

# 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～

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度

令和7年3月  
印西市





# は じ め に

健康で自立した充実感のある生涯を送ることは、すべての市民の願いであるとともに、社会全体の幸福の基盤であるといえます。

健康への取組みのため、本市では、平成16年に「印西市健康都市宣言」を行うとともに第1次となる「健康いんざい21」を策定し、平成21年に「食育推進計画」を、平成26年に食育推進計画を含む「第2次健康いんざい21」を、平成31年に「第2次健康いんざい21（改定版）」を策定してまいりました。



現在、我が国は人生100年時代を迎え、年代ごとのライフスタイルイメージが大きく変化するとともに、令和元年末からのコロナ禍の期間を経て、健康に関する意識は今までになく高まっています。また、依然としてがんや糖尿病をはじめとする生活習慣病の増加、医療費の増大は大きな課題となっています。

このような中、健康寿命を延伸し、市民が生涯元気でみんなの笑顔があふれる印西市を目指して、「第3次健康いんざい21」を策定いたしました。

本市では、さまざまな市民活動が活発に行われてきた中で培われてきた市民一人ひとりの力と仲間の力があります。こうした市民の力は、コロナ禍においても衰えることなく、地域の健康意識を高める土壌となっており、本市の大きな強みであると感じています。

本計画では、健康増進、食育推進、歯科口腔保健の各計画を一体的に推進し、市民の皆様が主体となって「自分の健康は自分で作る」ことを実践・継続できるようにとの願いを込めて、基本理念を「めざす健康 大切な食 よい歯いきいき みんなが笑顔」としています。健康づくりが皆様の笑顔につながり、笑顔は幸福な地域を作ります。ぜひとも、皆様とともに本計画を進めてまいりたいと考えておりますので、御理解御協力をお願いいたします。

むすびに、本計画の策定にあたり、多大な御尽力をいただきました印西市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、貴重な御意見・御提案をいただきました市民の皆様、その他御協力をいただいたすべての皆様に心より御礼を申し上げます。

令和7年3月

印西市長 藤代 健吾

## 第1章 計画策定にあたって ..... 1

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| 1 計画策定の趣旨 .....                                 | 2 |
| 2 国の健康に関する計画の概要 .....                           | 3 |
| (1) 健康日本21(第三次).....                            | 3 |
| (2) 第4次食育推進基本計画.....                            | 4 |
| (3) 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)..... | 4 |
| (4) 第4期がん対策推進基本計画.....                          | 5 |
| 3 県の健康に関する計画の概要 .....                           | 5 |
| (1) 健康ちば21(第3次).....                            | 5 |
| (2) 第4次千葉県食育推進計画 .....                          | 6 |
| (3) 第3次千葉県歯・口腔保健計画 .....                        | 6 |
| 4 計画の位置付け .....                                 | 7 |
| (1) 法的根拠と他計画との関係.....                           | 7 |
| (2) SDGsの視点.....                                | 8 |
| 5 計画期間.....                                     | 8 |
| 6 計画の推進 .....                                   | 9 |
| (1) 計画の推進にあたって .....                            | 9 |
| (2) 計画の推進体制.....                                | 9 |
| (3) 計画の点検・評価.....                               | 9 |

## 第2章 本市の健康や食をめぐる現状 ..... 11

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1 本市の概況 .....                | 12 |
| (1) 地理的特徴 .....              | 12 |
| (2) 人口等の状況.....              | 12 |
| 2 本市の健康・食育・歯科口腔に関する現状.....   | 28 |
| (1) 身体活動・運動 .....            | 28 |
| (2) たばこ・アルコール.....           | 30 |
| (3) こころの健康 .....             | 33 |
| (4) 健康管理と生活習慣病予防.....        | 35 |
| (5) 環境づくりと地域のつながり .....      | 38 |
| (6) 健康的な食生活 .....            | 39 |
| (7) 野菜の摂取 .....              | 41 |
| (8) 豊かな食生活.....              | 42 |
| (9) むし歯と歯周疾患 .....           | 44 |
| (10) 口腔機能.....               | 46 |
| (11) 健康に関する市民活動団体の状況 .....   | 47 |
| (12) 新型コロナウイルス感染症対策の状況 ..... | 48 |
| 3 第2次計画の評価 .....             | 50 |
| (1) 健康増進計画 .....             | 51 |
| (2) 食育推進計画 .....             | 54 |
| (3) 指標のまとめ .....             | 56 |



## 第3章 計画の基本的な考え方 ..... 57

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1 基本理念 .....       | 58 |
| 2 基本方針 .....       | 59 |
| 3 施策体系と全体像 .....   | 60 |
| 4 ライフステージの定義 ..... | 64 |

## 第4章 施策の展開 ..... 65

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 分野 1 身体活動・運動 .....       | 66 |
| 分野 2 たばこ・アルコール .....     | 70 |
| 分野 3 こころの健康 .....        | 74 |
| 分野 4 健康管理と生活習慣病予防 .....  | 78 |
| 分野 5 環境づくりと地域のつながり ..... | 82 |
| 分野 6 健康的な食生活 .....       | 85 |
| 分野 7 野菜の摂取 .....         | 88 |
| 分野 8 豊かな食生活 .....        | 92 |
| 分野 9 むし歯と歯周疾患 .....      | 96 |
| 分野10 口腔機能 .....          | 99 |

## 資料 ..... 107

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| (1) 印西市健康づくり推進協議会 .....           | 108 |
| (2) 印西市健康増進計画及び食育推進計画推進会議 .....   | 111 |
| (3) 市民意見公募手続き(パブリックコメント)の実施 ..... | 113 |
| (4) 諮問、答申 .....                   | 114 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 【コラム1】「ナスちゃん」ってなあに? .....                   | 17  |
| 【コラム2】予防接種とは .....                          | 29  |
| 【コラム3】AED(自動体外式除細動器)は大切な命を守ります .....        | 32  |
| 【コラム4】口腔機能と健康との関係 .....                     | 34  |
| 【コラム5】良い香り? 実は隣の人には困っているかも ~いわゆる「香害」~ ..... | 37  |
| 【コラム6】白内障について .....                         | 40  |
| 【コラム7】1日に必要な野菜の料理は5皿以上! .....               | 55  |
| 【コラム8】食育啓発ソング「やさいをたべなさい!」 .....             | 91  |
| 【コラム9】#7119、#8000を知っていますか? .....            | 95  |
| 【コラム10】より効果の高いウォーキングに取り組んでみませんか? .....      | 101 |



## 第1章

# 計画策定にあたって

---



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、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、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。

このような状況の中、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であるとしています。

#### ◆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さまざま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。

※第2次計画では、サブタイトルを「印西市健康増進・食育推進計画」としていましたが、近年、歯科口腔保健についての重要性が高まっており、令和6年度から国の「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）が展開されることを受け、歯科口腔保健の推進に関する計画として「歯と口腔の健口プラン」を健康いんざい21の中に位置付け、サブタイトルに追加しています。

## (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

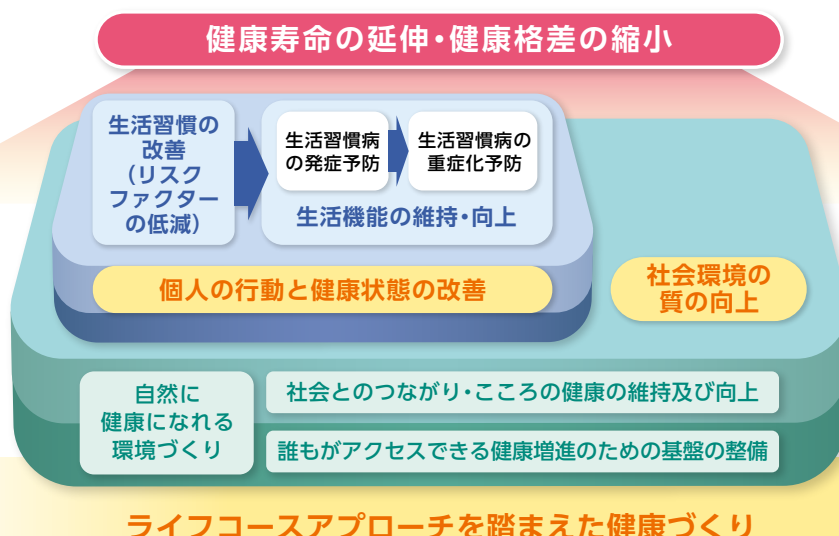
関係省庁とも連携しつつ、就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、各人がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図るための取組を進める。

## 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

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に、以下に示す方向性で健康づくりを進める



## (2) 第4次食育推進基本計画



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(令和3年度～令和7年度) 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    | (5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践                               |
| (2) 食に関する感謝の念と理解           | (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 |
| (3) 食育推進運動の展開              | (7) 食品の安全性の確保等における食育の役割                               |
| (4) 子供の食育における保護者、教育関係者等の役割 |                                                       |

## (3) 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第2次)(歯・口腔の健康づくりプラン)



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、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)(令和6年度～令和17年度)

#### 1 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、その状況の把握に努めるとともに、地域や集団の状況に応じた効果的な歯科口腔保健施策に取り組み、口腔に関する健康格差の縮小を目指す。

#### 2 歯科疾患の予防

う蝕、歯周病等の歯科疾患がない社会を目指して、歯科疾患の成り立ち及び予防方法について広く国民に普及啓発を行うとともに、歯・口腔の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。また、歯科疾患の発症・重症化リスクが高い集団に対する歯・口腔の健康に関連する生活習慣の改善や歯の喪失の防止等のための取組を組み合わせることで、効果的な歯科疾患の予防・重症化予防を実現する。

#### 3 口腔機能の獲得・維持・向上

食べる喜び、話す楽しみ等のQOL(生活の質)の向上等のために、口腔機能の獲得・維持・向上を図るには、各ライフステージにおける適切な取組が重要である。特に、乳幼児期から青年期にかけては良好な口腔・顎・顔面の成長発育及び適切な口腔機能の獲得を図る必要がある。壮年期から高齢期においては、口腔機能の維持を図るとともに、口腔機能が低下した際には回復及び向上を図っていくことが重要である。

#### 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

障害者・障害児、要介護高齢者等で、在宅で生活する者等、定期的に歯科検診(健康診査及び健康診断を含む。以下同じ。)又は歯科医療を受けることが困難な者に対しては、その状況に応じて、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引き続き図っていく必要がある。

#### 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

歯科口腔保健に関する施策を総合的に推進していくため、国及び地方公共団体に歯科口腔保健の推進に関わる人材として、歯科専門職を配置し、資質の向上を図る。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を推進する。併せて、歯科口腔保健の推進に関する条例等の制定、より実効性をもつ歯科口腔保健施策のための適切なPDCAサイクルに沿った取組の実施等により、地方公共団体における効果的な歯科口腔保健施策を推進する。また、歯科疾患等の早期発見等を行うために、定期的な歯科検診の機会の拡充等の歯科検診の実施に係る体制整備に取り組む。



## (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(令和5年度～令和10年度) 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

## 県の健康に関する計画の概要

### (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次千葉県食育推進基本計画(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



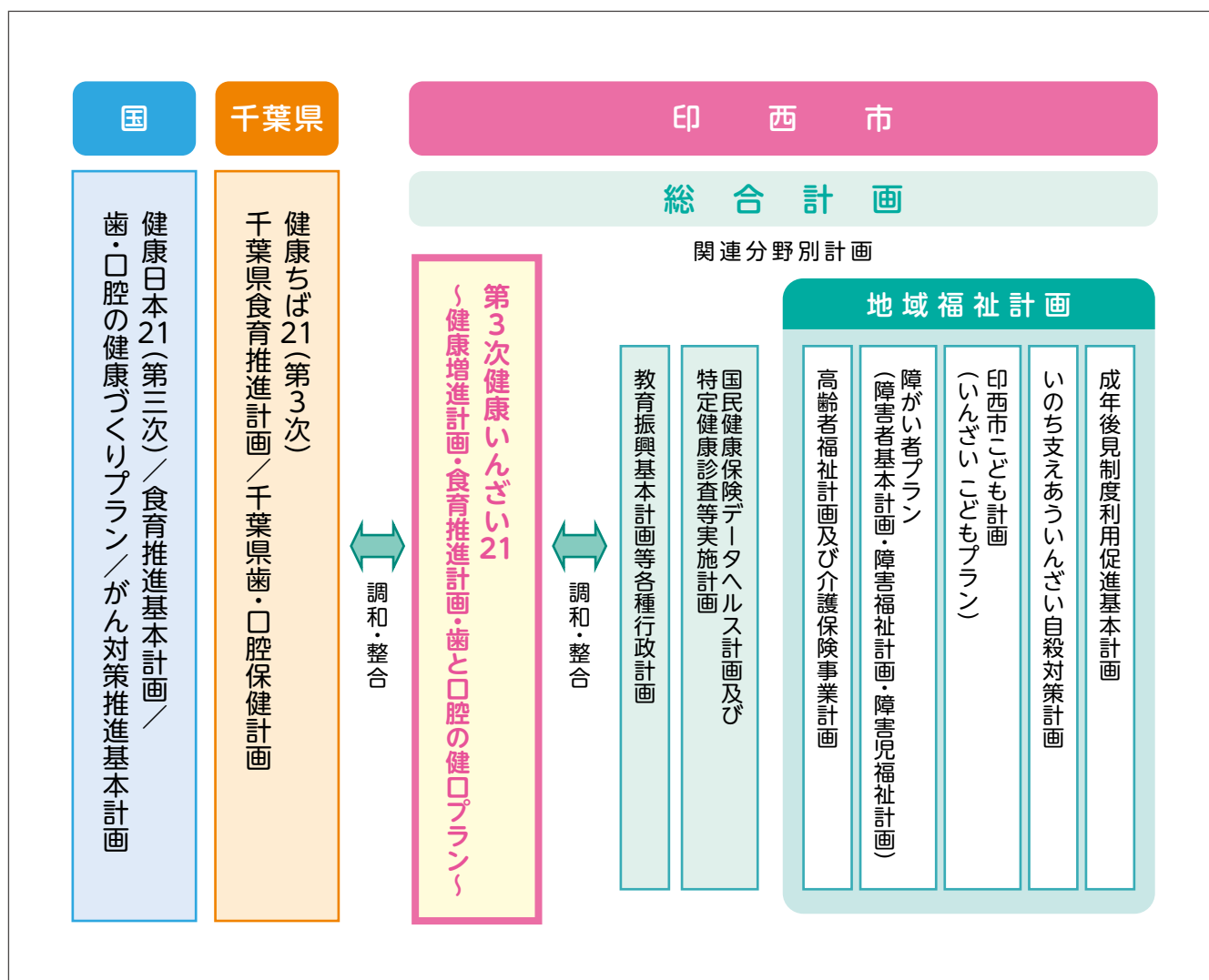
## (1) 法的根拠と他計画との関係



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2次)(歯・口腔の健康づくりプラン)」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次食育推進基本計画」、「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各種行政計画との調和・整合を図りました。

本計画と関連計画との位置付け



## (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。

|  |                           |  |                                |
|--|---------------------------|--|--------------------------------|
|  | <b>1</b><br>貧困をなくそう       |  | <b>8</b><br>働きがいも経済成長も         |
|  | <b>2</b><br>飢餓をゼロに        |  | <b>10</b><br>人や国の不平等をなくそう      |
|  | <b>3</b><br>すべての人に健康と福祉を  |  | <b>11</b><br>住み続けられるまちづくりを     |
|  | <b>4</b><br>質の高い教育をみんなに   |  | <b>16</b><br>平和と公正をすべての人に      |
|  | <b>5</b><br>ジェンダー平等を実現しよう |  | <b>17</b><br>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<br>評価 |    |    |    |    |    |    | 次期計画 |    |

### (1) 計画の推進にあたって

各分野の市民、地域、市の健康づくりのための取組みをそれぞれが推進し、目指すべき姿をイメージし、活動目標、成果目標の達成に向け、市民、地域、行政が一体となって健康づくりに取り組んでいくこととします。

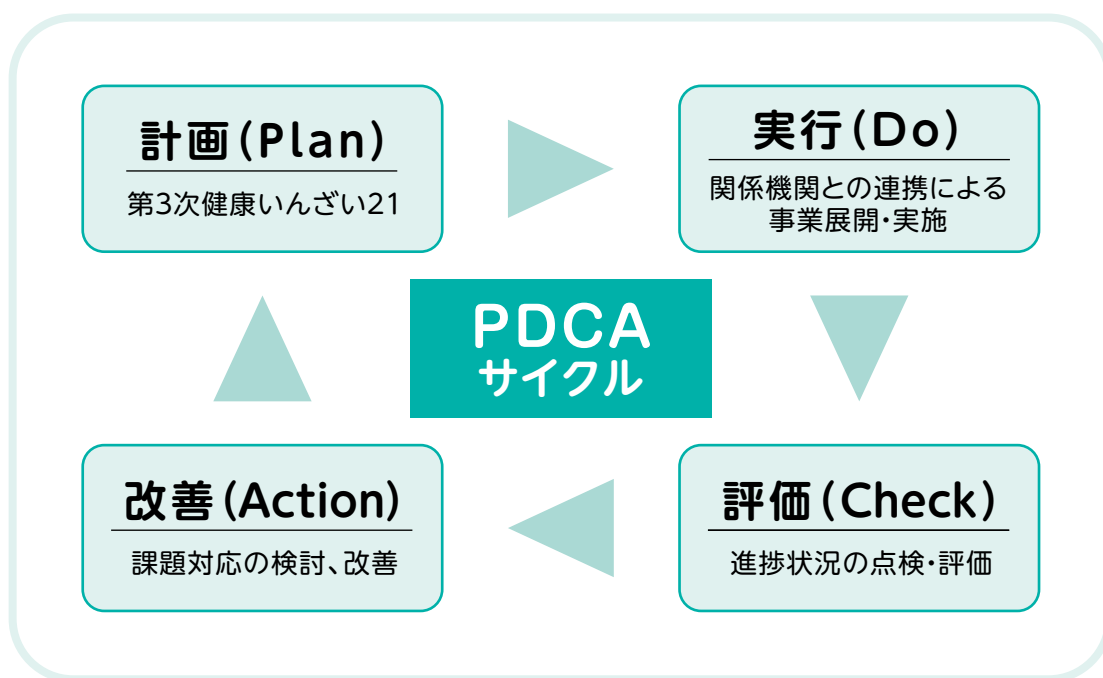
### (2) 計画の推進体制

関係団体や関係諸機関等と連携するとともに、保健・医療分野に限らず関係各課とも連携し、全庁的に計画の推進に取り組み、市民の心身の健康増進に努めます。また、「印西市健康づくり推進協議会」において健康づくりについての状況や情報を共有し、状況に応じた新たな取組みや連携方法を検討しながら、計画の推進に努めます。

### (3) 計画の点検・評価

計画を具体的かつ効率的、効果的に推進していくためには、定期的に調査、分析及び評価を行い、必要に応じて、計画の変更や措置を講じる「PDCAサイクル」による進行管理が必要です。

本計画では、公募市民、保健又は医療関係者、関係行政機関代表者、学識経験者などで構成する印西市健康づくり推進協議会を中心に、年度ごとに施策の進捗状況を点検・評価し、必要に応じて改善する等計画の進行管理を行います。





## 第2章

# 本市の健康や食をめぐる現状

---



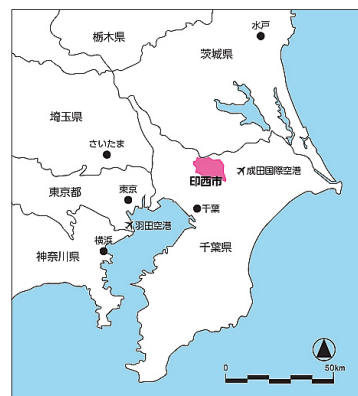
# 1

## 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。



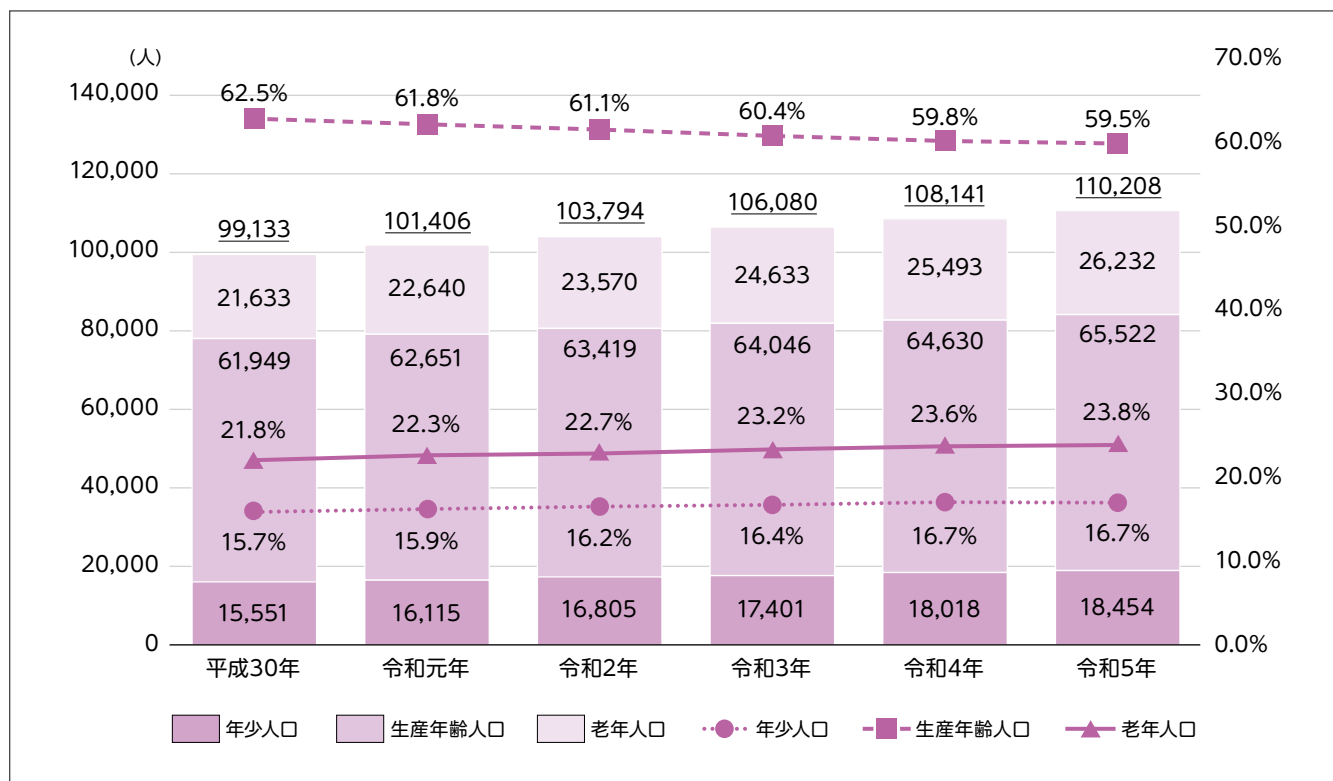
### (2) 人口等の状況

#### 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



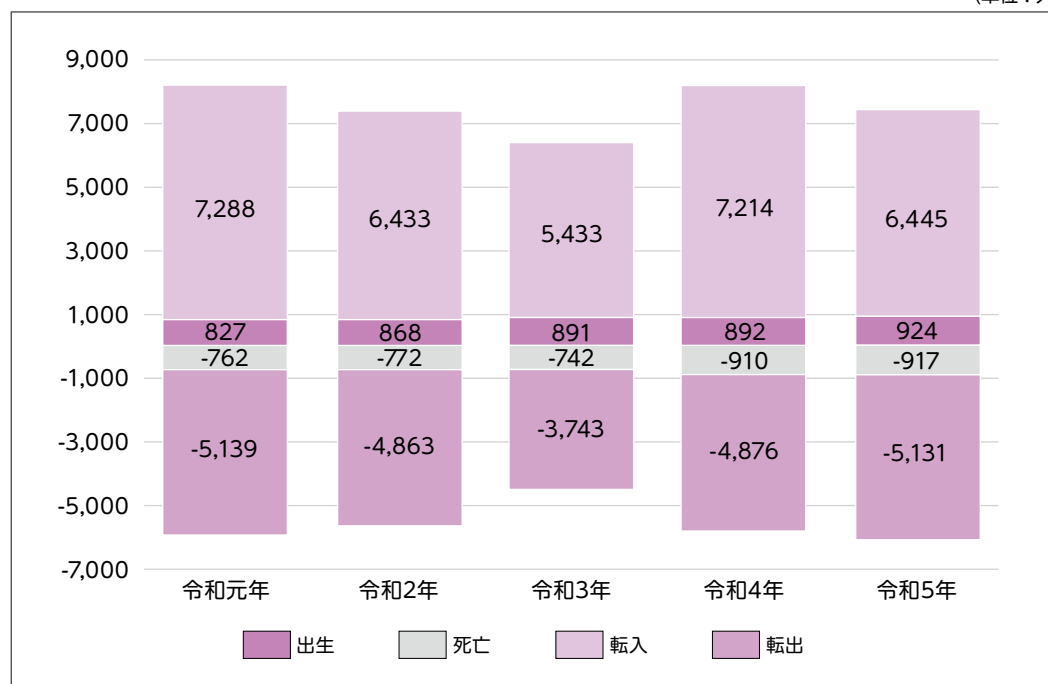
資料：千葉県年齢別・町丁字別人口(各年4月1日現在)

## ■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)



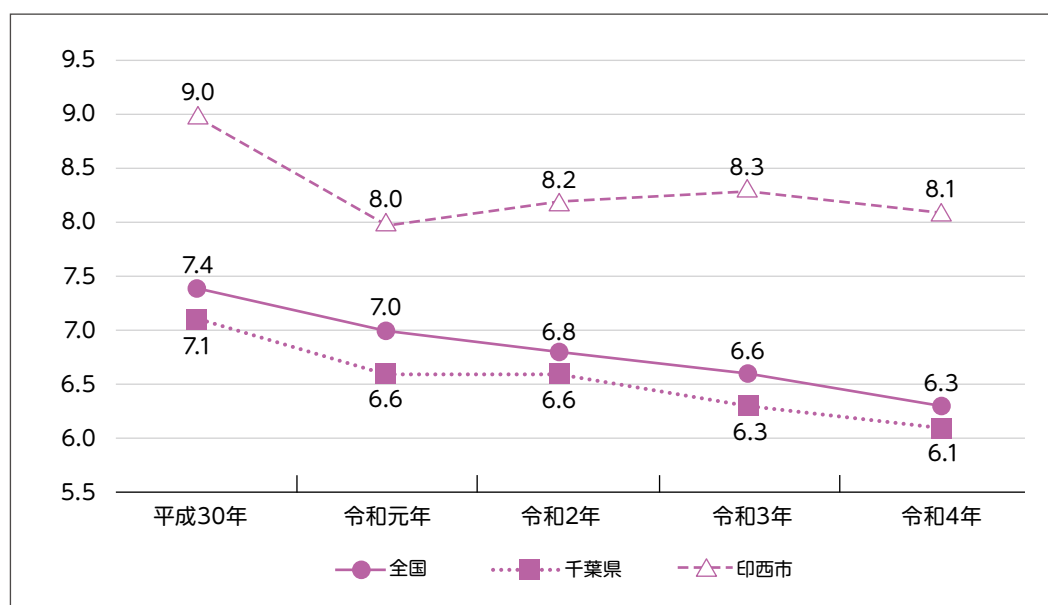
資料：千葉県毎月常住人口調査年報(各年1月1日から翌年1月1日)

## 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



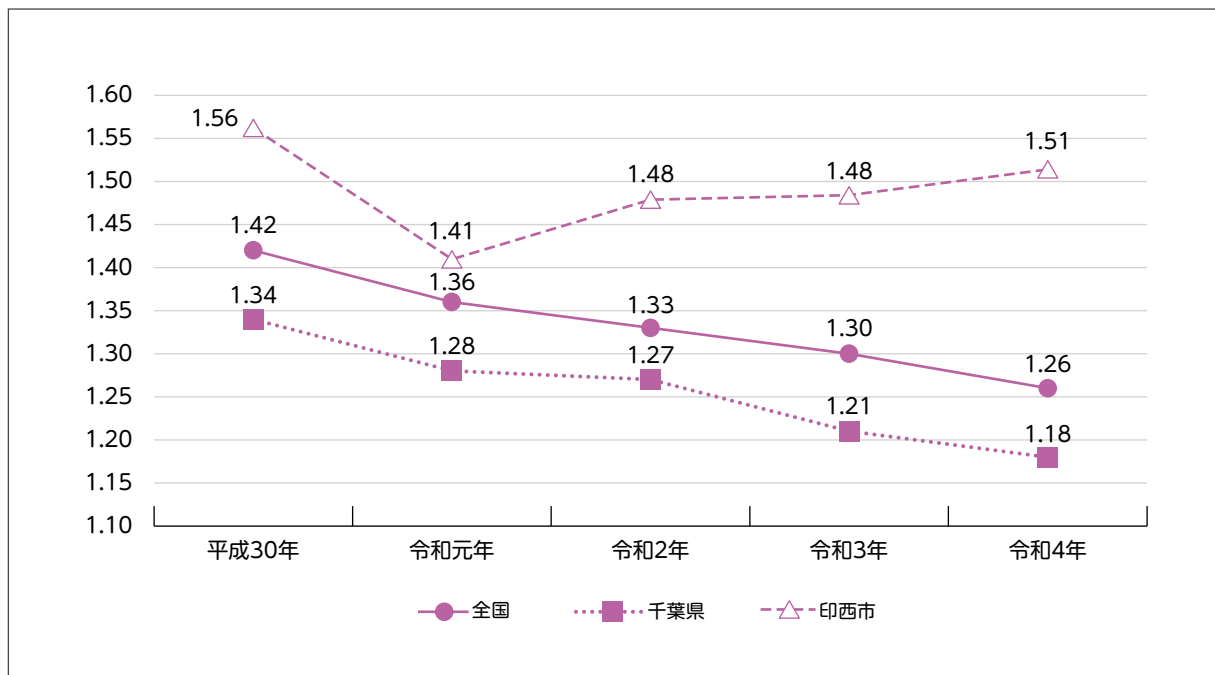
資料：千葉県衛生統計年報(人口動態調査)(各年1月1日から同年12月31日)  
千葉県人口動態総覧



### ■合計特殊出生率

合計特殊出生率は、全国、千葉県ともに減少が続いていますが、本市は令和元年以降増加傾向で、令和4年は1.51となっています。

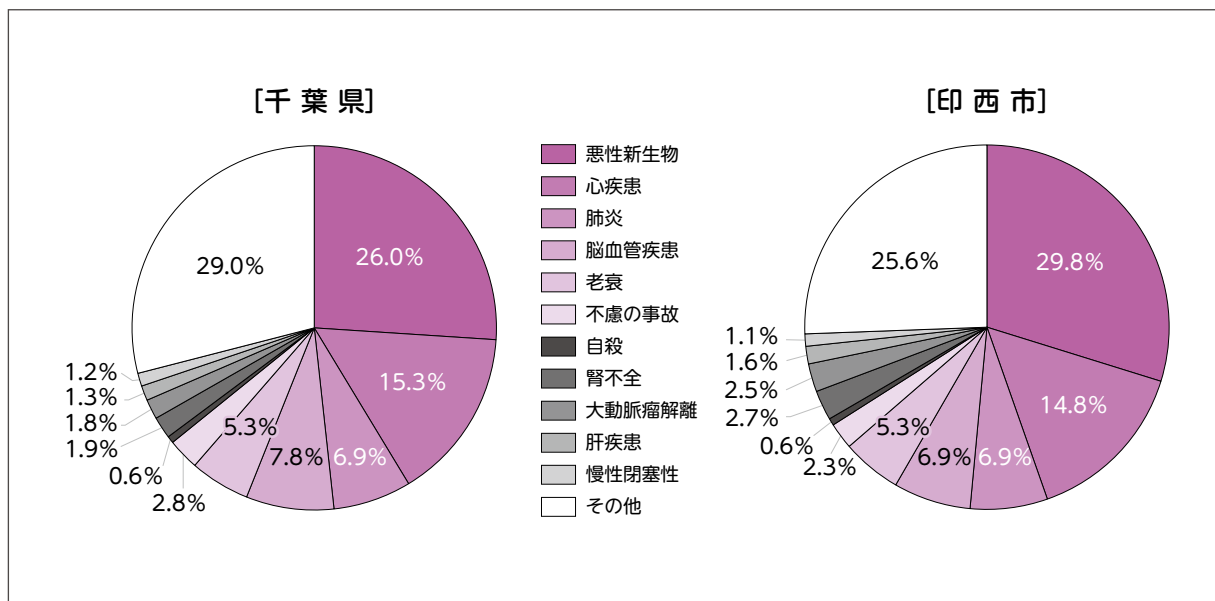
◆全国・千葉県・印西市における合計特殊出生率(15～49歳までの一人の女性が一生に産む子どもの数)の推移



資料：千葉県人口動態統計の概況(確定数)

### ③ 主要死因別死亡の状況

本市の令和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。

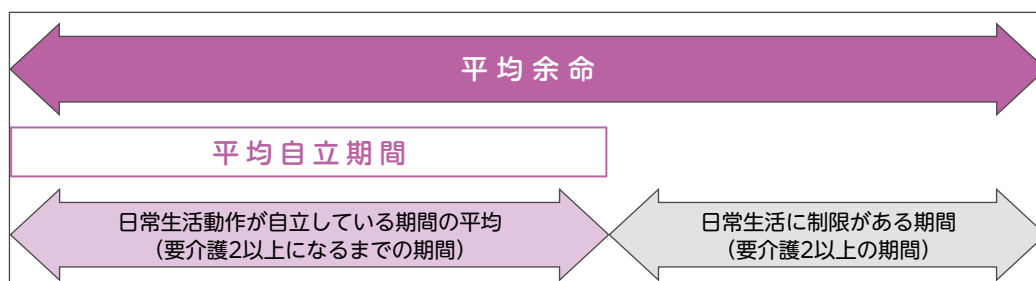


資料：千葉県衛生統計年報(人口動態調査)(令和4年1月1日から同年12月31日)

#### ④ 平均余命と平均自立期間

平均余命は、ある年齢の人々がその後何年生きられるかという期待値を指し、ここでは0歳時点の平均余命を示しています。平均自立期間は、要介護2以上になるまでの期間を「日常生活動作が自立している期間」としてその平均を算出したもので、健康寿命の指標の一つです。平均余命と平均自立期間の差は、日常生活に制限がある期間を意味しています。

【参考】平均余命と平均自立期間

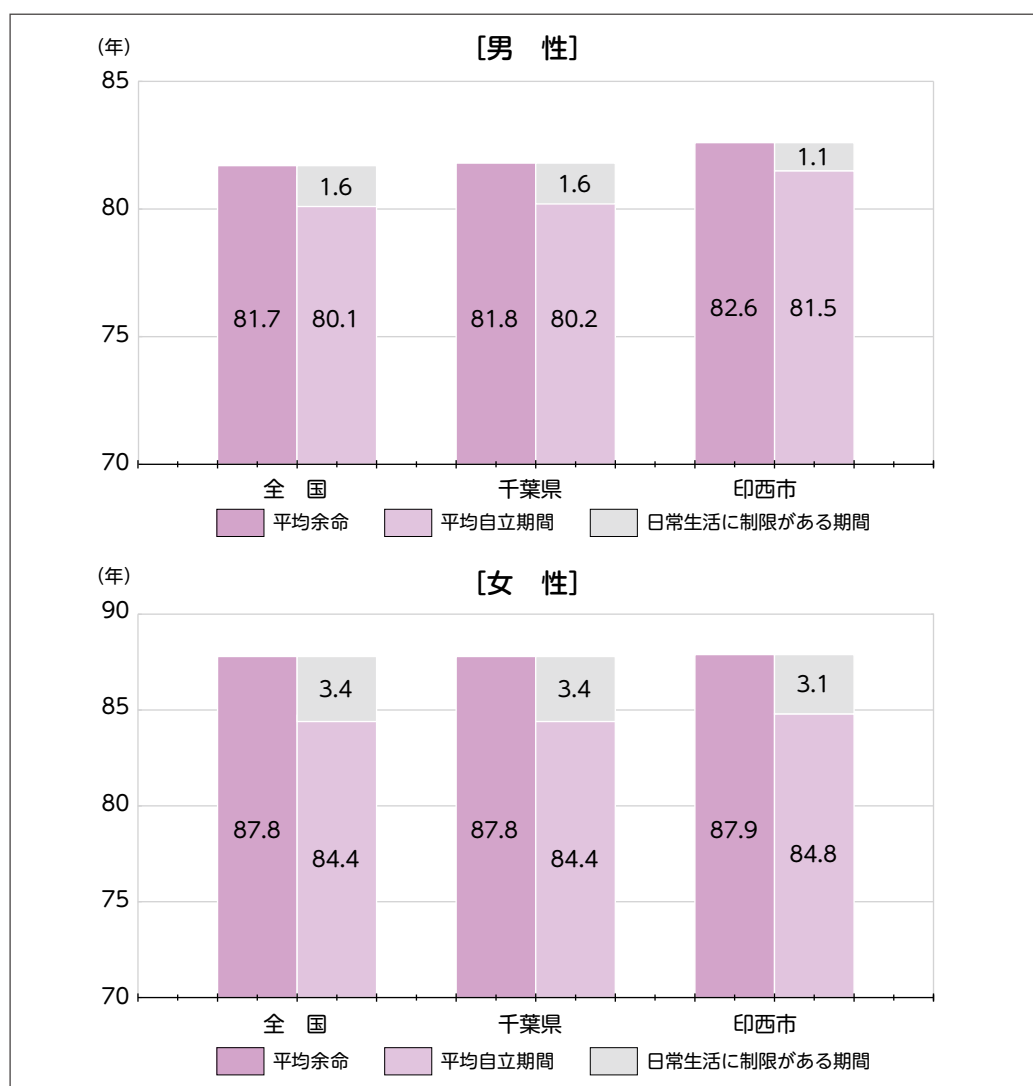


#### ■平均余命と平均自立期間、日常生活に制限がある期間(令和4年度)

本市の平均余命、平均自立期間は、男女ともに全国、千葉県を上回っています。

男女ともに全国、千葉県よりも平均余命が長く、日常生活に制限がある期間が短いため、健康な期間が長いといえます。

◆全国・千葉県・印西市における平均余命と平均自立期間、日常生活に制限がある期間

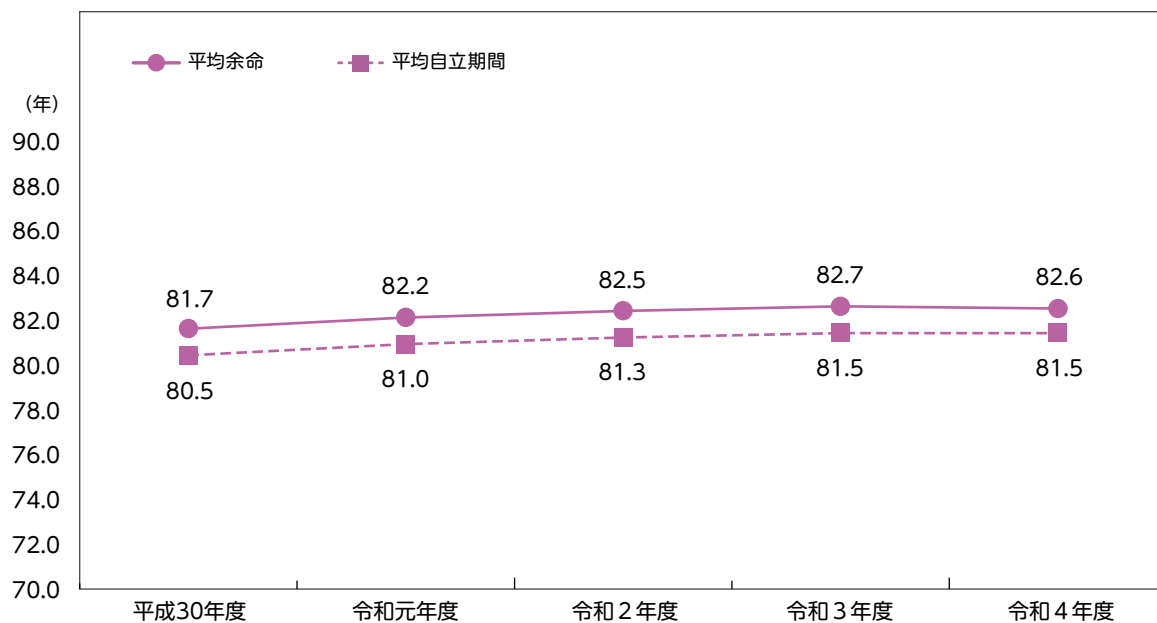


資料：国保データベース (KDB) システム「地域の全体像の把握」

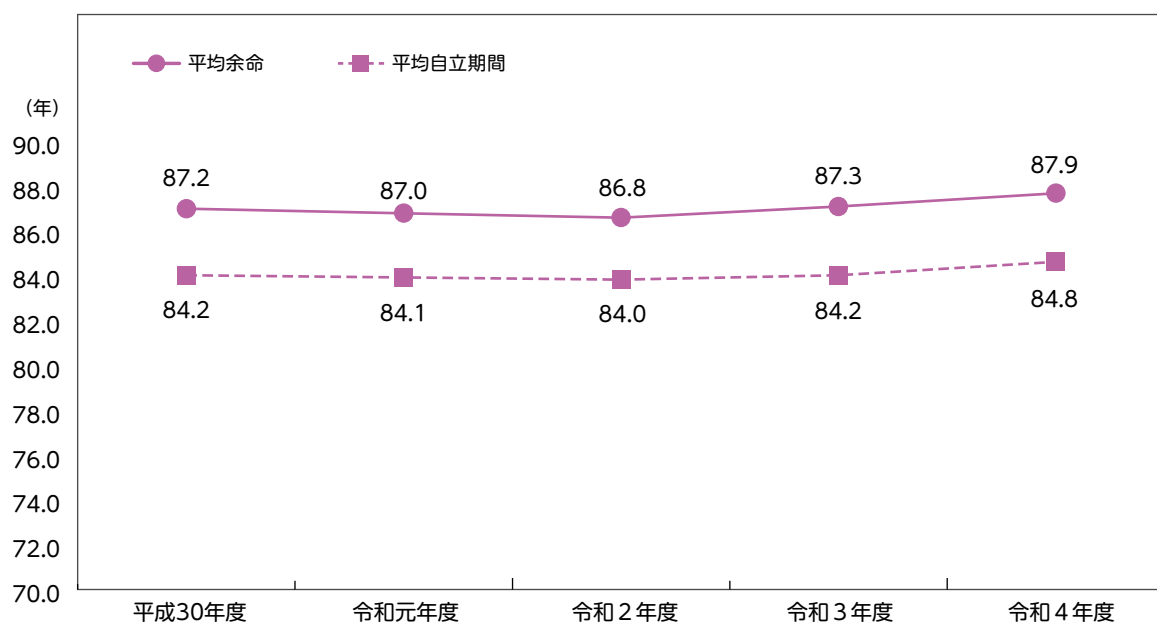
## ■印西市における平均余命と平均自立期間の推移

本市の平成30年度から令和4年度における平均余命と平均自立期間の状況をみると、令和4年度の平均自立期間は、男性、女性ともに平成30年度より延伸しており、結果として平均余命も延伸しています。

