

## 第3章 基本的な方向

### 1 基本理念

#### 「健康で明るく ころ豊かなまち はんだ」

市民のだれもが幸せであると実感し、「その人らしく、いきいきと」生活するためには、一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組み、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」を延ばすことが大切です。また、一人ひとりの取り組みを家庭や学校や職場等、社会全体で支援することが必要です。

本市の総合計画の普遍的な都市像をもとに、この計画の基本理念を「健康で明るくころ豊かなまち はんだ」とし、以下のとおり基本方針を定め、推進目標ごとに施策を推進します。

### 2 基本方針

#### 基本方針1 疾病の発症と重症化の予防

半田市の健康課題である、がん、心疾患、慢性腎臓病、糖尿病、肥満、歯周疾患の予防を進めます。健（検）診や予防接種、生活習慣の改善等によって回避できる疾病は、市民への周知を徹底します。また、慢性疾患の発症や悪化は、個人の意識や行動に加え、環境の影響が大きいいため、地域・職場等での包括的な取り組みを進めます。

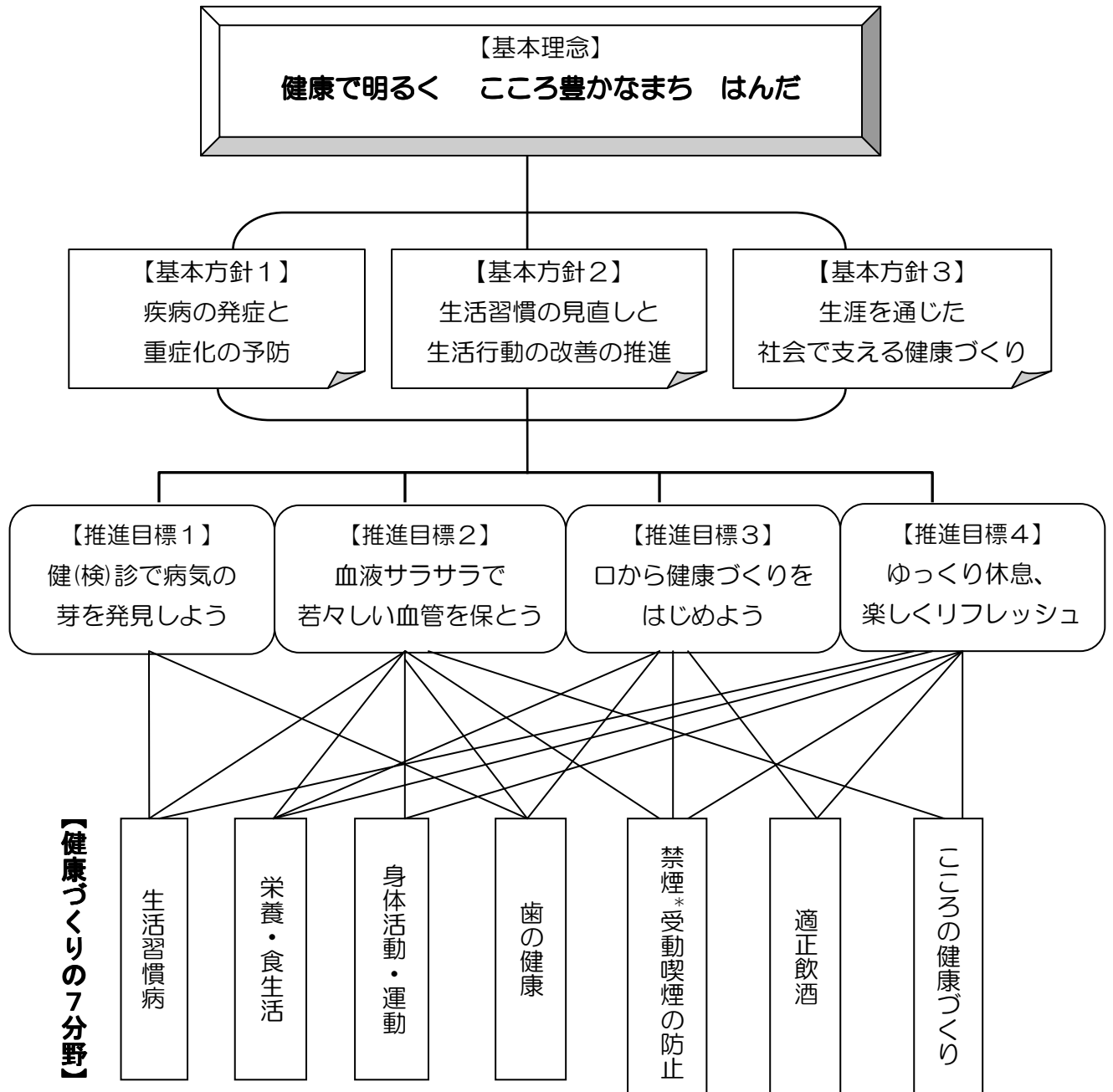
#### 基本方針2 生活習慣の見直しと生活行動の改善の推進

正しい知識に基づき行う「生活習慣の見直し」に加え、できることから始める「生活行動の改善」を推進します。「正しくあるべき姿」ばかりでなく、「なりたい姿」をイメージして、自らの生活に合わせた、生活行動ができる支援を進めます。「健康はんだ21計画」で進めてきた1次予防を引き継ぎ、毎日の生活の中で実践できる健康づくりの普及啓発を進めていきます。

