

# 令和4年度 第1回鶴岡市健康なまちづくり推進協議会

日時：令和4年7月15日（金）10：00

会場：鶴岡市総合保健福祉センター  
にこ♥ふる 3階大会議室

## 次 第

1. 開 会
2. あいさつ
3. 委嘱状交付（机上へ配布）
4. 委員紹介
5. 役員選出
6. 会長あいさつ
7. 説明・意見交換
  - (1) 「いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」の概要と進捗状況について、  
…資料1・資料3
  - (2) 健康課事業令和3年度の実施状況と4年度の取組みについて…資料2
  - (3) 「いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」の計画期間延長について  
…資料4
  - (4) 意見交換
8. アドバイザーによる講評  
慶應義塾大学医学部教授 武林 亨 先生
9. その他
10. 閉 会

令和4年度 鶴岡市健康なまちづくり推進協議会委員名簿

任期:令和4年7月1日～令和6年6月30日

アドバイザー	慶應義塾大学医学部教授	武 林 亨
--------	-------------	-------

	選出団体等	役 職	委員氏名	出欠
1	鶴岡地区医師会	会 長	福原 晶子	欠
2	鶴岡地区歯科医師会	会 長	毛呂 光一	欠
3	鶴岡地区薬剤師会	会 長	鈴木 千晴	○
4	山形県栄養士会鶴岡地域事業部	担当理事	伊藤 真司	欠
5	鶴岡市小中学校養護教諭部会	副部長	高橋 実沙希	○
6	庄内保健所	所 長	蘆野 吉和	○
7	庄内労働基準監督署	安全衛生課長	梅津 彰紘	○
8	鶴岡商工会議所	事務局長	七森 玲子	○
9	鶴岡市農業協同組合	福祉課長	藍 陽子	○
10	慶應義塾大学医学部教授 先端生命科学研究所からだ館プロジェクトリーダー	教 授	秋山 美紀	○
11	鶴岡市保健衛生推進員会連合会	会 長	千田 洋子	○
12	鶴岡市食生活改善推進協議会	副会長	佐藤 まさ子	○
13	鶴岡市国民健康保険運営協議会	委 員	齋藤 邦夫	○
14	鶴岡フィットネス協会	会 長	佐藤 しおり	○
15	すこやかな子どもを生ま育てるネットワーク推進委員会	委 員	庄司 弘子	○
16	鶴岡市老人クラブ連合会	会 長	長谷川 清	○
17	鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議	会 長	脇山 拓	○

令和4年度鶴岡市健康なまちづくり推進協議会 職員名簿

No.	課係名	職 名	氏 名	備 考
1	健康福祉部	健康福祉部長	渡邊 健	
2	健康課	健康福祉部次長(兼)健康課長	伊原 千佳子	
3	健康課	健康課主幹	菅原 青	
4	藤島庁舎市民福祉課	藤島庁舎市民福祉課長	長谷川 郁子	
5	羽黒庁舎市民福祉課	羽黒庁舎市民福祉課長	成沢 結花	
6	櫛引庁舎市民福祉課	櫛引庁舎市民福祉課長	佐藤 栄一	
7	朝日庁舎市民福祉課	朝日庁舎市民福祉課長	佐藤 智井	
8	温海庁舎市民福祉課	温海庁舎市民福祉課長	加藤 早苗	
9	健康課	課長補佐	鈴木 美幸	
10	健康課	課長補佐	斎藤 啓	
11	健康課	母子保健主査	佐藤 まゆみ	
12	健康課	母子保健主査	伊藤 佳奈子	
13	健康課	成人保健主査	小細澤 邦子	
14	健康課	成人保健主査	武田 幸士	
15	健康課	成人保健主査	児玉 奈美	
16	健康課	高齢保健主査	五十嵐 信子	
17	健康課	高齢保健主査	佐藤 恵美子	
18	健康課	健康福祉主査	河口 維登	
19	健康課	保健総務主査	吉野 崇子	

# (1) いきいき健康つるおか21保健行動計画と健康課事業

資料1

	R 3 実施事業 資料2に詳細を掲載	R 4 実施事業
<b>I. 健康増進</b>		
栄養・食生活	スマートイート事業	スマートイート事業
身体活動	運動推進事業	運動推進事業
休養・こころの健康	こころの健康づくり推進事業	こころの健康づくり推進事業
喫煙	禁煙・受動喫煙防止対策	禁煙・受動喫煙防止対策
がん	がん検診受診率向上対策事業 健康診査事業	がん検診受診率向上対策事業 健康診査事業
糖尿病・循環器疾患	特定健診・特定保健指導	特定健診・特定保健指導
<b>II. 母子保健</b>		
妊娠・出産期	妊婦健康診査・家庭子育て機能育成事業 予防接種事業	妊婦健康診査・家庭子育て機能育成事業 予防接種事業
子育て期	妊婦健康診査・家庭子育て機能育成事業（再掲） 予防接種事業（再掲）	妊婦健康診査・家庭子育て機能育成事業（再掲） 予防接種事業（再掲）
<b>III. 歯科口腔保健</b>		
ライフステージに応じた施策	歯科口腔保健事業	歯科口腔保健事業
サポートを必要とする人への支援		
社会環境の整備に向けた施策		
<b>IV. 自殺対策</b>		
誰も自殺に追いこまれることのない 「生き心地のよい鶴岡市」の実現	こころの健康づくり推進事業（再掲）	こころの健康づくり推進事業（再掲）

