

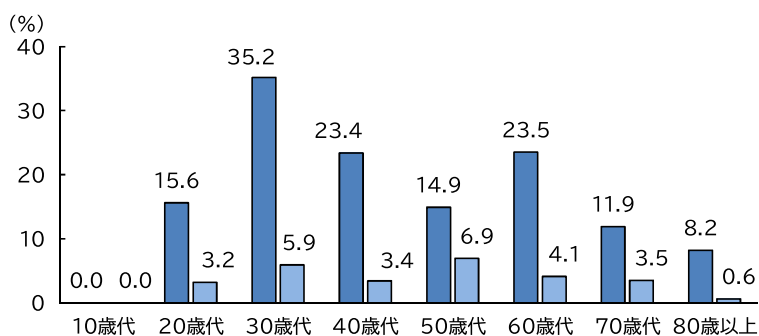
# 分野5 たばこ

## 1 基本的な考え方

喫煙は、悪性新生物(がん)、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患)、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病に共通した主要なリスク要因であり、たばこの煙は喫煙している本人だけでなく、たばこに含まれる有害物質を吸った周囲の人にも悪影響を及ぼします。特に、妊婦の喫煙は、流産、早産、低体重児の出産等のリスクを高め、20歳未満の人については、喫煙年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなるといわれています。たばこの有害性についての啓発とともに、分煙環境の整備などにより、望まない受動喫煙が生じないよう関係団体、行政等が一体となって受動喫煙防止対策に取り組む必要があります。

## 2 現状と方向性

### 男女別・年代別喫煙率

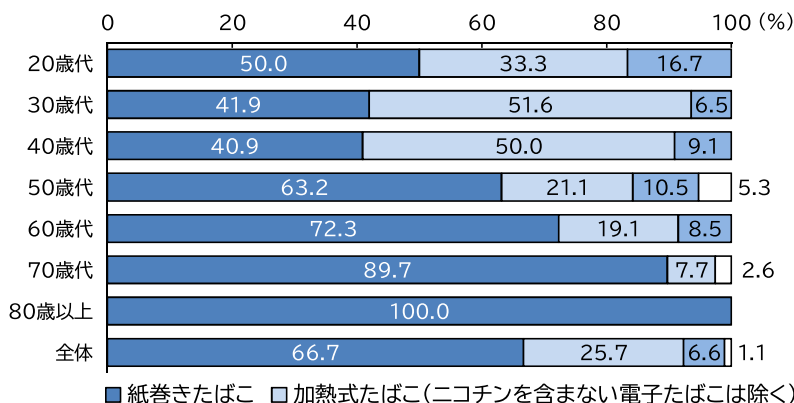


男性の喫煙率は、30歳代が最も高く、60歳代、40歳代と続きます。女性は0.6~6.9%で50歳代が最も高くなっています。

■ 男性 □ 女性

資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

### 喫煙者のたばこの種類



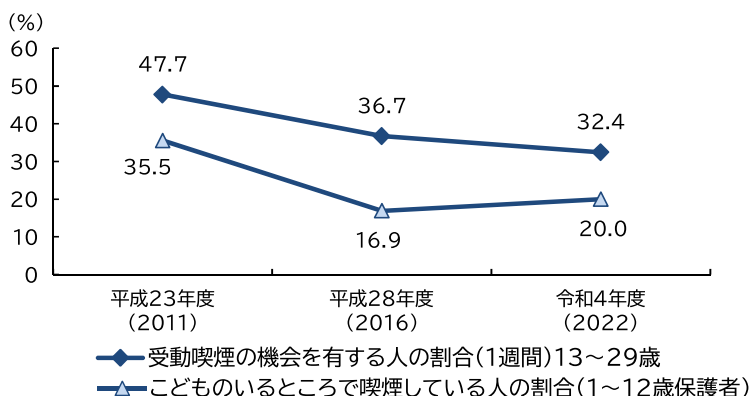
紙巻きたばこ喫煙者は、全体の66.7%で、年代が高くなるほど多い傾向にあります。

加熱式たばこ喫煙者は30~40歳代で約5割を占めています。

■ 紙巻きたばこ □ 加熱式たばこ(ニコチンを含まない電子たばこは除く) ■ 両方 □ 無回答

資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

### 受動喫煙の状況



受動喫煙の機会を有する人の割合は減少傾向にありますが、こどものいるところで喫煙している人の割合は、平成28(2016)年度に比べて令和4(2022)年度はやや増加しています。

資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

## 【方向性】

### ●喫煙についての正しい知識の普及・啓発

20歳未満の人や妊娠中の人には喫煙に伴うリスクが他世代に比べ大きいことから、健康への影響に関する知識の普及・啓発とともに、喫煙を未然に防ぐ取組を推進します。

### ●受動喫煙防止対策の継続・強化

たばこをやめたい人に対し情報提供等の支援をします。

望まない受動喫煙の防止を図るため、サードHANDスモーク（たばこの煙が消えた後の化学物質を吸うこと）も含め、普及・啓発を強化します。

改正健康増進法のさらなる周知及び関係機関と連携し飲食店表示の義務化を推進します。

分煙環境の整備などで、望まない受動喫煙が生じないように、関係団体や行政等が一体となって受動喫煙防止対策の取組を推進します。

## 3 市民のめざす姿

- ・喫煙や受動喫煙による健康への影響を知る
- ・公共の場所や妊婦・こどもの前では喫煙をしない
- ・たばこをやめたい人はやめる
- ・20歳未満の人や妊婦は喫煙をしない

