

---

第 2 編

---

資 料

---

---



## 第一次計画の評価

# I 第一次計画の評価方法

## 1 評価の目的

第一次計画の目標や取り組みについて最終的な評価を行い計画の進捗状況を確認し、第二次計画の策定に生かすこと、また、結果を関係者や市民とともに共有することを目的とします。

## 2 評価の内容

### (1) 領域別健康目標ごとの取り組みの把握

実践目標ごとの「これまでの取り組み」について把握を行いました。次に「特に強調して取り組んだ事例」とその発展過程について把握を行いました。

なお、「身体活動・運動」の領域では、計画策定をきっかけに運動普及の重要性が認識されて事業が開始した「きらり鎌ヶ谷体操の普及」について特に発展がみられたため、プロセス評価を行いました。

### (2) 数値目標の評価と達成度評価

数値目標について計画策定時と平成 20～22 年度の比較を行い、表 1 の達成度の基準に従って『A、B、C、D』の 4 段階で評価をしました。

数値目標の評価過程においては、鎌ヶ谷市の現状把握（人口動態、疾病状況等）や市民健康意識調査、歩数調査等を行い、評価の参考にしました。

表 1 達成度の基準

評価段階	
A	策定時の目標を達成した
B	策定時の目標に達しなかったが前進した
C	策定時とほぼ変化していない
D	策定時の目標と比較して後退した
次	中間評価で新設された数値目標 今回現状を把握し、次期計画で評価する予定の数値目標

## 3 評価体制

評価は健康増進課の職員間で行い、健康づくり推進協議会で審議しました。

## Ⅱ 各領域の評価結果

以下の領域ごとに取り組みと主な数値目標について評価しました。

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 休養・こころの健康づくり
- 4 たばこ
- 5 アルコール
- 6 歯の健康
- 7 糖尿病
- 8 循環器病
- 9 がん
- 10 母子保健

なお、ここでは数値目標について主たる項目についてのみ掲載し、全体の数値目標は後続資料に掲載してあります。

また、数値目標には①計画策定時からの項目②中間評価時に新たに追加された項目があります。②中間評価時に新たに追加された項目の中には、中間評価時に現状値を把握できなかつた<sup>1</sup>ため、今回は現状把握のみとなった項目もあります。

---

<sup>1</sup>中間評価時に現状値を把握できなかつた…中間評価時には、計画策定時に行った対象者の無作為抽出による大規模な市民健康意識調査を実施できなかつた、或いは保健事業実績では把握できなかつたことによる。しかし今回は計画策定時と同様の大規模な市民健康意識調査を行い、また中間評価以降、保健事業で把握に努めたため現状値を把握した。

# 1 栄養・食生活

## 目標

食に対する正しい知識を持ち、食事を  
楽しみましょう

## 実践目標

- ①食品の組み合わせを考えて食べる
- ②自分にとって適切な食事内容と量を摂る
- ③毎日朝食を食べる
- ④食の楽しさを知る

## これまでの取り組み

### <食品の組み合わせを考えて食べるための対策>

・1日3食、3色(主食・主菜・副菜)の食品を組み合わせるようマジックカードなどの媒体を使用し、食生活改善協議会との協働により広く啓発した。

### <自分にとって適切な食事内容と量を摂るための対策>

・食事バランスガイド<sup>2</sup>の普及啓発を実施。特定保健指導及びメタボリックシンドローム予防のためには、さらに詳しい数値の出し方を啓発した。

### <毎日朝食を食べるための対策>

・小中学生及び、幼稚園児保護者に対し、「早寝・早起き・朝ごはん運動」を生涯学習推進課との協働により推進した。また県からの委託事業「学童期からの生活習慣病予防事業」において「しっかり運動、早寝、早起き、朝ごはん」をスローガンに展開した。食生活改善協議会の「ヘルスサポーター養成事業」については継続して支援した。

### <食の楽しさを知るための対策>

・家庭における楽しい食卓推進のために、食生活改善協議会の「健康づくり料理教室」、「中学生ヘルスサポーター講習会」を支援し、「わくわくクッキング」、「すこやかクッキング」、「プレママクッキング」、「元気アップ講座」など幅広い年代で調理実習を実施し、参加者の拡大に努めた。

## 主な取り組みの事例

### <事業名>

食生活改善推進員<sup>3</sup>によるヘルスサポーター中学生講習会

### <目指した実践目標>

- ①毎日朝食を食べる
- ②食の楽しさを知る
- ③食品の組み合わせを考えて食べる

<sup>2</sup>食事バランスガイド…望ましい食生活を具体的な行動に結びつけるものとして厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定された「食生活指針」

<sup>3</sup>食生活改善推進員…住民の健康づくりを食の分野から推進し、「ヘルスメイト」の愛称で活動している市民ボランティア

<取り組みの主体>

鎌ヶ谷市食生活改善協議会

<協働したメンバー>

学校・健康増進課（栄養担当者）

<取り組みの経過>

時 期	内 容
平成 12 年度	・ 県食生活改善協議会のモデル事業として成人対象のヘルスサポーター養成事業が始まり、継続。
平成 14 年度	・ 成人対象の講座を実施しながら 11・12 月には <u>中学生対象の養成講座を実施</u> 一般：41 人登録、以降現在に至る。
平成 15 年度	・ 一般：25 人、中学生：69 人登録。
平成 16 年度	・ 一般：12 人、中学生：80 人登録。
平成 17 年度	・ 一般：0 人、中学生：93 人登録。
平成 18 年度	・ 一般：25 人、中学生：64 人登録。
平成 19 年度	・ 一般：19 人、中学生：82 人登録。
平成 20 年度	・ 一般：26 人、中学生：116 人登録。
平成 21 年度	・ 一般：0 人、中学生：69 人登録。

<取り組みの様子>

食生活改善推進員による中学生ヘルスサポーター養成講座の様子  
食生活改善推進員手作りの紙芝居



テーマ「生活リズムを調べて朝食を食べる」の紙芝居をしているところ

調理実習



楽しい試食



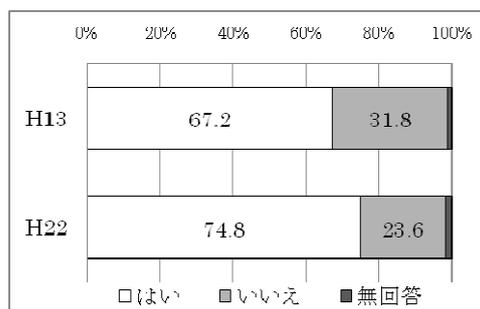
## 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A目標を達成 B前進 Cほぼ変化なし D後退)

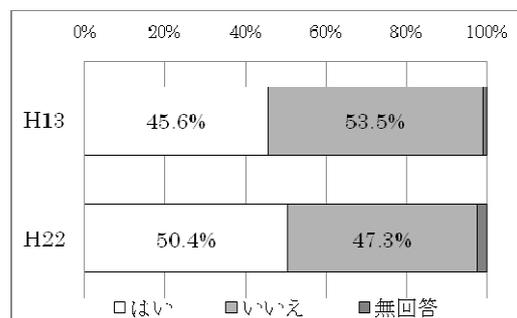
計画策定時からの項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
①朝食の欠食率 ※1	20代男性	32.8%	18.5%	13.8%	15%	A
	30代男性	23.4%	21.1%	27.0%		以下
	15～19歳	19.0%	8.8%	7.1%	なくす	B
②健康のために食事に気をつけている人 ※1	成人	67.2%	76.8%	74.8%	75.0%以上	A
③自分にとって適切な食事内容と量を知っている人※1	男性	45.1%	—	44.2%	60%以上	D
	女性	49.6%	—	56.6%		B
中間評価時の追加項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
④孤食をする人※2	小学生(5年生)	—	—	11.2%	減らす	—

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

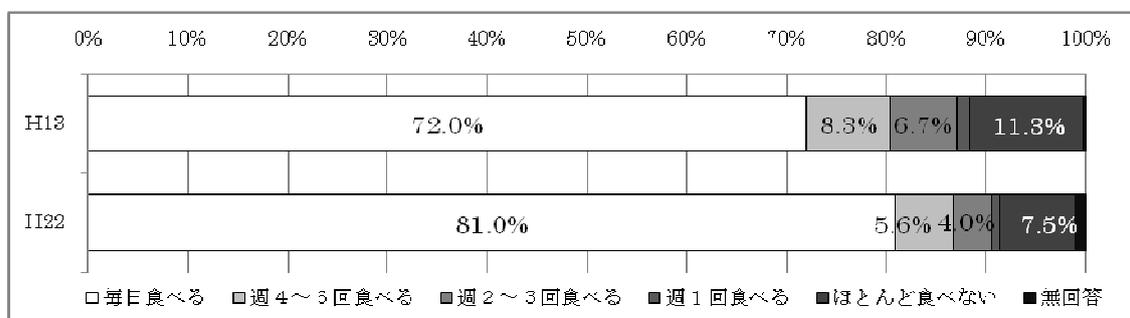
健康のために食事に気をつけている人(%)  
(市民健康意識調査)



自分にとって適切な  
食事内容量を知っている人(%)  
(市民健康意識調査)



朝食をとっている割合(%)  
(市民健康意識調査)



## 達成度について

### <健康のために食事に気を付けている人が増加している>

■特定健康診査・特定保健指導の開始とともに市民の間にもメタボリックシンドロームについての知識が浸透してきました。予防と改善については、「食生活」と「運動」の2方向からの見直しが必要であることが周知されたためと考えられます。また、「自分にとって適切な食事内容・量を知っている人」は、特に成人女性に増加がみられます。これは、健康に関する講座への参加が女性に多いことなどからも女性の健康に関する関心の高さが伺われます。

■朝食の摂取については、毎日食べる人が増加していますが、30歳代の男性で減少がみられます。また、30歳代男性では肥満者も増加しており、今後生活習慣病予防を進めていく上での重要なポイントとなる年代であると考えられます。

## 2 身体活動・運動

### 目標

運動習慣をつけましょう

### 実践目標

- ①日常生活で運動（歩く等）を意識的に増やす
- ②積極的に外出する

### これまでの取り組み

#### <日常生活で運動を意識的に増やすための対策>

・ウォーキングの定着のため、計画策定時に育成したウォーキンググループは活動を継続し、自主活動に発展したグループもある。また、初心者を対象にウォーキング講座を実施し、各地区のグループにつなげている。

・「きらり鎌ヶ谷体操」を指導員と協働で各地区に普及を続け、平成 22 年度は小学校での普及を図った。

#### <積極的に外出するための対策>

・介護予防ボランティアとして「きらり元気づくりサポーター」を育成し、老人会、独居老人の集い等地域でレクリエーションを実践していく活動を行っている。また、要介護状態になることを出来る限り防ぎ、高齢者一人ひとりの生きがいや自己実現、生活の質の向上を目指す「元気アップ講座」を各地区で実施した。また、講座終了後、健康について考え自らが役割を持って講座と一緒に実施していくボランティアとして「レインボーズ」を育成し、講座以外にも活動を広げている。

### 主な取り組みの事例

#### <事業名>

きらり鎌ヶ谷体操の普及

#### <目指した実践目標>

- ①日常生活で運動を意識的に増やす

#### <取り組みの主体>

健康増進課(成人保健担当者)、きらり鎌ヶ谷体操指導者

#### <協働したメンバー>

体育指導委員、老人保健施設、白梅の会、なのはな体操クラブ、西部小学校、まなびいネットワーカー

#### <取り組みの経過>

時 期	内 容
平成 12 年度	鎌ヶ谷市民健康意識調査を実施した結果、運動を希望する意見多数ある。

時 期	内 容
平成 13 年度	・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、鎌ヶ谷市独自の体操を考案し、普及することを決定する。
平成 14 年度	・体育指導委員も参加し専門家の指導のもと「きらり鎌ヶ谷体操」を作成し、福祉健康フェアにて公表する。 ・タウンミーティングで体操普及の要望ある「きらり鎌ヶ谷体操」指導者を養成する。(指導者 33 人) ・普及活動を開始するとともに座位・立位のビデオを作成し、CDと共に貸し出しを行う。
平成 15 年度	・指導者の協力により、まなびい大学しあわせ学部「気持ちよく楽しい運動実践講座」において市民への講習会を実施する。 ・市民夏まつりでの実演を開始する。 ・市内老人施設で定期的に指導を行う。
平成 16 年度	・指導者の定例会を実施し、動作確認や方針について検討する。
平成 17 年度	・東部学習センターとの共催により、いきいきライブ講座を指導者とまなびいネットワーカーにより開催し、普及を図る。 ・指導者のユニホームを作成し、仲間意識の向上に努める。
平成 18 年度	・児童センター、保育園、学童保育において、子どもへの普及を行う。
平成 19 年度	・新規ボランティア講習会を行い、指導者の養成を図る。いきいきライブ講座が第二中学校コミュニティルームでの継続的普及活動として開始される。
平成 20 年度	・いきいきライブ講座が鎌ヶ谷コミュニティセンターでの継続的普及活動として開始される。
平成 21 年度	・新規ボランティア講習会を指導者と企画し実施することで、指導者の養成を図る。

### <取り組みの様子>

きらり鎌ヶ谷体操指導者による  
西部小学校平成 22 年度「夏休みワクワクスクール」での普及



### ★きらり鎌ヶ谷体操とは？

「きらり鎌ヶ谷体操」は市民の歌である「きらり鎌ヶ谷」に立位と座位の動きをつけ、こどもから高齢者まで個々の状態に合わせて無理なくできる体操です。きらり鎌ヶ谷体操指導者が地区での普及活動を健康増進課と協働で行っています。

