

市川市健康増進計画



平成 18 年（2006 年）3 月

市 川 市

はじめに



健康でありたいという思いは私たちの共通の願いですが、次の世代のためにも、私たちは自分や家族の健康を守っていかねばなりません。

近年の健康志向の高まりは、言うなれば病気にかかりやすい時代になってきたことの裏がえしでもあり、私たちを取り巻く環境の変化やライフスタイルの変化に伴い、生活習慣病やストレスから病気にかかってしまう人の数も増えてきております。

自立した生活を送り、いつまでも健康で長生きしていくためには、まず自らの健康づくりに関心を持ち、家族や友人と一緒に健康づくりに取り組むことが必要です。

市川市健康増進計画は、生活習慣の見直しや改善により病気の発生そのものを予防することに重点をおき、市民の生活の質（QOL）の向上を目的として、市民自らの健康づくりへの取り組みを主体とした行動計画として策定しました。

21世紀の市川市民がいつまでも明るく笑って暮らしていくことができるよう、まず10年先の私たちが健康でいられることを目標として、市民・地域・行政等が協働して健康づくりに取り組んでいけることを願っております。

本計画の策定にかかわられた、策定検討委員会の皆様をはじめ、アンケート調査にご回答くださいました市民の皆様および関係者の皆様に心から感謝を申し上げます。

平成18年3月

市川市長 千葉 光行

市川市は、平成 16 年 11 月 3 日、市制施行 70 周年記念式典において、健康都市宣言を行いました。

WHO 憲章の精神を尊重した 「健康都市いちかわ」宣言

「すべての人々にとって、できる限り高い健康水準を享受することは基本的な権利である」

— 私たちは、この WHO（世界保健機関）憲章の精神を尊重し、誰もが個々の能力を生かしながら健やかに、生き生きと暮らせる「健康都市いちかわ」を目指すことを、ここに宣言します。

HEALTHY CITY ICHIKAWA DECLARATION In Deference to the Constitution of the WHO

“The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being” - We pay due regard to the spirit of this Constitution of the World Health Organization (WHO), and we hereby declare that we will aim for “Healthy City Ichikawa”, a city where all people can be energetic, healthy, and live life to its fullest.

市川市健康増進計画 目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画の背景	1
2 計画の目的	1
3 計画の期間	2
4 健康日本21と市川市健康都市プログラム	2
(1) 健康日本21と国の動向	2
(2) 市川市健康都市プログラム	3
5 関連諸計画との位置づけ	4
6 市川市の現状と健康課題	5
(1) 微増傾向にある人口と世帯数	5
(2) 市外通勤・通学者の多さ	7
(3) 地域により異なる特徴	8
(4) 若年層からの生活習慣病予防が必要	14
7 取り組みの方向性	17
(1) 基本理念	17
(2) 基本目標	17
第2章 誰もが健康なまちとなるために	19
1 疾病予防	21
(1) 健康の自己管理	21
(2) 乳幼児の健康	27
(3) 歯の健康	30
2 感染症対策	38
(1) 性感染症予防	38
(2) 感染症予防	40
3 たばこ・アルコール・薬物への対策	44
(1) 喫煙	44
(2) 飲酒	49
(3) 薬物乱用防止	55
4 食生活	58
(1) 栄養・食生活	58
5 健康増進	65
(1) 運動	65

6	休養・心の健康	70
	(1) 休養・心の健康	70
7	ライフステージ別の取り組み	76
	(1) 乳幼児期（保護者）	76
	(2) 小学生（保護者）	77
	(3) 小学生（本人）	78
	(4) 中学生	79
	(5) 高校生等	80
	(6) 成人（20～39歳）	81
	(7) 成人（40～64歳）	82
	(8) 高齢者（65歳以上）	84
	(9) 妊婦	86
第3章 計画の推進		87
1	計画の推進体制	87
	(1) 健康に関する普及・啓発の推進	88
	(2) 健康づくりの機会や場所の確保	89
	(3) 市民の支援体制の強化	91
	(4) 関係機関との連携の推進	91
2	計画の評価方法	92
資料編		93
1	市川市の既存事業	93
2	市川市の健康づくり目標と国・千葉県との比較	96
	(1) 疾病予防	96
	(2) 感染症対策	97
	(3) たばこ・アルコール・薬物への対策	97
	(4) 食生活	98
	(5) 健康増進	99
	(6) 休養・心の健康	99
3	計画の策定体制と検討経過	100
	(1) 検討経過	100
	(2) 検討委員会設置要綱	101
	(3) 市川市健康増進計画策定委員会 構成員	103
	(4) 市川市健康増進計画策定作業部会 構成員	103
4	用語集	104

第1章 計画の基本的な考え方

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の背景

市川市はWHOが進めている健康都市プログラムに参加し、平成16年（2004年）11月には「WHO憲章の精神を尊重した『健康都市いちかわ』宣言」を行いました。

『健康都市いちかわ』宣言にもあるように、市民の健康状態をよくするためには保健医療分野の取り組みだけではなく、生活する市民の環境をよりよくし、身体的、精神的、社会的健康水準を高めていく必要があります。『市川市健康都市プログラム』においても、保健医療分野のみならず、まちづくりなど多様な分野において「健康」を軸に事業を展開していくことが示されています。

そのような中、本計画を『市川市健康都市プログラム』の「体と心」の分野に位置づけ、市民の健康づくりにむけた取り組みを示す行動計画として策定しました。

2 計画の目的

わが国は、現在世界一の健康水準を達成しているものの、史上例のない少子高齢社会へ移行しつつあります。それにともない、生活習慣病及び生活習慣病予備軍が増加しており、一人ひとりが自ら疾病を予防し、健康を増進することが重要な課題となっています。このような環境変化から、健康づくりに関する政策策定の必要性がうたわれ、厚生労働省では「健康日本21」「健やか親子21」を相次いで策定しました。

「健康日本21」の基本理念は、すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るため、若年死亡の減少、健康寿命（認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間）の延伸等を目標に、国民の健康づくりを総合的に推進することとしています。また「健やか親子21」も、思春期の健康づくりや妊娠・出産、母と子の健康づくりなど、母子保健の主要な取り組みを提示しており、その一翼を担うことが期待されています。

本計画は、市川市の地域やライフステージでの健康課題を的確にとらえ、10年後を見すえた市民の健康づくりを推進することを目的としています。

3 計画の期間

本計画は、平成 18 年度（2006 年度）から平成 27 年度（2015 年度）までの 10 年間で計画期間とします。『市川市健康都市プログラム』の基本計画の最終年度である平成 22 年度（2010 年度）を目途に中間評価を行い、社会情勢の変化等も考慮しながら必要に応じて見直しを行います。

平成18年度 (2006年度)	平成19年度 (2007年度)	平成20年度 (2008年度)	平成21年度 (2009年度)	平成22年度 (2010年度)	平成23年度 (2011年度)	平成24年度 (2012年度)	平成25年度 (2013年度)	平成26年度 (2014年度)	平成27年度 (2015年度)
計画期間前期									
			見直し [◎]		計画期間後期				
健康都市プログラム									

4 健康日本 21 と市川市健康都市プログラム

(1) 健康日本 21 と国の動向

わが国では、平成 12 年（2000 年）から、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」が開始され、現在に至っています。「健康日本 21」は、健康寿命の延伸と、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とすることを目的とし、国全体としての施策推進の大きな方向性、生活習慣に関する 9 分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器疾患、がん）の数値目標、国及び地方自治体の役割等を示しています。平成 14 年（2002 年）8 月に健康増進法が制定され、都道府県、市町村においても地域の実情を反映した地方健康増進計画を策定することとなっています。

また国では平成 17 年度（2005 年度）から、国民の健康寿命を伸ばすことを目標に、「生活習慣病対策の推進」「女性のがん緊急対策」「介護予防の推進」に係る施策を進めるとともに、それらを支える科学技術の振興を図るため、「健康フロンティア戦略」を推進しています。この戦略は、平成 26 年度（2014 年度）までの 10 か年で、健康寿命の 2 年延伸を目標にしており、この実現のためにも生活習慣病対策を重点とした取り組みが進んでいます。

母子保健については、21 世紀の母子保健の主要な取り組みを提示するビジョンであり、かつ、関係者、関係機関・団体が一体となって推進する国民運動計画として、平成 12 年（2000 年）に「健やか親子 21」が策定されました。平成 16 年（2004 年）12 月に策定された「子ども・子育て応援プラン」においても、「健やか親子 21」の趣旨を踏まえた施策内容と目標を掲げています。

(2) 市川市健康都市プログラム

市川市は、東京圏の住宅都市として、市民の健康状態と取り巻く環境を改善するための施策に重点を置き、平成6年（1994年）に、クリーン・グリーン都市宣言を行いました。これは環境を守り助け合いのコミュニティを増進することで、住みよさを実現することであり、クリーンは清潔な都市の創造を指し、グリーンは福祉のイメージと環境にめぐまれた都市を目指しています。

平成14年（2002年）には、市庁舎でISO14001の認証取得をし、さらにごみの12分別収集を開始しました。

平成16年（2004年）11月3日、市川市は健康都市宣言を行いました。世界保健機関（WHO）の精神を基本に、世界で取り組まれている「健康都市プログラム」に参加し、そのもとで同じ目的で参加した都市と連携し、市民の健康をトータルに高めていきます。

健康都市プログラムは、世界保健機関（WHO）の大憲章にある「健康を維持することは人類の基本的な権利である」という考えに基づき、市川市の基本構想に健康という面からアプローチするため、「心豊かで健やかな市民が住む健康都市」をめざして以下の柱を設定しています。この目標は「健康」が単に身体の健康に直接的に係わるだけでなく、健康決定要因である環境や社会の仕組みや文化など広い範囲をカバーしています。

《健康都市プログラムの4つの施策の柱》

誰もが健康なまちをつくる（体と心）

人の健康づくり

快適に暮らせるまちをつくる（まち）

みんなで助け合うまちをつくる（社会）

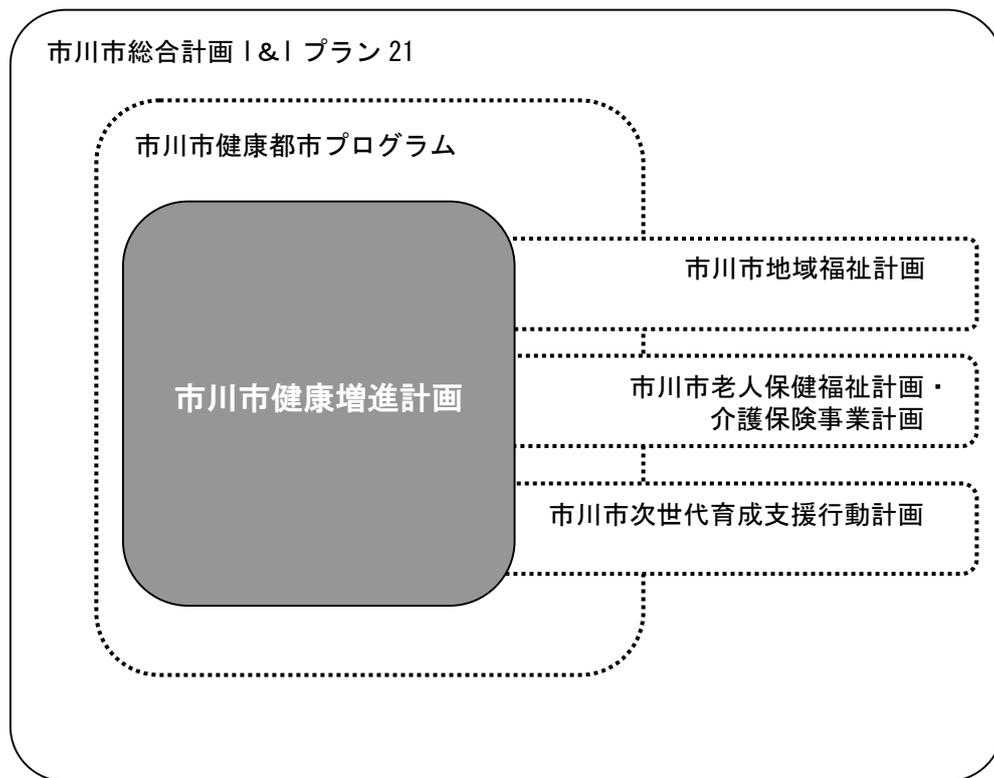
人を取り巻く環境づくり

豊かな心を育むまちをつくる（文化）

5 関連諸計画との位置づけ

本計画は、上位計画にあたる「市川市総合計画 I & I プラン 21」の健康に関する施策及び基本的な考え方を踏まえ、「市川市健康都市プログラム」の市民の行動計画として位置づけられています。

また、関連計画である「市川市地域福祉計画」、「市川市老人保健福祉計画・介護保険事業計画」、「市川市次世代育成支援行動計画」等との整合性をもったものとして定めています。

