

第3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 >

【案】

令和3年 月

白 井 市

〈 目 次 〉

第 1 部 計画策定にあたって	1
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 2 次プランの達成状況	8
(1) 到達目標の達成状況	8
(2) 重点的取り組みの達成状況	9
(3) めざそう値の達成状況	11
第 2 部 市の「健康」の現状と課題	15
1. 統計資料からみる白井市の姿	17
(1) 人口と世帯	17
(2) 出生と死亡	20
(3) 死因や疾病の状況	21
(4) 平均寿命と健康寿命	24
(5) 医療費の状況	26
2. 市民の生活習慣など	28
(1) 健康意識など	29
(2) 身体活動・運動	33
(3) 喫煙・飲酒	35
(4) 休養・こころ	38
(5) 地域との関わり	40
(6) 食生活	41
(7) 歯と口腔	45
第 3 部 計画の体系	49
1. 基本方針	51
2. めざす姿及び施策の方向性	51
3. 到達目標	54
4. 計画の体系図	56

第1章 健康増進計画 63

□重点的取り組み□ 63

1. 生活習慣の改善 64

(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 64

2. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 67

(1) こころの健康の普及啓発と支援の充実 67

(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 69

(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 71

3. 生活習慣病の発症予防と重症化の予防 73

(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 73

4. 健康を支え、守るための社会環境の整備 75

(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づくりの推進 75

(2) 市民の健康づくりを支援する体制の充実 76

◎健康増進計画事業一覧◎ 77

第2章 食育推進計画 78

□重点的取り組み□ 78

1. 食と健康づくりの推進 79

(1) 生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進 79

(2) 食育による生活習慣病の予防及び改善 81

2. 食を通じたコミュニケーション 83

(1) 食を通じたコミュニケーションの推進 83

(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進 85

3. 食育を推進するための食環境の整備 87

(1) 食育に関わる人材育成とネットワークづくり 87

(2) まちをあげた食育推進の取り組み 89

◎食育推進計画事業一覧◎ 91

第3章 歯科口腔保健推進計画 92

□重点的取り組み□ 92

1. 歯科口腔保健の意識と生活習慣の改善 93

(1) 歯科口腔保健の正しい知識の普及 93

(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 95

2. 歯科疾患の予防 97

(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	97
(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	99
3. 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持獲得	100
(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	100
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	102
(1) 障がいのある人、介護を必要とする人などへの適切な歯科口腔保健の 提供	102
(2) 障がいのある人、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	103
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	104
(1) 定期歯科健診受診率向上に向けた取り組みの充実	104
(2) 歯科口腔保健の推進に関する連携体制の構築	106
◎歯科口腔保健推進計画事業一覧◎	107

第5部 計画の推進に向けて 109

1. 計画の推進体制	111
2. 計画の評価について	111

資料編 113

1. 第3次しろい健康プラン策定経過	115
2. 白井市附属機関条例（一部抜粋）	118
3. 白井市庁内健康づくり推進会議設置要綱	119
4. 高校生と白井市長の座談会	123
5. 用語集	126

コラム一覧

あなたも「+10分」からだを動かして健康づくり	66
しろい食育サポート店	90
千葉県発 8029（ハチマル肉）の提唱	94

※「自殺対策計画」は、ほかの3計画と策定期間が異なるため（平成31年3月策定）、別冊で推進しています。

- 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	8ページ
いい歯の日 (いいはのひ)	97ページ
合併症	73ページ
共食	10ページ
ゲートキーパー	67ページ
骨粗しょう症	72ページ
COPD	12ページ
主食・主菜・副菜	9ページ
食育	3ページ
人口10万人当たり	21ページ
身体活動	33ページ
ストレスマネジメント	68ページ
適正飲酒量	64ページ
8020運動 (はちまるにいまるうんどう)	32ページ
8029運動 (はちまるにくうんどう)	93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)	95ページ
BMI	12ページ
フレイル	71ページ
6024運動 (ろくまるにいよんうんどう)	93ページ
ロコモティブシンドローム	12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

わが国は、生活環境や医療技術の向上に伴い、世界でも1位、2位を争う長寿の国となっています。「人生100年時代」とも言われる中で、全ての人が、いつまでも健康で生き生きと過ごせるよう、健康寿命の延伸と健康長寿社会の実現が望まれています。

健康増進の分野では、国では国民健康づくり運動として、平成25年度に策定した、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」の実現を目指す「健康日本21(第二次)」の中間評価を平成30年度に行い、指標の一部を見直し、施策を推進しています。また、平成31年度に健康寿命のさらなる延伸をめざす「健康寿命延伸プラン」を策定し「健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」「地域間の格差の解消」の2つのアプローチから健康寿命の延伸を目指しています。

食育[○]の分野では、取組の成果と社会環境の変化の中で明らかになった食をめぐる新たな課題等を踏まえ「第3次食育推進基本計画」(平成28年3月策定)を策定しています。そこでは「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」を重点課題として定めています。

歯科口腔の分野では、平成24年度に策定した「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」の中間評価を平成30年度に行い、乳幼児期や学齢期のむし歯有病者率の高さや社会経済的な要因による健康格差、成人期の歯肉炎・歯周炎を有する者の割合が改善されないこと、高齢期のむし歯及び歯周病の有病者率の増加傾向など、ライフステージごとの特性を踏まえた上で、生涯において切れ目のない歯科口腔保健に関する施策や社会環境の整備を進めています。

また、自殺対策の分野では、平成28年に自殺対策基本法の一部改正、平成29年に「自殺総合対策大綱」の抜本的な見直しを経て、自殺が個人の問題として捉えられるのではなく、その背景にさまざまな社会的要因があることを踏まえ、「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らし、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やすことをめざし、社会全体の取組として推進することとしています。

このような国の動向等に対応し、県でも、「健康ちば21(第2次)」の中間評価の実施「第3次千葉県食育推進計画」の策定「第2次千葉県歯・口腔保健計画」の策定と「千葉県歯・口腔の健康づくり推進条例」の一部改正「第2次千葉県自殺対策推進計画」の策定をすることによって、県民の健康づくりがより効果的に進められるよう、取り組まれています。

[○] 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。

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」（計画期間：平成22年度から平成27年度。以下、「第1次プラン」という。）を策定し、市の健康づくり施策の方向性と展開の道筋を定めました。

平成28年3月には、第1次プランの取り組みを評価し、健康づくりを取り巻く法制度や健康課題に対応するため、「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、「第2次しろい健康プラン」（計画期間：平成28年度～令和2年度。以下、「第2次プラン」という。）を策定しました。

第2次プランは、基本方針である「自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり」を実現するための健康づくりに関する総合的な計画として策定した計画です。特色として、それぞれの計画にめざす姿を描き、みんなで取り組むために市の取り組みだけでなく関係機関や市民の皆様への提案も明示し、到達指標や重点的取り組みを設定しました。

さらに、平成31年3月には、自殺対策基本法と国の「自殺総合対策大綱」の趣旨を踏まえ、第2次プランの4つ目の計画として、「自殺対策計画」を策定しました。

第2次プランの評価のために令和元年11月から12月に実施した白井市民の健康に関するアンケート調査の結果では、市民の9割以上は健康に関心があり、8割以上は健康であると感じており、この姿は5年前から変わっていません。しかし、健康に関する悩みや不安は増加している傾向がみられます。

また、小学生5年生の食に関する意識が5年前の状況を維持できていないことや、59歳以下の望ましい食生活や運動の実践は、依然として課題であり続けることがわかりました。さらに、健康で充実した生活を送っていくためには、市民の7割以上が地域の人とのつながりが大切であると認識しながらも、地域の自治会活動、地域の交流活動、地域ぐるみの健康づくり活動など具体的な活動となると、大切さを感じる割合が5割に満たない傾向も変化していません。

健康づくりに関する意識や行動の変化は、一朝一夕にはなしえません。解消しきれない課題を克服するには、健康無関心層への働きかけを含め、これまで以上に一人ひとりの主体的な健康づくりを促す環境を整備し、関係団体等と連携した地域全体の健康づくりを促進することが必要と考えます。

本計画は、これまでの取り組みの評価や健康を取り巻く状況の変化を踏まえるとともに、「人生100年時代」の到来を見据え、さらなる市民の健康寿命の延伸を図るため、今後5年間における市民、関係団体、市が一丸となって取り組む健康づくり活動の指針として策定するものです。

第2章 計画の概要

1. 法令根拠

本計画は、4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」
- 『自殺対策基本法』（第13条第2項）に基づく「市町村自殺対策計画」

2. 計画期間

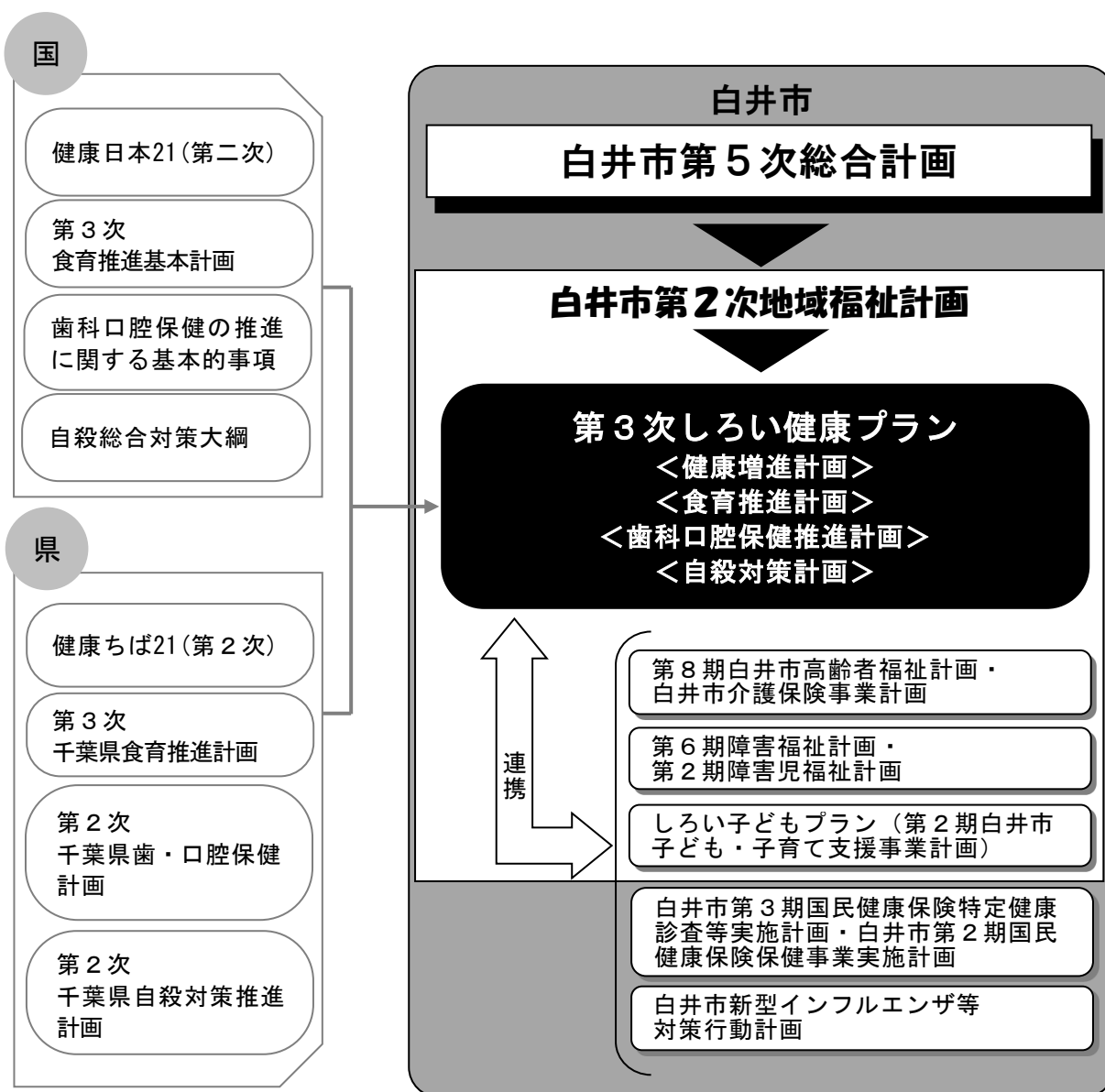
本計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とします。

平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	
白井市第5次総合計画 前期基本計画				白井市第5次総合計画 後期基本計画							
第1次	白井市第2次地域福祉計画										
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>					第3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・自殺対策計画>						
					<自殺対策計画>						

※第2次プランについては、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、安全対策を考慮した上での市民からの意見聴取等行うことが困難であると判断したことから、計画期間を1年延長することとしました。

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を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や、SDGs（持続可能な開発目標）の視点などを踏まえ、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『白井市第2次地域福祉計画』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ります。



SDGs(持続可能な開発目標)の視点を踏まえた計画の推進

- SDGs（エスディージーズ）（Sustainable Development Goals）とは、平成27年9月の国連サミットにおいて、日本を含む全193カ国の合意により採択された国際社会全体の共通目標です。
- 「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を統合的に解決し持続可能な世界を実現するため、平成28年から令和12年までの間に達成すべき17のゴール（目標）と、それに連なり具体的に示された169のターゲットから構成されています。



- 17のゴールのうち目標3では、「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」ことが掲げられていることをはじめ、本計画に関連する目標があります。

そのため、本計画ではSDGsの目標を関連づけ、市民をはじめ多様な主体と連携・協働しながら、SDGsの目標達成につなげることを目指します。

4. 第2次プランの達成状況

第2次プランでは、計画全体に対するアウトカム指標^①としての「到達目標」のほか、位置づけている各計画の「重点的取り組み」や「めざそう値」を定めています。それぞれの目標について、令和2年3月31日時点での達成状況等を評価し、今後の目標達成に向けた課題を把握しました。

(1) 到達目標の達成状況

厚生労働省の研究事業による「健康寿命の算定方法の指針」を参考に、市の健康寿命を算出したところ、平成29年10月1日現在で、第2次プラン策定時（平成25年10月1日）に比べて、男女とも0.8歳延伸しており、策定時に定めた平成30年の目標値を上回ることができました。

到達目標

健康寿命を延ばす

策定時	現状値	策定時の目標値	達成状況
平成25年10月1日 時点	平成29年10月1日 時点	平成30年10月1日 現在	
男性 79.9歳	男性 80.7歳	男性 80.4歳	達成
女性 83.0歳	女性 83.8歳	女性 83.5歳	達成

^① 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。

(2) 重点的取り組みの達成状況

第2次プランの計画期間内に、特に力を入れて取り組むために掲げた「重点的取り組み」については、一部目標値を達成できない項目もありましたが、3計画とも、総じて進捗させることができました。

<健康増進計画>

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	令和2年度
目標値	10%	10%	15%	15%	15%
実績	8.2%	18.0%	30.3%	28.2%	—
受診者／再勧奨者(人数)	78/948*1	18/100*2	20/66	20/71	—

*1 平成28年度の対象者は、41歳で前年度の大腸がん検診未受診者及び当該年度の大腸がん検診を申し込みしていない者としています。

*2 平成29年度以降の対象者は、41歳で前年度大腸がん検診受診者及び当該年度の検診申込者のうち前半実施の検診未受診者としています。

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	令和2年度
目標値	3か所	3か所	6か所	6か所	9か所
実績	0か所	0か所*3	4か所	8か所	—

*3 (仮称)梨トレ体操第2を媒体とした地域ぐるみでの健康づくりを計画していましたが、体操が未完成のため、平成30年度に向けて自治会等との関係づくりを行いました。

<食育推進計画>

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			
生涯健康で過ごすためには、健康的な食習慣を身につけることが大切です。 子どもから大人まで、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事がとれるように、地元の野菜を取り入れた料理の紹介を行います。					
事業計画：広報などで地元の野菜を取り入れた料理の紹介					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	12回	12回	12回	12回	12回
実績	12回	12回	12回	12回	—

◎ 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。

重点的取り組み2		食を通じたコミュニケーションの推進			
家族や仲間と一緒に食事を楽しむことは、心や体を元気にしてくれます。共食 [㊦] の機会が増えるよう、その大切さを伝えていきます。					
事業計画：教室などで共食の大切さについて啓発の実施					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	30回	33回	35回	38回	40回
実績	25回	30回	30回	30回 ^{*4}	—

*4 平成31年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため2回中止しています。

<歯科口腔保健推進計画>

重点的取り組み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			
妊娠中の歯科疾患重症化予防のため、妊婦歯科健診を実施します。					
事業計画：妊婦歯科健診受診率					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	25%	25%	30%	30%	35%
実績	12.2%	18.9%	16.3%	22.2%	—
データ(人数)	49/402	84/444	65/398	70/316	—

重点的取り組み2		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			
生涯を通じた口腔機能の維持改善のため、後期高齢者歯科口腔健診を実施します。					
事業計画：後期高齢者歯科健診受診率					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	10%	10%	15%	15% ^{*5}	20%
実績	1.2%	15.5%	17.2%	15.4%	—
データ(人数)	8/646	124/799	136/792	123/798	—

*5 平成30年度の実績を踏まえ、平成31年度の目標値は15%から20%に変更して実施しました。

重点的取り組み3		歯科口腔保健の推進に関する連携体制の構築			
歯科口腔保健推進計画の具体的取り組みを市民と協働で推進していくため、歯科口腔保健推進ボランティア(しろい歯みがき隊)を育成します。					
事業計画：市民と協働で実施する普及啓発活動に参加した市民の数(登録人数)					
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	令和2年度
目標値	10人	10人	10人	20人	20人
実績	6人	6人	9人	12人	—

[㊦] 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。

(3) めざそう値の達成状況

第2次プランでは、3つの計画それぞれに、施策の方向性とその具体的な取り組みを位置づけ、各取り組みに対応した合計54項目の「めざそう値」を設定して、計画を推進してきました。

達成状況の判定に当たっては、策定時の値及び「めざそう値」の関係性により、5段階で判定し、一元的に評価しています。

判定	内容
達成	第2次プラン策定時のめざそう値を超えている
改善傾向	第2次プラン策定時のめざそう値には達していないが、現状値が策定時の値を上回り、改善傾向にある
変わらない	第2次プラン策定時の値と現状値の差が±3.0%以内である
悪化	策定時の値よりも現状値が悪化している
—	調査対象者の変更により、達成状況が評価できないもの

・全体から一部を標本として抽出する調査における標本誤差の考え方を参考にして、調査全体の標本誤差が3%（信頼度95%）であったことから、「策定時の値と現状値の差が±3.0%以内」を「変わらない」としています（策定時の値と現状値が実数の場合を除く）。

<総括的評価>

各計画の総括的な評価は、「達成」の占める割合が19.6%、「改善傾向」と「変わらない」の占める割合が62.7%、「悪化」の占める割合は17.6%となりました。

計画	施策の方向性	達成	傾改 向善	な変 いわ ら	悪 化	小 計	—
健康増進 計画	1. 生活習慣の改善	2	1	3	1	7	0
	2. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	0	1	4	1	6	1
	3. 生活習慣病の発症予防と重症化の予防	0	0	3	0	3	0
	4. 健康を支え、守るための社会環境の整備	0	0	1	0	1	0
	小計	2	2	11	2	17	1
	割合	11.8	11.8	64.7	11.8	100.0	
食育推進 計画	1. 食と健康づくりの推進	0	0	5	4	9	0
	2. 食を通じたコミュニケーション	2	1	3	2	8	0
	3. 食育を推進するための食環境の整備	0	2	0	0	2	0
	小計	2	3	8	6	19	0
	割合	10.5	15.8	42.1	31.6	100.0	
歯科口腔 推進計画	1. 歯科口腔保健の意識と生活習慣の改善	2	1	1	0	4	1
	2. 歯科疾患の予防	4	0	2	0	6	0
	3. 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持獲得	0	0	2	1	3	0
	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	0	0	0	0	0	1
	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	0	1	1	0	2	0
	小計	6	2	6	1	15	2
割合	40.0	13.3	40.0	6.7	100.0		
総計		10	8	24	9	51	3
割合		19.6	15.7	47.1	17.6	100.0	

<健康増進計画>

第2次プランの健康増進計画では、4つの施策の方向性に7つの具体的な取り組み、合計17のめざそう値を設定し、計画を推進してきました。

小学生と中学生で、それぞれめざそう値を設定している項目を合わせた計18項目中、「達成」は2項目、「改善傾向」は2項目、「変わらない」は11項目、「悪化」は2項目、調査対象の変更により達成状況が確認できない項目は1項目でした。

策定時よりも現状値が悪化した2項目のうち、20歳以上のBMI値が25以上（肥満）の割合については、40歳から59歳の男性と70歳から79歳の女性で前回調査と比較して大きく増加しました。

また、午後10時以降に就寝する小学生の割合が増加しており、生活時間の夜型化の実態が明らかになりました。

また、全体的に策定時の値と現状値を比較して変わらない項目が多く、めざそう値を達成していないことから、今後もそれぞれの取り組みを充実させていく必要があります。

具体的 取り組み NO	項目	策定時 (平成26年度)	現状値 (平成31年度)	策定時の めざそう値	達成状況
1-(1)	運動を週2回している人の割合の増加(20歳以上)	45.1%	45.7%	50%以上	変わらない
	敷地内禁煙にしている市内の公共施設(48施設)の割合の増加	10.4%	100%	100%	達成
	適正飲酒量を知っている人の割合の増加(20歳以上)	48.5%	50.1%	55%以上	変わらない
	たばこを吸っている人の割合の減少(20歳以上)	15.0%	12.5%	13%以下	達成
	睡眠がとれている人の割合の増加(20歳以上)	72.6%	70.6%	75%以上	変わらない
	BMI ^{○1} 値が25以上(肥満)の人の割合の減少(20歳以上)	19.8%	24.3%	15%以下	悪化
	過去1年間に歯科健診を受診した割合の増加(20歳以上)	50.8%	57.7%	60%以上	改善傾向
2-(1)	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%	20.7%	10%以下	変わらない
	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%	65.3%	70%以上	変わらない
2-(2)	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%	小学生 19.0%	小学生 23%以上	変わらない
		中学生 66.2%	中学生 調査なし	中学生 75%以上	—
	午後10時以降に就寝する小学生の割合の減少	24.1%	30.8%	20%以下	悪化
2-(3)	ロコモティブシンドローム ^{○2} 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%	43.1%	65%以上	改善傾向
	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%	32.7%	40%以上	変わらない
3-(1)	大腸がん検診受診率の向上	36.7%	33.8%	50%以上	変わらない
	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%	28.0%	25%以下	変わらない
	COPD ^{○3} の認知度の向上(20歳以上)	46.2%	48.7%	70%以上	変わらない
4-(1)	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%	26.4%	30%以上	変わらない

・中学1年生の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は、調査が未実施のため「調査なし」としています。

○1 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。

○2 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。

○3 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。

<食育推進計画>

第2次プランの食育推進計画では、3つの施策の方向性に7つの具体的な取り組み、合計15のめざそう値を設定し、計画を推進してきました。

小学生と中学生で、それぞれめざそう値を設定している項目を合わせた計19項目中、「達成」は2項目、「改善傾向」は3項目、「変わらない」は8項目、「悪化」は6項目でした。

策定時よりも現状値が悪化した6項目のうち、20歳以上で1日に主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べる回数が2回以上の割合や、食事の手伝いをいつも、時々している小学生の割合が特に大きく悪化しました。

また、全体的に悪化や変わらないとなった項目が多く、めざそう値を達成できていないことから、対策を検討する必要があります。

具体的 取り組み NO	項目	策定時 (平成26年度)	現状値 (平成31年度)	策定時の めざそう値	達成状況
1-(1)	苦手な食べ物(野菜)がある子どもの割合(小学生・中学生)	小学生 32.3%	小学生 35.0%	小学生 28%以下	変わらない
		中学生 30.7%	中学生* 31.0%	中学生 25%以下	変わらない
	1日に野菜料理を5皿以上食べる人の増加(20歳以上)	9.4%	9.7%	15%以上	変わらない
	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)	65.1%	59.6%	70%以上	悪化
	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)	61.8%	63.1%	65%以上	変わらない
1-(2)	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 63.5%	小学生 58.6%	小学生 70%以上	悪化
		中学生 54.2%	中学生* 53.9%	中学生 60%以上	変わらない
	BMI値が25以上(肥満)の人の割合の減少(20歳以上)	19.8%	24.3%	15%以下	悪化
	減塩や薄味を心がけている人の割合の増加(20歳以上)	60.0%	56.6%	65%以上	悪化
2-(1)	「共食」の意味を知っている人の割合の増加(20歳以上)	20.5%	26.1%	40%以上	改善傾向
	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9.1回	週9.3回	週10回以上	変わらない
2-(2)	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 90.2%	小学生 89.1%	小学生 93%以上	変わらない
		中学生 90.3%	中学生* 88.7%	中学生 93%以上	変わらない
	学校給食への地元農産物の利用品目数の維持	13品目	14品目	13品目以上	達成
	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 56.7%	小学生 49.4%	小学生 60%以上	悪化
中学生 50.2%		中学生* 64.1%	中学生 55%以上	達成	
2-(3)	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)	35.0%	29.7%	45%以上	悪化
3-(1)	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)	64.5%	69.3%	75%以上	改善傾向
3-(2)	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	10校	12校	14校	改善傾向

*中学生は、令和2年3月の白井市食育評価アンケートで現状値を把握しました。

< 歯科口腔保健推進計画 >

第2次プランの歯科口腔保健推進計画では、5つの施策の方向性に9つの具体的な取り組み、合計17のめざそう値を設定し、計画を推進してきました。

17項目中、「達成」は6項目、「改善傾向」は2項目、「変わらない」は6項目、「悪化」は1項目、調査対象の変更等により達成状況が確認できない項目は2項目でした。

3歳児でよく噛んで食べていると思う保護者の割合が策定時よりも現状値で悪化しており、中学1年生や20歳以上の調査においても噛んで食べることに关するめざそう値が達成できていないことから、今後もそれぞれの取り組みを充実させていく必要があります。

具体的 取り組み NO	項目	策定時 (平成26年度)	現状値 (平成31年度)	策定時の めざそう値	達成状況
1-(1)	8020運動の言葉と意味がわかる人の割合の増加(20歳以上)	38.4%	43.8%	45%以上	改善傾向
	1歳6か月で間食として甘味食品・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	8.9%	9.9%	5%以下	変わらない
1-(2)	中学1年生の昼食後の歯みがき実施生徒の割合の増加	19.4%	調査なし	30%以上	—
	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)	23.6%	36.1%	30%以上	達成
	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	85.8%	90.3%	90%以上	達成
2-(1)	3歳児でむし歯のない人の割合の増加	83.1%	84.2%	90%以上	変わらない
	12歳児のむし歯本数の減少	1.6本	0.81本	1.2本以下	達成
	歯周疾患検診受診率の増加	3.0%	3.0%	5%以上	変わらない
2-(2)	中学生で歯肉に炎症所見を有する人の割合の減少	36.5%	19.7%	25%以下	達成
	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)	52.5%	70.9%	60%以上	達成
	40歳で進行した歯周炎を有する人の割合の減少	50.0%	7.7%	35%以下	達成
3-(1)	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	91.7%	87.9%	93%以上	悪化
	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	54.2%	53.9%	60%以上	変わらない
	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)	61.3%	62.4%	65%以上	変わらない
4-(2)	歯科医療が受けられない難病患者の割合の減少	2.4%	調査なし	1%以下	—
5-(1)	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)	50.8%	57.7%	60%以上	改善傾向
	かかりつけ歯科医がある人の割合の増加(20歳以上)	68.2%	68.5%	70%以上	変わらない

