

大網白里市健康づくり推進計画

～健康増進計画／食育推進計画～



平成28年3月

大網白里市

はじめに



わが国では、人々の平均寿命が伸びる一方で、急速に高齢化が進展したことにより、要介護者が増加するとともに、食生活の変化や運動不足などの生活習慣の変化に伴い、生活習慣病の増加や重症化が進んでおります。このため、近年の少子高齢社会においては、こうした介護を支える人々の負担や疾病の治療に要する経費の増大が大きな問題となっています。

本市におきましても、今後、急速な高齢化の進展が見込まれることから、第5次総合計画において目指す将来像「未来に向けてみんなでつくろう！住みたい・住み続けたいまち」の実現に向けた6つの基本目標の1つに「健康で生きがいのある大網白里」を掲げ、これまでも各種健康施策を推進してきたところです。

このような背景を踏まえ、このたび、子どもから高齢者の方までを対象に、それぞれのライフステージに応じた健康づくりを推進するため、健康増進法及び食育基本法に基づく「健康づくり推進計画（健康増進計画／食育推進計画）」を策定いたしました。

本計画は、「すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里」を基本理念に掲げ、市民、地域、関係機関、関係団体及び行政それぞれの取り組みと目標、重点項目を定め、それぞれが役割と責任を果たしながら、互いに協力し、協働により総合的かつ効果的に健康づくり活動を推進するための指針となるものです。

市では、本計画の策定を機に「健康づくり宣言」を行い、市民の健康づくりをさらに促進するため、これまで以上に各種健康施策に取り組んでいくこととしておりますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたりまして、アンケート調査やパブリックコメントにご協力いただきました多くの市民の皆様、貴重なご意見やご提言を賜りました大網白里市健康増進計画審議会をはじめとする関係機関、関係団体の皆様に厚く御礼を申し上げます。

平成28年3月

大網白里市長 金坂 昌典

「健康づくり宣言」

緑と太陽、そして海、豊かな自然環境と良好な生活環境に恵まれた大網白里市は、全ての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまちを目指し、協働により健康づくりに取り組むことをここに宣言します。

平成 28 年 3 月 31 日 大網白里市

趣旨

健康は、全ての市民の願いであり、一人ひとりが自立した日常生活を送り、幸せな人生を送るため、最も基本となるものです。

本市では、子どもから高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりを推進するため、健康増進法及び食育基本法に基づく「健康づくり推進計画（健康増進計画/食育推進計画）」を策定いたしました。

本計画の策定を機に、「すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里」を目指し、市民、地域、関係団体、関係機関、行政が互いに協力し、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的且つ効果的に健康づくり活動を推進するため、健康づくり宣言を行うものです。

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨.....	3
2. 計画策定の背景.....	4
3. 近年の課題.....	6
4. 計画の位置付け.....	8
5. 計画の期間.....	11

第2章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念.....	15
2. 基本方針.....	16
3. 基本目標.....	16
4. 体系図.....	18
5. 計画の分野.....	19
6. ライフステージ別の取り組み.....	20

第3章 分野別取り組み

分野1 健康づくりの推進.....	23	
①健康と食生活・23	②健康と運動 ・33	③休養とこころの健康づくり・37
④健康とたばこ・40	⑤健康とアルコール・43	⑥歯と口腔の健康づくり ・46
分野2 生活習慣病の予防.....	53	
①発症予防 ・53	②重症化予防 ・53	
分野3 母子保健の充実.....	60	
①安心して妊娠・出産のできる環境づくり・60		
②乳幼児の健やかな成長と家族への支援 ・62		
ライフステージごとの取り組み.....	65	

第4章 計画の推進

1. 推進体制.....	71
2. 役割分担.....	71
3. 行政と関係機関の連携.....	72
4. 計画の推進管理.....	72

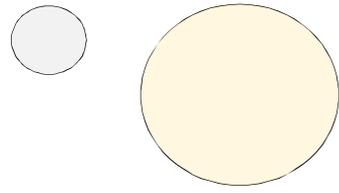
第5章 市の健康をめぐる状況

1. 人口・世帯の状況.....	75
2. 平均寿命・健康寿命.....	77

3. 疾病と死亡の状況.....	78
4. 検診・健診と医療等の状況.....	82
5. 食育の状況.....	86

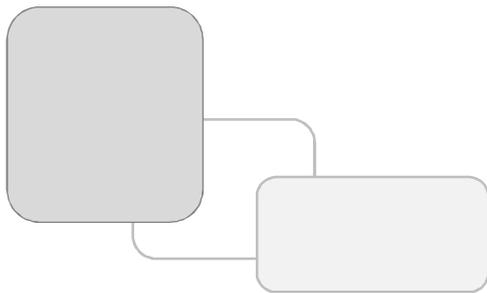
資料編

1. 計画策定経過.....	91
2. 審議会条例.....	92
3. 審議会委員名簿.....	93
4. 検討委員会設置要綱.....	94
5. 諮問書.....	95
6. 答申 健康づくり推進計画.....	96
7. 用語解説.....	97

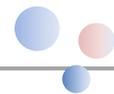


第1章

計画の策定にあたって



1 計画策定の趣旨



わが国の平均寿命は戦後急速に伸び、世界有数の長寿国となっています。その一方で、急速な人口の高齢化、食生活の変化や運動不足などの生活習慣の変化に伴い、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加や重症化等により、寝たきりや認知症などの要介護者も増加し、深刻な社会問題になっています。また、少子高齢化社会では、疾病の治療やこれを支える人々の負担も増大する傾向にあります。

このような背景から、国は平成12年3月に、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上の実現を目指した「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)(※1)」を策定し、平成15年には健康づくりの環境整備を進めるための法律として「健康増進法」が施行されました。平成16年度から「健康日本21」の中間評価を行い、平成19年度には改正案が示されました。

生活習慣病は長年の生活習慣から発生するため、一つの病気だけでなく、複数の病気を発生する可能性があり、肥満と関係が深い「メタボリックシンドローム(※2)」への対応が必要となっています。さらに、「COPD(※3)」や「ロコモティブシンドローム(※4)」等の新しい健康課題が浮かび上がってきています。個人の健康づくりだけではなく、社会全体で健康な暮らしに取り組むことが求められています。

こうした動向を受けて、国では、平成25年4月に「健康日本21(第二次)」を策定し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を実現すべき最終的な目標と位置付け、新たな国民健康づくり対策に舵を切りました。

一方、食を取り巻く環境の変化等を背景に、肥満や生活習慣病の増加、栄養の偏りや不規則な食生活の増加、食の安全性等が問題となっていることから、国は、平成17年に「食育基本法」を施行、平成18年に「食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育に取り組んでいくことを推進し、平成23年には「第2次食育推進基本計画」が策定されました。

本市においても、国と同様の健康課題を抱えており、健康づくりの施策を講じているところですが、これまでの健康づくりの取り組みの実績を踏まえて、すべての市民が生涯を通じて心身とも健康に健やかな生活ができるよう、また、健康づくりは正しい食生活が基本となるなど、健康と食との関わりは深いことから、「健康増進計画」と「食育推進計画」を一本化し、新たに「大網白里市健康づくり推進計画」～健康増進計画/食育推進計画～(以下「本計画」という。)を策定することとしました。

※1 健康日本21：21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)として平成12年3月に策定された2010年までの10年間の計画。平成19年4月には中間評価報告書が取りまとめられた。

※2 メタボリックシンドローム：内臓脂肪症候群ともいわれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表す。内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の重なりが起きていること。

※3 COPD(慢性閉塞性肺疾患)：代表的な慢性呼吸器疾患の一つであり、主に喫煙(受動喫煙を含む)によって肺気腫や気道炎症が起きる病気のこと。

※4 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)：骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰えることによって、寝たきりになる危険性の高い状態のこと。

2 計画策定の背景



1 国の健康づくり対策

(1) 第1次国民健康づくり対策（昭和53年）

健康づくりは、国民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが基本であり、行政としてはこれを支援するため、国民の多様な健康ニーズに対応しつつ、地域に密着した保健サービスを提供する体制を整備していく必要があることから、「生涯を通じる健康づくりの推進」、「健康づくりの基盤整備」、「健康づくりの普及啓発」の三点を柱とした取り組みが推進されました。

(2) 第2次国民健康づくり対策（昭和63年）

第2次対策「アクティブ80ヘルスプラン」では、第1次の対策などこれまでの施策を拡充するとともに、運動習慣の普及に重点を置き、栄養・運動・休養の全ての面で均衡のとれた健康的な生活習慣の確立を目指した取り組みが展開されました。

(3) 第3次国民健康づくり対策（平成12年）

第3次対策「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現を目的とし、生活習慣病及びその原因となる生活習慣等の国民の保健医療対策上重要となる課題について、10年後を目途とした目標等を設定し、広く関係団体等の積極的な参加や協力を得ながら、一次予防を重視した情報提供等を行う取り組みが推進されました。

(4) 「健康増進法」の施行（平成15年）

高齢化の進展や疾病構造の変化に伴い、国民の健康増進の重要性が著しく増大しているため、健康の増進に関する正しい知識の普及、情報の収集・整理・分析・提供、研究の推進、人材の育成・資質の向上を図り、「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、施行されました。

(5) 健康日本21の改正（平成19年）

健康増進法に基づく国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針が一部改正され、「健康日本21」が改正されました。

(6) 第4次国民健康づくり対策（平成25年）

平成34年度までを計画期間とする「健康日本21（第二次）」が開始され、すべての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指すべき姿とし、基本的な方向として①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防、③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上、④健康を支え、守るための社会環境の整備、⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善を推進しています。

(7) 「食育基本法」の施行（平成17年）

「食育」を国民運動として取り組むために施行され、平成18年には食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために「食育推進基本計画」が策定され、平成23年に「第2次食育推進基本計画」が策定されています。

食育基本法では、「食育」を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」としています。

2 千葉県の健康づくり対策

(1) 第1次健康ちば21（平成14年）

健康日本21の策定を受け、千葉県の健康づくりに関する基本的な指針として「健康ちば21」を策定しました。①平均寿命の延伸、②健康寿命の延伸、③生活の質の向上を基本目標として、平成19年の改訂を経て、11年間にわたり各種事業に取り組みました。

(2) 第2次健康ちば21（平成25年）

平成25年に第2次計画が策定され、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とし、総合目標に健康寿命の延伸及び健康格差の実態解明と縮小が掲げられています。

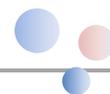
(3) 第1次千葉県食育推進計画（平成20年）

大地と海の恵み豊かな「ちばの食材・食品」を味わうことから始め、「ちばの食」を実感し、食を通して郷土意識を育みながら、健やかな体と豊かな心をもった人づくりを目指して、「元気な『ちば』を創る『ちばの豊かな食卓づくり』計画」として策定されました。

(4) 第2次千葉県食育推進計画（平成25年）

第1次食育推進計画の成果、高齢化の進展や食の安全に対する不安感など、県民を取り巻く状況の変化を踏まえて課題を整理し、「『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」を基本目標として、総合的な施策の推進が示されています。

3 近年の課題



1 多様化する健康課題への対応

がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、高血圧症等のいわゆる「生活習慣病（※1）」は、人口の高齢化に伴い、死亡率には大きく表れにくいものの、有病者数の増加が予想されます。また、糖尿病、高血圧症は脳血管疾患や心疾患の原因となるものであり、治療せず放置したり、治療を中断してしまうと、重篤な合併症を引き起こすおそれがあります。こうしたことから、さらなる予防対策を推進するとともに、重症化を防ぐ必要性が高まっています。

また、身体の健康とともに、生活の質に大きく影響するものとして、こころの健康があります。自殺者数は、近年は様々な対策により減少傾向にありますが、未だ2万3千人以上（平成27年）を超え、自殺の背景にはうつ病が多く存在することが指摘されています。国では、がん、脳血管疾患、急性心筋梗塞、糖尿病の「4疾病」に、新たに「精神疾患」を加えて「5疾病」としました。自殺等の社会的損失を防止するためにも、心を支える地域づくりが求められています。

2 健康を支え、守るための地域づくり

WHO（世界保健機関）は、一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、つくる」という自覚のもと、健康についての正確かつ科学的根拠のある知識に基づいて、日常生活をより健康的なものにするため自ら主体的に行動する「ヘルスプロモーション（※2）」という考え方を提唱しています。

また、個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の影響を受けることから、社会全体で、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めることも重要です。すべての市民が、様々な場面で健康づくりに取り組める仕組みを整備し、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）の縮小を目指すことが重要です。

近年、人と人とのつながりと健康に関しては、「ソーシャルキャピタル（※3）」の重要性が指摘されており、健康でかつ医療費が少ない地域の背景には、「地域のつながり」があることが報告されています。

つまり、地域における人と人とのつながりが、個々人の健康づくりにもつながることから、「地域力」を高め、健康づくりを支える環境づくりに力を入れていく必要があります。

※1 生活習慣病：食生活、運動、休養のとり方、喫煙、アルコール、歯みがきなどの毎日の生活習慣が病気の発症や進行に大きな影響を及ぼす疾病。がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧症、高脂血症などがある。

※2 ヘルスプロモーション：WHOで「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義され、すべての人びとがあらゆる生活舞台・労働・学習・余暇そして愛の場—で健康を享受することのできる公正な社会の創造を目指す。

※3 ソーシャルキャピタル：組織や地域社会における「信頼」「互酬性の規範」「ネットワーク」「ご近所の底力」などによる連帯感・まとまり・問題解決力。これが豊かな地域は、関係者間の信頼感・助け合い等に基づく絆や団結が強いとされる。

3 食育への取り組み

がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、高血圧症等の「生活習慣病」の増加は、とりわけ食生活との関連も深く、健康的な食生活の実践により、疾病の発症そのものを予防するとともに重症化を防ぐためにも重要です。

現在の食生活は、栄養の偏り、不規則な食事、過度の^{そうしん}瘦身志向、高齢者の栄養不足などの問題に加え、一人で食事をとる「孤食」や食を大切に思う気持ちの希薄化など、様々な課題が指摘されています。また、「食の安全性」をどのようにして高めていくか、という課題も浮かび上がってきています。

こうしたことから、食生活の改善と「食」の安全の確保のために、市民一人ひとりが自ら「食」のあり方を学ぶ機会を拡充し、関係機関との緊密な連携のもとに、ライフステージ（※1）に応じた様々な場面での食育を推進していくことが重要です。

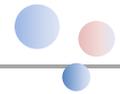
4 母子の健康づくり

妊娠中（胎児期）や幼児期からの心身の健やかな成長と健康的な生活習慣の定着は、子どものその後の健康の基礎となるものであり、よい生活習慣を身につけることで、生涯を通じた健康づくりを推進していくことができます。また、子どもが成長し、やがて親となり、その次の世代を育むうえでも、非常に重要な意味があります。

育児の知識や経験が少なく、子育ての不安を抱える保護者が身近で気軽に相談できる体制の構築、子育て家庭における出産や育児に係る心身的な負担の軽減、妊婦や育児中の女性への配慮や子育て中の親の健康づくりなど、母子の健康を家庭や地域全体で支え、育てる体制づくりが求められています。

※1 ライフステージ：人の一生を乳幼児期、学童期、青年期、壮年期、高齢期などと分けた、それぞれの段階のこと。

4 計画の位置付け



1 法令等の根拠

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく、市民の健康増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定める「健康増進計画」を基本とし、内容的に関連の深い部分や分野別計画の「健康と食生活」を、「食育基本法」第18条に規定される「市町村食育推進計画」とし、一体的に策定します。

さらに、市民の生活習慣の改善やこころの健康づくり等推進するため、関連する法律に留意し、整合性を図りながら策定するものとします。

《健康増進法》（抜粋）

（国民の責務）

第2条

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

（都道府県健康増進計画等）

第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

《食育基本法》（抜粋）

（市町村食育推進計画）

第18条

市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

関連する法律（抜粋）

◎歯科口腔保健の推進に関する法律

（国及び地方公共団体の責務）

第3条第2項

地方公共団体は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

◎がん対策基本法

（地方公共団体の責務）

第4条

地方公共団体は、基本理念にのっとり、がん対策に関し、国との連携を図りつつ、自主的かつ主体的に、その地域の特性に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

◎自殺対策基本法

(地方公共団体の責務)

第4条

地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

◎高齢者の医療の確保に関する法律

(地方公共団体の責務)

第4条

地方公共団体は、この法律の趣旨を尊重し、住民の高齢期における医療に要する費用の適正化を図るための取組及び高齢者医療制度の運営が適切かつ円滑に行われるよう所要の施策を実施しなければならない。

2 関連計画等との位置付け

本計画は、市のまちづくりの基軸となる「大網白里市総合計画」の分野別計画として位置付けるとともに、国の「健康日本21（第二次）」・「第2次食育推進基本計画」、県の「第2次健康ちば21」・「第2次千葉県食育推進計画」の基本理念に沿って、策定していきます。また、国・県・市の各種関連する計画と相互に連携を図りつつ、推進していきます。

《関連する法律・各種計画等》

法律	千葉県が策定した計画	大網白里市が策定した計画等
歯科口腔保健の推進に関する法律	千葉県歯・口腔保健計画	大網白里市健康づくり推進計画
がん対策基本法	千葉県がん対策推進計画	
自殺対策基本法	千葉県自殺対策推進計画	
高齢者の医療の確保に関する法律	千葉県における健康福祉の取り組みと医療費の見直しに関する計画（医療費適正計画）	
次世代育成支援対策推進法	千葉県次世代育成支援行動計画	大網白里市子ども・子育て支援事業計画
子ども・子育て支援法	千葉県子ども・子育て支援事業支援計画	
障害者基本法 障害者総合支援法	千葉県障害者計画	大網白里市障がい者計画 大網白里市障がい福祉計画
老人福祉法 介護保険法	千葉県高齢者保健福祉計画	大網白里市高齢者福祉計画 介護保険事業計画
社会福祉法	千葉県地域福祉支援計画	大網白里市地域福祉計画
スポーツ基本法	千葉県体育・スポーツ推進計画	大網白里市スポーツ推進計画
男女共同参画社会基本法	千葉県男女共同参画計画	大網白里市男女共同参画計画

計画策定に関連する法令等

健康増進法

(健康増進計画の根拠法)

食育基本法

(食育推進計画の根拠法)

- ・歯科口腔保健の推進に関する法律
- ・がん対策基本法
- ・自殺対策基本法
- ・高齢者の医療の確保に関する法律

【その他の関連法】

- ・次世代育成支援対策推進法
 - ・障害者基本法
 - ・老人福祉法
 - ・社会福祉法
 - ・男女共同参画社会基本法
 - ・子ども・子育て支援法
 - ・障害者総合支援法
 - ・介護保険法
 - ・スポーツ基本法
- 等

関連部分に
留意して位置付ける

大網白里市健康づくり推進計画～健康増進計画/食育推進計画～

大網白里市総合計画

大網白里市子ども・子育て
支援事業計画

大網白里市障がい者計画
大網白里市障がい福祉計画

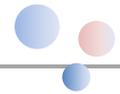
大網白里市高齢者福祉計画
介護保険事業計画

大網白里市地域福祉計画

大網白里市スポーツ推進計画

大網白里市男女共同参画計画

5 計画の期間

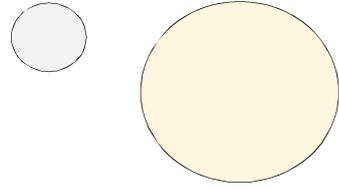


本計画の期間は、平成28年度から平成37年度までの10年間とします。

ただし、第5次総合計画の最終年度にあたる5年後の平成32年度に、中間評価及び見直しを行うとともに、計画期間中に国・県の状況や社会環境の変化などが生じた場合には、適宜必要な見直しを行うこととします。

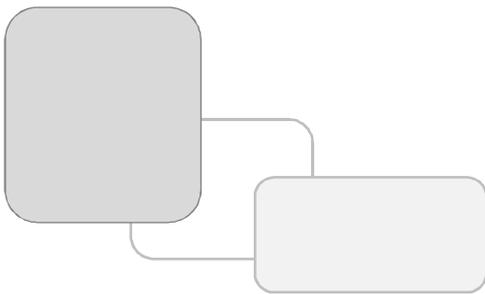
本計画及び総合計画の期間

	平成 28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度	36年度	37年度
大網白里市 総合計画	→					→				
	第5次総合計画				第6次総合計画					
大網白里市 健康づくり 推進計画	→									
	中間評価 見直し									



第2章

計画の基本的な考え方



1 基本理念



次の基本理念のもとに、本計画を推進します。

**すべての市民が生涯を通じて、
心身ともに健康で生きがいを持ち、
生き生きと活動できるまち
大網白里**

市民すべてが、心身ともに健康で生きがいのある生活のできるまちづくりが求められています。

健康の実現のためには、「自らの健康は、自ら守り、高める」という主体的な健康づくりを行うことが基本です。

そのためには、市民一人ひとりが、健康の重要性を認識し、健康に対する正しい知識に基づいて、心身の健康づくりを生涯にわたって実践、継続していくとともに、自主グループ、自治会、行政、学校等による個人の健康を支援する環境づくりが必要です。

また、健康なまちづくりには、子どもから高齢者まで、病気や障害の有無に関わらず、すべての市民が人生に希望をもち、生涯にわたって健やかに明るく生活することができるまちづくりが必要です。

こうしたことから、本計画は、「**すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里**」を基本理念として、すべての市民が生涯を通じ、心身とも健やかに生活できるまちを目指した健康づくりを推進していきます。

2 基本方針



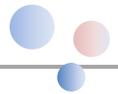
健康寿命の延伸

市民一人ひとりの価値観や健康状態に応じた生きがいを持って、生涯にわたり生活の質を維持・向上できるよう、健康で自立して暮らすことのできる期間を延ばします。

けんこうじゅみょう

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

3 基本目標



本計画では、前記の基本理念を実現するため、次の4つの基本目標を設定し、健康づくりに取り組みます。

- 基本目標 1 子どもの頃からの健康づくり
- 基本目標 2 健康を支える環境づくり
- 基本目標 3 地域の支え合いによる健康づくり
- 基本目標 4 ライフステージに合わせた健康づくり



基本目標 1 子どもの頃からの健康づくり

生活習慣病は、長い間の生活習慣によって引き起こされます。健やかな成長のために、子どもの頃から望ましい生活習慣を確立することが重要です。

そこで、望ましい生活習慣の定着等の予防に重点的に取り組み、生活習慣病の予防を総合的に推進していきます。

基本目標 2 健康を支える環境づくり

市民一人ひとりの主体的かつ継続的な健康づくりへの取り組みを支援するためには、健康に関する情報の提供や利用しやすい施設の運営等の社会環境を整備することが重要です。

そこで、地域の健康情報を収集・整理し、健康づくり事業に活用したり、市民へ健康情報を提供するための体制を整備します。

また、地域の健康づくりの拠点である保健センター、公民館、大網白里アリーナ、公園施設をはじめ、民間の健康増進施設や学校の運動施設等を有効に活用していきます。

基本目標 3 地域の支え合いによる健康づくり

健康づくりは、一人の力だけで達成できるものではありません。市民が継続的に健康づくりに取り組むためには、保健医療機関や教育機関等の関係機関の連携をはじめ、地区等の活動により、地域全体で支援していく必要があります。

また、健康づくりへの支援は、行政だけの支えで達成できるものではなく、健康に関わる各種団体・機関等が、それぞれの役割分担を明確化しながら、連携して健康づくりを推進していきます。

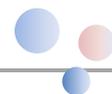
基本目標 4 ライフステージに合わせた健康づくり

健康づくりは、生涯を通じて行うことが大変重要ですが、人生のステージごとにそれぞれ健康課題が異なります。

市民一人ひとりがそれぞれ自分の属するライフステージの健康課題を正しく理解し、それに対し準備し、対処していくことが生涯を通じた健康づくりには重要です。

そこで各ライフステージに合わせた健康づくりに取り組んでいきます。

4 体系図



基本理念

すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で
生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里

基本方針

健康寿命の延伸

基本目標

- 1 子どもの頃からの健康づくり
- 2 健康を支える環境づくり
- 3 地域の支え合いによる健康づくり
- 4 ライフステージに合わせた健康づくり

分野

- 1 健康づくりの推進
- 2 生活習慣病の予防
- 3 母子保健の充実

5 計画の分野



「すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里」の実現のために、「健康づくりの推進」を基本とし、さらに「生活習慣病の予防」「母子保健の充実」を重点施策として、各分野の現状、課題、目標、取り組みを掲げ、本計画を推進していきます。

