

～健康づくりは まちづくり笑顔でつながる とみさと～

富里市健康プラン

健康増進計画【第二次】・食育推進計画【第二次】・自殺対策計画【第一次】

2019年度～ 2028年度

概要版



2019年3月



富里市

計画の策定にあたって

▶ 富里市健康プラン策定の趣旨は？

急速に高齢化が進展する中で、いかに健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生涯にわたって健やかに過ごすことができるかが課題になっています。

健康の実現のためには、市民一人ひとりが健康に対する正しい知識を身につけ、心身の健康づくりを生涯にわたって実践していくことが基本です。

また、個人や家庭における主体的な健康づくりとともに、地域の人々や行政等による支援体制づくりが必要です。

本計画は、第一次計画に引き続き、「健康づくりはまちづくり 笑顔でつながるとみさと」を基本理念とし、市民の皆さんが元気で長生きできる期間（健康寿命）を伸ばすことによって、豊かな人生を送ることをめざします。

▶ 計画の期間は？

この計画は、2019年度から2028年度の10年間の計画とします。

ただし、健康づくりを取り巻くさまざまな環境の変化に対応するため、5年後を目途に計画の評価及び中間見直しを行います。



■ 計画期間

2019 年度	2020 年度	2021 年度	2022 年度	2023 年度	2024 年度	2025 年度	2026 年度	2027 年度	2028 年度
健康日本21(第二次)									
健康ちば21(第二次)									
富里市健康プラン 【富里市健康増進計画(第二次)・富里市食育推進計画(第二次)・富里市自殺対策計画(第一次)】									
				見直し 評価					

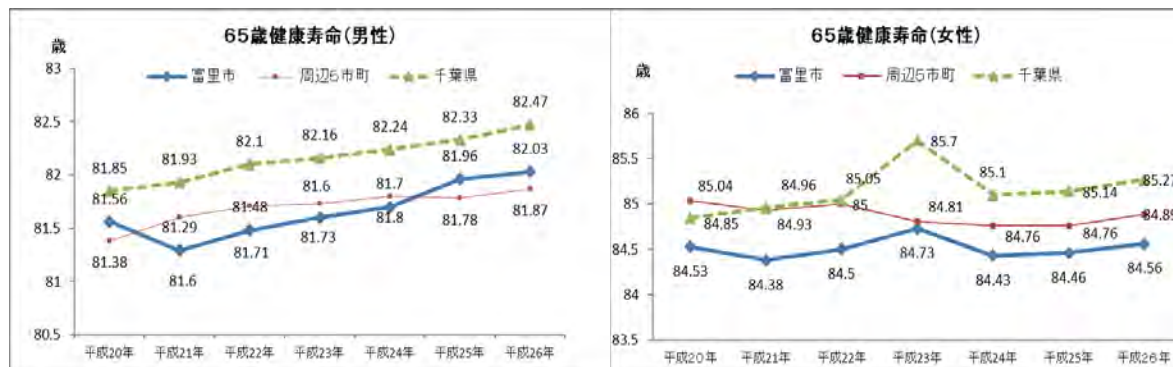
▶ 計画の位置づけは？

本プランは、健康増進法第8条第2項の規定による「富里市健康増進計画(第二次)」、食育基本法第18条第1項に基づく「富里市食育推進計画(第二次)」並びに自殺対策基本法第13条第2項に基づく「富里市自殺対策計画」を一体化した計画です。本計画は、「富里市総合計画」を上位計画として、健康づくりの推進にかかる個別計画として位置付け、国の21世紀における国民の健康づくり運動「健康日本21(第二次)」、千葉県「健康ちば21(第二次)」や、市の関連計画との整合・調和を図りながら推進していきます。

富里市民の健康データと課題

▶ 65 歳健康寿命(平均自立期間)

本市における 65 歳まで生きた人の健康寿命(平均自立期間)は、男性は平成 20 年には 81.56 歳と周辺 5 市町(81.38 歳)の水準を上回っていましたが、その後は千葉県や周辺 5 市町よりも低い水準で推移し、平成 26 年は 82.03 歳と千葉県(82.47 歳)の水準を下回っています。一方、女性は、平成 20 年は 84.53 歳と千葉県や周辺 5 市町の水準を下回っていましたが、その後もほぼ同水準で推移し、平成 26 年も 84.56 歳と千葉県や周辺 5 市町の水準を下回っています。

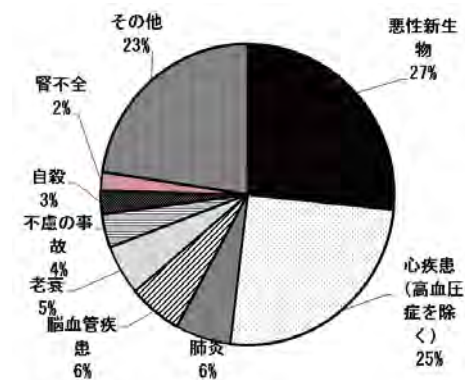


■ 富里市における主な死因(平成 29 年)

出典: 千葉県衛生統計年報

▶ 生活習慣病等による死亡

死因については、がん(悪性新生物)や心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病関連の疾病で半数以上を占めています。これらの死因を年代別にみると、がん(悪性新生物)は 60 歳代で最も多く、心疾患や呼吸器系の疾患は年代が上がるとともに増加しています。また、40 歳代では自殺による割合が他の死因と比較して高くなっています。



▶ 地域とのつながりの意識と健康度の関係

自身と地域とのつながりの意識と健康度の関係は、地域とのつながりが「強い」と感じている方が、さまざまな健康度が良好な関係となっています。

健康づくりの「ゼロ次予防」となる「健康づくりの行動を助ける環境づくりの実現に向け、市民と関係機関、行政が協働し、連携の充実を図ることが求められます。

■ 地域とのつながりの意識と健康度の関係(クロス集計結果)

項目	区分	地域とのつながりが強い	地域とのつながりが弱い
健康状態	よい	88.3%	78.7%
	よくない	11.7%	21.3%
毎日のストレス	感じない	31.6%	18.0%
	感じる	68.4%	82.0%
朝食を食べる頻度	毎日	83.1%	76.2%
	6日以下	16.9%	23.8%
主食・主菜・副菜をバランスよく食べる頻度	週に2~3日以上	92.2%	86.2%
	ほとんどない	7.8%	13.8%
意識して身体を動かす習慣・運動習慣の有無	あり	75.0%	62.9%
	なし	25.0%	37.1%
1日30分以上の運動習慣※	あり	55.4%	39.0%
	なし	44.6%	61.0%
喫煙	吸っている	87.5%	79.7%
	吸っていない	12.5%	20.3%

