

第4章 今後の取り組み

第1節 ライフステージ別施策の方向性

平成19年3月策定「むつ市保健福祉計画」の基本理念実現を目指して、保健福祉の関連施策と連携しながら、生涯にわたる健康づくりの推進に努めます。

むつ市保健福祉計画 基本理念

「住み慣れた地域で心豊かに安心して暮らせるまち むつ」

本章では各ライフステージの現状と課題及び最終評価報告を踏まえ、各ライフステージ毎に、施策の主な方向性を表で提示します。

第2節 目標設定の考え方

第1項 評価項目

全体目標を達成するため、全ライフステージで94の評価項目を設定しました。

なお、健康づくりを推進するにあたっては、計画の進捗状況を評価しながら達成状況を定期的に捕捉することができるよう、新たに33項目を新規項目として設定しました。

	評価項目	うち新規項目
乳幼児期（妊産婦含む）	34	9
児童・思春期	11	5
青年期	13	3
壮年期	25	12
高齢期	11	5
計	94	33

第2項 目標値

各評価項目の目標値は、国、県との健康格差の縮小を目指し、「健康あおり21（第2次）」、「健康日本21（第2次）」及び「第2次むつ市食育推進計画」を参考にしながら、市の実情に合わせた目標値を設定しました。

乳幼児期（妊産婦含）及び児童・思春期については、「健やか親子21」の4つの主要課題ごとの取り組みを含めた評価項目を設定しましたが、現状値がない項目については、今後調査予定となっています。

壮年期の特定健診については、判定基準値の変更により、データの比較ができなかったため、引き続き評価項目として設定しました。

第3項 ライフステージ別施策の取り組み

<乳幼児期（妊産婦含む）> 妊娠中～小学校就学前

領 域	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 （「健やか親子21」課題2）		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●満足できる妊娠・出産への支援 ●妊娠11週以下での妊娠の届出の促進 ●不妊治療における生殖補助医療技術の適応に関するガイドラインの周知と活用の促進 ●不妊治療を受ける際の環境の整備と関係者の資質向上 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠・出産に関する情報を積極的に入手し、知識を深めましょう。 ○パートナーとともに、妊娠について良く理解し、望まれた出産ができるように計画的に妊娠・出産をしましょう。 ○母親と胎児の健康を守るために、早めの妊娠届出と定期的な妊婦健診を受けましょう。 ○体調の異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ○妊婦の身体の変化や気持ちを理解しましょう。 ○夫もパートナーの妊娠に積極的に関わりましょう。 ○妊娠期間中は、「親」になる準備期間です。親としての自覚を育み、新しい生活についてじっくり話し合っておきましょう。 ○不安を感じた時や困った時は、身近な人や病院、市役所を利用しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦の特性を理解し、心配りのある対応をしましょう。 ○医療機関では、十分な説明と妊婦が満足できる対応に心がけましょう。 ○医療機関では、不妊に関する相談や治療を充実しましょう。 ○公共施設や商業施設ではマタニティマークの表示をしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○両親学級や窓口・訪問指導、電話相談等を通じ、妊娠・出産に関する情報提供や相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○妊婦健診の助成を行います。 ○不妊・不育の知識や相談窓口・特定不妊治療の医療費助成について周知していきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・出産について満足している者の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」> 	H24 1.6歳児:87.7% 3歳児:92.9%	100%
	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠11週以下での妊娠届出率 <むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）> 	H23 89.4%	100%

領 域	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 （「健やか親子21」課題2）		
目 標	●産後うつ病を含むこころのケアの促進		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○マタニティーブルーについて理解しましょう。 ○妊産婦の身体の変化や気持ちを理解しましょう。 ○妊娠中から産後の生活や子育てについてよく話し合しましょう。 ○妊産婦自身が不安を感じた時や周囲が妊産婦の異変に気付いた時は、迷わず相談しましょう。 ○家族は不安や悩みをよく聞き、必要に応じて手助けをしましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○不安や悩みをよく聞き、あたたかい手をさしのべましょう。 ○子育て中の親子が交流できる場を提供しましょう。 ○妊産婦の特性を理解し、心配りのある対応をしましょう。 ○子育て中の親子を大切に見守りましょう。 ○医療機関は、受診しやすい環境づくりを心がけましょう。 ○職場では、父親が育児休暇を取れるよう環境を整えましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○両親学級や相談窓口の充実を図ります。 ○妊婦とその家族がマタニティーブルーについて理解できるよう、情報提供に努めます。 ○家事援助サービスの充実を図ります。 ○養育支援訪問事業の充実を図ります。 ○行政や医療機関などの関係機関が連携を図り、妊産婦を支える体制づくりを強化します。 ○父親が共に子育てする思いを持ち育児参加できるよう普及啓発します。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★産後うつ病の発生率	今後調査予定	減少

領 域	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 (「健やか親子21」課題2)		
目 標	●就労している妊婦に対する母性健康管理指導事項連絡カードの普及・啓発		
市民・家庭の取り組み	○体調の異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ○就労妊婦や夫は、母性健康管理指導事項連絡カードを活用しましょう。		
地域の取り組み	○妊婦の特性を理解し、心配りのある対応をしましょう。 ○職場は、妊婦健診等について配慮しましょう。 ○職場は、産休・育休制度等、労働環境の整備に努めましょう。		
行政の取り組み	○母性健康管理指導事項連絡カードについて、広く周知を図ります。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★母性健康管理指導事項連絡カードを知っている就労している妊婦の割合 ＜むつ市「親と子の健康度調査」＞	今後調査予定	増加

領 域	妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保と不妊への支援 （「健やか親子21」課題2）		
目 標	●周産期医療ネットワークの整備と機能の向上		
市民・家庭 の取り組み	○体調の異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ○不安を感じた時や困った時は、身近な人や病院、市役所を利用 しましょう。		
地域の取り組み	○関係機関内の連携を図りましょう。 ○医療機関では、妊婦に対して、十分な説明と満足できる対応に 心がけましょう。		
行政の取り組み	○「妊婦連絡票」や「要妊産婦連絡票」を活用し、妊産婦のフォ ローアップの充実を図ります。 ○「未熟児等出生連絡票」を活用し、未熟児とその家族のサポー ト体制の充実を図ります。 ○関係機関と連携を図りながら、妊産婦や子どもを支える体制の 強化を図ります。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値

領 域	小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)		
目 標	●幼児のむし歯予防		
市民・家庭 の取り組み	○歯みがきの重要性を知りましょう。 ○むし歯の予防方法を知りましょう。 ○仕上げ磨きを行いましょう。 ○おやつ時間を決め、むし歯になりにくいものを選びましょう。 ○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。		
地域の取り組み	○食後や就寝前の歯みがき指導を徹底しましょう。 ○むし歯予防の啓発を行い、関心を導きましょう。 ○歯科受診しやすい環境づくりをしましょう。		
行政の取り組み	○子どもの年齢に応じたむし歯予防に関する情報提供や健康教育を実施します。 ○定期健診やかかりつけ歯科医の必要性を呼びかけます。 ○むし歯のない子どもを市政だより等で紹介します。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・一人あたりのむし歯数 <青森県市町村う歯有病状況調査>	H23 1.6歳児:0.15歯 3歳児:1.84歯	0歯
	★むし歯のない子どもの割合 <青森県市町村う歯有病状況調査>	H23 1.6歳児:95.2% 3歳児:59.2%	1.6歳児:100% 3歳児:90%
	・間食として甘味食料を頻回摂取する 幼児の割合 <青森県市町村う歯有病状況調査>	H23 1.6歳児:26.1% 3歳児:23.2%	20%以下
	・間食の時間を決めている幼児の 割合 <幼児の生活行動アンケート>	H23 1.6歳児:68.7% 3歳児:66.7%	1.6歳児:70% 3歳児:80%
	・仕上げ磨きをしている幼児の割合 <幼児の生活行動アンケート>	H23 1.6歳児:94.3% 3歳児:98.3%	100%

