

流山市健康づくり支援計画

(健康増進計画・食育推進計画・歯と口腔の健康
づくり推進計画・母子保健計画)

—平成27年度～平成31年度—

(第1期計画)

“みんな笑顔でイキイキ明るい健康づくり”



平成27年3月

流山市

はじめに



「いつまでも健康で、いきいきと自立した生活を送りたい。」これは、高齢社会が進むなか、どなたも望んでいることです。こうした願いを実現するためには、ライフステージにあった健康づくりを、継続的に行っていくことが大切です。

流山市は、平成19年1月に市制施行40周年を記念して、WHOが提唱する『健康都市宣言』を行い、平成20年7月には、市民の健康の維持・増進はもとより、環境、都市計画、教育や文化などの様々な分野が連携して健康的な都市を目指すため、『流山市健康都市プログラム』を策定しました。

このたび『流山市健康都市プログラム』の第2次計画策定にあたり、市民の健康づくりに関する施策を、より具体的に実施していくための『流山市健康づくり支援計画』をここに策定しました。

本計画では、市民の健康づくりを図るため、「みんな笑顔でイキイキ明るい健康づくり」を基本理念とし、7つの基本目標を定め、それぞれのライフステージに合った取り組みを推進します。

また、これまで実施してきた生活習慣病予防のための健康づくりのほか、食育推進、歯と口腔の健康づくり、母子保健事業推進をも含む計画となっています。

今後は、この計画に沿った施策を展開していくため、各関係機関と相互に連携し、市民一人ひとりの健康づくりへの関心と行動に結びつける取り組みを実施してまいります。

この計画策定にあたり、アンケート等にご協力いただいた市民の皆様をはじめ、貴重なご意見を賜りました流山市福祉施策審議会委員の皆様、関係各位に心から御礼申し上げます。

平成27年3月

流山市長 井崎 義治

◇目 次

はじめに

第1編 総論	1
第1章 計画策定の趣旨	2
1 計画策定の背景	2
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2章 基本理念と基本目標	4
1 基本理念	4
2 基本目標	5
3 施策の体系	7
4 ライフステージの設定	8
第3章 流山市の現状	9
1 人口構造の状況	9
(1) 総人口の推移	9
(2) 年齢別人口の推移	10
(3) 出生数と出生率	11
(4) 死亡数と死亡率	12
2 要支援・要介護認定状況	13
3 各種健（検）診の状況	14
(1) 各がん検診受診率	14
(2) 特定健康診査受診率・特定保健指導利用状況	15
(3) 歯周病検診受診率	17
(4) 1歳6か月児健康診査受診率	18
(5) 3歳児健康診査受診率	19
4 調査結果からみられる市民の状況	20
(1) 調査の概要	20
(2) 健康づくりに関する課題と意識の傾向分析	21
(3) 「ながれやままちづくり達成度アンケート」結果からみられる市民意識の傾向	31

第2編 各論	35
第1章 自分の健康を守り、いきいきと充実した健康生活の推進	36
第2章 健全・健康な食生活を目指す取組みの推進	43
第3章 自分と大切な人を守るために、生活の中からたばこの煙を 減らす取組みの推進	49
第4章 こころの健康を保ち、楽しみを持っていきいきと自分らしく 過ごせるための取組みの推進	54
第5章 体を動かす楽しさを見つけ、継続的な運動習慣を身につける ための取組みの推進	61
第6章 歯と口腔の健康づくりへの取組みの推進	66
第7章 すべての子どもが健やかに育つための取組みの推進	71
資料編	79
◆流山市福祉施策審議会委員名簿	80
◆計画の策定過程	81
◆答申書	82
◆用語集	83

第 1 編：総論

第1章 計画策定の趣旨

1 計画策定の背景

我が国は、多くの先進国が直面している人口の課題同様、「少子高齢化」が課題となっており、平均寿命は世界のトップクラスとなっています。流山市においても、高齢化率は年々増加しています。その反面、つくばエクスプレスの開通後は、若い世代の転入が増え、人口ピラミッドの構造は国とは異なる様相も見せています。そのような中、市民の健康自己管理意識や健康意識が高まり、効率的な健（検）診の実施方法や健康に関わる情報の提供など、一人ひとりに対する健康づくりへの支援が求められています。

市民はみんな「いつまでも健康で生活したい」と望んでいます。その願いを実現させるために、乳幼児期から高齢期までの一生涯を通じた健康づくりへの取り組みが必要です。

こうした状況の中、本市においても平成20年7月に「健康都市プログラム」が策定され、「健康都市」をめざし、様々な取り組みが行われてきました。今回、「健康都市プログラム」の第2次計画策定に合わせ、より具体的な健康施策の推進のため、「健康づくり支援計画」を策定することとしました。



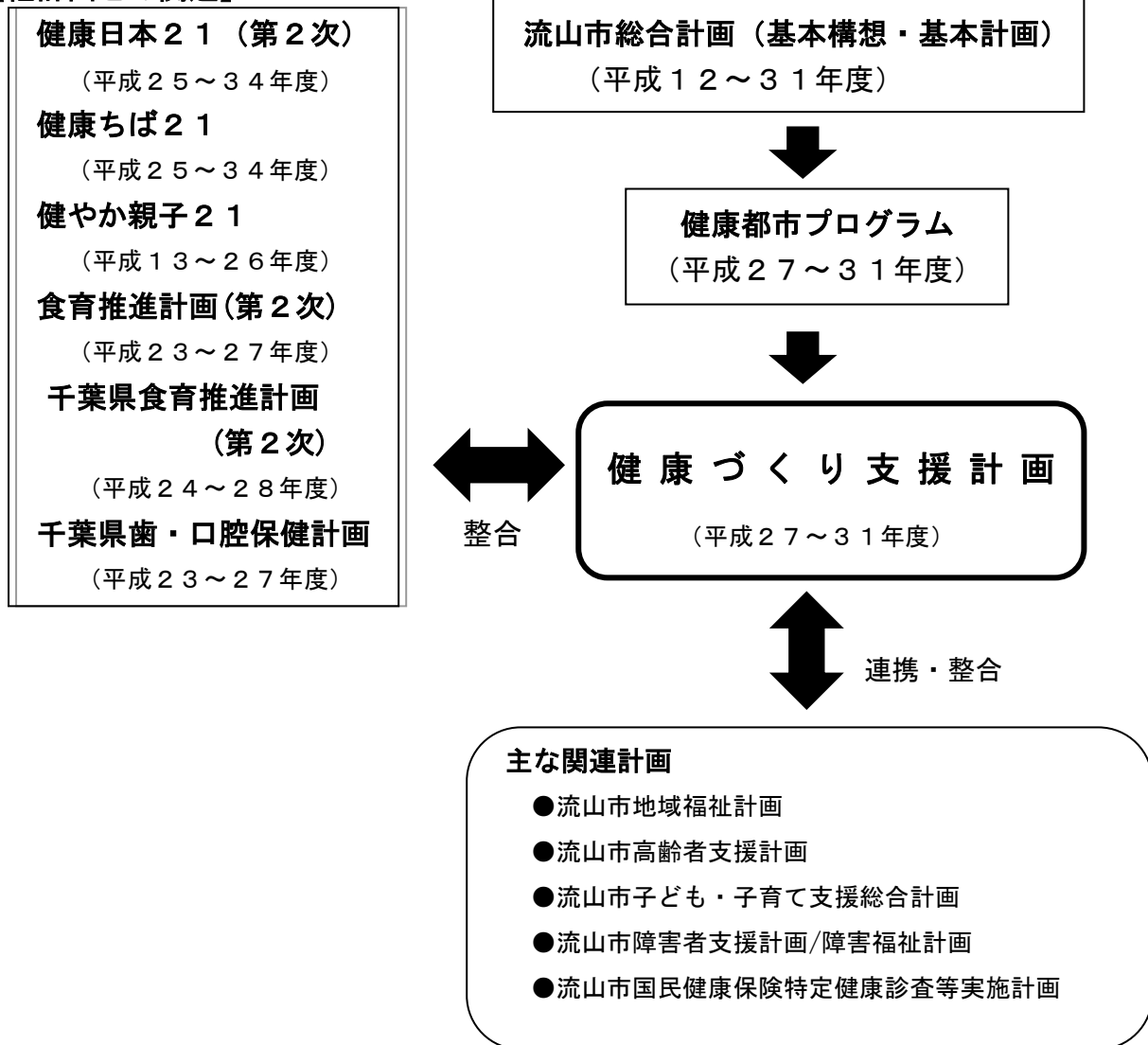
2 計画の位置づけ

健康づくり支援計画は、法定計画として健康増進法第8条に規定する住民の健康の増進の推進に関する施策について定める「健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に規定する当該市の区域内における食育の推進に関する施策について定める「食育推進計画」及び厚生労働省雇用均等・児童家庭局通知により市町村が策定するものとされている「母子保健計画」、さらに流山市歯と口腔の健康づくり推進条例第9条に規定する市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施するために定める「歯と口腔の健康づくりのための基本計画」を一体化した計画です。

なお、この計画は、市の最上位計画である「流山市総合計画」との整合を図った、分野別計画です。

第1章 策定の趣旨

【他計画との関連】



3 計画の期間

本計画の計画期間は、平成27年度から平成31年度までの5か年とし、策定します。



第2章 基本理念と基本目標

1 基本理念

みんな笑顔でイキイキ明るい健康づくり

本市は、総合計画の中で、「誰もが充実した生涯をおくることのできる流山」を保健福祉部門施策の大綱として掲げ、そのなかで「健康で明るい暮らしづくり」として、保健・医療・福祉の施策の一体化を図り、より効率的で効果的なサービスの提供や市民への疾病予防や健康づくりへの啓発、健康教育事業等の充実に努めることとしています。平成22年度からスタートした後期基本計画では、「健康で明るい暮らしづくり」の基本方針として、「安心して受診できる初期医療体制の整備の推進」、「健康意識向上のための健（検）診や健康教育等の実施」や「健康意識の向上のための健康情報の提供」を掲げ、施策を進めているところです。また、平成27年4月に策定された健康都市プログラムにおいても、健康都市施策の柱として「心と体を健やかに育むまちづくり」及び「安全で健やかな食生活を楽しめる」を掲げ、人の一生涯をとおした健康づくりへの施策を推進しています。

さらに、平成26年7月には「歯と口腔の健康づくり推進条例」が施行され、歯と口腔が健康づくりに重要であることが謳われています。

今後、ますます健康課題が多様化する中で、市民が健康で充実した生活を送ることができ、地域社会の実現に向けて、これまでも実施してきた取組みを一層推進し、健康寿命の延伸を図っていく必要があります。特に、一方的な事業の実施だけではなく、市民一人ひとりが行動変容に結びつけることができるような具体的な事業の推進を図ることで、「みんな笑顔でイキイキ明るい健康づくり」を目指します。

また、WHO（世界保健機関）が提唱する21世紀の健康戦略であるヘルスプロモーションの視点に立った「市民主体の健康づくり」を目指します。



2 基本目標

基本目標 1

自らの健康を守り、いきいきと充実した健康生活の推進

自らの健康を守るという意識を持って健康寿命を延伸させることができるよう、生活習慣病に関する正しい知識の普及を図るための取組みを推進します。

基本目標 2

健全・健康な食生活をめざす取組みの推進

一人ひとりが、食育を自分や家族の問題として認識し、具体的に食育に取り組むことができるような体制づくりのため、関係機関・団体での取組みを進めるとともに、相互の連携・協力により情報の共有化を図ります。

基本目標 3

自分と大切な人を守るために、

生活の中からはたばこの煙を減らす取組みの推進

たばこの健康への影響についての正しい知識の普及・啓発及び生活の中からはたばこの煙を減らすための取組みを推進します。

基本目標 4

こころの健康を保ち、楽しみを持って

いきいきと自分らしく過ごせるための取組みの推進

自分や周囲の人のこころの健康に関心を持つことができるようにするとともに、こころの健康を保つためのストレス対処法や悩みを抱えずに相談することの必要性の啓発、相談窓口についての適切な情報の提供を図ります。

基本目標 5

体を動かす楽しさを見つけ、継続的な

運動習慣を身につけるための取組みの推進

自分に合った運動を見つけ、継続的な運動ができるようにするために、健康相談の実施による情報提供や運動に関する健康講座・教室などを実施し、運動するきっかけづくりをします。

基本目標 6

歯と口腔の健康づくりの推進

子どもの健やかな成長、様々な生活習慣病の予防等、全身の健康づくりに重要な役割を果たす「歯と口腔の健康づくり」のために、その取組みを推進及び支援するとともに乳幼児期から高齢期までを通じて最適な歯と口腔の保健サービスを受けることができる環境整備を図ります。



基本目標 7

すべての子どもが健やかに育つための取組みの推進

すべての子どもが、健康と生命を守る母子保健サービスを受けることができるよう、個人や家庭環境の多様性を認識したサービスの提供に努めます。



3 施策の体系

《基本理念》

みんな笑顔でイキイキ明るい健康づくり

健康生活の充実

健康意識の向上と
健康寿命の延伸を図ろう

健全・健康な
食生活の充実

一人ひとりが具体的に
取組もう

ライフステージ

受動喫煙の防止

生活の中のたばこの
煙を減らそう

こころの健康保持

こころの健康に関心を
持てるように

乳幼児期（0～5歳）

学齢期（6～17歳）

青年期（18～39歳）

壮年期（40～64歳）

高齢期（65歳以上）

継続的運動習慣

運動するきっかけ
づくりの提供

歯と口腔の
健康づくり

歯と口腔の保健サービス
が受けられる環境の推進

母子保健サービスの充実

すべての子どもの健やかな
成長を支えるサービスの提供

4 ライフステージの設定

ライフステージとは、人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職など）によって区分される生活段階のことをいいます。それぞれの段階は連続性があるものの、節目によって次の段階の生活環境や“生き方”が大きく変容し、場合によってはライフスタイルも変化していきます。さらにライフスタイルの変化とともにその段階が抱えている健康課題も変化していきます。

このような状況から、ライフステージを以下の5つの段階に区分し、ステージごとの健康実態や課題に着目して、基本目標に掲げた取組みを推進していきます。

【ライフステージ】

乳幼児期（0～5歳）



：生理的機能が次第に発達し、人格や生活習慣の基礎を確立する時期

学齢期（6～17歳）

：社会参加の準備のため家庭と学校が連携して生活習慣を確立する時期から、著しい身体的な発達がみられる、子どもから大人へ移行する時期

青年期（18～39歳）

：社会に参加して自立した生活が始まり、身体的機能も完成する時期



壮年期（40～64歳）

：労働や子育て等で社会的責任が求められ、身体的に現在の健康を維持していく時期

高齢期（65歳以上）

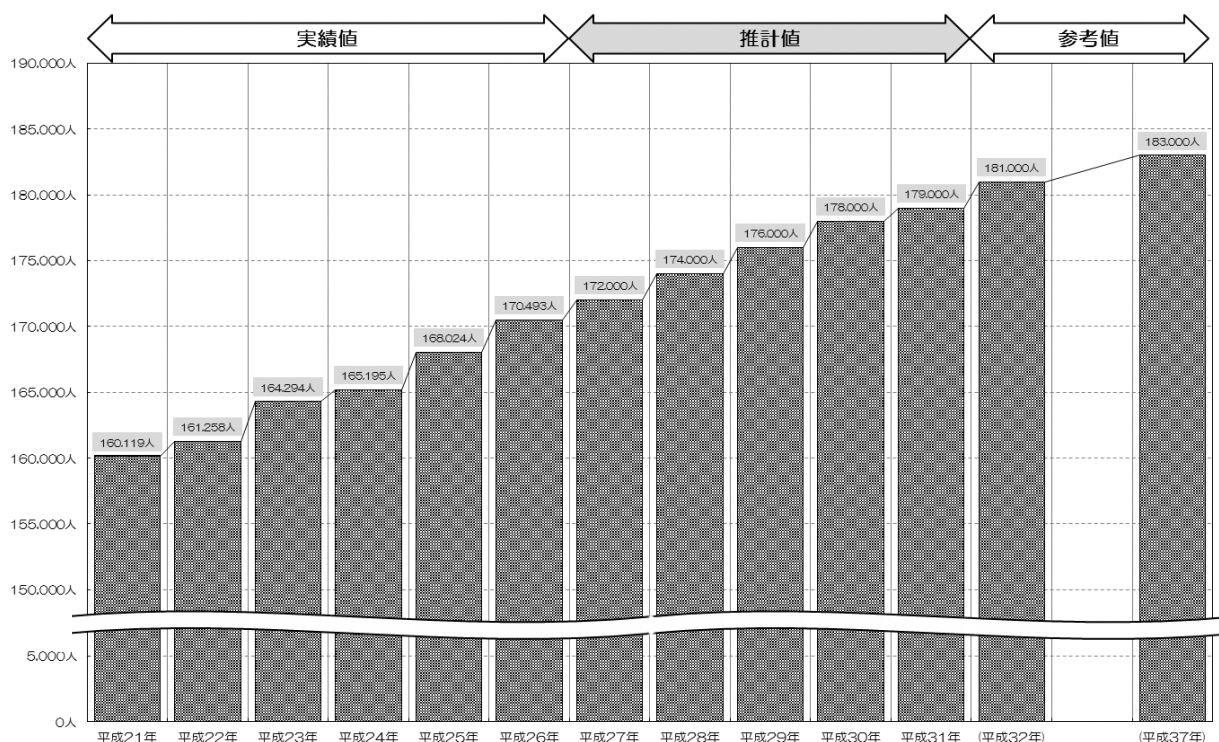
：生きがいを持ち、自分の体力に合わせた生活を維持する時期



第3章 流山市の現状

1 人口構造の状況

(1) 総人口の推移



	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	
総人口数	160,119	161,258	164,294	165,195	168,024	170,493	
	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年	平成32年	平成37年
総人口数	172,000	174,000	176,000	178,000	179,000	181,000	183,000