※ p < 0.05

出典: 富里市「平成 30 年度 健康に関するアンケート調査」

計画の基本的な考え方

▶ **総合目標** 現状の平均寿命※の上昇分(差異)を上回る 65 歳健康寿命の延伸

		第1次策定時 (平成20年)	現状値 (平成26年)	差異 (平成26年－平成20年)
富里市 65歳健康寿命【平均自立期間】(歳)	男性	81.56	82.03	0.47
	女性	84.53	84.56	0.03

※「65歳健康寿命」: 65歳まで生きた人の健康寿命
(65年に(平均自立期間(年))※₁を加えた数値)

【※₁日常生活動作が自立している期間の平均※データは千葉県「健康情報ナビ」より】

指標名		第1次策定時 (平成22年)	現状値 (平成27年)	差異 (平成27年－平成22年)
富里市 平均寿命【0歳平均余命】(歳)	男性	78.8	80.7	1.9
	女性	85.8	86.2	0.4

※「平均寿命」: 厚生労働省が発表する「市町村生命表」に基づく「0歳の平均余命」で、死亡状況を集約したものであり、保健福祉水準を総合的に示す指標となっている。

▶ **基本方針**

基本方針①

一次予防(発症予防)を重視した健康づくり

生涯を通じて健康でいきいきと自立した生活を送るために、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療となる「二次予防」や、適切な治療による病気や障害の進行防止となる「三次予防」とあわせて、「自分の健康は自分で守る」という視点から、普段から生活習慣の改善に努め、疾病の発症を予防する「一次予防」に重点を置いた施策を推進します。

基本方針②

市民主体の健康づくり

市民が自らの健康について考え、生活習慣の向上や改善に向けた取り組みを楽しく意欲的に行えるよう、市民参加や市民が主体の健康づくり活動を支援します。また、その取り組みが結果的に健康づくりにつながる事業も含めて、総合的な施策の展開を図ります。

基本方針③

地域のつながりや社会環境を支援する健康づくり(ゼロ次予防)

身近な地域で互いに支え合いながら、社会的なつながりや信頼関係等を活用していくために、家庭や地域、学校、職場、各種関係団体や企業、ボランティア、行政等の多くの機関が連携・協働するとともに、地域で健康づくり推進のための活動に取り組む団体やグループの育成・支援を行う等、健康づくりに取り組んでいる個人を支え合う地域づくりに努めます。

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化防止

① **がん（悪性新生物）** 目標：がん検診を受けましょう。また精密検査になったら必ず受診しましょう。
がん(悪性新生物)の発症に大きく関係している生活習慣について正しい知識を得て実践しましょう。

【市民・家庭の取り組み】

- がん予防に関する正しい知識や健全な生活習慣を身につけましょう。
- 定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。
- 検診の結果、精密検査が必要となった場合は、必ず受診をしましょう。

【地域の取り組み】

- 地域で声をかけ合って検診を受診します。
- 事業所は、事業主・従業員に、がん検診の受診勧奨を行います。
- がん患者の治療と仕事の両立を支援します。

② **循環器疾患・糖尿病** 目標：年に一度健診を受診し生活習慣の改善に積極的に取り組みましょう。
要介護となる原因の上位を占める心疾患や脳血管疾患等の循環器疾患の原因疾患ともなる「糖尿病」の発症予防のために、正しい知識を持ち、早期発見・早期治療や重症化防止を図ることが大切です。

【市民・家庭の取り組み】

- 正しい食習慣と運動等、規則正しい生活習慣を身につけて実践し生活習慣病の予防に努めましょう。
- 定期的に健康診査を受診し、健診で精密検査が必要となった場合は必ず医療機関で精密検査を受診し重症化予防に努めましょう。
- かかりつけ医を持って健康管理を心がけましょう。

【地域の取り組み】

- 地域で声をかけあって健診を受診し、健康づくり事業に参加します。
- 事業所は、事業主・従業員に健康診断や人間ドックの定期健診の受診勧奨を行います。
また、循環器疾患や糖尿病についての知識の啓発普及啓発を行います。

③ **COPD(慢性閉塞性肺疾患)** 目標：慢性閉塞性肺疾患について正しい知識を身につけましょう。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、有害物質を吸い込むことにより、気管支や肺胞等に障害が生じる病気です。原因の90%が喫煙であり、喫煙が長期にわたるほど発症しやすいと言われています。COPD(慢性閉塞性肺疾患)の発症を予防するために禁煙に取り組みしましょう。

【市民・家庭の取り組み】

- 禁煙に取り組み、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防に努めましょう。
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)が疑われる場合は、早期に受診しましょう。

【地域の取り組み】

- 店舗や事業所の禁煙対策を推進します。
- 未成年者の喫煙防止に努めます。
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する知識の啓発普及に努めます。

(2) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活 目標：健康的な身体をつくる食習慣を身につけ、適正体重を保ちましょう

食生活は生涯を通じた健康づくりの基盤となるものであり、生活習慣病の要因となる肥満や糖尿病等とも深く関係することから、世代に応じた健全な食生活の実践に向けて取り組みます。

【市民・家庭の取り組み】

妊娠期	○食に関心を持ち、妊娠期の望ましい体重増加について理解し適切な食生活を送りましょう。 ○栄養のバランスを意識し、献立に主食・主菜・副菜をそろえましょう。 ○食品ロスを防ぐため、買いすぎ・作りすぎに気をつけましょう。
乳幼児期 (0～6 歳)	○遊びの中で十分に身体を動かし、空腹を感じる食事のリズムをつくりましょう。 ○月齢・年齢に応じた食事を摂りましょう。 ○よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 ○好き嫌いなく食べましょう。
学童期 (7～12 歳)	○朝食を食べる習慣を身につけ1日の生活リズムを整えましょう。 ○学校給食や授業等を通じて、食に関する知識を身につけましょう。 ○苦手な食べ物にも挑戦し味覚を広げましょう。 ○給食、お弁当を残さず食べましょう。
思春期 (13～18 歳)	○朝食を食べる習慣を身につけ1日の生活リズムを整えましょう。 ○適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践しましょう。 ○適正体重を知り、無理なダイエットはしないように心がけましょう。 ○給食、お弁当を残さず食べましょう。
青年期・壮年期 (19～39 歳)	○3食しっかり食べる習慣を身につけましょう。 ○適正体重を知り、自分に適した食事量を取りましょう。 ○外食・中食(お惣菜等)では、栄養成分表示等を上手に活用しましょう。 ○食品ロスを防ぐため、買いすぎ・作りすぎに気をつけましょう。
中年期 (40～64 歳)	○適正体重を知り、自分に適した食事量を取りましょう。 ○野菜の摂取量を増やす、脂肪や糖분을控える等バランスに配慮した食生活を心がけましょう。 ○外食・中食(お惣菜等)では、栄養成分表示等を上手に活用しましょう。 ○食品ロスを防ぐため、買いすぎ・作りすぎに気をつけましょう。
高齢期 (65 歳以上)	○低栄養の予防のため欠食しないようにしましょう。 ○体調に合った食生活を工夫しましょう。 ○外食・中食(お惣菜等)では、栄養成分表示等を上手に活用しましょう。 ○食品ロスを防ぐため、買いすぎ・作りすぎに気をつけましょう。

