

第4章

分野別の取組

分野別の取組の見方について

1 親と子の健康

現状と課題

○育てにくさを感じた時に対処できる親の割合が増加しているものの、困難を抱えている人もいます

少子化や核家族化、地域とのつながりの希薄化、家族関係の複雑化などから、身近な相談相手が少なく親子が孤立する可能性があります。

○乳幼児健診等の利用率や子どもの発達過程を知っている親は高い割合にあります

健診・相談等の保健事業や地域の支援を積極的に利活用しない人や、SNSなどの情報抱えている人がいます。正しい知識や地域とのつながりが得られず、親子関係、健やかな成長に影響を及ぼす可能性があります。

目指す姿

- 安心して妊娠・出産を迎え、親子が孤立することなく健やかに成長します
- 子どもの個性や成長段階を理解しながら、よりよい親子関係を築くことができます

現状と課題

第三期計画や社会情勢を踏まえた内容を記載しています。

目指す姿

各分野における、市民の目指す姿を記載しています。

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
乳幼児健診の受診率	3～4か月児健診 1歳6か月児健診 2歳6か月児 歯科健診 3歳6か月児健診	98.6%	99.0%以上	・適切な時期に乳幼児健診を受診し、結果に応じて、市の保健事業を利用したり、医療機関を受診します。
新生児訪問の実施率	新生児訪問	99.4%	100%	・新生児訪問を適切な時期に利用します。

基準値、目標値

基準値は H3I（まちづくりアンケートで取得する項目は R2）、目標値は R7 としています。
「-」となっている項目は R3 に設定します。

市民・地域の取組

目指す姿や目標を達成するために市民・地域で取り組む内容を記載しています。

行政の取組

目指す姿を達成できるよう行政で取り組む内容を記載しています。

行政の取組

妊産婦への支援

- ・母子手帳交付時やハッピー♥パパママ学級、妊婦歯科健康診査等を通じて、安心して健やかな出産を迎えられるよう支援します。
- ・妊婦全員への電話支援（ほっとコール）等を行い、妊娠中の状況を確認しながら、一人一人に合った情報をお伝えします。状況に応じて保健師や心理士が電話・面談、訪問等を行い、妊娠中の不安軽減を図り、出産後も継続して子育ての相談をしやすい環境づくりをします。
- ・赤ちゃんの健やかな成長を願い、安心した子育てができるよう、生まれた全てのご家庭に助産師・保健師が訪問を行います。

（担当課・関係機関） 子育て世代包括支援センター^{*}（健康課 子育てサポートセンター）

1 親と子の健康

現状と課題

○育てにくさを感じた時に対処できる親の割合が増加しているものの、困難を抱えている親もいます

少子化や核家族化、地域とのつながりの希薄化、家族関係の複雑化等から、身近な相談相手が少なく親子が孤立する可能性があります。

○乳幼児健診等の利用率や子どもの発達過程を知っている親は高い割合にあります

一方で、健診・相談等の保健事業や地域の支援を積極的に活用できない人や、SNS等の情報に振り回される等育児に不安を抱えている人がいます。正しい知識や地域とのつながりが得られず、親子関係、健康な生活習慣の確立等、心身の健やかな成長に影響を及ぼす可能性があります。

目指す姿

○安心して妊娠・出産を迎え、親子が孤立することなく健やかに成長します

○子どもの個性や成長段階を理解しながら、よりよい親子関係を築きます

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
乳幼児健診の受診率	3～4か月児健診 1歳6か月児健診 2歳6か月児 歯科健診 3歳児健診	98.6%	99.0%以上	・適切な時期に乳幼児健診を受診し、結果に応じて、市の保健事業を利用したり、医療機関を受診します。
新生児訪問の実施率	新生児訪問	99.4%	100%	・新生児訪問を適切な時期に利用します。
妊娠中から出産後の支援について満足している保護者の割合	3～4か月児の保護者	90.9%	91.0%以上	・妊娠中から不安や悩みがあれば子育て世代包括支援センター等の相談を利用します。
この地域で子育てをしたいと思う保護者の割合	3～4か月児 1歳6か月児 3歳児の保護者	93.4%	95.0%以上	・健康課事業や子育てサポートセンター、児童館、児童センター、保育所等の地域活動事業を利用し、親子で楽しみながら市民同士で交流します。 ・子どもの成長と子育て中の保護者を地域で見守り、必要時には声をかける等で支えていきます。
育てにくさを感じた時に対処できる保護者の割合	3～4か月児 1歳6か月児 3歳児の保護者	77.8%	85.0%以上	・子育てに不安や悩みがあるときは、積極的に相談します。 ・子育て応援ファイル（主に新生児訪問で配布）を活用します。
子どもの社会性の発達過程を知っている保護者の割合	3～4か月児 1歳6か月児 3歳児の保護者	89.7%	92.0%以上	・乳幼児健診や子育て応援ファイル、健康講話等を活用し、子どもの発達を確認します。
乳幼児揺さぶられ症候群*を知っている保護者の割合	3～4か月児の保護者	97.1%	99.0%以上	・乳幼児揺さぶられ症候群を理解し、乳児期の適切な関わりができるよう努めます。
1歳6か月までに四種混合・麻しん・風しんの予防接種を終了している児の割合	1歳6か月児	96.7%	97.0%以上	・適切な時期に予防接種を受け、疾病予防に努めます。
テレビ等をつけている時間を1日2時間以内としている割合	3～4か月児	20.3%	30.0%以上	・テレビやタブレット、スマートフォンが子どもに与える影響について正しく理解し、節度を守って利用します。
	1歳6か月児	34.9%	37.5%以上	
	3歳児	40.8%	45.0%以上	

