

第4章

第三次健康おのみち 21 計画

1 目指す姿

尾道市では、全ての市民がすこやかに、こころ豊かに暮らせるまちを目指します。本計画では、胎児期から高齢者までの生涯にわたる健康づくりを基盤とし、病気や障害・介護の有無に関わらず、個性を尊重し、いきいきとした生活を営むことができるよう取り組みを推進していきます。

また、地域の絆や交流を通じて、市民が住み慣れた地域で健康に対する関心を持ち、子どもから大人まで、地域全体が元気になるような環境づくりを推進します。さらに、民間活力と協働し、地域の主体性を活かした事業を展開し、市民の参加を促し、地域全体で健康づくりに取り組みます。

目指す姿

全ての市民がすこやかに、こころ豊かに暮らせるまち “おのみち”

2 大目標



健康寿命を延ばそう

3 基本方針

本計画は、次の基本方針に基づき、計画内容の立案及び目標が設定されています。

- 1 病気の予防と元気を増やす取り組みを推進します
- 2 地域・民間を含む多様な関係団体を巻き込んだ健康づくりを推進します
- 3 ライフコースアプローチ⁵を踏まえた健康づくりを推進します

4 基本目標

尾道市の目指す姿の実現に向け、4つの基本目標を掲げ、市民とともに生涯を通じた健康づくりの施策を展開します。

基本目標 1 健康的な生活習慣を実践する

食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、歯の健康等個々の生活習慣は健康づくりの大きな要素となります。

運動習慣のある生活スタイルの定着等、健康的な生活習慣を実践するために、個人の特性をより重視した最適な支援を推進し、また、全ての人が無理なく健康行動をとれる環境づくりを地域や民間事業者と協働して進めます。

年代や性差等個人の状況に応じた全ての市民が取り組みやすい健康づくりを進めます。また、妊娠期からの口腔の健康づくりの意識を高め、オーラルケア⁶の普及を推進します。

⁵ ライフコースアプローチ：人が人生を通じてたどりうる道筋を「ライフコース」として捉えてパターン化することによって、人生全体を通じたヘルスケア体制を確立すること。

⁶ オーラルケア：口腔衛生のこと。口腔全体の清掃をすることによって、むし歯、歯周病、口臭等を予防または治療する口腔ケア全般を指す。介護分野では口腔衛生指導や摂食・嚥下機能改善を目的としたリハビリ等もオーラルケアに含まれる。

基本目標 2 生活習慣病の発症と重症化を予防する

生活習慣病の予防には、定期的な健診や検診の受診が重要です。これにより、自身の健康状態を把握し、生活習慣病の発症予防に向けた取り組みが可能となります。また、特定健診やがん検診等の受診を促進し、必要な精密検査や治療につなげることで重症化予防につながります。受診率を向上させる取り組みや、受診後の検査結果や治療に関するフォローアップ体制の充実を行い、生活習慣病の発症予防と重症化予防の取り組みを推進します。

さらに、将来の生活習慣病予防を目的に、胎児期からつながる子どもの頃からの望ましい生活習慣の確立と定着を目指します。

基本目標 3 子どもの心身と身体を健やかに育てる

社会が多様化する中で、子育て中の家庭環境も多様化しています。子育て家庭の孤立を防ぎ、保護者が安心して育児に取り組むことができるよう、地域の支援者や関係機関と連携し、保護者に寄り添った子育て支援を推進します。また、子どもの心身の健康を確保するための取り組みを推進します。

基本目標 4 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

市民の主体的な健康づくりを進める上で、地域活動や身近な人同士のコミュニケーションが重要な役割を果たします。市民だけでなく、様々な団体や組織も健康づくりに取り組み、地域の特性を生かしながら健康活動のネットワークを広げていきます。

こころの健康は、生きることを支えるための取り組みの一部であり、「第二次尾道市自殺対策推進計画」の中で包括的に推進していきます。地域全体でこころの健康への理解を深め、相談窓口の周知や相談支援体制の充実を図ります。

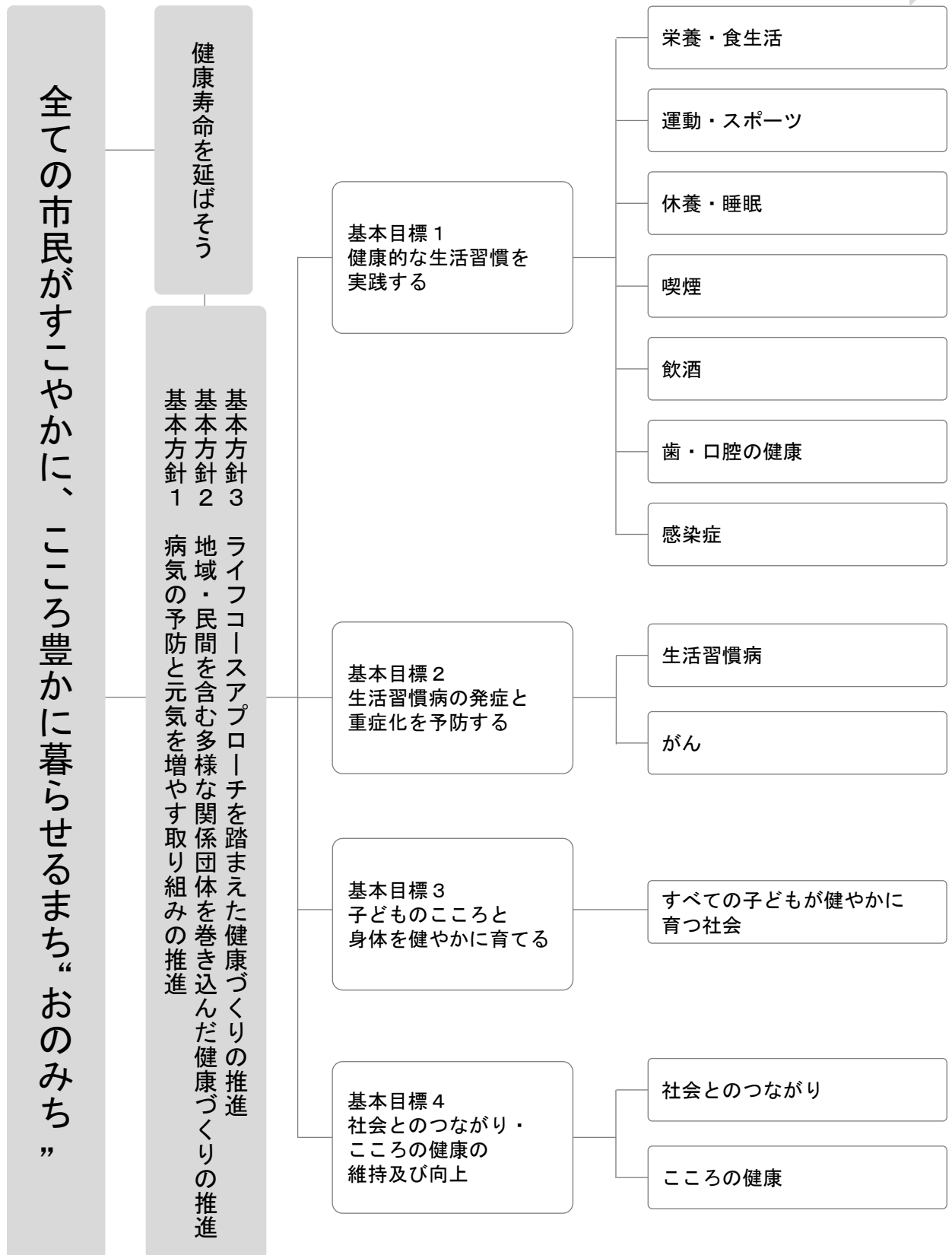
5 計画の体系



〔 目指す姿 〕〔 大目標・基本方針 〕

〔 基本目標 〕

〔 施策 〕



6 施策の展開

基本目標 1 健康的な生活習慣を実践する

1 栄養・食生活

「栄養・食生活」の分野においては、乳幼児健診や各地域で幅広い年齢層に対しての健康教育や、健康イベントで、朝食・野菜摂取の必要性と促進、食品バランスの周知を行うとともに、生活習慣病予防の基本である減塩運動の推進に取り組んできました。

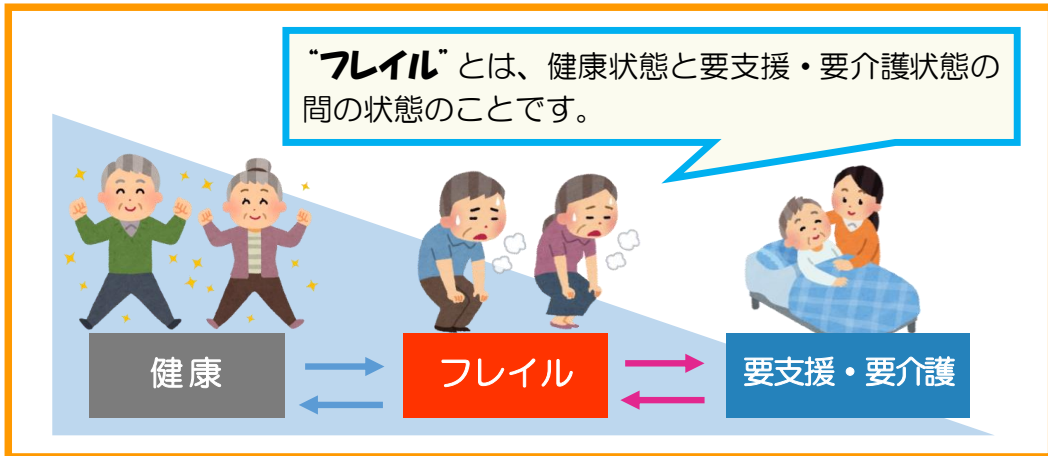
乳幼児期では、3歳の「肥満」の子どもは、「やせ」「標準」の子どもに比べお菓子やジュースの摂取頻度「3回以上」の割合が高くなっています。乳幼児期からの食習慣は、壮年期や高齢期における生活習慣病の発症につながるため、望ましい食習慣を実践することの必要性の啓発が必要です。

成人では、20歳代男女ともに朝食を欠食する人が多くなっています。適正体重に向けて取り組む必要のある人の割合は、女性では改善していますが、男性では、横ばいになっています。また、男女ともに若い世代のやせも課題となっています。やせや肥満は、無月経や不妊、骨減少、糖尿病や循環器系疾患等につながる恐れがあります。高齢者のやせ・低栄養に関してもフレイルにつながるため、引き続き、減塩や適正カロリーの摂取、食品バランスの周知、高齢期のたんぱく質摂取等、予防・改善に向けた取り組みが必要です。

フレイルとは？

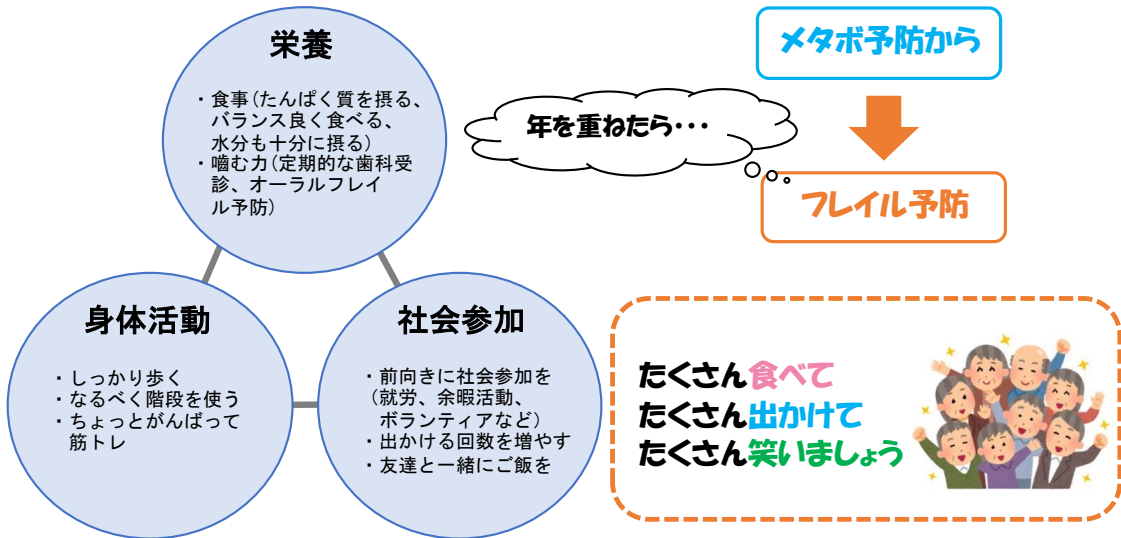
フレイルとは、いわゆる「虚弱」のことです。加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながり等）や栄養状態が低下し、生活機能が障害された状態のことを指します。のちに要介護状態になる可能性があります。

早めに気付いて、適切な取り組みを行うと、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



「フレイル」の予防と対策

高齢期にやせてきたら**要注意！**

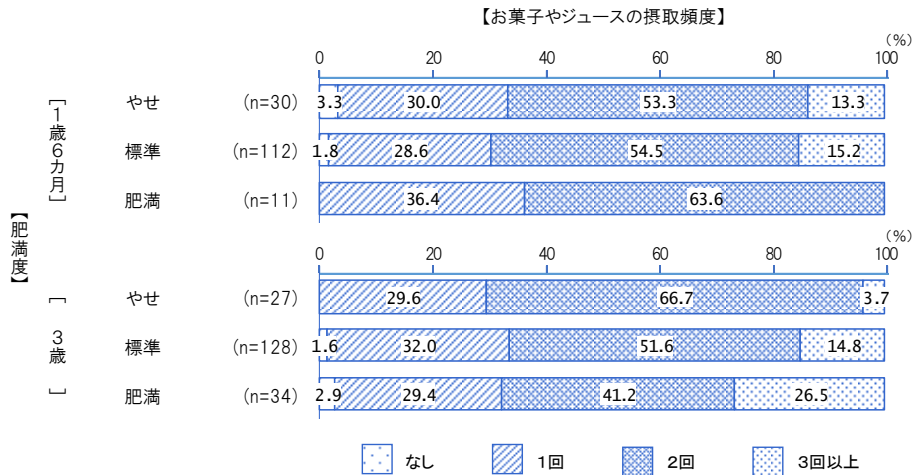


出典：健康長寿ネットの記載を元に作成

① 現状と課題

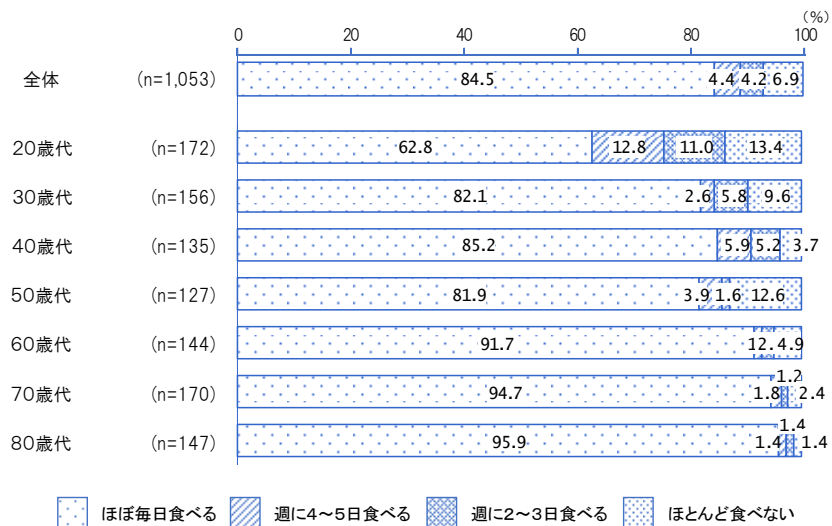
3歳の「肥満」は、「やせ」「標準」に比べお菓子やジュースの摂取頻度「3回以上」の割合（26.5%）が高くなっています。

