


〈各論Ⅰ〉 健康増進計画



健康 1	身体活動量の増加と運動習慣の確立……………	P.40
健康 2	喫煙予防と適正飲酒……………	P.48
健康 3	心と体を休める……………	P.57
健康 4	歯と口腔の健康を保つ……………	P.65
健康 5	健康管理の実践……………	P.73
健康 6	健康的な食生活を送る……………	P.79



健康1 身体活動量の増加と運動習慣の確立

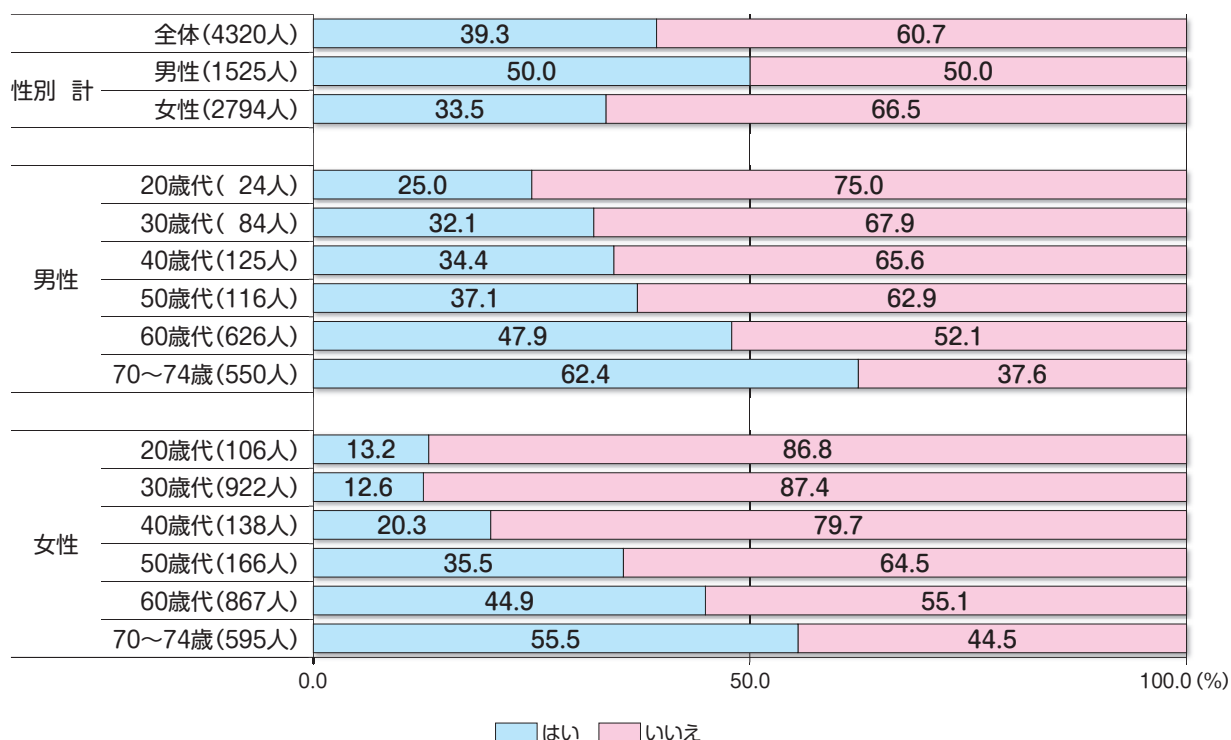
第1節 健診・アンケート調査からの状況

● 運動習慣が少ない若い世代は意識した身体活動が必要

日々の運動は意識的に行うことで習慣となり、健康な身体をつくるための基礎体力となっていきます。多忙な生活の中で、運動のために一定の時間、さらに長期間にわたって継続することはとても難しいことですが、意識的に日常生活の中で身体を動かし、毎日の身体活動の量を増やしていく必要があります。

■ 「運動」への取り組み状況について

■ 1日30分以上の運動を週2日以上、1年以上実施していますか。



資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

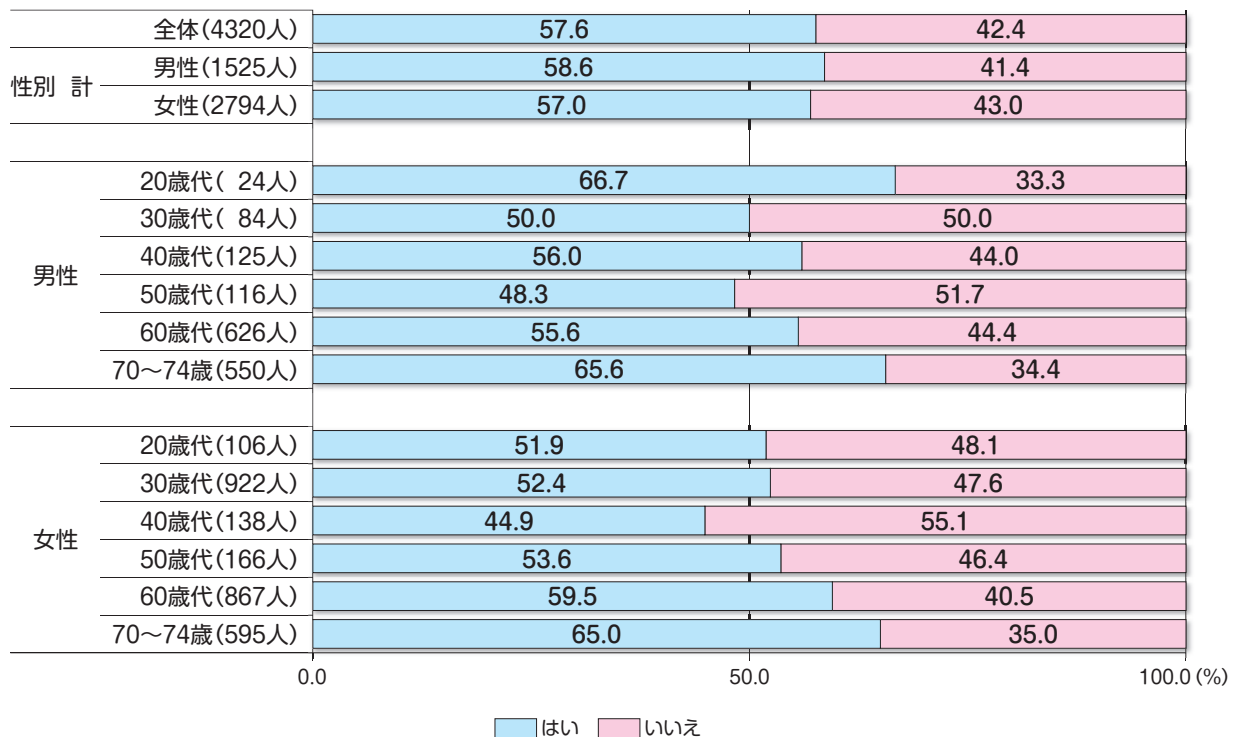
若年層の取り組み状況が低い傾向にあり、その中でも20~40代の男女別では、女性の取り組み割合が男性よりも低くなっています。

50代以降になると、おおむね同じ割合となりますが、全体的に男性の取り組み状況が高くなっています。

身体活動には、通勤や通学時、買い物や散歩などの生活の中での日常的な動作も含まれます。日々の生活の中での身体活動と、スポーツなどの意識した運動を組み合わせることで、より健康な身体づくりができます。

■ 意識した「身体活動」への取り組み状況について

■ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。



資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

身体活動には日常的な動作が含まれることから、年齢や性別に大きな差はありません。ほぼすべての世代で「はい」が過半数を占め、男性50代・女性40代のみは「いいえ」が過半数となっています。

ロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム」は、骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉といった運動器のいずれかが、あるいは複数に障害がおこり、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状況を言います。

ロコモティブシンドロームが進行すると要介護になるリスクが高くなります。日常的に身体を動かしたり、バランスの良い食事を心がけましょう。

第2節 施策の概要

(1) 施策の方針

- ▶各個人がライフステージに応じて、自分に合った運動や、外出、人との交流の機会をみつけ、日常の身体活動を増加することができるよう、活動的な生活の習慣化を促進します。

(2) 施策の体系

基本目標

健康1

身体活動量の増加と運動習慣の確立

行動目標① 日常生活の中で、気軽に体を動かそう

- No.1 体を動かす生活の啓発
- No.2 体を動かせる公園などの周知・活用
- No.3 自然や歴史マップの提供
- No.4 運動サークルの支援

行動目標② しっかりとした運動を習慣化しよう

- No.5 遊びを通じた運動の促進
- No.6 健康教室等の実施
- No.7 体育施設の利用促進
- No.8 スポーツ大会等の実施
- No.9 介護予防の支援
- No.10 健康相談の実施

第3節 行動目標別の取り組み

〈各論I〉
健康増進
計画

健康1
運動習慣の確立
身体活動量の増加と

みんなの行動目標（行動目標①）



日常生活の中で、気軽に体を動かそう

市民一人ひとりの取り組み

<p>妊産婦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸法・妊婦体操・ストレッチを取り入れて分娩に備えましょう 適度な散歩を日常に取り入れましょう
<p>乳幼児</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分で移動する（歩くなど）ことを楽しみましょう 大人と一緒に体を使ったあそび（親子体操など）をしましょう
<p>小・中学生</p>	<ul style="list-style-type: none"> エレベーターやエスカレーターに乗らず階段を使いましょう 外出時は危険のない範囲で徒歩や自転車で移動しましょう
<p>高校生～成人</p> <p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> 近い場所への外出は歩きましょう エレベーターやエスカレーターに乗らず階段を使いましょう 通勤、通学には徒歩や自転車を使いましょう 生活の中で、ながら体操やストレッチを取り入れましょう 速歩やスローステップを取り入れて、歩いてみましょう 趣味や家庭菜園などを利用して、身体を動かす機会をつくりましょう

地域でできるこんなことやあんなこと…



地域で一緒に運動する仲間づくりを広げていきましょう

印西市の取り組み

市民一人ひとりに生活の中で身体をなるべく動かすことや、「短時間」「すき間時間」での運動を促し、運動する機会づくりも提供していきます。

No.1 体を動かす生活の啓発

健康増進課

日常生活の中で、短い距離を歩いたり、自転車を利用するなどの意識を高める啓発を行います。

No.2 体を動かせる公園などの周知・活用

健康増進課・子育て支援課・都市整備課

幅広い世代にマップ等で公園を周知し、広場や遊具を活用することで楽しんで体を動かせるよう支援します。

No.3 自然や歴史マップの提供

健康増進課・商工観光課・環境保全課・生涯学習課

市内の自然や歴史などの見所を入れたウォーキングやサイクリングのマップを提供し、楽しみながら体を動かせる環境を提供します。

No.4 運動サークルの支援

生涯学習課

市内の運動サークルの情報を収集し、活動について市民へ広く周知します。

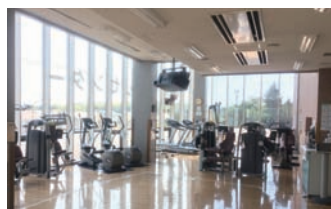


印西市の運動施設

健康づくりセンター・松山下公園総合体育館

健康増進や生活習慣病予防とその改善のための運動習慣を身につける施設です。上手に利用して健康増進に結びつけましょう。

ふれあいセンターいんば
2階健康づくりセンター(美瀬)