### ◆男 性



### ◆女 性

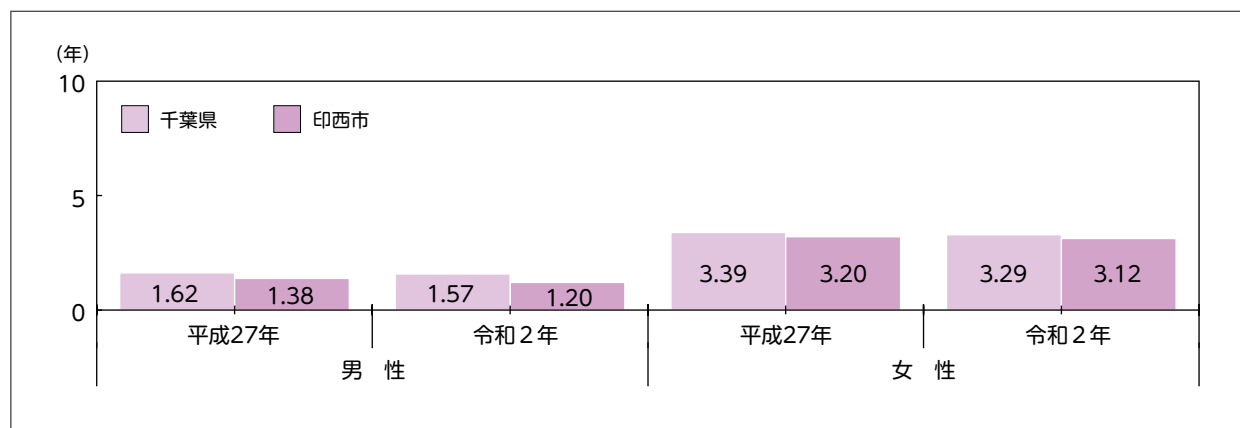


資料：国保データベース (KDB) システム「地域の全体像の把握」

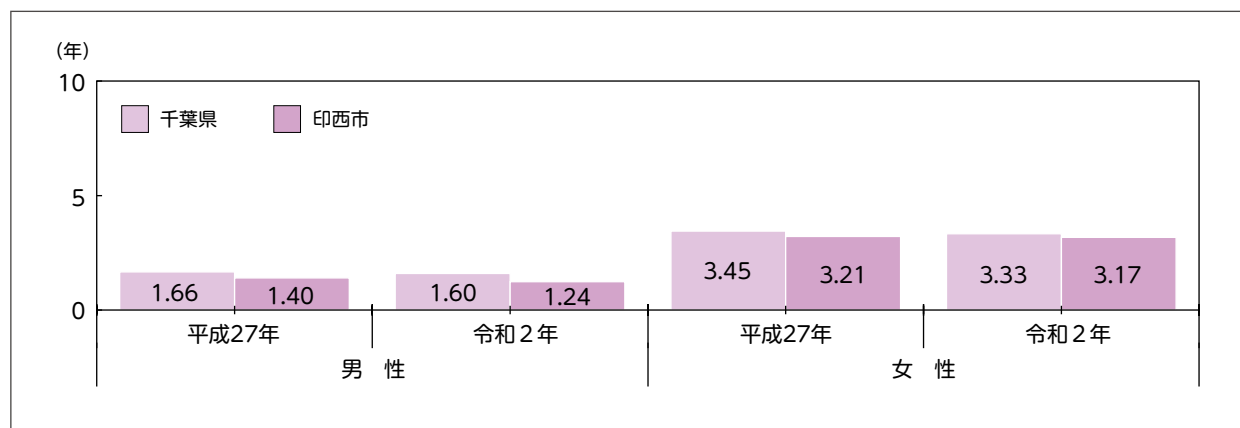
## 平均要介護期間

本市の平均要介護期間を平成27年から令和2年でみると、65歳、75歳の男女ともに短くなっています。また、千葉県との比較でも、65歳、75歳の男女ともに短くなっています。

### ◆65歳



### ◆75歳



資料：千葉県健康情報ナビ

## COLUMN

### コラム 1 「ナスちゃん」ってなあに？

「ナスちゃん」は、平成2年に誕生した印西市の健康づくりを推進する、マスコットキャラクターです。

ナスちゃんにはこんな意味があります。

|   |   |             |          |
|---|---|-------------|----------|
| ナ | N | No          | (ノー)     |
|   | A | Alcohol     | (アルコール)  |
| ス | S | Smoking     | (たばこ)    |
|   | S | Sports      | (スポーツ)   |
| ち | C | Cooking     | (料理)     |
| や | H | Have a rest | (休養)     |
|   | A | Area        | (地域)     |
| ん | N | Network     | (ネットワーク) |

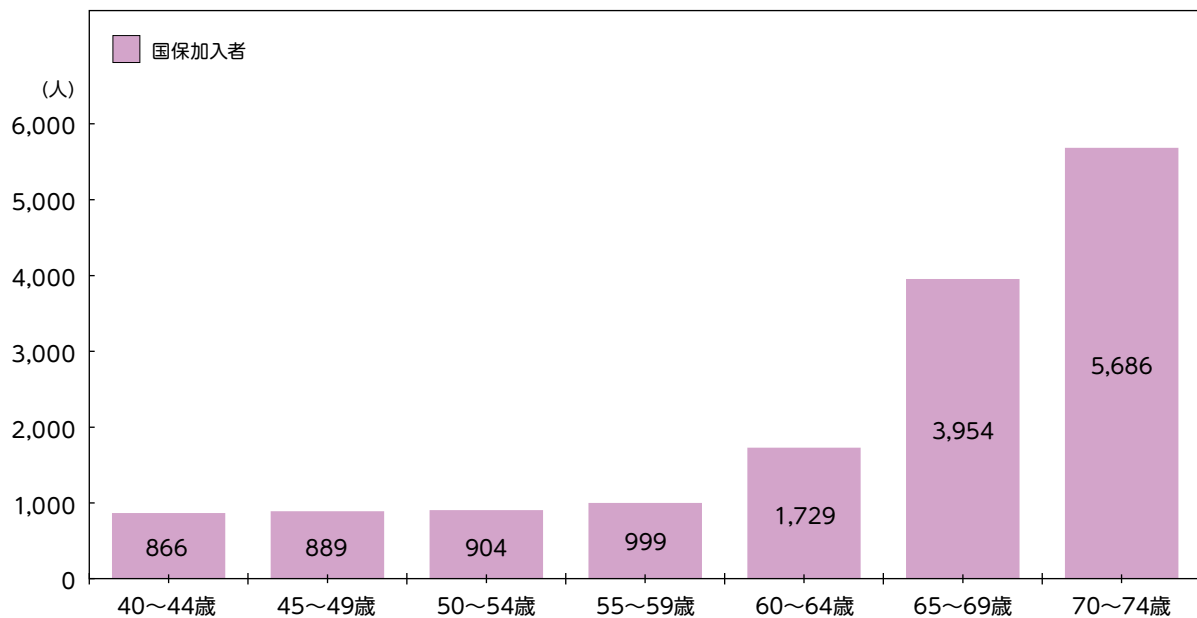


「お酒やたばこを控え、運動を心がけ、栄養・休養をしっかりと、地域のつながりを持ちましょう!」ということを呼びかけています。

## ⑤ 国保医療費

### ■年代別国保加入者

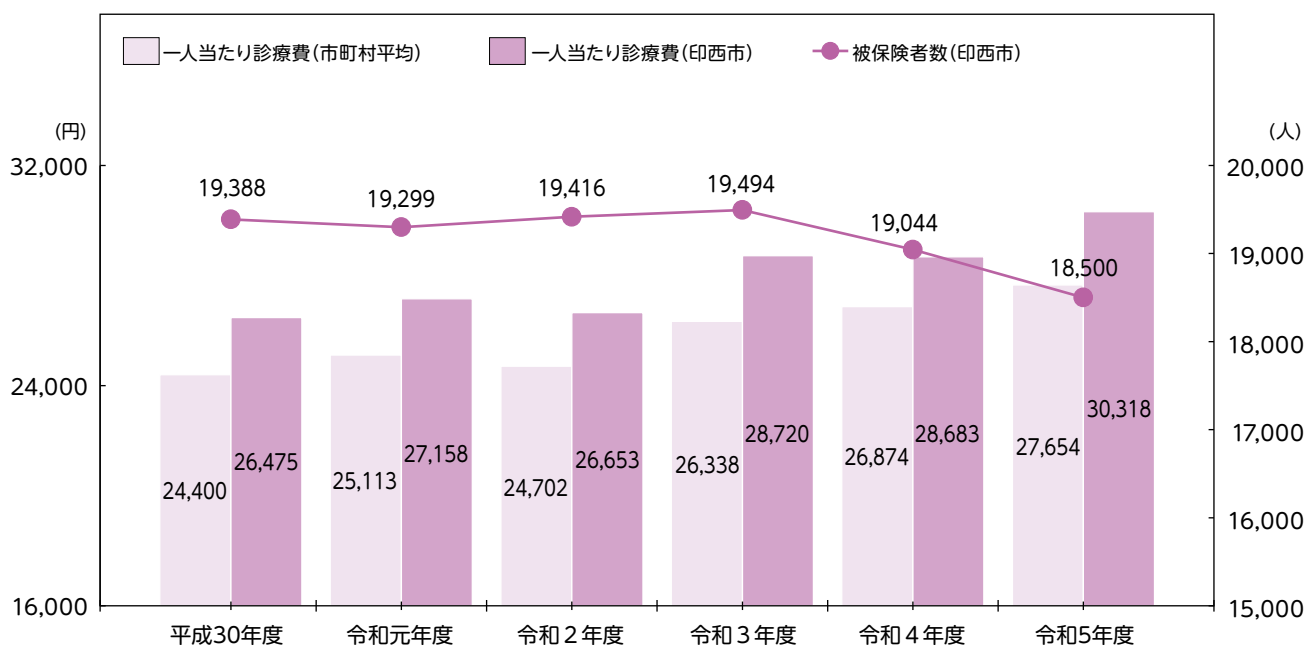
本市の国民健康保険被保険者数は、平成30年度以降ほぼ19,000人台で推移しており、令和6年6月では40歳以上で約15,000人となっています。年齢別にみると、65歳以上で加入者が多く、65～69歳が3,954人、70～74歳が5,686人となっています。



資料：印西市国保年金課(令和6年6月)

### ■一人当たり診療費の推移

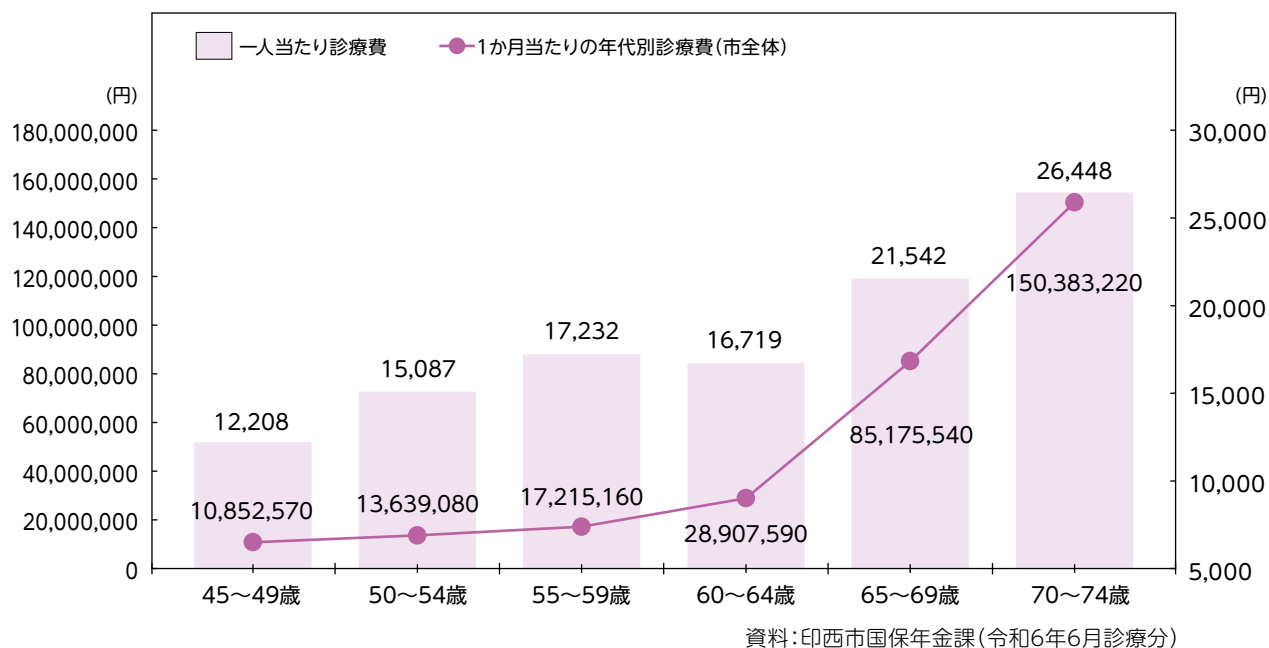
本市の一人当たりの診療費は、平成30年度以降増加傾向で、令和5年度は30,318円となっています。



資料：印西市国保年金課(各年度)

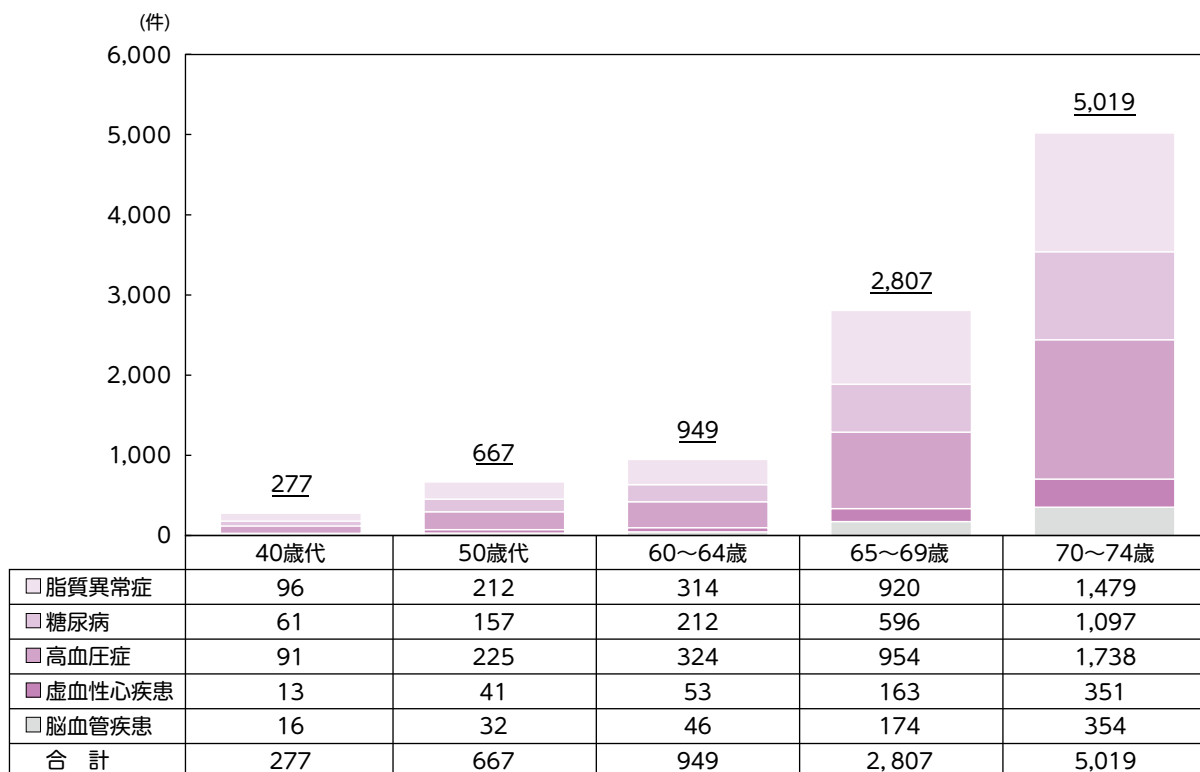
## ■1か月当たりの国保年代別 診療費及び一人当たり診療費

本市の1か月当たりの年代別国民健康保険診療費は、60歳以上で増加が顕著で、70～74歳では約1億5,000万円となっています。



## ■生活習慣病疾病別国保年代別一人当たり診療状況

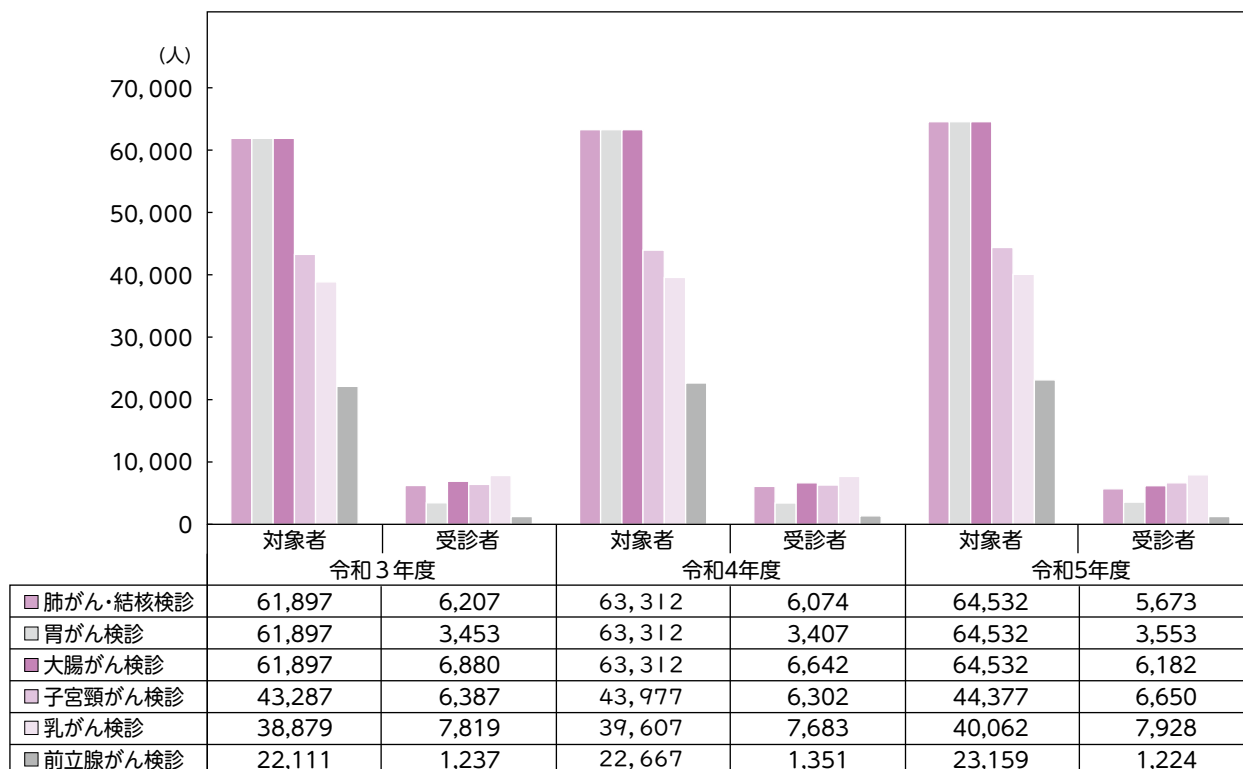
本市の生活習慣病疾病別国保年代別では、40歳以上で年齢が上がるにつれてすべての疾病で増加が顕著で、70～74歳では合計で5,019件となっています。



## ⑥ がんの部位別検診受診の状況

### ■がん検診受診者数

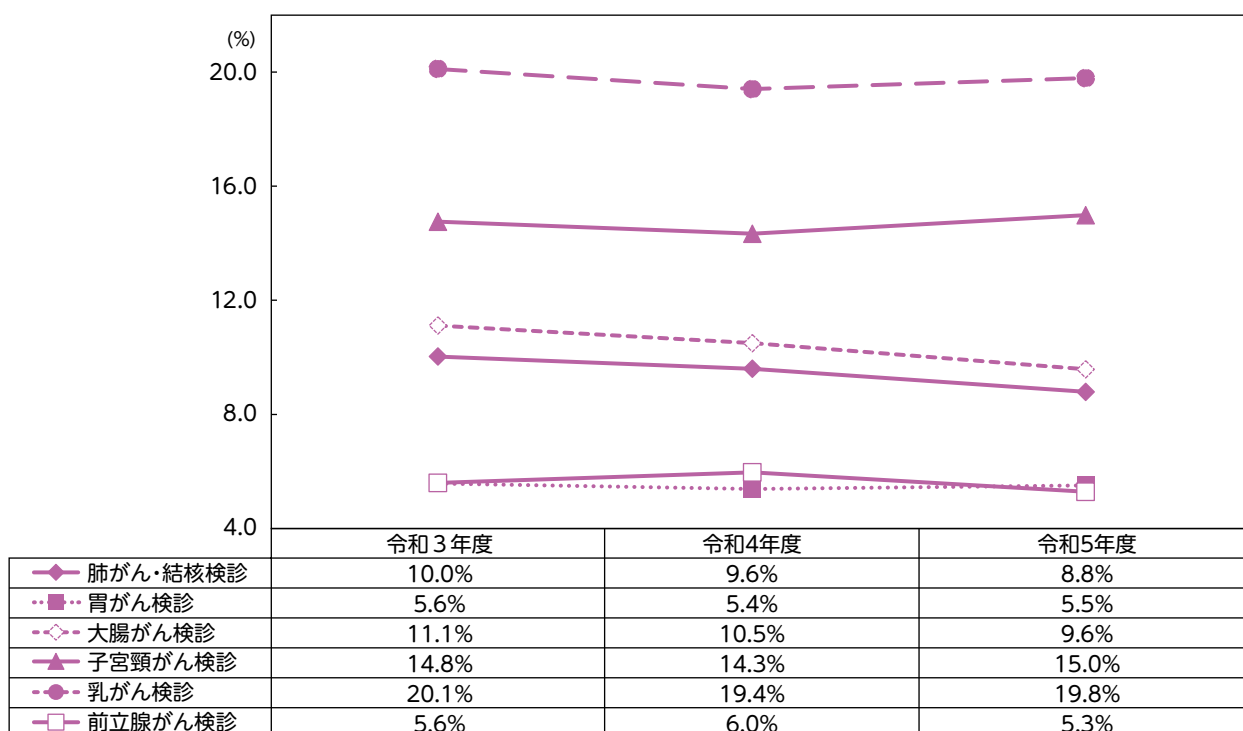
本市のがんの部位別検診受診者数のうち、胃がん、子宮頸がん、乳がん検診は、増加傾向となっています。



資料：印西市健康増進課

### ■がん検診受診率

本市のがんの部位別検診受診率は、肺がん・結核、大腸がん検診で減少傾向ですが、胃がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん検診は横ばい傾向となっています。

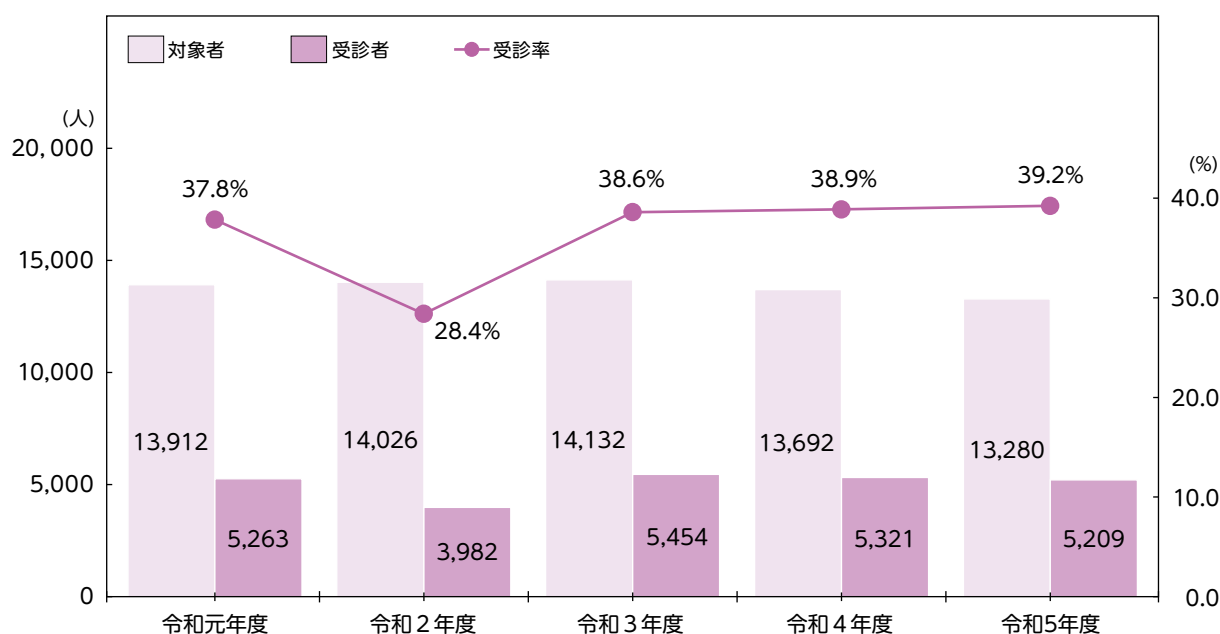


資料：印西市健康増進課

## ⑦ 各種健(検)診の実施状況

### ■国民健康保険特定健康診査 受診の推移

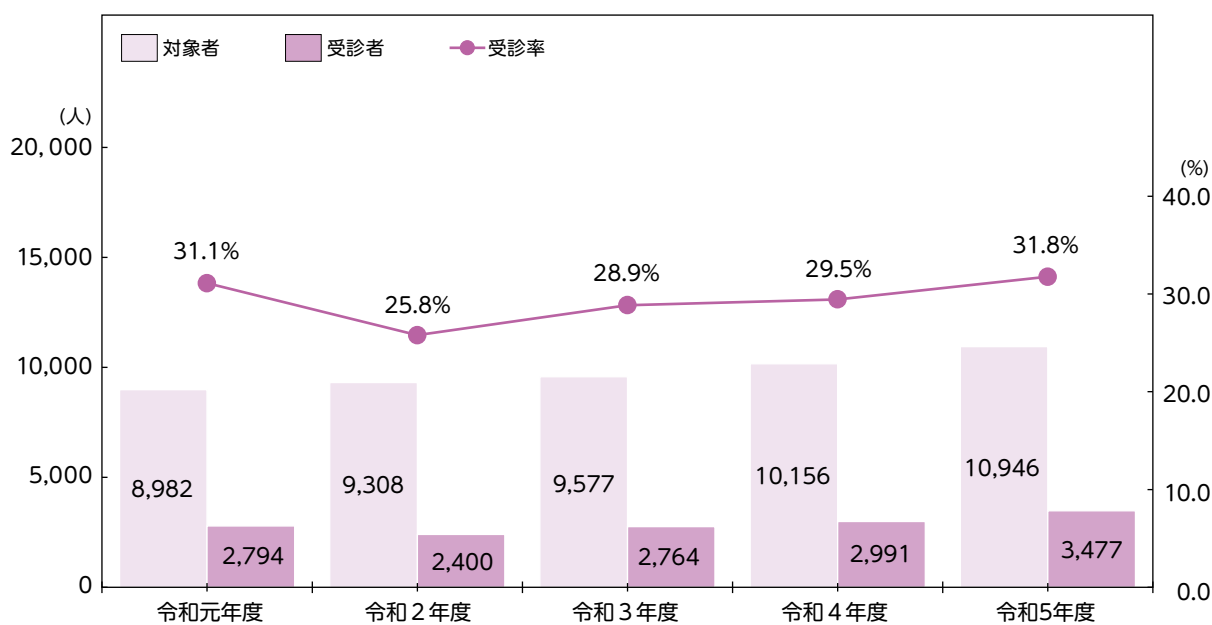
本市の国民健康保険特定健康診査の対象者数、受診者数はともに減少傾向ですが、受診率は増加傾向となっており、令和5年度は39.2%となっています。



資料：印西市国保年金課

### ■後期高齢者健康診査 受診の推移

本市の後期高齢者健康診査の対象者数は年々増加、受診者数も増加傾向にあることから、受診率も令和2年度以降増加しており、令和5年度は31.8%となっています。

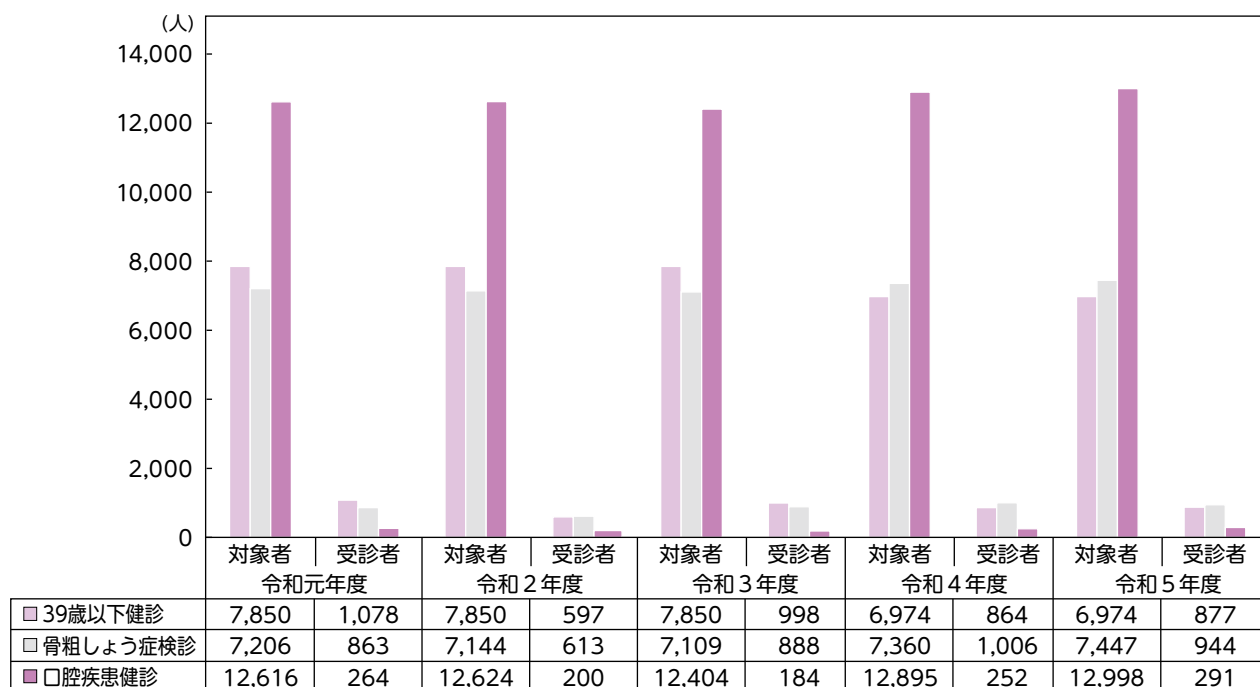


資料：印西市国保年金課



## ■その他健(検)診受診の推移(対象者及び受診者)

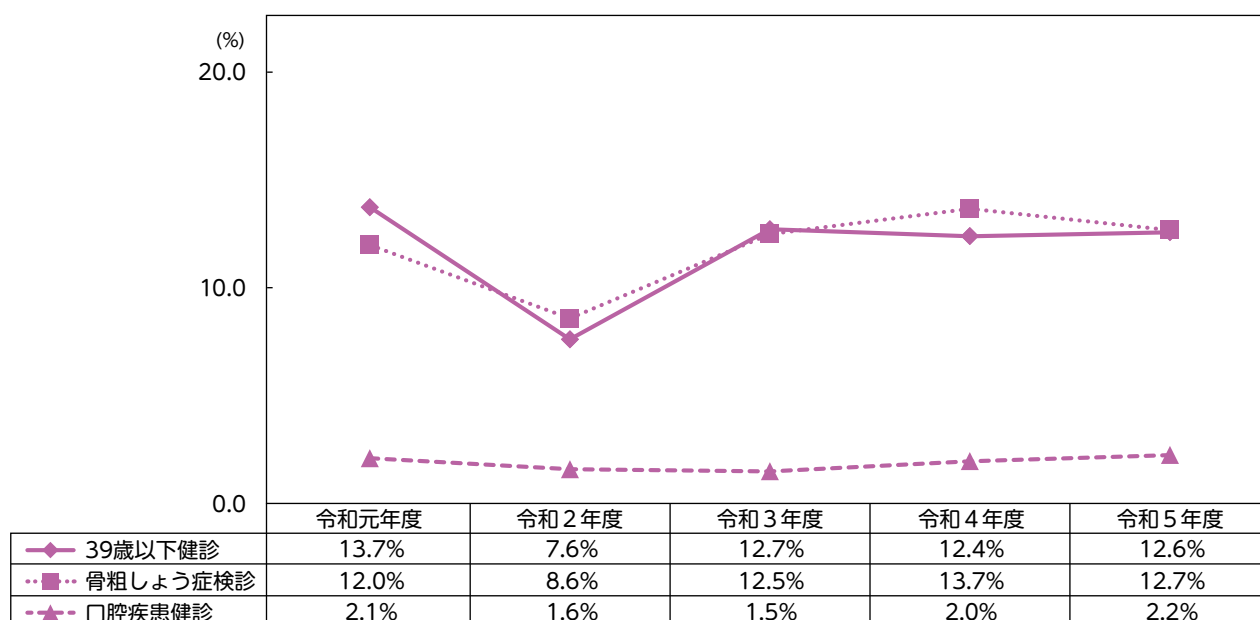
本市のその他の健(検)診では、骨粗しょう症・口腔疾患健診の対象者数は増加傾向です。39歳以下健診は、対象者数、受診者数ともに減少していますが、受診率は12.5%前後で推移しています。



資料：印西市健康増進課

※39歳以下健診対象者は、国勢調査データによる

## ■その他健(検)診受診の推移(受診率)

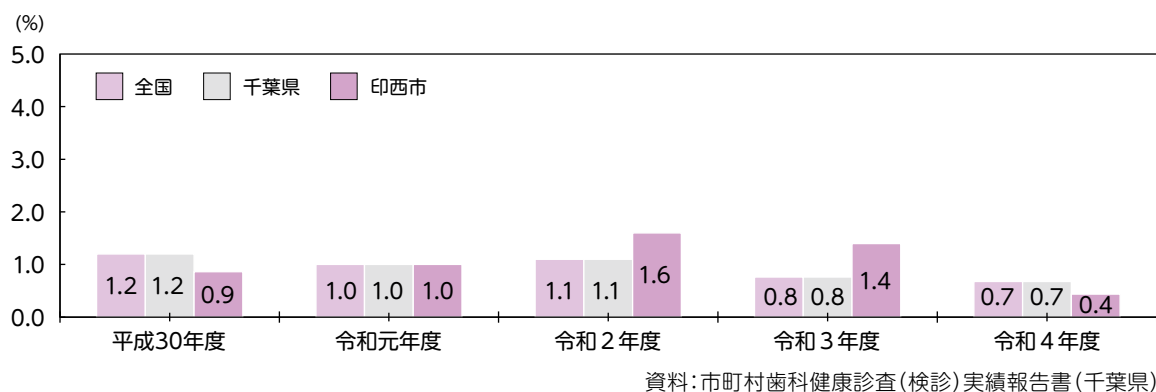


資料：印西市健康増進課

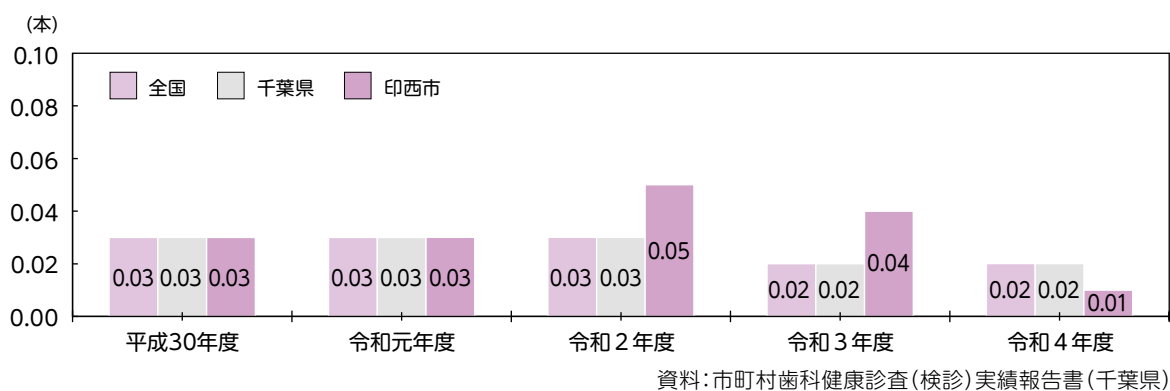
## ⑧ 歯・口腔に関する状況

### ■1歳6か月児健康診査におけるむし歯有病者率の推移

本市の1歳6か月児のむし歯有病者率、一人平均むし歯本数は、令和2・3年度は全国、千葉県を上回っていましたが、令和4年度は全国、千葉県を下回っています。

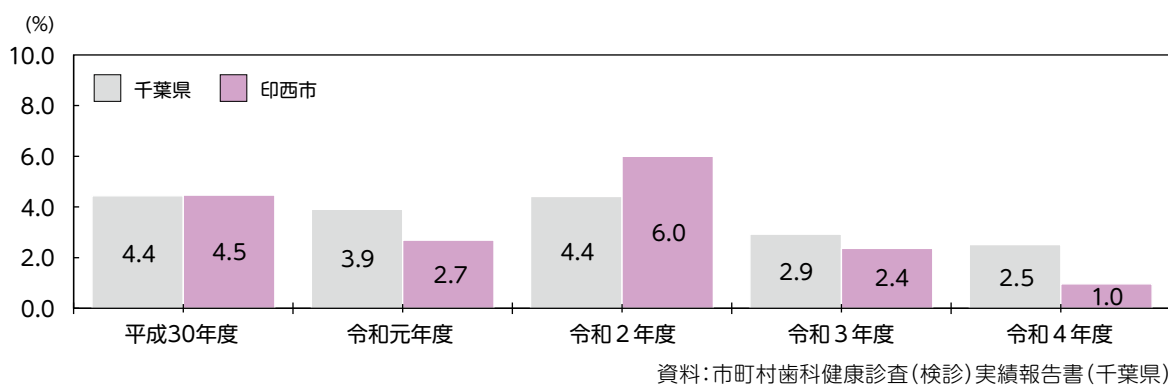


### ■1歳6か月児健康診査における一人平均むし歯本数の推移



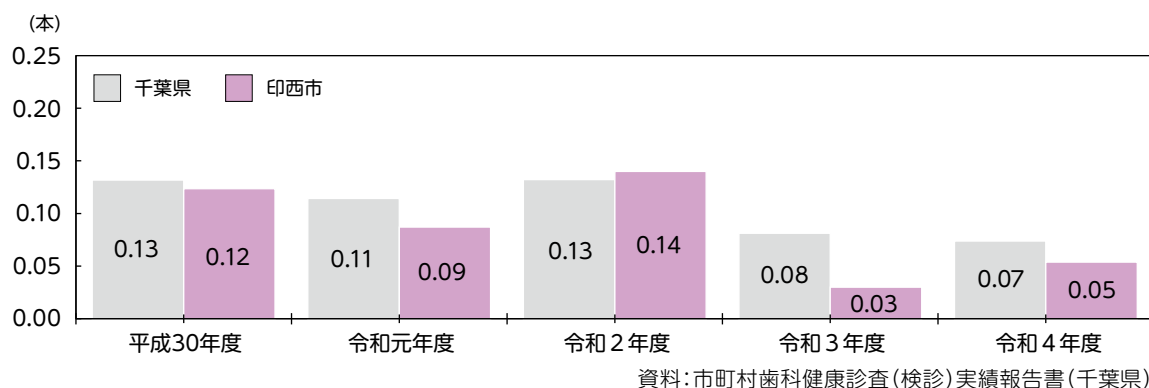
### ■2歳児歯科健診におけるむし歯有病者率の推移

本市の2歳児のむし歯有病者率、一人平均むし歯本数は、令和2年度は千葉県を上回っていましたが、令和3・4年度は千葉県を下回っています。



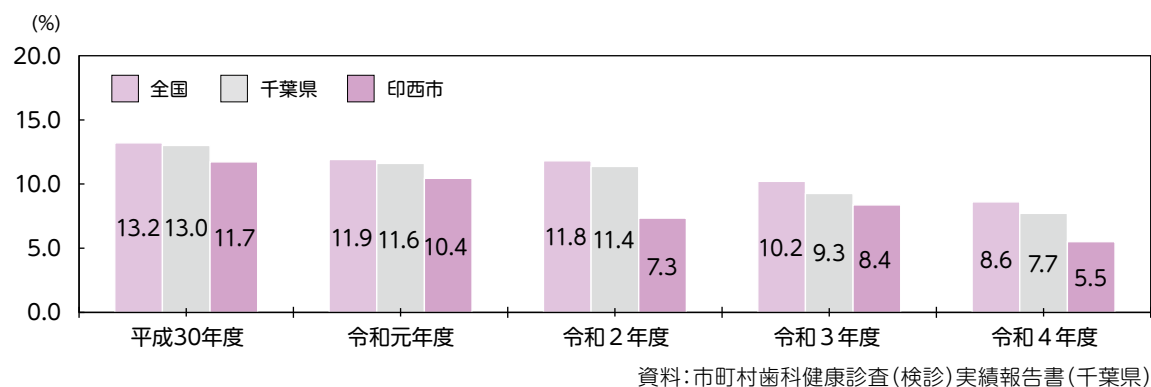
※2歳児歯科健診は、法定健診ではないことから、全国の数値は公表されていません。本市においては独自で2歳児歯科健診を実施しています。また、千葉県の数値は、任意に実施している県内市町村の結果の平均値となっています。