■「肥満度」と「お菓子やジュースの摂取頻度」の関係



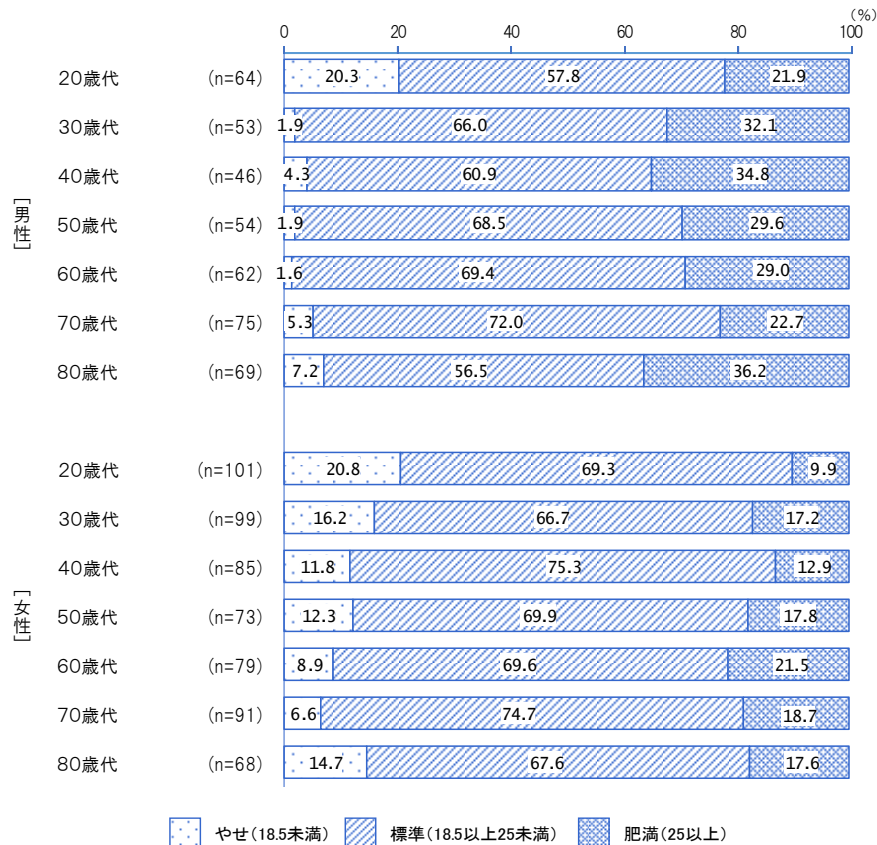
朝食の摂取状況について年代別でみると、20歳代で「ほぼ毎日食べる」が62.8%と他の年代よりも19.1ポイント以上低くなっています。

■朝食の摂取状況



体格指数について年代別でみると、男性の30歳代、40歳代、80歳代で「肥満（25以上）」の割合が3割を超えています。男性、女性ともに20歳代で「やせ（18.5未満）」の割合が約2割となっています。

■ 体格指数(BMI)判定の状況



② 行動目標

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう
- 毎日の食事に積極的に野菜を取り入れよう
- 自分の適正体重を知り、維持しよう
- 減塩の食事を心がけよう
- 高齢者はたんぱく質の摂取を心がけよう

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
お菓子やジュースのおやつを 1日3回以上する子どもの減少	1歳6カ月児	13.6%	10%	10%
	3歳児	15.3%		
ほぼ毎食野菜を食べる子どもの 増加	小学6年生	74.1%	80%	80%
	中学2年生	69.1%		
児童・生徒における肥満傾向児※ の減少	小学5年生男子	13.4% (R3)	減少	減少
	小学5年生女子	11.8% (R3)		
	中学2年生男子	12.3% (R3)		
	中学2年生女子	10.5% (R3)		
ほぼ毎日朝食を食べている人の 増加	小学6年生	87.0%	95%	95%
	中学2年生	82.1%	90%	90%
	20歳代男性	54.5%	70%	75%
	20歳代女性	67.9%	70%	75%
	30歳代男性	73.6%	80%	85%
毎日野菜を食べる人の増加	成人	76.7%	85%	90%
外食や食品を購入する時に、栄養 成分表示を参考にする人の増加	成人	36.1%	45%	45%
薄味の食事をするように 心がけている人の増加	成人	77.1%	85%	85%
適正体重に向けて取り組む必要の ある人の減少	肥満 (20~60歳代男性)	29.0%	25%	25%
	肥満 (40~60歳代女性)	17.3%	15%	15%
	やせ (BMI18.5未満 20~30歳代女性)	18.5%	15%	15%
	低栄養傾向のもの (BMI20未満 60歳以上)	18.4%	15%	13%
たんぱく質摂取を心がけている人 の増加	60歳以上	43.2%	50%	55%

※全国体力・運動能力、運動習慣等調査（令和3年）より抜粋



肥満傾向児とは肥満度が20%以上の者とし、軽度～高度肥満に該当する者

【肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）／身長別標準体重×100（％）】

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
離乳食講習会 乳児相談 乳幼児健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食生活の重要性について啓発する。 ・家族ぐるみで食生活の改善につなげられるよう支援する。 ・朝食を食べる大切さ等、望ましい食生活や生活リズムについて保護者も含めて啓発する。 	健康推進課 御調保健福祉センター
「早寝・早起き・朝ごはん」運動の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんが定着するようそれぞれの大切さについて啓発する。 	保育所（園） 幼稚園 小中学校
児童センター	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども達や保護者に、遊びを通して規則正しい生活・挨拶等を啓発する。 ・料理教室を開催し、簡単メニューを紹介することで、作ってみようと思う意欲を引き出す。 ・栄養士を講師に招いて、バランスのとれた食事等食育について啓発する。 	社会福祉協議会
食育・健康教育の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動により、児童生徒及び保護者へ啓発活動を行う。 ・給食放送や給食だより等で栄養3食・3色運動を周知する。 ・「感謝完食運動」として、毎月19日を食育の日「感謝・完食」の日とし、残菜ゼロの取り組みを行う。 ・学級担任、教科担任と栄養教諭や養護教諭による「食に関する指導」に係るTT授業を促進する。 ・基本的な生活習慣の確立を図るため、保護者への啓発を行う。 ・定期健康診断等において適正体重を周知し、肥満の児童生徒については、学校医と連携する。 	教育指導課
学校関係者への支援	<ul style="list-style-type: none"> ・学校保健委員会で養護教諭等に対して、子どもたちの生活習慣の改善についてアドバイスを行う。 	医師会
学校歯科保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ・学校歯科保健の現場や各種行事で、子どもたちや保護者に、規則正しい食生活やよくかんで食べることの大切さを伝える。 	歯科医師会
PTA、中高校生等への健康教育健康福祉展	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい生活習慣（生活リズム、食生活等）について啓発する。 	御調保健福祉センター
給食施設指導	<ul style="list-style-type: none"> ・給食施設指導・研修会を通じて適切な栄養管理や食品備蓄について指導・助言・情報提供を行う。 	広島県東部保健所
栄養成分表示指導	<ul style="list-style-type: none"> ・消費者の適切な食品選択に資するため、食品関係事業者が適正な栄養成分表示ができるよう指導助言を行う。 	広島県東部保健所
地区健康まつり	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べる大切さについての啓発パネルを展示する。（パネル展示に限らず、朝食サンプル展示の場合あり） 	公衆衛生推進協議会 保健推進員推進協議会

NEW

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
糖尿病教室 集団栄養指導	・糖尿病教室・集団栄養指導、院内スライドにて朝食を食べる大切さについて説明を行う。	尾道地区病院栄養士会
人間ドック・がん検診での 食事指導	・朝食欠食者に対して食事指導を実施する。	尾道地区病院栄養士会
食生活改善事業	・減塩をテーマにした料理教室を地区単位で開催する。 ・メタボリックシンドロームをテーマにした料理教室を地区単位で開催する。 ・地区健康まつりで野菜 350g クイズを実施する。	公衆衛生推進協議会 保健推進員連絡協議会
こだわりのヘルシー グルメ in 尾道 ⁷	・ヘルシーグルメを推進する。	医師会
栄養指導	・待合室や食堂に減塩に関するパンフレットを掲示、配布し周知する。 ・栄養指導・介護予防指導・人間ドックの際に減塩についてフードモデル等を使用し指導を行う。 ・地域のイベント等で、減塩について周知啓発を行う。	尾道地区病院栄養士会
健康相談 健康教育	・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で、栄養士・保健師・保健推進員を中心に朝食の大切さを踏まえ、規則正しい食習慣や適正体重について周知・啓発をする。 ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展・特定保健指導等で、適正体重の維持のため、食生活改善の意識づくりについての知識の普及啓発を行う。 ・みつぎいきいきセンターの活用やPRを行う。	健康推進課 御調保健福祉センター
健康生活応援店 ⁸ 推進事業	・健康生活応援店（栄養成分表示、野菜たっぷりメニュー、塩分控えめメニュー、ヘルシーオーダーメニュー、塩分控えめ推進・応援、朝食摂取応援、食事バランス応援）の認証等を行う。	広島県東部保健所
栄養指導 保健指導	・保健指導対象者へ毎日体重を記録する等の指導を行う。 ・適正体重の維持に向けた指導・助言を行う。	尾道地区病院栄養士会 公衆衛生推進協議会 健康推進課 御調保健福祉センター 尾道地区病院栄養士会
 おのみちフレイル予防 チャレンジ (高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実施)	・地域のサロン等で、低栄養予防、たんぱく質摂取の必要性を啓発する。	健康推進課 御調保健福祉センター
 栄養表示・虚偽誇大表示 禁止の普及啓発	・栄養表示等の望ましい運用を図るため、消費者及び食品関係事業者に対して普及啓発を図る。	広島県東部保健所

⁷ こだわりのヘルシーグルメ in 尾道：生活習慣病予防や重症化予防のために食生活改善が必要な人達が、飲食店で気軽に美味しい減塩・低カロリー食（ヘルシーメニュー）を摂取できるようになることで、生活習慣病の予防・治療等のセルフコントロール確立や生活の質の向上、地産地消の食材を使用することによって生産者の活性化に寄与し、食事制限のある観光客にも安心して尾道を訪れてもらうこと等を目的とした事業のこと。

⁸ 健康生活応援店：広島県内の、健康にまつわる様々な支援を実施する店舗等のこと。禁煙、食生活、運動実践等の支援を通して広島県民の健康増進に寄与する店舗を「健康生活応援店」として認定し、ステッカーを交付することで目印とする。

「運動・スポーツ」の分野においては、健康教育等で、運動や身体づくりの大切さについての啓発や、地域・企業に出向いての体力測定の実施及びプラス 10 分てくてく運動事業、シルバーリハビリ体操事業を通して、運動習慣を定着させる取り組みとして、尾道健幸スタイルを推進してきました。また、乳幼児期には、遊びを通じた身体づくりや児童の運動習慣化を図るための取り組みも行いました。

定期的に運動・スポーツをしている人の割合は、横ばいであまり変化はありません。しかし、運動不足と感じている人が多いため、日常生活の中に運動を取り入れるきっかけを作ることが必要です。

ロコモティブシンドロームを理解している人の割合は、まだ低い傾向にあるため、更なる取り組みが必要です。

乳幼児期や学童期からの運動習慣は、成人の運動習慣や生活習慣病の発症予防にも影響するため、子どもの頃からの運動習慣定着の取り組みが必要です。

高齢者は加齢とともに、身体機能・生活機能の低下が起りやすいため、日常生活のなかで意識的に体を動かすことを啓発し、積極的に地域活動への参加を促すことが必要です。

コラム

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（＝運動器症候群 以下ロコモ）とは、骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し、将来介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

ロコモは、健康寿命の延伸を阻害する大きな要因となります。



チェックしよう 7つのロコチェック

（1つでも当てはまればロコモの心配があります）

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック 2個程度）
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



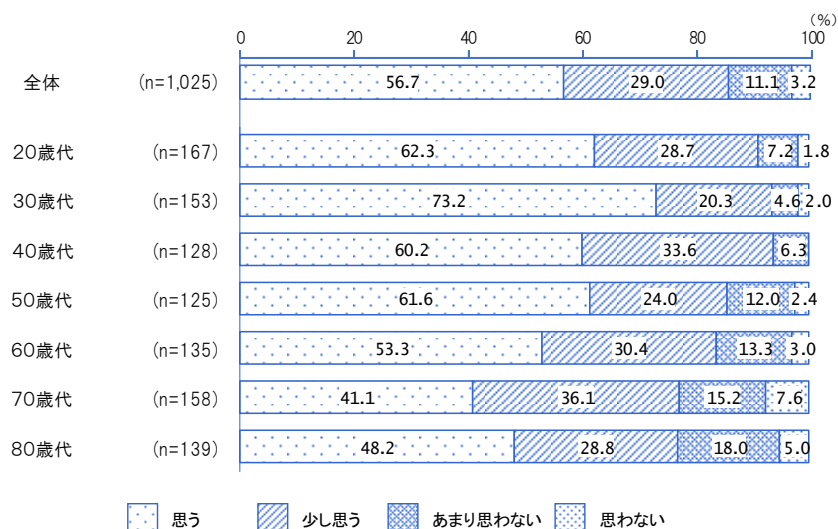
出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

① 現状と課題

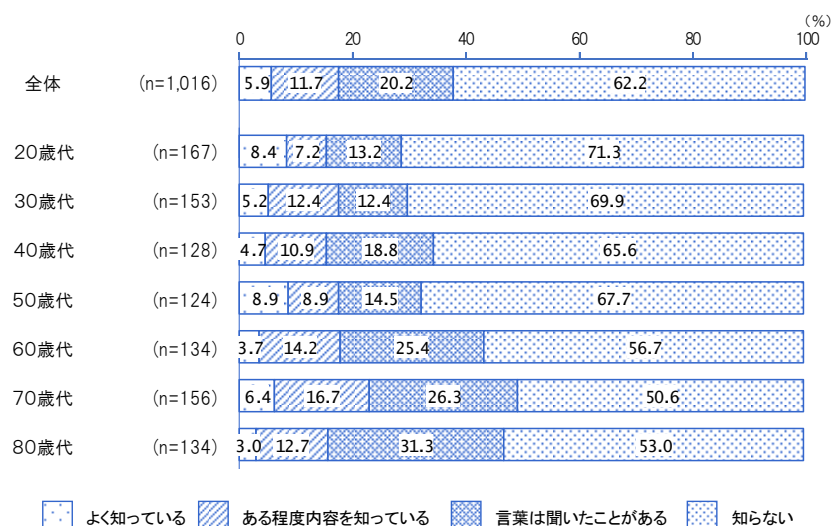
運動不足だと思うかについて、全体でみると、「思う」が56.7%と最も多く、次いで「少し思う」(29.0%)、「あまり思わない」(11.1%)となっています。年代別でみると、30歳代で「思う」が73.2%と他の年代よりも10.9ポイント以上高くなっています。

ロコモティブシンドロームの認知度については、全体でみると、「知らない」が62.2%と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがある」(20.2%)、「ある程度内容を知っている」(11.7%)となっています。

