

第3号様式（第6条第1項関係）

市長	副市長	部長	課長	主幹・副主幹	主査・主査補	班員
付議・報告部課						

令和3年6月30日

会議結果報告書（行政経営戦略会議）

1 日時及び場所

令和3年6月30日（水）午前9時30分～ 本庁舎4階大委員会室

2 出席者

健康課 佐藤課長、渡邊主査、三笠主任保健師、金田栄養士

3 件名

第3次しろい健康プランの策定について

4 会議結果

- 案のとおり決定する。
- 一部修正の上、決定する。
- 継続して検討する。
- 案を否決する。
- 報告を了承する。

5 会議内容

- ・健康寿命の到達目標を令和5年10月としている理由は。
→令和8年度に算出し評価できる数値が、令和5年10月時点となるため、このような表記とした。
- ・自殺対策計画概要版の数値目標、自殺死亡率の数値について注釈をつけるなど補足説明を加えた方がよい。
- ・市の新型コロナウイルス感染拡大を踏まえた対応方針を基に令和2年度中の策定完了時期を遅らせたが、3か月の延長のみで策定完了となった。市民参加手法は十分取り入れられたか。
→高校生との座談会、パブリックコメント、健康づくり推進協議会など、予定していた市民参加は全て実施し、市民意見も反映した。

備考 会議内容を簡潔に記載すること。

報告書(行政経営戦略会議)

部課名 健康子ども部 健康課

件名	第3次しろい健康プランの策定について							
内容	<p>【役割・位置づけ】 白井市の健康づくりに関する総合的な計画である現行の第2次しろい健康プランが令和3年度をもって終了することに伴い(※)、次期計画として策定するもので、健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健計画、自殺対策計画の4計画が一体化となった計画とした。 市の最上位計画である「白井市第5次総合計画」及び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」に基づき、市の個別計画と関連する位置づけにある。 ※自殺対策計画は、平成31年度に策定しているため、別冊として推進する。</p> <p>【計画期間】 令和4年度から令和8年度までの5年間 ※第2次しろい健康プランの終了年度は令和2年度であったが、新型コロナウイルス感染症の影響により市民からの意見聴取等が困難と判断し、計画期間を1年延長した。</p> <p>【方向性・体系など】 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 到達目標 健康寿命を延ばす：男性81.3歳へ、女性84.4歳へ(令和5年10月1日時点) 各計画のめざす姿 ○健康増進計画……いきいき元気！未来につなげる健康づくり ○食育推進計画……いっしょに食べよう心も体もおいしい食事 ○歯科口腔保健推進計画……歯でつくる食べる楽しみはつらつ生活 ○自殺対策計画……誰も自殺に追い込まれることのない白井市の実現</p>							
部内会議や関係課等との調整結果(主な意見・懸案事項)								
スケジュール	7月～ 自殺対策計画の改訂 9月予定 行政運営報告 広報、ホームページでの公表							
	項目	有無	方法(時期)	項目	有無	方法(時期)		
	条例規則	無		報道発表	無			
	議会説明	有	行政運営報告(R3.9月)	広報・HP等	有	広報・HP(R3.9月)		
	市民参加	有	健康づくり推進協議会、アンケート調査、高校生対象の座談会、パブリック・コメント					
付議書公表	<input checked="" type="checkbox"/> 公開 <input type="checkbox"/> 非公開 <input type="checkbox"/> 部分非 <input type="checkbox"/> 時限非 () まで							
参考情報	関係法令等	健康増進法、食育基本法、白井市歯科口腔保健の推進に関する条例、自殺対策基本法						
	関係課	企画政策課、市民活動支援課、産業振興課、健康子ども部・全課、福祉部全課、生涯学習課、教育支援課ほか						
	事業費	8,008 千円 (うち特定財源				588 千円)		
	カテゴリ	年代	全ての年代	場所	市内全域	目的	健康・福祉	手段

第3次しろい健康プランについて

本計画は、現行計画である第2次しろい健康プラン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、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いたします。

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

令和4年度～令和8年度

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うえで市民からの意見聴取等を行うことが困難であると判断し、現行の計画である第2次プランを1年延長することとしました。

3 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

4 到達目標について

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、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。

5 めざす姿及び施策の方性

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
施策の方向性	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

めざす姿	いっしょに食べよう 心も体もおいしい食事
施策の方向性	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

