

第3章 健康づくりの推進「健康増進計画」

「第2次健康まつえ21基本計画」は、市民総ぐるみで健康づくりを推進するための実行計画です。

この章では、第2章で定めた3つの基本方針のめざす方向性や、具体的な取り組みを盛り込みました。

第1節 ライフステージ（各世代）、 性差等に応じた健康づくりの推進 基本方針1

妊産婦期、乳幼児期から高齢期までのライフステージごとに、社会的役割と心身機能の特徴を整理し、松江市の現状と個人が重点的に取り組むことを中心にまとめました。

併せて、その個人の取り組みを支える関係機関等と連携した環境づくりを積極的に推進していきます。

1 ライフステージの設定

人は、ライフステージ（各世代）で心身の機能や生活環境等が大きく変化していきます。本計画ではライフステージを7つに区分して、健康づくりの取り組みをまとめています。

健康寿命※を延ばすためには、死亡や要介護※の主な原因となる、生活習慣病を予防することが必要です。そのため「壮年期（概ね40～64歳）」における取り組みが重要であると考え、重点的に取り組む世代を「壮年期」に設定しました。

- | |
|---|
| ① 妊産婦期
② 乳幼児期（概ね0～5歳）
③ 学童期（概ね6～12歳）
④ 思春期（概ね13～19歳）
⑤ 青年期（概ね20～39歳）
⑥ 壮年期（概ね40～64歳） ←重点的に取り組む世代
⑦ 高齢期（概ね65歳以上） |
|---|

2 ライフステージごとの取り組み

妊産婦期

【特徴】

妊娠中は出産を控え、迎え入れるわが子のために家族とともに、子育ての環境及びこころの準備をしていきます。また、妊娠や出産により、心身ともに変化が起こり、赤ちゃんと自分、そして家族の健康に関心が高まります。この時期に、自分の生活を振り返り、適切な生活習慣を身につけることが、次世代の健康づくりにつながる大切な時期です。

【松江市の現状】

- ・減少傾向ではありますが、飲酒、喫煙経験があります。
- ・妊娠を控えた30歳代の女性の約3割にやせがあります。
- ・低出生体重児※の出生率は全国と比較して高く、増加傾向でしたが、近年は横ばいです。

【重点的に取り組むこと】

- ・妊娠届出を早期に行うとともに、飲酒・喫煙はやめ、母親教室等に参加するなど自分自身の健康管理に努めます。
- ・家族や地域、職場、医療機関、関係機関等が連携して、安心して出産と育児に臨める体制を作ります。

乳幼児期（概ね0～5歳）

【特徴】

心身ともに成長が著しく、人格や生活習慣の基礎ができるこの時期は、安心できる親子関係をつくるのが大切です。子どもの発育発達に応じた、運動や遊びなどの関わりを持つ必要があります。この時期は、身近な家族の影響を受けるため、乳幼児に関わる大人は、適切な生活習慣（食、運動、口腔、睡眠等）の基礎づくりに心がける必要があります。また、不慮の事故による死亡が多く、事故防止に配慮した環境整備が重要です。

【松江市の現状】

- ・21時以降に就寝する子どもは、1歳6か月児で2割以上、3歳児で3割以上に増えます。
- ・乳幼児歯科検診の結果では、むし歯のある幼児の割合は減少していますが、むし歯になりやすい口腔状態の幼児が約3割います。

【重点的に取り組むこと】

- ・家庭での関わりを通して、生活習慣の基礎を身につけさせ、健康診査の受診やかかりつけ医等への相談をしながら、子どもの健康管理に努めます。
- ・乳幼児教室や子育て支援センター、保育所、幼稚園等と連携し、基本的な生活習慣を身につけさせるとともに、乳幼児期の事故防止の方法等について啓発します。
- ・歯科医師会等と連携し、乳幼児期からブラッシング指導やフッ化物洗口※、フッ化物塗布※を行うとともにかかりつけ医を持つように働きかけます。

学童期（概ね6～12歳）

【特徴】

社会参加への準備段階で、身体とところが著しく成長し、生活習慣が固まる時期です。基礎体力や運動機能を高め、筋力や骨量を蓄えていく必要があります。将来の健康的な生活習慣や社会参加の基礎づくりとして、様々な経験をすることも大切です。特に学校と家庭からの影響を大きく受けるため、家族や友人と楽しく過ごし、生きていく力を共に学び合うことが大切です。

また近年は、テレビやゲーム等の長時間の使用が問題視されているため、規則正しい生活

習慣についての啓発が必要です。

【松江市の現状】

- ・平日のテレビ等の視聴時間が2時間を超える児童の割合は、小学校5年生で約4割です。
- ・体力、運動能力調査において、走力、筋力の低下傾向が見られます。
- ・小学5年生のほぼ全員が朝食を毎日食べる、夜寝る前に歯磨きをする習慣があります。

【重点的に取り組むこと】

- ・家庭生活及び学校生活をとおして、様々な経験や知識を学ぶことで、運動や生活習慣の基礎を身につけます。
- ・学校、PTA、地域等は互いに連携し、規則正しい生活リズムの確立をめざし、メディア対策を実施します。
- ・家庭と学校、地域等が互いに連携し、運動習慣が身につくよう、教科体育の充実やスポーツクラブ活動への支援等に取り組みます。

思春期（概ね13～19歳）

【特徴】

適切な生活習慣を確立し、社会的に自立していくための出発点となり、多くの人との出会いや集団活動を通じて、人格形成がなされていく時期です。保護者からのサポートは少なくなり、自分自身で判断し、行動していく力を身につけていく必要があります。女性は、妊娠・出産するための心身機能を備える大切な時期であり、男女ともに適切なボディイメージを形成していきます。

友人、マスメディア等周囲からの影響を受けやすく、生活のリズムや食生活等が乱れやすい時期でもあります。青年期に向け食事や運動により筋力や骨量を蓄え、適切な生活習慣を身につけていく必要があります。

【松江市の現状】

- ・平日のテレビ等の視聴時間が2時間を超える生徒の割合は中学2年生で約5割です。
- ・体力・運動能力調査において、走力、筋力の低下傾向が見られます。
- ・中学2年生のほぼ全員が朝食を毎日食べる、夜寝る前に歯磨きをする習慣があります。

【重点的に取り組むこと】

- ・思春期の心身の変化や適切な生活習慣に関する正しい知識を身につけ、喫煙や飲酒はしません。
- ・家庭と学校、地域が連携し、適切な生活リズムや食生活、運動習慣を身につけるための取り組みを行います。

青年期（概ね20～39歳）

【特徴】

社会の一員として、経済的にも精神的にも自立する時期です。結婚等のライフイベントがあり、家庭を築き、子育てを行う中で、新たな人間関係が広がるとともに、社会や家庭にお

ける役割や責任が大きくなり始めます。

心身機能は最も充実しますが、生活習慣が乱れ、ストレスも増大し、男性の肥満者が増えます。子育て等様々な機会を通して健康について考える必要がある時期です。

【松江市の現状】

- ・一般健康診査※の結果では、男性は 30 歳代以降から肥満者の割合が増加します。女性は 30 歳代まではやせの割合が高くなっています。
- ・野菜の摂取量が全年代の中で最も少なくなっています。
- ・定期的な運動をしている人の割合は 2 割以下となっています。
- ・成人歯科検診結果から、20 歳代で 7 割の人に歯肉異常がみられます。
- ・この時期の死亡原因では自死（自殺）が最も多くなっています。