- ・ 中学1年生の昼食後の歯みがき実施状況の調査が未実施のため「調査なし」としています。
(参考値) 高校1年生の昼食後の歯みがき実施率10.6%
- ・ 難病患者への調査項目変更により、現状値の把握が困難となった項目について「調査なし」としています。

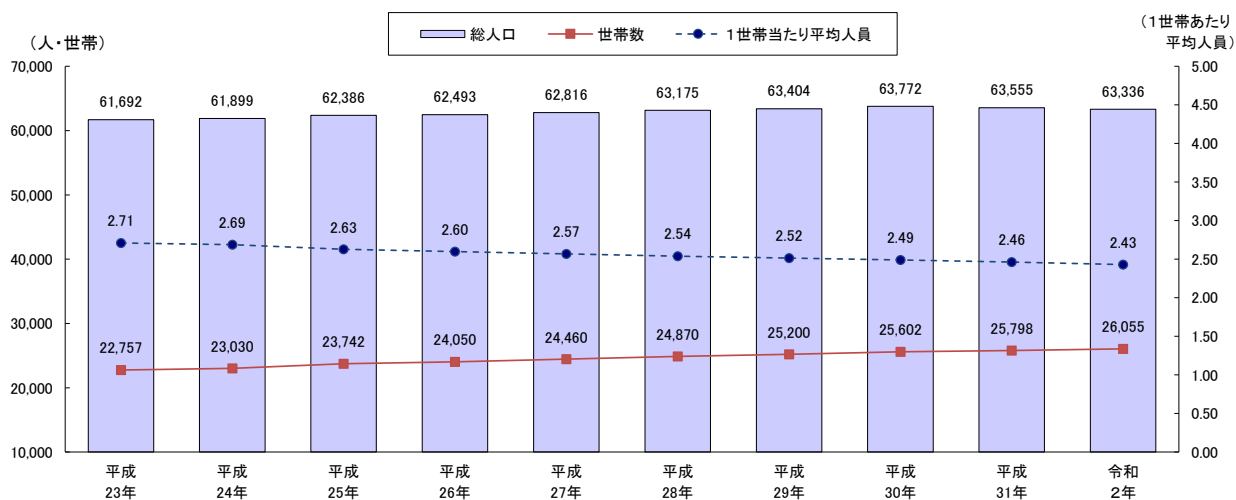
第2部 市の「健康」の現状と課題

1. 統計資料からみる白井市の姿

(1) 人口と世帯

① 人口と世帯の推移

住民基本台帳（各年4月1日現在）による市の人口は、平成31年から減少に転じましたが、世帯数は増加傾向にあり、令和2年4月1日現在、それぞれ63,336人、26,055世帯となっています。1世帯あたりの平均人員数は減少し続け、世帯の少人数化（単独世帯や夫婦のみの世帯などの増加）が進んでいます。



(注) 平成24年7月9日に住民基本台帳法が改正され、外国人も住民基本台帳の適用対象となりました。そのため、平成25年以降は外国人人口を含みます。

資料：平成23年～平成24年 住民基本台帳及び外国人登録原票
平成25年以降 住民基本台帳

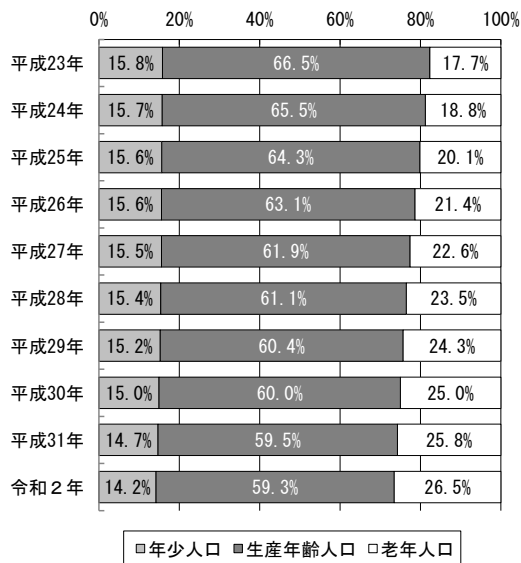
② 年齢3区分の人口構成

年齢3区分の人口構成は、県に比べて、年少人口（15歳未満人口）の割合が高くなっています。老年人口（65歳以上人口）の割合（高齢化率）は低く推移してきましたが、その差は徐々に小さくなってきました。

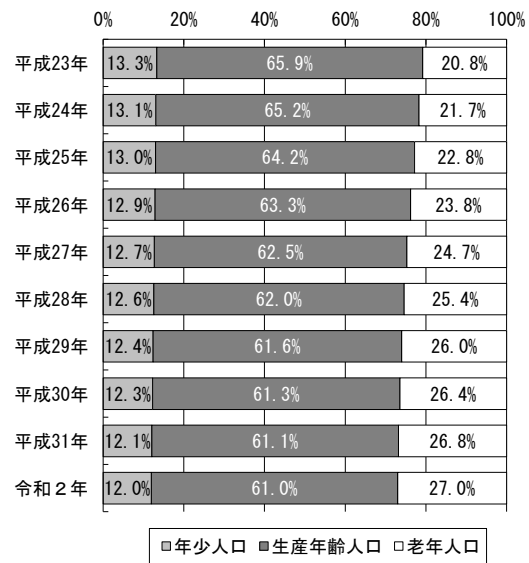
また、年少人口の割合は過去10年間ほぼ横ばいであるのに対し、高齢化率が増加していることで生産年齢人口（15歳～64歳人口）の割合が減少し、平成31年には60%を下回りました。

	白井市								千葉県			
	総人口	年少人口		生産年齢人口		老年人口		高齢化指数	年少人口	生産年齢人口	老年人口	
		人数	%	人数	%	人数	%					%
平成23年	61,692	9,753	15.8	41,029	66.5	10,910	17.7	111.9%	13.3	65.9	20.8	
平成24年	61,899	9,740	15.7	40,550	65.5	11,609	18.8	119.2%	13.1	65.2	21.7	
平成25年	62,386	9,732	15.6	40,091	64.3	12,563	20.1	129.1%	13.0	64.2	22.8	
平成26年	62,493	9,725	15.6	39,406	63.1	13,362	21.4	137.4%	12.9	63.3	23.8	
平成27年	62,816	9,751	15.5	38,875	61.9	14,190	22.6	145.5%	12.7	62.5	24.7	
平成28年	63,175	9,714	15.4	38,609	61.1	14,852	23.5	152.9%	12.6	62.0	25.4	
平成29年	63,404	9,657	15.2	38,318	60.4	15,429	24.3	159.8%	12.4	61.6	26.0	
平成30年	63,772	9,540	15.0	38,273	60.0	15,959	25.0	167.3%	12.3	61.3	26.4	
平成31年	63,555	9,347	14.7	37,832	59.5	16,376	25.8	175.2%	12.1	61.1	26.8	
令和2年	63,336	8,987	14.2	37,559	59.3	16,790	26.5	186.8%	12.0	61.0	27.0	

白井市



千葉県



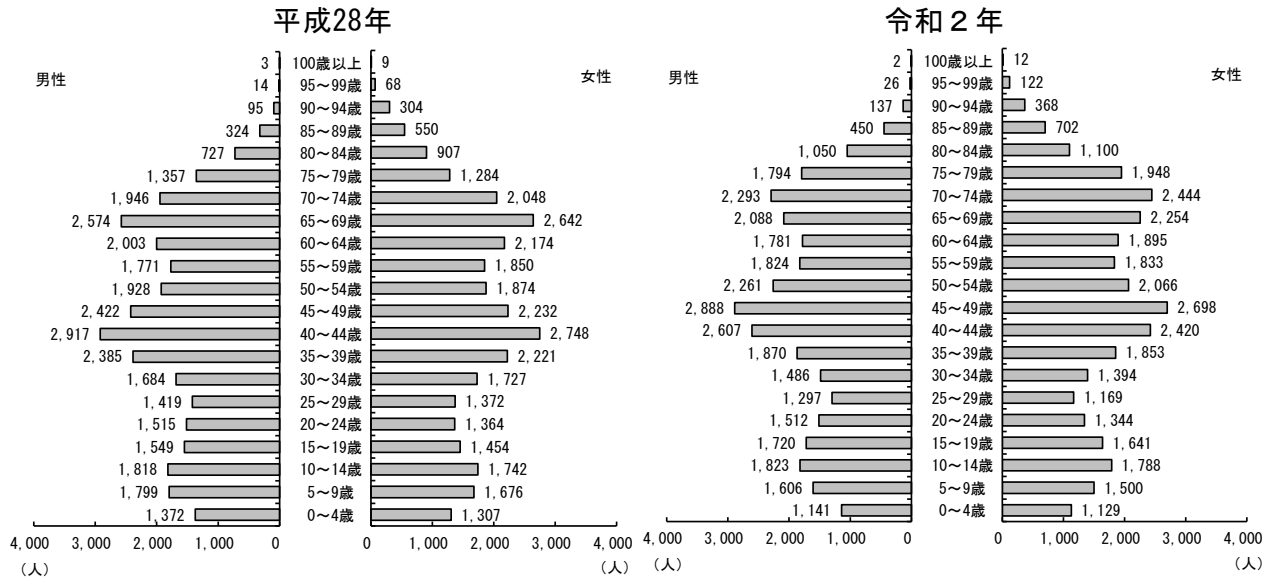
(注) 登録人口（住民基本台帳及び外国人登録原票に登録された人口）を利用しています。

資料：千葉県年齢別・町丁字別人口（各年4月1日現在）

③ 人口ピラミッド（5歳階級別人口）

令和2年の人口ピラミッドは、45～49歳を第一頂点とし、70～74歳を第二頂点としたひょうたん型となっています。

平成28年と比較して、一番人口が増加しているのは75～79歳です。



(注) 登録人口（住民基本台帳及び外国人登録原票に登録された人口）を利用しています。

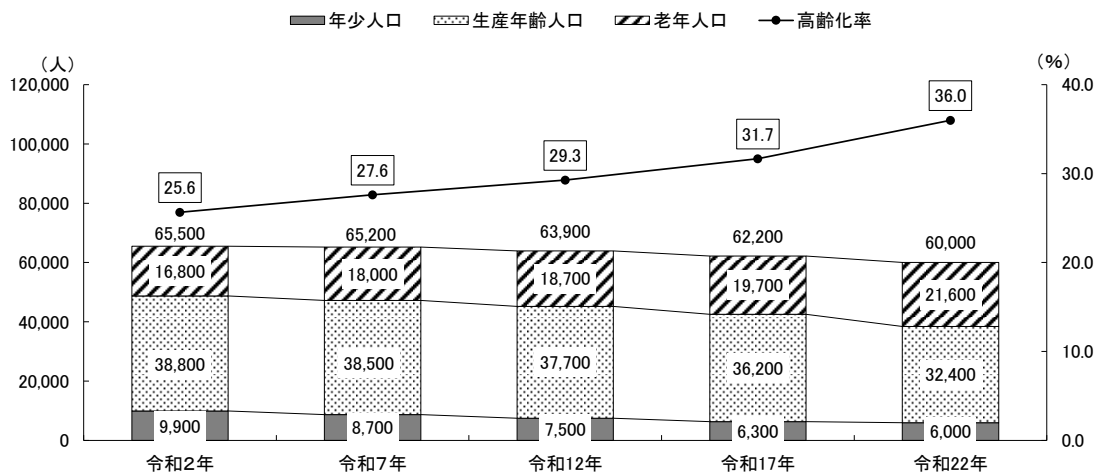
資料：千葉県年齢別・町丁字別人口（各年4月1日現在）

④ 人口推計

第2次まち・ひと・しごと創生総合戦略（平成31年度策定）における市の将来人口※は、令和2年をピークに人口減少に転じる見込みです。

年齢3区分別人口で見ると、生産年齢人口（15歳～64歳人口）と年少人口（15歳未満人口）は減少し続け、団塊ジュニア世代が65歳以上となる令和22年（2040年）には老年人口（65歳以上人口）は36.0%に達する見込みです。

※国勢調査結果からの推計値。

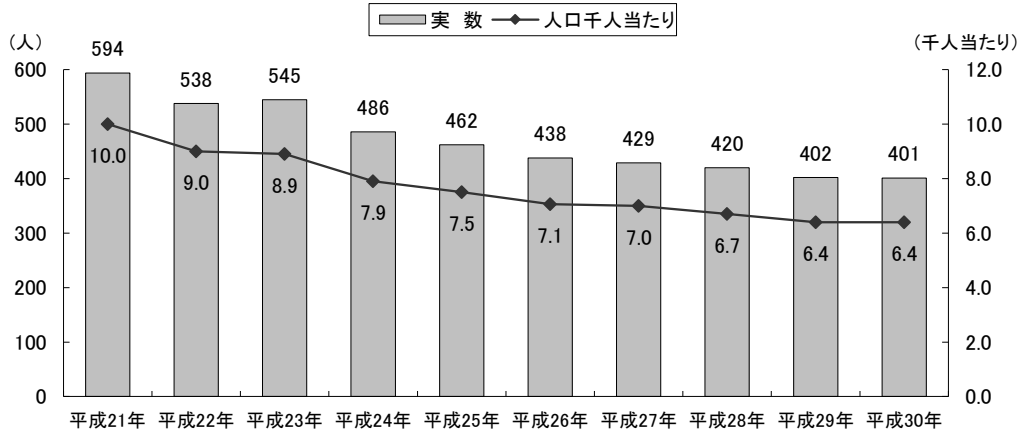


資料：第2次まち・ひと・しごと創生総合戦略（パターン2 市独自推計）

(2) 出生と死亡

① 出生数と出生率（人口千人当たり）の推移

出生数は、平成24年に500人を下回り、減少が続いています。

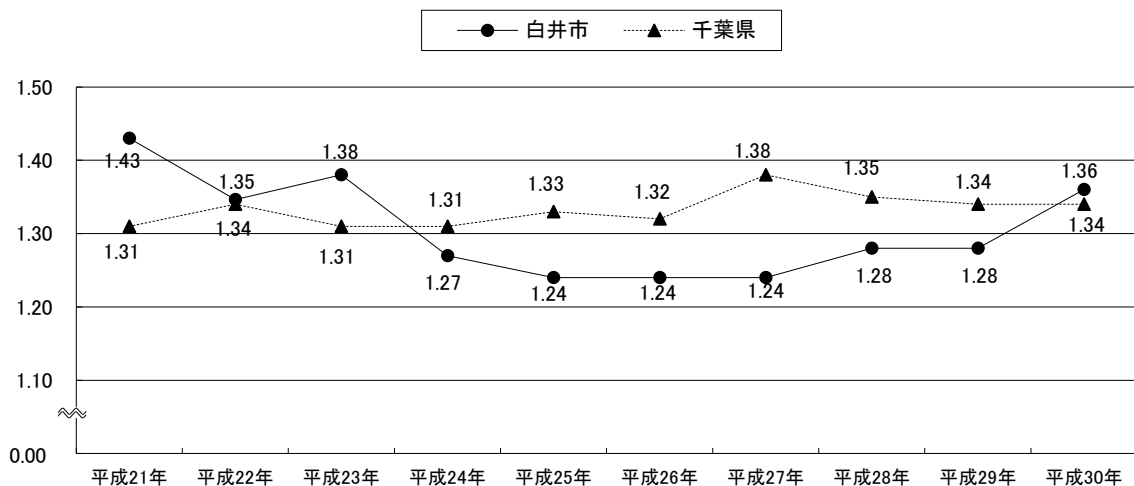


資料：千葉県衛生統計年報

② 合計特殊出生率の推移

合計特殊出生率は、15歳～49歳の女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が生涯に生むと推定される子どもの数を表します。

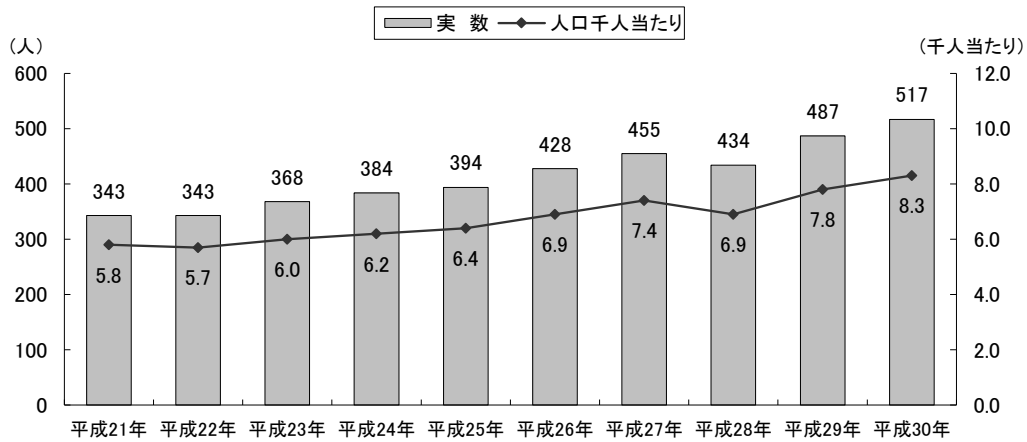
市の合計特殊出生率は、平成24年に県の合計特殊出生率を下回り、平成29年まで下回り続けましたが、平成30年に県を再び上回りました。



資料：千葉県健康福祉部健康福祉指導課

③ 死亡数と死亡率（人口千人当たり）の推移

死亡数は、微増傾向にあり、平成30年で500人を超えました。
 なお、平成27年以降は、死亡数が出生数（20ページ参照）を上回っており、自然減となっています。



資料：千葉県衛生統計年報

(3) 死因や疾病の状況

① 死因別死亡数

市の死因別死亡数は、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」のいわゆる三大生活習慣病のうち、「悪性新生物」、「心疾患」が上位2位となっています。「老衰」と「肺炎」の順位が「脳血管疾患」よりも高く、また、第6位に「自殺」が入っています。

白井市				
死因	総数	男	女	人口 ^② 10万人 当たり
悪性新生物	136	82	54	218.2
心疾患(高血圧性を除く)	49	27	22	78.6
老衰	36	11	25	57.8
肺炎	34	23	11	54.6
脳血管疾患	33	18	15	52.9
自殺	14	9	5	22.5
その他の呼吸器系の疾患	10	7	3	16.0
不慮の事故	10	5	5	16.0
大動脈瘤及び解離	7	5	2	11.2
腎不全	7	4	3	11.2
その他の症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	7	5	2	11.2

千葉県				
死因	総数	男	女	人口 10万人 当たり
悪性新生物	16,993	10,307	6,686	271.1
心疾患(高血圧性を除く)	9,346	4,730	4,616	149.1
肺炎	4,606	2,632	1,974	73.5
脳血管疾患	4,600	2,328	2,272	73.4
老衰	4,567	1,245	3,322	72.9
その他の呼吸器系の疾患	2,806	1,684	1,122	44.8
不慮の事故	1,488	907	581	23.7
その他の症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	1,376	888	488	22.0
その他の消化器系の疾患	1,046	493	553	16.7
自殺	1,029	731	298	16.4

(注) 並び順は総数の多い順です。

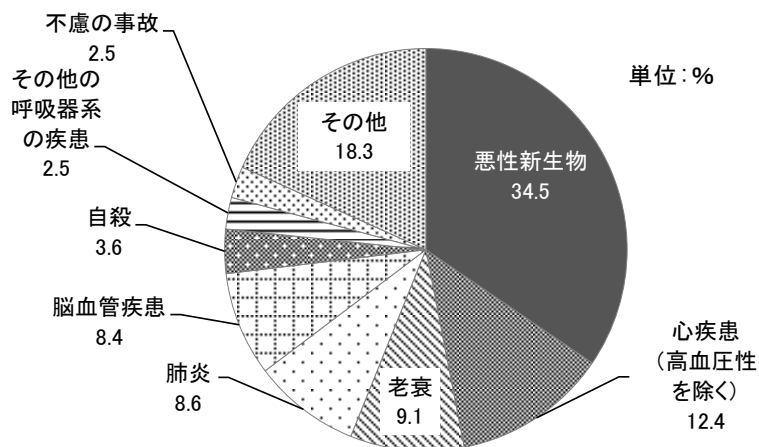
資料：千葉県衛生統計年報（平成30年）

② 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。

② 市の死因別構成比

死因別構成比は、「悪性新生物」が34.5%、「心疾患」が12.4%となっています。
また、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」の三大生活習慣病を合計すると55.3%となります。



資料：千葉県衛生統計年報（平成30年）

③ 年齢別の死因別死亡数

年齢別の死因別死亡数は、「悪性新生物」が50歳から増加しています。また、「心疾患」が60歳から増加し、「肺炎」、「老衰」などは80歳以上が多くなっています。

死因別 年齢別	悪性新生物	心疾患 (高血圧性を除く)	老衰	肺炎	脳血管疾患	自殺	その他の呼吸器系の疾患	不慮の事故	大動脈瘤及び解離	腎不全
総数	136	49	36	34	33	14	10	10	7	7
0～9歳	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
10～19歳	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
20～29歳	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0
30～39歳	4	3	0	0	0	2	0	0	0	0
40～49歳	2	0	0	0	0	3	0	0	0	1
50～59歳	13	2	0	0	1	1	0	0	1	0
60～69歳	39	8	1	5	5	1	1	0	0	2
70～79歳	35	9	5	9	8	3	4	2	2	1
80歳以上	43	26	30	20	19	1	5	6	4	3

資料：千葉県衛生統計年報（平成30年）

④ 主要6死因と疾病の状況

平成28年度から平成31年度までを通して、国保データベース（KDB）システムで示されている主要6死因のうち、悪性新生物（がん）の割合が最も多く、全体の約半数を占めています。

悪性新生物（がん）は平成28年度と平成30年度で、心臓病は平成28年度と平成31年度で、国や県と比較して割合が高くなっています。

また、腎不全が増加し続け、平成31年度で5.1%となり、国や県と比較して割合が高くなっています。

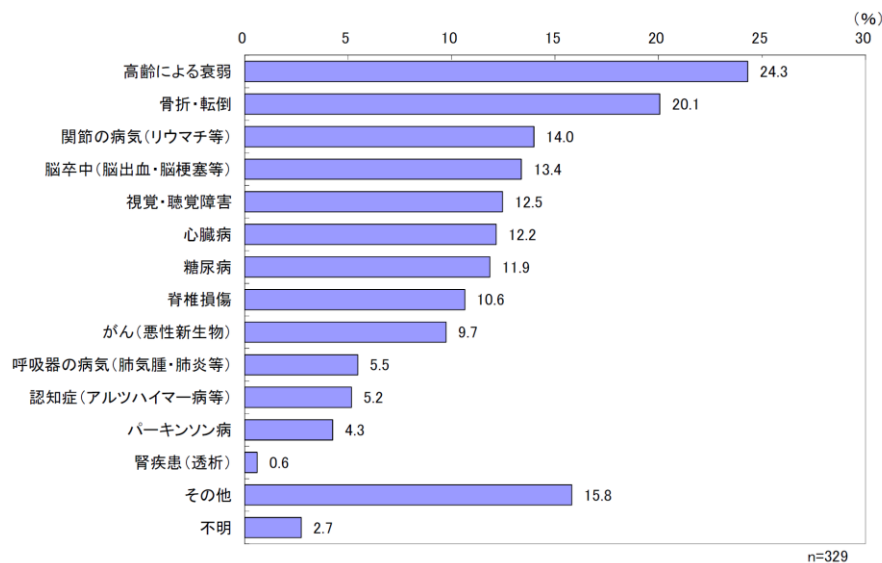
単位：%

	平成28年度			平成29年度			平成30年度			平成31年度		
	白井市	千葉県	国	白井市	千葉県	国	白井市	千葉県	国	白井市	千葉県	国
がん	50.8	48.7	49.6	49.3	49.0	50.1	52.9	50.2	50.5	50.2	50.7	49.9
心臓病	31.1	28.8	26.5	28.3	29.4	26.5	26.1	28.8	26.8	28.6	27.5	27.4
脳疾患	10.6	14.3	15.4	14.1	13.8	15.2	11.3	13.7	14.8	11.7	13.9	14.7
糖尿病	1.5	1.8	1.8	1.1	1.6	1.8	1.2	1.6	1.8	0.7	2.1	1.9
腎不全	1.9	2.7	3.3	4.0	2.7	3.3	4.7	2.7	3.3	5.1	2.8	3.4
自殺	4.1	3.7	3.3	3.3	3.5	3.1	3.8	3.1	2.8	3.7	2.9	2.7

資料：KDB地域の全体像の把握

（参考）介護・介助が必要となった原因の構成割合

平成29年に実施した「第7期高齢者福祉計画・介護保険事業計画に係るアンケート調査」では、介護・介助が必要となった原因として、「高齢による衰弱」（24.3%）、「骨折・転倒」（20.1%）がそれぞれ20%を超えて比較的多く、次いで「関節の病気（リウマチ等）」「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」「視覚・聴覚障害」「心臓病」「糖尿病」などが続いています。



資料：第7期高齢者福祉計画・介護保険事業計画に係るアンケート調査

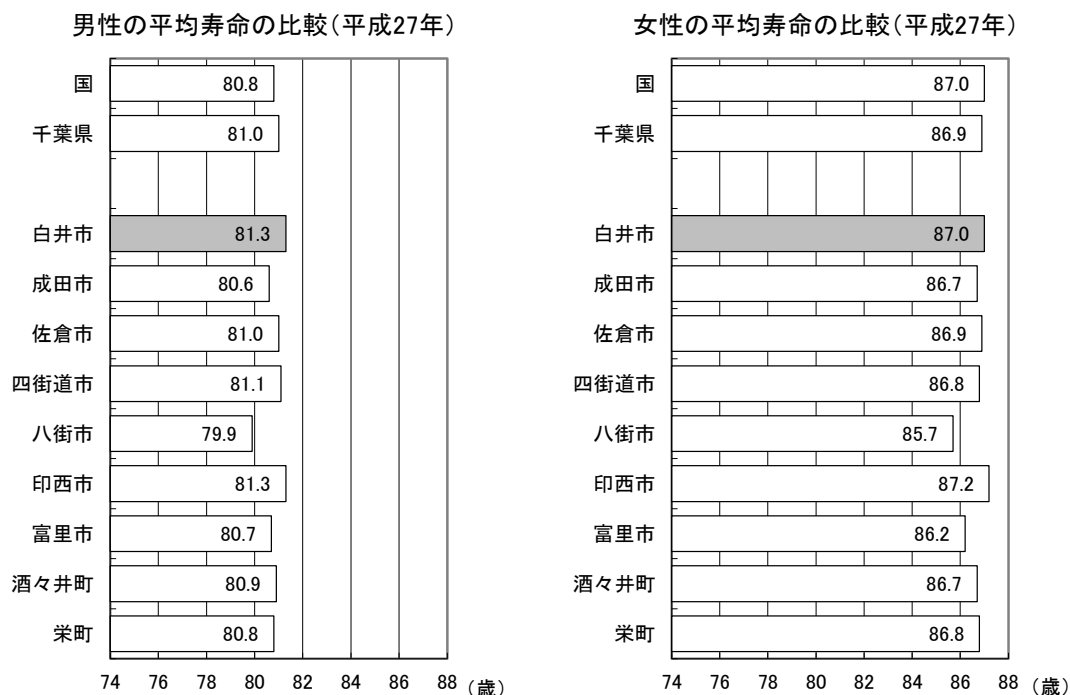
(4) 平均寿命と健康寿命

① 平均寿命

平均寿命は、平成27年市区町村別生命表（政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室 平成30年4月17日発表）によると、男性が81.3歳、女性が87.0歳となっています。

