

概要版

第2次

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/自殺対策計画～



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すために、健康増進法、食育基本法、自殺対策基本法に基づく「第2次大網白里市健康づくり推進計画」を一体的に策定します。

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

令和8年3月
大網白里市

1 計画の期間

本計画の期間は、令和8年度から令和17年度までの10年間とします。

ただし、第6次総合計画の最終年度にあたる5年後の令和12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。

本計画の期間

	令和8年度	9年度	10年度	11年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度
第2次大網白里市健康づくり推進計画	[Progress bar from 8th to 17th year]									
					中間評価 見直し					

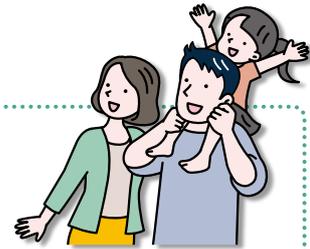
2 計画の基本的な考え方

基本方針

健康寿命の延伸

基本目標

- 目標 1 子どもの頃からの健康づくり
- 目標 2 健康を支える環境づくり
- 目標 3 地域の支え合いによる健康づくり
- 目標 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



健康目標1 健康づくりの推進

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 喫煙
- (5) 飲酒
- (6) 歯と口腔

健康目標2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- (1) がん
- (2) 循環器病
- (3) 糖尿病
- (4) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

健康目標3 母子保健の充実

- (1) 安心して妊娠・出産できる環境づくり
- (2) 乳幼児の健やかな成長と家族への支援

健康目標4 社会環境の質の向上

- (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- (2) 自然に健康になれる環境づくり
- (3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備



健康目標5 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- (1) 子ども
- (2) 働き盛り
- (3) 高齢者
- (4) 女性

(1) 栄養・食生活 【食育推進計画】

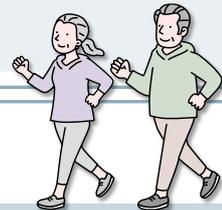
妊娠期から高齢期まで、適切な栄養・食生活を身につける支援を行います。

個人の取組

- 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。
- 主食・主菜・副菜のそろった、栄養のバランスのとれた食生活を実践します。
- 減塩を意識した食事をとります。
- 地産地消のため、千葉県産の食材を積極的に利用します。
- 食品ロスを減らすため、必要量を購入し、おいしく食べきります。

市の取組

- 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。
- 地産地消や食品ロス、災害時に備えた家庭での食品備蓄についての啓発を行い、取り組んでいる人を増やします。
- 農業体験ができる場や行事の情報を提供し、周知します。



(2) 身体活動・運動

体力の向上や疾病の予防、さらには地域における交流の促進を図ります。バランスの取れた運動習慣を通して、すべての世代が生き生きとした日常を送る支援を推進します。

個人の取組

- 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。
- 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。

市の取組

- 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、ロコモ体操を普及・啓発します。
- 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を普及・啓発します。



(3) 休養・睡眠 【自殺対策計画】

若い世代のこころの健康を守るため、休養・睡眠習慣の確立と、心の不調に気づき、相談できる体制の強化を目指し、健康増進計画と自殺対策計画を一体的に策定し、自殺対策を推進します。

個人の取組

- 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。
- 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。
- 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。

市の取組

- 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、正しい知識を普及・啓発します。
- 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。
- 学校保健、職域保健、地域保健との連携を図ります。

～大網白里市の自殺対策7本柱～

本市では、市の自殺の現状と課題を踏まえ、「誰も自殺に追い込まれることのない大網白里市」の実現を目指して、以下の7つの施策を展開しています。

- 1 地域・市役所組織内におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成
- 3 市民への啓発と周知
- 4 生きることの促進要因への支援
- 5 子ども・若者への支援の強化
- 6 中高年への支援の強化
- 7 勤務問題に係る自殺対策の推進



(4) 喫煙

正しい知識の普及を通じて、個々が自らの健康を守る意識を高め、地域全体でたばこの害に対する取組を強化していくことが、住民の健やかな未来につながります。

個人の取組

- 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。
- 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。