【重点的に取り組むこと】

- ・自分自身の健康状態を知り、健康づくりに取り組むために健康診断を受診します。
- ・家族一緒になって、食・運動・歯磨き習慣づくりに取り組みます。
- ・大学や専門学校、事業所等と連携し、活用しやすい健康情報の発信及び相談の窓口等を周知します。

壮年期（概ね 40～64 歳）

◆ 重点世代 ◆

【特徴】

職場や地域など社会の中で責任が大きくなる、働き盛りの時期です。一方、心身機能の低下が始まり、生活習慣病やストレスによるうつ病・自死（自殺）が増える時期でもあります。

女性においては、更年期症状として精神的にも不安定になり、骨粗しょう症、高血圧症等の症状が現れやすく、心身の変化が大きな時期です。

健康寿命※を延ばすためには、壮年期の健康づくりが重要であり、望ましい生活習慣の維持、改善とこころの健康づくりを行っていく必要があります。

また、事業所の従業員の多くは、壮年期であることから、事業所の健康づくりを積極的に推進する必要があります。

【松江市の現状】

- ・壮年期の死亡原因は 1 位がん、2 位心疾患、3 位自死（自殺）となっています。
- ・40 歳から高血圧、高脂血症、糖尿病の生活習慣病が増えます。
- ・医療費全体に占める生活習慣病の割合は約 3 割となっています。
- ・肥満者の割合が、男性はこの時期にさらに増え、女性では 40 歳代から増えます。
- ・血圧は男女とも 50 歳代から有病率が高くなります。
- ・脂質異常の有病率は、50 歳代から女性は急増します。
- ・糖尿病の有病率は男性が高く、年齢とともに増加し、女性は 60 歳代から急増します。
- ・運動習慣のある人は 50 歳以上で 4 割以上ですが、40 歳代では 3 割以下となっています。
- ・成人歯科検診受診者の 8 割は、定期的に受診していない状況です。

【重点的に取り組むこと】

- ・生活習慣病を予防するために、健康診査やがん検診、歯科検診を定期的に受診します。

- ・飲酒や間食等、食、運動、歯磨き習慣などの生活習慣を見直し、健康づくりを提供する事業所等を活用し、積極的に健康づくりに取り組みます。
- ・趣味などを通じて地域参加し、ストレス解消に取り組みます。
- ・事業所は、従業員の健康づくりのため、研修や相談体制を整備し、健（検）診等を受けやすい環境づくりを進めます。

高齢期（概ね 65 歳以上）

【特徴】

心身機能が徐々に低下し、様々な疾病、健康問題が出やすい時期です。障がいや病気を抱えていても、生活の質を維持し心豊かに暮らすため、自らの心身機能の変化に合わせ、適切な生活習慣を継続していく必要があります。健（検）診等で自分の身体状態を把握し、生活習慣病予防や介護予防*のための健康づくりを行うことが必要です。

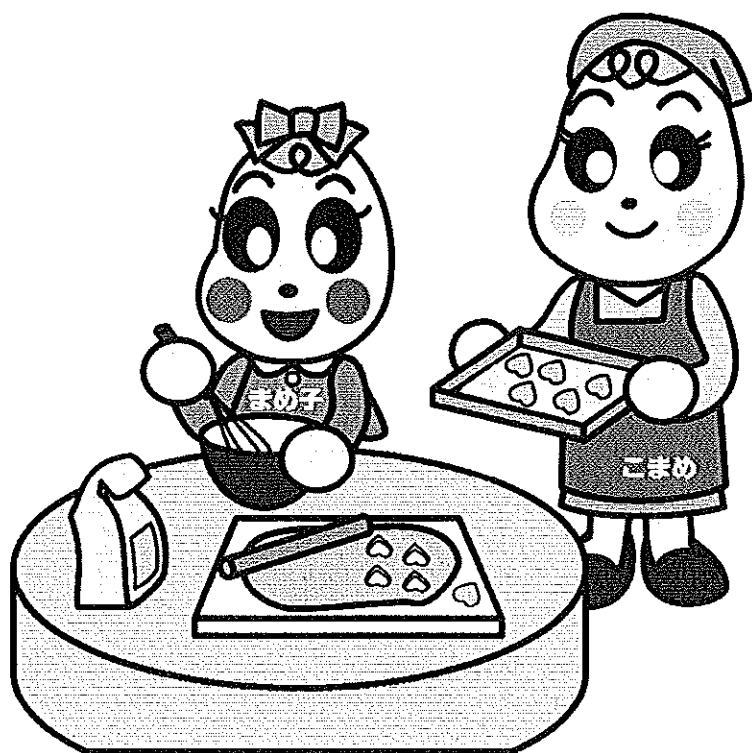
またこの時期は人生の完成期で、社会的責任が少なくなり、心豊かに過ごす時期である一方、配偶者や友人との別れ（死別）など、社会的にも孤立しやすくなります。趣味、地域の活動等を通して、家庭や地域の中で役割を持ち続けることが大切です。

【松江市の現状】

- ・介護が必要となる主な原因疾患は、男性では脳梗塞、女性では認知症や筋骨格系の疾患です。
- ・80歳代で20本の歯が残っている人の割合は約4割です。

【重点的に取り組むこと】

- ・要介護*状態にならないよう自分自身の健康状態を把握し、必要に応じて、医療機関を受診します。
- ・なごやか寄り合い*等の身近な場を利用して、心と体をリラックスする機会をもつとともに、積極的に地域活動に参加します。
- ・地域、医療機関、地域包括支援センター等の関係機関は互いに連携を図り、*介護予防事業や相談支援事業に取り組みます。



第2節 自分にあった健康づくりの推進

(生活習慣病の一次予防の重視) 基本方針 2

生活習慣病の一次予防に必要な5つの分野について、取り組みの方向を「自助」「共助」「公助」の視点からまとめました。

1

健康的な食習慣づくりの推進（食育推進計画）

松江市では、青年期の朝食の欠食、野菜の摂取量が少ない等、食習慣の乱れがみられます。男女ともに20歳代の約2割にやせ傾向がみられますが、男性では30歳代から肥満が増加します。栄養の偏りや不規則な食生活は、壮年期以降の肥満や生活習慣病を引き起こす原因のひとつと考えられます。

乳幼児期から生涯を通じ、規則正しい食習慣や健康を保つための食行動を、楽しみながら実践する市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・朝食の大切さを知り、欠食をしない。（早寝・早起き・朝ごはん）
- ・幼児期から食体験（収穫や調理）を通して食に関心をもつ。
- ・栄養・食生活に関する知識の普及及び情報発信（バランス食など）
- ・外食、スーパー、弁当産業等の企業による食環境整備
- ・地元の食材を取り入れる。（地産地消）