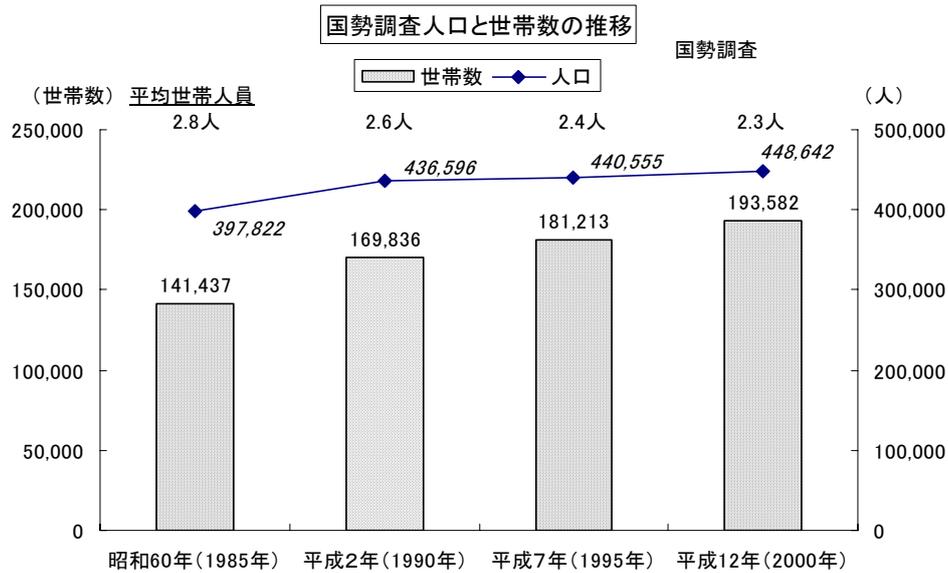


6 市川市の現状と健康課題

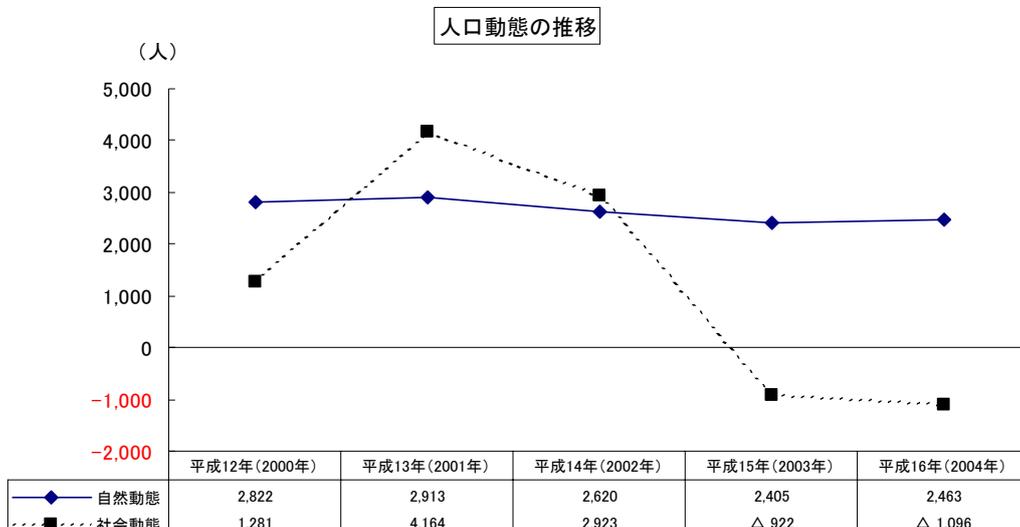
(1) 微増傾向にある人口と世帯数

市川市は千葉県西部に位置し、東京都に隣接しています。鉄道・道路の交通の利便性により住宅都市として、また湾岸部は工業都市として発展してきました。

国勢調査によると、市川市の人口と世帯数はともに微増傾向にあり、平成12年(2000年)の人口は448,642人、世帯数は193,582世帯となっています。しかし平均世帯人員は2.3人で減少傾向にあり、単身世帯、2人世帯、3人世帯が増加し、4人以上の世帯は減少しています。

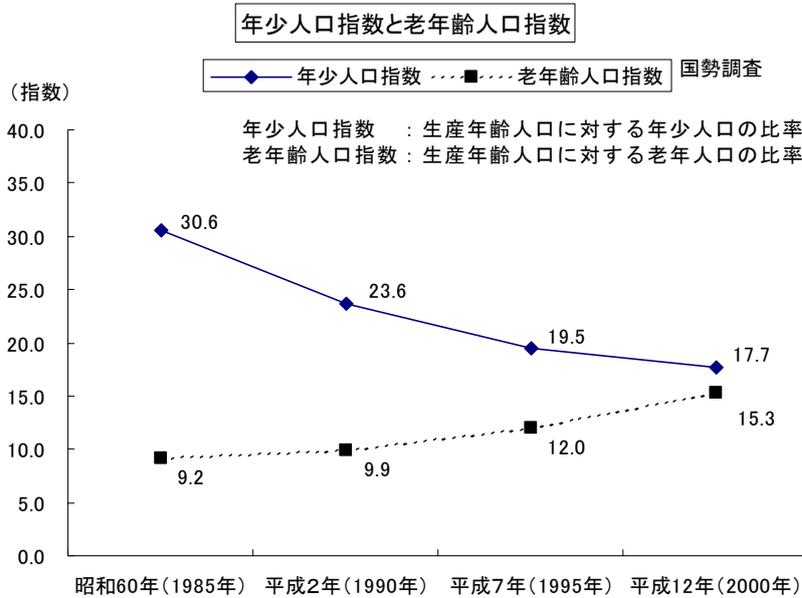


近年の人口動態をみると、自然動態は平成12年(2000年)から平成16年(2004年)まではプラスで推移していますが、社会動態は平成15年(2003年)と平成16年(2004年)でマイナスに転じています。

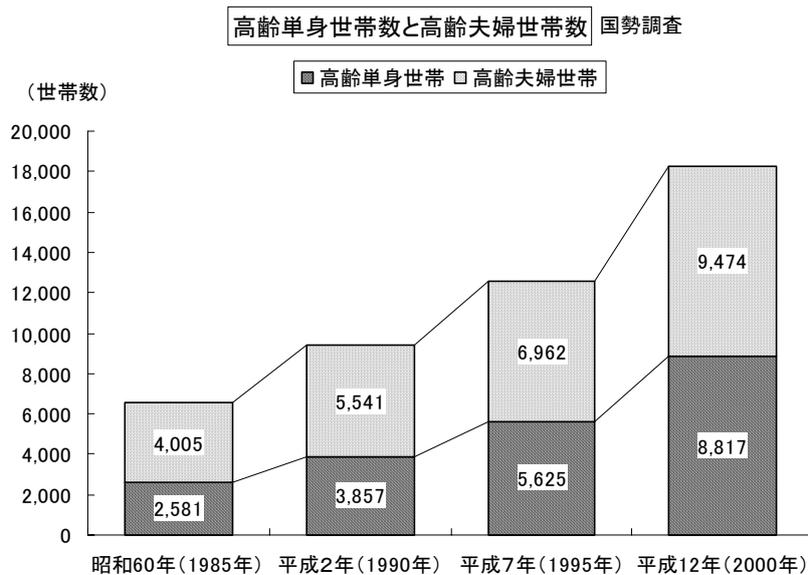


年齢構成をみると、生産年齢人口における年少人口指数は減少が続き、替わって老年人口指数が増加しています。

今後も高齢化の進行が予想されることから、生活習慣病等に罹患しないための健康づくりや、高齢者になってからの要介護状態にならないための健康づくりが特に重要です。

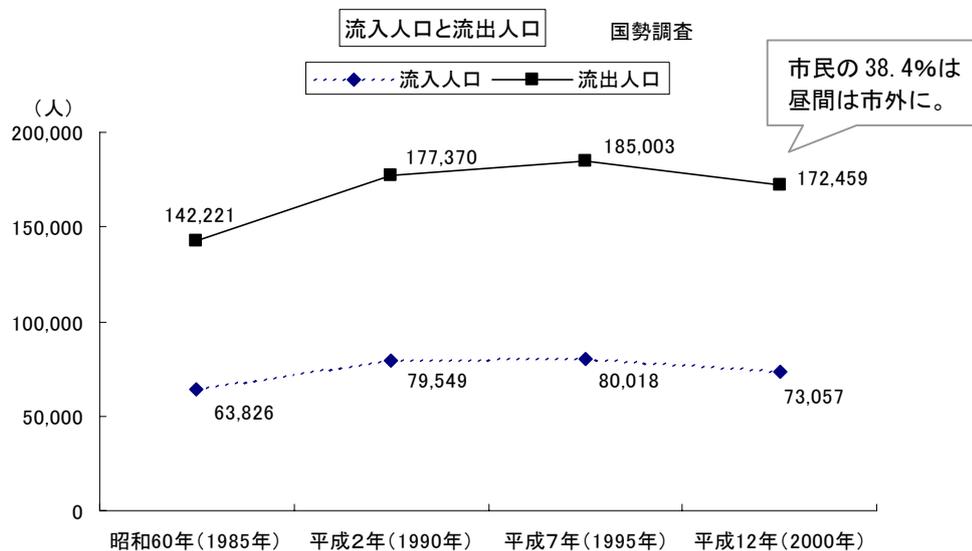


人口における高齢者の割合が増えていく中で、高齢単身世帯と高齢夫婦世帯が増加しています。これら高齢者のみの世帯が、安心して健康づくりに取り組める環境づくりが求められます。

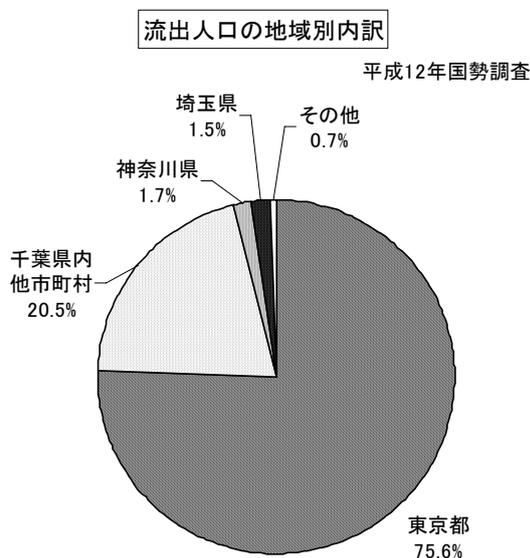


(2) 市外通勤・通学者の多さ

市川市の特徴のひとつとして市外通勤・通学者が多いことがあげられます。流入人口と流出人口をみると流出人口が流入人口をはるかに上回っています。平成12年(2000年)では、人口448,642人のうち38.4%が昼間は市外に出ている計算になります。



流出人口の地域別内訳をみると、75.6%を東京都が占めています。千葉県内の各市町村は20.5%です。



このように人口の4割弱は、市外への通勤・通学者が占めており、これらの通勤・通学者は、健康診査などの市の保健事業との関わりが相対的に少ないため、このような市民に対して健康づくりの取り組みをいかに推進していくかが課題です。

(3) 地域により異なる特徴

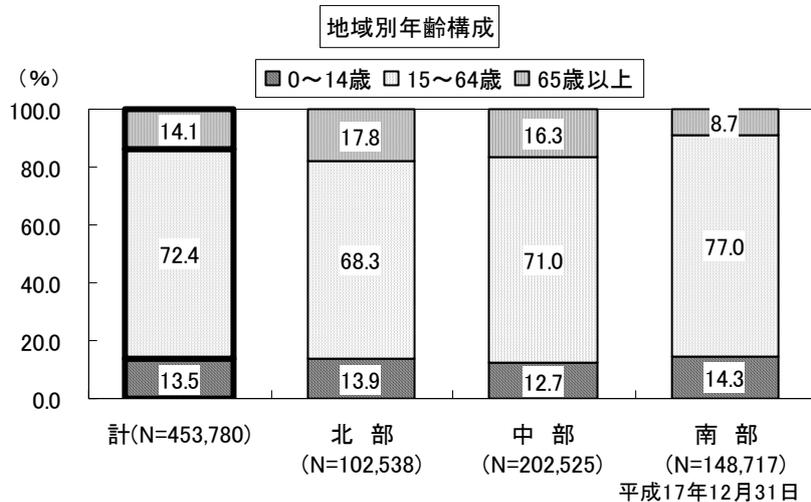
市川市は市域が広く、北部と中部、南部とではその特徴が異なり、地域の特徴にあわせた健康づくりの取り組みが求められます。

地 区	
北 部	大町、大野町、奉免町、柏井町、南大野、宮久保、下貝塚、曾谷、国分、東国分、稲越町、堀之内、北国分、中国分、国府台
中 部	北方町4丁目、東菅野、真間、市川、須和田、菅野、平田、八幡、北方、本北方、若宮、鬼越、中山、高石神、新田、市川南、大洲、大和田、南八幡、鬼高、稲荷木、東大和田、田尻、高谷、高谷新町、原木、二俣、二俣新町、東浜、上妙典
南 部	河原、下新宿、本行徳、本塩、関ヶ島、伊勢宿、妙典、富浜、末広、塩焼、宝、幸、入船、日の出、千鳥町、加藤新田、高浜町、塩浜、押切、行徳駅前、湊、湊新田、香取、欠真間、相之川、新井、広尾、島尻、福栄、新浜、南行徳

地域区分については、『市川市地域福祉計画』における基幹福祉圏別に見ていきます。

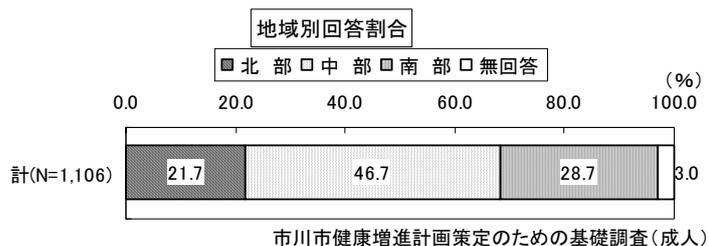
(平成17年12月31日現在)

区 分	北 部	中 部	南 部	合 計
総人口	102,538	202,525	148,717	453,780
0～14歳 年少人口	14,254 13.9%	25,631 12.7%	21,289 14.3%	61,174 13.5%
15～64歳 生産年齢人口	70,073 68.3%	143,890 71.0%	114,465 77.0%	328,428 72.4%
65歳以上 高齢者人口	18,211 17.8%	33,004 16.3%	12,963 8.7%	64,178 14.1%