※ 平成26年までの実績値は住民基本台帳人口です。(各年4月1日現在)

※ 平成27年以降の人口推計については、流山市総合計画後期基本計画に伴う将来人口推計データ(平成21年時点の推計)を使用しています。(各年4月1日現在)

※ 本計画は平成27年度～31年度を計画期間としていますが、「団塊の世代」が75歳以上となる2025年(平成37年)を見据えた健康づくり支援計画として策定するため、平成32年、平成37年の推計値を参考として標記しています。なお、この推計値は、平成21年時点の推計における前提条件をそのままに長期の推計を行った参考値です。

※ 実績値は実数、推計値は百の位を四捨五入して、1,000人単位で表示しています。

【第1編 総論】

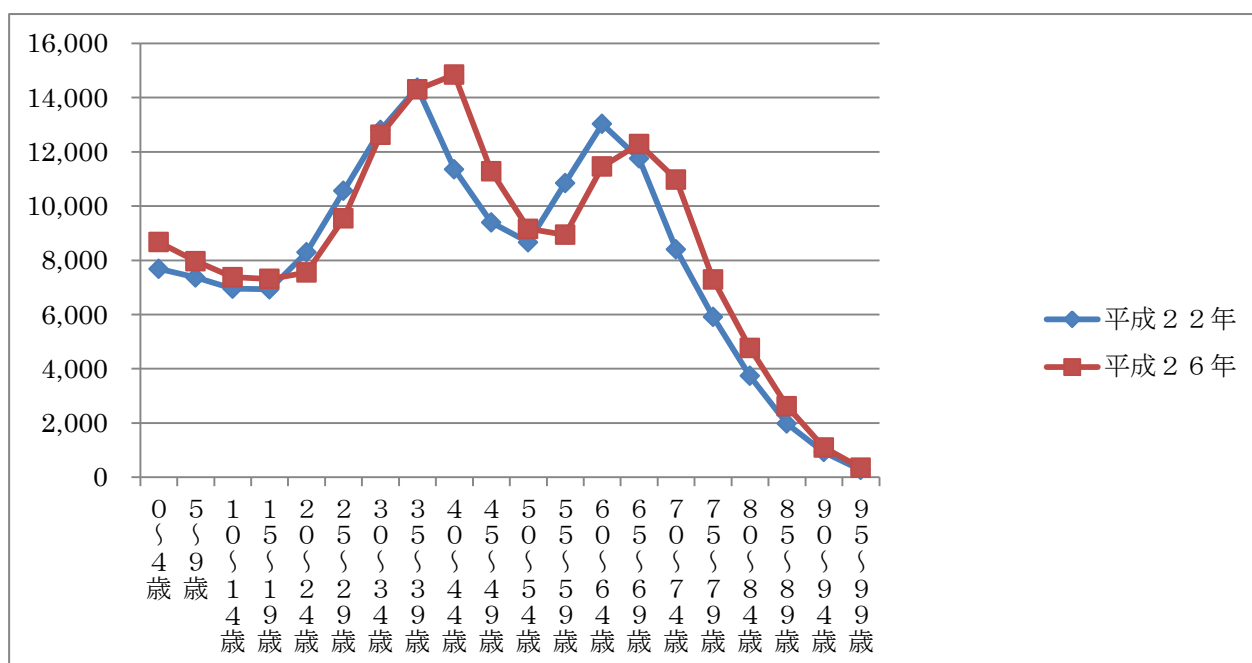
平成26年度までの総人口の推移をみると、急激な伸びはなく安定した増加傾向となっています。

平成27年度以降も、人口は引き続き緩やかに増加していくものと推計されており、第1期計画期間最後の平成31年度末では181,000人となり、計画期間初年度の平成27年4月に対して9,000人の増加（約5.2%増）が見込まれます。

なお、長期推計（参考値）では、平成37年の約183,000人をピークとして、以降、減少に転じると予想されています。

（2）年齢別人口の推移

（人）

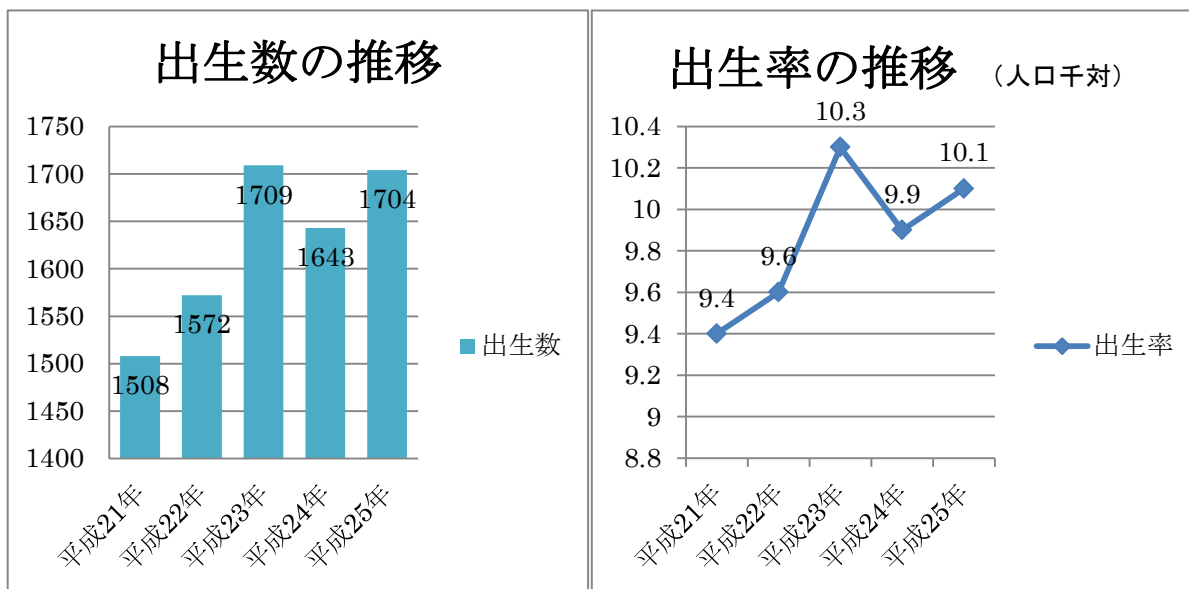


年齢別人口を本計画前年（平成26年）と5年前の平成22年（各年4月1日現在）を比較すると、ともに30歳代、40歳代が多く、特に、最も働き盛りである40～44歳の人口の増加が最も多く、次いで45～49歳の人口が伸びています。

さらには、19歳以下の子どもも増え、特に4歳以下の子どもが増えている状況です。



(3) 出生数と出生率



出生率は、平成24年に前年と比較し、一旦減少したものの、平成25年には、再度増加しています。

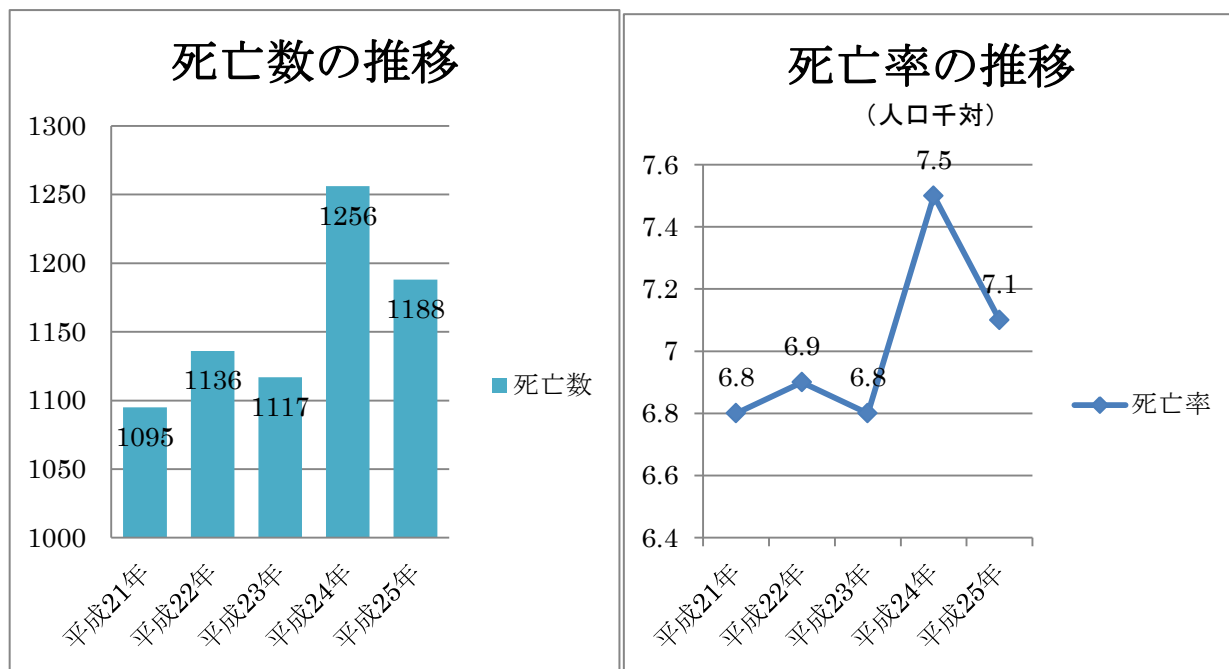
※平成25年においては、松戸健康福祉センター管内（松戸市・我孫子市・流山市）の平均が8.5であるのに対し、流山市は10.1となっており、1.6高い状況となっています。



▲こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問）の様子

保健師や助産師が赤ちゃん（原則生後4か月まで）のいるご家庭を訪問し、赤ちゃんの発育や発達、育児などに対する不安や悩みを聞き、必要な情報提供や支援を行っています。

(4) 死亡数と死亡率



死亡者数、死亡率の推移は、平成21年から平成23年にかけては、1,100人前後を推移していましたが、平成24年には、平成21年から平成23年と比べ、120~161人増加しています。死亡率でみると0.5人以上増加しています。

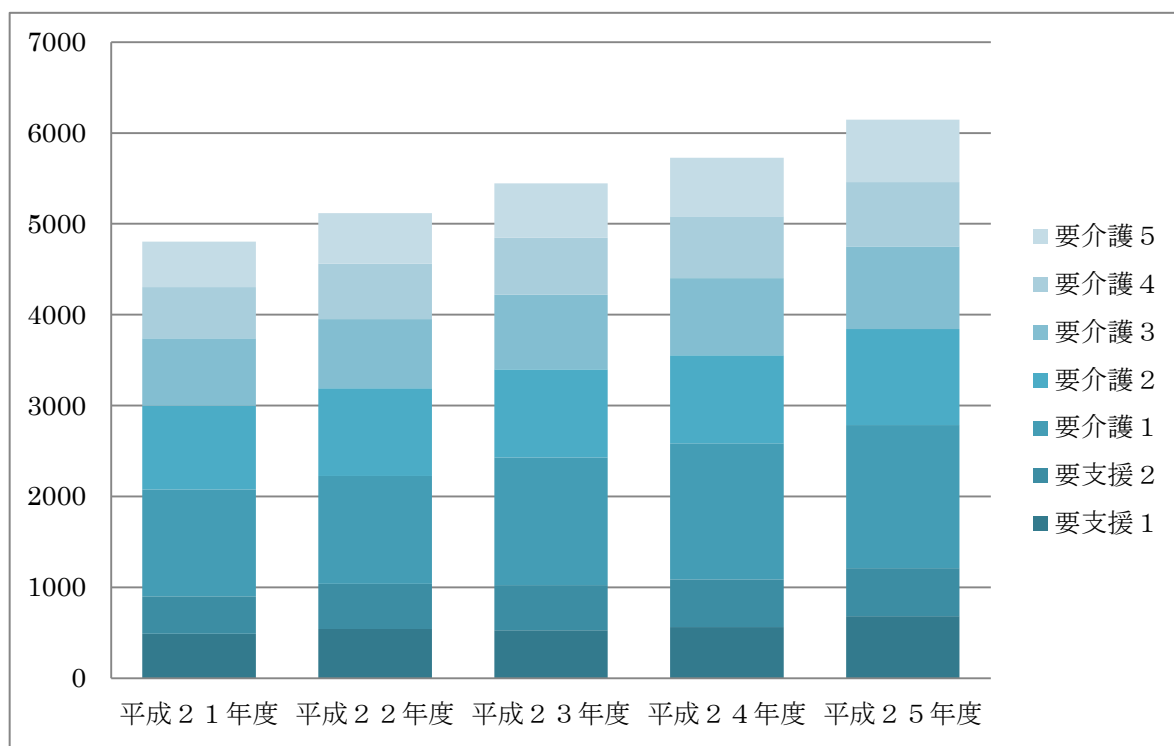
自覚症状のない人は、自分の健康を過信せず、定期的に健診を受けて、自分の健康を守りましょう。また、健康づくりのための運動など自分でできることを見つけましょう。健康寿命*の延伸を図りましょう！

*健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

平成25年の日本人の健康寿命 男性 71.19年
女性 74.21年



2 要支援・要介護認定状況



	65歳以上人口	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	総数
平成21年度	31,629	489	413	1,174	922	743	564	500	4,805
平成22年度	33,200	542	495	1,189	964	762	608	556	5,116
平成23年度	34,244	528	495	1,407	970	818	630	599	5,447
平成24年度	35,968	563	523	1,500	967	848	681	645	5,727
平成25年度	38,236	682	528	1,574	1,058	911	706	686	6,145

要支援・要介護認定者数の推移をみると、認定者数は平成21年度から平成24年度にかけて、約300人ずつ増加しており、平成24年度から平成25年度にかけては、約400人増加しています。今後も増加傾向で推移すると予測されます。(平成21年度から平成25年度にかけて1.28倍、1,340人の増加)

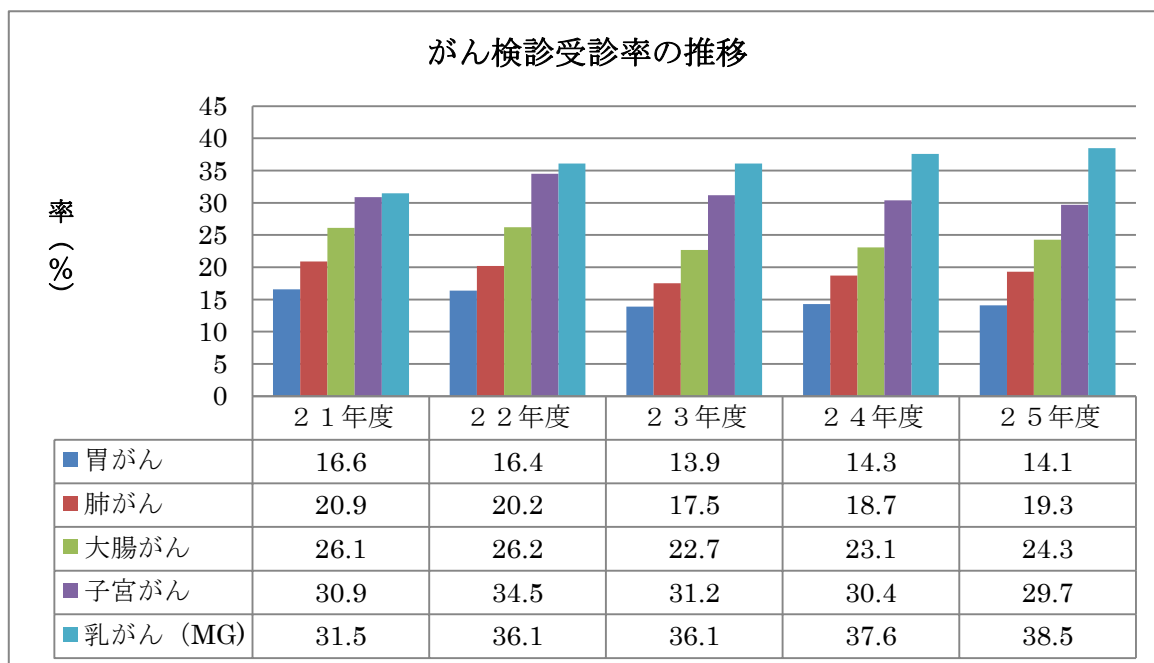
要介護状態になることを防ぐための講座を開催しています。



▲健康教育の様子

3 各種健(検)診の状況

(1) 各がん検診受診率



がん検診の受診率は、胃がんを除き増加傾向にあります。

がん検診ごとにみると、胃がん検診は、平成23年度より減少し、その後は横ばい状態となっています。大腸がん検診の受診率は、平成25年度から実施したがん検診推進事業による大腸がん検診無料クーポン券及び検診手帳を特定の年齢を対象に送付したことにより、増加傾向となっています。乳がん検診（視触診）については、平成23年度より集団検診を廃止し、30歳代のみ個別で実施しています。



▲がん検診の様子

検診を待つ間、検診の受け方や注意事項を説明し、受診者の皆様が、より安心して検診が受けられるようにしています。

(2) 特定健康診査受診率・特定保健指導利用状況

		年度 ※	H20	H21	H22	H23	H24
特定健診		対象者(人)	26,305	26,749	27,582	28,180	28,539
		受診者(人)	11,615	12,009	12,709	12,401	13,110
		(うち、人間ドック入力数)			897	1,051	1,229
		受診率(%)	44.2%	44.9%	46.1%	44.0%	45.9%
		目標値(%)	34	42	50	58	65
特定保健指導	(動機づけ支援) 特定保健指導	対象者(人)	1,248	1,281	1,372	1,279	1,314
		利用者(人)	74	186	253	185	170
		終了者(人)	0	237	208	163	155
		実施率(%)	0.0	0.1	15.2%	12.7%	11.8%
	(積極的支援) 特定保健指導	対象者(人)	379	357	360	337	328
		利用者(人)	12	62	51	32	30
		終了者(人)	11	44	32	16	19
		実施率(%)	2.9	12.3	8.9%	4.7%	5.8%
	特定保健指導全体の実施率(%)		0.7	17.2	13.9%	11.1%	10.6%
	目標値(%)		20	30	35	40	45