#### 基本方針3 生涯を通じた社会で支える健康づくり

健康づくりの主体である市民一人ひとりが、生涯を通じて健康づくりに積極的に取り組むことが重要です。子どもの頃から「自分の健康は自分で守る」意識を醸成し、生涯にわたる自分らしい健康づくりへの取り組みを支援します。また、個人の健康は家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響をうけるため、社会全体として健康づくりの取り組みが進むよう、市民の健康を守る環境を整備します。

### 3 計画の体系図



## 4 推進目標と取り組み

### ◇推進目標1 健(検)診で病気の芽を発見しよう



#### 【取り組みの方向性】

自分の健康状態や生活習慣の見直しのポイントを知るため、健(検)診の定期的な受診の重要性を普及啓発します。未受診者へ受診を促す働きかけを行い、受けやすい健(検)診の体制整備や、より効率的・効果的な健(検)診の実施に努めます。

また、住民一人ひとりが主体的に取り組めるよう、健(検)診結果を活用した健康づくりや重症化予防のための生活行動の改善ができる環境を整えるとともに、健康に対する意識の醸成を図ります。

#### 【個人・家庭の取り組み】

- 年に1回は健(検)診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。
- 健(検)診結果を正しく理解し、生活習慣の見直しや生活行動の改善を行いましょ。
- 「異常なし」は、現在の結果であり、未来への保障ではありません。もう一度生活習慣を見直し、引き続き健康づくりに取り組みましょ。
- 「経過観察」や「精密検査」はすみやかにかかりつけ医を受診し、医療管理を行うとともに、重症化予防のために積極的な生活行動の改善を行いましょ。
- 地域の健康づくり活動に、積極的に参加しましょ。

#### 【地域・職場の取り組み】

- 職場で年に1回は必ず健(検)診を実施し、健(検)診結果に応じた指導を受けられる体制を作りましょ。
- 健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域職場で周知を図りましょ。
- 趣味の会やスポーツの会などの活動を広め、人と人がつながりを持てるような機会を作りましょ。

#### 【行政の取り組み】

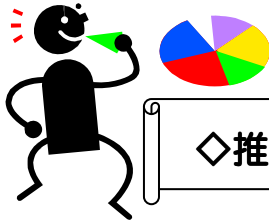
- 定期的に健(検)診を受診するよう、普及啓発を進めます。
- 関係機関と連携し、健康に関する情報を積極的に発信します。
- \*メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣予防を推進します。
- がんの早期発見のため、職域のがん検診との連携や、受けやすいがん検診の体制整備を行います。

【実施関連事業】

No	事業名	事業内容	担当課
1	がん検診	① 肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん等、各種がん検診及びがんセット検診を医師会健康管理センター及び市内医療機関にて行う。(市7割助成で自己負担金は3割程度)	保健センター
		② 子宮頸がん、乳がん、大腸がんについて、国の検診推進事業に基づいて無料クーポン券を対象者に発行する。	
		③ 国保*特定健診に合わせて、大腸がん検診の同時受診を周知する。	保険年金課 保健センター
		④ がん検診精密検査未受診者を対象に、家庭訪問等にて受診勧奨及び生活習慣改善のための保健指導を行う。	保健センター
2	がん予防の推進	10月をがん検診推進月間とし、ちらしやホームページ、街頭キャンペーンなど啓発活動を行う。また、肝炎ウイルス検査の周知徹底と、*ピロリ菌検査や*HPV検査などがん予防検査の普及啓発を行う。	保健センター
3	乳幼児健康診査	疾病や障がいの予防と早期発見のため、身体測定や小児科医の診察、歯科医師の歯科検診、保健師等による保健指導を実施する。	保健センター
4	園児の健康管理	園児の肥満等の疾病や障がいの早期発見のため、内科検診・身体測定等を行う。	幼児保育課 学校教育課
5	児童生徒の健康管理	児童生徒の疾病や障がいの早期発見のため、内科検診・身体測定等を行う。	学校教育課
6	住民健康診断	① 39歳以下の市民に対し、生活習慣病、結核や胸部疾患の早期発見、早期治療のため、胸部レントゲン、血液検査、尿検査等を行う。	保健センター
		② 40歳以上の市民に対し、結核や胸部疾患の早期発見、早期治療のため、胸部レントゲン検査を行う。	
		③ 健診結果に応じて、必要な保健指導を行う。	

No	事業名	事業内容	担当課
7	*国保特定健診・ *特定保健指導	① 40歳～74歳の国民健康保険被保険者に対し、*メタボリックシンドロームに着目した血液検査等を行う。	保険年金課
		② 健診結果により、*メタボリックシンドロームに対する保健指導を行う。	
		③ 健診結果により、慢性腎臓病予防のための保健指導を行う。	保健センター 保険年金課
		④ 健診未受診者への受診勧奨通知を送付する。	保険年金課
		⑤ 特定保健指導非対象者（非肥満者）で検診結果が受診勧奨値以上の方に病気の早期治療を勧める通知を送付する。	
8	身体障がい者健康診査	日常生活において常時車いすを使用している方を対象に、生活習慣病等の早期発見、早期治療のため血液検査等を行う。	保健センター
9	後期高齢者医療制度の健康診査	生活習慣病を早期に発見し、重症化を予防するため、愛知県後期高齢者医療広域連合から委託を受け健康診査を行う。	保険年金課