※夏休みワクワクスクール…学校施設を広く開放し、学校と地域が一体となって児童の育成を図り、学校生活では経験しにくいことなどを体験することを目的に実施している

#### <きらり鎌ヶ谷体操のプロセス評価> (詳細は 102～105 ページ)

きらり鎌ヶ谷体操の普及啓発について関係者との協働のあり方を検討し、平成 17 年と平成 22 年で比較しました。概要は以下のとおりです。

##### ①「多分野との協働について」

指導者（市民）との協働や指導者の普及意欲の向上に対する支援に関して広がりがみられた。また、担当者が指導者とともに協働して「きらり鎌ヶ谷体操」を普及する姿勢や能力に関しても向上がみられた。しかし、健康増進課や指導者との普及活動以上に、関係課や他団体への広がりはあまりみられなかった。

##### ②「住民との協働について」

市民との協働では、全ての項目について平成 17 年と同程度、あるいは良好な状態になってきたことがわかった。特に指導者自らが普及活動を行っている様子がわかる。また、それに伴い「きらり鎌ヶ谷体操」を知っている人や「指導者」の存在そのものを知っている人が増え、普及の成果が表れてきている。一方「きらり鎌ヶ谷体操」を日常的に継続して行う人はあまり増加していない。今後は指導者と日常の中で気軽に継続できるような工夫を重ねていきたい。

### 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A 目標を達成 B 前進 C ほぼ変化なし D 後退)

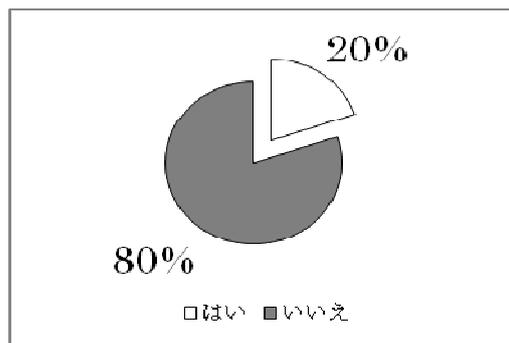
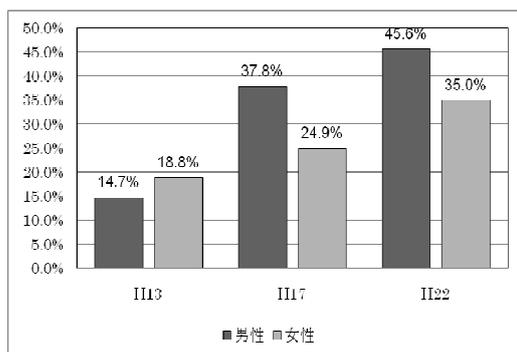
計画策定時からの項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
①運動を習慣にする人 ※1	男性	14.7%	37.8%	45.6%	20%以上	A
	女性	18.8%	24.9%	35.0%		A
②日常生活における歩数 (50歳代) ※2	男性	9078 歩	9291 歩	8220 歩	9100 歩以上	D
	女性	8248 歩	8527 歩	8168 歩	8500 歩以上	D
③外出について積極的な 態度をもつ人 (60歳以上) ※1	男性	51.5%	—	67.3%	70%以上	B
	女性	72.8%	—	66.0%	80%以上	D

計画策定時からの項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
④日常生活における歩数 (70歳以上) ※2	男性	6632歩	6518歩	7359歩	現状維持	A
	女性	5580歩	6468歩	6641歩		A

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

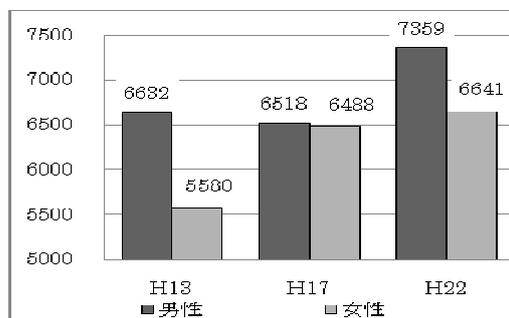
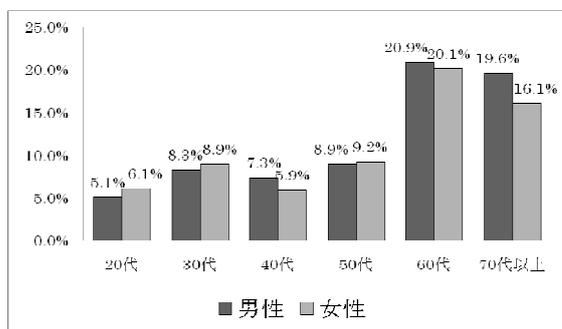
運動を習慣にする人(%)  
(市民健康意識調査)

きらり鎌ヶ谷体操を知っている人(%)  
(H22 市民健康意識調査)



意識的に日常生活で身体を動かしている人(%) (H22 市民健康意識調査)

歩数調査 70歳代(単位歩数)



## 達成度について

### <運動習慣者が増加した>

■男女とも運動習慣者が増加しており、特に男性では平成13年の調査と比較し2.6倍に増加しました。また、日常生活で身体を動かしている人は年齢とともに増加していますが、特に60歳代以上の人で多くなっています。しかし、歩数調査では特に50歳代男性では低下が著しく1,000歩以上減少しました。今後働き盛りの世代に対する運動の普及啓発が必要です。

### <高齢者の歩数が増加した>

■男女とも歩数の増加がみられ、特に男性の増加が大きく、外出にも積極的な姿勢を持つ人が増えました。介護予防に対する意識の向上がみられます。

※表の見方～濃い色の枠が平成 22 年度、薄い色の枠が平成 17 年度の段階（※ 1、※ 2、※ 3、※ 4 の部分は両方の年度が重なっている部分）

## きらり鎌ヶ谷体操プロセス評価「多分野との協働」

関係者 体操の専門家・事業の担当者・課内スタッフ・指導者（市民）・関係団体（食生活改善協議会・保健推進員協議会等）一般参加者・市民全体

項目1	項目2	項目3	段階 1	段階 2	段階 3	段階 4	段階 5
企画	企画	企画メンバーの協力依頼	事業の担当者のみで会議を行った	スタッフとの会議で周知、協力を求めた	課内での会議で周知、協力を求めた	保健関連課での会議で周知、協力を求めた	
		構成メンバーの参加態度	事業担当者のみ	上司からの命令で業務として参加している人が多い	命令で参加はしているが、自分なりの問題意識を持っている	実現目標を実現するための自分の分野の専門性を生かそうと参加している人が多い	
実施	活動内容	担当者の役割	担当者が活動の目的がわからない	担当者が指導者に具体的な活動について説明ができる	担当者が体操の意図を認識し、指導者の活動を市民にPRする	指導者養成講座を担当者と指導者で企画する	
		指導者との協働	担当者だけで事業を企画する	担当者で話し合いをもつ	担当者・スタッフと指導者が普及の方法対象など企画する	事業企画に参加する指導者が増える	スタッフ・指導者がうまく連携できるようネットワークをつくる
	エンバウメント	指導者の普及意欲の向上に対する支援	担当者が指導者の活動を指定する	担当者スタッフが指導者の要望を把握する	目的にあった指導方法を担当者と指導者で検討できる	スタッフが指導者の活動について知り、活動の場を提供できる	指導者が目的に合う場で普及できる
		担当者・スタッフの姿勢	担当者が問題点を自分だけで抱え込む	普及について、担当者だけでなく、スタッフで考える	スタッフが担当者の事業展開について理解し、共通した認識のもとに事業を実施する		
		担当者・スタッフの能力	スタッフが体操ができない	スタッフが体操をマスターしている	各事業の中にとり入れて、市民に教えることができる		
	評価	評価	定例会（活動の反省会）	していない	担当者で話し合いをもつ	担当者で話し合いをもつ	
一般参加者への効果			していない	担当者で話し合いをもつ	担当者で話し合いをもつ	さらに広い分野の人の参加	
市民全体への影響の評価			していない	担当者で話し合いをもつ	担当者で話し合いをもつ	さらに広い分野の人の参加	
連携	連携	他課への影響	担当課で事業をすすめる	他課の組織団体、他の部局団体でもきらり鎌ヶ谷体操を知り、活動の中に取り入れることができる	全庁的に時間を決めて体操を継続することができる	市内公共機関（学校も含む）が体操として取り入れる	
		関連分野の集まりの頻度	していない	行っているが不定期である	定期的に行っている	定期的に加え、必要時に応じて随時行っている	
		集まりで話される内容	していない	日程や会場などの予定など、実践的な内容だけである	現実的な対応での役割分担が中心である	実現目標を共有して、目的実現に向けた役割分担が話されている	

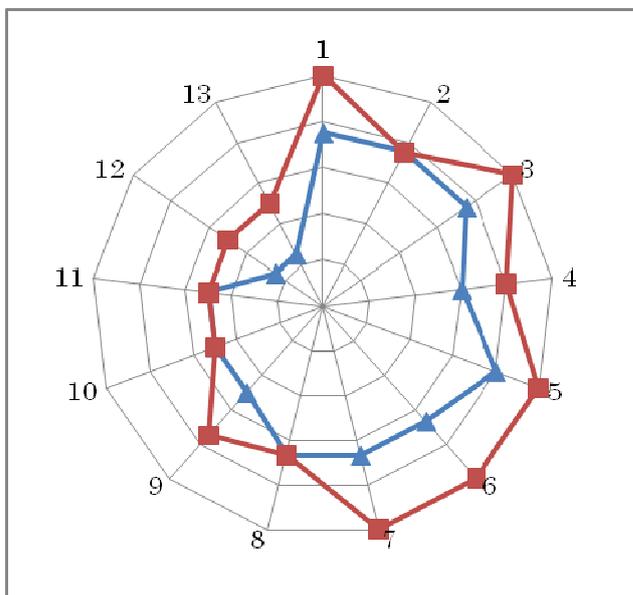
※ 1

※ 2

※ 3

※ 4

## 判定「多分野との協働」



### グラフの見方

#### 『項目』

- 1 企画メンバー協力依頼
- 2 構成メンバーの参加態度
- 3 担当者の役割
- 4 指導者との協働
- 5 指導者の普及意欲向上に対する支援
- 6 担当者・スタッフの姿勢
- 7 担当者・スタッフの能力
- 8 定例会（活動の反省会）
- 9 一般参加者への効果
- 10 市民全体への影響の評価
- 11 他課への影響
- 12 関連分野の集まりの頻度
- 13 集まりで話される内容

#### 『線の区分』

- 平成 22 年度
- ▲— 平成 17 年度

### 《評価》

きらり鎌ヶ谷体操の普及啓発について関係者との協働のあり方を検討し、平成 17 年と平成 22 年で比較した。

すると、「指導者（市民）との協働」や「指導者の普及意欲の向上に対する支援」に関して広がりが見られた。事例として指導者養成講座（H19・21 年度）の内容を企画するなど、ボランティア育成に携わるようになったことがあげられる。

次に担当者（職員）と指導者がとともに協働して「きらり鎌ヶ谷体操」を普及する姿勢や能力に関して向上が見られた。事例としては、いきいきライブ講座（鎌ヶ谷コミュニティセンター、東部学習センター、二中コミュニティルーム）では、指導者が自主的に体操を取り入れた運動教室を開催している。また、指導技術の向上のため自主学習会を行っている。

最後に、他課や他の団体への広がりについては、あまり広がりが見られなかった。しかし福祉健康フェアや夏まつりのイベントには積極的に参加し、「きらり鎌ヶ谷体操」の普及に努めている。

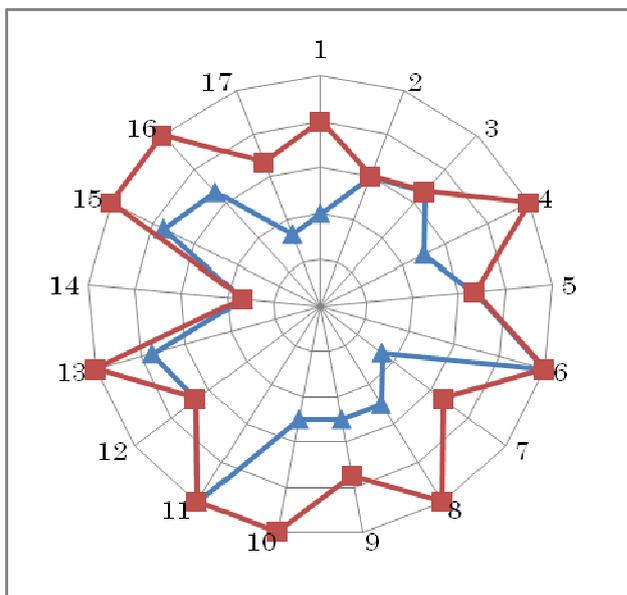
表の見方～濃い色の枠が平成 22 年度、薄い色の枠が平成 17 年度の段階（※ 1、※ 2、※ 3、※ 4、※ 5、※ 6、※ 7 の部分は両方の年度が重なっている部分）

