

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（%）

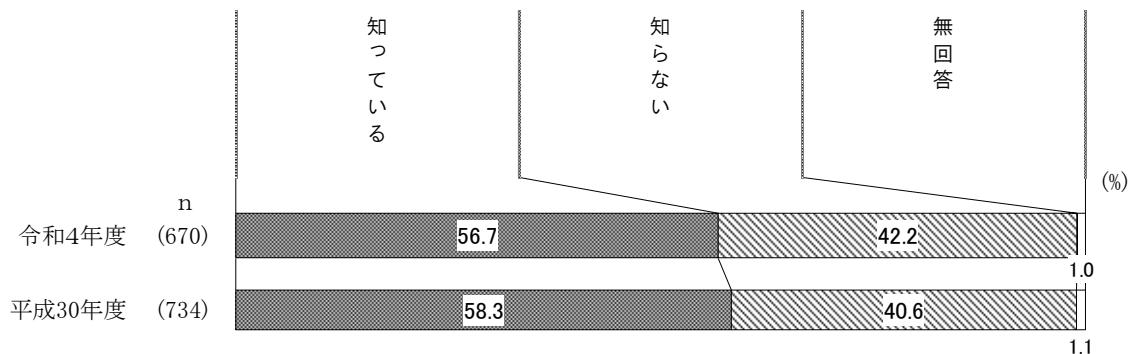
	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
週2回30分以上の運動をしている人の割合	27.7	27.1	32.4	28.7	30.4

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、運動器の障害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・靭帯・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 兒 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 兒 期	学 童 期	思 春 期	成 人 期	高 齡 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くよう支援します。				●	●		
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。	●	●	●	●	●	●	
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。					●		
すこやか俱楽部 <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」が見つかり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ケーションづくりを目指す「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（%）

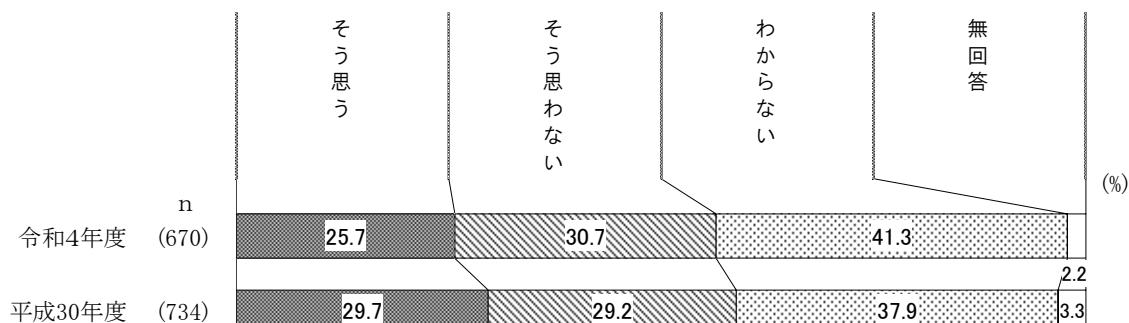
	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
健康のために適正な睡眠時間をとっている人の割合	46.4	47.9	49.8	48.6	49.4

