

香取市健康増進計画

—健康かとり 21— (※)

(素案)

平成 24 年 3 月

香 取 市

※2/21 サブタイトル追加

(余白)

目 次

第1章 計画の策定にあたって	1
第1節 計画策定の背景・趣旨	1
第2節 計画の性格・位置づけ	2
第3節 計画の期間	2
第2章 市の健康をとりまく現状	3
第1節 市の保健事業等の状況	3
第2節 市民の健康意識	6
第3章 計画の基本理念・方針	14
第1節 基本理念	14
第2節 健康づくりの重点事業	15
第3節 分野別の基本方針	16
第4節 施策の体系	18
第4章 分野別の取組の推進	20
第1節 栄養・食生活	20
第2節 身体活動・運動	23
第3節 休養・こころの健康づくり	26
第4節 飲酒・喫煙	29
第5節 歯と口腔の健康	31
第6節 糖尿病・循環器病対策	34
第7節 がんの予防	38
第5章 計画の推進	40
第1節 計画の推進体制	40
第2節 健康づくりに関する情報提供・相談の充実	41
第3節 計画の評価と見直し	41
資料編	41
1 (仮称) 香取市健康増進計画策定委員会設置要綱.....	41
2 (仮称) 香取市健康増進計画策定委員会委員名簿.....	41
3 国(及び県)の取り組み.....	42

第1章 計画の策定にあたって

第1節 計画策定の背景・趣旨

国では平成12年より「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」として、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上の実現を目的に、国民が一体となった健康づくり運動を推進しています。平成15年には、健康増進計画の地方計画の策定が努力義務として位置づけられ、各市町村においては、地域の実情にあわせた健康増進計画の策定が進められてきました。

平成18年には、医療構造改革関連法が成立し、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導の実施が医療保険者に義務づけられました。このことにより、生活習慣病対策はより予防に重点化されることになりました。

香取市では、高齢社会の更なる進行が予想される中、市民一人ひとりが自らの健康は自らで守るという意識を持って健康づくりに取り組み、社会全体として個人の主体的な健康づくりを支援しています。これまで、各種健康相談や健康診査、がん検診の実施体制を充実し、疾病の予防と早期発見及び健康づくりに努めるとともに、市民自らが健康の保持と増進を図ることができるよう健康教育や食育、健康相談などの充実に取り組んでいます。平成20年からは、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、生活習慣病予防対策として特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

本計画は、市民が生涯を通じて質の高い生活を送ることができるよう、生活習慣病予防と健康づくりのためのより地域に根ざした活動の展開を目指し策定するものです。

第2節 計画の性格・位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、国の「健康日本21」や「新健康フロンティア戦略」、県の「健康ちば21」と整合性を図り策定したものです。

また、本計画は、「香取市総合基本計画」を上位計画とし、香取市保健福祉総合計画の分野別計画として、市における健康づくりの方向性を定め、そのための施策を総合的、計画的に推進するための基本的指針とします。

第3節 計画の期間

本計画は、平成24年度を初年度、平成28年度を目標年度とする5か年計画とし、計画最終年度に評価と見直しを行います。また、今後の社会情勢の変化に応じ、必要な見直し等について柔軟に対応していきます。

第2章 市の健康をとりまく現状

第1節 市の保健事業等の状況

1. 主要疾患別死亡の状況

平成20年度～22年度までの香取市の疾患別死亡件数は、件数順に「がんなどの悪性新生物」、次いで「心疾患」「脳血管疾患」の順番となっています。

3年間の人口10万人当たりの死亡率推移では、「がんなどの悪性新生物」は減少傾向にあります。が、「心疾患」が平成21年度から22年度にかけて微増し、「脳血管疾患」は減少しています。

■主要疾患別死亡推移（人）

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
がんなどの悪性新生物	299	275	246
心疾患	193	184	207
脳血管疾患	154	118	118

■主要疾患別死亡率（人口10万人対人）

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
がんなどの悪性新生物	355.1	359.0	296.8
心疾患	229.2	221.0	249.7
脳血管疾患	182.9	141.7	142.4

資料：健康づくり課

2. 健康相談の実施状況

健康相談の利用状況を事業別で見ると、健康相談事業では、平成20年度に238件だったものが、平成22年には498件と大きく増加しています。

■健康相談の利用状況（人）

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
健康相談事業	238	446	498

資料：健康づくり課

3. 各種がん検診の実施状況

各種がん検診の3年間の実施状況を推移で見ると、「胃がん検診」「大腸がん検診」「肺がん検診」「乳がん検診（マンモグラフィー）」に減少傾向がみられるものの、「乳がん検診（エコー）」は平成20年度の29.7%から、平成22年には56.9%と大きく増加しています。同じく「子宮がん検診」も約3%の伸び率を示し、増加傾向が出ています。

■各種がん検診の受診状況（%、人）

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
胃がん検診	3,901人 13.1%	3,761人 12.7%	3,614人 12.2%
大腸がん検診	5,605人 18.9%	5,405人 18.3%	5,245人 17.8%
肺がん検診	8,812人 29.7%	7,830人 26.5%	7,580人 25.7%
乳がん検診（エコー）	1,601人 29.7%	767人 46.1%	1,826人 56.9%
乳がん検診（マンモグラフィー）	3,131人 24.5%	4,652人 25.4%	3,917人 23.3%
子宮がん検診	4,182人 20.4%	4,659人 21.9%	4,923人 23.1%

資料：健康づくり課

4. 歯科健診・相談の実施状況

香取市で実施している2歳児歯科健康診査では、受診者の増減がみられますが、人口比率における受診率で見るとほぼ横ばいで推移していることがわかります。

その後の3歳児健康診査におけるむし歯のり患率は30%以上と、いまだ多い状況ですが、平成20年度の38.3%から平成22年度には30.9%と年々減少傾向にあります。

妊娠期から老年期までライフステージに合わせて実施する歯科相談・教育は、平成20年度の2,182件から平成22年度には2,487件と増加しています。

■ 歯科健診の利用状況（人、％）

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
2歳児歯科健康診査	453	420	461
受診率	83.4	82.7	84.1

資料：健康づくり課

■ 3歳児健康診査むし歯り患状況（％）

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
むし歯り患率	38.3	35.2	30.9

資料：健康づくり課

■ 歯科相談・歯科健康教育の実施状況（人）

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
歯科相談	1,269	1,203	1,289
歯科健康教育	2,182	2,597	2,487

資料：健康づくり課

第2節 市民の健康意識

【調査の概要】

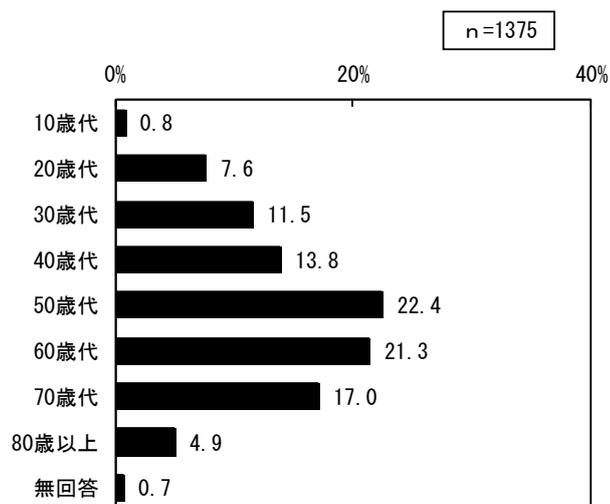
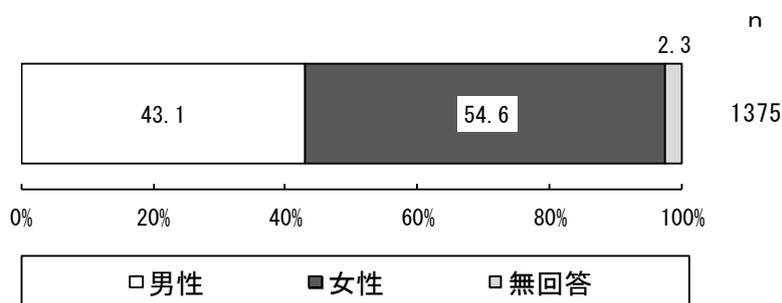
市では、本計画策定の基礎資料及びこれからの保健福祉行政の参考とするため、平成 23 年 10 月に、18 歳以上の市民 3,000 人を対象に健康や生活に関するアンケート調査（香取市総合保健福祉計画「健康増進計画」策定のためのアンケート調査）を実施しました。