*揺さぶられ症候群…赤ちゃんや小さな子どもを強く「揺さぶる」ことで、未発達な脳を損傷させること。これにより重大な障害が残ったり、死に至る場合がある

行政の取組

妊産婦への支援

- ・母子健康手帳交付時やハッピーパパママ学級、妊婦歯科健康診査等を通して、安心して健やかな出産を迎えられるよう支援します。
- ・妊婦全員への電話支援（ほっとコール）等を行い、妊娠中の状況を確認しながら、一人一人に合った情報をお伝えします。状況に応じて保健師や心理士が電話・面談、訪問等を行い、妊娠中の不安軽減を図り、出産後も継続して子育ての相談をしやすい環境づくりをします。
- ・赤ちゃんの健やかな成長を願い、安心した子育てができるよう、生まれた全てのご家庭に助産師・保健師が訪問を行います。

（担当課・関係機関）子育て世代包括支援センター＊（健康課 子育てサポートセンター）

乳幼児期の支援

- ・乳幼児健診で保護者が子どもの成長を確認し、必要な情報を得ることができるよう支援します。また、訪問や電話（ほっとライン）等を通して、子育ての悩みや不安を軽減できるよう、一緒に考えます。必要に応じて、各種相談や関係機関へ繋がります。
- ・離乳食講習会、健康相談等を通して、安心して育児に取り組めるよう支援します。
- ・教育・保育施設等において、保護者とお子さんの様子を共有しながら一緒に成長を見守り、子どもの年齢や発達に応じた子育てについて、相談・助言・情報提供をします。
- ・太陽の家（児童発達支援センター）において、お子さんの発達の相談や療育を行います。

（担当課・関係機関）

子育て世代包括支援センター（健康課 子育てサポートセンター）

保育課 教育・保育施設等＊

太陽の家（児童発達支援センター）＊ 社会福祉課



思春期保健の推進

- ・スマートフォンやSNS、薬物等に関する講演会やパンフレット配布等を通して、正しい知識の普及啓発をします。
- ・子どもたちが学校に安心して通うことができるように相談活動の充実を図ります。
- ・不登校、引きこもり等に関する相談に対応します。

（担当課・関係機関）

健康課 教育総務課 小・中学校 社会福祉課

地域の子育て支援の充実

- ・転入者等様々な境遇の保護者が交流できる場や情報を提供します。
- ・地域の親子の保育体験や、基幹保育所で育児相談を行います。
- ・子育てに関するイベントや出前講座等を実施します。

（担当課・関係機関）

健康課 子育てサポートセンター 保育課
教育・保育施設等 児童館・児童センター
子育て支援課

＊子育て世代包括支援センター…健康課と子育てサポートセンター（すくっぴーひろば）が窓口となり、妊娠期から出産・子育て期までの切れ目のない子育て支援を行う

＊教育・保育施設等…未就学児が通う認可施設のこと（認定こども園、幼稚園、保育所等）

＊太陽の家（児童発達支援センター）…地域療育の中核を担い、療育を総合的に提供できる機能を持つ施設

2 食育（栄養・食生活）

現状と課題

○朝食を欠食する人が増加しています

朝食の欠食は、身体活動の低下や肥満、生活習慣病につながります。

○青年期以降で野菜を摂取する人が年々減少しています

野菜に含まれる食物繊維にはLDLコレステロールを下げる効果や食後の血糖上昇の抑制が期待できますが、野菜を食べないことでそれらの効果が得られず、生活習慣病につながる危険性があります。

