

基本的な方向：すべて市民が共に支え合い、健やかで心豊かに安心して生活ができる活力ある社会の実現

【新しい視点】

- 1 平成 15 年 7 月に制定された次世代育成支援対策推進法により、子育て支援施策を推進する指針として策定された「新わらべプラン」との調和を図り「次世代の健康」を追加しました。
- 2 少子高齢化の進展に伴い、高齢者の心身機能の維持向上、要介護状態の予防、高齢化の社会参画等を図るため、平成 24 年 3 月に「第 5 期天童市介護保険事業計画」との調和を図り「高齢者の健康」を追加しました。
- 3 COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、咳、痰及び息切れが主な症状で、これらの多くは喫煙者にはありがちな症状であるため、早期発見及び早期治療につながりにくい現状です。認知度の向上を図るため新規項目として追加しました。
- 4 食生活の改善や運動習慣の定着による一次予防(生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防することをいう。)に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点をおいた施策を追加しました。
- 5 生活習慣病の発症リスクが高い肥満と今後増加が見込まれる糖尿病について、「糖尿病及びメタボリックシンドロームの予防」を重点課題として追加しました。
- 6 自殺者数の増加から、「こころの健康づくり」を重点課題として追加しました。
- 7 一人ひとりの行動指針に自分自身の健康づくりの視点から、周囲の人々を取り込んでいく視点を追加しました。
- 8 ライフステージと特徴と課題を認識し、ライフステージに応じた行動指針をまとめ、互いに関わり合いながら健康増進を推進するため、「ライフステージに応じた健康づくり」を追加しました。

第 1 節 健康寿命の延伸 P 27~29

行動指針	目標項目	施策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康に関心を持ち、自分の健康は自分でつくろう。</li> <li>・地域の事業に参加し、仲間づくりや健康づくりに取り組もう。</li> <li>・生活習慣病についての知識を身につけ、疾病予防に努めよう。</li> </ul>	①健康寿命の延伸 ア 健康上の問題で日常生活に影響がある人の割合の減少(70 歳代 26.5% 80 歳代 36.4%) ⇒ (70 歳代 22% 80 歳代 32%) イ 主観的健康観が高い人の割合の増加(70 歳代 77.1% 80 歳以上 74.9%) ⇒ (80%以上) ウ 自分の健康に関心がある人の割合の増加(中学 1 年生 71.0%、中学 3 年生 71.7% 高校 3 年生 72.7%) ⇒ (90%以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を支え、守るための社会環境の整備を図ります。</li> <li>・主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります。</li> <li>・社会生活を営むために必要な機能の維持向上を図ります。</li> <li>・栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善を図ります。</li> </ul>

第 2 節 健康を支え、守るための社会環境の整備 P 30~31

行動指針	目標項目	施策
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア活動に積極的に参加しよう。</li> <li>・地区活動に参加して、楽しく主体的に健康づくりに取り組もう。</li> <li>・職場等の健康づくり事業に積極的に参加しよう。</li> </ul>	①地域のつながりの強化(地域とのつながりが強い方だと思ふ者の割合の増加) 49.6%⇒65% ②健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている者の割合の増加 ア 食生活改善推進員養成数の増加 107 人⇒120 人 イ 運動普及推進員養成数の増加 19 人⇒35 人 ③健康づくりに関する活動を行っている企業の増加 ア 健康づくりに関する普及啓発活動を実施している企業の増加 63.8%⇒80% イ ラインケアへの対策を行っている企業の増加 54.5%⇒80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市立公民館等での事業と連携した健康づくりの普及啓発に取り組みます。</li> <li>・各種講座の開催や地域の人材を活かした生涯学習を推進します。</li> <li>・子ども会育成会等と連携しながら放課後子どもプランの推進を図ります。</li> <li>・生涯スポーツに対する関心を高め、各年代に合ったスポーツの普及に努めます。</li> <li>・地区民大運動会等を開催し、地域の親睦と融和を図り及び健康な体づくりを推進します。</li> <li>・社会教育団体(青壮年会、子ども会育成会等)の組織の充実を図り、地域の活性化を進めます。</li> <li>・食生活改善推進協議会及び運動普及推進員の活動を支援及び新規養成を推進します。</li> <li>・企業における保健事業の取組を把握し、情報提供や健康づくりの支援に努めます。</li> </ul>

