

第2次流山市健康づくり支援計画【概要版】

1 計画の位置付け 《計画書3～4ページ》

この第2次健康づくり支援計画は、健康増進法に基づく「健康増進計画」、食育基本法に基づく「食育推進計画」、流山市歯と口腔の健康づくり推進条例に基づく「歯と口腔の健康づくり推進計画」、母子保健計画策定指針に基づく「母子保健計画」及び自殺対策基本法に基づく「自殺対策計画」の5つの健康づくり関連計画を包括し、一体化した計画として策定します。

また、国や千葉県の計画等を勘案するとともに、流山市の最上位計画である総合計画に基づき、乳幼児期から高齢期までのすべての市民を対象とした健康施策(保健予防)分野に関する個別計画として策定します。

健康づくり関連計画	根拠法令等	国・千葉県の関連計画等	
健康増進計画	健康増進法 第8条第2項	健康日本21(第2次) 健康ちば21(第2次)	平成25年度～令和4年度 平成25年度～令和4年度
食育推進計画	食育基本法 第18条第1項	食育推進基本計画(第3次) 千葉県食育推進計画(第3次)	平成28年度～令和2年度 平成29年度～令和3年度
歯と口腔の健康づくり推進計画	流山市歯と口腔の健康づくり推進条例 第9条	千葉県歯・口腔保健計画(第2次)	平成30年度～令和5年度
母子保健計画	母子保健計画策定指針 平成26年6月17日雇児発0617第1号厚生労働省雇用均 等・児童家庭局長通知「母子保健計画について」	健やか親子(第2次)	平成27年度～令和6年度
自殺対策計画	自殺対策基本法 第13条第2項	自殺総合対策大綱(第3次) 千葉県自殺対策推進計画(第2次)	平成29年7月閣議決定 平成30年度～令和9年度

法令等に基づき定める
5つの健康づくり関連計画を
包括・一体化

第2次流山市健康づくり支援計画



2 計画の期間 《計画書 5 ページ》

第2次健康づくり支援計画の期間は、令和2年度から令和11年度の10年間とします。

なお、中間年度の令和6年度に、上期5年間の中間評価を行い、計画の達成状況や国の制度改正、社会状況の変化等を踏まえて、下期5年間の計画について必要な見直しを行います。

3 計画の基本方針（基本理念・基本目標・ライフステージ） 《計画書 40～48 ページ》

合計特殊出生率が上昇傾向にあり子育て世代や年少人口が増加する一方で、男女とも千葉県一・長寿ともなった本市においても、生涯を通じた健康的な生活習慣の積み重ねや地域社会のつながりも含めた健康づくりを一層推進することで、健康寿命を延ばしていく必要があります。

この第2次健康づくり支援計画では、「心豊かに暮らせる健康づくり」を基本理念とし、6つの基本目標と5段階のライフステージ、3つの全体目標指標を定め、身体面の健康維持・増進のみならず、こころの健康づくり、歯と口腔の健康づくり、食育や母子保健の推進、たばこや自殺対策などの包括的な健康づくりを推進します。

【基本理念】 心豊かに暮らせる健康づくり

【ライフステージ】					【健康づくり関連計画】				
乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期	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	自殺対策計画
概ね0～5歳	概ね6～17歳	概ね18～39歳	概ね40～64歳	概ね65歳以上					
よく食べ、よく遊び、よく眠り、愛され育まれる健康づくり	生活習慣を確立し、心身共に成長できる健康づくり	環境変化に対応し、自分と家族の将来に向けた健康づくり (飲酒・喫煙：20歳以上)	生活習慣を見直し、今後につながる健康づくり	地域の人とつながりを持ち、心身機能を維持していく健康づくり (後期高齢者：75歳以上) 積極的に地域の人とのつながりを持ち、気力・体力・生活機能を維持していく健康づくり					
【基本目標】									
基本目標1【からだの健康づくり】					◎			○	
健康づくりに自ら取り組み、充実した健康生活の推進									
基本目標2【食育の推進】					○	◎		○	
健全な食生活の実践による生涯を通じた健康を目指す取組の推進									
基本目標3【たばこ対策】					◎			○	
自分と大切な人の健康を守るために、望まない受動喫煙をなくし、たばこをやめたい人の禁煙を応援する取組の推進									
基本目標4【こころの健康づくり・自殺対策】					◎			○	◎
ストレスと上手に付き合いながら、人とつながり自分らしく過ごすための取組の推進									
基本目標5【歯と口腔の健康づくり】					○	○	◎	○	
生涯を通じた切れ目のない歯と口腔の健康づくりの推進									
基本目標6【母子保健の推進】								◎	
すべての親子が健やかに暮らすための母子保健の充実と支援体制づくりの推進									