■運動不足だと思うか



■ロコモティブシンドロームの認知度



② 行動目標

- 乳幼児期には身体を使った遊びを取り入れよう
- 運動をする習慣を身につけよう
- 日常生活の中で意識して身体を動かそう
- ウォーキングイベントや地域の教室・サロンを利用し、運動を身近に感じよう
- ロコモティブシンドロームを予防しよう

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
家庭で外遊びをする子どもの増加	1歳6カ月児	94.2%	95%	95%
	3歳児	86.6%	90%	90%
運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きな児童生徒の増加	小学生	91.2% (R3)	93%	93%
	中学生	85.3% (R3)	90%	90%
定期的に運動・スポーツをしている人の増加（週1回以上）	男性	45.9%	50%	50%
	女性	41.9%		
日常生活の中で積極的に体を動かす人の増加（エレベーターを使わずできるだけ階段を使う人の割合）	成人	30.0%	40%	40%
ロコモティブシンドロームを理解している人の増加	成人	17.6%	50%	50%

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
乳幼児健康診査 (小児科)	・健診時に保護者に働きかける。	医師会
乳幼児健康診査	・子どもの頃からの身体づくりの大切さと身体を使った遊びについて周知する。	健康推進課 御調保健福祉センター
児童センター	・親子での遊具遊びやふれあい遊び・音遊び・身体を使う遊びの教室を開催する。	社会福祉協議会
運動遊びの充実	・子ども達が意欲的に体を動かして遊ぶことが楽しめる環境を整えたり、戸外での遊びを多く取り入れたりして、体を動かす心地よさを味わえるようにする。	保育所(園) 幼稚園
体力向上対策事業	・教職員の指導力向上を図ることをねらいとした体力づくり推進リーダー研修会を実施する。 ・全校での体力・運動能力調査を実施し、児童生徒の実態把握や改善目標の設定等を行い、体力の向上を図る。 ・学校において休憩、放課後の外遊び、部活動を奨励する。 ・尾道小中学校教育研究会及び小中学校体育連盟と連携し、運動やスポーツの習慣化を図るための取り組みを充実する。	教育指導課
P T A、中高校生等への健康教育 健康福祉展	・望ましい生活習慣(運動)について啓発する。	御調保健福祉センター
体力テスト	・市民を対象に体力測定を実施し、各自の体力への関心を高められるようにする。 ・運動してみようと思えるきっかけづくりをする。	尾道市スポーツ推進 委員協議会
幸齢ウォーキング事業 (プラス10分てくてく 運動事業)	・プラス10分のウォーキングを提唱し、歩行習慣の定着を目指す。 ・ウォーキングを視点にした地域の情報マップを作成し、その活用を通して歩行習慣の定着を図る。 ・ウォーキング講習会を開催することで、ウォーキングを継続するための支援を行う。 ・ウォーキングの習慣化の啓発を行い、下肢の関節・筋肉等の機能低下を防ぐことにより、フレイル・ロコモティブシンドロームを予防する。 ・インセンティブをつけ、簡単にできるウォーキングでの健康づくりを啓発する。	公衆衛生推進協議会 健康推進課 御調保健福祉センター
スポーツ競技力の向上事業	・指導者育成等を実施する。 ・尾道市体育協会や競技団体及びスポーツ少年団の活動を支援する。	生涯学習課
健康教育 健康相談	・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で運動の必要性や効果について啓発し定着化の支援を行う。 ・さわやか健康大学や地域のサロンで、足趾力測定や握力測定を実施する。 ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で、公衛協と連携し、レク式体力測定を実施。その結果を踏まえ、フレイルやロコモティブシンドロームの知識の普及啓発や予防するための体操等を実施する。 ・みつぎいきいきセンターの活用やPR活動をする。 ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展・特定保健指導等にて運動できる環境を紹介する。	健康推進課 御調保健福祉センター

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
講演会	・地域に出向き、ロコモティブシンドローム予防に関する講演会を実施する。	医師会
ロコモティブシンドローム啓発・予防事業	・立ち上がりテスト・2ステップテストまたはレク式体カチェックを地域の健康づくり行事の中で実施する。	公衆衛生推進協議会 保健推進員連絡協議会
太極拳・健康体操普及事業	・太極拳及び健康体操の定期的な教室を開催する普及会を支援し、身体機能の維持を図る。	公衆衛生推進協議会
介護予防普及啓発事業	・地域包括支援センターが、ふれあいサロンや老人クラブ等にて、介護予防（運動）の講座や相談等を実施する。	高齢者福祉課
シルバーリハビリ体操事業	・必要時リハビリ専門職と連携し、より効果的なシルバーリハビリ体操となるように努め、ロコモティブシンドロームの予防に取り組む。 ・地域の健康相談・健康まつり・各種講演会等で、体操の啓発活動を行う。	高齢者福祉課 健康推進課 御調保健福祉センター
健康づくりチャレンジ55	・全国労働衛生週間にグループで運動促進に取り組む。 ・運動をして参加者がそれぞれの項目ごと所定のポイントを獲得することで、意欲の向上を図る。	広島県労働基準協会 尾道支部
派遣事業	・スポーツへのきっかけづくりや交流、身近な場所で実施できるスポーツの普及のため、スポーツ推進委員等の指導者を派遣する。	生涯学習課
スポーツの習慣化	【スポーツ・イン・ライフの推進】 ・健康で活力ある社会に向け、一人でも多くの市民がスポーツに親しみ、スポーツが生活の一部となることを目指し、ライフステージ等に応じた施策や取り組みを実施する。 ・スポーツの重要性を啓発するとともに、親子で参加できるイベントの実施やスポーツを「好きになってもらうこと」「楽しかったと思ってもらうこと」により、スポーツの習慣化を目指すとともに、子どもの体力や運動能力の向上に取り組む。 【スポーツ施設の整備】 ・いつでも、どこでも、誰でも、いつまでもスポーツに親しめるよう、各種スポーツ施設のバリアフリー化等、整備・改善を推進する。	生涯学習課
外出促進事業	・高齢者の外出促進を図るための情報誌「出たもん勝ち」の中に「運動が好きなあなた」の項目を作り、運動のできるイベント・団体・施設を紹介する。	健康推進課 御調保健福祉センター
リハビリプール・トレーニング機器整備事業	・有酸素運動を効果的に実施するため、歩行専用の温水プールを整備し、トレーニング機器コーナーを併設して、機能回復・介護予防及び健康増進を図る。	因島福祉課
NEW サルコペニアテストの実施	・歩行速度測定、握力測定、下腿囲測定等を地域の健康教室等で実施し、高齢時の筋肉量減少・筋力低下について啓発する。	公衆衛生推進協議会 保健推進員連絡協議会

コラム

サルコペニアとは？

サルコペニアとは、加齢等が原因で筋肉量または筋力が低下する状態のことです。サルコペニアが進行すると、転倒や要介護状態になるリスクが増加します。また、サルコペニアは特に筋肉の衰えを指した言葉のため、身体的、社会的、精神的な問題を含めるフレイルという言葉は、サルコペニアを含んでいます。（フレイルのコラム43頁）

3

休養・睡眠

「休養・睡眠」の分野においては、学校や職域・地域の健康教育等で、睡眠に対する正しい知識の情報発信を行ってきました。

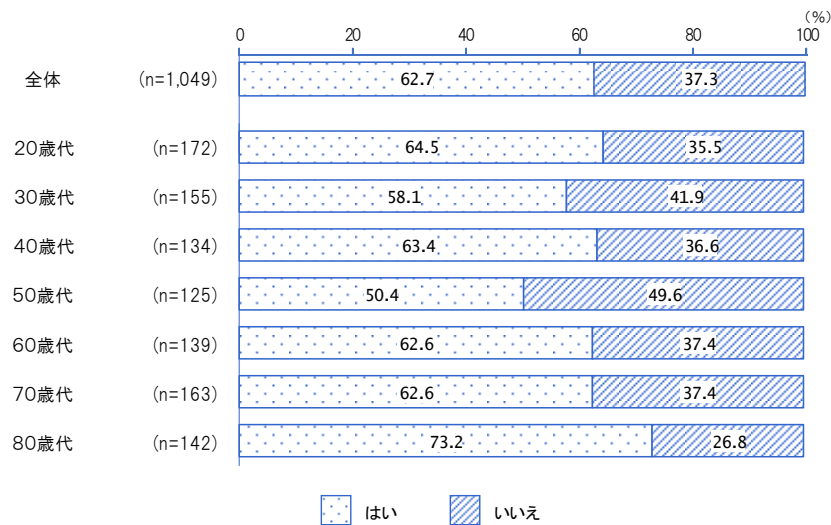
睡眠が十分に取れていない人の割合は、増加しています。特に50歳代で取れていない割合が高くなっています。

睡眠不足や睡眠障害による休養不足は、肥満や高血圧等の生活習慣病やうつ病等の発症率を高めたり、症状を増悪させる危険性があります。また、適切な睡眠があつてこそ、十分な休養をとることができます。そのため、引き続き、睡眠に対する正しい知識の普及や睡眠障害への対応が適切にできるよう啓発が必要です。

① 現状と課題

睡眠を十分取れているかという質問では、全体で見ると、「はい」が62.7%、「いいえ」が37.3%となっています。50歳代では「いいえ」が49.6%と他の年代よりも7.7ポイント以上高くなっています。

■睡眠を十分取れているか



② 行動目標

○適切な睡眠時間と質を確保できるよう生活リズムを見直そう

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)
睡眠が十分取れている人の増加	成人	62.7%	73%

※ 第二次尾道市自殺対策推進計画の評価目標が令和11年度となっており、これに合わせるため、令和17年度の最終目標値は、中間評価時に算定する

③ 目標達成に向けた取り組み

「第二次尾道市自殺対策推進計画」の中に掲載しています。

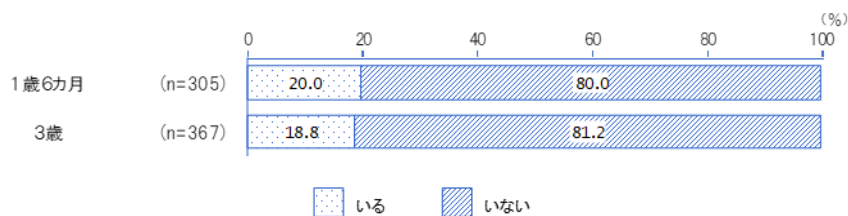
「喫煙」の分野においては、学校における防煙教育、妊産婦や各職域での喫煙者への禁煙指導、世界禁煙デーや禁煙週間に合わせたチラシの配布やポスターの掲示、喫煙による健康への影響について周知に取り組んできました。

喫煙をしている人の割合は減少傾向にあります。1歳6カ月、3歳では、たばこを吸う保護者の割合は約2割です。喫煙が健康に与える影響について知っている人の割合では、「がん」以外では前回より減少する等、喫煙が健康に与える影響についての知識が未だ不十分であることも伺えます。妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重・胎児発育遅延のリスクを高めます。また、受動喫煙においても、健康に影響を与えます。そのため、引き続き、たばこの健康への影響、禁煙支援等正しい知識の普及を行うとともに、望まない受動喫煙の防止を推進していくことが必要です。

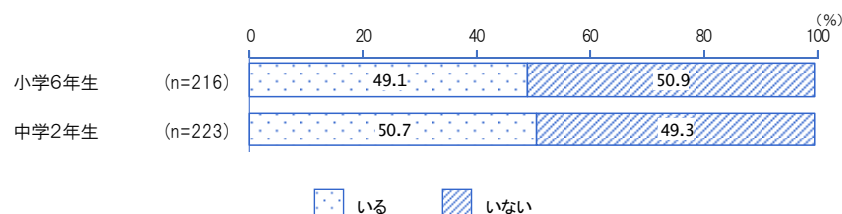
① 現状と課題

たばこを吸う保護者は、1歳6カ月では20.0%、3歳では18.8%となっています。子どもの前でたばこを吸う大人（家族以外も含む）は、小学6年生では49.1%、中学2年生では50.7%となっています。

■ たばこを吸う保護者はいるか

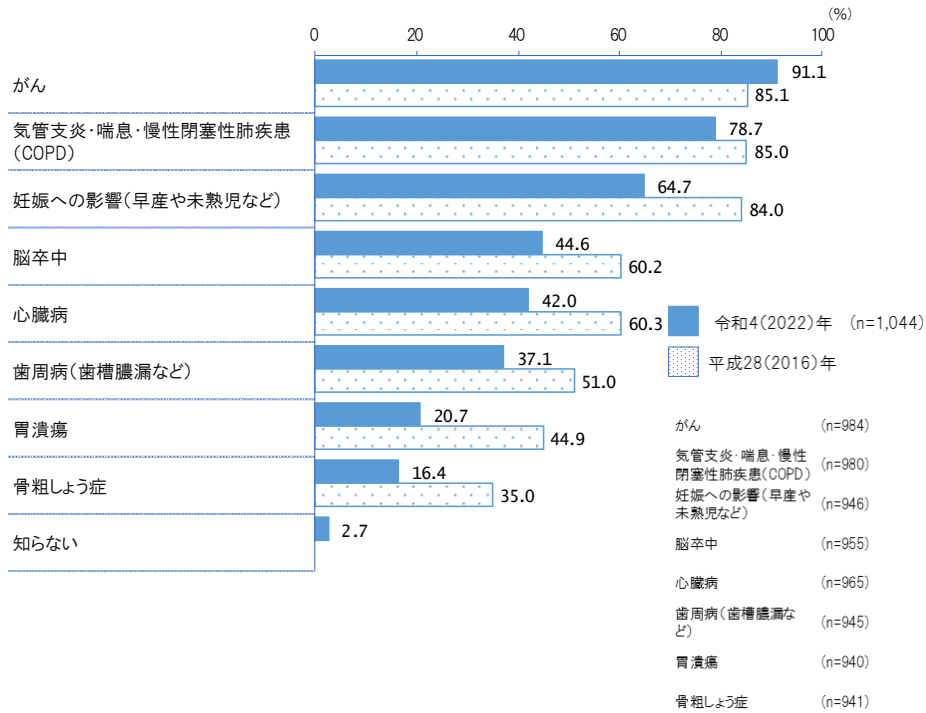


■ 子どもの前でたばこを吸う大人（家族以外も含む）はいるか



たばこが健康に与える影響の認知度では、「がん」が91.1%と最も多く、次いで「気管支炎・喘息・慢性閉塞性肺疾患（COPD）」（78.7%）、「妊娠への影響（早産や未熟児など）」（64.7%）となっています。

■たばこが健康に与える影響の認知度



② 行動目標

- 喫煙による周囲や自分の健康への影響を知ろう
- 禁煙や受動喫煙防止に取り組もう

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
妊婦の喫煙率の減少	妊婦	1.5%	0%	0%
幼児の保護者の喫煙率の減少	1歳6カ月児	20.0%	15%	10%
	3歳児	18.8%		
子どもの前でたばこを吸う大人 (家族以外も含む)の減少	小学6年生	49.1%	45%	40%
	中学2年生	50.7%		
喫煙経験のある児童・生徒の減少	小学6年生	0.5%	0%	0%
	中学2年生	0.9%		
喫煙をしている人の減少	成人	7.0%	6%	5%
喫煙が健康に与える影響について 知っている人の増加	心臓病	42.0%	100%	100%
	脳卒中	44.6%		
	がん	91.1%		
	気管支炎・喘息・COPD (慢性閉塞性肺疾患)	78.7%		
	胃潰瘍	20.7%		
	妊娠への影響	64.7%		
	歯周病	37.1%		
	骨粗しょう症	16.4%		

