

第 5 部 計画の推進に向けて

1. 計画の推進体制

本計画は、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「歯科口腔(こうくう)保健推進計画」を推進するため、保健、福祉、介護、教育、農政、市民参加など多岐にわたる関係各課が、情報の共有と連携を深めて、ともに取り組みを実施することによって、健康づくりを推進していきます。

また、本計画に示した「施策の方向性」に基づく「具体的な取り組み」を着実に推進するため、市民主体による健康づくりの実践と併せ、市民、関係機関、行政がみんなで力を合わせて健康づくりに取り組みます。

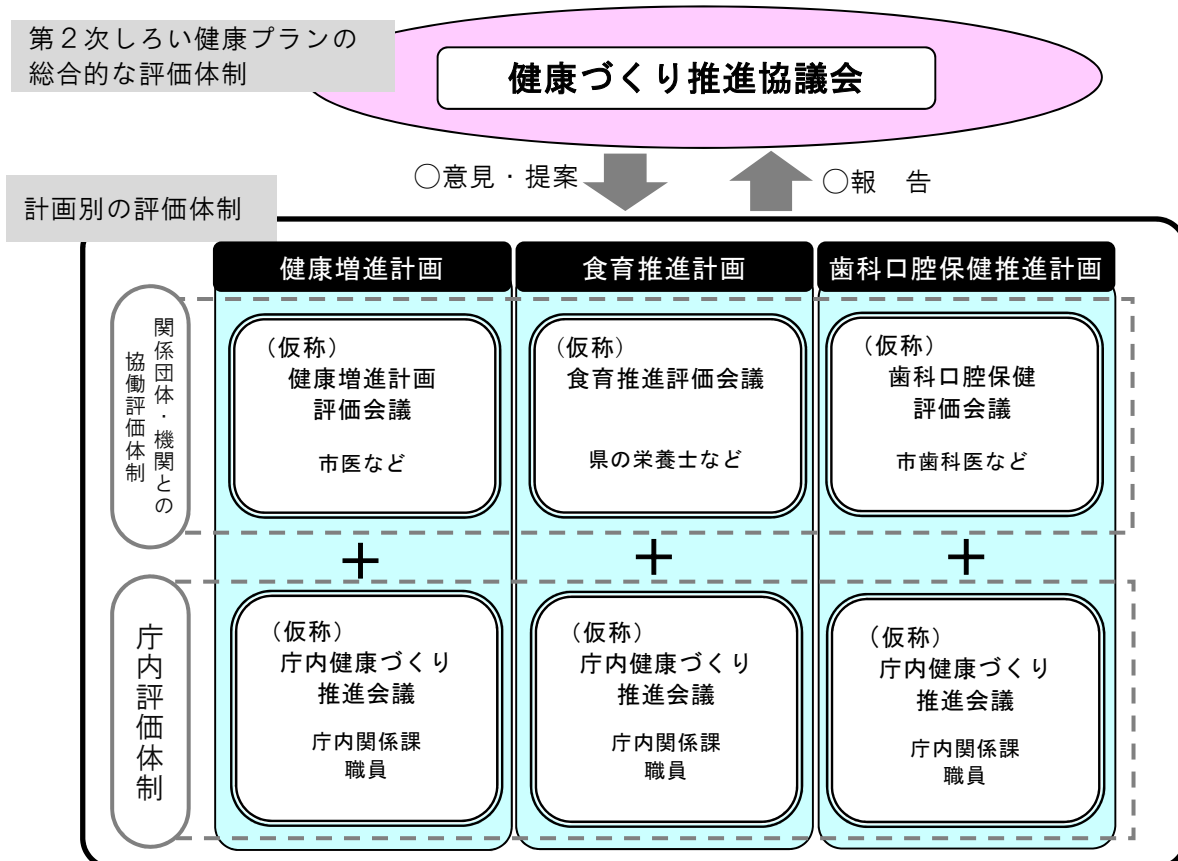
2. 計画の評価について

健康づくりは、長期的な視点から継続的に取り組むことにより効果があらわれるため、平成28年度から計画を推進する中で、計画の進捗状況を経年的に把握するとともに、その進捗状況についても公表していきます。

また、平成32年度の計画終了年度には、計画の達成度の評価を実施し、その結果を次期計画に生かしていきます。

計画ごとの評価体制については、全ての計画で市の職員で構成する(仮称)市内健康づくり推進会議を開催するとともに、健康増進計画は市医などで構成する(仮称)健康増進計画評価会議、食育推進計画は栄養士などで構成する(仮称)食育推進評価会議、歯科口腔保健推進計画は市歯科医などで構成する(仮称)歯科口腔保健評価会議を関係団体・機関との協働評価体制として位置づけます。