めざす姿	歯でつくる 食べる楽しみ はつらつ生活
施策の方向性	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

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
施策の方向性	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

6 重点的取り組みについて

<健康増進計画>

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				
ロ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%

介護・介助が必要となった原因の上位にある「骨折・転倒」を減少させるため、若いうちからの予防行動を促す必要があることから、ロコモティブシンドロームの認知度が低い60歳未満の年齢層を対象に、骨量測定をきっかけに食事や運動などの予防行動を周知し、行動変容を促すことにしました。

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%

罹患数が多い乳がん・大腸がんに着目し、早期発見・早期治療につなげるための受診勧奨を強化することにしました。なお、受診率の算定については国の算出方法を採用し40～69歳としています。

<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				
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

子どもから若い世代、高齢者に至るまで、生涯を通じて食育に関する知識を深め、バランスのよい健康的な食生活を実践できるよう、新たに販売店での啓発を行うとともに、ホームページや SNS、メール配信、食育通信、イベントなど様々な情報発信を重点的な取り組みと位置付けて実施します。

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

無関心層や健康的な行動に移せない人も含め、多くの市民が自然に健康になれる食環境づくりを推進できるよう、健康的な食に関する情報やメニュー等を提供するしろい食育サポート店の登録促進を重点的取り組みと位置付けて実施します。

< 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				
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

生涯を通じた歯科疾患重症化予防のため、関係機関と連携しかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診受診につながるよう、40. 50. 60. 70歳を対象とした歯周疾患検診受診率の向上を重点的取り組みとして位置付けて実施します。

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

生涯を通じた口腔機能の維持改善のため、介護予防・フレイル対策として通いの場の拡充に伴う口腔機能の向上に向けた歯の喪失防止への支援を重点的取り組みとして位置付け、76歳の歯科口腔健康診査で評価していきます。

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、家族でかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けることを勧奨します。					
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

歯科疾患の早期治療・発見のため、家族でかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けることへの勧奨について重点的取り組みとして位置づけて取り組みます。

<自殺対策計画>

重点的取り組み1：高齢者		様々な分野でのゲートキーパー（命の門番）の養成			
高齢者の見守りや相談に関わる人に対してゲートキーパー養成講座を開催し、自殺対策の視点でも支援できる人材を増やします。					
事業計画：小学校区単位でのゲートキーパー（命の門番）の養成					
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
各小学校区 2人以上	各小学校区 10人以上				

悩みや自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援や相談につなげ、見守ることができるゲートキーパーの役割を担う人材を、関係団体・機関と連携し小学校区単位で養成に重点的に取り組みます。

重点的取り組み2：生活困窮者		自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援			
経済的・社会的困窮状態からの早期脱却を図るため、専門の相談窓口の紹介や相談者とともにプランを作成するなど、困窮状況に応じて自立に向けた支援を行います。					
事業計画：「くらしと仕事のサポートセンター」の周知及び相談体制の充実					
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
事業の周知	「つなぐシート」の活用・連携				

自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援のため、相談体制の充実及び見守り組織の連携・強化を図ることを重点的に取り組みます。

6 めざそう値の設定について

健康増進計画	めざそう値 18項目（新規設定5項目、継続設定13項目）
食育推進計画	めざそう値 20項目（新規設定6項目、継続設定14項目）
歯科口腔保健推進計画	めざそう値 16（新規設定4項目、継続設定12項目）
自殺対策計画	めざそう値 12



めざそう値一覧



第3次 しろい健康プラン

【令和4年度～8年度】

概要版

健康増進計画	
目標項目	めざそう値
望ましい生活習慣獲得のための情報提供及び行動化促進	<ul style="list-style-type: none"> 運動を週3回以上している人の割合の増加(20歳以上) 週に1回以上運動している人の割合の増加(20歳以上) たばこを吸っていない人の割合の増加(20歳以上) 睡眠がとれていない(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) BMI値が25以上(肥満)の人の割合の減少 過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加(20歳以上) 毎日の生活に充実感がない人の割合の減少(20歳以上) 家族以外に、自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人がいる人の割合の増加(20歳以上) ゲートキーパー(余の門番)の言葉と意味を知っている人の割合の増加(20歳以上)
こころの健康の普及啓発と支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> 小学生23%以上 高校生48%以上 20%以下 65%以上 40%以上 5検診 48%以上 70%以上 30%以上