健康課事業令和3年度の実施状況と4年度の取組みについて

資料2

行動計画	事業名	目的・内容	3年度の実施状況	4年度の取組み
I. 健康増進 (1) 栄養食生活	スマートイート事業	<p>【目的】 栄養・食生活課題の多い働き盛り世代を中心に、適切な食事量、食べ方等の啓発を展開し生活習慣病予防を推進する。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○食改会員の研修、食改養成講座の開催                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・食改の会員研修にスマートイートの学習、スマートメニューの実習を取り入れ、地区における伝達講習を支援</li> </ul> </li> <li>○生活習慣病予防、重症化予防事業                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルスアップセミナー、糖尿病予防健康相談、糖尿病予防セミナー等にスマートイートの学習を取り入れ実施</li> </ul> </li> <li>○各種保健事業や各地域健康教室の開催                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・リーフレット等を活用し健康教育実施</li> </ul> </li> <li>○啓発リーフレット、QRコード付ポスターの作成                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・30歳、40歳、61歳健康メッセージにリーフレットを同封。</li> <li>・にこふる館内、各庁舎、情報体験コーナー等にQRコード付ポスター展示。</li> <li>・市HPにリーフレット、スマートメニュー(年2回更新)を掲載。QRコードから市HPにアクセスができるよう作成</li> </ul> </li> </ul>	<p>【食改会員研修参加者】(前期のみ実施) 141人 (R2 169人)</p> <p>【食改養成講座】 10人 (R2 10人)</p> <p>【伝達講習会参加者】 11回 一般 336人 食改 31人 (R2 4回 447人)</p> <p>【ヘルスアップセミナー】 夜コース受講者 23人、午前コースは中止。 (R2 夜コースは中止、午前コース受講者 15人)</p> <p>【さわやか健診指導人数】 男 164人 (R2 203人) 女 316人 (R2 329人) 男女計 480人 (R2 532人)</p> <p>【糖尿病予防健康相談】 実 43人 延 75人 (R2 実 16人 延 30人)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食改会員の人材の育成                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・食改会員研修</li> <li>・食改養成講座</li> <li>・伝達講習会</li> </ul> </li> <li>○生活習慣病予防・重症化予防事業                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルスアップセミナー</li> <li>・糖尿病予防健康相談、糖尿病予防セミナー</li> <li>・特定保健指導等</li> </ul> </li> <li>○各種保健事業を活用した普及啓発                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・さわやか健診時保健指導</li> <li>・各地域健康教室</li> <li>・学校保健委員会</li> <li>・乳幼児健診(1歳6か月健診)等</li> </ul> </li> <li>○ICT、メディアを活用した普及啓発                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・市HP</li> <li>・KCT</li> </ul> </li> <li>○展示、リーフレットによる普及啓発                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・30歳、40歳、61歳健康メッセージにリーフレットを同封</li> <li>・にこふる館内、各庁舎、情報体験コーナー等にQRコード付ポスター掲示</li> </ul> </li> <li>○ポケットテッシュ台紙を活用した啓発(新規)</li> <li>○体験型学習会の開催                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・スマートイートメニュー試食型学習会</li> </ul> </li> <li>○スマートイートメニューの考案と普及啓発 (・350Kcal前後、野菜 120g以上、塩分 2.3g以下、地産地消を意識したメニュー)</li> </ul>

行動計画	事業名	目的・内容	3年度の実施状況	4年度の取組み
I 健康増進 (2) 身体活動	運動推進事業	<p>【目的】            日常の身体活動量や定期的な運動習慣の取り組みを増やすことで生活習慣病の発症や重症化予防、ロコモティブシンドローム、フレイル予防につながるよう運動推進を図る。</p> <p>【内容】            ○運動推進の啓発            ・集団健診時(さわやか健診含む)、学校保健委員会、地域健康教室等におけるチラシの配布            ・にこ♥ふる全館におけるラジオ体操放送の取り組み            ・市公式 web(ホームページ、フェイスブック、YouTube チャンネル)を活用した運動動画の配信            ・市民スポーツクラブや既存の運動施設の紹介            ○生活習慣病予防、重症化予防、高齢期健康づくり事業の実施(講話・実技指導)            ・ヘルスアップセミナー、認知症予防セミナー、65歳からの健康づくり事業等            ○運動継続支援            ・軽トレーニングルームの紹介、利用資格講習会の実施</p>	<p>【啓発】            ・ロコモ予防やプラス 10(今より 10 分多くの運動を取り入れる)などのチラシを集団健診や学校保健委員会、地域健康教室等で配布。            ・毎朝ラジオ体操をにこ♥ふる全館に放送。            ・鶴岡市ケーブルテレビジョンで放送した運動動画を市公式 web(YouTube・HP・Twitter・Facebook)にて配信。</p> <p>【各種事業の実施】            ・ヘルスアップセミナー            夜コース 23 人受講(17 人修了)            ※午前コースはコロナにより中止            (R2 午前コース 15 人受講・14 人修了)            ※夜コースはコロナにより中止            ・認知症予防セミナー            2 地区開催(参加人数 65 人)            (R2 2 地区開催・参加人数 194 人)            ・65 歳からの健康づくり事業            19 地区 40 回開催(延参加人数 942 人)            (R2 18 地区 45 回開催・延参加人数 1144 人)</p> <p>【運動継続支援】            ・軽トレーニングルーム利用資格講習会            4 回開催・受講人数 41 人            (R2 5 回開催・受講人数 37 人)            ※いずれもヘルスアップセミナー1 回を含む。            ・軽トレーニングルーム利用状況            新規登録者 267 人、延利用者 4150 人            (R2 新規登録者 70 人、延利用者 4370 人)</p>	<p>【啓発】            ・これまでの取組を継続実施</p> <p>【各種事業の実施】            ・ヘルスアップセミナーの開催(6 月夜コース・9 月午前コース)8 回シリーズ。各コース定員 30 人。            ・認知症予防セミナー            2 地区開催予定。(5 学区・斎地区)            ・65 歳からの健康づくり事業</p> <p>【運動継続支援】            ・軽トレーニングルーム利用資格講習会の開催            6 回開催予定(一般開催 5 月・8 月・11 月・3 月、ヘルスアップセミナー時間開催 2 回)            ・軽トレーニングルームの運営</p>

