

令和元年度 第1回鶴岡市健康なまちづくり推進協議会

日時：令和元年10月3日（木）

午後1時30分～3時30分

会場：鶴岡市総合保健福祉センター

にこ♥ふる 3階大会

次 第

1. 開 会

2. 会長あいさつ

3. 説 明

（1）「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」について

①計画の概要

②重点項目について

ア. 体制

イ. 今年度の重点的取り組み

（2）健康意識・行動調査分析結果について

4. 意見交換

5. 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

6. その他

7. 閉 会

資 料 一 覧

当日配布資料

1. 会議次第
2. 鶴岡市健康なまちづくり推進協議会委員名簿（裏面事務局名簿）
3. 席次表
4. 「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」の目標値・・・資料1
5. 「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」の

取り組みについて・・・資料2

- ① チラシ「スマートイート」
- ② Let's ちょこトレ（ちょこっとトレーニング）
- ③ チラシ「ピロリって何？」
- ④ チラシ「鶴岡市中学生胃がん予防事業」
- ⑤ リーフレット「子育て世代包括支援センター」
- ⑥ 鶴岡市サポートプラン（母子健康手帳交付～赤ちゃん誕生）
- ⑦ 鶴岡市サポートプラン（出産～赤ちゃんが1歳ごろ）
- ⑧ ポスター「職場でも歯磨きを」
- ⑨ リーフレット「知ってトクする歯周病のはなし」
- ⑩ 「いのち支える鶴岡市自殺対策計画」（市民周知啓発版）
- ⑪ チラシ「こころの健康づくり 出前講座」

6. 健康意識・行動調査～世帯年収別の睡眠による休養・・・資料3

令和元年度鶴岡市健康なまちづくり推進協議会委員名簿

任期: H30.7.1～R2.6.30

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

	選出団体等	役 職	委員氏名	備考
1	鶴岡地区医師会	医 師	鈴 木 伸 男	○
2	鶴岡地区歯科医師会	会 長	毛 呂 光 一	欠席
3	鶴岡地区薬剤師会	会 長	鈴 木 千 晴	欠席
4	山形県栄養士会鶴岡地域事業部	担当理事	伊 藤 真 司	欠席
5	鶴岡市小中学校養護教諭部会	役 員	富 樫 久 美	○
6	庄内保健所	所 長	石 川 仁	※代理出席
7	庄内労働基準監督署	安全衛生課長	鈴 木 保	欠席
8	鶴岡商工会議所	総務企画課長	七 森 玲 子	○
9	鶴岡市農業協同組合	福祉課長代理	松 本 新 市	○
10	慶応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	渡 部 文 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	スーパー健康づくりサポーター 喜楽喜楽	会 長	馬 場 國 子	欠席
16	すこやかな子どもを生み育てるネットワーク推進委員会	会 長	蛸 井 由美子	○
17	鶴岡市老人クラブ連合会	会 長	小 林 達 夫	○
18	鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議	会 長	日 詰 直 史	欠席

※庄内保健所長の代理出席者

地域保健主幹

金田 真弓

鶴岡市健康なまちづくり推進協議会 職員名簿

令和元年10月3日 第1回

No.	課係名	職 名	氏 名	備 考
1	健康福祉部	健康福祉部長	白 幡 俊	
2	健康課	健康福祉部参事(兼)健康課長	小 林 まゆみ	
3	藤島庁舎市民福祉課	藤島庁舎市民福祉課長	伊 原 千佳子	
4	羽黒庁舎市民福祉課	羽黒庁舎市民福祉課長	佐 藤 美 香	
5	櫛引庁舎市民福祉課	櫛引庁舎市民福祉課長	佐 藤 美 鈴	
6	朝日庁舎市民福祉課	朝日庁舎市民福祉課長	成 沢 真 紀	
7	温海庁舎市民福祉課	温海庁舎市民福祉課長	武 田 綾 子	欠席
8	健康課	健康課主幹	古 川 浩 明	
9	健康課	健康課長補佐	出 村 真 一	
10	健康課	母子保健主査	岡 部 奈緒子	
11	健康課	健康福祉主査	石 井 早 苗	
12	健康課	成人保健主査	金 内 節 子	
13	健康課	成人保健主査	五十嵐 信子	
14	健康課	高齢保健主査	加 賀 安 子	
15	健康課	高齢保健主査	鈴 木 美 幸	
16	健康課	保健総務主査	新 田 由 里	
17	健康課	高齢保健係健康福祉専門員	佐 藤 恵美子	
18	健康課	成人保健係専門員	伊 藤 美佐子	

令和元年度第1回鶴岡市健康なまちづくり推進協議会席次

R1.10.3

ホワイトボード

武林 亨 教授

鈴木 伸男 千田 洋子

アドバイザー

会長

副会長

入口

富樫 久美 委員 ○

七森 玲子 委員 ○

秋山 美紀 委員 ○

佐藤 しおり 委員 ○

蛸井 由美子 委員 ○

小林 達夫 委員 ○

○ 伊藤 真司 委員

○ 金田 真弓 委員代理
(石川 仁 委員)

○ 松本 新市 委員

○ 渡部 文子 委員

○ 齋藤 邦夫 委員

			事務局				
--	--	--	-----	--	--	--	--

○ 岡部主査

○ 加賀主査

○ 金内主査

○ 白幡健康福祉部
部長

○ 小林健康課
長

○ 古川主幹

○ 出村補佐

○ 新田

|--|--|--|--|--|--|--|--|

○ 伊藤専門員

○ 佐藤専門員

○ 五十嵐主査

○ 鈴木主査

○ 石井主査

○ 成沢朝日庁舎
市民福祉課長

○ 佐藤櫛引庁舎
市民福祉課長

○ 佐藤羽黒庁舎
市民福祉課長

○ 伊原藤島庁舎
市民福祉課長

いきいき健康つるおか21 保健行動計画の目標値について

分野		評価指標		指標出典	現状値 (2017 年度)	目標値 (2023 年度)	
健康増進	栄養・食生活	毎食野菜を食べる割合		H29 鶴岡市健康意識・行動調査	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		H29 年度 3 歳児健診	3.7%	3.0%以下	
		小中学生の肥満割合		H29 年度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 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			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)		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	1.7% 2.6%	0% 低下	
	がん	がん検診受診率	胃がん	H29 鶴岡市保健活動のまとめ	32.7%	36.6%	
			肺がん		41.1%	43.9%	
			大腸がん		38.9%	41.2%	
			子宮がん		32.6%	35.0%	
			乳がん		23.7%	24.7%	
		がん検診精密検査受診率	胃がん	H29 鶴岡市保健活動のまとめ	97.8% (H28 年度値)	100%	
			肺がん		88.3% (H28 年度値)	100%	
			大腸がん		82.0% (H28 年度値)	100%	
			子宮がん		84.1% (H28 年度値)	100%	
			乳がん		96.4% (H28 年度値)	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% (平成 28 年度)	60.0%	
		特定保健指導実施率			31.3% (平成 28 年度)	60.0%	
		糖尿病精密検査受診率		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	67.5% (平成 28 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			30.8% (平成 28 年度)	27.0%	
	母子	妊娠・出産期	11 週以下の妊娠届出の割合		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	92.9%	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%	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%	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% 夫 35.0%以下			
			産婦 0.8% 夫 40.1%	産婦 0% 夫 35.0%以下			

分野		評価指標		指標出典	現状値 (2017 年度)		目標値 (2023 年度)			
母子	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		H29 すこやか親子 21 問診項目	75.3%		85.0%以上			
		この地域で今後も子育てしていきたいと思う人の割合			96.6%		維持			
		乳幼児健康診査受診率 4 か月児健康診査 7 か月児健康診査 1 歳 6 か月児健康診査 3 歳児健康診査		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	98.1% 99.2% 98.6% 97.9%		100%			
		カウプ指数 18.0 以上（肥満）の 3 歳児の割合			3.7%		3.0%以下			
		午後 10 時までに就寝する 3 歳児の割合		H29 鶴岡市 3 歳児健康診査集計	74.0%		85.0%以上			
		むし歯のない 3 歳児の割合		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	84.5%		90.0%以上			
		親が仕上げ磨きしている 1 歳 6 か月児の割合		H29 すこやか親子 21 問診項目	73.9%		80.0%以上			
		乳幼児健診受診児の両親の喫煙率 4 か月児健康診査 7 か月児健康診査 1 歳 6 か月児健康診査 3 歳児健康診査		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	父 40.3% 39.5% 41.9% 45.2%	母 2.6% 2.3% 5.3% 9.8%	低下			
		四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)の予防接種(第 1 期初回 3 回)を済ませているか			H29 すこやか親子 21 問診項目		78.6%		95.0%以上	
		麻疹・風しんの予防接種を済ませている人の割合				89.4%		95.0%以上		
		歯科 口腔	妊娠期 乳幼児期	むし歯のない 3 歳児の割合		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	84.5%		90.0%以上	
				3 回以上間食をする 1 歳 6 か月児の割合			22.0%		15.0%以下	
学齢期	12 歳児における 1 人平均う歯数		H29 年度鶴岡市児童生徒健康診断新体力テストのまとめ	0.51 本		0.51 本 ※現状維持				
青年期 壮年期	歯周疾患検診受診率		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	4.1%		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	定期的に歯科健診を受診する人の割合（65～79 歳）		H29 鶴岡市保健活動のまとめ	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、定期的に歯科健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 年度)	2021 年度 15.7 以下	2023 年度 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				

