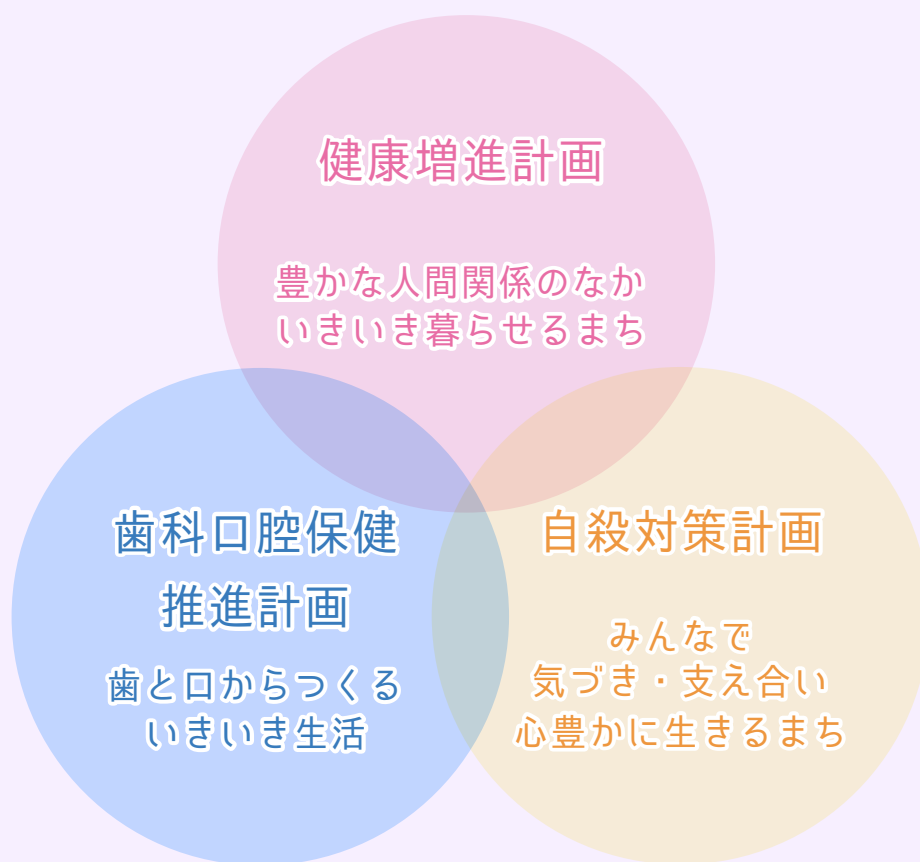


第2次 健康よっかいどう 21 プラン (改定版)

概要版

子どもから高齢者まで、
みんなが健康でいきいきと暮らせるまち



▶ 中間評価の背景

我が国の平均寿命は生活環境の改善や医学の進歩などにより急速に伸びています。その一方で、高齢化の進展や生活環境、ライフスタイルの変化により、生活習慣病患者が増加しています。このため、生活習慣病予防や重症化の防止等、一人ひとりの健康で自立した社会生活の実現に向けた対応が求められています。

四街道市では、平成 20 年 3 月に「豊かな人間関係の中で、生活に充実感を持って暮らせるまち」を基本理念とする「健康よつかいどう 21 プラン」を策定し、健康づくりの推進に取り組んできました。平成 30 年 3 月に生活環境、ライフスタイルの変化に対応するため、「子どもから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせるまち」を基本理念とする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」(以下「第 2 次プラン」という。)を策定し、ライフステージに応じた健康づくりを展開してきたところです。

第 2 次プランは、10 年間の長期にわたる基本計画であることから、プラン開始の平成 30 年度から令和 4 年度までの計画前期における市の取組や健康づくりの目標値の達成状況を分析し、計画後期に重点的に取り組むべき課題を整理するため、中間評価を行うこととしました。