市の取組

- 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、正しい知識を普及・啓発します。
- 禁煙や節煙希望者に対し、個別相談を通じて、禁煙・節煙への取組を支援し、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・節煙の取組を支援します。

(5) 飲酒

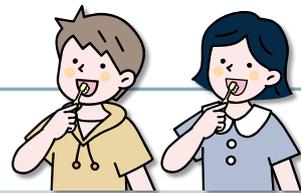
過度な飲酒は、生活習慣病のリスクを高める要因です。適正な飲酒習慣の促進と啓発活動により、健康維持への取組を進めます。

個人の取組

- 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、無理に他人へお酒をすすめません。また、イッキ飲みはしないし、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。

市の取組

- 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、医療機関と連携し、支援していきます。
- 各種健康教育・健康相談・広報など、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、正しい知識を普及・啓発します。



(6) 歯と口腔

定期的な歯科健診と口腔ケアの普及により、歯科疾患を予防し歯や口腔機能の維持・向上と健康寿命の延伸を目指します。

個人の取組

- 子どもの頃から歯磨き習慣と規則正しい食習慣を身につけます。
- デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助用具を使用し、むし歯や歯周病予防に努めます。
- 定期的に歯科医院で予防処置（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。

市の取組

- 各種歯科保健事業において、むし歯や歯周病についての正しい知識を普及し、歯や口腔の健康づくりを推進します。
- 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、定期的な歯科健診や予防処置を受けることの大切さを普及・啓発します。
- よくかむ習慣づくりを支援します。

健康目標② 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん

がん検診の受診促進や、専門医によるフォローアップ体制の整備、地域における情報提供と支援を強化することで、がんの早期発見・治療を推進します。

個人の取組

- 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。
- 年に1度は、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、精密検査の場合は忘れずに受けます。

市の取組

- 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)
- 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。
- がん検診後に精密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。

(2) 循環器病

市では、市民が生活習慣病のリスクを正しく理解し、その改善に取り組むことを支援していきます。

個人の取組

- 年に1度は、健康診査を受け、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。
- 特定健康診査で、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。

市の取組

- 特定健康診査を実施します。
- 特定健康診査の結果で特定保健指導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。



(3) 糖尿病

適正な栄養管理と定期的な健康診査を推進し、早期発見・治療を図ることで、市民の健康維持を進めます。

個人の取組

- 年に1度は、健康診査を受け、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。
- 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。

市の取組

- 糖尿病や高血圧などの個別の健康状態にあわせた健康相談・教室を推進します。
- 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。

(4) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

定期的な肺がん・結核検診や早期診断、適切な治療および禁煙支援を通じ、症状の進行抑制と健康維持を目指します。

個人の取組

- 年に1度は、肺がん・結核検診を受け、結果を継続的に自己管理していきます。精密検査の場合は忘れずに受けます。
- たばこの害やCOPDについて正しい知識を学びます。

市の取組

- 肺がん・結核検診を実施します。
- 禁煙や節煙希望者に対し、個別相談を通じて、禁煙・節煙への取組を支援し、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・節煙の取組を支援します。



健康目標3 母子保健の充実

(1) 安心して妊娠・出産できる環境づくり

医療機関や支援体制の充実、適切な情報提供により、安心して子を育む選択肢を実現する社会を目指します。

個人の取組

- 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。

市の取組

- 妊婦のパートナーが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。

(2) 乳幼児の健やかな成長と家族への支援

一人ひとりの子どもたちが安心して育つため、適正な栄養管理、予防接種、育児支援サービスの充実を図るとともに、家庭への心理的・経済的なサポートと地域連携を進め、家族全体が安心して育児に専念できる環境作りを推進します。

個人の取組

- 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。
- 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。
- 子どもとのスキンシップを増やし、親子で遊ぶよう心がけます。

市の取組

- 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。
- 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、子育て相談や幼児教室を利用し、親子関係や子どもの発達等を促していきます。
- 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。