### きらり鎌ヶ谷体操プロセス評価「住民との協働」

関係者 体操の専門家・事業の担当者・課内スタッフ・指導者(市民)・関係団体(食生活改善協議会・保健推進員協議会等)一般参加者・市民全体

項目1	項目2	項目3	段階 1	段階 2	段階 3	段階 4	段階 5	
企画	目的・目標	目的は共有されているか	記載されていないので作った人しか分からない	スタッフ課内全員	指導者	関係団体	市民・受講者	
	企画	発案(体操を作ること)	専門家に依頼する	スタッフと専門家で作る	スタッフ・専門家・関係団体で作る	スタッフ・専門家・関係団体・一般市民が作る	市民がリーダーシップをとって普を集めて作る	※ 1
		普及方法の企画	スタッフが市民に教える	指導者が市民に教える	市民が市民に教える			※ 2
		指導者の養成	スタッフだけである	スタッフが関係団体に呼びかける	指導者で組織化する	市民自ら指導者になる		※ 3
		普及の対象者について	特に対象者を決めていない	とりあえずやり易い団体	長期計画で決めてある			
実施	普及の仕方	活動の場・日時・対象の決め方	スタッフが決める	指導者とスタッフが一緒に決める	指導者自ら活動の場を広げる	市民から活動の場の提供がある		※ 4
		活動の内容の決め方	決められた内容のまま活動する	色々な対象者に合わせて指導者がアレンジして指導が出来る	指導者が対象の人と一緒に活動の内容を決める			
		指導者としての活動	話し合いの場がない	指導者が集まって問題点を話し合うことが出来る	指導者内で活動の問題点を解決できる	指導者がひとつの自主的な団体として活動できる		
		指導者の団体としての活動	定例会に参加しない	定例会に参加し、自分の活動報告ややり方を伝える	他の指導者と情報交換ができる	指導者が自分達で話す場をつくる		
	指導者のエンパワメント	指導者の能力	自分ではできるが人に教える自信がない	指導するにあたり統一の方法で自信をもって大勢の前でできる	指導者は体操のめざすところと、ポイントを言いながら受講者に教えることができる			
		指導の姿勢	義務的に行う	指導者が自ら楽しめる	参加者も一緒に楽しめる			※ 5
		指導者としての評価	指導者としての責任がない	指導者が役割を理解して活動できる	指導者が体操以外の日常生活における身体を動かすことを提案できる			※ 6
	評価	普及の目的が達成されたか	体操を通じて楽しく運動ができる	(誰も)体操をする事に楽しみがもてない	教える人だけ楽しい	指導者も受講者も楽しく体操ができる	受講者が体操をして気持ちよかったことを周囲の人に伝えられる	
継続してできるか			1回やって終わる	受講者が指導者に教えてもらった体操を自宅でできる	日常生活に取り入れて実践する			※ 7
周知について市民への広がりが		体操を知っている人が増える	スタッフだけが知っている	関係団体とスタッフが知っている	一部の市民が知っている	大勢の市民が知っている		
		指導者がいることを知っている人が増える	スタッフだけが知っている	関係団体とスタッフが知っている	市民が指導者がいることを知っている			
上位の目的は達成されたか		意識的に体を動かす人が増える	市民が体操を知る	市民が体操を覚え、自分の体力づくりのために意識的に行う	体操を通して、自分の健康に関心が持てる市民が増える			

## 判定「住民との協働」



### グラフの見方

#### 『項目』

- 1 目的
- 2 発案
- 3 普及方法の企画
- 4 指導者の養成
- 5 普及の対象者について
- 6 活動の場・日時・対象
- 7 活動内容の決め方
- 8 指導者としての活動
- 9 指導者の団体としての活動
- 10 指導者の能力
- 11 指導の姿勢
- 12 指導者としての評価
- 13 体操を通じて楽しく運動ができるか
- 14 継続してできているか
- 15 体操を知っている人が増えているか
- 16 指導者がいることを知っている人が増えたか
- 17 意識的に身体を動かす人が増えたか

#### 『線の区分』

—■— 平成 22 年度

—▲— 平成 17 年度

### 《評価》

きらり鎌ヶ谷体操の普及啓発について市民との協働のあり方を検討し、平成 17 年と平成 22 年で比較した。

すると、全ての項目について平成 17 年と同程度、あるいは良好な状態になってきたことがわかった。特に指導者(市民)自らが普及活動を行っている様子がわかる。事例としては、梨の木工房や各地区での依頼に応じる他に、指導者自ら活動の場をみつけるなど、活動の場が広がってきている。また、それに伴い「きらり鎌ヶ谷体操」を知っている人や「指導者」

の存在そのものを知っている人が増え、普及の成果が表れている。それは、いきいきライフ教室を開催している東部地区では体操の周知がされつつあることが示している。一方「きらり鎌ヶ谷体操」を日常的に継続して行う人はあまり増加していない。今後は指導者とともに体操の DVD を作成するなどして、多くの人が日常の中で気軽に継続できるような工夫を重ねていきたい。

### 3 休養・こころの健康づくり

#### 目標

ストレスと上手に付き合う方法がわかる

#### 実践目標

- ①疲れをためない
- ②自分に合った趣味や生きがいを持つ
- ③こころの悩みを相談できる

#### これまでの取り組み

##### <疲れをためないための対策>

・地区で行われる健康教育の場で休養の大切さについて教育を行ってきた。

##### <こころの悩みを相談できるための対策>

・「こころの健康講座」や「精神保健学習会」を毎年実施している。また、精神保健福祉相談を面接や電話で随時受けている。

#### 主な取り組みの事例 1

##### <事業名>

こころの健康づくり講座

##### <目指した実践目標>

- ①疲れをためない

##### <取り組みの主体>

健康増進課(成人保健担当者)

##### <協働したメンバー>

精神保健嘱託医・習志野健康福祉センター・障がい福祉課・高齢者支援課・社会福祉協議会

##### <取り組みの経過>

時 期	内 容
平成 13 年度以前	・精神障がい者を家族に持つ人を対象に講演会を開催する。(関わり方としてソーシャルスキルトレーニング <sup>4</sup> (SST)の学習)
平成 14 年度	・疾患の理解を深めるため疾病別のテーマで講演会を開催する。(アルコール依存症について)
平成 15 年度	・疾病の問題を持つ本人や周りの人に周知する。(うつを考える)

<sup>4</sup> ソーシャルスキルトレーニング (SST) …生活技能訓練、精神障がい者の社会復帰のために対人関係技能の改善を目指して合理的に訓練している治療的技法

時 期	内 容
平成 16 年度	・自律神経失調症を含めた「うつ」について講演会を実施する。
平成 17 年度	・保健推進員に対し「産後うつ」の研修会を開催する。
平成 18 年度	・電話相談で増加がみられるテーマで講演会を開催する。(ひきこもりについて)
平成 19 年度	・近年増加している「うつ」に焦点をあて再度講演会を開催する。
平成 20 年度	・身近なこころの健康として「ストレス」を取り上げる。(ストレスの対処法について)
平成 21 年度	・「笑い」とストレス解消について講演会を開催する。(笑いと心の健康)
平成 21 年度	・「健康づくりと睡眠の関係」について講演会を開催し、睡眠の重要性を周知する。(お目覚めすっきり快眠の極意)

## 主な取り組みの事例 2

### <事業名>

精神保健学習会

### <目指した実践目標>

③こころの悩みを相談できる

### <取り組みの主体>

健康増進課(成人保健担当者)

### <協働したメンバー>

精神保健嘱託医・習志野健康福祉センター・精神障害者小規模作業所(鎌ヶ谷工房)・精神障害者小規模通所授産施設(かりん)・家族会(ききょうの会)・障がい福祉課・高齢者支援課・社会福祉協議会(こころの相談員)

### <取り組みの経過>

時 期	内 容
13 年度以前	・精神保健学習会を毎年実施し地域での支援体制づくりを図る。
平成 14 年度	・環境づくりのため精神保健嘱託医の講演会を開催する。
平成 15 年度	・市民の積極的参加を促すため「まなびい 100」対象事業とする。
平成 16 年度	・精神障がい者及び家族会に講演会の参加を促す。
平成 17 年度	・精神障害者小規模作業所が開設される。
	・精神保健嘱託医と、精神障がい者を地域で支える目的として精神障害者小規模作業所の講演を開催する。保健推進員も講演会に参加する。

時 期	内 容
平成 18 年度	・鎌ヶ谷工場の協力を得て「精神科の病気と対応」について学習会を開催する。
平成 19 年度	・「こころを病む人を支えるために」と題し、嘱託医の講演会を開催する。
平成 20 年度	・精神障害者小規模通所授産施設「かりん」の協力を得て、「こころだってバリアフリー」をテーマに学習会を開催する。
平成 21 年度	・「こころの病気、知ろう、防ごう、相談しよう！」をテーマに講演会を開催し、地域での支援体制づくりを図る。

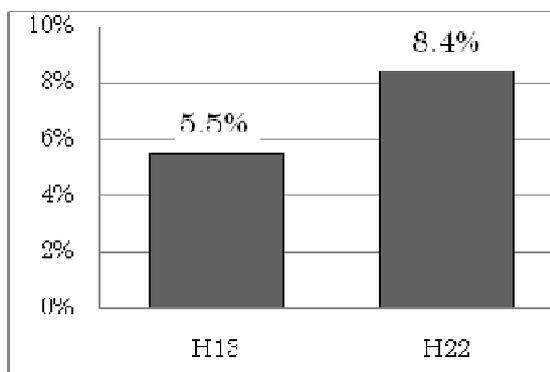
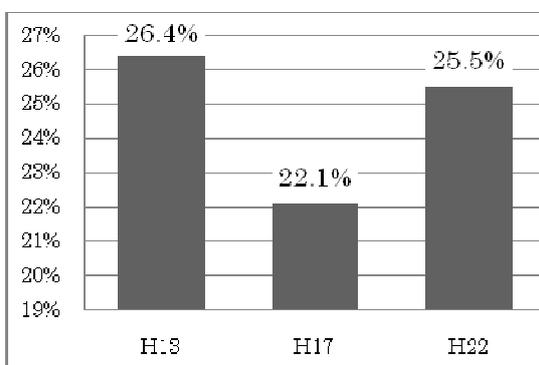
### 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A目標を達成 B前進 Cほぼ変化なし D後退)

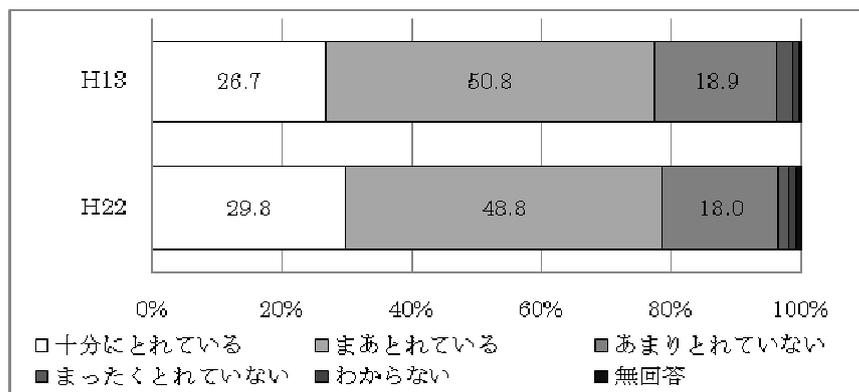
計画策定時からの項目	策定時	中間時	最終時	目標値	評価
①最近 1 か月間にストレスをたくさん感じた人 ※1	26.4%	22.1%	25.5%	減らす	B
②眠りを助けるために睡眠補助品(睡眠薬、精神安定剤)やアルコールを使うことが常にある人 ※1	5.5%	—	8.4%	減らす	D
③相談できる人や機関がある人 ※1	63.4%	—	71.0%	70%	A
中間評価時の追加項目	策定時	中間時	最終時	目標値	評価
④自殺者の減少 ※2	23 人	21 人	25 人	減らす	D

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

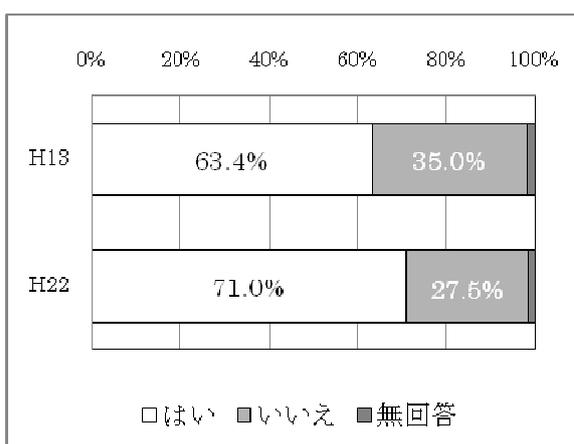
1 か月間にストレスをたくさん感じた人 (市民健康意識調査)      睡眠補助品やアルコールを常用する人 (市民健康意識調査)



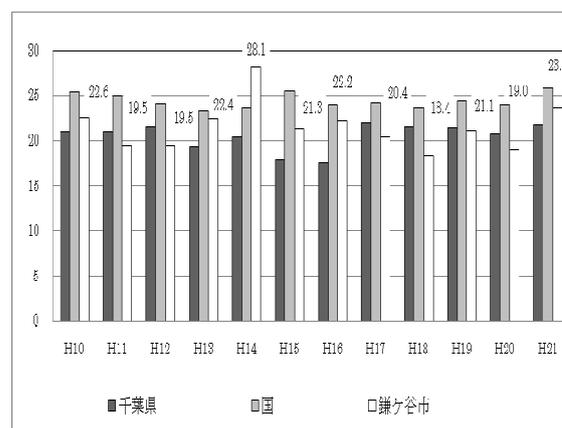
### 睡眠についての割合（市民健康意識調査）



### 相談できる機関や人がある割合 （市民健康意識調査）



### 自殺者の推移（人口10万対） （保健事業実績）



### 達成度について

#### <ストレスや睡眠についてはわずかに改善している>

■「1か月間にストレスをたくさん感じた人」はわずかに減少してきました。睡眠については十分にとれている人が増えてきましたが、入眠時に睡眠補助品やアルコールを常用する人が増えています。今後も疲れをためないために睡眠の質を向上させる工夫を普及啓発する必要があります。

#### <こころの悩みや不安を相談できる人が増えている>

■これまで様々な機会を通じて心の悩みや不安を相談できる窓口についての周知を行ってきました。その結果、相談できる人や機関がある人が増加してきました。しかし自殺者の推移は横ばいで、特に壮年期と高齢期の男性の自殺に増加がみられました。今後は自殺に対する対策も行っていく必要があります。

## 4 たばこ

### 目標

喫煙が及ぼす健康影響について正しい知識を持ちましょう

### 実践目標

- ①喫煙の害について知る
- ②禁煙・節煙をする
- ③未成年者は喫煙しない
- ④妊娠中は喫煙しない
- ⑤分煙・喫煙マナーを守る

### これまでの取り組み

#### <喫煙の害について知る、禁煙節煙をするための対策>

- ・禁煙相談者に禁煙治療のできる医療機関の紹介を行っている。
- ・がん検診、健康講座、歯科関係事業においてはパンフレットの配布、及び庁内にポスターの掲示を行った。