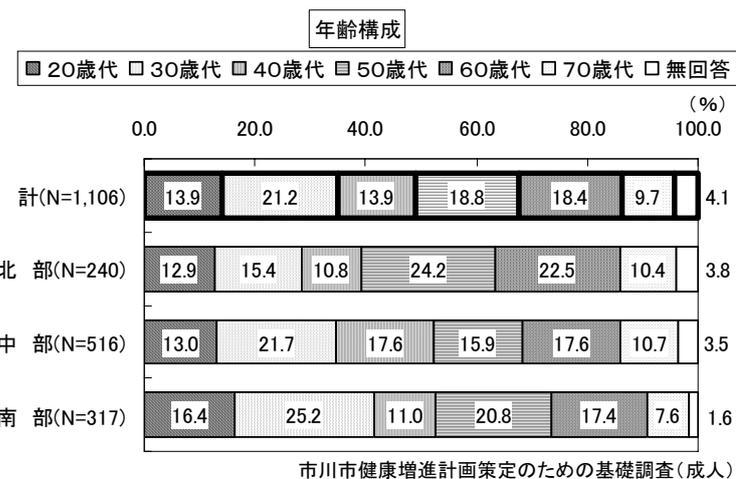
	地域の特徴
北 部	<p>市川市の北部で、梨栽培農業が盛んな地区と、JR 武蔵野線沿線に新興住宅地として開発された高層マンションや住宅地が混在しています。北総公団線の開通により、今後は北部の宅地化が進むと予想されます。</p> <p>昔から居住している市民が多い農業地域と市外からの転入による比較的居住年数の短い市民が多い地域とに分かれています。</p>
中 部	<p>市川市の中心地として発展し、JR 総武線、京成線、都営地下鉄新宿線の3線を利用でき、利便性が高くなっています。本八幡駅周辺の文化会館やメディアパークなどの教育・文化施設を含む商業施設、高谷・原木の工業地域、農業地域と様々な地域の特徴を持っています。</p> <p>マンション建設により転入してきた市民の住宅地と、居住年数の長い市民の住宅地が混在しています。</p>
南 部	<p>市の南部に位置し、東京メトロ東西線の沿線は住宅地として現在も発展しています。</p> <p>マンションが多く若い核家族が多くなっています。また、転入者が多く、新旧の住民が混在している地域です。</p> <p>外国人が多く、健康問題や子育て以外での援助が必要なケースもあります。</p>

「市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)」(市民 20~79 歳対象)によると、各地域の回答割合は、中部が 46.7%で最も割合が高くなっています。

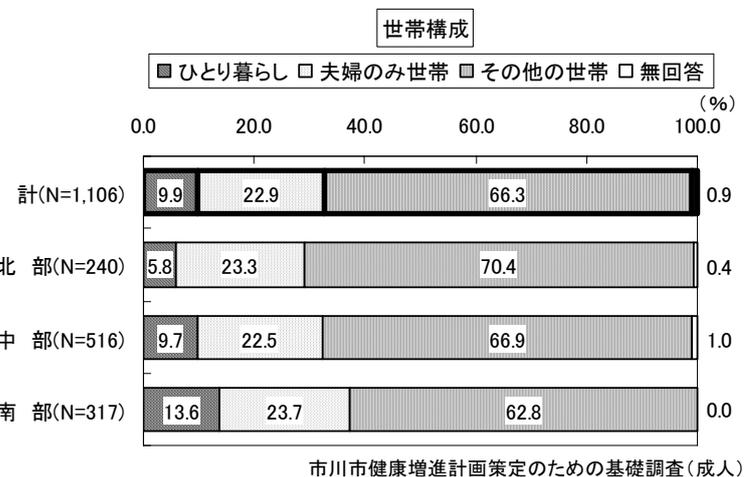


地域別の年齢構成をみると、北部では 50 歳代以上が半数以上を占めています。

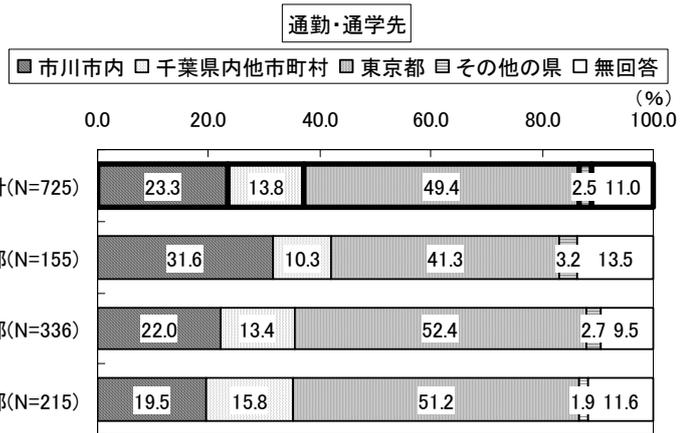
南部では 20 歳代、30 歳代をあわせて 4 割を超えています。



世帯構成をみると、南部で「ひとり暮らし」の割合が最も高く 13.6%となっています。

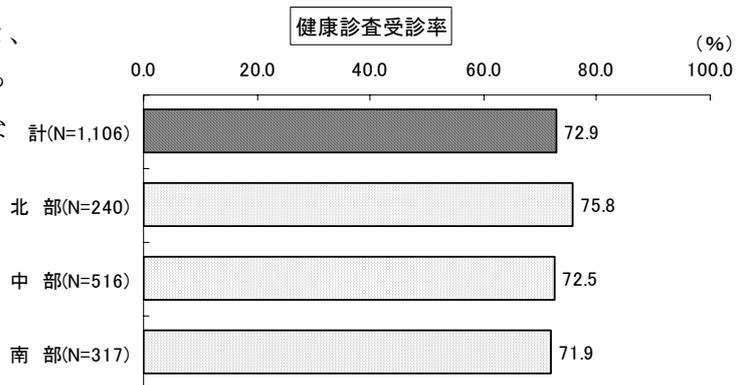


就労者及び学生の通勤・通学先をみると、北部では「市川市内」が3割を占めますが、中部、南部では2割程度で、半数以上は「東京都」へ通勤・通学しています。



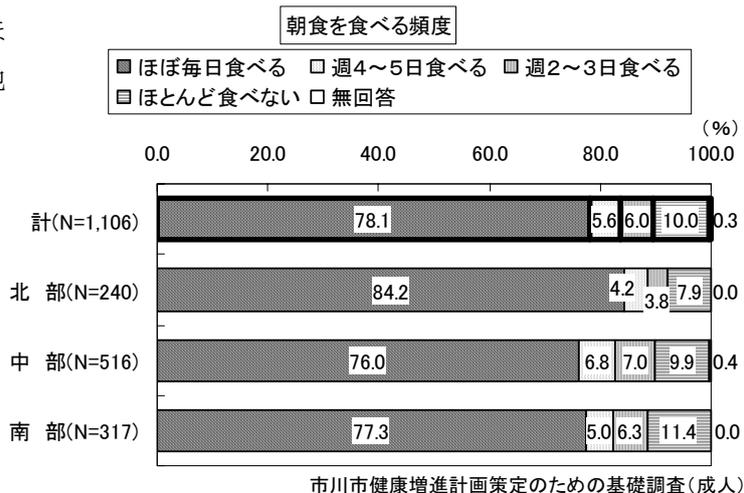
市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)

健康診査の受診率をみると、北部で受診率が最も高くなっていますが、地域での大きな差はみられません。

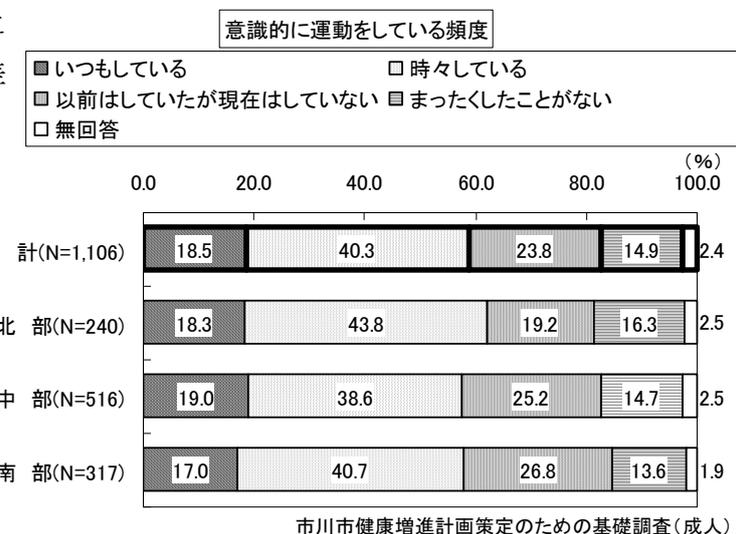


市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)

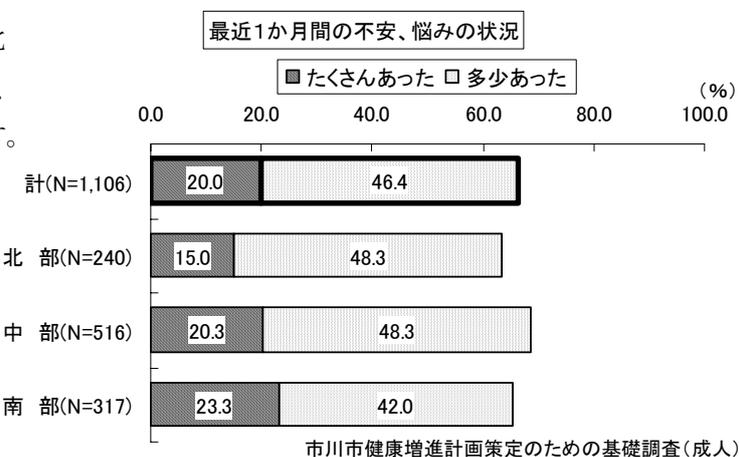
朝食については、北部で「ほぼ毎日食べる」割合が他の地域よりも高くなっています。



意識的に運動をする頻度については、地域での大きな差はみられません。

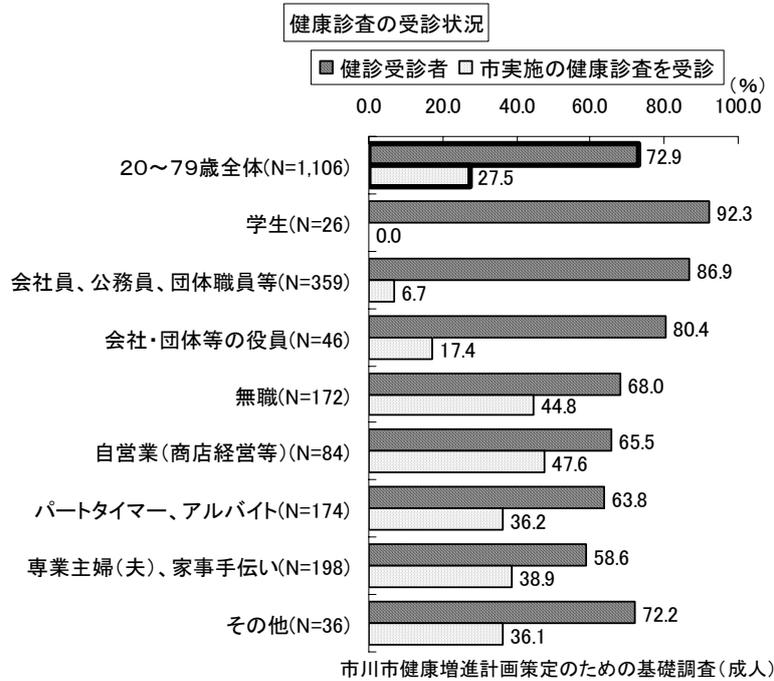


最近1か月間の不安、悩みが「たくさんあった」割合は北部が15.0%、中部が20.3%、南部が23.3%となっています。

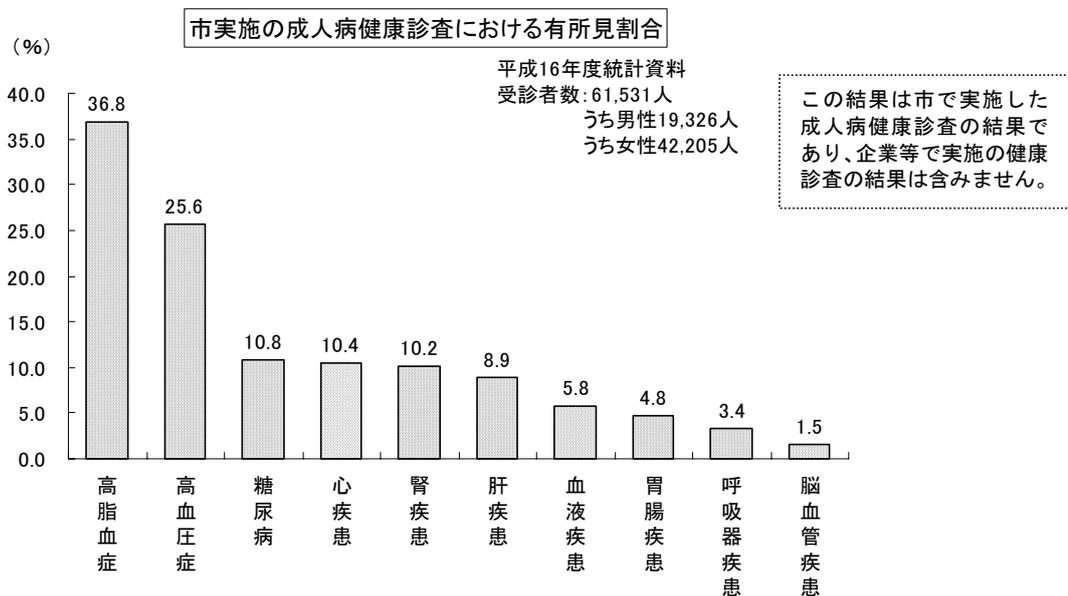


(4) 若年層からの生活習慣病予防が必要

「市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）」によると、20～79歳の健康診査受診率は72.9%です。「学生」「会社員、公務員、団体職員等」「会社・団体等の役員」は市実施以外の健康診査を多くが受診し、8割を超える受診率です。「無職」「自営業」「パートタイマー、アルバイト」「専業主婦（夫）、家事手伝い」では受診率が低くなっており、受診率をさらに高めることが課題です。