※平成20年度～平成24年度については、法定報告数（当該年度中に40～74歳となる者で、かつ当該年度の1年間を通じて流山市国民健康保険に加入している者、年度途中での加入・脱退等、異動があった者は、報告数に含まれない。）を使用しています。

※平成20年度の特定保健指導（動機づけ支援）は、法定報告時に間に合わず（指導開始時期が年度末近くなり、指導終了が平成21年度半ばまでずれ込んだため）平成21年度の終了者数に、平成20年度の72名が含まれています。

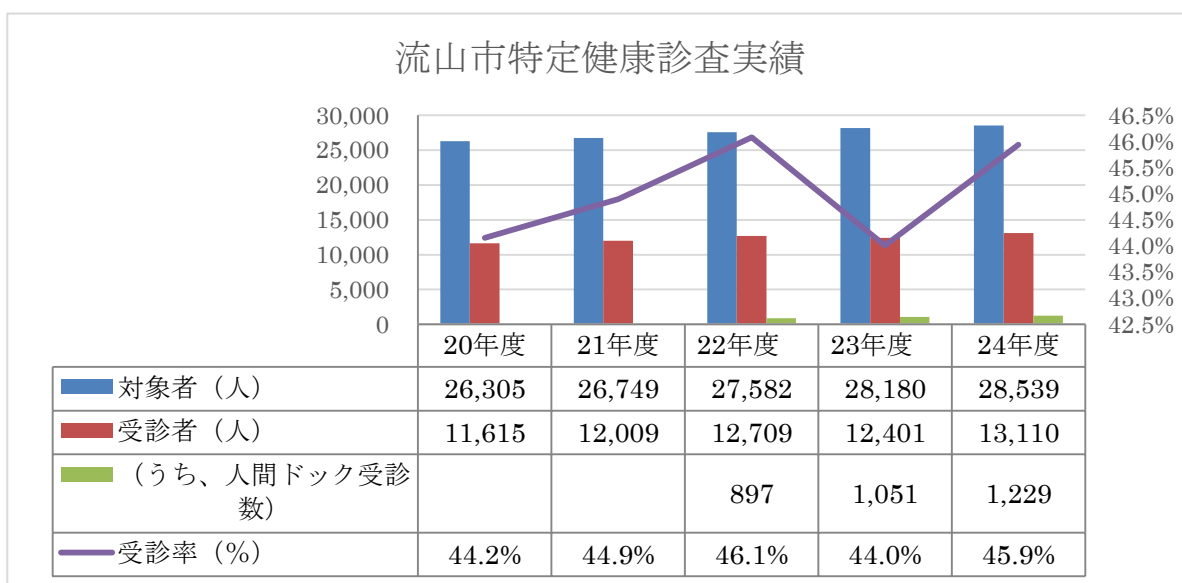
※平成22年度より、国保人間ドックの結果も報告しています。

※特定保健指導の実施率は、特定保健指導対象者のうち、中断することなく、最後まで保健指導を受けた人の割合です。

特定健康診査を受けて、特定保健指導の対象となった方に、それぞれの生活にあった目標を立て、実践できるように、保健師や管理栄養士などが、健康教育を行います。



▲健康教育の様子



特定健康診査については、対象者の増加に伴い、受診者も増加傾向にあります。

受診率については、千葉県全体の受診率35.4%（平成24年度）と比較すると高い割合になっています。

特定保健指導については、対象者が増加しているのに対し、利用者は減少の傾向にあります。特定保健指導の実施率は、千葉県の保健指導実施率（平成24年度）と比較すると、低い割合となっています。



▲特定健康診査の様子

特定保健指導は、健康教育のほか、個別でも実施し、目標達成に向けた方法などを一緒に考えます。



▲特定保健指導の様子

(3) 歯周病検診受診率

(%)

	平成 21年度	平成 22年度	平成 23年度	平成 24年度	平成 25年度
一般（全体）	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
一般（20歳節目のみ）	2.9	2.6	2.8	3.1	2.23
一般（30歳節目のみ）	3.6	3.7	3.6	3.2	3.6
一般（40歳節目のみ）	3.5	3.5	4.3	3.9	3.8
妊婦	19.7	20.8	20.9	20.6	19.0

一般の歯周病検診は20歳（節目）、30歳（節目）、40歳以上と対象者が9万人を越えるため、全体の受診率はかなり低くなっています。なかでも、20歳・30歳・40歳節目の市民には個別通知を行っているため、受診率は3～4%前後を推移していますが、個別通知を実施していない41歳以上の受診率が極端に低い状況です。

妊婦の歯周病検診は母子健康手帳の交付時に個別案内（受診券の発行）を行っているため、受診率は20%前後で推移しています。



▲歯周病検診の様子

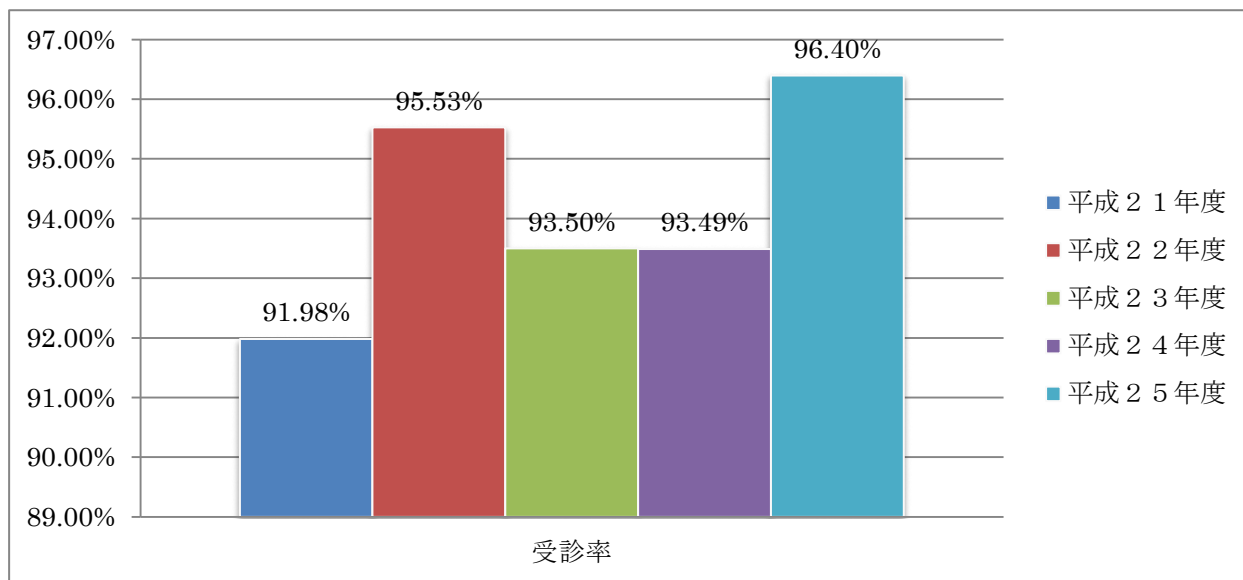
歯周病検診は、市内の歯科医療機関で実施しています。



▲歯科健診の様子

【第1編 総論】

(4) 1歳6か月児健康診査受診率



平成21年度から平成25年度までの対象者と受診者数を比較すると、対象者は1,571人から1,723人と152人増加、受診者は1,445人から1,661人と216人増加しています。

平成22年度は、東日本大震災の影響で健康診査を1か月中止したため、対象者が減少しています。

また、平成23年度は前年度の中止分を繰り越しているため、対象者が増加しています。

平成21年度から平成24年度までの平均受診率は、93.6%であり、管内（松戸市・我孫子市・流山市）の平均受診率93.4%と比較すると0.2%高くなっていますが、3市の受診率を比較してみると、松戸市が94.3%、我孫子市が91.0%であり、管内では2番目の受診率となっています。

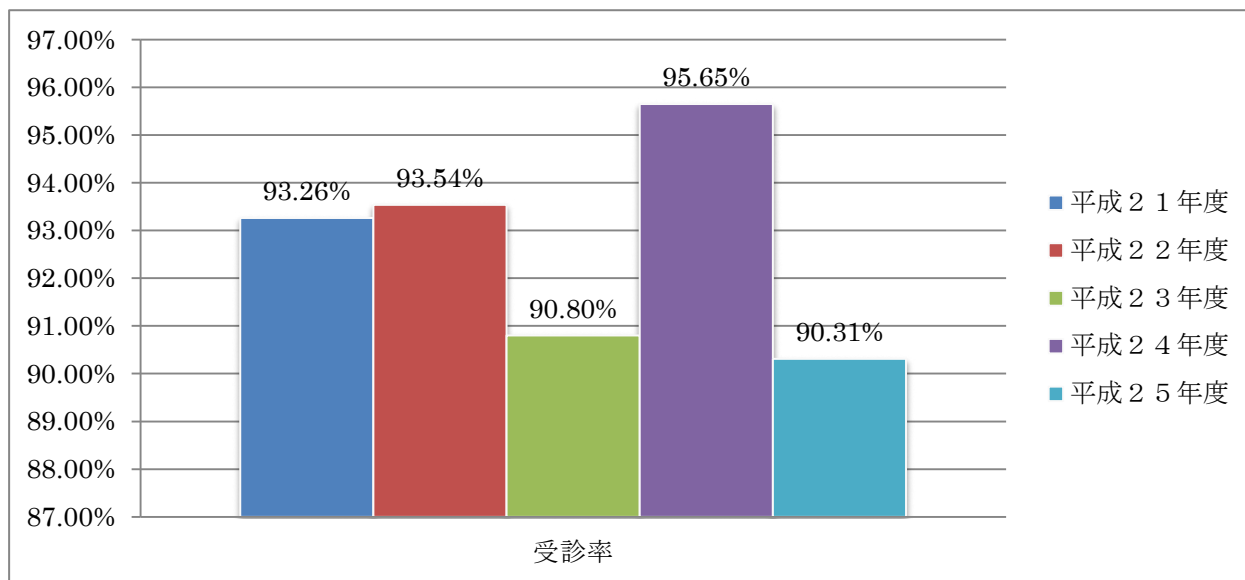
平成25年度は、未受診者対策に積極的に取り組んだことにより、受診率が増加したと考えられます。
(参考資料：松戸健康福祉センター事業年報)



▲ 1歳6か月児健康診査の様子

1歳6か月児健診（毎月2回実施）では、身長体重を測ったり、小児・歯科診察のほか保健・栄養・歯科の相談を行います。

(5) 3歳児健康診査受診率



平成21年度から平成25年度までの対象者と受診者数を比較すると、対象者は1,548人から1,766人と218人増加、受診者は1,398人から1,647人と249人増加しています。

平成22年度は、東日本大震災の影響で健康診査を1か月中止したため、対象者が減少しています。

平成21年度から平成24年度までの平均受診率は、92.5%であり、管内（松戸市・我孫子市・流山市）の平均受診率89.6%と比較すると2.9%高くなっています。また3市の受診率を比較してみても、松戸市が89.5%、我孫子市が85.3%であり、管内で最も高い受診率となっています。（参考資料：松戸健康福祉センター事業年報）



3歳児健康診査（毎月2回実施）では、小児科・歯科の診察のほか、聴力や視力などの確認も行います。

▲ 3歳児健康診査の様子

【第1編 総論】

4 調査結果からみられる市民の状況

(1) 調査の概要

本計画策定の基礎資料とするために、「健康に関するアンケート調査」、「母子保健に関するアンケート調査」及び「食生活アンケート調査」を行いました。
調査の概要は以下のとおりです。

調査種別（対象）	調査方法	実施期間	配布数 （人）	有効 回収数 （人）	有効 回収率 （%）
「健康に関するアンケート調査」（20歳以上の流山市民）	質問用紙による 郵送調査	平成26年9月 18日～10月3日	1,500	713	47.5
「母子保健アンケート調査」 （3歳児健康診査対象児の 保護者）	〃 （但し、質問用紙は 健診時に回収）	平成26年7月 16日～10月6日	328	268	81.7
「母子保健アンケート調査」 （3か月児健康診査対象児の 保護者）	質問用紙による 郵送調査	平成26年7月 16日～10月1日	270	143	53.0
「食生活アンケート調査」 （5歳児（保育所・幼稚園）の 保護者）	各施設で 配布・回収	平成26年 5月～8月	143	98	68.5
「食生活アンケート調査」 （小学校5年生）			507	507	100
「食生活アンケート調査」 （中学校2年生）			262	262	100
「食生活アンケート調査」 （高校3年生）			305	305	100

(2) 健康づくりに関する課題と意識の傾向分析

◆各年齢層を対象に実施した調査結果に基づく健康づくり等に関する課題や意識について、基本目標に沿って指標と考えられる主な項目について分析しました。

◆「ながれやままちづくり達成度アンケート」結果については、アンケート項目のうち、健康増進課が成果指標値として活用している項目について分析しました。

◆健康に関するアンケート調査の回答者の分布状況

年齢	人数	割合(%)	年齢	人数	割合(%)
20～24歳	16	2.2	55～59歳	43	6.0
25～29歳	32	4.5	60～64歳	66	9.3
30～34歳	45	6.3	65～69歳	100	14.0
35～39歳	57	8.0	70～74歳	97	13.6
40～44歳	56	7.9	75～79歳	57	8.0
45～49歳	42	5.9	80歳以上	50	7.0
50～54歳	42	5.9	無回答	10	1.4
			計	713	100

アンケート調査の回答状況を年齢別にみると、65～69歳の方からの回答が最も多く、次いで70～74歳の方が多く、65歳以上の方の回答率は42.6%という状況です。反対に、20～24歳の方からの回答割合は2.2%と最も少なく年齢層が若いほど回答率が低い傾向にあります。

この結果から、高齢になるほど健康づくりへの関心が高まる傾向があると考えられます。しかし、若い年齢層が健康づくりに関心がないのではなく、時間的余裕がないなどの要因が考えられることから、各年齢層にあった支援が必要です。

【第1編 総論】

(1) 「健康に関するアンケート」及び「食生活アンケート」の結果から考えられる 市民意識や健康課題の傾向

①朝食を毎日食べている人の割合

(%)

年齢	5歳	10歳	14歳	18歳	20歳以上	総数
0回	0.0	0.8	1.9	3.9	4.1	2.6
1～3回	2.9	3.6	3.4	13.8	4.8	5.6
4～6回	11.4	7.5	10.3	14.8	8.0	9.5
毎日	85.7	88.1	84.4	67.5	83.1	82.3

朝食を毎日食べている人の割合は、総数で82.3%となっており、年齢別にみると18歳（高校生）の67.5%を除き8割を超えています。これは、高校生の生活リズムとの関連が考えられますが、今回の調査結果からは、明確にはなっていません。

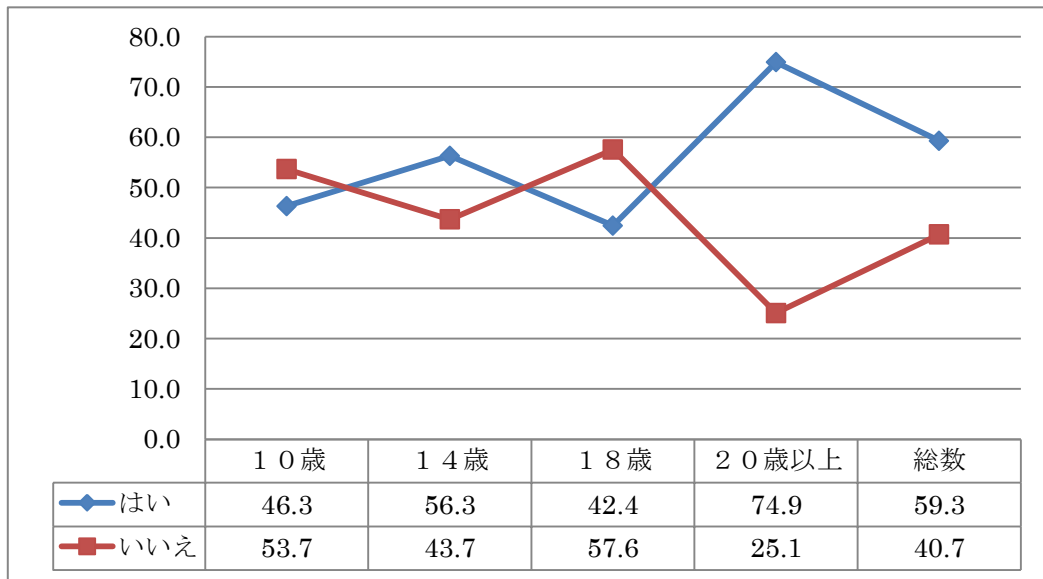
朝食を全く食べていない割合は、総数で2.6%と大変少なく、朝食の大切さが浸透しているものと考えられます。とくに5歳では、朝食を抜くものはなく保護者や保育所・幼稚園の朝食に対する考え方や指導が充実しているものと考えます。

また、朝食を抜く傾向は年齢とともに高くなっていることもわかります。

今後は、朝食を抜く割合が高くなってくる18歳以上への働きかけが必要になると考えます。

②食育という言葉を知っている人の割合

(図2) (%)



