

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 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。 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 子ども家庭課 指導課 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 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 子ども家庭課 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	・エレベーターやエスカレーターに乗らず階段を使いましょう ・生活の中で、ながら体操やストレッチを取り入れましょう ・インターバル速歩を取り入れて、歩いてみましょう ・趣味や家庭菜園などを利用して、身体を動かす機会を作りましょう
妊産婦	・呼吸法、妊婦体操、ストレッチを取り入れて分娩に備えましょう ・適度な散歩を日常に取り入れましょう
乳幼児期	・自分で移動する(歩くなど)ことを楽しみましょう ・大人と一緒に体を使った遊び(親子体操など)をしましょう
小・中学生	・外出時は危険のない範囲で徒歩や自転車で移動しましょう
青年期	・近い場所への外出は歩きましょう ・通勤、通学には徒歩や自転車を使いましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	・足腰を動かし、外出できる身体状態を保ちましょう ・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 ・「自分でできることは自分で!」を実施しましょう
地 域	・地域で一緒に運動する仲間づくりを広げていきましょう

1-2 運動の習慣化

対 象	市 民 ・ 地 域 の 取 組 み
全年齢	・いろいろなスポーツイベントに参加して、継続して楽しめるスポーツを見つけましょう
妊産婦	・体調に気をつけながら、適度な運動に努めましょう ・妊娠時期に適した運動を取り入れましょう ・産後の体の回復を促すケア(骨盤底筋体操など)をしましょう
乳幼児期	・外で体をいっぱい動かして遊びましょう ・運動施設や子育て支援センター事業に参加しましょう
小・中学生	・身体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう ・部活動・地域スポーツ等に参加しましょう
青年期	・週60分程度のウォーキングなどで運動をしましょう ・部活動・地域スポーツ等で積極的に体を動かしましょう ・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
壮年期	
中年期	
高齢期	・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 ・いつまでも元気な身体づくりを意識しましょう
地 域	・子どもたちが安心して戸外で遊べるよう地域で見守りましょう ・閉じこもりがちな方には、地域の活動に積極的に参加してもらえるよう周囲が働きかけましょう

(7) 活動目標



1-1 日常生活における身体活動の促進

指 標	対 象	策定時実績 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
健康情報コーナー等による啓発	全年齢	コーナー： 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
ヘルスアップ教室新規参加者実人数	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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(成人の活動) 日常生活において歩行または同等の身体活動 を1日1時間以上実施している人の増加	19歳以上	57.3%	60.0%	39歳以下健診・特定健康診査
(高齢者の活動) 週1回以上は外出している人の増加	75歳以上	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 女:84.8年	男:81.0年 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(子どもの遊び) 外遊びをよくしている幼児の増加	3歳児	92.6%	95.0%	3歳児健康診査
(成人の運動) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日 以上、1年以上実施している人の増加	19歳以上	44.5%	50.0%	39歳以下健診・特定健康診査
(後期高齢者の運動) ウォーキング等の運動を 週に1回以上している人の増加	75歳以上	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 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	・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 ・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
妊産婦	・たばこの煙から自分と赤ちゃんを守りましょう ・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
乳幼児期	・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
小・中学生	・たばこを吸うことの害を知り、将来吸わないようにしましょう ・受動喫煙の害を知り、煙を吸わない環境で生活しましょう
青年期	・たばこの煙から子どもを守りましょう ・たばこの害について子どもに教えましょう ・子どもにはたばこを吸う姿を見せないようにしましょう ・がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などのたばこによる健康への害を十分に知り、たばこを吸わないようにしましょう ・受動喫煙の害を知り、煙を吸わないまたは吸わせないようにしましょう ・周囲に人がいるところでは、たばこを吸わないようにしましょう ・禁煙外来を利用して禁煙に取り組みましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	
地 域	・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 ・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

2-2 適正な飲酒

対 象	市 民 ・ 地 域 の 取 組 み
全年齢	・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
妊産婦	・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
小・中学生	・お酒による健康被害を知り、お酒の害を学びましょう ・絶対にお酒を飲まないようにしましょう ・ジュースと間違ってお酒を飲まないように注意しましょう
青年期	・お酒の害について十分に知りましょう ・お酒の多量飲酒による健康被害や、お酒は余分なエネルギー摂取ということを知りましょう ・未成年者に飲酒させないようにしましょう ・子どもや未成年が誤って飲まないように保存や管理に注意しましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	
地 域	・集会や地域行事での、過度な飲酒は控えましょう ・他人に無理に飲酒をすすめないようにしましょう ・未成年者がお酒を購入できないように見守りましょう