市区町村別生命表は、死亡状況を市区町村単位で比較分析するため、国勢調査年ごとに作成されます。市の平成22年市町村別生命表では、男性が80.5歳、女性が87.0歳であったことから、男性は0.8歳延び、女性は横ばいとなっています。

男性は、国及び県全体の平均寿命を上回り、印旛保健所管内の市町で印西市と並び1位となっています。一方、女性は、国及び県とおおむね並び、印西市に次いで2位となっています。

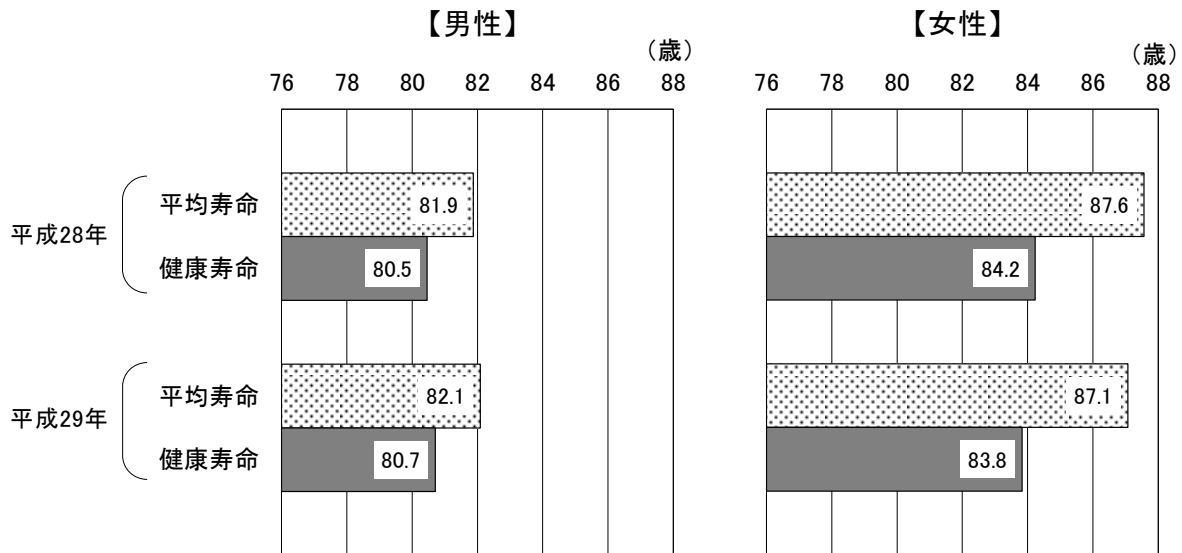


資料：平成27年市区町村別生命表の概況

② 健康寿命（日常生活動作が自立している期間の平均）

市では、健康寿命を「日常生活動作が自立している期間の平均」と捉え、要介護2以上を日常生活に障がいのある期間と考えて算出しました。

男性は、平均寿命、健康寿命ともに平成28年度から平成29年度にかけておおむね横ばいで推移しました。女性は、平均寿命、健康寿命ともに平成28年度から平成29年度にかけて若干低くなりました。



資料：白井市健康課資料

[市の健康寿命の算定方法]

市の健康寿命は、平成24年度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班による「健康寿命の算定方法の指針』を参考に算出しています。

算出に当たり、市の基礎資料は、「住民基本台帳（各年10月1日）」、「人口動態統計」、「介護事業状況報告（各年9月末）」を利用しました。「住民基本台帳」及び「人口動態統計」については、健康寿命の精度を確保する観点から、平成28年の値であれば平成27年から平成29年の3か年の合計、平成29年の値であれば平成28年から平成30年の3か年の合計を用いています。

また、算出に必要なとなった全国の基礎資料は、総務省「人口推計」（各年10月1日）、各年の厚生労働省「人口動態統計（確定数）」、各年の厚生労働省「簡易生命表」を利用しました。

なお、「健康寿命の算定方法の指針」を参考に算出した市の平均寿命は、算出方法や利用した統計などが異なるため、前ページの平均寿命と結果が異なります。

健康寿命の解釈にあたっては、健康寿命は推定値であり、真の値は一定程度の信頼区間に含まれるものとみる必要があります。信頼区間は、人口規模が小さく、死亡率と不健康割合のばらつきが大きいため、健康寿命の精度が低くなり、その信頼区間の幅は広がります。

ここで算出した健康寿命の95%信頼区間（どこかに真の値がある確率が95%であるという意）は、次のとおりで、考慮すべき幅があることに留意ください。

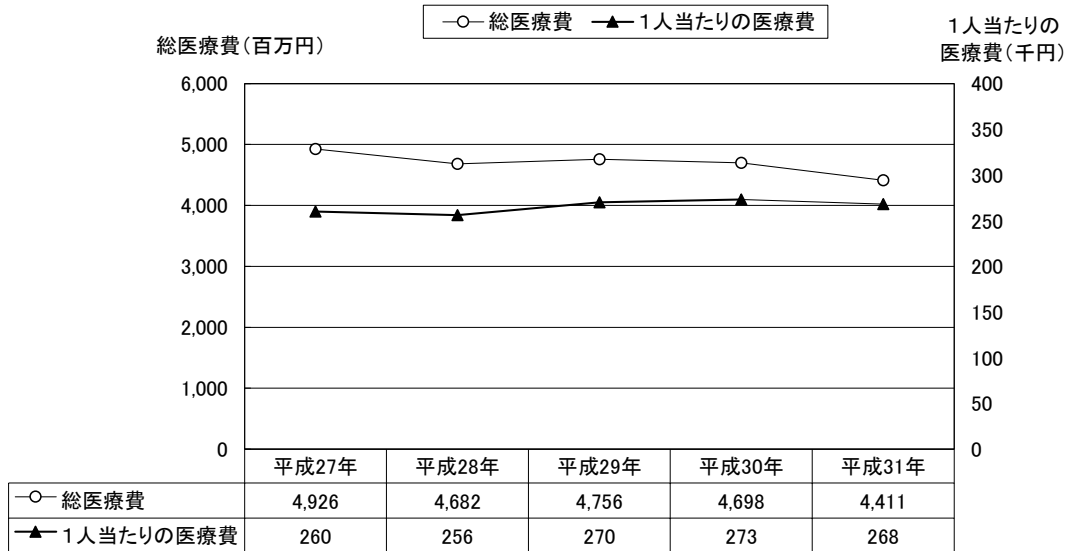
	平均寿命	健康寿命
平成28年	男性 81.2歳～82.6歳	男性 79.8歳～81.1歳
	女性 86.9歳～88.3歳	女性 83.6歳～84.9歳
平成29年	男性 81.4歳～82.8歳	男性 80.0歳～81.4歳
	女性 86.3歳～87.8歳	女性 83.1歳～84.5歳

(5) 医療費の状況

① 医療費の推移

国民健康保険加入者の総医療費は、平成28年から平成30年にかけて、約47億円で推移しましたが、平成31年で約44億円へと減少しました。

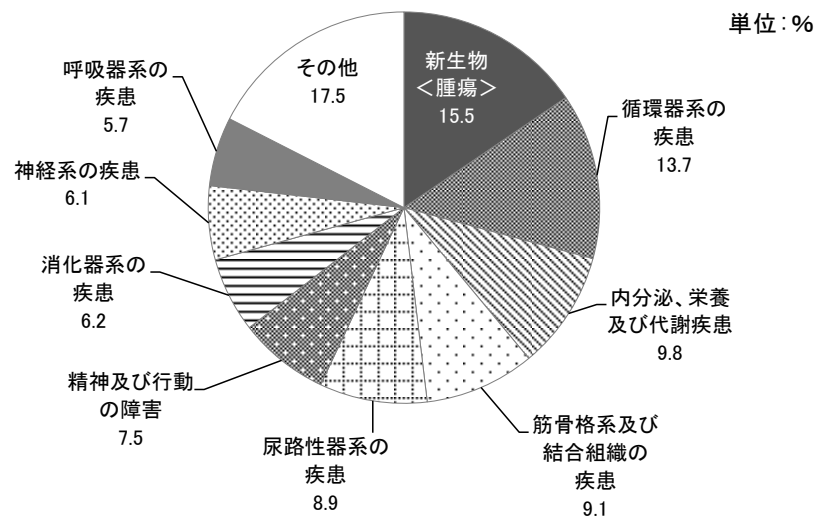
1人当たりの医療費は、平成29年以降、約27万円で推移しています。



資料：千葉県国民健康保険団体連合会

② 国民健康保険疾病分類別医療費

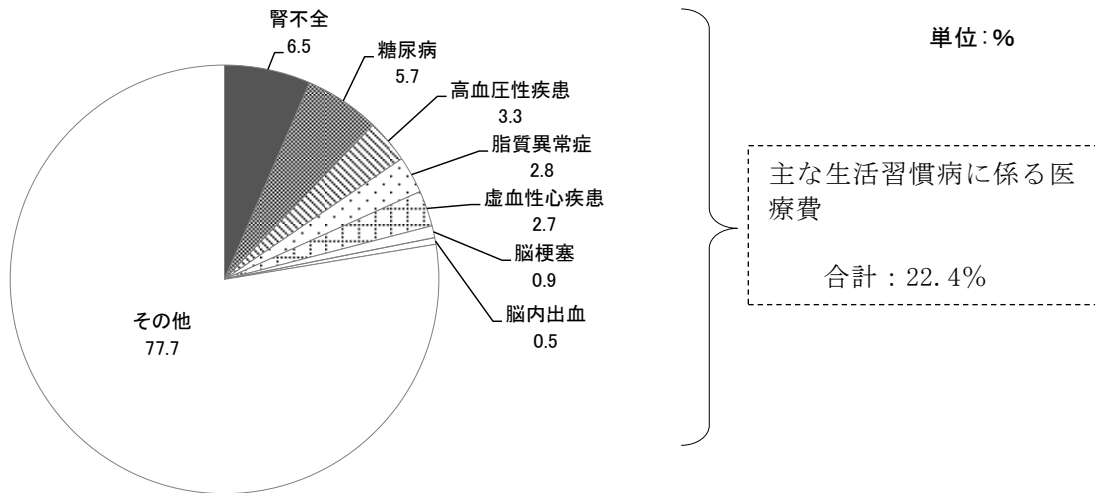
KDBシステムの医療費分析で示される医療費の割合は、胃がんや大腸がんなどの「新生物<腫瘍>」が15.5%、高血圧性疾患などの「循環器系の疾患」が13.7%などとなっています。



資料：KDB医療費分析（平成31年度累計）

③ 主な生活習慣病に係る医療費の割合

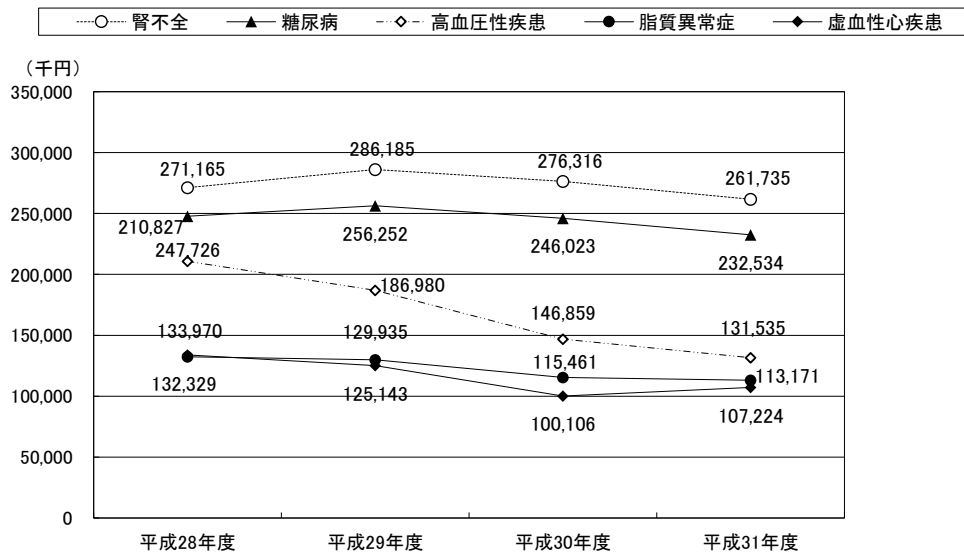
KDBシステムの中分類から、「新生物」を除いた、主な生活習慣病を抜き出してみ
たところ、合計は22.4%です。



資料：KDB医療費分析（平成31年度累計）

④ 生活習慣病の疾病別医療費の推移（上位5つ）

生活習慣病に係る医療費は、平成29年度以降で減少傾向がみられますが、「腎不全」と
「糖尿病」が年間2億円台で推移しています。



資料：KDB医療費分析（各年度累計）

2. 市民の生活習慣など

白井市民の「健康」に関するアンケート調査や統計データによる、生活習慣などの課題を整理しました。

なお、白井市民の「健康」に関するアンケート調査の実施概要は、次のとおりです。

《調査目的》

「第2次しろい健康プラン」の評価及び本計画を策定するための基礎資料を得ることを目的として実施しました。

《実施概要》

■一般市民

- (1) 調査対象者 市内在住の20歳以上の市民
- (2) 調査対象者数 無作為に2,000人
- (3) 調査方法 郵送配布・郵送回収
- (4) 調査実施期間 令和元年11月21日～令和元年12月12日

■高校1年生

- (1) 調査対象者 市内在住の高校1年生相当の市民
- (2) 調査対象者数 662人
- (3) 調査方法 郵送配布・郵送回収
- (4) 調査実施期間 令和元年11月21日～令和元年12月12日

■小学5年生

- (1) 調査対象者 白井市内の公立学校に通う小学5年生
- (2) 調査対象者数 723人
- (3) 調査方法 学校配布・学校回収
- (4) 調査実施期間 令和元年11月8日～12月6日

《回収結果》

	発送数	有効回収数	有効回収率
一般市民	2,000人	944人	47.2%
高校1年生	662人	282人	42.6%
小学5年生	723人	657人	90.9%

《アンケート結果をみるにあたっての留意点》

- ①集計は、小数点第2位を四捨五入しています。したがって、数値の合計が100.0%にならない場合があります。
- ②基数となるべき実数（n [number of casesの略]）は、設問に対する回答者数です。
- ③回答の割合（%）は、その質問の回答者数を基数として算出しています。したがって、複数回答の設問はすべての割合を合計すると100.0%を超えることがあります。

(1) 健康意識など

健康への関心度は、《関心がある（計）》が令和元年は94.1%で、平成26年の91.9%と比較して大きな違いはみられませんでした（図表1）。

生活習慣病の予防や疾病の早期発見のために行っている白井市特定健康診査の受診率は、平成31年度で45.0%です。毎年度、国や県の受診率より高く推移していますが、40歳から59歳の受診率が60歳以上の年代に比べ低い状況にあるため、市の課題は解消されていません（図表2）。

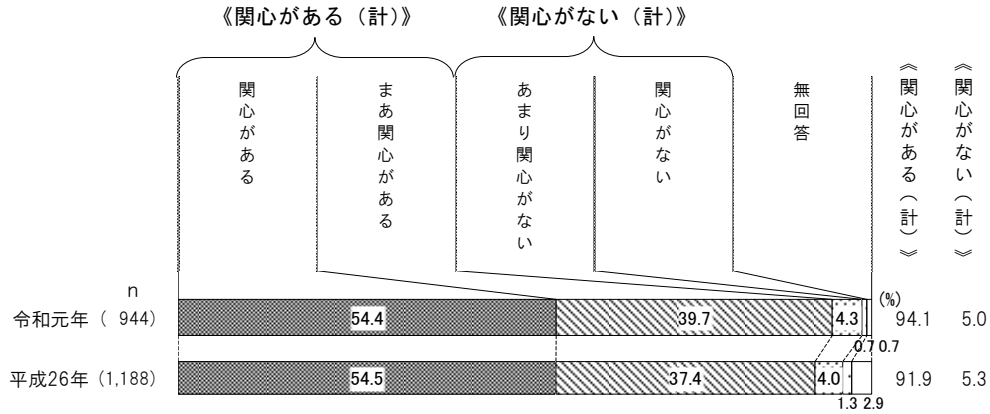
平成26年度に実施した5つのがん検診の受診率は、平成29年度以降、おおむね横ばいしないしは減少傾向にあります（図表3）。

平成31年度の白井市特定健康診査の結果では、「メタボリックシンドローム該当者」が17.8%、「メタボリックシンドローム予備群」が10.8%で、合わせて約3割がメタボリックシンドロームの該当者及び予備群となっていますが（図表4）、おおむね国や県よりも低く推移しています。

生活習慣の自己評価は、平成26年にも20歳から59歳の働いている世代の生活習慣の自己評価が低いことを課題としていました。令和元年も同様の課題がみられますが、特に、女性の30歳から49歳の自己評価が平成26年から大きく低下しています（図表5）。

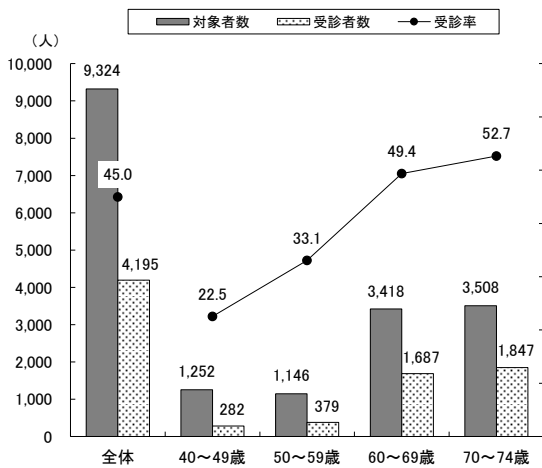
また、女性ではやせ願望も多くみられる課題は残されており（図表6）、その一方で、65歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI 20.0以下）でも、女性は男性よりも高いなど、世代の特性に応じた普及啓発が必要となります（図表7）。さらに、健康づくりに関わる言葉や意味の認知度は、いずれも平成26年よりも高まっていますが、「共食」や「COPD」、「ロコモティブシンドローム」などは、「言葉も意味も知っている」人がおよそ4人に1人とどまっているので、引き続き、広く情報提供をしていくことが必要です（図表8）。

図表1 自分の健康への関心度



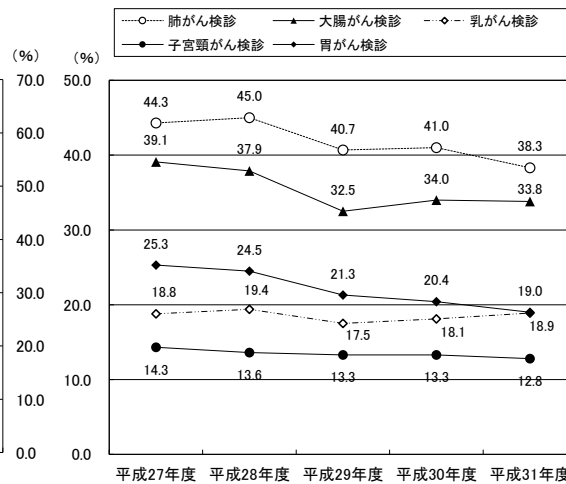
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表2 特定健康診査受診率



資料：平成31年度白井市特定健康診査結果

図表3 がん検診受診率



資料：白井市健康課資料

図表4 メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

単位：%

	平成31年度		
	白井市	千葉県	国
メタボリックシンドローム該当者	17.8	18.4	19.0
メタボリックシンドローム予備群	10.8	11.2	11.2

資料：KDB健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

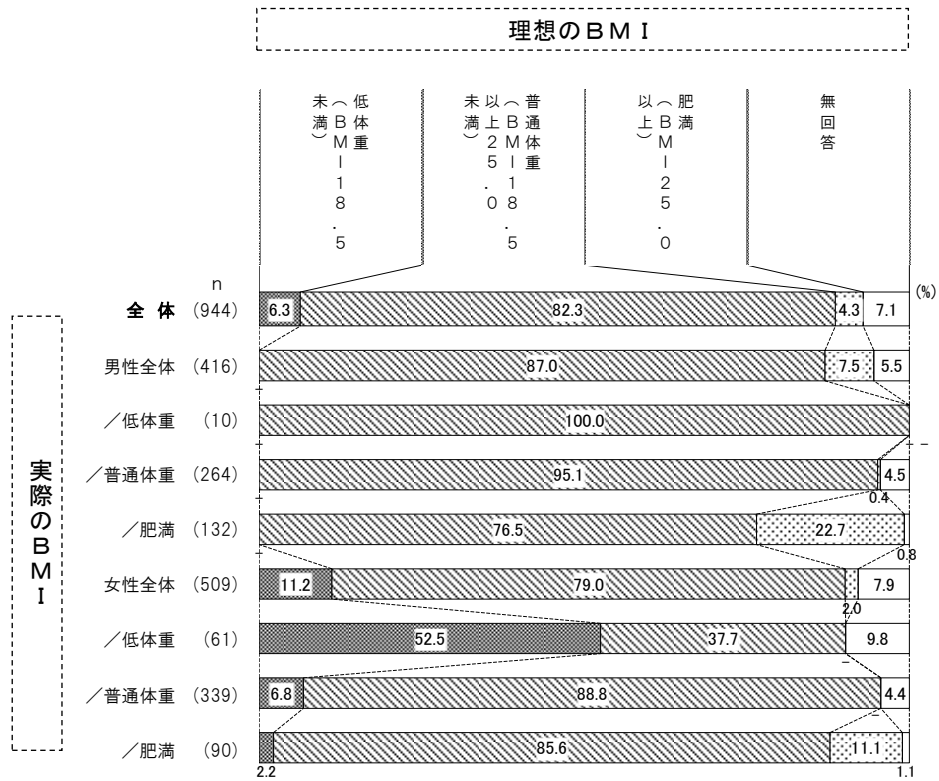
図表5 健康面からみた生活習慣の自己評価《良くないと思う (計)》

単位：%

年齢層	平成26年		令和元年	
	男性	女性	男性	女性
20～29歳	54.6	43.8	43.8	43.6
30～39歳	54.5	39.4	53.2	50.7
40～49歳	49.4	34.3	53.2	43.9
50～59歳	50.6	33.3	45.9	29.2

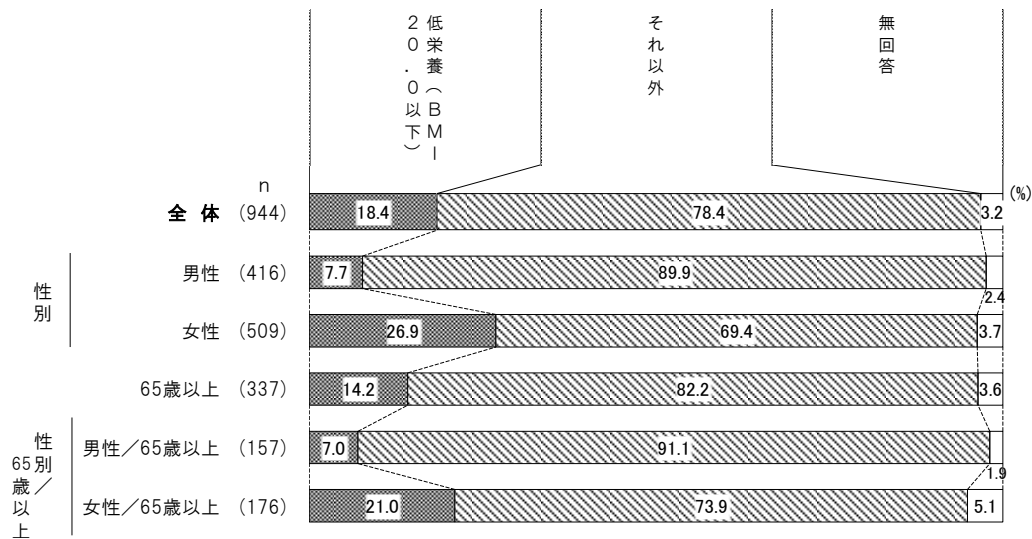
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表6 BMI の実際と理想



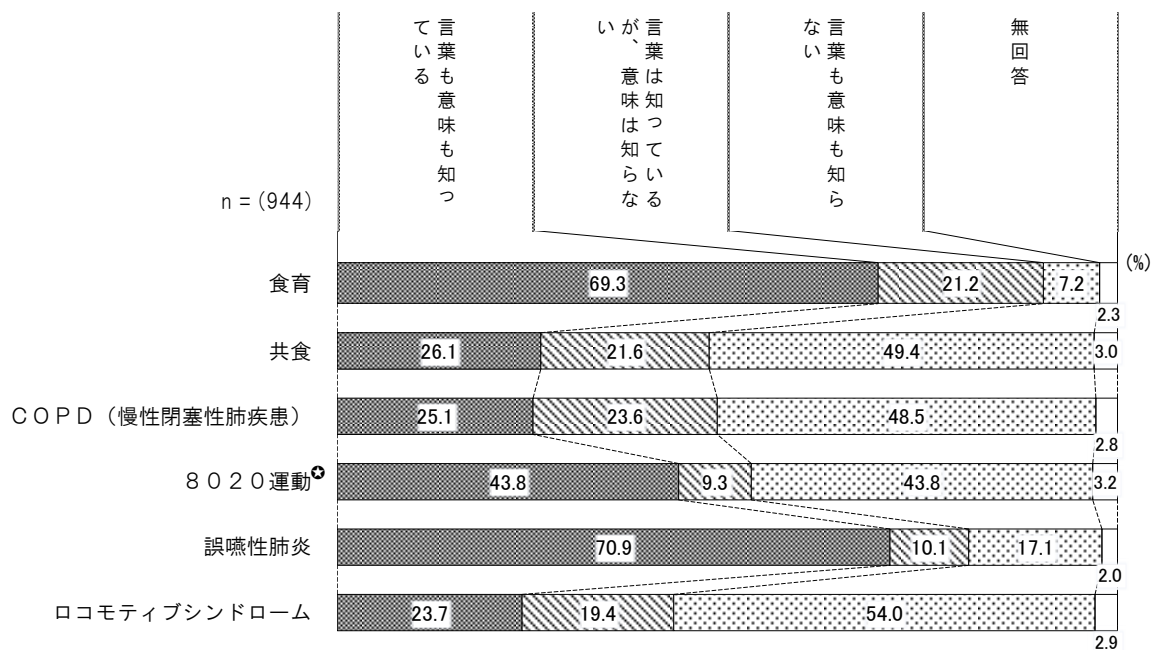
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表7 65歳以上の高齢者の低栄養傾向（BMI 20.0以下）