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
親子健康手帳 (母子健康手帳) 交付 パパ☆ママ準備スクール	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の喫煙が胎児に及ぼす影響や禁煙の方法について伝える。 ・受動喫煙が胎児や妊婦、周囲の人に及ぼす悪影響や家庭における喫煙のルールづくりの必要性について伝える。 	健康推進課 御調保健福祉センター
妊婦健診 母親学級	<ul style="list-style-type: none"> ・各世代に対して禁煙を働きかけるパンフレットを作成し、様々な機会に啓発を行う。 	医師会
プレ・ペリネイタルビジット事業(生まれてくる赤ちゃんのための相談)	<ul style="list-style-type: none"> ・相談時に保護者に説明、禁煙・受動喫煙防止を働きかける。 	医師会
赤ちゃん訪問 乳児相談 乳幼児健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙が子どもや周囲の人に及ぼす悪影響、家庭における喫煙のルールづくりの必要性について伝える。 	健康推進課 御調保健福祉センター
P T A、中高校生等への健康教育 健康福祉展	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい生活習慣(喫煙)について啓発する。 	御調保健福祉センター
受動喫煙セミナー事業	<ul style="list-style-type: none"> ・全国労働衛生週間説明会で受動喫煙セミナーを実施する。 	広島県労働基準協会尾道支部
「健康増進法の一部を改正する法律」等の規定による受動喫煙防止対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・望まない受動喫煙が生じないように、「健康増進法の一部を改正する法律」及び「広島県がん対策推進条例」に規定する受動喫煙防止対策の周知及び対策の徹底を図る。 	広島県東部保健所
健康生活応援店推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ・健康生活応援店(禁煙支援)の認証等を行う。 	広島県東部保健所
禁煙外来	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙外来の実施医療機関を医師会ホームページに掲載し、周知する。 ・受動喫煙についての知識を啓発する。 	医師会
健康教育 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ・健康相談・保健指導・歯っぴーフェスティバル・市民健康まつり・市民公開講座等で、喫煙の影響(悪性新生物・COPD等)等の知識の普及啓発を行う。 ・禁煙外来のチラシを作成し、健康相談・健康まつり・健康福祉展、窓口等で配布する。 	健康推進課 御調保健福祉センター
「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」における普及啓発事業	<ul style="list-style-type: none"> ・「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」の期間中、来庁者や職員を対象に、たばこによる健康への影響等に関する普及啓発、禁煙支援を実施する。 	広島県東部保健所
講習会	<ul style="list-style-type: none"> ・学校歯科校医が中学校で、喫煙の悪影響についての講習会を実施する。 	歯科医師会

「飲酒」の分野においては、関係機関と連携を取りながら、未成年者や妊産婦への飲酒防止や適量飲酒についての普及啓発、アルコール問題への対応等に取り組んできました。

現状と課題では、お酒を飲む人のうち、ほぼ毎日飲む人の割合は減少していますが、日本酒に換算して1日の飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の割合は増加しています。新型コロナウイルス感染症により自宅で飲酒する機会が増えたことや、アルコール度数7～9%の濃いチューハイが増加していることの影響も考えられます。

過度な飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症等のリスクを高めるだけでなく、周囲の人々に対しても深刻な影響を及ぼす可能性があります。

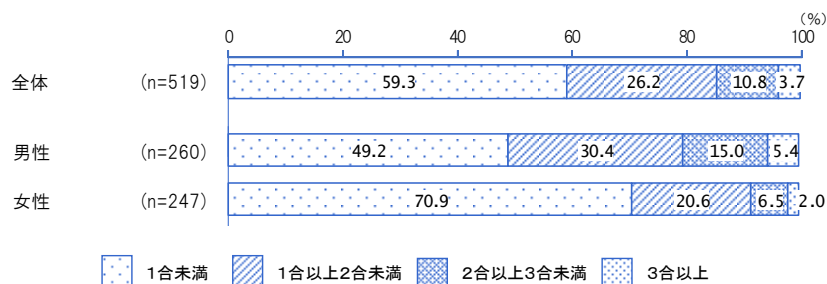
また、妊娠中の飲酒は、胎児、乳児に対し、低体重や脳障害等を引き起こす可能性があると言われ、20歳未満では、脳や身体の成長の妨げになるといわれています。そのため、引き続き、妊娠中や20歳未満の飲酒防止の推進や飲酒に関する正しい知識の普及啓発が必要です。

① 現状と課題

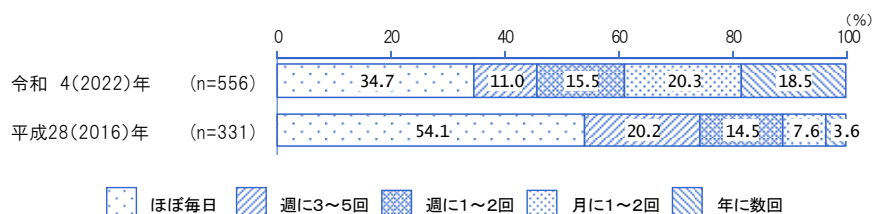
1日の飲酒量を全体で見ると、「1合未満」が59.3%と最も多く、次いで「1合以上2合未満」(26.2%)、「2合以上3合未満」(10.8%)となっています。

性別で見ると、男性で「2合以上」の割合は20.4%、女性で「1合以上」の割合は29.1%となっています。飲酒の頻度で見ると、「ほぼ毎日」が34.7%と最も多く、次いで「月に1～2回」(20.3%)、「年に数回」(18.5%)となっています。

■ 1日の飲酒量



■ 飲酒の頻度



② 行動目標

- 妊娠中の飲酒はやめよう
- 20歳未満の人は、飲酒はしない
- 自分の適正な飲酒量について学ぼう
- 飲酒する人は、週に1日以上飲酒しない日（休肝日）を設けよう
- 飲酒による生活習慣病など健康への影響や依存症について学ぼう

評価指標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
妊婦の飲酒率の減少	妊婦	0.5%	0%	0%
飲酒経験のある児童・生徒の減少	小学6年生	6.5%	0%	0%
	中学2年生	5.8%		
1日の適正飲酒量を知っている人の増加	成人	88.1%	100%	100%
お酒を飲む人のうち日本酒に換算して1日の飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の減少	成人	24.1%	20%	20%

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
親子健康手帳 (母子健康手帳) 交付 パパ☆ママ準備スクール 赤ちゃん訪問	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響について伝える。 ・妊娠中に飲酒している場合は、妊娠中及び出産後の禁酒の必要性について啓発する。 	健康推進課 御調保健福祉センター
母親学級 乳幼児健康診査(小児科)	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者に飲酒について指導する。 	医師会
保健指導、犯罪防止教室等の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導や犯罪防止教室等で、飲酒に関する正しい知識を指導する。 	教育指導課
P T A、中高校生等への健康教育 健康福祉展	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい生活習慣(飲酒等)について啓発する。 	御調保健福祉センター
健康教育 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ・健康相談・各地域の健康まつり・健康福祉展等で健康障害や適正飲酒についての知識の普及啓発を行う。 ・健診の結果から必要時に、飲酒に関する生活習慣の見直しの指導を行う。 	保険年金課 健康推進課 御調保健福祉センター

「歯・口腔の健康」の分野においては、妊婦歯科健診、保育所（園）、幼稚園、小中学校での歯科保健指導、「8020 運動」の推進、歯周疾患検診の充実、シルバーリハビリ体操事業等による口腔体操の普及等に取り組んできました。また、新型コロナウイルス感染症の影響でマスクを常用する生活により、歯周病等の口腔疾患のリスクが高くなることの周知についても、併せて取り組んできました。

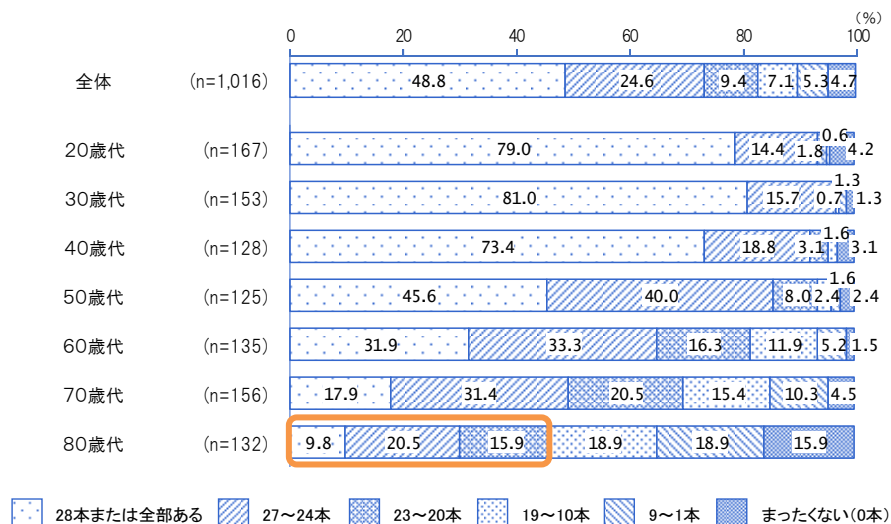
むし歯のない子どもの割合、80 歳代で 20 歯以上の人々の割合、定期的に歯科健診を受けている人の割合は増加しています。一方、20 歳代ではその他の年代と比較し、歯科健診を定期的に受けていない人の割合が高くなっています。

口腔ケアは、死亡原因として上位となっている誤嚥性肺炎の予防の他、糖尿病や認知症等の疾患の予防につながります。また、妊娠期及び乳幼児期からの歯・口腔の健康を目指した口腔ケアの習慣が、壮年期、高齢期の歯・口腔の健康に影響します。そのため、引き続き、妊娠期及び乳幼児期から定期的な歯科健診の受診勧奨を行うとともに、受診しやすくするための環境づくりが必要です。

① 現状と課題

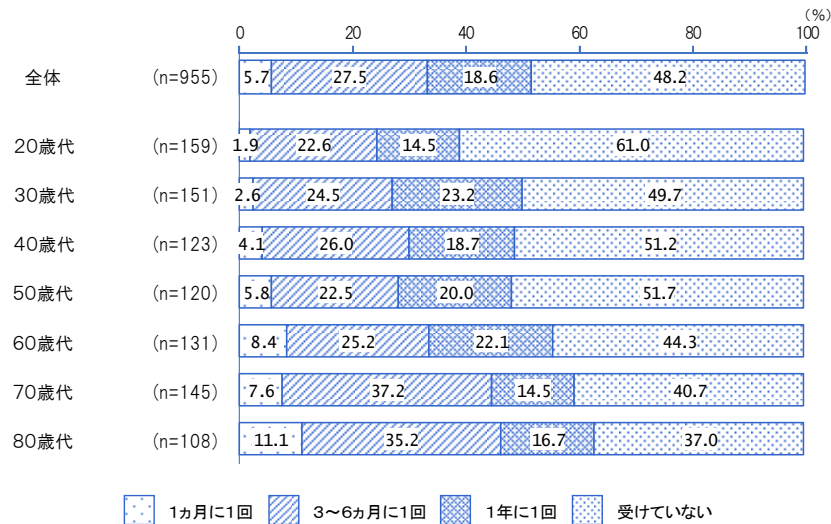
歯の本数の状況を全体で見ると、「28 本または全部ある」が 48.8%と最も多くなっています。年齢が高くなるにつれて、「28 本または全部ある」の割合が低くなる傾向がみられます。80 歳代で『20 本以上ある』割合は 46.2%となっています。

■ 歯の本数の状況



歯の定期健診の受診率を年代別で見ると、20歳代では「受けていない」が61.0%と他の年代よりも9.3ポイント以上高くなっています。『6ヵ月以内の受診者』の割合は全体で33.2%、『1年以内の受診者』の割合は全体で51.8%となっています。

■ 歯の定期健診の受診率



② 行動目標

- 妊婦歯科健康診査を受けよう
- 乳幼児期は、寝る前に仕上げみがきをしよう
- かかりつけ医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう
- 口腔ケアについての正しい知識を身につけ、取り組もう
- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシなどの掃除補助具を利用しよう
- 高齢者は、かむ力や飲み込む力を維持できるよう心がけよう

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
妊婦歯科健康診査の受診率の増加	妊婦	46.6%	50%	50%
むし歯のない子どもの増加	3歳児	91.2%	92%	95%
	小学1年生	63.3%	65%	70%
	小学5年生	59.0%	60%	65%
歯周炎（要受診者）のある子どもの減少	中学2年生	5.6%	5%	4%
デンタルフロスを使う習慣のある子どもの増加（週3回以上）	中学2年生	13.6%	15%	20%
80歳代で20歯以上の人増加	80歳代	46.2%	50%	55%
定期的に歯科健診を受けている人の増加	1年以内の受診者	51.8%	65%	70%
	6カ月以内の受診者	33.2%	40%	50%
歯みがき時に歯ぐきから出血のない人の増加	20歳代	42.1%	50%	55%
	30歳代	39.1%		
	40歳代	41.1%		
	50歳代	38.0%		
	60歳代	47.4%		
固いものがかみにくい人の減少	60歳代	24.6%	20%	20%
	70歳代	32.2%	30%	27%
	80歳代	41.6%	40%	35%
歯間部清掃用器具を使用している人の増加	40歳代	64.6%	70%	75%
	50歳代	54.0%		

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
親子健康手帳 (母子健康手帳) 交付 パパ☆ママ準備スクール	・妊娠中から歯の健康を守ることの大切さを伝え、歯科健診受診を勧奨する。	健康推進課 御調保健福祉センター
妊婦歯科健診	・妊娠中の食生活・口腔ケアの留意点、産後の乳幼児期のう蝕予防について、医院での健診時に個別に伝える。	歯科医師会
幼児健康診査	・幼児健診(1歳6カ月児、3歳児)で歯科健診・歯科相談・フッ素塗布を実施する。	健康推進課 御調保健福祉センター
歯科健診 歯科診療	・保育所(園)・幼稚園・学校の歯科健診時や歯科医院受診時に、ネグレクト ⁹ によるむし歯多発が疑われる場合は、関係機関に連絡をとる。	歯科医師会
歯科保健指導 (保育所(園)・幼稚園・ 小学校・中学校)	・保育所(園)・幼稚園で担当歯科医が、保護者にむし歯の予防法を周知する。	歯科医師会 歯科衛生連絡協議会
	・学齢期の永久歯列が完成した児童生徒にデンタルフロスの使用を普及し、う蝕予防・歯周炎予防を啓発する。	歯科衛生連絡協議会
歯みがき指導	・給食後に砂時計を使い、一定時間磨く。 ・虫歯予防デーに歯の模型を使って磨き方の指導をする。 ・保育所だよりやお知らせ等で、歯みがきの大切さを知らせる。	保育所(園) 幼稚園
	・保育所・幼稚園で歯みがき指導を実施する。	御調保健福祉センター
学校歯科保健指導	・学校歯科保健の現場や各種行事で、子どもたちや保護者に、規則正しい食生活やよくかんで食べることの大切さを伝える。	歯科医師会
健康教育の充実	・保健体育や学級活動、歯科健診時等の時間において、歯の健康について考える。 ・学校歯科医、歯科衛生士等によりブラッシング方法・デンタルフロスの使用方法を指導する。 ・尾道市学校保健会の部会研修において、養護教諭を対象として歯科に関する研修を実施する。	教育指導課
歯っぴーフェスティバル	・歯っぴーフェスティバルを開催する。 ・乳幼児を対象にフッ素を実施し、むし歯予防を推進する。	歯科医師会 歯科衛生連絡協議会
フッ素塗布	・健康まつりで、小学生までの子どもを対象にフッ素塗布を実施する。	因島歯科医師会 歯科衛生連絡協議会
児童センター	・歯みがきの大切さについて、歯科医師等を講師に招いて啓発する。	社会福祉協議会