## ◇推進目標2 血液サラサラで若々しい血管を保とう



### 【取り組みの方向性】

血液がサラサラであれば血管が守れます。脳血管疾患や心疾患を含む循環器疾患は血管を傷つけ、動脈硬化をまねき重篤な健康被害を起こします。循環器疾患の危険因子は高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙であり、さらに肥満が重なりあうと\*メタボリックシンドロームとなり、動脈硬化を悪化させるため肥満予防も重要です。

これらの生活習慣病を予防するには、若い世代から食事・運動・禁煙などの望ましい行動についての知識の普及、実践支援が必要です。また疾患の重症化予防として、定期的な健（検）診受診の必要性を普及啓発し、早期発見・早期治療をすすめる取り組みの強化が必要です。

### 【個人・家庭の取り組み】

- 健康づくり活動に関心をもち、自分にあった健康法を見つけましょう。
- 年に1回健（検）診を受け、自分の健康状態を知りましょう。
- 血液サラサラ習慣を身につけましょう。

(例)・適正体重を保ちましょう。

- ・減塩をこころがけ、塩分は1日8g未満にしましょう。
- ・野菜摂取量は1日350g以上です。

[量のめやす：小皿（鉢）に入った野菜料理（加熱）を1日に5～6皿（鉢）程度]

- ・カロリーや塩分表示を確認し、栄養バランスやエネルギーを意識して食べましょう。
- ・よく噛んで食べましょう。
- ・意識してからだを動かしましょう。
- ・毎日+10分（+1,000歩）多く歩くことを目指しましょう。
- ・禁煙をしましょう。
- ・飲酒は適量を守りましょう。
- ・ストレスを発散させましょう。
- ・ぐっすり眠り、すっきり起きましょう。

**プラス・テン +10から始めよう!**

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

**18歳～64歳**  
元気からだを動かしましょう。  
**1日60分!**

**プラス・テン +10で目指そう!**

**65歳以上**  
じっとしていません。  
**1日40分!**

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

### 【地域・職場の取り組み】

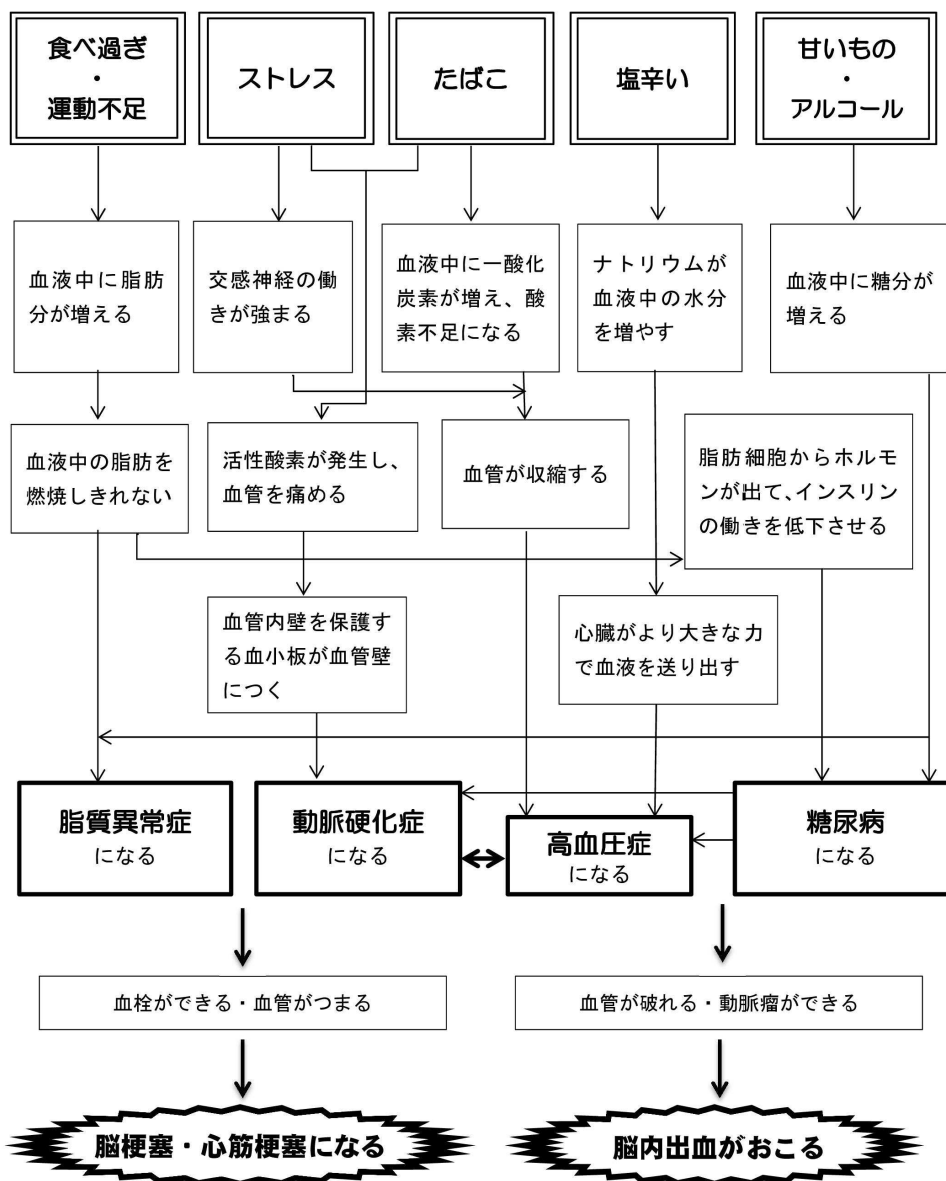
- 肥満や偏食の予防のため、子どもの頃からの望ましい生活習慣の重要性について普及啓発をしましょう。
- 地域・職場で健康に関する取り組みや情報収集を積極的に行いましょう。
- 職場で年に1回は必ず健（検）診を実施し、健診結果に応じた指導を受けられる体制を作りましょう。
- 地域・職場で禁煙や分煙により\*受動喫煙防止に努めましょう。