【全体目標指標】

目標項目		現状	目指す方向	中間目標	最終目標	目標設定の考え方
【健康寿命の延伸】 日常生活動作が自立している期間の平均 (平均自立期間)	男性	平均自立期間：80.8年 平均余命：82.5年 平成29年	↑	平均余命の増加分を上回る平均自立期間の増加		平均寿命の延伸以上に健康寿命を延伸させ、不健康な状態となることを遅らせることは、生涯を通じた生活における質の充実につながり、結果として医療費や介護給付費の増大の抑制にも寄与する重要な要素となります。乳幼児期から高齢期までのすべての市民を対象とする健康づくりを総合的に推進することで、平均余命の延伸以上に平均自立期間を延伸させることを目指します。
	女性	平均自立期間：83.7年 平均余命：87.2年 平成29年				
【主観的健康感の向上】 心身ともに健康だと感じている市民の割合		77.4% 平成30年度	↑	82.0% 令和5年度	85.0% 令和10年度	自らが心身ともに健康だと意識できることは生活における質を高める要素となります。客観的指標としての健康寿命や医学的な健康状態では表せない全体的な心身の健康状態を主観的に評価する指標として、心身ともに健康だと感じている市民の割合の上昇を目指します。
【行動変容(健康行動の開始・継続)の促進】 健康の維持増進のために日頃から特に何もしていない市民の割合		6.3% 平成30年度	↓	4.0% 令和5年度	2.0% 令和10年度	健康づくりの推進には、すべての市民が毎日の生活の中で健康のために具体的な行動を主体的に開始・継続していくことが必要です。市民一人ひとりが豊かな人生のための土台として自らの健康を捉え、具体的な行動変容につながるよう、働きかけや後押し、環境づくりを推進し、健康的な生活習慣を実践する市民の増加を目指します。

4 計画の推進方策 《計画書 49～52 ページ》

(1) 自らの健康を管理・改善できる環境づくり

WHO（世界保健機関）では、21世紀の健康戦略として「ヘルスプロモーション」を提唱しています。健康づくりは、個人の努力による生活習慣の改善だけでなく、自らの健康を管理し改善できるようにするための環境づくりの視点に立った取組として推進する必要があります。