第3節 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 P 32～39

分野	がん	循環器疾患	糖尿病	COPD
行動指針	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん予防のための知識を身に付け、生活習慣の改善に努めよう。</li> <li>近所の人を誘って、定期健診を受診しよう。</li> <li>喫煙、飲酒、不規則な食生活を見直し、生活習慣の改善に努めよう。</li> <li>健康診査で要精検になったら、必ず精密検査を受診しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>循環器疾患（脳血管疾患、心疾患など）の知識を身に付け、生活習慣の改善に努めよう。</li> <li>近所の人と一緒に運動習慣を身に付けよう。</li> <li>特定保健指導を積極的に活用し、生活習慣の改善に努めよう。</li> <li>健康診査で要受診になったら、必ず医療機関を受診しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖尿病についての知識を身に付け、生活習慣の改善に努めよう。</li> <li>家族みんなで運動習慣を身に付けよう。</li> <li>特定保健指導を積極的に活用し、生活習慣の改善に努めよう。</li> <li>健康診査を毎年受診して、疾病の早期発見・早期治療に努めよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>COPDについての知識を身に付け、生活習慣の改善に努めよう。</li> <li>周りに人のため、そして、自分のために喫煙習慣を改めて禁煙しよう。</li> <li>がん検診を毎年受診して、疾病の早期発見・早期治療に努めよう。</li> <li>喫煙が及ぼす健康への影響についての知識を広げよう。</li> </ul>
目標項目	<p>①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(人口10万人当たり) 58.3%⇒53.5%</p> <p>②がん検診受診率の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>胃がん 40.6%⇒50%</li> <li>肺がん 52.7%⇒60%</li> <li>大腸がん 54.1%⇒60%</li> <li>子宮がん 48.1%⇒50%</li> <li>乳がん 42.0%⇒50%</li> </ul>	<p>①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脳血管疾患(人口10万人当たり) (男性52.9 女性30.5) ⇒ (男性46.5 女性26.9)</li> <li>虚血性心疾患(人口10万人当たり) (男性38.8 女性18.5) ⇒ (男性33.2 女性15.9)</li> </ul> <p>②高血圧の改善(男性21.9% 女性20.9%) ⇒ (男性19% 女性18%)</p> <p>③脂質異常症の減少</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ア LDLコレステロール(男性20.7% 女性31.0%) ⇒ (男性18% 女性28%)</li> <li>イ 中性脂肪(男性26.3% 女性13.3%) ⇒ (男性23% 女性10%)</li> </ul> <p>④メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(該当者人数631人 予備群人数529人) ⇒ (25%減少)</p> <p>⑤特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診 42.8%⇒特定健康診査等実施計画書数値</li> <li>特定保健指導 31.6%⇒ "</li> </ul>	<p>①個別糖尿病予防教室参加者数の増加 67人⇒72人</p> <p>②治療継続を怠っている者及び治療を行っていない者の減少 82人⇒15%減少</p> <p>③血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (男性1.1% 女性0.6%) ⇒ (男性0.9% 女性0.5%)</p> <p>④糖尿病有病者の増加の抑制 404人⇒10%減少</p> <p>⑤メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(再掲)</p> <p>⑥特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上(再掲)</p>	<p>①COPDの認知度の向上 57.7%⇒80%</p>
施策	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜、緑黄色野菜、果物等の摂取を推進し、生活習慣の改善を図ります。</li> <li>塩分や脂肪の取り過ぎを防ぎ、生活習慣の改善を図ります。</li> <li>多量飲酒や毎日の飲酒による健康への影響を周知し、生活習慣の改善を図ります。</li> <li>喫煙と健康に関する知識の普及を図り、家庭、学校、職場での分煙・禁煙を推進します。</li> <li>次世代のがん予防を図るため、学校での喫煙防止教育を推進します。</li> <li>定期的な健康診査の受診を促し、早期発見の重要性についての普及啓発を図ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>循環器疾患（脳血管疾患、心疾患など）を予防するための生活習慣の改善に関する情報を提供します。</li> <li>高脂血症、高血圧等を予防するための健康教室を開催し、生活習慣の改善を図ります。</li> <li>運動教室、筋力トレーニング教室を開催し、運動習慣の定着を図ります。</li> <li>特定健康診査等の健診の受診を促し、健康の維持及び管理への意識啓発を図ります。</li> <li>特定保健指導の実施率向上を図り、生活習慣の改善及び医療機関の適切な受診を促します。</li> <li>30歳代の健康診査を実施し、健康診査の定期的な受診の定着と生活習慣の改善を図ります。</li> <li>肥満による健康リスクの理解を図り、適切な体重の維持の認識と自覚を促します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖尿病を予防するための生活習慣の改善及び重症化の予防に関する情報を提供します。</li> <li>糖尿病を予防するための健康教室を開催し、生活習慣の改善を図ります。</li> <li>運動教室、筋力トレーニング教室を開催し、運動習慣の定着を図ります。</li> <li>特定健康診査等の健診の受診を促し、健康の維持への意識啓発を図ります。</li> <li>特定保健指導の実施率向上を図り、生活習慣の改善及び医療機関の適切な受診を促します。</li> <li>30歳代の健康診査を実施し、健康診査の定期的な受診の定着と生活習慣の改善を図ります。</li> <li>肥満による健康リスクの理解を図り、適切な体重の維持の認識と自覚を促します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>COPD（慢性閉塞性肺疾患）の積極的な情報提供に努めます。</li> <li>両親教室や乳幼児健診等の機会を捉えて、家庭における分煙・禁煙を推進します。</li> <li>喫煙や受動喫煙における健康への影響についての周知を図ります。</li> </ul>

