



山武市 第2次健康づくり計画

【山武市第4次健康増進計画】

【山武市第2次自殺対策計画】

【山武市第3次食育推進計画】

はじめに

近年わが国では、新型コロナウイルス感染症の拡大やロシアによるウクライナ侵攻に端を発したエネルギー価格の高騰などの物価上昇により、社会情勢は大きく変化しました。

このような環境変化に対して、私たちは新しい生活様式に順応していくことが求められ、食生活などの生活習慣も大きく変化しました。

そのため、多くのストレスを抱え、健康リスクの高まりが懸念されております。

こうした状況下においても、市民の皆さまがいつまでも健康で過ごしていくことができるよう「健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、健康な心身で生活を送り続けられるまちづくり」を目指す姿とした「山武市第2次健康づくり計画」を策定いたしました。

本計画は、令和5年度から令和8年度までの4年間を計画期間とし、「山武市第4次健康増進計画」、「山武市第2次自殺対策計画」、また、健康的な生活を営むために欠かすことができない「食」についての計画として、新たに盛り込んだ「山武市第3次食育推進計画」の3つの計画で構成されています。

今後4年間の市の健康づくり施策の実施にあたり、現状と課題を分析し、数値目標を掲げ、その達成に向けた具体的な事業を示しました。

計画目標の達成のためには、市民の皆さま一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、行動していただくとともに、地域全体で取組を推進していくことが重要です。ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、多大なるご尽力をいただきました山武市健康づくり推進協議会、山武市自殺対策連絡協議会の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメントなどを通じて貴重なご意見をいただきました市民、事業者の皆さまに心から御礼申し上げます。

令和5年3月

山武市長 松 下 浩 明

目 次

第1章 計画の考え方	3
1 計画策定の趣旨	3
2 計画の概要	5
(1) 法令根拠	5
(2) 計画の性格と位置づけ	5
(3) 計画期間	6
3 第1次計画の評価	8
(1) 第1次計画の評価にあたって	8
(2) 第1次計画の評価結果	8
(3) 第2次計画の策定に向けて	14
第2章 計画の基本的な考え方	17
1 計画の目指す姿	17
2 重点施策及び具体的施策の設定	18
3 計画の体系	20
第3章 重点施策	23
1 生活習慣病の発症予防と重症化予防	23
(1) がん対策	23
(2) メタボリックシンドローム対策	29
(3) 糖尿病対策	37
(4) 循環器疾患対策	43
2 自殺対策 【自殺対策計画】	47
◇自殺対策計画の策定にあたって	47
(1) 計画策定の趣旨と背景	47
(2) 計画の性格と位置づけ	49
(3) 計画の期間	49
◇自殺対策の展開	50
(1) 基本対策	50
(2) 重点対策	62

3 食育の推進 【食育推進計画】	69
◇食育推進計画の策定にあたって	69
（１）計画策定の趣旨と背景	69
（２）計画の性格と位置づけ	70
（３）計画の期間	70
◇食育推進施策の展開	71
（１）「ありがとう」の心と心 《食を大切にする心》	71
（２）明日の健やかな体に 《食習慣の改善》	74
（３）産地から食卓へ 《農林水産業の活性化》	82

第4章 具体的施策 91

1 生活習慣の改善・確立	91
（１）栄養・食生活	91
（２）身体活動・運動	91
（３）休養・睡眠・ストレスの解消	98
（４）飲酒・喫煙	103
（５）歯・口腔	109
（６）母子の健康	117
2 健康を守り支え合う環境づくり	128
（１）健康づくりの場・機会の拡充	128
（２）関係機関及び活動団体との連携	131

第5章 計画の推進 135

1 各主体の役割	135
（１）市民一人ひとり・家庭の役割	135
（２）地域・活動団体の役割	135
（３）行政の役割	135
2 計画の推進体制	136
3 進行管理・評価	137

資料編 141

1 山武市健康づくり計画の策定過程	141
2 山武市健康づくり推進協議会	142

(1) 設置要綱	142
(2) 委員名簿	145
3 山武市自殺対策連絡協議会	146
(1) 設置要綱	146
(2) 委員名簿	149

第1章 計画の考え方

第 1 章 計画の考え方

1 計画策定の趣旨

生活環境の変化や医学の進歩により、日本人の平均寿命は世界でも高い水準で推移している一方で、急激な高齢化や生活習慣病の増加・重症化により、介護を要する方も増加傾向にあり、平均寿命を延ばすだけではなく、「人生 100 年時代」の到来を見据え、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命の延伸が注目されています。

また、近年、健康問題や経済・生活問題等による自殺が深刻化しており、平成 18 年に自殺対策基本法が制定されて以降、国の年間自殺者数が減少傾向にあるものの、依然高い水準で推移しています。

さて、市では、健康づくりを取り巻く背景や国や県の計画（「国や県の関連計画」を参照）を受け、計画の目指す姿に「だれもが生きがいをもって健康で安心して暮らせるまちづくり」を掲げた、平成 31 年度から令和 4 年度までを計画期間とする「山武市健康づくり計画（第 3 次健康増進計画および自殺対策計画）」（以下、第 1 次計画という。）を策定し、健康施策の充実を図ってきました。第 1 次計画は、市が行う具体的な事業を整理するとともに、市民に何をもたらしることができたかを測定する数値目標を設定し、「市民の皆様への提案」のように市民を巻き込む仕掛けづくりをしたことに特色がありました。

このたび、第 1 次計画が計画期間の終了を迎えることから、その計画の評価を行い、令和 5 年度を初年度とする山武市第 2 次健康づくり計画（以下、本計画という。）を策定することといたしました。

なお、本計画は、健康的な生活を営むために欠かすことができない「食」について、「生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの」と位置づけた食育基本法に基づき策定された「山武市食育推進計画」を新たに加え、計画に位置づける取組の相乗効果と推進力を高めるため、一体的な計画として策定するものです。

国や県の関連計画

<健康増進計画関連>

国 平成24年：「健康日本21（第二次）」策定
平成30年：「健康日本21（第二次）」中間評価実施
令和4年：「健康日本21（第二次）」最終評価実施
（現在、継続審議中）

令和5年：次期「健康日本21」の策定予定

千葉県 平成25年：「健康ちば21（第2次）」策定
平成30年：「健康ちば21（第2次）」中間評価実施
令和6年：次期「健康ちば21」の策定予定

<自殺対策推進計画関連>

国 平成29年：「自殺総合対策大綱」閣議決定

千葉県 平成30年：「第2次千葉県自殺対策推進計画」策定

<食育推進計画関連>

国 令和3年：「第4次食育推進基本計画」策定

千葉県 令和3年：「第4次千葉県食育推進計画」策定

2 計画の概要

（１）法令根拠

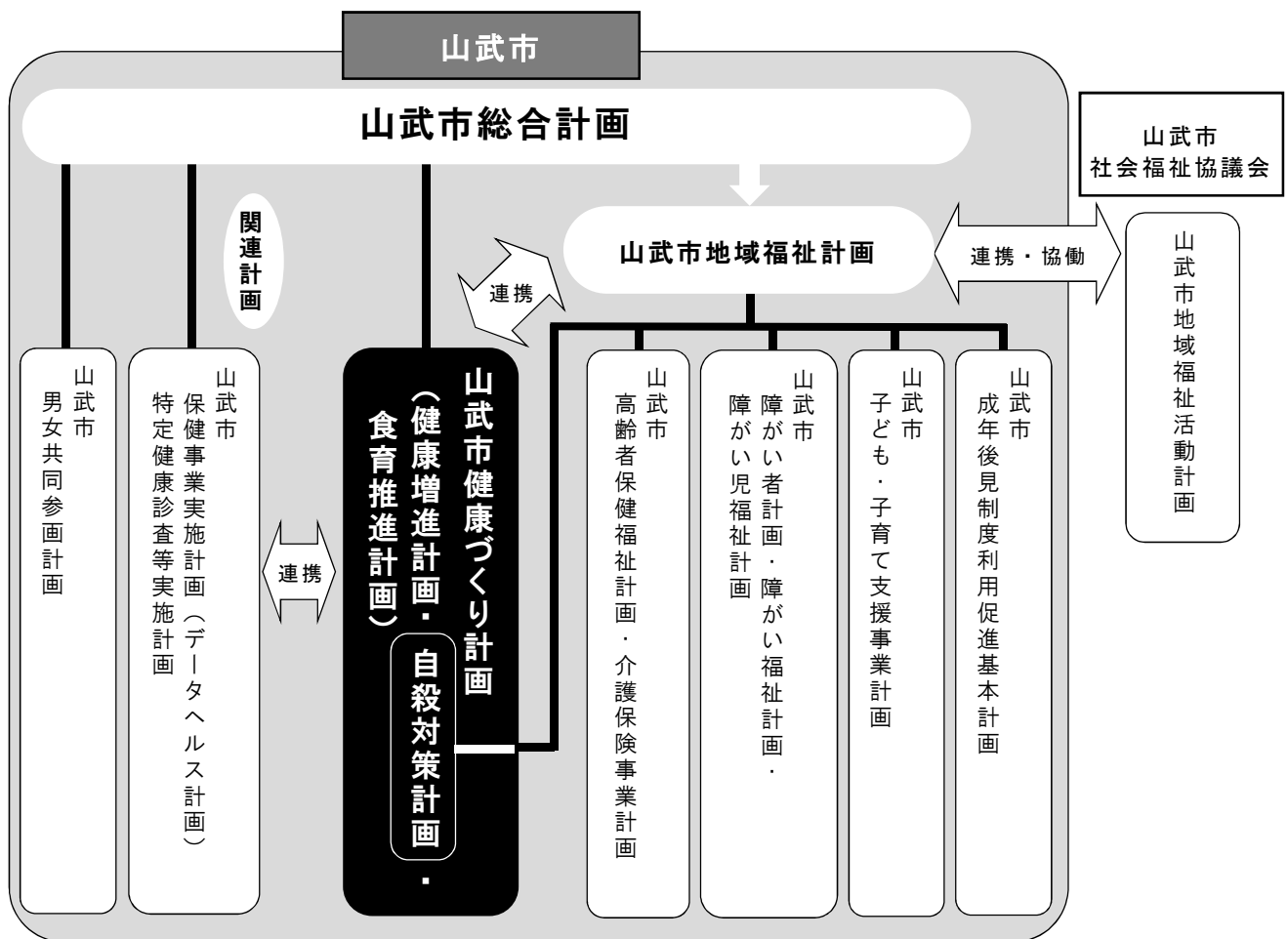
本計画は、３つの計画を一体的に策定するもので、計画の名称及び根拠法令などは次のとおりです。

- 『健康増進法』（第８条第２項）に基づく「市町村健康増進計画」
- 『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」
- 『食育基本法』（第１８条第１項）に基づく「市町村食育推進計画」

（２）計画の性格と位置づけ

- ①本計画における「健康」とは、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること（日本ＷＨＯ協会訳）」（ＷＨＯ憲章より）と定義します。
- ②本計画は、すべての市民を対象とし、一人ひとりが自らの努力で健康づくりを実践していくことと、誰もが健康づくりに取り組みやすいようにまわりの環境を整えていくことの両面からの視点を取り入れたものです。
- ③本計画は、健康づくりに関する総合的な計画として策定したもので、今後の市の健康づくり施策の方針を明らかにし、具体的に展開する道筋となるものです。
- ④本計画は、市の最上位計画である「第３次山武市総合計画」（令和５年度～令和８年度）の健康づくり分野の基本指針となるものとして位置づけ、「山武市地域福祉計画・山武市地域福祉活動計画」をはじめ、関連個別計画との調和を図っています。
- ⑤本計画は、ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標。７ページ参照）の視点を踏まえ、国や県の健康分野における計画と整合性を図っています。
- ⑥本計画は、「母子保健計画について」（厚生労働省通知 平成２６年６月）に基づく「母子保健計画」の要素も加味しています。

<計画の位置づけ>



（３）計画期間

本計画の計画期間は、「第３次山武市総合計画」の計画期間と整合性を図り、令和５年度を初年度とし、令和８年度を最終年度とする４年間とします。

令和元 (2019) 年度	令和2 (2020) 年度	令和3 (2021) 年度	令和4 (2022) 年度	令和5 (2023) 年度	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度
第２次山武市総合計画				第３次山武市総合計画			
第３次山武市地域福祉計画・ 山武市地域福祉活動計画				第４次山武市地域福祉計画・ 山武市地域福祉活動計画			
山武市健康づくり計画				山武市第２次健康づくり計画			

SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進

○SDGs（エスディージーズ）（Sustainable Development Goals）とは、平成27年(2015年)9月の国連サミットにおいて、日本を含む全193か国の合意により採択された国際社会全体の共通目標です。

○地球上の「誰一人取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を統合的に解決し持続可能な世界を実現するため、平成28年(2016年)から令和12年(2030年)までの間に達成すべき17のゴール（目標）と、それに連なり具体的に示された169のターゲットから構成されています。

○市では、SDGs推進の機運を高め、市民や事業者の皆様のSDGsの取り組みを後押しするため、「さんむSDGsパートナー宣言制度」を創設するなどして、SDGsに積極的に取り組んでいます。



3 第1次計画の評価

(1) 第1次計画の評価にあたって

第1次計画では、重点施策（生活習慣病の発症予防と重症化予防、自殺対策）、具体的施策（生活習慣の改善・確立）について、各分野の項目別に数値目標を定めていました。数値目標は合計45項目です。

一方、第1次計画の計画期間中には、新型コロナウイルス感染症が世界中で拡大し、日本国内でも感染者や死亡者が増加した時期が含まれます。国の緊急事態宣言や県の要請等により、休校や不必要な外出の抑制が続き、感染症拡大防止のために、行政が実施する各種事業等は規模縮小や中止を余儀なくされました。

そのため、令和元年度から令和3年度までの結果を総合して、一律に評価することは困難です。そこで、評価にあたっては、最新の実績値である令和3年度を中心に言及することとしました。

<判定の見方>

A	B	C	X
改善	現状維持	悪化	判定不能
0.1ポイント以上改善・目標値達成	0～1ポイント未満の非改善変化	1ポイント以上の悪化	外的環境要因等による判定不能

(2) 第1次計画の評価結果

※表中の年号は紙面の都合上、アルファベットで表記しています。

重点施策1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん対策

項目		現状値 (年度)	R元年度		R2年度		R3年度		目標値 (R4年度)
がん検診 受診率	大腸がん検診 (40～69歳)	10.1% (H29年度)	9.6%	B	0.2%	X	6.4%	C	10.5%
	胃がん検診 (40～69歳)	5.8% (H29年度)	6.1%	A	1.6%	X	4.2%	C	5.9%
	肺がん検診 (40～69歳)	15.4% (H29年度)	14.5%	B	—	X	8.7%	C	15.5%
	乳がん検診 (30～69歳)	22.6% (H29年度)	22.4%	B	3.1%	X	15.5%	C	22.8%
	子宮がん検診 (20～69歳)	15.6% (H29年度)	13.7%	C	2.4%	X	11.1%	C	15.8%
がん検診を年1回受けている市民の割合		50.4% (H29年度)	50.3%	B	36.2%	C	41.1%	A	53.0%

○令和３年度は、令和２年度に中止していた集団がん検診を、完全予約制等の感染症予防対策を講じて実施しました。受診希望者から申込をいただく手間はありますが検診所要時間の大幅な短縮につながり、受診した市民に好評でした。しかし、いずれのがん検診も予約枠に余裕がある状況で、感染症流行による受診控えが影響していると考えられます。

○コロナ禍以前（令和元年度以前）の受診率と比較すると、全てのがん検診で悪化しています。コロナ禍以前の状態に戻すまでには長い時間を要すると予測しています。

(2) メタボリックシンドローム対策

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
メタボリックシンドローム予備群と該当者の割合 (男性)	45.6% (H28年度)	50.9% (H30年度) C	51.0% (R元年度) B	50.2% (R2年度) A	45.6%
メタボリックシンドローム予備群と該当者の割合 (女性)	15.4% (H28年度)	17.2% (H30年度) C	18.7% (R元年度) C	18.1% (R2年度) A	15.4%
特定保健指導実施者の内、望ましい生活習慣に改善された人の割合	66.2% (H29年度)	64.7% C	75.0% A	84.5% A	70.0%

○メタボリックシンドローム予備群と該当者の割合は、令和３年度に男女とも改善傾向がみられました。また、特定保健指導を受けた方で望ましい生活習慣に改善された人の割合も増加しています。

○ただし、特定健康診査を完全予約制で実施したため、健康意識が高い市民が多く受診した可能性があり、健診未受診者の状況が危惧されます。今後の動向を確認しながら、対応策を検討していく必要があります（以下、特定健康診査を完全予約制で実施したことによる懸念という）。

(3) 糖尿病対策

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
糖尿病予備群の人の割合	48.5% (H29年度)	50.8% C	5.5% X	37.1% A	48.0%
糖尿病・透析予防説明会参加者のうち、医療機関を受診した人の割合	69.0% (H29年度)	71.6% A	72.7% A	75.6% A	70.0%

○集団特定健康診査を完全予約制等の感染症予防対策を講じて実施しましたが、受診者数はコロナ禍以前（令和元年度以前）に比べ減少しました。感染症流行による受診控えの影響があると考えています。こうしたなか、令和３年度の糖尿病予備群の人の割合は改善傾向がみられました。

○ただし、特定健康診査を完全予約制で実施したことによる懸念があります。

(4) 循環器疾患対策

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
収縮期血圧平均値（男性）	126mmHg (H29年度)	124.2mmHg A	129.3mmHg C	124.7mmHg A	126mmHg
収縮期血圧平均値（女性）	124mmHg (H29年度)	122.0mmHg A	125.5mmHg C	124.3mmHg A	124mmHg
塩分を控えるよう気をつけている人の割合	37.8% (H29年度)	36.7% C	35.7% C	35.2% B	38.0%
中性脂肪値有所見者率	34.7% (H28年度)	33.8% (H30年度) A	33.5% (R元年度) B	30.2% (R2年度) A	33.0%

○収縮期血圧平均値は令和3年度に男女とも改善傾向がみられ、中性脂肪値有所見者率も減少し改善しています。

○ただし、特定健康診査を完全予約制で実施したことによる懸念があります。

重点施策2 自殺対策

(1) 基本対策

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
自殺率（人口10万対）	20.6 (H29年度)	28.9 C	19.5 A	19.9 B	18.1
こころの健康づくり市民研修会参加者の内、「参考になった」と回答した人の割合	91.2% (H29年度)	感染症拡大防止のため中止 X	感染症拡大防止のため中止 X	感染症拡大防止のため中止 X	92.0%
不登校児童の割合	0.61% (H29年度)	0.51% A	0.91% B	1.38% B	0.45%
不登校生徒の割合	4.23% (H29年度)	4.24% B	3.56% A	4.32% B	3.73%

○コロナ禍のため、令和3年度の自殺率は増加することを危惧していましたが、現状維持となっています。自殺率は自殺者1人の増減で数値の変動が大きいという特徴があります。今後も自殺対策連絡協議会等関係機関との連携により自殺対策の推進を図っていきます。

○不登校児童の割合、不登校生徒の割合ともに現状維持となっています。

(2) 重点対策

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
社会参加している高齢者の割合	35.7% (H29年度)	30.7% C	31.3% A	29.2% C	40.0%
生きがいを持っている高齢者の割合	41.5% (H29年度)	45.0% A	43.8% C	43.1% B	50.0%

○令和3年度は、社会参加している高齢者の割合が減少し、生きがいを持っている高齢者の割合が横ばいとなっています。

○コロナ禍において社会参加しづらい環境にあることも影響していると考えられますが、60歳以上の男性の自殺者が多い状況にあり、高齢者の孤立や孤独をなるべく防ぎ、閉じこもりや抑うつ状態を予防するため、様々な関係機関と連携し事業推進を図っていきます。

具体的施策 1 生活習慣の改善・確立

(1) 栄養・食生活

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
朝食を毎日とる割合 (小学5年生)	95.0% (H29年度)	91.0% C	88.7% C	84.5% C	95.2%
朝食を毎日とる割合 (18歳以上の市民)	66.0% (H29年度)	66.7% A	68.2% A	66.8% A	66.5%
BMI値25以上の肥満者の割合	29.0% (H29年度)	31.3% C	34.0% C	31.9% A	28.8%
保健推進員が市民に対し「1日の野菜摂取量350g」の啓発活動を行った人数	837人 (H29年度)	665人 C	16人 X	42人 C	940人
甘い飲み物(ジュース等)を週2回以上飲む人の割合(3歳児)	46.7% (H29年度)	46.6% B	43.9% A	47.6% C	46.5%
3歳児の肥満度15%以上(太り過ぎ・やや太り過ぎ・太り過ぎ)の割合	7.7% (H29年度)	4.2% A	8.4% C	10.1% C	7.6%

○令和3年度は、朝食を毎日とる割合(小学5年生)、3歳児の甘い飲み物を週2回以上飲む人の割合・肥満度15%以上で、悪化傾向がみられました。コロナ禍での長引く自粛生活による生活習慣や食生活の乱れ、運動不足が原因していると考えられます。

○一方、BMI値25以上の肥満者の割合は、令和3年度に減少していますが、特定健康診査を完全予約制で実施したことによる懸念があります。

○保健推進員が市民に対し1日の野菜摂取量350gの啓発活動を行った人数も、令和3年度は42人ととどまっています。今後も工夫をしながら自主事業を実施し、目標値に近づけるよう引き続き啓発に努めます。

(2) 身体活動・運動

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
週2回30分以上の運動を実施している人の割合	27.7% (H29年度)	32.4% A	28.7% C	30.4% A	30.0%
山武市オリジナル体操の普及累積人数	—	1,680人 A	1,998人 A	2,198人 A	1,000人

○令和3年度は、週2回30分以上の運動を実施している人の割合が増加しており、コロナ禍でも、個々の運動への取り組みがなされたものと推測します。

○山武市オリジナル体操の普及累積人数は増加していますが、感染症拡大防止のために様々な事業が中止となり、伸びは緩やかになっています。

(3) 休養・睡眠・ストレスの解消

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
健康のために適正な睡眠時間をとっている人の割合	46.4% (H29年度)	49.8% A	48.6% A	49.4% A	48.0%
ストレスをためないよう発散している人の割合	26.6% (H29年度)	30.0% A	30.0% A	30.4% A	28.0%

○健康のために適正な睡眠時間をとっている人の割合、ストレスをためないよう発散している人の割合ともに増加傾向がみられます。今後も施策の事業推進を継続していきます。

(4) 飲酒・喫煙

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
妊娠中の飲酒率 (※H27年度3.6% H28年度2.8%)	0.7%※ (H29年度)	0.0% A	2.2% C	2.1% B	2.0%
成人の飲酒率 (毎日飲酒する人の割合)	23.0% (H29年度)	23.0% B	22.1% A	19.1% A	22.5%
妊娠中の喫煙率	2.5% (H29年度)	2.6% B	4.5% C	5.3% B	2.3%
成人の喫煙率	15.0% (H29年度)	14.0% A	12.0% A	14.3% C	14.5%

○令和3年度の妊娠中に飲酒をしている割合、妊娠中に喫煙している割合ともに、増加しています。今後も妊娠届出・パパママサロン等の相談を通じて、妊娠中の飲酒や喫煙予防を周知啓発していきます。

○成人の飲酒率は減少傾向にあるものの、成人の喫煙率は令和3年度に増加しています。今後も喫煙が及ぼす健康被害について周知啓発をしていきます。

(5) 歯・口腔

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
むし歯のある3歳児の割合	16.6% (H29年度)	14.7% A	13.0% A	16.5% C	16.0%
むし歯のある園児(5歳児)の割合	35.9% (H30年度)	29.6% A	28.4% A	28.9% A	30.0%
むし歯のある小学生の割合	51.5% (H30年度)	51.0% A	48.7% A	41.8% A	50.0%
むし歯のある中学生の割合	44.4% (H30年度)	39.2% A	33.8% A	31.6% A	41.0%
定期的に歯科健診を受けている人の割合	30.8% (H30年度)	25.0% C	57.0% A	50.0% A	32.0%

○むし歯のある3歳児の割合は、令和3年度に悪化傾向がみられました。これは新型コロナウイルス感染症の影響により、各種教室において規模縮小や中止をしたこと、長引く自粛生活による食生活の乱れがむし歯保有率の増加につながったと考えられます。

○むし歯のある小中学生の割合は年々減少しており、目標値を達成しています。引き続き、学校と連携し歯科健康教室の充実に努めていきます。

○定期的に歯科健診を受けている人の割合は、令和3年度で50.0%となっており、目標値を達成しています。

(6) 母子の健康

項目	現状値 (年度)	R元年度	R2年度	R3年度	目標値 (R4年度)
全出生数中の低出生体重児の割合	10.3% (H29年度)	8.8% (H30年度) A	7.9% (R元年度) A	11.2% (R2年度) C	9.0%
産後うつ状態が示唆される産婦の割合 (EPDS9点以上)	14.4% (H29年度)	13.6% A	10.5% A	8.1% A	14.0%
子育てが幸せ、楽しいと思う乳幼児の保護者の割合	93.0% (H29年度)	93.2% A	92.9% B	93.4% A	93.0%
子育てがうまく感じている人の割合(3歳児の保護者)	7.7% (H29年度)	5.7% A	6.1% A	5.2% A	6.5%
麻しん・風しん混合(MR)予防接種率	91.6% (H29年度)	93.4% A	96.6% A	93.0% C	95.0%

○低出生体重児の割合は令和3年度に増加しています。喫煙などの生活習慣も一部関係していると考えられます。

○産後うつ状態が示唆される産婦は減少しており、改善した要因の一つとしてコロナ禍で家族の在宅時間が増え、育児協力が増えた可能性が考えられます。

○麻しん・風しん混合(MR)予防接種率が令和3年度に減少しています。コロナ禍のため、医療機関受診控えや接種忘れ、一定数接種をしない方もあり、接種率の増加が難しい状況です。

(3) 第2次計画の策定に向けて

①基本的な考え方について

市民の健康づくりに関する意識変容や行動変容を促すには、継続的な関わりが必要です。数値目標の評価結果からは、がん検診や栄養・食生活などで、コロナ禍以前（令和元年度以前）よりも悪化している分野はあるものの、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために様々な取組が中止を余儀なくされた中でも、第1次計画策定時の状況から着実に前進していると考えられます。

現在、国では、「健康日本21（第二次）」の最終評価が議論されています。次期の「健康日本21」については、令和4年度夏頃から議論が開始され、令和5年度の春を目途に公表される予定です。それを受け、都道府県は令和6年度から開始する次期の「都道府県健康増進計画」を策定することとなります。

第2次計画（本計画）は、国や県の計画改定よりも前に策定することになることから、大枠としては、第1次計画の基本的な考え方や施策の体系を継承し、「第3次山武市総合計画」での健康分野への期待を踏まえながら、市の各取組を充実していくことを目指します。

②新型コロナウイルス感染症への対応に向けて

コロナ禍により、働き方やコミュニケーションのあり方、デジタル化の進展など、「新しい生活様式」への移行が進みました。市民の健康づくりに対する意識や行動にも大きな変化をもたらしたものと考えられます。

新型コロナウイルス感染症の拡大からおよそ3年以上が経過し、全国的な危機感は大分緩んできた気配があります。ただ、地域とともに健康づくりを進めるためには、最大限の感染症対策を継続的に行いながら、社会状況や市民の心身等の変化を踏まえた取組を推進していく必要があります。

また、コロナ禍で導入が加速したデジタル技術の活用や、デジタルデバインド（情報格差）で健康づくりから取り残される人を生まないための方策もあわせて検討していきます。

第2章 計画の基本的な考え方

第2章 計画の基本的な考え方

1 計画の目指す姿

「第3次山武市総合計画」（令和5年度～令和8年度）では、「だれもが生きがいを持って安心して暮らせるまちづくり」を政策の1つに掲げ、その政策を支える5つの施策の1つに「健康づくりの推進」が位置づけられています。この施策で目指しているのは、「健康への意識が高まることにより、生活習慣病が減少し、健康な心身で生活を送り続けられる」ことです。そして、本計画は、その施策を具体的に実現していくために策定している個別計画です。

健康とは、表面上で病気や障がいがいなければいいということではなく、あらゆる意味で良好な状態にあることです。まさに、市民の暮らしに直結した身近なテーマであり、市民の関心は高く、健康を願う気持ちは市民共通のものといえます。

一方で、健康づくりに関する意識や行動の変化は、一朝一夕にはなしえないと考えられます。個人では解消しきれない課題を克服するためには、健康無関心層への働きかけを含め、これまで以上に一人ひとりの主体的な健康づくりを促す環境を整備し、関係機関・関係団体と連携した市全体の健康づくりを促進することが必要です。さらに、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践にも呼応しなくてはなりません。

近年では、少子高齢化と人口減少という、これまでに経験したことのない状況に対応するため女性も男性も、お年寄りも若者も、一度失敗を経験した方も、障がいや難病のある方も、家庭で、職場で、地域で、あらゆる場で、誰もが包摂され活躍できる「一億総活躍社会」が目指されています。

本計画では、総合計画に位置づけられている「健康づくりの推進」が目指している姿と整合を図り、これまでの取組を発展的に継承して、市民、関係機関・関係団体、そして市が協力し合うことにより、誰もが活躍できる健康なまちづくりの実現を目指します。

目指す姿

**健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、
健康な心身で生活を送り続けられるまちづくり**

2 重点施策及び具体的施策の設定

計画の目指す姿である「健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、健康な心身で生活を送り続けられるまちづくり」の実現に向け、社会全体にとって大きな影響を及ぼしている健康課題や、市の健康を取り巻く状況と健康課題に対する取組として、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」と「自殺対策」、そして「食育の推進」を重点施策に位置づけます。

また、重点施策を効果的に進めるために、具体的施策として、健康分野別の「生活習慣の改善・確立」と、個人では解決できない課題を地域や社会の取組で解決するための「健康を守り支え合う環境づくり」を展開します。

重点施策 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

国、県、市のいずれも死亡原因の第1位はがんです。がんにかかるリスクを減らす予防施策の充実に加え、科学的根拠に基づくがん検診の実施など、がんの早期発見・早期治療を促す施策を推進します。

また、病気の中心が生活習慣病となる中、人生100年時代を自分らしく過ごす上では、生活習慣病を予防すること、また、り患しても重症化させないことが重要です。

生活習慣病は、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が大きく影響する疾患です。発症予防や重症化予防のために、市民自らが健康状態をチェックし、日々の生活習慣を見直して改善できるよう、生活習慣病に関する啓発活動や個別相談の機会の拡充、医療や介護、健康診査のデータを活用した効果的なアプローチを検討していきます。

重点施策 2 自殺対策【自殺対策計画】

市の自殺率は県、国に比べて高い状況が続いています。そのことを受け止め、平成26年に「山武市自殺対策連絡協議会」を立ち上げ、自殺対策に取り組んできました。

これからも引き続き、休養や睡眠、ストレス対策を含めた自らの心の健康の維持を基本とし、市民が不安や悩み・ストレスに対する上手な対処方法を身につけられるよう支援するとともに、保健・医療・福祉・教育・労働その他の関連施策との有機的な連携を通じて、全庁的な取組として自殺対策を推進し、一人ひとりの生命を大切にする地域づくりを進めます。

施策は、国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、すべての市町村が共通して取り組むべきとされている「基本対策」と、市における現状を分析しまとめた「重点対策」を組み合わせ推進します。「自殺総合対策大綱」が見直されたことから、情勢の変化等を踏まえながら取り組みます。

重点施策 3 食育の推進【食育推進計画】

市では、これまで「山武市食育推進計画」を策定し、食育の推進をしてきました。

食べることは生きることの基本であり、身体 の健康の維持増進はもとより、人と人とのつながりによって心の豊かさが育まれ、心身の健全な成長に大きな影響を及ぼします。

ライフスタイルや価値観の多様化等を背景とした、欠食や栄養バランスの偏りなどの課題は従来から指摘されてきました。一方で、コロナ禍によりコミュニケーションをとりながらの食事機会の減少や、外出自粛に伴うテイクアウトやデリバリーなどの中食の利用の増加など、新たな食生活の変化がもたらす影響は、今後顕在化してくると思 考えられます。

改めて「食」や「食育」の重要性を積極的に市民に広め、食の営みを支援する多様なネットワークを整えることで、ライフステージに応じた食育活動を推進します。

また、国の「第4次食育推進基本計画」では、行動経済的な理論で知られる“ナッジ”（人々がより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法）などの言葉も用いられており、健康や食に関して無関心な人達への働きかけも強め、あらゆる世代が参画しやすい食育活動を推進します。

具体的施策 1 生活習慣の改善・確立

健康増進の基本要素となる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠・ストレスの解消」、「飲酒・喫煙」、「歯・口腔」、「母子の健康」のそれぞれの分野について、健康づくりに視点を置いた生活習慣の改善・確立を推進し、市民が健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、健康な心身で生活を送り続けられるまちづくりを進めます。

