



第4章 健康づくりのための行動計画

1. 食事

食生活は、生命維持、子どもたちの成長、健康及びQOLの向上を図るために欠くことのできない営みです。身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現を図ることが重要です。

課題では食生活に問題を感じている人もありますが、改善の意向も見られ、正しい知識と食習慣の習得により、更なる改善が見込まれます。

食育推進計画と一体的に取り組むことにより、健康的な食事と豊かな食生活の両立を目指します。

【行動目標】

- 1日3食バランスよく食べましょう。
- 適正体重を知り、自分に合った食事量にしましょう。
- 薄味の食事を心がけましょう。

【目標指標】

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
朝食を毎日食べている人の割合	85.2%	90.0%	市民意識調査
野菜を1日3回以上食べている人の割合	30.2%	60.0%	
薄味に気をつけている人の割合	62.3%	70.0%	
★適正体重の人の割合 (BMI18以上～25未満)	75.1%	76.0%	

支援環境整備指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
食生活改善推進員数	53人	増やす	実数
健康づくり応援店	20件	増やす	

健康づくり応援店とは

島根県の制度で、飲食店等で提供している料理の栄養成分や栄養情報等を表示する店のことを言います。

【それぞれの取組】

乳幼児期	おなかがすくリズムをもとう 食べる楽しさを知ろう
学童期	早寝・早起き・毎日朝ごはんの習慣をつけよう 家族や仲間と食べる楽しさを知ろう 食べ物のはたらきと適量を知ろう 地産地消や郷土料理を学ぼう
青年期	毎日朝食をとろう 家族や仲間と食べる楽しさを知ろう 食べ物と健康の関係を理解し、食べ物を選ぶ力を身につけよう 地産地消や郷土料理を学ぼう
成人期	毎日朝食をとろう 適正体重を理解し、将来の健康を見据えた正しい食習慣を身につけよう 塩分を控えめにして、薄味を心がけよう
壮年期	毎日朝食をとろう 塩分を控えめにして、薄味を心がけよう 基礎代謝が落ちることを理解し、自分に合った食事量やバランスのとれた食事を心がけよう
高齢期	栄養の偏りや低栄養にならないよう気をつけよう 塩分を控えめにして、薄味を心がけよう 郷土料理を伝えよう

【取組主体の役割】

個人	望ましい食習慣と生活リズムを身につける
学校・保育所等	家庭・地域等と連携した食に関する体験の場づくり 望ましい食習慣についての正しい知識の普及啓発
企業	従業員やその家族に食に関する正しい知識の情報発信
地域・団体	食育や食生活改善を図るボランティア活動の取組 料理が得意でない保護者や男性等に料理を教える教室の開催
行政	ライフステージに応じた望ましい食生活や正しい知識の普及啓発 食育や食生活改善を図るボランティア団体の育成・支援



2. 運動

運動・身体活動は、子どもの発育や発達、高齢期の身体機能の維持・向上に大きくかかわり、体力のある身体づくりの重要な要素です。また、生活習慣病の予防など、身体を動かすことが健康づくりに重要な役割を果たします。

また、近年、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を防ぎ、いつまでも元気で体を動かせる状態を保つことで、健康増進や介護予防につなげることの重要性、ひいては健康寿命の延伸が望まれます。地区やグループで誘い合って楽しく運動できれば、回数や継続性はより伸びるものと考えられ、各地区で適切な運動を続けるために、指導者やリーダーが必要です。リーダー養成などによって人材の育成・確保を図ることが必要です。

【行動目標】

- 自分に合った運動を見つけて続けましょう。
- 働き盛りの頃から運動習慣をもち、年を重ねても歩けるような体づくりをしましょう。

【目標指標】

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
週2回以上、1回30分以上の運動を2年以上続けている人の割合	14.4%	25.0%	市民意識調査
運動習慣として歩くことにしている人の割合	46.3%	50.9%	
★ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の内容を知っている人の割合	8.0%	25.0%	

支援環境整備指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
ウォーキング大会等の場	26回	増やす	地区健康推進 会議調査
運動に関する教室等の場(各地区運動関連調査から月1回以上定期的に実施)	50か所	増やす	
★リーダー養成講座等の実施	—	実施	いきいき健康課

