

第4部 計画の展開

■第4部の見方■

<第4部の構成>

「第1章 健康増進計画」、「第2章 食育推進計画」、「第3章 歯科^{こうくう}口腔保健推進計画」に分け、それぞれの章の中で、「施策の方向性」と「具体的な取り組み」を体系的に掲載しています。

各章の冒頭には、「めざす姿」と、特に力を入れて取り組む「重点的取り組み」を掲載しています。

(例) 健康増進計画のタイトル構成

第1章 健康増進計画

めざす姿

重点的取り組み

1. 生活習慣の改善

「施策の方向性」

- (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

「具体的な取り組み」

2. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

「施策の方向性」

- (1) こころの健康の普及啓発と支援の充実
- (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
- ・
- ・
- ・

「具体的な取り組み」

「具体的な取り組み」

<具体的な取り組みについて>

「具体的な取り組み」には、次のような内容を掲載しています。

【健康課題からみえた市の取り組み】

白井市民の「健康」に関するアンケート調査や統計などからみえた課題に言及しながら、事業に取り組む方向性を記載しています。

【現状値及びめざそう値】

計画期間内に何がどの程度推進されたか（達成度）を評価するために、計画実施前の「現状値」とあわせ、ここまで達成しようという具体的な数値目標として「めざそう値」を設定し、提示しています。

目標項目	現状値			めざそう値	
	数値	測定年度	現状値の出所	数値	測定年度の目安
取り組みを評価するために、目標とする項目を記載。	目標項目の計画実施前の数値と測定年度、数値の出所を記載。			計画に取り組み、めざす数値とその測定年度を記載。	

目標項目は、施策の柱の中から代表的な項目を選定し、現状値及びめざそう値として数値を設定できる項目としました。また、国及び県の目標項目なども参考にしました。

【主な取り組み事業】

計画期間内に実施する事業について、事業名、事業の概要、担当課、関係機関を掲載しています。

関係機関とは、事業成果を高めるために、協力・連携（協働）し合う組織などが該当します。

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

市民（関係機関などを含む）の皆様へ、主体的な健康づくりの提案として健康づくりの実践を呼びかけています。

第1章 健康増進計画

めざす姿

いきいき元気！ 未来につなげる健康づくり

自分が考える健康な姿をイメージし、いつまでもいきいきと元気に過ごせるように、みんなで予防や改善に取り組んでいきます。

□重点的取り組み□

健康増進計画では2つの重点的取り組みを行います

重点的取り組み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

がん検診の更なる受診率の向上のため、検診未受診者に対する再勧奨を行います。

事業計画：大腸がん検診未受診者に対する再勧奨による受診率

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
10%	10%	15%	15%	15%

重点的取り組み2 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

健康は個人の努力だけでなく、個人を取り巻く環境にも大きく影響を受けることから、全体で9か所ある小学校区を単位として、地域のつながりを重視した健康づくりに取り組みます。

事業計画：健康づくり講座を実施する地域

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
3か所	3か所	6か所	6か所	9か所

1. 生活習慣の改善

(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

健康で過ごすために、身体活動・運動、飲酒、喫煙、休養・睡眠、栄養・食生活*などの生活習慣の改善や歯・口腔^{こうくう}の健康*を維持することが重要です。

身体活動・運動 週2回以上運動をしている人の割合は増加していますが、30歳～50歳代の人他年代よりも低くなっています。習慣的に運動に取り組むことが難しい年代でも、日常生活の中で身体を動かし、身体活動量を増やせるよう「健康づくりのための身体活動指針」などの具体的な情報を提供します。

飲酒 適正飲酒量^①を知っている人は48.5%です。健康診査や健康相談において適正飲酒量を伝え、飲酒習慣の改善を支援します。

喫煙 喫煙者のうち30.1%の人が禁煙したいと考えています。生活習慣病予防教室や電話相談において禁煙外来などの情報を提供し、禁煙できるように支援します。また、市内の公共施設を禁煙にし、受動喫煙^②を防止する取り組みを進めます。

