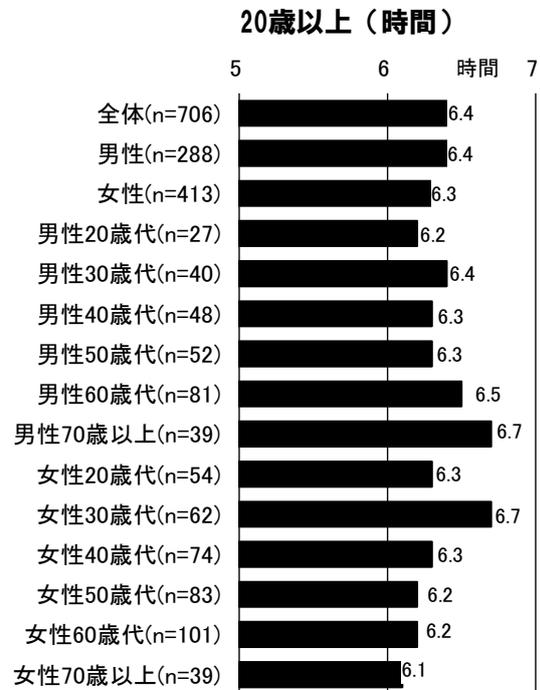


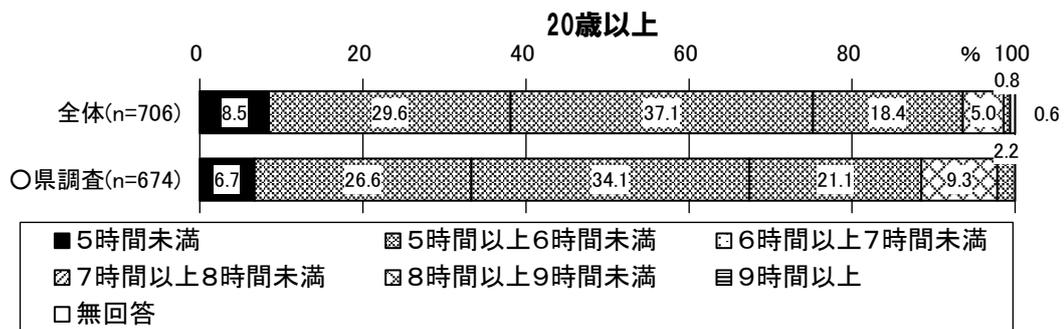
しっかり眠ることは、健康の基礎

睡眠時間

- ◇睡眠時間を県調査と比較すると、7時間未満の項目は、いずれの項目も須崎市の割合が高くなっており、睡眠時間が県に比べて少ない傾向があります。
- ◇回答を時間に換算すると、女性 50 歳代以上、男性 20 歳代などで睡眠時間が比較的短い傾向があります。



「5時間未満」は5時間、「9時間以上」は10時間とし、その他は中間の値で換算し睡眠時間しました。



8 健康づくりに向けてのライフステージ別取り組み

生まれてから死ぬまでの人の生涯には、誰もが順番に通る段階（年代、またはライフステージ）があります。

ここではライフステージを「妊娠期」「乳幼児期」「学童・思春期」「青年・壮年・中年期」「高年期」の5段階に分け、「子どものころからの健康的な生活習慣の定着」「働きざかりの健康づくりの推進」「人生のベテラン世代の社会活動を通じた健康づくりの推進」に取り組むためのポイントをまとめました。