具体的施策 2 健康を守り支え合う環境づくり

人と人とのつながりや信頼感（ソーシャルキャピタル）は、健康度に一定の関連があり、それが豊かであるとその地域住民の健康に好ましい影響を与えると期待されています。

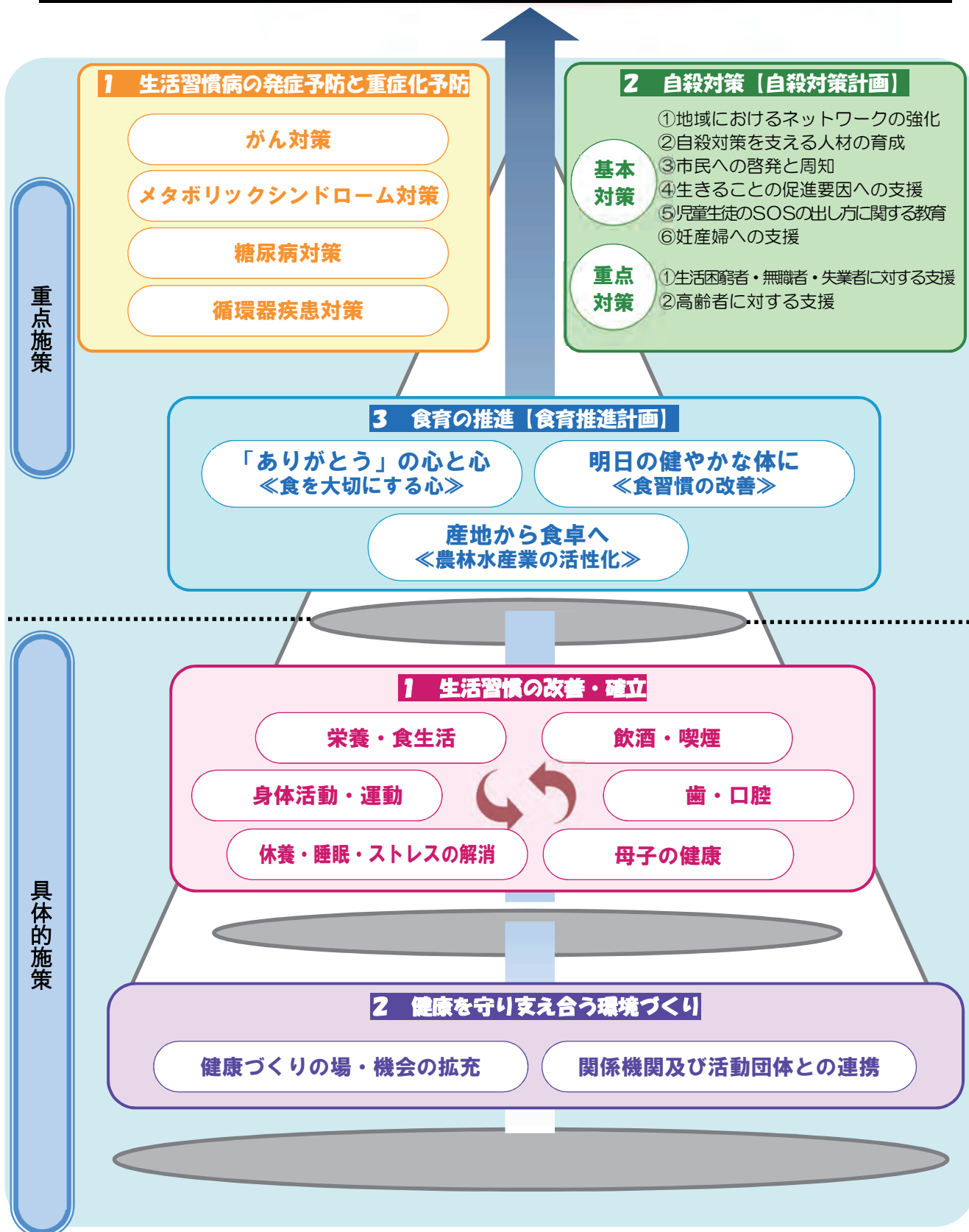
「自分の健康は自分で守りつくる」という市民の自発的な考えのもと、地域、関係機関、市が情報や目的を共有し、お互いの立場を尊重しながら、関係性を深め、取組の効果を高めていく環境づくりを推進します。そのため、「健康づくりの場・機会の拡充」「関係機関及び活動団体との連携」について進めます。



3 計画の体系

目指す姿

健康への意識を高め、生活習慣病を減少させ、
健康な心身で生活を送り続けられるまちづくり



第 3 章 重点施策

※本章で掲載している【具体的事業】では、各事業の対象を「妊産婦期」、「乳幼児期」、「学童期」、「思春期」、「成人期」、「高齢期」といったライフステージ別に分類して整理しています。
ライフステージの年齢等の目安は次のとおりです。

ライフステージ	年齢等の目安
妊産婦期	妊婦と出産後１年程度の産婦
乳幼児期	乳児と幼児（就学前まで）
学童期	小学生
思春期	小学高学年ごろからおおむね１８歳まで
成人期	おおむね１８歳から６４歳
高齢期	６５歳以上

第3章 重点施策

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん対策

現状と課題

【 現状 】

(主要死因別死亡状況)

◇市の死因別死亡数は、「悪性新生物（がん）」、「心疾患」といったいわゆる生活習慣病に続き、「老衰」が第3位となっています。上位5位までは県の順位と変わりません。

また、表中には示しておりませんが、「自殺」は10人（人口10万対19.9）となっています。

【主要死因別死亡状況（令和2年）】

山武市				
死因	総数 (人)	男 (人)	女 (人)	率 人口 10万対
悪性新生物	186	113	73	369.5
心疾患	137	66	71	272.2
老衰	89	25	64	176.8
脳血管疾患	70	37	33	139.1
肺炎	31	18	13	61.6
高血圧性疾患	15	5	10	29.8
その他の消化器系の疾患	15	6	9	29.8
誤嚥性肺炎	14	8	6	27.8
腎不全	12	7	5	23.8
不慮の事故	12	3	9	23.8

千葉県				
死因	総数 (人)	男 (人)	女 (人)	率 人口 10万対
悪性新生物	17,709	10,687	7,022	289.3
心疾患	9,663	5,027	4,636	157.8
老衰	5,758	1,680	4,078	94.1
脳血管疾患	4,555	2,391	2,164	74.4
肺炎	3,953	2,370	1,583	64.6
誤嚥性肺炎	1,695	1,055	640	27.7
不慮の事故	1,425	847	578	23.3
腎不全	1,065	610	455	17.4
自殺	1,050	669	381	17.2
大動脈瘤及び解離	848	495	353	13.9

※人口10万対とは、人口100,000人あたりの数に直した値をいいます。統計比率は百分率（パーセント、％）で表すのが一般的ですが、0.△△％のように小さい比率を表す場合に、大きさを比べやすくするために利用します。

資料 千葉県衛生統計年報

(がんの死亡者数の傾向)

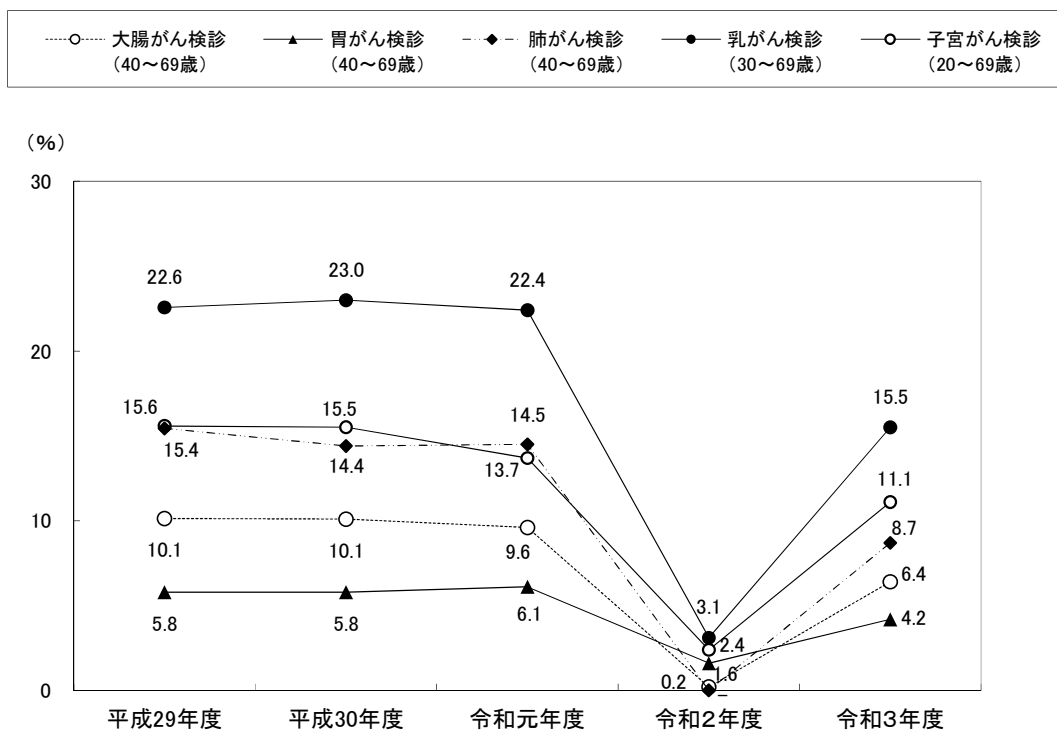
◇市のがんの死亡者数は、性別では男性の方が女性よりも多く、男性は 65 歳以上、女性は 75 歳以上で急増します。また、部位別では、男性は「気管，気管支及び肺がん」(30 人)、「胃のがん」(12 人)、「その他のがん」(11 人)と続き、女性は「膵のがん」(12 人)、「気管，気管支及び肺がん」(10 人)、「胃のがん」(8 人)となっています(令和 2 年千葉県衛生統計年報より)。

(がん検診受診率)

◇市で実施したがん検診受診率(対象開始年齢から 69 歳)は、コロナ禍以前は、乳がん検診が約 22%、肺がん検診と子宮がん検診が約 15%、大腸がん検診が約 10%、胃がん検診が約 6%です。今後は、コロナ禍以前の受診率に戻れるよう、感染症予防対策を講じながら、受診率向上に努める必要があります。

なお、がん検診を受診していない理由は、「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」(26.4%)、「面倒だから」(21.4%)、「時間がとれなかったから」(21.0%)などのほか、「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」(18.0%)が上位に位置しています(令和 4 年度市健康づくりに関する調査より)。

【がん検診受診率】



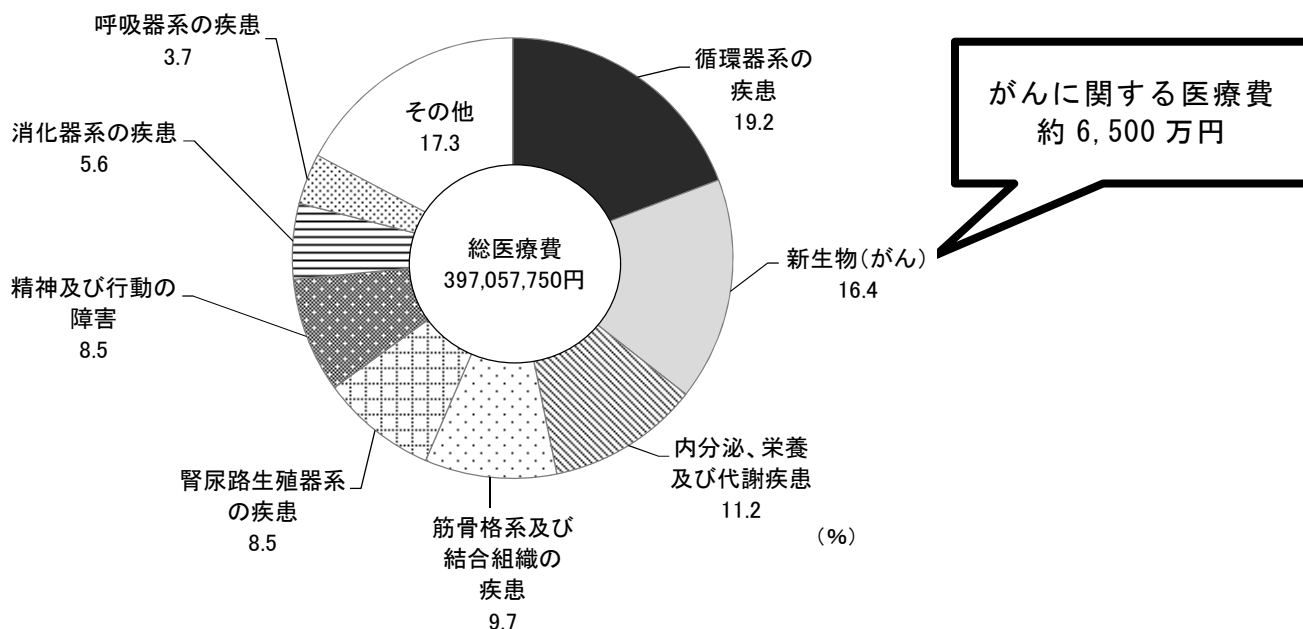
※令和 2 年度は、コロナ禍により集団がん検診を中止していました。

資料 健康支援課作成資料

(国民健康保険における医療費)

◇市国民健康保険における医療費をみると、がんに関する医療費は全体の第2位で16.4%を占めており、がんに関する1か月間の医療費は約6,500万円と高額です。

【市国民健康保険における1か月間の医療費の割合】



※表示単位未満は、小数点第2位を四捨五入のため、数値の合計が100.0%になりません。

資料 千葉県国保疾病統計（令和3年5月診療分レセプト）

【 課題 】

- ・がん検診（大腸・胃・肺・乳・子宮）の受診率が減少しているため、がん検診受診の必要性について周知していく必要があります。
- ・がん検診の新規受診者を増やすために働きかけていく必要があります。また、継続受診の必要性について周知していく必要があります。
- ・受診者数を増やすために受診しやすい検診体制づくりを実施していく必要があります。
- ・がんを遠ざける生活習慣の普及啓発を推進していく必要があります。
- ・質の高いがん検診を提供するための精度管理を充実していく必要があります。
- ・がんになっても安心して暮らせるよう、地域の療養情報の周知（「千葉県がんサポートブック」の配布など）をしていく必要があります。

【 施策 】

①がんについての啓発

がんという病気やがん検診受診の必要性、がんになってもその人らしく安心して過ごしていくための情報について、各種健（検）診、各種教室などで周知していきます。

また、児童生徒、小中学校・こども園等に在籍している子の保護者、市内企業の勤労者等に対して啓発を行います。

②検診実施体制と精度管理の充実

休日開催、特定年齢へのクーポン券発行、個別がん検診の実施と受診しやすいがん検診体制づくりを行うとともに、質の高いがん検診を提供するため、検診委託医療機関と連携し精度管理の充実をしていきます。

③未受診者に対する受診勧奨

新型コロナウイルス感染症の流行状況を考慮しながら、肺がん検診の未受診者、乳がん・子宮がん・胃がん・大腸がん検診申込者の未受診者に対して、受診勧奨を実施します。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
がん検診 [健康支援課]	がんを早期発見し早期治療につなげるため、大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん検診を行います。 受診しやすい検診体制づくりとして、以上の集団検診に加えて個別検診として大腸がん・胃がん・乳がん・子宮がん検診を行っています。					●	●	
がん対策に係る啓発事業 [健康支援課]	がん検診受診者数の増加を図るため、広報紙・保健事業案内・ホームページにてがん検診の案内を行い、がん検診の周知を行います。小中学校・こども園等に在籍している子の保護者に対して、がん検診の受診勧奨チラシを配布します。 児童生徒に対してがん教育を行います。 市民に対して地域の療養情報の周知（「千葉県がんサポートブック」の配布など）を行います。			●	●	●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
医療健康情報の提供 [図書館]	医療健康に関する資料を収集し、提供します。	●	●	●	●	●	●	

数値目標

項目		現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
がん検診 受診率	大腸がん検診 (40～69歳)	6.4% (令和 3 年度)	6.6%	地域保健・健康増進事業報告(厚生労働省)
	胃がん検診 (40～69歳)	4.2% (令和 3 年度)	4.3%	地域保健・健康増進事業報告(厚生労働省)
	肺がん検診 (40～69歳)	8.7% (令和 3 年度)	10.0%	地域保健・健康増進事業報告(厚生労働省)
	乳がん検診 (30～69歳)	15.5% (令和 3 年度)	15.6%	乳がん検診実績報告(千葉県)
	子宮がん検診 (20～69歳)	11.1% (令和 3 年度)	11.2%	地域保健・健康増進事業報告(厚生労働省)
がん検診を年 1 回受けている市民の割合		41.1% (令和 3 年度)	50.3%	まちづくりアンケート

- ・がんを遠ざけるための生活習慣を身につけましょう。
- ・がんは日本人の2人に1人がかかる病気ですが、早期発見により治療できる病気です。
気になる症状がない人こそ、がん検診を受けましょう。
- ・愛する家族にがん検診を勧めましょう。
- ・精密検査の対象になったら、必ず受けましょう。
- ・がんになっても自分らしく過ごせるように、正しい知識を身につけ、家族や友人と話し合っておきましょう。

〔がんを防ぐための新 12 か条〕

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. たばこは吸わない | 7. 適度に運動 |
| 2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8. 適切な体重維持 |
| 3. お酒はほどほどに | 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4. バランスのとれた食生活を | 10. 定期的ながん検診を |
| 5. 塩辛い食品は控えめに | 11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6. 野菜や果物は不足にならないように | 12. 正しいがん情報でがんを知ることから |

資料 公益社団法人 がん研究振興財団

(2) メタボリックシンドローム対策

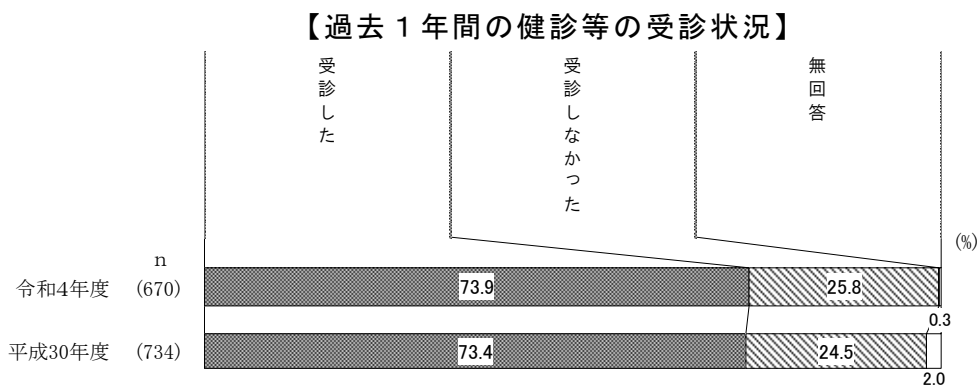
現状と課題

【 現状 】

(過去1年間の健診等の受診状況)

◇健康診査を受ける機会としては、市特定健康診査のほか、職場や健康保険組合等が実施する健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）があります。市民全体としてみた場合、過去1年間の健診等の受診状況は「受診した」が73.9%です。

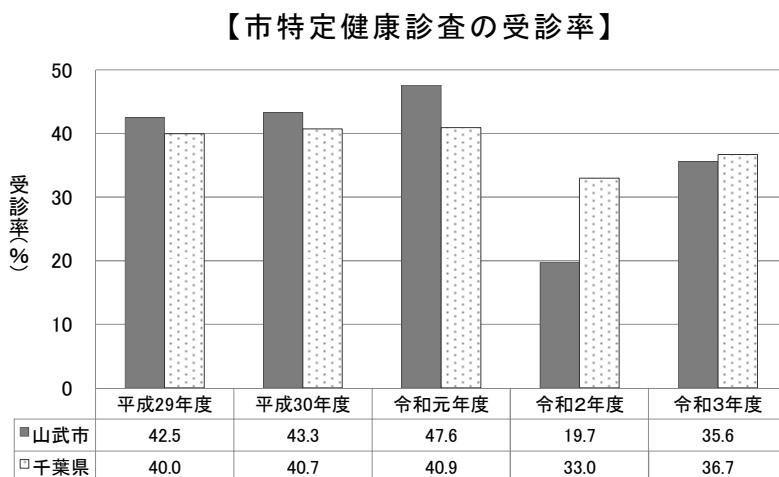
なお、健診等を受けなかった理由は、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」（32.9%）が最も高く、次いで「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」（24.3%）となっています。



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(市特定健康診査の受診率)

◇市特定健康診査の受診率の年次推移をみると、わずかながら増加傾向にあり、県平均を上回って推移しています。しかし、コロナ禍により、市及び県とも受診率が低下しています。



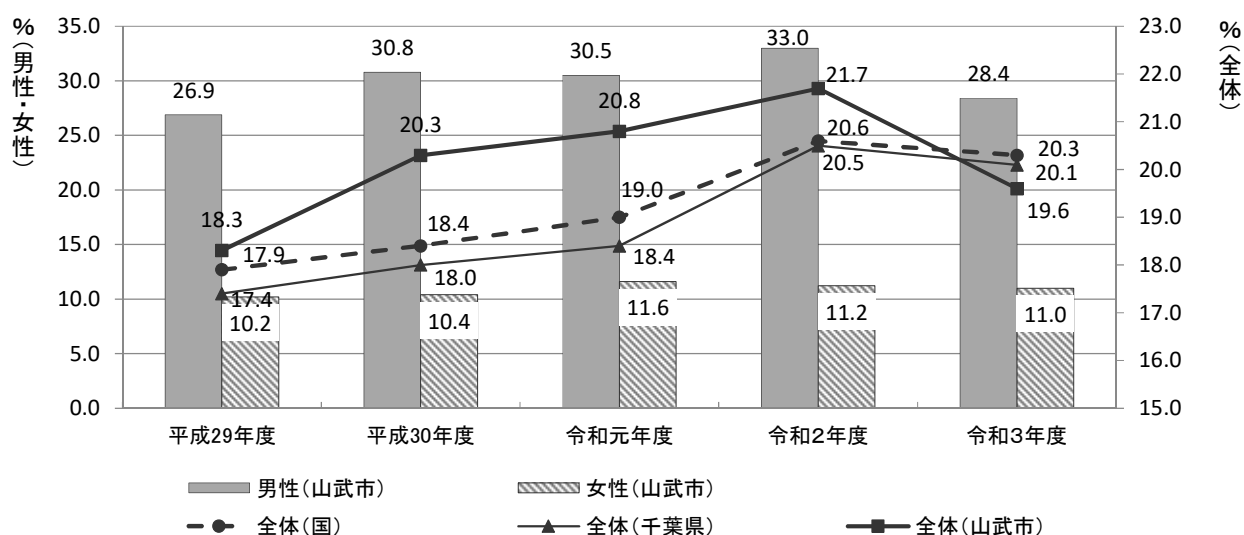
資料 市法定報告

(メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人の割合)

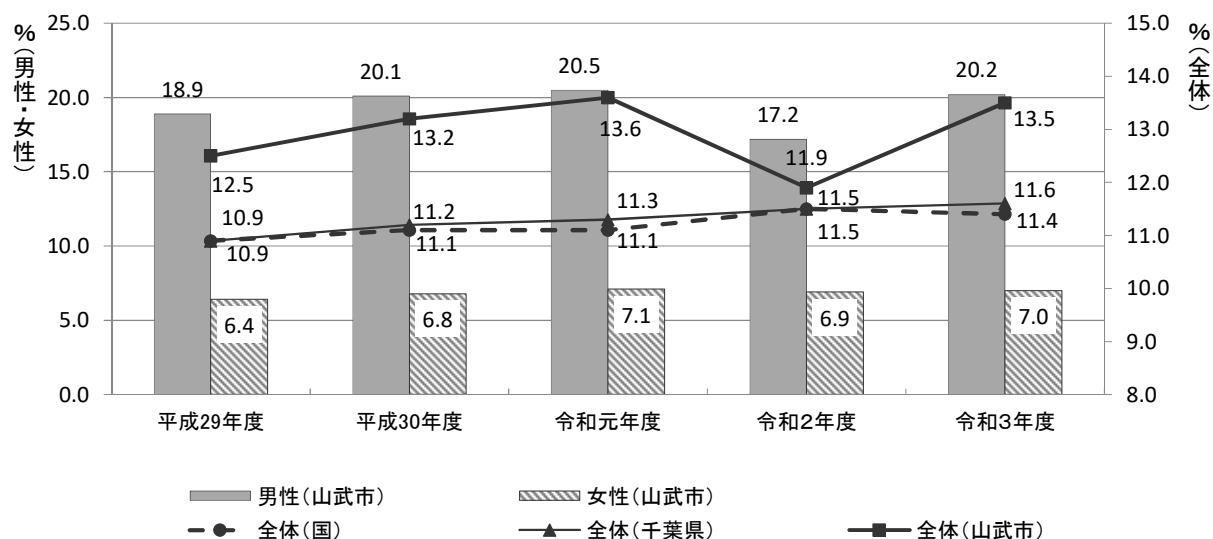
◇市特定健康診査の結果では、令和３年度は「メタボリックシンドローム該当者」が男性で28.4%、女性は11.0%となっており、「メタボリックシンドローム予備群の人」が男性で20.2%、女性で7.0%となっています。「メタボリックシンドローム該当者」と「メタボリックシンドローム予備群の人」を合わせると男性は48.6%、女性は18.0%となります。

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人ともに女性よりも男性が約3倍多く、年次推移でみると、男性のメタボリックシンドローム該当者は令和２年度まで増加傾向にありました。女性は、メタボリックシンドローム該当者及びメタボリックシンドローム予備群ともおおむね横ばいで推移しています。全体でのメタボリックシンドローム予備群の人の割合は、国、県と比べて高い状況で推移しています。

【メタボリックシンドローム該当者】



【メタボリックシンドローム予備群の人】



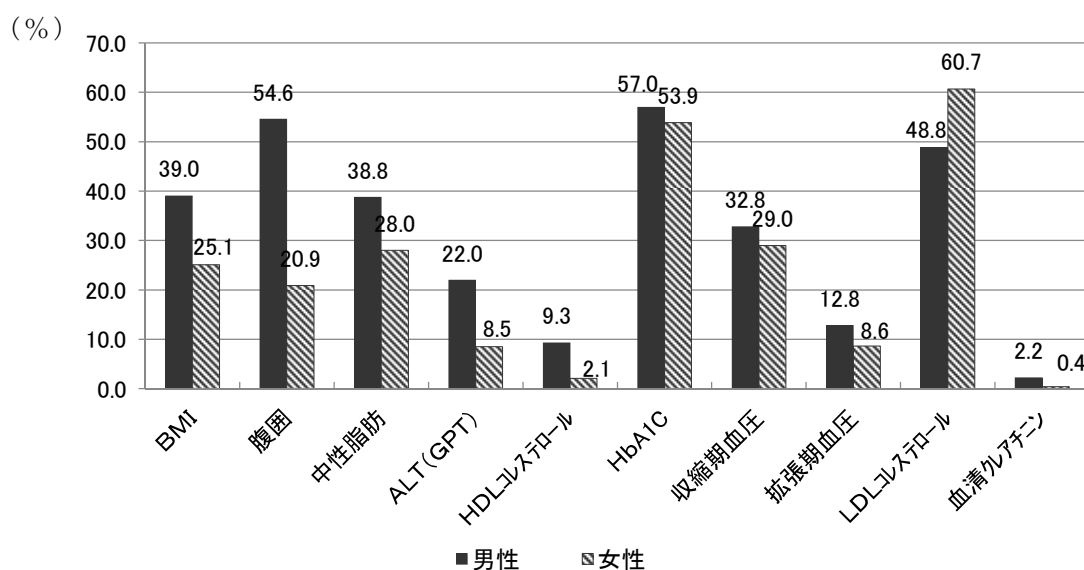
資料 国保データベース（KDB）システム

（健診項目における有所見者率）

◇市特定健康診査の健診項目の有所見者率をみると、男女ともにHbA1c（男性：57.0%、女性：53.9%）とLDLコレステロール（男性：48.8%、女性：60.7%）が高くなっています。このほか、男性では腹囲が54.6%となっています。

なお、令和4年度に市健康づくりに関する調査結果では、「肥満の性別・年齢別の割合」は、男性の50歳代で42.9%と最も高く、次いで男性の30歳代（39.1%）、男性の40歳代（29.4%）となっています。

【健診項目における有所見者率（令和3年度）】



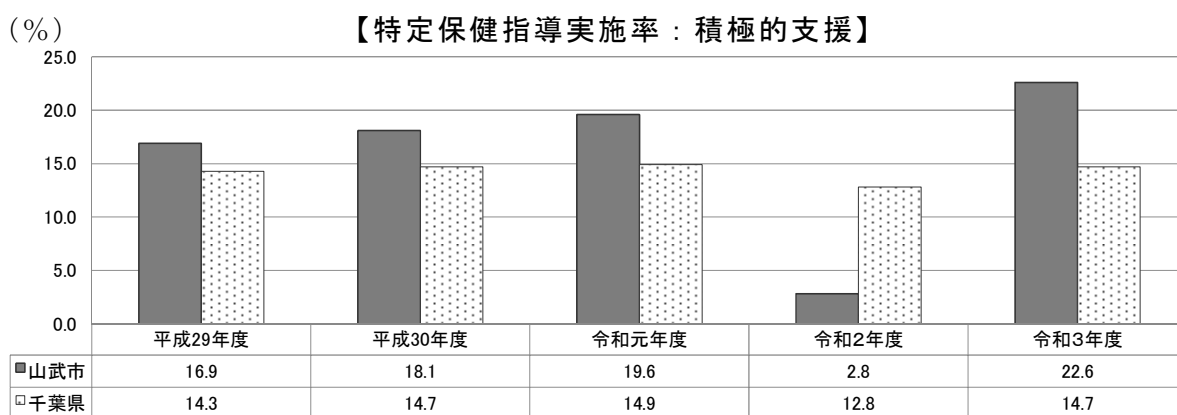
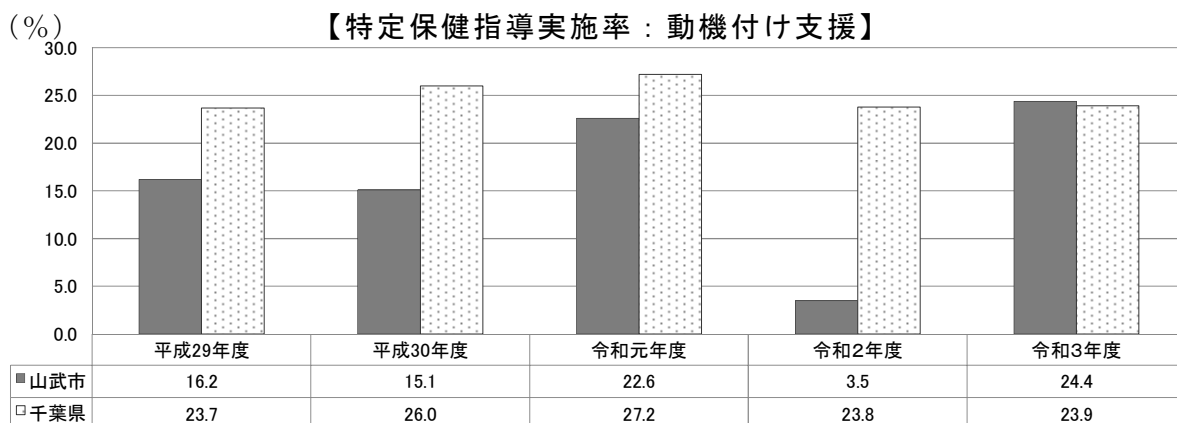
資料 国保データベース（KDB）システム

※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、赤血球の中にあるヘモグロビン（色素）のうち、ブドウ糖と結合しているものの割合をパーセントで表したものです。血糖値が採血時点での指標であるのに対し、採血前1～2か月間の平均血糖値を反映し、血糖コントロール状態の指標となります。

※LDLコレステロールとは、人間の体内に存在しているコレステロールのひとつで、心臓や脳の血管に蓄積して動脈硬化を起こし、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。そのため、悪玉コレステロールとも呼ばれます。

（特定保健指導実施率）

◇動機付け支援及び積極的支援の実施率は、市及び県ともに令和２年度にコロナ禍の影響を強く受けています。しかし、令和３年度になると実施率は回復しており、特に、市ではコロナ禍以前の実施率よりも高くなっています。



資料 特定健康診査対象者数等全保険者集計情報

（小中学生の肥満度）

◇肥満傾向児（高度肥満児＋中等度肥満児）の比率は、小学生では、平成３０年度で６．０％でしたが、令和２年度で９．２％、令和４年度で８．２％など若干の増加傾向がみられます。中学生でも増加傾向がみられ、令和２年度以降は７～８％台で推移しています。

【小中学生の肥満度】

	小学生					中学生				
	児童数	高度肥満児数		中等度肥満児数		生徒数	高度肥満児数		中等度肥満児数	
	(人)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(人)	(%)	(人)	(%)
平成３０年度	2,084	26	1.2	99	4.8	1,170	18	1.5	42	3.6
令和元年度	1,970	33	1.7	102	5.2	1,099	20	1.8	47	4.3
令和２年度	1,862	47	2.5	125	6.7	1,084	26	2.4	62	5.7
令和３年度	1,813	42	2.3	95	5.2	1,074	20	1.9	71	6.6
令和４年度	1,795	37	2.1	109	6.1	1,011	25	2.5	54	5.3