そして、健康づくり推進協議会では、3計画全ての進捗管理と検証をし、総合的に評価を行いながら、市の状況に合わせた健康づくりを推進していきます。



資料編

1. 第2次しろい健康プラン策定経過

【平成26年度】

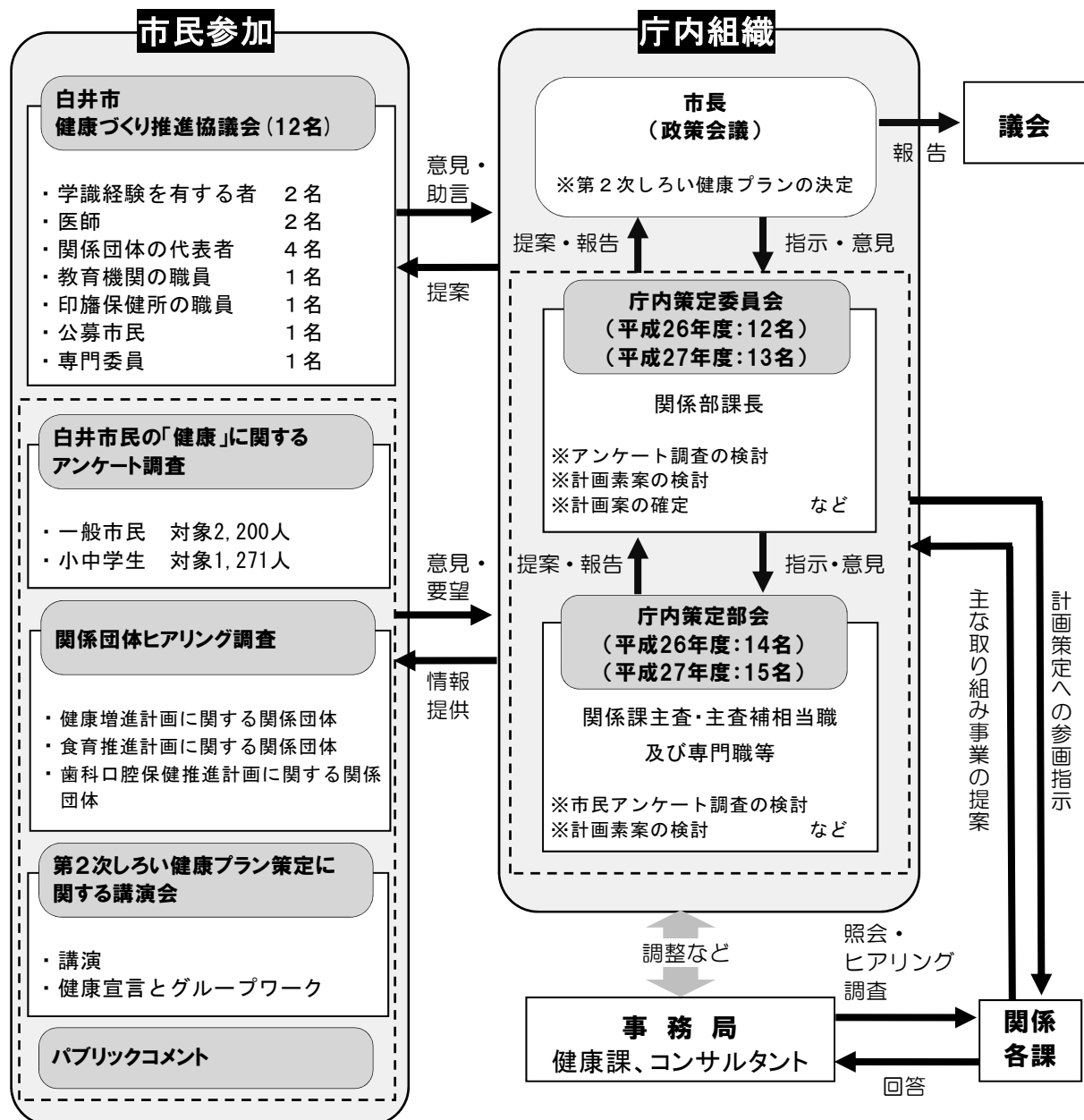
実施項目	実 施 内 容	
政策会議	■政策会議（平成26年5月20日） 於：市役所3階特別会議室 (1) 策定方針 策定目的、策定期間、計画期間、計画に盛り込むべき事項、策定体制など	
庁内策定 部会	■第1回策定部会（9月11日） 於：保健福祉センター3階団体活動室 (1) 策定方針 (2) 策定スケジュール (3) 庁内策定部会設置要綱	
	(4) 部会長、副部会長の選出 (5) 第1次しろい健康プランの実績報告 (6) アンケート調査票素案 ■第2回策定部会（9月18日） 於：保健福祉センター2階研修室1 講話：第2次しろい健康プラン策定に向けて 講師：千葉大学 石丸准教授	
庁内策定 委員会	■第1回会議（9月29日） 於：保健福祉センター2階研修室1 (1) 策定方針・体制 (2) 策定スケジュール (3) 設置要綱 (4) アンケート調査素案	
健康づくり 推進協議会	■第1回会議（10月6日） 於：保健福祉センター2階研修室1 (1) アンケート調査票案	
市民 アンケート 調査	■市民アンケート調査の実施 調査名：白井市民の「健康」に関するアンケート調査 対象者：白井市在住 20歳以上の男女 2,200人（住民基本台帳から無作為抽出） 白井市小学5年生、中学1年生 1,271人（学校配布・回収・自宅で記載） 調査期間：一般 平成26年10月30日（木）～11月21日（金） 小中学生 平成26年11月4日（月）～11月13日（火） 回収結果：有効回収率 一般 54.0%（第1次は61.0%）、小中学生 94.3% 調査内容：	
	一般①健康状態について ②食生活・食育について ③運動について ④たばこ・飲酒について ⑤健康の自己管理について ⑥歯と口腔の健康について ⑦地域とのかかわりについて ⑧これからの取り組みについて ⑨あなたご自身について	小中学生①生活習慣について ②食生活・食育について ③運動について ④歯の健康について ⑤あなたご自身や家族について
庁内策定 部会	■第3回策定部会（平成27年1月20日） 於：保健福祉センター2階研修室1 (1) アンケート調査結果について (2) 第1次しろい健康プラン評価について (3) 計画策定に関する基本事項について (4) テーマ別現状と課題について（市民目線の意見交換） ■第4回策定部会（1月27日） 於：保健福祉センター2階研修室1 (1) テーマ別現状と課題について（関係課からの意見）	
職員・ 関係団体 ヒアリング 調査等	■ヒアリング調査の実施（5月～2月） ①健康関連業務に従事している課で策定部会員がいない課のヒアリング 道路課（2月12日）、商工振興課（2月27日）、管財契約課（2月27日） ②健康増進計画に関する関係団体ヒアリング 保健師定例会議（12月25日、1月26日、2月20日） 健康増進ルームアンケート調査（1月14日～27日） ③食育推進計画に関する関係団体ヒアリング 栄養士連絡会議（5月22日、11月10日、2月23日） 食生活改善推進員定例会議（9月30日、3月17日） ④歯科口腔保健推進計画に関する関係団体ヒアリング 白井市歯科口腔保健推進条例庁内連絡会議（5月13日） 市歯科医代表者会議（5月26日）	
庁内策定 部会	■第5回策定部会（2月25日） 於：保健福祉センター2階研修室1 (1) アンケート調査報告書について (2) 市の現状と課題について (3) 白井市第5次総合計画との整合性について (4) 第1次プラン「基本理念」の考え方について (5) 基本理念に関する意見交換	
庁内策定 委員会	■第2回会議（3月9日） 於：保健福祉センター2階研修室1 (1) アンケート調査報告について (2) 市の現状と課題を踏まえた健康課題について	
健康づくり 推進協議会	■第2回会議（3月27日） 於：保健福祉センター2階検診室 平成26年度健康プラン策定経過報告 (1) アンケート調査報告について (2) 市の健康課題について	