子どものころからの健康的な生活習慣の定着

ライフステージとその特徴	望ましい取り組みと支援
<p>妊娠期</p> <p>妊娠による身体的な変化とともに妊娠・出産の喜びや不安、親としての責任感が芽生え、精神的な変化もある時期です。</p>	<p>《取り組み》</p> <p>母体を通じて胎児が影響を受けるため、母体の健康管理、環境整備が重要です。</p> <p>《支援》</p> <p>妊娠・分娩・育児についての正しい理解を深め、必要な知識と心構えを習得するための支援が必要です。</p>
<p>乳幼児期（0～5歳）</p> <p>最も成長が著しく、健康の基礎となる生活習慣や社会性などがつくられる時期です。</p>	<p>《取り組み》</p> <p>食生活・睡眠・歯みがき・遊びなどの基本的な生活習慣を身につけることが重要です。</p> <p>《支援》</p> <p>親や祖父母など保護者の影響が大きく、家族を含めた基本的な生活習慣を送るために保育所・地域・家庭が連携した支援が必要です。</p>
<p>学童・思春期（6～17歳）</p> <p>体力・運動能力が急速に高まり、生活習慣ができあがり、あらゆるものに関心を示す時期です。思春期は特に精神・身体面でも目覚ましく発達する時期です。</p>	<p>《取り組み》</p> <p>喫煙や飲酒への興味も芽生えることから、生涯を通じて健康に過ごすための正しい知識を習得する必要があります。</p> <p>《支援》</p> <p>学校や地域・家庭が連携した健康づくりへの支援が必要です。</p>



ライフステージとその特徴	望ましい取り組みと支援
<p>青年期（18～29 歳）</p> <p>身体発達がほぼ完了し、社会的な役割や責任を自覚する時期です。また、就職、結婚、出産、子育てなど生活環境が大きく変化する時期です。多忙で、健康づくりへの関心や取り組みが難しく、最も地域との関わりが薄い時期でもあります。</p>	<p>《取り組み》</p> <p>食生活が不規則になったりする傾向がみられるとともに、多くの生活習慣が定着することから、食生活・運動・休養の三要素をはじめとする健康な生活習慣を獲得する必要があります。</p> <p>《支援》</p> <p>青年期以降の望ましい生活習慣の獲得を促すため、家庭・地域・職場と連携した健康づくりへの支援が必要です。</p>
<p>壮年期（30～44 歳）</p> <p>身体機能も充実する時期ですが、社会的な役割が増え、さらに多忙になります。生活習慣に乱れが生じてくる時期です。</p>	<p>《取り組み》</p> <p>この年代で生活習慣病を発症する人もおり、中年期以降の健康状態に大きく影響することから、健康管理を充実することが重要です。</p> <p>《支援》</p> <p>引き続き家庭・地域・職場と連携した健康づくりへの支援が必要です。</p>
<p>中年期（45～64 歳）</p> <p>社会的に重要な役割を担うことも多く、心労も増える時期です。心身機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる人が増え、健康に関心が高まる時期でもあります。</p>	<p>《取り組み》</p> <p>特に女性はホルモンバランスの変化によって、体調不良を起こしやすくなります。こころの問題が増える時期でもあり、心身の機能の変化に対応しながら、健康に対する適正な自己管理が必要です。</p> <p>《支援》</p> <p>主体的な健康管理を促すため、家庭・地域・職場と連携した健康づくりへの支援が必要です。</p>
<p>高年期（65 歳以上）</p> <p>人生の完成期であり、これまで培ってきた技能を活かして、生きがいをもってこころ豊かに暮らしたいと思う時期です。健康状態の個人差が大きくなり、体力の低下や病気にかかりやすくなったり、認知症などへの不安が大きくなったりする時期でもあります。</p>	<p>《取り組み》</p> <p>長年の生活習慣を変えることは難しく、各々に合った健康づくりや介護予防に取り組むことが必要です。また、これまでの人生経験をボランティア活動や地域活動で生かすことも重要です。</p> <p>《支援》</p> <p>健康寿命の延伸をめざし、要介護状態となる時期を遅らせるため、家庭・地域・福祉・医療と連携した健康づくり・介護予防への支援が必要です。</p>

「Ⅳ 健康増進に向けての取り組み」における各分野の「特に期待する取り組み」の内容を中心に、ライフステージ別に「わたしがすること、できること」を整理しました。



自分の健康状態を把握する人を増やす
健康管理

- 健康に関心を持つ
- ふだんの食事では、塩分・脂質・糖分を取りすぎないように気をつける
- できるだけ機会をみつけて、とにかく身体を動かす
- 健康診断の情報を得る
- 1年に1回、健康診断を受ける
- (30歳以上) 体重を測る習慣を身につける
- (血圧が気になる方) 血圧を習慣的に計測する