【それぞれの取組】

乳幼児期	家族と一緒に楽しく体を動かそう
学童期	学校の休憩時間や放課後に、友達と体を動かして遊ぼう
青年期	クラブ活動やスポーツクラブ等を利用して、体を動かそう
成人期	日常生活の中で歩くことを心がけよう 時間を見つけて体を動かそう 地域の健康づくり活動に参加しよう
壮年期	日常生活の中で歩くことを心がけよう 時間を見つけて体を動かそう 地域の健康づくり活動に参加しよう
高齢期	積極的に外出しよう 生活の中に意識的に運動を取り入れ、体を動かそう 家族や隣人を誘い合って、地域の健康づくり活動に積極的に参加しよう

【取組主体の役割】

個人	スポーツイベント等への積極的な参加 家族や友人、隣近所、地域での誘い合い、声かけ
学校・保育所等	サークル活動、クラブ活動などでのスポーツの場づくり
企業	休日・余暇の過ごし方の改善や、スポーツサークルの育成 スポーツイベント等への協賛など
地域・団体	ウォーキングしやすい環境の整備 スポーツサークルの振興 各種スポーツイベント等の開催
行政	ライフステージに応じた運動についての正しい知識の普及啓発 体育協会、スポーツクラブ等、スポーツ競技関係者と連携し、スポーツイベント等の情報を、ホームページ等を活用して情報発信を行う 運動の指導員や活動リーダーの養成・確保



3. 歯と口腔

歯と口腔の健康を保つことは、食事や会話を楽しむなど生涯にわたって健やかにいきいきとして暮らしていくための基礎となるものです。口腔ケアと食生活等の改善の両面から健康増進を図っていくことが必要です。

歯磨きや、定期的な歯科健診（検診）などの習慣は身につけている人が増えつつありますが、特に気にされていない人も一定数あります。学校での取組も進んでおり、今後とも継続して行う必要があります。

また、歯と口の衰えは食事への影響を始め、生活習慣病との関連が明らかになりつつあります。

また、近年死亡要因として全国的に増えている誤嚥性肺炎は口腔ケアが十分でないことが原因であるなど、歯と口腔の健康づくりの重要性を周知していくことが必要です。

さらに、8020達成者は、よくかむことや会話によるコミュニケーションなどに支障がなく、認知症予防にも歯と口腔の健康が関連することが明確になっており、更なる歯と口腔の機能維持が求められています。

【行動目標】

- 健康な歯と口を保つために正しい知識をもちましょう。
- かかりつけ歯科医をもちましょう
- 年1回は歯科健診（検診）を受け、専門家による口腔ケアにより、歯と口腔を健康に保ちましょう。

【目標指標】

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
「8020運動」を知っている人の割合	68.3%	90.0%	市民意識調査
かかりつけ歯科医で定期的(年1回以上)に歯科健診を受けている人の割合	26.9%	50.0%	
★子どもの仕上げ磨きをする親の割合	71.3% (平成26年)※	80.0%	1歳6か月児健診

※歯磨き習慣のある幼児の割合

支援環境整備指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
フッ化物洗口実施施設の増加 (幼・保・小・中)	40施設 (幼・保 全校実施) (小学校 15/17校) (中学校 未実施)	全校実施 (幼・保・小・中)	実数
歯と口の健康についての学習の場	地区 3 事業所 4 (平成26年)	増やす	

【それぞれの取組】

乳 幼 児 期	よくかんで食べよう 歯磨きの習慣をつけよう フッ化物配合歯磨剤を使おう	乳幼児歯科健診を受けよう フッ化物塗布を受けよう
学 童 期	1日3回、歯を磨こう 歯科健診（検診）を受けよう フッ化物塗布を受けよう かかりつけ歯科医で正しいブラッシングを身につけよう	甘いものを控えよう むし歯と歯周病の知識をもとう フッ化物配合歯磨剤を使おう
青 年 期	1日3回、歯を磨こう 歯科健診（検診）を受けよう かかりつけ歯科医で正しいブラッシングを身につけよう	甘いものを控えよう
成 人 期	年に1回は健診（検診）を受け、専門家のケアを受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう	
壮 年 期	年に1回は健診（検診）を受け、専門家のケアを受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう	
高 齢 期	年に1回は健診（検診）を受け、専門家のケアや歯面清掃を受けよう 歯間ブラシやデンタルフロスを使おう 毎日、義歯の手入れをし、1年に1回は歯科医でチェックしてもらおう 堅いものもよくかんで食べよう	口の体操を生活に取り入れよう