分野 1 健康づくりの推進

1. 健康と食生活

4. 健康とたばこ

2. 健康と運動

5. 健康とアルコール

3. 休養とこころの健康づくり

6. 歯と口腔の健康づくり

分野 2 生活習慣病の予防

1. 発症予防

2. 重症化予防

分野 3 母子保健の充実

1. 安心して妊娠・出産のできる環境づくり

2. 乳幼児の健やかな成長と家族への支援

6 ライフステージ別の取り組み



生涯を通じた健康づくりを6つのライフステージ（段階）に分け、各ステージの特徴を踏まえ、実践すべき取り組みのポイントを整理します。

妊娠期・乳幼児期（0～5歳）

学童期（6～12歳）

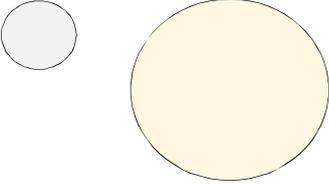
思春期（13～19歳）

青年期（20～39歳）

壮年期（40～64歳）

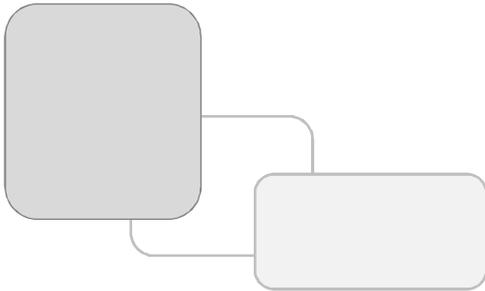
高齢期（65歳以上）



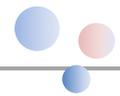


第3章

分野別取り組み



分野 1 健康づくりの推進



① 健康と食生活

目標：規則正しい、バランスのよい食事と
健康的な食生活を実践します！



現状と課題

生涯を通じて心身ともに健やかに生活するために、規則正しく、栄養バランスのよい食事をする習慣を身につけることが求められています。

「健康日本21（第二次）」において栄養・食生活は、「多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点から重要である」とされ、「第2次食育推進基本計画」では、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」は、重点課題の一つとなっています。

栄養や食生活に関して正しい知識を習得するとともに、自分に適した健康的な食生活を実践していくことが必要です。

・朝食の摂取状況

20～30代男性は週6～7日食べている人が40%台と少ない。

20代男性 45.8%（県平均 54.2%※）、30代男性 48.1%（県平均 59.7%※）

・バランスのとれた食事の1日2回以上の摂取

週6～7日食べている人は、県平均 53.8%※と比較して、49.1%と少ない。

特に20～40代の摂取率が低い。

・1日の野菜料理（副菜）の摂取量（1皿70g換算）

1日にとる野菜料理が5皿以上の割合は、男女ともかなり低い。

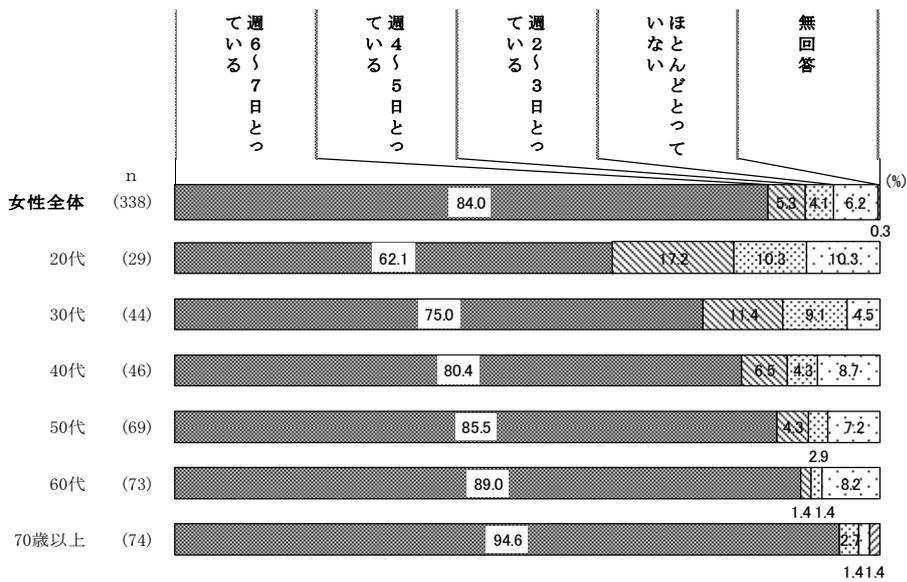
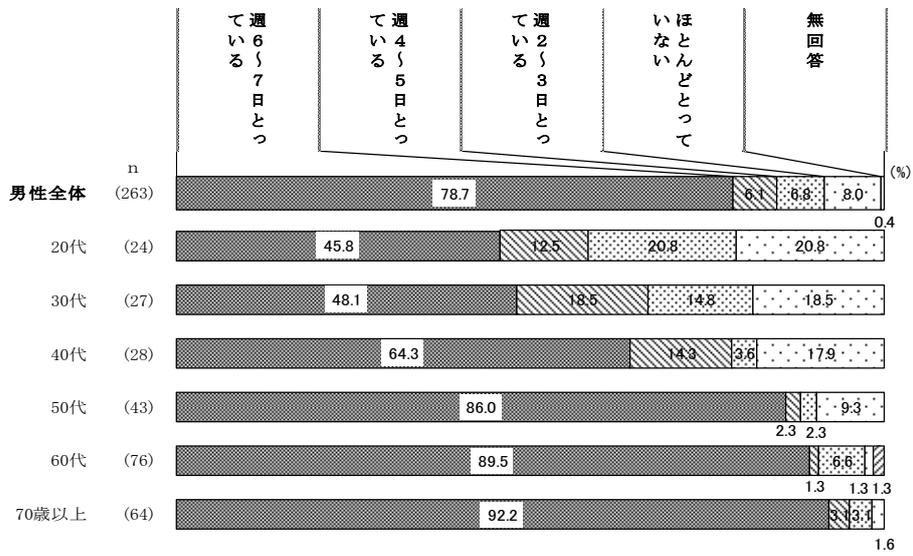
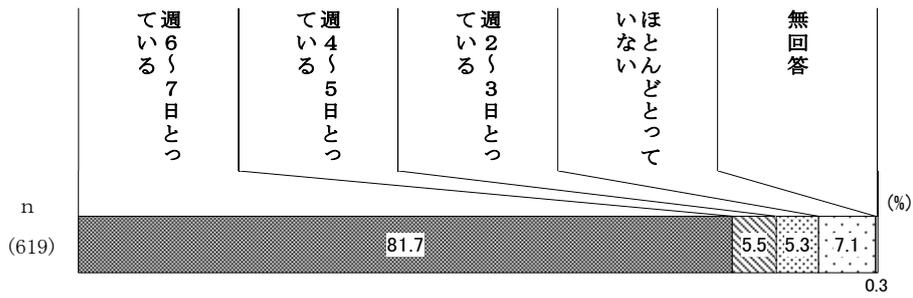
若い世代ほど、野菜摂取量が少ない。

・食育の認知度

食育認知度は85%と高くなっているが、内容まで知っている人は約半数の43%と少ない。

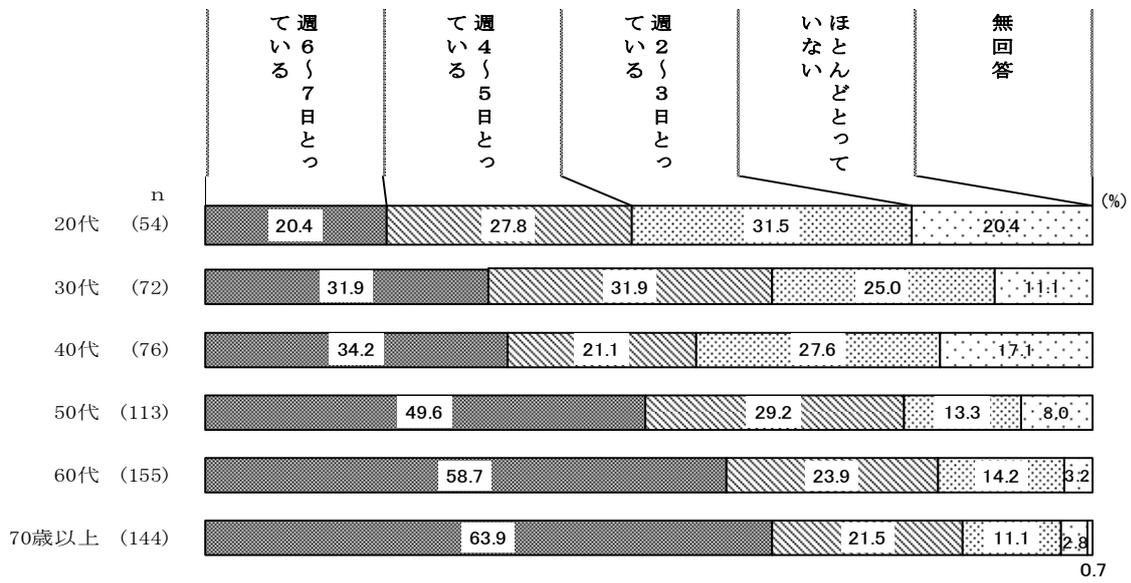
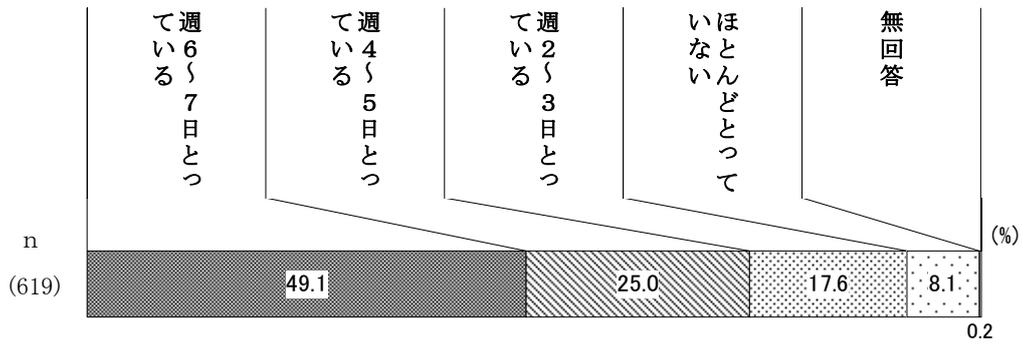
※平成25年度千葉県生活習慣に関するアンケート調査

■ I ①-1 朝食の摂取状況



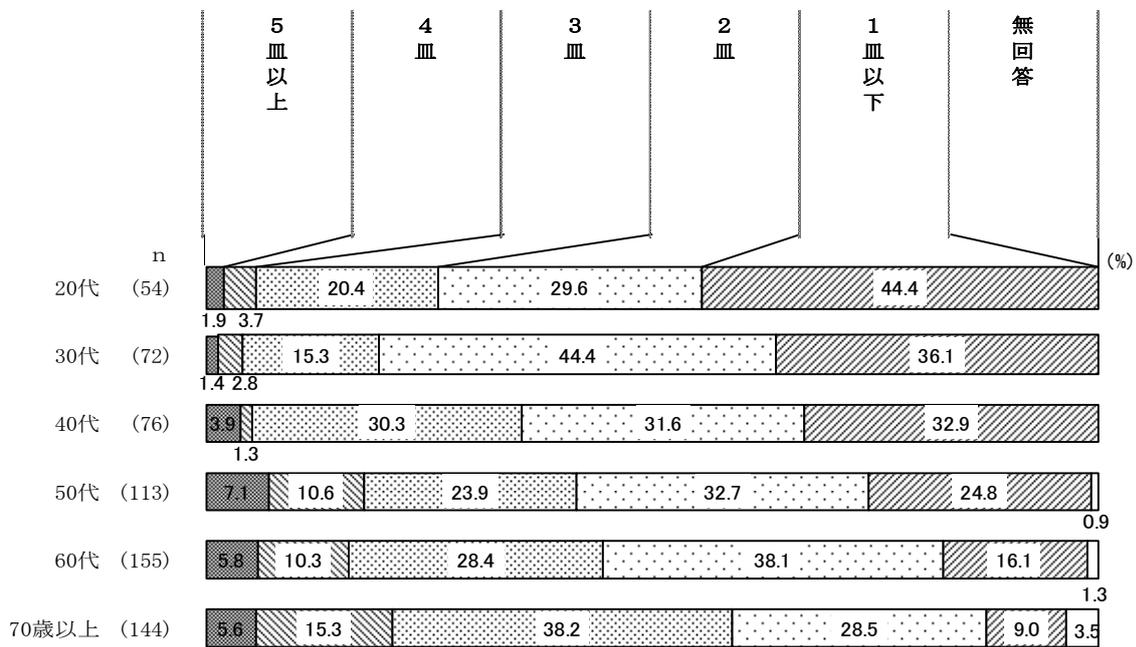
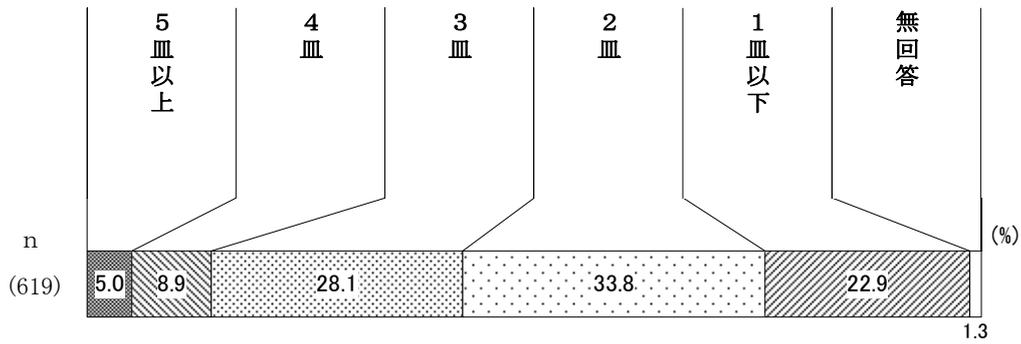
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成27年

■ I ①-2 バランスのとれた食事の1日2回以上の摂取



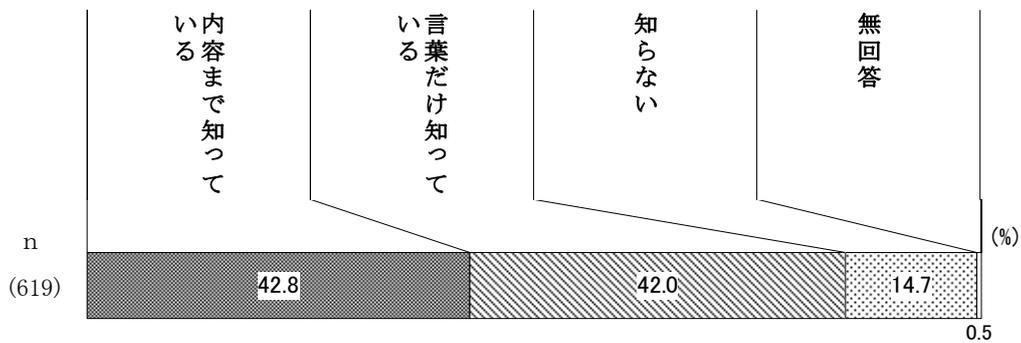
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成27年

■ I ①-3 1日の野菜料理（副菜）の摂取量（1皿70g換算）



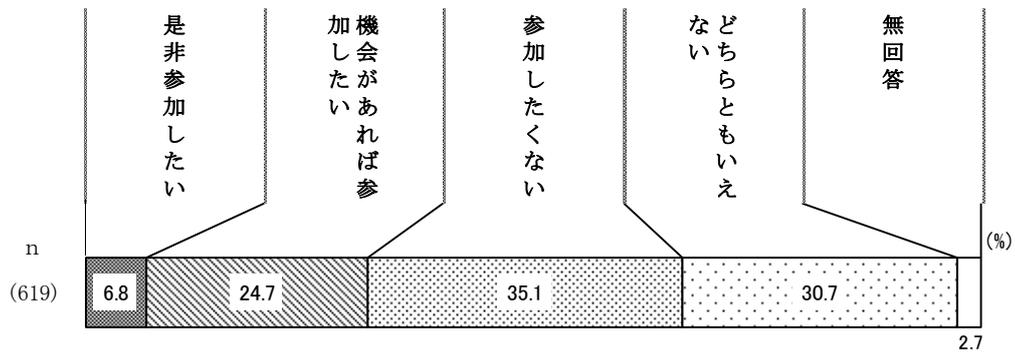
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成27年

■ I ①-4 食育の認知度



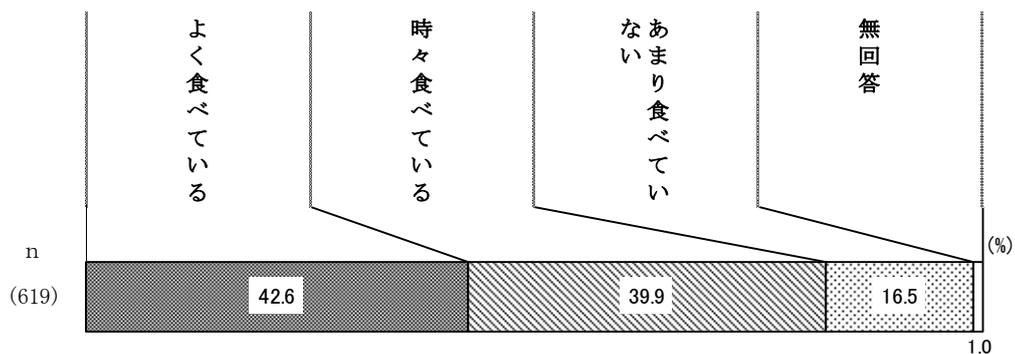
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成27年

■ I ①-5 農業体験への参加意向



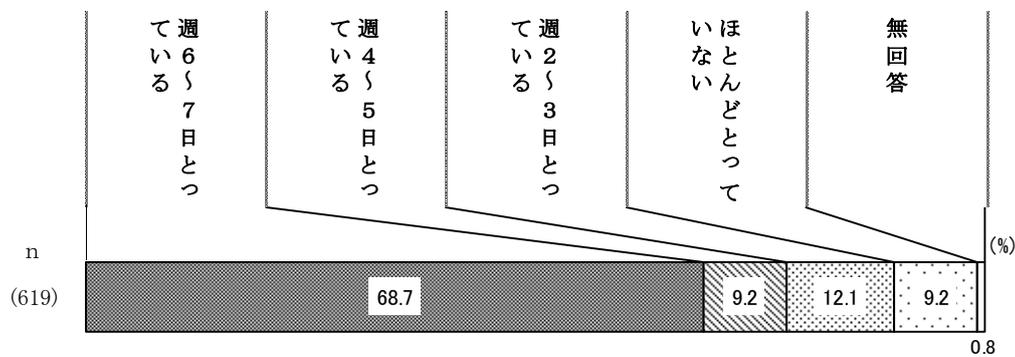
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ①-6 地元の食材や旬の食材を取り入れた食事の頻度



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ①-7 家族や友達などとの食事の頻度



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

市民の取り組み

- 家族や仲間とおいしく楽しく食事をする機会を増やします。
- 1日3食（朝食・昼食・夕食）をきちんと食べる習慣を身につけます。
- 自分の年齢、性別、体格、病気などの状態や日々の活動量にあった適切な食事量・内容について理解し、食べ過ぎや少食になりすぎないように注意します。また、塩分・糖分・脂肪のとりすぎに注意します。
- 主食（ごはん、パン、めん類など）・主菜（肉、魚、大豆・大豆製品、卵など）・副菜（野菜、海藻など）のそろった、栄養のバランスのとれた食生活を実践します。
- 野菜料理を毎食1皿以上食べるようにします。
- 牛乳・乳製品、大豆・大豆製品等を毎日1回以上食べるようにします。
- 家庭では子どもが栄養バランスがとれ、規則正しい食生活が送れるよう取り組みます。
- 旬の食材やおふくろの味を食卓にとり入れるようにします。

地域の取り組み

- 子どもについては、学校、家庭、地域や企業、民間団体が協力し、「早寝・早起き・朝ごはん」を普及します。
- 食生活と健康に関する情報提供を行い、食生活の改善を推進します。
- 食生活改善推進員や地域ボランティア等が連携して、各世代に好まれる献立の普及や生活習慣病予防のための食生活について普及啓発を推進します。
- 食生活改善推進員は、子どもから大人まで食生活の改善に関する実習などを通して、食事をつくる喜びを伝え、手作り料理のよさを普及します。
- 飲食店、給食施設は、栄養成分表示や地元の食材を生かしたヘルシーメニューの提供を行い、市民の生活習慣病予防を支援します。

行政の取り組み

- 生涯を通じて良好な食生活が実践できるよう、保健・福祉・教育等の各分野が連携し、子どもの頃からの生活習慣病予防のための食育を実施します。
- 望ましい食習慣（特に朝食の重要性）について、特に若い世代や子育て世代に普及啓発を行います。
- 食事の美味しさに配慮するとともに、地場産の食材、子どもの苦手な野菜や魚などの食材も利用し、栄養のバランスのとれた給食を提供します。
- 市民参加によるヘルシー講座等の実施により、市民の「食」への関心を高めていきます。
- 減塩レシピや野菜たっぷりレシピを普及します。
- 地元の食材や旬の食材を活用した料理を普及するほか、1日に摂る野菜料理が増加するよう地域・学校等と連携した啓発をします。
- 個人の身体状況や健康状態にあった食生活が実践できるように、栄養士等の専門家による健康相談や健康教育を充実させます。
- 食生活改善推進員や地域ボランティア等を育成・支援し、地域に密着した健康づくりを推進します。
- 農業体験ができる場や行事の情報を提供し、周知します。

指 標

指標		現状値	今後の方向	出典
1週間に朝食を摂る日が週6～7日の人の割合	全体	81.7%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	78.7%		
	女性	84.0%		
バランスの良い食事を1日2回以上摂っている日が週に6～7日の人の割合	全体	49.1%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	47.1%		
	女性	51.2%		
1日に野菜料理を5皿以上(350g)食べている人の割合	全体	5.0%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	3.0%		
	女性	6.5%		
「食育」という言葉を内容まで知っている人の割合	全体	42.8%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	30.4%		
	女性	52.7%		
農業体験への参加意向がある人の割合	全体	31.5%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	27.0%		
	女性	35.2%		
地元の食材や旬の食材を取り入れた料理を1日1回以上食べている人の割合	全体	42.6%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	31.2%		
	女性	51.5%		
家族や友達などと一緒に食事食べている人の割合(週2回以上)	全体	90.0%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	89.0%		
	女性	91.1%		
低栄養高齢者の割合	全体	10.4%	減少	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	7.6%		
	女性	12.8%		
適正体重ではない者の割合	20-60歳代男性肥満	33.8%	減少	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	40-60歳代女性肥満	13.3%		
	20歳代女性やせ	13.8%		

マリンのワンポイントアドバイス



大網白里市キャラクター
マリン

大網白里市では、健康づくりの活動をしている食生活改善協議会があり、推進員（ヘルスマイトさん）が健康増進のための講座や行事を開催しています。

問い合わせ先：健康増進課健康増進班（保健センター）



- 生活習慣病予防講座（健康づくりのお話と調理実習）
- ヘルスマイトのおすすめレシピ紹介（市ホームページで掲載中）
- なるほど！けんこう講座（高血圧予防、みそ汁塩分測定）
- 健康ウォーキング など



バランスのよい食事って？

1日3回の「配膳」に加えて、日本型の配膳で不足する「牛乳（乳製品）と果物」を1日1回食べると、毎日の食事がバランスのよい内容になります。

ちばの食材を使ったおいしいごはんをよく噛んで味わって食べよう

グー・パー食生活

日本の食事の基本は、「配膳」です。食事の主役は「主食」です。
主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。汁も副菜のひとつです。



日本型食生活「配膳」図

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜の1食分の量は
グーの大きさ **厚さ2cm**をめやすに！



*グーのかたまりの大きさではありません！



グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜の1食分の量は
パーに **たっぷり**をめざして！



片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。
くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

出典：千葉県「グー・パー食生活ガイドブック（概要版）」

大網白里市旬カレンダー

～朝市・遊樂市では、季節を感じられる品物が店先を彩ります～

朝市

開催時間

毎週日曜日

5月～9月

午前7時～午前7時30分

10月～4月

午前8時～午前8時30分

開催場所

大網白里市役所 南側駐車場

(千葉県大網白里市大網115番地2)