行動計画	事業名	目的・内容	3年度の実施状況	4年度の見込み
I 健康増進 (4) 喫煙	禁煙・受動喫煙防止対策	<p>【目的】</p> <p>喫煙による害の周知啓発を行うとともに、出産後の再喫煙防止と受動喫煙防止を推進する</p> <p>【内容】</p> <p>○妊娠届出時、産褥期訪問時、乳幼児健診時での状況把握</p> <p>○妊娠届出、乳児訪問、乳幼児健診時に喫煙する家族がいる場合、庄内地域サポートプログラムに基づき、禁煙支援を実施</p> <p>○産後の再喫煙防止</p> <p>○喫煙と受動喫煙の害の情報提供</p> <p>○禁煙支援と受動喫煙防止の取り組み</p>	<p>【啓発】</p> <p>・妊娠届出、乳児訪問、4か月児健診時全員に受動喫煙防止のリーフレットを配布 妊娠届出 644人(R2 685人)、 産褥期訪問 実 668人(R2 600人)、 4か月児健診 677人(R2 706人)</p> <p>・市広報6月号に、禁煙週間と受動喫煙防止に関する記事を掲載</p> <p>・特定健診時、喫煙者に対しパンフレットを配布</p> <p>【禁煙支援】</p> <p>・妊娠届出時 母 6人 父 234人 (R2 母 5人 父 243人)</p> <p>・乳児訪問時 母 8人 父 233人 (R2 母 7人 父 209人)</p> <p>・4か月児健診時 母 18人 父 231人 (R2 母 10人 父 228人)</p> <p>・特定保健指導 積極的支援 60人 (R2 法定報告)</p> <p>【環境整備】</p> <p>・市公共施設4課184施設における受動喫煙対策はすでに適正に実施</p> <p>・自治会公民館における受動喫煙防止対策調査 464自治会 457施設適正実施</p> <p>【連携会議】</p> <p>・鶴岡市受動喫煙防止対策推進会議書面会議を開催</p>	<p>【啓発】</p> <p>・これまでの取組を継続実施</p> <p>・妊娠届出時、産褥期訪問時、乳幼児健診時での状況把握</p> <p>・妊娠届出、乳児訪問、乳幼児健診時に喫煙する家族がいる場合、庄内地域サポートプログラムに基づき、乳児訪問及び乳幼児健診時に禁煙支援を実施</p> <p>【環境整備】</p> <p>・市公共施設についてはこれまでの取組のとおり</p> <p>・町内会長に自治会公民館に受動喫煙防止ポスターを送付、掲示を再依頼。 前回掲示のない自治会公民館に対し確認を行う</p> <p>【連携会議】</p> <p>・2年に1回開催予定のため今年度は開催なし</p>

行動計画	事業名	目的・内容	3年度の実施状況	4年度の実施状況
I 健康増進 (5) がん	がん 検診 受診率 向上 対策 事業	<p>【目的】 死亡原因第1位であるがんを早期に発見し、早期に治療することができるよう、受診環境の整備や啓発等により、がん検診の受診率向上を図る。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○市民への周知啓発 <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診受診率向上対策キャンペーンの実施（定住自立圏形成協定事業及び市単独事業）</li> <li>・職域と連携した受診啓発の実施</li> </ul> </li> <li>○受診環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> <li>・40歳総合健診、日曜日がん検診、障害者通所施設健診、土曜日検診の実施</li> </ul> </li> <li>○受診勧奨の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・節目年齢への受診券の送付</li> <li>・子宮がん・乳がん検診重点年齢へのDM、受診券の送付</li> <li>・子宮がん・乳がん検診コールリコールの実施</li> <li>・がん検診精密検査未受診者への受診勧奨</li> </ul> </li> <li>○がん予防重点健康教育の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定住圏がん検診受診率向上対策キャンペーン <ul style="list-style-type: none"> <li>・イオンモール三川で実施 来場者へのデイバック配布 760人 (R2 1,035人)</li> <li>・市民クイズ参加者 101人(R2 115人)</li> </ul> </li> <li>○市単独がんキャンペーン <ul style="list-style-type: none"> <li>・10月の健康づくり強調月間のにこふる内展示に合わせ、子宮・乳がん検診の内容で実施</li> </ul> </li> <li>○職域へのチラシ配布 <ul style="list-style-type: none"> <li>・市商工会議所、出羽商工会、労働基準協会、産業保健センターへのチラシ配布 4,100枚 (R2 2,600枚)</li> </ul> </li> <li>○子宮がん・乳がん検診未受診者勧奨 5,105人 (R2 5,203人)</li> <li>○がん予防に関する健康教育を強化することを目的に、設定した重点地区での健康教育の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・R3 2学区、4学区、5学区、加茂地区、三瀬地区、羽黒地域、温海地域の7地区で実施</li> </ul> </li> <li>○がん検診受診率 <ul style="list-style-type: none"> <li>・胃がん 29.7% (R2 27.5%)</li> <li>・大腸がん 37.9% (R2 35.1%)</li> <li>・肺がん 39.4% (R2 36.5%)</li> <li>・子宮がん 30.4% (R2 30.4%)</li> <li>・乳がん 20.4% (R2 20.9%)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市民への普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> <li>・イオンモール三川での定住圏がんキャンペーンによる啓発活動の実施</li> <li>・市商工会議所、出羽商工会、労働基準協会、産業保健センターへのチラシ配布による受診啓発の実施</li> </ul> </li> <li>○受診環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> <li>・40歳総合健診、日曜日がん検診、障害者通所施設健診、土曜日検診の実施</li> </ul> </li> <li>○受診勧奨の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・節目年齢への受診券の送付(子宮がん 20・30・40・50歳、乳がん 40・50歳)</li> <li>・子宮がん・乳がん検診重点年齢へのDM、受診券の送付(子宮がん 26・31・44・48歳、乳がん 44・48歳)</li> <li>・子宮がん・乳がん検診のコールリコールの実施（申込みがあった者のうち未受診者に対する再勧奨）</li> <li>・がん検診精密検査未受診者への受診勧奨</li> </ul> </li> <li>○がん予防重点健康教育の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・R4 1学区、湯田川地区、大泉地区、京田地区、小堅地区、藤島地域、朝日地域の7地区で実施</li> </ul> </li> </ul>



