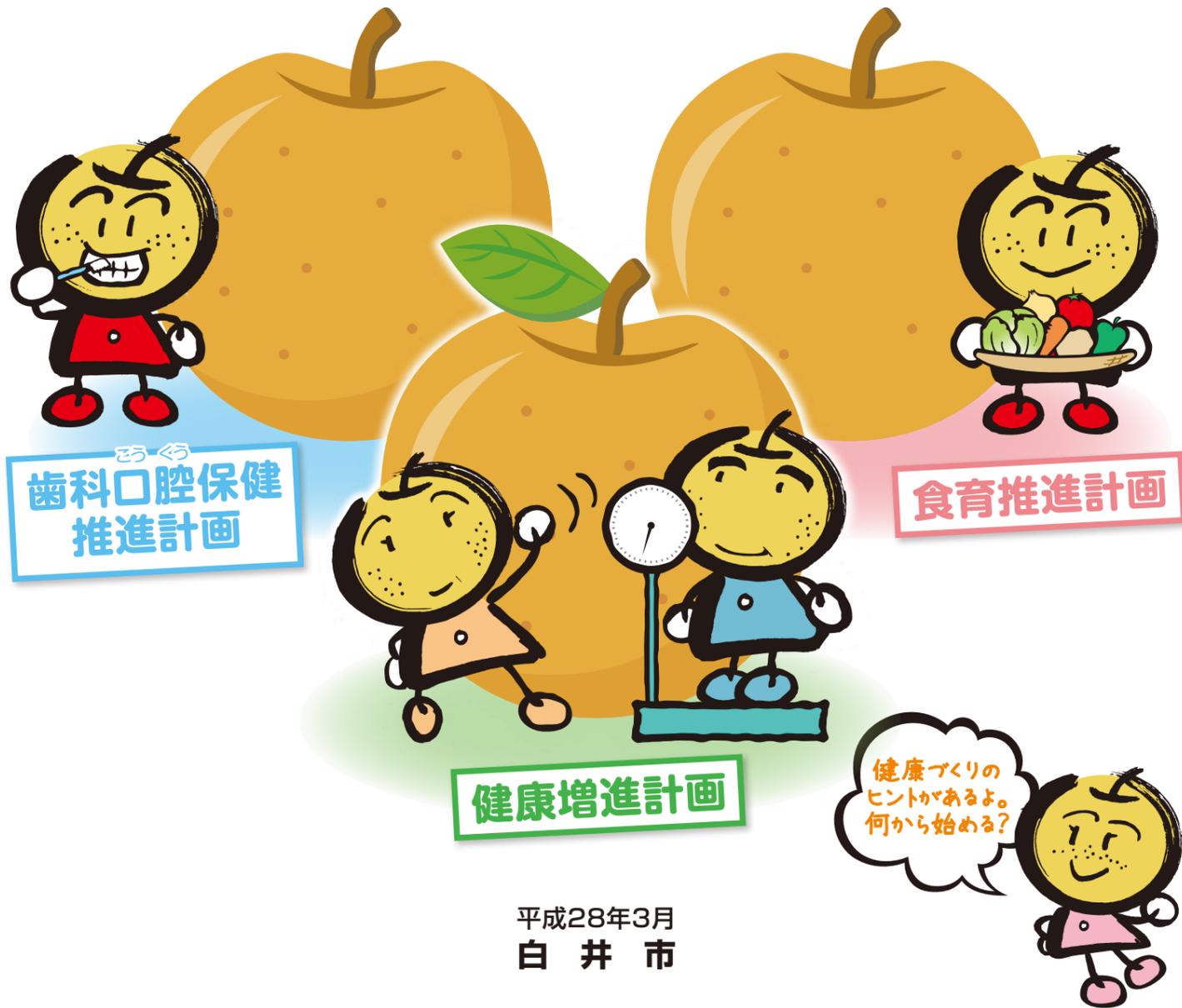


第2次 しろい健康プラン

【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



歯科口腔保健
推進計画

食育推進計画

健康増進計画

平成28年3月
白井市



白井市第5次総合計画

「安心」「健康」「快適」

市民一人一人が心身ともに健康で、
地域やまち全体が健康である
まちづくりを目指します。



第2次しろい健康

基本方針

自分らしく元気に
みんなで力を合わせる健康づくり



本計画では、市民を主人公として、地域、行政のみんなが互いに協力して健康づくりを推進していくという思いを込めて、『自分らしく元気に みんなで力を合わせる健康づくり』を基本方針に掲げます。

