

第二次 いきいきプラン・健康かまがや21

概要版



この計画の詳細は平成23年4月より鎌ヶ谷市ホームページ内の
「第二次いきいきプラン・健康かまがや21 ホームページ」でご覧いただけます

鎌ヶ谷市

第二次いきいきプラン・健康かまがや21とは

●計画策定の趣旨

鎌ヶ谷市では平成14年度から平成22年度まで、「誰もが健康に暮らせる生涯福祉社会の実現」をめざし、生活の質を向上させる健康寿命の延伸を目的とする健康づくり計画「第一次いきいきプラン・健康かまがや21」を推進してきました。第一次計画の成果としては、「食事に気をつける人」や「運動する人」の増加、「たばこを吸う人」や「子どものむし歯」の減少など健康づくり意識や行動の向上がみられました。

しかし平成22年度現在、10年前よりも寝たきりや認知症など要介護状態になる人が1.9倍、糖尿病になる人が1.6倍になる等、生活習慣病が増え続けています。また、65歳以上の人口が21%を超え、第一次計画当初の推計よりも早く超高齢化社会に突入し、今後も急速に高齢化が進展することが予測されます。

そこで第一次計画に引き続き、生活習慣病の予防を中心に自殺予防対策や昨今流行が拡大している感染症の予防、また地域医療体制の整備等についても包括する総合的な健康づくりの推進を目指した「第二次いきいきプラン・健康かまがや21」を策定しました。

●計画の位置づけ

第二次計画は、鎌ヶ谷市総合基本計画（後期基本計画）の基本目標「健康で生きがいのある福祉・学習都市をめざして」における政策「誰もが健康に暮らせる生涯福祉社会をつくりまします」の施策『健康を支える保健・医療の充実』の行動計画として策定したものです。

●計画の構成

第二次計画では第一次計画の見直しを行い、複数の「健康づくり領域」に重なっていた「目標」の整理・再編を行いました。その結果、「健康づくり領域」を5つとし、それぞれの「健康づくり領域」ごとに重点対策を設定しました。さらに「目標」は、計画全体を評価し保健水準を示す「保健目標」¹と、それを改善するための「行動目標」²に分類しました。

【健康づくり領域】

- ①栄養・食生活・・・・・・・・・・○食育の推進（食育推進計画）
- ②身体活動・運動・・・・・・・・・・○気軽に日常生活で運動をする環境づくりの推進
○きらり鎌ヶ谷体操の普及啓発
- ③休養・こころの健康づくり・・○親と子のふれあいを大切にする活動の推進
○自殺予防対策の推進
- ④歯と口の健康づくり・・・・・・・・○永久歯のむし歯と歯周病予防の推進
○口からはじめる「食育」の推進
- ⑤疾病予防・・・・・・・・・・○生活習慣病予防の推進（特定健診・特定保健指導）
○感染症予防の推進

【重点対策】

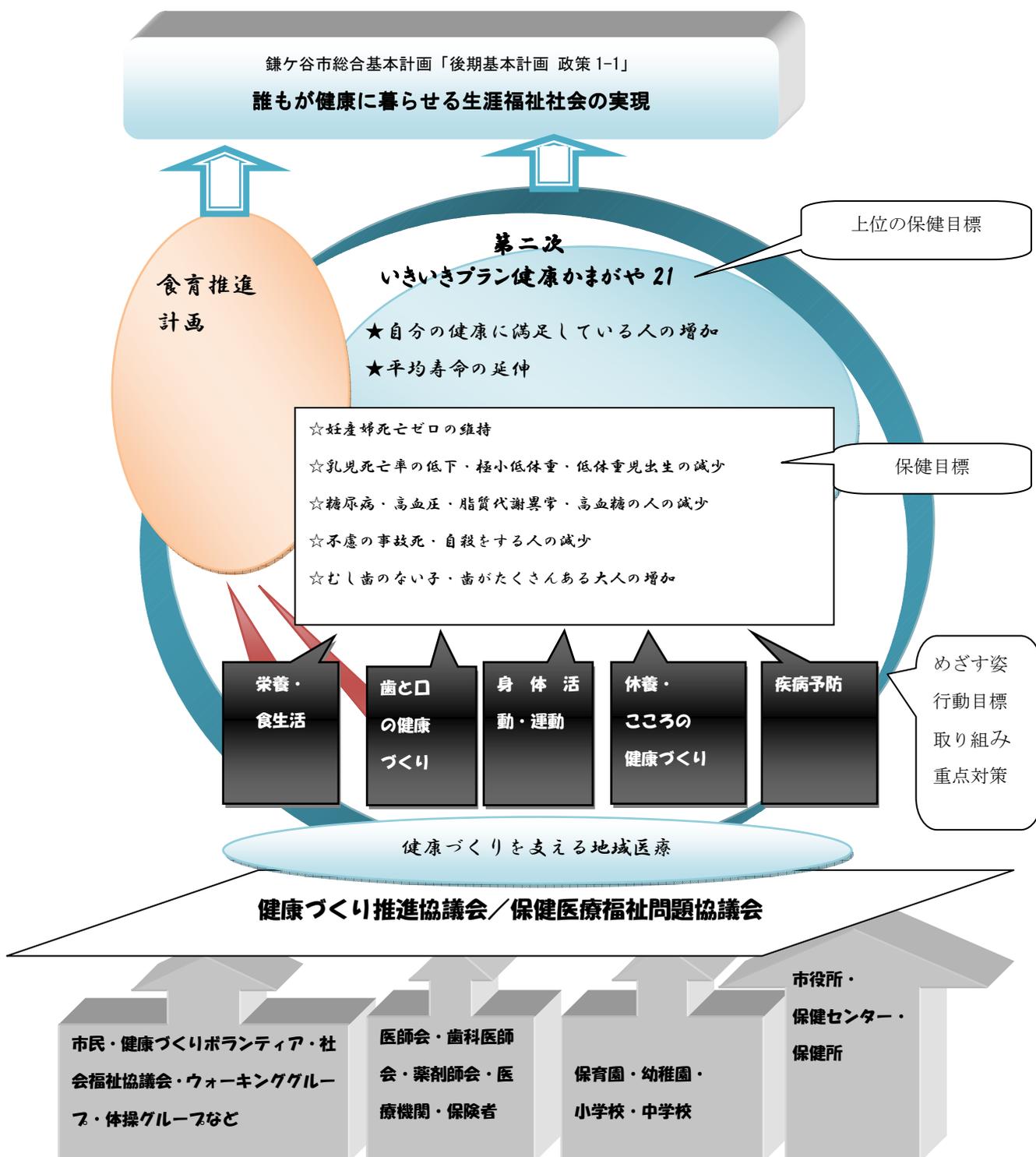
¹ 保健水準を示す「保健目標」～疾病の状況など健康状態を示す目標。例えば「糖尿病の有病者率」など。

² 「行動目標」～疾病予防のための好ましい生活習慣を示す目標。例えば「朝食をとる人の割合」など。

●計画の期間

第二次計画の期間は、平成23年度から平成32年度までの10年間とします。

●第二次いきいきプラン・健康かまがや21のイメージ



計画全体の評価のための「保健目標」

計画全体の評価を行うための「保健目標」を次のとおり設定します

●上位の保健目標

| 目 標 | | 現状値 | 測定時期/出典 | 目標値 |
|------------------|---|--------|---------|-----|
| 自分の健康に満足している人の割合 | | 50.7% | H22/③ | 増加 |
| 平均寿命 | 男 | 79.3 歳 | H17/① | 延伸 |
| | 女 | 86.0 歳 | H17/① | 延伸 |

●保健目標

| 目 標 | | 現状値 | 測定時期/出典 | 目標値 | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|---------|---------|---------|
| 子 育 ち 親 育 ち 期 | 妊産婦死亡の割合 | 0% | H21/② | 維持 | |
| | 新生児・乳児死亡の割合(出生千対) | 3.4% | H21/② | 減少 | |
| | 低体重児・極小体重 児の出生の割合 | 低体重児 | 0.5% | H21/② | 減少 |
| | | 極小体重児 | 9.1% | H21/② | 減少 |
| | 不慮の事故死亡の割合 | | 0% | H21/② | 維持 |
| | 小児肥満児の割合 | | 10.5% | H21/② | 減少 |
| | 3 歳児のむし歯 | ない人の割合 | 79.8% | H21/② | 85%以上 |
| | | 平均むし歯数 | 0.8 本 | H21/② | 0.5 本以下 |
| 12 歳児の永久歯のむ し歯と歯肉炎の割合 | むし歯数 | 1.2 本 | H22/② | 0.7 本以下 | |
| | 歯肉炎 | 16.9% | H21/② | 10%以下 | |
| 青 壮 年 期 ・ 高 齢 期 | BMI ³ 25 以上の肥満者 の割合 | 20～60 歳男 | 21.2% | H22/③ | 15%以下 |
| | | 40～60 歳女 | 19.1% | H22/③ | 13%以下 |
| | 高血圧者の割合 | | 32.4% | H22/③ | 減少 |
| | 高血糖者の割合 | | 14.3% | H22/③ | 減少 |
| | 脂質代謝異常者の割合 | | 36.1% | H22/③ | 減少 |
| | 糖尿病有病者の割合 | | 8.5% | H22/③ | 減少 |
| | 自殺者の割合(人口 10 万対) | | 23.6 | H21/② | 20 以下 |
| | 6 0 2 4 と 8 0 2 0 を達成する人の割合 | 6 0 2 4 ⁴ | 47.7% | H22/③ | 増加 |
| 8 0 2 0 ⁵ | | 23.0% | H22/③ | 増加 | |

※出典～①保健所事業年報 ②保健事業結果 ③市民健康意識調査

³ BMI: 「Body Mass Index (ボディ・マス・インデックス)」の略。身長と体重から求める体格の判定方法。
BMI=体重(kg)/身長(m)/身長(m)。

⁴ 6 0 2 4: 60 歳で 24 本以上の歯を保つこと。

⁵ 8 0 2 0: 80 歳で 20 本以上の歯を保つこと。

保健目標を改善するための「行動目標」

「保健目標」を改善するために、5つの健康づくり領域を設定し
ライフステージごとに「めざす姿」と「行動目標」を設定しました

栄養・食生活

子育て親育ち期：妊娠中と0～19歳 青壮年期：20～64歳 高齢期：65歳以上

| ライフ ステージ | めざす姿 | 行動目標 |
|-------------|-----------------------------|---|
| 子育て 親育ち期 | ⑦食を楽しみ、健全な食習慣を身につける | 【妊娠中】 1 健やかに子どもを産み育てるための食生活の知識を得て実践する 【乳幼児期】 2 よく噛んで何でも食べる 3 食を楽しむ 【学童・思春期】 4 食を楽しむ 5 よく噛んで何でも食べる |
| 青壮年期 高齢期 | ①食について正しい知識を持ち、健全な食習慣を身につける | 6 生活習慣病予防をする 7 生活習慣病の人は治療を続け、悪化を防ぐ 8 食を楽しむ |
| 高齢期 | | 9 食を楽しむ 10 低栄養にならない |