指標		対象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	喫煙率	20歳未満	0%	0%	0%
		20歳以上	9.6%	減少	減少
		妊娠届出者	1.2%	0%	0%
2	慢性閉塞性肺疾患(COPD)による死亡率 (人口10万人当たり)	20歳以上	10.1	9.0	8.0

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"><li>●20歳未満の人や妊婦は喫煙をしない</li><li>●子どもや家族の前でたばこを吸わない</li><li>●喫煙が禁止されている場所では喫煙をしない</li><li>●喫煙をする場合は周囲の状況に配慮する</li><li>●禁煙したい人は思いきってたばこをやめる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●従業員に対し受動喫煙防止対策を推進する</li><li>●飲食店は必ず店舗入り口等に禁煙、喫煙、分煙等の標識の掲示をする</li><li>●店舗、事業所は屋外に喫煙場所を設ける場合、人の動線上に設けない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●喫煙の健康リスクについて普及・啓発をする</li><li>●禁煙したい人を支援する</li><li>●喫煙マナーの向上を進める</li><li>●屋外公共施設での禁煙対策を推進する</li><li>●学校や地域と連携し、20歳未満の人に対して喫煙が身体に与える害について啓発する</li></ul>

## 【行政の取組一覧】

取 組		内 容
1	妊娠中や授乳中の喫煙防止啓発 (健康増進課)	・母子健康手帳交付時、母子保健事業等において、妊娠中や授乳中の喫煙が胎児や乳児等に与える影響について情報提供を行います。
2	たばこが健康に及ぼす影響についての啓発事業 (健康増進課)	・地区組織等に出向き、健康教育を実施します。 ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の死亡率減少に向けて、認知度向上のための情報発信を行います。 ・未就学児及び保護者を対象に、たばこの害について周知・啓発します。
3	禁煙希望者への禁煙支援 (健康増進課)	・たばこをやめたいと思う人に対し、禁煙補助剤や禁煙治療などの禁煙方法や相談先等の情報を提供します。
4	受動喫煙防止対策の啓発 (健康増進課)	・関係機関・事業所等へポスター、ステッカーを配布して啓発活動に取り組みます。 ・飲食店等多数の人が利用する施設・事業所に対して普及・啓発などの受動喫煙防止対策に取り組みます。 ・サードHANDSMOKE（たばこの煙が消えた後の化学物質を吸うこと）も含め、普及・啓発を強化します。
5	未成年者の喫煙防止の啓発 (青少年育成センター)	・街頭補導時における、未成年者の喫煙の指導をします。 ・出前講座（知っ得講座）において、未成年者の喫煙防止の啓発を行います。
6	市民マナー条例の啓発 (環境政策課)	・屋外の公共の場所での歩きたばこの禁止、吸殻のポイ捨て禁止など、喫煙マナーの向上のための啓発ポスターの掲示や路面告知シートを設置する等の啓発を行います。
7	公園施設の受動喫煙防止対策 (公園管理事務所)	・公園施設内（建物内）は禁煙とし、また、公園内においても受動喫煙防止対策を推進します。
8	小・中学校における保健学習・指導の充実 (教育センター)	・体育科、保健体育科や特別活動を中心とした教育活動において、喫煙による弊害について指導します。

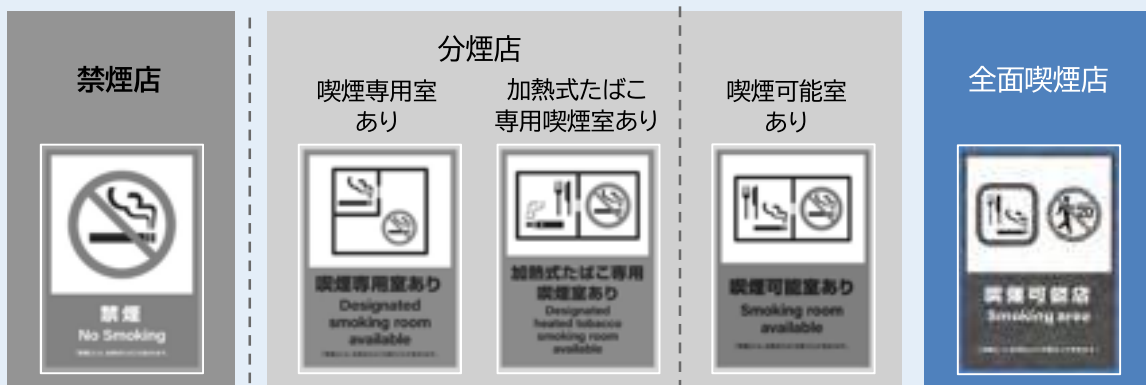
### コラム

#### ■飲食店や事業所等多くの方が利用する施設は原則「屋内禁煙」です。

静岡県では、原則すべての飲食店の出入口に **禁煙** **分煙** **喫煙可** のいずれかを示す標識の掲示を義務化しました。

お店を選ぶ参考にしてください。

※令和2(2020)年3月31日までに営業許可を受けている店舗のみ(他にも該当項目あり)



