

令和 7 年度 第 1 回 八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会

日 時：令和 7 年 7 月 28 日（月）14:00～16:00

会 場：保健センター 第 1 会議室

次第

- 1 開会
- 2 健康福祉部長挨拶
- 3 委員紹介
- 4 議題
 - (1) 会長・副会長の互選
 - (2) 八千代市第 3 次健康まちづくりプランの改定について
 - (3) 八千代市第 3 次健康まちづくりプランに基づく事業の進捗状況調査について
 - (4) 令和 7 年度の各分野における取組予定について
- 5 疾病対策部会
「感染症対策について」
- 6 閉会

資料一覧

- ・次第(座席表)
- ・資料一覧
- ・八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会 委員一覧
- ・資料1 八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会設置要領
- ・資料2 八千代市第3次健康まちづくりプランの改定について
- ・資料3 八千代市第3次健康まちづくりプランに基づく事業の進捗状況調査について
- ・資料4-① 令和7年度生活習慣部会の主な取り組み
- ・資料4-② 令和7年度疾病対策部会の主な取り組み
- ・資料4-③ 令和7年度健康づくりを支える環境整備の主な取り組み
- ・資料4-④ 令和7年度成育医療等に関する主な取り組み
- ・熱中症に注意しましょう

- ・八千代市第3次健康まちづくりプラン 改定版(計画冊子)
- ・八千代市第3次健康まちづくりプラン 改定版(概要版)

八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会設置要領

(設置)

第1条 八千代市健康まちづくりプラン（以下「プラン」という。）の策定・推進・評価を目的として、八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) プランの策定に関すること。
- (2) プランの推進に関すること。
- (3) プランの評価に関すること。
- (4) その他必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、20名以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次に掲げるもののうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 地域医療に識見を有する者
- (3) 保健及び福祉関係者
- (4) 市民
- (5) 保健に関する行政関係者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合の後任の任期は前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長各1名を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、委員会の会務を総理し、委員会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、会長が必要に応じて招集し、その議長となる。

2 会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

3 会長は、必要に応じて学識経験者や関係者の出席及び市の関係部署等に関係資料の提出を求めることができる。

4 会長は、天災その他のやむを得ない事由のある場合は、書面を委員に送付して、可否を問い、その結果をもって会議の議決に代えることができる。

(部会)

第7条 第2条に規定する事項を効率的に協議するため、委員会の下に次の部会を置くことができる。

(1) 生活習慣部会

(2) 疾病対策部会

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、プランを所管する部局において処理する。

(その他)

第9条 この要領に定めるほか、委員会の運営に関して、必要な事項は会長が定める。

附 則

(施行期日)

1 この要領は、令和5年4月1日から施行する。

(八千代市第2次健康まちづくりプラン推進・評価委員会設置要領の廃止)

2 八千代市第2次健康まちづくりプラン推進・評価委員会設置要領(平成25年3月31日決定)は廃止する。

(会議の招集の特例)

3 この要領の施行日以後最初に招集される会議及び第5条第1項の規定により互選される前に招集される会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、プランを所管する部局長が招集する。

附 則

この要領は、令和6年6月10日から施行する。

令和7年7月28日
令和7年度第1回八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会

資料2

八千代市

**第3次 健康まちづくりプラン（改定版）
について**

計画期間 令和5年度～令和10年度



やっちゃん

1

計画の位置づけ

- ▶ 健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」
- ▶ 健康日本21（国）や健康日本21（国）の一翼を担う健やか親子21（国）（現在は成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針）及び健康ちば21（県）を踏まえて策定
- ▶ 食育推進計画を包含
- ▶ 「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」に規定する計画を包含

2

第3次健康まちづくりプラン

基本理念

- 誰もが命を大切に、健康づくりに主体的に取り組み、いきいきとした生活を送るまち
- 安心して子育てができる環境が整ったまち

キャッチコピー

～誰もが健康でいきいきと暮らすまちづくり～



3

第3次健康まちづくりプラン

基本目標

**1
健康寿命の
延伸**

**2
主観的健康観の
向上**

**3
健康格差の
縮小**

基本目標に対する指標

	基準値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
65歳の平均自立期間	男性 18.28年 女性 21.16年	延伸
毎日を健やかに充実して暮らしていると思う市民の割合	80.5%	増加



