

4. 健康増進計画に関連する各分野の実施事業

(平成18年度健康推進課所管事業)

栄養・食生活

- ・乳幼児健診(4か月児・10か月児・1歳6か月児・3歳児)の中で、それぞれの発育段階に応じた食の指導を行っている。
- ・母親教室の中で妊娠中の栄養摂取などについて指導を行っている。
- ・乳幼児の発育と発達の基礎となる食を進めるため、また、食習慣の基礎づくりをめざすとともに、離乳期のトラブルを防ぐ目的で「離乳食教室」を行っている。
- ・食に関する知識や教育の重要性が高まっている中で、各家庭で食育についての取り組みを推進するため、「ヘルシーマザー教室」を行っている。この教室では、保護者の意識向上ときっかけづくりのための親子実習を行い、食育の第一歩となるよう支援している。
- ・毎月1回、第一月曜日を「栄養相談日」とし、食に関する正しい知識や実践方法、また、食に関するさまざまな相談に応じている。
- ・希望団体等に食事バランスを主とした講話や調理実習を行っている。
- ・総合検診の結果、低栄養の高齢者を対象に「地域栄養相談事業」として、6か月間の栄養相談を行っている。
- ・地域の栄養改善の推進を目的に、その主体となる食生活改善推進員を対象とした研修及び育成を行っている。
- ・生活習慣病を予防するため健康教育の一環として、体重コントロールを主体とした講話を行っている。

歯の健康

- ・乳幼児健診(4か月児・10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳児)の中で、むし歯予防の大切さについて指導している。
- ・1歳6か月児、2歳6か月児、3歳児の希望者には、フッ素塗布を行っている。
- ・幼稚園や保育所での歯科教室や希望する保育所では、フッ素洗口にも力を入れている。
- ・総合検診の受診時に歯磨きの様子を聞き取り、結果報告会において歯の健康について指導を行っている。

身体活動・運動

- ・総合検診の結果、血液検査やBMI指数から判断して運動が必要な方に対しては、日常的に運動を続ける必要性を結果報告会等で指導している。
- ・BMI指数が25.0以上の肥満域にあり、かつ、血糖値・コレステロール・中性脂肪・血圧が高い方に対しては、講義と3か月間の運動講座を一体とした健康教育を行っている。
- ・生活習慣病予防の取り組みとしては、医師による講演会を行っている。また、地域や団体から出前講座の依頼を受け健康教育を行っている。
- ・ウォーキング、エアロビクス、シニアビクス、3B体操、太極拳などの運動講座については、平成18年度以降は自主的なサークル活動に移行している。

こころの健康づくり

- ・乳幼児健診の問診項目に、育児者のストレスに注目した内容を加え、ストレス度の高い育児者への支援を行っている。
- ・自殺者ゼロのまちづくりを実現するため、市内の関係機関、団体と連携し「京丹後市自殺ゼロ実現推進協議会」を設立し、自殺予防のための取り組みを推進している。また、庁内組織として「京丹後市自殺ゼロ実現連絡会議」を設置し、関係各課との緊密な連携のもと、自殺予防に関する施策の検討及び推進を図ることとしている。

たばこ

- ・総合検診の問診表の中に、たばこに関する設問を設けている。禁煙に関心のある方を対象に、その有害性についての講演会と禁煙のための個別支援を行っている。
- ・久美浜高校の取り組みに協賛し参加している。また、網野北小学校の授業に保健師が参加するなど、学校と連携して禁煙指導に取り組んでいる。

アルコール

- ・網野北小学校の授業でアルコールについてもふれるなど、少年期における飲酒の有害性について指導している。

検診

- ・疾病の早期発見と生活習慣病等を予防するため、総合検診として20歳以上を対象とした基本健康診査と各種がん検診を同時に行っている。事前に検診申込書を配布し、地域の公民館等を会場に、検診の待ち時間を少なくするため受付時間を分けて案内するなど、市民の利便性と受診しやすい環境づくりに配慮し実施している。
- ・検診後の健康管理に役立てるため、より身近な地域の公民館等で検診結果の報告会を開催している。