
第1編

第二次

いきいきプラン・
健康かまがや21

第1章 計画策定にあたって

I 計画策定の背景と趣旨

「いきいきプラン健康かまがや21」は、鎌ヶ谷市総合基本計画の「誰もが健康に暮らせる生涯福祉社会の実現」を目指し、生活の質を向上させる健康寿命の延伸を目的として推進してきました。これまでの第一次計画の成果として、食事に気をつける人や運動する人の増加、たばこを吸う人の減少など健康づくり意識や行動の向上がみられました。

しかし10年前よりも寝たきりや認知症など要介護状態になる人が1.9倍、糖尿病になる人が1.6倍になる等生活習慣病も増え続けています。また、ますます少子高齢化が進んでおり、鎌ヶ谷市では平成22年度現在、65歳以上の人口が21%を超え、10年前の推計よりも早く「超高齢化社会」に突入しています。今後も急速に高齢化が進展することが予測されます。

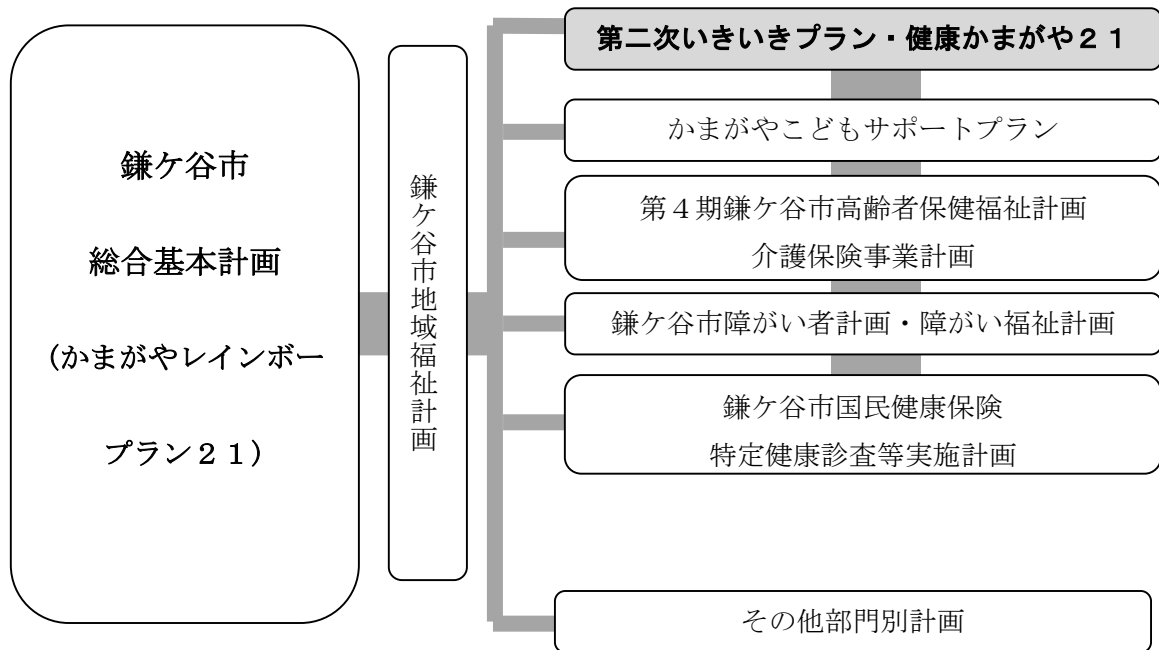
このような状況の中で生涯健康でいきいきとした生活を過ごすためには、一人ひとりが子どもの頃から健康に関心を持ち、自らの生活習慣を変えていくよう行動を起こすことが必要です。しかし、情報のあふれる社会情勢の中で個人の力だけで健康な時期から病気予防の必要性に気づき、生活習慣を正しい方向へ変えていくことには限界があります。そこで、家庭、地域、職場、学校、行政関係機関等が連携しながら社会の中に「健康づくり」というしくみ作りを行い、個人の健康を支援していくことが必要です。

第二次計画では第一次計画に引き続き生活習慣病の予防を中心に、自殺者の増加に対する自殺予防や昨今流行が拡大している感染症の予防、また地域医療体制の整備等についても包括し、総合的な健康づくりの推進を目指します。

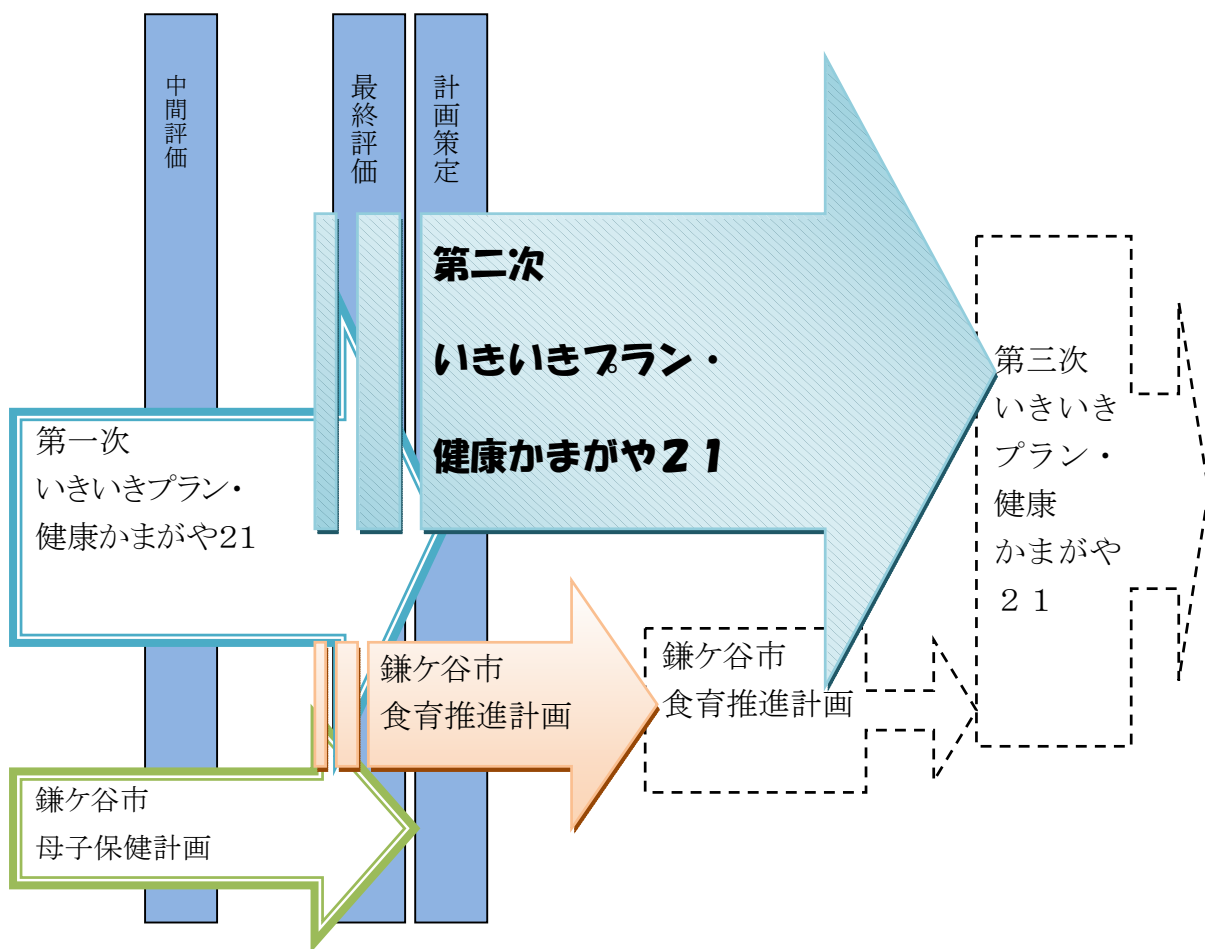
II 計画の位置づけ

第二次計画は、鎌ケ谷市総合基本計画（後期基本計画）の基本目標「健康で生きがいのある福祉・学習都市をめざして」における政策1-1《誰もが健康に暮らせる生涯福祉社会をつくりまします》施策6『健康を支える保健・医療の充実』の行動計画として策定したものです。

また、本計画は、ライフステージにおける継続的な健康づくりの視点から、かまがやこどもサポートプラン、鎌ケ谷市障がい者計画、介護保険事業計画、鎌ケ谷市国民健康保険特定健康診査等実施計画との整合性には特に配慮しています。

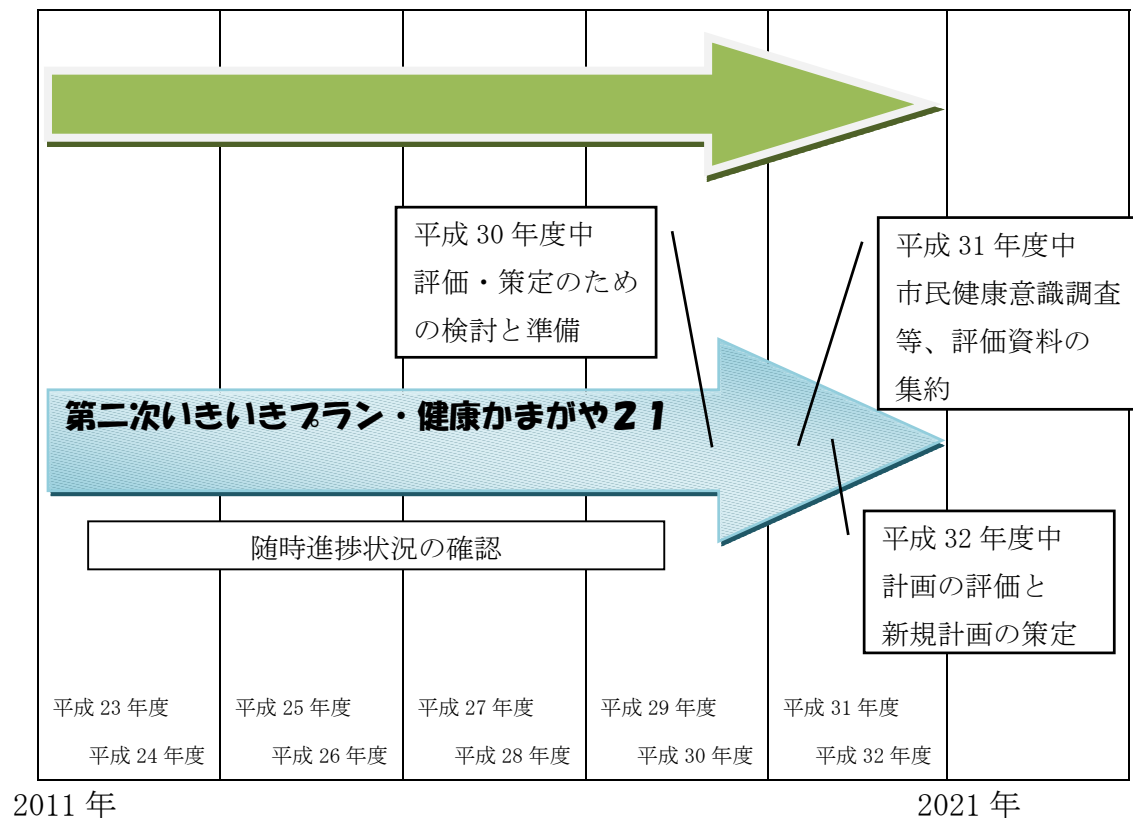


さらに、第二次計画ではこれまで本計画と別に策定していた「鎌ヶ谷市母子保健計画」を統合させます。また、平成23年度からスタートする「鎌ヶ谷市食育推進計画」と同調しながら推進し、将来的には統合を目指していきます。



Ⅲ 計画の期間

この計画の期間は、平成 23 年度から平成 32 年度までの 10 年間とし、期間中は随時進捗状況を確認していきます。また、中間評価は行わず、今後国の法律改正等の社会情勢により保健事業に大きな変化等があった場合には、必要に応じて見直すものとしします。



第2章 第一次計画の評価と課題

I 第一次計画の趣旨

第一次計画策定当時、食生活の乱れや運動不足等に起因する生活習慣病は死因の6割を占めて増加傾向にあり、疾病の発症は生活の質を著しく害するとともに治療等これらを支える人々の負担の増大は、今後の大きな社会問題になると考えられました。

そこで、市民一人ひとりが自分の体調や生活状況に応じた方法で充実した生涯が送れるよう、健康づくりの実践について目標を提示し支援する「第一次いきいきプラン・健康かまがや21」を策定し推進してきました。

II 第一次計画の期間

計画期間は平成14年度から平成22年度までとし、期間中進捗状況を評価するとともに、中間年である平成17年度を目途として計画の見直しを行いました。

III 第一次計画の内容

第一次計画では、健康寿命の延伸に影響を及ぼしている「生活習慣病」の予防のため健康づくり領域を10領域設定し、健康目標と実践目標および数値目標とそれを実現するための取り組みの方向を設定しました。

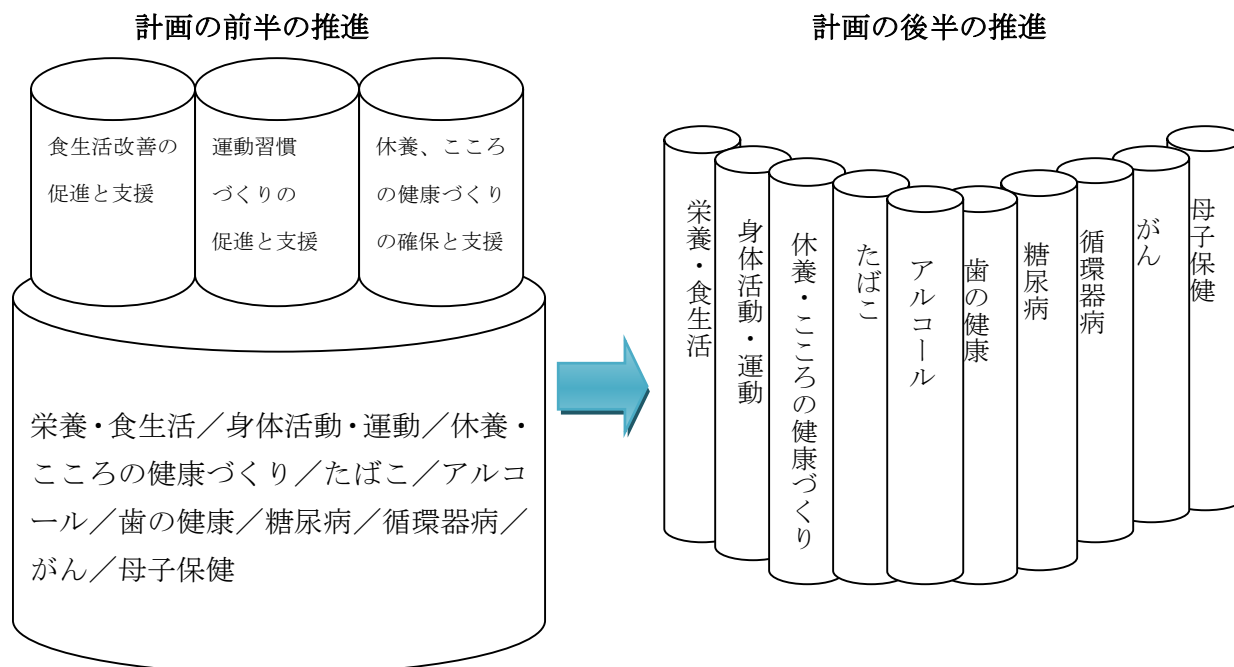
【領域】

- | | |
|------------------|-------------|
| (1) 栄養・食生活 | (2) 身体活動・運動 |
| (3) 休養・こころの健康づくり | (4) たばこ |
| (5) アルコール | (6) 歯の健康 |
| (7) 糖尿病 | (8) 循環器病 |
| (9) がん | (10) 母子保健 |

