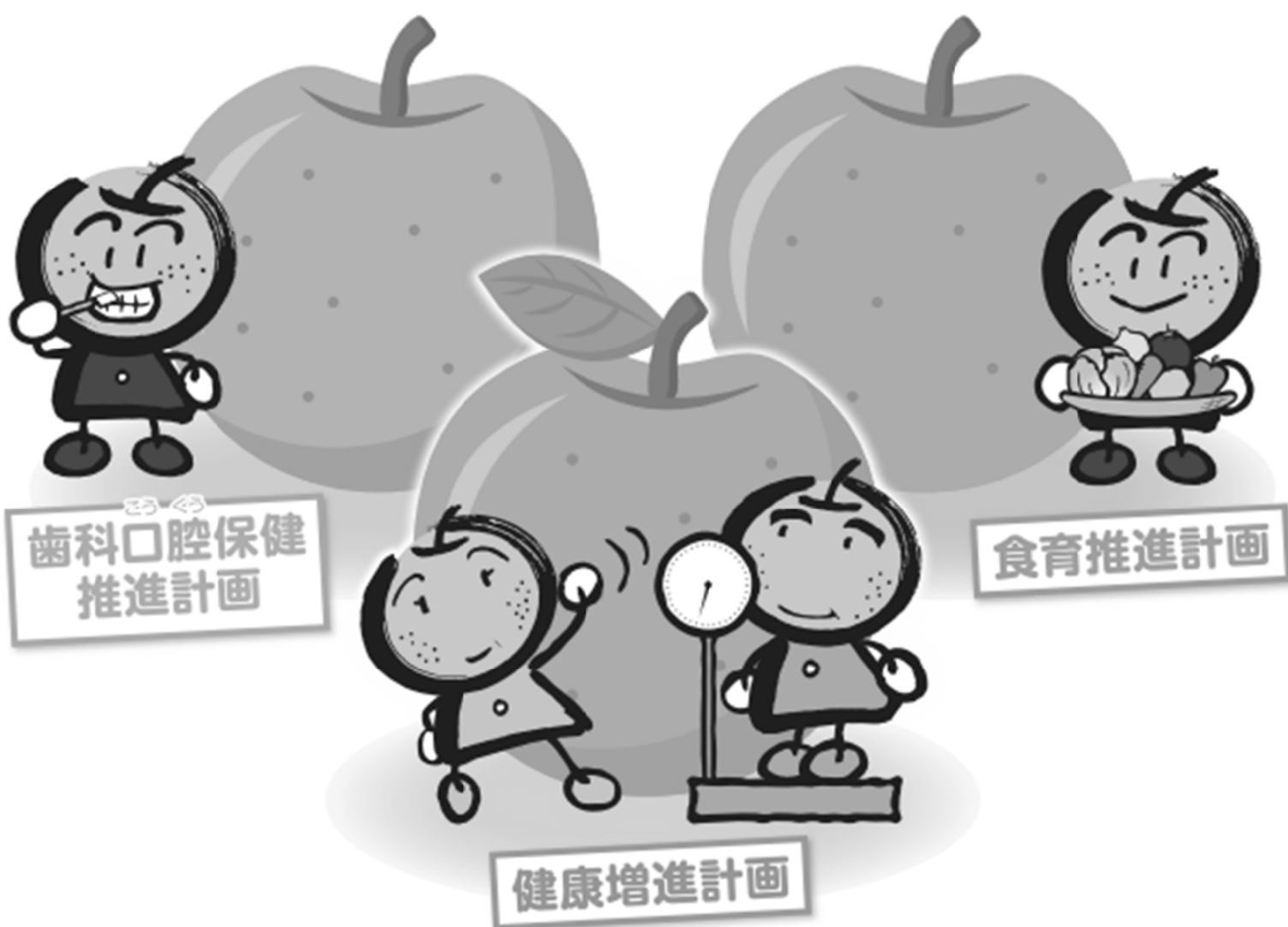


第2次 しろい健康プラン

【平成28年度～32年度】

自分らしく元気に
みんなで力を合わせる健康づくり



平成28年3月
白井市

「自分らしく元気に みんなで力を合わせる健康づくり」をめざして

この度、白井市では市民一人ひとりが心身ともに健康で充実した生活を送ることができることを願い、「第2次しろい健康プラン」を策定しました。

このプランは、国の健康づくり計画である「健康日本21（第2次）」を踏まえ、健康寿命を延ばすことを到達目標とし、健康づくりを取り巻く法制度の変化に対応し、総合的に健康づくりを進めるために健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健推進計画を一体化したプランとして策定いたしました。

