

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」「歯科口腔保健推進計画」及び「自殺対策計画」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、市民と地域、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表れるため、令和4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。

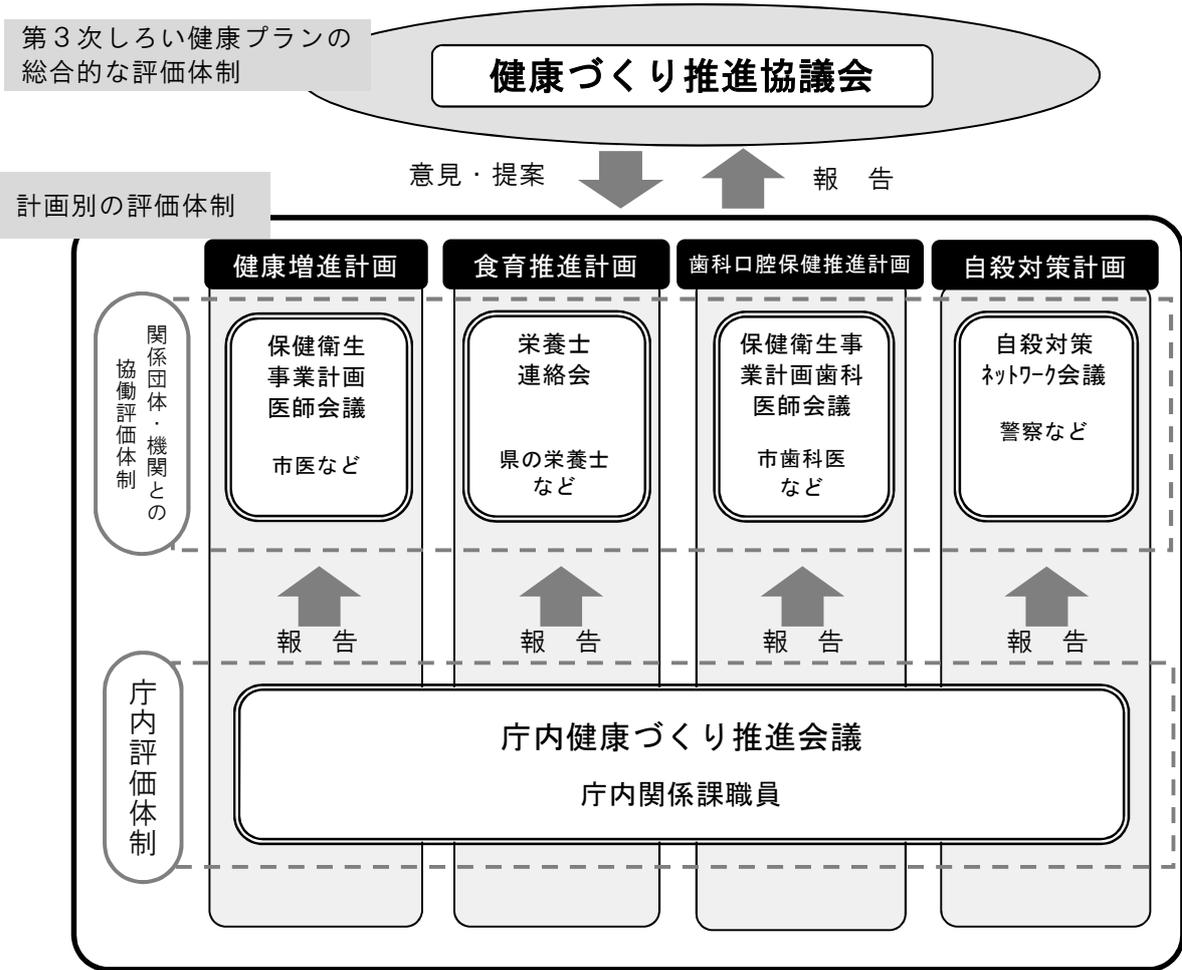
また、令和8年度の計画終了年度には、計画の達成度の評価を実施し、その結果を次期計画に生かしていきます。