●代表的な数値目標

| | | 現状値 | 平成32年度 までの目標 |
|---|--|------------|-----------------|
| 《子育て親育ち期》 | | | |
| 夕食を大人と食べる子どもの割合 | | 86.1% | 増加 |
| よく噛んで食べる子どもの割合 | | 23.9% | 増加 |
| 《青壮年期・高齢期》 | | | |
| 健康のために食事に気をつけている人の割合 | | 青壮年期 76.2% | 増加 |
| 毎日朝食を食べる人の割合 | | 70.5% | 増加 |
| 主食主菜副菜をそろえたバランスのよい食事をとる人の割合 (おおむね一日3食) | | 21.5% | 増加 |
| 自分にとって適切な食事内容と量を知っている人の割合 | | 男 44.2% | 60%以上 |
| | | 女 56.6% | 60%以上 |
| 適正体重を維持する人の割合 | | 男 64.0% | 80%以上 |
| | | 女 69.5% | 80%以上 |

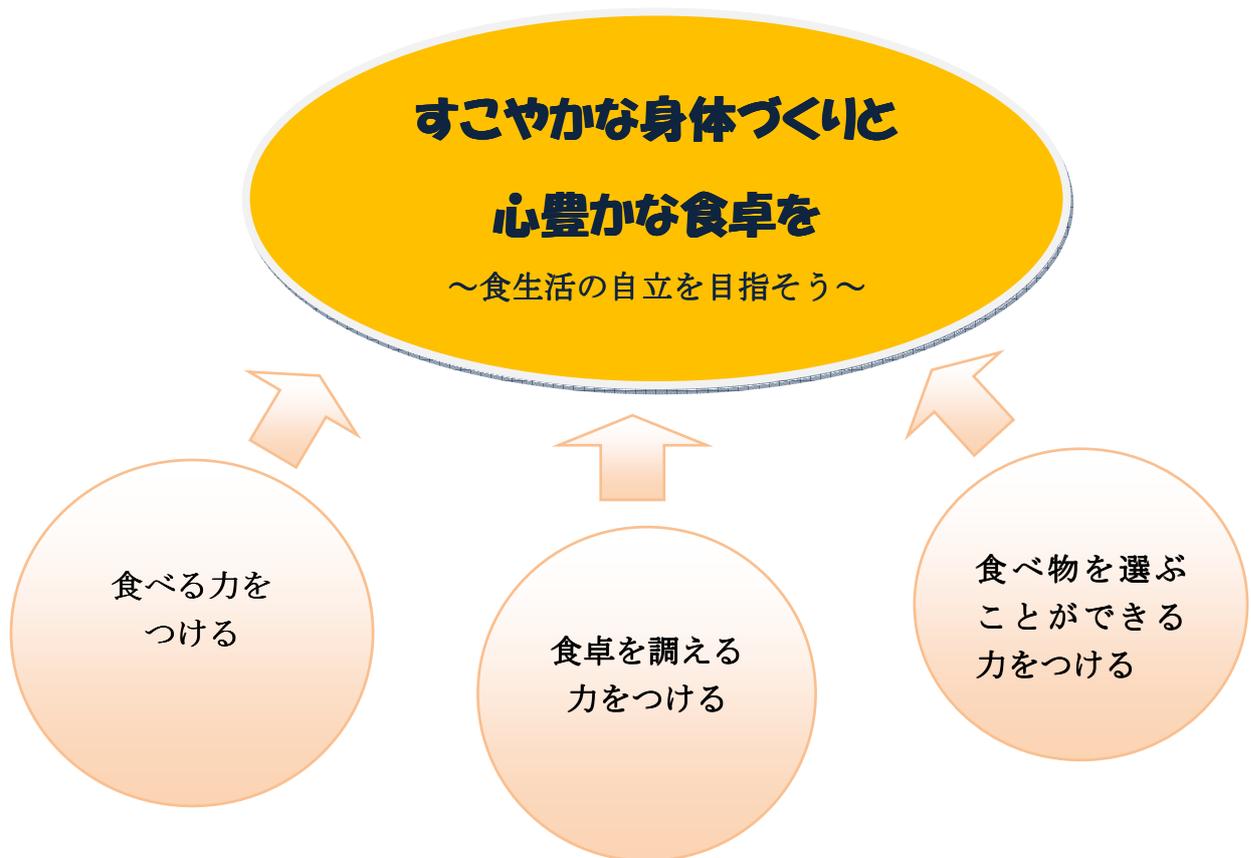
重点対策

●食育の推進

健康寿命を延伸するためには、食についての正しい知識を持ち、生活習慣病を予防することが最も大切なことです。そして生活習慣病の予防には、乳幼児期から基本的な生活リズムや食習慣を確立しておくことが必要です。これは、子ども達ばかりでなく、どの世代においても、健康づくりの基礎となるものです。そしてさらに、子どものころから、食の大切さを理解し、家庭をはじめとするさまざまな場において食を選択する力を習得していくことが必要です。しかし、家庭では食を通じた家族のコミュニケーションの機会が減少し、家庭だけで食育に取り組むことが難しくなっています。

そこで、これまで行ってきた「早寝、早起き、朝ごはん」の推進とともに、今後は「3食、3色バランスご飯」をキャッチフレーズに食育を推進していきます。また、地域、学校、保育園、健康増進課、食品関係事業者等が連携して、総合的かつ計画的に食育を進められるよう、平成23年度より「鎌ヶ谷市食育推進計画」（5か年計画）を策定し、生涯を通じた健康づくりを実現していきます。

鎌ヶ谷市食育推進計画



食育のまち かがや

身体活動・運動

子育て親育ち期：妊娠中と0～19歳 青壮年期：20～64歳 高齢期：65歳以上

| ライフステージ | めざす姿 | 行動目標 |
|---------|-------------|---|
| 子育て親育ち期 | ㊦楽しくからだを動かす | 【妊娠中】 1 妊娠中を健康に過ごして安心安全な出産を迎える 【乳幼児期】 2 子どもが元気に育つ 【学童・思春期】 3 自分に合った運動をみつけて続ける |
| 青壮年期 | ㊦運動を続ける | 4 自分に合った運動をみつけて続ける 5 生活習慣病を悪化させない |
| 高齢期 | | 6 自分の健康状態にあった運動をみつけて続ける |

●代表的な数値目標

| | 現状値 | 平成32年度までの目標 |
|---|------------------------------|--------------------|
| 《子育て親育ち期》 学校の体育のほかに何か運動(運動部やクラブ、体を動かして遊ぶこと)を週3日以上している子どもの割合 | 74.1% | 増加 |
| 《青壮年期・高齢期》 日頃から日常生活の中で、健康維持・増進のため意識的に体を動かすなどの運動をする人の割合 | 男 70.2% 女 66.3% | 維持 70%以上 |
| 運動習慣者(運動を週に2日以上、1日30分以上行い、1年以上続けている人)の割合 | 男 45.6% 女 35.0% | 50%以上 40%以上 |
| 日常生活における歩数(一日の歩数) | 50歳代 男 8220歩 50歳代 女 8168歩 | 9100歩以上 8500歩以上 |
| 《高齢期》 外出に積極的な態度を持つ人の割合 | 男 67.3% 女 66.0% | 70%以上 70%以上 |

重点対策

●気軽に日常生活で運動をする環境づくりの推進

日常生活で意識的に体を動かすなど運動習慣をつけるため、誰もが気軽にできるウォーキングの推進を目標とし「いきいきウォーキング」を実施しました。現在は地区に広がり、参加者も定着してきました。新規参加者を増やすため、ウォーキング講座受講時に紹介し、地区グループにつなげています。身近な地域で運動する仲間ができたことが継続につながり、さらに自主活動化へと発展しています。今後もウォーキングをはじめとする身近にできる運動の推進を図ります。

●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鎌ヶ谷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。しかし今回の調査の結果を見ると、市民の中できらり鎌ヶ谷体操を知っている人が約2割、知っている人の中で実際におこなったことがある人は約4割と平成18年に行った健康に関する意識調査よりも減少していました。今後は児童、生徒の肥満や体力低下、生活習慣病予防、高齢者の寝たきり予防等新たな年齢層への普及活動を推進し、きらり鎌ヶ谷体操を通して、体を動かす事の楽しさを知る人を増やしていきます。



ウォーキンググループの支援



きらり鎌ヶ谷体操指導者の育成



きらり鎌ヶ谷体操の普及

休養・こころの健康づくり

子育て親育ち期：妊娠中と0～19歳 青壮年期：20～64歳 高齢期：65歳以上

| ライフステージ | めざす姿 | 行動目標 |
|-------------|--------------------------|--|
| 子育て親育ち期 | ㊦家族で一緒に楽しく過ごす | 【妊娠中】 1 安心して妊娠中を過ごす 2 生まれてくる子を心待ちにする 【乳幼児期】 3 親が子育てを楽しむ 4 子どもが元気に育つ 【学童・思春期】 5 自分らしく生きる力を育てる 6 元気に過ごす |
| 青壮年期 高齢期 | ㊧ストレスと上手に付き合い、一人で悩まず相談する | 7 睡眠を十分にとり、疲れをためない 8 すっきり目覚める（高齢期のみ） 9 ストレスを解消する 10 こころの悩みを相談する |

●代表的な数値目標

| | 現状値 | 平成32年度までの目標 |
|----------------------------|----------|-------------|
| 《子育て親育ち期》 | | |
| 妊娠中に誰かに相談して不安を軽減できた人の割合 | 93.7% | 増加 |
| 悩んでいる時に相談できる人や機関がある人の割合 | 4カ月児の親 | 95.5% |
| | 1歳6カ月児の親 | 99.0% |
| 絵本を通じて子どもと一緒に時間を楽しめている人の割合 | 96.7% | 90%以上維持 |
| 22時以降に寝ている子ども(学童)の割合 | 56.0% | 減少 |
| 自分の気持ちを伝えられる子ども(中学生)の割合 | 62.1% | 増加 |
| 《青壮年期・高齢期》 | | |
| 睡眠によって休養の十分にとれている人の割合 | 男 | 33.3% |
| | 女 | 27.6% |
| 自分にあったストレスの解消法をもつ人の割合 | 男 | 73.2% |
| | 女 | 80.0% |
| 相談できる人や機関がある人の割合 | 70.5% | 75%以上 |

重点対策

●親と子のふれあいを大切にする活動の推進

核家族化が進み、小さい子どもと接したことがなく親になる人たちが増加しています。親になり「どう子どもと接していいのか」「どうあやしたり遊んでいいのか」「泣きやまずに困ってしまう」などの声が健康相談・健康診査で多く聞かれます。また、学童期になるとテレビゲームなどのゲーム機器で遊ぶ子どもが増加します。

子どもとどのように向き合い、接したらよいか実際手遊びや読み聞かせを行い、親になった人たちに「なまの声で話しかけること、ゆったりとした親子の時間がもてるとよいこと」を伝えながら、人とのかかわりが成長していく上で必要なことを伝えていけるよう子育て支援対策として推進していきます。

1 普及啓発

一般市民を対象に、広報などを活用し、「親子でゆったりとした時間や親子で遊ぶ時間が持てるよう」普及啓発をしていきます。

2 事業の推進

4か月児健康相談来所者に、手遊び・絵本の読み聞かせをブックスタートボランティアが行い、「絵本をとおして子育てを楽しみ、親子でかけがえのないひと時を持てるよう」伝えていきます。また、その場で親の相談や話を聞くなどして不安解消の場としても位置付けていきます。