資料 子ども教育課（毎年度５月１日付）

【 課題 】

- ・新型コロナウイルス感染症を予防するための自粛生活で、身体活動が低下し、メタボリックシンドローム予備群の人は増加しています。子育て世代、働き盛り世代の男性の肥満者が多いことから、小中学校の保護者や企業等の勤労者を対象にメタボリックシンドローム予防についての周知を図っていく必要があります。
- ・特定健康診査の受診率向上のため、受診の必要性について周知する必要があります。
- ・特定保健指導の実施率向上を目指して、実施方法を工夫する必要があります。
- ・子どもの頃からの生活習慣病予防の必要があります。
- ・健診や医療等のデータを分析し、より効果的なアプローチを検証していく必要があります。

施策と具体的事業

【 施策 】

①特定保健指導の推進

国保年金課と連携して、市が実施する特定健康診査の受診率の向上を図り、特定保健指導対象者の拡大を目指します。また、実施方法を充実させ特定保健指導の実施率の向上を図ります。

②メタボリックシンドロームについての啓発方法の充実

メタボリックシンドロームについての啓発を実施します。各種健（検）診、各種教室などで実施するほか、小中学校・企業等で実施します。併せて特定健康診査の必要性も周知します。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
生活習慣病予防対策に係る啓発事業 [健康支援課]	生活習慣病を予防するために、正しい生活習慣に関する健康教育や周知を行います。					●	●	
特定保健指導 [健康支援課]	特定健康診査の結果「動機付け支援」「積極的支援」と判定された市民が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善を図れるように特定保健指導を実施します。メタボリックシンドローム該当者の減少と医療費の抑制につながります。					●	● 70歳未満	
結果返却会 [健康支援課]	特定健康診査の結果「動機付け支援」「積極的支援」と判定された市民が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善を図れるように特定保健指導の初回面接を実施します。メタボリックシンドローム該当者の減少と医療費の抑制につながります。					●	● 70歳未満	
ヘルスアップ教室 [健康支援課]	体重が標準より多い方が、生活習慣を改善し将来起こりうるメタボリックシンドローム等を予防するため、集団の運動指導・栄養指導・歯科指導を実施します。					●	● 70歳未満	
出前講座 「メタボを予防しよう」 [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために健康に関する基礎知識や方法についての健康教育を行います。市民の要望で開催します。					●	●	
小中学生のための健康相談・健康教室（教育） [健康支援課]	小児生活習慣病を予防するために、保健師等が個別に健康相談、小学6年生を対象に健康教室、中学1年生を対象に糖尿病予防のための健康教育を実施します。また肥満予防対策として肥満児のいる特別支援学級で定期的に運動・栄養面の授業を実施します。			●	●			
保健推進員事業 [健康支援課]	「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンをもとに、赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い年齢層の人たちの健康づくりの普及啓発活動を実施します。	●	●	●	●	●	●	
小児生活習慣病予防健康診査・貧血検査 [子ども教育課]	中学1年生を対象に小児生活習慣病予防健康診査を実施しています。要医療の生徒は中学2・3年生も対象としています。				●			
児童・生徒の健康診断及び受診勧奨 [子ども教育課]	学校保健安全法に基づき、児童・生徒の健康診断を実施しています。 【関連法令】 ・学校保健安全法第13条 ・学校保健安全法施行規則第5条～第11条			●	●			

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
特定健康診査・未受診者対策 [国保年金課]	生活習慣病の発症リスクを早期に発見し、生活習慣を改善することで、疾病の予防、重症化や合併症を予防し、被保険者の健康増進と医療費の抑制につなげるため、40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を実施します。					●	● 75歳未満	
後期高齢者健康診査 [国保年金課]	生活習慣病の発症リスクを早期に発見し、生活習慣を改善することで、疾病の予防、重症化や合併症を予防し、被保険者の健康増進と医療費の抑制につなげるため、後期高齢者を対象に健診を実施します。						● 75歳以上	
後期高齢者短期人間ドック助成事業 [国保年金課]	生活習慣病などの疾病を早期に発見し、早期の治療に結び付けることにより、後期高齢者医療制度加入者の健康増進と医療費の抑制につなげます。						● 75歳以上	
保健衛生普及事業（人間ドックの助成） [国保年金課]	生活習慣病などの疾病を早期に発見し、早期の治療に結び付けることにより、国保被保険者の健康増進と医療費の抑制につなげるため、市が指定する検査項目を含む人間ドックの一部を市が負担（又は助成）します。					● 30歳以上	● 75歳未満	

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和8年度)	出典
一人当たりの健康づくり取組項目数 総合計画【重点分野】	3.92項目 (令和3年度)	4項目	まちづくりアンケート
メタボリックシンドローム予備群と該当者の割合（男性）	48.6% (令和3年度)	45.6%	特定健康診査結果
メタボリックシンドローム予備群と該当者の割合（女性）	18.0% (令和3年度)	15.4%	特定健康診査結果
特定保健指導実施者の内、望ましい生活習慣に改善された人の割合	84.5%※ (令和3年度)	80.0%	健康支援課資料

※令和元年度 64.7%、令和2年度 75.0% 「令和3年度は特定健康診査を完全予約制で実施したことによる懸念」より目標値を設定しています。

- ・自分の標準体重を知りましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

- ・毎年健診を受けて、自分の身体の状態を知り、その結果を自身の健康づくりに役立てていきましょう。
- ・特定健康診査で特定保健指導の対象になったら指導を受けましょう。
- ・子どもの頃から生活習慣病予防を心がけましょう。
- ・自分や家族の健康のためにできることを、ひとつからでも取り組んでみましょう。

(3) 糖尿病対策

現状と課題

(糖尿病について)

◇「糖尿病」は、「心疾患」や「脳血管疾患」などの危険因子となります。

令和2年の市民の死亡原因(令和2年千葉県衛生統計年報)は、心疾患が19.1%、脳血管疾患が9.7%となっています。

(糖尿病に関する経年結果)

◇令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年実施している集団健診を中止しています。

集団特定健康診査を完全予約制等で実施した令和3年度の結果は、5割前後で推移していた「糖尿病予備群」の割合が37.1%と改善しています。ただし、特定健康診査を完全予約制で実施したことによる懸念があります。

【山武市の特定健康診査受診者からみた糖尿病に関する経年結果】

単位 上段(人)／下段(%)

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
特定健康診査受診者	4,874	4,623	5,044	1,247	3,216
糖尿病治療中	360 7.4	367 7.9	444 8.8	31 2.5	265 8.2
糖尿病疑い ※1	191 3.9	259 5.6	203 4.0	10 0.8	101 3.1
糖尿病予備群※2	2,364 48.5	2,624 56.8	2,563 50.8	68 5.5	1,194 37.1

※1 HbA1c6.5%以上または空腹時血糖126mg/dl以上に該当する方(治療中除く)

※2 HbA1c5.6～6.4%又は空腹時血糖100～125mg/dlの方(治療中除く)

資料 健康支援課

(糖尿病のリスクが高い人の状況)

◇特定健康診査の結果、糖尿病で治療をしていない人のうち、合併症のリスクが高まるといわれているHbA1cが7.0以上の方は、令和3年度41人、令和4年度は33人います。

（慢性腎臓病の状況）

◇慢性腎臓病（透析を含む。）は市国民健康保険外来医療費の上位３位以内に入っており、特に、令和３年度は第２位となっています。

【市国民健康保険外来医療費の状況】

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度
1位	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病
2位	高血圧	高血圧	高血圧	高血圧	慢性腎臓病
3位	慢性腎不全	慢性腎不全	慢性腎臓病	慢性腎臓病	高血圧

※KDB で令和元年度から「慢性腎不全」が「慢性腎臓病」に病名変更

資料 国保データベース（KDB）システム

（人工透析の診療報酬明細書傾向）

◇ひと月当たりの市国民健康保険加入者に占める人工透析者数は46人で、そのうち男性が32人と69.6%を占めています。

基礎疾患の重複状況は、高血圧症が93.5%、糖尿病が43.5%と高い割合となっています。新規人工透析導入者を減らすためには、高血圧症や糖尿病の重症化を予防する必要があります。

【人工透析疾患患者の基礎疾患重複状況】（令和３年５月診療分）

人工透析	被保険者数(人):A			人工透析(人):C											
	1ヶ月のレセプト件数(件):B			基礎疾患重複人数											
	男性	女性	合計	糖尿病(人):D			高血圧症(人):E			脂質異常症(人):F					
				男性 (%) :C/A	女性 (%) :C/A	合計 (%) :C/A	男性 (%) :D/C	女性 (%) :D/C	合計 (%) :D/C	男性 (%) :D/E	女性 (%) :D/E	合計 (%) :D/E	男性 (%) :D/F	女性 (%) :D/F	合計 (%) :D/F
20歳代以下	1,278 349	1,035 373	2,313 722	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
30歳代	761 166	511 199	1,272 365	2 0.3	0 0.0	2 0.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
40歳代	945 314	660 280	1,605 594	3 0.3	0 0.0	3 0.2	1 33.3	0 0.0	1 33.3	3 100.0	0 0.0	3 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
50歳代	1,057 532	873 494	1,930 1,026	12 1.1	1 0.1	13 0.7	9 75.0	1 100.0	10 76.9	12 100.0	1 100.0	13 100.0	4 33.3	0 0.0	4 30.8
60～64歳	738 483	827 598	1,565 1,081	5 0.7	3 0.4	8 0.5	2 40.0	0 0.0	2 25.0	5 100.0	2 66.7	7 87.5	1 20.0	0 0.0	1 12.5
65～69歳	1,597 1,171	1,499 1,183	3,096 2,354	5 0.3	5 0.3	10 0.3	2 40.0	2 40.0	4 40.0	5 100.0	5 100.0	10 100.0	3 60.0	1 20.0	4 40.0
70～74歳	1,977 1,792	1,898 1,711	3,875 3,503	5 0.3	5 0.3	10 0.3	0 0.0	3 60.0	3 30.0	4 80.0	5 100.0	9 90.0	1 20.0	2 40.0	3 30.0
合計	8,353 4,807	7,303 4,838	15,656 9,645	32 0.4	14 0.2	46 0.3	14 43.8	6 42.9	20 43.5	30 93.8	13 92.9	43 93.5	9 28.1	3 21.4	12 26.1

資料 国保データベース（KDB）システム

（妊娠期から出産後の傾向）

◇妊婦面接及び産婦訪問において、妊娠糖尿病、及び、それが疑われる妊産婦が増加しています。そのため、妊婦の血糖検査内容・結果、指導・治療状況等の現状把握をする必要があります。

【 課題 】

- ・糖尿病予備群の人が増加しており、糖尿病予防に力を入れる必要があります。
- ・透析治療者が増加しており、糖尿病が要因の割合は半数です。今後の市の高齢化も踏まえ、糖尿病予防と重症化予防に力を入れる必要があります。
- ・糖尿病と歯周病との関連性についても普及啓発が必要です。
- ・糖尿病は自覚症状がないため気づかず、放置していることが少なくありません。要医療となった場合、早期受診につなげる必要があります。
- ・妊娠糖尿病の人も目立ってきており、妊娠期からの継続した支援を行い、発症や重症化を予防する必要があります。
- ・糖尿病治療者が治療を中断することなく、継続して治療できるように支援することが必要です。

施策と具体的事業

【 施策 】

①糖尿病についての啓発

糖尿病の合併症などの正しい知識について、糖尿病塾をはじめ、各種健（検）診、各種教室などで周知します。

糖尿病塾等は内容を充実し参加者の拡大を図ります。

②特定保健指導の推進

市の実施する特定保健指導の対象者の拡大を図ります。

③受診勧奨の強化

糖尿病要医療者に対する受診勧奨と受診確認を徹底して実施します。

④腎機能要医療者への支援

腎機能要医療者に対して糖尿病透析予防説明会を実施し、減塩指導や受診勧奨を実施します。

⑤医療機関との連携

受診を継続できるように支援すると共に、生活習慣の改善が図れるよう医療機関と連携し支援します。

⑥妊娠期からの保健指導の強化

妊娠中期に血糖検査内容・結果、指導・治療状況等の全数把握をします。

妊娠糖尿病、及び、それが疑われる妊産婦への継続した支援を実施します。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
なるほど！糖尿病塾 [健康支援課]	生活習慣を見直し、正しい糖尿病予防行動をとれるように市民に広く糖尿病に関する知識の普及及び啓発を行います。 年に1回、さんむ医療センターとの共催で講演会を開催します。	●				●	●	
糖尿病・透析予防説明会 [健康支援課]	糖尿病の発症・重症化の予防・透析導入の回避のために糖尿病未治療者・治療中断者・腎機能低下者などのリスクが高い人に対して、継続受診を勧奨すると共に適切な保健指導を行います。					●	●	
さんむ医療センターとの連携事業 [健康支援課]	さんむ医療センターの血糖コントロール不良の患者（市民で個人情報の共有に同意した人）に対して、糖尿病重症化予防のために病院と市が情報共有し、保健指導を実施します。月に1回、さんむ医療センターの生活習慣病対策委員会へ出席します。							●
国保データベース（KDB）システムを利用した統計の活用・啓発事業 [健康支援課]	効果的な保健事業の展開を図るために国保データベース（KDB）システムの情報を活用して、状況を把握し分析します。	●	●	●	●	●	●	
特定保健指導＜再掲＞ [健康支援課]	特定健康診査の結果「動機付け支援」「積極的支援」と判定された市民が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善を図れるように特定保健指導を実施します。メタボリックシンドローム該当者の減少と医療費の抑制につながります。					●	● 70歳未満	
訪問支援事業 [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために保健師等が家庭訪問を行い、心身の健康に関する個別の相談を実施して、生活習慣の改善や心の健康づくりを支援します。	●	●	●	●	●	●	
電話・面接による支援事業 [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために保健師等が心身の健康に関する個別の相談（電話・面接）を実施して、必要な指導及び助言を行い、支援します。	●	●	●	●	●	●	
出前講座「甘くみないで、糖尿病（高血糖）！本当は怖い糖尿病」 [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために糖尿病に関する基礎知識や方法についての健康教育を行います。市民の要望で開催します。					●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
小中学生のための健康相談・健康教室（教育） ＜再掲＞ [健康支援課]	小児生活習慣病を予防するために、保健師等が個別に健康相談、小学6年生を対象に健康教室、中学1年生を対象に糖尿病予防のための健康教育を実施します。また肥満予防対策として肥満児のいる特別支援学級で定期的に運動・栄養面の授業を実施します。			●	●			
妊産婦・乳児訪問事業 （乳児家庭全戸訪問事業を含む。） [健康支援課]	助産師等が妊産婦・乳児を対象に訪問指導を実施します。出生通知書により希望のあった方だけではなく、乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）として、生後4か月までの乳児のいる家庭の全戸訪問を目指し、市内への里帰りにも対応します。 産後できるだけ早期に助産師等が訪問し母子の孤立を予防します。産後うつ病チェックリスト（エジンバラ産後うつ病自己評価票他）を実施し産後うつ病の早期発見に努めます。 医療機関や他市町村から依頼があった場合は、特に早期に家庭訪問を実施し、フィードバックを行い切れ目のない支援をめざします。	●	●					

数値目標

項目	現状値 （年度）	目標値 （令和8年度）	出典
糖尿病予備群の人の割合	37.1% （令和3年度）	37.0%	特定健康診査 （集団健診 HbA1c 5.6～6.4 と空腹時 血糖 100～125）
糖尿病・透析予防説明会参加者のうち、医療機関を受診した人の割合	75.6% （令和3年度）	77.0%	健康支援課資料

- ・糖尿病についての理解を深めましょう。
- ・食べ過ぎ飲み過ぎは、肥満のもと。腹八分で糖尿病を予防しましょう。
- ・適度な運動で糖尿病を予防しましょう。
- ・特定健康診査を受けて、自分の血糖値を知り糖尿病を予防しましょう。
- ・血糖値が高い方は、早期に医療機関を受診しましょう。また、継続受診が必要と判断された場合は治療を継続しましょう。
- ・糖尿病の悪化や3大合併症（糖尿病性神経症・糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症）の併発を予防しましょう。
- ・糖尿病悪化による慢性腎臓病について、理解を深めましょう。
- ・食べ過ぎや塩分のとり過ぎに注意し、腎機能の維持に心がけましょう。

(4) 循環器疾患対策

現状と課題

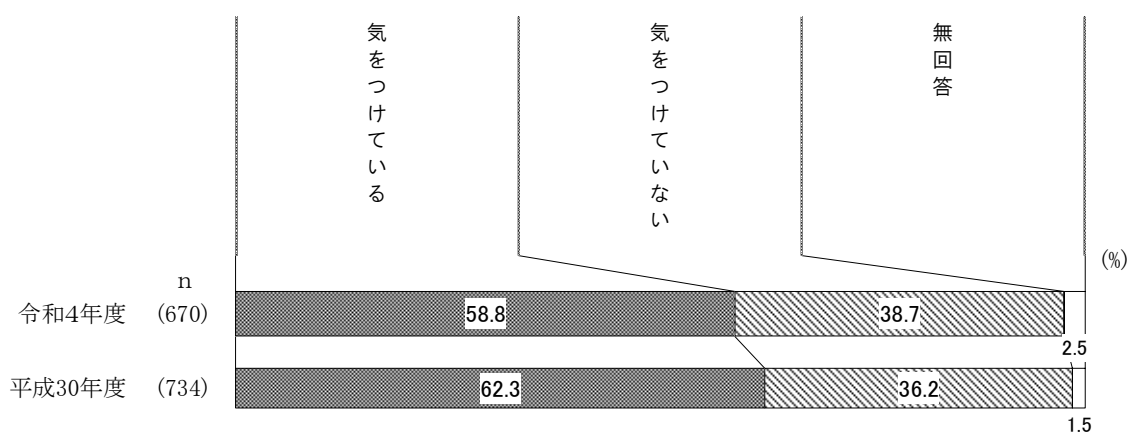
【 現状 】

(塩分の取り過ぎに対する注意)

◇食生活の中で、塩分の取り過ぎに「気をつけている」は 58.8%で、平成 30 年度からの減少がみられます。

食事摂取基準では、高血圧予防の観点から望ましいとされている 6 g/日未満に近づけるため、5 年に 1 度の改定時にナトリウム(食塩相当量)の目標量を低減させており、直近の 2020 年版では、成人男性で 7.5g 未満、成人女性で 6.5 未満が目標量となっています。

【塩分の取り過ぎに対する注意】



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(中性脂肪有所見者率)

◇特定健康診査の結果、中性脂肪有所見者率は男女とも県平均を上回っています。

【中性脂肪有所見者率】

単位 (%)

	令和元年度	令和元年度 県平均	令和2年度	令和2年度 県平均
総数	33.5	20.6	30.2	21.5
男性	39.8	27.9	36.0	28.6
女性	27.5	15.5	24.9	16.4

資料 市特定健康診査結果

【 課題 】

- ・ 高齢化する市民の現状を踏まえると、高血圧予防が必要です。
- ・ 生活習慣病、循環器疾患についての知識の普及が必要です。
- ・ 特定健康診査の受診率向上のため、受診の必要性について周知する必要があります。
- ・ 特定保健指導の実施率向上を目指して、実施方法を工夫する必要があります。
- ・ 特定健康診査の結果、中性脂肪有所見者が多いため、脂質異常症予防が必要です。
- ・ 疾病を放置したり、治療を中断したりすることがないように、医療機関への受診及び治療の継続を促し、重症化を予防する必要があります。

施策と具体的事業

【 施策 】

①循環器疾患についての啓発

循環器疾患の予防について啓発を実施します。各種健（検）診、各種教室などで実施するほか、小中学校の保護者・企業等の勤労者を対象に実施します。

特定健康診査の結果、血圧が高い人には医療機関への受診を促し、重症化予防を図ります。

②特定保健指導の推進

市が実施する特定保健指導の対象者を見直し、実施方法を充実させ特定保健指導の実施率の向上を図ります。

③脂質異常症についての啓発

脂質異常症の予防について啓発を実施します。各種健（検）診、各種教室などで実施するほか、小中学校の保護者・企業等の勤労者を対象に実施します。

特定健康診査の結果、中性脂肪値が高い人を対象に中性脂肪説明会を実施します。生活改善のサポートや、医療機関への受診勧奨により、重症化予防を図ります。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
糖尿病・透析予防説明会 ＜再掲＞ [健康支援課]	糖尿病の発症・重症化の予防・透析導入の回避のために糖尿病未治療者・治療中断者・腎機能低下者などのリスクが高い人に対して、継続受診を勧奨すると共に適切な保健指導を行います。					●	●	
特定保健指導 ＜再掲＞ [健康支援課]	特定健康診査の結果「動機付け支援」「積極的支援」と判定された市民が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善を図れるように特定保健指導を実施します。メタボリックシンドローム該当者の減少と医療費の抑制につながります。					●	● 70歳未満	
中性脂肪説明会 [健康支援課]	脂質異常の改善を図るために、中性脂肪値が高い人に対して個別相談を行います。					●	● 75歳未満	
さんむ医療センターとの連携事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	さんむ医療センターの血糖コントロール不良の患者（市民で個人情報の共有に同意した人）に対して、糖尿病重症化予防のために病院と市が情報共有し、保健指導を実施します。月に1回、さんむ医療センターの生活習慣病対策委員会へ出席します。							●
国保データベース（KDB）システムを利用した統計の活用・啓発事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	効果的な保健事業の展開を図るために国保データベース（KDB）システムの情報を活用して、状況を把握し分析します。	●	●	●	●	●	●	

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
収縮期血圧平均値 (男性)	124.7mmHg (令和 3 年度)	124mmHg	特定健康診査(集団健診40～74歳国保加入者)
収縮期血圧平均値 (女性)	124.3mmHg (令和 3 年度)	124mmHg	特定健康診査(集団健診40～74歳国保加入者)
塩分を控えるよう気をつけている人の割合	35.2% (令和 3 年度)	35.0%	まちづくりアンケート
中性脂肪値有所見者率	30.2% (令和 2 年度)	30.0%	特定健康診査結果

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・ 高血圧について理解を深めましょう。
- ・ 自分の中性脂肪値を知りましょう。
- ・ 脂質異常症の理解を深めて、心疾患や脳血管疾患の重症化を予防しましょう。
- ・ 栄養成分表示を見て、塩分量を確認する習慣を身につけましょう。
- ・ 食べ過ぎ飲み過ぎに注意し、肥満や循環器疾患を予防しましょう。
- ・ 健康診査の結果、受診が必要とされた場合は、早期に医療機関を受診しましょう。

2 自殺対策 【自殺対策計画】

※自殺対策計画にも位置づけていることから、改めて趣旨や背景等を整理しています。

◇自殺対策計画の策定にあたって

（１）計画策定の趣旨と背景

全国の自殺者数は、平成 10 年に急増し、平成 23 年まで 3 万人台で推移し続けてきました。平成 18 年に「自殺対策基本法」が施行され、「個人の問題」と認識されがちであった自殺が広く「社会の問題」と認識されるようになり、国をあげた自殺対策が総合的に推進されたことで、年間自殺者数は減少傾向に転じるなど、一定の成果がみられました。

しかし、それでもなお、自殺者数の累計は毎年 2 万人を超える水準で推移しています。

また、男性が大きな割合を占める状況は続いています。コロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、令和 3 年は女性の自殺者数が 2 年連続で増加し、令和 2 年には小中高生の自殺者数が過去最多となり、令和 3 年には過去 2 番目の水準となるなど、決して楽観できる状況ではありません。

平成 29 年に、自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」が抜本的に見直され、「生きることの包括的な支援として推進する」、「関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む」、「対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる」、「実践と啓発を両輪として推進する」、「国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する」という 5 つの基本方針が掲げられました。

「自殺総合対策大綱」は、おおむね 5 年を目途に見直すこととされており、令和 3 年から見直しに向けた検討に着手し、国の自殺の実態を踏まえ、令和 4 年 10 月、新たな「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。

自殺対策は、自殺が個人の問題として捉えられるのではなく、その背景に様々な社会的要因があることを踏まえ、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」の低減と「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」の増加を目指し、社会全体の取組として推進されることが求められています。

新たな「自殺総合対策大綱」の基本理念等を踏まえ、地域における各主体の緊密な連携・協働のもとに自殺対策を推進するため、「山武市第 2 次自殺対策計画」を策定するものとします。

基本理念	誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す
基本認識	・自殺はその多くが追い込まれた末の死である ・年間自殺者数は減少傾向にあるが非常事態はまだ続いている ・<u>新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進</u> ・地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通して推進する
基本方針	1. 生きることの包括的な支援として推進する ・社会全体の自殺リスクを低下させる ・生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やす 2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む ・様々な分野の生きることの支援との連携を強化する ・地域共生社会の実現に向けた取組や生活困窮者自立支援などとの連携 ・精神保健医療福祉施策との連携 ・<u>孤独・孤立対策との連携</u> ・<u>こども家庭庁との連携</u> 3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる ・対人支援、地域連携、社会制度のレベルごとの対策を連動させる ・事前対応、自殺発生の危機対応、事後対応等の段階ごとに効果的な施策を講じる ・自殺の事前対応の更に前段階での取組を推進する 4. 実践と啓発を両輪として推進する ・自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識を醸成する ・自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組を推進する ・マスメディアの自主的な取組への期待 5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する 6. <u>自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮する</u>
当面の重点施策	1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する 2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す 3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する 4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る 5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する 6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする 7. 社会全体の自殺リスクを低下させる 8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ 9. 遺された人への支援を充実する 10. 民間団体との連携を強化する 11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する 12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する 13. <u>女性の自殺対策を更に推進する</u>
数値目標	令和8年までに自殺死亡率を平成27年に比べ30%以上減少させる ※国の平成27年自殺死亡率 18.5⇒令和8年：13.0以下 (参考) 令和2年：16.4

（２）計画の性格と位置づけ

この自殺対策計画は、『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」です。

国の「自殺総合対策大綱」、県の「第 2 次千葉県自殺対策推進計画」と整合性を図り、策定しています。

市の最上位計画である「第 3 次山武市総合計画」（令和 5 年度～令和 8 年度）はもとより、自殺対策に関連する他の計画と連携を図るものです（詳細は、5 ページ参照）。

（３）計画の期間

本計画の計画期間は、「第 3 次山武市総合計画」の計画期間と整合性を図り、令和 5 年度を初年度とし、令和 8 年度を最終年度とする 4 年間とします。



◇自殺対策の展開

(1) 基本対策

現状と課題

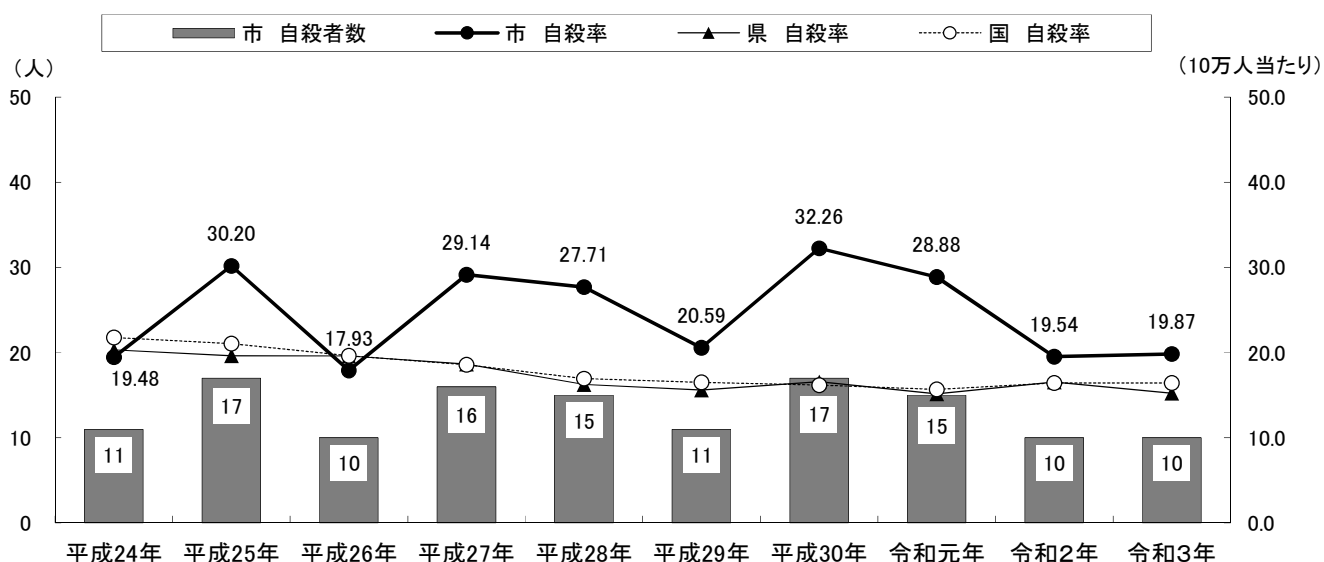
【 現状 】

(自殺者数・自殺率の推移)

◇市の自殺者数は、平成 25 年と平成 30 年で 17 人と多く、令和元年以降は減少傾向がみられます。また、平成 24 年から令和 3 年の平均は 13.2 人です。

人口 10 万人当たりの自殺死亡者数を表す自殺死亡率は、国や県に比べて高い傾向にあります。

【自殺者数・自殺率の推移】



単位：自殺者数（人） 自殺率（人口 10 万人当たり）

		平成 24年	平成 25年	平成 26年	平成 27年	平成 28年	平成 29年	平成 30年	令和 元年	令和 2年	令和 3年
市	自殺者数	11	17	10	16	15	11	17	15	10	10
	自殺率	19.48	30.20	17.93	29.14	27.71	20.59	32.26	28.88	19.54	19.87
県	自殺者数	1,250	1,226	1,226	1,165	1,020	982	1,045	958	1,045	963
	自殺率	20.33	19.65	19.62	18.63	16.28	15.63	16.59	15.18	16.54	15.23
国	自殺者数	27,589	27,041	25,218	23,806	21,703	21,127	20,668	19,974	20,907	20,820
	自殺率	21.78	21.06	19.63	18.57	16.95	16.52	16.18	15.67	16.44	16.44

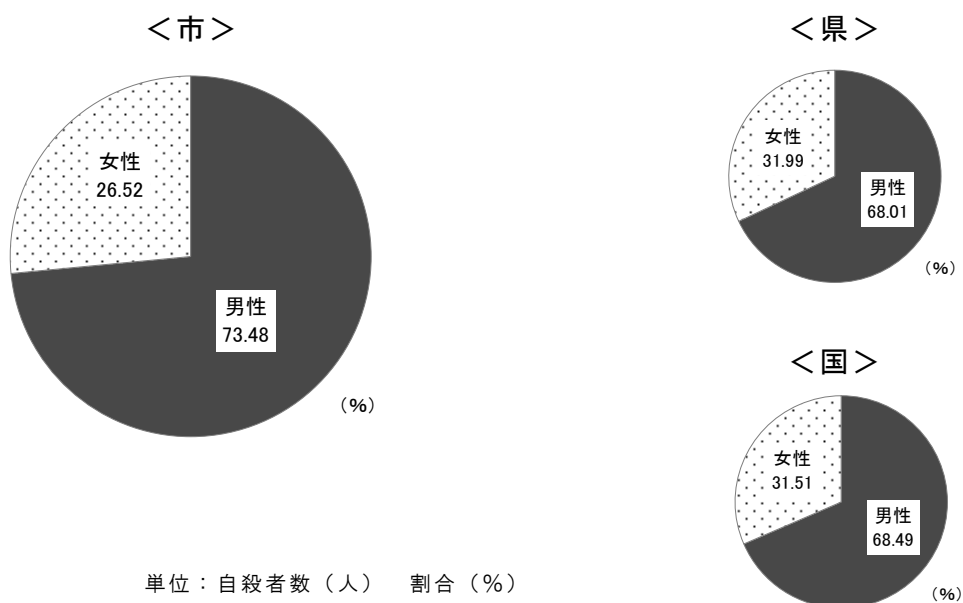
資料 厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

（自殺者の性別・年代別の特徴）

◇市の自殺者数の性別の割合を平成 24 年から令和 3 年までの合計でみると、「男性」は 97 人で 73.48%、「女性」は 35 人で 26.52%と、「男性」の方が「女性」よりも 2.8 倍高くなっています。

自殺者数の年代別の割合も平成 24 年から令和 3 年までの合計でみると、市では、「20～49 歳以下」は国や県よりも割合が低くなっています。「50 歳以上」はおおむね国や県よりも高いですが、特に、「60～70 歳代」で差が大きくなっています。

【自殺者の性別割合】



平成 24 年から 令和 3 年までの合計		合計	男性	女性
市	自殺者数	132	97	35
	割合	100.0	73.48	26.52
県	自殺者数	10,880	7,399	3,481
	割合	100.0	68.01	31.99
国	自殺者数	228,853	156,751	72,102
	割合	100.0	68.49	31.51

【自殺者の年代別割合】

単位：自殺者数（人） 割合（%）

平成 24 年から 令和 3 年までの合計		合計	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	不詳
市	自殺者数	132	3	8	13	22	23	27	25	11	0
	割合	100.0	2.27	6.06	9.85	16.67	17.42	20.45	18.94	8.33	0.00
県	自殺者数	10,880	351	1,188	1,479	1,937	1,755	1,755	1,506	904	5
	割合	100.0	3.23	10.92	13.59	17.80	16.13	16.13	13.84	8.31	0.05
国	自殺者数	228,853	6,077	24,476	29,501	38,597	38,209	36,020	32,034	23,259	680
	割合	100.0	2.66	10.70	12.89	16.87	16.70	15.74	14.00	10.16	0.30