領 域	小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中の喫煙の防止・育児期間中の両親の自宅での喫煙の防止 ●妊娠中の飲酒の防止 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中や授乳中の喫煙や飲酒はやめましょう。 ○妊婦や子どもの前での喫煙・飲酒はやめましょう。 ○たばこやアルコールが健康に与える影響について親子で理解しましょう。 ○禁煙を思い立ったら、医療機関へ相談しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもや妊婦の前での喫煙はやめましょう。 ○人の集まる場所では、禁煙もしくは分煙をしましょう。 ○職場での禁煙を徹底しましょう。 ○喫煙者は歩きたばこをしないなど、喫煙マナーを守りましょう。 ○医療機関では、妊娠中のたばこやアルコールが及ぼす胎児への影響に関する情報提供を行いましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○受動喫煙による健康への影響について普及啓発を行います。 ○妊婦及びその家族に対し、禁煙指導を強化していきます。 ○公共施設や人が集まる場所での禁煙・分煙を働きかけます。 ○禁煙希望者へのサポート体制の整備をします。 ○禁煙外来実施機関について周知を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・妊娠届出時の妊婦の喫煙率 <妊娠連絡票(健康推進課調べ)>	H23 6.1%	5%以下
	・妊娠届出時の妊婦の同居者の喫煙率 <妊娠連絡票(健康推進課調べ)>	H23 54.1%	38%
	・出産後の再喫煙率 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 27.3%	0%
	・育児期間中の両親の自宅での喫煙率 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児: 父 親:50.8% 母 親:29.2% 3歳児: 父 親:55.7% 母 親:22.9%	0%
・分煙・禁煙対策をとっている家族の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 77.2%	100%	

領 域	小児医療保健水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ小児科医の推進 ●休日・夜間の小児救急医療機関の保護者への周知 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○かかりつけ医を持ちましょう。 ○夜間救急病院の連絡先や場所を、普段から確認しておきましょう。 ○家族は子どもの健康状態の変化に気づくようにしましょう。 ○健康や育児について、インターネットなどメディア情報に流されないようにしましょう。 ○子どもが病気になった時、家族でのケアや受診の判断ができるように準備しておきましょう。 		
地域の取り組み	○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの大切さを理解しましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○市政だよりや在宅当番医チラシ広告、ホームページを通じ、情報提供します。 ○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの大切さを普及啓発していきます。 ○子どもが病気になった時の対処方法をはじめ、受診の判断ポイント、相談、受診の方法について情報提供をします。 ○乳幼児や児童・生徒に対し、医療費を助成し、子育てに伴う負担の軽減を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★かかりつけの小児科医を持つ親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:89.2% 3歳児:88.6%	100%

領 域	小児保健医療水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)		
目 標	●家庭での事故防止対策の推進		
市民・家庭 の取り組み	○子どもの成長とともに、どんな事故が起こりやすいのかを知り ましょう。 ○1か月に1度は、家の内外の危険な場所をチェックし、事故防 止に努めましょう。 ○車に乗る時は、チャイルドシートを正しく装着しましょう。 ○いざというときの応急処置法を知っておきましょう。 ○家族は、子どもがたばこを誤飲しないよう気を配りましょう。		
地域の取り組み	○応急処置法や心肺蘇生法の勉強会を開催しましょう。 ○子どもの遊び場の安全を確保しましょう。		
行政の取り組み	○子どもの発達段階に応じた具体的な指導や情報提供をします。 ○施設関係者に対し、情報提供や学習機会の場の提供をします。 ○子どもに多い事故の予防策について、情報提供を行います。 ○子どもの遊び場や遊び道具等の安全を日常的に確認し、事故防 止に努めます。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・浴室のドアを乳幼児が自分で開けることが出来ないよう工夫した家庭の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:15.4% 3歳児:11.4%	100%
	★事故防止対策を実施している家庭の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	今後調査予定	100%

領 域	小児医療保健水準を維持・向上させるための環境整備 (「健やか親子21」課題3)			
目 標	●予防接種の必要性の周知と接種の勧奨の強化			
市民・家庭 の取り組み	○市政だより・ホームページ等で、感染症及び予防接種の情報を定期的に入手するよう心がけましょう。 ○感染症について理解を高め、必要な予防接種を受けましょう。 ○感染症の蔓延を予防するため、予防対策の実践及び罹患した場合の早期受診をしましょう。			
地域の取り組み	○医療機関においては、感染症の発生状況など、市民や行政への情報提供について協力しましょう。 ○保育施設等においては、感染症発生状況により、予防接種の接種勧奨、早期受診など適切な指導を行いましょう。			
行政の取り組み	○感染症及び予防接種(定期・任意)についての情報提供します。 ○感染症予防対策の周知と感染を疑う場合の早期受診を呼びかけます。 ○予防接種未接種者への接種勧奨の強化をします。 ○接種機会の拡充をします。 ○任意予防接種費用の助成をします。			
評価指標	評価項目		現状値(H23)	目標値
	★定期予防接種 接種率 ＜むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)＞	ポリオ	65.9%	100%
		MR 1 期	79.8%	100%
		MR 2 期	96.0%	100%
		三種混合または 四種混合 1 期初回	三種混合 87.6%	100%
		三種混合または 四種混合 1 期追加	三種混合 70.5%	100%
		日本脳炎 1 期初回	72.9%	100%
		日本脳炎 1 期追加	93.5%	100%
		B C G	90.4%	100%
		ヒブ		100%
小児用肺炎球菌			100%	