また、計画前半では、健康寿命の延伸に影響を及ぼしている「生活習慣病」の改善として、特に強調して推進する施策の柱を次の3本としました。

- (1) 食生活改善の促進と支援
- (2) 運動習慣づくりの促進と支援
- (3) 休養・こころの健康の確保と支援

しかし、平成 17 年度の中間評価後、生活習慣病の要因は多岐にわたるため、10 領域を並列に推進してきました。



IV 推進体制

計画の推進は健康増進課が中心となり、必要に応じて他課や関係団体・関係者と連携し行ってきました。

また、「健康づくり推進協議会」において、進捗状況の確認を行ってきました。

V 推進年表

推進の時間的経過の概要については、以下のとおりです。

領域の番号～①栄養・食生活②身体活動・運動③休養・こころの健康づくり
④たばこ⑤アルコール⑥歯の健康⑦糖尿病⑧循環器病⑨がん
⑩母子保健

年 度	健康づくり 推進協議会	主 な 事 業 や 活 動
平成 14 年度	進捗状況の 確認	<ul style="list-style-type: none"> ①食生活改善推進員による中学生ヘルスサポーターの育成を開始 ②H13 年度から実施している「いきいきウォーキング」の地区リーダー育成を開始／ウォーキング参加者と体育指導委員との協働でウォーキングマップを増版／きらり鎌ヶ谷体操の指導者養成と指導者による普及開始 ③精神障がい者家族会設立 ⑥歯周疾患検診の実施を歯科医師会と協議／保育園の職員対象に摂食嚥下研修を実施 ⑩母子保健計画の評価と見直しを実施
平成 15 年度	進捗状況の 確認	<ul style="list-style-type: none"> ①食育の推進の一環として保育園における「わくわくクッキング」を開催 ②まなびい大学での「きらり鎌ヶ谷体操」の普及を実施／きらり鎌ヶ谷体操確認講習会の実施／地区ウォーキングが定着 ③精神障がい者支援のための学習会を実施 ④「受動喫煙防止対策の基本方針」を定める／禁煙支援のための個別健康教育を実施／個別健康教育で歯周病とたばこの関係を普及啓発 ⑥フッ化物洗口の普及啓発を開始するにあたり関係者の勉強会を開始／歯周疾患検診を集団方式で開始／歯周病予防教室で歯周病とたばこの関係を普及啓発

年 度	健康づくり 推進協議会	主 な 事 業 や 活 動
平成 15 年度		⑦糖尿病自主学習グループの協力を得て、糖尿病学習会を実施 ⑩ブックスタート事業開始／学校保健との連携強化を図り、あかちゃんふれあい体験を実施
平成 16 年度	進捗状況の確認	①食生活改善推進員によるヘルスサポーター養成講座を開始 ②きらり鎌ヶ谷体操指導者間での定例的活動が開始 ④公共施設での敷地内・建物内禁煙を開始 ⑥フッ化物洗口の普及啓発を開始 ⑨大腸がん検診の検体回収場所を拡張 ⑩ブックスタート事業をボランティアや関係課等により協働で開始
平成 17 年度	中間評価の実施	①ヘルスサポーター養成を全中学校で実施／食生活改善推進員 30 周年記念事業を実施 ②きらり鎌ヶ谷体操指導者の定例会が定着 ⑥フッ化物洗口の基盤整備のために施設関係者で勉強会を実施／歯周疾患検診を個別検診で開始
平成 18 年度	進捗状況の確認	②新しいウォーキングマップの普及開始／地区ウォーキングが自主化／きらり鎌ヶ谷体操普及の依頼が増加／元気アップ講座終了者が介護予防ボランティア「かまがやレインボーズ」や「きらり元気づくりサポーター」として活動を開始 ⑥市立保育園 1 園でフッ化物洗口を開始 ⑩幼児健診で肥満と痩せの個別相談を実施
平成 19 年度	進捗状況の確認	①食生活改善推進員によるメタボリックシンドロームの啓発の実施 ②運動講座の開催、運動継続の会の場の開放、各地区での運動の会を支援 ⑥フッ化物洗口実施園が 1 園から 5 園に増加 ⑦⑧メタボリックシンドローム啓発のため講演会や地域での健康教育、健康相談回数を増加

年 度	健康づくり 推進協議会	主 な 事 業 や 活 動
平成 19 年度		<p>⑨精度管理の向上のため、がん検診の要精検のうち再検査未受診者に対して再アンケートを実施</p> <p>⑩思春期保健活動の参加保護者による P T A 活動での報告が行われる</p>
平成 20 年度	進捗状況の 確認	<p>①学童期からの生活習慣病予防事業の実施／食育連絡会を開催、学校での集団や個別指導を実施</p> <p>③自殺対策連絡会議の実施</p> <p>⑥フッ化物洗口実施園が 5 園から 11 園に増加／小学校 1 校でフッ化物洗口を開始</p> <p>④⑤⑦⑧特定健康診査・特定保健指導を開始</p> <p>⑨受診率向上のため、がん検診をセット検診（肺がん・胃がん・大腸がん）として実施</p> <p>⑩妊婦健康診査の公費負担回数を増加</p>
平成 21 年度	最終評価の 実施	<p>①食生活改善推進員によるメタボリックシンドロームの啓発の実施／学童期からの生活習慣病予防事業の実施／食育連絡会を開催、学校での集団や個別指導を実施</p> <p>③自殺対策連絡会議の実施／睡眠についての講演会・うつ病の家族教室を実施／きらり鎌ヶ谷体操指導者講習会を市民と協働で企画、指導者が増加／介護予防プログラムを地域で活用する人が増加</p> <p>⑥フッ化物洗口実施園が 11 園から 13 園に増加、小学校 1 校で実施</p> <p>⑨セット検診の日程増加／女性特有のがん検診推進事業を実施し受診率が大幅に増加</p> <p>⑩妊婦健康診査の公費負担回数をさらに増加／思春期保健教育を高校で実施／ブックスタートボランティアの活動の場が地区へと拡大</p>

年 度	健康づくり 推進協議会	主 な 事 業 や 活 動
平成 22 年度	第一次計画 評価と第二 次計画の策 定	①食育推進計画策定のための庁内連絡会議を 立ち上げる ④新鎌ヶ谷地区での禁煙を実施 ⑥フッ化物洗口実施園が 13 園から 14 園に増 加、小学校 1 校で実施 ⑨女性特有のがん検診の受診率が増加

VI 第一次計画の総合評価と今後の課題

1 成人の健康づくりの意識や行動は向上してきた

健康のため食事に気をつけること、運動を習慣にすること、たばこを吸わないこと、健診を受けること、口の手入れをすること等、生活習慣の改善がみられます。特に高齢者では歩数が増加し、男性の外出に対する意欲が高まっています。

2 しかし生活習慣病は増え続けており、なお生活習慣の課題が残っている

肥満や糖尿病、高血圧、脂質代謝異常、歯の喪失などの生活習慣病は増えており、今後も生活習慣の改善について周知啓発を続けることが必要です。特に「食事について自分にとって適切な内容や量を知り実践すること」、「30歳代男性が朝食を欠食していること」などに対する対策が必要です。また、50歳代では歩数が減少しており、働き盛りの世代に対する運動の啓発が必要です。

3 休養・こころの健康づくりやアルコールについての課題が残る

不安や悩みを持った時に相談できる人や機関がある人は増えており、これまでの周知活動が成果を上げています。しかし、睡眠導入を行っている人が増え、多量飲酒者が増加するなどの課題が残っています。

4 子どものむし歯や肥満、未成年者の飲酒・喫煙・朝食摂取は改善した

フッ化物塗布を受ける人やフッ化物洗口を行う人が増加して子どものむし歯が減り、むし歯予防対策が成果を上げています。また、幼児では生活リズムが改善し、肥満も減少しています。未成年者では飲酒や喫煙する人が減少し、朝食を食べる人も増えています。

5 妊娠中の定期健診の受診や妊娠中の飲酒・喫煙は改善した

15週以下の妊娠届け出率や妊娠中の定期健診受診率が増加し、改善しています。また、妊娠中の飲酒や喫煙率も減少しています。安心安全で快適な妊娠出産ができるための環境づくりが成果を上げています。

6 育児中の孤立の減少や育児仲間の増加がみられた

育児中の孤立を防ぐために育児中の母親の出会いの場を増やしたところ、相談相手のいる母親の増加や育児仲間のいる母親の増加がみられ、ゆとりある育児への支援が成果を上げています。

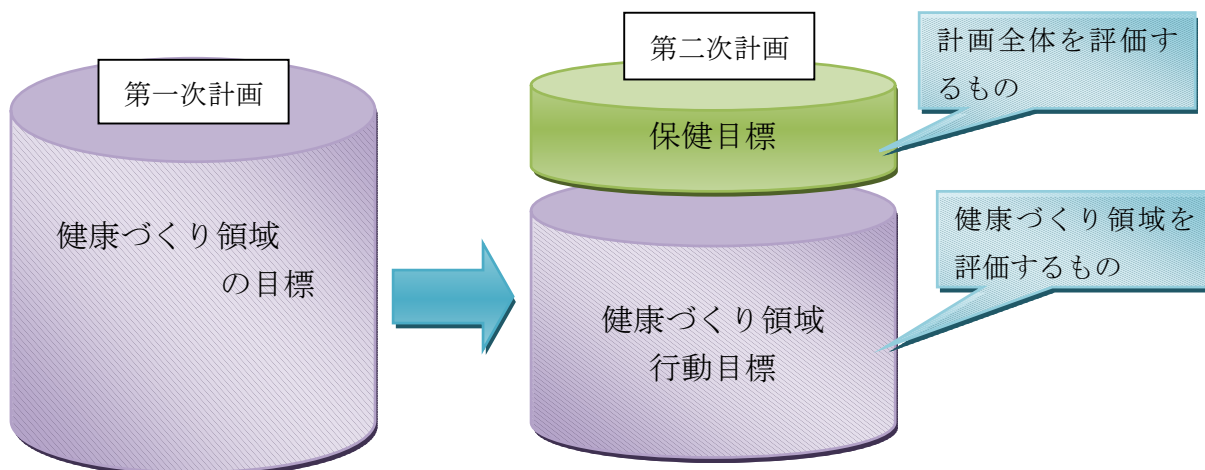
第3章 第二次計画の基本的考え方

I 計画の構成

第二次計画では、次のとおり第一次計画の改編を行いました。

1 第一次計画の目標の整理

第一次計画の健康づくり領域の目標について見直しを行い、第二次計画では保健水準を示す「保健目標」¹と、それを改善するための「行動目標」²に分類しました。そして、「保健目標」は計画全体を、「行動目標」は健康づくり領域を評価するためのものとなりました。



¹ 保健水準を示す「保健目標」…疾病の状況など健康状態を示す目標。例えば「糖尿病の有病者率」など。

² 「行動目標」…疾病予防のための好ましい生活習慣を示す目標。例えば「朝食をとる人の割合」など。

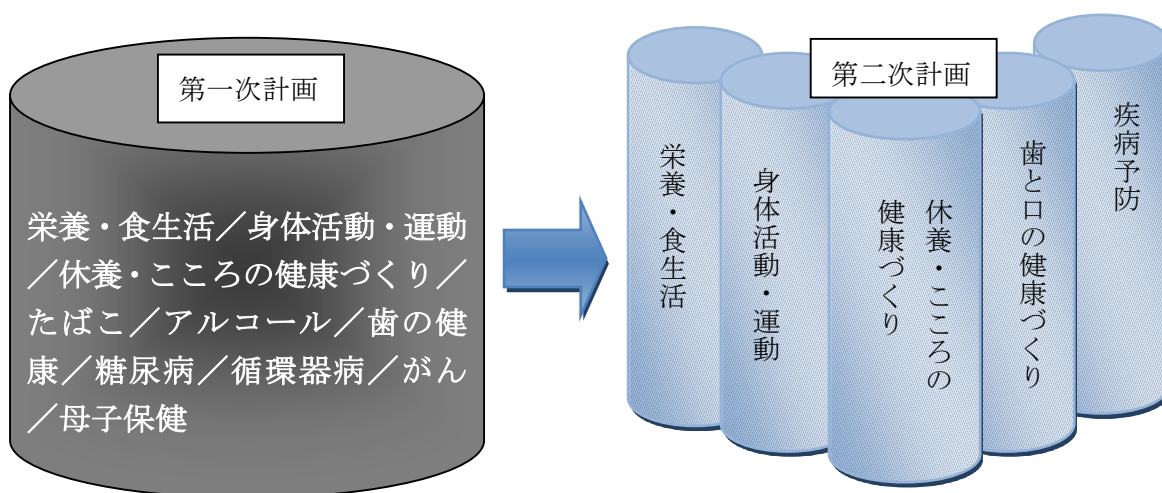
2 健康づくり領域の見直し

次に、第一次計画では複数の健康づくり領域に重なっていた「行動目標」を整理・再編し、5つの健康づくり領域を設定しました。また、それぞれの健康づくり領域ごとに重点対策を設定しました。

【健康づくり領域】

- ①栄養・食生活・・・・・・・・・・○食育の推進（食育推進計画）
- ②身体活動・運動・・・・・・・・・・○気軽に日常生活で運動をする
環境づくりの推進
○きらり鎌ヶ谷体操の普及啓発
- ③休養・こころの健康づくり・・・・○親と子のふれあいを大切にする
活動の推進
○自殺予防対策の推進
- ④歯と口の健康づくり・・・・・・・・○永久歯のむし歯と歯周病予防の推進
○口からはじめる「食育」の推進
- ⑤疾病予防・・・・・・・・・・○生活習慣病予防の推進（特定健康診査・
特定保健指導）
○感染症予防の推進

【重点対策】



さらに、各健康づくり領域ではライフステージごとに「めざす姿」を設定しそれを実現するための「行動目標」と「取り組み」の設定を行いました。

なお、「子育て親育ち期」においては、「妊娠中」「乳幼児期」「学童・思春期」の区分を行いました。

	ライフステージ			
領域	○子育て親育ち期(妊娠中と0～19歳) ・妊娠中 ・乳幼児期(0歳～就学前まで) ・学童・思春期(就学後19歳まで)	めざす姿	行動目標	取り組み
	○青壮年期(20～64歳) ○高齢期(65歳以上)			

3 健康づくりを支える地域医療体制について

第二次計画では、これまでの健康づくりに加え、健康づくりを支える地域医療体制の方向性を示しました。

4 計画の推進体制について

計画の推進のあり方について示しました。

《第二次いきいきプラン・健康かまがや21の構成》

鎌ヶ谷市総合基本計画「後期基本計画 政策1-1」
誰もが健康に暮らせる生涯福祉社会の実現

鎌ヶ谷市
食育推進
計画

第二次
いきいきプラン・健康かまがや

- ★自分の健康に満足している人の増加
- ★平均寿命の延伸

上位の保健目標

- ☆妊産婦死亡ゼロの維持
- ☆乳児死亡率の低下・極小低体重・低体重児出生の減少
- ☆糖尿病・高血圧・脂質代謝異常・高血糖の人の減少
- ☆不慮の事故死・自殺をする人の減少
- ☆むし歯のない子・歯がたくさんある大人の増加