最近、「食育」という理念のもと、保育所や幼稚園、学校、地域等で様々な取り組みが行われています。しかし、40.7%の方が「食育」という言葉を知らないと回答しています。特に18歳以下の子どもたちに知らないと答える人が多く、今後の取り組みの課題となると考えます。

また、「食育」という言葉を知っている人に、内容について知っているかどうかを聞いたところ、総数では55.4%の人が知っていると回答しています。

しかし、内容までは知らないという人が44.6%あり、18歳以下の子どもたちは、約7割が知らないと回答しています。

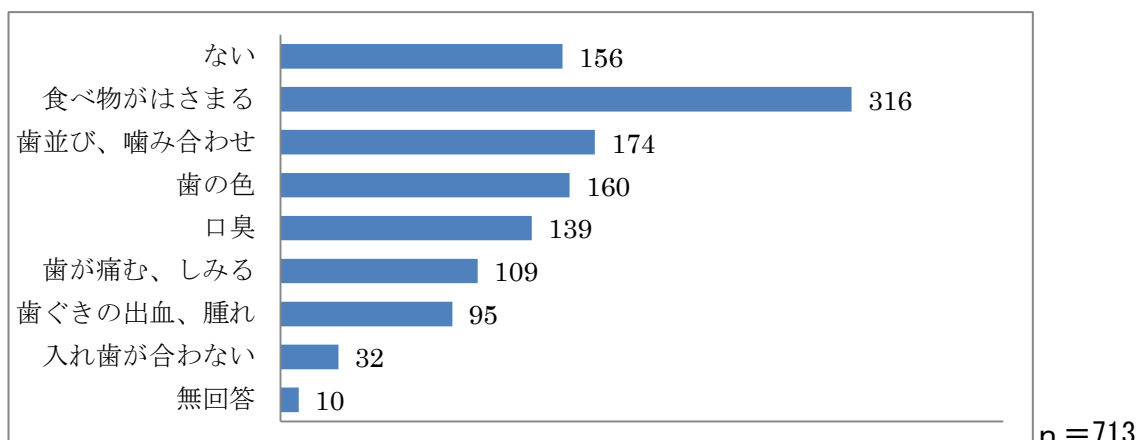
最近、「食育」という言葉は、様々な取り組みにより、浸透しつつあると考えられますが、内容までの理解にはいたっていないことがわかります。

「食育」は、人の一生を通じて実践すべきものですから、子どもの時から、いかに「食育」という考え方や実践の方法を学んでいくことができるかが「食育」を進めるうえでの大切なポイントになると考えます。

【第1編 総論】

③歯や口の状態について気になることがある（複数回答可）

(図3)



歯や口の状態について、成人の約8割が気になるところがあると回答しています。「食べ物がはさまる、口臭、歯ぐきの出血・腫れ」といった症状は歯周病の初期段階のことがあります。痛みや自覚症状が少なく知らず知らずのうちに進行し、歯を失ってしまうこととなります。歯周病で歯を失うことが最も多く、30代前後で約8割の人がかかり、歯周病の原因菌は歯と口腔だけでなく、糖尿病や肺炎、心疾患等の全身疾患とも関係があるといわれています。特に青年期（18～39歳）の歯と口腔の健康づくりが大切です。

④この1年以内に歯の健康診査を受けたことのある者の割合

(図4)

(図5)

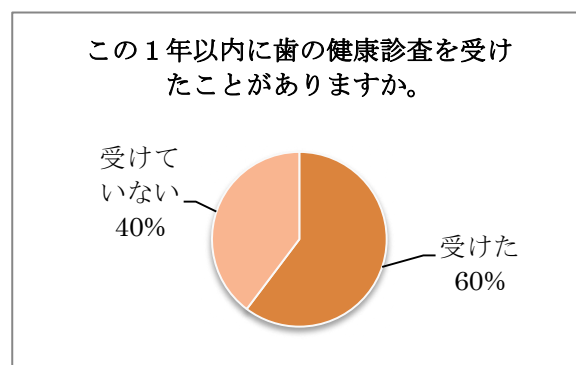
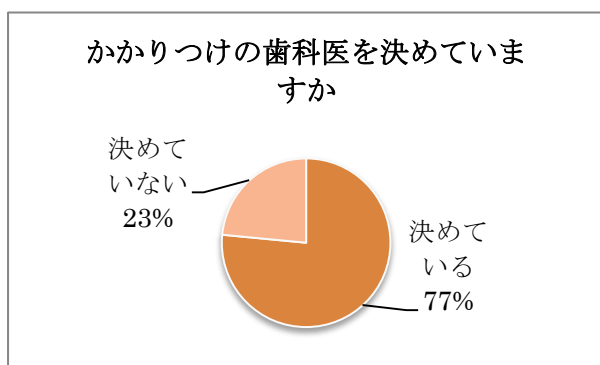
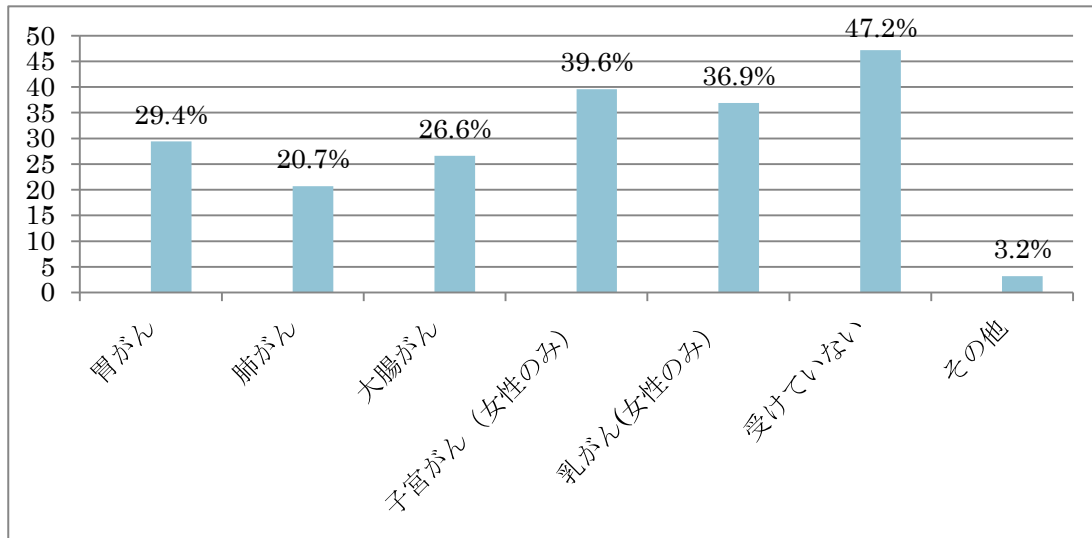


図4及び図5から、かかりつけの歯科医を決めていても、歯の健康診査を受ける割合が低いのは、痛みなどの自覚症状が出てから受診していることではないかと思われます。歯科では健康診査で見つかった疾病の初期の段階で対応できれば、比較的簡単に確実な治療が可能になります。生涯にわたりいきいきと元気に過ごすために、20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができるといわれています。かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯の健康診査を受けることが健康な歯を保つ重要な要素といえます。

⑤ 1年間にがん検診を受けている人の割合

(図6)



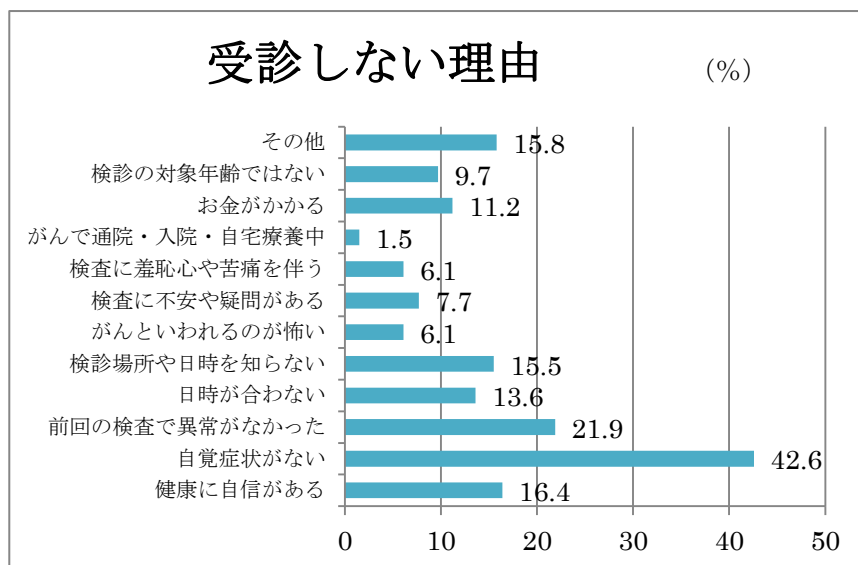
1年間に受けたがん検診の状況は、女性のみのがん検診である子宮がん検診で39.6%、乳がん検診で36.9%と高い傾向にあります。胃がん、肺がん、大腸がん検診は、3割以下と低い傾向にあります。

また、1年間にがん検診を受けていない人の割合は47.2%と高く、受診しない理由(図7)として「自覚症状がない」が42.6%を占めています。

検診は「自覚症状がない健康な人」から「異常のある可能性の高い人」を選び出し、疾患の早期発見・治療につなげることを目的としています。検診の目的を理解し、自分の健康を守るよう、検診の受診勧奨・啓発をする必要があります。

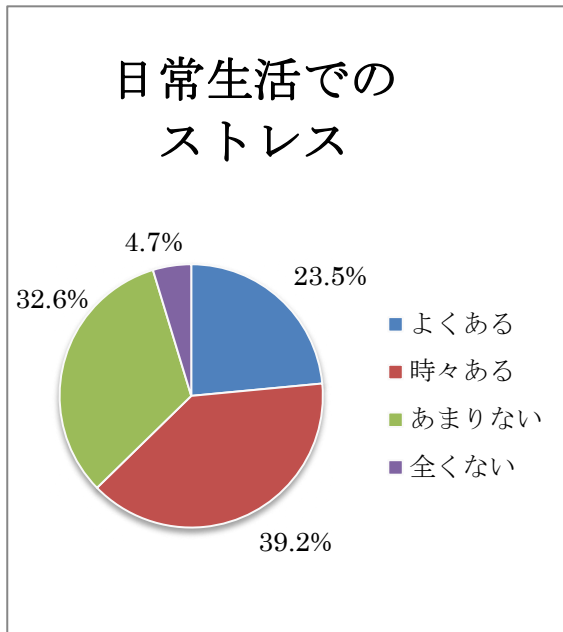
そのほかの受診しない理由として、「前回の検査で異常がなかった」が21.9%となっており、自分の健康を過信せず、継続受診を勧奨することが重要です。

(図7)

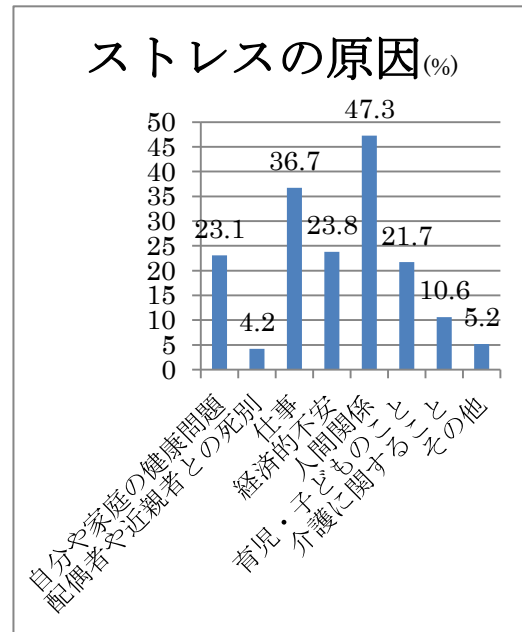


⑥日常生活でストレスを感じている割合

(図8)



(図9)



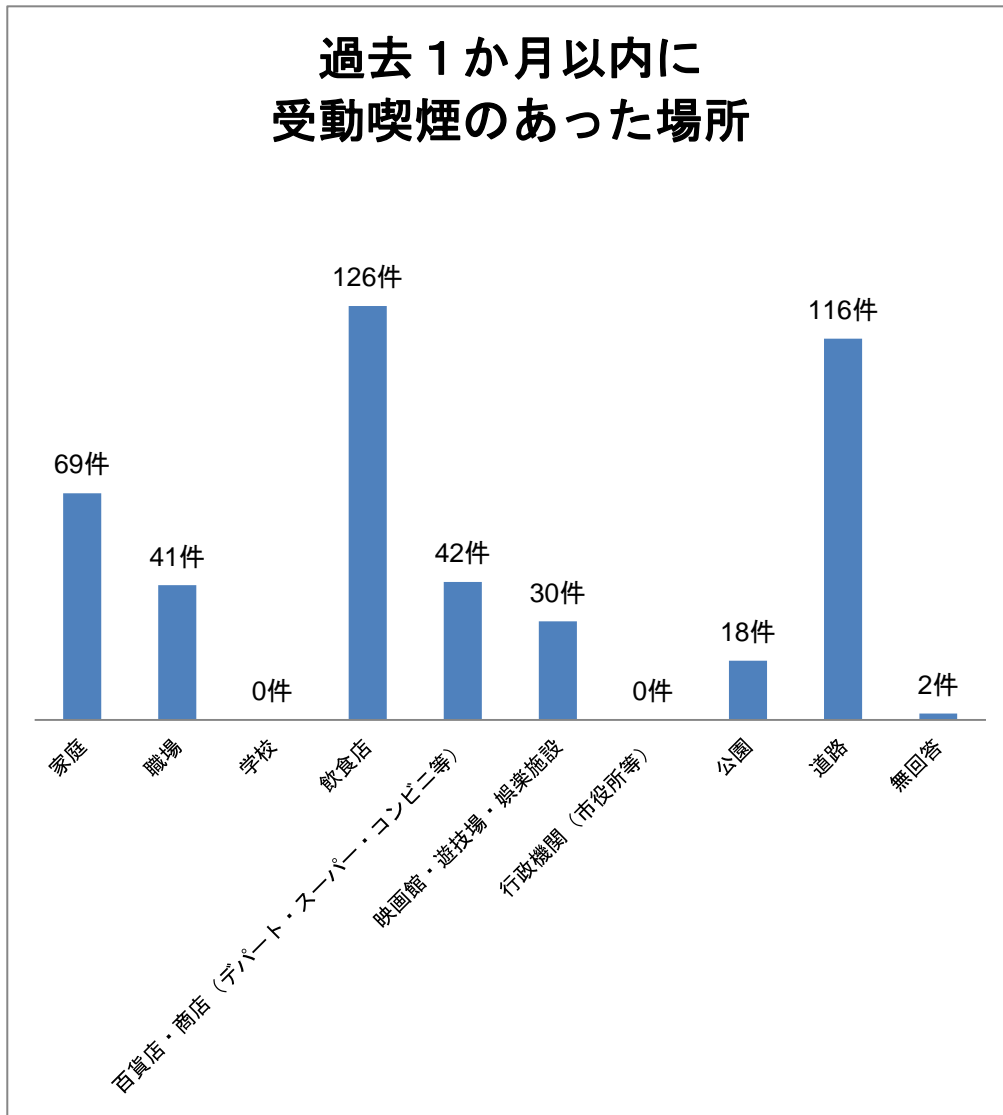
日常生活でのストレスを感じている人の割合（図8）は、「よくある」及び「時々ある」を合わせると62.7%と高く、ストレスの原因として「人間関係（家族・近隣・友人・職場）」が47.3%、「仕事（転勤・転職・失職など）」が36.7%と割合が高いといえます。

そのほか、ストレスに「うまく対処できない」及び「どちらともいえない」と答えた人が57%いることや「相談できる相手がいても誰にも相談できない」、「相談できる相手がいない」と答えた人が34.7%いました。

このような状況から、相談できる相手がいない時に、気軽に相談できる相談窓口があることを情報提供したり、自らストレスにうまく対処する方法を見つけ、こころと身体を健康に保つことができるよう個々に応じた健康相談・健康教育を行う必要があると考えます。

⑦この1か月の間に受動喫煙があった割合

(図10)



受動喫煙は健康に悪影響を及ぼすことから、その機会を削減していくことが重要です。流山市内では市民の37.6%が受動喫煙の機会があったと回答しています。

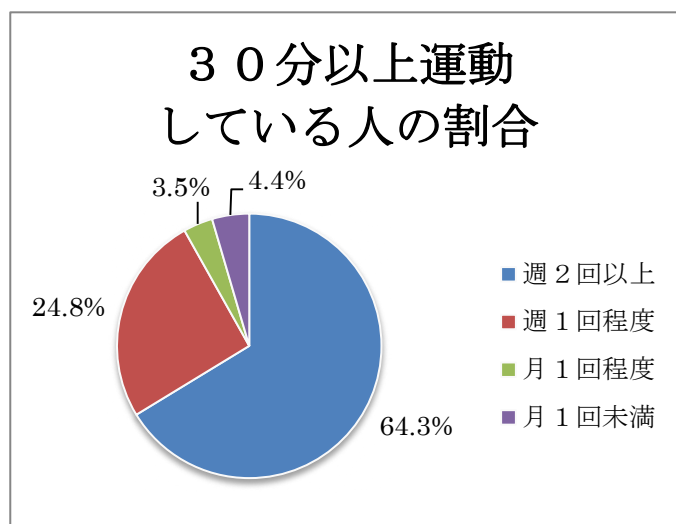
そのなかで受動喫煙の機会があった場所の内訳をみると、飲食店が最も多く126件、次いで道路の116件、家庭の69件となっています。

特に飲食店と家庭に関しては厚生労働省が定める「健康日本21」において全国規模での数値目標が設定されていますが、現段階ではいずれも達成できておらず、今後の課題となります。