R01.10.03(木)

「いきいき健康つるおか 2 1 保健行動計画」の取り組みについて

< 6つの重点項目ごとのプロジェクト体制と今年度の重点的取り組み >

重点項目	担当		今年度の重点的取り組み
	係名	氏名 (◎チーフ)	
1 みごと 350g野菜を食べて バツと 8g減塩	保健総務係	出村 真一	1. スマートイートの推進
	保健総務係	成澤 万寿美	
	母子保健係	芳賀 千春	
	成人保健係	疋田 美由紀 ◎	
	高齢保健係	丸山 直美	
2 日常生活を活動的に！ さあ運動+10 プラステン	保健総務係	出村 真一	1. Let's ちょこトレ
	保健総務係	新田 由里	
	母子保健係	小細澤 邦子	
	成人保健係	大川 美紀子	
	高齢保健係	佐藤 恵美子 ◎	
3 胃がん撲滅	成人保健係	金内 節子 ◎	1. ピロリ菌検査（胃がんリスク層別化検査）の周知
	成人保健係	五十嵐 信子	
	成人保健係	富樫 朋子	
	成人保健係	伊藤 美佐子	
4 ママの安心サポート	母子保健係	岡部 奈緒子 ◎	1. 子育て世代包括支援センターの機能強化 2. サポートプランの推進
	母子保健係	若生 幸	
	母子保健係	石井 早苗	
	母子保健係	伊藤 佳奈子	
	母子保健係	森 直湖	
5 食後は(歯)ツルツル	保健総務係	新田 由里 ◎	1. 企業向けポスターの作成 2. 啓発用キシリトールガムの配布
	保健総務係	成澤 万寿美	
	母子保健係	柿崎 夏美	
	成人保健係	伊藤 美佐子	
	高齢保健係	河口 維登	
6 ひとりで悩まず相談	高齢保健係	加賀 安子 ◎	1. こころの健康づくり出前講座 (年5か所以上)
	高齢保健係	鈴木 美幸	
	高齢保健係	河口 維登	
	高齢保健係	佐藤 恵美子	
	高齢保健係	丸山 直美	
	高齢保健係	佐藤 千香	
	高齢保健係	佐藤 結	



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！」

㊦: 肥満防止

㊦: 歯の病気を予防

㊧: 味覚の発達

㊧: がん予防

㊨: 言葉の発達を良くする

㊨: 胃腸の働きを促進

㊩: 脳の活性化(老化防止)

㊩: 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。

～ おいしく・かしこく・健康づくり ～

スマートイート

Smart Eat

～ 自分に合った「ごはん」の目安量を知っていますか？ ～

食事のバランスをととのえるためには、主食(ごはん・パン・麺)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品)と副菜(野菜・きのこ・海藻等)をそろえて、適量を食べることが大切です。自分に合ったごはんの目安量を確認しましょう。

<1> 活動レベルを確認します

体の大きさや活動量によって、必要なエネルギーや主食の量は変わります。

活動レベル(Ⅰ)

- ・デスクワーク
- ・1日30分程度の歩行
(家事や買い物、通勤、散歩など)



活動レベル(Ⅱ)

- ・立ち仕事や歩き仕事
- ・育児
- ・1日1時間程度の軽い運動
(通勤、ジョギングなど)



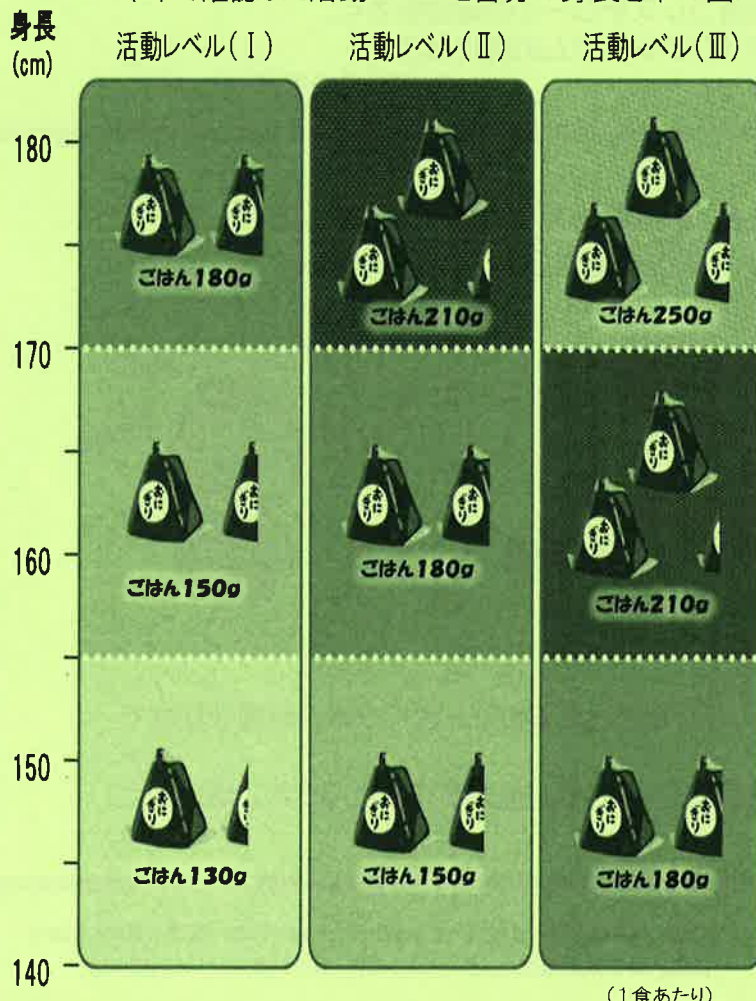
活動レベル(Ⅲ)

- ・肉体労働(引っ越しや宅配業者、建設業、農繁期の農作業、漁業)
- ・激しいスポーツやトレーニングの習慣がある



<2> ごはんの目安量を確認します

<1>で確認した活動レベルと自分の身長を下の図に当てはめてみましょう。



(1食あたり)

コンビニ
おにぎり1.5個

ごはん150g

< ごはん150gと同じエネルギーの主食 >

食パン6枚切り
1と1/2枚

うどん1玉
250g

もち2つ
100g

【お問い合わせ】

鶴岡市健康福祉部 健康課 成人保健係
〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号
鶴岡市総合保健福祉センター にこふる内
0235-25-2111(内線375)



おいしく・かしこく・健康づくり

Let's ちょこトレ（ちょこっとトレーニング）

1. 目的

運動は生活習慣病の予防だけでなく、認知症、うつ病の予防にも効果があるとされているが、運動に取り組む市民の割合の減少がみられている。

運動体験の機会や手法の周知を図ることと、健康づくりのために運動している人の割合を増やすなどの評価指標の向上の一助とするため、取り組むもの

2. 対象

鶴岡市民

3. 内容

市民対象に行う会議や研修の場で運動実技を行い、運動体験をする。

運動はラジオ体操・筋力トレーニング・ストレッチなどを行う。

4. 報告

実施後は下記の様式の報告書を提出する。

Let'sちょこトレ 実施報告書

重点項目：日常生活を活動的に！さあ運動+10

評価指標	現状値(2017年度)	目標値(2023年度)	人数にすると
健康づくりのために運動している人の割合	33.6%	35.0%	1,279人増
1日合計歩行時間が30分未満の人の割合	38.7%	35.0%	3,379人減
定期的運動習慣者の割合	16.1%	18.0%	1,735人増

※会議・研修前に運動(ちょこトレ)を導入した時に報告してください

実施日	年 月 日 ()	記入者	
会議・研修名			
参加者数			
内 容	ラジオ体操・筋トレ(種類)・ストレッチ(種類)・その他()		

家族間での
感染が多い?!

胃がんの
原因になる?!

あなたは知ってる? ピロリって何?

①ピロリってどんなもの?

ピロリは、正式にはヘリコバクター・ピロリといい、数本のペン毛を持ち胃の中を移動する菌で、オーストラリアの医師（*マーシャルとウォレン）が発見しました。

胃の中は胃酸によって強い酸性になっていますが、胃の中にある尿素をピロリが出す酵素（ウレアーゼ）で分解し、アンモニアを産生することで胃酸を中和し胃の中に住み続けます。一度体内に入り込むと、排除しない限りほぼ生涯にわたって胃の中にすみ続けます。

*両博士は 2005 年にノーベル医学生理学賞を受賞

②ピロリはどのように体の中に入ってくるの?

・ピロリは、口から入ってきて胃の中にすみつきます。入り込むルートとしては、衛生環境の整った現代では、家庭内で親から子へ口移しで食べ物をたべさせたり、大人が胃腸炎などで吐いた後や排便後に十分な手洗いを行わなかった場合、手にピロリ菌が残り、子の口に入って感染することがあります。

③ピロリに感染すると胃がんになるリスクが高まります!

ピロリが体の中に入り込み住み続けると胃炎になり、慢性的に胃炎が続くと、萎縮性胃炎になります。そして胃潰瘍、十二指腸潰瘍が起こりやすくなり、さらに胃がんの原因になることも分かっています。

日本では胃がんの原因の 99%以上がピロリの存在によるものと考えられています。

胃の調子が
悪いなあ...

④どうしたらいいの?! 私の胃にピロリはいるのかな?