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 (「健やか親子21」課題4)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●虐待による死亡の防止 ●虐待の発生予防、早期発見・対応、児の保護・支援の推進 ●子どもを虐待していると思う親への支援の強化 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○積極的に外に出ましょう。 ○一人で悩まず相談しましょう。 ○こころを許せる友達を作りましょう。 ○夫婦は、子育てについて話し合い、協力しあいましょう。 ○親や家族の感情で子どもを叱らないようにしましょう。 ○親であることの自覚と責任を持って子育てをしましょう。 ○自分に合ったストレス解消法を知り、上手に解消しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中の親子が気軽に集まり、子育ての不安や悩みを相談できる場を提供しましょう。 ○地域で子育てを見守り、虐待の早期発見・早期予防に結びましょう。 ○育児をしている人に対し、地域の人が気軽に声をかけ合い、育児支援をしましょう。 ○虐待に対する理解を深め、近隣の子どもへの関心を高めましょう。 ○医療機関を通し、虐待の早期発見に努めましょう。 ○集団生活の様子を伝えながら、親であることの自覚と責任が持てるような指導をしていきましょう。 ○保育・教育を通し、虐待の早期発見に努めましょう。 ○虐待に気付いた時は、関係機関に通報しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○出産後、早期に母子へ関われるよう体制を強化します。 ○子育て中の親子の交流の場を提供し、交流促進を図ります。 ○相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○関係機関との連携を強化します。 ○より支援が必要な親子へ適した育児支援を行います。 ○健診未受診者や予防接種未接種者の状況把握をします。 ○児童虐待防止等ネットワークを充実します。 ○乳幼児健康診査、育児学級等を通し、親であることの自覚が持てるような意識啓発、指導、支援をしていきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもを虐待していると思う親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」> 	H24 1.6歳児: 4.6% 3歳児: 11.4%	1.6歳児: 5% 3歳児: 10%
	<ul style="list-style-type: none"> ・虐待件数 <青森県「児童相談」> 	(H23 下北管内) 53件	0件

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 (「健やか親子21」課題4)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●子育てに自信が持てるような支援の推進 ●親がゆったりとした気分で子どもと過ごすための支援の推進 ●育児について相談できる環境の整備 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○積極的に外に出ましょう。 ○一人で悩まず相談しましょう。 ○こころを許せる友達を作りましょう。 ○夫や家族は、妻が育児から開放される時間を作りましょう。 ○育児の大変さを理解し、家事や育児は家族みんなで行いましょう。 ○子育て支援に関する情報を入手し、必要な時に利用しましょう。 ○自分にあったストレス解消法を知り、上手に解消しましょう。 ○子育ては思い通りにいかない事を意識し、柔軟に子育てしましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中の親子が集まれる場を提供しましょう。 ○不安や悩みをよく聞き、あたたかい手をさしのべましょう。 ○子育てに関する催し物や行事を行います。 ○地域の人が気軽に声をかけ合って、子育てを応援しましょう。 ○子どもと一緒に行く場所の環境整備に努めましょう。 (ベビーカーの設置や子どもの一時預かり、駐車場の確保等) 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中の親子交流の場を提供し、育児不安や悩みの解消に繋げていきます。 ○子育てに関する相談や、地域の子育て関連情報を提供します。 ○相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○乳幼児健診や教室を通して、親であることの自覚と責任が持てるように意識啓発に取り組みます。 ○育児時間の延長や休日の保育など、保育環境の充実を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	子育てに自信がもてない母親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:21.5% 3歳児:31.4%	1.6歳児:18% 3歳児:21%
	★育児について相談相手のいる母親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:96.4% 3歳児:88.6%	100%
	★生後4か月までに全乳児の状況把握の割合	今後調査予定	100%

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 (「健やか親子21」課題4)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●父親が育児に参加できる環境の整備 ●父親が子どもと一緒に遊べるような環境の整備 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○率先して子どもと過ごす時間を作りましょう。 ○協力して育児をしましょう。 ○妻が育児から解放される時間を作りましょう。 ○妻をひとりぼっちにせず、精神的に支えましょう。 ○積極的に子どもに関わり、二人で子育てしましょう。 ○困った時は遠慮無く周囲の人に相談しましょう。 ○夫婦で普段から育児についてよく話し合ひましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て中の親子を大切に見守りましょう。 ○不安や悩みをよく聞き、あたたかい手をさしのべましょう。 ○親子で集まれる場を提供しましょう。 ○子どものいる労働者に対し、育児休暇の取得や就労内容・時間の配慮をしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○事業所への情報提供を図り、労働環境の整備に努めます。 ○子育て中の親子交流の場を提供し、育児不安や悩みの解消につなげていきます。 ○相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○父親が共に子育てする思いを持ち育児参加できるよう、地域の子育て関連情報を提供します。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・育児に参加する父親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:41.5% 3歳児:40.0%	1.6歳児:55% 3歳児:50%
	・子どもと一緒に遊ぶ父親の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:44.6% 3歳児:52.9%	1.6歳児:62% 3歳児:54%

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 (「健やか親子21」課題4)		
目 標	●周産期医療施設から退院したハイリスク児へのフォロー体制の 確立		
市民・家庭 の取り組み	○一人で悩まず相談しましょう。 ○子どもに異変を感じた時は、早めに受診しましょう。 ○不安を感じた時や困った時は、身近な人や病院、市役所を利用 しましょう		
地域の取り組み	○低体重児や障害を持った子どもの親が集まれる機会の提供しま しょう。 ○保護者同士で情報交換ができ、また育児不安の解消に繋げられ るよう協力しましょう。		
行政の取り組み	○「未熟児等出生連絡票」を活用し、未熟児とその家族のサポ ート体制の充実を図ります。 ○退院前から関係機関との連携強化を図ります。 ○退院早期からの迅速な対応に努めます。 ○相談しやすい窓口の整備に努めます。 ○経済的な負担軽減を必要とする家族が、必要な医療が受けられ るよう各種医療費の助成を行います。(乳幼児医療費給付・養育 医療・育成医療・重度心身障害医療費)		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・周産期死亡率 <青森県保健統計年報>	H23 0.0%	現状維持
	・全出生数中の極低出生体重児の割 合 <青森県保健統計年報>	H23 0.9%	減少
	・全出生数中の低出生体重児の割合 <青森県保健統計年報>	H23 11.7%	減少
・新生児死亡率・乳児死亡率 <青森県保健統計年報>	H23 新生児：2.1% 乳 児：4.2%	減少	

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 （「健やか親子21」課題4）		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●受診者が満足していく乳幼児の健康診査の実施の推進 ●育児支援に重点をおいた乳幼児健康診査の実施の推進 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○定期健診を受け、子どもの発育や発達の確認をしましょう。 ○普段の悩み事や心配事を気軽に相談しましょう。 ○他の保護者と話し合いましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ年代の子どもをもつ親同士の交流の場を提供しましょう。 ○保育施設でも定期健診の受診をするよう勧めます。 ○子どもが健診を受けることができるよう、職場で休みが取りやすくなるよう配慮します。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○1歳未満の乳児に対し、健診の助成を行います。 ○ゆっくりと相談できるような雰囲気づくりに努めます。 ○子育てに関する情報や学習機会を提供します。 ○保育園・幼稚園など関係機関との連携を強化します。 ○発達に課題のある子どもに対しての支援に努めます。 ○特に支援が必要な親子に対して、より適した育児支援に努めます。 ○医療機関との連携により、スムーズな支援を行います。 ○健診未受診者の把握に努め、必要な支援を行っていきます。 ○乳幼児健診の内容を充実させていきます。（待ち時間の短縮等） 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・乳幼児の健康診査に満足している者の割合 <むつ市「親と子の健康度調査」>	H24 1.6歳児:16.9% 3歳児:15.7%	1.6歳児:48% 3歳児:40%
	・乳幼児健康診査受診率 <むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）>	H23 10か月児:95.9% 1.6歳児:96.1% 2歳児:95.7% 3歳児:93.6%	100%
	・乳幼児健康診査精検率 <むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）>	H23 10か月児:85.7% 1.6歳児:73.1% 2歳児:100% 3歳児:86.3%	100%