○肥満が増加している一方、高齢になるにつれて痩せも増え「目標とするBMI」の範囲に該当する割合が低下しています

肥満により生活習慣病の悪化につながる危険性があります。また、高齢期の低栄養が痩せにつながります。

目指す姿

○食の大切さを知り、自らの食生活を見直し、行動します

○食を楽しみ、食を通して豊かな心を育みます

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
朝ごはんを食べる市民の割合	産婦	76.8%	80.0%以上	・早寝早起きを心掛け、毎日朝ごはんを食べます。
	1歳6か月児	95.7%	100%	
	3歳児	92.0%	100%	
	学童期 【小学5年生】	91.8%	98.0%以上	
	思春期 【中学1年生】	87.0%	90.0%以上	
	青年期 【20～30歳代】	67.5%	70.0%以上	
野菜を1日小鉢で3皿分食べている子どもの割合、野菜を1日小鉢で5皿分食べている市民の割合	1歳6か月児	36.3%	40.0%以上	・1日小鉢で3皿（210g）～5皿分（350g）の野菜料理を食べます。
	3歳児	27.7%	30.0%以上	
	学童期 【小学5年生】	29.2%	35.0%以上	
	思春期 【中学1年生】	29.5%	35.0%以上	
	青年期 【20～30歳代】	—	—	
	40歳以上男女	—	—	
主食・主菜・副菜のそろった食事をしている市民の割合	学童期 【小学5年生】	46.1%	50.0%以上	・1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べます。
	思春期 【中学1年生】	45.6%	50.0%以上	
	20歳以上	46.8%	50.0%以上	
減塩食品を日々の食事に取り入れている市民の割合	40歳以上男女	—	—	・塩分のとりすぎに気をつけます。 ・日頃から減塩食品を購入、使用します。 ・減塩やバランスのとれた食事をとることを周囲の人へ広めます。
適正体重者の割合 (75歳以上の場合は、体重減少が年間5kg未満の者の割合)	40～74歳男性	48.0%	50.0%以上	・1日3食きちんと食べます。 ・毎日体重を計測します。 ・適正体重を心がけ、食事や運動で自分の健康を管理します。
	40～74歳女性	43.2%	45.0%以上	
	75歳以上男性	98.1%	98.0%以上	
	75歳以上女性	99.3%	99.0%以上	
食事を家族や友人と一緒に食べる市民の割合	3歳児	90.0%	92.0%以上	・家族や友人等、誰かと一緒に食事を楽しみます。 ・モーニングカフェ等の地域の食に関する事業に参加し、共食の機会を増やします。
	学童期 【小学5年生】	79.6%	86.0%以上	
	思春期 【中学1年生】	67.5%	78.0%以上	

行政の取組

食を通じた健康づくりのための環境整備

- ・関係機関や企業等と連携して食育に関する展示や講演会、料理教室等を開催し、市民の食の意識の向上を図ります。
- ・地域の商店で減塩食品等を購入しやすい環境を整備し、市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう努めます。
- ・地域の食材の利用や地域生産者と交流し、「食」への関心を醸成します。

(担当課・関係機関)

健康課 商工観光課 農政課 子育て支援課 子育てサポートセンター 児童館・児童センター

乳幼児期の子どもや保護者への普及啓発・情報提供、
教育・保育施設等における食育の推進

- ・乳幼児健診等の事業や食育関連の事業を開催し、栄養や食生活に関する知識・技術の普及を図ります。
- ・野菜の栽培や収穫、調理等の食に直接触れる体験を実施し、子どもの興味・関心を高め、家庭での食育の実践につなげます。
- ・必要に応じて個別の栄養相談を実施し、保護者が安心して子どもの食に向き合えるよう支援します。

(担当課・関係機関)

健康課 保育課 子育て支援課 教育・保育施設等 子育てサポートセンター
児童館・児童センター 農政課

学校における食育の推進

- ・食に関する指導を実施し、児童生徒の将来にわたる健康保持に努めます。
- ・給食日よりや食育日より等で健康や食育についての情報を発信し、児童生徒や保護者の興味・関心を高めます。
- ・地域の食材の利用や地域生産者と交流し、「食」への関心を醸成します。

(担当課・関係機関)

教育総務課 学校給食センター 小・中学校 生涯学習課



成人期から高齢期への栄養・食生活に関する知識の普及

- ・個別の栄養相談を実施し、相談内容に沿った食事プランの提案により、自宅で食事の改善に取り組めるよう支援します。
- ・地域での健康づくりの担い手である食生活改善推進員*を養成・育成し、地区伝達講習会等を通して一緒に地域の健康づくりに取り組みます。
- ・出前講座等の健康教育を実施し、健康づくりや低栄養予防のための知識を普及し、自宅で取り組めるよう支援します。
- ・広報多賀城やインターネット等を活用し、市民へ食に関する正しい知識の普及を図ります。

(担当課・関係機関) 健康課 介護福祉課 商工観光課 農政課



*食生活改善推進員…「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っている地域における食育推進の担い手

3 身体活動・運動

現状と課題

○運動意識はあるものの、習慣化できていない人が約半数いる状況です

運動不足は生活習慣病につながる危険性があります。

高齢者は外出・運動等で身体を動かす機会が少なくなると、身体的フレイル*が進行する可能性があります。

目指す姿

○運動の必要性を理解し、日ごろから運動する習慣を身につけます

○自分に合った運動方法を身につけます

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
運動を習慣化している人の割合	40歳以上男性	55.9%	60.0%以上	・自分に見合った運動を理解します。 ・「+10（プラステン）＊」の実践と運動の必要性を理解します。 ・幼児期から積極的に体を動かす習慣を身に付けます。 ・一緒に運動できる仲間をつくり、体を動かすことの楽しさを知り、共有します。 ・多賀城市多賀モリ会＊や介護予防教室等の各種教室への参加を促します。 ・地域で様々な催しを企画し、気軽に体を動かすことや運動できるような機会を作ります。
	40歳以上女性	47.8%	48.0%以上	
フレイル健診＊でプレフレイル＊に該当する割合	75歳以上男性	—	—	
	75歳以上女性	—	—	
日常生活における歩数	20～64歳男性	—	9,000歩	
	20～64歳女性	—	8,500歩	
	65歳以上男性	—	7,000歩	
	65歳以上女性	—	6,000歩	