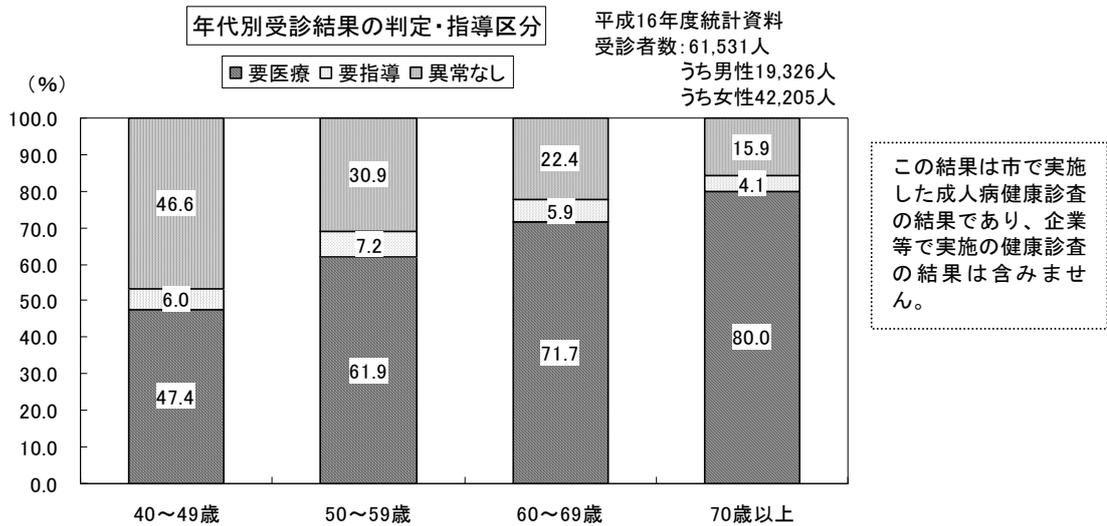


平成16年度（2004年度）の市実施の成人病健康診査（40歳以上対象）における有所見割合をみると、高脂血症が36.8%、高血圧症が25.6%と高い割合になっています。生活習慣病予防に向けた取り組みが必要であることがわかります。

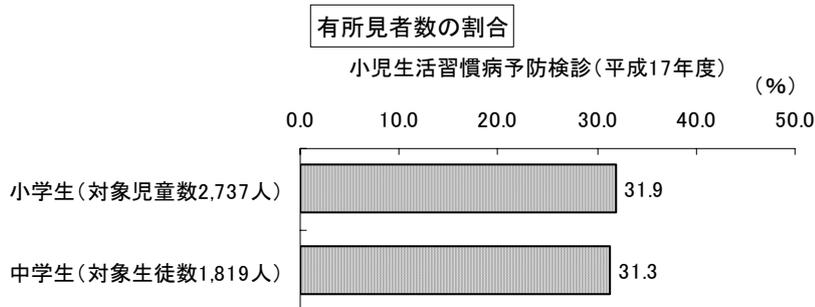


平成 16 年度（2004 年度）市が実施した成人病健康診査の年代別の判定・指導区分をみると、年齢が高くなるにつれて有所見者の割合が高くなっていますが、40 歳代や 50 歳代においても半数以上が「要医療」もしくは「要指導」となっています。

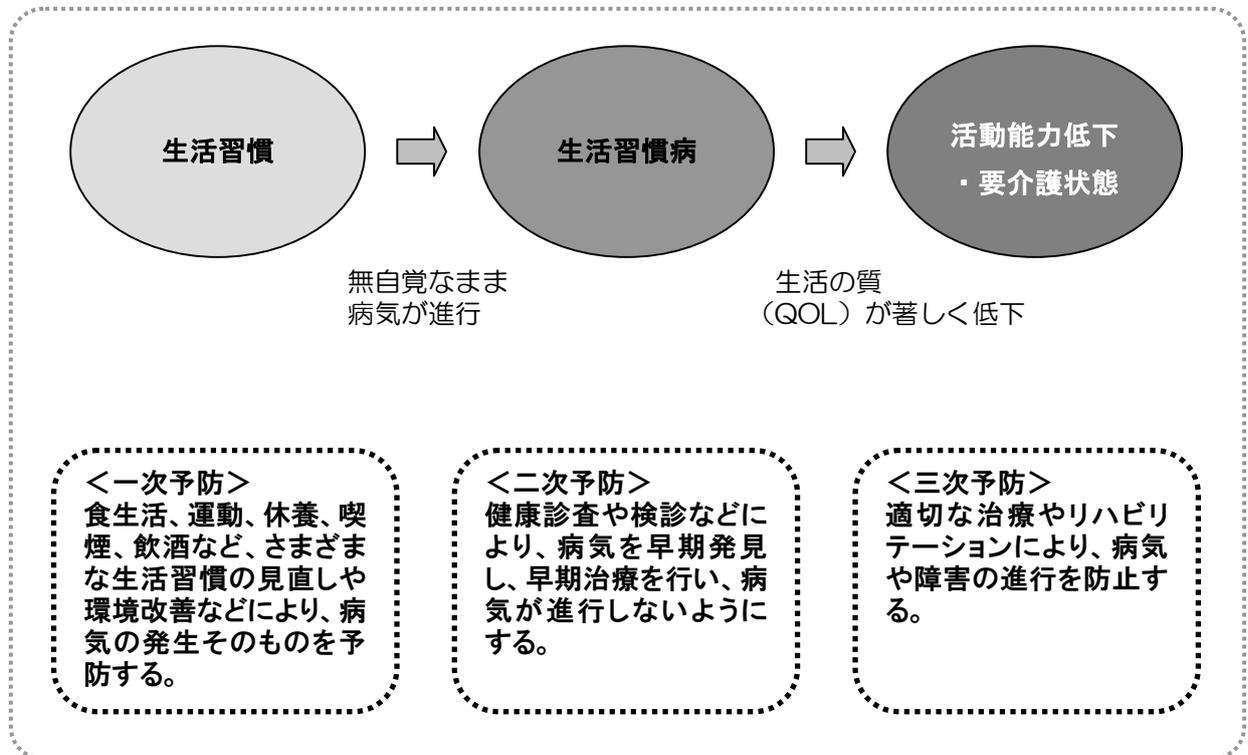
この数値は生活習慣の積み重ねの結果であり、若い年代からの健康な生活習慣が重要です。



平成 17 年度（2005 年度）に実施した小児生活習慣病予防検診によると、有所見者の割合が小学生で 31.9%、中学生で 31.3%となっており、小学生及び中学生においても生活習慣病予防に向けた取り組みが重要となっています。



健康づくりにおいては、病気になってからの治療だけでなく、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒など、さまざまな生活習慣の見直しや環境改善により、病気の発生そのものを予防することが重要です。



7 取り組みの方向性

(1) 基本理念

『市川市健康都市プログラム』においては、「心豊かで健やかな市民が住む健康都市」をめざしており、基本理念として「ともに築く 自然とやさしさがあふれる 文化のまち いちかわ」を設定しています。

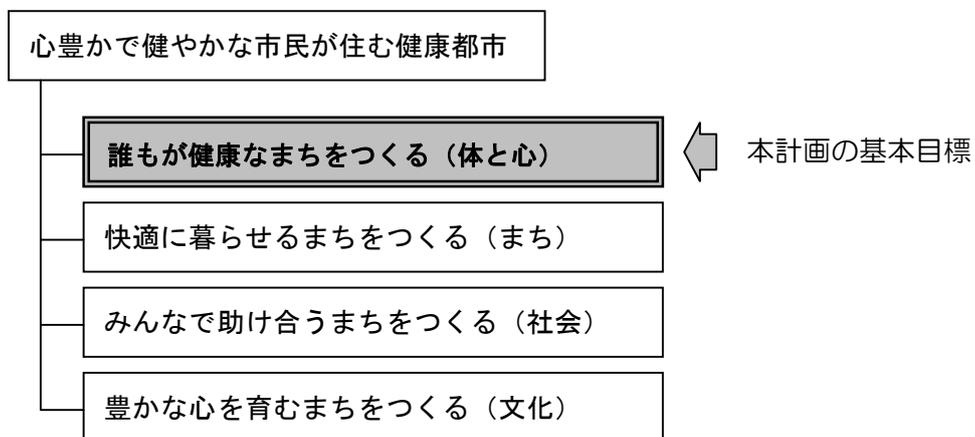
本計画は『市川市健康都市プログラム』の市民の行動計画であることから、この基本理念の実現をめざしていきます。

【基本理念】

「ともに築く 自然とやさしさがあふれる 文化のまち いちかわ」

(2) 基本目標

『市川市健康都市プログラム』においては、以下の4つを施策の柱として設定しています。本計画では、その中でも人の健康づくりである「誰もが健康なまちをつくる（体と心）」を基本目標とし、市民一人ひとりの健康づくりの取り組みと、市民の健康づくりを支援する取り組みを示します。