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表8 言葉や意味の認知度



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

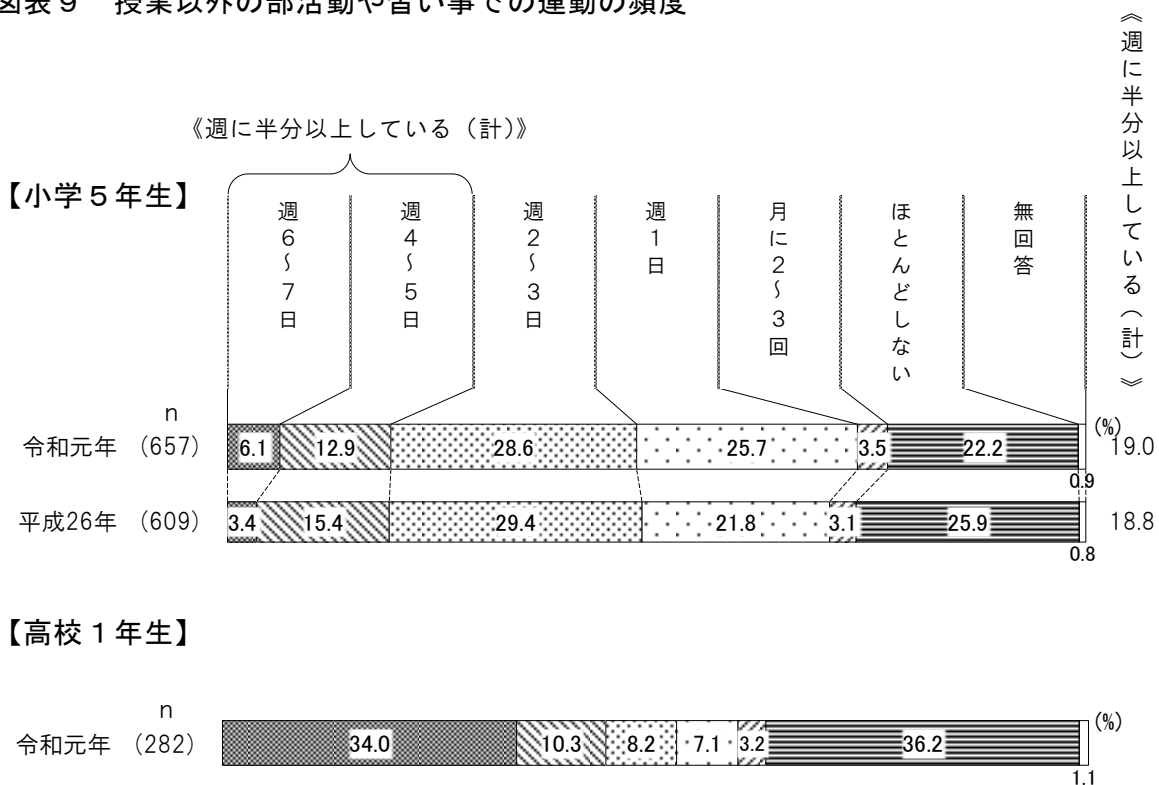
④ 8020運動（はちまるにいまるうんどう）
 1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。

(2) 身体活動^⓪・運動

児童生徒の部活動や習い事での運動については、小学5年生で《週に半分以上している(計)》が19.0%にとどまり、平成26年から特に大きな変化はみられません。高校1年生では、《週に半分以上している(計)》は44.3%ですが、一方、「ほとんどしない」が36.2%みられます(図表9)。一般市民でも、運動の頻度をたずねていますが、こちらも大きな変化はみられませんでした(図表10)。身体活動・運動には、健康を脅かすリスクを低下させ、長期的に良好な健康状態を維持する効果があります。そのことをあらゆる世代に周知し、体を動かす市民を増やしていく必要があります。

また、高齢者の地域におけるスポーツ・趣味・娯楽活動の状況は、「活動していない」が62.3%と、平成26年から増加しました(図表11)。要介護認定者を除く一般高齢者にたずねた運動機能や転倒の状況は、平成29年度に比べて、数ポイントですが「できない」率が高くなっており、本格的な増加傾向に至らないよう、高齢期の健康づくりをさらに促進しなくてはなりません(図表12)。

図表9 授業以外の部活動や習い事での運動の頻度

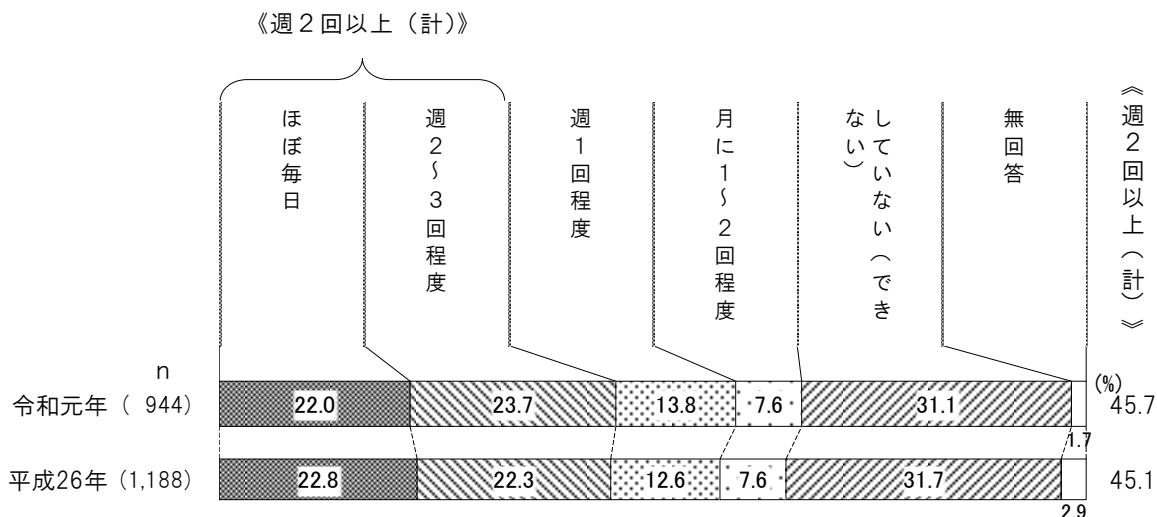


資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生、高校1年生）

⓪ 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。

図表10 運動の頻度



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表11 高齢者の地域におけるスポーツ・趣味・娯楽活動の状況

単位：%

	活動している	たまに活動している	活動していない	無回答
令和元年	20.5	12.2	62.3	5.0
平成26年	22.7	11.0	57.1	9.3

（注）65歳以上における割合です。

資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表12 高齢者の運動機能や転倒の状況

単位：%

	主要項目	平成29年	令和元年
運動機能	階段手放しで昇れない	19.4	22.2
	椅子手放しで立てない	14.4	14.7
	15分続けて歩けない	8.9	10.7
転倒	1年間で転倒あり	28.2	29.2
	転倒の不安あり	45.5	53.6

（注）「できない」と答えた率です（「できるけどしていない」は含みません）。

資料：第8期高齢者福祉計画・介護保険事業計画に係るアンケート調査

(3) 喫煙・飲酒

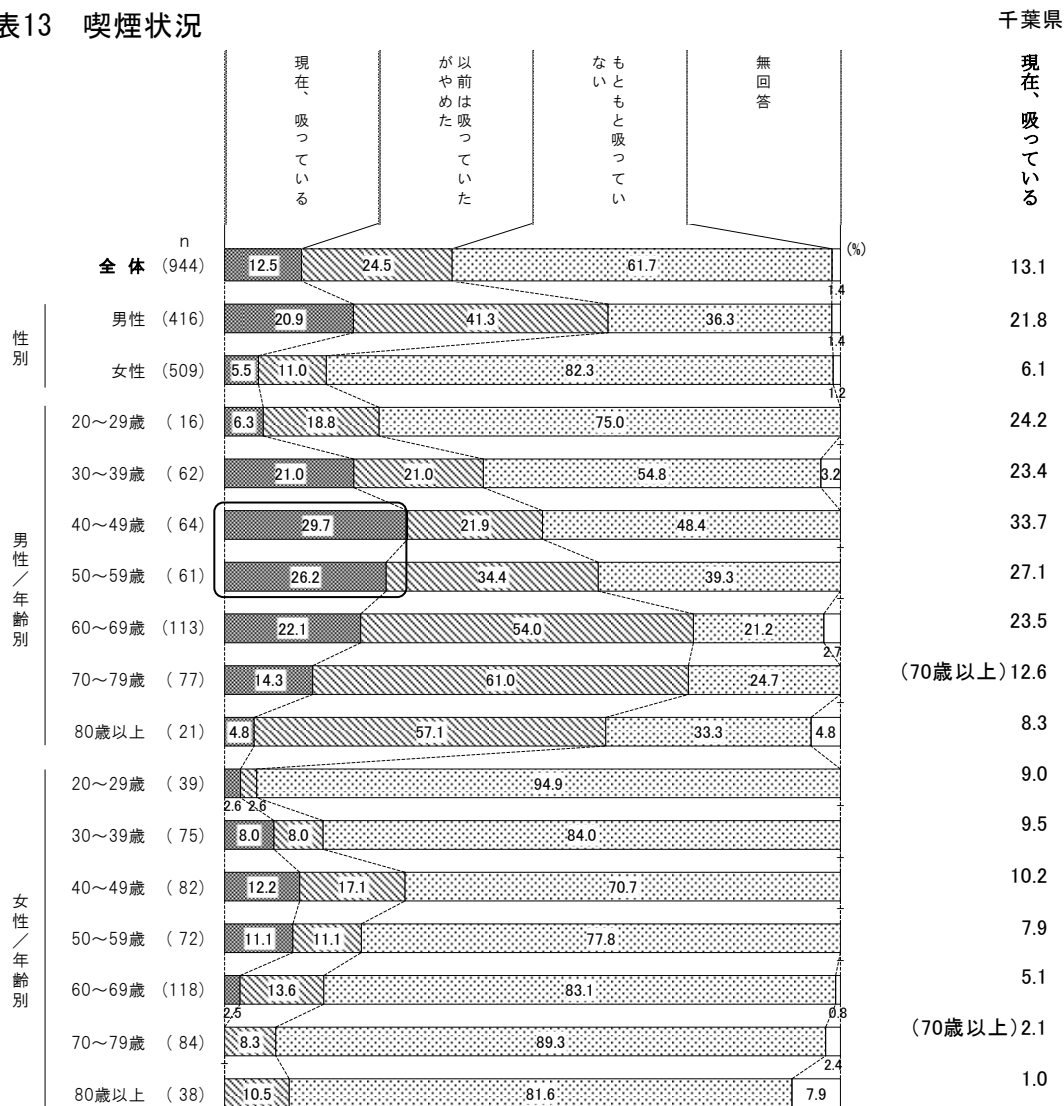
喫煙については、「現在、吸っている」人の割合が12.5%となっていますが、男性の40歳から59歳で、喫煙率が2割台後半と高い状況にあります。県に比べると、各性別年齢別で低い傾向がみられますが（図表13）、喫煙者の禁煙意向は平成26年から大きな変化はみられません（図表14）。

また、小学5年生にたずねた家で喫煙する人の有無では、「いる」が35.8%で、平成26年よりも減少しています。高校1年生では「いる」が36.5%です（図表15）。

一方、受動喫煙の機会をたずねた結果では、「あった」は、“路上”が31.6%、“飲食店”が29.1%となっています（図表16）。

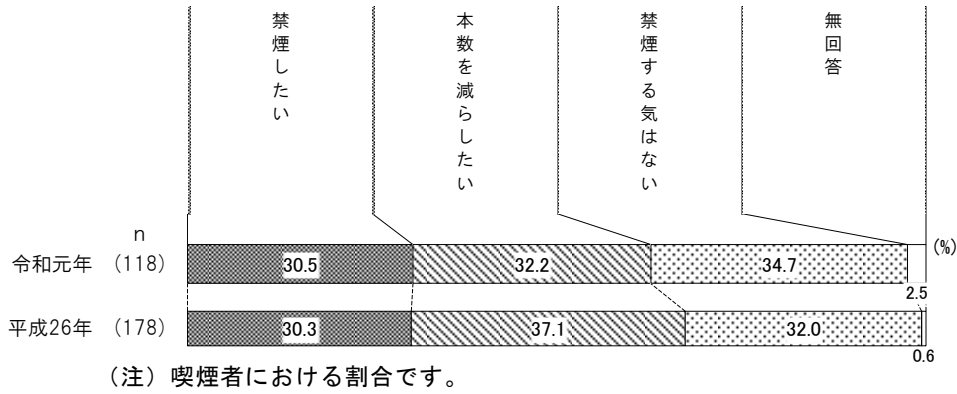
飲酒の頻度については、「毎日」が17.4%となっています（図表17）。なお、図示していませんが、「毎日」は男性の60～79歳で約4割と高くなっています。日本酒にして1合以下とされる適正飲酒量については、50.1%の人が理解していますが、この値は平成26年から大きな変化はみられません（図表18）。

図表13 喫煙状況



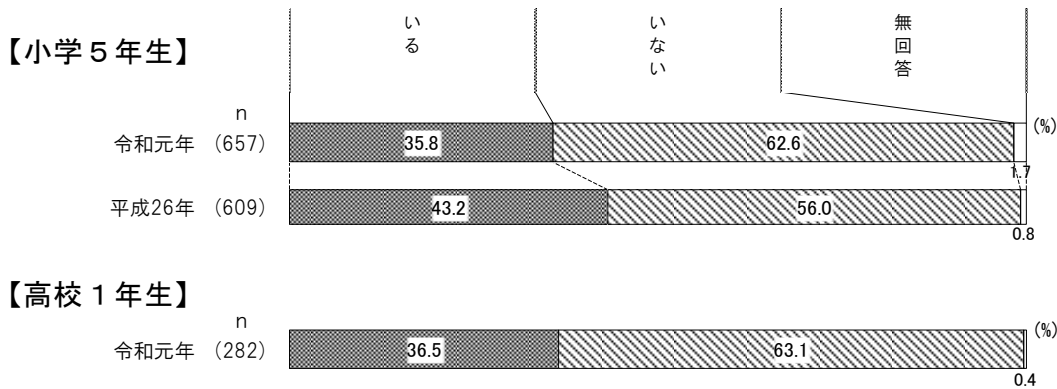
資料：白井市 白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）
千葉県 令和元年度生活習慣に関するアンケート調査結果

図表14 喫煙者の禁煙意向



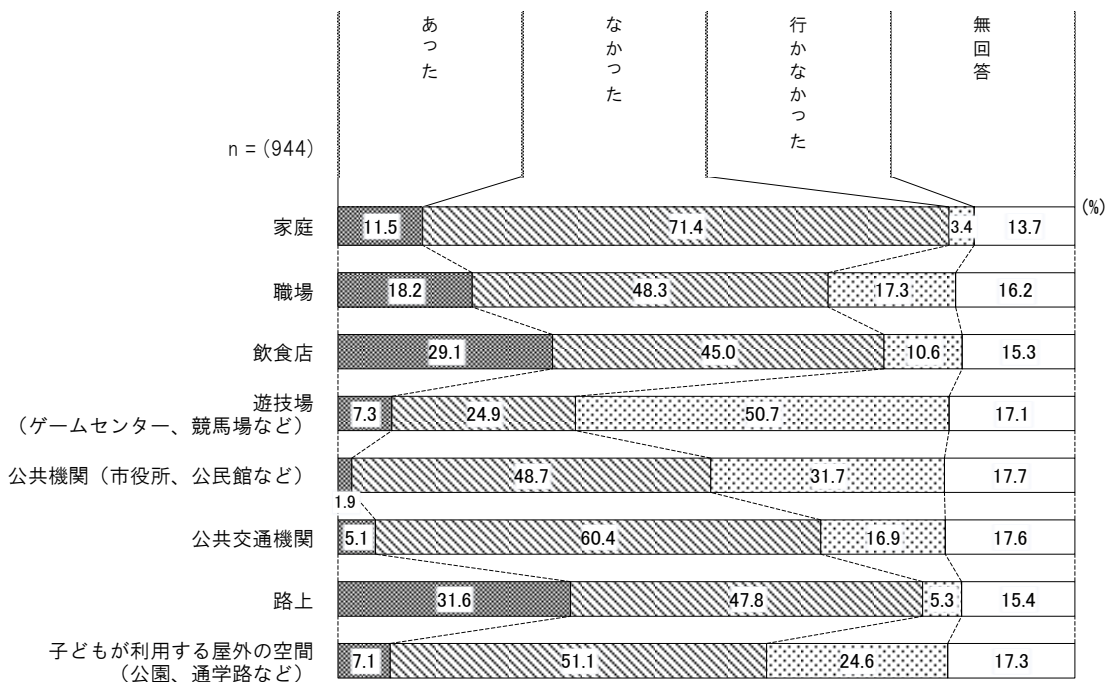
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表15 家で喫煙する人の有無



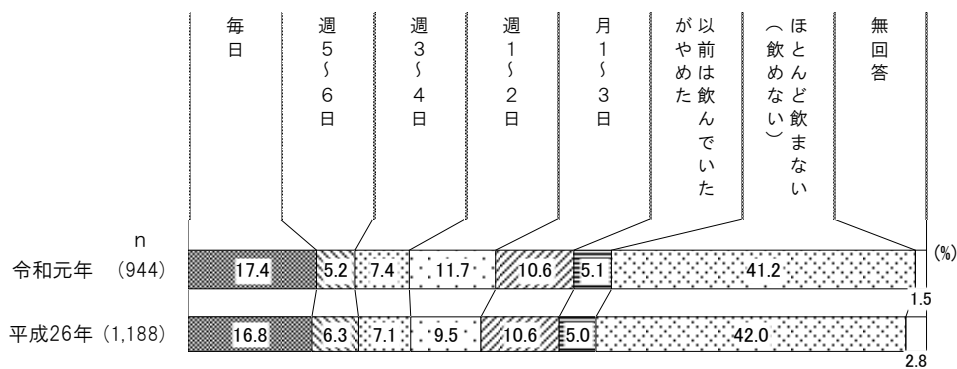
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生、高校1年生）

図表16 受動喫煙の機会



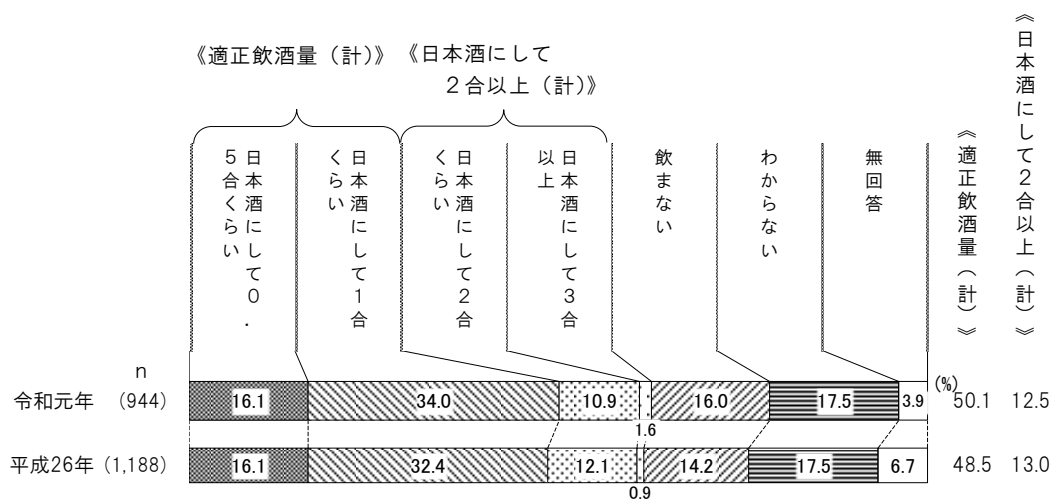
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表 17 飲酒頻度



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表 18 適正飲酒量の理解



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

(4) 休養・こころ

小学5年生では、平成26年に比べて就寝時間が「午後9時から10時」が56.9%と減少し、「午後10時から11時」が25.3%と増加しました。高校生では、就寝時間が「午後11時から午前0時」が42.6%で最も高く、「午前0時過ぎ」が27.3%となっています（図表19）。

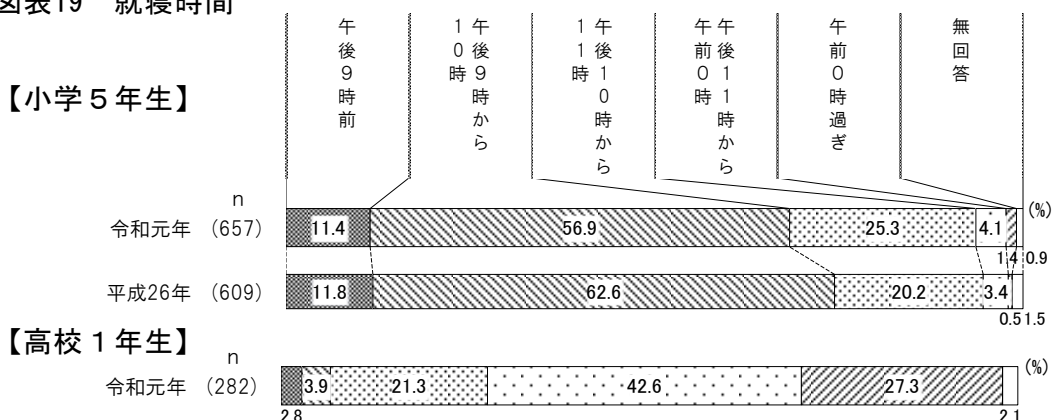
また、一般市民では、睡眠による休養について、「十分とれている」が平成26年から減少しています（図表20）。

一般市民で、5つの側面から心の状態をたずねたところ、「はい」は、“以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる”が44.4%で最も高く、次いで“わけもなく疲れたような感じがする”が33.3%です。この5つの側面の傾向は、平成26年から特に大きな変化はみられません（図表21）。

悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいと思うかについては、一般市民も高校1年生も、《思わない（計）》が約3割となっています。（図表22）。

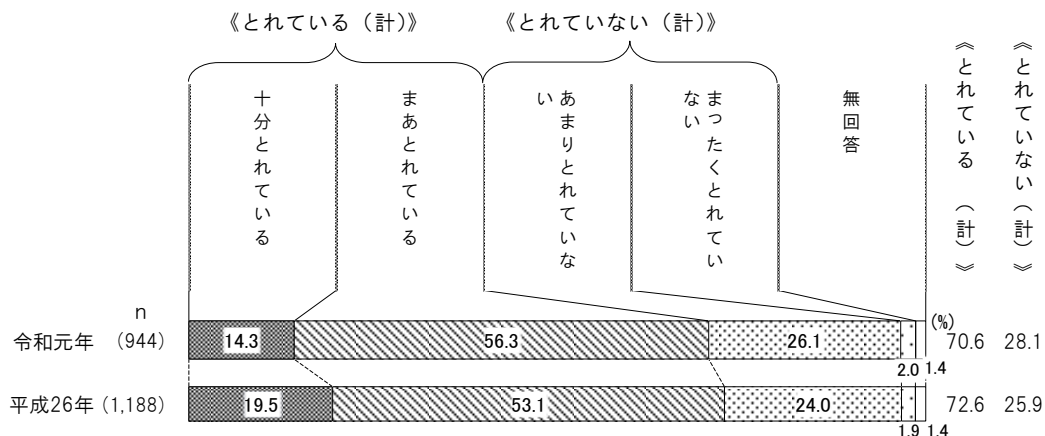
さらに、高校1年生には、悩みやストレスを感じた時に「SNS（ソーシャル・ネットワークング・サービス）相談」を行う団体があることを知っているかたずねましたが、その認知度は29.4%となっています（図表23）。

図表19 就寝時間



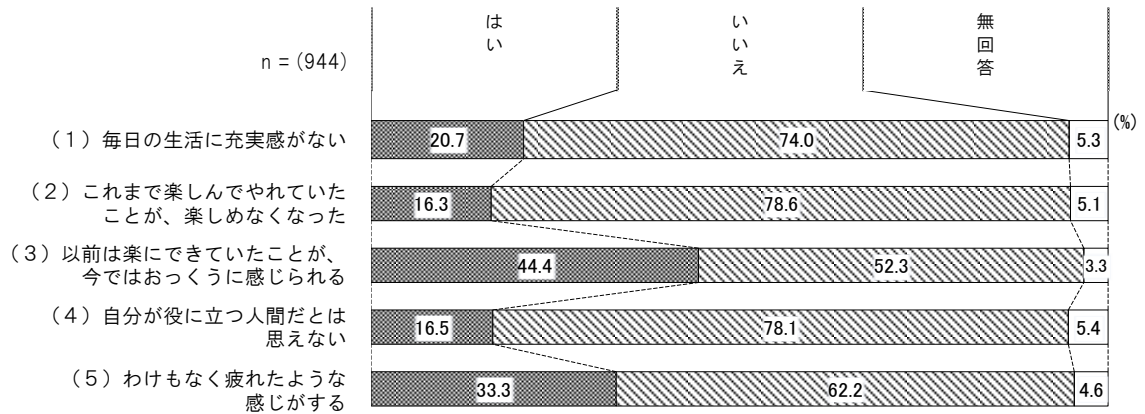
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生、高校1年生）

図表20 睡眠による休養



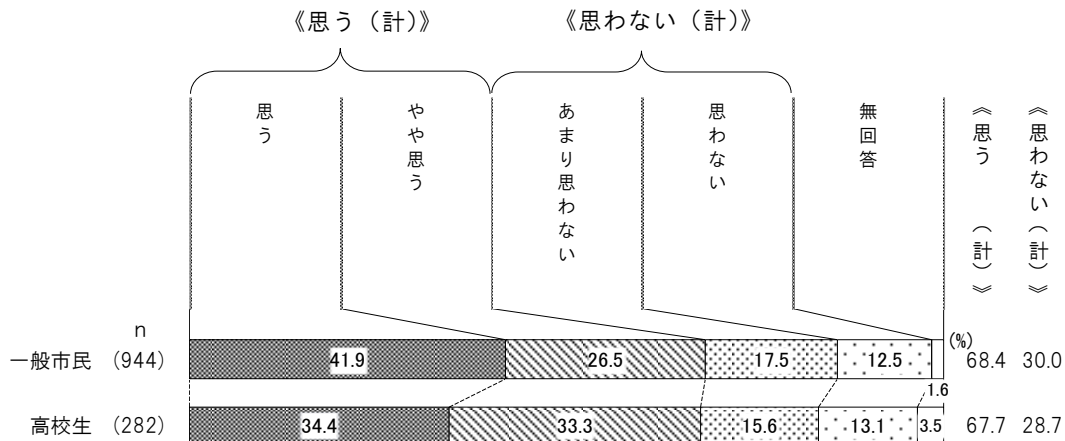
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表21 心の状態



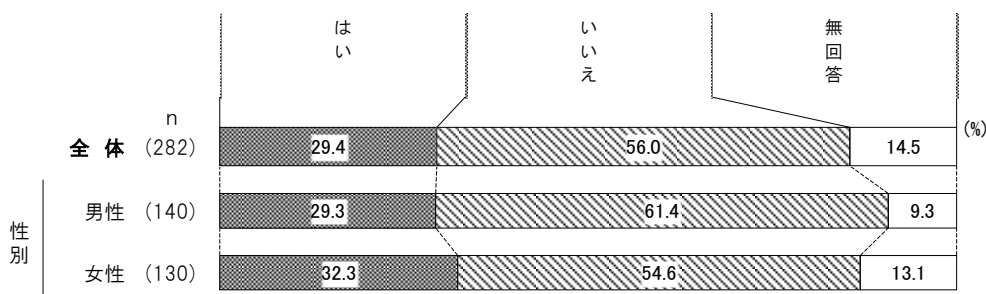
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表22 悩み等を感じた時、誰かに助けを求めたり、相談したいと思う考え



