

第 3 次健康いんざい21

～印西市健康増進計画・食育推進計画・歯と口腔の健ロプラン～

令和7年度～令和18年度

令和7年3月
印西市

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	3
2 国の動向	4
(1) 健康日本21(第三次)	4
(2) 第4次食育推進計画	5
(3) 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第2次)	5
(4) 第4期がん対策推進基本計画	6
3 県の動向	6
(1) 健康ちば21(第3次)	6
(2) 第4次千葉県食育推進計画	7
(3) 第2次千葉県歯・口腔保健計画	7
4 計画の位置づけ	8
(1) 法的根拠と他計画との関係	8
(2) SDGs の視点	9
5 計画期間	9
第2章 本市の健康や食をめぐる現状	12
1 本市の概況	13
(1) 地理的特徴	13
(2) 人口等の状況	13
2 本市の健康・食育・歯科口腔に関する現状	17
(1) 身体活動・運動	17
(2) たばこ・アルコール	19
(3) こころの健康	19
(4) 健康管理と生活習慣病予防	19
(5) 環境づくりと地域のつながり	19
(6) 健康的な食生活	19
(7) 野菜の摂取	19
(8) 豊かな食生活	19
(9) むし歯と歯周疾患	21
(10) 口腔機能	21
3 第2次計画の評価	22
(1) 健康増進計画	20
(2) 食育推進計画	21
(3) 指標のまとめ	22
第3章 計画の基本的な考え方	23

1 基本理念	27
2 基本方針	28
3 全体像と施策体系	29
4 ライフステージの定義	32
第4章 施策の展開	31
重点分野1 身体活動・運動	35
重点分野2 たばこ・アルコール	
重点分野3 こころの健康	
重点分野4 健康管理と生活習慣病予防	
重点分野5 環境づくりと地域のつながり	
重点分野6 健康的な食生活	
重点分野7 野菜の摂取	
重点分野8 豊かな食生活	
重点分野9 むし歯と歯周疾患	
重点分野10 口腔機能	
資 料	

第1章 計画策定にあたって

I 計画策定の趣旨

我が国の令和元年の平均寿命は、男性が81.41年、女性が87.45年、健康寿命(健康で過ごすことのできる期間)は、男性が72.68年、女性が75.38年と高い水準を保っており、世界有数の長寿国となっています。

一方、食事や生活習慣の変化等により、がん、心疾患、脳血管疾患、循環器病、糖尿病等の生活習慣病や高齢化に伴う認知機能、運動器機能の低下を要因とする要介護者の増加や健康問題、経済・生活問題等を原因とするこころの問題等、健康課題が複雑化・多様化しています。また、近年の新型コロナウイルス感染症の拡大は、テレワークやオンライン会議等の浸透など、勤務スタイルに大きな変化をもたらすとともに、外出自粛によるストレスなど、人々の生活様式に大きな影響を与えました。さらに、個々人の健康に対する意識や行動も大きく変化しており、これからの市民生活には、よりきめ細かな健康づくり対策が必要となっています。

そして、平成27年に、国連総会で持続可能な開発目標が採択され、持続可能な社会を実現するための17の目標が設定されたことを受け、市民の日常生活においてもSDGsの考え方が浸透しつつあります。

このような状況のなか、国では令和5年に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき、第5次国民健康づくり対策である「21世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」が策定されました。

この健康日本21(第三次)では、以下のとおり、新たな健康課題や社会背景、国際的な潮流等を踏まえ、取り組んでいくことが必要としています。

◆今後予想される社会変化◆

- 少子化・高齢化がさらに進み、総人口・生産年齢人口が減少し、独居世帯が増加する。
- 女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と育児・介護との両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進む。
- あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーション(DX)が加速する。
- 次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が進む。

本市においては、平成25年度に「第2次健康いんざい21～印西市健康増進・食育推進計画～」を策定し、『めざす健康 大切に作る食 みんないきいき すこやか笑顔』を基本理念とし、生涯いきいき元気で笑顔あふれる印西市をめざして様々な施策を展開してきました。

令和6年度に本計画が最終年度を迎えることから、本市の現状を踏まえ、これからの健康づくりに向けて、人々の意識や行動の変化に対応した取組みを推進するため、令和7年度を初年度とする次期計画となる「第3次健康いんざい21～印西市健康増進計画・食育推進計画・歯と口腔の健口プラン～」を策定します。

2 国の動向

(1) 健康日本21(第三次)

国の「健康日本21(第三次)」では、以下のとおり、4つの基本的な方向が示されています。

健康日本21(第三次) 基本的な方向

基本的な方向1 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境整備や、その質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を実現する。

基本的な方向2 個人の行動と健康状態の改善

すでにがんなどの疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけでなく健康づくりが重要であることに鑑み、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進する。

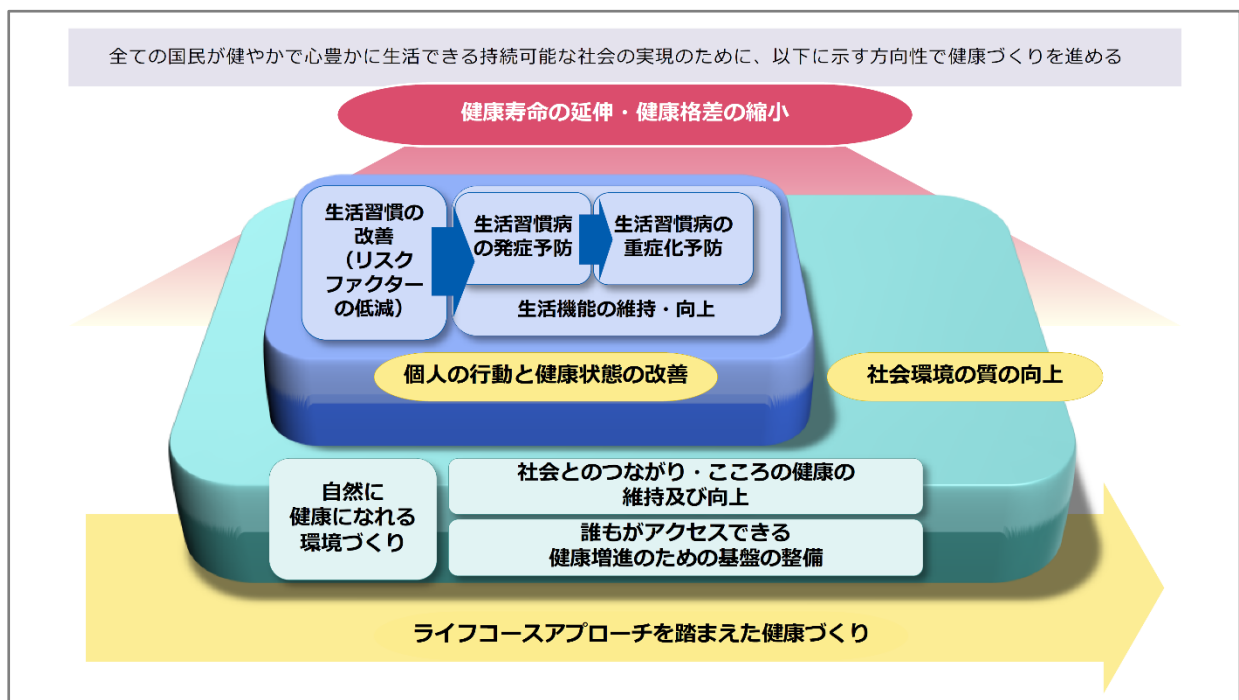
基本的な方向3 社会環境の質の向上

関係省庁とも連携しつつ、就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、各人がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図るための取組を進める。

基本的な方向4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生 100 年時代が本格的に到来することを踏まえれば、基本的な方向1から3に掲げる各要素を様々なライフステージ(乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階)において享受できることがより重要であり、各ライフステージに特有の健康づくりについて、引き続き取組を進めるとともに、ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)について、健康づくりに関連する計画等とも連携しつつ、取組を進めていく。

