

第1章

健康づくり計画

1 乳幼児期

課 題	規則正しい生活をする		
具体的な施策	乳幼児健診 健康教育 健康相談		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
乳幼児健診	親が子の心身の成長ぶりを確かめ、子の成長発達にあった生活リズムや生活習慣を学ぶ場	旧町村	
乳幼児育児教室	子どもには規則正しい生活が必要であることを親が理解し、対象時期にあった生活リズムや身につけたい生活習慣を学ぶ場	旧町村	
乳幼児健康相談	親が生活リズムや生活習慣の相談ができ、個々の悩みが解消できる場	旧町村	

課 題	良い食習慣を持つ		
具体的な施策	乳幼児健診 健康教育 健康相談		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
乳幼児健診	親が子の心身の成長ぶりを確かめ、子の成長発達に必要な栄養や食習慣について学ぶ場	旧町村	
離乳食教室	親が今後の食生活の基礎となる乳児食・幼児食について学ぶ場	旧町村	
乳幼児育児教室	乳幼児期から良い食習慣が必要であることを親が理解し、対象時期に必要な栄養や食習慣について学ぶ場	旧町村	
乳幼児健康相談	親が栄養や食習慣の相談ができ、個々の悩みが解消できる場	旧町村	

課 題	健診を受ける		
具体的な施策	乳幼児健診		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
3・4か月児健診	3～5か月児を対象に、身体計測・診察・日常生活・遊びの指導を通して、親が子の成長を確かめ、生活習慣や遊びを振り返る場	旧町村	
9・10か月児健診	9～10か月児を対象とする	旧町村	
1歳6か月児健診	1歳6か月児を対象とする	旧町村	
3歳児健診	3歳児を対象とする	旧町村	

課 題	良い歯を持つ		
具体的な施策	幼児歯科健診 健康教育 健康相談		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
妊婦教室	妊娠中から歯科や栄養の管理が必要であることを妊婦が理解し、必要な栄養や生活習慣について学ぶ場	旧町村	
乳児健診	親が子の心身の成長ぶりを確かめ、子の成長発達に必要な栄養や生活習慣について学ぶ場	旧町村	
1歳6か月児・3歳児歯科健診	歯科健診で親が子の口腔状況を知り、栄養や歯みがき指導を通して歯によい生活習慣を学ぶ場	旧町村	
2歳児歯科健診	歯科健診で親が子の口腔状況を知り、歯によい生活習慣を学ぶ場 歯科医療機関で定期健診を受けるきっかけ	旧町村	
乳幼児育児教室	子どもには歯によい生活習慣が必要であることを親が理解し、対象時期にあった生活リズムや身につけたい生活習慣を学ぶ場	旧町村	
乳幼児健康相談	親が栄養や歯によい生活習慣の相談ができ、個々の悩みが解消できる場	旧町村	

2 学童・思春期

課 題	アルコール対処		
具体的な施策	関係機関との連携 健康教育		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
学校地域保健連絡会	子どもの飲酒の問題について、学校・保育所等乳幼児から中学生を取り巻く関係機関が情報交換し対策を検討する場	旧町村 市全体	

課 題	良い食習慣を持つ		
具体的な施策	関係機関との連携 実態把握 健康教育 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
学校地域保健 連絡会	学校・保育所等乳幼児から中学生を取り巻く 関係機関が、子どもの食生活の問題について 情報交換し対策を検討する場	旧町村 市全体	
食生活アンケート調査・パンフレット作成	小中学校との共催で子どもの食生活調査をもとに作成したパンフレットで、現状にあった食生活の問題への対応策がわかる	旧町村	
食生活教室	小中学校やPTAが主催する夏休み親子料理教室・野菜収穫祭等の機会に、親子で楽しみながら生活習慣病予防する調理や栄養バランス等について学ぶ場	旧町村	
母親座談会で講話	PTAとの共催で母親が集まる場において、子どもの食生活の問題について情報交換し対策を検討する	旧町村	
学校給食だよりへの記事掲載 学校給食試食会での講話	小中学校が発行する給食だよりで、親が子どもの食事の現状等を知ることができる 給食試食会で実物を見ながら子どもに適した熱量・食材・栄養素等の話を聞くことで、親が子どもの食事を振り返ることができる	旧町村	