行動計画	事業名	目的・内容	3年度の実施状況	4年度の実施状況
I 健康増進 (6) 糖尿病・循環器疾患	特定健診・特定保健指導	<p>【目的】 生活習慣病の予防に着目した効果的・効率的な健康診査事業を実施する。また、特定健診の結果から生活習慣の改善が必要な者に対して、保健指導を実施し生活習慣病の予防を図る。</p> <p>【内容】</p> <p>○健診受診意向調査登録制の実施 ・翌年度の健診受診の意向を調査し、申込の取りまとめを実施。</p> <p>○特定健診受診率向上対策 ・意向調査で回答のない者全員へ受診勧奨通知の送付。 ・特定健診未受診者へ集団健診の全日程終了後に、再度の受診勧奨通知の送付。</p> <p>○特定保健指導の実施 ・特定健診の結果、腹囲・血圧・脂質・血糖値において生活習慣の改善が必要と認められた方に面接や電話、手紙等で保健指導の実施。</p> <p>○健診異常値放置者未受診者勧奨・糖尿病治療中断者受診勧奨の実施 ・血圧・脂質・血糖・腎機能において受診勧奨判定値に該当し放置している者及び糖尿病治療を中断している者に、受診勧奨通知の送付。</p>	<p>【特定健診受診者】 10,631人(R4年4月受付分までの数値) (R2 9,670人 法定報告値)</p> <p>【健診未申込者勧奨】 4,279人(R2は実施せず)</p> <p>【健診未受診者勧奨】 1,446人(R2 1,569人)</p> <p>【特定保健指導利用者】 積極的支援 76人 動機付支援 278人 (R4年4月受付分までの数値) (R2 積極的支援 50人 動機付支援 345人 法定報告値)</p> <p>【健診異常値放置者勧奨】 843人(R2 956人)</p>	<p>○健診受診意向調査登録制の実施 ・12月に翌年度の健診受診の意向を調査し、申込の取りまとめを実施。健診申込内容に変更がない場合は提出の必要がない。 (登録制)</p> <p>○特定健診受診率向上対策 ・意向調査で回答のない者全員へ8月に受診勧奨通知の送付。 ・特定健診未受診者へ集団健診の全日程終了後に、再度の受診勧奨通知の送付。 (1月～2月の健診)</p> <p>○特定保健指導の実施 ・特定健診の結果、腹囲・血圧・脂質・血糖値において生活習慣の改善が必要と認められた方に面接や電話、手紙等で保健指導の実施。 ・特定保健指導を断った者の内、血圧・脂質・血糖値全て基準値以上の方に対して再度訪問指導を実施。</p> <p>○健診異常値放置者未受診者勧奨・糖尿病治療中断者受診勧奨の実施 ・前年度血圧・脂質・血糖・腎機能において受診勧奨判定値に該当し放置している者及び糖尿病治療を中断している者に、9月に受診勧奨通知の送付。</p>

行動計画	事業名	目的・内容	3年度の実施状況	4年度の取組み
Ⅱ 母子保健 (1) 妊娠・ 出産期	妊産婦健康診査・家庭子育て機能育成事業	<p>【目的】 妊娠・出産・育児期を包括的に切れ目なく支援を行い、不安・負担を軽減し子どもの健やかな成長発達を推進する。</p> <p>【内容】 ○安心して妊娠・出産・育児に臨めるよう切れ目のない支援を行う ・妊娠届出時全妊婦との面談、妊婦健康診査へ助成を実施。 ・妊産婦サポート事業による支援、プレママ教室、産後母子ケア事業、母乳・ミルク相談、全乳児訪問等を実施。 ・子育て支援アプリケーション「母子モ」による情報発信を実施。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出数 644 (R2 685)</li> <li>・母子手帳交付数 654 (R2 685)</li> <li>・妊婦健康診査実施数 実 1,115 人 (R2 1,105) 延べ 12,497 人 (R2 12,424)</li> <li>・妊産婦サポート事業 妊産婦 実 20 人 延 46 人 (R2 実 13 延 52)</li> <li>・プレママ教室 10 回 延 168 人 (R2 140)</li> <li>・産後母子ケア 日帰り型 実 3 人 延 4 人 (R2 実 2 延 2)</li> <li>宿泊型 実 2 人 延 2 人 (R2 実 4 延 5)</li> <li>・母乳・ミルク相談 実 37 人 延 50 人 (R2 実 30 延 45)</li> <li>・全乳児訪問 実 695 人 延 774 人 (R2 実 652 延 738) (内 低出生体重児 実 37 人 延べ 43 人 R2 実 29 延 35)</li> <li>・母子モ登録ユーザー数 1,348 人 (R4.5.25 現在)</li> </ul>	<p>【安心して妊娠・出産・育児に臨めるよう切れ目のない支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○妊娠届出時全妊婦との面談、妊婦健康診査へ助成を実施。</li> <li>○妊産婦サポート事業による支援、プレママ教室、産後母子ケア事業、母乳・ミルク相談、全乳児訪問等を実施。</li> <li>○子育て支援アプリケーション「母子モ」による情報発信を実施。</li> <li>○<u>養育支援訪問事業(家事支援)の実施(新規)</u></li> <li>○<u>新生児聴覚検査の費用の一部を助成(新規)</u></li> </ul>
Ⅱ 母子保健 (2) 子育て期	予防接種事業	<p>【目的】 予防接種法に基づき定期予防接種を実施し、感染症の発生及び蔓延を予防し社会防衛を図る。</p> <p>【内容】 ○風しん抗体検査及び風しん第5期定期予防接種の未受検者へ勧奨はがきを送付し、事業を推進。 ○子宮頸がん(HPV)予防接種については中学1年生から高校1年生相当の女子へ情報提供を行い、希望者が接種を受けることができるよう対応。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風しん抗体検査受検者数 685 人 (R2 2,338 人)</li> <li>・5期の定期接種者数 212 人 (R2 440 人)</li> <li>・子宮頸がん定期接種者数 延 977 人 (R2 延 288 人)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○風しん抗体検査及び風しん第5期定期予防接種の事業期間が令和6年度まで延長となったことから未受診者へ接種券を再発行し勧奨を実施。</li> <li>○子宮頸がん(HPVワクチン)予防接種について ・積極的勧奨の再開(R4年度～)により、個別勧奨通知を送付。 ・<u>キャッチアップ接種対象者に対し、勧奨はがき及び個別勧奨はがきを送付。(新規)</u> ・<u>任意接種者(H9.4.2～H17.4.1)に対し、償還払いを実施。(新規)</u></li> </ul>