基本方針は前計画の「しろい健康プラン」から引き続き『自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり』を踏襲し、子どもから高齢者までのすべての市民が主人公となり、地域、行政のみんなが互いに協力して健康づくりを推進することとしております。

健康寿命の延伸を実現するためには、「自分の健康は自分で守りつくる」という考えのもと、市民の皆さまと地域、関係団体、市が連携することが大変重要です。市といたしましては、皆様の取り組みを支援するため、今後さらに健康増進、食育、歯科口腔保健の充実をはかってまいりますので、皆さまのご理解、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、熱心にご議論、ご提言をいただきました健康づくり推進協議会委員の皆さま、そして第2次しろい健康プラン策定に関する講演会や市民アンケート調査などで貴重なご意見をいただきました市民の皆さまに厚く御礼を申し上げます。



平成28年3月

白井市長 **伊澤 史夫**

目 次

第 1 部 計画策定にあたって

第 1 章 計画策定の考え方	3
1. 計画策定の背景	3
2. 計画策定の趣旨	4
第 2 章 計画の概要	5
1. 法令根拠	5
2. 計画期間	5
3. 計画の性格と位置づけ	6
4. 第 1 次プランの達成状況	7

第 2 部 市の「健康」の現状と課題

1. 統計資料からみる白井市の姿	11
（1）人口と世帯	11
（2）出生と死亡	14
（3）死因や疾病の状況	15
（4）平均寿命と健康寿命	18
（5）医療費の状況	20
2. 市民の生活習慣など	22
（1）健康意識など	22
（2）身体活動・運動	26
（3）たばこ・飲酒	28
（4）休養・こころ	30
（5）地域との関わり	31
（6）食生活	32
（7）歯と口腔	34

第 3 部 計画の体系

◇計画の特色◇	39
1. 基本方針	40
2. めざす姿及び施策の方向性	41
3. 到達目標	43
4. 計画の体系図	44

第4部 計画の展開

第1章 健康増進計画	51
□重点的取り組み□	51
1. 生活習慣の改善	52
（1）望ましい生活習慣獲得のための情報提供及び行動化を促す取り組みの強化	52
2. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	55
（1）こころの健康の普及啓発と支援の充実	55
（2）幼児期から健康的な生活習慣を身につけられるような情報提供と支援の充実	57
（3）高齢者が自立して生活するため、成人期と高齢期の介護予防と健康づくりの充実	58
3. 生活習慣病の発症予防と重症化の予防	60
（1）生活習慣病の発症や重症化を予防する取り組みの充実	60
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備	62
（1）地域における支え合いや、地域での活動を通じた健康づくりなど、子どもから高齢者までがいきいきと暮らせる地域社会づくりの推進	62
（2）市民の健康づくりを支援する体制の充実	63
◎健康増進計画事業一覧◎	64
第2章 食育推進計画	65
□重点的取り組み□	65
1. 食と健康づくりの推進	66
（1）生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進	66
（2）食育による生活習慣病の予防及び改善	68
2. 食を通じたコミュニケーション	70
（1）食を通じたコミュニケーションの推進	70
（2）農業への理解と食文化の継承と普及	72
（3）地域の食に親しめるような取り組みの充実（地産地消の促進）	74
3. 食育を推進するための食環境の整備	75
（1）食育に関わる人材育成とネットワークづくり	75
（2）まちをあげた食育推進の取り組み	76
◎食育推進計画事業一覧◎	78
第3章 歯科口腔保健推進計画	79
□重点的取り組み□	79
1. 歯科口腔保健の意識と生活習慣の改善	80
（1）歯科口腔保健の正しい知識の普及	80
（2）自ら進んで歯科口腔保健に関心を持ち、むし歯や歯周病予防に取り組む意識の向上	82

