

## 令和2年度第2回いきいき健康プランにっしん21推進委員会 次第

日 時 令和3年3月17日（水）午後2時から  
会 場 日進市保健センター2階会議室

1 あいさつ

2 議題

(1) 令和2年度事業実施状況について 【資料No.1～6】

(2) 令和3年度事業実施計画（案）について【資料No.7】

(3) その他

## 令和2年度いきいき健康プランにっしん21推進委員会 委員名簿

	種別	所属	氏名
1	学識経験を有する者	愛知学院大学心身科学部健康科学科 教授	大澤 功
2	学識経験を有する者	保健師	大須賀 恵子
3	各種団体の代表者	東名古屋医師会 日進支部代表者	石山 雅美
4	各種団体の代表者	愛豊歯科医師会 日進支部代表者	大矢 健司
5	各種団体の代表者	日進市薬剤師会 代表者	荒川 正規
6	各種団体の代表者	荒川工業株式会社 代表者	高木 伸治
7	各種団体の代表者	日進市商工会 代表者	鈴木 英雄
8	各種団体の代表者	日進市食生活改善推進委員会 代表者	下野 房子
9	各種団体の代表者	日進市運動普及推進委員会 代表者	渡邊 紀美子
10	各種団体の代表者	日進市スポーツ推進委員 代表者	小塚 和良
11	各種団体の代表者	日進市老人クラブ連合会 代表者	乾 幸雄
12	各種団体の代表者	日進市立日進中学校 養護教諭	鐘ヶ江 広子
13	各種団体の代表者	愛知県瀬戸保健所 健康支援課長	木村 誠子
14	各種団体の代表者	尾三消防本部日進消防署 副署長	近藤 通典
15	各種団体の代表者	ほっとカフェ12にこここ	萩野 ミドリ
16	公募の市民		小山 美紀
17	公募の市民		山本 信子

(事務局)

日進市 健康福祉部 健康課 (保健センター)

健康福祉部	担当部長	川本 賀津三	
健康課	部次長・課長	伊東 あゆみ	
	課長補佐	堀尾 順一	
	課長補佐	小川 まゆみ	
	課長補佐	藤井 明子	
	総括管理栄養士	榊原 裕美	
	保健企画係	係長	川田 敏章
		主査	木村 千春
		保健師	宮田 あかね

取組課題		目標とポイント	R2 実施状況	
基本方針1 生活習慣病の発症と重症化を防ぐ！	重点 1 がん	【目標】 ・定期的に健（検）診を受け、生活習慣を改善し、健康を管理する  ・症状の進展や合併症など、病気の重症化を予防する	1 がん検診プロジェクト (1) がん検診受診勧奨のための啓発物品の作成・配布 ア 集団がん検診の乳がん検診受診者に浴室にて使用できるパンフレットの配布 イ がん検診に関するヘルピー健康だよりの作成・配布 成人事業の他、乳幼児健診通知時にも同封 (2) がん検診受診勧奨の回覧を自治会を通して実施 ※ (3) がん征圧月間等にあわせ大腸がんについての情報を記載したトイレトペーパーを公共施設のトイレ個室内に設置、またポスターも適時掲示 (4) 公用車に受診勧奨マグネットを設置 (5) 広報にっしん「健やかになっしん通信」での記事掲載 (6) 市民が多く集う場所への啓発物品設置依頼  (7) がん検診の実施 ア 集団がん検診 年18回実施 イ 他健診（30代さわやか健診・国保特定健診）と同時実施 計8日 ウ 個別がん検診 令和2年6月から11月まで 受託医療機関数33施設 (8) 40歳以上のがん検診対象者及び節目年齢対象者全員にがん検診等受診券を送付 (9) 節目年齢者の料金半額制度を実施 (10) 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛知支部の個別通知時にごがん検診市内実施医療機関案内を掲載 (11) 第一生命と協力し、がん検診に関するチラシの配布 (12) プライムツリー赤池にポスター掲示 (13) デジタルサイネージに表示	
	重点 2 循環器疾患 (血圧・脂質異常症)	【ポイント】 ・若い世代を含めたポピュレーションアプローチ ・早期発見・早期治療 ・健（検）診受診率の向上 ・重症化の予防 ・関係機関との連携	1 30代さわやか健診実施 のべ3日間 2 30代さわやか健診結果説明会（個別相談）の実施 3 特定保健指導の実施	4 特定健診等健診受診率向上にむけた取り組み 5 生活習慣病予防
	重点 3 糖尿病	・健（検）診受診率の向上 ・重症化の予防 ・関係機関との連携	1 30代さわやか健診実施 のべ3日間 2 30代さわやか健診結果説明会（個別相談）の実施 3 特定保健指導の実施 4 特定健診等健診受診率向上にむけた取り組み	5 重症化予防対策事業（保険年金課と共同実施） (1) 糖尿病重症化予防検討会 (2) 糖尿病コントロール不良者への保健指導の実施
	その他		1 健康を科学する（ <u>相山学園大学</u> 共催）開催（全7回の講座のうち1回目のみ開催） 2 低栄養リスク者への訪問指導（高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的事業）（ <u>保険年金課</u> と共同実施）※	3 重複・頻回受診者訪問（ <u>保険年金課</u> と共同実施）※ 4 健康講演会の開催「からだを守る免疫力」
基本方針2 健康な生活習慣を実践しよう！	重点 1 栄養・食生活	【目標】 適切な量と質の食習慣を身につけ、実践する  【ポイント】 ・適切な量と質の食習慣の普及啓発 ・野菜摂取量の増加 ・食育の推進	1 野菜をとりようキャンペーン (1) 野菜摂取リーフレット配布 配布数 約2,580部 幼児健診（1歳半・3歳児健診）、30代さわやか健診、老人クラブ等で配布 (2) 広報にっしん「健やかになっしん通信」での記事掲載 2 食育推進協力店登録依頼と周知 1店舗登録（ <u>瀬戸保健所</u> 共催） 3 ヘルピー健康だよりに「食品ロス、してませんか?」「食事の量気にしていますか?」（ <u>名古屋学芸大学</u> 大学連携事業）の配布（企業・大学等）  4 おやつについてのリーフレットを幼児健診（1歳半・3歳児健診）受診者に配布 5 幼児食教室1回開催 6 幼稚園食育出前講座1回実施 ※ 7 保育園出前講座（食改委託） 8 食生活改善推進員養成・育成 9 通いの場でフレイル予防の栄養講話実施（高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的事業）（ <u>保険年金課</u> と共同実施）※ 10 食育チラシとレシピの配布（幼児・30代健診、がん検診、企業）（食改委託）※	
	重点 2 身体活動・運動	【目標】 体を動かす習慣をつくる  【ポイント】 ・体を動かす習慣をつくる（プラス10の啓発） ・にっしん体操のより一層の啓発 ・ウォーキングの推進	1 体操スポット立ち上げ支援事業 1か所 第一生命日進営業オフィス 2 体操スポット活動支援 28か所（年度内 新規立ち上げ1か所を含む） 3 市ホームページ・広報等でのにっしん体操など体操効果等の周知の継続 (1) 市ホームページでのにっしん体操の紹介及び動画掲載 (2) 「健やかになっしん通信」でのにっしん体操スポット記事掲載 4 幼稚園出前講座・サロン等でのにっしん体操の実施 (1) 幼稚園出前講座 2園 (2) 出前講座、講習会、各種イベントでの普及継続 のべ525回 のべ8,077名参加	5 ヘルピーストレッチの音声解説CDの配布・図解作成・DVD作成 ※ 6 ウォーキングマップ推進事業 (1) ヘルピーウォーキングマップ増刷（4コース） (2) 小学校区に応じたマップの周知チラシの回覧 (3) 「健やかになっしん通信」での記事掲載 7 老人クラブ健康教室（ロコモ予防教室）でフレイル啓発（ <u>保険年金課</u> と共同事業）※
	3 休養・心の健康づくり	【目標】 ストレスと上手につきあう  【ポイント】 ・こころの健康の啓発活動 ・睡眠や休養についての知識普及啓発	1 こころの健康啓発 (1) 「こころがホッとする言葉」の周知 保健センター封筒への掲載 (2) こころが元気になる歌詞を盛り込んだにっしん体操の普及 (3) 「健やかになっしん通信」での記事掲載  (4) 厚生労働省『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」」を市ホームページ外部リンク掲載 (5) 母子健康手帳発行時にメンタルヘルスケアの啓発	