壮年期の取り組み

- ①外食や惣菜の栄養成分表示を活用するような取り組みを大学、専門学校、保健所、栄養士会、事業所等と連携して進めます。
- ②スーパーマーケットや小売店舗、飲食店等で、栄養バランスのとれたメニュー等の情報を提供します。

重点項目ごとの取り組み

1. 規則正しい食習慣や食体験の推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・1日3回食べる食習慣を身につけ、栄養バランスに気をつけます。 ・生活習慣やライフステージに合った食事量や飲酒、間食を心がけます。 ・野菜料理を1日1皿（約70g）増やすように心がけ、1日350g以上食べるようにします。 ・しっかりよく噛んで食べるようにします。 ・家族、友人と一緒に楽しく食事する機会を増やします。 ・調理や食体験を通して、食べることや健康についての関心を高めます。	個人 家庭

○公民館 ・食材に触れる、調理、健康食を体験する場を提供します。 ○食生活改善推進員 ・食のボランティア団体として、地域の郷土食、健康食を推進します。 ・乳幼児教室等で、子育て家庭の食育を支援します。 ・成人、高齢者の健康増進、生活習慣病予防、介護予防のため、料理教室や健康教室などで、健康食を普及します。 ○学校、保育所、幼稚園、PTA ・栄養教諭を中心に、学校での食育を推進します。 ・給食や食、農業体験等を通して、栄養バランスや食の大切さを伝える食育を推進します。 ・家庭と連携して、成長期に必要な食習慣づくりを推進します。 ・PTAは食、農業体験や講演会等を通じて親子の食育を推進します。 ○食品関連事業者 ・栄養バランスの良い食事の提供や健康教室等を通して、市民が食生活改善のきっかけや食体験ができるようにします。 ・地産地消を推進し、安全、安心な食品を提供します。 ○栄養士会 ・生活習慣病予防のための健康教室や、特定保健指導*を実施します。 ・高齢者の低栄養改善等を目的とする事業に取り組みます。	地域 関係団体
・健康状態や生活習慣、ライフステージに合わせて、食生活を改善できる市民を増やします。 ・妊産婦が妊娠をきっかけに、自らと家族の食生活を振り返ることができるように「妊産婦のための食生活指針*」やごはん手帳*を使って啓発します。 ・大学、専門学校等と連携し、地域や事業所、学校での食育を推進します。 ・地域や各団体の取り組みについて評価、分析し、その効果や有効性について検討します。	行政（市）

2. 食に関する情報や知識の普及の充実

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・食生活改善推進員はバランス数え歌等、わかりやすい媒体を使って地域で食の啓発を行います。 ・保育所・幼稚園・学校は保護者、児童、生徒に対して食に関する情報を発信し、家庭と連携した食育を推進します。 ・学校は、成長期に極端なやせ、肥満がなく健康的な身体を維持できるよう啓発します。 ・栄養士会では、健康づくりに役立つ最新の食の情報を習得し、普及します。	地域 関係団体
・食品関連事業者は、店頭で食に関する情報（栄養成分、産地など）や、レシピ等を消費者に提供します。	事業所

・ 外食や惣菜の栄養成分表示を保健所、市と連携してすすめます。 ・ 生産者と消費者の交流活動（各地域の朝市、交流イベント等）をはじめ、地域、行政と連携した取り組みを行います。	
・ 学校給食で使用する食材について、地産地消を推進します。 ・ 食生活改善推進員等と協働*し、地域での食育を推進します。	行政（市）

健康ちょっといい話

食生活改善推進協議会の活動

『食』から健康をサポートするボランティアグループです。食生活について学び、食を通じた健康づくりを目指して、まず自分、そして家族、ご近所、地域へと健康食を伝達していく活動をしています。

離乳食教室や乳幼児向けの食育講座、親子教室をはじめ、児童クラブの調理実習のお手伝いや、健康ウォーキングへの参加、高齢者向けの活動、とライフステージに渡り、食からの健康活動を楽しんで行っています。

なによりいきいきと元気で、自分自身が楽しんで活動していること。それが健康のもとになっている「食改さん」たちです。



♪ バランス数え歌 ♪ 1日に食べたい食べ物の歌 ♪

～もしもしかめよ（うさぎとかめ）のメロディにのせて歌います～

うお にく たまご
① 魚 いち 肉 いち 卵 いち～♪



主菜 魚・肉・卵のおかずです。

交互にとりそろえましょう！

② 牛乳ひとつに まめひとつ～♪



牛乳ひとつ 牛乳とヨーグルトなどの乳製品は、合わせて

コップ1杯分はとりましょう！

まめひとつ：大豆製品。とうふ（1/4丁）、納豆なら1パック。

③ 野菜は5皿で



副菜 野菜5皿分＝1日野菜350g摂取を

目指しましょう！お浸し・具沢山味噌汁など。

④ ごはん食べ～♪（ごはん×朝・昼・夕の3回）



主食 食パンやうどんでもよいですね。

⑤ おやつは果物 数えうた～♪



間食に果物を！みかんなら2～3個。

りんごなら1/2個。

バナナなら 1本。

⑥ バランス クー！



毎食 **主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて
バランス GOOD！

近年は、ライフスタイル等の変化により、身体活動量や運動習慣は減少しており、そのことが生活習慣病等の増加原因のひとつとなっています。

本市では小学生・中学生の筋力、走力等の体力の低下がみられ、生活習慣病が増え始める青年期、壮年期では運動習慣を持つ人の割合が3割未満という状況です。また、介護が必要となる主な原因として、女性では膝関節症が5位となっており、壮年期以降の骨量の減少が懸念されます。

また、運動は身体づくりだけではなく、ストレス解消、こころの健康づくりに向けての取り組みとしても重要です。

乳幼児期から高齢期まで生涯を通じて、自分の心身状態に応じた運動に取り組み、日常生活の中で意識的に身体を動かす市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 子どもの頃から遊びやレクリエーションを通して身体を動かす体験をする。
- ・ 自分（年代や性別、仕事、生活リズム）に合った運動に取り組む。
- ・ 世代を超えて交流できる運動の推進
- ・ リーダーの育成や各地区体育協会による活動の充実
- ・ 遊びや運動ができる場の整備と情報発信

壮年期の取り組み

- ①事業所は産業医等と連携し、職場環境に合った運動習慣づくりを推進します。
- ②専門機関等と連携し、活動量計、体組成計、万歩計等を活用し、自分の状態を見えるようにすることによって、運動習慣の継続が可能となるような仕組みをつくります。

重点項目ごとの取り組み

1. 生活習慣病・介護予防にむけた運動習慣づくりの推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 体力測定や骨密度測定などを積極的に活用し、自らの体力状況を把握することに努めます。 ・ 親子で触れ合いながら、身体を動かす習慣を身につけます。 ・ 地域で行われる運動イベントや行事に積極的に参加します。 ・ 自分（年代、性別、生活リズム）に合った運動に取り組めます。 ・ 公民館や公園等、身近な場所を利用して、気軽に身体を動かすようにします。	個人 家庭