適正な飲酒量を守る人を増やす
アルコール

- 妊婦・授乳婦や未成年者は飲酒しない／飲酒させない
- アルコールが身体に及ぼす影響を知る
- アルコールの適量や正しい飲み方を知る
- 家族や友人、周囲の人とお酒の飲み方について話し合い、ルールを決めておく
- 1日のお酒の適量は日本酒で1合、ビールで500mlと知っておく
- 休肝日を週1日つくる
- (週に5日以上飲酒する方) 飲酒する日を、あと1日減らす



バランスよく食事をする人を増やす／食事を大切と考える人を増やす
食生活・食育

- 毎日、朝食を食べる
- 主食（ごはんやパン）だけではなく、おかずのある朝ごはんを食べる
- 具たくさんの味噌汁やスープで野菜1皿分（70g）をプラスし、また減塩を意識する
- 食育に関心を持つ
- 食事や食事づくりを楽しむ
- 季節の食材や高知県や須崎市の豊かな農産物と水産物を知る
- 家族や仲間と行事食などを楽しむ
- 食材に興味を持つ
- 小さい時から食事づくりに関わる
- 親子で農作物の栽培・収穫や水産物の収穫を体験する
- 野菜の目標摂取量（大人1日350g）を知っておく
- 1日に食べる野菜を、もう1皿（70g）分プラスする





運動・身体活動
身体を動かすことを実践する人を増やす

- 日常生活の中で体を動かす
 - (子育て世代) 子どもと一緒に楽しく体を動かす
 - 自分にあった運動を見つけて運動してみる
 - 運動習慣を身につける
 - (女性30歳~40歳代、男性) できるだけ機会をみつけてとにかく身体を動かす
 - 無理をせずに、こまめに身体を動かす



たばこ
たばこを吸わない人を増やす

- 喫煙と受動喫煙が及ぼす健康への影響を知る
- 受動喫煙の機会をできるだけ避ける
 - (妊産婦) ぜったいに、喫煙しない
 - (未成年者) ぜったいに、喫煙しない/喫煙させない
 - 家庭や地域で受動喫煙の危険性を働きかける
 - (喫煙者) 禁煙の相談や治療に取り組む/禁煙に踏み切る
 - (喫煙者) ぜったいに、子どもや妊産婦のそばでは喫煙しない



口と歯の健康
むし歯の少ない人、自分の歯を多く保有する人を増やす

- 口と歯の健康について知る
- 毎食後歯をみがく / (毎食後歯みがきしていない人) 朝と夜には必ず歯をみがく
 - (子ども) むし歯予防のための歯磨き / (大人) 歯周病予防のための歯磨きをする
 - (乳幼児保護者) 仕上げ磨きで子どものむし歯を予防する
 - (小学校低学年まで) 大人に仕上げ磨きをしてもらう
 - かかりつけの歯科医師を持ち、歯科検診の定期的受診を習慣づける
 - 飲み込みやしっかり噛むことを意識する



こころの健康
ストレスをうまく解消できる人を増やす / 睡眠で休養をとれる人を増やす

- 心配ごとや悩みを相談できる人や場所を持つ
- 睡眠の大切さと自分の睡眠のリズムを知る
- よい睡眠をとるための環境を整える
- 自分にあった睡眠の質と量で休養をとる
- 子どもには、就寝の妨げになるようなスマホの使い方をさせない / しない
 - (乳幼児) 9時までには寝よう/寝かしつけをする
- ストレスのことを知る
- ストレスを解消する手段を持つ
- 悩みや不安を相談する手段や機関を知っておく
- (男性) お酒を飲む以外にも楽しみを持つ
- (仕事を持つ方) 疲れたと思ったら、無理をしても休養(睡眠)をとる



V 計画の推進

1 目標数値

2024 年度における目標数値を次のように設定し、計画の推進を図ります。

[下表の「分類」について]