取組課題		目標とポイント	R2 実施状況
基本方針2 健康な生活習慣を実践しよう！	4 たばこ	【目標】 吸わない、吸われない環境をつくる  【ポイント】 ・たばこの健康影響知識の普及啓発 ・受動喫煙防止対策の推進	1 健康増進法一部改正に伴う「受動喫煙防止対策」周知（市役所等公共施設敷地内全面禁煙実施）（※） 広報4月号「受動喫煙の防止にご協力をお願いします」掲載 2 啓発（広報誌等での周知） (1) 禁煙体験談の募集・作成 ア 募集チラシ配布（マタニティ教室参加者） イ 禁煙体験談集の配布（保健センター窓口）
	5 アルコール	【目標】 適度な飲酒でアルコールと上手につきあう 【ポイント】 ・多量飲酒予防・妊婦の飲酒予防 ・他分野（心・栄養）に関連付けたアプローチ	1 啓発活動 (1) マタニティ教室での情報提供 (2) ヘルピー健康だより「アルコールとの付き合い方」の配布 (3) アルコール関連問題啓発週間にあわせ、適酒量模型及びリーフレットの設置
	6 歯の健康	【目標】 自分の歯で、おいしく食べて健口に過ごす  【ポイント】 ・歯や口の健康知識の普及啓発 ・定期健診受診の動機づけ	1 歯科健診事業 (1) 妊産婦歯科健診 (2) 成人歯周病検診 節目成人歯周病検診対象者へ検診受診券送付 (3) 2歳児歯科健診（健診対象者に啓発資料を送付） 2 受診勧奨実施 節目成人歯周病検診未受診者へ受診勧奨通知送付 送付数 8,504通 3 8020・日進8820運動表彰（ <b>愛豊歯科医師会日進支部</b> と共催） 表彰者数 179名（8820表彰24名・8020表彰155名、うち同時表彰1名）
基本方針3 健康を支える社会環境を実現しよう！	重点 1 健康を支え、守るための環境づくり	【目標】 協働により支え合い、健康づくり活動を実践している  【ポイント】 ・健康づくりを行う仲間づくりの推進（つどいの場プロジェクト等との連携） ・地域で健康づくりに積極的に参加する実践者の育成	1 体操スポット立ち上げ支援事業【再掲】 2 体操スポット活動支援【再掲】 3 体操講習会（指導者養成講座）1日×1コース開催 4 健康づくり市民サポーター事業 登録数 団体4団体 個人567名 5 「健やかにつしん宣言」周知 (1) 健康施策を市民へ周知し本計画を推進 (2) 市職員名札に「健やかにつしん宣言」の文言を掲載 6 にっしん健康マイレージ事業の実施 まいかカード発行 214枚 チャレンジシート配布数 3,601部 職域対象とした制度の周知・参加勧奨 <b>第一生命</b> と協力したチャレンジシートの配布 <b>愛知県との連携による健康アプリ導入準備</b> （※） 7 健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」の周知 (1) 健康課作成の通知、チラシ、封筒への「ヘルピー」使用
	その他必要な取組課題	1 健やか親子・母子保健	【目標】 子どもをみんなで守り育てる  【ポイント】 ・妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援
	2 安全（事故防止対策等）	【目標】 命を守る方法を知り、行動ができる 【ポイント】 ・命を守る知識の普及啓発	1 出前講座にて高齢者に転倒予防を啓発 2 事故防止対策の啓発 (1) 乳幼児健診等での情報提供 計64回（予定） (2) 「健やかにつしん通信」での子どもの事故予防記事掲載【再掲】 3 救急医療関連情報の把握 お盆期間中の医療機関（医科・歯科）診療情報調査実施
計画進行管理			1 推進委員会 第1回：令和2年7月16日（木） 第2回：令和3年3月17日（水）（予定） ※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、オンライン方式を併用  2 ワーキンググループ研究会 第1回：令和2年6月 資料配布 第2回：令和3年2月 書面開催 テーマ「ヘルピーストレッチの周知・活用を考える」

## 令和2年度「いきいき健康プランにっしん21」推進事業 実施状況

## 【令和2年度健康・福祉フェスティバル】

新型コロナウイルス感染症対策のため中止

## 【令和2年度ヘルピー健康だより配布数】

No.	内容	部数	配布先	時期
1	がん検診	32,315 部	節目がん検診通知	5月
2	女性のがん (子宮がん・乳がん)	2,198 部	乳幼児健診案内通知	毎月
3	アルコール	506 部	特定健診・がん検診	10月・1月
4	ヘルピーウォーキングマップ	20 部	市役所など	通年
5	たばこ	10 部	保健センターなど	通年
6	朝食摂取	100 部	健診など	通年
7	栄養成分表示	100 部	健診など	通年
8	野菜摂取	100 部	健診など	通年
9	地産地消	150 部	健診・企業など	通年
10	バランスのよい食事	4,400 部	健診・保育園・幼稚園など	通年
11	食事量・バランス	6,200 部	市内大学・保育園・幼稚園・ 成人式・企業・食生活改善 推進員事業・30代さわやか 健診者など	通年
12	食品ロス(※)	6,000 部	市内大学	3月
13	歯周病予防	8,504 部	成人歯周病検診勸奨通知	10月
14	歯科	11,212 部	成人歯周病検診通知	4月

※今年度作成したもの

## 【令和2年度 広報にっしん「健やかにっしん通信」掲載内容】

号数	内容
4月号	にっしん健康マイレージ、風しん・高齢者肺炎球菌予防接種
5月号	禁煙週間
6月号	熱中症予防
7月号	こころの健康づくり
8月号	産後ケア
9月号	がん検診、食生活改善普及運動・健康増進普及月間
10月号	高齢者インフルエンザ予防接種
11月号	子どもの事故防止

12月号	成人歯科検診 歯周病
1月号	元気クラブ同好会、冬場の感染症
2月号	ヘルピーウォーキングマップ・健康マイレージ
3月号	にっしん体操・体操スポット

## 【令和2年度 にっしん体操普及活動】（見込み）

月	回数	参加人数	主な事業名
4月	21回	304人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にっしん体操スポット</li> <li>・幼稚園出前講座</li> <li>・コミュニティサロン、地域サロン</li> <li>・老人クラブ健康教育</li> <li>・食生活改善推進員養成講座</li> </ul>
5月	23回	303人	
6月	23回	242人	
7月	57回	985人	
8月	30回	391人	
9月	37回	406人	
10月	76回	1377人	
11月	70回	1208人	
12月	58回	946人	
1月	43回	560人	
2月	35回	440人	
3月	52回	915人	
合計	525回	8,077人	

## 【令和2年度 ヘルピー着ぐるみ稼動状況】

月	稼動日数	対象者数	主な事業名
10月	4日	1,121人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼稚園出前講習会</li> <li>・ヘルピータイム（日進西中学校）</li> <li>・広報紙・ホームページ</li> <li>・「にっしん手あらいの歌」PR動画</li> </ul>
11月	3日	27,007人	
12月	1日	50人	
2月		1400回	
合計	8日	29,578人	

## 令和2年度いきいき健康プランにっしん21ワーキング まとめ

日時：第1回 令和2年6月24日 資料配布形式  
第2回 令和3年2月12日 書面開催

### 1 ワーキング目的

会員が日進市の健康課題について検討又は意見交換等することで会員やその周囲の人の健康づくりへの機運を高めるとともに、出されたアイデアを今後の計画推進に活用する。

### 2 ワーキングテーマ

日進市と愛知東邦大学が連携して制作した「ヘルピーストレッチ」を市民に広く周知するために、効果的な方法を検討する。

### 3 ワーキング開催方法

新型コロナウイルス感染症の予防及び拡大防止の観点から会議形式での開催を中止し、1回目はヘルピーストレッチの音声解説付きCDを配付し見ていただき、2回目はヘルピーストレッチの効果をテーマにヘルピー健康だより「心にも作用するストレッチ」(案)を健康課で作成し、意見を集める書面開催とした。