計画の体系

第2次しろい健康プラン

健康増進計画

めざす姿
いきいき元気！
未来につながる
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

- ① 大腸がん検診 未受診者への再勧奨
- ② 地域のつながりを重視した健康づくり

食育推進計画

めざす姿
いっしょに食べよう
心も体も
おいしい食事

コミュニケーションを大切にし、心にも体にも健康的でおいしい食事がとれるように、みんなで取り組んでいきます。

重点的取り組み

- ① 生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進
- ② 食を通じたコミュニケーションの推進

歯科口腔保健推進計画

めざす姿
歯でつくる
食べる楽しみ
はつらつ生活

生涯食事をおいしく食べ、はつらつとした生活が送れるように、みんなで歯と口の健康づくりに取り組んでいきます。

重点的取り組み

- ① 妊婦歯科健康診査の実施
- ② 後期高齢者歯科健康診査の実施
- ③ (仮称)歯科口腔保健推進ボランティアの育成



健康増進計画

施策の方向性	市民の皆様への提案 ~こんなことからやってみよう~	
① 生活習慣の改善	乳幼児期 学齢期	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
② 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	こころ 学齢期 成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 自身や周囲の人のこころの健康に目を向けよう。 <input type="checkbox"/> 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。
	子ども 乳幼児期 学齢期 成人期	<input type="checkbox"/> 早寝早起き朝ごはんをこころがけよう。 <input type="checkbox"/> 3食バランスよく食べ、外で楽しく体を動かそう。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
	高齢者 成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 市が行う健康教室や介護予防教室に参加しよう。 <input type="checkbox"/> 普段の生活で意識的に身体を動かそう。 <input type="checkbox"/> 地域での活動やサークル活動に参加しよう。 <input type="checkbox"/> 予防接種を受けるなど、感染症の予防に努めよう。
③ 生活習慣病の発症予防と重症化の予防	成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 年に1回がん検診と健康診査を受診しよう。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 健康診査の結果を日々の生活習慣の改善に活用しよう。 <input type="checkbox"/> 治療中の病気がある人は、治療を継続しよう。 <input type="checkbox"/> COPDの言葉や意味、予防方法を理解し、禁煙に取り組もう。
④ 健康を支え、守るための社会環境の整備	学齢期 成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。
	成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 必要な時に医療機関の情報を入手する方法を知ろう。 <input type="checkbox"/> 感染症に関する情報を把握し、予防に努めよう。

めざす姿 いきいき元気！ 未来につなげる 健康づくり



私の健康宣言のヒント

- ◎1日20分、早歩きをする。
- ◎週に3回ストレッチをする。
- ◎こころの健康を大事にする。
- ◎地域コミュニティと関わりを持つ。

ヒントを参考に私の健康宣言をしよう

私の健康宣言



食育推進計画

施策の方向性	市民の皆様・関係機関への提案 ~こんなことからやってみよう~	
① 食と健康づくりの推進	乳幼児期	<input type="checkbox"/> 乳幼児期の成長発達に応じた、バランスのよい食事ができるようにしよう。 <input type="checkbox"/> 子どもの成長発達に応じ、さまざまな食品を食べ慣れることで偏りなく、よく噛んで食べられるようにしよう。
	学齢期	<input type="checkbox"/> 野菜を食べることの大切さとバランスのよい食生活について理解しよう。 <input type="checkbox"/> 栄養のバランスを理解し、食材を偏りなく食べられ、よく噛んで食べるようにしよう。
	成人期	<input type="checkbox"/> 自身や家族のために野菜を取り入れたバランスのよい食生活について理解し、実践しよう。 <input type="checkbox"/> 健康的な食生活について理解し、よく噛んで食べることによって食べ過ぎを防ぎ、適正体重が維持できるようにしよう。
	高齢期	<input type="checkbox"/> バランスのよい食生活を理解し、自らの健康を意識しながら、個人に合った食生活を実践しよう。
② 食を通じたコミュニケーション	乳幼児期	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と一緒に食べることの楽しさを実感しよう。 <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすることで、食への感謝の気持ちを表そう。
	学齢期	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と一緒に食べることの楽しさを実感し、食への関心を高めよう。
	学成高 成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすることで、食への感謝の気持ちを表そう。 <input type="checkbox"/> 地元の農業や農産物について関心を持とう。 <input type="checkbox"/> 家庭の食事で行事食を取り入れ、日本の食文化や季節感を味わおう。 <input type="checkbox"/> 日本型食生活のよさを理解し、家庭の食生活に取り入れよう。
	成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 共食の意味を理解し、家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やそう。 <input type="checkbox"/> 千葉県や白井の農産物について関心を持ち、なるべく地元農産物を購入しよう。 <input type="checkbox"/> 地域で行われる食育に関するイベントなどに積極的に参加しよう。
事業所 など	<input type="checkbox"/> イベントの開催や体験教室などとおして農産物の紹介や地産地消の促進に努めます。	
③ 食育を推進するための食環境の整備	幼学 学齢期	<input type="checkbox"/> 食を大切にしよう。
	成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 食に関心を持ち、食育について理解し、市などが実施する食育活動に積極的に参加しよう。 <input type="checkbox"/> 食に関する正しい情報を取り入れよう。 <input type="checkbox"/> 食の安全と安心の確保について、自ら学び、理解を深め食生活に取り入れよう。
	飲食店や商店	<input type="checkbox"/> 健康的なメニューを取り入れ、市の健康情報の提供に協力します。