## ■ 2歳児歯科健診における一人平均むし歯本数の推移

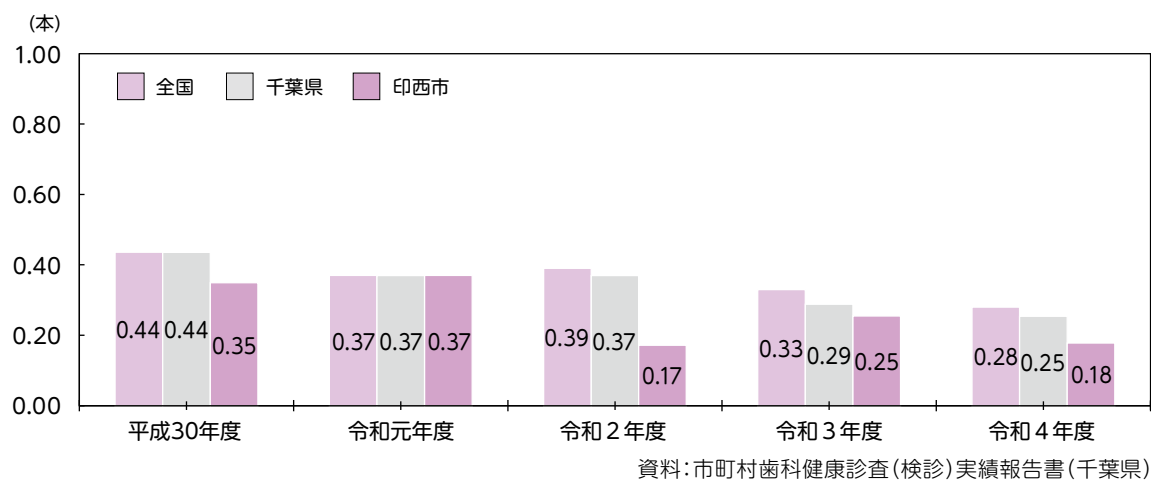


## ■ 3歳児健康診査におけるむし歯有病者率の推移

本市の3歳児のむし歯有病者率は、平成30年度以降全国、千葉県を下回っています。また、一人平均むし歯本数は、令和元年度は0.37本と全国、千葉県と同数となりましたが、令和2年度以降は全国、千葉県を下回っています。



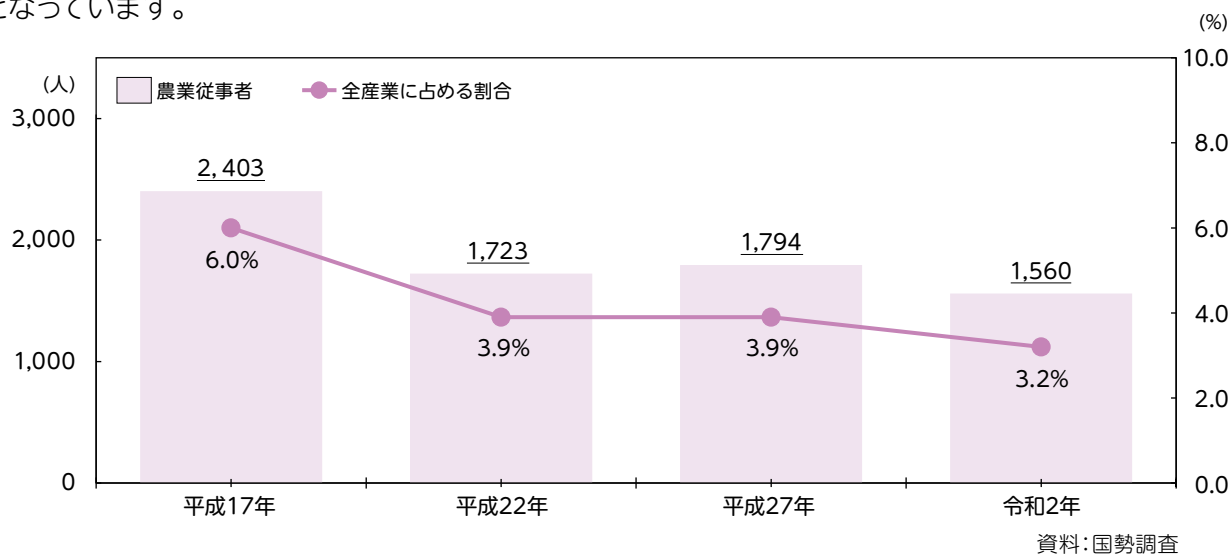
## ■ 3歳児健康診査における一人平均むし歯本数の推移



## ⑨ 農業の状況

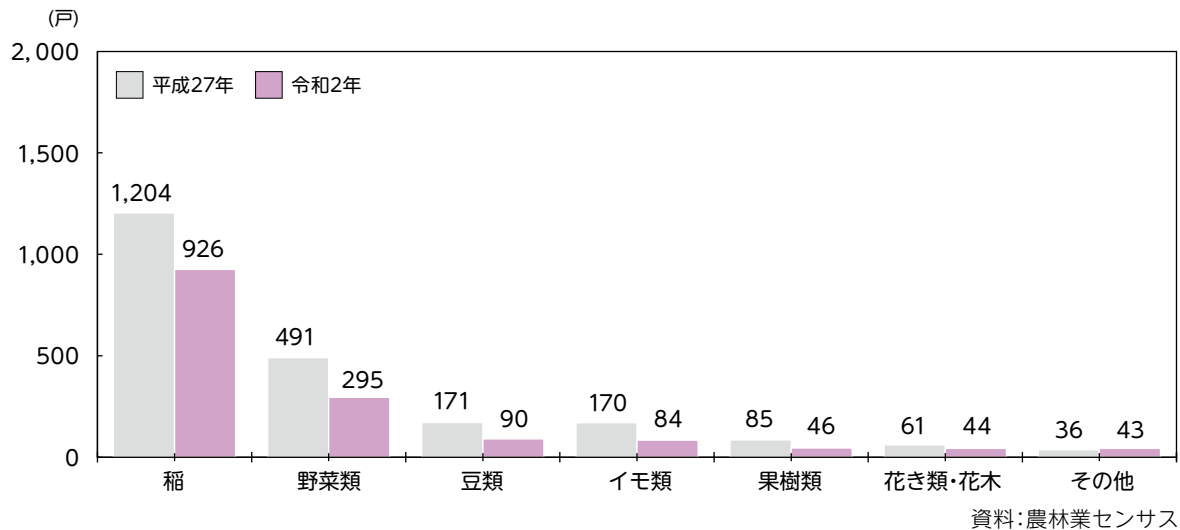
### ■農業従事者の推移

本市の農業従事者数、全産業に占める割合ともに、減少傾向が続いており、令和2年では1,560人、3.2%となっています。



### ■類別作付け農家数の推移

本市の令和2年の類別作付け農家数は、「稲」が926戸と最も多く、次いで「野菜類」が295戸、「豆類」が90戸、「イモ類」が84戸となっていますが、その他を除くすべてで、平成27年より減少しています。



## ■地場産野菜

本市は、年間を通して多くの種類の野菜や果実が生産され、市内には多くの農産物直売所が設置されています。

### 旬の地場産野菜 カレンダー

| 時期     | 4月                                                                                  | 5月                                                                                | 6月                                                                                  | 7月                                                                                  | 8月                                                                                | 9月                                                                                  | 10月                                                                                 | 11月                                                                                   | 12月                                                                                   | 1月                                                                                    | 2月                                                                                    | 3月                                                                                    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 作物     | 上旬:中旬:下旬                                                                            | 上旬:中旬:下旬                                                                          | 上旬:中旬:下旬                                                                            | 上旬:中旬:下旬                                                                            | 上旬:中旬:下旬                                                                          | 上旬:中旬:下旬                                                                            | 上旬:中旬:下旬                                                                            | 上旬:中旬:下旬                                                                              | 上旬:中旬:下旬                                                                              | 上旬:中旬:下旬                                                                              | 上旬:中旬:下旬                                                                              | 上旬:中旬:下旬                                                                              |
| そら豆    |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |    |                                                                                       |
| ニンニク   |                                                                                     |  |                                                                                     |    |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| キャベツ   |                                                                                     |  |    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |      |    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| キュウリ   |                                                                                     |  |                                                                                     |    |                                                                                   |                                                                                     |    |    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| スイカ    |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| メロン    |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| ミニトマト  |                                                                                     |  |    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| インゲン   |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| トマト    |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |    |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 枝豆     |                                                                                     |                                                                                   |   |                                                                                     |                                                                                   |   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| ピーマン   |                                                                                     |                                                                                   |  |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 梨      |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| トウモロコシ |                                                                                     |                                                                                   |  |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| なす     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| サツマイモ  |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |  |                                                                                     |   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| どらまめ   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  |   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| かぶ     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| サトイモ   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                       |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |
| ネギ     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |  |                                                                                       |
| だいこん   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                       |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |
| 自然薯    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |  |
| ゴボウ    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |   |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |
| ほうれん草  |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |  |
| ブロッコリー |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |   |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |
| 白菜     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |   |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |
| 小松菜    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |
| 人参     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |
| いちご    |  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

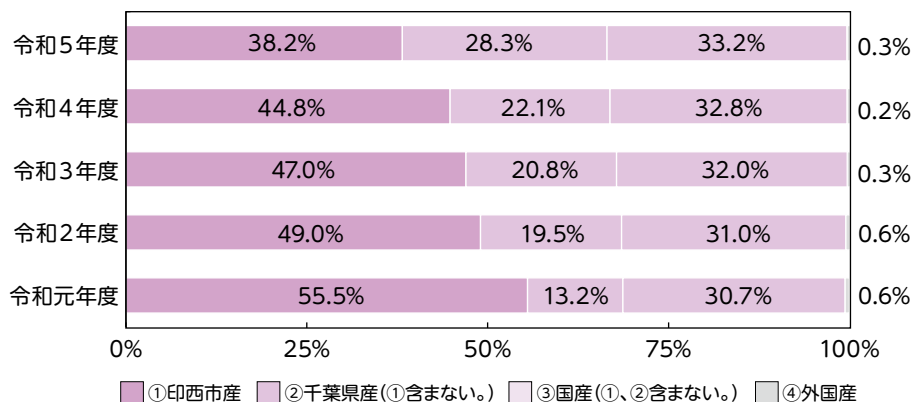
※上記表は、JA西印旛管内(印西市、白井市・栄町)で栽培している作物の一例をカレンダーにしたものです。

資料:JA西印旛

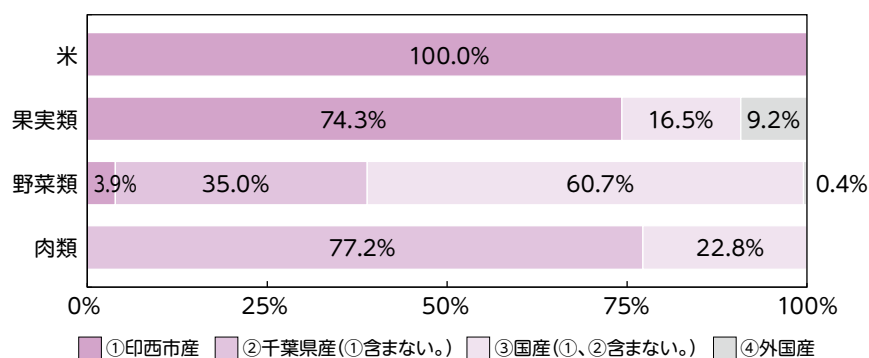
## ⑩ 学校給食の状況

■ 給食の食品産地別  
使用量の推移

本市の学校給食における印西市産の使用率の割合は、令和元年度以降、すべての年度において最も高くなっており、令和5年度は38.2%ですが、その割合は減少傾向が続いています。

■ 給食における生鮮食品別  
使用量(令和5年度)

本市の学校給食における令和5年度の生鮮食品別食品使用量では、米が印西市産100.0%、果実類が74.3%と高くなっています。



資料:印西市学校給食課

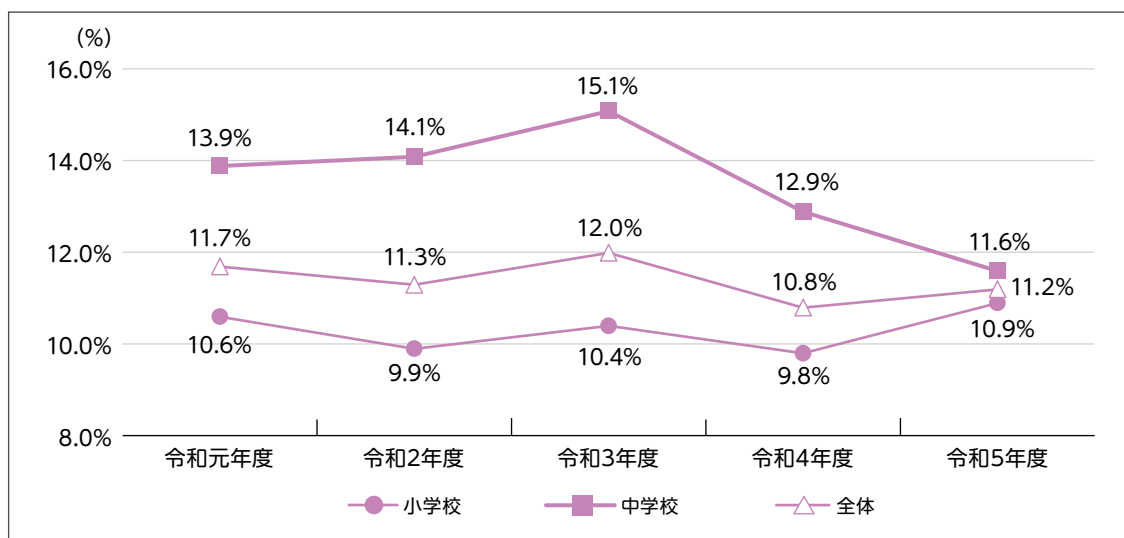
## ■ 給食における印西市産使用量上位10品目(令和5年度)

| 順位 | 品目   | 使用量(kg) | 使用割合(%) |
|----|------|---------|---------|
| 1位 | 米    | 133,256 | 100.0   |
| 2位 | きゅうり | 4,968   | 49.9    |
| 3位 | にんじん | 906     | 2.7     |
| 4位 | メロン  | 757     | 64.3    |
| 5位 | 梨    | 655     | 100.0   |

| 順位  | 品目    | 使用量(kg) | 使用割合(%) |
|-----|-------|---------|---------|
| 6位  | 西瓜    | 430     | 100.0   |
| 7位  | キウイ   | 428     | 100.0   |
| 8位  | キャベツ  | 299     | 1.6     |
| 9位  | さつまいも | 281     | 9.5     |
| 10位 | じゃがいも | 227     | 1.4     |

## ■ 市内小中学校の残菜率

本市の市内小中学校での給食の残菜率は、令和4年度から令和5年度にかけて、小学校では微増、中学校では減少傾向にあることから、全体の傾向としては横ばいとなっています。



資料:印西市学校給食課

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」（歯科口腔に関する調査を含む）、市民活動団体調査結果から本市の健康・食育・歯科口腔の現状をまとめるとともに、新型コロナウイルス感染症について記述しました。

◆健康と食育に関する調査結果～健康と食育に関する調査概要～

| 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(5歳児*)保護者     | Web         | 800   | 393 | 49.1% | 令和5年<br>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<br>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<br>11月17日～12月8日 |
| 高齢者(65歳以上)       | 郵送<br>配布・回収 | 1,000 | 529 | 52.9% | 令和5年<br>11月17日～12月8日 |

※令和6年4月1日時点で5歳の子ども

以下(1)～(10)に記載されているアンケート結果のグラフ、表において、性別を回答していない人がいるため、男女別のn数の合計が、全体のn数と一致しないことがあります。

## (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うかがえます。

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。

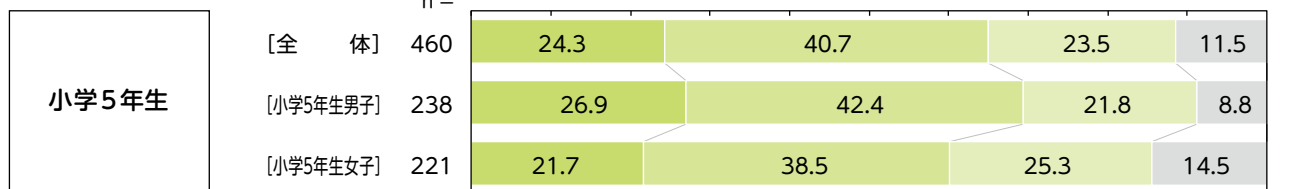
◆新型コロナウイルス感染症の流行による体を動かす時間・日常生活活動時間の変化

(単位：%)

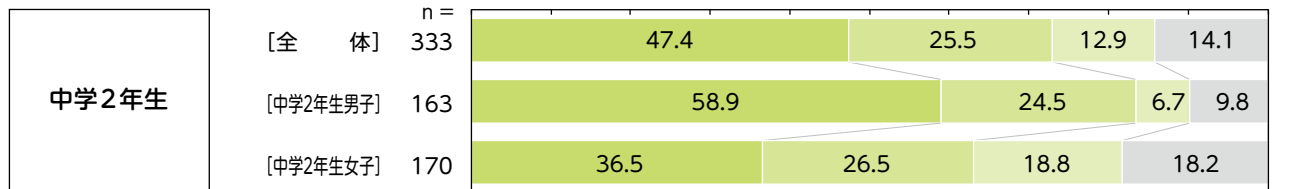
| 対象者      |                       | 非常に減った | やや減った | 変わらない | やや増えた | 非常に増えた |
|----------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 乳幼児      | 体を動かす時間               | 4.8    | 23.7  | 62.8  | 5.9   | 2.3    |
| 小学5年生    | 運動や遊びで<br>体を動かす時間     | 11.3   | 24.1  | 44.6  | 10.9  | 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・<br>日常生活<br>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



■ 毎日運動を30分以上している ■ 週2～3日以上は運動を30分以上している ■ 週1日は運動をしている ■ していない



■ 毎日運動を30分以上している ■ 週2～3日以上は運動を30分以上している ■ 週1日は運動をしている ■ していない

## ◆一日に歩く歩数



■ 2,000歩未満 ■ 2,000歩以上5,000歩未満 ■ 5,000歩以上8,000歩未満 ■ 8,000歩以上 ■ 無回答



■ 2,000歩未満 ■ 2,000歩以上4,000歩未満 ■ 4,000歩以上6,000歩未満 ■ 6,000歩以上 ■ 無回答

## C O L U M N

## コラム 2 予防接種とは

感染症の原因となるウイルスや細菌などの病原性を弱めた「ワクチン」を接種することで、その病気に対する抵抗力(免疫)を獲得して予防するものです。

毎年、多くの人が、ワクチンで予防できるはずの病気に感染して苦しんだり、後遺症に悩まされたり、亡くなったりしています。

ワクチンで予防できる感染症は、ワクチン接種を検討し、この「ワクチンで防げる病気」=VPD※がなくなることを願っています。

※【Vaccine(ワクチン)、Preventable(防げる)、Diseases(病気)】



## (2) たばこ・アルコール



### 〈たばこ〉

回答者、その家族の喫煙状況については、青年・壮年・中年では、全体で「毎日吸っている」と「ときどき吸っている」を合わせると23.1%、高齢者では、全体で「毎日吸っている」と「ときどき吸っている」を合わせると15.3%となっています。

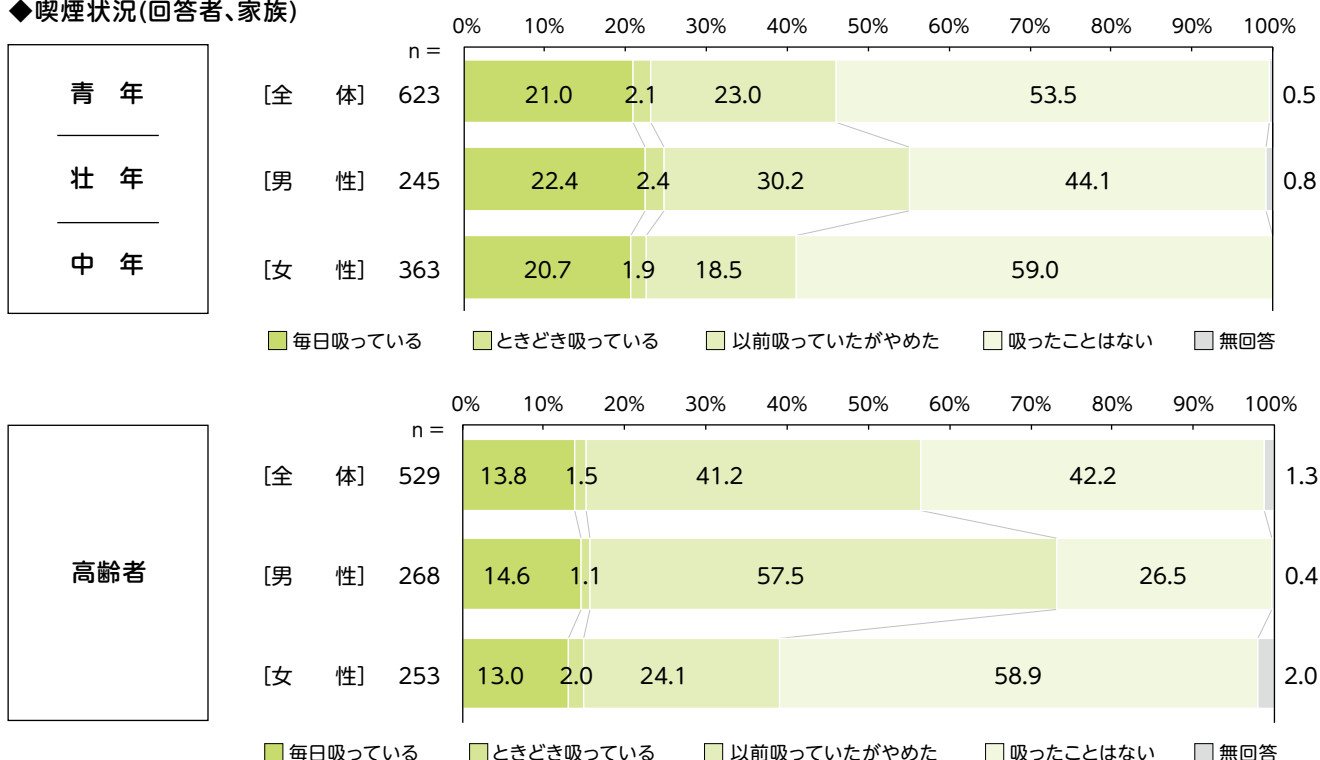
たばこが体に与える影響の認知度については、青年・壮年・中年では、「がん(肺がんを除く)」、「脳卒中・虚血性心疾患」、「早産・流産」、高齢者では、「がん(肺がんを除く)」、「脳卒中・虚血性心疾患」、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」が上位を占めています。また、COPDの認知度については、青年・壮年・中年、高齢者ともに、「言葉も内容も知っている」は、25%前後となっており、「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」と「言葉も内容も知らない」を合わせると7割を超えています。

「たばこがさまざまな病気を引き起こすこと、体に悪影響を与えることの認知度」については、小学5年生では全体で「はい(知っている)」が97.2%、中学2年生では全体で「はい(知っている)」が99.4%と高くなっています。

### 〈アルコール〉

適正な飲酒量については、青年・壮年・中年では、全体で「はい(知っている)」は60.4%、高齢者では、61.1%と約6割となっています。また、「飲酒に害があること、体に悪影響を与えることの認知度」については、小学5年生では全体で「はい(知っている)」が95.2%、中学2年生では全体で「はい(知っている)」が98.5%と高くなっています。

#### ◆喫煙状況(回答者、家族)



## ◆たばこが体に与える影響の認知度

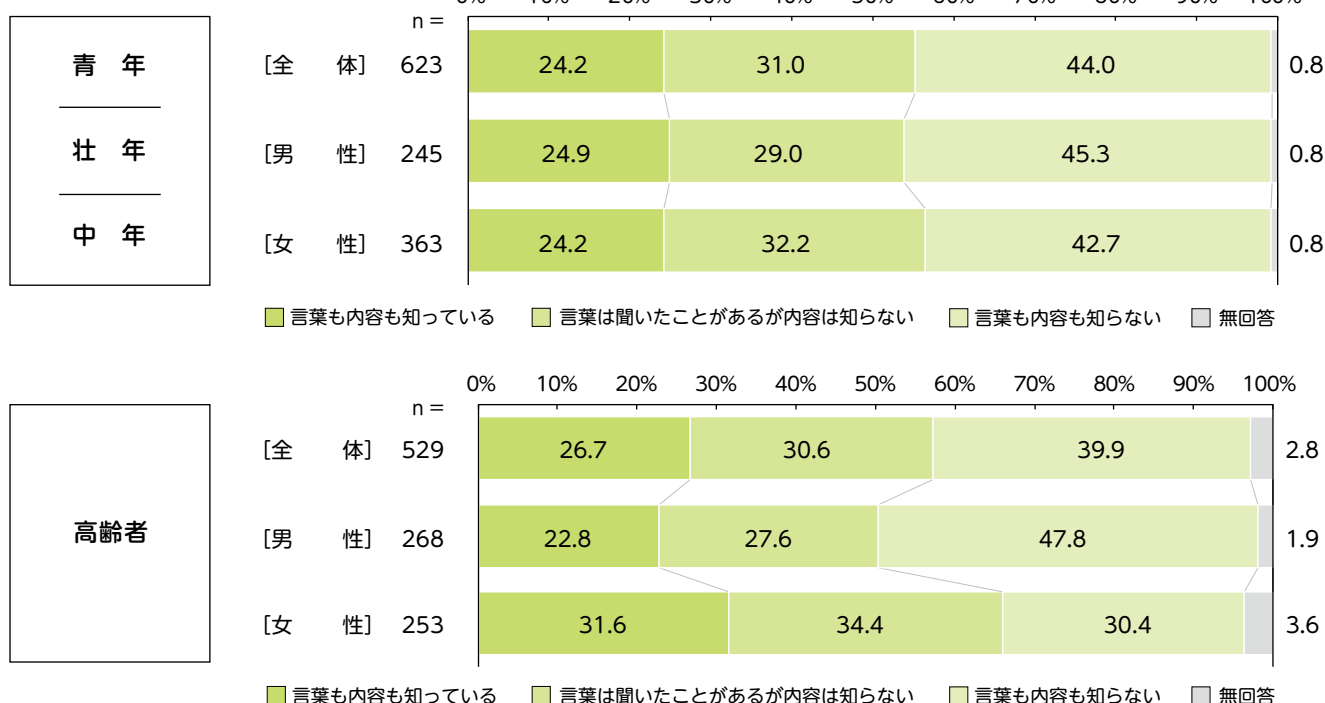
(単位：%)

|          | がん<br>(肺以外の様々ながんを含む) | COPD<br>(慢性閉塞性肺疾患) | 脳卒中・<br>虚血性心疾患 | 糖尿病  | 歯周病  |
|----------|----------------------|--------------------|----------------|------|------|
| 青年・壮年・中年 | 93.6                 | 47.8               | 59.7           | 22.3 | 36.8 |
| 高齢者      | 86.2                 | 49.1               | 49.5           | 14.9 | 24.6 |

|          | SIDS<br>(乳幼児突然死症候群) | 早産・流産 | 低出生体重児 | 児の先天異常 | 知らない |
|----------|---------------------|-------|--------|--------|------|
| 青年・壮年・中年 | 28.7                | 56.3  | 46.9   | 36.9   | 2.4  |
| 高齢者      | 9.6                 | 27.6  | 20.8   | 14.2   | 3.8  |

※無回答を除く

## ◆COPDの認知度



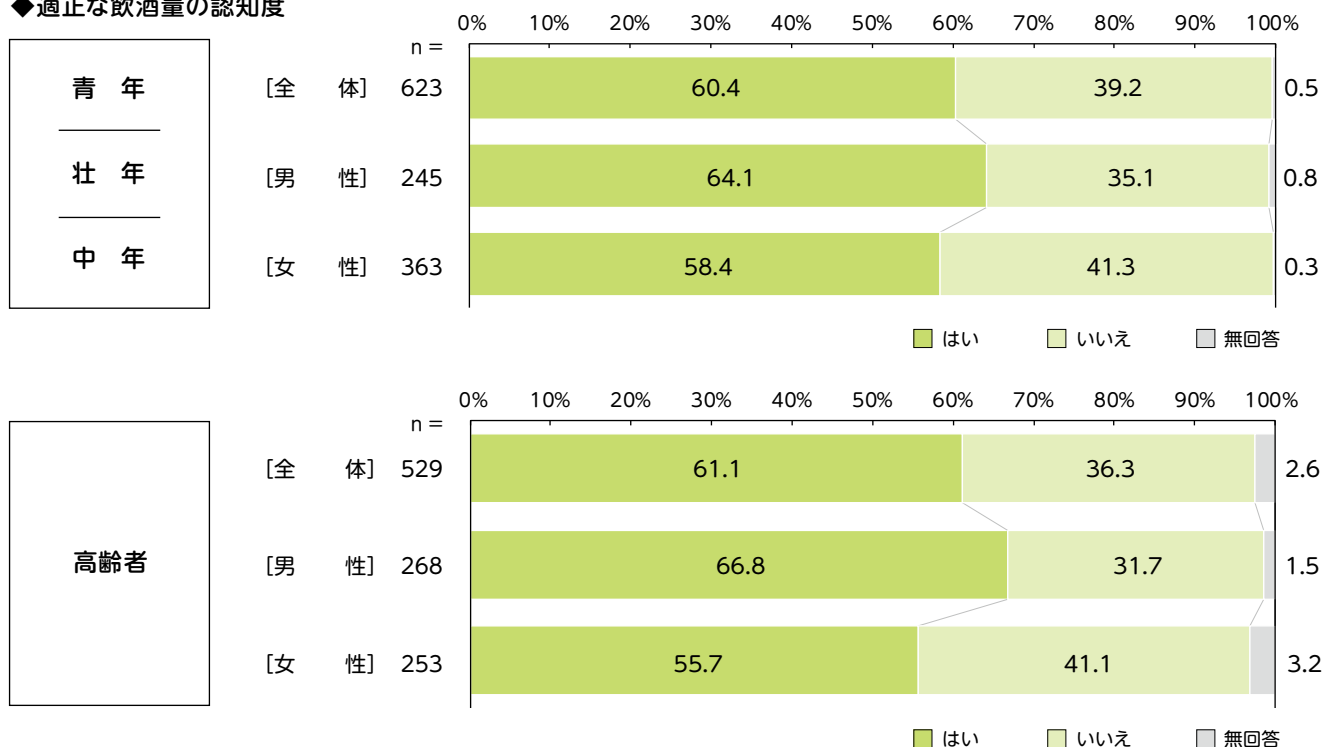
## ◆たばこがさまざまな病気を引き起こすこと、体に悪影響を与えることの認知度

(単位：%)

|        |    | はい(知っている) | いいえ(知らない) |
|--------|----|-----------|-----------|
| 小学校5年生 | 全体 | 97.2      | 2.6       |
|        | 男子 | 95.8      | 3.8       |
|        | 女子 | 98.6      | 1.4       |
| 中学校2年生 | 全体 | 99.4      | 0.6       |
|        | 男子 | 98.8      | 1.2       |
|        | 女子 | 100.0     | 0.0       |

※無回答を除く

### ◆適正な飲酒量の認知度



### ◆飲酒に害があること、お酒が体に悪影響を与えることの認知度

(単位：%)

|        |     | はい(知っている) | いいえ(知らない) |
|--------|-----|-----------|-----------|
| 小学校5年生 | 全 体 | 95.2      | 4.6       |
|        | 男 子 | 93.7      | 5.9       |
|        | 女 子 | 96.8      | 3.2       |
| 中学校2年生 | 全 体 | 98.5      | 1.5       |
|        | 男 子 | 98.2      | 1.8       |
|        | 女 子 | 98.8      | 1.2       |

※無回答を除く

## C O L U M N

### コラム 3 AED(自動体外式除細動器)は大切な命を守ります

AEDとは、医師が病院等で使う電気ショックの機械を小型化して、だれにでも使用できるようにしたものです。

#### ●印西市ではどんな場所に設置されているの？

市の管理運営する全ての公共施設や24時間営業のコンビニエンスストア(病院内・駅構内を除く道路に面した全ての店舗)に設置しています。また、企業や店舗など設置してある民間施設も増えてきています。

#### ●プライバシーに配慮した取組み

使用時のプライバシーに配慮した取組みとして、市内の公共施設やコンビニエンスストアに設置中のAEDには三角巾等が封入されています。

AEDの使用により、助かる命もあります。もし、皆さんが手当の必要な現場に遭遇した時には、勇気をもって協力しましょう。



↑AEDマップはこちらから↑

### (3) こころの健康

悩みごとや心配ごとの話を聞いてくれたり、相談できる人の有無については、小学5年生、中学2年生ともに「家族」がそれぞれ87.8%、77.2%、「友だち」が60.4%、73.6%と上位を占めています。なお、「いない」はそれぞれ0.7%、0.6%、「相談しない」は3.5%、5.4%となっています。また、青年・壮年・中年、高齢者では、全体で「いる」が8割を超え高くなっている一方、「いない」はそれぞれ13.0%、16.8%となっています。性別でみると、「いない」は女性より男性の方が高く、それぞれ16.7%、23.5%となっています。

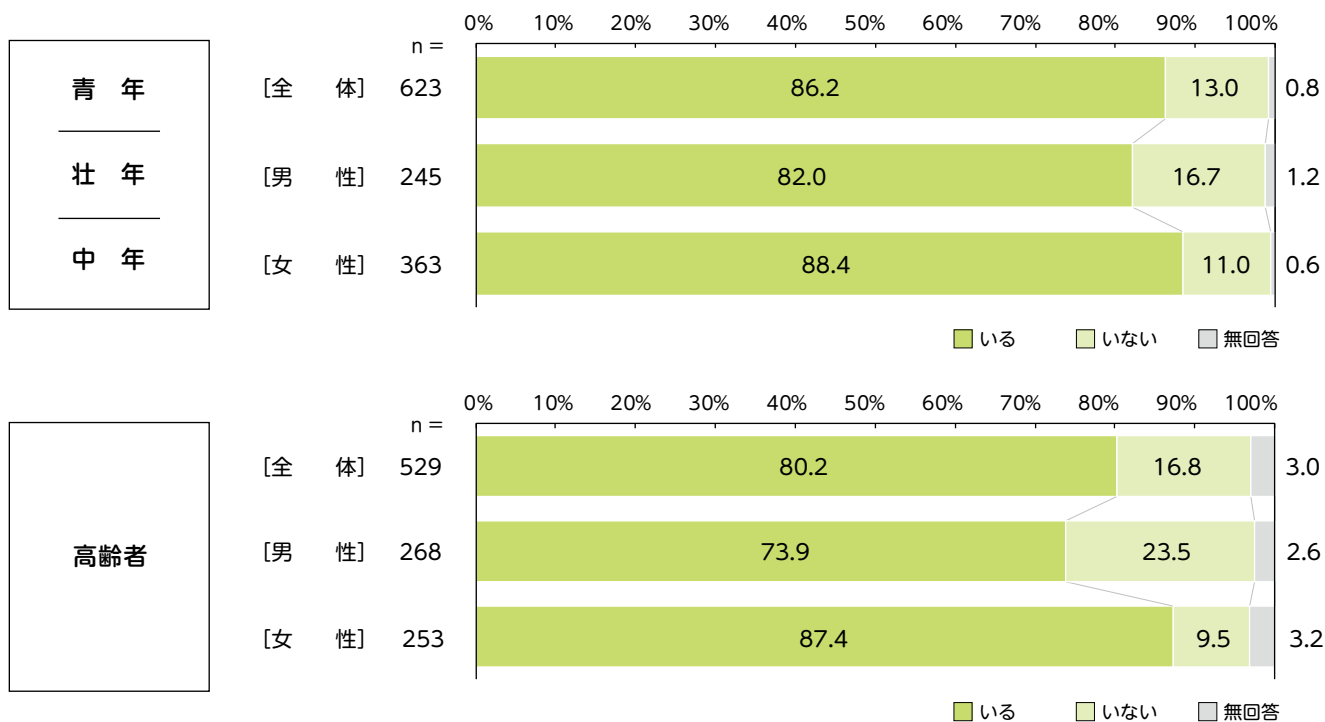
睡眠による休養の程度については、5歳児の保護者では、「十分とれている」と「ある程度とれている」を合わせると79.1%となっている一方、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」を合わせると20.8%と約5人に1人となっています。小学5年生、中学2年生の睡眠状況については、「十分にねむれている・十分とれている」と「だいたいねむれている・ある程度とれている」を合わせるとそれぞれ92.4%、83.5%となっている一方、「あまりねむれていない・あまりとれていない」と「まったくねむれていない・まったくとれていない」を合わせると7.6%、16.5%となっています。

#### ◆悩みごとや心配ごとの話を聞いてくれたり、相談できる人の有無

(単位：%)

|       | 家 族  | 友だち  | 先輩や<br>後輩 | 先 生  | SNSや<br>チャット | ネットで<br>知合った人 | その他 | いない | 相談<br>しない |
|-------|------|------|-----------|------|--------------|---------------|-----|-----|-----------|
| 小学5年生 | 87.8 | 60.4 | 4.6       | 37.0 | 0.4          | 0.9           | 1.3 | 0.7 | 3.5       |
| 中学2年生 | 77.2 | 73.6 | 9.0       | 27.3 | 2.7          | 2.7           | 1.5 | 0.6 | 5.4       |

