



山武市第2次健康づくり計画 — 概要版 —

《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》

☆本書は、「山武市第2次健康づくり計画」の概要版です。より詳細な内容は、計画書（本編）をご覧ください。
「山武市第2次健康づくり計画」の計画書（本編）は、健康支援課、市のホームページでご覧いただけます。

検索 山武市 健康づくり計画

1 計画策定の趣旨

- ▶ 昨今では、平均寿命を延ばすだけでなく、「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。
- ▶ 市では、「だれもが生きがいを持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）」（第1次計画といいます。）を策定し、健康施策の充実を図ってきました。
- ▶ 本計画は、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、「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ことを目指して策定したものです。

2 計画の概要

■法令根拠■

本計画は、『健康増進法』（第8条第2項）に基づく「市町村健康増進計画」、『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」を、一体的に策定するものです。

■計画の性格と位置づけ■

- ▶ 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。
- ▶ 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、また、「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。

■計画期間■

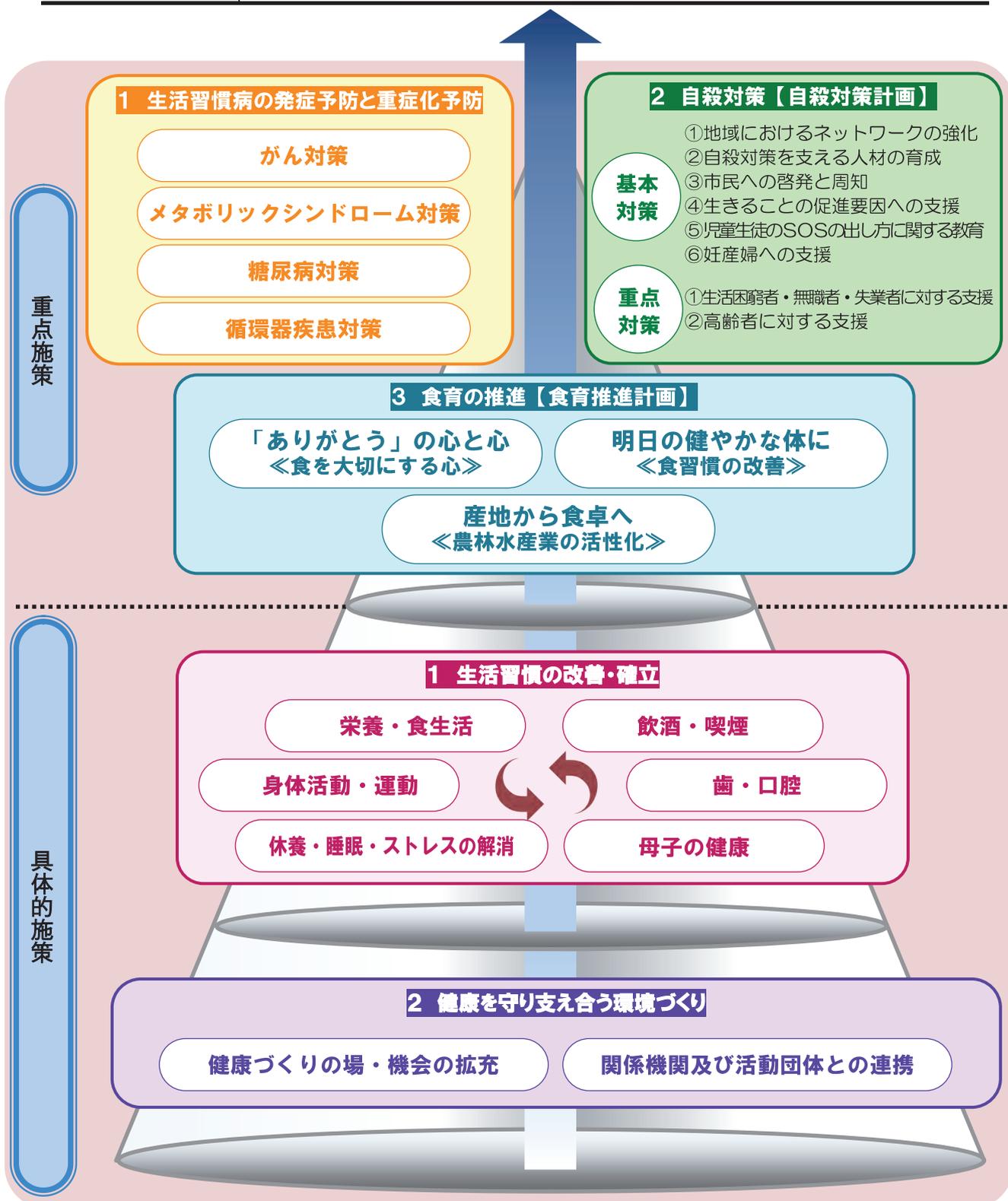
本計画の計画期間は、「第3次山武市総合計画」の計画期間と整合性を図り、令和5年度を初年度とし、令和8年度を最終年度とする4年間とします。