【地域の取り組み】

- 調理実習や料理教室等を通じて、望ましい食習慣やバランスのとれた食事等に関する情報提供や指導を行います。
- 子育てサロンや高齢者サロン等において、食を通じたコミュニケーション機会の充実を図ります。
- 生産者や事業者は、富里産農畜産物のPRや対面販売を行い、新鮮で安全な食の普及を図ります。

② 身体活動・運動 目標：日常生活の中で意識して身体を動かし習慣化させましょう

運動習慣の定着への普及啓発等、さらに取り組みを推進します。

【市民・家庭の取り組み】

- 日常生活の中で、できるだけ歩く機会や体を動かす機会を増やすように心がけましょう。
- 体育や課外活動、部活動等を通じて、体力づくりと運動能力の向上を図りましょう。
- 運動機能や筋力の低下を防ぐため、買い物や散歩等自分に合った身体活動に取り組みましょう。
- 地域の運動・スポーツサークル等に参加し、身体を動かしましょう。
- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防に取り組みましょう。

【地域の取り組み】

- 運動・スポーツを通じた地域の交流機会の確保に努めます。
- 健康づくりに効果の高いウォーキングやジョギング等に、地域ぐるみで取り組みます。
- 職場では、徒歩や自転車等を利用した通勤を推奨します。

③ 休養 目標：質の良い休息をとりましょう また、ストレスとうまく付き合いましょう

日ごろから自分のこころの健康に意識を向け、適度な運動と質の良い睡眠、ストレスへの対処法等生活習慣を身につけましょう。

【市民・家庭の取り組み】

- 十分な睡眠や休養をとるように心がけましょう。
- 運動やスポーツ、趣味の活動等、自分にあった気分転換やストレス発散方法を身につけて対処しましょう。
- 日ごろから相談できる相手を見つけておきましょう。

【地域の取り組み】

- 職場では、ノー残業デーや休暇制度等、休養をとりやすい環境づくりに取り組みます。

④ 飲酒 目標：多量な飲酒がもたらす心身への影響を理解し、節度ある飲酒を実行しましょう

適正な飲酒や、アルコールによる健康被害等の知識を深められるよう、普及啓発を行い、未成年者や妊産婦、妊娠を計画している女性等に対しても効果的な教育や学習機会を提供します。

【市民・家庭の取り組み】

- 適量の飲酒に努め、休肝日を設ける等、お酒の正しい飲み方を身につけましょう。
- アルコールが身体に及ぼす影響について理解しましょう。
- 妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の健康に影響を与えることを認識しましょう。
- お酒に頼らないストレス対処法を見つけましょう。
- 飲酒を無理に他人に勧めないようにしましょう。

【地域の取り組み】

- 講座やイベントを通じて、飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発に努めます。
- 小売店や飲食店では、未成年者へのお酒の販売・提供を行わないよう、年齢確認を徹底します。

⑤ 喫煙 目標：タバコが健康に与える影響を認識し禁煙に取り組みましょう

喫煙がもたらす COPD(慢性閉塞性肺疾患)をはじめとした健康被害について、正しい知識の普及啓発を徹底するとともに、受動喫煙防止のために禁煙を希望する人に対して積極的な支援に努めます。

【市民・家庭の取り組み】

- タバコが身体に及ぼす影響や COPD(慢性閉塞性肺疾患)について理解しましょう。
- 積極的に禁煙にチャレンジしましょう。
- 禁煙に努め、非喫煙者への受動喫煙を防ぎましょう。
- 受動喫煙の害について理解し、喫煙マナーを守りましょう。
- 妊娠・授乳中の母親や家族の喫煙は、胎児や乳幼児の健康に影響を与えることを認識しましょう。
- 乳幼児のタバコの誤飲に注意しましょう。
- 未成年者の喫煙を防止しましょう。
- タバコに頼らないストレス対処法を見つけましょう。

【地域の取り組み】

- 喫煙が健康に及ぼす影響について、普及啓発に努めます。
- 小売店では、未成年者へタバコの販売を行わないよう、年齢確認を徹底します。
- 店舗や事業所の受動喫煙の防止に努め、禁煙対策を推進します。

⑥ 歯・口腔の健康 目標：生涯を通じて自分の歯でよく噛み、食べられるようにしましょう

自らの歯と口腔の健康に関する正しい知識と及び理解を深めて定期的に歯科健診を受け、自身の健康管理に努めましょう。

【市民・家庭の取り組み】

- フッ化物配合歯みがき剤を正しく使用して、むし歯を予防しましょう。
- よく噛んで食べ、食後に歯みがきをする習慣を身につけましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しましょう。
- 歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間部清掃用具等を使用しましょう。
- 毎食よく噛んで食べ、口腔体操を行い、歯や口腔機能の維持向上に努めましょう。

【地域の取り組み】

- 講座等を行い、むし歯や歯周病が全身の健康に及ぼす影響について普及啓発するとともに、正しい口腔ケアや口腔機能の重要性を周知します。
- 定期的な歯科健診受診の重要性を認識し、地域の人々に伝えます。





食育推進計画

めざす姿：「安心・美味しい富里産」美味しく食べて健康に

第一次計画の基本理念を引き継ぎ、市民一人ひとりが、「食」について学び、食生活の改善や食の安全性へ意識を高め、さらなる「食育」の推進を図るための指針です。

(1) 世代に応じた食育の推進

■行動目標

- ・妊娠期 食に関心を持ち、赤ちゃんの発育を意識した食事を心がけましょう
- ・乳幼児期(0歳～6歳) 遊びのなかで十分に身体を動かし、空腹を感じるリズムをつくりましょう
- ・学童期(7歳～12歳) 朝食を食べる習慣を身につけ1日の生活リズムを整えましょう
- ・思春期(13歳～18歳) 食生活に関する自己管理能力を身につけましょう
- ・青年期・壮年期(19歳～39歳)
健康を維持増進するために食への知識や経験を深めましょう
- ・中年期(40歳～64歳)
生涯の健康づくりのためにこれまでの食生活を見直しましょう
- ・高齢期(65歳以上)
身体機能を維持するために食生活に気を配りましょう