課 題	性教育 性行動		
具体的な施策	健康教育 関係機関との連携 健康相談 ボランティア育成		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
性やいのちの授業	小中学校との共催の性やいのちの授業で、心身の成長について理解し、自分や友だちや家族の心身を大切にすることを学ぶ場	旧町村 市全体	
学校地域保健 連絡会	学校・保育所等乳幼児から中学生を取り巻く 関係機関が、子どもの性の問題について情報交換し対策を検討する場	旧町村 市全体	
健康相談・ ケース検討会	親や関係機関が子どもの性の相談ができ、個々の悩みが解消できる場	旧町村	
子育て体験学習	小中学校との共催の子育て体験学習のなかで、いのちの大切さについて理解し、小さな子を愛しむ喜びを感じ、自分や友だちや家族を大切にすることを学ぶ場	旧町村	
母子成人保健推進員の性教育	母子成人保健推進員が作成し実施する紙芝居で、いのちの大切さについて理解し、自分が生まれてきた喜びを感じ、自分を大切にすることを学ぶ場	旧町村	

課 題	防煙・禁煙・分煙		
具体的な施策	関係機関との連携 健康相談 健康教育 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
学校地域保健連絡会	学校・保育所等乳幼児から中学生を取り巻く関係機関が、子どものたばこの問題について情報交換し対策を検討する場	旧町村 市全体	
健康相談・ケース検討会	親や関係機関が子どもの喫煙の相談ができ、個々の悩みが解消できる場	旧町村	
喫煙防止授業	小中学校との共催の喫煙防止授業のなかで、タバコの害について理解し、自分の体を大切にすることを学ぶ場	旧町村	
母親座談会で講話	PTA との共催で母親が集まる場において、子どものたばこの問題について情報交換し対策を検討する	旧町村	
保健だよりへの記事掲載	小中学校が発行する保健だよりで、親が子どもの喫煙の現状やたばこの害を知り、子どもを取り巻くたばこ環境を振り返ることができる	旧町村 市全体	

課 題	規則正しい生活を送る		
具体的な施策	関係機関との連携 健康相談 健康教育		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
学校地域保健連絡会	学校・保育所等乳幼児から中学生を取り巻く関係機関が、子どもの生活習慣の問題について情報交換し対策を検討する場	旧町村 市全体	
健康相談・ケース検討会	親や関係機関が子どもの排便・夜尿・睡眠等の相談ができ、個々の悩みが解消できる場	旧町村	
家庭教育学級で講話	教育委員会との共催の生活習慣や生活リズムの授業のなかで、規則正しい生活の重要性について理解し、自分の体を大切にすることを学ぶ場	旧町村	

3 青年期

課 題	身体活動・運動		
具体的な施策	健康教育 健康相談 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
マタニティー体操	妊娠出産の経過を学び、親になる喜びを感じるとともに、安全で楽しい体の動かし方を学ぶ場	旧町村	
妊婦相談	妊婦が安全で楽しい体の動かし方の相談ができ、個々の悩みが解消できる場	旧町村	
生活習慣病予防教室	生活習慣病健診結果を通して、日頃の運動習慣を点検し自分の健康づくり方法を見つける場	旧町村	
健診結果説明会	生活習慣病健診結果を通して、日頃の運動習慣を点検し健康づくりに取り組むきっかけ	旧町村	
生活習慣改善教育	生活習慣病健診結果を通して、日頃の運動習慣を点検し継続的に専門的助言を受けることでウォーキングやダイエットなど自分に合った健康づくり方法を見つける場	旧町村	
ウォーキング大会	家族や友だちと楽しく参加することで、継続した運動習慣づけのきっかけ	旧町村 市全体	
広報紙に記事掲載	市が発行する広報紙の健康への道しるべコーナーで、運動の必要性について知り自分の運動習慣を振り返ることができる	旧町村	

課 題	子育て		
具体的な施策	訪問指導 健康教育 自主活動支援 健康相談 療育体制整備		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
妊婦訪問	妊娠期の問題を持つ妊婦が、産婦人科医と連携した保健師や栄養士の訪問により必要な指導を受ける機会	旧町村	
出生児訪問	母親が子の状態を確かめ、子の成長発達に必要な栄養や日々の世話について知り、親になった喜びを感じ、育児不安を解消できる機会	旧町村	
乳幼児訪問	スペシャルニーズを持つ乳幼児や育児不安を持つ親が専門的指導や温かい支援を受け、問題が解消したり解決しなくてもその親子らしい生き方を見つけられるきっかけ	旧町村	

親子遊びの教室	遊びや子育てについて楽しく学んだり、気軽に相談することを通じて、親と子が自然に成長したり不安が解消できる場	旧町村	
子育て自主サークル支援	親子が集まり交流したり保健師等から専門的な指導を受ける中で、遊びや子育てについて学んだり、気軽に相談することを通じて、親と子が自然に成長したり不安が解消できる場	旧町村	
ことばの教室	言語発達・情緒・発音などに問題を持つ子や育児に不安や問題を持つ親が専門的指導や温かい支援を受け、問題が解決したり解決しなくてもその親子らしい生き方を見つけられる場	旧町村	
母と子の相談	育児に不安や問題を持つ親が心理士等から専門的指導を受けることで、問題解決方法を探る場	市全域	
乳幼児健康相談	親が子育てや成長発達の相談ができ、個々の悩みが解消できる場	旧町村	
妊婦学級	妊娠出産の経過を学び、母親になるもの同士が交流することで、親になる喜びを感じるとともに安全な出産の準備をする機会	旧町村	
乳幼児育児教室	遊びや子育てについて楽しく学んだり、気軽に相談することを通じて、子どもに適した生活について親が理解し、対象時期にあった子育てを学ぶ場	旧町村	