休養・睡眠 25.9%の人が睡眠による休養がとれていないと回答しています。健康教室や講演会、健康相談において休養や睡眠についての情報を提供します。

※生活習慣のうち栄養・食生活、歯・口腔^{こうくう}の健康については、「食育推進計画」と「歯科口腔保健推進計画」と連携して取り組みを進めます。

【現状値及びめざそう値】

目標項目	現状値			めざそう値	
	数値	測定年度	現状値の出所	数値	測定年度の目安
運動を週2回以上している人の割合の増加（20歳以上）	45.1%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	50%以上	31年度
敷地内禁煙にしている市内の公共施設の割合の増加	10.4% (48施設中5施設)	26年度	市町村における受動喫煙防止対策実施状況の調査	100%	31年度
適正飲酒量を知っている人の割合の増加（20歳以上）	48.5%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	55%以上	31年度

① 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。

② 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。

目標項目	現状値			めざそう値	
	数値	測定年度	現状値の出所	数値	測定年度の目安
たばこを吸っている人の割合の減少（20歳以上）	15.0%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	13%以下	31年度
睡眠がとれている人（十分とれている、まあとれている）の割合の増加（20歳以上）	72.6%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	75%以上	31年度
BMI値が25以上（肥満）の人の割合の減少（20歳以上）	食育推進計画 1. 食と健康づくりの推進 （2）食育による生活習慣病の予防及び改善と関連 （68ページ）				
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加（20歳以上）	歯科口腔保健推進計画 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 （1）定期歯科健診受診率向上に向けた取り組みの充実と関連 （91ページ）				

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
健康教育	生活習慣病予防教室や健康づくり講演会、なるほど行政講座、COPD予防教室などの場において、身体活動・運動、飲酒、喫煙、休養・睡眠についての健康教育を行います。	○健康課 ○企画政策課	○医療機関 ○地区組織 ○市内の各種団体
健康相談	健診後結果相談や定期健康相談などで、一人一人に合わせた生活習慣の改善を支援します。	○健康課	
普及啓発及び情報提供	広報やホームページなどの各種媒体、健康づくり講演会や健康診査などの場において、身体活動・運動、飲酒、喫煙、休養・睡眠についての知識や情報を提供します。 禁煙を希望する人に禁煙外来などの情報を提供します。 事業所や商工会を通して、生活習慣の改善や保健事業についての情報を提供します。	○健康課 ○商工振興課	○市民活動団体 ○白井市商工会 ○事業所
健康づくり事業	健康増進ルームや総合型地域スポーツクラブの情報提供、各種スポーツ大会を周知し、運動の動機づけや継続（習慣化）を支援します。	○健康課 ○生涯学習課	○スポーツ推進委員協議会 ○総合型地域スポーツクラブ

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

乳幼児期 学齢期	●飲酒や喫煙について、正しい知識を身につけ、未成年の飲酒・喫煙と受動喫煙を避けよう。
成人期 高齢期	●日常生活の中で歩数を増やし、エレベーターより階段、車より自転車を使うなどして意識的に身体を動かす機会を増やそう。 ●飲酒や喫煙について正しい知識を身につけ、節酒や禁煙、受動喫煙の防止に取り組もう。 ●休養や睡眠について正しい知識を身につけ、質のよい睡眠がとれるようにしよう。

コラム いきいき元気1 アクティブガイド(今より10分多く体を動かす活動)

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病などの生活習慣病やうつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今よりも10分多く体を動かしてみませんか。

◎今よりも10分多く体を動かす工夫

- エレベーターより階段を使う
- ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操
- 早歩き
- テレビを見ながらストレッチをする
- 職場ではこまめに動き、遠くのトイレを使う
- 車より自転車を使う
- 庭の手入れ
- 歩いて買い物に行く
- 買い物には自転車か徒歩で行く

アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針-

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳

元気なからだを動かしましょう。

1日60分!

プラス・テン +10で目指そう!

65歳以上

じっとしていませんか?

1日40分!

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です!

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ? どこ?

3 達成する!

目標は、1日合計60分。元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳～64歳 運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

65歳以上 じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動かしましょう

2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

歩幅を広くして、速く歩いて+10!

ながらストレッチで+10!

歩いたり、自転車で移動して+10!

4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行動と、楽しさや喜びが一層増します。

一緒に楽しく!

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック

スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

運動習慣がある

運動習慣がない

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して歩くスピードが遅い

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるかを考えてみましょうか?

目標達成まで、あと少し! 無理なくできそうな+10を始めるなら今!

目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを!