2. 歯科疾患の予防	84
(1) 生涯を通じた歯科疾患重症化予防に対する取り組みの強化	84
(2) 歯科疾患と全身の健康のかかわりについての普及啓発	86
3. 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持獲得	87
(1) 生涯を通じてよく噛んで食べることや、口腔機能の向上に向けた歯 の喪失防止の取り組みの充実	87
4. 定期的に歯科健診または歯科医療を受けることが困難な人に対する歯科 口腔保健	89
(1) 障害を有する人、介護を必要とする人などの定期歯科健診受診機会 の実態把握	89
(2) 障害を有する人、介護を必要とする人などに対する歯科医療情報の 提供の充実	90
5. 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備	91
(1) 定期歯科健診受診率向上に向けた取り組みの充実	91
(2) 歯科口腔保健の推進に関する連携体制の構築	92
◎歯科口腔保健推進計画事業一覧◎	93

第5部 計画の推進に向けて

1. 計画の推進体制	97
2. 計画の評価について	97

資料編

1. 第2次しろい健康プラン策定経過	101
2. 第2次しろい健康プラン策定体制	103
3. 白井市附属機関条例（一部抜粋）	104
4. 第2次しろい健康プラン庁内策定委員会設置要綱	105
(1) 設置要綱	106
(2) 委員名簿	107
5. 第2次しろい健康プラン庁内策定部会設置要綱	108
(1) 設置要綱	108
(2) 委員名簿	109
6. 第2次しろい健康プラン策定に関する講演会	110
7. 用語集	116

- 本文中には、専門的な用語が用いられている場合があります。専門的な用語は、語句の右上に「★」がついているもので、当該ページに脚注を掲載しています。
- 本文中で、専門的な用語が複数のページで利用されていることもあります。読み仮名と初出ページを掲載しておりますので、ご参照ください。

＜用語一覧＞

(五十音順)

用語	初出ページ
アウトカム指標	43ページ
いい歯の日（いいはのひ）	84ページ
合併症	60ページ
共食 ^{きょうしょく}	23ページ
ゲートキーパー	55ページ
口腔機能 ^{こうくう}	8ページ
誤嚥性肺炎 ^{ごえんせい}	86ページ
骨粗しょう症	58ページ
COPD	23ページ
受動喫煙	52ページ
主食・主菜・副菜	7ページ
食育	3ページ
人口10万人当たり	15ページ
身体活動	26ページ
スクリーニング	58ページ
ストレスマネジメント	55ページ
超高齢社会	12ページ
適正飲酒量	52ページ
8020運動（はちまるにいまるうんどう）	25ページ
歯と口の健康週間（はとくちのけんこうしゅうかん）	82ページ
BMI	25ページ
標準化死亡比	17ページ
メタボリックシンドローム	7ページ
ロコモティブシンドローム	23ページ

第 1 部 計画策定にあたって

第1章 計画策定の考え方

1. 計画策定の背景

わが国の「平均寿命」は、第二次世界大戦後の生活環境の改善や医学の進歩、教育や社会経済状況を背景に、世界有数の水準となりました。

しかしながら、現代におけるさまざまな社会環境の変化に伴う生活習慣の乱れなどにより、がん、脳卒中、心臓病、脂質異常症、糖尿病、歯周病などのいわゆる「生活習慣病」になる人が増え、生活習慣病を要因とした要介護高齢者の増加や医療費の増大などが問題となっています。また、体の健康だけでなく、過度なストレスなどからこころの健康を害する人も増えています。

国では、「国民健康づくり対策」として、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、「健康日本21(第二次)」が策定され、あらゆる世代の人が、「平均寿命」の長さだけではなく、心身ともに質の高い豊かな生活を送ることのできる「健康寿命」を延ばすことと、地域や経済状況の違いによる集団における健康状態の差である「健康格差」の縮小を最終的な目標として掲げています。

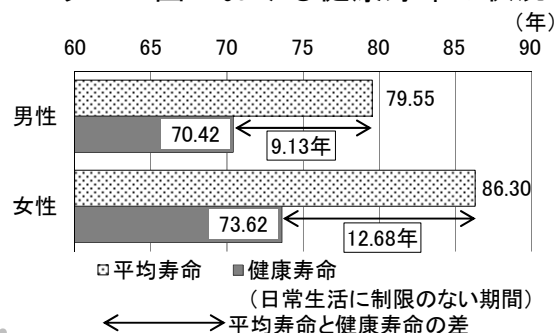
また、平成23年3月には、食育[＊]の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、「第2次食育推進基本計画」が策定され、生活習慣病有病者の増加のほか、子どもの朝食欠食、ひとりで食事をする「孤食」や高齢者の栄養不足など、食をめぐる諸課題への対応が求められています。