【平成27年度】

庁内策定 部会	■第6回策定部会(4月22日) 於:保健福祉センター2階研修室1	
	(1)平成26年度健康プラン策定経過報告 (2)健康課題について	(3)計画の体系(案)について
庁内策定 委員会	■第3回会議(5月27日) 於:保健福祉センター2階研修室1	
	(1)健康プラン策定経過報告について	(2)第2次しろい健康プラン計画の体系について
講演会	■第2次しろい健康プラン策定に関する講演会(6月27日) 於:保健福祉センター2階検診室	
	(1)講演会 「健康づくりはあなたが主役 ～5年後の自分へ～ 私の健康宣言」 講師:白井市健康づくり推進協議会専門委員 (千葉大学大学院看護研究課准教授)石丸美奈氏	(2)健康宣言 ①いきいき健康宣言 ②おいしいヘルシー食生活宣言 ③はつらつ生活宣言 (3)総評・質疑応答 参加者34人
健康づくり 推進協議会	■第3回会議(6月27日) 於:保健福祉センター2階検診室	
	(1)第2次しろい健康プラン策定経過報告	(2)第2次しろい健康プラン計画の体系について
庁内策定 部会	■第7回策定部会(7月14日) 於:保健福祉センター2階研修室1	
	(1)第2次しろい健康プラン素案について (2)第2次しろい健康プラン関連事業の照会について	(3)新たな事業展開についての意見交換
	■第8回策定部会(8月12日) 於:保健福祉センター2階研修室1	
	(1)第2次しろい健康プラン素案について (2)具体的取り組み事業について	(3)重点事業及びめざそう値について
	■第9回策定部会(10月5日) 於:保健福祉センター2階研修室1	
	(1)第2次しろい健康プラン素案について ①計画の特色について	②重点事業及びめざそう値について ③計画の推進体制及び計画の評価について
庁内策定 委員会	■第4回会議(10月22日) 於:保健福祉センター2階研修室1	
	(1)第2次しろい健康プラン策定経過報告について	(2)第2次しろい健康プラン素案について
政策会議	■政策会議(12月1日) 於:市役所3階特別会議室	
	(1)「第2次しろい健康プラン素案」について (2)「第2次しろい健康プラン素案」に係る意見募集(パブリックコメント)の実施について	
健康づくり 推進協議会	■第4回会議(12月9日) 於:保健福祉センター2階検診室	
	(1)第2次しろい健康プラン素案について	
パブリックコメント	■計画素案のパブリックコメントの実施(平成27年12月15日～平成28年1月4日)	
	目的:「第2次しろい健康プラン素案」を広く市民に公表し、素案についての意見を募集する 対象:市内在住、在勤、在学者及び市内に事業所を有する法人・団体 公表方法:広報しろい、市ホームページ及び市役所1階情報公開コーナー、保健福祉センター3階健康課窓口、 図書館、西白井複合センター、白井駅前センター、桜台センター、富士センター、公民センター、 白井コミュニティセンター、老人福祉センターの窓口に素案を設置 意見件数:0件	
庁内策定 部会	■第10回策定部会(1月12日) 於:保健福祉センター2階研修室1	
	(1)これまでの進捗経過 (2)第2次しろい健康プラン概要版について	(3)第2次しろい健康プランの評価体制について (4)第2次しろい健康プラン推進に向けての意見交換
庁内策定 委員会	■第5回会議(1月18日) 於:保健福祉センター2階研修室1	
	(1)これまでの進捗経過 (2)第2次しろい健康プラン案について	(3)第2次しろい健康プラン概要版について (4)第2次しろい健康プラン推進に向けて
健康づくり 推進協議会	■第5回会議(1月22日) 於:保健福祉センター2階検診室	
	(1)これまでの進捗経過 (2)第2次しろい健康プラン案について	(3)第2次しろい健康プラン概要版について