#### <未成年者は喫煙しないための対策>

- ・思春期保健学習会や学校歯科巡回教室等で、喫煙が健康に及ぼす害についての教育を行った。

#### <妊娠中の喫煙を防止するための対策>

- ・母子健康手帳交付時、プレママ教室、妊婦歯科健康診査で教育を行った。

#### <分煙・喫煙マナーを守るための対策>

- ・平成 16 年度より公共機関の敷地内禁煙及び建物内禁煙を実施し、平成 22 年 7 月 17 日より、新鎌ヶ谷駅周辺を路上喫煙及びポイ捨て防止推進地区に指定した。

### 主な取り組みの事例

#### <事業名>

喫煙が及ぼす健康影響についての正しい知識の普及

#### <目指した実践目標>

- ①喫煙の害について知る②禁煙・節煙をする③未成年は喫煙しない
- ④妊娠中は喫煙しない⑤分煙・喫煙マナーを守る

#### <取り組みの主体>

健康増進課(成人保健・母子保健・歯科保健担当者)、習志野健康福祉センター、企画財政課

#### <協働したメンバー>

小学校、学童保育、公共機関

<取り組みの経過>

時 期	内 容
平成 14 年度	・マタニティ教室において、「喫煙が胎児に及ぼす害」についてパネルを用いて啓発する。
平成 15 年度	・禁煙希望者に個別健康教育を実施する。歯周病予防教室で「喫煙と歯周病の関係について」の教育を開始する。 ・健康増進法の施行により公共交通機関における受動喫煙防止に関する施策が実施される。
平成 16 年度	・市内公共施設館内及び庁用車内での全面禁煙を実施する。 ・受動喫煙防止講演会を実施する。 ・学童保育で紙芝居を用い受動喫煙防止教育を行う。
平成 17 年度	・初富小学校の保健だより「たばこの害」について寄稿する。 ・思春期保健学習会において、未成年者の喫煙防止についてパネル展示により啓発を図る。 ・歯周疾患検診の結果説明用パンフレットに喫煙と歯周病予防について掲載し配布を行う。
平成 22 年度	・新鎌ヶ谷駅周辺を新鎌ヶ谷駅周辺路上喫煙及びポイ捨て防止推進地区に指定し、立て看板を設置し啓発を行う。 ・小学校 5 年生の歯科巡回指導時に「喫煙と歯周病」に関するパンフレットを配布し啓発を行う。

<取り組みの様子>

新鎌ヶ谷周辺の路上喫煙及びポイ捨て防止推進地区指定



公共施設の禁煙



ポスター等による啓発



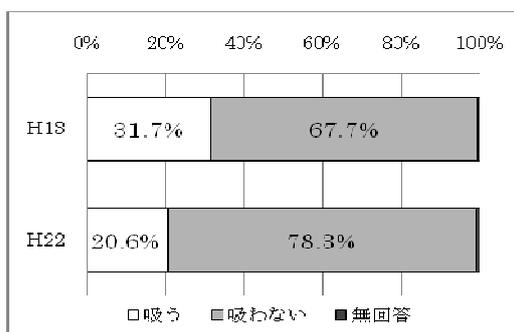
## 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A目標を達成 B前進 Cほぼ変化なし D後退)

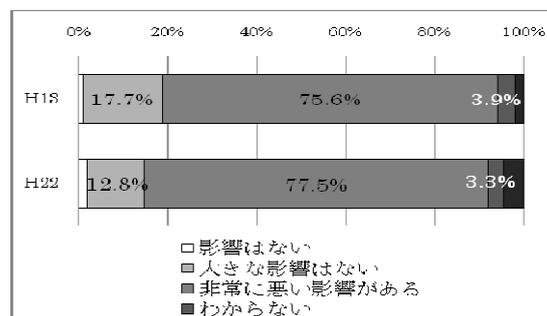
計画策定時からの項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
①喫煙する人 ※1	男性	48.7%	38.4%	34.6%	40%以下	A
	女性	18.9%	8.8%	10.8%	15%以下	A
②未成年者の喫煙 ※1	15～19歳	8.6%	7.8%	1.6%	なくす	B
中間評価時の追加項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
③受動喫煙の害について知っている人 ※1	15～19歳	—	—	83.9	増やす	—
	成人	—	—	77.2	増やす	—
④妊婦の喫煙 ※2	妊婦	—	—	2.2%	なくす	—

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

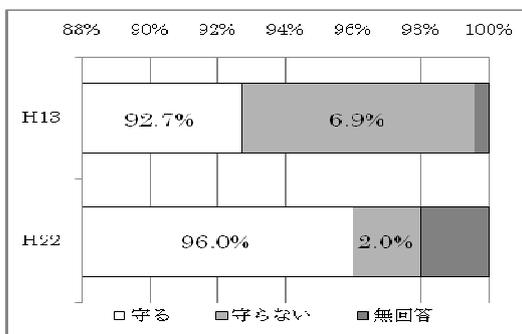
喫煙する人の割合  
(市民健康意識調査)



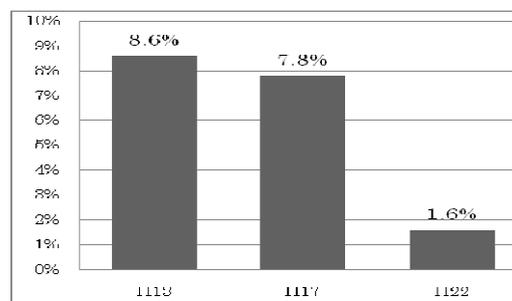
受動喫煙の影響についての割合  
(市民健康意識調査)



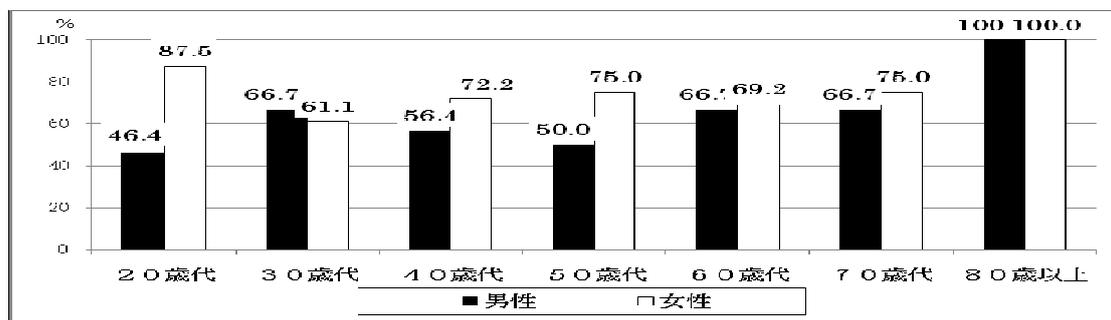
喫煙マナーを守る人の割合  
(市民健康意識調査)



未成年者の喫煙の割合  
(市民健康意識調査)



## たばこをやめたいと思うことがある人の割合（H22 市民健康意識調査）



## 達成度について

### <たばこを吸う人は減っている>

■公共施設等の禁煙に始まり路上喫煙防止等、社会的な喫煙に対する情勢から喫煙する人は減少しています。また、未成年者の喫煙も大きく減少しています。

### <受動喫煙の害に対する意識はわずかながら向上した>

■受動喫煙の害に対して、非常に大きな影響があると思う人は約2%増加しているが、影響がないと思う人も微増しています。今後も「受動喫煙の害」について普及啓発する必要があります。

## 5 アルコール

### 目標

節度ある適度な飲酒を心がけましょう

### 実践目標

- ①節度あるアルコールの量や飲み方を知る
- ②多量飲酒を減らす
- ③妊娠中や授乳中は飲酒しない
- ④未成年者は飲酒しない

### これまでの取り組み

#### <節度あるアルコールの量や飲み方を知るための対策>

・パパママ教室、市民福祉健康フェア、成人健康相談等でパンフレット配布等の啓発を行った。また、特定保健指導において必要な人への指導を行った。

#### <多量飲酒を減らすための対策>

・成人健康相談等でパンフレット配布を行った。

#### <妊娠中や授乳中は飲酒しないための対策>

・母子健康手帳交付時に飲酒の習慣がある妊婦について個別指導を行った。また、保健推進員の訪問や4か月児健康相談時の問診票から親の飲酒が問題になっている場合は、必要に応じて相談を行った。

#### <未成年者は飲酒しないための対策>

・思春期保健学習会で小中学生に対しアルコールの害について教育を行った。

### 主な取り組みの事例

#### <事業名>

飲酒が及ぼす健康影響についての知識の普及

#### <目指した実践目標>

③妊娠中や授乳中は飲酒をしない④未成年者は飲酒しない

#### <取り組みの主体>

健康増進課(母子保健担当者)

#### <取り組みの経過>

時 期	内 容
平成 14 年度	・母子健康手帳交付時やマタニティ教室において、「アルコールが胎児に及ぼす害」について啓発を開始する。
平成 18 年度	・思春期保健学習会において、未成年者の飲酒防止について啓発を開始する。また、4か月児健康相談問診票に、授乳中の飲酒についての設問を設け、必要な人にアルコールの害について教育や啓発を開始する。

<取り組みの様子>

プレママ教室の様子



思春期保健学習会の様子



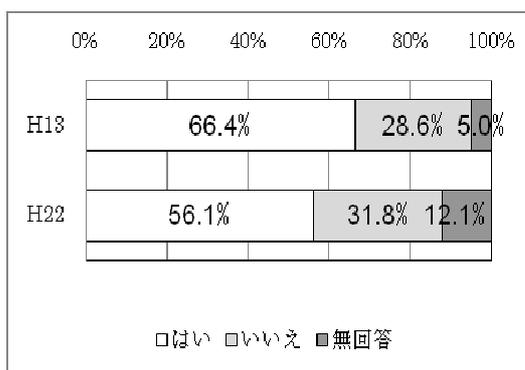
## 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A目標を達成 B前進 Cほぼ変化なし D後退)

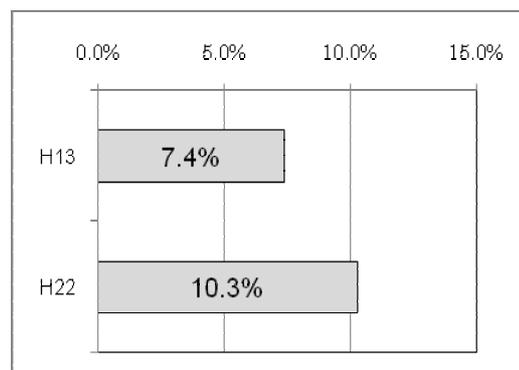
計画策定時からの項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
①一日に平均純アルコールで 60g を超え多量に飲酒する人 ※1	成人全体	7.4%	—	10.3%	6%以下	D
	男性	14.4%	—	14.7%	11%以下	C
	女性	0.9%	—	3.9%	2割以上の減少	D
②未成年者の飲酒 ※1	15～19 歳 男性	17.2%	24.0%	7.1%	なくす	B
	15～19 歳 女性	10.3%	15.3%	2.9%		B
③「節度ある適度な飲酒」の知識を理解している ※1	成人	68.7%	66.2%	56.1%	100%	D
中間評価時の追加項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
④未成年者の飲酒 ※1	中学生男	—	13.7%	5.8%	なくす	B
	中学生女	—	14.8%			
⑤妊娠中の飲酒者※2	妊婦	—	1.4%	0.3%	なくす	B
⑥授乳中の飲酒者※2	産婦	—	—	12.4%	なくす	—

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

節度ある飲酒を理解しているか  
(市民健康意識調査)



多量飲酒をする人  
(市民健康意識調査)



## 達成度について

### <未成年の飲酒者と妊娠中に飲酒する人が減っている>

■母子健康手帳交付時や小中学生への教育時等に、「アルコールの害」について普及啓発してきました。小中学生には「アルコールの害」について知り、学校で学んだことを家族に伝えられるよう意識して教育を行い、妊婦には「胎児への影響」について伝えることで飲酒者が減ってきました。しかし授乳中の飲酒の実態を調べると現在 12%あり、今後も乳児健康相談等で必要な人に個別で相談を行う必要があります。

### <節度あるアルコールの飲み方を知っている人は減少し、多量飲酒者が増加している>

■パパママ教室、市民福祉健康フェア、成人相談等、多くの市民が集まる機会をとらえて「節度あるアルコールの飲み方」を啓発するためのパンフレット配布やアルコールパッチテスト等を行いました。また、特定保健指導において必要な人への個別指導を行いました。しかし、節度あるアルコールの量や飲み方を知っている人は減少し、多量飲酒者が増えました。今後も多くの人が「節度あるアルコールの飲み方」を理解し、多量飲酒者が減少するよう教育を引き続き行う必要があります。

### ★「節度ある適度な飲酒」とは？

ビール 500ml、日本酒 1 合、ウイスキー85ml、ワイン 270ml、焼酎 145ml、ブランデー85ml です。

### ★「飲み過ぎ」の目安～純アルコール 60g とは？

ビール 500ml 缶 3 缶以上、日本酒 3 合以上、ウイスキー60ml×3 杯、ワイン・120ml×5 杯、焼酎 1.5 合以上です。

## 6 歯の健康

### 目標

よくかめる健康な歯をつくり、食事や会話を楽しみましょう

### 実践目標

- ①むし歯を予防する
- ②歯周病を予防する

### これまでの取り組み

#### <むし歯を予防するための対策>

・妊娠中、乳幼児期から継続したむし歯予防教育を行い、フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口の普及啓発を行った。また、保育園・幼稚園・小学校におけるフッ化物洗口実施の基盤整備を行い、フッ化物洗口実施施設を増やした。

