

2. 生活習慣の改善

①栄養・食生活

	取組内容	担当課	事業内容	R3事業実績 (回数、人数等)	R4実施状況
ア	ライフステージに応じた食生活や栄養バランスについて正しい知識が得られるよう、健康教育等で栄養指導を実施します。	保健センター	もうすぐパパママ教室 栄養教室	もうすぐパパママ教室： 年11回、265人 栄養教室：年10回、55人	もうすぐパパママ 教室年11回 栄養教室年10回
イ	様々な生活状況に応じた食生活や栄養バランスについて、乳幼児健康診査や健康相談会等で栄養相談を実施します。	保健センター	乳幼児健診	1歳6か月児健康診査：栄養相談220件 3歳6か月児健康診査： 栄養相談164件	1歳6か月児健康診査、3歳6か月児健康診査で継続実施
ウ	高齢者の集まりの場を利用し、知識の普及を行い、低栄養の予防を図ります。	地域福祉課	介護予防きときと倶楽部 きららか射水100歳体操	12回、43人 149グループ、2,036人	継続実施
		保険年金課	高齢者の保健事業 ・みんな元気教室 ・100歳体操3年目支援	8カ所×2回、199人 28カ所×1回、429人 33人	10カ所×2回 7カ所×1回 31人
		保健センター	きららか射水100歳体操での栄養指導	1回、6人	継続実施
エ	メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対し、適正体重を維持する食生活が実践できるよう支援します。	保健センター 保険年金課	特定保健指導	特定保健指導：274人	特定保健指導：250人（見込）
オ	生活習慣病の重症化を予防するための食生活について普及啓発します。	保健センター	個別、グループ支援により保健・栄養指導	出前講座：2回、18人 健康教育：4回、45人 健康相談：846人 訪問指導：49人	随時 「Let'sトライ IMIZUSHI健康8」普及啓発
		保険年金課	訪問指導 特定保健指導	随時	随時
カ	食生活改善推進員を養成し、資質の向上のための研修会を行いながら、朝食や野菜摂取の推進、減塩活動等、地域の健康づくり活動を支援します。	保健センター	生活習慣病や介護予防の知識、技術を習得する研修	食生活改善推進員研修会： 9回、388人 栄養教室：10回、55人	食生活改善推進研修会年10回 栄養教室年10回
キ	広報、ホームページ、ケーブルテレビ等を活用し、朝食や野菜の摂取、減塩等、健康的な食に関する情報提供に努めます。	保健センター	広報いみずに「食改おすすめレシピ」の掲載・CATV「ぱくぱくクッキング」にて簡単メニューの紹介	おすすめレシピ掲載：12回 ぱくぱくクッキング年4回 放送	おすすめレシピ毎月掲載 ぱくぱくクッキング年4回放送
ク	外食や加工食品の栄養成分表示について、情報提供をします。	保健センター	食生活改善推進員研修会・栄養教室	栄養教室：年1回、6人	栄養教室 年1回
ケ	幼児、児童、生徒への早期からの食育を実施し、生涯を通じて良好な食生活を実践する力を育てます。	子育て支援課	保育園・幼稚園での食育	地元の食材を給食で提供：年28回（月2～3回） 食育情報の掲示	継続実施
		学校教育課	学校給食の充実、栄養教諭制度	通年	通年
		農林水産課	食文化伝承の啓発普及	チャレンジ農業体験 1回	3回実施

