

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