

令和5年度

第3次いきいきプラン・健康かまがや21  
健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画

# 中間評価報告書

鎌ヶ谷市健康増進課

# 目次

第1章 鎌ヶ谷市健康増進計画 ～第3次いきいきプラン健康かまがや21の概要～	1
1 計画策定の背景	2
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	4
4 計画の推進体制	4
第2章 鎌ヶ谷市の現状	5
1 人口の状況	6
2 合計特殊出生率の推移	7
3 平均寿命・健康寿命	8
4 要介護認定者の推移	8
第3章 中間評価の趣旨	9
1 中間評価の目的	10
2 中間評価の方法	10
3 中間評価の判定方法	10
第4章 中間評価の結果	11
1 評価結果の概要	12
2 保健目標の中間評価	13
3 分野別指標項目ごとの中間評価	13
●健康増進計画	13
（1）栄養・食生活	13
（2）身体活動・運動	15
（3）休養・心の健康づくり	17
（4）歯と口の健康づくり	18
（5）疾病予防	20
●食育推進計画	23
（1）食べる力をつける	23
（2）食を大切に作る力をつける	25
●自殺対策計画	27
（1）地域におけるネットワークの強化	32
（2）自殺対策を支える人材の育成	32
（3）市民への啓発と周知	33
（4）生きることの促進要因への支援	34
（5）児童生徒のSOSの出し方に関する教育	35
第5章 計画策定時の評価指標	37
●健康増進計画	38
●食育推進計画	49
●自殺対策計画	53

# 第1章 鎌ヶ谷市健康増進計画

～第3次いきいきプラン健康かまがや21の概要～

---

## 1 計画策定の背景

本市ではこれまでに、市民一人ひとりが病気や寝たきりにならず、生涯自立した生活を過ごせることを目標に健康寿命の延伸を目指してきました。

近年では、ライフスタイルの多様化による食や生活習慣の変化、少子高齢化、核家族化など社会環境が大きく変化しており、本市においても高齢化率及び介護を必要とする市民の割合が増加傾向となっています。

人口減少という背景に少子高齢化が進み、今後より一層、市民一人ひとりの健康に対する高い意識や実践の取り組みが必要不可欠であることは明らかです。

本市においては、平成23年度に「第一次いきいきプラン・健康かまがや21」と鎌ケ谷母子保健計画を統合した「第二次いきいきプラン・健康かまがや21」を策定し、生活習慣病予防を中心に総合的な健康づくりを推進してきました。

また、令和3年度末の第二次計画の評価結果では、保健目標である「自分の健康に満足している割合」は増加、「平均寿命」は延伸といずれの項目においても達成することができました。

しかし、青壮年期及び高齢期における生活習慣病の保健目標については、評価の後退が見られました。このことから、ライフスタイルに合わせた健康づくりの推進が必要であると考えます。

「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」においても、これまで効果のあった取り組みを残しつつ、さらなる施策と支援により健康増進に対する取り組みを市民と共に推進し、目標達成を目指す必要があります。

行政は市民の健康を取り巻く課題等に基づき市民一人ひとりの健康維持増進を支援し、市民は一人ひとりが子供の頃から健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を身につけていくことで、本市の基本理念『いきいき笑顔、生涯健康』を掲げ、市民と行政が一体となって健康づくりを推進します。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけ、策定する計画です。

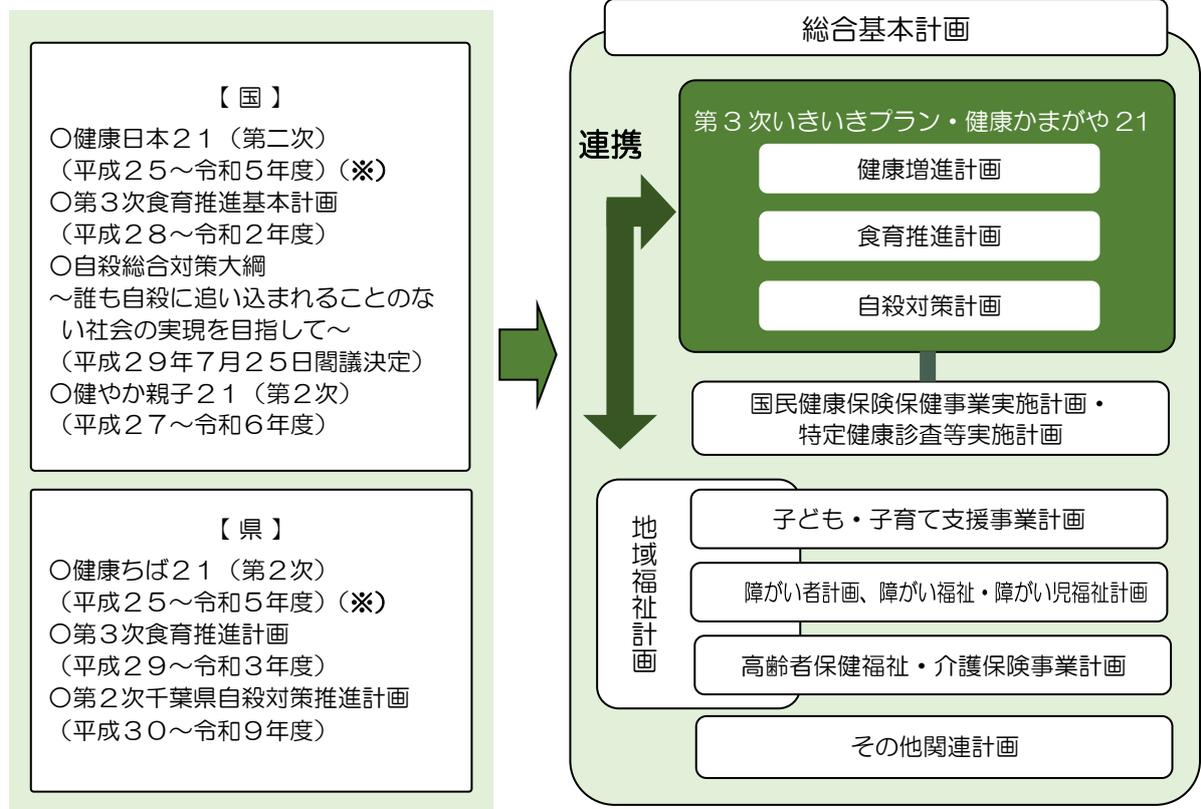
国及び県計画との整合性を図るとともに、上位計画となる「鎌ケ谷市総合基本計画」をはじめ、市の各種関連計画との整合・調和を図ります。

特にライフステージにおける継続的な健康づくりの視点から、「鎌ケ谷市子ども・子育て支援事業計画」「鎌ケ谷市障がい者計画」「鎌ケ谷市障がい福祉・障がい児福祉計画」「鎌ケ谷市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」「鎌ケ谷市国民健康保険保健事業実施計画・特定健康診査等実施計画」等との整合性には特に配慮しています。

■ 法的根拠

健康増進計画 (健康増進法第8条) 平成14年制定	市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(市町村健康増進計画)を定めるよう努めるものとする。
食育推進計画 (食育基本法第18条) 平成17年制定	市町村は、食育推進基本計画(食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(市町村食育推進計画)を作成するよう努めなければならない。
自殺対策推進計画 (自殺対策基本法第13条) 平成18年制定	市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画(市町村自殺対策計画)を定めるものとする。

■ 関連計画の位置づけ



(※) 策定時当初令和4年度までの計画でしたが、新型コロナウイルス感染症の流行により令和5年度まで延長になりました。

### 3 計画の期間

本計画は、上位計画である総合基本計画に合わせ、令和3年度を初年度とし、令和8年度を目標年度とした6年間の計画です。なお、今後、国の法律改正等の社会情勢に大きな変化があった場合には、必要に応じて計画の見直しを行います。

#### ■計画の期間

年度	2019 H31/R1	2020 R2	2021 R3	2022 R4	2023 R5	2024 R6	2025 R7	2026 R8
いきいきプラン・健康かまがや21	第二次いきいきプラン ・健康かまがや21 【総合】母子保健計画		第3次いきいきプラン・健康かまがや21					
	第2次食育推進計		【継続】健康増進計画				【統合】食育推進計画	
		策定			中間評価			最終評価

#### ○取組状況等の検証・評価

中間評価については毎年業務取得できる数値を用いて行います。最終評価時には、本計画に掲げている数値目標について、アンケートや統計データ等も用いて達成状況を確認し、市民意識や実態の変化などを把握するとともに、結果を分析することで施策や事業の改善につなげます。

### 4 計画の推進体制

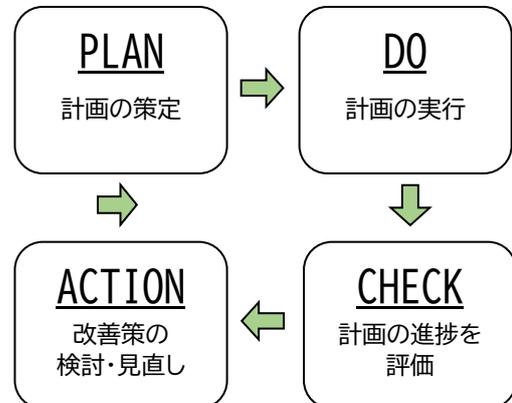
市民が主体となって取り組めるよう、PDCA サイクルの考え方を活用し、鎌ケ谷市健康づくり推進協議会やその専門部会である食育推進部会、歯と口の健康づくり推進部会、鎌ケ谷市自殺対策連絡会議と連携し、鎌ケ谷市民の健康づくりを推進します。

また、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」というWHOが掲げるヘルスプロモーションの考えのもと、地域が一体となって、一人ひとりが自分の健康を維持・増進する主体的な健康づくりを支援します。

#### ■ヘルスプロモーションの概念図



#### ■PDCA サイクル



## 第2章 鎌ヶ谷市の現状

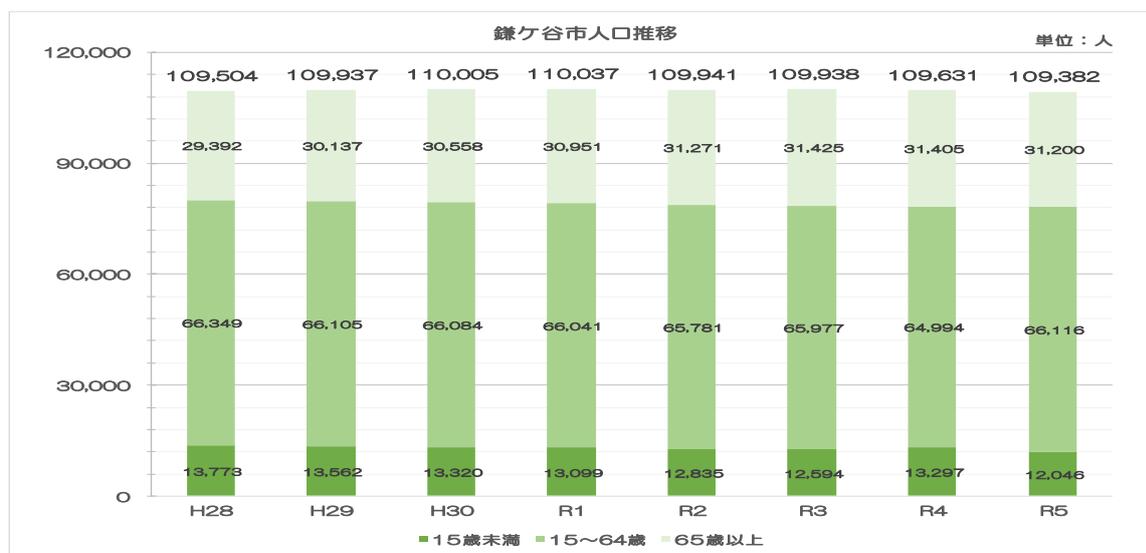
---

# 1 人口の状況

本市の人口の推移は、平成28年から比較すると、一時期増加傾向にあったもののここ数年ではほぼ現状維持の状況にあります。年齢3区分別に人口構成比の推移を見ると、少しずつではありますが、65歳以上の老年人口が増加しつつ、15歳未満の年少人口が減少してきていることが分かります。

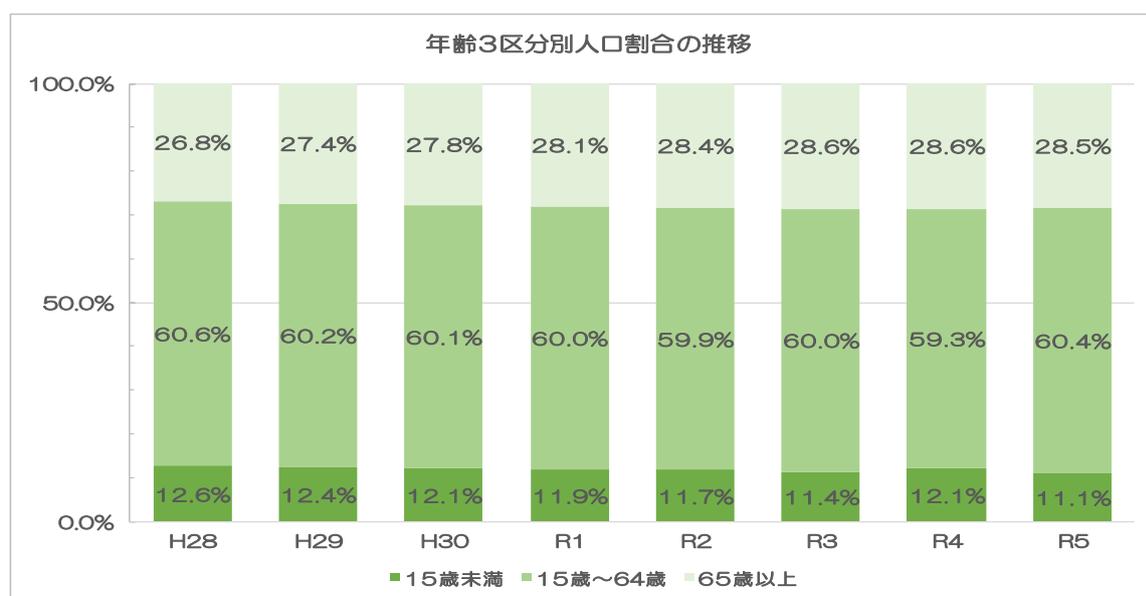
また県と比較すると、高齢化率はいずれの年においても本市の割合が上回っており、合計特殊出生率はいずれの年も本市の割合が下回っています。