一方で行政機関、学校においてはいずれも0件を達成しており、引き続き庁舎内禁煙などの取組みを継続して現状を維持していきます。

⑧運動習慣がある人の割合

(図11)



意識して体を動かすと答えた人の割合は、59.6%となっており、運動に対する意識が高いことがわかります。

また、意識的に体を動かすと答えた人のうち、30分以上運動をしている人の内訳をみますと、「週2回以上」という人の割合は64.3%となっており、運動習慣がある人の割合が高いこともわかります。

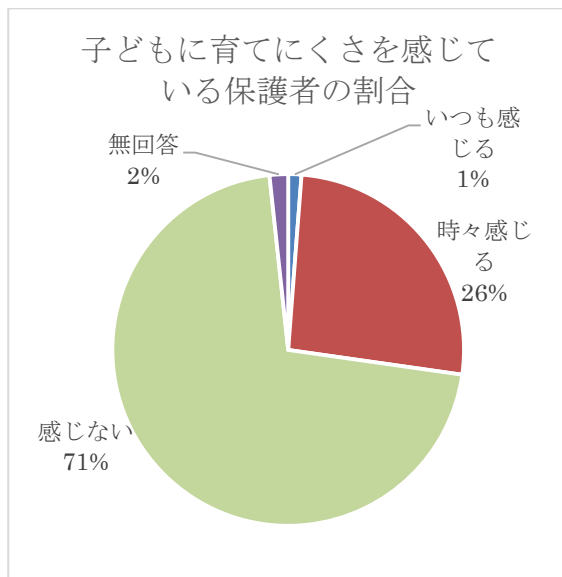
しかし、運動習慣のない人が40.4%いることも事実です。運動習慣の必要性は理解していても、意識して体を動かす、継続することは難しいと思われます。

運動習慣を身につけ、継続するためには、市で開催した運動教室が終了した後も、地域で運動を継続できる仕組みづくりを支援する取組みが今後の課題です。

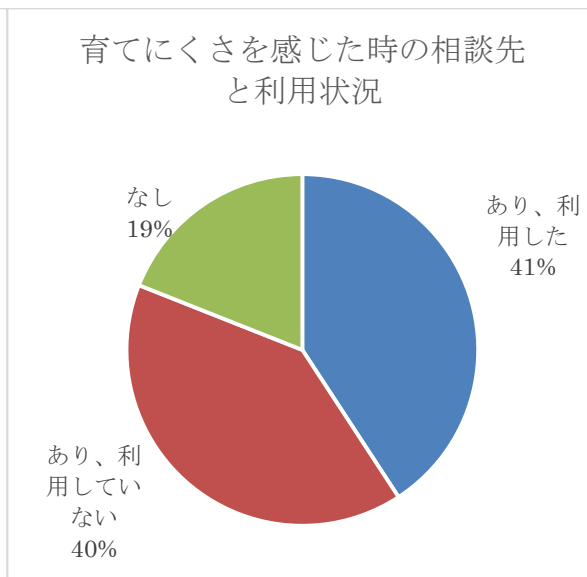
(2) 「母子保健に関するアンケート」の結果から考えられる市民意識や健康課題の傾向

①子どもを育てにくいと感じることがある保護者の割合

(図12)



(図13)

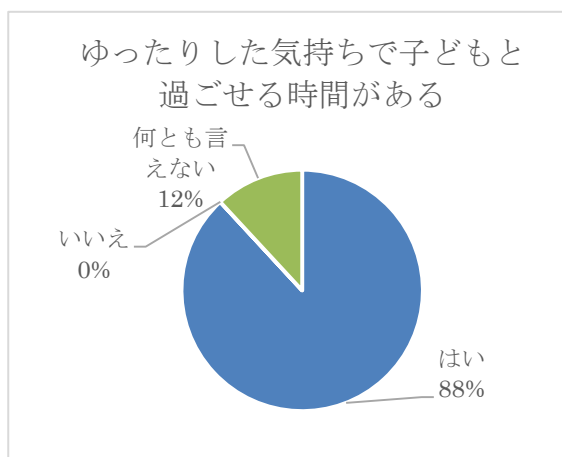


保護者が感じる「育てにくさ」には、子ども自身の発達の遅れや疾患などによるもの、保護者の側の知識や経験不足によるもの、家庭や地域及びサービスなどの周囲の環境によるものなど、多面的な要因が考えられます。

育てにくさについて「いつも感じる」「時々感じる」と回答した保護者は、相談先等の育てにくさの解決方法の有無とその利用について、3か月児では31%、3歳児でも16%が相談先がないと回答しています。子育てに困ったときに気軽に相談できる場を持ってもらうための取組みが必要と考えます。

②ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある3か月児の母親の割合

(図14)



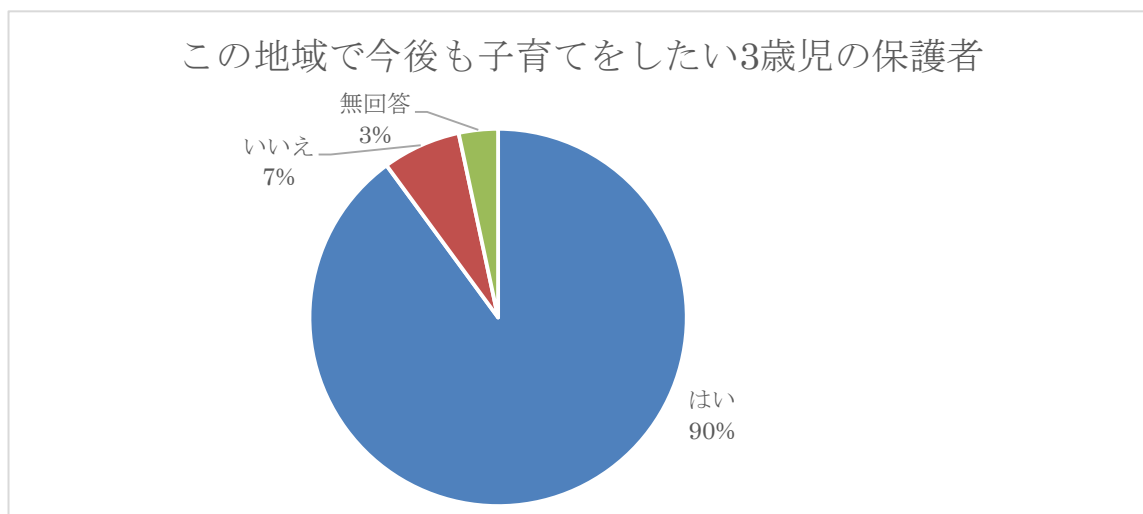
子どもとゆったりとした気分で過ごすことができる時間については、88%の母親が、「ある」と回答しました。

保健サービスと医療や子育て支援サービスの連携を図り、より安定した子育てをすることができる環境づくりを目指していく必要があります。

【第1編 総論】

③今の地域で今後も子育てをしたいと思う3歳児の保護者の割合

(図14)



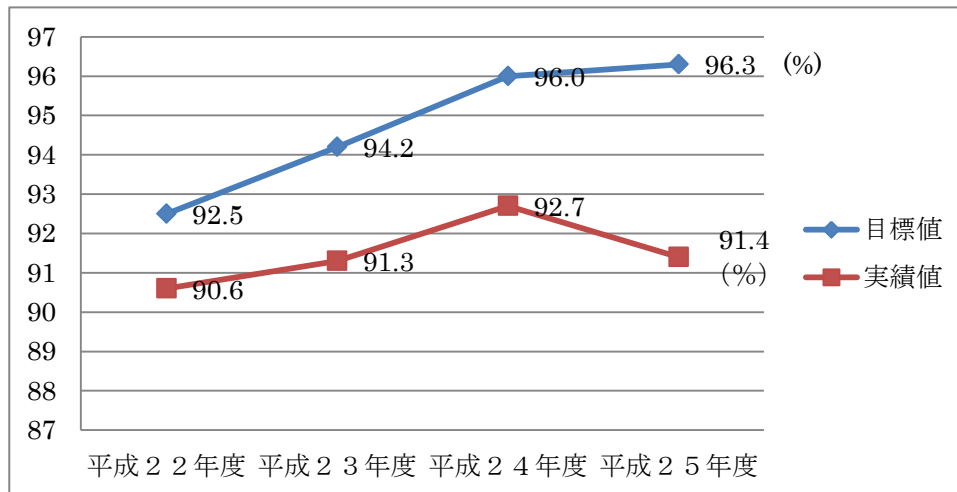
9割の保護者が、今後もこの地域で子育てをしたいと考えています。

今後も子どもの健康を守る取組みを続け、地域の保護者が安心して子育てをすることができるような地域づくりが必要です。

(3) 「ながれやままちづくり達成度アンケート」(平成25年度)の結果からみられる市民意識や健康課題の傾向

①健康の維持、増進のために日頃から何か行っている人の割合

(図15)



健康の維持・増進のために日頃から何か行っている人の割合は、9割を超えており、健康づくりへの意識の高さがうかがえます。

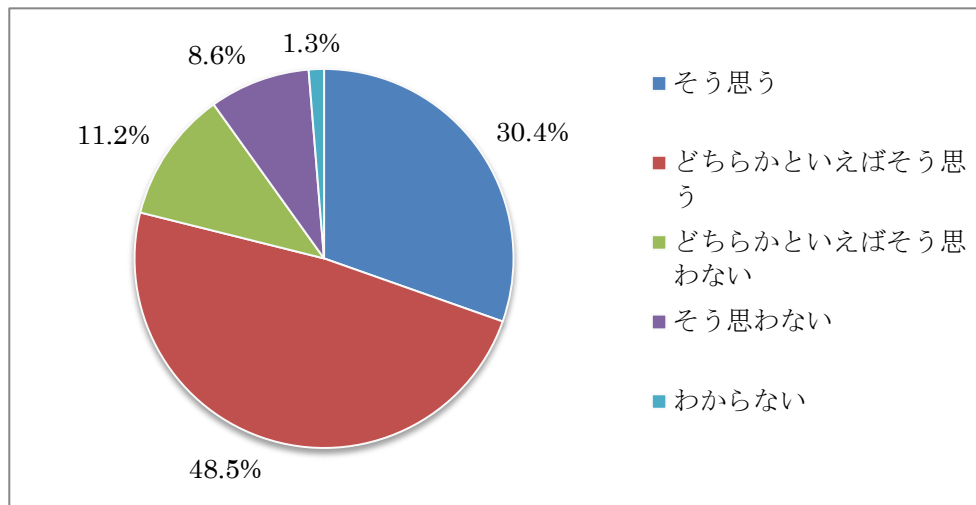
経年変化はグラフにあるように、平成25年度を平成24年度と比較すると1.3%減少していますが、平成22年度以降の推移をみますと、微増ですが増加傾向にあります。しかし、目標値との差は年々広がっています。

健康づくりのために日頃から行っている内容は様々ですが、平成25年度の結果をみますと、「栄養・食生活に気をつけている」という人が、59.2%と最も多く、次いで「定期的に健康診断やがん検診を受けている」人が50.2%となっています。そのほか、「歯の健康に注意している」、「汗をかく程度の運動を週1、2回習慣的に行っている」という人が30%を超えています。

今後も、より多くの人々が健康づくりへの意識を持ち、継続した取り組みができるように支援していく必要があります。

②心身ともに健康だと感じている人の割合

(図16)



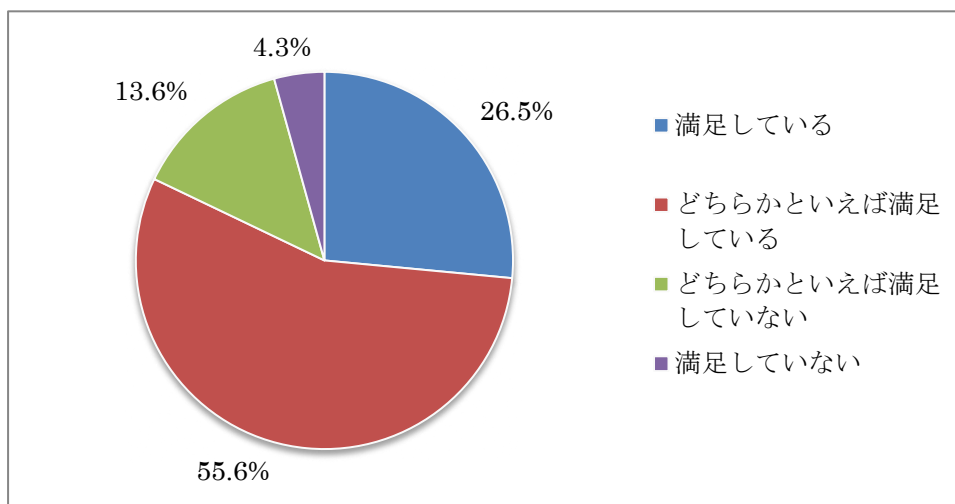
心身ともに健康だと感じている人は、「どちらかといえばそう思う」という人が48.5%と最も多く、次いで「そう思う」という人が30.4%と続いています。「どちらか」というと「そう思う」、「そう思う」を合わせると78.9%となっており、多くの方が概ね心身ともに健康だと感じていることがわかります。

しかし、19.8%の人が「どちらかといえばそう思わない」、「そう思わない」と回答しています。

この状況は、平成24年度のアンケート結果とほぼ同様ですが、今後も、より多くの方が心身ともに健康に過ごすことができるようになるための継続的な支援の取組みが必要です。

③市が実施する乳幼児健診や育児相談の内容に満足している人の割合

(図17)



市が実施している乳幼児健診や育児相談の内容に満足している人の割合は、「満足している」、「どちらかといえば満足している」という人を合わせると82.1%となっています。この割合を平成24年度と比較すると8.1%増加しています。特に、「満足している」という人が7.8%増加しています。

今後は、より利用しやすく充実した内容の母子保健事業の実施に努めたいと考えます。

第 2 編：各論

【第2編 各論】

第1章（基本目標1）

自分の健康を守り、いきいきと充実した健康生活の推進

【取組み全体の方向性】

生活習慣病の増加や重症化は、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。
一人ひとりの状態に合わせた生活習慣の維持・改善により、発症の予防や重症化の防止が期待されます。そのため、早い時期から生活習慣病予防のための働きかけを行います。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇十分遊び、早寝早起きができる。
- ◇1日3食、好き嫌いなく食べることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
早起きしている子どもの割合	69.1	70.0	72.5	75.0	77.5	80.0
21時までに寝ている子どもの割合	27.8	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0
野菜を食べない（機会がない）子どもの割合	22.4	20.0	17.5	15.0	12.5	10.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児健診や育児相談時の、生活習慣の確立に向けた保健指導・栄養指導の充実を図ります。	健康増進課
保護者が、自身の生活習慣の見直しができるきっかけづくりの場を提供します。	
乳幼児の生活習慣の確立に向け、保育所や子育て支援センター等との連携を図ります。	健康増進課・子ども家庭課・保育課
家庭教育講座や子育てママのセミナーなどにおいても、子どもの生活習慣病予防に関する内容を取り入れるようにします。	公民館

《主な事業》

ハローベイビー（両親学級）



ハローベイビー（両親学級）は、5～8か月の初妊婦とそのパートナーを対象に3回を1コースとして、毎月、保健センターで開催しています。

両親学級のほか、健康教育として、子育て支援センターなどや地域の依頼により健康教育を行います。

乳幼児健康診査



お子さんやお母さんの様子、お母さんとお子さんのやり取りの様子を観察しながら、お子さんの状態やお母さんの相談などに、保健師や栄養士、歯科衛生士などが、助言をします。市では、3か月児や1歳6か月児、3歳児を対象に健康診査を実施しています。

訪問指導

必要に応じ、保健指導や栄養指導のために、保健師や栄養士等が家庭を訪問します。

【第2編 各論】

【学齢期（6～17歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇生活習慣病の理解ができる。
- ◇規則正しい生活ができる。
- ◇自分に合った食事や運動ができる（適正体重の維持ができる）
- ◇アルコールの害を理解し、勧められても断ることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている子どもの割合	81.3	82.0	84.0	86.0	88.0	90.0
児童・生徒における肥満傾向児の割合	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3
早起きしている子どもの割合	92.1	93.0	94.0	95.0	96.0	97.0
21時までに寝ている子どもの割合	10.8	13.0	15.5	18.0	20.5	22.5

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
生活習慣病予防を推進するため、学校保健との連携を図ります。	学校教育課・健康増進課
アルコールに関する健康教育の充実を図ります。	

《主な事業》

小・中学校の生徒や保護者への健康教育

規則正しい生活や肥満などが及ぼす生活習慣病などについての知識の普及・啓発に努めるため、健康教育を実施します。

広報やホームページ等での情報発信

子どもの頃からの健康に対する知識が大切であることを、様々な情報ツールを活用して発信します。



【青年期（18～39歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇健（検）診結果から自分の体の状態が理解でき、その後の生活の改善に結び付けられる。
- ◇適正体重を維持するため、自分の体に合った食事や運動を理解し、正しい生活習慣を実践できる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
心身ともに健康だと感じている人の割合	78.6	79.0	80.5	82.0	83.5	85.0
子宮がん検診受診率	29.7	29.8	29.9	30.0	30.1	30.2
乳がん検診受診率	38.5	42.2	43.4	44.6	45.8	47.0
早起きしている人の割合	71.3	80.0	81.0	82.0	83.5	85.0
就寝時間が23時以降の人の割合	66.4	66.0	65.0	63.0	62.0	60.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
広報やホームページなどの情報発信手段を活用し、生活習慣病予防について広く知識を啓発していきます。	健康増進課・商工課
職域等との連携を図り、健康教育を実施するなど、生活習慣病予防に関する知識を啓発し、特に若年層のがん検診の受診を支援します。	
乳幼児健康診査等を利用し、保護者に対して生活習慣病予防についての知識の普及を図ります。	
職域保健との連携を図るため、組織づくりを進めていきます。	
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	