### 【行政の取り組み】

- 定期的な健（検）診が受診できるよう、健（検）診に関する情報提供や重要性を普及啓発します。
- 血管を傷つける疾患等の生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 健康に関する相談・教育（講座等）体制を充実します。
- 生活習慣病等の疾病に関する受診率や\*死亡率などの動向を引き続き調査します。



# こんな生活習慣は血液がドロドロ!!



参考資料：一般財団法人 全国社会保険共済会

【実施関連事業】

No	事業名	事業内容	担当課
1	健康情報の発信	市報1日号の保健センターガイドや保健センターだより（年4号発行）、自治区の回覧にて、健康に関する情報や季節に合わせた病気の予防と健康づくりに関する情報を発信する。	保健センター
2	国民健康保険加入者等に対する健康講座	健康づくりやストレス解消のためのヨガ・太極拳講座等を開催する。	保険年金課
3	母子に対する教室	① わいわいマタニティ（妊婦教室） 「バランスごはん編」・「ママクッキング」 妊娠期に必要な栄養のとり方から、子どもや家族への健康を守るための基礎的な食事に関する講座を開催する。	保健センター
		② 離乳食講習会 4～5か月頃の離乳食開始から1歳頃までの発育にあった食材の選び方、薄味に調理するポイントなど離乳食に関する講座を開催する。	保健センター
		③ もぐもぐ教室 栄養士による、生後7～10か月頃の離乳食期の食材の選び方、献立の広げ方、肥満予防など、将来の生活習慣病予防も踏まえた食事に関する講座を開催する。	子育て支援課 （子育て支援センター）
		④ レットトライ1・2・3 健康運動指導士などの講師により、親子で身体を動かす楽しさを伝える。	子育て支援課 （子育て支援センター）
		⑤ 健康体操・親子ヨガ・トランポリン 講師または、体育指導委員より指導をし、身体を動かす楽しさを伝える。	子育て支援課 （児童センター）



No	事業名	事業内容	担当課
4	成人・高齢者に対する健康教育	① 健康講演会 医師、歯科医師等により、疾病予防に関する正しい知識や最新の情報を普及する。	保健センター
		② 地域からの依頼による健康講座 公民館ふれあい事業や自治区の行事と協働し、健康に関する講話、体操、料理教室など実技も含め開催する。	保健センター 市民協働課 生涯学習課
		③ 健康栄養教室 生活習慣病予防のための食生活の工夫等について調理実習を含めて開催する。	保健センター
		④ 健康まもり隊講座 生活習慣病の理解や予防に関する正しい知識、実践法に関する講座を開催する。講座修了後に、健康サポーターや食生活改善推進員など、市民健康ボランティアとして登録し、健康づくり実践者とする。	
		⑤ 食生活改善推進員養成講習会・育成研修 食生活改善推進員として必要な、栄養面を主とする健康に関する養成講座を開催する。また、活動に必要な最新情報等を育成研修で行う。	
		⑥ 地域からの依頼による高齢者に対する健康・介護予防講座 地域の老人クラブや地域ふれあい会の依頼により、季節に応じた健康管理や介護予防に関する講話や健康測定を行う。	
		⑦ 高齢者に対する健康・介護予防講座 高齢期に特徴的な疾病・介護予防のための正しい知識や実践法を、健康測定や講話、実技で学ぶ。	
5	園児の健康管理	園児の肥満等の疾病や障がいの早期発見のため、内科検診・身体測定等を行う。	幼児保育課 学校教育課
6	児童生徒の健康管理	児童生徒の疾病や障がいの早期発見のため、内科検診・身体測定等を行う。	学校教育課