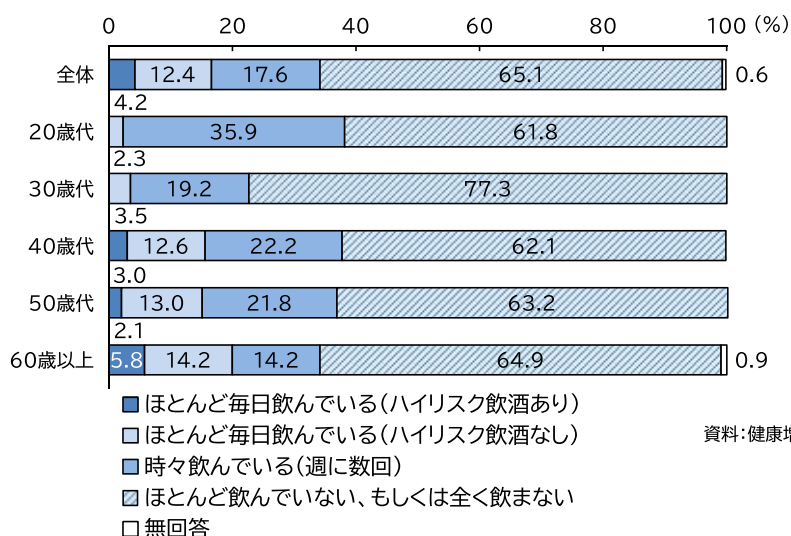
## 分野6 アルコール

### 1 基本的な考え方

アルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたりする効果がありますが、長期に渡る多量のアルコール摂取は、肝障害、肝臓がん、糖尿病等をはじめとする生活習慣病の発症リスクを高めるため、アルコールについての正しい知識の普及が必要です。特に、妊婦の飲酒は胎児の発育に悪影響を与え、20歳未満の人は、急性アルコール中毒等、健康への影響が大きいため、妊婦や20歳未満の人の飲酒を防止する取組が必要です。

### 2 現状と方向性

#### 飲酒の状況



生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人の割合\* (ハイリスク飲酒有) は、おおむね年齢が高いほど多くなっています。

\*一日の平均アルコール摂取量が男性で40g、女性20g以上の飲酒を生活習慣病のリスクを高める飲酒と定義。

資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

#### 【方向性】

##### ●飲酒についての正しい知識の普及・啓発

20歳未満の人や妊娠中の人は飲酒に伴うリスクが他世代に比べ大きいことから、健康への影響に関する知識の普及・啓発とともに飲酒を未然に防ぐ取組を推進します。

生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人には、より一層、アルコールについての正しい知識の普及・啓発を行います。

### 3 市民のめざす姿

- ・20歳未満の人や妊婦は飲酒をしない
- ・適正な飲酒量を知り、飲酒をする時は適量で楽しむ

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	飲酒割合	13～19歳	0.6%	0%	0%
		妊娠届出者	2.1%	0%	0%
2	生活習慣病リスクを高める 飲酒をしている人の割合	男性	14.7%	13.9%	13.0%
		女性	7.1%	6.8%	6.4%

### 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●20歳未満の人や妊婦は飲酒をしない</li> <li>●飲酒する時は適量飲酒を心がける</li> <li>●他人に無理やりお酒を勧めない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●多量飲酒する従業員に対して個別保健指導や健康相談を実施する</li> <li>●健康的な飲酒の情報を提供する</li> <li>●アルコールに対する正しい知識の普及・啓発をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●多量飲酒の健康リスクについて普及・啓発をする</li> <li>●アルコールに関する相談を実施する</li> <li>●自助グループ活動を支援する</li> <li>●学校や地域と連携し、20歳未満の人に対して飲酒が身体に与える害について啓発する</li> </ul>

#### 【行政の取組一覧】

取 組	内 容
1 アルコール依存の相談窓口の情報提供 (障害保健福祉課)	・アルコール依存についての相談に応じ、専門相談窓口や医療機関の紹介を行い、相談しやすい環境を整備します。
2 妊娠中や授乳中の飲酒防止啓発 (健康増進課)	・母子健康手帳交付時等、母子保健事業において妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や乳児等に与える影響について情報提供を行います。
3 アルコール問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・アルコール問題に関して、本人や家族の相談に対応します。
4 アルコール依存症の再発予防プログラム (精神保健福祉センター)	・アルコールに対する依存の問題を抱える方の再発予防プログラムを行います。

取 組		内 容
5	アルコール問題に関する普及・啓発、教育研修 (精神保健福祉センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール問題の知識普及のための講演会を開催します。</li> <li>・リーフレット等を作成して配布し、アルコールについての知識の普及・啓発をします。</li> <li>・窓口職員や関係機関職員に対する研修会等を開催し、専門知識の向上を図ります。</li> </ul>
6	未成年者の飲酒防止の啓発 (青少年育成センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・街頭補導時における、未成年者の飲酒の指導をします。</li> <li>・出前講座(知っ得講座)において、未成年者の飲酒防止の啓発を行います。</li> </ul>
7	小・中学校における保健学習・指導の充実 (教育センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育科、保健体育科や特別活動を中心とした教育活動において、飲酒による弊害について指導します。</li> </ul>