① 周産期

めざす姿

安心して妊娠期を過ごし、赤ちゃんを迎えるための健康管理や子育ての準備ができる

数値目標（抜粋）

	最新値（令和5年度）	目標値（令和9年度）
産後ケア事業の利用率	9・2%	増加

10

② 乳幼児期

めざす姿

子どもの健康を守る行動がとれる

数値目標（抜粋）

	最新値（令和5年度）	目標値（令和9年度）
かかりつけ医をもっている割合	3・4か月児 85.6% 3歳児 90.4%	現状維持 95.0%
かかりつけ歯科医をもっている割合	3歳児 55.0%	増加

③ 学童期・思春期

めざす姿

子どもが自分を大切にし、健康的な生活習慣を身につけ、将来のライフプランに適した健康管理ができる。

数値目標（抜粋）

	最新値（令和5年度）	目標値（令和9年度）
朝食の欠食率	小学6年生 5.6%	減少

④ 全成育期

めざす姿

親子が孤立することなく、子どもが地域の中で健やかに育つことができる

数値目標（抜粋）

	最新値（令和5年度）	目標値（令和9年度）
この地域で子育てをしたいと思う親の割合	3・4か月児 91.0 %	増加 増加 増加
	1歳6か月児 92.1%	
	3歳児 93.1%	

13



八千代市イメージ
キャラクター
やっち

第3次健康まちづくりプラン（改定版）の策定

健やか親子21（国民運動計画）
 …縦割り、子育ての孤立、などの課題

↓

「成育基本法」※を制定
 …子育てを孤立させず子どもが健やかに育つことが保障される社会づくり

- 第1次プラン策定時から母子保健の取組を推進
- こどもから高齢者までの健康づくりを推進

→健康まちづくりプランに盛り込む形で改定



第3次健康まちづくりプラン（改定版） 施策体系

基本目標

1 健康寿命の延伸

2 主観的健康観の向上

3 健康格差の縮小

健康的な生活習慣の取組み支援

- ①食生活
- ②身体活動・運動
- ③歯と口腔の健康
- ④休養・こころの健康
- ⑤飲酒
- ⑥喫煙

疾病対策の推進

- ①生活習慣病の予防・早期発見
- ②感染症対策

健康づくりを支える環境整備

- ①地域で支える健康づくり

成育医療等に関する取組みの推進

- ①周産期
- ②乳幼児期
- ③学童期・思春期
- ④全成育期

第3次健康まちづくりプランの推進にむけて

ヘルスプロモーションの理念に基づき、市民、地域・関係機関、市の協働による取組みの推進を目指します



市民の取組み

地域・関係機関等の取組み

市の取組み



推進・評価体制

**健康まちづくりプラン
推進・評価委員会**

部会

生活習慣部会

- ◆ 健康的な生活習慣の取組支援
- ◆ 健康づくりを支える環境整備
- ◆ 成育医療等に関する取組みの推進

疾病対策部会

- ◆ 疾病対策の推進
- ◆ 健康づくりを支える環境整備
- ◆ 成育医療等に関する取組みの推進

進捗状況調査について

資料3

1. 調査概要

(1) 調査目的

八千代市第3次健康まちづくりプランにおける事業の進捗状況を確認するため。

(2) 対象部署

下記庁内15部署に対し実施した。

庁内15部署	企画部	男女共同参画センター, シティプロモーション課
	総務部	危機管理課
	健康福祉部	福祉総合相談課, 長寿支援課, 障害者支援課, 児童発達支援センター, 健康づくり課
	子ども部	子ども支援センターすてっぷ21等, 母子保健課
	経済環境部	農政課, 環境政策課
	教育委員会	保健体育課(市立小中義務教育学校), 公民館, 文化・スポーツ課

(3) 調査内容

「市の取り組み」の140事業について, 令和6年度実績を調査した。

(4) 調査期間

令和7年5月27日(火)~6月13日(金)