まず、ピロリ菌検査（胃がんリスク層別化検査）を受けましょう。

健診項目に胃がん検診がない方も、血液検査により検査できます。（有料）

ご自分の健康診断の際、検査できるか健診実施機関に確認してください。

ピロリ菌が「陽性」の場合、内服治療による除菌療法を行います。

ただし、ピロリ菌検査は有用ですが、十分ではないので、

胃バリウム検診や胃内視鏡検診を組み合わせ受診しましょう。

ピロリの
排除

胃がんは予防できる時代!

子どもたちの
将来に向けた
胃がん予防

鶴岡市中学生胃がん予防事業

ピロリ抗体検査及び 内服治療の実施について

鶴岡市では子どもたちの明るく幸せな未来に向け、中学2年生を対象に胃がん予防事業を行います。

がんは死亡原因の第1位で、全国で年間約37万人がなくなっており、鶴岡市においては、胃がん死亡数は肺がんに次いで第2位（全国第3位）ですが、がんにかかる人は、胃がんが最も多く全国的に

も罹患率が高い地域となっています。

日本における胃がんの原因は、95%以上がヘリコバクター・ピロリ(以下ピロリ)の存在によるものと考えられています。

胃がんが発症しやすい萎縮性胃炎になる前の中学生のうちに、ピロリを排除することで、将来の胃がんの発症をほぼ確実に予防できると考えられています。



ピロリの特徴…

- ① 中学生以降に体の中に入ってくることはほとんどない。
- ② 「ピロリ陽性は胃がん発症」ではない。
- ③ 検査・治療は簡易。

ピロリの排除



空腹時の痛み
胃もたれ
食後の腹痛



食欲不振



むねやけ
吐き気



胃・十二指腸潰瘍
発症・再発防止

胃がん発症・
再発防止

他の自治体
でも中学生に対
する内服治療が始
まっています

自治体	
北海道	稚内市、夕張市、室蘭市 福島町、松前町、木古内町、知内町 七飯町、美幌町、由仁町、芽室町等
青森県	弘前市
秋田県	由利本荘市、にかほ市
山形県	村山市、鶴岡市
群馬県	沼田市
兵庫県	篠山市
大阪府	高槻市
岡山県	真庭市
佐賀県	県内全域

山形県では鶴岡市
が県内2番目の
取り組みです。

平成29年10月末現在把握自治体情報。全国的に多くの市町に広がっています。

Q1

何故中学生のピロリ
治療が必要なの？

背景

2013年にピロリの存在による胃炎
に対する排除治療が保険適用となり、
2014年には、世界保健機構（WHO）
が胃癌対策として、ピロリ抗体検査
と陽性者に対する排除治療実施勧告
を出しました。

①

ピロリは主に小学校に入る前頃までに体の中に入り込み、気づかないまま胃の中にずっとすみ続けます。抵抗力の弱い胃酸分泌の少ない幼少期に体の中に入り込むと考えられ、中学生以降に体の中に入り込むことはほとんどありません。

②

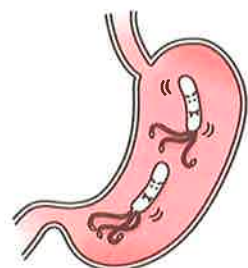
ピロリが体の中に入り込みすみ続けると胃炎になり、慢性的に胃炎が続くと、萎縮性胃炎になります。そして胃潰瘍、十二指腸潰瘍が起こりやすくなり、さらに胃癌の原因になることも分かっています。日本では胃癌の原因の95%以上がピロリの存在によるものと考えられています。

③

ピロリが体の中に入り込んで間もない中学生のうちに内服治療を行うことで、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、そして胃癌をほぼ確実に予防できると考えられているからです。

Q2

ピロリって
どんなもののなの？



Q3

ピロリはどのように
体の中に入っ
てくるの？

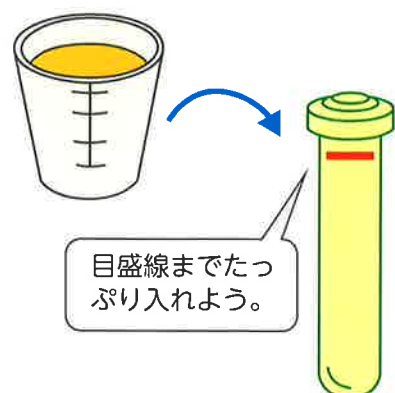
ピロリは、正式にはヘリコバクター・ピロリといい、数本のペン毛を持ち胃の中を移動する菌で、オーストラリアの医師（※マーシャルとウォレン）が発見しました。胃の中は胃酸によって強い酸性になっていますが、胃の中にある尿素をピロリが出す酵素（ウレアーゼ）で分解し、アンモニアをつくりだすことで胃酸を中和し胃の中にすみ続けます。一度体の中に入り込むと、排除しない限りほぼ生涯にわたって胃の中にすみ続けます。

※両博士は2005年にノーベル医学生理学賞を受賞

ピロリは、口から入ってきて胃の中にすみつきます。入り込むルートとしては、衛生環境の整った現代では、家庭の中で祖父母や親から子への食べ物の口移しなどが多いといわれています。

Q4

ピロリの検査とは？



目盛線までたっ
ぷり入れよう。

①

ピロリ検査には、内視鏡（胃カメラ）で胃の生検（細胞を採取すること）を用いる検査と、内視鏡を用いない検査があります。

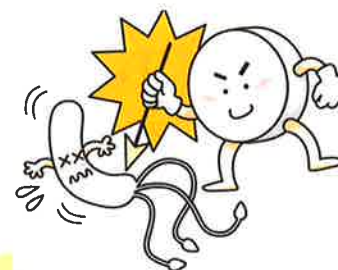
この事業では、内視鏡を用いない尿検査（ピロリ抗体検査）を行います。この検査の副作用はありません。尿検査は学校定期健康診断で採る尿を活用します。採尿容器（スピッツ）に線までたっぷり入れ、提出日に学校へ提出してください。（一次検査）

②

尿検査で陽性となった場合、指定の医療機関を受診し二次検査（尿素呼気試験…息を吐いて調べる検査）を受けていただきます。その結果でも陽性となった場合、内服治療が行われます。

Q5

ピロリの治療とは？



Q6

治療薬の副作用は
あるのかな？

3種類の薬を1日2回（朝食後・夕食後）、7日間服用します。薬は2種類の排除薬と胃酸の分泌を抑える薬1種類です。飲み間違いのないよう3種類がパックになっているお薬を用います。

治療薬の影響で下痢を起こすことがあるため整腸剤も一緒に飲んで頂きます。薬のアレルギー症状を起こしたことがある場合は、必ず事前に医療機関にご相談ください。

最も多い副作用は下痢と軟便です。1日数回程度の軽い下痢・軟便の場合では治療を継続します。他には、味覚異常（味が少しおかしく感じる）や軽い吐き気、発疹が起きることがありますが、治療が終われば自然と治ります。※厚生労働省研究費補助金を活用した全国調査（2013～2014）によれば内服治療を行った18歳以下の小児・青年343人では、全体で14.7%に副作用が認められ、軟便が4.1%、軽度下痢5.2%、発疹2.1%で重篤な副作用の報告はありませんでした。

Q7

副作用が生じた場合は
どうしたらよい？
また医療機関の対応は？

副作用に対しては、通常の診療が行われます。ごくまれに薬に対するアレルギーで、気道の腫れによる息苦しさや血圧低下などアナフィラキシーという状態になる場合があります。このような場合は、すぐに病院に連絡し指示を仰いで下さい。

重篤な副作用（治療による死亡、後遺症など）が生じたとされる報告は、現在のところ他市の取組でもありませんが、病院が加入する保険などで、最善の対応をいたします。

内服治療後の検査
（成功確認）について



将来の病気予防のために
お願いしたいこと



①

中学生で内服治療をすることで、将来の胃癌をほぼ確実に予防できると考えられています。

しかし、内服治療をした人でも、ピロリが体の中に入り込んでない人と比べると、胃癌の発症リスクは大きいと予測されています。

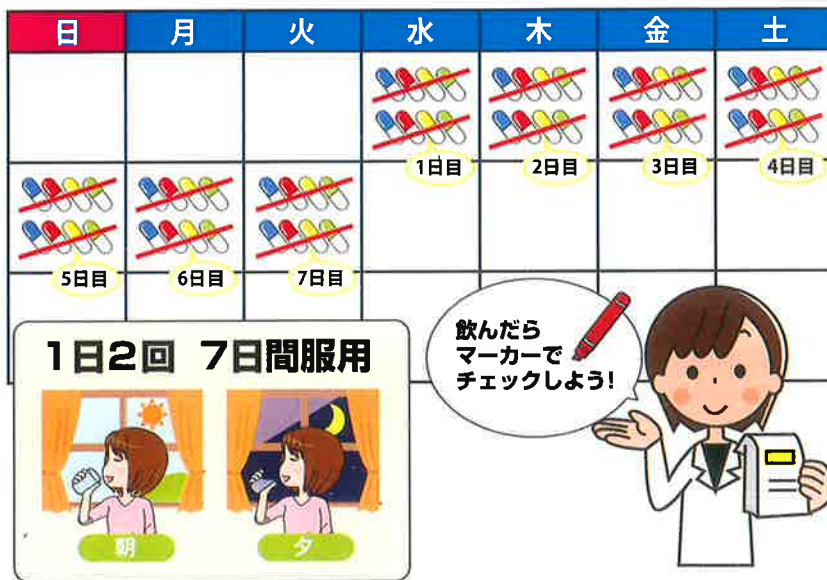
治療をした場合でも、症状があるときは、医療機関を受診して下さい。また将来の胃癌検診は是非受けてください。