行動計画	事業名	目的・内容	3年度の実施状況	4年度の取組み
Ⅲ 歯 科 口 腔 保 健	歯 科 口 腔 保 健 事 業	<p>【目的】 生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上を図ることにより、全ての市民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会の実現を目指す。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○幼児の歯科健康診査の実施</li> <li>○歯科健康教室の実施</li> <li>○歯周疾患検診(40・50・60・70歳)実施</li> <li>○周知啓発</li> <li>○8020運動の普及啓発及び表彰事業 (地区医師会共催事業)</li> <li>○歯科保健連絡協議会開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○幼児歯科健康診査及び指導 738人(1歳6カ月児) 698人(3歳児)</li> <li>○育児サークル、保育園等歯科健康教室 6回 128人(R2:5回 38人)</li> <li>○各地区での健康教育 8回 166人 (R2:3回 33人)</li> <li>○歯周疾患検診(40・50・60・70歳)実施 受診率 4.5%(R2 4.4%)</li> <li>○周知啓発 <ul style="list-style-type: none"> <li>・6月の歯と口の健康週間にあわせ、歯ブラシとリーフレットを企業献血の際に配布</li> <li>・母子健康手帳交付時、リーフレット配布</li> <li>・プレママ教室時歯ブラシとリーフレット配布し情報提供</li> <li>・健康メッセージ(1、30、40、50、61歳)を送付</li> </ul> </li> <li>○8020運動よい歯の長寿賞表彰事業 163人(R2 156人)</li> <li>○歯科保健連絡協議会 7月書面開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○幼児歯科健康診査及び指導の実施 ・1歳6か月児、3歳児</li> <li>○歯科健康教室の実施</li> <li>○各地区での健康教育の実施</li> <li>○歯周疾患検診(40・50・60・70歳)実施</li> <li>○周知啓発の実施 <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳交付時、リーフレット配布</li> <li>・プレママ教室時歯ブラシとリーフレット配布し情報提供</li> <li>・6月の歯と口の健康週間にあわせ、歯ブラシとリーフレットを企業献血の際に配布</li> <li>・成人式においてチラシ配布</li> <li>・健康メッセージ(1、30、40、50、61歳)を送付</li> <li>・新たに40歳健診受診者に歯ブラシとリーフレットを配付し啓発を実施。</li> </ul> </li> <li>○8020運動の普及啓発及び表彰事業の実施 (地区医師会共催事業)</li> <li>○歯科保健連絡協議会開催</li> </ul>

行動計画	事業名	目的・内容	3年度の実施状況	4年度の取組み
IV 自殺対策	こころの健康づくり推進事業	<p>【目的】 こころの健康づくりに対する意識と理解を高めるとともに、関係機関や地域住民との連携を進め、うつ病・ひきこもり等の予防・早期発見・早期対応と自殺予防対策の推進を図る。</p> <p>【内容】</p> <p>○地域におけるネットワークの構築 ・鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議の開催とこころ元気アップセミナー等の協同事業を実施。</p> <p>○自殺対策を支える人材の育成 ・こころのサポーター研修会(こころの健康づくり出前講座等)を実施。</p> <p>○市民への周知と啓発 ・こころの健康づくり重点地区事業を実施する。 ・自殺予防週間・自殺対策強化月間に合わせて、関係機関の協力を得て、早めの相談とこころの相談先等の周知啓発を図る。</p> <p>○こころの健康相談・若者ひきこもり相談を実施。</p>	<p>○ネットワーク構築 ・ネットワーク会議 2 回開催(内、書面開催1回) ・自殺対策関係課推進会議 1 回開催 ・若者ひきこもり自立支援実務者会議 2 回開催</p> <p>○人材育成 ・こころのサポーター研修 13 回 359 人 出前講座・重点地区・市職員他 (R2 15 回 364 人)</p> <p>○普及啓発 ・こころ元気アップセミナー 1 回開催 (R2 中止) 来場 60 人 オンライン 52 人 計 112 人 ・こころの健康づくり講演会等 20 回 562 人 重点地区 保健だより発行・全戸配布 (R2 35 回 827 人) ・自殺予防週間・自殺対策強化月間における相談先等周知啓発物品の配布 ・市ホームページ、SNS へ相談先等の掲載</p> <p>○個別ケア事業 ・こころの健康相談 週 1 回 来所延 45 人 電話延 2 人 (R2 来所延 34 人 電話延 2 人) ・若者ひきこもり相談 週 1 回 来所・訪問延 116 人 電話延 16 人 (R2 来所・訪問延 103 人 電話延 15 人)</p>	<p>○これまでの事業を継続実施・強化</p> <p>○ネットワーク構築 ・ネットワーク会議:年 2 回 ・自殺対策関係課推進会議:年 1 回 ・若者ひきこもり自立支援実務者会議:年 2 回</p> <p>○自殺対策を支える人材の育成 ・こころのサポーター研修(出前講座)の実施</p> <p>○市民への周知と啓発 ・こころ元気アップセミナー(ハイブリッド方式) 定員 会場:100 名 オンライン:30 名 ・重点地区事業(5 地区) ・<u>LINE を活用した相談先等の周知啓発(新規)</u> ・<u>自殺予防週間期間中、市民ロビーにて行政情報モニター放映にて周知(新規)</u></p> <p>○個別ケア事業 ・こころの健康相談日 週 1 回に、<u>月 1 回を追加</u> ・若者ひきこもり相談 週 1 回</p>