トレーニングルーム

運動データを管理できるトレーニングマシンや、インストラクターによる運動指導を提供します。

松山下公園総合体育館(浦部)



全景



トレーニングルーム

インストラクターによる運動指導やプログラム相談を行い、日ごろの運動不足の解消、筋力アップなど、利用者のニーズに合った運動が行えます。

みんなの行動目標（行動目標②）

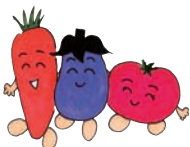


しっかりとした運動を習慣化しよう

市民一人ひとりの取り組み

<p>妊産婦</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体調に気をつけながら、適度な運動に努めましょう ・妊娠時期に適した運動を取り入れてみましょう ・産後の体の回復を促すケア（骨盤底筋の体操など）をしましょう
<p>乳幼児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・外で身体をいっぱい動かして遊びましょう ・運動施設や子育て支援センター事業に参加してみましょう
<p>小・中学生</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう ・いろいろなスポーツイベントに参加して、継続して楽しめるスポーツを見つけましょう ・部活動などに参加しましょう
<p>高校生～成人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・週60分程度のウォーキングなどの運動をしましょう ・部活動などで積極的に体を動かしましょう ・地域のスポーツイベントに参加してみましょう
<p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・足腰を動かし、外出できる身体状態を保ちましょう ・地域の活動に参加しましょう ・公民館などで実施している運動に参加しましょう ・いつまでも元気な身体づくりを意識しましょう ・介護予防により、要介護状態の重度化を予防しましょう ・「自分でできることは自分で！」を実施しましょう

地域でできるこんなことやあんなこと…



- ・子どもたちが安心して戸外で遊べるよう地域で見守りましょう
- ・閉じこもりがちなお方には、地域の活動に積極的に参加してもらえよう、周囲が働きかけましょう

印西市の取り組み

運動施設を提供するとともに、各種運動講座や教室を開催します。

また、各種スポーツ大会や介護予防事業など、世代に応じた運動の機会づくりや健康意識の働きかけを行います。

No.5 遊びを通じた運動の促進

保育課・健康増進課・指導課

親子で体を使って遊ぶ方法を体験などで紹介したり、保育園、幼稚園や学校で毎日の運動遊びの充実が図れるよう努め、戸外遊びや室内での運動遊びなどを実施します。

また、乳幼児健診において、相談の際に継続的に戸外遊びをすすめ、乳幼児の健康増進に努めます。

No.6 健康教室等の実施

健康増進課・スポーツ振興課

健康の維持及び増進のため、一人ひとりに適切な運動指導等を行い、健康増進を図ります。また、市民の参加機会を確保するため、各種運動教室等を開催するとともに、運動習慣の確立のため、トレーニングルーム等の利用を周知します。

No.7 体育施設の利用促進

スポーツ振興課

スポーツ施設の適切な運営に努めるとともに、地域におけるスポーツの活動の拠点として、学校体育施設の積極的な利活用を推進していきます。

No.8 スポーツ大会等の実施

指導課・スポーツ振興課

児童の体力の向上と健康の増進を図るとともに、運動に親しむ児童生徒の育成に努めます。また、市民大会の開催支援やスポーツフェス等を開催し、幅広い年齢層にスポーツの体験機会を提供し、きっかけづくりを行います。

No.9 介護予防の支援

高齢者福祉課

介護予防の啓発に努め、高齢者の歩行能力・バランス・筋力維持向上を図ることで、介護の必要のない元気な身体づくりをめざす、各種介護予防の取り組みを行います。

No.10 健康相談の実施

健康増進課

個別の健康相談を実施し、必要な方には体の動かし方に関するアドバイスを実施します。

フレイル（虚弱）予防

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、気力など）が低下した虚弱な状態を「フレイル」といいます。

介護が必要になると、自立した状態に戻ることは難しいですが、フレイルの兆候を早期に発見し正しい対処をすれば進行を抑制したり健康な状態に戻したりすることができます。

第 4 節 指標一覧

指 標	対 象	策定時	現状	目標	現状データ元
			平成 30年度	平成 35年度	
(子どもの外遊び) 外遊びをよくしている幼児の増加	3歳児	84.9%	88.9%	90.0%	平成29年度 3歳児健診
(成人の日常生活の運動) 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の増加	19歳以上	56.4%	57.6%	66.0%	平成29年度 39歳以下・特定健診(集団)
(成人の運動) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の増加	19歳以上	40.7%	39.3%	50.0%	平成29年度 39歳以下・特定健診(集団)
(成人の歩く速度) ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い人の増加	65歳以上	58.1%	58.0%	増加	平成29年度 特定健診(集団)

〈各論 I〉
健康増進
計 画

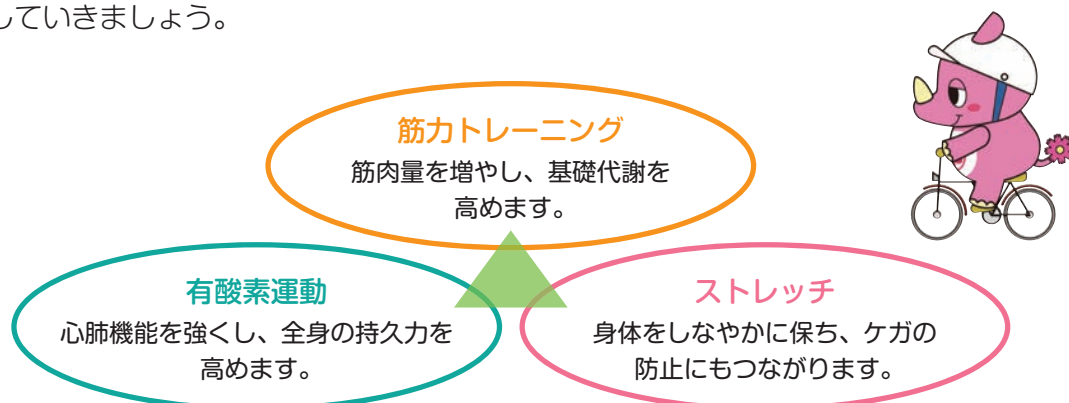
健康 1
運動習慣の確立
身体活動量の増加と

運動の効果

運動をすることは、消費エネルギーを増やし筋肉や骨を強くするだけでなく、心肺機能を高め血流が良くなることで、生活習慣病の予防や寝たきり・認知症を予防することにもつながります。また、ストレス解消による心の健康を保つ効果もあります。

《運動はバランス良く》

スクワットなどの筋力トレーニングや、ウォーキングなどの有酸素運動、ストレッチなどを組み合わせることより、さらに効果が期待できます。意識して毎日身体を動かすことを習慣にしていきましょう。



健康2 喫煙予防と適正飲酒

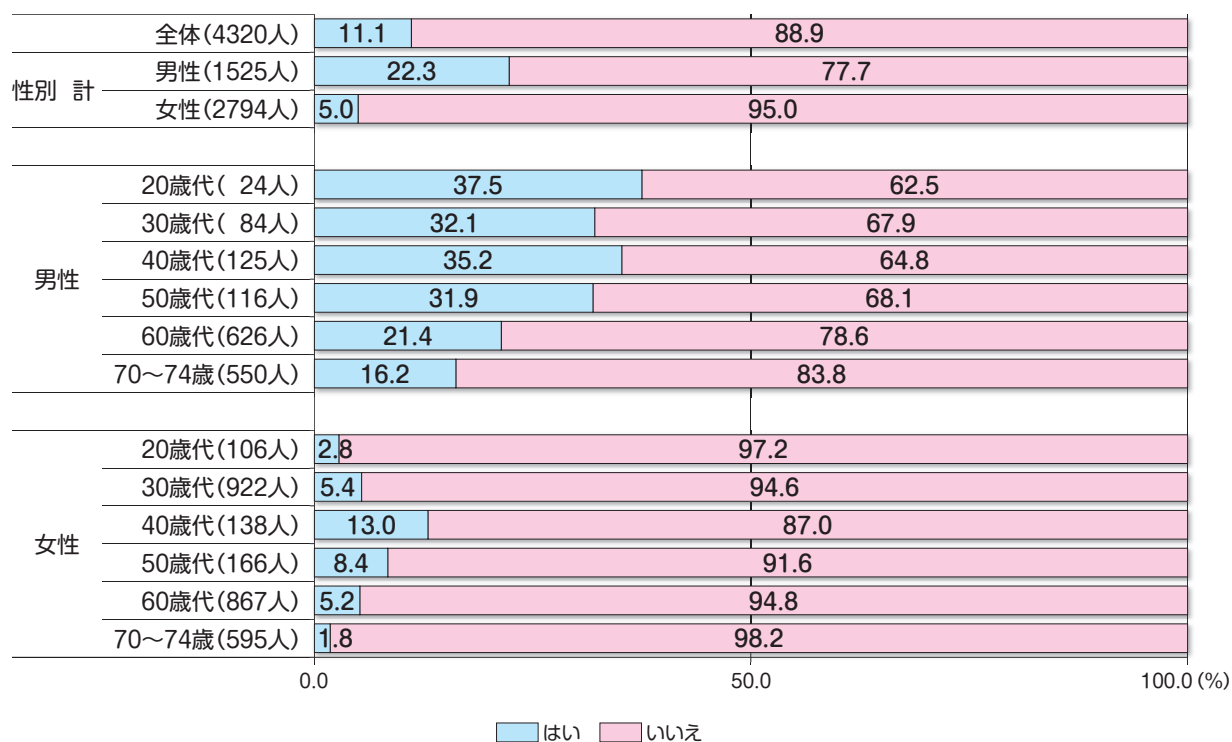
第1節 健診・アンケート調査からの状況

● 喫煙者は全体の1割強。適量以上の飲酒者は男性1割強、女性0.4割程度。

喫煙は本人への影響のみならず、受動喫煙による周囲への健康被害も生まれます。特に妊婦や子どもの受動喫煙を防ぐ必要があります。近年の喫煙をめぐる社会的な取り組みにより喫煙者は大きく減っていますが、今後さらに大きく減少していくことが望まれます。