課 題	ストレス対処		
具体的な施策	交流事業 啓発活動 健康相談		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
家族介護者交流	介護者同士が介護の苦労を分かち合い情報交換することでリフレッシュし、今後の介護の支えとなる力を得る場	旧町村	
広報紙に記事掲載	市が発行する広報紙の健康への道しるベコナーで、ストレスや心身の健康について知り自分を振り返ることができる。	旧町村	
心の健康相談	ストレスのために心身の不調をきたしたとき、気軽に専門家に相談できる場	旧町村	

課 題	防煙 禁煙 分煙		
具体的な施策	健康教育 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
禁煙教育	たばこの害や防煙分煙等の対策についての学習を通して、自分や家族の健康づくり方法を見つける場 また禁煙を希望したとき、3か月間にわたって検査・教育などの個別のプログラムが立案され、禁煙への支援が受けられる	旧町村	
広報紙に記事掲載	市が発行する広報紙の健康への道しるベコナーで、たばこの害や防煙分煙等の対策について知り自分や家族の喫煙習慣を振り返ることができる	市全体	

課 題	ボランティア活動		
具体的な施策	ボランティア育成		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
母子成人保健推進員・保健推進員・健康リーダー育成	地域の健康課題や政策について理解し地域のリーダー・行政とのパイプ役として活躍できる人の育成	旧町村	

4 壮年期

課 題	良い食習慣を持つ		
具体的な施策	健康教育 ボランティア活動 健康相談 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
栄養教室	食生活をとおして健康づくりを学び、自分や家族の健康づくりを実践する力を養う場	旧町村	
食生活改善教室	調理実習・交流会・男性の料理教室等をとおして健康づくりを学び、自分や家族の健康づくりを実践する力を養う場	旧町村	
食生活改善推進員活動	栄養教室で健康づくりを実践する力を養った人が、地域の健康づくりのために活躍できる場	旧町村 市全体	

個別健康教育	生活習慣病健診結果を通して、個別に日頃の生活習慣を点検し継続的に専門的助言を受けることで自分に合った健康づくり方法を見つける場	旧町村	
生活習慣改善教育	生活習慣病健診結果を通して、日頃の食習慣を点検し継続的に専門的助言を受けることで自分に合った健康づくり方法を見つける場	旧町村	
健診結果説明会	生活習慣病健診結果を通して、日頃の食習慣を点検し健康づくりに取り組むきっかけ	旧町村	
病態別健康相談	肥満・糖尿病・高血圧症・骨粗鬆症等の健康課題を持っている人が、日頃の食習慣を点検し専門的助言を受けることで自分に合った健康づくり方法を見つける場	旧町村	
健康相談	食習慣や健康づくりについて気軽に専門家に相談できる場	旧町村	
広報紙に記事掲載・レシピ配布	食生活改善推進協議会が受け持っている広報紙の食生活コーナーや配布用レシピによって、食生活改善メニュー等を知り自分や家族の食習慣を振り返ることができる	市全体	

課 題	防煙 禁煙 分煙		
具体的な施策	健康教育 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
禁煙教育	たばこの害や防煙分煙等の対策についての学習を通して、自分や家族の健康づくり方法を見つける場 また禁煙を希望したとき、3か月間にわたって検査・教育などの個別のプログラムが立案され、禁煙への支援が受けられる	旧町村	
広報紙に記事掲載	市が発行する広報紙の健康への道しるべコーナーで、たばこの害や防煙分煙等の対策について知り自分や家族の喫煙習慣を振り返ることができる	市全体	

課 題	アルコール対処		
具体的な施策	啓発活動 健康相談		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
健診結果説明会	生活習慣病健診結果を通して、日頃の飲酒習慣を点検し健康づくりに取り組むきっかけ	旧町村	
心の健康相談	飲酒の問題で心身の不調をきたしたときやその家族が、気軽に専門家に相談できる場	旧町村	
広報紙に記事掲載	市が発行する広報紙の健康への道しるべコーナーで、適量飲酒のすすめや過剰飲酒の害について知り自分や家族の飲酒習慣を振り返ることができる	市全体	

課 題	ボランティア活動		
具体的な施策	ボランティア育成		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
母子成人保健推進員・保健推進員・健康リーダー育成	地域の健康課題や政策について理解し地域のリーダー・行政とのパイプ役として活躍できる人の育成	旧町村	