3 人材育成

子育ての応援者として親子に声かけができるよう、ブックスタート事業をともにすすめていくボランティアの育成を図ります。

●自殺予防対策の推進

鎌ヶ谷市では平成21年の自殺者数が、人口10万人当たり23.6人と千葉県の平均を上回っています。自殺を減らすためには、市民一人ひとりによる気づきと見守りが大切です。これらのことを踏まえて鎌ヶ谷市では自殺予防として次のような対策を推進していきます。

1 普及啓発

地域自殺対策緊急強化基金事業を活用し、自殺予防の啓発及び意識の向上を目的とした講演会や小冊子等の自殺予防媒体を作成し小・中学生や一般市民に広く普及啓発していきます。

2 こころの相談

市役所の関係各課において個別相談に対応します。必要時家庭訪問や電話相談にも応じていきます。学校においては、スクールカウンセラー等が相談に応じます。

3 人材養成

近隣とのつながりを深め、市民全体での見守りができるよう、人材養成していきます。

4 相談窓口の連携強化

鎌ヶ谷市自殺対策連絡会議を開催し、自殺予防対策の強化を図ります。

5 自死遺族支援

保健所で実施されている遺族のための各種相談窓口等を紹介していきます。

歯と口の健康づくり

子育て親育ち期：妊娠中と0～19歳 青壮年期：20～64歳 高齢期：65歳以上

| ライフ ステージ | めざす姿 | 行動目標 |
|-------------|---|--|
| 子育て 親育ち期 | ㊦8020をめざし 健康な歯と歯ぐきを 育てる | 【妊娠中】 1 妊娠性歯肉炎や歯周病にならない 【乳幼児期】 2 乳歯をむし歯にしない 3 口の動きや働きを十分に発達させる 【学童・思春期】 4 永久歯をむし歯にしない 5 歯肉炎にならない 6 よく噛んで食べる習慣をつける |
| 青壮年期 高齢期 | ㊧8020をめざし 健康な歯と歯ぐきを 保ち噛ミング30 を実践する | 7 8020を達成する 8 歯周病にならない 悪化させない 9 新しいむし歯をつくらない 10 よく噛んで食べる |

●代表的な数値目標

| | 現状値 | 平成32年度 までの目標 |
|-------------------------------|-------|-----------------|
| 《子育て親育ち期》 | | |
| 間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する子どもの割合 | 6.7% | 減少 |
| 3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある子どもの割合 | 69.1% | 70%以上 |
| フッ化物配合歯磨き剤を使う子ども(学童)の割合 | 85.0% | 90%以上 |
| フッ化物洗口を実行している小学校の割合 | 1校 | 増加 |
| よく噛んでいる子どもの割合 | 23.9% | 30%以上 |
| 《青壮年期・高齢期》 | | |
| 8020運動を内容まで知っている人の割合 | 39.1% | 50%以上 |
| 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合 | 46.4% | 60%以上 |
| 1日1回は十分な時間をかけて丁寧に歯をみがく人の割合 | 53.5% | 70%以上 |
| 喫煙で歯周病にかかりやすくなると思う人の割合 | 27.5% | 50%以上 |
| 噛ミング30を内容まで知っている人の割合 | 12.9% | 30%以上 |

重点対策

●永久歯のむし歯と歯周病予防の推進

1 生涯自分の歯で食べるために「8020運動⁶」を継続します

寝たきりにならず健康寿命を延ばすためには、生涯自分の歯でよく噛み食べられることが重要な条件の一つです。そのためには自分の歯を早く失わないことが欠かせません。そこで8020運動を継続し、永久歯を早く失わないことの大切さの周知や、永久歯を失う原因のほとんどを占めているむし歯や歯周病の予防対策に重点をおきます。

2 「永久歯は小学校卒業するまでむし歯にしない」運動を展開します

むし歯は、「むし歯になったら治療すればいい」感覚の多い病気です。しかし、むし歯で治療を受ける時期が若い年齢であればあるほど、また、治療を繰り返す生活が続けば続くほど、永久歯は若い年代で失われていきます。

そこでこれからは、「むし歯があって当然」から「むし歯はないのが当たり前」への意識改革をめざし、「永久歯は小学校卒業するまでむし歯にしない」を啓発していきます。そしてその具体策として「幼稚園・保育園・小学校時代のフッ化物応用」、「むし歯菌の感染予防」や「むし歯にしない食習慣」について、保護者や子どもを取り巻く関係者とともに推進していきます。

3 「歯周病にならない 悪化させない」を周知します

歯周病は「糖尿病や心臓疾患など全身の病気」と大きな関連があることがわかってきました。しかし、歯周病は痛みなどの自覚症状が乏しいために放置されがちで、症状が出た時には歯を抜くなど手遅れになっていることが少なくありません。そこで、自覚症状のない若い世代から歯周病を理解し、セルフケア⁷と専門家のケア⁸を両輪とした予防方法を行うことの普及啓発を行います。

●口からはじめる「食育」の推進

1 「噛ミング30（カミングサンマル）」を周知します

よく噛んで食べることが、肥満予防などの生活習慣病予防や窒息予防に繋がることがわかってきました。糖尿病や循環器病予防に繋がる食行動のあり方として「ひと口30回以上噛むこと」の大切さを周知します。また、子どもや高齢者ではよく噛むことが「窒息事故予防」に繋がることが周知します。

2 噛ミング30伝え隊（仮称）とともに「よく噛む人」を増やします

「わかっちゃいるけどやめられない」早食いやまる飲みをどうしたらやめられるか、そしてどうしたらよく噛む大切さを多くの人に伝え実践してもらえるか、市民の皆さんとともに考えていきます。その第一段階として噛ミング30伝え隊（仮称）を養成し、「うえる(well)かむ鎌ヶ谷」を合言葉に「よく噛む人」を増やす活動を行います。

⁶ 8020 運動…「80 歳で 20 本以上の歯を保つ」ことを推進する歯科保健の運動

⁷ 自分で行う口腔ケア…歯みがき、歯間の清掃、うがいなど

⁸ 専門家のケア…歯科医院で行う歯石除去や歯面のクリーニングなど

疾病予防

子育て親育ち期：妊娠中と0～19歳 青壮年期：20歳～64歳 高齢期：65歳以上

| ライフ ステージ | めざす姿 | 行動目標 |
|-------------|--------------------------------------|---|
| 子育て 親育ち期 | ㊦子どもの成長や健康に関心を持ち、成長の確認や事故・感染・疾病予防をする | 【妊娠中】 1 妊娠中を健康に過ごして安心安全な出産を迎える 【乳幼児期】 2 子どもの病気を防ぐ 3 子どもを不慮の事故から守る |
| | ㊦自分のからだを大切にし、事故・疾病等の予防をする | 【学童・思春期】 4 喫煙や飲酒をしない 5 薬物乱用をしない 6 思春期のからだの発達についての悩みや不安は相談する |
| 青壮年期 高齢期 | ㊦自分の身体に関心を持って、生活習慣病や感染症を防ぐ | 7 病気の早期発見・早期治療を行い、病気を未然に防ぐ 8 治療が必要になったら悪化を防ぐ 9 更年期の体調変化の悩みや不安は相談する 10 感染症から身を守る |

●代表的な数値目標

| | 現状値 | 平成32年度 までの目標 |
|--------------------------|---|---------------------|
| 《子育て親育ち期》 | | |
| 妊娠中の定期健康診査の未受診者の割合 | 0.01% | 減少 |
| 小児科のかかりつけ医をもつ家庭の割合 | 54.5% | 100% |
| 乳幼児のいる家庭でたばこを吸う人の割合 | 51.9% | 30% |
| 事故防止対策をしている家庭の割合 | 96.1% | 増加 |
| 未成年者の喫煙の割合 | 15～19歳 1.6% | 0% |
| 《青壮年期・高齢期》 | | |
| 健診を受ける人の割合 | 73.6% | 80% |
| 受動喫煙の害について知っている人の割合 | 83.9% | 増加 |
| 喫煙者の割合 | 男 34.6% 女 10.8% | 25% 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 | 57.8% | 70% |
| 手洗い、うがい、咳エチケットを行う人の割合 | 手洗い 93.6% うがい 81.9% 咳エチケット 40.5% | 100% 100% 60% |

重点対策

●生活習慣病予防の推進（特定健康診査・特定保健指導）

1 生活習慣病の早期発見、早期改善をめざします

生活習慣病を予防することは、「生涯健康でいきいきと自分らしく生活できる」ための大きな条件となっています。そのためには、まず一次予防の「生活習慣病を未然に防ぐ」ことはもちろん、二次予防としての「早期発見、早期改善」にも積極的に手を打っていかなくてはなりません。

そこで、平成 20 年度より「高齢者の医療の確保に関する法律」で医療保険者に義務付けられた「特定健康診査・特定保健指導」を実施しています。この健康診査はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の早期発見、早期改善をめざすものです。鎌ヶ谷市では、国民健康保険に加入されている方を対象に行います。

2 特定健康診査・特定保健指導では

現在、健康診査結果からメタボリックシンドロームの該当者・予備群を対象とした生活習慣改善支援として特定保健指導を行っています。特定保健指導の対象は、市が行う特定健康診査の結果、腹囲が 85 cm 以上（男性）・90 cm 以上（女性）の者、または腹囲が 85 cm 未満（男性）・90 cm 未満（女性）の者で BMI が 2.5 以上の者のうち、血糖（ヘモグロビン A1c が 5.2 以上）・脂質（中性脂肪 150 mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満）・血圧（収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上）に該当する人で、リスクの数により、動機付け支援及び積極的支援に区分します。対象者には個別通知を行い、希望者には、保健師、管理栄養士が個別に保健指導を行い、6 ヶ月後に目標の達成度を電話や手紙で評価しています。今後も受診率のアップをめざした取り組みを行います。

●感染症予防の推進

1 感染症予防は「まず、手洗い・うがい・咳エチケット」を周知していきます

現在、市では、生後 3 か月の誕生日の前月末に予防接種ノートを送付し、その後は乳幼児健康相談、健康診査等で保護者へ予防接種の啓発を行っています。しかし、市民意識調査の結果では、予防接種が感染症予防対策に有効だと知っている人の割合が 90% を割り込んでおり、今後啓発の対象を高齢者にも広げる等、さらに啓発活動を行う必要があります。また、新型インフルエンザの流行をきっかけにして、「手洗い・うがい・咳エチケット」が感染症予防に有効であることを啓発してきましたが、「手洗い・うがい」は認知されていても、「咳エチケット」に心がけている人の割合が 40.5% と低いことがわかりました。「咳エチケット」についての啓発は、比較的歴史が浅いためと思われませんが、今後教育現場と連携して学童期から啓発していきます。

2 感染症発生時における市の対応は

平成 20 年 2 月緊急事態対応計画が策定され、各部局で所管する危機事案に対処するため、危機管理マニュアルを作成しました。これを受け健康増進課では、平成 20 年 2 月健康危機管理対応マニュアルを策定し、併せて「感染症対応マニュアル」「衛生医療班対応マニュアル」も作成しました。さらに平成 21 年度に発生・流行した「新型インフルエンザ」を受けて、健康危機管理マニュアルを補完する目的で、新型インフルエンザ対策行動計画を作成しました。今後、国、県と連動して対策を講じるため、各流行段階における次の行動計画の分類に基づく対応を、他の関係部署と連携して行っていきます。

