



平成23年度 仙北市保健衛生ガイド



目次

事業編

22年度事業

【母子保健】

| | |
|--------------------------|---|
| 事業の主な流れ | 1 |
| 1 妊婦事業 | 2 |
| (1) 母子手帳、妊婦健診受診票交付 | |
| (2) マタニティ教室（母子手帳交付時に開催） | |
| (3) 妊産婦訪問 | |
| 2 乳幼児の健康事業 | 2 |
| (1) 新生児 | 2 |
| ア 新生児訪問 | |
| イ 低体重児訪問 | |
| ウ 養育医療給付事業 | |
| (2) 乳幼児 | 3 |
| ア 乳幼児健診 | 3 |
| (ア) 乳児一般健康診査 | |
| ① 4カ月児健診 | |
| ② 10カ月児健診 | |
| (イ) 1歳6カ月児健診 | |
| (ウ) 3歳児健診 | |
| (エ) 乳幼児健診未受診児・要支援児家庭訪問指導 | |
| イ 乳児健康相談 | 4 |
| (ア) 7カ月児乳児相談 | |
| (イ) 12カ月児乳児相談 | |
| 3 乳幼児健康教育、育児支援 | 5 |
| (1) なかよし教室（幼児教室） | |
| (2) おやこ交流広場 | |

【歯科保健】

| | |
|--------------|---|
| 1 妊婦歯科健診 | 6 |
| 2 10カ月児健診 | 6 |
| 3 12カ月児乳児相談 | 6 |
| 4 1歳6カ月児健診 | 6 |
| 5 2歳6カ月児歯科健診 | 6 |
| 6 3歳児健診 | 7 |
| 7 フッ素塗布 | 7 |
| 8 歯ッピーフェア | 7 |
| 9 健康教育 | 7 |
| 10 歯周疾患健診 | 7 |

【栄養指導】

| | |
|----------------------------|---|
| 1 妊婦 | 8 |
| (1) マタニティ教室 | 8 |
| 2 乳幼児 | 8 |
| (1) 離乳食教室 | 8 |
| ア 4カ月健診 | 8 |
| イ 7カ月児乳児相談 | 8 |
| ウ 10カ月児健診 | 8 |
| エ 12カ月児乳児相談 | 9 |
| オ 1歳6カ月児健診 | 9 |
| キ 2歳6カ月児歯科健診 | 9 |
| カ 3歳児健診 | 9 |
| 3 成人 | 9 |
| (1) 特定保健指導 | |
| (2) 病態別健康教室（糖尿病予防教室）での栄養教室 | |
| (3) 愛仙自立支援教室 | |
| (4) 公民大学調理実習 | |
| (5) さわやか教室調理実習 | |
| (6) 地区組織の育成・支援 | |

【予防接種】

| | |
|----------|----|
| 1 定期予防接種 | 11 |
| 集団接種 | |
| 個別接種 | |

【成人保健】

| | |
|------------------|----|
| 1 健診・検診事業 | 12 |
| (1) 特定健康診査 | 12 |
| (2) 後期高齢健康診査 | 13 |
| (3) 一般健診 | 13 |
| (4) 結核検診 | 13 |
| (5) 生活機能検査 | 13 |
| (6) 肝炎ウイルス検診 | 13 |
| (7) 骨そしょう症検診 | 13 |
| (8) がん検診事業 | 14 |
| ア 胃がん検診 | |
| イ 子宮頸がん・卵巣腫瘍検診 | |
| ウ 乳がん検診 | |
| エ 肺がん検診 | |
| オ 肺CT検査 | |
| カ 前立腺がん検診 | |
| キ 大腸がん検診 | |
| ク 大腸がん検診研究（比較試験） | |
| ケ 女性特有のがん検診 | |

| | | |
|-----|------------------|----|
| 2 | 特定保健指導 | 15 |
| 3 | 健康づくり事業 | 16 |
| (1) | 病態別健康教室（糖尿病予防教室） | 16 |
| (2) | 運動教室 | 16 |
| (3) | 訪問指導 | 16 |
| (4) | 健康教育・健康相談 | 16 |
| | ア なんでも健康相談 | |
| | イ 地区健康相談 | |
| | ウ かたるべの会 | |
| | エ ミニデーサービス | |
| | オ その他の健康相談 | |
| 4 | 心の健康づくり・自殺予防対策事業 | 17 |
| (1) | 対面相談支援事業 | 17 |
| | ア 多重債務相談 | |
| (2) | 人材育成事業 | 17 |
| | ア ふれあいサポーター研修 | |
| (3) | 普及啓発事業 | 17 |
| | ア 自殺予防講演会 | |
| | イ 自殺予防研修会 | |
| | ウ いきがいつくり教室 | |
| | エ 「いのちの日」キャンペーン | |

【組織活動】

| | | |
|---|----------|----|
| 1 | 健康づくり推進員 | 18 |
| 2 | 食生活改善推進員 | 18 |
| 3 | 母子保健推進員 | 18 |
| 4 | 結核予防婦人会 | 18 |
| 5 | 医療協議会 | 19 |

【仙北市にあるサークル】

| | | |
|-----|-----------------------|----|
| 1 | 育児 | 19 |
| (1) | Peek-a-boo ピッカブー赤ちゃん会 | |

23年度事業新規事業・変更・強化事業

【母子保健】

| | | |
|---|------------------------------|----|
| 1 | 健やかな妊婦等支援体制整備事業（新規） | 20 |
| 2 | 乳児訪問（新規） | |
| 3 | 保育園・幼稚園歯科指導訪問（強化） | |
| 4 | 2歳児歯科健診における歯科衛生士のむし歯予防教室（強化） | |
| 5 | フッ素塗布の対象年齢について（変更） | |
| 6 | 歯ッピーフェアの開催回数について（変更） | |