目標数値の設定にあたり、つぎの分類のもとに、略称を付しました。

継：第2期計画の目標数値を「継承」したもの

再：第2期計画の目標数値を「再設定」(見直し)したもの

新：第3期計画で「新設」した目標数値

目標	分類	評価目標	現状数値 (H29)	第3期 目標数値	数値の根拠		
1. 健康管理	継	特定健診の受診率 (医療機関での受診率)	H28 38.6%	60.0%	特定健診法定報告		
			H28 13.4%	30.0%			
	継	40 歳代男性の特定健診受診率	25.9%	27.0%			
	継	がん検診受診率 (20 歳~74 歳)	肺がん	男性	17.7%	50.0%	健康アンケート
				女性	17.2%		
			胃がん	男性	27.1%		
				女性	28.1%		
			大腸がん	男性	21.9%		
				女性	22.0%		
	乳がん	女性	34.1%				
		子宮がん	女性	32.0%			
	新	適正体重の人 (BMI18.5 以上 25 未満)	男性	63.9%	70.0%		
			女性	67.6%	75.0%		
	新	体型を改善するための取り組みを している	男性	32.6%	45.0%		
女性			25.7%	40.0%			

目標	分類	評価目標	現状数値 (H29)	第3期 目標数値	数値の根拠	
2. 食生活・食育	再	朝食を毎日食べる人	小学5年生	87.5%	95.0%	健康アンケート
			中学2年生	81.9%	90.0%	
			成人*1	77.2%	87.0%	
	新	1日の成人の野菜摂取目標量を知っている人	46.0%	50.0%		
	新	1日に食べる野菜料理の皿数(量) (1皿=70g換算)	2.1皿 (147g)	3皿 (210g)		
	新	減塩を意識している人	53.3%	60.0%		
	新	食育に関心がある人 (関心がある・どちらかといえば関心のある)	67.3%	70.0%		
	新	食べ物に関する勉強が大切だと思ふ	小学5年生	80.0%	85.0%	
			中学2年生	72.4%	80.0%	
	新	須崎市産や高知県産の食材を選んで購入したり、料理に使用するよう意識している人(成人)	59.6%	70.0%		
新	須崎市や高知県でとれる農産物、海産物を知っている人	小学5年生	79.4%	85.0%		
		中学2年生	80.2%	85.0%		
再	食生活改善推進員(ヘルスマイトの数)		38人	45人	食生活改善推進員手帳活動集計	
継	食生活改善推進員の活動	ヘルスマイト活動延べ数	333人	増加		
		活動参加者数	2,167人	増加		
3. アルコール	新	1日の適正飲酒量を知っている人		50.3%	70.0%	健康アンケート
	新	毎日飲酒している人	男性	38.9%	30.0%	
	新	生活習慣病のリスクを高める量*2を飲酒している人	男性	22.9%	20.0%	
女性			10.2%	9.0%		
4. 運動・生活活動	新	運動する習慣を身につけることに関心がある人		71.0%	80.0%	健康アンケート
	新	健康づくりのための身体活動や運動を実践している人		34.4%	45.0%	
	再	運動習慣が身につけている人(1週間に2回以上かつ1回30分以上かつ1年以上継続)		7.2%	10.0%	
	新	運動やスポーツが好き・やや好き	小学5年生	79.4%	85.0%	
			中学2年生	86.2%	90.0%	
	新	運動することができている子ども	小学5年生	82.5%	90.0%	
			中学2年生	85.3%	90.0%	
再	いきいき百歳体操の実施グループ数		H28 ⁶⁵ グループ	現状維持		

*1:20歳～74歳の男女(健康づくりアンケートの対象者)