(7) 活動目標



2-1 禁煙・受動喫煙防止

指 標	対 象	策定時実績 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(妊婦) 母子健康手帳交付時に 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) 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 周知、啓発を行う	全年齢	1回	1回	事業実績
(学童期) たばこの害について知らせる	小学生 中学生	小中学校 各1回	小中学校 各1回	事業実績

2-2 適正な飲酒

指 標	対 象	策定時実績 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(学童期) 飲酒の身体に及ぼす影響について周知する	小学生 中学生	小中学校 各1回	小中学校 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 を活用し、適正な飲酒量についての情報を 発信する	全対象	コーナー： 14か所	コーナー： 14か所	事業実績
(学童期) お酒の身体への影響について知らせる	小学生 中学生	小中学校 各1回	小中学校 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(乳児の同居家族の喫煙) たばこを吸う同居家族の減少	4か月児の 同居家族	23.2%	20.0%	4か月児相談
(妊婦の喫煙) たばこを吸っている妊婦をなくす	妊 婦	0.2%	0.0%	妊娠届出書
(成人の喫煙) たばこを習慣的に吸っている人の減少	20歳以上	9.0%	7.0%	39歳以下健診・特定健康診査
(学童期) 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(成人の飲酒) 生活習慣病リスクを高める量の 飲酒をしている人の減少 (男性)毎日2合以上飲む (女性)毎日1合以上飲む人の減少	20歳以上 男性	9.9%	9.0%	39歳以下健診・特定健康診査
	20歳以上 女性	4.4%	4.0%	
(成人の飲酒) 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) お酒の身体への影響について 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

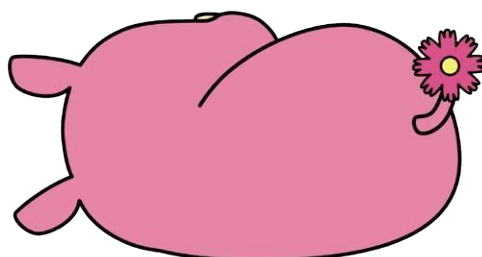


3-1 こころの健康づくり

	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 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 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 保育課 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 ・気軽に相談できる相手を作りましょう ・マタニティブルーや産後うつは我慢せずに家族や周囲に相談し、専門医を受診するようにしましょう
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 ・一時預かりなどのサービスを利用しましょう ・子どもと一緒に楽しめるものを見つけましょう ・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 ・なんでも話し合える友人を持ちましょう ・悩みごと、心配ごとがあったら保護者や身近な大人に相談しましょう ・地域の人とあいさつを交わしましょう ・地域の行事にできるだけ参加しましょう
青年期	・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう ・楽しめる趣味を持ち、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 ・悩みを相談できる相手を持ちましょう ・適度に地域の人と交流し生活を楽しみましょう
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 ・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 ・夜更かしせず十分に睡眠をとりましょう
青年期	・1日7時間前後の睡眠をとりましょう ・睡眠の大切さを知り、十分な睡眠時間を確保しましょう ・眠れないことが続いたら専門医に相談しましょう
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 R6年度	最終目標値 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： 14か所	コーナー： 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
健康情報コーナー等による啓発	全年齢	コーナー： 14か所	コーナー： 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(育児の環境) 育児を楽しみと思える保護者の増加	1歳6か月児の 保護者	85.4%	89.0%	1歳6か月児健康診査
(安心な出産) 妊娠7か月ごろの 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(子どもの早起き) 早起きをしている子どもの増加 ・朝7時台までに起きている	3歳児	85.4%	87.0%	3歳児健康診査
(子どもの早寝) 早寝をしている子どもの増加 ・夜9時までに寝ている	3歳児	72.3%	75.0%	3歳児健康診査
(睡眠) 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 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 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 高齢者福祉課 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 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	・自分の身体の状態を知り、健康管理に取り組みましょう ・かかりつけ医などを持ち、健康管理の協力を得ましょう ・感染症に注意し、家族にも予防してもらいましょう ・手洗いうがいの習慣を身につけましょう
妊産婦	・必要な健診を受けましょう
乳幼児期	・予防接種を適切な時期に受けましょう ・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
小・中学生	・予防接種を適切な時期に受けましょう ・健診の機会を利用して自分の体の状態を知りましょう ・健康や病気についての正しい情報を持ちましょう
青年期	・定期的に健(検)診を受け自分の体の状態を知りましょう ・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 ・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 ・感染症に注意し、適切な予防接種を受けましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	
地 域	・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

