

健康かとり21

(第3次)

概要版

令和4年3月

香 取 市

I 計画策定の趣旨

本市は、平成24年に「香取市健康増進計画 ー健康かとり21ー」（平成24年度～28年度）、平成29年に「健康かとり21（第2次）」（平成29年度～令和3年度）を策定、健康づくりを進めるにあたり、健康に関わる施策を総合的かつ効果的に実施するため、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」を一体化した計画として取り組んできました。

昨今では、平成30年に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、受動喫煙防止の取組がこれまで以上に強化され、新たな食育推進基本計画では食育の3つの取組が示されるなど、人々の健康を取り巻く環境は大きく変化し続けています。

本市では、こうした社会情勢の変化や本市の健康課題を踏まえ、市民のさらなる健康づくりを進めることを目的として、新たに「健康かとり21（第3次）」を策定することとしました。

II 計画の位置付けと期間

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」、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」及び自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として位置づけられます。

本計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5か年間とします。

III 基本理念

いっしょに目指そう 幸せ 健康社会 かとり

少子高齢化社会や生活習慣病の増加、要介護認定者の増加など、市民を取り巻く環境は日々変化しています。

市民が生涯にわたって安心して生活していくためには、市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、家庭をはじめ、地域や学校、職場など社会全体で支え、健康づくりに取り組みやすい環境を整備していくことが重要となります。

本計画は、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、仕組みづくりを進め、ひとりでは難しい健康づくりも、子どもから高齢者までみんなで一緒に取り組み、地域で支え合い・見守りながら、みんな揃って健康になれる社会の創造を目的とし、「健康かとり21」の基本理念である“いっしょに目指そう 幸せ 健康社会 かとり”を踏襲し、市民の皆さんとともに健康づくりを推進します。

IV 基本目標

健康寿命の延伸

市民がいつまでも健康で豊かな生活を送るためにも、生活習慣病の発症予防や社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上等により、日常的な医療・介護に依存せず、自分の意思で自立した生活ができる期間（健康寿命）の延伸を目指します。

V 施策体系

基本理念に基づいて4つの分野を設定し、計画を推進します。

分野1 生活習慣病予防・たばこ・アルコール・歯と口腔の健康 ～まもる～ 健康増進計画

分野2 身体活動・スポーツ ～うごく～ 健康増進計画

分野3 栄養・食生活 ～たべる～ 食育推進計画

分野4 休養・こころの健康 ～なごむ～ 自殺対策計画

分野1 生活習慣病予防・たばこ・アルコール・歯と口腔の健康 ～まもる～ 健康増進計画

めざす姿：生涯を通じて心身とも健康に生きる

基本施策1 生活習慣病予防

- 生活習慣に起因する疾病の早期発見・早期治療のため、健康診査やがん検診の受診を促します。
- 事後指導を充実し、生活習慣の改善に向けた各種取組を推進していきます。

1 特定健康診査・特定保健指導等の充実

市民の取組

- 特定健康診査を積極的に受診しましょう。
- 健康診査で要指導、要医療になった場合は、積極的に精密検査や保健指導を受けましょう。

市の取組

- 特定健康診査・特定保健指導
- 早期介入生活習慣病予防対策
- 結果説明会

2 健康診査の充実

市民の取組

- 生活習慣病についての知識を持ちましょう。
- 生活習慣病予防のため健康増進の意識を高めましょう。
- 年に1度は健康診査を受けましょう。

市の取組

- 健康診査事業の充実
- 肝炎ウイルス検診の充実
- 骨粗しょう症検診の実施

3 健康相談・指導の充実

市民の取組

- 健康診査で、要指導、要医療になった場合は、積極的に精密検査や保健指導を受け、継続的に自己管理をしましょう。
- かかりつけ医を持つようにしましょう。

市の取組

- 健康相談の充実
- 指導の充実
- かかりつけ医の普及
- 生活習慣病重症化予防
- 「減塩」の推進

4 学校での健康管理の推進

市民の取組

- 健康についての正しい知識を持ちましょう。
- 性や性感染症・エイズについて正しい知識を持ちましょう。

市の取組

- 保健だより等による呼びかけ
- 思春期教育事業

5 がん検診の充実

市民の取組

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

市の取組

- 各種がん検診の実施
- がん検診後のフォローの推進

6 がん予防の取組の推進

市民の取組

- がんの予防について、積極的な取組をしましょう。
- 喫煙の害、受動喫煙の害について、正しい知識を持ちましょう。
- がんの予防や早期発見に心がけましょう。
- がんについての情報に関心を持ちましょう。