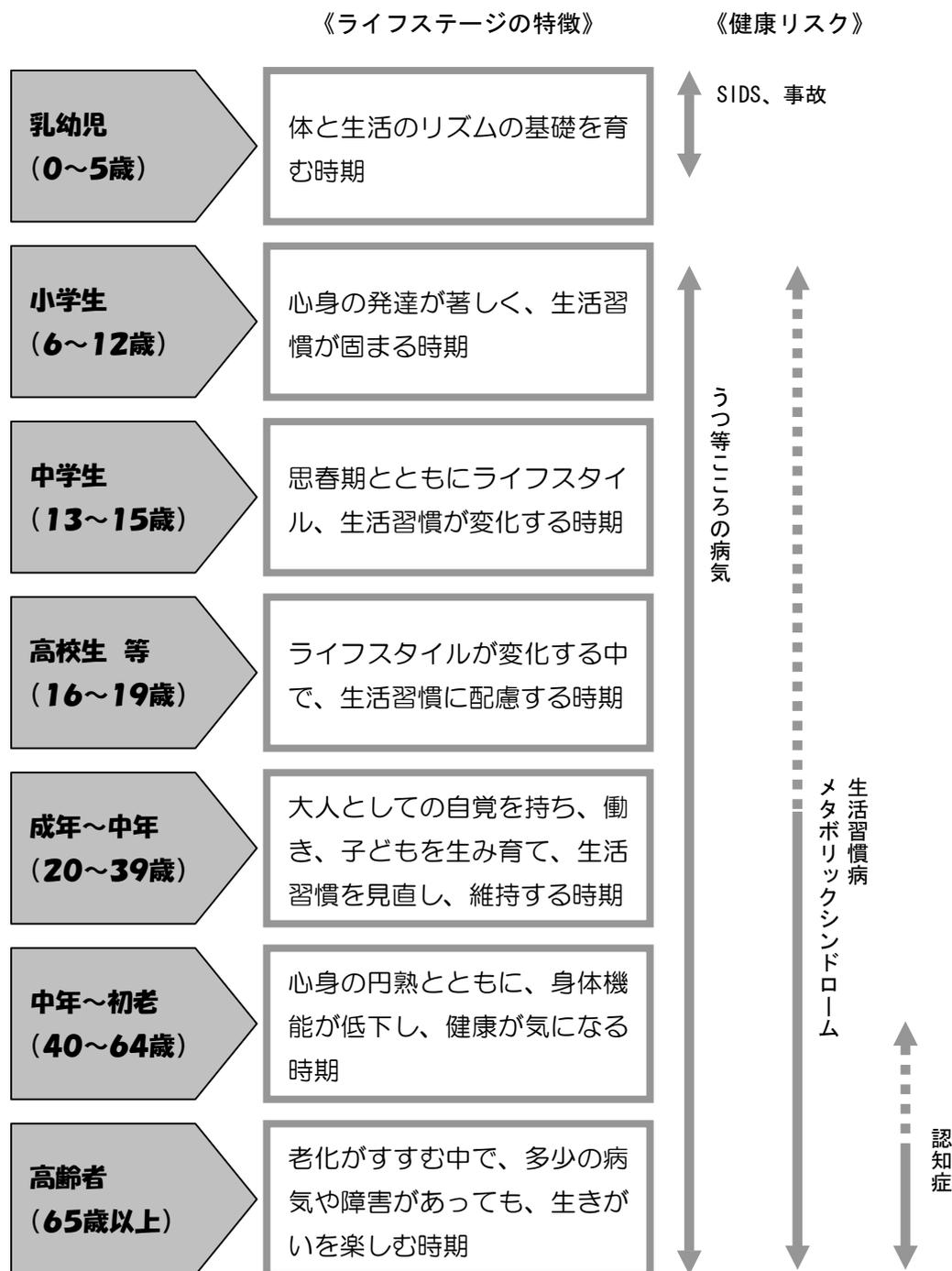


第2章 誰もが健康なまちとなるために

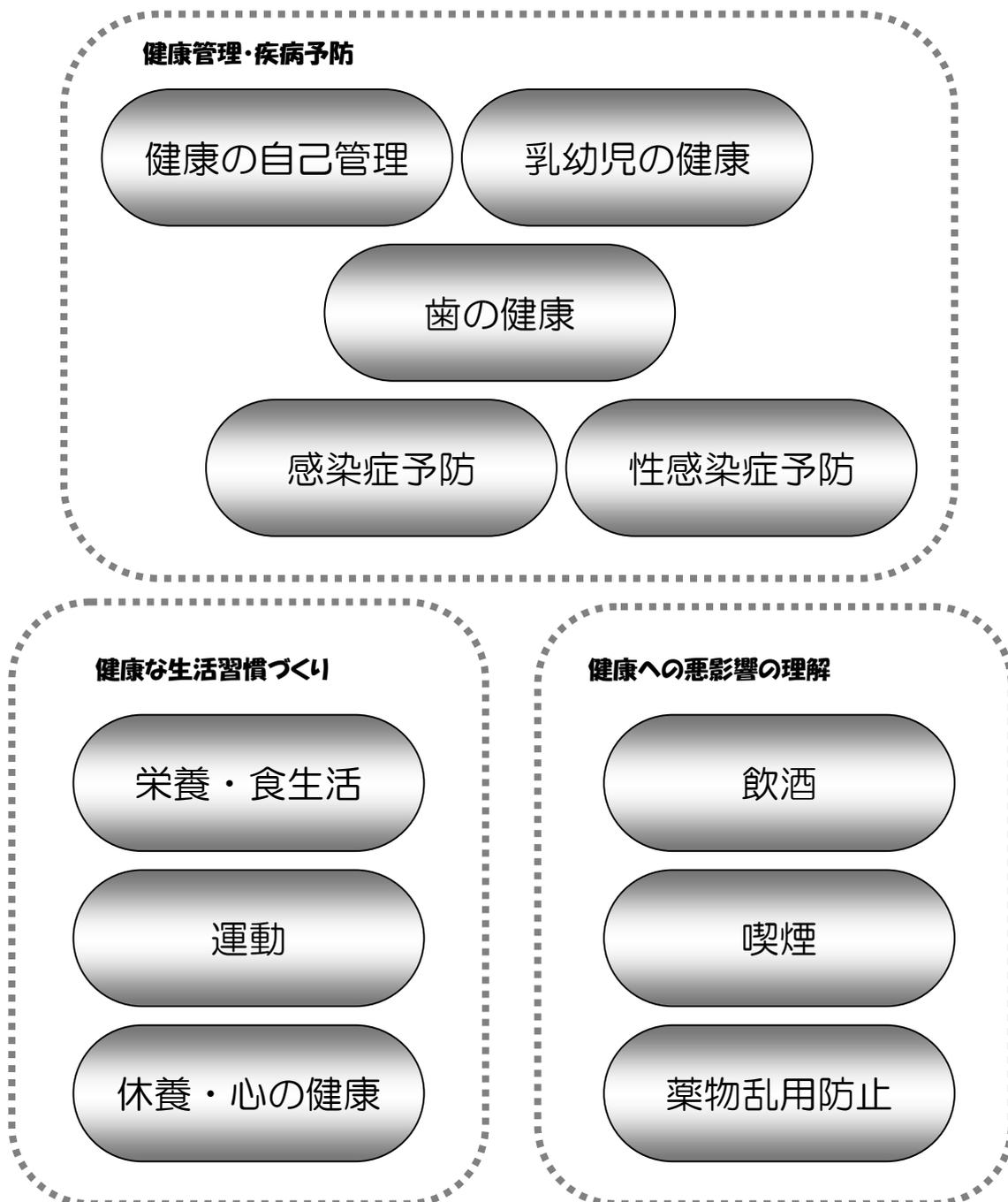
第2章 誰もが健康なまちとなるために

できるだけ長い期間にわたり健康な生活を送るためには、市民一人ひとりが自分の生活習慣を見直し、行動することが大切です。

今は健康に大きな問題はなくても、不適切な生活習慣を継続することにより、生活習慣病やその他重篤な疾患を発病するリスクが高くなります。また要介護状態になるリスクも高くなります。不適切な生活習慣の積み重ねは、後に結果となって現れてくることから、今から生活習慣を見直し、自らの健康づくりに取り組むことが大切です。



本計画では、健康管理・疾病予防を目的とした【健康の自己管理】【乳幼児の健康】【歯の健康】【感染症予防】【性感染症予防】、健康な生活習慣づくりを目的とした【栄養・食生活】【運動】【休養・心の健康】、健康への悪影響の理解を目的とした【飲酒】【喫煙】【薬物乱用防止】の11分野について、市民の行動を示す「計画の実践目標」と、実践目標を支えるための行政及び団体の役割として「実践目標を支える取り組み」について表記し、市全体の健康づくりの取り組みを評価する指標として「健康づくりの目標」を設定しています。



1 疾病予防

(1) 健康の自己管理

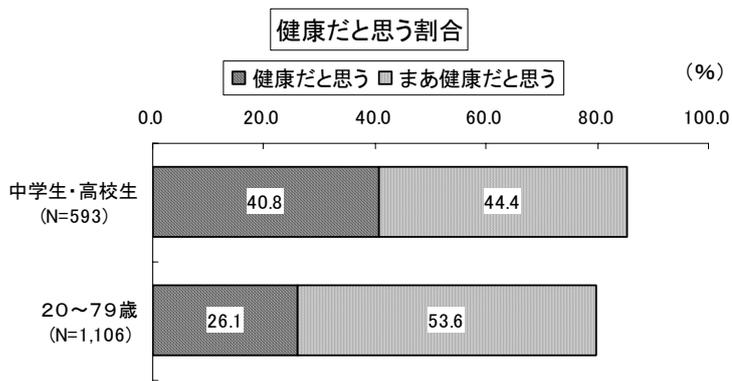
生活習慣病や要介護状態になることなく健康に暮らしていくためには、生活習慣を見直して規則正しい生活を送るとともに、自らの健康に関心を持ち、健康を自己管理することが重要です。具体的には定期的に健康診査やがん検診などを受診するとともに、日々の健康管理として、定期的に体重や体脂肪率、血圧を測定する等、自分の健康状態を把握することが求められます。

子どもについては、子どもの頃からの不規則な生活の積み重ねが後の健康を損ねることを理解し、栄養や運動に気を配ることが重要です。

成人は、生活習慣病の予防のために健康の自己管理に取り組み、高齢者は要介護状態の予防のために健康づくりに取り組むことが重要です。

【市川市の現状】

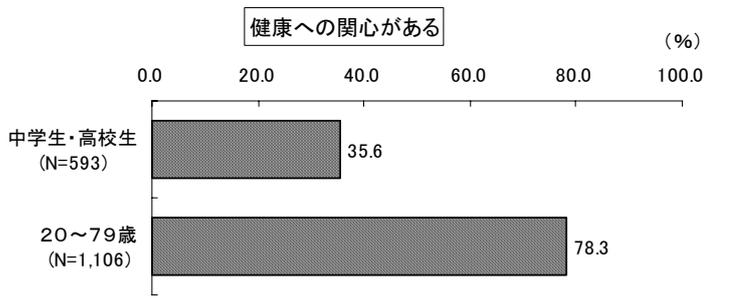
20～79歳では「自分を健康だと思う」人は全体の3割弱で、「まあ健康だと思う」をあわせると約8割が自分のことを健康だと考えています。健康状態は人によりさまざまです。健康づくりにおいては、「健康だと思う」主観的健康観を高めていくことが重要です。



市川市健康増進計画策定のための基礎調査 (中学生・高校生、成人)

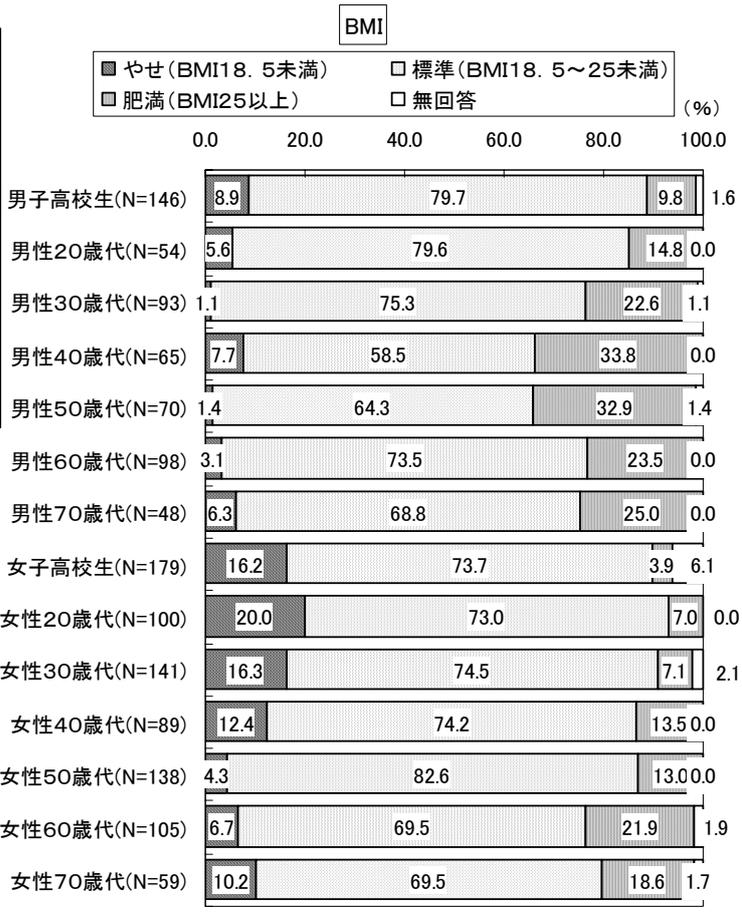
健康づくりに取り組むためには健康への関心を高めていくことが重要です。20～79歳の78.3%は、健康への関心があります。

中学生・高校生は、自分のことを健康だと思う割合が成人よりも高くなっていますが、健康への関心は35.6%にとどまります。



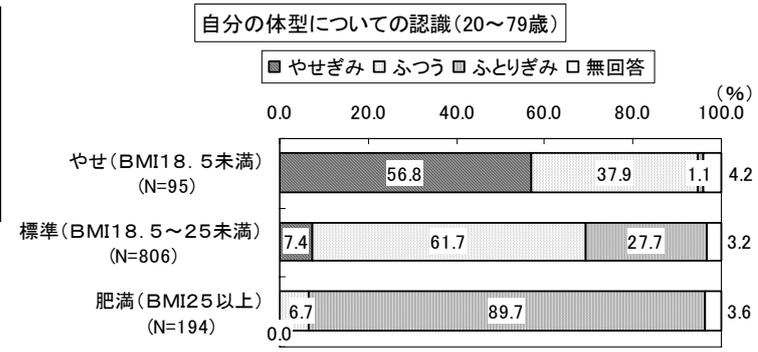
市川市健康増進計画策定のための基礎調査 (中学生・高校生、成人)

BMI の値をみると、男性では40歳代と50歳代で肥満の割合が3割を超えて高くなっています。
 女性では高校生、20歳代、30歳代でやせの割合が高くなっています。
 適正体重は健康を維持するためのめやすとなるものであり、適正体重を維持した市民の割合を高めていくことが重要です。



市川市健康増進計画策定のための基礎調査
 (中学生・高校生、成人)

20~79歳のやせの人のうち、37.9%は自分の体型を「ふつう」と考えています。
 自分の体型を正しく理解し、標準体重に近づけるようにすることが重要です。

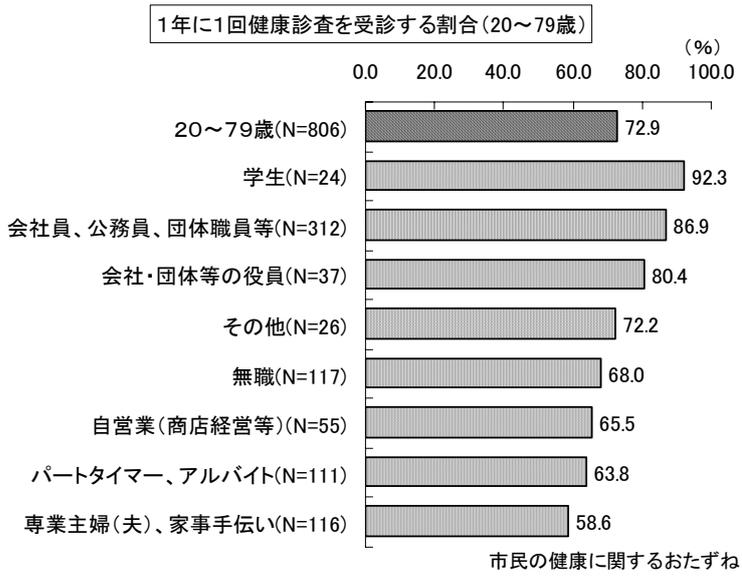


市民の健康に関するおたずね

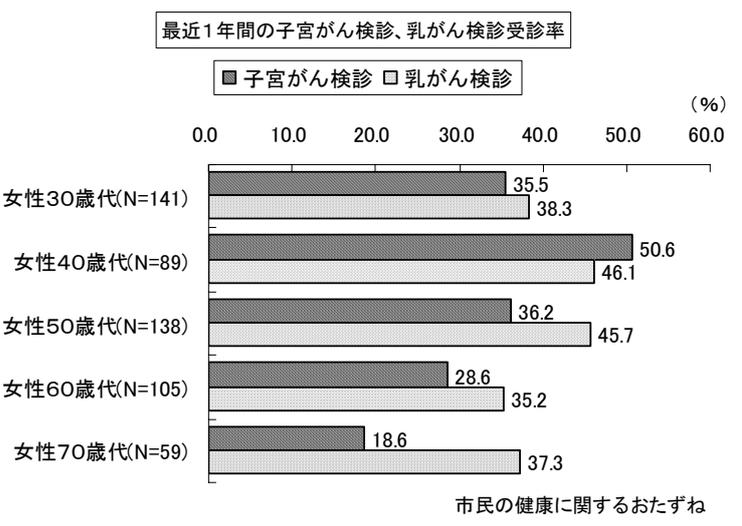
《BMIとは》
 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) で算出される数値であり、日本肥満学会では、日本人の標準値を男女ともに2.2としています。これは、統計的にみて疾患に最も罹りにくいと言われている数値を標準値として採用したもので、数値の大小にかかわらず、この数値から離れるほど有病率は高くなっています。

BMIが18.5以上25未満は適正体重です。
 BMIが25以上は肥満で、BMIが18.5未満はやせに分類されます。

自らの健康状態を知ることが健康づくりの第一歩であり、健康診査を受診することが重要です。
 20～79歳の健康診査の受診率は72.9%であり、4人に1人は健康診査を受診していません。特に専業主婦（夫）、家事手伝い、パートタイマー、アルバイト、自営業、無職で受診率が低くなっています。



女性の子宮がん、乳がんの検診受診率をみると、40歳代で約半数の受診率ですが、30歳代では4割弱となっています。



【この分野での主な課題】

課題

- 適正体重についてみると、男性の中年期の肥満の割合と、女性の若年期から中年期のやせの割合が高くなっています。特にやせの女性では自分の体型をふつうと考えている人が多くなっており、適正体重について正しく理解し、管理していくことが必要です。
 → P 2 2 BMI
- 定期的に健康診査を受診している人は全体の約7割です。このうち、主婦(夫)・パートタイマー・自営業の人の受診割合が低くなっており、健康診査受診率の向上を図ることが必要です。
 → P 2 3 1年に1回健康診査を受診する割合(20～79歳)