*フレイル…日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳。加齢により心身が老い衰えた状態を指す

*フレイル健診…75歳以上の市民を対象とした健康診査のことで、フレイル予防に重点を置いた健診として令和2年度から開始した

*プレフレイル…フレイルの前段階の状態（フレイルの基準に1又は2項目該当）

*+10（プラステン）…厚生労働省が作成した「アクティブガイド-身体活動指針-」で提唱されている、今より10分多くからだを動かすこと

*多賀城市多賀モリ会…介護予防サポーターの自主組織であり、ご当地体操である多賀城元気モリモリ体操を通して、地域に介護予防を広めている

行政の取組

運動に関する正しい知識の普及と習慣の動機付け

- ・運動に関する講座やイベントを実施し、体を動かすことの必要性を啓発します。
- ・働く世代を対象に、運動教室、イベントを実施します。
- ・幼児期から運動に関する正しい知識・技能を身につける啓発をします。
- ・「+10（プラステン）」の周知・啓発と、歩きやすい環境をつくれます。
- ・みやぎウォーキングアプリや市内のウォーキングコースを周知し、住み慣れた場所で気軽に運動できる支援を行います。

（担当課・関係機関）

健康課 介護福祉課 生涯学習課 教育総務課 小・中学校



地域での運動に関する取組の支援

- ・多賀城市多賀モリ会のサポーター養成研修、リーダー交流会を行い、地域で活動するグループ・団体を支援します。
- ・地域で運動したい人向けに、運動の支援を行います。
- ・歩いていける距離で運動、レクリエーション等ができるよう、住民主体の活動の場に対する支援を行います。

（担当課・関係機関）

介護福祉課 生涯学習課



4 休養とこころの健康

現状と課題

○ストレスを抱えている人、相談相手がいない人が一定数います

ストレスがうまく解消されないことで頭痛・腹痛・不眠等といった心身の不調が起こる可能性があります。家族や地域とのつながりが希薄になると、社会的孤立状態を招く恐れがあります。

○睡眠による休養が取れていない人が2割程度います

睡眠による休養が十分に取れないことで、集中力や作業効率の低下、身体の不調が起こる可能性があります。

目指す姿

○息抜きをして、ストレスと上手に付き合います

○悩んでいる人がいたら声を掛け合います

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
気軽に相談できる相手がいる市民の割合	20歳以上男性	77.0%	79.0%以上	・スマホ、ゲーム等が睡眠に与える影響を理解します。 ・早寝早起きし、朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整えます。 ・ストレス解消方法を持ちます。 ・身近な相談相手を作ります。 ・こころの体温計*で定期的に自分のメンタルヘルスをチェックします。 ・地域住民同士でこころの健康の変化に気づいたら、声かけや関係機関へつなぐように努めます。
	20歳以上女性	86.3%	88.0%以上	
睡眠による休養が十分にとれていない市民の割合	40歳以上男性	19.6%	15.0%以下	
	40歳以上女性	23.9%	15.0%以下	
ストレス解消方法がある市民の割合	20歳以上男性	85.9%	86.0%以上	
	20歳以上女性	83.8%	85.0%以上	
自殺死亡率 (10万人あたりの自殺者数)	市民	12.9	9.0	

*こころの体温計…本市で作成したメンタルチェック。パソコンやスマートフォン、携帯電話でいつでも誰でも簡単に心の落ち込み具合やストレス状態をチェックできるシステム

行政の取組

こころの健康づくりに関する普及啓発・情報提供

- ・ストレス状況のセルフチェックができるこころの体温計を活用し、こころの健康づくりに役立てます。
- ・市ホームページ、広報多賀城、出前講座やパンフレットを活用し、こころの健康づくりに関する情報を提供します。

(担当課・関係機関)

健康課 社会福祉課



相談窓口・相談体制の充実

- ・ライフステージに応じた必要な相談や支援を行います。
- ・精神科医によるこころの相談を実施します。
- ・電話や訪問等で個別支援を行い、地域の社会資源となる関係機関との連携を図ります。

(担当課・関係機関)

健康課 社会福祉課 介護福祉課 教育総務課 子育て支援課 保健所

コミュニティづくり

- ・閉じこもりがちな高齢者と地域住民が交流できる機会や関係団体の支援、連携を図ります。

(担当課・関係機関)

介護福祉課 地域包括支援センター 介護保険サービス事業所

自殺予防事業

- ・ゲートキーパー*養成講座を実施し、ゲートキーパーの養成とその存在意義や役割の周知を行います。
- ・市民や団体、勤労者向けの講座・講演会を開催し、自殺予防に向けた普及啓発を行います。
- ・多賀城市自殺対策ネットワーク会議を開催し、各関係機関との支援体制の連携と強化を図ります。