プラン

到達目標

健康寿命を延ばす

白井市民の健康寿命

現状値 平成25年

目標値 平成30年

男性 79.9歳

男性 80.4歳

女性 83.0歳

女性 83.5歳

※当市の健康寿命は厚生労働省「健康寿命の算定方法の指針」をもとに、要介護2以上の人を日常生活に制限があるとして算出しました。



計画の特色

めざす姿を描いた計画

健康課題に対応した計画を推進するために「めざす姿」として3つの計画にスローガンを設定しました。

市民、関係機関、行政のみんなで取り組む計画

みんなで計画を推進するために「市民の皆様への提案」と「関係機関への提案」を明示しました。

数値目標を設定した計画

計画の全体的な成果を測るために「到達目標」を設け、3つの計画ごとに目標とする「めざそう値」を設定しました。

計画の評価体制

健康づくり推進協議会

健康増進計画評価会議

食育推進評価会議

歯科口腔保健評価会議

市内健康づくり推進会議

市内健康づくり推進会議

市内健康づくり推進会議

市民や関係機関が参画する協働評価体制

市内の評価体制



めざそう値一覧



健康増進計画

目標項目		めざそう値	目標項目		めざそう値
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	運動を週2回以上している人の割合の増加(20歳以上)	50%以上	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	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23%以上 中学生75%以上
	敷地内禁煙にしている市内の公共施設の割合の増加	100%	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	午後10時以降に就寝する小学生の割合の減少	20%以下
	適正飲酒量を知っている人の割合の増加(20歳以上)	55%以上	生活習慣病の発症や重症化を予防する取り組みの充実	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)	65%以上
	たばこを吸っている人の割合の減少(20歳以上)	13%以下		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	40%以上
	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)	75%以上		大腸がん検診受診率の向上	50%以上
	BMI値が25以上(肥満)の人の割合の減少(20歳以上)	15%以下		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%以下
	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)	60%以上		COPDの認知度の向上(20歳以上)	70%以上
こころの健康の普及啓発と支援の充実	毎日の生活に充実感がない人の割合の減少(20歳以上)	10%以下	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そいそと暮らせる地域社会づくりの推進	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)	30%以上
	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)	70%以上			

食育推進計画

目標項目		めざそう値	目標項目		めざそう値
生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進	苦手な食べ物(野菜)がある子どもの割合の減少(小学生・中学生)	小学生28%以下 中学生25%以下	食を通じたコミュニケーションの推進	「共食」の意味を知っている人の割合の増加(20歳以上)	40%以上
	1日に野菜料理を5皿以上食べる人の増加(20歳以上)	15%以上	農業への理解と食文化の継承と普及	家族と一緒に食事をとる回数の増加(20歳以上)〔朝食+夕食〕	週10回以上
	1日に主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる回数が2回以上の割合の増加(20歳以上)	70%以上		食事を残したときに「もったいない」と思う子どもの割合の増加(小学生・中学生)	小学生・中学生 93%以上
食育による生活習慣病の予防及び改善	3食必ず食べることに気をつけている人の割合の増加(30歳代~40歳代)	65%以上	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)	学校給食への地元農産物の利用品目数の維持	13品目以上
	よく噛んで食べている子どもの割合の増加(小学生・中学生)	小学生70%以上 中学生60%以上	食育に関わる人材育成とネットワークづくり	食事の手伝いをいつも、時々している子どもの割合の増加(小学生・中学生)	小学生60%以上 中学生55%以上
	BMI値が25以上(肥満)の人の割合の減少(20歳以上)	15%以下	まちをあげた食育推進の取り組み	農作物を購入時、千葉県産、または白井産を選ぶ割合の増加(20歳以上)	45%以上
減塩や薄味を心がけている人の割合の増加(20歳以上)	65%以上		食育の言葉も意味も知っている人の割合の増加(20歳以上)	75%以上	
				食に関する指導の全体計画及び年間計画を作成している学校数の増加	14校