素晴らしいです!一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

※1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

資料:厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針」

2. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

(1) こころの健康の普及啓発と支援の充実

【健康課題からみえた市の取り組み】

毎日の生活に充実感のない人が17.8%います。広報や健康教室でこころの健康づくりについて情報を提供し、市民が自身のこころの不調に気づいたときは、医療機関を受診するなど適切に対処できるように支援します。

家族以外に、自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人がいる人の割合が64.5%でした。市では、悩みや不安に気づき、相談できるスキルを持つゲートキーパー^❶を養成し、適切な相談窓口につながるよう取り組みます。

【現状値及びめざそう値】

目標項目	現状値			めざそう値	
	数値	測定年度	現状値の出所	数値	測定年度の目安
毎日の生活に充実感がない人の割合の減少（20歳以上）	17.8%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	10%以下	31年度
家族以外に、自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人がいる人の割合の増加（20歳以上）	64.5%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	70%以上	31年度

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
健康教育	こころの健康教室において、こころの健康についての正しい知識を普及します。市民がこころの不調に気づいた時は、ストレスマネジメント ^❷ ができるなど、適切に対処できるように支援します。 ゲートキーパーを養成することで周囲の人のこころの不調に気づいて対処できる市民を増やします。	○健康課	○印旛健康福祉センター
健康相談	こころの相談や教育相談、心配ごと相談などの相談事業により、こころの不調に適切に対処でき、必要な時に医療機関を受診できるよう支援します。	○健康課 ○保健福祉相談室 ○社会福祉課 ○学校教育課	○印旛健康福祉センター ○白井市社会福祉協議会

❶ 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。

❷ 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。

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
普及啓発及び 情報提供	各種媒体や健康診査などの場において、こころの健康づくりや相談窓口、医療機関に関する情報を提供します。 児童生徒のこころと体についての調査研究を行い、成果を周知します。 事業所や商工会に、こころの健康づくりや相談窓口の情報を提供します。	○健康課 ○学校教育課	○事業所 ○白井市商工会

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

学齢期
成人期
高齢期

- ストレスやこころの健康について正しい知識を身につけ、ストレスをため込まず上手に付き合おう。
- 自身や周囲の人のこころの健康に目を向けよう。
- こころの不調に気づいたら、身近な人や市の相談窓口などに相談したり、医療機関を受診するなどして、早期に支援を受けよう。

コラム いきいき元気2 ストレスと上手に付き合う方法

- 生活リズムの乱れを見直そう（不規則な生活は自律神経の乱れにつながります）
- 食生活を見直そう（バランスのよい食事で、身体から元気に）
- 質の良い睡眠をとろう
- 手軽にできるリラクゼーションを日課にする（入浴や音楽鑑賞など）
- 趣味やスポーツを楽しむ（自分のための時間を確保して熱中できることを）
- 身近な人に話す

コラム いきいき元気3 私の健康宣言

平成27年6月27日（土）に開催した「第2次しろい健康プラン策定に関する講演会」において、参加者が5年後の自分をイメージした目標「私の健康宣言」を立てました。

【健康増進計画の健康宣言】

歩く時は早歩きをします
週に3回ストレッチをします
こころの健康を大事にします
地域コミュニティと関わりを持ちます

※資料編に「第2次しろい健康プラン策定に関する講演会」の詳細を掲載してあります。

(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

小学生の運動の頻度は少なく、授業以外の部活動や習いごとで週の半分以上運動をしている子どもの割合は18.8%にとどまっています。また、小学生の24.1%が午後10時以降に就寝しています。幼児期から心身ともに健康的な生活習慣の獲得を支援するため、運動や睡眠についての情報提供を行います。

【現状値及びめざそう値】

目標項目	現状値			めざそう値	
	数値	測定年度	現状値の出所	数値	測定年度の目安
授業以外の部活動や習いごとで運動をしている子どもの割合の増加（週4日以上）	小学生 18.8% 中学生 66.2%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	小学生 23%以上 中学生 75%以上	31年度
午後10時以降に就寝する小学生の割合の減少	24.1%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	20%以下	31年度