計画ごとの評価体制については、全ての計画で庁内関係職員を構成員とする庁内健康づくり推進会議を開催し、その審議結果を各計画の関係団体・機関との会議組織へ報告します。

関係団体・機関との協働評価体制については、健康増進計画は市医などで構成する保健衛生事業計画医師会議、食育推進計画は栄養士などで構成する栄養士連絡会、歯科口腔保健推進計画は市歯科医などで構成する保健衛生事業計画歯科医師会議、自殺対策計画は警察などで構成する自殺対策ネットワーク会議を位置づけます。

そして、健康づくり推進協議会では、各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。

評価体制イメージ図



資料編

1. 第3次しろい健康プラン策定経過

【平成31年度】

実施項目	実施内容								
部課長会議	<p>■部課長会議（5月14日） 於：保健福祉センター3階会議室</p> <p>（1）策定方針について 策定目的、名称、位置づけ、計画期間、計画に盛り込むべき事項、策定体制など</p>								
庁内健康づくり推進会議	<p>■第1回会議（7月23日） 於：保健福祉センター2階研修室1</p> <p>（1）策定方針について 策定目的、名称、位置づけ、計画期間、計画に盛り込むべき事項、策定体制など</p> <p>（2）白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施について</p>								
座談会	<p>■健康座談会（8月25日） 於：保健福祉センター2階研修室2</p> <p>白井市長に教えて！健康ランチミーティング</p> <p>（1）なし坊ヘルシーカレーのアイデアについて （2）若い世代の健康づくりのアイデアについて （3）白井市民の「健康」に関するアンケート調査のプレ実施</p> <p>参加者 白井高校1年生10人、教諭1人</p>								
栄養士連絡会	<p>■会議（8月26日） 於：保健福祉センター1階集団指導室</p> <p>（1）白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施について</p>								
保健衛生事業計画 歯科医師会議	<p>■子ども施策部会会議（8月26日） 於：保健福祉センター2階研修室1</p> <p>（1）白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施について</p>								
保健衛生事業計画 歯科医師会議	<p>■成人・高齢者施策部会会議（8月30日） 於：保健福祉センター2階研修室1</p> <p>（1）白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施について</p>								
保健衛生事業計画 医師会議	<p>■会議（9月3日） 於：保健福祉センター2階研修室1</p> <p>（1）白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施について</p>								
健康づくり推進協議会	<p>■第1回会議（10月30日） 於：保健福祉センター2階検診室</p> <p>（1）白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施について</p>								
部課長会議	<p>■会議（11月1日） 於：保健福祉センター3階会議室</p> <p>（1）白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施について</p>								
市民アンケート調査	<p>■白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施</p> <p>対象者：白井市内在住20歳以上の市民 2,000人 白井市内在住高校1年生相当の市民 662人 白井市内小学5年生 723人</p> <p>調査期間：一般・高校生 令和元年11月21日～12月12日 小学生 令和元年11月8日～12月6日</p> <p>回収結果：有効回収率 一般 47.2%（前回調査54.0%） 高校生 42.6% 小学生 90.9%（前回調査94.3%）</p> <p>調査内容：</p> <table border="0"> <tr> <td>一般</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 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自殺予防について ⑨これからの取り組みについて ⑩あなたご自身について </td> <td>高校生</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 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こころの健康について ⑥あなたご自身や家族について </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>小学生</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 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 </td> </tr> </table>	一般	<ul style="list-style-type: none"> 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自殺予防について ⑨これからの取り組みについて ⑩あなたご自身について 	高校生	<ul style="list-style-type: none"> 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こころの健康について ⑥あなたご自身や家族について 			小学生	<ul style="list-style-type: none"> 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
一般	<ul style="list-style-type: none"> 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自殺予防について ⑨これからの取り組みについて ⑩あなたご自身について 	高校生	<ul style="list-style-type: none"> 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こころの健康について ⑥あなたご自身や家族について 						
		小学生	<ul style="list-style-type: none"> 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 						