(担当課・関係機関)

社会福祉課 保健所 介護福祉課 商工観光課 教育総務課
地域包括支援センター

*ゲートキーパー…地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要な支援や専門相談機関につなぐ等の役割を持つ

5 たばこ対策

現状と課題

○喫煙による健康への影響に関して、認知度に差があります

たばこが身体に与える影響について正しい知識・情報が得られていないことで生活習慣病や他の疾病に罹患することや重症化する可能性があります。

○多賀城市の喫煙率は県内でも高く、妊婦や育児期間中の両親の喫煙もみられます

喫煙者は減少傾向にありますが、一定の割合で喫煙者がいます。妊婦や育児期間中の両親の喫煙により、妊娠中から将来的に子どもへの受動喫煙の影響が考えられ、様々な疾病のリスクを高める可能性があります。

目指す姿

○喫煙（または受動喫煙）による健康への影響を正しく理解します

○妊婦・未成年者が喫煙の影響を正しく理解し、妊婦の喫煙をなくします

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
喫煙や受動喫煙による健康への影響に関する認知度の割合	肺がん	93.0%	95.0%以上	
	ぜんそく	74.7%	78.0%以上	
	気管支炎	75.7%	80.0%以上	
	心臓病	54.9%	60.0%以上	
	脳卒中	56.6%	60.0%以上	
	胃潰瘍	34.6%	40.0%以上	
	妊娠等	66.5%	100%	
	歯周病	43.3%	45.0%以上	
	COPD*	50.0%	100%	
喫煙率	40歳以上男性	20.0%	15.0%以下	・喫煙による健康への影響を正しく理解します。 ・受動喫煙の害について正しく理解します。 ・妊娠中の喫煙または受動喫煙の影響について正しく理解します。 ・子供や妊婦の前で喫煙しません。 ・喫煙者は非喫煙者に対して受動喫煙をさせません。
	40歳以上女性	5.7%	5.0%以下	
妊婦のパートナーの喫煙率	妊婦のパートナー	45.4%	40.0%以下	
育児期間中の両親の喫煙率	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健診受診者の父親	43.6%	40.0%以下	
	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健診受診者の母親	8.1%	6.0%以下	
妊婦の喫煙率	妊婦	2.3%	0%	

*COPD…たばこの煙を主とする有害物質を、長期間吸引することによって生じる肺の炎症による病気

行政の取組

喫煙・受動喫煙に関する普及啓発・情報提供

- ・母子健康手帳交付時等で妊娠期の喫煙の害について説明し、妊婦の喫煙を防ぎます。
- ・保護者に対して、様々な機会を通し、未成年者の喫煙が与える影響について正しい知識・情報を提供します。
- ・乳幼児健診や家庭教育支援の場で、リーフレットを活用し、喫煙や受動喫煙による健康への影響に関する知識の普及を図ります。
- ・住民健診、広報多賀城、健康相談、出前講座等を活用し、喫煙や受動喫煙による健康への影響について周知啓発を行います。
- ・リーフレットの配布やメール配信等を活用し、市内の企業等へ、喫煙や受動喫煙による健康への影響について情報を提供します。

（担当課・関係機関）

健康課 子育てサポートセンター 商工観光課 生涯学習課

小中学校における喫煙防止教育の推進

- ・保健体育科教員や養護教諭、学級担任、外部講師を中心に喫煙防止教育を行います。

（担当課・関係機関）

教育総務課 小・中学校



禁煙に関する支援

- ・禁煙に関する情報提供を行い、禁煙希望者には個別相談を実施します。

（担当課・関係機関）

健康課



6 アルコール対策

現状と課題

○生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人が一定数います

一定の割合で多量飲酒している市民がおり、生活習慣病のリスクを高める危険性があります。

○妊娠中に飲酒している人がいます

妊娠中に飲酒している市民は一定数みられ、妊娠期の飲酒が胎児の発達発育に影響を与える危険性があります。

目指す姿

○飲酒による健康への影響を正しく理解し、1日当たりの飲酒量を守って楽しく健康的に飲酒します

○妊婦・未成年者が飲酒の影響を正しく理解し、妊婦の飲酒をなくします

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
生活習慣病のリスクを高める量（男性2合以上/日、女性1合以上/日）を飲酒している市民の割合	40歳以上男性	12.5%	12.0%以下	・飲酒がもたらす健康への影響を正しく理解します。 ・休肝日を設け、1日当たりの飲酒量を調整します。 ・健康診断等を継続して受診し、肝機能に気をつけ、健康管理を行います。 ・他人へ飲酒を無理に勧めません。
	40歳以上女性	8.6%	6.0%以下	
妊婦の飲酒割合	妊婦	0.6%	0%	・妊娠中の飲酒による胎児への影響を理解します。 ・妊婦へ飲酒を勧めません。