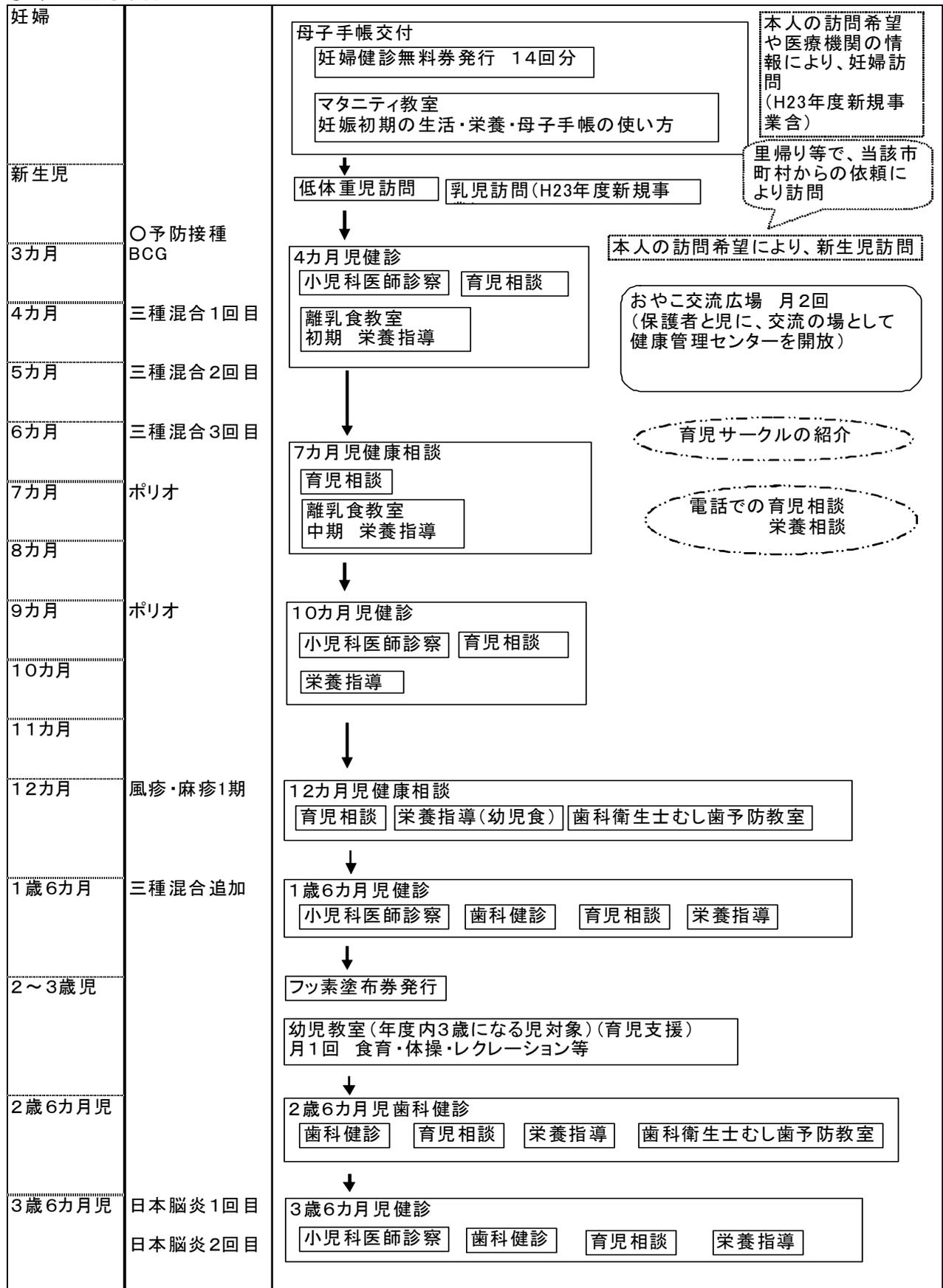
【成人保健】

| | | |
|---|-------------------------------|----|
| 1 | がん検診受診率向上推進事業（コール・リコール事業）（新規） | 20 |
| 2 | 総合健診（新規） | 20 |
| 3 | 胃がん検診クーポン（新規） | 20 |
| 4 | 肝炎ウイルス検診（追加） | 21 |
| 5 | 健康づくり推進員事業（追加） | 21 |
| 6 | 病態別健康教室（糖尿病予防教室） | 21 |
| 7 | 地域自殺対策緊急強化事業（追加・強化） | 21 |
| | （1）人材養成事業 | |
| | （2）普及啓発事業 | |

22年度事業

【母子保健】

事業の主な流れ



1 妊婦事業

妊婦が安心して、順調な妊娠経過をたどり、安全な出産を迎えることができるための支援を行います。

(1) 母子手帳、妊婦健診受診票交付

母子健康手帳は、母子保健の正しい知識の普及及び妊娠、出産、育児、予防接種に関する母子の健康状態の記録保持を目的としています。

母体の健康を保持し、安心して分娩することを支援するために、妊婦健診受診票を発行します。さらに、妊婦健診は、妊娠、分娩中に母体、胎児に起こってくる異常を早期に発見し、適切な対応につながります。

対象：妊婦

内容等：月 4 回 午後 1 時～

保健課（健康管理センター）で交付

妊婦健診受診券：一般健康診査 14 枚 子宮頸がん検査 1 枚 歯科 1 枚

(2) マタニティ教室（母子手帳交付時に開催）

妊娠・出産・育児に伴う正しい知識の普及と保育制度等の情報提供をすることにより、妊婦の健やかな出産に臨むことができるように保健指導、栄養指導を行います。

保健師、栄養士が集団健康教育と個別相談

内容：妊娠中の栄養、妊娠初期の注意、母子手帳の活用方法

(3) 妊産婦訪問

母性及び乳幼児の健康の保持増進のため家庭訪問により必要な保健指導をおこないます。

2 乳幼児の健康事業

子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減（健やか親子 2 1）

(1) 新生児

特性：母親自身産後のために身体的・精神的変化が大きく、疲れやすい時期であること、新生児と接してからの期間が短いことなどから、育児について心配や不安を抱きやすい時期です。

保健指導：母親の産後の体調・精神衛生についても把握しながら、育児について支援していきます。1 カ月児健診は、出産病院で行います。

ア 新生児訪問

新生児の母体外生活の適応が順調に進むために、母性の妊娠、出産の状況や児の分娩状況などを把握し、育児の方向性、環境づくり、栄養、子育て支援の情報提供、育児の大切さなどを、その家族の状況に合わせた指導を行います。

対象：相談希望の家庭に訪問します。

イ 低体重児訪問

低体重児は生理的に発達が十分でなく疾病にもかかりやすいため、疾病の早期発見に努め、必要に応じて保健指導を行い低体重児の健やかな成長を支援します。

家庭の養育状況の把握から、支援が必要な家庭に対して適切なサービスの提供、関係機関の連携に結び付けていきます。

対象：出生時体重 2,500 g 未満の児に、家庭訪問し、健康状態の確認と育児指導を

行います。

ウ 養育医療給付事業

出生時体重 2,000 g 以下で、医師が入院養育を必要と認めた児に医療費助成

(2) 乳幼児

生後 2 カ月になる月の下旬に、1 歳までの乳児一般健康診査、乳児健康相談、定期予防接種予診票を送付します。

ア 乳幼児健診

地域の児の健康を守るために、疾病の早期発見、早期対応、成長発達確認に主眼をおいたスクリーニングの意義が大きかったが、児が健全に育つために生育環境を整えることが重要となってきました。そして、育児不安の軽減や子育てへのサポート、虐待予防の意義が大きくなってきています。

また、保護者が、定期的に児の発育発達を確認し、子育てへの自信をもつ場ともなっています。

健診周知方法：個人通知郵送、市広報、市ホームページ

(ア) 乳児一般健康診査

ア 4カ月児健診

特 性：ほとんどの児の首が坐り、からだを支える力が目に見えてきます。目や耳の動きと意思のある動きが加わってきます。あやすと笑ったり、喃語も多くなり、親子関係の絆を深めていく時期です。

保健指導：出生時からの発育増加傾向を参考にしながら、発育について評価していきます。腹ばいでの遊び、赤ちゃん体操、寝返りのお手伝い等積極的な子どもとの関わり方をすすめていきます。

栄養指導：(別記)

対 象：当該月に 4 カ月になる児

回 数：月 1 回 **受付時間**：12：30 **場所**：健康管理センター

内 容：身体計測、問診、離乳食指導、小児科診察、育児相談等

イ 10カ月児健診

特 性：乳児がハイハイやつたい歩きができるようになり、移動範囲も広がってきます。感情面では、自己主張で泣いたり、意思表示として指さしをしたりするなどがみられるようになってきます。そして、育児上での悩みや、不慮の事故などが起こりやすい時期です。