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】

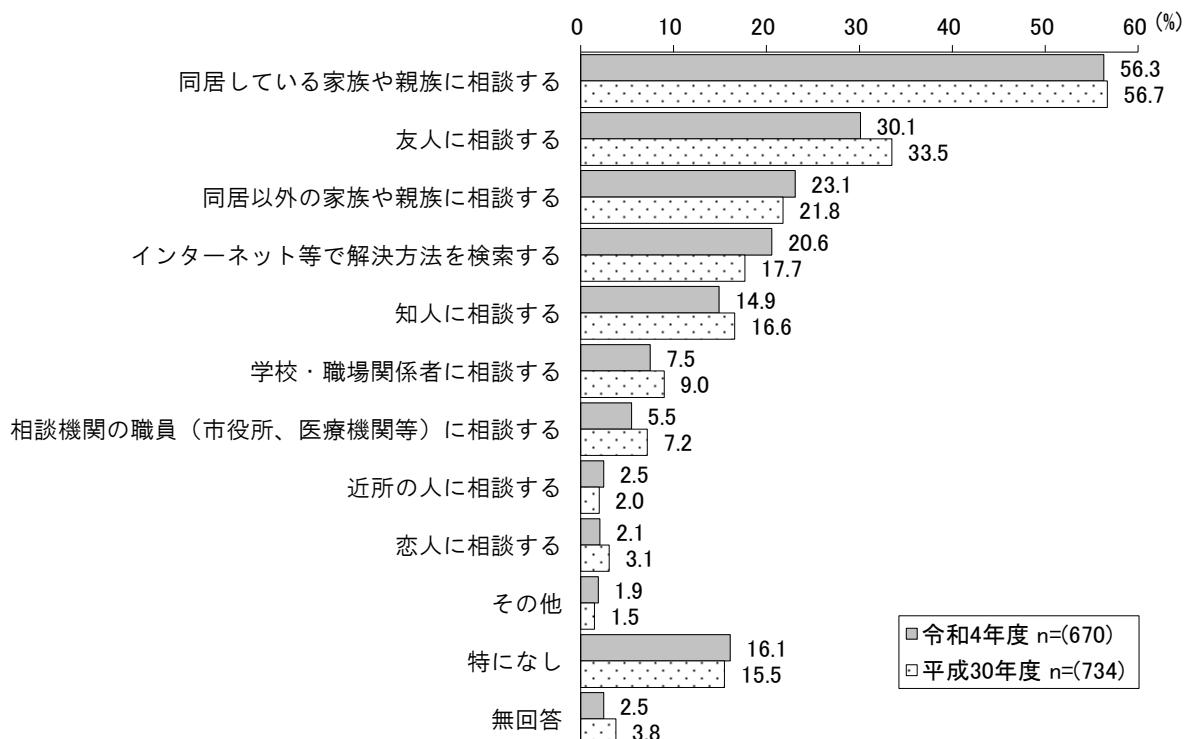


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(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。

施策と具体的事業

【 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 兒 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、産婦の心と身体の健康回復を図ります。	●	●					
多胎妊娠婦サポート事業 ＜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娠婦サポートを派遣し、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 兒 期	学 童 期	思 春 期	成 人 期	高 齡 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、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。

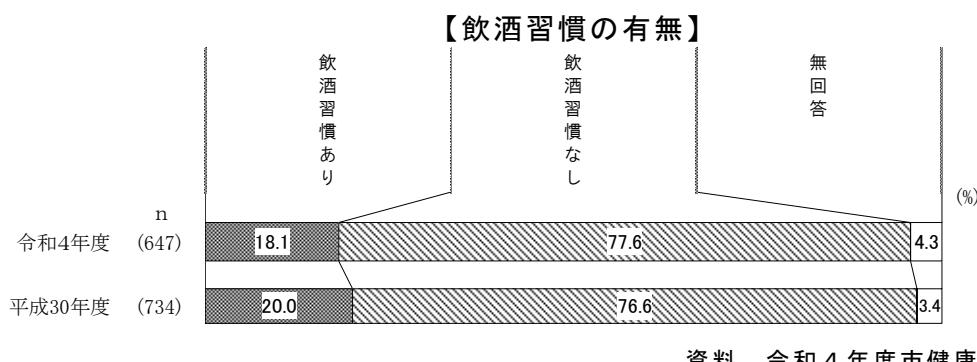
(4) 飲酒・喫煙

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。

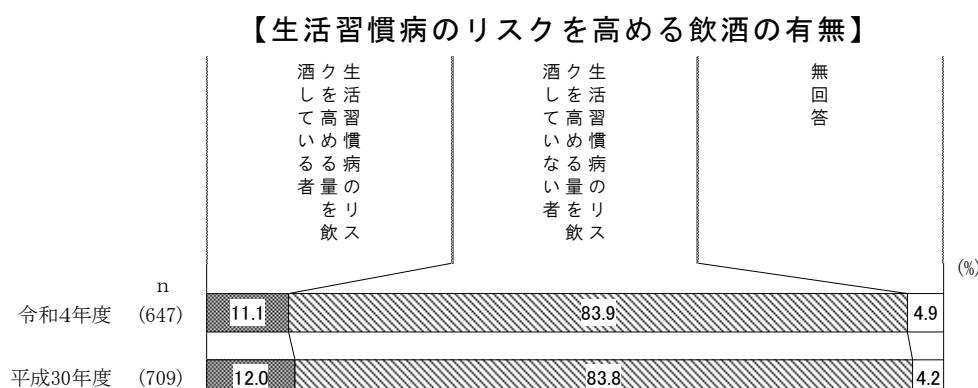


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(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。