2.進捗状況調査結果

基本施策 分野 めざす姿	調査対象 事業数	1 予定どおり実施		2 予定の一部を実施		3 未実施	
		事業数	割合	事業数	割合	事業数	割合
1 健康的な生活習慣の取り組み支援	101	100	99.0%	1	1.0%	0	0.0%
①食生活	25	25	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
1 おいしく楽しくバランスよく食べて、健康につながる食生活を送る	13	13	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 食に関するさまざまな経験を通して、心豊かに生活するための食の知識や感謝の心を持つ	12	12	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
②身体活動・運動	17	17	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
1 運動・スポーツを習慣化する	10	10	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 社会参加（就労、地域活動、余暇活動等）を通じて、身体活動量を増やすように心がける	7	7	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
③歯と口腔の健康	24	23	95.8%	1	4.2%	0	0.0%
1 歯を失う原因である歯や口腔の疾患予防、口腔機能の維持向上及び外傷防止に向けた取り組みを行う	11	11	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることにより、歯と口腔の疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることによって口腔機能の維持向上を図る	6	6	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
3 災害等によって口腔ケアが困難な状況においても、誤嚥性肺炎の発症等の二次的な健康状態の悪化を防ぎ、口腔機能の維持を図る	7	6	85.7%	1	14.3%	0	0.0%
④休養・こころの健康	22	22	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
1 質の良い睡眠を心がける	4	4	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 こころの不調に気づき、ストレスと上手に付き合う	6	6	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
3 悩みを抱えた時やこころの不調を感じた時には、ひとりで抱え込まず相談する	7	7	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
4 自分を大切にすることを子ども時代から育む	4	4	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
⑤飲酒	6	6	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
1 適正飲酒を心がける	2	2	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 20歳未満の人や妊娠中の人は飲酒しない	3	3	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
3 アルコールによる健康問題に関する相談をし、必要な支援を受ける	1	1	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
⑥喫煙	7	7	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
1 自分や周りの人への健康に配慮して禁煙に努め、20歳未満の人と妊娠中の人は喫煙しない	5	5	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 望まない受動喫煙を減らす	3	3	100.0%	0	0.0%	0	0.0%

2.進捗状況調査結果

2 疾病対策の推進	22	22	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
①生活習慣病予防・早期発見	14	14	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
1 自身の健康状態や性別及び各ライフステージにより起こりうる健康問題に関心を向け、健康管理を行	4	4	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 年齢・性別に応じて検診・健診を受ける	4	4	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
3 検診・健診をきっかけに生活習慣を見直す	6	6	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
②感染症対策	8	8	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
1 日頃から感染症予防の取り組みを心がけ、感染症への備えを行う	5	5	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 感染症の流行期であってもQOLが保たれ、感染症の流行期であってもQOLが保たれ、 発症時も安心して療養できる	3	3	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
3 健康づくりを支える環境整備	17	17	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
①地域の支え合いによる健康づくり	17	17	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
1 市民同士の交流が多いまち	6	6	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
2 子育てしやすいまち	5	5	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
3 健康づくりに関わる人材や団体が多くいるまち	6	6	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
総計	140	139	99.3%	1	0.7%	0	0.0%



令和7年度生活習慣部会の主な取り組み予定

1. 食生活

【施策の方向性】

健康に配慮した食事について普及啓発を行うと共に、一緒に作り一緒に食べる等の食の知識や感謝の心を深めるきっかけとなる取り組みを推進します。

また、関係機関等と連携し、自然に健康になることができる食環境づくりを推進します。

【取り組みの予定】

(1)健康に配慮した食事に関する情報提供 《情報提供するテーマ:朝食》

- ・健康増進普及月間や食育月間等における情報発信
- ・市ホームページに「朝食」に関する情報を掲載 **新規**

(2)食生活相談の実施

・妊娠期の食事、離乳食、幼児食や高血圧、糖尿病などの生活習慣病等について、面談や電話等で相談を実施

(3)健康に配慮した食事に関する講座の開催

- ・離乳食教室や生活習慣病予防等の健康づくり講座を開催

(4)食を通じた市民活動グループの発足及び自主活動支援

- ・自主活動グループへの定期支援を実施
- ・市民活動グループの発足を目的に講座を実施

(5)健康に配慮した食環境づくりの推進

・令和7年8月31日～11月30日まで「やちよ元気UP応援店」を実施。ベジタブル部門とヘルシー部門を設定し、1食で120g以上の野菜を使用している、主食・主菜・副菜がそろったバランスメニュー等、健康に配慮したメニューを提供する飲食店を登録し、動画等で市民に周知