領 域	子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減 (「健やか親子21」課題4)		
目 標	●食育について地方公共団体と連携した取り組みの推進		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○家族揃って楽しくおいしい食事をしましょう。 ○1日3食、食事を摂りましょう。 ○子どもと一緒に食事を作ってみましょう。 ○野菜摂取や栄養バランスに配慮して、食事やお弁当を作りましょう。 ○おやつや間食を摂りすぎないように注意しましょう。 ○健康的な生活習慣づくりについて、家族で話し合いましょう。 ○早寝早起きをしましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○料理教室や親子での食事会を開きましょう。 ○健康バランスレシピを紹介しましょう。 ○地元食材を使った安全・安心な食品を提供しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○親子で楽しくおいしく食べられる料理教室を開催します。 ○朝食を食べること、バランスよく食べることの大切さについて呼びかけます。 ○子どもの食生活や栄養についての相談体制を充実させます。 ○子どもの健康的な生活習慣づくりのアドバイスをしていきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・1日3回規則正しく食事を摂る 幼児の割合 <幼児の生活行動アンケート>	H23 1.6歳児:96.6% 2歳児:91.5% 3歳児:98.1%	100%
	★幼児の肥満の割合	今後調査予定	減少

<児童・思春期> 小学校就学～18歳

領 域	思春期の保健対策の強化と健康教育の推進 (「健やか親子21」課題1)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●児童・生徒における肥満の予防 ●子どもの朝食摂取に関する取り組みの推進 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○家族揃って楽しくおいしい食事をしましょう。 ○1日3食、食事を摂りましょう。 ○子どもと一緒に食事を作ってみましょう。 ○野菜摂取や栄養バランスに配慮して、食事やお弁当を作りましょう。 ○おやつや間食の摂りすぎに注意しましょう。 ○子どもの生活リズムを整えましょう。 ○外で身体を動かすことを習慣化しましょう。 ○身体を動かすイベント・行事に参加しましょう。 ○食事が、健やかなところと身体をつくり、食習慣の基礎となることを意識しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○身体を動かすイベント・行事を開催しましょう。 ○子どもが身体を動かすことのできる機会や場を提供しましょう。 ○季節に応じて色々な外遊びや運動を子どもに教えましょう。 ○料理教室や親子での食事会を開きましょう。 ○健康バランスレシピを紹介しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○親子で楽しくおいしく食べられる料理教室を開催します。 ○朝食を食べること、バランスよく食べることの大切さについて呼びかけます。 ○子どもの食生活や栄養についての相談体制を充実させます。 ○健康的な習慣づくりを普段の生活にどのように取り入れたらいいか一緒に考えます。 ○保護者に対して、子どもの健康的な生活習慣づくりのアドバイスをしていきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・児童生徒の肥満の割合 <児童・生徒の健康・体力>	H23 小学生 男 子:15.8% 女 子:14.8% H23 中学生 男 子:16.1% 女 子:16.1%	減少
	・朝食を毎日食べる児童生徒の割合 <むつ市「食に関するアンケート調査」>	H23 小学生:90.1% 中学生:83.0%	100%
	★1日3回規則正しく食事を摂る児童生徒の割合	今後調査予定	増加

領 域	思春期の保健対策の強化と健康教育の推進			
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●十代の喫煙の防止 ●十代の飲酒の防止 			
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子どものいる前で喫煙や飲酒をしないようにしましょう。 ○子どもには、たばこを勧めないようにしましょう。 ○たばこやアルコールが健康に与える影響について親子で理解しましょう。 ○未成年者はたばこを吸わない、アルコールは飲まないを徹底しましょう。 			
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○人の集まる場所では、禁煙もしくは分煙をしましょう。 ○大人が子どもに喫煙を勧めないようにしましょう。 ○未成年者にたばこやアルコールを売らないこと、渡さないことを徹底しましょう。 ○未成年者がたばこを購入したり、喫煙している現場を目撃した時は声をかけましょう。 ○未成年者がアルコールを購入したり、飲酒している現場を目撃した時は声をかけましょう。 			
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこが健康に与える影響について積極的にPRします。 ○アルコールと健康の関係について積極的にPRします。 ○家族に対し、禁煙指導及び相談窓口の充実を図ります。 ○学校等と連携し、喫煙防止教育の推進に取り組みます。 ○たばこを吸いにくい環境づくりに努め、児童生徒の喫煙経験率低下を図ります。 			
評価指標	評価項目		現状値	目標値
	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の喫煙経験率 <公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査> 	中学3年 H23	男子:10.9% 女子:10.3%	0%
		高校3年 H23	男子:14.7% 女子:7.9%	
	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙防止教室を実施する学校の割合 <I LOVE 下北21 最終評価報告書> 		H23 100%	現状維持
	<ul style="list-style-type: none"> ★学校と連携した喫煙防止教育の実施数 <健康推進課調べ> 		H24 0件	増加
	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者の飲酒経験率 <公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査> 	中学3年 H23	男子:31.8% 女子:41.9%	0%
高校3年 H23		男子:34.5% 女子:36.2%		

領 域	思春期の保健対策の強化と健康教育の推進 (「健やか親子21」課題1)		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●性感染症に対する若者の知識の普及・啓発 ●地方公共団体や学校等と連携した思春期保健対策の推進 ●避妊法に関する若者の知識・技術の普及・啓発 		
市民・家庭 の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○一人で悩まず誰かに相談しましょう。 ○自分自身に関心を持ち、こころと身体の変化について学びましょう。 ○性について正しい知識を持ち、的確な選択ができるようになりましょう。 ○自分の考えを相手に伝え、コミュニケーションを図りましょう。 ○自分の身体や相手の身体を大切にしましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの成長発達について学ぶ機会を提供しましょう。 ○保護者や子どもが気軽に相談できる場を提供しましょう。 ○地域で子どもを育てる教育環境を整備しましょう。 ○普段からの会話や団らんを大切にしましょう。 ○悩み事や相談事は親身になって聞き、力になりましょう。 ○学校との情報交換を積極的にしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○学校と連携を図りながら、思春期の健康課題に取り組みます。 ○正しい知識・情報の提供や学習機会の提供に努めます。 ○相談しやすい窓口の整備をします。 ○親が子どもに対し、適切な関わりができるようサポートします。 ○相談したり、語り合ったりする場所を提供します。 ○教育カウンセラーの利用を促進します。 ○インターネットなどメディア情報に流されないよう、正しい知識を伝えていきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★学校と連携した思春期教育の実施数 ＜むつの保健ヘルス（健康推進課調べ）＞	H24 4校	増加