②

治療を希望しない場合は、胃潰瘍、十二指腸潰瘍やポリープ、胃癌のリスクがより高いことをご理解いただき、症状があるときの受診や将来の胃癌検診の受診を強くお勧めします。



治療薬 は、朝・夕
過不足なく間違えずに
飲めるように、
パックになっています。



薬を飲み忘れると…×
薬を飲むのを中止すると…×

薬が効きにくい
ピロリ（耐性菌）が
あらわれる

排除がうまく
いかない



内服治療の流れ

学校定期健康診断での尿検査（ピロリ抗体検査：一次検査）

ピロリ陽性

医療機関での尿素呼気試験（二次検査）

ピロリ陽性

医療機関での内服治療（7日間内服）

最終受診時、結果を
記録するため、母子
健康手帳を持参し
てください！

医療機関での内服治療終了後 8 週間以降の尿素呼気試験（治療成功確認）

問い合わせ 鶴岡市健康課成人保健係 25-2111 内線 368・376
〒997-0033 鶴岡市泉町 5-30
鶴岡市総合保健福祉センター（にこ♥ふる）内

子育て世代包括支援センター

どんなところ？

妊娠期から子育て期にわたって切れ目のない支援を行うために、健康課と子ども家庭支援センターが連携してサポートしていきます。専門機関による相談もできます。

妊娠・出産・産後のサポート

健康課母子保健係

妊娠届のことから出産・産後の心配ごとなど、健康課担当者がサポートします。

専門機関との連携

教育委員会・あおば学園

学校教育や発達の専門家がサポートします。詳細は裏面の「子ども総合相談窓口」までご連絡ください。

子育てのサポート

子ども家庭支援センター

子育ての悩みや、お子さんの発達についてなど、子ども家庭支援センター担当者がサポートします。

場所



鶴岡市 子育て世代 包括支援センター

鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる内

子育て世代包括支援センター

1階

健康課・母子保健係

電話:0235-25-2111

2階

子ども家庭支援センター

電話:0235-25-2741

〒997-0033

山形県鶴岡市泉町5番30号



まずご相談ください

開設時間

平日 8:30~17:15

(土・日・祝祭日・年末年始はお休みです)



illustration by Yoshiharu Tsuchida

鶴岡市

健康課・子ども家庭支援センター

妊娠・出産・産後のことは
健康課母子保健係へ
電話：0235-25-2111(代表)

妊娠・出産・子育てを通してサポートします

子育てのことは
子ども家庭支援センターへ
電話：0235-25-2741(直通)

助産師・保健師・看護師の

マタニティー相談

対象：妊婦さん

内容：妊娠中や産後の心配ごと解決のお手伝いをします。電話や来所、家庭訪問もします。

内線：382

助産師・保健師・看護師の

プレママ教室

対象：妊娠8カ月までの妊婦さんと
そのご家族

内容：妊娠中に大切にしてほしいことや、赤ちゃんが生まれてからの生活についてアドバイスします。

内線：374

なかよし広場

対象：乳幼児とご家族

内容：自由に来館してあそぶことができます。

時間：平日9時～16時

☆身体測定 (水曜午前)

☆ふれあいあそび (金曜午前)



助産師・保健師・看護師の

赤ちゃん・ママ訪問

対象：赤ちゃん和妈妈

内容：赤ちゃんの発達やママの産後の健康、子育てについて相談できます。

内線：382



どこに相談したらいいのかわからない…そんな時は、

子ども総合相談窓口 までご連絡ください。

対象：0歳から18歳までのお子さんとそのご家族

内容：子育てや学校に関することなど、どこに相談すればいいのかわからない時はありませんか。相談員がお話を伺い、必要な情報を提供します。必要に応じて専門機関との相談もできます。

場所：にこ♥ふる2階 子ども家庭支援センター内

電話：0235-35-1118(直通)

子育て支援

対象：未就園のお子さんご家族

内容：育児サークル

あかちゃん広場

あそびの広場 など

お子さんやお孫さんとふれ

あいながら楽しく過ごせる

企画があります。

助産師の

母乳ミルク相談

対象：妊産婦

内容：産前のおっぱいのケア、産後は赤ちゃんの成長に合わせたミルクやおっぱいのことを、助産師がお答えします。

内線：374

助産師の

サポート訪問・相談

対象：妊婦さん

内容：助産師が家庭訪問などで、妊娠から産後の不安な時期をサポートします。

内線：374

発達についての相談

対象：未就園のお子さんご家族

内容：お子さんの発達について心配なことはありませんか。障害の有無にかかわらず、お子さんとのかかわり方を一緒に考えて行きます。

ファミリーサポートセンター

対象：小学校卒業までの

お子さんご家族

内容：登録制で、お子さんを預けたい方と援助してくれる方を仲介し、仕事と育児の両立やご家族のリフレッシュをお手伝いします。

詳しくはお電話で
お問い合わせください。

鶴岡市サポートプラン

(母子健康手帳交付～ 赤ちゃん誕生まで)

♡♡ 妊娠おめでとうございます ♡♡



Illustration by Y.Tsuchida

妊婦さんや家族の皆さんが、
妊娠期から安心して赤ちゃんを迎えられるよう、
『鶴岡市の子育てサポートプラン』を紹介します。
出産予定日まで、一緒に妊娠期を大切に過ごしま
しょう。

市役所からの電話の着
信は25-2112 になります。

<下記へ気軽にご相談ください>

子育て世代包括支援センター	〒997-0033 鶴岡市泉町5-30 総合保健福祉センター	☎ 25-2111
	にこ♥ふる1階 健康課母子保健係	(内線382)
	にこ♥ふる2階 子ども家庭支援センター	(内線413)
藤島庁舎 市民福祉課	〒999-7696 鶴岡市藤島字笹花25	☎ 64-5810 (課直通)
羽黒庁舎 市民福祉課	〒997-0192 鶴岡市羽黒町荒川字前田元89	☎ 26-8774 (課直通)
櫛引庁舎 市民福祉課	〒997-0346 鶴岡市上山添字文栄100	☎ 57-2116 (課直通)
朝日庁舎 市民福祉課	〒997-0492 鶴岡市下名川字落合1	☎ 53-2115 (課直通)
温海庁舎 市民福祉課	〒999-7205 鶴岡市温海戊577-1	☎ 43-4613 (課直通)

目標	妊婦さんのセルフケア	家族のみなさんへ	鶴岡市のサポートと内容		担当課
☐ 妊娠中の健康管理ができる 	☐ 健診を定期的に受ける	☐ 定期的に健診受診ができるよう、ご協力をお願いします 	☐ 妊婦健康診査(14回分)	母子健康手帳別冊の妊婦健診受診票を利用して県内医療機関等で受診すると、費用の一部を助成します。(里帰り出産で県外医療機関を利用する場合は償還払い制度があります。) ※健診結果について、健康課から連絡させていただく場合もあります。	健康課 または 各庁舎市民福祉課
	☐ 里帰り出産をする場合、希望する医療機関に予約する (県外の医療機関で出産される場合は、健康課へ連絡する)				
	☐ 産院でのマタニティ教室に参加する ☐ 赤ちゃんのためにタバコ、お酒はやめる ☐ 少しでも心配なことがあったら、定期健診を待たず、産院へ相談・受診する	☐ おなかの赤ちゃんの成長をご家族で確認しましょう ☐ 赤ちゃんの健やかな成長のために禁煙されることをお勧めします ☐ 日ごろから、妊婦さんの体調に合わせて家事など、できることから協力していきましょう	☐ 喫煙による影響や、禁煙を支援する情報提供	担当課窓口において、禁煙に関する情報を提供しています。 たばこは、赤ちゃんの脳を傷つけます。 家族みんなで禁煙しましょう。 	健康課 または 各庁舎市民福祉課
	☐ 働いている妊婦さんは、産前・産後休暇や育児休暇について職場や家族と相談する ☐ 働いている妊婦さんは、無理をせずに、必要時「母性健康指導連絡カード」を上手に利用する		☐ 母子健康手帳(P88)及び副読本(P48～)	働く女性・男性のための出産、育児に関する制度について、『母子健康手帳』や母子健康手帳交付時配布している『赤ちゃん＆子育てインフォ母子健康手帳副読本』に、詳しく掲載していますのでよくご覧ください。	健康課 または 各庁舎市民福祉課
	☐ 妊婦さんも周りの人も、人ごみを避けることや、手洗い・うがいを意識し病気を予防しましょう		☐ 風しん予防接種費用助成	風しん抗体価が低い妊婦さんの夫及び同居家族に抗体価検査・予防接種の費用を助成していますので、該当する方は積極的に利用し予防しましょう。	健康課 または 各庁舎市民福祉課
☐ 妊娠中や産後の健康・生活について心配なことがあれば相談できる 	☐ 悩みごとは一人で抱え込まない ☐ 誰かに話を聞いてもらう ☐ 一人で頑張りすぎない ☐ 体調に不安がある場合は、産院に相談する	☐ 妊婦さんのお話を聞いてあげましょう ☐ 育児や家事の分担について、家族で話し合しましょう ☐ 緊急時や産前産後の妊婦(産婦)さんへのサポート(協力)を話し合しましょう 	☐ マタニティ相談 ☐ プレママ教室 ☐ サポート訪問・相談 ☐ ファミリーサポート ☐ 一時預かり(一時保育)	妊娠中から出産や子育てに関する相談を、面談や電話で伺います。 主に8か月(31週頃)までの妊婦さんとそのご家族の方を対象に、助産師と保健師が妊娠、出産、子育てについてのポイントをお伝えする教室です。(要申込) 妊産婦支援員や母子保健コーディネーター、保健師がご家庭を訪問します。 ※電話相談もしています。 子どもを預けたい方(おねがい会員)と預かってくれる方(まかせて会員)の調整をしています。 子育て等で手を借りたい場合などご相談ください。(有料、要事前登録) 保育園、幼稚園に入園していないお子さんを、保育園で一時的に預かるサービスです。子育て等で手を借りたい場合などは是非ご相談ください。実施園を紹介します。 (有料)生後6か月～利用可	健康課 または 各庁舎市民福祉課
	☐ 家族みんなで協力して育児するために知っておいてほしいことがあります 『パパ』と『おじいちゃん、おばあちゃん』へのメッセージを是非家族でお読みください		☐ パンフレット「パパトライ」「おまごさんを迎えるために」	妊娠届出時に、母子健康手帳と一緒に担当課窓口で渡しています。	健康課 または 各庁舎市民福祉課