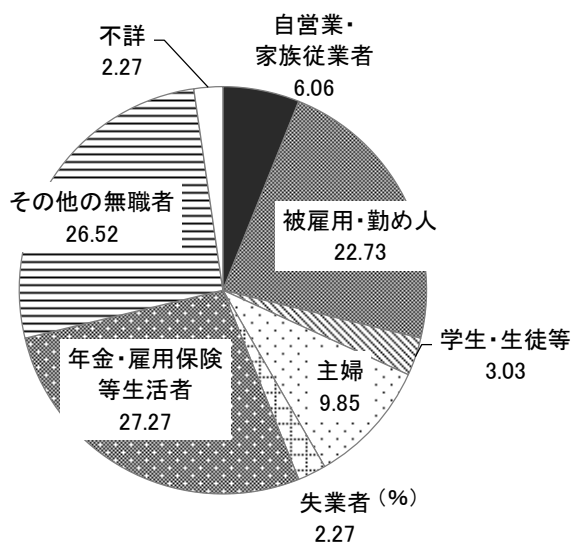
※表示単位未満は、小数点第 2 位を四捨五入のため、数値の合計が 100.0%にならないことがあります。

資料 厚生労働省 地域における自殺の基礎資料から作成

（自殺者の職業別の特徴）

◇市の自殺者数の職業別の割合を平成 24 年から令和 3 年までの合計でみると、「年金・雇用保険等生活者」が 27.27%で最も高く、次いで「その他の無職者」が 26.52%、「被雇用・勤め人」が 22.73%となっています。

【自殺者の職業別割合】



資料 厚生労働省 地域における自殺の基礎資料より作成

（自殺の原因・動機）

◇市の自殺の原因・動機は、「健康問題」が43.18%で最も高く、次いで「経済・生活問題」が20.45%となっています。

【自殺の原因・動機】

単位：件数（人） 割合（%）

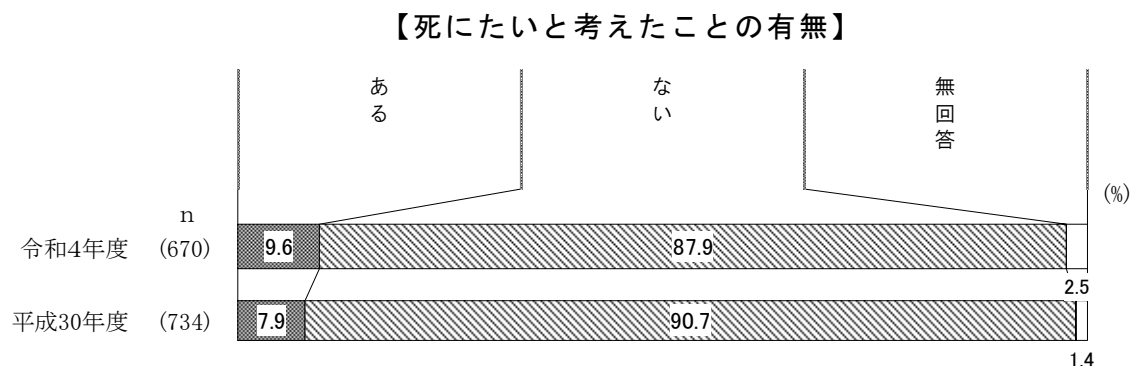
		自殺者数	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	不詳
平成 24～ 令和 3 年 合計	件数	132	20	57	27	8	1	2	4	44
	割合	100.0	15.15	43.18	20.45	6.06	0.76	1.52	3.03	33.33

※自殺の原因・動機は複数であるため、割合の合計は 100%を超えることがあります。

資料 厚生労働省 地域における自殺の基礎資料から作成

(死にたいと考えたことの有無)

◇この1年間で死にたいと考えたことが「ある」が9.6%みられます。性／年齢別では、男性の18～29歳で26.9%、女性の30歳代で23.3%と高くなっています。



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(ゲートキーパー養成状況について)

◇ゲートキーパーとは、自殺を防ぐ活動に関わる人のことで「自殺を水際で食い止める門番」という意味です。自殺対策の観点をもって相談者の抱える問題に対応する人です。

市では、平成26年度から市職員・民生委員等にゲートキーパーの養成を行っており、令和元年度には323人養成しました。平成26年度からの累積では、合計901人養成しています。

【ゲートキーパー研修人数】

単位：回数（回） 人数（人）

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
回数	3	5	6	新型コロナウイルス感染症により中止	3
人数	66	117	323		54
対象	市新規採用職員（19人） 民生委員（24人） 松尾高校（23人）	市新規採用職員（20人） 民生委員（12人） 松尾高校（22人） 下村特殊製鋼（63人）	市新規採用職員（台風で中止） いきいきわくわく教室（293人） 成島苑（30人）		R1.R2 市新規採用職員（30人） 市新規採用職員（18人） ピアサポートげんき（6人）

資料 健康支援課

（児童・生徒の状況について）

◇児童・生徒の自己肯定感は年度により変化しますが、令和３年度は児童・生徒とも国や県より低く、約３割の児童・生徒の自己肯定感が低い結果となっています。

令和３年度は、不登校児童は市と県ともに１％を超え、不登校生徒は市と県ともに４％を超えています。

【自己肯定感】

「自分には、よいところがあると思いますか」の回答。数値は「当てはまる」と「どちらかといえば当てはまる」の合計

児童

単位（％）

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
市	77.1	82.7	78.7	—	68.8
県（公立）	77.0	83.1	80.0	—	76.2
国（公立）	77.9	84.0	81.2	—	76.9

生徒

単位（％）

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
市	70.6	81.2	74.7	—	69.1
県（公立）	68.0	77.1	72.0	—	73.7
国（公立）	70.7	78.8	74.1	—	76.2

※令和２年度は調査実施なし

資料 全国学力・学習状況調査

【市の不登校児童生徒の割合】

児童

単位（％）

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
市	0.61	0.58	0.51	0.91	1.38
県	0.51	0.65	0.76	0.88	1.18

生徒

単位（％）

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
市	4.23	4.36	4.24	3.56	4.32
県	3.06	3.44	3.50	3.52	4.30

資料 子ども教育課

【 課題 】

- ・自殺の要因は多岐に渡るため、保健・医療・福祉・教育・その他の関連する機関と連携し支援していく必要があります。
- ・さまざまな悩みや生活上の問題を抱えている人に対しては、家族や周囲の人の早期の「気づき」が重要であり、「気づき」のための人材育成が必要です。
- ・長欠・不登校児童生徒数を減らすために、人的支援を含めた具体的な対応策が必要です。
- ・自己肯定感の低い児童生徒が多いため、第2次性徴によっておこる心身の変化を知り、自分も相手も大切な存在であることを理解し、自己の健康管理ができるようになることが必要です。
- ・コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた支援を強化する必要があります。

施策と具体的事業

【 施策 】

①地域におけるネットワークの強化

山武市自殺対策連絡協議会において地域の連携を高め、包括的な支援体制の整備を推進します。

個別支援においては個別支援会議等を活用し、いち機関で問題を抱え込まないよう関係者が情報共有して問題解決に向けて支援します。

②自殺対策を支える人材の育成

ゲートキーパー養成研修の対象者を拡大し、ゲートキーパーの養成を進めます。

③市民への啓発と周知

悩みや問題が複雑化する前に必要な窓口相談できるよう、「こころの相談窓口」の周知の徹底、窓口一覧の配付場所や設置場所の拡大を進めていきます。

④生きることの促進要因への支援

ひきこもりなどの孤立を防ぐための居場所づくりとして、各関係機関が必要な居場所をつくり社会参加が叶うように支援します。

⑤児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育

命の大切さを実感できる教育、悩みや問題を抱えたときにＳＯＳを発信する方法を身につけるための教育を行っていきます。児童生徒が相談できる窓口の周知、ＳＯＳが出しやすい環境の整備を学校・教育委員会と家庭・地域が連携して行っていきます。小中学校では個別面接を行い、児童生徒の悩みを早期に気づき、対応していきます。

⑥妊産婦への支援

うつ傾向にある妊産婦を早期に把握して相談支援につなげます。

※妊産婦への支援は、第４章具体的施策 １の(６)母子の健康と連動して取組を進めます。

詳細は、117 ページからの内容を参照ください。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
こころの健康づくり市民研修会 [健康支援課]	心の健康に関する意識の向上及び、心の健康の保持増進を図り、市の自殺率を減少させることを目的に実施します。	●		●	●	●	●	
こころの健康づくりに係る啓発事業 [健康支援課]	心の健康に関する意識の向上及び、心の健康の保持増進を図り、市の自殺率を減少させるために、心の健康相談窓口一覧等を作成し配布します。また、イベントで心の健康クイズや啓発物品の配付を行います。	●	●	●	●	●	●	
出前講座「あなたの心は元気ですか？」 [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために心の健康に関する基礎知識や方法についての健康教育を行います。市民の要望で開催します。				●	●	●	
ゲートキーパー養成研修 [健康支援課]	悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感をあたえるため、ゲートキーパーを養成していきます。	●		●	●	●	●	
自殺対策連絡協議会 [健康支援課]	自殺対策基本法に基づき、自殺防止のための普及啓発や人材育成、ハイリスク者への個別支援など、市における自殺対策を総合的に推進するために自殺対策連絡協議会を開催します。	●	●	●	●	●	●	
訪問支援事業<再掲> [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために保健師等が家庭訪問を行い、心身の健康に関する個別の相談を実施して、生活習慣の改善や心の健康づくりを支援します。	●	●	●	●	●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
電話・面接による支援事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために保健師等が心身の健康に関する個別の相談（電話・面接）を実施して、必要な指導及び助言を行い、支援します。	●	●	●	●	●	●	
妊産婦・乳児訪問事業 (乳児家庭全戸訪問事業を含む。) ＜再掲＞ [健康支援課]	助産師等が妊産婦・乳児を対象に訪問指導を実施します。出生通知書により希望のあった方だけではなく、乳児家庭全戸訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)として、生後4か月までの乳児のいる家庭の全戸訪問を目指し、市内への里帰りにも対応します。 産後できるだけ早期に助産師等が訪問し母子の孤立を予防します。産後うつ病チェックリスト(エジンバラ産後うつ病自己評価票他)を実施し産後うつ病の早期発見に努めます。 医療機関や他市町村から依頼があった場合は、特に早期に家庭訪問を実施し、フィードバックを行い切れ目のない支援をめざします。	●	●					
産後ケア [健康支援課]	育児不安等があり家族の育児協力が受けられない産後1年未満の産婦と乳児を対象に、ショートステイ・デイケア・産後ケア訪問を行うことで産後うつや児童虐待の予防に努めます。	●	●					
産婦健康診査 [健康支援課]	産後間もない時期の産婦に対して、身体の回復状況の確認と産後うつの早期発見を行う健診として実施します。うつ傾向が疑われる産婦については、関係機関と連携し支援します。	●						
多胎妊産婦サポーター事業 [健康支援課]	多胎児を妊娠中、または3歳児未満の多胎児を養育している方に多胎妊産婦サポーターを派遣し、身体的・精神的負担の軽減を図り、安心して多胎児を生み育てられるよう支援します。	●	●					
子育て世代包括支援センター事業 [健康支援課]	子育て世代包括支援センター(はぴねす)は、妊産婦・就学前の乳幼児の相談に応じています。妊婦に対しては母子保健コーディネーター(保健師等)が子育て世代包括支援センターにて面接し、母子健康手帳を交付します。妊婦と母子コーディネーターが顔見知りの関係を作り、妊婦から相談できる人、場所という認識をもってもらい、妊娠・出産・育児の不安を軽減できるよう支援します。 面接の結果、ハイリスク妊産婦等をチェックリスト等で判断し、手厚い支援が必要な方等に対して早期から支援し、児童虐待の予防に努めます。 また気持ちの落ち込み等のある妊産婦に対しては、「はぴねすこころの相談」につなげる等支援をしていきます。	●	●					

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
思春期教室 [健康支援課]	第2次性徴によっておこる心身の変化や生命の大切さを理解し、性に関する自己決定力を高め、自分や相手を大切に考えられるようになるために思春期教室を開催します。			●	●			
要保護児童対策 地域協議会 [子ども教育課]	要保護児童等に対する支援を行うネットワーク機関です。必要に応じて関係機関と連絡調整を行います。代表者会議、実務者会議、担当者会議、個別支援会議、緊急受理会議、ケース検討会議を開催し、支援について検討し実施します。	●	●	●	●			
家庭児童相談室 での相談（DV含む。） [子ども教育課]	子どもの成長や子育て、家庭問題等の相談に対応し、子どもと子育て家庭の支援を行います。また、相談内容に応じて他機関を紹介するコーディネーターとしての役割も担います。	●	●	●	●	●	●	
精神保健福祉士 による相談・心と 体の相談室デイ サービス教室 WaiWai [社会福祉課]	精神障がいのある人の相談の場や日中の活動の場としてデイサービスを実施します。					●		
障がい者相談員 による相談 [社会福祉課]	障がいを持った方やその家族の相談に応じています。	●	●	●	●	●	●	
長欠不登校児童 生徒について対 策会議 [子ども教育課]	長期欠席児童生徒の把握と対応策、関係機関への橋渡しをします。			●	●			
スクールカウンセ ラー・心の教育 相談 [子ども教育課]	児童生徒の様々な相談に応じます。また、保護者との相談、関係機関への橋渡しを行います。			●	●			
命を大切にする キャンペーン [子ども教育課]	いじめ防止啓発強化月間に併せ、1学期中にキャンペーンを実施します。			●	●			
いじめ防止対策 [子ども教育課]	いじめ防止、いじめへの対応等を目的として小学1年生、中学1年生に安心ホットカードを配付しています。また、中学生を対象にいじめ相談アプリ「STANDBY」を活用した相談窓口を開設しています。			●	●			
S O S 出し方教 育 [子ども教育課]	命の大切さを実感できる教育、様々な困難やストレスの対処方法を身につけるための教育を実践していきます。			●	●			

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
家庭教育相談業務 [子ども教育課]	幼少期の子育ての不安解消、児童・生徒の健全育成のために、家庭教育相談員が電話や家庭訪問等により教育相談を実施します。			●	●			
子ども人権（ＣＡＰ）事業 [子ども教育課]	子どもたちがいじめ、誘拐、虐待、性暴力といった様々な暴力から自分を守るための人権講習プログラムを実施します。親や子どもが人権意識を持つことで、暴力から子どもを守るための知識や技能を身につけます。		●	●		●		
親業講座事業 [子ども教育課]	保護者を対象に、親として子どもの心を理解し、話が通じ合う温かい親子関係を築くことを目的として親業講座と親業入門講座を隔年で開催し、親としての役割や子どもとのコミュニケーションの方法を学びます。					●		
消費生活センターでの相談 [商工観光課]	消費者相談により、被害の未然防止や被害後の救済の支援を行うことで、市民の消費生活の安定と向上を図ります。 相談者の相談内容に応じて、他機関への紹介を行います。				●	●	●	
人権相談 [市民自治支援課]	人権が侵害されていると感じる人がいなくなり、互いに相手を思いやり、ともに幸せに暮らせるための相談を行い、必要に応じて関係機関と連携します。	●	●	●	●	●	●	●
行政相談 [市民自治支援課]	行政機関に対する苦情や要望を各関係機関へ斡旋することにより、行政運営の改善を図ります。必要に応じて関係機関と連携します。	●	●	●	●	●	●	●
地域まちづくり協議会事業 [市民自治支援課]	自殺対策の視点も含めた地域課題の解決に協働で取り組む体制・仕組みづくりを進めます。 また、会員へ自殺対策相談窓口案内を配布するとともにゲートキーパー研修の案内と受講の推奨を行います。							●
心に関する本の常設（ココロの本棚） [図書館]	心に関する資料を常設します。	●		●	●	●	●	
医療健康情報の提供 ＜再掲＞ [図書館]	医療健康に関する資料を収集し、提供します。	●	●	●	●	●	●	
精神保健福祉相談（心の健康相談） [山武保健所（地域保健課）]	嘱託医による相談（予約制）。精神保健福祉相談員等又は医師が精神障害者及び家族等からの相談に対し相談・訪問・電話等に対応しています。					●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
親と子の心の相談 [山武保健所（地域保健課）]	児童・青年期・産後等の心の問題に対して医師・臨床心理士等による相談、支援を実施します。	●	●	●	●			
保健師・精神保健福祉士等による相談 [山武保健所（地域保健課）]	随時、保健師・精神保健福祉士等による電話・面接・訪問等による支援を実施します。	●	●	●	●	●	●	
傾聴ボランティア養成講座 [山武市社会福祉協議会]	コミュニケーション能力を高め、市民が互いに良い関係づくりができるよう傾聴技法を学ぶ講座を開催します。お話相手ができる市民や傾聴ボランティアの育成をすすめます。また、講座参加者に対し市の自殺の実態や取組等の情報提供を行い、市民交流やボランティア活動時において市民への支援体制の強化を図ります。	●	●	●	●	●	●	
心配ごと相談事業 [山武市社会福祉協議会]	日常生活上のあらゆる悩み・相談に積極的に応じ、問題解決に向けた助言や環境指導を行うことを目的に相談所を開設しています。自殺リスクが高いと思われる相談については保健師等に情報提供するなど連携して支援を行います。	●	●	●	●	●	●	
相談窓口の広報活動強化（ボランティア） [山武市社会福祉協議会]	地域福祉活動に積極的な社会福祉協議会ボランティア市民活動センター登録ボランティアのみなさんにリーフレット（相談窓口一覧）を配布し広く周知することで、自らの知識を増やし地域で孤立しがちな方々の受け止め役を意識していただけるよう努めます。				●	●	●	●
相談窓口の広報活動強化（地区社協） [山武市社会福祉協議会]	地域福祉活動に積極的な社会福祉協議会地区社会福祉協議会福祉推進員のみなさんにリーフレット（相談窓口一覧）を配布し広く周知することで、自らの知識を増やし地域で孤立しがちな方々の受け止め役を意識していただけるよう努めます。				●	●	●	●

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
自殺率（人口10万対） 総合計画【重点分野】	19.87 (令和 3 年度)	19.54	厚生労働省
こころの健康づくり市民研修会参加者の内、「参考になった」と回答した人の割合	91.2% (平成29年度) ※	92.0%	健康支援課資料
不登校児童の割合	1.38% (令和 3 年度)	1.38%	子ども教育課資料
不登校生徒の割合	4.32% (令和 3 年度)	4.32%	子ども教育課資料

※こころの健康づくり市民研修会参加者の内、「参考になった」とアンケートで回答した人の割合の現状値は、令和元～3 年度にかけて感染症拡大防止のためにこころの健康づくり市民研修会を中止していたため、コロナ禍以前の 91.2%で設定しています。

(2) 重点対策

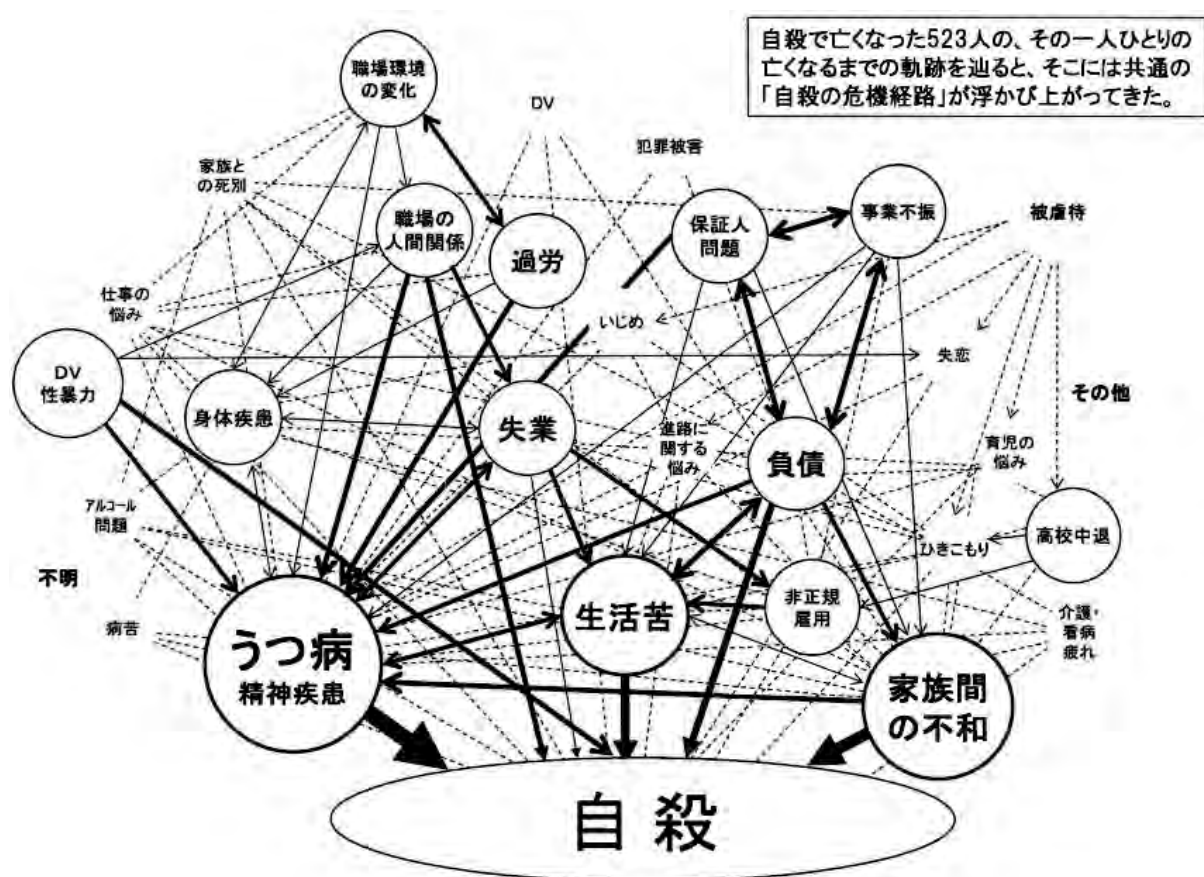
現状と課題

【 現状 】

(自殺の危機経路)

◇NPO法人ライフリンクが行った自殺で亡くなった方についての実態調査の分析から、自殺の危機要因となり得るものは69個あり、自殺で亡くなった方は平均3.9個の危機要因を抱えていたことがみえてきました。

それぞれの属性によって、自殺するまでの経路(プロセス)にある一定の規則性があることが分かり、それは「自殺の危機経路(プロセス)」と呼ばれています。



※丸の大きさは要因の発生頻度を表しています。丸が大きいほど、その要因が抱えられていた頻度が高いということです。また、矢印の太さは、要因と要因の連鎖の因果関係の強さを表しています。

資料 自殺実態白書2013 (NPO法人ライフリンク)

(地域自殺実態プロフィール)

◇平成 29 年に閣議決定された「自殺総合対策大綱」には、「国は、自殺総合対策推進センターにおいて、全ての都道府県及び市町村それぞれの自殺の実態を分析した自殺実態プロフィールを作成し、地方公共団体の地域自殺対策計画の策定を支援する」とあります。令和 2 年からは、「自殺総合対策推進センター」の業務を引き継いだ「いのち支える自殺対策推進センター」が、「地域自殺実態プロフィール」を提供しています。

そのプロフィールによると、平成 29 年～令和 3 年の 5 年間に於いて、市の自殺者数の多い上位 5 区分は下記のとおりとなっています。

この属性情報から、市で推奨される重点対策の対象として、「高齢者」、「生活困窮者」、「子ども・若者」、「無職者・失業者」が挙げられています。

上位 5 区分	自殺者数 5 年計	割合	自殺率 (10 万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1 位:女性 60 歳以上無職同居	11	17.5%	30.0	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
2 位:男性 60 歳以上無職同居	8	12.7%	38.2	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
3 位:男性 20～39 歳無職同居	7	11.1%	191.5	①【30 代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺 ②【20 代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
4 位:男性 60 歳以上無職独居	7	11.1%	137.2	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
5 位:男性 40～59 歳無職独居	5	7.9%	625.8	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺

- ※ 1 区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順としています。
- ※ 2 自殺死亡率の算出に用いた人口(母数)は、総務省「令和 2 年国勢調査」就業状態等基本集計を基に「いのち支える自殺対策推進センター」にて推計したものです。
- ※ 3 「背景にある主な自殺の危機経路」は、『自殺実態白書 2013』(NPO 法人ライフリンク)を参考に推定したものです。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意ください。

資料 いのち支える自殺対策推進センター 地域自殺実態プロフィール

【 課題 】

- ・自殺者の多くは無職の人です。就労や経済の問題を抱えていることから関係機関と連携して支援していく必要があります。
- ・60歳以上の自殺者が多い状況はこれまでの傾向と変わりませんが、男性20～39歳といった若年の自殺死亡率も目立ち、さまざまな関係機関との連携を推進し、多様なライフステージに応じた孤独・孤立対策を整備する必要があります。

施策と具体的事業

【 施策 】

①生活困窮者・無職者・失業者に対する支援

生活就労相談室を中心に相談者の気持ちを受け止めつつ、相談者と共に課題を明らかにしていきます。課題解決のために、地域のあらゆる関係機関・関係者と連携して支援します。

職業的自立に向けた若者への支援の充実のため、地域若者サポートステーション（サポステ）と連携し、若者の職業的自立に向けて支援します。

②高齢者に対する支援

地域ケア会議等を行い、保健・医療・介護・生活などに関する様々な関係機関や団体等の連携を推進し、包括的な支援体制を整備します。

在宅の介護サービス利用者と接点の多いケアマネジャーや訪問介護員が、利用者の変化に早期に気づき地域包括支援センターや行政などの関係機関と連携して対応します。

地域包括ケアシステムの深化により、多職種との連携を図りながら高齢者の社会参加の強化と孤立・孤独の予防のため、居場所づくりに取り組みます。

また、高齢者等がサービスの担い手となるよう支援し、地域資源とのマッチングを行う生活支援コーディネーターの配置やNPO法人、民間企業、ボランティア、社会福祉法人等の生活支援サービスを担う事業主体と連携した生活支援の充実・強化を推進します。

認知症施策の推進においては、認知症サポーター養成講座を開催し、認知症への理解を深めるための普及・啓発に努めます。また、認知症初期集中支援チームによる、早期診断・早期対応に向けた体制を構築するとともに認知症の人や家族の相談の場所づくりに取り組みます。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
すこやか倶楽部 [高齢者福祉課]	介護予防を目的とし、定期開催の運動教室を実施します。居場所づくりや仲間づくりをすすめ、閉じこもりを予防します。						●	
認知症サポーター養成講座 [高齢者福祉課]	認知症に対する正しい知識と理解を持った市民を増やし、認知症高齢者とその家族の孤立化を防ぎます。			●	●	●	●	
認知症家族交流会 [高齢者福祉課]	認知症に関する介護の相談や介護者同士の交流等を目的として、「あんとなねえさあ」をオレンジカフェで実施し、本人及び介護者の孤立化を防ぎ早期に対応します。						●	
家族介護教室 [高齢者福祉課]	介護についての知識の普及や介護の相談、介護者同士の交流等介護の負担を軽減することを目的として家族介護教室を実施します。本人及び介護者の孤立化を防ぎます。また、ハイリスク者がいた場合には早期に対応を行います。					●	●	
緊急通報装置設置事業 [高齢者福祉課]	在宅の高齢者世帯等に対し、緊急通報装置を貸与することにより日常生活の不安を解消し、急病等の緊急時に迅速かつ適切な対応を図ります。なお、自殺の実態や対策については関係機関と共通認識のもと、協議を進めます。また申し出により、救急医療情報キットの配付も行います。						●	
高齢者見守りネットワーク事業 [高齢者福祉課]	地域内のひとり暮らし高齢者、日中ひとりでいることが多い高齢者等で支援が必要な人に、地域で声かけ活動がなされるように、市内で業務を行っている事業者と契約し、業務の合間にさりげない見守りを行ってまいります。 民生委員による高齢者の見守りと合わせて事業を行っています。						●	
高齢者の相談業務 [高齢者福祉課]	高齢者の介護・福祉・保健・医療に関する総合相談に対し、市内3か所の地域包括支援センターで対応します。相談窓口を示したパンフレットの配布を行います。						●	
地域包括ケアシステムの構築 [高齢者福祉課]	支援や介護が必要な高齢者が地域で尊厳を保持しながら暮らせるように、地域包括ケアシステムの構築深化を目指します。						●	
民生委員児童委員による相談 [社会福祉課]	地域の身近な相談者である、民生委員児童委員の活動が活発することにより、地域福祉の向上を図ります。	●	●	●	●	●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
基幹相談支援センターの設置 [社会福祉課]	障がいのある方が安心して生活できるよう、障害者及びそのご家族や支援者からの相談に対し、総合的・専門的に支援を行います。また、虐待相談・通報等を受け付けます。 新規事業であることから、市民に対する事業周知を徹底していきます。							●
生活就労相談室 [社会福祉課] [山武市社会福祉協議会]	生活困窮家庭の自立を支援します。社会福祉協議会への委託により、社会福祉課内に「生活・就労相談室」を開設し、相談業務を実施している関係機関と連携し支援を行っています。	●	●	●	●	●	●	
生活保護受給者への支援 [社会福祉課]	生活保護法に基づいて、困窮の程度に応じて必要な保護を行い、最低限度の生活を保障するとともに自立を助長します。	●	●	●	●	●	●	
子どもの学習支援事業 [社会福祉課]	学習や進学環境が十分に用意されていない生活困窮者の子どもが成長し、生活困窮者等になるという「貧困の連鎖」を防ぐため、子ども達に学習支援を行います。 必要に応じて関係機関と連携して支援を行います。			●	●			
就労準備・家計改善支援事業 [社会福祉課]	生活困窮者自立支援法の改正により、生活困窮者就労準備支援事業及び生活困窮者家計改善支援事業の両事業の努力義務化を受け、早期実施を目指します。 必要に応じて関係機関と連携して支援を行います。	●	●	●	●	●	●	
準要保護児童・生徒への支援 [子ども教育課]	経済的な理由により就学困難な児童、生徒の保護者に対し、学用品費、通学用品費、新入学児童生徒学用品費、修学旅行費、校外活動費、学校給食費、医療費の就学援助支援を行います。			●	●			
納税相談 [収税課]	滞納者に対して納税相談を行い、納税を促します。必要に応じて相談窓口一覧の配付や関係機関と連携して支援を行います					●	●	
高額療養費資金貸付制度 [国保年金課]	高額な医療費の全額を準備できない国保被保険者世帯に対して、その費用を一時的に貸付けます。	●				●	●	
ゴールドクラブ 「いきいきわくわく教室」 [山武市社会福祉協議会]	介護予防活動普及啓発に資する健康体操や予防活動について学ぶことにより高齢者ができる限り住み慣れた地域で自立した生活を営むことが出来るよう支援することを目的とします。また、主体的な健康づくりにあわせて、地域住民が互いに交流することで高齢者の孤立防止、自殺予防に努めます。						●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
ふれあいいきいきサロン [山武市社会福祉協議会]	子どもから高齢者までが地域の中で楽しい仲間づくりを進めることにより、いきいきした活力や生きがいを得ることを目的とします。さらに悩みをかかえてひきこもりがちな方々を地域の行事にお誘いし参加を促すことで孤立を防ぎ自殺予防に努めます。						●	
生活福祉資金貸付事業 [山武市社会福祉協議会]	低所得世帯や障がい者・高齢者世帯に対し、資金の貸付と必要な援助指導を行うことにより経済的自立・生活意欲の助長促進や在宅福祉・社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるようにすることを目的とした貸付制度です。 千葉県社会福祉協議会からの委託事業として実施しています。 自殺をする不安があると思われる市民に対しては情報提供や専門職等へつなぐなど連携した支援を行います。	●	●	●	●	●	●	
福祉資金貸付事業 [山武市社会福祉協議会]	低所得世帯に対し、生活意欲の高揚と自立更生の推進を目的に、生活つなぎ資金その他必要な緊急援護費として貸付を実施しています。 自殺をする不安があると思われる市民に対しては情報提供や専門職等へつなぐなど連携した支援を行います。	●	●	●	●	●	●	
介護者リフレッシュ事業 [山武市社会福祉協議会]	介護者の孤立を防ぐ取組として、専門職やボランティアの協力を得ながら、介護者が集える場として、介護者リフレッシュ事業を実施しています。その際には、自殺対策として、生きる支援に関する様々な相談先が掲載されたリーフレットを必要に応じ配付します。					●	●	
日常生活自立支援事業・成年後見事業 [高齢者福祉課] [山武市社会福祉協議会]	認知症や障がい等により判断能力の低下した高齢者・障がい者の権利が保持されるように、成年後見制度についての相談及び利用援助を行います。 日常の金銭管理や福祉サービスの利用援助が必要な人へ、日常生活自立支援事業の周知を図ります。 自殺をする不安があると思われる市民に対しては情報提供や専門職等へつなぐなど連携した支援を行います。					●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
通い・集い交流の場設置事業 [高齢者福祉課] [山武市社会福祉協議会]	地域における自主的なふれあい活動や健康づくり活動をすすめる団体に対し補助金を交付し「通い・集い・交流の居場所づくり」を促進します。 参加者へ生きる支援に関する様々な相談先の掲載されたリーフレットを配付し、自殺対策の取組についての啓発と周知に協力していただけるよう依頼します。					●	●	