保健指導：この時期からの乳幼児の事故防止、歯科及び栄養に関する育児の指導を中心に、子どもの健康の保持増進及び育児不安の緩和を図ります。

栄養指導：(別記)

歯科指導：(別記)

対 象：当該月に 10 カ月になる児

回 数：月 1 回 **受付時間**：12：30 **場所**：健康管理センター

内 容：身体計測、問診、栄養指導、歯科指導、小児科診察、予防接種のチェック、育児相談等

(イ) 1歳6カ月児健診

特 性：歩行や走ることができ、行動も活発になります。指先の器用さなどの微細

運動と目の協応運動がみられます。言葉の発達や理解力も増し、社会性が芽生えてくる時期です。一方で、かんしゃくを起こしたり、保護者は育てにくさ、育児不安などの問題を抱えてくる頃です。

歯は、そろそろ生えそろってくる頃になります。

着眼点：運動機能、視聴覚等の障害、精神発達や情緒行動の障害、生活習慣の自立、むし歯の予防、幼児の栄養

保健指導：自己主張を受け止める保護者の関わりのおお切さや子ども同士のふれあいや遊びで社会生活を経験することのおお切さを指導します。

栄養指導：(別記)

対象：当該月及び次月に1歳6カ月になる児

回数：月1回 **受付時間：**12:30 **場所：**健康管理センター

内容：身体計測、問診、栄養指導、歯科診察、小児科診察、予防接種のチェック、育児相談等

(ウ) 3歳児健診

特性：運動や言葉の発達で大きく進歩し、友達との遊びや、集団生活など自立への準備が始まっています。歩く、走る、跳ぶを反復しながら上達し、階段の上り下りなどが上手になります。

自己主張が強くなり、保護者はしつけや教育に悩む時期です。

着眼点：視聴覚の障害、精神発達や情緒行動の障害、むし歯の予防、幼児の栄養、生活習慣

保健指導：児の心とからだの発達を理解し、先をあせらず、生活習慣の自立へと導いていくことや事故から守ることのおお切さを指導します。

栄養指導：(別記)

対象：当該月及び次月に3歳6カ月になる児

回数：月1回 **受付時間：**12:30 **場所：**健康管理センター

内容：身体計測、尿検査、問診、栄養指導、歯科診察、小児科診察、予防接種のチェック、育児相談等

(エ) 乳幼児健診未受診児・要支援児家庭訪問指導

健診当日連絡がなく欠席した児へは、電話連絡で、理由を把握し、健診受診を勧奨しています。連絡がつかない家庭や未受診が続く児、乳幼児健診受診後フォローの必要な児へは、家庭訪問を実施しています。

家庭訪問では、児の健康確認、環境の把握や受診勧奨、発育発達支援をします。また、児童虐待ハイリスク家庭等、支援の必要な家庭には関係機関と連携した支援を行います。

イ 乳児健康相談

親子の育児に関する不安を軽減し、乳幼児の心身の成長・発達を支援していきます。また、育児の交流の場、話を聞いてもらえる安心の場として活用を図ります。

(ア) 7カ月児乳児相談

特性：お座りができ、おもちゃを持って遊べられるようになります。寝返りができるようになり、転がって移動ができるようになります。精神面では、自分のほしいものに手を伸ばしてつかんだり、声を出してほしがったりします。

保健指導：動きも活発になり、まさに赤ちゃんざかりの時期な面、個人差がはっきりしてくる時期です。保護者には、個人差があることを理解してもらいながら、発達

を促す接し方や、感染症予防などの指導を行います。

栄養指導：(別記)

対象：当該月に7カ月になる児

回数：月1回 **受付時間：**9:30 **場所：**健康管理センター

内容：身体計測、問診、離乳食教室、予防接種のチェック、育児相談等

(イ) 12カ月児乳児相談

特性：乳児から幼児への移行時期です。歩行を開始し、意味のある片言を言えるようになり、同時に言われていることも理解します。しかし、すべての面で個人差がみられ、特に、生活面での個人差は大きく、食欲、睡眠などにその傾向がみられます。

歯が上下8本ほど生えそろう時期なので、歯磨き習慣など、歯の清潔に目を向けていく時期です。

保健指導：保護者は、他の児と比較しがちになりやすいため、発育発達を理解して、その児に応じた育児ができるように指導します。正しい仕上げみがきの方法や、幼児食の上手な間食の取り方等を知り、幼児期におけるむし歯の予防を図ります。

栄養指導：(別記)

歯科指導：(別記)

対象：当該月に12カ月になる児

回数：月1回 **受付時間：**13:00 **場所：**健康管理センター

内容：身体計測、問診、栄養指導、歯科指導、予防接種のチェック、育児相談等

3 乳幼児健康教育、育児支援

(1) なかよし教室(幼児教室)

遊びをとおして、児の発達や発育を促し、保護者は育児について学びます。

対象者：年度中に3歳になる児と保護者

4月に対象となる児の保護者に通知し、参加希望を募ります。

回数：月1回

時間：10:00~12:00

内容：歌、手遊び、体操、食育、ものづくりなど

(2) おやこ交流広場

児や保護者が、ふれあいや、交流のために、健康管理センターホールを自由に利用できます。

回数：月2回

時間：9:30~11:30

【歯科保健】

1 妊婦歯科健診

妊娠期は、ごく少量のプラークや歯石の沈着にも過敏に反応しやすく、歯肉炎や歯周炎に進行しやすくなっています。この時期に健診を受け、むし歯や歯周病を早期発見し、適切な治療を行うことは胎児の健全な発育を図ることになります。ひいては、乳幼児のむし歯予防につながります。

受診方法:指定医療機関

母子手帳交付時に、受診券を発行します。

2 10カ月児健診（P 3参照）

特 性:歯が萌出しはじめます。この時期の歯口清掃は今後の歯みがき習慣形成のスタートと考え、お遊び程度のもので大丈夫です。

保健指導:歯やその周囲の粘膜の清掃が必要になります。歯が生えた直後は歯ブラシの使用は不要で、ガーゼや綿花で歯を拭いたり、マッサージをするなどとし、口の中に触れられるのに慣れるようにします。

(1) 口腔清掃について

(2) 保護者や家族からの口腔内細菌の感染について

3 12カ月児乳児相談（P 5参照）

特 性:上下合わせて8本ほどの歯が萌出する頃です。

保健指導:歯科衛生士による、むし歯予防の指導があります。哺乳瓶や母乳によって起こるむし歯についての知識を持つとともに、寝かせ磨きによる歯みがきについて指導します。

口の中に触れられるのに慣れてからその後は歯ブラシの導入を勧めます。歯ブラシに慣れさせ、歯みがき習慣をスムーズに得るため子供に歯ブラシを持たせることも有用です。ただし、子どもに持たせる場合には転倒による事故防止への注意が必要です。

4 1歳6カ月児健診（P 3参照）

特 性:上下合わせて8本以上16本になっています。1歳6か月健診ではむし歯を有している割合は少ないのですが、3歳児健診までに急増します。そのため、1歳6か月健診でむし歯がないからといって油断せず、3歳まではむし歯を作らないようにする心構えが必要です。