⁹ ネグレクト：幼児・高齢者などの社会的弱者に対し、その保護・養育義務を果たさず放任する行為のこと。

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
口腔ケアによる介護予防の推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ・オーラルフレイル¹⁰の周知と啓発を行う。 ・7 圏域・高齢者施設・病院等で、口腔ケアの講演を行う。 ・フレイルの前段階に位置するオーラルフレイル期を中心に、口腔ケアによる介護予防に取り組む。 ・介護専門職者への口腔への関心度の増進を図る。 ・尾道市全域での口腔ケアの啓発を促進する。 ・口腔に原因のある低栄養の改善に取り組む。 	歯科医師会
歯っぴー検診	<ul style="list-style-type: none"> ・35～70 歳まで 5 歳刻みで歯科検診を行い、口腔ケアの重要性を周知することで、若い頃からの口腔機能維持を図る。 ・歯っぴー検診で加齢による口腔内の変化傾向を把握し、対策・改善方法を構築する。 ・定期的な歯科健診の受診勧奨を強化する。 	歯科医師会 健康推進課 御調保健福祉センター
8020 運動事業	<ul style="list-style-type: none"> ・「食」を通して 8020 運動を推進する。 ・8020 達成後も健康歯数・口腔機能の維持に取り組み、高齢者のQOL向上を図る。 ・健康まつり・健康福祉展にて、80 歳で 20 本の歯がある人を表彰する。 	歯科医師会
健康教育 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアの必要性の知識の普及啓発を行う。 ・サロン等で歯みがき指導を実施する。 ・広報・FMおのみち・ケーブルテレビ・健康教育・地域での健康教育・健康まつり、健康福祉展等で口腔ケアや口腔機能向上についての知識の普及啓発を行う。 ・口腔ケアがフレイル予防や肺炎予防につながることの知識の普及啓発を行う。 ・嚥下体操、健口体操を実施する。 	健康推進課 御調保健福祉センター
シルバーリハビリ体操事業	<ul style="list-style-type: none"> ・指導士が体操教室やふれあいサロン等で、誤嚥予防の必要性について説明し、嚥下体操を実施する。 	高齢者福祉課
歯科訪問診療 訪問口腔ケア	<ul style="list-style-type: none"> ・尾歯会在宅医療連携室にて、依頼に対応する。 ・自宅・病院・施設へも訪問して診療を行っていることの周知を行う。 ・通院困難者の口腔機能の維持向上のため、「食」を通しての楽しみ、栄養の維持増進及び肺炎予防の啓発を行う。 	歯科医師会

¹⁰ オーラルフレイル：加齢などにより口腔の筋肉や活力が衰え、歯・口の機能が虚弱になること。

「感染症」の分野においては、予防接種の推進や地域での健康教育やパンフレット等の配布、広報誌、ホームページへの情報掲載を通じて、新型コロナウイルス感染症を始めとした感染症に対する問題意識を含め、手洗いやマスクの着用等、感染予防の周知、ワクチン接種の実施等、感染症予防に取り組んできました。

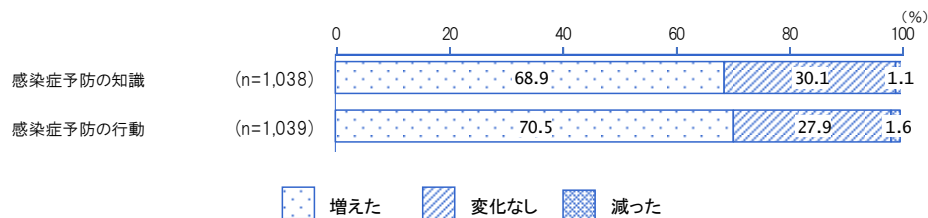
高齢者肺炎球菌予防接種率の割合は減少しています。尾道市の死因別では、肺炎は第5位となっており、口腔ケアと併せて予防接種の啓発や接種を受けやすい環境づくりが引き続き必要です。

また、新型コロナウイルス感染症は、人々の生活にも大きな影響を与えました。今後も未知の新興感染症発生に備え、市民一人ひとりが感染症に対する意識を高め、予防や日々の生活を適応できるよう対策が必要です。

① 現状と課題

新型コロナの影響による生活の変化をみると、「感染症予防の知識」、「感染症予防の行動」において「増えた」の割合が高くなっています。

■新型コロナの影響による生活の変化



② 行動目標

- 子どもの定期予防接種は、適切な時期に接種しよう
- 高齢者は、肺炎球菌やインフルエンザの予防接種を受けよう
- 感染症を予防するため正しい知識を身につけよう

評価指標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
高齢者肺炎球菌予防接種率の増加	65歳	34.1%	50%	50%

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
定期予防接種事業の周知・接種勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・生後2カ月を迎える子の保護者に、予防接種のお知らせを個別に送付し、接種勧奨をする。 ・未接種者には随時個別に接種勧奨を行う。 ・赤ちゃん訪問・4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診等の機会に、予防接種状況の確認と未接種者には、個別に接種勧奨をする。 	健康推進課
子どもインフルエンザ予防接種費用助成事業	<ul style="list-style-type: none"> ・任意の予防接種である小児のインフルエンザ予防接種は、接種費用が全額保護者負担で、保護者の経済的負担が大きいため、接種費用を一部助成することにより子どもの健康の保持増進を図る。 	健康推進課
尾道市医師会予防接種委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・会の運営、予防接種実施機関の取りまとめ及び市と連携し、予防接種のスムーズな実施に向けて調整する。 	医師会
県内広域予防接種受託医療機関による定期予防接種の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・広島県医師会との連携により、広域予防接種受託医療機関のうち、市民の希望する医療機関で個別にワクチン接種を受ける体制づくりを行う。 	健康推進課
県外での定期予防接種費用償還払事業	<ul style="list-style-type: none"> ・やむを得ない事情により、広域予防接種委託医療機関以外で接種した場合に、その接種料金について市の定める額を上限に還付する。 	健康推進課
健康教育	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育・健康相談・訪問等で、感染症予防についての知識の普及啓発を行う。 	健康推進課 御調保健福祉センター
広報等での感染症予防や食中毒予防の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症や食中毒の発生が多い時期等に、広報や市ホームページ等により情報提供と予防の啓発を行う。 	健康推進課
感染症リーフレットによる普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ダニ媒介等感染症発生時の対応について、リーフレットを作成・配布し普及啓発する。 	広島県東部保健所
感染症研修会	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者施設、保育所、学校等の職員に対し、感染症（ノロウイルス、インフルエンザ等）予防や感染の拡大防止対策等についての普及啓発を実施する。 ・新型インフルエンザ等の感染症発生に備えて、地区医師会、医療機関、保健所、市等が連携し、迅速な対応がとれるよう関係職員の知識の向上を図る。 	広島県東部保健所
感染症発生動向調査	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症の発生状況及び流行実態を早期に把握し、週単位での情報収集及び市と地区医師会等に情報提供を行う。 	広島県東部保健所
性感染症・エイズ対策プロジェクト	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会・市・関係団体等と保健所が共催して、若者等を対象に性感染症やAIDSに対する正しい知識を習得し、エイズ患者への偏見をなくすための普及啓発を実施する。 ・年に1回高校生や看護学生、市民を対象に性感染症・エイズに関係した市民公開講座を開催する。 ・エイズデーキャンペーン(HIV・梅毒抗体検査)を実施する。 	尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト実行委員会 (医師会・広島県東部保健所・尾道市・教育委員会・PTA連合会)
尾道市新型インフルエンザ等対策行動計画の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・計画に基づき、新型インフルエンザやSARS等の発生に備える。 	健康推進課
感染症対策検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・地区医師会、医療機関、保健所、市、薬剤師会、消防、警察により感染症対策について協議することで、尾道市の行動計画の一助とする。 	広島県東部保健所
新型コロナ感染症対策会議	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会、基幹病院、保健所、市が一体となり、定期的な会議を開催し、状況に応じた迅速な対応を行う。今後も新たな感染症が起こる可能性があり、その際に速やかな対応ができる体制の仕組みを作る。 	医師会



基本目標 2 生活習慣病の発症と重症化を予防する

1 生活習慣病

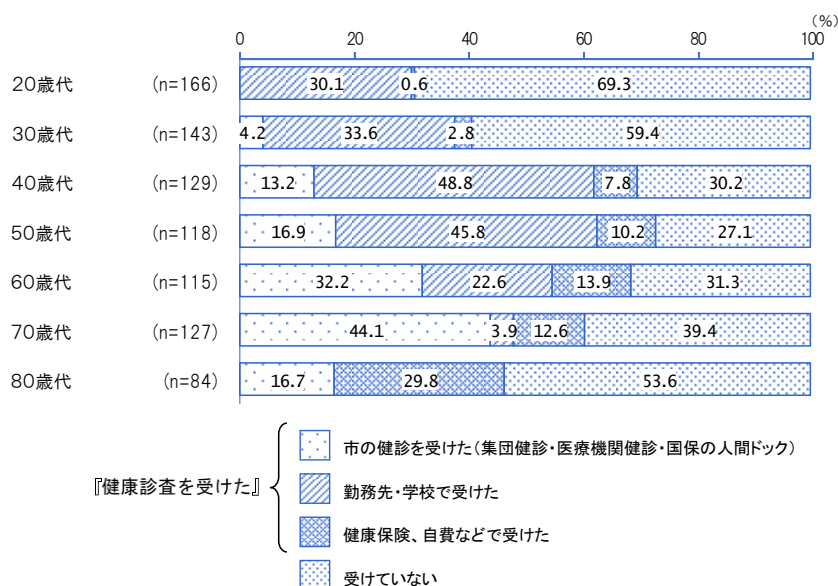
「生活習慣病」の分野においては、新型コロナウイルス感染症の渦中でも感染対策をしながら、集団健診や健康相談、講演会の実施、ICT¹¹を活用した健診申し込みの導入、若年健診の開始、未受診者への勧奨通知等、工夫をして取り組んできました。

健診受診率、特定保健指導修了者は増加傾向にあるものの、目標値には到達していません。また、メタボリックシンドローム予備軍、該当者の割合が増加しています。コロナ禍の自粛生活で閉じこもり、食生活の乱れ等が増加したことが要因と考えられます。そのため、健診受診勧奨を行うとともに、受診後のフォローの充実や、メタボリックシンドローム予防や改善のために適切な食事、運動等を継続的に実践している人を増やす取り組みが必要です。

① 現状と課題

特定健診等の生活習慣病予防の健康診査の受診状況を年代別で見ると、『健康診査を受けた』割合は「50歳代」で72.9%と最も多く、次いで「40歳代」(69.8%)、「60歳代」(68.7%)となっています。

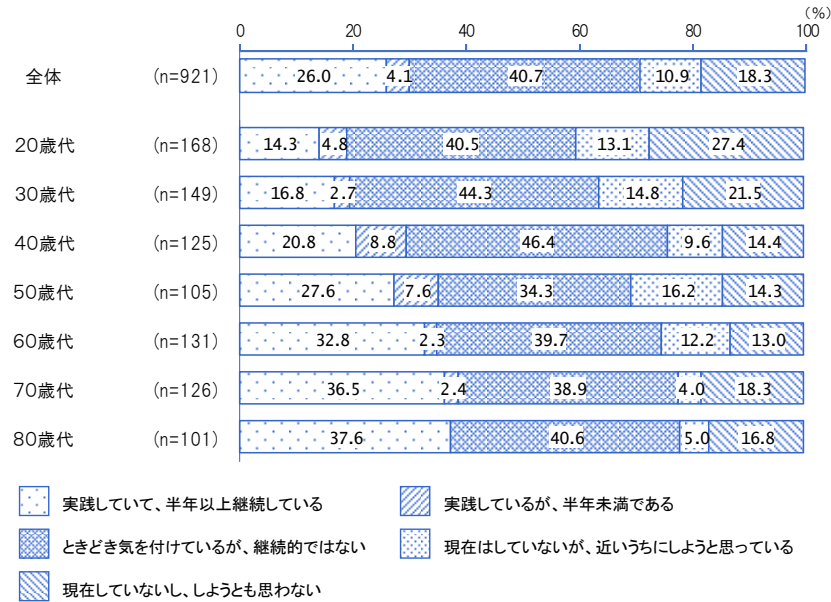
■ 特定健診等の生活習慣病予防の健康診査の受診状況



¹¹ ICT:「Information and Communication Technology (情報通信技術)」の略。情報通信技術を利用したコミュニケーションを指す。情報をデータに変換してやり取りする様式の総称。

メタボリックシンドローム予防・改善の取り組みの実践状況を年代別で見ると、20歳代で「現在していないし、しようとも思わない」が27.4%と他の年代よりも5.9ポイント以上高くなっています。年齢が高くなるにつれ「実践していて、半年以上継続している」の割合も高くなっています。

■メタボリックシンドローム予防・改善の取り組みの実践状況



② 行動目標


- 定期的に健診を受診し、生活習慣病の早期発見、早期治療をしよう
- 生活習慣病予防・改善のため、食事や運動等の生活習慣を見直そう

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) 予備群、該当者の減少	予備群	12.3% (国保)	9.5% (国保)	9.5% (国保)
	該当者	23.7% (国保)	12.8% (国保)	12.8% (国保)
健診受診率の増加	(20~80歳代) 職域・地域・医療機関(人間ドック含)等の基本健診	82.0%	85%	85%
	(40~74歳) 特定健診	34.4% (国保)	60% (国保)	60% (国保)
特定保健指導終了者の増加	特定保健指導対象者	35.9% (国保)	60% (国保)	60% (国保)
血糖コントロール不良の人の減少	(40~74歳) 特定健診受診者のうちHbA1c 7.0以上	5.6% (国保)	2.5% (国保)	2.5% (国保)
	(40~74歳) 特定健診受診者のうちHbA1c 8.0以上	1.34% (国保)	1.0%以下 (国保)	1.0%以下 (国保)
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を理解している人の増加	成人	24.4%	50%	50%
メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、運動等を継続的に実践している人の増加	成人	29.5%	50%	50%

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
市民公開講座等講演会	<ul style="list-style-type: none"> ・尾道市勤務医部会で生活習慣病予防のための講演会を実施する。 ・各地域に出向き、生活習慣病予防の講演を実施する。 	医師会
	<ul style="list-style-type: none"> ・地区公衛協単位に生活習慣病予防講演会を随時開催する。 	公衆衛生推進協議会 保健推進員推進協議会
特定健診事業	<ul style="list-style-type: none"> ・各医療機関で特定健診を実施する。 	医師会
けんしんサポーター支援事業	<ul style="list-style-type: none"> ・健診受診啓発活動として、受診勧奨に必要な教材等を地域でボランティア活動に携わる保健推進員・公衛協役員に提供する。 ・受診勧奨教材等を利用し、受診勧奨をする。 	公衆衛生推進協議会 保健推進員連絡協議会
特定健診・後期高齢者健診の体制整備・受診勧奨啓発	<p>【体制整備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診実施医療機関の取りまとめを医師会にて行う。 ・受診しやすい健診の実施場所や日程等の工夫をする。 ・保健推進員による受診勧奨を支援する。(勧奨の方法について養成講座・現任研修で講義を実施) <p>【健診の受診勧奨】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健診受診啓発活動として、受診勧奨に必要な教材等を地域でボランティア活動に携わる保健推進員・公衛協役員に提供する。 ・受診勧奨教材等を利用し、受診勧奨をする。 ・保健師、保健推進員により訪問や電話での個別勧奨をする。 ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展・子育て支援センター等で啓発・受診勧奨等をする。 ・未受診者、特に若年層への受診勧奨を強化する。 ・継続受診の勧奨を強化する。 ・企業等への取り組みを強化する。 	医師会 保険年金課 健康推進課 御調保健福祉センター
特定保健指導事業	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導機関で生活改善のプログラムを行い、生活習慣病の発症及び重症化予防を図る。 	保険年金課
特定保健指導利用勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・電話や訪問等で、保健師・看護師が特定保健指導の利用勧奨を行う。 	保険年金課 健康推進課 御調保健福祉センター
健康教育 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で、生活習慣病予防に関する食生活・運動についての知識の普及啓発を行う。 ・COPDを予防するための意識の向上を図る。 ・減塩運動を推進する。 ・地域の特性に応じたメタボリックシンドロームの予防改善に取り組む。 ・健診の結果から、特定保健指導非対象者を含んだ生活習慣病予防・重症化予防の取り組みを強化する。 ・市民健康まつりにおいて、医師による健康相談を実施する。 	保険年金課 健康推進課 御調保健福祉センター 医師会