3 計画の体系

本計画では、目指す姿に「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」を掲げ、その実現に向け、3つの重点施策と2つの具体的施策を定め、計画を推進します。

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**



4 重点施策

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

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受診率向上など、がんの早期発見・早期治療を促す施策を推進します。

また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をはじめ、糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病は、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。

(1) がん対策

施策	① がんについての啓発 ② 検診実施体制と精度管理の充実	③ 未受診者に対する受診勧奨
主な 具体的 事業	◆ がん検診（大腸がん・胃がん・肺がん・ 乳がん・子宮がん・前立腺がん検診）	◆ がん対策に係る啓発事業

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～

- ・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。

(2) メタボリックシンドローム対策

◇現状◇

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人（国保データベース（KDB）システム）
男性：48.6% 女性：18.0%

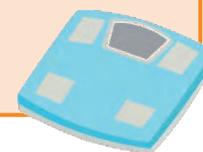
メタボリックシンドローム：

内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）により、肥満症や高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病が引き起こされやすくなった状態をいいます。

施策	① 特定保健指導の推進 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
主な 具体的 事業	◆ 生活習慣病予防対策に係る啓発事業 ◆ 特定保健指導 ◆ ヘルスアップ教室 ◆ 小中学生のための健康相談・健康教室（教育） ◆ 保健推進員事業 ◆ 特定健康診査・未受診者対策

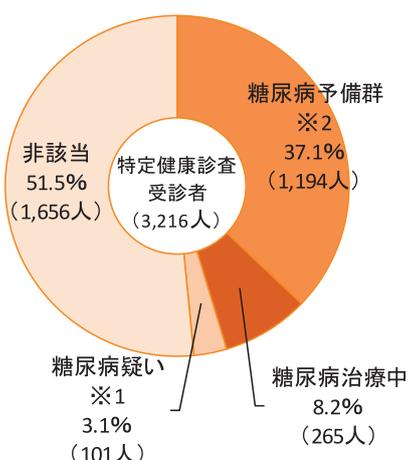
市民の皆様への提案 ～からだにいいこと 始めよう・続けよう～

- ・自分の標準体重を知りましょう。 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 2.2
- ・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。



(3) 糖尿病対策

市の特定健康診査受診者からみた糖尿病に関する結果（令和3年度特定健康診査結果）



※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）

施策

- | | |
|--------------|-----------------|
| ① 糖尿病についての啓発 | ④ 腎機能要医療者への支援 |
| ② 特定保健指導の推進 | ⑤ 医療機関との連携 |
| ③ 受診勧奨の強化 | ⑥ 妊娠期からの保健指導の強化 |

主な具体的事業

- ◆ なるほど！糖尿病塾
- ◆ 糖尿病・透析予防説明会
- ◆ さんむ医療センターとの連携事業
- ◆ 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
- ◆ 妊産婦・乳児訪問事業（乳児家庭全戸訪問事業を含む。）

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・糖尿病網膜症・糖尿病腎症）の併発を予防しましょう。
- ・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

