

# 第 5 章 健康づくり事業一覧

## ■ ライフステージ対応表

### 【生活習慣の改善】

#### ① 栄養・食生活

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 健康教育の推進</b>							
健康教育(栄養・食生活)							
野菜レシピ普及促進事業「ベジ食べる350」							
介護予防普及啓発事業(栄養改善教室)							
高血圧予防料理講習会(生活習慣病予防料理教室)							
食に関する指導							
食育推進事業(栄養改善教室)							
健康教育(出前講座)							
子どものうちからの生活習慣病予防							
健康教育(母性の健康づくり)							
食生活改善活動							
食に関する普及啓発							
「(仮称)管理栄養士さんのレシピ帳・からだにe動画」							
「キッチンと食べよう朝ごはん！」							
<b>■ 健康相談の充実</b>							
健康相談(栄養・食生活)							
電話健康医療相談ダイヤル							
母子保健相談支援事業(栄養相談)							
乳幼児健康診査(栄養相談)							
5歳児相談(栄養相談)							
こどもネウボラ(栄養相談)							
健康相談チャットボット							
<b>■ その他</b>							
給食提供事業							
市内食料品売場への「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」							

## ② 身体活動（運動等）

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～ 5歳)	学童期 (6歳～ 12歳)	思春期 (13歳～ 18歳)	成年期 (19歳～ 39歳)	壮年期 (40歳～ 64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 健康教育の推進</b>							
健康教育(運動・身体活動)					■		
介護予防普及啓発事業(認知症予防教室)							■
健康ウォーキング事業					■		
介護予防普及啓発事業(運動教室など)							■
ちとせ3か月測定チャレンジ					■		
<b>■ 健康相談の充実</b>							
健康相談					■	■	■
<b>■ その他</b>							
スポーツイベント支援事業			■	■	■	■	■
スポーツ普及・推進事業	■	■	■	■	■	■	■
スポーツ施設管理運営事業	■	■	■	■	■	■	■
(仮称)ちとせ健康運動プラス10					■	■	■

## ③ 休養・睡眠

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～ 5歳)	学童期 (6歳～ 12歳)	思春期 (13歳～ 18歳)	成年期 (19歳～ 39歳)	壮年期 (40歳～ 64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 健康教育の推進</b>							
こころの健康づくり講演会					■	■	■
自殺予防普及啓発事業					■	■	■
健康教育(千歳学出前講座など)					■	■	
<b>■ 健康相談の充実</b>							
うつスクリーニング事業					■		
健康相談(再掲)					■	■	■

#### ④ 飲酒・喫煙

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 健康教育の推進</b>							
適正飲酒啓発事業					■■■■■■■■■■		
健康教育(飲酒・喫煙)、千歳学出前講座	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
喫煙(受動喫煙)ストップ啓発事業	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
COPDの啓発活動と禁煙指導(再掲)					■■■■■■■■■■		
<b>■ 飲酒・受動喫煙防止対策の充実</b>							
小中学生向け喫煙防止リーフレットの配付			■■■■■■■■■■				
子どもの受動喫煙ストップ周知啓発事業		■■■■■■■■■■					
飲酒・喫煙による胎児への影響防止事業	■■■■■■■■■■						
飲酒・喫煙による乳児への影響防止事業 (こんにちは赤ちゃん訪問事業)		■■■■■■■■■■					
受動喫煙の予防事業(乳幼児健康診査)		■■■■■■■■■■					
(仮称)空気がきれいなまち・千歳認定制度	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
<b>■ 健康相談の充実</b>							
健康相談					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
禁煙希望者への相談支援					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■

#### ⑤ 歯・口腔

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 健康教育の推進</b>							
歯周疾患対策啓発事業					■■■■■■■■■■		
歯科健診受診促進事業～カム噛むガムチェック～					■■■■■■■■■■		
歯の健康づくり教室		■■■■■■■■■■					
歯と栄養教室		■■■■■■■■■■					
むし歯予防デー	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
健康まつり(歯科コーナー)	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
介護予防普及啓発事業(口腔機能向上教室)							■■■■■■■■■■
<b>■ 健(検)診・相談支援の充実</b>							
健康相談(歯・口腔)					■■■■■■■■■■		
幼児歯科健診事業		■■■■■■■■■■					
歯科健診・フッ化物塗布		■■■■■■■■■■					
児童発達支援センター歯科健診		■■■■■■■■■■					
フッ化物洗口			■■■■■■■■■■				
妊婦歯科健康診査事業	■■■■■■■■■■						
歯周疾患検診					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■