【調査票の配布・回収状況】

配布数	回収数	回収率
3,000	1,375	45.8%

【回答者の内訳】

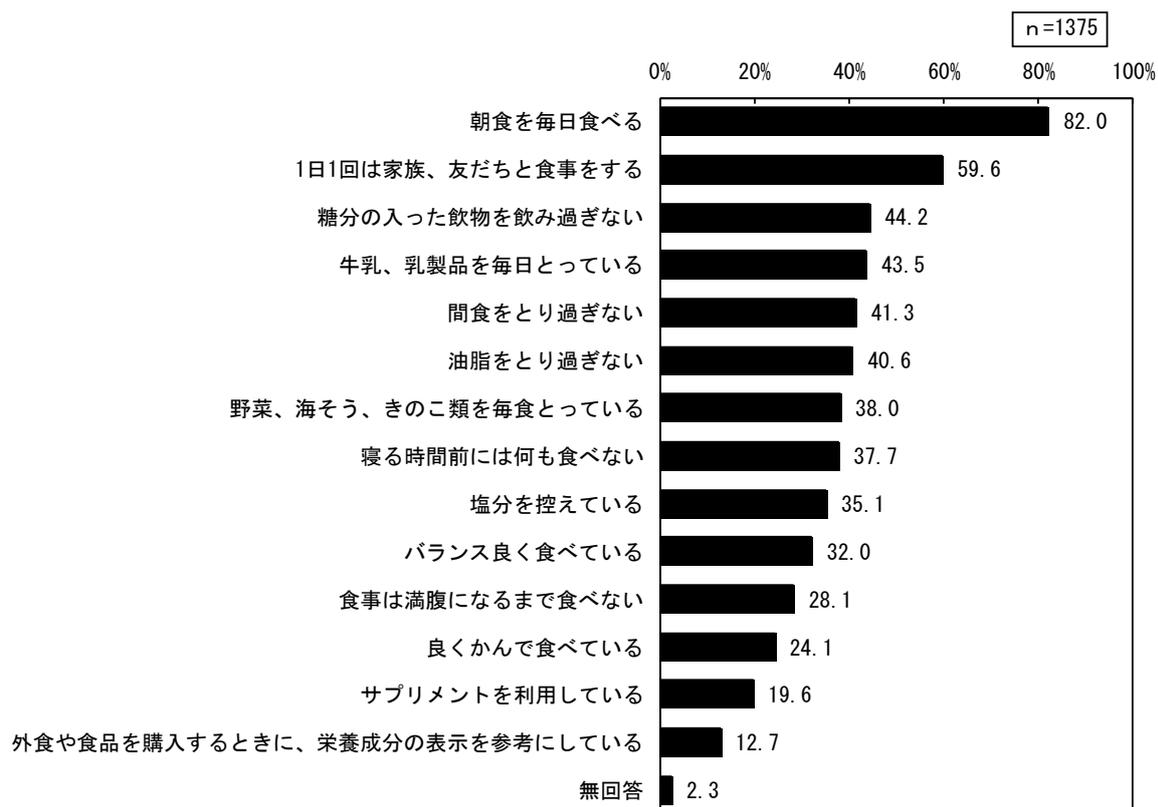
- ・回答者の内訳は、男性が 43.1%、女性が 54.6%となっています。
- ・年齢別で「50 歳代」22.4%が最も多く、「60 歳代」21.3%、「70 歳代」17.0%と続いています。



1. 健康について

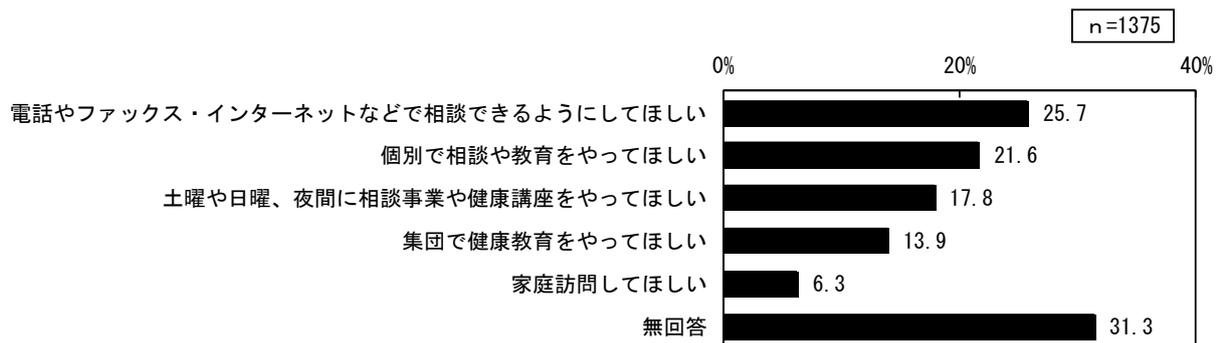
(1) 食生活

- ・食事については、「野菜、海そう、きのこ類を毎食とっている」が 38.0%、「塩分を控えている人」が 35.1%、「朝食を毎日食べる」が 82.0%、「食事は満腹になるまで食べない」28.1%、「よくかんでいる食べている」24.1%となっています。
- ・「1日1回は家族、友達と食事をする」が 59.6%となっています。



(2) 検診（健康診査）受診後の相談体制について

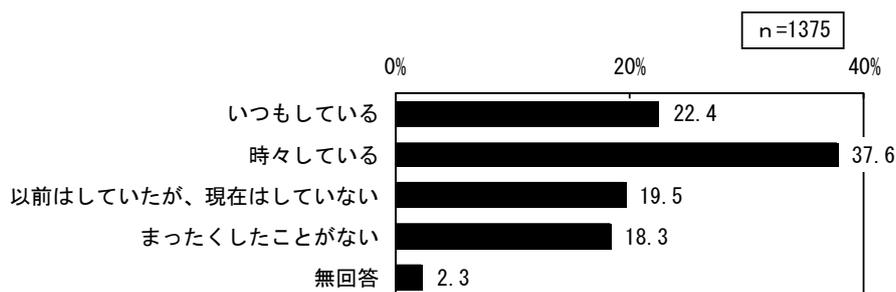
- ・検診後の相談体制について、「電話やファックス、インターネットなどで相談できるようにしてほしい」は 25.7%となっています。
- ・「個別で相談や教育をやってほしい」は 21.6%となっています。
- ・「土曜や日曜、夜間に相談事業や健康講座をやってほしい」は 17.8%となっています。



2. 運動について

(1) 運動習慣

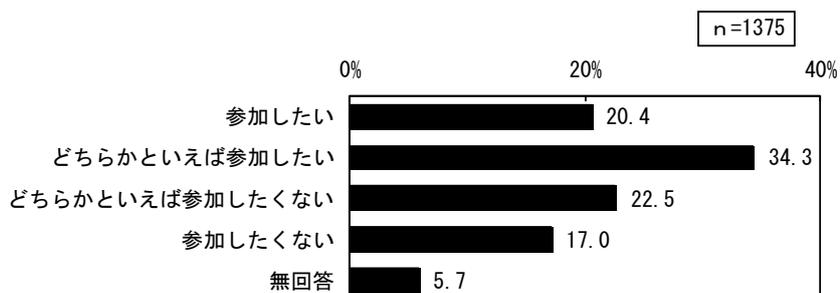
- ・日頃から、意識的に運動をしている人の割合は「いつもしている」が 22.4%、「時々している」が 37.6%で合わせ約 6 割の人が意識的に運動しています。
- ・男性が 59.9%、女性が 60.0%と、ほとんど差がない状態となっています。



単位：%	男性	女性
いつもしている	23.3	22.1
時々している	36.6	37.9
以前はしていたが、現在はしていない	19.7	19.7
まったくしたことがない	18.5	18.1
無回答	1.9	2.1

(2) 各種スポーツ活動等への参加意向

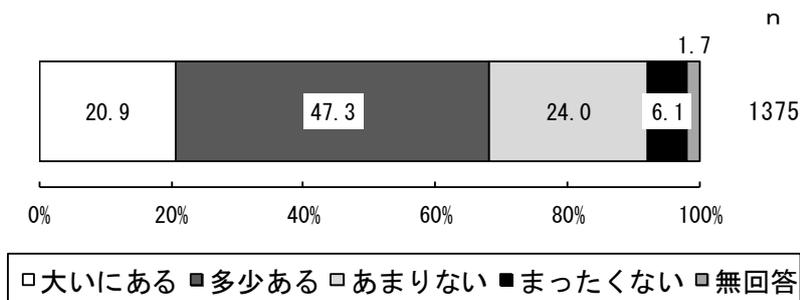
- ・市で各種スポーツ活動、運動教室、健康教室、介護予防教室を実施した際に、「参加したい」「どちらかといえば参加したい」の合計が 54.7%、「参加したくない」「どちらかといえば参加したくない」の合計が 39.5%となっています。