保健目標

栄養・
食生活

歯と口
の健康
づくり

身体活
動・運動

休養・
こころの
健康
づくり

疾病予防

めざす姿
行動目標
取り組み
重点対策

健康づくりを支える地域医療

健康づくり推進協議会／保健医療福祉問題協議会

市民・健康づくりボラ
ンティア・社会福祉協
議会・ウォーキンググ
ループ・体操グループ
など

医師会・歯科医
師会・薬剤師
会・医療機関・
保険者

保育園・幼稚園・
小学校・中学校

市役所・
保健セン
ター・
保健所

第4章 第二次計画の内容

I 計画全体の評価のための「保健目標」

計画全体の評価を行うための「保健目標」を次のとおり設定します。

1 上位の保健目標

目 標		現状値	測定時期/出典	目標値
自分の健康に満足している人の割合		50.7%	H22/③	増加
平均寿命	男	79.3 歳	H17/①	延伸
	女	86.0 歳	H17/①	延伸

2 保健目標

目 標		現状値	測定時期/出典	目標値	
子 育 ち 親 育 ち 期	妊産婦死亡の割合	0%	H21/②	維持	
	新生児・乳児死亡の割合(出生千対)	3.4	H21/②	減少	
	低体重児・極小体重 児の出生の割合	低体重児	0.5%	H21/②	減少
		極小体重児	9.1%	H21/②	減少
	不慮の事故死亡の割合		0%	H21/②	維持
	小児肥満児の割合		10.5%	H21/②	減少
	3 歳児のむし歯	ない人の割合	79.8%	H21/②	85%以上
		平均むし歯数	0.8 本	H21/②	0.5 本以下
	12 歳児の永久歯のむ し歯と歯肉炎の割合	むし歯数	1.2 本	H21/②	0.7 本以下
歯肉炎		16.9%	H21/②	10%以下	
青 壯 年 期 ・ 高 齢 期	BMI ³ 25 以上の肥満者 の割合	20～60 歳男	21.2%	H22/③	15%以下
		40～60 歳女	19.1%	H22/③	13%以下
	高血圧者の割合		32.4%	H22/③	減少
	高血糖者の割合		14.3%	H22/③	減少
	脂質代謝異常者の割合		36.1%	H22/③	減少
	糖尿病有病者の割合		8.5%	H22/③	減少
	自殺者の割合(人口 10 万対)		23.6	H21/②	20 以下
	6 0 2 4 と 8 0 2 0 を達成する人の割合	6 0 2 4 ⁴	47.7%	H22/③	増加
8 0 2 0 ⁵		23.0%	H22/③	増加	

※出典：①…保健所事業年報 ②…保健事業結果 ③…市民健康意識調査

³ BMI…「Body Mass Index (ボディ・マス・インデックス)」の略。身長と体重から求める体格の判定方法。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

⁴ 6 0 2 4…60 歳で 24 本以上の歯を保つこと。

⁵ 8 0 2 0…80 歳で 20 本以上の歯を保つこと。

Ⅱ 保健目標を改善するための「行動目標」

「保健目標」を改善するための「行動目標」を5つの健康づくり領域に分類し、ライフステージごとに「めざす姿」と「行動目標」を設定しました。

※ライフステージの記号：子育て親育ち期● 青壮年期▲ 高齢期◆

領域	ライフステージ	めざす姿	行動目標
栄養・食生活	●	㊦食を楽しみ、健全な食習慣を身につける	【妊娠中】 1 健やかに子どもを生ま育てるための食生活の知識を得て実践する 【乳幼児期】 2 よく噛んで何でも食べる 3 食を楽しむ 【学童・思春期】 4 食を楽しむ 5 よく噛んで何でも食べる
	▲	㊦食について正しい知識を持ち、健全な食習慣を身につける	6 生活習慣病予防をする 7 生活習慣病の人は治療を続け、悪化を防ぐ 8 食を楽しむ
	◆		9 食を楽しむ 10 低栄養にならない 11 生活習慣病の人は治療を続け、悪化を防ぐ

領域	ライフ ステ ージ	めざす姿	行動目標
身体活動・運動	●	㊦楽しくからだを動かす	【妊娠中】 1 妊娠中を健康に過ごして安心安全な出産を迎える 【乳幼児期】 2 子どもが元気に育つ 【学童・思春期】 3 自分に合った運動をみつけて続ける
	▲	㊧運動を続ける	4 自分に合った運動をみつけて続ける 5 生活習慣病を悪化させない
	◆		6 自分の健康状態に合った運動をみつけて続ける
休養・こころの健康づくり	●	㊦家族と一緒に楽しく過ごす	【妊娠中】 1 安心して妊娠中を過ごす 2 生まれてくる子を心待ちにする 【乳幼児期】 3 親が子育てを楽しむ 4 子どもが元気に育つ 【学童・思春期】 5 自分らしく生きる力を育てる 6 元気に過ごす
	▲ ◆	㊧ストレスと上手に付き合い、一人で悩まず相談する	7 睡眠を十分にとり、疲れをためない 8 すっきり目覚める（高齢期のみ） 9 ストレスを解消する 10 こころの悩みを相談する

領域	ライフステージ	めざす姿	行動目標
歯と口の健康づくり	●	㊦ 8020をめざし健康な歯と歯ぐきを育てる	【妊娠中】 1 妊娠性歯肉炎や歯周病にならない 【乳幼児期】 2 乳歯をむし歯にしない 3 口の動きや働きを十分に発達させる 【学童・思春期】 4 永久歯をむし歯にしない 5 歯肉炎にならない 6 よく噛んで食べる習慣をつける
	▲ ◆	㊧ 8020をめざして健康な歯と歯ぐきを保ち噛ミング30を実践する	7 8020を達成する 8 歯周病にならない・悪化させない 9 新しいむし歯をつくらない 10 よく噛んで食べる
疾病予防	●	㊦ 子どもの成長や健康に関心を持ち、成長の確認や事故・感染・疾病予防をする	【妊娠中】 1 妊娠中を健康に過ごして安心安全な出産を迎える 【乳幼児期】 2 子どもの病気を防ぐ 3 子どもを不慮の事故から守る
		㊧ 自分のからだを大切にし、事故・疾病等の予防をする	【学童・思春期】 4 喫煙や飲酒をしない 5 薬物乱用をしない 6 思春期のからだの発達についての悩みや不安は相談する
	▲ ◆	㊨ 自分の身体に関心を持って、生活習慣病や感染症を防ぐ	7 病気の早期発見・早期治療を行い、病気を未然に防ぐ 8 治療が必要になったら悪化を防ぐ 9 更年期の体調変化の悩みや不安は相談する 10 感染症から身を守る

Ⅲ 5つの健康づくり領域とその取り組み

生活習慣の改善にポイントをおき、下記の健康づくり領域の「行動目標」とそれを実現するための具体的な「取り組み」及び重点対策を設定しました。また、「行動目標」の達成度をはかる「数値目標」の設定を行いました。

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 休養・こころの健康づくり
- 4 歯と口の健康づくり
- 5 疾病予防

1 栄養・食生活

I 子育て親育ち期（妊娠中と0～19歳）

めざす姿	⑦食を楽しむ、健全な食習慣を身につける
------	---------------------

【妊娠中】

1 健やかに子どもを生み育てるための食生活の知識を得て実践する

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①妊娠中に必要な食事のポイントについて知る ②3食バランスよく食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事について普及します ・妊娠中の食の大切さと、実際の調理法を普及します 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレママ教室（食事バランスチェック） ・プレママクッキング ・個別栄養相談 ・母子手帳交付時のパンフレット配布

【乳幼児期】

2 よく噛んで何でも食べる

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①3食食べさせる ②食品の組み合わせを考えて食事を与える ③好き嫌いをしないで何でも食べるよう育てる	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が成長に必要な栄養についての知識を持ち、子どもに食事を与えることが出来るよう普及啓発します ・薄味を習慣にするよう啓発します ・身体計測をし、肥満予防や成長不良等の対策を支援します 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり料理教室 ・プレママクッキング ・離乳食教室 ・4か月児健康相談、10か月児健康相談 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査 ・保育園巡回指導 ・保育園食育支援事業（わくわくクッキング他）

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
		<ul style="list-style-type: none"> ・児童センターでの食育（わくわくクッキング他、子育てサークルでの食育） ・福祉健康フェア ・各公民館等のイベント時の啓発（保健推進員、食生活改善推進員（栄養大学）養成と育成及び活動支援） ・個別栄養相談 ★保育園、マザーズホーム保護者会

3 食を楽しむ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①家族で楽しく食卓を囲む	・大人と一緒に食べる事の大切さを普及します	<ul style="list-style-type: none"> ★健康づくり料理教室 ★プレママクッキング ★離乳食教室 ★4か月児健康相談 ★10か月児健康相談 ・親子料理教室 ・福祉健康フェア ★保健推進員、食生活改善推進員（栄養大学）養成と育成及び活動支援 ・児童センター（子育てサークル）等への栄養指導

○妊娠中～乳幼児期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ⑦鎌ヶ谷市食生活改善協議会
- ⑧鎌ヶ谷市保健推進員協議会
- ⑨こども課、保育園、マザーズホーム、児童センター

【学童・思春期】

4 食を楽しむ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①家族で楽しく食卓を囲む ②料理を楽しくつくることができる	・大人と一緒に食べる事の大切さを普及啓発します ・料理をつくる楽しさを知り、調理方法を学べるよう啓発します	・わくわくクッキング ・個別栄養相談 ・中学校におけるヘルスサポーターの養成

5 よく噛んで何でも食べる

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①3食食べる ②食品の組み合わせを考えて食べる ③自分の適正体重を知っている	・健康のために栄養を考えて食べることを普及啓発します ・保護者が正しい食習慣を身につけ、適切な食事を子どもに与えるように支援します ・健診等で肥満度を測定し肥満予防を啓発します	・わくわくクッキング ・個別栄養相談 ・中学校におけるヘルスサポーターの養成 ・食生活改善推進員による啓発活動

○学童・思春期の事業で協働、連携の必要な関係者

㉞鎌ケ谷市食生活改善協議会

㉟「早寝・早起き・朝ごはん推進運動」「学童期からの生活習慣病予防事業」についての協働・連携関係者～生涯学習推進課、農業振興課、イオン、習志野健康福祉センター

㊱食育の推進についての協働・連携関係者～生涯学習推進課、学校教育課、小中学校、農業振興課、商工振興課、こども課、保育園、児童センター

㊲保健推進員協議会

㊳私立幼稚園

㊴私立保育園

II 青壮年期（20～64歳）

めざす姿	①食について正しい知識を持ち、健全な食習慣を身につける
------	-----------------------------

6 生活習慣病予防をする

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①生活習慣病の予防のための食事を知って、実践する	・生活習慣病予防と悪化予防のための食生活のあり方と実践について啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・すこやかクッキング ・個別栄養相談 ・外部依頼事業
②毎日3食食べる	・生活リズムを整えて、毎日3食欠食なく食べる大切さを周知します	<ul style="list-style-type: none"> ・すこやかクッキング ・栄養大学 ・プレママクッキング ・個別栄養相談
③ <u>食事バランスガイド</u> ⁶ を知る	・食事バランスガイドを使って、個人にあった栄養バランスの良い食事の摂り方を啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・外部依頼事業 ・健康イベント等での啓発、栄養相談 ・健康づくり料理教室
④主食主菜副菜をそろえたバランスのよい食事をとる	・主食主菜副菜を整えて食べることで、簡単にバランスの良い食事に繋がることを周知します	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員活動
⑤自分の適正体重を知り維持する ⑥自分にとって適切な食事内容と量を知っている	・BMIで適正体重を知り、体重を維持するための個々の食事内容と量について周知します	

⁶ 食事バランスガイド…望ましい食生活を具体的な行動に結びつけるものとして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「食生活指針」。

7 生活習慣病の人は治療を続け、悪化を防ぐ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①生活習慣病を改善する	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病にかかっても放置しないよう正しい知識の普及を行います 個別の対象者に合った個々の改善方法を支援していきます 	<ul style="list-style-type: none"> すこやかクッキング 糖尿病にならない悪化させないセミナー 家庭医学講座 個別栄養相談

8 食を楽しむ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①誰かと食事をする ②料理をすることを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> 手づくり料理の普及を行います 誰かと一緒に食事をする事の楽しさを伝えます 	<ul style="list-style-type: none"> すこやかクッキング 栄養大学 プレママクッキング 個別栄養相談 外部依頼事業 健康イベント等の啓発 健康づくり料理教室 食生活改善推進員活動

○青壮年期の事業で協働、連携の必要な関係者

⑦鎌ケ谷市食生活改善協議会

Ⅲ 高齢期（65歳以上）

めざす姿	①食について正しい知識を持ち、健全な食習慣を身につける
------	-----------------------------

9 食を楽しむ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①誰かと食事をする ②料理をすることを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> 手づくり料理について普及します 誰かと一緒に食事をする事の楽しさを伝えます 	<ul style="list-style-type: none"> イベントでの啓発活動 介護予防講座、訪問指導 元気アップ講座 ちょ筋教室

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
	・食事療法であっても楽しんで行うことを伝えます	・個別栄養相談 ・外部依頼事業 ・健康づくり料理教室 ・すこやかクッキング

10 低栄養にならない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①毎日3食食べる	・生活リズムを整えて、毎日3食欠食なく食べることの大切さを周知します	・イベントでの啓発活動 ・介護予防講座、訪問指導 ・元気アップ講座
②食品の組み合わせを考えて食べる	・食事バランスガイドを周知します	・ちょ筋教室 ・個別栄養相談
③自分の適正体重を知り維持し、低栄養にならない	・自分にとって適切な食事の内容と量を摂れるよう普及啓発します	・外部依頼事業 ・健康づくり料理教室 ・すこやかクッキング

11 生活習慣病の人は治療を続け、悪化を防ぐ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①生活習慣病を放置しない	・それぞれの状態に合った改善の方法を伝えます	・すこやかクッキング ・糖尿病にならない悪化させないセミナー ・外部依頼事業 ・個別栄養相談