■ 喫煙の状況

■ 現在、たばこを習慣的に吸っていますか



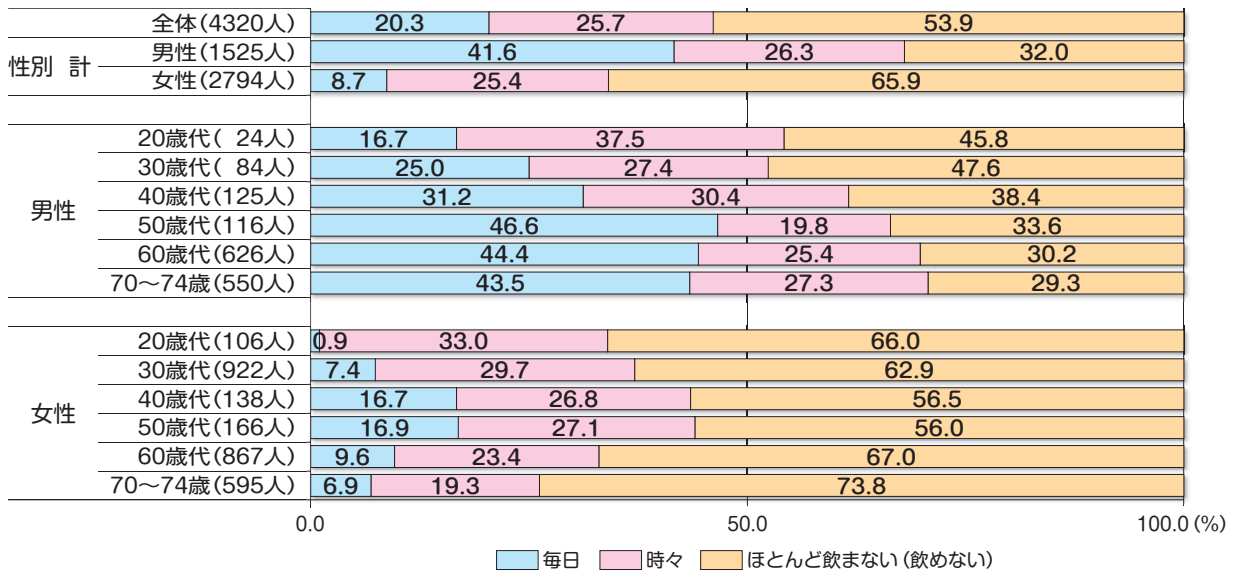
資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

男性の約2割が喫煙しています。女性は40代の約1割が喫煙していますが、その他の世代では喫煙は1割未満となっており、男性と比べて喫煙率は低い状況です。

飲酒の機会は、より良いコミュニケーションや心身のリラックスを促進する一方、過剰な飲酒は臓器障害、アルコール依存症などの健康被害を起こす可能性が高まります。特に女性は男性に比べてアルコールによる臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いとされています。

■「飲酒」の状況

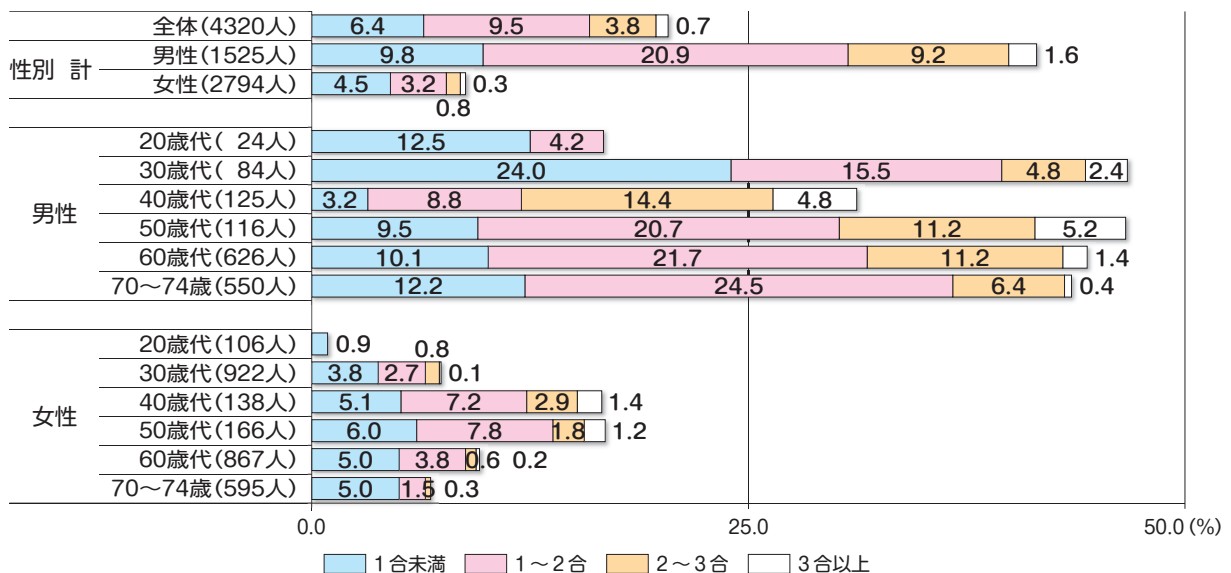
■ お酒を飲む頻度



資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

女性では40・50代の約2割が毎日飲んでいますが、全体としては毎日飲む人は1割未満となっています。男性は年齢が高いほど飲酒の頻度が多く、50代以上では毎日飲む人は約4割となっています。

■ 毎日飲酒する人の1日当たりの飲酒量



資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

毎日適量以上飲酒する割合は、男性の2合以上は10.8%、女性の1合以上は4.3%となっています。

第2節 施策の概要

(1) 施策の方針

- ▶ たばこを吸う人と、周囲の人の健康を守るため、たばこと健康に関する情報の提供と禁煙を支援します。
- ▶ 過度な飲酒は、臓器障害やアルコール依存症等、心身の健康に大きな影響を与えることから、節度ある適度な飲酒についての知識の普及に努めます。

(2) 施策の体系

基本目標

健康2

喫煙予防と適正飲酒

行動目標① たばこの害についての正しい知識を身につけ、喫煙や受動喫煙を防ごう

No.1 禁煙相談の実施

No.2 妊婦や乳幼児の保護者への周知

No.3 子どもへの教育

No.4 たばこの害や受動喫煙防止についての啓発

No.5 健康教育の実施

行動目標② お酒は適量を守り、休肝日をつくろう

No.6 適正な飲酒量についての啓発

No.7 子どもへの教育

No.8 相談及び健康教育の実施

第3節 行動目標別の取り組み

〈各論I〉
健康増進
計画

みんなの行動目標（行動目標①）



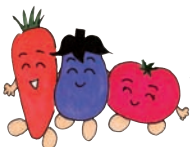
たばこの害についての正しい知識を身につけ、
喫煙や受動喫煙を防ごう

健康2
喫煙予防と
適正飲酒

市民一人ひとりの取り組み

<p>妊産婦</p>	<ul style="list-style-type: none"> たばこの害を十分に知り、たばこを吸わないようにしましょう たばこの煙から自分と胎児を守りましょう たばこが低出生体重児や流産の原因になることを知りましょう
<p>小・中・高校生</p>	<ul style="list-style-type: none"> たばこを吸うことの害を知り、将来吸わないようにしましょう 受動喫煙の害を知り、煙を吸わない環境で生活しましょう
<p>成人</p> <p>高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> たばこの煙から子どもを守りましょう たばこの害について子どもに教えましょう 子どもにはたばこを吸う姿を見せないようにしましょう がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などのたばこによる健康への害を十分に知り、たばこを吸わないようにしましょう 受動喫煙の害を知り、煙を吸わないまたは吸わせないようにしましょう 周囲に人がいるところでは、たばこを吸わないようにしましょう 禁煙外来を利用して禁煙に取り組みましょう 未成年者に喫煙させないようにしましょう

地域でできるこんなことやあんなこと…



- みんなでたばこの害について注意し合い、煙のない地域をつくりましょう
- 駅、商業施設、飲食店などでの受動喫煙防止対策を進めましょう

印西市の取り組み

喫煙が健康に及ぼす影響や、受動喫煙のリスクなど、たばこをめぐる健康問題の周知を図ります。また、市内各施設の受動喫煙防止対策を進めていきます。

No.1 禁煙相談の実施

健康増進課

禁煙したい人やその家族からの相談に応じます。

No.2 妊婦や乳幼児の保護者への周知

健康増進課

妊娠中の喫煙や受動喫煙の害などについて、母子健康手帳交付時や教室、乳幼児健診などを通して周知を行います。

No.3 子どもへの教育

指導課・健康増進課

保育園や学校などにおいてたばこの害についての教育を行い、子どもへの周知を図るとともに、家庭の中でも共有するなど親世代への働きかけもあわせて行います。

No.4 たばこの害や受動喫煙防止についての啓発

健康増進課

各種事業や広報いんざい、市のホームページ、健康情報コーナーなどを活用し、たばこの害や受動喫煙防止についての情報を発信します。

No.5 健康教育の実施

健康増進課

たばこの害や受動喫煙防止、COPDなどについての健康教育を実施します。

加熱式たばこについて

近年、加熱式たばこが急速に広がっています。これらのたばこは、従来の紙たばこ製品のような目に見える副流煙が発生せず、臭いもあまりしないことから、若い人たちを中心に広がっています。しかし、加熱式たばこの主流煙には紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあります。

WHOは「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」という見解を出しています。

受動喫煙への防止対策

喫煙者が吸っている煙だけではなくたばこから出る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。

受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは、科学的に明らかであり、心筋梗塞や脳卒中、肺がんに加え、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群、むし歯や歯周病等のリスクを高めることがわかっています。

また、平成30年に「受動喫煙の防止」を趣旨に健康増進法が改正され、施設内禁煙や分煙の徹底、職場環境の改善など、受動喫煙による健康被害を防ぐ取り組みが急速に進められています。

本市では、市公共施設の禁煙化に取り組むほか、保育園などで子どもたちにたばこの害について知ってもらう活動を行っています。



<幼児向けオリジナル教材「ナスちゃんとモクモクのもり」>

<p>ナスちゃんとモクモクのもり</p>	<p>ナスちゃんは おともだちとピクニック。 ニンジンくんは「はやく おべんとう 食べようよ」とさわいでいます。</p>	<p>「コスモスやまについたら 食べようよ。」 「そうしよう。」とトマトちゃん。 「ぐ〜。しかたがない。がまんするよ。」</p> <p>ところが はいってはいけないモクモクの もりに まよいこんで しまったのだぞ。</p>	<p>モクモクのもりは けむりのもり。 せきが「ごほん ごほん！」 めが「いたい いたい！」</p> <p>みんな たんたん げんきが なくなってきました。 「このままじゃ びょうきになっちゃうよ〜」</p>
<p>そこへ あらわゆるのは タバコのようない タバコぞう。 「オレともだちになろうぜ！」</p>	<p>このけむりは タバコのけむり だったのだぞ。 「みんなで タバコを ちやうぜ〜！」</p> <p>「いやだ〜! びょうきになりたくないよ〜」</p>	<p>タバコが おいかけて きました。 「まて〜!!」 「ちやうぜ〜!!」</p> <p>ナスちゃんたちは たくさん ほしって やっぴ モクモクのもりから できることが できました。</p>	<p>めのまえには コスモスやまが ありました。 「くうきがきれい! きもち いいね」 みんな げんきになって おいしい おべんとうを 食べました。 めでたし めでたし。</p>