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民、高校1年生）

図表23 「SNS相談」を行う団体の認知度

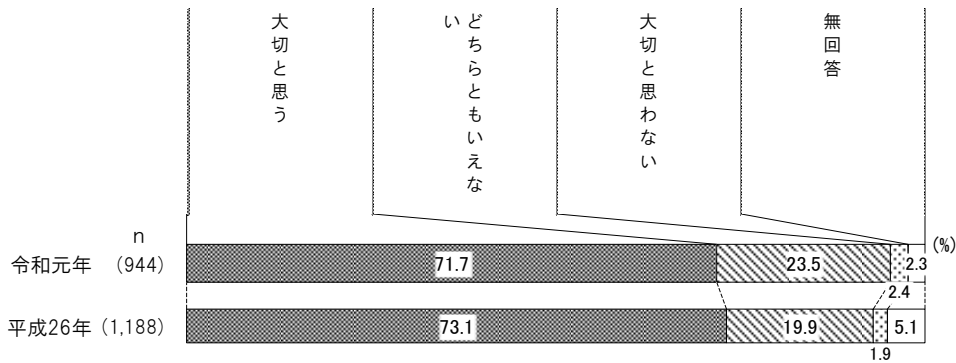


資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（高校1年生）

(5) 地域との関わり

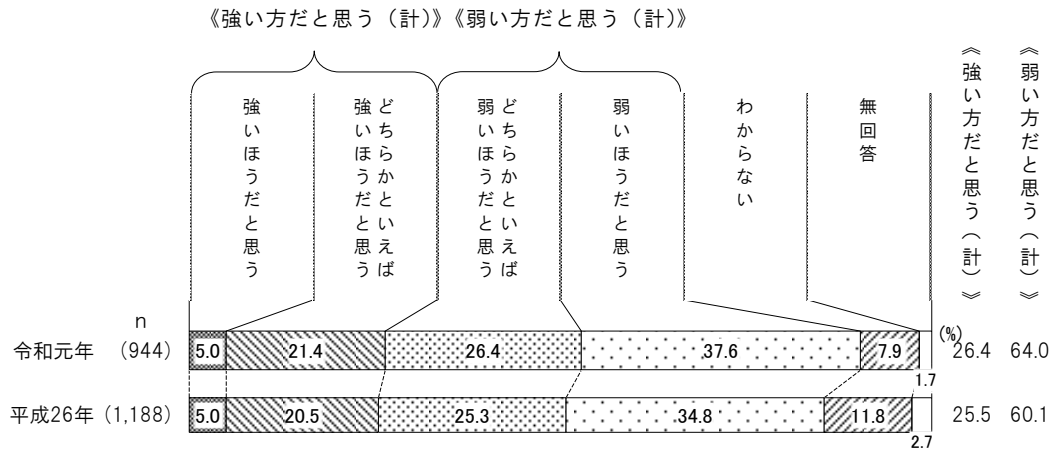
健康で充実した生活を送るために地域とのつながりが「大切と思う」かについては、71.7%の人が「大切と思う」と感じており、大切さを感じる意識は高い割合を維持しています（図表24）。その一方で、地域の人たちとのつながりの強さが《弱いほうだと思う（計）》が64.0%となっています（図表25）。

図表24 健康で充実した生活を送るために地域とのつながりが大切だと思うか



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表25 地域の人たちとのつながりの強さ



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

(6) 食生活

幼児期における規則正しい食生活は、生涯にわたる健康づくりの基礎となりますが、幼児健康診査票によると、子どもの食生活が“偏食や食べる量が少ない・多い”などの原因により「気になる」と感じている人が、全ての幼児健康診査で増加しており、特に、3歳児健診での割合が急増しています（図表26）。

1日の中で主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数は、一般市民で《2回以上（計）》が59.6%と平成26年から減少していますが、高校1年生は76.3%となっています（図表27）。

キノコ類や野菜などの苦手な食べ物が食事で提供された場合、そういった食べ物を「まったく食べない」が小学生で8.2%、中学生で13.7%となっており、学年が上がると増加しています。（図表28）。

野菜の摂取量は1日に350g以上が望ましいとされています。小鉢1皿の野菜を70gとすると5皿以上になりますが、「《5皿以上（計）》」は一般市民で9.7%となっています（図表29）。

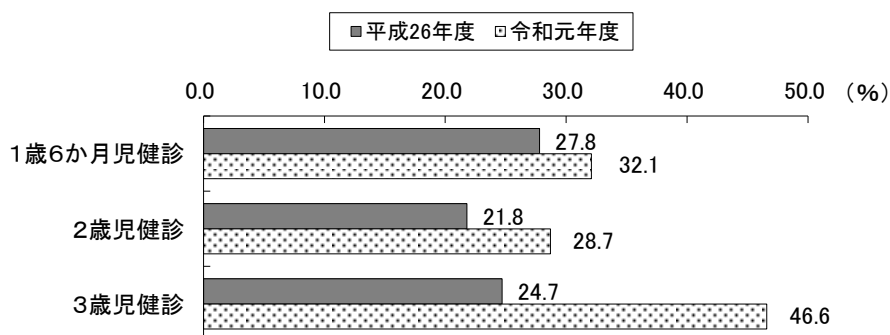
小学5年生については、「よく噛んで食べている」が58.6%と平成26年から減少し、中学生については、53.9%で変化はみられませんでした（図表30）。さらに、おやつでよく食べるものは、「せんべい・スナック菓子」、「甘い菓子（チョコ・アメ・ガムなど）」が高い傾向も平成26年と変わりません（図表31）。

家族と一緒に食事をする頻度は、夕食が高くなっています（図表32）。

また、一般市民にたずねた農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識は「はい」が29.7%で、平成26年から減少しました（図表33）。

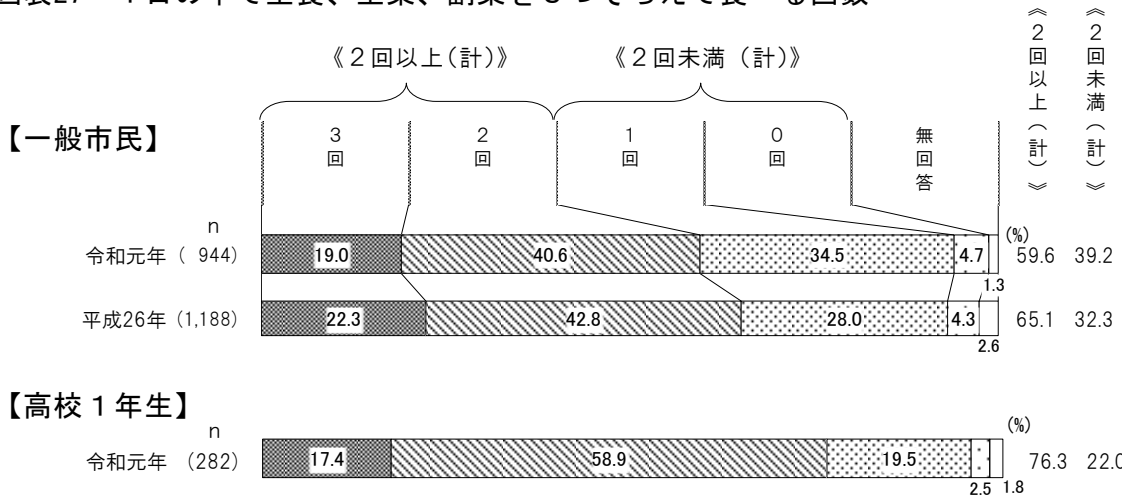
そして、食生活で気をつけていることは、一般市民では、「(10) 食品ロスを減らす」が76.5%、「(7) 夜食や間食をとりすぎない」が75.2%、「(3) 朝昼夕の三食を必ず食べる」が70.7%で上位3項目となっています（図表34）。

図表26 子どもの食生活について気になる保護者の割合



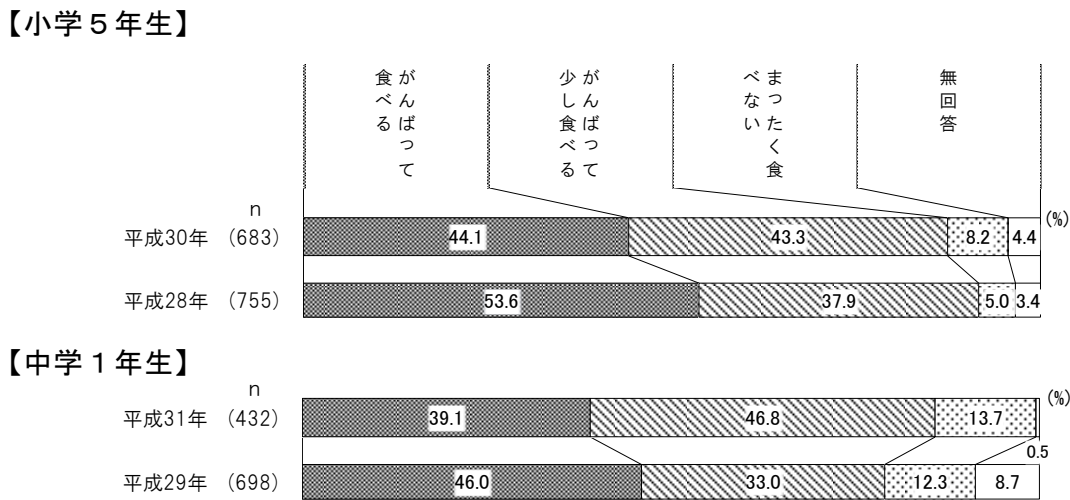
資料：白井市健康課幼児健康診査票

図表27 1日の中で主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数



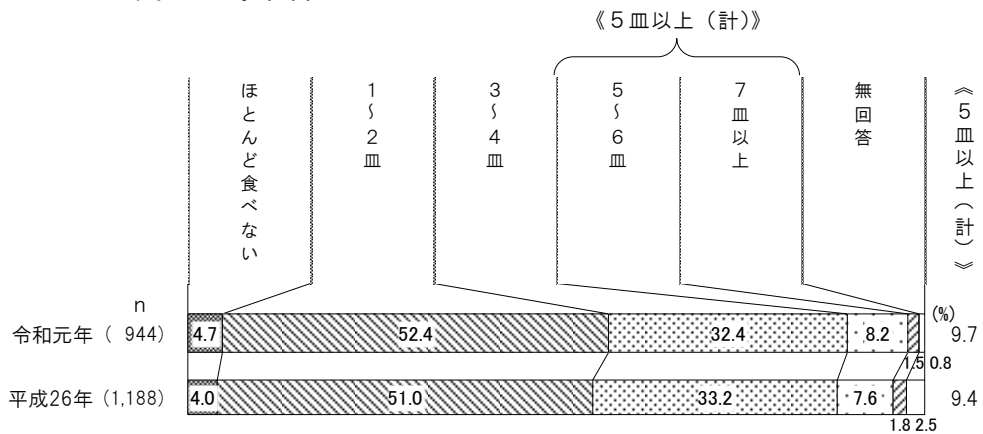
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民、高校1年生）

図表28 苦手な食べ物が食事で提供された場合の行動



資料：白井市食育評価アンケート（小学5年生、中学1年生）

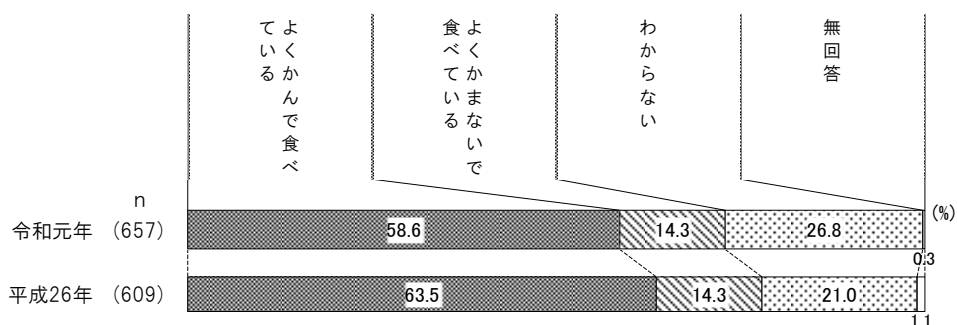
図表29 1日に食べる野菜料理の量



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表30 よく噛んで食べる程度

【小学5年生】



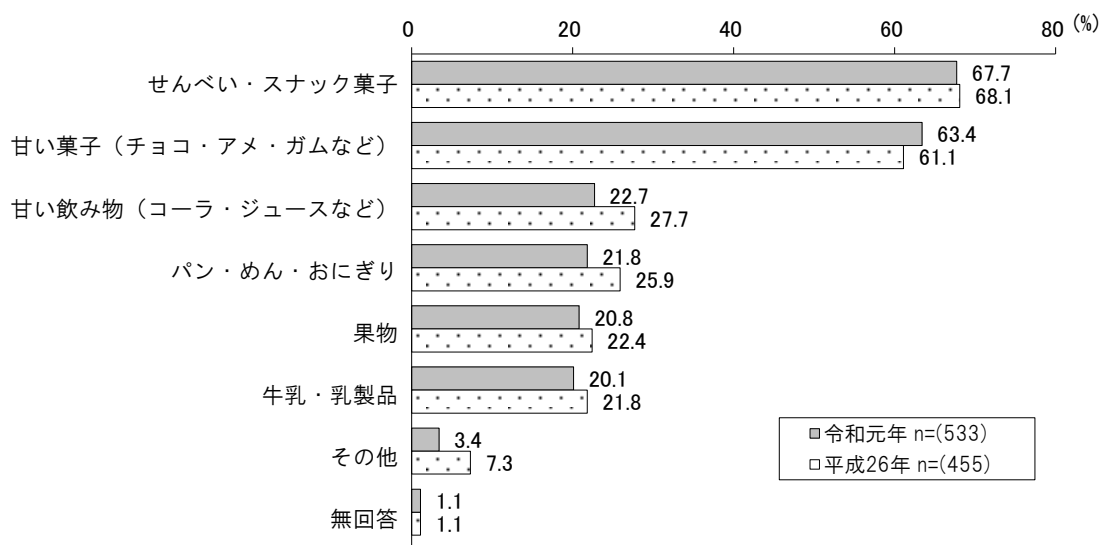
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生）

【中学1年生】



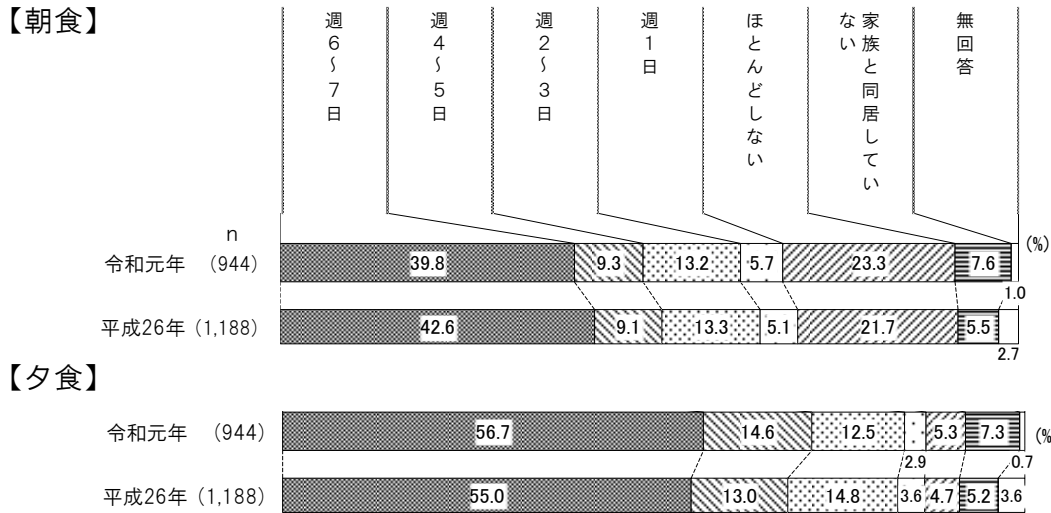
資料：白井市食育評価アンケート（中学1年生）

図表31 おやつでよく食べるもの



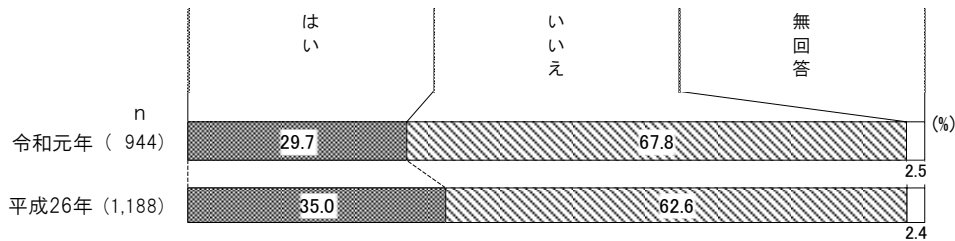
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（小学5年生）

図表32 家族と一緒に食事をする頻度



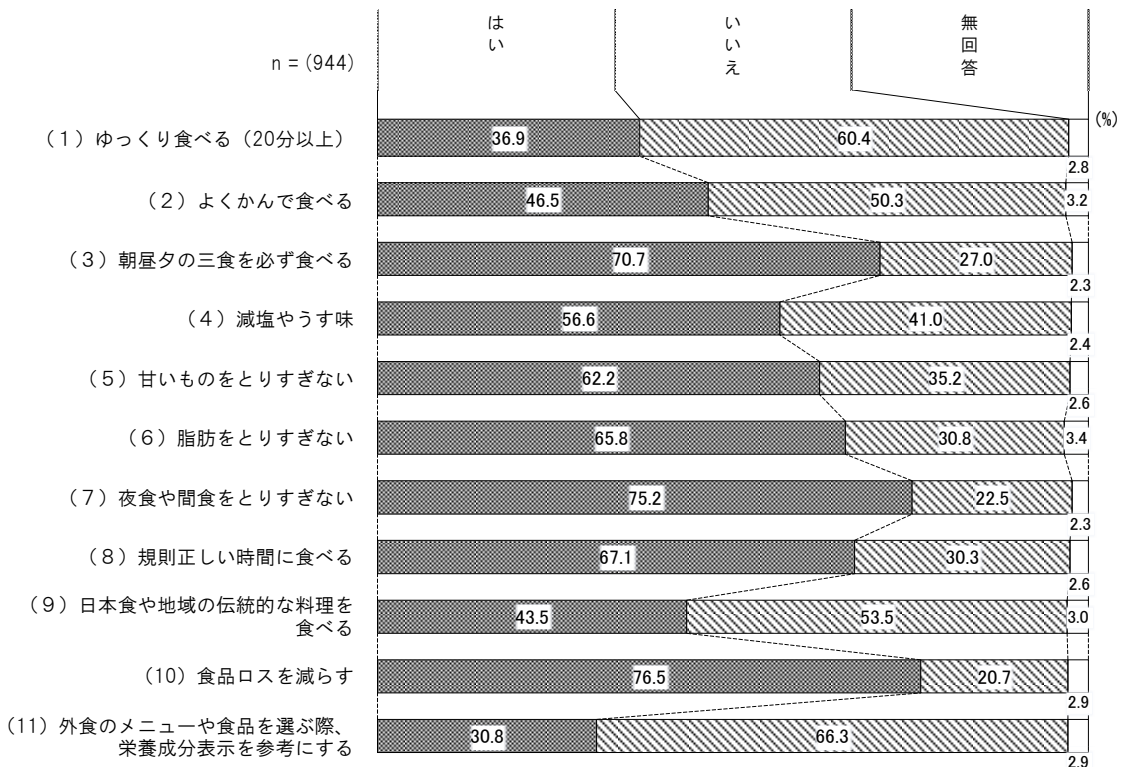
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表33 農作物を購入するときの千葉県産または白井市産を選ぶ意識



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表34 食生活で気を付けていること



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

(7) 歯と口腔

市の幼児歯科健診の受診率は、県に比べて高く推移していますが、市の3歳児で減少傾向の兆しがみられます。3歳児のむし歯有病者率は、県が顕著に減少しているのに対して、市は若干高く推移しています(図表35、図表36)。また、市の中学生で歯肉に炎症所見を有する人の割合も、平成29年度から減少していますが、さらに減少させていく必要があります(図表37)。

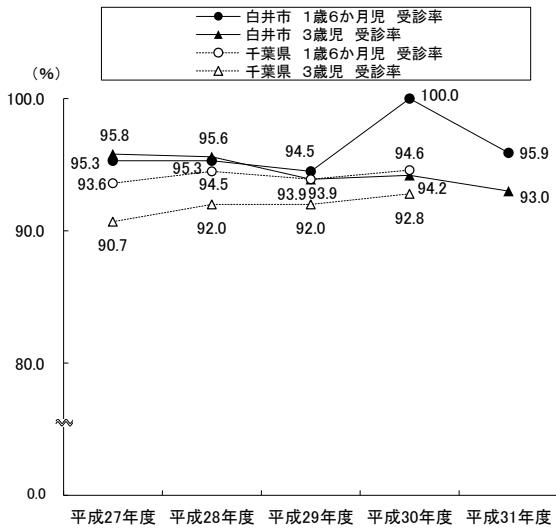
市の歯周疾患検診は、40・50・60・70歳を対象として実施しています。60歳で未処置歯を有する人の割合は年度によって増減幅が大きいものの(図表38)、40歳で進行した歯周炎を有する人の割合は減少傾向にあります。全身の健康にもつながる歯周病等の歯科疾患対策強化について引き続き取り組む必要があります(図表39)。

一般市民が、むし歯や歯周病予防のために実践していることは、「歯みがき」が最も高く、「デンタルフロス・歯間ブラシの使用」や「歯の定期健診」などが、平成26年から着実に増加しています(図表40)。高校1年生の歯をみがくタイミングで「昼食後」は10.6%となっており、どの年代よりも低いことから、青年期向けの口腔衛生に関する啓発について検討する必要があります(図表41)。なお、一般市民の直近1年間の歯の定期健診の受診率は57.7%で、平成26年から増加しました(図表42)。

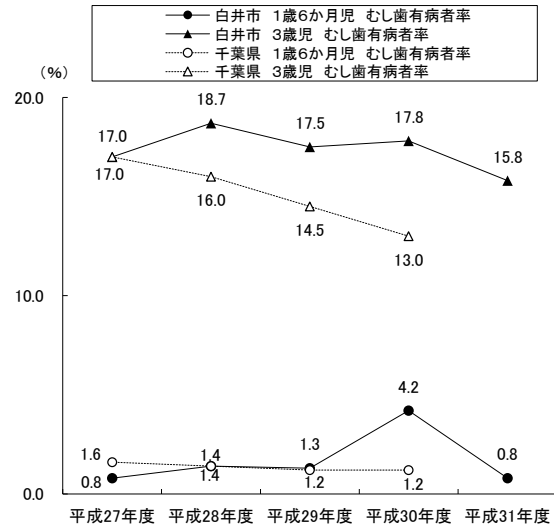
8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を保とう)という観点から80歳以上の歯の本数に着目すると、80歳以上男性で20本以上の人の割合は57.2%、80歳以上女性で20本以上の人の割合は34.3%となっており、男性が県平均よりも高いことが市の特徴です(図表43)。

一般市民における口腔機能としての食べ物を嚙む状態(図表44)、かかりつけ歯科医の有無は、平成26年から大きな変化はみられません(図表45)。

図表35 幼児歯科健診の受診率



図表36 むし歯有病者率

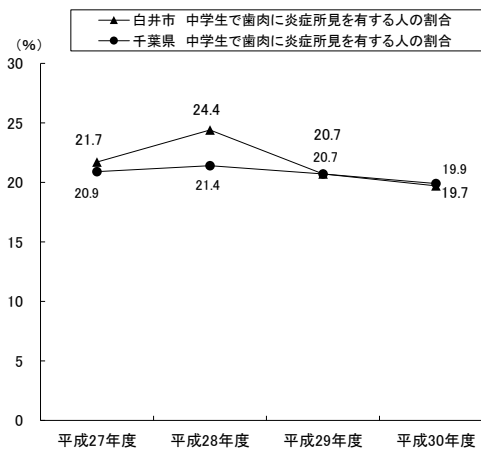


(注) 図表35、36とも千葉県の平成31年度の数値は未公表です。

資料：白井市 白井市幼児健康診査結果

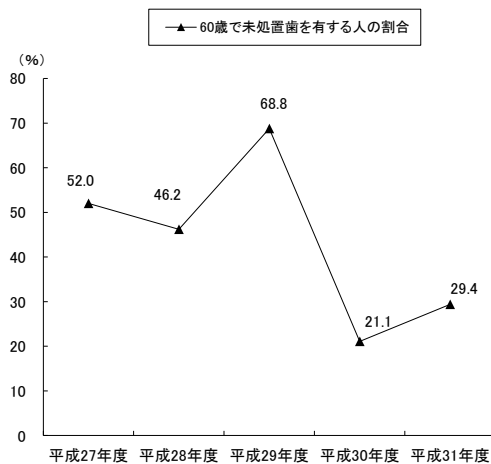
千葉県 千葉県1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査実績

図表37 中学生で歯肉に炎症所見を有する人の割合

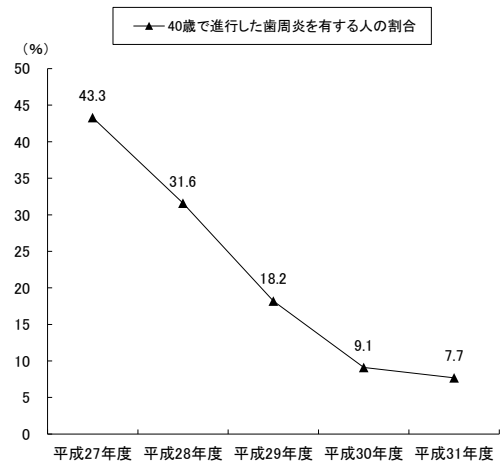


資料：白井市児童生徒健康診断結果

図表38 60歳で未処置歯を有する人の割合

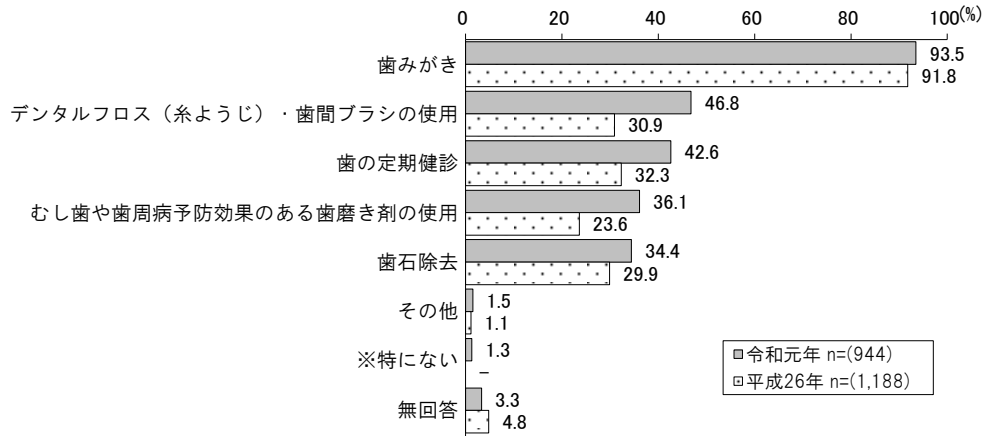


図表39 40歳で進行した歯周炎を有する人の割合



資料：白井市歯周疾患検診結果

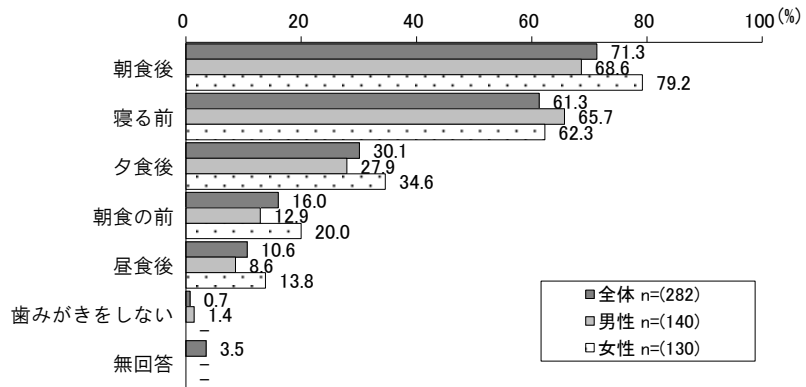
図表40 むし歯や歯周病予防のために実践していること



※「特にない」は令和元年度から新設

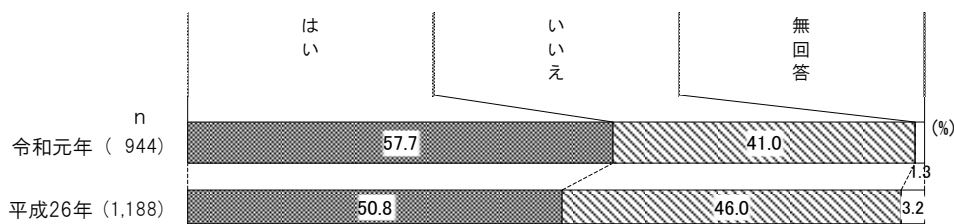
資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表41 歯みがきのタイミング