4-2 生活習慣の改善

対 象	市 民 ・ 地 域 の 取 組 み
全年齢	・規則正しい生活を身につけましょう ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう
妊産婦	・母子健康手帳を活用しましょう ・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
乳幼児期	・子どもの生活リズムを整えましょう ・子どもの病気や育児についての正しい情報を持ちましょう
小・中学生	・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 ・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
青年期	・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 ・健康講座などに積極的に参加しましょう ・正しい健康情報の中から自分や家族に合うものを選び活用しましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	
地 域	・正しい健康情報や教室・講座の開催について、地域で情報共有をしましょう ・健康づくりに積極的に取り組み、「みんなの健康はみんなで守る」環境づくりを進めましょう

(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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
各種健康診査・検(健)診の周知 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 (電話・訪問・来所・手紙等)	精検 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 広報・HP等による周知	40～74歳の 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 R6年度	最終目標値 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： 14か所	コーナー： 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 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(幼児の健診受診率) 幼児健診受診率の増加	1歳6か月児健診 3歳児健診	95.3%	95.0%	事業実績
(成人の健診受診率) 特定健診受診率の増加	40～74歳の 国保加入者	39.2%	45.0%	事業実績
(成人のがん検診受診率) 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) 予防接種の接種率の増加	MR I期 接種率	幼児(1歳児)	95.0%	事業実績
	DT 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(児童・生徒の肥満) 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) 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 国民健康保険 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 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

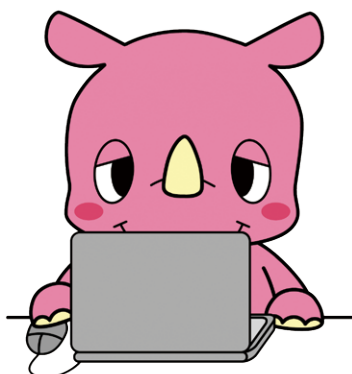


5-1 自然に健康になれる環境づくり

	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 健康増進課 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 経済振興課 環境保全課 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 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 子ども家庭課 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	・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 ・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

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	・地区活動に積極的に参加しましょう

(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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
健康情報コーナー等による啓発	全年齢	コーナー: 14か所	コーナー: 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
医療機関等との会議の開催	医師、 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 R6年度	最終目標値 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
健康に関する相談、教室に 参加したくないと考える人の減少	青年・壮年・ 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 活動グループ数	青年・壮年・中年、 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。

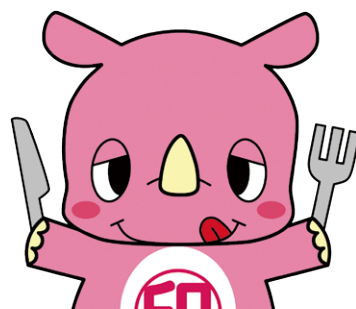
(3) 目指すべき姿

- ★ 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 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 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 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 健康増進課 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	・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 ・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 ・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 ・ゆっくりとよくかんで食べましょう ・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 ・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
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	・ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう ・正しい手洗い習慣や衛生について学習しましょう
青年期	・ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう ・食の安心・安全の理解を深めましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	・低栄養に気をつけましょう
地 域	・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 ・食習慣の大切さや食習慣の改善をよびかけましょう ・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

(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 R6年度	最終目標値 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 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 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 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(朝食を毎日食べている人) 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) 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) 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