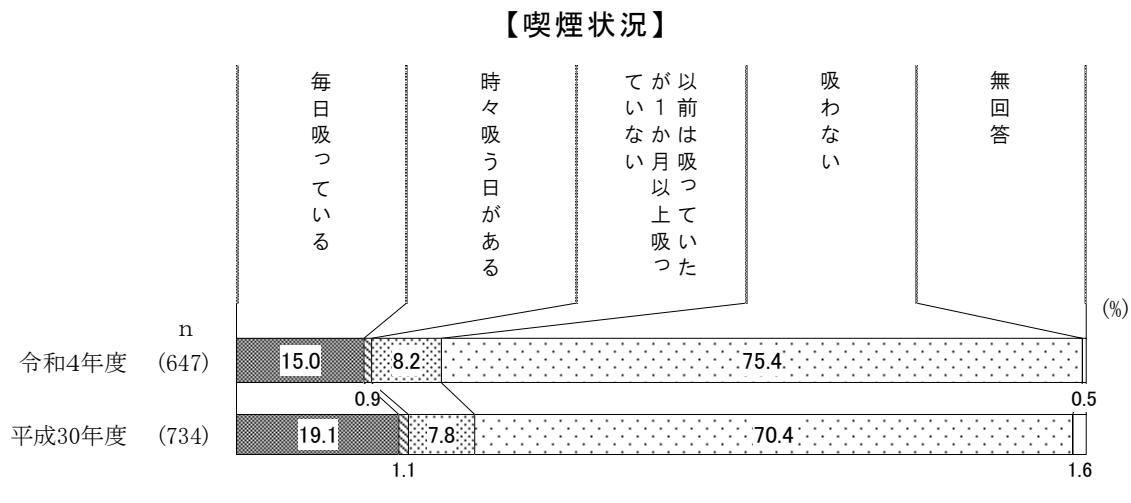
※生活習慣病のリスクを高める飲酒の有無は、以下のとおり「国民健康・栄養調査」の考え方方に合わせて算出したものです。

- 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。

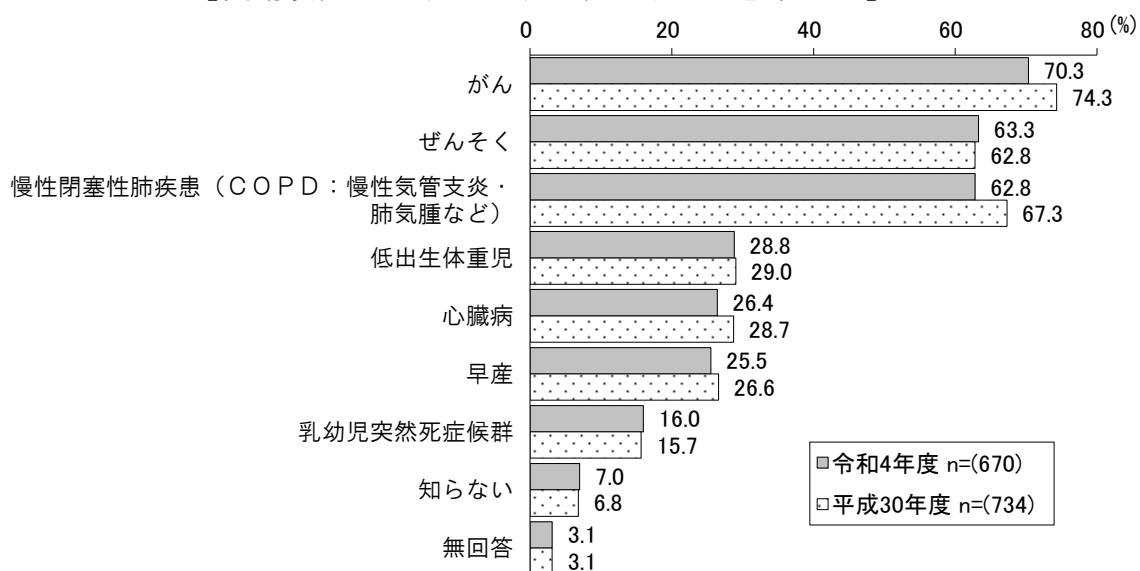


資料 令和 4 年度市健康づくりに関する調査

(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。

【受動喫煙によりかかりやすくなると思うもの】



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年度以降增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。

施策と具体的事業

【 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。

②COPD（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 兒 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		
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]	<p>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。</p> <p>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。</p>				●	●		
子育て世代包括支援センター事業 <再掲> [健康支援課]	<p>子育て世代包括支援センター(はぴねす)は、妊娠婦・就学前の乳幼児の相談に応じています。妊娠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。妊娠婦と母子コーディネーターが顔見知りの関係を作り、妊娠から相談できる人、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。</p> <p>面接の結果、ハイリスク妊娠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。</p>	●	●					
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