2. 第2次しろい健康プラン策定体制

計画の策定に当たり、幅広く市民の意見や提案を反映するために市民参加の体制を整えるとともに、関係課等の職員で構成する庁内策定部会及び庁内策定委員会などの庁内組織を設置し、市民と市、庁内関係各課との緊密な連携のもと、計画を策定しました。



3. 白井市附属機関条例（一部抜粋）

平成24年12月28日

条例第24号

（趣旨）

第1条 この条例は、法律若しくはこれに基づく政令又は他の条例に定めのあるもののほか、地方自治法(昭和22年法律第67号)第138条の4第3項に規定する附属機関(以下「附属機関」という。)に関し、必要な事項を定めるものとする。

（設置）

第2条 市長及び教育委員会に別表に掲げる附属機関を置き、当該附属機関において担任する事務、組織、委員の構成、定数及び任期は、同表に掲げるとおりとする。

（会長及び副会長）

第3条 会長又は委員長(以下「会長」という。)及び副会長又は副委員長(以下「副会長」という。)は、委員の互選により定める。

2 会長は、当該附属機関の事務を総理し、当該附属機関を代表する。

3 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。

4 副会長を置かない附属機関にあっては、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、会長があらかじめ指定する者がその職務を代理する。

（委員の委嘱等）

第4条 委員は、市長(教育委員会の所管に属する附属機関にあっては、教育委員会。以下同じ。)が委嘱又は任命する。

2 委員は、再任されることができる。

3 委員に欠員を生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 委員が委嘱又は任命されたときの要件を欠くに至ったときは、委員を辞したものとみなす。

（専門委員等）

第5条 前条の委員のほか、附属機関に専門委員、臨時委員その他これらに準ずる委員(以下「専門委員等」という。)を置くことができる。

2 専門委員等は、市長が委嘱又は任命する。

3 専門委員等は、その任務が終了したときは、解嘱又は解任されるものとする。

（会議）

第6条 附属機関の会議は、会長が招集し、会長が会議の議長となる。

2 会議は、委員(臨時委員を含む。次項において同じ。)の過半数が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席した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。

（参考意見等の聴取）

第7条 附属機関は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

（委任）

第11条 この条例に定めるもののほか、附属機関の組織及び運営に関し必要な事項は、市長又は教育委員会が別に定める。

別表(第2条関係)

執行機関	附属機関	担任する事務	組織	委員の構成	定数	任期
市長	白井市健康づくり推進協議会	総合的な保健計画の策定、進捗等に関する事項及び市が実施する各種健康診査、健康相談、保健栄養指導その他の市民の健康の増進に関する事項について調査審議すること。	会長 副会長 委員	(1)学識経験を有する者 (2)医師 (3)関係団体の代表者 (4)教育機関の職員 (5)印旛保健所の職員 (6)市民	12人以内	2年

委員名簿

任期 第1期：平成25年11月14日～平成27年11月13日

第2期：平成27年12月9日～平成29年12月8日

	役職名	氏名	備考
学識経験者	学校保健会	島田敏雄	会長 第1期・第2期
	薬剤師会	石橋五郎	第1期
		長嶺司	第2期
医師	医師	小笹潔	第1期
		呂林欣諭	第2期
	歯科医師	吉岡三郎	副会長 第1期・第2期
関係団体	商工会会長	石田信昭	第1期・第2期
	スポーツ推進委員協議会副会長	河本静枝	第1期・第2期
	食生活改善推進員協議会会長	北島里子	第1期・第2期
	母子保健推進員協議会会長	菅森美由紀	第1期・第2期
教育機関	校長会代表	東城孝	第1期 平成27年3月31日まで
		中野民樹	第1期 平成27年4月1日から 第2期
印旛保健所	印旛健康福祉センター副センター長	金子恵子	第1期・第2期
公募	市民	川又勝彦	第1期
		蛭田香代子	第2期
専門委員	国立大学法人千葉大学大学院看護学研究科 准教授	石丸美奈	平成26年7月1日から 平成28年3月31日まで

4. 第2次しろい健康プラン庁内策定委員会設置要綱

(1) 設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第2項、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）第3条第2項及び千葉県歯・口腔^{くわう}の健康づくり推進条例（平成22年千葉県条例第24号）の趣旨に基づく第2次しろい健康プラン（以下「健康プラン」という）の策定に当たり、庁内関係課等職員により必要な事項を検討するため、第2次しろい健康プラン庁内策定委員会（以下「策定委員会」という）を設置する。

(所掌事務)

第2条 策定委員会は、第2次しろい健康プラン庁内策定部会の報告を受け、計画素案を調査審議し計画案を市長に提出するものとする。

(組織)

第3条 策定委員会委員（以下、「策定委員」という。）は、別表に掲げる者をもって組織する。

(任期)

第4条 策定委員の任期は、平成26年9月1日から計画策定が完了するまでとする。

(会長及び副会長)

第5条 策定委員会に会長及び副会長を置く。

2 会長は、健康福祉部長をもって充て、副会長は、健康課長をもって充てる。

3 会長は、部会を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けた時は、その職務を代理する。

(会議)

第6条 策定委員会の会議は、会長が召集し、会議の議長となる。

2 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の関係者の出席を求め、意見等を聴くことができる。

(庶務)