## ■人口の推移



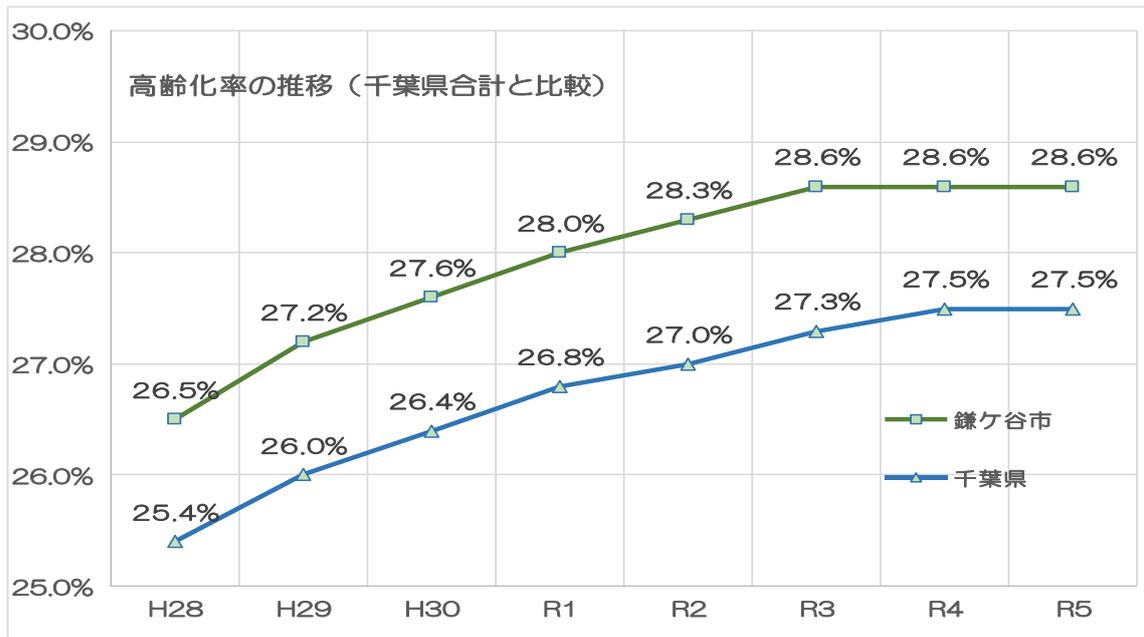
資料：統計かまがや（各年10月1日時点）

## ■年齢3区分別人口割合の推移



資料：統計かまがや（各年10月1日時点）

## ■高齢化率

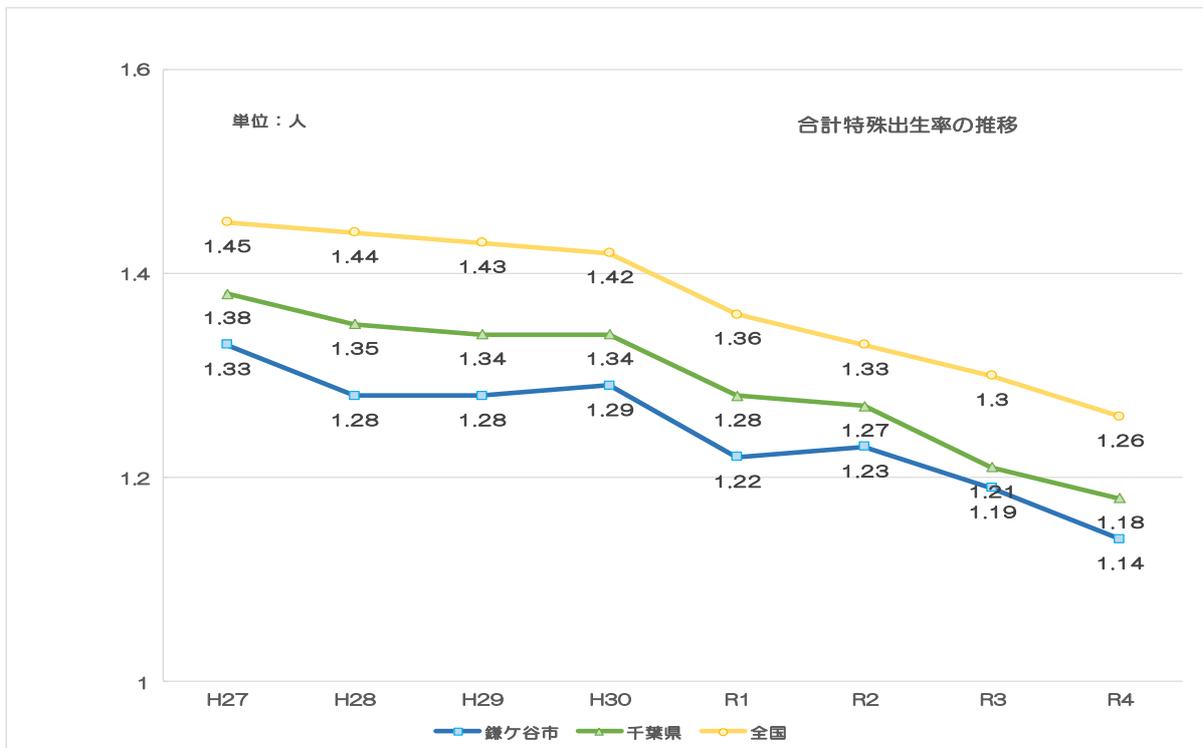


資料：千葉県年齢別・町丁字別人口（各年4月1日時点）

## 2 合計特殊出生率の推移

15歳から49歳の女性の年齢別出生率を合計した合計特殊出生率の推移を見ると、全国及び県と比較しても低い状況が続いています。

### ■合計特殊出生率の推移



資料：千葉県衛生統計年報

### 3 平均寿命・健康寿命

本市の0歳児の平均寿命は、令和3年時点で男性82.0年、女性87.9年となり、国や県と概ね同様の傾向となっています。

また、健康寿命（平均自立期間）についても、令和3年時点で男性80.4年、女性84.5年と国や県と同程度となっています。

#### ■平均寿命・健康寿命

単位：年		男性			女性		
		鎌ヶ谷市	千葉県	全国	鎌ヶ谷市	千葉県	全国
平均寿命	R2	81.9	81.8	81.7	87.9	87.8	87.8
	R3	82.0	81.7	81.5	87.9	87.7	87.6
健康寿命 (平均自立期間)	R2	80.3	80.2	80.1	84.5	84.4	84.4
	R3	80.4	80.2	80.0	84.5	84.4	84.3

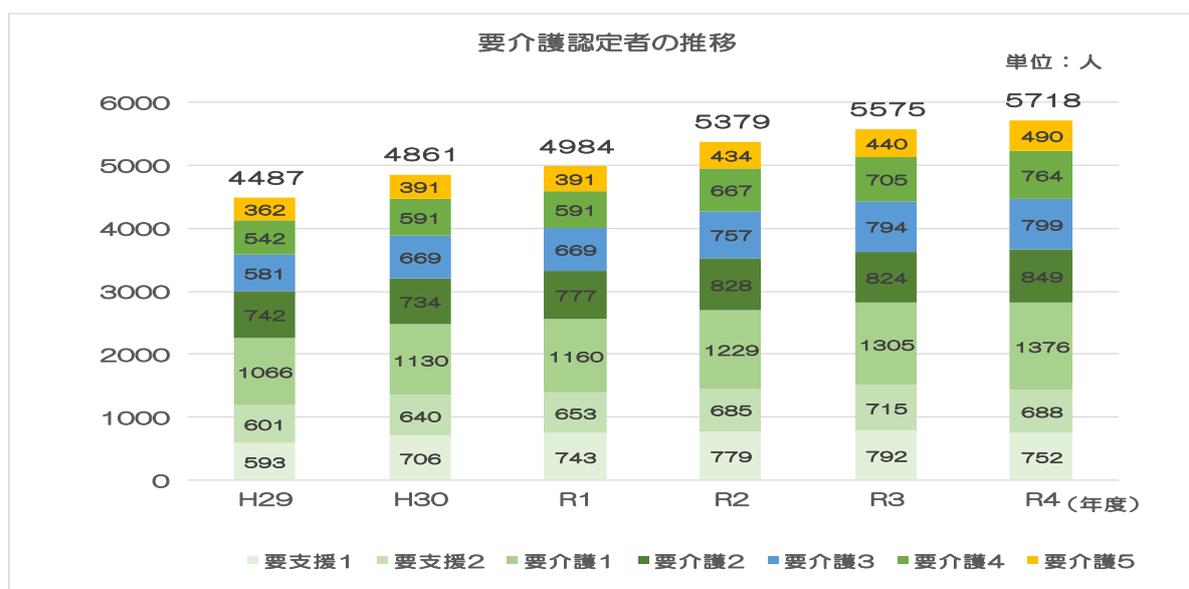
資料：国保データベース（KDB）システム「健康スコアリング（介護）」

### 4 要介護認定者の推移

平成29年から一年ごとの増加数を見ると、多い年で約400人の増加、それ以外では平均170人ほど増加しています。

平成29年から令和4年の間に1,000人以上もの増加にある中、特に令和2年以降の増加数が目立ちます。さらに令和4年では要支援が減少しているものの、要介護1と要介護4及び5が大きく増えていることが分かります。つまりは、単に要介護認定者が増えているだけではなく、介護度が重い方へ傾いてきていると言えます。

#### ■要介護認定者の推移



資料：介護保険事業状況報告（各年3月末現在）

## 第3章 中間評価の趣旨

---

## 1 中間評価の目的

「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」は、令和3年から令和8年までの6年間にわたる計画です。その間、法制度や社会環境の変化、新型コロナウイルス感染症の流行により、それによる市民の生活スタイルの変化や意識変化など状況は刻々と変化しつづけています。

これまでの各施策の目標の達成状況や具体的施策の取り組み状況及び成果を評価し、最終年に向けて推進すべき取り組みを明らかにするため、計画の中間年である令和5年度に中間評価を実施します。

## 2 中間評価の方法

各目標値の中間評価時点での評価は、毎年業務取得が可能な数値を用いて行います。前回策定した令和3年度の各種統計データ結果や市の事業における実績データ等と直近値を比較し、評価を行います。

## 3 中間評価の判定方法

「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」で定めた目標に対して、これまでの施策によりどの程度達成できているかを数値で示すために、次の計算式にて算出し、5段階評価とします。

$$\text{目標達成率 (\%)} = \frac{(\text{中間評価時の値}) - (\text{策定時の値})}{(\text{目標値}) - (\text{策定時の値})} \times 100$$

判定区分	判定基準
A	目標値を達成している（95%以上）
B	目標値には達しなかったが前進した（5%以上95%未満）
C	ほぼ変化していない（-5%以上5%未満）
D	目標値と比較して後退した（-5%未満）
N	次期計画策定時に実施する市民健康意識調査により把握する指標

### [評価の見方について]

- ✓ 表中の「/」（斜線）については、次期計画策定時に実施する市民健康意識調査により把握する指標。
- ✓ 表中の「-」（横線）については、現段階で数値集計が完了していない項目です。

## 第4章 中間評価の結果

---

# 1 評価結果の概要

「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」では、健康増進計画の指標を5分野、食育推進計画の指標を2分野、自殺対策計画を5分野に分類し、計80項目を指標としています。この体系を基に、各項目の策定時の数値と現状値を比較し評価しました。

この中間評価時点で、目標を達成している指標「判定区分A」は9項目で約11%、目標値には達していないが前進している指標「判定区分B」が11項目で、13.8%を占めています。

また、策定時の数値より後退している指標「判定区分D」も、11項目で13.8%を占めています。

なお、次期計画策定時に実施する市民健康意識調査にて把握する指標「判定区分N」が、40項目あります。

[備考]この章以降、策定時の数値を「基準値」とします。

## ■健康増進計画

分野	評価指標数	評価区分				
		A	B	C	D	N
栄養・食生活	10	0	1	2	2	5
身体活動・運動	6	2	0	1	0	3
休養・心の健康づくり	7	0	0	1	2	4
歯と口の健康づくり	11	3	3	0	0	5
疾病予防	23	2	5	4	3	9
合計	57	7	9	8	7	26
割合	100.0%	12.3%	15.8%	14.0%	12.3%	45.6%

## ■食育推進計画

分野	評価指標数	評価区分				
		A	B	C	D	N
食べる力をつける	10	0	2	0	2	7
食を大切にする力をつける	6	0	0	1	1	3
合計	16	0	2	1	3	10
割合	100.0%	0%	12.5%	6.2%	18.8%	62.5%

## ■自殺対策計画

分野	評価指標数	評価区分				
		A	B	C	D	N
地域におけるネットワークの強化	-	-	-	-	-	-
自殺対策を支える人材の育成	1	1	0	0	0	0
市民への啓発と周知	1	0	0	0	0	1
生きることの促進要因への支援	3	0	0	0	0	3
児童生徒のSOSの出し方に関する教育	2	1	0	0	1	0
合計	7	2	0	0	1	4
割合	100.0%	28.6%	0%	0%	14.3%	57.1%

## 2 保健目標の中間評価

本市の平均自立期間を策定時の数値と比較すると、男性で0.7ポイント、女性で0.5ポイント延伸しています。

指標		基準値 (R1)	目標値 (R8)	現状値 (R3)	評価
健康寿命 (平均自立期間)	男性	79.7 歳	延伸	80.4 歳	A
	女性	84.0 歳	延伸	84.5 歳	A
自分の健康に満足している割合		58.5%	増加		N

出典 1：国保データベース(KDB)システム「健康スコアリング(介護)」

## 3 分野別指標項目ごとの中間評価

### ●健康増進計画

#### (1) 栄養・食生活

##### 【基本施策】

- 適正体重の維持
- 欠食のない食習慣の確立
- バランスの良い食生活の実践

##### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価	
栄養・食生活	適正体重の維持					
	やせている人(BMI18.5未満)の割合	15～39歳女性	16.3%	15.0%		N
	肥満の人(BMI25.0以上)の割合	40～74歳	26.1%	現状維持	27.1%	C
	やせている人(BMI21.5未満)の割合	75歳以上	32.5%	現状維持	33.0%	C
	欠食のない食習慣の確立					
	1日3食食べている人の割合	3歳児	92.8%	95.0%	93.5%	B
	週4日以上朝食を食べている人の割合	小学5年生	95.4%	97.0%	93.4%	D
		15～39歳	75.1%	現状維持		N
		40～74歳	90.7%	92.5%	89.1%	D
	バランスのよい食生活の実践					
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合	4か月児の保護者	44.5%	55.0%	33.5%	D
		15歳以上	52.9%	55.0%		N
	野菜料理を1日2回以上食べている人の割合	15歳以上	55.7%	現状維持		N

### 【これまでの主な取組み事業】

- 離乳食や幼児食について、市ホームページ等で周知。
- 児童・生徒向けの講習会等で、適正体重について啓発を実施。
- 児童・生徒向けに生活リズムを整えることや朝ごはんの重要性について、食育講演会で啓発を実施。
- 食育講演会やすこやかライフ講座でバランスの良い食事について啓発を実施。
- 妊娠期向けの集団教育や個別栄養相談を実施。
- 高齢期向け講座で、やせのリスクやフレイル予防について啓発を実施。
- 特定健康診査や後期高齢者健康診査、若年集団健康診査で、適正体重及び BMI について啓発を実施。
- 特定保健指導及び脂肪燃焼効果のある運動等について、個別と集団での教育を実施。
- 特定健康診査受診者のうち、低栄養のリスクが高い人にフレイル予防の通知や訪問指導を実施。

### 【目標に対する評価】

適正体重を維持できているかどうかの調査では、40～74歳で肥満の人(BMI25.0以上)が1.0ポイント増加、75歳以上でやせている人(BMI21.5未満)が0.5ポイント増加しており、悪化しています。

また、週4日以上朝食を食べているかどうかの調査では、小学5年生及び40～74歳どちらも約2.0ポイントの減少で悪化しています。

このように、栄養・食生活の分野において全体的に悪化傾向にある原因のひとつに、新型コロナウイルス感染症拡大による生活環境や食環境の変化があります。在宅ワークやリモート学習、また疾病流行による生活リズムの乱れにより、朝食欠食や食事バランスの悪化が起きていると考えられます。

計画策定時からこの中間報告までの期間、新型コロナウイルス感染症の流行により調理実習など実践型は中止となりましたが、調理に関する講話やリーフレットの配布などで健康教育を実施することができました。