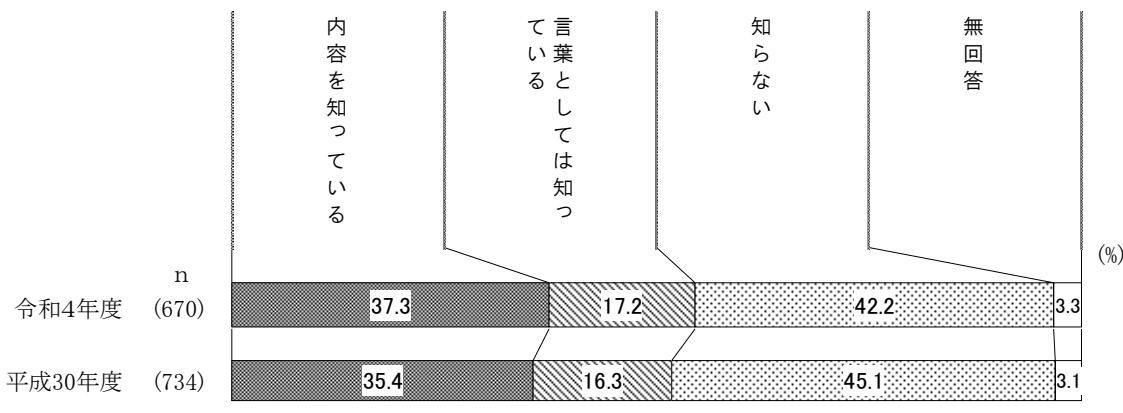
現状と課題

【 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は“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】

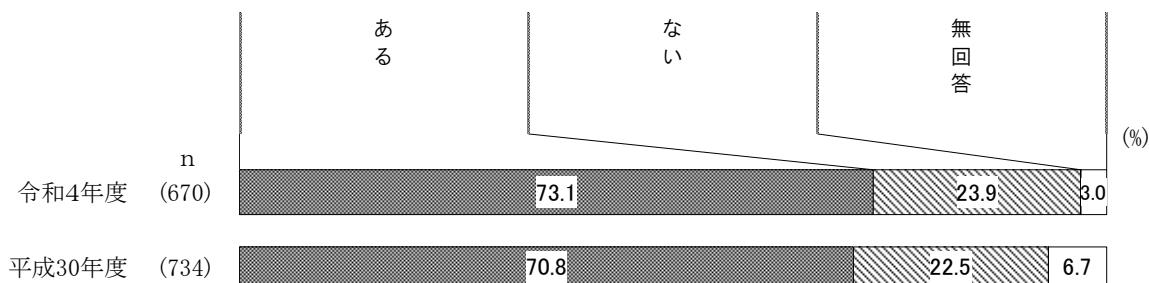


資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(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】



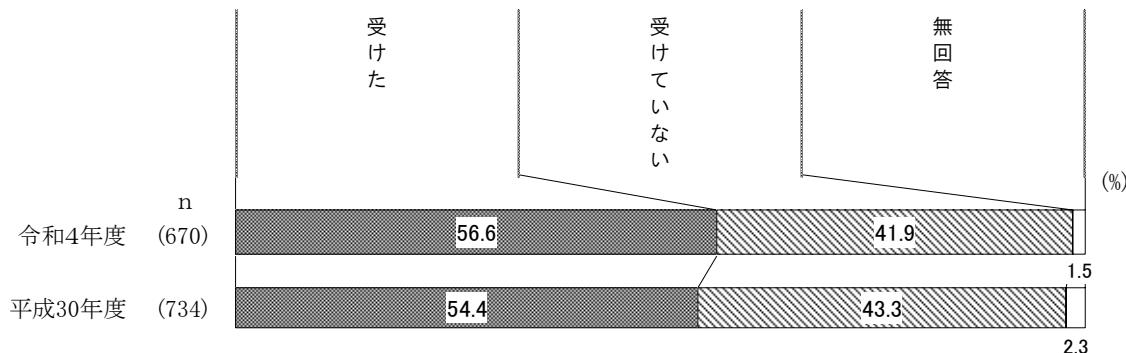
資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