#### <歯周病を予防するための対策>

・歯周疾患検診を開始し、受診者の増加に努めた。また、8020達成者の表彰や講演会、歯周病予防教室等を実施した。

### 主な取り組みの事例

#### <事業名>

フッ化物洗口事業

#### <目指した実践目標>

- ①むし歯を予防する

#### <取り組みの主体>

健康増進課(歯科保健担当者)、鎌ヶ谷市学校保健会、船橋歯科医師会、学務課、保険年金課

#### <協働したメンバー>

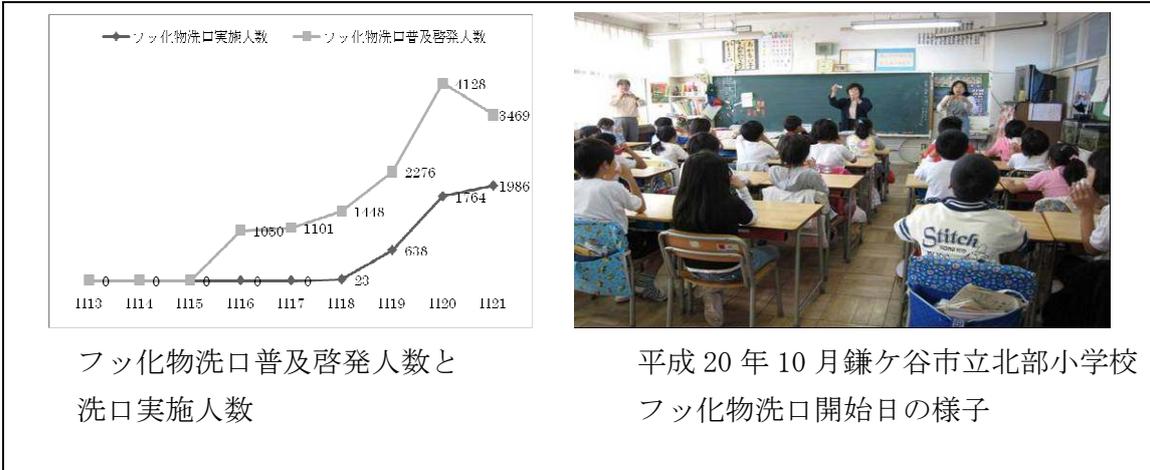
船橋薬剤師会、薬局、学校歯科医、保育園歯科医、幼稚園歯科医、栗野保育園、南初富保育園、道野辺保育園、鎌ヶ谷保育園、くぬぎやま保育園、まるやま保育園、さつま幼稚園、わたなべ幼稚園、ふじ幼稚園、ふじ第二幼稚園、ひかり幼稚園、さくら幼稚園、みどり幼稚園、みちる幼稚園、北部小学校

#### <取り組みの経過>

時 期	内 容
平成 15 年度	・国の「フッ化物洗口ガイドライン」に基づき、船橋歯科医師会とフッ化物洗口の推進について検討する。
平成 16 年度	・市職員が天津小湊町のフッ化物洗口事業を視察を行う。 ・「鎌ヶ谷市第1回かかりつけ歯科医機能推進連絡会」でフッ化物洗口法の推進を決定する。

時 期	内 容
平成 16 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市と船橋歯科医師会協働で、市内歯科医療機関の歯科医師や歯科医院スタッフ、保健・福祉・教育施設関係者を対象に「フッ化物洗口」について研修会を実施する。</li> </ul>
平成 17 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市立、私立保育園の職員や保護者を対象に研修会を実施する。</li> <li>・健康管理課と保育課で協議を行い、栗野保育園を「フッ化物洗口モデル園」に決定する。</li> </ul>
平成 18 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栗野保育園がフッ化物洗口を開始する。</li> <li>・千葉県フッ化物洗口モデル事業として、さつま幼稚園において保護者の研修会を実施する。</li> <li>・くぬぎやま保育園の職員と保護者に「研修会」を実施する。</li> <li>・私立幼稚園協議会園長設置者協議会において「平成 19 年度鎌ケ谷市フッ化物洗口の支援」について説明する。</li> </ul>
平成 19 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わたなべ・ふじ幼稚園、道野辺・南初富保育園を対象に研修会を実施する。</li> <li>・鎌ケ谷保育園、さつま・わたなべ・ふじ幼稚園がフッ化物洗口を開始する。</li> <li>・千葉県フッ化物洗口モデル事業として市内小中学校のフッ化物洗口開始にむけた取り組みを計画する。</li> <li>・鎌ケ谷市小中学校校長会において「フッ化物洗口事業」について説明する。</li> <li>・千葉県フッ化物洗口モデル事業として保護者を対象に研修会を実施（会場／五本松小学校）する。</li> </ul>
平成 20 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・道野辺・南初富保育園、ふじ第二・さくら・ひかり・みどり幼稚園を対象に研修会を実施する。</li> <li>・道野辺・南初富保育園、ふじ第二・さくら・ひかり・みどり幼稚園がフッ化物洗口を開始する。</li> <li>・学校保健会総会で北部小学校をモデル校とする決定がされる。</li> <li>・北部小学校の教職員や保護者を対象に説明会を実施する。</li> <li>・北部小学校の全校児童がフッ化物洗口を開始する。</li> <li>・船橋薬剤師会と協議の上、市内フッ化物洗口剤取り扱い薬局一覧を作成し、私立幼稚園がフッ化物洗口に活用を始める。</li> </ul>
平成 21 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くぬぎやま保育園、みちる幼稚園の職員と保護者を対象に研修会を実施し、フッ化物洗口を開始する。</li> </ul>
平成 22 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まるやま保育園の職員と保護者を対象に研修会を実施し、フッ化物洗口を開始する。</li> </ul>

## <取り組みの様子>



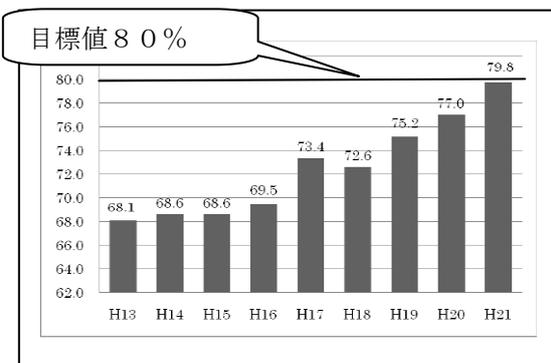
## 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A 目標を達成 B 前進 C ほぼ変化なし D 後退)

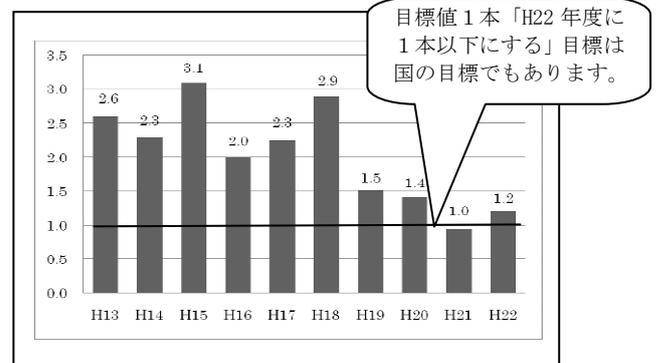
計画策定時からの項目	策定時	中間時	最終時	目標値	達成度
① 3 歳児におけるむし歯のない人※2	68.1%	73.4%	79.8%	80%以上	B
② 12 歳児の一人平均むし歯数※3	1.40 本	2.20 本	1.18 本	1 本以下	B
③ 8 0 2 0 を達成した人※1	41.0%	—	23.0%	増やす	D
④ 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人 ※1	36.2%	44.1%	46.4%	60%以上	B
中間評価時の追加項目	策定時	中間時	最終時	目標値	評価
⑤ フッ化物洗口を行っている人※2	0 人	0 人	1968 人	増やす	A

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

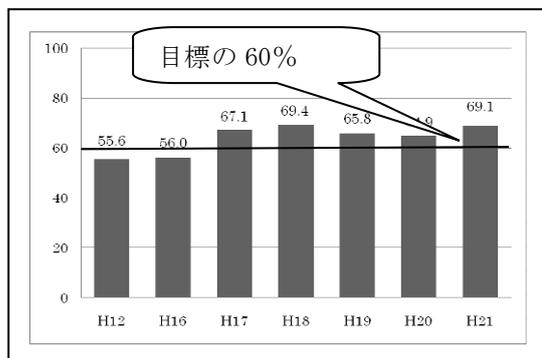
3 歳でむし歯のない幼児の割合(%)



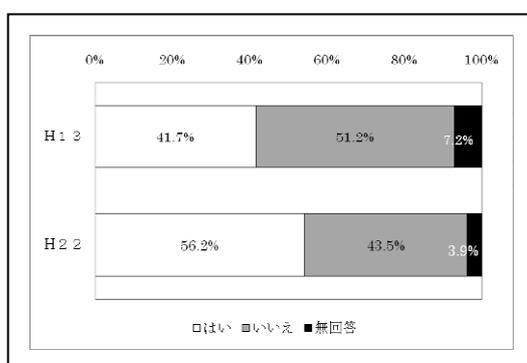
12 歳児の一人平均むし歯数 (本)



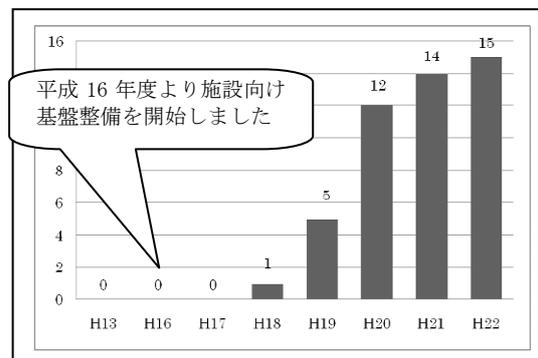
3歳までにフッ化物塗布を受けた子(%)



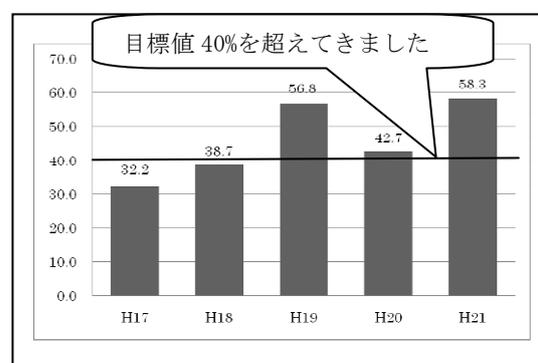
成人で一年以内に歯科健診を受けた人  
(H22 市民健康意識調査)



フッ化物洗口実施施設数



成人で歯間清掃を行っている人(%)  
(H22 市民健康意識調査)



## 達成度について

### <子どものむし歯が減っている>

■ 幼児健診等で「フッ化物歯面塗布を受けること」や「間食は1日2回までとすること」「1日1回は大人が仕上げみがきをする」等を啓発してきました。また、3歳児健診や就学時健診では「フッ化物洗口」について普及啓発を行い、積極的な「フッ化物」の利用を推進してきました。さらに保育園・幼稚園・小学校へフッ化物洗口の基盤整備を行い、フッ化物洗口実施施設を増やしました。このような取り組みの結果、3歳児や12歳児のむし歯が減少してきました。

### <成人ではお口のケアをする人が増えているが歯の本数は減少している>

■ 妊婦歯科健康診査を継続して行い、40歳、50歳、60歳、70歳を対象に歯周疾患検診を開始しました。また成人対象の教育では、「デンタルフロスや歯間ブラシによるケア」や「歯科医院での歯石除去や歯面清掃」の必要性を普及啓発してきました。その結果、「歯科健診を受ける人」や「歯間清掃器具を使用する人」「定期的に歯科医院で歯石除去や歯面清掃を受けている人」が増えています。しかし「8020を達成した人」は減少し、高齢者での歯の本数が減っています。今後も成人に対する歯周病やむし歯予防について啓発する必要があります。

# 7 糖尿病

## 目標

糖尿病にならない、悪化させない

## 実践目標

- ①糖尿病に対する知識を得、実践につなげる
- ②定期健診を受け、健康管理にいかす
- ③糖尿病の人は正しく治療を続け、悪化を防ぐ

## これまでの取り組み

### <定期健診を受け、健康管理にいかすための対策>

・平成20年度からの特定健康診査・特定保健指導においては、メタボリックシンドローム改善のための支援を行い、糖尿病についての知識を伝え、血糖異常者の改善を行った。

### <糖尿病の人は正しく治療を続け、悪化を防ぐための対策、糖尿病に対する知識を得、実践につなげるための対策>

・「糖尿病にならない・悪化させないセミナー」を鎌ヶ谷市医師会・鎌ヶ谷市食生活改善協議会の協力により毎年開催し、予防及び悪化を防ぐための知識を伝え実践を支援した。また、糖尿病自主学习グループの活動を支援した。

## 主な取り組みの事例

### <事業名>

糖尿病にならない、悪化させないセミナー

### <目指した実践目標>

①糖尿病に対する知識を得、実践につなげる③糖尿病の人は正しく治療を続け、悪化を防ぐ

### <取り組みの主体>

健康増進課(栄養担当者)・鎌ヶ谷市医師会

### <協働したメンバー>

鎌ヶ谷市食生活改善協議会・糖尿病食取り扱い関係業者・健康増進課(歯科保健担当者)

### <取り組みの経過>

時 期	内 容
平成17年度	・糖尿病予防学習会を開催する。
平成18年度	・糖尿病予防学習会を開催する。
平成19年度	・「糖尿病にならない・悪化させないセミナー」を開催する。 ①内科医師による糖尿病についての講演