春	農産物	インゲン、スナップエンドウ、ソラマメ、晩生ネギ、タマネギ、キャベツ、ほうれん草、ミツ葉、オータムポエム、小松菜、山東菜、水菜、白菜、大根、タケノコ、人参、ウコン、落花生、米、ハーブ苗、野菜苗、ラベンダー、ペチュニア、日々草、クチナシ、切花、葉花類、花苗など
	海産物・水産加工品	みりん干、丸干、煮干、ゴマ漬、田作り、貝、鮮魚、イワシ加工品など
	惣菜・加工品等	餅、混ぜご飯、ぼた餅、太巻き寿司、いなり寿司、サンドウィッチ、コロッケ、フライ、カツ、野菜天ぷら、いわし天ぷら、福神漬、漬物、酢漬類など
夏	農産物	インゲン、ソラマメ、タマネギ、キャベツ、ブルーベリー、ウリ、キュウリ、ナス、トウモロコシ、ピーマン、かぼちゃ、ゴーヤ、つるむらさき、葉生姜、根生姜、トマト、ジャガイモ、冬瓜、ズッキーニ、オクラ、米、ハーブ苗、ニューギニア、インパチェンス、切花、花苗など
	海産物・水産加工品	みりん干、丸干、煮干、ゴマ漬、田作り、貝、鮮魚、イワシ加工品など
	惣菜・加工品等	赤飯、コロッケ、フライ、カツ、野菜天ぷら、いわし天ぷら、鉄砲漬、漬瓜、酢漬類など
秋	農産物	インゲン、ソラマメ、タマネギ、キャベツ、ブルーベリー、ウリ、キュウリ、ナス、トウモロコシ、ピーマン、かぼちゃ、ゴーヤ、つるむらさき、葉生姜、根生姜、トマト、ジャガイモ、冬瓜、ズッキーニ、オクラ、米、ハーブ苗、ニューギニア、インパチェンス、切花、花苗など
	海産物・水産加工品	みりん干、丸干、煮干、ゴマ漬、田作り、貝、鮮魚、イワシ加工品など
	惣菜・加工品等	餅、混ぜご飯、きのこご飯、おはぎ、さんま飯寿司、五目寿司、太巻き寿司、サンドウィッチ、コロッケ、フライ、カツ、野菜天ぷら、いわし天ぷら、福神漬、胡瓜古漬、漬物、酢漬類など
冬	農産物	ネギ、キャベツ、レタス、ほうれん草、小松菜、山東菜、白菜、高菜、大根、ブロッコリー、ウコン、人参、サトイモ、サツマイモ、かぶ、かぼちゃ、冬瓜、米、落花生、ハーブ苗、シクラメン、ガーデンシクラメン、サイネリア、花苗など
	海産物・水産加工品	みりん干、丸干、煮干、ゴマ漬、田作り、貝、鮮魚、海藻、イワシ加工品など
	惣菜・加工品等	餅、混ぜご飯、太巻き寿司、いなり寿司、サンドウィッチ、コロッケ、フライ、カツ、野菜天ぷら、いわし天ぷら、煮込み、福神漬、白菜漬物、漬物、酢漬類など

遊樂市

開催時間

毎週日曜日

5月～9月 午後4時～午後5時
10月～4月 午後3時～午後4時

開催場所

農村環境改善センター 駐車場
(千葉県大網白里市南今泉140番地1)

春	農産物	キャベツ、白菜、人参、ほうれん草、米、切花
	海産物・水産加工品	みりん干、ゴマ漬、丸干、煮干、田作り、貝、鮮魚、イワシ加工品、海産加工品
	惣菜・加工品等	餅、酢漬類
夏	農産物	キャベツ、ウリ、米、切花
	海産物・水産加工品	みりん干、ゴマ漬、丸干、酢漬類、煮干、田作り、貝、鮮魚、イワシ加工品、海産加工品
	惣菜・加工品等	鉄砲漬、酢漬類
秋	農産物	キャベツ、サツマイモ、白菜、人参、里芋、米、切花
	海産物・水産加工品	みりん干、ゴマ漬、丸干、煮干、田作り、貝、鮮魚、イワシ加工品、海産加工品
	惣菜・加工品等	餅、さんま飯寿司、酢漬類
冬	農産物	キャベツ、サツマイモ、白菜、人参、米
	海産物・水産加工品	みりん干、ゴマ漬、丸干、煮干、田作り、貝、鮮魚、イワシ加工品、海産加工品
	惣菜・加工品等	餅、酢漬類

大網白里市では、生活習慣病予防の食事について学べる教室、講座を開催しています。
問い合わせ先：健康増進課健康増進班（保健センター）

- ・ヘルシー講座
- ・体すっきりクッキング
- ・管理栄養士による栄養相談、出前講座

農業体験を行いたい場合の連絡先 産業振興課振興班 電話 0475-70-0345



② 健康と運動

目標：日常生活の中で、自分に合った身体活動や運動を続けます！



現状と課題

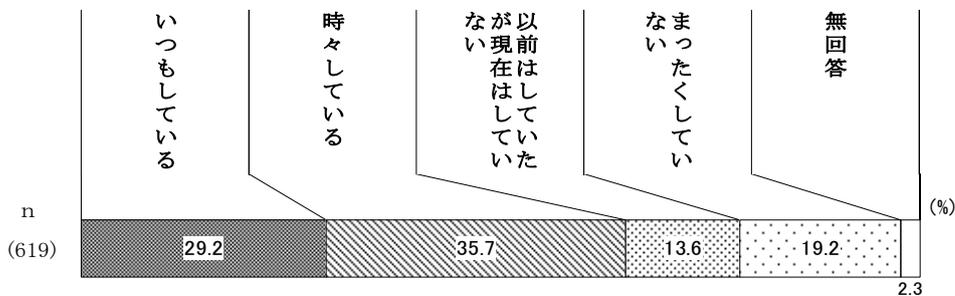
今日の生活では、交通手段の発達、家事・仕事の省力化に伴い、日常生活の中で身体を動かす機会が減少し、身体活動の低下に伴う生活習慣病の増加が問題となっています。また、子どもたちは、テレビゲームやパソコンの使用等で室内にいることも増え、塾や習い事等により戸外で遊ぶ時間が少なくなっています。

日常生活の中で、適度な運動を習慣的に行うことは、肥満・動脈硬化・高血圧症などの危険因子を低下させ、生活習慣病を予防します。また、適度な運動は、気分をリフレッシュするなど精神的なストレスを解消するとともに、体力や呼吸器、筋力、運動機能等を高める効果があります。毎日の生活の中で無理なくよく歩くことは、幅広い年齢層にあてはまる最も基本的で効果的な運動のひとつとされています。

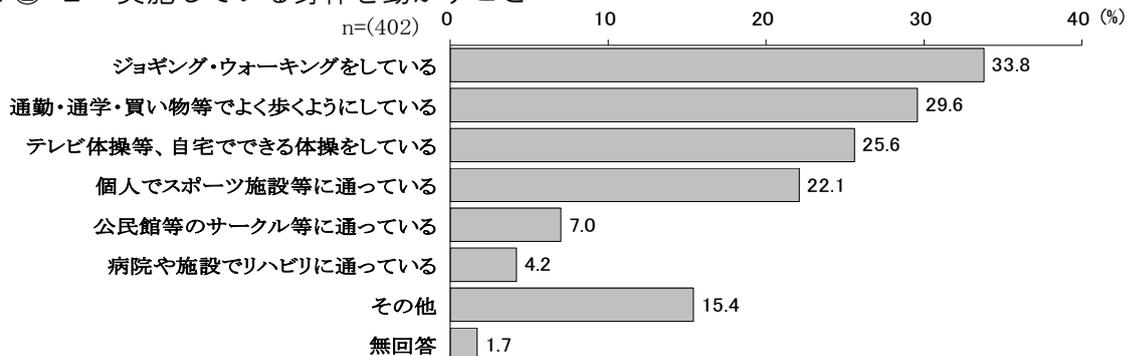
高齢者の転倒予防には、運動器の機能維持が重要です。暮らしの中に運動する習慣や生活活動（買い物、掃除、洗濯など）を取り入れて身体活動量をあげる工夫を行い、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に取り組んでいく必要があります。

市民一人ひとりの年代や性別、体力や健康状態等に応じた運動やスポーツに親しむことができる機会や場の確保などの環境づくりを行う必要があります。

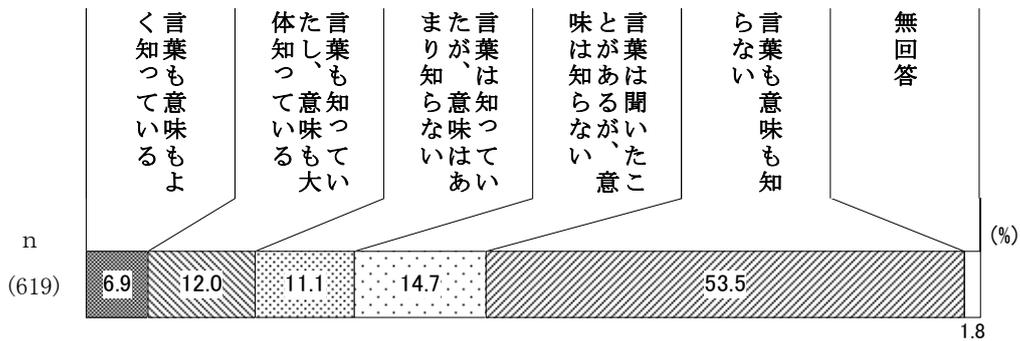
■ I ②-1 健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすこと



■ I ②-2 実施している身体を動かすこと



■ I ②-3 ロコモティブシンドロームの認知状況



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

市民の取り組み

- 親子のスキンシップを通して、幼い頃から体を動かして遊び、運動好きな子どもに育てます。
- 運動に興味・関心を持ち、学校や地域でのスポーツ等への参加を通して、運動を楽しむ習慣を持ちます。
- 運動やスポーツを通じた仲間づくりに取り組みます。
- 日常生活の中で歩く機会を増やします。通学、通勤、買物等で、できるだけ歩き、現在より歩く歩数を増やします。(10分～20分程度の所までは歩きます。)
- 自分にあった適切な運動(ウォーキング、ジョギング、水泳、各種球技など)を身につけ、実行します。
- 学校、地域、職場等で開催される各種スポーツやレクリエーション活動に積極的に参加します。
- 家事(掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、片付けなど)や買物などの日常生活で、意識的に身体をこまめに動かします。
- いつでも、どこでも、ひとりでも、短時間でもできる運動(軽い体操やストレッチング、筋力トレーニングなど)を、無理のない方法で継続的に実行し基礎体力を保ちます。
- エレベーターやエスカレーターは、できるだけ使わないで、階段を使用するよう心がけます。
- 朝、目が覚めたときに、ふとんの中でできる簡単な体操を習慣にします。
- 高齢者は転倒予防を心がけ、体力維持に努めます。
- ロコモティブシンドロームの予防に取り組みます。

地域の取り組み

- 職場内での体操を普及・啓発します。
- ノーカーデーを設定するなど車での通勤や外出を減らすとともに、昼休みなどを利用したウォーキング等を推奨し身体活動量の増加を図ります。
- 運動を推進するサークルやボランティアの養成・育成をします。
- 身近なところで、運動に参加できるように、大網白里アリーナ、スポーツ施設、学校等の体育施設を有効活用します。
- 地域活動を通じて、運動・レクリエーション等により様々な世代が交流できるようにします。
- ロコモ予防体操やラジオ体操等の身近で参加できる催しについて、地域の人々の理解を求め、開催場所や参加者のマナーに配慮したうえで、積極的に取り組んでいきます。
- 太極拳やラジオ体操等の自主グループ活動を、継続していきます。
- 区・自治会等に加入している人の中から運動・スポーツ関係の人材を発掘、養成していきます。

行政の取り組み

- 子どもが、遊びを通じて自然に身体を動かすことの喜びを味わえるような機会を提供します。
- 幼児教室等において、親子遊びを取り入れたり、親子のスキンシップの大切さを伝えていきます。
- 幼稚園、保育所（園）の園庭開放や子育て支援センターでの親子遊びの情報提供をします。
- 学校等と連携し、基礎体力や身体活動を高める学習を推進していきます。
- 健康教室、健康相談等で運動不足と生活習慣病の関連や、身体活動についての正しい知識の普及・啓発を図ります。
- 大網白里アリーナや運動施設の情報提供を行い、市民の利用を促進します。
- 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周知します。
- 「ふさのくに歩いて健康まっぷ」の普及とともに、ウォーキングに関する知識の普及・啓発に努めます。
- ウォーキングやジョギングコースの周知を図ります。また、ボランティア団体等が主催するウォークイベントを支援します。
- 運動を推進するサークルやボランティアの養成・育成を支援します。
- 運動を生活の中へ取り込めるよう普及・啓発をします。
- 運動に関するイベント等を充実します。
- 健康運動指導士、運動のインストラクターなどの専門家による運動プログラムの提供や運動指導を行います。個々の身体状況や年齢、体力等に合わせた運動メニューを紹介していきます。
- 運動を行える施設の利用しやすい体制づくりをしていきます。
- ロコモティブシンドロームの知識や理解について、広報や出前講座、運動教室等の場を活用して普及し、ロコモ予防体操の普及・啓発をします。
- 介護予防サポーター等の育成を継続し、高齢者の健康づくりや介護予防を推進します。

指 標

指標		現状値	今後の方向	出典
運動習慣のある人の割合	全体	29.2%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	30.4%		
	女性	28.1%		
ロコモティブシンドロームの周知度	全体	44.7%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	37.7%		
	女性	51.5%		

マリンのワンポイントアドバイス



大網白里市キャラクター
マリン

ロコチェックをしてみよう

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 階段を上がるのに手すりが必要である
3. 15分(約1km)くらい続けて歩けない
4. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
5. 家の中でたびたびつまずいたり滑ったりする
6. 横断歩道を青信号で渡りきれない
7. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)

※ ロコチェックに1つでもあてはまる場合はロコモティブシンドロームの心配があります。

参考：日本整形外科学会ロコモパンフレットより

ロコモ体操のイメージを紹介

実際に行う際は、転倒に注意し無理せず自分のペースで行いましょう



①
ロコモの「ロ」を作って左右に体を動かす
※体側伸ばし・体幹の運動



②
筋肉モリモリ+足を伸ばしてつま先上げ
※腕の運動とつま先上げの運動



③
片脚ずつ4回足上げ
※太もも上げの運動とバランス力のトレーニング



④
かかと上げを8回
※ふくらはぎの運動



⑤
腰を落とし背筋を伸ばしてスクワット8回
※あしの筋力・太もも前側の運動

③ 休養とこころの健康づくり



目標：十分な睡眠や積極的な休養を心がけ、
ストレスと上手につきあいます！

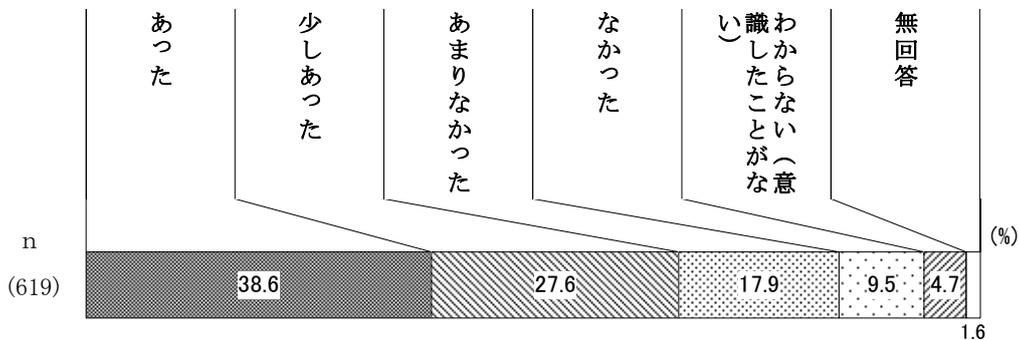
現状と課題

近年、社会が高度・多様化し、職場や家庭の人間関係、経済状況、身体の健康状態等の要因が影響して、あらゆる年代においてストレスを感じている人が増加し、こころの健康に関わる様々な問題が生じています。市民一人ひとりがこころの健康状態に気づき、ストレスの解消法や対応ができることが重要です。

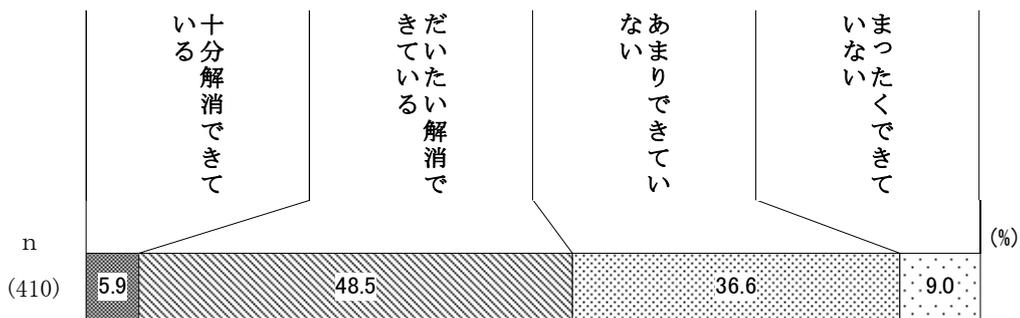
こころの健康を保つには、「運動」「栄養」「休養」の3つの要素が大切であることは認識されていますが、その中でも十分な休養を取り、ストレスと上手につき合うことが重要です。時間を有効に使い、疲労回復のための休養を積極的に取り、趣味や旅行など上手に気分転換を図ることが大切です。

また、近年、ストレスからうつ病にかかる人が増加しています。うつ病は、自殺の最も関連のある要因であると言われています。うつ病を早期に発見し、適切に治療することが早期回復につながります。そのため、身近な人に悩みを相談できる環境づくりや医師会等の関係機関と連携した取り組みも必要です。

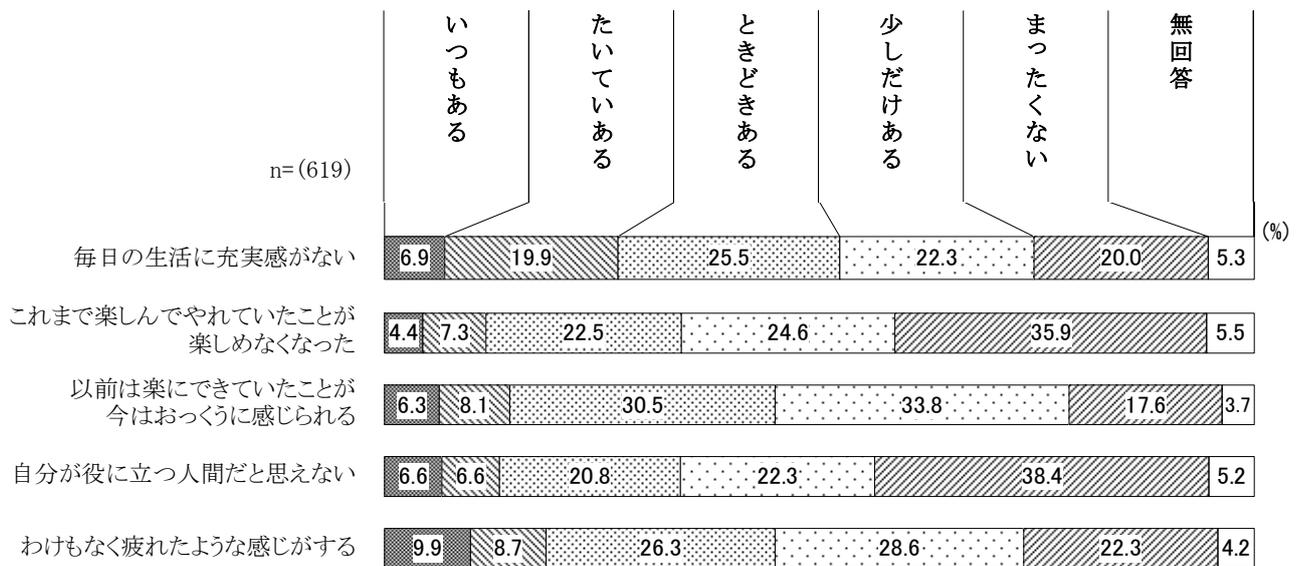
■ I③-1 この1か月間に不満、悩み、イライラ、ストレス等を感じたこと



■ I③-2 不満、悩み、イライラ、ストレス等の解消



■ I ③-3 心の健康状態



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

市民の取り組み

- 読書、スポーツ、入浴、音楽鑑賞など、自分に合ったストレス解消法を身につけ、生活の中で実践していきます。
- 悩みや不安、心の不調などは早めに家族や友人または専門医等に相談します。
- 十分な睡眠や積極的な休養で、心身の疲労回復に努めます。
- 不眠については、医師等に相談します。また、日中の適度な運動や就寝前のゆったりとした入浴などによって睡眠を導くようにします。
- 家族や友人とのコミュニケーションを深めます。
- 自分の興味や趣味を生かしたボランティア活動や地域のサークル活動に積極的に参加します。
- 生きがい・やりがいを見つけ、家に閉じこもることがないように、よく外出し、人とのふれあいを楽しみます。

地域の取り組み

- ストレスの解消法や上手な睡眠のとり方についての工夫など休養に関する情報を提供します。
- ノー残業デーを推進します。
- 休養の取りやすい環境の整備をします。
- 職場内のコミュニケーションの円滑化を図ります。
- 趣味の講座の開催やボランティア活動の実施など、個々の生きがい・やりがいを持つことを支援します。
- 育児不安や介護を抱える人、高齢者世帯等、地域で支援を必要としている人については、近所で声を掛け合い、見守りや交流の機会をつくります。

行政の取り組み

- こころの健康づくりや自殺予防に関する講演会を開催し、正しい知識の普及・啓発を図ります。
- 睡眠や休養、ストレス解消の正しい理解や方法について、広報やホームページ、健康教育等の機会に周知・啓発します。また、個別相談も行います。
- パンフレットやインターネットなどで、生きがい・やりがいの発見のための情報提供をします。
- 子育て中や介護家族を抱える市民の相談や支援体制を整えます。また、同じような悩みやストレスを持っている人達の仲間づくりを推進し、自分達でストレスを上手に解消できるように支援していきます。
- 地域の「高齢者いきいきサロン」での介護予防のための健康チェックや講話、レクリエーションを通して、交流を図るとともに、閉じこもり予防活動を支援します。
- 既存の気軽に相談できる「こころの電話相談」等の周知や相談できる窓口・機関等の情報収集により、安心して相談や受診ができる体制を整備します。
- 身近な人に悩みなどを相談できる環境づくりや専門機関・関係団体等と連携し、支援する体制を充実します。
- 学校保健、職域保健、地域保健との連携を図ります。
- 児童生徒のこころのケアを図るため、教育相談機関やスクールカウンセラー等との連携や家庭児童相談室の相談体制を充実します。
- 市民が楽しめる場、コミュニケーションの場の提供を図るため、まつり等のイベントを充実させます。

指 標

指標		現状値	今後の方向	出典
不安、悩み、イライラ、ストレス等を感じている人の割合	全体	38.6%	減少	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	36.5%		
	女性	39.9%		
地域の人たちとのつながりが強い方だと思う人の割合	全体	36.6%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	38.4%		
	女性	35.5%		

④ 健康とたばこ

目標：たばこの害や健康への影響を知り、禁煙・受動喫煙（※）防止を心がけます！



現状と課題

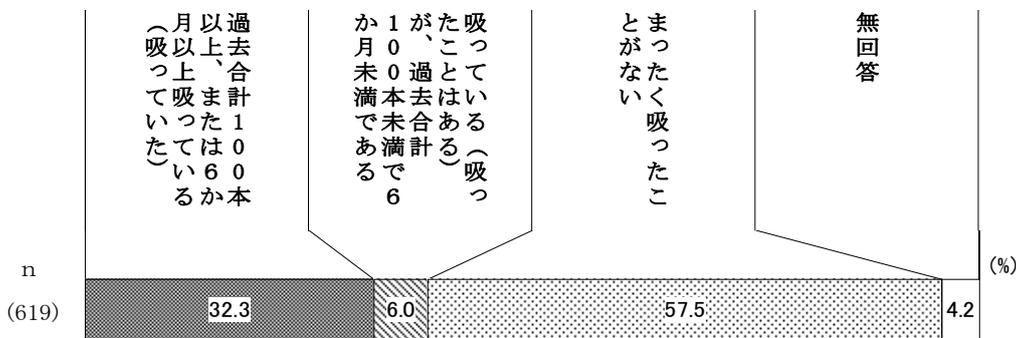
たばこには、依存性のあるニコチンのみならず、タール、一酸化炭素、アンモニアなど多くの有害物質が含まれており、喫煙は肺がん、喉頭がん、食道がん、心疾患、脳血管疾患、高血圧等の生活習慣病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症の危険因子となっています。そのほかに、歯周疾患や、妊婦にとっては、低出生体重児や流産、早産を起こす危険因子でもあります。

たばこの煙は、周囲の人々の受動喫煙につながり、肺がんや心筋梗塞、肺気腫などの呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群（SIDS）などを引き起こすことが指摘されています。また喫煙者が禁煙することで、生活習慣病のリスクが低下することが分かっています。

こうしたことから、禁煙希望者への支援とともに、受動喫煙を防ぐための方策が必要です。喫煙者だけでなく、たばこを吸わない人も含めた市民全体に様々な媒体や機会を活用して、たばこに関する情報提供や正しい知識の普及啓発に取り組んでいくことが重要となります。

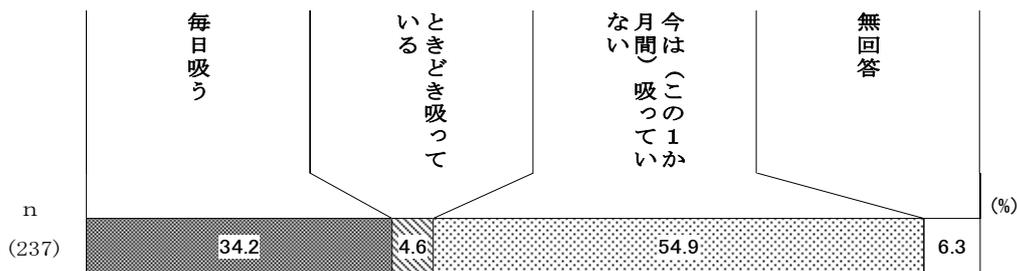
※受動喫煙：室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わせられていること。