みんなの行動目標（行動目標②）

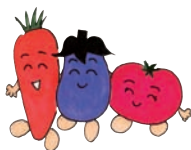


お酒は適量を守り、休肝日をつくろう

市民一人ひとりの取り組み

<p>妊産婦</p>	<ul style="list-style-type: none"> 胎児の発育などに悪影響があることを知り、飲酒をしないようにしましょう
<p>小・中・高校生</p>	<ul style="list-style-type: none"> お酒による健康被害を知り、お酒の害を学びましょう 絶対にお酒を飲まないようにしましょう ジュースと間違っって飲まないように注意しましょう
<p>成人</p>	<ul style="list-style-type: none"> お酒の害について十分に知りましょう 飲酒は適量を心がけ、大量に飲まないようにしましょう 週に2日はお酒を飲まない休肝日をつくりましょう お酒の多量飲酒による健康被害や、お酒は余分なエネルギー摂取ということを知りましょう 未成年者に飲酒をさせないようにしましょう 子どもや未成年が誤って飲まないように保存や管理に注意しましょう
<p>高齢期</p>	

地域でできるこんなことやあんなこと…



- 集会や地域行事での、過度な飲酒は控えましょう
- 他人に無理に飲酒をすすめないようにしましょう
- 未成年者がお酒を購入できないよう見守りをしましょう

飲酒のガイドライン

「健康を守るための12の飲酒ルール」をもとに、ご自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみてください。（参考：厚生労働省「e-ヘルスネット情報提供」）



- | | |
|---|----------------------|
| 1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
※10.0%のアルコール10gで1ドリンクと数えます | 6. 寝酒は極力控えよう |
| 2. 女性・高齢者は少なめに | 7. 週に2日は休肝日 |
| 3. 赤型体質も少なめに
※赤型体質は造語で、少量の飲酒で顔の赤くなる体質を指します。 | 8. 薬の治療中はノーアルコール |
| 4. たまに飲んでも大酒しない | 9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール |
| 5. 食事と一緒にゆっくりと | 10. 妊娠・授乳中はノーアルコール |
| | 11. 依存症者は生涯断酒 |
| | 12. 定期的に検診を |

印西市の取り組み

飲酒の身体への影響や適正な飲酒量などの情報を発信していくとともに、休肝日をつくるよう啓発します。

〈各論I〉
健康増進
計画

No.6 適正な飲酒量についての啓発

健康増進課

各種事業や広報いんざい、市のホームページ、健康情報コーナーなどを活用し、適正な飲酒量についての情報を発信します。

No.7 子どもへの教育

指導課

学校において飲酒の身体に及ぼす影響を周知します。

健康2
適正飲酒
喫煙予防と

No.8 相談及び健康教育の実施

健康増進課

適正飲酒などについての相談及び健康教育を行います。

節度ある適度な飲酒

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」（適正飲酒）は、1日平均純アルコールで約20g程度としています。（女性や高齢者はアルコールの分解速度が遅く病気のリスクが高まるため、この半量が目安です。）自分の適量を意識して飲みすぎに注意し、1週間に最低2日はお酒を飲まない日（休肝日）をつくりましょう。

<主な酒類の換算の目安>

ビール中びん	清酒	ワイン	焼酎	ウイスキー・ブランデー
1本 (500ml)	1合 (180ml)	2杯 (240ml)	1合 (110ml)	(ダブル60ml)
度数：5%	度数：15%	度数：12%	度数：25%	度数：43%
純アルコール量：20g	純アルコール量：22g	純アルコール量：22g	純アルコール量：22g	純アルコール量：20g



参考：厚生労働省「健康日本21」

※純アルコール量=飲んだ量(ml)×度数(15度もしくは15%なら0.15)×0.8

第4節 指標一覧

指 標	対 象	策定時	現状	目標	現状データ元
			平成 30年度	平成 35年度	
(乳児の同居家族の喫煙) たばこを吸う同居家族の減少	4か月児の 同居家族	34.7%	30.3%	30.0%	平成29年度 4か月児相談
(妊婦の喫煙) たばこを吸っている妊婦をなくす	妊婦	1.9%	0.7%	0.0%	平成29年度 妊娠届出書
(成人の喫煙) たばこを習慣的に吸っている人の 減少	20歳以上	12.3%	11.1%	7.0%	平成29年度 39歳以下・特定健診(集団)
(成人の飲酒) 生活習慣病のリスクを高める量の 飲酒をしている人の減少 (男性)毎日2合以上飲む人の減少 (女性)毎日1合以上飲む人の減少	20歳以上 男性 女性	10.9% 3.4%	10.8% 4.3%	減少 減少	平成29年度 39歳以下・特定健診(集団)

健康3 心と体を休める

〈各論I〉
健康増進
計画

第1節 健診・アンケート調査からの状況

● 若い世代で睡眠による休養がとりにくい

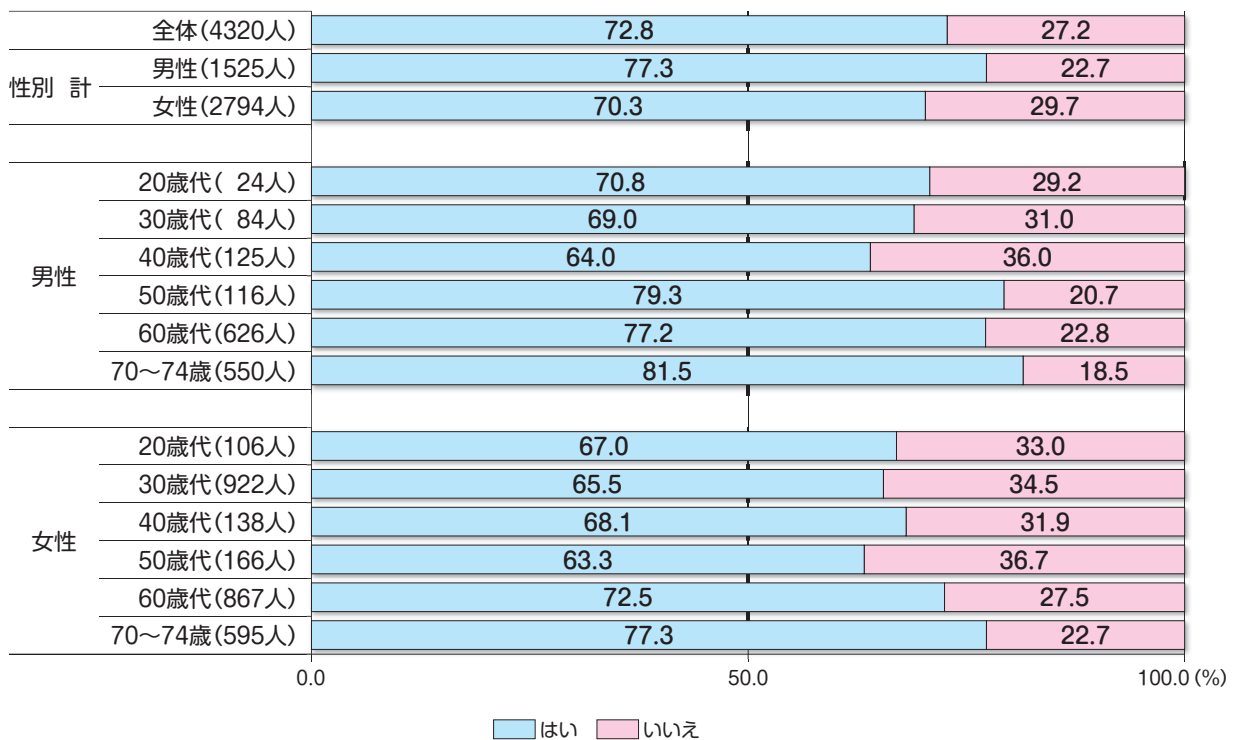
睡眠をとることで体内の修復や回復がなされ、代謝活動が促進されるとともに、免疫力も高まります。また体だけでなく脳が回復し、自律神経の働きも整うため、生活習慣病や認知症の予防、ストレスの緩和や耐性の向上にもつながります。

このように睡眠は心身の健康に重要な役割を果たしており、しっかりとることが必要です。

健康3
心と体を
休める

■ 睡眠での休養状況

■ 睡眠で休養が十分とれていますか



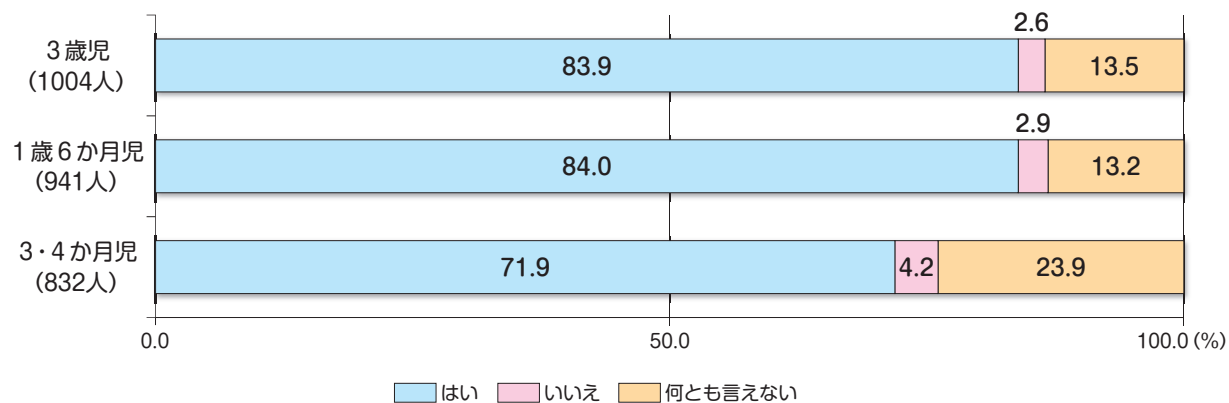
資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

20代～50代では「いいえ」の割合が高く、女性50代が最も高くなっています。
平均としては、「はい」の割合が男性は77.3%であるのに対して、女性は70.3%と低くなっています。