3. 休養・心の健康について

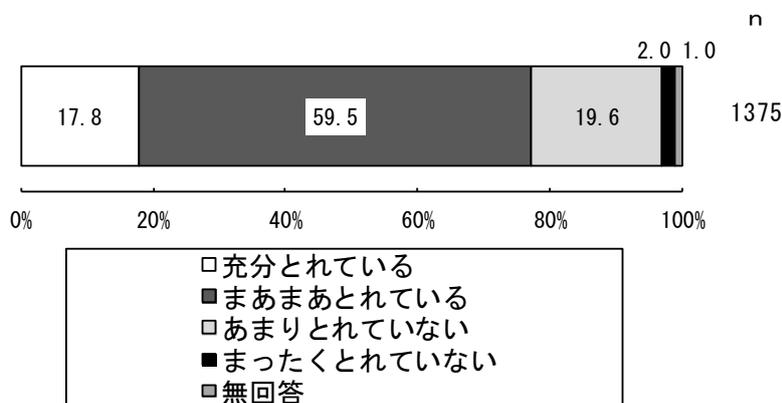
(1) ストレス

- ・ストレスについては、「多少ある」が 47.3%となっています。
- ・「大いにある」が 20.9%で、合計で約 7 割がストレスがあると回答をしています。



(2) 睡眠による休養

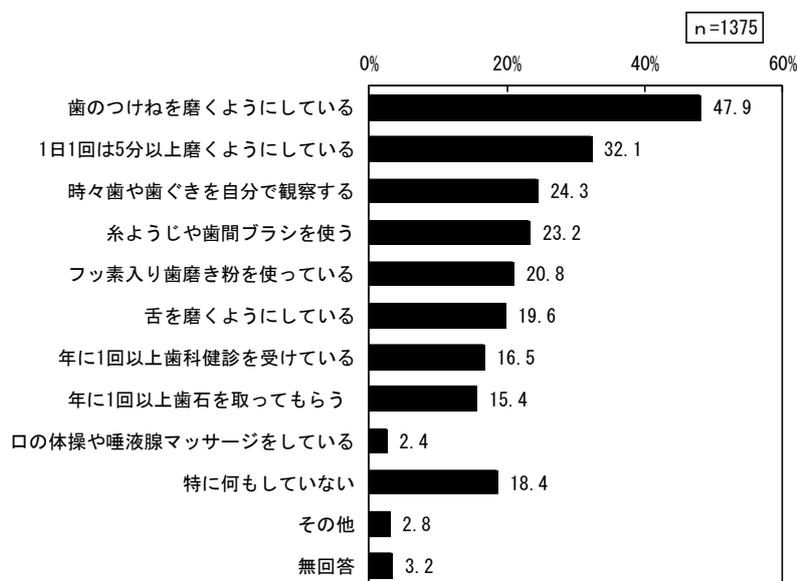
- ・睡眠での休養が「まあまあとれている」が 59.5%、「充分とれている」が 17.8%で、合わせて 8 割の人が休養がとれているとなっています。
- ・睡眠による休養がとれている人は、男性が 79.1%、女性が 76.1%となっています。



単位：%	男性	女性
充分とれている	19.1	16.6
まあまあとれている	60.0	59.5
あまりとれていない	17.5	21.3
まったくとれていない	2.4	1.9
無回答	1.0	0.7

4. 歯・口の健康について

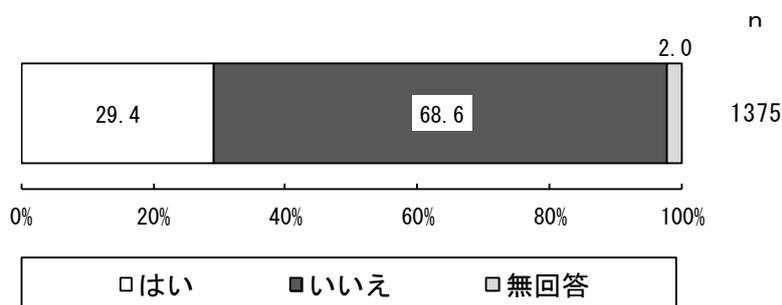
- ・ 歯や口の健康のためにしていることは、「歯の付け根を磨くようにしている」が 47.9%となっています。
- ・ 「1日1回は5分以上磨くようにしている」が 32.1%となっています。



5. 喫煙・飲酒について

(1) 喫煙の状況

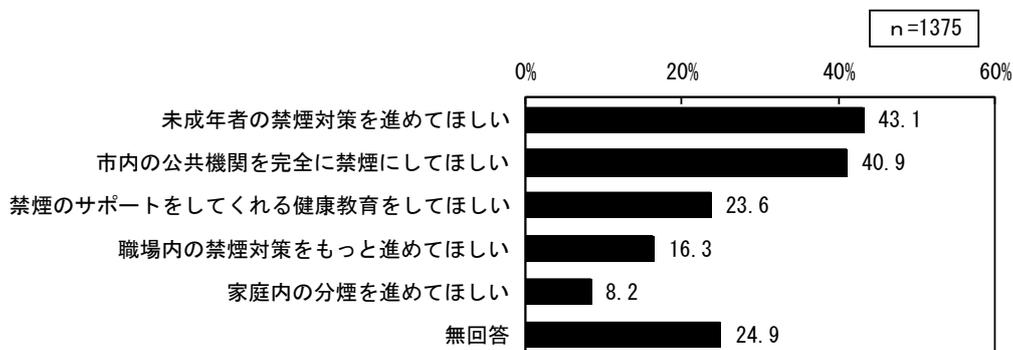
- ・ 習慣的にたばこを「吸っている」という人は 29.4%となっています。
- ・ 男性は 50.9%、女性は 12.4%となっています。



単位：%	男性	女性
はい	50.9	12.4
いいえ	47.7	85.4
無回答	1.3	2.3

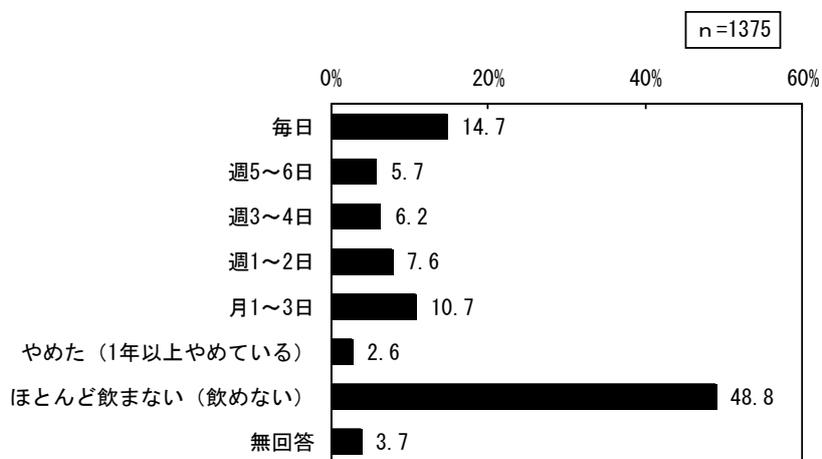
(2) 市内の公共の場の受動喫煙対策

- ・喫煙については「未成年者の禁煙対策を進めてほしい」が 43.1%となっています。
- ・「市内の公共機関を完全に禁煙にしてほしい」が 40.9%となっています。



(3) 飲酒の状況

- ・お酒を飲む頻度について、「毎日飲む」が 14.7%と、男女別では、男性が 27.7%、女性が 4.8%となっています。

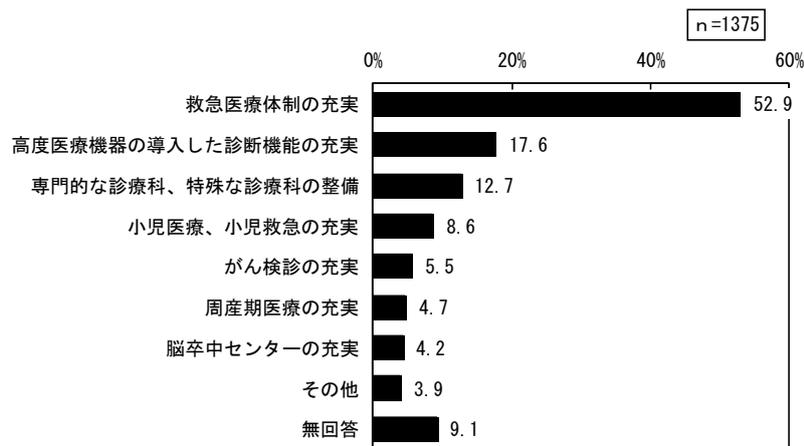


単位：%	男性	女性
毎日	27.7	4.8
週 5~6 日	9.8	2.1
週 3~4 日	8.9	4.1
週 1~2 日	8.3	7.2
月 1~3 日	9.6	11.9
やめた(1年以上やめている)	5.2	0.7
ほとんど飲まない(飲めない)	29.3	64.2
無回答	1.2	5.1

