

3 推進項目の具体的な取り組みと目標

「第4次健幸おおの21」における取り組みは、行政と大野市保健対策推進協議会を構成する機関、団体等が相互に連携し、協働しながら健康づくりを推進していきます。

推進項目① 身体活動・運動

—いつもより少し多めに体を動かしてみましよう 散歩で1000歩!—

めざす姿	継続して体を動かすことで生活習慣病の予防を図る	
目 標		令和8年度目標値
	(1) 週1回以上運動する人を増やす 数値：週に1回以上運動している人の割合	45%以上 (第3次 45%以上)
	(2) ほとんど運動しない人を減らす <u>身体活動を全くしない人の割合(新)</u>	男 30%以下 女 40%以下
	(3) 適正体重の人を増やす 数値：BMIが25以上の人の割合	男 25%以下 (第3次 25%以下) 女 12%以下 (第3次 12%以下)
	(4) 20歳代～30歳代の女性のやせの人を減らす。 数値：BMIが18.5以下の人の割合	20%以下 (3次 20%以下)
	(5) 1日あたりの歩数を1000歩増やす(新)	男 6,600歩以上 女 6,000歩以上
	評価の方法	(1) 市民アンケート調査により、週1回以上運動する人、 <u>身体活動を全くしない人</u> を把握、評価する (2) 生活習慣病健診結果及び市民アンケート調査でBMIの実態を評価する (3) 運動を体験する講座や実践グループ、人数を評価する
推進団体	令和8年度までの取り組み	目標値
医師会	1) 特定保健指導を行う。 2) 健診結果に基づいて運動指導を実施する。 3) 各講座の講師として協力する。	年7医療機関
歯科医師会	歯周病患者に運動指導を行う。	年10診療所
薬剤師会	1) 健康相談の場として薬局を活用してもらう。 2) かかりつけ医の受診を勧める。 3) 薬(処方箋薬)の正しい服用について指導する。	全薬局
老人クラブ 連合会	1) 公式ワナゲ大会を実施する。 2) 夏休みのラジオ体操を推進する。 3) 体育大会、ソフトバレーボール大会を実施する。 4) マレットゴルフ、ゲートボール大会を実施する。 5) 体力測定会を実施する。	全クラブ

区長連合会	<ol style="list-style-type: none"> 1) 各区長会を通じ、各イベントの案内を周知する。多くの参加を呼びかける。 2) 大野市全体の各イベントの年間マップを作成して各家庭に配布する。 3) 地区のイベントを、大野市のホームページやSNS(ソーシャルネットワークサービス)で情報発信する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1) 参加者数の増加 2) サロン数と参加人数の増加
小中学校 校長会	<ol style="list-style-type: none"> 1) 教育活動の中で、運動を推進する活動を継続的に実施する。(体育科の授業を除く) 2) 児童生徒が学校や家で体を動かして遊ぶ機会が多くなるように働きかける。 3) 積極的に社会体育(各種大会)への参加を促す。 4) PTA活動で運動を伴う活動を企画し、参加を促す。 (実施校率=達成校÷全学校数×100) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) 実施校率 90% 2) 実施校率 100% 3) 実施校率 100% 4) 実施校率 2年間で90%
大野商工 会議所	<ol style="list-style-type: none"> 1) 特定保健指導継続支援(職員対象)として、健診結果をもとに産業保険医による指導を受ける。 2) ウォーキングイベントを実施する。(半夏生サバウォーキング) 3) サイクリングイベントを実施する。(ゆいチャリde越前おおの) 4) 越前おおのまち講座による、運動に関する講座を開催する。(リラクゼーション、ウォーキング等) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ~3) 年1回以上 4) 年6回以上
食生活改善 推進員連絡 協議会	簡単にできる運動を紹介する。(自主研修 リーダー研修 健康ランチバイキングの開催時)	年7回 年200人
J A福井県 女性部テラル 支部	<ol style="list-style-type: none"> 1) ロコモ予防体操を実施する。 2) 和テラ体操の普及を行う。 3) 県主催ウォーキング大会に参加する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1・2) 年20回実施 年300人 3) 年200人
連合ふわわ 女性の会	<ol style="list-style-type: none"> 1) 連合ふわわソフトバレーボール大会及び県バレーボール大会大野地区予選大会を実施する。 2) 県連婦体育祭に参加する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1) 年100人 2) 年60人
奥越健康 福祉センター	<ol style="list-style-type: none"> 1) 地域の健康づくり実践団体リーダー等との連絡会や研修会を実施する。 2) 健康づくりに関する情報提供、関係機関と連携した健康づくりの実践等を行う。 	