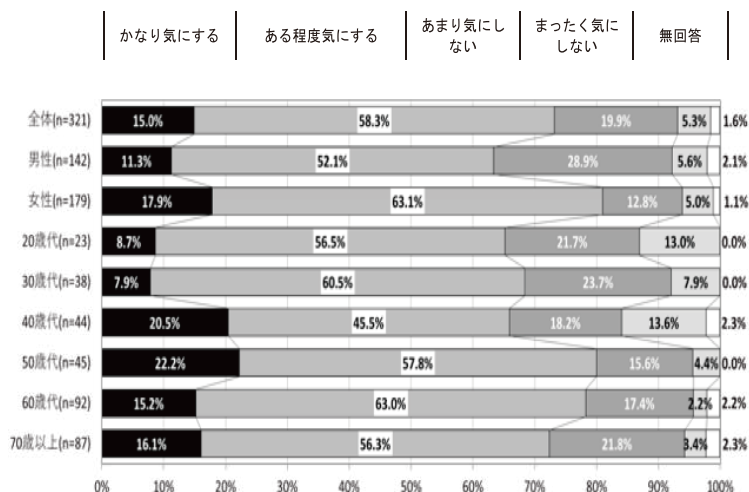
※「市民・家庭の取り組み」は、健康増進計画「生活習慣の改善／栄養・食生活」欄を参照

(2) 地産地消への取り組みの推進

■目標：伝統的な文化の継承を大切にしながら地産地消を推進しましょう

▶ 農産物を購入する際の産地の選択

■農産物を購入するときの産地の選択についてどの程度気にしていますか。

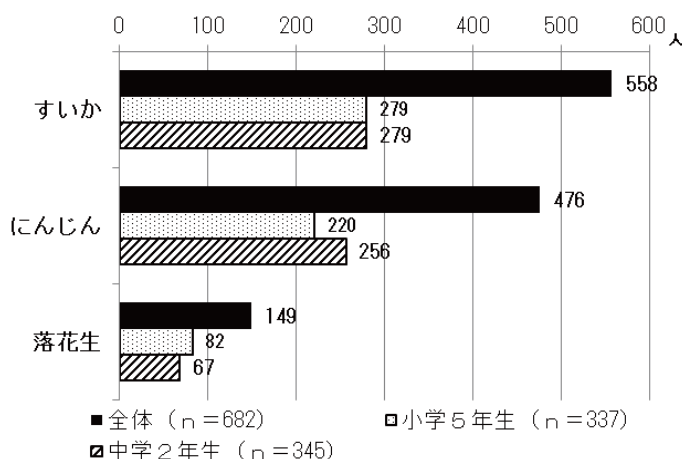


農産物を購入する際の産地を「かなり気にする」「ある程度気にする」と回答した人を合わせて約7割と高く、女性の方が産地を気にする傾向が強くなっています。年代別では、40～50歳代で「かなり気にする」人がほかの年代より高くなっています。また、入る際に富里市産や千葉県産を選ぶようにしている人は8割と高くなっており、食の安全に対して意識の高さがうかがえます。

資料：富里市「平成30年度 健康に関する市民意識調査」

▶ 富里市の特産物の認知度

■富里市の有名な農産物や食品を知っていますか。



資料：富里市「平成30年度 食育に関するアンケート調査」

小中学生を対象とした調査によると、本市の特産物で知っているものは、「すいか」が最も多く、次いで「にんじん」「落花生」となっています。また少数では「なし」「さといも」「米」等多岐にわたっており、富里産の農産物について認知度が高いことがわかります。地元産農産物への興味・関心は、地元への愛着につながっていきます。

▶ 食品ロスの低減について

現在、食べられるものを大量に捨てている食品ロスは社会問題になっています。「もったいない」の意識を高めながら、「残さず食べる」「感謝の心を持つ」等、食についての良い習慣を身につけるとともに、食品ロスの問題に関心を持ち、日々の生活の中で環境に配慮した買い物や調理方法等自らできることを考え、取り組んでいくことが必要です。

【市民・家庭の取り組み】

- 地元の特産物や旬の食材に関心を持ち、伝統的な食文化の継承を大切にしましょう。

【地域の取り組み】

- 調理実習や料理教室等を通じ、望ましい食習慣やバランスのとれた食事等に関する情報提供や指導を行います。
- 子育てサロンや高齢者サロン等において、食を通じたコミュニケーション機会の充実を図ります。
- 生産者や事業者は、富里産農畜産物のPRや対面販売を行い、新鮮で安全な食の普及を図ります。
- 食の生産・流通・消費等の循環を理解し、無駄に捨てない工夫をします。



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

「食育月間」は、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の浸透を図るための月間として、また「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、国の「食育推進基本計画」により定められました。



自殺対策計画

めざす姿：誰も自殺に追い込まれることのない地域づくり

自殺総合対策大綱及び千葉県自殺対策推進計画を参考に次の内容を基本方針とします...

- 1 全体的な対策と個別支援を組み合わせた推進に取り組みます
- 2 関係者の自殺への理解をすすめる総合的に取り組みます
- 3 地域の実情に応じた対策を効果的に進めます

■全体目標 自殺死亡率(※人口 10 万人対) を 13.1 に減らします

※自殺総合対策大綱・第二次千葉県自殺対策推進計画により本市の現状値 18.8(平成 24 年～平成 28 年平均値)の 30%減少をめざすもの

(1) 総合的な支援体制の充実

目標① 地域の中で気づき・見守り・つなげる体制づくりに努めます

【市民・家庭の取り組み】

- 家族やお隣近所であいさつをしてみましょう。
- こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早めの対応に努めましょう。
- 地域とのかかわりを持ち、助け合える関係をつくりましょう。

【地域の取り組み】

- 孤立防止や交流する機会を地域でつくります。
- 家庭・学校・職場等、地域で身近な人のこころの不調サインに気づき、必要な相談先につなげます。
- 孤立しがちな人の居場所づくりに取り組みます。

(2) 危機段階に応じた対策

目標① ライフステージに応じた一次予防に取り組みます

【市民・家庭の取り組み】

(子育て世代)