健康日本21(第三次)の概念図



(2) 第4次食育推進計画

2020 年(令和2年)度に策定された「第4次食育推進基本計画」では、以下のとおり、7つの基本的な取組方針が示されています。

第4次食育推進基本計画 基本的な取組方針

基本的な取組方針

- (1) 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- (2) 食に関する感謝の念と理解
- (3) 食育推進運動の展開
- (4) 子供の食育における保護者、教育関係者等の役割
- (5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- (6) 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- (7) 食品の安全性の確保等における食育の役割

(3) 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第2次)

全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる生涯を通じた歯科口腔保健を実現することを目的に、歯科口腔保健に関する施策等を総合的に推進するための基本的事項を示し、令和6年度から令和17年度までの「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第2次)」「(歯・口腔の健康づくりプラン)」を推進することとしています。

歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第2次)

1 歯・口腔に関する健康格差の縮小

国民一人一人が行う取組に加え、家庭、学校、職場、地域、医療機関、障害者支援施設、障害児入所施設、介護保険施設等を含めた社会全体としてもその取組を支援し、さらに、歯科医師、歯科衛生士等が行う指導・助言・管理等により口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小を実現する。

2 歯科疾患の予防

広く国民に歯科疾患の成り立ち及び予防方法について普及啓発を行うとともに、健康を増進する一次予防に重点を置いた対策を総合的に推進する。

3 口腔機能の維持・向上

生活の質の向上を図るためには、口腔機能の維持・向上が重要であることから、効果的とされる口腔機能の健全な育成、口腔機能に影響を与える習癖等の改善、口腔機能訓練等に関する歯科保健指導等を推進する。

4 定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科口腔保健

定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な障害者・障害児、要介護高齢者等に対しては、その状況に応じた支援をした上で歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持・増進を図っていく。

5 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備

国及び地方公共団体に歯科専門職である歯科医師、歯科衛生士及び歯科技工士を配置すること、また、地方公共団体に、歯科医療又は保健指導に係る業務に従事する者等に対する情報の提供、研修の実施その他の支援を行う口腔保健支援センターを設置することが望ましい。また、歯科に関する疾患の早期発見及び早期治療を行うため、定期的に歯科に係る検診を受けることの勧奨を行うための支援体制を整備する。

(4) 第4期がん対策推進基本計画

がん対策基本法第10条第7項に基づき、令和5年3月に「第4期がん対策推進基本計画」が閣議決定されています。

「第4期がん対策推進基本計画」では、以下のとおり、全体目標、分野別目標が示されています。

第4期がん対策推進基本計画 全体目標と分野別目標

全体目標

「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す。」

分野別目標

●「がん予防」分野

がんを知り、がんを予防すること、がん検診による早期発見・早期治療を促すことで、がん罹患率・がん死亡率の減少を目指す

●「がん医療」分野

適切な医療を受けられる体制を充実させることで、がん生存率の向上・がん死亡率の減少・全てのがん患者及びその家族等の療養生活の質の向上を目指す

●「がんとの共生」分野

がんになっても安心して生活し、尊厳を持って生きることのできる地域共生社会を実現することで、全てのがん患者及びその家族等の療養生活の質の向上を目指す

3 県の動向

(1) 健康ちば21(第3次)

健康ちば21(第3次)(令和6年度～令和17年度)

基本理念

全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取組の推進を通じて、県民の健康増進の総合的な推進を図るため、健康ちば21(第3次)を推進します。

基本的な方向

- ・本県の平均寿命及び健康寿命は男女とも着実に延伸していることから、引き続き健康課題の改善に取り組み、全体的な底上げを図ることで健康格差を縮小していきます。
- ・健康に関心が薄い層へのアプローチが必要であり、本人が無理なく自然に健康な行動が取れるような環境づくりを推進していきます。
- ・個人の生活習慣では、特に「栄養・食生活」「身体活動・運動」分野の改善が必要です。このため、ライフコースアプローチや地域特性に応じた健康づくり施策を推進していきます。
- ・健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業や団体が増加していることから、県全体で健康づくりの取組を連携して推進していきます。

総合目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

全ての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のため、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目指します。その際、個人の行動と健康状態の改善とそれらを促す社会環境の質の向上との関係性を念頭に取り組みます。また、個人の行動と健康状態の改善に加えて、社会環境の質の向上に向けた取組を進めることで、更なる健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目指します。

(2) 第4次千葉県食育推進計画

第4次食育推進基本計画(令和4年度～令和8年度)

基本目標

「ちばの恵み」を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり

施策の方向性

「バランスのよい食生活」を目指し、各ライフステージでの食育の取組を明確にし、食育関係者と連携して、県民ニーズをとらえた取り組みやすい内容とします。

また、持続可能な食を支えるため、地産地消や食品ロス削減などの SDGs の実現に向けた取組を通して、県民の食育への関心を高めます。

3つの施策

- I ライフステージに対応した食育の推進
- II 生産から消費まで食のつながりを意識した食育の推進
- III ちばの食育を進める環境づくり

(3) 第3次千葉県歯・口腔保健計画

第3次千葉県歯・口腔保健計画(令和6年度～令和11年度)

基本理念

全ての県民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現

基本方針

- 歯・口腔に関する健康格差の縮小
社会における地域格差や経済格差による歯・口腔に関する健康格差の縮小を目指し、効果的な歯科口腔保健施策に取り組んでいきます。
- 歯科疾患の予防
生涯を通じた歯科疾患の発症予防・重症化予防に取り組んでいきます。
- 口腔機能の獲得・維持・向上
乳幼児期から中年期・高齢期におけるライフコースアプローチを踏まえた、口腔機能の獲得・維持・向上に取り組んでいきます。
- 定期的に歯科健診又は歯科医療を受けることが困難な人に対する歯科口腔保健
定期的な歯科健診又は歯科医療を受けることが困難な人に対し、歯科疾患の予防や口腔機能の獲得・維持・向上等による歯科口腔保健の推進を図ります。
- 歯・口腔保健を支える社会環境の整備
歯・口腔の健康づくりの推進に資する情報収集・提供、市町村その他関係者の連携体制構築、人材確保及び資質の向上、災害時等における体制確保などを通じて、歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備を図ります。