《主な事業》

健康教育、健康相談、訪問指導等

市民や職域を対象として、生活習慣病の予防や地域での健康づくり支援などの健康教育や個別に相談できる健康相談や訪問指導（家庭に伺って相談や助言を行う。）を行います。

【第2編 各論】

【壮年期（40～64歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇ 1年に1回健康診査を受け、健診結果から自分の体の状態を理解し、適切な医療受診や生活の改善を行うことができる。
- ◇ 自分の適正体重を知り、維持する方法を理解し、実践することができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
心身ともに健康だと感じている人の割合	78.6	79.0	80.5	82.0	83.5	85.0
男性肥満者（BMI25.0以上）の割合	28.2	28.0	27.0	26.0	25.0	24.0
女性肥満者（BMI25.0以上）の割合	18.8	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0
特定健康診査受診率	45.9	50.0	55.5	60.0	62.5	65.0
特定保健指導実施率	10.6	30.0	37.5	45.0	52.5	60.0
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合	26.3	26.0	25.6	25.2	24.8	24.5
胃がん検診受診率	14.1	14.2	14.4	14.9	15.4	15.9
肺がん検診受診率	19.3	19.7	20.7	21.7	22.7	23.7
子宮がん検診受診率	29.7	29.8	29.9	30.0	30.1	30.2
乳がん検診受診率	38.5	42.3	43.4	44.6	45.8	47.0
大腸がん検診受診率	24.3	24.5	25.0	25.8	26.6	27.4



ピンクリボンは、乳がん知識・啓発キャンペーンのシンボルマークです。

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
糖尿病など生活習慣病予備軍に対して、発症予防のための保健指導・栄養指導を充実していきます。	健康増進課・国保年金課・商工課
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	
生活習慣病予防のための栄養講座を充実していきます。	
企業や職域と連携して、勤労者や退職者向けの健康講座を開催していきます。	
生活習慣病を予防するため、特定健康診査やがん検診等を実施するとともにその受診率の向上を図ります。また、特定保健指導の充実と実施率の向上を図ります。	

《主な事業》

特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査は40～75歳未満の方を対象に、生活習慣病やメタボリックシンドロームの発症・進行を防ぐことを目的として、年1回行います。また、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある人には、健康的な生活習慣を身につけるための具体的な保健指導（特定保健指導）を行います。

骨粗しょう症検診

40、45、50、55、60、65、70歳女性を対象に、保健センターや公民館等で、年1回、骨密度の測定を行います。



▲測定の様子



▲測定結果説明の様子

そのほか、生活習慣病等の予防のために、各がん検診、歯周病検診、健康教育、健康相談、訪問指導等を行います。

【第2編 各論】

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

◇1年に1回健康診査やがん検診を受け、健（検）診結果から自分の体の状態を理解し、適切な医療受診や生活改善を行うことができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
心身ともに健康だと感じている人の割合	78.6	79.0	80.5	82.0	83.5	85.0
毎日3食を食べている人の割合	89.3	89.5	89.7	89.9	90.1	90.3
特定健康診査受診率	45.9	50.0	55.5	60.0	62.5	65.5
後期高齢者健康診査受診率	52.0	52.2	53.2	54.2	55.2	56.2

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
糖尿病など生活習慣病予備軍に対して、発症予防のための保健指導・栄養指導を充実していきます。	健康増進課・国保年金課・高齢者生きがい推進課
運動と生活習慣病予防に関する内容を組み入れた健康教育を実施します。	
健康づくりに関する情報の提供をあらゆる場面で提供します。	
生活習慣病を予防するため、特定健康診査やがん検診等を実施するとともにその受診率の向上を図ります。また、特定保健指導の充実と利用率の向上を図ります。	

《主な事業》

健康診査、保健・栄養指導、がん検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診、健康教育、健康相談、訪問指導等

第2章（基本目標2）

健全・健康な食生活を目指す取組みの推進

【取組み全体の方向性】

市民が、食育を自分や家族の問題として認識し、実際に食育に取り組む事ができるような体制づくりを進めます。関係各機関・団体がそれぞれの立場から取組みを進めるとともに、関係者間の相互の連携・協力により情報の共有化を図ります。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食を毎日摂ることができる。
- ◇栄養バランスに配慮した食生活をおくることができる。
- ◇家族と食事をする（共食）回数を増やすことができる。

《数値目標》

（%）

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている子どもの割合	91.8	92.0	92.5	93.0	93.5	94.0
毎日3食を食べている子どもの割合	87.8	89.0	90.0	91.0	92.0	93.0
1週間に10回以上家族と食事をする人の割合	85.0	85.7	87.2	88.7	89.7	90.7

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
離乳食教室等各種教室を通して、発達に応じた食事を保護者が提供できるように支援します。	健康増進課
幼稚園・保育所と連携し、各年齢（発達）に応じた食の大切さを啓発していきます。	保育課・学校教育課 健康増進課
保護者に保育参観や「園だより」・「保健だより」を通して、食育を推進します。	保育課・学校教育課
給食・収穫体験を通して、食への関心を広げます。	保育課・学校教育課 農政課

【第2編 各論】

《主な事業》

離乳食教室



▲カムカムキッズ

離乳食教室は4～5か月児を対象とした「もぐもぐ教室」（内容：初期の離乳食の進め方と作り方）と、11～12か月児を対象とした「カムカムキッズ」（内容：乳幼児の栄養とお口のお手入れ）を毎月、保健センターや公民館で行っています。

食育推進担当者会議



▲食育推進活動のパネル展示

健康増進課、農政課、保育課、学校教育課の栄養士や歯科衛生士、保健師、担当職員が毎月流山市の食育を推進するための会議を開催し、年1回、各職場で実施している活動の内容を広く市民に知っていただくと同時に、食育の理解を深めるため、パネル展示を行っています。平成25年度からは、市役所1階ホールのほか南流山センターでの展示も行っています。

離乳食教室や食育推進担当者会議のほか、育児相談や乳幼児健診でも食に関する指導や助言なども行います。

【学齢期（6～17歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食を毎日摂ることができる。
- ◇栄養バランスに配慮した食生活をおくることができる。
- ◇早寝・早起き・朝ごはんの習慣ができる。（生活のリズムを整えることができる）
- ◇家族と食事をする（共食）回数を増やすことができる。
- ◇子どもが食事に関心をもち、食事作りに参加できる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている子どもの割合	81.4	82.0	84.0	86.0	88.0	90.0
毎日3食を食べている子どもの割合	77.8	78.0	78.5	79.0	79.5	80.0
1週間に10回以上家族と食事をする人の割合	57.1	58.0	59.5	61.0	62.0	63.0
野菜を食べない（機会のない）子どもの割合	3.2	3.1	2.8	2.5	2.3	2.1

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
児童・生徒及び保護者への食育の充実を図ります。	学校教育課・商工課 農政課・健康増進課
学校給食で流山産の食材の利用に取り組めます。	
料理を学ぶ機会を提供します。	学校教育課・指導課 健康増進課

《主な事業》

健康教育



学校からの依頼で、食育に関するお話しをします。また、学校の授業でも食育について取り入れます。
(左の写真)

小学生のお子さんとお母さんを対象に毎年夏休みに料理教室を開催し、食育の大切さを伝えています。(右の写真)

親子クッキング



【第2編 各論】

【青年期（18～39歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかり食べることができる。
- ◇野菜を食べる事を心がけるようになる。
- ◇食育に関心を持ち、行事に合わせた食事を楽しみながら、次世代につなげられる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている人の割合	69.2	72.0	75.0	77.5	78.5	79.5
毎日3食を食べている人の割合	61.5	64.5	67.5	71.0	74.0	77.0
野菜を食べない（機会のない）人の割合	2.1	2.1	2.1	2.0	2.0	2.0
食育に関心を持っている人の割合	77.0	77.5	78.0	78.5	79.0	79.5

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康増進課・農政課・コミュニティ課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康増進課・学校教育課
地産地消を進めます。	農政課・商工課

《主な事業》

出前健康教育

自治会婦人会など地域のいろいろな団体や学校などから「食」に関する教育の依頼があります。

内容は、依頼のあった団体の年齢や所属、職業等を考慮し、より実践的なものになるよう工夫しています。



食事相談

食事内容を確認しながら、実践可能な食事に関する助言や指導を行います。

【壮年期（40～64歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかり食べることができる。
- ◇野菜を食べる事を心がけるようになる。
- ◇食育に関心を持ち、行事に合わせた食事を楽しみながら、次世代につなげられる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている人の割合	77.9	81.0	82.0	83.0	84.0	85.0
毎日3食を食べている人の割合	67.5	70.0	72.5	75.0	77.5	80.0
野菜を食べない（機会のない）人の割合	7.9	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
食育に関心を持っている人の割合	79.4	79.5	79.7	79.9	80.1	80.3

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康増進課・農政課・コミュニティ課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康増進課
地産地消を進めます。	農政課・商工課

《主な事業》

出前健康教育



食事相談

自治会などからの依頼により
栄養指導を行います。

（左の写真）

栄養についての情報提供のため、
随時個別での相談を行います。（右の写真）



【第2編 各論】

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかり食べられる。
- ◇自分の体に合った食品の選び方や調理の工夫ができる。
- ◇家庭の味や行事に合わせた食事をとおして、食文化を伝えられる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 28年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている人の割合	94.6	94.6	94.7	94.7	94.8	94.8
毎日3食を食べている人の割合	89.3	89.5	89.7	89.9	90.1	90.3
食育に関心を持っている人の割合	63.8	65.0	67.0	69.0	71.0	73.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康増進課・農政課・コミュニティ課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康増進課・介護支援課
地産地消を進めます。	農政課・商工課

《主な事業》

健康教育

老人会等の地域の団体や関係機関からの依頼により、「高齢者の栄養について」などをテーマにした栄養講座や健康教育を出前講座や介護予防のための教室のひとつとして行います。



第3章（基本目標3）

自分と大切な人を守るために、

生活の中からたばこの煙を減らす取組みの推進

【取組み全体の方向性】

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD等の疾患の最大の危険因子です。また、受動喫煙によっても様々な疾患を引き起こすことが分かっています。

そこで、喫煙者の減少、受動喫煙の被害の減少の2つの方向からたばこの煙を減らす取組みを推進します。

*COPDとは、人間の体にとって有害な粒子やガスを吸い込んでしまうこと、特に喫煙などがきっかけになり、肺や気管支が炎症を起こし、それがもとで呼吸がうまくできなくなる病気のことをいいます。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

◇たばこの害を受けずに健康に成長できる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
妊婦喫煙率	1.4	1.3	1.2	1.1	1.0	1.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
妊婦の喫煙・受動喫煙のリスクについて正しい知識の普及を図ります。	健康増進課
家族の喫煙・受動喫煙のリスクについて正しい知識の普及を図ります。	

【第2編 各論】

《主な事業》

たばこの害の普及啓発

妊娠届け出書受理時や乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん訪問）時などにたばこの害についての普及啓発を図ります。



▲妊娠を届け出た市民の方に対し、喫煙による胎児への悪影響を説明します。

保健センターでは、妊娠届出と同時にアンケートをお願いしています。アンケートでは、喫煙の状況を質問し、その回答の内容により、その人にあった指導や助言をしています。

ハローベイビー（両親学級）でのたばこの害の普及啓発



両親学級でも、胎児や生まれてくる赤ちゃんへのたばこの煙による影響について説明します。

【学齢期（6～17歳）】

《目標（めざす姿）》

◇たばこに関する正しい知識を身につけることで、未成年の喫煙を防止する。

《数値目標》

(人)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
健康づくり講習会受講者数	69	72	104	136	168	200

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
市内小学校や中学校、高等学校と連携してたばこの害について、教育の機会を設けます。	健康増進課

《主な事業》

健康づくり講習会



▲たばこの害について正しい知識を教育します。

学校との連携で、受動喫煙に関する内容をテーマに、健康づくり講座を行います。

【第2編 各論】

【青年期（18～39歳）から壮年期（40～64歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇たばこをやめたいと思ったときにやめられる。
 ◇受動喫煙の害を理解し、マナーを向上し、受動喫煙防止に努める。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）		実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
喫煙率		14.9	12.0	11.0	10.0	9.0	8.0
受動喫煙の被害率	行政機関	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	職場	8.4	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
	飲食店	22.5	18.0	15.5	13.0	11.5	9.0
喫煙によってリス クの高まる病気の 知識率	脳血管疾患	31.5	32.5	35.0	40.0	45.0	50.0
	歯周病	29.4	29.9	31.0	35.0	40.0	45.0
	胃潰瘍	11.4	12.0	16.0	20.0	25.0	30.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
市民の禁煙を推進します。	健康増進課
職域における受動喫煙の防止を推進します。	
市民からの喫煙・禁煙相談を随時受け付けます。	

《主な事業》

禁煙外来普及啓発事業

禁煙したい方を応援するために、市内には禁煙外来を実施している医療機関が13か所あります。

診療には保険が適用されますが、一定の条件があります。

禁煙外来のある医療機関は、保健センターやホームページなどで紹介しています。



受動喫煙防止対策助成金制度

受動喫煙防止対策に取り組む市内の飲食店、旅館業等の中小企業の事業主の方に対策費用の一部を助成する制度です。

禁煙相談：禁煙に関する相談を電話や来所等により、随時行います。

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇たばこをやめたいと思ったときにやめられる。
- ◇受動喫煙の害を理解し、マナーを向上し、受動喫煙防止に努める。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）		実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
喫煙率		7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9
喫煙によってリス クの高まる病気の 知識率	脳血管疾患	26.7	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
	歯周病	18.4	25.0	28.0	31.0	34.0	39.0
	胃潰瘍	13.0	15.0	17.5	20.0	22.5	25.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
市民の禁煙を推進します。	健康増進課
市民からの喫煙・禁煙相談を随時受け付けます。	
がん検診時にたばこの害について健康教育を実施します。	

《主な事業》

肺がん検診・健康教育



40歳以上の方を対象に、毎年7月～8月に、保健センターや公民館等で行います。検診を受けるには、申し込みが必要です。

なお、たばこの煙の害や受動喫煙についての健康教育は各がん検診でも行っています。

【第2編 各論】

第4章（基本目標4）

こころの健康を保ち、楽しみを持って

いきいきと自分らしく過ごせるための取組みの推進

【取組み全体の方向性】

身体だけでなくこころの健康を保つためにも重要な基礎となる適度な運動やバランスの摂れた栄養・食生活、さらには心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」の3つの要素を日常生活に取入れられるように支援していきます。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇十分遊び、早寝早起きができる。
- ◇1日3食、好き嫌いなく食べることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
早起きしている子どもの割合	69.1	70.0	72.5	75.0	77.5	80.0
21時までに寝ている子どもの割合	27.8	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0
野菜を食べない（機会のない）子どもの割合	22.4	20.0	17.5	15.0	12.5	10.0
毎日3食を食べている子どもの割合	87.8	89.0	90.0	91.0	92.0	93.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児健診や育児相談時の、生活習慣の確立に向けた保健指導・栄養指導の充実を図ります。	健康増進課
保護者が、自身の生活習慣の見直しができるきっかけづくりの場を提供します。	
乳幼児の生活習慣の確立に向け、保育所や子育て支援センター等との連携を図ります。	健康増進課・子ども家庭課・保育課
家庭教育講座子育てママのセミナーなどにおいても、子どもの規則正しい生活習慣に関する内容を取入れるようにします。	公民館

《主な事業》

乳幼児健康診査



▲栄養指導の様子

規則正しい食事は、こころの健康を保つために、とても大切なことから、毎月行われる乳幼児の健康診査や育児相談において、栄養相談を行っています。栄養相談では、離乳食の進め方や偏食等に関することや生活リズムに関することまで、栄養に関わる様々な内容の相談に応じます。

家庭教育講座

明日を担う子どもたちを、家庭と学校と地域の連携によって健やかに育てよう、公民館で「家庭教育講座」を開催しています。また、乳幼児の保護者を対象に、子育てサロンコンサートを開催していきます。



ハローベビー（両親学級）や子育て支援センター等からの依頼による健康教育、訪問指導等により、必要な助言や指導も行います。

【第2編 各論】

【学齢期（6～17歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇休養の必要性が理解できるようになる。
- ◇規則正しい生活の実践ができるようになる。
- ◇自分に合った食事や運動ができるようになる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている子どもの割合	81.4	82.0	84.0	86.0	88.0	90.0
早起きしている子どもの割合	92.1	93.0	94.0	95.0	96.0	97.0
21時までに寝ている子どもの割合	10.8	13.0	15.5	18.0	20.5	22.5

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
こころの健康を保つため、学校保健との連携を図ります。	学校教育課・指導課・ 健康増進課
睡眠やアルコールとこころの健康との関連の啓発に努めます。	
児童・生徒のメンタルヘルスケア対策や不登校児童・生徒への支援に努めます。	

《主な事業》

小中学校の生徒や保護者への健康教育



▲運動の指導（運動することでのこころの健康づくり）

スクールカウンセラーの配置

児童・生徒の不登校などの対応を専門的な心理知識などを有し、心理相談業務に従事する心理職専門家を学校に配置します。

広報やホームページ等での情報発信

広報やホームページを活用して、小・中学校や高校の生徒にわかりやすい情報の発信をします。

【青年期（18～39歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇自分なりのストレス解消法を見出すことができる。
- ◇周囲の人の健康状態を気遣うことができる。
- ◇生活習慣の見直しができ、疲労回復のために十分な休養や睡眠をとることができる。
- ◇悩みを相談できる人がいる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
ストレスを感じる人の割合	87.3	85.0	83.0	80.0	78.0	75.0
ストレスをうまく対処できる人の割合	43.3	43.5	44.0	44.0	44.5	45.0
毎日の睡眠で休養がとれている人の割合	66.4	70.0	72.5	75.0	77.5	80.0
相談相手がいる人の割合	81.0	81.5	82.0	82.5	83.0	83.5