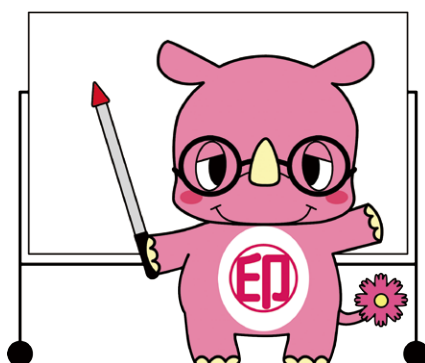


7-1 野菜摂取の促進

	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 子ども家庭課 指導課 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 子ども家庭課 学校給食課 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 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 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 ・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 ・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 ※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 ・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 ・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 ・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 ・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 ・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 R6年度	最終目標値 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
農業体験教室の開催	小学生 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(野菜摂取の皿数) 1日に必要な野菜料理 5皿350g(5歳児は3皿)以上を 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 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
農業体験教室参加者数	小学生 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 子ども家庭課 保育課 指導課 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 健康増進課 生涯学習課 指導課 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 子ども家庭課 市民活動推進課 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 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	・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 ・食事のマナーやあいさつを心がけましょう ・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 ・食品ロスの削減に努めましょう ・食に関する体験活動に参加しましょう ・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
乳幼児期	・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 ・食事の配膳、後片付け、料理などのお手伝いをしましょう
小・中学生	・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 ・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
青年期	・基本的な調理技術を身につけ、食事を楽しみましょう ・家庭の味を次の世代に伝えましょう
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 R6年度	最終目標値 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 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 R6年度	最終目標値 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 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(料理の手伝い) 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) 作った人や食べ物に感謝して食べている 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
食育講演会・意見交換会参加者数	食育 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。

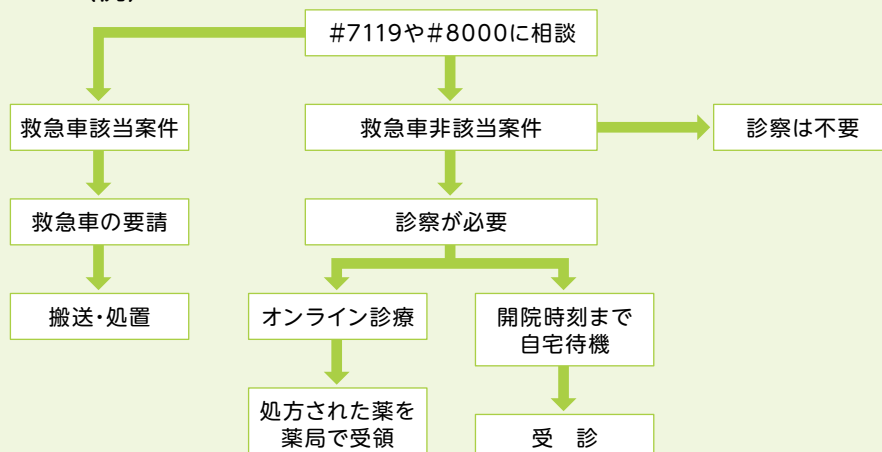
[相談時間] 日曜・祝日(年末年始、ゴールデンウィークを含む):午前9時から翌朝8時
平日・土曜日:午後6時から翌朝8時

●#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。	指導課健康増進課子ども家庭課			●				
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	・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 ・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 ・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
妊産婦	・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 ・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 ・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
乳幼児期	・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 ・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 ・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
小・中学生	・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 ・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 ・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
青年期	・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 ・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 ・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
壮年期	
中年期	
高齢期	・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 ※80歳で20本以上の歯を保つこと ・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 ・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
地 域	・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

(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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
依頼教育、出前健康教育、 保育園・幼稚園・小中学校、その他等 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・ 45歳・50歳・55歳・ 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(乳幼児のむし歯) 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) 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) 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) 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) 口腔疾患健診受診率の増加	30歳・35歳・40歳・ 45歳・50歳・55歳・ 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 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 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	・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 ・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
乳幼児期	・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 ・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 ・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
小・中学生	・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 ・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 ・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 ・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利用しましょう
青年期	・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 ・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 ・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 ・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 ・健全な口腔機能を維持し、健康寿命を延伸しましょう
壮年期	
中年期	
高齢期	
地 域	・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