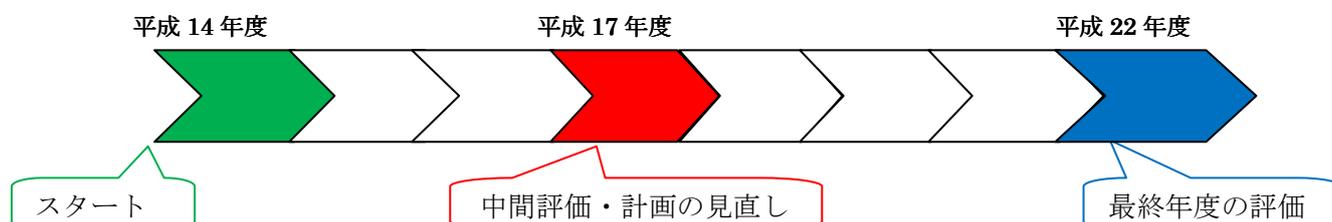
第一次計画（平成 14 年度～平成 22 年度）の評価

「第二次いきいきプラン・健康かまがや 21」の策定を行うために

第一次計画の評価を行いました

第一次計画の概要

●第一次計画の流れ



●第一次計画の内容

第一次計画策定当時、食生活の乱れや運動不足等に起因する生活習慣病は死因の6割を占めて増加傾向にあり、疾病の発症は生活の質を著しく害するとともに治療等これらを支える人々の負担の増大は、今後の大きな社会問題になると考えられました。

そこで、市民一人ひとりが自分の体調や生活状況に応じた方法で充実した生涯がおくれるような健康づくりの実践をめざし、目標を提示し支援する「第一次いきいきプラン・健康かまがや21」を策定し推進してきました。

●計画の内容

この計画では、健康寿命の延伸に影響を及ぼしている「生活習慣病」の予防のため、健康づくり領域を10領域設定し、健康目標と実践目標および数値目標とそれを実現するための取り組みの方向を設定しました。

【健康づくり領域】

- | | |
|------------------|-------------|
| (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 |

達成度の概要

1 成人の健康づくりの意識や行動は向上してきました

健康のため食事に気をつけること、運動を習慣にすること、たばこを吸わないこと、健診を受けること、口の手入れをすること等、生活習慣の改善がみられます。特に高齢者では歩数が増加し、男性の外出に対する意欲が高まっています。

2 しかし生活習慣病は増え続けており、なお生活習慣の課題が残っています

肥満や糖尿病、高血圧、脂質代謝異常、歯の喪失などの生活習慣病は増えており、今後も生活習慣の改善について周知啓発を続けることが必要です。特に「食事について自分にとって適切な内容や量を知り実践すること」、「30歳代男性が朝食を欠食していること」などに対する啓発が必要です。また、50歳代では歩数が減少しており、働き盛りの世代に対する運動の啓発が必要です。

3 休養・こころの健康づくりやアルコールについての課題が残っています

不安や悩みを持った時に相談できる人や機関がある人は増えており、これまでの周知活動が成果を上げています。しかし、睡眠導入を行っている人が増え、多量飲酒者が増加するなどの課題が残っています。

4 子どものむし歯や肥満、未成年者の飲酒・喫煙・朝食摂取は改善しました

フッ化物塗布を受ける人やフッ化物洗口を行う人が増加し子どものむし歯が減り、むし歯予防対策が成果を上げています。また、幼児では生活リズムが改善し、肥満も減少しています。未成年者では飲酒や喫煙する人が減少し、朝食を食べる人も増えています。

5 妊娠中の定期健診の受診や妊娠中の飲酒・喫煙は改善しました

15週以下の妊娠届け出率が増加し、妊娠中の定期健診の未受診率が低下し、改善しました。また、妊娠中の飲酒や喫煙率も減少しています。安心安全で快適な妊娠出産ができるための環境づくりが成果を上げています。

6 育児中の孤立の減少や育児仲間の増加がみられました

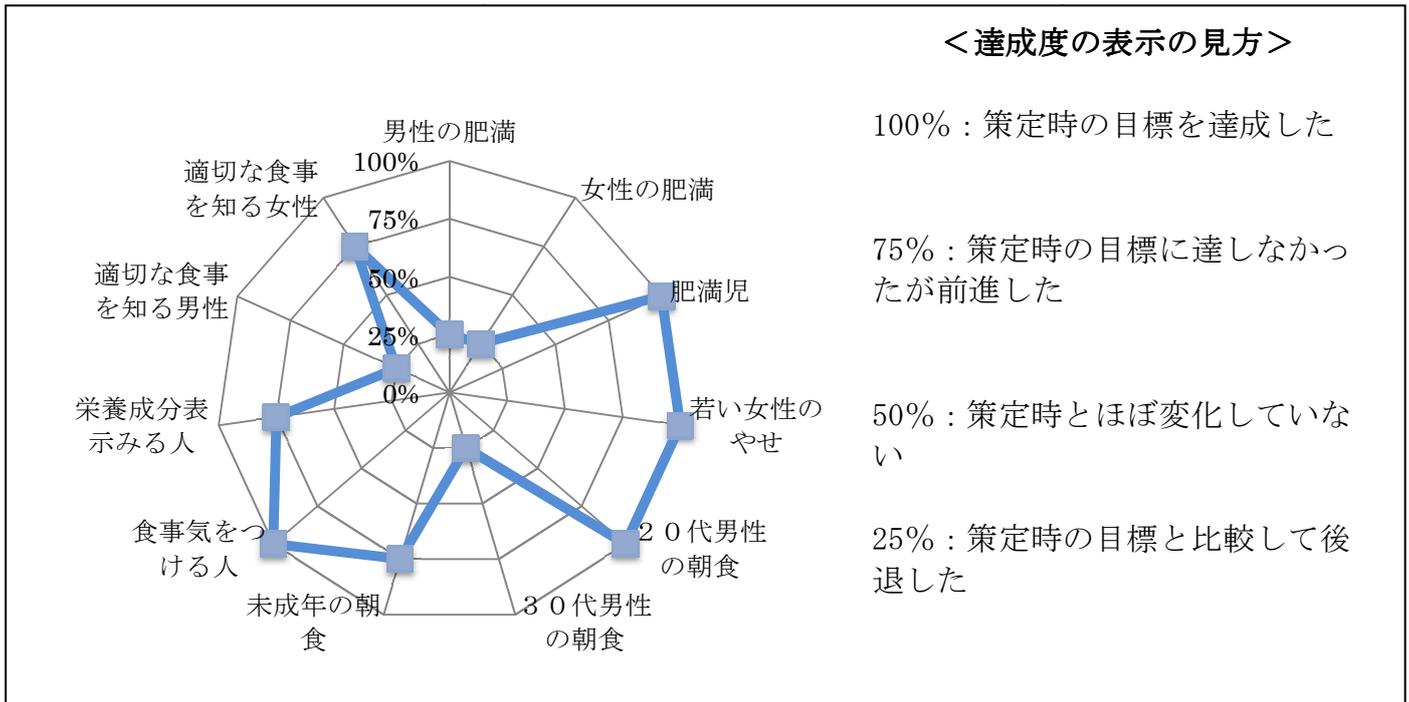
育児中の孤立を防ぐために育児中の母親の出会いの場を増やしたところ、相談相手のいる母親の増加や育児仲間のいる母親の増加がみられ、ゆとりある育児への支援が成果を上げています。

各領域の評価

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康づくり
 - たばこ
 - アルコール
 - 歯の健康
 - 糖尿病
 - 循環器病
 - がん
 - 母子保健

栄養・食生活

●数値目標達成度

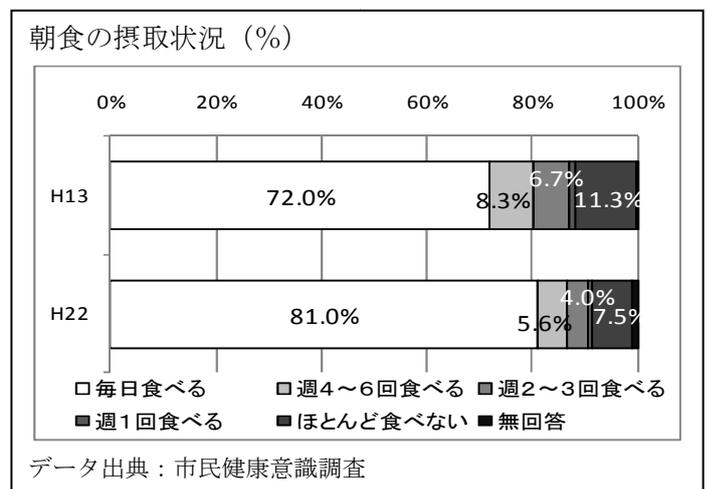
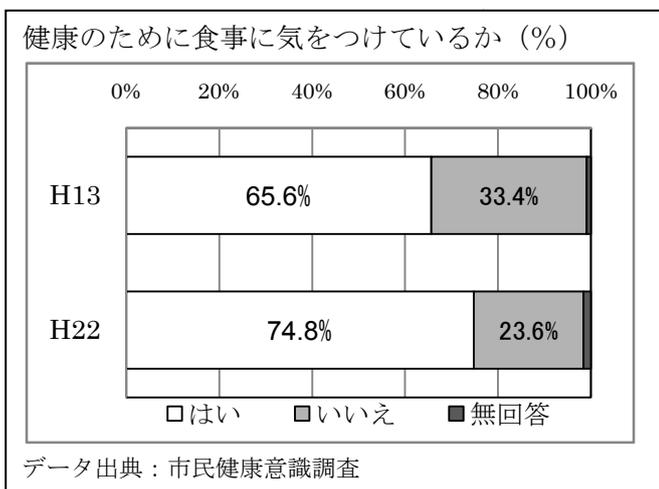