領 域	歯・口腔の健康		
目 標	●児童生徒のむし歯予防		
市民・家庭の取り組み	○歯みがきの重要性を知りましょう。 ○仕上げ磨きを行いましょう。 ○むし歯の予防方法を知りましょう。 ○おやつ時間を決めましょう。 ○定期的に歯科健診を受けましょう。		
地域の取り組み	○食後や就寝前の歯みがきをしましょう。 ○食後の歯みがきの指導を徹底しましょう。 ○むし歯の予防に関心を持ちましょう。 ○むし歯予防のための教育を行いましょう。		
行政の取り組み	○むし歯予防に関する情報提供や健康教育を実施します。 ○「歯と口の健康週間」等でパネル展示やパンフレット配布を行います。 ○定期健診やかかりつけ歯科医の必要性を呼びかけます。 ○各種保健事業で知識の普及啓発を図ります。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・12歳児の一人あたりのむし歯数 <下北養護教育会会誌「はまなす」>	H23 男子:1.4歯 女子:2.2歯	1.0歯
	★むし歯のない子どもの割合 <下北養護教育会会誌「はまなす」>	H23 小学生:25.2% 中学生:36.6%	小学生:70.0% 中学生:80.0%
	・むし歯の処置が完了している児童生徒の割合 <むつ市学校保健会報>	H23 小学生 男子:21.0% 女子:23.5% 中学生 男子:26.0% 女子:34.5%	増加

領 域	予防接種の必要性の周知と接種の勧奨の強化			
目 標	●定期予防接種の接種率向上			
市民・家庭の取り組み	<p>○保護者は、個別通知の内容を理解し、積極的に予防接種を受けさせましょう。</p> <p>○保護者は、対象者本人に予防接種の必要性について説明しましょう。</p> <p>○感染症の蔓延予防に努め、罹患した場合は早期に受診しましょう。</p>			
地域の取り組み	<p>○医療機関は、感染症の発生状況など、市民や行政への情報提供に協力しましょう。</p> <p>○学校等は、感染症発生状況により予防接種の接種勧奨、早期受診の呼びかけを行いましょう。</p>			
行政の取り組み	<p>○感染症及び予防接種についての迅速な情報提供をします。</p> <p>○感染症予防対策の周知と早期受診の呼びかけをします。</p> <p>○予防接種未接種者への接種勧奨の強化をします。</p>			
評価指標	評価項目		現状値	目標値
	★定期予防接種 接率 ＜むつの保健ヘルス (健康推進課調べ)＞	二種混合	H23 96.2%	100%
		日本脳炎	H24 89.0%	100%
		子宮頸がん	/	100%

<青年期> 19歳～39歳

領 域	栄養・食生活		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なライフスタイルの啓発 ●望ましい食習慣の確立 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回食事の時間を決め、定期的に食事を摂りましょう。 ○「早寝、早起き、朝ご飯」をモットーに生活リズムを整えましょう。 ○主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスを整えましょう。 ○減塩食・薄味を心がけ、家庭でも慣れるよう努めましょう。 ○お菓子やジュース等、買い置きをしないようにしましょう。 ○家族そろって食事を摂れるよう心がけましょう。 		
地域の取り組み	○地域で親子対象の料理教室等を開催し、楽しみながら食への関心を高めるよう努めましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室等を通し、食事の摂り方、栄養バランス等に関する情報提供や学習の機会を設けます。 ○食生活改善推進員などの食育ボランティア活動を支援し、食に関する意識の啓発を図ります。 ○子どもの食生活の見直し、親世代の食生活の振り返りと改善につながるよう努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	H24 男性:56.6% 女性:76.0%	80%
	・バランスを意識して食事を摂る者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	今後調査予定	増加

領 域	身体活動・運動		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なライフスタイルの啓発 ●楽しみながら続けられる運動の習慣化 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。 ○楽しみながら続けられる運動を見つけましょう。 ○自分の適正体重と肥満度の割合を知りましょう。 ○毎日体重測定をする習慣をつけましょう。 ○家族と一緒に身体を動かす機会を作りましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○お互いに運動を続けられるように支えあいましょう。 ○仲間同士で運動する機会を設けましょう。 ○地域で身体を動かすイベントや行事を企画しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○運動習慣の大切さについて、様々な機会を通して周知を図ります。 ○健康増進を目的とした「運動・スポーツイベント」の開催及びPRに努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・健康維持・増進のため運動（身体活動）をする者の割合 <むつ市ミニ健診受診者データ>	H21～24 男 性:28.1% 女 性: 9.3%	男 性:40% 女 性:20%
	・肥満者の割合 <むつ市ミニ健診受診者データ>	H21～24 男 性:43.8% 女 性:13.1%	男性:25%以下 女性:10%以下

領 域	こころの健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい知識の啓発 ●こころの相談窓口の周知 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。 ○自分なりのストレス解消法や、リラックスできる時間を設けましょう。 ○家族が協力して子育てしましょう。 ○家族で楽しく過ごす時間を設けましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○若い親子に声をかけたり、子育ての大変さをねぎらったり、地域の中で子育てを応援しましょう。 ○親子一緒に楽しめる行事や、若い親子が地域の中で交流を持てるような機会を設けましょう。 ○お互いに助け合い、支えあう気持ちを大切にしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康に関して、正しい知識と対処方法等について情報提供をします。 ○不安や悩みを抱えている方への相談窓口を広く周知します。 ○必要に応じ、医療機関や関連する相談窓口について情報提供を行います。 ○妊娠・出産・育児などにおけるのそれぞれの場で、産後うつや育児不安などに対するメンタルサポートを行います。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・自殺者数 <むつ市人口動態調査死亡票>	H23 3人	0人
	★こころの相談窓口を知っている者の割合	今後調査予定	増加

領 域	たばこ・アルコール		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ・アルコールが及ぼす健康影響についての啓発 ●地域での禁煙・分煙体制の整備 ●禁煙サポート体制の整備 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこの害についてきちんと知り、行動に責任を持ちましょう。 ○子どもや妊婦の前ではたばこを吸わないようにしましょう。 ○未成年者はたばこを吸わない、アルコールは飲まないを徹底しましょう。 ○家庭での分煙をきちんとしましょう。 ○アルコール摂取は1日1合程度とし、休肝日を設けましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○地域での禁煙・分煙体制を整えましょう。 ○たばこによる健康被害（喫煙及び受動喫煙）について理解を深めましょう。 ○子どもや妊婦の前ではたばこを吸わないようにしましょう。 ○未成年者にたばこやアルコールを売らないこと、渡さないことを徹底しましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこによる健康被害（喫煙及び受動喫煙）について情報提供します。 ○禁煙希望者に対する健康相談や禁煙外来の紹介を行います。 ○子育て世代が、禁煙に向き合えるように、たばこ対策を推進します。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・喫煙者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	H24 男 性:63.2% 女 性:25.6%	25%以下
	・多量飲酒者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	今後調査予定	減少
	・飲酒者のうち、休肝日を設ける者の割合 <むつ市青年期生活習慣調査>	H24 男 性:48.1% 女 性:73.1%	80%

領 域	歯・口腔の健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●歯・口腔の健康に関する情報提供 ●定期的な歯科受診と歯や口腔のセルフケアの推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康に関心を持ち、家族一緒に取り組みましょう。(乳幼児への仕上げ磨きも含む) ○日常生活における口腔ケアの方法を身につけましょう。 ○定期的に歯科受診し、健康状況を診てもらいましょう。 ○歯や口腔を健康に保つため、食事の時間を決めるなど、生活リズムを整えましょう。 		
地域の取り組み	○歯や口腔の健康についての健康教室等、話題となるような機会を設けましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康について、各種健康教室等を通して情報提供します。 ○歯や口腔を、よりよい健康状況に保てるよう、セルフケアの具体的な方法や歯科医院への通院の仕方などについてアドバイスします。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・定期的に歯科健診を受ける者の割合 <むつ市青年期生活習慣病調査>	H24 男 性:21.1% 女 性:24.0%	30%以上