### 4 ワーキングまとめ

#### (1) ヘルピー健康だより「心にも作用するストレッチ」(案)への意見

(一部抜粋)

- ・ヘルピーの吹き出しが一か所強調されていますが、ぱっと一目見たときに目がいくように、もう少し強調してもいいかと思えます
- ・右下のヘルピーとワルピーのイラストの並びを入れ替えた方がよい
- ・ストレッチの効果を「心もリラックス」としたいのか、「ストレス解消」としたいのか、分かりにくい
- ・ヘルピーとワルピーの会話が長い
- ・ストレッチの効果を箇条書きにしたほうが分かりやすい
- ・QRコードの説明が欲しい
- ・裏面や別紙にCDだけでは動きがイメージしにくいので、解説付きの図解があったほうがよい
- ・「心にも作用するストレッチ」がわかりにくい
- ・「心にも作用するストレッチ」の配色を強調するとよい
- ・文字が小さい

(2) 出された意見をもとにヘルピー健康だより「心にも作用するストレッチ」を校正した(別紙1)

## 5 ワーキング成果

今後は完成したヘルピー健康だより「心にも作用するストレッチ」を健診案内に同封したり、フェスティバル等で配布したりするなど、市民にヘルピーストレッチを周知していく。そして心にも作用するストレッチの効果を周知することで、いきいき健康プランにっしん21の基本方針2「健康な生活習慣を実施しよう」の取組課題である「休養・心の健康づくり」の指標改善に努めていく。



# ヘルピー健康だより



いきいき健康  
プランにっしん21  
イメージキャラクター  
「ヘルピー」

健康課発行

## 心にも作用するストレッチ

ヘルピーのお友達、  
「フルピー」。最近運動不足

フルピー、ちょっとは体動かしたほうがいいって

え～時間ないし、運動苦手だから、やめとく。

ストレッチは？簡単ですぐできるし、ストレス解消にもなるよ。

ストレス解消？

そう！ストレッチは体の柔軟性を高めるだけでなく、  
ゆっくり呼吸をしながら体を伸ばすことで、  
気持ちをリラックスさせることができるの。

へえ～、体をリラックスさせれば、心もリラックスするってことか。でもやり方わかんねーし。

「ヘルピーストレッチ」があるよ。簡単だし、一緒にやってみよう！

市ホームページ内でヘルピーストレッチの解説、また令和2年度提案型  
大学連携協働事業で制作した動画を配信していますので、ご覧ください。

QR  
コード

### ストレッチの効果

ストレッチには運動前後のウォームアップ  
やクールダウンとしての効果だけでなく、心  
をリラックスさせる効果も期待できます。

ゆっくり深い呼吸をしながらストレッチを  
行うことで、緊張やストレスで凝り固まった  
体が楽になるとともに、副交感神経が優位に  
なり、体と心がリラックスすることで、スト  
レス解消につながります。

「ヘルピーストレッチ」とは、日進市  
と愛知東邦大学が連携して制作した日進  
オリジナルストレッチです。立って行う  
ものと、座って行うものがあり、6分程  
度でできる手軽な内容です。保健セン  
ターで音声解説つきCDを配付していま  
すので、ぜひご自身の健康づくりのため  
にご利用ください。また裏面に坐位版の解  
説を載せていますので、参考にご覧くだ  
さい。

スッキリしたぜ！

気持ちよかったね！



音声解説付き CD を聞きながらやってね



# ハルビーストレッチ

(坐位編)

発行：日進市健康課

イラスト：まゆみ

監修：小島正憲 (東邦大学)

息は止めないように

痛くなく気持ち良い程度で、

ゆっくり伸ばしましょう。

## ① 背伸びと深呼吸



からだに良いことをする  
イメージをしましょう

## ② 首(後ろ)



頭の後ろで両手を組み、頭を前に倒し、  
首の後ろを伸ばします

## ③ 首(前)



両手の親指をあごにかけて、あごを持ち  
上げ、首の前を伸ばします

## ④ 首(横)



右手を腰の後ろに回し、左手を頭の上に  
置いて、頭を左に倒します  
(反対も)

## ⑤ 肩



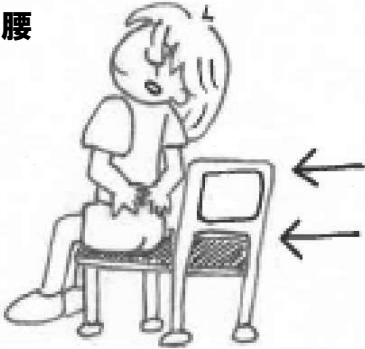
右腕で左肘  
を押さえ、  
腕を手前に  
引き、肩を  
伸ばします  
(反対も)

## ⑥ 腕の前



手のひらを上に向け  
前に出し、指を下へ  
引き腕の前を伸ばし  
ます。

## ⑦ 腰



両手を腰の後ろにおいて腰を支え  
上体を反らして腰を伸ばします

## ⑧ 脇腹



腕を真上に伸ばして手を組んで手の平を  
上にむけ、体を倒し脇腹を伸ばします

## ⑨ 臀部



足首を膝にのせて、  
脚がまっすぐ真横に  
なるようにし、  
上体を倒し、  
お尻を伸ばします

## ⑩ 大腿(内)



膝を外へ押し  
ながら  
上体をひねり  
太ももの内側  
を伸ばします

## ⑪ 大腿(後)



片足を伸ばし  
てかかと  
をつけ、  
つま先を立  
てます。  
膝を押さえ  
て太ももの  
後ろを伸ば  
します

## ⑫ 背伸びと深呼吸



からだにいいことをした満足感を  
イメージしましょう

## 令和2年度保健センターでの新型コロナウイルス感染症予防対策について

令和3年3月1日現在

## 1 母子保健事業

## (1) 実施事業

従事者すべての健康チェックや来所者の体温測定、集団指導の中止、対面時はアクリル板を設置、3密を避ける対応など感染症対策を講じて実施しています。

## ア 3～4か月児健診、1歳半児健診、3歳児健診

## 実施状況

月	内容
4月～5月	緊急事態宣言発令に伴い延期 (5月から3～4か月健診のみ健診回数を増やし再開) ※集団説明と試食を中止
6月	延期対象者を含め当初計画の日数で実施
7月～3月	健診回数を増やし、受付時間を細かく分け、人数を制限して実施。

## イ ミニママクラス (母子健康手帳の交付)

## 実施状況

月	内容
4月～6月	集団説明を中止し、すべて個別対応にて実施
7月～3月	共通事項の説明のみ数人単位の集団説明を実施

## ウ マタニティ教室、パパママ教室 (沐浴実習)

## 実施状況

月	内容
4月～5月	緊急事態宣言発令に伴い中止
6月～3月	参加人数を減らし、会場を分けて実施 ※マタニティ教室の試食を中止

## エ 乳幼児にこにこ相談

## 実施状況

月	内容
4月～6月	年間計画のとおり実施
7月～3月	月1回から2回に回数を増やして実施

## オ ヘルピー食育相談室 (10か月仲良し教室中止に伴い実施)

## 実施状況

月	内容
6月～3月	予約制の個別相談を実施(月1回)

## カ ことばの相談

### 実施状況

月	内容
4月～3月	当初計画どおりに実施

## キ ちびっ子教室

### 実施状況

月	内容
4月～5月	緊急事態宣言発令に伴い延期。 参加者すべてに状況確認の電話を実施。
6月～3月	当初計画どおりに実施

## ク 新生児訪問

### 実施状況

月	内容
4月～5月	電話にて状況確認の上、必要に応じて訪問を実施
6月～3月	当初どおり実施

## ケ こんにちは赤ちゃん訪問

### 実施状況

月	内容
4月～5月	緊急事態宣言発令に伴い訪問中止。 対象者すべてに状況確認の電話を実施。
6月～3月	当初どおり実施

## (2) 令和2年度開催中止事業

- ア パパママ教室（妊婦体験）、パパママ教室（マタニティエクササイズ）
- イ 祖父母のための赤ちゃんおフロ教室
- ウ 10か月なかよし教室
- エ 2歳2か月むし歯0教室、2歳8か月むし歯0教室
- オ おひさま広場