総合目標

歯・口腔の健康づくりによる健康寿命の延伸と健康格差の縮小

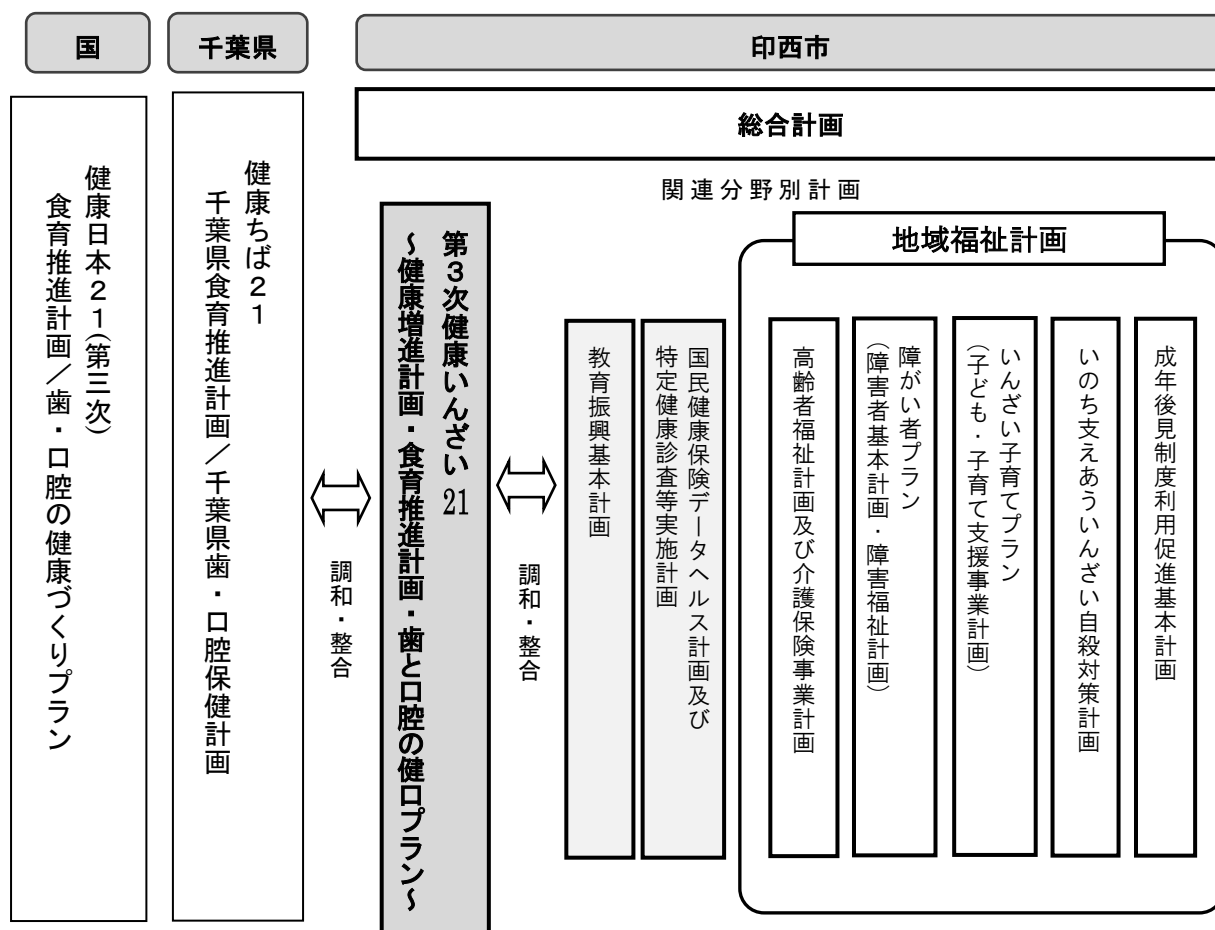
4 計画の位置づけ

(1) 法的根拠と他計画との関係

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条に規定する「市町村食育推進計画」及び歯科口腔保健の推進に関する基本的事項第三の一に規定する計画に位置付けられ、相互に関係しながら効率的に事業を推進していきます。また、策定にあたっては、国の「健康日本21（第三次）」、「第4次食育推進計画」、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）」、「第4期がん対策推進基本計画」並びに県の「健康ちば21（第3次）」、「第4次千葉県食育推進計画」、「第3次千葉県歯・口腔保健計画」を勘案しています。

さらに、本市の最上位計画である総合計画や、地域福祉計画と一体的に定める各種計画、教育振興基本計画、印西市国民健康保険データヘルス計画及び特定健康診査等実施計画等との調和・整合を図りました。

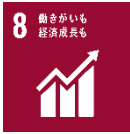
■本計画と関連計画との位置づけ



(2) SDGs の視点

「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」は、17 の目標と 169 のターゲットからなる「SDGs (持続可能な開発目標)」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

本市では SDGs の取組みを推進しています。また、総合計画の各施策には、関連する SDGs のゴールを位置付けていることから、本計画においても、関連の深い以下の目標を念頭に置きながら推進していきます。

	1 貧困をなくそう		8 働きがいも 経済成長も
	2 飢餓をゼロに		10 人や国の 不平等をなくそう
	3 すべての人に 健康と福祉を		11 住み続けられる まちづくりを
	4 質の高い教育を みんなに		16 平和と公正を すべての人に
	5 ジェンダー平等を 実現しよう		17 パートナーシップで 目標を達成しよう

5 計画期間

「健康日本 21 (第三次)」の計画期間が令和6年度から令和17年度までの 12 年間となることから、「健康日本 21 (第三次)」と整合性をとり、本計画の計画期間も令和 18 年度までの 12 年間とします。
なお、令和 12 年度に中間評価を行います。

令和													
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
「第3次健康いんざい21」													
					中間 評価							次期計画	

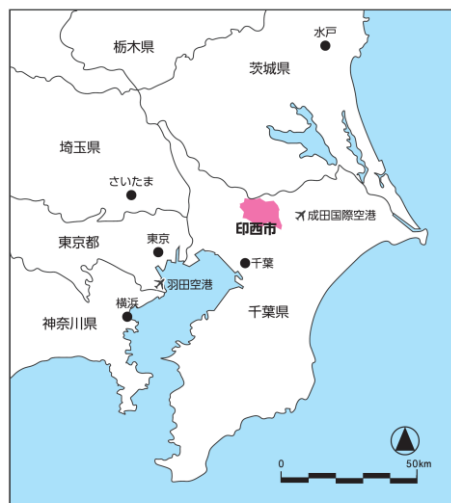
第2章 本市の健康や食をめぐる現状

I 本市の概況

(1) 地理的特徴

本市は、平成 22 年 3 月に旧印西市と印旛村及び本埜村の 1 市 2 村で合併した市で、千葉県の北西部、東京都心から約 40km、千葉市から約 20km、成田国際空港から約 15km に位置し、西は我孫子市・柏市・白井市に、南は八千代市・佐倉市・酒々井町に、東は成田市・栄町に、北は利根川を隔てて茨城県に接しています。

また、千葉ニュータウン事業により開発された市街地や山林・畑が広がる台地部と恵まれた水辺環境により豊かな水田地帯が形成されている低地部から構成されています。気候は内陸型に近く、年間平均気温は 15 度前後と比較的温暖です。



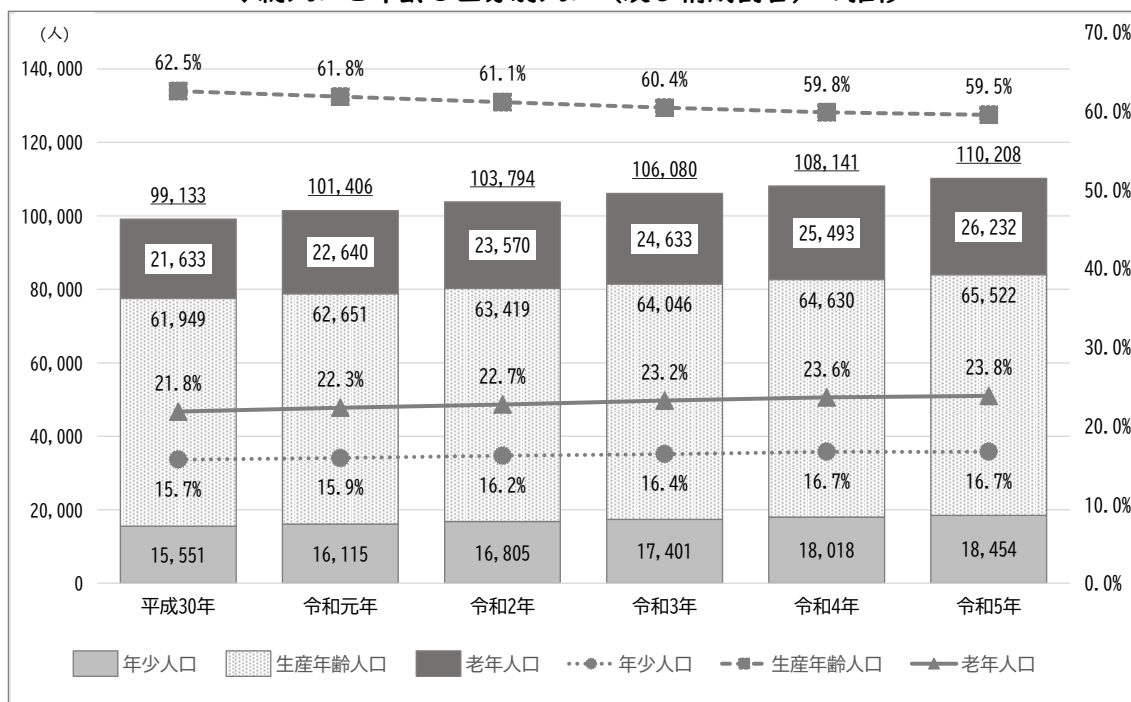
(2) 人口等の状況

① 人口構造

■ 総人口と年齢3区分

本市の総人口は増加が続いており、令和 5 年 4 月 1 日現在 110,208 人となっています。年齢 3 区分別にみると、3 区分ともに増加しており、特に老年人口（65 歳以上）の増加が顕著です。また、年齢 3 区分別割合では、年少人口、老年人口割合は微増傾向となっていますが、生産年齢人口割合は減少しています。