食育推進計画	
目標項目	めざそう値
生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> 1日1回以上、主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べる回数(成人)の増加(高校生～20歳以上) 苦手な食べ物(野菜)でも食べられる子どもの割合の増加(小学生・中学生) 1日に野菜摂取量5回以上食べる人の割合の増加(20歳以上) 3食必ず食べることに努めている人の割合の増加(30歳代～40歳代) よい暮らしを営むことに努めている子どもの割合の増加(小学生・中学生) BMI値が25以上(肥満)の人の割合の減少(20歳以上) 減塩や減塩志向心がけている人の割合の増加(20歳以上)
食育による生活習慣病の予防及び改善	<ul style="list-style-type: none"> 週10回以上 60%以上 50%以上 45%以上 93%以上 80%以上 9回体

歯科口腔保健推進計画	
目標項目	めざそう値
歯科口腔保健の正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> 90%以上の言葉と意味がわかる人の割合の増加(20歳以上) 1年6か月以上で検診として日食食品・飲料を113回以上摂取する習慣を持つ人の割合の減少 高校1年生の歯食の習慣が性差無差の割合の増加 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) 1年6か月で毎日保護者が仕上げがきをする習慣のある人の割合の増加 3歳児でむし歯のない人の割合の増加 12歳児のむし歯の本数の減少 60歳で歯周病を看する人の割合の減少
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	<ul style="list-style-type: none"> 19%以下 7%以下 93%以上 60%以上 65%以上 16施設以上 60%以上 70%以上
生涯を通じて歯の健康を維持し、口腔健康の向上に向けた歯の健康向上の取組の充実	<ul style="list-style-type: none"> 歯科検診と自身の健康のかわりに健康の普及啓発 生涯を通じてよく働くと歯を噛むことや、口腔健康の向上に向けた歯の健康向上の取組の充実 歯がよいある人、介護を必要とする人などに提供する歯科医療情報の提供の充実 定期歯科検診受診意向向上に向けた取組の充実

自分らしく元気に みんなで力を合わせる健康づくり

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」を基本方針に掲げます。

健康寿命を延ばす 到達目標

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

白井市民の健康寿命

令和3年6月 白井市

当市の健康寿命は、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結果による「健康寿命の算定方法の指針」をもとに、要介護2以上の人を日常生活に制限があるとして算出した。

※自殺対策計画は、ほかの3計画と並立時期が異なるため(平成31年3月確定)別冊で掲載しています。

第3次しろい健康プラン 概要版 令和3年6月

白井市役所 健康子ども部 健康課

〒270-1492 千葉県白井市復1123
TEL:047(492)1111(代表)
市ホームページ <https://www.city.shiroi.chiba.jp/>



いざいざ元気！未来につなげる健康づくり

めざす姿



自分が考えう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みしていきます。

1 生活習慣の改善

<p>具体的な取り組み</p> <p>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</p> <p>生活習慣病予防教室、COPD予防教室、定例健康相談、広報・HP等の情報発信、健康増進ルーム、総合型地域スポーツクラブ</p>	<p>主な事業</p> <p>乳幼児期／青年期</p> <ul style="list-style-type: none"> 喫煙や飲酒について正しい知識を身につけて、未成年の喫煙や受動喫煙、飲酒を避けよう。 <p>成人期／高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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、車より自転車などとして意識的に身体を動かす機会を増やそう。 喫煙や飲酒について正しい知識を身につけて、禁煙や受動喫煙の防止、節酒に取り組もう。 林業や睡眠について正しい知識を身につけて、質のよい睡眠がとれるようにしよう。
<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>	

2 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

<p>具体的な取り組み</p> <p>①こころの健康の普及啓発と支援の充実</p> <p>こころの健康教室、こころの相談、教育相談、福祉相談</p>	<p>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</p> <p>幼児健康診査、小児生活習慣病検査事業、学校における保健衛生教育、子どもの定期予防接種</p>
<p>主な事業</p> <p>乳幼児期</p> <ul style="list-style-type: none"> 早期早起期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。 <p>青年期</p> <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。 日頃から運動を体当たり、こまめに歩く習慣を身につけよう。 バランスのよ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。 <p>成人期</p> <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。 	<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>
<p>具体的な取り組み</p> <p>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</p> <p>後期高齢者健康診査、ロコモティブシンドローム予防事業、高齢者の定期予防接種</p>	<p>成人期／高齢期</p> <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を管理しよう。 市が行う健康教室や介護予防教室に参加しよう。 運動・バランスのよい食事や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。
<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>	