・ノーマイカー通勤に取り組む等、積極的に歩く機会をつくります。	
○健康まつえ 21 推進隊※・ヘルスポランティア協議会※ ・乳幼児期から身体を使って遊ぶことの大切さについて広めます。 ・運動の必要性を周知するとともに、身体を動かす機会を提供します。 ○老人クラブ連合会 ・体力測定会やスポーツ大会等を通じて、健康づくりに取り組みます。 ○スポーツ推進委員※・体育協会等 ・運動等のイベントを企画実施し、各世代で取り組みやすい運動を広く周知します。 ○医療機関・医師会等 ・運動の効果や必要性、運動できる場所や相談窓口などについて情報発信します。 ○事業所 ・ノーマイカーデー、ノーマイカー通勤を継続して取り組みます。	地域 関係団体 事業所
・生活習慣病予防や介護予防※のため、運動の効果や必要性について知識を普及し、市民が自主的に身体を動かすきっかけをつくります。 ・「松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（第 5 期）」に基づいて運動機能の維持向上を目指した「いきいき貯筋コース」等、介護予防事業※を推進します。 ・教育委員会は、学校と連携し、実態に応じた体力向上のための推進計画を作成し、その計画に基づいた体力づくりを推進していきます。また、その取り組みの成果を評価していきます。	行政（市） 教育委員会（市）

2. 運動しやすい環境づくりの推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・放課後児童クラブやスポーツ少年団等で運動指導を行う等、子どもの時期から運動に取り組む機会を提供します。 ○健康まつえ 21 推進隊・ヘルスポランティア協議会 ・全市で行なわれる運動イベントや行事について周知します。 ・関係団体等と連携し、運動イベントや行事を実施して運動習慣のきっかけをつくります。 ・地域で行なわれる運動イベントや行事、スポーツ施設等、運動できる場や相談窓口等の情報発信を強化します。 ○事業所 ・運動メニューを提案できる企業を活用して、運動しやすい環境づくりをめざします。	地域 関係団体 事業所

- ・医師会や大学等の調査研究機関と連携し、運動に取り組むことの成果を検証し、より効果的な方法を検討します。
- ・公園に健康遊具*を設置する等、身近な場所で運動に取り組めるよう環境を整備します。また、安全にウォーキングできる歩道を整備します。
- ・「松江市スポーツ振興計画」に基づき、全市対象の体力測定会やイベント等、スポーツ振興と連動した健康づくりに取り組みます。

行政（市）

健康ちょっといい話

水辺の朝練体操 ～ヘルスポランティア協議会の活動～

ヘルスポランティア協議会では、毎月第4日曜日朝7時頃から、松江市役所前の末次公園で“水辺の朝練体操”を実施しています。（4～11月実施）

カラコロ太極拳体操、太極拳、ADL 対応型高齢者体操、生命の貯蓄体操の4種類の体操を、月替わりで実施しています。

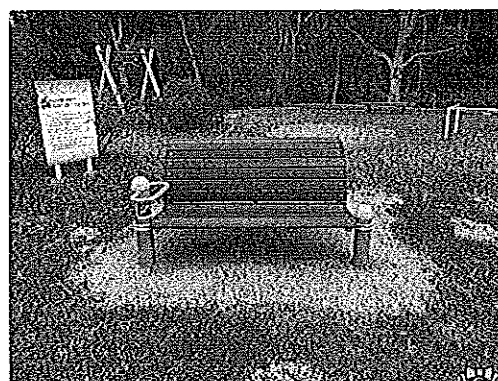
ヘルスポランティア協議会の会員に加えて、市役所駐車場で開催している水辺の朝市に來られた市民の皆様が、一緒に体操をして、朝のひと時を過ごしています。



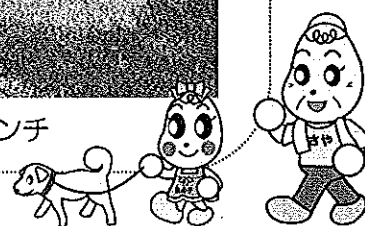
健康遊具 ～浜乃木7丁目の「國尾公園」に設置してあります～



ウォールライダー



背伸ばしベンチ



ストレス社会といわれる現代において、本市でも壮年期のうつ病や自死（自殺）が増えており、こころの健康づくりが重要となっています。

こころの健康づくりは適度な睡眠、休養及びストレス解消となるスポーツや文化活動に親しむことが大切です。

本市は豊かな自然に囲まれ、地域のつながりや伝統文化が残されています。この松江らしい社会資源を活かし、家庭や地域、学校や医療機関等の関係機関、行政が一体となって、こころの健康づくりを支える環境づくりを進めます。また、相談機関を積極的に活用することにより、心身ともに健康を保つ市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 挨拶やおしゃべりを通して人と交流する。（閉じこもりを予防する）
- ・ 目標、夢、楽しみを持つ。
- ・ 心の健康・病気についての知識の普及啓発
- ・ 人と話せる場、地域活動の場の設定
- ・ 相談体制の充実と相談窓口に関する情報提供

壮年期の取り組み

- ①保健所や産業医、松江地域産業保健センター※等と連携し、職場におけるメンタルヘルス対策を推進します。
- ②事業所は、ノー残業デーや休暇制度を整備する等、休養及び休暇を取得しやすい環境整備を推進します。

重点項目ごとの取り組み

1. ストレス対策の推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 自分に合った方法でストレスを解消します。 ・ 質のよい睡眠をとる方法を知る等、こころの健康づくりについての意識を高めます。	個人 家庭
・ こころの健康づくりについて講演会を行う等、知識の普及、啓発に取り組みます。 ・ 母子保健推進員※は地域で楽しく子育てできるよう、日頃から地域での見守りや声かけ、相談支援を行います。 ・ PTA は学校や地域と連携し、親子でこころの健康づくりを学ぶ機会をつくれます。	地域 関係団体

・周産期医療機関等と連携し、産後うつ等の早期発見、早期対応をします。 ・関係機関と連携し、相談機関の紹介等、こころの健康づくりに関する情報の提供、知識の普及啓発をします。	行政（市）
--	-------

2. 生きがいや役割づくりの推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・趣味を持ち、ストレス解消や生きがいづくりに取り組みます。 ・運動や文化活動に家族や友人を誘って参加します。 ・地域活動やボランティア活動に積極的に参加します。	個人 家庭
・声かけ、あいさつ運動を行い、人と地域のつながりを強化します。 ・住民同士、世代を超えた交流ができる場を提供します。 ・公民館は、地域の特色を生かした社会参加（趣味の講座、農業、環境、国際交流、ボランティア活動等）の機会を提供します。 ・老人クラブ連合会等は、世代間交流等の機会を提供します。	地域 関係団体
・生きがいや役割づくりに関する取り組みを支援します。 ・市民がボランティア活動をしやすい環境づくりを推進します。	行政（市）

3. 相談体制の充実

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・かかりつけ医を持ち、不調を感じた時は、早めに相談をします。	個人 家庭
・民生児童委員等、地域における支援者がゲートキーパー養成研修に参加します。 ・こころの病気や早期受診に関して情報提供するとともに、相談支援を行います。	地域 関係団体
・医師会や保健所等と連携し、相談体制を充実（相談窓口の設置、ゲートキーパー養成等）します。 ・医師会、地域包括支援センター等と連携し、認知症・うつ予防対策を推進します。 ・学校と連携し、学校現場におけるこころの健康づくりを推進します。 ・「松江市自死（自殺）対策事業計画」に基づいた取り組みを推進します。	行政（市） 教育委員会 （市）