◆ 総人口と年齢 3 区分別人口（及び構成割合）の推移



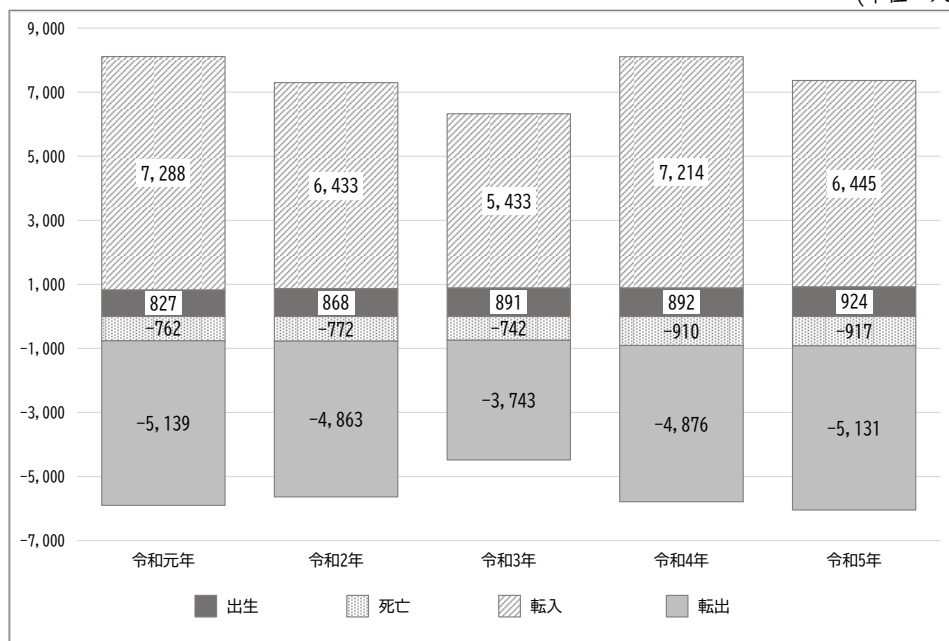
資料：千葉県年齢別・町丁字別人口（各年 4 月 1 日現在）

■人口動態（社会動態及び自然動態）

本市の人口動態は、転入が転出を大きく上回る社会増であるとともに、出生数が死亡数をわずかに上回る自然増であることから、本市の総人口は増加が続いています。

◆人口動態（社会動態及び自然動態）の推移

(単位：人)



資料：千葉県毎月常住人口調査年報（各年1月1日から翌年1月1日）

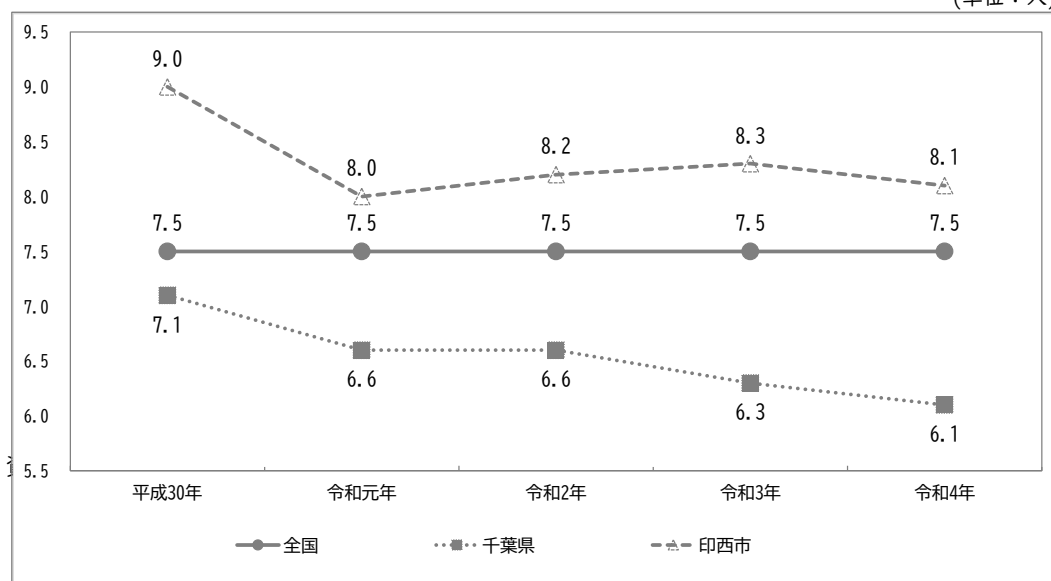
② 出生率と合計特殊出生率

■出生率

本市の出生率は、全国、千葉県と比べると各年ともに上回っています。

◆全国・千葉県・印西市における出生率(人口千人に対する出生数の割合)の推移

(単位：人)

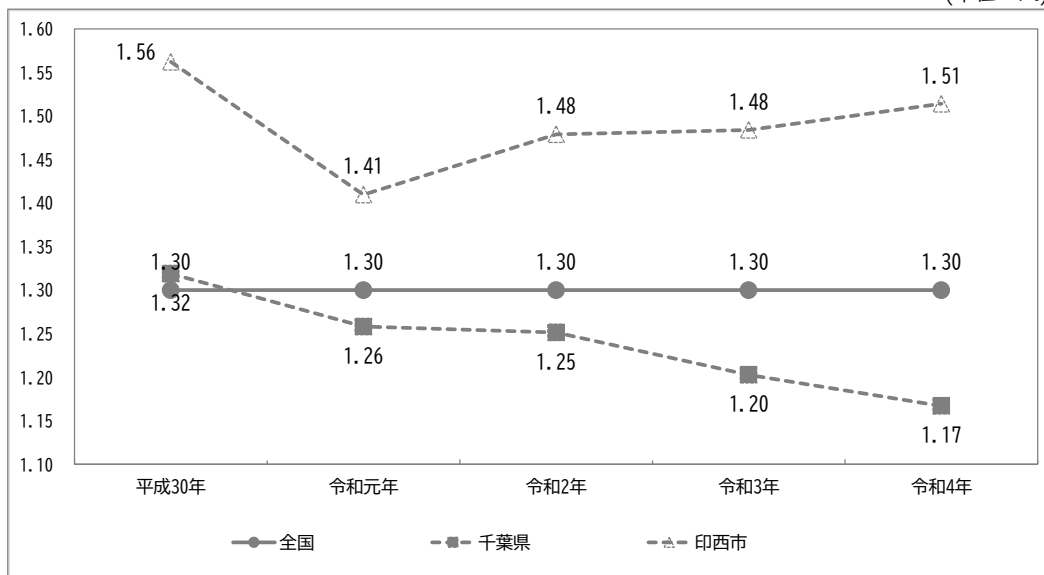


資料：千葉県衛生統計年報（人口動態調査）（各年1月1日から同年12月31日）

■ 合計特殊出生率

本市の合計特殊出生率は、全国、千葉県と比べると各年ともに上回っています。

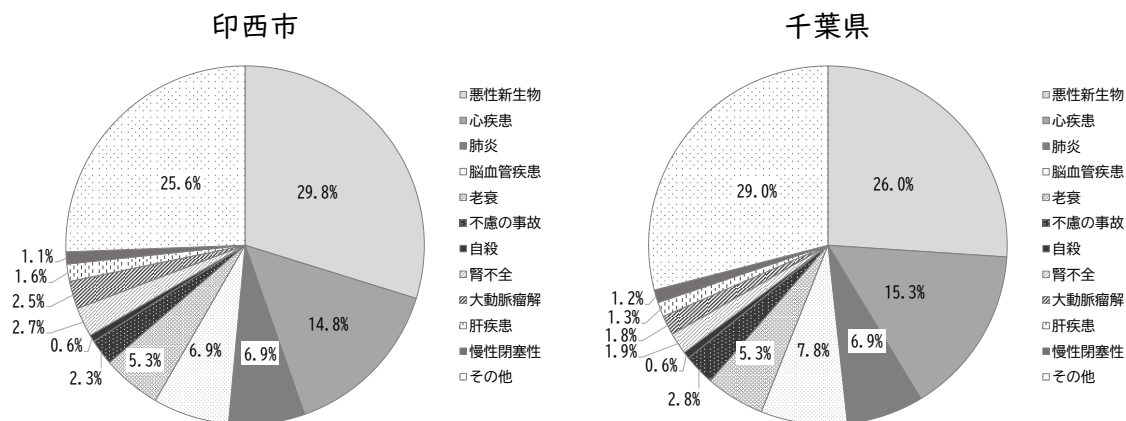
◆ 全国・千葉県・印西市における合計特殊出生率
(15～49歳までの一人の女性が一生に産む子どもの数)の推移
(単位：人)