## コラム

### ■節度ある適度な飲酒は？

お酒の適量は、1日平均純アルコール量で約20gとされています。女性や高齢の方はその半分くらいが適量です。

倍の40gを飲み続けると生活習慣病を引き起こすといわれています。

### お酒の適量の目安

純アルコール20gを含むお酒



## コラム

### ■適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会

# 分野7 薬物

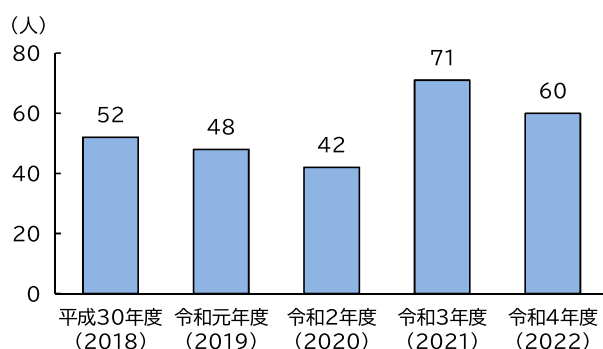
## 1 基本的な考え方

覚醒剤、大麻及び危険ドラッグ等の使用、医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）などの薬物の乱用は、人間が生活していく上で最も大切な脳を侵し、依存症を引き起こします。また薬物を手に入れるために、窃盗や強盗などの犯罪を誘発し、家庭の崩壊、社会秩序の破壊にも繋がります。

近年では、若年層の大麻事案や医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）が拡大し深刻な社会問題となっています。薬物乱用者の多くは、興味本位から安易に使い始め、薬物から抜け出せなくなります。このような背景の一つとして、薬物が身体に与える危険性・有害性を十分に知らないことが挙げられます。一人ひとりの薬物に関する認識を高めるため、正しい知識の普及・啓発が必要です。

## 2 現状と方向性

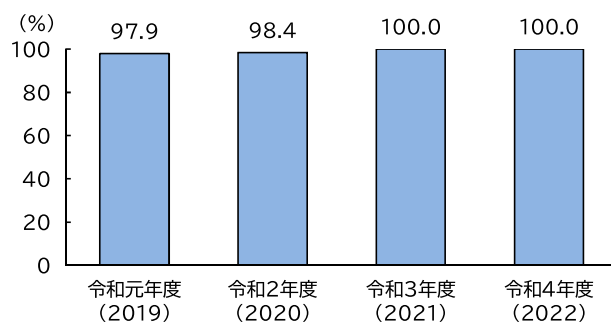
### 薬物事犯検挙者数の推移



薬物事犯検挙者は、毎年一定数います。

資料：静岡県警察調べ(浜松市内分)

### 薬学講座実施割合



すべての小・中・高等学校を対象に薬学講座を実施して、薬物の正しい知識の普及・啓発を図っています。

資料：保健総務課調べ(浜松市内分)

### 【方向性】

#### ●薬物に関する正しい知識の普及・啓発

関係機関と連携を図り、薬物乱用の健康障害について知る機会をつくとともに、薬物に関する正しい知識の普及・啓発を行います。

### 3 市民のめざす姿

- ・薬物の恐ろしさを正しく知り、絶対に覚醒剤や大麻などの薬物に手を出さない
- ・処方された薬や市販薬の用法・用量を守り、過剰に摂取しない

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	薬学講座実施割合	小・中・高等学校	100%	100%	100%

### 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●興味本位で大麻などの薬物に手を出さない</li> <li>●処方された薬や市販薬の用法・用量を守る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬物に関する正しい知識の普及・啓発活動を実施する</li> <li>●薬物や医薬品のオーバードーズ(過剰摂取)などの相談に応じる</li> <li>●小・中・高等学校において薬学講座を実施する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬物の健康障害についての啓発を行う</li> <li>●薬物に関する相談窓口を設置する</li> <li>●薬物に関する正しい知識の普及・啓発を行う</li> <li>●薬局やドラッグストア等へ立入検査による指導を実施する</li> </ul>