市の中性脂肪有所見者率（令和2年度特定健康診査結果）

	山武市	県平均
総数	30.2%	21.5%
男性	36.0%	28.6%
女性	24.9%	16.4%

施策

- ① 循環器疾患についての啓発
- ② 特定保健指導の推進
- ③ 脂質異常症についての啓発

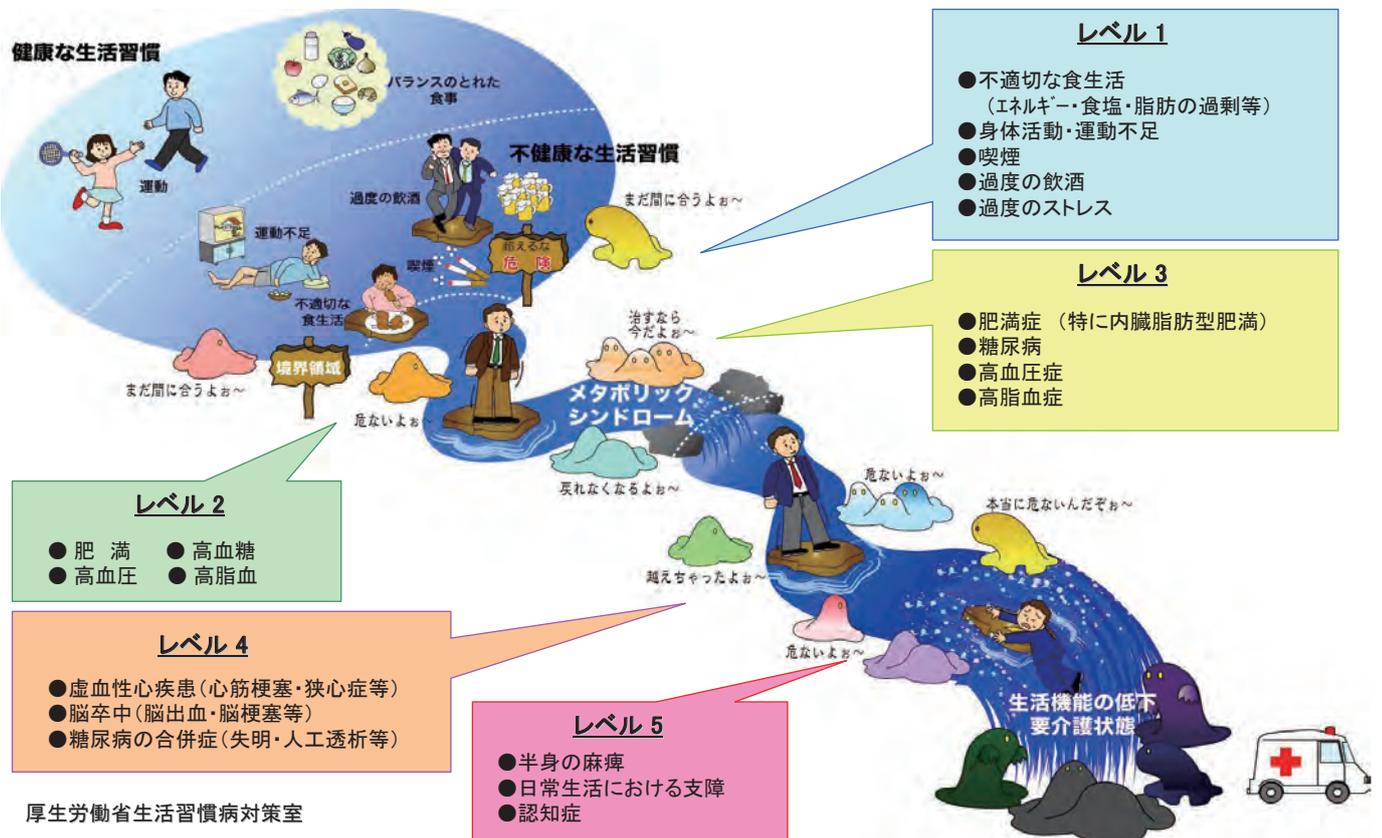
主な 具体的 事業

- ◆ 糖尿病・透析予防説明会<再掲>
- ◆ 中性脂肪説明会
- ◆ 特定保健指導<再掲>

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～

- ・ 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。
- ・ 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。