(6)児童への食に関する授業の実施

・小学校3年生を対象とした、農業生産者による、にんじん、梨、酪農などをテーマとした食に関する授業を実施

(7)災害などの非常時に備えた食に関する普及啓発

- ・防災週間(8月30日～9月5日)に合わせ、災害時等の非常時に備えた食に関する情報提供
- ・母子健康手帳交付時に妊娠出産時期の食料備蓄について情報提供 **新規**

2. 身体活動・運動

【施策の方向性】

日常生活の中で体を動かす習慣(運動習慣)を持つことや、身体状態に合わせて家族や仲間と共に楽しみながら社会参加を行うことで、身体活動を増やすことを目指します。

【取り組みの予定】

(1)子どもの発達を促すことに関する情報提供

- ・児の月齢等に合わせた発達状況の情報発信

(2)地域子育て支援拠点事業の実施

- ・親子遊びをすすめるチラシや公園 MAP の作成と周知

(3)運動に関する講座の実施

- ・お試し体操広場や運動講座を開催

(4)やちよ元気体操等の気軽に行える体操の普及啓発

- ・FM 心くろう「市民が主役のラジオ」にて、やちよ元気体操の取組を紹介 新規
- ・市ホームページにやちよ元気体操グループの紹介ページを作成 新規
- ・移動スーパーが立ち寄る場所を会場とした青空体操広場(八千代台、大和田)を実施 新規

(5)やちよ元気体操応援隊の養成・自主活動支援

- ・やちよ元気体操応援隊の養成講座を開催し、体操グループへの支援を実施

(6)生活の中で意識的に体を動かす必要性や方法に関する普及啓発

- ・座位行動を減らし、身体活動を促進することの必要性について、市ホームページや LINE, 健康情報メールにて配信 新規

(7)市内お出かけ情報の配信

- ・市内のお出かけ情報を健康情報メールにて季節ごとに配信

3. 歯と口腔の健康

【施策の方向性】

市民の歯と口腔の健康づくりを推進することで健康寿命の延伸を図るため、むし歯や歯周疾患の予防に加え、オーラルフレイル対策を目的とした口腔体操の普及啓発等、口腔機能維持向上の取り組みを推進します。

【取り組みの予定】

(1)かかりつけ歯科医の推進

- ・かかりつけ歯科医をもつことの重要性について市ホームページに掲載 新規

(2)むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に関する普及啓発

・歯科疾患が全身の健康に影響することや、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が望ましいことについて市ホームページに掲載 **新規**

(3)避難所での口腔衛生に関する普及啓発

- ・総合防災訓練等でリーフレット配布
- ・口腔ケアの重要性について市ホームページ、市公式 X で周知
- ・歯と口の健康週間時に「災害時のお口のケアハンドブック」を市ホームページに掲載 **新規**

4. 休養・こころの健康

【施策の方向性】

睡眠やストレス対処等のこころの健康を保つための支援を行うと共に、悩みを抱えた人が相談につながるような体制整備を推進します。

また、子ども時代から自分を大切にすることが育むための働きかけを行います。

【取り組みの予定】

(1)睡眠やこころの健康に関する情報発信

- ・広報やちよ、市ホームページ、健康情報メール等による情報発信

(2)相談窓口の周知

・こころの健康に関する相談機関について、市ホームページや健康情報メール、関係機関へのチラシ配布等で周知

5. 飲酒

【施策の方向性】

お酒と上手な付き合い方についての正しい知識を普及啓発すると共に、アルコールに関する健康問題について悩みを抱えた市民が必要な支援につながるよう、相談体制の整備に努めます。