領 域	生活習慣病・がん			
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康意識の向上 ●健（検）診受診の推進 			
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの大切さ、健（検）診の必要性を知りましょう。 ○健診を受けて、自分の健康状態を知りましょう。 ○検査結果から、生活習慣を見直してみましょう。精密検査になった場合はきちんと再検査をしましょう。 ○がん検診を受診しましょう。精密検査になった場合はきちんと再検査をしましょう。 ○家族相互に健康を意識し、お互いに健（検）診をすすめましょう。精密検査になった場合はきちんと再検査することもすすめましょう。 			
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○皆で、誘いあって健（検）診を受けましょう。 ○健康づくりのため、地域で活動する保健協力員、食生活改善推進員の活動をしましょう。 			
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりに関する教室や事業を開催し、知識や情報を伝えます。 ○健診結果や自身の健康状態が理解できるよう、保健指導に努めます。 ○がん検診の受診を勧奨します。特に、子宮頸がん検診のクーポン対象者について強化します。 ○がんに関するデータや情報を提供し、がん検診受診の必要性を伝えます。 ○市内医療機関で個別にがん検診が実施できる体制等について検討します。 ○健（検）診の結果、精密検査が必要となる方への受診状況の把握と受診勧奨を行ないます。 			
評価指標	評価項目		現状値	目標値
	・がん検診受診率 <むつ市がん検診受診者データ>	子宮頸がん	H23 29.0%	40.0%
		乳がん	H23 26.8%	40.0%
	★ミニ健診新規受診者の割合 <むつ市ミニ健診受診者データ>		H24 80.1%	増加
	★ミニ健診データ有所見者率の割合 (悪玉コレステロール・血圧・糖尿病 へモグロビンA1c) <むつ市ミニ健診受診者データ>		H21～24 男 性:44.1% 女 性:17.0%	男 性:35.3% 女 性:13.6%

<壮年期> 40歳～64歳

領 域	栄養・食生活		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なライフスタイルの啓発 ●適正体重の維持 ●食習慣の見直しと改善の推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回食事の時間を決め、定期的に食事を摂りましょう。 ○就寝2時間前までに食事を済ませるようにしましょう。 ○食事バランスを意識して食事を摂るようにしましょう。 ○減塩食・薄味を心がけ、家庭でも慣れるよう努めましょう ○野菜をたっぷり摂りましょう。(1日350gを目安に) ○お菓子やジュース等、買い置きしないようにしましょう。 ○家庭では食べ過ぎ、飲み過ぎにならないようお互い声かけをしましょう。 		
地域の取り組み	○地域で健康教室等の機会を設け、栄養バランスの食事について知る機会を持ちましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室等を通して、食事の摂り方、栄養バランス等に関する情報提供や学習の機会を設けます。 ○保健協力員や食生活改善推進員などの活動を支援し、市民の食に関する意識の啓発に努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (※食育推進計画評価項目) <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男性:72.6% 女性:78.8%	85%
	★「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合 (※食育推進計画評価項目) <むつ市特定健診受診者データ>	H23 32%	60%

領 域	身体活動・運動		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なライフスタイルの啓発 ●運動習慣の定着 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。 ○楽しみながら続けられる運動を見つけましょう。 ○自分の適正体重と肥満度の割合を知りましょう。 ○毎日体重測定をする習慣をつけましょう。 ○家族と一緒に身体を動かす機会を作りましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○お互いに運動を続けられるように支えあいましょう。 ○仲間同士で運動する機会を設けましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室等を通して、手軽にできる運動の普及に努めます。 ○保健協力員や食生活改善推進員などの活動を支援し、市民の運動に関する意識の啓発を図ります。 ○健康増進を目的とした「運動・スポーツイベント」の開催及びPRに努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・運動不足を感じる者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:57.0% 女 性:65.0%	30%以下
	・健康維持・増進のため運動（身体活動）をする者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:29.0% 女 性:26.7%	70%以上
	・肥満者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:38.7% 女 性:29.7%	男性:25%以下 女性:20%以下
	★適正体重を知っている者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	今後調査予定	増加

領 域	こころの健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい知識の普及 ●こころの相談窓口の周知 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○自分なりのストレス解消法を見つけましょう。 ○生活リズムを整え、しっかり休養をとるようにしましょう。 ○不安や悩み、こころの不安定さが2週間以上続く場合は専門家（市役所・保健所・こころの相談窓口・医療機関等）に相談しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康について、理解を深めましょう。 ○不安や悩みを抱えている人に気づけるように、日頃から地域の中で交流を図りましょう。 ○日頃から地域の中でお互いに気を配り、気になる場合はひとこと声をかけましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○こころの健康に関して、正しい知識と対処方法等について情報提供をします。 ○市民の一人ひとりが、また、地域や職場がこころの健康の大切さについて理解を深めていけるよう啓発を図ります。 ○不安や悩みを抱えている方への相談窓口を広く周知します。 ○必要に応じ、医療機関や関連する相談窓口について情報提供を行います。 ○包括的に支援できるように、関係機関との連携を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・自殺者数 <むつ市人口動態統計死亡届>	H23 12人	0人
	・ストレスを解消できている者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:81.7% 女 性:74.8%	85%
	・睡眠による休養がとれていない者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:17.3% 女 性:23.6%	15%
	★不安や悩みを相談できる相手がいる者の割合	今後調査予定	増加
	★不安や悩みを相談できる相談窓口を知ってる者の割合	今後調査予定	増加

領 域	たばこ・アルコール		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ・アルコールが及ぼす健康影響についての啓発 ●地域での禁煙・分煙体制の整備 ●禁煙サポート体制の整備 		
市民・家庭の取り組み	<p>○喫煙者は、喫煙の及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に向けて積極的に取り組みましょう。</p> <p>○家庭での禁煙、分煙をこころがけましょう。</p> <p>○肺がん検診を定期的に受診しましょう。</p> <p>○息切れ、息苦しさ、血痰など気になる症状が見られたら、早めに受診しましょう。</p> <p>○アルコール摂取は1日1合程度とし、休肝日を設けましょう。</p>		
地域の取り組み	<p>○たばこ・アルコールが及ぼす健康被害について理解を深めましょう。</p> <p>○地域での禁煙、分煙対策の実情を見直し改善に努めましょう。</p> <p>○未成年者の喫煙・飲酒を見かけた時には、注意をしましょう。</p>		
行政の取り組み	<p>○たばこアルコールが及ぼす健康被害について情報提供します。</p> <p>○禁煙希望者に対する健康相談や禁煙外来の紹介を行います。</p> <p>○地域における禁煙・分煙対策の実態を把握しながら、環境改善に取り組んでいきます。</p>		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・喫煙者の割合 <むつ市がん検診受診者データ>	H23 男 性:37.4% 女 性:12.8%	男性:25%以下 女性: 5%以下
	★禁煙サポート機関等を知っている者の割合	今後調査予定	増加
	★「空気クリーン施設・空気クリーン車」認定施設数 <青森県がん・生活習慣病対策課データ>	H24 9 4 施設	増加
	・多量飲酒者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:16.4% 女 性: 1.6%	男 性:13.0% 女 性: 1.0%
	・休肝日を設ける者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 男 性:21.2% 女 性:19.3%	70%