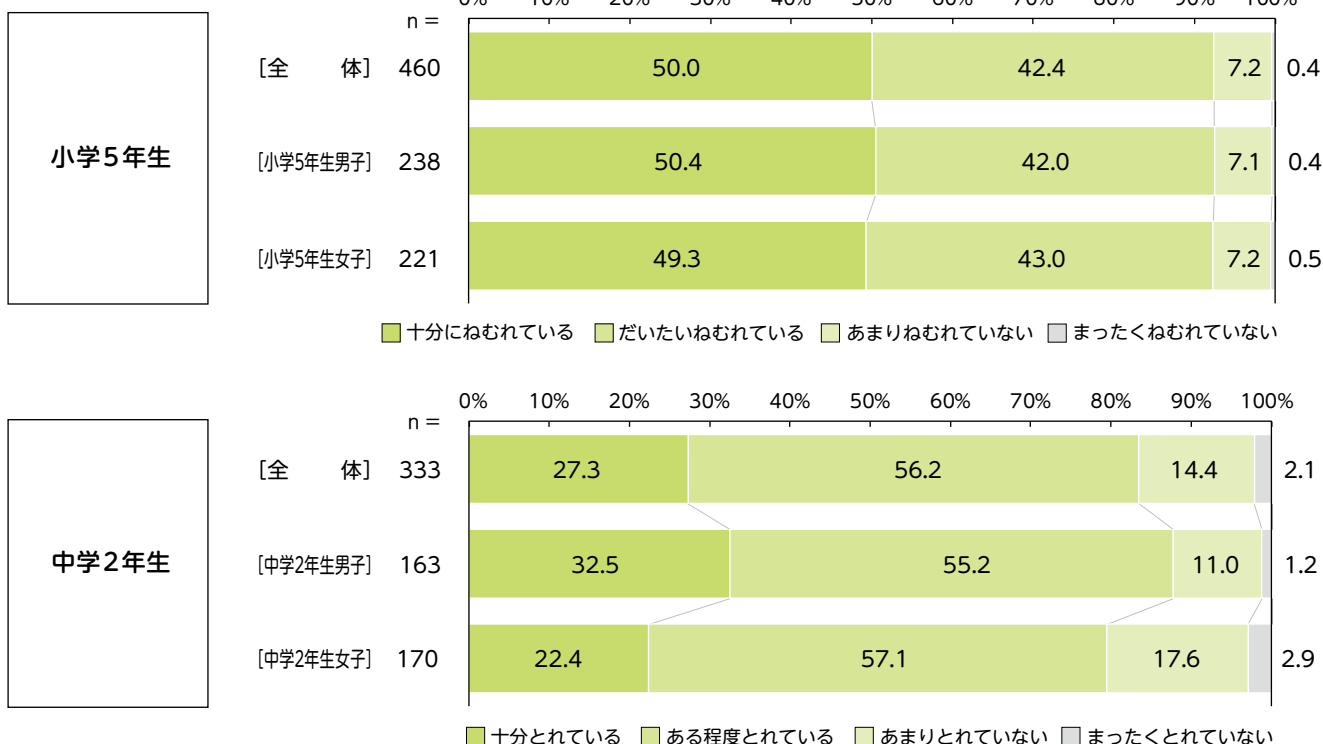
※無回答を除く



#### ◆睡眠による休養の程度



## ◆睡眠状況



### コラム 4 口腔機能と健康との関係

生涯、食べる喜びや話す楽しみなど生活の質を保つために最も大切なことは、乳幼児期から学童期にかけて良好な口腔・あご・顔面の成長発育や「噛む」、「飲み込む」、「発音する」、「鼻で呼吸する」などの口腔機能の獲得を図ること、そして成人期から高齢期にかけて口腔機能の維持・向上を図ることです。

#### ●口腔機能発達不全症

口腔機能発達不全症とは、乳幼児期・学童時期に明らかな原因となる病気は見受けられないが、口腔機能が十分に発達していない状態を指します。

口腔機能の発達には、口・あご・顔面だけでなく、心身の成長発育など多くの要因がかかわるため、できるだけ早期に発見し、適切な指導・訓練を行うことで、その後の健やかな発達が期待できます。

#### ●口腔機能低下症とオーラルフレイル

口腔機能低下症とは、加齢だけでなく病気や障害など様々な要因によって口の機能が低下し、主に50歳以上を対象に専門的な検査に基づいて診断される病名です。一方、近年よく耳にするオーラルフレイルとは、病名ではなく「食事がうまくできなくなった」、「むせやすくなった」、「発音がしづらくなった」など口の働きが弱くなった状態をいいます。いずれも口の衰えを放置してしまうと、全身の健康にも影響が出ることがあるため、日常生活の中での些細な変化を見逃さないようにしましょう。



## (4) 健康管理と生活習慣病予防

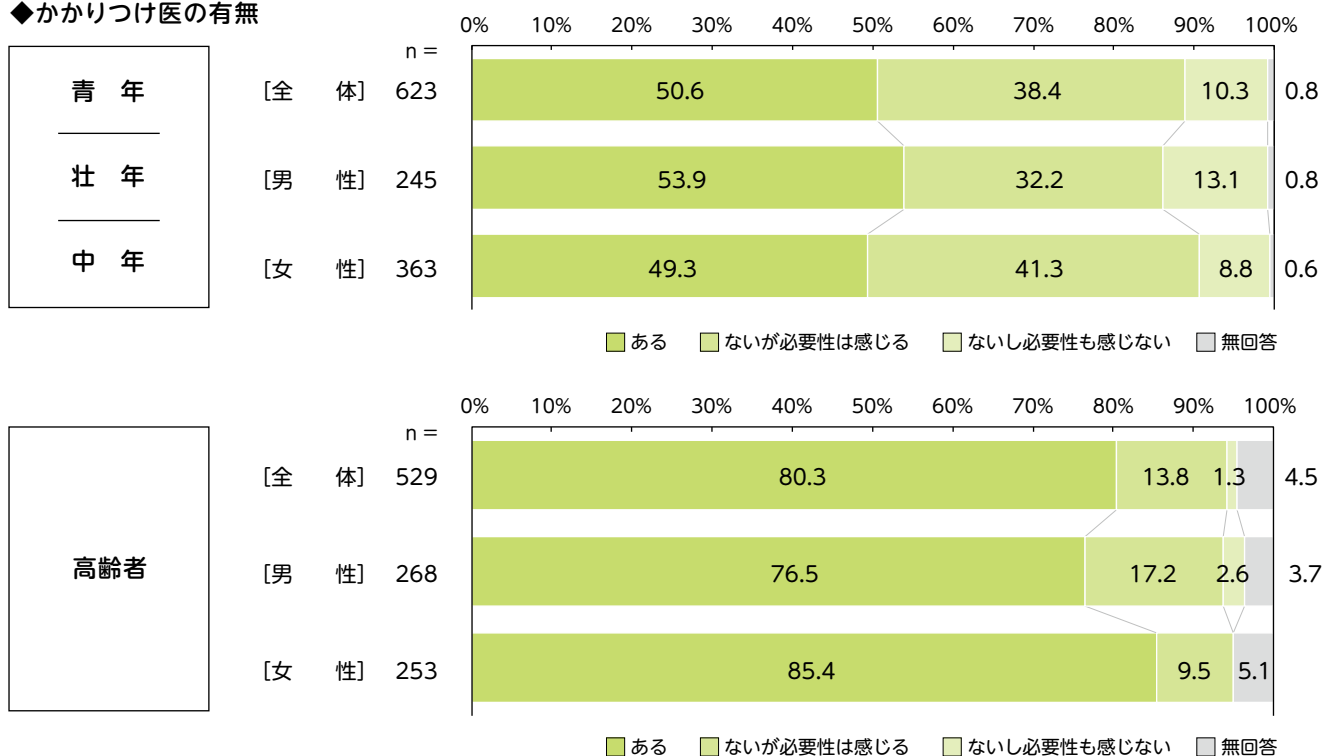


かかりつけ医の有無については、青年・壮年・中年、高齢者では、全体で「ないが必要性は感じる」と「ないし必要性も感じない」を合わせるとそれぞれ48.7%、15.1%、かかりつけ薬局の有無については、全体で「ないが必要性は感じる」と「ないし必要性も感じない」を合わせるとそれぞれ56.6%、23.2%となっています。

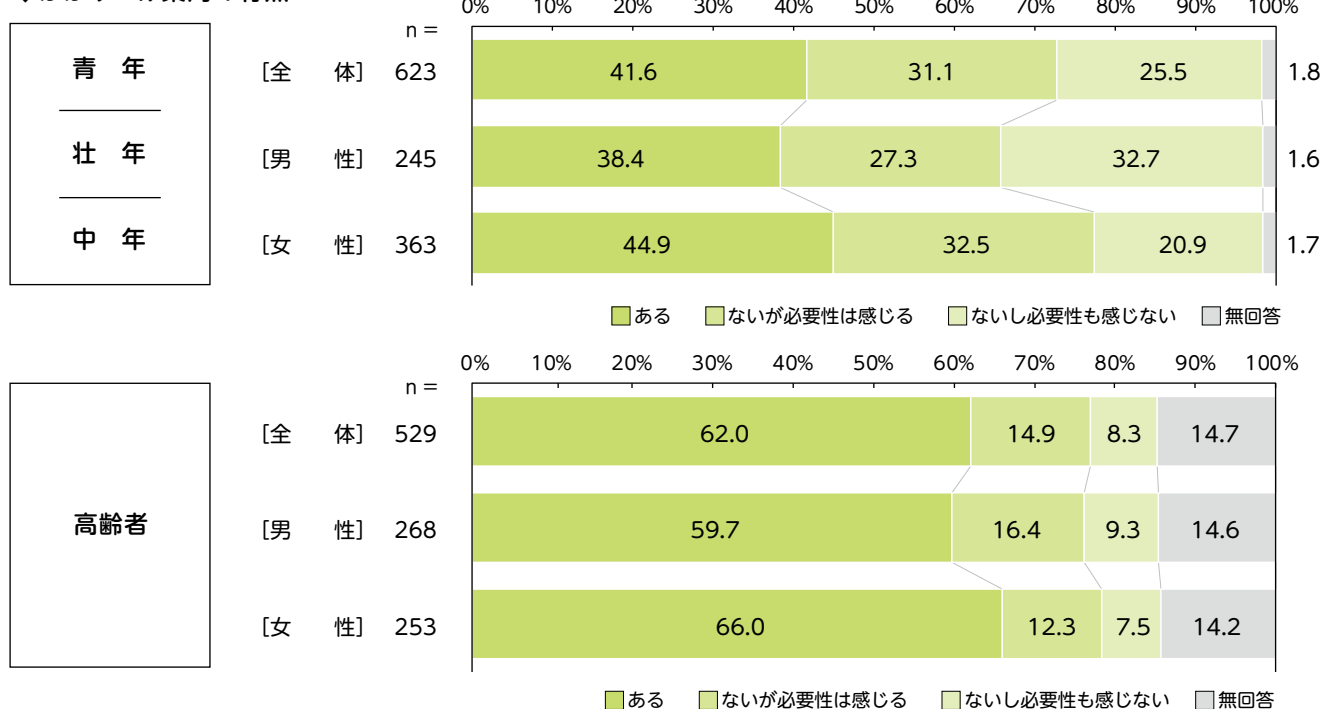
健康診断の受診の有無については、青年・壮年・中年、高齢者では、全体で「2～3年に一度受けている」、「4年以上受けていない」と「まったく受けていない」を合わせるとそれぞれ22.0%、31.9%となっています。また、健康診断を毎年受けていない理由については、青年・壮年・中年では「時間が取れないから」が32.8%、「面倒だから」が24.8%、高齢者では、「かかりつけ医に診てもらっているから」が53.3%、「必要な時はいつでも医療機関を受診すればよいから」が29.0%と上位を占めています。

がん検診の受診状況については、「肺がん」、「胃がん」、「大腸がん」は40%前後、「乳がん」、「子宮頸がん」は65%前後となっています。また、がん検診を毎年受診していない理由については、青年・壮年・中年では、「費用がかかるから」が32.5%、「時間が取れないから」が23.4%、高齢者では、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が51.3%、「検査にともなう苦痛などに不安があるから」が23.9%と上位を占めています。

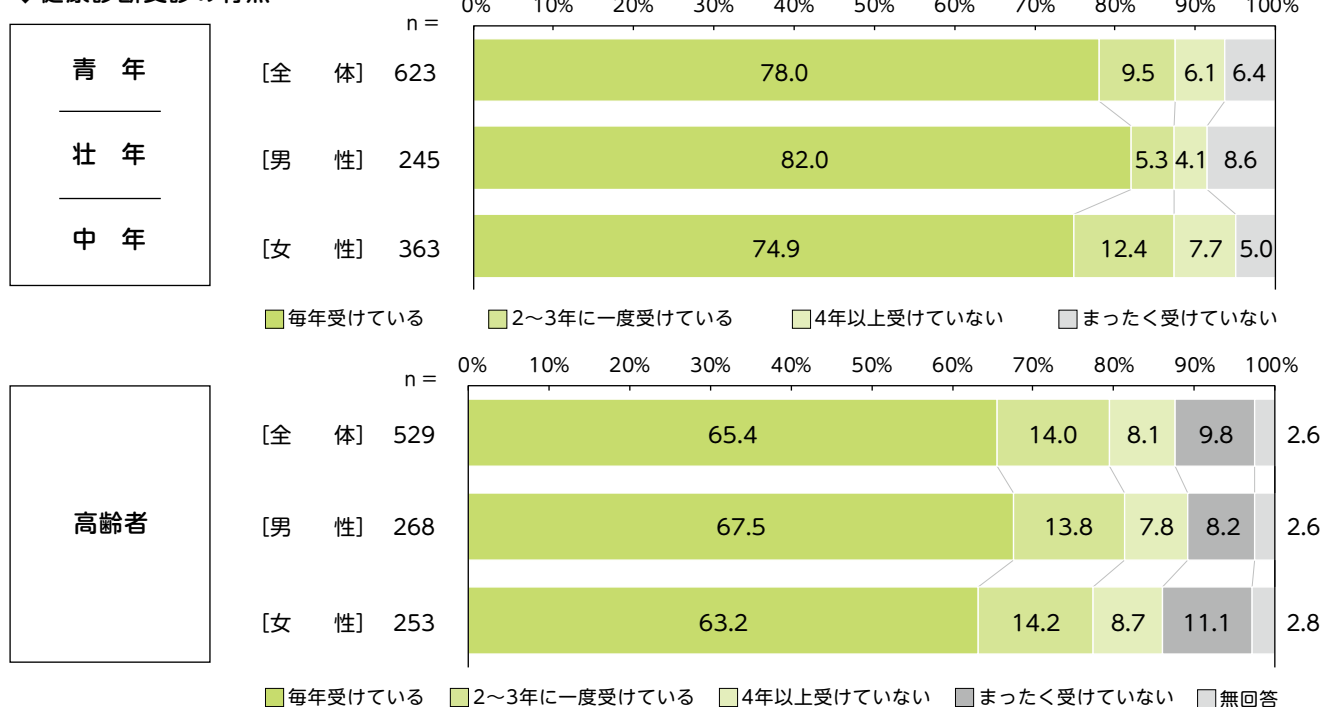
### ◆かかりつけ医の有無



### ◆かかりつけ薬局の有無



### ◆健康診断受診の有無



### ◆健康診断を毎年受けていない理由

(単位：%)

|          | 健康診断の実施を知らなかったから | 時間が取れないから | 場所が遠い<br>交通手段がないから | 費用がかかるから | 面倒だから | かかりつけ医に<br>診てもらっているから |
|----------|------------------|-----------|--------------------|----------|-------|-----------------------|
| 青年・壮年・中年 | 10.2             | 32.8      | 4.4                | 19.0     | 24.8  | 12.4                  |
| 高齢者      | 0.6              | 3.6       | 2.4                | 3.0      | 8.3   | 53.3                  |

|          | 毎年受ける必要性を感じないから | 健康に自信があり<br>必要性を感じないから | 異常が見つかったら<br>不安になるから | 手続きの方法や受け方<br>がわからなかったから | 必要な時はいつでも医療<br>機関を受診すればよいから |
|----------|-----------------|------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 青年・壮年・中年 | 13.1            | 7.3                    | 7.3                  | 8.8                      | 16.1                        |
| 高齢者      | 12.4            | 3.6                    | 8.3                  | 0.6                      | 29.0                        |

※その他、無回答を除く



## ◆がん検診受診状況

(単位：%)

|       |     | 人 数 | 受けている | 受けていない | 無回答 |
|-------|-----|-----|-------|--------|-----|
| 肺がん   | 全 体 | 623 | 39.0  | 58.7   | 2.2 |
|       | 男 性 | 245 | 35.9  | 61.2   | 2.9 |
|       | 女 性 | 363 | 39.9  | 58.1   | 1.9 |
| 胃がん   | 全 体 | 623 | 41.5  | 56.0   | 2.4 |
|       | 男 性 | 245 | 41.6  | 55.9   | 2.4 |
|       | 女 性 | 363 | 40.7  | 56.7   | 2.5 |
| 大腸がん  | 全 体 | 623 | 40.8  | 57.0   | 2.2 |
|       | 男 性 | 245 | 37.5  | 59.2   | 3.3 |
|       | 女 性 | 363 | 41.9  | 56.5   | 1.7 |
| 乳がん   | 女 性 | 363 | 64.8  | 34.2   | 1.1 |
| 子宮頸がん | 女 性 | 363 | 65.8  | 32.2   | 1.9 |

※乳がん、子宮頸がんについては、女性のみ

## ◆がん検診を受診していない理由

(単位：%)

|          | 実施機関を知らない・案内がないから | 時間が取れないから             | 費用がかかるから          | 検査にともなう苦痛などに不安があるから | がんが見つかったら怖いから      |
|----------|-------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| 青年・壮年・中年 | 20.1              | 23.4                  | 32.5              | 16.9                | 4.5                |
| 高齢者      | 9.6               | 7.0                   | 14.3              | 23.9                | 9.1                |
|          | 健康に自信があるから        | 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから | 定期的に受ける必要性を感じないから | 市や職場の検診が対象年齢ではないから  | がん検診の推奨年齢に達していないから |
| 青年・壮年・中年 | 8.4               | 20.1                  | 9.7               | 20.1                | 11.7               |
| 高齢者      | 6.5               | 51.3                  | 22.6              | —                   | —                  |

※その他、無回答を除く

## C O L U M N

## コラム 5 良い香り？ 実は隣人は困っているかも ～いわゆる「香害」～

「香害」という言葉を聞いたことはありますか？香料(化学物質)によって頭痛や吐き気などの健康被害が引き起こされることです。良い香りと感じて使っている柔軟剤や香水でも、その香りで体調が悪くなってしまう人もいられるかもしれません。

最近では、「化学物質過敏症」という言葉も耳にすることが増えました。化学物質過敏症とは、空気中を漂う何らかの化学物質に大量にさらされることで発症したり、わずかな量でも化学物質に繰り返しさらされた後に発症したりするといわれています。主な症状は頭痛・吐き気・気分が悪くなる・めまいなどがあります。詳しい原因がわかっていないため、だれにでも発症するリスクがあります。大人だけでなく、子どもも発症するといわれています。

香りの強い柔軟剤や香水の使用を制限する制度はありませんが、もしかしたらあなたのまわりの友人や同僚が香害で悩んでいるかもしれません。香害への対策として、原因物質に触れない・さらされないことが現時点では一番の治療法です。

香害という健康被害があることを知り、柔軟剤や香水の使用量をいまいちど見直しましょう。



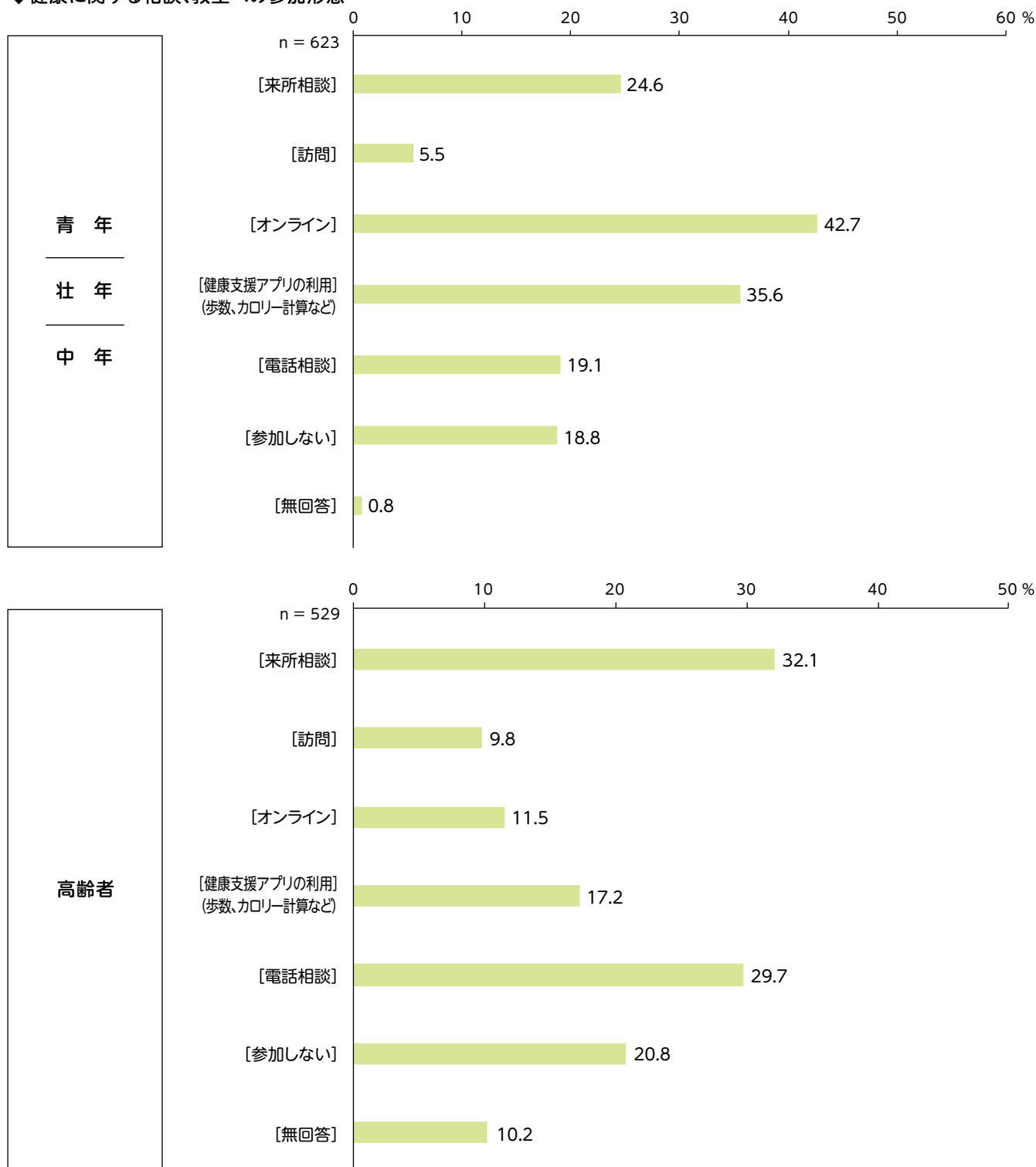
## (5) 環境づくりと地域のつながり



健康に関する相談、教室への参加形態については、青年・壮年・中年では、「オンライン」が42.7%、「健康支援アプリの利用(歩数、カロリー計算など)」が35.6%、「来所相談」が24.6%、高齢者では、「来所相談」が32.1%、「電話相談」が29.7%、「健康支援アプリの利用(歩数、カロリー計算など)」が17.2%と上位を占めています。なお、「参加しない」は、青年・壮年・中年で18.8%、高齢者で20.8%となっています。

健康と食育に関する調査の自由意見では、ウォーキング、親子スポーツ大会、健康と食育、子どもと一緒に運動できるイベント、子どもの料理教室、健康・食育講座の開催、農家とのふれあいの機会や散歩コース、民間で取り組んでいるグループや活動の紹介などを望む意見がありました。

### ◆健康に関する相談、教室への参加形態



## (6) 健康的な食生活

朝食の摂取状況については、「毎日」は小学5年生で93.7%、中学2年生で86.2%となっていますが、「週1～3日」、「月に数日」、「食べない」を合わせると小学5年生で2.4%、中学2年生で5.1%となっています。また、朝食を摂取していない理由については、小学5年生、中学2年生ともに「時間がない」、「お腹がすいていない」が5割を超えています。

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある日数については、全体で「ほぼ毎日」は青年・壮年・中年で42.4%、高齢者では60.7%で、「週2～3日程度」、「週1日程度」、「ほとんどない」を合わせると青年・壮年・中年で32.7%、高齢者では18.6%となっています。

塩分摂取の傾向については、全体で「14～19点(食塩摂取量多め)」と「20点以上(食塩摂取量かなり多い)」を合わせると、青年・壮年・中年で45.9%、高齢者では、46.6%となっています。

### ◆朝食の摂取状況

(単位：%)

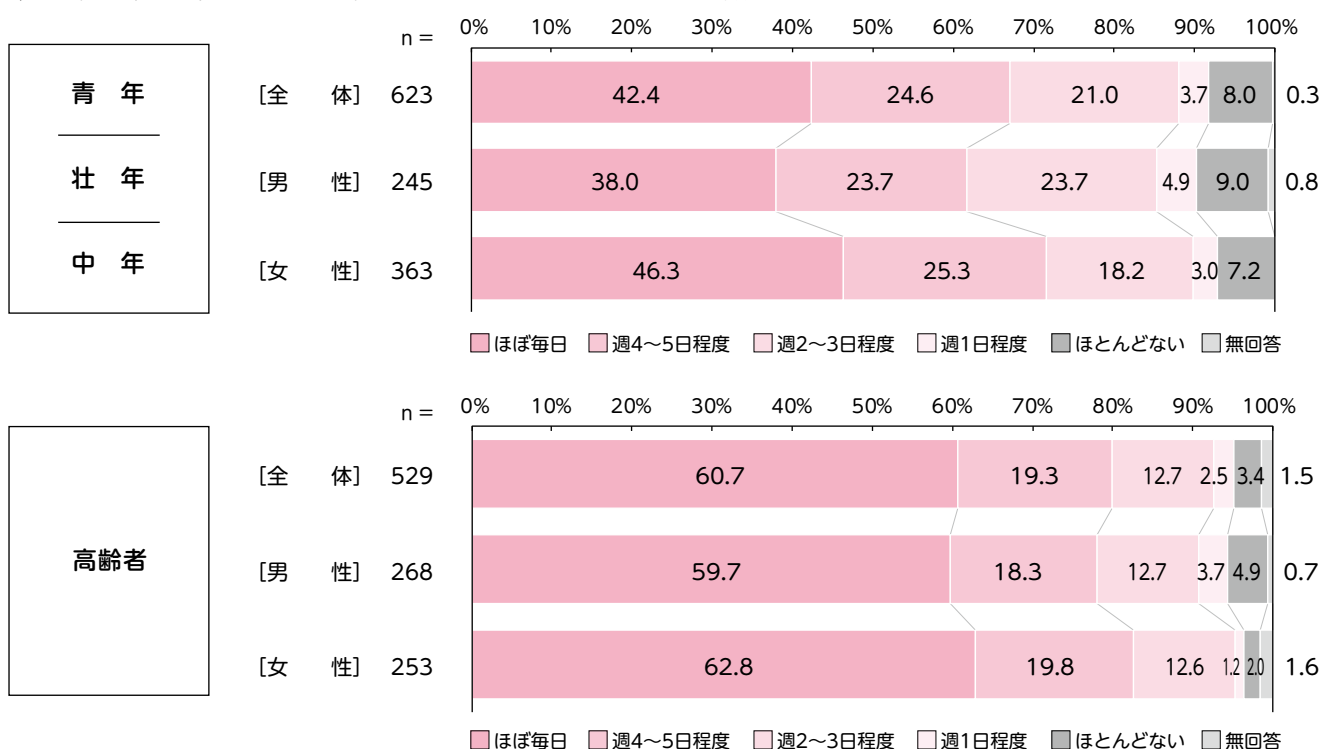
|       | 毎 日  | 週4～6日 | 週1～3日 | 月に数日 | 食べない |
|-------|------|-------|-------|------|------|
| 小学5年生 | 93.7 | 3.9   | 0.9   | 0.4  | 1.1  |
| 中学2年生 | 86.2 | 8.7   | 2.7   | 0.6  | 1.8  |

### ◆朝食を摂取していない理由

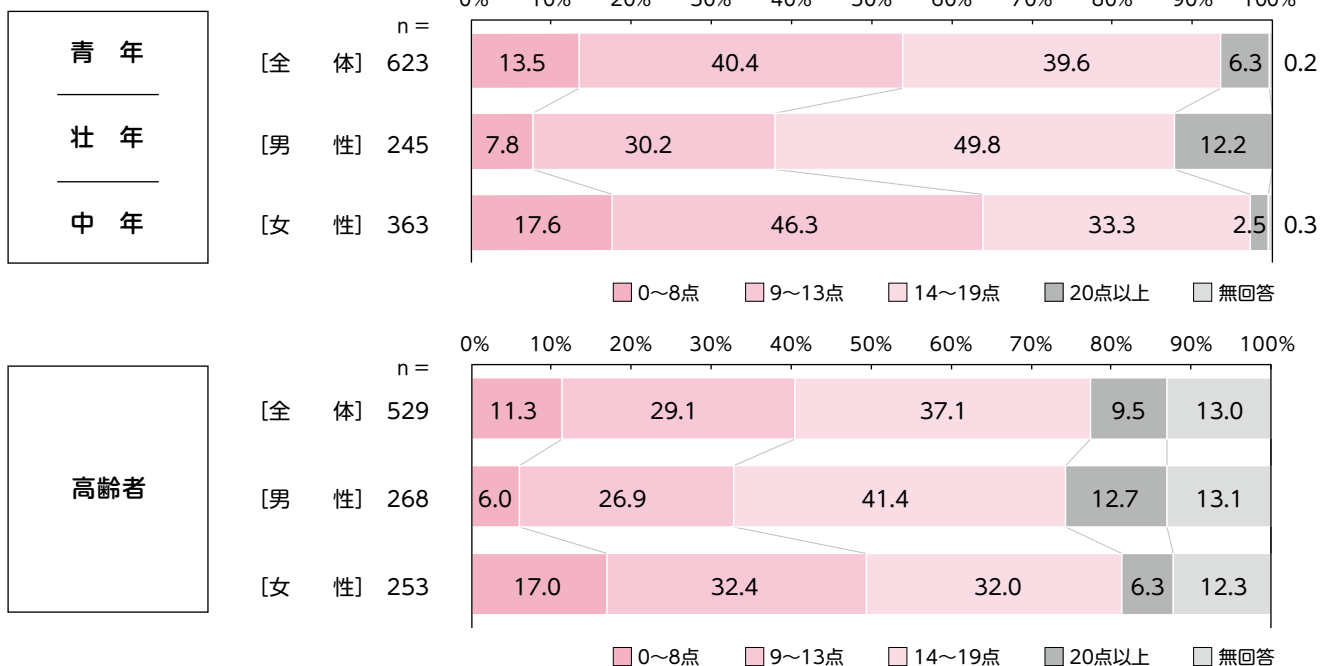
(単位：% ( )内人)

|       | 時間がない    | お腹がすいていない | 太りたくない | いつも食べない(習慣がない) | 朝食が用意されていない | その他     |
|-------|----------|-----------|--------|----------------|-------------|---------|
| 小学5年生 | 63.6(7)  | 54.5(6)   | 9.1(1) | —              | —           | 18.2(2) |
| 中学2年生 | 64.7(11) | 52.9(9)   | —      | 17.6(3)        | 11.8(3)     | 11.8(1) |

### ◆主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある日数



## ◆塩分摂取の傾向



| 合計点    | 評 価                                  |
|--------|--------------------------------------|
| 0～8点   | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩しましょう。     |
| 9～13点  | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。  |
| 14～19点 | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。    |
| 20点以上  | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |

出典：日本高血圧学会(高血圧治療ガイドライン2009)

## C O L U M N

### コラム 6 白内障について

#### ●白内障とは

白内障とは、目のレンズの役割をしている水晶体が白く濁ってしまう病気です。主に60代以上の方に多く、80代以上では大半の方にみられます。40代と早い年齢からかかる方もいます。

主な原因は加齢によるものです。その他の原因としては、先天的なもの、外傷、アトピーによるもの、薬剤、放射線によるもの、目の病気に続いておこるものなどがあります。

目がかすむ、物が二重に見える、ぼやける、まぶしく感じる、目が疲れやすいといった症状がでます。進行すると視力が低下し、眼鏡でも矯正できなくなります。少しでも不安があれば眼科を早めに受診しましょう。

#### ●治療法はどんなもの？

ごく初期の白内障では、点眼薬で進行を遅らせることができる場合がありますが、一度濁ってしまった水晶体を元に戻すことはできません。進行した白内障に対しては、濁った水晶体の部分を取り除き、人工レンズを挿入する手術が行われます。手術時間が短く日帰りでの手術も可能です。

#### ●目に優しい生活をしましょう

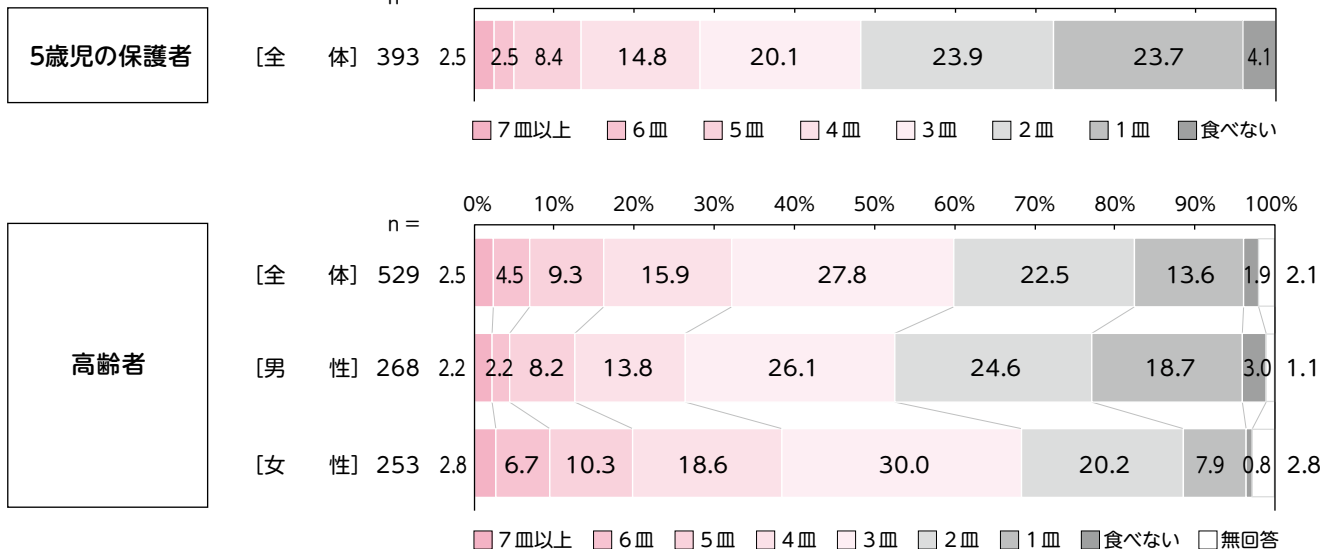
人は視覚で8割以上の情報を収集しているといわれています。このように目は生活していく上でとても大事な部分であるといえます。低下した視力は基本的には戻りません。目を長時間使う作業の合間には、目を休ませるなど目に優しい生活を心がけましょう。

## (7) 野菜の摂取

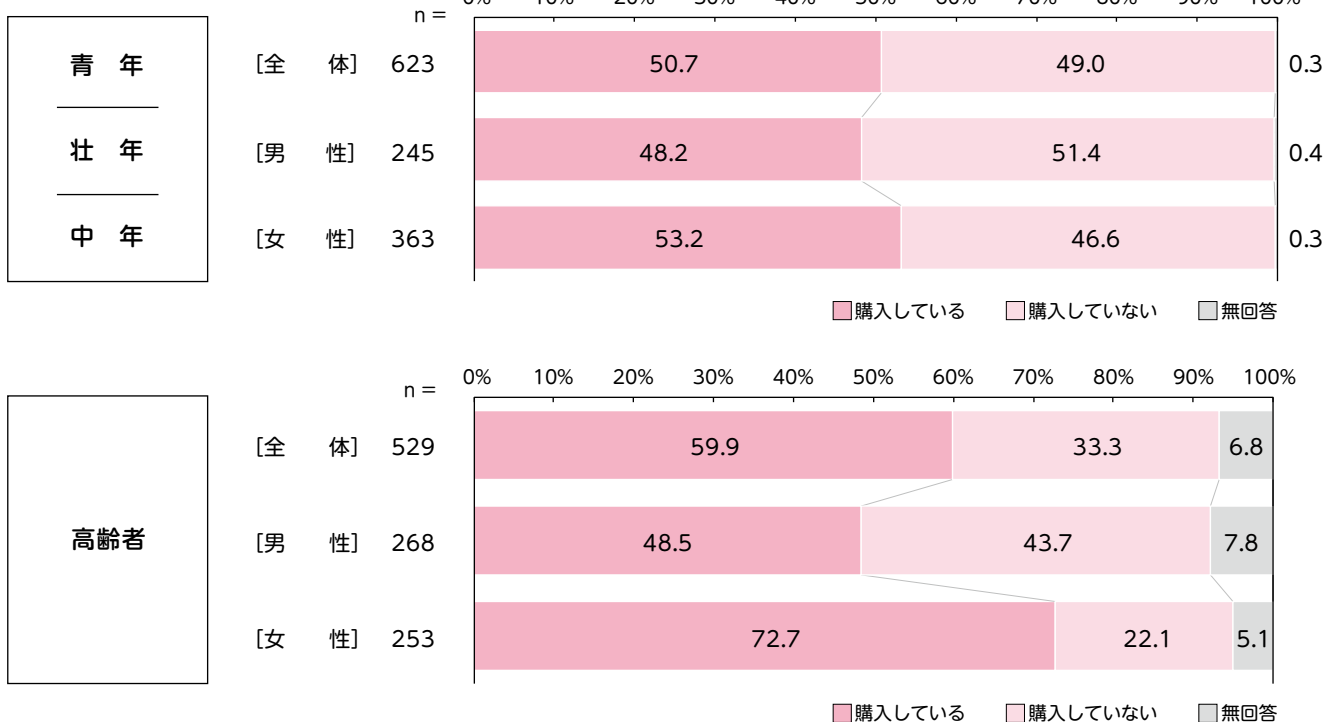
野菜の摂取状況については、5歳児の保護者では「1皿」が23.7%、「2皿」が23.9%、「3皿」が20.1%と2割を超えています。なお、「食べない」は4.1%となっています。高齢者では、「2皿」が22.5%、「3皿」が27.8%と2割を超えています。なお、「食べない」は1.9%となっています。

印西市や千葉県産の食品購入状況については、青年・壮年・中年、高齢者では、全体で「購入している」がそれぞれ50.7%、59.9%と5割を超えている一方、「購入していない」はそれぞれ49.0%、33.3%となっています。性別でみると、「購入していない」は女性より男性の方が高く、それぞれ51.4%、43.7%となっています。

### ◆野菜摂取の状況



### ◆印西市や千葉県産の食品購入状況



## (8) 豊かな食生活



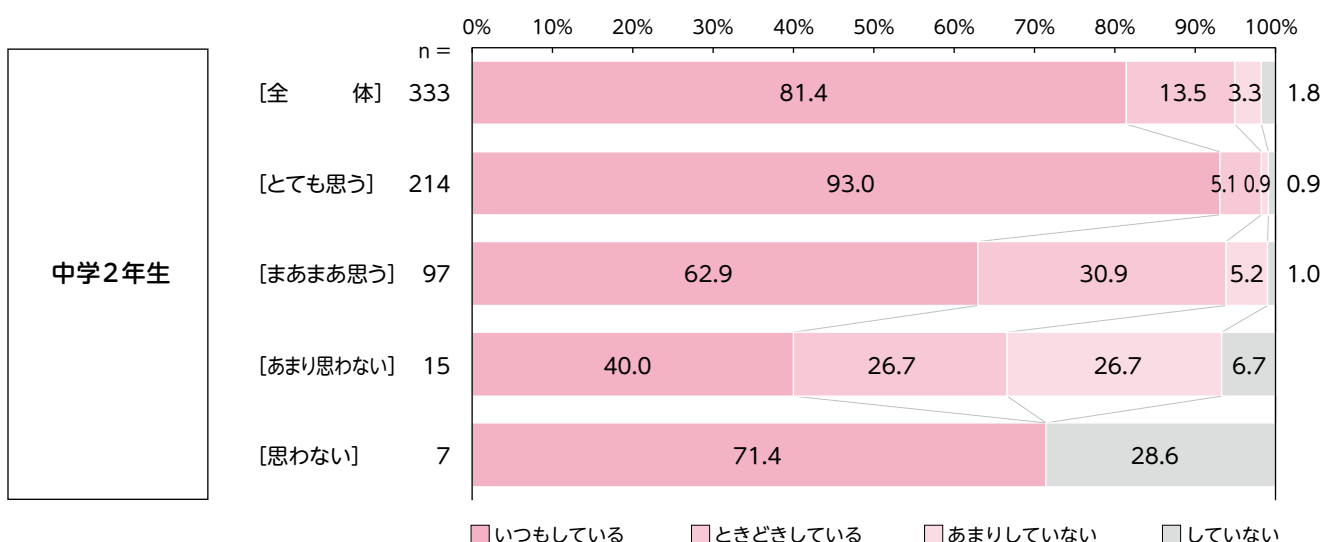
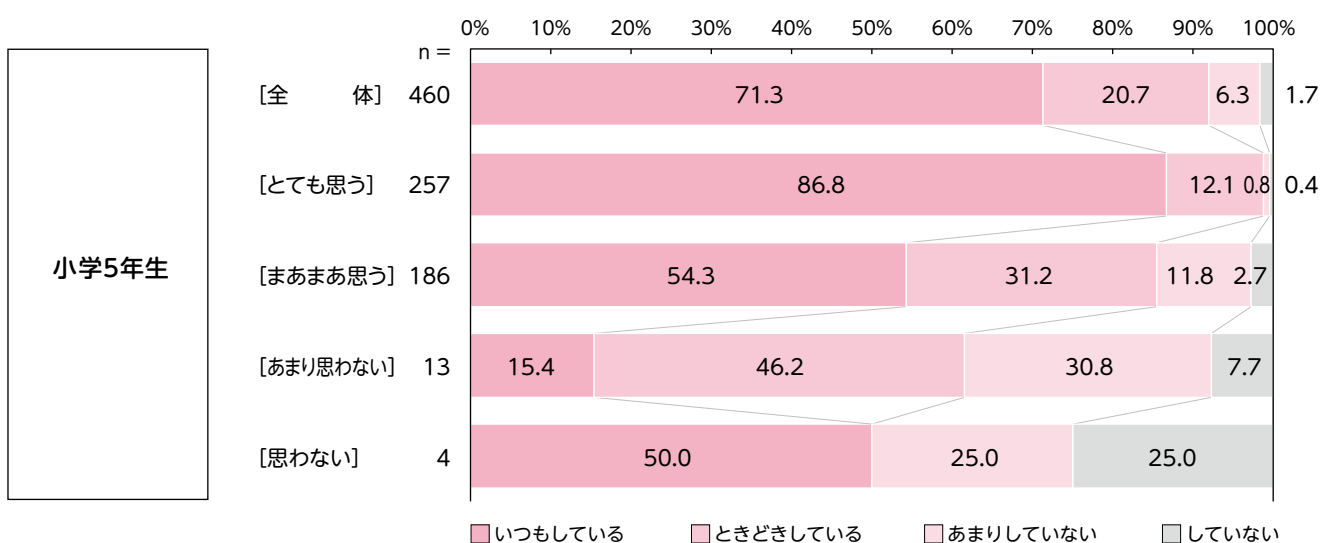
食事を残さないようにしているかどうかと食事を残した時「もったいない」と思うかどうかの関係性をみると、食事を残さないように「いつもしている」では、食事を残した時「もったいない」と「とても思う」が小学5年生では86.8%、中学2年生では93.0%と高くなっています。一方、食事を残さないように「あまりしていない」では、食事を残した時「もったいない」と「あまり思わない」が小学5年生で30.8%、中学2年生で26.7%と高くなっています。