○高齢期の事業で協働、連携の必要な関係者

⑦鎌ヶ谷市食生活改善協議会

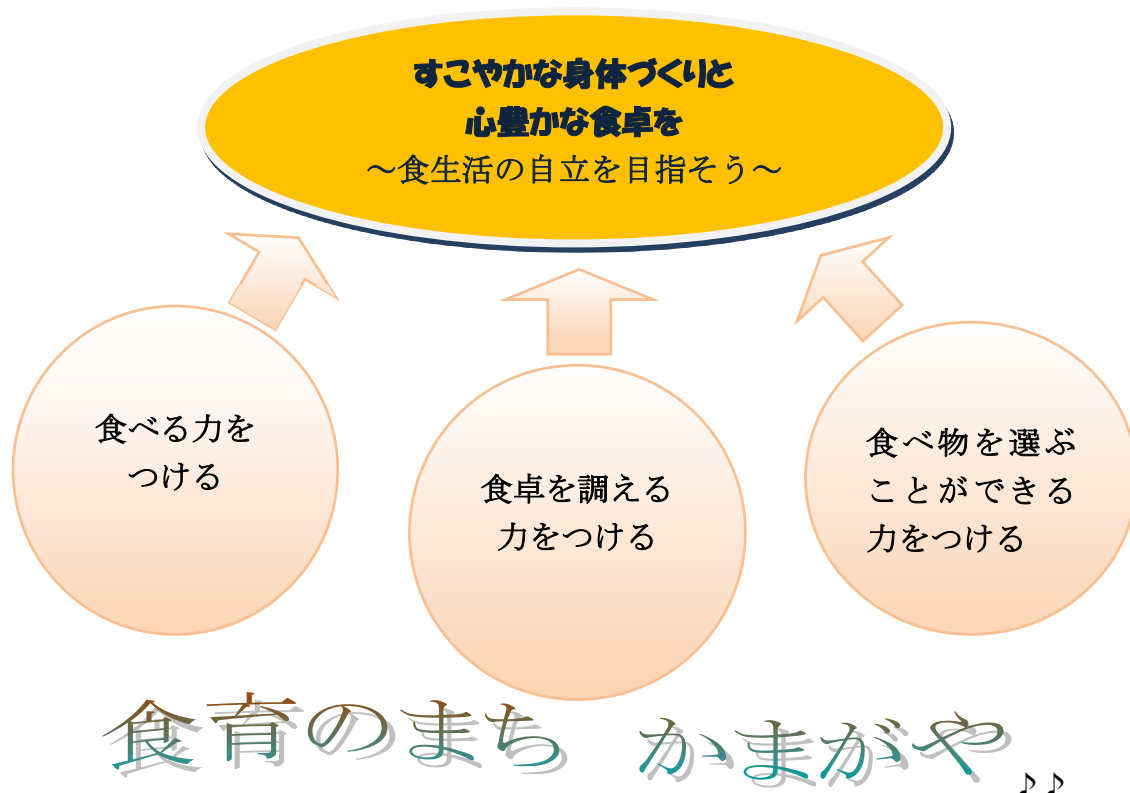
◇ 重点対策

●食育の推進

健康寿命を延伸するためには、食についての正しい知識を持ち、生活習慣病を予防することが最も大切なことです。そして生活習慣病の予防には、乳幼児期から基本的な生活リズムや食習慣を確立しておくことが必要です。これは、子ども達ばかりでなく、どの世代においても、健康づくりの基礎となるものです。そしてさらに、子どものころから、食の大切さを理解し、家庭をはじめとするさまざまな場において食を選択する力を習得していくことが必要です。しかし、家庭では食を通じた家族のコミュニケーションの機会が減少し、家庭だけで食育に取り組むことが難しくなっています。

そこで、これまで行ってきた「早寝、早起き、朝ごはん」の推進とともに、今後は「3食、3色バランスご飯」をキャッチフレーズに食育を推進していきます。また、地域、学校、保育園、健康増進課、食品関係事業者等が連携して、総合的かつ計画的に食育を進められるよう、平成23年度より「鎌ヶ谷市食育推進計画」(5か年計画)を策定し、生涯を通じた健康づくりを実現していきます。

鎌ヶ谷市食育推進計画



栄養・食生活 数値目標

★は新規の数値目標

㊦は H23 年度測定予定

出典用語説明…p. 84 参照

I 子育て親育ち期（妊娠中と 0～19 歳）

【妊娠中】

	測定対象	現状値	出典	目標値
1 健やかに子どもを産み育てるための食生活の知識を得て、実践する				
★①妊娠中に必要な食事のポイントについて知っていた妊婦の割合	4 か月	㊦	㊦4 相問診	増加
★②3食バランスよく食べていた妊婦の割合	妊婦	㊦	㊦4 相問診	増加

【乳幼児期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
2 よく噛んで何でも食べる				
★①3食食べている子どもの割合	3 歳児	㊦	㊦3 健問診	増加
★②食品の組み合わせを考えて作って与える親の割合	3 歳児	㊦	㊦3 健問診	増加
	1 歳 6 か月 児の親	㊦	㊦1.6 問診	
★③嫌いな食べ物を工夫して食べさせる親の割合	3 歳児	㊦	㊦3 健問診	増加
	1 歳 6 か月 児の親	㊦	㊦1.6 問診	増加
3 食を楽しむ				
★①大人と一緒に食べている子どもの割合	3 歳児	㊦	㊦3 健問診	増加

【学童・思春期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
4 食を楽しむ				
①夕食を大人と食べる子どもの割合	5 年生	86.1%	㊦学童アン	増加
②家で料理を作ったり、作る手伝いをする子どもの割合	5 年生	85.3%	㊦学童アン	増加

	測定対象	現状値	出典	目標値
5 よく噛んで何でも食べる				
★①食品の組み合わせを考えて食べる子どもの割合	5年生	㊦	㊦-2学童アン	増加
★②自分の適正体重を知っている子どもの割合	5年生	㊦	㊦-2学童アン	増加
★③よく噛んで食べる子の割合	5年生	23.9%	㊦学童アン	増加

II 青壮年期（20～64歳）

	測定対象	現状値	出典	目標値
6 生活習慣病予防をする				
★①生活習慣病の予防を知って実践している人の割合	20歳以上	㊦	㊦-2 市民健調Ⅱ	増加
①-2健康のために食事に気を付けている人の割合	20歳以上	76.2%	㊦市民健調	増加
②週6日以上朝食をとっていない人の割合	20歳代男	13.8%	㊦市民健調	15%以下
	30歳代男	27.0%	㊦市民健調	15%以下
	15～19歳	7.1%	㊦市民健調	なくす
★②-2毎日朝食を食べる人の割合	20～59歳	70.5%	㊦市民健調	増加
★③食事バランスガイドを知っている人の割合 良く知っている 聞いたことはある	20歳以上	15.2%	㊦市民健調	増加
		34.8%	㊦市民健調	増加
★④主食主菜副菜をそろえたバランスのよい食事をとる人の割合 おおむね1日3食	20歳以上	21.5%	㊦市民健調	増加
⑤自分にとって適切な食事内容と量を知っている人の割合	65歳以上 男	44.2%	㊦市民健調	60%以上
	女	56.6%	㊦市民健調	60%以上
★⑥自分の適正体重を知っている人の割合	20歳～64歳	㊦	㊦-2 市民健調Ⅱ	増加
⑥-2適正体重を維持する人の割合	20歳以上男	64.0%	㊦市民健調	80%以上
	20歳以上女	69.5%	㊦市民健調	80%以上

	測定対象	現状値	出典	目標値
7 生活習慣病の人は治療を続け、悪化を防ぐ				
★①生活習慣病を放置している人の割合	20歳以上	㊦	㊦-2 市民健調Ⅱ	減少
①-2 血糖異常者で食事に気を付けている人の割合	20歳以上	77.1%	㊦市民健調	増加
8 食を楽しむ				
★①誰かと食事をする人の割合	20歳以上	㊦	㊦-2 市民健調Ⅱ	増加
★②料理をすることを楽しむ人の割合	20歳以上	㊦	㊦-2 市民健調Ⅱ	増加

Ⅲ 高齢期（65歳以上）

	測定対象	現状値	出典	目標値
9 食を楽しむ				
★①誰かと食事をする人の割合	65歳以上	㊦	㊦-2 市民健調Ⅱ	増加
★②料理をすることを楽しむ人の割合	65歳以上	㊦	㊦-2 市民健調Ⅱ	増加
10 低栄養にならない				
★①毎日朝食を食べる人の割合	65歳以上	90.1%	㊦市民健調	増加
★②主食主菜副菜をそろえたバランスのよい食事をする人の割合				
おおむね1日3食	65歳以上	21.5%	㊦市民健調	増加
③自分にとって適切な食事内容と量を知っている人の割合	65歳以上			
	男	44.2%	㊦市民健調	60%以上
	女	56.6%	㊦市民健調	60%以上
11 生活習慣病の人は治療を続け、悪化を防ぐ				
★①生活習慣病を放置している人の割合	65歳以上	㊦	㊦-2 市民健調Ⅱ	減少

2 身体活動・運動

I 子育て親育ち期（妊娠中と0～19歳）

めざす姿	㊦楽しくからだを動かす
------	-------------

【妊娠中】

1 妊娠中を健康に過ごして安心安全な出産を迎える

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①体調が良い時には意識的に身体を動かす	・安心・安全に出産が迎えられるよう、また、健康づくりとして体を動かすことを生活の中に取り入れるよう啓発します	・プレママ教室での妊婦体操、呼吸法、補助動作の教育 ・マタニティーヨガの実施

【乳幼児期】

2 子どもが元気に育つ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①早寝、早起きをする	・夜21時までに寝て生活リズムを作ることが発育、発達を促すことを普及します	・新米ママの会 ・保育所園庭開放、児童センター、育児サークル等での教育
②身体をつかって親子で遊ぶ	・遊びを通して親子でスキンシップをすることが発育、発達を促すことを普及します	・4か月児健康相談、10か月児健康相談での教育 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査での教育

○妊娠中～乳幼児期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦鎌ケ谷市医師会
- ㊧鎌ケ谷市保健推進協議会
- ㊨こども課、市立保育園、児童センター

【学童・思春期】

3 自分に合った運動をみつけて続ける

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
① 体育以外でも運動をする ② テレビ視聴、パソコン、ゲーム等をしすぎない	・ 家族や仲間と外で遊ぶ等活発に身体を動かすことを習慣化することが、元気な身体を作ることを普及します	・ きらり鎌ヶ谷体操の普及 ・ 就学時健康診査時の教育

○学童・思春期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ⑦ きらり鎌ヶ谷体操指導員
- ⑧ 文化スポーツ振興課
- ⑨ 学校教育課、小学校

II 青壮年期 (20～64 歳)

めざす姿	④ 運動を続ける
------	----------

4 自分に合った運動をみつけて続ける

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
① 日頃から日常生活の中で健康の維持増進のために歩くなどして意識的に体を動かす ② 運動を習慣にする	・ 日常生活の中で自分の体力、生活環境に応じた運動を続けられるよう普及啓発し、運動実践グループの活動を支援します ・ <u>運動習慣者⁷</u> が増えるよう運動習慣についての普及啓発を行います	・ 運動講座 (ウォーキング) ・ 地区ウォーキング ・ 地区の体操グループ (白梅の会、なのはな体操クラブ、健康づくりの会わかば、南部体操の会) の支援

⁷ 運動習慣者…週に2日以上、1日30分以上の運動を行い、1年以上継続している人。

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
		<ul style="list-style-type: none"> ・福祉健康フェア、講演会等での啓発 ・きらり鎌ヶ谷体操の普及

5 生活習慣病を悪化させない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①健康診査で異常があっても意識的に体を動かす	・特定保健指導対象者に対して運動を普及啓発します	・特定保健指導対象者に運動する場の提供(運動開放)

○青壮年期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ⑦きらり鎌ヶ谷体操指導員
- ⑧地区ウォーキンググループ
- ⑨文化スポーツ振興課
- ⑩民間スポーツクラブ

Ⅲ 高齢期（65歳以上）

めざす姿	⑪運動を続ける
------	---------

6 自分の健康状態に合った運動をみつけて続ける

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①外出に積極的になる	・身体機能の維持や転倒予防のために、日常生活において積極的に外出したり、意識的に身体を動かすことを普及啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・元気アップ講座、ちよ筋教室等の介護予防講座 ・運動講座（ウォーキング） ・地区ウォーキング ・地区の体操グループ（白梅の会、なのはな体操クラブ、中央地区楽々体操クラブ、

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
②バス、電車を利用し、1人で外出できる ③転倒を防ぐ	・身体機能の維持や転倒予防のために、日常生活において積極的に外出したり、意識的に身体を動かすことを普及啓発します	中央東元気アップきらり、健康づくりの会わかば、南部体操の会 ・啓発事業（福祉健康フェア、講演会等） ・教育事業（老人クラブ、社会福祉センター） ・きらり鎌ヶ谷体操の普及（長寿大運動会）

○高齢期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦きらり鎌ヶ谷体操指導員
- ㊧地区ウォーキンググループ
- ㊨文化スポーツ振興課
- ㊩高齢者支援課
- ㊪地区社会福祉協議会

◇ 重点対策

●気軽に日常生活で運動をする環境づくりの推進

日常生活で意識的に体を動かすなど運動習慣をつけるため、誰もが気軽にできるウォーキングの推進を目標とし「いきいきウォーキング」を実施しました。現在は地区に広がり、参加者も定着してきました。新規参加者を増やすため、ウォーキング講座受講時に紹介し、地区グループにつなげています。身近な地域で運動する仲間ができたことが継続につながり、さらに自主活動化へと発展しています。今後もウォーキングをはじめとする身近にできる運動の推進を図ります。

●きらり鎌ヶ谷体操の普及啓発

市民の運動推進の一環として、市民の歌である「きらり鎌ヶ谷」に座位と立位の動きをつけた鎌ヶ谷独自の体操を考案し、一般公募により指導者を養成し、協働で普及活動を推進しています。現在では指導者が中心になり普及が定着し、自主活動が生まれるなど活動の幅が広がっています。また、地区での高齢者の集まり等や小学生を対象とした教室にも活動を広げています。しかし今回の調査の結果を見ると、市民の中できらり鎌ヶ谷体操を知っている人が約2割、知っている人の中で実際におこなったことがある人は約4割と平成18年に行った健康に関する意識調査よりも減少していました。今後は児童、生徒の肥満や体力低下、生活習慣病予防、高齢者の寝たきり予防等新たな年齢層への普及活動を推進し、きらり鎌ヶ谷体操を通して、体を動かす事の楽しさを知る人を増やしていきます。



ウォーキンググループの支援



きらり鎌ヶ谷体操の普及



きらり鎌ヶ谷体操指導者の育成

身体活動・運動 数値目標

★は新規の数値目標

㊦は H23 年度測定予定

出典用語説明…p. 84 参照

I 子育て親育ち期（妊娠中と 0～19 歳）

【妊娠中】

	測定対象	現状値	出典	目標値
1 妊娠中を健康に過ごして、安心安全な出産をむかえる				
★①体調の良い時には意識的に身体を動かした妊婦の割合	新生児の親	㊦	㊦保推訪問	増加

【乳幼児期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
2 子どもが元気に育つ				
★①22 時以降に寝る子どもの割合	1 歳 6 か月児	㊦	㊦-2 1.6 歳問診	減少
★②外遊びをしている子どもの割合	1 歳 6 か月児	㊦	㊦-2 1.6 歳問診	増加

【学童・思春期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
3 自分に合った運動をみつけて続ける				
★①学校の体育のほかに何か運動（運動部やクラブ、体を動かして遊ぶこと）を週 3 日以上している子どもの割合	5 年生	74.1%	㊦学童アン	増加
★②一日にテレビを 3 時間以上みる子どもの割合	5 年生	44.7%	㊦学童アン	減少
★②-2 一日にパソコンや携帯のゲームを 3 時間以上する子どもの割合	5 年生	7.4%	㊦学童アン	減少

