概要版

いきいき健康つるおか21プラン（第2次）

令和7（2025）年度～令和12（2030）年度

- 健康増進
- 母子保健
- 歯科口腔保健
- 自殺対策
（第2期いのち支える鶴岡市自殺対策計画）

基本理念

「一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡」の実現

全体目標

健康意識を高め　健康寿命の延伸を目指します

「いきいき健康つるおか21プラン（第2次）」は、すべての市民が心身ともに健康でいきいきと暮らしていくために、社会全体の健康に対する意識の向上を図るとともに、市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取組を総合的に推進していくための計画です。

生涯にわたって、一人ひとりが「こころとからだの健康づくり」に取り組み、自分らしく心豊かにいきいきと暮らし続けることができるよう、「市民」「地域」「行政」が一体となって、「健康寿命の延伸」を目指します。

令和7年（2025年）3月

鶴 岡 市

健康増進

基本目標　生涯にわたる健康づくりを推進します

こどもから大人、高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりを推進し、
一人ひとりの健康に対する意識の向上、市民の健康を支える社会環境の整備を目指します

（1）生活習慣の改善の推進

施策の方向性 ▸▸ 心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の発症を予防するため、市民一人ひとりが望ましい生活習慣を確立し、健康を自己管理する能力の向上を図ります

実行しよう

【栄養・食生活】
- 早寝早起き朝ごはんを心がけましょう
- 野菜摂取と減塩を意識しましょう
- 自分の適正体重を維持する食生活を身につけましょう

【身体活動・運動】
- 身体活動・運動不足が生活習慣病のリスクになることを理解しましょう
- 運動＋10 分を心がけましょう
- 座りっぱなしの時間を短くしましょう

【喫煙・飲酒】
- 家族みんなで禁煙しましょう
- 受動喫煙のリスクを理解し、禁煙・分煙に取り組みましょう
- 節度ある飲酒を心がけましょう

（2）生活習慣病の早期発見と重症化予防

施策の方向性 ▸▸ 生活習慣病の重症化を予防するため、定期的な健診やがん検診、精密検査の受診を勧奨します。また、健診結果を活用し、一人ひとりが生活習慣の改善に取り組んでいけるよう支援します

実行しよう

【が　ん】
- 定期的にがん検診を受け、精密検査が必要な場合は必ず受診しましょう
- がんと診断されたら速やかに治療を開始しましょう
- 喫煙対策と適切な生活習慣（飲酒・身体活動・食生活）を実践しましょう

【糖尿病・循環器疾患】
- 毎年健診を受け、精密検査や治療が必要な場合は必ず受診しましょう
- 適切な生活習慣を実践し、生活習慣病を予防しましょう
- 節度ある飲酒を心がけましょう

（3）こころの健康づくりの推進

施策の方向性 ▸▸ 休養や睡眠、うつ病、依存症などこころの健康づくりに関する普及啓発を推進するとともに、相談窓口や専門機関等の周知を図り、不安や悩みを抱える人への支援を推進します

実行しよう

- こころの健康づくりやストレスケアに関心を持ち、実践しましょう
- 日頃から自分の気持ちを話すこと、相手の話を聴くことを大切にしましょう
- 悩みや困りごとは一人で抱えず、相談しましょう
- 適度な睡眠・休養、規則正しい生活を心がけましょう

（4）次世代の健康づくりの推進

施策の方向性 ▸▸ 幼少期の生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、次世代（こども）の健康づくりを推進します

実行しよう

- 早寝早起き朝ごはんを心がけ、基本的な食習慣を身につけましょう
- こまめに身体を動かしたり、習慣的に運動したりするようにしましょう
- メディアとの接触時間を短くしましょう
- 20 歳になるまで、飲酒・喫煙はしません

（5）女性の健康づくりの推進

施策の方向性 ▸▸ 妊娠･出産に加え、更年期障害や骨粗しょう症、女性特有の疾病など様々な健康課題に応じた知識の普及とライフステージに対応した女性の心身の健康づくりを推進します

実行しよう

- 喫煙対策と適切な生活習慣を実践しましょう
- 若い女性のやせが、自身の健康や次世代の健康に及ぼす影響を理解しましょう
- 定期的に各種健（検）診を受け、健康管理に努めましょう

（6）高齢者の健康づくりの推進

施策の方向性 ▸▸ いきいきと活動的な暮らしを送ることができるよう、健康の保持増進と生活習慣病の予防・改善のための取組を推進します。地区組織等の健康づくり活動を支援し、フレイル予防を推進します

実行しよう

- 健診や予防接種を受け、自分の健康管理に活かすとともに、必要な治療は継続しましょう
- 運動、食事、口腔ケアでフレイル予防を実践し、生活機能を維持しましょう
- 「きょうよう・きょういく※」を心がけ、身近な通いの場に参加しましょう