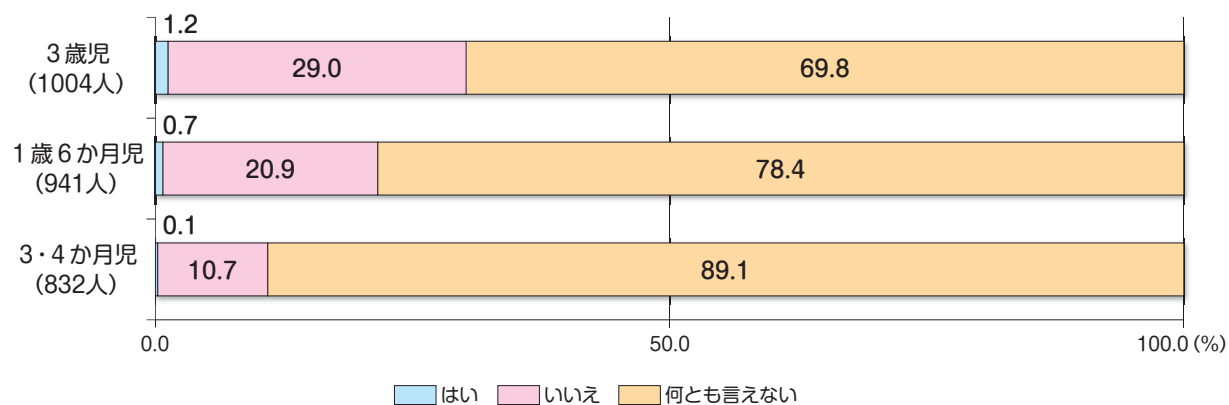
子育ての負担を減らし、保護者が余裕をもって育児をすることのできる環境を整え、不安を感じた時に相談などができる支えの仕組みが大切です。

■ 子育てを負担と感じる状況

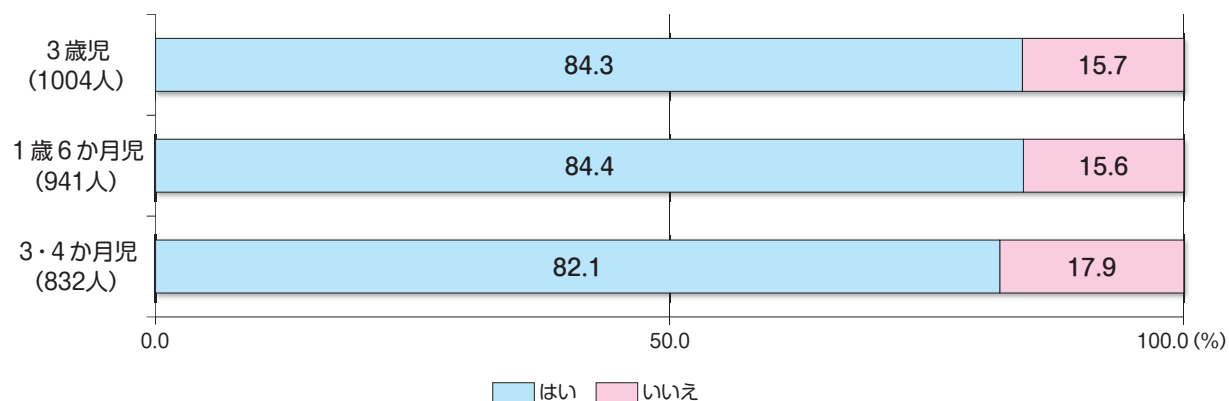
■ ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。



■ 育てにくさを感じていますか。



■ 育てにくさを感じた時に、相談先など、何らかの解決する方法を知っていますか。



資料：平成29年度母子保健事業の実施状況調査

第2節 施策の概要

〈各論I〉
健康増進
計画

(1) 施策の方針

- ▶ ストレスを感じる人が多くなっていることから、こころの健康についての知識の普及と相談体制の充実に努めます。
- ▶ 適切な身体活動と睡眠、余暇の活用などによる、こころと身体のバランスがとれるような自分なりのライフスタイルの形成を支援します。

(2) 施策の体系

健康3
心と体を
休める

基本目標

健康3
心と体を休める

行動目標① こころの健康を保ち、
人と交流しながら笑顔で生活しよう

No.1 こころの健康についての啓発

No.2 こころの相談

No.3 子どもに関する相談の実施

No.4 仲間や地域との交流の促進

No.5 妊婦の不安解消支援

No.6 産後うつや早期発見や支援

No.7 子育て親子の孤立化の防止

No.8 地域の人材育成

行動目標② スッキリ目覚め、
疲れが残らない良質な睡眠をとろう

No.9 睡眠の大切さについての啓発






第3節 行動目標別の取り組み

みんなの行動目標（行動目標①）

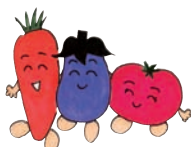


こころの健康を保ち、
人と交流しながら笑顔で生活しよう

市民一人ひとりの取り組み

<p>妊産婦</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 妊娠中は気持ちが不安定になることを知り、家族や周囲にサポートしてもらいましょう • 気軽に相談できる相手をつくりましょう • マタニティブルーや産後うつは我慢せずに家族や周囲に相談し、専門医を受診するようにしましょう
<p>乳幼児</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 一時預かりなどのサービスを利用しましょう • 子どもと一緒に楽しめるものを見つけましょう • 地域の児童館や子育て支援センターを活用しましょう • 子育てはひとりで悩まず相談しましょう
<p>小・中学生</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 楽しめる趣味をもちましょう • なんでも話し合える友人をもちましょう • 悩みごと、心配ごとがあったら保護者や身近な大人に相談しましょう • 地域の人とあいさつを交わしましょう • 地域の行事にできるだけ参加しましょう
<p>高校生～成人</p>  <p>高齢期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう • 楽しめる趣味をもち、休日などうまく気持ちを切り替えられるよう心がけましょう • 悩みを相談できる相手をもちましょう • 適度に地域の人と交流し生活を楽しみましょう

地域でできるこんなことやあんなこと…



- ストレスを抱えた人や、生活に不安を抱える人への助け合いの気持ちを持ちましょう
- 地域行事への積極的な参加を促し、地域で孤立する人がないように努めましょう

印西市の取り組み

こころの健康についての周知や相談などを行います。また、不安を抱えたり、困っている人が、地域や家庭で孤立することがないように努めます。

No.1 こころの健康についての啓発

健康増進課

広報いんざいや市のホームページ、健康情報コーナーなどを活用し、こころの健康に関する情報を発信します。

No.2 こころの相談

障がい福祉課

精神科医による相談（予約制）や、精神保健福祉士などが相談に応じます。また相談窓口カードやメンタルヘルスガイドブックの作成・配布を行います。

No.3 子どもに関する相談の実施

指導課・子育て支援課

いじめ、不登校などで悩む児童生徒や保護者の相談に応じます。

No.4 仲間や地域との交流の促進

障がい福祉課

心の健康につながるように、仲間や地域との交流がストレス解消にもつながるなどのメリットを発信し、交流を促進します。

No.5 妊婦の不安解消支援

健康増進課

妊婦やその家族に、妊娠・出産・育児の正しい知識や父親の育児参加の重要性を伝え、不安解消を図ります。

No.6 産後うつの早期発見や支援

健康増進課・子育て支援課

出産後に助産師や保健師などが訪問し、産後うつの相談や受診勧奨などの支援を行います。

No.7 子育て親子の孤立化の防止

子育て支援課・保育課・
健康増進課

育児不安や孤立した環境の解消のため、地域の中で子育て親子の交流を促進する場を提供し、支援を行います。

No.8 地域の人材育成

障がい福祉課






地域での見守りや専門機関へつなぐ役割を担うメンタルヘルスサポーターの養成研修会を行います。

みんなの行動目標（行動目標②）

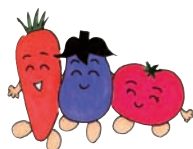


スッキリ目覚め、
疲れが残らない良質な睡眠をとろう

市民一人ひとりの取り組み

妊産婦 	<ul style="list-style-type: none">• 楽に寝られる体勢でしっかりと睡眠をとりましょう• 休憩をこまめにとり、体を休めましょう
乳幼児 	<ul style="list-style-type: none">• 家族で早寝早起きの習慣をつけましょう
小・中学生 	<ul style="list-style-type: none">• 早起きの習慣をつけましょう• 夜更かしせず十分に睡眠をとりましょう
高校生～成人  高齢期 	<ul style="list-style-type: none">• 1日7時間前後の睡眠をとりましょう• 睡眠の大切さを知り、十分な睡眠時間を確保しましょう• 眠れないことが続いたら専門医に相談しましょう• 適度に体を動かし昼寝をしすぎないようにして、睡眠のリズムをつけましょう【特に高齢期】

地域でできるこんなことやあんなこと…



• 生活音や騒音に気を付け、夜は地域の静けさを保ちましょう

印西市の取り組み

睡眠の大切さや、睡眠の健康への影響などを啓発し、良質な睡眠がとれるよう支援します。

〈各論I〉
健康増進
計画

No.9 睡眠の大切さについての啓発

健康増進課

講座や広報いんざい、市のホームページ、健康情報コーナーなどを活用し、睡眠の大切さや良質な睡眠に関する情報を発信します。

健康3
心と体を
休める



睡眠12箇条

健康づくりのための睡眠指針 2014

厚生労働省では、より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を提供することを目的に、「健康日本21」の睡眠について設定された目標に向けて具体的な実践を進めていく手だてとして、平成15年3月に「健康づくりのための睡眠指針」を策定しています。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

出典：厚生労働省

第4節 指標一覧

指 標	対 象	策定時	現状	目標	現状データ元
			平成 30年度	平成 35年度	
(子どもの早起き) 早起きをしている子どもの増加 ・朝7時台までに起きている	3歳児	83.7%	80.3%	87.0%	平成29年度 3歳児健診
(子どもの早寝) 早寝をしている子どもの増加 ・夜9時までに寝ている	3歳児	71.9%	71.1%	75.0%	平成29年度 3歳児健診
(睡眠) 睡眠で休養が十分とれている人の 増加	19歳以上	74.7%	72.8%	79.0%	平成29年度 39歳以下・特定健診(集団)
(育児の環境) 育児を楽しみと思える保護者の 増加	4か月児の 保護者	98.7%	98.4%	現状 維持	平成29年度 4か月児相談
(安心な出産) プレマクラス参加者の増加	妊婦	34.8%	52.9%	増加	平成29年度 事業実績