## (2) 「いきいき健康つるおか21保健行動計画」の進捗状況

資料3

分野	評価指標	指標出典	平成29年度 (2017年度) 現状値	令和3年度 (2021年度) 現状値	令和5年度 (2023年度) 目標値		
健康増進	栄養・食生活	毎食野菜を食べる割合	65.9%	—	68.0%以上		
		塩分をとり過ぎないようにしている割合	63.8%	—	65.0%以上		
		3歳児の肥満の割合	鶴岡市3歳児健康診査集計	3.7%	4.3%	3.0%以下	
		小中学生の肥満割合	鶴岡市児童生徒健康診断新体力テストのまとめ	小学生 9.1% 中学生 10.1%	小学生 10.7% 中学生 10.6%	小学生 8.0%以下 中学生 9.0%以下	
		成人の肥満の割合	H29 鶴岡市健康意識・行動調査	男性 32.7% 女性 20.9%	—	男性 32%以下 女性 20%以下	
	身体活動	健康づくりのために運動している人の割合	H29 鶴岡市健康意識・行動調査	33.6%	—	35.0%以上	
		1日合計歩行時間が30分未満の人の割合		38.7%	—	35.0%以下	
		定期的運動習慣者の割合		16.1%	—	18.0%以上	
	休養こころの健康	睡眠で休養がとれていないと思う人の割合(自殺対策計画指標)	H29 鶴岡市健康意識・行動調査	32.9%	—	30.0%以下	
	喫煙	喫煙者の割合	H29 鶴岡市健康意識・行動調査	20.6%	—	15.0%以下	
		家庭での受動喫煙の機会	H29 鶴岡市健康意識・行動調査	11.5%	—	10.0%以下	
		妊娠中・出産後の喫煙率(母子保健計画指標) 妊娠届出時(妊婦) 4か月児健診時(母親)	鶴岡市保健活動のまとめ	1.7% 2.6%	0.9% 2.7%	0% 低下	
	がん	がん検診受診率	胃がん	鶴岡市保健活動のまとめ	32.7%	29.7%	36.6%
			肺がん	41.1%	39.4%	43.9%	
			大腸がん	38.9%	37.9%	41.2%	
			子宮がん	32.6%	30.4%	35.0%	
			乳がん	23.7%	20.4%	24.7%	
		がん検診精密検査受診率	胃がん	鶴岡市保健活動のまとめ	97.8% (H28年度)	97.9% (R2年度)	100%
			肺がん	88.3% (H28年度)	87.2% (R2年度)	100%	
			大腸がん	82.0% (H28年度)	79.4% (R2年度)	100%	
子宮がん			84.1% (H28年度)	90.5% (R2年度)	100%		
乳がん			96.4% (H28年度)	94.1% (R2年度)	100%		
糖尿病・循環器疾患	特定健康診査受診率	データヘルス計画	51.8% (H28年度)	48.6% (R2年度)	60.0%		
	特定保健指導実施率		31.3% (H28年度)	39.5% (R2年度)	60.0%		
	糖尿病精密検査受診率	鶴岡市保健活動のまとめ	67.5% (H28年度)	81.0% (R2年度)	70.0%		
	さわやか健診の男性受診者のメタボ該当者及び予備群の割合	鶴岡市保健活動のまとめ	30.8%	24.0%	27.0%		

分野	評価指標	指標出典	平成 29 年度 (2017 年度) 現状値	令和 3 年度 (2021 年度) 現状値	令和 5 年度 (2023 年度) 目標値	
母子	妊娠・ 出産期	11 週以下の妊娠届出の割合	鶴岡市保健活動の まとめ	92.9%	92.5%	95.0%以上
		妊娠・出産・子育ての相談窓口を知っている人の割合		89.6%	94.8%	95.0%以上
		産褥期訪問指導を産後 28 日未満に実施した割合		14.5%	14.7%	20.0%以上
		妊娠中・出産後の喫煙率 妊娠中：母子健康手帳 交付時 出産後：産褥期訪問時		妊婦 1.7% 夫 44.2%	妊婦 0.9% 夫 36.3%	妊婦 0% 夫 35.0%以下
				産婦 0.8% 夫 40.1%	産婦 1.2% 夫 34.9%	産婦 0% 夫 35.0%以下
	子育て期	育てにくさを感じたとき に対処できる親の割合	すこやか親子 21 問診項目	75.3%	81.6%	85.0%以上
		この地域で今後も子育て をしたいと思う親の割合		96.6%	96.2%	維持
		乳幼児健康診査受診率 4 か月児健診 7 か月児健診 1 歳 6 か月児健診 3 歳児健診	鶴岡市保健活動の まとめ	98.1%	99.3%	100%
				99.2%	98.1%	
				98.6%	99.3%	
				97.9%	99.4%	
		カウプ指数 18.0 以上（肥満）の 3 歳児の割合		3.7%	4.3%	3.0%以下
		午後 10 時までには就寝する 3 歳児の割合	鶴岡市 3 歳児健康診査集計	74.0%	75.1%	85.0%以上
		むし歯のない 3 歳児の割合	鶴岡市保健活動のまとめ	84.5%	88.3%	90.0%以上
		親が仕上げ磨きしている 1 歳 6 か月児の割合	すこやか親子 21 問診項目	73.9%	76.6%	80.0%以上
		乳幼児健診受診児の両親の喫煙率 4 か月児健診 7 か月児健診 1 歳 6 か月児健診 3 歳児健診	鶴岡市保健活動の まとめ	父 40.3% 母 2.6%	父 34.4% 母 2.7%	低下
				39.5% 2.3%	33.6% 2.2%	
41.9% 5.3%	33.0% 2.7%					
45.2% 9.8%	35.9% 6.3%					
1 歳 6 か月児までに四種混合の予防接種(第 1 期初回 3 回)を終了している割合	すこやか親子 21 問診項目	78.6%	99.7%	95.0%以上		
1 歳 6 か月児までに麻しん・風しんの予防接種を終了している人の割合		89.4%	94.2%	95.0%以上		