生活習慣病のイメージ



2 自殺対策【自殺対策計画】

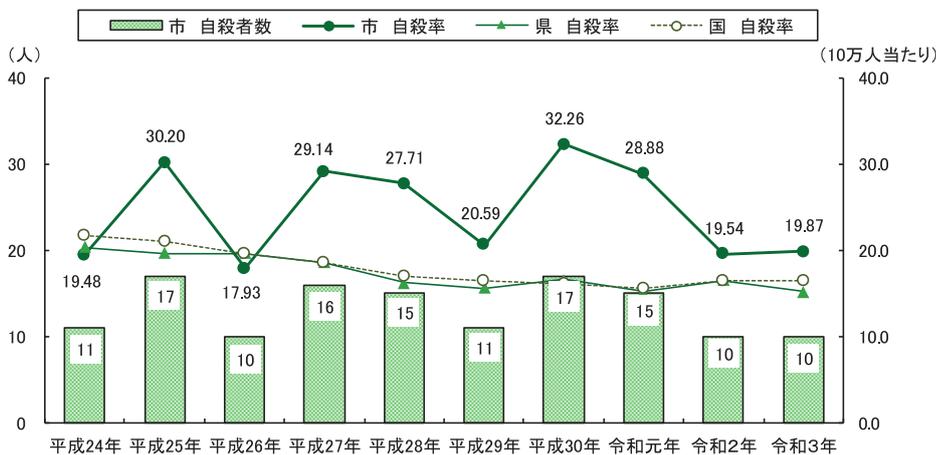
自殺対策は、自殺が個人の問題として捉えられるのではなく、その背景に様々な社会的要因があることを踏まえ、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」の低減と「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」の増加を目指し、社会全体の取組として推進されることが求められています。

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地域づくりを進めます。

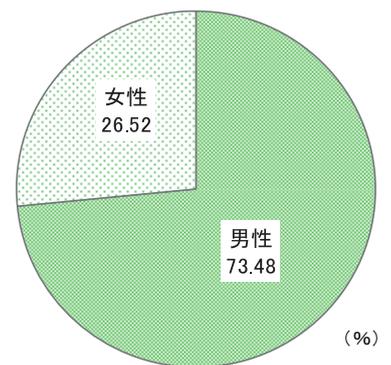
(1) 基本対策

◇現状◇

《自殺者数・自殺率の推移》



《性別割合（市）》



《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。

《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

施策	① 地域におけるネットワークの強化	⑤ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
	② 自殺対策を支える人材の育成	⑥ 妊産婦への支援
	③ 市民への啓発と周知	
	④ 生きることの促進要因への支援	

主な 具体的 事業	◆ こころの健康づくり市民研修会	◆ 思春期教室
	◆ こころの健康づくりに係る啓発事業	◆ 家庭児童相談室での相談(DV含む。)
	◆ ゲートキーパー養成研修	◆ 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Wa i Wa i
	◆ 自殺対策連絡協議会	◆ スクールカウンセラー・心の教育相談
	◆ 妊産婦・乳児訪問事業(乳児家庭全戸訪問事業を含む。)<再掲>	◆ SOS出し方教育
	◆ 産後ケア	◆ 消費生活センターでの相談
	◆ 子育て世代包括支援センター	◆ 心配ごと相談事業(社会福祉協議会)

(2) 重点対策

施策	① 生活困窮者・無職者・失業者に対する支援	② 高齢者に対する支援

主な 具体的 事業	◆ すこやか倶楽部	◆ 生活就労相談室
	◆ 認知症サポーター養成講座	◆ 生活保護受給者への支援
	◆ 家族介護教室	◆ 子どもの学習支援事業
	◆ 緊急通報装置設置事業	◆ 準要保護児童・生徒への支援
	◆ 高齢者見守りネットワーク事業	◆ 納税相談
	◆ 民生委員児童委員による相談	◆ 高額療養費資金貸付制度

あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか？



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、平成26年度から令和3年度までの累積養成者は合計901人に上ります。