### 【理由】

集団で行う内容が中心の事業又は3密を避けることが難しい事業であるため。

### 【対応】

保健師による個別相談、電話相談等で対応。また、郵送等により対象者に必要な情報を提供している。

## (3) 令和2年度開催変更事業

- ア 乳幼児ふれあい体験（内容を変更して実施）

## 2 成人保健事業

### (1) 実施事業

ア 30代さわやか健診・結果説明会

実施状況

月	内容
6月～7月	健診6日間（6回）延期・結果説明会2日間中止
12月	健診3日間（5回）実施・結果説明は個別対応

イ 集団がん検診・骨粗鬆症検診

実施状況

月	内容
5月・6月	2日間中止
7月～3月	定員を減らして実施。問診票を事前送付し、会場での滞在時間を短縮。乳がん検診における集団指導を中止 3月に子宮がん検診1回追加

ウ 個別がん検診

実施状況

月	内容
6月～11月	当初計画のとおり実施

エ 健康教育・相談

実施状況

月	内容
4月～6月	サロン等の中止に伴い中止
7月～3月	サロン・老人クラブ等の希望にて実施

オ 食生活改善推進員活動支援事業

実施状況

月	内容
4月～5月	総会は書面開催で実施
7月～3月	研修会は時期や内容を変更して実施 料理教室は中止 幼児健診ではおやつレシピ、30代さわやか健診、企業では朝食レシピ、がん検診では主食・主菜・副菜のレシピを配付 食生活改善推進員養成講座は延期し、12月から2月に募集人数を減らして実施
11月	保育園出前講座を5月から延期して、2園実施

カ 運動普及推進員活動支援事業

実施状況

月	内容
4月	総会は中止。

5月～3月	研修会・合同運動会は延期して実施。反省会は実施予定
-------	---------------------------

キ 成人歯周病検診

実施状況

月	内容
4月～3月	年間計画のとおり実施

ク 予防接種

実施状況

月	内容
4月～3月	年間計画のとおり実施

ケ 健康講演会等

実施状況

月	内容
11月	健康講演会は定員を減らして実施
1月～2月	「健康を科学する」講座は1回のみ開催 こころの健康講演会は中止

3 保健センター運営事業

(1) 保健センター運営協議会

令和2年度第1回保健センター運営協議会は開催

令和2年度第2回保健センター運営協議会は開催予定

(2) 献血推進事業

4月献血中止

8月、12月は会場を献血バスから会議室に変更して実施

4 いきいき健康プランにっしん21推進事業

(1) いきいき健康プランにっしん21推進委員会

令和2年度第1回推進委員会は、7月16日に会議形式で開催

令和2年度第2回推進委員会は、3月17日にオンラインと対面併用方式で開催予定

(2) いきいき健康プランにっしん21ネットワーク研究会・職員研究会

令和2年度第1回ネットワーク研究会・職員研究会（ワーキング）は中止

令和2年度第2回ネットワーク研究会・職員研究会（ワーキング）は書面開催

(3) にっしん体操推進事業

地域サロン等の開催が自粛されているため、28か所中17か所のみ実施

にっしん体操幼稚園出前講座は2園にて実施  
にっしん体操講習会は定員を減らして実施

(4) 健康・福祉フェスティバル  
健康・福祉フェスティバルは中止

(5) 8020 運動・日進市 8820 運動表彰式  
愛豊歯科医師会日進支部と協議の上、表彰式中止し、8020 対象者には各歯科医  
院にて配布、8820 運動表彰対象者には市職員にて個別で配布。

## 5 保健センター管理事業

(1) 保健センター内感染防止対策（設備等）

- ア 本館、西館換気対応用網戸設置
- イ 換気用サーキュレーター設置
- ウ 空気清浄機付加湿器設置
- エ 事務室及び窓口、各健診場所に飛沫感染防止アクリル板等設置
- オ 手指消毒液の増設

(2) 保健センター内感染防止対策（運営等）

- ア 玄関での健診等来所者への検温及び健康状態の確認実施
- イ 換気の徹底及び身体的距離確保の呼びかけ
- ウ 健診における来所者の人数制限
- エ 健診場所の増設による人との接触の軽減
- オ 健診内容の一部変更による、健診時間の短縮

(3) その他

- ア 市役所及び関連施設用消毒液やペーパータオル購入・配布
- イ 市内医療機関へのマスク、医療用ガウン配布

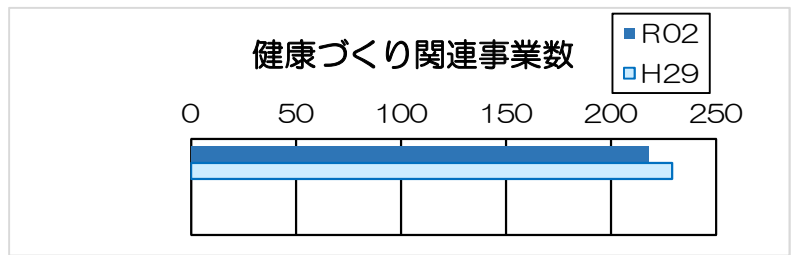
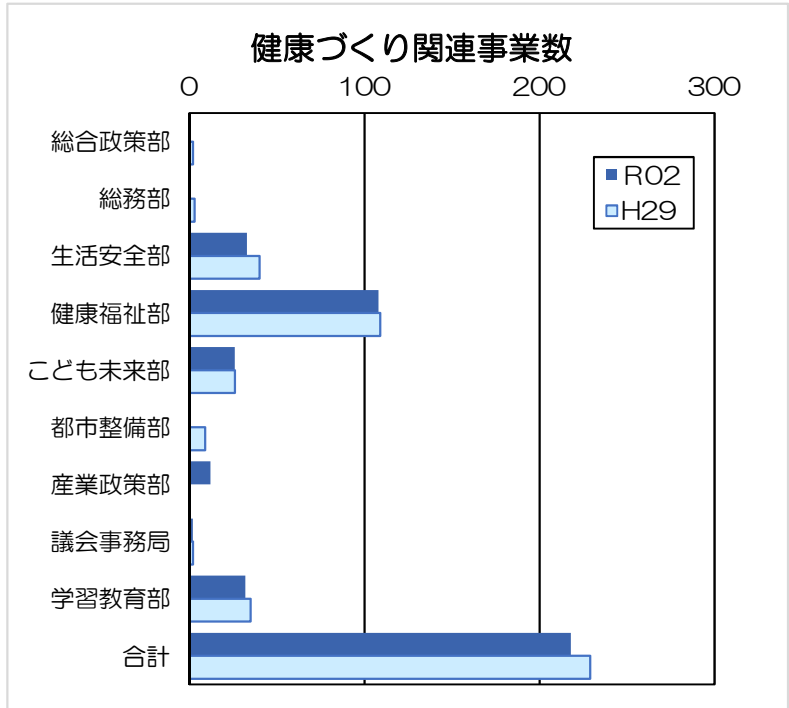
※ 今後の新型コロナウイルス感染状況により対策が変更となる場合があります。

# 令和2年度 日進市健康づくり関連事業一覧

資料No.5-1

## 1 健康づくり関連事業数

課名・施設名	集計	
人事課（市安全衛生委員会）		1
市民協働課		25
防災交通課		6
移動政策室		1
環境課		1
地域福祉課	13	23
（中央福祉センター）	5	
（障害者福祉センター）	5	
介護福祉課		2
保険年金課		13
健康課		65
福祉会館		5
子育て支援課	8	19
（にっしん子育て総合支援センター）	11	
こども課	5	7
（子ども発達支援センター）	0	
（障害者福祉センター）	2	
都市計画課		1
農政課		9
産業振興課		3
議事課		2
教育総務課		1
学校教育課		6
学校給食センター		3
生涯学習課		16
図書館		6
日進消防署		3
計		218