健康4 歯と口腔の健康を保つ

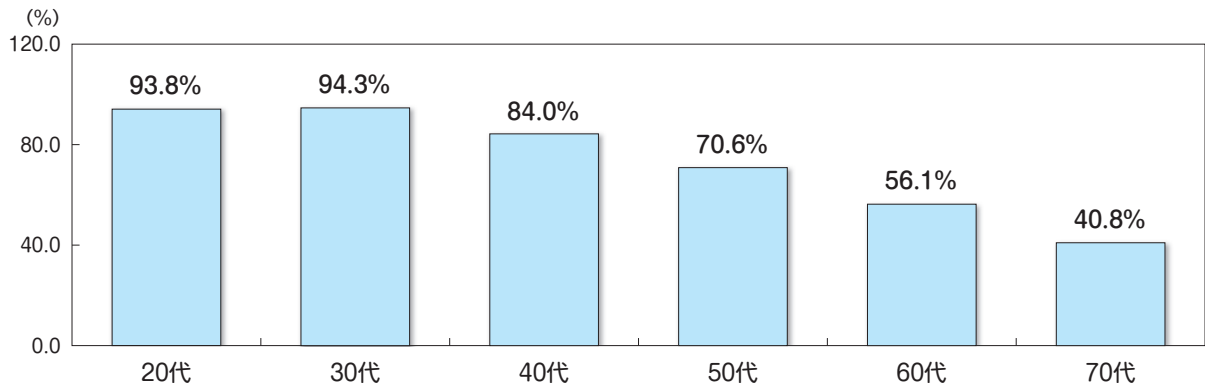
〈各論I〉
健康増進
計画

第1節 健診・アンケート調査からの状況

● 加齢とともに自分の歯が減少し、咀嚼^そしゃく状況も低下

歯と口腔の健康は、若い世代では生活習慣病、高齢期では栄養の摂取にそれぞれ大きく影響します。食後の歯みがきや、定期的な歯科健診など、口腔内を適切に管理することで、健康リスクは大きく改善します。

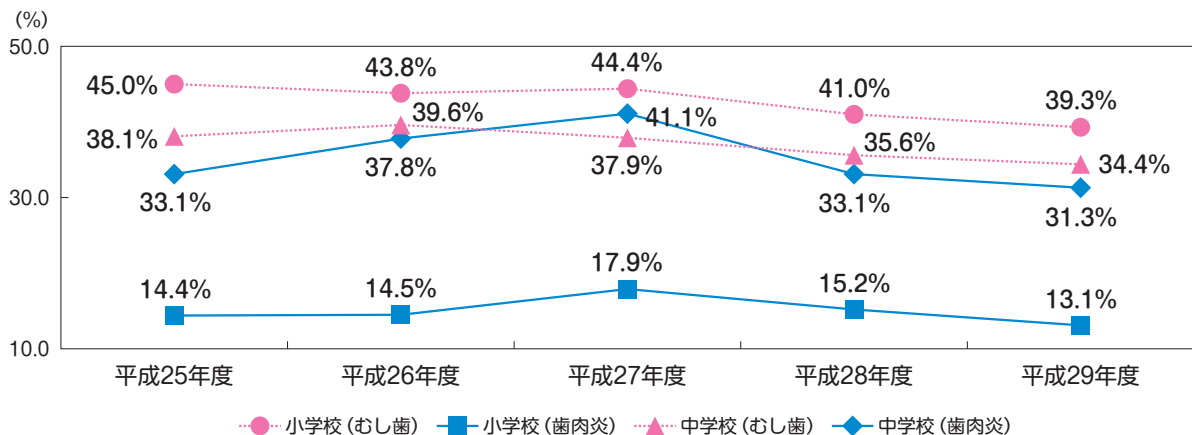
■ 自分の歯が24本以上ある人の割合



資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

30代以下の若い世代では9割以上が自分の歯が24本以上「ある」と回答しており、40代から徐々に自分の歯が減り始め、70代では約6割が「ない」となっています。

■ 小中学生のむし歯、歯肉炎の割合の推移



資料：印西市の学校保健

小中学生のむし歯は緩やかに減少しています。中学生の歯肉炎の割合は、3割強となっています。

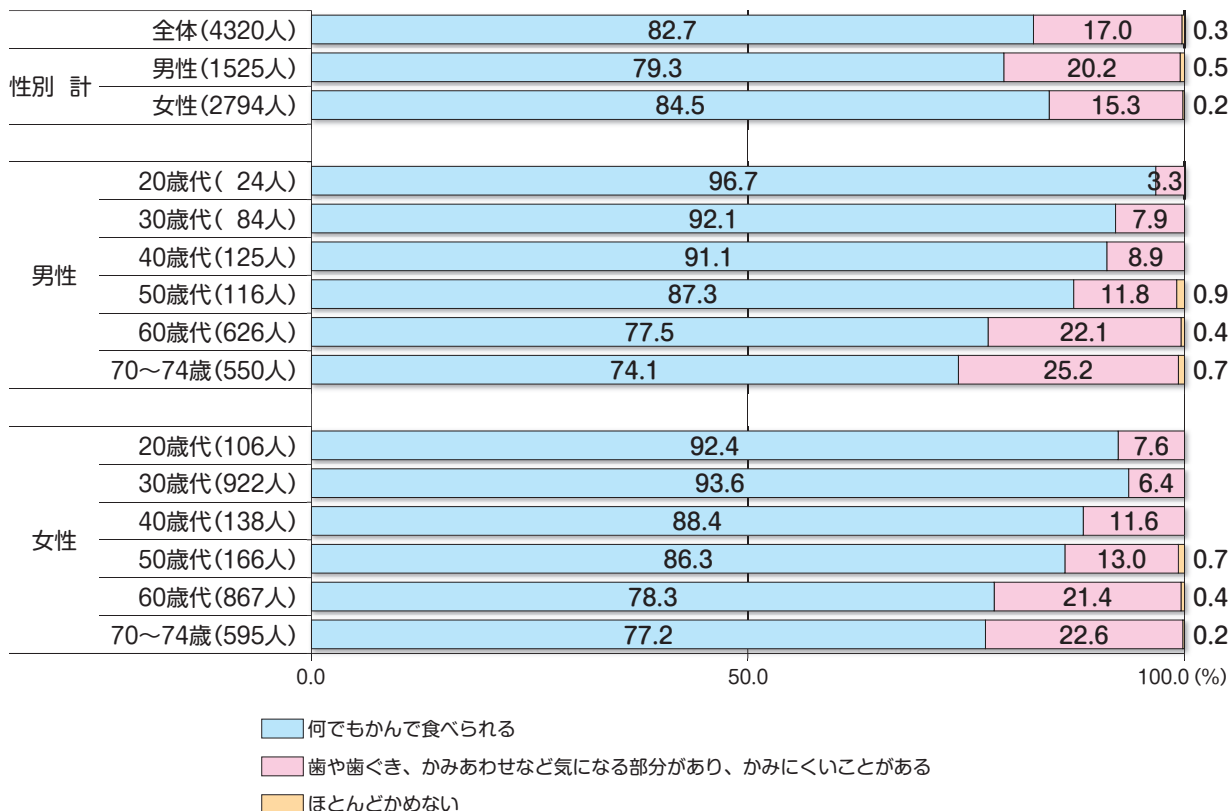
健康4
歯と口腔の
健康を保つ

歯科疾患の多くは、二大疾患といわれる「う蝕」と「歯周病」ですが、歯の喪失が進み現在歯数が20歯よりも少なくなると、咀嚼能力の顕著な低下が発生します。

また、歯の喪失により咀嚼能力が低下すると、噛みにくい食品の摂取を避けるという食品選択の変化が生じ、結果として生活習慣病や低栄養のリスクにつながります。

■ 咀嚼の状況について

■ 何でも噛んで食べることができますか



資料：平成30年度39歳以下健診・特定健診

全体では約8割が支障なく咀嚼できていますが、男女ともに年齢があがるにつれ、「かみにくいことがある」割合が増加しています。

第2節 施策の概要

(1) 施策の方針

- ▶ 歯みがきや歯科健診の定期的な受診を促し、家庭や学校、職場などでできる歯みがき習慣の定着化を目指します。
- ▶ 歯を失う原因となるむし歯及び歯周病の予防について、口腔衛生に関する正しい知識の普及と歯科健診の受診を勧奨します。

(2) 施策の体系

基本目標

健康4 歯と口腔の健康を保つ

行動目標① 子どものころから歯みがき等を行い、むし歯や歯周疾患を予防しよう

- No.1 乳幼児歯科健診の実施
- No.2 園児のむし歯予防
- No.3 小中学生のむし歯・歯周疾患予防
- No.4 成人歯科健診の実施

行動目標② 歯や口腔衛生の大切さを知り、いつまでも自分の歯を残し、口腔機能を維持しよう

- No.5 乳幼児期の意識向上
- No.6 歯や口腔の健康についての啓発
- No.7 イベントを通じた啓発
- No.8 高齢期の口腔機能維持
- No.9 外出困難な人の口腔機能の維持






第3節 行動目標別の取り組み

みんなの行動目標（行動目標①）



子どものころから歯みがき等を行い、
むし歯や歯周疾患を予防しよう

市民一人ひとりの取り組み

全年齢	<ul style="list-style-type: none">定期的に歯科健診を受け、良好な口腔環境を維持しましょう甘い飲み物や菓子類の摂り方に注意しましょう食後の歯みがきを習慣にしましょう
妊産婦 	<ul style="list-style-type: none">出産前に治療をすませておきましょう
乳幼児  小・中学生 	<ul style="list-style-type: none">歯みがき（仕上げみがき）を習慣づけて乳歯を守りましょうフッ化物を上手に利用しましょう歯科医や歯科衛生士に自分に合ったブラッシングの方法を教わりましょう
高校生～成人  高齢期 	<ul style="list-style-type: none">歯科医や歯科衛生士に自分に合ったブラッシングの方法を教わり実践しましょうフッ化物を上手に利用し、根面う蝕^{※①}を予防しましょう <p>※① 根面う蝕とは、加齢とともに露出した歯の根にできるむし歯です</p>

地域でできるこんなことやあんなこと…



• むし歯や歯周疾患に関する正しい知識を持ち、良好な口腔環境を保持しましょう

印西市の取り組み

むし歯予防、歯周疾患予防などを周知するとともに、保育園や幼稚園、小・中学校での講話や健診を通して、健康な歯や歯肉を保てるよう取り組みます。

No.1 乳幼児歯科健診の実施

健康増進課

乳歯が生えそろう過程で、健診やブラッシング指導を行うことで、むし歯の予防及び早期治療につなげ、永久歯への影響を防ぎます。

No.2 園児のむし歯予防

保育課・指導課

歯みがき教室や、歯科健診により関心を高めるとともに、毎日食後の歯みがきや仕上げみがきを行い、むし歯を予防します。

No.3 小中学生のむし歯・歯周疾患予防

指導課・健康増進課

小中学校において、歯科健診により、むし歯や歯周病を早期に発見するとともに、学校歯科医や歯科衛生士による講話やブラッシング指導により、むし歯や歯周疾患を予防します。

No.4 成人歯科健診の実施

健康増進課

妊婦を含めた成人に対し歯科健診の受診を促し、歯周疾患の予防を行います。



歯科保健啓発イベントの実施

ハチマルニイマル

歯みんぐ・カミング・8020

一生涯自分の歯で食事を楽しみ、豊かな生活を過ごせるようにと平成元年に提唱された「8020(ハチマルニイマル)運動」。

印西市では、印旛郡市歯科医師会と共催の歯科保健啓発イベント「歯みんぐ・カミング・8020」を開催しています。これらのイベントを通じ、妊産婦を含め、乳幼児から高齢者まですべての印西市民に歯科保健の重要性を啓発・普及し、口腔に対する関心・理解を高め「8020(ハチマルニイマル)運動」を推進します。