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
広報やホームページなどの情報発信手段を活用し、生活習慣病予防について広く知識を啓発していきます。	健康増進課・障害者支援課・商工課・学校教育課
健康教育を実施するなど、こころの健康保持に関する知識を啓発し、困った時に一人で悩まず相談できるように支援します。	
学校や職域との連携を図り、学校・社会におけるこころのケアのための支援体制づくりに努めます。	
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	
睡眠確保の必要性の啓発とこころの健康を保つセルフケアの知識普及を図ります。	

【第2編 各論】

《主な事業》

市民・職域を対象とした健康教育



講師を招いて、「こころの健康」をテーマに健康教育を保健センター等を会場に随時行います。
職域や学校等の依頼に応じても健康教育を行います。

健康相談

保健センターでは、電話や面接相談を随時行います。
また、障害者支援課では「心の相談」を毎月第2・4月曜日に行っています。

訪問指導

相談の内容や相談される方の状況により、保健師等がご家庭に伺って、相談に応じます。

ワークライフバランスの理解の促進

ワークライフバランス

「仕事と生活の調和」と訳され「国民一人ひとりがやりがい充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて選択・実現できる」ことを言います。



【壮年期（40～64歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇自分自身の身体及びこころの状態を理解することができる。
- ◇自分に合ったストレス解消法などをみつけ、実践することができる。
- ◇健康づくりのために、規則正しい生活ができる。
- ◇周囲の人に気を配り、支援することができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
ストレスを感じる人の割合	71.4	65.0	64.0	63.0	62.0	61.0
ストレスをうまく対処できる人の割合	39.5	40.0	42.0	44.0	45.0	46.0
毎日の睡眠で休養がとれている人の割合	72.3	75.0	76.0	77.0	78.0	79.0
相談相手がいる人の割合	64.9	65.5	66.0	66.5	67.0	67.5

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	健康増進課・公民館
働く世代に対するメンタルヘルス対策の充実と、こころの健康保持のためのセルフケアの知識の普及に努めます。	

《主な事業》

ワークライフバランスの理解の促進、相談できる場の情報提供、自治会活動やサークル活動等の交流の場の提供、公民館講座など。



【第2編 各論】

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇地域でのボランティア活動など、積極的に社会参加できる。
- ◇子どもたちとの交流など世代を超えた交流を持つことができる。
- ◇認知機能の低下を防ぐことができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
病気がある人の割合	64.7	60.0	55.5	50.0	45.5	40.0
ストレスを感じる人の割合	43.4	43.0	42.5	42.0	41.5	40.0
ストレスをうまく対処できる人の割合	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5
毎日の睡眠が休養になっている人の割合	87.4	87.5	87.7	88.0	88.2	88.5
相談相手がいる人の割合	57.1	58.0	60.0	62.0	63.5	64.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
地域の組織（地区社協、自治会や老人会等）との連携を図り、地域で活躍する高齢期のボランティア活動の促進を図ります。	健康増進課・社会福祉課・高齢者生きがい推進課・介護支援課
高齢者の孤立化や引きこもりを避けるために、高齢者の見守りや高齢者と地域、高齢者同士のつながり合う仕組みづくりに努めます。	

《主な事業》

一般介護予防事業

地域の実情に応じた情報等を活用して把握した何らかの支援を必要とする人を介護予防活動につなげたり、介護予防活動の普及啓発を図ります。

地域見守り活動

高齢者や障害者で見守りを希望する方に対し、自治会等が中心となり見守り活動を行います。

高齢者ふれあいの家支援

平成26年10月1日現在、市内15か所に設置されています。

引きこもりを防止するなど、地域から孤立することなく社会参加を促進することで、介護予防につなげます。



第5章（基本目標5）

体を動かす楽しさを見つけ、継続的運動習慣を

身につけるための取組みの推進

【取組み全体の方向性】

身体活動が多い人や運動をよく行っている人は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いこと、また、メンタルヘルスや生活改善に効果をもたらすことなどが認められています。しかし、この効果についての知識は普及しつつあるものの、運動を実際に行っている人の割合は少ないと言われています。多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法や環境づくりをめざします。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇十分遊び、早寝早起きができる。
- ◇3食規則正しい食事を取り、元気に活動できる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
早起きしている子どもの割合	69.1	70.0	72.5	75.0	77.5	80.0
21時までに寝ている子どもの割合	27.8	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0
野菜を食べない（機会のない）子どもの割合	22.4	20.0	17.5	15.0	12.5	10.0



【第2編 各論】

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児健診や育児相談時の、生活習慣の確立（身体活動の推進）に向けた保健指導・栄養指導の充実を図ります。	健康増進課
保護者が、自身の生活習慣の見直しができるきっかけづくりの場を提供します。	
乳幼児の生活習慣の確立（身体活動の推進）に向け、保育所や子育て支援センター等との連携を図ります。	健康増進課・子ども家庭課・保育課
家庭教育講座などにおいても、子どもの身体活動の推進に関する内容を取り入れるようにします。	公民館

《主な事業》

乳幼児健康診査



▲栄養相談の様子

乳幼児健診等で、保健師や栄養士等がからだを動かすことの大切さを助言します。

1歳6か月や3歳では、保健センターで健康診査を毎月2回行います。そのほか、乳幼児を対象に毎月育児相談も行います。

そのほか、ハローベイビー（両親学級）、健康教育や訪問指導等の場を活用し、乳幼児や保護者に運動習慣の必要性を周知します。

健康づくりのための健康教育



▲ヘルスアップ教室での運動の様子

乳幼児を持つ保護者の健康づくりにも取り組みます。

お子様を連れて参加できるヘルスアップ教室も行います。

【学齢期（6～17歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇身体活動が心身の健全な発育に重要であることが理解できるようになる。
- ◇規則正しい生活の実践ができるようになる。
- ◇自分に合った食事や運動ができるようになる（適正体重の維持）
- ◇十分な睡眠をとることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
毎日朝食を食べている子どもの割合	81.3	82.0	84.0	86.0	88.0	90.0
児童・生徒における肥満傾向児の割合	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3
早起きしている子どもの割合	92.1	93.0	94.0	95.0	96.0	97.0
21時までに寝ている子どもの割合	10.8	13.0	15.5	18.0	20.0	22.5

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
規則正しい生活の確立を図るため、学校保健との連携を図ります。	学校教育課・指導課 健康増進課
身体活動量を増やすための取組みについて検証していきます。	

《主な事業》

小・中学校での運動



▲市内小学校ミニバスケット大会の様子



▲市内小学校での遊・友スポーツランキング（長縄跳び）の様子

様々な取組みを行い、子どもたちに体を動かす楽しさを指導しています。



▲東葛駅伝の様子

【第2編 各論】

【青年期（18～39歳）から壮年期（40～64歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇日頃から、「早く歩く」、「乗り物やエレベーターを使わず歩く」など、身体活動・運動に対する意識を向上させることができる。
- ◇週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動が習慣化できる。
- ◇まずは、「自分に合った運動」ができるようになる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
心身共に健康だと感じている人の割合	78.6	79.0	80.5	82.0	83.5	85.0
意識的に体を動かしている人の割合	45.6	49.0	52.5	55.5	58.5	62.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
日常生活の中での歩数の増加のための支援をしていきます。	健康増進課・商工課・生涯学習課
運動習慣者の増加に努めます。	
職域保健との連携を図るため、組織づくりを進めていきます。	
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	

《主な事業》

健康づくり講座（運動）



年1回、体を動かす楽しみを知ってもらうための講座を開催します。

普及・啓発事業

運動習慣づくりのために、健康教育や健康相談、訪問指導等を行います。

ウォーキング



市民を対象に、随時ウォーキング講習会を開催します。

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇自分（年齢や能力）に合った社会参加活動（ボランティア活動、趣味や稽古ごとなど）のうち、一つ以上行うことができる。
- ◇年齢や能力に応じて、できる範囲の運動（一日10分程度の体操、一日20分程度の散歩など）を一つ以上行う。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
心身共に健康だと感じている人の割合	78.6	79.0	80.5	82.0	83.5	85.0
意識して体を動かしている人の割合	78.0	78.0	78.5	79.0	79.5	80.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
日常生活の中での歩数の増加のための支援をしていきます。	健康増進課・商工課・生涯学習課
運動習慣者の増加に努めます。	
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	

《主な事業》

健康づくり講座（運動）



年1回、高齢者にとって、体にやさしく無理なく継続できる運動について学ぶ機会を提供します。

普及・啓発事業

運動習慣づくりのために、健康教育や健康相談、訪問指導等を行います。

ヘルスアップ教室



身近な場所で、気軽に楽しく、一人でも継続できる簡単な体操を指導します。前期と後期の2回実施します。

【第2編 各論】

第6章（基本目標6） 歯と口腔の健康づくり

【取組み全体の方向性】

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病で占められ歯科の2大疾患とされています。80歳までに自分の歯を20本以上保つよう8020（ハチマルニイマル）運動が全国的に推進されています。生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうために、乳幼児期からむし歯と歯周病の予防のための働きかけに取り組めます。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇むし歯のない、健康なお口を保つことができる。
- ◇親子で歯の定期健診を受けることができる。
- ◇よく噛む習慣を身につけられる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
むし歯のない3歳児の割合	88.0	88.0	88.5	89.0	89.5	90.0
3歳までに健診等を含む歯科医院の受診のある者の割合（かかりつけ歯科医の推進）	50.1	52.0	54.0	56.0	58.0	60.0
毎日保護者が仕上げ磨きをする習慣のある者の割合	95.4	96.0	96.5	97.0	97.5	98.0
よく噛むように意識して食べている子どもの割合	59.2	60.0	61.5	63.0	63.5	65.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児を持つ保護者及び園児等へのお口の健康に関する知識の普及を図ります。	健康増進課
個々に合った適切な歯みがき方法を身につけるよう歯科相談、歯科健康教育、歯科指導の充実を図ります。	
子どもだけでなく、保護者のお口の健康を保つことがむし歯予防に重要なため、各種事業において親子の定期健診の啓発を行います。	

《主な事業》

ハローベイビー（両親学級）

ハローベイビー（両親学級）の2回目に、「ママと赤ちゃんの歯の健康」について、歯科医師と歯科衛生士が講義と実習を行います。

むし歯予防教室

2歳2か月児を対象にむし歯予防の講話と歯磨き指導を3回1コースで行います。

3回目は、2回目が終わった半年後に行います。

申込が必要ですが、申し込まれた方には個別に通知します。



保育所等施設から依頼の歯科指導及び健康教育

毎年、6月のむし歯予防週間の頃に、歯科衛生士が保育所等に出向き、歯みがき指導等を行います。



歯みがき指導やむし歯予防のための保健指導

離乳食教室や健康診査（1歳6か月、3歳）等で、歯みがき指導やむし歯予防などの指導を個別又は集団で行います。

【第2編 各論】

【学齢期（6～17歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇むし歯と歯周病についての正しい知識を持つことができる。
- ◇個々に合った適切な歯みがきの方法を身につけることができる。
- ◇定期的に歯科医院でむし歯、歯肉の炎症、咬み合わせを診てもらえることができる。

《数値目標》

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
永久歯の1人あたりの平均むし歯数 （本）	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6
歯肉に炎症のある中学生の割合（％）	16.1	16.0	16.0	15.5	15.5	15.0
未処置歯のある小学生の割合（％）	21.5	20.0	19.0	18.0	16.5	15.5
よく噛むように意識して食べている 子の割合（％）	57.0	58.0	58.0	58.5	59.0	59.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
児童生徒へむし歯及び歯周病予防に関する知識の普及に努めます	学校教育課 健康増進課
学校歯科検診において治療の必要な者については積極的に受診勧奨を行ないます。	学校教育課
よく噛んで食べることが大切なことに関する知識の普及啓発を図ります。	学校教育課 健康増進課

《主な事業》

学校歯科検診、RDテスト（小学校2・5年生）、歯周疾患テスト（中学校1年生）、特別支援学級児童生徒歯科検診及び歯科指導、就学時健康診断、依頼による歯科指導及び健康教育

* RDテスト：薬を使って、唾液からむし歯菌を調べるテストです。
口の中の衛生状態がわかります。

【青年期（18～39歳）から壮年期（40～64歳）】

《目標（めざす姿）》

◇むし歯と歯周病について正しい知識を持つことができる。
◇個々に合った適切な歯みがきの方法を身につけ、自己管理能力の向上を図ることができる。
◇歯の定期健診を受けることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
歯周病検診（妊婦）の受診率	19.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0
歯周病検診（一般）の受診率	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5
かかりつけ歯科医をもつ者の割合	69.0	71.0	73.0	75.0	77.0	79.0
この1年間に歯の健康診査を受けたことのある者の割合	58.0	61.0	62.0	63.0	64.0	65.0
デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使用している者の割合	52.0	56.0	57.0	58.0	59.0	60.0
現在歯数が20本以上を有する者の割合	89.2	89.7	89.9	90.0	90.1	90.2

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児を持つ保護者（特に青年期）へ各種事業においてむし歯及び歯周病予防に関する知識の普及を図り、子どもへの感染予防の意識を持つよう働きかけます。	健康増進課
かかりつけ歯科医を推進し定期的に検診を受ける人を増やしていきます。	
歯周病検診の周知を行います。	

《主な事業》

ハローベイビー（両親学級）、歯周病検診（妊婦・一般）、成人健康教育、健康相談（検診時等）

【第2編 各論】

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇自分の歯を大切にすることができる。
- ◇歯の定期健診を受けることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 28年度	平成 31年度
歯周病検診（一般）の受診率	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5
かかりつけ歯科医をもつ者の割合	77.7	78.0	78.5	79.0	79.5	80.0
この1年間に歯の健康診査を受けたことのある者の割合	65.6	66.0	67.0	68.0	69.0	70.0
デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使用している者の割合	59.1	59.5	60.0	60.5	61.0	61.5
現在歯数が20本以上を有する者の割合	54.0	54.5	55.0	56.0	57.0	58.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
かかりつけ歯科医を推進し、定期的に検診を受ける人を増やします。	健康増進課
寝たきり等で受診できない方の相談窓口となり関係機関と連携し、診療が受けられる体制を整えます。	
お口の健康を保つことは肺炎等の全身疾患の予防となるため、各地域において健康教育を行ないます。	介護支援課 健康増進課
歯周病検診の周知を行います。	健康増進課

《主な事業》

歯周病検診（一般）、訪問歯科、地区健康教育、一般介護予防事業

第7章（基本目標7）

すべての子どもが健やかに育つための取り組みの推進

【取り組み全体の方向性】

すべての子どもが、健康と生命を守る母子保健サービスを受けることができるよう、個人や家庭環境の多様性を認識したサービスの提供に努めます。

ライフステージ別

【乳幼児期（0～5歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇安心して子どもを産み育てるための健康を守る**こ**ことができる。
- ◇成長に応じた生活習慣を身につけ、健やかな成長を促す環境を作ることができる。
- ◇かかりつけ医師・歯科医師を持ち、健康診査や医療を受けるようになる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
3か月児健康診査の受診率	92.6	93.0	93.5	94.0	94.5	95.0
1歳6か月児健康診査の受診率	96.4	97.0	97.0	97.5	97.5	98.0
3歳児健康診査の受診率	93.3	93.5	93.5	94.0	94.5	95.0
むし歯のない3歳児の割合	88.0	88.0	88.5	89.0	89.5	90.0
肥満傾向の3歳児の割合	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2
MR1期接種率	96.8	97.0	97.0	97.5	97.5	98.0
MR2期接種率	94.6	95.0	95.0	95.5	95.5	96.0



▲育児相談の様子

【第2編 各論】

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児の健康の保持及び増進を図るため、乳幼児の健康診査事業等を通じて、子育てを支援するとともに、発達面での課題を持つ子どもなど、育てにくさを感じる保護者にも寄り添った支援に努めます。 何らかの理由で健康診査を受けられない子どもの状況把握をすることで、虐待予防などに努めます。	健康増進課
乳幼児健康診査未受診の子どもの情報を、児童福祉担当課と共有することで虐待予防などに努めます。	健康増進課・子ども家庭課
母と子の健康の保持増進のため、妊娠、出産又は育児等、母子保健に関する知識の普及に努めるとともに、課題を持つ母子に対しては、早期の養育支援に努めます。	健康増進課
感染症から子どもを守るために、各種予防接種の積極的な勧奨及び接種率の向上に努めます。	

《主な事業》

乳児一般健康診査

3～6か月及び9～11か月で受けられる健康診査の受診券をお渡しします。その受診券を使って、契約した医療機関で健診を受けることができます。

3か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査

3か月児健康診査は、市内に契約した医療機関で受けることができる健診です。
1歳6か月児・3歳児健康診査は、保健センターで毎月2回、それぞれ実施します。
各健康診査の対象児には、個別通知します。