健康ちょっといい話

「ゲートキーパー」とは、「普段と違う様子に気づき、声をかけ、気持ちを聴き、専門家につなぎ、寄り添いながらじっくり見守る」人のことです。

こころの不調な人を地域・職場で支えるために、保健協力員認定講座、健康づくり推進モデル事業所、民生児童委員協議会等を中心に、こころの健康づくりに関する講座やゲートキーパー養成研修を実施しています。



むし歯や歯周疾患の進行は、高齢期以降の歯の喪失や口腔機能の低下につながり、食生活や社会参加に影響を与えます。歯肉異常は青年期から多く見られるようになり、生活習慣病とも深く関係すると言われています。

生涯を通じて豊かで自分らしい生活を送るために、歯と口腔の健康を守る生活習慣の確立と適切なケアを行い、「6024※」「8020※」が達成できるよう、歯と口腔の健康づくりに取り組む市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 幼児期からかかりつけ歯科医を持ち、定期歯科受診と歯みがき指導を受ける。
- ・ 歯の健康、口腔機能維持の普及啓発の充実（講演会等の開催）
- ・ 「6024」「8020」を達成するためには、幼児期から推進することが大切
- ・ よく噛んで食べ、きれいに歯をみがき、健康寿命※を延ばす。

壮年期の取り組み

- ① 歯科医師会と連携し、歯科検診の拡充を図るとともに、検診をきっかけに歯と口腔の健康づくりに取り組むよう支援します。

重点項目ごとの取り組み

1. むし歯、歯周疾患の予防

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 正しい歯みがきの仕方を知り、家族で歯みがき習慣を身につけます。 ・ 丈夫な歯をつくるための食生活を実践します。 ・ 歯に関する健康教室等に参加し、歯周疾患と生活習慣病の関連性について学びます。 ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診するとともに、口腔の異常を感じたら早めに受診します。	個人 家庭
○健康まつえ21推進隊※、ヘルスボランティア協議会※ ・ 歯科医院等を含む関係機関と協力し、歯と口腔の健康づくりを広めます。 ・ 食生活改善推進員※は、食育と関連した歯の健康づくりに取り組みます。 ・ 母子保健推進員※は、乳幼児や保護者に向け、歯と口腔の健康づくりの大切さを啓発します。	地域 関係団体

○保育所・幼稚園・学校・PTA ・「食べたら磨く」を周知し、歯みがき指導を行います。 ・フッ化物洗口※を実施、継続します。 ・歯科検診を実施し、治療が必要となった場合は受診を勧めます。 ・園医、校医と連携しながら歯科保健に取り組みます。 ○事業所 ・食後に歯磨きすることを呼びかけ、健康教室等を通じて口腔の健康づくりへの関心を高めるとともに、かかりつけ歯科医への定期受診を勧めます。 ○歯科医師会・歯科衛生士会 ・医師会等と連携し、生活習慣病と密接に関係した歯科保健の重要性を周知し、「4026※運動」を推進します。	地域 関係団体
・効果的な成人歯科保健の対策について評価検討を行います。 ・乳幼児期からの歯科検診や保健指導を実施します。 ・学校等と連携し、「学童の歯を守る会※」での研究指定校園の取り組みとその成果を、全市に広げます。 ・かかりつけ歯科医を持つことや定期検診の必要性を周知します。 ・歯科保健活動に取り組んでいる関係団体等を支援します。	行政（市） 教育委員会 （市）

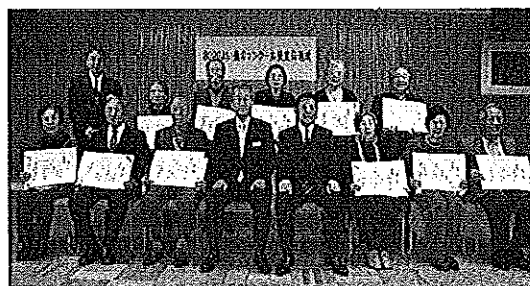
2. 口腔機能の維持

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・口腔機能を保つため、しっかり噛んで食べることを心がけます。 ・地域で開催される口腔機能に関する教室や、歯科医院で行われる「歯つらつ健口コース」に参加します。	個人 家庭
・歯科医師会は行政と連携し、施設職員に対して知識と技術の普及に取り組みます。また、老人クラブ連合会等とも連携し、「8020運動」を推進します。	地域 関係団体
・関係機関と協力し、地域において「8020」達成者のPRを行います。 ・「松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（第5期）」に基づき、口腔機能の維持向上をめざした「歯つらつ健口コース」など、介護予防※の取り組みを推進します。	行政（市）

健康ちょっといい話

歯科医師会 ～8020 達成者の表彰～

生涯にわたり、口腔の状態がよく、元気に過ごせる人を増やすため、日々頑張っています。毎年、ご自分の歯が20本以上ある80歳以上の人を8020達成者として表彰しています。よい歯を保つための秘訣を伺い、市民の皆様へ伝達しています。



喫煙（受動喫煙※を含む）は、悪性新生物※や脳梗塞、心筋梗塞などの病気を引き起こす要因になることが明らかになっています。また過度の飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症等の健康問題を引き起こします。特に妊産婦期（胎児）や未成年においては、より影響を受けやすいため、学童期から教育を行うこと等、社会全体で取り組む必要があります。

喫煙や飲酒に関する正しい知識を身につけ実践する市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・禁煙にチャレンジしている。
- ・アルコールは適度な量を楽しむ。

壮年期の取り組み

- ① 事業所は、保健所と連携し、職場全体で禁煙に取り組めます。
- ② さまざまな機会を捉えて、飲酒が心身に及ぼす影響及び適量飲酒の大切さについて周知します。

重点項目ごとの取り組み

1. 受動喫煙の防止及び禁煙対策の強化

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・喫煙が心身に及ぼす影響について学びます。 ・禁煙に取り組むと同時に、周囲の人に受動喫煙をさせません。 ・未成年者や妊産婦は、喫煙(受動喫煙)をしません。 ・未成年者や妊産婦には、喫煙(受動喫煙)をさせません。	個人 家庭
・受動喫煙防止を周知するとともに、人が集まる場では禁煙とするよう努めます。 ・乳幼児教室や公民館活動等の機会に、喫煙が心身に及ぼす影響について周知します。 ・学校等で喫煙が心身に及ぼす影響について周知・教育し、未成年者が喫煙しないための取り組みを行います。 ○しまね子どもをたばこから守る会 ・相談や実態調査を行い、関係機関と連携して啓発活動等を行います。 ・禁煙治療医療機関と連携し、禁煙についての相談体制を充実します。	地域 関係団体