●現状と課題

＜健康のために食事に気を付けている人が増加しています＞

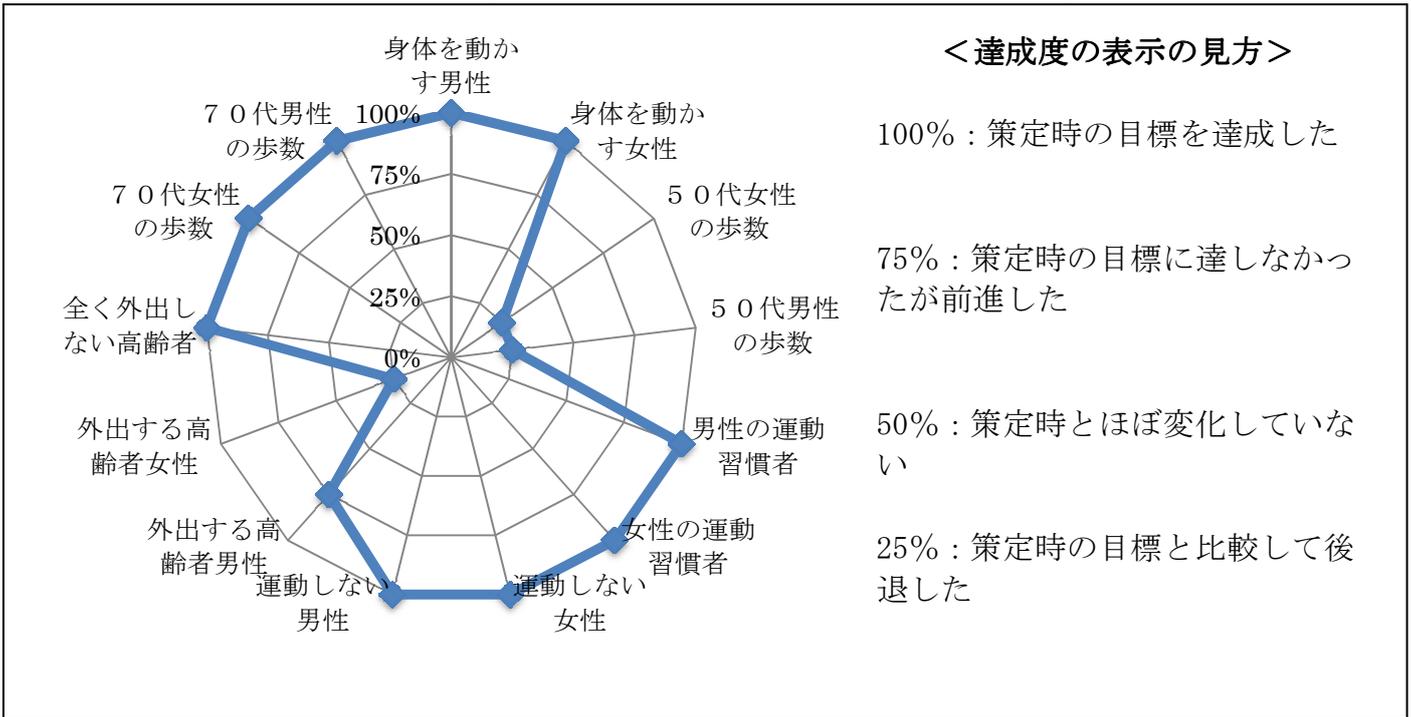
■特定健診・特定保健指導の開始とともに「タボリックシンドローム」についての知識が浸透してきました。予防、改善については、「食生活」と「運動」の2方向からの見直しが必要であることが周知されたためと考えられます。また、「自分にとって適切な食事内容・量を知っている人」は、特に成人女性で増加がみられます。これは、健康に関する講座への参加が女性に多いことなどからも女性の健康に関する関心の高さが伺われます。

■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後退しています。また、男性の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と考えられます。



身体活動・運動

●数値目標達成度



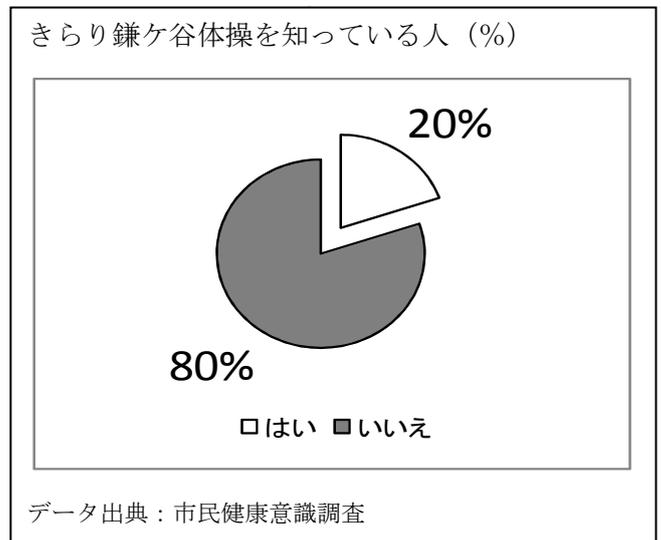
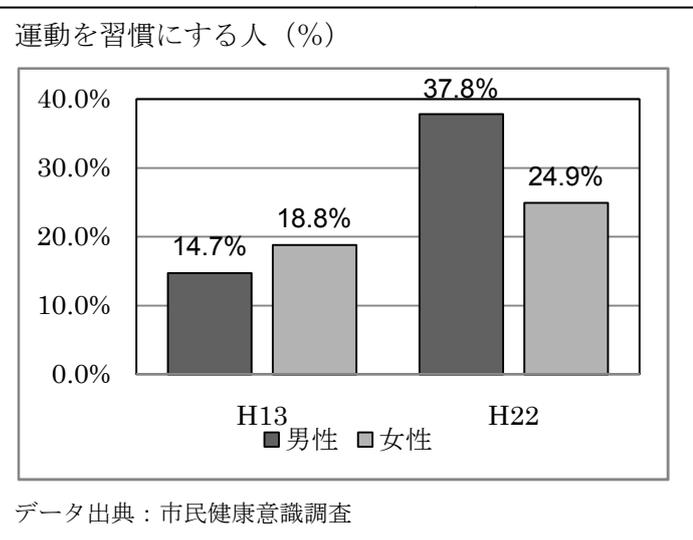
●現状と課題

<運動習慣者が増加しています>

■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。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。また、計画策定時以来「きらり鎌ヶ谷体操」を普及してきましたが、知っている人は20%にすぎません。今後も主に働き盛りの世代を中心に運動の普及啓発を続けることが必要です。

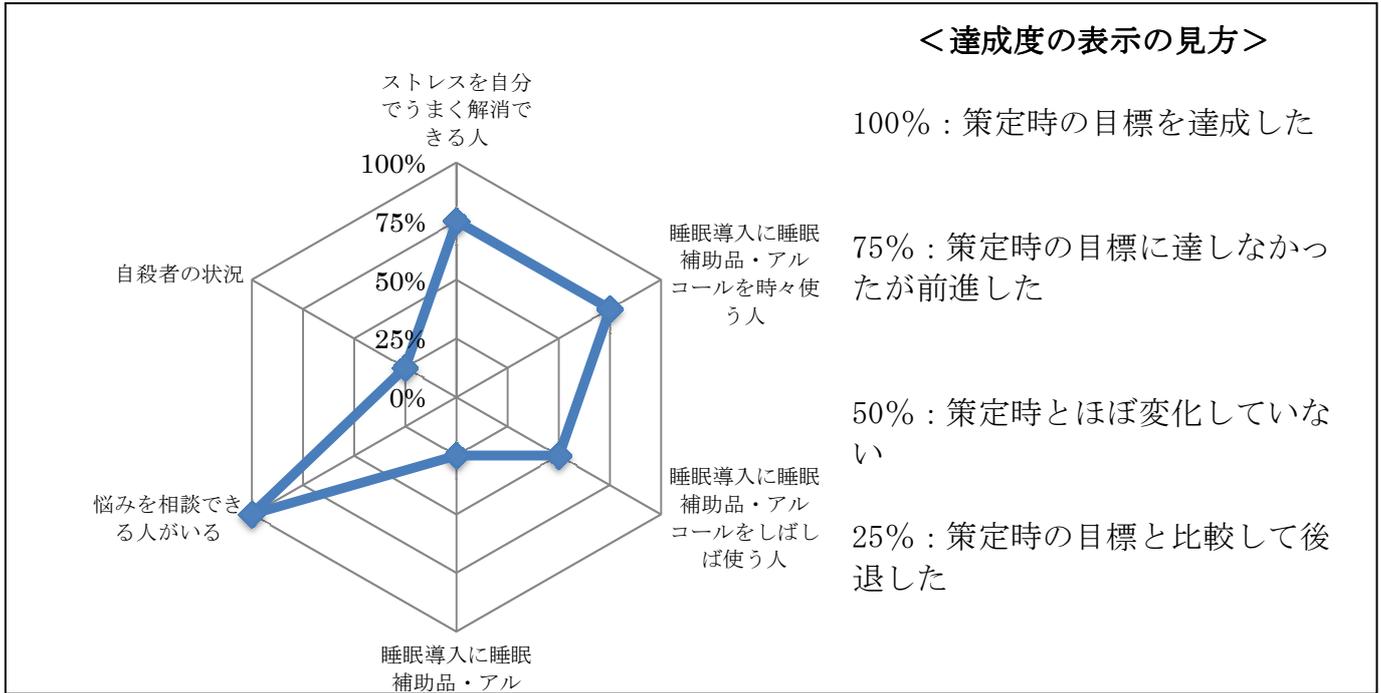
<高齢者の歩数が増加しています>

■男女とも歩数の増加がみられました。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。



休養・こころの健康づくり

●数値目標達成度



※数値目標の説明：睡眠補助品…睡眠薬・精神安定剤など

●現状と課題

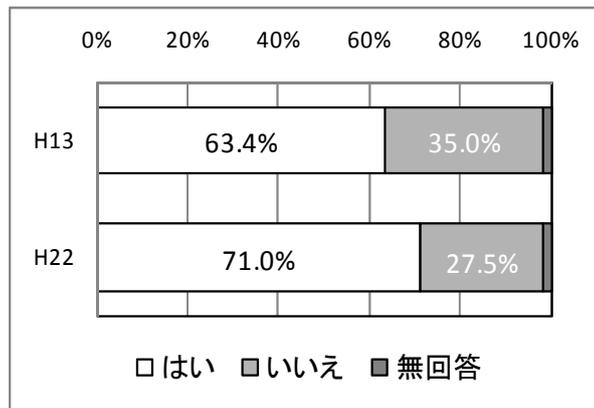
＜ストレスや睡眠についてはわずかに改善しています＞

■「ストレスを自分でうまく解消できる人」は増えてきました。睡眠については、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ストレス解消や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ます＞

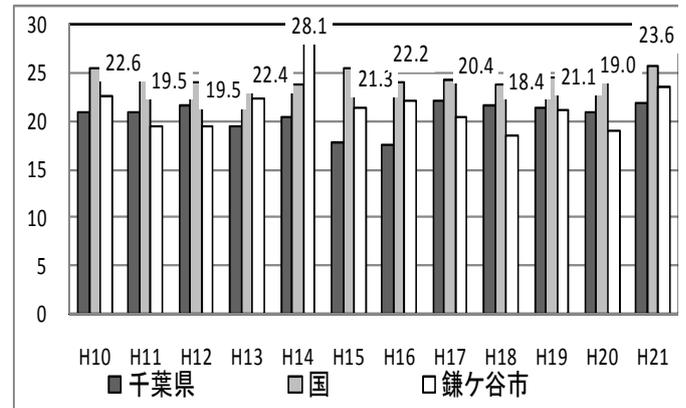
■これまで様々な機会を通じて心の悩みや不安を相談できる窓口についての周知を行ってきました。その結果、相談できる人や機関がある人が増加してきました。しかし自殺者は横ばいで、減少傾向はみられません。特に壮年期以降の男性の自殺が目立ちます。最近では高齢期の男性においても増加がみられました。今後は自殺に対する対策も行っていく必要があります。

相談できる機関や人がある人 (%)