【取り組みの予定】

(1)お酒との上手な付き合い方に関する普及啓発

- ・広報やちよや市ホームページ、健康情報メール等による情報発信

(2)妊娠中の人の飲酒リスクについて普及啓発

・母子健康手帳交付時や妊娠期教室で妊娠中の人が飲酒するリスクについて周知し、併せて、周囲の人がお酒を進めないよう啓発

6. 喫煙

【施策の方向性】

喫煙が健康へ与える影響や禁煙を希望する人が禁煙の治療や支援が受けられるような情報発信を行うと共に、望まない受動喫煙をなくすための取り組みを推進します。

【取り組みの予定】

(1)5歳児(年長児)への喫煙防止教育の実施

- ・紙芝居の読み聞かせを幼稚園・保育園等と協力して実施

(2)たばこの健康への影響についての周知

- ・広報やちよ, 市ホームページ, 健康情報メール等で周知

令和 7 年度疾病対策部会の主な取り組み予定



やっち

1. 生活習慣病予防・早期発見

【施策の方向性】

食生活や運動、睡眠などの健康づくりに関する情報を発信すると共に、市民が必要な検診・健康診査を受診し、更には生活習慣の見直しを行うことができるよう、医療機関をはじめとする関係機関等と連携しながら取り組みを推進します。

【取り組み予定】

(1)生活習慣病やがん等の疾病に関する正しい知識の普及啓発

- ・ホームページや情報メールによる情報発信や、生活習慣病予防講演会を開催

(2)ライフステージに応じた健康診査の実施

①妊娠期から乳幼児期の健康診査

- ・母子保健法に基づく各種健康診査を実施
- ・令和6年度に改訂した受診票をもとに幼児健康診査マニュアルを改訂 **新規**

②成人期から高齢期の検診・健康診査の実施

- ・医師会や関係機関と連携し、年齢・性別に応じたがん検診、特定健康診査等を実施
- ・ユアエルム八千代台店で集団健診を実施
- ・「検診のご案内」に健診受診時の車いす対応及び保育の情報を掲載 **新規**
- ・受診券の封筒に「開けてみよう 受けてみよう」というキャッチフレーズと「検診費用の 90%を八千代市が補助します」という文言を印字 **新規**

(3)検診・健康診査の結果に応じた生活習慣の見直しへの支援

①保健指導

- ・特定保健指導の実施（40歳以上の国民健康保険加入者、40歳から74歳の生活保護受給者）
- ・健康・食生活相談を実施

②健診結果を基にした高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（後期高齢者）

- ・阿蘇、高津緑が丘、八千代台地区でハイリスク及びポピュレーションアプローチを実施

2. 感染症対策

【施策の方向性】

市民が日頃より手洗い等の衛生習慣や健康的な生活習慣を身につけることができるよう働きかけを行うと共に、国・県の方針に基づき、感染症状況や健康情報の提供、相談体制整備や医療情報の提供、予防接種の計画的な実施等により、市民・地域と行政が相互に協力し、感染症対策を推進します。

【取り組み予定】

(1) 定期予防接種の実施

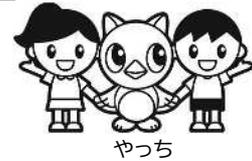
- ・予防接種法に基づく各種予防接種を実施
 - ・带状疱疹ワクチンが定期接種となり、5月下旬に予診票を送付 新規
- (対象者:65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・101歳以上)

(2) 新型インフルエンザ等行動計画の改定 新規

(3) 感染症に関する情報提供の発信

- ・広報やちよ及びホームページにおいて新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症情報を提供
- ・「やちよ情報メール」で感染症(インフルエンザ等)についての情報提供
- ・「やちよ子育てナビ(市が提供するモバイルサービス)」で流行疾患情報を提供

令和7年度健康づくりを支える環境整備の主な取り組み予定



1. 地域の支えあいによる健康づくり

【施策の方向性】

健康を支えるための環境づくりの一環として、地域のつながりの強化及び、地域の中で安心して子育てできるような体制整備を推進すると共に、健康づくりに関わる市民や団体が増えるよう努めます。