【取組主体の役割】

個 人	定期的な歯科健診（検診）の受診 歯磨きの習慣づくり 8020運動の参加 かかりつけ歯科医をもつ
学校・保育所等	保育園、幼稚園、小・中学校の歯みがき運動の推進 定期的な歯科健診（検診）・歯科教室の実施 フッ化物洗口の実施
企 業	定期的な歯科健診（検診）の受診勧奨 職場の歯みがき運動の推進
地域・団体	かかりつけ歯科医をもつことの推進 地域の行事や料理教室等に組み合わせて口腔ケアの普及活動 歯科医師会・歯科衛生士会は各種歯科保健事業に協力
行 政	全世代を通じて口腔機能に関する普及啓発 フッ化物塗布などの各種歯科保健事業の実施 8020運動を達成できるよう、学習の場の確保や情報発信



4. こころ

休養は、栄養・運動とならび健康づくりの三大要素です。睡眠などによって身体を休め疲労回復を図ることが大切です。また、こころの健康は、自分らしく生きるための重要な要素です。家族関係や人間関係、仕事などでストレスを感じる人も多く、それが病気を引き起こす原因となることもあるため、人とのかかわりを大切にしながら、活動と休養のバランスを上手にとり、こころの健康を保つことが重要です。

そのために、身近な人が話を聞いたり理解を示すなど、市民みんなが相互に相談し合うための環境づくりを進める必要があります。

また、職場、家庭ともにストレスを抱える場合には、休まる場所がなく追い詰められていくケースもあると見られ、身近に相談できる人がいる環境を整えることが重要です。

本市の自死者もゼロにはなっておらず、身近な家族や友人などにストレスや悩みを相談できる環境づくりや、専門機関などによる適切な支援につなげる取組をする必要があります。

【行動目標】

- 人とのかかわりをもちましょう。
- こころの健康について理解を深めましょう。
- 趣味、生きがい、楽しみをもちましょう。

【目標指標】

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
休養が十分とれている人の割合	14.4%	19.5%	市民意識調査
睡眠が十分とれている人の割合	16.1%	20.4%	

支援環境整備指標	現状(平成26年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
こころの健康についての学習の場	3回	増やす	実数
★ゲートキーパー養成講座参加者数	58人	増やす	

【それぞれの取組】

乳幼児期	睡眠時間を十分にとろう 家族のふれあいを大切にしよう
学童期	睡眠時間を十分にとろう 一人で悩まず、家族や先生、友達に相談しよう 友達やクラスメイトが悩んでいたら、先生に相談しよう
青年期	睡眠時間を十分にとろう 一人で悩まず、家族や先生、友達に相談しよう 身近な人の変化に気づき、学校や相談機関につなごう
成人期	睡眠時間を十分にとろう こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう 身近な人の変化に気づき、相談機関につなごう 一人で抱え込まずに、家族や友達等に悩みを相談しよう
壮年期	睡眠時間を十分にとろう こころの病気について理解し、ストレス解消法や相談窓口を知ろう 身近な人の変化に気づき、相談機関につなごう 一人で抱え込まずに、家族や友達等に悩みを相談しよう
高齢期	人と交流する機会をもとう 一人で抱え込まずに、家族や友達等に悩みを相談しよう

【取組主体の役割】

個人	家族や友人の相談を受けたり、相談したりする関係づくり ゲートキーパー養成講座等への参加 趣味や生きがいをもち、仲間と共有する
学校・保育所等	相談しやすい体制づくりや情報提供 いじめやこころの病気についての正しい知識の普及活動
企業	相談しやすい体制づくりや情報提供 こころの病気についての正しい知識の普及活動
地域・団体	育児サークルやサロン等、子育て中の親子が集まれる場の充実 こころの病気についての正しい知識の普及活動 ミニデイ、ミニサロンの場を拡大し、出かける場をつくろう
行政	相談しやすい体制づくりや情報提供 ストレス解消法の紹介やこころの健康に関する知識の普及活動 ゲートキーパー養成講座の実施