3 生活習慣病の発症予防と重症化の予防

<p>具体的な取り組み</p> <p>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</p> <p>特定健康診査、がん検診（肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん）、特定保健指導</p>	<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>
<p>主な事業</p> <p>青年期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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とう。 <p>成人期／高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> 年に1回健康診査とがん検診を受診しよう。 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

<p>具体的な取り組み</p> <p>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ざいきと暮らせる地域づくりの推進</p> <p>子育て支援の情報提供、高齢者の居場所や交流の場づくり、地域の健康づくり</p>	<p>②市民の健康づくりを支援する体制の充実</p> <p>災害に関する普及啓発（妊娠婦等）、救急医療体制に関する情報提供、新型インフルエンザ等対策事業</p>
<p>主な事業</p> <p>青年期／成人期／高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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、近隣のひととの交流を深め、お互いに助け合える関係をつくらう。 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。 	<p>乳幼児期／青年期</p> <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。 <p>成人期／高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて医療機関の情報を入手する方法を知らう。 感染症に関する情報を把握し、予防に努めよう。
<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>	

私の健康宣言

私の健康宣言を参考に、私の健康宣言をしよう

- ◎1日20分、早歩きをする。
- ◎週に3回ストレッチをする。
- ◎ストレス解消法（リラクゼーション・十分な睡眠）を実践する。
- ◎地域コミュニティと関わりを持つ。

※主な事業で、下線を付して赤字で表している事業は、重点的取り組みです。

※主な事業で、下線を付して赤字で表している事業は、重点的取り組みです。



も体もおいしい食事

いっしょに食べよう心

めざす姿

食育推進計画

3

3

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。

食と健康づくりの推進

食育を推進するための食環境の整備

<p>① 生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進</p> <p>保健センターでの啓発、生活習慣病予防教室、各種料理講習の開催事業、特定保健指導</p>	<p>② 食育による生活習慣病の予防及び改善</p> <p>健康会議での啓発、生活習慣病予防教室、各種料理講習の開催事業、特定保健指導</p>
<p>乳幼児期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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とれるようにしよう。 <p>青年期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>成人期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 大規模災害時に活用し、個人に合った備蓄食料等を備え、平時から定期的に応用しよう。 <p>高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 大規模災害時に個人に合った備蓄食料等を備え、平時から定期的に応用しよう。 	<p>乳幼児期</p> <ul style="list-style-type: none"> 成長発達に応じ、さまざまな食品を食べ慣れることで備りなく、よく噛んで食べられるようにしよう。 <p>青年期</p> <ul style="list-style-type: none"> よく噛んで食べるようにしよう。 自分の体と食生活の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。 <p>成人期</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆっくりよく噛んで食べることで、食中毒を防止し、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・糖質のとりに守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。 <p>高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆっくりよく噛むことを心がけて食事しよう。 自らの健康を認識しながら、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。
<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>	<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>

*主な事業で、下線を付して赤字で表している事業は、重点的取り組みです。

3

3

食を通じたコミュニケーション

私の健康宣言

<p>① 食を通じたコミュニケーションの推進</p> <p>保童園・学校での食育啓発、給食事業、なるほど行政講座</p>	<p>② 食の循環や環境を意識した食育の推進</p> <p>白井産農産物のレシピ啓発、地産地消応援店事業、しろいの産所マップ啓発事業、食品ロスの削減に関する講座、給食事業</p>
<p>乳幼児期</p> <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。 食事前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。 <p>青年期</p> <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。 食事前の前後でいただきます「ごちそうさま」の挨拶をする中で、食への感謝の気持ちを抱き起こそう。 日本食に親しみを持ち、日本の食文化や季節感を味わおう。 <p>成人期 / 高齢期</p> <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ことを意識しよう。 機会を捉えよう。 家庭の食事に行事食を取り入れ、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、次世代に伝えよう。 	<p>乳幼児期</p> <ul style="list-style-type: none"> イベントの開催や体験教室などを通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。 <p>乳幼児期 / 青年期</p> <ul style="list-style-type: none"> 地元産の農産物や農産物について関心を持たせよう。 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、食への感謝の気持ちをもつたいい思いと気づきを持って育もう。 <p>成人期 / 高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> 干菜葉や白井の農産物について関心を持ち、なるべく地元産産物を購入しよう。 地産で行われる農産物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。
<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>	<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>