Ⅱ 青壮年期（20～64 歳）

	測定対象	現状値	出典	目標値
4 自分に合った運動をみつけて続ける				
①日頃から日常生活の中で、健康維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動をする人の割合	20 歳以上			
	男	70.2%	㊦市民健調	70%以上維持
	女	66.3%	㊦市民健調	70%以上
②運動習慣者（運動を週2日以上、1日30分以上行い、一年以上続ける人）の割合	20 歳以上			
	男	45.6%	㊦市民健調	50%以上
	女	35.0%	㊦市民健調	40%以上
②-2 日常生活における歩数	50 歳代男	8,220 歩	㊦歩数調査	9,100 歩以上
	50 歳代女	8,168 歩	㊦歩数調査	8,500 歩以上
★②-3 きらり鎌ヶ谷体操を知っている人の割合	20 歳以上	19.5%	㊦市民健調	30%以上
★②-4 きらり鎌ヶ谷体操を知っている人のうち、きらり鎌ヶ谷体操を行っている人の割合	20 歳以上	38.2%	㊦市民健調	40%以上
5 生活習慣病を悪化させない				
①血糖異常者で意識的に体を動かしている人の割合	血糖異常者	27.4%	㊦市民健調	増加

Ⅲ 高齢期（65 歳以上）

	測定対象	現状値	出典	目標値
6 自分の健康状態に合った運動をみつけて続ける				
①日常生活における歩数	70 歳代男	7,359 歩	㊦歩数調査	維持
	70 歳代女	6,641 歩	㊦歩数調査	維持
①-2 外出に積極的な態度を持つ人の割合	60 歳以上			
	男	67.3%	㊦市民健調	70%以上
	女	66.0%	㊦市民健調	70%以上
②バス・電車を利用し、1人で外出できる人の割合	60 歳以上	90.7%	㊦介護予防	増加
★③転倒したことがある人の割合	65 歳以上	17.4%	㊦介護予防	減少

3 休養・こころの健康づくり

I 子育て親育ち期（妊娠中と0～19歳）

めざす姿	⑦家族で一緒に楽しく過ごす
------	---------------

【妊娠中】

1 安心して妊娠中を過ごす

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①妊娠中に誰かに相談して不安を軽減できる	・妊娠中の不安を相談できる場を作り、それを周知します	・母子手帳交付時の面接 ・電話相談 ・妊婦訪問 ・プレママ、パパママ教室

2 生まれてくる子を心待ちにする

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①妊娠中に子どもについて家族で話し合いをする	・生まれてくる子どもについて、まわりの人と話し合える場を作れるように支援します ・出産・育児について見通しがたてられるよう支援します	・プレママ教室 ・パパママ教室 ・ふたごの会

【乳幼児期】

3 親が子育てを楽しむ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①子育てに悩んでいる時には誰かに相談できる	<ul style="list-style-type: none"> ・育児中の親が子育ての不安や悩みを気軽に相談できるように場づくりをします ・また、子育て中の仲間づくりが出来るように支援します 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健推進員乳児訪問 ・新米ママの会 ・ふたごの会 ・地区健康相談 ・ブックスタート事業
②親が子どもとの関わりを楽しむことができる	<ul style="list-style-type: none"> ・親が子ども成長の見通しを理解し、子どもとの時間を楽しく持てるよう、親子遊びなどを行えるように支援します ・父親も子育てに参加するよう支援します 	<ul style="list-style-type: none"> ・新米ママの会 ・ふたごの会 ・4か月児健康相談、10か月児健康相談での健康教育やパンフレット配布 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査でのパンフレット配布 ・地区健康相談 ・ブックスタート事業

4 子どもが元気に育つ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①早寝早起きの習慣がつく	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを確立することが子どもの健やかな心の成長に繋がることを普及啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ・4か月児健康相談、10か月児健康相談 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査
②子どもの発育や発達を理解し、成長を喜ぶことができる	<ul style="list-style-type: none"> ・健康相談や健康診査で子どもの成長を保護者と共に確認し、個々の生活の場に合った支援をします 	<ul style="list-style-type: none"> ・事後健診 ・地区健康相談 ・訪問指導、電話相談、面接 ・就学時健診での教育

○妊娠中・乳幼児期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦鎌ケ谷市保健推進員協議会
- ㊧図書館、ブックスタートボランティア
- ㊨鎌ケ谷市医師会
- ㊩障がい福祉課、幼児療育指導室、マザーズホーム
- ㊪こども課
- ㊫生涯学習推進課
- ㊬ボランティアセンター

【学童・思春期】

5 自分らしく生きる力を育てる

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①自分を大切にできる	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の考え・意見を持ち、人に気持ちを伝える事の大切さが分かるように支援します ・自分や相手を傷つけないことを伝えます 	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期保健学習会（見て来て抱っこして） ・思春期保健出前教育 ・電話・窓口相談・

6 元気に過ごす

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①早寝早起きの習慣がつく	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの健やかな心の成長には生活リズムを整えることが大切であることを普及啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ・就学時健診での教育 ・思春期保健学習会
②一人で悩まず相談できる	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが悩みや不安を一人で抱え込まず大人に相談することの大切さを伝えます 	

○学童・思春期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦鎌ケ谷市医師会
- ㊧習志野健康福祉センター
- ㊨鎌ケ谷市学校保健会・鎌ケ谷市医科研究協議会
- ㊩学校教育課、小中学校
- ㊪PTA

II 青壮年期～高齢期（20歳～）

めざす姿	㊫ストレスと上手に付き合い、一人で悩まず相談する
-------------	--------------------------

7 睡眠を十分にとり、疲れをためない

8 すっきり目覚める（高齢期のみ）

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①疲れた時は睡眠により休養できる	<ul style="list-style-type: none"> ・身体活動を高めるために良質な睡眠をとる方法を普及啓発する ・本人や家族がこころや体調の変化に気づけるよう支援します 	<ul style="list-style-type: none"> ・電話相談 ・心の健康講座（睡眠） ・一般健康教育 ・個別相談 ★安眠(枕)の相談

9 ストレスを解消する

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①自分にあった趣味や生きがいを持ちストレスの解消ができる	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあったストレスの解消方法をもつことがこころの健康にとって大切であることを普及啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ・一般健康教育 ・元気アップ講座等の介護予防講座での教育 ・老人クラブの健康教育 ・いきいきライフ ・談話室の健康教育、相談 ・公民館事業の健康教育

10 こころの悩みを相談する

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
① こころの不安や悩みは誰かに相談する	・ こころの不安や悩みは一人で抱えず誰かに相談することや相談できる機関や機会を周知します	<ul style="list-style-type: none"> ・ 精神保健福祉相談 ・ 一般健康教育 ・ 保健所個別相談の周知 ・ 女性のための健康教室 ・ 電話相談 ★自殺予防対策の推進 ★自殺予防対策の広報、ホームページによる周知

○青壮年期・高齢期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦鎌ケ谷市医師会・医療機関
- ㊧習志野健康福祉センター
- ㊨社会福祉課
- ㊩障がい福祉課
- ㊪高齢者支援課
- ㊫生涯学習推進課、公民館
- ㊬社会福祉協議会
- ㊭精神障害者小規模作業所
- ㊮精神障害者小規模通所授産施設
- ㊯家族会
- ㊰地域包括支援センター
- ㊱船橋薬剤師会、薬局
- ㊲消防署
- ㊳鎌ケ谷警察署
- ㊴商工会
- ㊵コンビニエンスストア等

◇ 重点対策

●親と子のふれあいを大切にする活動の推進

1 背景

核家族化が進み、小さい子どもと接したことがなく親になる人たちが増加しています。親になり「どう子どもと接していいのか」「どうあやしたり遊んでいいのか」「泣きやまずに困ってしまう」などの声が健康相談・健康診査で多く聞かれます。また、学童期になるとテレビゲームなどのゲーム機器で遊ぶ子どもが増加します。

子どもとどのように向き合い、接したらよいか実際手遊びや読み聞かせを行い、親になった人たちに「なまの声で話しかけること、ゆったりとした親子の時間がもてるとよいこと」を伝えながら、人とのかかわりが成長していく上で必要なことを伝えていけるよう子育て支援対策として推進していきます。

2 具体的な対策

①普及啓発

一般市民を対象に、広報などを活用し、「親子でゆったりとした時間や親子で遊ぶ時間が持てるよう」普及啓発をしていきます。

②事業の推進

4か月児健康相談来所者に、手遊び・絵本の読み聞かせをブックスタートボランティアが行い、「絵本をとおして子育てを楽しみ、親子でかけがえのないひと時を持てるよう」伝えていきます。また、その場で親の相談や話を聞くなどして不安解消の場としても位置付けていきます。

③人材育成

子育ての応援者として親子に声かけができるよう、ブックスタート事業とともにすすめていくボランティアの育成を図ります。

●自殺予防対策の推進

我が国では、平成10年より年間3万人以上の方が亡くなっています。国では平成18年10月に自殺対策を総合的に推進し、自殺防止と自殺者の親族等に対する支援の充実を図ることを目的とした「自殺対策基本法」が施行されました。この基本法では、自殺は個人的な問題ではなく、その背景に、失業、多重債務、長時間労働、介護、健康問題等の様々な社会的要因があることを踏まえ、従来からの精神保健的観点だけでなく、社会的要因に対する対策を含めて、総合的に取り組む必要があるとされています。

さらに、平成 19 年 6 月に「自殺総合対策大綱」が策定され平成 28 年度までに、平成 17 年の自殺死亡率（24.2）を 20%以上減少させるという数値目標が示されました。

鎌ケ谷市では平成 21 年の自殺者数が、人口 10 万人当たり 23.6 人と千葉県の平均を上回っています。自殺を減らすためには、市民一人ひとりによる気づきと見守りが大切です。これらのことを踏まえて鎌ケ谷市では自殺予防として次のような対策を推進していきます。

1 普及啓発

地域自殺対策緊急強化基金事業を活用し、自殺予防の啓発及び意識の向上を目的とした講演会や、小冊子等の自殺予防媒体を作成し小・中学生や一般市民に広く普及啓発していきます。

2 こころの相談

市役所の関係各課において個別相談に対応します。必要時家庭訪問や電話相談にも応じていきます。

学校においては、スクールカウンセラー等が相談に応じます。

3 人材養成

近隣とのつながりを深め、市民全体での見守りができるよう、人材養成していきます。

4 相談窓口の連携強化

鎌ケ谷市自殺対策連絡会議を開催し、自殺予防対策の強化を図ります。

5 自死遺族支援

保健所で実施されている遺族のための各種相談窓口等を紹介していきます。



自殺予防普及啓発缶バッチ

休養・こころの健康づくり 数値目標

★は新規の数値目標

㊦は H23 年度測定予定

出典用語説明…p. 84 参照

I 子育て親育ち期（妊娠中と 0～19 歳）

【妊娠中】

	測定対象	現状値	出典	目標値
1 安心して妊娠中を過ごす				
①妊娠中に誰かにを相談して不安を軽減できた人の割合	4か月児の親	93.7%	㊦4 相問診	増加
2 生まれてくる子を心待ちにする				
★①妊娠中に家族で話し合いをした人の割合	4か月児の親	㊦	㊦4 相問診	増加
①-2 出産・子育ての見通しを持つ妊婦の割合	4か月児の親	77.8%	㊦4 相問診	増加

【乳幼児期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
3 親が子育てを楽しむ				
①悩んでいる時に相談できる人や機関がある人の割合	4か月児の親	95.5%	㊦4 相問診	90%以上 維持
	1歳6か月児の親	99.0%	㊦1.6 問診	
②絵本を通して子どもと一緒にの時間を楽しめている人の割合	10か月児の親	96.7%	㊦10 相問診	90%以上 維持
②-2 育児仲間がいる母親の割合	乳児を持つ母	75.5%	㊦4 相問診	増加
②-3 育児に参加する父親の割合	1歳6か月児の親	98.3%	㊦1.6 問診	維持
4 子どもが元気に育つ				
★①22 時以降に寝ている子どもの割合	1歳6か月児	㊦	㊦1.6 問診	減少
①-2 午前中に活力がある生活（外遊びなど）が送れる子ども	1歳6か月児	92.4%	㊦1.6 問診	増加

	測定対象	現状値	出典	目標値
の割合				
②子どもの発育・発達に関心のある保護者の割合	4 か月児	90.3%	㊦事業計画	増加
	10 か月児	84.9%		増加
	1 歳 6 か月児	89.6%		増加
	3 歳児	89.1%		増加

【学童・思春期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
5 自分らしく生きる力を育てる				
①自分の気持ちを伝えられる子どもの割合	中学生	62.1%	㊦思春期アン	増加
①-2 自分らしく生きる力をもつ子どもの割合	中学生	42.2%	㊦思春期アン	増加
6 元気に過ごす				
★①22 時以降に寝ている子どもの割合	5 年生	56.0%	㊦-2 学童アン	減少
★②悩みを相談できる子どもの割合	中学生	82.8%	㊦思春期アン	増加

II 青壮年期～高齢期（20 歳～）

	測定対象	現状値	出典	目標値
7 睡眠を十分にとり、疲れをためない				
8 すっきり目覚める（高齢期のみ）				
①睡眠によって休養の十分にとれている人の割合	20 歳以上			
	男	33.3%	㊦市民健調	35%以上
	女	27.6%	㊦市民健調	30%以上
★①-2 睡眠によって十分に休養がとれている人の割合	70 歳以上			
	男	44.0%	㊦市民健調	45%以上
	女	38.5%	㊦市民健調	40%以上
9 ストレスを解消する				
①自分にあったストレスの解消法を持つ人の割合	20 歳以上			
	男	73.2%	㊦市民健調補	75%以上
	女	80.0%	㊦市民健調補	82%以上
①-2 最近 1 か月間にストレスをたくさん感じた人の割合	20 歳以上	25.5%	㊦市民健調	23%以下

	測定対象	現状値	出典	目標値
①-3 最近1か月間にストレスを多少あると感じても、自分でうまく解消できた人の割合	20歳以上			
	男	70.5%	④市民健調補	72%以上
	女	76.8%	④市民健調補	80%以上
①-4 最近1か月間に常に体調不良や疲れが継続している人の割合	20歳以上			
	男	7.0%	④市民健調補	6%以下
	女	7.0%	④市民健調補	6%以下
10 こころの悩みを相談する				
①相談できる人や機関のある人の割合	20歳以上	70.5%	⑦市民健調	75%以上

4 歯と口の健康づくり

I 子育て親育ち期（妊娠中と0～19歳）

めざす姿	⑦8020をめざし健康な歯と歯ぐきを育てる
------	-----------------------

【妊娠中】

1 妊娠性歯肉炎や歯周病にならない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①妊娠中に歯科健診を受ける	・妊婦がむし歯や歯周病に気づき、治療や口腔ケアを行うために歯科健診が必要であることを普及啓発します	・母子健康手帳交付時や、広報で歯科健診の勧め
②妊娠中はたばこを吸わない	・喫煙は歯周病を増悪させる大きな要因であることや、進行した歯周病が早産の誘因にもなることを周知します	・妊娠歯科健康診査時の教育 ★パパママ教室やプレママ教室での教育

【乳幼児期】

2 乳歯をむし歯にしない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①大人が子どもにむし歯菌をうつさないよう気をつける	・周囲の大人が子どもにむし歯菌を感染させないように、自分の口の清潔を保ち、未治療のむし歯を治療する、子どもと大人の食器類をわける、離乳食を大人が噛んで食べさせない等を周知します	・プレママ教室、妊婦歯科健康診査、4か月健康相談Ⅱでの教育 ・保育園、児童センター等の保護者教育