第7条 策定委員会の庶務は、健康福祉部健康課において処理する。

(雑則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成26年8月4日から施行する。

(2) 委員名簿

任期 平成26年9月1日～平成28年3月31日

所 属	平成26年度	平成27年度	備 考
健康福祉部長	望 月 洋 祐	五 十 嵐 洋	会 長
企画政策課長	折 山 郁 子	折 山 郁 子	
市民活動支援課長	川 上 利 一	川 上 利 一	
農政課長	鈴 木 栄一郎	山 本 敏 伸	
社会福祉課長	小 松 正 信	岡 本 和 哉	
高齢者福祉課長	眞 仲 祥 道	緑 川 英一郎	
児童家庭課長	高 橋 きよ子		
子育て支援課長		加 藤 義 昭	
保育課長		斉 藤 厚 子	
保健福祉相談室	緑 川 英一郎	高 橋 きよ子	
健康課長	黒 澤 実	黒 澤 実	副会長
保険年金課長	鳩 貝 俊 行	眞 仲 祥 道	
教育部長	田 代 成 司	田 代 成 司	
生涯学習課長	藤 咲 克 己	鈴 木 栄一郎	

5. 第2次しろい健康プラン庁内策定部会設置要綱

(1) 設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第2項、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）第3条第2項及び千葉県歯・口腔の健康づくり推進条例（平成22年千葉県条例第24号）の趣旨に基づく第2次しろい健康プラン（以下「健康プラン」という）の策定に当たり、庁内関係課等職員により必要な事項を検討するため、第2次しろい健康プラン庁内策定部会（以下「策定部会」という）を設置する。

(所掌事務)

第2条 策定部会は、健康プランの策定に関すること及び関連する事項について検討し、計画素案を庁内策定委員会に報告するものとする。

(組織)

第3条 策定部会委員（以下「部会委員」という）は別表に掲げる課及び室の長から推薦された者をもって組織する。

(任期)

第4条 部会委員の任期は、平成26年9月1日から計画策定が完了するまでとする。

(会長及び副会長)

第5条 策定部会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、部会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故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 策定部会の会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

2 会長は、会議の運営上必要があると認めるときは、会議に部会委員以外の関係者の出席を求め、意見等を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 策定部会の庶務は、健康福祉部健康課において処理する。

(雑則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定部会の運営に必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成26年8月4日から施行する。

(2) 委員名簿

任期 平成26年9月1日～平成28年3月31日

課等名	職 名	氏 名	役職等	備 考
企画政策課	主査補	富 田 宏 美	副部会長	
農政課	主査	平 井 努		
市民活動支援課	主査補	矢ヶ部 純 子		平成26年度
	主査補	松 岡 正 純	部会長	平成27年度
社会福祉課	主査補	金 井 早 苗		
高齢者福祉課	主査	竹 内 崇		
児童家庭課	主査補	片 桐 啓		平成26年度
子育て支援課	主査補	須 藤 雅 子		平成27年度
保育課	主査補	片 桐 啓		平成27年度
保健福祉相談室	主任保健師	戸 田 亜紀子		
保険年金課	副主幹	佐 藤 寛		平成26年度
	副主幹	松 丸 健 一		平成27年度
学校教育課	指導主事	高 坂 明 美		
生涯学習課	主査補	松 岡 正 純	部会長	平成26年度
	主任主事	青 木 賢 一		平成27年度
健康課	主任保健師	篠 田 亮 子		
	主任歯科衛生士	石 田 典 子		
	主任看護師	渡 邊 はるみ		
	保健師	矢 野 しのぶ		平成26年度
	保健師	平 井 茜		平成27年度

6. 第2次しろい健康プラン策定に関する講演会

第2次しろい健康プランを策定するに当たり、より多くの市民に計画策定に関わっていただくため、計画の概要と健康づくりの取り組み方についての提案を含めた「第2次しろい健康プラン策定に関する講演会」を開催しました。この講演会に参加した市民に、健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画の3つの計画ごとに自らが取り組む目標（私の健康宣言）を考えていただきました。

第2次しろい健康プラン策定に関する講演会

「健康づくりはあなたが主役～5年後の自分へ～私の健康宣言」

○内容

開催日時	平成27年6月27日（土）10時から12時
開催場所	白井市保健福祉センター2階検診室
対象者	白井市在住、在勤、在学する人、市内に住所を有する法人や団体
実施内容	①講演「健康づくりはあなたが主役～5年後の自分へ～私の健康宣言」 内容：第2次しろい健康プラン（健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画）の概要と、健康づくりの取り組み方について説明 講師：国立大学法人千葉大学大学院看護学研究科准教授 白井市健康づくり推進協議会専門委員 石丸美奈氏 ②健康宣言とグループワーク 講演を聞いて、参加者が「健康づくり」「食育推進」「歯と口の健康」のキーワードに沿って5年後の健康な自分を目指した健康宣言を考える 一人一人の健康宣言をグループ内で発表する 講師による総評、質疑応答

○私の健康宣言（以下は参加者が5年後の自分に向けて健康宣言した内容です）

①いきいき健康宣言（健康増進計画）

年齢・性別	健康宣言
26歳・女性	通勤のときなど、エスカレーターを使わず階段を使います。
45歳・女性	足腰を鍛えるため、出来る限りウォーキングや運動に取り組む。
46歳・女性	毎日、腹筋60回とつま先立ちかかと足上げ60回をやる。
51歳・女性	毎日11時には寝る。
53歳・女性	犬の散歩を兼ねて毎日2回（朝・夕）30分くらい歩く。
56歳・女性	今よりも10分多く歩きます。
57歳・男性	他人に迷惑をかけることのないように、自分の事は自分でやる。
57歳・女性	就寝時間を12時より前とする（家事等で11時は無理）。 職場ではエレベーターではなく、階段をできるだけ利用する。 早起きを心がけ、犬の散歩をするようにしたい（犬も太り過ぎなので、かわいい愛犬の健康のためにも頑張ろうかな）。
57歳・女性	ラジオ体操をする。出来ないときはストレッチをする。 12時前に就寝する。