5. たばこ・酒

たばこは生活習慣病をはじめ、健康に様々な影響があります。そのため、受動喫煙の防止に向けた取組への関心も高まっており、公共施設等に加え、多くの人が集う場の受動喫煙対策に引き続き取り組む必要があります。

近年、長年の喫煙がCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の主な原因となることが注視されています。また、がんや虚血性心疾患、糖尿病などの生活習慣病につながり、禁煙や疾病の早期発見、早期治療が重要です。

長期間、多量に飲酒を続けることは、肝機能障害や循環器系疾患、糖尿病などの疾病やアルコール依存症になる恐れがあります。そのため、多量飲酒の害について普及啓発し、適度な飲酒や休肝日をつくるなどの理解を深めることが重要です。

【行動目標】

- たばこ・酒の体に及ぼす影響を知りましょう。
- 受動喫煙を防止し、健康被害をなくしましょう。
- 休肝日（お酒を飲まない日）をもちましょう。

【目標指標】

指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
たばこを吸わない人の割合	82.2%	85.0%	市民意識調査
お酒を毎日飲んでいる人の割合	25.3%	20.0%	
★未成年の喫煙経験者	中学2年 0.9%(H25) 高校2年 0.0%(H25)	なくす	子ども・子育て ニーズ調査
★未成年の飲酒経験者	中学2年 24.5%(H25) 高校2年 27.2%(H25)	なくす	
★妊娠中に喫煙する人の割合	1.7%(H26)	なくす	市独自妊娠届出時 アンケート
★妊娠中に飲酒する人の割合	5.9%(H.26)	なくす	

支援環境整備指標	現状(平成27年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
公共施設等の施設(敷地)内禁煙 (公園、各種施設、イベント、自治会等集いの場)	交流センター26施設 全保育所・学校敷地内 全運動施設(体育館)	全施設実施	実数
飲食店等の無煙環境づくり	16件	増やす	

【それぞれの取組】

乳幼児期	妊産婦や乳幼児の近くでたばこを吸わないようにしましょう
学童期	喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わないようにしましょう 飲酒が体に及ぼす影響を知り、お酒を飲まないようにしましょう
青年期	喫煙が体に及ぼす影響を知り、たばこを吸わないようにしましょう 飲酒が体に及ぼす影響を知り、お酒を飲まないようにしましょう 未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう
成人期	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がけよう 飲酒が体に及ぼす影響を知ろう 節度ある飲酒（1日1合以下）を心がけ、楽しく飲もう 妊産婦はたばこを吸わない、お酒を飲まないようにしましょう 未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう ほかの人に、無理にお酒・たばこを勧めないようにしよう
壮年期	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がけよう 節度ある飲酒（1日1合以下）を心がけ、楽しく飲もう 未成年者にお酒・たばこを勧めないようにしよう ほかの人に、無理にお酒・たばこを勧めないようにしよう
高齢期	喫煙が体に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心がけよう 若い頃よりも控えめな飲酒を心がけ、家族や仲間と楽しく飲もう

【取組主体の役割】

個人	飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響を知る 1日1合以下の適度な飲酒を心がける 飲酒・喫煙を無理にすすめない運動
学校・保育所等	喫煙が健康に及ぼす影響の普及活動 関係機関と連携した学校における禁煙教育
企業	喫煙が健康に及ぼす影響の普及活動 職域における禁煙・分煙の取組 飲酒・喫煙を強要しない運動 未成年がお酒・たばこを買いにくい環境づくり
地域・団体	喫煙が健康に及ぼす影響の普及活動 禁煙外来がある病院、禁煙治療の保険適用等、禁煙を支援する様々な情報提供 飲酒・喫煙を強要しない運動 未成年がお酒・たばこを買いにくい環境づくり
行政	飲酒・喫煙が健康や胎児に及ぼす影響の普及啓発 医師会、歯科医師会、薬剤師会、企業、学校等の関係団体と連携した禁煙への取組 公共施設の完全禁煙



6. 健康診査

本市における死亡原因で最も多いものが「がん」となっており、がんによる死亡を減少させていくためには、がんの予防・早期発見・早期治療を進めていくことが大切です。がん検診や精密検査の受診率向上などの取組を、行政・医療機関・地域・職域が一体となって推進していくことが必要です。

