

節度ある適度な飲酒は、厚生労働省の示す指標によると、1日平均純アルコールで20グラム程度の飲酒とされています。また女性や高齢者、ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で反応＝赤型体質(顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など)を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨されています。これらのガイドラインと既存のエビデンスを踏まえて、「健康を守るための12の飲酒ルール」が提案されています。

1. 飲酒は1日平均2ドリンク(※)以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

(※ 1ドリンク＝純アルコール量10g換算、例：日本酒1/2合・ビール250ml程度)

出典：厚生労働省 飲酒のガイドライン「健康を守るための12の飲酒ルール」

【基本方針1】生涯を通じた健康的な生活習慣の確立

【めざす姿3】

若い世代（20から50歳代）を中心とし、意識的に日常生活の中で身体活動*7の量を増やすことが実践できている。

【めざす目標】

目 標	現状値		目標値
	2021 (令和 3)年度		2028 (令和 10)年度
①運動不足と感じている人の割合の減少	男性	69.9%	68%以下
	女性	76.7%	71%以下
②男女共に1日の歩数が8,000歩以上の割合の増加	男性	15.9%	26%以上
	女性	8.5%	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		24.5%	30%以上

【具体的な取組】

家庭、個人でできること

- ・日ごろから、意識して身体活動（生活活動及び運動）を実践
- ・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、励まし合ったり、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
- ・地域でのスポーツイベント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
- ・日常生活の中で、短い距離を歩いたり、自転車を利用するなどの意識を高める啓発の実施
- ・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



*7 身体活動の詳細な内容については、P80をご参考にしてください。

◎主な事業

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
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。	健康づくり課
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への掲載。 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・管理栄養士・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	慢性腎臓病予防教室、糖尿病性腎症予防教室を開催。保健師の講話、栄養士講話を実施。（喫煙の有害性、適量飲酒の講話も含む）	保険年金課 (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	骨量測定相談会での結果説明と健康相談	がん検診時の骨量測定実施後、結果説明と健康相談を実施。	健康づくり課
①②	出前健康測定会	市内事業所を対象に各種測定（骨量・体組成・血管年齢）を実施し健康づくりへのきっかけをつくる。	健康づくり課
①②	スマートフォンアプリを利用した行動変容支援事業	若い世代が取り組みやすいスマートフォンを利用したアプリによる生活習慣改善を実施。	健康づくり課
①②	I C Tを活用した介護予防の推進	スマートフォンを利用したアプリにより高齢者の健康増進及びセルフマネジメントを促進。	介護高齢課
③	高齢者フレイル予防教室	後期高齢者を対象に、生活習慣改善に取り組み、要介護状態になることを予防する教室を実施。	健康づくり課
①	中高年の介護予防・対策の充実	体力の維持増進、健康づくり及び仲間づくりのため、シニアスポーツ教室やシニア向けの筋力トレーニング教室などを実施。	スポーツ課
①	総合型地域スポーツクラブの育成	子育て世代から高齢者まで、市民が運動・スポーツに触れ、いつでもどこでも楽しめるよう総合型地域スポーツクラブの活動を支援。	スポーツ課
①	働く世代への運動・スポーツの機会提供	伊勢原3大ロードレースやいせはらC I T Yウォーキングなどのスポーツイベントを開催。	スポーツ課
②	健康・体力づくり事業の推進	生活の中にスポーツが取り込まれた取組（スポーツインライフ）を市民団体などと協働で実施。	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普及（定期・不定期） ④100歳体操の普及	健康づくり課
②	若い世代への健康づくり事業の周知	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（重症化予防）ができる取組

【めざす姿4】

健康診査等が疾病予防や早期発見につながることを理解し、定期的に健康診査等の受診を実践できている。

【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	2021(令和3)年度	2028(令和10)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 98.8%	4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査の平均受診率 99.0%以上
②年に1回健康診査を受ける人の割合の増加	65.9%	70%以上
③特定健康診査の受診率の増加	35.1%	43.85%
④がん検診（胃・大腸・乳・子宮・肺）受診率の増加	10.0%	13%以上

【具体的な取組】

家庭、個人でできること

- ・ 月齢に合わせ、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
- ・ 日ごろから生活習慣病や健（検）診についての知識の習得



出前健康測定会

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取り入れと周知
- ・ 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

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と受診勧奨
- ・ 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