②運動

	取組内容	担当課	事業内容	R3事業実績 (回数、人数等)	R4実施状況
ア	健康づくり講演会等を開催し、健康づくりのための運動や手軽に取り組めるウォーキングに関する正しい知識が得られる学習の場の提供や情報提供に努めます。	保健センター	健康づくり講演会	8回、164人	「目指そう いつもの生活に+10の運動を！」実施中
		生涯学習・スポーツ課	体力測定会	3会場、68人 小杉、大島、下会場で実施	5会場で10月に実施予定
		保険年金課	身体すっきり教室	10回、169人	10回、200人（見込）
イ	働き盛りの年代が運動への関心を持てるようインターネットを利用した情報提供を行います。	生涯学習・スポーツ課	広報、ホームページ等で情報提供	各種スポーツイベントについて広報紙、CATV、ホームページで紹介	各種スポーツイベントについて広報紙、CATV、HP、公式LINEで紹介
		保健センター	広報等による情報提供	随時	継続実施
ウ	歩数や身体活動が増えるよう、運動教室やイベントを通してウォーキングを推進します。	保健センター	運動教室 健康づくり講演会	2回、16人 8回、164人	「Let'sトライ IMIZUSHI健康8」普及啓発
		生涯学習・スポーツ課	ふる里再発見ウォーキング	中止	10月23日実施予定
エ	運動を通して交流できる機会をつくり、楽しみながら、運動を続けられるようにします。	生涯学習・スポーツ課	・市スポーツフェスタ「射水スポーツデー」 ・出前講座（ニュースポーツ教室）	市スポーツフェスタ中止 出前講座：4回、81名	射水スポーツデー縮小開催 出前講座（ニュースポーツ・ゆるスポーツ教室）は7月までに5回実施、9月以降の4回実施予定
オ	高齢者のフレイルやサルコペニア予防のため、運動の必要性について普及し継続して運動できる場を提供します。	地域福祉課	・きららか射水100歳体操 ・湯どころ体操教室	149グループ、2,036人 42回、661人	継続実施
		保険年金課	高齢者の保健事業 ・みんな元気教室 ・100歳体操3年目支援	8カ所×2回、199人 28カ所×1回、429人	10カ所×2回 7カ所×1回
		保健センター	100歳体操参加者へフレイル予防の栄養講座	1回、6人	継続実施
カ	子育て世代が親子で運動に取り組むきっかけづくりを提供します。	生涯学習・スポーツ課	あったか家族応援元旦マラソン	元旦マラソン中止	元旦マラソン1月1日実施予定
キ	糖尿病やメタボリックシンドローム予防のための運動について、個々の健診結果や生活状況に応じた相談や支援を行います。	保健センター	健康相談 訪問指導 特定保健指導	健康相談：145人 訪問指導：734人 特定保健指導：274人	健康相談：150人 訪問指導：700人 特定保健指導：250人（見込）
		保険年金課	訪問指導 特定保健指導		
ク	生活習慣病予防に効果的な運動について学ぶ機会をつくりまします。	保健センター	市政出前講座等	3回、54人	「目指そう いつもの生活に+10の運動を！」実施中
ケ	各種団体や健康づくりボランティアと協働で身体活動や運動に関する健康づくり事業の推進に努めます。	保健センター	ヘルスポランティア研修会 食生活改善推進員研修会	ヘルスポランティア研修会2回、158人 ウォーキングマップの作成 食生活改善推進員研修会：1回、58人	CATV「ヘルスポランティアによる運動の実践普及」
コ	総合型地域スポーツクラブ等で実施している教室、運動への参加を勧めます。	保健センター	健康相談 訪問指導 特定保健指導	随時	継続実施
		生涯学習・スポーツ課	テレビ広報いみずでの情報発信	年6回放送	年6回放送

サ	小学校等の校庭や体育館を平日夜間、休日等に開放したり、公園や運動施設内にウォーキングコースを整備するなど、身近で安全に運動ができる環境づくりに努めます。	生涯学習・スポーツ課	市立学校体育施設開放事業	開放実施校：体育館20校、グラウンド14校 体育館：1校あたり年間約174日 グラウンド：年間約52日	継続実施
シ	ヘルスボランティアによる地域での主体的な健康づくり活動を支援します。	保健センター	地域でのウォーキングや体操普及	322回、4,449人	継続実施

③休養

	取組内容	担当課	事業内容	R3事業実績 (回数、人数等)	R4実施状況
ア	効果的なストレスの対処法や良質な睡眠をとるための工夫、重要性について、普及啓発し、趣味やスポーツ等「積極的休養」の実践を普及します。	保健センター	こころの健康づくり	広報活動25回	継続実施
イ	乳幼児期からの早寝・早起きの習慣に関する知識の普及啓発を行います。	保健センター	乳幼児健診での生活リズムのアンケート実施、パンフレットの配布	1歳6か月児健康診査：621人 3歳6か月児健康診査：670人	継続実施
		子育て支援課	子育て支援センター内での掲示講座等での啓発	早寝・早起きの習慣に関する情報誌等を設置 ミニ講話：7回	継続実施
ウ	仕事と家庭生活のバランスがとれるよう、ワーク・ライフ・バランスの推進に努めます。	商工企業立地課	働き方改革セミナー共催（とやま労働局委託）	出張相談会4回	※R4から個別相談のみとなった（市内での相談会は開催されない）

④飲酒

	取組内容	担当課	事業内容	R3事業実績 (回数、人数等)	R4実施状況
ア	各種健診等を通じて、アルコールが健康に及ぼす影響や適正飲酒量、休肝日の必要性等、節度ある飲酒について、普及啓発に努めます。	保健センター	特定保健指導健康教育	随時	随時
		保険年金課	特定保健指導	随時	随時
イ	健診の結果に応じて訪問指導や健康相談時にアルコールが健康に及ぼす影響、休肝日の必要性、適量を指導します。	保険年金課	特定保健指導	随時	随時
		保健センター	健康教育訪問指導	随時	随時
ウ	未成年者に対して、飲酒防止について啓発普及に努めます。	学校教育課	小中学生への健康教育	随時	随時
		保健センター	健康教育	—	—
エ	妊娠中、授乳期の女性に対して、飲酒防止について啓発普及に努めます。	保健センター	妊娠届出時に飲酒有無についてアンケートを実施	妊娠届出（転入除く）：636件	妊娠届出時に転入者も含めて、飲酒の有無についてアンケートを継続実施