その他の取組みとして、新型コロナウイルス感染症拡大防止を意識しつつ、市ホームページにレシピ集を掲載したり、YouTubeによる離乳食動画を配信したりと、非接触型や来所不要の形での教育も実施しました。

### 【今後の取組み】

新型コロナウイルス感染症の流行により、働き方や生活スタイルに大きな変更がありました。今後はその形態に合わせた取組みをメインに、これまでと同様、情報発信と市民への教育を継続して実施します。

また、悪化傾向にある項目については、現在の世の中の食生活における状況を把握し、目標達成に効果的な教育方法を再検討する必要があります。それに伴い、これらの教育の機会を市民に幅広く知ってもらうために、インターネットやSNSなどの活用も充実していきます。

## (2) 身体活動・運動

### 【基本施策】

- 運動習慣の確立
- 身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり

### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価	
身体活動・運動	<b>運動習慣の確立</b>					
	週3日以上学校の体育の他に運動をしている児童の割合	小学5年生	64.3%	現状維持		N
	汗をかく運動(30分以上)を週2日以上かつ1年以上継続している人の割合	40~74歳	42.9%	現状維持	42.2%	C
	ウォーキング等の運動を週に1回以上している割合	75歳以上	63.1% (R2)	増加	67.3%	A
	<b>身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり</b>					
	日常で意識的に体を動かす人の割合	15歳以上	69.4%	72.0%		N
	外出に積極的な態度を持つ人の割合	15歳以上	59.7%	現状維持		N
	きらり鎌ヶ谷体操自主活動の場		6か所	現状維持	6	A

### 【これまでの主な取り組み事業】

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止に留意し、運動講座や各地区の体操教室で、運動の基本や体を動かすことの大切さについて、実技を含めての啓発を実施。
- 体力測定や後期高齢者健康診査質問票を用いて参加者の状況把握の実施。
- 特定保健指導（運動講座）を集団指導にて実施。
- きらり鎌ヶ谷体操の啓発及び、自主活動の支援。
- 自宅でできる簡単な運動や、フレイル予防について市ホームページに掲載。

### 【目標に対する評価】

運動不足になりがちな40歳~74歳の汗をかく運動について、減少傾向にあります。これについては、新型コロナウイルス感染症の流行によりスポーツジム等に通えなくなったことや外出控えが影響していると考えられます。

鎌ヶ谷市内では全6箇所に、「きらり鎌ヶ谷体操」ができる会場を設けています。一時期は、新型コロナウイルス感染症の流行により中止していましたが、令和4年度から全面再開し「きらり鎌ヶ谷体操」の普及を継続しています。

その他、新型コロナウイルス感染症拡大による生活スタイルの変化に応じ、室内でできる運動を紹介した記事を市ホームページに掲載し、新型コロナワクチン集団接種会場では、リーフレットを配布することで運動の必要性を周知しました。

### 【今後の取り組み】

引き続き「きらり鎌ヶ谷体操」の普及を継続しつつ、現在の市民の運動状況を把握し、それに合ったアプローチを検討します。

また、市民にとって参加しやすく魅力ある実践付きの運動講座を企画するなど、楽しく健康を維持できる生活スタイルを普及していきます。

#### ◇ きらり鎌ヶ谷体操の普及啓発

市民の運動推進の一環として、市民の歌である「きらり鎌ヶ谷」に座位と立位の動きをつけた市独自の体操を考案し、一般公募により指導者を養成し、協働で普及活動を推進しています。

現在では指導者が中心になり普及が定着し、自主活動が生まれるなど活動の幅が広がっています。また、地区での高齢者の集まり等や小学生を対象とした教室にも活動を広げています。

#### ■きらり鎌ヶ谷体操の普及



#### ■小学生への普及



### (3) 休養・心の健康づくり

#### 【基本施策】

- 睡眠等による十分な休息の確保
- 適切なストレス対処法の実践

#### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価	
休養・心の健康づくり	睡眠等による十分な休息の確保					
	22時以降に寝ている子どもの割合	1歳6か月児	18.1%	17.0%	19.3%	D
	睡眠による休養を十分にとれている人の割合	40～74歳	75.5%	80.0%	75.8%	C
	適切なストレス対処法の実践					
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間のある母親の割合	1歳6か月児の保護者	77.0%	85.0%	74.6%	D
	悩みを相談できる子どもの割合	中学生	90.2%	95.0%		N
	悩んでいる時に相談できる人や機関がある人の割合	20歳以上	68.2%	70.0%		N
	趣味や生きがいを持っている人の割合	20歳以上男性	59.0%	増加		N
20歳以上助成		67.3%	増加		N	

#### 【これまでの主な取り組み事業】

- 母子健康手帳交付時や乳幼児健康相談・健康診査、就学時健康診断等において生活リズム・睡眠の大切さについて教育を実施。
- SOS の出し方に関する教育で、市内中学校全生徒に向けパンフレットを配布し、周知。
- 特定健康診査及び特定保健指導にて、睡眠やストレス対処についての指導を実施。
- 市ホームページに「コロナ禍のうつ」「こころの健康」などについて掲載し、対処法などを広く周知。
- 精神保健嘱託医を講師とし、「精神障害と自殺行動」の学習会及び「全国・鎌ヶ谷市の自殺の現状～鎌ヶ谷市での自殺対策を考える検討会」を開催。

#### 【目標に対する評価】

十分な休養や心の健康づくりについては、1歳6か月児が22時以降に就寝する割合が1.2ポイント増加、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間のある母親の割合が2.4ポイント減少するなど悪化しています。

また、睡眠による休養を十分にとれている人の割合は、0.3ポイント上昇したもののほぼ横ばいとなっています。

就寝時刻が遅くなっている1歳6か月児の割合が増えていることや、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間のある母親の割合が減っていることについては、就労している母親が増えていることが考えられます。

新型コロナウイルス感染症の流行により、乳幼児健康相談・健康診査で早ね早起きなどの生活リズムに関する健康教育を中止するなど、教育の機会が減少してしまい、効果的な取り組みが実施できていない状況が多くありました。

#### 【今後の取り組み】

心を健全に保つためには十分な睡眠や休養が重要であることを、健康講座や地区の健康教育等で継続して伝えていきます。併せて各種健康診査・健康相談、特定保健指導や就学時健康診断や中学校説明会など教育機関での啓発も継続して実施していきます。

また市民に情報が届きやすいように、インターネットやSNSなども活用していきます。

### (4) 歯と口の健康づくり

#### 【基本対策】

- 口腔機能の維持・向上

#### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目		基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価	
歯と口の健康づくり	口腔機能の維持・向上						
		むし歯のない者の割合	3歳児	88.3%	90.0%	93.3%	A
		1人当たりのむし歯数	3歳児	0.41本	0.35本	0.2本	A
		1人当たりのむし歯数	12歳児	0.87本	0.70本	0.34本	A
		歯肉炎の者の割合	12歳児	15.9%	10.0%	13.1%	B
		かかりつけ歯科医を持つ者の割合	3歳児	54.9%	60.0%	55.4%	B
			20歳以上	58.4%	65.0%		N
		顔や口の体操を行っている者の割合	20歳以上	16.8%	30.0%		N
		進行した歯周炎を持つ者の割合	40歳代	40.7%	20.0%	35.7%	B
		咀嚼が良好な者の割合	60歳代	71.0%	80.0%		N
		6024達成者の割合	60歳代	60.0%	増加		N
		8020達成者の割合	80歳代	40.2%	増加		N

#### 【これまでの主な取り組み事業】

- 各施設やがん検診会場の待ち時間における健康教育や高齢者よい歯のコンクール等、新型コロナウイルス感染症の流行により、内容を工夫しながら実施。
- 市内各施設でフッ化物洗口事業を継続実施。
- 口からはじめるアンチエイジング講座を実施。

## 【目標に対する評価】

3歳児のむし歯のない者の割合と3歳児及び12歳児の一人当たりのむし歯数は、いずれも目標値を達成することができました。

新型コロナウイルス感染症の流行により十分な事業が実施できない部分がありましたが、感染対策を考慮した内容に変更し実施しました。

その結果、全ての指標が達成には至っていないもののいずれも前進しており、事業の効果によるものだと推測できます。

## 【今後の取り組み】

歯みがきや口腔ケアが全身の健康につながること、またウイルスの感染予防にも効果があることを、講座や健康診査などを利用して周知していきます。

また乳幼児健康診査、健康相談、マタニティ教室の際や、幼稚園や保育園、小中学校への歯科巡回指導の際に、むし歯や歯肉炎予防における対策について、指導を継続していきます。

今後目標達成状況が芳しくない項目については、健康教育や事業内容を検討していきます。

### ◇ 健康な歯を保つ運動

#### ○ 8020（ハチマルニイマル）運動・6024（ロクマルニイヨン）運動とは？

8020運動とは、厚生労働省が提唱している「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という歯の健康づくり目標です。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、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

また、6024運動は、8020運動を達成するために、まずは「60歳で24本以上、自分の歯を保とう」という運動であり、6024をめざして歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。

#### ○ フッ化物洗口（ふっかぶつせんこう）とは？

生涯にわたり健康な歯を保つために、本市では集団フッ化物洗口の実施を支援しています。フッ化物洗口は、厚生労働省が推奨する永久歯のむし歯予防方法で、一定濃度のフッ化ナトリウム水溶液（5～10ml）を用いて30秒～1分間ブクブクうがいをする方法です。

使用するフッ化物洗口液は、歯科医師による洗口指示書に基づき、小学校では1週間に1回、保育園・幼稚園・中学校特別支援学級では毎日、担任の教諭の指示で行っています。



## (5) 疾病予防

### 【基本対策】

- 生活習慣病の維持・向上
- 健康的な生活習慣の確立（たばこ・アルコール）
- 感染症予防の推進
- 地域医療体制の整備

### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価	
疾病 予 防	<b>生活習慣病の早期発見・早期治療</b>					
	妊婦健康診査受診者の割合	妊婦	83.4%	100%	87.1%	B
	幼児健康診査受診者率	1歳6か月児	95.7%	100%	96.0%	C
		3歳児	94.4%	100%	96.0%	B
	乳がん自己視触診を実施している人の割合		76.3%	100%	75.8%	C
	がん検診精密検査受診率		78.8%	80.4%	87.6%	A
	国民健康保険特定健康診査受診率		38.5%	44.0%	37.0%	D
	<b>健康的な生活習慣の確立</b>					
	妊娠中の喫煙率	妊婦	0.8%	0%	10.7%	D
	育児期間中の喫煙率 (1歳6か月児の保護者)	男性	25.6%	20.0%	26.5%	C
		女性	5.6%	4.0%	5.7%	C
	喫煙者の割合	20歳以上男性	20.6%	12.0%		N
		20歳以上女性	4.8%	4.0%		N
	ここ1か月に受動喫煙にあった人の割合	15歳以上	53.7%	50.0%		N
	妊娠中の飲酒率	妊婦	1.2%	0%	0.7%	B
	節度あるアルコール量や飲み方を知っている人の割合	15歳以上	52.5%	55.0%		N
	<b>感染症予防の推進</b>					
	乳幼児の定期予防接種の接種率	未就学期	95.4%	現状維持	98.4%	A
	手洗いうがいをさせている親の割合	3歳児の保護者	98.8%	100%	99.9%	B
	予防接種が病気の感染を防ぐために有効だと思う人の割合	20歳以上	92.7%	93.0%		N
	手洗いを行う割合	20歳以上	92.3%	100%		N
	うがいを行う割合	20歳以上	74.2%	75.0%		N
	咳エチケットを行う割合	20歳以上	44.3%	100%		N
	<b>地域医療体制の整備</b>					
	かかりつけ医がいる割合	1歳6か月児	88.9%	現状維持	73.1%	D
		40～64歳	44.5%	51.3%		N
	救急搬送人員が市内の医療機関等に搬送された割合		49.9%	56.8%	56.5%	B

### 【これまでの主な取り組み事業】

- 新型コロナワクチン接種体制を構築し、集団及び個別接種を実施。
- 新型コロナウイルス感染症をはじめとする、感染症予防対策及び発熱に関する教育・相談を実施。
- 鎌ヶ谷市医師会による新型コロナウイルス感染症のPCR検査を実施。
- 子宮頸がん検診は個別検診の実施医療機関2か所に加え、集団検診も実施。
- 50歳以上の胃がん検診において、胃部 X 線検査（バリウム）に加え、胃内視鏡検査を導入。
- 特定健康診査の実施及び未受診者への推奨、生活習慣病重症化予防のため医療受診推奨等を実施。
- 35～39歳の国民健康保険加入者に対し、若年集団健康診査を実施。
- 糖尿病性腎症重症化予防事業として、個別保健指導を委託にて実施。また、糖尿病治療中断者へ電話や訪問による保健指導を実施。
- 国民健康保険加入者の治療継続支援として、疾病や薬に関する正しい知識を普及するため、国保ヘルスセミナー「糖尿病合併症予防について」とおくすりセミナーを実施。
- 帯状疱疹ワクチン接種費用助成を開始。
- 成人式において受動喫煙防止等周知媒体を配布し周知。

### 【目標に対する評価】

生活習慣病の早期発見・早期治療では、乳がん自己視触診を実施している人の割合が0.5ポイント減少、また特定健康診査受診率が1.5ポイント減少しました。しかし、がん検診における精密検査の受診率が8.8ポイント増加したことや、妊婦や幼児の健康診査受診率の増加など疾病予防に対する意識向上がうかがえます。

健康的な生活習慣の確立については、妊婦の喫煙率が9.9ポイント増と大きな増加傾向にあり、育児中の保護者においても減少は見られませんでした。これは、電子タバコの普及により手軽に喫煙できるようになったことが影響のひとつと考えられます。しかし、20歳以上の成人による喫煙率について現在データ収集ができていないため、市全体的に増加しているのか、妊婦に限って増加傾向にあるのかは、精査が必要です。

また喫煙率とは反面、妊婦による飲酒率は0.5ポイント減少しています。これについても、新型コロナウイルス感染症の流行により、外出機会が減ったことが影響していると考えられます。

感染症予防の推進については、令和2年から新型コロナウイルス感染症の流行により、感染症予防には手洗いやうがい、マスクの着用などの咳エチケットの重要さが広く認識され、100%に近い達成率となっています。

地域医療体制の整備では、かかりつけ医がいる1歳6か月児の割合が15.8ポイントと大きく減少しています。この減少は、新型コロナウイルス感染症の流行により、発熱等の症状で受診できる病院が限定され、その都度用途により選ばざるを得ない状況だったことが考えられます。

反対に、救急搬送人員が市内医療機関等に搬送された割合では、目標値までには達成しなかったものの増加傾向にあるため、医療機関の受け入れ体制が整ってきていることが分かります。

### 【今後の取り組み】

乳がんの自己視触診を実施する人の割合増加を目指して、教育資材を活用した体験型健康教育を再開していきます。

また、精密検査受診率については、受診状況を確認するアンケートを実施し、精密検査受診の機会をさらに促進していきます。

国民健康保険加入者における特定健康診査については、約6割の方の健康状態が未把握のため、引き続き受診勧奨を行い、生活習慣病の発症及び重症化予防のため、特定保健指導や重症化予防事業を実施していきます。