*主な事業で、下線を付して赤字で表している事業は、重点的取り組みです。

3

3

3

3

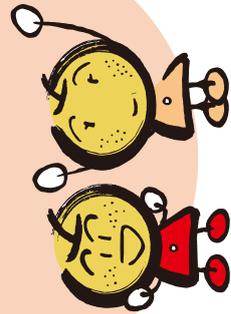
<p>具体的な取り組み</p> <p>① 食育に関わる人材育成とネットワークづくり</p> <p>食生活改善推進員活動事業、栄養士連絡会、他職種との連携、関係団体・機関との連携</p>	<p>② まちをあげた食育推進の取り組み</p> <p>しろい食育サポート店事業、食環境整備事業、食の安全への取り組み事業</p>
<p>関係団体・機関など</p> <ul style="list-style-type: none"> 市やさまざまな連携を通して、食育活動を積極的に推進します。 <p>乳幼児期・青年期 / 成人期 / 高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>飲食店や商店</p> <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。 <p>しろい食育サポート店</p> <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、食育に関する啓蒙に努めます。 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。 <p>地産地消応援店</p> <ul style="list-style-type: none"> 白井産農産物の販売や白井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。 <p>乳幼児期 / 青年期</p> <ul style="list-style-type: none"> 食に興味を持ち、大切にしよう。 <p>成人期 / 高齢期</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>	<p>市民の皆様への提案</p> <p>～こんなことからやってみよう！～</p>

3

3

私の健康宣言のヒント

- ◎ 3食バランスよく食べる。
- ◎ 減塩や薄味を心がける。
- ◎ おやつを食べ方を工夫する。
- ◎ ゆっくり、よく噛んで食べる。



ヒントを参考に私の健康宣言をしよう

3

3



歯科口腔保健推進計画

1 歯科口腔保健の意識と生活習慣の改善

<p>① 歯科口腔保健の正しい知識の普及 幼児健康診査、保育園歯科保健指導、イベントにおける歯科健康教育、なるほど行政講座</p>	<p>② 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 プレオがマラスクーム、児童生徒の歯科保健指導、子育て支援センターや高齢者相談、よい歯・歯周病コンクール、むし歯予防作品展</p>
<p>乳幼児期 / 青年期 ●むし歯予防を認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を知らず。 ●間食としての日食飲料・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。</p> <p>成人期 / 高齢期 ●8020(むし歯なし) 8029(むし歯2か)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。 ●生涯おい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。</p>	<p>乳幼児期 / 青年期 ●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行しよう。 ●あやつは時間をとることを決めて食べよう。 ●デンタルフロスや歯間ブラシを使用しよう。 ●歯口の健康啓発誌「コンクール」(むし歯予防作品展)に応募しよう。</p> <p>成人期 / 高齢期 ●歯と口の健康に関心をもち、積極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。 ●歯周病をとり過ぎないようにしよう。 ●歯・口の健康啓発誌「コンクール」に応募しよう。</p>

歯磨きの方向性

1 具体的な取り組み

主なる事業

市民の皆様への提案
～こんなことからやってみよう！～

2 歯科疾患の予防

<p>① 生涯を通じて歯科疾患重症化(予防)に対する取り組みの強化 妊婦歯科健康診査、子ども発達センター 歯科健康診査、歯周病健康診査</p>	<p>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 生活習慣病予防教室「歯周病予防」、歯と口の健康週間「いい歯の日」普及啓発</p>
<p>乳幼児期 / 青年期 ●定期的なフッ化物塗布や、フッ化物配合歯みがき剤を使用しよう。 ●定期的な歯周病予防(歯周病)には早期に歯科医師を受診しよう。 ●小学校教育(学年)までは保護者が仕上げみがきをしよう。</p> <p>成人期 / 高齢期 ●自分の歯みがきの積極的な取り組みや、かかりつけ歯科医を特定しよう。 ●妊婦期に歯科健康診査を受診しよう。 ●歯周病健康診査を受診しよう。 ●歯周病と肥満の関係を理解し、禁煙と生活習慣の改善に取り組もう。</p>	<p>乳幼児期 / 青年期 ●多数歯むし歯・歯周病に全身の健康のかかわりについて理解しよう。</p> <p>成人期 / 高齢期 ●歯周病と全身の健康(糖尿病・高血圧・脂質異常症)のかかわりについて理解しよう。</p>