我が家の家庭料理の有無については、小学5年生保護者では「はい(ある)」が84.6%、「いいえ(ない)」が15.4%となっています。また、中学2年生保護者では「はい(ある)」が81.1%、「いいえ(ない)」が18.9%となっています。

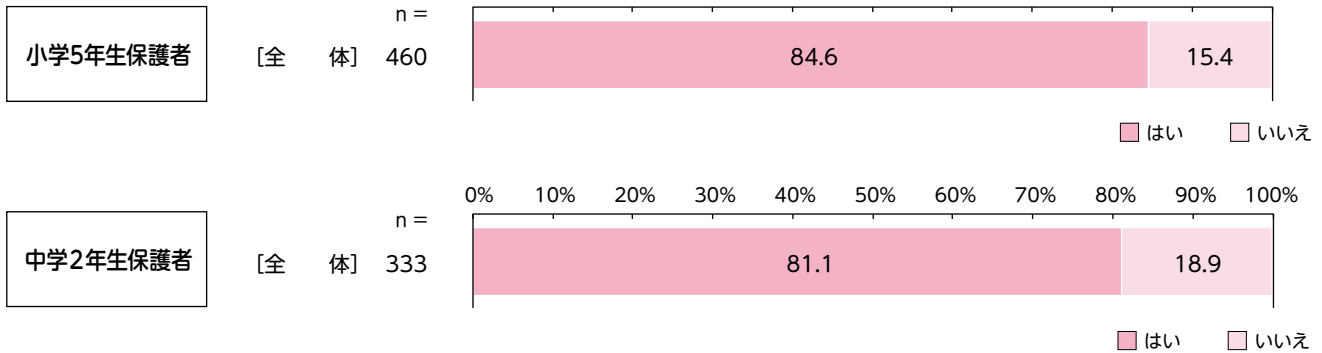
食育についての関心度については、「とても関心がある」と「少し関心がある」を合わせると、小学5年生保護者で91.3%、中学2年生保護者で89.4%、青年・壮年・中年で73.6%、高齢者で63.7%となっている一方、「あまり関心がない」と「まったく関心がない」を合わせると、小学5年生保護者で8.7%、中学2年生保護者で10.5%、青年・壮年・中年で26.3%、高齢者で29.5%となっています。

また、自由意見では、子どもと一緒に参加できる料理教室など食育イベントや印西市産の米、野菜を使った料理教室の開催を望む声がありました。

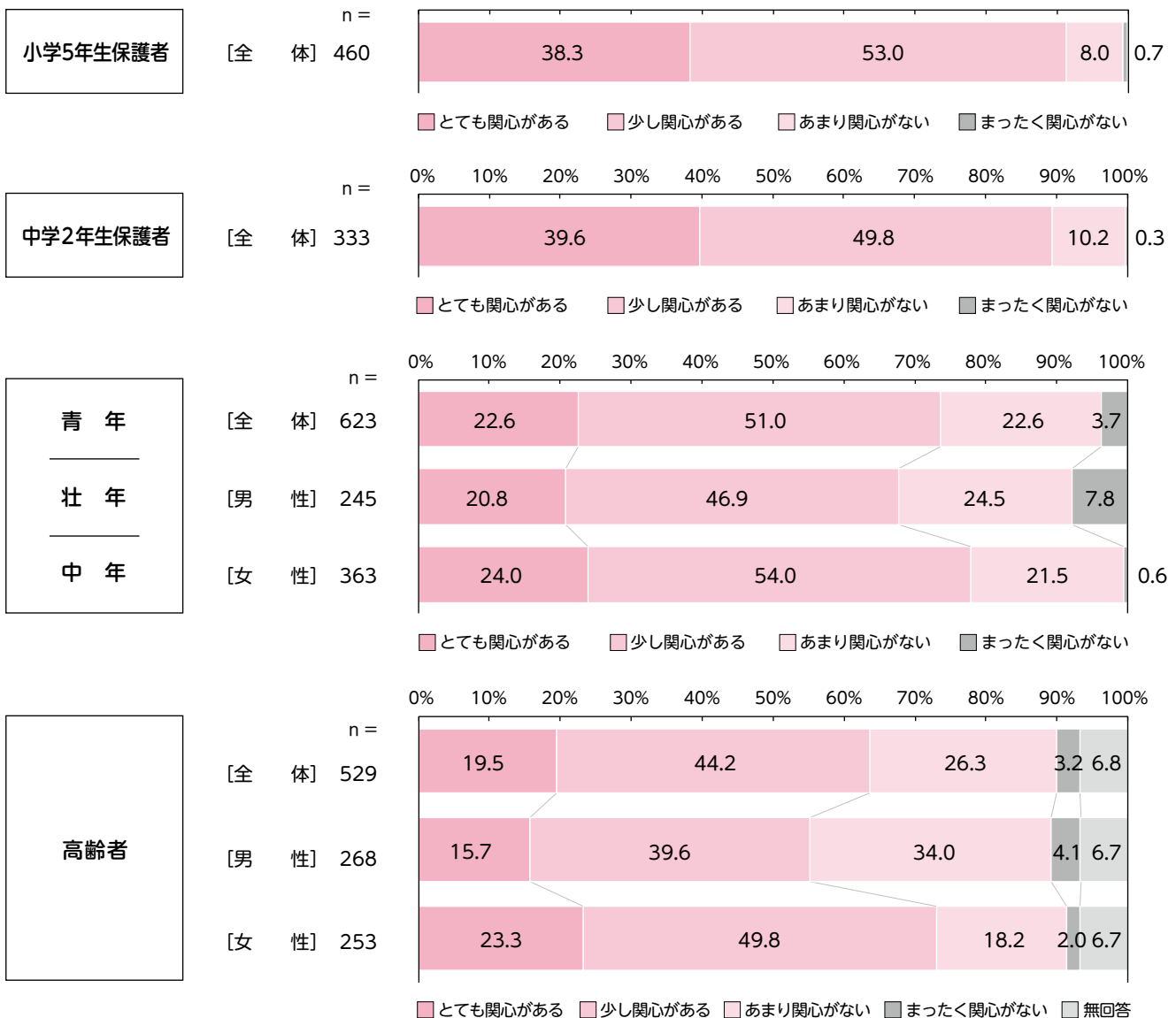
### ◆食事を残した時「もったいない」と思うかの回答別にみた「食事を残さないようにしている」かどうかの割合



## ◆我が家の家庭料理の有無



## ◆食育についての関心度



## (9) むし歯と歯周疾患

5歳児の保護者の仕上げ磨きの状況については、「毎日している」が79.1%と約8割となっていますが、「ときどきしている」は18.1%、「していない」は2.5%となっています。

歯みがきの際、歯肉から出血することがあるかどうかについては、小学5年生、中学2年生ともに、「出血しない」はそれぞれ63.3%、63.1%となっている一方、「毎回出血する」と「ときどき出血する」を合わせるとそれぞれ36.7%、36.9%となっています。

令和4年度の1歳6か月児、3歳児健康診査のむし歯の罹患率はそれぞれ0.4%、5.5%、一人平均むし歯数はそれぞれ0.01本、0.18本で全国、千葉県より少なくなっていますが、受診率は低くなっています。

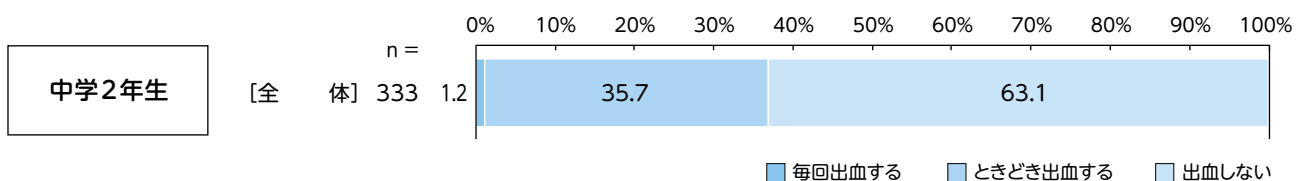
食事を噛んで食べる時の状態については、青年・壮年・中年では、「なんでも噛んで食べることができる」が86.5%となっている一方、「歯や歯ぐき、噛み合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある」が13.2%となっています。また、高齢者では、「なんでも噛んで食べることができる」が67.3%となっている一方、「歯や歯ぐき、噛み合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある」が28.2%、「ほとんど噛めない」が0.8%となっています。

かかりつけの歯科医院の有無については、5歳児の保護者、小学5年生、中学2年生は「ある」が8割を超えていますが、青年・壮年・中年、高齢者はそれぞれ68.9%、72.4%となっている一方、「ないが必要性は感じる」はそれぞれ23.1%、10.0%となっています。

### ◆仕上げ磨きの状況



### ◆歯みがきの際、歯肉から出血することの有無



### ◆1歳6か月児健康診査【令和4年度】

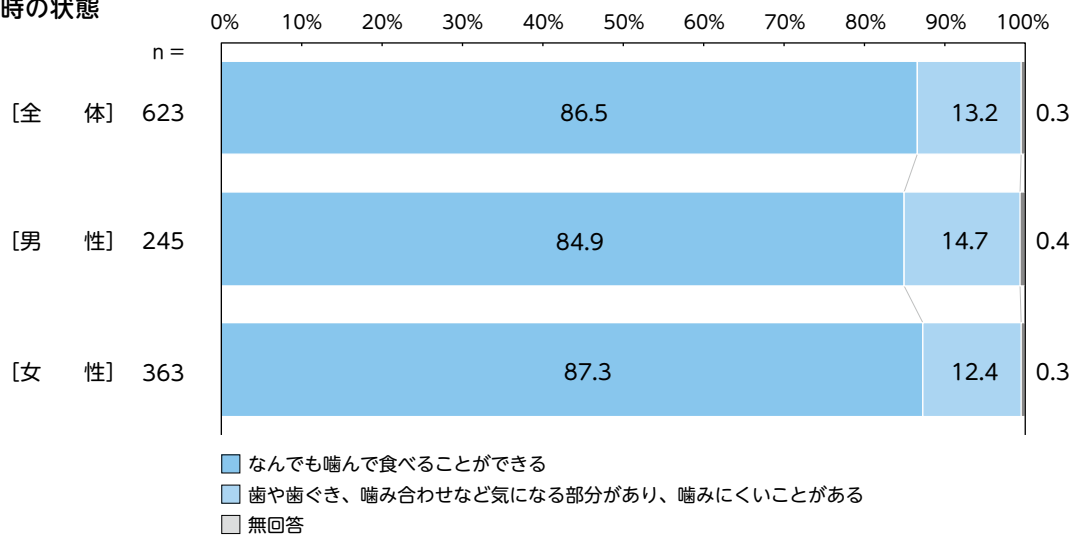
|     | 受診率   | 罹患率  | 一人平均<br>むし歯数 |
|-----|-------|------|--------------|
| 全 国 | 94.7% | 0.7% | 0.02本        |
| 千葉県 | 91.6% | 0.7% | 0.02本        |
| 印西市 | 84.2% | 0.4% | 0.01本        |

### ◆3歳児健康診査【令和4年度】

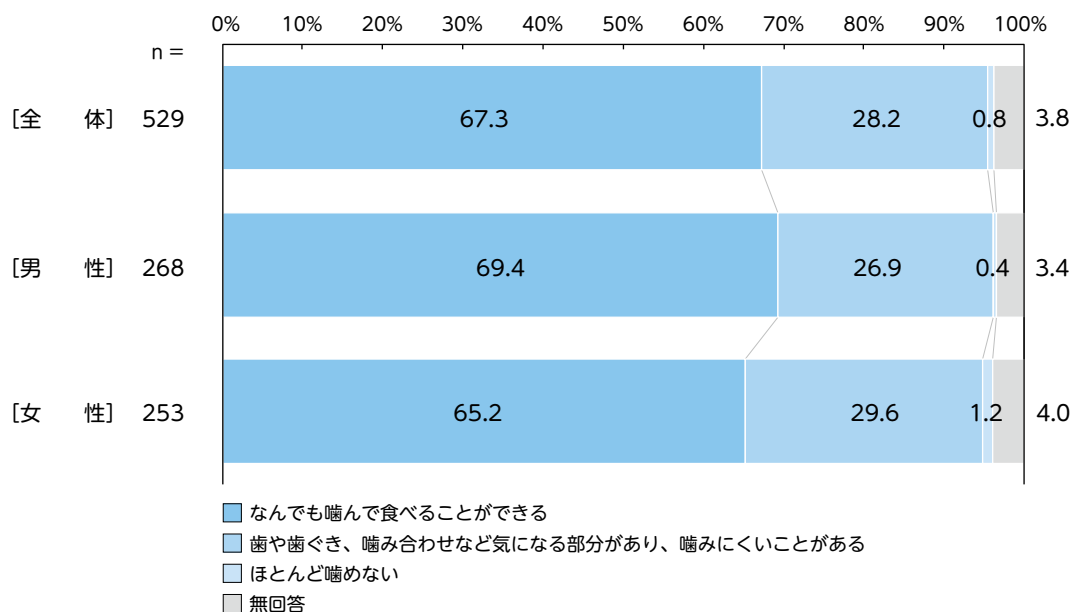
|     | 受診率   | 罹患率  | 一人平均<br>むし歯数 |
|-----|-------|------|--------------|
| 全 国 | 94.4% | 8.6% | 0.28本        |
| 千葉県 | 89.5% | 7.7% | 0.25本        |
| 印西市 | 79.9% | 5.5% | 0.18本        |

## ◆食事を嚙んで食べる時の状態

青年  
壮年  
中年



高齢者



## ◆かかりつけの歯科医院の有無

(単位：%)

|     | 乳幼児  | 小学5年生 | 中学2年生 |
|-----|------|-------|-------|
| あ る | 81.2 | 90.2  | 85.6  |
| な い | 18.1 | 9.8   | 14.4  |

※無回答を除く

(単位：%)

|             | 青年・壮年・中年 | 高齢者  |
|-------------|----------|------|
| あ る         | 68.9     | 72.4 |
| ないが必要性は感じる  | 23.1     | 10.0 |
| ないし必要性も感じない | 6.7      | 2.3  |

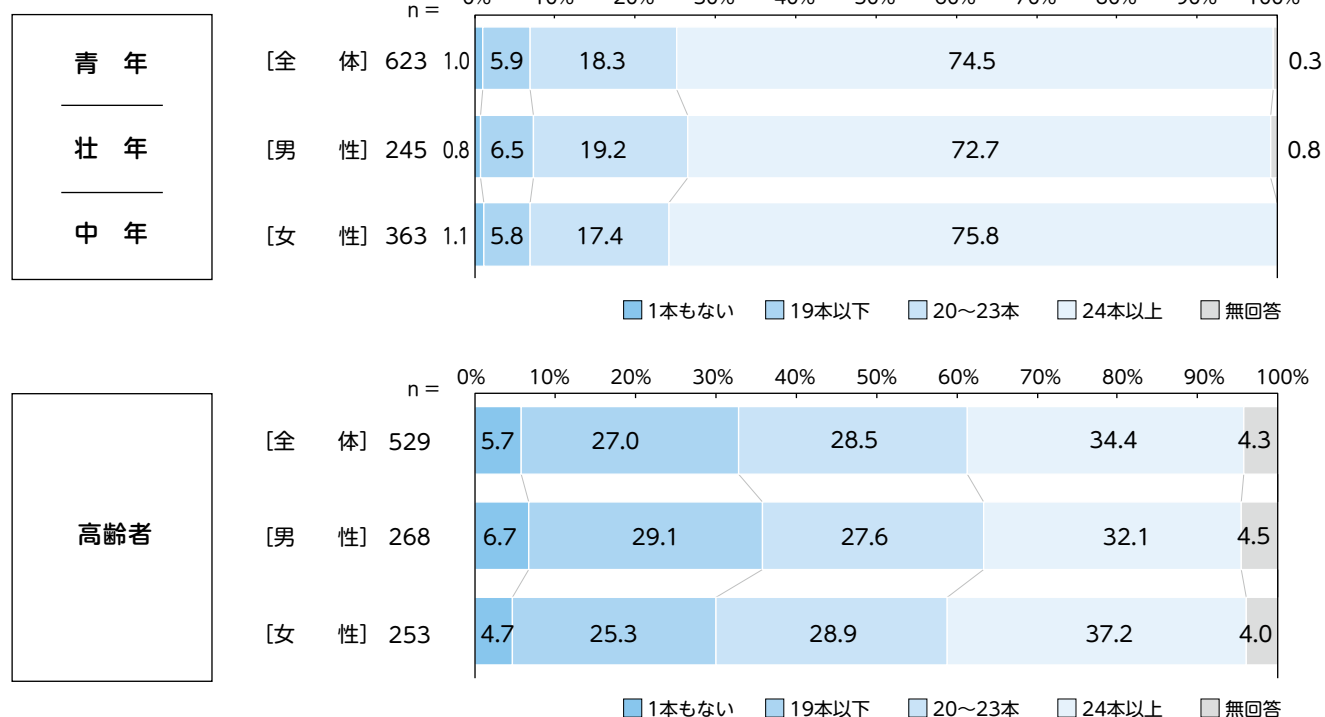
※無回答を除く



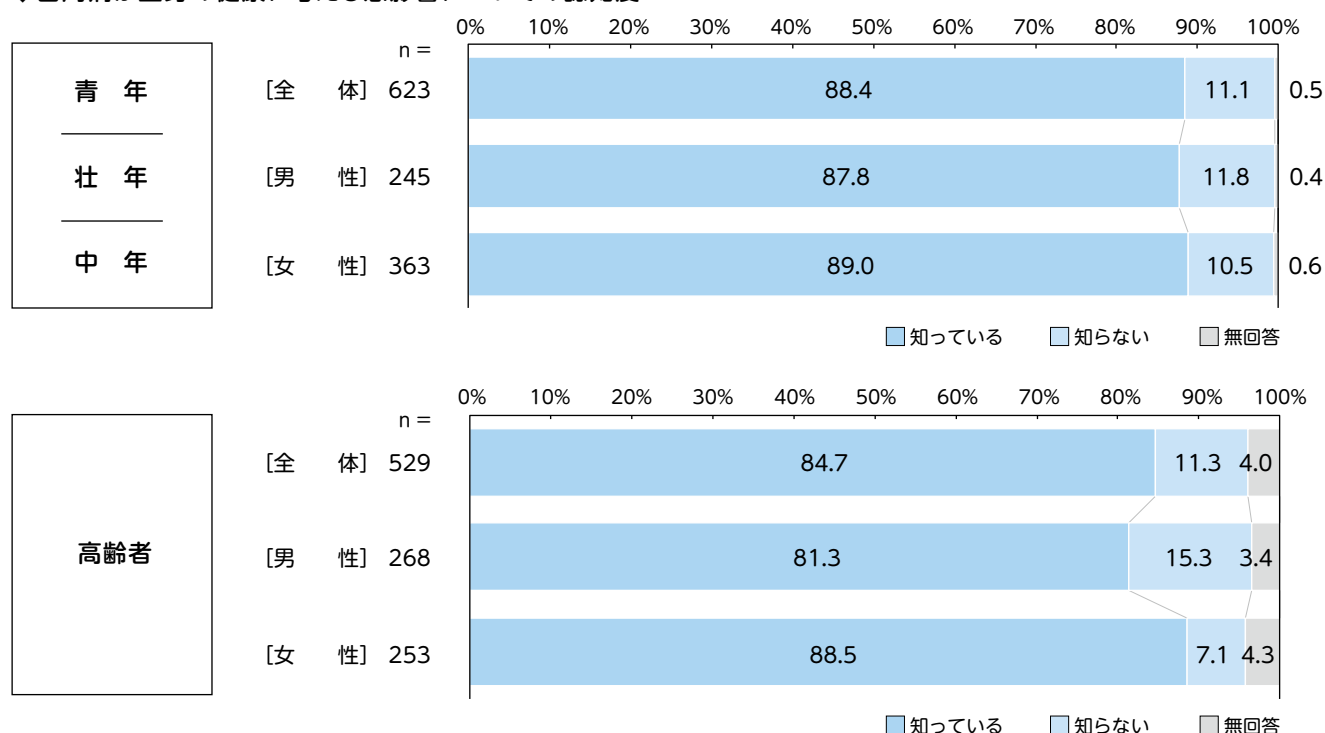
歯の保有本数については、青年・壮年・中年では、「20～23本」、「24本以上」は92.8%となっている一方、「19本以下」は5.9%、「1本もない」は1.0%となっています。また、高齢者では、「20～23本」、「24本以上」は62.9%、「19本以下」は27.0%、「1本もない」は5.7%となっています。

歯周病が全身の健康に与える悪影響についての認知度については、青年・壮年・中年、高齢者ともに「知っている」が8割を超え高くなっていますが、「知らない」はそれぞれ11.1%、11.3%となっています。

#### ◆歯の保有本数



#### ◆歯周病が全身の健康に与える悪影響についての認知度



## (11) 健康に関する市民活動団体の状況



|      |                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 調査目的 | サークルの活動状況や課題、健康増進に関するご意見をお伺いし、総合的な健康づくりのための計画である「第3次健康いんざい21」策定のための参考とするため                                                                                     |
| 対象団体 | 「令和6年度生涯学習ガイド」に「健康・体操」として記載されているサークルのうち、公民館、地域交流館、老人福祉センターで活動するサークルかつ毎週活動しているサークル21団体及び「市民活動団体紹介冊子」に「健康・福祉」として記載されている団体のうち、健康づくりを主たる活動とする団体でかつメールアドレスの記載のある3団体 |
| 対象期間 | 令和6年9月12日(木)～9月26日(木)                                                                                                                                          |

### [主な意見]

| サークル活動を始める前と現在での健康状況の変化                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉量が増加し、体脂肪は低下する等運動効果が得られている。</li> <li>・具体的には歩行や階段の昇降が楽になったと会員自身の評価もある。</li> <li>・姿勢が良くなった、風邪をひかなくなった、歩く速度に変化、食欲が出てきた、脚力が強くなった。</li> <li>・サークル当日、欠席しないよう健康管理に気をつけるようになった。</li> <li>・始める前は体重に変化があったが、現在は安定している。</li> <li>・高齢者の運動サークルのため、体力維持できている。</li> <li>・筋力はアップしているので、運動後や日々の生活の中で筋肉痛にならなくなっている。</li> <li>・体を動かす機会を定期的に行うことができている。</li> <li>・サークルの人たちと楽しく会話したり、筋トレすることにより、終わった後気持ちの良い一日となっている。</li> <li>・仲間とおしゃべりをしながら体を動かすことで、身も心も元気でいられている。</li> <li>・引きこもりがちな人がサークルに通うことにより心身が健康になる。</li> </ul> |  |
| 活動するうえで困っていること                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用できる施設が限られている。</li> <li>・会場確保が難しい。</li> <li>・鏡のある部屋が少ない。予約が取れない。</li> <li>・高齢者が多く、一人生活が困難だったり、交通手段がなくなったりしてやめていくのが残念。</li> <li>・会場の設備(冷暖房機器)が古い。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| その他、健康に関する意見等                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンバーと週一回でもお会いして話をする事で、脳の活性化にも役立っている。</li> <li>・一人ではルーティーンの運動も続けられないが、クラブに行くと皆と一緒に続けられる。</li> <li>・健康とは、心身ともに良好であることだと思うが、年齢とともにだんだん行くことが億劫になってくると思う。まずはサークル活動に参加することが大切であると思う。</li> <li>・健康、運動のハードルが下がるようなイベントが必要と感じる。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

### [まとめ]

各団体とも60代、70代以上の方が中心に活動しており、フレイル予防への取組みが重要となる年齢層ですが、「サークル活動を始める前と現在での健康状況の変化」では、活動を始めたことで、身体が改善もしくは維持できているなど一定の効果が出ていることがわかります。また、活動している中で、仲間との会話をはじめ、コミュニケーションを図ることで、人とのつながりも深められている状況がみられます。

### ①新型コロナウイルスとは

新型コロナウイルス(SARS-CoV2)は風邪の原因の一つとなるコロナウイルスの一つです。コロナウイルスは自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えることができます。

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまい、その時間は24～72時間くらいと言われています。

新型コロナウイルスに感染すると、平均して約2～5日の潜伏期間の後に、発熱、鼻水、喉の痛み、咳、臭覚や味覚の異常などの症状が現れます(現れない症状もあります。)。また、肺炎が悪化して酸素投与や人工呼吸管理が必要になることもあります。

### ②新型コロナウイルス感染症の発生と市の状況と対策

新型コロナウイルス感染症患者は、令和元年(2019)年の12月に中国湖北省武漢市で原因不明の肺炎患者が確認されたことが最初だと言われています。

国内では翌令和2年(2020)1月に最初の感染者が確認され、国は2月に感染症法に基づく指定感染症に指定し、新型コロナウイルス感染症対策の基本方針を決定しました。

市では2月に印西市コロナウイルス対策本部を設置し、イベントの対応方針、公共施設の休館などの決定を行いました。

3月には市内で最初の感染者が確認され、市町村別の感染者の公表が終了となった令和4年(2022)9月26日までの間に、市内では16,410名の感染が確認されました(なお、令和5年4月までに国内人口の26%以上は新型コロナウイルスに感染したと言われています。)。市ではこの間に臨時議会等により補正予算を組み、市の独自支援策として児童給付金の上乗せや感染拡大防止のために休業した中小企業への支給、全市民へのクーポンの配布、医療機関への補助、感染防止対策を図る公共交通事業者への補助などを行うとともに、65歳以上の高齢者を対象としたPCR検査の無料実施などを行いました。

### ③ワクチンの接種

新型コロナワクチン接種については、令和3年3月から医療従事者を対象に接種を開始し、また、一般市民対象のワクチン接種は、令和3年5月から開始しました。

接種方法として、令和3年5月17日から特設会場において集団接種を行い、同年5月24日からは、医療機関において個別接種も開始し、また、同年9月25日からは、大規模接種も計8回行いました。特設会場での集団接種は令和5年3月11日で終了しました。

高齢者は最大7回の接種を受け、令和6年3月末までで国による特例臨時接種が終了し、令和6年度からは65歳以上の高齢者を対象とした定期接種が開始されました。

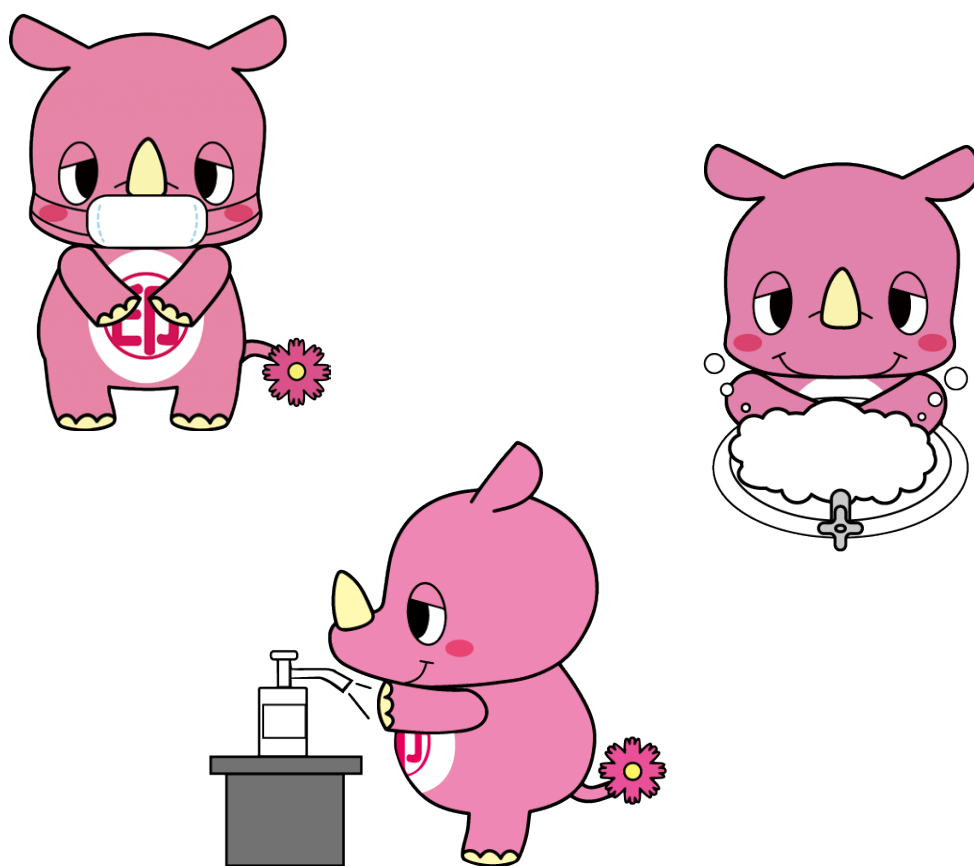
### ④2類相当から5類へ、コロナ禍を踏まえた感染症予防の啓発

令和5年(2023)5月8日をもって、新型コロナウイルス感染症は感染症法上の位置付けが新型インフルエンザ等感染症(いわゆる2類相当)から5類感染症になりました。このことにより、法律に基づいて行政が市民生活に対して様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、自主的な取り組みをベースとした対応に変わりました。

コロナ禍を経て、咳エチケットやうがい・手洗いの重要性が広く認識されることとなり感染症に対する意識は大きく変化しました。その効果もあり、感染が確認された方の内、約80%の方は他の人に感染させていないと言われています。一方でクラスターと呼ばれる密閉、密集、密接な環境で感染が拡大されたという報告もあります。これからも一人ひとりが感染症にうつらない、うつさない対策を続けていきましょう。

国では、令和6年7月2日に新型コロナウイルス感染症対応の経験を踏まえ、「新型インフルエンザ等対策政府行動計画」が全面改訂されました。これは「内閣感染症危機管理統括庁」や「国立健康危機管理研究機構(JIHS)」の設置や医療機関等との平時の協定締結による準備体制の確立等の制度改正を反映し、新型コロナウイルスや新型インフルエンザ以外も含めた幅広い感染症による危機に対応できる社会を目指すものです。

市でも第3次健康いんざい21の策定にあたり、運動や食事などにより体力や免疫力を高め、感染症に負けない健康づくりを推進しています。また、今後は感染症に対応する計画である「印西市新型インフルエンザ等対策行動計画」の見直しを行い新たな感染症への対応を図れるよう感染症対策の充実を目指します。



### 3

## 第2次計画の評価

『第2次健康いんざい21』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新値(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21』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、見直した目標値に基づき評価しています。

### ❖評価の考え方

前提：策定時の目標値を中間評価の際(平成30年度)に変更した場合はその数値を目標値として評価する。

|   |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 目標値が数値化されていて、最新値(R5年度)を目標値と比較し、目標値以上であれば、Aと評価する。                                                                                                                                                                                             |
| 2 | 目標値が数値化されていて、目標値に達していない場合は、最新値(R5年度)を策定時(H25年度)と比較し、±1.0ポイントの範囲内であればC、範囲外でかつ改善していればBとし、策定時より悪化していればDと評価する。                                                                                                                                   |
| 3 | 増加、減少、100%に近づけるなど目標値が数値化されていない場合、最新値(R5年度)を策定時(H25年度)と比較し、±1.0ポイントの範囲内であればC、1.1ポイントから3.0ポイント以内の改善であればB、1.1ポイント以上悪化していればD、3.0ポイントの範囲を超えて改善していればAと評価する。<br>なお、現状維持を目標とした場合は、±1.0ポイントの範囲内または1.0ポイントの範囲を超えて改善していればA、1.0ポイントの範囲を超えて悪化していればDと評価する。 |
| 4 | 新型コロナウイルス感染症等により事業が実施できなかったもの、n数が少なくて判断ができないものなどはEと評価する。                                                                                                                                                                                     |



## 【健康1】 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<br>H25年度 | 改定時<br>H30年度 | 最終評価時<br>R5年度 |     |                                                                |
| (子どもの遊び)<br>外遊びをよくしている幼児の増加                                    | 3歳児    | 90.0 | 84.9         | 88.9         | 92.6          | A   | 3歳児健診                                                          |
| (成人の日常生活の運動)<br>日常生活において歩行または<br>同等の身体活動を1日1時間以上<br>実施している人の増加 | 19歳以上  | 66.0 | 56.4         | 57.6         | 57.3          | C   | H25.H30:<br>39歳以下・<br>特定健診(集団)<br>R5:39歳以下・<br>特定健診<br>(集団・個別) |
| (成人の運動)<br>1回30分以上の軽く汗をかく運動<br>を週2日以上、1年以上実施して<br>いる人の増加       | 19歳以上  | 50.0 | 40.7         | 39.3         | 44.5          | B   |                                                                |
| (前期高齢者の歩く速度)<br>ほぼ同じ年齢の同性と比較して<br>歩く速度が速い人の増加                  | 65～74歳 | 増加   | 58.1         | 58.0         | 54.8          | D   |                                                                |

### ■評価結果

4つの指標のうち、A評価が1項目、B評価が1項目、C評価が1項目、D評価が1項目となっています。

外遊びをよくしている幼児や、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割合は順調に増加しています。

## 【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<br>H25年度 | 改定時<br>H30年度 | 最終評価時<br>R5年度 |     |                                                                |
| (乳児の同居家族の喫煙)<br>たばこを吸う同居家族の減少             | 4か月児の<br>同居家族 | 30.0 | 34.7         | 30.3         | 23.2          | A   | 4か月児相談                                                         |
| (妊婦の喫煙)<br>たばこを吸っている妊婦をなくす                | 妊 婦           | 0.0  | 1.9          | 0.7          | 0.2           | B   | 妊娠届出書                                                          |
| (成人の喫煙)<br>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         | 9.0           | B   | H25.H30:<br>39歳以下・<br>特定健診(集団)<br>R5:39歳以下・<br>特定健診<br>(集団・個別) |
| (成人の飲酒)<br>生活習慣病のリスクを高める量の<br>飲酒をしている人の減少 | 20歳以上<br>男性   | 減少   | 10.9         | 10.8         | 9.9           | C   |                                                                |
| (男性)毎日2合以上飲む人の減少<br>(女性)毎日1合以上飲む人の減少      | 20歳以上<br>女性   | 減少   | 3.4          | 4.3          | 4.4           | C   |                                                                |

### ■評価結果

4つの指標のうち、A評価が1項目、B評価が2項目、C評価が2項目となっています。

喫煙率が順調に減少している一方、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は、ほぼ横ばいとなっています。

## 【健康3】 心の健康を保つ

(単位：％)

| 指 標                                          | 対 象          | 目 標  | 第2次計画実績      |              |               | 評 価 | データ元                                                           |
|----------------------------------------------|--------------|------|--------------|--------------|---------------|-----|----------------------------------------------------------------|
|                                              |              |      | 策定時<br>H25年度 | 改定時<br>H30年度 | 最終評価時<br>R5年度 |     |                                                                |
| (子どもの早起き)<br>早起きをしている子どもの増加<br>・朝7時台までに起きている | 3歳児          | 87.0 | 83.7         | 80.3         | 85.4          | B   | 3歳児健診                                                          |
| (子どもの早寝)<br>早寝をしている子どもの増加<br>・夜9時までに寝ている     | 3歳児          | 75.0 | 71.9         | 71.1         | 72.3          | C   | 3歳児健診                                                          |
| (睡眠)<br>睡眠で休養が十分とれている<br>人の増加                | 19歳以上        | 79.0 | 74.7         | 72.8         | 75.1          | C   | H25.H30:<br>39歳以下・<br>特定健診(集団)<br>R5:39歳以下・<br>特定健診<br>(集団・個別) |
| (育児の環境)<br>育児を楽しんでいる保護者の増加                   | 4か月児の<br>保護者 | 現状維持 | 98.7         | 98.4         | 98.2          | A   | 4か月児相談                                                         |
| (安心な出産)<br>プレマクラス参加者の増加                      | 妊婦           | 増加   | 34.8         | 52.9         | 47.1          | A   | 事業実績                                                           |

### ■評価結果

4つの指標のうち、A評価が2項目、B評価が1、C評価が2項目となっています。

プレマクラス参加者の割合が増加している一方で、早寝をしている子どもや睡眠で休養が十分とれている人、育児を楽しんでいる保護者の割合はほぼ横ばいとなっています。

## 【健康4】 歯と口腔の健康を保つ

(単位：％)

| 指 標                                   | 対 象  | 目 標  | 第2次計画実績      |              |               | 評 価 | データ元                                           |
|---------------------------------------|------|------|--------------|--------------|---------------|-----|------------------------------------------------|
|                                       |      |      | 策定時<br>H25年度 | 改定時<br>H30年度 | 最終評価時<br>R5年度 |     |                                                |
| (乳幼児のむし歯)<br>乳幼児健診う蝕罹患率の減少            | 3歳児  | 10.0 | 12.9         | 15.3         | 5.1           | A   | 3歳児健診                                          |
| (児童生徒のむし歯)<br>小・中学校う蝕罹患率の減少           | 小学生  | 減少   | 49.1         | 39.3         | 23.6          | A   | 児童生徒<br>定期健康診断                                 |
|                                       | 中学生  |      | 39.6         | 34.4         | 22.4          | A   |                                                |
| (児童生徒の歯周病)<br>小・中学校歯肉炎罹患率の減少          | 小学生  | 10.0 | 13.5         | 13.1         | 7.1           | A   | 児童生徒<br>定期健康診断                                 |
|                                       | 中学生  | 25.0 | 30.3         | 31.3         | 21.2          | A   |                                                |
| (歯の喪失防止)<br>60歳代で自分の歯が<br>24本以上ある人の増加 | 60歳代 | 増加   | 34.0         | 56.1         | 69.5          | A   | H25.H30:<br>特定健診(集団)<br>R5:<br>特定健診<br>(集団・個別) |
| (咀嚼状況)<br>なんでも噛んで食べることが<br>できる人の増加    | 60歳代 | 増加   | —            | 77.9         | 79.4          | B   |                                                |