■ I ④-1 喫煙の経験



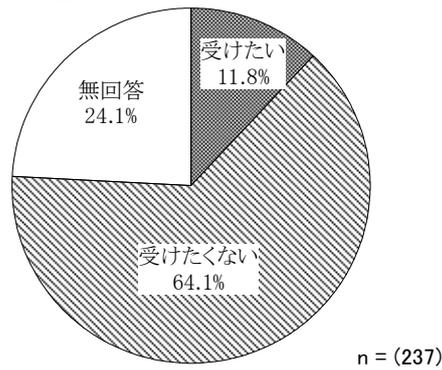
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ④-2 現在（1 か月間）の喫煙状況



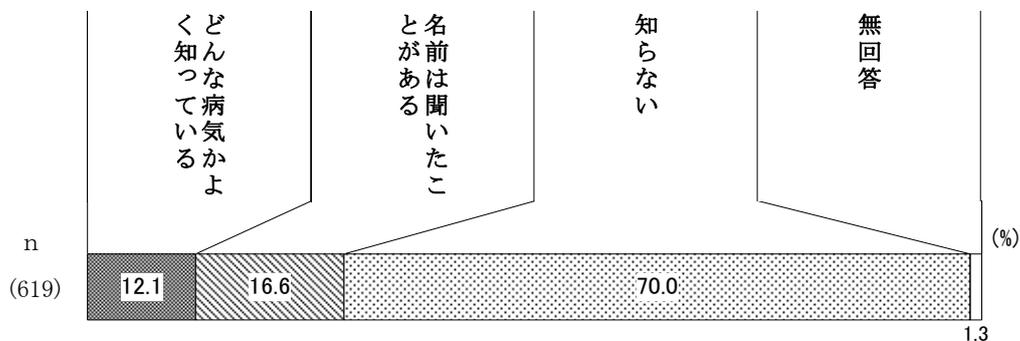
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ④-3 禁煙指導の受診意向



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ④-4 COPDの認知状況



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

市民の取り組み

- たばこの害や健康への影響について、いろいろな機会を通じて学びます。
- 妊婦・授乳中の母親や家族の喫煙は、胎児や乳幼児の健康に影響があることを認識します。
- 乳幼児のたばこの誤飲に注意します。
- 受動喫煙を理解し、喫煙マナーを守ります。喫煙場所以外では喫煙しません。
- 禁煙・節煙・分煙を心がけます。
- 禁煙相談、禁煙外来等を活用し、禁煙や節煙にチャレンジします。
- 未成年者は、たばこを吸いません。また、未成年者にたばこを吸わせないようにします。
- 喫煙を他人に勧めないようにします。

地域の取り組み

- 喫煙や受動喫煙の健康への影響について、正しい知識の普及・啓発をします。
- たばこを吸わない人の保護、受動喫煙防止のため職場内や飲食店、駅、学校、病院等での分煙・禁煙を推進していきます。
- 禁煙外来の充実を図り、禁煙や節煙希望者を支援します。
- 未成年者には、たばこを売りません。
- 未成年者の喫煙防止を、地域ぐるみで取り組みます。

行政の取り組み

- 各種保健事業（マタニティ教室、乳児相談、健康教育、健康相談等）を通じて、喫煙及び受動喫煙の健康への影響について、正しい知識の普及啓発や情報提供をします。
- 特に、妊娠届出・母子手帳交付時の面談では、妊娠期の喫煙や受動喫煙が胎児・乳児に与える害についての正しい知識を伝えるとともに、妊婦の禁煙を支援していきます。
- 乳幼児のたばこの誤飲事故防止について啓発します。
- 庁舎内や学校等、公共施設での禁煙を推進するとともに、分煙の徹底を図ります。
- 禁煙週間に合わせてポスター等でたばこが体に及ぼす影響について啓発します。
- 公共の場での喫煙マナーの周知を図ります。
- 禁煙や節煙希望者に対し、個別相談を通じて、禁煙・節煙への取り組みを支援し、禁煙外来の紹介等、禁煙・節煙を支援していきます。特定保健指導等においても、禁煙・節煙の取り組みを支援します。
- 未成年の喫煙防止は、学校と連携し、児童、生徒、保護者等に対して喫煙防止教育を行っていきます。
- 成人式などで、たばこの害や健康への影響に関するパンフレットを配布します。

指 標

指標		現状値	今後の方向	出典
喫煙率	全体	38.3%	減少	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	63.5%		
	女性	18.3%		
たばこをやめたい／減らしたいと思う人の割合	全体	24.5%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	25.2%		
	女性	21.0%		
COPDの認知度	全体	28.7%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	26.6%		
	女性	30.5%		
受動喫煙の機会を有する人の割合	職場	14.7%	減少	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	家庭	8.9%		
	飲食店	32.1%		
	歩道	2.2%		
	公園	0.2%		

⑤ 健康とアルコール

目標：適正な飲酒量を守り、休肝日を設け、
節度ある飲酒を心がけます！



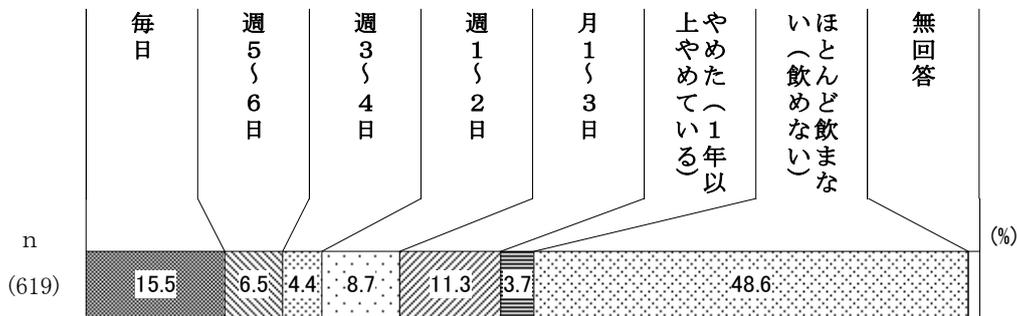
現状と課題

適度な飲酒は、生活に潤いをもたらし、リラックスやコミュニケーションの円滑化等の効果があるものの、過度の飲酒は肝炎や肝硬変、肝がん、そして生活習慣病のリスクを高めます。また、飲み方によってはアルコール依存症につながり、社会生活の破綻を招くこともあります。

このような本人の健康問題だけでなく、飲酒運転による交通事故等、社会的にも大きな影響を及ぼします。さらに、未成年者の飲酒は、脳や骨の発達・性ホルモンの分泌に悪影響が出ます。妊娠中や授乳中の女性では、胎児や乳児の成長発達を妨げることがわかっています。そのため、必要時は禁酒すること、飲むときも適量を守る習慣を身につけられるように啓発していくことが重要です。とくにアルコールに強い人ほど多量に飲酒する傾向があるため、依存症にならないための情報を積極的に発信していくことが重要です。

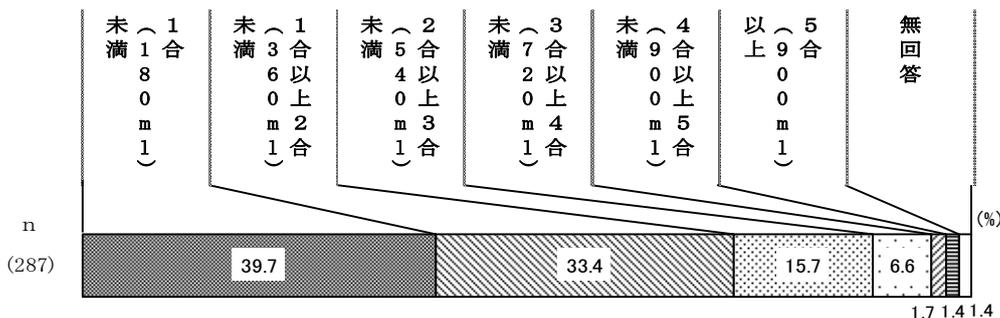
こうしたことから、関係機関と協働して適正飲酒、妊婦や授乳中の女性や未成年者にアルコールを提供しない環境づくりなどとともに、市民一人ひとりへの正しい知識の普及啓発活動を推進していくことが重要となります。

■ I ⑤-1 飲酒の頻度



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ⑤-2 1日あたりの飲酒量（清酒換算）



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

市民の取り組み

- 適正な飲酒量（日本酒に換算して1合程度）にとどめます。
- 飲酒の場で、無理に他人にお酒をすすめません。また、イッキ飲みはさせません。
- 健康を考えて、週に1～2日程度、休肝日を設けます。
- 適量を超えた飲酒の健康影響について、学びます。
- 未成年者、妊婦は飲酒をしません。
- お酒に頼らないストレス対処法を見つけます。

地域の取り組み

- 節度ある適正な飲酒について普及・啓発をします。
- アルコールに起因した疾患やアルコールへの依存等の相談、治療体制を充実し、また、自主グループ等への紹介をします。
- アルコールによる健康への影響について、知識の普及啓発を図ります。
- 未成年者にはお酒は売りません。
- アルコールの広告等に関連するものは、未成年者の禁酒について記述します。
- 多量飲酒の防止を地域ぐるみで取り組みます。

行政の取り組み

- 各種保健事業（マタニティ教室、乳児相談、健康教育、健康相談等）を通じて、節度ある適正な飲酒について、普及・啓発をします。
- 多量飲酒者及びアルコール関連疾患の本人や家族などに対し相談窓口を案内し、医療機関との連携のもとに支援していきます。
- 各種健康教育・健康相談・広報紙など、いろいろな機会をとらえアルコールの健康への影響について、正しい知識の普及・啓発をします。
- 成人式などで、適正飲酒に関するパンフレットを配布します。

指 標

指標		現状値	今後の方向	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	全体	22.8%	減少	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	26.2%		
	女性	17.7%		

マリンのワンポイントアドバイス



大網白里市キャラクター
マリン

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合以内です



ビール中びん1本
500ml



日本酒1合
180ml



焼酎1合
180ml



ウイスキーダブル1杯
60ml



ワイン2杯
240ml

⑥ 歯と口腔の健康づくり

目標：歯科健診や口腔ケアを身につけ、むし歯や
歯周病（※1）を予防し、8020をめざします！



現状と課題

歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するだけでなく、食事や会話を楽しむなど体やこころの健康と深いつながりがあります。生涯自分の歯で食べられるよう、歯や口腔の健康づくりは、生活の質（QOL）を高め、豊かな生活を送ることにつながります。乳幼児期より口の中を清潔に保ち、よく噛む習慣をつけるとともに近年、歯周病と全身疾患との関連性も明らかとされていることから一人ひとりがかかりつけ歯科医を持ち定期的に検診や予防処置（フッ化物歯面塗布、歯石除去等）を受け、むし歯や歯周病予防に努めることが重要です。

また、いつまでも自分の歯で食事を楽しむため、「8020運動（※2）」を推進し、噛む・飲み込むといった口腔機能を向上することも必要です。

- 3歳児健康診査でのむし歯の罹患率は、減少傾向にあるが、平成26年度は県平均を上回っている。（平成26年 むし歯罹患率 市21.2%、県18.3%、県より2.9ポイント高い）（グラフⅠ⑥-1）
- 小中学生のむし歯は減少傾向にあるが、永久歯のスタートとして考えると高い傾向にある。（平成26年度12才児永久歯の1人あたりの平均むし歯数（DMF歯数）（※3）では県より0.05ポイント高い）（グラフⅠ⑥-2）
- 小中学生では、清掃状況の悪い児童生徒が目立ち、歯周病を発症している児童生徒も見受けられる。
- フッ化物洗口（※4）を幼稚園、保育所（園）、小学校で集団で行うことは、子どもたちにとって、簡便でむし歯予防効果が高いことから拡大を目指しているが、実施施設が増えない。（平成27年度 幼稚園1園、保育園1園で実施）
- 歯科検診の受診者が少ない（プレママ(妊婦)歯科検診（グラフⅠ⑥-3）・成人歯科(歯周疾患)検診）（グラフⅠ⑥-4）
- 40代以降、歯の本数が全部ある、ほとんどある割合が減少し始める。（グラフⅠ⑥-5）
- 定期的に歯科検診や歯石除去等の歯の清掃を受けている割合が20代30代で約半数と低い傾向にある。（グラフⅠ⑥-6）
- 補助用具の使用状況では、若い年代ほど毎日使用している割合が低い。（グラフⅠ⑥-7）
- 食事の時によく噛んでいる人の割合は、年代が上がるほど減少傾向にある。（グラフⅠ⑥-8）
- 歯周病予防対策が必要な青年期・壮年期へアプローチできる機会が少ない。
- 高齢期では、歯の喪失等により、口腔機能低下の徴候が現れ始めるが、教室への参加が少ない。

※1 歯周病：歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気。

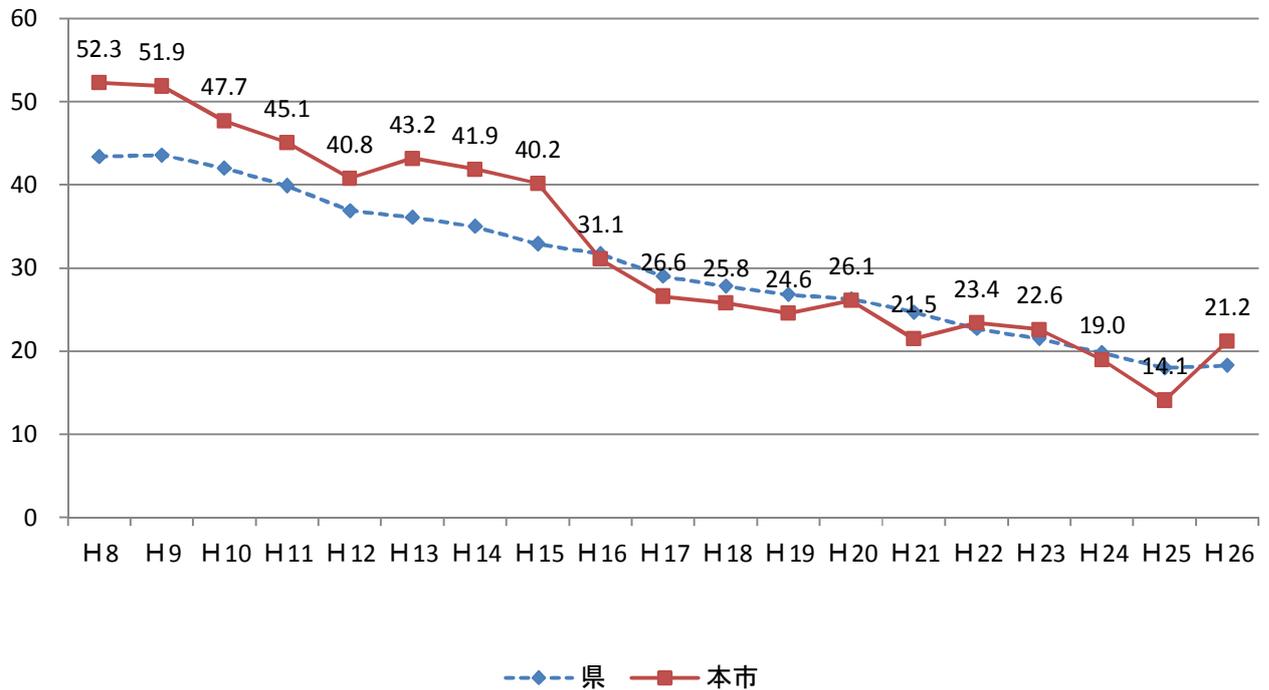
※2 「8020（ハチ・マル・ニ・マル）運動」：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯で物を噛むことを意味する。

※3 DMF歯数：永久歯のむし歯経験の総量を知るために用いられる指標。Dは未処置歯のむし歯、Mは、むし歯が原因で抜去した歯、Fはむし歯が原因で処置した歯を指し、この指標によって判定したそれぞれの歯の本数の合計のこと。

※4 フッ化物洗口：フッ化物水溶液を用いたうがいにより歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、むし歯を予防する方法。

■ I ⑥-1 3歳児のむし歯の状況

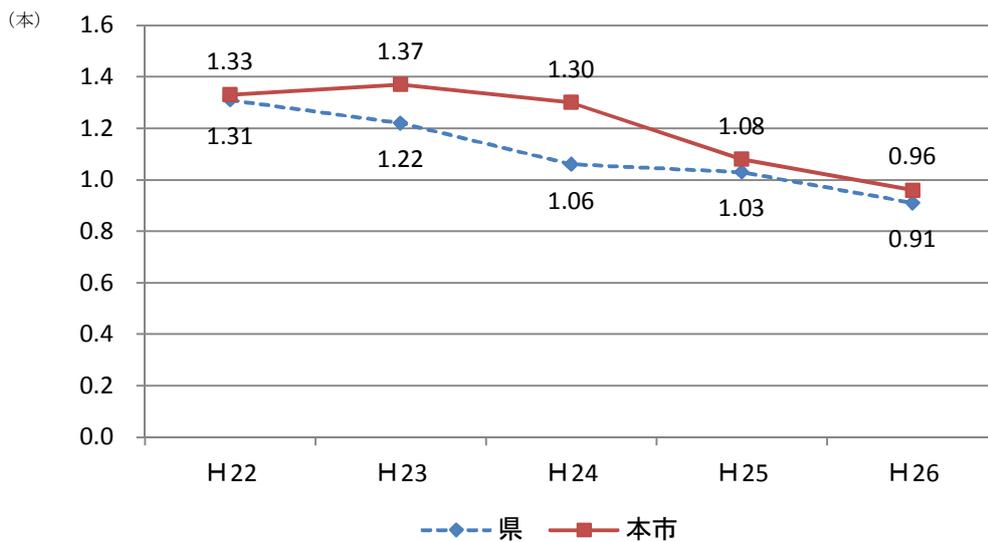
3歳児健康診査むし歯罹患率
(%)



資料：大網白里市3歳児健康診査

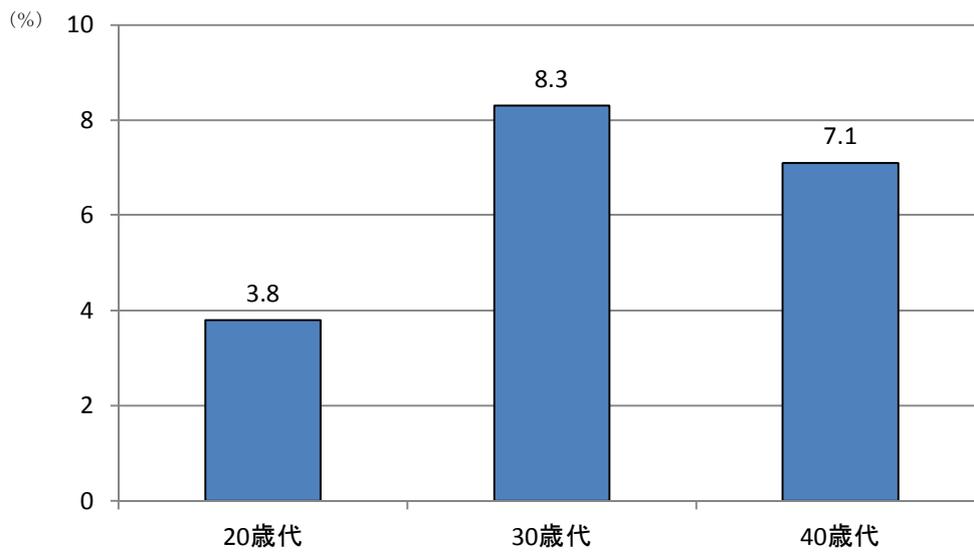
■ I ⑥-2 12歳児のむし歯の状況

12歳児 永久歯の1人あたりの平均むし歯数 (DMF 歯数)