～ ゲートキーパーの役割 ～



3

食育の推進【食育推進計画】

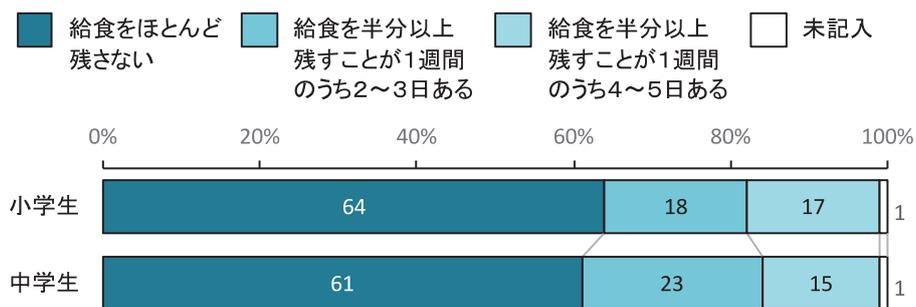
食をめぐる環境は大きく変化してきており、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食市場の拡大が進行するとともに、食に関する価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。また、地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されています。

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出てきました。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、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。

こうした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きます。

(1) 「ありがとう」の心と心 《食を大切に作る心》

《給食を残さず食べている状況》



資料 食生活に関するアンケート集計結果

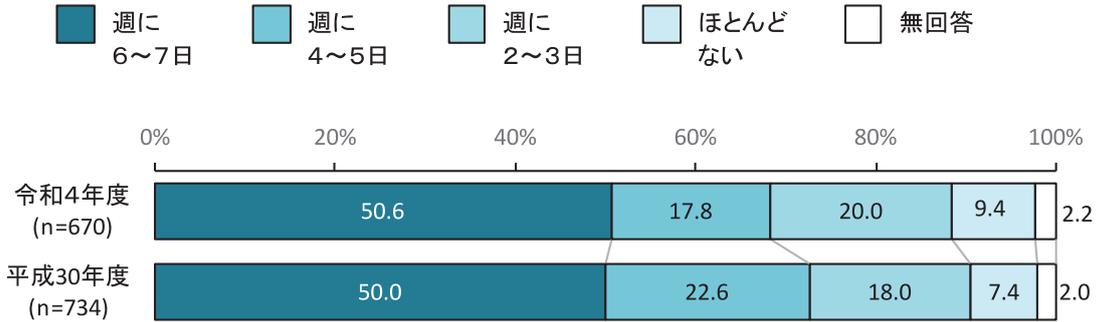
施策	① 食を大切に作る心の育成	② 学校給食を通じた教育
主な具体的事業	<ul style="list-style-type: none"> ◆ キッチン・スクール ◆ 市内小中学校を対象にした食に関するアンケートの実施 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 給食センター栄養士による食に関する指導の実施 ◆ 学校給食で山武市の農産物を食材に使用

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～

- ・ 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>>

《1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べる頻度》



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

施策	① 朝・昼・夕1日3食きちんと食べる食生活の普及	④ 適正体重と体重コントロールについての知識の普及
	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	⑤ 糖分の適正な摂取量・摂取頻度の知識の普及
	③ 野菜の目標摂取量(350g)の知識の普及	⑥ 減塩についての知識の普及

主な 具体的 事業	◆ なるほど!糖尿病塾<再掲>	◆ 食育事業
	◆ さんむ健康ポイント事業	◆ 食育研修会
	◆ パパママサロン	◆ 給食センター栄養士による食に関する指導の実施<再掲>
	◆ いい歯モグモグクラス	