実施項目	実施内容
庁内健康づくり推進会議	■第2回会議（2月27日）於：保健福祉センター2階研修室1 (1) 白井市民の「健康」に関するアンケート調査結果について (2) 第3次しろい健康プランの健康課題について (3) 自殺対策計画のめざそう値等について
職員・関係団体ヒアリング調査等	■ヒアリング調査（2月～3月） 於：各会議等の会場にて実施 ①庁内策定部会員所属以外の関係各課等へのヒアリング 道路課（3月4日）、都市計画課（3月4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（2月） 健康増進ルームアンケート調査（10月4日～30日）、意見交換会（2月1日） ③食育推進計画に関する関係団体ヒアリング 食生活改善推進員聞き取り調査（3月4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 歯科口腔保健推進ボランティア（2月13日）、市地区歯科医師役員会議（3月7日）
健康づくり推進協議会	■第2回会議（3月25日）於：書面表決 (1) 白井市民の「健康」に関するアンケート調査結果について (2) 第3次しろい健康プランの健康課題について (3) 自殺対策計画のめざそう値等について

【令和2年度】

実施項目	実施内容
健康づくり推進協議会	■報告（5月29日） 於：書面報告 (1) 第3次しろい健康プラン策定スケジュールの変更について
庁内健康づくり推進会議	■第1回会議（8月31日～9月25日） 於：書面会議 (1) 第3次しろい健康プラン（素案）について
栄養士連絡会	■会議（10月19日） 於：保健福祉センター1階集団指導室 (1) 第3次しろい健康プラン（素案）について
保健衛生事業計画 歯科医師会議	■会議（10月23日～11月13日） 於：書面会議 (1) 第3次しろい健康プラン（素案）について
保健衛生事業計画 医師会議	■会議（11月11日～12月1日） 於：書面会議 (1) 第3次しろい健康プラン（素案）について
健康づくり推進協議会	■第1回会議（12月18日～1月8日） 於：書面会議 (1) 第2次しろい健康プランの達成状況について (2) 第3次しろい健康プラン（素案）について (3) 令和3年度保健衛生事業計画（案）について 委員からの意見 11件
部課長会議	■会議（1月18日） 於：本庁舎3階特別会議室 (1) 第3次しろい健康プラン（素案）の決定及びパブリックコメントの実施について
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（2月1日～3月5日） 目的：第3次しろい健康プラン（素案）を広く市民に公表し、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等を有する法人・団体 公表方法：広報しろい、市ホームページ及び情報公開コーナー、健康課窓口、図書館、西白井複合センター、西白井コミュニティプラザ、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、福祉センターの窓口に素案を設置 意見件数：1件

実施項目	実施内容
部課長会議	■会議（3月25日） 於：本庁舎3階特別会議室 (1) パブリックコメントの実施結果及び意見の取り扱いについて (2) 第3次しろい健康プラン（案）の決定について (3) 概要版（案）の決定について

【令和3年度】

実施項目	実施内容
庁内健康づくり 推進会議	■報告（4月21日） 於：書面報告 (1) パブリックコメントの実施結果及び意見の取り扱いについて (2) 第3次しろい健康プラン（案）の決定について (3) 概要版（案）の決定について
健康づくり 推進協議会	■報告（4月23日） 於：書面報告 (1) パブリックコメントの実施結果及び意見の取り扱いについて (2) 第3次しろい健康プラン（案）の決定について (3) 概要版（案）の決定について

2. 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つては、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つては、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