*2:生活習慣病のリスクを高める量とは、1週あたりの飲酒頻度と1日あたりの飲酒量から算出され、男女別には次の通りです。

男性「毎日・週5～6日×2合以上」「週3～4日×3合以上」「週1～2日・月1～3回×5合以上」

女性「毎日・週5～6日・週3～4日×1合以上」「週1～2日×3合以上」「月1～3回×5合以上」

目標	分類	評価目標	現状数値 (H29)	第3期 目標数値	数値の根拠	
5. たばこ	継	妊婦の喫煙率	H28 0.8%	0.0%	妊婦アンケート	
	再	成人の喫煙率	男性	26.7%	20.0%	健康アンケート
			女性	8.5%	5.0%	
	新	受動喫煙にあっている人(成人)	61.3%	50.0%		
	新	小中学生の家庭内に喫煙者がいる場合何らかの工夫をしている家庭	64.9%	90.0%		
	新	喫煙場所であっても周囲に人がいれば吸わない喫煙者	26.5%	50.0%		
継	空気もおいしい認定施設の数	H28 6か所	増加			
6. 歯と口の健康	再	むし歯のない3歳児	H28 79.0%	90.0%	3歳児健診	
	新	仕上げ磨きをしている保護者(3歳児)	H28 96.0%	100.0%	3歳児健診	
	再	12歳児童の永久歯のむし歯本数	H28 0.9本	0.5本		
	新	1日2回以上歯を磨く人	成人	80.4%	90.0%	健康アンケート
			小中学生	94.2%	100.0%	
	新	夜就寝前に毎日歯を磨く人	男性	68.4%	80.0%	
			女性	82.8%	90.0%	
	継	60歳で残存歯が24本以上ある人	H28 66.5%	80.0%	特定健診時 口腔チェック	
再	歯の定期健診に行く人	47.2%	55.0%	健康アンケート		
再	歯間部清掃用具(デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ)をほぼ毎日使う人	45.1%	60.0%			
7. こころの健康	継	自殺者(3年間)の数	H26~28 11人	0人	人口動態	
	継	高齢者の集まる場所の数	H28 69か所	70か所		
	再	地域でのこころの健康に関する研修会の開催回数	6回	6回		
	継	睡眠で休養がとれている人 (十分とれている・まあまあとれている)	71.8%	80.0%	健康アンケート	
	新	よく寝ることができる (できている・どちらかといえ ばできている)	小学5年生	89.4%		95.0%
			中学2年生	80.2%		85.0%
	新	心配ごとや悩みの相談相手が いない人	男性	16.7%		10.0%
			女性	6.5%		5.0%
新	ストレスを解消できている人 (その都度解消できている・解消できることが 多い)	46.7%	60.0%			
新	相談先として公的機関を知っている人	42.2%	60.0%			

2 推進体制

計画の推進にあたっては「**私がすること、できること、みんなでいっしょにできること**」を増やし、またその内容を充実していくことが必要です。このため、地域と行政が連携して施策や事業を展開して、個人・家庭に健康づくりの輪を広げます。

そのために各関係者には下記のような役割を期待します。

推進主体		期待する役割
個人・家庭		<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりが主体的に自分の健康について考え、自分に合った健康づくりに取り組む。 家族や友人と一緒に取り組む。
地域	保育所・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> 学習や体験活動を通じて、健康的な生活習慣や食育について学ぶ機会を設ける。 保護者への働きかけを行う。
	地域の団体	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや食生活改善に関わる団体は地域で健康づくりの推進役を担う。 地区会やPTA、老人クラブ、婦人会など様々な地域の団体は、健康づくりに関する学習会の開催や地域で自主的な活動を行うことで、地域住民の健康づくりを支援する。
	事業所	<ul style="list-style-type: none"> 健診や保健指導など労働者の健康管理と健康に関する情報提供を行う。 健康に寄与する社会環境づくりに取り組む。
	保健・医療・福祉	<ul style="list-style-type: none"> 健康や疾病に関する専門的な相談や情報提供などを実施する。 地域の健康づくりに関する取り組みに積極的に協力し、市民や地域の健康づくりを支援する。
行政	国・県	<ul style="list-style-type: none"> 専門的・技術的な支援や市と他機関との調整支援をする。
	市	<ul style="list-style-type: none"> 保健・医療・福祉・教育で担う諸施策を推進するため、関係各課との連携・調整を行う。 市民一人ひとりの健康的な生活習慣の実践に向けて、普及啓発、健康教育の実施、健康づくりボランティアの育成や活動支援など、市民の健康づくりを支える体制の充実を行う。 市民の主体的な健康づくり活動を支援する。