- 育児は夫婦や家族だけでなく、地域で協力して育てるイメージを持ちましょう。
- 地域の活動に興味を持って参加しましょう。

(思春期・青年期)

- 自分自身の良いところや価値観を見つけましょう。
- 困ったら大人の知恵をかりましょう。
- 十分な睡眠・適度な運動をこころがけましょう。

(壮年期・中年期・高齢期)

- 適度な運動や休養等健康管理に心がけましょう。
- 近隣の付き合いを積極的にしましょう。
- 介護はひとりで抱えず上手に人の手をかりましょう。

【地域の取り組み】

- ワーク・ライフ・バランスに配慮した働きやすい職場環境づくりをします。
- 子育て世代や高齢者等市民が地域交流できる場を作ります

目標② 自殺の危機に対応する二次予防に取り組みます

【市民・家庭の取り組み】

- 困ったときに相談できる窓口があることを知っておきましょう。
- 自分の抱える問題の解決方法を一緒に考えてくれる人がいることを知しましょう。
- 大切な人を自殺で失った同じ境遇の人の集いがあることを知しましょう。
- こころの病は、治療に長期を要することを知り、繰り返さないよう十分な治療と休養が必要であることを知しましょう。

【地域の取り組み】

- こころの病気に対する理解を深め、地域ぐるみで見守ります。

(3) 自殺対策を担う関連施策の推進

目標① こころの健康問題に取り組みます

【市民・家庭の取り組み】

- こころの病気について相談できる窓口を知りましょう。
- 早期の受診を行い、中断することなく治療を続けるようにしましょう。
- 相談できる主治医を持ちましょう。

【地域の取り組み】

- こころの病気は本人の努力不足ではなく、決してすぐに回復しないことを理解して追い込まないよう支援します。
- こころの病気に対する理解を深め偏見のない地域づくりに努めます。

目標② 経済・生活・就労の問題に取り組みます

【市民・家庭の取り組み】

- ひとりで悩まず、追い込まれる前に第三者に話しましょう。
- さまざまな支援制度や窓口があることを知しましょう。

【地域の取り組み】

- 生活困窮や多重債務等に関する相談窓口を提供していきます。

目標③ 家庭問題に関する相談支援に取り組みます

【市民・家庭の取り組み】

- DV、虐待に気づいたら相談機関に相談しましょう。
- 子育て、介護はひとりで抱えず、第三者に協力を求めましょう。

【地域の取り組み】

- 地域の住民や関係機関を活用しながら、高齢者に関する相談を行います。
- 子どもや高齢者等の安全を地域で見守るようにしていきます。

目標④ 学校におけるメンタルヘルスに取り組みます

【市民・家庭の取り組み】

- ひとりで悩まず大人の知恵をかりましょう。
- 友達の変化に気づいたら声をかけてみましょう。
- ひとりで解決しようとせず身近な大人に相談しましょう。
- 家族とのコミュニケーションを大切にしましょう。

【地域の取り組み】

- 地域ぐるみで学校行事に積極的に参加します。

目標⑤ 職場におけるメンタルヘルスに取り組みます

【市民・家庭の取り組み】

- 自分自身のワーク・ライフ・バランスを考えてみましょう。
- こころとからだのリフレッシュ方法を持ちましょう。
- 職場の定期健診は必ず受けましょう。

【地域の取り組み】

- 各事業所等は労働環境の改善に努めます。



『百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起これ』

(徒然草175段より：吉田 兼好)



■適度な飲酒習慣を知っていますか？（厚労省：健康日本21より）

（ 壮年期男性 ） 2ドリンクまで

ビール 500ml、日本酒 1合

ワイン 200ml、ウイスキー 60ml

（ 高齢者・女性 ） 1ドリンクまで

ビール 250ml、日本酒 1/2合

ワイン 100ml、ウイスキー30ml

■危険な「多量飲酒」と「自殺」の関係

（ ※1ドリンク＝純アルコール10g ）

1日平均6ドリンク（アルコール相当量は60g）を超える飲酒を「多量飲酒」といいます。

（厚労省：健康日本21）。「酒は百薬の長」とは言いますが、多量飲酒は健康を害し依存の危険性があります。海外では、「飲酒量が減ると自殺率が下がる」というデータもあります。その理由は、飲酒により絶望感、孤独感、憂うつ気分、攻撃性が高まり、死にたい気持ちを行動化しやすくなります。また、酩酊状態は正常な判断を妨げます。うつ病患者の多くに多量飲酒がみられ、一方で断酒によりうつ症状が改善するといわれます。「適正飲酒」は「自殺予防」「うつ予防」とも考えられます。

■CAGE（ケイジ）テスト

以下の4つの質問で2つ以上あてはまる場合、アルコールに依存している可能性が高い

- 1 飲酒量を減らさなければならなかったことがありますか。
- 2 他人があなたの飲酒を非難するので気に障ったことがありますか。
- 3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。
- 4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか。

EwingJA（北村俊則訳）：CAGE 質問票

ライフステージに応じた健康づくりの推進

(1) 次世代の健康づくり

① 小児の生活習慣病予防 目標：規則正しい生活習慣について理解し家族で実行しましょう

子どもの頃に身につけた生活習慣は、将来的に大人になっても影響を受けます。家族ぐるみで食生活や生活習慣の改善に向けた取り組みの推進に努めます。

【市民・家庭の取り組み】

- 正しい生活リズムや食習慣、運動等、規則正しい生活習慣を身につけ、家族で取り組みましょう。
- 健診の結果、要指導となった場合は生活習慣の改善に向けて積極的に取り組み、要医療となった場合は必ず受診しましょう。
- 生活習慣病を予防するために正しい知識を持ちましょう。

【地域の取り組み】

- 医療機関や育児支援関係機関は規則正しい生活習慣の大切さについて情報提供します。

② 乳幼児期・学齢期の口腔保健 目標：むし歯予防に関心を持ち積極的に取り組みましょう

将来的に自分の歯を残し生涯充実した日常生活を送るために、乳幼児期からの歯や口腔のケアについて普及啓発を図ります。

【市民・家庭の取り組み】

- 毎食後は丁寧に歯を磨きしましょう。
- フッ化物配合の歯磨き剤を使用し、むし歯を予防しましょう。
- むし歯予防のため、甘味食品や甘味飲料の摂取を控えましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診に結びつけましょう。

【地域の取り組み】

- 医療機関はむし歯予防の正しい知識の提供や定期健診の必要性について啓発します。

③ 思春期保健 目標：妊娠・出産について学童期から正しい知識をもちましょう

子どものすこやかな成長発達や生活習慣を育みましょう

心身ともに成長が著しく、人格形成にとって重要な時期である思春期において、子どもが心身ともに健やかに成長できるよう支援することにより、健全な母性および父性の育成に努めます。