▶ 主な目標値（一部抜粋）

指標		策定時 現状値 平成 28 年度	中間値 令和 3 年度	目標値 令和 9 年度
外遊びを週に 3 日以上行う幼児・小学生を増やす		41.0%	32.1%	増加傾向へ
この地域で今後も子育てをしたい人を増やす		98.7%	99.0%	増加傾向へ
児童・生徒の朝食欠食割合を減らす	小学生	3.2%	5.6%	1.5%以下
	中学生	5.4%	8.0%	2.5%以下
主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事が 1 日 2 食以上の 人を増やす		61.2%	59.0%	80%以上
お酒を週に 1～2 回以上飲む人のうち、生活習慣病の リスクを高める量を飲酒している人を減らす (男性 2 合以上、女性 1 合以上)	男性	43.0%	39.9%	18.6%以下
	女性	29.6%	31.1%	20.7%以下
地域行事に参加している人を増やす (自分から参加している+誘われて参加している)		36.4%	26.8%	増加傾向へ
何でも噛んで食べることができる人(咀嚼良好者)を増やす		54.4%	61.6%	80%以上
1 年に 1 回以上歯科健康診査を受診する人を増やす		62.8%	63.4%	65%以上
不安、悩み、ストレスを解消できている人を増やす (うまく解消できている+ある程度解消できている)	中学生 高校生	68.1%	61.1%	77%以上
	20 歳以上	62.2%	63.0%	66%以上
近所の人に会ったときにあいさつをする人を増やす		91.4%	86.1%	増加傾向へ
自殺死亡率を減らす		17.8 (平成 24 年～平成 28 年の 平均粗死亡率)	10.7 (平成 29 年～令和 3 年の 平均粗死亡率)	減少傾向へ

中間値：市民意識調査は令和 4 年度データ

▶プランの体系

【健康増進計画】～ライフステージに応じた健康づくり～

すくすく

目標1 家庭で取り組む生活習慣の基盤づくりを支援します
健康管理、食生活・栄養、身体活動・運動、喫煙・飲酒

目標2 地域の中で保護者が安心して子育てできる環境をつくります
家庭にあった情報提供と支援、地域で支える体制づくり

目標3 子どもが自分自身を大切に、生きていく力を育みます
セルフケアの獲得支援、地域での見守り・支え、自分自身を守るための支援

はっらっ

目標1 自身の将来や大切な人のために、生活習慣病の発症を防ぎます
健康管理、食生活・栄養、身体活動・運動、喫煙・飲酒

目標2 自分らしく過ごせるように、生活習慣病が重症化しないよう支援します
生活習慣病の重症化予防、介護予防に向けた体づくり

目標3 健康づくりに取り組む余裕のない人も、地域の中で健康に近づくような
仕組みづくりを目指します
健康行動の定着に向けた支援、健康づくりにつながる環境整備、行事での健康情報の提供、生活状況に応じた支援

【歯科口腔保健推進計画】～歯と口腔の健康づくり～

目標1 ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに取り組みます
すくすく 妊娠期をスタートとした歯科口腔保健の啓発、むし歯と歯周病予防のための生活習慣の定着支援、セルフケアの定着支援
はっらっ 歯と口腔の健康を見直すきっかけづくり、一人ひとりの状態に適したセルフケアの支援

目標2 個々に応じた口腔機能の維持・向上を推進します
口腔機能の維持改善方法の周知、障がいのある人・介護を必要とする人への支援

目標3 一生を通じた切れ目ない歯と口腔の健康づくりに取り組みます
環境変化の切れ目をつなく支援

目標4 歯と口腔の健康づくりを通じて、心身の健康が維持増進される社会環境を整備します
定期的な歯科健診受診の推進、関係機関との連携、災害時に備えた口腔ケアの必要性の周知

【自殺対策計画】～休養・こころの健康づくり～

目標1 ライフステージに応じた心の健康づくりに取り組みます
すくすく 子育てに対する不安や負担感の軽減、自分自身を守るための支援
はっらっ ストレスと向き合うための支援