### ■評価結果

4つの指標のうち、A評価が6項目、B評価が1項目となっています。

う蝕罹患率、歯肉炎罹患率が順調に減少しているとともに、60歳代で自分の歯が24本以上ある人や何でもかんで食べることができる人の割合も順調に増加しています。

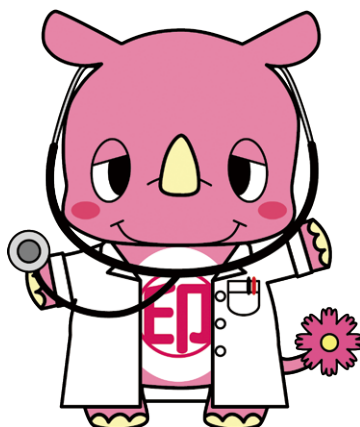
(単位：％)

| 指 標                                    |              | 対 象               | 目 標  | 第2次計画実績       |               |                | 評 価 | データ元           |
|----------------------------------------|--------------|-------------------|------|---------------|---------------|----------------|-----|----------------|
|                                        |              |                   |      | 策定時<br>H25年度  | 改定時<br>H30年度  | 最終評価時<br>R5年度  |     |                |
| (健康情報の活用)<br>市の健康教育参加者の増加              |              | 成 人               | 増加   | 3,894人<br>(延) | 5,786人<br>(延) | 601人<br>(延)    | D   | 事業実績           |
| (幼児の健診受診率)<br>幼児健診受診率の増加               |              | 1歳6か月児<br>健診      | 増加   | 96.2          | 98.4          | 95.3           | C   | 事業実績           |
|                                        |              | 2歳児<br>歯科健診       |      | 90.5          | 92.7          | 78.9           | D   |                |
|                                        |              | 3歳児健診             |      | 93.3          | 93.0          | 95.3           | B   |                |
| (成人の健診受診率)<br>特定健診受診率の増加               |              | 40歳～74歳<br>の国保加入者 | 40.0 | 33.1          | 37.6          | 39.2           | B   | 事業実績           |
| (成人のがん検診受診率)<br>胃がん検診精検受診率の増加          |              | 胃がん検診<br>精密検査対象者  | 95.0 | 91.0          | 92.5          | 92.6           | B   | 事業実績           |
| (子どもの予防接種)<br>予防接種の接種率の<br>増加          | MR I期<br>接種率 | 幼児<br>(1歳児)       | 95.0 | 91.5          | 93.4          | 96.1           | A   | 事業実績           |
|                                        | DTの<br>接種率   | 小中学生              | 85.0 | 82.6          | 77.6          | 91.5           | A   |                |
| (子どものかかりつけ医)<br>かかりつけ医などを<br>持っている人の増加 | 医師           | 5歳児               | 増加   | 92.6          | 90.5          | 令和2年度<br>より未実施 | E   | 就学時<br>健診アンケート |
|                                        | 歯科医師         |                   |      | 67.2          | 72.1          |                | E   |                |
|                                        | 薬局           |                   |      | 72.0          | 68.1          |                | E   |                |

## ■評価結果

4つの指標のうち、A評価が2項目、B評価が3項目、C評価が1項目、D評価が2項目、E評価が3項目となっています。

成人の健診の受診率や子どもの予防接種の接種率はほぼ増加していますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、市の健康教育実施回数及び参加者が減少し、就学時健診アンケートが未実施となっています。





## (2) 食育推進計画



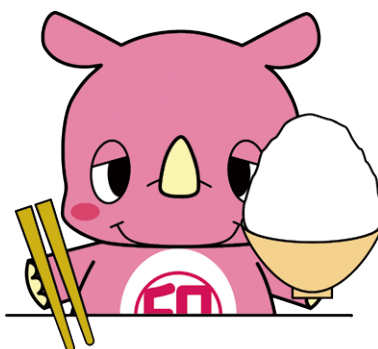
### 【食育1】 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～

(単位：％)

| 指 標                                    | 対 象   | 目 標           | 第2次計画実績      |              |                | 評 価 | データ元                                                            |
|----------------------------------------|-------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------|
|                                        |       |               | 策定時<br>H25年度 | 改定時<br>H30年度 | 最終評価時<br>R5年度  |     |                                                                 |
| (朝食を毎日食べている人)<br>毎日朝食を食べている<br>児童生徒の増加 | 5歳児   | 100%に<br>近づける | 95.7         | 95.6         | 令和2年度<br>より未実施 | E   | 就学時健診<br>アンケート<br>学校給食<br>実施状況等調査<br>(R5)                       |
|                                        | 小学4年生 |               | 94.6         | 90.6         | 89.9           | D   |                                                                 |
|                                        | 中学2年生 |               | 90.2         | 85.8         | 83.5           | D   |                                                                 |
| (成人の朝食)<br>朝食を週4日以上食べている<br>人の増加       | 19歳以上 | 100%に<br>近づける | 91.5         | 89.7         | 90.1           | D   | H25.H30:<br>39歳以下・<br>特定健診(集団)<br>R5: 39歳以下・<br>特定健診<br>(集団・個別) |
| (児童生徒の肥満)<br>肥満度20.1以上の人の減少            | 小学5年生 | 減少            | 6.1          | 5.2          | 9.4            | D   | 小児生活習慣病<br>予防検診                                                 |
|                                        | 中学1年生 |               | 5.7          | 5.8          | 11.2           | D   |                                                                 |
|                                        | 中学2年生 |               | 7.4          | 4.8          | 8.2            | C   |                                                                 |
| (成人の肥満)<br>BMI25以上の人の減少                | 19歳以上 | 15.0          | 19.3         | 18.8         | 22.1           | D   | H25.H30:<br>39歳以下・<br>特定健診(集団)<br>R5: 39歳以下・<br>特定健診<br>(集団・個別) |
| (成人の間食)<br>毎日間食や甘い飲み物を摂る人の減少           | 19歳以上 | 減少            | —            | 24.5         | 22.1           | B   |                                                                 |

#### ■評価結果

4つの指標のうち、B評価が1項目、C評価が1項目、D評価が6項目、E評価が1項目となっています。  
毎日間食や甘い飲み物を摂る人の割合は減少していますが、その他の項目では評価が低くなっています。



(単位：%)

| 指 標                                                   | 対 象   | 目 標  | 第2次計画実績      |              |               | 評 価 | データ元                                                           |
|-------------------------------------------------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|-----|----------------------------------------------------------------|
|                                                       |       |      | 策定時<br>H25年度 | 改定時<br>H30年度 | 最終評価時<br>R5年度 |     |                                                                |
| (野菜料理の皿数)<br>1日に必要な野菜料理5皿<br>(5歳児は3皿)以上を食べている<br>人の増加 | 5歳児   | 増加   | 15.8         | 24.7         | 48.3          | A   | 就学時健診<br>アンケート<br>市民アンケート(R5)                                  |
|                                                       | 小学4年生 | 20.0 | 10.1         | 11.0 (小5)    | 9.5           | C   | 小中学校食生活<br>アンケート                                               |
|                                                       | 中学2年生 | 20.0 | 11.5         | 5.9 (中1)     | 7.2           | D   |                                                                |
|                                                       | 19歳以上 | 20.0 | 10.7         | 4.8          | 8.5           | D   | H25.H30:<br>39歳以下・<br>特定健診(集団)<br>R5:39歳以下・<br>特定健診<br>(集団・個別) |

## ■評価結果

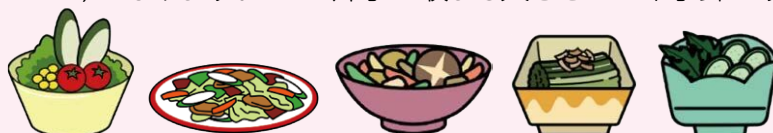
4つの指標のうち、A評価が1項目、C評価が1項目、D評価が2項目となっています。

1日に必要な野菜料理5皿(5歳児は3皿)以上を食べている人の割合は、5歳児のみ増加しており、小学4年生、中学2年生及び20歳以上では減少しています。

## C O L U M N

### コラム 7 1日に必要な野菜の料理は5皿以上！

1日に必要な野菜の量は350g以上です。料理に換算すると「1日5皿以上」(約70g×5皿)になります。1皿は片手に収まる大きさの皿や小鉢です。



1皿の中にいろいろな種類の野菜を組み合わせることがポイントです。



片手に収まる大きさのイメージです。

#### ●野菜70g(1皿分)はどれくらい？

・トマト…中くらい 約1/2個 ・ほうれん草…約3株 ・にんじん…中くらい 約3cm分

#### ●野菜をたくさん食べる工夫

- ・ **旬の野菜を取り入れる**…旬とは自然の中で育てた野菜がたくさんとれる時期のことで、一番おいしく、栄養もたっぷり入っているといわれています。またスーパーに多く出回り、価格も安くなりやすいので、毎日の食事に上手に取り入れることがおすすめです。
- ・ **加熱して食べる**…サラダなど生で食べるよりも、加熱してかさを減らすとたくさん食べることができます。
- ・ **忙しい時には**…作り置きができる野菜料理(きんぴら、マリネ等)を冷蔵庫に入れておくと、忙しい日でも手軽に野菜がとれます。調理する時間があまりない時は市販の冷凍野菜を使うことも一つの方法です。

### 【食育3】 豊かな食生活と食体験 ～つながろう～

(単位：％)

| 指 標                                           | 対 象   | 目 標           | 第2次計画実績      |              |                | 評 価 | データ元                                |
|-----------------------------------------------|-------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----|-------------------------------------|
|                                               |       |               | 策定時<br>H25年度 | 改定時<br>H30年度 | 最終評価時<br>R5年度  |     |                                     |
| (朝食の孤食状況)<br>朝食をひとりで食べている子どもの<br>減少           | 5歳児   | 減少            | 6.0          | 7.3          | 令和2年度<br>より未実施 | E   | 就学時健診<br>アンケート                      |
| (料理の手伝い)<br>料理の手伝いをする子どもの<br>増加               | 5歳児   | 増加            | 61.5         | 64.9         | 55.2           | D   | 就学時健診<br>アンケート<br>市民アンケート<br>(R5)   |
| (食べ物への感謝の気持ち)<br>食事を残したときにもったいない<br>と思う子どもの増加 | 小学4年生 | 100%に<br>近づける | 88.9<br>(小4) | 88.2<br>(小5) | 96.3<br>(小5)   | A   | 小中学校<br>食生活アンケート<br>市民アンケート<br>(R5) |
|                                               | 中学2年生 |               | 88.2<br>(中2) | 81.3<br>(中1) | 93.4<br>(中2)   | A   |                                     |

#### ■評価結果

4つの指標のうち、A評価が2項目、D評価が1項目、E評価が1項目となっています。

料理の手伝いをする子どもの割合は減少していますが、食事を残したときにもったいないと思う子どもの割合は、小学4年生、中学2年生ともに増加しています。

### (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   | 1     | 1     | 1     | 1     | 0     |
| 健康2 喫煙予防と適正飲酒          | 5   | 1     | 2     | 2     | 0     | 0     |
| 健康3 心の健康を保つ            | 5   | 2     | 1     | 2     | 0     | 0     |
| 健康4 歯と口腔の健康を保つ         | 7   | 6     | 1     | 0     | 0     | 0     |
| 健康5 健康管理の実践            | 11  | 2     | 3     | 1     | 2     | 3     |
| 食育1 望ましい食習慣の実践 ～取り組もう～ | 9   | 0     | 1     | 1     | 6     | 1     |
| 食育2 正しい知識で食品選択 ～選ぼう～   | 4   | 1     | 0     | 1     | 2     | 0     |
| 食育3 豊かな食生活と食体験 ～つながろう～ | 4   | 2     | 0     | 0     | 1     | 1     |
| 合 計                    | 49  | 15    | 9     | 8     | 12    | 5     |
| 全指標数に占める割合             |     | 30.6% | 18.4% | 16.3% | 24.5% | 10.2% |

#### ■全体評価

上表のとおり、49の指標のうち、A評価が15項目(30.6%)と最も多く、次いでD評価が12項目(24.5%)、B評価が9項目(18.4%)、C評価が8項目(16.3%)、E評価が5項目(10.2%)となっており、今後の対応が課題となっている項目もありますが、多くの項目で目標値を達成しています。

## 第3章

# 計画の基本的な考え方

---



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作る」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 大切に作る食 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。



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1 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり**

健康の維持、増進のためには「食」が重要な要素となっています。そして、「食」のためには歯や口腔機能が大切です。そのため、健康づくりと食育、歯科口腔保健は相互に連携し、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」を一体的に策定し、データをもとに状況の一体的なモニタリングを行い、常に改善を重ねることで、バランスの取れた健康づくりを推進します。

(施策の方向性:1-1~10-1)

**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、子どものころからの規則正しい生活習慣や継続した取り組みが必要です。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り組みを推進します。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り組みに努めます。

(施策の方向性:1-1、1-2、3-2、4-2、6-1、7-1)

**基本方針3 ラifecycle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、Lifecycle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)を意識した取り組みがますます必要となります。例えば、乳幼児期、小中学生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り組みを強化する必要があるというように、Lifecycleステージのつながりを意識した取り組みを行います。

(施策の方向性:2-1、2-2、4-1、6-1、9-1、10-1)

**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、地域を構成するさまざま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。

(施策の方向性:5-1、5-2、7-2、8-1、8-2)

**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さまざまな支援を充実させます。

(施策の方向性:1-1、1-2、3-1、4-2、5-2、10-1)

## 第3次健康いんざい21

## 施策体系

| 計 画                        | 分 野               | 施策の方向性                     | 対応する基本方針 |                           |
|----------------------------|-------------------|----------------------------|----------|---------------------------|
| 健<br>康<br>増<br>進<br>計<br>画 | 1<br>身体活動・運動      | 1-1<br>日常生活における<br>身体活動の促進 | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                   |                            | 基本方針2    | 生活習慣病の予防と重症化予防            |
|                            |                   |                            | 基本方針5    | 健康寿命の延伸と健康格差の縮小           |
|                            |                   | 1-2<br>運動の習慣化              | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                   |                            | 基本方針2    | 生活習慣病の予防と重症化予防            |
|                            |                   |                            | 基本方針5    | 健康寿命の延伸と健康格差の縮小           |
|                            | 2<br>たばこ・アルコール    | 2-1<br>禁煙・受動<br>喫煙防止       | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                   |                            | 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     |
|                            |                   | 2-2<br>適正な飲酒               | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                   |                            | 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     |
|                            | 3<br>こころの健康       | 3-1<br>こころの健康づくり           | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                   |                            | 基本方針5    | 健康寿命の延伸と健康格差の縮小           |
|                            |                   | 3-2<br>睡眠の質の向上             | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                   |                            | 基本方針2    | 生活習慣病の予防と重症化予防            |
|                            | 4<br>健康管理と生活習慣病予防 | 4-1<br>定期的な<br>健康チェック      | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                   |                            | 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     |
|                            |                   | 4-2<br>生活習慣の改善             | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                   |                            | 基本方針2    | 生活習慣病の予防と重症化予防            |
|                            |                   |                            | 基本方針5    | 健康寿命の延伸と健康格差の縮小           |
|                            |                   |                            |          |                           |



| 計画                         | 分野                 | 施策の方向性                                      | 対応する基本方針 |                           |
|----------------------------|--------------------|---------------------------------------------|----------|---------------------------|
|                            | 5<br>環境づくりと地域のつながり | 5-1<br>自然に健康になれる<br>環境づくり                   | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 基本方針4    | 健康を支え、守るための社会環境の整備        |
|                            |                    | 5-2<br>人や地域、関係者の<br>結びつきの強化<br>(ソーシャルキャピタル) | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 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           |
| 食<br>育<br>推<br>進<br>計<br>画 | 6<br>健康的な食生活       | 6-1<br>規則正しく<br>栄養バランスのよい<br>食事の実践          | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 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     |
|                            | 7<br>野菜の摂取         | 7-1<br>野菜摂取の促進                              | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 基本方針2    | 生活習慣病の予防と重症化予防            |
|                            |                    | 7-2<br>地産地消の推進                              | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 基本方針4    | 健康を支え、守るための社会環境の整備        |
|                            | 8<br>豊かな食生活        | 8-1<br>食を大切に<br>心の育成                        | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 基本方針4    | 健康を支え、守るための社会環境の整備        |
|                            |                    | 8-2<br>食育推進体制の<br>強化                        | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 基本方針4    | 健康を支え、守るための社会環境の整備        |
| 歯と口腔の健<br>ロ<br>プ<br>ラ<br>ン | 9<br>むし歯と<br>歯周疾患  | 9-1<br>むし歯、歯周疾患の<br>予防                      | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 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     |
|                            | 10<br>口腔機能         | 10-1<br>口腔機能の維持                             | 基本方針1    | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
|                            |                    |                                             | 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5    | 健康寿命の延伸と健康格差の縮小           |



## 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 | 各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり |
| 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           |

## 健康増進計画

## 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。<br>★自分に合った運動習慣を持ち、継続的に実践することで体力の保持・増進に努める。 |
| 施策の方向性 | 1-1 日常生活における身体活動の促進<br>1-2 運動の習慣化                                |

## 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。<br>★節度ある飲酒を心がける。妊婦は飲まない。 |
| 施策の方向性 | 2-1 禁煙・受動喫煙防止<br>2-2 適正な飲酒                           |

## 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。<br>★質・量ともに十分な睡眠を確保できる。 |
| 施策の方向性 | 3-1 こころの健康づくり<br>3-2 睡眠の質の向上                                  |

## 分野4. 健康管理と生活習慣病予防

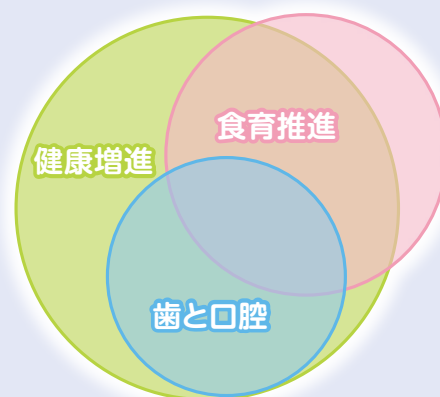
|        |                                                                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目指すべき姿 | ★定期的に健(検)診を受けることで身体の状態を知り、また、必要な予防接種を受けることにより、病気の発症予防に生かすことができる。<br>★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 | 4-1 定期的な健康チェック<br>4-2 生活習慣の改善                                                                           |

## 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作る。<br>★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。 |
| 施策の方向性 | 5-1 自然に健康になれる環境づくり<br>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)            |

## 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みます。歯と口腔の健口プランは、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付けとして推進します。



## 食育推進計画

### 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よい食事をとる。<br>★減塩に取り組む。 |
| 施策の方向性 | 6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践                          |

### 分野7. 野菜の摂取

|        |                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------|
| 目指すべき姿 | ★1日に野菜を使った料理を5皿分以上(野菜350g以上)食べる。<br>★地元の生産品を知り、地産地消を実践する。 |
| 施策の方向性 | 7-1 野菜摂取の促進<br>7-2 地産地消の推進                                |

### 分野8. 豊かな食生活

|        |                                                    |
|--------|----------------------------------------------------|
| 目指すべき姿 | ★食へ感謝し、各家庭や関係機関が相互に理解・協力して、食文化や食に関するさまざまな問題に関心を持つ。 |
| 施策の方向性 | 8-1 食を大切にする心の育成<br>8-2 食育推進体制の強化                   |

## 歯と口腔の健口プラン

### 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 | 9-1 むし歯、歯周疾患の予防                          |

### 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 | 10-1 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よく知り、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。<br>○食生活に十分注意し、飲酒、喫煙をやめるとともに、心身が辛いと感じた時は、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                | ◎生活習慣の基礎を作るとともに、親子のきずなを育む時期でもあります。<br>○生活リズムを身につけ、いろいろな体験を通して、心と体を育んで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作る時期です。<br>○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<br>概ね<br>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。<br>○自分の意志による選択が可能になるため、正しい知識を持ち、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<br>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。                                                                                                   |
|         | 中年期<br>概ね40～64歳     | ○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。                                                                                   |
| 高齢期     | 概ね<br>65歳以上         | ◎多くの方が仕事や子育てが一段落する時ですが、引き続き健康で社会的な活動が期待される時期です。<br>○生きがいを持ち、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

---



## (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、さまざま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、環境を作ることが求められています。

## (2) 現状と課題



- ❖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割の方が健康日本21(第三次)で示されている一日の目標値を達成できていない状況のため、ウォーキングなど日常生活における身体活動を促進する必要があります。
- ❖ここ数年は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が、5類感染症移行後は行動制限が緩和されたため、運動サークルや施設の利用、スポーツ大会の実施などを通じて運動の習慣化が図れるような取組みが必要です。
- ❖市民活動団体調査結果では、サークル活動を始めたことで、身体が改善もしくは維持できているなど一定の効果が出ていることから、より多くの方に効果があることを周知し、団体活動への参加を呼び掛けることが重要です。

## (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、継続的に実践することで体力の保持・増進に努める。

## (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さまざまな媒体を活用し、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、ウォーキングマップ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の支援を実施します。                               | 健康増進課<br>高齢者福祉課                |       |      |       |     |     |     | ●   |
| ④ | 遊びを通じた身体活動の促進        | 親子で体を使って遊ぶ方法を体験を通して紹介することや、保育園、幼稚園や学校で毎日の運動遊びの充実を図り、戸外遊びや室内での運動遊びなどを実施します。<br>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。 | 保育課<br>子ども家庭課<br>指導課<br>子育て支援課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   |     |

### 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、周知           | 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 | 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                |       |      |       |     | ●   | ●   | ●   |
| ③ | 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。                                                                       | スポーツ振興課              |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ④ | 健康・体力づくり教室の実施          | 心身の健康増進等を図るため、楽しみながら取り組める健康・体力づくり教室を開催します。                                                              | スポーツ振興課              |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ⑤ | スポーツ施設の利用環境の充実         | スポーツ施設が安全安心に利用できるよう、適切な維持管理に努めていきます。                                                                    | スポーツ振興課              |       |      | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ⑥ | 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健康フェス等を開催し、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<br>スポーツ振興課       |       |      | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ⑦ | 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目指す、各種介護予防の取組みを行います。                             | 高齢者福祉課               |       |      |       |     |     |     | ●   |
| ⑧ | 外遊びなどでいっぱい身体を動かすことの習慣化 | 保育園、幼稚園や学校で戸外や室内での運動を充実します。また、乳幼児健診において、相談の際に継続的に戸外での運動をすすめ、乳幼児の健康増進に努めます。                              | 保育課<br>子ども家庭課<br>指導課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   |     |



## (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   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・インターバル速歩を取り入れて、歩いてみましょう</li> <li>・趣味や家庭菜園などを利用して、身体を動かす機会を作りましょう</li> </ul> |
| 妊産婦   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・適度な散歩を日常に取り入れましょう</li> </ul>                                                                                   |
| 乳幼児期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で移動する(歩くなど)ことを楽しみましょう</li> <li>・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</li> </ul>                                                                               |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>                                                                                                                  |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・近い場所への外出は歩きましょう</li> <li>・通勤、通学には徒歩や自転車を使いましょう</li> </ul>                                                                                              |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                                |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                                |
| 高齢期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・足腰を動かし、外出できる身体状態を保ちましょう</li> <li>・できる範囲で体を動かし、要介護状態になることを予防しましょう</li> <li>・「自分でできることは自分で!」を実施しましょう</li> </ul>                                          |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>                                                                                                                   |

### 1-2 運動の習慣化

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>                                                          |
| 妊産婦   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体調に気をつけながら、適度な運動に努めましょう</li> <li>・妊娠時期に適した運動を取り入れましょう</li> <li>・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</li> </ul>     |
| 乳幼児期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・外で体をいっぱい動かして遊びましょう</li> <li>・運動施設や子育て支援センター事業に参加しましょう</li> </ul>                                            |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう</li> <li>・部活動・地域スポーツ等に参加しましょう</li> </ul>                                              |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・週60分程度のウォーキングなどで運動をしましょう</li> <li>・部活動・地域スポーツ等で積極的に体を動かしましょう</li> <li>・地域や公民館などで実施している運動に参加しましょう</li> </ul> |
| 壮年期   |                                                                                                                                                     |
| 中年期   |                                                                                                                                                     |
| 高齢期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や公民館などで実施している運動に参加しましょう</li> <li>・いつまでも元気な身体づくりを意識しましょう</li> </ul>                                        |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>               |



## (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<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|----------------|-----|---------------|----------------|------|
| 健康情報コーナー等による啓発 | 全年齢 | コーナー：<br>14か所 | 14か所           | 事業実績 |
| 健康ポイント事業の参加者数  | 全年齢 | 55人           | 100人           | 事業実績 |

### 1-2 運動の習慣化

| 指 標                   | 対 象    | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元       |
|-----------------------|--------|---------------|----------------|------------|
| ヘルスアップ教室新規参加者実人数      | 35歳以上  | 54人           | 100人           | ヘルスアップ教室実績 |
| 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 | 100.0%        | 100.0%         | 1歳6か月児健康診査 |
| スポーツ教室開催数             | 全年齢    | 140回          | 150回           | 事業実績       |
| 市民大会開催数               | 全年齢    | 30回           | 34回            | 事業実績       |

## (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<br>R6年度      | 最終目標値<br>R18年度     | データ元           |
|-------------------------------------------------------|-------|--------------------|--------------------|----------------|
| (成人の活動)<br>日常生活において歩行または同等の身体活動<br>を1日1時間以上実施している人の増加 | 19歳以上 | 57.3%              | 60.0%              | 39歳以下健診・特定健康診査 |
| (高齢者の活動)<br>週1回以上は外出している人の増加                          | 75歳以上 | 92.3%              | 95.0%              | 後期高齢者健康診査      |
| 平均自立期間(要介護2以上)                                        | 全年齢   | 男:80.7年<br>女:84.8年 | 男:81.0年<br>女:85.0年 | 千葉県健康情報ナビ・KDB  |

### 1-2 運動の習慣化

| 指 標                                                  | 対 象   | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元           |
|------------------------------------------------------|-------|---------------|----------------|----------------|
| (子どもの遊び)<br>外遊びをよくしている幼児の増加                          | 3歳児   | 92.6%         | 95.0%          | 3歳児健康診査        |
| (成人の運動)<br>1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日<br>以上、1年以上実施している人の増加 | 19歳以上 | 44.5%         | 50.0%          | 39歳以下健診・特定健康診査 |
| (後期高齢者の運動)<br>ウォーキング等の運動を<br>週に1回以上している人の増加          | 75歳以上 | 67.9%         | 80.0%          | 後期高齢者健康診査      |
| スポーツ教室参加者数                                           | 全年齢   | 4,968人        | 5,000人         | 事業実績           |
| 市民大会参加者数                                             | 全年齢   | 3,831人        | 7,600人         | 事業実績           |

※(7)活動目標、(8)成果目標の「策定時実績R6年度」の数値は、R6年度に把握している最新の数値であり、R6年度の実績ではありません。他の分野についても同様です。

## (1) 背景

たばこによる健康被害は、がん、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患等)、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等)の原因となり、受動喫煙も、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児の喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因になります。

特に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れなどの自覚症状とともに、徐々に呼吸障害が進行するCOPDは、国民にとってきわめて重大な疾患です。

発症予防と進行の阻止は禁煙によって可能であり、早期に禁煙するほど有効性は高くなることから、たばこ対策の着実な実行が求められています。

アルコールについては、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等、さまざまな健康障害との関連が指摘されており、今後もより一層のアルコールによる健康影響に関する知識の普及・啓発、節酒のための支援等の推進が求められています。

たばこ・アルコールともに、20歳未満や妊婦に対する健康影響等についてもわかりやすい普及・啓発を行うことが必要です。

## (2) 現状と課題

### 〈たばこ〉

- ❖本市の喫煙率は、男性が13.0%(千葉県19.6%)、女性が3.5%(同5.6%)となっており、男性、女性ともに県を下回っていますが、女性20代、40代では、県を上回っています。
- ❖肺の炎症性疾患の一つであるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について、内容を認識していない人は7割を超えており、認知度を高める必要があります。

### 〈アルコール〉

- ❖適正な飲酒量について、「いいえ(知らない)」は、青年・壮年・中年では39.2%、高齢者では、36.3%と少ないとはいえない状況です。

## (3) 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。
- ★節度ある飲酒を心がける。妊婦は飲まない。

## (4) 施策の方向性

### 2-1 禁煙・受動喫煙防止

喫煙は、がん、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患等)、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病に共通したリスク要因であることから、禁煙の必要性を周知していきます。また、妊娠中の喫煙は、妊娠合併症や胎児の周産期死亡率、低出生体重にも影響することから、妊婦の喫煙をなくすよう努めるとともに、子どものうちから喫煙が体に悪影響をもたらすことを理解してもらえるよう努めます。さらに、受動喫煙の観点からも受動喫煙対策を講じます。

### 2-2 適正な飲酒

アルコールは、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん、胎児・乳児の成長・発達等に深く関連するとされていることから、さまざまな媒体を活用して適正な飲酒量や飲酒が体に及ぼす影響について、周知・啓発するよう努めます。

## (5) 具体的な取組み



### 2-1 禁煙・受動喫煙防止

|   | 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 | 妊婦や乳幼児の保護者への周知         | 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。                       | 子ども家庭課       | ●     | ●    |       | ●   | ●   | ●   |     |
| ② | 子どもへの教育(たばこ)           | 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。 | 指導課<br>健康増進課 |       | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   |     |
| ③ | 禁煙相談の実施                | 禁煙したい人やその家族からの相談に対応し、禁煙外来等を紹介します。                                          | 健康増進課        |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ④ | たばこの害や受動喫煙防止についての啓発・教育 | 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。             | 健康増進課        | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ⑤ | 受動喫煙対策の実施              | 歩きたばこの禁止区域の設定などで生活環境の中での受動喫煙を少なくしていきます。                                    | クリーン推進課      | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |

### 2-2 適正な飲酒

|   | 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 | 妊婦や授乳婦への周知     | 妊婦や授乳婦の飲酒が、胎児や乳児へ及ぼす影響について、母子健康手帳交付時やプレママクラス等各種事業において情報提供及び相談対応します。 | 子ども家庭課 | ●     |      |       |     |     |     |     |
| ② | 適正な飲酒量についての啓発  | 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。            | 健康増進課  |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | 子どもへの教育(アルコール) | 学校において飲酒の身体に及ぼす影響を周知します。                                            | 指導課    |       |      | ●     |     |     |     |     |
| ④ | 相談及び健康教育の実施    | 適正飲酒などについての相談及び健康教育を行います。                                           | 健康増進課  |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |

## (6) 市民と地域の取組み



### 2-1 禁煙・受動喫煙防止

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・受動喫煙の害を知り、たばこの煙を吸わないようにしましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| 妊産婦   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの煙から自分と赤ちゃんを守りましょう</li> <li>・たばこが低出生体重児や流早産の原因になることを知りましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| 乳幼児期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの煙から子どもを守りましょう</li> <li>・たばこの害について子どもに教えましょう</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・禁煙外来を利用して禁煙に取り組みましょう</li> </ul> |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 高齢期   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなでたばこの害について注意しあい、煙のない地域を作りましょう</li> <li>・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</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |

### 2-2 適正な飲酒

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒可能年齢の人は、飲酒をする場合は適量を守り、休肝日を設けましょう</li> </ul>                                                                                                            |
| 妊産婦   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・胎児・乳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</li> </ul>                                                                                                         |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒による健康被害を知り、お酒の害を学びましょう</li> <li>・絶対にお酒を飲まないようにしましょう</li> <li>・ジュースと間違ってお酒を飲まないように注意しましょう</li> </ul>                                                    |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒の害について十分に知りましょう</li> <li>・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</li> <li>・未成年者に飲酒させないようにしましょう</li> <li>・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</li> </ul> |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                                  |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                                  |
| 高齢期   |                                                                                                                                                                                                  |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集会や地域行事での、過度な飲酒は控えましょう</li> <li>・他人に無理に飲酒をすすめないようにしましょう</li> <li>・未成年者がお酒を購入できないように見守りましょう</li> </ul>                                                    |

## (7) 活動目標



### 2-1 禁煙・受動喫煙防止

| 指 標                                 | 対 象        | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元     |
|-------------------------------------|------------|---------------|----------------|----------|
| (妊婦)<br>母子健康手帳交付時に<br>喫煙や受動喫煙の害を伝える | 妊 婦        | 100.0%        | 100.0%         | 妊娠届出書発行時 |
| (幼児)<br>たばこの害を伝える健康教育の実施            | 幼 児        | 16回           | 20回            | 事業実績     |
| 世界禁煙デー、禁煙週間に合わせた<br>周知、啓発を行う        | 全年齢        | 1回            | 1回             | 事業実績     |
| (学童期)<br>たばこの害について知らせる              | 小学生<br>中学生 | 小中学校<br>各1回   | 小中学校<br>各1回    | 事業実績     |

### 2-2 適正な飲酒

| 指 標                                                | 対 象        | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|----------------------------------------------------|------------|---------------|----------------|------|
| (学童期)<br>飲酒の身体に及ぼす影響について周知する                       | 小学生<br>中学生 | 小中学校<br>各1回   | 小中学校<br>各1回    | 事業実績 |
| 市のホームページ、健康情報コーナーなど<br>を活用し、適正な飲酒量についての情報を<br>発信する | 全対象        | コーナー：<br>14か所 | コーナー：<br>14か所  | 事業実績 |
| (学童期)<br>お酒の身体への影響について知らせる                         | 小学生<br>中学生 | 小中学校<br>各1回   | 小中学校<br>各1回    | 事業実績 |

## (8) 成果目標



### 2-1 禁煙・受動喫煙防止

| 指 標                           | 対 象           | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元           |
|-------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| (乳児の同居家族の喫煙)<br>たばこを吸う同居家族の減少 | 4か月児の<br>同居家族 | 23.2%         | 20.0%          | 4か月児相談         |
| (妊婦の喫煙)<br>たばこを吸っている妊婦をなくす    | 妊 婦           | 0.2%          | 0.0%           | 妊娠届出書          |
| (成人の喫煙)<br>たばこを習慣的に吸っている人の減少  | 20歳以上         | 9.0%          | 7.0%           | 39歳以下健診・特定健康診査 |
| (学童期)<br>たばこの害について知っている人の増加   | 小学校5年生        | 97.2%         | 99.0%          | 市民アンケート        |

### 2-2 適正な飲酒

| 指 標                                                                          | 対 象         | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元           |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|----------------|----------------|
| (成人の飲酒)<br>生活習慣病リスクを高める量の<br>飲酒をしている人の減少<br>(男性)毎日2合以上飲む<br>(女性)毎日1合以上飲む人の減少 | 20歳以上<br>男性 | 9.9%          | 9.0%           | 39歳以下健診・特定健康診査 |
|                                                                              | 20歳以上<br>女性 | 4.4%          | 4.0%           |                |
| (成人の飲酒)<br>毎日飲む人の減少                                                          | 20歳以上       | 19.5%         | 15.0%          | 39歳以下健診・特定健康診査 |
| (学童期)<br>お酒の身体への影響について<br>知っている人の増加                                          | 小学校5年生      | 95.2%         | 99.0%          | 市民アンケート        |

## (1) 背景

こころの健康を維持することは、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件の一つです。また、個人の資質や能力のほか、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響しています。

適度な「運動」、バランスのとれた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」は、身体及びこころの健康を保つ三要素とされています。また、睡眠不足や質の低下は、日常生活において心身の体調不良を引き起こし、睡眠不足が慢性化することで、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管疾患の発症リスクの上昇と症状の悪化、うつ病などの精神障害の発症リスクを高めるとともに、重大な事故を引き起こすことにつながりかねません。そのため、こころの健康を維持すること、十分な睡眠時間を確保することが必要です。

## (2) 現状と課題

- ❖ 小学5年生、中学2年生では、悩みごとや心配ごとの話を聞いてくれたり、相談できる人が「いない」、「相談しない」は、それぞれ4.2%、6.0%、青年・壮年・中年、高齢者では、特に「いない」は男性でそれぞれ16.7%、23.5%と高く、相談しようと思っても相談相手がいない人や自分自身で抱え込んでいる人が存在しています。
- ❖ 5歳児の保護者では、睡眠による休養が、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」とする人が約5人に1人となっています。また、小学5年生では、「あまりねむれていない」、「まったくねむれていない」が7.6%、中学2年生では、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」が16.5%となっており、睡眠の時間と質の改善が必要とされる人が多い状況です。

## (3) 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。

## (4) 施策の方向性

### 3-1 こころの健康づくり

日常生活において、悩みごとや不安、ストレスを感じた時にその解消方法など対処法を知っておくことは非常に大切です。そのためにも、こころの健康に関する情報提供とともに、さまざまな相談窓口があることを周知していきます。

### 3-2 睡眠の質の向上

質のよい十分な量の睡眠時間を確保することは、心身の健康の保持・増進において非常に重要であり、日々の充実した生活を営むためにも必要です。健康日本21(第三次)では、「睡眠時間が6～9時間(60歳以上については6～8時間)」を目標設定していることから、睡眠時間と質を確保することの重要性を周知していきます。



## (5) 具体的な取組み

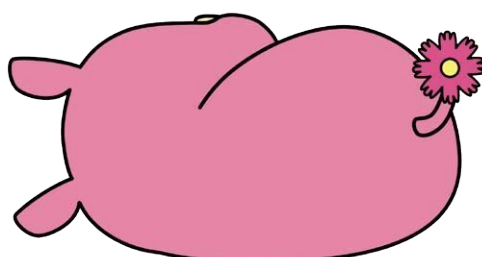


### 3-1 こころの健康づくり

|   | 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 | こころの健康についての啓発    | 悩みを抱えている人に気づき、適切な対応ができるようゲートキーパー研修等を開催し、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。 | 健康増進課                   | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ② | こころの相談の実施        | 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。                      | 障がい福祉課                  |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | 子どもに関する相談の実施     | 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。                                                              | 指導課<br>子ども家庭課           |       | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   |     |
| ④ | 妊婦の不安解消支援        | 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。                                          | 子ども家庭課                  | ●     |      |       | ●   | ●   |     |     |
| ⑤ | 産後うつ<br>の早期発見と支援 | 出産後に助産師や保健師などが電話・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。                                               | 子ども家庭課                  | ●     |      |       |     |     |     |     |
| ⑥ | 子育て家庭の孤立化の防止     | 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。                                         | 子育て支援課<br>保育課<br>子ども家庭課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   |     |

### 3-2 睡眠の質の向上

|   | 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 | 睡眠の大切さについての啓発 | 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。 | 健康増進課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |





## (6) 市民と地域の取組み



### 3-1 こころの健康づくり

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | ・悩みがあったら誰かに相談し、ひとりで抱え込まないようにしましょう                                                                                                                                                |
| 妊産婦   | ・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<br>・気軽に相談できる相手を作りましょう<br>・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                                                                 |
| 乳幼児期  | ・地域の児童館や子育て支援センターを活用しましょう<br>・一時預かりなどのサービスを利用しましょう<br>・子どもと一緒に楽しめるものを見つけましょう<br>・子育てはひとりで悩まず相談しましょう                                                                              |
| 小・中学生 | ・楽しめる趣味を持ちましょう<br>・なんでも話し合える友人を持ちましょう<br>・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<br>・地域の人とあいさつを交わしましょう<br>・地域の行事にできるだけ参加しましょう                                                           |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合ったストレス解消法を見つけましょう</li> <li>楽しめる趣味を持ち、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</li> <li>悩みを相談できる相手を持ちましょう</li> <li>適度に地域の人と交流し生活を楽しみましょう</li> </ul> |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                  |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                  |
| 高齢期   |                                                                                                                                                                                  |
| 地 域   | ・気軽に集まって話ができる場所を作りましょう                                                                                                                                                           |

### 3-2 睡眠の質の向上

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | ・十分な睡眠をとりましょう                                                                                                                          |
| 妊産婦   | ・楽に寝られる体勢でしっかりと睡眠をとりましょう<br>・休憩をこまめにとり、体を休めましょう                                                                                        |
| 乳幼児期  | ・家族で早寝早起きの習慣をつけましょう                                                                                                                    |
| 小・中学生 | ・早寝早起きの習慣をつけましょう<br>・夜更かしせず十分に睡眠をとりましょう                                                                                                |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1日7時間前後の睡眠をとりましょう</li> <li>睡眠の大切さを知り、十分な睡眠時間を確保しましょう</li> <li>眠れないことが続いたら専門医に相談しましょう</li> </ul> |
| 壮年期   |                                                                                                                                        |
| 中年期   |                                                                                                                                        |
| 高齢期   | ・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                                                                                                   |
| 地 域   | ・生活音や騒音に気をつけ、夜は地域の静けさを保ちましょう                                                                                                           |

## (7) 活動目標



### 3-1 こころの健康づくり

| 指 標             | 対 象 | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元        |
|-----------------|-----|---------------|----------------|-------------|
| 出産後の全戸訪問の実施     | 産 婦 | 100.0%        | 100.0%         | こんにちは赤ちゃん訪問 |
| こころの相談の実施       | 全年齢 | 4回            | 6回             | 事業実績        |
| 健康情報コーナー等による啓発  | 全年齢 | コーナー：<br>14か所 | コーナー：<br>14か所  | 事業実績        |
| ゲートキーパーの育成研修の開催 | 成 人 | 2回            | 2回             | 事業実績        |

### 3-2 睡眠の質の向上

| 指 標            | 対 象 | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|----------------|-----|---------------|----------------|------|
| 健康情報コーナー等による啓発 | 全年齢 | コーナー：<br>14か所 | コーナー：<br>14か所  | 事業実績 |

## (8) 成果目標



### 3-1 こころの健康づくり

| 指 標                                 | 対 象            | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元       |
|-------------------------------------|----------------|---------------|----------------|------------|
| (育児の環境)<br>育児を楽しみと思える保護者の増加         | 1歳6か月児の<br>保護者 | 85.4%         | 89.0%          | 1歳6か月児健康診査 |
| (安心な出産)<br>妊娠7か月ごろの<br>アンケート状況確認と支援 | 妊 婦            | 82.5%         | 100.0%         | 事業実績       |
| 各種相談方法の認知度の増加                       | 15歳以上          | 67.8%         | 80.0%          | 市民アンケート    |
| ゲートキーパー育成研修参加者の増加                   | 市 民            | 19人           | 30人            | 事業実績       |
|                                     | 市職員            | 31人           | 40人            |            |