子育ての情報をあつめ、お産を迎える準備ができるために

ママとご家族のみなさんへ	鶴岡市のサポートと内容	担当課
☐ 母子健康手帳別冊には妊婦健診受診票・予防接種予診票が綴られ、その他にも出産や育児に関するとても大切なお知らせが記載されています ※必ずお読みください	☐ 母子健康手帳別冊 妊娠届出時に、母子健康手帳と一緒に担当課窓口で渡しています。	健康課 または 各庁舎市民福祉課
☐ 子育てに関するガイドブックをみたり、講座に参加して、子育てに関する情報収集をしましょう 	☐ 子育て支援ガイドブック「おおきくなあれ」 妊娠届出時に、母子健康手帳と一緒に健康課・各市民福祉課窓口で渡しています。 妊娠・出産、利用できるサービス、幼稚園・認定こども園・保育園などの施設に関すること、相談機関、鶴岡市の主な遊び場など、子育てに関する情報が載っています。 ☐ 転入者の子育て案内講座 転入者向けの子育て情報の紹介・講座を実施しています。	健康課 または 各庁舎市民福祉課、 子ども家庭支援センター 子ども家庭支援センター
☐ 保育園入園を考えている方は、園の情報収集を！申込みの時期は10月になります ※忘れずにご準備ください	☐ 入所手続き、保育料に関すること 入所、入園手続きなどに対応しています。	子育て推進課 または 各庁舎市民福祉課
～赤ちゃんが生まれたら『家庭訪問』があります～	生後2か月までの赤ちゃんとお産さん全員に保健師や妊産婦支援員、産褥期訪問支援員(看護師)が家庭訪問を行っています。早めの訪問や、里帰り先での訪問を希望される場合は、遠慮なくご連絡ください。	健康課 または 各庁舎市民福祉課

赤ちゃん出生後の手続きについての情報

【出生届】 生まれた日を含め14日以内に手続きが必要。 ◆担当課 市役所市民課、または各庁舎市民福祉課 ◆持ち物 ☐ 出生証明書(出産した医療機関で発行) ☐ 母子健康手帳 ☐ 印鑑(スタンプ印不可) ☐ 赤ちゃん誕生お知らせカード (※母子健康手帳別冊に掲載)	【子育て支援医療証】 0歳～中学生までが対象となる。 保険診療にかかる一部負担金の全額が助成される。医療証の交付を受けるには、手続きが必要。 ※入院時食事療養費、任意予防接種は自己負担 ◆担当課 国保年金課国保医療係、または各庁舎市民福祉課 ◆持ち物 ☐ お子さんの保険証 ☐ お子さんを扶養している方の印鑑(スタンプ印不可)
【児童手当】 0歳から中学生の児童が対象となる。 出生した日の翌日から15日以内に手続きが必要。 ◆担当課 子育て推進課、または各庁舎市民福祉課 ◆持ち物 ☐ 父母の個人番号カードまたは通知カード ☐ 本人確認できるもの(免許証) ☐ 請求者の健康保険証 ☐ 請求者名義の通帳 ☐ 印鑑(スタンプ印不可)	※扶養者が本年1月1日現在(お子さんが1～6月生まれの場合は前年1月1日現在)、鶴岡市に住所がない場合は、上記の他に源泉徴収票・確定申告書の写しなど、所得税額・扶養人数を確認できるものが必要。お子さんの誕生月によって必要な所得(書類)の年度が異なる。 
◆詳しくは担当課までお問い合わせください。	

鶴岡市子育てサポートプラン

(出産 ～ 赤ちゃんが1歳ごろになるまで)

ご出産おめでとうございます

赤ちゃんの誕生おめでとうございます。今は赤ちゃんのお世話や授乳などで、ママはなかなかゆっくり休めないと思いますが、ご家族など周りの方に協力してもらいながら、ママ自身も大事にしてすごしましょう。

安心して子育てができるよう『鶴岡市子育てサポートプラン』を紹介します。鶴岡市のサポートを上手に活用しながら、ママー一人で抱え込まずに、ともに子育てしていきましょう。気軽にご相談ください。



市役所からの電話の着信は25-2112になります。

【子育てについてのご相談は下記へ】

子育て世代包括支援センター	〒997-0033	
	鶴岡市泉町5-30 総合保健福祉センター	☎ 25-2111
	にこ♥ふる1階 健康課母子保健係	(内線382)
	にこ♥ふる2階 子ども家庭支援センター	(内線413)
藤島庁舎 市民福祉課	〒999-7696	☎ 64-5810
	鶴岡市藤島字笹花25	(課直通)
羽黒庁舎 市民福祉課	〒997-0192	☎ 26-8774
	鶴岡市羽黒町荒川字前田元89	(課直通)
榎引庁舎 市民福祉課	〒997-0346	☎ 57-2116
	鶴岡市上山添字文栄100	(課直通)
朝日庁舎 市民福祉課	〒997-0492	☎ 53-2115
	鶴岡市下名川字落合1	(課直通)
温海庁舎 市民福祉課	〒999-7205	☎ 43-4613
	鶴岡市温海戊577-1	(課直通)

鶴岡市子育てサポートプラン（出産～赤ちゃんが1歳ごろになるまで①）

目標	ママ・家族のみなさんへ		鶴岡市のサポートと内容		担当課
☐ 赤ちゃんの健康管理ができる	☐ 赤ちゃんの急な病気に備えて、かかりつけ小児科医決めましょう		☐ 予防接種	母子健康手帳別冊に、鶴岡市予防接種の予診票が綴られています。医療機関に事前に予約し、接種を進めましょう。接種スケジュールのアドバイスもしています。	健康課 各庁舎市民福祉課
	☐ 定期的に予防接種を受けるため、家族で接種計画を立てたり、医療機関への受診について協力していきましょう		☐ 乳幼児健診	鶴岡市で最初に行う健診は4か月児健診です。お誕生月の翌月末に4か月児健診と7か月児健診の案内を送付します。市のホームページや毎年4月に配布の「健康カレンダー」でも日程の確認ができます。	健康課 各庁舎市民福祉課
	☐ 乳幼児健診を必ず受けるため、家族で受診について協力していきましょう		☐ 喫煙による影響や、禁煙を支援する情報提供	担当課窓口において、禁煙に関する情報を提供しています。たばこは、赤ちゃんの脳も傷つけます。家族みんなで禁煙しましょう。	健康課 各庁舎市民福祉課
	☐ 家族全員が禁煙しましょう（禁煙を継続する）		☐ 母子健康手帳別冊記載の情報	子どもの健康に関係する「睡眠」「むし歯予防」「タバコ」「メディア」などの情報を是非ご覧ください。	健康課 各庁舎市民福祉課
	☐ 日ごろから赤ちゃんに変化がないか、機嫌、哺乳力、全身状態を家族で観察しましょう		☐ パンフレット「こどもの病気・けがガイドブック」	赤ちゃん訪問の際に、お渡ししています。赤ちゃんの病気・けがの対応のアドバイスが載っていますので、是非ご覧ください。	健康課 各庁舎市民福祉課
目標	ママのセルフケア	ご家族のみなさんへ	鶴岡市のサポートと内容		担当課
赤ちゃんやママ・家族の健康、育児について ☐ 心配な時に相談したり、協力を得ることができる	☐ 悩みごとは一人で抱え込まない	☐ ママのお話を聞いてあげましょう	☐ 育児についての（電話・来所）相談	妊産婦支援員、母子保健コーディネーター、保健師が、子育ての相談に対応しています。気軽にご相談ください。	健康課 各庁舎市民福祉課
	☐ 誰かに話を聞いてもらう	☐ 育児や家事の分担について、家族で話し合しましょう	☐ ママカフェ訪問	市内に住む30代～40代の先輩ママが訪問し、ママとおしゃべりしたり、赤ちゃんと遊びます。	子ども家庭支援センター
	☐ 一人で頑張りすぎない	☐ 家族以外の協力が必要と感じた場合は、気軽にご相談ください	☐ サポート訪問・相談	妊産婦支援員、母子保健コーディネーター、保健師が、ご家庭を訪問します。※電話・随時来所相談もしています。	健康課
	☐ 地域やにこ♥ふるの育児相談に参加してみる	☐ 産後はホルモンバランスが変化し、イライラしたり涙もろくなるなど、心身の不調が起こることがあることを知ってください	☐ 定期育児相談	地区担当保健師が、各地区毎に定期的に赤ちゃんの身体測定や相談を行っています。また、子ども家庭支援センターでは、毎週水曜日午前に身体測定をしています。	健康課 子ども家庭支援センター 各庁舎市民福祉課
		◆母子健康手帳別冊 P1 『出産前に知ってほしい産後のメンタルヘルス』をご家族の方ご覧ください	☐ ほっとママルーム	産後の不安や負担を軽くして、ママもからだを休められるように、赤ちゃんと一緒に施設でのディケア（日帰り）、ショートステイ（宿泊）を利用できます。◆利用には要件がありますので詳しくはお問い合わせください。（有料）	健康課
			☐ 母乳・ミルク相談	授乳についての相談や悩みに、定期相談と随時相談（電話・来所）で対応しています。定期相談と随時来所相談は事前に予約が必要です。※乳房マッサージや乳腺炎などに対する処置は行いません。	健康課
	☐ 市の子育てサポートを利用する		☐ ファミリーサポート	子どもを預けたい方（おねがい会員）と預かってくれる方（まかせて会員）の調整をしています。きょうだいの子育て等でも手を借りたい場合などご相談ください。	子ども家庭支援センター
			☐ 一時預かり（一時保育）	保育園・幼稚園に入園していないお子さんを保育園で一時的に預かるサービスです。実施園をご紹介します。（有料）	子ども家庭支援センター