保健指導:3歳になるまでのう蝕罹患に影響する要因として出生順序、間食の規則性、哺乳瓶の使用、母親による仕上げみがき、含糖甘味飲料類の摂取などが挙げられますのでチェックが必要です。とくに、1歳6か月健診の罹患型でO2型と判定される場合はう蝕に罹患する可能性が高いので注意が必要となります。

5 2歳6カ月児歯科健診

特 性:2歳児は乳歯がすべて生えそろうとともに、ミュータンスレンサ球菌に感染しやすく、むし歯罹患率が急激に高くなる時期です。

保健指導:この時期に、正しい仕上げみがきの方法や、食生活に気をつけて上手な間食の取り方等を知り、幼児期におけるむし歯の予防を図ります。

乳歯の萌出に伴い、すべての乳歯はむし歯になる可能性があるという想定のもとに指導することが必要です。そして、歯科健診や医療機関において定期的な歯科受診とフッ化物歯面塗布の必要性を指導します。

栄養指導:(別記)

対象：当該月及び次月に2歳6カ月になる児
回数：月1回 **受付時間**：12：30 **場所**：健康管理センター
内容：身体計測、問診、栄養指導、歯科診察、むし歯・歯みがきの話、染め出しによる歯みがき指導、歯みがきでフッ素塗布体験

6 3歳児健診（P4参照）

特性：20本の乳歯が生えそろい、噛み合わせが完了する時期です。食べ物をかむための筋肉も発達し、食の幅が広がります。それだけに、歯垢などの汚れが歯に残りやすくなり、むし歯になるリスクが高まります。また、むし歯を予防するための生活習慣をつくるために重要な時期です。

保健指導：子ども自身にもむし歯予防をする意識を持たせるため、自分で歯みがきをする習慣をつけ始めるとともに、保護者の仕上げみがきでしっかりケアしていく必要があります。また、市で行う最後の幼児期の歯科検診となるため、継続して定期的な歯科検診を受けていくよう指導します。

7 フッ素塗布

対象：2歳6カ月～3歳

周知方法：2歳児歯科健診の通知に同封し、郵送します。

受診方法：協力歯科医療機関に予約し、受診します。

8 歯ッピーフェア

対象児とその保護者が今後もむし歯を予防できるためのきっかけづくりとし、またこの事業をPRすることで、対象外の子どもと保護者のむし歯予防の参考になり、むし歯予防に取り組めるよう支援することを目的に行っています。

対象：3歳児健診においてむし歯が無かった児と保護者

回数：年1回

場所：健康管理センター

内容：表彰、歯科衛生士による歯科保健指導、栄養教室

9 健康教育

保育園、幼児教室、成人健康相談の場を活用し、歯科保健について周知していきます。

10 歯周疾患健診（40,50,60,70歳）

40歳以降に歯を失う主な原因は、歯周疾患です。生涯、自分の歯でおいしく食べるためには、早い時期からの歯の管理が重要です。

歯周疾患を予防・早期発見し、歯の喪失予防を目的として、節目検診を行います。

受診方法：医療機関健診（市内の指定医療機関）

内容：問診、歯科医師による診察

対象となる方に、受診票を配布します。

【栄養指導】

1 妊婦

(1) マタニティ教室

母子手帳交付時

妊娠中の食生活についてパンフレットを用いて説明し、アンケートを基に指導します。食事のバランスや妊娠中に不足しがちな鉄・カルシウムの摂取について、減塩のコツなどについて指導します。

2 乳幼児

(1) 離乳食教室：個別相談・指導

離乳食の進め方や調理法を知り、育児不安の解消・軽減を図ります。

離乳食のスムーズな移行・児の健全な発育・発達を目指します

ア 4カ月健診

5～6カ月頃特性：「ゴックン期」

「首がしっかりとすわっている」「大人の食べている様子を見て食べたそうなそぶりを見せる（よだれが出る、口をモグモグと動かすなど）」「スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる」などの行動がみられる頃です。

口の動き：舌が前後に動くようになって、口にためて、舌でのどの奥に食べ物を送り、飲み込めるようになります

離乳初期の食事：ヨーグルト状やポタージュ程度の固さ（柔らかさ）が目安です。

調味料での味付けはせず、だし汁などでのばす程度で、素材の味を大切にします。

栄養指導：生活リズムや哺乳量を把握し、初めて食べさせるときの注意点や、離乳食の進め方を指導します。

離乳食の初期段階では、1日1回1さじから始め、母乳やミルク以外のものを覚えさせ、飲み込む練習をすることが大切になります。また、母乳やミルク以外の水分補給ではジュースやイオン水などで甘い味を覚えさせないようにするという点について指導します。

イ 7カ月児乳児相談

7～8カ月頃特性：「モグモグ期」

腰がしっかりとできて一人で上手にお座りが出来る頃です。離乳食を与える時は、ベビーチェアなどに座ってお母さんと向き合って食べる時期です。

口の動き：舌が前後に加えて上下にも動き、上あごと舌で食べ物をつぶすことができるようになります。

離乳中期の食事：3～5mmくらいの大きさと、豆腐くらいの舌と上あごでつぶせる程度の固さが目安です。味付けはほんの風味付け程度にみそやしょうゆなどごく少量の調味料を使用できますがまだまだ素材の味を大切にします。

栄養指導：生活リズムや初期段階の離乳食の進め方を把握しながら、離乳食中期の段階への移行について指導していきます。

7ヶ月頃の1回分の食事の量や形態や、上手にモグモグして飲み込むことができるかを確認し、2回食へと進めるための支援をします。

ウ 10カ月児健診

9～11カ月頃特性：「カミカミ期」

この頃の赤ちゃんは動きも活発で、両手も自由に使えるようになり、食べ物を

つかんで遊んでみたり、動き回ったり、食べむらなども見られ、様々な悩みが起こってくる頃です。

口の動き：舌が前後、上下のほか、左右にも動き、舌で食べ物を移動させながら、歯ぐきでものをつぶすことができるようになります。

離乳後期の食事：5～8mmくらいの大きさと、弾力のあるバナナくらいの歯ぐきでつぶせる程度の固さが目安です。だし汁などを中心に、大人より薄めの味付けにし、少量のケチャップやマヨネーズなどの調味料も使用できるようになります。

栄養指導：生活リズムや中期段階の離乳食の進み方を把握しながら、離乳食後期の段階へと移行について指導していきます。

1日3回食へと進み、朝・昼・晩の食事のリズムを作り始める時期です。

エ 12カ月児乳児相談

12～18カ月頃特性：「パクパク期」

エネルギーや栄養素のほとんどを食事からとれるようになる時期です。手づかみ食べが上手にできるようになり、スプーンやフォークなどを使った動きも覚えられるようになります。

口の動き：舌を自由自在に動かせるようになり、歯や歯ぐきでリズムカルにかんだり、つぶせたりできるようになってきます。

離乳完了期の食事：1cm～一口大の大きさと、肉だんごくらいの歯ぐきで噛みつぶせる程度の固さが目安です。それぞれの食品の持つ味を生かしながら、薄味でおいしく調理します。味の濃いものや生もの、香辛料を使用したものなどを除き、衛生的に安全なものであれば、ほとんどの食品を使用することができるようになります。

栄養指導：生活リズムや食事の内容を把握しながら、離乳食完了期について指導します。

1日に3回の食事のほかに1日1～2回程度の間食（おやつ）というリズムになりますが、おやつは「食事の一つ」と考えて食事では摂りきれない栄養素を補うものを選ぶように指導します。