資料：千葉県衛生統計年報（人口動態調査）（各年1月1日から同年12月31日）

③ 主要死因別死亡の状況

令和4年の死亡要因は、千葉県、本市ともに1位が悪性新生物、2位が心疾患、3位が脳血管疾患(本市では「肺炎」も同率3位)となっており、4位以下も千葉県と同様の順位となっています。



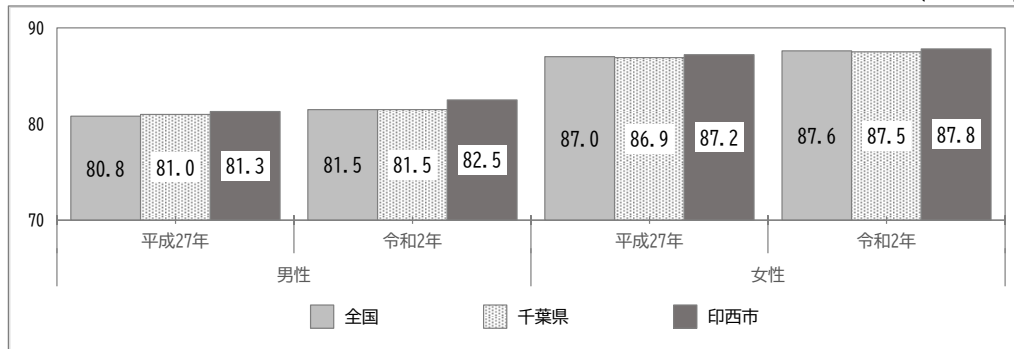
資料：千葉県衛生統計年報（人口動態調査）（令和4年1月1日から同年12月31日）

④ 平均寿命

本市の平均寿命は、男女ともに全国、千葉県を上回って推移しています。

◆全国・千葉県・印西市における平均寿命

(単位：歳)



資料：市区町村別生命表

⑤ 国保医療費

⑥ がんの部位別健診受診率の状況

⑦ 各種健(検)診の実施状況

⑧ 歯・口腔に関する状況

⑨ 食育に関する状況

2 本市の健康・食育・歯科口腔に関する現状

市民の皆様から、健康づくりに対する考え方や食育に関すること等についてお伺いした「健康と食育に関する調査」や令和4年度に実施した各種健診結果等から本市の健康・食育・歯科口腔の現状をまとめました。

①健康と食育に関する調査

調査対象者	調査方法	配布数	回収数	回収率	調査期間
乳幼児(今年度6歳)保護者	Web	800	393	49.1%	令和5年 11月17日～12月8日
小学5年生とその保護者	Web	1,204	460	38.2%	令和5年 11月1日～12月27日
中学2年生とその保護者	Web	1,023	333	32.6%	
青年・壮年・中年(15～64歳)	Web	2,200	623	28.3%	令和5年 11月17日～12月8日
高齢者(65歳以上)	郵送 配布・回収	1,000	529	52.9%	令和5年 11月17日～12月8日

②各種健康診査(令和4年度)

健康診査対象者	対象者数	受診者数	受診率	備考
国民健康保険加入者	13,692	5,321	38.9%	市民全体の17.3% 65歳以上加入者は50.8%
後期高齢者医療受給者	10,155	2,987	29.4%	
健診の機会のない19歳以上39歳以下の市民	6,974	864	12.4%	

③3歳児健康診査(令和4年度)

健康診査対象者	対象者数	受診者数	受診率	備考
3歳児	1,235	1,108	83.9%	

(1) 身体活動・運動

対象者において、「変わらない」が最も高いものの、「非常に減った」、「やや減った」を合わせると約3～4割となっており、コロナ禍による活動時間の減少が伺えます。

普段の子どもの運動状況については、小学5年生では、「週2～3日以上は運動を30分以上している」が40.7%、中学2年生では、「毎日運動を30分以上している」が47.4%と最も高くなっている一方で、小学5年生で11.5%、中学2年生で14.1%と1割強が「していない」と回答しています。

また、健康日本21(第三次)では、1日の歩数の目標値を20～64歳は8,000歩、65歳以上は6,000歩と設定していますが、青年・壮年・中年では8,000歩未満が81.7%、高齢者では6,000歩未満が77.2%と8割前後となっており、目標値を達成できていない割合が高い状況です。

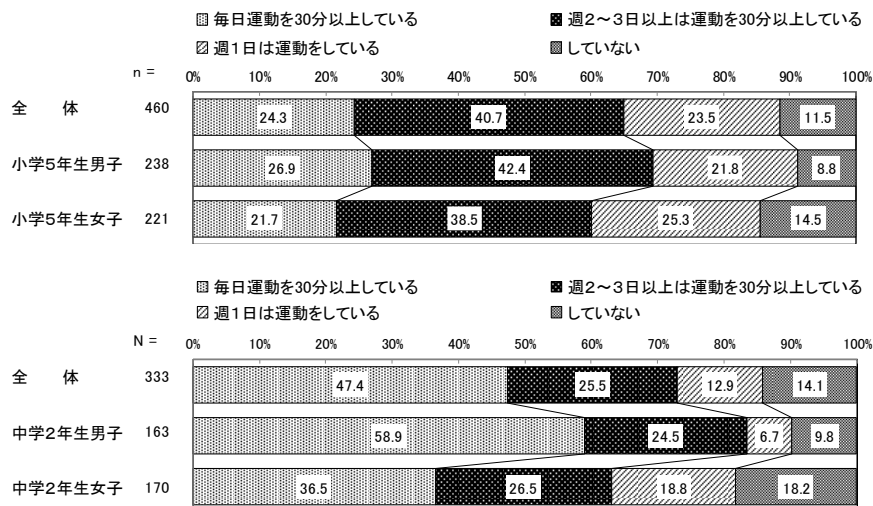
◆新型コロナウイルス感染症の流行による体を動かす時間・日常生活活動時間の変化

(単位:%)

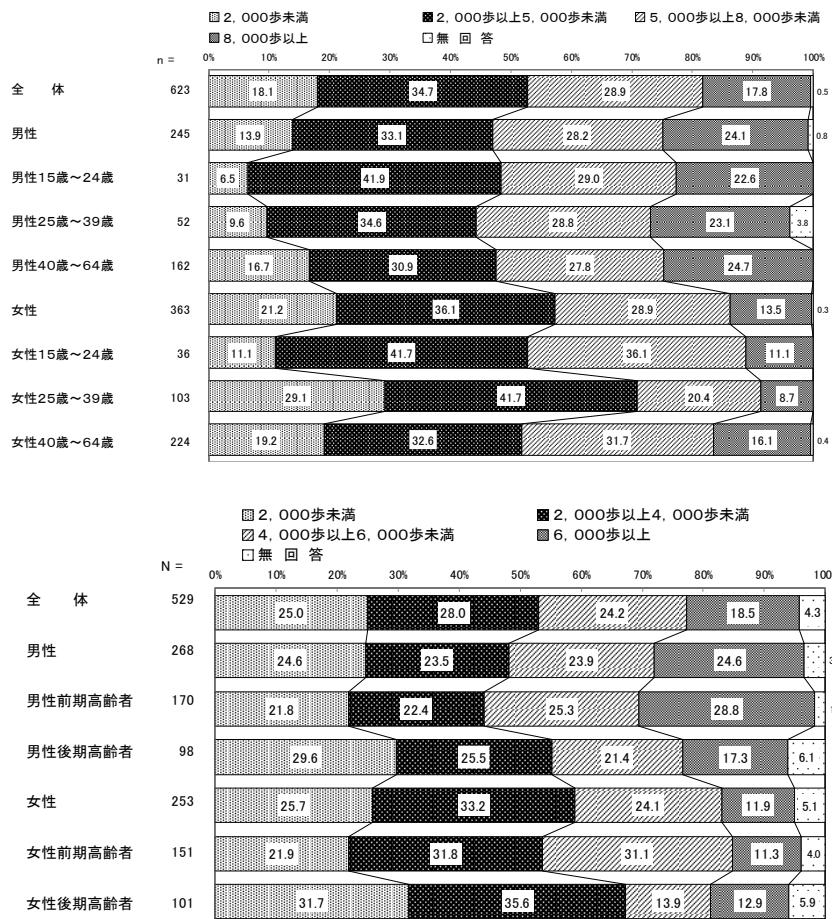
対 象 者		非常に減った	やや減った	変わらない	やや増えた	非常に増えた
乳幼児	体を動かす時間	4.8	23.7	62.8	5.9	2.3
小学5年生	運動や遊びで 体を動かす時間	11.3	24.1	44.6	10.9	8.9
中学2年生		13.5	24.0	40.8	9.9	10.8
青年・壮年・中年	運動時間・ 日常生活活動時間	13.6	22.2	55.1	5.1	3.2
高齢者		14.2	23.3	55.2	1.1	0.2