時 期	内 容
平成 19 年度	②鎌ケ谷市食生活改善推進員による寸劇「鎌ケ谷ウエストサイズ物語」 ③栄養士による「食事クイズ」 ④展示
平成 20 年度	・「糖尿病にならない・悪化させないセミナー」を開催する。 ①内科医師による糖尿病についての講演 ②栄養士による寸劇 ③栄養士による「食事クイズ」 ④歯科衛生士による歯周病と糖尿病の展示、相談、講話 ⑤鎌ケ谷市食生活改善推進員による展示・試食等
平成 21 年度	・「糖尿病にならない・悪化させないセミナー」を開催する。 ①眼科医師による糖尿病の合併症についての講演 ②歯科衛生士による歯周病と糖尿病の展示と相談 ③栄養士による「食事クイズ」 ④鎌ケ谷市食生活改善推進員による展示・試食等
平成 22 年度	・「糖尿病にならない・悪化させないセミナー」を開催する。 ①内科医師による糖尿病についての講演 ②鎌ケ谷市食生活改善推進員による展示・試食等 ③栄養士による「食べ物の話」 ④関係業者による食品の展示 ⑤歯科衛生士による歯周病と糖尿病の展示と相談

<取り組みの様子>



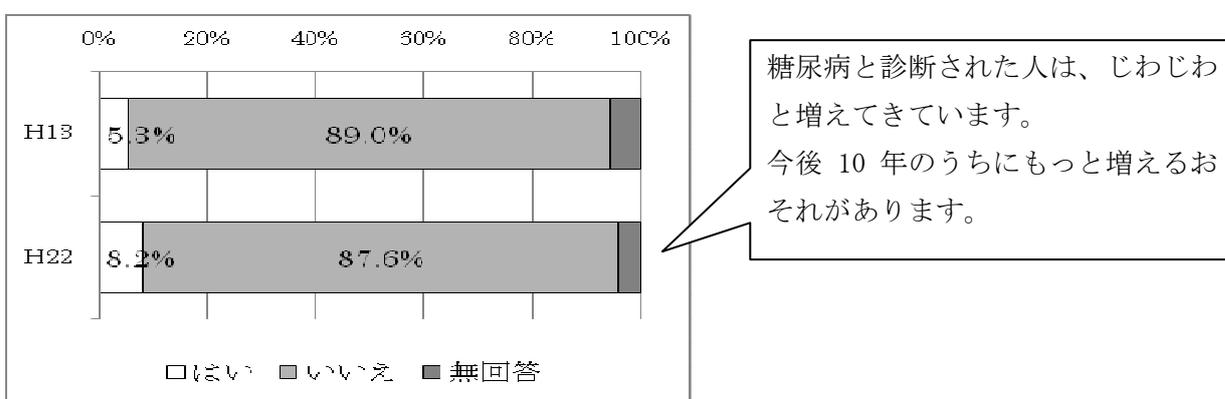
## 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A目標を達成 B前進 Cほぼ変化なし D後退)

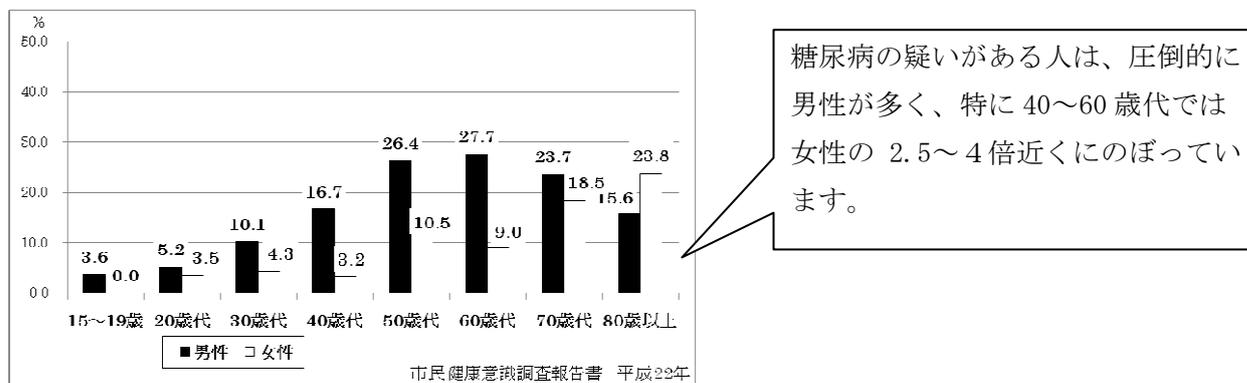
計画策定時からの項目	策定時	中間時	最終時	目標値	評価
① 定期健康診断糖尿病に関する健康診断受診者※1	61.6%	(49.4)	73.6%	増やす	A
② 糖尿病有病者 ※1	5.3%	(12.6%)	8.5%	減らす	D
③ 有病者のうち治療継続者 ※1	67.4%	—	80.0%	増やす	A

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

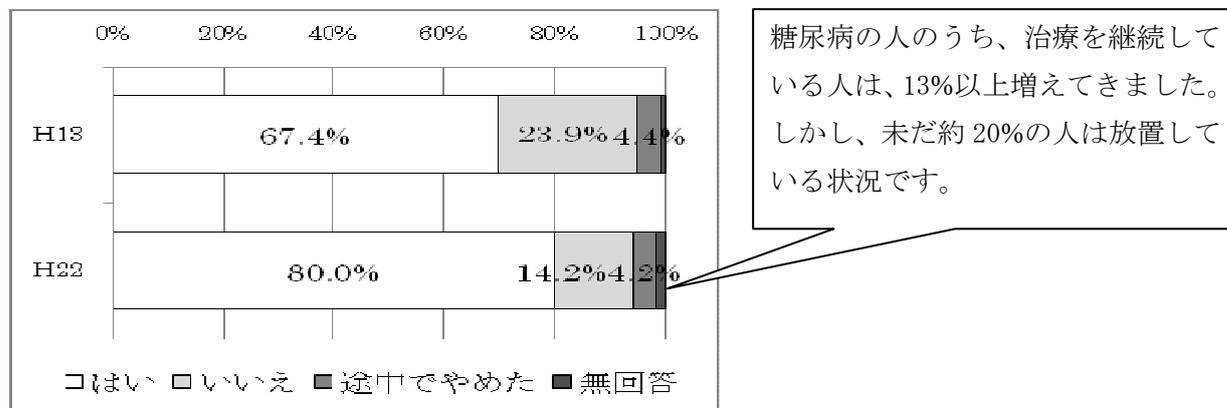
医療機関で糖尿病と診断された人の割合（市民健康意識調査）



血糖異常や糖尿病の疑いまたはその疑いがあると言われた人の割合（H22 市民健康意識調査）



## 糖尿病患者のうち治療を継続している人の割合（市民健康意識調査）



## 達成度について

### <糖尿病にかかる人は増えている>

■計画策定時の全国的な調査から、糖尿病有病率の変化を推測すると10年間で約1.4倍程度に増加するであろうと予測されていました。その数値と比較すると鎌ヶ谷市では平成22年度現在、約1.5倍の増加となっていますので、予測より増加していることがわかります。増加の要因は、血糖異常や糖尿病の疑いがある人が40歳代、50歳代、60歳代男性に増えており、その年代に対する糖尿病の予防知識が行き届くことが不十分であったと考えられます。今後も、働き盛りの男性に対する糖尿病予防対策として、特定健康診査・特定保健指導を継続し、糖尿病予防の啓発を続けていくことが必要です。

### <糖尿病の治療を継続する人が増えている>

■治療を継続する人は約13ポイント増加しています。しかし、治療途中でやめた人や治療をしなかった人は依然として存在しており、今後も合併症の予防知識についての普及を続けていく必要があります。

## 8 循環器病

### 目標

循環器疾患にならない（高血圧・脳卒中・心疾患）

### 実践目標

- ①病気の正しい知識を得る
- ②自分の身体を知る（定期的に健診を受ける）
- ③禁煙・節煙をする
- ④自分にとって適切な食事内容と量を知る
- ⑤運動を習慣にすることができる

### これまでの取り組み

#### <病気の正しい知識を得る、自分の身体を知るための対策>

- ・平成19年度まで、集団の基本健康診査を実施した。また、毎年全戸回覧による受診者募集を行い、健診受診者の増加を図った。
- ・平成20年度より、鎌ヶ谷市国民健康保険が実施した特定健康診査受診者に対して特定保健指導を実施した。

### 主な取り組みの事例

#### <事業名>

平成19年度まで基本健康診査と結果説明会及び保健指導を実施  
平成20年度から特定健康診査と特定保健指導を実施

#### <目指した実践目標>

②自分の身体を知る（定期的に健診を受ける）④自分にとって適切な食事内容と量を知る⑤運動を習慣にすることができる

#### <取り組みの主体>

健康増進課（成人保健、栄養担当者）、保険年金課

#### <協働したメンバー>

鎌ヶ谷医師会、医療機関

#### <取り組みの経過>

時 期	内 容
平成19年度 まで	・老人保健法により、健康増進課が基本健康診査を実施する。 ・健診後の保健指導として結果説明会を実施する。
平成20年度 から	・高齢者の医療の確保に関する法律により、各保険者が特定健康診査を義務づけられ、鎌ヶ谷市国民健康保険が国民健康保険加入者を対象に特定健康診査を実施する。 ・特定健康診査後の特定保健指導を健康増進課が実施する。

<取り組みの様子>

平成 19 年度までの基本健康診査後保健指導の様子



運動講座



スリム講座

平成 21 年度特定健康診査の実施状況

【特定健康診査】

●対象者数 22,106 人 ●受診者数 6,997 人

【特定保健指導】

●支援対象者総数 1,047 人	●特定保健指導実施者総数 316 人
○動機付け支援対象者数 849 人	○動機付け支援対象者数 274 人
○積極的支援対象者数 198 人	○積極的支援対象者数 42 人

特定健診受診勧奨の案内



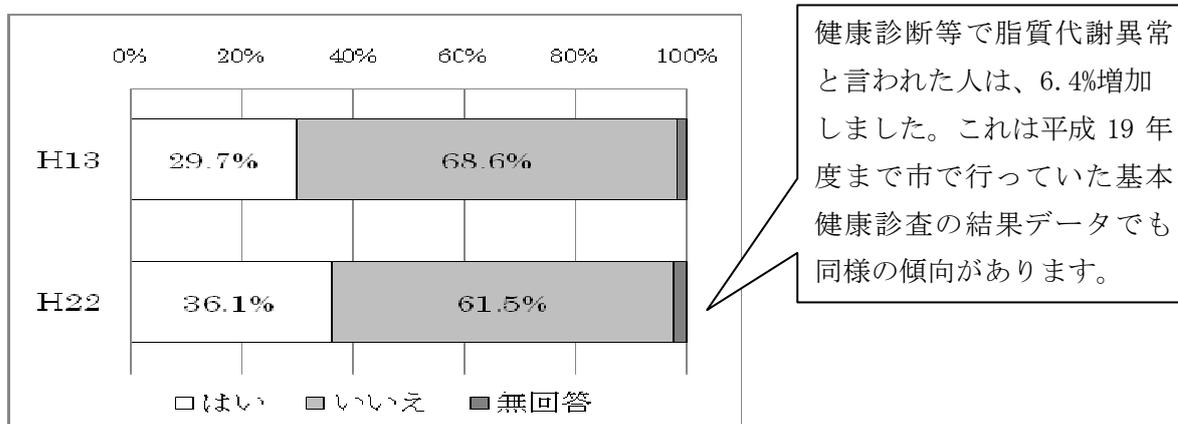
## 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A目標を達成 B前進 Cほぼ変化なし D後退)

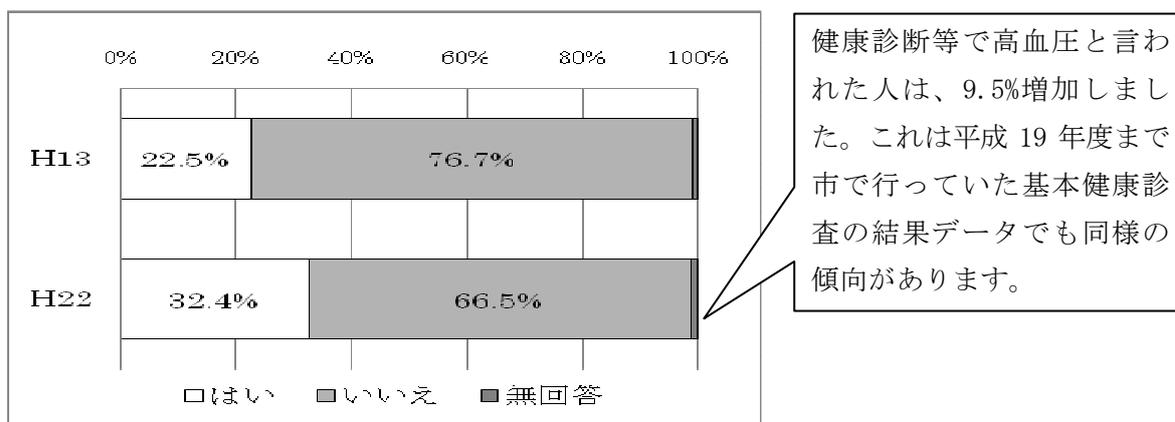
計画策定時からの項目	策定時	中間時	最終時	目標値	評価
①高血圧者 ※1	22.5%	—	32.4%	減らす	D
②脂質代謝異常者 ※1	男性 35.1% ※2	23.6% ※2	42.7% ※1	減らす	D
	女性 37.4% ※2	38.7% ※2	33.8% ※1	減らす	D
③健康診断受診者 ※1	61.6%	—	73.6%	増やす	A