(7) 活動目標



10-1 口腔機能の維持

指 標	対 象	策定時実績 R6年度	最終目標値 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 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 R6年度	最終目標値 R18年度	データ元
(歯の喪失防止) 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) 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) 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) 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) 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	- エレベーターやエスカレーターに乗らず階段を使いましょう - 生活の中で、ながら体操やストレッチを取り入れましょう - インターバル速歩を取り入れて、歩いてみましょう - 趣味や家庭菜園などを利用して、身体を動かす機会を作りましょう - いろいろなスポーツイベントに参加して、継続して楽しめるスポーツを見つけましょう	- 呼吸法、妊婦体操、ストレッチを取り入れて分娩に備えましょう - 適度な散歩を日常に取り入れましょう - 体調に気をつけながら、適度な運動に努めましょう - 妊娠時期に適した運動を取り入れましょう - 産後の体の回復を促すケア(骨盤底筋体操など)をしましょう	- 自分で移動する(歩くなど)ことを楽しみましょう - 大人と一緒に体を使った遊び(親子体操など)をしましょう - 外で体をいっぱい動かして遊びましょう - 運動施設や子育て支援センター事業に参加しましょう
たばこ・アルコール	- 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 - 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 - 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	- たばこの煙から自分と赤ちゃんを守りましょう - たばこが低出生体重児や流産の原因になることを知りましょう - 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	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
こころの健康	- 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 - 十分な睡眠をとりましょう	- 妊娠中は気持ちが不安定になることを知り、家族や周囲にサポートしてもらいましょう - 気軽に相談できる相手を作りましょう - マタニティブルーや産後うつは我慢せずに家族や周囲に相談し、専門医を受診するようにしましょう - 楽に寝られる体勢でしっかりと睡眠をとりましょう - 休憩をこまめにとり、体を休めましょう	- 地域の児童館や子育て支援センターを活用しましょう - 一時預かりなどのサービスを利用しましょう - 子どもと一緒に楽しめるものを見つけましょう - 子育てはひとりで悩まず相談しましょう - 家族で早寝早起きの習慣をつけましょう
健康管理と生活習慣病予防	- 自分の身体の状態を知り、健康管理に取り組みましょう - かかりつけ医などをもち、健康管理の協力を得ましょう - 感染症に注意し、家族にも予防してもらいましょう - 手洗いうがいの習慣を身につけましょう - 規則正しい生活を身につけましょう - 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう	- 必要な健診を受けましょう - 母子健康手帳を活用しましょう - 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	- 予防接種を適切な時期に受けましょう - 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 - 子どもの生活リズムを整えましょう - 子どもの病気や育児についての正しい情報を持ちましょう
環境づくりと地域のつながり	- 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 - 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 - 地区活動に積極的に参加しましょう	—	—