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
健康診査	幼児健康診査や学校での定期健康診断の場において、運動や睡眠などの生活習慣について情報を提供し、子どもの成長や健診の結果に応じた支援を行います。	○健康課 ○学校教育課	○医療機関 ○市立小中学校 ○検査機関
普及啓発及び情報提供	児童生徒のこころと体についての調査研究を行い、成果を周知します。	○学校教育課	
予防接種事業	乳幼児期からの定期予防接種を実施します。	○健康課	○医療機関

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

乳幼児期 学齢期	●早寝早起き朝ごはんをこころがけよう。 ●3食バランスよく食べ、外で楽しく体を動かそう。
成人期	●保護者は、子どもが健康的な生活習慣を身につけられるよう配慮しよう。 ●保護者は、子どもの予防接種の必要性や受け方を理解し、適切な時期に予防接種を受けさせよう。

(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

「ロコモティブシンドローム」の言葉も意味も知っている人は34.0%、地域でスポーツや趣味などの活動をしている65歳以上の人は31.7%です。要介護状態となる原因の上位には脳血管疾患や骨折・転倒があり、40歳、50歳代からの循環器疾患や骨折・転倒、関節疾患を予防する取り組みが重要です。各種講座などで成人期から高齢期までの健康づくりに関する知識の普及啓発を行い、運動など生活習慣の改善と必要な医療を継続して受けるよう支援します。

【現状値及びめざそう値】

目標項目	現状値			めざそう値	
	数値	測定年度	現状値の出所	数値	測定年度の目安
ロコモティブシンドロームの言葉や意味を知っている人の割合の増加（20歳以上）	34.0%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	65%以上	31年度
65歳以上で地域でスポーツ・趣味・娯楽活動をする人の割合の増加	31.7%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	40%以上	31年度

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
健康診査	健康診査の会場で、ロコモティブシンドロームのスクリーニング ^① を行い、要介護となる可能性の高い人を健康づくり事業につなげ支援します。 また、自身の健康状態を確認するために毎年健康診査を受診するよう勧めます。	○健康課 ○保険年金課 ○高齢者福祉課	○医療機関 ○検査機関
健康教育	生活習慣病や骨粗しょう症 ^② 、ロコモティブシンドローム、感染症予防についての知識を普及し、行動変容に結びつけることで要介護になることを予防します。	○健康課	
健康づくり事業	健康増進ルームや総合型地域スポーツクラブ、介護予防事業の情報を提供し、自身に合った運動に取り組めるよう支援します。	○健康課 ○高齢者福祉課 ○生涯学習課	○総合型地域スポーツクラブ
予防接種事業	感染症の重症化を予防するため、高齢者の定期予防接種を実施します。	○健康課	○医療機関

① 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。

② 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。

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

成人期
高齢期

- 健康診査やがん検診を積極的に受けて健康管理をしよう。
- 市が行う健康教室や介護予防教室に参加しよう。
- 普段の生活で意識的に身体を動かそう。
- 地域での活動やサークル活動に参加しよう。
- 予防接種を受けるなど、感染症の予防に努めよう。

コラム いきいき元気4 7つのロコチェック

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、自分で身体を動かす能力が低下した状態をいいます。次のうち、1つでも当てはまる項目があったら、ロコモティブシンドロームの可能性がありま

ロコチェックで思いあたることはありますか？



予防するには

- ①カルシウムやビタミン、たんぱく質の豊富な食事をとる
- ②運動をする（ウォーキングやロコトレ、筋力トレーニングなど）

◎家の中でつまずかないように環境を整えることも大切です

2つのロコトレ

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）には、いろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。

自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

ロコトレ その1 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

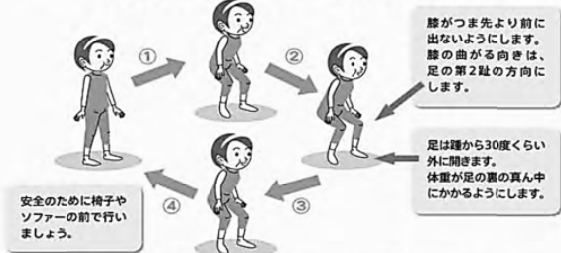
床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

資料：ロコモチャレンジ!推進協議会Webサイト

3. 生活習慣病の発症予防と重症化の予防

(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

白井市で悪性新生物（がん）の死亡数は34.5%と年々増加しています。また、白井市国民健康保険の医療費をみると、生活習慣病に関連する医療費が1/3となっています。

悪性新生物（がん）、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、放置すると命にかかわる重篤な病気ですが、早期に発見して治療することで重症化や合併症[＊]を予防できるため、定期的に健（検）診を受けることが重要です。