※乳歯(子どもの歯)は20本、永久歯(おとなの歯)は親知らず(4本)を含め32本あります。

詳しい問い合わせは、健康増進課まで








みんなの行動目標（行動目標②）



歯や口腔衛生の大切さを知り、いつまでも自分の歯を残し、口腔機能を維持しよう

市民一人ひとりの取り組み

<p>妊産婦</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 重度の歯周病が胎児に与える影響を知り、口腔ケアに努めましょう
<p>乳幼児</p>  <p>小・中学生</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 健やかな口腔機能獲得のため、よくかんで食べましょう • 歯のけがに注意しましょう • 噛み合わせや歯並びに不安がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう
<p>高校生～成人</p>  <p>高齢期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の喪失防止のため、むし歯は早めに治療しましょう • 定期的に口腔を管理し、歯周病の進行を抑制しましょう • 噛み合わせや歯並びに不安がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう • 健全な口腔機能を維持し、健康寿命を延伸しましょう 【特に壮年・中年期、高齢期】 • 歯周病と喫煙の関係を理解し、禁煙や生活習慣の改善をしましょう 【成人以降】

地域でできるこんなことやあんなこと…



• 地域の集まりなどの機会に歯科保健に関する学習の場を企画しましょう

印西市歯と口腔の健康づくり推進条例

本市では、平成25年に「印西市歯と口腔の健康づくり推進条例」を施行しました。
 歯や口腔の健康づくりは、子どもの健やかな成長や糖尿病をはじめとするさまざまな生活習慣病の予防など、全身の健康づくりに重要な役割を有しています。
 本条例は、印西市・歯科保健医療関係者・教育関係者・保健医療福祉関係者などがそれぞれの役割を担い、さまざまな活動を通じて、市民の皆さんと一緒に歯と口腔の健康づくりを推進することを目指した条例です。

印西市の取り組み

ブラッシング指導から歯科健診、またはえん下体操など、世代を問わず、口腔機能の維持・増進を支援します。

No.5 乳幼児期の意識向上

健康増進課

乳幼児健診時に歯科についての相談やアドバイスを行い、歯や口腔に対する意識を高めます。

No.6 歯や口腔の健康についての啓発

健康増進課

健康情報コーナーなどを活用し、歯や口腔の健康についての情報を発信します。また、全身の疾患との関連もあることから、他機関と連携し啓発を行います。

No.7 イベントを通じた啓発

健康増進課

歯や口腔に関する関心・理解を深めるため、よい歯のコンクールや啓発イベントを実施します。

No.8 高齢期の口腔機能維持

高齢者福祉課・健康増進課

介護予防と連携し、咀嚼^そしゃく・えん下体操や唾液腺マッサージなどを行い、口腔機能の維持・改善を図るため健康教育を実施します。

No.9 外出困難な人の口腔機能の維持

健康増進課

寝たきりなど外出困難な在宅生活を送られている人へ訪問による歯科健診を行います。

〈各論I〉
健康増進
計画

健康4
歯と口腔の
健康を保つ

歯の健康を守るために「歯間部清掃用具」

むし歯や歯周病の原因となる「歯垢（しこう）・プラーク」。うがいだけでは落とすことができないため、歯ブラシによるブラッシングが必要不可欠ですが、歯と歯の間など、歯並びによっては歯ブラシの毛先が届きにくい場所があります。

そんなときに活躍してくれるのが「歯間部清掃用具」です。歯ブラシと併用することで、よりブラッシングの効果が上がります。



デンタルフロス



歯間ブラシ



ワンタフトブラシ

第4節 指標一覧

指 標	対 象	策定時	現状	目標	現状データ元
			平成 30年度	平成 35年度	
(乳幼児のむし歯) 乳幼児健診う蝕罹患率の減少	3歳児	12.9%	15.3%	10.0%	平成29年度 3歳児健診
(児童生徒のむし歯) 小・中学校う蝕罹患率の減少	小学生 中学生	49.1% 39.6%	39.3% 34.4%	減少	平成29年度 児童生徒定期健康診断
(児童生徒の歯周病) 小・中学校歯肉炎罹患率の減少	小学生 中学生	13.5% 30.3%	13.1% 31.3%	10.0% 25.0%	平成29年度 児童生徒定期健康診断
(歯の喪失防止) 60歳代で自分の歯が24本以上 ある人の増加	60歳代	34.0%	56.1%	増加	平成29年度 特定健診（集団）
(^そ咀嚼状況) 何でも噛んで食べることができる 人の増加 ^{※①}	60歳代	—	77.9%	増加	平成30年度 特定健診（集団）

※① 特定健診問診項目の変更により指標を追加しています。

健康5 健康管理の実践

〈各論I〉
健康増進
計画

第1節 健診・アンケート調査からの状況

● 年齢の高い人ほど、生活改善に取り組む人が多くなる傾向

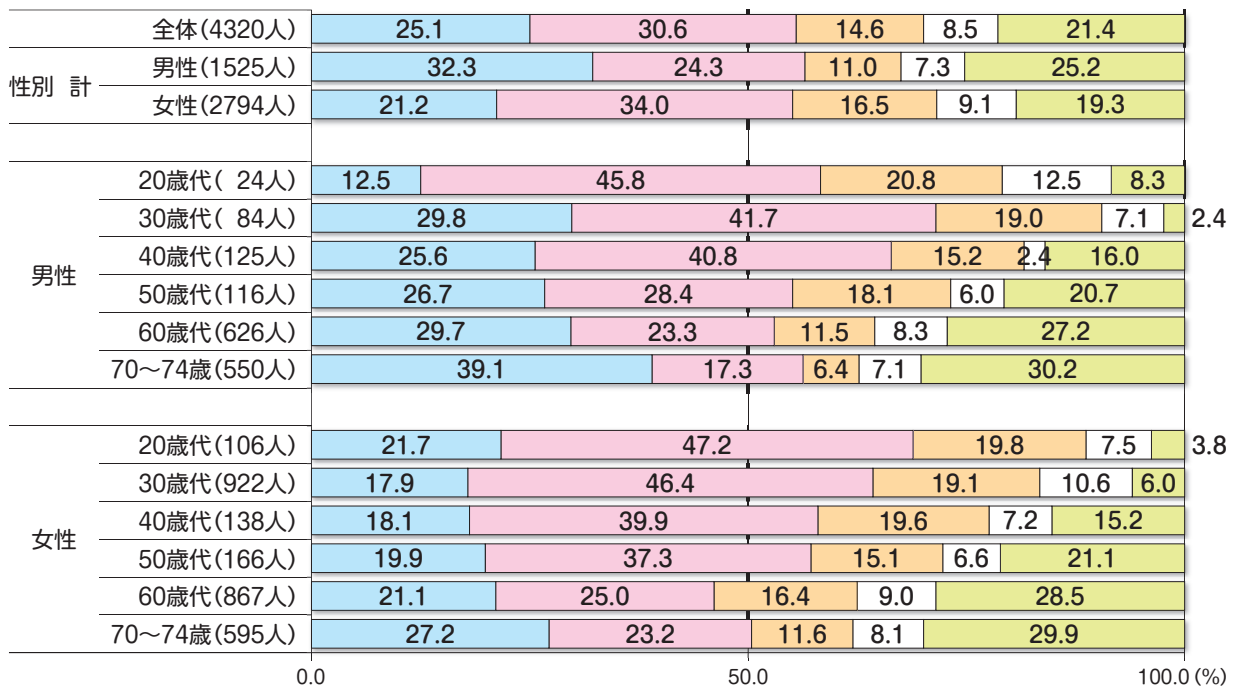
自らの健康状態を知ることはとても大切なことです。特に健(検)診などで専門機関や医師などの助言を得ることは、健康づくりに取り組む上で重要な機会となります。

しかし、運動などの生活習慣の改善や医療機関の受診などを行うことは後回しになりがちです。

健康を維持するためには、不調をきたしてから改めて意識し取り組みを始めるのではなく、日ごろから健康意識を持ち続けられるよう、幼少期から健康づくりに取り組む習慣をつけ、運動や健康管理を日常生活に取り込んでいくことが大切です。

■ 生活改善への意識について

■ 運動や食生活を改善してみようと思いますか



■ 改善するつもりはない ■ 改善するつもりである(概ね6か月)
■ 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである、少しずつ始めている
■ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)
■ 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)

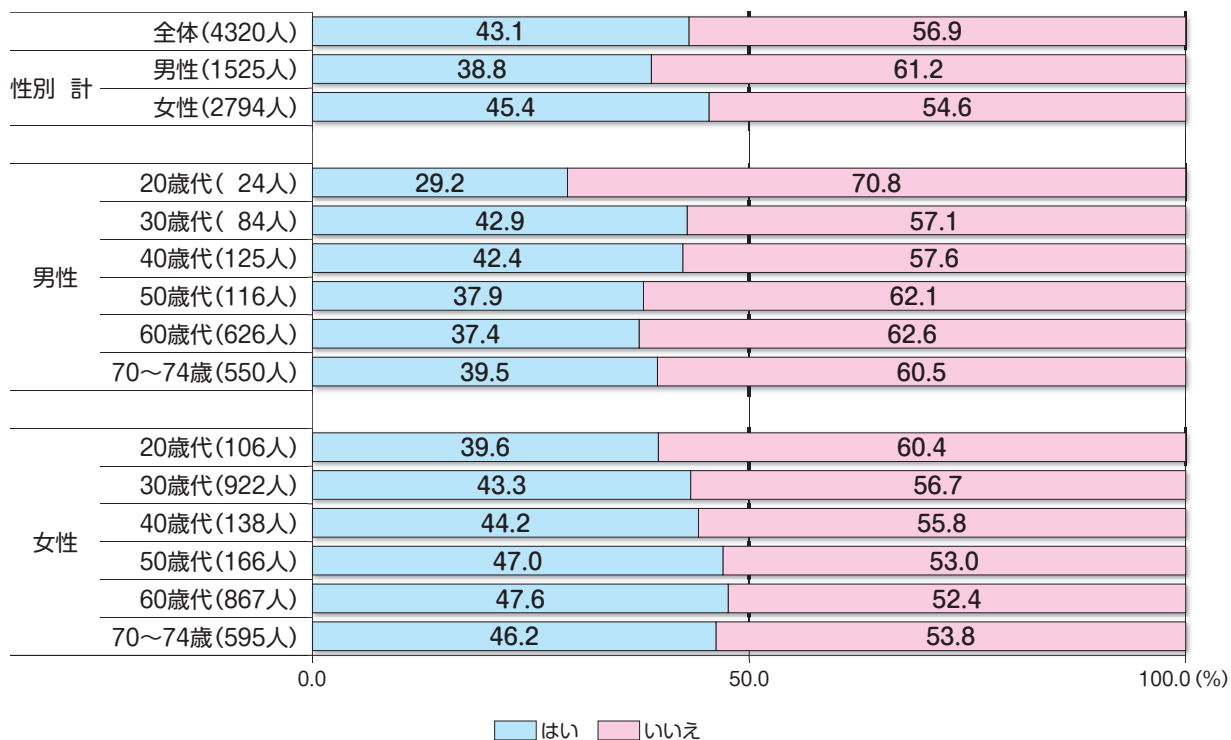
資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