※無回答を除く。

◆普段運動をしているか



◆一日に歩く歩数



(2) たばこ・アルコール

(3) こころの健康

(4) 健康管理と生活習慣病予防

(5) 環境づくりと地域のつながり

(6) 健康的な食生活

(7) 野菜の摂取

(8) 豊かな食生活

(9) むし歯と歯周疾患

(10) 口腔機能

3 第2次計画の評価

『第2次健康いんざい』では、健康増進計画として6つ、食育推進計画として3つの合計9つの分野別基本目標を掲げ、その基本目標ごとに指標を設定し、目標達成に向け取り組んできました。ここでは、計画策定時(平成 25 年度)に設定した指標の目標値について最終値(令和5年度)を算出し、達成状況を検証しました。

評価方法は、以下のとおり指標ごとに A～E の五段階により実施しました。

- 「A 評価」：目標値に到達
- 「B 評価」：目標値には到達していないが、改善
- 「C 評価」：変わらない
- 「D 評価」：計画策定時より悪化
- 「E 評価」：評価不可

※なお、平成 30 年度に見直した『第2次健康いんざい』改訂版策定の際に実施した、指標の中間評価において、目標値の変更(中間評価時点で目標を達成した指標)や新たに設定した指標については、それについて評価しています。

(1) 健康増進計画

【健康Ⅰ】	身体活動量の増加と運動習慣の確立
-------	------------------

(単位：%)

指標	対象	目標	第2次計画実績			評価	データ元
			策定時 H25 年度	改定時 H30 年度	最終評価時 R5年度		
(子どもの遊び) 外遊びをよくしている幼児の増加	3歳児	90.0	84.9	88.9			健診アンケート
(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	66.0	56.4	57.6			
(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	50.0	40.7	39.3			
(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	増 加	58.1	58.0			

■評価結果

4つの指標のうち、A 評価が●項目、B 評価が●となっていますが、(成人の運動)については、○評価となっています。

【健康2】	喫煙予防と適正飲酒
-------	-----------

(単位:%)

指標	対象	目標	第2次計画実績			評価	データ元
			策定時 H25 年度	改定時 H30 年度	最終評価時 R5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	30.0	34.7	30.3			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	0.0	1.9	0.7			健診アンケート
(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	7.0	12.3	11.1			
(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 20 歳以上 女性	減少 減少	10.9 3.4	10.8 4.3			

■評価結果

4つの指標(5つの目標)のうち、A 評価が●項目、B 評価が●となっていますが、(成人の飲酒)については、○評価となっています。

【健康3】	心の健康を保つ
-------	---------

【健康4】	歯と口腔の健康を保つ
-------	------------

【健康5】	健康管理の実践
-------	---------

(2) 食育推進計画

【食育1】	望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～
-------	--------------------

【食育2】	正しい知識で食品選択 ～選ぼう～
-------	------------------

【食育3】	豊かな食生活と食体験 ～つながろう～
-------	--------------------

(3) 指標のまとめ

指標内容	指標数	A	B	C	D	E
健康1 身体活動量の増加と運動習慣の確立	4					
健康2 喫煙予防と適正飲酒	5					
健康3 心の健康を保つ	5					
健康4 歯と口腔の健康を保つ	7					
健康5 健康管理の実践	11					
食育1 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～	9					
食育2 正しい知識で食品選択 ～選ぼう～	4					
食育3 豊かな食生活と食体験 ～つながろう～	4					
合 計	49					

■全体評価

上表の通り、49 の目標のうち、A 評価が●項目、B 評価が●項目、C評価が●項目、D評価が●、E評価が●項目となっています。

第3章 計画の基本的な考え方

I 基本理念

本市では、市民が生涯元気でみんなの笑顔があふれる印西市をめざして、市民一人ひとりが歯の健康を保ち、心と体を育む豊かな食生活を送り、「自分の健康は自分でつくる」ことを実践・継続できるようにという願いを込めて、「第2次健康いんざい 21 ～印西市健康増進・食育推進計画～」の基本理念である『めざす健康 大切な食 みんないきいき すこやか笑顔』を継承し、住んでいたら健康でいられるまちが実現できるように、『めざす健康 大切な食 よい歯いきいき みんなが笑顔』を基本理念として掲げます。



基本理念

めざす健康 大切な食
よい歯いきいき みんなが笑顔

2 基本方針

基本方針1 健康増進と食育、歯と口腔の健康づくりの一体的推進

「食」は健康と密接なかわりを持ち、健康の維持・増進のための重要な要素です。また、歯や口腔機能は食のはじまりにあたり、全身に影響を及ぼします。そのため、健康づくりと食育、歯と口腔は相互に連携し、推進していくことが求められます。本計画においては「健康増進計画」、「食育推進計画」及び「歯と口腔の健口プラン」を一体的に策定することで、関係する取組みを総合的・計画的に推進していきます。

基本方針2 生活習慣病の予防と重症化予防

生活習慣病の予防は、子どもの頃からの規則正しい生活習慣や継続した取組みが必要です。市民一人ひとりが、食事・運動・休養などの生活習慣の改善に努め、病気を発症しないように一次予防の取組みを推進します。また、生活習慣病を発症しても、病気をコントロールし重症化を防ぐことで、生活の質を維持することができるよう重症化予防の取組みに努めます。

基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）を意識した取組みがますます必要となります。例えば、乳幼児期、学童期は生涯の健康につながる基本的生活習慣の確立期であること、女性はホルモンバランスの乱れや出産・育児に伴いワーク・ライフ・バランスが大きく変化する時期があること、高齢期に起こる健康問題はその対応とともに、それに至るまでの若年期からの取組みを強化する必要があるというように、ライフステージのつながりを意識した取組みを行います。

基本方針4 健康を支え、守るための社会環境の整備

社会全体として個人の健康を支える環境づくりに努め、行政、事業者、地域団体の積極的な参加・協力による総合的な健康づくりを支援するための環境整備を推進します。また、地域の人と人とのつながりや助け合いの力（ソーシャルキャピタル）を高め、地域を構成する様々な組織や団体などと連携して、地域ぐるみで健康を支え、守るための環境整備に取り組みます。

基本方針5 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、地域や社会経済状況の違いによって健康寿命や健康の格差が広がらないように、対象地域の特徴を捉えた地区活動や様々な支援を充実させます。