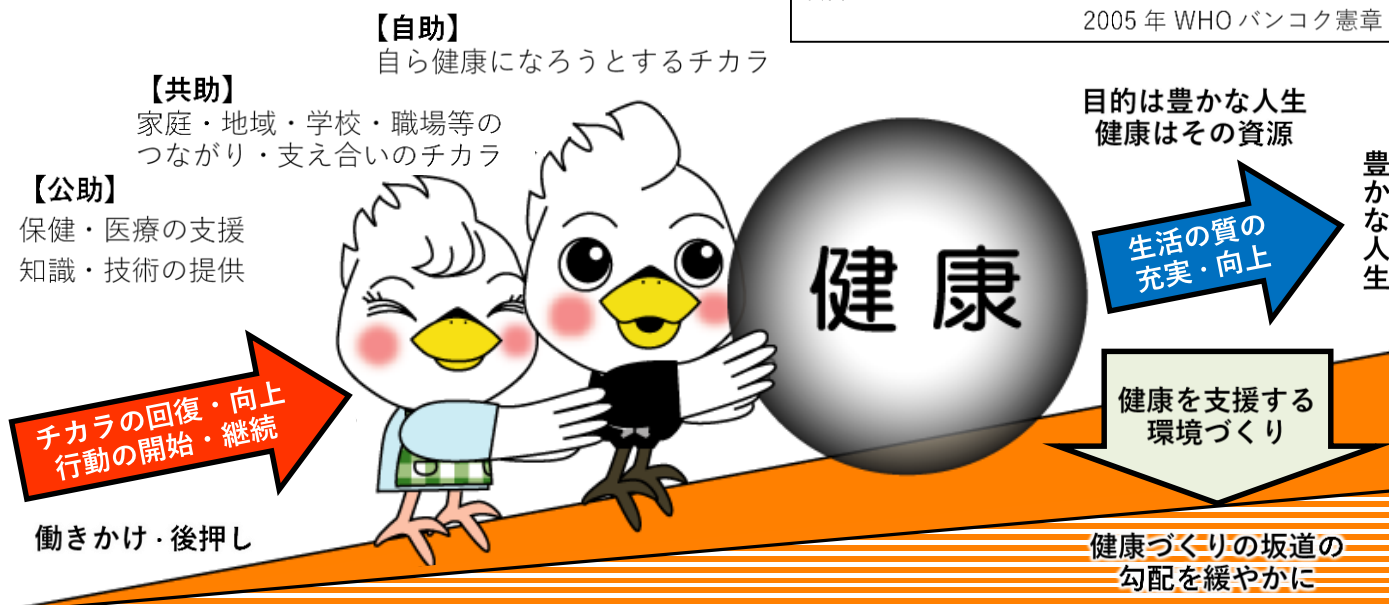
また、市民一人ひとりが、本来持っている「自ら健康になろうとするチカラ」を回復・向上（エンパワメント）させ、具体的な健康行動を開始・継続（行動変容）できるよう、様々な手法・手段を効果的に活用して働きかけ、後押しすることが必要です。

健康情報の提供、健康教育、保健指導、健(検)診、運動や食生活、飲酒・喫煙等の生活習慣を改善する機会の提供、相談や支援体制づくりなどの充実を図り、「市民主体の健康づくり」を推進します。