領 域	歯・口腔の健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●歯・口腔の健康に関する情報提供 ●定期的な歯科受診と歯や口腔のセルフケアの推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康に関心を持ち、日常生活における口腔ケアの方法を身につけましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診しましょう。 ○よく噛んで食べ、食後は歯みがきをしましょう。 		
地域の取り組み	○地域で、歯や口腔の健康の大切さやお手入れの仕方について学習する機会を設けましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康について、正しい知識の普及啓発に努めます。 ○日常生活で、口腔ケアの実践ができるように、セルフケアの具体的な方法等についてアドバイスします。 ○歯科医院へのかかり方、活用の仕方等について情報提供します。 ○歯周疾患検診のPRの強化、及び健診体制の見直しを図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・ 定期的な歯科健診を受診する者の割合 <むつ市特定健診受診者の増加>	H23 男 性:23.6% 女 性:29.7%	30%
	・ 歯周疾患検診受診者数 <むつの保健 ヘルス (健康推進課調べ) >	H23 129人	400人

領 域	生活習慣病・がん
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●健康意識の向上 ●健（検）診受診の推進
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりの大切さ、健（検）診の必要性を知りましょう。 ○特定健診を受けて、自分の健康状態を知りましょう。 ○検査結果から、生活習慣を見直してみましょう。 ○特定保健指導を受けましょう。精密検査になったらきちんと再検査しましょう。 ○がん検診を受診しましょう。精密検査になったらきちんと再検査しましょう。 ○家族相互に健康を意識し、お互いに健（検）診を勧めましょう。精密検査になったらきちんと再検査することもすすめましょう。
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○皆で、誘いあって健（検）診を受けましょう。 ○健康づくりのため、地域で活動する保健協力員、食生活改善推進員の活動を知りましょう。
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康づくりに関する教室や事業を開催し、知識や情報を伝えます。 ○健診結果や自身の健康状態が理解できるよう、保健指導に努めます。 ○がん検診の受診を勧奨します。特に、クーポン対象者について強化します。 ○がんに関してのデータや情報を提供し、がん検診受診の必要性を伝えます。 ○市内医療機関で個別にがん検診が実施できる体制等について検討します。 ○健（検）診の結果、精密検査が必要となる方への受診状況の把握と受診勧奨を行ないます。

評価指標	評価項目	現状値	目標値	
	★特定健診受診率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 19.0%	60.0%	
	★内臓脂肪症候群該当者割合及び予備群者割合 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	該当者 16.3% 予備群 12.4%	12.0% 9.0%	
	★特定保健指導利用率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 24.5%	60.0%	
	★高血圧有所見者率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 56.3%	45.0%	
	★脂質異常(LDL)有所見者率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 55.9%	45.0%	
	・糖尿病(HbA1c)有所見者率 ＜むつ市特定健診受診者データ＞	H23 42.4%	34.0%	
	・がん検診受診率 ＜むつ市がん健診受診者データ＞	肺がん	H23 19.1%	40.0%
		胃がん	H23 17.0%	40.0%
		大腸がん	H23 20.6%	40.0%
		子宮頸がん	H23 35.0%	50.0%
		乳がん	H23 39.7%	50.0%

<高齢期> 65歳以上

領 域	栄養・食生活		
目 標	●望ましい食習慣の継続		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回食事の時間を決め、規則的に摂りましょう。 ○バランスを意識して食事を摂るようにしましょう。 ○減塩食・薄味を心がけ、家庭でも慣れるよう努めましょう。 ○野菜をたっぷり摂りましょう。(1日350gを目安に) ○家庭では食べ過ぎ、飲み過ぎにならないようお互い声かけをしましょう。 		
地域の取り組み	○地域で健康教室等の機会を設け、栄養バランスについて知る機会を持ちましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教室等を通して、食事の摂り方、栄養バランス等に関する情報提供や学習の機会を設けます。 ○保健協力員や食生活改善推進員などの活動を支援し、市民の食に関する意識の啓発に努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★1日3回規則正しく食事を摂る者の割合 (※食育推進計画評価項目)	今後調査予定	増加
	★「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている者の割合 (※食育推進計画評価項目)	今後調査予定	増加

領 域	身体活動・運動		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活動作の充実 ●身体活動の啓発 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で意識して身体を動かすようにしましょう。 ○楽しみながら続けられる運動を見つけましょう。 ○転倒に気をつけましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツやレクリエーション活動など、交流を深めながら身体を動かす機会を増やしていきましょう。 ○お互いに運動を続けられるように支えあいましょう。 ○仲間同士で運動する機会を設けましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防を含めた、健康づくりに関する情報提供に努めます。 ○健康教室を通じて、運動の必要性や転倒予防の普及に努めます。 ○保健協力員や食生活改善推進員などの活動を支援し、市民の運動に関する意識の啓発に努めます。 ○健康増進を目的とした「運動・スポーツイベント」の開催及びPRに努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・転倒を予防するための方法を実施している者の割合	今後調査予定	増加

領 域	たばこ・アルコール		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ・アルコールが及ぼす健康影響についての啓発 ●地域での禁煙・分煙体制の整備 ●禁煙サポート体制の整備 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙者は、喫煙の及ぼす影響について、正しく理解し、禁煙に向けて積極的に取り組みましょう。 ○家庭での禁煙、分煙をこころがけましょう。 ○肺がん検診を定期的に受診しましょう。 ○息切れ、息苦しさ、血痰など気になる症状が見られたら、早めに受診しましょう。 ○アルコール摂取は1日1合程度とし、休肝日を設けましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこ・アルコールが及ぼす健康被害について理解を深めましょう。 ○地域での禁煙、分煙対策の実情を見直し、改善に努めましょう。 ○未成年者の喫煙・飲酒を見かけた時には、注意をしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこ・アルコールが及ぼす健康被害について情報提供します。 ○自分の適量を知ることや休肝日をもつことを普及していきます。 ○禁煙希望者に対する健康相談や禁煙外来の紹介をします。 ○地域における禁煙、分煙対策の実情を把握しながら、環境改善に取り組んでいきます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★喫煙者の割合 <むつ市肺がん検診受診者データ>	今後調査予定	減少
	★休肝日を設ける者の割合 <むつ市特定健診受診者データ及び後期高齢者健診受診者データ>	今後調査予定	増加