## 2 事業種別

	がん	循環器疾患	糖尿病	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康づくり	たばこ	アルコール	歯の健康	健康を支え、守るための環境づくり	健やか親子・母子保健	安全
市役所全体・消防署（健康課以外）	10	30	33	37	37	80	7	5	12	105	48	36
健康課	30	27	27	31	31	34	18	13	26	26	37	26
計	40	57	60	68	68	114	25	18	38	131	85	62
H29年比	-8	-5	-9	7	-11	-8	0	0	2	-17	-6	-17

## 3 ライフステージ別 事業種別

	妊産婦期	乳幼児期 (0~5歳)	児童期 (6~12歳)	思春期 (13~19歳)	青年期 (20~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳以上)
市役所全体・消防署（健康課以外）	51	76	76	73	96	110	106
健康課	30	38	18	19	50	51	35
計	81	114	94	92	146	161	141
H29年比	-1	3	-10	-7	-6	-3	-13

## 4 次年度実施予定

継続	185
変更	27
廃止	25
未定	1















課名・施設名	事業名	概要	取組み課題											ライフステージ						備考	令和3年度以降の実施について					
			がん	循環器疾患	糖尿病	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康づくり	たばこ	アルコール	歯の健康	健康を支え、守るための環境づくり	健やか親子・母子保健	安全	妊産婦期	乳幼児期(0~5歳)	児童期(6~12歳)	思春期(13~19歳)	青年期(20~39歳)		壮年期(40~64歳)	高齢期(65歳以上)	廃止	継続	変更	変更後の内容
健康課	ヘルピー健康だより発行事業	広報・ホームページ・ちらし等を通じて健康情報を発信する	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
健康課	健康づくり市民サポーター事業	健康づくりに取組む個人や団体を認定し、健康活動を実践する人・団体を増やす ・健康に関する情報の提供等	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
健康課	にっしん健康マイレージ事業	市民が健康づくりに繋がる取組を実践することにより、マイレージ(ポイント)を獲得でき、一定以上のマイレージ獲得者には県内の協力店で様々なサービスが受けられる「まいかカード」を交付する	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		アプリ版導入
健康課	体操指導員養成講座	地域でにっしん体操を普及する指導員を養成する	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
健康課	健康体操普及事業	地域において健康体操の普及・定着を目指して実施	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		
健康課	任意予防接種	市内の医療機関などで任意予防接種(風しん、高齢者肺炎球菌)を実施																			○	○				
健康課	幼児食教室	管理栄養士による幼児食のポイントについての講話等				○	○	○				○									○					
健康課	風しんの追加的対策における抗体検査・予防接種	昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生の男性を対象とし風しん抗体検査・予防接種を無料で実施する(令和4年3月31日までの期間限定)																				○				
健康課	産後ケア事業(宿泊型・居宅訪問型)	1歳未満の児とその保護者に対し、産科医療機関に宿泊したり、助産師等が訪問したりして専門的なケアを受ける。												○	○						○	○				
健康課	食育推進協力店の登録依頼・周知(県共催)	食育に関するリーフレット等を設置				○								○							○	○				
健康課	ヘルピー食育相談室	乳児~3歳未満児を対象に計測、育児相談、栄養相談を実施				○	○	○						○							○	○		○		
健康課	「にっしん手あらいの歌」制作事業	新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防を啓発するための手洗い歌を制作 楽曲配布や動画配信で周知を実施												○							○					
健康課	食育チラシとレシピの配布(食生活改善推進員委託)	食事バランス、朝食接種、幼児のおやつについての啓発チラシとレシピを配布(幼児健診、30代さわやか健診、がん検診、企業)	○	○	○	○		○						○	○	○	○	○	○	○	○			○		
健康課	フレイル予防事業(介護予防事業と保健事業の一体的実施)	低栄養予防の個別訪問 通いの場でフレイル予防の栄養講話	○	○	○	○	○	○					○	○							○			○		
健康課	体操出前講座での食育	幼稚園と保育園での体操出前講座時に食育についての講話を実施	○	○	○	○	○	○						○										○	次年度は保育園で実施	
福祉会館	老人福祉事業	高齢者向けカラオケなどの行事を開催																							コロナのため中止	
福祉会館	コミュニティサロン事業	福祉会館にて体操やレクリエーションなどの介護予防事業を開催		○	○	○	○	○					○	○										○		
福祉会館	おたっしゃハウス	高齢者向けにおしゃべりや体操などを行う健康増進事業を開催		○	○		○	○					○											○		
福祉会館	子育て支援事業	親子教室の開催						○						○	○									○		
福祉会館	児童館事業	児童向けイベントの開催						○							○									○		
子育て支援課	つどいの広場事業	公共施設の空きスペース等につどえる場を提供するとともに、専任のアドバイザーを設置する						○						○	○									○		
子育て支援課	家庭相談室業務	18歳未満の児童に関する全般的な相談(育児、生活習慣、発達、生活、家族関係、非行等)						○						○	○	○	○	○	○	○	○			○		
子育て支援課	子育て支援センター管理運営	あそびの広場・にっこ教室の開催、育児相談、子育てサークルの登録や様々な子育て情報の提供												○	○	○	○	○	○	○	○			○		
子育て支援課	ファミリーサポートセンター事業	育児の援助を行いたい者と育児の援助を受けたい者を会員登録し、市民同士が相互に子育ての援助活動を行う												○	○	○	○	○	○	○	○			○		
子育て支援課	子育て家庭優待事業	18歳未満の子どものいる家庭および妊娠中の人にはぐみんカードを配布し、地域における協賛店舗による特典等のサービスを実施(愛知県との共催)												○	○	○	○	○	○	○	○			○		
子育て支援課(にっしん子育て総合支援センター)	子育て支援者養成講座	子育て中の方や子育て支援に関心のある人向けに子どもの栄養と食生活・小児看護・子どもの世話等についての学習の機会を提供				○								○	○	○	○	○	○	○	○			○		
子育て支援課(にっしん子育て総合支援センター)	ファミリーサポート事業の講習会	アドバイザーにより会員登録時において子どもの怪我と事故予防についての講習を開催												○							○	○			コロナの感染状況に応じて、10時15分~10分程度開催	
子育て支援課(にっしん子育て総合支援センター)	遊び及び活動の支援	・あそびのひろばを開催(月~金、状況に応じて) ・子どもとのあそび方を保育士から学ぶ機会、親同士のコミュニケーション、ホッとできる場を提供					○	○						○	○	○	○	○	○	○	○			○		
子育て支援課(にっしん子育て総合支援センター)	子育て講座	外部から講師を招き、離乳食について学習する機会を提供				○									○									○		
子育て支援課(にっしん子育て総合支援センター)	子育て講座	外部から講師を招き、むし歯予防、歯並び、歯みがき、フッ素の啓発及び子どもの成長を学習する機会を提供				○								○										○		
子育て支援課(にっしん子育て総合支援センター)	ボランティア・学生の受け入れ	小学生、中学生、大学生が普段接することの少ない乳幼児やその保護者とのふれあいを通じ、家庭を築くことや子どもを生み育てるといったことを考える契機となる												○	○	○	○	○	○	○	○			○		
子育て支援課(にっしん子育て総合支援センター)	子育て講座	保育士が発達や月齢に応じたかかわり方や働きかけを伝える講座を開催する												○	○									○		







## 日進市みんなですすめる歯と口腔の健康づくり条例

令和 年 月 日  
条 例 第 号

## (目的)

第1条 この条例は、歯と口腔の健康が、生活習慣病の予防を始めとした全身の健康の保持増進に資する等健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしていることに鑑み、歯と口腔の健康づくりに関し、基本理念を定め、市、市民、歯科医療等関係者、保健医療等関係者及び事業者の責務を明らかにするとともに、歯と口腔の健康づくりに関する施策の基本的事項を定めることにより、歯と口腔の健康づくりを総合的に推進し、もって市民の生涯にわたる健康づくりに寄与することを目的とする。