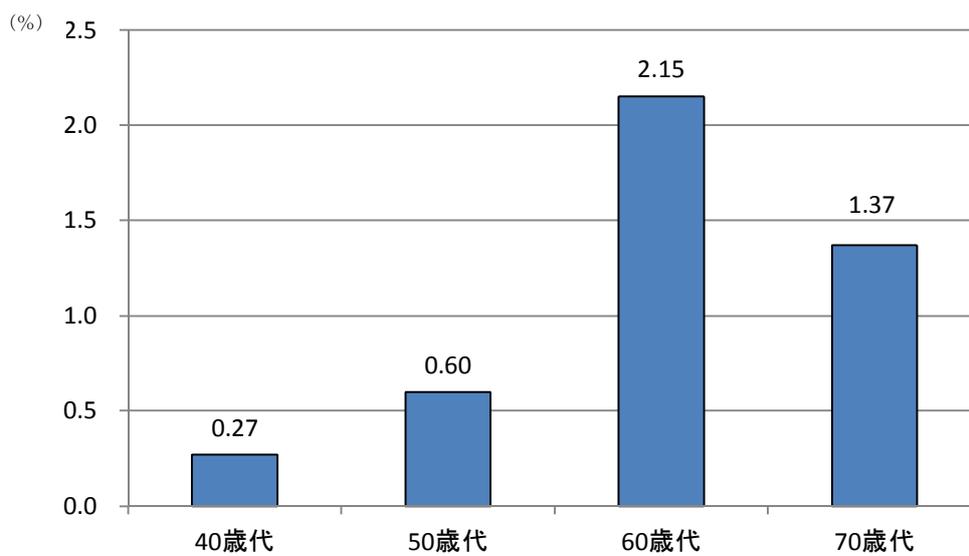
資料：学校保健統計調査

■ I ⑥-3 妊婦歯科検診受診率



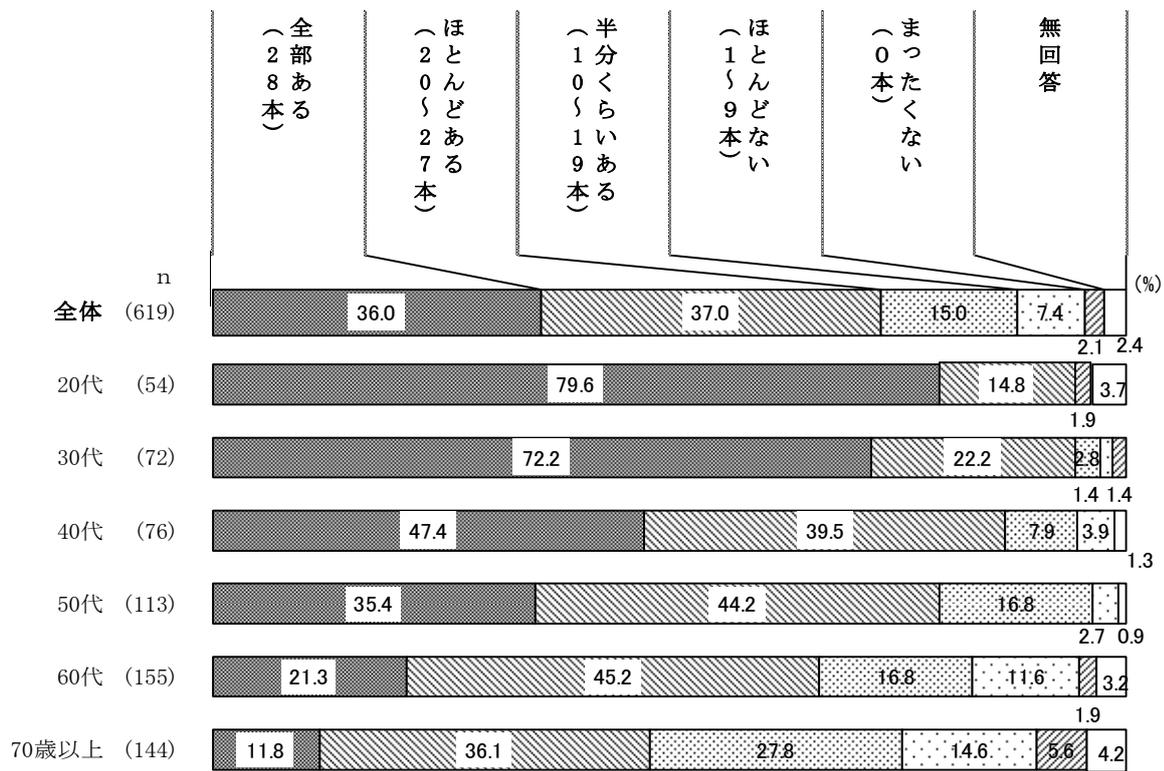
資料：大網白里市プレママ歯科検診平成 26 年度

■ I ⑥-4 成人歯科検診(歯周疾患検診)受診率



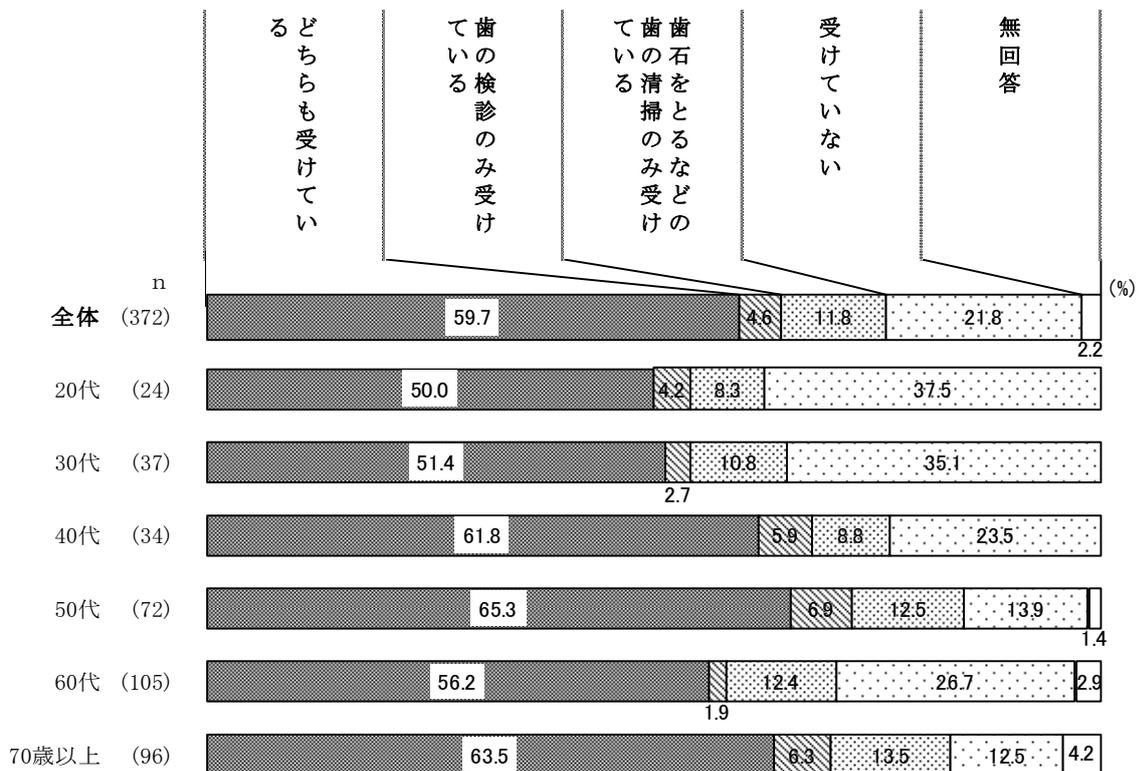
資料：大網白里市成人歯科（歯周疾患）検診平成 26 年度

■ I ⑥-5 現在の歯の本数



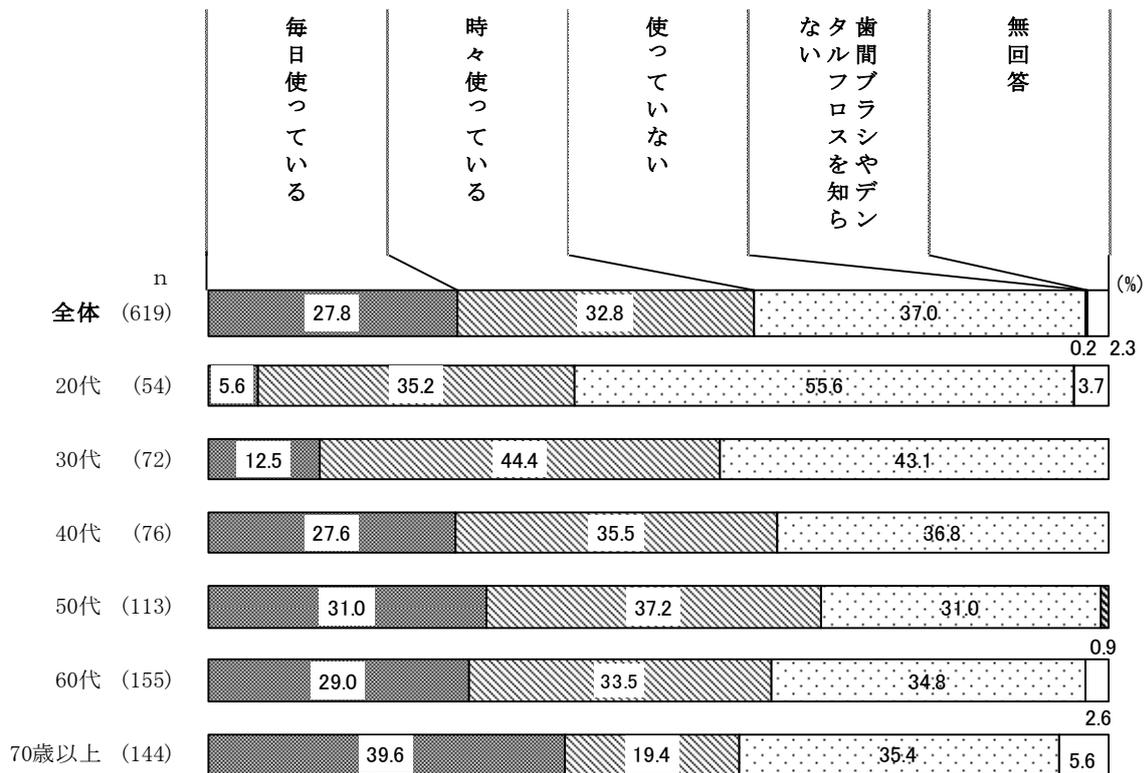
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ⑥-6 定期的に歯の検診や歯石をとるなどの歯の清掃を受けているか



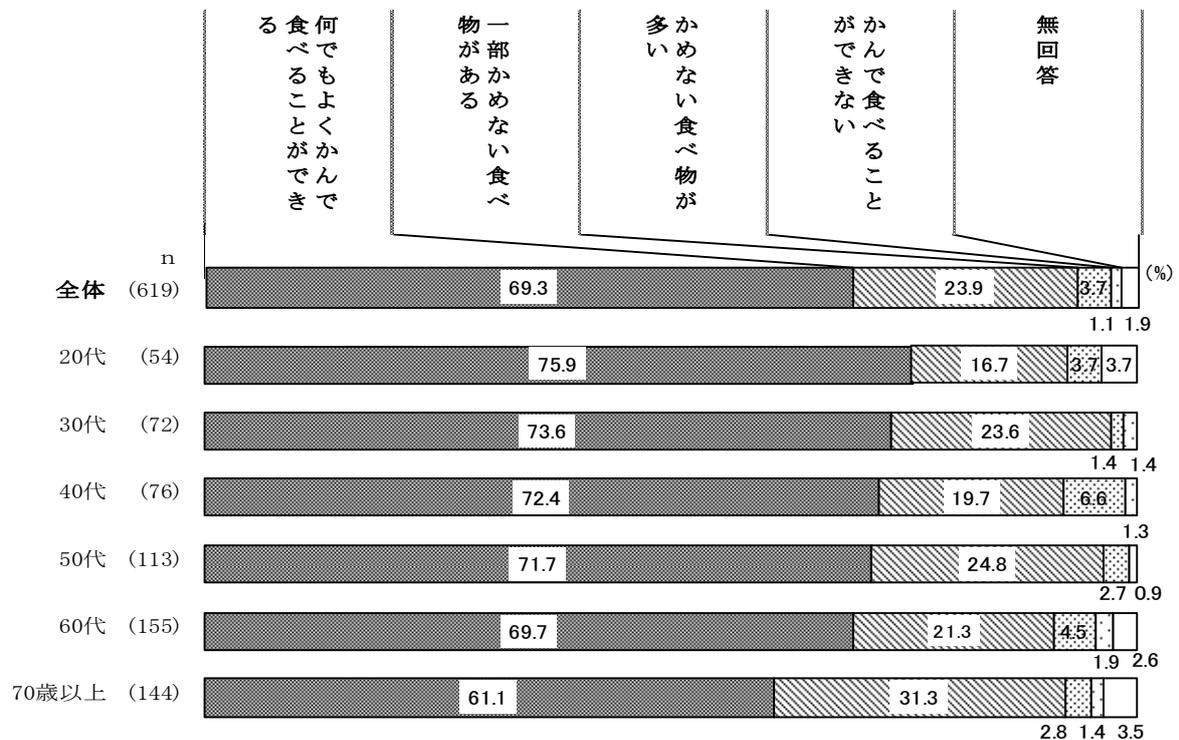
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ⑥-7 補助用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）の使用状況



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ I ⑥-8 食事の時によく噛めているか



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

市民の取り組み

- 子どもの頃から、食後に歯をみがく習慣を身につけます。
- 歯と口の健康を維持するために、よく噛んで食べるように努めます。
- 甘い食べ物・飲み物などをとりすぎないように、家族みんなで心がけます。
- 正しいブラッシング方法を学び、フッ化物入りの歯磨剤の使用を心がけます。
- 自分の歯や口の状態に関心を持ち、定期的に歯科検診と予防処置（フッ化物歯面塗布、歯石除去等）を受けることを習慣にします。
- 歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）等の補助用具を使用し、むし歯や歯周病予防に努めます。
- かかりつけ歯科医を持つようにします。
- 8020運動（80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう）の達成を目指します。

地域の取り組み

- むし歯や歯周病予防のために、歯科医療の充実を図ります。
- 正しいブラッシング法や歯間ブラシやデンタルフロス等の補助用具の使用法の指導およびフッ化物歯面塗布等による予防処置を推進していきます。
- むし歯や歯周病が全身の健康に及ぼす影響の周知を図ります。
- 噛みごたえのある食生活の普及を応援します。
- 個々の身体状況や病状に応じて、訪問による歯科治療等の推進をします。
- 区・自治会や老人クラブ等の集まりを通じて、歯の健康の大切さについての意識啓発を行い、地域ぐるみで8020運動（80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう）を進めます。

行政の取り組み

- マタニティ教室において、母親自身と子の歯の健康についての情報提供を行い、家族の健康とともに、むし歯のない世代づくりのスタートを図ります。
- 各種保健事業を通して、乳幼児からしっかり噛むことやむし歯をつくらない子育てを支援します。
- 幼稚園・保育所（園）と連携し、正しいブラッシング等の習慣づけを推進し、むし歯の減少に努めます。
- 学校と連携し、むし歯予防にとどまらず、学齢期からの歯周病予防に対する早期取り組みを推進します。
- 成人歯科（歯周疾患）検診並びにプレママ（妊婦）歯科検診の普及・啓発を行い、受診者数の増加を図ります。
- フッ化物洗口の実施施設の拡大を目指します。
- 生涯にわたり歯と口の健康を維持するために、歯科健康教育や予防教室、歯科個別相談を充実します。
- 歯周病と全身疾患の関連性について、啓発を行い知識の普及に努めます。
- 社会福祉施設等への、歯科保健知識の普及啓発をします。
- 歯と口腔の健康を維持するために、かかりつけ歯科医を持ち、定期検診や定期予防処置を受けることの大切さを普及・啓発します。
- 後期高齢者（75歳以上）歯科口腔健康診査事業を促進します。
- 各種保健事業を通じて8020運動を推進します。
- 広報やホームページ、パンフレットなどで歯の健康づくりに関する情報提供を行います。

指 標

指標		現状値	今後の方向	出典
定期的に歯の検診と歯石をとるなどの歯の清掃を受けている人の割合	全体	60.1%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	57.4%		
	女性	52.1%		
補助用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）を使う人の割合	全体	60.6%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	51.3%		
	女性	68.0%		
よく噛んで食べる者の割合	全体	69.3%	増加	大網白里市健康づくりに関するアンケート
	男性	64.3%		
	女性	73.4%		
3歳児のう蝕罹患率（平成26年度）	全体	21.2%	減少	3歳児健康診査
12歳児の永久歯の1人あたりの平均むし歯数（平成26年度）	全体	0.96本	減少	学校保健統計調査

健口体操

元気で長生き

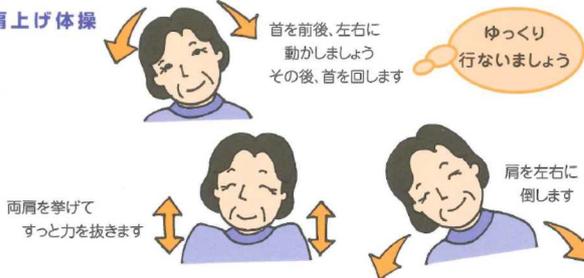
- ★表情が豊かになります。 ★嚥下、発音がスムーズになります。
- ★唾液の分泌を促します。 ★舌の筋力が向上します。

姿勢を正してはじめてみましょう！

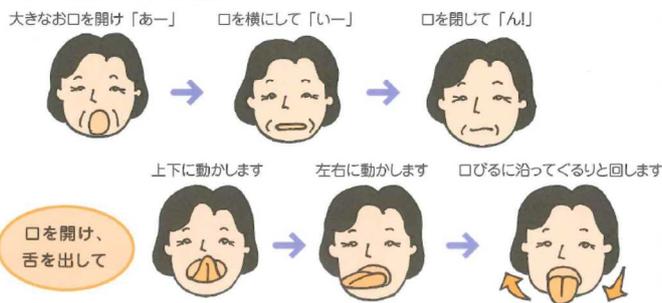
1. 腹式呼吸・口ずぼめ呼吸



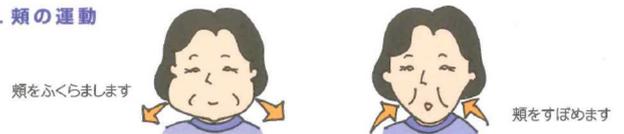
2. 首肩上げ体操



3. 口の開閉・舌の運動



4. 頬の運動



5. 唾液腺マッサージ



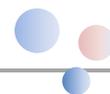
6. 発声練習（声だし・咳）



おいしく食事をするために、毎日続けると効果的です！

千葉県・千葉県介護予防市町村支援委員会 (作成：鏡子市健康管理課)

分野 2 生活習慣病の予防



① 発症予防 ② 重症化予防

目標：検(健)診を積極的に受け、生活習慣の改善を図り、健康管理に取り組みます！



現状と課題

本市の死亡原因は、がん、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病が約60%を占めており、また、国民健康保険の医療費（入院+外来）では、糖尿病、高血圧症、慢性腎不全、統合失調症、関節疾患、脂質異常症などが上位となっています。

生活習慣病予防の目的は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症等の重症化による糖尿病合併症や心疾患、脳血管疾患の発症を防ぐことです。生活習慣病は、自覚症状がないまま長い時間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。

生活習慣病は、バランスの取れた食生活や適度な運動、禁煙、節酒、減塩など普段の生活習慣の積み重ねで予防することが可能です。しかし、十分に健康な生活を心がけても体質や高齢化などさまざまな原因により生活習慣病になることがあります。自分の健康状態を把握し、早期に病気を発見するためには、定期的な健康診査やがん検診を受けることが非常に重要となります。

また、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を決めておき、普段から自分の健康状態を把握してもらい、日常的に相談できるようにすることが重要です。

さらに、生活習慣病の重症化予防のため、早期発見から早期治療につなげることが必要不可欠です。特に糖尿病の場合、合併症の糖尿病性腎症（※）による透析導入は、生活の質が低下するのみでなく、新規患者数の増加は、医療費増大へも影響します。糖尿病発症予防と糖尿病の上手なコントロールによる様々な合併症予防、腎症の悪化や人工透析への移行を防止することが重要です。

医師会等の各関係機関と協力・連携して、健康寿命についての啓発や生活習慣病発症予防への取り組みを強化していくことも重要となります。

※ 糖尿病性腎症：高血糖が長期間続くことにより、腎臓の濾過機構が破綻した状態のこと。これが進むと慢性腎不全となり、透析が必要となる。

《 がんについて 》

がんは、細胞の損傷の積み重ねにより、正常な細胞の生まれ変わりができず、細胞が増え続けてしまうことにより発生すると考えられています。細胞の損傷には老化、ウイルス、生活習慣、環境汚染、遺伝的要因、ホルモン等、様々な要因が関係しています。

中でも、喫煙、食生活や運動等の生活習慣と大きく関係しており、その改善により、がんを予防し、罹患を減少させることが必要です。

また、定期的ながん検診の受診により、早期にがんを発見し、適切な治療を受けることで、がんの死亡率を減少させていくことが重要です。

生活習慣や環境は国によって違い、がんの原因の割合も国によって異なりますが、生活習慣の改善で多くのがんが予防できることについては共通しています。

がんを防ぐためには日頃の生活習慣からがん発生の原因となるものをできるだけ遠ざけ、がん発生を抑えるものを取り入れることも重要です。

虚血性心疾患

虚血性心疾患とは心臓病のうち狭心症や心筋梗塞などの疾患です。また、狭心症は心臓の筋肉に血液を送る血管である冠状動脈が動脈硬化のために一時的に血液の流れが悪くなる状態であり、心筋梗塞は血栓によって冠状動脈がつまって心臓の筋肉の一部が死んで（壊死）機能しない病気です。

狭心症が原因で死亡することはありませんが、動悸、息切れ、激しい胸痛のような虚血性心疾患の発作をひんぱんに起こすようになり、発作の時間が長くなったりすると、心筋梗塞へと進み、死に至ることもあります。虚血性心疾患の発症率は近年増加してきており、今後、さらに増加することが懸念されています。

脳血管疾患（脳卒中）

脳血管疾患とは、脳の血管がつまったり破れたりして脳に血液が届かなくなる病気の総称です。主に、脳梗塞と脳内出血、くも膜下出血の3種類があります。脳梗塞は動脈硬化などにより血管がつまると発症し、脳内出血は脳内の血管、くも膜下出血は脳を包んでいるくも膜と脳の表面との間にある血管が破れることによって起こります。

脳梗塞や脳内出血の死亡率は減少していますが、むしろ患者数は増加していることから、今後発症予防や発症後のリハビリテーションの推進がさらに重要になってきています。

脳梗塞の初期症状は舌がもつれてうまく話せない、手足のしびれ、めまいなど比較的軽微なことも多いため早期受診・早期治療が遅れがちになるのが課題です。

高血圧

血圧とは心臓から送り出された血液が動脈の血管を流れるときに血管の壁にかかる圧力のことです。血圧は、年齢、性別、午前、午後、起きているときと寝ているとき、季節によって、また精神的な緊張や興奮など様々な条件の下で変動します。

高血圧は血管や心臓に負担をかけて、血管壁を傷つけ動脈硬化を促進します。また、脳内出血の最大の危険因子であるとともに、心臓病や腎臓病の原因ともなります。健診で血圧の異常が認められたときは速やかに受診し、必要に応じて治療を受けて、血圧のコントロールを心がけていくことが重要です。

動脈硬化（症）

動脈硬化（症）とは、動脈の血管が弾力性を失って硬くもろくなり、増えすぎた血中の脂質が血管壁に入り込んで、血管壁が膨れ上がり血管の内腔が狭くなっている状態です。血管壁の膨れ上がった部分は弱く破れやすいため、出血すると血の塊（血栓）ができて血管をふさいでつまったり、はがれた血栓が流れていって細い血管につまったりします。

動脈は体に不可欠な酸素や栄養分などを体の各組織に運ぶ重要な役割を果たしています。心臓病、脳血管疾患などの主な原因は動脈硬化によって、心臓や脳への血液の流れが悪くなったり、つまって血液が届かなくなるため引き起こされます。動脈硬化は加齢に伴って進行しますが、促進する危険因子としては喫煙、脂質異常症、高血圧、糖尿病などが挙げられます。

脂質異常症、高血圧、糖尿病はどれも痛みや不快などの自覚症状がないために、多くの人は血液検査や血圧を測って初めてわかります。症状がわかっても、生活習慣を改善しないまま放置していると気がつかないうちに症状が進行し、動脈硬化を進め、血管や心臓に負担をかけて心臓病、脳血管疾患などにつながっていきます。

脂質異常症

脂質異常症は、血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が異常に多くなった状態です。コレステロールは体の細胞を包む細胞膜を作ったり、胆汁酸や副腎皮質ホルモン・性ホルモンの原料になります。中性脂肪はエネルギーとして消費され、残りはエネルギー源として体脂肪（皮下脂肪や内臓脂肪）に貯蓄されるなど大切な働きをしています。コレステロールは体内で一定量になるように、肝臓で調節されています。

しかし、食べ過ぎたり、脂質の多い食事や運動不足が続くと、肝臓での調節がうまくいかずにコレステロールや中性脂肪が血液中に増えすぎて、これらの脂質が血管壁にたまって動脈硬化を進めることとなります。

《 糖尿病について 》

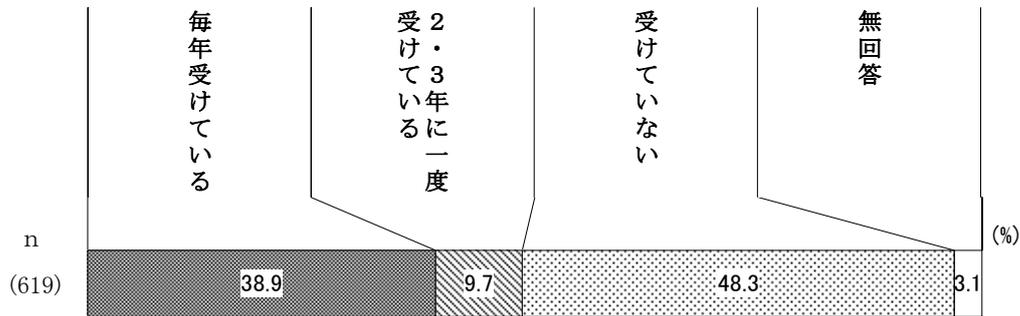
糖尿病は生活習慣病の代表的な病気の一つであり、初期にはほとんど自覚症状がないため、未治療のまましていると気がつかないうちに進行し、糖尿病そのものよりも合併症（神経障害、網膜症、腎機能障害）による死亡や障害を多く引き起こす病気です。

糖尿病になると、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが弱くなったり、不足したりするために、ブドウ糖が多くなり、しばしば腎臓での糖の吸収が間に合わず、尿に糖が出てしまいます。

糖尿病の多くは、肥満や過食、運動不足、過度のストレスにさらされるなどの生活習慣が続くうちに加齢に伴って発症します。遺伝的な要素も関係するために、血縁関係者に糖尿病がいる場合には特に発症の注意が必要です。

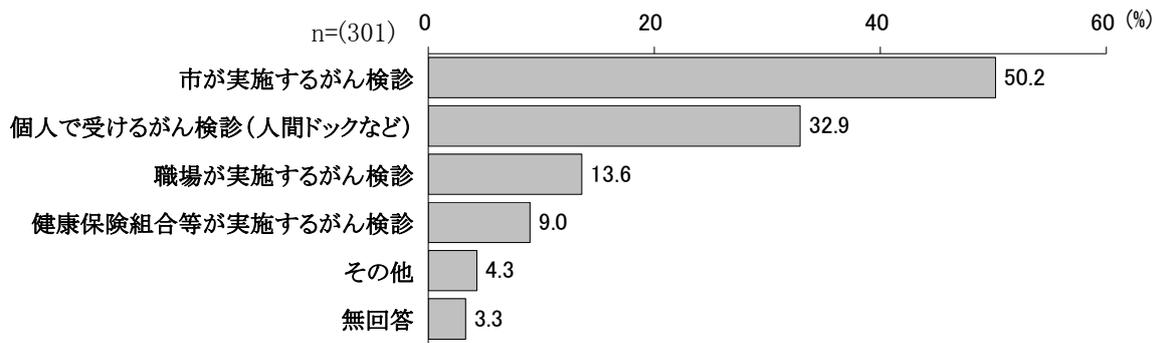
糖尿病は生活習慣の改善が必要な病気です。医師の適切な治療や医師・保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士などの指導のもとに適切な自己管理を行い、根気よく治療を続けていくことが重要です。

■ II①-1 がん検診の受診有無



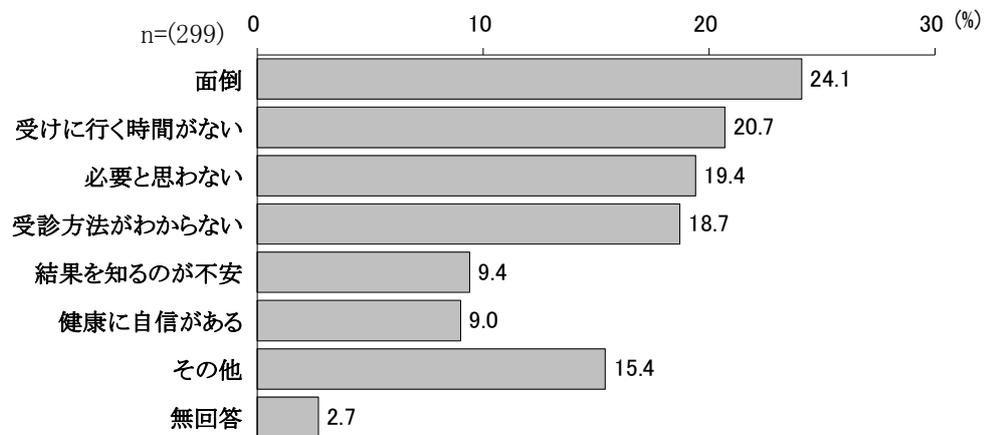
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ II①-2 受けるがん検診