No	事業名	事業内容	担当課
7	住民健康診断	① 39歳以下の市民に対し、生活習慣病、結核や胸部疾患の早期発見、早期治療のため、胸部レントゲン、血液検査、尿検査等を行う。	保健センター
		② 40歳以上の市民に対し、結核や胸部疾患の早期発見、早期治療のため、胸部レントゲン検査を行う。	
8	*国保特定健診・ *特定保健指導	① 40歳～74歳の国民健康保険被保険者に対し、*メタボリックシンドロームに着目した血液検査等を行う。	保険年金課
		② 健診結果に応じた*メタボリックシンドローム改善のための保健指導を行う。	
		③ 健診結果による、慢性腎臓病予防のための保健指導を行う。	保健センター 保険年金課
		④ 健診未受診者への受診勧奨通知を送付する。	保険年金課
		⑤ 特定保健指導対象者及びその家族に生活習慣の改善を図るため、運動・食生活の実践指導であるヘルシーライフ講座を開催する。	
9	後期高齢者医療制度の健康診査	生活習慣病を早期に発見し、重症化を予防するため、愛知県後期高齢者医療広域連合から委託を受け健康診査を行う。	保険年金課
10	子どもの食事の相談	就学前の子どもを持つ保護者に栄養士より離乳食期から幼児食の好き嫌いや小食、肥満予防など、子どもの食事に関する個別相談を行う。	子育て支援課 (子育て支援センター)
11	健康相談	① 健康なんでも相談 毎月第4火曜日に、健康測定を行い健康相談を行う。	保健センター
		② 地域からの依頼による健康相談 地域の行事(区民展等)で健康測定を行う。	
		③ 個別健康相談 保健師、栄養士、歯科衛生士による個別相談を行う。	

No	事業名	事業内容	担当課
12	訪問指導	① 住民健診やがん検診の結果から、受診勧奨や生活習慣の見直しが必要な方へ、家庭訪問により保健指導を行う。	保健センター
		② 国保特定健診結果から、慢性腎臓病予防が必要な方へ家庭訪問による保健指導を行う。	保健センター 保険年金課
13	市民ボランティアとの健康づくり推進	① 半田市健康づくり連絡協議会 健康体操の普及活動をとおして、健康増進の普及活動を行う。	保健センター
		② 半田市食生活改善推進員連絡協議会 食生活の向上を推進し、健康増進の普及活動を行う。	
		③ 半田市健康サポーター 健康づくりを学び、自らも実践しながら、保健センター事業への支援を行う。	
14	市内スポーツ団体との協働	市内のスポーツ団体との協働により、市民のスポーツ活動を推進する。 ① 半田市体育協会 ◆半田市体育大会（半田祭） ◆半田市民体育大会 ◆加盟団体による大会等 ② 半田市スポーツ推進委員 ◆地域のスポーツ行事のリーダー、コーディネーター ◆ニュースポーツの普及活動 ③ 総合型地域スポーツクラブ 地域スポーツ振興の核として、様々なスポーツ活動を行い、市民がスポーツに親しみやすい環境づくりに努める。	スポーツ課
15	小学生の身体づくり活動	小学生を対象に地域の方と関わりながら、スポーツ大会を行いスポーツの楽しさを知らせる。 ・グランドゴルフ大会 ・ドッチビー大会 ・GO!GO!サッカー大会 ・ラージボール大会 ・タスポニーをしよう ・サッカー教室	子育て支援課 (児童センター)

No	事業名	事業内容	担当課
16	スポーツプログラム	<p>市民が気軽にスポーツに親しむことができ、また、スポーツを行っていない市民がスポーツに取り組むきっかけづくりとなるようなプログラムを実施する。</p> <p>① スポーツ大会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆半田市体育大会（半田祭）</li> <li>◆半田市民体育大会</li> <li>◆半田市民マラソン大会</li> </ul> <p>② スポーツ教室等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆親子のスポーツ教室</li> <li>◆弓道教室                      ◆ヨット教室</li> <li>◆ニュースポーツ教室</li> <li>◆ニュースポーツイベント</li> <li>◆水泳教室      ◆シェイプアップ教室</li> <li>◆アクアビクス教室</li> </ul>	スポーツ課
17	農業を通じた食育の推進	<p>① 児童体験農業</p> <p>農業に接する機会が少ない児童・園児に、稲作やイモ作りを体験させ、食の大切さや感謝する気持ちを学ぶ機会とする。</p> <p>② 市民農園</p> <p>農業と食への理解を深めるために、農業体験の場として、市民農園を開設する。</p> <p>③ 農業講座</p> <p>農業に関する知識や技術の習得を通して、地産地消の重要性を始めとした食育の推進を図る。</p> <p>④ 食のフェスティバル</p> <p>市内小学校において、食育推進の一環として、食の安全や地産地消についての講演や地元産の農畜産物を使用した調理実習を開催する。</p> <p>⑤ はんだふれあい産業まつり</p> <p>地元商業、工業及び農業者の積極的な協力により、地域とのふれあい、地域消費の促進及び健全な産業育成を推進するために開催する。</p>	農務課