#### 【行政の取組一覧】

取 組	内 容
1 薬物問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・薬物問題に関して、本人や家族の相談に対応します。 ・未成年者のオーバードーズ(過剰摂取)問題に関し、必要に応じて相談に対応します。
2 薬物依存症の再発予防プログラム (精神保健福祉センター)	・薬物に対する依存の問題を抱える方の再発予防プログラムを行います。
3 薬物問題に関する普及・啓発、教育 研修 (精神保健福祉センター)	・薬物問題の知識普及のための講演会を開催します。 ・リーフレット等を作成して配布し、薬物についての知識の普及・啓発を行います。 ・窓口職員や関係機関職員に対する研修会等を開催し、専門知識の向上を図ります。
4 こころの問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・匿名による電話相談や、特定の分野(ひきこもり、自死遺族、アルコール・薬物・ギャンブル等依存問題、摂食障害の方の家族など)の来所による相談に対応します。
5 薬物に関する正しい知識の普及・啓 発 (保健総務課)	・市内の小・中・高等学校を対象とした薬学講座の開催や薬物に関する相談窓口である「くすりの相談室」の設置・運営など、薬物の正しい知識の普及・啓発を行います。
6 薬物乱用防止に関する普及・啓発事 業 (保健総務課)	・「不正大麻・けし撲滅運動」「くすりと健康フェスタ～薬物乱用撲滅キャンペーン～」「暴力追放と交通事故、薬物乱用防止市民大会」などを開催するとともに、薬剤師会と連携して積極的な啓発活動を実施します。
7 小・中学校における保健学習・指導 の充実(教育センター)	・体育科、保健体育科や特別活動を中心とした教育活動において、薬物乱用による弊害について指導します。



■STOP! 薬物乱用 ～断る勇気が未来をつくる～

薬物乱用の危険性

- 精神と身体の両面に深刻な悪影響を及ぼす
- やめられなくなる
- 交通事故などを起こしてしまう
- 友達や家族を失う



身近にせまる大麻

近年、若年層を中心に大麻事案が社会問題になっています。インターネット上では大麻の有害性を否定する誤った情報が流され、SNSでは隠語(特定の専門家や仲間内だけで通じる言葉や専門用語)を使って販売されています。大麻から成分を抽出したリキッドやワックスなどの加工品、大麻クッキー、大麻チョコレートなどの食品もあります。

薬物乱用による弊害を正しく認識し、誘惑や好奇心を跳ね飛ばす強い心をもちましょう。言葉で断りづらい時は、とにかくその場から離れましょう。

■薬物依存症について

医薬品は依存症にならない?

依存症を予防するためには、依存対象を使用しないことが一番ですが、医薬品などは適切に使用すれば問題ありません。

近年問題になっている医薬品のオーバードーズ(過剰摂取)は、「気分を変えたい」「辛い気持ちから解放されたい」という気持ちから起こることが多いとされています。病気を治すための医薬品でも、決められた用法・用量を超えて過剰に服用すると重篤な意識障害や呼吸不全などを引き起こします。また、過剰摂取を繰り返すことで、重い依存症になってしまったり、後遺症が残ったりして、命に関わる危険性もあります。

依存症で苦しまないために

依存症は、本人の意思の問題とされがちですが、依存症になってしまうと自分の意思ではコントロールできなくなってしまいます。

依存症は「孤立の病」とも言われています。周囲の期待に応えるために必要以上に頑張ってしまうたり、辛い気持ちを打ち明ける相手がいなかったりすることが、依存問題の引き金になり、悪化していく原因にもなってしまいます。

学校生活、家庭生活、人間関係などにより、しんどい、だるい、眠れないなどの気持ちを感じたら、身近な友達、家族、先生、相談機関などに相談することが大切です。

# 分野8 親子の健康

## 1 基本的な考え方

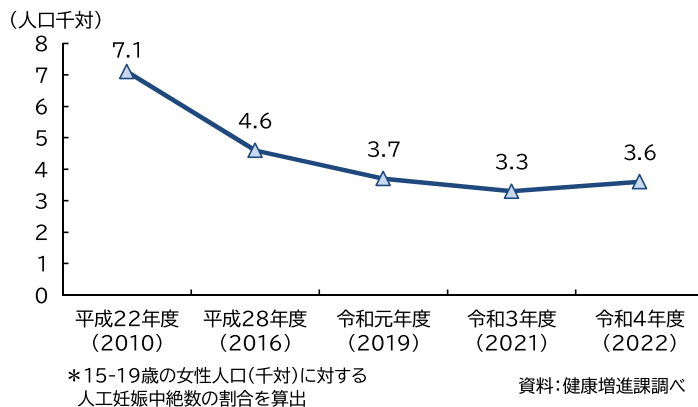
すべての妊婦・子育て世帯が安心してこどもを産み、育てるためには妊娠期からこどもが大人になるまでの一連の過程の様々なニーズに対応した切れ目のない支援体制が必要です。また、妊娠期から出産・子育てまで一貫した伴走型支援を推進するとともに、乳幼児期や学童期には生涯にわたる健康づくりの基盤となる食生活や運動、生活リズムなど生活習慣の形成が重要です。

近年、プレコンセプションケアが注目されており、思春期から男女の性や妊娠に関する正しい知識を身につけ健康管理を促すような取組を一層推進していく必要があります。

また、こどもの健やかな成長には子育て世代の親が孤立せず、安心して子育てできる環境が重要です。行政や地域の子育て支援団体、医療機関、自治会等の様々な関係機関が連携し、こどもの健やかな成長を守り育む地域づくりを推進していく必要があります。