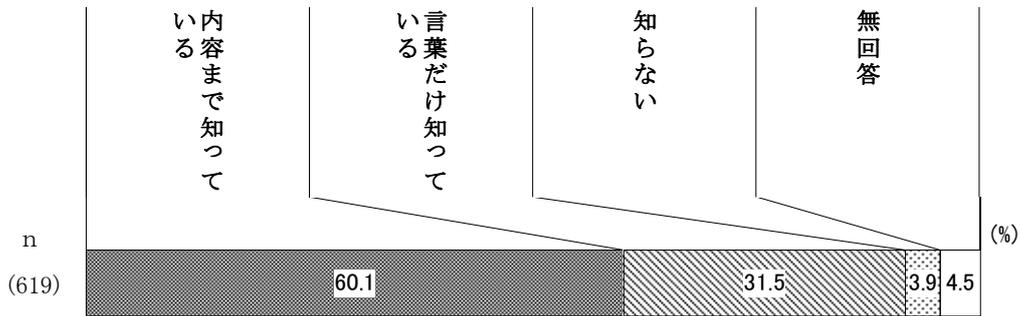
資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ II①-3 がん検診を受けていない理由



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

■ II①-4 メタボリックシンドロームの認知状況



資料：大網白里市 健康づくりに関するアンケート 平成 27 年

市民の取り組み

- 若い時から規則正しくバランスのとれた食生活や運動不足、休養などに気をつけ、自らの健康管理に努めます。
- 若い時から、減塩に心がけます。
- やせすぎや太りにすぎに注意し、適正体重（BMI（※）で18.5～25.0未満）を維持します。
- 年に1度は、健康診査・各種がん検診を受け、結果を継続的に自己管理していきます。また、健診後の指導事項を守り、精密検査は忘れずに受けます。
- 保健センターや各種機関で実施している講座・教室等に参加し、メタボリックシンドロームにかかわる生活習慣病に関する正しい知識を学びます。
- 健康や病気等の心配事については、早めに主治医や保健センター（保健師・管理栄養士）等に相談します。
- 健康診査で、要指導・要医療になった場合は、積極的に精密検査や保健指導などを受け、継続的に自己管理をします。
- 運動、栄養、休養等バランスのよい生活を送り、生活習慣病の予防に努めます。
- 糖尿病と歯周病が深く関係していることを学びます。
- 適正体重に心がけ、肥満予防に努めます。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。

※BMI：Body Mass Index（体格指数）の略で、体重と身長を用いて算出した肥満度を表す指数。

地域の取り組み

- 個別相談や個々の健康管理に対するアドバイスなどの体制を整備していきます。
- 年に1度、必ず、従事者全員に健康診査を受けさせます。
- 健康診査・各種がん検診の充実を図るとともに、結果について解りやすい説明をします。
- 健康や医療に関する情報を提供します。
- 生活習慣病予防を主眼においた予防医療を推進していきます。

行政の取り組み

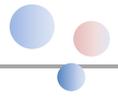
- がん検診を実施します。(胃がん・子宮がん・肺がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん)
- 特定健康診査を実施します。
- 市民が定期的に血圧や体脂肪・尿などの健康チェックができる相談体制をさらに充実し、健康に配慮する人を増やします。また、生涯を通じた健康管理を支援するため、健康手帳の活用について、さらに普及・啓発をしていきます。
- 生活習慣改善の具体的方法について、健康教育の開催やパンフレット等を作成したり、食生活改善協議会や保健推進員と協力し、広く普及・啓発します。
- 広報やホームページによる健康に関する情報の提供に努めます。
- 健康づくり講演会を開催し、広く市民への啓発を図り、健康への関心・健康意識の向上を図ります。
- 食生活改善協議会を中心とした、地域に密着した、生活習慣病予防教室(肥満・脂質異常症・高血圧・糖尿病予防など)をさらに充実します。特に、減塩についての知識の普及・啓発を推進します。
- 脂質異常症・肥満・高血圧・糖尿病等、個別の健康状態にあわせた健康相談・教室を推進します。
- 特定健康診査、がん検診の意義をさらに普及・啓発し、受診率の向上に努めます。
- 重症化予防には、特定健康診査結果で特定保健指導やがん検診後二次検査が必要となった方が確実に受診行動に結びつくよう、受診勧奨及び情報提供を行います。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の普及を推進します。
- 糖尿病の重症化予防に重点をおき、特定健康診査の事後指導を実施し、適切な医療が受けられるようにします。また、医療機関と連携し、継続した治療が受けられるよう本人を支援します。
- 糖尿病や腎臓病の重症化予防のための指導プログラムなど指導体制を構築します。

指 標

指標	現状値	今後の方向	出典	
特定健康診査の受診率(平成26年度)	全体	36.8%	増加	大網白里市 特定健康診査
	男性	17.4%		
	女性	20.6%		
国保加入者糖尿病による人工透析患者数(平成26年度)	全体	19人	減少	特定疾病 受領証交付 実績
	男性	10人		
	女性	9人		
胃がん検診の受診率(平成26年度)	全体	7.1%	増加	大網白里市 がん検診
	男性	6.2%		
	女性	7.7%		
大腸がん検診の受診率(平成26年度)	全体	23.6%	増加	大網白里市 がん検診
	男性	24.5%		
	女性	23.0%		
肺がん検診の受診率(平成26年度)	全体	38.0%	増加	大網白里市 がん検診
	男性	45.0%		
	女性	35.5%		

乳がん検診の受診率（平成 26 年度）	女性	24.7%	増加	大網白里市 がん検診
子宮がん検診の受診率（平成 26 年度）	女性	20.1%	増加	大網白里市 がん検診

分野3 母子保健の充実



① 安心して妊娠・出産のできる環境づくり

目標：妊娠・出産についての正しい知識を学び、
心身の健康管理に努め、親になる準備をします！



現状と課題

安心して子どもを産み、健やかに育てていくためには、妊娠・出産について正しい知識を習得するとともに、妊婦健康診査などによる健康管理をしていくことが重要です。

また、核家族化や地域との関わりが希薄化する中で、子育てが孤立化し、不安をもつ親も増えてきていることから、地域での子育てを支援する行政サービスを一層充実させていくことが重要です。

さらに、妊娠・出産について満足した経過を送ることが、その後の子育てによい影響を与えられることから、今後もさらに安心して妊娠・出産ができるような支援体制の充実を図ります。

市民の取り組み

- 妊娠したら、まず妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けます。
- 妊娠中は、病院などで妊婦健康診査を定期的に受けて日頃の健康管理に気をつけます。
- 市や病院などで行うマタニティ教室に参加し、妊婦のパートナーも、妊娠・出産について知り、二人で子どもを迎える準備をします。

地域の取り組み

- 妊産婦への心身両面からの支援を強化していきます。
- 妊娠届から支援の必要な妊婦を把握し、妊娠中から関わりを持つようにしていきます。必要な場合は、関係機関とも連携して支援していきます。

行政の取り組み

- 広報紙やホームページ等の媒体だけでなく、妊娠届出・母子健康手帳交付時の面談で妊娠前・妊娠期の心身の健康やダイエットなどが胎児の成長に影響があることを伝え、周知します。
- 妊娠届出時やマタニティ教室等、妊婦と接する機会に正しい食生活の知識や口腔ケア、禁煙・飲酒の習慣の見直しができるよう情報提供や必要な指導を行います。
- マタニティ教室を充実し、妊産婦への心身両面からの支援を強化していきます。
- 男性もパートナーの妊娠に積極的に関わられるよう支援します。
- 妊娠届から支援の必要な妊婦を把握し、妊娠中から関わりを持つようにしていきます。必要な場合は、関係機関とも連携して支援していきます。
- 妊婦健康診査の受診勧奨や普及・啓発を図ります。
- 産科医療施設の誘致に取り組みます。

指 標

指標		現状値	今後の方向	出典
低出生体重児(2,500g未満)の割合 (平成26年)	出生数	316人	減少	千葉県 衛生統計年報
	2,500g未満出生数	27人		
	出生に対する2,500g未満の割合	8.5%		

② 乳幼児の健やかな成長と家族への支援

目標：家族の温かい愛情のもとに、健康的な生活習慣を身につけていきます！



現状と課題

子どもが心身ともに健やかに成長するためには、家族の温かい愛情のもとに、乳幼児期から食生活、むし歯予防、親子遊びや運動習慣を基本とする健康的な生活習慣を身につけていくことが大切です。

出産後の親を支援していくため、保健医療体制の充実を図るとともに、子ども同士や親同士の交流のきっかけ作りに取り組んでいくことが重要です。また、全ての乳児のいる家庭の訪問指導を行い、産後の母親が不安なく育児できるよう、乳児の発育や育児状況を把握し、継続した支援をする体制を充実することも重要です。

さらに、適切な時期に発達段階に応じた健康診査を受診できるように促し、子どもの発達状況、育児状況の把握とともに支援したり、予防接種を受ける適切な時期や接種回数の周知により、疾病の予防をすることも必要です。

乳幼児の健やかな発達のために、親が育児不安や子育てのストレスを一人で抱え込むことなく、地域の中で安心して子育てができるように、地域でも子どもの成長を見守っていくことも重要です。

市民の取り組み

- ゆとりを持って子育てします。
- 父母が協力して子育てします。
- 子どもの事故を防ぐために、家の中の安全点検をします。
- 子どもを感染症から守るために、予防接種を受けます。
- 子育てに1人で悩まず周りの人に相談します。
- 子どもの成長・発達について知識を持ち適切な関わりができるようにします。
- 交流のきっかけ作りとして、家族や友人・近所の人と気持ちよくあいさつをします。
- 乳幼児の健康診査や保健サービスを利用します。
- 子どもの生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけます。
- 早寝・早起きをし、朝食を必ず食べます。
- 子どもとスキンシップを多くし、親子で遊ぶよう心がけます。
- 子どもの話をよく聞き、コミュニケーションを図ります。
- インターネットを上手に利用し、情報収集します。また、子どものテレビやビデオ視聴、ゲーム、スマートフォン等の使い方を考えて育児に取り入れます。
- 兄弟姉妹や友達と公園等の戸外で体を使って遊びます。

地域の取り組み

- 子育てに関する自主グループを支援していきます。
- 育児不安を抱えるなど地域で支援を必要としている人には、近所で声を掛け合い、見守りや交流の機会をつくります。
- 子どもの成長をみんなで見守ります。
- 児童虐待の予防に努めます。
- 子どもや子育て家庭への理解を深めます。

行政の取り組み

- 乳幼児とその家族への心身両面からの支援を強化していきます。
- 気軽に相談できる電話相談、窓口相談としての利用を周知していきます。
- 赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）では、全数訪問を目標とし、母子の健康状況や育児不安の把握、保健サービスの紹介、予防接種の勧奨を行うとともに、相談窓口の案内を行い、継続した相談・支援体制があり、利用できることを周知します。
- 赤ちゃん訪問や乳幼児健診などで支援の必要な家庭を把握し、育児支援、虐待予防に取り組んでいきます。必要に応じ、関係者・関係機関と連携を図り、円滑な対応をします。
（養育支援訪問事業）
- 乳幼児健診を実施し、基本的な生活習慣や食生活、むし歯予防の正しい知識の普及を図ります。必要に応じて、個別相談や継続的な支援を行います。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の普及を図ります。
- 乳幼児健診等の未受診者に対し、受診勧奨や家庭訪問での実態把握を行い、未受診者をなくすとともに、相談・支援体制を充実していきます。
- 児童虐待の予防や早期発見に向けて、関係機関との連携を強化していきます。
- 乳幼児健診等で発育の遅れや発達障害の疑いのある乳幼児の早期発見につとめ、必要な乳幼児へは医療や早期の療育につなげられるよう、家族を支援します。また、子育て相談（ことばの相談・発達相談）や幼児教室（親子遊び教室）を利用し、母子関係や子どもの発達等を促していきます。
- 幼稚園、保育所（園）と連携を図り、園児の成長・発達を促せるよう、臨床心理士等による巡回相談を継続していきます。また、随時、幼稚園、保育所（園）と連携を図り、園児や親の支援ができるような体制を整えます。
- 乳幼児期は、乳児相談、離乳食講習会、歯科教室等の各種相談・教室を開催し、育児不安の軽減、成長に関する知識の普及などを行っていきます。
- 育児の仲間づくりができる場を提供したり、関係団体の支援をします。
- インターネットによる情報の氾濫による育児不安や、子どもに対するテレビやビデオ視聴、ゲーム、スマートフォン等の使い方について注意喚起します。
- 妊娠・出産・育児に向けて切れ目ない相談支援体制を充実していきます。
- 子どもとのスキンシップや親子遊び、コミュニケーションの大切さの情報提供や周知を図ります。
- 幼児期の屋外での遊びや運動習慣を身につけることの大切さを周知していきます。
- 乳幼児の事故予防について、注意喚起を強化していきます。
- 定期予防接種に関する情報提供と勧奨を徹底していきます。
- 子育てに関する自主グループを支援していきます。

指 標

指標		現状値	今後の方向	出典
ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある親の割合	5 か月児乳児健診来所者	86.2%	増加	健やか親子21 (第2次)(※) 関連 市親と子の健康 度アンケート
	1歳6か月児健診来所者	71.5%		
	3歳児健診来所者	67.9%		
予防接種の接種状況	4種混合(DPT-IPV)	94.0%	増加	大網白里市 実績値
	麻しん風しん	95.6%		
	日本脳炎(I期初回)	96.8%		
	BCG	92.1%		
	水痘	106.9%		
	ヒブ(初回接種が2~7か月)	92.7%		
	小児肺炎球菌(初回接種が2~7か月)	92.8%		
赤ちゃん訪問の実施率	対象者数	302人	増加	大網白里市 実績値
	実人員	261人		
	実施率	86.4%		
	延べ人員	280人		

※ 健やか親子21(第2次): 母子の健康水準向上のための国民運動計画。すべての国民が同じ水準の母子保健サービスを受けられることを目指す。



市 民

年代別	特徴	主な取り組み
《妊娠期》 《乳幼児期》 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の発育や生理的機能の発達が著しく、生活習慣や社会性の基礎がつくられる大切な時期です。 ・親や家庭の考え方や生活習慣が、子どもの心身の発達に大きく影響する時期です。 ・遊びを通じて、運動能力や心の発達がはぐくまれる時期です。 ・乳歯のむし歯が増える時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもへのスキンシップや親子遊びが大切なことを理解し、育児をします。 ・規則正しい生活リズムを身につけます。 ・食事の重要性を理解し、楽しく食事ができるような心がけます。 ・間食は、時間、内容、量に気をつけます。 ・むし歯予防のため、歯磨きや定期的に歯科検診と予防処置（フッ化物歯面塗布等）を受けることを習慣にします。 ・親や兄弟姉妹等と公園等の戸外で体を使って遊びます。 ・子育ての悩みや不安は抱え込まないよう、周囲の方に相談したり、行政等の育児相談を利用します。 ・妊娠中や授乳中の喫煙及び受動喫煙、飲酒による子どもへの影響を避けるようにします。 ・子どもの不慮の事故防止に気をつけます。 ・保育者は、インターネット等を上手に利用し、正しい情報を収集します。また、子どものテレビやビデオ視聴、ゲーム、スマートフォン等の使い方を考えて育児に取り入れます。
《学童期》 (6～12歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体機能や精神機能の発達が著しく、基本的な生活習慣が固まる重要な時期です。 ・家庭における健康的な生活習慣づくりが重要な時期です。 ・食生活、運動、遊びなどを通して、心と身体の基礎をつくり、また、命の大切さや性についての正しい知識を身につける時期です。 ・永久歯のむし歯が増える時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・兄弟姉妹や友達と公園等の戸外で体を使って遊びます。 ・スポーツ少年団や部活動を通じて体力と運動能力の向上を図ります。 ・地域の人とあいさつを交わします。 ・朝食を毎日食べるようにします。 ・間食は、時間・内容・量に気をつけます。 ・むし歯予防のため、歯磨きや定期的に歯科検診と予防処置（フッ化物歯面塗布等）を受けることを習慣にします。 ・テレビやビデオ視聴、ゲーム、スマートフォン等の使用は長時間にならないようにします。
《思春期》 (13～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体的な機能が完成する時期です。 ・基礎体力が身につく時期です。 ・心身ともに子どもから大人に移行し、心理的に不安定になりやすい時期です。 ・自我に目覚め、異性を強く意識し始める時期です。 ・社会環境から大きな影響を受け始める時期です。 ・歯周病が増える時期です。 ・永久歯のむし歯と歯周病（歯肉炎）が増える時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ少年団や部活動を通じて体力と運動能力の向上を図ります。 ・朝食を毎日食べるようにします。 ・むし歯や歯周病予防のため、歯磨きや定期的に歯科検診と予防処置（フッ化物歯面塗布・歯石除去等）を受けることを習慣にします。 ・テレビやビデオ視聴、ゲーム、スマートフォン等の使用は長時間にならないようにします。

<p>《青年期》 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・社会参加を果たす自立の時期です。 ・学生生活・就職・結婚・子育て等、活動的な時期ですが、ストレスが増大したり、朝食の欠食、睡眠不足、運動不足など生活習慣の乱れから生活習慣病の温床となる時期です。 ・男性の太り過ぎと女性のやせすぎが問題となる時期です。 ・喫煙や飲酒が生活習慣になってしまう時期です。 ・歯周病が増える時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を抜かずに1日3食きちんと食べます。 ・主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食生活を心がけます。 ・週1～2回は運動をする習慣を身につけます。 ・日常生活で意識して身体を動かし、できるだけ歩くようにします。 ・睡眠や休養を上手にとり、自分にあった方法でストレスを解消します。 ・アルコールは適量を守ります。 ・定期的に歯科検診や予防処置(歯石除去等)を受け、歯周病を予防します。 ・受動喫煙の防止、分煙をします。 ・定期的に健康診断を受け自分の健康管理をし、生活習慣病を予防します。 ・子宮がん・乳がん検診(30歳～女性)を受けます。 ・適正体重を維持します。
<p>《壮年期》 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・加齢とともに、身体機能が徐々に低下し、健康や体力、心身の状況に個人差が現れ、健康への不安が強まる時期です。 ・職場や家庭などで、中心的な立場となり、ストレスがたまりやすい時期です。 ・がん、心臓病、高血圧、動脈硬化症等の発症がみられ、生活習慣病が気になる時期です。 ・高齢期への準備をする時期です。 ・親の介護負担が多い時期です。 ・悪化したむし歯や歯周病により、歯の喪失が始める時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった望ましい食習慣を実践します。 ・塩辛いものを控え、うす味の料理にします。 ・日常生活で意識して身体を動かし、できるだけ歩くようにします。 ・こころの健康について学び、自分にあった方法でストレスを解消します。 ・1人で悩まず、こころの不調は早めに気づき、相談したり、専門医を受診します。 ・生きがい、やりがいの発見をします。 ・アルコールは適量を守ります。 ・歯周病予防のため、定期的に歯科検診や予防処置(歯石除去等)を受け、歯の喪失を防ぎます。 ・受動喫煙の防止、分煙をします。 ・定期的に年1回の健康診断とがん検診を受け、精密検査や必要な医療を受けます。 ・健康管理と生活習慣病の早期発見・早期治療に心がけます。 ・健康診断の結果を活用し、自らの健康管理をしていきます。 ・適正体重を維持できる食事量や運動に心がけます。 ・ロコモティブシンドローム予防に心がけます。
<p>《高齢期》 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の完成期で、余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。 ・身体的に老化が進み、健康状態に個人差がみられる時期です。 ・生活習慣病の増加、障害、認知症、寝たきり、閉じこもりが多くなる時期です。 ・運動機能や筋力が低下してくるため、転倒・骨折を起こしやすい時期です。 ・病気の回復が遅くなり、持病のある人が増える時期です。 ・自立した日常生活を送るため、支援が必要な時期です。 ・歯の喪失により、噛む飲み込む等の口腔機能の低下が起こりやすくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日々の運動量にあった食事量を心がけます。 ・おいしく楽しく食事をします。 ・日常生活で意識して身体を動かし、できるだけ歩くようにします。 ・転倒・骨折に気をつけ、ロコモティブシンドローム予防をします。 ・積極的に外出し、人とふれあいの場をもちます。 ・生きがい、やりがいを持ち、元気に過ごします。 ・年1回の健康診断とがん検診を受け、精密検査や必要な医療を受けます。 ・一病息災で健康管理をし、持病の悪化を予防します。 ・8020運動の達成をめざし、歯の喪失や噛む・飲み込むといった口腔機能の低下を防ぎます。

市

年代別	特徴	主な取り組み
《妊娠期》 《乳幼児期》 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の発育や生理的機能の発達が著しく、生活習慣や社会性の基礎がつくられる大切な時期です。 ・親や家庭の考え方や生活習慣が、子どもの心身の発達に大きく影響する時期です。 ・遊びを通じて、運動能力や心の発達がはぐくまれる時期です。 ・乳歯のむし歯が増える時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児とその家族への心身両面からの支援を各種健診や相談で対応します。 ・育児の仲間作りができる場を提供します。 ・発育の遅れや発達障害の疑いのある乳幼児の早期発見に努め、早期療育につなげられるよう支援します。 ・子どものスキンシップや親子遊び、コミュニケーションの大切さの情報提供や周知を図ります。 ・生活習慣病予防、健康的な食生活をめざし、関係機関・関係団体と連携し、食育活動を推進します。 ・むし歯予防、歯周病予防を関係機関、関係団体と連携し、ブラッシング指導や啓発活動を推進します。 ・予防接種を適切な時期に受けられるよう勧奨し感染症の予防を推進します。
《学童期》 (6～12歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体機能や精神機能の発達が著しく、基本的な生活習慣が固まる重要な時期です。 ・家庭における健康的な生活習慣づくりが重要な時期です。 ・食生活、運動、遊びなどを通して、心と身体の基礎をつくり、また、命の大切さや性についての正しい知識を身につける時期です。 ・永久歯のむし歯が増える時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期教育（命の大切さ）に力を入れます。 ・禁煙教室、がん教育などにより、生活習慣の見直し、健康について考える機会を増やします。 ・体を丈夫にし、様々なスポーツに取り組めるよう機会を増やします。 ・むし歯予防、歯周病予防を関係機関・関係団体と連携し、ブラッシング指導や啓発活動を推進します。
《思春期》 (13～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体的な機能が完成する時期です。 ・基礎体力が身につく時期です。 ・心身ともに子どもから大人に移行し、心理的に不安定になりやすい時期です。 ・自我に目覚め、異性を強く意識し始める時期です。 ・社会環境から大きな影響を受け始める時期です。 ・歯周病が増える時期です。 ・永久歯のむし歯と歯周病（歯肉炎）が増える時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期教育に力を入れます。 ・禁煙教育、がん教育などにより、生活習慣の見直し、健康について考える機会を増やします。 ・体を丈夫にし、様々なスポーツに取り組めるよう機会を増やします。 ・むし歯予防、歯周病予防を関係機関、関係団体と連携し、ブラッシング指導や啓発活動を推進します。
《青年期》 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・社会参加を果たす自立の時期です。 ・学生生活・就職・結婚・子育て等、活動的な時期ですが、ストレスが増大したり、朝食の欠食、睡眠不足、運動不足など生活習慣の乱れから生活習慣病 	<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティ教室への参加を促します。 ・がん検診の重要性を周知します。 ・子育て支援を充実させる取り組みをします。 ・がん検診の受診勧奨を推進します。 ・自殺対策、心の健康について推進していきます。 ・健康づくり講演会、出前講座等で健康について広く周知していきます。

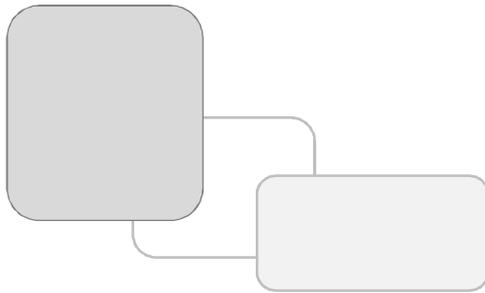
	<p>の温床となる時期です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男性の太り過ぎと女性のやせすぎが問題となる時期です。 ・喫煙や飲酒が生活習慣になってしまう時期です。 ・歯周病が増える時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯予防、歯周病予防の歯科健康教育や予防教室、個別相談を充実します。 ・生活習慣病予防、健康的な食生活の啓発、減塩の啓発を推進します。
《壮年期》 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・加齢とともに、身体機能が徐々に低下し、健康や体力、心身の状況に個人差が現れ、健康への不安が強まる時期です。 ・職場や家庭などで、中心的な立場となり、ストレスがたまりやすい時期です。 ・がん、心臓病、高血圧、動脈硬化症等の発症がみられ、生活習慣病が気になる時期です。 ・高齢期への準備をする時期です。 ・親の介護負担が多い時期です。 ・悪化したむし歯や歯周病により、歯の喪失が始める時期です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の重要性を周知し、受診勧奨を推進します。 ・特定健診、特定保健指導（※）を実施します。 ・糖尿病発症予防と糖尿病合併症予防の啓発や指導を実施します。 ・自己にあった運動や仲間とできる運動の推進、啓発をします。 ・自殺対策、心の健康について推進していきます。 ・健康づくり講演会、出前講座等で健康について広く周知していきます。 ・職域との連携により、働き盛り世代の健康づくりを啓発します。 ・歯周病予防の歯科健康教育や予防教室、個別相談を充実します。 ・生活習慣病予防、健康的な食生活の啓発、減塩の啓発を推進します。
《高齢期》 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の完成期で、余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期です。 ・身体的に老化が進み、健康状態に個人差がみられる時期です。 ・生活習慣病の増加、障害、認知症、寝たきり、閉じこもりが多くなる時期です。 ・運動機能や筋力が低下してくるため、転倒・骨折を起こしやすい時期です。 ・病気の回復が遅くなり 持病のある人が増える時期です。 ・自立した日常生活を送るため、支援が必要な時期です。 ・歯の喪失により、嚙む飲み込む等の口腔機能の低下が起こりやすくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の受診勧奨を推進します。 ・特定健診、特定保健指導を実施します。 ・後期高齢者健診を実施します。 ・糖尿病発症予防と糖尿病合併症予防の啓発や指導を実施します ・ロコモティブシンドローム予防の知識の啓発やロコモ体操を周知していきます。 ・転倒予防、寝たきり予防、閉じこもり予防の啓発、支援をします。 ・自己にあった運動や仲間とできる運動の推進、啓発をします。 ・介護予防（運動、栄養、口腔、認知）を推進します。 ・歯周病予防の歯科健康教育や予防教室、個別相談を充実します。 ・8020 運動の推進をします。 ・生活習慣病予防、健康的な食生活の啓発、減塩の啓発を推進します。 ・低栄養にならないよう予防の啓発をします。 ・インフルエンザ及び肺炎球菌予防接種の接種費用一部助成により接種を促し、罹患及び重症化予防を図ります。