歯磨きの方向性

1 具体的な取り組み

主なる事業

市民の皆様への提案
～こんなことからやってみよう！～

3 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持獲得

<p>① 生涯を通じてよく噛んで食べることで、口腔機能の向上に向けた歯の喪失防止の取り組みの普及 幼児健康診査、後期高齢者歯科口腔健康診査、かみかみ教室、いきいき夢情報教室(通いの場における口腔ケア教室(新期))、児童の食に関する指導</p>	<p>乳幼児期 / 青年期 ●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践しよう。</p> <p>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践しよう。 ●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。</p>
--	--

歯磨きの方向性

1 具体的な取り組み

主なる事業

市民の皆様への提案
～こんなことからやってみよう！～

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、みんなが歯と口の健康づくりに取り組んでいきます。

歯磨きの方向性

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

<p>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 子ども発達センター 歯科健康診査、なるほど行政講座、歯びびびメール講座</p>	<p>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 電話、来所相談、介護施設などの連携事業、在宅歯科サービス提供施設等の情報提供</p>
<p>加配・施設担当者 ●定期的に歯科健診が受けられる体制を整備しよう。 ●口腔ケアの技術を習得しよう。</p>	<p>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身につけよう。 ●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)。</p>

歯磨きの方向性

市民の皆様への提案
～こんなことからやってみよう！～

歯磨きの方向性

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

<p>① 定期歯科健診受診率向上に向けた取り組みの充実 ホームページやSNSを活用した歯科保健指導、かかりつけ歯科医の普及推進</p>	<p>② 歯科口腔保健の推進に関する連携体制の構築 歯科口腔保健推進ボランティア育成、庁内健康づくり推進会議、保健衛生事業計画歯科医師会協議</p>
<p>乳幼児期 / 青年期 / 成人期 / 高齢期 ●家族一人ひとり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。</p>	<p>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企画し、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よう。</p>

歯磨きの方向性

市民の皆様への提案
～こんなことからやってみよう！～

私の健康宣言

ヒントを参考に私の健康宣言をしよう

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

私の健康宣言

ヒントを参考に私の健康宣言をしよう

*主な事業で、下線を付して赤字で表している事業は、重点的取り組みです。

*主な事業で、下線を付して赤字で表している事業は、重点的取り組みです。

*主な事業で、下線を付して赤字で表している事業は、重点的取り組みです。

第3次しろい健康プラン



近年、全国の自殺者数は2万人を超えており、白井市においても年間10人前後の尊い命が失われている現状があります。この計画は、「誰も自殺に追い込まれることのない白井市の実現」を目指し、市民とともに行政や関係団体・機関などが協力して、自殺対策に取り組むために策定しました。

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

「生きることの包括的な支援(＝自殺対策)」を市民と地域、行政などが互いに協力しながらみんんで取り組んでいきます。

数値目標

現状 17.6

目標 12.3以下

(平成24年～平成28年 平均)

(令和2年～令和6年 平均)

【施策の方向性】

1. 地域におけるネットワークの強化

関係機関との情報の共有と連携強化及び地域におけるネットワークの構築と連携強化を図ります。



ゲートキーパー(命の門番)って？
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。



2. 自殺対策を支える人材の育成

ゲートキーパーの役割を担う人材を、関係団体・機関と連携し小学校区単位で養成します。
相談業務などに従事する人への研修会を行うとともに、養成講座などを実施する指導員や講師の育成を行います。



□ 重点的取り組み □

市が重点的に取り組む対象者は 高齢者と生活困窮者 です。

様々な分野でのゲートキーパー(命の門番)の養成

ゲートキーパー養成講座を開催し、自殺対策の視点でも支援できる人材を増やします。

自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援

経済的・社会的困窮状況に応じて、専門の相談窓口の紹介や相談者とともにプランを作成するなど、自立に向けた支援を行います。

つなぐシートを作ります！
支援が途切れてしまうことのないよう、『つなぐシート』を作成し、関係機関が連携しながら支援をします。

3. 市民への啓発と周知

自殺予防週間や自殺対策強化月間などに関係団体・機関と連携し、自殺予防に関する情報の提供などを行います。



5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童・生徒が社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるため、SOSの出し方に関する教育などを実施します。