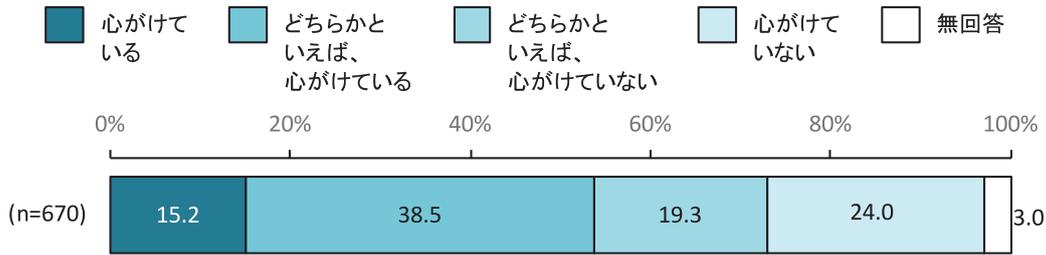
市民の皆様への提案 ~からだにいいこと 始めよう・続けよう~

- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 1日に生のくだものを200g程度食べましょう。



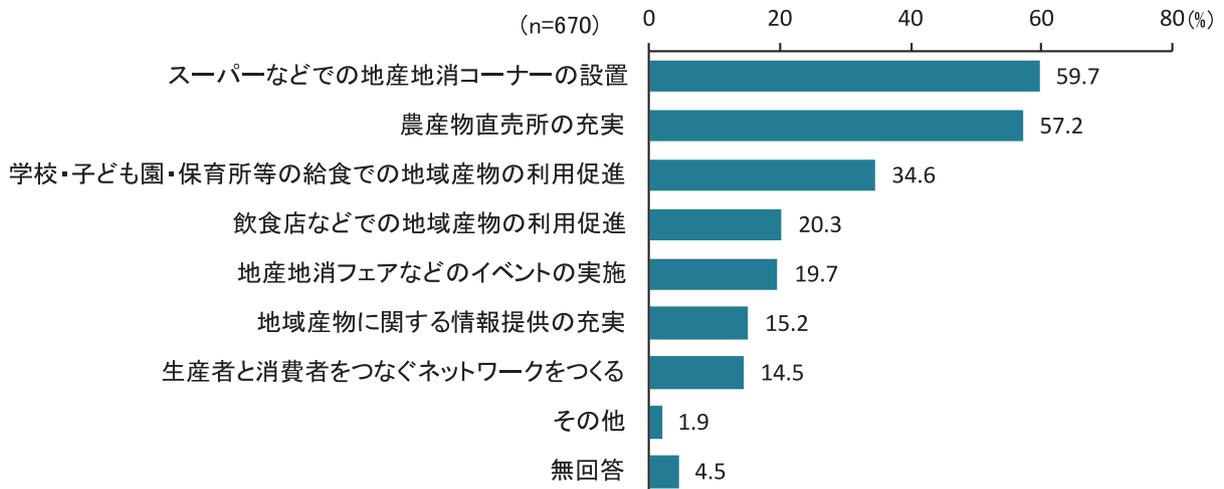
(3) 産地から食卓へ 《農林水産業の活性化》

《地元産の食材を利用する心がけ》



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》※複数回答可



資料 令和4年度市健康づくりに関する調査

施策	① 食文化の継承と消費者交流	② 地産地消の推進と食の安全・安心の確保
主な具体的事業	◆ 食文化の継承	◆ 地産地消と食の安全確保の推進

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。
- ・ 地元の郷土料理を学び、実際に作って食べてみましょう。

5 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。

(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。

(2) 身体活動・運動

施策	① 運動についての啓発	④ 自主サークル活動の育成・支援	
	② 山武市オリジナル体操の普及	⑤ 妊娠期から運動を習慣化するための支援	
	③ さんぶの森元気館の利用促進	⑥ さんむ健康ポイントの普及	

主な 具体的 事業	◆ 特定保健指導<再掲>	◆ 自主サークルの活動支援
	◆ ヘルスアップ教室<再掲>	◆ さんむ健康ポイント事業<再掲>
	◆ 健康づくりセミナー	◆ さんぶの森元気館運営事業

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)

(3) 休養・睡眠・ストレスの解消

施策	① 心の健康についての知識の普及	③ 関係機関との連携の強化
	② 相談体制の周知の徹底	

主な 具体的 事業	◆ こころの健康づくり市民研修会<再掲>	◆ 出前講座「あなたの心は元気ですか？」
	◆ こころの健康づくりに係る啓発事業<再掲>	◆ 健康福祉まつり

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。
- ・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

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	② COPD（慢性閉塞性肺疾患）の啓発	③ 禁煙支援の推進
主な 具体的 事業	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 特定保健指導＜再掲＞ ◆ ヘルスアップ教室＜再掲＞ ◆ 禁煙対策に係る啓発事業 ◆ 禁煙外来の紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 子育て世代包括支援センター事業＜再掲＞ ◆ 児童・生徒の健康づくり対策 	

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。
- ・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