領 域	こころの健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康に関して正しい知識の啓発 ●認知症に対する正しい知識の啓発 ●高齢者虐待に対する問題意識の向上 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○自分なりのストレス解消法を見つけましょう。 ○生きがいを見つけましょう。 ○地域活動に参加しましょう。 ○不安や悩みが2週間以上続く場合は、専門家（市役所・保健所こころの相談窓口・医療機関等）に相談しましょう。 ○認知症に対する正しい知識を持ちましょう。 ○高齢者虐待に対する問題意識を高めましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○不安や悩みを抱えている人に気づけるように、日頃から地域の中で交流を図りましょう。 ○日頃から地域の中でお互いに気を配り、気になる場合はひとこと声をかけましょう。 ○社会参加を促進するための情報提供をしましょう。 ○老人クラブの育成と加入の促進をしましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症サポーターの養成や、認知症を抱える家族を対象とした相談窓口の充実に努めます。 ○医療・介護・地域包括支援センター等との連携を強化します。 ○権利擁護事業の普及推進に努めます。 ○社会奉仕活動や生きがい活動を促進するための情報提供に努めます。 ○老人クラブの育成と加入の促進を図ります。 ○高齢者虐待の早期発見に向け、民生委員との連携強化を図ります。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・生きがいを持って生活している者の割合 ＜むつ市日常生活圏域ニーズ調査＞	H23 83.7%	増加
	・認知症を予防するための方法を実施している者の割合	今後調査予定	増加

領 域	歯・口腔の健康		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な歯科受診 ●歯や口腔のセルフケアの推進（残存歯・入れ歯のケアなど） 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康に関心を持ち、日常生活における口腔ケアの方法を身につけましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診しましょう。 ○よく噛んで食べ、食後は歯みがきをしましょう。 ○自分にあった入れ歯を使いましょう。 		
地域の取り組み	○地域で、歯や口腔の健康について、学習する機会を設けましょう。		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○歯や口腔の健康についての、正しい知識の普及啓発に努めます。 ○日常生活で、口腔ケアの実践ができるように、セルフケアの具体的な方法などについてアドバイスします。 ○歯科医院へのかかり方、活用の仕方等について情報提供します。 ○歯周疾患検診のPRの強化及び検診体制の見直しを行います。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・65歳で20歯以上の歯を有する者の割合	今後調査予定	20%

領 域	生活習慣病・がん		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●現在の健康状態の維持 ●健（検）診受診の推進 		
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○毎年、健康診査やがん検診を受診しましょう。 ○定期的な受診や内服をしましょう。 ○健康手帳を活用しましょう。 		
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○皆で、誘い合って健（検）診を受けましょう。 ○健康づくりのため、地域で活動する保健協力員、食生活推進員の活動を知りましょう。 		
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防を含めた、健康づくりに関する情報提供に努めます。 ○年間を通じて、受診者の利便性向上に努めます。 ○健（検）診を受けることの大切さについて積極的に周知し、受診率の向上を図ります。 ○疾病や介護の早期発見、予防に努めます。 ○地域の疾病構造を把握し、健康相談を実施します。 ○相談機会の周知に努めます。 		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	・メタボを認知している者の割合 <むつ市特定健診受診者データ>	H23 86.7%	80%
	・かかりつけ医を持っている者の割合 <むつ市日常生活圏域ニーズ調査>	H23 79.2%	100%

領 域	感染症予防		
目 標	●予防接種の必要性の周知と接種の勧奨の強化		
市民・家庭 の取り組み	○日頃から、手洗い・うがいなど予防対策を行いましょう。 ○感染症の発生状況等の情報入手に心がけましょう。 ○感染症を疑う場合は、早期に受診しましょう。		
地域の取り組み	○医療機関では、感染症の発生状況など、市民や行政への情報提供について協力しましょう。 ○施設等では、感染症発生状況により、予防対策、予防接種の接種勧奨をするなど適切な指導、及び感染拡大防止の対策を行いましょう。		
行政の取り組み	○感染症発生状況の情報提供に努めます。 ○予防対策の周知に努めます。 ○感染症を疑う場合には、早期受診を呼びかけます。 ○予防接種事業内容の周知に努めます。		
評価指標	評価項目	現状値	目標値
	★インフルエンザ及び高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成の認知度	今後調査予定	増加

<病気や障がいをもち何らかの支援が必要な人々>

領 域	安心して暮らせる福祉・保健環境の整備
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●障がいへの理解の推進 ●福祉・保健環境の充実 ●相談窓口の充実
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○定期的に健（検）診を受け、健康管理に気を配りましょう。 ○各種障害福祉サービスについて理解しましょう。
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○障がいに対する正しい知識を持ちましょう。 ○地域みんなで見守る体制づくりを心がけましょう。 ○暮らしの手続きなどで相談を受けたら、気軽に教えてあげましょう。 ○医療機関ではわかりやすい説明を心がけましょう。
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○各種障害福祉サービスについて、積極的に情報提供します。 ○障害者手帳の制度、医療費の助成制度などについて、情報提供します。 ○一人ひとりの健康・発達状況に応じた、適切な医療や療育サービスが受けられるよう保健指導します。 ○精神障害者当事者の会の活動を支援します。

領 域	就労環境の整備
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ●自分にあった働き方ができるよう、社会参加の実現
市民・家庭の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○障がいについての理解を深め、就労に向け、協力をしていきましょう。 ○働こうという意欲を持ちましょう。
地域の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○障がいに対する正しい知識を持ちましょう。 ○障がいについての理解を深め、就労移行に向けて、就労後も見守る体制づくりを心がけましょう。
行政の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ○障がいのある人が、それぞれの能力や個性を發揮できるよう、事業所と連携しながら、就労にむけて支援します。 ○関係機関と連携を図りながら、就労移行に向けて支援します。 ○福祉的就労の場として、地域活動支援センターでの活動を充実します。

領 域	保育環境・教育環境の整備
目 標	●「学ぶ力」、「生きる力」を育み、子どもの健やかな成長を支援
市民・家庭 の取り組み	○障がいについて理解を深め、ともに学ぶ姿勢や環境の確保に努めましょう。
地域の取り組み	○特別な支援を必要とする児童生徒の学校生活や学習活動を支援するための体制づくりに努めましょう。
行政の取り組み	○保育施設巡回相談を実施し、教育委員会と連携を図りながら、継続的支援を必要とするケースの就学支援に繋げていきます。 ○発育・発達・ことばの遅れなどが疑われる未就学児を対象とした「ことばの教室」や「あそびの教室」は、今後とも継続して実施していきます。 ○将来に向けて、自らの生き方・暮らし方を選択できるよう、一人ひとりの特性や発達段階に応じたきめ細やかな教育の実践を目指します。 ○就学相談や教育相談を行い、適切な就学に向けて支援していきます。

領 域	社会参加・地域とのふれあい
目 標	●地域とふれあいながら、趣味や生きがいを見つけ、生活の質（QOL）の向上
市民・家庭 の取り組み	○近所の人や友達と、気軽に外出しましょう。 ○興味ある活動に、積極的に参加しましょう。 ○地域とふれあいながら、趣味や生きがいを見つけましょう。
地域の取り組み	○気軽に誘い合い、一緒に活動に参加しましょう。 ○地域で、気軽に参加できる交流の場を設けましょう。 ○地域で孤立することがないように、スポーツやレクリエーション活動など、社会参加を呼びかけましょう。
行政の取り組み	○障がいのある人が社会参加しやすいよう、バリアフリー化に配慮した環境整備に努めます。 ○障がいのある人・ない人が共に参加できる市民一体型のイベント開催に努めます。