また、形のあるものを噛みつぶすことができるようになりますが、噛む力や顎の力はまだまだ弱く、食べ物の固さや大きさには注意する必要があります。きちんと噛んで飲み込むように、向き合って一緒にカミカミすることも大切です。

オ 1歳6カ月児健診

特性：離乳完了の目標の時期であり、1日3回の幼児食のほかに1～2回の間食というパターンができているころです。まだ食べ方は上手ではありませんが、本格的なトレーニングが始まる時期です。食べる量が少ない、好き嫌いをする、遊び食いをする、食事の時間が長い等、心配事が多くなる時期でもあります。

栄養指導：生活リズムや食事の内容を把握しながら離乳が完了しているかどうかを確認し、幼児食について指導します。離乳が完了すると安心して大人と同じものを与えてしまいがちですが、まだよく噛むことができず、濃い味付けは偏食につながってしまいます。また、遊び食べやむら食いにつながるおやつや飲み物の内容についても確認し、指導します。

カ 2歳6カ月児歯科健診

特性：2歳後半頃になると乳歯がほぼ生えそろう時期です。この頃の食事や間食、飲み物の内容がむし歯に大きく関係してくると考えられます。

栄養指導：むし歯予防の観点から、食事や間食、飲み物の内容について指導します。

ポカリスエットと同じ砂糖量の砂糖水を用いて清涼飲料水に含まれている砂糖について説明します。

キ 3歳児健診

特性:知能・情緒が発達し、見るもの聞くものを何でも吸収し身につけていくため、食習慣も含め、よい生活習慣づくりの基礎となる大事な時期です。乳歯もほぼ生えそろっている時期なので、噛みごたえのあるものも与え、噛む力をつけていくことも大切になります。

栄養指導:食事のリズムや内容について把握しながら幼児食について指導します。規則正しい食事や間食の内容に加え、食事のマナーや食に関するいろいろな体験についてアドバイスします。

3 成人

(1) 特定保健指導

特定健康診査の結果、「積極的支援」「動機づけ支援」の対象者に、取り組むことができる範囲で具体的な目標数値を設定し、栄養バランスや適正摂取エネルギー量などについて指導します。また、グループ支援として栄養教室を実施し、講話及び調理実習を行いました。

(2) 病態別健康教室（糖尿病予防教室）での栄養教室

特定健康診査の結果、血糖値の高い方や家族の方を対象に、糖尿病予防や悪化防止を目的に、栄養バランスや適正摂取エネルギー量についての講話及び調理実習を行いました。

(3) 愛仙自立支援教室

障害福祉サービス事業所「愛仙さくら」通所者を対象に、食生活面での自活の参考となるよう、年3回調理実習を行いました。

(4) 公民大学調理実習

公民大学参加者を対象に、低栄養予防を目的とし調理実習を行いました。

(5) さわやか教室調理実習

さわやか教室参加者を対象に、高齢者のカルシウム摂取量を高める事を目的とし、調理実習を行いました。

(6) 地区組織の育成・支援

地域ボランティア組織の食生活改善推進協議会による食育活動や、伝達講習会等の活動支援を行っています。

【予防接種】

感染の可能性のある疾病を予防し、まん延を防ぎ、児の健康を守るためにワクチンの接種を行います。

1 定期予防接種

集団接種

生ワクチン：ポリオ（急性灰白髄炎）2回、BCG（結核）1回

不活化ワクチン：三種混合（ジフテリア・破傷風・百日咳）

1期・初回3回、追加1回

場 所：健康管理センター（角館）、健康増進センター（田沢湖）、西木保健センター

回 数：各地区月1回

※ポリオは角館地区2カ月に1回、田沢湖・西木地区3カ月に1回

個別接種

生ワクチン：MR（麻疹・風疹混合）1期、2期、3期、4期

不活化ワクチン：日本脳炎 1期2回、追加1回、2期

二種混合（ジフテリア・破傷風）1回

2 任意予防接種

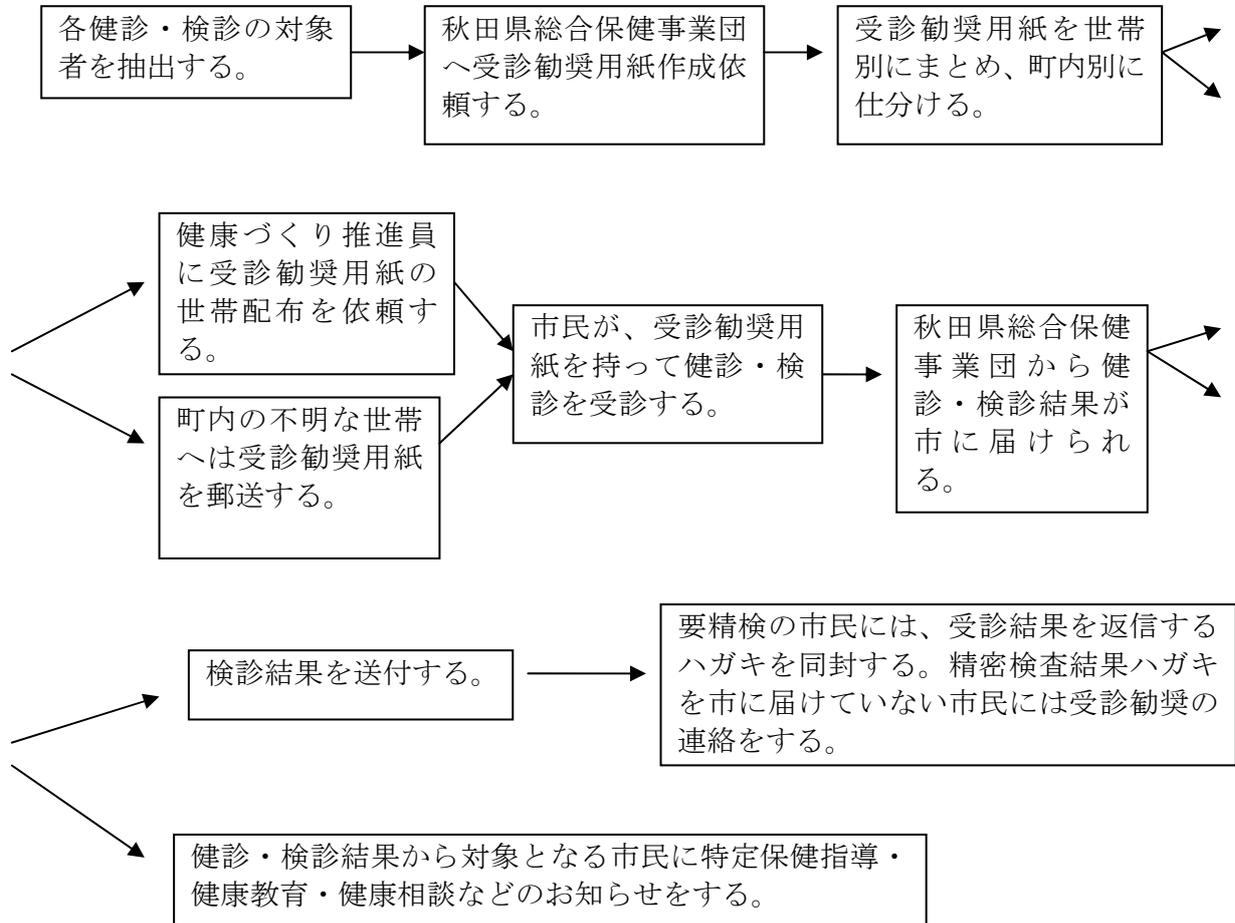
不活化ワクチン：子宮頸がん、ヒブ、小児肺炎球菌、インフルエンザ

保健指導：児の健やかな成長のために、予防接種について正しい知識をもち、安全に受けられるように支援します。

【成人保健】

1 健診・検診事業

事業の主な流れ



(1) 特定健康診査(40歳以上75歳未満:後期高齢者医療保険加入者を除く)