行政の取組

飲酒・アルコールに関する普及啓発・情報提供

- ・住民健診、広報多賀城、健康相談、出前講座等を活用し、飲酒が健康に与える影響や適切な飲酒量に関する知識の普及を図ります。
- ・リーフレットの配布やメール配信等を活用し、市内の企業等へ、飲酒・アルコール対策に関する正しい知識や情報を提供します。
- ・母子健康手帳交付時等に妊娠期の飲酒の害について説明し、妊婦の飲酒を防ぎます。
- ・乳幼児健診や家庭教育支援の場で、リーフレットを活用し、飲酒・アルコールによる健康への影響に関する知識の普及を図ります。
- ・保護者に対して、様々な機会を通し、未成年者の飲酒が与える影響等について情報提供を行います。

(担当課・関係機関)

健康課 社会福祉課 商工観光課 生涯学習課

飲酒に関する支援

- ・飲酒によって健康等を害している人々の相談に応じ、支援を行います。

(担当課・関係機関)

健康課 社会福祉課 保健所

健康たがじょう21プランだより

夏になるとお盆を飲む機会が増えてきますね。アルコールがからだにどんな影響を及ぼすのが正しく理解したうえで、自分に合った適量でお酒を楽しみましょう。

アルコールのからだへの影響

飲みすぎると以下のような症状が現れます。適量を知って、自分の体を守りましょう！



※水分補給としてお酒を飲むのは大変危険です。利尿作用が働き、脱水となります。

1日の適量



量はお酒がすすむ！？

揚げ物もおつまみも大好き！？

ちょっと待った！！

食事のバランス、崩れていませんか？

お酒に酔ったりの飲べ方、ご紹介いたします！

※適量を大切に！

子どもを飲酒の害から守ろう！

年末年始が近づき、家族や親戚など、大人がお酒を飲む姿を子どもが目にする機会が多くなってきます。未成年の飲酒がなぜいけないのかを、今一度ご家族で考えてみましょう！

●飲酒のきっかけは…？



飲酒状況に関する調査から、中学生の飲酒経験は「大人と一緒に」にいる場面が多いことが分かっています。あよとしたきっかけや軽い気持ちから、未成年者の飲酒が始まる可能性があるため、飲酒を勧められても子どもが断れるように、日ごろからどう対応するか話し合っておきましょう！

●子どもたちを飲酒の害から守るために

子どもからお酒に関する質問をされた時に大人はどのように答えますか？

Q どうして子どもはお酒を飲んではいけないの？

「子どもは大人に比べて、お酒に害を受けているアルコールの影響を受けやすいんだよ。例えば、・お酒を飲むのを止められなくて、・アルコール依存症を発症しやすくなる。・脳の細胞を破壊して、記憶力が低下したり、性格が変わる。・身長や体重の伸びが止まったり、骨の成長に影響するといった色々な影響があるんだ！」

Q お酒を勧められたらどうしたらいいの？

「飲まない」という事を相手に伝えて！

そもそも、未成年の飲酒は法律で決まっているから、それを理由に断っていいんだよ。

●私たち大人ができること

- ★未成年に、飲酒を勧めない、勧められているのを見つけたら、止める。
- ★子どもに飲酒の怖さや健康への影響を伝える。
- ★大人自身が飲酒がもたらす健康への影響を理解する。

多賀城市保健福祉部健康課成人保健係 電話368-1141・(内線611～613)

小中学校における飲酒防止教育の推進

- ・保健体育科教員や養護教諭、学級担任、外部講師を中心に飲酒防止教育を行います。

(担当課・関係機関)

教育総務課 小・中学校

7 歯の健康

現状と課題

○幼児のむし歯罹患率が全国より高い状況です

むし歯を早期に治療せず放置していると、永久歯のむし歯や歯並びにも影響します。また、偏食や発育の阻害等体全体への影響もあります。

○歯周病検診の受診率が低い状況です

歯周疾患は、自覚症状がないまま進行し、糖尿病を始めとする全身疾患にも関連します。早期発見・早期治療のために「かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける」ことの必要性を伝えていく事が重要です。

目指す姿

○保護者が乳幼児の口腔の健康の重要性を理解し、歯科保健行動を励行します

○フレイル*予防に努め、80歳で20本以上自分の歯を保持し、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わいます

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
むし歯のある子どもの割合	3歳児	20.5%	18.0%以下	・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診をします。
	小学生	44.0%	43.0%以下	
	中学生	42.8%	41.8%以下	
毎日仕上げみがきをする保護者の割合	1歳6か月児の保護者	86.5%	87.5%以上	・小学校高学年まで仕上げみがきを続けます。
	2歳6か月児の保護者	90.7%	91.7%以上	
	3歳児の保護者	92.9%	93.9%以上	
フッ素塗布*をしている子どもの割合	3歳児	92.6%	95.0%以上	・乳幼児健診時にフッ素塗布をし、その後も定期的に塗布します。
おやつの時間を決めている保護者の割合	3歳児の保護者	81.4%	82.4%以上	・規則正しい食生活により、むし歯のない歯を維持します。
定期的に歯科受診をする市民の割合	歯周病検診受診者	45.5%	50.0%以上	・定期的に歯科受診し、口の中を健康に保ちます。
60歳で24本以上自分の歯を保持する市民の割合	歯周病検診受診者	87.8%	87.8%以上	・ゆっくりとよく噛んで食べます。 ・食後の歯みがきを励行します。 ・規則正しい食生活により、清潔な口腔内を保ちます。 ・口の体操を習慣化します。 ・歯周病検診を受け、歯に対する意識を高めます。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診をします。