市の取組

- がん予防に関する健康教育事業の充実

分野2 身体活動・スポーツ ~うごく~

めざす姿：運動やスポーツに積極的に取り組み、いきいきと生きる

基本施策2 たばこ・アルコール

- ・受動喫煙による健康被害について知識の普及啓発を行うとともに、受動喫煙防止施策の周知、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。

1 喫煙に関する取組の推進

市民の取組

- たばこによって引き起こされる病気について知りましょう。
- 禁煙をめざしましょう。
- 胎児の時から子どもをたばこの害から守りましょう。
- 未成年者の喫煙を防止しましょう。
- 非喫煙者、特に妊婦や子どもの前では喫煙しない、喫煙所以外では喫煙しない、歩きながら喫煙しない、家庭内での分煙など、喫煙のルールを守りましょう。

市の取組

- ◆ たばこの健康被害についての普及啓発
- ◆ 受動喫煙防止対策の推進
- ◆ 未成年者の喫煙の防止

2 飲酒に関する取組の推進

市民の取組

- 適量を知り、飲み過ぎに気をつけましょう。
- 妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。
- 20歳になるまで飲まない・飲ませないようにしましょう。
- 週に二日は、休肝日を設けましょう。

市の取組

- ◆ 適量飲酒の普及啓発
- ◆ 未成年者の飲酒の防止

基本施策3 歯と口腔の健康

- ・歯と口腔の健康づくりを推進するため、むし歯・歯周病・口腔機能低下予防対策等の各種歯科保健事業に取り組みます。
- ・歯科疾患を予防・早期発見し、子どもの健全な発達を図るため、乳幼児期及び学童期のむし歯予防の重要性を周知啓発します。
- ・むし歯による健康格差の解消を図るため、集団で行うフッ化物洗口を推進していきます。

1 こどもの歯の健康づくりの推進

市民の取組

- 子どもの頃から正しい間食のとり方や歯みがきの習慣を身につけさせましょう。
- 歯科疾患（むし歯・歯周病）に対する正しい知識を習得し、予防に努めましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診とフッ化物塗布を受けましょう。

市の取組

- ◆ 乳幼児歯科相談
- ◆ 保育所（園）、こども園でのブラッシング指導・むし歯予防の推進
- ◆ 学校における歯科保健の充実
- ◆ フッ化物応用の推進

2 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進

市民の取組

- 正しいブラッシング方法を理解し、補助用具（デンタルフロス・歯間ブラシ等）を使用しましょう。
- 「8020運動」や「オーラルフレイル」について知り、歯の喪失防止、口腔機能の維持に努めましょう。
- かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診と歯の清掃（歯石除去等）を行いましょう。

市の取組

- ◆ 歯科口腔健（検）診の受診促進
- ◆ 「8020運動」「オーラルフレイル予防」の推進

基本施策4 身体活動、運動・スポーツの普及促進

- ・生活習慣病予防のためにも、日常的な運動習慣を身につけることを目標に、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。

1 情報提供・啓発の促進

市民の取組

- 各種スポーツイベント等に関する情報収集を積極的に行いましょう。

市の取組

- ◆ 広報等を活用した各種大会等に関する情報発信

2 身近にできるスポーツ・体操等の普及

市民の取組

- 年齢や体力に合った運動習慣を身につけましょう。
- 日常生活の中で、身体を動かす機会を増やしましょう。
- 運動教室などへ積極的に参加しましょう。

市の取組

- ◆ スポーツに関する各種教室の開催
- ◆ 元気ちば！チャレンジ事業

基本施策5 スポーツ・レクリエーションの振興

- ・スポーツを通して、市民の主体的な健康づくりを推進するため、各種スポーツ教室の開催、スポーツ団体への支援、指導者・ボランティアの育成等に力を入れるとともに、市内スポーツ施設の充実と活用を図ります。

1 スポーツ活動支援の充実

市民の取組

- 市民が指導者や協力者となって、市内のスポーツの活性化を図りましょう。

市の取組

- ◆ 体育協会等の活動支援事業
- ◆ スポーツを支える人材育成事業

2 スポーツ・レクリエーション機会の充実

市民の取組

- 運動・スポーツを日常生活の中で積極的に取り入れましょう。
- 身近なところにある運動・スポーツの場や施設を活用しましょう。
- 一緒に運動・スポーツをする仲間をつくりましょう。