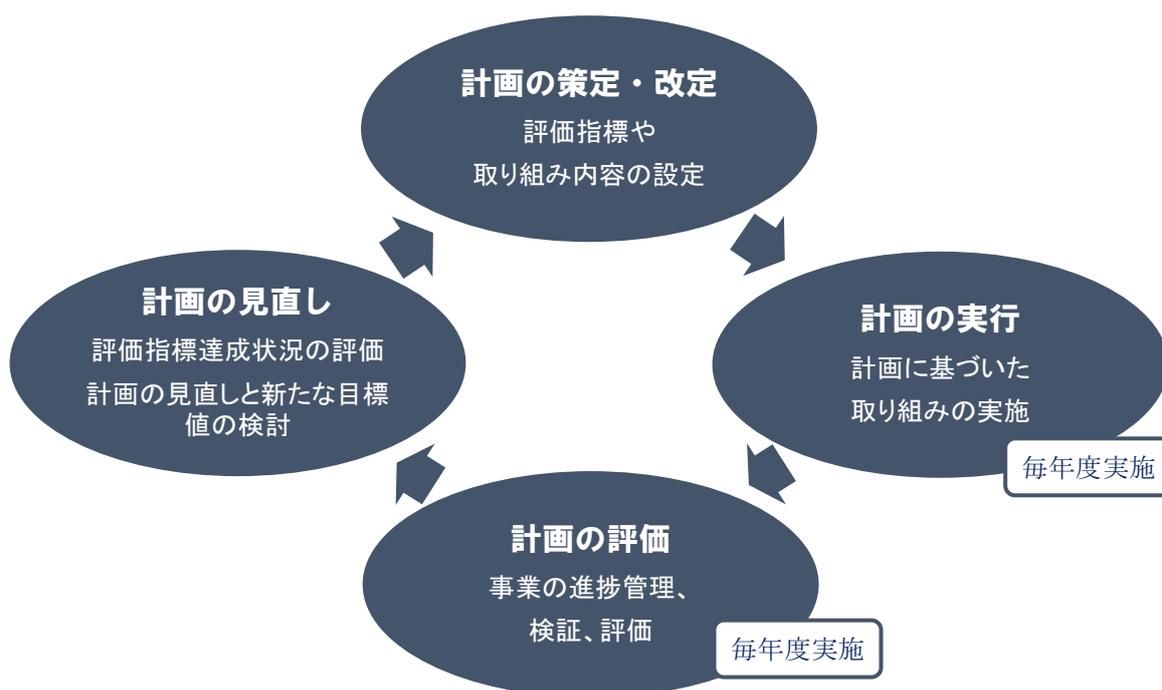
3 進捗管理

第2期計画に引き続き、市が進捗状況を管理し、住民や関係団体、有識者等で構成される須崎市健康増進計画推進委員会に毎年報告します。また、2024年度には第3期計画の最終評価を行います。

なお、健康づくりに関する国の施策、社会情勢等に大きな変化があった場合は、計画期間中であっても、内容の見直しを行うことができるものとします。

計画期間（2018～2024年度の7か年）

2018～2022年度(5か年)	2023年度	2024年度
健（検）診に関する統計データ、関連する施策・事業の実施状況を示すデータで市の健康や食育に関する状況を整理・把握し、毎年健康増進計画推進会議で報告します。	健康アンケートの実施	次期計画の策定



資料

第3期計画の策定経過

日程	事項	内容
平成29(2017)年 8月~10月	基礎調査	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関するアンケート 調査・分析 須崎市・高知県・国の資料整理・分析
平成29(2017)年 10月3日	第1回須崎市健康増進 計画作業部会	<ul style="list-style-type: none"> 計画の概要説明 取組状況報告(第2期) 須崎市の健康状況 アンケート調査について 第3期計画策定方針 策定スケジュール
平成29(2017)年 10月13日	第1回須崎市健康増進 計画策定等委員会	<ul style="list-style-type: none"> 計画の概要説明 取組状況報告(第2期) 須崎市の健康状況 アンケート調査について 第3期計画策定方針 策定スケジュール
平成29(2017)年 10月~11月	グループインタビュー 等	<ul style="list-style-type: none"> グループインタビュー 18名 紙面ヒアリング 17名 対面ヒアリング 48名
平成29(2017)年 11月14日	第2回須崎市健康増進 計画作業部会	<ul style="list-style-type: none"> アンケート結果説明 グループインタビュー報告 計画のめざすもの・基本理念について 健康づくりと食育の課題の整理 「個人・家庭でできること」の優先順位づけ
平成29(2017)年 12月1日	第3回須崎市健康増進 計画作業部会	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりと食育の課題の整理 「個人・家庭でできること」の優先順位づけ 「わたし(個人・家庭)がすること、できること」を増やす ため地域で支える取り組みの検討
平成29(2017)年 12月27日	第2回須崎市健康増進 計画策定等委員会	<ul style="list-style-type: none"> アンケート結果説明 グループインタビュー報告 第3期計画(案)について パブリックコメントの実施について
平成30(2018)年 1月16日~2月14日	パブリックコメントの 募集	
平成30(2018)年 2月9日	第4回須崎市健康増進 計画作業部会	<ul style="list-style-type: none"> パブリックコメントの実施について 第2回委員会での指摘事項の確認・修正
平成30(2018)年 3月5日	第3回須崎市健康増進 計画策定等委員会	<ul style="list-style-type: none"> パブリックコメント募集結果の報告 第3期計画(案)について 概要版について