(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。

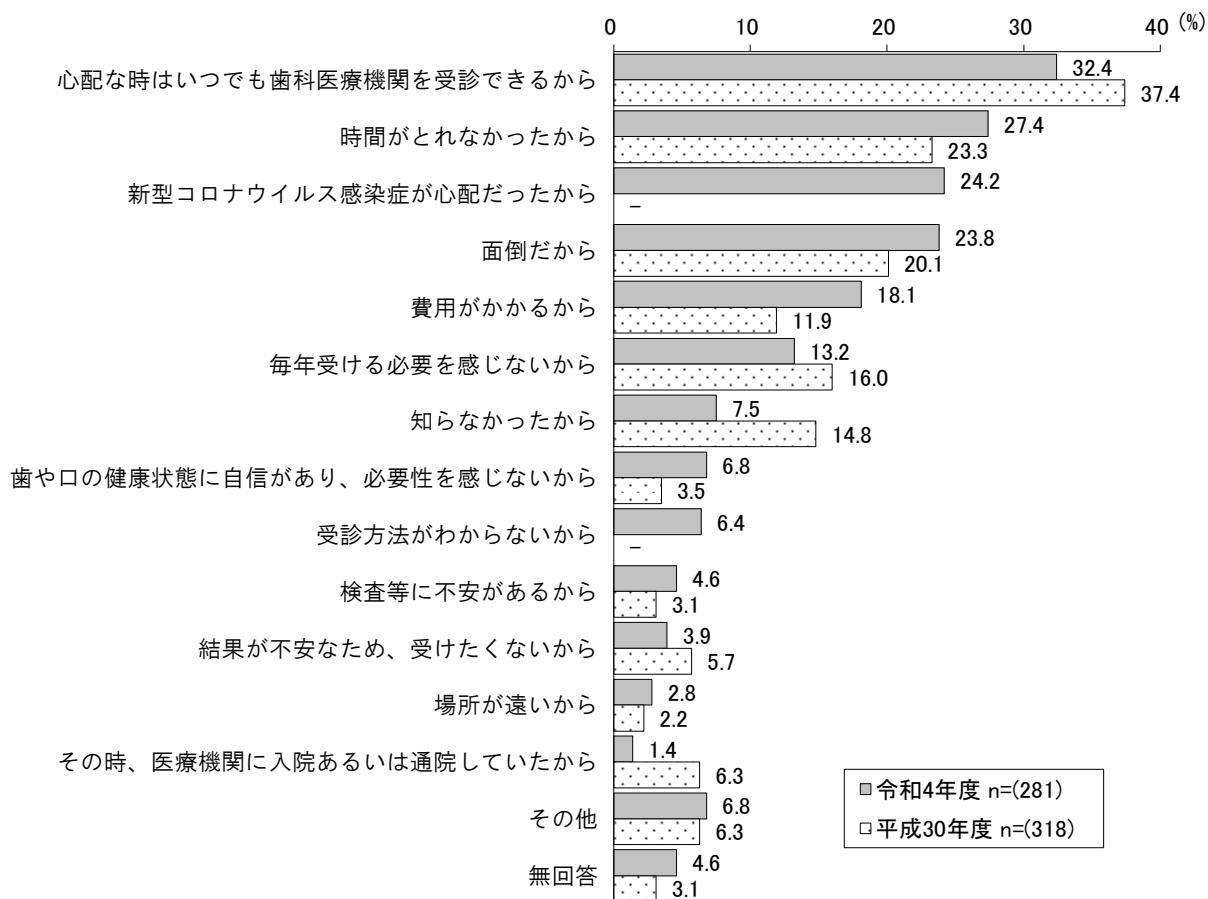
「受けていない」理由は、「心配な時はいつでも歯科医療機関を受診できるから」が32.4%で最も高く、次いで「時間がとれなかったから」が27.4%となっています。そのほか、平成30年度にはなかった「新型コロナウイルス感染症が心配だったから」が24.2%で、第3位だった「面倒だから」(23.8%)を上回っています。

【1年以内の歯科健康診査の受診状況】



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

【歯科健康診査を受けない理由】



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と
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、歯科衛生士が隨時、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、食べるためには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、翌年就学する児童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、食べたら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（2,500 g 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

※ E P D S (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）)

◇乳幼児健康診査の問診結果から、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（はぴねす）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



【 課題 】

- ・安心して子どもを産み、健やかに育んでいくために、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、妊娠婦期、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、E P D S（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。
- ・子育てがつら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います。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、はぴねすこ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て行います。

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]	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	●	●					
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]	<p>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つた方だけではなく、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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	●	●					