歯科口腔保健推進計画

目標項目		めざそう値	目標項目		めざそう値
歯科口腔保健の正しい知識の普及	8020運動の言葉と意味がわかる人の割合の増加(20歳以上)	45%以上	歯科疾患と全身の健康のかかわりについての普及啓発	中学生で歯肉に炎症所見を有する人の割合の減少	25%以下
	1歳6か月児で間食として甘い食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ人の割合の減少	5%以下		誤嚥性肺炎の言葉と意味がわかる人の割合の増加(20歳以上)	60%以上
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	中学1年生の昼食後の歯みがき実施生徒の割合の増加	30%以上	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	40歳で進行した歯周炎を有する人の割合の減少	35%以下
	むし歯予防や歯周病予防効果のある歯みがき剤を使用する人の割合の増加(20歳以上)	30%以上		3歳児でよく噛んで食べていると思う保護者の割合の増加	93%以上
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	1歳6か月児で毎日保護者が仕上げみがきをする習慣のある人の割合の増加	90%以上	中学1年生でよく噛んで食べていると思う生徒の割合の増加	60%以上	
	3歳児でむし歯のない人の割合の増加	90%以上	硬い食べ物でも普通に噛んで食べることができる人の割合の増加(20歳以上)	65%以上	
	12歳児のむし歯本数の減少	1.2本以下	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	歯科医療が受けられない難病患者の割合の減少	1%以下
	歯周疾患検診受診率の増加	5%以上	定期歯科健診受診率向上に向けた取り組みの充実	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)	60%以上
				かかりつけ歯科医がある人の割合の増加(20歳以上)	70%以上

※めざそう値の目標年度は平成31年度

記入した日 年 月 日 氏名

第2次しろい健康プラン

概要版 平成28年3月

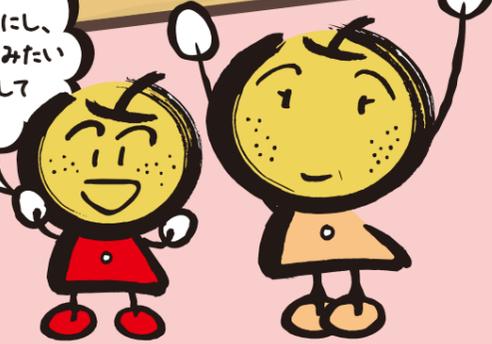
発行/白井市 編集/健康福祉部 健康課

〒270-1492 千葉県白井市復1123 TEL:047(492)1111(代表)