4. 生きることの促進要因への支援

自殺のリスクを抱える可能性のある人への支援のため、孤立を防ぐ居場所づくりや交流の場づくりの充実、相談体制の充実及び見守り組織の連携・強化などを図ります。



自殺対策計画

めざそう値一覧

目標項目		めざそう値
地域におけるネットワークの強化	(仮称)自殺対策ネットワーク会の設置	未設置 → 設置
自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパー(命の門番)の養成(各小学校区10人以上)	取り組み開始 → 9小学校区
	養成講座などを実施する指導員や講師の育成	未実施 → 10人
市民への啓発と周知	相談窓口カード、自殺予防週間などの啓発リーフレットの配布	全戸配布
	自殺対策強化月間におけるイベントの開催	年1回実施
	自殺予防週間、自殺対策強化月間を聞いたことがある人の割合(20歳以上)	58.5% → 66%以上
	自殺やうつ病に関連する講演会や講習会に参加したことがある人の割合(20歳以上)	4.6% → 8%以上
	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(20歳以上)	9.5% → 33%以上
生きることの促進要因への支援	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割合の増加(20歳以上)	65.3% → 70%以上
	遺族に対する支援情報の提供(窓口でのリーフレットの配布)	未実施 → 実施
児童生徒のSOSの出し方に関する教育	児童・生徒のSOSの出し方に関する教育の実施	取り組み開始 → 実施 (全小・中学校)
	SNS相談を行う団体があることについての普及啓発(高校1年生)	29.4% → 66%

◆ゲートキーパーの役割◆

① 気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったりなどいつもと違う様子に気づいたら、「眠れている?」「どうしたの?」「力になれることはない?」などと自分ができる声かけをしましょう。

② 傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

安心して話せる雰囲気をつくりましょう。責めたり、安易に励ましたりせずに話を傾けましょう。

③ つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す
(主な相談窓口は下記に記載)

心身の不調や社会的・経済的な問題を抱えている時には医療機関や公的機関などの専門家への相談につなげましょう。

④ 見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

必要があれば、また相談にのることを伝え、温かく見守りましょう。

(出典:内閣府作成リーフレット「誰でもゲートキーパー手帳【第2版】」より抜粋し一部編集)

◆◆◆主な相談窓口◆◆◆

- 白井市役所(047-492-1111【代表】)各課
(社会福祉課、障害福祉課、高齢者福祉課、子育て支援課、健康課、教育支援課など)
- 白井市社会福祉協議会 心配ごと相談(一般相談、弁護士相談)
- 千葉県精神保健福祉センター(心の健康や精神障害、アルコール依存症、ひきこもりや思春期の精神保健など精神保健福祉全般に関する相談)
- 印旛健康福祉センター(精神保健福祉相談、アルコール相談、自死遺族支援など)
- 千葉県子どもと親のサポートセンター(子どものいじめや学校生活などに関する相談)
- 千葉県中央児童相談所(養育や発達、非行、虐待などの18歳未満の児童に関する相談)
- 千葉県女性サポートセンター(DVをはじめ女性の抱える悩みの相談)
- 医療機関(かかりつけ医、精神科、心療内科など)



◆◆◆メール・SNSなどによる相談窓口◆◆◆

- いのちの電話 いのちの電話ではメールによる相談活動を行っています。
- チャイルドライン チャイルドラインは18歳までの子どもたちのための相談先です。
- Mex(ミークス) 家族や友達・からだ・性のことなど、人には言えない「困ったかも」を手助けする10代のためのWebサイトです。カテコリや場所などから、10代がメールや電話などで利用できる全国の相談窓口やサービスを検索することができます。
- 支援情報検索サイト(厚生労働省ホームページ) <http://shienjoho.go.jp/> 【URL】
相談窓口情報など悩み別に検索できるサイトです。



(出典:厚生労働省ホームページ)

第3次しろい健康プラン 自殺対策計画

発行/白井市 編集/健康子ども部 健康課

概要版

平成31(2019)年3月発行

〒270-1492 千葉県白井市復1123

TEL:047-492-1111(代表)