さらに、同年8月には、歯科疾患の予防などによる口腔^{こうくう}の健康保持に関する施策を総合的に進めていくため、「歯科口腔保健^{こうくう}の推進に関する法律」が成立しました。

国の動きに呼応して、県でも、「健康ちば21(第2次)」が策定されました。

「健康ちば21(第2次)」は、平成25年度から平成34年度までの10年間の計画で、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、健康寿命の延伸と健康格差の実態解明と縮小を目標としています。

コラム 国における健康寿命の状況



健康寿命とは、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をいいます。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」となり、この差を縮小することが重要です。

資料：健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料
平均寿命（平成22年）は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命（平成22年）は、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」

＊ 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。

2. 計画策定の趣旨

市では、平成22年3月に、「健康増進法」に基づく「しろい健康プラン」（以下、「第1次プラン」という。）を策定し、「一次予防を重視した計画」、「わかりやすくテーマ・対象ごとに整理した計画」、「ひとづくり・地域づくりの視点を入れた計画」、「ネットワークを重視した計画」、「現状に即した実効性の高い計画」、「数値目標を設定した計画」を特色として掲げ、方向性と展開の道筋を定めました。

第1次プランは、平成22年度を初年度とし、『第4次総合計画後期基本計画（23年度～27年度）』の終了年度に合わせた6か年計画として策定しました。

この間、国や県の計画や法制度は変化し、市においては、高齢化率が上昇し、超高齢社会の目安となる21%を超え、平成27年3月末日現在で22.6%となっています。

また、市民の健康への関心度が高いことから、健康面からみた生活習慣の自己評価をよいと判断する人が増えるなど、市民の8割以上が健康であると考えています。しかし、依然として高血圧の人が多くことや男性の特定の年代で肥満が多いこと、若い世代の食生活の乱れや健康への関心の低さが目立つこと、歯・口の健康やロコモティブシンドロームなどの新しい健康課題に関する知識が性別によって大きく異なること、地域づくりが今一つ展開しきれていないなど、まだまだ解消すべき課題が残されています。

こうしたことから、本計画は、これまでの市の取り組みを評価・見直しし、顕在化している健康課題に対する取り組みをより強化していくために作成するものです。

近年の健康づくりを取り巻く法制度の変化へ対応して、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「歯科口腔保健推進計画」を一体的に策定し、健康づくりの総合的な計画として、まち全体で健康づくりにつながる仕組みや社会環境を整え、市民の健康づくりの指針となることをめざしています。

第2章 計画の概要

1. 法令根拠

本計画は、3つの計画を一体的に策定するもので、計画の名称及び根拠法令などは次のとおりです。

- 『健康増進法』（第8条第2項）に基づく「市町村健康増進計画」
- 『食育基本法』（第18条）に基づく「市町村食育推進計画」
- 『白井市歯科口腔保健の推進に関する条例』（第9条）に基づく計画であり、
『歯科口腔保健の推進に関する法律』及び『千葉県歯・口腔の健康づくり推進条例』との整合を図った「歯科口腔保健推進計画」