【市民・家庭の取り組み】

- からだの仕組みを理解し、自分のからだや心を大切にしましょう。
- 性に関する正しい知識を身につけましょう。
- ひとりで悩まず、周囲に相談しましょう。
- 相手を思いやる気持ちを大切にしましょう。

【地域の取り組み】

- 地域のサークルやスポーツ活動を通して子どものすこやかな成長と発達を見守りましょう。

(2) 高齢者の健康づくり

本市の高齢化率(65 歳以上の割合)は、26.3%(平成 30 年 4 月 1 日現在)となっています。高齢化は今後も加速することが予測されており、高齢者のみの世帯やひとり暮らしの高齢者、要介護者が増加することが見込まれています。人生 100 年をめざした健康寿命の延伸に向けて、高齢者が、要支援・要介護状態になることを予防し、心身ともに健康で自立した生活を送るために、自らが主体的に健康づくりと介護予防に取り組めるような環境づくりの推進に努めます。

① 栄養・食生活 目標：バランスのとれた食習慣を身につけ、適正体重を保ちましょう

	平成30年 富里市 (%)	千葉県 (%)	全国 (%)	差異 (平成30年度富里 市ー千葉県)
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	16.3	15.1	17.9	1.2

資料：富里市：「平成 30 年度 健康に関する市民意識調査」
千葉県：けんこう千葉 21(第 2 次)中間評価

健康に関する市民意識調査の結果をみると、本市の低栄養傾向(BMI 20 以下)の高齢者の割合は、千葉県の平均値を上回っています。慢性的な低栄養状態は、フレイル(高齢による虚弱)を引き起こす要因となることから、市民に向けて望ましい食習慣やバランスのとれた食事がとれるよう啓発や相談、栄養を確保するための手段等の情報提供に努めるほか、地域ぐるみで孤食による食欲の低下を予防するための取り組みを推進します。

【市民・家庭の取り組み】

- 体調にあった食生活を工夫し、三食をバランスよくとり欠食しないようにしましょう。
- 家族で食事をする時間を増やし、食事を楽しみましょう。
- 既製品の惣菜等を上手に活用し、バランスよく栄養をとりましょう。

【地域の取り組み】

- 高齢者のサロン等において、食を通じたコミュニケーションの機会の充実を図ります。



② 身体活動・運動 目標：日常生活の中で意識して身体を動かし習慣化しましょう

	平成30年 富里市 (%)	千葉県 (%)	全国 (%)	差異 (平成30年度富里 市ー千葉県)
運動習慣者の割合(65歳以上)男性	53.6	31.3	46.5	22.3
運動習慣者の割合(65歳以上)女性	53.1	27.9	38	25.2

資料：富里市：「平成30年度 健康に関する市民意識調査」

千葉県：けんこう千葉21(第2次)中間評価

全国：健康日本21(第2次)分析評価

	あり(%)	なし(%)	無回答(%)
この1年間で行ったボランティア活動や地域活動はありますか(65歳以上)	36.4	48.8	14.7

資料：富里市「平成30年度 健康に関する市民意識調査」

65歳以上で運動習慣のある人の割合は、男性が53.6%、女性が53.1%となっており、全国や千葉県の平均値と比較して高い状況です。運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、物忘れの予防にも良い効果が得られると言われています。

また、この1年間で行ったボランティア活動や地域活動の有無について、「ある」と回答した人の割合は36.4%となっています。筋力アップや身体機能の向上だけでなく、地域でいきいきと活動することが心身の健康や介護予防につながります。

健康寿命の延伸に向けて、身体活動・運動に取り組みやすい環境づくりを推進するとともに、地域のボランティア活動や趣味、高齢者のサロンや生涯学習の機会等、気軽に社会参加できる環境の充実に努めます。

【市民・家庭の取り組み】

- 意識的に身体を動かしましょう。
- これまで培った知識や経験を活かして、地域の活動に積極的に参加しましょう。
- 趣味や外出を楽しみましょう。

【地域の取り組み】

- 地域の活動に高齢者が参加しやすい環境を作ります。
- 高齢者のサロン等で、「とみさと健康ちょきん体操」等、みんなで介護予防に取り組みます。



③ 歯・口腔の健康 目標：口腔機能維持のためのケアの方法を身につけましょう

	平成25年 富里市 (%)	平成30年 富里市 (%)	千葉県 (%)	全国 (%)	差異 (平成30年度富里 市ー千葉県)
70歳以上で歯が20本以上ある人の割合	40.5	48.3	33.3	51.2	15.0

資料：富里市：「平成30年度 健康に関する市民意識調査」
千葉県：けんこう千葉21(第2次)中間評価
全国：健康日本21(第2次)分析評価
注)富里市：70歳以上の数値、千葉県・全国：80歳以上の数値

	ほぼ満足(%)	やや不満だが、日常生活には困らない(%)	不自由や苦痛を感じている(%)	無回答(%)
歯や歯肉、口腔の状態についてどのように感じていますか(65歳以上)	24.0	56.6	9.3	10.1

資料：富里市：「平成30年度 健康に関する市民意識調査」

「70歳以上で20本以上自分の歯がある」と回答した人の割合は48.3%となっています。また、歯や口腔の状態については、65歳以上で「ほぼ満足」「やや不満だが日常生活には困らない」を合わせて約8割となっています。定期的に歯や口腔の健康状態をかかりつけの歯科医に見てもらうことや、日ごろから口腔機能を維持するための習慣づくりが大切です。

【市民・家庭の取り組み】

- よく噛んで食べましょう。
- 歯や口腔機能維持のためのケアを習慣的に行いましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯や口腔の健康診査を受けましょう。

【地域の取り組み】

- 高齢者のサロン等で、口腔機能維持のために「おしゃべり」「歌を歌う」「早口言葉」「口腔体操」「唾液腺マッサージ」等、みんなで取り組みます。

④ 保健・医療 目標：自分の健康状態を把握し、自発的に介護予防に取り組みましょう

	よい・まあよい(%)	ふつう(%)	あまりよくない・よくない(%)	無回答(%)
あなたの健康状態はいかがですか(65歳以上)	33.3	36.4	25.6	4.7