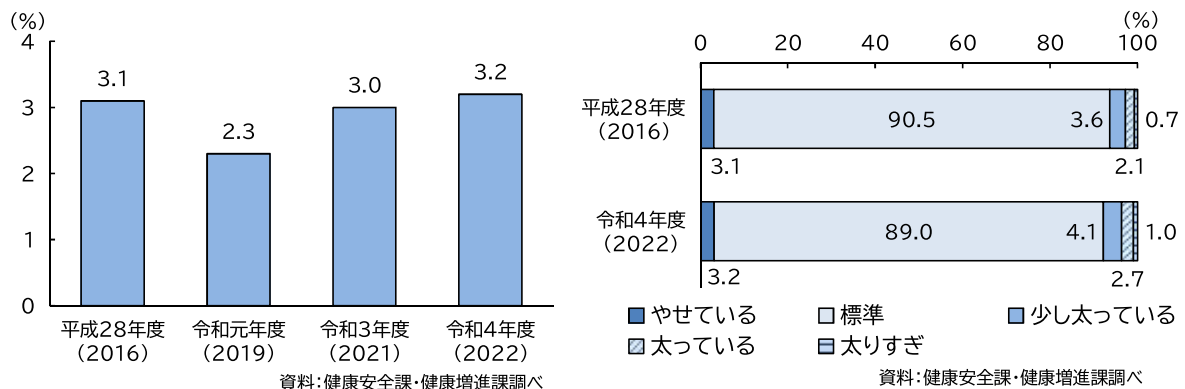
## 2 現状と方向性

### 10代の人工妊娠中絶：15歳から19歳までの女性人口(千対)



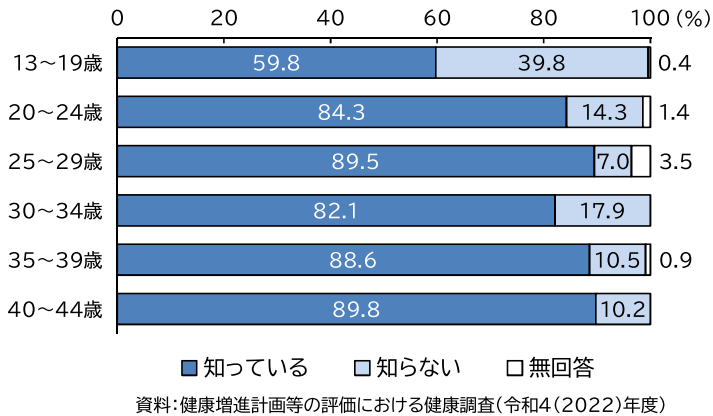
令和3(2021)年度までは減少しましたが、令和4(2022)年度で0.3ポイント上昇しています。

### 女性のやせの割合(中学3年生女子)



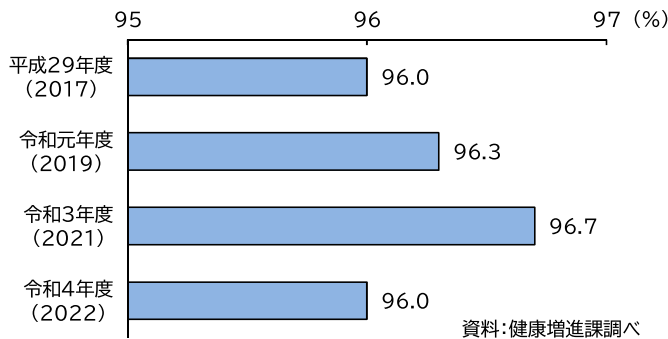
女性のやせの割合は、令和元(2019)年度には2.3%と一旦減少しましたが、それ以降は増加しています。エネルギー不足による若い女性のやせは、貧血や将来の骨粗鬆症、不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。若い世代からのプレコンセプションケアの周知・啓発が重要です。

## 女性のからだには妊娠・出産に適した時期(20代～30代半ば頃)があることを知っている人の割合



女性のからだには妊娠・出産に適した年代があることを知っていると答えた10代の割合が59.8%と他の年代よりも低くなっています。

## この地域で子育てをしたいと思う親の割合(乳幼児をもつ保護者)



どの年度でも9割を超える保護者が「この地域で子育てをしたいと思う」と回答しています。

### 【方向性】

#### ●プレコンセプションケアの推進

思春期教室や、未来の自分を考える講座等で、「命の大切さ」や「妊娠と年齢の関係」、「包括的性教育」、「性感染症予防」、「予期しない妊娠」、「避妊」など正しい知識の提供や健康的なからだやこころにつながる生活習慣や食生活等の周知・啓発により一層取り組んでいくことが重要です。

#### ●こどもの健やかな発育・成長を守り育む地域づくりの推進

こどもの健やかな成長には子育て世代の親が孤立せず、安心して子育てできる環境が重要です。行政や地域の子育て支援団体、医療機関、自治会等の様々な関係機関が連携し、こどもの健やかな成長を守り育む地域づくりを推進していきます。

### 3 市民のめざす姿

- ・健康なからだやこころの基盤となる生活習慣を身につける
- ・男女問わず、性や妊娠に関する正しい知識を身につける
- ・地域で孤立することなく安心して子育てをする