改善への取り組み状況は、年齢が上がるにつれ男女ともにすでに改善取り組んでいる人が増える一方、改善するつもりがない人も同様に増えています。

健康5
実践
健康管理の

■ 保健指導について

■ 生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか



資料：平成29年度39歳以下健診・特定健診

生活習慣改善のため、保健指導の受診を希望する人は男女・すべての世代において過半数が「いいえ」となっています。

最も「はい」が高いのは女性60代の47.6%となっており、最も低いのは男性20代の29.2%となっています。

第2節 施策の概要

(1) 施策の方針

- ▶ 自分の健康状態を確認し、病気を早期発見・早期治療するため、定期的な健康診査の受診を促すとともに、診査結果を生かし、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防につながるよう働きかけます。
- ▶ 疾病に対する基本的な予防方法の情報提供や、地域のかかりつけ医の普及などを図ります。

(2) 施策の体系

基本目標

健康5
健康管理の
実践

行動目標① 正しい情報や体の状態を知り、
積極的に病気を予防しよう

No.1 健康づくりの啓発

No.2 健康に関する相談の実施

No.3 母子健康手帳などの交付

No.4 健康診査の受診促進

No.5 健診事後支援

No.6 各種がん検診の受診促進及びがん予防についての普及・啓発

No.7 各種予防接種の接種啓発

No.8 かかりつけ医などについての普及・啓発

第3節 行動目標別の取り組み

みんなの行動目標（行動目標①）

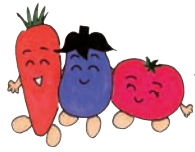


正しい情報や体の状態を知り、
積極的に病気を予防しよう

市民一人ひとりの取り組み

<p>妊産婦</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 母子健康手帳を活用しましょう• プレママクラスなどに参加しましょう• 必要な健診を受けましょう• 高血圧や糖尿病、貧血を防ぎましょう• 感染症に注意し、家族にも予防してもらいましょう
<p>乳幼児</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 子どもガイドブックを活用しましょう• 乳幼児相談や健診、訪問などを活用しましょう• 子どもの病気や育児についての正しい情報を持ちましょう• 規則正しい生活リズムを身につけましょう• 必要な健診を受け、心身の発達・発育を知りましょう• 予防接種を正しい時期に受けましょう• かかりつけ医などを持ちましょう
<p>小・中学生</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 健康や病気についての正しい情報を持ちましょう• 健診等の機会を利用して自分の体の状態を知り、生活習慣を見直しましょう• 運動と食事のバランスがとれた生活を身につけましょう• 予防接種を正しい時期に受けましょう• かかりつけ医などを持ちましょう
<p>高校生～成人</p>  <p>高齢期</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 自分の体や健康に関心を持ちましょう• 健康講座などに積極的に参加しましょう• 正しい健康情報の中から自分や家族に合うものを選び、活用しましょう• 定期的に健(検)診を受け、自分の体の状態を知り、生活習慣を見直し改善しましょう• 感染症に注意し、必要な予防接種を受けましょう• かかりつけ医などをもち、健康管理の協力を得ましょう

■ 地域でできるこんなことやあんなこと…



- 正しい健康情報や教室・講座の開催について、地域で情報共有をしましょう
- 健康づくりに積極的に取り組み、「みんなの健康はみんなで守る」環境づくりを進めましょう

〈各論I〉
健康増進
計画

印西市の取り組み

さまざまな機会や手法で健康情報を発信するとともに、各種健(検)診や予防接種の接種勧奨、かかりつけ医などの普及啓発を行います。

No.1 健康づくりの啓発

健康増進課・高齢者福祉課

講座・講演会・健康情報コーナー・広報いんざいなどを活用し、健康づくりについての情報を発信します。また、講座・講演会・イベントなどを通じ、健康づくりに関する啓発を行います。

No.2 健康に関する相談の実施

健康増進課

健康や生活習慣の見直しに関する相談及び助言を行い、健康づくりを支援します。

No.3 母子健康手帳などの交付

健康増進課

健康管理に役立てられるよう、母子健康手帳や子どもガイドブックなどを交付します。

No.4 健康診査の受診促進

指導課・保育課・健康増進課・国保年金課

ライフステージに合わせた健康診査の周知を図り、受診を促します。

No.5 健診事後支援

健康増進課

健診結果を活用し生活習慣を見直せるよう講演会や教室、保健指導や個別相談などで支援します。

No.6 各種がん検診の受診促進及びがん予防についての普及・啓発

健康増進課

各種がん検診と精密検査の受診を促し、早期発見と適切な治療に結びつけます。また、がん予防に関する知識の普及・啓発を行います。

No.7 各種予防接種の接種啓発

健康増進課

病気を予防するため、必要な予防接種が受けられるよう支援します。

No.8 かかりつけ医などについての普及・啓発

健康増進課

かかりつけの医師や歯科医師、薬局をもつよう、普及啓発を行います。

健康5
実践
健康管理の

第4節 指標一覧

指 標	対 象	策定時	現状	目標	現状データ元	
			平成30年度	平成35年度		
(健康情報の活用) 市の健康教育参加者の増加	成人	3,894人 (延)	5,786人 (延)	増加	平成29年度 事業のまとめ (健康教育)	
(幼児の健診受診率) 幼児健診受診率の増加	1歳6か月児健診 2歳児歯科健診 3歳児健診	96.2% 90.5% 93.3%	98.4% 92.7% 93.0%	増加	平成29年度 事業実績	
(成人の健診受診率) 特定健診受診率の増加	40歳～74歳の 国保加入者	30.3%	31.1%	40.0%*	平成29年度 事業実績	
(成人のがん検診受診率) 胃がん検診精検受診率の増加	胃がん検診 精密検査対象者	91.0%	92.5%	95.0%	平成29年度 事業実績	
(子どもの予防接種) 予防接種の接種率の増加	MRI期 接種率	幼児(1歳児)	91.5%	93.4%	95.0%	平成29年度 事業実績
	DTの接種率	小中学生	82.6%	77.6%	85.0%	
(子どものかかりつけ医) かかりつけ医などをもっている人の増加	医 師	5歳児	92.6%	90.5%	増加	平成29年度 就学時健診 アンケート
	歯科医師		67.2%	72.1%		
	薬 局		72.0%	68.1%		

*印西市国民健康保険・第3期特定健康診査等実施計画 第2期データヘルス計画目標値と同値にしました。

はじめましょう！ちょけん（貯健）

車中心の生活での運動不足、食べ過ぎやバランスの悪い食事、たばこ、アルコール、ストレスなどの日々の生活習慣の積み重ねから、生活習慣病が増加しています。健康のために生活改善の意識を持ち続けることは、少し大変なことかもしれませんが、いつまでも健康でいたいという思いは私たち共通の願いです。

市では、「健康を貯める」という意味の『ちょけん（貯健）活動』を推進します。

「車でなく徒歩や自転車で移動する」「エスカレーターではなく、階段を使う」「朝食に野菜を1品足す」「健診を毎年受ける」「地域の行事に参加する」なども自分自身でできる、ちょけん（貯健）活動の一つです。市でも、個人や地域の健康づくりを支えるため、市の健康情報の提供や健（検）診の受診促進、健康教室・相談等を実施しています。健康寿命延伸のため、市民の皆様と一体となり、市全体で健康づくりを進めていきたいと思っております。

さあ、今日から一緒にちょけん（貯健）をはじめましょう。

住んでいたら 健康でいられるまち いんざい



健康6 健康的な食生活を送る

第1節 → 各論II 食育推進計画へ (P.81へ)

(1) 施策の方針

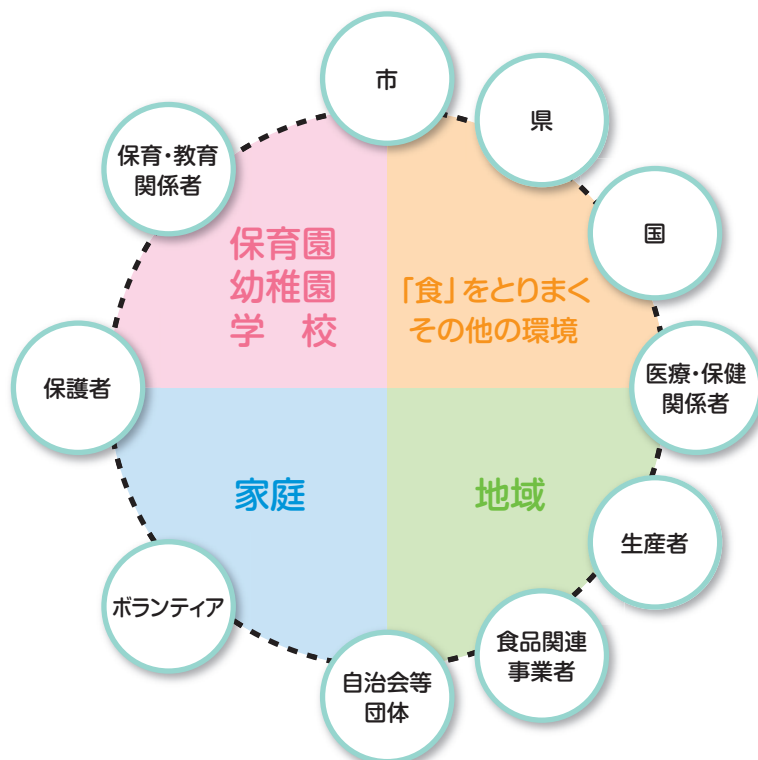
健康づくりと食育を一体的に推進していくため、「健康6 健康的な食生活を送る」については、「食育推進計画」の中に位置づけます。

食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

また、食に関する知識を学ぶだけでなく、印西市の気候風土に興味をもち、豊かな自然によって育まれる命の素晴らしさを知ることや、「食」を通じてコミュニケーションを図り、豊かな人間関係を築くことなど「こころ」を育てるものでもあります。

食育は、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むにあたっての重要なテーマです。

家庭、保育園・幼稚園、学校、地域などがそれぞれの役割を果たし、市全体で一体となり、総合的な食育の推進を図ります。



左図は、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域、そして一人ひとりがそれぞれの役割を果たし、市全体で一体となって、食育を推進することをイメージしています。