鶴岡市子育てサポートプラン(出産～赤ちゃんが1歳ごろになるまで②)

目標	ママ・家族のみなさんへ	鶴岡市のサポートと内容	担当課
子育ての情報を集めることができる 	☐ 子育てに関するガイドブックをみたり、講座に参加して、子育てに関する情報を集めましょう 	☐ 子育てガイドブック「おおきなあれ」 妊娠届出時に母子健康手帳と一緒に健康課・各市民福祉課窓口でお渡しています。妊娠・出産、利用できるサービス、幼稚園・認定子ども園・保育園などの施設に関する事、関係機関、市内の主な遊び場など、子育てに関する情報が載っています。	健康課 各市民福祉課 子ども家庭支援センター
		☐ 転入者の子育て講座 転入者向けの子育て情報の紹介・講座を実施しています。	子ども家庭支援センター
		☐ 赤ちゃんのお部屋(生後3～5か月児) 赤ちゃん広場(生後6～12か月児) 生後3～12か月児の赤ちゃんと保護者を対象に交流の会を実施しています。同月齢のお友達ができたり、時期毎の子育ての相談もできます。	子ども家庭支援センター
	☐ 保育園入園を考えている方は、園の情報収集を！申し込みの時期は10月になります。※忘れずにご準備ください	☐ 入所手続、保育料に関する事 入所、入園手続きなどに対応しています。	子育て推進課 各市民福祉課

H31年3月作成

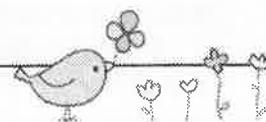
★おすすめ育児のポイント

- * スキンシップを大切に！ 抱っこは大切なスキンシップ。
- * 目と目を見つめて語りかけ！
絵本の読み聞かせもおすすめです。
- * スマートフォンやテレビ、DVDなどのメディアに子守をさせないで！ ママも授乳中の使用は避けましょう。
一人で抱え込まないで協力してもらおう！



本日伺ったのは、

保健師・助産師・母子保健コーディネーター・訪問支援員 _____ です。
 子育ての相談や不安など、いつでもお気軽にお声をかけください。連絡先は表紙にあります。



職場でも歯磨きを



鶴岡市

青・壮年期は、歯周病（歯肉炎・歯周炎）が急増する時期です。歯周病は歯を支える骨が溶けて歯を失うだけでなく、糖尿病などの生活習慣病や全身の様々な病気との関連性が指摘されています

歯周病治療の流れ

歯周病は家庭での
ブラッシングだけでは
治りません



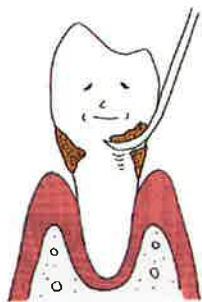
①歯ぐきの検査

- ・歯ぐきと歯の間の溝の深さ(歯周ポケット)を測定
- ・磨き残しの検査
- ・歯の動きや出血の有無の確認
- ・レントゲンによる検査

②歯肉炎・軽度の歯周病

スケーリング:

歯ブラシでは落とすことのできない汚れや歯石を取り除く



③軽度・中等度歯周病

ルートプレーニング:

歯周ポケットの中の根の周りに付いた汚れや歯石を取り除く

④重度歯周病

歯周外科処置:

歯ぐきの形や位置を治す

途中途中で歯ぐきの状態を検査で確認しながら
これらを複合して進めていきます。

定期的な歯科健診を受ける

かかりつけ歯科医を持つと
こんないいことが！

- あなたの健康状態や治療過程を把握して適切なアドバイスを受けられます。
- セルフケアでは十分に清掃できない部位もプロフェッショナルケアにより歯周病の予防と維持ができます。
- これらのことから健康寿命を延ばすことが期待できます。

個人の担当(セルフケア)



- 規則正しい生活習慣
- プラーク(歯周病菌)コントロールで正しいブラッシング習慣
 - ・自分の口にあった形・硬さの歯ブラシでしっかり磨く
 - ・糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシの使用



連携プレーが大切!!

専門家の担当(プロフェッショナルケア)



- 個人が苦手な部位や歯周ポケットの内面を器械を使って綺麗にします。

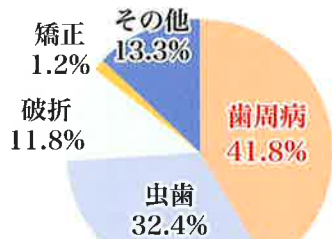
知ってトクする
歯周病のはなし

健康寿命を延ばすために



歯周病ってナニ？

歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊されていく病気です。進行すると最終的には歯を失うことにもなります。



歯を失う原因の第1位 歯周病

(財)8020推進財団のデータより

日本人の40歳以上の約8割がこの病気に気が付かないまま過ごしています。日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。

歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

例えば… 糖尿病の重症化・細菌性心内膜炎
狭心症・心筋梗塞・脳卒中
気管支炎・肺炎・低体重児出産 など

歯周病の原因は？

歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、歯周病菌が集まってできる歯垢をためやすい悪い生活習慣(環境因子)にも注意が必要です。また、健康状態が悪く、抵抗力(免疫力)が落ちていると、歯周病菌が暴れ出しやすくなります。

進行すると痛みが出ることもありますが、初めはほとんどの場合痛みはありません。

こんな生活習慣は要注意

- ◎タバコを吸う
- ◎間食が多い・よく噛まずに食べる
- ◎やわらかいものを好んで食べる
- ◎ストレスをためやすい
- ◎食べてから歯磨きをせずに寝てしまう
…など、きちんと歯磨きしない

悪い生活習慣



からだの状態

からだの免疫力が落ちている状態

こうした要因が
重なると歯周病が
進行しやすい



進み方と症状は？

歯周病の初期の段階



炎症が歯ぐき(歯肉)に限局し、歯と歯ぐきの境目が赤く腫れたり、触れると出血したりします。

軽度



歯ぐきの腫れが大きくなり、根の先に向かって炎症が進行。歯を支える骨(歯槽骨)の破壊ははじまる。

中等度



炎症がさらに根の先に向かって進み、歯槽骨の破壊も進み、歯が揺れるようになる。

重度



歯槽骨が半分以上破壊され、歯はグラグラ状態。

いのち支える鶴岡市自殺対策計画

(2019年4月～2024年3月)

～誰も自殺に追い込まれることのない
“生き心地のよい鶴岡市”の実現を目指して～



この計画は、市民一人ひとりが「いのち」の大切さを理解し、健やかに安心して暮らせるよう「誰も自殺に追い込まれることのない『生き心地のよい鶴岡市』の実現」を目指すものです。

自殺はさまざまな要因が複雑に関係しており、社会全体での取り組みが必要です。そのために、様々な分野の施策、組織との連携を深め、目標を設定し、総合的に取り組んでいきます。

2019(平成31)年 3月

鶴 岡 市

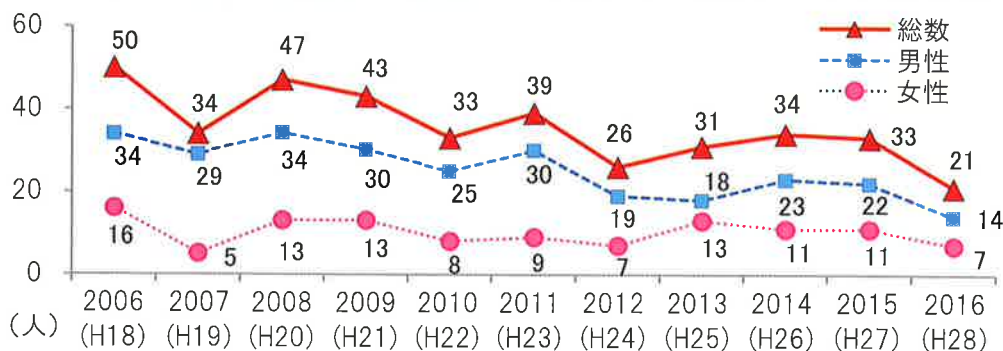


いのち
支える

鶴岡市の自殺の現状

鶴岡市 自殺死亡者数の推移

[出典：人口動態統計（厚生労働省）]