【取り組み予定】

(1) 子育てに関する各種相談窓口の周知

・子育て世代包括支援センター「やちっこ」を中心に、子育てを応援するさまざまな関係機関と連携し、一人ひとりにあった情報やサービスを提供し、切れ目のないサポートが受けられることを周知

・妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、様々なニーズに即した必要な支援につなぐ伴走型の相談支援を充実し、経済的支援を一体として実施する事業として、令和5年2月から出産・子育て応援給付金事業を実施

(2) やちよ元気体操応援隊の養成・体操グループ自主活動支援

- ・やちよ元気体操グループへの訪問支援の実施
- ・やちよ元気体操応援隊養成講座の実施

(3) 地域団体への健康教育の実施

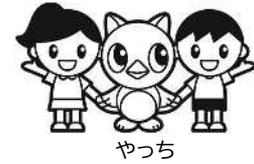
・まちづくりふれあい講座では、やちよ元気体操や、熱中症、お口の健康等をテーマに地域団体からの依頼により実施

(4) 健康づくりに関連する情報の発信

・ホームページややちよ情報メール、LINE等のデジタル媒体により、熱中症、食中毒、感染症などの季節に合わせた健康情報や、食・運動に関する情報提供、各種主催講座の周知等を実施

・旬の簡単野菜レシピ(裏面に健康情報を掲載)を季節ごとに年4回作成し、農業交流センターや道の駅、農協の直売所、社会福祉協議会の各支会に配付予定

令和7年度成育医療等に関する主な取り組み予定



1. 周産期

【施策の方向性】

妊娠時から子育て期にわたり、妊娠・出産・子育てに関する相談に応じ、必要に応じて保健・医療・福祉・教育等の地域の関係機関と連携し、切れ目のない支援を行います。

【取り組み予定】

(1) 妊娠届・母子健康手帳交付

・母子健康手帳の活用方法やパートナーも父親として育つ大切な準備期間であることを伝える他、保健サービスの説明を実施

(2) 妊婦のための支援給付事業と妊婦等包括相談支援事業

・妊娠届出書や妊娠8か月頃のアンケート等を活用して、妊娠時から出産・子育てに寄り添う相談支援と経済的支援を実施

(3) 妊娠・出産・子育てに関する講座の実施

・妊娠期教室としてハローベビー教室【妊娠・出産編】【子育て編】を年間16回開催

(4) 産後ケア事業の実施

・育児支援を必要とする家庭に心身のケアや育児のサポート等を行う産後の生活支援を実施

(5) 産婦健診事業の実施

・10月1日から、出産後間もない時期のお母さんの心身の回復や健康保持、産後うつ予防を図るための健診を実施 **新規**

(6) 妊娠中の人や子育て中の家庭への禁煙及び再喫煙防止に関する情報提供

・妊娠届・母子健康手帳交付時に、妊娠・授乳中の禁煙に関する情報提供
・10か月児への子育て情報の資料送付にて、授乳終了後の再喫煙防止について情報提供

2. 乳幼児期

【施策の方向性】

子どもの健康づくりに関する情報を発信すると共に、必要な健診を受診し、健やかな生活習慣の獲得ができるよう、医療機関等の関係機関と連携しながら取り組みを推進します。

【取り組み予定】

(1) 妊娠期から乳幼児期における健診の実施

- ・妊婦健診や乳児・幼児健診を実施

(2) かかりつけ医の推進

- ・かかりつけ医を持つことの重要性について、市ホームページに掲載

(3) かかりつけ歯科医の推進(再掲)

- ・かかりつけ歯科医を持つことの重要性について、市ホームページに掲載 **新規**

(4) フッ素入り歯みがき剤の正しい使用方法の普及啓発(再掲)