・喫煙が心身に及ぼす影響等について周知します。特に、未成年者と妊産婦に対しては、取り組みを強化します。 ・関係機関と連携し、世界禁煙デー（5月31日）に併せ、キャンペーンを実施するなど、喫煙の害や受動喫煙防止について周知します。 ・市報やホームページ等の媒体を活用し、禁煙治療医療機関や専門機関等、相談窓口を周知します。 ・官公庁、施設、医療機関、事業所など多数の人が利用する公共的な空間について、関係機関（保健所等）や関係団体（しまね子どもをたばこから守る会等）と連携し、禁煙エリアの拡大や受動喫煙防止に向けての取り組みを強化します。	行政（市） 教育委員会 （市）
---	-----------------------

2. 飲酒による健康障がいの予防

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・飲酒が心身に及ぼす影響について学びます。 ・適度な飲酒量を知り、その範囲で楽しむ工夫をします。 ・未成年者や妊産婦は、飲酒をしません。 ・未成年者や妊産婦には、飲酒をさせません。	個人 家庭
・適度な飲酒量について周知します。 ・乳幼児教室や公民館活動等の機会に、飲酒が心身に及ぼす影響について周知します。 ・学校等で、飲酒が心身に及ぼす影響について周知・教育し、未成年者が飲酒しないための取り組みを行います。	地域 関係団体
・飲酒が心身に及ぼす影響等について周知します。特に未成年者と妊産婦に対しては、取り組みを強化します。 ・心と体の相談センター、保健所、医療機関等と連携し、アルコール依存症等の相談に対応します。	行政（市） 教育委員会 （市）

健康ちよっといい話



しまね子どもをたばこから守る会

～禁煙と受動喫煙防止への取り組み～

県内の医師等で作る「しまね子どもをたばこから守る会」は、たばこの害を伝えるとともに、禁煙や受動喫煙防止の普及啓発や平成25年の成人式において、新成人の喫煙率を調査する等、活発な活動を行っています。

（調査結果、男性22.6%、女性8.0%）

第3節 松江らしい地域資源の活用、 健康づくりを支える環境整備の推進 基本方針3

健康管理体制の推進等5つの項目について、「自助」「共助」「公助」の視点でまとめました。

1

健康管理体制の推進

本市の死因で最も多いのは悪性新生物[※]で、次いで心疾患、脳血管疾患[※]となっています。

また要介護[※]の原因疾病は、高血圧、脳梗塞等の循環器系疾患が最も多くなっています。これらの疾病は生活習慣病に起因するものも多く、特に有病者割合及びがん罹患率が増加する壮年期へ適切な働きかけを行うことで、健康寿命[※]の延伸、医療費の適正化を図ることができると言えます。しかし、壮年期の特定健康診査[※]の受診者数は少なく、健診（検診）の未受診者対策は重要な課題です。

今後も地域、事業所、医師会、医療機関等と連携し、市民が健診（検診）を受けやすい体制づくりと自らの健康管理に取り組みやすい環境づくりを推進していきます。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 自分の身体に関心を持ち、自分の身体をチェックする。
- ・ かかりつけ医を持つ。
- ・ 地域や職場における健康診査、がん検診受診への取り組みを強化する。
- ・ 健康づくりの意識が高まる事業の実施と評価を行う。
- ・ 地域における健康づくり組織やリーダーを育成、支援する。
- ・ 個人、保育所、幼稚園、学校、事業所、専門機関、行政がつながる仕組みをつくる。

壮年期の取り組み

- ①健診項目の充実や節目検診、時間外検診等、壮年期の人が受診しやすい健（検）診の体制づくりを進めます。
- ②健康診査結果を活用し、個々のリスク状態に合わせた疾病の発症及び重症化予防を行います。
- ③保健所、医師会、NPO法人[※]等と連携してより効果的で分かりやすい情報提供を行います。



重点項目ごとの取り組み

1. 健康診査・がん検診受診率の向上

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・自分の健康について関心を持ち、定期的に健(検)診を受けるとともに、家族や友人に受診の呼びかけを行います。	個人 家庭
○公民館 ・「公民館だより」掲載等、健(検)診や予防接種の受診勧奨を強化します。 ・公民館等の事業に併せたがん検診の実施、また、託児所の設置等受けやすい環境づくりに努めます。 ○健康まつえ21推進隊※、保健協力員※、ヘルスポランティア協議会※等 ・広報車等を活用し、健康診査・がん検診の受診勧奨を強化します。 ・各地区におけるがん検診受診者数の目標値を設定し、目標達成にむけた取り組みを行います。 ○松江市がん検診推進企業※・島根県がん検診啓発協力事業所※等 ・がん検診の必要性を啓発するとともに、効果的な受診勧奨を行います。 ・健康診査、がん検診等を受ける機会のない従業員及び被扶養者に対し、その機会が得られるように受診啓発及び勧奨を行います。 ○患者会等 ・自分自身の体験を語ることによって、受診の必要性を伝えます。	地域 関係団体
・受診者数向上事例の紹介・PR等を行い市全体への効果波及を図ります。 ・がん検診の費用負担の軽減や大腸がん個別検診の通年実施、肺がん個別検診の導入等、より気軽に、効率的な受診体制を検討します。 ・有病者割合の増加する壮年期を中心とする特定健康診査の未受診者に受診勧奨をします。	行政(市)

2. 生活習慣病予防にむけた健康管理の推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・自分の健(検)診結果を把握し、生活習慣の見直しや健康づくりを実践します。 ・健康づくりカード※、健康手帳※等を活用し、日頃から体重や体脂肪率、血圧等を確認するなど、自分の健康管理に努めます。 ・かかりつけ医を持ち、必要に応じて相談します。 ・予防接種、結核検診を受け感染症予防に心がけます。	個人 家庭
・地域で健康相談や血圧、骨密度測定等を行い、身近な場所で健康状態を確認できる機会を提供します。	地域 関係団体

・医師会等と連携し、生活習慣病のハイリスク者に対応します。併せて、特定保健指導*未実施者に対して利用勧奨をします。 ・定期予防接種のスケジュールや受け方について、分かりやすい情報提供や相談及び未接種者への接種勧奨を行います。 ・健康づくりカードの充実に努めるとともに、健康手帳等を活用して、市民の健康管理が進むよう支援します。	行政（市）
---	-------

3. 医療機関との連携

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・地域や事業所は地元医療機関等と連携し、がん・生活習慣病に関する研修会等を行います。	地域 関係団体
・医療機関等は、健(検)診の受診勧奨を行います。 ・健診結果を分かりやすく説明し、保健指導が必要な受診者にはその必要性和利用勧奨をします。	医療機関
・壮年期の健康づくりのため、特定健康診査について、眼底検査等の検査項目を充実します。 ・地域のかかりつけ医と連携し、妊婦健診や乳幼児健診等の母子保健事業を通じた子どもの健康づくりを支援します。 ・地域のかかりつけ医やエスコ（発達・教育相談支援センター）と連携し、5歳児健診及び子育て支援を充実します。 ・医師会、歯科医師会等と連携し、健康診査、がん検診の精度管理を行うとともに取り組みについての評価を行います。 ・市立病院等と連携し、がん患者の方の生活支援の充実を図ります。	行政（市）

健康ちょっといい話

島根県がん検診啓発協力事業所に登録している、山陰中央ヤクルト販売（株）や理美容組合に協力いただき、店頭や訪問にてがん検診のチラシを配布しています。今後も協力いただける企業を増やし、いろいろな方面から、啓発活動を行います。