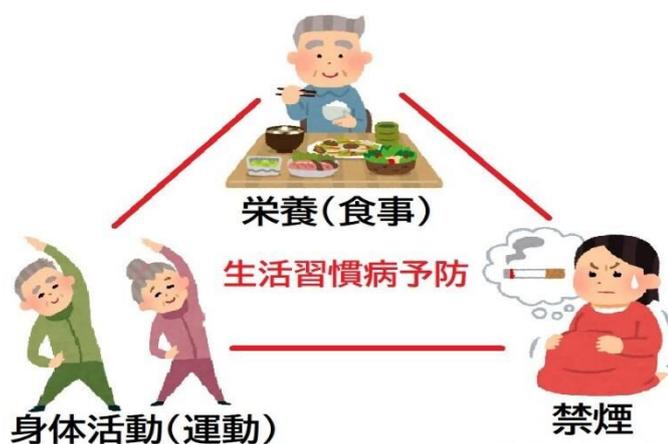
今回データが十分ではないものの、妊婦や1歳6か月児の保護者において喫煙率が横ばいもしくは増加傾向にあります。伴走型相談支援の中で、より個人に寄り添った禁煙指導などを実施していきます。

#### ◇ 生活習慣病予防

生活習慣病は、健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。

不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものですが、これは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます。

ロコモ予防やフレイル予防についての情報を発信し、健康診査やがん検診の受診率向上や、生活習慣病予防に対する市民の意識向上のために、特定保健指導の強化やがん検診等の充実を図っていきます。



## ●食育推進計画

### (1) 食べる力をつける

#### 【基本対策】

- 欠食せずに食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 食品衛生に配慮する
- よく噛んで食べる

#### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価	
食べる力をつける	<b>食べる力をつける</b>					
	朝食を週4日以上欠食する児童・生徒の割合	小学5年生	4.6%	0.0%	6.8%	D
		中学1年生	5.0%	0.0%	10.8%	D
	朝食を週4日以上欠食する人の割合	15歳以上	10.7%	10.0%		N
	<b>主食・主菜・副菜をそろえて食べる</b>					
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合	15歳以上	52.9%	55.0%		N
	<b>食品衛生に配慮する</b>					
	食事前に手洗い習慣のある人の割合	15歳以上	82.2%	86.0%		N
	<b>よく噛んで食べる</b>					
	よく噛んで食べる子どもの割合	小学5年生	30.5%	36.0%	34.6%	B
	よく噛むことが肥満予防につながることを知っている人の割合	小学5年生	49.9%	60.0%	53.2%	B
	「噛ミング30」の内容を知っている割合	20歳以上	23.4%	30.0%		N
	咀嚼良好者の割合	60歳代	71.0%	80.0%		N
	6024達成者の割合	60歳代	60.0%	増加		N
8020達成者の割合	80歳代	40.2%	増加		N	

#### 【これまでの主な取り組み事業】

- 早ね早起き朝ごはん食育講演会を実施。
- 学校の調理実習で、食事をとることの大切さを児童・生徒に指導。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の流行により、離乳食教室や乳幼児健康診査・保健相談等の母子保健事業は、個別指導やリーフレット配布に切り替えて実施。
- 食育に関する講座においても、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、調理実習をデモンストレーションに変更。
- 市ホームページで食中毒予防と共に、衛生管理について周知。
- 栄養大学等で手洗いキットを導入し、手洗いの必要性を周知。
- 保育園や幼稚園の巡回指導にて、「噛むこと」に関する資料を配布。

## 【目標に対する評価】

計画策定後、新型コロナウイルス感染症の流行により中止になる事業もありましたが、徐々に感染対策を講じながら食育講演会や学校における調理実習を再開しています。

また朝食摂取に対する意識が高まるよう、小学5年生にはマジックカードを利用し、中学1年生にはクイズを交えた講演会を実施しました。これらにより食事をとることの大切さを伝えることができました。

しかし目標達成には至っておらず、朝食を週4回以上欠食する小学5年生の割合が2.2ポイント増加、中学1年生では5.8ポイント増加しており、悪化傾向にあります。

この背景には、部活や塾などで夕食時間が遅くなり就寝時間もずれ込むことで、朝早く起床できないなど現代の生活環境が影響していることが考えられます。他には、共働き家庭が増えており、家庭全体が夜型の生活リズムに移行していることもあると言われています。

この指標を目標値に近づけるには、このような背景も考慮に入れた事業を検討する必要性があります。

その他、よく噛んで食べることが肥満防止につながることを知っている小学5年生の割合が3.3ポイント増加、実際よく噛んで食べるという小学5年生の割合も4.1ポイント増加していることから、食育講演会などの事業で教育したことが浸透しつつあることが分かります。

## 【今後の取り組み】

食べる力をつける分野での指標を達成するには、食事時間の確保や環境を整える必要があります。食に関するだけでなく、早ね早起きの習慣など、付随する行動についても教育を強化していきます。そのためには、学校などの関係機関や団体との連携をさらに充実させ、食育の推進を引き続き実施します。

現状値が悪化している項目については、要因を把握し、有効な教育方法を再検討していきます。

また働き方改革や現代のライフスタイルの傾向を踏まえ、朝食を工夫して簡単にとれる方法や、1日のタイムスケジュールの中でどうしたら朝食をとれるかなど、個別指導の充実を図っていきます。

集合形式で行う講演会やイベントの機会を新たに設けることも有効ですが、市民に幅広く知ってもらうために、市ホームページやSNSなどの活用で年代別に効果的な情報を提供していきます。

## (2) 食を大切にできる力をつける

### 【基本対策】

- 感謝して食べる
- 誰かと食事を楽しむ
- 食文化を大切にする
- 環境に配慮する

### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価	
食を大切にできる力をつける	<b>感謝して食べる</b>					
	「いただきます」「ごちそうさま」を毎回言う児童の割合	小学5年生	76.7%	83.0%	76.0%	C
	<b>誰かと食事を楽しむ</b>					
	夕食を家族の大人と週に5日以上食べる人の割合	小学5年生	90.7%	91.0%	79.5%	D
	1日1回以上誰かと食事をする人の割合	15歳以上	58.8%	65.5%		N
	<b>食文化を大切にする</b>					
	昔から伝えられている行事食等を実践している人の割合	15歳以上	82.1%	86.0%		N
	地元の農産物を食べている人の割合	15歳以上	15.3%	16.0%		
	<b>環境に配慮する</b>					
	食品ロスを意識した食行動をしている人の割合	15歳以上	45.4%	48.0%		N

### 【これまでの主な取り組み事業】

- 幼稚園や学校等で食に対する感謝について伝え、食事の際には毎回挨拶を実施。
- 保育園及び学校給食で七夕やひな祭りなどの行事食を提供。
- 給食、講座、農産物のブランド化で地産地消を実施。
- みそづくり教室で作り方を指導することで、食文化を継承。
- 季節の行事（芋苗植え・芋ほり・芋づるリース作り）を実施。

### 【目標に対する評価】

食を大切にできる力をつけるという分野では、若干悪化傾向が見られました。

「いただきます」「ごちそうさま」を毎回言う児童の割合が0.7ポイント減少、夕食を家族の大人と週に5日以上食べる児童の割合が11.2ポイント減少しています。これについても、前の分野にあったように、共働き家庭の増加や塾などにより家族が同じ時間に食卓を囲む機会が減ってきていることが要因のひとつと考えられます。

## 【今後の取り組み】

指標に対し数値が横ばいになっている要因を調査し、感染症対策を講じながら可能な限り実践型のイベントを再開していきます。

また誰かと共に食事する楽しさ、食の大切さや重要性をさらに理解してもらうため、関係機関や団体と連携したイベントを実施し、食育の推進と栄養・食生活に関する知識の普及に力を注いでいきます。

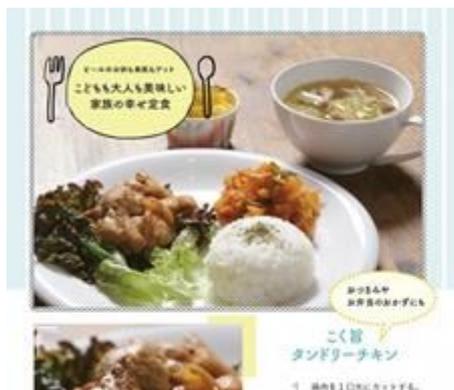
昨今では、新型コロナウイルス感染症拡大や時代の流れによりライフスタイルが大きく変わった人が多くいます。これを踏まえつつ、家族一緒に食事をする方法や食事にかかる時間を十分に確保できる方法などが導きだせるよう、講演会や講座の内容に盛り込んでいきます。

その他、市民の方がいつでも手軽に情報を得られるように、食に興味を持てるような魅力ある情報を市ホームページや SNS を活用して発信していきます。

## 【市民活動団体の紹介】

### ◇ 鎌ヶ谷こどもだんらん食堂の開催とだんらん創作レシピ本の作成

月1回市内で鎌ヶ谷こどもだんらん食堂を開催しています。ともに作り、ともに食べることで食育や地域コミュニティとして機能しています。また、ともに作り、ともに食べたレシピは、だんらん創作レシピ本として紹介しています。料理そのものへの興味関心を育成するとともに、家庭内での料理の機会を増進することを目的としています。



## ●自殺対策計画

### 【鎌ヶ谷市の自殺の実態】

本市の2018年から2022年の自殺者数を全国と比較すると、人口10万対でほぼ同率かそれ以下となっています。地域自殺実態プロファイル2022（2017年～2021年合計）のデータと比較しても、自殺者数の合計は減少しています。

本市の自殺の実態は、国の自殺総合対策推進センターが、全ての都道府県及び市町村それぞれの過去5年間の自殺の実態をまとめた「地域自殺実態プロファイル」にて把握しています。

### 【鎌ヶ谷市における自殺の特徴】

本市（住居地）の2018～2022年の自殺者数は合計79人（男性47人、女性32人）でした。

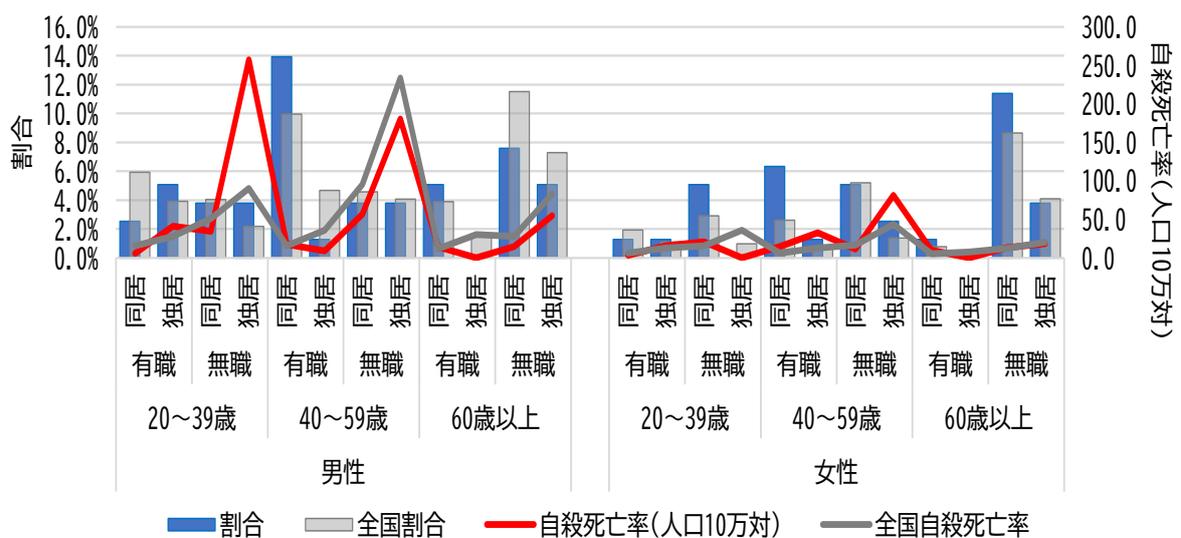
[資料]厚生労働省「地域にける自殺の基礎資料」（自殺日・住居地）

### ■地域の主な自殺者の特徴（2018～2022年合計） 地域自殺実態プロファイル2023

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率 (人口10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位:男性 40～59歳有職同居	11	13.9%	17.6	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
2位:女性 60歳以上無職同居	9	11.4%	13.4	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
3位:男性 60歳以上無職同居	6	7.6%	14.5	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
4位:女性 40～59歳有職同居	5	6.3%	14.5	職場の人間関係+家族間の不和→うつ状態→自殺
5位:男性 60歳以上無職独居	4	5.1%	54.7	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺

資料：警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センター（以下、JSCP）にて個別集計

### ■地域の自殺の概要（2018～2022）



資料：警視庁自殺統計原票データをJSCPにて個別集計

令和2年の計画策定時では、地域自殺実態プロファイル2019のデータを基に「無職者・失業者」「高齢者」「生活困窮者」を重点施策として指定しました。

**【重点施策】**

自殺対策計画では、「無職者・失業者」「高齢者」「生活困窮者」の支援を重点に取り組みます



今回の中間評価時点で、地域自殺実態プロファイル2023のデータにより重点施策の対象を次の通りに変更します。

**【重点施策】**

自殺対策計画では、「勤務・経営」「高齢者」「生活困窮者」の支援を重点に取り組みます

[備考]この重点施策は、「地域の自殺の特徴」の上位3区分の自殺者の特性と「背景にある主な自殺の危機経路」を参考に「子ども・若者」、「勤務・経営」、「生活困窮者」、「無職者・失業者」、「高齢者」の中から選定されます。

■自殺者数及び自殺死亡率の推移（2018～2022年）

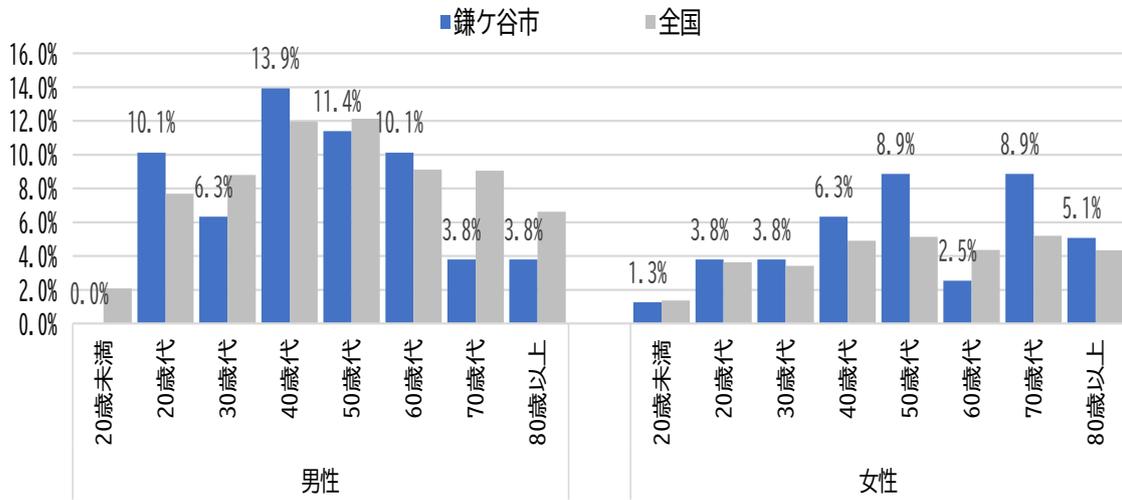
	2018	2019	2020	2021	2022	合計	平均
自殺統計(自殺日・住居地)自殺者数	12%	21%	10%	22%	14%	79%	15.8%
自殺統計(自殺日・住居地)自殺死亡率	10.92%	19.10%	9.09%	20.01%	12.74%	-	14.37%
人口動態統計自殺者数	11%	24%	11%	21%	16%	83%	16.6%