目標2 地域の中で気づき・つながり・支えあう体制をつくります
こころの健康や自殺対策に関する正しい知識の普及、人材の育成と連携体制の構築、孤立予防や交流の場の提供

目標3 自殺のリスクを低下させ、生きることへの支援を行います
相談支援体制の整備、自殺未遂者や遺された人に対する支援、自殺要因の地域性に関する調査分析

第2次プランは、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するための「歯科口腔保健推進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「自殺対策計画」を一体化したプランです。

◎中間評価で整理された重点課題

- 外遊びを週に3日以上行う幼児・小学生の割合が減少しています。運動量の減少は、食欲低下や睡眠への影響が懸念されることから、外遊びの大切さの理解を深めることが重要です。
- 妊婦の喫煙率は僅かですが増加し、受動喫煙による妊娠（胎児）への悪影響を認識する人が減少しています。臭いや煙の少ない加熱式たばこ・電子たばこの普及による影響が懸念されます。一方で、たばこを吸う人の5割以上がやめたい・減らしたいと思っています。喫煙による健康被害、受動喫煙の悪影響について、理解を深めることが重要です。
- 育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど、何らかの解決する方法を知っている人が減少しています。子育てに関する相談窓口や支援体制を充実させることが重要です。
- 朝食の欠食の増加がみられます。朝食の欠食は、心身の健康や運動能力・学力に影響することから望ましい生活習慣の獲得が重要です。

目標1 家庭で取り組む生活習慣の基盤づくりを支援します



市の主な事業

重

プレーパーク

自然の中で遊べる面白さを伝え、子どもの冒険心や好奇心を引き出す遊び場を提供します

重

マタニティ・ベビー相談室、
パパママルーム、幼児健診

妊婦やその家族、子育て中の人を対象に、喫煙、受動喫煙が胎児の成長や子どもの健康に及ぼす悪影響について啓発を行います

目標2 地域の中で保護者が安心して子育てできる環境をつくります



市の主な事業

新

母子保健情報のデジタル化の
推進

多様化する子育て世代のニーズに対応するため、母子保健に関する情報のデジタル化を推進し、更なる子育て支援を行います

重

子ども医療費助成

子どもの保健対策の充実及び保護者の経済的負担の軽減を図るため、通院・入院に要する医療費の助成を行います

目標3 子どもが自分自身を大切にし、生きていく力を育みます



市の主な事業

重

食育活動（朝ごはんの選び方）

市内保育所（園）、幼稚園、小学校に啓発用媒体の貸し出しを行い、朝ごはんの大切さや望ましい朝ごはんの選び方の普及啓発を行います

重

食に関する指導の実施、
家庭や地域との連携「食に関する指導の指針」に基づき、学校の教育活動全体を通して、食に関する指導を推進します
また、地域や家庭と連携した取組を実施します

◎中間評価で整理された重点課題

- がん検診や特定健康診査の受診率が低下している状況となっています。がんや生活習慣病の発見が遅れると、病気が重症化してしまい、健康寿命に影響するだけでなく、医療費も増大してしまいます。効果的な受診勧奨など、受診率向上に向けた取組が重要です。
- 特定健康診査における有所見者の割合では、血糖、LDLコレステロール、血圧が千葉県・全国と比較して高くなっています。特に糖尿病は、重大な合併症を引き起こすおそれがあり、血糖値の適正な管理による発症予防や重症化予防の対策が重要です。
- 自らの健康に関心がない人が若い世代で増加しています。健康活動への取組にインセンティブが働く仕組みなどが重要です。
- 四街道市の人口構成をみると、今後、後期高齢者が増加する見込みです。介護予防、医療費抑制の観点からも、地域行事、健康づくり活動をより活発にすることが重要です。