がん検診の未受診者に対する再勧奨や、要精密検査該当者に対する受診勧奨により、がんの早期発見と早期治療につなげます。

また、一人一人の健康状態にあわせた情報提供や健康相談、生活習慣病予防教室により、生活習慣病の理解や予防のための行動変容につなげます。

【現状値及びめざそう値】

目標項目	現状値			めざそう値	
	数値	測定年度	現状値の出所	数値	測定年度の目安
大腸がん検診受診率の向上	36.7%	26年度	白井市住民検診実績	50%以上	31年度
特定健康診査受診者中のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の抑制	25.5%	26年度	白井市特定健康診査実績	25%以下	31年度
COPDの認知度の向上（20歳以上）	46.2%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	70%以上	31年度

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
がん検診（胃・大腸・肺・子宮頸・乳・前立腺がん）	広報などでの周知、5歳刻みの受診勧奨の往復ハガキの送付に加え、新たに未受診者に対する再勧奨を行います。 新たに前立腺がん検診を実施します。 精密検査未受診者に電話や家庭訪問により受診を勧めます。	〇健康課	〇医療機関 〇検査機関

＊ 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。

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
健康診査	国民健康保険被保険者で、特定健康診査及び人間ドック未受診者に対する再勧奨を行います。 メタボリックシンドローム該当者及び予備群など生活習慣病のリスクがある人に対し、個別・集団指導を行います。 精密検査未受診者に対し、電話や家庭訪問により受診勧奨を行います。	○健康課 ○保険年金課	○医療機関
健康相談	特定健康診査、後期高齢者健診結果の相談窓口を設置します。	○健康課	
健康教育	生活習慣病予防教室、健康づくり講演会、なるほど行政講座、がん検診の待合会場などにおいて、生活習慣病予防についての健康教育を実施します。	○健康課 ○企画政策課	○医療機関 ○市民団体
普及啓発及び情報提供	健康情報広場や医療機関の待合コーナーにおいて、日常で出来る生活習慣病予防の情報を提供します。 各種健（検）診会場において、COPDについての普及啓発を行います。	○健康課	○医療機関
健康づくり事業	健康増進ルームや総合型地域スポーツクラブなどにつなげ、継続して運動に取り組めるよう支援します。	○健康課 ○生涯学習課	○総合型地域スポーツクラブ

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

成人期 高齢期	●年に1回がん検診と健康診査を受診しよう。 ●健（検）診結果で異常が認められた場合は、速やかに医療機関を受診しよう。 ●健康診査の結果を日々の生活習慣の改善に活用しよう。 ●治療中の病気がある人は、治療を継続しよう。 ●COPDの言葉や意味、予防方法を理解し、禁煙に取り組もう。
------------	---

コラム いきいき元気5 日本人のためのがん予防法

- たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 飲酒は節度のある範囲で
- 食事は偏らずバランスよくとる
 - *食塩の摂取は最小限に
 - *野菜や果物不足にならないように
- 日常生活を活動的に
- 体重は適正な範囲に
- 定期的にがん検診を受け、身体の異常に気づいたら速やかに受診する

資料：「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」を一部編集

4. 健康を支え、守るための社会環境の整備

(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

心身ともに健康で充実した生活を送るためには、地域とのつながりが大切だと思う人が73.1%いる一方で、地域の人たちとのつながりが強いと思う人が25.5%にとどまっています。健康な生活を営むためには地域での支え合いが重要であるため、小学校区単位のまちづくりを進める中で、運動など地域の課題に対応した健康づくりに取り組みます。

また、地域に出向いて健康に関する情報提供を行い、健康づくりから地域とのつながりが持てるよう取り組みます。

【現状値及びめざそう値】

目標項目	現状値			めざそう値	
	数値	測定年度	現状値の出所	数値	測定年度の目安
地域の人たちとのつながりが強いと思う人の割合の増加（20歳以上）	25.5%	26年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	30%以上	31年度