*フレイル…日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳。加齢により心身が老い衰えた状態を指す

*フッ素塗布…フッ素を塗布することで、歯垢（プラーク）の細菌の活動を抑えること、溶けたエナメル質の修復、歯質の強化等、むし歯の発生を防ぐ効果がある（フッ素は、フッ化物、フッ素化合物ともいう）

行政の取組

歯や口腔の健康に関する知識の普及啓発・情報提供

- ・健康教育、出前講座、乳幼児健診、学校への歯みがき指導等を実施し、ライフステージに応じた歯や口腔の健康についての正しい知識の普及を図ります。

(担当課・関係機関) 健康課 子育てサポートセンター 子育て支援課 保育課
児童館・児童センター 教育・保育施設等



妊婦・乳幼児期の子どもや保護者への普及啓発・情報提供

- ・母子健康手帳交付時や幼児健診等で仕上げみがきの仕方や必要性、歯みがきに関する知識の普及を図ります。
- ・乳幼児健診時にフッ素塗布を実施し、その後も定期的に塗布できるよう情報提供を行います。
- ・育児体験事業や乳幼児健診等で、規則正しい食生活の大切さやおやつの摂り方について知識の普及を図ります。

(担当課・関係機関) 健康課 子育てサポートセンター



教育・保育施設等における歯みがき指導

- ・教育・保育施設等において、歯科医師や歯科衛生士による歯みがき指導を行い、歯の健康づくりに関する知識の普及を図ります。
- ・保育所においては年2回、小中学校においては年1回の歯科健診を実施し、むし歯の早期発見や早期治療につなげます。適切な時期に受診勧奨や個別の歯科保健指導を実施し、むし歯や歯肉炎等の口腔内の健康の保持増進に努めます。

(担当課・関係機関)

健康課 保育課 児童館・児童センター 教育・保育施設等 教育総務課 小・中学校

成人への取組

- ・歯周病検診の受診勧奨を行い、定期的な歯科受診のきっかけづくりを行います。
- ・80歳で20本以上自分の歯を保持し、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わうために、かかりつけ医を持ち、定期的な歯科受診の必要性を周知・啓発します。
- ・健康教育、出前講座等で口腔体操等の口腔機能向上の取組を行い、オーラルフレイル*予防に努めます。

(担当課・関係機関)

健康課

*オーラルフレイル…嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサイン

8 糖尿病・循環器病

現状と課題

○メタボリックシンドローム＊該当者・予備群が増加しています

該当者・予備群が生活習慣の改善をせず、そのままの生活を続けることで生活習慣病につながる危険性があります。

○糖代謝＊の要指導・要医療者の割合が上昇しています

糖代謝が高い状態が続くことで、糖尿病になり、重症化すると網膜症や腎臓病等につながる危険性があります。

○血圧の要指導・要医療者の割合が上昇しています

血圧が高い状態が続くことで、血管が傷つき血管の弾力性がなくなることや心臓に負担がかかることで動脈硬化が進行し、重症化すると脳血管疾患や心疾患等につながる危険性があります。

○脂質の要指導・要医療者の割合が上昇しています

中性脂肪やコレステロール値が高い状態が続くことで、血管がつまりやすくなり動脈硬化が進行し、重症化すると脳血管疾患や心疾患等につながる危険性があります。

目指す姿

○年に1回は、健康診断や人間ドックを受けて自分の健康状態を把握し、生活習慣病についての正しい知識を知り、行動します

○自分の血圧の状態を知り、生活習慣を見直すために定期的に血圧測定をします

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
定期的に健康診査を受けている市民の割合	18歳以上市民	79.1% (R2)	85.0%以上	・年に1回は、健康診断や人間ドック等を受けて、自分の健康状態を把握します。 ・定期的に血圧測定を行い、自分の健康状態を把握します。 ・バランスの良い食事、適度な運動を行います。 ・特定保健指導＊を積極的に利用します。 ・健康診断や人間ドック等で要医療判定が出た場合は、医療機関を受診します。 ・健康診断や人間ドックの受診を家族や周囲の人にも勧めます。 ・地域活動団体による地区活動で生活習慣病予防についての知識を地域に広めます。
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	国保40～74歳	36.7%	36.7%以下	
糖代謝の要指導・要医療者の割合	国保40歳以上、75歳以上市民等	76.2%	76.2%以下	
血圧の要指導・要医療者の割合	国保40歳以上、75歳以上市民等	58.8%	58.8%以下	
脂質の要指導・要医療者の割合	国保40歳以上、75歳以上市民等	62.5%	62.5%以下	
脳血管疾患の標準化死亡比＊	男性	129.1 (H25-H29)	114.3以下	
	女性	121.4 (H25-H29)	115.3以下	
心疾患の標準化死亡比＊	男性	99.8 (H25-H29)	99.8以下	
	女性	111.1 (H25-H29)	97.3以下	