※ 「今日用事がある」「今日行くところがある」を意味する地域活動や社会参加への促進のキーワード

（7）健康を支える環境づくりの推進

施策の方向性 ▸▸ 本市の豊かな自然や食文化、産業、高等教育機関等の研究活動など、特徴を生かしつつ「誰一人取り残さない健康づくり」を目指し、自然に健康になれる環境づくりを推進します

実行しよう

- 地域の行事や活動に参加しましょう
- 近隣であいさつや声かけをし、つながりを持ちましょう
- 身近な環境や地域の資源を活用し、無理なく健康づくりに取り組みましょう

母子保健

基本目標　親子の健やかな成長のための支援を推進します

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を推進し、親も子もともに健やかに成長できるよう支え合う環境づくりを目指します

（1）妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援の強化

施策の方向性 ▶▶ 健やかで安心安全な妊娠出産のため、妊娠期から子育て期まで一体的に相談支援につながる働きかけや、切れ目のないきめ細やかな支援を推進します

実行しよう

- 妊婦自身、家族が妊娠・出産について理解し、安全に妊娠期を過ごしましょう
- 妊娠・出産、子育てに悩んだ時は、一人で悩まず相談しましょう
- 周囲の協力を得て、子育てしましょう
- 喫煙の健康リスクを認識し、家族で禁煙しましょう

（2）こどもの個性に応じた親子に寄り添う支援の強化

施策の方向性 ▶▶ こどもの成長に喜びや生きがいを感じ、子育てが楽しいと思えるよう、こどもの個性に合わせ、親子に寄り添う支援を強化します

実行しよう

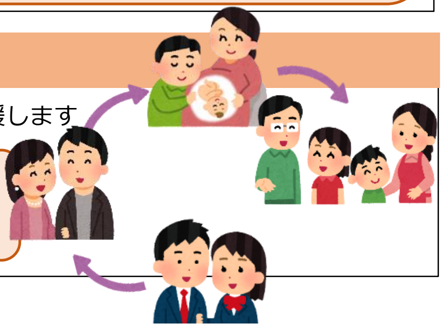
- こどもの発達に不安を感じたら一人で悩まず相談しましょう
- こどもの発達段階を理解し、それぞれの個性を尊重しましょう
- 規則正しい生活を身につけましょう
- メディア（テレビ、ゲーム、スマートフォン）との接触時間を短くしましょう

（3）自分のライフプランをイメージした健康づくりの支援の推進

施策の方向性 ▶▶ 若い世代が、自分のライフプランをイメージした健康づくりができるよう支援します

実行しよう

- 自分自身の健康について考え、行動しましょう
- 思春期の心身の発達を理解し、性に関して自己決定ができる力をつけましょう
- ライフプランをイメージした健康管理を実践しましょう



歯科口腔保健

基本目標　生涯にわたる歯と口の健康づくりを推進します

市民一人ひとりが歯と口腔ケアの重要性を理解し、歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上により、生涯にわたる健やかで質の高い生活の実現を目指します

（1）ライフステージに応じた歯科口腔保健施策の推進

施策の方向性 ▶▶ 「食べる」「話す」といった口の機能は健康的な生活を営む上で基本となる機能です。心身ともに健やかで心豊かな生活ができるよう、生涯を通じた歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上を図ります

実行しよう

【妊娠期・乳幼児期】
- 妊娠中は、安定期に入ったら歯科健診を受けましょう
- 乳幼児期は、よく噛んで食べ、毎日の歯磨き習慣を身につけ、保護者が仕上げ磨きをしましょう

【学齢期】
- 自分の歯や口の健康に関心を持ち、毎日 2 回以上歯磨きしましょう

【青年期・壮年期】
- 歯周病やむし歯の全身の健康への影響を理解しましょう
- 歯間ブラシ等を使い、歯周病予防に努めましょう
- 喫煙の歯周病、口腔がんへの影響を知り、禁煙しましょう

【高齢期】
- オーラルフレイルを理解し、予防のためよく噛んで食べ、口腔体操などを行いましょう

（2）サポートを必要とする人への歯科口腔保健施策の推進

施策の方向性 ▶▶ サポートを必要とする人の歯科口腔ケアに関する情報を発信するとともに、関係機関と連携して取り組みます

実行しよう

- 日常の口腔ケア、歯科健（検）診の必要性を理解し、実行しましょう

（3）かかりつけ歯科医定着に向けた環境づくり

施策の方向性 ▶▶ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健（検）診や口腔ケアを受けられるように環境の整備を図ります

実行しよう

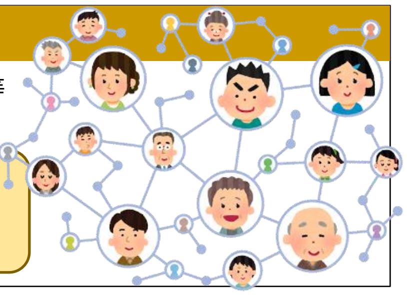
- どの年代もかかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診し、専門的なケアを受けましょう