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

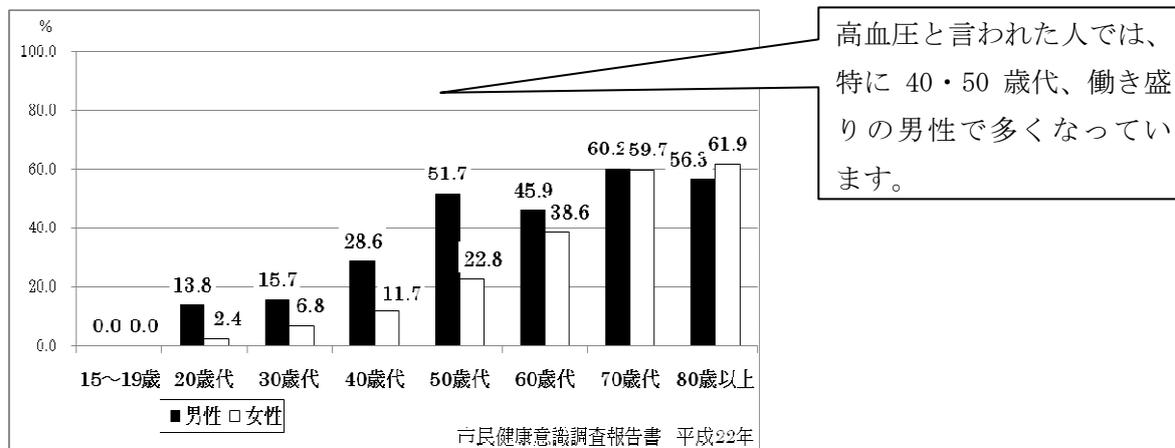
### 脂質代謝異常と言われた人の割合（市民健康意識調査）



### 高血圧と言われた人の割合（市民健康意識調査）



## 高血圧と言われたことがある人の年齢・性別状況（市民健康意識調査）



## 達成度について

### <健康診断を受ける人は増えているが、脂質代謝異常や高血圧が増えている>

■ 計画策定時に比べて健康診断を受ける人が12ポイント増えています。また、その結果を千葉県調査<sup>5</sup>の結果と比較すると千葉県よりも6.8ポイント高い状態です。しかし、高齢化に伴い、脂質代謝異常や高血圧は増加しており、特に40・50歳代の男性で急激に高血圧者が増えています。今後もこの年代の人が特定健康診査や特定保健指導を受診するよう呼びかけていく必要があります。

<sup>5</sup>千葉県調査…平成21年度生活習慣に関するアンケート調査報告書（千葉県健康福祉部健康づくり支援課）

# 9 がん

## 目標

がん予防について正しい知識を持ち、実践しましょう

## 実践目標

- ①がん予防に関する正しい知識を得、実践しましょう
- ②定期的ながん検診を受ける
- ③乳がんの自己触診をする
- ④禁煙・節煙をする
- ⑤自分にとって適切な食事内容と量を知る
- ⑥節度ある適度なアルコールの飲み方を知る

## これまでの取り組み

### <定期的ながん検診を受けるための対策>

- ・受診者の利便性と受診率を向上させるため、胃・大腸・胸部検診をセット検診として実施した。
- ・子宮がん・乳がん検診（女性特有のがん）の無料クーポン券を配布した。
- ・がん検診受診希望者募集のチラシを市内全戸に配布した。

### <乳がんの自己触診をするための対策>

- ・がん検診会場において、自己触診のパンフレット配布やビデオ上映を行い、受診者一人ひとりに自己触診を勧奨した。

## 主な取り組みの事例

### <事業名>

受診者の利便性を図り、受診率を向上させる

### <目指した実践目標>

- ②定期的ながん検診を受ける ③乳がんの自己触診をする

### <取り組みの主体>

健康増進課(がん検診担当者)

### <協働したメンバー>

鎌ヶ谷医師会

### <取り組みの経過>

時 期	内 容
平成 13 年度 以前	・毎年定期的に「がん検診の受診案内」を自治会回覧で全戸に配布する。
平成 16 年度 平成 17 年度	・大腸がん検診の検体回収を各地区で行い回収場所を拡張する。 ・40 歳以上の人を全員マンモグラフィの対象とする。

時 期	内 容
平成 20 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胃がん、肺がん、大腸がん検診について 3 つの検診を 1 日で行うセット検診を導入する。</li> <li>・乳がん検診について視触診とマンモグラフィを隔年実施とした。</li> </ul>

< 取り組みの様子 >



がん検診の様子



乳がんモデル  
による  
自己触診啓発  
コーナー

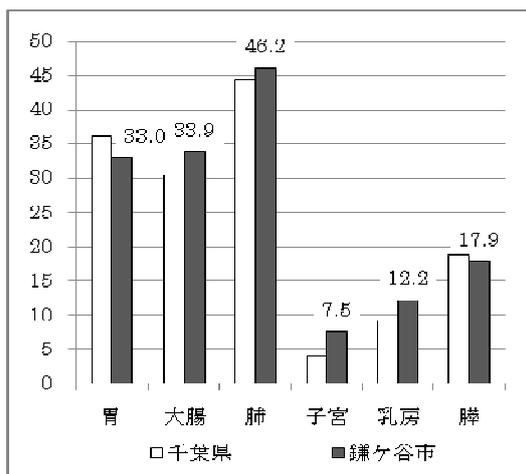
## 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A目標を達成 B前進 Cほぼ変化なし D後退)

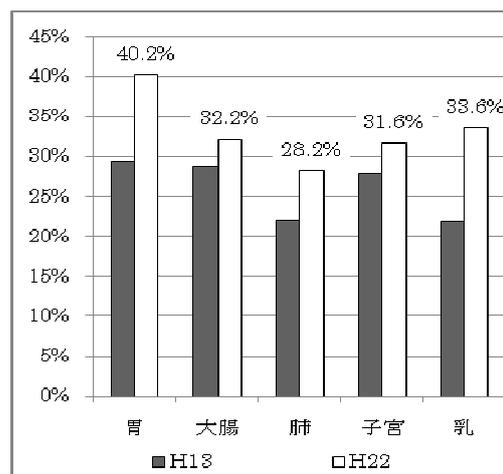
計画策定時からの項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
①がん検診の受診者 ※2	胃がん検診	3622人	3796人	5179人	増やす	A
	子宮頸がん検診	3786人	3653人	2106人		D
	乳がん検診	2719人	2781人	3334人		A
	肺がん検診	4258人	3988人	5856人		A
	大腸がん検診	3407人	3675人	6099人		A
②新規受診者率 ※2	胃がん検診	—	14.0%	16.9%	増やす	A
	子宮頸がん検診	—	14.0%	36.4%		A
	乳がん検診	—	24.0%	22.5%		D
	肺がん検診	—	16.0%	16.7%		C
	大腸がん検診	—	16.0%	16.7%		C
中間評価時の追加項目		策定時	中間時	最終時	目標値	評価
③乳がんの自己触診法実践者 ※2	乳がん検診受診者	—	70.0%	85.0%	増やす	A

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

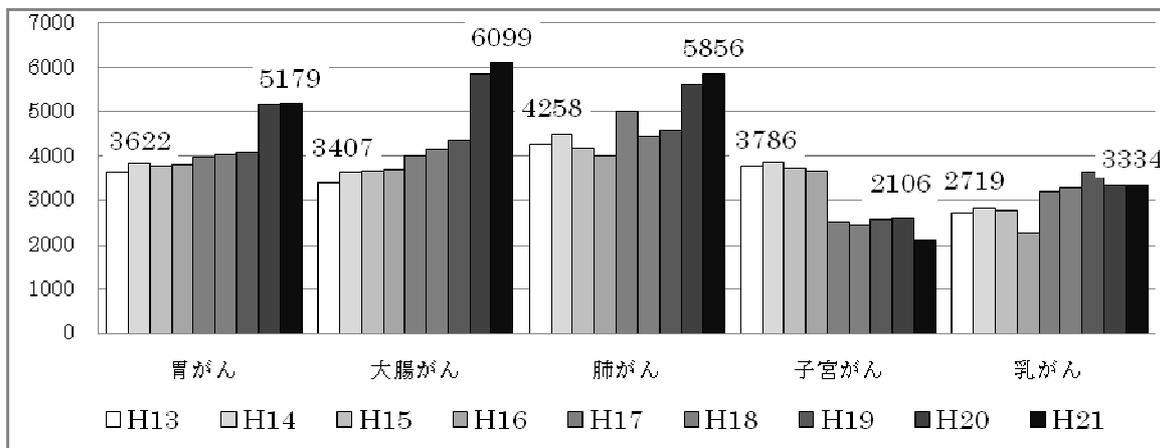
部位別悪性新生物死亡状況(H21)  
千葉県と鎌ヶ谷市の比較(人口10万対)



一年以内になん検診を受けたか  
(H22市民健康意識調査)(40歳以上)



市のがん検診受診者状況（人）



## 達成度について

### <がん検診を受ける人は増えている>

■市で行っているがん検診の受診者は、これまでの様々な取り組みもあり、新規受診者も増え全体に増加してきました。しかし、市民健康意識調査によると、いずれのがん検診でも受診率は50%に満たない現状ですので、今後さらに受診の啓発が必要です。

### <大腸がん肺がん・乳がん子宮がんで亡くなる人が県平均より多い>

■「部位別悪性新生物死亡状況」では、肺がん・大腸がん乳がん子宮がんで亡くなる人が県の平均より多くなっています。今後はさらにこれらの検診の啓発をすすめ、早期発見を促していく必要があります。また「乳がんの自己触診法」を実践している人は増えていますが、さらに啓発が必要です。

# 10 母子保健

## 目標

安心して子どもを産み育てることができる

## 実践目標

- ①妊娠中を健康に過ごす
- ②子どもが元気に育つ
- ③親が子育てを楽しむ

## これまでの取り組み

### <妊娠中を健康に過ごすための対策>

・母子健康手帳交付時に保健師・助産師が全妊婦に対して面接しながら状況把握・利用できる制度の情報提供・相談等を実施した。また、妊婦健康診査の公費助成を14回へと増やし受診しやすい環境づくりの体制整備を行った。

### <子どもが元気に育つための対策・親が子育てを楽しむための対策>

・健康相談・健康診査を実施し、親がいつでも気軽に相談ができるよう地区健康相談・窓口・電話相談の利用勧奨を行なった。また、生活リズム・事故予防・親子のかかわり遊びについての教育を実施した。

## 主な取り組みの事例

### <事業名>

ブックスタート事業

### <目指した実践目標>

③親が子育てを楽しむ

### <取り組みの主体>

健康増進課(母子保健担当者)・ブックスタートボランティア

### <協働したメンバー>

ブックスタートボランティア・こども課・図書館・生涯学習課・ボランティアセンター

### <取り組みの経過>

時 期	内 容
平成 12 年度	・まなびい大学で「絵本を通じて」の講座を実施し、保健推進員活動の中で布絵本作りが始まる。
平成 14 年度	・読み聞かせボランティアと健診会場での読み聞かせを検討。新米ママの会で実施を開始。
平成 15 年度	・アクションプランでブックスタートを提案。平成 16 年度からの実施に決定。先進地茂原市をリーダーボランティアと共に視察し対象・方法を検討。

時 期	内 容
平成 16 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白井市視察。主任児童委員と保健推進員に協力依頼し了解を得る。リーダーボランティア、関係機関と実施方法について協議。ブックスタート事業計画を合議で起案。関係各課連絡会を開催。ボランティア養成研修会を開催。登録ボランティア 44 名。</li> <li>・ブックスタート事業を 4 か月児健康相談で開始。</li> <li>・広報等で事業の周知を図る。「親子のふれあいが大切であること、楽しめること」について事業を通して啓発する。</li> </ul>
平成 17 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係各課連絡会を毎年実施し役割、目的、事業の方向性を確認し合う。</li> <li>・ボランティア継続研修会の実施。</li> </ul>
平成 18 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係各課連絡会、ボランティアの新規と継続研修会を実施。</li> <li>・他町村ボランティア（本埜村）との交流会実施。</li> <li>・ボランティア活動目標を明確にするためプロセス評価ものさしを作成。</li> <li>・健康相談で効果測定を行い「ゆっくりと親子で楽しむ時間が持てている親子」は 86.0%。・登録ボランティア 46 名。</li> </ul>
平成 19 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係各課連絡会・ボランティア継続研修会の実施。ボランティアとともに柏市視察研修。</li> <li>・乳幼児健康相談や健康診査アンケート、他の事業参加者の声より生活に絵本が根付きだしている。</li> </ul>
平成 20 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係各課連絡会、ボランティア新規と継続研修会の実施</li> <li>・ボランティア活動プロセス評価ものさしを再考し、ボランティア自身に活動段階を判断してもらい、活動の広がりが出てきているかを含めた、今後の活動の方向性が明確となる。</li> </ul>
平成 21 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動が評価され、財団法人千代田健康開発事業団「チョダ地域保健推進賞」受賞</li> <li>・ボランティア新規と継続研修会の実施。</li> <li>・登録ボランティア 49 名</li> <li>・新聞社・NPOブックスタートの取材あり、市外への周知となる。</li> <li>・千葉県ブックスタート推進事業実行委員会議への参加</li> <li>・健康相談で効果測定を行い 96.7%の親子がゆっくりと親子で楽しむ時間が持てている。</li> <li>・10 か月児健康相談で、親子のふれあい遊びの教育を開始する。</li> </ul>

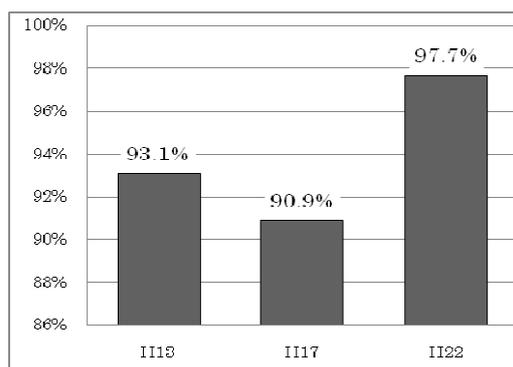
## 主な数値目標の評価

(達成度の基準：A目標を達成 B前進 Cほぼ変化なし D後退)