須崎市健康増進計画策定等委員会条例

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定に基づき、須崎市健康増進計画(以下「計画」という。)の策定及び計画の見直し(以下「策定等」という。)等に関し必要な事項について調査審議するため、須崎市健康増進計画策定等委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について調査審議する。

- (1) 市民の健康増進に係る情報の収集に関すること。
- (2) 関係機関等との連携及び調整に関すること。
- (3) 健康増進活動体制の構築に関すること。
- (4) 計画の進行管理及び評価に関すること。
- (5) 前4号に掲げるもののほか、計画の策定等に関し必要と認められること。

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 関係機関の代表者
- (2) 識見を有する者
- (3) 市民
- (4) 市の職員

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、1年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が招集する。

2 委員会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康推進課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この条例は、平成19年4月1日から施行する。

附 則(平成25年3月25日条例第11号)

この条例は、平成25年4月1日から施行する。

附 則(平成26年3月20日条例第10号)抄

(施行期日)

1 この条例は、平成26年4月1日から施行する。

須崎市健康増進計画策定等委員会 委員名簿

(順不同・敬称略)

分野	氏名	所属等	役職等
健康づくり団体	◎細木 公	須崎市健康づくり推進協議会	会長
健康づくり団体	高橋 充江	須崎市健康づくり推進協議会 健康づくり部会	部会長
保険者	楠瀬 静夫	須崎市国民健康保険運営協議会	会長
保険者	楠瀬 美枝	高知県国民健康保険連合会 保険者支援課保健事業係	保健師
医師会	朝比奈 正芳	高岡郡医師会	事務局長
医療機関	藤戸 啓朗	医療法人 須崎会 高陵病院	専務理事
精神保健	○永野 縁	医療法人 南江会 一陽病院	看護部長
歯科保健	津野 倫子	高知県歯科衛生士会	歯科衛生士
小学校PTA	政岡 千貴	多ノ郷小学校PTA	役員
社会教育	古谷 嘉久	NPO法人須崎スポーツクラブ	理事長
保育園	山崎 住子	みなみ保育園	園長
学校関係者	永吉 香奈	多ノ郷小学校	養護教諭
地域の女性	西村 敏美	須崎商工会議所女性会	副会長
事業所	谷本 みどり	JA土佐くろしお総務部総務課	課長
行政	片岡 隆策	高知県須崎福祉保健所	保健監
行政	松浦 浩文	須崎市生涯学習課	課長
行政	谷脇 秀幸	須崎市市民課	課長
行政	森光 澄夫	須崎市長寿介護課	課長
行政	吉本 加津代	須崎市健康推進課	課長

◎：委員長 ○：副委員長

須崎市健康増進計画策定委員会作業部会設置要綱

(設置)

第1条 須崎市健康増進計画の策定に当たり、専門的な事項を協議し、及び検討するため、須崎市健康増進計画策定委員会作業部会（以下「作業部会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 作業部会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 須崎市健康増進計画策定委員会で検討する資料の作成
- (2) その他計画策定に必要な事項

(組織)

第3条 作業部会は、部会員15人以内で組織する。

2 部会員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 関係機関
- (2) 市民
- (3) 市の職員

(部会員の任期)

第4条 部会員の任期は、1年とし、再任を妨げない。ただし、部会員が欠けた場合における補欠の部会員の任期は、前任者の残任期間とする。

(部会長及び副部会長)

第5条 作業部会に部会長及び副部会長を置き、部会員の互選によってこれを定める。

2 部会長は、会務を総理し、作業部会を代表する。

3 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故あるとき又は部会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 作業部会の会議は、必要に応じ、部会長が招集する。