### ◇推進目標3 口から健康づくりをはじめよう



#### 【取り組みの方向性】

歯の形成期である妊娠期および乳幼児期から、さまざまな機会でも歯・口腔と全身の健康意識を高め、年代に応じた歯科疾患予防対策を図ります。

#### 【個人・家庭の取り組み】

- 半年ごとにかかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう。
- 1日2回以上、寝る前には必ず歯みがきをしましょう。
- 歯ブラシ+歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使って、ていねいに歯みがきをしましょう。
- 1口20回以上、よく噛んで食べましょう。  
できれば30回噛める食品を選びましょう。

#### 【地域・職場の取り組み】

- 学校や職場で、昼食後に歯みがきをしましょう。
- 職場での健康診断に、歯科定期健診を加えましょう。
- 友人・地域の人たちとよく噛んで、よく話して、ゆっくり楽しく食事をしましょう。

#### 【行政の取り組み】

- 乳幼児期の保護者に対し、歯みがきの重要性・おやつとの与え方などについて正しい知識を伝えます。
- \*8020（80歳で20本）を達成するため、\*6024（60歳で24本）、\*7022（70歳で22本）運動を推進します。
- 関係機関と連携して、歯の形成期である妊婦および乳幼児から高齢者に切れ間なく、歯と口の健康と全身の健康の関連の普及啓発を進めます。

【実施関連事業】

No	事業名	事業内容	担当課
1	歯と口の健康週間	① 市内4か所で半田歯科医師会による子どもから大人まで無料歯科検診と、乳幼児・小学生へのフッ化物歯面塗布を行う。	保健センター
		② 児童センター等にて、歯科衛生士や保健師がむし歯予防のための歯みがきや食事やおやつ工夫について、講話や個別相談を行う。	
2	妊婦歯科健診	妊娠中に悪化しやすい*歯周疾患やむし歯予防、さらに低出生体重児の予防等のため歯科健診を行う。	保健センター
3	1歳6か月児・2歳児・3歳児歯科健診	むし歯や*歯肉炎の予防や早期発見、早期治療のため歯科健診・フッ化物歯面塗布・歯みがきやおやつ指導等を行う。	保健センター
4	園児に対する歯科健診	むし歯や*歯肉炎の予防や早期発見、早期治療のため園児に歯科健診を行う。	幼児保育課 学校教育課
5	*歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳の市民に*歯周疾患検診を実施する。	保健センター
6	わいわいマタニティ（妊婦教室） 歯っぴー編	妊婦対し、妊娠中の口腔ケア、赤ちゃんの歯に関する正しい知識を普及するために講座を開催する。	保健センター
7	こんにちは赤ちゃん訪問にてむし歯予防セットの配布	民生委員・児童委員が生後2カ月の赤ちゃんがいるすべての家庭を訪問し、出産祝いとして歯ブラシと歯みがきパンフレットを配布する。	保健センター
8	カミカミ教室	歯科衛生士による1歳前後の親子にむし歯予防の講座を開催する。	子育て支援課 (子育て支援センター)
9	保育園児及び保護者に対する講話	むし歯予防等のため歯科医師による講話とブラッシング指導を行う。	幼児保育課

10	幼稚園児及び小・中学生に対する歯科指導	むし歯予防等のため歯科医師による巡回指導を行う。	学校教育課
No	事業名	事業内容	担当課
11	保護者の歯みがき指導	親世代のむし歯や*歯周疾患病予防のため、2歳児歯科健診の保護者に歯みがき指導を行う。	保健センター
12	歯科健康教育	① 地域からの依頼による歯科健康講座 児童センターや公民館ふれあい事業、自治区の行事と協働し、子どもから成人期のむし歯や歯周病予防の講話や歯みがき指導、噛む力測定などを行う。 ② 地域からの依頼による高齢者に対する健康・介護予防教育 地域の老人クラブや地域ふれあい会の依頼により、口腔機能向上のための講話、健口体操、口腔機能測定を行う。	保健センター 生涯学習課
13	子どもの歯の相談	就学前の子ども及びその保護者に歯科衛生士よりむし歯予防や歯みがき方法の個別相談・指導を行う。	子育て支援課 (子育て支援センター)
14	個別歯科相談	妊婦から高齢者までの市民に対し、むし歯や歯周病予防等お口に関する個別相談・指導を行う。	保健センター
15	*8020表彰	80歳以上で20本以上の歯がある方に表彰を行う。	保健センター

## 推進目標4 ゆっくり休息、楽しくリフレッシュ



### 【取り組みの方向性】

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせないことです。睡眠や休養を毎日の生活に取り入れられるよう、改善法の啓発をします。幼児期からの十分な睡眠をとり、正しい生活リズムを身につける「眠育」を進めます。また、壮年期は睡眠不足やストレスが目立つため、この世代を対象とした啓発を進めます。

ストレスは交感神経を刺激し、血圧や血糖値の上昇などの生活習慣病への影響や、うつ病等の引き金となります。また、ストレスは私たちの心身に影響を与え、ときに身体面・精神面・行動面の変化があらわれます。身近な人のわずかな兆候を見逃さないなど、周囲の「気づき」が高められるよう、家庭や地域、職場で見守り支援するしくみをつくるとともに、気軽に相談できる環境づくりを進めていきます。