健康づくりを推進するためには、市民一人ひとりの主体的な取り組みと、それを地域社会全体で支える環境づくりが不可欠です。

松江市では、従来から公設自主運営方式で運営される公民館を中心に、地区社会福祉協議会や「健康まつえ 21 推進隊*」、「ヘルスポランティア協議会*」、「保健協力員*」等が協働*して健康づくり活動を実践しています。

壮年期は地域活動の要となることが期待されており、積極的に参加することで、自分自身の健康づくりにつながります。

この松江らしい地域資源（ソーシャルキャピタル*）を活かし、各地区の実情に応じた健康づくり活動をさらに推進していきます。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 啓発活動、情報発信、集まる場等の提供について、充実を図る。
- ・ 男性も参加しやすい活動が必要
- ・ 健康づくりに取り組む市民や組織、専門機関及び企業が連携し、健康づくり活動を充実させる。
- ・ 地域活動におけるリーダーの育成や、各地区への活動支援の充実を図る。
- ・ 健康づくり活動の計画的な推進と評価、および市民、地域との共有化

壮年期の取り組み

- ① 運動会や文化祭など壮年期の人が参加しやすいイベントで、情報発信や健康チェック等を行い、自分の健康状態を知る機会を提供します。
- ② 健康づくりを通じて地域に貢献している事業所や NPO 法人*の取り組みが全市に広がるよう紹介します。

重点項目ごとの取り組み

1. 地域の健康づくりのリーダー育成

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 健康まつえ 21 推進隊、保健協力員、ヘルスポランティア協議会は、健康づくり活動を継続するとともに、活動する人を増やします。	地域 関係団体
・ 健康まつえ 21 推進隊、保健協力員、ヘルスポランティア協議会等、地域の健康づくりのリーダーとなる人を育成、支援します。	行政（市）

2. 地域の実情に応じた健康づくりの推進・支援

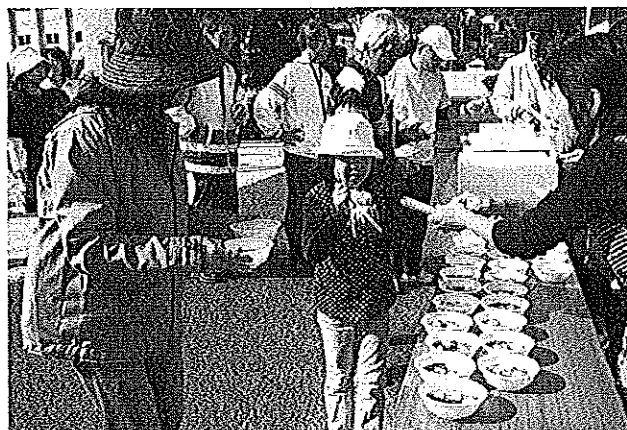
具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・学校、大学等地元の教育機関、医療機関、事業所、NPO 法人等と協働して地域の実情に応じた健康づくり活動を進めます。 ・男性が参加しやすいイベント等を企画します。 ・老人クラブ連合会は体力測定会等の交流を通じた健康づくりを行います。 ・保健協力員等は自らの健康づくりに取り組むとともに、家族や友人に広めます。 ・地元医療機関は地域での健康づくり活動を支援します。	地域 関係団体
・医師会と連携して、地域での健康づくりの進め方を検討します。 ・健康まつえ21推進隊等と医療機関、学校、NPO 法人、事業所等と協働して健康づくりに取り組みます。特に男性が参加しやすい取り組みについて検討します。 ・先駆的な取り組みをしている地域の活動の効果を評価し、全市に広めます。	行政（市）

*地域の取り組みについては資料編 P93～97 を参照

健康ちょっといい話

健康まつえ21推進隊について

”生涯現役”を目指し、健（検）診の受診者を増やす活動やウォーキングなどの運動イベント、食についての学習を行う等の健康づくりに取り組んでいます。
時には地域を越えて、他地域との交流も行う等、みんなで楽しく健康づくりをしています。



事業所で働いている従業員の多くは本市が重点世代とする壮年期であることから、事業所での健康づくりを推進する必要があります。

事業所においては産業医等と連携し、従業員の健康診断、がん検診の受診やメンタルヘルス向上への積極的な取り組みを中心とした健康づくり活動に取り組みます。また、事業所内のみでの健康づくり活動に留まらず、地域の活動と協働し、参加することで従業員の健康づくりと地域の活性化に相乗効果のある活動をめざします。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 働きながらできる運動に取り組む。(ラジオ体操や通勤時間を利用したウォーキング、仕事で身体活動量を増やす等)
- ・ 働く人は、職場での健康づくり活動や健(検)診等の福利厚生制度を活用する。
- ・ メンタルヘルス対策、健診やがん検診受診の促進が必要

壮年期の取り組み

- ①事業所では従業員が健診を受けやすく、職場ぐるみで健康づくりに取り組む体制をつくらせます。
- ②保健所等と連携し、事業所の取り組みを評価し、より多くの事業所に効果的な働きかけをします。
- ③メンタルヘルスの向上を図るため、健康教育に取り組めます。

重点項目ごとの取り組み

1. 健康づくり推進モデル事業所の拡充

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 健康づくり推進モデル事業所※に登録し、健康目標を立て、従業員の健康づくりに取り組みます。	事業所
・ 産業医は、担当する事業所の健康管理や健康教育を行います。 ・ 医師会、歯科医師会、ヘルスボランティア協議会※等は、健康講座等の機会を提供します。	関係団体
・ 保健所、島根県産業保健推進センター※等と連携し、健康づくりの取り組みを評価し、他事業所に広めます。	行政（市）

2. 地域との連携の強化

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・事業所の行う活動についてPRし、地域組織等と連携した健康づくり活動に取り組みます。 ・市民を対象とした健康づくり活動（各種イベント、がん検診、健康増進サービス等）に取り組みます。	地域 事業所
・事業所が行う健康づくり事業等と地域・個人の健康づくりの取り組みが、繋がるような仕組みをつくります。	行政（市）

3. 福利厚生制度の充実

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・福利厚生制度について従業員へ周知し、制度を活用できる体制を整備します。 ・従業員の健康増進に向けて、特に健(検)診を受けやすい体制づくりに努めます。 ・市と連携し、退職予定者に向け、地域での健(検)診や健康づくり活動等について、情報提供します。	事業所 関係団体
・事業所が行う健康づくり事業や取り組みについて把握し、情報提供します。 ・事業所が独自に行う健康づくり活動や健(検)診啓発のイベント、がん検診実施等への協力、支援をします。	行政（市）

健康ちょっといい話

健康づくり推進モデル事業所 ～働き世代の健康づくり活動～

働きざかり世代の健康づくりを推進する目的で、松江市では平成 23 年度から「健康づくり推進モデル事業所」を募集しており、平成 24 年度は 26 事業所が指定を受けています。社員一人ひとりが健康目標を立て、それを管理者に宣言する事業所、週3日「早帰りデー」を設定し、自動的にパソコンをシャットアウトする事業所など、社員の健康づくりに積極的に取り組んでおられます。