第4節 社会生活を営むために必要な機能の維持向上 P 40～45

分野	休養・こころの健康	次世代の健康	高齢者の健康
行動指針	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムを整えて適切な睡眠時間を確保しよう。</li> <li>快適な睡眠を自ら創り出し、十分な休養を心掛けよう。</li> <li>スポーツや芸術文化等の趣味を楽しみ、ストレスを解消しよう。</li> <li>地域行事へ参加する等、余暇活動を充実し、仲間づくりを進めよう。</li> <li>一人で悩みを抱え込まず、相談窓口や専門機関に相談しよう。</li> <li>こころの健康について気になる時は、専門の相談窓口を利用しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一日3食を柱とし、家族みんなで生活のリズムを整えよう。</li> <li>適正体重を知り、肥り過ぎや過度なダイエットはやめよう。</li> <li>生活習慣に関心を持ち、栄養バランスの取れた食生活、適度な運動を心掛けよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関心を持ち、栄養バランスの取れた食生活と適度な運動を心掛けよう。</li> <li>趣味や習い事、グループ活動や地域活動への参加など積極的に外出しよう。</li> <li>口腔の清掃や歯の手入れを心掛け、定期的に歯科検診を受診しよう。</li> </ul>
目標項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自殺率（人口10万人当たり） 25.8 ⇒減少傾向</li> <li>②気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 5.3%⇒4.3%</li> <li>③睡眠を助けるために、アルコール飲料を飲む者の割合の減少 18.4%⇒13.6%</li> <li>④睡眠で十分な休養が取れていない者の割合の減少 13.1%⇒11.3%</li> <li>⑤メンタルヘルスに関する専門職を配置している企業の割合の増加 66.2%⇒増加傾向へ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①健康な生活習慣を有する子供の増加 <ul style="list-style-type: none"> <li>ア 朝、昼、夕の三食を必ず食べる (79.6～92.5%) ⇒100%に近づける</li> <li>イ 運動やスポーツを習慣的にしている (83.4～86.6%) ⇒増加傾向へ</li> </ul> </li> <li>②適正体重の子供の増加 <ul style="list-style-type: none"> <li>ア 低出生体重（2,500g未満）児の割合の減少 9.3%⇒減少傾向へ</li> <li>イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少 1.19～4.22%⇒減少傾向へ</li> </ul> </li> <li>③困ったときに相談できる大人（家族・学校の先生）がいる割合の増加 66.4～74.2%⇒増加傾向へ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①介護保険サービス利用者の増加の抑制 2,433人⇒2,744人（H26）</li> <li>②認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上 地域見守りネットワークの構築⇒市内全地域で</li> <li>③ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加 26.7%⇒80%</li> <li>④低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合の増加抑制 13.5%⇒12%</li> <li>⑤足腰に痛みのある高齢者の割合の減少（70歳代 34.2% 80歳以上 40.4%）⇒（70歳代 28% 80歳以上 37%）</li> <li>⑥高齢者の社会参加の促進（就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）（男性 75.8% 女性 71.1%）⇒（80%）</li> </ul>