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	
	② フッ化物によるむし歯予防処置事業の充実	
	③ 妊娠期からのむし歯・歯周病予防対策の充実	
	④ 8020運動の普及啓発	
	⑤ 成人を対象とした歯科保健事業の充実	
主な 具体的 事業	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 歯周病検診 ◆ 歯科健康教室（成人・高齢者） ◆ いい歯モグモグクラス＜再掲＞ ◆ 妊婦歯科健康診査事業 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 園児、小中学生、保護者への歯科健康教室 ◆ フッ化物歯面塗布事業 ◆ フッ化物洗口事業

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。
- ・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

施策	① 子育て世代包括支援センター（はびねす）を窓口に、切れ目ない支援の実施	③ 乳幼児健康診査や各種教室の実施
	② 産後うつ病支援の実施	⑤ 予防接種対象者への周知
主な 具体的 事業	◆ 子育て世代包括支援センター事業<再掲>	◆ 乳幼児健康診査
	◆ 妊産婦・乳児訪問事業（乳児家庭全戸訪問事業を含む。）<再掲>	◆ のびのび発達相談 ◆ ことばの相談

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。
- ・はびねす（子育て世代包括支援センター）を利用しましょう。
- ・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。
- ・親子で規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- ・「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

地域・社会における信頼関係や結びつき（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。

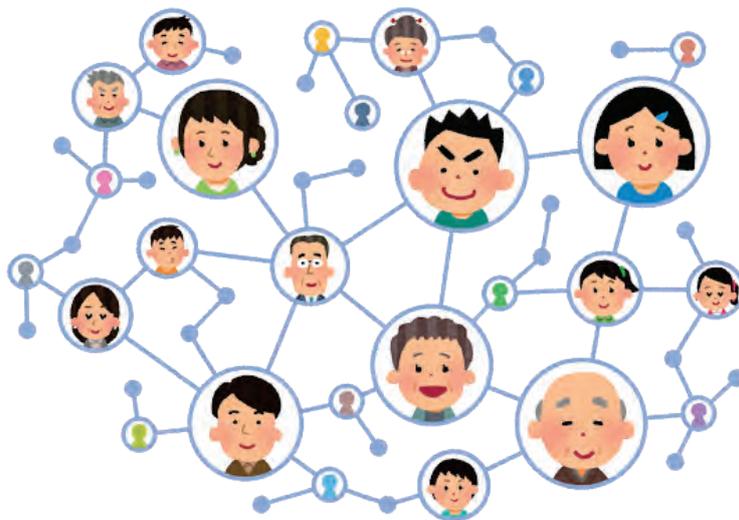
「自分の健康は自分で守りつくる」という市民の自発的な考えのもと、地域、関係機関、市が情報や目的を共有し、お互いの立場を尊重しながら、関係性を深め、取組の効果を高めていく環境づくりを推進します。そのため、「健康づくりの場・機会の拡充」「関係機関及び活動団体との連携」について進めます。

（１）健康づくりの場・機会の拡充

施策	① 健康に関する意識づくりの支援	② 健康情報の周知
主な 具体的 事業	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 広報紙・ホームページ等への啓発・ウォーキングマップ ◆ 運動施設利用者への支援 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 松尾公民館事業 ◆ 成東中央公民館事業

（２）関係機関及び活動団体との連携

施策	関係機関・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。	
主な 具体的 事業	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 健康づくり推進協議会 ◆ 保健推進員事業<再掲> 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 医療機関との連携 ◆ 山武地域・職域連携推進協議会