また、特定健康診査や特定保健指導についても、受診率や保健指導利用率が低いこともあり、制度の啓発及び受診勧奨を図っていくことが大切です。

今後は、さらに多くの市民が健診（検診）を受け、生活習慣病やがんなどの早期発見、早期治療及び保健指導に結びつけることで、健康状態を維持してもらうための行動変容が必要です。

また、受診しやすい環境づくりを進めるとともに、乳幼児健診を始めとして健診（検診）の機会を利用した様々な健康づくりの研修、行事等を実施し、受診によるメリットを明確にする取組も必要です。

生活習慣病の予防や早期治療につなげるため、更なる受診勧奨と健康づくりに対する意識醸成が必要となっています。このため、がん検診の受診勧奨を強化するとともに、がんとがん検診に対する正しい知識の普及が必要です。

市民の健診（検診）受診状況の実態を把握し、効果的な取組を推進するため、職域保健との連携が必要です。

【行動目標】

- みんなで誘い合って健診（検診）を受け、病気の早期発見・治療につなげましょう。
- 健診（検診）の結果から、生活習慣の点検・見直しをしましょう。
- 生活習慣病などの正しい知識を身につけましょう。

【目標指標】

指標	現状(平成26年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
★特定健康診査受診率	37.4%	65.0%	国民健康保険
★特定保健指導利用率	14.5%	50.0%	
★胃がん検診受診人数(受診率)※	368人(6.3%)	900人(15%)	地域保健・健康増進事業報告
★肺がん検診受診人数(受診率)※	600人(10.2%)	1,200人(20%)	
★大腸がん検診受診人数(受診率)※	1,162人(19.8%)	1,800人(30%)	
★乳がん検診受診人数(受診率)※	782人(49.6%)	1,000人(60%)	
★子宮がん検診受診人数(受診率)※	782人(26.6%)	1,100人(35%)	

指標	現状(平成26年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
4か月児健診受診率	97.3%	98.0%	実数
1歳6か月児健診受診率	95.0%	97.0%	
3歳児健診受診率	96.8%	100.0%	

- がん検診受診率はがん対策推進基本計画(平成24年6月)に基づき40～69歳(子宮頸がん検診は20～69歳)を対象として算定する。
- 乳がん・子宮がん検診受診率＝(「前年度の受診者数」+「当該年度の受診者数」-「前年度及び当該年度における2年連続受診者数」)÷「当該年度の対象者数」×100
- 平成26年の現状には内視鏡検診(胃カメラ)は含まないが、実効性を考慮し、目標達成に向け柔軟に対応するものとする。
- 本市では上記目標以外にも、全年齢における受診者数向上に取り組むものとする。

【それぞれの取組】

乳幼児期	乳幼児健診をきちんと受けよう
学童期	学校での健診をきちんと受け、正しい生活習慣を身につけよう
青年期	学校での健診や定期的な健診を積極的に活用しよう
成人期	職場の健診（検診）を受けよう 年に1回は必ず健診（検診）を受けよう 生活習慣病にならないよう、生活習慣の見直しを始めよう
壮年期	職場の健診（検診）を受けよう 年に1回は必ず健診（検診）を受けよう 保健指導や医療が必要になったら、早めに受けよう 生活習慣病にならないよう、生活習慣を見直そう
高齢期	年に1回は必ず健診（検診）を受けよう 保健指導や医療が必要になったら、早めに受けよう 健康づくりや介護予防などに積極的に取り組もう

【取組主体の役割】

個人	健診（検診）の定期的な受診
学校・保育所等	学校保健法に基づき関係者と連携した各種健診（検診）の実施
企業	保険者が行う特定健康診査及びがん検診の実施・普及啓発、被扶養者への受診勧奨 健診（検診）後の結果説明会や健康教育・健康相談を受けやすい環境づくり
地域・団体	地域での広報普及活動、健診（検診）の受診勧奨（地域で誘い合って受診する等）
行政	受診しやすい健診（検診）体制の工夫 特定健康診査及びがん検診の実施・普及啓発、未受診者の受診勧奨 健診（検診）後の結果説明会や健康教育・健康相談の実施 職域保健との連携による実態の把握