施策	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレス対策及びこころの病についての知識を普及します。</li> <li>職場におけるメンタルヘルス対策の推進への支援及び関係機関とのネットワーク構築に努めます。</li> <li>相談窓口の情報提供として、インターネットを活用した「こころの体温計」を充実し、こころの健康やストレスケア等の意識の向上を図ります。</li> <li>睡眠についての重要性と快適な睡眠の知識の普及を図ります。</li> <li>保健所、精神保健福祉センター等の相談機関と連携した相談体制の充実を図ります。</li> <li>ゲートキーパー（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人）の人材の育成を図ります。</li> <li>生活にうるおいを与える芸術及び文化活動の支援や環境の整備を進めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの頃からのバランスの取れた食生活、運動習慣の普及啓発を図ります。</li> <li>健康教育や学校給食などを通して家庭や地域と一体となった「食育」を推進します。</li> <li>朝食の重要性や栄養と健康の密接なつながりについて、子ども自身が食生活の正しい知識を持ち、将来にわたり自分の健康管理ができる教育に取り組みます。</li> <li>乳幼児期から正しい食習慣を身に付けるため、妊娠中から子どもの食生活についての知識の普及を図ります。</li> <li>離乳食の時期に実習を含めた育児教育を行い、食生活に関する不安や悩み等の相談会を開催します。</li> <li>保健師や看護師が赤ちゃんの誕生した全家庭を訪問し、育児方法、事故の予防方法、食習慣及び生活リズムの形成など具体的な指導を行い育児不安の解消を図ります。</li> <li>各育児教室を開催し、育児に関する正しい情報を提供するとともに、親同士の交流や仲間づくりを進め、育児不安の解消を図ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各地域の公民館等（市立公民館、分館等）を活用した「いきいきサロン」を開催します。</li> <li>こころの健康づくりに関する相談窓口の充実を図り、相談しやすい環境づくりを進めます。</li> <li>行政や地域包括支援センター及び在宅介護支援センター等の相談窓口の周知を図ります。</li> <li>市立公民館の高齢者大学を中心に各種講座の充実と学習環境の整備を図ります。</li> <li>全国に先駆けて導入した介護支援ボランティア活動を推進します。</li> <li>認知症の高齢者や一人暮らしの高齢者の増加が予測されるため、民生委員等も含めた地域包括ケアシステムの構築を進めます。</li> <li>福祉バスの配車等、高齢者の交通手段を確保し、互いに交流をすることで認知症の予防や閉じこもりの予防に努めます。</li> <li>シルバー人材センターや公共職業安定所（ハローワーク）、商工会議所等と連携し、高齢者の就業の有用性の普及啓発を図ります。</li> <li>転倒や骨折の予防のため、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に取り組みます。</li> <li>口腔の清掃や歯の手入れ方法についての指導に努め、定期的な歯科検診の必要性の普及啓発を図ります。</li> <li>温泉やプールを利用した健康づくり事業を推進します。</li> </ul>