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
社会参加している高齢者の割合	39.6% (令和 3 年度)	50.0%	まちづくりアンケート
生きがいを持っている高齢者の割合	43.2% (令和 3 年度)	50.0%	まちづくりアンケート

※現状値及び目標値は第 3 次総合計画基本事業指標と一致させています。

ここで記載している現状値は、第 1 次計画評価結果及び第 2 次総合計画実績と集計方法が異なるため、11 ページの値とは一致していません。

3 食育の推進 【食育推進計画】

※食育推進計画にも位置づけていることから、改めて趣旨や背景等を整理しています。

◇食育推進計画の策定にあたって

(1) 計画策定の趣旨と背景

食は、人が健康的な生活を営むために欠かすことのできないものです。それと同時に、食べることで自らが私たちの楽しみであり、豊かな心を育むための重要な要素でもあります。

食育基本法の前文では、“食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。”としています。

しかしながら、食をめぐる環境は大きく変化してきており、様々な課題を抱えていると言われています。

高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食市場の拡大が進行するとともに、食に関する価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。また、古くから各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されています。

更に、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う“新しい日常”の実践が求められ、食育推進のあり方を再構築する必要性も見えてきました。食育がより多くの人々による主体的な運動となるためには、ICT（情報通信技術）や社会のデジタル化の進展を踏まえ、デジタルツールやインターネットも積極的に活用していくことも必要となります。

本市では市民の皆様が食をめぐる現状を自らや地域のこととして認識し、食育に真剣に取り組むことができるよう、様々な活動主体と連携を図りながら推進してきました。近年は、SDGs（持続可能な開発目標。詳細は7ページを参照）がめざす“誰一人取り残さない社会の実現”に、食育活動が貢献できるとされています。

食を取り巻く情勢を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、「山武市第3次食育推進計画」を策定するものとします。

(2) 計画の性格と位置づけ

この食育推進計画は、『食育基本法』（第18条第1項）に基づく「市町村食育推進計画」です。

国の「第4次食育推進基本計画」、県の「第4次千葉県食育推進計画」と整合性を図り、策定しています。

市の最上位計画である「第3次山武市総合計画」（令和5年度～令和8年度）はもとより、食育に関連する他の計画と連携を図るものです（詳細は、5ページ参照）。

(3) 計画の期間

本計画の計画期間は、「第3次山武市総合計画」の計画期間と整合性を図り、令和5年度を初年度とし、令和8年度を最終年度とする4年間とします。

食育ピクトグラム

○農林水産省は、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字の「ピクトグラム」を令和3年2月に作成しました。

○ピクトグラムは全部で12個あり、その内容は、食生活指針も参考に、第1次～第3次食育推進基本計画の目標に掲げられ、第4次食育推進基本計画でも重点事項として取り上げられている、普遍的に取り組むべき項目から選択されています。

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ご飯を食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎない やせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう



◇食育推進施策の展開

(1)「ありがとう」の心と心 《食を大切にする心》

現状と課題

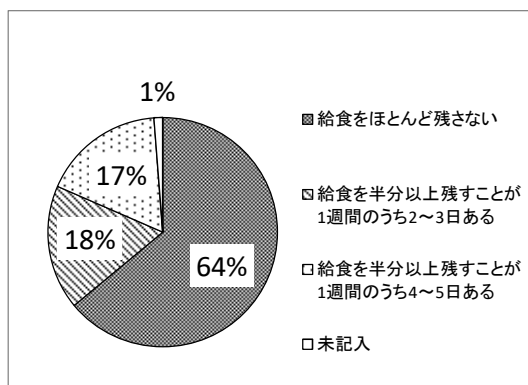
【 現状 】

(給食を残さず食べている状況)

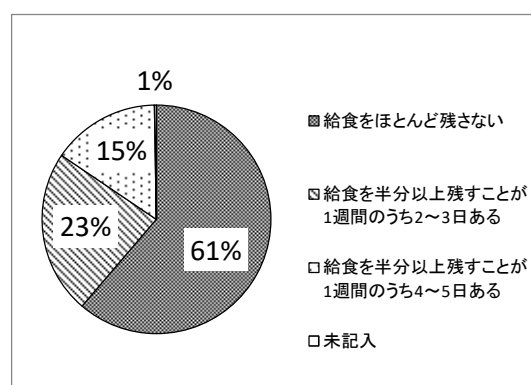
◇給食を残さず食べている状況は、小中学生とも「給食をほとんど残さない」が最も高くなっています。しかし、「給食を半分以上残すことが1週間のうち4～5日ある」が小学生で17%、中学生で15%みられます。

【給食を残さず食べている状況】

<小学生>



<中学生>



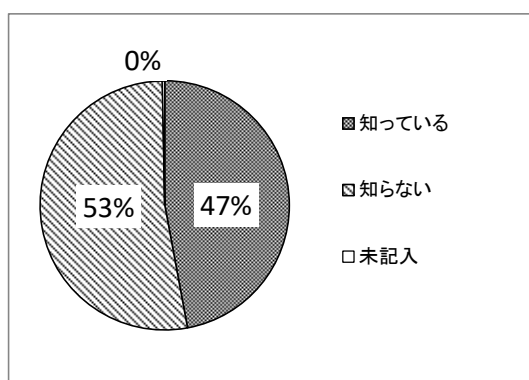
資料 食生活に関するアンケート集計結果

(給食で地元産の食材を使っていることの認知度)

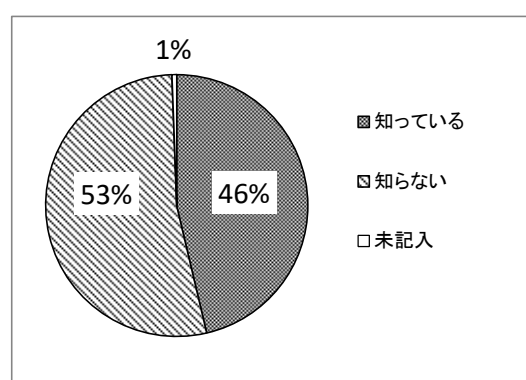
◇給食で地元産の食材を使っていることの認知度は、小中学生とも半数を下回っています。

【給食で地元産の食材を使っていることの認知度】

<小学生>



<中学生>



資料 食生活に関するアンケート集計結果

【 課題 】

- ・ 食事を通して正しい食習慣を身につける必要があります。
- ・ 地元で生産される食材にはどのようなものがあるか周知する必要があります。
- ・ 無駄な調理や残菜を減らすことで、環境や資源に配慮した食生活を実践する必要があります。

施策と具体的事業

【 施策 】

①食を大切にする心の育成

食生活は生産者・従事者によって支えられています。学校給食や講習会を通して、食に対する感謝の心を育てます。

②学校給食を通じた教育

身近な学校給食に地元の農産物を取り入れることにより、地産地消の認識を深められるよう支援します。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
キッチン・スクール [保健推進員協議会]	小児生活習慣病予防のため、調理実習を実施します。			●	●	●		
市内小中学校を対象にした食に対するアンケートの実施 [学校給食センター]	児童生徒の食生活に関する現状を把握し、食育指導に活かすため、小学5年生・中学2年生を対象に「食生活に関するアンケート」を実施します。			●	●			

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
給食センター栄養士による食に関する指導の実施 [学校給食センター]	望ましい食習慣を身につけるため、小・中学生を対象に、給食時間や授業の中で、食に関する指導を実施します。また、保護者を対象に給食試食会や食育指導を行います。			●	●	●		
学校給食で山武市の農産物を食材に使用 [学校給食センター]	子どもたちが地産地消の認識を深め、野菜好きの児童生徒を増やすため、市内農産物を学校給食で使用します。			●	●			

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和8年度)	出典
ちば食育ボランティア登録件数	8 件 (令和3年度)	10 件	農政課資料
教育ファームや学校園等栽培活動を行っている取組数	151 回 (令和3年度)	160 回	子ども教育課資料

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・食べ物大切さを学び、食べ物に対する感謝の心を育みましょう。
- ・学校給食や授業などを通じて、食に関する知識を身につけましょう。
- ・収穫体験や自らの手で野菜を育てるなど、実践して学ぶ機会を大切にしましょう。
- ・食事のマナーやあいさつに関する知識を身につけ、日頃から取り組みましょう。
- ・季節に応じた食材を使った料理や行事食を取り入れましょう。

(2) 明日の健やかな体に 《食習慣の改善》

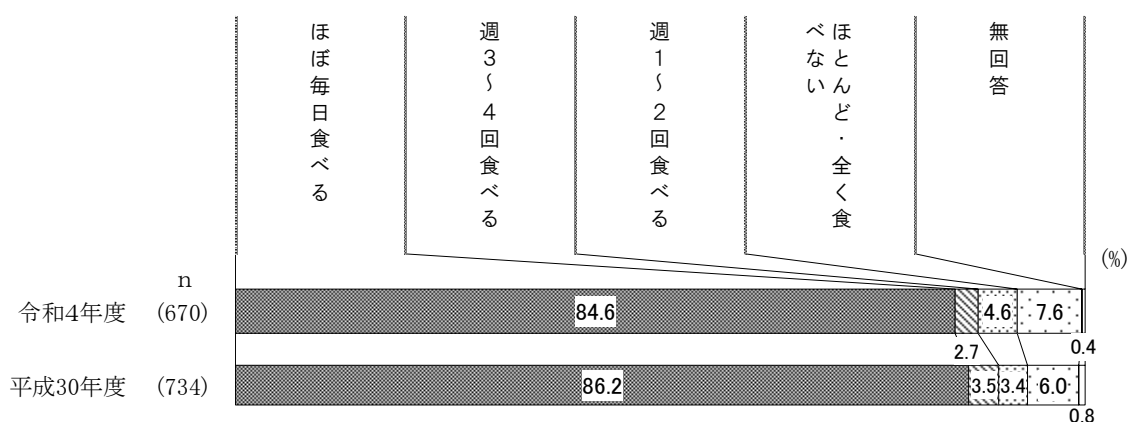
現状と課題

【 現状 】

(朝食の摂取状況)

◇「ほぼ毎日食べる」が84.6%となっていますが、「ほとんど・全く食べない」が7.6%みられます。性／年齢別では、「ほとんど・全く食べない」が男性の18～29歳で23.1%と最も高くなっています。

【朝食の摂取状況】

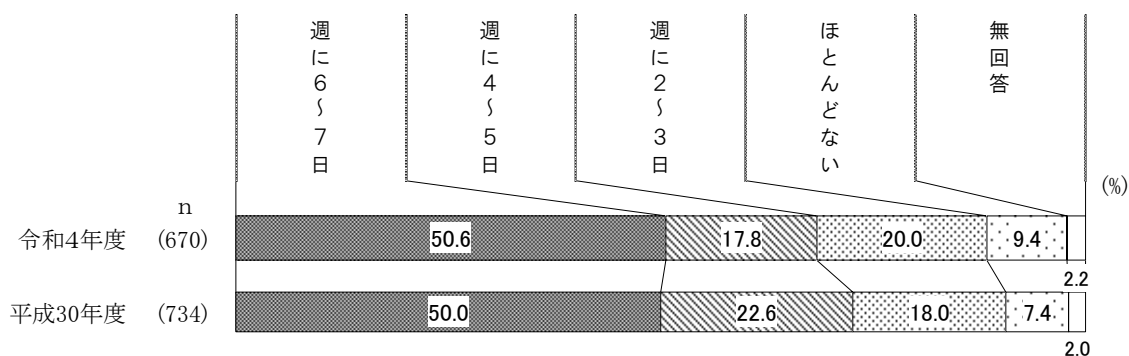


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度)

◇「週に6～7日」が50.6%で最も高く、「週に4～5日」(17.8%)と「週に2～3日」(20.0%)が2割程度となっています。一方、「ほとんどない」が9.4%みられます。性／年齢別では、「ほとんどない」が男性の40歳代で29.4%と最も高く、次いで、男性の50歳代で20.0%となっています。

【1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度】

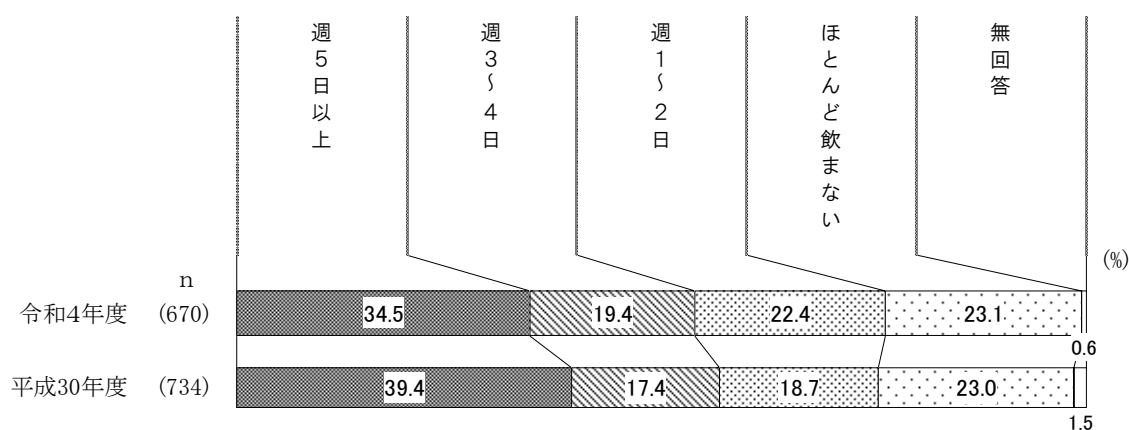


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

（甘い飲料の摂取頻度）

◇「週5日以上」が34.5%で最も高くなっていますが、平成30年度からは4.9ポイント減少しました。性／年齢別では、「週5日以上」が男性の30歳代で47.8%、男性の50歳代で42.9%と高くなっています。

【甘い飲料の摂取頻度】



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

（再掲 塩分の取り過ぎに対する注意）

◇食生活の中で、塩分の取り過ぎに「気をつけている」は58.8%で、平成30年度からの減少がみられます。

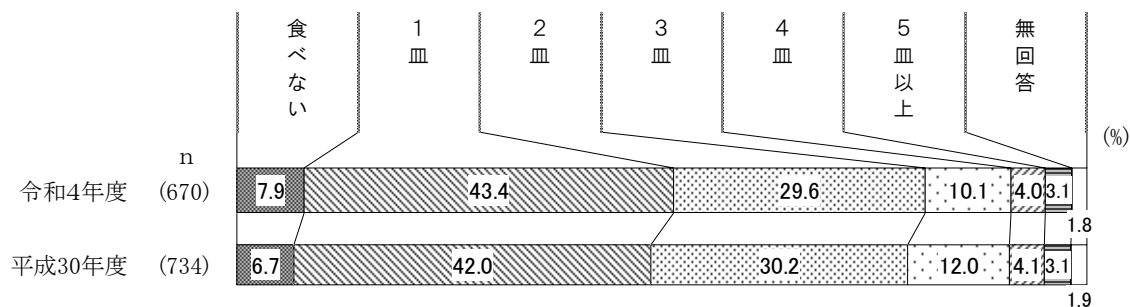
食事摂取基準では、高血圧予防の観点から望ましいとされている6g/日未満に近づけるため、5年に1度の改定時にナトリウム（食塩相当量）の目標量を低減させており、直近の2020年版では、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満が目標量となっています（令和4年度市健康づくりに関する調査より。図表は43ページを参照）。



(野菜の摂取量)

◇ 1日に食べる野菜料理の摂取量は、「1皿」が43.4%で最も高く、次いで「2皿」が29.6%となっています。1日に必要な野菜の摂取量(350g)の観点から、「5皿以上」に着目すると、平成30年度から変わらず3.1%にとどまっています。

【野菜の摂取量】



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

【課題】

- ・健康づくりを進めるには、年代・性別を問わず「朝・昼・夕1日3食きちんと食べる食生活を身につける」ことが大切です。特に朝食をとることは1日のリズムの始まりとなることから、今後も継続して推進していく必要があります。
- ・主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとることを身につけ、ビタミンや食物繊維を豊富に含む野菜やくだものの摂取の大切さについても推進していく必要があります。
- ・甘い飲み物の摂取量によっては、糖分の過剰摂取により肥満・糖尿病といった生活習慣病につながるおそれがあります。そのため、適切な摂取量の知識の普及が必要です。
- ・減塩は、高血圧や糖尿病重症化予防に有効で、結果的に循環器疾患や腎疾患の減少につながるため、摂取量の適切なコントロールが大切です。そのため、減塩についての知識の普及が必要です。
- ・適正体重についての知識の普及を図り、生活習慣病の予防に今後も努めていく必要があります。

【 施策 】

①朝・昼・夕 1 日 3 食きちんと食べる食生活の普及

各種教室で 1 日 3 食きちんと食べることの大切さについて、PR 活動を行います。
保健推進員と調理実習や講話を通して普及・啓発に努めます。

②主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食生活の普及

各種健康診査（検診）や教室等、保健推進員との協働により、主食・主菜・副菜の
そろったバランスの良い食事の普及・啓発に努めます。

③野菜の目標摂取量（350 g）の知識の普及

各種健康診査（検診）や教室等、保健推進員との協働により、「1 日の野菜摂取量
350 g」の普及・啓発に努めます。

④適正体重と体重コントロールについての知識の普及

各種健康診査（検診）や教室等で、適正体重を知り、体重コントロールできるよう
に知識の普及・啓発に努めます。

⑤糖分の適正な摂取量・摂取頻度の知識の普及

各種健康診査（検診）や教室等において、甘い飲み物（ジュース等）の適切な摂取
量や摂取頻度の知識の普及・啓発に努めます。

⑥減塩についての知識の普及

各種健康診査（検診）や教室等において、減塩の大切さや塩分の多い食生活の影響
等について知識の普及・啓発に努めます。

保健推進員との協働により、塩分測定の実施や減塩食の調理実習を行い、減塩の普
及・啓発に努めます。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
なるほど！糖尿病塾 ＜再掲＞ [健康支援課]	生活習慣を見直し、正しい糖尿病予防行動をとれるように市民に広く糖尿病に関する知識の普及及び啓発を行います。 年に1回、さんむ医療センターとの共催で講演会を開催します。	●				●	●	
糖尿病・透析予防説明会 ＜再掲＞ [健康支援課]	糖尿病の発症・重症化の予防・透析導入の回避のために糖尿病未治療者・治療中断者・腎機能低下者などのリスクが高い人に対して、継続受診を勧奨すると共に適切な保健指導を行います。					●	● 75歳未満	
中性脂肪説明会 ＜再掲＞ [健康支援課]	脂質異常の改善を図るために、中性脂肪値が高い人に対して個別相談を行います。					●	● 75歳未満	
特定保健指導 ＜再掲＞ [健康支援課]	特定健康診査の結果「動機付け支援」「積極的支援」と判定された市民が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善を図れるように特定保健指導を実施します。メタボリックシンドローム該当者の減少と医療費の抑制につなげます。					●	● 70歳未満	
ヘルスアップ教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	体重が標準より多い方が、生活習慣を改善し将来起こりうるメタボリックシンドローム等を予防するため、集団の運動指導・栄養指導・歯科指導を実施します。					●	● 70歳未満	
結果相談会 [健康支援課]	特定健康診査の結果について理解し、生活習慣病の予防や早期受診ができるようになるため、保健師等が個別相談を行います。					●	●	
健康相談 [健康支援課]	特定健康診査の結果や健康に関しての医師による相談を実施することにより、市民が安心して生活できるように支援します。	●	●	●	●	●	●	
さんむ健康ポイント事業 [健康支援課]	市民が健康づくりへ主体的かつ積極的に取り組む動機付け及び健康づくり継続実施者へのモチベーション維持向上を図ることを目的とします。 市民が実践する健康づくりの取り組みに対して健康ポイントを付与し、そのポイントに対して、景品を交付します。					●	●	
パパママサロン [健康支援課]	妊娠、出産、育児、栄養、歯・口腔の健康づくりについての正しい理解を深め、その健康の保持増進、不安解消を図るために、パパママサロンを開催します。	●						

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
ベビーサロン [健康支援課]	親子の触れ合いと育児不安の軽減のために、ベビーマッサージの教室を開催します。母乳や育児、離乳食の相談にも応じます。	●	●					
乳幼児健康診査 [健康支援課]	乳幼児期の身体発育及び精神発達を確認し、児と保護者の心身の健康増進と健全な育成支援を図るため健康診査を実施します。 健診種類：乳児健康診査 ※ 1歳6か月児健康診査 ※ 2歳6か月児歯科健康診査 3歳児健康診査 ※ ※母子保健法により定められた健康診査		●					
いい歯モグモグ クラス [健康支援課]	幼児のむし歯予防と食生活習慣について正しい知識の普及を図り、子どもの健康づくりを支援します。		●					
すくすく広場 [健康支援課]	保護者が不安なく、育児をするために、子育て支援センターに保健師等が出向き、計測、個別相談を実施します。	●	●					
小中学生のための健康相談・健康教室（教育） ＜再掲＞ [健康支援課]	小児生活習慣病を予防するために、保健師等が個別に健康相談、小学6年生を対象に健康教室、中学1年生を対象に糖尿病予防のための健康教育を実施します。また肥満予防対策として肥満児のいる特別支援学級で定期的に運動・栄養面の授業を実施します。			●	●			
はじめて離乳食教室 [健康支援課]	保護者が離乳期における無理のない離乳食の進め方を知り、不安を軽減できるよう支援するため、試食と講話による離乳食教室を実施します。		●					
食育事業 [健康支援課]	幼児期から食に対する知識を高めるために、各年齢に応じた内容の食育教室を実施します。		●					
食育研修会 [健康支援課]	乳幼児の食育推進の取組に対する指導者の知識向上のために指導、食育研修会を実施し、食べるために必要な口腔機能の発達について学びます。		●					
保健推進員事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンをもとに、赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い年齢層の人たちの健康づくりの普及啓発活動を実施します。	●	●	●	●	●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
キッチン・スクール ＜再掲＞ [保健推進員協議会]	小児生活習慣病予防のため、親子での調理実習を実施します。			●	●	●		
なるほど！健康塾 [保健推進員協議会]	健康づくりのための講話や調理実習を通して、生活習慣病予防の普及・啓発を行います。							●
市内小中学校を対象にした食に対するアンケートの実施 ＜再掲＞ [学校給食センター]	児童生徒の食生活に関する現状を把握し、食育指導に活かすため、小学5年生・中学2年生を対象に「食生活に関するアンケート」を実施します。			●	●			
給食センター栄養士による食に関する指導の実施 ＜再掲＞ [学校給食センター]	望ましい食習慣を身につけるため、小・中学生を対象に、給食時間や授業の中で、食に関する指導を実施します。また、保護者を対象に給食試食会や食育指導を行います。			●	●	●		
学校給食で山武市の農産物を食材に使用 ＜再掲＞ [学校給食センター]	子どもたちが地産地消の認識を深め、野菜好きの児童生徒を増やすため、市内農産物を学校給食で使用します。			●	●			

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
朝食を毎日とる割合 (小学 5 年生)	84.5% (令和 3 年度)	95.2%	学校給食実施状況 等調査
朝食を毎日とる割合 (18 歳以上の市民)	66.8% (令和 3 年度)	67.0%	まちづくりアンケート
B M I 値 25 以上の肥満者の 割合	31.9% (令和 3 年度)	31.0%	特定健康診査受診 者(集団健診 40 ～ 74 歳の国保加入者)
保健推進員が市民に対し「1 日の野菜摂取量 350 g」の啓 発活動を行った人数	42人 (令和 3 年度)	200 人	保健推進員活動実 績
甘い飲み物(ジュース等)を 週 3 回以上飲む人の割合(3 歳児)	47.6% (令和 3 年度)	47.0%	3 歳児健康診査問 診票
3 歳児の肥満度 20%以上(や やふとりすぎ・ふとりすぎ) の割合	10.1% (令和 3 年度)	5.0%	3 歳児健康診査問 診票

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

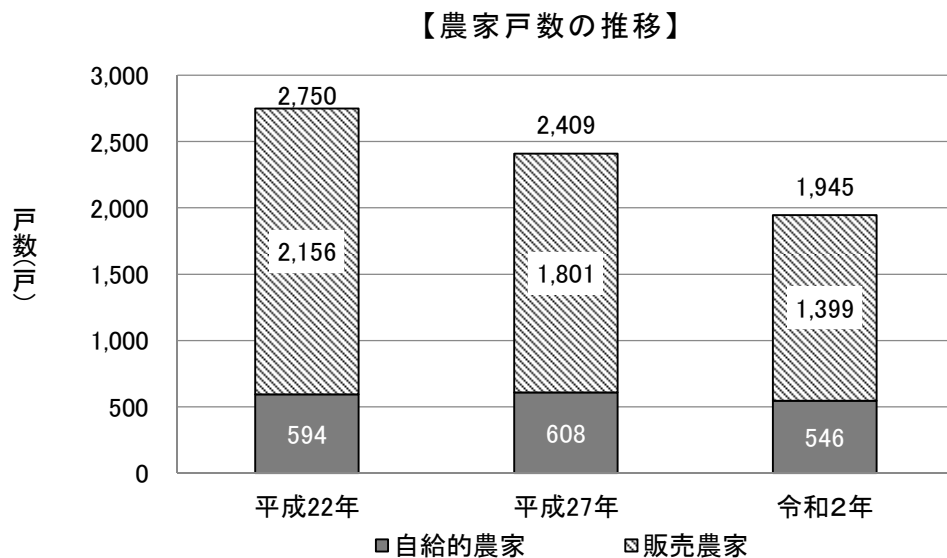
- ・ 1 日 3 食(朝食・昼食・夕食)きちんと食べる習慣を心がけましょう。
- ・ 1 食に主食・主菜・副菜がそろった栄養のバランスが良い食事を心がけましょう。
- ・ 野菜料理を毎食 1 皿以上食べるようにしましょう。
- ・ 太りすぎ、やせすぎに注意し、1 日 1 回同じ時間に体重を計る習慣を身につけましょう。
- ・ 甘い飲料は回数や量を決め、とり過ぎに気をつけましょう。
- ・ 旬の野菜や香味野菜などを取り入れ、今より少し薄味の習慣を心がけましょう。
- ・ 栄養成分表示を見て、塩分量を確認する習慣を身につけましょう。
- ・ 1 日に生のくだものを 200 g 程度食べましょう。

(3) 産地から食卓へ 《農林水産業の活性化》

【 現状 】

(農家戸数の推移)

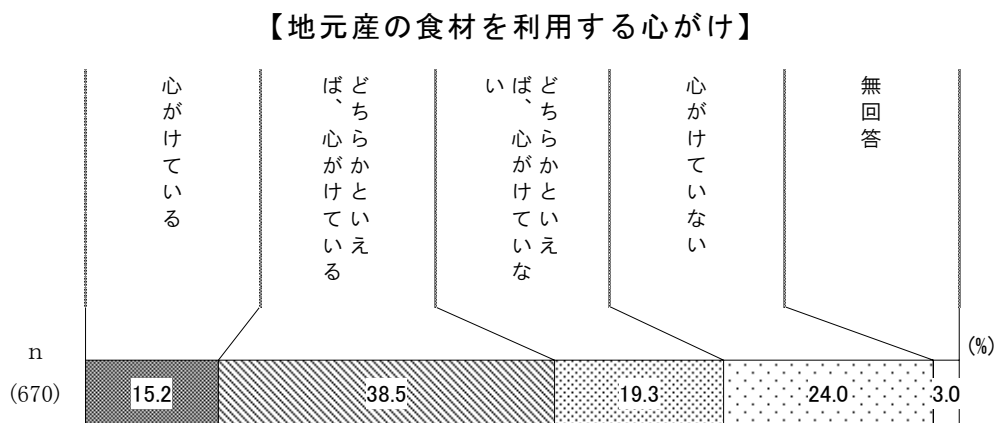
◇農家戸数は年々減少傾向にあり、令和2年で2,000戸を下回っています。特に、販売農家数の減少幅が大きくなっています。



資料 農林業センサス

(地元産の食材を利用する心がけ)

◇地元産の食材を利用する心がけは、「どちらかといえば、心がけている」が38.5%で最も高く、「心がけている」(15.2%)と合わせた《心がけている》は53.7%となっています。

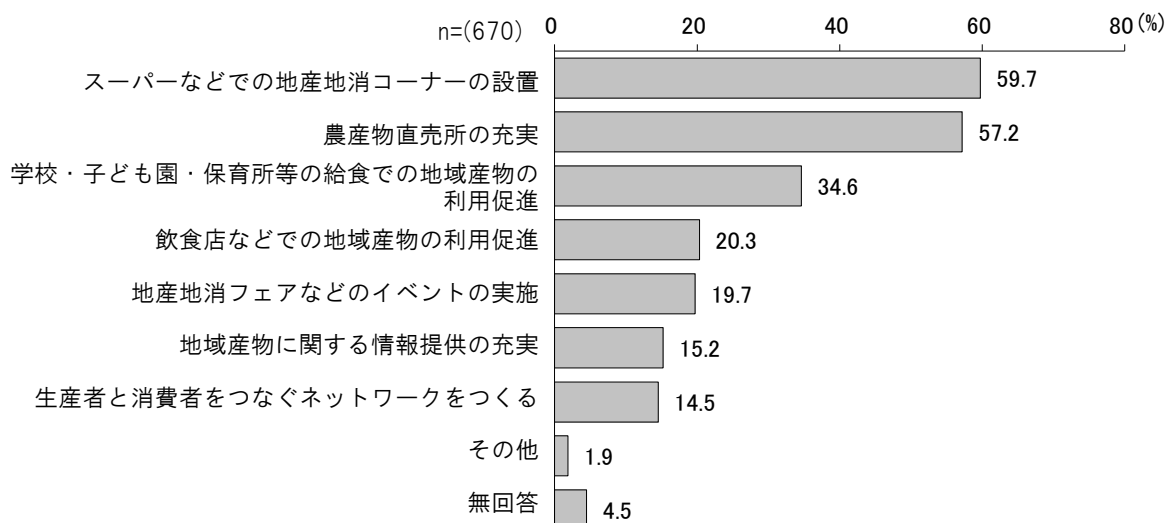


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

（地産地消推進のために効果的だと思う方策）

◇地産地消推進のために効果的だと思う方策は、「スーパーなどでの地産地消コーナーの設置」が59.7%で最も高く、微差で「農産物直売所の充実」（57.2%）が続いています。

【地産地消推進のために効果的だと思う方策】



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(山武市で収穫される主な野菜・くだもの)

◇市では、年間を通して多くの種類の野菜や果実が生産されています。

【山武市で収穫される主な野菜・くだもの】

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
米												
だいこん												
にんじん												
ねぎ												
にら												
そらまめ												
とうもろこし												
ブロッコリー												
エシャレット												
すいか												
メロン												
いちご												
梨												
ぶどう												
いちじく												
ブルーベリー												



収穫時期



旬(特に美味)

【 課題 】

- ・ 農業体験等による生産者と市民の交流の場を充実するなどして、顔の見える関係づくりを推進することが必要です。
- ・ 地域における農産物販売所づくりを推進するなどして、市民が安全で新鮮な旬の地元農産物を購入できる環境づくりが必要です。
- ・ 食料の生産から消費まで、一連の食の循環を意識しながら、食品ロスの削減など環境に配慮した取り組みが必要です。
- ・ 地域の伝統料理などの食文化を継承していく必要があります。

施策と具体的事業

【 施策 】

①食文化の継承と消費者交流

食文化を通じた多世代交流の場を積極的に支援します。また、地元の伝統料理や農業の発展を目指し、将来を担う後継者の育成へと繋がります。

②地産地消の推進と食の安全・安心の確保

農林水産物の安全・安心な供給体制の確立をめざし、生産面・衛生面での管理体制の普及・推進を図ります。また、地元産の食材の利用を促進し、身近にある食材をとおして食品ロス削減を意識できるよう呼びかけます。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
食文化の継承 [農政課]	地域に伝わる食文化への理解や継承等、食育推進活動に取り組んでいる個人・団体等の連携強化に努めます。 山武市の伝統料理である「太巻き寿司」や米消費拡大につながる「米粉」をテーマにした講習会などを実施している市民団体活動を支援します。 また、広報紙等を活用した周知を行い、地域に伝わる食文化の継承・発展へと繋げます。							●
地産地消と食の安全確保の推進 [農政課]	食品の安全性などに関する情報を提供するとともに、生産者と消費者の顔の見える関係を築くなど、地産地消を推進しながら、食の安全・安心に対する理解を深めます。 自然に恵まれ、四季折々の旬を感じさせる地場産物・加工品や地産地消推進店などの魅力・情報を発信するとともに、学校給食や家庭等での利用を促進します。							●