事業所で行われている健康づくりの取組例

始業前のラジオ体操、就業後の健康講座

ノーマイカーデー

体操タイム（昼休み、休憩時間）を設ける

ウォーキング（昼休み、ノー残業ディに合わせて）

食堂、休憩室で健康情報をポスターで表示している
など



乳幼児期から思春期は、心身ともに大きく成長する時期で、基礎体力や運動機能を高めおくことが必要です。さらに健康に関心をもち、健康の保持、増進のために適切な行動が取れる能力を育むことが大切です。この時期は学校等での集団教育による健康づくり活動が行われますが、子どもの健康の土台は家庭での生活習慣が基本となり、保護者自身も壮年期に向かう時期なので、家族ぐるみの健康づくりが必要となります。行政（教育委員会）は、家庭及び地域、医療機関等と連携し、将来の適切な生活習慣や社会参加の基礎を作る環境づくりに取り組みます。

地域ヒアリングからの意見

- ・子どもの頃から健康づくり、生活習慣づくりに取り組むことが大切
- ・地域とのつながりを強める活動が必要
- ・あいさつやおしゃべりを通して、人との交流が大切

壮年期の取り組み

①PTA や地域は、情報発信や体験活動を通じて、親子で健康づくりを学ぶ機会を提供します。

重点項目ごとの取り組み

1. 乳幼児期からの生活習慣病予防に向けた生活習慣の確立

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
○各学校の特色を活かした健康づくりを推進していきます。 ・基本的な生活習慣づくりをめざし、「早寝、早起き、朝ごはん」「ノーテレビ、ノーゲーム」等の取り組みを推進します。 ・自らが健康に関する正しい情報を選択し、行動する能力を育成します。 ・食に関する理解を深めるため、栄養教諭を中心に食育に関する指導体制の整備や体験活動を充実します。 ・体育の授業や運動系部活動を通じ運動への関心、意欲、体力の向上を図ります。 ・喫煙、飲酒が与える影響について、保健の授業の中で心身への影響を理解させ、適切に対応できる能力を育てます。また、薬物乱用防止教室や喫煙防止教室等を医師や学校薬剤師、保健所等の専門機関と連携し、学習の機会を提供します。 ・心の健康づくりについては、保健の授業の中で心の発達と心の健康を保つために自分に合った対処方法を身に付けることの大切さを学習し、実践力	地域 関係団体 学校

を育成します。 ・相談しやすい体制をつくるとともに、様々な経験や人とのかかわり等を通して心の発達と健康づくりを支えていきます。 ・校医による健康診断を実施し、健康状態を把握し、児童生徒の健康増進に取り組みます。 ・学校保健委員会※を核として、児童生徒の健康課題を共有し、その対策に努めます。 ○保育所、幼稚園等 ・保育計画等に基づき、基本的な生活習慣の確立をめざします。 ・学校、地域、保護者と連携し、乳幼児期からの健康づくりに取り組みます。 ○地域 ・家庭、学校等と連携し、各地域の実情にあった健康づくり活動を行います。	
・保育所、幼稚園、教育委員会等と連携し、乳幼児期から健康づくりに取り組める体制づくりを行います。	行政（市）

健康ちょっといい話

各学校と地域が連携した健康づくりの取り組みが広がっています。保護者の方も自分たちの健康の大切さを振り返っていただく機会にしようということで、学校保健たよりに地区の健康まつえ21推進隊から、健康情報の発信を行っていただきました。それに合わせ、子どもから“保護者へ日頃の感謝の気持ちや、健康診断を受けてね！”というメッセージを書いて送りました。

～ノーテレビチャレンジ習慣の用紙に、お互いにメッセージを書いて送りました～

子どもから保護者へ

保護者から子どもへ

・お母さんへ。いつもありがとう。いつもげんきにいてほしいから、けんしんをうけてね。

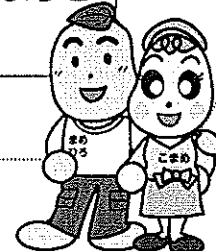
・ありがとう！けんこうしんだんをうけました。

・わたしはがっこうでけんしんをうけたよ。おかあさんもうけてね。

・5月にけんしんをうけたよ。だいじょうぶだよ。

・これからもげんきにしごとをつづけてね。

・なによりもけんこうだいー！そろそろけんしんをうけようとおもいます。



本人が必要としている時に必要な情報がタイムリーに届くことや、本人が相談したいと感じた時に、より身近に相談者や窓口が必要です。また年齢や性別によって、情報を得やすい場面やその方法が異なるため、より分かりやすい情報提供の仕組みや相談体制の充実を図っていきます。

地域ヒアリングからの意見

- ・各組織や団体、学校などの情報が入ってくる仕組みがほしい。
- ・サークル等の一覧をつくって情報発信するとよい。

壮年期の取り組み

- ①ICT*等を活用して簡易健康測定など壮年期に親しみやすいPR媒体を作成し、情報提供することにより、健康づくりの啓発を行います。
- ②事業所やNPO法人*等の組織との連携を深め、壮年期世代への情報発信の推進に取り組みます。

重点項目ごとの取り組み

1. ライフステージに応じた効果的な情報提供の推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・市報、公民館報等の広報やホームページ等の情報媒体を活用し、情報収集に努めます。 ・家族や友人に、効果的な健康情報を伝えます。	個人 家庭
・公民館や地区社会福祉協議会、ヘルスポランティア*、健康まつえ21推進隊*、保健協力員*などが中心となり、公民館報や社協だより等によって、健康づくりや相談窓口等についての情報発信を継続して行います。 ・医療機関、薬局等の専門機関での専門相談を継続して実施します。	地域 関係団体
・ホームページや市報等を活用し、各地区の健康実態や取り組みを見える化し、健康づくりに取り組みやすい体制を整えます。 ・健康カルタ（子ども世代）など年代に応じた親しみやすいPR媒体を作成し、情報提供することにより、健康づくりの啓発を行います。 ・地元テレビ、新聞等のメディアの積極的な活用による情報発信や各種相談窓口の周知を継続して実施します。 ・医師会等と連携し、医療情報の発信の充実及び病診連携システム*の推進等情報の環境整備等を進めます。	行政（市）

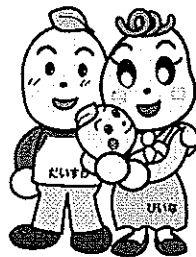
2. 相談体制の充実

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 相談窓口についての情報を提供します。 ・ 民生児童委員や母子保健推進員*等、地域における支援者が適切な相談窓口につなげます。	地域 関係団体
・ 地区担当保健師は関係機関との連携を強化し、相談体制の充実を図り、市民の健康づくりの支援を行います。	行政（市）

健康ちょっといい話

「赤ちゃん手帳」の発行

松江市では、安心して妊娠、出産を迎えられ、子育てができるように、市の制度や施設を紹介した「赤ちゃん手帳」を妊娠届出時にお渡ししています。



（主な内容）

妊娠・出産に関する制度、妊娠中の教室、おかあさんの健康づくり、働くおかあさんの制度、出産後必要な手続き・利用できる制度、訪問・健診、子育て相談、子どもを預けたいときは など