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、高脂血症などを合併した状態を指します。特定健康診査(メタボ健診)は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。健診結果は、「情報提供」「積極的支援」「動機づけ支援」の3段階にグループ分けられています。「積極的支援」「動機づけ支援」の対象者には、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防の保健指導を行います。

特定健康診査の目的(厚生労働省)

特定健診・保健指導は、国のメタボ対策の柱として、企業の健康保険組合や国民健康保険を運営する市区町村などに義務づけられます。健診、指導費は支出されるものの、医療費の3分の1を占める糖尿病など生活習慣病を予防して、将来の医療費を抑制することを目指しています。

受診方法：集団検診

基本的な健診内容：

問診、身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察

健診医師が必要と判断した検査：心電図、眼底、貧血検査

* 健診会場では、国民健康保険加入者、社会保険加入者が受診できますが、市か

ら健診案内用紙が送られるのは、国民健康保険加入者のみです。
社会保険加入者へは、加入医療保険組合から受診券が送付されます。

(2) 後期高齢健康診査

(65歳以上 75歳未満後期高齢者医療保険加入者、75歳以上)

高血圧、心臓病、脳卒中など、死亡原因の上位を占める疾病だけでなく、高齢者にとって寝たきりや認知症の原因となる循環器疾患の早期発見と運動や食生活などの生活習慣の改善意識を高めることを目的として実施しています。

受診方法：集団検診

基本的な健診内容：問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察

(3) 一般健診 (40歳以上の生活保護受給者)

受診方法：集団検診

基本的な健診内容：検診項目は特定健康診査と同じです。

(4) 結核検診 (65歳以上)

受診方法：集団検診

検診内容：胸部レントゲン撮影を行います。

寝たきり者、歩行困難で検診会場で検診を受けることが出来ない方は、喀痰の検査を行います。

(5) 生活機能検査 (65歳以上：介護保険の要支援認定者、要介護認定者を除く)

受診方法：集団検診

検診内容：生活機能が低下しているおそれのある高齢者を早期に把握するための検査を行います。

* 介護保健事業の介護予防事業です。

(6) 肝炎ウイルス検診 (40歳以上、70歳までの受けたことがない方)

受診方法：集団検診

検診内容：血液検査 (B型、C型肝炎ウイルス検査) を行います。

費用：国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料
社会保険加入者は 700 円

* 特定健康診査、後期高齢健康診査、一般健診、生活機能検査、結核検診、肺がん検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診は、同会場で実施

(7) 骨そしょう症検診 (40、45、50、55、60、65、70歳の女性)

女性の場合、骨密度は20歳頃に最大となり、40歳代半ばまで維持されますが、閉経前後の数年間に骨量が急速に減少してくるといわれています。骨粗しょう症は、骨折等の基礎疾患となることから、早期に骨量減少を発見し、生活習慣を見直して骨粗しょう症の予防のために行います。

受診方法：集団検診

検診内容：問診、手首の骨密度を測定します。

費用：国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料
社会保険加入者は 700 円

(8) がん検診事業

がん検診の目的は、早期発見によりそのがんで死亡する可能性を減少させることです。また、がん検診を受けて「異常なし」の判定の方は、定期的に健康を確認することができます。

がん検診を受けることで、がんについて関心をもち、生活習慣の見直しができることにもつながります。

ア 胃がん検診 (40 歳以上)

受診方法：集団検診

検診内容：問診、胃部エックス線検査

胃がんを見つけることが目的ですが、良性の潰瘍やポリープも発見されます。

費用：70 歳以上、国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料

社会保険加入者は 1,300 円

イ 子宮頸がん・卵巣腫瘍検診

(20 歳以上 40 歳未満、40 歳以上の偶数年齢の女性)

受診方法：集団検診と医療機関健診 (市立角館総合病院)

検診内容：問診、細胞診、超音波検査

子宮頸部の粘膜を採取し、がん細胞の有無やがん細胞の組織型の検査を行い、子宮頸がんを発見します。

超音波検査：卵巣腫瘍の有無を調べます。同時に、筋腫も発見されます。

費用：70 歳以上、国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料

社会保険医療加入者は 1,300 円

ウ 乳がん検診 (40 歳以上の偶数年齢の女性)

受診方法：集団検診と医療機関健診 (市立角館総合病院)

検診内容：問診、触診、マンモグラフィ

マンモグラフィでは、触診だけでは発見できない小さな、とくに石灰化のある乳がんの発見に適しています。このほか、乳房の良性疾患などが診断できます。

費用：70 歳以上、国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料

社会保険加入者は 1,000 円

エ 肺がん検診 (40 歳以上 65 歳未満)

受診方法：集団検診

検診内容：問診、胸部レントゲン撮影、

問診で必要と認められた方は喀痰の検査を行います。

「喀痰細胞診」は、主に喫煙者を対象として「胸部 X 線検査」と併用して行います。喀痰を採取して、気管支等のがんから痰に混じって出てくるがん細胞の有無を、顕微鏡で観察します。

費用：国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料

社会保険加入者は 400 円

オ 肺CT検査 (40 歳以上)

受診方法：医療機関検診 (市立角館総合病院)

検診内容：胸部 CT 検査 (CT スキャナーで検査します。)

費用：70 歳以上、国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料

社会保険加入者は 2,000 円

カ 前立腺がん検診（50歳以上の男性）

受診方法：集団検診

検診内容：問診、血液検査

PSA（前立腺特異抗原）検査を行います。PSA値は、前立腺がんを発見するきっかけとなるひとつの指標です。

費用：70歳以上、国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料
社会保険加入者は500円

キ 大腸がん検診（40歳以上：大腸がん比較研究対象者を除く）

受診方法：集団検診

検診内容：問診、2日分の便検査

がんやポリープなどの大腸疾患があると、大腸内に出血することがあります。その血液を検出する検査です。

全大腸内視鏡検査と比べて検査精度は劣りますが、安全、簡単、安価で、一度に多くの検査が実施可能である等のメリットがあります。

費用：70歳以上、国民健康保険加入者、非課税世帯、生活保護受給者は無料
社会保険加入者は500円

ク 大腸がん検診研究（比較試験）（40歳以上74歳）

受診方法：

集団検診、個別に設定（事業所・会館等）、医療機関（市立角館総合病院）

検診内容：問診、2日分の便検査、半数の方は全大腸内視鏡検査

研究に参加された方を対象に、介入群（10年間の便潜血検査＋全大腸内視鏡検査（初年度のみ））と非介入群（10年間の便潜血検査）にランダムに割付し、大腸内視鏡検査による大腸がん検診の有効性（死亡率減少効果）を評価します。