資料：富里市：「平成30年度 健康に関する市民意識調査」

65歳以上で現在の健康状態については、「よい」「まあよい」に「ふつう」を合わせた割合は69.7%で、「よくない」と回答した人は25.6%となっています。高齢者一人ひとりが介護予防に自発的に取り組めるような環境づくりに努めるとともに、規則正しい生活やバランスのとれた食生活や、感染症をの予防に向けてうがいや手洗い等の普及啓発を推進します。

【市民・家庭の取り組み】

- 健康診査やがん検診を受けましょう。
- 気軽に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。
- インフルエンザや肺炎球菌ワクチンを積極的に接種し、感染症予防に努めましょう。

【地域の取り組み】

- 健康診査やがん検診、予防接種は、地域で声をかけ合い受診しましょう。
- 介護予防に関心を持ち、地域で介護予防に取り組みましょう。

(人生100年 フレイルを予防していきいきと)



～口腔の健康管理とフレイル予防～

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty(フレイルティ)」に対する日本語訳です。フレイルは、加齢とともに病気等の影響も加わり、心身のさまざまな機能が低下した状態をさします。フレイルに陥ると、日常生活で生じるさまざまなストレスに対処することが難しくなります。しかし、早期に発見し、適切な支援を行うことで、健常な状態に戻ることが可能とされています。フレイルの予防や早期発見に取り組み、いきいきとした人生100年をめざしましょう。

口腔の健康管理は、栄養状態及び身体機能の維持だけでなく、表情を作りコミュニケーションを通して、社会性の向上にもつながります。定期的に歯科健診を受けて口腔機能の低下を予防すること、噛み応えのある食材を選んでよく噛んで食べることを意識し、たんぱく質をしっかりと、バランスの取れた食事を心がけましょう。

＜口腔機能維持のためのケア方法＞

口腔の体操(摂食機能訓練)

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下(飲み込み)機能の維持・向上をはかることができます。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

口を閉じたままほおを
ふくらましたり、すぼめたりする



舌を出して上下に動かしたり、
左右に動かしたりする



口を大きく開けて、舌を出したり
引っ込めたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下
したり、ぐるりと回したりする



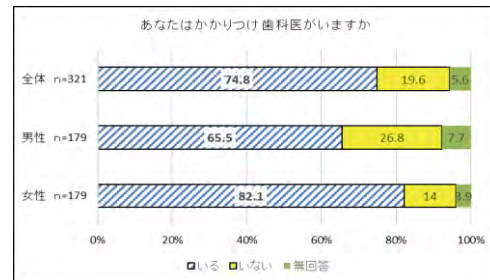
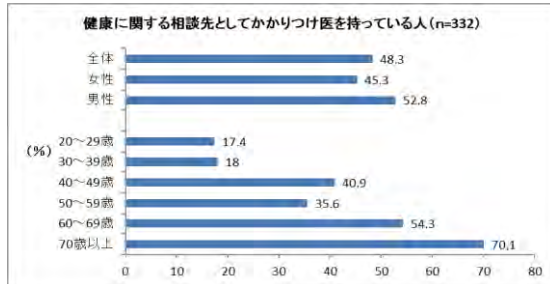
(引用)公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「フレイルが重症化しないための生活習慣」 図1:口腔体操(摂食機能訓練)4)一部改変

(参考)フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント(平成26年5月)、長寿医療研究センターNLS-LSA活用研究室「No.27 フレイルに気を付けて」、公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「フレイルとは」、「フレイルが重症化しないための生活習慣」等

健康づくりの支援体制の充実

(1) 地域医療の推進

- 目標
- ・ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう
 - ・ 医療サービスについての知識を持ち、適切に活用しましょう
 - ・ 病気やけが等の対処や受診の目安等正しい知識を持ちましょう
 - ・ 在宅医療の知識を持ち、活用しましょう

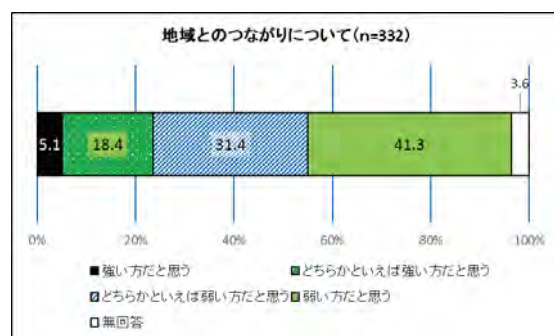
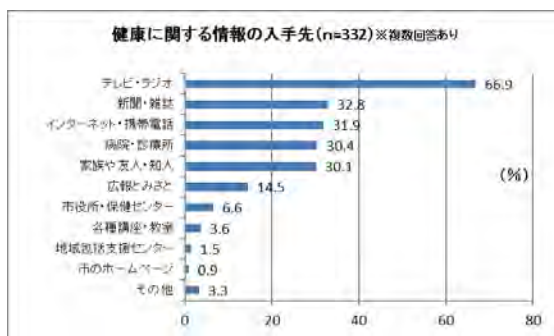


資料：富里市「平成30年度 健康に関する市民意識調査」

健康に関する相談先として、かかりつけ医を「持っている」と回答した人の割合は、男性52.8%、女性45.3%となっています。また、歯科のかかりつけ医の有無については、「いる」と回答した人は74.8%、「いない」が19.6%となっています。高齢者が要介護状態となっても、可能な限り在宅で生活が続けられるよう、医療と介護の連携に向けた取り組みの推進に努めます。

(2) 健康づくりを支える地域づくり

- 目標
- ・ 地域のひとと積極的に交流し、お互いに協力しながらさまざまな活動に取り組みましょう
 - ・ 健康づくりに関する講演会や健康教室・各種相談を気軽に利用しましょう
 - ・ 健康に関する正しい情報を取り入れて活用しましょう



資料：富里市「平成30年度 健康に関する市民意識調査」

健康に関する情報源としては、「テレビ・ラジオ」等マスメディアからと回答した人が圧倒的に多くなっています。また、自身の地域とのつながりの意識は、「弱い方だと思う」「どちらかといえば弱い方だと思う」を合わせると72.7%と高くなっています。健康づくりの「ゼロ次予防」となる「健康づくりの行動を助ける環境づくり」の実現に向け、市民と関係機関、行政が協働し、連携の充実に努めます。