【計画の実践目標】

『健康の自己管理』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 規則正しい生活を送りましょう。また保護者は子どもが規則正しい生活を送れるよう心がけましょう。
- 自分の適正体重を知り、維持するよう努めましょう。また、適正体重を維持するための食事量を知りましょう。
- 健康診査を受診しましょう。

ライフステージにあわせ、次のことにも取り組んでいきましょう

【中学生から】

- 自分の健康に関心を持ちましょう。

【20歳から】

- 1年に1回、健康診査を受診しましょう。
- 生活習慣病予防についての意識を持ち、健康な生活習慣を確立しましょう。

【40歳から】

- 定年を迎える前に地域との接点を持つなど、定年後に向けて生きがいづくりを心がけましょう。

【65歳から】

- 主治医を持ち定期的な受診を心がけましょう。
- 健康に関する情報を得るように心がけましょう。
- 1日1回は家の外に出るようにしましょう。
- 介護保険についての知識を持ちましょう。
- 趣味を持ち、仲間とともに活動するようにしましょう。
- 地域（自分の住んでいる場所）の活動に関わるようにしましょう。
- 自分にあった適切な栄養・運動・休養をとるようにしましょう。
- 家事に積極的にかかわるなど、身体を動かすようにしましょう。
- 日常の中で何らかの役割を持って生活しましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- 適正体重の重要性を啓発します。（肥満ややせの健康への影響の周知。）
- 健康診査、健康相談、健康教育などを通じ、生活習慣が健康に与える影響について啓発します。
- 生活習慣改善のための具体的な方法を学ぶ機会を設けます。

各ライフステージでの取り組み

【20 歳から】

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことを推進します。
- 健康診査の重要性を啓発し健康診査受診者の増加に努めます。また受診しやすい環境を整備します。

【40 歳から】

- 健康診査や各種検診の結果についてフィードバック体制の充実に努め、生活習慣の改善や医療（早期治療）に結びつけます。
- 定年後の生きがいづくりのため、早い時期からの地域活動への参加などを支援します。

【65 歳から】

- 健康教育などを通じ、健康づくりや介護予防についての知識を啓発し、生きがいを持った毎日を送れるよう支援します。
- 高齢者がすすんで外出できる機会を設けます。
- 生涯学習を推進し、趣味の活動に取り組む機会や、活動できる場の支援を行います。
- 一人暮らし高齢者が安心して生活できるよう支援します。

【健康づくりの目標】

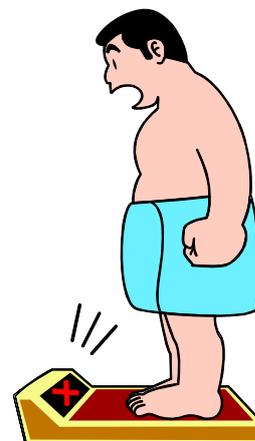
目標のは増加を表します。

指標	現状	目標
自分を健康だと思う人の割合*①②	中高生 40.8%	
	20～79歳 26.1%	
自分の健康に関心がある人の割合*①②	中高生 35.6%	
	20～79歳 78.3%	
1年に1回、健康診査を受診する人の割合*①②	20～79歳 72.9%	
適正体重を維持している人の割合*①②	男子高校生 79.7%	
	女子高校生 73.7%	
	20～79歳 72.9%	
適正体重維持のための食事量を理解している人の割合*①②	中高生 34.9%	
	20～79歳 60.1%	

<指標データの出所>

*①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）

*②：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（中学生・高校生）



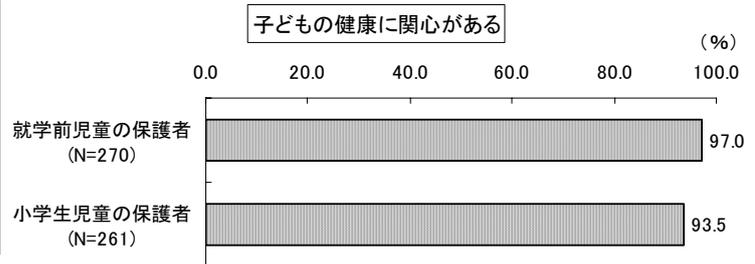
(2) 乳幼児の健康

乳幼児の健康づくりを進めていくためには、訪問指導、育児相談、健康診査等のさらなる充実を図り、疾病・異常の早期発見、早期対応を図る必要があります。

また、妊娠中の喫煙、飲酒の防止教育を進めることで乳幼児の SIDS（乳幼児突然死症候群）のリスクを低減させるとともに、子どもの事故防止に向けた取り組みを進めることが重要です。

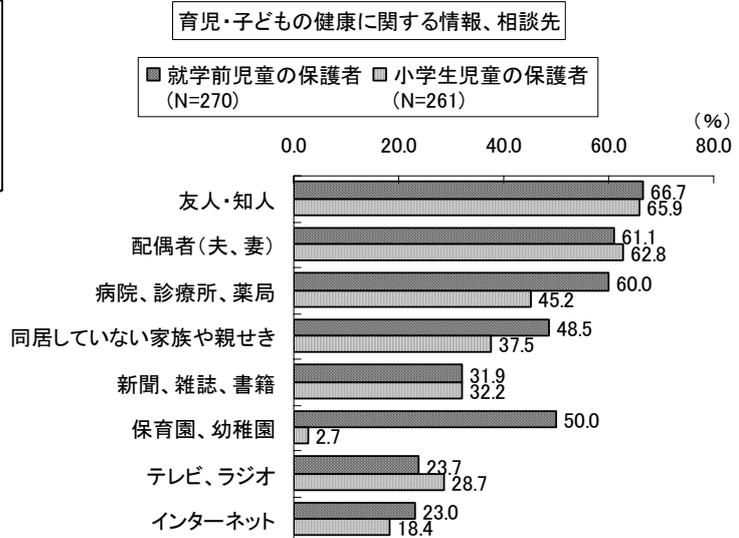
【市川市の現状】

乳幼児の健康づくりにおいては、保護者が子どもの健康へ関心を持つことが重要です。子どもの健康に関心のある保護者が9割を超えており、健康への関心は高くなっています。



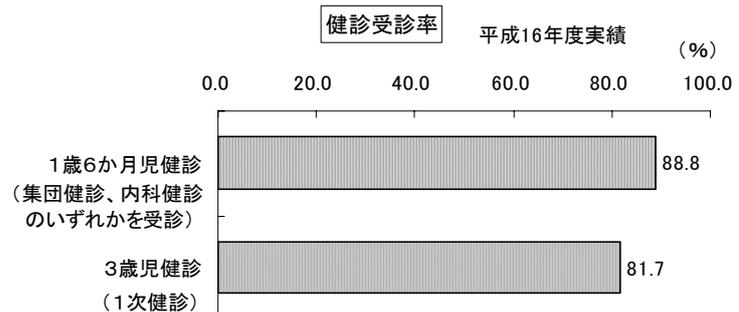
幼児や小学生の健康に関するおたずね

育児や子どもの健康に関する情報・相談先は「友人・知人」「配偶者」などが多く、また「病院、診療所、薬局」も多くなっています。



幼児や小学生の健康に関するおたずね

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査ともに高い受診率です。3歳児健康診査の受診率が1歳6か月児健康診査と比較して低くなっています。



【この分野での主な課題】

課 題

- 乳幼児の健康に対する保護者の関心は高いものの、乳幼児健康診査の受診率は1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査ともに9割を下回っていることから、健康診査受診率のさらなる向上が必要です。

➡ P 27 乳幼児健康診査受診率

【計画の実践目標】

『乳幼児の健康』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

乳幼児（保護者）

- 子どもの健康に関心を持ちましょう。
- 外出時などは子どもの体調をよく見て、子どもの健康に気づかいながら行動しましょう。
- 乳幼児健康診査を受診するようにしましょう。
- 予防接種を必要な時期に適切に受けるようにしましょう。

妊 婦

- 生まれてくる子どものために、自分自身の健康に関心を持ち行動しましょう。
- 妊娠がわかったら早期に医療機関を受診するとともに、安全な出産ができるよう定期的に健康診査を受診しましょう。



【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

乳幼児（保護者）への取り組み

- 乳幼児健康診査の重要性を啓発し健康診査受診者の増加に努めます。また受診しやすい環境を整備するとともに、健康教育などを通じて情報の提供に努めます。
- 乳幼児の予防接種についての情報を提供します。また予防接種を受けやすい環境を整備します。
- 子どもの健康や子育てについて適切な情報を提供し、子育ての不安軽減に努めます。
- 公園の整備など子どもの健康づくりに役立つ場の充実を図ります。
- 子育ての不安を軽減するため、情報交換の場として保護者同士が気軽に交流できる場を提供していきます。

妊婦への取り組み

- 妊婦健康診査の充実を図るため、受診しやすい環境を整備するとともに、健康教育などを通じて情報の提供に努めます。
- 妊娠中の不安を軽減するため、電話・面接等による相談体制を充実します。

【健康づくりの目標】

目標のは増加を表します。

指標	現状	目標
子どもの健康に関心がある人の割合*③	幼児小学生の保護者 95.3%	
健康診査の受診率(1歳6か月児、3歳児) *④	1歳6か月児(集団) 83.2% 1歳6か月児(内科) 83.4% 3歳児(一次) 82.0%	

<指標データの出所>

*③：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（幼児・小学生の保護者）

*④：保健事業データ

(3) 歯の健康

歯と歯肉の健康を保つことは、単に食物を食べるための機能として必要なだけでなく、全身の健康状態を良好に保ち、生涯にわたって健やかにいきいきと暮らしていくための基礎となるものです。

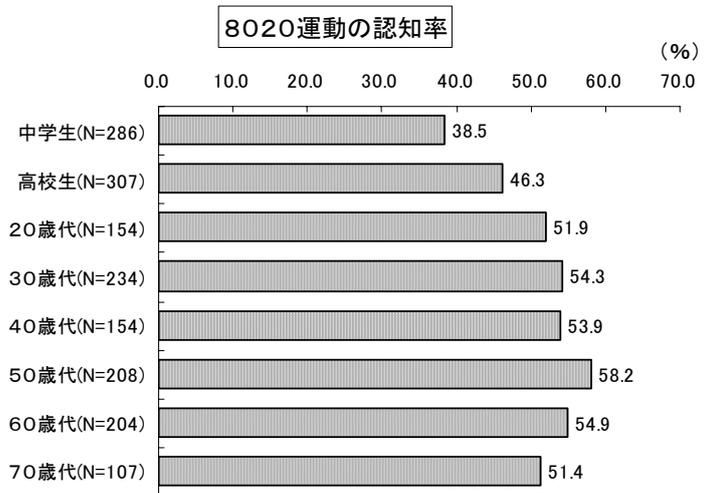
乳幼児や児童・生徒は、むし歯や歯肉炎の予防が重要です。子どもの歯の健康への保護者の関心を高め、この時期に歯みがき等の基本的な生活習慣を身につけることが必要です。

20歳代以降では歯科健康診査の機会が減少し、歯の健康への関心が低くなりがちです。この年代から口腔の健康を意識することが歯の喪失の抑制につながります。定期的な歯科健康診査の受診を勧奨し、禁煙や食事等の生活習慣の改善、日常の口腔清掃、かかりつけ歯科医による専門的口腔ケア等の歯周病予防につながる知識の普及啓発が求められます。

40歳代以降では、おいしく食べることが健康につながり、日常生活での会話など生きがいにもつながることから、ますます身体とともに歯の健康につながる知識の普及啓発が大切です。

【市川市の現状】

歯の健康づくりは子どもの頃からの積み重ねが大事ですが、「8020運動」の認知率は、20～79歳の成人が50%を超える程度で、高校生は46.3%、中学生は38.5%となっています。



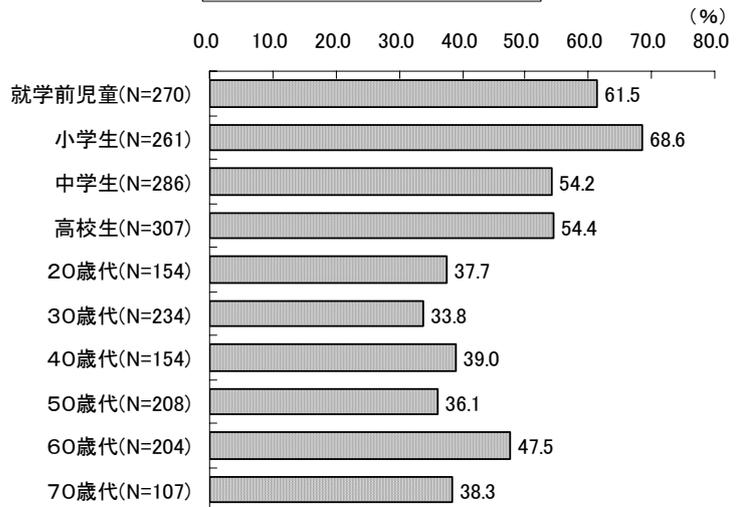
中高生の健康に関するおたずね
市民の健康に関するおたずね

《8020“ハチ・マル・ニイ・マル”運動とは》

“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。親知らずを除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べることができます。“高齢になっても20本以上自分の歯を保ちましょう”というのが、その主旨です。

歯と歯肉の健康を維持するためには、適切な歯みがきとともに、口腔状態の定期的なチェックが求められ、歯科健康診査が重要です。
 高校生までは半数以上が1年に1回、学校（小・中・高）で歯科健康診査を受診していますが、20歳代以上でのその割合が低く、60歳代を除いて4割弱となっています。