⑤喫煙

	取組内容	担当課	事業内容	R3事業実績 (回数、人数等)	R4実施状況
ア	各種保健事業を通じて喫煙、受動喫煙の健康被害について普及啓発します。	保健センター	各種健診、教室、相談等	広報、CATV 1回 随時	継続実施
イ	禁煙希望者に対して、禁煙外来のある医療機関等について、情報提供等を行い、支援します。	保健センター	特定保健指導健康相談訪問指導	随時	継続実施
		保険年金課	特定保健指導	随時	継続実施

	取組内容	担当課	事業内容	R3事業実績 (回数、人数等)	R4実施状況
ウ	公共施設や地域の人が集まる場での禁煙や分煙の推進、受動喫煙防止対策を図ります。	資産経営課	庁舎の敷地内禁煙、特定屋外喫煙場所を整備	敷地内禁煙、特定屋外喫煙所整備に関し、継続して来庁者へ周知	継続実施
		保健センター	敷地内禁煙	ポスター掲示、ちらし配布	継続実施
エ	妊娠届出時や教室等で妊婦やその家族に対して、妊娠中の喫煙による健康影響や受動喫煙防止について保健指導を行います。	保健センター	母子健康手帳の交付 もうすぐパパママ教室	母子健康手帳の交付： 636件 もうすぐパパママ教室： 11回、265人	母子健康手帳の交付：231件(※8月末時点) もうすぐパパママ教室：継続実施
オ	児童に対して、喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及を行い、未成年者の喫煙防止に取り組みます。	保健センター	小学校喫煙防止教室	1回、58人	継続実施
		学校教育課	健康教育	随時	随時

⑥歯・口腔の健康

	取組内容	担当課	事業内容	R3事業実績 (回数、人数等)	R4実施状況
ア	乳幼児を対象とした各種保健事業の機会を通じて、むし歯予防のための正しい歯磨き方法や生活習慣、フッ素の利用等、歯の健康づくりの推進に取り組みます。	保健センター	乳幼児健康診査 むし歯予防教室 育児相談	1歳6か月健康診査： 27回、621人 3歳6か月健康診査： 26回、670人 むし歯予防教室：1947人、年88回 育児相談：年15回、316人	1歳6か月健康診査、 3歳6か月健康診査、 むし歯予防教室： 継続実施 育児相談：年12回、100人(※8月末時点)
イ	保育園、幼稚園、認定こども園、小学校において、歯磨きや食生活等の歯の健康のための適切な知識と生活習慣が身につけられるようにします。また、フッ素の利用によるむし歯予防や歯肉炎予防に努めます。	子育て支援課 学校教育課 保健センター	保育園・幼稚園・小学校親子歯みがき教室 フッ素洗口	保育園・幼稚園フッ素説明・洗口体験会：4歳児、29施設 フッ素洗口：4歳児、640人 5歳児、696人 歯っぴー教室：小学1年生児童 27クラス フッ素洗口：1～6年生、4,450人 小学校歯周病予防教室：5校、8クラス	保育園・幼稚園フッ素説明・洗口体験会：4歳児保護者、29施設 保育園・幼稚園フッ素洗口：4歳児、5歳児 小学校フッ素洗口(1～6年生) 歯っぴー教室(小学1年生) 小学校歯周病教室(5校)
ウ	妊婦歯科健診を実施し、妊娠中の歯の健康づくりを推進します。	保健センター	妊婦訪問での啓発 妊婦歯科健診	妊婦歯科健診受診者：246人(希望者552人)	継続実施
エ	歯周病検診(40・50・60・70歳の節目年齢を対象)を実施するとともに、定期的な歯科検診受診や歯間清掃用具等の使用を推進します。	保健センター	歯周病検診	歯周病検診受診者：341人	継続実施
オ	歯周病は糖尿病や循環器疾患等全身の健康に影響を与えるなどの知識の普及啓発に努めます。	保健センター	健康教育	ヘルスボランティア養成講座・栄養教室：1回、23人	継続実施
		保険年金課	特定保健指導	随時	随時
カ	成人期や高齢期の口腔機能の維持・向上に取り組む機会と知識の普及啓発を推進します。	地域福祉課	介護予防教室 きららか射水100歳体操	3回、50人 7グループ、112人	継続実施
		保険年金課	高齢者の保健事業(みんな元気教室)	8カ所、199人	みんな元気教室：10カ所 口腔機能訪問：4人
		保健センター	健康教育	ヘルスボランティア養成講座・栄養教室：1回、23人	継続実施