## (定義)

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、それぞれ当該各号に定めるところによる。

- (1) 歯と口腔の健康づくり 歯及び口腔の健康の保持若しくは増進又はそれらの機能の維持若しくは向上を図ることをいう。
- (2) 歯科医療等関係者 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は歯科保健に係る業務に従事する者及びこれらの者で組織する団体をいう。
- (3) 保健医療等関係者 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育等に従事する者であって歯と口腔の健康づくりに関する業務を行うもの（歯科医療等関係者を除く。）及びこれらの者で組織する団体をいう。

## (基本理念)

第3条 歯と口腔の健康づくりの推進は、次に掲げる事項を基本理念として行われなければならない。

- (1) 市民が、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯と口腔の健康づくりを推進すること。
- (3) 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連分野における施策と連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的に歯と口腔の健康づくりを推進すること。
- (4) 地域で取り組む歯と口腔の健康づくりを促進すること。

## (市の責務)

第4条 市は、前条に定める基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、国、県、歯科医療等関係者、保健医療等関係者、地域その他の関係者と連携を図りながら、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的に実施するものとする。



(市民の責務)

第5条 市民は、基本理念にのっとり、歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を持ち、日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、定期的に歯科に係る検診（健康診査及び健康診断を含む。以下同じ。）を受け、及び必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、生涯にわたって自ら積極的に歯と口腔の健康づくりに努めるものとする。

(歯科医療等関係者及び保健医療等関係者の責務)

第6条 歯科医療等関係者及び保健医療等関係者は、基本理念にのっとり、歯と口腔の健康づくりに資するよう、相互に緊密な連携を図り、適切にその業務を行うとともに、市が実施する歯と口腔の健康づくりに関する施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の責務)

第7条 事業者は、基本理念にのっとり、雇用する従業員の歯科に係る検診及び歯科保健指導の確保その他歯と口腔の健康づくりに関する取組の支援に努めるものとする。

(基本的施策の実施)

第8条 市は、歯と口腔の健康づくりを推進するため、次に掲げる施策を実施するものとする。

- (1) 市民に対する歯科検診の受診、口腔衛生の管理、食育等の重要性をはじめとする歯と口腔の健康づくりに必要な知識の普及啓発に関すること。
- (2) 歯科疾患の予防及び重症化を防止するための取組に関すること。
- (3) 母子保健、学校保健、成人保健、産業保健、高齢者保健等を通じた生涯にわたる効果的な歯と口腔の健康づくりの推進に関すること。
- (4) 障害者、介護を必要とする者等に対する適切な歯と口腔の健康づくりの推進に関すること。
- (5) 歯と口腔の健康づくりに関する活動を行う者等との連携体制の構築に関すること。
- (6) 歯と口腔の健康づくりの業務に携わる者の資質の向上に関すること。
- (7) 歯と口腔の健康づくりを効果的に推進するための調査研究に関すること。
- (8) 地域における歯と口腔の健康づくりの促進に関すること。
- (9) 災害発生時における歯と口腔の健康づくりに関すること。
- (10) 前各号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な施策に関すること。

(財政上の措置)

第9条 市は、歯と口腔の健康づくりに関する施策を実施するために必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

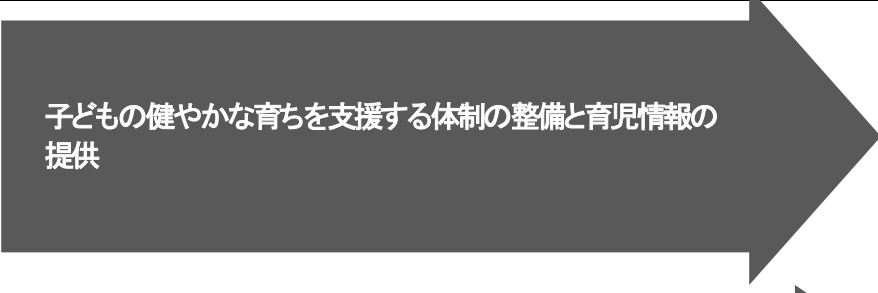



附 則

この条例は、公布の日から施行する。

令和3年度「いきいき健康プランにっしん21」推進事業 実施計画（計画年度 8年目）（※）新規事業

【資料7】

取組課題		ポイント	令和3年	現時点での方針
基本方針1	生活習慣病の発症と重症化を防ごう！	重点1 がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診プロジェクト                             <ul style="list-style-type: none"> <li>大腸がんの情報を記載したトイレトペーパー等の設置</li> <li>協会けんぽ被扶養者への案内通知依頼</li> <li>企業と協力し、がん検診に関するチラシの配布</li> <li>40歳以上及び節目年齢者にがん検診等受診券を送付</li> <li>プライムツリーでの啓発ポスターの掲示</li> </ul> </li> <li>重症化予防対策事業                             <ul style="list-style-type: none"> <li>受診勧奨訪問・電話</li> <li>糖尿病コントロール不良者への保健指導の実施</li> </ul> </li> </ul>	中間評価の結果を踏まえ、その年に応じたがん検診プロジェクトを実施し、受診意欲の向上をはかる
		重点2 循環器疾患		地域の状況に応じた取組の実施
		重点3 糖尿病		受診日当日の指導や事後指導の積極的な取組を実施して受診率の向上を図る。
基本方針2	健康な生活習慣を実践しよう！	重点1 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜をとろうキャンペーン</li> <li>「主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく！」を周知啓発</li> <li>おやつの内容や量を周知するリーフレットを幼児健診で配布</li> <li>ヘルピー健康だより配布(大学連携協働事業)</li> <li>保育園体操出前講座での食育</li> <li>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施におけるフレイル予防</li> <li>食育推進協力店登録の勧奨</li> <li>保育園出前講座、レシピの配布、各種料理教室(食改委託事業)</li> </ul>	その年に応じた栄養課題に対するキャンペーン・事業の実施
		重点2 身体活動 ・運動		<ul style="list-style-type: none"> <li>にっしん体操スポットを増やし、体操できる環境づくりを継続</li> <li>身体活動・運動の必要性を認知し実践する市民を増加させていく働きかけ</li> </ul>
		3 休養・心の健康づくり		その年に応じた、ウォーキングマップを活用したウォーキング推進事業を実施
		4 たばこ		継続的な知識普及啓発事業等の実施
		5 アルコール		禁煙を支援する社会・環境づくり
		6 歯の健康		禁煙・適正飲酒について 妊産婦期から始めるライフステージ別の知識普及啓発
				中間評価で課題とされた30～40歳代の就労世代、若い世代を中心とした定期健診受診の意欲向上と知識啓発の実施
基本方針3	健康を支える社会環境を築こう！	重点1 健康を支え、守るための環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操スポット支援事業(新規・継続)【再掲】</li> <li>体操講習会(指導者養成)</li> <li>健康マイレージ事業の愛知県との連携による健康アプリ導入とその周知普及(企業と協力)(※)</li> <li>企業が行う健康事業との連携</li> <li>食生活改善推進員育成</li> <li>運動普及推進員養成・育成</li> <li>老人クラブ等集いの場での健康講座(保険)年金課等と連携</li> </ul>	地域における健康づくりの実践者・リーダーの定期的な養成・育成(食生活改善推進員・運動普及推進員・にっしん体操ひろめ隊)
		市民一人ひとりが行う健康行動を支援する社会環境づくり		
				「健やかにっしん宣言」につながる効果的な健康施策の実施
				にっしん体操スポットを増やし、体操できる環境づくりを継続【再掲】

取組課題		ポイント	令和3年	現時点での方針
その他	1 健やか親子・ 母子保健	・妊娠期から子育て期までの 切れ目のない支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期からの要支援家庭への支援</li> <li>・子育て世代包括支援センター(利用者支援事業(母子保健型))</li> <li>・産後ケア事業(短期入所型・居宅訪問型)</li> <li>・SIDS、事故防止、予防接種等の事故・感染症予防啓発</li> <li>・子どもの基本的な生活習慣の確立に向けた教育や情報提供</li> <li>・多胎児家庭への外出支援(※)</li> <li>・オンライン相談の実施(※)</li> </ul>	
	2 安全 (事故防止対策等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・命を守る知識の普及啓発</li> <li>・感染症対策</li> <li>・災害に愛する体制整備の推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモティブシンドローム対策</li> <li>・事故防止対策の啓発</li> <li>・救急医療関連情報の普及・啓発</li> <li>・新型コロナワクチン接種の推進(※)</li> <li>・「手あらいの歌」普及・啓発</li> </ul>	 
計画の進行管理			・関係各課の取り組み状況の把握	