8. 公立病院について

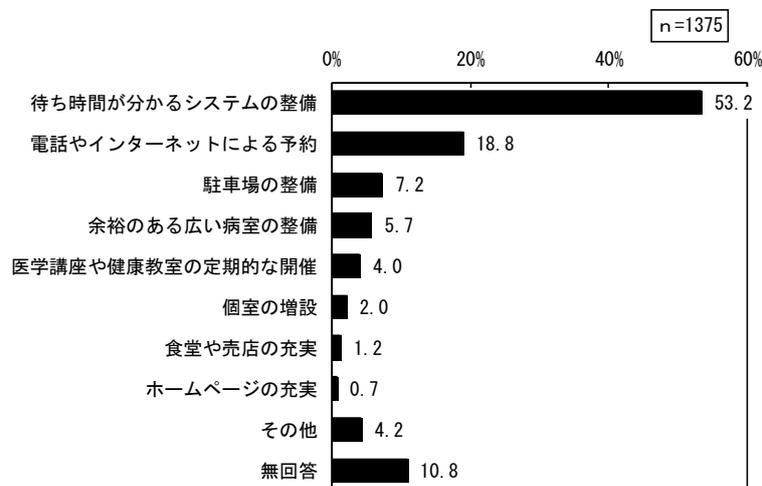
(1) 公立病院の機能の優先度

- ・公立病院の診療面で、最も優先度が高いものは「救急医療体制の充実」が 52.9%となっています。
- ・「高度医療機器を導入した診断機能の充実」が 17.6%となっています。



(2) 公立病院の施設面での優先度

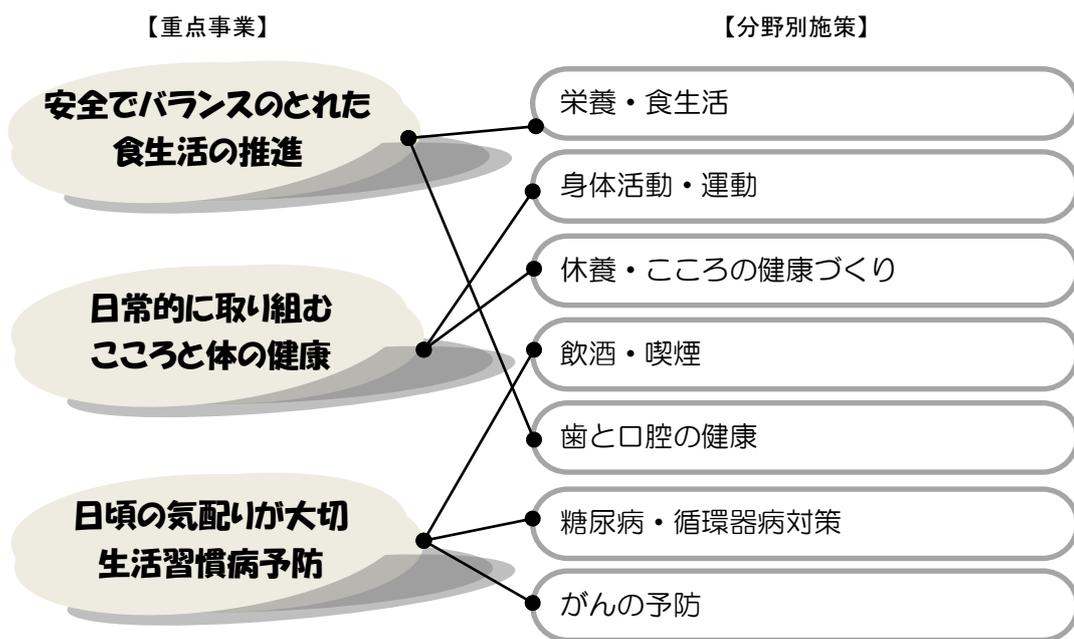
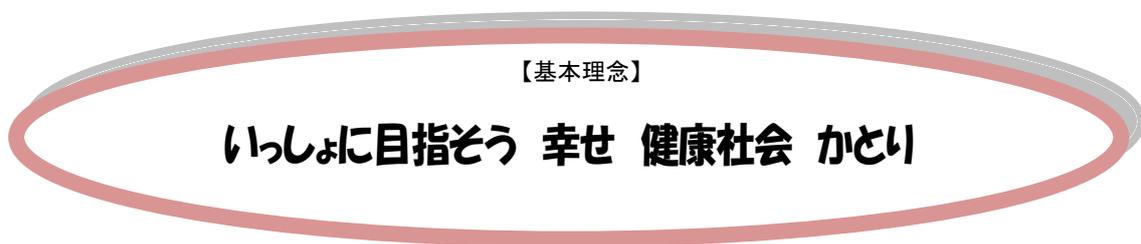
- ・公立病院の施設面で、最も優先度が高いものは「待ち時間が分かるシステムの整備」が 53.2%となっています。
- ・「電話やインターネットによる予約」が 18.8%となっています。



第3章 計画の基本理念・方針

第1節 基本理念

- ・市民が安心して生活できるように、本市では健康づくりの体制と医療体制の充実を図ってきました。特に医療体制の充実については、県との連携を図り、地域の中核となる医療機関の整備も含めて医療サービスの向上に努めています。
- ・本計画では、市の地域特性を生かした健康づくりを推進し、これからの長寿社会に向けて、すべての市民が生涯を通じて元気で、質の高い生活を送ることができる仕組みづくりを進めます。
- ・本計画の基本理念は、ひとりでは難しい健康づくりも、みんなで一緒に取り組めば、みんな揃って健康になれる社会の創造を目的とし、“いっしょに目指そう 幸せ 健康社会 かとり”とし、継続して進めていける健康づくり施策を推進していきます。



第2節 健康づくりの重点事業

- ・本計画に定める基本理念を具体化していくために、3つの重点事業を定め、分野別の事業を相互に関連させながら、市民、生産者、事業者、各種団体と連携して健康づくりを推進します。

1 安全でバランスのとれた食生活の推進

- ・新鮮な地場野菜を積極的にとり、塩分を控えたバランスの良い食事で生活習慣病を予防します。
- ・食を通じて家族の団らんや地域の人とのふれあいを深め、心身の健やかな健康を育みます。
- ・千葉県、香取市の地産地消の郷土料理の伝承、食生活の改善を通したまちづくりを展開します。

2 日常的に取り組むところと体の健康

- ・公民館、コミュニティホーム、ふれあいセンター、区民センターなどの特性を生かして、健康づくりの啓発、健康づくり教室、講座や講演会など、健康づくり推進のテーマに沿った事業を推進します。
- ・いつでも、誰でも、どこでも手軽に行える健康づくりの普及に努めます。
- ・地域の自然環境や、伝統・文化的なイベントを活用した体力づくり活動を推進します。

3 日頃の気配りが大切 生活習慣病予防

- ・日頃より規則正しい生活を送り、健康を意識することの大切さについて市民の理解を深め、早期から疾病を予防し、健康寿命の延伸をめざします。
- ・市民の健康に関する意識が高いことから、健康づくりに関連した事業を通じて、地域に根ざした自主的なグループ活動の育成・支援に努めます。

第3節 分野別の基本方針

- ・健康日本 21 に定められた次の各分野について事業を推進し、目標の達成を図ります。

1. 栄養・食生活

- ・市民の食生活の改善と生活習慣病等の予防に向けて、妊産婦・乳幼児期から高齢者まで、生涯を通じた健全な食生活の実践について普及啓発に努めます。

2. 身体活動・運動

- ・日常生活の中で意識的に体を動かす人や運動習慣の増加を目標に、身近な運動の機会を充実し、多様な年代の運動への参加を働きかけていきます。

3. 休養・こころの健康づくり

- ・こころの健康を保つために、休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応などに関する正しい知識の普及啓発と相談窓口の周知に努めます。

4. 飲酒・喫煙

- ・たばこの健康被害について知識の普及啓発を行うとともに、受動喫煙防止対策、未成年者の喫煙防止対策を充実します。
- ・飲酒に関する正しい知識の普及、多量飲酒問題への対応、未成年者の飲酒防止などに取り組みます。