6 数値目標

項目		現状値（年度）	目標値
目標値は、R8 年度			
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			
がん検診受診率	大腸がん検診（40～69 歳）	6.4%（R3 年度）	6.6%
	胃がん検診（40～69 歳）	4.2%（R3 年度）	4.3%
	肺がん検診（40～69 歳）	8.7%（R3 年度）	10.0%
	乳がん検診（30～69 歳）	15.5%（R3 年度）	15.6%
	子宮がん検診（20～69 歳）	11.1%（R3 年度）	11.2%
がん検診を年 1 回受けている市民の割合		41.1%（R3 年度）	50.3%
(2) メタボリックシンドローム対策			
一人当たりの健康づくり取組項目数		3.92 項目（R3 年度）	4 項目
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%（R3 年度）	45.6%
	女性	18.0%（R3 年度）	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		84.5% ^{※1} （R3 年度）	80.0%
(3) 糖尿病対策			
糖尿病予備群の人の割合		37.1%（R3 年度）	37.0%
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		75.6%（R3 年度）	77.0%
(4) 循環器疾患対策			
収縮期血圧平均値	男性	124.7mmHg（R3 年度）	124mmHg
	女性	124.3mmHg（R3 年度）	124mmHg
塩分を控えるよう気をつけている人の割合		35.2%（R3 年度）	35.0%
中性脂肪値有所見者率		30.2%（R2 年度）	30.0%
重点施策 2 自殺対策【自殺対策計画】			
(1) 基本対策			
自殺率（人口 10 万対）		19.87（R3 年度）	19.54
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） ^{※2}	92.0%
不登校児童の割合		1.38%（R3 年度）	1.38%
不登校生徒の割合		4.32%（R3 年度）	4.32%
(2) 重点対策			
社会参加している高齢者の割合		39.6%（R3 年度）	50.0%
生きがいを持っている高齢者の割合		43.2%（R3 年度）	50.0%
重点施策 3 食育の推進【食育推進計画】			
(1) 「ありがとう」の心と心 《食を大切に作る心》			
ちば食育ボランティア登録件数		8 件（R3 年度）	10 件
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（R3 年度）	160 回
(2) 明日の健やかな体に 《食習慣の改善》			
朝食を毎日とる割合	小学 5 年生	84.5%（R3 年度）	95.2%
	18 歳以上の市民	66.8%（R3 年度）	67.0%
BMI 値 25 以上の肥満者の割合		31.9%（R3 年度）	31.0%
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		42 人（R3 年度）	200 人
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%（R3 年度）	47.0%
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%（R3 年度）	5.0%
(3) 産地から食卓へ 《農林水産業の活性化》			
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（R3 年度）	60 人
米粉料理教室の受講者数		0 人 ^{※3} （R3 年度）	40 人
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%（R3 年度）	90%

※1：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。

※2：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。

※3：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。

具体的施策 1 生活習慣の改善・確立

(1) 栄養・食生活

※重点施策3 食育推進計画と連携して取り組みを推進

(2) 身体活動・運動

週2回 30分以上の運動を実施している人の割合	30.4% (R3年度)	30.5%
山武市オリジナル体操の普及累積人数	2,198人 (R3年度)	2,700人
さんむ健康ポイント応募年度人数	取り組み開始 (R4年度)	500人

(3) 休養・睡眠・ストレスの解消

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% (R3年度)	52.0%
ストレスをためないよう発散している人の割合	30.4% (R3年度)	32.0%

(4) 飲酒・喫煙

妊娠中の飲酒率	2.1% (R3年度)	1.5%
成人の飲酒率(毎日飲酒する人の割合)	19.1% (R3年度)	18.6%
妊娠中の喫煙率	5.3% (R3年度)	3.0%
成人の喫煙率	14.3% (R3年度)	13.8%

(5) 歯・口腔

むし歯のある3歳児の割合	16.5% (R3年度)	14.0%
むし歯のある園児(5歳児)の割合	28.9% (R3年度)	24.0%
むし歯のある小学生の割合	41.8% (R3年度)	38.0%
むし歯のある中学生の割合	31.6% (R3年度)	29.0%
定期的に歯科健診を受けている人の割合	50.0% (R3年度)	53.0%

(6) 母子の健康

全出生数中の低出生体重児の割合	9.1% (R3年度)	9.0%
産後うつ状態が示唆される産婦の割合(EPDS9点以上)	8.1% (R3年度)	8.0%
子育てが幸せ、楽しいと思う乳幼児の保護者の割合	93.4% (R3年度)	95.0%
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% ^{※4} (R3年度)	5.7%
麻しん・風しん混合(MR)予防接種率	93.0% (R3年度)	95.0%

※4：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。

*「具体的施策 2 健康を守り支え合う環境づくり」の数値目標の設定はありません。

山武市第2次健康づくり計画 一概要版一

令和5年度～令和8年度

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

1階 〒289-1392 千葉県山武市殿台 296番地

電話番号：【健康医療係】 0475-80-1173

【成人保健係】 0475-80-1171

【母子保健係】 0475-80-1172

【はぴねす】 0475-80-1381

【農政係】 0475-80-1211