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
②甘い飲み物・食べ物は1日2回までにする	・甘い飲み物や食べ物についての摂り方とむし歯についての知識を普及します	<ul style="list-style-type: none"> ・4か月児健康相談Ⅱ、10か月児健康相談、1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査での教育やパンフレット配布 ・保健推進員訪問活動でのパンフレット配布
③歯みがき習慣をつける	・子ども自身の歯みがきを習慣づけるよう啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・10か月児健康相談、1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査の教育やパンフレット配布 ・保育園、幼稚園歯科巡回指導での歯みがき指導 ・子育てグループへの教育相談
④1日1回は大人が子どもの歯を仕上げみがきする	・「つ」のつく年齢まで、大人が子どもの歯を仕上げみがきすることを啓発します	<ul style="list-style-type: none"> ・10か月児健康相談、1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査時の教育及びパンフレット配布 ・子育てグループの啓発
⑤フッ化物配合歯みがき剤を使ってみがく	・年齢に応じた量のフッ化物配合歯みがき剤を使用することについて普及します	<ul style="list-style-type: none"> ・2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査時の教育 ・保育園、幼稚園歯科巡回教室での歯みがき指導 ・子育てグループへの啓発 ・福祉健康フェアの啓発

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
⑥定期的に歯の健康チェックを受け、3歳までに年2回以上フッ化物塗布を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物歯面塗布は半年おきに4回以上受けるよう普及啓発します ・市内歯科医院のフッ化物歯面塗布実施状況を調査し、情報提供を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ・2歳児歯科健康診査、1歳6か月児健康診査時の教育 ・地区健康相談での歯科相談 ・歯科医療機関フッ化物取り扱い状況調査と公表
⑦4歳以上はフッ化物洗口をする	<ul style="list-style-type: none"> ・市内歯科医療機関のフッ化物洗口剤取り扱い状況を調査し、市民へ情報提供します ・フッ化物洗口についての正しい知識の普及啓発を行います ・フッ化物洗口実施園への基盤整備や継続実施に対する支援を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ・3歳児健康診査時のフッ化物洗口教育 ・保育園・幼稚園の職員、保護者へのフッ化物洗口説明会 ・保育園・幼稚園で行われるフッ化物洗口の支援 ・市内歯科医療機関フッ化物取り扱い状況調査の実施と公表

3 口の動きや働きを十分に発達させる

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①離乳食は口の発達にあった大きさやかたさのものを与える	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が子どもの口の発達を理解し、発達に合わせた離乳食を与えることについて普及啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ・4か月児健康相談Ⅱ、離乳食教室、10か月児健康相談での教育 ・保育園・マザーズホームでの教育
【新規】 ②よく噛んで食べる	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>噛ミング30</u>⁸を周知し、よく噛んで食べる大切さを普及啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ★保育園・幼稚園歯科巡回教室での教育 ★幼児健診でのパンフレット配布 ★噛ミング30教育媒体の製作と関係者への提供

⁸噛ミング30(カミングサンマル) …一口30回以上噛んで食べること。

○妊娠中～乳幼児期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦船橋歯科医師会、歯科医療機関
- ㊧保育園歯科医師、幼稚園歯科医師
- ㊨船橋薬剤師会、薬局
- ㊩こども課、市立保育園
- ㊪障がい福祉課、マザーズホーム
- ㊫私立幼稚園
- ㊬私立保育園
- ㊭鎌ヶ谷市保健推進員協議会

【学童・思春期】

4 永久歯をむし歯にしない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①フッ化物配合歯みがき剤を使ってみがく	・歯みがき時にフッ化物配合歯みがき剤を使用すること、年齢に応じた量やみがき方を普及啓発します	・就学時健康診査時教育 ・小中学校歯科巡回教室での教育
②フッ化物洗口を行う	・フッ化物洗口について、正しい知識を普及します ・フッ化物洗口が家庭や学校で行えるよう基盤整備を行います ・フッ化物洗口実施校への基盤整備や継続実施に対する支援を行います	・就学時健康診査時教育 ・学校保健会での検討 ・小学校フッ化物洗口説明会の実施 ・小学校のフッ化物洗口の実施支援
③歯科医院で永久歯の予防充填(シーラント)を必要に応じて受ける	・永久歯のむし歯予防に予防充填が有効であることを普及啓発します ・歯科医療機関の予防充填実施状況を把握し、市民に情報提供します	・就学時健康診査時教育 ・小学校歯科巡回指導でのパンフレット配布 ★市内歯科医療機関予防充填実施状況調査の実施と公表

5 歯肉炎にならない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
① 歯みがきを丁寧に行う	・歯肉炎や歯周病についての知識と口腔ケアについて普及啓発します	・就学時健康診査時教育 ・小学校歯科巡回指導での教育
② 喫煙が歯周病に影響があることを知る	・喫煙が歯周病を悪化させる要因となることを普及啓発します	・学校歯科研究協議会での協議

6 よく噛んで食べる習慣をつける

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
【新規】 ① よく噛む事が大切であることを知る	・噛ミング30運動を広げ、よく噛んで食べることが肥満予防など生活習慣病予防や口の健康につながることを周知します	★就学時健康診査時教育 ★学校歯科巡回指導での教育 ★学校歯科研究協議会での協議 ★噛ミング30教育媒体の製作と関係者への提供
【新規】 ② 噛ミング30を実践する		

○学童・思春期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦ 船橋歯科医師会、学校歯科医、歯科医療機関
- ㊧ 鎌ヶ谷市学校保健会・学校歯科研究協議会
- ㊨ 学校教育課、小学校、中学校

II 青壮年期～高齢期（20歳～）

めざす姿	①8020をめざして健康な歯と歯ぐきを保ち 嚙ミング30を実践する
------	--------------------------------------

7 8020を達成する

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①8020運動を知り、生涯20本以上の歯を保つ	・80歳で20本以上の歯を保つことが高齢期の生活の質を向上させること、また8020を達成するためには6024（60歳で24本以上の歯を残すこと）が必要であることを周知します	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉健康フェア、いい歯の日講演会、よい歯のコンクール審査会等での周知 ・口からはじめるアンチエイジング講座 ★ 高齢者よい歯の優秀者から歯の健康について伝えてもらいます

8 歯周病にならない悪化させない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①定期的に歯科健診、歯石除去、歯面清掃を受ける	・定期的な歯科健診、歯石除去、歯面清掃を受けることの必要性を周知します	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周疾患検診 ・各種団体への歯周病予防教育 ・口からはじめるアンチエイジング講座、糖尿病にならない悪化させないセミナーでの啓発 ・介護予防教室での教育 ・福祉健康フェアでの啓発
②歯間清掃用具を使う	・歯間の清掃が必要であることや、適切な歯間清掃の方法を普及啓発します	
③1日1回は時間をかけて丁寧に歯をみがく	・自分の歯並びにあった歯の磨き方についての指導を専門家から受け、丁寧に歯をみがくことを普及します	

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
④喫煙と歯周病の関連を知る	・喫煙が歯周病の悪化に大きな影響を与えることを普及啓発します	・歯周疾患検診 ・各種団体への歯周病予防教育
⑤糖尿病と歯周病の関連を知る	・糖尿病など全身の病気と歯周病の関連について普及啓発します	・口からはじめるアンチエイジング講座、糖尿病にならない悪化させないセミナーでの啓発 ・介護予防教室での教育 ・福祉健康フェアでの啓発

9 新しいむし歯をつくらない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①フッ化物配合歯みがき剤を使ってみがく ②フッ化物洗口を行う	・露出した歯の根に新たなむし歯をつくらないようフッ化物配合歯みがき剤やフッ化物洗口を行うことを普及啓発します	・各種団体への教育 ・口からはじめるアンチエイジング講座、糖尿病にならない悪化させないセミナーでの啓発 ・元気アップ講座、ちよ筋教室等での教育 ・福祉健康フェアでの啓発

10 よく噛んで食べる

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
【新規】 ①嚙ミング30を実践する	・嚙ミング30運動を広げ、よく噛んで食べることが肥満予防など生活習慣病予防や口の健康、窒息予防につながることを周知します	★嚙ミング30について 広報・ホームページでの周知 ★口からはじめるアンチエイジング講座での啓発 ★(仮)「カミング30伝え隊」の養成と支援

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
② 顔や口の体操をする	・生涯、噛む、飲み込むことが安全に行えるよう口の動きや働きの低下を予防する顔や口の体操を普及啓発します	・元気アップ講座やちよ筋教室等での教育 ・口からはじめるアンチエイジング講座での教育 ★きらり鎌ヶ谷顔体操の製作と普及

○青壮年期・高齢期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦船橋歯科医師会、歯科医療機関
- ㊧障がい福祉課
- ㊨高齢者支援課
- ㊩鎌ヶ谷市保健推進員協議会
- ㊪鎌ヶ谷市食生活改善推進協議会
- ㊫障がい者福祉作業所
- ㊬きらり鎌ヶ谷体操指導員

◇ 重点対策

●永久歯のむし歯と歯周病予防の推進

1 生涯自分の歯で食べるために「8020推進運動⁹」を継続します

寝たきりにならず健康寿命を延ばすためには、生涯自分の歯でよく噛み食べられることが重要な条件の一つです。そのためには自分の歯を早く失わないことが欠かせません。しかし、早い人で50歳頃から永久歯が20本以下になっている現状¹⁰があります。そこで8020推進運動を継続し、永久歯を早く失わないことの大切さの周知や、永久歯を失う原因のほとんどを占めているむし歯や歯周病の予防対策に重点をおきます。

⁹8020推進運動…生涯自分の歯を20本以上に保つことを推進する活動。

¹⁰平成22年市民健康意識調査結果より

2 「永久歯は小学校卒業するまでむし歯にしない」運動を展開します

むし歯は、「むし歯になったら治療すればいい」感覚の多い病気です。しかし、むし歯で治療を受ける時期が若い年齢であればあるほど、また、治療を繰り返す生活が続けば続くほど、永久歯は若い年代で失われていきます。

そこでこれからは、「むし歯があって当然」から「むし歯はないのが当たり前」への意識改革をめざし、「永久歯は小学校卒業するまでむし歯にしない」を啓発していきます。そしてその具体策として「幼稚園・保育園・小学校時代のフッ化物応用」、「むし歯菌の感染予防」や「むし歯にしない食習慣」の普及啓発について、保護者や子どもを取り巻く関係者とともに推進していきます。

3 「歯周病にならない 悪化させない」を周知します

歯周病は「糖尿病や心臓疾患など全身の病気」と大きな関連があることがわかってきました。しかし、歯周病は痛みなどの自覚症状が乏しいために放置されがちで、症状が出た時には歯を抜くなど手遅れになっていることが少なくありません。そこで、自覚症状のない若い世代から歯周病を理解し、セルフケア¹¹と専門家のケア¹²を両輪とした予防方法を行うことの普及啓発を行います。

●口からはじめる「食育」の推進

1 「嚙ミング30（カミングサンマル）」を周知します

よく噛んで食べることが、肥満予防などの生活習慣病予防や窒息予防に繋がることがわかってきました。糖尿病や循環器病予防に繋がる食行動のあり方として「ひと口30回以上噛むこと」の大切さを周知します。また、子どもや高齢者ではよく噛むことが「窒息事故予防」に繋がることが周知します。

2 嚙ミング30伝え隊（仮称）とともに「よく噛む人」を増やします

「わかっちゃいるけどやめられない」早食いやまる飲みをどうしたらやめられるか、そしてどうしたらよく噛む大切さを多くの人に伝え実践してもらえるか、市民の皆さんとともに考えていきます。その第一段階として嚙ミング30伝え隊（仮称）を養成し、「うえる（well）かむ鎌ヶ谷」を合言葉に「よく噛む人」を増やす活動を行います。

¹¹セルフケア…自分で行う歯みがきや歯間清掃等。

¹²専門家のケア…歯科医院で行う歯石除去や歯面清掃等。

歯と口の健康づくり 数値目標

★は新規の数値目標

㊦は H23 年度測定予定

出典用語説明…p. 84 参照

I 子育て親育ち期（妊娠中と 0～19 歳）

【妊娠中】

	測定対象	現状値	出典	目標値
1 妊娠性歯肉炎や歯周病にならない				
★①妊婦歯科健診を受ける人の割合	妊婦	㊦	㊦4 相Ⅱ問診	増加
②妊娠中に禁煙できた人の割合	妊婦	72.2%	㊦4 相問診	増加

【乳幼児期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
2 乳歯をむし歯にしない				
★①子どもへのむし歯菌感染予防（食器をわけるなど）をする人の割合	1 歳 6 か月児	79.0%	㊦千葉県調査	増加
②間食として甘味食品・飲料を 1 日 3 回以上飲食する習慣を持つ子どもの割合	1 歳 6 か月児	6.7%	㊦1.6 健問診	減少
★③歯みがきをする子どもの割合	3 歳児	97.2%	㊦3 健問診	増加
④1 日 1 回は大人が仕上げみがきをしている人の割合	1 歳 6 か月児	90.5%	㊦1.6 健問診	95%以上
	3 歳児	93.8%	㊦3 健問診	95%以上
⑤フッ化物配合歯磨き剤使用者の割合	6 歳児	77.5%	㊦就健アン	90%以上
⑥3 歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある子どもの割合	3 歳児	69.1%	㊦3 健問診	70%以上
⑦フッ化物洗口を実施している保育園・幼稚園の割合	保育園 幼稚園	13 施設	㊦事業計画	増加
⑦-2 フッ化物洗口剤を取り扱っている歯科医療機関数の割合	歯科医療 機関	40 軒	㊦事業計画	維持

	測定対象	現状値	出典	目標値
3 口の動きや働きを十分に発達させる				
★① 1人で食べようとしない子どもの割合	1歳6か月児	㊟	㊟1.6健問診	減少
★② よく噛んで食べる子どもの割合	3歳児	㊟	㊟3健問診	増加

【学童・思春期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
4 永久歯をむし歯にしない				
①フッ化物配合歯磨き剤使用者の割合	6歳児 5年生	77.5% 85.0%	㊟就健アン ㊟歯みがきアン	90%以上 90%以上
②フッ化物洗口を実施している学校数	市内小中学校	1校	㊟事業計画	増加
②-2フッ化物洗口を行っている人の数	4歳～14歳	1968人	㊟事業計画	7,000人
★②-3フッ化物をむし歯予防の手段としてとても必要だと思う保護者の割合	就学児の親	47.6%	㊟就健アン	増加
★③シーラントの内容を知っている人の割合	就学児の親	23.1%	㊟就健アン	増加
★③-2シーラントを実施している歯科医療機関の割合	歯科医療機関	㊟	㊟事業計画	増加
5 歯肉炎にならない				
★① 1日2回以上歯みがきをしている子の割合	5年生	76.9%	㊟学童アン	80%以上
★②喫煙で歯周病にかかりやすくなると思う子どもの割合	5年生	㊟	㊟学童アン	増加
6 よく噛んで食べる習慣をつける				
★①よく噛むことが肥満予防につながることを知っている子どもの割合	5年生	㊟	㊟学童アン	増加
★②よく噛んでいる子どもの割合	5年生	23.9%	㊟学童アン	30%以上