健康づくり推進協議会委員名簿

任期 第1期：平成30年7月1日～令和2年6月30日
第2期：令和2年12月1日～令和4年11月30日

	役職名	氏名	備考
学識経験者	学校保健会理事	瀬野 久和	会長 第1期・第2期
	市薬剤師会支部長	真木 貞行	第1期・第2期
医師	市医	呂林 欣諭	第1期・第2期
	市歯科医	甘利 英三	第1期・第2期
関係団体	商工会会長	伊藤 仁 押田 俊子	第1期 第2期
	スポーツ推進委員協議会 副会長	河本 静枝 石井 薫	第1期 第2期
	食生活改善推進員協議会 会長	飯尾 三津子	副会長 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
教育機関	校長会	荻込 英昭 本間 賢一 尾見 英明	第1期(平成31年3月31日まで) 第1期(平成31年4月1日から) 第2期(令和3年3月31日まで) 第2期(令和3年4月1日から)
印旛保健所	印旛健康福祉センター 地域保健課長	篠崎 久美 国府 雅子 加藤木 好美	第1期(平成31年3月31日まで) 第1期(平成31年4月1日から) 第2期(令和3年3月31日まで) 第2期(令和3年4月1日から)
公募	市民	折原 圭太 梨本 しげみ 小田川 長	第1期 第2期 第2期
専門委員	臨床心理士 精神保健福祉士	道塚 喜美雄	第1期(令和2年3月31日まで)

3. 白井市庁内健康づくり推進会議設置要綱

制定 平成29年5月24日

改正 平成30年4月 3日

(設置)

第1条 しろい健康プラン（以下「健康プラン」という。）の取り組みの着実な推進に当たり、庁内関係課等職員により計画の進行管理と次期計画策定及び必要な事項を検討するため、白井市庁内健康づくり推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、健康プランの進行管理と次期計画策定に関すること及び市民の健康づくりの推進に関連する事項等について検討し、その結果を白井市健康づくり推進協議会等に報告するものとする。

(組織)

第3条 推進会議の委員（以下「委員」という）は、別表に掲げる課の長から推薦された者をもって組織する。

(委員長及び副委員長)

第4条 推進会議に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進会議は、委員長が招集し、会議の議長となる。

2 委員長は、会議の運営上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、意見等を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第6条 推進会議の庶務は、健康子ども部健康課において処理する。

(雑則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成29年5月24日から施行する。

附 則

この要綱は、決裁の日から施行する。

別表

企画政策課
市民活動支援課
産業振興課
社会福祉課
障害福祉課
高齢者福祉課
子育て支援課
保育課
健康課
保険年金課
教育支援課
生涯学習課

(参考) 計画と各課等の関連

課 等 名	健康増進 計画	食育推進 計画	歯科口腔保健 推進計画	自殺対策 計画
企画政策課	○	○	○	○
市民活動支援課	○			○
産業振興課		○		
社会福祉課	○		○	○
障害福祉課	○		○	○
高齢者福祉課	○	○	○	○
子育て支援課	○	○	○	○
保育課	○	○	○	○
健康課	○	○	○	○
保険年金課	○			
教育支援課	○	○	○	○
生涯学習課	○			○

委員名簿

任期 第1期：平成31年4月1日～令和2年3月31日

第2期：令和2年4月1日～令和3年3月31日

第3期：令和3年4月1日～令和4年3月31日

課等名	氏名	備考
企画政策課	多納 聖	第1期～3期
市民活動支援課	長谷川 博篤 中川 智哉	第1期 第2期、第3期
産業振興課	水澤 理穂 遠藤 大誠	第1期 第2期、第3期
社会福祉課	高平 美佐子	第1期（副委員長） 第2期（委員長）、第3期
障害福祉課	中川 智哉 渡邊 優理 伊藤 直道	第1期 第2期 第3期
高齢者福祉課	栗原 奈津子	第1期～第3期
子育て支援課	須藤 雅子 久古 耕平	第1期、第2期（副委員長） 第3期
保育課	渡邊 優理 井上 貴子	第1期 第2期、第3期
保険年金課	金井 早苗 鈴木 喬之	第1期（委員長） 第2期、第3期
教育支援課	関口 薫 牛玖 義治	第1期、第2期 第3期
生涯学習課	渡邊 智子 會 卓也	第1期、第2期 第3期
健康課	阿部 麻子	第1期～第3期