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
地域の健康づくり支援事業	小学校区を単位とする地区活動において、地域のつながりを意識した健康づくりに取り組みます。また、自治会等の各種団体が地域でつながり、課題解決に取り組む、小学校区単位のまちづくりを推進します。	○健康課 ○市民活動支援課 ○高齢者福祉課	○社会福祉協議会 ○自治会 ○地区組織
健康教育	地域で行われる健康教室やなるほど行政講座で、生活習慣病予防などの健康づくりを継続的に行うため、一人一人の健康意識の向上とあわせて、地域みんなで支え合いながら取り組むことの重要性について周知します。	○健康課 ○生涯学習課 ○高齢者福祉課	○地区組織 ○社会福祉協議会

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

学齢期
成人期
高齢期

- 自分の住んでいる地域で行われている活動に参加しよう。
- 自治会活動などに参加して、近隣の人との交流を深め、お互いに助け合える関係をつくろう。
- 健康教育で入手した情報を理解し、健康づくりに取り組もう。

（２）市民の健康づくりを支援する体制の充実

【健康課題からみえた市の取り組み】

市民の健康づくりを支援するため、休日・夜間の診療や救急医療を受けられる体制を維持します。

新型インフルエンザなどの感染症対策については、白井市新型インフルエンザ等対策行動計画に基づき、市民の健康を守る体制をつくります。

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
地域医療体制の維持	印旛市郡小児初期急病診療所や印旛郡市第二次救急医療機関運営事業、印旛郡市小児救急医療支援事業に要する費用を負担します。引き続き、休日・夜間でも安心して医療が受けられるように努めます。 救急医療についての情報を、ホームページや健康カレンダー、保健福祉ガイドブックなどで周知します。	○健康課	○医療機関
感染症予防事業	新型インフルエンザなどの感染症の防疫に関する対策を行います。	○健康課	○医療機関 ○印旛健康福祉センター

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

成人期
高齢期

- 必要な時に医療機関の情報を入手する方法を知ろう。
- 感染症に関する情報を把握し、予防に努めよう。

◎健康増進計画事業一覧◎

※「○」は具体的取り組みに該当する事業で、そのうち「●」については重点的に取り組む事業です。

No	【主な取り組み事業】 事業名	該当する事業	具体的取り組み						
			1-(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	2-(1) こころの健康の普及啓発と支援の充実	2-(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	2-(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	3-(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	4-(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	4-(2) 市民の健康づくりを支援する体制の充実
1	健康診査	特定健康診査				○	○		
2		後期高齢者健康診査				○			
3		生活習慣病予防検診				○	○		
4		人間ドック等受検費用助成事業					○		
5		1歳6か月児・3歳児健康診査			○				
6		小児生活習慣病検査事業			○				
7		定期健康診断事業(学校)			○				
8	がん検診	胃がん検診					○		
9		大腸がん検診 重点的取り組み1					●		
10		肺がん検診					○		
11		子宮頸がん検診					○		
12		乳がん検診					○		
13		前立腺がん検診【新規】					○		
14	健康教育	特定保健指導	○				○		
15		生活習慣病予防教室	○				○		
16		健康づくり講演会	○				○		
17		なるほど行政講座	○			○	○	○	
18		COPD予防教室	○				○		
19		こころの健康教室【新規】		○					
20		ゲートキーパー養成講座【新規】		○					
21		骨粗しょう症予防事業	○			○			
22		健康ファイルの交付					○		
23	健康相談	定例健康相談	○	○			○		
24		健診後結果相談	○				○		
25		教育相談		○					
26		こころの相談		○					
27		保健福祉相談		○					
28		面接相談・電話相談・メール相談	○	○			○		
29	健康づくり事業	ウォーキング事業	○			○	○		
30		健康増進ルーム	○			○	○		
31		総合型地域スポーツクラブ	○			○	○		
32	普及啓発及び情報提供	健康情報の発信(広報・HP・情報広場)	○	○			○		
33		教育課題調査研究事業		○	○				
34	予防接種事業	子どもの定期予防接種事業			○				
35		高齢者の定期予防接種				○			
36	地域の健康づくり支援事業	地域の健康づくり(地区活動) 重点的取り組み2						●	
37		まちづくり協議会設立推進事業						○	
38	地域医療体制の維持	救急医療体制に関する情報提供							○
39		小児医療充実事業							○
40	感染症予防事業	新型インフルエンザ等対策事業							○