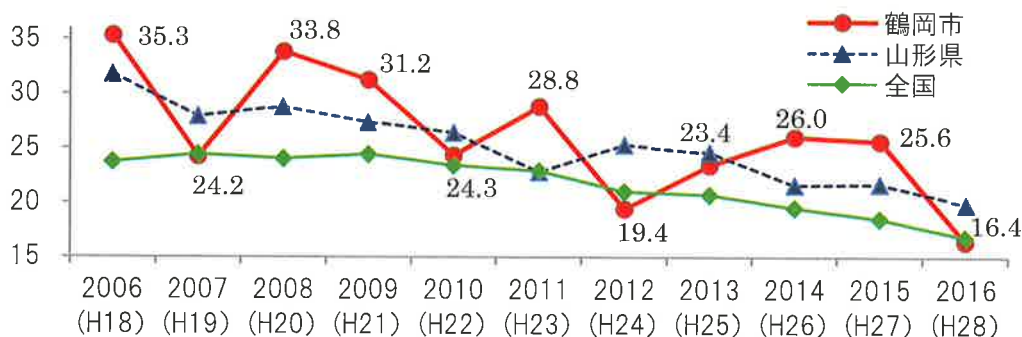


鶴岡市の自殺死亡者数は、

- ・減少傾向。
- ・男性は減少傾向。
女性は横ばい。
- ・近年は男性が女性の約2倍多い。

自殺死亡率の推移（人口10万対）

[出典：人口動態統計（厚生労働省）]

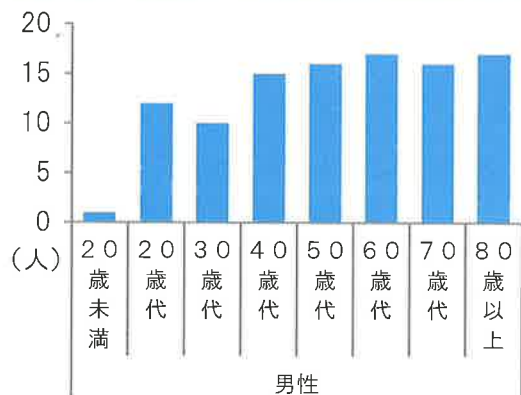


鶴岡市の自殺死亡率は、

- ・低下傾向。
- ・2016年は山形県（19.9）、全国（16.8）と比べて低い。

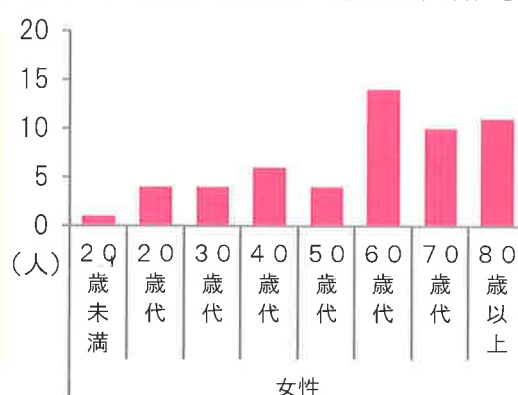
鶴岡市 性別・年代別自殺死亡者数（H25～29）

[出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）]



・男性は20歳代以上の若い世代、働き盛り世代、高齢者など全ての年代で多い。

・女性は、高齢者が多い。



鶴岡市 原因・動機別・性別自殺死亡者数（H25～29）

[出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）]

	1位		2位		3位		4位	
	原因・動機	人数	原因・動機	人数	原因・動機	人数	原因・動機	人数
全体	健康問題	108	経済・生活問題	40	家庭問題	32	勤務問題	22
男性	健康問題	61	経済・生活問題	34	家庭問題	19	勤務問題	18
女性	健康問題	47	家庭問題	13	経済・生活問題	6	勤務問題	4

『健康問題』の詳細【平成29年全国の統計】

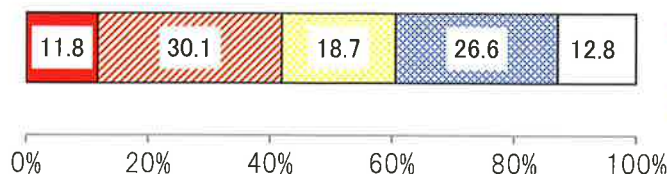
- 1位 「うつ病の悩み・影響」（39.7%）
- 2位 「身体の病気の悩み」（31.6%）
- 3位 「統合失調症、その他の精神疾患の悩み・影響」（22.0%）

自殺は「こころの健康問題」が大きな原因です。

2週間以上
続く不眠は
うつ病のサイン

鶴岡市「健康意識・行動調査」(2017年度 実施)の結果より

相談や助けを求めることへのためらい

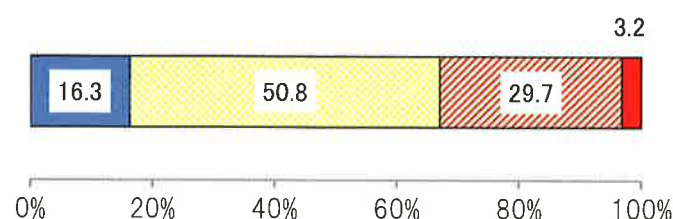


- 感じる
- ▨どちらかといえば感じる
- どちらかといえば感じない
- 感じない
- わからない

・ためらいを「感じる」「どちらかといえば感じる」(41.9%)

困った時は、ひとりで悩まず相談しましょう

睡眠で休養がとれているか



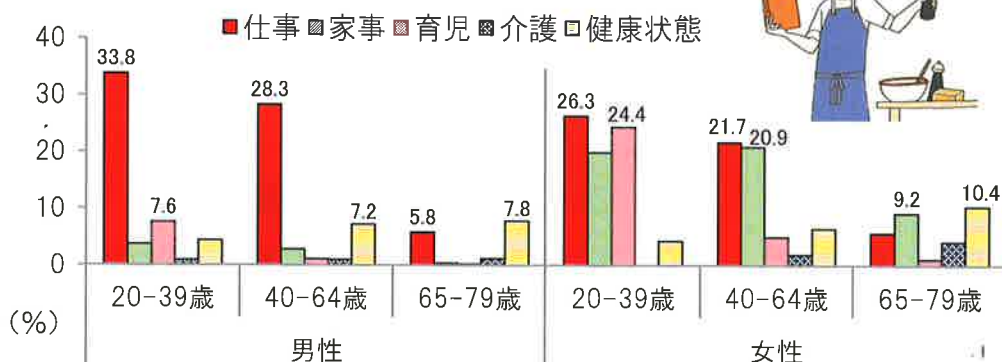
- とれている
- まあとれている
- ▨あまりとれていない
- 全くとれていない



・睡眠で休養が「全くとれていない」「あまりとれていない」(32.9%)

睡眠・休養は心身の健康にとっても大切です

睡眠確保の妨げになっていること



・男女とも 20~64 歳は「仕事」が多い。

・男女とも 65~79 歳は「健康状態」が多い。

・女性は「家事」、20~39 歳女性は「育児」が多い。

就労時間短縮、家事・育児のサポートが大切です

目標

① 自殺死亡者の減少

自殺死亡者数 2016 (平成 28) 年 21 人 ⇒ 2021 年 18 人 ⇒ 2023 年 18 人以下
自殺死亡率 2016 (平成 28) 年 16.4 ⇒ 2021 年 15.7 ⇒ 2023 年 15.4 以下

② 相談することによってためらいを感じる人の減少

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よって、ためらいを「感じる」「どちらかといえば感じる」

2017 (平成 29) 年 41.9% ⇒ 2023 年 40.0%以下

③ 睡眠で休養がとれていないと思う人の減少

いつもの睡眠で十分に休養が「全くとれていない」「あまりとれていない」

2017 (平成 29) 年 32.9% ⇒ 2023 年 30.0%以下



取り組み



基本施策

1. 地域ネットワークの強化

- 関係機関の連携を強化し、地域全体での取組を推進。
- どこに相談しても、適切な相談場所につないで支援するための連携強化。

2. 自殺対策を支える人材育成

- 市民誰もが、互いにこころのサポーターとなり、悩みや困難を抱える人に早期に気づき、相談窓口につなぐための研修会の実施。

3. 市民への周知と啓発

- 悩んでいるときや、つらいときは、ひとりで悩まず相談したり、助けを求めることが大切であることの普及啓発。
- 睡眠・休養・うつ病予防等こころの健康づくりの普及啓発と相談窓口の周知。

4. 生きることの促進要因への支援

- 相談体制の充実と、支援策・相談窓口情報をわかりやすく発信。
- 孤立しやすい人を対象とした居場所づくりと周知。

重点施策

1. 高齢者の対策



- 介護予防・介護・福祉等の施策と連動した事業展開と相談・支援。

2. 生活困窮者の対策



- 生活困窮者自立支援部門等と連携した包括的な支援。

3. 勤務・経営問題の対策

- 商工・産業部門等の関係機関と連携した、勤務・経営等の相談・支援とメンタルヘルス対策の推進。



4. 子ども・若者の対策

- 保健・医療・福祉・教育・労働分野等の関係機関が連携した、若者の抱えやすい問題への支援・取り組み。



自殺対策推進のため「鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議」構成団体とともに取り組んでいきます。

【鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議 構成団体】 山形県弁護士会、山形県司法書士会、一般社団法人鶴岡地区医師会、鶴岡地区薬剤師会、鶴岡公共職業安定所、鶴岡警察署、山形県庄内保健所、山形県立こころの医療センター、一般社団法人鶴岡労働基準協会、社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会、鶴岡商工会議所、出羽商工会、鶴岡地域産業保健センター、社会福祉法人山形いのちの電話、特定非営利活動法人ぼらんとす、鶴岡市保健衛生推進員会連合会、鶴岡市民生児童委員協議会連合会、高等学校教育研究会田川支部保健養護部会、鶴岡市養護教諭部会、鶴岡市立荘内病院、地域包括支援センター

鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議は、自殺予防対策の推進を図るため、関係機関、関係団体等が連携し、総合的に取組む体制を構築することにより、市民のかけがえのない命を救うことを目的に、設置されています。

鶴岡市健康福祉部健康課（鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる内）

TEL:0235-25-2111（内線 364） FAX:0235-25-7722 E-mail:kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

◆計画の全文については、市ホームページに掲載 ホームページ:[http:// city.tsuruoka.yamagata.jp](http://city.tsuruoka.yamagata.jp)

こころの健康づくり 出前講座

～開催希望の団体・企業を募集しています～

講話内容

*うつ病と こころのサポーターの役割

こころのサポーター とは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ 話を聞いて、
必要な支援につなぎ、見守る人 のこと

ストレスが強すぎたり、長くさらされたりすると、うつ病などの不調につながることもあります。うつ病の理解や、ストレスとの付き合い方などを学び、自分や家族、同僚、地域で暮らすみなさんが、元氣なところで過ごすためにできることを考えてみませんか？

市内の団体や企業
などに伺います♪

**費用は
無料！**

講師

精神科医師・こころの医療センター精神科認定看護師・市保健師 等

時間

1 時間～1 時間 30 分
(ご相談に応じます)

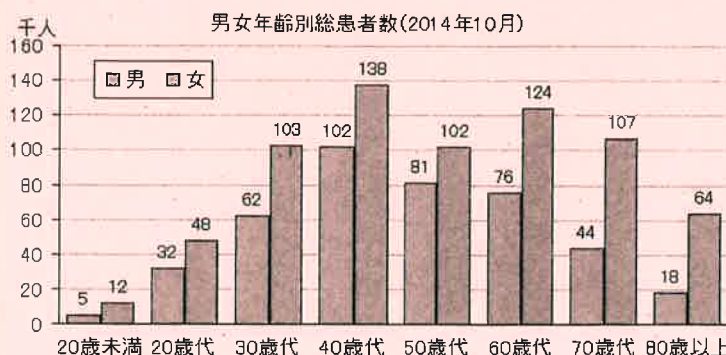


山形県ハートフル美容師会鶴岡支部での研修会の様子

～こころの医療センター精神科認定看護師の講話～

【参加者の感想】「身近な人のちょっとした変化に気づいてあげることが大切だと思った」「周囲の人がつらい気持ちも言葉に出せるよう、話しやすい自分になりたい」

働き盛り世代のうつ病患者さんが多くなっています
厚生労働省患者調査より



うつ病は、誰にでもおこりうる身近な病気です。「こころの健康問題」が自殺につながることもあります。鶴岡市では、平成 19 年度からの 10 年間で、341 人の方が自殺で亡くなっています。

【人口動態統計(厚生労働省)より】

申し込み 問い合わせ先

鶴岡市 健康課 ☎0235-25-2111(内線 364)

※講師や日時は、ご相談の上、調整させていただきたいと思います。

(予算の関係上今年度 10 か所までの実施となります) 連絡をお待ちしています。

♥自分や家族の こころや体の健康について心配がある場合も、お気軽にご相談ください。

♥健康課では看護師による『こころの健康相談』も行っています。「最近眠れない日が続いている」「気分が沈んで元気がない」など、お困りの方はご相談ください。(無料・要予約)

1. 集計

表95. 世帯の年収「昨年あなたの世帯の年収はどの程度でしたか？差支えなければお答えください」(問19-2)と表71. 睡眠で休養がとれている割合「いつもの睡眠で休養がとれていますか」(問14-2)のクロス集計

2. 分析の経過

保健行動計画策定委員会(平成30年度第2回:平成31年2月7日開催)において、自殺対策計画の中で、「所得と健康関係」の分析について質問あり。自殺対策として「睡眠・休養」は重要な項目であることから、クロス集計を行った。

3. クロス集計及び分析の実施

鶴岡市健康なまちづくり推進協議会アドバイザー 武林亨教授(慶應義塾大学医学部)

4. 結果 (別紙)

質問に対する回答は4項目であるが、2つに分類した。

「とれている」 = 「とれている」と「まあとれている」と回答したもの

「とれていない」 = 「あまりとれていない」と「全くとれていない」と回答したもの

①男女別

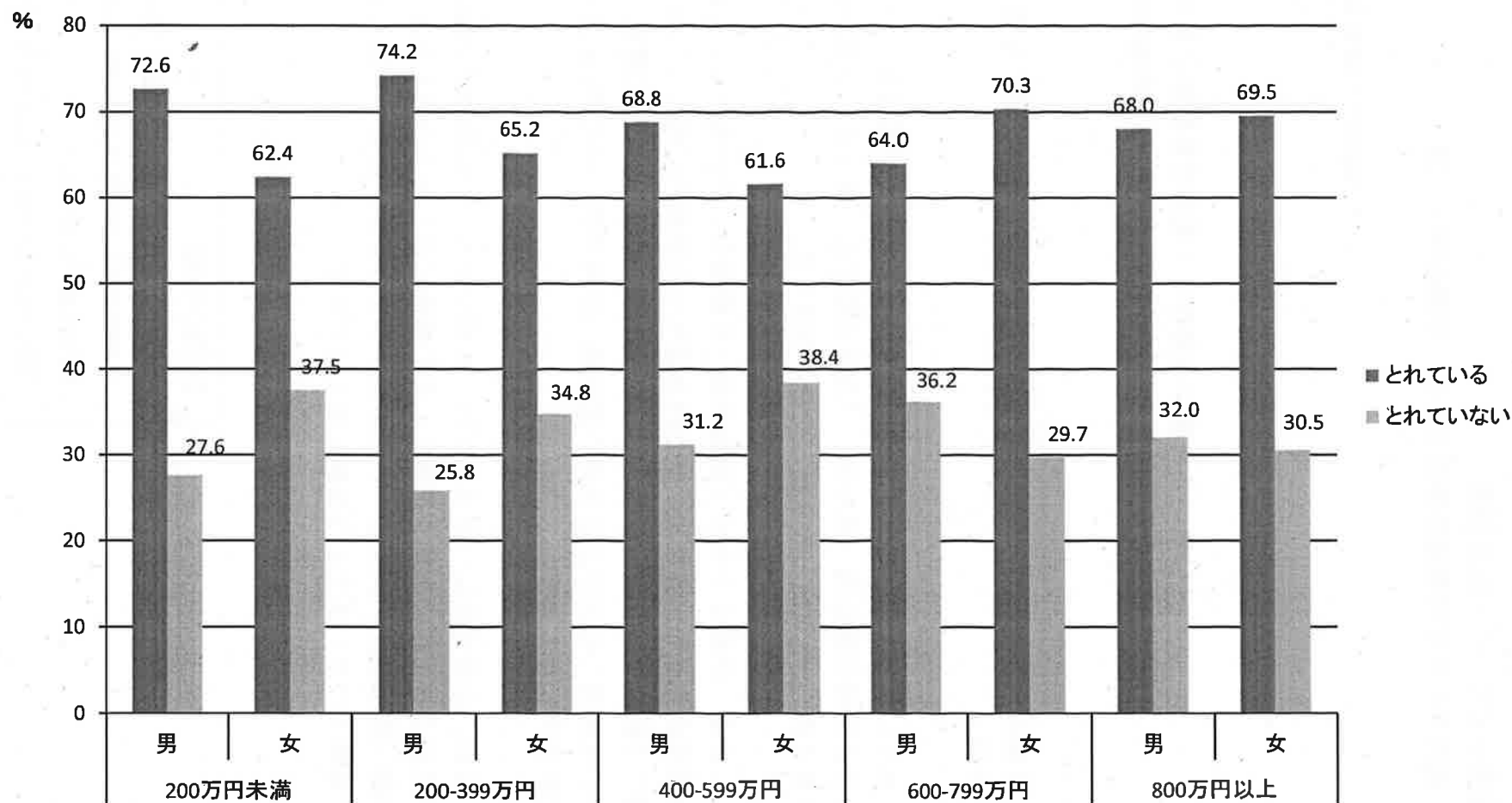
②年代別

①世帯年収別の睡眠による休養【男女別】

○年収別による大きな差はない。

○600万円以下は、男性の方が休養がとれている。

○600万円以上は、女性の方が休養がとれている。



②世帯年収別の睡眠による休養【年代別】

○年収別による大きな差はない。

○どの収入階層でも65歳以上は、約8割が休養がとられているが約2割はとられていない。

○どの収入階層でも64歳以下は、約6割が休養がとられているが約4割はとられていない。