## 【生活習慣病の発症予防・重症化予防】

### ① がん対策

施策名	妊娠・出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■がん検診等の実施</b>							
胃がん検診						■■■■■■■■■■	
大腸がん検診						■■■■■■■■■■	
肺がん検診						■■■■■■■■■■	
子宮がん検診					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	
乳がん検診						■■■■■■■■■■	
前立腺がん検診						■■■■■■■■■■	
肝炎ウイルス検診						■■■■■■■■■■	
妊婦一般健康診査(子宮がん検診)	■■■■						
<b>■受診勧奨の推進</b>							
がん検診受診促進事業					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	
精密検査受診勧奨事業					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	
がん検診周知啓発事業					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	
がん検診受診環境整備事業					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	
企業連携によるがん検診受診率向上事業					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	
集団健診予約システムのDX					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	

### ② 循環器疾患対策

施策名	妊娠・出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■特定健康診査・特定保健指導の実施</b>							
千歳市国民健康保険特定健康診査						■■■■■■■■■■	
千歳市国民健康保険特定保健指導						■■■■■■■■■■	
千歳市国民健康保険ヘルスアップ運動教室						■■■■■■■■■■	
保健指導・栄養相談日						■■■■■■■■■■	
<b>■受診勧奨の推進</b>							
千歳市国民健康保険特定健康診査未受診者勧奨事業						■■■■■■■■■■	
40歳未満への健診受診勧奨事業(市国保)					■■■■		
重症化予防保健指導事業(市国保)						■■■■■■■■■■	
健康診査受診環境整備事業					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	
集団健診予約システムのDX(再掲)					■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	
千歳市国民健康保険特定健康診査情報提供事業						■■■■■■■■■■	
高血圧重症化予防の取組(市国保)						■■■■■■■■■■	
高血圧重症化予防の取組(はつらつ健診)							■■■■

施策名	妊娠・出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■その他の健康診査・保健指導の実施</b>							
さわやか健診							
はつらつ健診							
いきいき健診							
健診結果相談日							
妊婦一般健康診査(血圧測定)							
児童生徒健康診断							

### ③ 糖尿病対策

施策名	妊娠・出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■糖尿病の早期発見・重症化予防の推進</b>							
千歳市国民健康保険特定保健指導(再掲)							
糖尿病性腎症 <sup>じんじん</sup> 予防事業(市国保)							
妊婦一般健康診査(尿・血糖検査)							

### ④ COPD対策

施策名	妊娠・出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■COPDに関する普及啓発の推進</b>							
喫煙(受動喫煙)ストップ啓発事業(再掲)							
COPDの啓発活動と禁煙指導							
(仮称)空気がきれいなまち・千歳認定制度(再掲)							

## 【次世代の健康づくり】

施策名	妊娠・出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 母子保健対策</b>							
母子保健相談支援事業	■						
マタニティマーク啓発事業	■						
妊婦一般健康診査	■						
こんにちは赤ちゃん訪問事業	■	■					
乳幼児健康診査・事後指導		■					
乳児委託健康診査事業		■					
5歳児相談		■					
子育てカウンセリング	■	■	■	■			
養育支援訪問事業	■	■					
健康教育(出前講座)	■	■					
健康教育(出前講座)子どものうちからの生活習慣病予防(再掲)		■					
健康教育(参集型)		■	■				
歯の健康づくり教室(再掲)		■	■				
歯と栄養教室(再掲)		■					
児童発達支援センター歯科健診(再掲)		■					
歯科健診・フッ化物塗布(再掲)		■					
むし歯予防デー(再掲)	■	■	■	■	■	■	■
健康教育(母性の健康づくり)(再掲)				■	■		
性に関する健康教育		■	■	■			
産前・産後ケア事業	■						
産婦健康診査事業	■	■					
こども家庭センターの母子保健事業	■	■					
(仮称)ちとせ健やか親子応援事業	■	■		■			
出産・子育て応援事業	■	■					
初回産科受診料支援事業	■						
妊婦歯科健康診査事業(再掲)	■						
母子保健事業のDX	■	■					
不妊治療費(先進医療)等助成事業	■						
不育症治療費助成事業	■						
<b>■ 予防接種</b>							
予防接種事業		■	■	■			
<b>■ 健康相談の充実</b>							
心の教室相談員配置事業			■	■			
スクールカウンセラー配置事業			■	■			
母子保健相談支援事業(妊婦のこころの健康)	■						
こんにちは赤ちゃん訪問事業(母親のこころの健康)	■						