費用：無料

ケ 女性特有のがん検診

特定の年齢に達した女性に対して、子宮頸がん及び乳がんに関する検診手帳及び検診が無料になるがん検診無料クーポン券を送付し、受診促進を図ります。さらに、がんの発見と正しい健康意識の普及及び啓発を図り、もって健康保持及び増進を図ることを目的としています。

子宮頸がん検診（20、25、30、35、40歳）

乳がん検診（40、45、50、60歳）

受診方法：集団検診と医療機関検診（県内の医療機関）

2 特定保健指導（40歳～64歳）

特定保健指導は、階層化により「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した人に対して実施しています。

特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようにすることにあります。対象者に合った方法で自ら生活改善できるよう、保健師・栄養士・看護師よりさまざまな働きかけを行います。基本的には個別支援ですが、グループ支援や栄養教室、運動教室などを組み合わせたプログラムを準備し、継続的な支援を行っています。

3 健康づくり事業

(1) 病態別健康教室（糖尿病予防教室）

特定健康診査の結果、血糖値が高い方や家族の方を対象に、糖尿病予防や悪化防止を目的に実施しています。内容は、みんなで勉強会・医師講話・体操・栄養教室を行い、角館地区と田沢湖地区で各6回実施しました。

(2) 運動教室

日常生活に運動を取り入れ、生活習慣病の予防、生活習慣の改善の機会とすることができるよう、運動指導士による運動教室を実施しています。冬期間は、「冬季いきいき教室」として、運動教室を実施しました。

(3) 訪問指導

特定健診の結果に基づき、必要と思われる方に家庭訪問をして指導を行います。対象者を抽出し、年間を通して保健師・栄養士・看護師で分担して訪問をします。訪問することで、本人のことだけでなく、対象者の家庭の様子や家族のこと等を把握して行うことができます。訪問結果は、継続して見ていけるよう管理されており、次の訪問に活用されます。

その他に、日頃の業務等を通して必要と思われる方に、訪問での健康相談を行っています。継続して訪問している方や、他職種と同行訪問している方もいます。

(4) 健康教育・健康相談

ア なんでも健康相談

健診終了後に、健康保険に関わらず全住民を対象とし、健診結果の見方や、健康に関する事全般について、健康相談を実施しています。

イ 地区健康相談

地区のグループリーダーが、地区会館に地区住民を集めて実施しています。13会場で、1会場あたり年数回から月1回、血压測定や健康についての講話や体操などを実施しています。

ウ かたるべの会

社会福祉協議会で開催している「かたるべの会」で、5地区の高齢者に血压測定や健康についての講話や体操などを実施しています。

エ ミニデサービス

社会福祉協議会の事業支援を受け老人クラブ会で開催しています。8会場の高齢者に血压測定や健康についての講話や体操などを実施しています。

オ その他の健康相談

食生活改善推進員による伝達講習の時に栄養士と同行し、血压測定をしながら健康相談や健康に関する講話を実施しています。また、不定期に、他課や住民の方からの依頼に応じて地域に出向き、健康相談を実施しています。

4 心の健康づくり・自殺予防対策事業

(1) 対面相談支援事業

ア 多重債務相談

多重債務についての相談を個別に専門家（蜘蛛の糸の佐藤久男氏）よりアドバイスを得て自殺予防につなげていきます。各地区毎に1回ずつ開催しました。

(2) 人材育成事業

ア ふれあいサポーター研修

地域から住民ボランティアを募り、他町村の視察や情報交換をして自主活動ができるように支援します。3回シリーズで開催した。内容は薬剤師の講話・自分たちでの情報交換・美郷町「てとての会」の視察研修をしました。

(3) 普及啓発事業

ア 自殺予防講演会

自殺予防に対する知識の普及啓発と、地域でお互いに支えあって尊い命の輪を広げていくことを目的としています。

藤里町心といのちを考える会会長である袴田俊英氏を迎え、角館樺細工伝承館で「こころの輪を地域に広げよう」という演題で講演をしました。

また、読み聞かせの会の小柳生子氏が「マザーテレサ愛のことば」等を朗読しました。

イ 自殺予防研修会

健康づくり推進員及び民生委員に対して、自殺の知識をより深め地域の中で自分たちができることを考えてもらうきっかけとしています。

大仙保健所の保健師より「秋田県と仙北市の自殺の状況について」また、なまはげの会より「多重債務について」の講話をしました。

ウ いきがいづくり教室

高齢者が心のリフレッシュができ生きがいをもって明るく元気に暮らせるように支援することを目的としています。

由利本荘市で以前ママポリス勤務していた山崎澄子氏に「心のリフレッシュをしていつまでも若く」と題して老人クラブやミデーサービス等10ヶ所で講話をしました。

エ 「いのちの日」キャンペーン

12月1日、3月1日「いのちの日」にワンダーモール角館店でふれあいサポーターと一緒にPR用ポケットティッシュとパンフレットを配布しました。

【組織活動】

1 健康づくり推進員

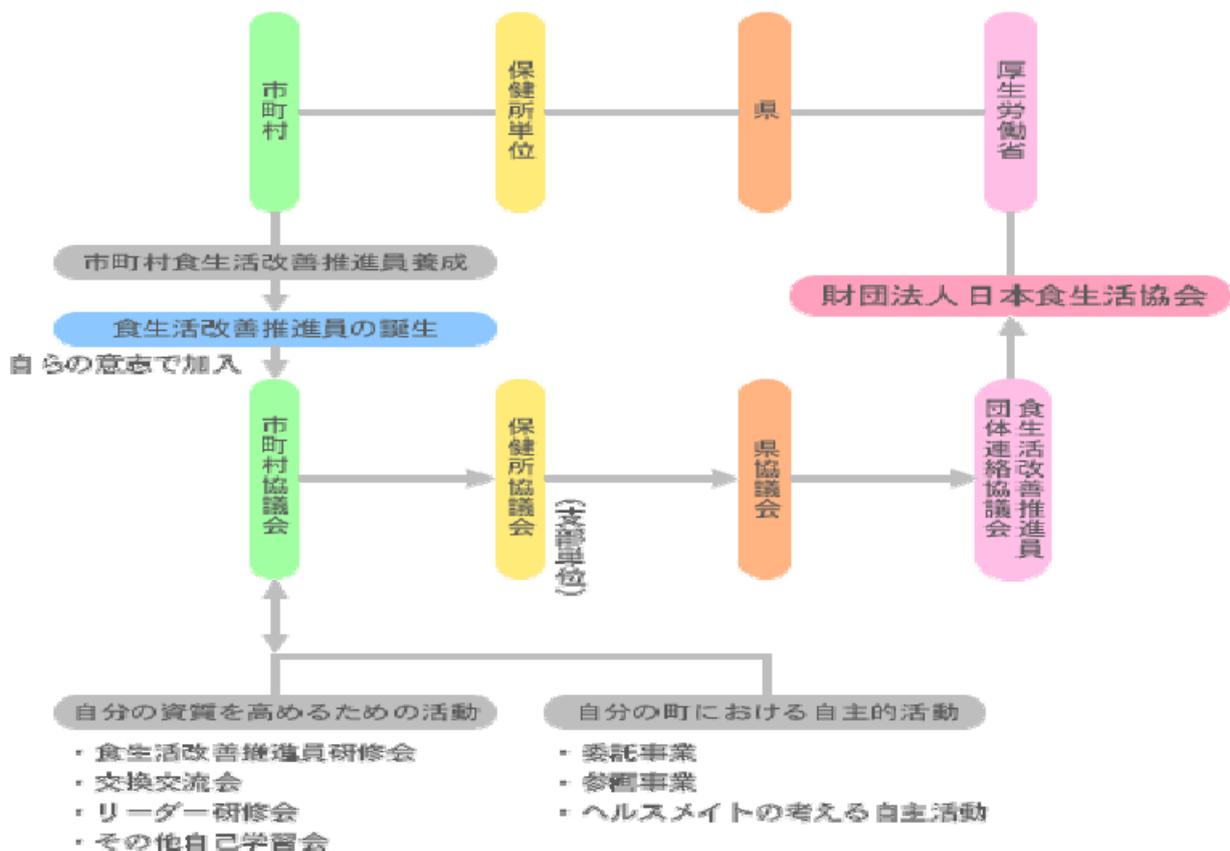
市民と一緒にあった市行政、よりよい健康な市づくりを進めるために、地域からの届け出により全市で388人（角館地区185人、田沢湖地区126人、西木地区77人）の方々を健康づくり推進員に委嘱しています。