資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」及び厚生労働省「人口動態調査」保管統計表 都道府県編

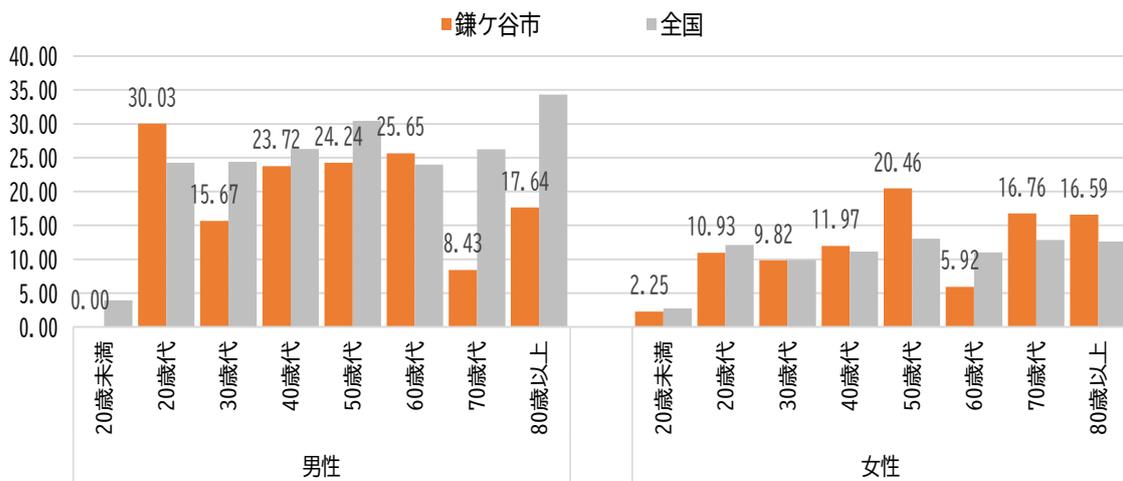
■年代別の自殺者数割合及び平均自殺死亡率（2018～2022年）

地域における自殺の基礎資料（自殺日・住居地）

性・年代別の自殺者割合



性・年代別の平均自殺死亡率（人口10万対）

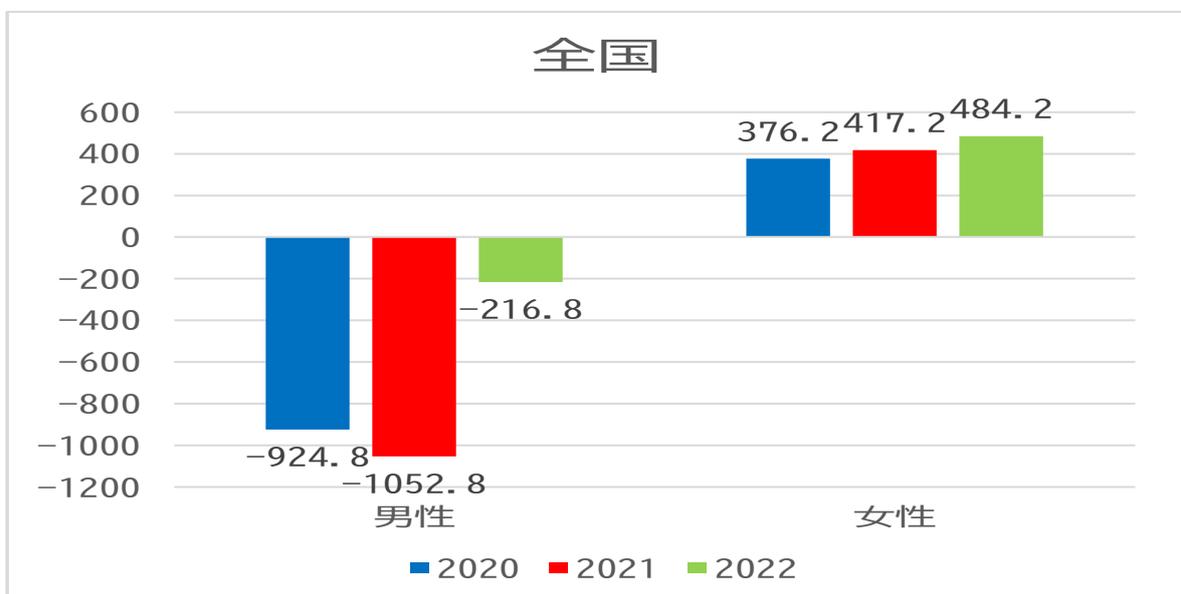
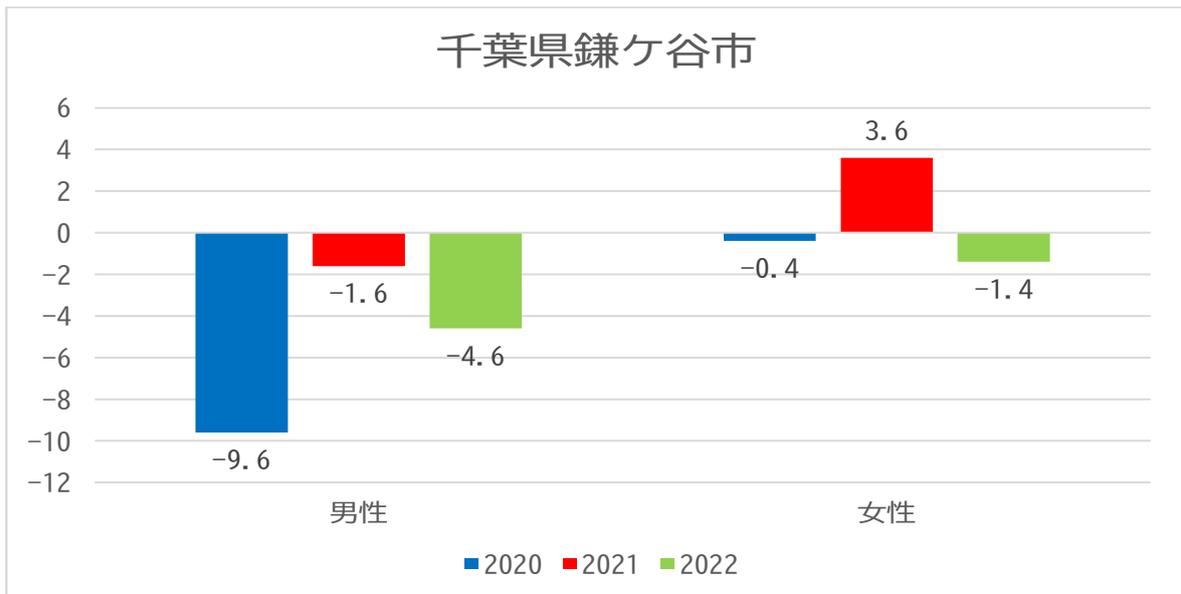


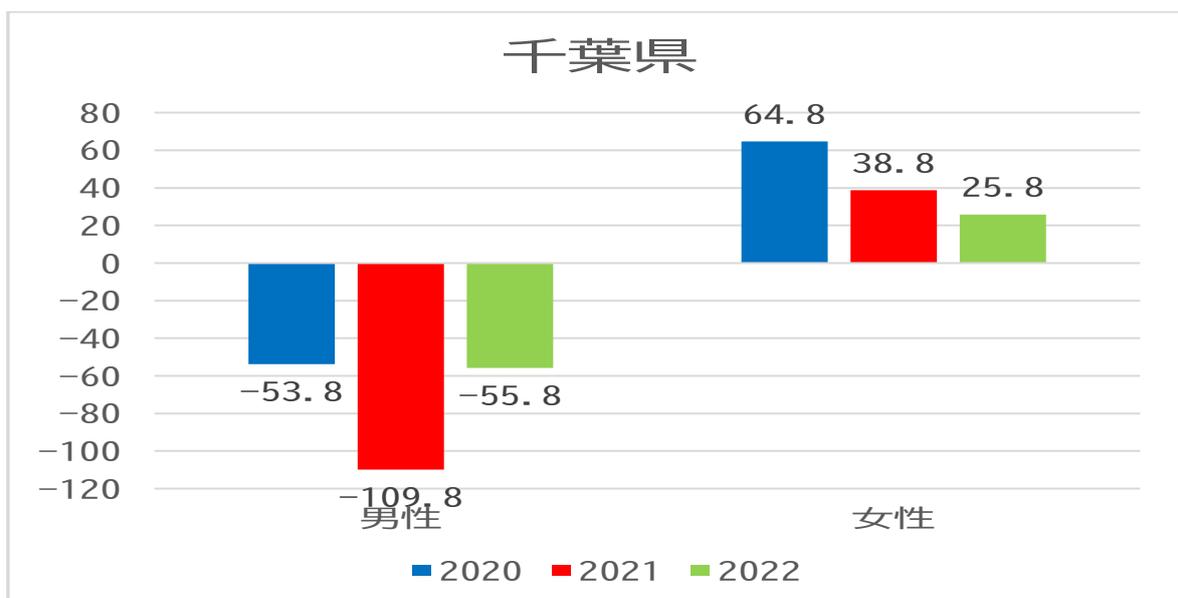
■新型コロナウイルス感染症拡大前5年平均自殺者数との比較（男女別）

本市の2020年と2021年、2022年の男女別の自殺者数それぞれについて、新型コロナウイルス感染症拡大前の5年間（2015年から2019年）の自殺者数の平均との差を示したグラフです。

比較対象として、同様の差について国及び県の状況も掲載します。

地域自殺実態プロファイル2023





本市の新型コロナウイルス感染症拡大前5年間の平均自殺者数とコロナ禍であった2020～2022年各年の比較を見ると、男性はいずれの年も減少しており、女性はほぼ同等数の中、令和3年が増加しています。

また、国と県を見ても、いずれの年も男性は減少、女性が増加し、同傾向にあります。

厚生労働省が公表している「令和3年度 我が国における自殺の概況及び自殺対策の実施状況」によると、男性では有職・無職共に同居人ありの中高年の自殺者数が大きく減少していたとしています。

本市では、男性自殺者数の減少はあるものの、「2018～2022年の自殺者数の特徴」において、有職同居人あり40～59歳男性の自殺者数が1位となっています。この特性区分は、過去にさかのぼっても常に上位に位置しています。

一方、全国的女性では、有職で同居人の有無にかかわらず増加、無職では同居人あり60歳以上で減少、同居人なしでは60歳代以外増加していたと発表しています。

本市の女性自殺者の特性では、同じく「2018～2022年の自殺者数の特徴」で、無職同居人あり60歳以上女性の自殺者数が2位となっています。この特性区分は、新型コロナウイルス感染症拡大以前の5年平均では4位だったものの、コロナ禍に入ってから2～3位に位置しています。

## (1) 地域におけるネットワークの強化

### 【基本対策】

- 地域における自殺対策関係機関との連携

### 【これまでの主な取り組み事業】

- 自殺対策連絡会議を開催し、自殺対策計画の進捗状況、関係各所・各課の取り組みや鎌ヶ谷市の自殺の状況について関係各所と共有。
- 自殺対策連絡会議に、関係機関を追加し、ネットワークを拡充。

### 【今後の取り組み】

市の自殺対策連絡会議を開催し、庁内各部署及び関係団体・機関と情報共有を図り連携することで、総合的な自殺対策を講じていきます。

自殺につながる要因分野は、健康問題のほか育児疲れや介護問題、また失業などによる経済問題など多岐にわたります。これは、要因となる事象を支援できれば防ぐことのできる死とも言われています。各課との連携により、既に取り組まれているさまざまな事業に自殺対策の視点を加え、事業案として活用できる「事業の棚卸し作業」を継続し、庁内で共有していきます。

また、市ホームページにて「ひとりで悩まず相談を」という各種相談窓口を紹介するページや、精神科医の講義による「こころの健康」を掲載したページなどに加え、自殺対策につながる情報を市ホームページや SNS を活用して発信していきます。

市の自殺状況とその背景を正しく分析するために、自殺の実態を定期的に把握し、それにより得た要因を事前に支援できるような対策事業を検討していきます。

## (2) 自殺対策を支える人材の育成

### 【基本対策】

- ゲートキーパーの養成

### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価
自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパーの養成				
	ゲートキーパー養成健康教育実施人数	162人	300人	1,244人	A

### 【これまでの主な取り組み事業】

- ボランティア活動や各地区体操の会や談話室など、各種講演会や地区活動でゲートキーパーの教育を実施。
- 成人式時にパンフレットを配布し、若年層への周知。

### 【値目標に対する評価】

ゲートキーパー養成健康教育実施人数は1,082人の増加で、大幅に前進しました。これはボランティア研修会や各種講演会、地区活動などで教育の場を設定できたことや、成人式でパンフレットを配布したことによります。

### 【今後の取り組み】

ゲートキーパー養成健康教育の実施を継続していくにあたり、さらに幅広い年代に教育できる場を設定していきます。

また、話を聞くだけでは周辺にそのような人物がいないと他人事のように感じ、興味を持ちづらいことも考えられるため、厚生労働省が発行する「マンガで読む相談事例」や、現在使用している「ゲートキーパー手帳」（ゲートキーパーとして支援を行うときのポイントをイラストでわかりやすくまとめたもの）などを活用し、興味を持って学ぼうと思える教育体制を構築していきます。

## （3）市民への啓発と周知

### 【基本対策】

- 自殺予防週間、自殺対策強化月間の周知
- 自殺対策や精神保健に関する正しい知識の普及啓発

### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価
市民への啓発と周知	自殺予防週間、自殺対策強化月間の周知				
	※数値目標なし				
	自殺対策や精神保健に関する正しい知識の普及啓発				
	ゲートキーパーを知っている人の割合	15歳以上	17.7%	33.0%	

### 【これまでの主な取り組み事業】

- いのちの相談窓口案内メッセージカードの設置（病院や公共施設のトイレへ）。
- 自殺対策強化週間（9月）、月間（3月）に広報紙掲載やポスター掲示。
- 自殺対策強化月間（3月）に鎌ヶ谷消防署に懸垂幕の設置。
- 市ホームページに相談窓口を紹介するページを作成し、周知。
- 地区活動及びボランティア団体や職員研修等でゲートキーパーの周知。

### 【目標に対する評価】

ゲートキーパーを知っている人の割合の進捗状況は、次期計画策定時の評価になるため確認できませんが、ゲートキーパー養成健康教育の実施数は増加しています。

### 【今後の取り組み】

いのちの相談窓口案内を表記したメッセージカードの公共施設への設置や、自殺対策強化月間及び週間期間の啓発を引き続き行います。

また、市ホームページで自殺対策のための専用ページを作成し、各種支援情報や相談窓口の掲載など自殺を未然に防ぐことにつながる情報を発信していきます。さらに、ゲートキーパーの存在や役割などについても掲載し、啓発します。

## (4) 生きることの促進要因への支援

### 【基本対策】

- 自殺リスクのある人への支援
- 自殺未遂者の支援
- 遺された人への支援

### ■年代別自殺死亡者数（千葉衛生統計年報）

単位:人	平成 25～27 年			平成 28～30 年			令和 1～3 年		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
幼・少年期(0～14 歳)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
青年期(15～24 歳)	4	3	1	3	3	0	1	0	1
壮年期(25～44 歳)	19	14	5	16	11	5	17	11	6
中年期(45～64 歳)	19	11	8	18	12	6	20	12	8
高齢期(65 歳～)	19	12	7	18	12	6	18	8	10
合計	61	40	21	55	38	17	56	31	25

### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目		基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価
生きる こと の 促 進 要 因 へ の 支 援	自殺リスクのある人への支援					
	過去5年間に自殺したいと思った割合	15歳以上	6.9%	減少		N
	不満や悩み、ストレスなどで困った時に相談できる人や機関がある人の割合	20歳以上	68.2%	増加		N
	自殺未遂者の支援					
	鎌ヶ谷市の相談窓口を知っている人の割合	15歳以上	72.9%	増加		N
	遺された人への支援					
※数値目標なし						

### 【これまでの主な取り組み事業】

- こころの健康相談を実施。
- 市ホームページに「ひとりで悩まないで」と題して、市内や県内、国などの各種相談窓口を紹介。

### 【目標に対する評価】

健康相談の実施や市ホームページへの相談窓口の紹介など、計画通りに実施できたものの、年代別の自殺死亡者数は過去データと比較しても大きく減少していないため、効果的な支援の検討が必要です。

### 【今後の取り組み】

市や県、国に多く存在する相談窓口を、広報や市ホームページなどでさらに分かりやすく周知していきます。

市ホームページでは、「健康・福祉（心の健康）」の中に「ひとりで悩まないで相談を」と題して相談窓口を紹介しています。これを市民の目に届きやすいように、相談窓口だけではなく各種支援情報も併せて掲載した自殺対策単独のページを作成します。

そのほか関係する各課や警察など関係箇所と連携し、イベントの場を利用した呼びかけや学校や講演会での教育体制を整えていきます。

また引き続き、地区活動及びボランティア団体、職員研修等でゲートキーパーの周知・教育を実施していきます。

## （5）児童生徒のSOSの出し方に関する教育

### 【基本対策】

- SOSの出し方に関する教育の推進
- 若者に合わせた支援の充実

### 【数値目標の中間評価】

分野	指標項目	基準値 (R1年度)	目標値 (R8年度)	現状値 (R4年度)	評価
出 児 童 生 徒 に 関 する S O S の 教 育	<b>SOSの出し方に関する教育の推進</b>				
	市内中学校におけるSOSの出し方に関する教育の実施校数	0校	市内全中学校	市内全中学校	A
	<b>若者に合わせた支援の充実</b>				
	インターネットパトロール件数	3,147件	3,500件	2,033件	C

### 【これまでの主な取り組み事業】

- ▶ 市内全中学校の全学年へ向け、「命を守る、心の応急手当」というリーフレットを配布し周知。
- ▶ インターネットパトロールを実施し、青少年が頻繁に利用するSNS（Instagram、X（旧：Twitter）等）において自殺をほのめかすような投稿が発見された場合には、警察や学校など関係機関と連携を図った。
- ▶ 来所の他、電話やインターネットでも相談業務を実施。

### 【目標に対する評価】

市内中学校におけるSOSの出し方に関する教育の実施校数では、令和4年度と令和5年度に「命を守る、心の応急手当」のリーフレットを、市内全中学校の全学年へ配布し目標達成しました。その効果について学校にアンケートを実施したところ、「自分の心に目を向け、SOSの出し方について改めて考える良い機会となった。」「道徳や学活で活用したい。」などの回答があり、取り組みの効果が見られました。

インターネットパトロール件数については、令和元年度と比較して1,114件の減少となりました。これはネットへの書き込みが静止画よりも動画が増えたことにより、1件当たりの確認時間が伸びたことが要因として考えられます。

### 【今後の取り組み】

SOSを出したくても誰に伝えたら良いのか分からない、また保護者や友達に知られずに相談できる場所が分からないといった児童生徒に、分かりやすく安心して相談できる場所を継続して周知する必要があります。これまで、パトロールや青少年の補導活動、非行についての相談などを行っている青少年センターについて市ホームページに掲載してきました。今後これに併せて心の相談窓口を紹介したページなどにもたどり着けるよう、関係する他部署と連携して児童にとって使いやすい支援対策を検討していきます。

またインターネットパトロールに関しては、SNSの普及により、写真や文字だけではなく動画による問題のある投稿の増加が課題となっています。それにあたり、必然的に確認に要する時間が増え、限られた人員でパトロールの件数を増やすことは困難です。それを補うためには、児童生徒の様子を身近に確認できる学校や塾など、また各家庭での保護者の協力が必須となってきます。学校と連携し、児童生徒への呼びかけや啓発だけではなく、保護者に対しSNSやインターネットの適切な使い方を啓発していきます。

## 第5章 計画策定時の評価指標

---

## ●健康増進計画

### (1) 栄養・食生活

#### ①適正体重の維持

##### 1-1 やせている人 (BMI18.5未満) の割合 【市民健康意識調査】

%		BMI				
		合計(人)	やせ	標準	肥満	不明
全体		1239	6.9	67.4	21.9	3.8
性別	男性	530	4.0	66.8	25.8	3.4
	女性	709	9.2	67.8	18.9	4.1
年代別	15~19歳	31	25.8	54.8	9.7	9.7
	20歳代	68	16.2	72.1	8.8	2.9
	30歳代	114	9.6	66.7	21.1	2.6
	40歳代	187	4.8	67.4	23.5	4.3
	50歳代	201	3.5	64.2	30.3	2.0
	60歳代	200	8.5	63.0	27.0	1.5
	70歳代	295	4.1	75.3	18.3	2.4
	80歳以上	132	8.3	67.4	18.9	5.3
性年代別	男性 15~19歳	11	36.4	36.4	18.2	9.1
	男性 20歳代	25	16.0	72.0	8.0	4.0
	男性 30歳代	42	0.0	69.0	31.0	0.0
	男性 40歳代	77	1.3	68.8	27.3	2.6
	男性 50歳代	85	2.4	58.8	35.3	3.5
	男性 60歳代	88	4.5	58.0	36.4	1.1
	男性 70歳代	133	2.3	75.2	19.5	3.0
	男性 80歳以上	65	4.6	73.8	16.9	4.6
	女性 15~19歳	20	20.0	65.0	5.0	10.0
	女性 20歳代	43	16.3	72.1	9.3	2.3
	女性 30歳代	72	15.3	65.3	15.3	4.2
	女性 40歳代	110	7.3	66.4	20.9	5.5
	女性 50歳代	116	4.3	68.1	26.7	0.9
	女性 60歳代	112	11.6	67.0	19.6	1.8
女性 70歳代	162	5.6	75.3	17.3	1.9	
女性 80歳以上	67	11.9	61.2	20.9	6.0	

##### 1-2 肥満の人 (BMI25.0以上) の割合 【特定健康診査結果】

	H27	H28	H29	H30	R1
やせ(18.5未満)	6.3	6.5	6.4	6.6	6.7
肥満(25以上)	25.1	25.8	26.2	26.4	26.1

##### 1-3 やせている人 (BMI21.5未満) の割合 【後期高齢者健康診査結果】

[備考] 高齢者を対象とした項目のため、BMIの区分は一般と異なる形で判定を行っています。

%	BMI[備考]				
	合計(人)	やせ 21.5未満	標準 21.5以上25.0未満	肥満 25以上	不明
65歳以上	5007	32.6	43.3	24.1	32.6
75歳以上	4993	32.5	43.3	24.1	32.5

## ②欠食のない食習慣の確立

### 2-1 1日3食食べている人の割合 【3歳児健康診査問診票】

%	食事の摂食状況			
	合計	1日3食	時々欠食	無回答
1歳6か月児	535	97.6	1.9	0.6
3歳児	628	92.8	7.3	0.3

### 2-2 週4日以上朝食を食べている人の割合

#### 【早ね早起き朝ごはん食育講演会事前アンケート小学5年生】

%		ふだん1週間に朝食をとる日数									
		合計(人)	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日	不明
小学5年生	講演前	927	86.4	4.0	4.0	1.0	1.8	1.0	0.3	1.5	0.0
	講演後	896	86.8	4.0	2.8	1.8	1.9	0.7	0.6	0.8	0.7

### 2-3 週4日以上朝食を食べている人の割合 【ア 市民健康意識調査】

%		ふだん1週間に朝食をとる日数									
		合計(人)	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日	不明
全体		1239	78.5	3.4	4.1	1.0	1.9	2.4	1.9	4.5	2.3
年代別	15~19歳	31	58.1	-	9.7	3.2	6.5	9.7	-	6.5	6.5
	20歳代	68	52.9	2.9	13.2	1.5	7.4	5.9	5.9	8.8	1.5
	30歳代	114	64.9	7.9	6.1	1.8	3.5	5.3	2.6	6.1	1.8
	40歳代	187	67.4	6.4	5.3	2.1	1.1	4.3	3.2	8.6	1.6
	50歳代	201	71.6	5.5	6.5	1.0	3.0	1.5	2.5	6.0	2.5
	60歳代	200	84.5	2.5	1.5	1.5	1.0	2.0	1.5	4.0	1.5
	70歳代	295	93.2	1.0	0.7	-	0.3	0.7	0.3	0.7	3.1
	80歳以上	132	90.2	-	3.0	-	0.8	-	0.8	2.3	3.0
不明		11	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-

### 2-4 週4日以上朝食を食べている人の割合 【特定健康診査問診票】 [備考]いいえ：週4日以上朝食を食べる割合

%		朝食を抜くことが週3日以上あるか			
		合計(人)	はい	いいえ[備考]	不明
全体		7008	9.3	90.7	-
年代別	40歳代	602	26.2	73.8	-
	50歳代	675	19.6	80.4	-
	60歳代	2442	7.9	92.1	-
	70~74歳	3289	5.2	94.8	-

## ③バランスのよい食生活の実践

### 3-1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合

#### 【4か月児健康相談問診票】

%		朝食・昼食・夕食のうち2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べているか					
		合計(人)	ほぼ毎日	4~5日	2~3日	ほとんどない	不明
4か月児の保護者		425	44.5	21.9	20.9	12.7	-

3-2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合

【市民健康意識調査】

%		主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事の頻度						
		合計(人)	おおむね 1日3食	おおむね 1日2食	おおむね 1日1食	1週間に 数回	1週間に 1回もない	不明
全体		1239	14.9	38.0	31.1	11.2	1.9	3.0
年代別	15~19歳	31	12.9	54.8	12.9	12.9	-	6.5
	20歳代	68	5.9	33.8	27.9	22.1	7.4	2.9
	30歳代	114	6.1	28.9	43.9	17.5	0.9	2.6
	40歳代	187	9.1	34.2	41.7	10.2	2.7	2.1
	50歳代	201	8.0	38.3	37.8	11.4	2.0	2.5
	60歳代	200	14.5	35.5	35.5	10.5	2.5	1.5
	70歳代	295	25.1	41.4	22.0	7.8	0.3	3.4
	80歳以上	132	22.0	44.7	15.9	9.8	1.5	6.1
	不明	11	36.4	45.5	9.1	9.1	-	-

3-3 野菜料理を1日2回以上食べている人の割合 【市民健康意識調査】

%		主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事の頻度						
		合計(人)	おおむね 1日3食	おおむね 1日2食	おおむね 1日1食	1週間に 数回	1週間に 1回もない	不明
全体		1239	17.9	37.8	30.1	11.0	0.4	2.8
年代別	15~19歳	31	22.6	41.9	19.4	9.7	-	6.5
	20歳代	68	8.8	38.2	33.8	17.6	-	1.5
	30歳代	114	8.8	33.3	43.0	12.3	-	2.6
	40歳代	187	13.9	34.8	39.0	10.2	0.5	1.6
	50歳代	201	14.9	40.3	30.8	10.9	0.5	2.5
	60歳代	200	17.5	40.5	29.5	9.5	0.5	2.5
	70歳代	295	25.4	37.6	23.1	10.2	0.3	3.4
	80歳以上	132	24.2	36.4	22.7	11.4	0.8	4.5
	不明	11	9.1	45.5	27.3	18.2	-	-

(2) 身体活動・運動

①運動習慣の確立

1-1 週3日以上学校の体育の他に運動をしている児童の割合

【プランに関するアンケート小学5年生】

%	1週間のうち、体育以外で運動(運動部やクラブ、体を動かして遊ぶことも含む)しているか					
	合計(人)	毎日	週に3-6日	週に1-2日	ほとんどない	不明
小学5年生	923	23.3	41.0	26.5	9.2	-

1-2 汗をかく運動を週2日以上かつ1年以上継続している人の割合 【夕 特定健康診査問診票】

%		30分の運動を、週2日以上かつ1年以上継続しているか			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		7013	42.9	57.1	-
年代別	40歳代	603	23.9	76.1	-
	50歳代	675	26.2	73.8	-
	60歳代	2446	40.5	59.5	-
	70~74歳	3289	51.7	48.3	-

1-3 ウォーキング等の運動を週に1回以上している割合 【夕 後期高齢者健康診査問診票】

[備考]令和2年度から調査を実施し集計中のため、現状値を把握できないため省略

## ②身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり

### 2-1 日常で意識的に体を動かす人の割合 【市民健康意識調査】

%	日頃から日常生活の中で、健康維持・増進のため意識的に身体を動かしているか						
	合計(人)	いつもしている	時々している	以前はしていたが現在はしていない	まったくしたことがない	不明	
全体	1239	24.7	44.7	18.5	9.0	3.1	
年代別	15～19歳	31	32.3	41.9	12.9	9.7	3.2
	20歳代	68	13.2	50.0	27.9	5.9	2.9
	30歳代	114	10.5	39.5	34.2	14.0	1.8
	40歳代	187	11.2	46.5	25.7	15.5	1.1
	50歳代	201	17.9	46.3	21.4	12.9	1.5
	60歳代	200	26.5	46.5	17.5	6.5	3.0
	70歳代	295	38.3	46.1	7.8	4.1	3.7
	80歳以上	132	37.1	35.6	13.6	6.8	6.8
不明	11	27.3	54.5	-	-	18.2	

### 2-2 外出に積極的な態度を持つ人の割合 【市民健康意識調査】

%	日常生活の中で、買い物や散歩などを含めた外出の状況							
	合計(人)	自分から積極的に外出する方である	家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である	家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である	家族や他の人から誘われても、極力外出しない方である	外出することはほとんどない	不明	
全体	1239	59.7	27.2	6.1	1.3	2.8	2.8	
年代別	15～19歳	31	22.6	64.5	6.5	-	-	6.5
	20歳代	68	54.4	36.8	5.9	-	-	2.9
	30歳代	114	55.3	28.9	9.6	1.8	2.6	1.8
	40歳代	187	55.1	33.7	7.0	1.6	0.5	2.1
	50歳代	201	61.2	26.4	5.5	1.5	2.5	3.0
	60歳代	200	64.0	23.5	8.5	2.0	0.5	1.5
	70歳代	295	65.4	24.7	3.1	0.7	2.7	3.4
	80歳以上	132	61.4	13.6	6.8	1.5	12.1	4.5
不明	11	45.5	45.5	-	-	9.1	-	

### 2-3 きらり鎌ヶ谷体操自主活動の場 【健康増進課業務取得】

	H27	H28	H29	H30	R1
活動場所(か所)	5	6	6	6	6

### (3) 休養・心の健康づくり

#### ①睡眠等による十分な休息の確保

##### 1-1 22時以降に寝ている子どもの割合 【1歳6か月児健康診査問診票】

	H27	H28	H29	H30	R1
1歳6か月児(%)	19.5	18.1	19.3	13.7	18.1

##### 1-2 睡眠による休養を十分にとれている人の割合 【市民健康意識調査】

%		睡眠による休養を十分にとれているか			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		7013	42.9	57.1	-
年代別	40歳代	603	23.9	76.1	-
	50歳代	675	26.2	73.8	-
	60歳代	2446	40.5	59.5	-
	70~74歳	3289	51.7	48.3	-