## 【高齢者の健康づくり】

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～ 5歳)	学童期 (6歳～ 12歳)	思春期 (13歳～ 18歳)	成年期 (19歳～ 39歳)	壮年期 (40歳～ 64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 介護予防の推進</b>							
介護予防教室							■
介護予防「出前講座」							■
介護予防普及啓発事業(栄養改善教室)(再掲)							■
介護予防普及啓発イベント	■	■	■	■	■	■	■
介護予防リーダー養成講座							■
介護予防リーダーフォローアップ講座							■
すこやかボランティア支援					■	■	■
いきいき百歳体操実践者表彰							■
地域リハビリテーション活動支援事業							■
ルディックウォーキング講習会						■	■
ルディックウォーキング用ボール貸出事業						■	■
<b>■ 認知症予防の推進</b>							
認知症サポーター養成講座	■	■	■	■	■	■	■
認知症初期集中支援チームの設置						■	■
認知症に関するパンフレットの作成と普及						■	■
<b>■ 高齢者相談の充実</b>							
地域包括支援センターでの相談事業						■	■
<b>■ 地域での健康づくり</b>							
介護予防サロン事業							■
老人クラブによる健康づくり事業							■
地域介護予防活動支援事業							■
<b>■ 予防接種</b>							
予防接種事業(再掲)							■
<b>■ 健康診査の実施</b>							
はつらつ健診(再掲)							■

## 【女性の健康づくり】

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～ 5歳)	学童期 (6歳～ 12歳)	思春期 (13歳～ 18歳)	成年期 (19歳～ 39歳)	壮年期 (40歳～ 64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 健康教育の推進</b>							
女性の健康づくり普及啓発事業					■	■	■
<b>■ 健康相談の充実</b>							
母子保健相談支援事業(妊婦のこころの健康) (再掲)	■						
こんにちは赤ちゃん訪問事業(母親のこころの健康) (再掲)	■						
<b>■ 飲酒・受動喫煙防止対策の充実</b>							
飲酒・喫煙による胎児への影響防止事業(再掲)	■						
<b>■ 母子保健対策</b>							
母子保健相談支援事業(再掲)	■						
マタニティマーク啓発事業(再掲)	■						
妊婦一般健康診査(再掲)	■						
健康教育(母性の健康づくり)(再掲)				■			
産前・産後ケア事業(再掲)	■						
(仮称)ちとせ健やか親子応援事業の推進(再掲)	■	■		■			
妊婦歯科健康診査事業(再掲)	■						
母子保健事業のDX(再掲)	■	■					
<b>■ がん検診等の実施</b>							
骨粗しょう症検診						■	■
子宮がん検診(再掲)					■	■	■
乳がん検診(再掲)						■	■



## 【地域社会とのつながりや誰もがアクセスできる健康のための環境づくり】

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 連携事業</b>							
健康イベント事業(健康まつり)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
企業連携によるピンクリボン運動推進事業	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
マタニティマーク啓発事業(再掲)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
<b>■ 地域の自主的な活動の支援</b>							
健康教育	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
離乳食講座・子どもの食事についての講話	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
妊産婦、乳幼児期の歯科保健に関する健康教育	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
食生活改善推進員養成講座	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
こころのケア講座(ゲートキーパー研修)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
コミュニティ活動推進事業	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
ボランティア支援事業	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
介護予防リーダー養成講座(再掲)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
認知症サポーター養成講座(再掲)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
介護予防サロン事業(再掲)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
福祉センターの環境改善	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇

## 【自然に健康になれる環境づくり】

施策名	妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0歳～5歳)	学童期 (6歳～12歳)	思春期 (13歳～18歳)	成年期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<b>■ 健康教育の推進</b>							
(仮称)ちとせ健康運動プラス10(再掲)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
健康ウォーキング事業(再掲)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
市内食料品売場への「(仮称)健康づくり食品特設コーナー」(再掲)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇
(仮称)空気がきれいなまち・千歳認定制度(再掲)	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