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（高校1年生）

図表42 直近1年間の歯の定期健診の受診



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表43 歯の本数

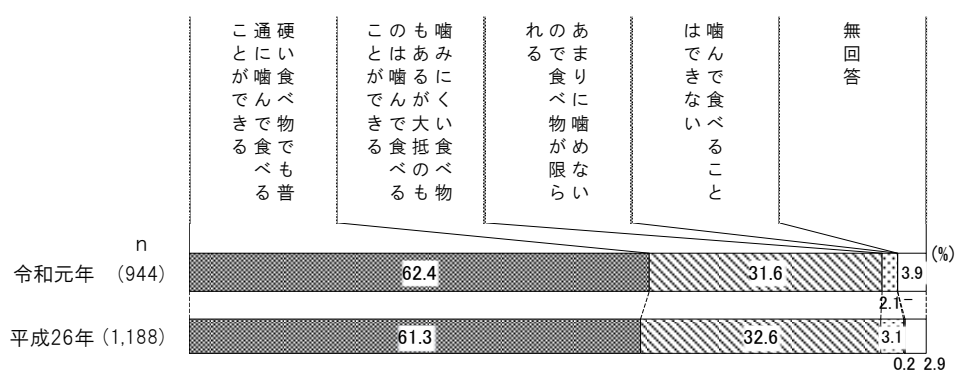
単位：％

	白井市 実数記入（20本以上）			千葉県 「全部ある」（28本） 「ほとんどある」（20～27本）	
	全体	男性	女性	男性	女性
80歳以上	41.6	57.2	34.3	33.0	35.2

（注）千葉県の全体は公表されていないため、割愛しています。

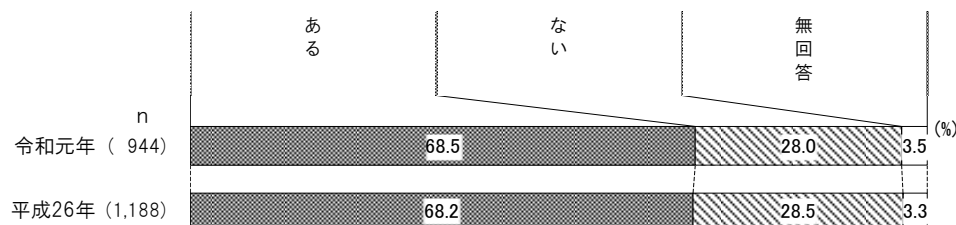
資料：白井市 白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）
千葉県 令和元年度生活習慣に関するアンケート調査結果

図表44 食べ物を噛む状態



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

図表45 かかりつけ歯科医の有無



資料：白井市民の「健康」に関するアンケート調査（一般市民）

第3部 計画の体系

1. 基本方針

健康は、市民の暮らしに直結した身近なテーマであり、市民の関心は高く、健康への願いは市民共通のものといえます。

市では、健康であるということは、「単に病気や障がいの有無にかかわらず、地域でいきいきとその人らしい生活を送るための基盤」であり、健康自体を人生の目的とするのではなく、前向きな人生を歩むための手段であるという考え方に共感し、これまでの計画を推進してきました。

近年、少子高齢化と人口減少という、これまでに経験したことのない状況に対応するため、家庭で、職場で、地域で、あらゆる場で、誰もが包摂され活躍できる「一億総活躍社会」が目指されています。

これまで推進してきた計画では、市民主体による健康づくりの実践と併せ、市民、地域、行政がみんなの力を生かし、誰もが健康づくりに取り組みやすい環境を整えることをめざして、『自分らしく元気に みんなで力を合わせる健康づくり』を基本方針に掲げてきました。この基本方針は、これからの時代の要請にも十分応えられるものと考え、本計画でも引き続き基本方針として掲げます。

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**

2. めざす姿及び施策の方向性

本計画では、基本方針である「自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり」の実現に向けて、市の現状や課題を踏まえ、法律根拠の異なる4つの計画を位置づけました。また、4つの計画のめざす姿と合計17の施策の方向性を設定し、計画を体系的に展開していきます。

めざす姿	基本方針の実現に向け、計画期間にみんなが目標とする姿
施策の方向性	めざす姿を達成するためのより具体的な目標として、市民をはじめ健康づくりに携わるすべての関係者が共有する取り組みの方向性を示すもの

健康増進計画のめざす姿

いきいき元気！ 未来につなげる健康づくり

年齢や病気の有無などに関わらず、自分自身の生活習慣を見直し、改善することは、一人一人の健康の増進に結びつきます。

第2次プランの評価や市民の健康を取り巻く状況などから、身体活動・運動、飲酒・喫煙、休養・睡眠といった全体的な健康づくりの情報提供は進んだものの、幼児期向けの情報提供や支援といったライフステージに着目した取り組みは強化する必要があります。また、生活習慣病の発症や重症化を予防する取り組みを重点的取り組みとして推進したものの、大幅に市民の行動変容が改善したかという点はまだ道半ばです。

今後も高齢者数は増え続け、単独世帯や夫婦のみ世帯の増加も見込まれることから、地域のつながりが重要性を増すと考えられる反面、地域の人たちとのつながりの強さの実感は5年前と大きく変化していません。

こうしたことから、新型コロナウイルス感染症に関連する新しい生活様式への適応も考慮しながら、引き続き多様な取り組みを充実・強化するとともに、生涯を通じて途切れることなく健康づくりに取り組むための社会環境を整備することで、市民一人一人が、いつまでも健康でいきいきと元気に過ごせるよう、みんなで予防や改善に取り組んでいきます。

施策の方向性	<ol style="list-style-type: none">1. 生活習慣の改善2. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上3. 生活習慣病の発症予防と重症化の予防4. 健康を支え、守るための社会環境の整備
--------	--

食育推進計画のめざす姿

いっしょに食べよう 心も体もおいしい食事

「食」は、命と健康、豊かな生活を支える源です。そして「食育」は、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、身体の健康の維持増進はもとより、人と人とのつながりにより心の豊かさをはぐくみ、心身の健全な成長に大きな影響を及ぼします。

第2次プランで取り組んだ結果、共食など食を通じたコミュニケーションは改善がみられるものの、バランスよく食べることや生活習慣病予防の食生活の実践などには課題がみられました。

こうしたことから、改めて食育に関する情報発信を強化し、関係団体やしろい食育サポート店等と連携して市民が自然に食育に取り組める環境を整えることで、望ましい食習慣を身に付け、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。

施策の方向性	<ol style="list-style-type: none">1. 食と健康づくりの推進2. 食を通じたコミュニケーション3. 食育を推進するための食環境の整備
--------	---

歯科口腔保健推進計画のめざす姿

歯でつくる 食べる楽しみ はつらつ生活

歯と口腔は、おいしく食べるために欠くことのできない役割を担うと同時に、会話を楽しみ、豊かな表情をつくるものです。また、生活習慣病との関連が強いことから、身体的、精神的、社会的な健康に大きく関与しています。

第2次プランで取り組んだ結果、多くの取り組みで着実に成果がみられました。しかし、第1次プランで成果のみられた乳幼児期や青年期の良さが鈍化したり、継続して成人期以降のかかりつけ歯科医の定着や歯科健診受診率の向上をめざす必要があることなど、関係機関等とも連携しながら各種取り組みを強化していく必要があります。

こうしたことから、正しい歯科口腔保健の普及・啓発を行い、自分自身の歯と口腔の状態を把握し、セルフケアを進められる環境を整えることで、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。

施策の方向性	<ol style="list-style-type: none">1. 歯科口腔保健の意識と生活習慣の改善2. 歯科疾患の予防3. 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持獲得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
--------	---

自殺対策計画のめざす姿

誰も自殺に追い込まれることのない白井市の実現

市では、施策の方向性を次の5つの項目とします。

施策の方向性	<ol style="list-style-type: none">1. 地域におけるネットワークの強化2. 自殺対策を支える人材の育成3. 市民への啓発と周知4. 生きることの促進要因への支援5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
--------	--

※「自殺対策計画」は、平成31年3月に、令和7年度までを計画期間として別冊で策定しています。

3. 到達目標

本計画では、計画全体に対するアウトカム指標として、次のとおり到達目標を定めます。

到達目標

健康寿命を延ばす

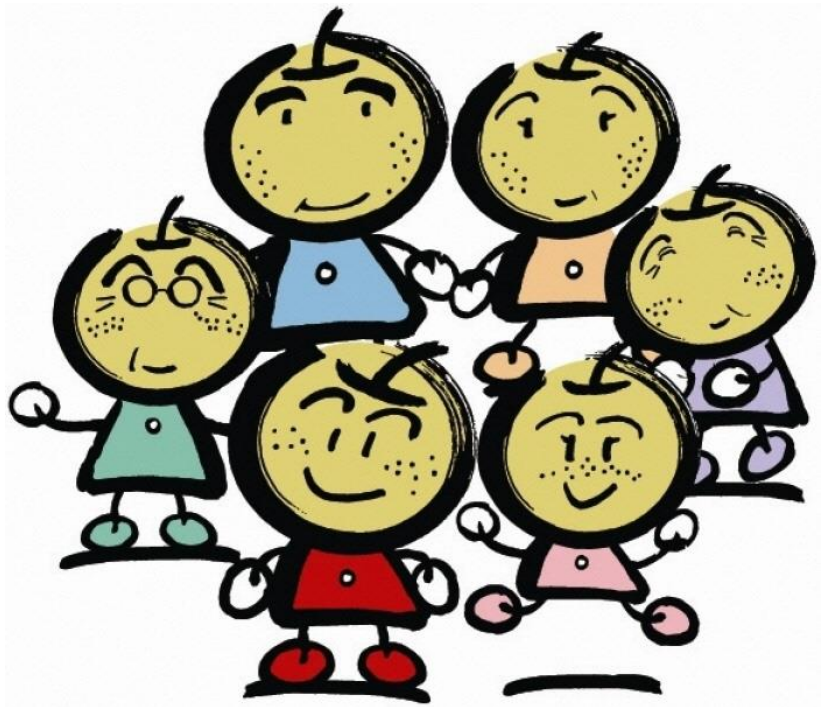
現状値	目標値
平成29年10月1日時点	令和5年10月1日現在
男性 80.7歳	男性 81.3歳
女性 83.8歳	女性 84.4歳

厚生労働省の研究事業により、保健医療福祉の取り組みの計画・評価への適用に向け、健康寿命を標準的に算定する方法として「健康寿命の算定方法の指針」が示されています。

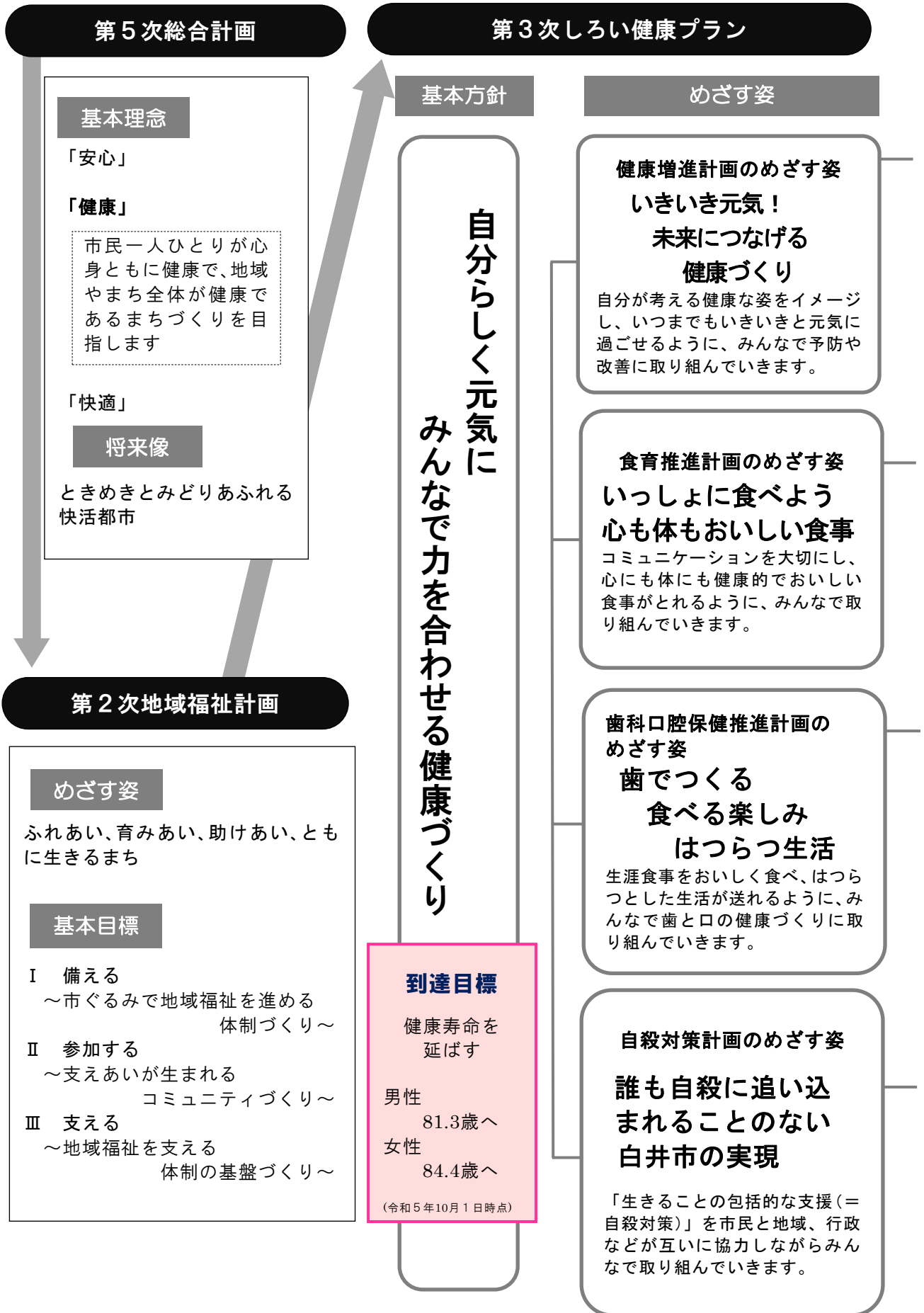
その指針を参考に、市の健康寿命を算出したところ、現状値（平成29年10月1日）は、男性80.7歳、女性83.8歳です。

到達目標については、男女共に平成25年から29年の健康寿命の伸びが、1年間でおおよそ0.2歳でありつつも今後の予測域を勘案し、男女共に平成29年度の数値に0.6を加え、令和5年の男性は81.3歳、女性は84.4歳を目標とします。

（注）市の健康寿命の算定については、25ページを参照してください。



4. 計画の体系図



施策の方向性	具体的な取り組み
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
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 (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 (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. 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
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づくりの推進 (2) 市民の健康づくりを支援する体制の充実
1. 食と健康づくりの推進	(1) 生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進 (2) 食育による生活習慣病の予防及び改善
2. 食を通じたコミュニケーション	(1) 食を通じたコミュニケーションの推進 (2) 食の循環や環境を意識した食育の推進
3. 食育を推進するための食環境の整備	(1) 食育に関わる人材育成とネットワークづくり (2) まちをあげた食育推進の取り組み
1. 歯科口腔保健の意識と生活習慣の改善	(1) 歯科口腔保健の正しい知識の普及 (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
2. 歯科疾患の予防	(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 (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
3. 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持獲得	(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
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	(1) 障がいのある人、介護を必要とする人などへの適切な歯科口腔保健の提供 (2) 障がいのある人、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
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 (2) 歯科口腔保健の推進に関する連携体制の構築
1. 地域におけるネットワークの強化	(1) 地域における自殺対策関係団体・機関との連携の強化
2. 自殺対策を支える人材の育成	(1) 様々な分野でのゲートキーパー（命の門番）の養成 (2) 自殺対策の連携調整を担う人材の育成
3. 市民への啓発と周知	(1) 自殺予防週間と自殺対策強化月間における啓発活動の推進 (2) 自殺や自殺対策関連事業などに関する正しい知識の普及啓発
4. 生きることの促進要因への支援	(1) 自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援 (2) 自殺未遂者などへの支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) 自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援 (2) 自殺未遂者などへの支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) インターネットやSNSの利用など、若者の特性に応じた支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) インターネットやSNSの利用など、若者の特性に応じた支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) インターネットやSNSの利用など、若者の特性に応じた支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) インターネットやSNSの利用など、若者の特性に応じた支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) インターネットやSNSの利用など、若者の特性に応じた支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) インターネットやSNSの利用など、若者の特性に応じた支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) インターネットやSNSの利用など、若者の特性に応じた支援の充実
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育	(1) SOSの出し方に関する教育の推進 (2) インターネットやSNSの利用など、若者の特性に応じた支援の充実

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】

計画期間内に何ほ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。

その際に掲載している「乳幼児期」「青年期」「成人期」「高齢期」の年齢等の目安は本計画では次のとおりです。

	年齢等の目安
乳幼児期	おおむね就学前までの乳幼児（0～5歳）
青年期	おおむね就学後から20歳前半まで（6～24歳）
成人期	おおむね20歳後半から64歳まで（25～64歳）
高齢期	65歳以上

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

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

□コモティブシンドローム予防のため、さまざまな場や機会、運動や食事などの予防行動の実践を促します。

事業計画：骨量測定者のうち、運動・食事の予防行動を実践している者の割合（20～59歳）

現状値（平成31年度）	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
34%	40%	45%	50%	55%	60%

重点的取り組み2

生活習慣病の発症や重症化を予防する取り組みの充実

がんの早期発見・早期治療につなげるため、乳がん検診問診票の送付対象者の拡大や大腸がん検診の未受診者への再勧奨を実施します。

事業計画：乳がん検診・大腸がん検診の受診率（40～69歳）

種類	現状値（平成31年度）	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
乳がん	20.5%	22.6%	23.6%	24.6%	25.6%	26.6%
大腸がん	10.8%	11.2%	11.6%	12.0%	12.4%	12.6%

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は、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・口腔の健康*を維持することが重要です。

望ましい生活習慣の獲得や行動化促進のため、自らが主体的に健康づくりに取り組める環境づくりが必要です。

また、今後は新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」を踏まえ、感染予防を意識した上で取り組みを実施していくことが必要です。

身体活動・運動 週2回以上運動をしている人の割合は45.7%とやや増えていますが、30歳から50歳代の方は他の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、身体活動量を増やすため、運動できる場所や方法の情報を提供します。

喫煙 喫煙者のうち30.5%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、市内における受動喫煙防止の取り組みを継続します。

飲酒 適正飲酒量^oを知っている人は50.1%と増えていますが、飲酒の頻度が毎日である人も17.4%います。さまざまな機会でも適正飲酒量を伝え、飲酒習慣の改善を促します。

休養 28.1%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。睡眠はこころの健康にも重要であることから健康教室や講演会、健康相談において休養や睡眠についての情報提供を行うなど、休養及び睡眠の大切さの啓発を行います。

*生活習慣のうち栄養・食生活、歯・口腔の健康については、「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。

^o 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。

【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）	45.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	50%以上	7年度
適正飲酒量を知っている人の割合の増加（20歳以上）	50.1%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	55%以上	7年度
たばこを吸っている人の割合の減少（20歳以上）	12.5%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	10%以下	7年度
睡眠がとれていない人（あまりとれていない、まったくとれていない）の割合の減少（20歳以上）	28.1%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	25%以下	7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 (81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 (104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、乳幼児健診などの場や機会において、身体活動・運動、飲酒、喫煙、休養・睡眠などについての健康教育を行います。	○健康課	○医療機関 ○地区組織 ○市内の各種団体
健康相談	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。 健康情報広場で禁煙週間にパネル展示を行うなど、受動喫煙防止や喫煙の影響について周知し、禁煙を希望する人に禁煙外来などの情報を提供します。 身近な場所で行える運動や身体活動について情報提供します。 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 ○産業振興課	○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。 健康ポイント制度など健康づくりの動機づけとなる取り組みを検討します。	○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 青年期	● 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	● 身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、換気を心がけて、健康づくりに取り組もう。 ● 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 あなたも「+ 10分」^{ぶらす}からだを動かして健康づくり


からだを動かすことで、死亡リスクだけでなく、脂質異常症・高血圧・糖尿病といった生活習慣病、がん、ロコモティブシンドロームや認知症の発症を減らすことができると言われています。

運動不足を自覚したら、**今より10分多く**からだを動かすことから始めてみましょう。

10分の活動は1000歩の歩数（約700～800メートル）にあたり、1年続けると体重を2kg減らすカロリーに相当します。

1分×10回でも、5分×2回でも構いません。通勤で、買物で、テレビを見ながらなど、身体を動かすチャンスを見つけて、できそうなことからチャレンジしてみませんか。

<+10分 実践例>

職場で+10分	<ul style="list-style-type: none"> ・通勤の時に、ひと駅手前で降りる。 ・別の階のトイレを使う。 ・椅子に座ったまま、腹筋運動。 ・両ひざをくっつけて座る。 ・姿勢をよくする。 	
自宅で+10分	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビを見ながら、筋力トレーニングやストレッチを行う。 ・椅子に座ったら、足首の曲げ伸ばし。 ・体操を日課にする。 ・歯みがきしながらかかとあげ。 ・お風呂でストレッチや自転車こぎ動作。 	
普段の生活で+10分	<ul style="list-style-type: none"> ・エレベーター、エスカレーターより階段を使う。 ・買物は自転車や徒歩で行く。 ・床掃除や風呂掃除は自分でする。 ・窓ふき、床の雑巾がけなど筋力を使って掃除をする。 	
休日の+10分	<ul style="list-style-type: none"> ・近所の散歩から始める。 ・車で出かけたときは、遠いところに駐車する。 	

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】

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は65.3%と増加しています。一方で、毎日の生活に充実感のない人が20.7%に増加しています。

市民が自身のこころの不調に気づき、医療機関を受診することなどで、適切な対処ができるように啓発を行う必要があります。

また、多くの市民が悩んでいる人に気づき、適切な対応ができるよう、ゲートキーパー[○]の役割や相談窓口の普及啓発を実施することが必要です。

【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）	20.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	10%以下	7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）	65.3%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	70%以上	7年度
ゲートキーパー（命の門番）の言葉と意味を知っている人の割合の増加（20歳以上）	9.5%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	33%以上	7年度
自殺対策計画 3. 市民への啓発と周知 (2) 自殺や自殺対策関連事業などに関する正しい知識の普及啓発（別冊 自殺対策計画18ページ）					

[○] 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。

【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	こころの健康教室やなるほど行政講座において、こころの健康についての正しい知識やゲートキーパーの役割を普及します。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 ⁹ を実施するなど、適切に対処できるように支援します。 また、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	健康相談やこころの相談、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 ○社会福祉課 ○障害福祉課 ○教育支援課	○印旛健康福祉センター ○白井市社会福祉協議会
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。 広報紙やホームページなどでゲートキーパーの役割について普及啓発を行います。	○健康課 ○教育支援課	○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！】

青年期 成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 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、SNS相談などに相談したり、医療機関を受診するなどして、早期に支援を受けよう。
-------------------	---

⁹ 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。

(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している子どもの割合は19.0%でした。また、小学生の30.8%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う必要があります。

高校生の調査結果では自分の体型への評価が低い生徒が多くみられることなどを踏まえ、子どものころから適切な体重管理等について正しく普及啓発する必要があります。

【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 19.0%	31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	7年度
授業以外で運動（部活動を含む）をしている子どもの割合の増加（週4日以上）	高校生 44.3%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	高校生 48%以上	7年度
午後10時以降に就寝する小学生の割合の減少	30.8%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	20%以下	7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（運動器検診を含む）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 ○教育支援課	○医療機関 ○市立小中学校 ○検査機関
健康教育	児童生徒が健康の保持増進に必要な正しい知識を得るため、保健プリントでの学習などで保健衛生教育を行います。	○教育支援課	
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。 特定健康診査などの場で、幼児期からの望ましい生活習慣について情報提供します。 若年者に対する体重管理等の健康情報の提供方法について検討します。	○教育支援課 ○健康課	
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	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝早起き朝ごはんを心がけよう。 ●3食バランスよく食べ、外で楽しく体を動かそう。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った運動を見つけて、体力づくり・骨密度アップにつなげよう。 ●日頃から階段を使ったり、こまめに歩く習慣を身に付けよう。 ●バランスの良い食事と運動で健康的な体重管理を心がけよう。 ●早起きと規則正しい生活で体内時計のリズムを保とう。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ●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^①」の言葉と意味を知っている人は43.1%、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32.7%となっています。要介護状態となる原因の上位には認知症、脳血管疾患や骨折・転倒があり、40歳代、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。そのためには、自分の状態に気づくきっかけとなる教室などの開催や、運動が継続できる場所や機会の提供、地域で交流や活動に参加できる機会の情報提供が必要です。

また、国では後期高齢者が健康的な生活を送るために、フレイル^②等の多様な状態に対応した保健事業の実施を推進しており、市でも検討が必要であると考えています。

【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
ロコモティブシンドロームの言葉と意味を知っている人の割合の増加（20歳以上）	43.1%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	65%以上	7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	32.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	40%以上	7年度

① (再掲) 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。

② 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。

【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	自身の健康状態を確認し、循環器疾患等の疾病を早期発見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	生活習慣病予防教室やロコモ予防教室などで、生活習慣病や骨粗しょう症 [※] 、ロコモティブシンドローム、フレイル、認知症、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状態になることを予防します。	○健康課 ○高齢者福祉課	
普及啓発及び情報提供	広報やホームページなどの媒体や健診等でロコモティブシンドロームやフレイル予防に関する情報を提供します。	○健康課 ○高齢者福祉課	
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