#### ②適切なストレス対処法の実践

##### 2-1 ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間のある母親の割合

###### 【1歳6か月児健康診査問診票】

	H27	H28	H29	H30	R1
1歳6か月児保護者(%)	83.8	84.1	74.4	76.5	77.0

##### 2-2 悩みを相談できる子どもの割合 【思春期アンケート中学生】

	H27	H28	H29	H30	R1
中学生(%)	-	-	-	-	87.9

##### 2-3 悩んでいる時に相談できる人や機関がある人の割合 【市民健康意識調査】

%		不満、悩み、ストレスなどで困った時、相談できる人や機関の有無			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	68.8	27.1	4.1
年代別	15~19歳	31	90.3	6.5	3.2
	20歳代	68	77.9	19.1	2.9
	30歳代	114	83.3	14.9	1.8
	40歳代	187	80.7	17.6	1.6
	50歳代	201	71.1	25.9	3.0
	60歳代	200	63.5	34.0	2.5
	70歳代	295	61.0	32.5	6.4
	80歳以上	132	50.8	40.2	9.1
不明		11	72.7	18.2	9.1

2-4 趣味や生きがいを持っている人の割合 【市民健康意識調査】

%		家庭や職場での役割やあなた自身の生きがいの有無				
		合計(人)	ある	ない	どちらとも いえない	不明
全体		1239	63.4	5.2	25.1	6.2
性別	男性	530	58.9	5.5	28.7	7.0
	女性	709	66.9	5.1	22.4	5.6
年代別	15~19歳	31	58.1	3.2	32.3	6.5
	20歳代	68	70.6	5.9	23.5	-
	30歳代	114	65.8	1.8	28.9	3.5
	40歳代	187	70.6	5.9	21.4	2.1
	50歳代	201	67.7	7.5	21.9	3.0
	60歳代	200	65.5	4.0	27.0	3.5
	70歳代	295	62.0	5.8	23.7	8.5
	80歳以上	132	43.9	5.3	30.3	20.5
性年代別	男性 15~19歳	11	63.6	9.1	18.2	9.1
	男性 20歳代	25	68.0	-	32.0	-
	男性 30歳代	42	64.3	2.4	31.0	2.4
	男性 40歳代	77	70.1	6.5	19.5	3.9
	男性 50歳代	85	56.5	10.6	28.2	4.7
	男性 60歳代	88	62.5	1.1	31.8	4.5
	男性 70歳代	133	58.6	6.8	27.8	6.8
	男性 80歳以上	65	38.5	4.6	36.9	20.0
	女性 15~19歳	20	55.0	-	40.0	5.0
	女性 20歳代	43	72.1	9.3	18.6	-
	女性 30歳代	72	66.7	1.4	27.8	4.2
	女性 40歳代	110	70.9	5.5	22.7	0.9
	女性 50歳代	116	75.9	5.2	17.2	1.7
	女性 60歳代	112	67.9	6.3	23.2	2.7
女性 70歳代	162	64.8	4.9	20.4	9.9	
女性 80歳以上	67	49.3	6.0	23.9	20.9	

(4) 歯と口の健康づくり

①口腔機能の維持・向上

1-1 3歳児のむし歯のない者の割合【3歳児健康診査歯科健康診査結果】

	H27	H28	H29	H30	R1
3歳児(%)	83.0	85.8	85.5	87.2	88.3

1-2 3歳児の1人当たりのむし歯数【3歳児健康診査歯科健康診査結果】

	H27	H28	H29	H30	R1
3歳児(本)	0.50	0.50	0.50	0.39	0.41

1-3 12歳児の1人当たりのむし歯数【小中学校定期健康診断結果】

	H27	H28	H29	H30	R1
12歳児(本)	0.66	1.07	0.99	0.73	0.87

1-4 12歳児の歯肉炎の者の割合【小中学校定期健康診断結果】

	H27	H28	H29	H30	R1
12歳児(%)	12.6	20.0	12.7	13.9	15.9

1-5 かかりつけ歯科医を持つ者の割合【3歳児健康診査問診票】

[備考]H29から調査開始

	H27	H28	H29	H30	R1
3歳児(%)			31.2	53.2	54.9

1-6 かかりつけ歯科医を持つ者の割合 【市民健康意識調査】

%		この1年以内に歯科健康診査を受けましたか			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	62.1	34.9	3.1
年代別	15~19歳	31	83.9	16.1	-
	20歳代	68	55.9	44.1	-
	30歳代	114	50.0	46.5	3.5
	40歳代	187	56.1	42.8	1.1
	50歳代	201	62.7	36.3	1.0
	60歳代	200	62.5	35.5	2.0
	70歳代	295	71.5	25.4	3.1
	80歳以上	132	57.6	32.6	9.8
不明		11	45.5	18.2	36.4

1-7 顔や口の体操を行っている者の割合 【市民健康意識調査】

%		顔や口の体操を行っているか			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	16.9	74.8	8.2
年代別	15~19歳	31	19.4	77.4	3.2
	20歳代	68	19.1	79.4	1.5
	30歳代	114	13.2	81.6	5.3
	40歳代	187	11.8	86.1	2.1
	50歳代	201	17.9	78.1	4.0
	60歳代	200	15.0	77.5	7.5
	70歳代	295	21.0	68.5	10.5
	80歳以上	132	17.4	57.6	25.0
不明		11	27.3	45.5	27.3

1-8 40歳代で進行した歯周炎を持つ者の割合 【歯周病検診結果】

	H27	H28	H29	H30	R1
40歳代(%)	35.2	19.3	31.3	29.8	39.6

1-9 60歳代の咀嚼が良好な者の割合 【市民健康意識調査】

%		歯と口の状況				
		合計(人)	何でもかんで食べられる	かみにくいことがある	ほとんどかめない	不明
全体		1239	74.4	21.5	1.0	3.0
年代別	15~19歳	31	87.1	9.7	3.2	-
	20歳代	68	89.7	10.3	-	-
	30歳代	114	91.2	5.3	0.9	2.6
	40歳代	187	86.1	12.3	-	1.6
	50歳代	201	74.1	22.9	1.0	2.0
	60歳代	200	71.0	26.5	-	2.5
	70歳代	295	67.5	27.5	2.0	3.1
	80歳以上	132	56.1	34.1	2.3	7.6
不明		11	45.5	27.3	-	27.3

1-10 6024達成者の割合 【市民健康意識調査】

1-11 8020達成者の割合 【市民健康意識調査】

%		歯の本数							
		合計 (人)	28本	27~24 本	23~20 本	19~10 本	9~1本	0本	不明
全体		1239	37.5	27.6	12.8	7.7	7.0	3.0	4.3
年代別	15~19歳	31	83.9	12.9	-	-	-	-	3.2
	20歳代	68	83.8	14.7	1.5	-	-	-	-
	30歳代	114	76.3	19.3	0.9	-	-	-	3.5
	40歳代	187	54.0	32.1	7.5	2.1	1.6	0.5	2.1
	50歳代	201	42.3	34.3	11.9	6.5	3.5	-	1.5
	60歳代	200	23.0	37.0	21.5	8.5	6.5	1.0	2.5
	70歳代	295	17.3	26.8	18.0	13.6	14.2	4.4	5.8
	80歳以上	132	7.6	15.9	16.7	16.7	16.7	15.9	10.6
不明		11	18.2	27.3	9.1	-	-	-	45.5

(5) 疾病予防

①生活習慣病の早期発見・早期治療

1-1 妊婦健康診査受診者の割合 【健康増進課業務取得】

	H27	H28	H29	H30	R1
妊婦(%)	84.3	88.1	85.6	90.3	83.4

1-2 幼児健康診査受診率（1歳6か月児） 【健康増進課業務取得】

1-3 幼児健康診査受診率（3歳児） 【健康増進課業務取得】

	H27	H28	H29	H30	R1
1歳6か月児(%)	94.0	93.4	93.5	95.3	95.7
3歳児(%)	90.0	94.0	92.0	92.2	94.4

1-4 乳がん自己視触診を実施している人の割合 【乳がん検診問診票】

	H27	H28	H29	H30	R1
自己視触診(%)	76.1	85.7	78.4	78.8	76.3

1-5 がん検診精密検査受診率 【健康増進課業務取得】

	H27	H28	H29	H30	R1
精密検査(%)	80.7	85.0	79.0	82.0	78.8

1-6 国民健康保険特定健康診査受診率 【特定健康診査等法定報告】

	H27	H28	H29	H30	R1
受診率(%)	35.8	36.5	36.9	37.6	38.5

②健康的な生活習慣の確立（たばこ・アルコール）

2-1 妊娠中の喫煙率 【4か月児健康相談問診票】

	H27	H28	H29	H30	R1
妊婦(%)		3.8	2.2	2.9	0.8

2-2 育児期間中の喫煙率（1歳6か月児の保護者・男性） 【1歳6か月児健康診査問診票】

2-3 育児期間中の喫煙率（1歳6か月児の保護者・女性） 【1歳6か月児健康診査問診票】

		H27	H28	H29	H30	R1
1歳6か月児の保護者(%)	男性	-	33.9	35.9	30.6	25.6
	女性	-	6.8	7.4	6.3	5.6

2-4 喫煙者の割合（男性） 【市民健康意識調査】

2-5 喫煙者の割合（女性） 【市民健康意識調査】

%		喫煙状況				
		合計(人)	吸ったことがない	以前は吸っていた	吸っている	不明
全体		1239	57.2	30.3	11.5	0.9
性別	男性	530	30.4	48.7	20.2	0.8
	女性	709	77.3	16.6	5.1	1.0
年代別	15~19歳	31	100.0	-	-	-
	20歳代	68	79.4	5.9	14.7	-
	30歳代	114	63.2	21.1	14.0	1.8
	40歳代	187	54.0	34.2	11.8	-
	50歳代	201	50.2	31.3	18.4	-
	60歳代	200	49.5	37.5	12.0	1.0
	70歳代	295	58.6	34.6	6.8	-
	80歳以上	132	55.3	32.6	7.6	4.5
性年代別	男性 15~19歳	11	100.0	-	-	-
	男性 20歳代	25	64.0	4.0	32.0	-
	男性 30歳代	42	50.0	23.8	23.8	2.4
	男性 40歳代	77	32.5	42.9	24.7	-
	男性 50歳代	85	29.4	38.8	31.8	-
	男性 60歳代	88	15.9	64.8	19.3	-
	男性 70歳代	133	21.1	66.2	12.8	-
	男性 80歳以上	65	30.8	53.8	12.3	3.1
	女性 15~19歳	20	100.0	-	-	-
	女性 20歳代	43	88.4	7.0	4.7	-
	女性 30歳代	72	70.8	19.4	8.3	1.4
	女性 40歳代	110	69.1	28.2	2.7	-
	女性 50歳代	116	65.5	25.9	8.6	-
	女性 60歳代	112	75.9	16.1	6.3	1.8
女性 70歳代	162	89.5	8.6	1.9	-	
女性 80歳以上	67	79.1	11.9	3.0	6.0	

2-6 ここ1か月間に受動喫煙にあった人の割合 【市民健康意識調査】

%		この1か月の受動喫煙の有無			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	53.7	43.7	2.6
年代別	15~19歳	31	67.7	32.3	-
	20歳代	68	77.9	22.1	-
	30歳代	114	69.3	28.9	1.8
	40歳代	187	58.8	40.6	0.5
	50歳代	201	67.2	32.8	-
	60歳代	200	55.0	44.0	1.0
	70歳代	295	38.6	58.6	2.7
	80歳以上	132	28.8	59.1	12.1
	不明	11	45.5	27.3	27.3

2-7 妊娠中の飲酒率 【4か月児健康相談問診票】

	H27	H28	H29	H30	R1
妊婦(%)		2.8	1.9	1.3	1.2

2-8 節度あるアルコール量や飲み方を知っている人の割合 【市民健康意識調査】

%		節度あるアルコール量や飲み方を知っているか			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	52.5	41.4	6.1
年代別	15~19歳	31	19.4	74.2	6.5
	20歳代	68	36.8	63.2	-
	30歳代	114	43.9	55.3	0.9
	40歳代	187	42.8	54.0	3.2
	50歳代	201	55.2	42.8	2.0
	60歳代	200	61.5	34.5	4.0
	70歳代	295	62.0	28.8	9.2
	80歳以上	132	51.5	31.1	17.4
不明		11	45.5	18.2	36.4

③感染症予防の推進

3-1 乳幼児の定期予防接種の接種率 【健康増進課業務取得】

	H27	H28	H29	H30	R1
未就学児(%)	85.5	81.9	84.8	84.3	95.4

3-2 手洗いうがいをさせている親の割合 【3歳児健康診査問診票】

[備考]R1より問診項目に追加

	H27	H28	H29	H30	R1
3歳児(%)					98.8

3-3 予防接種が病気の感染を防ぐために有効だと思う人の割合 【市民健康意識調査】

%		予防接種が病気の感染を防ぐために有効と知っているか			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	92.7	6.5	0.9
年代別	15~19歳	31	90.3	9.7	-
	20歳代	68	91.2	8.8	-
	30歳代	114	90.4	9.6	-
	40歳代	187	90.4	9.6	-
	50歳代	201	94.5	5.0	0.5
	60歳代	200	92.0	8.0	-
	70歳代	295	95.3	3.7	1.0
	80歳以上	132	91.7	3.0	5.3
不明		11	90.9	9.1	-

3-4 手洗いをを行う割合 【市民健康意識調査】

3-5 うがいをを行う割合 【市民健康意識調査】

3-6 咳エチケットを行う割合 【市民健康意識調査】

%		感染症予防のために心がけていること					
		合計(人)	手洗い	うがい	咳エチケット	その他	不明
全体		1239	92.3	73.8	44.1	6.4	3.4
年代別	15~19歳	31	96.8	64.5	48.4	3.2	3.2
	20歳代	68	95.6	72.1	50.0	2.9	-
	30歳代	114	94.7	77.2	55.3	8.8	2.6
	40歳代	187	93.6	79.7	58.3	9.6	1.1
	50歳代	201	93.0	76.6	46.3	7.5	1.5
	60歳代	200	92.0	71.0	45.0	6.0	3.0
	70歳代	295	91.9	75.6	31.5	4.4	3.7
	80歳以上	132	87.1	62.9	36.4	4.5	9.8
不明		11	72.7	63.6	18.2	18.2	27.3

④地域医療体制の整備

4-1 かかりつけ医がいる割合 【1歳6か月児健康診査問診票】

年度	H27	H28	H29	H30	R1
1歳6か月児(%)					88.9

4-2 かかりつけ医がいる割合 【第8期高齢者保健福祉計画等策定のためのアンケート調査】

[備考]R1年度(8期)から調査開始

年度	H27	H28	H29	H30	R1
40~64歳(%)					44.5

4-3 救急搬送人員が市内の医療機関等に搬送された割合 【鎌ヶ谷市消防統計】

	H27	H28	H29	H30	R1
搬送(%)	59.1	59.7	59.4	56.7	49.9

## ●食育推進計画

### (1) 食べる力をつける

#### ①欠食せずに食べる

##### 1-1 朝食を週4日以上欠食する児童・生徒の割合

###### 【早ね早起き朝ごはん食育講演会事前アンケート 小学5年生】

	%	ふだん1週間に朝食をとる日数									
		合計(人)	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日	不明
小学5年生	講演前	927	86.4	4.0	4.0	1.0	1.8	1.0	0.3	1.5	0.0
	講演後	896	86.8	4.0	2.8	1.8	1.9	0.7	0.6	0.8	0.7