目標1 自身の将来や大切な人のために、生活習慣病の発症を防ぎます



市の主な事業



各種がん検診受診率の向上

がんの早期発見・早期治療につなげるため、がん検診未受診者に受診勧奨を行うことで受診率の向上を図ります

また、行政と民間事業者等が連携して、受診率向上を目指すSIB*の導入についても検討します

※官民連携の仕組みの一つで、行政や民間事業者及び資金提供者等が連携して、社会問題の解決を目指す成果志向の取組のこと



公共施設敷地内全面禁煙の推進

たばこを吸わない人の健康にも影響する受動喫煙を防ぐため、公共施設敷地内の全面禁煙を推進します

目標2 自分らしく過ごせるように、生活習慣病が重症化しないよう支援します



市の主な事業



健診結果相談、生活習慣病予防教室

生活習慣の改善が必要な人に向けて健診結果に応じた相談や生活習慣病予防の支援を行います



糖尿病重症化予防事業

健診結果とレセプト情報から抽出した対象者へ受診勧奨や、保健指導を行います
医療機関との連携体制づくりに努め、糖尿病重症化の予防につなげます

目標3 健康づくりに取り組む余裕のない人も、地域の中で健康に近づけるような仕組みづくりを目指します



市の主な事業



健康活動情報のデジタル化の推進

健康に関心がある人を増やすため、各種検診や特定健康診査を受診する等、自身の健康活動を行うことでポイントを貯め、抽選で特典を獲得できる取組を実施します

また、アプリを活用することで、健康活動の情報を見える化する仕組みを導入します



週いち貯筋体操

市民同士のつながりや地域活動を支援するために、地域交流の場や活動の機会を提供します

【歯科口腔保健推進計画】～歯と口腔の健康づくり～

歯と口腔機能の維持向上が重要です

◎中間評価で整理された重点課題

- 乳幼児期・学童期では歯科口腔への意識が高くなっていますが、年代が上がるにつれて歯科口腔への健康意識が低下していることがわかります。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受け、適切なセルフケアを継続することが重要です。
- 60歳で自分の歯が24本以上ある人は増加しているものの、80歳では自分の歯が20本以上ある人は減少しています。健康教育やお口の体操の普及等を継続し、口腔機能の向上に努めることが重要です。

目標1 ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに取り組みます



市の主な事業



学校歯科医による歯科健診

小・中学生を対象に、年に1度歯科健診を実施し、養護教諭を通して健康課題の共有を行います

目標2 個々に応じた口腔機能の維持・向上を推進します



市の主な事業



口腔機能の維持・向上

口腔機能の維持・向上を図るため、健康教育や健康相談を実施します
オーラルフレイル^{*}予防のため、口腔機能検査の実施を検討します

※滑舌が悪くなる、食べこぼし、むせ、噛めない食品が増える等、口腔機能が低下することをいう



お口の体操の普及

成人及び高齢者の講座の中で、口腔機能の改善や肺炎予防等の周知を行い、お口の体操を実施します

目標3 一生を通じた切れ目ない歯と口腔の健康づくりに取り組みます



市の主な事業



地域職域連携

事業者を対象に、リーフレットを配布し、歯科保健の重要性を周知します

目標4 歯と口腔の健康づくりを通じて、心身の健康が維持増進される社会環境を整備します



市の主な事業



成人歯科健診

成人歯科健診を実施し、定期受診のきっかけづくりを行い、健康的な口腔環境の維持、歯科疾患の早期発見・早期治療につなげます
また、健診受診率向上に向け、受診の再勧奨を行います

【自殺対策計画】～休養・こころの健康づくり～

ライフステージに応じた心の健康づくりが重要です

◎中間評価で整理された重点課題

- 中学生・高校生の思春期で不安、悩み、ストレスを解消できていない人が多く見受けられます。また、不安・悩みを感じたとき誰にも話さない人、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人（K6^{*}の点数が10点以上）が増加しています。相談しやすい環境づくりを行っていくことが重要です。
※ 心の健康を測定する尺度で、6項目の質問を5段階で点数化し、合計点数が高いほど、心の負担感の度合いが大きいとされている
- 20～59歳の世代で睡眠による休養が取れている人が減少しています。睡眠による休養が十分に取れていない場合、日頃のストレスに大きな影響をもたらすため、適切な睡眠による休養が重要です。
- 近年では、近所の人と会ったときにあいさつをする人が減少しています。普段から近隣や身近な人へ声かけする等、地域で孤立することを防ぎ、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づくことが重要です。