年齢・性別	健康宣言
57歳・女性	年に1度は検診を受ける。 1日8,000歩を目安に歩く。 前向きな心で毎日を笑顔で過ごす。
58歳・女性	5年後に63歳。カーブス月10回参加できるよう。 足腰など痛くて困らない筋力をつけたい。 社会とつながっていたい。
60歳・女性	現在の体力を維持していたい。介護保険の世話にならないように。
61歳・女性	テレビを見ながらストレッチ・腹筋をする。 今まで通り、週2回のテニスと週3回のウォーキングを心がける。
61歳・女性	体重を減らしたい。身体的には標準体重に近づけたい。 血圧が少々高いので、これも標準地に下げたい。 糖尿病予備群に限りなく近いので、すべての数値を下げたい。
64歳・女性	5年後の私、自主的に動ける体を持つ。 毎朝のウォーキング。
65歳・男性	今も5年後も1日1万歩。 出来れば梨体操も！
65歳・男性	ウォーキング（1時間の継続）。 太極拳修得（1日10分）。
65歳・女性	ピンピンコロリ寝込まず。 5～6年続けている週3回のウォーキングを続けていたい。 自転車。
65歳・女性	軽登山くらい出来る体力を維持したい。
66歳・男性	週2回プールで健康づくりをする。 1日1回は外に出る（買物、散歩、庭手入れ）。
66歳・女性	今より歩く歩数を増やす。
68歳・男性	早寝・早起き 無精をしない（自分の事は自分でやる）。
68歳・女性	近くは自転車を使用せず、なるべく歩くよう心掛ける。 1日30分以上歩くよう心掛ける。
69歳・女性	一人ストレッチをする。入浴中、手足。
69歳・女性	なるべく11時から12時に就寝する。 週3日は30分以上ウォーキング、ストレッチ筋トレをする。 心の健康を保つ。
69歳・女性	毎日7,000歩を歩く。3分ずつ大幅ゆっくりと交互に歩く。
70歳・男性	①8km以上は車。4km位は歩くか自転車。 ②1日外に4時間以上は出る。 ③快食、快眠、快便適度な運動。 子供時からやっていたが、今現在は体操とウォーキング。 多くの仲間との交わり。
70歳・女性	健康寿命を延ばす。そのためにスポーツ週3回以上を今までと同じく続けていきたい。好きな趣味にじっくり取り組む時間を増やしたい。
71歳・女性	心身共健康 買い物等、自動車ではなく自転車、徒歩。 定期的に運動（機械を使つてのストレッチ）をするグループに入りたい。
71歳・女性	現在週3回、増進ルームでストレッチ、筋トレを行っている。今後も続ける。

年齢・性別	健康宣言
72歳・男性	毎日散歩60分。 家の周囲の掃除を毎日。
72歳・女性	現在も続けているラジオ体操の継続。 現在、1日5,000歩以上歩幅を大きく歩く。
72歳・女性	現在、健康なのでこの生活習慣を続けて5年後を迎えられたらと思います。 (階段使用。歩くことの生活、ながら体操等)
76歳・男性	ピンピンコロリ。 5年後81歳となり、寝込まず死ぬ(脳の病気、認知症にならないよう予防)。
77歳・男性	運動量を減らさない。酒量を減らす。
77歳・女性	自分の足で歩ける今の状態を長く続けられるよう、よく食べよく寝る。すぐ外出できる。
83歳・男性	A D L・自立。 好きなスポーツ、読書。 適量のアルコール。 十分な睡眠。 社会との交流。

②おいしいヘルシー食生活宣言（食育推進計画）

年齢・性別	健康宣言
26歳・女性	外食のときはカロリーをみて選ぶようにします。
45歳・女性	食事は毎回、野菜を入れる（抗酸化の物、発酵食品もたくさん取り入れる）。 よく噛む。ゆっくり食べる。 地産地消。
46歳・女性	毎食事、野菜を食べるようにする（手のひら以上の量）。
51歳・女性	腹八分目（残り物を無理して食べない）。
53歳・女性	家庭菜園で作った大量の野菜を多く食べるため、レシピを増やす。
56歳・女性	ゆっくりよく噛んで食べます。 食べ過ぎを防ぎます。 肥満の改善。 楽しく食べる。
57歳・男性	野菜中心の食生活（バランスのとれた食事） ゆっくり噛む（家族がそろっての食事につとめる）。
57歳・女性	油ものを控えた副菜メニューを心がける。 お米が大好きですが、なるべく夜は控えたい。
57歳・女性	夕食の時間を決めて、夜遅くは飲食しないようにする。 時間に余裕を持ち、ゆっくり食事をする。何かしながら食べない。
57歳・女性	一食一食を大事に。 季節感を大切に。 年齢を考えて量は少なめに。
58歳・女性	体重を減らす（目標60～63kg） 間食を減らす。 油ものを1日おきの食事にする。 野菜を多く食べる（人参、トマト、小松菜、オレンジ）。
60歳・女性	糖分塩分控えめ（糖質制限）。 食物繊維を多くとる。野菜サラダ、温野菜。常備菜の活用。 バランスのとれた食事（タンパク質、脂肪含めて）