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
郷土料理(太巻寿司等)をテーマにした講習会の受講者数	15 人 (令和 3 年度)	60 人	農政課資料
米粉料理教室の受講者数	0 人※ (令和 3 年度)	40 人	農政課資料
食文化を受け継ぐことの意識 「大切だと思う」と回答した人の割合	88% (令和 3 年度)	90%	農林水産省 食育に関する意識 調査報告書

※令和 3 年度は実施なし。令和 2 年度は 8 人が受講しています。

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・食品ロスについて学びましょう。
- ・私たちの地元山武市では、どのような野菜やくだものが収穫されているか学んでみましょう。
- ・地元の食材の良さを知り、食卓に取り入れましょう。
- ・地域で行われる農業体験や食育に関するイベントなどに積極的に参加しよう。
- ・地元の郷土料理を学び、実際に作って食べてみましょう。

第4章 具体的施策

※本章で掲載している【具体的事業】では、各事業の対象を「妊産婦期」、「乳幼児期」、「学童期」、「思春期」、「成人期」、「高齢期」といったライフステージ別に分類して整理しています。

ライフステージの年齢等の目安は次のとおりです。

ライフステージ	年齢等の目安
妊産婦期	妊婦と出産後１年程度の産婦
乳幼児期	乳児と幼児（就学前まで）
学童期	小学生
思春期	小学高学年ごろからおおむね１８歳まで
成人期	おおむね１８歳から６４歳
高齢期	６５歳以上

第4章 具体的施策

1 生活習慣の改善・確立

(1) 栄養・食生活

※生活習慣の改善・確立のうち「栄養・食生活」については、「食育推進計画」と連携して取り組みを進めます。

詳細は、74 ページからの内容を参照ください。

(2) 身体活動・運動

現状と課題

【 現状 】

(週2回30分以上の運動をしている人)

◇週2回30分以上の運動をしている人の割合は、約3割で推移しています。

【週2回30分以上の運動をしている人】

単位(%)

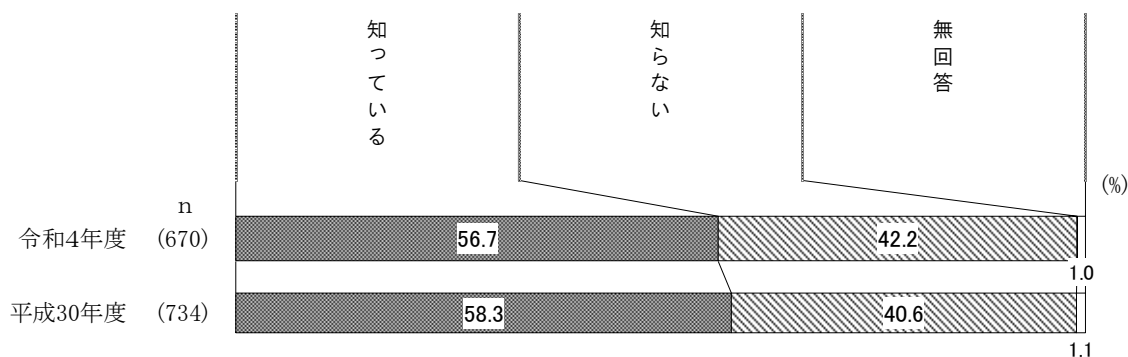
	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
週2回30分以上の運動 をしている人の割合	27.7	27.1	32.4	28.7	30.4

資料 まちづくりアンケート

（さんぶの森元気館または蓮沼交流センター健康増進室の認知度）

◇「知っている」は 56.7%で、「知らない」（42.2%）よりも高くなっています。

【さんぶの森元気館または蓮沼交流センター健康増進室の認知度】



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

（要介護（支援）認定者の有病状況）

◇介護保険第2号被保険者で要介護（支援）認定者のおよそ4人に1人に筋・骨格系の疾患があります。また、第1号被保険者で要介護（支援）認定者の半数近くの人に筋・骨格系の疾患があります。

【要介護（支援）認定者の有病状況】（令和3年度）

		第2号被保険者 (40～64歳)		第1号被保険者 (65歳以上)	
		(人)	(%)	(人)	(%)
被保険者数(人)		18,796		17,980	
認定者数		82	100.0	2,835	100.0
有病状況	糖尿病	13	15.9	674	23.8
	糖尿病合併症	4	4.9	82	2.9
	心臓病	22	26.8	1,639	57.8
	脳疾患	15	18.3	544	19.2
	がん	4	4.9	258	9.1
	精神疾患	12	14.6	798	28.1
	筋・骨格	20	24.4	1,374	48.5
	難病	2	2.4	71	2.5
	その他	25	30.5	1,679	59.2

※有病状況は複数あるため、割合の合計は100%を超えます。

資料 高齢者福祉課 国保データベース（KDBシステム）

【 課題 】

- ・運動習慣のない人が多いため、健康無関心層へのアプローチを検討することも含め、市民の運動量の増加を図る必要があります。
- ・小中学生の肥満を防ぐために、乳幼児期からの良い生活習慣を身につけてもらう必要があります。
- ・成人期は仕事や子育てで忙しい時期ではありますが、現在の身体活動量を少しでも増やしてもらう必要があります。
- ・要介護認定者の約半数が筋・骨格系の疾患を有していることから、ロコモティブシンドロームやフレイルやサルコペニアの予防が必要です。

施策と具体的事業

【 施策 】

①運動についての啓発

運動の健康効果や生活習慣病予防効果についてや、運動の大切さ等を継続して啓発します。各種健（検）診、各種教室などで実施するほか、小中学校・企業等で実施します。身体活動が増加することのメリットや、「+（プラス）10」（今より10分多く体を動かすこと。）について周知します。

②山武市オリジナル体操の普及

ロコモティブシンドロームやフレイル、サルコペニアを予防するため、市のオリジナル体操を普及します。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障がいのために移動機能の低下をきたした状態をいいます。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器官のことで、骨・筋肉・関節・靱帯・腱・神経などから構成されています。

※フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能と認知機能等）が低下して虚弱となった状態をいいます。多くの人々が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなど適切な対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり健康な状態に戻したりすることができるといわれています。

※サルコペニアとは、主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態をいいます。「加齢性筋肉減弱現象」とも呼ばれています。

③さんぶの森元気館の利用促進

広報紙・ホームページ等で周知を図り、利用促進に努めます。

プログラムの内容についても親子で参加できるプログラム等を引き続き実施します。

④自主サークル活動の育成・支援

運動自主サークルや介護予防自主サークルの立ち上げ育成を支援します。

⑤妊娠期から運動を習慣化するための支援

ライフステージに応じた運動を情報提供し、運動習慣を生活に取り入れられるよう支援します。

⑥さんむ健康ポイントの普及

健康づくりへの取組をポイント化し、自ら健康づくりへの積極的な参加を促進します。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
なるほど！糖尿病塾 ＜再掲＞ [健康支援課]	生活習慣を見直し、正しい糖尿病予防行動をとれるように市民に広く糖尿病に関する知識の普及及び啓発を行います。 年に1回、さんむ医療センターとの共催で講演会を開催します。	●				●	●	
糖尿病・透析予防説明会 ＜再掲＞ [健康支援課]	糖尿病の発症・重症化の予防・透析導入の回避のために糖尿病未治療者・治療中断者・腎機能低下者などのリスクが高い人に対して、継続受診を勧奨すると共に適切な保健指導を行います。					●	● 75歳未満	
特定保健指導 ＜再掲＞ [健康支援課]	特定健康診査の結果「動機付け支援」「積極的支援」と判定された市民が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善を図れるように特定保健指導を実施します。メタボリックシンドローム該当者の減少と医療費の抑制につなげます。					●	● 70歳未満	
ヘルスアップ教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	体重が標準より多い方が、生活習慣を改善し将来起こりうるメタボリックシンドローム等を予防するため、集団の運動指導・栄養指導・歯科指導を実施します。					●	● 70歳未満	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
健康づくりセミナー [健康支援課]	将来起こりうるメタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するために、運動指導を行い、参加者が自らの生活習慣を改善するきっかけを作ります。					●	●	
自主サークルの活動支援 [健康支援課]	特定保健指導の対象者等がヘルスアップ教室を終了してからも、自主的に健康づくりを推進していけるよう支援します。					●	●	
結果相談会 ＜再掲＞ [健康支援課]	特定健康診査の結果について理解し、生活習慣病の予防や早期受診ができるようにするため、保健師等が個別相談を行います。					●	●	
健康相談 ＜再掲＞ [健康支援課]	特定健康診査の結果や健康に関する医師による相談を実施することにより、市民が安心して生活できるように支援します。	●	●	●	●	●	●	
健康福祉まつり [健康支援課]	健康福祉まつりにおいて、健康に関する意識の向上及び健康の保持増進のために、啓発、相談、支援を実施します。 骨密度測定を実施し、骨粗しょう症の発症や重症化を予防します。	●	●	●	●	●	●	
小中学生のための健康相談・健康教室（教育） ＜再掲＞ [健康支援課]	小児生活習慣病を予防するために、保健師等が個別に健康相談、小学6年生を対象に健康教室、中学1年生を対象に糖尿病予防のための健康教育を実施します。また肥満予防対策として肥満児のいる特別支援学級で定期的に運動・栄養面の授業を実施します。			●	●			
産後のセルフケア＆バランスボール教室 [健康支援課]	生後2～5か月までの乳児とその母親を対象とした教室です。バランスボール体操による有酸素運動と、母親同士のコミュニケーションを通じて、産婦の心と身体の健康回復を図ります。	●	●					
さんむ健康ポイント事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民が健康づくりへ主体的かつ積極的に取り組む動機付け及び健康づくり継続実施者へのモチベーション維持向上を図ることを目的とします。 市民が実践する健康づくりの取り組みに対して健康ポイントを付与し、そのポイントに対して、景品を交付します。					●	●	
さんぶの森元気館運営事業 [健康支援課]	市民が共に健康で明るく安心して日常生活が送れるよう高齢者の自立の促進及び子どもの健全な育成を図るとともに、市民の健康増進及び福祉の向上に資するため、健康づくり支援センター及び老人福祉センターで構成する元気館を指定管理者制度により運営します。		●	●	●	●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
出張健康教室 [高齢者福祉課]	各地区において、健康体操・食事と栄養・歯の健康・認知症予防などを学ぶことにより、高齢者ができる限り住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう支援するため、ゴールドクラブ等希望者に健康教育を実施します。						●	
すこやか倶楽部 ＜再掲＞ [高齢者福祉課]	介護予防を目的とし、定期開催の運動教室を実施します。居場所づくりや仲間づくりをすすめ、閉じこもりを予防します。						●	
転倒骨折予防プロジェクト [高齢者福祉課]	転倒骨折予防と自己管理法の習得・定着によって「いつまでも転ばない状態」を目指すとともに、「自分らしい現役生活」がみつけやすいまちづくりのため、筑波大学のほか地域の関係団体と連動しながら、体力測定会、短期集中予防サービス、各種の健康教室等を行います。 【補足事項】 令和３年度より事業を開始しています。					●	●	
市内小中学校から毎年１校を「体育研究校」に指定 [子ども教育課]	研究校を指定し、その成果を公開することで、市内全体の体育科の授業力向上を図ります。合わせて、児童生徒の体力向上に寄与します。			●	●			
児童・生徒の健康づくり対策 [子ども教育課]	児童・生徒の健康づくりのため、小中学校で健康づくり対策を実施します。			●	●			
体力づくり事業 [スポーツ振興課]	市民の体力づくりに対する意識を高めるため、市民が身近に参加できるスポーツフェスタ、体力測定会を開催します。ニュースポーツ普及事業及び成人体力測定事業を体力づくり事業に集約しています。			●	●	●	●	
市民体育祭 [スポーツ振興課]	スポーツを通じて市民の健康増進と心豊かな明るい地域社会づくりに寄与することを目的とします。							●
総合型地域スポーツクラブ育成事業 [スポーツ振興課]	地域社会の活力を生かし、組織の自立とコミュニティづくりを目指す「総合型地域スポーツクラブ」の活動を支援します。							●

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
週2回30分以上の運動を実施している人の割合	30.4% (令和 3 年度)	30.5%	まちづくりアンケート
山武市オリジナル体操の普及 累積人数	2,198人 (令和3年度)	2,700人	高齢者福祉課
さんむ健康ポイント応募年度 人数	取り組み開始 (令和 4 年度)	500人	健康支援課

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・ながら運動で、プラス 10 分間体を動かしましょう。
(例：テレビを見ながらストレッチをするなど)
- ・今より多く歩きましょう。1 日 8,000 歩を目指しましょう。
(目標 男性 9,200 歩・女性 8,300 歩 ※引用：厚生労働省)
- ・移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常生活でこまめに体を動かしましょう。
- ・座っていても、できれば 30 分ごとに 3 分程度、少なくとも 1 時間に 5 分程度は、立ち上がって体を動かしましょう。
- ・週 2 回程度は筋力トレーニングを行いましょう。
- ・子どもの時から屋外でたくさん体を使った遊びをしましょう。
- ・高齢者は積極的に外出をし、体力の維持に努めましょう。

(3) 休養・睡眠・ストレスの解消

現状と課題

【 現状 】

(健康のために適正な睡眠時間をとっている人の割合)

◇適正な睡眠時間をとっている人の割合は、約5割で推移しています。

【健康のために適正な睡眠時間をとっている人の割合】

単位 (%)

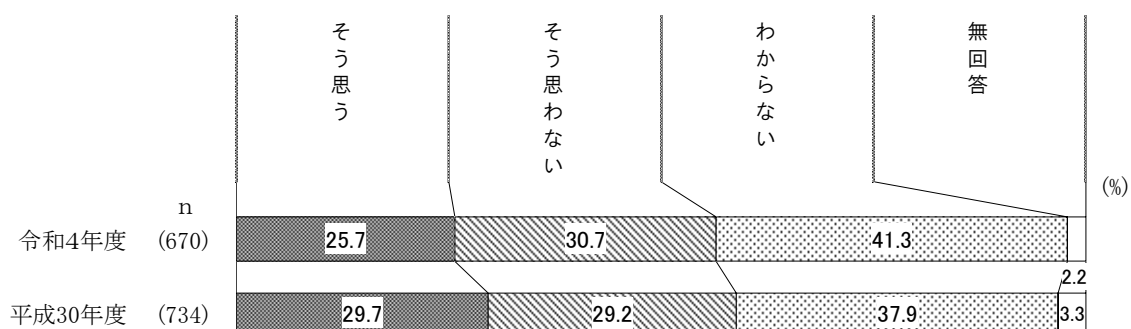
	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
健康のために適正な睡眠時間をとっている人の割合	46.4	47.9	49.8	48.6	49.4

資料 まちづくりアンケート

(精神的な不調時の相談や早期治療についての認識)

◇精神的に不調になったときにすぐに相談や治療を受けると思うかについて、「そう思わない」が30.7%で「そう思う」(25.7%)を上回っています。また、「わからない」が41.3%みられます。

【精神的な不調時の相談や早期治療についての認識】

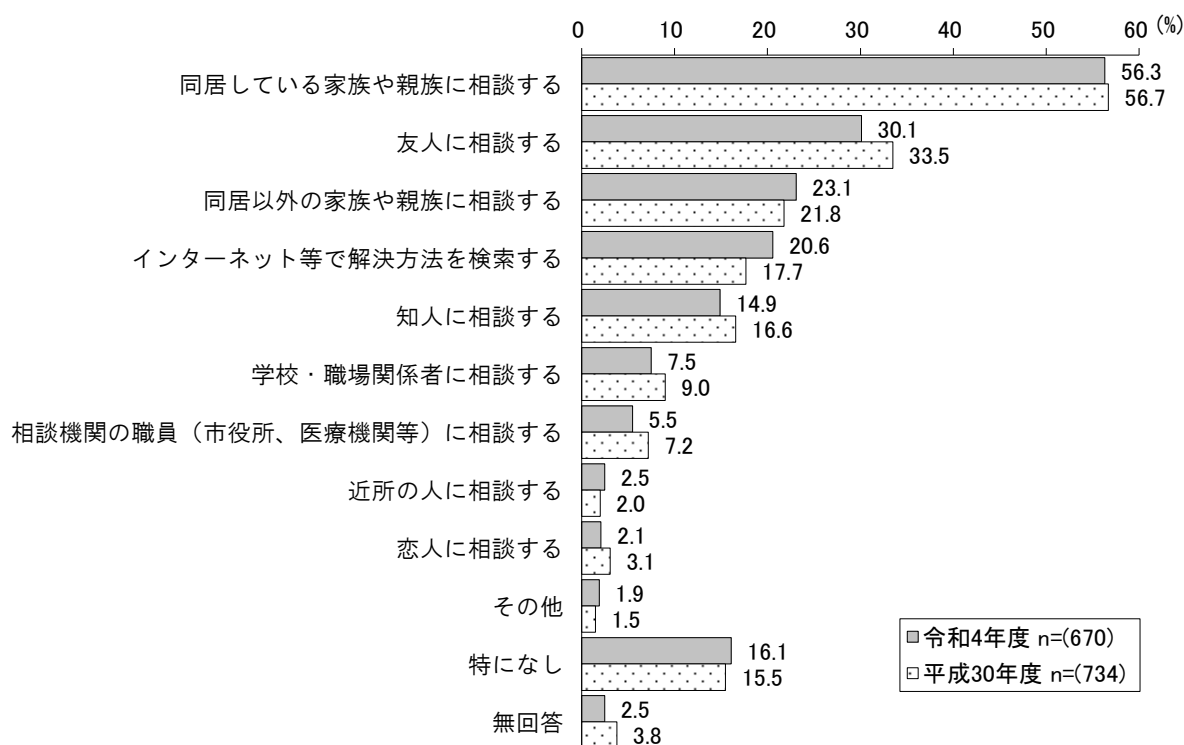


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

（悩みを抱えたとき解決するための方法）

◇悩みを抱えたとき解決するための方法は、「同居している家族や親族に相談する」が56.3%で最も高く、次いで「友人に相談する」（30.1%）、「同居以外の家族や親族に相談する」（23.1%）、「インターネット等で解決方法を検索する」（20.6%）などとなっています。

【悩みを抱えたとき解決するための方法】



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

【 課題 】

- ・健康のために適正な睡眠時間を確保できている人は半数以下であり、睡眠の大切さ、睡眠と健康との関連等について周知していく必要があります。
- ・悩みを抱えたとき、相談機関に相談する人は少なく、相談窓口の周知が必要です。
- ・コロナ禍で、様々な生活上の変化が生じ、睡眠時間は増えたが、睡眠の質は必ずしも向上しない（あるいは低下）、睡眠位相後退（夜型化）が目立つようになったという報告もあることから、日々のスケジュール管理や計画的な運動の実施等について、新たに知識の普及や実践を検討していく必要があります。

【 施策 】

①心の健康についての知識の普及

心の病気についての知識、十分な睡眠の確保とストレス解消の必要性、心と身体の適度な休養の必要性を含めて、心の健康を保つための知識について周知します。

②相談体制の周知の徹底

悩みや問題が複雑化するなか、悩みや問題を抱えた人が一人で抱え込まないように、相談窓口の周知を徹底していきます。

③関係機関との連携の強化

悩みや問題の内容に応じて、関係機関と連携を取りながら支援します。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
こころの健康づくり市民研修会 ＜再掲＞ [健康支援課]	心の健康に関する意識の向上及び、心の健康の保持増進を図り、市の自殺率を減少させることを目的に実施します。	●		●	●	●	●	
こころの健康づくりに係る啓発事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	心の健康に関する意識の向上及び、心の健康の保持増進を図り、市の自殺率を減少させるために、心の健康相談窓口一覧等を作成し配布します。また、イベントで心の健康クイズや啓発物品の配付を行います。	●	●	●	●	●	●	
訪問支援事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために保健師等が家庭訪問を行い、心身の健康に関する個別の相談を実施して、生活習慣の改善や心の健康づくりを支援します。	●	●	●	●	●	●	
電話・面接による支援事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために保健師等が心身の健康に関する個別の相談（電話・面接）を実施して、必要な指導及び助言を行い、支援します。	●	●	●	●	●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
出前講座「あなたの心は元気ですか？」 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために心の健康に関する基礎知識や方法についての健康教育を行います。市民の要望で開催します。				●	●	●	
さんむ健康ポイント事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民が健康づくりへ主体的かつ積極的に取り組む動機付け及び健康づくり継続実施者へのモチベーション維持向上を図ることを目的とします。 市民が実践する健康づくりの取り組みに対して健康ポイントを付与し、そのポイントに対して、景品を交付します。					●	●	
健康福祉まつり ＜再掲＞ [健康支援課]	健康福祉まつりにおいて、健康に関する意識の向上及び健康の保持増進のために、啓発、相談、支援を実施します。 骨密度測定を実施し、発症や重症化を予防します。	●	●	●	●	●	●	
親子相談 [健康支援課]	よりよい親子関係を築くために、スーパーバイザーが家族からの相談を受け、助言を行います。また、担当者が、一人で抱え込まないように話し合う場とします。	●	●	●	●	●		
産後のセルフケア & バランスボール教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	生後 2～5 か月までの乳児とその母親を対象とした教室です。バランスボール体操による有酸素運動と、母親同士のコミュニケーションを通じて、産婦の心と身体健康回復を図ります。	●	●					
多胎妊産婦サポーター事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	多胎児を妊娠中、または 3 歳児未満の多胎児を養育している方に多胎妊産婦サポーターを派遣し、身体的・精神的負担の軽減を図り、安心して多胎児を生み育てられるよう支援します。	●	●					
思春期教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	第 2 次性徴によっておこる心身の変化や生命の大切さを理解し、性に関する自己決定力を高め、自分や相手を大切に考えられるようになるために思春期教室を開催します。			●	●			
小中学生のための健康相談・健康教室（教育） ＜再掲＞ [健康支援課]	小児生活習慣病を予防するために、保健師等が個別に健康相談、小学 6 年生を対象に健康教室、中学 1 年生を対象に糖尿病予防のための健康教育を実施します。また肥満予防対策として肥満児のいる特別支援学級で定期的に運動・栄養面の授業を実施します。			●	●			

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
スクールカウンセラー・心の教育相談 ＜再掲＞ [子ども教育課]	児童生徒の様々な相談に応じます。また、保護者との相談、関係機関への橋渡しを行います。			●	●			
児童・生徒の健康づくり対策 ＜再掲＞ [子ども教育課]	児童・生徒の健康づくりのため、小中学校で健康づくり対策を実施しています。			●	●			
読み聞かせボランティアの育成・活用 [図書館]	読み聞かせボランティア育成のために読み聞かせ講座を実施します。					●	●	

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
健康のために適正な睡眠時間をとっている人の割合	49.4% (令和 3 年度)	52.0%	まちづくりアンケート
ストレスをためないよう発散している人の割合	30.4% (令和 3 年度)	32.0%	まちづくりアンケート

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・生活リズムを整え、日中適度な運動を実施し、十分な睡眠をとりましょう。
- ・生きがい・やりがいを見つけ家に閉じこもることがないように、よく外出し人との触れ合いを楽しみましょう。
- ・自分に合ったストレス解消法を身につけ、生活の中で実践していきましょう。
- ・悩みや不安・心の不調などは、早めに家族や友人または専門家に相談しましょう。
- ・不眠が続く時は、医師に相談しましょう。
- ・育児不安や介護疲れについて、早めに家族や友人または専門家に相談しましょう。

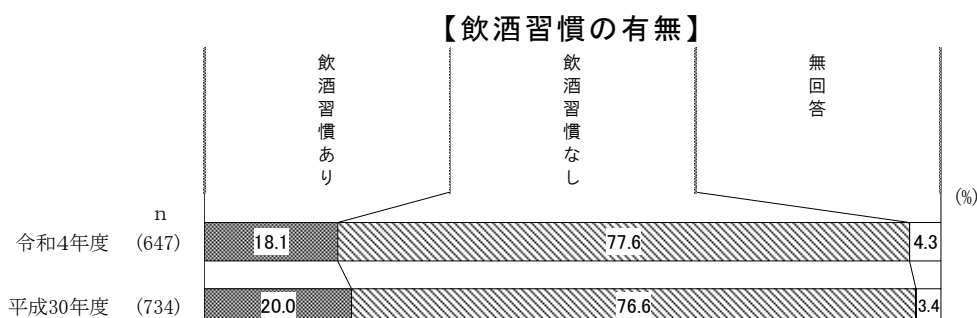
(4) 飲酒・喫煙

現状と課題

【 現状 】

(飲酒習慣の有無)

◇「週に3回以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒する」ことを飲酒習慣と定義して集計した結果、「飲酒習慣あり」が18.1%となっています。性／年齢別では、「飲酒習慣あり」が男性の50歳代で48.6%と最も高くなっています。

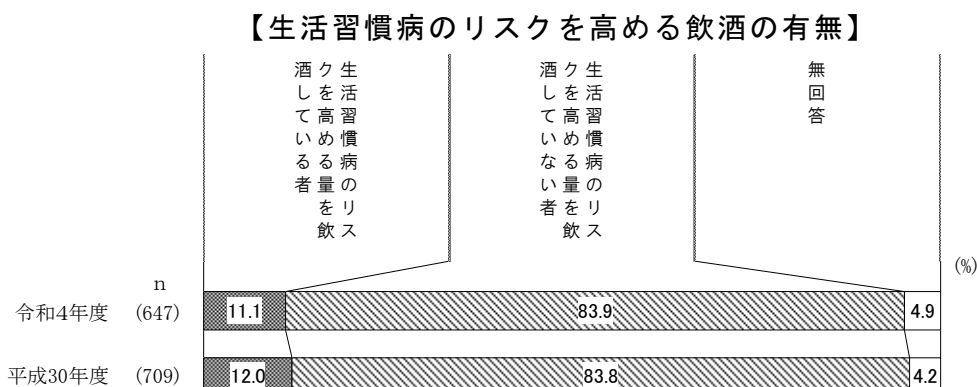


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(生活習慣病のリスクを高める飲酒の有無)

◇「1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上飲酒している」ことを生活習慣病のリスクを高める飲酒と定義して集計した結果、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」が11.1%となっています。性／年齢別では、男性では、「生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者」が50歳代で34.3%と高く、女性でも50歳代が高く14.9%となっています。

※アルコール20gは日本酒に換算すると1合程度です。



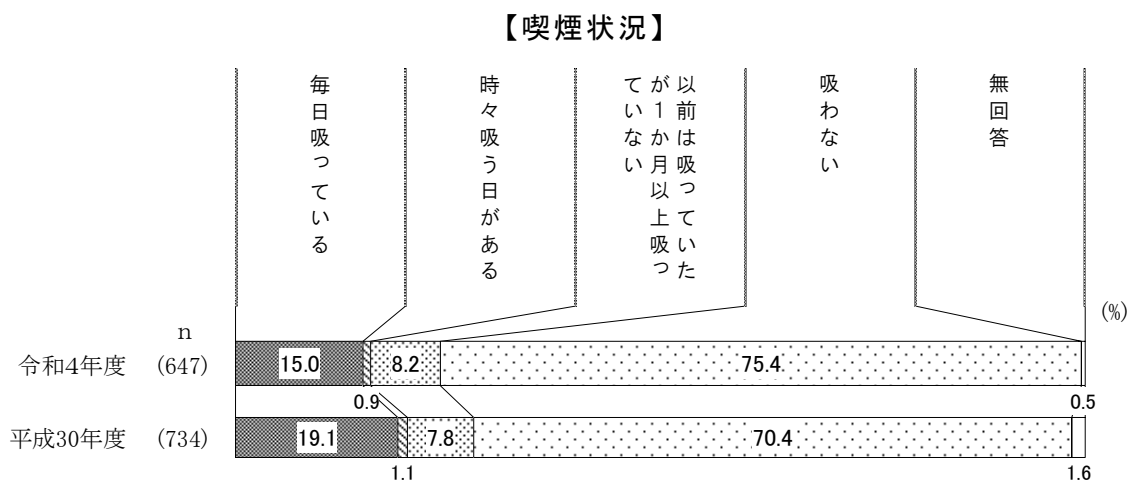
※生活習慣病のリスクを高める飲酒の有無は、以下のとおり「国民健康・栄養調査」の考え方に合わせて算出したものです。

- ①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」
- ②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

（喫煙状況）

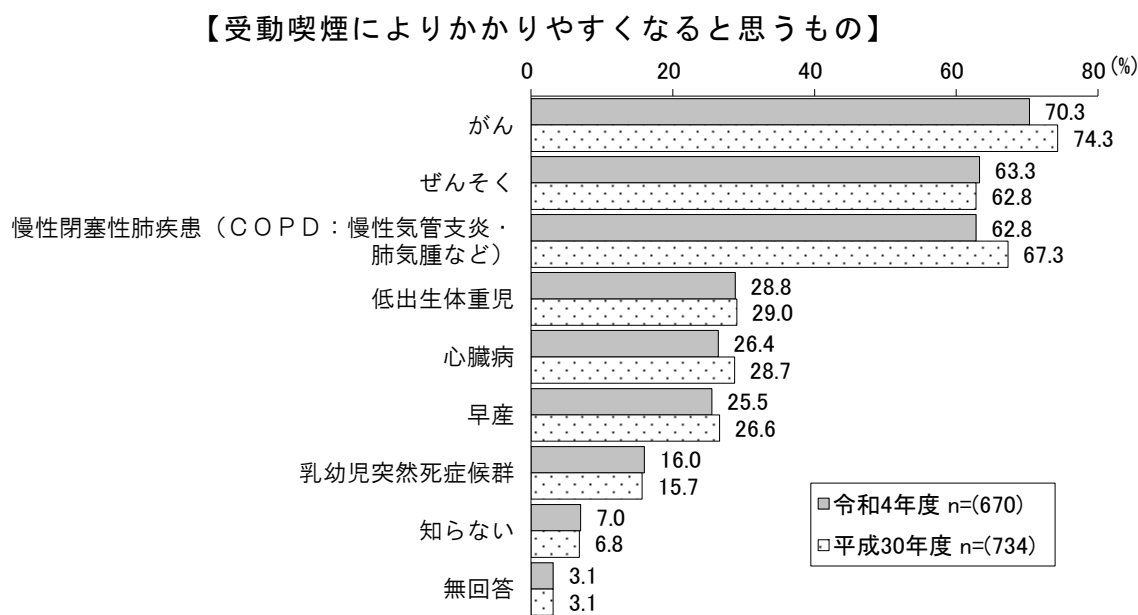
◇「毎日吸っている」が15.0%、「時々吸う日がある」が0.9%、合わせた《現在習慣的に喫煙している》は15.9%となっています。性／年齢別では、《現在習慣的に喫煙している》は、男性の40歳代で41.1%、男性の50歳代で40.0%と高くなっています。



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

（受動喫煙によりかかりやすくなると思うもの）

◇喫煙によりかかりやすくなると思うものは、「がん」が70.3%で最も高く、次いで「ぜんそく」が63.3%、「慢性閉塞性肺疾患（COPD：慢性気管支炎・肺気腫など）」が62.8%と上位3項目が6割以上で高くなっています。その一方で、それら以外にも影響があることの認知度は低く、平成30年度からの大きな変化はみられません。



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(妊娠中の飲酒率・喫煙率)

◇母体や胎児に悪影響があると言われている、妊娠中の飲酒や喫煙は、令和2年度以降増加傾向がみられます。

【妊娠中の飲酒率・喫煙率】

単位（％）

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
妊娠中の飲酒率	0.7	0.4	0.0	2.2	2.1
妊娠中の喫煙率	2.5	1.6	2.6	4.5	5.3

資料 健康支援課

【 課題 】

- ・過度の飲酒は生活習慣病等の健康への影響に限らず、家族・社会問題やアルコール依存症等、様々な影響を与えます。児童・生徒を含む未成年からの飲酒、妊産婦の飲酒は、特に健康への影響が大きいため、飲酒に対する正しい知識の普及・啓発が必要です。
- ・妊婦の飲酒・喫煙は流産や早産、低出生体重児等、妊婦・胎児に影響を及ぼす危険があるため、知識の普及・啓発に努めていく必要があります。
- ・喫煙は肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめ、循環器疾患、糖尿病等、様々な病気の原因となるので、児童・生徒を含む未成年から継続して禁煙に対する知識の普及・啓発に努めていく必要があります。
- ・受動喫煙の害について認知度を高くしていく必要があります。

【 施策 】

① 飲酒・喫煙・受動喫煙による健康被害についての知識の普及

適正な飲酒量や多量飲酒による健康被害、喫煙や受動喫煙による健康被害について、各種健（検）診、各種教室などで周知します。母子健康手帳交付時をはじめ、母子保健事業で正しい知識を周知します。