5. 歯と口腔の健康

- ・歯と口腔の健康づくりを推進するため、乳幼児期からの歯科保健事業を充実し、歯周病予防対策をはじめとした各種歯科保健事業に取り組みます。

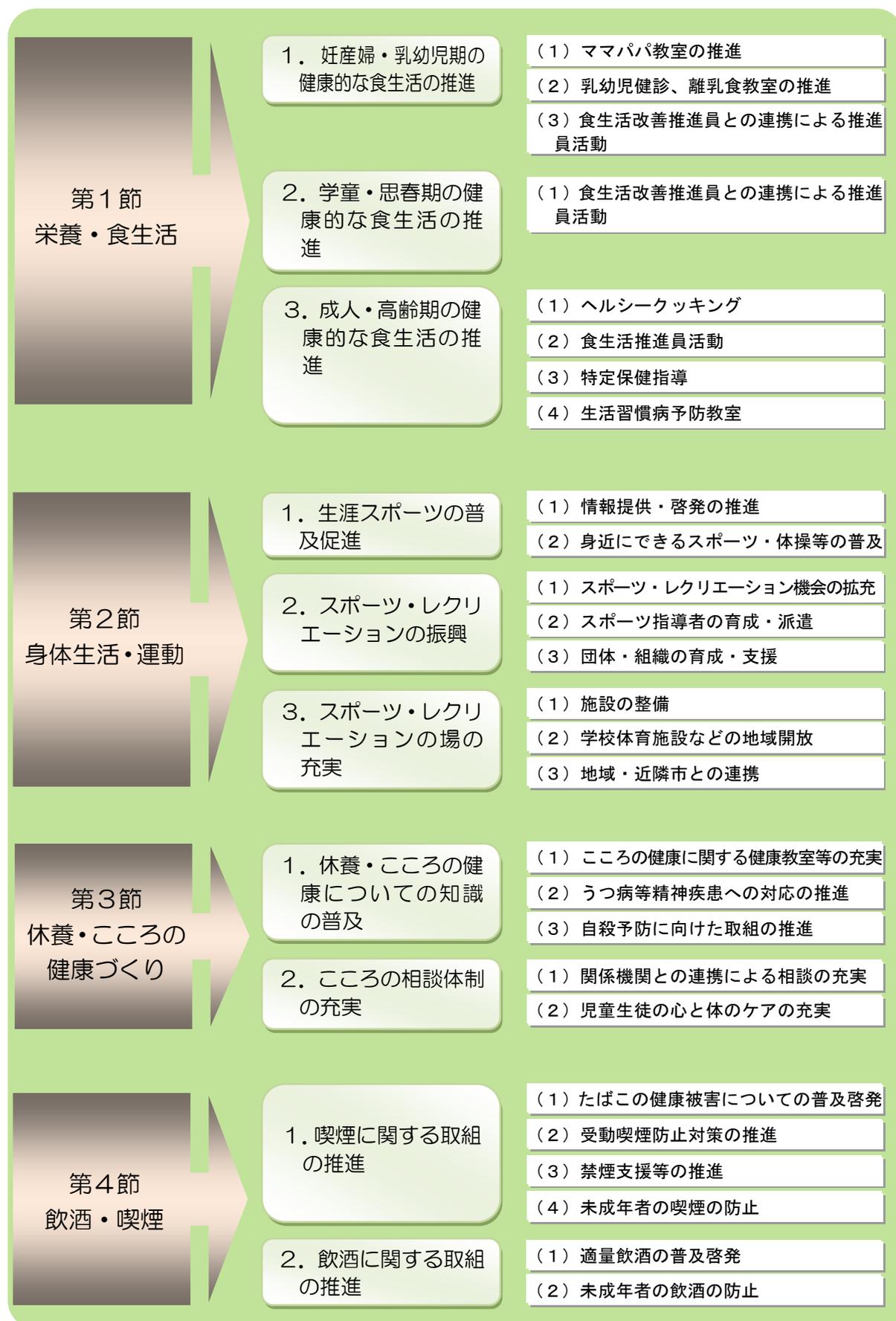
6. 糖尿病・循環器病対策

- ・生活習慣に起因する疾病の早期発見・早期治療のため、糖尿病やメタボリックシンドローム等の対策を重点に、健康診査等の受診を促します。
- ・事後指導を充実し、生活習慣の改善に向けた各種の取組を推進していきます。

7. がんの予防

- ・がん検診の意義や有効性について様々な機会に意識啓発を図ります。
- ・がんの早期発見・早期治療に向けて各種がん検診の受診率の向上を図るとともに、がん検診後のフォローの充実に努めます。

第4節 施策の体系



第5節
歯と口腔の
健康

1. 歯科健康診査・相談の充実

- (1) 成人歯科健康診査
- (2) 妊婦歯科検診
- (3) 歯科健康教育・相談
- (4) かかりつけ歯科医による検診の促進

2. 子どもの歯の健康づくり

- (1) 乳幼児歯科相談室
- (2) 学校における歯科保健の充実

3. 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進

- (1) 歯周病予防対策の推進
- (2) 「8020運動」の推進
- (3) 「嚙ミング30」の普及・啓発

第6節
糖尿病・
循環器病対策

1. 特定健康診査・保健指導

- (1) 特定健康診査
- (2) 特定保健指導

2. 健康診査の充実

- (1) フォロー健康診査
- (2) 集団健康診査
- (3) 肝炎ウイルス健診
- (4) 骨粗しょう症健診

3. 健康相談・指導の充実

- (1) 成人健康相談
- (2) 健康講演会
- (3) 健康づくりフォローアップ指導
- (4) かかりつけ医の普及

4. 学校での健康管理の推進

- (1) 学校保健との連携による健康管理の充実

第7節
がんの予防

1. がん検診の充実

- (1) 各種がん検診の実施
- (2) がん検診後フォローの推進

2. がん予防の取組の推進

- (1) がん予防に関する健康教育事業の充実

第4章 分野別の取組の推進

第1節 栄養・食生活

【現状と課題】

毎日の食習慣は、多くの生活習慣病と関連が深く、生涯を通じての健康づくりの基本であり、不規則な食生活や栄養の偏りを改善し、正しい食習慣を身につけることが重要です。

平成23年10月に実施した「総合保健福祉計画策定のためのアンケート調査結果」（以下、「アンケート調査結果」という）では、新鮮野菜類が豊富な香取市において、「野菜、海そう、きのこ類を毎食とっている」は38.0%と低く、高血圧予防に重要な「塩分を控えている」は35.1%と低い結果でした。肥満予防に大切な「食事は満腹になるまで食べない」「良くかんで食べている」も低い結果でした。「朝食を毎日食べる」は全体では82%であるものの、20代では52.9%と他の世代と比べて低い結果でした。

また、家族との団らんが希薄になっているといわれる中で「1日1回は家族、友だちと食事をする」は59.6%で、70代以上は約50%でした。高齢者の孤食、引きこもりが心配されます。超高齢化社会を迎える中、活力ある高齢者を増やすことが介護予防につながります。

このようなことから、よりよい食習慣を乳幼児期より身につけることが出来るよう、各年代において食生活に関心をもち身近に実践できるための対策を考えていく事が重要と思われま

【施策の目標】

- ・市民が「食」を通じて健康の保持・増進を図り、生涯を通して、豊かで健やかな生活を送ることが出来るように、食べることの大切さや正しい食知識の普及、望ましい食行動への改善を図ります。
- ・「みんなの健康相談」でライフステージごとの栄養相談を実施します。
- ・香取の食材を使った薄味の素材を生かした料理を推進します。
- ・食を通じて家族との団らんや地域とのふれあいを深め、心身の健康を育みます。
- ・千葉県、香取市の郷土料理や食文化を次世代へ伝え、食生活の改善によるまちづくりを展開します。

【具体的事業】

1. 妊産婦・乳幼児期の健康的な食生活の推進

(1) ママパパ教室の推進

- ・妊娠中の適切な食事について知識の普及を図ります。
- ・適正な体重管理に努め、薄味に心がけ、主食・主菜・副菜のバランスのよい食事を推進します。

(2) 乳幼児健診、離乳食教室の推進

- ・離乳食のすすめ方・作り方の情報を提供し、保護者の不安の軽減を図ります。
- ・乳幼児の適切な食事について情報を提供するとともに、規則正しい食事から健やかな生活リズムを作るように指導します。
- ・好き嫌いなく何でも食べられ、薄味に慣れさせるように指導します。
- ・おやつやジュースの適量を周知します。

(3) 食生活改善推進員との連携による食育活動

- ・食の大切さを知ってもらう食育を進めるとともに、家族そろって楽しい食事を心がけるように推進します。

2. 学童・思春期の健康的な食生活の推進

(1) 食生活改善推進員との連携による食育活動

- ・基本的な食習慣を定着させるため、朝食を食べる習慣と規則正しい生活リズムの定着を推進します。
- ・適正体重、栄養バランスや食事の適正量などの周知に努め、市民生活への定着を図ります。
- ・おやつやジュースの適量を周知します。
- ・食を大切にす心の育成、家族そろって楽しい食事を心がけることの大切さを周知します。

(2) 食生活改善事業（食生活改善推進員活動）

- ・市の食生活改善推進員が地域のなかで正しい食生活の普及を行っており、市では推進員の育成と推進員活動の支援に努めます。
- ・食生活改善事業及びイベント等を推進員と市民協力のもと開催します。