※ 特定保健指導：生活習慣病の予防・早期発見を目的とした生活習慣病予防健診（特定健診）の結果リスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導のこと。



第4章

計画の推進



1. 推進体制

市民の主体的な健康づくり活動を推進するためには、行政だけでなく、市民や地域、関係団体、関係機関が互いに協力し連携を図り、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的・効果的に取り組む必要があります。

そのため、広報紙やホームページ、各種関連事業などあらゆる機会を通じて、本計画で示した基本理念及び基本方針、それぞれの取り組みについて周知啓発を行い、意思や意欲を高めるための普及活動や健康づくりに関する情報提供等を実施し、市民の健康づくりを推進していきます。

2. 役割分担

(1) 市民(本人・家庭)の役割

いつまでも住み慣れた地域で、心身ともに元気で、生き生きと生活するためには、市民一人ひとりの健康的な生活習慣についての理解と実践が大切です。「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識と、食生活、運動、喫煙等、健康づくりに関する正しい知識をもち、予防に取り組むとともに、定期的に健康診査を受けるなど自らの健康状態を確認します。

また、家庭は、健康的な生活習慣を身につけるための基礎を育む大切な場であり、健康的な生活習慣を次世代へつないでいきます。同時に、家庭でお互いの健康を気遣い、支え合います。

(2) 地域の役割

市民一人ひとりの健康づくりを推進するためには、市民・家庭を含む地域にある自治会等の地域団体やNPO等の団体、学校等がお互いに支え合い、相互のつながりを強めることで地域全体の健康度を高め、健康都市の実現を目指します。

(3) 行政の役割

本市は、本計画の推進管理を行うとともに、市の特性に応じた市民一人ひとりの健康づくりに関する諸施策を実施する役割があります。県や関係機関等と連携するとともに、保健、福祉、学校教育、市民自治、生涯学習、都市計画、スポーツ等の関係各課と協力・連携を図り、それぞれの部門と情報や目的を共有しながら、市民の健康づくりを推進していきます。

3. 行政と関係機関の連携

市民の健康づくりを推進するためには、企業、市民団体やNPOをはじめ、医師会、歯科医師会、薬剤師会、教育機関等様々な関係機関が、市民一人ひとりの健康づくりを支援するために、主体的な取り組みを行うと同時に、健康づくりへの関心を高めるための普及活動や健康づくりに関する情報提供等、行政と連携して市民の健康づくりを支えます。

医療保険者・医療保険関係団体
(全国健康保険協会千葉支部、大網白里市国民健康保険 等)

特定健康診査・特定保健指導など保健事業を推進することで、生活習慣病の予防に努める役割を果たします。

保健医療福祉関係団体
(山武郡市医師会大網ブロック、山武郡市歯科医師会大網ブロック、山武郡市薬剤師会、大網白里市社会福祉協議会 等)

保健・医療・福祉などの専門家として、情報提供や啓発を、様々な機会を通して行うことで、市民の健康を支援する役割を果たします。

企業・事業所・関連団体
(企業、大網白里市商工会 等)

働く人々やその家族の健康管理とともに、地域社会に向けた健康づくりの環境整備などを働きかける役割を果たします。

教育機関 等
(幼稚園、保育所(園)、学校、大学 等)

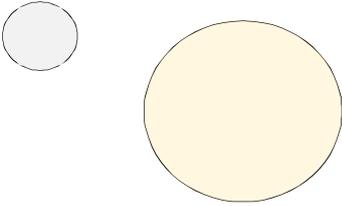
幼児～大学生のこころと体の健康づくりを進めるために、家庭、地域と連携を図りながら、園児、児童、生徒等が自ら健康的な生活習慣を選択できる力を育む役割を果たします。

4. 計画の進行管理

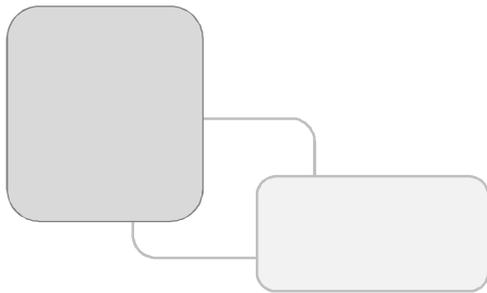
各種施策及び本計画の推進については、実効性を高めるために、健康に関連する庁内関係課等による庁内検討会議の設置やボランティア団体等と意見交流をしたり、連携を図るとともに計画の進捗について確認する機会を設けるなどして、計画的な進行管理に努めます。



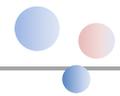
第5章



市の健康をめぐる状況



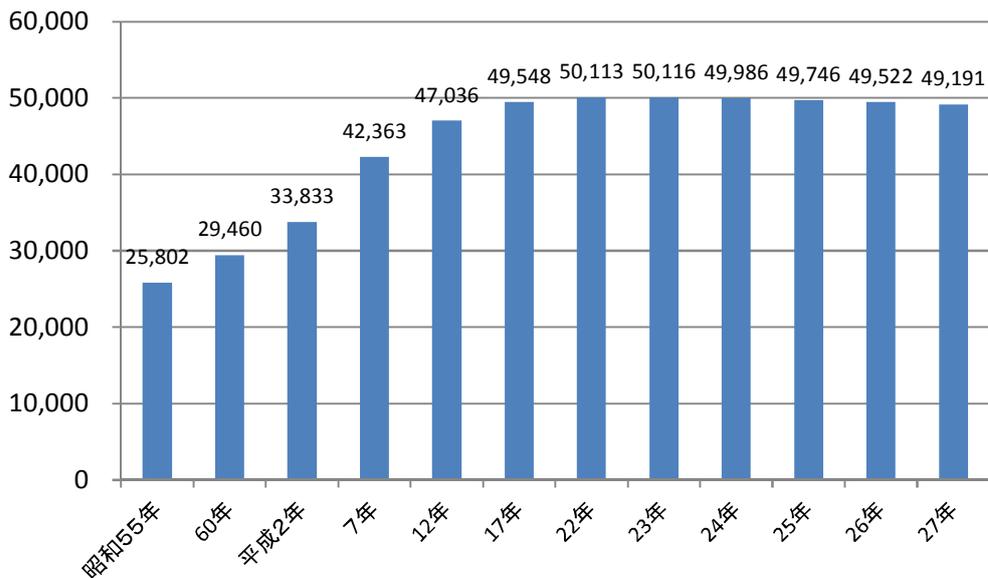
1 人口・世帯の状況



1. 人口の年次推移

本市の人口は、昭和55年から平成17年まで増加傾向でしたが、5万人を超えてからは横ばいで推移しています。

■大網白里市人口の年次推移（人）



資料：H22までは国勢調査、H23年以降は千葉県毎月常住人口調査 各年10月1日、H27年は国勢調査速報値

2. 人口動態の比較

平成25年における大網白里市の出生率は5.6（人口千対）であり千葉県、全国よりも低くなっています。自然増加率は-6.0（人口千対）であり、千葉県や全国の減少率よりも高く、死亡率は10.6（人口千対）で千葉県よりも高く、全国に近い値となっています。

■人口動態の概況（平成25年）

		出生	死亡	自然増加	死産	婚姻	離婚
大網白里市	数（人）	282	533	△251	9	160	84
	率（率）	5.6	10.6	△6.0	30.9	3.2	1.67
千葉県	数（人）	48,383	53,603	△5,220	1,130	31,375	11,290
	率（率）	7.9	8.8	△0.9	22.9	5.1	1.85
全国	数（人）	1,029,816	1,268,436	△238,620	24,102	660,613	231,383
	率（率）	8.2	10.1	△1.9	22.9	5.3	1.84

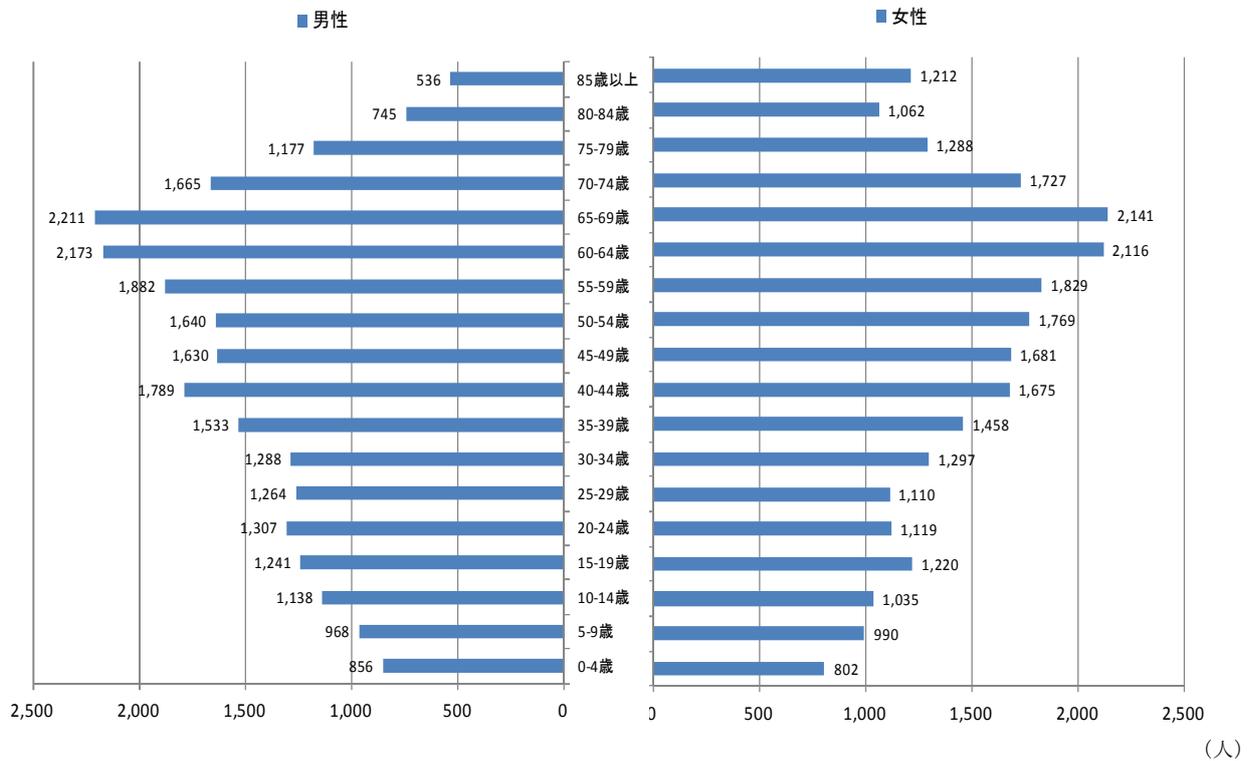
出生・死亡・自然増加・婚姻・離婚率は人口千対、死産は出産（出生＋死産）千対

資料：人口動態総覧

③. 人口ピラミッド

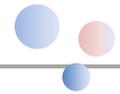
人口ピラミッドをみると、男女とも60歳代が多く、年代が低くなるほど人数が少なくなる傾向にあります。

■人口ピラミッド（平成27年4月1日）



資料：千葉県総合企画部統計課

2 平均寿命・健康寿命



1. 平均寿命

■平均寿命

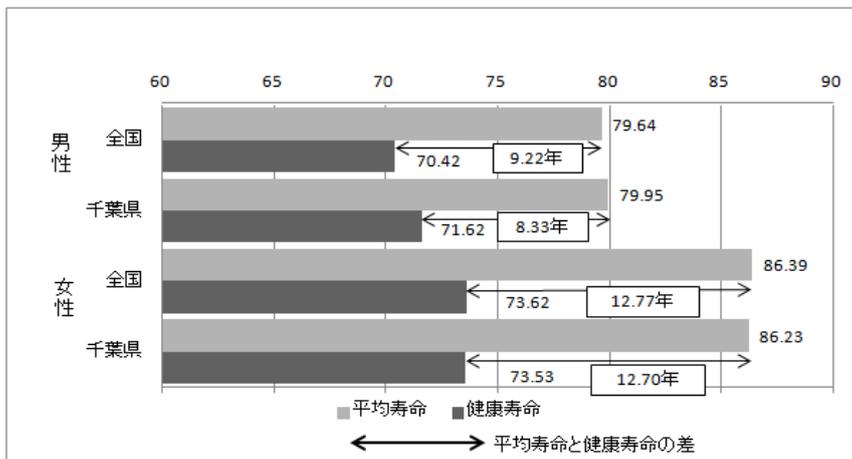
単位：歳

性別	1995 平成7年	2000 平成12年	2005 平成17年	2010 平成22年	単位：歳			
					1995 平成7年	2000 平成12年	2005 平成17年	2010 平成22年
大網白里市	—	—	78.5	79.7	—	—	84.9	85.9
千葉県	76.9	78.1	79.0	79.9	83.2	84.5	85.5	86.2
全国	76.7	77.7	78.8	79.6	83.2	84.6	85.8	86.4

資料：厚生労働省 都道府県別生命表の概況、厚生労働省 市町村別生命表の概況、平成22年全国・千葉県健康ちば21（第2次）より

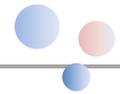
2. 健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

■全国と千葉県の平均寿命と健康寿命の差



資料：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」平成22年

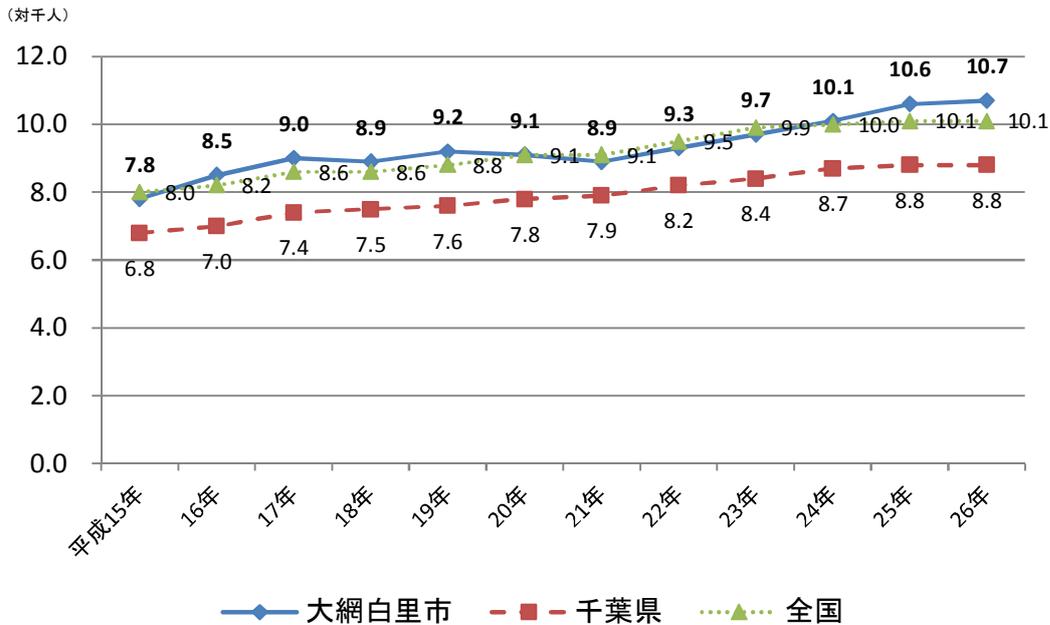
3 疾病と死亡の状況



1. 死亡率の年次推移

本市の平成 26 年における人口千人あたりの死亡率は 10.7 と、県や国に比べてやや高くなっています。また、死亡率は増加の傾向を示しています。

■死亡率の年次推移

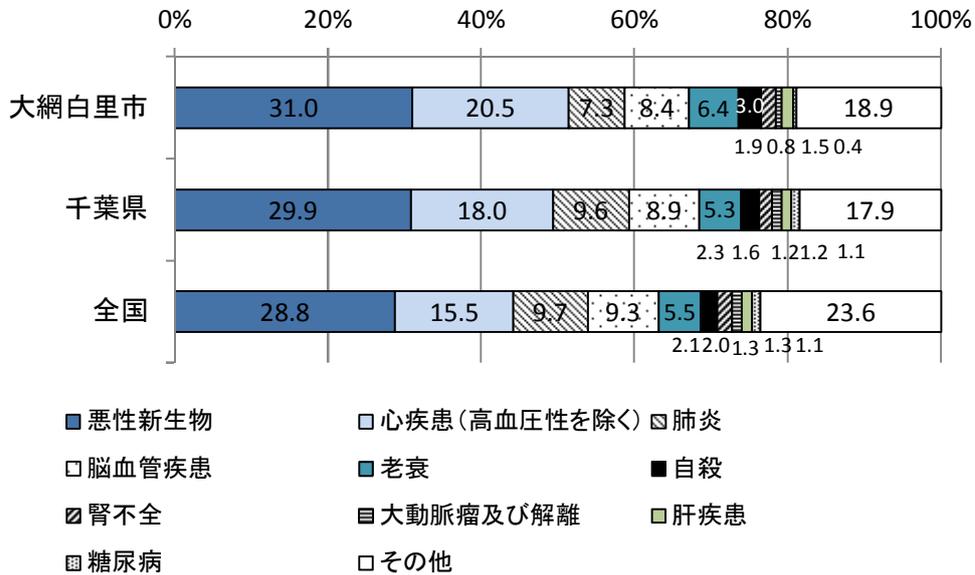


資料：千葉県衛生統計年報

2. 選択死因（※）別にみた死亡率

平成 25 年の選択死因別にみた死亡数及び全体の死亡数に対する割合をみると、本市は千葉県に近い構成比となっています。

■ 選択死因別死亡率の比較（平成 25 年）

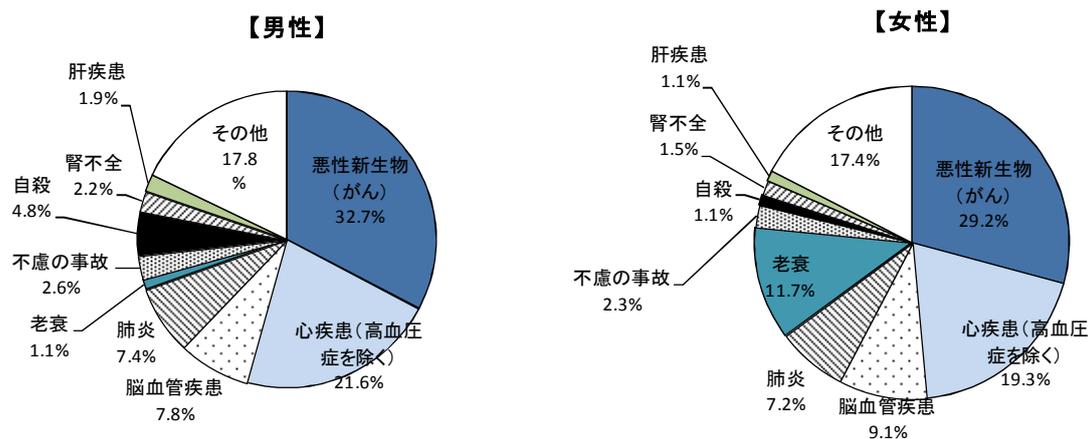


注) 上記の数字は死亡総数に占める各死因の割合である。

資料：千葉県衛生統計年報、厚生労働省 人口動態統計月報年計の概要

男女とも悪性新生物は3割前後、心疾患は2割前後と高くなっています。

■ 大網白里市 選択死因（※）別・男女別死亡率（平成 25 年）



資料：千葉県衛生統計年報

※ 選択死因：疾病統計を国際比較、年次比較できるようにWHOが定め、加盟国に使用を勧告している死因および疾病統計分類である「疾病および関連保健問題の国際統計分類第 10 回修正」の中の主要死因に当たるもの。

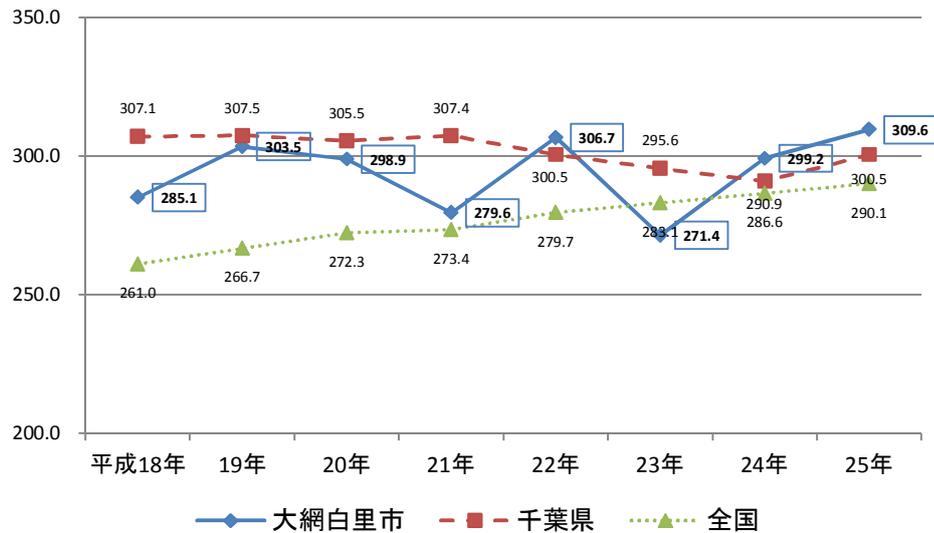
③. 生活習慣病

死亡の約6割を占める三大生活習慣病による人口10万あたりの死因別死亡率をみると、平成25年は全国や県に比べて心疾患が特に多く、脳血管疾患は以前よりも少なくなっています。

■三大生活習慣病の年次推移(死因別死亡率)

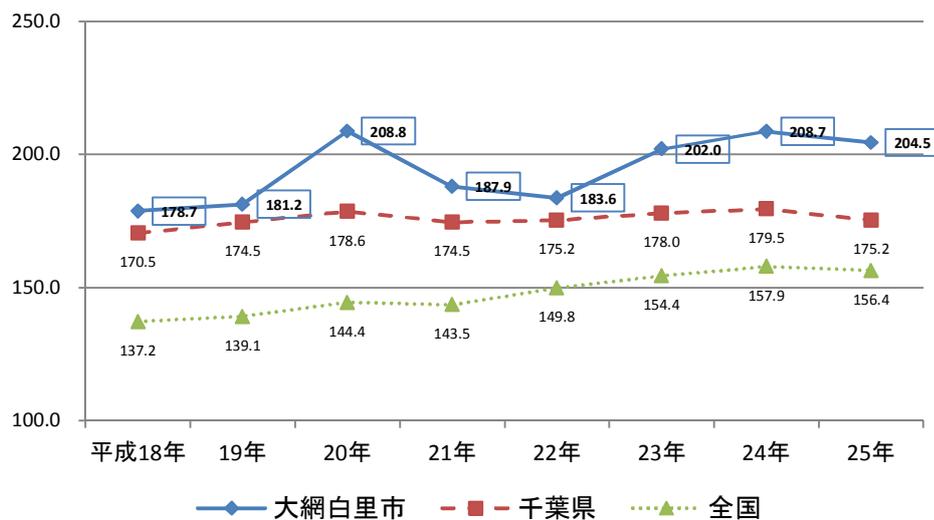
【悪性新生物】

(対10万人)