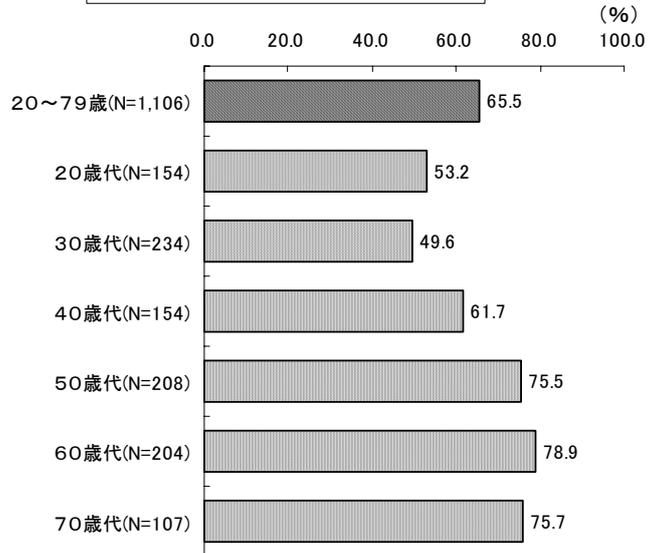
1年に1回歯科健診を受診する



幼児や小学生の健康に関するおたずね
 中高生の健康に関するおたずね
 市民の健康に関するおたずね

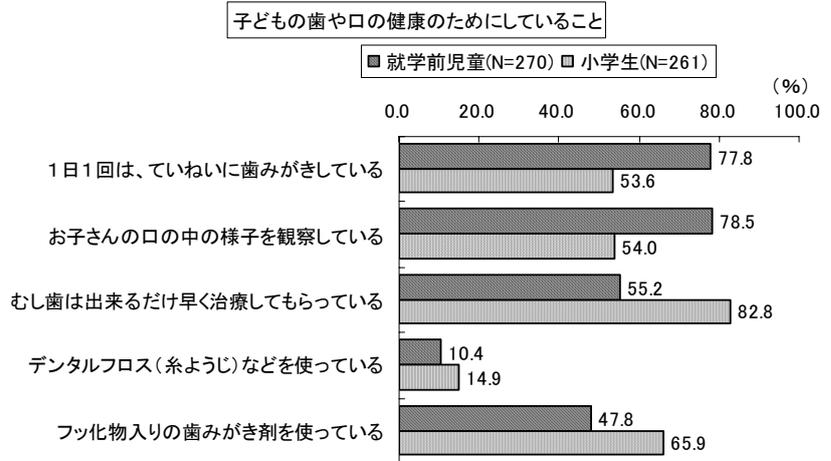
歯みがき等の自分自身の口腔ケアとともに、かかりつけ歯科医での専門的な口腔ケアが重要です。
 50歳代以上では7割以上にかかりつけ歯科医がいますが、20歳代、30歳代では半数程度となっています。

かかりつけ歯科医がいる(20~79歳)



市民の健康に関するおたずね

就学前児童の歯や口の健康のための取り組みをみると、歯みがき、口腔の観察など充実した取り組みがみられますが、小学生になると保護者による歯みがき、口腔の観察ともに割合が低くなっています。



幼児や小学生の健康に関するおたずね

【この分野での主な課題】

課 題

●20歳以上の成人で、かかりつけ歯科医を持つ人は全体で6割となっており、特に20歳代と30歳代では約半数がかかりつけ歯科医がいない状況です。歯や歯肉の健康を維持するためには、歯みがき習慣とともに、かかりつけ歯科医を持つことが重要であり、定期的な口腔ケアにつなげる必要があります。

➡ P 3 1 かかりつけ歯科医がいる

●定期的な歯科健康診査の受診は、幼児・学生に比べ成人では4割弱となっています。市の成人歯科健康診査など成人の受診率を上げていくことが重要であり、定期的な口腔状態のチェックへの理解を深める必要があります。

➡ P 3 1 1年に1回歯科健診を受診する

●保護者の子どもへの取り組みでは、小学生になると子どもの歯と歯肉への関心が低くなっています。6歳臼歯^{ほっしゅつ}の萌出や乳歯と永久歯の交換時期になるため、歯と歯肉の健康に対して意識を高めていくことが必要です。

➡ P 3 2 子どもの歯や口の健康のためにしていること

【計画の実践目標】

『歯の健康』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。
- 歯と歯肉の健康を保つため、食後の歯みがきと1日に1回はていねいに歯をみがきましょう。また保護者は子どもに、食べたらみがく習慣を身につけるように家庭でも取り組みましょう。
- 定期的に歯科健康診査を受診しましょう。
- 歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを利用して歯をみがくようにしましょう。

ライフステージにあわせ、次のことにも取り組んでいきましょう

【0歳から2歳まで】

- 乳歯のむし歯予防のため、むし歯にかかりやすい部位を知りましょう。また、歯の手入れ方法について知りましょう。

【2歳から4歳まで】

- 乳歯のむし歯が増える年齢のため、フッ素塗布をするなどの予防処置をしましょう。

【4歳から就学前まで】

- 保護者のみがきなおしにより、子どもの歯を観察しましょう。
- むし歯があれば、すぐに歯科を受診するようにしましょう。
- フッ化物配合の歯みがき剤を利用しましょう。

【小学生から】

- 保護者は子どもの歯の健康（永久歯の萌出^{ほうしゅつ}や歯並びなど）に関心を持ち、口の中を観察しましょう。
- 学校歯科検診でむし歯や歯肉炎と診断された場合は、すぐに歯科を受診しましょう。

【中学生・高校生から】

- 鏡を利用するなど、歯みがきの時に歯や歯肉の観察をしましょう。
- むし歯や歯肉炎に気づいたら、歯科を受診しましょう。
- 間食の回数が増える時期で、口の中に歯垢が付着しやすくなります。食事時間のリズムを整えましょう。

【20歳から】

- かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を受診するようにしましょう。
- むし歯や歯周病の早期発見に努め、発見したら、早めに歯科を受診しましょう。
- 歯石除去を受け、歯と歯肉のケアをしましょう。

【65歳から】

- 食事の後は、歯みがきやうがいをしましょう。
- 義歯の人は、夜間は義歯をはずして睡眠しましょう。
- 歯周病の予防に努めましょう。
- 80歳で20歯以上の歯を保てるようにしましょう。

【妊婦】

- 妊娠期はむし歯や歯肉炎になりやすい時期であり、歯と歯肉のケアをしましょう。
- かかりつけ歯科医を見つけ、安定期に歯科健康診査を受けるようにしましょう。
- 歯の健康を理解し、家族と歯の健康を保ちましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- 市の成人歯科健康診査について広く周知を行い、歯科健康診査の重要性を市民に対し啓発していきます。
- 学校歯科検診を充実します。
- 歯科健康診査後の歯科受診が重要であることを啓発します。
- ていねいな歯みがきをすることが重要であることと、適切な歯みがき方法について啓発します。
- デンタルフロス等を利用した適切な歯みがき方法について情報を提供していきます。

各ライフステージでの取り組み

【0歳から2歳まで】

○乳幼児健康診査や健康教育を通じて、歯の手入れの重要性と手入れの方法について啓発します。

【2歳から就学前まで】

○むし歯が急増する時期であることを周知し、早期発見・早期治療の重要性を啓発します。

【小学生から】

○6歳臼歯^{ほうしゅうつ}の萌出や乳歯と永久歯の交換の時期なので、保護者に子どもの口の中の観察が重要であることを啓発します。

○歯科検診後の歯科受診が重要であることを啓発します。

【中学生から】

○間食の回数が増えるため、むし歯や歯肉炎の影響について情報を提供し、予防に努めます。

【20歳から】

○かかりつけ歯科医で定期的な歯科健康診査の重要性を啓発します。

○歯周病の予防方法について啓発します。

○歯周病と喫煙の関係について周知し、また禁煙を促します。

【65歳から】

○口腔ケアの重要性を啓発します。

○義歯の適切な使い方について情報を提供します。

○口腔ケアが困難な人に対し支援します。

○歯と歯肉の健康を理解してもらい、歯みがきの方法について啓発します。

【妊婦】

○健康教育などを通じて、適切な歯みがき方法を啓発します。

○成人歯科健康診査の情報を提供し、積極的に受診するよう周知をします。また、歯と歯肉の健康について啓発します。

【健康づくりの目標】

目標のは増加を表します。

指標	現状	目標
8020運動を知っている人の割合*①②	中高生 42.5% 20～79歳 54.1%	
歯や歯肉などの口の健康に満足している人の割合*①②	中高生 30.0% 20～79歳 22.2%	
1年に1回、歯科健康診査を受診している人の割合*①②③	幼児 61.5% 小学生 68.6% 中高生 54.3% 20～79歳 38.4%	
かかりつけ歯科医をもつ人の割合*①②③	幼児・小学生 64.2% 中高生 60.9% 20～79歳 65.5%	
1日1回ていねいに歯を磨いている人の割合*①②③	幼児 77.8% 小学生 53.6% 中高生 72.7% 20～79歳 66.6%	
フッ化物配合の歯みがき剤を使っている人の割合*①②③	幼児 56.7% 中高生 66.6% 20～79歳 50.3%	
デンタルフロス、歯間ブラシ、電動ブラシを使っている人の割合*①②	幼児小学生 12.6% 中高生 12.1% 20～79歳 28.3% 20～24歳 12.9% 30～34歳 29.2% 40～44歳 32.9% 50～54歳 45.0% 60～64歳 34.2%	
歯石を取ってもらう人の割合*①②	中高生 4.6% 20～79歳 20.9%	
喫煙の歯周病への影響を知っている人の割合*①②③	幼児小学生の保護者 32.4% 中高生 47.2% 20～79歳 28.4%	100%
60～69歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合（親知らずを除く）*①	60～69歳 35.8%	

<指標データの出所>

- *①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）
- *②：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（中学生・高校生）
- *③：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（幼児・小学生の保護者）

<コラム:あなたの10年後を考えてみましょう!>

現在



10年後

【幼児】
歯みがき
大好き



毎日歯をみがきました

定期的に口の中を観察しました

- ◆ きれいな自分の歯で何でも噛めます

歯をみがきませんでした

口の中を観察しませんでした

- ◆ 乳歯だけでなく、永久歯もむし歯がたくさんあります

【小学生・中学生】
歯肉炎には
無関心



毎日歯をみがきました

- ◆ むし歯がなく歯肉も健康で、丈夫な永久歯でおいしく食べることができます

歯をみがきませんでした

- ◆ むし歯がたくさんあります
- ◆ 歯肉から血がでます

【男性50歳】
口の健康なんて
関心ない



毎日歯をみがきました

定期的に歯科健診を受診しました

- ◆ 歯周病が予防され、丈夫な歯と歯肉により、おいしく食べることができます

歯をみがきませんでした

歯科健診を受診しませんでした

- ◆ 歯肉から血が出ます
- ◆ 口臭が気になります
- ◆ 歯周病で歯が抜けます
- ◆ 歯周病がもとで病気になりました

2 感染症対策

(1) 性感染症予防

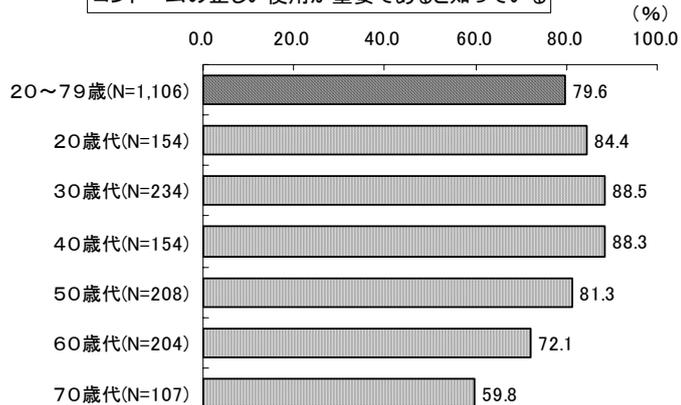
性感染症（STD）は、若い年代を中心に全国的に増加傾向にあります。特に性器クラミジア感染症は感染者数が多く、感染により不妊の原因となるなど大きな問題となっています。また、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の感染の拡大は世界的に深刻な状況にあり、感染者は増加の一途をたどり、市川市においても潜在感染者の増加が懸念されます。

性感染症の予防とあわせて、市民、特に若い年代に適切な性教育・性感染症教育を実施する等、正しい知識の普及を行い、感染予防及びまん延防止対策を強化していくことが求められます。

【市川市の現状】

性感染症の予防のためには、疾患についての正しい理解とともに、適切な予防法の普及が重要です。
エイズについては、年齢が若いほど正しい知識を持っている人が多くなっていますが、感染予防のコンドームの使用については8割程度の認知となっています。

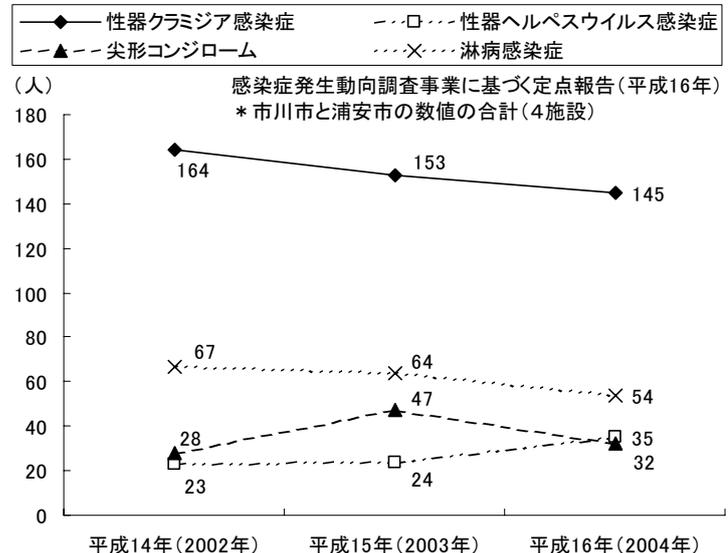
性行為でのエイズ感染防止には
コンドームの正しい使用が重要であると知っている



市民の健康に関するおたずね

千葉県市川健康福祉センター管内（市川市、浦安市）のエイズ以外の性感染症の状況を定点報告のデータで見ると、若干減少しているものの性器クラミジア感染症の感染者数は他の性感染症と比較して高い値となっています。