市の取組

- ◆ スポーツに関する各種大会の開催
- ◆ 施設の充実



めざす姿：食を通じて豊かな生活をおくる

基本施策1 正しい食習慣の普及と食育の実践

- 生涯を通じて健康で過ごすため、日常生活の中で必要な栄養バランスのとれた規則正しい健康的な食習慣を実践します。
- 「第2期香取市子ども・子育て支援事業計画」と連携を図り、子どもの食育を総合的かつ計画的に推進します。
- 家族と一緒に食事を摂る「共食」を通じて、健全な食習慣を身につけるとともに、家族のコミュニケーションの機会を増やし、家族一人ひとりが心豊かな生活を送れるようにしていきます。
- 様々な手法による食育の普及・啓発を行い、食育への理解を深めます。

1 ライフステージにおける食習慣の普及と食育の実践

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回食べましょう。 ○ 規則正しく栄養バランスのとれた食生活を送れるよう、子どもの食への意識を向上させましょう。 ○ うす味を心がけましょう。 ○ 塩分、脂質を控えましょう。 ○ 野菜を1日4皿以上食べるようにしましょう。 ○ 家族や友達と食事を楽しみましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 各世代へのはたらきかけ ◆ 食育健康推進員の育成及び支援

基本施策2 持続可能な食に関する知識の普及・推進

- すべての市民が安全で安心な食生活を送るために、食の安全に関する情報提供体制や学習の場を拡充していきます。
- 市民一人ひとりが食品の廃棄などによって、環境負荷を増加させ、地球温暖化などの環境問題となることを認識するとともに、農産物の生産者についても、自然環境を大切にしよう働きかけていきます。

1 普及・啓発の推進

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食の安全・安心に関する理解のために必要な知識を学びましょう。 ○ 「計画的な買い物」「食材を上手に食べきる」などエコに心がけましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食品ロス削減に向けた取組の推進 ◆ 農薬の適正使用や環境保全型農業などの普及・啓発

基本施策3 地産地消の普及・推進

- 市民一人ひとりが地域の食文化や食材に関心を持ち、これを活用して市内外との交流を推進します。
- 地域の食材や食文化を学び、地産地消を広めていくことによって、地域の農業や食品産業の活性化を図ります。

1 食体験を通じた食育の推進

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ 農作物を生産することの楽しさを学び、食生活を支えてくれる生産者に感謝の気持ちを持ちましょう。 ○ 自分が育てた野菜を使って、料理してみましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 保育所(園)、こども園での食育に関する取組の推進 ◆ 農業体験を通じた食育の推進

2 地域の食に関する情報提供・知識の普及

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域の食材を料理に活用しましょう。食育健康推進員等が中心となって、レシピや郷土料理の普及に努めます。 ○ 生産者が開催するイベントに参加しましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地産地消に関する情報提供体制の充実 ◆ 香取市の農産物・特産品を使ったレシピや郷土料理の発信

めざす姿：いつも心穏やかに生きる

基本施策1 こころの健康づくり

- 市民が十分な休養をとり、こころの健康を保つことができるよう、休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気に対する対応方法等について様々な情報媒体を活用し、正しい知識の普及を図ります。

1 休養・こころの健康についての知識の普及

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ こころの健康とストレスについての正しい知識を持つとともに、健康的な生活習慣、ゆとり、気分転換などストレスに対処する方法を身につけましょう。 ○ 睡眠・休養を適度にとり、心身の疲労回復を図りましょう。 ○ 家族、友人、知人、相談機関等へ相談しましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ こころの健康に関する健康教室等の充実 ◆ うつ病などの症状や対応方法に関する普及・啓発

基本施策2 相談体制の強化

- ストレスや不安を抱えている市民についても、身近なところで気軽に相談できるよう、相談体制の充実を図るとともに、相談に係る職員の知識の向上を図ります。

1 こころの相談体制の充実

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ こころの不調に気付いたら、身近な相談機関に相談しましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 相談窓口についての情報提供 ◆ 相談機関の窓口の充実・支援 ◆ 育児不安を解消するための相談体制の充実 ◆ 自殺対策の情報提供