3. 成人・高齢期の健康的な食生活の推進

(1) ヘルシークッキング

- ・主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事の摂取を推進します。
- ・水分を摂取することの重要性を啓発します。

(2) 食生活推進員活動

- ・朝食を食べる習慣と規則正しい生活リズムを定着、推進します。
- ・家族、友達と楽しく食事をするように推進します。

(3) 特定保健指導

- ・適切な量のカルシウム摂取を心がけるように指導します。
- ・適正な塩分摂取を心がけ、薄味の習慣を推進します。

(4) 生活習慣病予防教室

- ・生活習慣病予防のための正しい食知識を普及し、望ましい食行動への改善を図ります。
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事の普及に努めます。
- ・適正体重を維持するための食事量を理解するように啓発します。
- ・食べ過ぎに気を付け、よくかんで肥満を予防します。

【目標指標】

指標	対象	現状 (平成 23 年)	目標 (平成 28 年)
野菜、海そう、きのこ類を毎日とっている人	18 歳以上の男女	38.0%	50.0%以上
塩分を控えている	18 歳以上の男女	35.1%	50.0%以上
1 日 1 回は家族、友人と食事をする	18 歳以上の男女	59.6%	80.0%以上

(資料：アンケート調査結果)

【市民の取り組み】

- ・主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を食べる。
- ・塩分、脂肪を控える。
- ・毎日朝食をとる。
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を取る。
- ・家族や友達と食事を楽しむ。

第2節 身体活動・運動

【現状と課題】

身体活動・運動には、生活習慣病の発生を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素であることから、市民の身体活動・運動に対する意識を高め、日常習慣とする人の割合を増やしていくとともに、これらの活動を行うことができる環境づくりが必要となっています。

市では、スポーツ推進委員会と協働で様々なスポーツ関連の事業を行っており、スポーツレクリエーション祭や市民ハイキング、レガッタなど市民が気軽に楽しみ、健康づくりにつながる取り組みを進めています。また、市民の健康増進とスポーツ振興、継続したスポーツ活動の推進を目的にスポーツ教室（水泳教室、初級ヨガ教室、ピラティス教室、ミニバスケット教室等）を開催しています。

スポーツ施設としては、市民のスポーツ活動や各種大会の拠点である市民体育館、市民プール、小見川スポーツ・コミュニティセンター、小見川B&G海洋センター、山田B&G海洋センター、栗源B&G海洋センター等があります。老朽化による施設の整備、トレーナー等のスポーツ指導員の配置などが課題となっています。

その他、市の特性を生かした水上スポーツの普及・促進を図り、カヌー・ボートの国体等を開催しています。

アンケート調査結果では、日頃何らかの運動をしている市民は「いつもしている」や「時々している」人が60.0%となっています。生活習慣病対策の上で重要な30～40歳代の市民に対し、日常的な運動習慣づくりを促進する必要があります。

【施策の目標】

- ・市民だれもが、それぞれの趣味や目的、体力、年齢などに応じて、気軽にスポーツ・レクリエーションに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現を目指します。
- ・市内の恵まれた自然・歴史的環境等を活用し、だれもが参加しやすいウォーキングや健康体操等の普及を図ります。
- ・市民のスポーツ・レクリエーション活動の多様なニーズに応えるため、各種スポーツ行事・教室の開催、団体・組織の育成などに努めます。

【具体的事業】

1. 生涯スポーツの普及促進

(1) 情報提供・啓発の推進

- ・身体活動、運動の大切さについて普及啓発を図るとともに、身体活動に対する市民の意識を高めます。
- ・スポーツ・レクリエーション施設の状況や関連事業の情報を提供し、市民が気軽に参加できるように支援します。

(2) 身近にできるスポーツ・体操等の普及

- ・市内の公園や施設をめぐるウォーキングコースの整備や、いつでもどこでも気軽にできる健康体操等の普及に努め。
- ・誰もが生涯にわたり親しむことができるニュースポーツの普及を図ります。

2. スポーツ・レクリエーションの振興

(1) スポーツ・レクリエーション機会の拡充

- ・スポーツ人口のすそ野を広げ、スポーツを通じた交流を推進するため、スポーツレクリエーション祭、香取小江戸マラソン大会などの充実を図ります。
- ・高齢者や障害のある人、親子など、だれもが気軽に参加できるスポーツのイベント、教室やレクリエーション活動の場を充実します。

(2) スポーツ指導者の育成・派遣

- ・各種スポーツの指導者を育成するため、研修などを充実します。
- ・指導者などを市民の要望に応じて紹介・派遣するためのシステムを充実します。

(3) 団体・組織の育成・支援

- ・スポーツ団体同士が連携し、各団体の活動が活発になるよう、団体のネットワーク化・連携を支援します。
- ・地域住民が主体的に運営する総合型地域スポーツクラブを育成・支援します。

3. スポーツ・レクリエーションの場の充実

(1) 施設の整備

- ~~・市民体育館、市民プールの整備など、スポーツ施設の充実を図ります。 2/21 削除~~
- ・牧野の森整備計画と一体となり、子どもから高齢者までのすべての市民が気軽に楽しく利用できる、健康づくりに資する拠点施設の整備を進めます。 2/21 追加
- ・高齢社会を踏まえ、寝たきり予防の観点からも小見川スポーツ・コミュニティセンターにおけるトレーナー配置の拡大を図ります。

(2) 学校体育施設などの地域開放

- ・小・中学校の学校体育施設を活用し、市民の健康増進を図ります。
- ・市内にある高等学校施設を交流の場として積極的に活用します。

(3) 地域・近隣自治体との連携

- ・市内にある民間スポーツ施設を市民が活用できるよう関係機関と連携します。
- ・近隣自治体や連携し、スポーツ・レクリエーション施設の相互利用について検討します。

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成 23 年)	目標 (平成 28 年)
日頃から日常生活のなかで、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合 (資料：アンケート調査)	18 歳以上の男性	59.9%	70.0%
	18 歳以上の女性	60.0%	70.0%

【市民の取り組み】

- ・運動習慣を身に付ける。
- ・一緒に運動する仲間をつくる。
- ・教室などへ積極的に参加する。
- ・自分にあった運動を見つける。

第3節 休養・こころの健康づくり

【現状と課題】

こころの健康は、生活の質に大きく影響することから、休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への早期対応が必要とされています。アンケート調査結果では、ストレスが「大いにある」と回答した市民が 20.9%、睡眠での休養が「まったくとれていない」という回答が 2.0% となっており、睡眠やこころの健康づくりに関する取り組みを推進していく必要があります。

過度のストレスや慢性的な疲労が続くと、こころの健康が損なわれ、うつ病などを引き起こすとともに、自殺の原因となる可能性があります。

わが国では、平成10年以降、自殺者数が年間3万人を超える高い水準で推移していることから、総合的な自殺対策を推進するため、平成18年10月に自殺対策基本法が制定されました。平成19年6月に閣議決定した自殺総合対策大綱では、平成28年度までに自殺率を20%以上減少させるとの数値目標が掲げられています。

本市においても、相談体制の充実を図るなど、自殺予防に向けた取り組みを推進していく必要があります。

【施策の目標】

- ・市民のストレスの低減、睡眠の確保を図ります。
- ・思春期の子どもたちが心身ともに健康な生活を送ることができるよう、こころや体の問題等に関する相談、支援体制を充実します。
- ・悩みや不安の相談窓口の周知を図ります。
- ・働く世代のうつ病による自殺を予防します。

【具体的事業】

1. 休養・こころの健康についての知識の普及

(1) こころの健康に関する健康教室等の充実

- ・睡眠、休養、こころの健康について、健康教室など様々な機会を通して知識の普及に努めます。
- ・趣味、運動、レクリエーションなど、市民が自分に合ったストレス解消法を身につけ、解消を図ることができるよう、住民自治協議会を含む諸団体と連携し、普及・啓発に努めます。

(2) うつ病等精神疾患への対応の推進

- ・うつ病などの精神疾患について正しく理解し、早期に気づくことができるよう、症状や対応方法に関する普及啓発を行います。

(3) 自殺予防に向けた取組の推進

- ・自殺予防について、相談窓口の周知に努めます。

2. こころの相談体制の充実

(1) 関係機関との連携による相談の充実

- ・こころの健康に関して心配のある人やその家族を対象に、相談窓口の周知に努めます。

(2) 児童生徒の心と体のケアの充実

- ・児童生徒の心身の健やかな発達を図るため、健康や体力を保持、増進するための指導を行います。
- ・いじめや不登校問題をはじめ、児童生徒の心のケアについて、教育相談施設と各校のカウンセラーの連携による相談体制を充実します。

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成 23 年)	目標 (平成 28 年)
ストレスが大いにあるという人の割合 (資料：アンケート調査)	18 歳以上の 男女	20.9%	18.0%
睡眠での休養が充分とれている人の割合 (資料：アンケート調査)	18 歳以上の 男女	17.8%	20.0%