健康づくり推進員は、各種健（検）診の受診票を各世帯に配布し、健（検）診の受診の呼びかけや健康づくり活動を行っています。また、担当地域の方々から保健についての要望や質問があった場合は、住民と保健課の「橋渡し役」を行っています。

2 食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しているのが『食生活改善推進員（愛称・ヘルスマイト）』です。食生活改善推進員は、まず我が家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみannaにも正しい食習慣が定着することを目指し、ボランティア活動を続けています。

■食生活改善推進員（ヘルスマイト）活動の流れ



3 母子保健推進員（すくすくサポーター）

市から委嘱されて、定期的な研修を受け、妊産婦、乳幼児などの母子保健活動を推進しています。乳幼児健診や乳児相談での補助や、保護者の育児支援をしています。

4 結核予防婦人会

国内最大の感染症である結核や、近年死亡率が増加している肺ガンなどの胸部の病気の予防意識を高めるために活動しています。活動資金や結核が多い途上国への援助のために、複十字シールの募金活動を行っています。

5 医療協議会

医療機関と行政の緊密な連携により、市の医療、保健、福祉行政の円滑な運営を推進し、市民の健康増進と福祉を目指す協議会です。

運営内容：

- ① 仙北市民の健康増進及び予防活動に関すること。
- ② 仙北市の地域医療のあり方に関すること。
- ③ 保健及び医療、福祉の充実を図るため、医療機関等と行政の連携に関すること。
- ④ 予防接種、乳幼児健診、母子健診、住民健診、学校健診、学校医、施設委託医等の円滑な運営に関すること。

【仙北市にあるサークル】

1 育児

(1) Peek-a-boo ピッカブー赤ちゃん会

日 時：毎月第3水曜日 午前10：00～12：00

場 所：角館広域交流センター 和室

費 用：入会時に事務費500円と場所代（月100円×12ヵ月）
イベント費用別途

対 象：子育てに関わっている方や妊婦

23 年度事業新規事業・変更・強化事業

【母子保健】

1 健やかな妊婦等支援体制整備事業（新規）

疾病等により妊娠、出産、育児に不安のある妊産婦への保健指導の充実、低体重児等の健全な養育を促すための支援をします。

2 乳児訪問（新規）

22 年度は初回通知として、1 歳までの乳児一般健康診査、乳児健康相談、予防接種予診票を送付していましたが、23 年度からは初回通知を持って保健師が訪問し、説明や乳児の発達状態の把握を行います。

3 保育園・幼稚園歯科指導訪問（強化）

歯科衛生士と保育園・幼稚園に訪問し、園での歯科保健状況の把握を行います。また、保護者または園児にむけて、歯科保健指導を行います。

4 2歳児歯科健診における歯科衛生士のむし歯予防教室（強化）

22 年度は、保健師がむし歯予防の健康教育や、染め出しでの歯みがき指導を行っていましたが、23 年度は専門家である歯科衛生士がむし歯予防教室を行います。

5 フッ素塗布の対象年齢について（変更）

通知時期を早め、2 歳になる月にフッ素塗布受診券を郵送します。

6 歯ッピーフェアの開催回数について（変更）

年に 2 回（6 月、10 月）行います。

【成人保健】

1 がん検診受診率向上推進事業（コール・リコール事業）（新規）

秋田県と仙北市が協力し、電話や手紙で胃がん検診受診をすすめます。

対象:市が地区で行う検診車での胃がん検診を 3 年間受けていない方(43～64 歳)

受診勧奨方法:

がん検診受診勧奨センター(秋田県総合保険事業団)から市の胃がん検診受診勧奨の電話をします。

電話で連絡がつかない方には、市の胃がん検診受診勧奨の手紙を送付します。

2 総合健診（新規）

…特定健康診査・一般健診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・肺がん検診・胃がん検診…

平日に健(検)診を受けられない方(40～64歳)を対象に、3地区で土曜日に健診を行います。

3 胃がん検診クーポン事業（新規）

がん検診受診率が低い働き盛りの特定の年齢に対して、胃がん検診が無料になるがん検診無料となるクーポン券と検診手帳を送付し、受診促進を図ります。さらに、がんの発見と正しい健康意識の普及啓発を図り、もって健康保持及び増進を図ります。これにより、がんけん受診率向上がはかられ、がん死亡率の減少を目的とし

ています。

対象年齢 40歳 50歳

4 肝炎ウイルス検診（追加）

40歳以上の5歳刻みの方を対象とした個別勧奨の通知を、クーポン券対象者に検査勧奨の通知を送付します。

5 健康づくり推進員事業（追加）

地域の健康の担い手としての健康づくり推進員の活動を目指して、研修会等の実施など、組織づくりを強化していきます。

6 病態別健康教室（糖尿病予防教室）

特定健康診査の結果、血糖値は高い方や家族の方を対象とし、糖尿病予防や悪化防止を目的に実施します。

運動教室と連携した体操、栄養教室、医師講話、糖尿病についての正しい知識を知るための勉強会を予定しています。

対象地区は、角館、田沢湖、西木の3か所で実施する予定です。

7 地域自殺対策緊急強化事業（追加・強化）

（1）人材養成事業

ア ふれあいサポーターの充実を図ります。

イ スタッフ研修会

自殺した家族（遺児の接し方も含む）のフォローの仕方についての学習会を実施します。

（2）普及啓発事業

ア 市の職員を対象に多重債務について理解し、個別相談に応じる体制づくりをします。

イ 職場の心の健康づくりを実施します。

①うつ病について

②心のリフレッシュ方法について

③軽体操

ウ 民生委員・健康づくり推進員・食生活改善推進員を対象に自殺予防について理解をしてもらいます。

エ 年をとっても元気で長生きしてもらうために、各地区で実施している高齢者健康相談や地区ミニデーターサービスの中に「いきがづくり教室」を取り入れます。

オ 自殺予防講演会

一般市民に自殺についての理解を深めます。

カ 自殺予防週間時に市民へ自殺予防についての普及活動をロータリークラブと協力してキャンペーンを実施します。

キ 高齢者の健康相談等にパンフレットを用いて自殺予防の健康教育を実施します。