分野	評価指標	指標出典	平成 29 年度 (2017 年度) 現状値	令和 3 年度 (2021 年度) 現状値	令和 5 年度 (2023 年度) 目標値		
歯 科 口 腔	妊娠期 乳幼児 期	むし歯のない 3 歳児の割合	鶴岡市保健活動 のまとめ	84.5%	88.3%	90.0%以上	
		3 回以上間食をする 1 歳 6 か月児の割合		22.0%	20.2%	15.0%以下	
	学齢期	12 歳児における 1 人平 均う歯数	鶴岡市児童生徒 健康診断新体力 テストのまとめ	0.51 本	0.29 本	0.51 本 ※ 現状維持	
	青年期 壮年期	歯周疾患検診受診率		鶴岡市保健活動 のまとめ	4.1%	4.5%	5.0%
		歯間部清掃器 具を使用する 人の割合	20~39 歳	H29 鶴岡市健康 意識・行動調査	31.6%	—	40.0%
			40~64 歳		44.8%	—	50.0%
	高齢期	定期的に歯科検診を受診す る人の割合 (65~79 歳)		H29 鶴岡市健康 意識・行動調査	54.6%	—	57.6%
		歯間部清掃器具を使用する 人の割合 (65~79 歳)		H29 鶴岡市健康 意識・行動調査	45.5%	—	50.0%
	社会 環境	かかりつけ歯科医を持ち、 定期的に歯科検診を受診す る人の割合		H29 鶴岡市健康 意識・行動調査	47.8%	—	50.0%
	自殺対策	自殺死亡率		人口動態統計 (厚生労働省)	16.4 (H28 年)	24.1 (R2 年)	15.4 以下
悩みを抱えたり、ストレス を感じたときに、誰かに相 談したり、助けを求めたり することにためらいを感じる 人の割合		H29 鶴岡市健康 意識・行動調査	41.9%	—	40.0%以下		
睡眠で休養がとれていない と思う人の割合			32.9%	—	30.0%以下		

### (3) いきいき健康つるおか21 保健行動計画の計画期間延長について

鶴岡市健康福祉部健康課

「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」は、国の健康増進計画「健康日本21（第二次）」「健康やまがた安心プラン」と連動しており、令和元年度から令和5年度までの計画期間であったが、令和3年8月4日付けの国の告示により「健康日本21（第二次）」と合わせ「健康やまがた安心プラン」の計画期間が1年間延長され、令和5年度までとなったことから、「いきいき健康つるおか21」については、令和6年度まで計画期間を延長することとします。

#### 1. 国の「健康日本21（第二次）」の計画延長について

##### (1) 計画期間の状況

- ・「健康日本21（第二次）」の当初計画期間  
平成25年度から令和4年度までの10年間
- ・関連計画の計画期間  
医療・介護を含めた総合的な取組を行うことが可能となるよう、平成30年度より医療費適正化計画、医療計画及び介護保険事業支援計画の見直しの時期が一致させられており、令和6年度から次期計画期間が開始される。

##### (2) 計画期間延長の趣旨

- ・自治体と保険者で一体的に健康づくり政策を運用するため、次期「健康日本21」を、医療費適正化計画、医療計画及び介護保険事業支援計画との計画期間と一致させることを目的とし、健康日本21（第二次）の期間を1年間延長する。

##### (3) 改正の内容

- ・「健康日本21（第二次）」の改正後の計画期間  
平成25年度から令和5年度までの11年間
- ・「健康日本21（第二次）」に掲げる各目標に係る年及び年度については、計画期間の延長に伴う変更は行わない。

##### (4) 次期計画策定スケジュール

- ・令和3年6月頃から最終評価を行い、令和4年夏頃を目途に報告書を作成
- ・令和4年夏頃より次期「健康日本21」について議論を開始し、令和5年春を目途に次期「健康日本21」を公表
- ・令和5年度に都道府県計画策定期間を設け、令和6年度から次期計画を開始
- ・次期「健康日本21」の計画期間は、医療費適正化計画等、関連計画の計画期間を考慮のうえ設定



## 2. 「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」の計画延長について

## (1) 計画期間の状況

- ・「いきいき健康つるおか21」の当初計画期間  
平成31年度（令和元年度）から令和5年度までの5年間

## (2) 関連計画との状況

- ・国、県と同様に、平成30年度より県の保健医療計画や医療費適正化計画等の見直しの時期が一致させられており、令和6年度から次期計画が開始される。

## (3) 計画延長の趣旨

- ・「いきいき健康つるおか21」は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、市民の健康の増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定めるものです。

「いきいき健康つるおか21」は、国の「健康日本21（第2次）」と県の「健康やまがた安心プラン」の内容をふまえ、「鶴岡市総合計画」の基本理念に沿って策定しています。国・県の方針を勘案し、策定・改定されるものであり、「健康日本21（第二次）」「健康やまがた安心プラン」と同様に、関連計画期間と一致させることを目的とし、「いきいき健康つるおか21」の計画期間を1年間延長するものです。また、計画の最終評価となる健康意識行動調査についても1年間延長します。

## (4) 改正の内容

- ・「いきいき健康つるおか21」の改正後の計画期間  
令和元年度から令和6年度までの6年間
- ・各目標に係る年及び年度については、「健康日本21（第二次）」「健康やまがた安心プラン」に合わせ、計画期間の延長に伴う変更は行わない。