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
ブルーライトおのみち	<ul style="list-style-type: none"> 世界糖尿病デーに合わせ、市内各所をブルーライトで照らし、糖尿病について啓発する。 健康まつりにて、糖尿病のクイズ等で啓発する。 	医師会 健康推進課 公衆衛生推進協議会
健診異常値放置者受診勧奨事業	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診の結果、検査値が基準値を超え、医療機関の受診が必要となったにもかかわらず、未治療の人に対し、電話や訪問等で保健師・看護師が医療機関への受診を勧める。 	保険年金課
糖尿病性腎症等重症化予防事業	<ul style="list-style-type: none"> 医師が指導を必要として選定した方等に、糖尿病性腎症重症化予防の専門職が医師の指導方針に沿った面接指導や電話指導を個別に継続して行う。(委託事業) 	医師会 保険年金課
 企業と連携した健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> 企業と連携し、地域のサロンや公民館、健康まつりで血管年齢測定やベジチェック¹²、健康相談等を行い、生活習慣を見直す機会を提供する。 	健康推進課 御調保健福祉センター

¹² ベジチェック：LEDを搭載したセンサーに手のひらを当てることにより皮膚のカロテノイド量を測定し、野菜摂取量を推定する。

「がん」の分野においては、新型コロナウイルス感染症の影響で受診控えがある中、小中学校でのがん教育、大学、企業等での出前講座や講演会等でがん検診、肝炎ウイルス検診の啓発を行いました。また、胃内視鏡検査の二重読影の導入、医療機関からの精密検査結果返信体制の整備等、精度管理の充実に取り組みました。

がん検診受診者の増加はほぼ横ばいで、胃がん、大腸がんでは低下しています。がん検診要精密検査の受診率は増加していますが、目標値に到達していません。引き続き、子どもの頃からがん予防の正しい知識やがん検診の必要性啓発、効果的な勧奨通知、受診後の精密検査や早期治療につなげる取り組みの強化が必要です。

① 現状と課題

健診・検診を受診しなかった理由を年代別でみると、40～60 歳代では「忙しいから」「面倒だから」の割合が多く、70～80 歳代では「健康だと思うから」「治療中の病気があるから」が多くなっています。また、「対象となる年齢ではないから」と捉えている割合が、70 歳代で 12.6%、80 歳代で 17.9%となっています。

■ 健診・検診を受診しなかった理由

区分	有効回答数 (n)	理由 (%)								
		対象となる年齢ではないから	健康だと思うから	忙しいから	治療中の病気があるから	検診方法について知らないから	病気が見つかるこわいから	お金がかかるから	面倒だから	その他
20歳代	138	33.3	21.7	26.1	0.7	21.7	3.6	25.4	18.1	10.9
30歳代	106	34.9	15.1	33.0	2.8	7.5	6.6	26.4	24.5	14.2
40歳代	53	7.5	9.4	50.9	1.9	5.7	3.8	13.2	20.8	26.4
50歳代	56	1.8	16.1	32.1	5.4	1.8	12.5	25.0	35.7	26.8
60歳代	59	5.1	20.3	22.0	15.3	1.7	13.6	18.6	30.5	11.9
70歳代	87	12.6	34.5	4.6	26.4	4.6	8.0	8.0	13.8	16.1
80歳代	84	17.9	26.2	0.0	41.7	9.5	3.6	0.0	3.6	15.5

② 行動目標

- がん検診を定期的に受診しよう
○検診で異常が見られたら必ず精密検査を受けよう

評価指標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
がん検診受診率の増加 ※()内の数値は 胃、肺、大腸、乳は40～69歳、 子宮は20～69歳における受診者の割合 及び目標値	胃	30.9% (44.3%)	50% (60%)	50% (60%)
	肺	48.5% (59.8%)		
	大腸	35.1% (53.1%)		
	子宮	44.9% (49.7%)		
	乳	30.1% (51.1%)		
がん検診要精密検査の受診率の増加	成人	78.8%(R3)	90%	90%

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・ 関係機関名
市民公開講座等講演会	・地域に出向き、がん検診についての講演会を実施する。	医師会
	・地区公衛協単位で随時講演会を開催する。	公衆衛生推進協議会 保健推進員連絡協議会
がん検診 肝炎ウイルス検診	・各医療機関でがん検診を実施する。 ・肝炎ウイルス検診を実施し、ウイルス感染によるがんの発症を予防する。	医師会 健康推進課 御調保健福祉センター
健康相談 健康教育	・子どもの頃からがんの知識の普及啓発を行う。 ・若年層へのがんの知識・予防についての啓発を強化する。 中学校において、がんに対する授業を行う。 ・尾道市立大学でがんについての講義を実施する。 ・保健推進員に研修会を開催する。	教育指導課 健康推進課 御調保健福祉センター
肺癌早期診断プロジェクト	・医師会ホームページに尾道方式の事業内容を掲載する。 ・市内のみならず、尾三圏域医療機関や地域団体向けの講演会を開催する。	医師会

事業名等	取り組みの内容	地域・ 関係機関名
がん検診の実施・受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・4月号の広報の折り込みの「健康診査お知らせ」により、周知することで早くから情報を提供する。 ・未受診者への受診勧奨の強化をする。(電話・訪問・勧奨ハガキ) ・地域(保健推進員・公衆衛生推進員等)と連携した啓発の強化をする。 ・市のイベント(各種まつり・成人式等)で啓発・受診勧奨をする。 ・乳幼児健診・食育事業・子育て講演会・子育て支援センター・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展・保健福祉大学等で、子宮頸がん・乳がん検診を啓発する。 	健康推進課 御調保健福祉センター
がん検診の体制整備の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・検診申込み方法の簡素化を図る。 ・受診しやすい検診の実施場所や回数・日程等を工夫する。 ・集団健診時、託児を実施することで、子育て世代の母親のがん検診を促す。 ・大腸がん検診おすすめキャンペーンを実施する。 ・保健推進員の養成講座・現任研修でがん検診について周知啓発をする。 ・保健推進員・公衆衛生推進員等の受診勧奨を支援する。 	健康推進課 御調保健福祉センター
がん検診要精密者受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・各医療機関で精密検査の実施または後方病院への紹介をする。 	医師会
	<p>【受診後の体制の充実】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療機関からの精検結果返信体制により、正確な精密検査結果を把握する。 ・精密検査未受診者の追跡調査(アンケート調査の通知)や電話・訪問にて受診勧奨を行う。 	健康推進課 御調保健福祉センター
広島県がん対策サポートドクター養成事業	<ul style="list-style-type: none"> ・研修会を開催する。 	医師会
がん相談支援事業	<ul style="list-style-type: none"> ・がんと共生を支援するため、がん患者及び家族への相談支援・情報提供する。また、病院との連携体制を構築する。 	健康推進課 御調保健福祉センター
がん患者会への支援	<ul style="list-style-type: none"> ・がん患者の会が主催する講演会・イベントへの支援をする。 	健康推進課 御調保健福祉センター

基本目標3 子どものこころと身体を健やかに育てる

1 すべての子どもが健やかに育つ社会

「すべての子どもが健やかに育つ社会」の分野では、尾道子育て応援スタイルを推進し、妊娠・出産・子育てと切れ目なく、身近な地域で気軽に相談できる体制の整備と保護者に寄り添った支援に取り組みました。

乳幼児期では、子どもをほめる保護者は増加していますが、子どもとどのように接したらよいか分からないことがある保護者は、約4割います。引き続き、子どもへの接し方や対応方法を伝える等、関係機関と協働しながら、保護者に寄り添った支援に取り組みます。

学童期では、誰かに相談できる体制整備や自己肯定感を高める取り組みを推進しました。

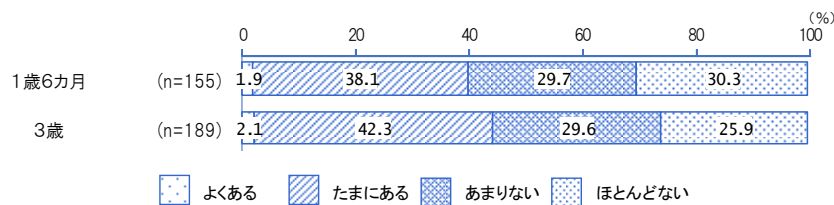
自分のことが好きな子どもは増加していますが、1人で悩まず家族や友達等に相談できる中学生は減少しています。今後も誰かに相談できる支援体制の充実と周知が必要です。

① 現状と課題

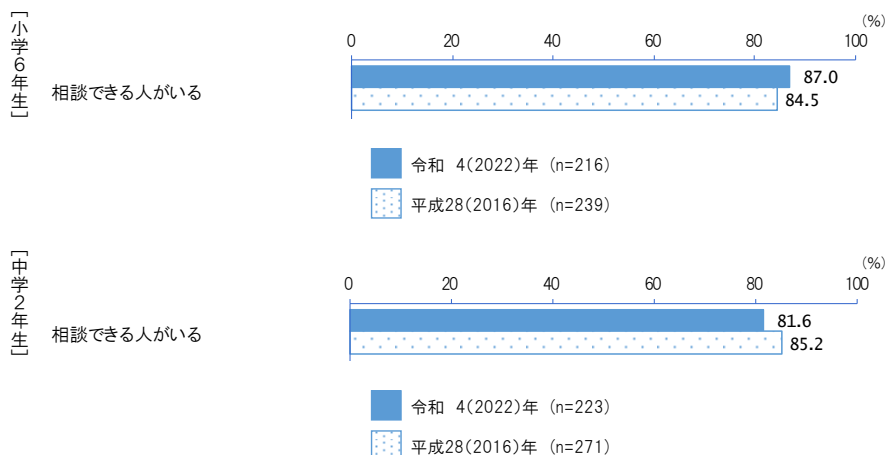
子どもとどのように接したらよいか分からないことが「よくある」と「たまにある」を合わせた『ある』の割合が、1歳6カ月、3歳の保護者ともに約4割となっています。

なやみを相談できる人がいるかという質問では、1人で悩まず家族や友達等に相談できる中学生は減少しています。

■ 子どもとどのように接したらよいか分からないことがあるか



■ なやみを相談できる人がいるか



② 行動目標

- 妊婦健康診査・産婦健康診査・乳幼児健康診査は必ず受けよう
- 規則正しい生活リズムを身につけよう
- 育児や子どもの発達などについて、誰かに相談できるつながりを持とう
- 悩んだ時には、一人で抱え込まず、誰かに相談しよう
- インターネットやスマートフォンを使う時には、ルールを決めて守ろう

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
健康診査未受診率の減少	4カ月児	2.2%	2%	2%
	1歳6カ月児	1.3%	減少	減少
	3歳児	1.7%		
子育てに自信が持てない保護者の減少	1歳6カ月児	56.1%	50%	50%
	3歳児	57.2%		
感情にまかせて子どもを叱りつづけることがある保護者の減少	1歳6カ月児	21.3%	減少	減少
	3歳児	34.4%		
子どもをほめる保護者の増加	3歳児	73.9%	80%	80%
積極的に育児をしている父親の増加	4カ月児	70.8%	増加	増加
	1歳6カ月児	68.5%	70%	75%
	3歳児	65.9%		
育てにくさを感じた時に対処できる保護者の増加	4カ月児	86.7%	90%	90%
	1歳6カ月児	88.2%		
	3歳児	87.8%		
子育て世代包括支援センターぽかぽか※を知っている保護者の増加	1歳6カ月児	54.4% (R3)	70%	70%
	3歳児	48.4% (R3)		
自分のことが好きな子どもの増加	小学6年生	71.2%	85%	(※)
	中学2年生	65.5%	70%	(※)
1人で悩まず家族や友達等に相談できる子どもの増加	小学6年生	87.0%	90%	90%
	中学2年生	81.6%		

※ 第二次尾道市自殺対策推進計画の評価目標が令和11年度となっており、これに合わせるため、令和17年度の最終目標値は、中間評価時に算定する

指標	区分	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
テレビ・ゲーム・携帯電話等の視聴が1日2時間以内の子どもの増加	1歳6カ月児	64.8%	70%	70%
	3歳児	63.1%		
携帯電話・スマートフォンを所持している児童生徒のうち、家族間の約束事がある児童生徒の増加	小学4年生	52.5% (R3)	100%	100%
	中学2年生	51.6% (R3)		
21時以降に就寝する幼児の減少	1歳6カ月児	29.4%	減少	減少
	3歳児	61.2%	50%	50%
就寝時刻が同じくらいである児童生徒の割合	小学5年生	81.5% (R3)	85%	85%
	中学2年生	83.8% (R3)		

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
少子化対策検討委員会	・会議を年2回開催し、多職種との連携を構築する。	医師会
子育て世代包括支援センター ぽかぽか*	<ul style="list-style-type: none"> ・市内全域に設置した子育て世代包括支援センターぽかぽか*で、母子保健コーディネーターと子育て支援コーディネーターが妊娠から出産・子育て期の相談支援を一貫して行い、全ての子育て家庭が、不安なく子育てができるように総合的な支援を実施する。 ・子育てサロン等に出向き、相談支援を行う。 ・妊娠中から産後にかけて要支援者を早期に把握し、支援につなげる。 ・支援が必要な家庭に対して、関係機関と連携を図り、チームで関わる。 ・早期に地域の子育て支援拠点につなぐ。 ・経済的・環境的に支援が必要な家庭の早期把握に努め、情報提供・家族支援につなげる。 	子育て支援課 健康推進課 御調保健福祉センター
親子健康手帳 (母子健康手帳) 交付	・交付時に、保健師等が妊娠・出産・子育てに関する制度を紹介し相談に応じる。	健康推進課 御調保健福祉センター
妊婦健診等交通費助成	・妊婦健診等に要した橋代等の交通費を助成する。	健康推進課
プレ・ペリネイタルビジット事業(生まれてくる赤ちゃんのための相談)	・妊娠中から、生まれてくる赤ちゃんのことに小児科医が相談に応じる。出産後、赤ちゃんのことに小児科医が相談に応じる。	医師会
妊婦健診 産婦健診	<ul style="list-style-type: none"> ・産婦健診の100%実施を目指し、充実を図る。 ・育児アンケート、エンジンバラ産後うつ病質問票の100%実施を目指し、その結果を踏まえて市と連携する。 	医師会
産前・産後サポート事業	・安心して子育てができるよう、妊娠中から産後1年の間に、育児や家事支援サービスを利用した際の利用料金の助成を行う。	健康推進課 御調保健福祉センター