② COPD（慢性閉塞性肺疾患）の啓発

イベントなどでCOPDの症状や発症の危険因子について周知します。

③ 禁煙支援の推進

喫煙者が禁煙できるように、喫煙による健康被害についての知識の普及を図るとともに、禁煙外来治療を受けられる医療機関の紹介をするなどの支援をします。

喫煙妊婦には、母子健康手帳交付時、パパママサロン等で、禁煙に向けて支援します。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
特定保健指導 ＜再掲＞ [健康支援課]	特定健康診査の結果「動機付け支援」「積極的支援」と判定された市民が自分の健康状態を知り、生活習慣の改善を図れるように特定保健指導を実施します。メタボリックシンドローム該当者の減少と医療費の抑制につながります。					●	● 70歳未満	
ヘルスアップ教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	体重が標準より多い方が、生活習慣を改善し将来起こりうるメタボリックシンドローム等を予防するため、集団の運動指導・栄養指導・歯科指導を実施します。					●	● 70歳未満	
禁煙対策に係る 啓発事業 [健康支援課]	喫煙や受動喫煙による健康被害について理解を深めるために、各種健（検）診、各種教室で健康教育を実施したり、成人式でチラシを配布したり、庁舎内などの施設にポスター等を提示し周知します。	●	●	●	●	●	●	
禁煙外来の紹介 [健康支援課]	特定保健指導や個別の健康相談で、禁煙の意思があり、かつ、禁煙外来を受診する意欲がある人に対し医療機関を紹介します。	●				●	●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
さんむ健康ポイント事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民が健康づくりへ主体的かつ積極的に取り組む動機付け及び健康づくり継続実施者へのモチベーション維持向上を図ることを目的とします。 市民が実践する健康づくりの取り組みに対して健康ポイントを付与し、そのポイントに対して、景品を交付します。					●	●	
子育て世代包括支援センター事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	子育て世代包括支援センター(はびねす)は、妊産婦・就学前の乳幼児の相談に応じています。妊婦に対しては母子保健コーディネーター(保健師等)が子育て世代包括支援センターにて面接し、母子健康手帳を交付します。妊婦と母子コーディネーターが顔見知りの関係を作り、妊婦から相談できる人、場所という認識をもってもらい、妊娠・出産・育児の不安を軽減できるよう支援します。 面接の結果、ハイリスク妊産婦等をチェックリスト等で判断し、手厚い支援が必要な方等に対して早期から支援し、児童虐待の予防に努めます。	●	●					
児童・生徒の健康づくり対策 ＜再掲＞ [子ども教育課]	児童・生徒の健康づくりのため、小中学校で健康づくり対策を実施します。			●	●			
児童・生徒への薬物乱用防止教室 [子ども教育課]	全中学校は年1回以上薬物乱用防止教室を実施しています。小学校は任意で希望する学校で実施しています。また、啓発事業として薬物乱用防止標語コンクールにも応募しています。			●	●			

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
妊娠中の飲酒率	2.1% (令和 3 年度)	1.5%	妊娠届出書
成人の飲酒率（毎日飲酒する人の割合）	19.1% (令和 3 年度)	18.6%	特定健康診査・後期高齢者健康診査(集団健診)
妊娠中の喫煙率	5.3% (令和 3 年度)	3.0%	妊娠届出書
成人の喫煙率	14.3% (令和 3 年度)	13.8%	特定健康診査・後期高齢者健康診査(集団健診)

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・適正な飲酒量を知りましょう。
- ・週に 1 日以上飲酒をしない休肝日を作りましょう。
- ・できる限り禁煙しましょう。
- ・妊婦とその家族は喫煙をやめましょう。
- ・受動喫煙の害について知りましょう。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知り、予防に努めましょう。
- ・妊婦の喫煙は、早産、低出生体重児、胎児に影響を及ぼす危険があることを知りましょう。

(5) 歯・口腔

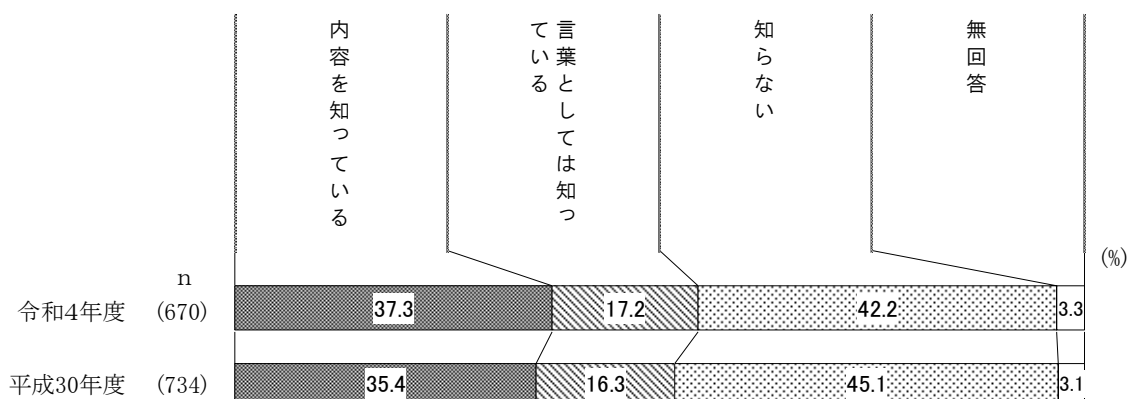
現状と課題

【 現状 】

(8020運動の認知度)

◇8020運動とは、一生自分の歯でおいしく食べるために“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動のことです。その「内容を知っている」は37.3%で、「言葉としては知っている」は17.2%となっていますが、「知らない」が42.2%と最も高い状況です。

【8020運動の認知度】

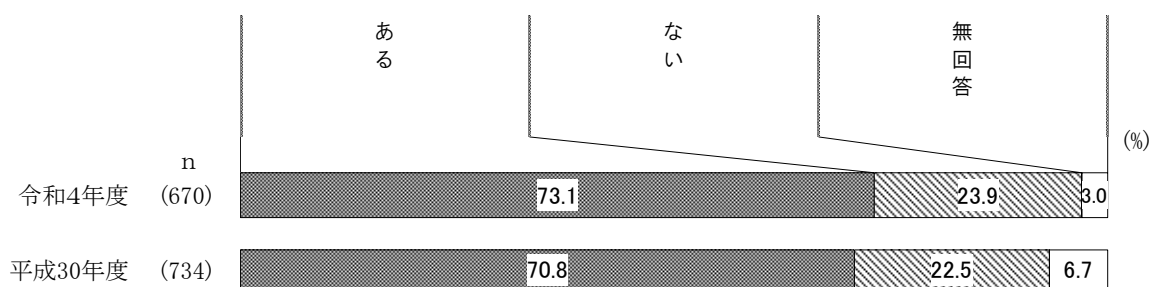


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(かかりつけ歯科医の有無)

◇かかりつけ歯科医が「ある」は73.1%となっています。性／年齢別では、男女ともにおおむね年齢が若いほど「ない」が高く、特に男性の30～50歳代は約5割となっています。

【かかりつけ歯科医の有無】

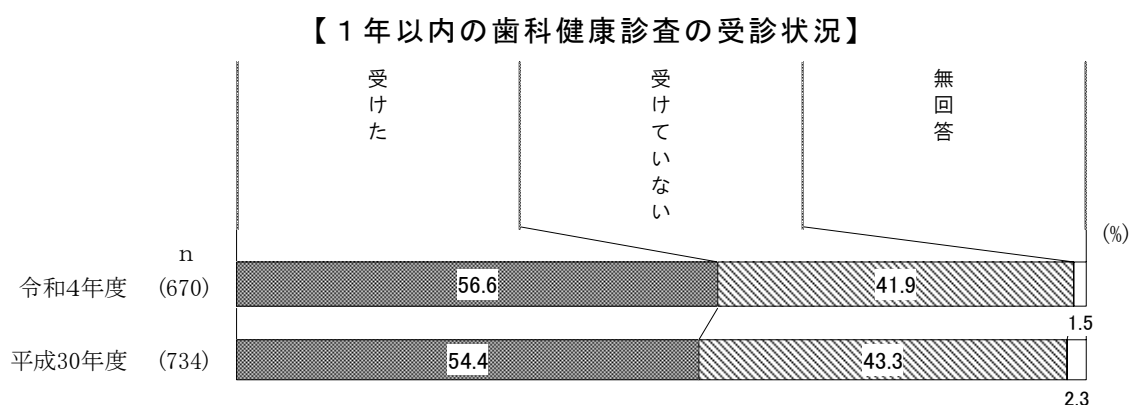


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

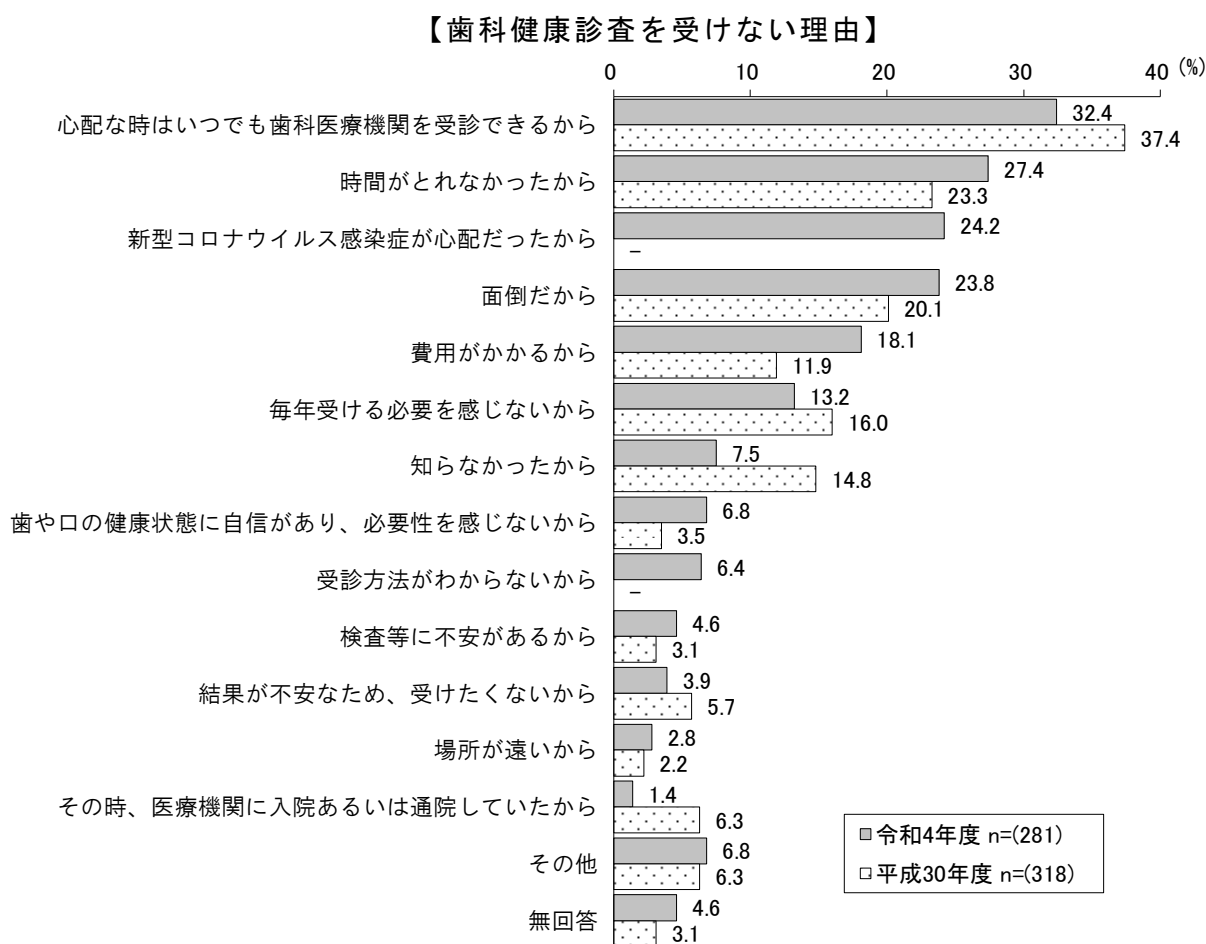
(1年以内の歯科健康診査の受診状況)

◇歯科健康診査を「受けた」が56.6%、「受けていない」が41.9%です。

「受けていない」理由は、「心配な時はいつでも歯科医療機関を受診できるから」が32.4%で最も高く、次いで「時間がとれなかったから」が27.4%となっています。そのほか、平成30年度にはなかった「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」が24.2%で、第3位だった「面倒だから」(23.8%)を上回っています。



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(幼児歯科健康診査・学校歯科検診)

◇3歳児のむし歯保有者率は、平成30年度に23.51%と急増しましたが、それ以外の年度では15%前後で推移しています。また、小中学校のむし歯保有者率も年々減少しています。

【幼児歯科健康診査】

単位(%)

年 度	1歳6か月児健康診査		3歳児健康診査	
	受診率	むし歯保有者率	受診率	むし歯保有者率
平成29年度	94.1	1.18	94.4	16.55
平成30年度	98.7	0.85	95.0	23.51
令和元年度	88.5	0	94.0	14.72
令和2年度	93.4	1.67	93.9	13.03
令和3年度	95.2	1.00	94.3	16.53

※幼児健康診査受診率と異なる場合があります。

資料 健康支援課

【学校歯科検診】

単位(%)

年 度	小学校		中学校	
	受診率	むし歯保有者率	受診率	むし歯保有者率
平成29年度	98.7	55.2	97.0	46.3
平成30年度	98.6	51.5	96.4	44.4
令和元年度	98.9	51.0	96.1	39.2
令和2年度	98.7	48.7	96.2	33.8
令和3年度	98.9	41.8	96.9	31.6

資料 子ども教育課

【 課題 】

- ・子どもの歯・口腔の健康づくりのため、幼児・小中学生のむし歯保有者率の減少に努める必要があります。
- ・妊娠期からのむし歯・歯周病予防のため、妊婦歯科健康診査受診率の向上と妊娠期からのむし歯・歯周病予防に関する普及啓発に努める必要があります。
- ・8020運動の認知度が低いため、普及啓発活動に努める必要があります。
- ・かかりつけ歯科医院はあっても、歯科健康診査を受けている市民が少ないため、定期的に歯科健康診査を受け、予防に努める市民を増加させる必要があります。
- ・成人を対象とした歯・口腔の健康づくりに関する普及啓発の機会が少ないため、成人を対象とした歯科保健事業の充実に努める必要があります。

【 施策 】

①乳幼児健康診査、母子を対象とした各種教室等における歯科保健指導の充実

園児・小中学生を対象とした歯科健康教室の内容の充実に努めます。また、乳幼児健康診査、各種教室等、母子を対象とした事業において、歯科に関する正しい知識の普及・啓発を積極的に行うことにより、子どものむし歯保有者率の減少に努めます。

②フッ化物によるむし歯予防処置事業の充実

幼児健康診査や母子を対象とした各種教室等において、フッ化物の重要性と有効性について普及・啓発に努めます。また、医療機関に委託して行うフッ化物歯面塗布の受診率向上に努めることにより、子どものむし歯保有者率の減少に努めます。

フッ化物洗口事業の継続と実施施設の拡大により子どものむし歯保有者率の減少に努めます。

③妊娠期からのむし歯・歯周病予防対策の充実

妊娠届出の際、妊娠期からのむし歯・歯周病予防についてのチラシを配付し、啓発活動を行います。また、パパママサロン等への相談時、妊娠期からのむし歯・歯周病予防と定期的に歯科健診を受けることの重要性について啓発します。

医療機関に委託して行う妊婦歯科健康診査の受診率の向上に努めます。

④８０２０運動の普及啓発

よい歯のコンクールや歯科健康教室実施の際、８０２０運動について普及・啓発に努めます。

⑤成人を対象とした歯科保健事業の充実

糖尿病塾やヘルスアップ教室等、歯・口腔の健康づくりに関すること、定期的に歯科健康診査を受けることの重要性について啓発します。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
歯周病検診 [健康支援課]	歯科疾患を早期発見し、歯周疾患の予防やかかりつけ歯科医院での健康診査や歯科保健指導を行い、自分の歯の健康を保持増進できるようにします。					●	●	
歯科健康教室（成人・高齢者） [健康支援課]	成人期からの市民の歯・口腔の健康づくりを支援するため、歯科衛生士による成人、高齢者を対象とした歯科健康教室を実施します。					●	●	
歯科相談 [健康支援課]	市民の歯・口腔に関する悩みや不安を軽減するため、歯科衛生士が随時、面談または電話により歯科相談を行います。	●	●	●	●	●	●	
ヘルスアップ教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	体重が標準より多い方が、生活習慣を改善し将来起こりうるメタボリックシンドローム等を予防するため、集団の運動指導・栄養指導・歯科指導を実施します。					●	● 70歳未満	
さんむ健康ポイント事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民が健康づくりへ主体的かつ積極的に取り組む動機付け及び健康づくり継続実施者へのモチベーション維持向上を図ることを目的とします。 市民が実践する健康づくりの取り組みに対して健康ポイントを付与し、そのポイントに対して、景品を交付します。					●	●	
いい歯モグモグクラス ＜再掲＞ [健康支援課]	幼児のむし歯予防と食生活習慣について正しい知識の普及を図り、子どもの健康づくりを支援します。		●					
はじめて離乳食教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	保護者が離乳期における無理のない離乳食の進め方を知り、不安を軽減できるよう支援するため、試食と講話による離乳食教室を実施します。		●					
食育事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	幼児期から食に対する知識を高めるために、各年齢に応じた内容で食育教室を実施します。		●					
食育研修会 ＜再掲＞ [健康支援課]	乳幼児の食育推進の取組に対する指導者の知識向上のために指導、食育研修会を実施し、食べるために必要な口腔機能の発達について学びます。		●					
妊婦歯科健康診査事業 [健康支援課]	母子の歯・口腔の健康づくりを支援するため、契約歯科医院に事業を委託し、希望者に対し妊娠中に1回、無料で妊婦歯科健康診査を実施します。	●						

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
パパママサロン ＜再掲＞ [健康支援課]	妊娠、出産、育児、栄養、歯・口腔の健康づくりについての正しい理解を深め、その健康の保持増進、不安解消を図るために、パパママサロンを開催します。	●						
ベビーサロン ＜再掲＞ [健康支援課]	親子の触れ合いと育児不安の軽減のために、ベビーマッサージの教室を開催します。母乳や育児、離乳食の相談にも応じます。	●	●					
幼児歯科健康診査 [健康支援課]	幼児の歯・口腔の健康づくりを支援するため、1歳6か月児健康診査・2歳6か月児歯科健康診査・3歳児健康診査の際、歯科医師による歯科診察、歯科衛生士による歯科相談等を行います。		●					
フッ化物歯面塗布事業 [健康支援課]	幼児のむし歯予防対策として、1歳6か月児健康診査・2歳6か月児歯科健康診査・3歳児健康診査の際、希望者に対し無料でフッ化物歯面塗布を行います。また、2歳6か月児歯科健康診査受診者で希望した方に対し、契約歯科医院で1回、無料でフッ化物歯面塗布が受けられる委託事業を実施します。		●					
園児・小中学生・保護者への歯科健康教室 [健康支援課]	子どもの歯・口腔の健康づくりを支援するため、こども園、幼稚園、保育園、小中学校において、園児、小中学生、必要に応じ保護者に対し、歯科衛生士が集団歯科指導を行います。		●	●	●			
すくすく広場 ＜再掲＞ [健康支援課]	保護者が不安なく、育児をするために、子育て支援センターに保健師等が出向き、計測、個別相談を実施します。	●	●					
フッ化物洗口事業 [健康支援課]	幼児から中学生までに急増するむし歯を予防するため、園児・小中学生（希望者）を対象にフッ化物を用いた集団的な洗口を行います。		●	●	●			
親子・高齢者のよい歯のコンクール [健康支援課]	8020運動の一環として県が実施している、よい歯のコンクールの選考会を開催し、親子・高齢者からそれぞれ市の代表を決定し、山武郡市歯科医師会が実施する選考会へ推薦します。		●				●	

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
歯科保健に関する啓発事業 [健康支援課]	子どもの歯・口腔の健康づくりを支援するため、幼稚園、こども園、保育園に通園している園児の保護者及び小学生とその保護者を対象に、子どものむし歯予防について啓発する歯科保健だよりを発行します。		●					
出張健康教室 ＜再掲＞ [高齢者福祉課]	各地区において、健康体操・食事と栄養・歯の健康・認知症予防などを学ぶことにより、高齢者ができる限り住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう支援するため、ゴールドクラブ等希望者に健康教育を実施します。						●	
園児健康診断（歯科検査） [子育て支援課]	学校保健安全法及び就学前の子どもに関する教育・保育等の総合的な提供の推進に関する法律に基づき、園児の健康診断を実施します。		●					
児童・生徒の健康づくり対策 ＜再掲＞ [子ども教育課]	児童・生徒の健康づくりのため、小中学校で健康づくり対策を実施します。			●	●			
就学時健康診断（歯科検査） [子ども教育課]	学校保健安全法に基づき、翌年就学する幼児の健康診断を実施します。 【関連法令】 ・学校保健安全法第11条及び第12条 ・学校保健安全法施行規則第3条及び第4条		●					
児童定期健康診断（歯科検査） [子ども教育課]	学校保健安全法に基づき、児童・生徒の健康診断を実施します。 【関連法令】 ・学校保健安全法第13条 ・学校保健安全法施行規則第5条～第11条			●	●			
学校保健活動における歯の健康に関する啓発活動 [子ども教育課]	児童・生徒の健康づくりのため、小中学校で健康づくり対策を実施します。			●	●			

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
むし歯のある 3 歳児の割合	16.5% (令和 3 年度)	14.0%	3 歳児健康診査結果
むし歯のある園児 (5 歳児) の割合	28.9% (令和 3 年度)	24.0%	園歯科検診結果
むし歯のある小学生の割合	41.8% (令和 3 年度)	38.0%	学校歯科検診結果
むし歯のある中学生の割合	31.6% (令和 3 年度)	29.0%	学校歯科検診結果
定期的に歯科健診を受けている人の割合	50.0% (令和 3 年度)	53.0%	歯周病検診結果

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・年に 1 度は家族全員で、かかりつけ歯科医院で歯科健康診査を受けましょう。
- ・歯科医師や歯科衛生士に正しい歯の磨き方を教えてもらいましょう。
- ・歯ブラシを携帯し、食べた後磨く習慣を身につけましょう。
- ・間食は糖分のあるものを減らし、時間と量を決めて食べましょう。
- ・夜寝る前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう。
- ・歯ブラシだけでなく清掃補助用具（デンタルフロス・歯間ブラシ等）を使用しましょう。
- ・フッ素（歯磨き剤・洗口液・歯面塗布）を上手に利用してむし歯を予防しましょう。

(6) 母子の健康

現状と課題

【 現状 】

(母子健康手帳交付数の推移)

◇母子健康手帳の交付人数は、年々減少傾向にあります。

妊娠をしたときには、妊娠初期に届出をするように啓発しており、約9割程度の人が満11週未満に届出を行っています。しかし、約1割の人は、満12週以降に妊娠届出を行っており、こうした人の中には手厚い支援を要する方が多くみられています。また、ハイリスクの妊婦は全体の3～4割を占めており、特に令和3年度は46.2%に上りました。

【妊娠満11週未満の母子健康手帳交付数】

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
交付人数(人)	261	211	205	204	171
妊娠満11週未満の届出数(人)	237	192	183	189	156
妊娠満11週未満の届出割合(%)	90.8	90.9	89.2	92.6	91.2

資料 健康支援課

【母子健康手帳交付数：ハイリスク妊婦】

単位(人)

	19歳以下	心の問題等	届出時未婚	外国人夫婦	計
平成29年度	17	10	59	17	103
平成30年度	6	19	54	13	92
令和元年度	9	19	38	7	73
令和2年度	6	24	33	15	78
令和3年度	7	24	31	17	79

資料 健康支援課

（出生時体重 2,500g 未満の出生数）

◇出生時の体重が 2,500g 未満の新生児を低出生体重児といいます。低出生体重児については、妊娠中の喫煙や妊婦のやせ志向や偏りのある栄養摂取などによる、妊娠時期の体重と健康管理の問題にも起因しているといわれています。

市の全出生数中の低出生体重児（2,500g 未満で出生）の割合は、約 1 割程度で推移しています。

【出生時体重 2,500g 未満の出生数】

		平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
市	出生数（人）	203	239	191	197	175
	2,500g 未満 出生数（人） （再掲）	21	21	15	22	16
	出生数に対する 2,500g 未満の割合 （％）	10.3	8.8	7.9	11.2	9.1
県	出生数（人）	44,054	43,404	40,799	40,168	38,426
	2,500g 未満 出生数（人） （再掲）	3,914	3,910	3,709	3,699	3,421
	出生数に対する 2,500g 未満の割合 （％）	8.9	9.0	9.1	9.2	8.9

資料 千葉県衛生統計年報

（産後うつ状態が示唆される産婦の割合）

◇産後うつ状態が示唆される産婦の割合は、令和元年度以降で、減少傾向がみられます。

【産後うつ状態が示唆される産婦の割合】

単位（％）

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
産後うつ状態が示唆 される産婦の割合 （EPDS9 点以上）	14.4	14.8	13.6	10.5	8.1

資料 健康支援課

※EPDS（エジンバラ産後うつ病自己評価票）とは、産後うつ病のスクリーニングを目的とした自己記入式質問紙のことをいいます。

（子育てがつらく感じている人の割合（３歳児の保護者））

◇乳幼児健康診査の間診結果から、子育てがつらく感じている人の割合は、小幅な増減を繰り返していますが１割未満です。

【子育てがつらく感じている人の割合（３歳児の保護者）】

単位（％）

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度
子育てがつらく感じている人の割合（３歳児の保護者）	7.7	5.6	5.7	6.1	5.2

資料 健康支援課

（幼児健康診査受診率）

◇幼児健康診査の受診率は90％台と高水準を保っています。また、未受診者の「未把握」がないように努めています。成長・発達に心配がある子どもに対しては、関係機関と連携して支援を行っています。

【幼児健康診査受診率（１歳６か月児）】

		平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度
市	対象者（人）	270	238	226	256	210
	受診者数（人）	254	235	200	239	200
	受診率（％）	94.1	98.7	88.5	93.4	95.2
県	対象者（人）	48,827	47,111	45,098	46,764	43,908
	受診者数（人）	46,940	45,512	42,563	43,436	40,606
	受診率（％）	96.1	96.6	94.4	92.9	92.5

【幼児健康診査受診率（３歳児）】

		平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和２年度	令和３年度
市	対象者（人）	301	282	282	278	263
	受診者数（人）	285	269	265	261	248
	受診率（％）	94.7	95.4	94.0	93.9	94.3
県	対象者（人）	49,735	37,267	46,886	48,526	48,360
	受診者数（人）	46,507	34,934	43,355	44,148	43,926
	受診率（％）	93.5	93.7	92.5	91.0	90.8

資料 市母子保健事業実績報告書

（支援の充実を目指して）

◇妊娠期から子育て期までの専門相談窓口として、子育て世代包括支援センター（はびねす）を成東保健福祉センター内に開設し、母子保健コーディネーター（保健師等）が相談を受けています。育児不安が強い産婦に対しては、産後ケア事業等必要なサービスにつなげています。近年、増加している外国人の方には、翻訳アプリを活用してコミュニケーションを図るように努めています。

（麻しん・風しん混合（MR）予防接種率）

◇子どもの麻しん・風しんの予防接種率は、高水準で推移していますが、国の目標値である95%と同率ないし上回ったのは、平成30年度と令和2年度です。

【麻しん・風しん混合（MR）予防接種率】

単位（％）

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
麻しん・風しん混合（MR）予防接種率	91.6	95.0	93.4	96.6	93.0

資料 地域保健・健康増進事業報告



- ・安心して子どもを産み、健やかに育ていくために、切れ目なく丁寧な個別支援と正しい知識の普及・啓発を行うことが必要です。
- ・妊娠届出や出生数は年々減少傾向にありますが、妊産婦期、乳幼児期、学童期、思春期と支援を必要とする親子は増加しています。そのため、丁寧な個別支援を行うことが必要です。（外国人、ステップファミリー、精神疾患既往・現病あり、経済困窮、EPDS（エジンバラ産後うつ病自己評価票 9 点以上）
- ・エジンバラ産後うつ病自己評価票でうつ状態が示唆される産婦は 1 割程度おり、出産後の早い時期からの支援が必要です。
- ・子育てがうまく感じている人の割合は、乳幼児健康診査の問診結果からみると、子どもの年齢によって差異がありますが、特に 3 歳児健康診査で最も高くなっており、子育て中の母親の支援が必要です。
- ・健康診査や教室等を通して、子どもの発達状況や育児状況を把握し、各種相談やサービスにつなぐ支援が必要です。
- ・親が育児不安や子育てのストレスを一人で抱えこむことなく、地域の中で安心して子育てができるよう、関係機関や保健推進員等と協働し地域で子どもの成長を見守ることが必要です。
- ・国、県も指標としている「全出生数中の低出生体重児の割合」を減少もしくは横這いにとどめるため、ハイリスク妊婦への妊娠初期からの継続的ケアを行うことが必要です。また、喫煙妊婦への禁煙指導強化することが必要です。
- ・肥満傾向のある子どもへの支援を行い、高度肥満の予防・小児生活習慣病予防に努める必要があります。
- ・予防接種を受ける適切な時期や接種回数の周知により、疾病の予防をすることが必要です。

【 施策 】

①子育て世代包括支援センター（はぴねす）を窓口に、切れ目ない支援の実施

子育て世代包括支援センター（はぴねす）を窓口に、妊娠・出産・子育てにおける様々なニーズに対して、地域の多職種と連携・協働し切れ目ない支援に努めます。

支援を行う際は、子ども家庭総合支援拠点（家庭児童相談係）、こども園、保育園、幼稚園、子育て支援センター、児童相談所などの関係機関と連携して行います。

②産後うつ病支援の実施

産後ケア事業（ショートステイ・デイケア・産後ケア訪問）を病院や助産院に委託して実施し、産後うつの予防や乳児への虐待予防に努めます。

こんにちは赤ちゃん訪問事業、はぴねすところの相談等を実施し、必要時、専門医療機関・関係機関につなげます。

③乳幼児健康診査や各種教室の実施

集団方式による、乳児健康診査（4か月児）、幼児健康診査（1歳6か月児、2歳6か月児、3歳6か月児）を実施し、対象者へ受診していただくよう周知するとともに、「受けてよかった」と思える内容の健康診査となるように努めます。妊産婦期、乳幼児期と各時期にあわせた各種教室を実施します。

また、実施にあたっては保健推進員協議会と協働し行います。

④子どもの成長や発達状態にあわせた支援の実施

子どもの成長、発達にあわせて、個別相談（のびのび発達相談・ことばの相談）や巡回相談（のびのび巡回発達相談・巡回ことばの相談）を行い、保護者が不安を解消し正しい関わりができるように支援します。必要時は関係機関につなぎ、適切なサービスが受けられるように支援を行います。

⑤予防接種対象者への周知

麻しん・風しん混合（MR）予防接種対象者に、接種についての周知と勧奨を行います。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
子育て世代包括支援センター事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	子育て世代包括支援センター(はびねす)は、妊産婦・就学前の乳幼児の相談に応じています。妊婦に対しては母子保健コーディネーター(保健師等)が子育て世代包括支援センターにて面接し、母子健康手帳を交付します。妊婦と母子コーディネーターが顔見知りの関係を作り、妊婦から相談できる人、場所という認識をもってもらい、妊娠・出産・育児の不安を軽減できるよう支援します。 面接の結果、ハイリスク妊産婦等をチェックリスト等で判断し、手厚い支援が必要な方等に対して早期から支援し、児童虐待の予防に努めます。 また気持ちの落ち込み等のある妊産婦に対しては「はびねすこころの相談」につなげる等支援をしていきます。	●	●					
妊婦・乳児一般健康診査、新生児聴覚スクリーニング検査 [健康支援課]	妊婦一般健康診査は、安全な妊娠出産を支援するため、14 回分の健診費用を公費負担(上限額有)します。乳児一般健康診査は、乳児 1 人につき 1 回を基準とし、生後 6～11 か月に委託医療機関で実施します。新生児聴覚スクリーニング検査は、生後 50 日以内に委託医療機関で実施します。	●	●					
パパママサロン ＜再掲＞ [健康支援課]	妊娠、出産、育児、栄養、歯・口腔の健康づくりについての正しい理解を深め、その健康の保持増進、不安解消を図るために、パパママサロンを開催します。	●						
妊産婦・乳児訪問事業 (乳児家庭全戸訪問事業を含む。) ＜再掲＞ [健康支援課]	助産師等が妊産婦・乳児を対象に訪問指導を実施します。出生通知書により希望のあった方だけではなく、乳児家庭全戸訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)として、生後 4 か月までの乳児のいる家庭の全戸訪問を目指し、市内への里帰りにも対応します。 産後できるだけ早期に助産師等が訪問し母子の孤立を予防します。産後うつ病チェックリスト(エジンバラ産後うつ病自己評価票他)を実施し産後うつ病の早期発見に努めます。 医療機関や他市町村から依頼があった場合は、特に早期に家庭訪問を実施し、フィードバックを行い切れ目のない支援をめざします。	●	●					