大野市 スポーツ 推進課	「みんなでスポーツ教室」の実施及び広報啓発を行う。	年2, 500人
大野市 健康長寿課	<p>1) <u>ヘルスウォーキングプログラムによる「歩く健康」を実施する。</u></p> <p>2) 市民向けの講座で転倒予防体操やグループ体操を実施する。</p> <p>3) 介護予防事業で軽運動を含むサロンを実施する。</p> <p>4) 地域健康づくり事業における運動講座を実施する。</p> <p>5) 各種イベントで手軽にできる運動を普及する。</p>	<p>1) 年3, 500人</p> <p>2) 年96回 年1, 500人</p> <p>3) 年14回 年280人</p> <p>4) 年15回 年250人</p> <p>5) 年5回 年300人</p>

推進項目② 栄養・食生活

—食事は野菜たっぷり、味付けは薄めにしましょう！—

めざす姿	栄養バランスのとれた食生活でこころと身体の健康を維持する	
目 標		令和8年度目標値
	(1) 塩分摂取量を減らす 数値：塩分を多く含む食品を摂る人の割合	15%以下 (第3次 15%以下)
	(2) 甘い飲食物を多く摂る人を減らす 数値：甘い飲食物を多く摂る人の割合	30%以下
	(3) 緑黄色野菜を毎日食べる人を増やす 数値：緑黄色野菜を毎日食べる人の割合	55%以上 (第3次 55%以上)
	(4) バランスなどに配慮した食生活を送っている人を増やす 数値：栄養バランスに配慮した人の割合	65%以上 (第3次 65%以上)
評価の方法	(1) 市民アンケート調査による塩分、間食、夜食、野菜の摂り方、栄養バランスに配慮しているかを調査し、評価する	
推進団体	令和8年度までの取り組み	目標値
医師会	1) 特定保健指導を行う。 2) 健診結果に基づいて食事指導を実施する。 3) 各医療機関で栄養指導を強化する。(栄養士の活用) 4) 各講座の講師として協力する。	年7医療機関
歯科医師会	食事指導をする。	年10診療所
薬剤師会	1) メタボリックシンドローム予防のための食事と生活習慣を点検し、具体的な提案に心がける。 2) 小冊子、健康マガジン、パンフレットを活用する。	全薬局
老人クラブ 連合会	1) 体にやさしい食事の講習会を実施する。 2) 男性参加の調理実習を実施する。	
区長連合会	1) 保健推進員と協力して地域の健康づくりをすすめ、チラシの配布や各種会合を通じて講習会の参加を図り、健康な食の啓発を行う。	
小中学校 校長会	1) 保護者に対して、参観授業やPTA活動で食事に関する教育を企画し、参加を促す。 2) 児童生徒や保護者に対して、郷土料理や地場産食材についての学習や実習を取り入れた教育活動やPTA活動に取り組む。	1) 実施校率 80% 2) 実施校率 90%
大野商工 会議所	1) 生活習慣病予防健診の結果に基づき、保健師・管理栄養士による個別相談を受ける。(職員対象) 2) 会報等を利用した、食事に関する健康情報を提供する。 3) 越前おおのまち講座による、食に関する講座を開催する。(野菜、魚の選び方等)	1) 年1回以上 2) 及び3) 年6回以上