NEW

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
産後ケア事業	・出産後の母親が安心して子育てができるよう、自宅や医療機関等で、助産師による母乳ケアや育児相談等を行う。	健康推進課 御調保健福祉センター
先天性代謝異常等検査事業	・新生児期に先天性代謝異常が早期に発見され、適切な治療が早期に受けられるよう関係機関と連携するとともに、発育・発達の経過観察等を行う。	広島県東部保健所 健康推進課 御調保健福祉センター
ぽかぽか☀️おむつ定期便	・生後2カ月から満1歳になるまでの赤ちゃんのいる家庭に、定期的は無償でおむつ等の子育て用品を配達し、育児の悩み事の相談に応じ、継続的な見守りを行うことで、産後うつ等の早期発見・予防を図る。	子育て支援課
赤ちゃん訪問	・新生児・乳児の家庭に保健師等が訪問し、発達や育児等についての相談に応じるとともに、子育て支援に関する情報を提供する。	健康推進課 御調保健福祉センター
乳児健康相談	・乳児を対象に身体計測を行うとともに、保健師・栄養士が子どもの健康や育児、保護者の心配ごと等の相談に応じる。 ・親子のふれあいやスキンシップの大切さを伝え、ふれあい遊びの具体的な方法を紹介する。	健康推進課 御調保健福祉センター
乳幼児健康診査	・乳幼児健康診査において、疾病の早期発見・予防や保護者への育児相談を行う。子どもに応じた望ましい対応について具体的に伝えたり、各相談事業の周知を図る。 ・発達に課題のある子どもを早期に把握し、必要な事後指導を行う。 ・健康診査後必要に応じ、発育・発達面、育児環境等に対してフォローを行う。	健康推進課 御調保健福祉センター
乳幼児健康診査（小児科）	・市と連携し、情報共有を図る。 ・健診時に、子どもへの関わり方等について保護者に働きかける。	医師会
ブックスタート ブックスタート・プラス ブック・ステップアップ	・4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診時に絵本を渡し、読み聞かせすることで、子どもと保護者が言葉と心を通わせ、心健やかに成長することを応援する。 ・ボランティアや民生委員等が関わることで、親子とつながり、子育てをするうえで相談先であることを伝える。	社会福祉協議会
ぽかぽか☀️おのベビ♡ギフト事業	・9～10カ月児を持つ保護者に対して、育児用品や知育玩具等のプレゼントを配付し育児相談を行うことで、子育て世代包括支援センターぽかぽか☀️の認知度及び9～10カ月児健診及び幼児健康診査の受診率向上を推進する。	子育て支援課 健康推進課 御調保健福祉センター
2歳児相談	・健康診査等において、子どもの成長発達の確認等の必要な方を対象に相談を行う。子どもに応じた対応方法や保護者の心配ごと等の相談に応じる。また、必要な相談事業や支援へつなげる。 ・親子のふれあいやスキンシップの大切さを伝え、ふれあい遊びの具体的な方法を紹介する。	健康推進課 御調保健福祉センター
健診事後教室	・健康診査等において、子どもの発達や保護者支援が必要な方を対象に、親子のふれあい遊びを通して、発達支援と保護者への育児支援を行う。	健康推進課 御調保健福祉センター

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
発達相談 言語相談 理学相談	・発達や行動、言語、運動等について心配な子どもに対し、療育機関等の相談員による個別相談を行い、保護者へ発達に応じた子どもへの対応について具体的にアドバイスを行うことで、保護者の不安の軽減と子どもの成長を促す。また、発達に課題のある子どもに必要な支援につなげる。	健康推進課 御調保健福祉センター
5歳児相談	・保護者が相談を希望する5歳児を対象に、医師・心理士・保健師等により、個別相談を行い、発達に応じた子どもへの対応について具体的にアドバイスを行うことで、保護者の不安の軽減、子どもの成長を促す。また、就学に向け、適切な環境づくりを支援する。	健康推進課 御調保健福祉センター
心理相談	・妊娠中から乳幼児期において、不安や心配のある方へ心理士が相談に応じ、適切な対応方法を伝える等、不安の軽減を図る。	健康推進課 御調保健福祉センター
歯科健診・歯科診療	・保育所（園）・幼稚園・学校の歯科健診時や歯科医院受診時に、ネグレクトによるむし歯多発が疑われる場合は、関係機関に連絡をとる。	歯科医師会
関係機関との連携 受診勧奨	・保育所（園）・幼稚園、子育て支援センター等関係機関と連携し、保護者に乳幼児健診等を受診勧奨する。	保育所（園） 幼稚園
支援者会議の開催	・定期的に会議を行うことで、関係機関が情報共有し、支援が必要な家庭に対してチームで関わる。	子育て支援課 健康推進課 御調保健福祉センター
子育て支援センター	・地域子育て支援拠点である子育て支援センターを市内全域に設置し、親子の交流の場を提供するとともに、育児相談や子育て情報の提供を行う。	子育て支援課
児童センター	・地域の子どもや子育て家庭が抱える問題を発見し、関係機関と連携する。 ・質の良いおもちゃ・遊具・大型遊具を紹介し、親子で一緒に遊び、楽しむ体験を促す。 ・個々に合わせた遊び方・関わり方等の子育て支援、親育て支援を行う。 ・子どもとのコミュニケーション能力が育つよう遊び方、関わり方等を伝え、保護者と子の絆、心の安定、生きる力を育むことの大切さを伝える。 ・遊びや教室のなかで、相談しやすい雰囲気づくりをし、生きる力を育む支援を行う。 ・親子遊びにより、親子の絆や信頼関係をつくり、保護者の心も安定し、精神的に成熟することの大切さを啓発する。 ・子ども達や保護者に、遊びを通して規則正しい生活・挨拶等を啓発する。	社会福祉協議会
母子・父子福祉センター	・ひとり親家庭に対して、ふれあい遊びや個々の発達に合わせて遊び方・関わり方等の子育て支援、親育て支援を行う。	社会福祉協議会
子育て支援事業 「子育てサロン」	・親子の集いの場、仲間づくり、親子との地域の交流を支援する。	社会福祉協議会
保護者相談	・保護者の不安や悩みに寄り添い、子どもへの愛情や成長を喜ぶ気持ちを共感し合うことにより、子育てへの意欲や自信を膨らませることができるようになる。	保育所（園） 幼稚園

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
保育所での講座開催	・親子体験活動プログラムを利用して、保育参観日に親子でのふれあい遊びや保護者同士が語り合う講座を開催する。	保育所（園） 幼稚園
講座の開催 家庭教育講座 尾道市出前講座	・家庭教育の在り方を考える講座や「親の力」を学びあう学習プログラムで、参加者同士が話し合い、学びあう機会をつくる。	保育所（園） 幼稚園
アレルギー疾患相談事業	・アレルギー疾患で不安や悩みを持つ相談者に対して、生活面を中心とした助言をすることで、健やかな生活が送れるように支援する。 ・相談者に対し、専門医療機関への受診勧奨等を行い、適切な治療へつなげることで、不安解消や適切なアレルギーへの対応ができるように支援する。	広島県東部保健所
小児慢性特定疾患児ピア ¹³ カウンセリング事業 （小児難病講演会・交流会）	・小児慢性特定疾患児を養育している親等に対して、同じ疾患を持つ児の養育者（ピア）による情報交換や相談、助言により不安の解消を図る。	広島県東部保健所
心理士・言語聴覚士等 専門職員の相談	・市の相談事業に心理士、言語聴覚士等を派遣して相談を行う。	発達相談療育支援 センター
発達障害児等支援指導事業	・発達に関する専門家を保育所・幼稚園等に派遣し、集団生活に困難さを抱える子ども達を支援している保育士や教諭等に対して、助言・指導を行う。	発達相談療育支援 センター 健康推進課 子育て支援課
発達障害児支援フォーラム	・子育て中の保護者や保育等関係者の悩みに対応し、今後の取り組みを支援する。 ・就学前教育における療育の必要性や的確な指導の在り方を伝える。 ・障害を持つ子どもたちの特性や言動への理解を広く関係者等に伝える。 ・小・中学校教育の関係者に、療育的視点からの指導方法や内容について情報提供する。	発達相談療育支援 センター
保護者支援の充実	・養育困難感を持つ保護者に対して、支持的に相談を行う中で、問題解決を通じ保護者も自己肯定感を育めるような支援を実施する。	児童家庭支援センター まごころ
専門職への コンサルテーション ¹⁴	・保育、教育等、保護者に関わる関係機関職員が、保護者理解をふまえ、問題解決を目指して支持的に関わる方法について、共に考える場を提供する。	児童家庭支援センター まごころ
研修会の開催	・支援者が子どもの生命や心理への危険を判断し、必要な機関へつなぎ、適切な見守りを行うスキルを身につけることを目的とした研修会の開催を検討する。	児童家庭支援センター まごころ

¹³ ピア：同じような立場や境遇、経験等を共にする人たちのこと。日本語では「仲間」や「同輩」と訳され、広義では何らかの共通項や対等な感覚を見出せるような関係性一般を指す。

¹⁴ コンサルテーション：異なる専門性を持つ複数の者が援助対象である問題状況について検討し、より良い援助の在り方について話し合うプロセスのこと。

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
ケアリーバー (施設退所児・者) への 『実家的』サポート	<ul style="list-style-type: none"> 施設退所者が親となった際の養育の手助けを行い、親自身の生い立ちからくる子育てで感じる困難感に寄り添い、地域子育て支援拠点等、関係機関と連携しながら支援する。 気軽に利用しやすい仕組みを検討する。 	児童家庭支援センター まごころ
子どもの居場所づくり事業	<ul style="list-style-type: none"> 貧困の連鎖を断ち切るために必要な食の支援・学習支援・生活習慣習得支援等を行う子どもの居場所を設置する。 【学習支援事業】 市内全域のひとり親家庭と生活困窮者の小学4年生から中学3年生を対象に学習を支援する。 活動を市全域に広げていくための啓発事業を実施する。 【子どもの居場所支援事業】 放課後から19時まで、生活や学習等の環境に困難を抱える子どもを対象に、学習習慣の定着や生活習慣を整え、将来の自立につながる力を身に着けることを目的に支援を行う。 (市内2か所) 小学1～小学3年生を対象 (市内1か所) 小学1～中学3年生を対象 【子どもの居場所づくりネットワーク事業】 子どもたちが健やかに育つ地域環境づくりのため、子ども食堂や学習支援事業に取り組む団体の連携体制を整備する。 	社会福祉協議会 子育て支援課 社会福祉課
スクールソーシャル ワーカー ¹⁵ の派遣	<ul style="list-style-type: none"> 学校と連携し、スクールソーシャルワーカーを派遣する。 	教育指導課
教育相談 教育相談連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> 悩みを抱える児童生徒に対して、教育相談を実施する。 不登校や不登校傾向の児童生徒を中心とした情報共有や取り組みの方向性について協議する。 	教育指導課
教育支援訪問相談	<ul style="list-style-type: none"> 発達に関する専門的知識や経験を有する相談員を幼稚園・小中学校等に派遣し、特別な教育的支援を必要とする幼児・児童・生徒に対する指導内容・方法に関する指導や助言を行う。 	教育指導課
NEW 教育支援センター	<ul style="list-style-type: none"> 小・中学校に在籍する不登校の児童生徒を対象に、学力の定着・向上のために、自主学習の援助をし、学習の習慣づくりを行う。様々な体験を通して、通室生同士等との交流を深め、自信と勇気を持ち、集団生活への適応力を高める支援を行う。 	教育指導課
特別支援教育巡回相談	<ul style="list-style-type: none"> 保育所・幼稚園・小中学校等で、保護者や教職員を対象とした特別支援教育の巡回相談を実施する。 	教育指導課
おのみち『心の元気』 ウィーク	<ul style="list-style-type: none"> 「“学校へ行こう” 週間」を中心として、道徳教育の在り方を研究し、学校と地域と保護者とともに社会貢献活動を行うことにより地域の一員である自覚を高め、道徳的価値について、学校・家庭・地域がともに考え語る場を設ける。 	教育指導課

¹⁵ スクールソーシャルワーカー：教育機関及び児童福祉施設等で働くソーシャルワーカーのこと。児童の学校内、家庭内等の様々な問題に対する相談及び支援に携わる。

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
中学校リーダー研修会	・研修や体験を通して、生徒の自主性・主体性を育むとともに、中学校間の交流を図ることによって、尾道市の中学校のリーダーとしての自覚を強め、尾道の生徒会活動を連合・発展的なものにするために実施する。	教育指導課
道徳教育の充実	・道徳の時間や各教科等の学習と連携を図りながら、命の大切さに取り組む教育を実施する。	教育指導課
情報モラル教育の推進	・各小中学校において、情報モラル指導計画に基づき、情報モラル教育を推進する。 ・情報モラル教育に関する研修を実施する。	教育指導課
基礎的・基本的な学力の定着	・学力調査等の結果を分析し、個に応じたきめ細やかな指導の充実を図る。	教育指導課
地域貢献活動 異年齢交流活動	・各校が地域と連携した地域貢献活動や異年齢交流活動を実施する。	教育指導課
就学援助費の支給	・就学援助対象者に学用品費等の支給を行う。	教育指導課
尾道市教育フォーラム	・毎年フォーラム（令和元年度より休止）を実施し、子どもの活動や保護者・地域との連携や取り組み等発表する。 ・子どもとのふれあい、親子のつながりや接し方等、様々なテーマ、スタイルで講演を実施する。	P T A 連合会
市P連親睦ソフトバレー ボール大会	・年1回の球技大会を実施し、市内全域の保護者、児童、生徒の親睦を図る。	P T A 連合会
電子メディアのアンケート 実施	・小・中学校の子どもを持つ保護者に、スマートフォンやSNSの使用状況のアンケートを実施し、電子メディアの問題に取り組む。	P T A 連合会
電子メディア講演会	・親子で参加し、スマートフォンやSNS等について、家族で一緒に考えるための講演会を実施する。	P T A 連合会
携帯電話の取扱にかかわる ガイドラインに対する 取り組み	・「携帯電話の取扱にかかわるガイドライン」を小中学校の生徒指導マニュアルに追加し、各小中学校での指導を推進する。	教育指導課
家族ふれあいデー (ノーテレビデー)	・年2回実施し、テレビやゲームをつけないで家族で過ごす時間をつくる。	保育所(園) 幼稚園 小中学校
尾道市次世代育成のための 電子メディア対策委員会	・各関係者と年2~3回の委員会を開催し、ポスター・リーフレット作成、標語募集、ノーテレビデーの実施等電子メディア対策の啓発をする。	医師会 生涯学習課

基本目標 4 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

1 社会とのつながり

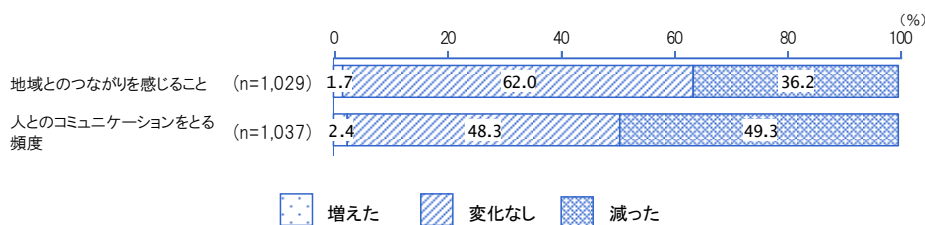
「社会とのつながり」の分野においては、地域単位の健康づくり、「出たもん勝ち¹⁶」や「ねこのて手帳¹⁷」による情報発信、ふれあいサロンや地域ネットワーク事業の推進に取り組んできました。また、新型コロナウイルス感染症の影響による社会活動の中止や縮小等、人と人とのつながりの減少に対処するため、広報誌やパンフレット等による感染予防に留意した交流やコミュニケーションの取り方等を周知し、コロナ禍においても地域とのつながりを維持できるよう取り組んできました。