### 3-2 睡眠の質の向上

| 指 標                                          | 対 象   | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元           |
|----------------------------------------------|-------|---------------|----------------|----------------|
| (子どもの早起き)<br>早起きをしている子どもの増加<br>・朝7時台までに起きている | 3歳児   | 85.4%         | 87.0%          | 3歳児健康診査        |
| (子どもの早寝)<br>早寝をしている子どもの増加<br>・夜9時までに寝ている     | 3歳児   | 72.3%         | 75.0%          | 3歳児健康診査        |
| (睡眠)<br>睡眠で休養が十分とれている人の増加                    | 19歳以上 | 75.1%         | 79.0%          | 39歳以下健診・特定健康診査 |

## (1) 背景



昭和56(1981)年以降日本人の死因の第1位は「がん」となっており、令和5(2023)年のがんによる死亡者は約38万人で死亡者全体の約2.5割を占めています。生涯のうちに約2人に1人ががん罹患すると推計されており、国民の生命と健康にとって重大な問題となっています。

がんのリスク要因としては、受動喫煙を含む喫煙や飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物の摂取不足、塩蔵食品の過剰摂取等の生活習慣病などさまざまなものがあり、日常生活における生活習慣病対策が重要です。また、自分自身の健康状態を把握するためにも、定期的に健康診断、がん検診を受診するとともに、診断結果を踏まえて、適切な治療につなげることが必要です。

## (2) 現状と課題



- ❖ 青年・壮年・中年において、かかりつけ医が「ない」(「ないが必要性は感じる」、「ないし必要性も感じない」)は48.7%、かかりつけ薬局が「ない」(「ないが必要性は感じる」、「ないし必要性も感じない」)は56.6%と約2人に1人と多くなっています。
- ❖ 健康診断を毎年受けていない人は、青年・壮年・中年で22.0%、高齢者で31.9%と高い状況です。また、青年・壮年・中年の受けていない理由の上位は、「時間が取れないから」が32.8%、「面倒だから」が24.8%となっています。
- ❖ がん検診の受診状況については、青年・壮年・中年では「勤務先が実施する検診(人間ドックを含む)」や「市が実施する検診(人間ドックを含む)」を含めると、4割前後の受診率となっており、市の検診以外での受診が多い状況です。また、青年・壮年・中年の受けていない理由の上位は、「費用がかかるから」が32.5%、「時間が取れないから」が23.4%となっています。
- ❖ 青年・壮年・中年では、健康相談や教室に参加しやすくなる手法として、「オンライン」が42.7%、「健康支援アプリの利用」が35.6%となっています。

## (3) 目指すべき姿



- ★定期的に健(検)診を受けることで身体の状態を知り、また、必要な予防接種を受けることにより、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。

## (4) 施策の方向性



### 4-1 定期的な健康チェック

健康診断の必要性の認知が不足しているため、ライフステージに応じた健康診断の必要性について周知啓発することにより、受診率向上に努めます。

がんの早期発見、早期治療のため、がん発症の危険性やがん検診の重要性等の周知啓発や、受診しやすい環境づくりにより、受診率向上に努めるとともに、精密検査受診率のさらなる向上に努めます。

### 4-2 生活習慣の改善

生活習慣病を含めた健康づくりに関する情報提供や講座・講演会などの実施により、生活習慣の大切さを周知し、生活改善を図ります。また、健康相談や講演会などを充実させ、市民一人ひとりの健康づくりを支援します。

## (5) 具体的な取組み



### 4-1 定期的な健康チェック

|   | 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 | 健康診査の受診促進            | 39歳以下健康診査、40歳以上健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査及び、人間ドック等の助成の周知を図り、受診を促しながら、生活改善が図れるよう支援します。 | 健康増進課<br>国保年金課 |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ② | 各種がん検診の受診促進          | 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。                    | 健康増進課          |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | 園児及び児童生徒定期健康診断の実施    | 園児の身体測定及び内科健診、児童生徒の定期健康診断等を実施し、受診を促すとともに生活改善の見直しに役立てます。                          | 指導課<br>保育課     |       | ●    | ●     |     |     |     |     |
| ④ | 各種予防接種の実施            | 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。                                                  | 健康増進課          | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ⑤ | 母子健康手帳の交付、妊産婦健康診査の実施 | 母子健康手帳交付時に妊産婦健康診査を周知し、定期健診を促します。                                                 | 子ども家庭課         | ●     |      |       |     |     |     |     |
| ⑥ | 乳幼児健診・相談・教室の実施       | 年齢に応じて必要な健診を実施し、子どもの健やかな成長を支援するとともに、健康や生活習慣の見直しに関する相談及び助言を行います。                  | 子ども家庭課         |       | ●    |       |     |     |     |     |

### 4-2 生活習慣の改善

|   | 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 | 健康に関する情報による啓発             | 講座・講演会・健康情報コーナー・広報いんざい、ホームページ、SNS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。 | 健康増進課<br>高齢者福祉課<br>子ども家庭課 | ●     | ●    |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ② | 健康に関する相談の実施               | 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。                                                            | 健康増進課<br>子ども家庭課           | ●     | ●    |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | いんざいちょけんポイント(健康ポイント事業)の実施 | 市民が健康行動を継続することにより、ポイントを集め千葉県内で特典が受けられる「ち〜バリユ〜カード」の申請を促します。                                       | 健康増進課                     |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ④ | 小児生活習慣病予防検診の実施            | 小児生活習慣病予防検診(小5・中1・中3)等を実施し、受診を促すとともに生活改善の見直しに役立てます。                                              | 指導課                       |       |      | ●     |     |     |     |     |
| ⑤ | かかりつけ医などについての普及・啓発        | かかりつけの医師や歯科医師、薬局を持つよう、普及・啓発を行います。                                                                | 健康増進課                     | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |

## (6) 市民と地域の取組み



### 4-1 定期的な健康チェック

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の身体の状態を知り、健康管理に取り組みましょう</li> <li>・かかりつけ医などを持ち、健康管理の協力を得ましょう</li> <li>・感染症に注意し、家族にも予防してもらいましょう</li> <li>・手洗いうがいの習慣を身につけましょう</li> </ul>             |
| 妊産婦   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要な健診を受けましょう</li> </ul>                                                                                                                             |
| 乳幼児期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・予防接種を適切な時期に受けましょう</li> <li>・乳幼児相談や健診、訪問などを活用し、心身の発達・発育を知りましょう</li> </ul>                                                                            |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・予防接種を適切な時期に受けましょう</li> <li>・健診の機会を利用して自分の体の状態を知りましょう</li> <li>・健康や病気についての正しい情報を持ちましょう</li> </ul>                                                    |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に健(検)診を受け自分の体の状態を知りましょう</li> <li>・各種がん検診を受診し早期発見と適切な治療に結びつけましょう</li> <li>・骨粗しょう症検診を受診し適切な治療に結びつけましょう</li> <li>・感染症に注意し、適切な予防接種を受けましょう</li> </ul> |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                             |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                             |
| 高齢期   |                                                                                                                                                                                             |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・健(検)診や感染予防の大切さを地域で情報共有しましょう</li> </ul>                                                                                                              |

### 4-2 生活習慣の改善

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活を身につけましょう</li> <li>・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう</li> </ul>                                                            |
| 妊産婦   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳を活用しましょう</li> <li>・適正な体重増加を知り、高血圧や糖尿病、貧血を防ぎましょう</li> </ul>                                                         |
| 乳幼児期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの生活リズムを整えましょう</li> <li>・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</li> </ul>                                                         |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動と休養、食事のバランスがとれた生活を身につけましょう</li> <li>・太りすぎややせすぎに注意して、発育過程の確認をしましょう</li> </ul>                                           |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の身体や健康に関心を持ち、健(検)診受診により自分の状態を把握しましょう</li> <li>・健康講座などに積極的に参加しましょう</li> <li>・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</li> </ul> |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                  |
| 中年期   |                                                                                                                                                                  |
| 高齢期   |                                                                                                                                                                  |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>                       |

## (7) 活動目標



### 4-1 定期的な健康チェック

| 指 標                                 | 対 象              | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|-------------------------------------|------------------|---------------|----------------|------|
| 各種健康診査・検(健)診の周知<br>広報・HP等の掲載        | 全年齢              | 28回           | 28回            | 事業実績 |
| がん検診精密検査未受診者への再勧奨<br>(電話・訪問・来所・手紙等) | 精検<br>未受診者       | 100.0%        | 100.0%         | 事業実績 |
| 人間ドック等受検費用助成の<br>広報・HP等による周知        | 40～74歳の<br>国保加入者 | 17回           | 17回            | 事業実績 |

### 4-2 生活習慣の改善

| 指 標               | 対 象          | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|-------------------|--------------|---------------|----------------|------|
| 健康づくり相談周知・啓発      | 全年齢          | コーナー：<br>14か所 | コーナー：<br>14か所  | 事業実績 |
| 運動習慣のない人への運動教室の実施 | 保健指導<br>利用者等 | 93人           | 126人           | 事業実績 |
| 特定保健指導の実施         | 40歳以上        | 11.7%         | 30.0%          | 事業実績 |
| 小児生活習慣病予防検診の実施    | 小学5年生        | 85.9%         | 87.0%          | 事業実績 |

## (8) 成果目標



### 4-1 定期的な健康チェック

| 指 標                            | 対 象               | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元       |
|--------------------------------|-------------------|---------------|----------------|------------|
| (幼児の健診受診率)<br>幼児健診受診率の増加       | 1歳6か月児健診<br>3歳児健診 | 95.3%         | 95.0%          | 事業実績       |
| (成人の健診受診率)<br>特定健診受診率の増加       | 40～74歳の<br>国保加入者  | 39.2%         | 45.0%          | 事業実績       |
| (成人のがん検診受診率)<br>がん検診精密検査受診率の増加 | 全年齢               | 89.1%         | 90.0%          | 事業実績(5大がん) |
| (子どもの予防接種)<br>予防接種の接種率の増加      | MR I期<br>接種率      | 幼児(1歳児)       | 95.0%          | 事業実績       |
|                                | DT<br>接種率         | 小中学生          | 85.0%          |            |

### 4-2 生活習慣の改善

| 指 標                           | 対 象                    | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元                                 |
|-------------------------------|------------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|
| (児童・生徒の肥満)<br>肥満度20.1%以上の人の減少 | 小学5年生                  | 9.4%          | 8.0%           | 小児生活習慣病予防検診                          |
|                               | 中学1年生                  | 11.2%         | 8.0%           |                                      |
|                               | 中学2年生                  | 8.2%          | 8.0%           |                                      |
| (成人の肥満)<br>BMI25以上の人の減少       | 19歳以上                  | 22.1%         | 18%            | 39歳以下健診・特定健康診査                       |
| 新規人工透析導入者数*                   | 印西市<br>国民健康保険<br>継続加入者 | 3人            | 8人             | 特定疾病療養受療証の交付日に国保<br>の加入期間が5年以上の被保険者数 |
| かかりつけ医を持っている人の増加              | 成 人                    | 50.6%         | 55.0%          | 市民アンケート                              |
|                               | 高齢者                    | 80.3%         | 85.0%          |                                      |

※年度により人数に増減があるため、最終目標値については、データヘルス計画の目標値にあわせて設定



## (1) 背景

市内にあるさまざまな健康に関する地域資源を紹介、周知し、市民がよりよい環境で健康づくりに取り組めるよう環境づくりが必要です。

また、健康づくりの機運を高めるため、行政と企業・団体、医療機関等、産業間で連携し、市民の健康意識の向上や行動変容を促す情報を積極的に発信する活動主体を増やし、地域が一丸となって健康づくりを推進することが不可欠です。

## (2) 現状と課題

- ❖健康に関する相談、教室への参加形態については、青年・壮年・中年では「オンライン」が42.7%、高齢者では「来所相談」が32.1%と最も高くなっています。なお、「参加しない」とする人が、青年・壮年・中年で18.8%、高齢者で20.8%とそれぞれ2割前後となっています。
- ❖健康と食育に関する調査の自由意見では、さまざまなイベントや教室・講座の開催、情報提供を望む声があります。
- ❖市民活動団体調査結果では、サークル活動を始めたことで、身体の改善とともにサークル仲間とのおしゃべりなどコミュニケーションを図ることで、人とのつながりも深められている状況がみられることから、団体活動への参加を呼び掛けることが重要です。

## (3) 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作る。
- ★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。

## (4) 施策の方向性

### 5-1 自然に健康になれる環境づくり

公園等や自然・歴史に親しみながら運動できるウォーキングコースやサイクリングコースを紹介するなど情報提供していきます。また、洗剤や柔軟剤等に含まれる人工的な香料により体調不良をきたす化学物質過敏症などの健康に関する情報を、さまざまな媒体、機会を活用して提供し、環境づくりを推進します。

### 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)

市の健康づくりだけでなく、地域の健康づくり団体をはじめ、関連民間企業や医療機関との連携を強化し、地域全体で健康づくりを促進していきます。



## (5) 具体的な取組み

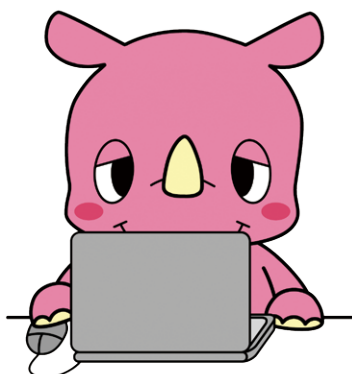


### 5-1 自然に健康になれる環境づくり

|   | 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 | 体を動かせる公園等の周知・活用     | マップ等で公園等を周知し、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。                                                           | 子育て支援課<br>健康増進課<br>都市整備課         |       | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ② | 自然や歴史マップの提供         | 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。                                           | 健康増進課<br>経済振興課<br>環境保全課<br>生涯学習課 |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | 身近な場所やSNS上での健康情報の取得 | 市内公共施設の健康情報コーナーや市ホームページ、市公式X(旧Twitter)や市公式YouTube、市内スーパーなどの協力店舗など、身近な場所やSNS上で健康に関する情報が取得できる環境づくりを行います。 | 健康増進課                            | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |

### 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)

|   | 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 | 地区支援活動の充実              | 市内の各地区の特徴を踏まえ、その地域に関わりのある人たちとのネットワークを構築したうえでの支援を行います。                 | 健康増進課                    |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ② | 地域で活動する健康づくり関連団体の育成、支援 | 健康づくり関連団体のニーズに対し、心身の健康づくりの観点から健康教育等を行い、健康に対する知識や取組み意欲を維持向上できるよう支援します。 | 健康増進課<br>高齢者福祉課          |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | 医療機関との連携               | 市の保健事業の進捗状況や健康課題などを共有し、医療機関から助言を得て、保健事業に活かしていきます。                     | 健康増進課<br>子ども家庭課<br>国保年金課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |



## (6) 市民と地域の取組み



### 5-1 自然に健康になれる環境づくり

| 対 象 | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・公園の遊具を活用したり、自然に親しみながら健康づくりに取り組みましょう</li> <li>・市が配信する健康に関する情報を積極的に入手し、健康づくりに活用しましょう</li> </ul> |

### 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)

| 対 象 | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------|
| 全年齢 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区活動に積極的に参加しましょう</li> </ul> |

## (7) 活動目標



### 5-1 自然に健康になれる環境づくり

| 指 標            | 対 象 | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|----------------|-----|---------------|----------------|------|
| 健康情報コーナー等による啓発 | 全年齢 | コーナー:<br>14か所 | コーナー:<br>14か所  | 事業実績 |
| ウォーキングマップの更新   | 全年齢 | 0コース          | 12コース          | 事業実績 |

### 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)

| 指 標          | 対 象          | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| 医療機関等との会議の開催 | 医師、<br>歯科医師等 | 13回           | 14回            | 事業実績 |

## (8) 成果目標



### 5-1 自然に健康になれる環境づくり

| 指 標      | 対 象 | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|----------|-----|---------------|----------------|------|
| 歴史マップの提供 | 全年齢 | な し           | 年間300枚         | 事業実績 |

### 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)

| 指 標                             | 対 象              | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元    |
|---------------------------------|------------------|---------------|----------------|---------|
| 健康に関する相談、教室に<br>参加したくないと考える人の減少 | 青年・壮年・<br>中年     | 18.8%         | 15.0%          | 市民アンケート |
|                                 | 高齢者              | 20.8%         | 15.0%          |         |
| いんざい健康ちよさん運動の<br>活動グループ数        | 青年・壮年・中年、<br>高齢者 | 83グループ        | 100グループ        | 高齢者福祉課  |

## (1) 背景

私たちの食生活は、食料の生産、流通、加工技術の進展や個々人の生活意識、ライフスタイルの変化に伴い、便利さや多様性が高まっています。また、高齢社会の進展に伴い、健康志向の高まり、食品の安全性や健康によい食品成分への関心も高くなっている一方で、生活習慣病の発症や肥満者、女性のやせすぎ、高齢者の低栄養などの問題も顕在化しています。

食は、生命の維持とともに、私たちが健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、食を通じて個人の行動と健康状態を改善し、生活機能を維持・向上させる対策が必要です。

## (2) 現状と課題

- ❖ 青年・壮年・中年、高齢者ともに、食塩摂取量の多い人が45.0%を超え多くなっています。
- ❖ 朝食を「週1～3日」、「月に数日」、「食べない」児童生徒は、小学5年生で2.4%、中学2年生で5.1%となっています。
- ❖ 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある日数が、「週2～3日程度」、「週1日程度」、「ほとんどない」人は、青年・壮年・中年で32.7%、高齢者では18.6%となっています。

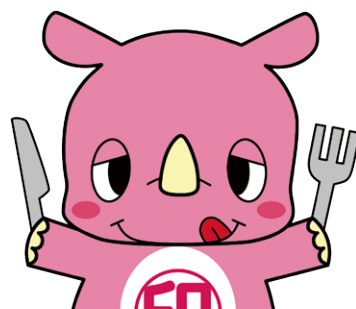
## (3) 目指すべき姿

- ★ 1日に3食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとる。
- ★ 減塩に取り組む。

## (4) 施策の方向性

### 6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践

毎朝、きちんと食事をするなど規則正しい食生活や栄養バランスを意識した食習慣を身につけることが大切です。また、幼少期から規則正しい食習慣を身につけること、成人の食習慣の改善の必要性、重要性などライフステージに合わせて情報提供していきます。



## (5) 具体的な取組み



### 6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践

|   | 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 | 保育園・幼稚園を通じた啓発・実践        | 「食育年間計画」に基づき、規則正しい食生活、栄養バランスのとおり方、年齢に応じた食機能の発達や食習慣の獲得ができるよう日々の保育の中で支援したり、園児への食育指導や保護者への情報発信を行います。また、給食の提供を通して、バランスの良い食事やうす味など望ましい食生活の基礎を培うことを支援します。    | 保育課指導課                   |       | ●    |       | ●   | ●   |     |     |
| ② | 小中学校を通じた啓発・実践           | 「食育ミニマム」「食に関する指導の年間計画」に基づき、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化の6分野について、学年に応じた知識の獲得ができるよう支援したり、保護者への情報発信を行います。また、給食を通じて必要な食事の組み合わせや量、味付けなどの健康な食事を体感します。 | 指導課<br>学校給食課             |       |      | ●     | ●   | ●   | ●   |     |
| ③ | 栄養バランスのよい食事の啓発・実践       | 栄養バランスを整える手法として主食・主菜・副菜をそろえることやそれぞれの目安量について、性・年齢・生活活動強度に合わせた目安量を知らせ、過不足があった場合の調整方法などを相談支援します。                                                          | 健康増進課                    |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ④ | 年齢に応じた食機能の発達や食習慣の獲得支援   | 栄養バランスを整える手法として主食・主菜・副菜をそろえることやそれぞれの目安量について知らせるとともに、月齢や年齢に応じた食機能の発達や食習慣の獲得ができるよう、各種講座で講話を行うことや、相談支援を行います。産前産後事業では授乳の際の注意点などを伝えます。                      | 子ども家庭課                   | ●     | ●    | ●     |     |     |     |     |
| ⑤ | 朝食摂取と規則正しい食習慣の重要性の周知・啓発 | 生活リズムの乱れが生活習慣病をはじめとするさまざまな病気につながることや食事は生活リズムを作るものになることを啓発し、現状の中で取り組める改善方法について相談支援します。                                                                  | 子ども家庭課<br>健康増進課          | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ⑥ | 減塩の啓発・実践                | 素材の持ち味を生かした繊細な味の違いがわかり、うす味でもおいしく食べられるように、調理のポイントを伝え、家族みんなで減塩に取り組んでいけるように支援します。                                                                         | 子ども家庭課<br>健康増進課          | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ⑦ | 高齢者の低栄養の予防              | 介護予防や健康増進の取り組みの中で、健全な食生活を送るための食事の大切さや、低栄養状態の予防についての周知に努めます。また、低栄養のリスクが高い人の個別的な支援を行います。                                                                 | 高齢者福祉課<br>健康増進課<br>国保年金課 |       |      |       |     |     |     | ●   |

## (6) 市民と地域の取組み



### 6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を摂り、1日3食規則正しい食生活を実践しましょう</li> <li>・食生活を見直し、主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を実践しましょう</li> <li>・塩分を控え、脂肪や糖分の多い食品の摂りすぎに気をつけましょう</li> <li>・ゆっくりとよくかんで食べましょう</li> <li>・間食や夜食を控え、菓子などの嗜好品は少量を心がけましょう</li> <li>・食物アレルギーに対する適切な知識と対応を身につけましょう</li> </ul> |
| 妊産婦   | ・妊娠・授乳期に必要な栄養素を摂り、バランスのとれた食事を実践しましょう                                                                                                                                                                                                                                               |
| 乳幼児期  | ・間食の内容・量・回数・時間を決めて上手に摂りましょう                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう</li> <li>・正しい手洗い習慣や衛生について学習しましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう</li> <li>・食の安心・安全の理解を深めましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 高齢期   | ・低栄養に気をつけましょう                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集会や地域の行事の際には、食前の手洗い、食事の衛生管理に注意しましょう</li> <li>・食習慣の大切さや食習慣の改善をよびかけましょう</li> <li>・各種講座や教室などに参加し、健康的なメニューを学びましょう</li> </ul>                                                                                                                   |

## (7) 活動目標



### 6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践

| 指 標                                    | 対 象                   | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|----------------------------------------|-----------------------|---------------|----------------|------|
| 保育園での年齢に応じた食育活動の実施                     | 幼 児                   | 31回           | 60回            | 事業実績 |
| 主食・主菜・副菜をそろえることや<br>食事の目安量を伝えるための周知を行う | 1歳6か月児健診<br>3歳児健診の受診者 | 100.0%        | 100.0%         | 事業実績 |
| 減塩の啓発                                  | 全年齢                   | 1回            | 2回             | 事業実績 |
| 低栄養に対する支援の実施                           | 高齢者                   | 12.5%         | 20.0%          | 事業実績 |
| 講座・教育の実施回数                             | 全年齢                   | 20回           | 20回            | 事業実績 |
| 食中毒に関する知識の普及・啓発<br>市ホームページ、広報掲載        | 全年齢                   | 3回            | 3回             | 事業実績 |

## (8) 成果目標



### 6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践

| 指 標                                | 対 象   | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元           |
|------------------------------------|-------|---------------|----------------|----------------|
| (朝食を毎日食べている人)<br>毎日朝食を食べている児童生徒の増加 | 小学5年生 | 88.3%         | 90.0%          | 学校給食実施状況調査     |
|                                    | 中学1年生 | 82.8%         | 85.0%          |                |
| (成人の朝食)<br>朝食を週4日以上食べている人の増加       | 19歳以上 | 90.1%         | 95.0%          | 39歳以下健診・特定健康診査 |
| (成人の間食)<br>毎日間食や甘い飲み物を摂る人の減少       | 19歳以上 | 22.1%         | 15.0%          | 39歳以下健診・特定健康診査 |

## (1) 背景



健康日本21(第三次)では、「野菜摂取量の増加」が指標の一つに設定されており、目標値を1日350g以上としています。

野菜には、カリウム、食物繊維、ビタミンなどが含まれており、循環器疾患やがんの予防にも役立つと考えられています。

健康維持のためには、普段の食事で野菜も摂取することを心がけることが重要です。

本市では、季節ごとに多くの野菜が生産されています。地産地消の考え方からも、地場産の野菜を使い、自分に合ったさまざまな調理方法やメニューで野菜を摂取することを意識し、食生活を改善していくことが重要です。

## (2) 現状と課題



- ❖野菜を使った料理を1日に5皿以上摂取している人は、成人(19歳以上64歳以下)で8.5%、高齢者では16.3%にとどまっており、多くの人が野菜不足になっている状況がうかがえます。
- ❖印西市や千葉県産の食品購入状況は、青年・壮年・中年、高齢者ともに「購入していない」がそれぞれ49.0%、33.3%と3割を超えており、特に「購入していない」は女性より男性の方が高く、それぞれ51.4%、43.7%と地場産食品の購入意識が低い状況です。

## (3) 目指すべき姿



- ★1日に野菜を使った料理を5皿分以上(野菜350g以上)食べる。
- ★地元の生産品を知り、地産地消を実践する。

## (4) 施策の方向性



### 7-1 野菜摂取の促進

食生活においては、バランスのよい食事をするうえで、野菜を摂取することを習慣化することが必要です。野菜摂取の必要性、重要性を周知するとともに、野菜を無理なく摂取するための方法やレシピを紹介するなど野菜摂取に向けた支援をしていきます。

### 7-2 地産地消の推進

「地産地消」の認識を深めるため、地元産農作物のPRや、生産者との交流機会を創出し、安心して日々の献立に地元産の野菜を取り入れてもらえるよう利用促進していきます。



## (5) 具体的な取組み

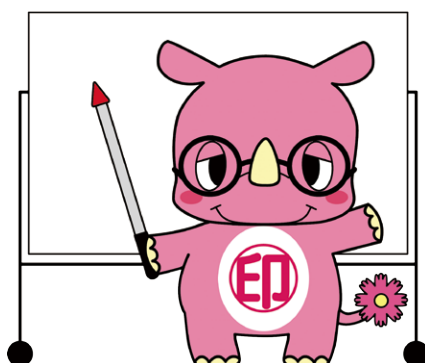


### 7-1 野菜摂取の促進

|   | 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 | 野菜の摂取の重要性・必要性の周知・啓発     | 生活習慣病予防のためには「1日に野菜を使った料理を5皿以上食べる」ことが必要であることを周知・啓発します。摂取量が不足している方には増加できる方法について個人の生活に合わせた相談支援をします。 | 健康増進課<br>子ども家庭課<br>指導課<br>学校給食課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ② | 市内の協力事業者との野菜摂取の促進に向けた啓発 | 市内協力店への資料の提供や食育イベント等での啓発を行います。                                                                   | 健康増進課                           |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | 野菜を使ったレシピの提供            | 野菜いっぱい食育レシピ及び給食の人気メニュー等を掲載するにこにこクッキングを、広報、ホームページ、SNS、スーパー等の協力店舗で紹介します。                           | 健康増進課<br>子ども家庭課<br>学校給食課<br>保育課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |

### 7-2 地産地消の推進

|   | 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 | 保育園・幼稚園における地産地消の推進 | 日々の食事に地元の農産物を活用するよう保護者へ促します。                                  | 保育課<br>指導課   |       | ●    |       | ●   | ●   |     |     |
| ② | 給食等における地産地消の推進     | 給食に地場産物を積極的に使用し、献立表などに掲載します。また、地産地消の大切さについて、給食の時間等に子どもへ指導します。 | 指導課<br>学校給食課 |       |      | ●     |     |     |     |     |
| ③ | 生産者との交流促進          | 各種イベントなどを通じて、農産物の紹介や生産者との交流を図り、地産地消への意識を高めます。                 | 農政課          |       | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ④ | 直売所の支援・利用促進        | 地元農産物のPRや地産地消を推進するため、農産物直売所を支援し、利用を促進します。                     | 農政課          |       |      |       |     | ●   | ●   | ●   |





## (6) 市民と地域の取組み



### 7-1 野菜摂取の促進

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | ・毎食、積極的に野菜を摂り、1日350g以上食べましょう                                                                                                                |
| 妊産婦   | ・葉酸を含む野菜を摂りましょう                                                                                                                             |
| 乳幼児期  | ・野菜を食べることの大切さを知りましょう                                                                                                                        |
| 小・中学生 | ・野菜の栄養や必要性・必要量について学びましょう<br>・野菜の栽培、収穫体験をしましょう                                                                                               |
| 青年期   | ・野菜の必要性を知り、1日に必要な5皿以上(350g以上)の野菜を食べましょう<br>・外食や中食※の場合は、野菜の多いメニューを選び、<br>サラダ、煮物、あえ物などの野菜のおかずをプラスしましょう<br>※弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭などで食べること |
| 壮年期   |                                                                                                                                             |
| 中年期   |                                                                                                                                             |
| 高齢期   |                                                                                                                                             |
| 地 域   | ・野菜をおいしく食べる方法を教えあいましょう<br>・家庭菜園などを楽しみましょう                                                                                                   |

### 7-2 地産地消の推進

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | ・地元産の野菜を食べましょう                                                      |
| 乳幼児期  | ・地元の旬の野菜を味わい、味覚を育てましょう<br>・食べ物への関心を持ちましょう                           |
| 小・中学生 | ・地元の旬の野菜を味わいましょう<br>・食べ物の生産・流通に関して学習し、食品を選ぶ知識を身につけましょう              |
| 青年期   | ・地元の旬の野菜を選び、地産地消を心がけましょう<br>・食べ物の生産・流通を知り、食品を選択する知識を身につけましょう        |
| 壮年期   |                                                                     |
| 中年期   |                                                                     |
| 高齢期   |                                                                     |
| 地 域   | ・消費者と生産者が交流できる機会を作り、地産地消を推進しましょう<br>・農産物直売所などを利用し、地元の農産物を積極的に選びましょう |

## (7) 活動目標



### 7-1 野菜摂取の促進

| 指 標                   | 対 象   | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|-----------------------|-------|---------------|----------------|------|
| 野菜いっぱい食育レシピ等レシピ配信回数   | 全年齢   | 12回           | 12回            | 事業実績 |
| 市内協力事業者との野菜摂取促進に向けた啓発 | 市内事業者 | 1回            | 5回             | 事業実績 |

### 7-2 地産地消の推進

| 指 標       | 対 象        | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|-----------|------------|---------------|----------------|------|
| 農業体験教室の開催 | 小学生<br>園 児 | 年2回           | 年2回            | 実施計画 |

## (8) 成果目標



### 7-1 野菜摂取の促進

| 指 標                                                       | 対 象   | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元             |
|-----------------------------------------------------------|-------|---------------|----------------|------------------|
| (野菜摂取の皿数)<br>1日に必要な野菜料理<br>5皿350g(5歳児は3皿)以上を<br>食べている人の増加 | 5歳児   | 48.3%         | 50.0%          | 市民アンケート          |
|                                                           | 小学5年生 | (R4)9.5%      | 15.0%          | 小中学校食生活アンケート(R4) |
|                                                           | 中学1年生 | (R4)10.0%     | 15.0%          |                  |
|                                                           | 20歳以上 | 8.5%          | 15.0%          | 39歳以下健診・特定健康診査   |
| 野菜いっぱい食育レシピ等<br>レシピサイトをみた人数(平均)                           | 全年齢   | 1,600人        | 2,000人         | 事業実績             |

### 7-2 地産地消の推進

| 指 標        | 対 象        | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|------------|------------|---------------|----------------|------|
| 農業体験教室参加者数 | 小学生<br>園 児 | 938人          | 938人           | 実施計画 |

## C O L U M N

### コラム 8 食育啓発ソング「やさいをたべなさい！」

野菜を食べようという歌は世にたくさんありますが、6歳児による作詞作曲という例はなかなかないのではないのでしょうか。(動画は7歳ですが、6歳の時に作った曲)

一緒に歌えば野菜を残さず食べたくなること間違いなし！

印西市在住の夏子ちゃんの演奏をぜひお聴きください。そして一緒に歌いましょう！



↑動画はこちらから↑



「やさいをたべなさい！」 作詞・作曲 和氣夏子 key:Bb bpm:108

Bb7 Eb7 Bb7 Eb7 Bb7 F7 Eb7 Bb F#7-9  
やさいを たべなさい にんじんも ブロッコリーも ピーマンも ぜんぶたべないと おこるよ

Bb7 Eb7 Bb7 Eb7 Bb7 F7 Eb7 Bb F#7-9  
やさいを たべなさい もやしも ホウレンソウも ズッキーニも ぜんぶたべると おおきくなるよ

Bb7  
おさがピカピカになると おかあさん おさをあらうのがらくになるから

Eb7 Bb7 F7 Eb7 Bb  
やさいをたべなさい ぜんぶ たべたら ごちそうさま

## (1) 背景



世界では、飢餓や栄養不足に苦しんでいる人たちがいる一方で、私たちは不自由することなく、いつでも食べたいものを入手できる環境の中で生活しています。

私たちが、当たり前のように日々食しているさまざまな食料について、生産から消費等に至るまでの食の循環について関心を持ち、感謝の念や理解を深めることが大切です。

また、大量の食料が食べられないまま廃棄されていることから、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に積極的に取り組むとともに、食べ残しがないようにすることで、環境への負荷の軽減にもつながります。

さらに、郷土料理や食の行事など伝統的な地域に受け継がれてきた和食文化を次世代に継承し、発展させていく役割があることを理解することも重要です。

## (2) 現状と課題



- ❖ 普段、食事を残さないように「あまりしていない」人は、食事を残した時「もったいない」と「あまり思わない」が小学5年生、中学2年生でそれぞれ3割前後となっています。
- ❖ 我が家の家庭料理が「ない」とする小学5年生保護者は15.4%、中学2年生保護者では18.9%となっています。
- ❖ 食育について、「あまり関心がない」と「まったく関心がない」を合わせると、小学5年生保護者で8.7%、中学2年生保護者で10.5%、青年・壮年・中年で26.3%、高齢者で29.5%と高齢になるにつれて食育について関心のない割合は高くなっています。

## (3) 目指すべき姿



- ★ 食へ感謝し、各家庭や関係機関が相互に理解・協力して、食文化や食に関するさまざまな問題に関心を持つ。

## (4) 施策の方向性



### 8-1 食を大切にする心の育成

食の循環、食品ロスの問題、食文化等、改めて食について、見直し理解を深めることで、豊かな食生活を送ることができるよう、周知・啓発するとともに、食に関する教室、イベント等の機会を創出していきます。

### 8-2 食育推進体制の強化

栄養士をはじめとした食の専門家や民間企業等と連携し、さまざまな機会を通して、市民に健康づくりのための食生活の大切さや食の改善について周知していきます。

## (5) 具体的な取組み



### 8-1 食を大切にする心の育成

|   | 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 | 共食の大切さの周知  | 各種講座などで、共食の大切さやあいさつ、箸の使い方などのマナーについて伝えます。                                                   | 健康増進課<br>子ども家庭課<br>保育課<br>指導課<br>学校給食課   | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ② | 食文化の伝承     | 地域の食文化や家庭の味の伝承についての周知、啓発を行う。また、循環型の食生活の在り方など、新たな課題についても提示し、時代に合った形でよりよい食文化が引き継がれるように啓発します。 | 子ども家庭課<br>健康増進課<br>生涯学習課<br>指導課<br>学校給食課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | 各種料理教室     | 市の施設などで、さまざまな実施主体による調理実習を通して、日ごろの食生活を見直す機会とし、仲間づくりの場の提供をします。                               | 健康増進課<br>子ども家庭課<br>市民活動推進課<br>高齢者福祉課     |       |      | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ④ | 食品ロスの周知・啓発 | 食品ロスに関することの周知・啓発を実施します。                                                                    | 環境保全課                                    | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |

### 8-2 食育推進体制の強化

|   | 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 | 栄養士の連携         | 食育や健康づくり等、市民全体にかかわる幅広い問題に対応するため、関係各課の栄養士が現状や課題を共有するとともに、栄養士の視点から全市的に取り組んでいくために、また、相互間の業務への理解を深めるために意見交換会を開催します。 | 健康増進課           | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ② | 食育講演会・意見交換会の開催 | 幼児期の食育推進に関係する人が、市の食育の課題を共有し、幼児期の食育についての体系を理解し、互いの食育活動を知る機会とするため食育講演会、意見交換会を実施します。                               | 健康増進課           |       |      |       | ●   | ●   | ●   |     |
| ③ | 食に携わる企業等との連携   | 健康関連食品(減塩、フレイル予防、野菜摂取量増加の食品等)を開発している事業者との連携により、無理の少ない生活改善の方法を周知します。                                             | 健康増進課           | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ④ | SNS等を利用した情報発信  | ライフステージに応じたレシピや生活習慣病予防の食生活の情報に市民がいつでもアクセスできるようにSNS等を活用します。                                                      | 健康増進課<br>子ども家庭課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |

## (6) 市民と地域の取組み



### 8-1 食を大切にする心の育成

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人などと一緒に会話をしながら、楽しく食べましょう</li> <li>・食事のマナーやあいさつを心がけましょう</li> <li>・食べ物や生産にかかわる人に感謝し、「もったいない」の気持ちを持ち、残さず食べましょう</li> <li>・食品ロスの削減に努めましょう</li> <li>・食に関する体験活動に参加しましょう</li> <li>・食文化や和食に関心を持ち、地域や季節の行事食を食生活に取り入れましょう</li> </ul> |
| 乳幼児期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食前食後のあいさつと、適正な時期にスプーンや箸などを使えるようにしましょう</li> <li>・食事の配膳、後片付け、料理などのお手伝いをしましょう</li> </ul>                                                                                                                                         |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のマナーやあいさつと食器や箸などの正しい使い方を身につけましょう</li> <li>・食事の準備、後片付け、料理の手伝い、料理が作れる力を身につけましょう</li> </ul>                                                                                                                                    |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な調理技術を身につけ、食事を楽しみましょう</li> <li>・家庭の味を次の世代に伝えましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 高齢期   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 8-2 食育推進体制の強化

| 対 象 | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                   |
|-----|-------------------------------------|
| 全年齢 | ・SNS等により市が発信した食生活やレシピ情報を積極的に活用しましょう |

## (7) 活動目標



### 8-1 食を大切にする心の育成

| 指 標                        | 対 象 | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|----------------------------|-----|---------------|----------------|------|
| 子どもの料理教室の開催                | 小学生 | 2回(動画)        | 3回             | 事業実績 |
| 市内保育園食育活動の回数               | 幼 児 | 31回           | 60回            | 事業実績 |
| 食品ロスに関する啓発<br>市ホームページ、広報掲載 | 全年齢 | 1回            | 1回             | 事業実績 |

### 8-2 食育推進体制の強化

| 指 標            | 対 象        | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|----------------|------------|---------------|----------------|------|
| SNS等を利用した情報発信  | 全年齢        | 24回           | 24回            | 事業実績 |
| 栄養士調整会の開催      | 栄養士        | 1回            | 1回             | 事業実績 |
| 食育講演会・意見交換会の開催 | 食育<br>関係者等 | 1回            | 1回             | 事業実績 |
| 企業と連携した食育活動の実施 | 連携企業       | 5回            | 5回             | 事業実績 |

## (8) 成果目標



### 8-1 食を大切にする心の育成

| 指 標                                           | 対 象   | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元             |
|-----------------------------------------------|-------|---------------|----------------|------------------|
| (料理の手伝い)<br>料理の手伝いをする子どもの増加                   | 5歳児   | 55.2%         | 60.0%          | 市民アンケート          |
| (食べ物への感謝の気持ち)<br>作った人や食べ物に感謝して食べている<br>子どもの増加 | 小学5年生 | (R4)53.9%     | 60.0%          | 小中学校食生活アンケート(R4) |
|                                               | 中学1年生 | (R4)48.3%     | 60.0%          |                  |
| 食育に関心がある人の増加                                  | 15歳以上 | 73.6%         | 75.0%          | 市民アンケート          |

### 8-2 食育推進体制の強化

| 指 標             | 対 象        | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|-----------------|------------|---------------|----------------|------|
| 食育講演会・意見交換会参加者数 | 食育<br>関係者等 | 32人           | 35人            | 事業実績 |

## C O L U M N

### コラム 9 #7119、#8000を知っていますか？

夜間・休日に急病となってしまった時、あなたならどうしますか？

病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったら#7119や#8000を活用しましょう。

#### ●#7119(千葉県救急安心電話相談)

原則として、看護師が相談に応じ、必要な場合は医師に転送されます。

※相談者の参考とするものであり、医療行為ではありません。

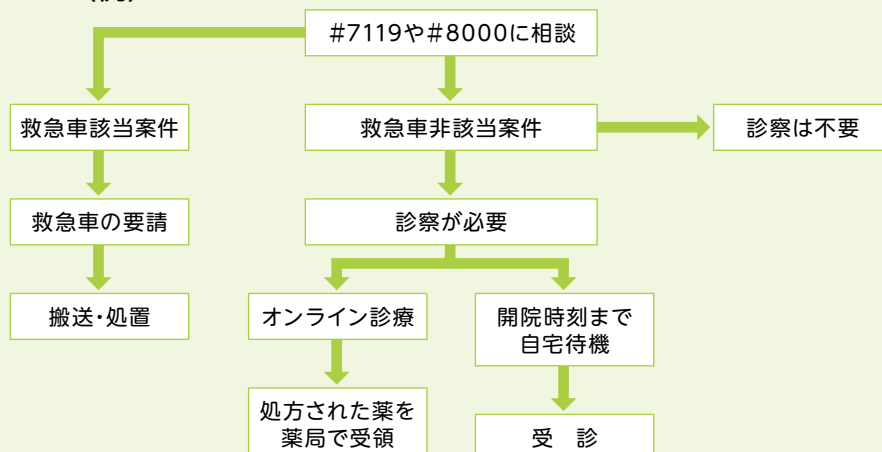
[相談時間] 日曜・祝日(年末年始、ゴールデンウィークを含む):午前9時から翌朝8時  
平日・土曜日:午後6時から翌朝8時