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
産後ケア ＜再掲＞ [健康支援課]	育児不安等があり家族の育児協力が受けられない産後 1 年未満の産婦と乳児を対象に、ショートステイ・デイケア・産後ケア訪問を行うことで産後うつや児童虐待の予防に努めます。	●	●					
産婦健康診査 ＜再掲＞ [健康支援課]	産後間もない時期の産婦に対して、身体の回復状況の確認と産後うつの早期発見を行う健診として実施します。うつ傾向が疑われる産婦については、関係機関と連携し支援します。	●						
多胎妊産婦サ ポーター事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	多胎児を妊娠中、または 3 歳児未満の多胎児を養育している方に多胎妊産婦サポーターを派遣し、身体的・精神的負担の軽減を図り、安心して多胎児を生み育てられるよう支援します。	●	●					
乳幼児健康診査 ＜再掲＞ [健康支援課]	乳幼児期の身体発育及び精神発達を確認し、児と保護者の心身の健康増進と健全な育成支援を図るため健康診査を実施します。 健診種類：乳児健康診査 ※ 1 歳 6 か月児健康診査 ※ 2 歳 6 か月児歯科健康診査 3 歳児健康診査 ※ ※母子保健法により定められた健康診査		●					
すくすく広場 ＜再掲＞ [健康支援課]	保護者が不安なく、育児をするために、子育て支援センターに保健師等が出向き、計測、個別相談を実施します。	●	●					
ベビーサロン ＜再掲＞ [健康支援課]	親子の触れ合いと育児不安の軽減のために、ベビーマッサージの教室を開催します。母乳や育児、離乳食の相談にも応じます。	●	●					
いい歯モグモグ クラス ＜再掲＞ [健康支援課]	幼児のむし歯予防と食生活習慣について正しい知識の普及を図り、子どもの健康づくりを支援します。		●					
のびのび発達相 談 [健康支援課]	発達の遅れ、落ち着きがないなど発達面に心配な幼児に対し、保護者の不安解消・正しい関わりができるよう支援するために発達確認・アドバイスをを行います。		●	●				
のびのび巡回発 達相談 [健康支援課]	こども園等を特別支援学校の教諭等と巡回訪問し、発達に心配のある園児の観察や情報共有をし、保育士等へアドバイスをを行うと共に、今後の支援の方向性を検討します。		●					

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
ことばの相談 [健康支援課]	ことばの発達に心配な幼児の発達を促すと共に、保護者の不安解消を図るために、ことばの相談を実施します。		●	●				
巡回ことばの相談 [健康支援課]	こども園等へ言語聴覚士と巡回訪問し、ことばの発達に心配な児を観察し、保育士等へアドバイスを行うと共に、今後の支援の方向性を検討します。		●					
はじめて離乳食教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	保護者が離乳期における無理のない離乳食の進め方を知り、不安を軽減できるよう支援するため、試食と講話による離乳食教室を実施します。		●					
親子相談 ＜再掲＞ [健康支援課]	よりよい親子関係を築くために、スーパーバイザーが家族からの相談を受け、助言を行います。また、担当者が、一人で抱え込まないように話し合う場とします。	●	●	●	●	●		
産後のセルフケア & バランスボール教室 ＜再掲＞ [健康支援課]	生後2～5か月までの乳児とその母親を対象とした教室です。バランスボール体操による有酸素運動と、母親同士のコミュニケーションを通じて、産婦の心と身体の健康回復を図ります。	●	●					
乳幼児精密検査事業 [健康支援課]	乳幼児健康診査等の結果により、疾病の疑い等があると判断された乳幼児に対して、病気の早期発見と早期治療へ繋げるために精密検査票を発行します。また、結果を把握し生活指導に活かします。		●					
訪問支援事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために保健師等が家庭訪問を行い、心身の健康に関する個別の相談を実施して、生活習慣の改善や心の健康づくりを支援します。	●	●	●	●	●	●	
電話・面接による支援事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するために保健師等が心身の健康に関する個別の相談（電話・面接）を実施して、必要な指導及び助言を行い、支援します。	●	●	●	●	●	●	
食育事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	幼児期から食に対する知識を高めるために、各年齢に応じた内容で食育教室を実施します。		●					
食育研修会 ＜再掲＞ [健康支援課]	乳幼児の食育推進の取組に対する指導者の知識向上のために指導、食育研修会を実施し、食べるために必要な口腔機能の発達について学びます。		●					

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
家庭児童相談室での相談（DV含む。） ＜再掲＞ [子ども教育課]	子どもの成長や子育て、家庭問題等の相談に対応し、子どもと子育て家庭の支援を行います。また、相談内容に応じて他機関を紹介するコーディネーターとしての役割も担います。	●	●	●	●	●	●	
要保護児童対策地域協議会 ＜再掲＞ [子ども教育課]	要保護児童等に対する支援を行うネットワーク機関です。必要に応じて関係機関と連絡調整を行います。代表者会議、実務者会議、担当者会議、個別支援会議、緊急受理会議、ケース検討会議を開催し、支援について検討し実施します。	●	●	●	●			
園児健康診断 [子育て支援課]	学校保健安全法及び就学前の子どもに関する教育・保育等の総合的な提供の推進に関する法律に基づき、園児の健康診断を実施します。		●					
子育て支援センター事業 [子育て支援課]	主に就園前の子どもと保護者が集まる場として、また相談の場として利用できるように、周知を図ります。子どもの成長や子育て、家庭問題等の相談に適切に対応し、子どもと子育て家庭を支援します。	●	●					
学校保健委員会 [子ども教育課]	学校保健の問題点を検討し、解決するために、学校と専門家、地域が一体となって協議をしています。			●	●			
親と子の心の相談 ＜再掲＞ [山武保健所（地域保健課）]	児童・青年期・産後等の心の問題に対して医師・臨床心理士等による相談、支援を実施します。	●	●	●	●			
子育て応援ボランティア養成講座 [山武市社会福祉協議会]	地域で安心して子育てできるよう母親や家族を支援してくれるボランティアの育成をします。子育てを支える理解者づくりの推進をします。 子育てボランティアのスキルアップをします。子育て応援ボランティアの推進をします。	●	●			●	●	

数値目標

項目	現状値 (年度)	目標値 (令和 8 年度)	出典
全出生数中の低出生体重児の割合	9.1% (令和 3 年度)	9.0%	千葉県衛生統計年報
産後うつ状態が示唆される産婦の割合 (EPDS 9 点以上)	8.1% (令和 3 年度)	8.0%	エジンバラ産後うつ自己評価票 (EPDS)
子育てが幸せ、楽しいと思う乳幼児の保護者の割合	93.4% (令和 3 年度)	95.0%	乳児 (集団) ・ 1 歳 6 か月児 ・ 3 歳児健康診査
子育てがつらく感じている人の割合 (3 歳児の保護者)	5.2%※ (令和 3 年度)	5.7%	3 歳児健康診査
麻疹・風しん混合 (MR) 予防接種率	93.0% (令和 3 年度)	95.0%	地域保健・健康増進事業報告 (厚生労働省)

※令和元年度 5.7%、令和 2 年度 6.1%より目標値を設定しています。

市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・妊娠したら、早めに妊娠届出を提出して、母子健康手帳の交付を受けましょう。
- ・子育てをひとりで悩まず、周りに相談しましょう。
- ・子どもの成長や発達で心配なことがあったら、保健師等に相談しましょう。
- ・はぴねす (子育て世代包括支援センター) を利用しましょう。
- ・産後うつについて理解を深めましょう。
- ・積極的に健診を受けて、教室に参加して、正しい知識を得て、育児の不安を解消しましょう。
- ・子育て中の家庭への理解を育み、地域で子どもの成長を見守り、交流しましょう。
- ・親子で規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- ・子育てには、家族みんなで積極的に参加しましょう。
- ・親子でたくさん体を使って遊んだり、スキンシップを多く持ったり、話をして、コミュニケーションをとりましょう。
- ・「児童虐待かも」と思ったら、いちはやく (「189」番号) へ電話しましょう。

2 健康を守り支え合う環境づくり

(1) 健康づくりの場・機会の拡充

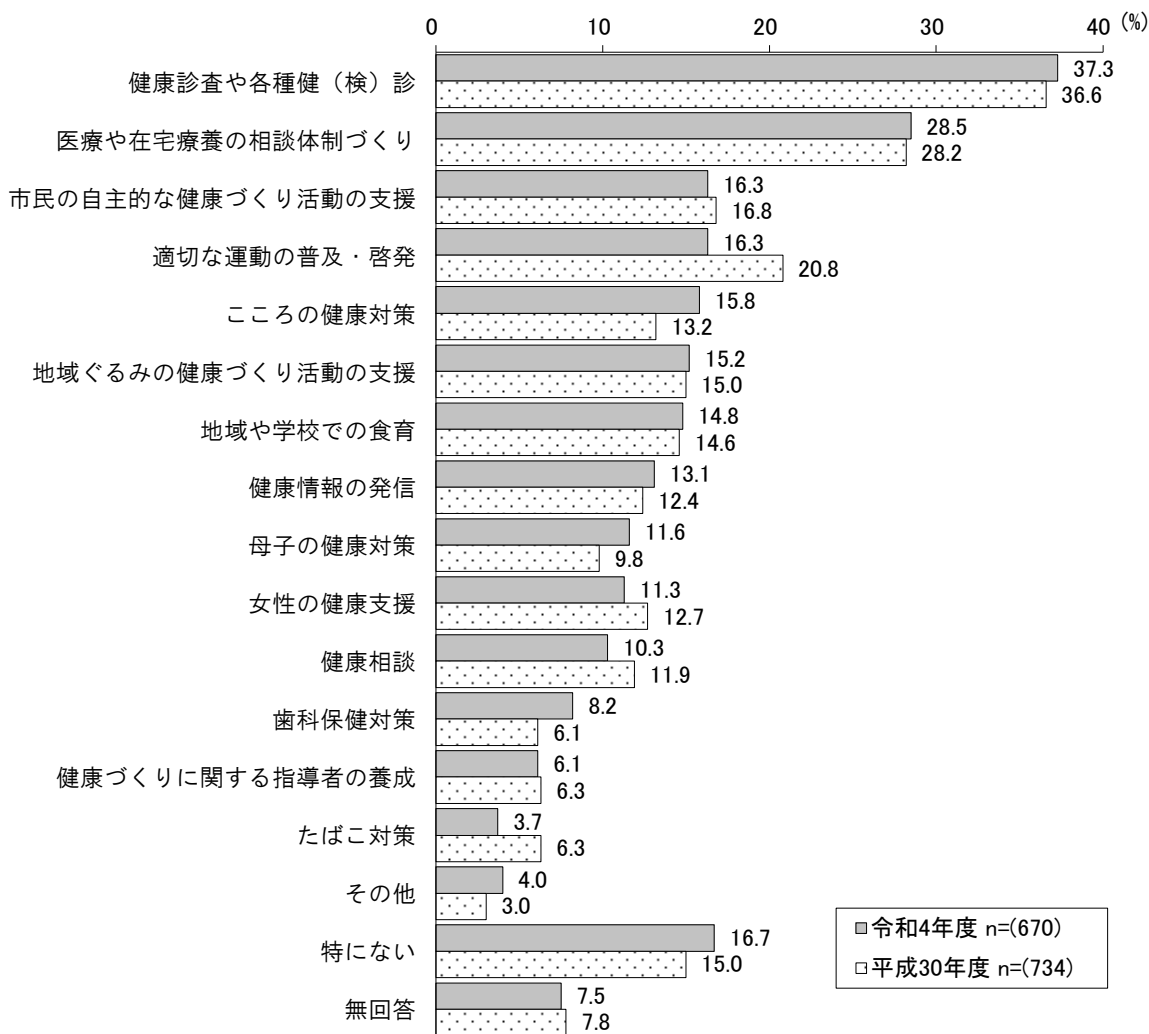
現状と課題

【 現状 】

(今後市に力を入れて欲しい事業)

◇「健康診査や各種健（検）診」が 37.3% で最も高くなっています。次いで「医療や在宅療養の相談体制づくり」(28.5%)、「市民の自主的な健康づくり活動の支援」と「適切な運動の普及・啓発」(各 16.3%) などとなっています。平成 30 年度と比較すると、「適切な運動の普及・啓発」が 4.5 ポイント減少しています。

【今後市に力を入れて欲しい事業】



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

【 課題 】

- ・ 個人で対応できない課題に対して、健康を守り支え合うための環境づくりを市ぐるみで取り組んでいくことが必要であり、健康づくりの場・機会を確保するとともに、市民の健康づくりの実践につながるように情報提供等を図っていくことが重要です。
- ・ より多くの市民が健康づくり活動に参加できるようにしていくことが必要です。
- ・ デジタルデバイド（情報格差）を生まないように配慮しつつ、コロナ禍で導入が加速したデジタル技術を活用し、市民の健康を保持・増進できる環境づくりを推進する必要があります。

施策と具体的事業

【 施策 】

①健康に関する意識づくりの支援

市民の健康づくり意識の向上を図るため、市民が自主的に健康づくりに関する知識を得られるように、講座・講演会等の開催や各種健康診査（検診）等で健康に関する情報の提供・実施を行います。

②健康情報の周知

市民が健康についての正しい知識を得られるように、市の広報紙、ホームページ等を有効活用して、健康情報の周知・広報を行います。

市民のニーズにあった情報提供方法を取り入れて、きめ細やかな情報提供に努めていきます。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
広報紙・ホームページ等への啓発・ウォーキングマップ [健康支援課]	市民へがん検診の受診勧奨をはじめ、市の実施する各種保健事業を周知することにより、がん検診受診者数の増加、各保健事業への参加者数増加等を目指し、市民の健康意識向上及び疾病予防等を図ります。	●	●	●	●	●	●	
運動施設利用者への支援 [スポーツ振興課]	趣味の活動、学習活動、スポーツ・レクリエーション活動の支援として、施設の利用者が安全に使用できるよう施設の健全な維持管理を行います。							●
松尾公民館事業 [松尾公民館]	健康づくりに寄与する講座を開催します。 (ダンス講座等)			●	●	●	●	
成東中央公民館事業 [成東中央公民館]	健康づくりに寄与する講座を開催します。 (アルファビクス教室、アロマで認知症予防教室、3B体操教室、ハンドマッサージ&ネイル講座等)		●	●	●	●	●	

(2) 関係機関及び活動団体との連携

現状と課題

【 現状 】

保健・医療関係機関や健康づくり活動をしている各種団体と連携を図りながら進めてきました。

また、今後生活習慣病の重症化予防等で、さらなる連携深化を予定しています。

【 課題 】

- ・地域で健康づくり活動を実践する身近な担い手の育成が必要であり、引き続き地域で活動する様々な団体の活動を支援し、協働で進めていくことが必要です。
- ・新型コロナウイルス感染症流行の影響もあり、市民の健康づくりに対するニーズは一層高まっています。専門性の求められる相談等も増えており、関係機関との連携が必要です。
- ・高齢化社会の到来や増加する生活習慣病等の影響もあり、保健・医療関係機関と地域、職域のシームレスな連携が求められます。互いに情報共有し、協働し合える関係づくりが必要です。

施策と具体的事業

【 施策 】

①医療機関・関係団体との連携の強化

医療機関・関係団体との連携を強化し、各種団体の活動支援と協働による健康づくりを推進します。

また、職域・小中学校との連携を図ります。

【 具体的事業 】

事業名 [担当課]	内 容	妊産婦期	乳幼児期	学童期	思春期	成人期	高齢期	市民地域全体
健康づくり推進協議会 [健康支援課]	健康増進法第8条の規定により策定された山武市健康増進計画を、総合的に推進するため、計画の評価、見直し等を行います。	●	●	●	●	●	●	
保健推進員事業 ＜再掲＞ [健康支援課]	「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンをもとに、赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い年齢層の人たちの健康づくりの普及啓発活動を実施します。	●	●	●	●	●	●	
医療機関との連携 [健康支援課]	市民の健康づくりを推進するため、各種保健事業や予防接種及び健診後の精密検査、糖尿病性腎症重症化予防事業等で医療機関に協力を依頼します。	●	●	●	●	●	●	
山武地域・職域連携推進協議会 [山武保健所（地域保健課）]	千葉県健康増進計画「健康ちば21」の推進を目的に、山武保健所管内の健康課題について、広域的な地域保健と職域保健の連携を図り、地域の実情に応じた協力体制による生涯を通じた継続的な保健サービスの提供、健康支援体制を整備するため、関係機関の代表等を委員とした協議会を開催します。					●		

第 5 章 計画の推進

第5章 計画の推進

1 各主体の役割

(1) 市民一人ひとり・家庭の役割

- 「自分の健康は自分で守る」という観点から、自分自身の健康管理に関心を持ち、正しい知識を身につけ、ライフスタイルに応じた適度な運動や望ましい食生活の実践、健康診断やがん検診の受診による生活習慣病等の予防など、積極的かつ主体的な健康づくり行動に取り組みます。
- 家庭は、健康的な生活習慣を身につけるための基礎を育む大切な場であり、健康的な生活習慣を、次世代へつないでいきます。
- 家族の団らんやコミュニケーションを通して、やすらぎのある家庭環境づくりに努めます。
- 地域・職場・学校等で実施する健康づくり活動に積極的に参加するとともに、健康づくりの担い手となる主体的な人材となり、様々な立場の人と連携し、地域における健康づくりを進めます。

(2) 地域・活動団体の役割

- 自治会、各種団体等が主体的に市民を巻き込み、多様な文化活動、スポーツ、レクリエーション活動の機会を増やすとともに、活動の活性化に努め、地域における健康づくりを推進します。
- 山武保健所（山武健康福祉センター）、医師会、歯科医師会、薬剤師会などの団体は、その専門性をいかして、健康に関する相談や情報提供等を実施し、地域の取組に積極的に協力して、地域住民の健康づくりを支援します。
- 各主体が、市や多様な関係機関との情報や目的を共有し、お互いの立場を尊重しながら、互いに役割を担う関係性を深め健康づくりを実践します。

(3) 行政の役割

- 市は、市民の健康づくりの様々なサービスを提供する担い手であり、健康増進施策を推進する主体として、積極的に健康づくり活動を展開する役割を果たします。

- 保健福祉、学校教育、生涯学習等の関係部署が、協力や連携し、各施策の整合性をとりながら、効率的な健康づくり活動を推進していきます。
- 国民健康保険の保険者として、生活習慣病等の早期発見や予防に向け、データヘルス計画に基づいた保健事業に取り組むとともに、特定健康診査や特定保健指導の実施率向上に向けて、医療関係者や事業者等と連携し、健診の意義や必要性の啓発・周知、そして、確実な受診勧奨を行います。
- 関係者・関係機関・団体等と一体となって、市民を主体とする健康づくり活動を推進していきます。
- 健康に関する情報を市民に周知するとともに、専門的な知識や人材をいかして、各地域や団体等の取組を把握し、市民と協働で計画を進捗管理・評価していきます。

2 計画の推進体制

本市は、市民の健康づくりや計画の推進に関して幅広く意見を聴くため、保健医療関係団体や市民団体からの推薦者と学識経験者等で構成する「山武市健康づくり推進協議会」を設置しています。

また、平成26年度には、「山武市自殺対策連絡協議会」を立ち上げ、自殺対策に取り組んできました。

庁内では、各分野の担当が柔軟にワーキングチームを組み、適宜、係長級で構成される会議に諮りながら計画の進捗を確認し、その結果を「山武市健康づくり推進協議会」及び「山武市自殺対策連絡協議会」へ報告し、審議してきました。

今後も、これらの推進体制を継続し、計画の進捗状況や取組等を審議して、市における実際の健康づくり活動を広く展開していくために、関係機関との情報交換や意見交換などを行い、計画を推進していきます。

また、健康づくり活動の主体である市民に対しては、様々な情報をわかりやすい形で提供するとともに、市民の意見や考え方を把握し、取組に反映します。

3 進行管理・評価

本計画では、重点施策及び具体的施策の展開時に、施策に数値目標を設定しています。これは、いわゆる成果指標（取組の実施による行政活動の本質的な成果を測る指標。アウトカム指標ともいう。）となるものです。

設定に当たっては、調査結果、統計データ及び事業状況等により、現状値及び目標値として数値が設定できるものを活用し、国及び県の目標値なども参考にしています。

【進捗状況の確認】

計画を推進する中で、毎年度、数値を把握できるものについては、その進捗状況を把握し、「山武市健康づくり推進協議会」及び「山武市自殺対策連絡協議会」へ報告します。

計画の終了年度には、本計画で設定した目標値及び策定時の現状値に対して、最終的な達成状況を評価し、その結果を次期計画にいかすものとします。

【判定の方法】

本計画で設定した現状値及び目標値には、主に把握方法や算出方法の異なる3種類のデータがあります。

(ア)	「人」、「件」で表されるような実数 (例 利用人数、相談件数など)
(イ)	「％」で表されるが、ある特定の場や集団の全数で導かれた値 (例 特定健康診査結果、検診受診率など)
(ウ)	「％」で表されるが、抽出調査で導かれた値 (例 まちづくりアンケートなど)

値の厳密な比較を行う場合には、本来はデータの種類に応じた手法が必要です。しかし、各施策のおおよその状況を把握しようとする場合、異なった手法による判定を並べるとは、正確さを増す反面、わかりやすさを損なう場合があります。

そのため、評価に当たっては、次のような現状値及び目標値の関係性により、5段階の評価基準を設定し、一元的に評価することとします。

ただし、第1次計画期間中のような健康の安全を脅かす事態（新興感染症の感染拡大や災害等）が発生し、特定の年度のデータの把握が困難になるような場合には、得られることのできるデータを活用して、柔軟に評価を行うこととします。

＜達成状況の判定＞

A	目標に達した
B	目標に達していないが改善傾向
C	現状値が変わらない
D	悪化した
E	評価できない

資料編

資料編

1 山武市健康づくり計画の策定過程

日程	会議や調査等	主な協議事項や内容
令和4年		
7月～8月	健康づくりに関する調査の実施 ・18歳以上の市民 ・1,500人対象	【調査項目】 ▶健康状態 ▶健康診査・がん検診 ▶栄養 ▶身体活動・運動 ▶アルコール ▶たばこ ▶こころの健康づくり、自殺予防総合対策 ▶歯と口の健康づくり ▶推進体制、基盤整備 など、約64問
8月～9月	アンケート調査のまとめ	*回収数（8月12日現在）：670通（44.7%）
8月～9月	庁内事業調査（締め切り9月9日）	▶事業の目的・内容、進捗状況の把握 ▶次期計画に向けての考えの把握
9月～10月	庁内事業調査のまとめ 計画骨子案の作成	
10月27日	第1回山武市健康づくり推進協議会及び自殺対策連絡協議会	▶計画策定の背景と目的について ▶第2次計画の策定体制及びスケジュールについて ▶第1次計画の評価及び事業調査結果について ▶市民アンケート調査について ▶第2次計画の骨子について
11月～12月	計画素案の作成	
令和5年		
1月	第2回山武市健康づくり推進協議会・自殺対策連絡協議会（書面開催）	▶第2次計画素案について
1月～2月	パブリックコメントによる計画原案への意見募集	
1月27日～ 2月27日	パブリックコメント実施 公表方法：市のホームページ、健康支援課窓口 意見数：0件	

2 山武市健康づくり推進協議会

(1) 設置要綱

平成22年10月1日告示第108号

改正

平成23年9月1日告示第134号

平成24年11月15日告示第129号

平成25年3月29日告示第29号

平成27年3月27日告示第39号

平成30年3月28日告示第61号

令和3年3月29日告示第83号

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条の規定により策定された山武市健康増進計画を総合的に推進し、市民の健康づくりを推進するため、山武市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事業を行う。

- (1) 山武市健康増進計画の推進に関すること。
- (2) 山武市健康増進計画の評価及び見直しに関すること。
- (3) その他、市民の健康づくりに関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 山武郡市医師会山武市ブロックの代表者
- (2) 山武郡市歯科医師会山武地域の代表者
- (3) 山武市薬剤師会の代表者
- (4) 地方独立行政法人さんむ医療センターの代表者
- (5) 山武市議会文教厚生常任委員会委員長
- (6) 山武市保健推進員協議会の代表者
- (7) 山武市民生委員・児童委員協議会の代表者
- (8) 子育て世代の代表者
- (9) 山武市ゴールドクラブ連合会の代表者
- (10) 学識経験のある者
- (11) 山武市校長会の代表者
- (12) 千葉県山武健康福祉センター長
- (13) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 協議会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。

3 委員長は、会務を総括し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、議長となる。

2 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

(関係者の出席)

第7条 委員長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めて意見又は説明を聞き、若しくは資料の提出を求めることができる。

(作業部会)

第8条 協議会は、第2条に示す所掌事務を行うため、作業部会を設置する。

2 作業部会は健康増進計画に関する事項について調査、研究し、その成果を協議会に報告するものとする。

3 作業部会の委員は、別表に掲げる関係職員をもって構成する。

4 作業部会を統括するため部会長を置き、部会長は部会員の互選により選出するものとする。

5 部会長は、作業部会の会務を総括し、会議の議長となる。

6 作業部会を開催するに当たり、部会員の他に出席の必要がある場合は、部会長の許可のもと出席を求めることができる。

(事務局)

第9条 委員会の庶務は、保健福祉部健康支援課において処理する。

(補則)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営等に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

(施行期日)

この告示は、公示の日から施行する。

附 則 (平成23年9月1日告示第134号)

この告示は、公示の日から施行する。

附 則 (平成24年11月15日告示第129号)

この告示は、公示の日から施行する。

附 則 (平成25年3月29日告示第29号)

この告示は、平成25年4月1日から施行する。

附 則 (平成27年3月27日告示第39号)

この告示は、平成27年4月1日から施行する。

附 則 (平成30年3月28日告示第61号)

この告示は、平成30年4月1日から施行する。

附 則 (令和3年3月29日告示第83号)

この告示は、令和3年4月1日から施行する。

別表（第8条関係）

健康増進計画作業部会委員名簿

番号	部	課	係
1	総合政策部	企画政策課	政策推進係
2	総務部	市民自治支援課	市民自治支援係
3	市民部	国保年金課	国民健康保険係
4	産業振興部	農政課	農政係
5		商工観光課	商工係
6	教育部	子ども教育課	指導室
7		生涯学習課	生涯学習係
8		スポーツ振興課	スポーツ振興係
9		学校給食センター	成東学校給食センター
10	保健福祉部	子育て支援課	児童福祉係
11			幼保こども園係
12		社会福祉課	障がい福祉係
13			社会福祉係
14		高齢者福祉課	高齢者福祉係
15			地域包括支援センター
16		健康支援課	健康医療係
17			母子保健係
18			成人保健係
19	社会福祉法人山武市社会福祉協議会		

(2) 委員名簿

委嘱期間：令和3年7月1日～令和5年6月30日

区 分		氏 名	備 考
1号 委員	山武郡市医師会山武市ブロックの代表者	岩崎 達弥	令和3年7月1日～ 令和4年5月31日
		小林 正	令和4年6月1日～
2号 委員	山武郡市歯科医師会山武地域の代表者	門山 訓丈	
3号 委員	山武市薬剤師会の代表者	並木 佳久	
4号 委員	地方独立行政法人さんむ医療センターの代表者	坂本 昭雄	
5号 委員	山武市議会文教厚生常任委員会委員長	石川 和久	
6号 委員	山武市保健推進員協議会の代表者	加瀬 志津子	
7号 委員	山武市民生委員・児童委員協議会の代表者	善塔 雄	令和3年7月1日～ 令和4年11月30日
		布留川 芳子	令和4年12月22日～
8号 委員	子育て世代の代表者	藤島 真左美	令和3年7月1日～ 令和4年3月31日
		原 昌枝	令和4年4月1日～
9号 委員	山武市ゴールドクラブ連合会の代表者	井野 敬一	
10号 委員	学識経験のある者	石原 啓次	
11号 委員	山武市校長会の代表者	中村 幸子	令和3年7月1日～ 令和4年3月31日
		土屋 淳子	令和4年4月1日～
12号 委員	千葉県山武健康福祉センター長	中村 恒穂	

3 山武市自殺対策連絡協議会

(1) 設置要綱

平成26年3月19日告示第28号

改正

平成27年3月27日告示第39号

平成30年9月10日告示第145号

令和3年3月29日告示第83号

(設置)

第1条 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）に基づき、自殺防止のための普及啓発や人材育成、ハイリスク者への個別支援など、本市における自殺対策を総合的に推進するため、山武市自殺対策連絡協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 本市の自殺に関する実態把握に関すること。
- (2) 自殺対策に関する情報収集及び情報交換をすること。
- (3) 自殺対策に関する普及啓発・人材育成の取組に関すること。
- (4) 自殺に関するハイリスク者への支援に関すること。
- (5) 自殺対策の総合的な取組に関すること。
- (6) 前各号に掲げるもののほか、自殺対策に関すること。

(委員)

第3条 協議会は、別表に掲げる関係機関の代表者又は代表者が指名した者をもって委員とし、構成する。

- 2 市長は、山武市自殺対策連絡協議会名簿を作成し、前項に定める関係機関の代表者の承認を得てこれに名称又は氏名を登録するものとする。

(会長及び副会長)

第4条 協議会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、委員の互選により定め、副会長は、委員のうちから会長が指名する。
- 3 会長は、協議会を総括し、会務を総務する。
- 4 副会長は、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会は、必要に応じ会長が招集し、会長が会議の議長となる。

(担当者会議)

第6条 協議会は、第2条の所掌事務を円滑に行うため、担当者会議を開催することができる。

- 2 担当者会議は、協議会委員が指名した者をもって構成し、自殺対策を行っている者の知識及び経験を自殺対策の支援に関する施策に反映させるため、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 自殺に関する情報提供に関すること。
- (2) 自殺に関する実態把握に関すること。
- (3) 自殺対策に関する支援を行っている事例の総合把握に関すること。
- (4) 自殺対策に関する啓発活動に関すること。
- (5) 自殺対策に関する支援者の知識・技術向上のための研修に関すること。

- 3 担当者会議は、健康支援課長が必要に応じて招集する。
- 4 座長は健康支援課長とし、副座長は座長が指名する。
- 5 副座長は、座長を補佐し、座長に事故があるとき、又は座長が欠けたときは、座長の職務を代理する。

(個別支援会議)

第7条 協議会は、第2条の所掌事務を円滑に行うため、個別支援会議を開催することができる。

- 2 個別支援会議は、具体的な事例により、関係する者をもって構成し、個別の自殺対策に関する具体的な支援の内容を検討するため、次に掲げる事項について協議する。

(1) 自殺対策に関する個別の状況の把握及び問題点の確認に関すること。

(2) 自殺対策に関する個別支援の経過報告及びその評価並びに新たな情報の共有に関すること。

- 3 個別支援会議は、健康支援課長が必要に応じて招集する。
- 4 座長は健康支援課長とし、副座長は座長が指名する。
- 5 副座長は、座長を補佐し、座長に事故があるとき、又は座長が欠けたときは、座長の職務を代理する。

(守秘義務)

第8条 協議会の構成員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

(事務局)

第9条 協議会における関係機関との連絡調整やその他事務を処理するため、事務局を健康支援課に置く。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この告示は、平成26年4月1日から施行する。

附 則 (平成27年3月27日告示第39号)

この告示は、平成27年4月1日から施行する。

附 則 (平成30年9月10日告示第145号)

この告示は、公示の日から施行する。

附 則 (令和3年3月29日告示第83号)

この告示は、令和3年4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

番号	機関名
1	千葉県山武健康福祉センター
2	千葉県山武警察署
3	医療法人静和会浅井病院
4	山武郡市広域行政組合東消防署
5	中核地域生活支援センター
6	山武市社会福祉協議会
7	山武市ボランティアセンター
8	山武市民生委員児童委員協議会
9	山武市保健推進員協議会
10	山武市総務部市民自治支援課
11	山武市市民部国保年金課
12	山武市市民部収税課
13	山武市保健福祉部社会福祉課
14	山武市保健福祉部子育て支援課
15	山武市保健福祉部高齢者福祉課
16	産業振興部商工観光課
17	山武市教育部子ども教育課
18	山武市教育部生涯学習課
19	山武市保健福祉部健康支援課（事務局）
20	市長が特に認める者

(2) 委員名簿

機 関 名	役 職 名	委 員 名
千葉県山武健康福祉センター	地域保健課長	佐野 恵美子
千葉県山武警察署	生活安全課長	林 輝夫
医療法人静和会浅井病院	地域連携入退院支援室 課長	川合 隆世
山武郡市広域行政組合東消防署	署長	斎藤 孝通
中核地域生活支援センター さんネット	所長	吉井 稔
山武市社会福祉協議会	事務局長	川島 勝喜
山武市民生委員児童委員協議会	会長	布留川 芳子
山武市保健推進員協議会	会長	加瀬 志津子
山武市総務部市民自治支援課	課長	齋藤 俊一
山武市市民部国保年金課	課長	伊藤 美枝子
山武市市民部収税課	課長	鈴木 昌子
山武市保健福祉部社会福祉課	課長	尾高 貴
山武市保健福祉部子育て支援課	課長	岩澤 恵子
山武市保健福祉部高齢者福祉課	課長	松崎 康寛
山武市産業振興部商工観光課	課長	高山 義則
山武市教育部子ども教育課	課長	中村 之彦
山武市教育部生涯学習課	課長	秋葉 正明
山武市保健福祉部	部長	竹宮 哲哉
山武市保健福祉部健康支援課（事務局）	課長	依田 卓爾

令和5年1月12日現在

山 武 市 第 2 次 健 康 づ く り 計 画

発 行 日：令和 5 年 3 月

編集・発行：山武市保健福祉部健康支援課

産業振興部農政課

〒289-1392

千葉県山武市殿台 296 番地

TEL （健康支援課）0475-80-1171～1173・1381

（農政課） 0475-80-1211



山武市第2次健康づくり計画

令和5年3月