この計画では、計画と富里市における健康づくりの進捗や成果を図るため、各取り組みの指標を掲げています。詳細は計画書本編をご参照ください。

■ 指標一覧

★：国指標

☆：県指標

無印：市独自指標

施策名		項目	現状値	目標値	
健康増進計画 （生涯を通じた主体的な健康づくりの推進）	計画全体	☆65歳健康寿命（平均自立期間）〔男性〕	17.03年	平均自立期間の上昇分（差異）を上回る延伸	
		☆65歳健康寿命（平均自立期間）〔女性〕	19.56年		
		☆健康状態を『よい』（よい～ふつう）と感じている人の割合の増加（男性）	77.5%	80.0%	
		☆健康状態を『よい』（よい～ふつう）と感じている人の割合の増加（女性）	78.8%	80.0%	
		★☆地域のつながりを強いと感じている人の割合の増加	23.5%	30.0%	
		★☆地域におけるいずれかのボランティア活動に参加している人の割合の増加	27.7%	35.0%	
		生活習慣病予防と重症化防止	★☆胃がん検診受診率の向上（40歳以上）	17.5%	40.0%
			★肺がん検診受診率の向上（40歳以上）	32.0%	50.0%
			★☆大腸がん検診受診率の向上（40歳以上）	17.5%	40.0%
			★☆子宮頸がん受診率の向上（20歳以上）	24.5%	50.0%
	★☆乳がん検診受診率の向上（30歳以上）		34.0%	50.0%	
	★☆特定健康診査受診率の向上（法定報告値）		37.5%	60.0%	
	★☆特定保健指導実施率の向上（法定報告値）		14.2%	60.0%	
	★☆メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少（法定報告値）		男性39.6% 女性14.5%	減少傾向へ 減少傾向へ	
	★☆COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上（意味も知っていた～言葉は聞いたことがある）		52.1%	80.0%	
	栄養・食生活		★☆20～60歳代の肥満の人（BMI25以上）の割合の減少（男性）	35.0%	30.0%
		★☆40～60歳代の肥満の人（BMI25以上）の割合の減少（女性）	17.4%	15.0%	
		20～30歳代のやせの人（BMI18.5未満）の割合の減少（女性）	14.3%	10.0%	
		★1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえている日がほぼ毎日の人の割合の増加	48.0%	50.0%	
		☆1週間に朝食を毎日食べる人の割合の増加（20～40歳代男性）	74.4%	増加傾向へ	
	身体活動・運動	☆1週間に朝食を毎日食べる人の割合の増加（20～40歳代女性）	62.1%	増加傾向へ	
		☆運動習慣者の割合（40～64歳）の増加（男性）	35.8%	40.0%	
		☆運動習慣者の割合（40～64歳の増加（女性）	27.8%	35.0%	
		★☆ロコモティブシンドロームの認知度の向上（意味も知っていた～言葉は聞いたことがある）	47.4%	80.0%	
		日常生活で意識的に身体を動かしている人の割合の増加	65.4%	80.0%	
	休養	120万歩健康ウォーキング事業の参加者の増加	1847人	増加	
		★☆睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少	29.2%	20.0%	
		毎日の生活でストレスを感じる人のうち、ストレス解消ができる・ある程度できる人の割合の増加	66.7%	75.0%	
		飲酒	★☆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少（男性）	37.1%	25.0%
			★☆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少（女性）	11.8%	8.0%
	喫煙	☆成人の喫煙率（現在吸っている人）の減少（男性）	29.6%	20.0%	
		☆成人の喫煙率（現在吸っている人）の減少（女性）	8.4%	5.0%	
		受動喫煙に関する認知度の向上（健康にどんな影響を及ぼすか知らないと回答した人の割合の減少）	4.2%	3.0%	
	歯と口腔の健康づくり		★☆40歳代（40～49歳）で喪失歯のない人の割合の増加	50.0%	55.0%
	食育推進計画 （食を通じた健康づくり）	計画全体	☆小学5年生の中肥満度・高肥満度の割合の増加（男子）	4.8%	減少傾向へ
			☆小学5年生の中肥満度・高肥満度の割合の増加（女子）	4.9%	減少傾向へ
			毎日朝食をきちんと食べる人の割合の増加（小5・中2）	78.3%	90%
			富里市の有名な農産物や食品を知っている人の割合の増加（小5・中2）	84.5%	90%
			栄養成分表示を活用する人の割合の増加	57.1%	70.0%
			千葉県産や富里市産のものを「できるだけ選ぶ」人の割合の増加	38.3%	50.0%
自殺対策計画 （誰も自殺に追い込まれることのない地域づくり）	計画全体	★☆自殺死亡率（人口10万対）の減少	18.8	13.1	
		民生委員・児童委員等へのこころの健康に関する研修会の実施	実施	増加	
		職員に向けた自殺予防に関する研修の実施回数	実施	実施	
		市民対象の講演会の実施回数	実施	実施	
		こころの悩みについて相談者がいる人の割合の増加	74.40%	増加	
		自殺予防月間による周知	年1回	年1回	
		自殺に関する事例を知っている人の割合の増加	23.50%	増加	
		自傷行為による搬送件数（証）の減少	28件	減少	
		「学校が楽しい」・「みんなで何かするのが楽しい」と思う生徒の割合の増加	65.0%	維持	
		関連機関が情報共有できる会議の実施	—	実施	
		ライフステージに応じた健康づくり	次世代の健康づくり	小児生活習慣病予防健診における要医療者の割合の減少（中2）	7.9%
☆3歳児で虫歯のない人の割合の増加	73.2%			80.0%	
中学生（1～3年生）の一人平均むし歯本数の減少	0.73歯			減少傾向へ	
離乳食教室への参加率の増加	24.2%			増加	
歯磨き教室への参加率の増加	25.4%			増加	
思春期健康教育を通した正しい知識の普及啓発	実施			継続実施	
高齢者の健康づくり	☆低栄養傾向（BMI2.0以下）の高齢者の割合の減少		16.3%	15.0%	
	70歳以上で20本以上自分の歯を有する人の割合の増加		48.3%	55.0%	
	☆運動習慣者の割合（65歳以上）の増加（男性）		53.6%	58.0%	
	☆運動習慣者の割合（65歳以上）の増加（女性）		53.1%	55.0%	
健康づくり支援体制の充実	地域医療の推進	かかりつけ医がいる人の割合の増加	48.2%	55.0%	
		かかりつけ歯科医がいる人の割合の増加	74.8%	80.0%	
	健康づくりを支える地域づくり	☆地域のつながりを強いと感じている人の割合（強い～どちらかといえど強いと答えた人）の増加	23.5%	30.0%	
		地域におけるいずれかのボランティア活動の参加している人の割合の増加	27.7%	35.0%	



発行年月 平成31年3月
 発行編集 富里市健康福祉部健康推進課
 〒286-0292 千葉県富里市七栄 652-1
 電話：0476-93-4121
 FAX：0476-93-2422