小中学生	青年期、壮年期、中年期	高齢期	地 域
・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 ・身体を使った遊びやスポーツを楽しみましょう ・部活動・地域スポーツ等に参加しましょう	・近い場所への外出は歩きましょう ・通勤、通学には徒歩や自転車をしましょう ・週60分程度のウォーキングなどで運動をしましょう ・部活動・地域スポーツ等で積極的に体を動かしましょう ・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	・足腰を動かし、外出できる身体状態を保ちましょう ・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 ・「自分でできることは自分で!」を実施しましょう ・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 ・いつまでも元気な身体づくりを意識しましょう	・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 ・子どもたちが安心して戸外で遊べるよう地域で見守りましょう ・閉じこもりがちな方には、地域の活動に積極的に参加してもらえるよう周囲が働きかけましょう
・たばこを吸うことの害を知り、将来吸わないようにしましょう ・受動喫煙の害を知り、煙を吸わない環境で生活しましょう ・お酒による健康被害を知り、お酒の害を学びましょう ・絶対にお酒を飲まないようにしましょう ・ジュースと間違ってお酒を飲まないように注意しましょう	・たばこの煙から子どもを守りましょう ・たばこの害について子どもに教えましょう ・子どもにはたばこを吸う姿を見せないようにしましょう ・がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などのたばこによる健康への害を十分に知り、たばこを吸わないようにしましょう ・受動喫煙の害を知り、煙を吸わないまたは吸わせないようにしましょう ・周囲に人がいるところでは、たばこを吸わないようにしましょう ・禁煙外来を利用して禁煙に取り組みましょう ・未成年者に喫煙させないようにしましょう ・お酒の害について十分に知りましょう ・お酒の多量飲酒による健康被害や、お酒は余分なエネルギー摂取ということを知りましょう ・未成年者に飲酒させないようにしましょう ・子どもや未成年が誤って飲まないように保存や管理に注意しましょう		・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 ・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 ・集会や地域行事での、過度な飲酒は控えましょう ・他人に無理に飲酒をすすめないようにしましょう ・未成年者がお酒を購入できないように見守りましょう
・楽しめる趣味を持ちましょう ・なんでも話し合える友人を持ちましょう ・悩みごと、心配ごとがあったら保護者や身近な大人に相談しましょう ・地域の人とあいさつを交わしましょう ・地域の行事にできるだけ参加しましょう ・早寝早起きの習慣をつけましょう ・夜更かしせず十分に睡眠をとりましょう	・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう ・楽しめる趣味を持ち、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 ・悩みを相談できる相手を持ちましょう ・適度に地域の人と交流し生活を楽しみましょう		・気軽に集まって話ができる場所を作りましょう ・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
	・1日7時間前後の睡眠をとりましょう ・睡眠の大切さを知り、十分な睡眠時間を確保しましょう ・眠れないことが続いたら専門医に相談しましょう	・適度に体を動かし昼寝をしすぎないようにして、睡眠のリズムをつけましょう	
・予防接種を適切な時期に受けましょう ・健診の機会を利用して自分の体の状態を知りましょう ・健康や病気についての正しい情報を持ちましょう ・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 ・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	・定期的に健(検)診を受け自分の体の状態を知りましょう ・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 ・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 ・感染症に注意し、適切な予防接種を受けましょう ・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 ・健康講座などに積極的に参加しましょう ・正しい健康情報の中から自分や家族に合うものを選び活用しましょう		・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 ・正しい健康情報や教室・講座の開催について、地域で情報共有をしましょう ・健康づくりに積極的に取り組み、「みんなの健康はみんなで守る」環境づくりを進めましょう
—	—	—	—

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	・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 ・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 ・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 ・ゆっくりとよくかんで食べましょう ・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 ・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	・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	・間食の内容・量・回数・時間を決めて上手に摂りましょう
野菜の摂取	・毎食、積極的に野菜を摂り、1日350g以上食べましょう ・地元産の野菜を食べましょう	・葉酸を含む野菜を摂りましょう	・野菜を食べることの大切さを知りましょう ・地元の旬の野菜を味わい、味覚を育てましょう ・食べ物への関心を持ちましょう
豊かな食生活	・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 ・食事のマナーやあいさつを心がけましょう ・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 ・食品ロスの削減に努めましょう ・食に関する体験活動に参加しましょう ・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 ・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	—	・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 ・食事の配膳、後片付け、料理などのお手伝いをしましょう

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	・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 ・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 ・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	・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 ・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 ・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	・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 ・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 ・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
口腔機能	—	・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 ・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	・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 ・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 ・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

小中学生	青年期、壮年期、中年期	高齢期	地 域
・ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう ・正しい手洗い習慣や衛生について学習しましょう	・ダイエットによる栄養不足に気をつけましょう ・食の安心・安全の理解を深めましょう	・低栄養に気をつけましょう	・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 ・食習慣の大切さや食習慣の改善をよびかけましょう ・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
・野菜の栄養や必要性・必要量について学びましょう ・野菜の栽培、収穫体験をしましょう ・地元の旬の野菜を味わいましょう ・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	・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 ・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 ※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 ・地元の旬の野菜を選び、地産地消を心がけましょう ・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		・野菜をおいしく食べる方法を教えあいましょう ・家庭菜園などを楽しみましょう ・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 ・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
・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 ・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	・基本的な調理技術を身につけ、食事を楽しみましょう ・家庭の味を次の世代に伝えましょう		—

小中学生	青年期、壮年期、中年期	高齢期	地 域
・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 ・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 ・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	・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 ・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 ・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	・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 ※80歳で20本以上の歯を保つこと ・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 ・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	・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
・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 ・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 ・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 ・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	・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 ・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 ・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 ・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 ・健全な口腔機能を維持し、健康寿命を延伸しましょう		・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