Ⅱ 青壮年期～高齢期（20歳～）

	測定対象	現状値	出典	目標値
7 8020を達成する				
★①8020運動を内容まで知っている人の割合	20歳以上	39.1%	㊦市民健調	50%以上
8 歯周病にならない悪化させない				
①定期的に歯科健診を受けている人の割合	20歳以上	51.9%	㊦市民健調	60%以上
①-2 歯周疾患検診を受ける人の割合	40歳	78人	㊦事業計画	増加
	50歳	37人	㊦事業計画	増加
	60歳	68人	㊦事業計画	増加
	70歳	91人	㊦事業計画	増加
①-3 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合	20歳以上	46.4%	㊦市民健調	60%以上
②歯間清掃用具を使う人の割合	20歳以上			
	20歳代	26.6%	㊦市民健調	40%以上
	30歳代	35.0%	㊦市民健調	40%以上
	40歳代	39.9%	㊦市民健調	40%以上
	50歳代	40.3%	㊦市民健調	50%以上
	60歳代	46.6%	㊦市民健調	50%以上
	70歳代	37.7%	㊦市民健調	40%以上
★③1日1回は十分な時間をかけて丁寧に歯をみがく人の割合	妊婦歯科健診受診者	51.0%	㊦妊婦歯科	増加
	歯周疾患検診受診者	53.5%	①歯周疾患	増加
④喫煙で歯周病にかかりやすくなると思う人の割合	20歳以上	27.5%	㊦市民健調	50%以上
★⑤糖尿病と歯周病の関連を知っている人の割合	20歳以上	㊸	㊦市民健調	増加

	測定対象	現状値	出典	目標値
9 新しいむし歯をつくらない				
①フッ化物配合歯磨き剤使用者の割合	20歳以上	49.9%	㊦市民健調	60%以上
★②フッ化物洗口をしている人の割合	20歳以上	㊦	㊦-2 市民健調 II	増加
10 よく噛んで食べる				
★①噛ミング30を内容まで知っている人の割合	20歳以上	12.9%	㊦市民健調	30%以上
★②顔や口の体操を行っている人の割合	20歳以上	㊦	㊦-2 市民健調II	30%以上

5 疾病予防

I 子育て親育ち期（妊娠中と0～19歳）

めざす姿	子どもの成長や健康に関心を持ち、成長の確認や事故・感染・疾病予防をする
------	-------------------------------------

【妊娠中】

1 妊娠中を健康に過ごして安心安全な出産を迎える

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます（新規★）
①妊娠15週以下(初期)で妊娠の届け出を出す ②妊娠中の定期健康診査を受ける	・妊娠11週までに母子手帳の交付を受け、定期健康診査を受けるよう周知します	・母子健康手帳交付の面接 ・プレママ教室 ・妊婦訪問 ・電話相談
③妊娠中に飲酒しない	・妊娠中の飲酒が胎児に与える影響や、授乳中の飲酒が母乳中のアルコール濃度を高めることを普及啓発します	・母子健康手帳交付の面接の個別相談 ・プレママ教室 ・保健推進員訪問でパンフレットの配布 ・4か月児健康相談
④妊娠中に喫煙しない	・妊娠中の喫煙が胎児に与える影響を普及啓発します	・プレママ教室 ・母子健康手帳交付の面接時にパンフレットの配布や教育
⑤妊娠中の事故に気をつけて過ごす	・事故にあうことなく、無事に出産ができるように、妊娠中の過ごし方・注意すべきことを普及啓発します	・プレママ教室での妊娠中の過ごし方の教育

【乳幼児期】

2 子どもの病気を防ぐ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①乳幼児健康診査を受ける	・子どもの成長を確認する場として、また疾病がある場合早期発見し、早期治療に結びつけられるよう健康相談・健康診査を受けることが大切であることを普及啓発します	・乳児一般健康診査事業 ・4か月児健康相談 ・10か月児健康相談 ・1歳6か月児健康診査 ・3歳児健康診査
②小児科のかかりつけ医をもつ	・子どもの具合が悪くなった時すぐ受診できるよう、また、相談できるようかかりつけ医をもつように普及啓発します	
③予防接種を受ける	・子どもを感染症から守るために予防接種を受けることが大切であることを普及啓発します	・予防接種ノートの送付 ・4か月児健康相談でのBCGの受診勧奨 ・10か月児健康相談でのパンフレット配布 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査での予防接種の受診確認
④手洗い、うがいを身につける	・感染症予防のために手洗い、うがいを小さい頃から身につけることを普及啓発します	・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の教育
⑤乳児のいる家庭ではたばこを吸わない	・親が受動喫煙の害を知り、子どもの近くで喫煙をしない選択ができるよう啓発します	・母子健康手帳交付時の面接で、パンフレットの配布、教育 ・パパママ教室での教育
⑥母親が授乳中に飲酒しない	・授乳中の飲酒は母乳中のアルコール濃度を高めることを普及啓発します	・母子健康手帳交付時の面接で、パンフレットの配布や教育

3 子どもを不慮の事故から守る

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①乳児期にうつ伏せ寝をさせない ②家庭で <u>事故防止対策</u> ¹³ をする	・不慮の事故の実際を知り家庭内の再確認から、事故防止対策の取り組みが出来るように啓発します	・4か月児健康相談、10か月児健康相談での教育やパンフレット配布 ・1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査でのパンフレット配布 ・訪問指導、電話相談、面接

○妊娠中～乳幼児期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦鎌ケ谷市医師会、医療機関
- ㊧鎌ケ谷市保健推進員協議会
- ㊨障がい福祉課、幼児療育指導室、マザーズホーム
- ㊩こども課
- ㊪消防署

【学童・思春期】

めざす姿	自分のからだを大切にし、事故・疾病等の予防をする
------	--------------------------

4 喫煙や飲酒をしない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①喫煙しない ②飲酒しない	・たばこやアルコールの害を伝え、未成年のうちは喫煙や飲酒をしないことについて啓発します	・思春期保健学習会 ・思春期保健出前講座

¹³ 事故防止対策…子どもだけを家に残さない、階段の転落防止、ベランダの転落防止、誤飲防止、浴槽や洗濯機の水を抜く、子どもを車内に残さない、チャイルドシートの使用、心肺蘇生法を知っているなど。

5 薬物乱用をしない

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①薬物乱用の害を知り薬物乱用をしない	・薬物乱用についての知識の普及をします	・思春期保健学習会 ・思春期保健出前講座

6 思春期のからだの発達についての悩みや不安は相談する

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①思春期のからだの発達について正しく知る	・思春期のからだの発達や性感染症の知識について普及啓発します	・思春期保健学習会 ・思春期保健出前講座

○学童・思春期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ㊦鎌ケ谷市医師会
- ㊧習志野健康福祉センター
- ㊨鎌ケ谷市学校保健会、医科研究協議会、薬科研究協議会
- ㊩青少年センター
- ㊪学校教育課、小学校、中学校

II 青壮年期～高齢期（20歳～）

めざす姿	自分の身体に関心を持って、生活習慣病や感染症を防ぐ
------	---------------------------

7 病気の早期発見・早期治療を行い、病気を未然に防ぐ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①がん検診を受ける	・定期的にがん検診を受けることの大切さを普及します ・受診しやすい体制づくりをします	・胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診 (・総合検診の取り組み)

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
②乳がんの自己触診をする	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の乳房に関心を持ち、自己触診を継続して行うよう普及啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳がん検診 ・乳がん検診実施時にパンフレットやビデオ、モデル、模型等を活用し、具体的な啓発を行う
③特定健診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直し、健康のために自分なりの目標を立て、実践することがメタボリックシンドロームの早期改善につながることを啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査 ・特定保健指導 ・メタボリックシンドローム予防教室
④喫煙でかかりやすくなる疾患について知っている	<ul style="list-style-type: none"> ・肺がん、ぜんそく、気管支炎、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、妊娠への影響、歯周病等、喫煙との関連が深いことについて周知します 	<ul style="list-style-type: none"> ・一般健康教育 ・福祉健康フェア ・歯周疾患検診 ・妊婦歯科健康診査 ・メタボリックシンドローム予防教室
⑤喫煙しない ⑥受動喫煙の害について知っている	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙による健康への影響を知り喫煙しない選択ができるようたばこの害について普及啓発します 	
⑦節度ある適度な飲酒を知っている	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒による生活習慣病のリスクや、自分のアルコール耐性度について理解できるよう普及啓発します ・一気飲みなどの危険な飲み方は急性アルコール中毒につながることを啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> ・成人健康相談 ・福祉健康フェア ・特定保健指導
⑧多量飲酒をしない	<ul style="list-style-type: none"> ・多量飲酒についての知識を普及します 	<ul style="list-style-type: none"> ・成人健康相談 ・福祉健康フェア

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
	・休肝日の必要性について普及啓発します	・特定保健指導

8 治療が必要になったら悪化を防ぐ

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
【糖尿病の悪化防止】 異常所見があったら ①指導を受ける ②治療を継続する ③(血糖異常で)食事に気をつける ④(血糖異常で)意識的に体を動かす	・治療が継続できるよう、個人にあった食事についての支援をします。 ・血糖異常は生活習慣の改善が必要であることを啓発します	・糖尿病予防セミナー ・福祉健康フェア ・個別相談 ・特定保健指導
【循環器病の悪化防止】 ①高血圧にならない ②脂質代謝異常症にならない	・高血圧、脂質代謝異常症は、生活習慣の改善が必要であることを啓発します	・成人健康相談 ・福祉健康フェア ・特定保健指導 ・メタボリックシンドローム予防教室

9 更年期の体調変化の悩みや不安は相談する

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①悩みや不安は相談する	・更年期の体調の変化について知り、必要に応じて対策をとり健やかに過ごすことを普及啓発します	・成人健康相談 ・女性のための健康教室

10 感染症から身を守る

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
①予防接種を受ける	・感染症の蔓延を防ぐため予防接種の重要性を周	・高齢者のインフルエンザ予防接種への助成

行動目標	行動目標を実現するための取り組み	こんな事業やこんな場面で取り組みます(新規★)
②手洗い・うがい・咳エチケットをすすめる	知します ・手洗い、うがい、咳エチケットが有効であることを普及啓発します	★福祉健康フェアで咳エチケットの啓発 ★がん検診会場にて、パンフレット配布

○青壮年期・高齢期の事業で協働、連携の必要な関係者

- ⑦鎌ケ谷市医師会、医療機関
- ⑧習志野健康福祉センター
- ⑨老人クラブ

◇ 重点対策

●生活習慣病予防の推進（特定健康診査・特定保健指導）

1 生活習慣病の早期発見、早期改善をめざす

生活習慣病を予防することは、「生涯健康でいきいきと自分らしく生活できる」ための大きな条件となっています。そのためには、まず一次予防の「生活習慣病を未然に防ぐ」ことはもちろん、二次予防としての「早期発見、早期改善」にも積極的に手を打っていかなくてはなりません。

そこで、平成20年度より特定健康診査・特定保健指導を実施しています。特定健康診査・特定保健指導とは「高齢者の医療の確保に関する法律」において医療保険者に義務付けられた健康診査及び保健指導を指しており、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見、早期改善をめざすものです。この特定健康診査の一番の目的は、現在の自分の身体の状態を知り、健康のために自分なりの目標を立て、実践することにより、改善を図ることにあります。

2 特定健康診査・特定保健指導では

現在、健診結果からメタボリックシンドロームの該当者・予備群を対象とした生活習慣改善支援として特定保健指導を行っています。特定保健指導の対象者は、市が行う特定健康診査の結果、腹囲が85cm以上（男性）・90cm以上（女性）の者、または腹囲が85cm未満（男性）・90cm未満（女性）の者でBMIが25以上の者のうち、血糖（ヘモグロビンA1cが5.2以上）・脂質（中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満）・血圧（収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上）に該当する者とし、リスクの数により、動機付け支援及び積極的支援に区分します。対象者には個別通知を行い、希望者に

は、保健師、管理栄養士が個別に保健指導を行い、6か月後に目標の達成度を電話や手紙で評価しています。

なお、国の基準に基づき目標値を次のように設定しています。

	H20年度	H21年度	H22年度	H23年度	H24年度
特定健診の受診率	50%	54%	58%	62%	65%
特定保健指導の実施率	25%	30%	35%	40%	45%

3 今後について

生活習慣病予防の啓発を行い、特定健康診査・特定保健指導の受診率の目標達成をめざします。

●感染症予防の推進

1 感染症予防はまず身近でできることから

現在、市では、生後3か月の誕生日の前月末に予防接種ノートを送付し、その後は乳幼児健康相談、健康診査等で保護者への啓発を行っていますが、市民意識調査の結果では、予防接種が感染症対策に有効だと知っている方の割合が90%を割り込んでおり、今後啓発の対象を高齢者にも広げる等、さらに啓発活動に注力する必要があります。

また、新型インフルエンザの流行をきっかけにして、「手洗い・うがい・咳エチケット」が感染予防に有効であることを啓発してきましたが、自らの防衛である手洗い・うがいは認知されていても、周囲への感染予防である咳エチケットに心がけている人の割合が40.5%と低いことがわかりました。咳エチケットについては、一般化したのが比較的歴史が浅いためと思われますが、今後教育現場と連携して学童期から啓発していく必要があります。

2 感染症発生時における市の対応

平成20年2月緊急事態対応計画が策定され、各部局で所管する危機事案に対処するため、危機管理マニュアルを作成しました。

これを受け健康増進課では、平成20年2月健康危機管理対応マニュアルを策定し、併せて「感染症対応マニュアル」「衛生医療班対応マニュアル」も作成しました。さらに平成21年度に発生・流行した「新型インフルエンザ」を受けて、健康危機管理マニュアルを補完する目的で、新型インフルエンザ対策行動計画を作成しました。今後、国、県と連動して対策を講じるため、各流行段階における次の行動計画の分類に基づく対応を、他の関係部署と連携して行っていきます。

3 今後について

今後は随時予防接種法の改正などの国の方針に対応して、新たな予防接種などを検討していきます。

疾病予防 数値目標

★は新規の数値目標
 ◎は H23 年度測定予定
 出典用語説明…p. 84 参照

I 子育て親育ち期（妊娠中と 0～19 歳）

【妊娠中】

	測定対象	現状値	出典	目標値
1 妊娠中を健康に過ごして安心安全な出産を迎える				
①妊娠 15 週以下（初期）での妊娠の届出率の割合	妊婦	97.7%	㊸妊婦面接	維持
②妊娠中の定期健康診査の未受診者の割合	妊産婦	0.01%	㊸母子帳産後	減少
③妊娠中の飲酒者の割合	妊婦	0.3%	㊸妊娠届	減少
④妊娠中の喫煙者の割合	妊婦	2.3%	㊸妊娠届	0%
★⑤妊娠中の事故に気がつけた人の割合（転倒など）	妊婦	◎	㊸事業計画	増加

【乳幼児期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
2 子どもの病気を防ぐ				
①乳幼児健康診査を受ける人の割合	4 か月児	89.5%	㊸事業計画	増加
	10 か月児	86.0%	㊸事業計画	増加
	1 歳 6 か月児	89.6%	㊸事業計画	増加
	3 歳児	89.1%	㊸事業計画	増加
②小児科のかかりつけ医をもつ家庭の割合	1 歳 6 か月児	54.5%	◎1.6 健問診	100%
③予防接種率の割合	1 歳 6 か月児			
	BCG 接種終了	93.2%	◎1.6 健問診	90%
	三混 1 期終了	78.3%	◎1.6 健問診	90%
	麻疹終了	87.0%	◎1.6 健問診	90%
★④手洗いうがいなどをさせている親の割合	3 才児	◎	㊸3 健問診	100%
⑤乳幼児のいる家庭でたばこを吸う人の割合	4 か月児	51.9%	㊸4 相問診	30%
⑥授乳中の飲酒者の割合	4 か月児	12.4%	㊸4 相問診	減少