# 『にっしん手あらいの歌』

作詞 日進市健康課  
森 幸長(名古屋学芸大学 映像メディア学科)  
作・編曲 森 幸長(名古屋学芸大学 映像メディア学科)  
歌 梅本 美沙子(名古屋学芸大学6期生)

(かけ声)「歌って洗おうー!にっしん手あらいの歌 はじまるよー!」

1 洗おう 手のひら アワワ せっけん

手のこう ゴシゴシ 指の間も

さあ 猫の手で クルクルしたら

親指 ギョーと つかまえて 手首でおしまい

お水でながして お手てピカピカ

気持ちいいね 元気がでるね

にっしん にっしん

2 チャイム になったら アワワ せっけん

次は給食 おなかへゴペゴ

さあ 手を洗おう うがいもしよう

みんなの準備はオツケーー いただきます

お手てピカピカ お顔ニコニコ

気持ちいいね 元気がでるね

にっしん にっしん

3 ただいま おかえり アワワ せっけん

ぼくもわたしも みんなでしよう!

おやつの前にしっかり手洗い

ガラガラうがいでスッキリ バイキンバイバイ!

お手てピカピカ お顔ニコニコ

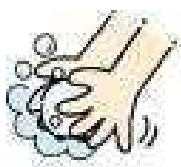
気持ちいいね 元気がでるね

にっしん にっしん



『にっしん手あらいの歌 手あらい版』

洗あらおう 手てのひら アフワ セっけん



手てのこう ゴシゴシ



指ゆびの間あいだも



さあ 猫ねこの手てで クルクルしたら



親おやゆび指 ギュっと つかまえて



手首てくびでおしまい



お水みずでながして お手てでピカピカ



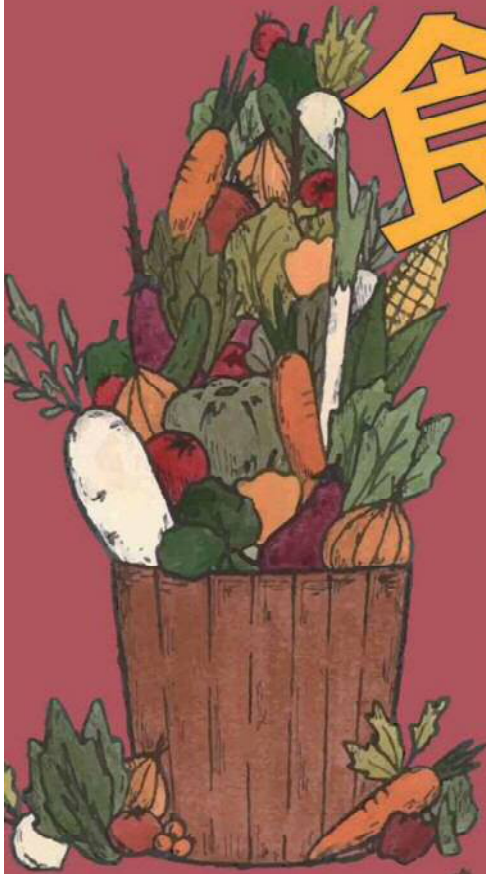
気持きもちいいね 元げん気がでるね

にっしん にっしん





# 食品ロス、 してませんか？



## 食品ロスとは？

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。各家庭から発生する食品ロスを「家庭系食品ロス」と言い、年間284万tとなっています。

参考文献:農林水産省「食品ロスとは」  
[https://www.maff.go.jp/shokusan/recycle/syoku\\_loss/161227\\_4.html](https://www.maff.go.jp/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_4.html)(2021年2月1日)



## 食品ロスの悪影響

- 1 食糧不足の深刻化**  
将来、食糧不足が深刻になります
- 2 環境負荷の増大**  
気候変動の一因とされているため、地球温暖化が悪化します
- 3 倫理的な問題**  
世界には食べられない人がいる中で、食糧を廃棄していてもいいのかな…
- 4 家庭の経済的な損失**  
家庭での食品ロスが増えると、無駄な食費が増えてしまいます

参考文献:悪影響について  
<https://toyokeizai.net/articles/-/343691?ismark=a>

## 食品ロスをやめると 起こる良いこと

“食べ残し”を5分の1に抑えるだけで、食品ロスを年間で3.7兆円分節約できます。生ごみの焼却によって排出されるCO<sub>2</sub>も削減できます。

参考文献:消費者庁「食品ロス削減関係参考資料」  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_policy/information/food\\_loss/efforts/pdf/efforts\\_190308\\_0001.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/pdf/efforts_190308_0001.pdf)(2021年2月8日閲覧)

## フードロスって？

「消費者の目に触れる前の供給過程で発生する損失」のことで生産や製造、加工、流通といった段階での廃棄量を示しています。

参考文献:営業の達人  
<https://www.mottainai-shokuhin-center.org/foodloss/>

外食産業  
127万t

食品卸売業  
16万t

食品小売業  
64万t

食品製造業  
121万t



日本の食品廃棄物等は年間2,550万tです。その中で本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間612万tとなっています。612万tのうち、事業系食品ロスは328万t、家庭系食品ロスは284万tとなっています。(平成29年度推計値)  
※1と同参考文献

# 食品ロスを減らすポイント

## 1. 買い物

- 1. 買い物前に冷蔵庫の食材をチェックする**  
メモ書きや携帯で撮影し、買い物時の参考にする
- 2. 使う分、食べられる量だけ買う**  
まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる
- 3. 期限表示を知って、賢く買う**  
利用予定と照らして、期限表示を確認する

## 2. 調理や保存方法

- 1. 食材を適切に、見える化して保存する**  
食品に記載された保存方法に従い、食品を見える化し整理整頓して保存する
- 2. 食材を上手に使いきる**  
残っている食材から使い、作り過ぎてしまい残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する
- 3. 食べられる量を作る**  
体調や健康、家族の予定も配慮して作る量を調整する

## 3. 食品寄付

期限前の未利用食品は、地方公共団体、大型スーパーマーケットや学園祭などで寄付を受け付けている場合があります。  
寄付された食品はフードバンクなどを經由して、食品を必要としている人たちに届けられ、捨てずに寄付することで、食品ロス削減につながります。



# 食品ロスを減らすための健康アイデアレシピ!

## ブロッコリーの茎でザーサイ風

本来捨ててしまう、ブロッコリーの茎を使ったレシピ!



**材料**  
(2人分)  
ブロッコリー(茎).....100g  
A ごま油.....大さじ1  
ラー油.....小さじ1  
鶏ガラスープの素・小さじ1  
しょうゆ.....小さじ1/2  
塩.....少々  
黒こしょう.....少々  
白炒り胡麻(仕上げ用)・適量

- 作り方**
1. ブロッコリーは皮を厚く剥いておきます。
  2. ブロッコリーは薄い輪切りにして、耐熱ボウルに入れます。湿らせたキッチンペーパーを被せ、ラップをし600Wの電子レンジで4分程、少し食感が残る程度に加熱します。
  3. ボウルにAを入れて混ぜ、水気を切った②を熱いうちに入れて和えます。
  4. 粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫に10分程置き、なじませます。
  5. 盛り付け、白炒り胡麻をかけます。
  6. 完成です。

参考文献:クラシル <https://www.kurashiru.com/recipes/c29bdb6d-418e-4298-a4be-6f869730e90a>

## 野菜のかき揚げ

本来捨ててしまう、野菜の皮を使ったレシピ!