データ出典：市民健康意識調査

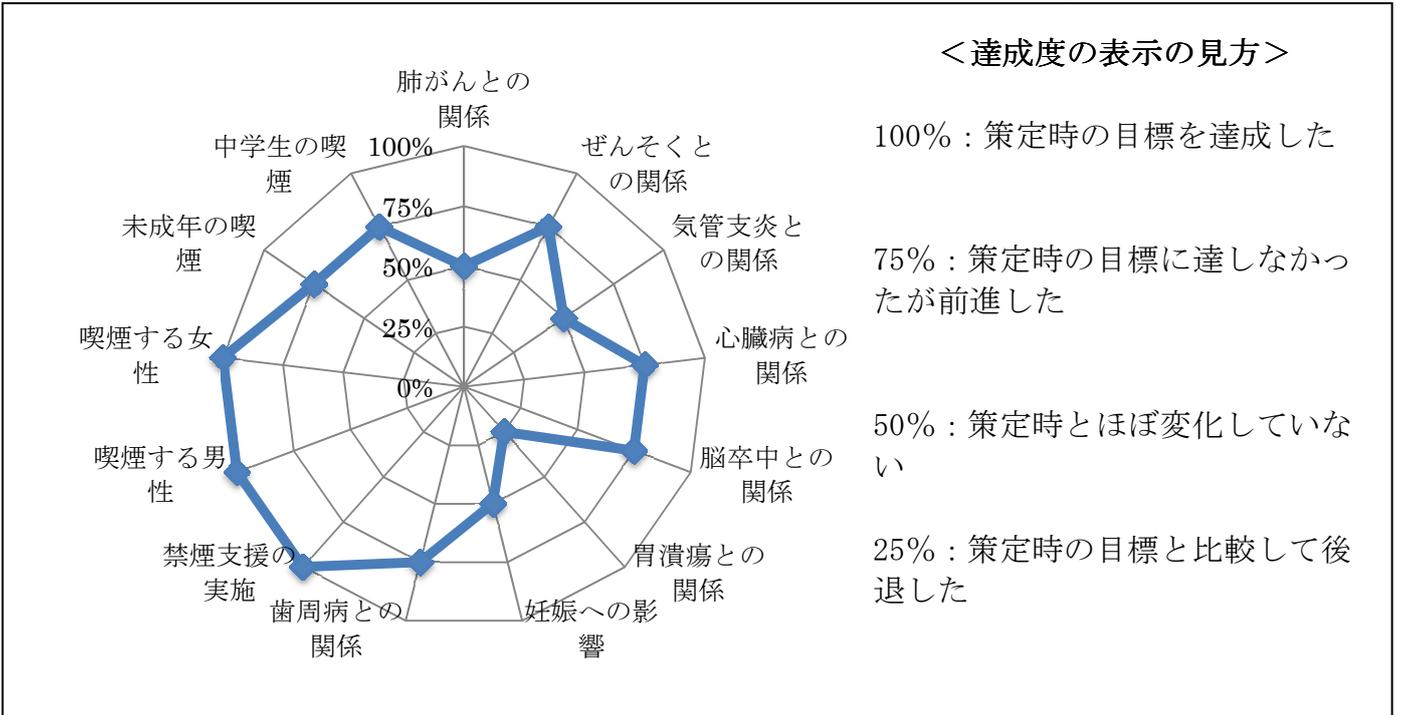
自殺者の推移 (人) (人口 10 万人対)



データ出典：保健事業実績

たばこ

●数値目標達成度



※数値目標の説明：肺がん・ぜんそく・気管支炎・心臓病・脳卒中・胃潰瘍・歯周病との関係及び・妊娠への影響…市民健康意識調査における「喫煙が影響すると思う疾患についての意識」

●現状と課題

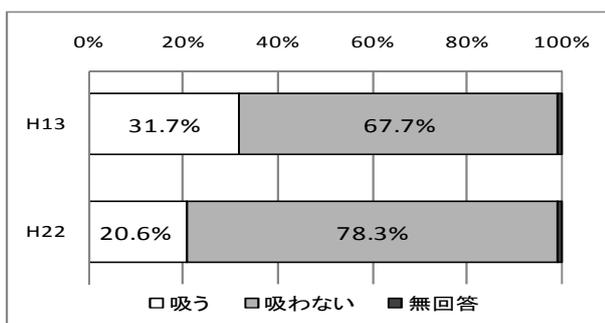
<たばこを吸う人が減っています>

■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、未成年の喫煙も減少しています。

<受動喫煙の害に対する意識はわずかながら向上しています>

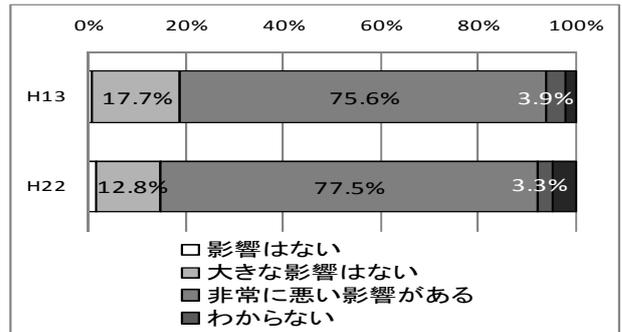
■受動喫煙の害に対して、非常に大きな影響があると思う人は約2%増加していますが、影響がないと思う人も微増しています。今後も特に子どもに対する受動喫煙の害について普及啓発する必要があります。

喫煙の状況 (%)



データ出典：市民健康意識調査

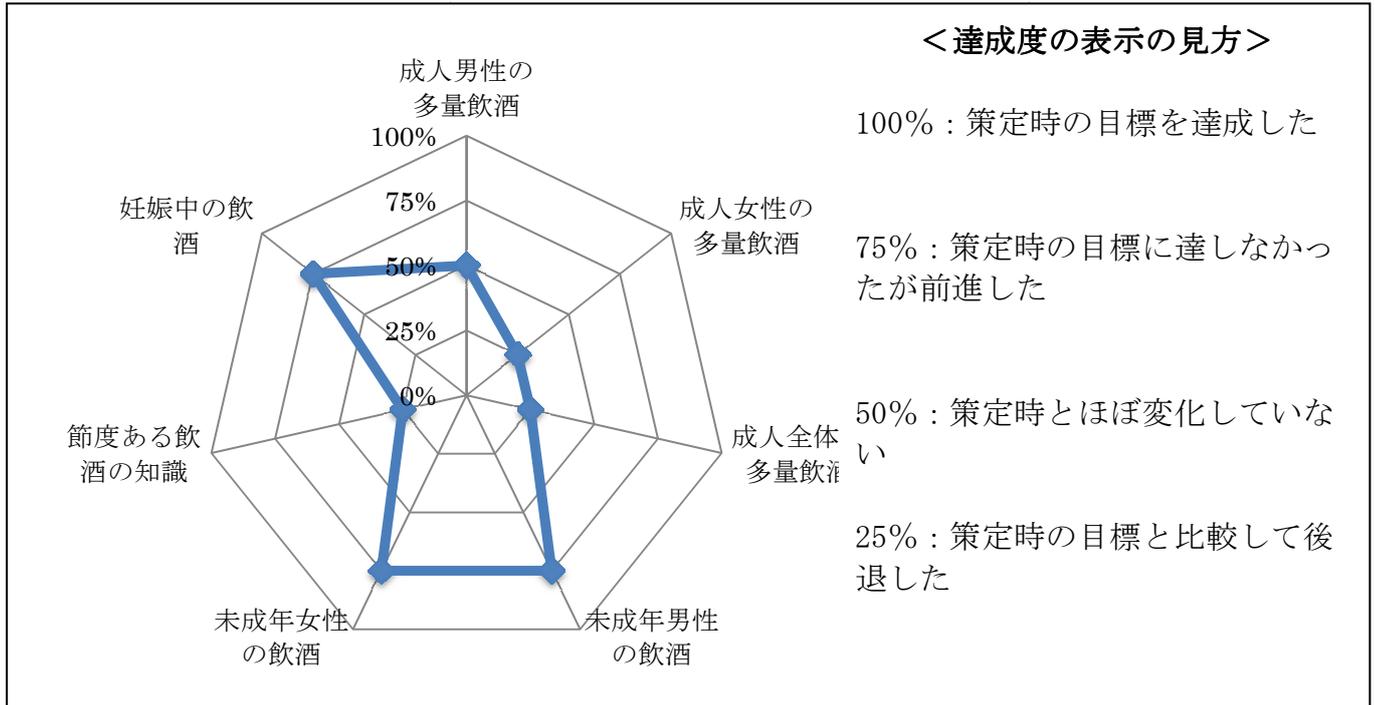
受動喫煙の影響についての考え (%)



データ出典：市民健康意識調査

アルコール

●数値目標達成度



※数値目標の説明:多量飲酒…ビール 500ml 缶 3 缶以上、日本酒 3 合以上、ウイスキー60ml×3 杯以上、ワイン 120ml×5 杯以上、焼酎 1.5 合以上

●現状と課題

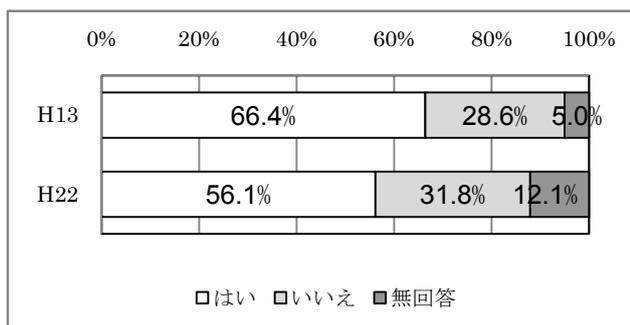
＜未成年の飲酒者・妊娠中に飲酒する人が減っています＞

■母子健康手帳交付時や小・中学生への思春期教育時等に、「アルコールの害」について普及してきました。子どもが小さい頃からアルコールの害について知り、家族に学んだことを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も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査したところ現在 12%あり、乳児健康相談等で必要な人には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、多量飲酒者が増えています＞

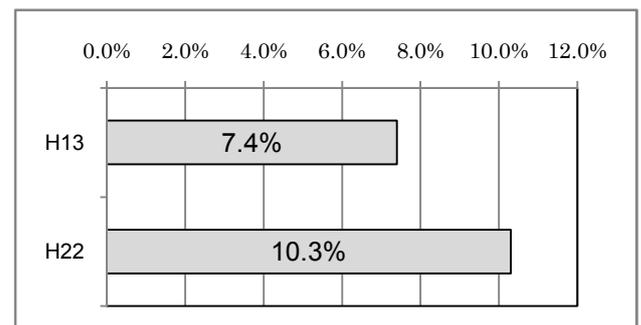
■パパママ教室、市民福祉健康フェア、成人相談等多くに市民が集まる機会をとらえて、「節度あるアルコールの飲み方」を啓発するためパンフレット配布・アルコールパッチテスト等を行いました。また、特定保健指導において必要な人への個別指導を行いました。しかし、節度あるアルコールの量や飲み方を知っている人は減少し、多量飲酒者が増えました。今後、多くの人々が「節度あるアルコールの飲み方」を理解し、多量飲酒者が減少するよう教育を引き続き行う必要があります。

節度あるアルコールの飲み方を知っている人 (%)