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	小学生の朝食欠食率	小学生	3.3%	1.7%	0%
2	性感染症定点からの患者報告数(クラミジア患者数)	10~29歳	42人	減少	減少
3	子宮頸がん検診受診率	20~39歳	12.8%	60.0%	60.0%
4	10歳代の人工妊娠中絶数(15-19歳の女子人口千対)	10歳代	3.6	減少	減少
5	女性のやせの割合	中学3年生 女子	3.2%	減少	減少
6	適正体重の女性の割合(非妊娠時)	妊娠届出者	67.6%	増加	増加
7	妊婦の喫煙率	妊娠届出者	1.2%	0%	0%
8	妊婦の飲酒割合	妊娠届出者	2.1%	0%	0%
9	低出生体重児の割合※1	—	9.9%	減少	減少
10	子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)接種率※2	小学6年生~ 高校1年生 女子	41.2%	90.0%	90.0%
11	産後ケア事業の利用率	乳児をもつ 保護者	31.2%	増加	増加
12	産後1か月時点での産後うつ のハイリスク者の割合	産婦健診実施者	5.9%	減少	減少
13	この地域で子育てをしたいと 思う親の割合	乳幼児をもつ 保護者	96.0%	増加	増加
14	育てにくさを感じたときに対 処できる親の割合	乳幼児をもつ 保護者	86.3%	90.0%	90.0%
15	夫・パートナーの育児休業取 得率	乳幼児をもつ 保護者	—	50.0%	85.0%

※1 低出生体重児：体重が2,500g未満で生まれたことも。

※2 国の地域保健事業報告に準じ、分母は中学1年生女子の人口とし、分子は小学6年生から高校1年生女子の3回接種完了者として算出。

## 4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> <li>●次世代の若者に自分の大切さや命の尊厳を伝える</li> <li>●性感染症の予防について正しい知識を身につける</li> <li>●コンドームを正しく使って性感染症を予防する</li> <li>●家族やパートナーと家族計画について話し合う</li> <li>●定期的に妊産婦・乳幼児健診を受診する</li> <li>●バランスのとれた食事、適度な運動、休養を心がける</li> <li>●子宮頸がん検診を受ける</li> <li>●HPVワクチンを受ける</li> <li>●地域で子育てしている親子を温かく見守る</li> <li>●食事や運動など、家庭におけるこどもの健康づくりを推進する</li> <li>●家族や地域の仲間と協力して育児に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊産婦の健康づくりの情報を発信する</li> <li>●安心して子育てができるための情報を発信する</li> <li>●年齢に応じたプレコンセプションケアの啓発や性教育を行う</li> <li>●子宮頸がん検診受診、HPVワクチン接種の必要性を周知・啓発する</li> <li>●子育て中の親子が集う場の提供やセミナーの開催、相談を行う</li> <li>●浜松市助産師会は小学校等へ出向き、次世代を担うこどもたちに対し、「命のはなし」等の出前講座を行う</li> <li>●浜松市助産師会は妊産婦やその家族に対し、妊娠や子育ての電話相談やメール相談、オンライン相談など多様な相談窓口を提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小中学生に命の尊厳や子育てについて体験させる</li> <li>●思春期・青年期の若い世代に将来を見据えた健康づくりの周知・啓発を行う</li> <li>●エイズなどの性感染症、肝炎の知識の普及と血液検査、相談を行う</li> <li>●子宮頸がん検診受診、HPVワクチン接種の必要性を周知・啓発する</li> <li>●妊婦に必要な生活習慣と健康づくりの知識の普及を図る</li> <li>●母親が安心して育児をスムーズにできるよう支援する</li> <li>●育児不安のある親の相談事業や教室を開催する</li> <li>●子育て中の親子が集う場の提供や相談支援を行う</li> <li>●妊産婦のメンタルヘルスに対する支援を行う</li> <li>●こども家庭センターの周知及び機能の充実を図る</li> </ul>

### コラム

#### ■こども家庭センター

すべての妊産婦さんや、お子さんとその保護者を対象とし、こども家庭センターへ行けばなんらかの支援につながる情報が得られるワンストップの相談窓口です。

こども家庭センターには、保健師はじめ助産師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職がおり、相談者の心身の健康状態や子育てに関する悩み等に応じ、相談者に寄り添った支援を行います。

また、母子健康手帳の交付時には、妊婦さんが、妊娠や出産、子育てに向けて自身やお子さんにとって必要とする母子保健や子育て支援サービスを適切に選択し利用できるよう、サービスの利用計画（はますく応援プラン）を一緒に作成します。