年齢・性別	健康宣言
61歳・女性	アルコールを控える。 食べ過ぎない。
61歳・女性	好き嫌いはない。 朝食は必ず摂っている（必ず3食も摂っている）が、1人の食事作りの時（昼食等）、野菜が少ないと思うので、なるべく意識して野菜を摂っていこう。魚も面倒がらずに料理して食べていきたい。 食に関しては食欲がないことはない。 腹八分でおさまらずお腹いっぱい食べてしまうので反省。
64歳・女性	メタボにならない食事。 バランスのよい食事。 夕食後のおやつは摂らない。
65歳・男性	自己流生ジュース（トマト、小松菜、人参、オレンジ、青汁）の継続と晩酌の量の減少。
65歳・男性	ゆっくり食べるよう、気をつける。 主食・主菜・副菜を1日2回とるようにする。 ジュースで野菜を摂る。
65歳・女性	自分で作って食べられるようでいたい。
65歳・女性	野菜果物の1日必要量を摂取。
66歳・男性	毎日3食を規則正しくとる。 3食の栄養バランスに留意する（肉、魚、野菜）。
66歳・女性	好きな物に偏らず、少しでも1日3食、3つのお皿
68歳・男性	朝ごはん（必ず）。
68歳・女性	好き嫌いなくバランス良い食生活を心掛けたい。 1日3食のうち、夜はなるべく主食の炭水化物を控えたい。 よく噛んで食事をする（塩分控えめ）。
69歳・女性	手抜きをしない。 早寝早起き朝ごはん。 グーパーこれからも食事作り。 甘いもの減らす。
69歳・女性	塩分のないもの、魚中心。 甘い物をひかえる 野菜を多く心掛け、カルシウムを意識する。
69歳・女性	塩分を控えること。 魚中心に野菜を多くの食事にする。
70歳・男性	3度の食事を十分に。 間食をしない。 バランスの良い食べ物を、適量。
70歳・女性	バランスのとれた食事をする。 地元の野菜をたくさん摂り、楽しく食事をするように心がけたい。
71歳・女性	今の状態（三食）気を使った食事を継続したい。
71歳・女性	朝に仕度をする（バランスを考えて昼の分も） 食事は1日三回きちんと摂るを目標。 減塩につとめ、野菜をたくさん摂る（食生活改善推進員で学んだこと）。
72歳・男性	3食おいしくグーパー実行。体重減。 時々自分で家族のためにつくる。

年齢・性別	健康宣言
72歳・女性	3食必ずとる（バランスを考え1日30品目近くをとれるようにメニューを考えながら）。 年齢とともに食が細くなったが、低栄養にならないよう考えてメニューをたてる。
72歳・女性	子どもの頃から好き嫌いがあったのですが、私の好きなものが現在の健康の支えになっているの良かったと思います。例えばお肉はあまり食べない、魚中心。そして大豆生活、野菜は大好き、ただ甘い物が好きなのでそれをセーブしようと思います。
76歳・男性	腹8分でヘルシーな食事を続けたい。 肉食が好きな方なので、野菜をもっと増やす。 メタボなので高血圧、糖尿無くしたい。 減塩、野菜、ゆずポンで。男性料理教室。
77歳・男性	現状通り。自分で料理を作る。 酒量を減らす。
77歳・女性	好き嫌いなく、何でも美味しく食べられるので、これは問題ないと思っています。
83歳・男性	好き嫌いをなくす。 油っこい物が嫌い。

③はつらつ生活宣言（歯科口腔保健推進計画）

年齢・性別	健康宣言
26歳・女性	夜の歯みがきは特に丁寧に、ななめにあてたり歯ぐきもみがいたりします。
45歳・女性	虫歯にならない様（自分の歯を保てる様）、みがく回数・時間を増やし、よくうがいをする。
46歳・女性	定期歯科健診を年2回行く。
51歳・女性	毎月、定期健診。
53歳・女性	現状維持。
56歳・女性	定期的に歯科健診を受けます。
57歳・男性	丁寧な歯みがき（歯間ブラシの効果的な活用）。 定期的な診断（歯垢、歯石）。
57歳・女性	かかりつけに年1回の健診に行くよう、心がける。（早速予約します！）
57歳・女性	虫歯の治療をする。
57歳・女性	食べた後歯みがきをする。 夜の歯みがきの後、洗口剤を使用。 定期的に（6か月に1度）健診に行く。
58歳・女性	1ヶ月半に1回の来院を続ける。
60歳・女性	虫歯を増やさない。 今の本数を維持したい。 定期的クリーニング（歯科医院からのハガキ活用）。
61歳・女性	ながら歯みがきをせず、意識して1本1本磨く。 定期的に歯科を受診する。
61歳・女性	8020で20本以上歯を残したい。 1日必ず3回歯を磨く。（正しいみがき方で） 定期的に歯科医に行って歯のクリーニングをしてもらう。 入れ歯にならないよう、大事にしていきたい。そしゃくすることは脳にとっても大事。