【市民の取り組み】

- ・睡眠・休養を適度にとる。
- ・こころの健康に関心を持つ。
- ・ストレスの解消方法を知り、実践する。
- ・家族、友人、知人、相談機関等へ相談する。

第4節 飲酒・喫煙

【現状と課題】

たばこは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、妊娠に関連した異常の危険因子となります。アンケート調査結果では、現在たばこを「吸っている」という回答が男性で 50.9%、女性で 12.4%となっています。たばこの害に関する知識の普及、受動喫煙の害の防止、禁煙の指導、未成年者の喫煙防止等を推進していく必要があります。また、たばこを吸っていない周りの方への受動喫煙による影響も問題となっており、アンケート調査結果では「市内の公共機関を完全に禁煙にしてほしい」という人の割合も 40.9%と 4割を超えています。

アルコールは、臓器障害等の健康に対する影響の問題のみならず、未成年者による飲酒や、飲酒運転による交通事故等社会的な問題にもなっています。アンケート調査結果では、毎日飲酒している方が男性で 27.7%、女性で 4.8%となっています。節度ある適度な飲酒の普及と多量飲酒者の減少、また未成年者の飲酒防止などに取り組む必要があります。

【施策の目標】

- ・たばこの健康影響についての十分な知識の普及、未成年者の喫煙防止、受動喫煙の防止、分煙の環境づくり、禁煙希望者に対する禁煙支援に取り組みます。
- ・多量飲酒者の減少、未成年者の飲酒防止及び節度ある適度な飲酒についての知識の普及を図ります。

【具体的事業】

1. 喫煙に関する取組の推進

(1) たばこの健康被害についての普及啓発

- ・市民、妊婦などを対象に、喫煙が健康に与える影響について、情報提供を推進します。また、学校保健と連携して、たばこの影響についての普及啓発を行います。

(2) 受動喫煙防止対策の推進

- ・多数の市民が集まる公共施設における禁煙・分煙対策を推進し、その情報を市民に周知します。
- ・健康被害を受けやすい妊婦や乳幼児の家庭内受動喫煙防止のために、乳幼児健診等の様々な機会を捉えて、禁煙とその継続を図るよう啓発します。

(3) 禁煙支援等の推進

- ・禁煙希望者への相談や専門機関への紹介を行うとともに、特定保健指導事業などと連携して効果的に禁煙への支援体制づくりを推進します。

(4) 未成年者の喫煙の防止

- ・学校との連携により、児童生徒を対象に喫煙の害についての知識の普及を図るとともに、未成年者によるたばこの購入と販売防止について、家庭や販売店等への周知を徹底します。

2. 飲酒に関する取組の推進

(1) 適量飲酒の普及啓発

- ・飲酒に関する正しい知識を普及し、「節度ある適度な飲酒」の習慣を保つことができるよう意識啓発に努めます。

(2) 未成年者の飲酒の防止

- ・学校との連携により、児童生徒を対象に飲酒の影響についての知識の普及を図るとともに、未成年者における飲酒の影響について市民に周知します。

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成 23 年)	目標 (平成 28 年)
たばこを吸っている人の割合 (資料：アンケート調査)	20 歳以上 の男女	29.6%	減 少
お酒を毎日飲む人の割合 (資料：アンケート調査)	20 歳以上 の男女	15.0%	減 少

【市民の取り組み】

- ・喫煙、受動喫煙の害について知る。
- ・飲酒の適量を知り、適量飲酒に心がける。
- ・休肝日を設ける。
- ・未成年者に喫煙、飲酒をさせない。

第5節 歯と口腔の健康

【現状と課題】

歯の健康は、食物の咀嚼だけではなく、食事や会話を楽しむことにより生活の質を確保することができる、生活の基礎となる重要な要素です。市では、母子保健・歯科保健等、各種保健衛生事業において歯科教育・相談を実施し、市民の口腔内における健康の保持増進を図っています。

乳幼児に対しては、口腔の健全な発育発達を促すため、1歳6か月児健康診査・2歳児歯科健康診査・3歳児健康診査を実施しています。

妊娠中は、身体や生活環境の変化等により歯科疾患が増加することが多く、産後は子育てに追われ疾患が放置されやすいことから、妊娠中に口腔健診を行い疾患の予防や早期発見を図っていくことが重要です。

アンケート調査結果では、20本以上自分の歯がある方は、70歳代では42.4%、80歳代以上では26.0%となっており、生涯にわたり自分の歯を20歯以上保持し、健やかで潤いのある食生活を過ごす「8020（ハチマル・ニイマル）運動」の推進を図る必要があります。

【施策の目標】

- ・生涯を通じ自分の歯で食事を摂ることができるよう、歯科健康診査を実施し、歯の喪失防止と歯の喪失の原因となる虫歯及び歯周病の予防を推進します。
- ・各種事業における歯科健康教育・歯科健康相談を実施します。
- ・むし歯予防についての知識の普及啓発を保護者に対しても実施し、乳幼児期からのむし歯予防対策の充実を図ります。

【具体的事業】

1. 歯科健康診査・相談の充実

(1) 成人歯科健康診査

- ・(節目年齢の) 市民を対象に、成人歯科健康診査を実施し、高齢期の歯の喪失の原因となる歯周疾患の早期発見に努めます。

(2) 妊婦歯科健診

- ・妊娠中に口腔健診を行い、疾患の予防や早期発見に努めるとともに、妊婦自身の歯科保健意識、健康観の向上及び家族への波及効果を図ります。

(3) 歯科健康教育・相談

- ・ライフステージの各段階においてふさわしい歯科教育・相談を実施し、市民の口腔における健康の保持増進を図ります。

(4) かかりつけ歯科医による検診の促進

- ・かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診の受診を勧奨し、歯科口腔の健康保持を促進します。

2. 子どもの歯の健康づくり

(1) 乳幼児歯科相談室

- ・乳幼児の口腔の健全な発育発達を促すため、1歳6か月児健康診査・2歳児歯科健康診査・3歳児健康診査において、歯科健康診査、歯科教育・相談、ブラッシング指導を実施します。

(2) 学校における歯科保健の充実

- ・小学校では、歯や口腔疾患の早期予防・早期発見のため、定期の歯科健診や正しい知識の普及のため、児童・生徒への歯科健康教育を実施します。

3. 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進

(1) 歯周病予防対策の推進

- ・生活習慣病をはじめ、さまざまな全身疾患と歯周病との相互関係について、健康教室やその他の機会を通じて正しい知識の普及・啓発を図ります。
- ・40歳、50歳、60歳の市民を対象に歯周病疾患検診を実施します。

(2) 口腔がん検診の推進

- ・香取歯科医師会に委託して、口腔がん専門医による診察、香取歯科医師会医師による歯科相談を実施しています。

(3) 「8020運動」の推進

- ・高齢者が80歳でも20本以上の歯で生活できるよう、各種の歯科事業を実施します。

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成23年)	目標 (平成28年)
1日1回は5分以上磨くようにしている人の割合(資料:アンケート調査)	18歳以上の男女	32.1%	50.0%
年に1回以上歯科健診を受けている人の割合(資料:アンケート調査)	18歳以上の男女	16.5%	30.0%
自分の歯が「20本以上」ある人の割合(資料:アンケート調査)	60歳以上の男女	51.6%	60.0%

【市民の取り組み】

- ・歯磨きの習慣を身につける。
- ・正しいブラッシングの仕方を身につける。
- ・デンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシなどを効率よく使う。
- ・定期的に歯科健診を受ける。

第6節 糖尿病・循環器病対策

【現状と課題】

生活習慣と社会の変化に伴い糖尿病患者数が増加しているとともに、脳血管疾患と虚血性心疾患を含む循環器病は我が国の主要な死亡原因の1つとなっています。心臓病や糖尿病などの生活習慣病の多くは、内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因とされており、この内臓脂肪型肥満によって様々な病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」といい、平成20年度から特定健診・特定保健指導が始まりました。

脳卒中は、寝たきり・認知症の主要な要因ともなっており、循環器病の死亡率及びり患率の改善を図っていくことが重要です。

平成20年度から医療制度改正により基本健康診査が廃止され、各医療保険者が特定健康診査（75歳以上は後期高齢者医療健康診査）を実施することになりました。

その他、学校や地域、家庭が連携して、食習慣や運動習慣づくりによる子どもの肥満予防対策を推進していく必要があります。

【施策の目標】

- ・一次予防の推進を図る観点から、生活習慣の改善、糖尿病や循環器病の早期発見に取り組みます。
- ・生活習慣病の予防及び早期発見を目的として、各種健（検）診を実施します。
- ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医のさらなる普及を図ります。