健康目標4 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

コミュニティ活動やボランティアなど、互いに支える仕組みを充実させ、こころの健康の維持・向上を目指します。

個人の取組

- 近所の人やさまざまな人たちと交流を持ち、あいさつや声掛けをします。
- 職場や地域の健康教室等に参加し、精神面のケアに関する知識を深めます。
- こころの悩みを抱えている人に気づいたら話を聞き、必要であれば専門の相談機関につなげます。

市の取組

- こころの健康に関する相談窓口について情報提供・周知に努めます。
- 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。

(2) 自然に健康になれる環境づくり

個人の努力以上に、社会の仕組みや環境によって健康になれる状態を目指し、公共の場や人が集まる場所での受動喫煙防止のための規制やルールを広く普及・啓発し、望まない受動喫煙のない社会の実現を推進します。



個人の取組

- 受動喫煙が非喫煙者、特に子どもや妊婦に与える深刻な健康影響について正しく理解します。
- 法律や施設の定める喫煙ルール・マナーを厳守し、指定された場所以外では絶対に喫煙しません。

市の取組

- 受動喫煙による健康リスクに関する正しい知識について、広報やホームページなどを活用し、喫煙者・非喫煙者双方に広く普及・啓発します。
- 公共施設や特定多数の人が集まる施設に対し、受動喫煙防止のための規制やルールの周知を徹底します。
- 喫煙者がスムーズに禁煙に踏み出せるような情報提供を行います。

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

世代や地域、生活状況に関わらず、安心して支援を受けられる土台を築き、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める社会を目指します。

個人の取組

- 健康づくりを意識し地域活動に積極的に参加します。
- 組織等が開催する各種健康づくり講演会やイベントに参加します。

市の取組

- 健康づくりへの関心を高められるように、健康ポイント手帳の活用方法の周知やイベントを充実させます。
- 地域の医療者や職域保険者との連携により、健康づくりに関する情報発信を行います。

健康目標5 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 子ども

すべての子どもが自信を持って成長できる社会を実現するため、各段階に応じた支援体制を早期から整えます。

個人の取組

- 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。
- 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。

市の取組

- 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。
- 子どもが、遊びを通し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。

(2) 働き盛り

働き盛り世代が持続的に活力を保ち、充実した日常生活を実現できる環境作りを目指します。

個人の取組

- 自分の適正体重を理解し、これを維持する食事を心がけます。
- 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。

市の取組

- 適正体重を維持できるように、正しい食生活の知識と栄養成分表示の活用について普及・啓発します。
- 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。

(3) 高齢者

介護予防、適切な栄養管理、運動、そして社会参加を促進する包括的な健康支援を進め、地域全体で安心・安全な環境を整え、高齢者が心身ともに充実した余生を送れる社会の実現を目指します。

個人の取組

- 適正体重を知り、維持し低栄養に気をつけます。
- 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、ロコモ体操を普及・啓発します。
- 8020 運動の達成を目指します。

市の取組

- 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、管理栄養士等の専門家による栄養相談や健康教育を充実させます。
- 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、ロコモ体操を普及・啓発します。

(4) 女性

各段階に応じた適切な医療・福祉支援や情報提供を進め、身体的・精神的な健康管理を図りつつ、地域や職場での連携を強化し、女性が安心して健康を維持できる環境づくりを推進します。

個人の取組

- 自分の適正体重を理解し、これを維持する食事を心がけます。
- PMS（月経前症候群）といった女性特有の疾患や、更年期障害などの女性におきやすい症状について理解し、適切な受診をすることができます。

市の取組

- 適正体重を維持できるように、正しい食生活の知識と栄養成分表示の活用について普及・啓発します。
- PMS（月経前症候群）といった女性特有の疾患や、更年期障害などの女性におきやすい症状について、正しい知識を普及・啓発します。

第2次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/自殺対策計画
【概要版】 令和8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
TEL 0475-72-8321 FAX 0475-72-8322