年齢・性別	健康宣言
64歳・女性	今の自分の歯を維持する。 食後の歯みがき。 年に1～2回の歯科健診。 寝る前のうがい。
65歳・男性	これ以上、減らさない。 食間の歯みがき。
65歳・男性	歯みがき3分を継続する。
65歳・女性	自分の歯で美味しく食べていたい。
65歳・女性	食後、こまめなブラッシング。 定期的健診。
66歳・男性	1年に1度検診とクリーニング。 毎食後、歯のクリーニングを行う（歯間ブラシを使用）。
66歳・女性	歯科医で教わった歯みがき法。
68歳・男性	善玉菌と仲よく。
68歳・女性	食後はすぐ歯ブラシをする事。定期的に。 歯の健診を受けたい。 なるべく将来的にも自分の歯で食事が出来たらいいと思っている。
69歳・女性	今の状態を続ける。
69歳・女性	80歳になるまでに20歯残すように。 夜だけは丁寧に磨くように（10分くらい）。
69歳・女性	朝晩みがく。 歯間ブラシをする。 寝る前に洗口液で口をすすぐ。
70歳・男性	毎日3度の歯磨き。特に寝る前にしっかりやる。
70歳・女性	今の歯の状態を維持する。 歯科健診を年3回しているのを今後も続けたい。 常に歯ブラシ持参の生活を今後もしていきたい。
71歳・女性	現状を維持したい。（歯間）マッサージ（3ヶ月一回定期検診を受けている）
71歳・女性	歯が痛くなくても年に1回は健診を受け、歯科医の指導を受ける。 （5年位病院に行っていない）
72歳・男性	1日食後3回と寝る前1回歯みがき。 年1回は歯医者さんでクリーニング。
72歳・女性	毎年2～3回定期的に行っているの、これからは残った歯を大切に維持していきたい。
72歳・女性	舌の除菌。
76歳・男性	虫歯（痛い時）のみの治療していない。 歯周病の検査をしたことがない。 8020を続けたい。
77歳・男性	歯科に年2回。 電動8分。
77歳・女性	かかりつけ歯科医に定期的に診ていただいていますし、8020運動にはOKかと思っています。
83歳・男性	重症歯周病として歯科大学病院で定期フォローアップ中。 8020はクリア。 毎日3回食後の歯みがきを続行。 就寝前の4回目は時々なので毎日したい。 間食は全くせず。

7. 用語集

アウトカム指標

成果という意味の英語で、施策、事業の実施による本質的な成果を測る指標です。

いい歯の日（いいはのひ）

11月8日を「いい歯の日」とし、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに1989年（平成元年）より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。

合併症

ある病気が原因となって起こる別の病気のことをいいます。例えば、糖尿病の場合、動脈硬化や脳梗塞（こうそく）、腎不全などの病気が起こることがあります。

きょうしょく 共食

食事を誰かとともにすることにより、家族や友人及び世代間の交流、生きがいづくりやコミュニティの構築などが食を通して行われることです。

ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。語源は、gatekeeper＝門番からきています。

こうくう 口腔機能

①食べる（か噛む、すりつぶす、飲み込む、味わう）、②話す（発音、会話、コミュニケーション）、③感情表現（笑う、怒る）、④呼吸するなどの重要な口の働きをいいます。

ごえんせい 誤嚥性肺炎

ごえんせい誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液とともに肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係しているといわれています。再発を繰り返す特徴があり、それにより耐性菌が発生し抗菌薬治療に抵抗性を持つことがあります。そのため優れた抗菌薬治療が開発されている現在でも治療困難なことが多く、高齢者の死亡原因となっています。

骨粗しょう症

骨の中がスカスカになり骨折しやすくなる病気のことです。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。

COPD

慢性閉塞性肺疾患の英語表記です。肺の炎症性疾患で、気道や肺胞に炎症がおり、肺の働きが低下する疾患です。別名「タバコ病」とも呼ばれ、原因の90%以上が喫煙です。

受動喫煙

室内及びこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙、副流煙を吸わされることです。副流煙には喫煙者が吸い込む主流煙よりも高い濃度で多くの有害物質が含まれているといわれています。

主食・主菜・副菜

「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。「主菜」とは、魚や肉、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

食育

さまざまな経験を通じて、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性を育てることです。

人口10万人当たり

人口100,000人当たりの数に直した値をいいます。人口10万対と表されることもあります。統計比率は百分率（パーセント、%）で表すのが一般的ですが、0.△△%のように小さい比率を表す場合に、大きさを比べやすくするために利用します。

身体活動

人が体を動かすことを総じて身体活動といいます。日常生活における労働、家事、通勤・通学などの「生活活動」と、スポーツなど特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある「運動」から成ります。

スクリーニング

適切な問診項目などによって、対象となる人の選出やふるい分けを行うことをいいます。

ストレスマネジメント

自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それを解消していく管理法やストレスとの付き合い方をいいます。

超高齢社会

明確な定義はありませんが、一般に総人口に占める65歳以上の人口の比率（高齢化率）が21%以上である社会のことです。なお、高齢化率が7%以上の社会は「高齢化社会」、14%以上の社会は「高齢社会」と呼ばれます。

適正飲酒量

「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病のリスクを高める1日平均の飲酒量を純アルコールに換算して男性で40g、女性では20g以上と定義しています。

純アルコール20gを各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中びん1本(500ml)、日本酒は1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)が目安となります。

8020運動（はちまるにいまるうんどう）

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。

歯と口の健康週間（はとくちのけんこうしゅうかん）

6月4日から10日を「歯と口の健康週間」としています。歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

BMI

体格の判定について用いられる指標です。 $\text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$ により算出します。

標準化死亡比（SMR Standardized Mortality Ratio）

高齢化の程度などにより、年齢構成が異なる集団の死亡率を比較するための指標です。ここでは県を基準の100とし、100より多ければ死亡率が高いことを表します。

メタボリックシンドローム

内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）の人が、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上を併せ持っている状態のことです。食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが発症しやすくなります。

ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋肉などの運動器の病気や衰えにより、要介護になるリスクの高い状態のことです。

第2次しろい健康プラン

平成28年度～32年度
(2016年度～2020年度)

【健康増進計画】

【食育推進計画】

【^{こうくう}歯科口腔保健推進計画】

平成28年3月発行

白井市

〒270-1492 千葉県白井市復1123

TEL : 047 (492) 1111 (代表)

FAX : 047 (492) 3033

e-mail : kenkou@city.shiroi.chiba.jp

ホームページ : <http://www.city.shiroi.chiba.jp/>

編集 : 白井市 健康福祉部 健康課