【具体的事業】

1. 特定健康診査・保健指導

（1）特定健康診査

- ・当該年度に40～75歳になる香取市国民健康保険の被保険者の方を対象に以下の項目の健診を実施します。

●特定健診の健診項目

・問診（既往歴・服薬歴・喫煙歴等）

・身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）

・血圧測定

・血液検査 肝機能（GOT・GPT・ γ -GTP）

血中脂質（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）

代謝（空腹時血糖・HbA1C）

・尿検査（尿糖・尿蛋白）

※これ以外に前年の健診結果又は医師の判断により貧血検査・眼底検査・心電図検査…が行われる場合があります。

（2）特定保健指導

- ・特定健康診査の受診を促すとともに、特定保健指導の利用勧奨などにより継続して自己管理ができるよう支援します。

2. 健康診査の充実

（1）集団健康診査

- ・40歳以上で特定健康診査等の対象とならない市民を対象に、集団方式で健康診査を実施します。

（2）肝炎ウイルス健診

- ・特定健康診査等で過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない市民を対象に肝炎ウイルス健診を実施します。

（3）骨粗しょう症健診

- ・35歳から70歳の5歳刻みの節目年齢の女性を対象に、骨粗しょう症健診を実施します。

3. 健康相談・指導の充実

(1) 健康相談

- ・市民の健康保持・増進と疾病予防のための健康相談を行います。
- ・保健師、栄養士、歯科衛生士などが市内の公共施設で出張健康相談を行い、市民の健康の保持増進を図ります。

(2) 健康講演会

- ・医師会、歯科医師会より講師を招き、医科や歯科に関する講演会を開催します。

(3) かかりつけ医の普及

- ・医療機関との連携・協力のもと、各種の保健・医療サービスを身近なところで提供する「かかりつけ医」の普及を図ります。

(4) 自主グループの育成・支援

- ・健康コーディネータ事業（完了事業）から生まれた自主グループなど、市民グループの活動を支援します。

4. 学校での健康管理の推進

(1) 学校保健との連携による健康管理の充実

- ・子どもの望ましい食習慣や運動習慣づくりを推進するとともに、学校医による健康診断結果等を踏まえて、児童生徒の肥満予防を指導します。

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成 22 年)	目標 (平成 28 年)
特定健康診査後の保健指導実施率	40～74 歳	17.9%	45%

【市民の取り組み】

- ・生活習慣病についての知識を持つ。
- ・生活習慣病を予防に向け意識を高める。
- ・年に1度は健康診断を受ける。
- ・かかりつけ医を持つようにする。

第7節 がんの予防

【現状と課題】

がん（悪性新生物）は、市の主要死因別死亡数の第1位となっています。高齢化にしたがい、がんの死亡者数は今後も主要死因の上位に位置づけられると想定されます。

がんは、早期に発見し治療に結びつけることが予防対策上最も重要であるとされ、生活習慣の改善による予防のための取り組みとともに、検診による早期発見・早期治療を推進していくことが重要です。

国では、がん対策基本法を平成19年4月に施行し、「がん対策基本計画」（平成19年度～平成23年度）を策定しました。これを受けて県では「千葉県がん対策推進計画」を平成20年3月に策定し、平成29年度までに、がんによる75歳未満の年齢調整死亡率を20%減少することを数値目標として設定しています。

千葉県には平成22年4月現在、都道府県がん診療連携拠点病院（千葉県がんセンター）が1か所、地域がん診療連携拠点病院が12か所あります。千葉県がんセンターでは、がん患者とその家族に対する相談支援として、がん体験者による相談員（ピアカウンセラー）が、患者や家族の相談に対応しています。

※75歳未満年齢調整死亡率：年齢構成の異なる都道府県間で死亡状況の適正な比較ができるように年齢構成を調整した死亡率（人口10万対）。75歳以上の死亡数を除くことで壮年期死亡の影響を除きより正確な比較を可能とする。

【施策の目標】

- ・がんの一次予防の推進を図る観点から、生活習慣の改善、がん検診の受診勧奨を推進します。
- ・がん予防に関する健康教育事業を充実します。

【具体的事業】

1. がん検診の充実

(1) 各種がん検診の実施

- ・がんの早期発見を目的として各種がん検診（胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診）を実施します。
- ・がん検診の意義や有効性についての普及啓発と受診勧奨を行うとともに、受診率の向上を図ります。
- ・前立腺がん検診の実施について検討します。

(2) がん検診後フォローの推進

- ・要精検者に対する早期受診の促進及び結果把握に努めます。

2. がん予防の取組の推進

(1) がん予防に関する健康教育事業の充実

- ・がんについての正しい知識の普及とがん予防に対する意識の啓発を図るため、専門医による講演などを実施します。

【数値目標】

指標		対象	現状 (平成 21 年)	目標 (平成 28 年)
がん検診受診率	胃がん検診	40 歳以上の男女	12.7%	20.0%
	肺がん検診	40 歳以上の男女	26.5%	40.0%
	大腸がん検診	40 歳以上の男女	18.3%	25.0%
	子宮頸がん検診	20 歳以上女性	21.9%	30.0%
	乳がん検診	30 歳以上女性	27.1%	35.0%

【市民の取り組み】

- ・がん検診を受け、早期発見・早期治療に努める。
- ・精密検査が必要な場合には放置せず医療機関を受診すること。
- ・がん予防のための生活習慣を身につける。
- ・自覚症状があった場合には速やかに医療機関を受診すること。

第5章 計画の推進

第1節 計画の推進体制

- ・行政機関をはじめ、医療保険者、教育関係機関、企業、健康関連団体等の健康に関わる様々な関係者が、それぞれの特性を生かしつつ連携し、個々の市民の健康づくりを支援する体制を整備し、計画の推進を図ります。

<様々な関係者へ期待する取り組み>

- ・行政は、地域における住民の健康づくりの推進役として、各種行政機関、学校、地域・職域団体、健康関連団体等と連携を図り、地域の実状に応じた健康づくり対策に取り組めます。
- ・医療保険者は、40歳～74歳を対象にした特定健康診査・特定保健指導などのサービスを実施し、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防の重要性について普及啓発を積極的に行うことが期待されます。
- ・教育関係機関は、児童・生徒が健康の大切さを認識できるようにするとともに、家庭や地域と連携し、健康的な生活習慣を身につけるための教育に取り組むことが期待されます。
- ・企業は、従業員の健康管理の観点から、特に壮年期・中年期の健康づくりに重要な役割を担っており、労働環境の整備や職場におけるメンタルヘルス対策を推進するとともに、地域社会の一員として、健康づくり活動の場の提供など、地域の健康づくりに対して協力することが期待されます。
- ・医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会などの健康関連団体は、その専門性を活かして、市民に健康に関する相談や情報提供等を実施し、地域の取り組みに積極的に協力して、地域住民の健康づくりを支援することが期待されます。

第2節 健康づくりに関する情報提供・相談の充実

- ・市民の健康づくりへの意識を高め、健康づくりへの取り組みを活発にしていくため、市民が健康づくりに関する情報を手軽に得ることができるよう、様々なメディアを活用した情報提供を図ります。
- ・市民一人ひとりが健康づくりや体力づくりに主体的に取り組んでいくことができるよう、健康教室や健康相談等を通じて正しい知識を提供するとともに、市民が気軽に健康相談ができる体制を整備します。

第3節 計画の評価と見直し

- ・最終年度に本計画に定める数値目標の達成状況の評価を行い、その後の健康づくり運動に反映できるようにするとともに、P D C Aサイクル（計画－実施－評価－改善）による効率的な行政運営を目指します。

資料編

1（仮称）香取市健康増進計画策定委員会設置要綱

2（仮称）香取市健康増進計画策定委員会委員名簿

3 国(及び県)の取り組み

(1) 「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」（概要）

◇趣旨

- 健康日本 21 では、2010 年度（2012 年まで期間延長）を目途とした具体的な目標等を提示することにより、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、21 世紀をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的としている。

◇基本方針

- 一次予防の重視
- 健康づくり支援のための環境整備
- 目標等の設定と評価
- 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

◇目標等

- 健康日本 21 では、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「飲酒」、「喫煙」、「歯の健康」、「糖尿病」、「循環器病（心臓病・脳卒中）」、「がん」の 9 分野にわたり具体的な目標値を設定している。

(2) 新健康フロンティア戦略（概要）

◇趣旨

- 国民の健康寿命の延伸に向け、国民自らがそれぞれの立場等に応じ、予防を重視した健康づくりを行うことを国民運動として展開することを目的としている。

◇基本的な考え方

- 国民自らが取り組んでいくべき分野として、「子どもの健康」、「女性の健康」、「メタボリックシンドローム克服」、「がん克服」、「こころの健康」、「介護予防」、「歯の健康」、「食育」、「運動・スポーツ」の 9 分野を取り上げ、それぞれの分野において対策を進めていくこととしている。