◎主な事業

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
③	事業所と連携した生活習慣病予防対策	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、ハガキによる勧奨、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）と施設検診（乳がん・子宮がん・肺がん）の実施。受診歴のある人と 節目年齢（40・50・60歳） の人へ受診勧奨通知、転入者へちらし配布、24時間予約システムの導入。また精密検査の未受診者へ通知と電話かけを実施。	健康づくり課
②	ケルリン健康測定コーナーの設置（未病センターいせはら）	セルフチェックを目的とした自己測定コーナー（骨健康度・体組成測定等）	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	いきいき健診 ^{*8} 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の人または、神奈川県後期高齢者医療制度加入の人及び40歳以上の生活保護受給者の人に対して、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
②③④	郵送型血液検査事業	39歳・いきいき健診未受診者（国保加入者）を対象に微量の血液で検査を実施。結果はスマートフォンで確認出来る。	健康づくり課
①②	習慣化アプリを利用した行動変容支援事業	若い世代が取り組みやすいスマートフォンを利用したアプリによる生活習慣改善を実施。	健康づくり課
②	生活習慣病予防教室等	慢性腎臓病予防教室、糖尿病性腎症予防教室を開催し保健師の講話、栄養士講話を実施。また認知症予防を目的としたコグニサイズ ^{*9} を一般介護予防事業として実施。	健康づくり課 保険年金課 介護高齢課
②	被保護者健康管理支援事業	被保護者の保健指導。	生活福祉課 健康づくり課
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

*8 いきいき健診とは、市が実施する特定（一般）健康診査の愛称です。

*9 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、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（重症化予防）ができる取組

【めざす姿 5】

疾病の予防と早期発見（重症化予防）のため、健康診査等の結果から必要な人は速やかに受診をし、治療を受けることができている。

【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	2021(令和 3) 年度	2028 (令和 10)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	23.0%	20%
拡張期血圧 100mmHg 以上	36.3%	33%
LDL コレステロール 180mg/dl 以上	34.3%	31%
HbA1c 8.4%以上	0%	0%
空腹時血糖 160mg/dl 以上	12.2%	10%
②かかりつけ医師がいる人の割合の増加	65.8%	70%以上

【具体的な取組】

家庭、個人でできること

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

地域などでできること

- ・かかりつけ医師をもつことの意識付け
- ・健診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結果の把握と受診が必要な人への促し

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を実施

◎主な事業

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
①	生活習慣病予防事業	①特定健康診査(人間ドック等を含む)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。 ②特定健康診査(人間ドック等を含む)の結果、 やレセプト情報により糖尿病の重症化に係 るリスク保有者や治療中断者に対し、受療勧 奨や保健指導を実施。	保険年金課
①	特定保健指導	生活習慣病のリスクが高い人に対し、管理栄養 士、保健師等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	市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

Topic 身近な情報をきっかけに

市民に、より身近な情報から、がん検診の目的を理解していただけるようホームページや検診会場
等で掲示し、情報提供しています。

伊勢原市のがん検診ではどのくらいがんが発見されているのか

令和4年度に 実施したがん検診	受診者	精密検査	
		要検査者	がんであった人(%)
肺がん	4,219人	91人	2人(0.05%)
胃がん	980人	37人	1人(0.10%)
大腸がん	2,525人	118人	2人(0.08%)
乳がん	2,491人	118人	9人(0.36%)
子宮頸がん	2,137人	27人	2人(0.09%)

がん検診の結果、要精密検査となった人は精密検査を受診することで死亡リスクが
減少します。また、死亡リスクを減少させることががん検診の目的です。

したがって、市が行うがん検診は精密検査を受診するまでがワンセットです。

早期発見・早期治療のために必ず精密検査を受けましょう。

※精密検査の受診の有無をお手紙やお電話で市の保健師が確認させていただく場合もあります。

伊勢原市健康づくり課 (2023年)

【基本方針3】 みんなで支え合う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、こころの健康を保ち自分らしく日常生活を送ることができている。

【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	2021 (令和 3)年度	2028 (令和 10)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	30.8%	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	51.5%	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
- ・気軽に、悩みを相談できる相手を持つ

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、地域全体での全ての世代の見守りと支援
- ・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
- ・本市内の事業所と連携をとり、生活習慣病予防と合わせて、メンタルヘルス対策への取組

◎主な事業

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県労働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）	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
②	産後ケア事業	ディサービスや訪問により、産後の母体管理や育児サポートを実施。	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。	障がい福祉課
①	自殺予防に関する啓発事業	自殺予防に関する理解と関心を深めることができるよう、街頭キャンペーンを実施する等、啓発物品やパンフレット等を配布し、啓発活動を実施。	障がい福祉課
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な人に保健師・管理栄養士・健康運動指導士が相談を受け助言。生活面の指導も実施。	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 障がい福祉課 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、うつ病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】 みんなで支え合うこころの健康づくり

【めざす姿7】

地域の中でつながりを持ち、お互いに支え合いながら暮らしていくことができる。

【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	2021 (令和 3)年度	2028 (令和 10)年度
①生きがいがある人の割合の増加	76.7%	80%以上
②近所と親しく交流している人の割合の増加	12.8%	29%以上

【具体的な取組】

家庭、個人でできること

- ・ 趣味や生きがいを持ち、自分の好きなことを行う時間の確保
- ・ 仲間、家族、地域の人々と交流し、たくさん話す。
- ・ 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



ぴよぴよタイム

◎主な事業

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	食を通じた健康づくりをするボランティアの養成講座を実施。	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業機会を提供。	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ことを支援。	介護高齢課