「ヘルスプロモーション」の定義

人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス

2005年 WHO バンコク憲章



島内 1987、吉田・藤内 1995 を改編

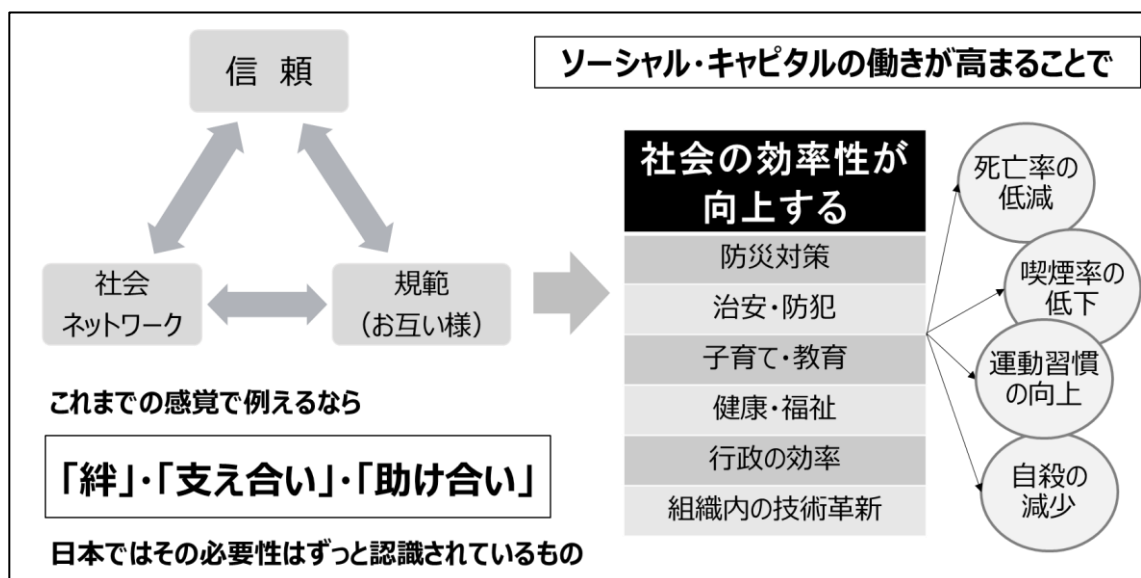
（２）地域のつながり・支え合いを生かした健康づくり

地域のつながり・支え合いは、健康に影響を及ぼすといわれています。

国や千葉県では、今後の地域保健対策のあり方として、地域の「ソーシャル・キャピタル」を生かした健康なまちづくりの推進を掲げ、地域のつながりの強化を重要な健康課題として捉えています。

本市では、第３期地域福祉計画において、よりわかりやすく地域に浸透する言葉として、ソーシャル・キャピタルを「地域のチカラ」と呼び変え、その活性化を目指しています。

この第２次健康づくり支援計画の推進に当たっても、生活習慣病の予防、こころの健康づくり・自殺対策、食育や母子保健の推進などの様々な健康課題に対し、「地域のチカラ」を生かした健康づくりの視点が必要です。健康づくり推進員などの市民の健康づくり活動との連携、地域の人とつながる様々な活動の活性化と参加の促進を通じた健康づくりを推進します。



平成 26 年度厚生労働科学研究「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用のあり方に関する研究」をもとに作成

（３）行政・関係機関・事業所・地域の連携

この第２次健康づくり支援計画は、すべての市民を対象とした健康施策（保健予防）分野の個別計画として策定していますが、高齢者・障害者・児童福祉、国民健康保険、地産地消、教育など、関連する市の施策・計画との有機的な連携を図り、総合的・効果的に健康づくりを推進します。

また、流山市医師会、流山市歯科医師会、流山市薬剤師会など医療関係機関、松戸健康福祉センター、柏児童相談所など保健福祉分野の千葉県機関のほか、職域保健、学校保健、福祉施設・事業所、地域コミュニティなど、地域全体の連携・協力による健康づくりを推進します。



5 ライフステージに応じた健康づくりの推進 《計画書 54～91 ページ》

1～4の計画の総論部分を踏まえ、計画の各論部分として、3の基本方針に基づき、各ライフステージ・基本目標ごとに、めざす姿、目標指標及び市の取組を位置付けて、健康づくりを推進します。

(1) 乳幼児期（概ね0～5歳）

【健康づくりの方向性】

よく食べ、よく遊び、よく眠り、愛され育まれる健康づくり

乳幼児期は、保護者など周囲の大人に守られ育まれながら生理的機能が次第に発達する時期で、基本的生活習慣の基礎を身につける時期です。子ども達が健康により生活習慣を身につけることができるようサポートします。

【主な取組方針】

- ・乳幼児健康診査や予防接種などを通じて健やかな成長を支援します。
- ・離乳食教室、むし歯予防教室や、保育所などとの連携により、体の発育・味覚の形成・咀嚼の発達を支援し、食育や歯科保健を推進します。
- ・受動喫煙の健康影響を周知啓発し、子どもへの受動喫煙を防止します。
- ・新生児訪問やこにちは赤ちゃん訪問、子育てなんでも相談室など、子育てに困ったときに安心して相談できる母子保健事業の充実を図ります。

(2) 学齢期（概ね6～17歳）

【健康づくりの方向性】

生活習慣を確立し、心身共に成長できる健康づくり

学齢期は、家庭や学校での生活を通じて社会参加の準備のための生活習慣が確立される時期で、心身ともに成長発達が著しい時期です。心身の健康について正しい知識とより良い生活習慣を身につけることができるよう、家庭や学校と連携した健康づくりを推進します。