5 実年期

課 題	健診を受ける		
具体的な施策	健診・検診 健診家族調査 健康手帳交付		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
生活習慣病健診	心疾患・脳卒中の原因となる糖尿病・高血圧症・高脂血症・内臓脂肪型肥満の早期発見と予防のための生活改善のきっかけ	旧町村	
がん検診	胃・大腸・子宮・乳房・肺がんの早期発見・治療のきっかけ	旧町村	
結核検診	結核の早期発見・治療のきっかけ	旧町村	
骨粗鬆症健診	骨量減少の早期発見と予防のための生活改善のきっかけ	旧町村	
歯周病健診	歯周病の早期発見と予防のための生活改善のきっかけ	旧町村	

健診家族調査	健診・検診申し込みをすることで、自分や家族の健診・検診の必要性を認識する	旧町村	
健康手帳交付	健診・検診等の記録を残し心身の変化を認識することで、自分や家族の健康づくりの意識が高まる	旧町村	

課題「介護予防」については、第2部第2章 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第3期）を参照してください。

課 題	良い食習慣を持つ		
具体的な施策	健康教育 ボランティア活動 健康相談 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
食生活改善教室	調理実習・交流会・出前健康講座等をとおして健康づくりを学び、自分や家族の健康づくりを実践する力を養う場	旧町村	
食生活改善推進員活動	栄養教室で健康づくりを実践する力を養った人が、地域の健康づくりのために活躍できる場	旧町村 市全体	
骨粗鬆症健診結果説明会	骨量減少傾向の人が、日頃の食習慣を点検し専門的助言を受けることで自分に合った健康づくり方法を見つける場	旧町村	
広報紙に記事掲載・レシピ配布	食生活改善推進協議会が受け持っている広報紙の食生活コーナーや配布用レシピによって、食生活改善メニュー等を知り自分や家族の食習慣を振り返ることができる	市全体	

課 題	身体活動・運動		
具体的な施策	健康教育 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
運動の教室	日頃の運動習慣を点検し、水中ウォーキング等の楽しい運動体験を専門的助言を受けながら実施することで、自分に合った健康づくり方法や運動仲間を見つける場	旧町村	
介護予防教室			
広報紙に記事掲載	市が発行する広報紙の健康への道しるべコーナーで、運動の必要性について知り自分の運動習慣を振り返ることができる	市全体	

課 題	良い歯を持つ		
具体的な施策	歯周病健診 健康相談 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
歯周病健診	在宅・医療機関で口腔内の健診を受けることで歯周病の早期発見と予防のための生活改善のきっかけとし、口腔内の状態を良好に保ち咀嚼力を保ち続けることができる	旧町村	
成人歯科相談	義歯や歯周病など口腔内の問題がある場合に、受診指導や口腔内清掃法等気軽に専門家に相談できる場	旧町村	
口腔内清掃器具展示	口腔内清掃器具や使い方について知ることができる	市全体	
介護予防教室			
広報紙に記事掲載	市が発行する広報紙の健康への道しるベコナーで、口腔内の健康保持の必要性について知り自分の生活習慣を振り返ることができる	市全体	

6 高齢期

課 題	健診を受ける		
具体的な施策	健診・検診 健診家族調査 健康手帳交付		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
生活習慣病健診	心疾患・脳卒中の原因となる糖尿病・高血圧症・高脂血症・内臓脂肪型肥満の早期発見と予防のための生活改善のきっかけ	旧町村	
がん検診	胃・大腸・子宮・乳房・肺がんの早期発見・治療のきっかけ	旧町村	
結核検診	結核の早期発見・治療のきっかけ	旧町村	
骨粗鬆症健診	骨量減少の早期発見と予防のための生活改善のきっかけ	旧町村	
歯周病健診	歯周病の早期発見と予防のための生活改善のきっかけ	旧町村	
健診家族調査	健診・検診申し込みをすることで、自分や家族の健診・検診の必要性を認識する	旧町村	
健康手帳交付	健診・検診等の記録を残し心身の変化を認識することで、自分や家族の健康づくりの意識が高まる	旧町村	

課題「介護予防」については、第2部第2章 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第3期）を参照してください。

課 題	身体活動・運動		
具体的な施策	健康教育 啓発活動		
事業名	事業概要	事業実施区域	備考
運動の教室	日頃の運動習慣を点検し、水中ウォーキング等の楽しい運動体験を専門的助言を受けながら実施することで、自分に合った健康づくり方法や運動仲間を見つける場	旧町村	
介護予防教室			
広報紙に記事掲載	市が発行する広報紙の健康への道しるべコーナーで、運動の必要性について知り自分の運動習慣を振り返ることができる	市全体	