4. 高校生と白井市長の座談会

第3次しろい健康プランを策定するにあたり、より多くの市民に計画策定に関わっていただくため、市の次世代を担う高校生を対象に、市長と健康について語り合う座談会を実施しました。

また、高校生世代は、白井市民の「健康」に関するアンケート調査で、初めて調査対象となる世代でもあります。よりよい回答を得ることを目指して、プレ調査も合わせて行いました。



○概要

白井市長に教えて！健康ランチミーティング	
開催日時	令和元年8月25日（日）12時から14時
開催場所	白井市保健福祉センター2階研修室2
対象者	白井市在住、在学する高校生
座談会の内容	(1) なし坊ヘルシーカレーのアイデアについて (2) 若い世代の健康づくりのアイデアについて ①高校生の健康づくりについて ④若い世代の運動習慣について ②若い世代の食事について ⑤若い世代のこころの健康について ③若い世代の歯みがきなどについて (3) 白井市民の「健康」に関するアンケート調査のプレ実施

○テーマ「高校生の健康づくりについて」

	食事（弁当）	歯みがき（昼食後）	運動（授業・部活以外）	こころの健康
現状	持ってきている。 （10人／10人） おやつ ＝1人／10人	していない。 出来る場所が少ない。	（参加者は全員運動している）クラスでは8割がやっている。	悩みがない。 親や兄弟に相談している。 SNSで相談できることは全員が認知している。
課題	タンパク質を摂る。 肉・野菜をバランス良く食べる。	時間がない。 意識がない。	少ないので特に感じない。	
アイデア（高校生ができること）	おやつを食べない。	クラス内に呼びかける人（保健委員とか）がいると良い。	昼休みを長くしてほしい。	悩んでいる人に声掛けをする。
アイデア（市や学校が取り組むべきこと）	昼食の時間（現状45分）を長くしてほしい。	歯みがきができる場所があれば良い。	公園に筋トレの器具がほしい。	

○テーマ「若い世代の食事について」

市の現状	20歳～30歳代で3食必ず食べることに気をつけている人は56.5%となっており、実際に朝ごはんを食べない人は24.6%（市平均9.6%）と、若い世代で高い傾向となっている。
市の健康課題	朝食を欠食する人を減らすための取り組みが必要。
高校生への質問	毎日朝食を食べていますか？ 「毎日食べる」＝7人／10人 「早起きしたときは食べるが、寝坊したときは食べない」＝2人／10人 「食べない」＝1人／10人
高校生からのアイデア	朝食を食べる20歳～30歳代の市民を増やすためには？ 市が取り組むべきこと （スローガンを看板にして貼り出す）

○テーマ「若い世代の歯みがきなどについて」

市の現状	20歳～30歳代でデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシがむし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思う人は43.9%となっているが、実際に使用している人は26.4%となっている。
市の健康課題	むし歯や歯周病予防のため、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシの使用を増やすための取り組みが必要。
高校生への質問	歯ブラシ以外にデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用しているか？ 「使用している」＝1人／10人 「使用していない」＝9人／10人

○テーマ「若い世代の運動習慣について」

市の現状	20歳～30歳代で週2回以上運動をしている人は30.9%となっており、市平均45.1%よりも低くなっている。
市の健康課題	日常生活の中で意識して身体を動かしている人を増やすための取り組みが必要。 ※参加した高校生は梨トレを知らない
高校生からのアイデア	日常生活の中で意識して体を動かすようにしている若い世代の市民を増やすためには？ 市が取り組むべきこと （市民の体育大会の開催 ラジオ体操を行う）

○テーマ「若い世代のこころの健康について」

市の現状	20歳～30歳代で自分の健康に関する悩みや不安がある人は50%（市平均58.4%）、自分や健康に関する悩みや不安を相談できる人が特にいない人は4.5%（市平均6.1%）となっている。
市の健康課題	悩みや不安を抱えた時に、相談ができる場の情報提供や環境の整備が必要。
高校生からのアイデア	悩みやストレスを感じた時に家族以外に相談できる場所がある20歳～30歳代の市民を増やすためには？ 市民がもらって活用したいと思う啓発グッズ…ウェットティッシュ、梨（ラッピングに記載）、シャープペン、デンタルフロス