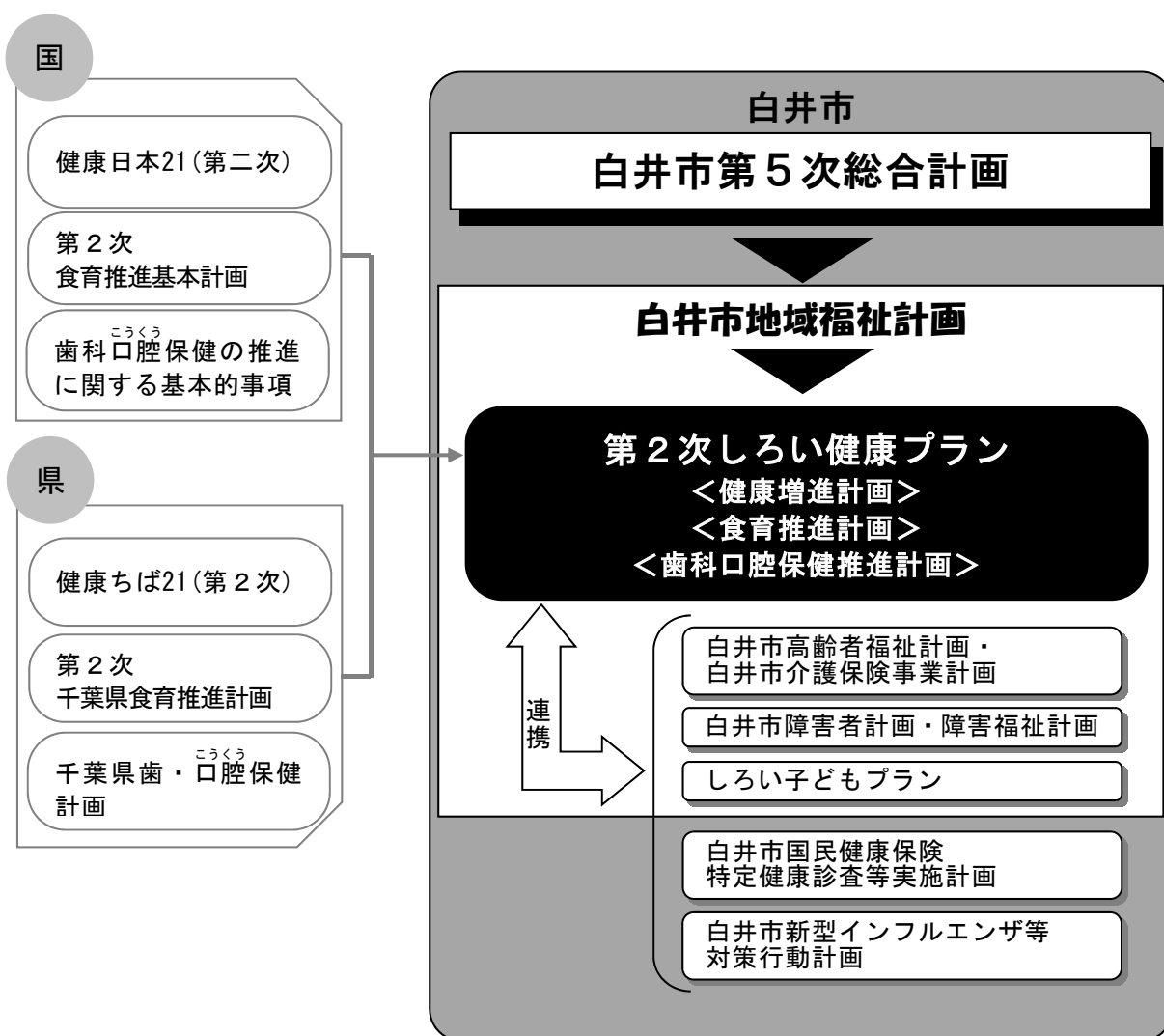
2. 計画期間

本計画の期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間とします。

平成 22年度	平成 23年度	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	平成 32年度
前期	白井市第4次総合計画 後期基本計画					白井市第5次総合計画 前期基本計画				
			白井市地域福祉計画				(白井市地域福祉計画)			
第1次しろい健康プラン						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＞				

3. 計画の性格と位置づけ

- ①本計画は、全ての市民を対象とし、市民が心身ともに健康で充実した生活が送れることをめざすものです。
- ②本計画は、市の健康づくりに関する総合的な計画で、今後の市の健康づくりの方針を明らかにし、具体的に展開する道筋を示すものです。
- ③本計画は、国や県の健康に関する分野における計画などを踏まえ、市の最上位計画である『白井市第5次総合計画』、保健福祉分野の計画を共通の理念でつなぐ『白井市地域福祉計画』に基づく計画です。
さらに、市の関連する個別計画と連携を図っていきます。