##### 1-2 朝食を週4日以上欠食する児童・生徒の割合

###### 【早ね早起き朝ごはん食育講演会事前アンケート 中学1年生】

	%	ふだん1週間に朝食をとる回数									
		合計(人)	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日	不明
中学1年生	講演前	660	80.3	6.4	5.6	2.7	0.8	1.4	1.5	1.4	0.0
	講演後	645	81.2	5.6	6.2	2.3	1.2	1.6	0.8	0.9	0.2

##### 1-3 朝食を週4日以上欠食する人の割合 【市民健康意識調査】

	%	ふだん1週間に朝食をとる回数									
		合計(人)	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日	不明
全体		1239	78.5	3.4	4.1	1.0	1.9	2.4	1.9	4.5	2.3
年代別	15~19歳	31	58.1	-	9.7	3.2	6.5	9.7	-	6.5	6.5
	20歳代	68	52.9	2.9	13.2	1.5	7.4	5.9	5.9	8.8	1.5
	30歳代	114	64.9	7.9	6.1	1.8	3.5	5.3	2.6	6.1	1.8
	40歳代	187	67.4	6.4	5.3	2.1	1.1	4.3	3.2	8.6	1.6
	50歳代	201	71.6	5.5	6.5	1.0	3.0	1.5	2.5	6.0	2.5
	60歳代	200	84.5	2.5	1.5	1.5	1.0	2.0	1.5	4.0	1.5
	70歳代	295	93.2	1.0	0.7	-	0.3	0.7	0.3	0.7	3.1
	80歳以上	132	90.2	-	3.0	-	0.8	-	0.8	2.3	3.0
不明		11	100.0	-	-	-	-	-	-	-	

#### ②主食・主菜・副菜をそろえて食べる

##### 2-1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合

※P39・40「3-1、3-2」

#### ③食品衛生に配慮する

##### 3-1 食事前に手洗い習慣のある人の割合 【市民健康意識調査】

	%	食事前の手洗い習慣の有無			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	82.2	15.0	2.8
年代別	15~19歳	31	71.0	22.6	6.5
	20歳代	68	72.1	26.5	1.5
	30歳代	114	75.4	22.8	1.8
	40歳代	187	81.3	17.1	1.6
	50歳代	201	83.6	13.4	3.0
	60歳代	200	86.5	11.5	2.0
	70歳代	295	84.1	11.9	4.1
	80歳以上	132	82.6	13.6	3.8
不明		11	100.0	-	-

#### ④よく噛んで食べる

##### 4-1 よく噛んで食べる子どもの割合 【早ね早起き朝ごはん食育講演会事前アンケート 小学5年生】

%		食事をするとき、よく噛んでいるか				
		合計(人)	よく噛む	ふつう	あまり噛まない	不明
小学5年生	講演前	927	30.5	61.7	7.7	0.1
	講演後	896	33.5	59.2	6.4	1.0

##### 4-2 よく噛むことが肥満予防につながることを知っている人の割合

【いきいきプラン・健康かまがや21に関するアンケート 小学5年生】

%		よく噛むことと肥満の関係についてどう思うか					
		合計(人)	よく噛むことが肥満予防につながる	どちらともいえない	よく噛んでも肥満予防にはつながらない	わからない	不明
小学5年生		923	49.9	11.9	2.7	35.1	0.3

##### 4-3 「噛ミング30」の内容を知っている割合 【市民健康意識調査】

%		「噛ミング30」の認知状況				
		合計(人)	内容を知っている	言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	知らない	不明
全体		1239	23.6	13.0	60.1	3.3
年代別	15~19歳	31	25.8	22.6	51.6	-
	20歳代	68	16.2	4.4	79.4	-
	30歳代	114	14.9	13.2	68.4	3.5
	40歳代	187	16.0	9.6	71.7	2.7
	50歳代	201	22.9	13.9	62.2	1.0
	60歳代	200	24.5	14.5	59.0	2.0
	70歳代	295	29.5	13.9	52.5	4.1
	80歳以上	132	30.3	13.6	47.7	8.3
不明		11	36.4	18.2	18.2	27.3

##### 4-4 60歳代における咀嚼良好者の割合

※P44「1-9」

##### 4-5 6024達成者の割合

##### 4-6 8020達成者の割合

※P45「1-10、1-11」

## (2) 食を大切にできる力をつける

### ①感謝して食べる

#### 1-1 いただきますごちそうさまを毎回言う児童の割合

【早ね早起き朝ごはん食育講演会事前アンケート小学5年生】

%		家で食事をするとき、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしているか					
		合計(人)	毎回言う	時々言う(半分以上)	たまに言う(半分以下)	まったく言わない	不明
小学5年生	講演前	927	76.7	14.8	6.0	2.2	0.3
	講演後	896	76.0	16.1	5.1	2.0	0.8

## ②誰かと食事を楽しむ

### 2-1 夕食を家族の大人と週に5日以上食べる人の割合

【早ね早起き朝ごはん食育講演会事前アンケート小学5年生】 [備考]小数点以下第2位の関係で合計値は90.7%

%		この1週間で、夕食を家族の大人と食べた日数									
		合計(人)	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日	不明
小学5年生	講演前	927	79.0	8.0	3.8	2.5	1.2	2.4	1.0	1.6	0.6
	講演後	896	78.3	6.6	4.5	2.7	2.0	2.8	0.6	2.0	0.6

### 2-2 1日1回以上誰かと食事をする人の割合 【市民健康意識調査】

%		ふだん1週間に、3食とも1人で食事をする日数									
		合計(人)	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	0日	不明
全体		1239	10.8	3.0	5.3	2.8	3.2	5.1	7.0	58.8	3.9
年代別	15~19歳	31	9.7	3.2	3.2	-	3.2	3.2	-	71.0	6.5
	20歳代	68	5.9	1.5	7.4	2.9	8.8	16.2	8.8	47.1	1.5
	30歳代	114	1.8	5.3	7.0	6.1	0.9	4.4	5.3	67.5	1.8
	40歳代	187	5.3	3.2	8.0	3.2	3.2	3.7	4.8	66.8	1.6
	50歳代	201	9.5	2.0	5.0	1.5	6.5	7.0	8.0	56.7	4.0
	60歳代	200	10.5	3.5	4.0	3.0	4.5	4.5	8.0	60.0	2.0
	70歳代	295	13.9	1.7	3.4	2.4	1.4	3.4	6.1	62.0	5.8
	80歳以上	132	23.5	5.3	6.1	3.0	-	4.5	12.1	37.9	7.6
不明		11	27.3	-	9.1	-	-	-	-	54.5	9.1

## ③食文化を大切にする

### 3-1 昔から伝えられている行事食等を実践している人の割合 【市民健康意識調査】

%		行事食等を実践しているか			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	82.1	15.4	2.5
年代別	15~19歳	31	80.6	12.9	6.5
	20歳代	68	79.4	19.1	1.5
	30歳代	114	79.8	18.4	1.8
	40歳代	187	81.8	16.6	1.6
	50歳代	201	84.6	12.9	2.5
	60歳代	200	80.5	18.0	1.5
	70歳代	295	85.4	11.5	3.1
	80歳以上	132	75.8	19.7	4.5
不明		11	100.0	-	-

3-2 地元の農産物を食べている人の割合 【市民健康意識調査】

%		普段の食生活で心がけていること								
		合計(人)	塩分を減らす	糖分を減らす	油・油脂類を減らす	魚を多くとる	野菜を多くとる	大豆・大豆製品を多くとる	乳製品を多くとる	量を腹八分目にする
全体		1239	56.1	39.2	40.5	35.7	73.4	44.7	35.1	33.9
年代別	15~19歳	31	38.7	35.5	19.4	16.1	48.4	22.6	19.4	16.1
	20歳代	68	22.1	14.7	23.5	10.3	51.5	19.1	19.1	23.5
	30歳代	114	30.7	19.3	23.7	19.3	76.3	30.7	27.2	21.1
	40歳代	187	39.6	33.2	31.0	26.2	74.3	41.2	26.2	18.2
	50歳代	201	47.3	36.3	40.3	30.3	75.6	45.8	29.4	29.4
	60歳代	200	66.5	45.5	49.0	44.5	75.5	50.0	43.0	37.5
	70歳代	295	76.6	49.5	53.2	49.5	78.6	55.3	44.4	46.1
	80歳以上	132	79.5	53.8	44.7	47.7	74.2	50.8	45.5	53.8
	不明	11	-	-	-	-	-	-	-	-
		合計(人)	規則正しい食事をする	よくかみゆっくり食べる	地元でとれる野菜等を食べる	食事に会話を楽しむ	食べ物を無駄にしない	その他	不明	
全体		1239	54.6	27.8	15.3	20.1	45.4	3.9	3.7	
年代別	15~19歳	31	32.3	35.5	9.7	45.2	61.3	3.2	3.2	
	20歳代	68	32.4	25.0	7.4	33.8	47.1	-	4.4	
	30歳代	114	46.5	21.9	11.4	18.4	46.5	2.6	3.5	
	40歳代	187	43.3	15.5	12.3	18.7	35.8	2.7	4.8	
	50歳代	201	43.8	23.4	11.9	15.4	40.8	5.0	2.0	
	60歳代	200	62.5	26.0	15.5	16.5	45.0	5.0	1.0	
	70歳代	295	71.2	33.2	19.7	22.0	50.5	4.1	3.4	
	80歳以上	132	65.9	48.5	24.2	20.5	53.8	5.3	2.3	
	不明	11	-	9.1	-	-	-	-	90.9	

④環境に配慮する

4-1 食品ロスを意識した食行動をしている人の割合

※P50「3-2（食べ物を無駄にしない赤枠）」

## ●自殺対策計画

### (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機関との連携

[備考]指標なし

### (2) 自殺対策を支える人材の育成

#### ①ゲートキーパーの養成

##### 1-2 ゲートキーパー養成健康教育実施人数 【健康増進課業務取得】

	H27	H28	H29	H30	R1
実施人数(人)	400	381	39	25	162

### (3) 市民への啓発と周知

#### ①自殺予防週間、自殺対策強化月間の周知

[備考]指標なし

#### ②自殺対策や精神保健に関する正しい知識の普及啓発

##### 2-1 ゲートキーパーを知っている人の割合 【市民健康意識調査】

%		ゲートキーパーの認知度				
		合計(人)	内容を 知っている	言葉は聞いたこ とがあるが内容 は知らない	知らない	不明
全体		1239	7.0	10.7	78.5	3.8
年代別	15~19歳	31	3.2	9.7	83.9	3.2
	20歳代	68	13.2	10.3	76.5	-
	30歳代	114	8.8	20.2	67.5	3.5
	40歳代	187	8.6	8.0	81.8	1.6
	50歳代	201	10.9	10.0	76.6	2.5
	60歳代	200	7.5	7.5	82.0	3.0
	70歳代	295	3.1	9.5	82.0	5.4
	80歳以上	132	2.3	16.7	73.5	7.6
	不明	11	18.2	-	63.6	18.2

### (4) 生きることの促進要因への支援

#### ①自殺リスクのある人への支援

##### 1-1 過去5年間に自殺したいと思った割合 【市民健康意識調査】

%		過去5年間に自殺したいと思ったことの有無				
		合計(人)	ある	ない	わからない	不明
全体		1239	6.9	82.9	6.0	4.2
年代別	15~19歳	31	16.1	67.7	12.9	3.2
	20歳代	68	13.2	77.9	8.8	-
	30歳代	114	12.3	77.2	7.0	3.5
	40歳代	187	9.1	81.8	7.0	2.1
	50歳代	201	10.4	79.1	7.5	3.0
	60歳代	200	2.5	91.5	3.0	3.0
	70歳代	295	3.1	86.8	5.1	5.1
	80歳以上	132	3.8	81.1	4.5	10.6
	不明	11	9.1	63.6	9.1	18.2

1-2 不満や、悩み、ストレスなどで困った時に相談できる人や機関がある人の割合

【市民健康意識調査】

%		不満や、悩み、ストレスなどで困った時に相談できる人や機関の有無			
		合計(人)	はい	いいえ	不明
全体		1239	68.8	27.1	4.1
年代別	15~19歳	31	90.3	6.5	3.2
	20歳代	68	77.9	19.1	2.9
	30歳代	114	83.3	14.9	1.8
	40歳代	187	80.7	17.6	1.6
	50歳代	201	71.1	25.9	3.0
	60歳代	200	63.5	34.0	2.5
	70歳代	295	61.0	32.5	6.4
	80歳以上	132	50.8	40.2	9.1
不明		11	72.7	18.2	9.1

②自殺未遂者の支援

2-1 鎌ヶ谷市の相談窓口を知っている人の割合 【市民健康意識調査】

%		鎌ヶ谷市の相談窓口を知っているか					
		合計(人)	市役所	社会福祉協議会	地区社会福祉協議会	地域包括支援センター	民生委員・主任児童委員
全体		1239	59.2	26.6	16.7	25.0	34.1
年代別	15~19歳	31	61.3	9.7	3.2	-	-
	20歳代	68	44.1	13.2	10.3	13.2	7.4
	30歳代	114	56.1	19.3	11.4	18.4	19.3
	40歳代	187	58.3	17.1	12.8	26.7	27.3
	50歳代	201	64.2	28.4	16.9	28.4	34.3
	60歳代	200	62.5	32.5	19.0	25.5	35.5
	70歳代	295	62.7	34.9	20.3	27.1	48.8
	80歳以上	132	50.8	26.5	20.5	29.5	42.4
不明		11	54.5	36.4	27.3	27.3	45.5
		合計(人)	健康福祉センター (保健所)	いのちの電話	その他	どれも知らない	不明
全体		1239	31.3	19.3	0.6	20.4	6.7
年代別	15~19歳	31	9.7	25.8	-	29.0	3.2
	20歳代	68	14.7	20.6	-	42.6	2.9
	30歳代	114	36.0	28.1	-	30.7	5.3
	40歳代	187	29.9	31.6	0.5	26.2	4.8
	50歳代	201	35.8	28.4	1.0	19.9	4.0
	60歳代	200	35.5	16.5	0.5	19.0	6.0
	70歳代	295	32.2	8.5	0.7	11.2	8.8
	80歳以上	132	27.3	4.5	0.8	15.2	12.9
不明		11	36.4	45.5	-	-	18.2

③遺された人への支援

[備考]指標なし

## (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

#### 1-1 市内中学校におけるSOSの出し方に関する教育の実施校数 【健康増進課業務取得】

[備考]R2年度から実施

	H27	H28	H29	H30	R1
中学校数(校)					

### ② 若者に合わせた支援の充実

#### 2-1 インターネットパトロール件数 【青少年センター業務集計】

	H27	H28	H29	H30	R1
件数(件)	3,532	4,025	2,847	2,664	3,147



第3次いきいきプラン・健康かまがや21  
中間評価報告  
令和6年3月

発行 鎌ヶ谷市 健康福祉部 健康増進課  
鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2丁目6番1号  
TEL 047-445-1141 (代) ダイヤルイン  
FAX 047-445-8261