基本方針6 状況のモニタリングをもとにした効果的、効率的な保健施策、保健事業の実施

計画の推進にあたり、事業等で得られるデータをもとに状況のモニタリングを行い、常に改善を重ねることで、効果的、効率的な保健施策、保健事業を実施します。

3 全体像と施策体系

【重点分野/目指すべき姿/施策の方向性】

健康増進計画

重点分野1、身体活動・運動

★目指すべき姿
・「動くこと」を意識し、活動的に過ごせる。
・自分に合った運動習慣を持ち、継続的に実践する。

■施策の方向性
1-1日常生活における活動の増加 1-2運動の習慣化

重点分野2、たばこ・アルコール

★目指すべき姿
・喫煙の影響を知り、たばこを吸わない。受動喫煙を防ぐ。
・節度ある飲酒を心掛ける。妊婦は飲まない。

■施策の方向性
(1)禁煙・受動喫煙防止 (2)適正な飲酒

重点分野3、こころの健康

★目指すべき姿
・自分自身や周囲の人のこころの不調に気づき、周りの人や専門機関に相談できる。
・質・量ともに十分な睡眠を確保できる。

■施策の方向性
(1)こころの健康づくり (2)睡眠の質の向上

重点分野4、健康管理と生活習慣病予防

★目指すべき姿
・定期的に身体の状態を知り、病気の発症予防に生かすことができる。
・生活習慣病を理解し、早期から予防、重症化予防に取り組むことができる。

■施策の方向性
(1)定期的な健康チェック (2)生活習慣病の予防・重症化予防

重点分野5、環境づくりと地域のつながり

★目指すべき姿
・市民全員が暮らしの中で健康につながる行動がとれる環境をつくる。(市として目指す姿)
・人や企業・団体などの結びつきが強くなり、地域が活性化する。(市として目指す姿)

■施策の方向性
(1)自然に健康になれる環境づくり
(2)人や地域、関係者の結びつきの強化(ソーシャルキャピタル)

食育推進計画

重点分野6、健康的な食生活

★目指すべき姿
・1日に3食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事をとる。減塩に取り組む。

■施策の方向性
(1)規則正しく栄養バランスのよい食事の実践

重点分野7、野菜の摂取

★目指すべき姿
・1日に5皿分の野菜が多い料理を食べる。
・地元の生産品を知り、地産地消を実践する。

■施策の方向性
(1)野菜摂取の促進 (2)地産地消の推進

重点分野8、豊かな食生活

★目指すべき姿
・食へ感謝し、食文化や食に関する様々な問題に関心を持つ。
・関係機関が相互に理解・協力し食育を推進する。(市として目指す姿)

■施策の方向性
(1)食を大切にすることの育成 (2)食育推進体制の強化

歯と口腔の健康プラン

重点分野9、むし歯と歯周疾患

★目指すべき姿
・子どものころから歯みがきや定期的な歯科健診により、むし歯や歯周疾患を予防する。

■施策の方向性
(1)むし歯、歯周疾患の予防

重点分野10、口腔機能

★目指すべき姿
・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、口腔機能を維持する。

■施策の方向性
(1)口腔機能の維持

【基本理念】

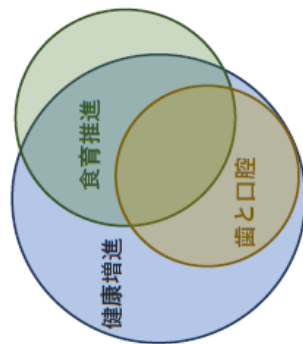
めざす健康 大切な食
よい歯いきいき みんなが笑顔

【基本方針】

- 基本方針1**
健康増進と食育、
歯と口腔の健康づくりの一体的推進
- 基本方針2**
生活習慣病の 予防と重症化予防
- 基本方針3**
ライフコースアプローチを踏まえた
健康づくり
- 基本方針4**
健康を支え、守るための社会環境の整備
- 基本方針5**
健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 基本方針6**
状況のモニタリングをもとにした効果的、
効率的な保健施策、保健事業の実施

【3つの計画の関係】

健康増進計画と食育推進計画は健康づくりとして多くの部分を共有し、推進しながらも、食育推進計画ではその他に、豊かな食生活の実現に向けても取り組む。歯と口腔の健康プランは、健康増進計画の一部としながらも、特に、歯科部門に特化した位置づけとして推進する。



第3次健康いんざい21 施策体系

計画	重点分野	施策の方向性	具体的な取組み
健康増進計画	1 身体活動・運動	1-1 日常生活における 身体活動の促進	①体を動かす生活の啓発
			②健康相談の実施
			③日常生活活動が少なくなっている人への支援
		1-2 運動の習慣化	①運動サークルの支援
			②遊びを通じた運動の促進
			③個々人にあった運動プランの提供
			④トレーニングルームを活用した運動の実践
			⑤運動教室の実施
			⑥体育施設の利用促進
			⑦スポーツ大会等の実施
			⑧介護予防の支援
	2 たばこ・アルコール	2-1 禁煙・受動喫煙防止	①禁煙相談の実施
			②妊婦や乳幼児の保護者への周知
			③子どもへの教育(たばこ)
			④たばこの害や受動喫煙防止についての啓発
			⑤健康教育の実施
		2-2 適正な飲酒	①適正な飲酒量についての啓発
			②子どもへの教育(アルコール)
			③相談及び健康教育の実施
	3 こころの健康	3-1 こころの健康づくり	①こころの健康についての啓発
			②こころの相談の実施
			③子どもに関する相談の実施
			④妊婦の不安解消支援
			⑤産後うつ早期発見と支援
			⑥子育て親子の孤立化の防止
			⑦地域の人材育成
		3-2 睡眠の質の向上	①睡眠の大切さについての啓発
	4 健康管理と生活習慣病予防	4-1 定期的な健康チェック	①健康診査の受診促進
			②園児及び児童生徒定期健康診断、小児生活習慣病予防検診の実施
			③各種がん検診の受診促進
			④骨粗しょう症検診の受診促進
			⑤各種予防接種の接種促進
			⑥かかりつけ医などについての普及・啓発
			⑦母子健康手帳の交付、妊産婦健康診査の実施
			⑧乳幼児健診・相談・教室の実施
		4-2 生活習慣病の予防・重症化予防	①健康づくりの啓発
			②健康に関する相談の実施
			③印西ちよけんポイント(健康マイレージ事業)の実施
			④健診事後支援
			⑤医療機関等と連携した保健指導

計画	重点分野	施策の方向性	具体的な取組み
食育推進計画	5 環境づくりと地域のつながり	5-1 自然に健康になれる環境づくり	①1人1人の目的に応じた公園の周知・活用
			②自然や歴史マップの提供
			③身近な場所や SNS 上での健康情報の取得
		5-2 人や地域、関係者の結びつきの強化 (ソーシャルキャピタル)	①地区支援活動の充実
			②地域で活動する健康づくり関連団体の育成、支援
			③医療機関との連携
			④健康関連事業者との連携
			⑤地域の事業者、商工会との連携
	6 健康的な食生活	6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践	①保育園を通じた啓発・実践
			②幼稚園を通じた啓発
			③小中学校を通じた啓発・実践
			④栄養バランスのよい食事の啓発・実践
			⑤年齢に応じた食機能の発達や食習慣の獲得支援
			⑥朝食摂取と規則正しい食習慣の重要性の周知・啓発
			⑦減塩の啓発・実践
			⑧高齢者の低栄養の予防
			⑨食の安全や衛生に関する教育
	7 野菜の摂取	7-1 野菜摂取の促進	①野菜の摂取の重要性の周知・啓発
			②野菜の摂取必要量の周知・啓発
			③野菜摂取の促進に向けた啓発
			④市内の協力事業者との野菜摂取の促進に向けた啓発
			⑤野菜を使ったレシピの提供
			⑥野菜を使った給食レシピの提供
		7-2 地産地消の推進	①保育園・幼稚園における地産地消の推進
			②給食における地産地消の推進
			③生産者との交流促進
			④直売所の支援・利用促進
歯と口腔の健ロプラン	9 むし歯と歯周疾患	8-1 食を大切にする心の育成	①共食の大切さの周知
			②食文化の伝承
			③子どもの料理教室（食育）
			④各種料理教室
		8-2 食育推進体制の強化	①栄養士の連携
			②食育講演会・意見交換会の開催
			③食に携わる企業等との連携
			④SNS 等を利用した情報発信
		9-1 むし歯、歯周疾患の予防	①乳幼児歯科健診の実施
			②園児のむし歯予防
			③小中学生のむし歯・歯周疾患予防
			④妊婦のむし歯・歯周疾患予防
			⑤口腔疾患健診（成人歯科健診）の実施
	10 口腔機能	10-1 口腔機能の維持	①乳幼児期の意識向上
			②歯や口腔の健康についての啓発
			③イベントを通じた啓発
			④高齢期の口腔機能維持
			⑤外出困難な人の口腔機能の維持