しかし、「地域とのつながり」や「人とのコミュニケーションをとる頻度」等人が集まる機会の指標においては、軒並み減少しました。地域とのつながりは、人の生きがいや健康観に影響し、社会的フレイル予防にも重要であることから、今後も市民一人ひとりが安全安心に社会参加し、地域とのつながりを深めるための支援や、地域の健康づくり活動への支援が必要です。

① 現状と課題

新型コロナウイルス感染症の影響による生活の変化では、「地域とのつながりを感じること」、「人とのコミュニケーションをとる頻度」で「減った」の割合が高くなっています。

■ 新型コロナウイルス感染症の影響による生活の変化



② 行動目標

- 地域の健康づくりや介護予防事業に参加し、地域とのつながりを強めよう
- 日常生活の中で楽しみや生きがいを持とう
- 友人や仲間・ボランティア等、地域の身近な人と交流を図ろう

¹⁶ 出たもん勝ち：尾道市が発行する情報誌のこと。高齢者に寄り添ったサービスを提供する店の情報等、高齢者と地域を繋ぐ情報を掲載している。

¹⁷ ねこのて手帳：日常生活に支援が必要になった高齢者に様々なサービスを提供しているお店等の情報を掲載した冊子で、高齢者と高齢者にやさしいお店等をつなぐ役割を担うもの。

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)	第三次目標値 (令和17年度)
65歳以上高齢者のうち要支援・要介護認定率が推計値（市介護保険事業計画による）を超えない	65歳以上	21.4%	推計値以下	推計値以下
尾道市シルバーリハビリ体操延べ参加者数の増加（年間）	おおむね 65歳以上	20,813人	31,000人	31,000人
ふれあいサロン延べ参加者数の増加（年間）	おおむね 65歳以上	45,077人	73,000人	73,000人
地域とのつながりが強い方だと思ふ人の増加	成人	29.0%	40%以上	45%以上
地域の行事やお祭り等のイベントに参加する人の増加	成人	21.1%	30%以上	35%以上
尾道市シルバーリハビリ体操指導養成者数の増加	おおむね 60歳以上	415名	指導者数600名	指導者数600名
尾道市シルバーリハビリ体操開催か所数の増加（年間）	おおむね 65歳以上	111か所	120か所	120か所
サロン開催か所数の増加（年間）	おおむね 65歳以上	169か所	180か所	190か所

③ 目標達成に向けた取り組み

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
口腔ケアによる介護予防の推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ・オーラルフレイルの周知と啓発を行う。 ・7圏域・高齢者施設・病院等で、口腔ケアの講演を行う。 ・フレイルの前段階に位置するオーラルフレイル期を中心に、口腔ケアによる介護予防に取り組む。 ・介護専門職者への口腔への関心度の増進を図る。 ・尾道市全域での口腔ケアの啓発を促進する。 ・口腔に原因のある低栄養の改善に取り組む。 	歯科医師会
8020運動事業	<ul style="list-style-type: none"> ・80歳になっても20本の歯を残すことで、高齢者のQOLの向上を図る。 ・健康まつり、健康福祉展にて80歳で20本の歯がある人を表彰する。 ・8020達成後も健康歯数・口腔機能の維持に取り組む。 	歯科医師会
保健・栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> ・院内・施設内で保健・栄養指導を行うことで、低栄養の対策を図る。 ・栄養情報提供書を活用し、他病院・クリニックとの連携を行う。 	尾道地区病院 栄養士会
各種公民館主催講座 各種単発講座	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での公民館の利用促進に向けた環境を整え、特色ある事業展開を行う。 	中央公民館
シルバー人材センターの充実	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の就労の機会を提供する場、健康で生きがいをもって働ける場として活動の支援を行う。 	高齢者福祉課

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
生きがい活動推進センター活動の充実	・各種相談に応じて、健康増進や教養の向上、レクリエーション活動を通じて、ふれあいや世代間交流を促進する。	高齢者福祉課
老人クラブ活動の支援	・仲間づくり・生きがいづくり・健康づくり・教養の向上等を行う目的で組織されている、老人クラブの活動の支援を行う。	高齢者福祉課
老人福祉センター事業	・高齢者一人ひとりが健康で介護を必要とせず、住み慣れた地域で生活できるよう通いの場を提供する。 ・他者と交流・社会参加・健康・活力が維持できるよう支援を行う。 ・健康に過ごすための情報提供をする。	社会福祉協議会
認知症サポーター及びキャラバン・メイト ¹⁸ の養成事業	・認知症にやさしいまちづくりを目指し、認知症高齢者やその家族を見守る支援者を増やしていくため、「認知症サポーター養成講座」を開催する。 ・「認知症サポーター養成講座」の講師役となる「認知症キャラバン・メイト」の活動を支援する。 ・認知症の理解とともに、認知症予防についても具体的に伝える。	社会福祉協議会
シルバーリハビリ体操事業	・必要時、リハビリ専門職と連携を行い、体操の意義・効果の理解促進を図ることで、定期的に参加する高齢者を増やし、身体機能の維持と閉じこもり防止を推進する。 ・介護予防講演会や市の行事等で、シルバーリハビリ体操について啓発し、参加者の増加や継続を促す。 ・介護予防の中核を担うシルバーリハビリ体操指導士を養成し、体操を通じて高齢者が集う居場所づくりを住民主体で展開する。	高齢者福祉課 健康推進課 御調保健福祉センター
ふれあいサロン事業	・地域での交流の中で安心して暮らせるよう、お互いを支えるためのふれあいの場を作る。 ・認知症の早期発見や対応の大切さ、正しい知識の普及啓発を行う。 ・地域での交流の中で安心して暮らせるよう、お互いを支えるためのふれあいの場を作る。	社会福祉協議会 高齢者福祉課
健康教育 健康相談	・地域のサロン・健康相談・健康まつり・健康福祉展等で「フレイル、ロコモティブシンドローム、認知症」に関する講義・運動実演等を実施し、普及啓発を行う。 ・公衆衛生推進協議会と連携し、体力チェックを実施し、その結果を踏まえロコモティブシンドローム及びその予防について周知・啓発をする。 ・地域のサロン等で低栄養予防、認知症予防のための食生活についての普及啓発を行う。 ・保健推進員の現任研修で、知識の啓発と地域でできる体操等の講習を実施する。 ・地域の健康教育等の場や健康福祉展等で、地域づくりの重要性を啓発する。 ・ボランティア活動の紹介をする。 ・保健推進員に地域づくりに関する研修を行う。	健康推進課 御調保健福祉センター

¹⁸ キャラバン・メイト：認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」の企画・立案を担い、講師役を務める人のこと。

事業名等	取り組みの内容	地域・関係機関名
放課後子ども教室推進事業	・放課後子ども教室で、地域住民との交流活動を実施する。	生涯学習課
地域教育支援活動促進事業	・学校と地域の連携・協働体制を構築し、学校支援活動をするボランティアを養成する。	生涯学習課
教育ボランティア充実事業	・ボランティアを発掘するとともに、ボランティアの意識醸成のための研修を行う。	生涯学習課
外出促進事業	・概ね60歳以上の市民を対象に、いろいろなタイプの人に合わせた外出する機会の情報誌を作成し、配布することで外出を促進する。	健康推進課 御調保健福祉センター
健康づくりコミュニティ育成事業	・地域単位で健康を切り口にした地域コミュニティの場を提供する。健康づくりを企画できる地区組織の育成を目指す。	公衆衛生推進協議会 保健推進員連絡協議会
オレンジカフェ（認知症カフェ）推進事業	・認知症になってもできるだけ住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症の人とその家族、地域住民、専門職等の誰もが気軽に集える場の推進を図る。	社会福祉協議会 高齢者福祉課
健康づくり推進	・地区組織と協同で、地域の状況にあった健康づくりの実施計画を立てて推進する。	保健推進員連絡協議会 健康推進課
公民館施設整備事業	・コミュニティ活動が活発になるよう、活動場所を確保するための既存の施設の改修や整備を行っていく。	中央公民館
NEW おのみち見守りネットワーク事業	・認知症等の高齢者の見守りネットワークの構築、行方不明時のSOS情報の配信体制を整備する。 ・地域ぐるみで認知症の人を見守り、声をかけることで、認知症の人の外出先での事故等を防げるよう、地域住民等が声掛け体験を行う「おのみち見守り訓練」を実施する。	社会福祉協議会 高齢者福祉課
NEW ころばぬ先の健康講座	・地域社会とのつながりの大切さを啓発するため、余暇生活の積極的な活用を促す講座を取り入れる。余暇の機能（休養：回復機能、気晴らし：発散機能、自己開発：貯蓄機能）を解説し、社会とつながる余暇生活設計を支援する。	公衆衛生推進協議会
NEW チームオレンジ ¹⁹ 整備事業	・認知症カフェの開催や地域での見守り体制等の構築等、チームオレンジの活動を通して認知症の方やご家族、地域住民の社会参加を支援し、認知症になっても安心して暮らし続けられる共生の地域づくりを目指す。	社会福祉協議会 高齢者福祉課
企業と連携した健康づくり	・企業と連携し、行政サービスや健康づくりイベント、介護予防事業等を広く周知し、市民の社会とのつながりを強化する。	健康推進課 御調保健福祉センター

¹⁹ チームオレンジ：認知症の人やその家族の悩みやニーズ等と、認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みのこと。認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として市町村がコーディネーターを配置し、支援者と被支援者間の間隙を埋める。

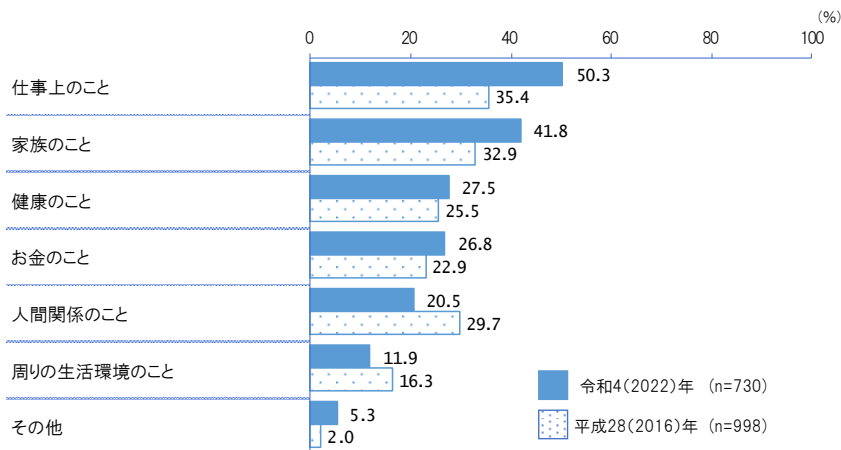
「こころの健康」の分野においては、学校や職域、医療機関、地域支援者等と連携し、働く世代のメンタルヘルス対策や自殺予防の早期対応の担い手となるゲートキーパー²⁰の養成、地域での生きがいつくりの推進、妊産婦への支援等に取り組んできました。

こころの病気は誰もがなる可能性があると思う人の割合は増加しており、こころの病気について認知されるようになっていきます。しかし、ストレスを感じる人が増えた人は増加しており、仕事や家族、健康のこと等、様々な要因でストレスを感じることが増えています。また、相談窓口を1つでも知っている人の割合は減少しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、外出やコミュニケーションの機会が減少したことによる影響も考えられます。今後も関係機関と連携し、こころの健康づくりに取り組むことが必要です。

① 現状と課題

ストレスの内容をみると、「仕事上のこと」が50.3%と最も多く、次いで「家族のこと」(41.8%)、「健康のこと」(27.5%)となっています。前回調査と比較すると、「仕事上のこと」が14.9ポイント、「家族のこと」が8.9ポイント高くなっています。「人間関係のこと」が9.2ポイント低くなっています。

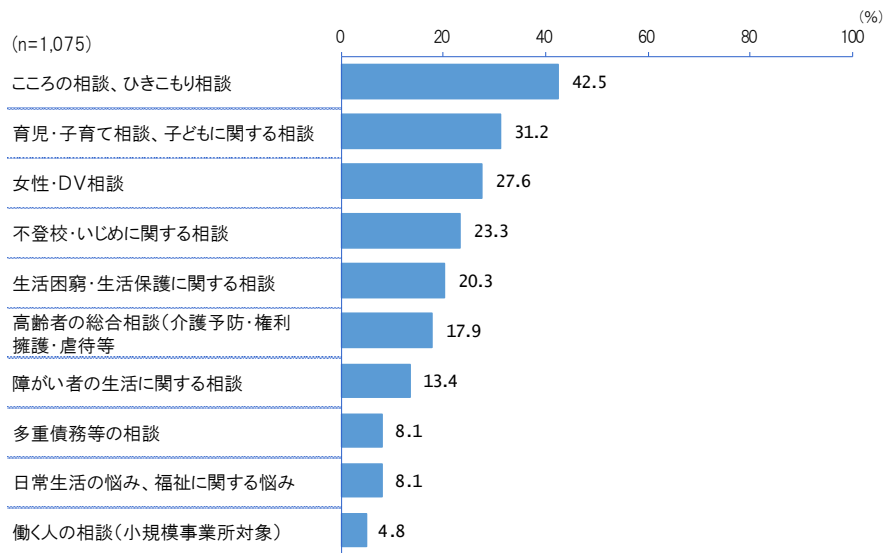
■ ストレスの内容



²⁰ ゲートキーパー：身の回りの人が発する自殺の兆候に気付き、適切に対処するという役割を果たす人のこと。自殺の危険性がある人に声をかけるなどし、自殺の発生を未然に防ぐことは、「命の門番」として捉えられるため「ゲートキーパー」と呼ばれる。

こころの悩み等の相談窓口の認知度をみると、「こころの相談、ひきこもり相談」が42.5%と最も多く、次いで「育児・子育て相談、子どもに関する相談」(31.2%)、「女性・DV相談」(27.6%)となっています。一方で「多重債務等の相談」「日常生活の悩み、福祉に関する悩み」「働く人の相談(小規模事業所対象)」は、1割未満と低くなっています。

■こころの悩み等の相談窓口の認知度



② 行動目標

- こころの不調がある時は、一人で抱え込まず誰かに相談しよう
- 周囲の人のストレスや悩み、こころの不調に気づき、支えあい、必要な支援につなげよう

評 価 指 標

指標	区分	現状値 (令和4年度)	中間目標値 (令和11年度)
こころの病気は誰もがなる可能性がある と思う人の増加	成人 (20～50歳代)	82.2%	90%
	高齢層 (60～80歳代)	62.0%	70%
悩みがあるときに「一人で悩む」人の 減少	成人	16.3%	8%
自分のことが好きな人の増加	成人	77.4%	80%
自殺したいと思ったことがある人の 減少	成人	18.2%	12%
相談窓口を1つでも知っている人の 増加	成人	60.6%	80%

※ 第二次尾道市自殺対策推進計画の評価目標が令和11年度となっており、これに合わせるため、令和17年度の最終目標値は、中間評価時に算定する

③ 目標達成に向けた取り組み

「第二次尾道市自殺対策推進計画」の中に掲載しています。