第5節 生活習慣及び社会環境の改善 P46～56

分野	栄養・食生活	身体活動・運動	飲 酒	喫 煙	歯・口腔の健康
行動指針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一日3食の規則正しい食習慣を家族みんなで身に付けよう。</li> <li>・主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事をしよう。</li> <li>・野菜を毎日（両手で3杯分）食べよう。</li> <li>・うす味でおいしく食べる習慣をつくらう。</li> <li>・肥り過ぎ、やせ過ぎに注意し、適正体重を維持しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で積極的に身体を動かそう。</li> <li>・仲間をつくり、1日に30分以上、週2回以上の運動をしよう。</li> <li>・運動の効果を理解し、運動習慣を身につけよう。</li> <li>・ウォーキングを毎日の生活に取り入れよう。</li> <li>・日常生活に筋力トレーニングを取り入れよう。</li> <li>・近所を誘って、地域行事等に参加し、体を動かそう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒量に気をつけて、生活習慣病のリスクを下げよう。</li> <li>・未成年者の飲酒をなくそう。</li> <li>・家族で休肝日（飲酒をしない日）を決めて、実行しよう。</li> <li>・大切な赤ちゃんのため、妊娠中は禁酒しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙が健康に及ぼす悪影響を認識し、禁煙しよう。</li> <li>・未成年者の喫煙をなくそう。</li> <li>・受動喫煙の害を認識し、禁煙しよう。</li> <li>・大切な赤ちゃんのため、妊娠中に家族も一緒に禁煙しよう（禁煙を始めよう）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族みんなで、毎食後の歯みがきを習慣づけ実行しよう。</li> <li>・乳歯、永久歯の役割やむし歯、歯肉炎予防の知識を身に付けよう。</li> <li>・むし歯、歯周炎、喪失歯は、早めに治療しよう。</li> <li>・いつまでも自分の歯で食事ができるよう歯を大切にしよう。</li> <li>・歯の定期検診に行こう。</li> </ul>
目標項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>①適正体重を維持している者の増加 ア 肥満の割合の減少（男性 28.3% 女性 24.1%）⇒（男性 26% 女性 22%）</li> <li>イ 妊婦のやせの割合 13.4%⇒10%</li> <li>②適切な量と質の食事をとる者の増加 14.7～67.5%⇒45～80%</li> <li>③食塩摂取量の減少 17.3～32.4%⇒12%</li> <li>④共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少） 1.9～31.8%⇒減少傾向へ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①日常生活における歩数の増加（男性 6,675歩 女性 6,640歩）⇒（8,000歩）</li> <li>②運動習慣者の割合の増加（11.6～22.0%）⇒（22～44%）</li> <li>③日常生活の中で、歩行または同等の身体活動を1時間以上している者の割合の増加（男性 34.7% 女性 31.1%）⇒（50%以上）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 ア 毎日飲酒する者（男性 44.1% 女性 4.8%）⇒（男性 39% 女性 4%）</li> <li>イ 家族でほぼ毎日飲酒する人（56.8～70.2%）⇒（47～60%）</li> <li>ウ 毎日飲酒・一合以上の者（男性 66.