目標1 ライフステージに応じた心の健康づくりに取り組みます

市の主な事業

- 重** SOSの出し方に関する教育
小・中学生を対象に、悩みやストレスの解消法の取得や自殺予防の呼びかけを行います
- 重** 専門職の設置
小・中学校においてスクールカウンセラーを設置し、自殺リスクの早期発見、早期対策に努めます

目標2 地域の中で気づき・つながり・支えあう体制をつくります

市の主な事業

- 重** こころの講演会開催
社会情勢にあわせた、こころに関する講演会を行い、適切なストレス解消法、相談場所の周知を行います
- 重** ゲートキーパー養成研修
市民や支援者に、ゲートキーパーの役割を知ってもらい、将来の担い手を増やし、見守りや傾聴できる人を地域に広めます

目標3 自殺のリスクを低下させ、生きることへの支援を行います

市の主な事業

- 重** 自殺対策連絡会議
各構成員に対し、自殺対策に関する情報共有を行い、適切な支援ができるよう関係機関の連携を図ります

◎市の主な事業は、行政の主な取組として実施している事業から、新規事業等を抜粋したものです。

▶市民・地域の皆さんに心がけてほしいこと

妊娠 子育て中

- ・親子で体を動かして遊ぼう
- ・たばこや酒がもたらす胎児や子どもへの影響を知ろう
- ・妊娠中や子育て中に困ったことはためらわず相談しよう
- ・むし歯を防ぐ重要性について知り、親子でむし歯予防に取り組もう

- ・朝ごはんを毎日食べよう
- ・喫煙が及ぼす健康被害や危険性について知ろう
- ・学校で実施している歯科健診の結果を踏まえて、早めに受診しよう
- ・不安なことやつらいことは抱え込まず、気軽に相談しよう

幼・小 中・高

- ・定期的に通診できる、かかりつけ歯科医を持とう
- ・定期的に通診を受け、必要に応じて治療を継続しよう
- ・ゲートキーパーの役割を知ろう
- ・家族や隣近所の人にあいさつをしてみよう
- ・困ったときに相談できる窓口があることを知っておこう



全世代

- ・食生活や運動習慣といった、自分の生活習慣を定期的に振り返ろう
- ・年に1度はがん検診や特定健診を受診しよう
- ・家族や周囲の人のために禁煙・分煙に取り組もう
- ・飲酒は1日あたり日本酒1合程度までに控え、週2日は休肝日をつくろう
- ・健診結果を活かし、生活習慣の改善に取り組もう
- ・精密検査と判定されたときは、必ず早期に医療機関を受診しよう
- ・自分の健康と向き合い、健康のために使う時間をつくることを心がけよう
- ・地域の交流の場に積極的に参加してみよう
- ・歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯みがきの重要性について知ろう
- ・口腔機能の大切さを知ろう
- ・かかりつけ歯科医に口腔機能をチェックしてもらおう
- ・自分にあったストレス解消方法を見つけよう
- ・睡眠について正しい知識を持ち、質のいい睡眠をとろう

青年期 壮年期 高齢期

▶プランの推進体制

四街道市の健康づくりに向けた理念を実現していくため、市民の健康づくりに関して、市民、関係機関及び行政職員の意識を喚起し、関連部署による事業の推進体制を強化することで、プランの総合的かつ一体的な施策の推進を図ります。

また、市民、行政、保健、医療、福祉、教育、労働その他関係機関、団体等相互で情報共有し、連携・協働を重視して地域に根付く活動の展開を図ります。

▶プランの期間

第2次プランは、平成30年度を初年度とし、令和9年度を最終年度とした10年間のプランでしたが、令和5年度に中間評価を行い、最終年度を令和10年度とする11年間のプランに変更しました。