4. 第1次プランの達成状況

第1次プランでは、5つの施策の柱に合計28のめざそう値を設定し、計画を推進してきました。その結果は、次のとおりです。

なお、表中の達成状況は「達成」「改善」「変化なし」「低下」で表し、策定時の値と平成26年度の値の差が1.0%未満の場合は「変化なし」としています。

<1. 健康管理>

項目		策定時 (平成20年度)	現状 (平成26年度)	策定時の めざそう値	達成状況
母子の健康	乳児全戸家庭訪問率	93.4%	95.5%	100.0%	改善
	3歳児健診未受診者の状況把握率	0.0%	100.0%	100.0%	達成
成人・高齢者の健康	生活習慣の自己評価が良いと思う人の割合	60.4%	65.1%	68.0%以上	改善
	大腸がん検診受診率	32.0%	36.7%	50.0%以上	改善
	乳がん検診受診率	33.2%	37.9%	50.0%以上	改善
	特定健康診査受診率	45.2%	41.8%	65.0%以上※	低下
	特定保健指導の実施率	20.3%	39.1%	45.0%以上※	改善
	メタボリックシンドローム ^❶ の該当者及び予備群者の割合	24.5%	25.5%	22.05%以下※	低下
	健康に関する情報を市の広報やチラシから得る人の割合	14.0%	12.0%	19.0%以上	低下
	自分の健康に関する悩みや不安の相談先が特にない人の割合	7.1%	6.1%	5.0%以下	改善
	かかりつけ医がある人の割合	55.7%	62.0%	60.0%以上	達成
予防接種・感染症	予防接種の平均接種率	95.5%	62.3%	95.5%	低下

※目標年度は平成24年度です。

<2. 食(食育)と健康>

項目	策定時 (平成20年度)	現状 (平成26年度)	策定時の めざそう値	達成状況
朝食を食べる児童の割合	90.8%	95.5%	100.0%	改善
朝食を食べる生徒の割合	84.2%	94.6%	100.0%	改善
「何でもよく食べる子が多い」と感じる教師の割合	27.2%	51.2%	33.0%以上	達成
1食に主食・主菜・副菜 ^❷ を揃えて食べることを心がけている人の割合	36.1%	65.1%※	42.0%以上	達成
学校給食への地元農産物供給品目数	10品目	13品目	12品目以上	達成

※アンケートにおける数値の把握方法を変更しています。

❶ 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。

❷ 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。

<3. 歯の健康>

項目	策定時 (平成20年度)	現状 (平成26年度)	策定時の めざそう値	達成状況
よくかんで食べている人の割合	84.0%	91.7%	86.0%以上	達成
かかりつけ歯科医がある人の割合（20歳以上）	59.3%	68.2%	65.0%以上	達成
定期的に歯科健診を受けている人の割合（20歳以上）	28.0%	32.3%	40.0%以上	改善
生活機能評価で口腔機能 [○] に問題がある人の割合	30.0%	30.8%※	28.0%以下	変化なし

※現状は、調査手法変更により平成25年度の値です。

<4. 運動と健康>

項目	策定時 (平成20年度)	現状 (平成26年度)	策定時の めざそう値	達成状況
現在の運動習慣が良いと思う人の割合	47.3%	54.1%	52.0%以上	達成
日常生活で体を動かす機会がある人の割合	66.3%	69.3%	72.0%以上	改善
1週間に2回以上運動する人の割合	28.1%	45.1%	33.0%以上	達成

<5. ひとづくり・地域づくりと健康>

項目	策定時 (平成20年度)	現状 (平成26年度)	策定時の めざそう値	達成状況
市内の自治会の会員加入率	76.0%※	67.8%	76.0%以上	低下
地域で地縁的な活動をする人の割合 （「活動している」と「たまに活動している」の合計）	28.8%	29.4%	30.0%以上	変化なし
地域でボランティア・NPO・市民活動をする人の割合 （「活動している」と「たまに活動している」の合計）	15.4%	17.2%	20.0%以上	改善
地域ぐるみの健康づくり活動を大切に思う人の割合	44.9%	42.6%	50.0%以上	低下

※測定年度は平成21年度です。

施策の柱		達成状況（項目数）				計
		達成	改善	変化なし	低下	
1. 健康管理	母子の健康	1	1	0	0	2
	成人・高齢者の健康	1	5	0	3	9
	予防接種・感染症	0	0	0	1	1
2. 食（食育）と健康		3	2	0	0	5
3. 歯の健康		2	1	1	0	4
4. 運動と健康		2	1	0	0	3
5. ひとづくり・地域づくりと健康		0	1	1	2	4
計		9	11	2	6	28

めざそう値については、策定時に定めた値を達成した項目が9項目あり、改善した項目が11項目あるなど、策定時から確実に進行しています。しかし、全てが達成されたわけではありません。

同時に、第1次プランの期間中に、国及び県では、「健康増進法」、「食育基本法」、「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく、それぞれの計画を充実させ、取り組みの強化を図っています。

市としては、第1次プランで達成できなかったことに引き続き取り組みながら、より新しい動きへ対応するため、根拠法令の異なる3つの計画を位置づけて、それぞれの取り組みを充実させていくこととします。

○ 口腔機能

①食べる（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。