% 女性 33.3%）⇒（男性 56% 女性 23%）</li> <li>②未成年者の飲酒（2.1～15.3%）⇒（0%）</li> <li>③妊娠中の飲酒をなくす 4.8%⇒0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①成人喫煙率の減少 ア 「もともと吸わない」者の増加（75.7～96.1%）⇒増加傾向へ</li> <li>イ 家族で喫煙している人がいる割合の減少（52.6～61.8%）⇒（43～52%）</li> <li>②未成年の喫煙（0.9～3.7%）⇒（0%）</li> <li>③妊娠中の喫煙をなくす 3.0%⇒0%</li> <li>④ア 受動喫煙の害を受けている者の減少（21.6～46.1%）⇒（11～23%）</li> <li>イ 受動喫煙対策を講じている企業の増加 74.9%⇒100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①口腔機能の維持・向上 78.1%⇒80%</li> <li>②歯の喪失防止 ア 80歳以上で20本以上 29.7%⇒50%</li> <li>イ 60歳代で24本以上 36.8%⇒70%</li> <li>ウ 40歳代で喪失歯のない 38.8%⇒75%</li> <li>③歯周病を有する者の割合の減少（13.0～44.4%）⇒（10～35%）</li> <li>④乳幼児・学齢期のむし歯のない者の増加 3歳児 71.4%⇒80%以上 12歳児 1.29本⇒1.0本未満</li> <li>⑤定期的に歯科検診に行く者の割合の増加 39.2%⇒65%</li> </ul>
施策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や学校との連携を図り、健康教育の一環として次世代の食育を推進します。</li> <li>・健康診査後の健康相談や健康教室での栄養指導の充実を図ります。</li> <li>・地域や職域における健康や栄養に関する学習の場の充実を図ります。</li> <li>・若い世代と中高年の男性を中心に食生活の大切さについての知識の普及を図ります。</li> <li>・地域産物を利用した栄養バランスの良い家庭料理の普及啓発を図ります。</li> <li>・外食や加工食品の栄養成分や塩分量等の知識の普及と栄養・食生活に関する情報を提供します。</li> <li>・食生活改善推進員（注13）の継続的な養成講座の実施と人材育成に努めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に楽しくできる運動を普及するための健康教室、運動教室を開催します。</li> <li>・週23エクセサイズ（一日当たりの歩数 8,000歩から 10,000歩程度）以上の運動の普及啓発を図ります。</li> <li>・運動に関する正しい知識の普及を図り、広報紙やホームページによる情報提供の充実を図ります。</li> <li>・1回15分から20分程度のウォーキングの普及を図ります。</li> <li>・運動習慣の定着を図るため、サークル活動等による公共施設の利用促進を図ります。</li> <li>・筋力の低下や冬期間の運動不足を防ぐため、各地域で運動教室を開催します。</li> <li>・健康づくりや疾病予防のための運動指導の充実を図ります。</li> <li>・心身の疲れを癒す温泉等の効果を活用し、運動の継続を推進します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年者の飲酒をなくすため、家庭、学校、地域が連携した教育を推進します。</li> <li>・アルコールと健康問題について、適切な判断ができるように正しい知識の普及を図ります。</li> <li>・若い世代に対するアルコールの影響についての正しい知識の普及啓発を図ります。</li> <li>・アルコールに対する体質を知るためのアルコールパッチテスト（注15）の普及を図ります。</li> <li>・地域、職場、保健医療機関等でアルコール関連問題の早期発見を図ります。</li> <li>・アルコール関連問題を抱える本人及び家族の相談や家族ミーティングを開催します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年者の喫煙をなくすため、学校、家庭、地域が連携した教育を推進します。</li> <li>・喫煙と健康に関する知識の普及啓発を図ります。</li> <li>・妊娠中における喫煙の影響についての知識の普及啓発を図ります。</li> <li>・妊娠中から子育て期の家庭における分煙・禁煙を推進します。</li> <li>・禁煙を希望する人への禁煙指導や相談等を実施し、禁煙に向けたサポートを実施します。</li> <li>・職場、飲食店等における禁煙の取組を推進します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔の衛生管理の基礎となる乳幼児期及び学童期の歯科保健対策を推進します。</li> <li>・生涯をとおした歯科保健対策の一環として、むし歯予防の教育を充実し、フッ素を利用したむし歯予防対策と8020運動の推進を図ります。</li> <li>・歯周病に関する知識の普及を図り、定期検診の必要性についての普及啓発を図ります。</li> <li>・地域、職場、学校、家庭等の口腔の健康づくりについての取組を支援します。</li> </ul>