妊産婦・新生児訪問

妊娠届出書や新生児（生後28日未満）・低体重児連絡票により希望のあった方等の家庭を訪問します。

予防接種事業

子どもを感染症から守るために、予防接種法に基づき実施します。生後2か月には、予防接種ノートを送付し、計画的に予防接種が受けられるように支援します。

【学齢期（6～17歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇心身の健康の大切さを知り、自らの健康の向上に努めることができる。
 ◇健康を守るために必要な知識や態度を身につけ、情報を自ら得るとともに健康について前向きに考えていくことができるようになる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
児童・生徒における痩身傾向児の割合	1.9	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5
児童・生徒における肥満傾向児の割合	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3	6.3
歯肉に炎症のある中学生の割合	16.1	16.0	16.0	15.5	15.5	15.0
毎日朝食を食べている子どもの割合	81.4	82.0	84.0	86.0	88.0	90.0
D T（二種混合予防接種）接種率	66.1	75.0	77.5	80.0	85.0	90.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
学校保健と連携し、健康に関する相談・教育事業を通じて、自立した健康な暮らしができるように支援します。	健康増進課・学校教育課
各感染症から子どもを守るために、各種予防接種の積極的な勧奨及び接種率の向上に努めます。	

《主な事業》

定期健康診断、発育測定、就学時健康診査、学校サポート看護師配置事業、健康教育、親子クッキング、健康づくり講習会、予防接種事業



【第2編 各論】

【青年期（18～39歳）】

《目標（めざす姿）》

◇安心して子どもを産み育てるための健康に心がけることができる。
 ◇かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期的に健康診査や検査を受けることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
妊娠11週以下での届出の割合	94.6	95.0	95.5	96.0	96.5	97.0
低出生体重児の出生割合	10.2	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6
産後1か月でのEPDS*9点以上の 褥婦の割合	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.0
こんにちは赤ちゃん訪問の情報提供 に満足した人の割合	69.9	70.0	71.0	72.0	73.0	74.0
主体的に育児に関わっていると感じ ている父親の割合	71.3	72.0	73.5	74.0	74.5	75.0

*EPDS（エディンバラ産後うつ病自己質問票）

産後のうつ状態を早期に把握し、産後の母親に対して効果的な支援を行うために活用されるスクリーニングテスト（質問票）です。

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
妊娠や出産、育児、感染症予防等の母子保健に関する必要な知識の普及を図るための取組みを行います。	健康増進課
安心・安全な妊娠・出産・子育てを支援するため、栄養や生活習慣などに関する知識の普及や実践に結び付けられるような支援を行います。	健康増進課・子ども家庭課
乳児を持つ保護者が安心して育児ができるように、保護者に寄り添った支援を行うとともに、特に継続支援が必要な保護者（家庭） ▶ に対しては、個々の抱える養育上の諸問題の解決・軽減を図るとともに、乳児家庭の孤立化を防ぎ、乳児の健全な育成環境の確保を図るための支援に努めます。	

《主な事業》

母子健康手帳の交付

保健センター及び市民課・出張所で、妊娠届出のあった妊婦に交付しています。

妊婦一般健康診査

14回分の妊婦一般健康診査の受診票を交付しています。

ハローベイビー（両親学級）



▲ハローベイビー（両親学級）の様子。妊婦体操やお風呂の入れ方の体験をしています。

乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん訪問）

生後2か月頃の赤ちゃん全員（新生児訪問で伺った家庭を除きます）に、保健師や助産師が家庭訪問し、子育てに関する不安や悩みの相談、子育て支援に関する情報の提供を行います。

養育支援訪問事業

乳児家庭全戸訪問等で、継続支援が必要と判断された家庭に、保健師等が訪問し子育てに関する支援を行います。

マタニティキーホルダー作成事業

国で定めたマタニティマークをデザインしたキーホルダーを制作し、妊婦に配布します。

【第2編 各論】

【壮年期（40～64歳）】

《目標（めざす姿）》

◇子どもの健やかな成長を見守り、育む地域づくりができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成	平成	平成	平成	平成
		27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
マタニティマークを知っている市民の割合	73.2	73.5	74.0	74.5	75.0	75.5
発達障害を知っている市民の割合	72.1	72.1	72.5	72.5	73.0	73.0
児童虐待の通告義務を知っている市民の割合	49.6	52.0	54.0	55.5	57.0	60.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
妊娠・出産・育児等に関する知識の普及を図るとともに理解者を増やし、安心して妊娠・出産・育児等に臨める環境づくりを支援します。	健康増進課
児童虐待予防や早期発見のために、健康診査や育児相談、訪問指導等の事業の更なる充実に努めます。また、関連課や関連機関との体制づくりの検討に努めます。	健康増進課・子ども家庭課・学校教育課

《主な事業》

家庭児童相談員設置事業

子供についての悩みを持つ保護者の相談に応じ、解決のために適切な助言や指導を行う専門員である家庭児童相談員を家庭児童相談室に設置します。

マタニティマークの啓発

妊婦に配布されているマタニティマーク（キーホルダー）を知ることによって、妊婦への支援ができるように、健康教育や健康相談、訪問指導等を通じて啓発します。

【高齢期（65歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇子どもの健やかな成長を見守り、育む地域づくりができる。
 ◇伝承遊びや行事等を子どもたちに伝えることができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称等）	実績値	平成 27年度	平成 28年度	平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度
マタニティマークを知っている市民の割合	54.8	57.5	60.0	63.0	66.0	69.0
発達障害を知っている市民の割合	64.1	65.0	66.0	67.0	68.0	69.0
児童虐待の通告義務を知っている市民の割合	55.0	55.5	56.0	57.0	57.5	58.0

《市の取組み》

具体的な内容	担当課
地域での高齢者と子どもたちとの交流を促し、地域での子育てのための環境づくりを支援します。	高齢者生きがい推進課・子ども家庭課・健康増進課

《取り組む事業》

高齢者ふれあいの家支援、家庭児童相談員設置事業、マタニティマークの啓発、健康教育



マタニティマークのキーホルダーを母子手帳と一緒に交付しています。

資料編

【資料編】

■ 流山市福祉施策審議会委員名簿

(任期:平成25年11月22日～平成27年11月21日)

◎:会長 ○:会長職務代理者

委嘱区分	氏名	役職名等
福祉サービスの提供を受ける者を代表する者	石塚 三喜夫	流山市老人クラブ連合会会長
	鈴木 れい子	流山市障害者団体連絡協議会会長
ボランティア団体を代表する者	○鎌田 洋子	流山ユー・アイネット理事
社会福祉法人の役員または職員	鈴木 孝夫	流山市社会福祉協議会会長
	中 登	社会福祉法人あかぎ万葉理事長
民生委員(児童委員)	大野 トシ子	流山市民生委員児童委員協議会会長
医師会を代表する者	大津 直之	流山市医師会理事
歯科医師会を代表する者	平原 雅通	流山市歯科医師会理事
学識経験を有する者	◎小島 富美子	江戸川大学総合福祉専門学校 社会福祉科 非常勤講師
関係行政機関の職員	中村 知江	松戸健康福祉センター副センター長
	森山 直人	柏児童相談所所長
市民を代表する者	鈴木 五郎	流山市民
	上平 慶一	流山市民
	米澤 政見	流山市民
	杉田 修司	流山市民
	粟飯原 誠	流山市民
	小泉 尚子	流山市民
	高橋 ミツ子	流山市民(平成27年1月21日～)
	田村 敬志	流山市民(～平成26年10月31日)

計画の策定過程

会 議 等	月 日	議 題 ・ 報 告
食育推進に係る アンケート調査	平成26年 7月～8月	○保育所・幼稚園（5歳児）の保護者 ○小学校5年生、中学校2年生の生徒 ○高校3年生の生徒
子育て世帯への アンケート調査	8月15日 ～10月6日	○3か月児健康診査及び3歳児健康診査 対象児の保護者
市民の健康に関する アンケート調査	9月17日 ～10月3日	○20歳以上の方
平成26年度 第9回福祉施策審議会	10月2日	(1) (仮称)流山市健康づくり支援計画 の策定について諮問 (2) 策定趣旨及び策定スケジュールにつ いて
平成26年度 第11回福祉施策審議会	10月22日	(1) 計画の各論について
平成26年度 第12回福祉施策審議会	11月19日	(1) 計画の各論（数値目標について）
パブリックコメントの実施	11月20日 ～12月21日	市広報及び市ホームページに掲載したほ か、市役所、各出張所、各福祉会館、保 健センター等にて素案を公表
平成26年度 第14回福祉施策審議会	平成27年 1月21日	(1) 計画の答申について (2) 計画のパブリックコメント結果につ いて



■ 答 申 書



流 福 審 第 2 8 号
平成 2 7 年 1 月 2 1 日

流山市長 井崎 義治 様

流山市福祉施策審
会長 小島 富美



流山市健康都市プログラムの策定及び流山市健康づくり支援
計画の策定について（答申）

平成 2 6 年 1 0 月 2 日付け流社第 4 6 6 号で諮問のあった流山市健康
都市プログラムの策定及び流山市健康づくり支援計画の策定について審
議した結果、下記のとおり答申します。

記

- 1 流山市健康都市プログラムについて、健康のための施策を福祉・保
健医療の分野など特定の政策分野だけで展開するのではなく、健康都
市の理念に基づき、市が推進するすべての政策分野において、健康を
意識、考慮した政策を形成し、推進するよう努めてください。
- 2 流山市健康づくり支援計画について、今後ますます健康課題が多様
化するものと考えられることから、健康都市プログラムと同様に市が
推進するすべての政策分野において、健康を意識、考慮した新たな課
題の把握に努めるなど、これまでに実施してきた健康施策の取組みを
一層推進するとともに、市民が健康で充実した生活が送れるような施
策を展開してください。
- 3 本計画の着実な推進に努められるとともに、本計画の進捗状況の把
握・点検・評価を行い、必要に応じて見直しを行ってください。
- 4 制度に変化が生じた場合は、計画の期間中であっても迅速に計画の
見直しを図ってください。
なお、本計画に基づく施策・事業の推進及び見直しにあたっては、
市民の実態やニーズの把握に努めてください。
- 5 パブリックコメント手続き等で、市民等から寄せられた意見及びそ
の対応について、修正の有無を十分に検討してください。

用語集

【あ】

○ RDテスト

薬を使って、唾液からむし歯菌を調べるテストです。15分程度で口の中の衛生状態がわかります。

【い】

○ 一般介護予防事業

すべての高齢者を対象として、地域の実情に応じて効果的で効率的な介護予防の取り組みを推進するものです。取り組みの内容は、「地域の実情に応じた情報等の活用により、要支援者を把握し、介護予防活動へつなげる（介護予防把握事業）」、「介護予防活動の普及啓発」、「地域における住民主体の介護予防活動の育成支援」などの事業があります。

【え】

○ EPDS（エディンバラ産後うつ病自己質問票）

産後の状態を早期に把握し、産後の母親に対して効果的な支援を行うために活用されるスクリーニングテスト（質問票）です。

○ MR

麻しん（M）風しん（R）予防のための定期予防接種です。

MRワクチンを生後12月から生後24月に至るまでの間に1回、5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学の始期に達する日の1年前の日から当該始期に達する日までの間に1回接種する予防接種です。

【か】

○ かかりつけ医

自分の体の状態を把握している身近な医師。普段の健康管理、病気の初期治療、高度な検査や治療を必要とするかどうかの判断や病院の紹介を行います。

○ かかりつけ歯科医

「患者さんのライフサイクルに沿って、口と歯に関する保健・医療・福祉を提供し、地域に密着した幾つかの必要な役割を果たすことができる歯医者さんのこと」です。そのため、かかりつけの歯科医は常に必要な研修を行っています。

○ 学校サポート看護師

児童・生徒の健康管理及び保健教育の向上を図るために、小中学校に看護師を派遣します。

【資料編】

○ 家庭教育講座

明日を担う子どもたちを、家庭と、学校と、地域の連携によって健やかに育ていこうと、公民館が開催している講座です。

○ 家庭児童相談員

家庭児童相談室で、子どもについての悩みを持つ親や保護者の相談に応じ、解決のための適切な助言や指導を行う専門員です。

○ がん検診推進事業

大腸がん検診受診率向上のため、一定年齢の方を対象に大腸がん検診を無料で受けられる「無料クーポン券」とがんについてわかりやすく解説した「検診手帳」を配布します。

【け】

○ 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

○ 健康増進法

国民の健康維持と生活習慣病予防を目的として制定された法律であり、国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに健康の増進に努めなければならない事を規定、制定しています。

○ 健康日本21

健康増進法に基づき策定され、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたものです。

【こ】

○ 高齢者ふれあいの家

民家等を利用して閉じこもりがちな高齢者や子どもたちとのふれあいができる場所です。

○ 子育て支援センター

一緒に遊べる友達がほしい、安心して遊べる場所がほしい、誰かと話したい、子育ての悩みを相談したい、子育てについて学びたい、そんな願いをもつ親子のために作られたセンターです。

○ 骨粗しょう症

骨がスカスカになって骨折しやすくなる状態。女性ホルモンのバランスが大きく変化する閉経後、骨粗しょう症になる人の割合が多くなります。

- **こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）**
乳児家庭全戸訪問事業参照

【し】

- **歯周病**
歯周病とは、歯肉、セメント質、歯根膜及び歯槽骨より構成される歯周組織に発生する疾患の総称です。歯周疾患ということもあります。
- **受動喫煙**
たばこを吸わない人がたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。
フィルターを通らない「副流煙」には喫煙者本人が吸う「主流煙」より高濃度の有害物質が含まれています。
- **食育**
様々な経験を通じて「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を育てることです。
- **食育基本法**
国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進し、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的として定められたものです。

【す】

- **スクールカウンセラー**
児童・生徒の不登校などの対応を専門的な心理知識を有し、心理相談業務に従事する心理職専門家です。
- **健やか親子21**
21世紀の母子保健の主要な取組みを提示し、みんなで推進する国民運動計画です。

【せ】

- **生活習慣病**
高血圧・脳血管疾患・虚血性心疾患等の循環器系の疾患や悪性新生物（がん）・糖尿病・歯周疾患など、生活習慣の改善によりある程度予防することができる疾患の総称です。

【資料編】

【た】

○ WHO（世界保健機関）

人間の健康を基本的人権の一つとして捉え、その達成を目的として1948年に設立された国際連合の専門機関（国際連合機関）です。本部はスイス・ジュネーヴにあり、設立日である4月7日は、世界保健デーになっています。

【ち】

○ 地産地消

地域生産地域消費の略語で、地域で生産された様々な生産物や資源（主に農産物や水産物）をその地域で消費することです。

【て】

○ DT（二種混合予防接種）

ジフテリア（D）と破傷風（T）を予防するための定期予防接種です。

1期初回（3回）、1期追加、2期（1回）の接種をします。

対象者 1期初回：生後3月から生後90月に至るまでの間にある者

1期追加：生後3月から生後90月に至るまでの間にある者で、1期初回（3回）接種後6月以上の間隔をあける。

2期：11歳以上13歳未満の者

【と】

○ 特定健康診査

40歳以上75歳未満の者に対してメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見を目的として医療保険者が行う健康診査のことであり、平成20年度から実施されています。

○ 特定保健指導

特定健康診査によりメタボリックシンドローム、あるいはその予備軍であることが判明した者に対して、医師・保健師・管理栄養士等が実践的なアドバイスを行う保健指導のことです。

【に】

○ 乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん訪問）

生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、様々な不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供等を行うとともに、親子の心身の状況や養育環境等の把握や助言を行い、支援が必要な家庭に対しては適切なサービス提供に結びつけることを目的とした子育て支援事業です。

【は】

○ **8020（ハチマルニイマル）運動**

歯や口腔の健康づくりを図るため「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という国民運動のこと。高齢社会における健康対策として、日本が世界に先駆けて独自に提案した施策です。

○ **ハローベビー（両親学級）**

5～8か月の初妊婦とそのパートナーを対象に3回を1コースとして、毎月開催している講座です。内容は、妊娠・分娩の経過や妊婦体操、妊娠中の栄養、沐浴、歯の健康などについての講義や実習です。

【ひ】

○ **BMI（Body Mass Index）**

肥満度を表す指標として一般的に用いられています。

$BMI = \text{体重} [kg] \div (\text{身長} [m] \times \text{身長} [m])$ により算出。

BMI 18.5未満：低体重（やせ） BMI 18.5以上25未満：普通体重（正常）

BMI 25以上：過体重（肥満）（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年）

【ま】

○ **マタニティマーク**

妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。さらに、交通機関、職場、飲食店、その他の公共機関等が、その取組みや呼びかけを文を付してポスターなどとして掲示し、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

【め】

○ **メタボリックシンドローム**

内臓脂肪蓄積型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧のうち少なくとも2つ以上を呈する病態のことをいい、糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病を発症する危険性が高いと言われています。

○ **メンタルヘルス**

精神面における健康のことです。心の健康、精神衛生、精神保健と称され、主に精神的な疲労、ストレス、悩みなどの軽減・緩和とそれへのサポート、メンタルヘルス対策、あるいは精神保健医療のように精神疾患の予防と回復を目的とした場面で使われます。

【資料編】

【よ】

○ 養育支援訪問事業

育児ストレス、産後うつ病、育児ノーローゼ等の問題によって、子育てに対して不安や孤立感等を抱える家庭や、様々な原因で養育支援が必要となっている家庭に対して、子育て経験者等による育児・家事の援助又は保健師等による具体的な養育に関する指導助言等を訪問により実施し、個々の家庭の抱える養育上の諸問題の解決、軽減を図ります。

【わ】

○ ワークライフバランス

「仕事と生活の調和」と訳され、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて選択・実現できる」ことを言います。



流山市健康づくり支援計画

健康づくり支援計画・食育推進計画
歯と口腔の健康づくり支援計画・母子保健計画

—平成27年度～平成31年度—

(第1期計画)

平成27年(2015年)3月

企画・編集 : 流山市 健康福祉部 社会福祉課 健康福祉政策室
流山市 健康福祉部 健康増進課

住 所 : 〒270-0121 千葉県流山市西初石4丁目1433番地の1

電 話 : 04-7154-0331