基本施策3 教育の場での自殺対策の推進

- いのちの教育を充実し、児童生徒に命の大切さを啓発します。
- 子どものSOSに早期に気づき、受け止められるよう、教職員や保護者に対して、知識の周知を図ります。

1 学校におけるこころの健康づくりの推進

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ ひとりで抱え込まず、相談窓口などに、気軽に相談しましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ スクールカウンセラーとの連携による相談体制の充実 ◆ 「いのちの教育」の実施

基本施策4 地域での見守り体制の強化

- 普段から近隣や身近な人へ声かけを行うとともに、地域・周囲の人による見守り体制の充実を図ります。
- 自殺を考えている人のサインに早く気づけるよう、ゲートキーパーの養成をします。

1 周囲の人による見守り等支援の充実

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ 普段から近隣や身近な人へ声掛けするなど、地域で孤立する人が生じないようにしましょう。 ○ ストレスや悩みを抱えている人がいたら、温かく寄り添いながらじっくり見守りましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ゲートキーパーの養成 ◆ 生活困窮者自立支援事業の普及 ◆ 高齢者の閉じこもり・うつ病予防の実施(介護予防事業)

2 地域の支え合いの促進と環境整備

市民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族一人ひとりが、お互いを思いやり、ともに健康づくりに取り組みましょう。 ○ 市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、地区(区・自治会)全体で支援していきましょう。
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地域住民による健康づくりを支援する体制の構築 ◆ 地区・自治会が行う自主的な健康づくり活動への支援 ◆ 地域の支え合いの促進

計画の主な取組目標値

みんなで健康的な生活に取り組み、健康で長生きをしましょう。

基本施策	行動目標	令和3年度 基準値	令和8年度 目標値	
生活習慣病予防	特定健康保健診査受診率	49.8%	60%	
	特定保健指導実施率	10.8%	60%	
	メタボ予備軍の割合	12.0%	10.8%	
	メタボ該当者の割合	21.8%	21.2%	
	肝炎ウイルス検診の受診率	27.0%	30.0%	
	BMI が 25 以上の肥満者の割合	男性	30.7%	30.0%
		女性	23.3%	21.0%
	自分の健康に関心がある人の割合	小学生	35.2%	40.0%
		中学生	38.0%	45.0%
	がん検診や健康診断を毎年受けている割合		61.3%	65.0%
	胃がん検診受診率		10.1%	15.0%
	肺がん検診受診率		19.5%	24.0%
	大腸がん検診受診率		17.9%	24.0%
	子宮頸がん検診受診率		24.6%	28.0%
	乳がん検診受診率		42.0%	45.0%
前立腺がん検診受診率		29.1%	37.0%	
たばこ・アルコール	過去合計 100 本以上、または6か月以上吸っている人の割合	30.8%	27.0%	
	COPD を聞いたことがある割合	29.4%	30.0%	
	週3日以上飲酒している割合	23.2%	21.0%	
	過度な飲酒によって引き起こされる病気について知っている割合	中・高生	86.7%	95%
歯と口腔の健康	むし歯有病者率	3 歳児	14.2%	9.0%
	12 歳児1人平均むし歯数	中学1年生	0.8 本	0.6 本
	フッ化物洗口実施者率	小学校児童	35.6%	75%
	1年間の歯科医院での定期検診受診率		22.3%	50%
	補助用具の使用状況		47.1%	60%
	自分の歯が 20 本以上ある人の割合		39.7%	50%
身体活動・運動・スポーツ	スポーツ指導者の確保数	69 人	90 人	
	1 回 30 分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合		41.9%	45%
栄養・食生活	バランスのとれた食事を1日2回以上週6～7日とっている割合	大人	50.8%	52.0%
		中・高生	48.1%	50.0%
	一日あたり野菜を4皿以上とっている割合		10.8%	12.0%
	農業体験へ参加した児童生徒の割合	小学生	75.3%	80.0%
中・高生		75.4%	80.0%	
自殺対策	1 か月間に感じた不満、悩み、イライラ、ストレス等を解消できていると思う割合	大人	48.0%	50.0%
		中・高生	40.8%	45.0%
	ゲートキーパー数	48 人	70 人	
	地域の人とのつながりが強い方だと思う人の割合		32.5%	40.0%

健康かとり 21 (第3次) 概要版

令和4年3月発行

編集：香取市福祉健康部 健康づくり課

香取市佐原口 2127 番地

TEL：0478-50-1235