- ・むし歯予防のため、フッ素入り歯みがき剤の正しい使用方法について、各歯科保健事業での情報提供やホームページ等による情報発信の実施

3. 学童期・思春期

【施策の方向性】

生活習慣の改善や健康づくり、性に関することなど、学童期・思春期からライフプランを見据えて健康管理が行えるよう、情報発信やプレコンセプションケア*を推進します。

【取り組み予定】

(1) プレコンセプションケア*に関する知識の普及啓発

- ・「プレコンセプションケア*」の概念の普及のため、広報やちよに特集記事を掲載(6月1日号)
- ・婚姻届出の際にプレコンノートを配布

(2) 葉酸摂取の啓発

- ・二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前からの葉酸摂取についてチラシによる周知

*プレコンセプションケア:妊娠前の健康管理

4. 全成育期

【施策の方向性】

地域の中で安心して子育てができる体制整備を推進することで、親子が孤立することなく、子どもが地域の中で健やかに育つことができるまちづくりに努めます。

【取り組み予定】

(1) 妊婦や乳幼児健診未受診者への支援

- ・幼児健診未受診者アンケート等を活用し、支援が必要な家庭への支援を実施

(2) 子育てに関する相談支援を実施(再掲)

(3) 子育てしやすいまちづくりに向けた地域ごとの活動の推進(再掲)

・地域会議(地域情報交換会等)にて, 子育て世代の現状や子どもを見守る重要性を伝え, 世代間交流など地域ごとに必要な活動方法を検討し, 子育てしやすいまちづくりを推進

熱中症に注意しましょう！

熱中症とは、高温で湿度の高い環境にいた際に、体温調節が上手に行えず、体内に熱がこもってしまった状態のことを表します。屋外で発生しやすいと思われがちですが、室内での発生も多く、死に至ることもある病気です。

〈熱中症になりやすい条件〉

○年代

- ・乳幼児
- ・高齢者

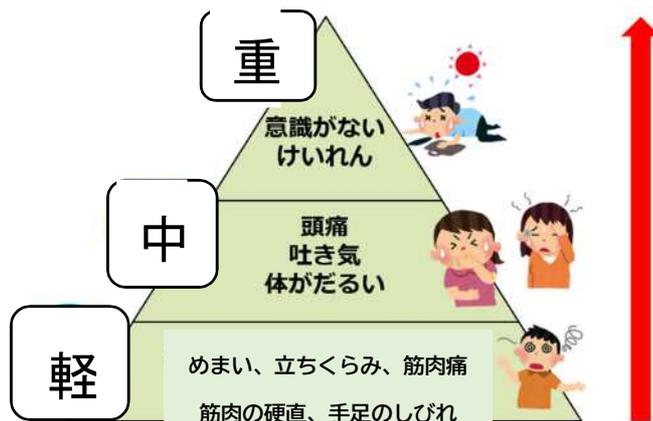
○状態

- ・体調不良
- ・運動不足
- ・肥満

○環境

- ・湿度が高い日(70%以上)
- ・風が弱い日
- ・熱帯夜の翌日
- ・締め切った部屋
- ・エアコンの無い部屋

〈熱中症の症状〉



〈熱中症予防のポイント〉

○こまめな水分補給・汗をかいたら塩分補給

- ・のどが渇く前に水分摂取
- ・1日 1.2L が目安(200mLのコップ約6杯分)
- ・通常の水分補給には水やお茶を。大量に汗をかいた際は、スポーツ飲料の水分摂取もおすすめ。
- ・飲料は 5~15°C で吸収が良く、冷却効果も大きくなる。



○暑さに負けない体づくり

- ・日頃から汗をかく習慣を身に付けることで、暑さに体を慣らすことができる。(暑熱順化)
- 例: 毎日 30 分程度の運動(ウォーキング等)
- ・バランスの良い食事、質の良い睡眠を心掛ける。

○暑さをさげましょう

- ・外出時には、日傘や帽子を使い日陰を歩く。
- ・室内でも温度や湿度を測り、エアコンや扇風機を使用する。

〈熱中症が疑われるときの応急処置〉

○意識がない場合は救急車を呼ぶ

救急車を待っている間にも、現場での応急処置により症状の悪化を防ぐことができる。



○涼しい場所に移動する

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

○体を冷やす

衣服をゆるめ、保冷剤などで体を冷やす(両側の首筋、わき、足の付け根など)。皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐことでも体を冷やすことができる。

○水分、塩分補給

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンク等を飲ませるようにする。ただし、意識がない場合などは無理やり飲ませることは危険。