## 【行政の取組一覧】

取 組		内 容
1	思春期教室・高校生への性教育 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>市内の中学2年生を対象に、産婦人科医師・助産師等による性教育を行います。</li> <li>市内の高校生を対象に健康なところとからだづくりについて伝え、性教育を行います。</li> </ul>
2	子宮頸がん検診事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>子宮頸がんの予防・早期発見のため、子宮頸がん検診の周知・啓発を行い、検診受診率の向上を図ります。</li> </ul>
3	HPV ワクチン接種事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>子宮頸がんの予防のため、HPV ワクチン接種の周知・啓発を行い、ワクチン接種率の向上を図ります。</li> </ul>
4	母子健康手帳交付時の保健指導 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中の適正な体重増加の目安や生活習慣などについて情報提供を行います。</li> </ul>
5	こんにちはマタニティ訪問事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠8か月頃の全妊婦とその家族を対象に、悩みや相談がある場合の相談先や子育てサポート情報等を提供し、悩みを一人で抱え込まないよう支援します。</li> </ul>
6	産後ケア事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み、保護者及びその家族が健やかな育児をできるよう支援します。</li> </ul>
7	こんにちは赤ちゃん訪問事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>保護者とその家族を対象に、適切な生活習慣やサポート情報等を提供し、安心して育児ができるよう支援します。</li> <li>保護者が地域の中で孤立することなく育児できるよう支援します。</li> </ul>
8	親子すこやか相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳幼児の発育、発達、食事、歯と口の健康に関する相談、育児に関する相談、妊産婦の心身の健康に関する相談を行います。</li> </ul>
9	1歳6か月児健康診査 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1歳6か月児健康診査の保護者を対象に、親子の適切な生活習慣について相談支援を行います。</li> <li>育児相談を受け、必要な情報を提供します。</li> </ul>
10	はじめてのパパママレッスン (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>夫(パートナー)と協力して楽しく育児をするための知識や技術の提供をします。</li> <li>妊婦とその夫(パートナー)を対象に、適切な生活習慣について相談支援を行います。</li> <li>相談窓口の周知・啓発をします。</li> </ul>
11	未来の自分を考える講座 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことができるよう、青年期の男女を対象に、プレコンセプションケアについての正しい知識を提供します。</li> </ul>
12	妊娠SOS相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>思いがけない妊娠に関する相談について、保健師・助産師が電話やメールにて応じます。</li> </ul>
13	こどもの少ない地域における子育て支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> <li>天竜区では、定期的に親子を対象とした教室や相談事業を開催し、育児をサポートしています。また、保護者同士の交流の場にもなっています。</li> </ul>

取 組		内 容
14	自殺未遂者支援事業として医療連携 検討会議及び自殺ハイリスク者支援 体制検討会の開催 (精神保健福祉センター)	・メンタル不調を抱えた妊産婦支援の充実を含めた自殺未遂者への包括的な支援体制の構築及び強化を目指すため、産科・精神科・行政等の連携を図り、周産期における自殺ハイリスク者支援体制づくり強化を図るためのマニュアルづくりに取り組みます。
15	エイズなどの性感染症、肝炎の啓発・ 血液検査の実施 (生活衛生課)	・エイズ等性感染症及びウイルス性肝炎に関する正しい知識や検査、相談、受診について情報提供し、感染の不安がある人に対して血液検査を実施します。
16	浜松こども館運営事業 (こども若者政策課)	・児童を対象に、適切な遊びの場や機会を提供し、健全な育成を図ります。 ・子育て中の親子にコミュニケーションの場を提供します。
17	赤ちゃんとのふれあい体験事業 (子育て支援課)	・市内の小・中学校に出向き、赤ちゃんとのふれあい体験をとおして、親の愛情や命の尊さを伝える講座を開催します。
18	児童館運営事業 (子育て支援課)	・児童を対象に、適切な遊びを与え、健全な育成を図ります。 ・子育て中の親子にコミュニケーションの場を提供します。
19	子育て支援ひろば事業 (子育て支援課)	・妊婦やその家族、概ね3歳未満の乳幼児と保護者が気軽に集い、仲間づくりができる場所です。子育ての知識や経験を有する専任のスタッフが常駐し、遊びや子育て情報の提供、育児相談などに対応します。
20	幼稚園子育て支援事業 保育所等親子ひろば事業 (幼保運営課、幼保支援課)	・幼稚園・保育所等の施設や園庭を乳幼児親子に一般開放しています。幼稚園教諭・保育士等が育児相談に応じます。

## コファミ

### ■産後ケアとは

浜松市内に居住がある、出産直後から産後1年未満のお母さんと赤ちゃんが利用できる保健サービスで、利用には事前に申請が必要です。

市内の医療機関や助産院で心身のケアや育児のサポートが受けられます。

(利用できるケアの種類)

宿泊型：赤ちゃんと一緒に宿泊をしてケアを受けられます。

デイサービス（1日）型：日中に滞在してケアを受けられます。

デイサービス（短時間）型：1時間又は2時間のケアを受けられます。

訪問型：助産師などが自宅に訪問し、自宅でケアを受けられます。



いずれのケアも、お母さんの身体の手入れや産後の相談、授乳・沐浴指導、オムツの交換の仕方などの育児の技術などについての具体的な相談ができます。ケア毎に、自己負担額がかかります。

■プレコンセプションケアとは

プレ（Pre）は「～の前の」、コンセプション（Conception）は「妊娠・受胎」という意味で「妊娠前からのケア」を意味します。

つまり、プレコンセプションケアとは、10代の若い世代から取り組んでもらいたい食事や運動などのヘルスケアであり、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、自分たちの健康に向き合うことです。



■未来の自分を考える講座

プレコンセプションケアの普及・啓発のため、市内の高校や大学や事業所などから依頼を受けて、保健師・管理栄養士が会場に出向き、講座を実施しています。

自分のいいところや改善したい生活習慣など、今の自分の生活を振り返りながら、将来を見据えたプレコンセプションケアについてグループワークをおして楽しく学べます。