データ出典：市民健康意識調査

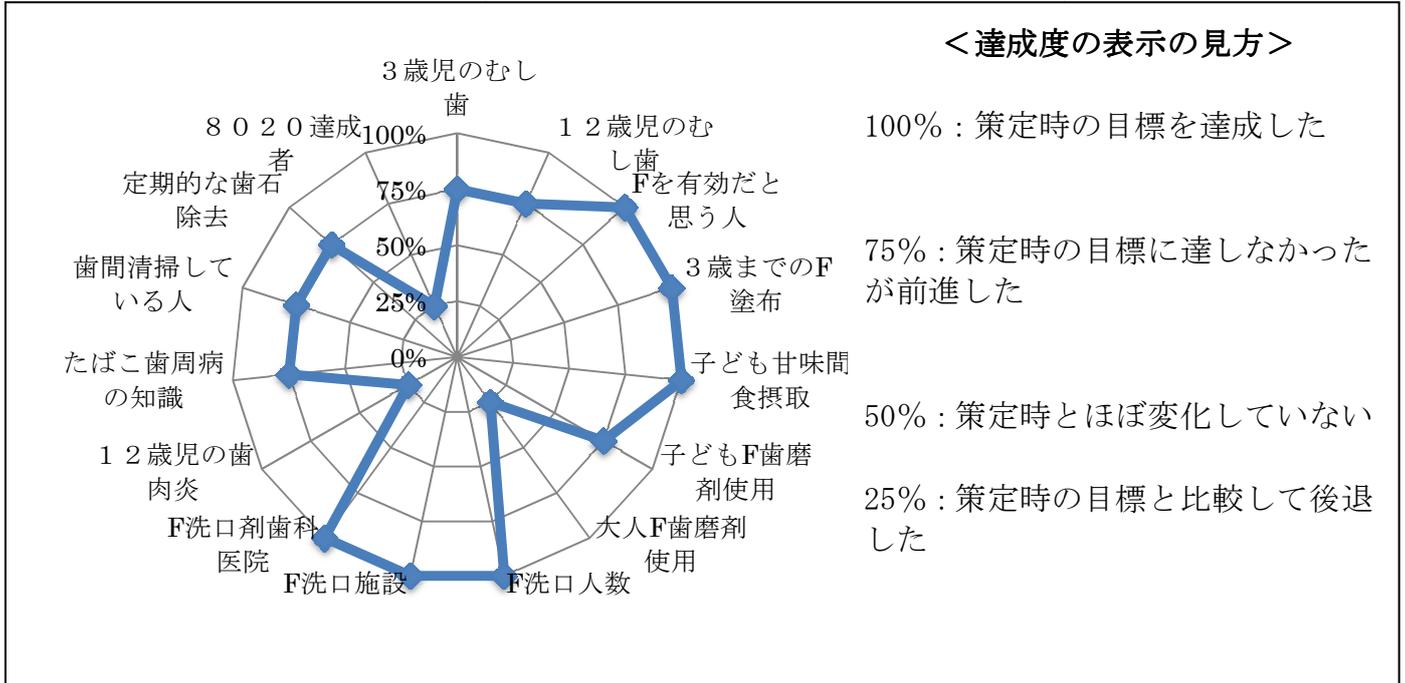
多量飲酒をする人 (%)



データ出典：市民健康意識調査

歯の健康

●数値目標達成度



※数値目標の説明：F…フッ化物

●現状と課題

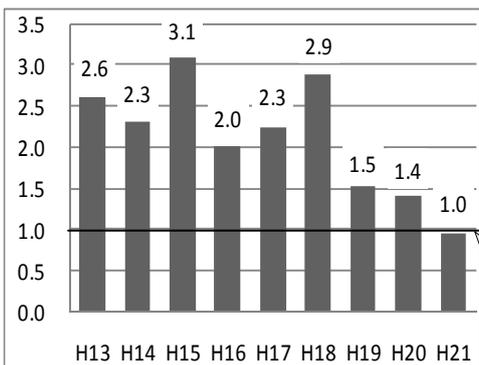
<子どものむし歯が減っています>

■ 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・小学校向けに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歳児のむし歯が減ってきました。

<歯周病予防のために、お口のケアをする人が増えています>

■ 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場面では、「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、「歯間清掃用具を使用する人」や「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。

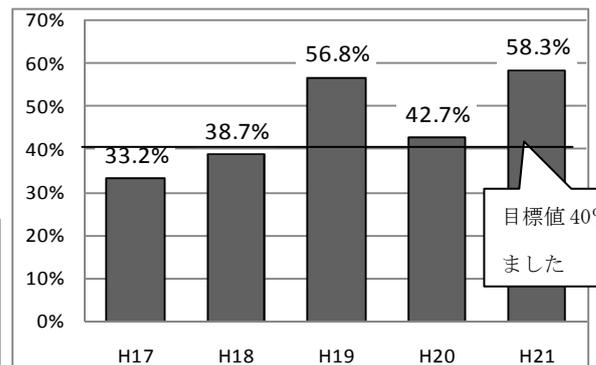
12歳児の一人平均むし歯数（本）



データ出典：保健事業実績

目標値1本「H22年度に1本以下にする」目標は国の目標でもあります

成人で歯間清掃を行っている人（%）



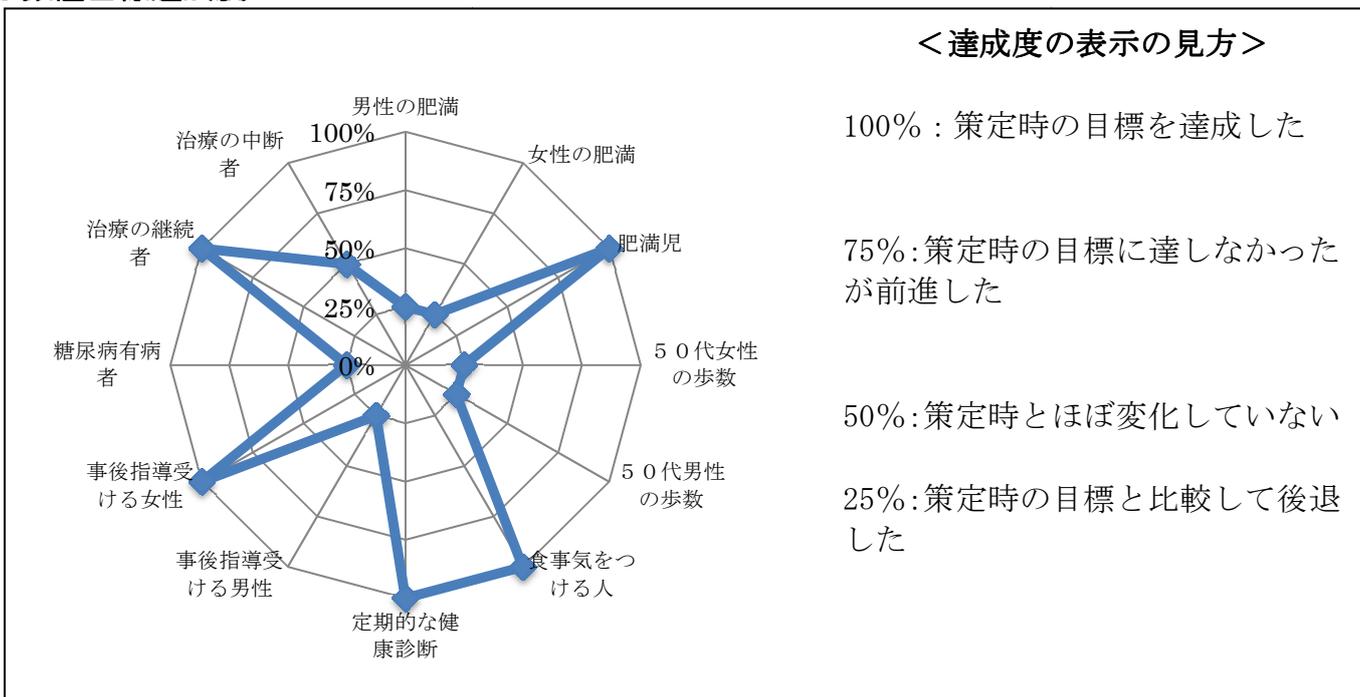
データ出典：平成22年度市民健康意識調査

目標値40%を超えました

糖尿病

●数値目標達成度

<達成度の表示の見方>



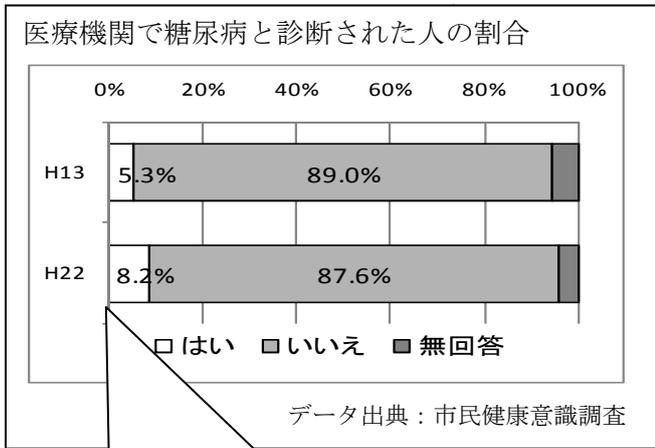
●現状と課題

<糖尿病にかかる人は増えています>

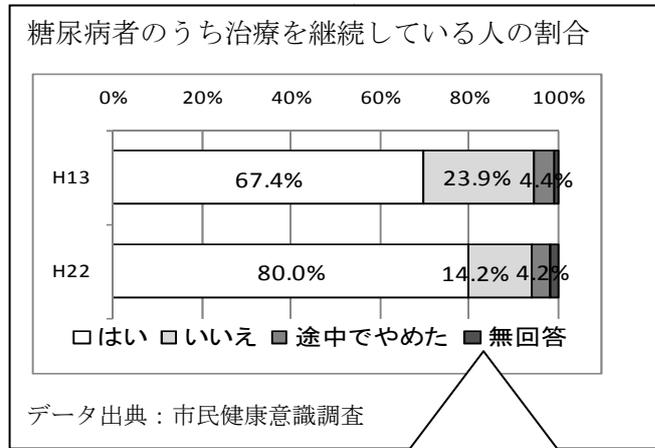
■計画策定時の全国的な調査から、その有病率の変化を推測すると10年間で約1.4倍程度であろうと予測されていました。その数値と比較すると鎌ケ谷市では平成22年度現在約1.5倍の増加となっていますので、予測より増加したことがわかります。増加の要因は、血糖異常や糖尿病の疑いがある人が40歳代、50歳代、60歳代男性に増えており、その年代に対する糖尿病になる前の予防知識がいき届くことが不十分であったと考えられます。

<糖尿病の治療を継続する人は増えています>

■治療継続者の割合は約2割増加していますが、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、合併症の予防知識についての普及はまだ十分でないことがわかります。