### 【個人・家庭の取り組み】

- 十分に睡眠をとり、心身を休めるようにしましょう。
- ストレスについて理解し、自分のストレスの状態を正しく把握しましょう。
- 趣味や運動など、自分にあった解消法を身につけましょう。
- 一人で悩まずに、家族や友人、相談機関に早めに相談しましょう。
- アルコール・たばこによるストレス解消はやめましょう。

### 【地域・職場の取り組み】

- こころの健康について相談しやすい環境を作りましょう。
- うつ病等の精神疾患に正しい理解を持ち、休養をとりやすい環境を作りましょう。
- 職場において、ストレスの解消法について情報提供やメンタルヘルスに関する取り組みに努めましょう。

### 【行政の取り組み】

- こころの健康に気づき、日々の生活の中で予防行動がとれるよう、\*ストレスチェックや講座を行います。
- 悩み等について気軽に相談できる相談窓口の周知に努めます。
- アルコールに関して正しい知識の普及を図り、休息や趣味、運動等、飲酒以外のストレス対処法を推進します。



【実施関連事業】

No	事業名	事業内容	担当課
1	こころの保健室	本人や家族を対象に、心や体の不調や悩みについて気軽に相談できる「こころの保健室（保健師3回／月、臨床心理士1回／月）」を行う。	保健センター
2	青年期の自殺予防対策のための心理相談	NPO 法人エンド・ゴールが実施する地域若者サポートステーション事業に心理相談を委託し、青年期の無就労者に対する、メンタルヘルス対策を行う。	保健センター
3	心理相談員の個別相談	18 歳までの子どもやその保護者に対し、育児や成長の過程におこる精神発達や心理面についての個別相談を行う。	子育て支援課 （子育て支援センター）
4	女性のための相談	様々な悩み事を抱える女性に対し、解決の糸口を見つける手助けとして相談を行う。	子育て支援課
5	NPプログラム子育て講座	0～5 歳の子どもを持つ親を対象に、親支援プログラム（Nobody's Perfect）を利用し子育て中の親同志で悩みや関心のあることを話し合いながら、自分にあった子育て方法を見つけ、育児ストレスの解消を行う。	子育て支援課 （児童センター・子育て支援センター）
6	こころの健康講座	公民館等において、鍼灸師等を講師とし、こころの健康やセルフケア方法を学べる講座を開催する。	保健センター
7	*ゲートキーパー養成講座	ボランティアや庁内職員を対象とし、*ゲートキーパーの理解や相談支援の研修を開催する。	保健センター
8	*ストレスチェック	地域でのイベントで*ストレスチェックと保健師の相談を実施する。	保健センター
9	半田市自殺対策連絡協議会	庁内の関係各課が、自殺に係る課題や情報の共有及び自殺対策などについて連携し、総合的推進を図る。	保健センター
10	アルコールに関する知識の普及啓発	生活習慣病や精神保健の観点から、健康相談や健康教育、チラシ等で適切な飲酒に関する情報を提供する。	保健センター

No	事業名	事業内容	担当課
11	レッツトライ1・2・3	健康運動指導士などの講師により、親子で身体を動かす楽しさを伝える。	子育て支援課 (子育て支援センター)
12	おやこっこ・ひよっこ	未就園の親子を対象に体操・手遊び・読み聞かせ等をし、親子で遊ぶ楽しさを伝える。	子育て支援課 (各児童センター)
13	小学生の身体づくり活動	小学生を対象に地域の方と関わりながら、スポーツ大会を行いスポーツの楽しさを知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・グランドゴルフ大会</li> <li>・ドッチビー大会</li> <li>・GO!GO!サッカー大会</li> <li>・ラージボール大会</li> <li>・タスポニーをしよう</li> <li>・サッカー教室</li> </ul>	子育て支援課 (児童センター)
14	スポーツプログラム	市民が気軽にスポーツに親しむことができ、また、スポーツを行っていない市民がスポーツに取り組むきっかけづくりとなるようなプログラムを実施する。 ① スポーツ大会 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆半田市体育大会(半田祭)</li> <li>◆半田市民体育大会</li> <li>◆半田市民マラソン大会</li> </ul> ② スポーツ教室等 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆親子のスポーツ教室</li> <li>◆弓道教室</li> <li>◆ヨット教室</li> <li>◆ニュースポーツ教室</li> <li>◆ニュースポーツイベント</li> <li>◆水泳教室</li> <li>◆シェイプアップ教室</li> <li>◆アクアビクス教室</li> </ul>	スポーツ課