【主な取組方針】

- ・早寝・早起き・朝食などの規則正しい生活習慣の確立を推進します。
- ・飲酒・たばこ・性などの健康に関する正しい知識を身に付ける取組を推進します。
- ・学校給食・学校保健と連携して食育や歯科保健、感染症対策などを推進します。
- ・命の大切さを理解し、自己肯定感を高く持つことができるよう啓発し、悩んだときなどに相談できる窓口を周知するなど、関係機関と連携して子どものこころの健康を守り、自殺対策を推進します。

(3) 青年期（概ね18～39歳）

【健康づくりの方向性】

環境変化に対応し、自分と家族の将来に向けた健康づくり

青年期は、就職・結婚・出産等のライフイベントをきっかけとして、家族を支える側に変わります。これまで身につけた生活習慣を維持しつつ、生活環境の変化に対応する年代です。年齢を重ねても健康に過ごすためのより良い行動を選び取ることができるよう情報発信に努めます。また、安心して妊娠・出産・子育てができるようサポートします。

【主な取組方針】

- ・栄養・運動・飲酒・喫煙など、より良い健康行動を選び取れるよう健康情報の提供・啓発を図ります。
- ・母子健康手帳交付時の保健師等による面談や子育てなんでも相談室などによる妊娠期から出産・産後・子育て期までの切れ目ないサポート体制の充実を図ります。

(4) 壮年期（概ね 40～64 歳）

【健康づくりの方向性】

生活習慣を見直し、今後につながる健康づくり

壮年期は、職場や家庭での社会的責任が重くなる年代です。身体的には生活習慣病の発症が増える年代であり、健康診査やがん検診などの成人保健事業を積極的に利活用し、生活習慣を見直すことができるように啓発します。

【主な取組方針】

- ・がん検診、歯周病検診、特定健康診査・保健指導、糖尿病重症化予防の充実・強化を図り、食事や運動、喫煙や飲酒など生活習慣の見直しによる生活習慣病の発症・重症化予防を推進します。
- ・ストレスに対するセルフケア、休養や睡眠、ワークライフバランスの大切さ、相談窓口や各種支援事業を周知し、職域や関係機関と連携して働く世代に対するメンタルヘルスケア、自殺対策を推進します。
- ・改正健康増進法に基づきルールを周知し、望まない受動喫煙をなくす取組を推進します。

(5) 高齢期（概ね 65 歳以上）

【健康づくりの方向性】

地域の人とのつながりを持ち、心身機能を維持していく健康づくり

高齢期は、これまでの経験を活かして地域の活動に参加するなど、活動の場が変化する年代であるとともに、生活習慣病の進行や心身機能が低下してくる年代です。健(検)診や必要な医療を受診しながら疾病やその重症化を予防するとともに、元気なうちから積極的に介護予防に取り組むことで健康寿命を延ばし、人生 100 年時代を見据えて切れ目ない健康づくりを推進します。

特に後期高齢者（75 歳以上）については、単身世帯の増加、入院や長期療養・医療機関受診・介護認定者の割合、加齢による虚弱（「フレイル」）の増加がより顕在化するなどの健康課題の特徴を踏まえ、気力・体力・生活機能の活力を維持し、できるだけ長く自立して過ごすことができるように、低栄養の防止、口腔機能の維持、運動などの身体活動や社会参加の促進等を通じた健康づくりを推進します。

【主な取組方針】

- ・健(検)診や必要な医療を受診しながら疾病や重症化を予防し、人生 100 年時代を見据えて元気なうちから健康づくり・介護予防などに切れ目なく取り組むことができる健康づくりを推進します。
- ・社会参加や地域とのつながり・支え合いの促進を図り、身体的・精神的・社会的に良好な状態を目指した健康づくりを推進します。
- ・「8020（ハチマルニイマル）運動」や「8029（ハチマル肉）運動」など、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを推進し、「健^{けんこう}口寿命」の延伸を図ります。

第 2 次流山市健康づくり支援計画【概要版】

（令和 2 年 3 月）

企画・編集 : 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 1 4 3 3 番地の 1
(流山市保健センター)
電 話 : 04-7154-0331
F A X : 04-7155-5949
Eメール : hokensuishin@city.nagareyama.chiba.jp