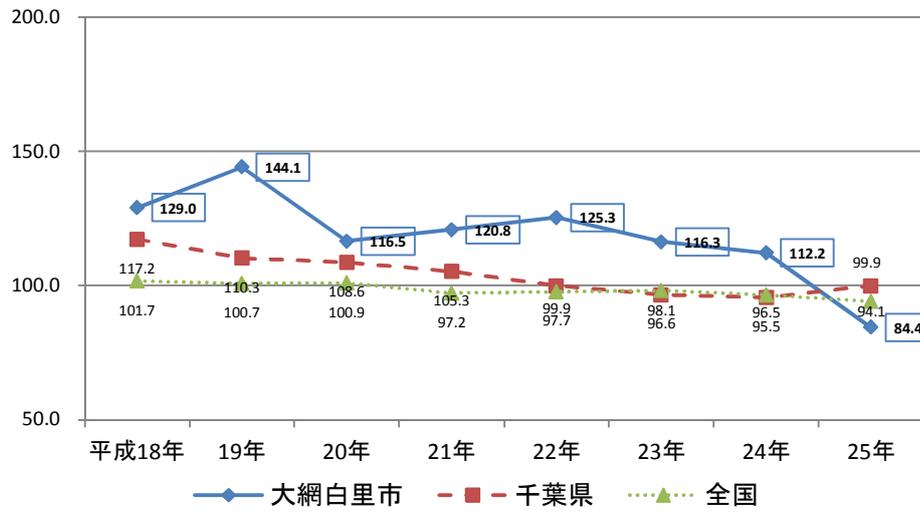
【心疾患】

(対10万人)



【脳血管疾患】

(対10万人)



資料：千葉県衛生統計年報、厚生労働省 人口動態統計月報年計の概要

4 検診・健診と医療等の状況



1. がん検診受診状況

単位:人 受診率:%

年度		平成 21	平成 22	平成 23	平成 24	平成 25
胃がん	対象者 (40歳以上男女)	29,678	30,231	30,449	15,796	15,796
	受診者	1,025	859	857	947	1,071
	受診率	3.4	2.8	2.8	6.0	6.8
大腸がん	対象者 (40歳以上男女)	29,678	30,231	30,449	15,796	15,796
	受診者	2,685	2,442	2,634	2,906	2,998
	受診率	9.0	8.1	8.7	18.4	19.0
肺がん	対象者 (40歳以上男女)	29,678	30,231	30,449	15,796	15,796
	受診者	5,617	5,312	4,960	5,689	5,748
	受診率	18.9	17.6	16.3	36.0	36.4
乳がん	対象者 (30歳以上男女)	18,311	18,523	18,659	11,183	11,183
	受診者	2,162	1,747	2,164	2,366	2,621
	受診率	11.8	9.4	11.6	21.2	23.4
子宮がん	対象者 (30歳以上男女)	20,948	21,118	21,119	12,053	12,053
	受診者	1,754	1,792	1,819	1,975	2,139
	受診率	8.4	8.5	8.6	16.4	17.7

資料:健康増進課

2. 医療機関数

各年3月31日現在 単位:件

年度	病院	一般診療所		歯科診療所		助産所		施術所				歯科技工所
		有床	無床	有床	無床	有床	無床	あん摩 マッサージ 指圧	はり	きゅう	柔道 整復	
平成 10	1	5	25		20		0	12	8	8	7	2
11	1	5	24		21		0	13	8	8	7	2
12	1	5	27		23		0	13	14	14	8	2
13	1	5	27		23		0	13	15	15	9	2
14	1	3	29		24		0	12	15	15	9	2
15	1	2	29		23		1	13	15	15	10	2
16	1	2	30		23		0	13	16	16	11	2
17	1	2	33		23		1	13	17	17	11	2
18	1	1	33		24		1	16	20	20	14	2
19	1	1	33		24		1	17	21	21	14	2
20	1	1	32		24		1	18	22	22	15	2
21	1	1	32		23		1	21	22	22	15	2
22	1	1	33		23		1	22	23	23	16	2
23	1	1	32		21		1	23	24	24	16	2
24	1	1	31		20		1	23	25	25	16	2
25	1	1	31		20		1	24	26	26	17	2

資料:千葉県山武保健所(保健所事業年報)

3. 医療関係者数

各年 12 月 31 日現在 単位：人

年	医師	歯科医師	薬剤師
平成 8	32	23	29
10	33	28	38
12	42	25	53
14	41	25	45
16	44	22	54
18	44	33	57
20	48	28	70
22	45	30	64
24	51	29	64

資料：「千葉県統計年鑑（医師・歯科医師・薬剤師数調査より）」
注）2年に1回調査

4. 幼児健診実施状況

単位：人

年度	1 歳 6 か月健診			3 歳児健診		
	対象者(回数)	受診者(率)	健康管理上 注意すべき者	対象者(回数)	受診者(率)	健康管理上 注意すべき者
7	422 (8)	390 (92.4)	98	422 (8)	394 (93.4)	202
8	423 (8)	396 (93.6)	144	448 (8)	418 (93.3)	164
9	395 (8)	366 (92.7)	99	458 (12)	407 (89.8)	179
10	395 (8)	366 (92.7)	163	466 (12)	429 (92.1)	249
11	392 (12)	371 (94.6)	243	399 (11)	359 (90.0)	188
12	404 (12)	373 (92.3)	215	448 (12)	386 (86.2)	202
13	372 (12)	317 (85.2)	205	447 (12)	400 (89.5)	230
14	356 (12)	343 (96.3)	252	436 (12)	391 (89.7)	237
15	368 (12)	337 (92.8)	181	414 (12)	368 (88.8)	204
16	356 (12)	332 (93.3)	181	397 (12)	365 (91.9)	214
17	360 (12)	330 (91.7)	143	391 (12)	350 (89.5)	223
18	302 (12)	273 (90.4)	154	374 (12)	345 (92.2)	214
19	342 (12)	321 (93.3)	184	379 (12)	345 (91.0)	219
20	361 (12)	337 (93.3)	180	359 (12)	334 (93.0)	278
21	358 (12)	325 (90.8)	173	356 (12)	330 (92.7)	250
22	353 (12)	338 (95.8)	222	343 (10)	316 (92.1)	235
23	371 (12)	356 (96.0)	241	362 (12)	350 (96.7)	240
24	358 (12)	347 (96.97)	214	381 (12)	361 (94.8)	176
25	304 (12)	298 (94.74)	227	379 (12)	354 (93.4)	160

資料：健康増進課
注）3 歳児健診は平成 8 年度まで保健所による実施
注）健康管理上注意すべき者の人数は、延人数

5. 基本健診

単位:人 受診率:%

年度	対象者	受診者	受診率	要医療と判定された人
平成 5	10,109	4,322	42.8	552
6	10,207	3,984	39.0	2,599
7	11,152	4,460	40.4	630
8	10,771	4,407	40.9	989
9	11,220	4,207	37.4	2,671
10	11,354	4,276	37.6	2,542
11	11,601	4,477	38.6	1,078
12	12,310	4,393	35.7	1,106
13	12,980	4,345	33.5	1,603
14	13,501	4,395	32.6	1,898
15	14,227	4,554	32.0	2,021
16	15,091	4,568	30.3	1,695
17	15,277	4,774	31.2	1,578
18	15,413	4,375	28.4	1,298
19	15,485	4,646	30.0	1,883
20	平成 19 年度にて終了			

資料：健康増進課

6. 国民健康保険特定健康診査

単位:人 受診率:%

年度	対象者	受診者	受診率	メタボ予備軍	メタボ基準該当	動機付け支援	積極的支援
20	11,039	3,728	33.77	460	711	514	373
21	11,105	3,708	33.39	448	666	523	288
22	10,911	3,624	33.21	456	695	489	274
23	11,185	3,754	33.56	449	686	465	278
24	11,118	3,824	34.39	482	701	488	243
25	11,019	3,841	34.66	503	695	462	213

資料：市民課

注) 国保被保険者 40 歳以上が対象の為、基本検診と対象者が違う

注) 24 年度版までの「要医療判定者」は削除し、25 年度版からメタボリック判定結果に変更した

7. 大網白里市の状況

(平成 27 年 4 月 1 日現在)

	面積 (km ²)	人口密度 (人/km ²)	人口 (人)	世帯数 (世帯)	年齢別人口 (人)						出生数 (人)	若年出産 (19 歳以下) 割合	高齢出産 (35 歳以上) 割合	合計特殊 出生率		
					0~14 歳	割合	15~64 歳	割合	65 歳以上	割合						
大網白里市	58.08	871	50,574	20,859	5,789	11.4%	31,021	61.3%	13,764	27.2%	316	6	1.90%	80	25.32%	1.27

⑧. 大網白里市特定健診受診者から見た糖尿病に関する経年結果(40～74 歳)

	H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度	H26 年度
特定健診受診者 (人)	3,267	3,754	3,824	3,779	3,620
糖尿病治療中 (人)全年齢	162 (5.0%)	170 (4.5%)	181 (4.7%)	213 (5.6%)	217 (6.0%)
糖尿病疑い (人)	367 (11.2%)	343 (9.1%)	299 (7.8%)	322 (8.5%)	299 (8.2%)
糖代謝検査要指導判定 (人)	2,173 (66.5%)	2,281 (60.8%)	2,342 (61.2%)	2,124 (56.2%)	2,231 (61.6%)

資料：市民課

注) 糖尿病疑いは、HbA1C 6.5%以上 (JDS 値は 6.1%以上) または空腹時血糖 126mg/dl 以上
糖代謝検査要指導判定は、HbA1C 5.6～6.4%以上 (JSD 値は 5.2～6.0%以上) または空腹時血糖 100～125mg/dl の方です。いずれも治療中の方は除きます。

⑨. 経年的に見た国保加入者透析患者数 (人)

H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度	H26 年度
60 人	57 人	56 人	60 人	53 人

資料：市民課 特定疾病受領証交付実績

5 食育の状況



1. 市保健センターにおける食育指導

(☆印は、食生活改善協議会との協力事業)

妊娠期	乳児期	幼児期	学童期	壮年期	高齢期
マタニティ教室	乳児相談	1歳6カ月児健診	☆夏休み親子クッキング		いきいきクラブ
	離乳食講習会	2歳児歯科健診			高齢者サロン
	乳児健診	3歳児健診		ヘルシー講座	
		幼稚園児たべもの教室		特定健診受診者集団指導(糖尿病重症化対策)	
		幼稚園保護者食育指導		特定健診後の栄養相談	
		歯っぴーモグモグ教室		骨量健診	
		幼児教室保護者指導		体すっきりクッキング	
		☆社会福祉協議会子育てサロン		☆シニア世代の簡単クッキング(男性料理)	
				☆生活習慣病予防講座	
				☆健康マップウォーキング	
				☆なるほど!けんこう講座	
			☆郷土料理の普及		
			☆産業文化祭試食配布(米消費拡大推進事業)		
			☆健康づくり講演会ヘルシーおやつ配布		
栄養相談・家庭訪問・出前講座・広報活動 (通年)					

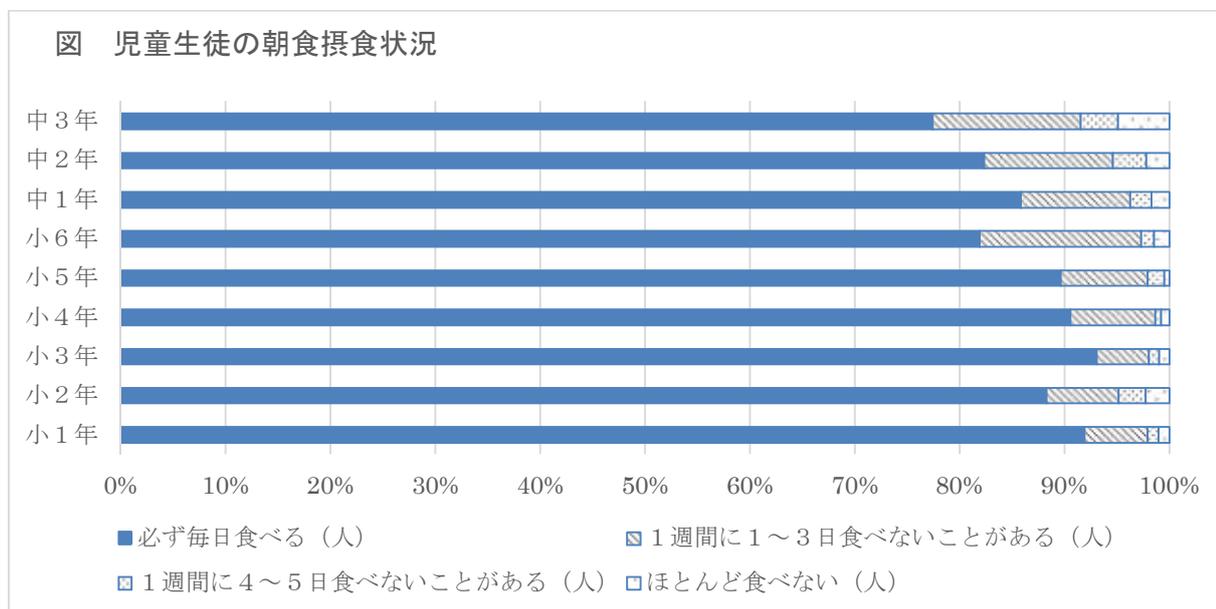
2. 保育所(園)、幼稚園、小学校、中学校における食育指導

幼稚園では、農業体験(野菜栽培)などを行ったり、保育所(園)では、地産地消を推進し、栄養バランスのとれた安全で安心な給食を提供しています。野菜栽培や料理体験を行う保育所(園)もあり、乳幼児期からの食育指導を推進しています。

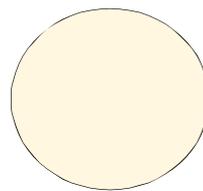
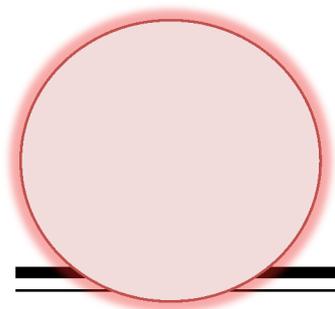
また、小・中学校では、地産地消を推進し、栄養バランスのとれた給食を提供しています。「食に関する指導」推進のための体制づくりを行っています。食に関する授業、学校農園での野菜栽培、米づくり、料理体験を行う学校もあります。

③. 市児童生徒の朝食摂取状況

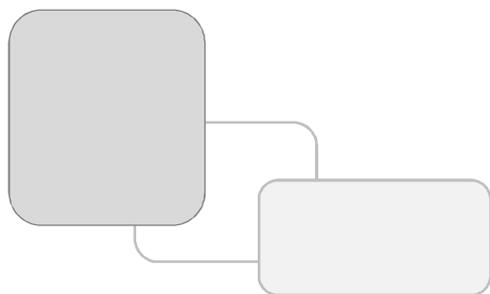
必ず毎日食べている人は低学年に多く、学年が上がるにつれ減少しています。
小学校6年生頃から毎日食べている人が減少し、中学3年生では毎日食べている人が77.4%と少ない状況です。



資料：平成27年度学校給食実施状況等調査より



資料編

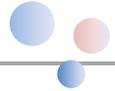


1 計画策定経過



年月日	会議名等	審議内容等
平成27年 8月19日(水)	第1回大網白里市 健康増進計画 検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・議題 (1) 大網白里市健康増進計画の策定にむけた背景・趣旨 (2) 大網白里市健康増進計画策定 スケジュール (3) 健康づくりにかかるアンケート調査について
平成27年 8月26日(水)	第1回大網白里市 健康増進計画 審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・市長挨拶 ・委嘱状の交付 ・委員及び事務局紹介 ・会長及び副会長選出 ・市長より諮問 ・議題 (1) 大網白里市健康増進計画の策定にむけた背景・趣旨 (2) 大網白里市健康増進計画策定 スケジュール (3) 健康づくりにかかるアンケート調査について
平成27年 9月11日(金) ～28日(月)	「大網白里市健康づくりに関するアンケート」実施	
平成27年 11月6日(金)	第2回大網白里市 健康増進計画 検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・議題 (1) アンケート調査結果(速報値)について (2) 健康増進計画素案(骨子案)について
平成27年 11月11日(水)	第2回大網白里市 健康増進計画 審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・議題 (1) アンケート調査結果(速報値)について (2) 健康増進計画素案(骨子案)について
平成28年 1月21日(木)	第3回大網白里市 健康増進計画 検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・議題 (1) 健康増進計画(素案)について
平成28年 1月27日(水)	第3回大網白里市 健康増進計画 審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・議題 (1) 健康増進計画(素案)について
平成28年 2月8日(月) ～16日(火)	庁内各課等への意見等照会の実施	
平成28年 2月19日(金) ～3月3日(木)	パブリックコメントの実施	
平成28年 3月17日(木)	第4回大網白里市 健康増進計画 検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・議題 (1) パブリックコメントの結果について (2) 健康づくり推進計画-健康増進計画/食育推進計画-(案)について
平成28年 3月23日(水)	第4回大網白里市 健康増進計画 審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・議題 (1) パブリックコメントの結果について (2) 健康づくり推進計画-健康増進計画/食育推進計画-(案)について
平成28年 3月23日(水)	市長に答申	

2 審議会条例



○大網白里市健康増進計画審議会条例

平成27年3月23日条例第16号

大網白里市健康増進計画審議会条例

(設置)

第1条 市は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「大網白里市健康増進計画」という。）を策定するため、地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規定により、大網白里市健康増進計画審議会（以下「審議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 審議会は、市長の諮問に応じ、次の各号に掲げる事項について調査審議する。

- (1) 大網白里市健康増進計画の策定に関すること。
- (2) 大網白里市健康増進計画の評価及び見直しに関すること。
- (3) その他市長が必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 審議会は、委員10人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体の代表者
- (3) 公募による市民
- (4) 関係行政機関の職員

(任期)

第4条 委員の任期は、当該諮問に係る調査審議が終了するまでの期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 審議会に会長及び副会長を各1名置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、審議会を代表し、会務を総理する。

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 審議会の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、その意見又は説明を求めることができる。

(庶務)

第7条 審議会の庶務は、健康増進課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

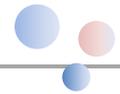
附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成27年4月1日から施行する。

以下略

3 審議会委員名簿



大網白里市健康増進計画審議会委員名簿

NO	区分	団体・職名	氏名
1	学識経験者	山武郡市医師会 大網ブロック 代表	氏原 康之（副会長）
2		山武郡市歯科医師会 大網ブロック 代表	和田 美昭
3		ちば県民保健予防財団 調査研究部長	柳堀 朗子（会長）
4	関係団体の 代表者	大網白里市保健推進員 代表	伊藤 和代
5		大網白里市食生活改善協議会 代表	津田 孝子
6		大網白里市老人クラブ連合会 代表	上代 もと
7		大網白里市小中学校 養護教諭 代表	大木 順子
8	関係行政機関の 代表等	千葉県山武健康福祉センター センター長	大野 由記子
9		千葉県山武農業事務所 所長	奥倉 努
10	公募による市民	一般公募	齋藤 勝

（順不同・敬称略）

4 検討委員会設置要綱



○大網白里市健康増進計画検討委員会設置要綱

平成27年5月12日告示第62号

大網白里市健康増進計画検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 市は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「大網白里市健康増進計画」という。）の策定に関し必要な事項を検討するため、大網白里市健康増進計画検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事務を所掌する。

- (1) 大網白里市健康増進計画の案の策定に関すること。
- (2) 大網白里市健康増進計画に係る調査及び検討に関すること。
- (3) その他大網白里市健康増進計画の案の策定に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、副市長、理事及び別表に掲げる課等の長又は当該課等の長が指定する者をもって組織する。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員長は、副市長の職にある者をもって充てる。

2 副委員長は、理事の職にある者をもって充てる。

3 委員長は、委員会の会務を総理し、委員会を代表する。

4 委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、副委員長がその職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が会議の議長となる。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、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。

(意見の聴取等)

第6条 委員長は、会議の運営上必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康増進課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

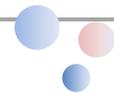
附 則

この告示は、公示の日から施行する。

別表（第3条）

企画政策課	子育て支援課	教育委員会管理課
市民課	高齢者支援課	教育委員会生涯学習課
地域づくり課	健康増進課	国保大網病院
社会福祉課	産業振興課	

5 諮問書



健 第 1041 号
平成27年 8月26日

大網白里市健康増進計画審議会
会 長 柳 堀 朗 子 様

大網白里市長 金 坂 昌 典

大網白里市健康増進計画（案）について（諮問）
大網白里市健康増進計画審議会条例第2条の規定に基づき、下記の事項について貴審議会の意見を求めます。

記

1 諮問事項

大網白里市健康増進計画（案）の策定について

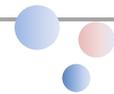
2 諮問理由

健康づくりは、市民の健康意識により、一人ひとりが主体的に取り組む時代から、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体で支援する環境の整備が必要となっています。

市民、関係機関、関係団体、行政などが互いに協力し、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的かつ効果的に健康づくり活動を推進するための指針として、健康増進計画を策定することと致しました。

こうした社会情勢の変化や本市の課題に的確に対応し、『健康で生きがいのある大網白里』を目指して、中長期的な展望に立った新たな健康づくりと食育の推進の方向性を明らかにするため、大網白里市健康増進計画（案）の策定について、貴審議会の意見を求めるものであります。

6 答申 健康づくり推進計画



平成28年3月23日

大網白里市長 金 坂 昌 典 様

大網白里市健康増進計画審議会
会 長 柳 堀 朗 子

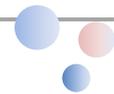
健康増進計画（案）の策定について（答申）

平成27年8月26日付け健第1041号で諮問のあった大網白里市健康増進計画（案）につきまして、慎重に審議を行った結果、計画内容は妥当であると認め、健康増進法第8条に規定する健康増進計画及び食育基本法第18条に規定する食育推進計画を一体的に策定することから、名称を健康づくり推進計画（健康増進計画／食育推進計画）とし、計画の推進にあたっては、下記のとおり意見を付して答申します。

記

- (1) 健康づくりに関する知識の普及啓発に努めるとともに、本計画の内容を広く周知し、市民の健康意識の高揚に努めること。
- (2) 本計画に基づき、市民や地域、関係団体、関係機関と行政が協働により、健康増進と食育を総合的且つ効果的に推進されるよう努めること。
- (3) 本計画を推進するに当たり、定期的に進捗状況の把握、点検、評価を行い、必要に応じて見直しの検討を行うこと。

7 用語解説



か行

※ 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

※ 健康日本21

21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)として平成12年3月に策定された2010年までの10年間の計画。平成19年4月には中間評価報告書が取りまとめられた。

※ 合計特殊出生率

一人の女性が一生の間に産む子どもの平均数。

さ行

※ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

代表的な慢性呼吸器疾患の一つであり、主に喫煙（受動喫煙を含む）によって肺気腫や気道炎症が起きる病気。

※ 歯周病

歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気。

※ 出生率

出生数を全人口の比で表す。通常、人口千人あたりで表す。

※ 受動喫煙

室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わせられていること。

※ 食事バランスガイド

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものの。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定された。

※ 健やか親子21（第2次）

母子の健康水準向上のための国民運動計画。すべての国民が同じ水準の母子保健サービスを受けられることを目指す。

※ 生活習慣病

食生活、運動、休養のとり方、喫煙、アルコール、歯みがきなどの毎日の生活習慣が病気の発症や進行に大きな影響を及ぼす疾病。がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧症、高脂血症などがある。

※ 選択死因

疾病統計を国際比較、年次比較できるようにWHOが定め、加盟国に使用を勧告している死因および疾病統計分類である「疾病および関連保健問題の国際統計分類第10回修正」の中の主要死因に当たるもの。

※ ソーシャルキャピタル

組織や地域社会における「信頼」「互酬性の規範」「ネットワーク」「ご近所の底力」などによる連帯感・まとまり・問題解決力。これが豊かな地域は、関係者間の信頼感・助け合い等に基づく絆や団結が強いとされる。

た行

※ DMF 歯数

永久歯のむし歯経験の総量を知るために用いられる指標のことで、D は未処置歯のむし歯、M は、むし歯が原因で抜去した歯、F はむし歯が原因で処置した歯を指し、この指標によって判定したそれぞれの歯の本数の合計。

※ 糖尿病性腎症

高血糖が長期間続くことにより、腎臓の濾過機構が破綻した状態のこと。これが進むと慢性腎不全となり、透析が必要となる。

※ 特定保健指導

生活習慣病の予防・早期発見を目的とした生活習慣病予防健診（特定健康診査）の結果、リスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導のこと。

は行

※ 8020（ハチ・マル・ニ・マル）運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯で物を噛むことを意味する。

※ BMI

Body Mass Index（体格指数）の略で、体重と身長を用いて算出した肥満度を表す指数。

※ フッ化物洗口

フッ化物水溶液を用いたうがいにより歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、むし歯を予防する方法。

※ 分煙

非喫煙者を受動喫煙の影響からまもるための空間あるいは時間的な完全分離。

※ 平均自立期間

日常生活に介護を要しない、要介護2以上の認定を受けるまでの期間。

※ ヘルスプロモーション

WHOで「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義され、すべての人びとがあらゆる生活舞台―労働・学習・余暇そして愛の場―で健康を享受することのできる公正な社会の創造を目指す。

ま行

※ メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群ともいわれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表す。内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起きていること。

5行

※ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることによって、寝たきりになる危険性の高い状態のこと。

大網白里市健康づくり推進計画
～健康増進計画／食育推進計画～

平成 28 年 3 月

発行：大網白里市健康増進課

〒299-3251 千葉県大網白里市大網 100 番地 2

電話：0475-72-8321

FAX：0475-72-8322

大網白里市



大網白里市キャラクター
マリン