4 ライフステージの定義

本計画では、ライフステージを以下のような段階に分けています。

ここに示しているライフステージごとの対象年齢は、あくまで目安です。自分自身の健康状態を良く知り、自分に合った健康づくりを実践しましょう。

ライフステージ	対象年齢目安	時期の特徴と留意点
妊産婦	—	◎妊娠中の身体は、赤ちゃんの成長や出産に向け大きく変化していくことから、心身のバランスを崩しやすくなる時期です。 ○食生活に十分注意し、飲酒、喫煙をやめるとともに、心身がつかいと感じたときは、無理せずゆっくり過ごすなど、日常生活を無理なく健康的に送ることが大切です。
乳幼児期	0～5歳	◎生活習慣の基礎をつくるとともに、親子のきずなを育む時期でもあります。 ○生活リズムを身につけ、いろいろな体験を通して、心と体を育てていくことが大切です。
小中学生	6～14歳	◎心身の発達が著しい時期であるとともに、健康や食の知識、体験を広げ、自分で実践する自己管理能力をつくる時期です。 ○生活習慣が固まる時期であるため、早寝・早起き・朝食の摂取などを習慣づけることが重要です。
高校生～成人	青年期 概ね 15～24 歳	◎自我を確立し、自らの健康を管理する能力を身につける時期です。 ○自分の意志による選択が可能になるため、正しい知識をもち、望ましい行動が取れるようにしていく必要があります。
	壮年期 概ね 25～39 歳	◎社会に参加し自立した生活を送るとともに、仕事や子育てに忙しい時期です。 ○十分な自己管理を行い、運動や食生活などの生活習慣に気を付けて、生活習慣病を予防していくことが大切です。
	中年期 概ね 40～64 歳	
高齢期	概ね 65 歳以上	◎多くの人が仕事や子育てが一段落するときですが、引き続き健康で社会的な活動が期待される時期です。 ○生きがいをもち、自分の健康や体力に合わせた生活を維持することが重要です。

第4章 施策の展開

重点分野Ⅰ 身体活動・運動

(1) 背景

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きをいい、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなど健康・体力の維持・増進を目的として行われるものをいいます。

身体活動・運動量の多い人は、少ない人と比較して2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等などの発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

我が国では、身体活動・運動量の不足は、喫煙や高血圧に次いで非感染症疾患による死亡の3番目の危険因子であるとされています。さらに、身体活動は、妊婦・産後の女性、慢性疾患や障がいのある人を含め、様々な人々に対して健康効果が得られるとされていることから、本市においても市民に身体活動・運動の意義と重要性を周知し、市民一人ひとりが実践することにより健康寿命の延伸につなげていきます。

このように、身体活動・運動の重要性が明らかになっていることから、日常生活において、市民が無理なく身体活動・運動量を増進できる方法の提供や機会の創出、環境をつくることが求められています。

(2) 現状と課題

❖健康日本21(第三次)では、1日の歩数の目標値を20～64歳は8,000歩、65歳以上は6,000歩と設定していますが、市のアンケート結果では青年・壮年・中年では8,000歩未満が81.7%、高齢者では6,000歩未満が77.2%と、約8割の方が目標値を達成できていない状況です。

❖ここ数年の新型コロナウイルス感染症の影響により、各年代3～4割の人の運動時間の減少がみられます。

(3) 目指すべき姿

★「動くこと」を意識し、活動的に過ごせる。

★自分に合った運動習慣を持ち、継続的に実践する。

(4) 施策の方向性

1-1 日常生活における身体活動の促進

日常生活において、市民一人ひとりがいつもより少し早く歩くこと、できるだけ階段を使うこと等、「動くこと」を意識し、取り組むことができるよう様々な媒体を活用し、体を動かすことの必要性、重要性を情報提供するとともに、個別の健康相談を実施し、自分の年齢や体の状況に応じて、体力の維持、向上ができるよう支援します。

1-2 運動の習慣化

乳幼児期からの体を使った遊びを通して運動することを推進するとともに、スポーツ大会などのイベントの開催や市民一人ひとりが自分の年齢やペースに合わせた運動ができる施設の利活用の促進、運動教室の開催等体力の維持、向上の機会を創出し、環境を整備していきます。

(5) 具体的な取組み

1-1 日常生活における身体活動の促進

	取組み	取組内容	担当課	主な対象者						
				妊産期	乳幼児期	小・中学生	青年期	壮年期	中年期	高齢期
①	体を動かす生活の啓発	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、「プラス10(1日の身体活動を10分増やす)」などの情報を発信します。	健康増進課				●	●	●	●
②	健康相談の実施	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。	健康増進課				●	●	●	●
③	日常生活活動が少なくなっている人への支援	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施や介護予防・生活支援サービス事業の中で、フレイル予防として日常生活活動の大切さを講話し、日常生活活動の減少がみられる人には個別的な支援を実施します。	健康増進課 高齢者福祉課							●

1-2 運動の習慣化

	取組み	取組内容	担当課	主な対象者						
				妊産期	乳幼児期	小・中学生	青年期	壮年期	中年期	高齢期
①	運動サークルの支援	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。	生涯学習課	●	●	●	●	●	●	●
②	遊びを通じた運動の促進	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る、乳幼児の健康増進に努めます。	保育課 子ども家庭課 指導課 子育て支援課	●	●	●	●	●	●	
③	個々人にあった運動プランの提供	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。	健康増進課					●	●	●
④	トレーニングルームを活用した運動の実践	トレーニングマシンを使用し、効果的な運動の機会を提供、実践します。	健康増進課 スポーツ振興課				●	●	●	●
⑤	運動教室の実施	生活習慣病の予防や重症化予防のために運動習慣を持つ必要がある人への支援として、運動を始めるきっかけづくりを行います。	健康増進課 スポーツ振興課				●	●	●	●
⑥	体育施設の利用促進	スポーツ施設の適切な運営に努めるとともに、施設の積極的な活用を推進していきます。	スポーツ振興課				●	●	●	●

⑦	スポーツ大会等の実施	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。	指導課 スポーツ振興課			●	●	●	●	●
⑧	介護予防の支援	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、各種介護予防の取組みを行います。	高齢者福祉課							●

(6) 市民と地域の取組み

1-1 日常生活における身体活動の促進

対象	市民・地域の取組み
全年齢	・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 ・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 ・速歩やスロー歩行を取り入れて、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
妊産婦	・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
乳幼児期	・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遊び（親子体操など）をしましょう
小・中学生	・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
青年期	・近い場所への外出は歩きましょう ・通勤、通学には徒歩や自転車を使いましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	・足腰を動かし、外出できる身体状態を保ちましょう ・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	・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

1-2 運動の習慣化

対象	市民・地域の取組み
全年齢	・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
妊産婦	・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（骨盤底筋体操など）をしましょう
乳幼児期	・外で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
小・中学生	・身体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう ・部活動などに参加しましょう
青年期	・週 60 分程度のウォーキングなどで運動をしましょう ・部活動などで積極的に体を動かしましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	・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

地 域	・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 ・閉じこもりがちな方には、地域の活動に積極的に参加してもらえるよう周囲が働きかけましょう
-----	---

(7)活動目標

1-1 日常生活における身体活動の促進

指 標	対象	策定時実績 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
健康情報コーナー等による啓発				
健康ポイント事業の参加者数				

1-2 運動の習慣化

指 標	対象	策定時実績 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
ヘルスアップ教室新規参加者実人数				
1歳6か月児健康診査での戸外遊び促進の案内	1歳6か月児			1歳6か月児健康診査
スポーツ教室開催数		150		
市民大会開催数		34		

(8)成果目標

1-1 日常生活における身体活動の促進

指 標	対象	策定時実績 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(成人の活動) 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る人の増加	19歳以上			39歳以下・特定健康診査
(高齢者の活動) 週1回以上は外出している人の増加	75歳以上			後期高齢者健康診査

1-2 運動の習慣化

指 標	対象	策定時実績 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(子どもの遊び) 外遊びをよくしている幼児の増加	3歳児			3歳児健康診査
(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			39歳以下・特定健康診査

(後期高齢者の運動) ウォーキング等の運動を週に1回以上している人の増加	75 歳以上			後期高齢者健康診査
スポーツ教室参加者数		3,900		
市民大会参加者数		7,550		