食生活改善 推進員連絡 協議会	1) 生活習慣病予防の献立、実習を実施する。 2) 親子、男性対象に食育教室を開催する。 3) 健康ランチバイキングを開催する。 4) 魚のさばき方教室を実施する。 5) 牛乳、乳製品を使った料理教室を開催する。 6) 母子栄養リーダー研修を実施する。 7) 伝承料理講習会を実施する。	1) 年7回 年180人 2) 年3回 年80人 3) 年1回 年50人 4) 年2回 年50人 5) 年2回 年30人 6) 年1回 年30人 7) 年1回 年20人
J A福井県 女性部テラル 支部	1) 「食と農を守る運動」を推進する。 ①郷土・農よいとこセミナーを実施する。 ②自家菜園コンクールを実施する。 ③オリジナル醤油を普及する。 2) 減塩教室を開催する。	1) 年5回 年200人 2) 開催地区 年2会場 年20人
連合ふわわ 女性の会	1) ふわわフェスティバルにおいて、会員で手づくりの料理を提供し、栄養バランスなどについて学ぶ。 2) 牛乳を使った料理教室など、機会を捉えて食の大切さを学ぶ。	1) 年120人 2) 年30人
奥越健康 福祉センター	1) 管内給食施設の栄養・健康づくり担当者を対象とする研修会、事例報告会等を開催する。 2) 法令や制度に関する情報提供、管内給食施設での栄養ケアの取組みの状況の把握や事例を通じた課題の検討等を行う。 3) 福井の食材を多く使った低塩分で野菜たっぷりのヘルシーメニューを毎日食べられる環境を整備し、「ふくい健幸美食」の提供店の拡大や、県民が利用しやすい環境づくりを推進する。	
大野市 農業林業 振興課	1) 食育の基本理念である「食守」の啓発を行う。 2) 「みんなで食守！笑顔でいただきます」運動を推進する。 3) 食育啓発ロゴマークの利用を推進する。	

<p>大野市 健康長寿課</p>	<p>1) 健康栄養相談を実施する。</p> <p>2) 育児相談会で栄養指導を実施する。</p> <p>3) 地域健康づくり事業における食事講座を実施する。</p> <p>4) ふれあい食体験事業を実施する。</p> <p>5) 食生活改善推進員リーダー研修会を実施する。</p> <p>6) 食生活改善推進員地区活動を支援する。</p> <p>7) 高齢者対象の栄養講座を実施する。</p> <p><u>8)</u> 働く女性や若い女性を対象にした栄養講座を実施する。</p>	<p>1) 年6回 年30人</p> <p>2) 年24回 年480人</p> <p>3) 年15回 年200人</p> <p>4) 年6回 年120人</p> <p>5) 年6回 年100人</p> <p>6) 年12回 年150人</p> <p>7) 年14回</p> <p><u>8)</u> 年6回</p>
----------------------	--	---

推進項目③ たばこ・アルコール

—禁煙と適度な飲酒であなたと周りの健康を守りましょう—

めざす姿	たばこによる健康被害を防ぎ、節度ある飲酒を心がける	
目 標		令和8年度目標値
	(1) 成人の喫煙率を下げる 数値：成人の喫煙者の割合	男25%以下 女4%以下 (第3次 4%以下)
	(2) 毎日飲酒する人の中で1合(日本酒換算)以上飲酒する人の割合を減らす	<u>25%以下</u>
評価の方法	(1) 市民アンケート調査により成人の喫煙率、 <u>飲酒量</u> を把握、評価する (2) <u>がん死亡数の推移</u> を参考にする	
推進団体	令和8年度までの取り組み	目標値
医師会	1) 各講座の講師として協力する。 2) 各医療機関で喫煙者に喫煙による健康被害について説明し禁煙を勧める。必要に応じて専門病院の禁煙教室や禁煙外来を勧める。	年7医療機関
歯科医師会	禁煙を勧める。	年10診療所
薬剤師会	1) <u>薬局店内全面禁煙を推進する。</u> 2) 禁煙相談、医療機関の禁煙外来を紹介する。 3) 禁煙支援医薬品の正しい使用方法を指導する。 4) 学校薬剤師として、たばこの害を啓発する。	全薬局
老人クラブ 連合会	会議、研修会、スポーツ大会では禁煙にする。	
区長連合会	1) たばこの健康被害について啓発する。 2) 区長連合会でたばこについてアンケートを行い実態を把握する。	
小中学校 校長会	1) 児童生徒に対して禁煙教育を授業等で実施する。 2) たばこの害について啓発し、分煙等の協力を家庭に呼びかける。	1) 実施校率 100% 2) 実施校率 80%
大野商工 会議所	1) 乳がん、子宮がん、大腸がん出前検診を実施する。 2) 会員事業所向けのがん保険加入案内に併せて、がんについての情報提供を行う。	1) 年1回以上 2) 年4回
食生活改善 推進員連絡 協議会	会員、家族に禁煙を勧める。	