*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】生涯を通じた歯・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（QOL）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、「生涯を通じた歯・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】生涯を通じた歯・口腔の健康づくり

【めざす姿8】

自分の歯に関心を持ち、歯及び口腔の健康づくりに関する正しい情報を得ることができている。

【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	2021(令和 3)年度	2028(令和 10)年度
①オーラルフレイル健口推進員の健口体操を普及した人数の増加	408 人	1,200 人以上
②かかりつけ歯科医師をもつ人の割合の増加	69.5%	82%以上
③歯科相談参加人数の増加	21 人	50 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もち、歯や口腔の健康を意識
- ・自分の歯に関心を持ち歯及び口腔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

- ・オーラルフレイル健口推進員の活動の理解と協力
- ・かかりつけ歯科医師を持つための情報提供の充実
- ・歯科相談の場の提供

行政が取り組むこと

- ・オーラルフレイル健口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普及
- ・かかりつけ歯科医師をもつように周知
- ・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

◎主な事業

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
①	オーラルフレイル健口推進員養成研修・育成研修	歯及び口腔の健康づくりを自主的に実施するオーラルフレイル健口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	骨量測定会における歯科相談	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歳以下健康診査における歯科相談	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

Topic かかりつけ歯科医師って

何でも相談できる かかりつけ歯科医師はいますか？

- 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もつメリット
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に支援してくれます。

【基本方針4】生涯を通じた歯・口腔の健康づくり

【めざす姿9】

乳幼児期から高齢期まで、定期的な歯科検診や口腔ケアを実践し、口腔がんを含む歯や口腔の疾患を予防し、口腔の健康を保つことができている。

【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	2021 (令和 3)年度	2028 (令和 10)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	94.4%	98%以上
② 歯周病検診受診率の増加	5.9%	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	71.0%	85%以上
④ 60 歳代で咀嚼良好者 ^{*13} の割合の増加	71.8%	80%以上
⑤ 口腔がん検診受診人数の増加 (累計人数)	18 人	20 人

【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^{*14}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
- ・ 歯みがきや歯間部清掃用具の使用などによる口腔ケアの必要性についての普及啓発
- ・ オーラルフレイルの予防、高齢者の口腔機能の機能向上のための普及啓発
- ・ 口腔がん検診の実施

*13 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。

*14 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。

◎主な事業

めざす目標	事業名	事業内容	担当課
③	妊婦歯科検診	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	20・30・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	母親父親教室	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
④	通いの場における歯科事業	住民主体の地域の通いの場や地域包括支援センター等と連携しながら、口腔機能向上のための講話を実施。	健康づくり課
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)

Topic オーラルフレイルのセルフチェック

オーラルフレイルのセルフチェック表 (はい：2点 いいえ：1点)

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあん位の堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点が0～2点：危険性は低い 3点：危険性あり 4点以上：危険性が高い

【基本方針4】生涯を通じた歯・口腔の健康づくり

【めざす姿10】

障がいのある人や介護を必要とする人が、適切に歯科診療や歯科相談ができ、歯及び口腔の健康づくりを実践することができる。

【めざす目標】

目 標	現状値	目標値
	2021 (令和 3)年度	2028 (令和 10)年度
①在宅歯科医療地域連携室の利用者の増加	12 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

Topic 歯周病と全身疾患の関連

歯と歯ぐきの境目に歯垢（プラーク）がたまり、歯ぐきの炎症が進むと歯周病菌が体の中に侵入しやすくなります。侵入した歯周病菌は、血流に乗って様々な組織に届き、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病や全身疾患に悪い影響を与えます。特に、糖尿病と歯周病の両方を持っていると、症状が悪化しやすいと言われています。

◎主な事業

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) (障がい福祉課)

Topic 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 自宅へ来てくれる歯科医師を探している
- ③ お口でうまく食べられなくなってきた、お口で美味しく食事したい
- ④ 自宅療養（胃ろう等）中の口腔ケアをどうしてよいのかわからない

◆ 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

訪問日時の決定



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



Topic 身体活動とは

身体活動は運動だけではない

多くの人が身体活動のイメージとして、思い描く内容の大半は“運動”のことが多いと思います。しかし、身体活動とは「運動」と「生活活動」で構成されています。

身体活動＝運動＋生活活動

身体活動：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動作

運動：身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行い、継続性のある活動

例：トレーニングやエアロビクス、スポーツ、余暇時間の散歩や活発な趣味

生活活動：身体活動のうち、日常生活における労働、家事、通勤・通学

例：家事、犬の散歩、子どもと遊ぶなどの生活上の活動、通勤、農作業などの仕事上の活動

全年齢層における運動の考え方

現在の身体活動量を、少しでも増やします。例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くようにします。

例)・移動手段を徒歩や自転車に変更する。

- ・積極的に外出する、散歩する。
- ・仕事や家事の合間に身体を動かす。
- ・地域の運動施設やスポーツイベントを活用する。
- ・友人に会いに行く。

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」



すこやかリズム体操



ダイヤビック