7. 親子の健康づくり

子どもが元気に生まれ、成長するには、子どもや親の健康が確保されることが重要です。

妊娠期、出産期、新生児期、乳幼児期を通じて母子の健康が確保されるよう、継続的な支援を行うため、乳幼児健診等を受診しやすい体制づくり、相談・指導支援体制の整備など母子保健施策の充実を図ります。また、平成26年度に策定した安来市子ども・子育て支援事業計画と連携しつつ、国・県の示している健やか親子21を本市においても進めるため、本計画の分野別の施策や食育推進計画に親子の健康に係わる施策と目標を設定します。

母子ともに安心・安全な出産ができるよう、妊娠11週までの妊娠届出や妊婦健診の受診勧奨とともに、それらの機会を捉えた情報提供等が必要です。

妊娠期の母子の健康を維持し、出産の不安や産後うつなどに対する相談支援体制が必要です。

よりよい生活習慣の確立に向けて、妊娠期から出産、子育て期へと継続的に支援をしていく必要があります。特に乳幼児期には乳幼児健診の場を通して、生活リズム等の基本的な生活習慣づくりを進めることが必要です。また、島根県では乳幼児突然死症候群（SIDS）が他県に比べて多く、その防止が課題となっています。子育てや子どもの健康状態についての正しい知識を学び、事故やけがのリスクを軽減することが重要です。あわせて乳幼児健診は多くの保護者に対するアプローチの場としても有効であることから、子どもの健康や食の指導だけではなく、保護者や家族の健康づくりや生活改善の相談・子育て支援などを行う場としても活用を広げていくことが必要です。

近年では、子育て時期からメディアの利用がされていることから、幼児がスマートフォン等に触れる機会が多くなっているため、早期からのメディアに対する正しい理解を得られるよう啓発を行う必要があります。

ひとり親家庭や支援を必要とする子どものいる家庭への理解と、子育て支援に向けて体制の充実が必要です。

【行動目標】

- 子どもの健やかな成長のため、乳幼児健診などを受けましょう。
- 健康づくりや子育てのための、正しい知識を身につけましょう。
- 規則正しい生活リズムを習慣づけるよう心がけましょう。
- 家族がみんなで子どもを育むとともに、保護者の生きがいの両立を目指しましょう。

【目標指標】

指標	現状(平成26年度)	目標(平成37年度)	根拠基準
★妊娠中に喫煙する人の割合	1.7%	なくす	市独自妊娠届出時 アンケート
★妊娠中に飲酒する人の割合	5.9%	なくす	
★低出生体重児の割合(2,500g未満)	13.3%	8.7%	人口動態統計
★育児に積極的に参加する父親の割合	(参考値)54.0%※	55.0%	幼児健診時調査
★夜21時までに寝る幼児の割合	1歳6か月児21.0% 3歳児 5.6%	増やす	
★朝7時までに起きる幼児の割合	1歳6か月児41.9% 3歳児 35.6%	増やす	

※子ども・子育てニーズ調査において子育てを「父母ともにしている」、「主に父親がしている」と回答された割合

【それぞれの取組】

乳幼児期	正しい生活のリズムを身につけよう
学童期	自分の成長について学び、健康な体をつくろう 小さな子どもと触れ合う機会をもち、子育てに対する関心をもとう
青年期	小さな子どもと触れ合う機会をもち、子育てに対する関心をもとう
成人期	子育てや子どもの健康に対する正しい知識をもとう 健康的な生活リズムを保ち、子どもと過ごす時間を大切にしよう
壮年期	地域や家庭の子育てを支援しよう
高齢期	地域や家庭の子育てを支援しよう

【取組主体の役割】

個人	正しい生活のリズムを身につける 子育てや子どもの健康に対する正しい知識をもつ
学校・保育所等	乳幼児と他世代のふれあいの場づくり 子育てに対する意識の醸成
企業	ワーク・ライフ・バランスの推進 育児休暇などの取得促進
地域・団体	地域の子どもの見守り、子育て支援 子育て家庭の交流の場づくり
行政	子どもの健康や子育てに関する知識の普及啓発 関係者との連絡会の継続実施 健診（検診）等の実施、相談支援の充実、療育事業の充実 養育支援の必要な家庭の支援、子育てに関する助成等の推進