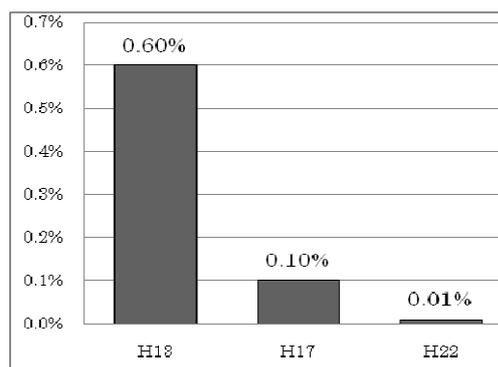
計画策定時からの項目	策定時	中間時	最終時	目標値	評価
① 妊娠 15 週以下の届け出状況(※2)	93.1%	90.9%	97.7%	100%	B
② 妊娠中の定期健康診査の未受診(※2)	0.6%	0.1%	0.01%	なくす	B
中間評価時の追加項目	策定時	中間時	最終時	目標値	評価
③ 子どもの発育・発達に関心のある保護者(3歳児健康診査にて) (※2)	87.5%	88.6%	89.1%	増やす	A
④ 午前中に活力ある生活が送れる子ども(※2)	84.6%	64.6%	92.4%	増やす	A
⑤ 絵本を通して子どもとのかかわりを楽しめる親(※2)	83.3% (H19)	87.5% (H20)	96.7%	増やす	A

(データ出典 ※1：市民健康意識調査 ※2：保健事業実績)

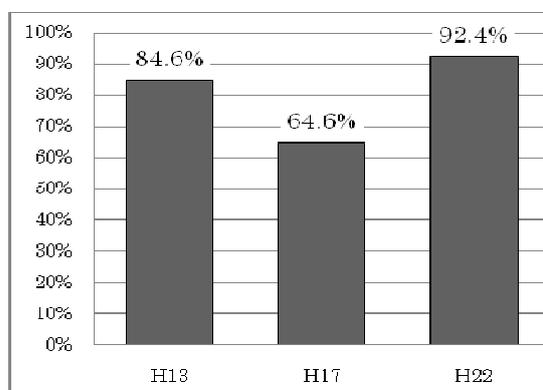
妊娠 15 週以下の届け出状況



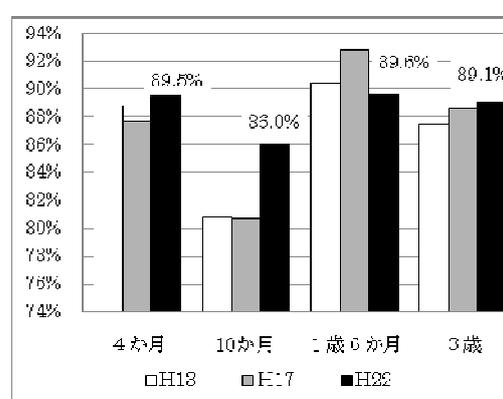
妊娠中の定期健康診査の未受診



午前中に活力ある生活が送れる子どもの割合  
(1歳6か月児健康診査より)



子どもの発育・発達に関心のある保護者の割合  
(乳幼児健診より)



## <取り組みの様子>



お家でも絵本を通して親子でゆったりとした楽しい時間を持ってほしいと絵本のプレゼント



ブックスタートボランティアさんが手遊びや絵本を読んでくれます。4か月でも興味津々でみています



ブックスタートボランティアさんの研修会のひとコマ

## 達成度について

### <妊娠中を健康に過ごすため、早期に母子健康手帳を申請する人や健康診査の受診者が増えた>

■「妊娠がわかったら早くに母子健康手帳をもらうこと」「定期健診を必ず受診すること」を広報・医療機関ポスター、面接時の指導等あらゆる機会を利用し啓発をしたこと、妊婦健康診査の公費助成を14回へと増やし受診しやすい環境づくりの体制整備を行った結果、妊娠早期に母子健康手帳を申請し健診を受診する人が増加し妊娠中を健康に過ごす人が増えました。

### <子育ての仲間がいて、子どもとの関わりを楽しむ親子が増えた>

■子育てを楽しめるよう、「話しあえる仲間づくり」「子どもとの関わり大切さ」、また、ひとりで子育てを頑張らないよう「大変な時は助けを求める」「困った時は相談すること」など、各事業を通し啓発し、友達づくり・ブックスタート事業・相談窓口の開設など環境を整備し、子育て支援を実施してきた結果、子どもとの関わりを楽しむ親子が増えました。

### ★子どものかかわりを楽しむ親子が増えるように～ブックスタートの取り組み～

4か月児健康相談の会場でボランティアさんに絵本を読んでもらい、手遊びを教してもらったり“お母さんの生の声でたくさん話しかけ、子どもとのふれあい遊びをたくさんしてあげてね”のメッセージを伝えながら、たくさんの親子に絵本を手渡すことができ、その後も絵本を通して子どもとの関わりを楽しめる親子が増えています。

### ★子育てみんなで応援

子どもが生まれたら、助産師による新生児訪問。2～3か月になったころは保健推進員が訪問してお母さん達の話に耳を傾け、自宅そばの公民館などで行うママの会を紹介し友達づくりを応援。ブックスタートボランティアさんが絵本を読んでもらえる等、たくさんの人が「子育てを楽しみ、元気にお子さんが育つよう」みんなの子育てを応援しています。

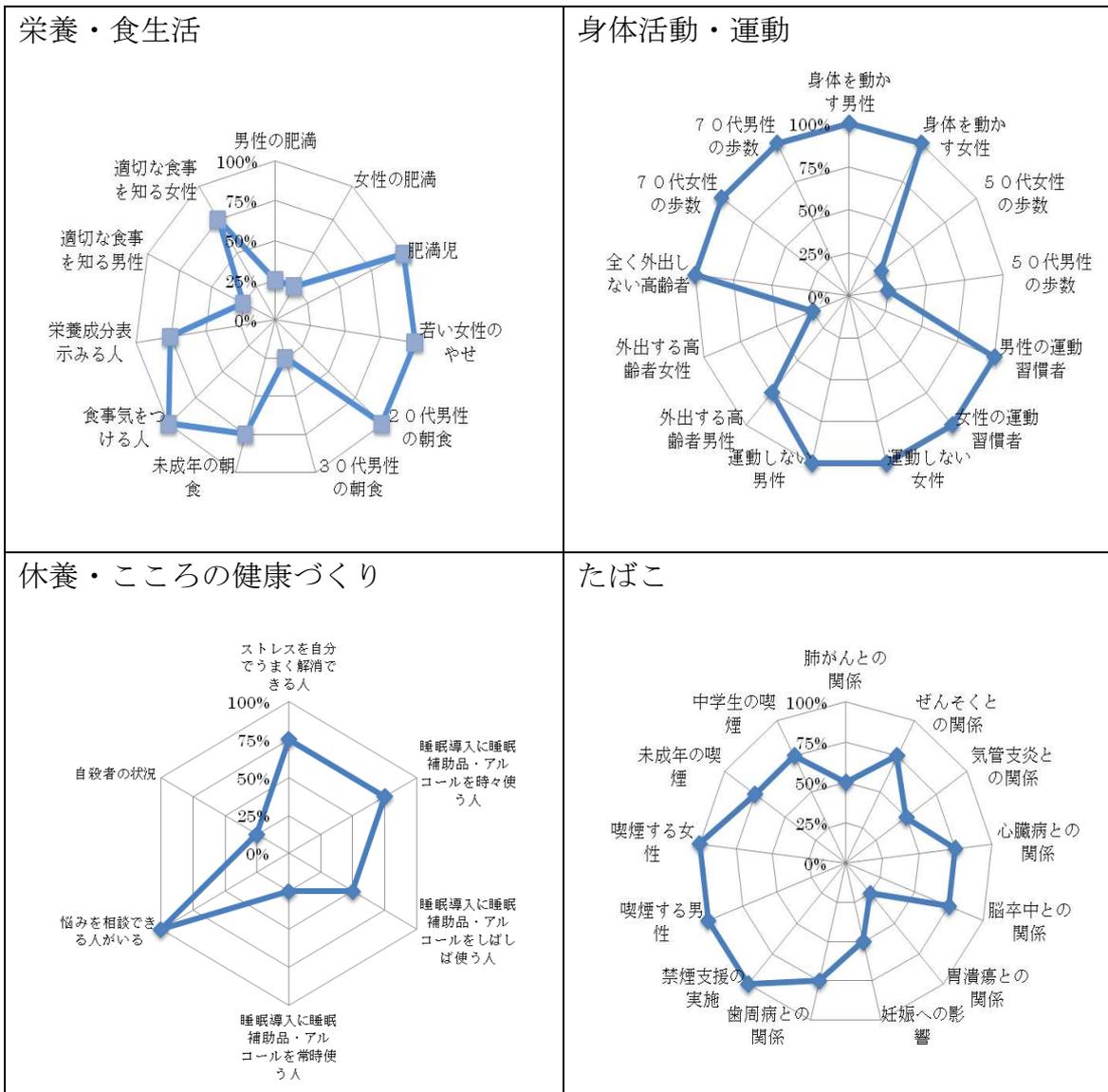
※母子保健の詳細な評価については、「鎌ヶ谷市母子保健計画最終報告書」に掲載しています。

### Ⅲ 領域別数値目標の達成度

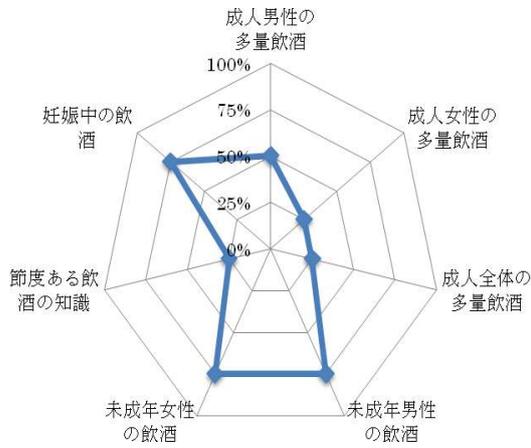
ここでは、領域ごとの数値目標の達成度をグラフで示しました。広がりのあるものほど達成度が高いことを示しています。

達成度の表示：

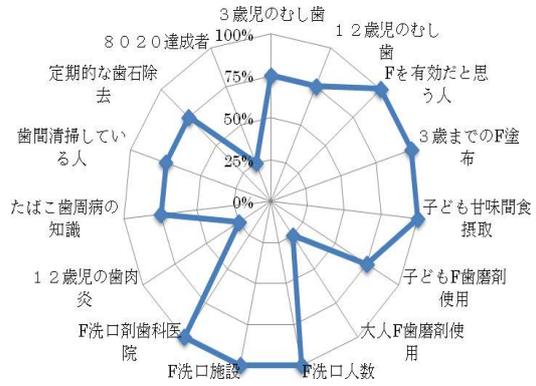
- 100% ～A：策定時の目標を達成した
- 75% ～B：策定時の目標に達しなかったが前進した
- 50% ～C：策定時とほぼ変化していない
- 25% ～D：策定時の目標と比較して後退した



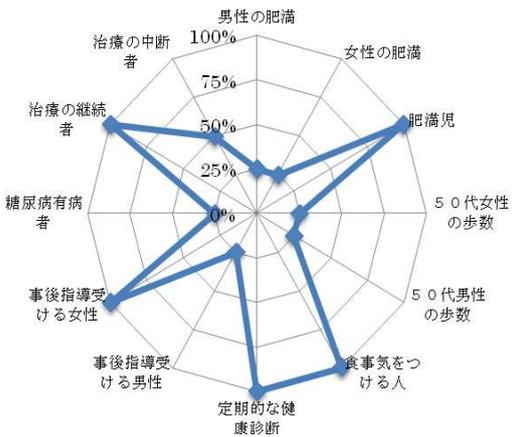
### アルコール



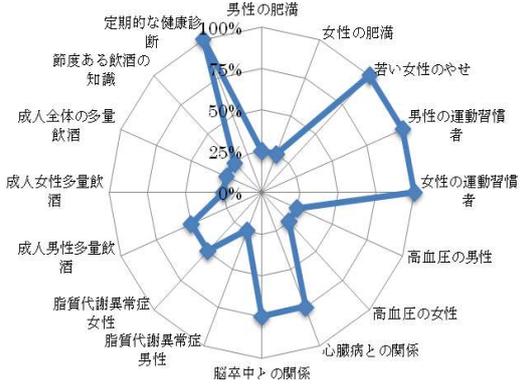
### 歯の健康



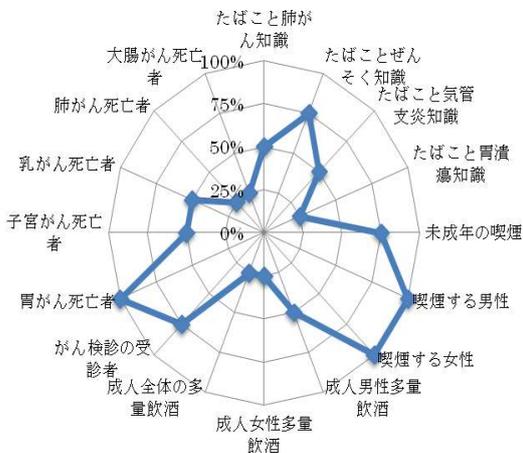
### 糖尿病



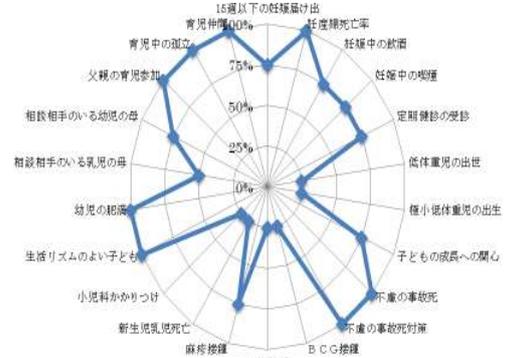
### 循環器病



### がん



### 母子保健



## IV 領域別数値目標一覧

《達成度の基準》

評価段階	
A	策定時の目標を達成した
B	策定時の目標に達しなかったが前進した
C	策定時とほぼ変化していない
D	策定時の目標と比較して後退した
次	中間評価で新設された数値目標 平成 22 年度に現状を把握し、平成 32 年度で評価する予定の 数値目標