自殺対策

基本目標　生きることへの包括的支援を推進します

市民一人ひとりがいのちの大切さを理解し、連携と包括的な対応で、悩みや生きづらさを感じている人を支えることができるまちを目指します

（1）地域におけるネットワークの強化



施策の方向性 ▸▸ 自殺は「個人の問題」ではなく「社会全体の問題」です。地域や多様な関係機関等とのネットワークにより、連携・協働して包括的な取組を推進します

実行しよう

- 自殺は、個人の問題ではなく、誰にでも起こりうる「社会全体の問題」であることを理解し合いましょう
- 一人ひとりが尊重され、心が通い合う地域・暮らしを意識しましょう
- お互いを見守り、支え合うために、声を掛け合いましょう

（2）こころの健康に関する周知啓発と相談支援

施策の方向性 ▸▸ 誰もが、困りごとや悩みを抱えた時に一人で抱え込まず、ためらうことなく相談できるよう、こころの健康づくりの推進と相談窓口の周知啓発及び相談支援の充実に努めます

実行しよう

- 一人ひとりが「いのち」と「こころ」を大切にしましょう
- こころの健康づくりやストレスケアに関心を持ち、実践しましょう
- 日頃から自分の気持ちを話すこと、相手の話を聴くことを大切にしましょう
- 悩みや困りごとは一人で抱えず、相談しましょう

（3）自殺対策を支える人材育成の推進

施策の方向性 ▸▸ 市民誰もが、身近な人が抱える問題や SOS に気づき、声をかけ、話を聴き、適切な相談窓口につなぐことができるよう、こころのサポーターを養成するとともに、自殺対策を理解し、支援する人材の育成を支援します

実行しよう

- こころのサポーターに関する講座などに積極的に参加しましょう
- 「元気がない」「疲れている」などいつもと違う様子に気づいたら、声をかけ、話を聴き、見守りましょう
- 悩みや困りごとは、一人で抱え込まずに相談しましょう

（4）人と人とがつながり支え合う地域づくりの推進

施策の方向性 ▸▸ 不安や仕事等の悩み、生きづらさや孤立のリスクを抱える人が、地域や人とつながり、さらに支援につながることができるよう、地域ぐるみで居場所づくりなどの取組を推進します

実行しよう

- 日頃のあいさつや声かけを通して「つながり」を意識しましょう
- 地域の居場所、通いの場などに参加しましょう
- 地域での居場所づくりに参加し、つながりを必要とする人を居場所につなぎましょう
- 悩みや困りごとは一人で抱え込まず、相談しましょう
- 悩んでいる人に勇気をもって声をかけましょう

（5）児童生徒へのこころの教育等の推進

施策の方向性 ▸▸ 関係機関と連携し、相談窓口等の周知を行うとともに、教育分野や地域と連携した「こころ・いのち」の教育を推進します

実行しよう

- 心が疲れたサインが出たら、周囲の大人に相談し、迷わず休養しましょう
- いのちの大切さを認識しましょう
- 悩みや困りごとは一人で抱え込まず、周囲の大人に相談しましょう
- 友人などのＳＯＳを受け取ったら、周囲の大人に相談しましょう
- 保護者や地域の大人は、こどもの変化に気づいたら、声をかけ、不安や悩みを傾聴しましょう

～市民一人ひとりが主役の健康づくり～

こころとからだの健康づくりの推進においては、市民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、主体的に取り組むことが重要です。また、保健・医療・福祉・教育等の関係機関、地域で活動する組織・団体、企業・事業者、そして行政がそれぞれの役割を果たしつつ、一体的に取り組んでいく必要があります。

それぞれの役割

市 民	● 健康に関する正しい知識を身につけ、身近な健康づくり活動に参加し、自ら行動します ● 地域の様々な活動に参加し、地域に関心を持ち、住民相互の交流を深めます
地 域	● 保健衛生推進員会、食生活改善活動推進協議会等が中心となり、地域住民の健康を支える活動を実践します ● 保育所や学校等では、こども自身が自分の健康について考え、望ましい生活習慣が身につくよう教育します ● 職場等では、従業員が健康づくりに取り組みやすい環境整備を行います
市	● 地域の関係機関・団体と連携し、市民の健康づくりを支えます ● 地域の健康課題を把握し、計画の推進に向け、庁内関係部署が連携して取り組みます

鶴岡市健康福祉部健康課　／　山形県鶴岡市泉町 5-30　鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる
TEL 0235-25-2111（代表）　E-mail kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

※ 計画の全文は市ホームページに掲載しています　☞　http://www.city.tsuruoka.lg.jp