**材料**  
(4人分)  
里芋.....6~8個  
梨の皮.....1個分  
お好みの野菜・今回は人参1本  
薄力粉.....120g  
水\*.....200ml  
\*薄力粉によって水分量は異なる  
塩.....小さじ1/4  
揚げ油.....適量

- 作り方**
1. 里芋は綺麗に洗い、水分をしっかりと拭き取ります。
  2. 全ての食材を2~3ミリ程度の千切りにします。(梨の皮はかき揚げにするとパリパリで、梨の甘い香りと風味が良い)
  3. 薄力粉\*・塩・水を混ぜます。  
薄力粉の種類によって水分量が異なるので少しづつ調節しながら加減してみる。  
(スプーンですくった時に少しトロっとする程度まで)
  4. 鍋底に油を3cm程度入れ、180°Cの油で揚げ。形を整え、裏返して2分ほど揚げ、カラッとしたら油を切ります。
  5. 天つゆや塩などをかけます。
  6. 完成です。

参考文献:モックイナイキッチン <https://www.mottainai-kitchen.com/recipe/base?id=266>

## バナナドーナツ

傷んだバナナを使った、リメイクレシピ!



**材料**  
(16人分)  
バナナ.....2本(200g)  
ホットケーキミックス・200g  
揚げ油.....適量

- 作り方**
1. ボウルにバナナを入れフォークで潰します。
  2. ホットケーキミックスを入れ良く混ぜ合わせます。
  3. フライパンに油を1cm程度入れます。スプーンを2本使い、形を整えて160~170°Cの油で揚げます。
  4. 揚がったら油を切ります。
  5. 完成です。
- 揚がずにフライパンで焼いても美味しく食べられます。

参考文献:モックイナイキッチン <https://www.mottainai-kitchen.com/recipe/base?id=270>

## きんぴら

本来捨ててしまう、野菜の皮を使ったレシピ!



**材料**  
(2人分)  
にんじん.....2/3本  
大根の皮.....適量  
醤油.....小さじ2  
砂糖.....大さじ1/2  
白胡麻.....少々

- 作り方**
1. 人参は縦半分切って2ミリ幅に斜め切り、大根は1センチ幅に切ります。
  2. ボウルに調味料と野菜を入れ、ざっと混ぜます。
  3. 電子レンジ\*で5分加熱します。  
\*電子レンジを使う場合は600Wのものを基準としています。様子を見ながら加熱してください。
  4. 白胡麻をふるいます。
  5. 完成です。

参考文献:レタスクラブ <https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/32202/>

# 野菜が体に与える “良いこと”。

### Good point 01

**腸内環境が改善される**  
食物繊維が腸の動きを活発にし、排便を促す。



### Good point 04

**生活習慣病\*2の予防**  
カリウムは血圧を下げ、食物繊維は血糖値を上昇させにくくする働きがある。



### Good point 02

**肌が綺麗になる**  
皮膚細胞の健康を守る、抗酸化物質\*1を含んでいる。



### Good point 03

**疲れが取れる**  
ビタミンBは疲労回復にも効果がある。



### Good point 05

**免疫力の向上**  
ビタミンやミネラルが体の調子を整え、風邪をひきにくくする。



\*1 抗酸化物質とは、酸化されやすい物質。活性酸素などによって体が酸化されるよりも優先的に酸化してくれる。そのため、抗酸化物質自身が酸化されることで、体を酸化から防御してくれる。

\*2 生活習慣病とは、偏った食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスが続く生活が原因で、脂質異常症・高血圧・糖尿病などを引き起こすことである。

## 新型コロナウイルスワクチン予防接種について

ID番号 N11392 更新日：2021年03月15日

**(注意) 令和3年3月15日時点での情報です。今後変更になる可能性があります。変更があった場合は、随時更新します。**

### 新型コロナウイルスワクチン接種が始まります

新型コロナウイルス感染症の予防対策として、新型コロナウイルスワクチンの接種が始まります。ワクチン接種の優先順位を踏まえ、接種対象の人には、順次クーポン（接種）券が発送されます。

#### 対象者

接種日当日に、日進市の住民基本台帳に記録されている、市民（原則）のうち、接種を希望する16歳以上の人

（注意）ただし、国が示す対象者。

#### 接種回数

2回接種（2回とも同一ワクチンの接種）

ファイザー社のワクチンでは、通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。

（注意）他のワクチン（高齢者肺炎球菌など）接種を行う場合は、必ず13日以上の間隔をあけてください。

#### 接種費用

無料（予約金もかかりません。）

**(注意) 市等が、新型コロナウイルスワクチン接種（予約を含む）のために金銭を要求することはありません！**

#### 接種方法

原則として、住民票所在地で、集団接種もしくは個別接種にてワクチン接種をしていただきます。

ただし、長期入院者、長期の施設入所者、単身赴任者など、やむを得ない事情がある場合には、例外として、住民票所在地以外の市町村でワクチン接種を受けることができます。

（注意）詳細は、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（0570-061-800）へお尋ねください。

[新型コロナウイルスワクチン接種電話相談窓口（コールセンター）のご案内](#)

#### 予約方法

詳細が決まり次第、お知らせします。

#### 接種会場

【集団接種会場】

日進市中央福祉センター（日進市蟹甲町中島22）

[中央福祉センター（内部リンク）](#)

日進市北部福祉会館（日進市岩崎町大塚1034）

[北部福祉会館（内部リンク）](#)

【個別接種会場】

日進おりど病院、愛知国際病院、福友病院等（調整中）

#### 接種順位とクーポン（接種）券送付

クーポン（接種）券送付時期



接種順位	対象者	送付時期
1	高齢者（昭和32年4月1日以前生まれの人）	4月中旬以降
2	基礎疾患（注釈1）を有する人	決定次第お知らせします
3	60～64歳の人	決定次第お知らせします
4	上記以外の方	決定次第お知らせします

（注意）令和3年3月10日時点の予定です。国が示す優先順位に応じて発送する予定です。

（注釈1）基礎疾患を有する人とは、以下に該当する人です。

（1）以下の病気や状態の人で、通院または入院している人

- ・慢性の呼吸器の病気
- ・慢性の心臓病（高血圧を含む。）
- ・慢性の腎臓病
- ・慢性の肝臓病（ただし、脂肪肝や慢性肝炎を除く。）
- ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
- ・血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）
- ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ・ステロイドなど、免疫機能を低下させる治療を受けている
- ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
- ・染色体異常
- ・重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
- ・睡眠時無呼吸症候群

（2）基準（BMI30以上）を満たす肥満の人

## 「ワクチン接種」を口実とする不審な電話にご注意ください。

愛知県内で新型コロナウイルスワクチン接種を口実とする、特殊詐欺につながる不審電話が確認されています。不審電話を受けた際は、必ず家族や最寄りの警察署に相談してください。

### 関連情報

[新型コロナワクチンについて（首相官邸）](#)

[新型コロナワクチンについて（厚生労働省）](#)

[新型コロナワクチンの有効性・安全性について（厚生労働省）](#)

[新型コロナウイルスワクチンQ&A（厚生労働省）](#)

[新型コロナワクチンについて（愛知県ホームページ）](#)

[新型コロナワクチンに便乗した詐欺にご注意ください！（消費者庁）](#)

### お問い合わせ先

#### 【ワクチン接種のための手続きに関する相談】

#### 日進市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

電話番号：0570-061-800（ナビダイヤル）

受付時間：午前9時から午後5時まで（平日・土曜日・日曜日・祝日）

（注意）令和3年8月1日（日曜日）のみ休止となります。

（注意）予約は接種券が届いてからとなります。予約開始日は、決定次第お知らせします。

#### 【ワクチン接種の効果や副反応などに関する相談】

### 愛知県新型コロナウイルス感染症健康相談窓口

電話番号：052-954-6272

---

受付時間：午前9時から午後5時30分まで（平日・土曜日・日曜日・祝日）

---

電話番号：052-856-0315

---

受付時間：午後5時30分から翌午前9時まで（平日）、24時間体制（土曜日・日曜日・祝日）

---

### 【ワクチン全般に関する相談】

### 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

電話番号：0120-761770

---

受付時間：午前9時から午後9時まで（平日・土曜日・日曜日・祝日）

---

### この記事に関するお問い合わせ先

健康課保健企画係（保健センター）  
電話番号：0561-72-0770 ファクス番号：0561-74-0244  
[ご意見・お問い合わせ専用フォーム](#)