めざす姿
いっしょに食べよう
心も体も
おいしい食事

実施している
項目の□を○にし、
これから取り組みたい
項目に☑をして
みよう。



私の健康宣言のヒント

- ◎食べ過ぎないように気をつける。
- ◎3食バランスよく食べる。
- ◎おやつを食べ方を工夫する。
- ◎ゆっくり、よく噛んで食べる。

ヒントを参考に私の健康宣言をしよう

私の健康宣言

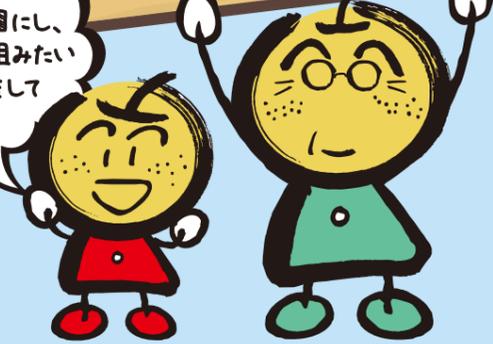


こうぐち
歯科口腔保健推進計画

施策の方向性	市民の皆様・関係機関への提案 ~こんなことからやってみよう~	
① 歯科口腔保健の意識と生活習慣の改善	乳幼児期 学齢期	<input type="checkbox"/> むし歯予防を意識した歯みがきの方法を知ろう。 <input type="checkbox"/> 大人による毎日の仕上げみがきの大切さを知ろう。 <input type="checkbox"/> 間食として甘味飲料・食品を1日に2回以下にしよう。 <input type="checkbox"/> フッ化物利用によるむし歯予防について理解しよう。 <input type="checkbox"/> 歯や歯肉など、口の中をよく観察しよう。 <input type="checkbox"/> 毎食後の歯みがきを実施しよう。 <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしよう。 <input type="checkbox"/> むし歯予防や歯周病予防に効果のある歯みがき剤を使用しよう。 <input type="checkbox"/> 「よい歯のコンクール」、「むし歯予防作品展」に応募しよう。
	成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 8020運動の言葉と意味を知ろう。 <input type="checkbox"/> むし歯や歯周病予防の大切さについて理解しよう。 <input type="checkbox"/> 生涯美味しく食べるために歯と口腔の健康が大切であることを理解しよう。 <input type="checkbox"/> 歯と口の健康に関心を持ち、意識的に口の中をみるようにしよう。 <input type="checkbox"/> デンタルフロスや歯間ブラシを使用しよう。 <input type="checkbox"/> 間食はとり過ぎないようにしよう。 <input type="checkbox"/> むし歯予防や歯周病予防に効果のある歯みがき剤を使用しよう。 <input type="checkbox"/> 「よい歯のコンクール」、「歯と口の健康週間普及標語」に応募しよう。
② 歯科疾患の予防	乳幼児期 学齢期	<input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布の実施や、フッ化物配合歯みがき剤を使用しよう。 <input type="checkbox"/> 歯科健康診査で要受診となった場合には早期に歯科医院を受診しよう。 <input type="checkbox"/> 小学校低学年までは保護者が仕上げみがきをしよう。 <input type="checkbox"/> 多数歯むし歯・歯周病と全身の健康のかかわりについて理解しよう。
	成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> 日常の歯みがきの積極的な取り組みや、かかりつけ歯科医をもとう。 <input type="checkbox"/> 妊娠中に歯科健康診査を受診しよう。 <input type="checkbox"/> 歯周病と喫煙の関係を理解し、禁煙と生活習慣の改善に取り組もう。 <input type="checkbox"/> 歯周病と全身の健康(誤嚥性肺炎・糖尿病・早産など)のかかわりを理解しよう。
③ 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持獲得	乳幼児期 学齢期	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べることの大切さを学び、意識して実践しよう。 <input type="checkbox"/> 口の体操など、口腔機能の維持向上のためのセルフケアを実施しよう。
	成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べることを意識して実践しよう。 <input type="checkbox"/> 口の体操など、口腔機能の維持向上のためのセルフケアを実施しよう。 <input type="checkbox"/> 歯の喪失を予防し、噛んで食べられる口腔機能を維持しよう。
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	障害を有する人 介護を必要とする人	<input type="checkbox"/> 定期歯科健診実施に向けた実態調査に協力しよう。 <input type="checkbox"/> 毎食後の口腔ケアの実施と定期歯科健診の必要性を理解し実践しよう。 <input type="checkbox"/> 歯科医療機関情報を得てかかりつけ歯科医を見つけよう。 <input type="checkbox"/> 疾病の早期発見のために定期歯科健診が必要であることを理解し実践しよう。 <input type="checkbox"/> 毎日の歯みがきを継続しよう(家族支援含む)。
	ケアマネジャーなどの施設関係者	<input type="checkbox"/> 定期歯科健診実施に向けた実態調査に協力します。 <input type="checkbox"/> 歯科医院に通院困難な人に対し、訪問歯科診療などの歯科医療情報を提供します。
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	乳幼児期 学齢期 成人期 高齢期	<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を決め、定期的に歯科健診を受診しよう。 <input type="checkbox"/> (仮称)歯科口腔保健推進ボランティアに参画しよう。 <input type="checkbox"/> 「歯と口の健康週間」や「いい歯の日」を理解し、歯みがきなどに意識的に取り組もう。 <input type="checkbox"/> 「歯と口の健康週間普及標語」に応募しよう。

めざす姿
歯でつくる
食べる楽しみ
はっらっ生活

実施している
項目の□を○にし、
これから取り組みたい
項目に☑をして
みよう。



私の健康宣言のヒント

- ◎意識して丁寧に歯をみがくようにする。
- ◎歯みがきの回数を今よりも増やす。
- ◎かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診に行く。

ヒントを参考に私の健康宣言をしよう

私の健康宣言



第2次しるい健康プラン