2 部会長は、必要があると認めるときは、部会員以外の者に作業部会の会議への出席を求め、その意見若しくは説明を聞き、又は資料の提出を求めることができる。

(事務局)

第7条 作業部会の庶務は、健康推進課において処理する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、作業部会の運営に関し必要な事項は、部会長が作業部会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成24年6月1日から施行する。

附 則（平成25年3月25日訓令第30号）

この訓令は、平成25年4月1日から施行する。

ライフステージ別保健事業の展開

妊娠期

乳幼児期

学童・思春期

青年・壮年・中年期

高年期

母子保健

- 不妊治療助成
- 母子健康手帳交付
- 妊婦一般健康診査通院費助成
- 妊婦教室
- 母子手帳アプリ
- 妊婦アンケート
- 出生アンケート
- ハイリスク妊産婦訪問
- 産前産後サポート事業
 - ・助産師による訪問・電話・来所相談
- 新生児訪問
- 未熟児訪問
- 育児相談
- 母乳相談
- ふれあい体験事業
- 乳児健診
- 10か月児アンケート
- 1.6歳児健診
- 3歳児健診
- 乳幼児健診未受診者訪問
- 定期予防接種
- 予防接種勧奨事業

成人保健

- 30代健診
- 特定健診
- 健康診査
- 生活習慣病予防対策事業
 - ・医師の健康講座
 - ・運動講座
 - ・健診結果報告会
 - ・医師連絡票交付
 - ・減塩・適正飲酒の啓発
- 特定保健指導
- 血管病重症化予防事業
 - ・健診異常値放置者受診勧奨
 - ・糖尿病重症化予防プログラム
 - ・特定健診未受診者受診勧奨
- がん検診推進事業
- 各種がん検診
 - ・前立腺がん
 - ・肝炎ウイルス
 - ・胃がん・肺がん・大腸がん
 - ・乳がん・子宮頸がん
- 健康手帳発行
- 健康教育・健康相談
- 訪問指導

高齢者保健

- 後期高齢者健康診査
- 定期予防接種
- 介護予防事業
 - ・ゆうゆう大学
 - ・いきいき百歳体操
 - ・しゃきしゃき百歳体操
 - ・地域の集い(約67ヶ所)
 - ・健康相談(あったかられあいセンター)
- 認知症施策推進事業
 - ・傾聴ボランティア養成
 - ・認知症サポーター養成

食育

- 離乳食相談
- 離乳食講習会
 - ・スタート講座
 - ・食材別講座
- 保育園献立作成(公立)
- 食育講座
 - ・朝食摂取
 - ・減塩・うす味の啓発

- 食生活改善推進教室
 - ・ヘルスメイト養成
- 食育講座
 - ・生活習慣病予防
 - ・野菜摂取の啓発

- 食育講座
 - ・低栄養予防
 - ・ロコモティブシンドローム予防(運動器機能低下予防)

歯科保健

- 妊婦歯科健診
- フッ素洗口
 - ・1.6歳児健診
 - ・3歳児健診
 - ・保育所(年長児)
 - ・小学校
 - ・中学校
- しっかりと、ピッカリにっこり運動
 - ・歯磨き指導
 - ・保育所、幼稚園
 - ・小学校
 - ・中学校

- 歯科保健指導(集団健診時)

- 介護予防事業
 - ・ゆうゆう大学
 - ・かみかみ百歳体操
- 在宅要介護者訪問
- 後期高齢者歯科健診

精神保健

- 自殺対策強化事業
 - ・若年層対策
 - ・講演会
 - ・図書による啓発

- 自殺対策強化事業
 - ・ゲートキーパー養成
 - ・普及啓発

- 生活支援・社会参加促進事業
 - ・ミニデイ
- ひきこもり支援
- 交流事業

ボランティア団体等

- 須崎市健康づくり推進協議会
 - ・健康づくり部会
 - ・食生活改善部会

- 須崎市精神障害者家族会(双葉会)
- 精神障害者とともに歩む会

- 認知症家族の会(さくらの会)
- 傾聴ボランティア

須崎市健康増進計画・第3期計画

平成30(2018)年3月