No	事業名	事業内容	担当課
15	市内スポーツ団体との協働	<p>市内のスポーツ団体との協働により、市民のスポーツ活動を推進する。</p> <p>① 半田市体育協会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆半田市体育大会（半田祭）</li> <li>◆半田市民体育大会</li> <li>◆加盟団体による大会等</li> </ul> <p>② 半田市スポーツ推進委員</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆地域のスポーツ行事のリーダー、コーディネーター</li> <li>◆ニュースポーツの普及活動</li> </ul> <p>③ 総合型地域スポーツクラブ</p> <p>地域スポーツ振興の核として、様々なスポーツ活動を行い、市民がスポーツに親しみやすい環境づくりに努める。</p>	スポーツ課
16	農業を通じた食育の推進	<p>① 児童体験農業</p> <p>農業に接する機会が少ない児童・園児に、稲作やイモ作りを体験させ、食の大切さや感謝する気持ちを学ぶ機会とする。</p> <p>② 市民農園</p> <p>農業と食への理解を深めるために、農業体験の場として、市民農園を開設する。</p> <p>③ 農業講座</p> <p>農業に関する知識や技術の習得を通して、地産地消の重要性を始めとした食育の推進を図る。</p> <p>④ 食のフェスティバル</p> <p>市内小学校において、食育推進の一環として、食の安全や地産地消についての講演や地元産の農畜産物を使用した調理実習を開催する。</p> <p>⑤ はんだふれあい産業まつり</p> <p>地元商業、工業及び農業者の積極的な協力により、地域とのふれあい、地域消費の促進及び健全な産業育成を推進するために開催する。</p>	農務課

## 5 目標指標

本計画は平成26年度から平成35年度の10年間を計画期間とし、平成30年度に中間評価を行い、計画の進捗状況を踏まえた見直し及び最終目標の設定を行います。また国や県の健康日本21計画の進捗状況、社会情勢の変化や法制定、関連計画等の改定に伴い、適宜改定を行うものとします。

### 推進目標1 健（検）診で病気の芽を発見しよう

目標指標	現状値	中間評価の目標値
各種がん検診の受診率の向上	胃がん検診 4.0%	胃がん検診 10%
	子宮頸がん検診 14.1%	子宮頸がん検診 20%
	乳がん検診 11.0%	乳がん検診 20%
	肺がん検診 12.7%	肺がん検診 20%
	大腸がん検診 31.7%	大腸がん検診 45%
	(平成24年度)	(平成29年度データ)

### 推進目標2 血液サラサラで若々しい血管を保とう

目標指標	現状値	中間評価の目標値
心疾患の人口10万対*死亡率の減少	男性 133.7	男性 120.0
	女性 156.8	女性 145.0
	(平成23年)	(平成28年データ)
脳血管疾患の人口10万対*死亡率の減少	男性 77.8	男性 73.0
	女性 77.6	女性 70.5
	(平成23年)	(平成28年データ)
腎不全の人口10万対*死亡率の減少	男性 22.0	男性 21.0
	女性 33.7	女性 27.0
	(平成23年)	(平成28年データ)
国保*特定健診の受診率向上	男性 44.9% 女性 56.2% (平成23年度)	60%以上 (平成29年度)
国保*特定保健指導の受診率向上	18.8% (平成23年度)	30%以上 (平成29年度)
妊婦の喫煙率の減少	5.4% (平成24年度)	3.5% (平成29年度データ)

### 推進目標3 口から健康づくりをはじめよう

目 標 指 標	現 状 値	中間評価の目標値
妊婦歯科健診の 受診率の向上	37.2% (平成 24 年度)	50%以上 (平成 28 年度データ)
1 歳 6 か月児の甘い おやつと飲み物習慣 の減少	甘いおやつ 45% 甘い飲み物 43% (平成 24 年度)	甘いおやつ 30% 甘い飲み物 30% (平成 28 年度データ)
むし歯のない 子どもの増加	3 歳 85.5% 5 歳児(年長児) 60.4% 12 歳児(中 1) 66.7% (平成 24 年度)	3 歳 90%以上 5 歳児(年長児) 65%以上 12 歳児(中 1) 74%以上 (平成 28 年度データ)
1 人あたりの 平均むし歯本数の減 少	5 歳児(年長児) 1.80 本 12 歳児(中 1) 0.74 本 (平成 24 年度)	5 歳児(年長児) 1.35 本 12 歳児(中 1) 0.45 本 (平成 28 年度データ)
* 歯周疾患検診 受診率の増加	40 歳 7.3% 50 歳 6.9% 60 歳 8.6% 70 歳 11.5% (平成 24 年度)	15% (平成 28 年度データ)
平均現在歯数の増加 (永久歯は 28 本、 親知らずを含め 32 本)	40 歳 28.1 本 50 歳 27.1 本 60 歳 25.7 本 70 歳 22.4 本 (平成 18~23 年度平均)	40 歳 28.3 本 50 歳 28.1 本 60 歳 27.1 本 70 歳 25.7 本 (平成 28 年度データ)
7022 達成者の増加	74.7% (平成 24 年度)	88% (平成 28 年度データ)
かかりつけ歯科医の ない人の減少	25% (平成 24 年度)	15% (平成 28 年度データ)

### 推進目標4 ゆっくり休息、楽しくリフレッシュ

目 標 指 標	現 状 値	中間評価の目標値
睡眠による休養が 不十分な人の割合の減少	全体 30.0% 40 歳代 38.7% (平成 24 年度)	全体 25.0% 40 歳代 30.0% (平成 29 年度)
* ストレスチェック時に ストレスが「ある」「だいぶある」 と回答した人の割合の減少	29.7% (平成 23・24 年度)	20.0%以下 (平成 28・29 年度 平均値)
唾液での* ストレスチェックの 結果が「ある」「だいぶある」人 の割合の減少	54.9% (平成 23・24 年度)	45.0%以下 (平成 28・29 年度 平均値)