J A福井県 女性部テラル 支部	1) 動脈硬化健診時に禁煙の啓蒙をする。 2) がん予防教室を開催する。	
連合ふわわ 女性の会	<u>市連や県連の会議や行事は禁煙にする。</u>	
奥越健康 福祉センター	世界禁煙デーにおける街頭キャンペーン、各研修会等で、受動喫煙防止対策の強化および禁煙の普及啓発を行う。	
大野市 健康長寿課	1) 地域健康づくり事業でがん予防講座を開催する。 <u>2) アルコール関連問題啓発週間（11/10～16）において、市報による 適正飲酒量の啓発を行う。</u> 3) 特定保健指導で喫煙者への禁煙指導を行う。 4) 妊娠届出時や1歳半・3歳児健診の際に喫煙者へ啓発活動および禁煙指導を行う。 5) 世界禁煙デーにおける街頭キャンペーンで、受動喫煙防止対策の強化および禁煙の普及啓発を行う。	1) 年3回 年60人 2) 年1回 3) 年10人 4) 随時 5) 年1回 年100人

推進項目④ 休養・こころの健康

一質の良い睡眠で休養をとり、よく笑ってストレスを解消しましょう！

めざす姿	程よい休養で身体だけでなく、こころも充実する生活を送る	
目 標		令和8年度目標値
	(1) 最近1か月でストレスを感じた人を減らす 数値：ストレスを感じた人の割合	35%以下 (第3次 40%以下)
	(2) こころの健康に関する講座の啓発回数を増やす 数値：講座の回数	2回以上
	(3) 事業所ストレスチェックを周知・啓発する(新)	1回以上
評価の方法	(1) 市民アンケート調査によるストレスの状況进行评估する	
推進団体	令和8年度までの取り組み	目標値
医師会	1) かかりつけ医として相談を受け、必要な場合専門医を紹介する。 2) 産業医としてメンタルヘルスの指導、事業所への訪問指導などを行う。	年7医療機関
歯科医師会	ストレスを溜めないように指導する。	年10診療所
薬剤師会	1) 健康相談の場として薬局を活用してもらう。 2) かかりつけ医の受診を勧める。 3) 薬(処方箋薬)の正しい服用について指導する。	全薬局
老人クラブ 連合会	1) 役員親睦旅行を実施する。 2) 高齢者演芸会を実施する。 3) 友愛訪問活動において「閉じこもり予防」「声掛け運動」を実施する。	
区長連合会	1) こころの健康に関する講座の情報提供を行う。 2) ストレスに対する解消法の講座を行う。 とくに一人暮らし高齢者のストレス解消法についての講座を行う。	
小中学校 校長会	1) 児童生徒の心の状態を知るアンケートを実施し、精神的に不安を抱えている児童生徒に対する対策を検討する。 2) 教職員に対して、心の状態を把握するため面接等を行い、対策を検討する。	1) 実施校率 100% 2) 実施校率 100%
大野商工 会議所	1) ストレスチェックを実施する。(職員対象) 2) 年次有給休暇の取得促進に関する広報を行う。 (働き方、休み方改革の推進及び、過労死防止のための対策として、企業の労使一体での年次有給休暇の取得向上を目指す。) 3) 会員事業所向け健康診断を実施する。 4) 心と身体の健康相談会を実施する。	年1回以上

食生活改善 推進員連絡 協議会	家族・地域で食生活改善を通じたコミュニケーションを図る。	
J A福井県 女性部テラル 支部	1) 和ラテの講座を開催する。 ①ライフプラン勉強会 ②演奏会とディナーの開催	1) 年5回 年150人
連合ふわわ 女性の会	1) ふわわフェスティバルで会員の親睦を深める。 2) 各地区活動で、研修会等を開催する。	1) 年120人 2) 年5地区
奥越健康 福祉センター	1) ストレスマネジメントの研修会を開催する。 2) こころの相談会を実施する。 3) 保健師による相談、訪問指導を実施する。	
大野市 健康長寿課	1) 地域健康づくり事業でこころの健康講座を開催する。 2) 介護者にこころの健康づくりとして家族介護教室を開催する。 3) お出かけほっとサロンを実施する。 4) ストレスチェックを実施する。 5) 乳児全戸訪問事業において、エジンバラ産後うつ質問票を実施し、産後早期から育児不安を抱える母を支援していく。 6) <u>こころの健康づくり週間 (3/15~21) において、労働者50人未満の事業所のストレスチェックを周知し市報で啓発する。</u>	1) 年10回 年150人 3) 年10か所 年330人 4) 年12,000人 5) 年12回 年300人 6) <u>年160件</u> 7) 1回