＊メタボリックシンドローム…内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化の危険因子である内臓脂肪型肥満の他、脂質異常、高血糖、血圧高値を併せ持つ状態のこと

＊糖代謝…血糖（血液の中に含まれるブドウ糖）が活動エネルギーとして適切に利用されたり、緊急時のために蓄えられる仕組み（血糖値、HbA1c、尿糖など）

＊標準化死亡比…人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標

＊特定保健指導…特定健診の結果に応じて専門家から受ける、メタボの予防・改善に役立つ支援

行政の取組

生活習慣病の予防に関する普及啓発・情報提供

- ・地域や職域、関係機関と連携を図り、健康教育や健康相談、イベント等を活用し、生活習慣病の予防に関する情報を提供します。
- ・広報多賀城やチラシ、市内企業等へのメール配信を利用し、生活習慣病の予防法の紹介、健康診断や人間ドックの受診を勧奨します。

（担当課・関係機関）

健康課 商工観光課 生涯学習課



健康意識を高める環境づくり

- ・特定健康診査・健康診査を受診しやすい環境整備を行い、より多くの市民が自分の健康状態を知る機会を作ります。
- ・血圧計や体組成計等により、体の状態を身近に知る機会を増やし、健康意識を高められる環境づくりを行います。
- ・市内飲食店や農業生産者、企業、地域を巻き込んだ様々な関係機関と連携し、市域全域で健康意識を高める取組を考え、実践につなげます。

（担当課・関係機関）

健康課 生涯学習課 農政課 商工観光課

健診受診後の受診勧奨・保健指導

- ・健診の結果から、早急な治療や対応が必要な市民に対して、医療機関への受診勧奨や生活習慣病予防について指導し、日々の生活の改善を促します。
- ・健診後に実施する特定保健指導やセミナー、健康相談を活用し、自分の生活習慣を見直すきっかけづくりを提供します。

（担当課・関係機関）

健康課



9 がん

現状と課題

○がん検診受診率が低下しています

○精密検査受診率が低下しています

がん検診・がん検診精密検査の受診率が低いことで、早期発見・早期治療につながらず、がんによる死亡が増える可能性があります。

目指す姿

○がん予防に取り組み、がん検診を受診します

○がん検診の精密検査対象者が医療機関を受診します

目標項目	対象	基準値	目標値	市民・地域の取組
がんの標準化死亡比*	男性	100.2 (H25-H29)	97.7以下	・がん予防の5つの生活習慣（禁煙、節酒、食生活、身体活動、適正体重の維持）を実践します。 ・対象の年齢になったら年に1回がん検診（乳がん検診は2年に1回）を受診します。 ・精密検査の対象になったら医療機関を受診します。
	女性	103.6 (H25-H29)	97.8以下	
がん検診受診率	胃がん 【20歳以上】	7.4%	8.0%以上	
	肺がん 【40歳以上】	18.8%	20.0%以上	
	乳がん【40歳以上 偶数年齢女性】	26.1%	28.0%以上	
	子宮頸がん 【20歳以上女性】	17.0%	19.0%以上	
	大腸がん 【40歳以上】	19.8%	20.0%以上	
	前立腺がん 【50歳以上男性】	19.4%	20.0%以上	
がん検診精密検査 受診率	胃がん 【20歳以上】	89.4%	95.0%以上	
	肺がん 【40歳以上】	93.2%	95.0%以上	
	乳がん【40歳以上 偶数年齢女性】	100%	100%	
	子宮頸がん 【20歳以上女性】	90.0%	95.0%以上	
	大腸がん 【40歳以上】	80.4%	85.0%以上	
	前立腺がん 【50歳以上男性】	86.9%	90.0%以上	

*標準化死亡比…人口構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標

行政の取組

がん予防に関する知識の普及啓発・情報提供

- ・健康教育、出前講座等を実施し、がん予防に関する知識の普及を図ります。
- ・チラシの配布やメール配信等を活用し、市内の企業や小中学校等へがん予防に関する情報を提供します。
- ・小中学校においては、関係機関と協力しながら、がん教育の推進を図り、がん予防に関する知識の普及を図ります。

（担当課・関係機関）

健康課 商工観光課 教育総務課 小・中学校



がん検診受診率の向上

- ・健診案内通知同封のチラシや広報多賀城、市ホームページ等を通して、対象年齢の方が各種がん検診を受診するよう勧奨します。
- ・地域活動団体を通して、各種がん検診の受診勧奨を行います。
- ・チラシの配布やメール配信等を活用し、市内の企業等へ各種がん検診の受診勧奨を行います。

（担当課・関係機関）

健康課 商工観光課



精密検査受診率の向上

- ・がん検診で要精密検査となった人の医療機関への受診勧奨を徹底します。

（担当課・関係機関）

健康課