## (5) 次期計画改定スケジュール

- ・令和5年度「つるおか保健行動計画」の最終評価（健康意識行動調査実施）予定
- ・令和6年度「いきいき健康つるおか21」の改定予定

## ◎主な関連計画の計画期間

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
(国) 健康日本21（第二次）	H25～R4										計画延長	
(県) 健康やまがた安心プラン	H25～R4										計画延長	
(市) いきいき健康つるおか21											H31～R5	計画延長

## 鶴岡市健康なまちづくり推進協議会設置要綱

平成 20 年 8 月 1 日

訓 令 第 3 3 号

(設置)

第 1 条 健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）の規定に基づき、一人ひとりがそれぞれの年代で健やかに暮らす健康福祉社会を目指し、心と体の健康を増進するため、鶴岡市健康なまちづくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、次に掲げる事項について協議し、市長に提言を行う。

- (1) 市民の健康づくり推進に関する事項
- (2) 保健行動計画に関する事項
- (3) その他健康づくり推進に関して必要と認める事項

(組織)

第 3 条 協議会は、20 人以内の委員で組織する。

2 委員は次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 保健、医療機関等の代表者
- (3) 企業、又は団体の健康づくり事業関係者
- (4) その他必要と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に会長及び副会長 1 名を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

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 協議会は、会長が召集し、会議の議長となる。

(庶務)

第 7 条 協議会の庶務は、健康福祉部健康課にて処理する。

(委任)

第 8 条 この訓令に定めるもののほか、協議会の運営に必要な事項は、会長がこれを定める。

附 則

(施行期日)

1 この訓令は、平成20年8月1日から施行する。

(任期の特例)

2 この訓令の施行の日以後最初に委嘱し、又は任命される委員の任期は、第4条の規定にかかわらず、委嘱し、又は任命された日から平成22年3月31日までとする。

附 則

(施行期日)

1 この訓令は、平成25年10月23日から施行する。



おいしく・かしこく・健康づくり

健康につながるかしこい食べ方を

「スマートイート」

と言います。

食生活に取り入れて、健康度をアップさせましょう。

### その1

## 食事前・後に水分を適宜とりましょう！

(水またはお茶)

★満腹感がアップし、食べ過ぎ防止につながります！

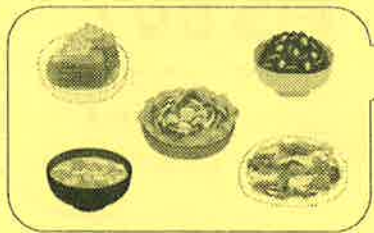


### その2

## 野菜から食べましょう！

### ★なぜ野菜から…？

野菜に含まれる「食物繊維」が胃の中で水分を吸収して体積を増し、満腹感をアップさせ、食べ過ぎを防いでくれます。



### ★1日5皿の野菜料理が目安！（適量は350g/日以上）

野菜は①便通を良くする。

②食後の血糖上昇を抑える。

③血清コレステロールの増加を防ぐ。

④余分なナトリウムの排泄など、

生活習慣病を予防します。

### その3

## 一口20回！よくかんでゆっくり食べましょう！

(20分以上かけて)

### ★かむことの効用！

「卑弥呼の歯がいーぜ！」

①: 肥満防止

②: 歯の病気を予防

③: 味覚の発達

④: がん予防

⑤: 言葉の発達を良くする

⑥: 胃腸の働きを促進

⑦: 脳の活性化(老化防止)

⑧: 全身の体力向上と全力投球



### ★食事は20分以上かけて食べよう！

- ・脳にある満腹中枢は食事開始から約20分で働き始めるので、よくかみ、時間をかけて食べれば、満腹感が得られます！
- ・早食いだと「まだ食べられる!？」とおかわりしたり、他の物をつまんだり、結果的に食べ過ぎてしまいます。



# 塩分ととりすぎていませんか？

塩分をとりすぎると様々な病気のリスクを高めます！

1

自分の食生活を振り返って、あてはまるものにチェック☑をつけてみましょう

- そば、うどん、ラーメンなどの汁は残さず飲む
- しょうゆなどの調味料をよくかける
- 毎食、みそ汁を飲む
- 漬物や佃煮、塩辛などのしょっぱいものが好き
- 外食が多い。または市販のお惣菜をよく食べる
- インスタント食品やレトルト食品をよく食べる
- 野菜や果物が嫌い。またはあまり食べない



あてはまる数が多いと…

## 塩分をとりすぎている

かもしれません！

県民健康栄養調査(H28)では10.3g  
摂取しているという結果がでています。  
これは塩分をとりすぎている現状です。

2

1日の食塩摂取目標量を知っていますか？

成人男性  
**7.5g**  
未満



成人女性  
**6.5g**  
未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)

例えば、しょうゆラーメンを  
汁まで飲み干すと塩分は、

## 約5.6g!

ラーメンは  
汁を残した方  
がいいですね!



# はじめてみよう！減塩

意識することが  
大切です

3

## 調理や食べ方で減塩チャレンジ

何にでもしょうゆ(調味料全般)をかけるのをやめる

⇒1口食べて味をたしかめてから。お弁当やお惣菜についている調味料の小袋にも気を付けて。

しょうゆは「かける」ではなく「つける」

⇒直接舌にふれるようにすると味を濃く感じ、減塩につながります。

食塩量の多いものは食べる回数を減らす

⇒漬物や佃煮などは食べる量にも気を付けて。

天然のだしや香味野菜、香辛料や酸味を上手に活用しよう

⇒昆布やかつお節、干しいたけなどの天然のだしのうまみや、しそ、ねぎ、しょうが、にんにくなどの香味野菜、カレー粉、からし、わさびなどの香辛料、酢、レモン、かぼす、すだちなどの酸味を上手に利用してみよう。



レシピ公開中

「つけて」食べることで量が減り減塩につながります!