糖尿病と診断された人は、じわじわと増えてきています。今後10年のうちにもっと増えるおそれがあります。

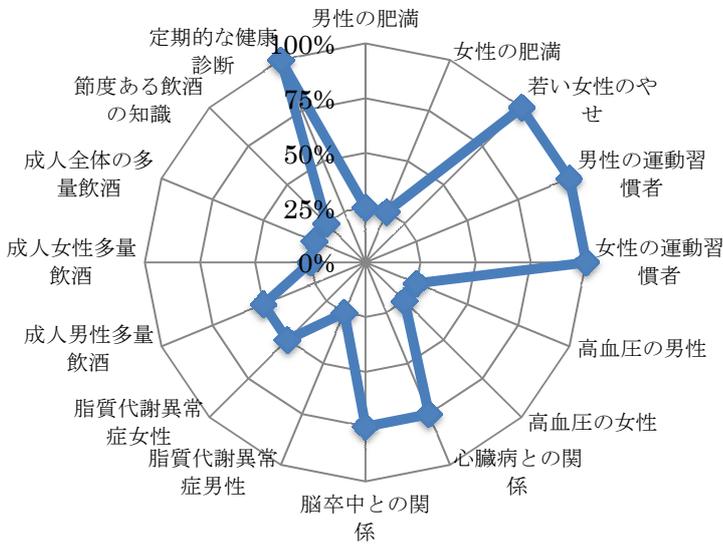


糖尿病患者のうち、治療を継続している人は、13%以上増えてきました。未だ約20%の人は放置している状況です。

循環器病

●数値目標達成度

<達成度の表示の見方>



100%：策定時の目標を達成した

75%：策定時の目標に達しなかったが前進した

50%：策定時とほぼ変化していない

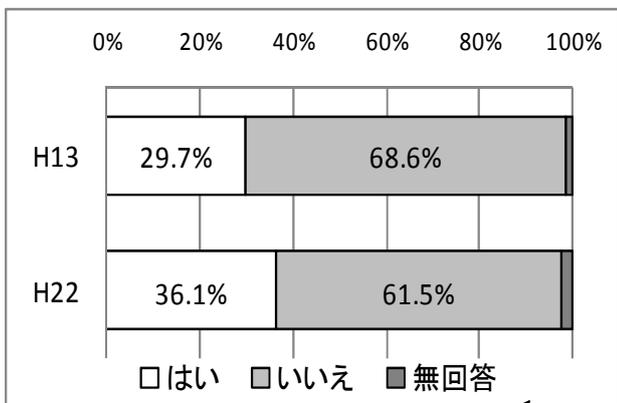
25%：策定時の目標と比較して後退した

●現状と課題

<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ます>

■計画策定時に比べて定期的な健康診断を受ける人が増えました。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していただけるよう図っていく必要があります。

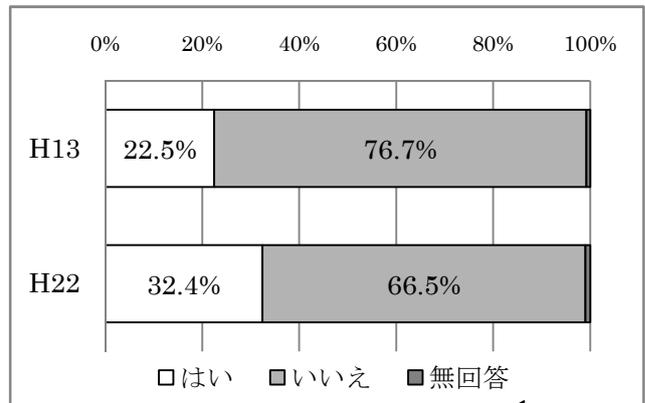
脂質代謝異常と言われた人の割合



データ出典：市民健康意識調査

健康診断等で脂質代謝異常と言われた人は、6.4%増加しました。これは平成19年度まで市で行っていた基本健康診査の結果データでも同様の傾向があります。

高血圧と言われた人の割合



データ出典：市民健康意識調査

健康診断等で高血圧と言われた人は、9.5%増加しました。これは平成19年度まで市で行っていた基本健康診査の結果データでも同様の傾向があります。

がん

●数値目標達成度

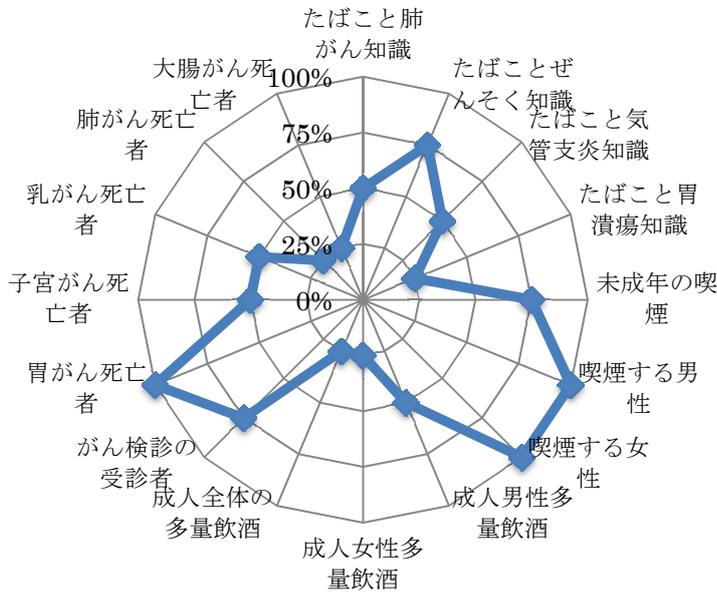
<達成度の表示の見方>

100%：策定時の目標を達成した

75%：策定時の目標に達しなかったが前進した

50%：策定時とほぼ変化していない

25%：策定時の目標と比較して後退した



●現状と課題

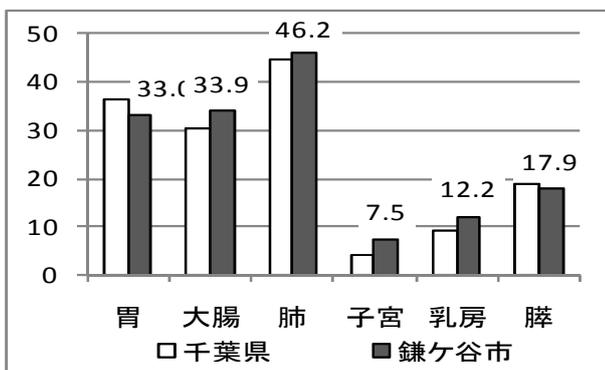
<がん検診を受ける人は増えています>

■市で行っているがん検診の受診者は、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くなっています>

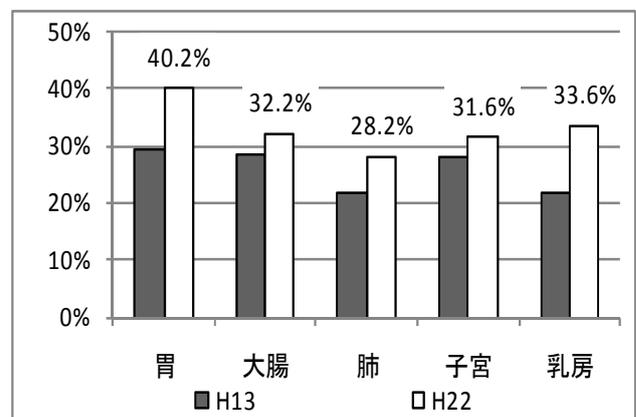
■「部位別悪性新生物死亡状況」では、肺がん・大腸がんと乳がん子宮がんで亡くなる人が県の平均より多くなっています。今後はさらにこれらの検診の啓発をすすめ、早期発見を促していく必要があります。

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)



データ出典：保健推進事業

一年以内になん検診を受診した人の割合(40歳以上)



データ出典：市民健康意識調査

母子保健

●数値目標達成度

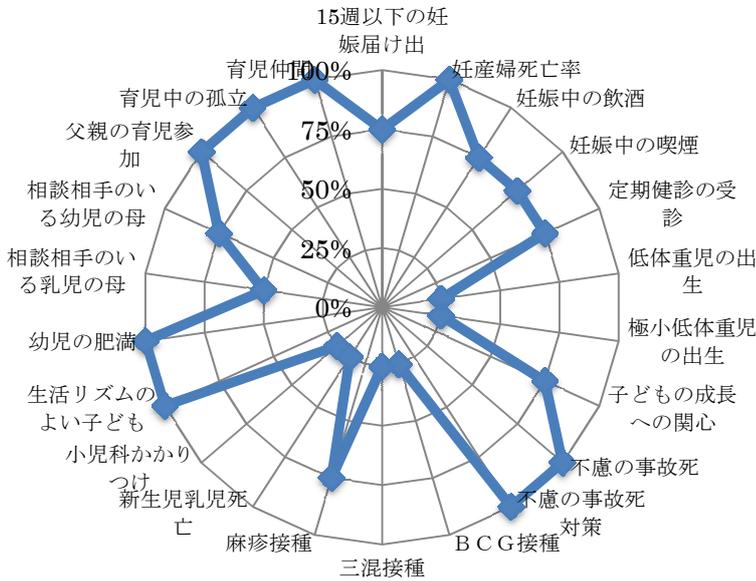
<達成度の表示の見方>

100% : 策定時の目標を達成した

75% : 策定時の目標に達しなかったが前進した

50% : 策定時とほぼ変化していない

25% : 策定時の目標と比較して後退した



●現状と課題

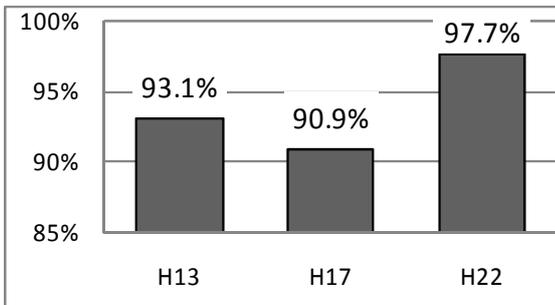
<妊娠中を健康に過ごすため、早期に母子健康手帳を申請する人や健康診査の受診者が増えています>

■「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ています>

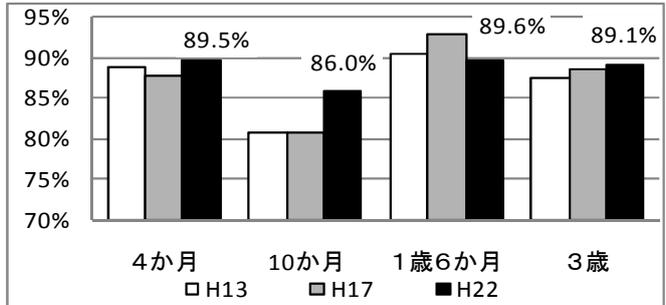
■子育てを楽しめるよう、「話あえる仲間づくり」「子どもとの関わり大切さ」、また、ひとりで子育てを頑張らないよう「大変な時は助けを求める」「困った時は相談すること」など、各事業を通して啓発し、友達づくり・ブックスタート事業・相談窓口の開設など環境を整備し、子育て支援を実施してきた結果、子どもとの関わりを楽しむ親子が増えました。

妊娠 15 週以下の届出状況



データ出典：保健事業実績

子どもの発育・発達に関心のある保護者の割合



データ出典：乳幼児健診

※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評価報告書」に掲載しています。

健康づくり作品傑作集♪

メタボ川柳

8020 運動推進標語

子育てカルタ

平成二十一年度メタボ川柳応募作品
こっそりと はじめた歩き 仲間でき
東初富 山浦 正次さん作

平成十九年度8020運動普及標語応募作品
旬の味 噛んで味わう 自分の歯
東初富 西川 久雄さん作

平成二十一年度子育てカルタ応募作品
まいにち成長 毎日記念日
富岡 匿名さん作

こちらの作品は
平成19年度千葉県口腔保健
大会にて「千葉県知事賞」を
受賞しました！

発行日 平成23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2-6-1

TEL 047-445-1141

FAX 047-445-8261

URL <http://www.city.kamagaya.chiba.jp/>