	測定対象	現状値	出典	目標値
3 子どもを不慮の事故から守る				
【乳幼児突然死症候群を防ぐ】				
①乳児期のうつ伏せ寝をさせている親の割合	4 か月児	11.2%	㊦4 相問診	減少
②事故防止対策をしている家庭の割合	1歳6 か月児	96.1%	㊧1.6 健問診	増加

【学童・思春期】

	測定対象	現状値	出典	目標値
4 喫煙や飲酒をしない				
①未成年者の喫煙の割合	15～19歳 中学生	1.6%	㊦市民健調	0%
	吸ったことがある	5.8%	㊧思春期アン	0%
	吸っている	0.8%	㊧思春期アン	0%
①-1 受動喫煙の害について知っている人の割合	15～19歳	83.9%	㊦市民健調	増加
②未成年者の飲酒の割合	15～19歳 男	7.1%	㊦市民健調	0%
	女	2.9%	㊦市民健調	0%
	中学生 飲んだことがある	23.9%	㊧思春期アン	0%
	今も飲む	5.8%	㊧思春期アン	0%
5 薬物乱用をしない				
★①薬物が体に悪いことを知っている人の割合	中学生	95.8%	㊧思春期アン	増加
6 思春期のからだの発達についての悩みや不安は相談する				
①思春期の身体について知っている人の割合	中学生	88.8%	㊧思春期アン	増加

II 青壮年期～高齢期（20歳～）

	測定対象	現状値	出典	目標値
7 病気の早期発見・早期治療を行い、病気を未然に防ぐ				
①がん検診を受ける人の割合	20歳以上			
	胃がん	40.2%	㊦市民健調	50%
	子宮頸がん	30.0%	㊦市民健調	50%
	乳がん	30.7%	㊦市民健調	50%
	肺がん	28.2%	㊦市民健調	50%
	大腸がん	32.2%	㊦市民健調	50%
②乳がんの自己触診をする人の割合	乳がん検診受診者	85.0%	㊦乳検問診	100%
③健診を受ける人の割合	20歳以上	73.6%	㊦市民健調	80%
★③-1メタボリックシンドロームを知っている人の割合	20歳以上	70.3%	㊦市民健調	80%
④喫煙で以下の疾患にかかりやすくなると思う人の割合	20歳以上			
	肺がん	93.7%	㊦市民健調	増加
	ぜんそく	69.4%	㊦市民健調	増加
	気管支炎	73.2%	㊦市民健調	増加
	心臓病	52.3%	㊦市民健調	増加
	脳卒中	51.2%	㊦市民健調	増加
	胃潰瘍	27.7%	㊦市民健調	増加
	妊娠への影響	65.2%	㊦市民健調	増加
	歯周病	27.5%	㊦市民健調	増加
⑤喫煙者の割合	20歳以上			
	男	34.6%	㊦市民健調	25%
	女	10.8%	㊦市民健調	8%
⑤-1禁煙したい人の割合	喫煙者	63.3%	㊦市民健調	増加
⑥受動喫煙の害を知っている人の割合	20歳以上	77.2%	㊦市民健調	90%
⑦節度あるアルコールの量や飲み方を知っている人の割合	20歳以上	57.8%	㊦市民健調	70%
⑧多量飲酒者（1日に平均純アルコールで60gを超え多量に飲酒する人）の割合	20歳以上	10.3%	㊦市民健調	減少
	男	14.7%	㊦市民健調	減少
	女	3.9%	㊦市民健調	減少

	測定対象	現状値	出典	目標値
8 治療が必要になったら悪化を防ぐ				
【糖尿病の悪化防止】	20歳以上			
①指導を受ける人の割合	血糖異常或いは糖尿病の疑いのある人	68.7%	㊦市民健調	85%
②治療を継続する人の割合		79.7%	㊦市民健調	85%
③(血糖異常で)食事に気をつける人の割合		77.1%	㊦市民健調	増加
④(血糖異常で)意識的に体を動かしている人の割合		27.4%	㊦市民健調	増加
【循環器病の悪化防止】				
★①高血圧の治療を継続している人の割合	20歳以上 高血圧者	68.6%	㊦市民健調	増加
★②脂質代謝異常の治療を継続している人の割合	脂質代謝 異常者	39.9%	㊦市民健調	増加
9 更年期の体調変化の悩みや不安は相談する				
★①相談窓口を知っている人の割合	20歳以上	㉓	㊦市民健調	75%以上
10 感染症から身を守る				
★①予防接種が病気の感染を防ぐために有効だと思う人の割合	20歳以上	87.8%	㊦市民健調	100%
★②手洗い、うがい、咳エチケットを行う人の割合				
手洗い	20歳以上	93.6%	㊦市民健調	100%
うがい		81.9%	㊦市民健調	100%
咳エチケット		40.5%	㊦市民健調	60%

《 出典用語の説明 》

用 語	説 明
㊦市民健調	平成 22 年度市民健康意識調査
㊦-2 市民健調Ⅱ	平成 23 年度市民健康意識調査
㊧市民健調補	平成 22 年度市民健康意識補足調査
㊨事業計画	平成 21 年度鎌ヶ谷市事業計画
㊩保推訪問	平成 23 年度保健推進員訪問時調査
㊪妊婦面接	平成 21 年度母子健康手帳交付時面接書類
㊫母子帳産後	平成 21 年度母子健康手帳産後交付数
㊬妊娠届	平成 21 年度妊娠届出状況
㊭妊婦歯科	平成 21 年度妊婦歯科健診問診票
㊮ 4 相問診	平成 21 年度 4 か月児健康相談アンケート
㊮-2 4 相問診	平成 23 年度 4 か月児健康相談アンケート
㊯ 4 相Ⅱ問診	平成 23 年度 4 か月児健康相談Ⅱアンケート
㊰ 10 相問診	平成 21 年度 10 か月児健康相談アンケート
㊱ 1.6 問診	平成 21 年度 1 歳 6 か月児健康診査問診票
㊱-2 1.6 問診	平成 23 年度 1 歳 6 か月児健康診査問診票
㊲ 3 健問診	平成 21 年度 3 歳児健康診査問診票
㊲-2 3 健問診	平成 23 年度 3 歳児健康診査問診票
㊳千葉県調査	平成 22 年度千葉県歯科保健調査
㊴就健アン	平成 21 年度就学時健康診断時歯科保健アンケート
㊵歯みがきアン	平成 21 年度小学校 5 年生歯みがき剤状況調べ
㊶学童アン	平成 22 年度学童期からの生活習慣病予防事業に係る実態調査
㊶-2 学童アン	平成 23 年度学童期からの生活習慣病予防事業に係る実態調査
㊷思春期アン	平成 22 年度思春期アンケート
㊷-2 思春期アン	平成 23 年度思春期アンケート
㊸乳検問診	平成 21 年度乳がん検診問診票
㊹歯周疾患	平成 21 年度歯周疾患検診問診票
㊺歩数調査	平成 22 年度歩数調査
㊻介護予防	平成 22 年度介護予防基本チェックリスト

IV 健康づくりを支える地域医療体制について

1 「地域医療」の方針

市の総合基本計画の中では、「地域医療体制の整備」を挙げています。このめざす姿は市民がかかりつけ医を持つことにより安心して生活できること、入院、高度医療等、必要な医療の提供を受けることとしています。

そのためには、医療だけに特化せず、予防・保健・介護・福祉のトータルな仕組みづくりが必要です。

地域医療を支える医師をはじめとする医療従事者数は、前回平成18年調査に比べ増加しているものの、鎌ヶ谷市の状況は依然厳しい環境にあると言わざるを得ません。このため、本市のみでは医療の完結が難しいため、包括的な保健医療サービスを提供していく場として、二次保健医療圏が設定されており、この圏域内でかかりつけ医が中心の初期診療を担う一次医療、専門医が中心となる入院医療や専門性の必要な二次医療、そして重篤患者に対し行われるより高度で専門性が求められる三次医療が提供されています。

今後も、「千葉県保健医療計画」で進めようとしている「健康づくり・医療・福祉の連動の取り組み」方針に沿い、患者を中心として、急性期から回復期までの治療を担う医療機関の役割分担と連携、更には健康づくり・福祉サービスとの連動について、二次保健医療圏ごとに定める「循環型地域医療連携システム」構築に向けての仕組みづくりに取り組んでいきます。

2 千葉県の「保健医療計画」の医療計画の方針

上記の地域連携医療の目的は、健康づくり・医療・福祉の連動であり、その中核となるものが、「予防医療」です。県内でもかかりつけ医を中心とした千葉県共用地域医療連携パスが脳卒中、糖尿病から広まりはじめました。

鎌ヶ谷市は、東葛南部医療圏の中に位置づけられていますが、広域の医療圏が機能するためには、各市それぞれの、自分の市の中での人的ネットワークと経済的要素の配慮が不可欠であることから、長期的な取り組みとして対応していくことが重要です。

鎌ヶ谷市としての保健活動、予防活動については、主に健康増進課が中心となって、市民の方の年齢や健康レベルに拘わらず、生涯にわたり、関係する分野から様々な施策を通じて実施していきます。

3 住民参加の地域医療・医療資源の相互活用等について

住民参加による地域医療構築という視点からは、今後も市民の方に地域医療に関心を持って頂く、一緒に考えて頂く、適切に病院を利用していただくということから始め、啓発活動をしていきます。

4 地域医療をつくっていく上での医療資源について

人口 10 万 6 千人に対して医師をはじめとする医療従事者の数では徐々に増加しています。また、在宅療養支援診療科の登録は市内 3 か所になりました。救急体制については、鎌ヶ谷総合病院への搬送が 8 割になりました。小児の夜間・休日における対応は、テレホンガイド、こども急病電話相談による保護者の不安の受け止めと振り分け、受診についてはかかりつけ医としている近隣医療機関も含めた対応となっています。

初期診療や健康相談などの一次医療は、身近な診療所「かかりつけ医」が担っています。平成 20 年度に実施した市民意識調査によると「かかりつけ医を持っているか」に対し約半数の方が持っていると答えている現状からみると、かかりつけ医が欲しいと思う市民にはカバーできる状態にあると推測されます。しかし、その実態は診療所の開業医のみならず、病院の医師が含まれていると考えられます。

今後は長寿医療制度における高齢者担当医、在宅医療協力医推進事業等についても地域医療・在宅医療に対する「かかりつけ医」の定着が必要不可欠であり、かかりつけ医制度では、病診連携、診診連携が必須であるため、市民のニーズと二次保健医療圏の中でのバランスを考えたのシステムづくりが必要です。

5 ターミナルケア

介護保険により、40 歳から 64 歳の方を対象に老化に伴う 16 種類の特定疾病の中にがん末期の場合も含み、訪問看護や介護などのサービスが受けられるようになっています。

6 小児・産科の救急体制について

千葉県保健医療計画の中では、二次保健医療圏ごとの整備方策及び循環型地域医療連携システムを構築することが示されています。その中では、救急医療の確保が必須となっており、小児の救急体制については、小児科を置く病院が

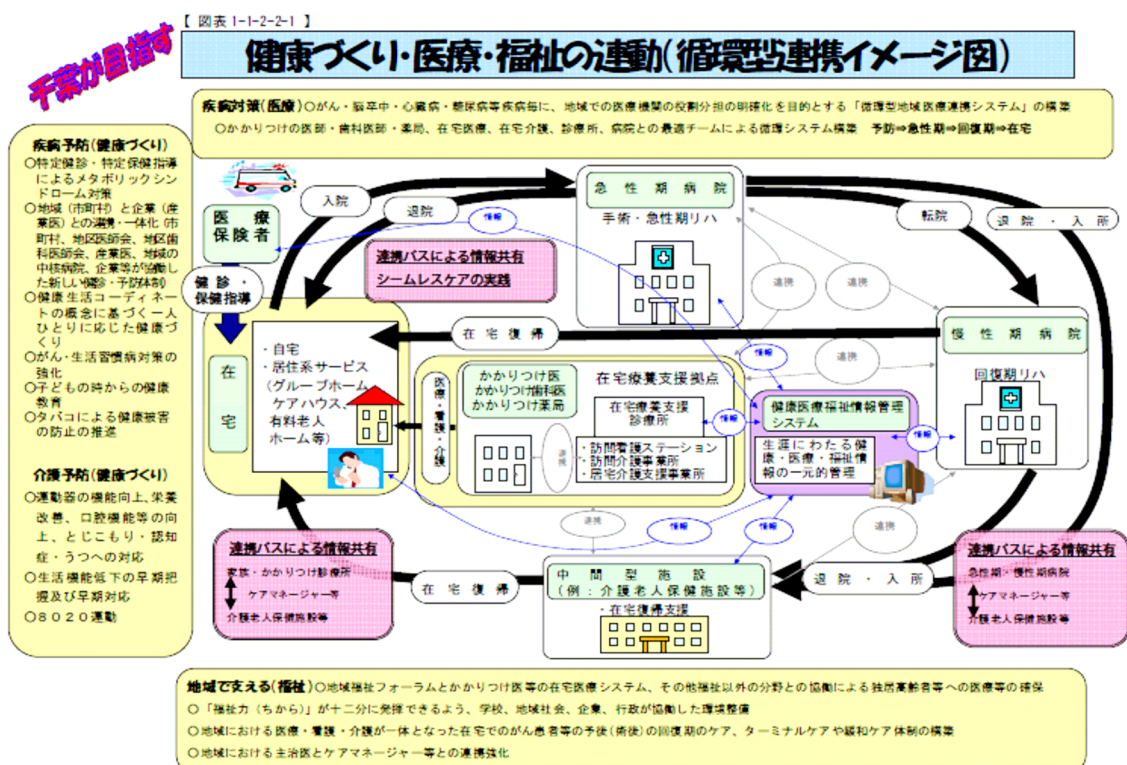
輪番で休日夜間の救急患者を受け入れる病院群輪番制を導入するなど小児二次救急医療体制の充実を図ることとされています。しかし現状では、市内の総合病院等での救急体制は十分とは言えない状況にあります。

また、産科救急医療体制、つまり新生児を含めた周産期救急医療体制については、東葛南部二次保健医療圏では、総合周産期母子医療センターである東京女子医科大学附属八千代医療センター及び地域周産期母子医療センターである社会保険船橋中央病院により、周産期医療体制を確保しています。

7 医療制度の構築

病床数の枠組みを規定する東葛南部保健医療計画を無視できないことから、関係する他市の保健担当部局、医師会をはじめとする四師会の代表者と協議する場を持つとともに、身近な市民の声を反映できるような場を検討していきます。

【循環型地域医療連携システム】千葉県保健医療計画より抜粋



V 計画の推進体制について

これまでの「第一次いきいきプラン健康かまがや21」の推進では、健康増進課が中心となって健康づくりに関係する団体等と連携し、「鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会」を設置し、計画の推進を図ってきました。しかし、今後ますます増えていく生活習慣病の予防を行っていくためには、より具体的で効果的な推進が必要になってきます。

そのために今後10年間は、「鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会」の下に推進部会などを設置し、具体的で効果的な計画の推進をめざしていきます。また、さまざまな地区で活動している「健康づくり団体」の活動の紹介や交流等を行い市民の健康づくりを支援していきます。