#### ●#8000(こども急病電話相談)

夜間・休日のお子さんの急な病気などで、病院を受診するべきか、様子を見ても大丈夫なのか心配な時、看護師や小児科医がアドバイスをしてくれます。

[相談時間] 毎日:午後7時から翌朝8時

#### ●行動フロー(例)



## (1) 背景



健康で質の高い生活を営むうえで基礎的かつ重要な役割を果たす歯・口腔の健康を維持するためには、歯科口腔保健に係る施策等を総合的に推進していく必要があります。

近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組みが必要となっています。

また、歯の喪失の主要な原因疾患は、むし歯と歯周病であることから、幼児期や学齢期でのむし歯予防や成人期の歯周病予防は不可欠です。

## (2) 現状と課題



- ❖ 歯みがきをすると歯肉から出血することがある小学5年生、中学2年生は、3割を超えています。
- ❖ 食事をかんで食べる時の状態については、青年・壮年・中年では「歯や歯ぐき、噛み合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある」が13.2%、高齢者では28.2%、また、「ほとんど噛めない」が0.8%となっており、年齢が上がるにつれてかんで食べることが困難になっている状況です。
- ❖ かかりつけの歯科医院のない（「ないが必要性を感じる」、「ないし必要性も感じない」）人は、青年・壮年・中年では、29.8%と約3割に上ります。

## (3) 目指すべき姿



- ★ 子どものころからの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。

## (4) 施策の方向性



### 9-1 むし歯、歯周疾患の予防

幼少期から歯の正しい磨き方を身につけ、食後の歯磨きを習慣化するよう指導するとともに、むし歯や歯周病予防のために、ライフステージにあった対策や歯科健診の勧奨を促進していきます。





## (5) 具体的な取組み

### 9-1 むし歯、歯周疾患の予防

|   | 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 | 乳幼児歯科健診の実施        | 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。                      | 子ども家庭課                 |       | ●    |       |     |     |     |     |
| ② | 園児のむし歯予防          | 歯みがき教室や歯科健診により園児及び保護者の関心を高めるとともに、ほけんだより等を通じて食後の歯みがきや仕上げみがきの重要性を啓発し、むし歯を予防します。     | 保育課<br>指導課             |       | ●    |       | ●   | ●   |     |     |
| ③ | 小中学生のむし歯・歯周疾患予防   | 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。 | 指導課<br>健康増進課<br>子ども家庭課 |       |      | ●     |     |     |     |     |
| ④ | 妊婦のむし歯・歯周疾患予防     | 妊娠期における口腔の健康状態が胎児に影響を及ぼすことや口腔ケアの重要性を周知するとともに、妊婦歯科健康診査の受診を促し、むし歯・歯周疾患を予防します。       | 子ども家庭課                 | ●     |      |       |     |     |     |     |
| ⑤ | 口腔疾患健診(成人歯科健診)の実施 | 歯科健診の受診を促し、むし歯や歯周疾患などによる口腔機能低下を予防し、口腔機能の維持・改善に努めます。                               | 健康増進課                  |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |

## (6) 市民と地域の取組み

### 9-1 むし歯、歯周疾患の予防

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全年齢   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診やフッーニング、フッ化物の応用などを行い、良好な口腔環境を維持しましょう</li> <li>・飲み物や食べ物に含まれている糖分を意識し、摂りすぎないように注意しましょう</li> <li>・歯ブラシ以外の器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)やフッ化物配合の歯磨剤を効果的に取り入れ、自分に合った歯みがきを実践しましょう</li> </ul> |
| 妊産婦   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の口腔疾患による胎児へのリスクを知り、妊婦個別歯科健康診査を受けましょう</li> <li>・出産前にむし歯や歯周病などの治療を済ませておきましょう</li> <li>・乳幼児等の歯・口腔に関する知識を身につけ、家族全員で口腔環境を整えましょう</li> </ul>                                                           |
| 乳幼児期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがき(仕上げみがき)習慣を身につけ、乳歯のむし歯を予防しましょう</li> <li>・間食などの生活習慣に注意し、よくかんで食べる習慣を身につけましょう</li> <li>・成長や発達段階に応じた歯みがき方法を身につけましょう</li> </ul>                                                                    |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ブラシ以外の器具(デンタルフロスなど)を使い、自分の歯列やかみ合わせに合った歯みがき方法を身につけましょう</li> <li>・正しい生活習慣を心がけ、むし歯だけでなく、歯周病(歯肉炎)の予防に取り組みましょう</li> <li>・部活動・地域スポーツ等のスポーツによって生じる歯・口腔・顎等の外傷を予防するため、マウスガードなどを適切に使用しましょう</li> </ul>      |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ブラシ以外の器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を使い、自分の歯列やかみ合わせに合った歯みがき方法を身につけましょう</li> <li>・喫煙や糖尿病、循環器疾患等の生活習慣と歯周病の関連性を知り、生活習慣の改善を心がけ歯周病の進行を予防しましょう</li> <li>・再発性のむし歯や根面むし歯、進行した歯周病が増加するため、定期的に歯科健診を受けましょう</li> </ul>  |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 高齢期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢期に好発する歯や口腔内の疾患を知り、8020※(ハチマル・ニイマル)を達成しましょう<br/>※80歳で20本以上の歯を保つこと</li> <li>・根面むし歯を予防するため、フッ化物配合の歯磨剤などフッ化物を効果的に取り入れましょう</li> <li>・口腔機能の低下(オーラルフレイル)を予防するため、歯の喪失を防止するとともに心身の健康も維持しましょう</li> </ul>  |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周疾患に関する正しい知識を共有し、良好な口腔環境を保持しましょう</li> </ul>                                                                                                                                                  |

## (7) 活動目標



### 9-1 むし歯、歯周疾患の予防

| 指 標                                            | 対 象                                         | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|----------------|------|
| 依頼教育、出前健康教育、<br>保育園・幼稚園・小中学校、その他等<br>歯科衛生指導の増加 | 全年齢                                         | 78回           | 80回            | 事業実績 |
| 幼児歯科健康診査の受診勧奨の実施                               | 1歳6か月児                                      | 5回            | 10回            | 事業実績 |
|                                                | 2歳児                                         | 5回            | 10回            |      |
|                                                | 3歳児                                         | 5回            | 10回            |      |
| 妊婦歯科健康診査の受診勧奨の実施                               | 妊 婦                                         | 実施なし          | 10回            | 事業実績 |
| 口腔疾患健診の受診勧奨の実施                                 | 30歳・35歳・40歳・<br>45歳・50歳・55歳・<br>60歳・65歳・70歳 | 1回            | 1回             | 事業実績 |

## (8) 成果目標



### 9-1 むし歯、歯周疾患の予防

| 指 標                          | 対 象                                         | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|------------------------------|---------------------------------------------|---------------|----------------|------|
| (乳幼児のむし歯)<br>乳幼児健診う蝕罹患率の減少   | 1歳6か月児                                      | 1.4%          | 0.1%           | 事業実績 |
|                              | 2歳児                                         | 1.4%          | 0.1%           |      |
|                              | 3歳児                                         | 5.1%          | 3.8%           |      |
| (児童生徒のむし歯)<br>小・中学校う蝕罹患率の減少  | 小学生                                         | 23.6%         | 22.3%          | 事業実績 |
|                              | 中学生                                         | 22.4%         | 21.1%          |      |
| (児童生徒の歯周病)<br>小・中学校歯肉炎罹患率の減少 | 小学生                                         | 7.1%          | 5.8%           | 事業実績 |
|                              | 中学生                                         | 21.2%         | 19.8%          |      |
| (妊婦歯科健康診査)<br>妊婦歯科健康診査受診率の増加 | 妊 婦                                         | 22.3%         | 30.1%          | 事業実績 |
| (口腔疾患健診)<br>口腔疾患健診受診率の増加     | 30歳・35歳・40歳・<br>45歳・50歳・55歳・<br>60歳・65歳・70歳 | 2.2%          | 3.5%           | 事業実績 |

## (1) 背景

口腔機能が健康であることは、生活の質（QOL）の向上につながることから、口腔機能の獲得・維持・向上を図るための適切な取組みが重要です。特に、乳幼児期から学齢期にかけては良好な口腔・顎・顔面の成長発育や適切な口腔機能の獲得を図る必要があります。また、口腔機能は中年期ころから低下し始めるといわれていることから、中年期からの口腔機能の維持とともに口腔機能が低下した際には向上を図っていくことが重要です。

## (2) 現状と課題

- ❖自分の歯の本数については、青年・壮年・中年では、「19本以下」は5.9%、「1本もない」は1.0%、高齢者では、「19本以下」は27.0%、「1本もない」は5.7%となっています。
- ❖歯周病が全身の健康に与える悪影響についての認知度については、「知らない」は青年・壮年・中年で11.1%、高齢者で11.3%と、ともに1割強となっています。

## (3) 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。

## (4) 施策の方向性

### 10-1 口腔機能の維持

口腔の健康が全身の健康にも関係していることを踏まえ、口腔の健康について情報提供し、周知・啓発していきます。

## (5) 具体的な取組み

### 10-1 口腔機能の維持

|   | 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 | 乳幼児期の意識向上      | 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。                              | 子ども家庭課          |       | ●    |       | ●   | ●   | ●   |     |
| ② | 歯や口腔の健康についての啓発 | 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。 | 健康増進課           |       |      |       | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ③ | イベントを通じた啓発     | 歯や口腔に関する関心・理解を深めるため、啓発事業を実施します。                                         | 健康増進課<br>子ども家庭課 | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |
| ④ | 高齢期の口腔機能維持     | 介護予防と連携し、咀嚼やく・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。            | 高齢者福祉課<br>健康増進課 |       |      |       |     |     | ●   | ●   |
| ⑤ | 外出困難な人の口腔機能の維持 | 市内在住の寝たきりなど外出困難な人への情報提供や訪問による歯科相談を行います。                                 | 健康増進課           | ●     | ●    | ●     | ●   | ●   | ●   | ●   |

## (6) 市民と地域の取組み



### 10-1 口腔機能の維持

| 対 象   | 市 民 ・ 地 域 の 取 組 み                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊産婦   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホルモンバランスの変化や嗜好の変化などにより、むし歯や歯周病が進行しやすくなるため歯科健診を受け、適切な時期に治療を済ませておきましょう</li> <li>・中程度以上に進行した歯周病は、早産・低体重児出産のリスクを増加させることを知り、良好な口腔環境を整えましょう</li> </ul>                                                                                                                                         |
| 乳幼児期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適切で健全な口腔機能を獲得し、よくかんで食べる習慣を形成しましょう</li> <li>・口腔・顎・顔面の成長発達を知り、口腔機能の獲得などに影響を及ぼす習癖を除去しましょう</li> <li>・萌出直後の歯はむし歯になりやすいため、定期的な歯科健診の受診やフッ化物を効果的に利用しましょう</li> </ul>                                                                                                                              |
| 小・中学生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔・顎・顔面の成長発達を知り、口腔機能の獲得などに影響を及ぼす習癖を除去しましょう</li> <li>・むし歯や歯周病(歯肉炎)を予防するため、定期的な歯科健診の受診やフッ化物を効果的に利用しましょう</li> <li>・かみ合わせや歯並びに不安がある場合は、かかりつけの歯科医院に相談しましょう</li> <li>・部活動・地域スポーツ等のスポーツによって生じる歯・口腔・顎等の外傷を予防するため、マウスガードなどを適切に使用しましょう</li> </ul>                                                  |
| 青年期   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・再発性のむし歯や根面むし歯、進行した歯周病が増加するため、定期的に歯科健診を受けましょう</li> <li>・喫煙や糖尿病、循環器疾患等の生活習慣と歯周病の関連性を知り、生活習慣の改善を心がけ、歯周病の進行を予防しましょう</li> <li>・かみ合わせや歯並びに不安がある場合は、かかりつけの歯科医院に相談しましょう</li> <li>・口腔機能の低下(オーラルフレイル)が全身の虚弱(フレイル)につながることを知り、肉類をはじめとした良質なたんぱく質を摂りましょう</li> <li>・健全な口腔機能を維持し、健康寿命を延伸しましょう</li> </ul> |
| 壮年期   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 中年期   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 高齢期   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 地 域   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域だけでなく、家族や友人などの集まりなどの機会に、出前健康教育や信頼できるソーシャルネットサービスなどを活用し、歯・口腔に関する学習の場を企画しましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |

## (7) 活動目標



### 10-1 口腔機能の維持

| 指 標                             | 対 象 | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元 |
|---------------------------------|-----|---------------|----------------|------|
| 歯科保健啓発事業の実施                     | 全年齢 | 2回            | 3回             | 事業実績 |
| 歯・口腔に関する啓発活動<br>広報・市ホームページなどの掲載 | 全年齢 | 4回            | 5回             | 事業実績 |

## (8) 成果目標



### 10-1 口腔機能の維持

| 指 標                                     | 対 象      | 策定時実績<br>R6年度 | 最終目標値<br>R18年度 | データ元    |
|-----------------------------------------|----------|---------------|----------------|---------|
| (歯の喪失防止)<br>80歳以上で24本以上を有する者の割合の増加      | 80歳以上の市民 | 33.0%         | 40.0%          | 後期高齢者健診 |
| (咀嚼状況)<br>50歳以上における咀嚼良好者の増加             | 50歳以上の市民 | 72.4%         | 80.0%          | 特定健康診査  |
| (歯の喪失防止)<br>40歳以上における自分の歯が23本以下の者の割合の減少 | 40歳以上の市民 | 46.4%         | 40.0%          | 特定健康診査  |
| (歯の喪失防止)<br>60歳代で自分の歯が24本以上を有する者の割合の増加  | 60歳代の市民  | 69.5%         | 80.0%          | 特定健康診査  |
| (咀嚼状況)<br>60歳代でなんでもかんで食べることができる者の増加     | 60歳代の市民  | 79.4%         | 85.0%          | 特定健康診査  |

## C O L U M N

### コラム 10 より効果の高いウォーキングに取り組んでみませんか？

健康維持を目的として歩く場合、時速4kmくらいで歩くことがよいとされています。この時速4kmは一般的な歩行速度に近く、高齢者や運動が苦手な人にも無理なく続けられる速度です。しかも、この速度では心拍数が適度に上がり、心肺機能が向上します。

運動不足や加齢に伴い筋力が低下してくると日常生活動作にも影響が出てきます。それを防ぐためには、手軽にできる有酸素運動(ウォーキング)と筋力トレーニングを両方行っていくことが重要となります。両方行うことが難しい場合は、歩行の速度を変えることで同じ効果が期待できる「インターバル速歩」(速歩と普通歩きを交互に行う)があります。

このインターバル速歩に取り組むことで、心肺機能を高めつつ、筋力も鍛えられます。また、一定の速度で長時間歩くよりも、短時間で高い効果が期待できるともいわれています。

インターバル速歩の基本的な進め方は、「普通歩き3分」と「早歩き3分」を1セットとし、1日5セット(計30分)以上を週4日、1週間あたり計120分行うというのが基本的なメニューとなります。少し時間が取れそうという人は取り入れてみませんか。

| 分野            | 全年齢                                                                                                                                                                                                                                         | 妊産婦                                                                                                                                                                                                                                      | 乳幼児期                                                                                                                                                                                            |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 身体活動・運動       | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>インターバル速歩を取り入れて、歩いてみましょう</li> <li>趣味や家庭菜園などを利用して、身体を動かす機会を作りましょう</li> <li>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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>適度な散歩を日常に取り入れましょう</li> <li>体調に気をつけながら、適度な運動に努めましょう</li> <li>妊娠時期に適した運動を取り入れましょう</li> <li>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</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分で移動する(歩くなど)ことを楽しみましょう</li> <li>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</li> <li>外で体をいっぱい動かして遊びましょう</li> <li>運動施設や子育て支援センター事業に参加しましょう</li> </ul>                    |
| たばこ・アルコール     | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>受動喫煙の害を知り、たばこの煙を吸わないようにしましょう</li> <li>飲酒可能年齢の人は、飲酒をする場合は適量を守り、休肝日を設けましょう</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの煙から自分と赤ちゃんを守りましょう</li> <li>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</li> <li>胎児・乳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</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>                                                                                                                  |
| こころの健康        | <ul style="list-style-type: none"> <li>悩みがあったら誰かに相談し、ひとりで抱え込まないようにしましょう</li> <li>十分な睡眠をとりましょう</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>気軽に相談できる相手を作りましょう</li> <li>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</li> <li>楽に寝られる体勢でしっかりと睡眠をとりましょう</li> <li>休憩をこまめにとり、体を休めましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>地域の児童館や子育て支援センターを活用しましょう</li> <li>一時預かりなどのサービスを利用しましょう</li> <li>子どもと一緒に楽しめるものを見つけましょう</li> <li>子育てはひとりで悩まず相談しましょう</li> <li>家族で早寝早起きの習慣をつけましょう</li> </ul> |
| 健康管理と生活習慣病予防  | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の身体の状態を知り、健康管理に取り組みましょう</li> <li>かかりつけ医などをもち、健康管理の協力を得ましょう</li> <li>感染症に注意し、家族にも予防してもらいましょう</li> <li>手洗いうがいの習慣を身につけましょう</li> <li>規則正しい生活を身につけましょう</li> <li>早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>必要な健診を受けましょう</li> <li>母子健康手帳を活用しましょう</li> <li>適正な体重増加を知り、高血圧や糖尿病、貧血を防ぎましょう</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>予防接種を適切な時期に受けましょう</li> <li>乳幼児相談や健診、訪問などを活用し、心身の発達・発育を知りましょう</li> <li>子どもの生活リズムを整えましょう</li> <li>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</li> </ul>                    |
| 環境づくりと地域のつながり | <ul style="list-style-type: none"> <li>公園の遊具を活用したり、自然に親しみながら健康づくりに取り組みましょう</li> <li>市が配信する健康に関する情報を積極的に入手し、健康づくりに活用しましょう</li> <li>地区活動に積極的に参加しましょう</li> </ul>                                                                               | —                                                                                                                                                                                                                                        | —                                                                                                                                                                                               |



| 小中学生                                                                                                                                                                                                                                            | 青年期、壮年期、中年期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 高齢期                                                                                                                                                                                                                 | 地 域                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・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</li><li>・身体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう</li><li>・部活動・地域スポーツ等に参加しましょう</li></ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>・近い場所への外出は歩きましょう</li><li>・通勤、通学には徒歩や自転車をしましょう</li><li>・週60分程度のウォーキングなどで運動をしましょう</li><li>・部活動・地域スポーツ等で積極的に体を動かしましょう</li><li>・地域や公民館などで実施している運動に参加しましょう</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>・足腰を動かし、外出できる身体状態を保ちましょう</li><li>・できる範囲で体を動かし、要介護状態になることを予防しましょう</li><li>・「自分でできることは自分で!」を実施しましょう</li><li>・地域や公民館などで実施している運動に参加しましょう</li><li>・いつまでも元気な身体づくりを意識しましょう</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・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</li><li>・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</li><li>・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よう周囲が働きかけましょう</li></ul>                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・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</li><li>・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</li><li>・お酒による健康被害を知り、お酒の害を学びましょう</li><li>・絶対にお酒を飲まないようにしましょう</li><li>・ジュースと間違ってお酒を飲まないように注意しましょう</li></ul>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>・たばこの煙から子どもを守りましょう</li><li>・たばこの害について子どもに教えましょう</li><li>・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</li><li>・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</li><li>・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</li><li>・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</li><li>・禁煙外来を利用して禁煙に取り組みましょう</li><li>・未成年者に喫煙させないようにしましょう</li><li>・お酒の害について十分に知りましょう</li><li>・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</li><li>・未成年者に飲酒させないようにしましょう</li><li>・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</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・みんなでたばこの害について注意しあい、煙のない地域を作りましょう</li><li>・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</li><li>・集会や地域行事での、過度な飲酒は控えましょう</li><li>・他人に無理に飲酒をすすめないようにしましょう</li><li>・未成年者がお酒を購入できないように見守りましょう</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・楽しめる趣味を持ちましょう</li><li>・なんでも話し合える友人を持ちましょう</li><li>・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</li><li>・地域の人とあいさつを交わしましょう</li><li>・地域の行事にできるだけ参加しましょう</li><li>・早寝早起きの習慣をつけましょう</li><li>・夜更かしせず十分に睡眠をとりましょう</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう</li><li>・楽しめる趣味を持ち、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</li><li>・悩みを相談できる相手を持ちましょう</li><li>・適度に地域の人と交流し生活を楽しみましょう</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・気軽に集まって話ができる場所を作りましょう</li><li>・生活音や騒音に気をつけ、夜は地域の静けさを保ちましょう</li></ul>                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>・1日7時間前後の睡眠をとりましょう</li><li>・睡眠の大切さを知り、十分な睡眠時間を確保しましょう</li><li>・眠れないことが続いたら専門医に相談しましょう</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>・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</li></ul>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・予防接種を適切な時期に受けましょう</li><li>・健診の機会を利用して自分の体の状態を知りましょう</li><li>・健康や病気についての正しい情報を持ちましょう</li><li>・運動と休養、食事のバランスがとれた生活を身につけましょう</li><li>・太りすぎややせすぎに注意して、発育過程の確認をしましょう</li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>・定期的に健(検)診を受け自分の体の状態を知りましょう</li><li>・各種がん検診を受診し早期発見と適切な治療に結びつけましょう</li><li>・骨粗しょう症検診を受診し適切な治療に結びつけましょう</li><li>・感染症に注意し、適切な予防接種を受けましょう</li><li>・自分の身体や健康に関心を持ち、健(検)診受診により自分の状態を把握しましょう</li><li>・健康講座などに積極的に参加しましょう</li><li>・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</li></ul>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・健(検)診や感染予防の大切さを地域で情報共有しましょう</li><li>・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</li><li>・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</li></ul>                                               |
| —                                                                                                                                                                                                                                               | —                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | —                                                                                                                                                                                                                   | —                                                                                                                                                                                                                          |



## ライフステージ別市民の取組み

## ■食育推進計画

| 分 野     | 全年齢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 妊産婦                                                                                    | 乳幼児期                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康的な食生活 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を摂り、1日3食規則正しい食生活を実践しましょう</li> <li>・食生活を見直し、主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を実践しましょう</li> <li>・塩分を控え、脂肪や糖分の多い食品の摂りすぎに気をつけましょう</li> <li>・ゆっくりとよくかんで食べましょう</li> <li>・間食や夜食を控え、菓子などの嗜好品は少量を心がけましょう</li> <li>・食物アレルギーに対する適切な知識と対応を身につけましょう</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠・授乳期に必要な栄養素を摂り、バランスのとれた食事を実践しましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・間食の内容・量・回数・時間を決めて上手に摂りましょう</li> </ul>                                                   |
| 野菜の摂取   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食、積極的に野菜を摂り、1日350g以上食べましょう</li> <li>・地元産の野菜を食べましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・葉酸を含む野菜を摂りましょう</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を食べることの大切さを知りましょう</li> <li>・地元の旬の野菜を味わい、味覚を育てましょう</li> <li>・食べ物への関心を持ちましょう</li> </ul> |
| 豊かな食生活  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人などと一緒に会話をしながら、楽しく食べましょう</li> <li>・食事のマナーやあいさつを心がけましょう</li> <li>・食べ物や生産にかかわる人に感謝し、「もったいない」の気持ちを持ち、残さず食べましょう</li> <li>・食品ロスの削減に努めましょう</li> <li>・食に関する体験活動に参加しましょう</li> <li>・食文化や和食に関心を持ち、地域や季節の行事食を食生活に取り入れましょう</li> <li>・SNS等により市が発信した食生活やレシピ情報を積極的に活用しましょう</li> </ul> | —                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食前食後のあいさつと、適正な時期にスプーンや箸などを使えるようにしましょう</li> <li>・食事の配膳、後片付け、料理などのお手伝いをしましょう</li> </ul>   |

## ライフステージ別市民の取組み

## ■歯と口腔の健口プラン

| 分 野      | 全年齢                                                                                                                                                                                                                                       | 妊産婦                                                                                                                                                                                      | 乳幼児期                                                                                                                                                                                                |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| むし歯と歯周疾患 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診やクリーニング、フッ化物の応用などを行い、良好な口腔環境を維持しましょう</li> <li>・飲み物や食べ物に含まれている糖分を意識し、摂りすぎないように注意しましょう</li> <li>・歯ブラシ以外の器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)やフッ化物配合の歯磨剤を効果的に取り入れ、自分に合った歯みがきを実践しましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の口腔疾患による胎児へのリスクを知り、妊婦個別歯科健康診査を受けましょう</li> <li>・出産前にむし歯や歯周病などの治療を済ませておきましょう</li> <li>・乳幼児等の歯・口腔に関する知識を身につけ、家族全員で口腔環境を整えましょう</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがき(仕上げみがき)習慣を身につけ、乳歯のむし歯を予防しましょう</li> <li>・間食などの生活習慣に注意し、よくかんで食べる習慣を身につけましょう</li> <li>・成長や発達段階に応じた歯みがき方法を身につけましょう</li> </ul>                              |
| 口腔機能     | —                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホルモンバランスの変化や嗜好の変化などにより、むし歯や歯周病が進行しやすくなるため歯科健診を受け、適切な時期に治療を済ませておきましょう</li> <li>・中程度以上に進行した歯周病は、早産・低体重児出産のリスクを増加させることを知り、良好な口腔環境を整えましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適切で健全な口腔機能を獲得し、よくかんで食べる習慣を形成しましょう</li> <li>・口腔・顎・顔面の成長発達を知り、口腔機能の獲得などに影響を及ぼす習癖を除去しましょう</li> <li>・萌出直後の歯はむし歯になりやすいため、定期的な歯科健診の受診やフッ化物を効果的に利用しましょう</li> </ul> |

| 小中学生                                                                                                                                                                        | 青年期、壮年期、中年期                                                                                                                                                                                                                                                                     | 高齢期                                                             | 地 域                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう</li> <li>・正しい手洗い習慣や衛生について学習しましょう</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう</li> <li>・食の安心・安全の理解を深めましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養に気をつけましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集会や地域の行事の際には、食前の手洗い、食事の衛生管理に注意しましょう</li> <li>・食習慣の大切さや食習慣の改善をよびかけましょう</li> <li>・各種講座や教室などに参加し、健康的なメニューを学びましょう</li> </ul>                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の栄養や必要性・必要量について学びましょう</li> <li>・野菜の栽培、収穫体験をしましょう</li> <li>・地元の旬の野菜を味わいましょう</li> <li>・食べ物の生産・流通に関して学習し、食品を選ぶ知識を身につけましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の必要性を知り、1日に必要な5皿以上(350g以上)の野菜を食べましょう</li> <li>・外食や中食*の場合は、野菜の多いメニューを選び、サラダ、煮物、あえ物などの野菜のおかずをプラスしましょう</li> <li>※弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭などで食べる</li> <li>・地元の旬の野菜を選び、地産地消を心がけましょう</li> <li>・食べ物の生産・流通を知り、食品を選択する知識を身につけましょう</li> </ul> |                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜をおいしく食べる方法を教えあいましょう</li> <li>・家庭菜園などを楽しみましょう</li> <li>・消費者と生産者が交流できる機会を作り、地産地消を推進しましょう</li> <li>・農産物直売所などを利用し、地元の農産物を積極的に選びましょう</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のマナーやあいさつと食器や箸などの正しい使い方を身につけましょう</li> <li>・食事の準備、後片付け、料理の手伝い、料理が作れる力を身につけましょう</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な調理技術を身につけ、食事を楽しみましょう</li> <li>・家庭の味を次の世代に伝えましょう</li> </ul>                                                                                                                                                                          |                                                                 | —                                                                                                                                                                                    |

| 小中学生                                                                                                                                                                                                                                                                            | 青年期、壮年期、中年期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 高齢期                                                                                                                                                                                                                                           | 地 域                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ブラシ以外の器具(デンタルフロスなど)を使い、自分の歯列やかみ合わせに合った歯みがき方法を身につけましょう</li> <li>・正しい生活習慣を心がけ、むし歯だけでなく、歯周病(歯肉炎)の予防に取り組みましょう</li> <li>・部活動・地域スポーツ等のスポーツによって生じる歯・口腔・顎等の外傷を予防するため、マウスガードなどを適切に使用しましょう</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ブラシ以外の器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を使い、自分の歯列やかみ合わせに合った歯みがき方法を身につけましょう</li> <li>・喫煙や糖尿病、循環器疾患等の生活習慣と歯周病の関連性を知り、生活習慣の改善を心がけ歯周病の進行を予防しましょう</li> <li>・再発性のむし歯や根面むし歯、進行した歯周病が増加するため、定期的に歯科健診を受けましょう</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢期に好発する歯や口腔内の疾患を知り、8020*(ハチマル・ニイマル)を達成しましょう</li> <li>※80歳で20本以上の歯を保つこと</li> <li>・根面むし歯を予防するため、フッ化物配合の歯磨剤などフッ化物を効果的に取り入れましょう</li> <li>・口腔機能の低下(オーラルフレイル)を予防するため、歯の喪失を防止するとともに心身の健康も維持しましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯や歯周疾患に関する正しい知識を共有し、良好な口腔環境を保持しましょう</li> </ul>                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔・顎・顔面の成長発達を知り、口腔機能の獲得などに影響を及ぼす習癖を除去しましょう</li> <li>・むし歯や歯周病(歯肉炎)を予防するため、定期的な歯科健診の受診やフッ化物を効果的に利用しましょう</li> <li>・かみ合わせや歯並びに不安がある場合は、かかりつけの歯科医院に相談しましょう</li> <li>・部活動・地域スポーツ等のスポーツによって生じる歯・口腔・顎等の外傷を予防するため、マウスガードなどを適切に使用しましょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・再発性のむし歯や根面むし歯、進行した歯周病が増加するため、定期的に歯科健診を受けましょう</li> <li>・喫煙や糖尿病、循環器疾患等の生活習慣と歯周病の関連性を知り、生活習慣の改善を心がけ、歯周病の進行を予防しましょう</li> <li>・かみ合わせや歯並びに不安がある場合は、かかりつけの歯科医院に相談しましょう</li> <li>・口腔機能の低下(オーラルフレイル)が全身の虚弱(フレイル)につながることを知り、肉類をはじめとした良質なたんぱく質を摂りましょう</li> <li>・健全な口腔機能を維持し、健康寿命を延伸しましょう</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域だけでなく、家族や友人などの集まりなどの機会に、出前健康教育や信頼できるソーシャルネットサービスなどを活用し、歯・口腔に関する学習の場を企画しましょう</li> </ul> |



# 資料

---



### (1) 印西市健康づくり推進協議会



#### 印西市健康づくり推進協議会設置条例

(設置)

**第1条** 地方自治法(昭和22年法律第67号)第138条の4第3項の規定に基づき、市民の総合的健康づくり対策を積極的に推進するため、印西市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(所掌事務)

**第2条** 協議会は、市長の諮問に応じ、次に掲げる事項について調査し、及び審議する。

- (1) 健康づくりに係る計画に関する事項
- (2) 健康づくりに係る事業の推進に関する事項
- (3) 健康づくりのための知識の普及に関する事項
- (4) 前3号に掲げるもののほか、市長が必要と認める事項

(組織)

**第3条** 協議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 市民
- (2) 保健又は医療関係者
- (3) 関係行政機関を代表する者
- (4) 学識経験を有する者
- (5) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(任期)

**第4条** 委員の任期は、2年とする。ただし委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

**第5条** 協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

**第6条** 協議会は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

2 協議会は、委員の過半数以上の出席がなければ、開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席等)

**第7条** 会長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、意見を述べさせ、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

**第8条** 協議会の庶務は、健康子ども部健康増進課において処理する。

(委任)

**第9条** この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

#### 附 則

(施行期日)

1 この条例は、令和6年4月1日から施行する。

(準備行為)

2 この条例の規定による協議会の委員の委嘱に関し必要な手続は、この条例の施行前においても行うことができる。

## 第3次健康いんざい策定期間中の委員名簿

|    | 氏 名    | 選任の形態                  | 任 期                    | 備 考                             |
|----|--------|------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 1  | 井ノ口 慶子 | 1号委員<br>(市民)           | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 公募による                           |
| 2  | 秋本 恵美子 | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 公募による                           |
| 3  | 萬谷 良子  | 2号委員<br>(保健又は医療関係者)    | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 印旛健康福祉センター<br>(印旛保健所)<br>地域保健課長 |
| 4  | 岩谷 由美  | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 印西市市医代表、会長                      |
| 5  | 石橋 淑子  | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 印西市市医代表                         |
| 6  | 堀江 恭一  | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 印西市市歯科医代表、<br>副会長               |
| 7  | 永井 美奈子 | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和6年3月31日 | 印西市<br>学校薬剤師会代表                 |
| 8  | 河北 訓幸  | //                     | 令和6年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 印西市<br>学校薬剤師会代表                 |
| 9  | 東本 悦子  | 3号委員<br>(関係行政機関を代表する者) | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 市立小中学校代表                        |
| 10 | 鈴木 美智子 | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 市立保育園代表                         |
| 11 | 及川 泰雄  | 4号委員<br>(学識経験を有する者)    | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 印西市商工会代表                        |
| 12 | 渡辺 成人  | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 西印旛農業協同組合代表                     |
| 13 | 高橋 定一  | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 民生委員児童委員代表                      |
| 14 | 本間 敬子  | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和7年3月31日 | スポーツ推進委員代表                      |
| 15 | 松尾 那菜子 | //                     | 令和5年4月1日<br>～令和6年3月31日 | 印西市<br>PTA連絡協議会代表               |
| 16 | 安松 洋子  | //                     | 令和6年4月1日<br>～令和7年3月31日 | 印西市<br>PTA連絡協議会代表               |

## 印西市健康づくり推進協議会 議事経過

| 日 時               | 主な内容                                    |
|-------------------|-----------------------------------------|
| 第1回<br>令和5年5月18日  | ・第3次健康いんざい21の策定について                     |
| 第2回<br>令和5年10月26日 | ・市民アンケート「印西市健康と食育に関する調査」について            |
| 第3回<br>令和6年5月23日  | ・第3次健康いんざい21の骨子案について<br>・市民アンケートの報告について |
| 第4回<br>令和6年10月17日 | ・第3次健康いんざい21の素案について                     |
| 第5回<br>令和7年2月27日  | ・第3次健康いんざい21の最終案について                    |



### ○印西市健康増進計画及び食育推進計画推進会議設置要綱

平成24年12月18日告示第159号

改正

平成27年3月31日告示第58号

平成30年7月12日告示第145号

平成31年3月20日告示第34号

令和5年6月7日告示第130号

令和6年3月29日告示第69号

印西市健康増進計画及び食育推進計画推進会議設置要綱

(設置)

**第1条** 健康増進計画及び食育推進計画を総合的かつ計画的に推進するため、市内の関係各部署の職員で組織する印西市健康づくりに係る計画推進会議(以下「会議」という。)を設置する。

(付議事項)

**第2条** 会議に付議する事項は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 健康増進計画及び食育推進計画(以下「計画」という。)の策定に関する事項
- (2) 計画の進行管理に関する事項
- (3) 計画に基づく事業の実施、評価及び見直しに関する事項
- (4) 市の基本構想及び基本計画との調整に関する事項
- (5) 関係機関との連絡調整に関する事項

(構成)

**第3条** 会議は、委員長及び委員をもって構成する。

2 委員長は、健康子ども部長をもって充てる。

3 委員は、別表に掲げる役職にある者をもって充てる。

4 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者をその会議に出席させ、意見又は説明を求めることができる。

(委員長)

**第4条** 委員長は、会議の事務を総理し、会議の議長となる。

2 委員長に事故あるときは、健康子ども部子育て支援課長である委員がその職務を代理する。

(作業部会)

**第5条** 計画の策定に関し、会議に作業部会(以下「部会」という。)を設置することができる。

2 部会は、委員長の指示する事項について調査研究し、報告するものとする。

3 部会は、部会長、副部会長及び部会員をもって組織する。

4 部会員は、委員長が指名する者とし、部会長及び副部会長は、部会員の互選とする。

5 部会長は、必要に応じ部会の会議を招集し、会議の議長となる。

6 副部会長は、部会長を補佐し、部会長が欠けたとき、又は部会長に事故あるときは、その職務を代理する。

7 委員長は、必要があると認めるときは、部会員以外の者をその会議に出席させ、意見又は説明を求めることができる。

(庶務)

**第6条** 会議及び部会の庶務は、健康子ども部健康増進課において処理する。

(その他)

**第7条** この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この告示は、公示の日から施行する。

## 別表（第3条）

| 役職名            |
|----------------|
| 企画財政部企画政策課長    |
| 市民部市民活動推進課長    |
| 市民部国保年金課長      |
| 環境経済部農政課長      |
| 福祉部社会福祉課長      |
| 福祉部高齢者福祉課長     |
| 福祉部障がい福祉課長     |
| 健康子ども部子育て支援課長  |
| 健康子ども部保育課長     |
| 健康子ども部子ども家庭課長  |
| 健康子ども部スポーツ振興課長 |
| 教育委員会教育部指導課長   |
| 教育委員会教育部学校給食課長 |
| 教育委員会教育部生涯学習課長 |

## 推進会議 議事経過

| 日 時                    | 主な内容                 |
|------------------------|----------------------|
| 第1回<br>令和5年6月29日       | ・第3次健康いんざい21の策定について  |
| 第2回<br>令和5年10月13日      | ・市民アンケートの実施について      |
| 第3回<br>令和6年3月19日（書面開催） | ・市民アンケート結果の報告について    |
| 第4回<br>令和6年5月15日       | ・第3次健康いんざい21の骨子案について |
| 第5回<br>令和6年10月3日       | ・第3次健康いんざい21の素案について  |
| 第6回<br>令和7年2月21日（書面開催） | ・第3次健康いんざい21の最終案について |

## 作業部会 議事経過

| 日 時                    | 主な内容                                 |
|------------------------|--------------------------------------|
| 第1回<br>令和5年9月20日       | ・第3次健康いんざい21の基本策定方針について<br>・作業部会について |
| 第2回<br>令和6年3月11日(書面開催) | ・第3次健康いんざい21の理念と各課の取組みについて           |
| 第3回<br>令和6年4月23日(書面開催) | ・第3次健康いんざい21の骨子案について                 |
| 第4回<br>令和6年7月5日(書面開催)  | ・第3次健康いんざい21の第4章の記述について              |
| 第5回<br>令和6年9月11日       | ・第3次健康いんざい21の素案について                  |
| 第6回<br>令和7年1月8日(書面開催)  | ・第3次健康いんざい21の最終案について                 |

## (3) 市民意見公募手続き(パブリックコメント)の実施



| 実施期間                      | 主な内容                                        |
|---------------------------|---------------------------------------------|
| 令和6年11月29日<br>～令和6年12月16日 | ホームページと市内公共施設において、計画(案)を公表し、広く市民の意見を募集しました。 |

◆ 諮 問

印西健第243号  
令和6年5月23日

印西市健康づくり推進協議会  
会 長 岩 谷 由 美 様

印西市長 板 倉 正 直

第3次健康いんざい21について（諮問）

このことについて、市の健康増進、食育及び歯科口腔保健に関する施策の総合かつ計画的な推進を図るため、第3次健康いんざい21を策定するにあたり、印西市健康づくり推進協議会設置条例（令和6年条例第4号）第2条の規定により諮問します。

◆ 答 申

令和7年2月27日

印西市長 藤 代 健 吾 様

印西市健康づくり推進協議会  
会 長 岩 谷 由 美

第3次健康いんざい21の策定について（答申）

令和6年5月23日付け印西健第243号で諮問のありましたこのことについて、印西市健康づくり推進協議会設置条例（令和6年条例第4号）第2条の規定により本協議会において慎重に審議した結果、次のとおり答申します。

〔答申〕

- 1 第3次健康いんざい21（案）を妥当と判断します。

**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～  
令和7年3月

---

編集・発行

印西市健康子ども部健康増進課

〒270-1327 千葉県印西市大森2356-3(印西市中央保健センター内)  
[電話]0476-42-5595 [市ホームページ]<https://www.city.inzai.lg.jp>

※健康増進課は、令和7年4月1日より、  
印西市総合保健センター(〔住所〕印西市中央南一丁目4番地3 [電話]33-3264)に移転します。



## 印西市健康都市宣言

豊かな自然に恵まれたわたしたちのまち

健康はまちの宝

いつまでも、自分の健康は自分でつくり

誰もが元気でいられることは、印西市民すべての願いです。

人と自然が笑顔でつながるまち「いんざい」

いきいきと楽しく健康づくりを実践しながら、

健やかなまちをつくりましょう。

わたしたちは、

「健康で明るく元気に生活できるまち」をめざし、

ここに「健康都市印西」を宣言します。

(平成16年11月20日)