【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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●運動とバランスの良い食事でロコモティブシンドロームを予防しよう。 ●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。
------------	---

[※] 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。

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】

大腸がん検診の未受診者に対する再勧奨の受診率は30.3%と改善していますが、大腸がん検診の受診率向上にはつながりませんでした。がん（悪性新生物）、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、早期発見・早期治療により重症化や合併症⁹の予防ができ、健康寿命の延伸につながります。そのためには、定期的に健（検）診を受診し、自分の健康状態を把握したうえで、健康に関する情報提供や健康教育、健康相談などを活用し、生活習慣病を予防する行動につなげる必要があります。

また、後期高齢者健康診査において心身の状況を把握し、それぞれの状況に合わせた健康支援につなげる必要があります。

がん対策においても、国から学校においてがんに対する正しい知識等の教育の在り方が示され、市でも教育の必要があると考えています。

【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
精密検査受診率が90%以上のがん検診（国推奨5大検診）	2検診	31年度	白井市住民検診実績	5検診	7年度
糖代謝検査項目が要医療の者のうち、次年度改善者（特定健康診査）	42.1%	31年度	白井市特定健康診査実績	48%以上	7年度
COPDの認知度の向上（20歳以上）	48.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	70%以上	7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）	広報などでの周知や、受診勧奨ハガキなどの送付、問診票の送付対象を拡大することで受診を促します。 精密検査未受診者には電話や家庭訪問により受診を勧めます。	○健康課	○医療機関 ○検査機関

⁹ 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。	○健康課 ○保険年金課	○医療機関
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。 特定保健指導や重症化予防のための保健指導を個別及び集団で行います。 学校における生徒へのがん教育を実施します。	○健康課 ○企画政策課 ○教育支援課	○医療機関 ○市民団体
健康相談	特定健康診査、後期高齢者健診後の相談を実施します。	○健康課	
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、予防可能な疾病や、日常で出来る生活習慣病予防の情報、及び運動できる場の情報提供を行います。 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！】

青年期	●がんやがん予防のための生活習慣に関する正しい知識を持つ。
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。

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づくりの推進

【健康課題からみえた市の取り組み】

「地域とのつながりが大切だと思う人」は71.7%と、平成26年度調査よりも低下しましたが、「地域の人たちとのつながりが強いと思う人」は26.4%と変化はありませんでした。地域での支え合いは、日常の健康保持のためだけでなく、近年増えている災害時に健康を保つためにも重要となります。

小学校区単位のまちづくりを進めていく中で、運動や介護予防など地域における健康づくりに取り組み、地域とのつながりが意識できるようにする必要があります。

【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)	26.4%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	30%以上	7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	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
普及啓発及び情報提供	高齢者や子育て世代が、地域で交流できる場や機会について情報提供を行います。	○高齢者福祉課 ○子育て支援課	○地区組織・団体
地域の健康づくり支援事業	小学校区単位のまちづくりにおいて、地域のつながりを意識した健康づくりに取り組むとともに、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ことを支援します。	○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

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

青年期
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や交流の機会を知り、積極的に参加しよう。
- 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】

市民が心身ともに健康に暮らすまちを創るために、これから市が力を入れるべき取り組みとして、「健康診査や各種健（検）診」が68.4%と最も高く、次いで「医療体制」が40.6%、「適切な運動の普及・啓発」が34.7%となっています。

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するとともに、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、災害危機管理については地域防災計画に基づき、市民の健康を守る体制づくりが必要です。

【主な取り組み事業】

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	妊産婦等に対し、災害時の事前準備に関する啓発を行うことで、災害発生時においても健康維持が図れるよう努めます。	○健康課 ○危機管理課	○印旛健康福祉センター
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！】

乳幼児期 青年期	<ul style="list-style-type: none"> ●妊産婦、乳幼児が家庭にいる場合は、特別に必要な災害時物品を準備しておこう。 ●手洗いなど感染症予防行動を実行しよう。
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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) の強化	2-(1) 充実	2-(2) 援の充実	2-(3) づくりの充実	3-(1) する取り組みの充実	4-(1) と暮らせる地域づくりの推進	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		生活習慣病予防健診				○	○		
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	肺がん検診					○		
9		胃がん検診					○		
10		大腸がん検診					●		
11		乳がん検診					●		
12		子宮頸がん検診					○		
13	前立腺がん検診					○			
14	健康教育	特定保健指導	○				○		
15		特定健診事後指導	○				○		
16		生活習慣病予防教室	○			○	○		
17		健康づくり講演会	○				○		
18		なるほど行政講座	○			○	○	○	
19		COPD予防教室	○				○		
20		こころの健康教室		○					
21		ロコモティブシンドローム予防事業	○				●		
22		学校における保健衛生教育			○				
23	健康相談	定例健康相談	○	○			○		
24		教育相談		○					
25		こころの相談		○					
26		福祉相談		○					
27		面接相談・電話相談・メール相談	○	○			○		
28	普及啓発及び 情報提供	健康情報の発信(広報・HP・情報広場等)	○	○	○	○	○	○	
29		教育課題調査研究事業		○	○				
30		子育て支援の情報提供						○	
31		高齢者の居場所や交流の場づくり						○	
32		災害に関する普及啓発							○
33	健康づくり事業	健康増進ルーム	○			○	○		
34		総合型地域スポーツクラブ	○			○	○		
35	予防接種事業	子どもの定期予防接種事業			○				
36		高齢者の定期予防接種				○			
37	地域の健康づくり支援事業	地域の健康づくり(地区活動)						○	
38		地域における介護予防活動支援				○		○	
39		小学校区まちづくり協議会設立・運営支援事業						○	
40	地域医療体制の維持	救急医療体制に関する情報提供							○
41		小児医療充実事業							○
42	感染症予防事業	新型インフルエンザ等対策事業							○

第2章 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

食育推進計画では2つの重点的な取り組みを行います。

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

ライフステージに応じた望ましい食事がとれるよう、新たにスーパーマーケットなどの販売店での啓発を行うとともに、ホームページやSNSなどを活用した啓発を拡充します。

事業計画：食育に関する情報の新規啓発数

現状値（平成31年度）	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
2回	3回	3回	3回	3回	3回

重点的取り組み2

まちをあげた食育推進の取り組み

市民が自然に健康になれる食環境づくりの推進として、健康的な食に関する情報やメニューなどを提供するしろい食育サポート店の登録促進を行います。

事業計画：しろい食育サポート店の登録店舗数

現状値（平成31年度）	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
17店舗	23店舗	26店舗	29店舗	32店舗	35店舗

1. 食と健康づくりの推進

(1) 生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進

【健康課題からみえた市の取り組み】

1日に主食・主菜・副菜を3つ以上揃えて食べる回数が2回以上の成人は59.6%で、平成26年度調査よりも減少しています。

苦手な食べ物(野菜等)でも食べられる小学生は44.1%、中学生は39.1%で、平成28・29年度調査より低下傾向にあります。また、厚生労働省の野菜摂取目標量である1日5皿以上食べる高校生は8.5%、成人は平成26年度調査と変わらず9.7%と低い状況にあり、ライフステージ全般において、野菜摂取に関する課題が見受けられました。

引き続き、子どもから大人まで、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を心がけ、特に野菜を食べることの大切さや具体的な方法について伝えていく必要があります。

また、多発する自然災害に備え、非常時でも自分に合った食生活を維持して健康を保てるよう、食の啓発を行います。

【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
1日に主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べる回数が2回以上の割合の増加(高校生・20歳以上)	高校生 76.3% 成人 59.6%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	高校生 80%以上 成人 70%以上	7年度
苦手な食べ物(野菜等)でも食べられる子どもの割合の増加(小学生・中学生)	小学生 44.1% 中学生 39.1%	30年度 31年度	白井市食育評価アンケート	小学生 50%以上 中学生 45%以上	7年度
1日に野菜料理を5皿以上食べる人の割合の増加(20歳以上)	9.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	15%以上	7年度
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)	63.1%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	65%以上	7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
食の啓発事業	販売店やイベント、広報、SNSなどを活用して、ライフステージに応じた望ましい食事がとれるよう啓発します。 保育園や学校などにおいて、子どもの頃からバランスよく食べる必要性について啓発します。 災害時にも健康を維持できるような食生活について啓発します。	○健康課 ○保育課 ○教育支援課 ○危機管理課	○食生活改善推進員協議会
食育事業	乳幼児・小中学生やその保護者に、朝昼夕の3食をしっかりと食べ、生活リズムを整えることを伝えます。 青年期や成人期では、それぞれの世代に応じた食育の実践を促す事業を実施します。	○健康課 ○企画政策課 ○高齢者福祉課 ○保育課 ○教育支援課	○食生活改善推進員協議会 ○市民団体
給食事業	保育園給食や学校給食において、子どもが食べやすい野菜メニューを取り入れ、バランスのよい給食を提供します。	○保育課 ○教育支援課	
相談事業	乳幼児健康診査や健康相談、児童館などにおいて、食に関する心配ごとの相談を行い、食生活が気になる人に対してバランスよく食べるための支援をします。	○健康課	

【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	●生活リズムを整え、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。
青年期	●生活リズムを整え、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、実践しよう。
成人期	●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。 ●大規模災害用に個人に合った備蓄食料等を備え、平常時から定期的に活用しよう。
高齢期	●バランスのよい食生活を理解し、個人に合った食べ方を実践しよう。 ●大規模災害用に個人に合った備蓄食料等を備え、平常時から定期的に活用しよう。

(2) 食育による生活習慣病の予防及び改善

【健康課題からみえた市の取り組み】

よく噛んで食べる小学生が58.6%、中学生が53.9%、高校生が48.6%、成人が46.5%でした。また、ほぼ毎日おやつを食べている小学生は81.2%で、その内容は、エネルギーや食塩が多いスナック菓子や、糖質が多い甘い菓子や飲み物が多い結果となりました。

高校生や成人では、減塩や薄味に気をつけている高校生が27.7%で、成人も56.6%と平成26年度調査よりも減少しました。外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を確認する高校生が19.1%、成人も30.8%と低い現状です。また、成人の肥満者の割合は24.3%と増加傾向にあります。

生涯健康的な生活を送るために、子どもの頃からよく噛んで食べることや、食塩や脂肪、糖質などを摂りすぎないように食品を選択する力を身に付け、適正体重を維持して生活習慣病の予防につながるよう取り組みを行います。

高齢者については、低栄養傾向（BMI 20.0以下）が14.2%で、平成26年度調査よりも減少していますが、高齢者の健康状態の維持・改善のために、フレイル予防や疾病予防の取り組みを行う必要があります。

【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
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 58.6% 中学生 53.9%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	小学生 70%以上 中学生 60%以上	7年度
BMI値が25以上（肥満）の人の割合の減少（20歳以上）※	男性 31.7% 女性 17.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	男性 28%以下 女性 15%以下	7年度
減塩や薄味を心がけている人の割合の増加（20歳以上）	56.6%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	65%以上	7年度

※このめざそう値は、健康増進計画のめざそう値としての位置づけもあります。

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
食の啓発事業	広報やホームページ、給食だより、健(検)診会場などにおいて、さまざまな年代を対象に、生活習慣予防のための食品や間食の選び方、栄養成分表示の活用法について啓発します。	○健康課 ○保育課 ○教育支援課	○食生活改善推進員協議会
食育事業	乳幼児から学齢期では、よく噛んで食べることの大切さや、適切なおやつを選び方などの支援を行います。 成人期では、生活習慣病を予防するため、よく噛んで食べることや、食塩や脂肪、糖質の摂りすぎに注意し、適正体重の維持につながるよう伝えます。高齢期では、フレイル予防の食事について伝えます。	○健康課 ○高齢者福祉課 ○保育課 ○教育支援課	○食生活改善推進協議会
給食事業	保育園給食や学校給食では噛みごたえのある食材を使用した献立を提供し、よく噛んで食べる習慣を促します。	○保育課 ○教育支援課	
特定保健指導事業	生活習慣病のリスクが高い人を対象に生活習慣を改善するため、個別面接や集団教室などを行い、適正な体重を維持できるよう支援します。	○健康課	

【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	●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ましょう。
青年期	●よく噛んで食べるようにしましょう。 ●自分の体と食生活のかかわりについて理解し、適切な食事や間食のとり方を実践しよう。
成人期	●ゆっくりよく噛んで食べることによって食べ過ぎを防ぎ、適正体重を維持できるようにしよう。 ●栄養成分表示を活用し、食塩・脂肪・糖質の摂りすぎに注意した健康的な食生活について理解し、実践しよう。
高齢期	●ゆっくりよく噛むことを心がけて食事をしよう。 ●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。 ●フレイル予防のため、たんぱく質を多く含む食品など、多様な食品を組み合わせた食事をしよう。

2. 食を通じたコミュニケーション

(1) 食を通じたコミュニケーションの推進

【健康課題からみえた市の取り組み】

家族と一緒に食べている人は朝食に比べて夕食の方が多く、家族と一緒に夕食を食べている日数が週3日以内の人は20.7%でした。家庭で食事の手伝いをあまりしていない小学生が49.8%、中学生が34.7%います。料理を作ることができない高校生は50.3%でした。また、日本食や地域の伝統的な料理を食べる高校生が33.3%、成人が43.5%でした。

家族と一緒に食べることや、家庭で子どもが食事の準備に係る経験は、食への関心を高め、食事のマナーや伝統的な食文化を伝える機会になります。忙しい日々にもできるだけ家族や仲間と一緒に食事や食に関わる経験ができるよう、引き続き共食や食事の手伝い、伝統的な食文化の継承の大切さについて伝えていきます。

【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
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9.3回	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	週10回以上	7年度
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)	49.4%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	60%以上	7年度
日本食や地域の伝統的な料理を食べる人の割合の増加 (20歳以上)	43.5%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	50%以上	7年度

*共食の回数は「ほとんど毎日食べる」を週7回、「週に4～5日食べる」を4.5回、「週に2～3回食べる」を2.5回、「週に1回程度食べる」を1回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出しています。

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
食の啓発事業	広報やホームページ、各種料理教室などで、家族や仲間と一緒に食事を楽しむことの重要性や日本食や地域の伝統的な料理について啓発します。 保育園や学校などにおいて、家族や仲間と一緒に食事をすることや、家庭での食事の手伝い、食に関わる経験をすることの大切さについて啓発します。	○健康課 ○保育課 ○教育支援課	○食生活改善推進協議会

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
食育事業	保育園や学校などの食育活動において箸の持ち方や食事のマナー、日本型食生活の良さや四季折々の行事食などの食文化を伝えます。みそ作り体験教室などを通して日本型食生活の良さや食文化を伝えます。給食施設の見学を通して、食への関心を高める機会をつくれます。	○健康課 ○産業振興課 ○保育課 ○教育支援課	○白井市農産物加工研究会
給食事業	保育園給食や学校給食の場では友達や先生と一緒に食べることの楽しさを知り、マナーを身につけることにつなげます。また、四季折々の行事食を提供することにより日本の食文化を伝えます。	○保育課 ○教育支援課	

【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	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や仲間と一緒に食べることの楽しさを実感しよう。 ●食事の前後で「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶の習慣をつけよう。
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や仲間と一緒に食べることの楽しさを実感し、食事の準備などの手伝いや料理に携わり、食への関心を高めよう。 ●食事の前後で「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。 ●日本食に親しみをもち、日本の食文化や季節感を味わおう。
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●日本食や地域の伝統的な食文化を大切にし、次世代に伝えよう。

(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進

【健康課題からみえた市の取り組み】

農産物を購入する時に、千葉県産または白井市産を選ぶ人が29.7%と平成26年度調査より低下していました。市民が安全で新鮮な旬の地元農産物を購入できるように、地域における農産物販売所づくりを推進し、地産地消応援店舗やしろいの直売所マップなどのさらなる周知を行います。

野菜を育てたり収穫することに興味がある小学生が67.7%と平成26年度調査より低下していました。農産物への関心を持つことは、生産者や食への感謝の気持ちを育むことや、食べ物を残したときにもったいないと感じることにつながることから、引き続き、学校給食での地元農産物の利用や保育園での栽培体験などの取り組みを行います。

食品ロスの削減に気をつけている高校生は62.1%、成人は76.5%でした。食料の生産から消費までの一連の食の循環を意識しながら、食品ロスの削減など環境に配慮した取り組みを行います。

【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
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）	29.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	45%以上	7年度
学校給食への地元農産物の利用品目数の維持	14品目	31年度	教育支援課の調査	14品目以上	7年度
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 89.1% 中学生 88.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	小学生 93%以上 中学生 93%以上	7年度
食品ロスの削減を心がける人の割合の増加（20歳以上）	76.5%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	80%以上	7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
食の啓発事業	市民が地元農産物を購入できるよう、しろいの直売所マップや、JA西印旛農産物直売組合白井支部と協力し、白井市産農産物の周知啓発を行います。 市ホームページで白井産農産物のレシピを紹介し、地産地消の推進を啓発します。	○健康課 ○産業振興課	○JA 西印旛農産物直売組合白井支部（やおばあく） ○白井市農産物加工研究会

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
食育事業	各種料理教室や食育講座で、旬の地元農産物の活用を啓発するとともに、生産者や食への感謝の心について伝えます。 保育園や学校で、野菜などの栽培体験を行うことにより、野菜を育てたり収穫することに興味・関心を持つ気持ちを育てます。 ごみ減量講座や通学合宿ごみ減量授業などで、食品ロスの削減について伝えます。	○健康課 ○環境課	○食生活改善推進員協議会
給食事業	保育園給食や学校給食で、子どもに安全で新鮮な地元農産物を提供し、子どもや保護者へ地元農産物の紹介をします。 給食を通じて、食への感謝の気持ちを育みます。	○産業振興課 ○保育課 ○教育支援課	○JA 西印旛農産物直売組合白井支部（やおばあく）
地産地消の支援	JA西印旛農産物直売組合白井支部のイベントの開催や移動販売車による野菜の販売、白井市農産物加工研究会の教室開催、市民農園の開設支援、商業施設の誘致などにより、地産地消を推進します。	○産業振興課	○JA 西印旛農産物直売組合白井支部（やおばあく） ○白井市農産物加工研究会

【関係機関への提案】

事業所など	<ul style="list-style-type: none"> ● イベントの開催や体験教室などをとおして農産物の紹介や地産地消の推進に努めます。 ● 食品の製造から廃棄に至るまでの過程を見直し、食品ロスの削減に努めます。
-------	--

【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 青年期	<ul style="list-style-type: none"> ● 地元の農業や農産物について関心を持つ。 ● 生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを理解し、食への感謝と「もったいない」と思う気持ちを育もう。
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 地域で行われる農業体験や食育に関するイベントなどに積極的に参加しよう。 ● 食品ロスが環境へ大きな負担をかけていることを理解し、食べ物を購入・調理するときや食事のときは、食品ロスの削減に努めよう。

3. 食育を推進するための食環境の整備

(1) 食育に関わる人材育成とネットワークづくり

【健康課題からみえた市の取り組み】

食育という言葉の意味を知っている人が69.3%と平成26年度調査より増加しています。食育を推進するために、食育に関わる人を増やしていく必要があることから、引き続き食生活改善推進員の養成や各種料理教室やイベント、保育園や幼稚園での食育活動を継続していく必要があります。

また、地域における食育を推進するため、食品関連事業者、農業関係者、子ども食堂など、食育に関わる多様な関係団体との連携について検討する必要があります。

【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
食育について連携する関係団体・機関の数の増加	6団体	31年度	白井市健康課等実績	9団体	7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
食生活改善推進員活動事業	食に関わる人を増やすために、食生活改善推進員を養成します。また、食生活改善推進員が、各種料理教室や食育講座、イベント、保育園や幼稚園での食育支援など、子どもから大人まで幅広い市民を対象に食育を推進します。	○健康課	
栄養士連絡会	健康課、保育園、学校の栄養士が連携し、食育を推進するための情報交換や取り組みの考案を行います。	○健康課 ○保育課 ○教育支援課	○印旛健康福祉センター ○印旛農業事務所
他職種との連携	さまざまな場面で食育を推進するために、保育士や保健師、看護師、歯科衛生士、介護や教育関係者などのさまざまな専門職との連携を行います。	○健康課 ○高齢者福祉課 ○障害福祉課 ○保育課 ○教育支援課	○自立支援型地域ケア会議 ○学校保健会
関係団体・機関との連携	食品関連事業者、農業関係者、子ども食堂など、食育に関わる多様な関係者との連携の検討や取り組みを行います。	○健康課 ○産業振興課 ○子育て支援課 ○保育課 ○教育支援課	○食品衛生組合 ○JA 西印旛農産物直売組合白井支部（やおばあく） ○子ども食堂

【関係機関への提案】

関係団体・機関
など

●市やさまざまな連携を通して、食育活動を積極的に推進します。

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

乳幼児期
青年期
成人期
高齢期

●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。

(2) まちをあげた食育推進の取り組み

【健康課題からみえた市の取り組み】

平成31年から新たに食に関するポスターの設置や野菜たっぷりメニューの提供などを行う「しろい食育サポート店」事業を実施しました。

市民が自然に健康になれる食環境づくりとして、健康的な食に関する情報やメニュー等の提供に取り組む店舗数を増やすことが重要であることから、引き続きしろい食育サポート店の登録の促進と市民への周知を行います。

また、健康な食生活の実現にあたっては、食品の選び方や適切な調理・保存の方法など食の安全性について基礎的な知識を持ち、行動することが大切です。食の安全性について、地域の飲食店などの関係機関とともに普及啓発を推進します。

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
食の啓発事業	健康的な食に関する情報を各センターなどに設置し、普及啓発を行います。広報やホームページなどで、家庭での食中毒予防など、食の安全について啓発を行います。	○健康課	○食品衛生組合 ○食生活改善推進員協議会 ○市民団体
食の安全への取り組み	保育園給食や学校給食では安全な食材を使用し、食中毒の予防に努めます。食品衛生組合は、食中毒予防の広報活動や食品衛生講習会に参加し、食の安全に努めていきます。	○健康課 ○保育課 ○教育支援課	○食品衛生組合 ○印旛健康福祉センター
食の環境整備	健康的な食に関する取り組みを行うしろい食育サポート店や、白井市産農産物の販売等を行う地産地消応援店舗の周知・登録の促進を行い、市内店舗での食育や地産地消の推進を行います。	○健康課 ○産業振興課	○しろい食育サポート店 ○地産地消応援店舗

【関係機関への提案】

飲食店や商店	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的なメニューを取り入れます。 ●食品の安全性の確保を行います。
しろい食育サポート店	<ul style="list-style-type: none"> ●市が提供する食生活に関する情報資料等を店舗に設置し、食育に関する啓発に協力します。 ●健康的なメニューの提供やヘルシーオーダーに対応し、まちをあげた食育の推進に協力します。
地産地消応援店舗	<ul style="list-style-type: none"> ●白井市産農産物の販売や白井市産農産物を使ったメニューを提供し、地産地消の推進に協力します。

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

乳幼児期 青年期	●食に興味を持ち、大切にしよう。
成人期 高齢期	●食に関する正しい情報を取り入れよう。 ●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。

コラム しろい食育サポート店

平成 31 年 4 月から、食育推進計画に基づく「食育を推進するための食環境整備」として、健康的な食に関する取り組みを行う飲食店や販売店を「しろい食育サポート店」として登録する事業がスタートしました。

しろい食育サポート店は、食に関するポスターやリーフレットなどの設置や、野菜たっぷりメニューの提供、ごはんや油の量を控えるヘルシーオーダーへの対応を行うなど、市民の健康的な食生活をサポートする市内のお店です。



<しろい食育サポート店の取り組み>

以下の健康づくりの取り組み①～⑥のうち、2つ以上を行っています。

A	食育に関する資料の設置		①市が提供する食生活に関する情報資料などを店舗に設置できる ・ポスター、リーフレットなど
B	野菜たっぷりメニューの提供		②野菜使用量が1食120g以上又は単品70g以上のものを提供できる
C	ヘルシーオーダーへの対応		③エネルギーが気になる人への対応 ・ごはん、めん類など主食の量を控えめにできる ・肉、魚料理など主菜のハーフサイズや小盛りメニューがある
			④脂質が気になる人への対応 ・料理に使う油の量を控えめにできる ・マヨネーズ、ドレッシング等を別添えにできる ・ノンオイル調味料を用意できる
			⑤塩分が気になる人への対応 ・料理の味付けを薄味にできる ・減塩の調味料を用意できる
			⑥噛む力が弱く食べにくい人への対応 ・包丁目を入れたり、やわらかく煮るなど、食べやすいように調理できる

◎食育推進計画事業一覧◎

※「○」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) 生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進	1-(2) 食育による生活習慣病の予防及び改善	2-(1) 食を通じたコミュニケーションの推進	2-(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進	3-(1) 食育に関わる人材育成とネットワークづくり	3-(2) まちをあげた食育推進の取り組み
1	食の啓発事業	食育情報の発信 重点的取り組み1	●	○	○	○		
2		おすすめレシピ啓発事業	○					
3		保育園での食育啓発	○		○	○		
4		学校での食育啓発	○		○	○		
5		各種料理等の教室事業			○			
6		市HPによる白井産農産物のレシピ				○		
7	食育事業	4か月育児相談事業	○					
8		幼児健康診査（1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査）	○	○				
9		かみかみ教室	○	○				
10		プレ☆ババママスクール	○					
11		生活習慣病予防教室		○				
12		各種料理等の教室事業	○	○		○		
13		食に関する市民向け講座	○		○			
14		保育園での食育推進事業	○	○		○		
15		栄養指導の充実事業	○	○				
16		給食施設や学校での食育推進事業	○	○		○		
17		栄養・歯科口腔に関する高齢者向け講座	○					
18		通いの場における介護予防講座	○					
19		食品ロスの削減に関する講座				○		
20	給食事業	保育園給食事業	○	○	○	○		
21		学校給食事業	○	○	○	○		
22	相談事業	4か月育児相談事業、かみかみ教室	○					
23		幼児歯科健康診査事業（2歳児）	○					
24		幼児健康診査事業（1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査）	○					
25		健康相談事業	○					
26	特定保健指導事業		○					
27	地産地消の支援	地産地消応援店舗事業				○		
28		しろいの直売所マップ啓発事業				○		
29		地域における農産物販売所づくり				○		
30		白井市農産物加工研究会への支援				○		
31		市民農園開設の支援						
32		JA西印旛農産物直売組合白井支部への支援				○		
33	食生活改善推進員活動事業	食生活改善推進員活動事業					○	
34		食生活改善推進員養成事業					○	
35	栄養士連絡会	栄養士連絡会					○	
36	他職種との連携	他職種との連携					○	
37	関係団体・機関との連携	関係団体・機関との連携					○	
38	食環境整備	しろい食育サポート店事業 重点的取り組み2						●
39	食の安全への取り組み	食品衛生管理の普及啓発事業						○
40		食の安全への取り組み						○
41		保育園給食事業						○
42		学校給食事業						○

第3章 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

歯科口腔保健計画は3つの重点的な取り組みを行います

重点的取り組み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				
歯科疾患重症化予防のため、歯周疾患検診の受診率向上を図ります。					
事業計画：歯周疾患検診受診率					
現状値（平成31年度）	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
3.0%	4%以上	4%以上	6%以上	6%以上	6%以上

重点的取り組み2	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				
生涯を通じた口腔機能の維持改善のため、新たに通いの場における支援などを実施します。					
事業計画：半年前よりも硬いものが食べにくいと感じている76歳の割合					
現状値（平成31年度）	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
29.3%	28%以下	28%以下	28%以下	25%以下	25%以下