○健康座談会に参加して考えたことや感想

<p>高校生</p>	<p>A. 梨カレーライスがおいしかった。いろいろな話ができ楽しかった。</p> <p>B. カレーと梨が合っていておいしかった。朝食を食べていない人が多くて驚いた。</p> <p>C. 歯みがきなど出来ていないことがあったので、手本になるようにやろうと思った。</p> <p>D. 食べ物の好き嫌が多いので、これからはバランス良く食べようと思った。</p> <p>E. 歯の健康の話を知ったので、歯を大切にしようと思った。</p> <p>F. 歯の話を知って、歯に清潔感を持って生活したいと思った。カレーがおいしかった。</p> <p>G. カレーに苦手な野菜が入っていたが、今日は食べられたので今後は好き嫌いなく食べるようにしたい。食後の歯みがきをして虫歯をゼロにしたい。</p> <p>H. いろいろなことを知ることができた。市長と一緒にランチを食べられて良かった。</p> <p>I. 朝食を食べない人が多いことに驚いたので、寝坊しないでしっかり朝食を食べようと思った。梨カレーがおいしかったので、この梨カレーで白井市が有名になって、住みやすい街ランクに入ってほしい。</p> <p>J. 朝食をしっかり食べたい。15年間白井市に住んでいるので白井愛は誰にも負けないと思う。他の市に負けないように頑張りたい。</p>
<p>引率の先生</p>	<p>食事・歯みがき・運動・心の健康という4つの観点で話をしたが、なぜ朝食を摂らなければいけないか、食後の歯みがきをしなければいけないか、それぞれの理由がわからないと取り掛かりづらいので、教育する立場としてまずは教員が知っていなくてはいけないと思った。</p> <p>それと、まだ高校1年生なので、これから変化も見られるとは思いますが、スピーチも勉強してもらいたい。</p> <p>梨カレーもたくさんの野菜が入っていて栄養満点でおいしかった。</p>



○白井市民の「健康」に関するアンケート調査プレ実施

<p>記入所要時間</p>	<p>5分～10分以内 8人、11分 2人</p>
<p>記入状況</p>	<p>調査票記入で難しい項目や回答に時間がかかった質問がある人 0人</p>
<p>自由記載</p>	<p>白井高校のグラウンドを芝にしてほしい。遊べる場所がほしい。室内で遊べる施設がほしい。喫煙所をもっとたくさん増やしてほしい。</p>

5. 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、「いつまでもおいしく、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。

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、生きがいつ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。

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。

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えます。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。

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。

8029運動（はちまるにくうんどう）

平成30年より千葉県歯科医師会が「8029（ハチマル肉）・健康寿命延伸事業」を立ち上げました。80歳になっても蛋白質（肉）を摂取して元気な高齢者を増やしていこうという運動です。

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。体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)] により算出します。

フレイル

加齢や複数の病気の影響から心身の運動機能や認知機能等が低下し、日常生活や社会生活の質が落ちている状態で、健康と要介護の間の段階のことです。早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能となります。

6024運動（ろくまるにいよんうんどう）

生涯自分の歯でおいしく食事をし、心身の健康を保てるように60歳で自分の歯を24本残す運動です。

ロコモティブシンドローム

骨・筋肉・関節などの運動器の障がいのために、立つ・歩くなどの移動機能の低下がみられた状態のことです。

第3次しろい健康プラン

令和4年度～令和8年度
(2022年度～2026年度)

- 【健康増進計画】
- 【食育推進計画】
- 【歯科口腔保健推進計画】
- 【自殺対策計画(別冊)】

令和3年(2021)年6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 : <https://www.city.shiroi.chiba.jp/>

編集 : 白井市 健康子ども部 健康課