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。	●						
多胎妊娠産婦サポート事業 <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娠産婦サポートを派遣し、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]	ことばの発達が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、ことばの発達が心配な児を観察し、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、食べるためには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 兒 期	学 童 期	思 春 期	成 人 期	高 齡 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。必要に応じて関係機関と連絡調整を行います。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(E P D S 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(E P D S)
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
麻しん・風しん混合(M R)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取りましょう。
- ・「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

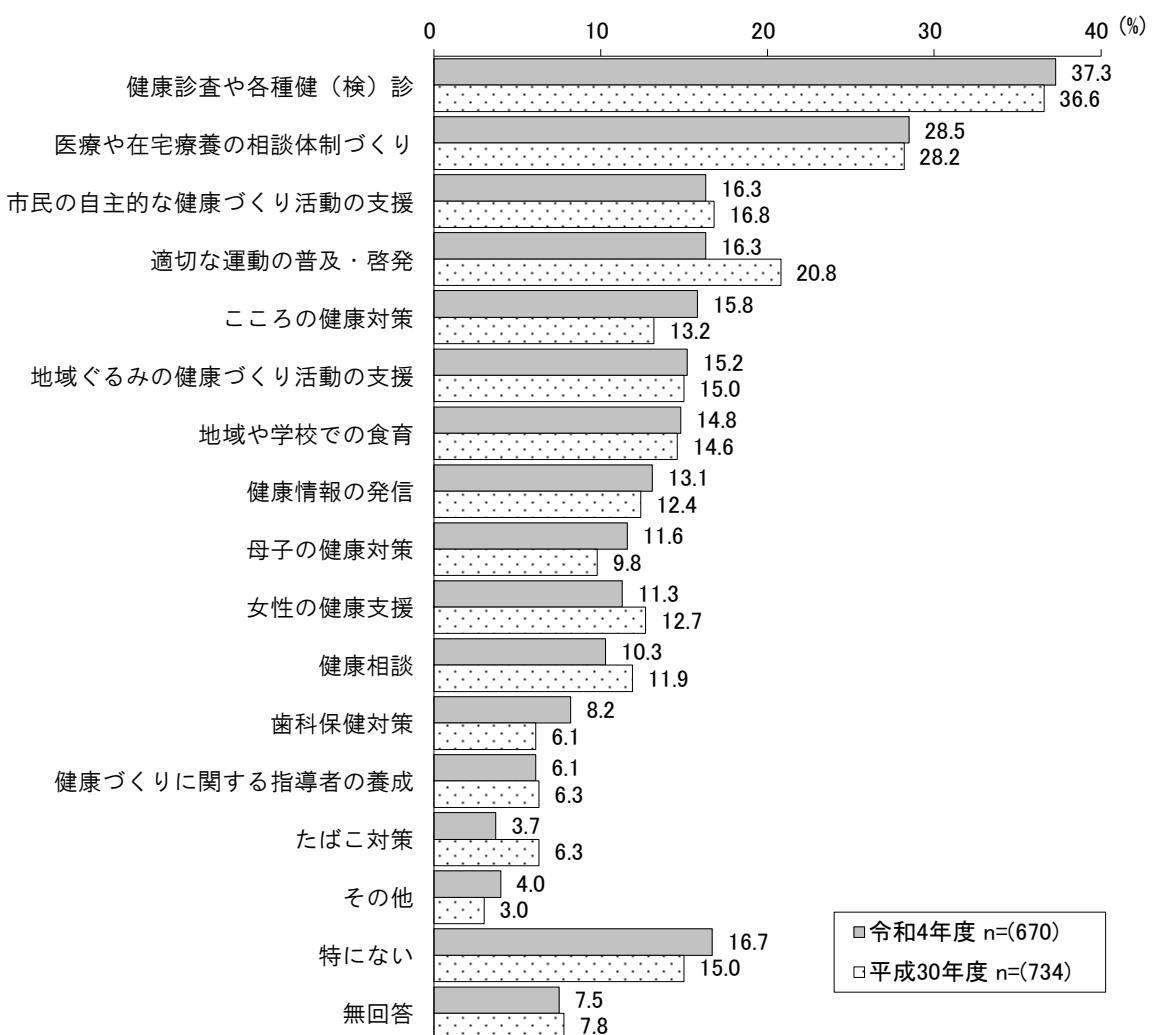
■ 現状と課題

【 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 兒 期	学 童 期	思 春 期	成 人 期	高 齡 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 兒 期	学 童 期	思 春 期	成 人 期	高 齡 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。					●		