重点的取り組み3	定期歯科健診受診率向上に向けた取り組みの充実				
歯科疾患の早期治療・発見のため、家族一人一人がかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを推奨します。					
事業計画：3歳児でかかりつけ歯科医がある幼児の割合					
現状値（平成31年度）	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
38.8%	45%以上	45%以上	50%以上	50%以上	50%以上

1. 歯科口腔保健の意識と生活習慣の改善

(1) 歯科口腔保健の正しい知識の普及

【健康課題からみえた市の取り組み】

8020運動の認知度は高まっていますが、男性や20歳から40歳代の女性の認知度が低いことから、6024運動^①や、千葉県歯科医師会が推奨する8029運動^②の普及を含めて今後も幼児期から歯科口腔保健の正しい知識の普及啓発に積極的に取り組む必要があります。

【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
8020運動の言葉と意味がわかる人の割合の増加（20歳以上）	43.8%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	50%以上	7年度
1歳6か月児で間食として甘味食品・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	9.9%	31年度	白井市1歳6か月児健康診査結果	5%以下	7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
歯科健診事業	子どもから大人までを対象とした歯科健診の場において、歯科疾患を予防するため歯口清掃の方法、甘味飲料の摂取、フッ化物利用によるむし歯予防の効果についての知識や情報を提供します。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会
歯科健康教育事業	児童館、保育園、学校、市主催の歯科健康教室の場やホームページ・SNSの発信などにおいて、歯科疾患を予防するため歯口清掃の習慣づけや、歯と口の健康に関する知識や情報を提供します。	○健康課 ○子育て支援課 ○保育課 ○教育支援課	○印旛郡市歯科医師会
歯科健康相談事業	子育て支援センター及び児童館の歯科健康相談、電話・来所相談の場において、歯科疾患などの相談に対し支援を行います。	○健康課 ○保育課	

① 6024運動（ろくまるにいようんどう）

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。

② 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。

【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 青年期	<ul style="list-style-type: none"> ●むし歯予防を意識した歯みがきの方法を知ろう。 ●大人による毎日の仕上げみがきの大切さを知ろう。 ●間食として甘味飲料・食品を1日に2回以下にしよう。 ●フッ化物利用によるむし歯予防について理解しよう。
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●8020（ハチマルニマル）8029（ハチマル・ニク）をめざして取り組もう。 ●むし歯や歯周病予防の大切さについて理解しよう。 ●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。

コラム 千葉県発 8029（ハチマル肉）の提唱

平成28年度の歯科疾患実態調査では80歳以上の人の約半数が20本以上の歯を持つことができるようになりました。

千葉県歯科医師会では、これからの課題として、歯を残すことは勿論、残っている歯を有効に使い、体の健康の維持に必要な食支援を行い、健康寿命を延伸していくことを「8029（ハチマル肉）」という形で提唱し、推進することとしました。

つまり、「8029（ハチマル肉）」とは「80歳になっても肉を始めとした良質なタンパク質を食べることで介護いらずの元気な高齢の人を増やしていこう」という取り組みです。



(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

デンタルフロスや歯間ブラシの使用、むし歯予防に効果のある歯みがき剤の使用など、20歳以上の日常の歯みがきなどの実施状況は平成26年度調査よりも増加しました。一方で、高校生のデンタルフロスや歯間ブラシの使用は17.4%、昼食後の歯みがきの実施が10.6%と低い状況にあります。

軽度の歯肉炎は歯みがきで改善が期待できることから、幼児期及び学齢期から予防への関心を高め、生活習慣の改善やセルフケアの実践などの取り組みや環境整備を積極的に行う必要があります。

【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
高校1年生の昼食後の歯みがき実施生徒の割合の増加	10.6%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	20%以上	7年度
デンタルフロスや歯間ブラシを使用する人の割合の増加(20歳以上)	67.3%	31年度	白井市歯周疾患検診結果	70%以上	7年度
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	90.3%	31年度	白井市1歳6か月児健康診査結果	93%以上	7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
歯科健診事業	子どもから高齢者までを対象とした歯科健診の場などにおいて、正しい歯のみがき方についての指導を行います。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会
歯科健康教育事業	児童館、保育園、学校、市主催の歯科健康教室の場やホームページ・SNSの発信などにおいて、自らが進んで毎日の歯みがきに取り組む意識の向上のため歯みがき指導を行います。	○健康課 ○高齢者福祉課 ○子育て支援課 ○保育課 ○教育支援課	○印旛郡市歯科医師会
歯科健康相談事業	子育て支援センター及び児童館の歯科健康相談、電話・来所相談において、歯と口の健康に関する相談に対し支援を行います。	○健康課 ○保育課	
歯科口腔保健普及啓発事業	「よい歯のコンクール」、「歯と口の健康週間 [㊦] 普及標語」、「むし歯予防作品展」などの参加者を募集し、歯と口の健康に関する意識の向上を図ります。	○健康課 ○教育支援課	○印旛郡市歯科医師会

[㊦] 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。

【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 青年期	<ul style="list-style-type: none">● 歯や歯肉など、口の中をよく観察しよう。● 毎食後の歯みがきを実施しよう。● おやつは時間と量を決めて食べるようにしよう。● デンタルフロスや歯間ブラシを使用しよう。● 「歯・口の健康啓発標語コンクール」、「むし歯予防作品展」に応募しよう。
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">● 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。● デンタルフロスや歯間ブラシを使用しよう。● 間食はとり過ぎないようにしよう。● 「歯・口の健康啓発標語コンクール」に応募しよう。

2. 歯科疾患の予防

(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

幼児健診及び後期高齢者歯科口腔健診の受診率は県と比較すると高い状況にありますが、妊婦歯科健診の受診率は16.3%、歯周疾患検診の受診率は3.0%と低く、成人期の歯肉炎・歯周炎を有する人の割合についても近年変化が見られない状況です。

歯科健診に関心のない人へのアプローチのほか、医療機関などと連携した周知啓発の実施など、歯科健診受診率向上への取り組みの充実を図る必要があります。

【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
3歳児でむし歯のない人の割合の増加	84.2%	31年度	白井市3歳児健康診査結果	90%以上	7年度
12歳児のむし歯本数の減少	0.8本	31年度	白井市児童生徒健康診断結果	0.7本以下	7年度
60歳の未処置歯を有する人の減少	29.4%	31年度	白井市歯周疾患検診結果	25%以下	7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
歯科健診事業	子どもから高齢者までを対象とした歯科健診の場において、要治療者に対する早期受診の勧奨を行います。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会
歯科健康教育事業	生活習慣病予防事業やなるほど行政講座において、かかりつけ歯科医の大切さ、喫煙と歯周病の関係について周知します。	○健康課 ○企画政策課 ○高齢者福祉課	
歯科健康相談事業	電話・来所相談において、歯科疾患に関する相談に対し早期受診勧奨などの支援を行います。	○健康課	
歯科口腔保健普及啓発事業	「歯と口の健康週間」、「いい歯の日」 [○] を周知し、かかりつけ歯科医の大切さ及び歯科疾患の早期発見と重症化予防につなげます。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会

[○] 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、楽しく食事をとるために、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。

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
歯科医療体制整備事業（白井市年末年始歯科診療）	年末年始の市内歯科医院休診時における歯痛などの応急処置を行うため、年末年始の2日間歯科診療を実施します。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会

【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 青年期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 ●小学校低学年までは保護者が仕上げみがきをしよう。
成人期 高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●妊娠期に歯科健康診査を受診しよう。 ●歯周疾患検診を受診しよう。 ●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。

(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

誤嚥性肺炎の言葉と意味がわかる人の割合は70.9%と平成26年度調査よりも増加しました。

近年、全身の健康にもつながる歯周病などの歯科疾患対策の強化が図られる中で、保険者における歯科健診や保健指導の取り組みが進んでいることから、今後関係団体などとともに歯科疾患対策の取り組みの推進を図る必要があります。

また、児童虐待を受けている子どもの早期発見については、迅速かつ組織的な対応が求められることから、引き続き関係団体などとの速やかな連携を図る必要があります。

【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
中学1年生で歯肉に炎症所見を有する人の割合の減少	19.7%	31年度	白井市児童生徒健康診断結果	19%以下	7年度
40歳で進行した歯周炎を有する人の割合の減少	7.7%	31年度	白井市歯周疾患検診結果	7%以下	7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
歯科健診事業	子どもの歯科健診や市内歯科医院の場において、多数のむし歯があり児童虐待の疑いがある場合について、関係機関と連携を図ります。 妊婦歯科健診や歯周疾患検診の場において、歯周病と全身の健康のかかわりについて周知します。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会
歯科健康教育事業	児童館、保育園、学校、市主催の歯科健康教室の場やホームページ・SNSの発信などにおいて、むし歯・歯周病と全身の健康のかかわりについて周知します。	○健康課 ○子育て支援課 ○保育課 ○教育支援課	
歯科口腔保健普及啓発事業	「歯と口の健康週間」、「いい歯の日」において、多数歯むし歯・歯周病と全身の健康のかかわりについて周知します。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会

【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 青年期	●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	●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

(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

【健康課題からみえた市の取り組み】

3歳児でよく噛んで食べていると思う保護者の割合は、平成30年度の実績で89.8%と平成26年度調査よりも低下しました。また、80歳以上で食べ物を噛む状態に支障をきたしている人については8.3%で、平成26年度調査よりも低下しています。

生涯を通じて口腔機能が維持できるよう、幼児期からよく噛んで食べることの大切さの普及や、成人・高齢期の集団での口腔機能向上に関するアプローチなど、歯の喪失防止に向けた支援に引き続き取り組む必要があります。

【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
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	87.9%	31年度	白井市3歳児健康診査結果	93%以上	7年度
中学1年生、高校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	中学1年生 53.9% 高校1年生 48.6%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	60%以上	7年度
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）	62.4%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	65%以上	7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
歯科健診事業	協力歯科医院において、後期高齢者医療被保険者の歯科健診を実施します。 子どもから高齢者までを対象とした歯科健診の場において、かみ合わせが良好でない人に対し、指導を行います。	○健康課	○千葉県歯科医師会 ○印旛郡市歯科医師会
歯科健康教育事業	市内施設や歯科医療機関と連携し、市全体で、よく噛んで食べることの大切さ、口の体操について周知します。 新たに通いの場における口腔ケア教室を実施します。	○健康課 ○高齢者福祉課 ○子育て支援課 ○保育課 ○教育支援課	○印旛郡市歯科医師会 ○地区社協（通いの場）
歯科健康相談事業	電話・来所相談において、かみ合わせについての相談に対し支援を行います。	○健康課	
食育推進事業	小学生の食育指導において、よく噛んで食べることを指導します。	○教育支援課	

【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 青年期	●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。 ●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	●よく噛んで食べることを意識して実践しよう。 ●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。 ●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。 ●いきいき夢教室（通いの場における口腔ケア教室）に参加しよう。

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

(1) 障がいのある人、介護を必要とする人などへの適切な歯科口腔保健の提供

【健康課題からみえた市の取り組み】

平成30年度に介護施設などにおける施設入所者の定期的な歯科健診受診機会の提供に関する調査を実施したところ、施設入所者への歯科健診受診体制はおおむね整っていることがわかりました。しかしながら、施設では口腔ケアを実施できる職員の不足が課題となっていることから、施設職員に対する口腔ケアの実践研修など、歯科技術的な支援の提供について検討する必要があります。

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
歯科健診事業	障がいのある人、介護を必要とする人などが定期的な歯科健診が受けられるように支援します。	○健康課 ○社会福祉課 ○高齢者福祉課 ○障害福祉課 ○子育て支援課	○障害者（児）通所施設 ○介護老人施設など
歯科健康教育事業	施設職員に対する口腔ケアなどの技術支援を実施します。	○健康課	○障害者（児）通所施設 ○介護老人施設など

【障害者（児）通所施設、介護老人施設への提案】

施設・施設担当者	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に歯科健診が受けられる体制を整備します。 ●口腔ケアの技術を習得します。
----------	---

(2) 障がいのある人、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

【健康課題からみえた市の取り組み】

近年、市内歯科医院における歯科訪問診療（在宅医療）の実施機関が増えており、歯科医院に通院困難な人に対する歯科医療サービスの体制は整いつつあります。

障がいのある人への歯科治療に関する情報発信や、介護を必要とする人などが必要時に歯科医療サービスが受けられるように、関係機関と協力しながら引き続き取り組むことが必要です。

【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
市内で在宅歯科サービスを提供する施設数の増加	14施設	31年度	千葉県	16施設以上	7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
歯科医療体制整備事業	障がいのある人への歯科治療に関する情報を発信します。 歯科訪問診療（在宅医療）などが必要な人に対して、市、施設などが歯科医療の情報を提供できるような体制を整備します。	○健康課 ○社会福祉課 ○高齢者福祉課 ○障害福祉課 ○子育て支援課	○千葉県歯科医師会 ○障害者（児）通所施設 ○介護老人施設など
介護施設などとの連携事業	市内介護施設などで従事する職員に対して、歯科口腔保健や、歯科医療についての情報を提供します。	○高齢者福祉課（地域包括支援センター） ○健康課 ○社会福祉課	○白井市介護支援専門員協議会

【障害者（児）通所施設、介護老人施設への提案】

施設・施設担当者

- 歯科医院に通院困難な人に対し、歯科訪問診療（在宅医療）などの歯科医療情報を把握します。

【市民の皆様への提案～こんなことからやってみよう！】

障がいのある人
介護を必要とする人

- 歯科医療情報を得てかかりつけ歯科医を見つけよう。
- 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。
- 毎日の歯みがきを継続しよう（家族支援含む）。

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

【健康課題からみえた市の取り組み】

過去1年間で歯科健診を受診した人は57.7%、かかりつけ歯科医がある人は68.5%で、いずれも平成26年度調査から増加しました。

しかしながら、かかりつけ歯科医がある3歳児の割合は、平成30年度の実績は39.3%で、国の平均48.8%と比較すると低くなっています。また、歯の定期健診を受けている高校生の割合は25.2%と低い状況にあることを踏まえ、幼児期、学齢期から定期歯科健診の必要性の理解と、かかりつけ歯科医定着に向けた支援を行う必要があります。

また、自分の健康に関する悩みや不安で「歯の健康」と回答した人が20歳以上で31.3%となっており、平成26年度調査の26.5%から増加しました。近年注目されている口腔がんなどの早期発見にもつながることから、成人期以降のかかりつけ歯科医の定着及び定期歯科健診受診率向上に向けて引き続き取り組む必要があります。

【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
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）※	57.7%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	60%以上	7年度
かかりつけ歯科医がある人の割合の増加（20歳以上）	68.5%	31年度	白井市民の「健康」に関するアンケート調査	70%以上	7年度

※このめざそう値は、健康増進計画のめざそう値としての位置づけもあります。

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
歯科健診事業	歯周疾患検診対象者に対し、積極的な受診勧奨を行います。 子どもから高齢者までを対象とした歯科健診の場において、家族でかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診するように周知します。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会
歯科健康教育事業	児童館、保育園、学校、市主催の歯科健康教室の場やホームページ・SNSの発信などにおいて、家族でかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診するように周知します。	○健康課 ○子育て支援課 ○保育課 ○教育支援課	○印旛郡市歯科医師会

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
歯科健康相談事業	電話・来所相談において、市内歯科医院の情報についての相談に対し支援を行います。	○健康課	
歯科医療体制整備事業	歯科医療機関と連携し、かかりつけ歯科医の普及促進や定期歯科健診の受診勧奨に取り組みます。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会

【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 青年期 成人期 高齢期	●家族一人一人がかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しよう。
---------------------------	-------------------------------------

(2) 歯科口腔保健の推進に関する連携体制の構築

【健康課題からみえた市の取り組み】

平成28年度新たに組織した歯科口腔保健推進ボランティア（しろい歯みがき隊）は、幼児健診、保育園、小中学校への歯みがき指導の場で活躍しており、歯みがきの大切さの理解や、積極的に歯みがきに取り組む児童生徒の増加につながることから、今後も歯科口腔保健の普及啓発のため、引き続き育成していくことが必要です。

また、近年県内でも自然災害などに見舞われていることを踏まえ、災害時における迅速な歯科口腔保健サービスを提供するための連携強化及び体制確保についての検討が必要となっています。

【主な取り組み事業】

事業名	事業の概要	担当課	関係機関
歯科口腔保健普及啓発事業	「むし歯予防作品展」、「歯と口の健康週間」、「いい歯の日」についての普及啓発を積極的に行います。	○健康課 ○教育支援課	○印旛郡市歯科医師会
推進活動整備事業	歯科口腔保健推進ボランティアを育成し、市民と協働で計画の取り組みを普及推進します。	○健康課	○母子保健推進員 ○食生活改善推進員
歯科口腔保健推進事業	保健衛生事業計画歯科医師会議など、市の歯科口腔保健を円滑に推進するため、関係機関との連携を図ります。	○健康課	○印旛郡市歯科医師会

【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
青年期
成人期
高齢期

- 歯科口腔保健推進ボランティアに参画しよう。
- 「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。
- 「歯と口の健康週間普及標語」に応募しよう。
- 大規模災害用に口腔ケアグッズを備えておこう。

◎歯科口腔保健推進計画事業一覧◎

※「○」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)	1-(2)	2-(1)	2-(2)	3-(1)	4-(1)	4-(2)	5-(1)	5-(2)	
			歯科口腔保健の正しい知識の普及	自ら進んで歯科口腔保健に関心をもち、むし歯や歯周病予防に取り組む意識の向上	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	歯科疾患と全身の健康のかかわりに関する普及啓発	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	生涯を通じてよく噛んで食べることを提供	障がいのある人、介護を必要とする人などの適切な歯科口腔保健の提供の充実	障がいのある人、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	定期歯科健診受診率向上に向けた取り組みの充実	歯科口腔保健の推進に関する連携体制の構築
1	歯科健診事業	妊婦歯科健康診査			○	○	○			○		
2		1歳6か月児健康診査	○		○	○	○			○		
3		2歳児歯科健康診査	○		○	○	○			○		
4		3歳児健康診査	○	○	○	○	○			○		
5		保育園歯科健康診査			○	○	○			○		
6		児童生徒健康診断			○	○	○			○		
7		こども発達センター歯科健康診査			○		○	○	○	○		
8		歯周疾患検診 重点的取り組み1			●	○	○			○		
9		後期高齢者歯科口腔健康診査 重点的取り組み2			○		●			○		
10	歯科健康教育事業	プレ☆ババママスクール	○	○						○		
11		かみかみ教室	○	○			○					
12		保育園歯科保健指導	○	○		○	○					
13		児童生徒の歯科保健指導	○	○		○	○			○		
14		生活習慣病予防教室「歯周病予防」	○	○	○	○				○		
15		ホームページやSNSを活用した歯科保健指導	○	○						○		
16		いきいき夢情報教室 (通いの場における口腔ケア教室【新規】)	○	○	○		○			○		
17		イベントにおける歯科健康教育	○	○			○					
18		なるほど行政講座「歯っぴいスマイル講座」	○	○	○			○		○		
19	歯科健康相談事業	子育て支援センターすこやか相談	○	○						○		
20		電話・来所相談	○	○	○		○		○	○		
21	歯科口腔保健普及啓発事業	よい歯コンクール		○								
22		歯・口の健康啓発標語コンクール		○								
23		むし歯予防作品展		○							○	
24		「歯と口の健康週間」「いい歯の日」普及啓発			○	○					○	
25	食育推進事業	児童の食に関する指導					○					
26	推進活動整備事業	歯科口腔保健推進ボランティア育成									○	
27	歯科口腔保健推進事業	庁内健康づくり推進会議									○	
28		保健衛生事業計画歯科医師会議									○	
29		健康づくり推進協議会									○	
30	介護施設などとの連携事業	介護施設などとの連携事業							○			
31	歯科医療体制整備	在宅歯科サービス提供施設の情報提供							○			
32		かかりつけ歯科医の普及推進 重点的取り組み3								●		
33		年末年始歯科診療			○							

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。

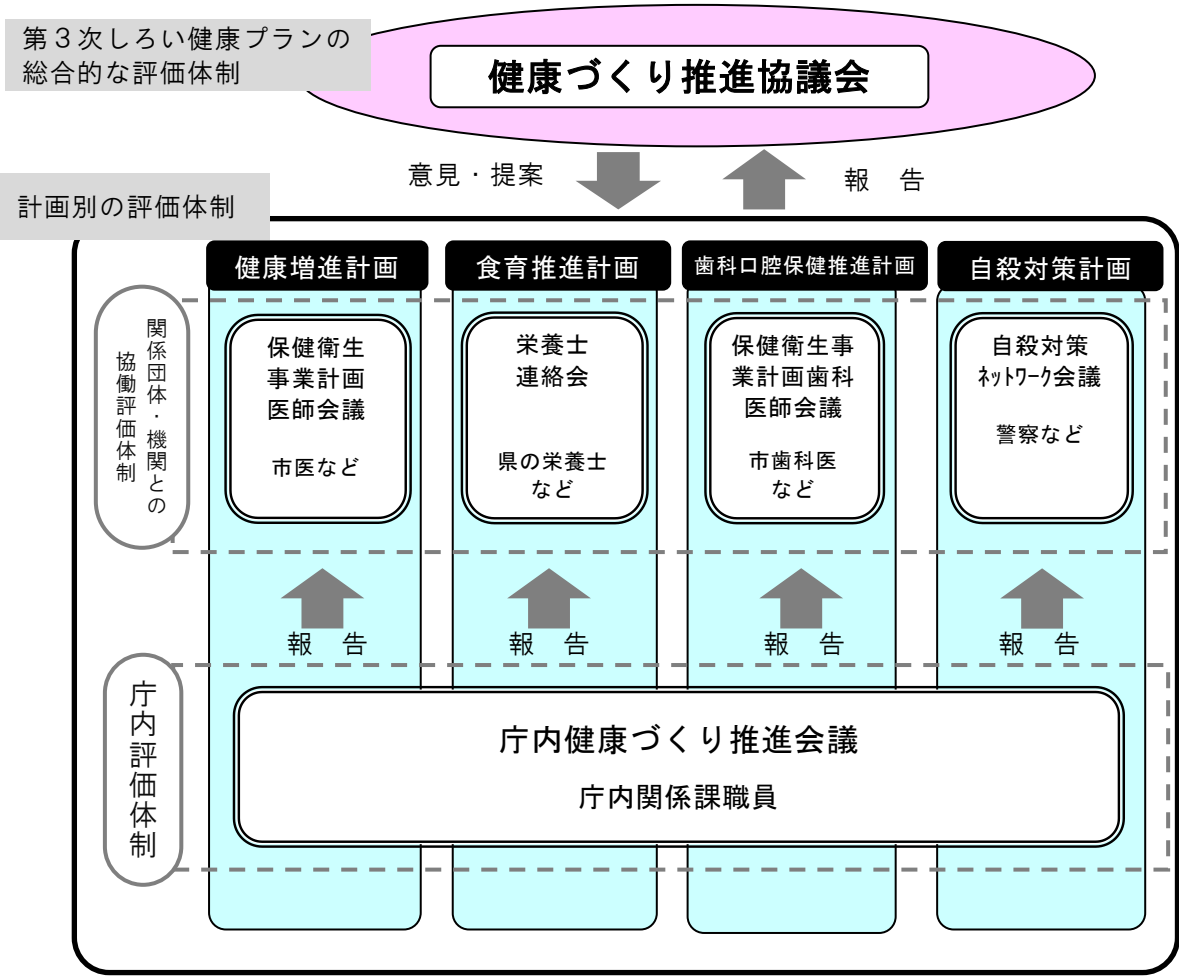
また、令和8年度の計画終了年度には、計画の達成度の評価を実施し、その結果を次期計画に生かしていきます。

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：白井市在住 20歳以上の市民 2,000人（住民基本台帳から無作為抽出） 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（学校配布・回収・自宅で記載）</p> <p>調査期間：一般・高校生 令和元年11月21日（木）～12月12日（木） 小学生 令和元年11月8日（金）～12月6日（金）</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	<p>■第2回会議（2月27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結果について</p> <p>（2）第3次しろい健康プランの健康課題について</p> <p>（3）自殺対策計画のめざそう値等について</p>
職員・関係団体ヒアリング調査等	<p>■ヒアリング調査（2月～3月） 於：各会議等の会場にて実施</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>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）</p>
健康づくり推進協議会	<p>■第2回会議（3月25日）於：書面表決</p> <p>（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</p> <p>（2）第3次しろい健康プランの健康課題について</p> <p>（3）自殺対策計画のめざそう値等について</p>

【令和2年度】

実施項目	実施内容
健康づくり推進協議会	<p>■報告（5月29日） 於：書面報告</p> <p>（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</p>
庁内健康づくり推進会議	<p>■第1回会議（8月31日～9月25日） 於：書面会議</p> <p>（1）第3次しろい健康プラン（素案）について</p>
栄養士連絡会	<p>■会議（10月19日） 於：保健福祉センター1階集団指導室</p> <p>（1）第3次しろい健康プラン（素案）について</p>
保健衛生事業計画 歯科医師会議	<p>■会議（10月23日～11月13日） 於：書面会議</p> <p>（1）第3次しろい健康プラン（素案）について</p>
保健衛生事業計画 医師会議	<p>■会議（11月11日～12月1日） 於：書面会議</p> <p>（1）第3次しろい健康プラン（素案）について</p>
健康づくり推進協議会	<p>■第1回会議（12月18日～1月8日） 於：書面会議</p> <p>（1）第2次しろい健康プランの達成状況について</p> <p>（2）第3次しろい健康プラン（素案）について</p> <p>（3）令和3年度保健衛生事業計画（案）について</p> <p>委員からの意見 11件</p>
部課長会議	<p>■会議（1月18日） 於：本庁舎3階特別会議室</p> <p>（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</p>
パブリックコメント	<p>■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）</p> <p>目的：第3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</p> <p>意見件数：1件</p>

実施項目	実施内容
庁内健康づくり 推進会議	■会議（3月22日） 於：書面会議 （1）第3次しろい健康プラン（案）の決定について
部課長会議	■会議（3月25日） 於：本庁舎3階特別会議室 （1）第3次しろい健康プラン（案）の決定について
健康づくり 推進協議会	■会議（3月26日～3月31日） 於：書面会議 （1）第3次しろい健康プラン（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	苅込 英昭 本間 賢一	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)
		尾見 英明	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	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)
		加藤木 好美	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・第2期
市民活動支援課	長谷川 博 篤 中 川 智 哉	第1期 第2期
産業振興課	水 澤 理 穂 遠 藤 大 誠	第1期 第2期
社会福祉課	高 平 美佐子	第1期（副会長） 第2期（会長）
障害福祉課	中 川 智 哉 渡 邊 優 理	第1期 第2期
高齢者福祉課	栗 原 奈津子	第1期・第2期
子育て支援課	須 藤 雅 子	第1期 第2期（副会長）
保育課	渡 邊 優 理 井 上 貴 子	第1期 第2期
保険年金課	金 井 早 苗 鈴 木 喬 之	第1期（会長） 第2期
教育支援課	関 口 薫	第1期・第2期
生涯学習課	渡 邊 智 子	第1期・第2期
健康課	阿 部 麻 子	第1期・第2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、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ないない人は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もらいたい。</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とか、食後の歯みがきをしなければいけないとか、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かなくてはならないと思った。</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、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、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