推進項目⑤ 歯・口腔の健康

—お口の中の健康に関心を持ち、生涯を通じて健康な歯・口腔を目指しましょう!—

めざす姿	専門家の助言を得て、歯・口腔の疾患を予防し、ずっと大切な歯を守る	
目 標		令和8年度目標値
	(1) 55～64歳で残存歯が24本以上ある人を増やす 数値：歯が24本以上ある人の割合	65%以上 (第3次 60%以上)
	(2) 専門家による支援と定期管理を受けている人の割合を増やす 数値：定期的に通院している人の割合	35%以上 (第3次 30%以上)
	(3) 3歳児でむし歯がない者の割合を増やす 数値：3歳児歯科検診の結果、むし歯がない者の割合(新)	85%以上
評価の方法	(1) 市民アンケート調査による残存歯、歯科健診の受診状況を調査する (2) 3歳児歯科検診結果を評価する	
推進団体	令和8年度までの取り組み	目標値
歯科医師会	1) 健診、相談、フッ素塗布を実施する。 2) 歯の健康広場を実施する。 ブラッシング指導や電子顕微鏡による口腔内細菌を観察し、口腔衛生指導をする。	1) 年10診療所 2) 年1回
薬剤師会	1) 健康相談時に、かかりつけ歯科医に早めの受診を勧める。 2) オーラルケア用品を提案して歯の大切さを説明する。	全薬局
老人クラブ 連合会	老人家庭相談員研修会で「口腔ケア」の学習をする。	
区長連合会	1) 働き盛りの人に対して歯の健康について啓発活動を行う。 2) 6024運動、8020運動を啓発する。	
小中学校 校長会	1) 給食後や家庭での歯磨きを推進するよう取り組む。 2) 外部組織と連携しながら、歯の健康維持についての教室を実施する。 3) 児童生徒の家庭での歯磨きの実態を調査し、指導に生かす。 4) 永久歯のむし歯を予防するよう取組み、DMFTを減らす。 *DMFTとは、一人平均の永久歯のむし歯の数(処置済みも含む) *「大野市学校保健統計」の結果を利用する。	1) 実施校率 100% 2) 実施校率 3年間のうち80% 3) 実施校率 80% 4) 11歳DMFT 男子 1以下 女子 1以下 12歳DMFT 男子 1以下 女子 1.2以下
大野商工 会議所	歯の健康に関する広報を行う。	年1回以上

保健推進員 協議会	地域健康づくり事業における歯の健康づくり講座を実施する。	1) 年2回 2) 年40人
食生活改善 推進員連絡 協議会	8020運動、6024運動を勧める。	
J A福井県 女性部テラル 支部	春、秋期共同購入時に薬用ハイドロキシアパタイト使用の歯磨き粉と 歯ブラシを推奨する。	
奥越健康 福祉センター	1) 妊産婦歯科健診の普及啓発を行う。 2) 福井県の子どものむし歯の状態を調査し、子どもの歯の健康づくりに取り組む。	
大野市 健康長寿課	1) 成人歯科相談, 歯科検診を実施する。 2) 高齢者対象の口腔衛生の講座を実施する。 3) <u>高齢者の訪問歯科診療に協力する。</u> 4) 地域健康づくり事業で歯の健康講座を実施する。 5) <u>市歯科医師会が開催する歯科保健事業に協力する。</u> 6) <u>幼児健診で歯科衛生士による歯科相談を実施する。</u> 7) <u>幼児検診で歯科医師によるフッ素塗布を実施する。</u>	1) 年30回 年1,000人 2) 年14回 年280人 3) 随時 4) 年2回 年40人 5) 年1回 年200人 6) <u>年24回 400人</u> 7) <u>年24回 400人</u>