性感染症の状況（定点報告）



【この分野での主な課題】

課 題

●成人における、性行為での HIV ウイルス感染予防に対するコンドーム使用の有効性については、認知度が8割程度となっています。エイズについては教育分野での取り組みなどから若年層の認知度は高くなっていますが、エイズや性感染症の予防とまん延防止を図っていくためには、疾患について正しい知識を持ち、感染予防に努めることが必要です。

➡ P 3 8 性行為でのエイズ感染防止にはコンドームの正しい使用が重要であると知っている

【計画の実践目標】

『性感染症予防』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 自分の体を大切にするという気持ちを持ちましょう。
- 性感染症とその感染防止についての正しい知識を持ちましょう。
- エイズと HIV 感染防止についての正しい知識を持ちましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

【市民を支える取り組み】

- 性感染症とエイズについて、正しい知識の普及に努めます。
- 性感染症の予防方法について、情報提供など啓発に努めます。
- 学校を通じて、正しい知識の普及に努めます。
- エイズ対策推進協議会など、関係機関と連携を図り事業の充実を図ります。

【健康づくりの目標】

指標	現状	目標
エイズの感染防止にはコンドームの適正使用が重要であると知っている人の割合*①	20～79 歳 79.6%	100%

<指標データの出所>

*①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）

(2) 感染症予防

感染症については、今後も予防接種の重要性についての知識を普及し、接種率を上げていくことが重要です。

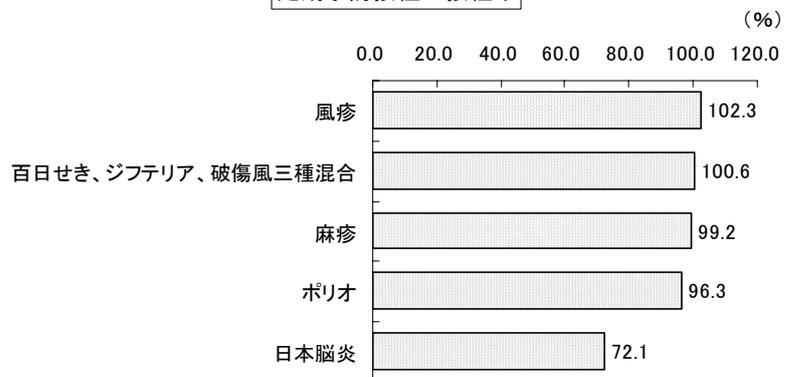
また最近になって、新興感染症である新型インフルエンザの発生や、インフルエンザに罹患した高齢者の重症化事例の多発等が問題となっています。また、結核、マラリアといった再興感染症、海外から持ち込まれる感染症の発生の危険が増加しています。感染症にかからないように十分に休養をとり、体力や免疫力を高め、常日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防として重要です。

【市川市の現状】

小児の定期予防接種については100%前後の接種率となっています。定期予防接種の重要性を引き続き普及し、適切な時期の接種を促進することが重要です。

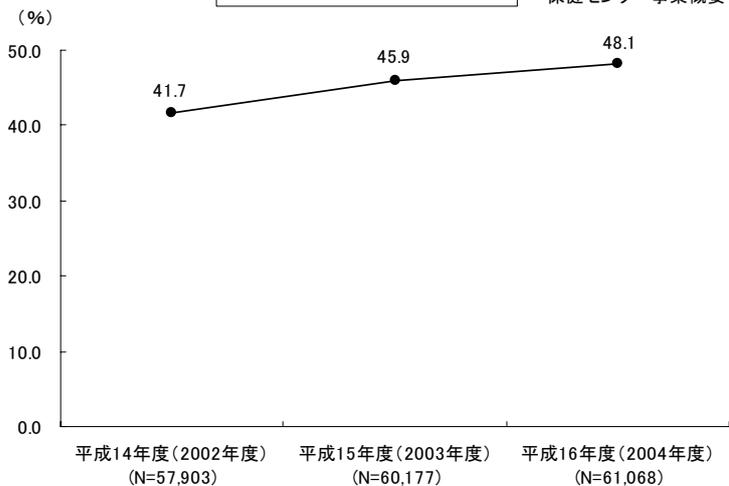
注：接種率は実施者数÷対象者数で算出しています。対象年度を超えて接種している例もあるため、接種率が100%を超えている例もあります。

定期予防接種の接種率 平成16年度実績



高齢者のインフルエンザ予防接種率については、高齢者数の増加もあり、近年増加傾向です。

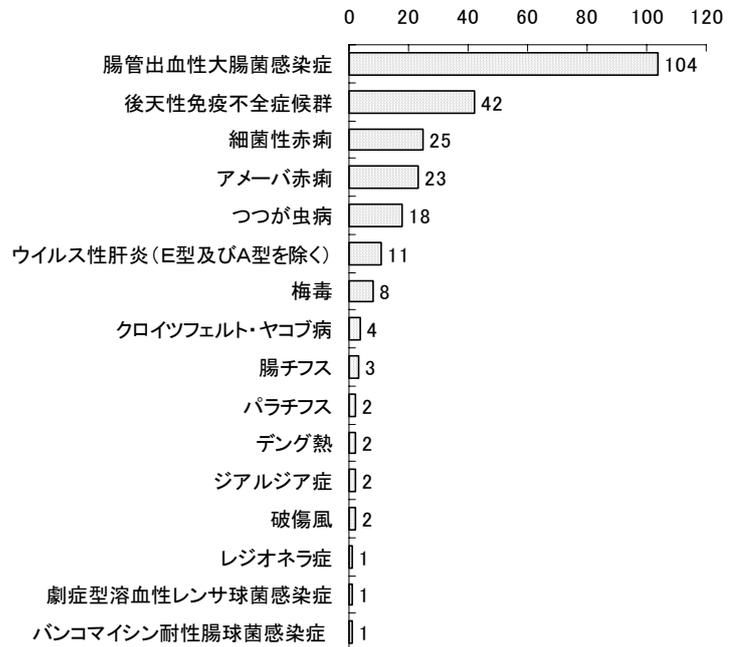
高齢者インフルエンザ予防接種率 保健センター事業概要



千葉県内の平成15年感染症報告数をみると腸管出血性大腸菌感染症が104件となっています。

千葉県内の感染症報告数

全数把握対象感染症報告数
(平成15年1月1日～12月31日) (件)



千葉県内の食中毒の状況を見ると、病原大腸菌が410件で最も多く、次いでノロウイルスの243件となっています。

千葉県内の食中毒事件、患者数、死者数(平成15年)

	件	患者	死者
サルモネラ菌属	1	5	0
腸炎ビブリオ	5	74	0
病原大腸菌	1	410	0
ウェルシュ菌	1	38	0
カンピロバクター・ジャジュニ/コリ	3	112	0
その他の細菌	1	67	0
ノロウイルス	7	243	0
その他のウイルス	1	47	0

【この分野での主な課題】

課題

- 小児の定期予防接種については、10割近い人が予防接種を受けていますが、適切な時期に受けないなど子どもの健康に関心の薄い保護者もいるのが現状です。感染症とその予防について正しい知識を持つことが必要です。

➡ P 40 定期予防接種の接種率

【計画の実践目標】

『感染症予防』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 感染症について正しく理解しましょう。
- 普段から食事に気をつけ、体を動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。
- 外から帰ったら手洗いやうがいをしましょう。また保護者は子どもに、手洗いやうがいを習慣づけましょう。

ライフステージにあわせ、次のことにも取り組んでいきましょう

【乳幼児から高校生】

- 外出時などは子どもの体調をよく見て、子どもの健康に気づかいながら行動しましょう。
- 予防接種を必要な時期に適切に受けるようにしましょう。

【65歳から】

- 食事の後には、口腔のケアに努めましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- 感染症についての正しい知識と予防法の啓発に努めます。

各ライフステージでの取り組み

【乳幼児】

- 予防接種についての情報を提供します。
- 予防接種を受けやすい環境を整備します。

【小学校から高校生】

- 予防接種についての情報を提供します。
- 学校を通じて、感染症についての情報を提供します。

【65歳から】

- 高齢者が多く利用する施設での感染症予防に努めます。

【健康づくりの目標】

目標のは増加を表します。

指標	現状	目標
予防接種の接種率 ジフテリア・百日咳・破傷風（三種混合）*⑤	3か月以上7歳6か月未満 100.6%	維持
予防接種の接種率 ポリオ*⑤	3か月以上7歳6か月未満 96.3%	

<指標データの出所>

*⑤：平成16年度予防接種実績

注：接種率は実施者数÷対象者数で算出しています。対象年度を超えて接種している例もあるため、接種率が100%を超えている例もあります。



3 たばこ・アルコール・薬物への対策

(1) 喫煙

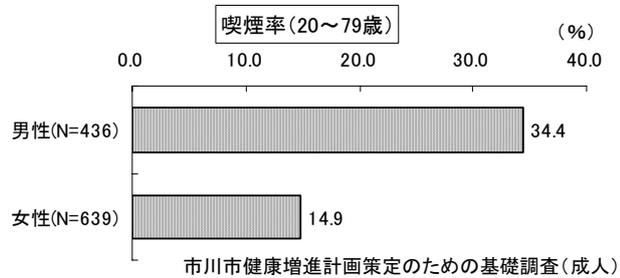
喫煙は本人だけでなく周囲の人の健康にも影響を与えることから、喫煙者本人の禁煙を促進するだけでなく、受動喫煙の防止に向けた取り組みが重要です。

健康増進法の施行により公共の場での喫煙が制限されることとなったこともあり、全国的には喫煙者の減少傾向がみられます。

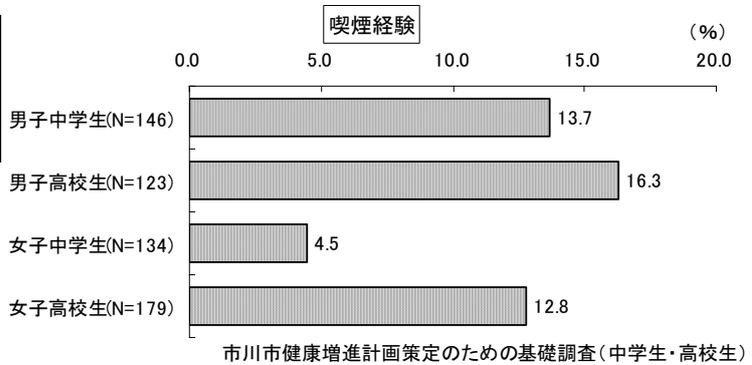
一方で未成年の喫煙者が多くみられ、喫煙が及ぼす健康への影響や受動喫煙の害について子どもの時から学ぶ必要があります。

【市川市の現状】

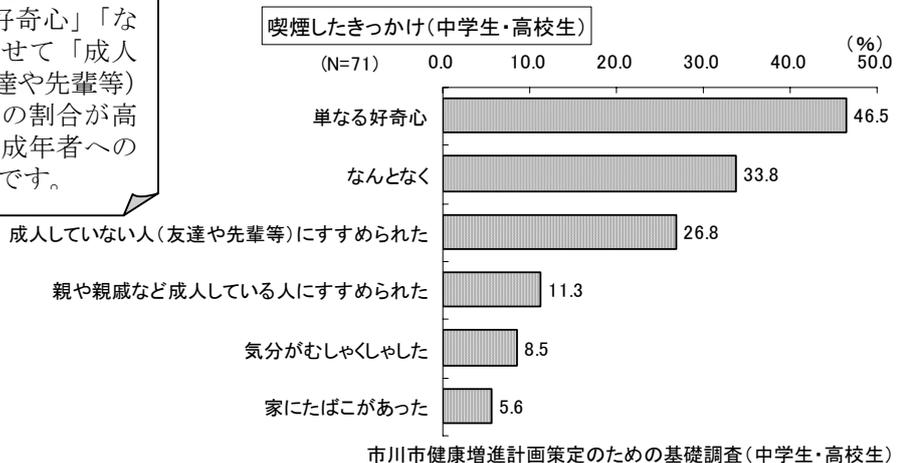
20～79歳の男性の喫煙率は34.4%、女性は14.9%です。



未成年者の喫煙経験をみると、男女とも高校生では1割を超え、男子中学生も1割を超えており、注意が必要です。



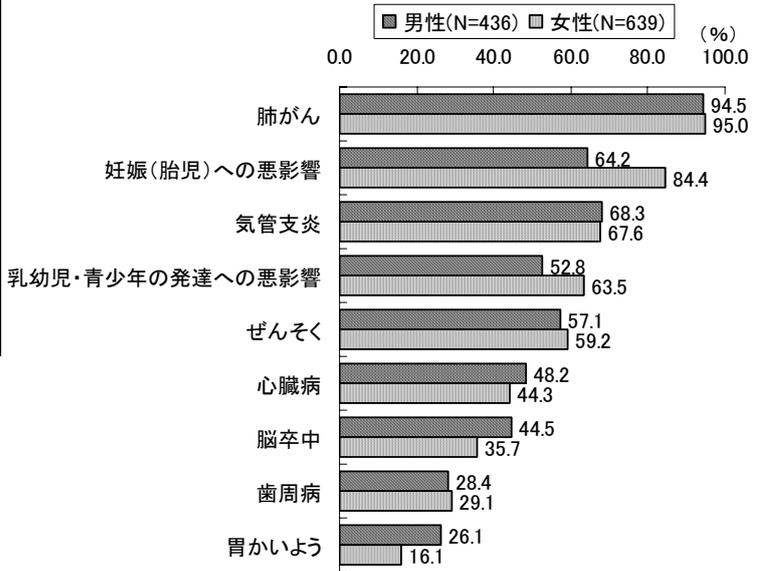
未成年者の喫煙のきっかけをみると、「単なる好奇心」「なんとなく」とあわせて「成人していない人(友達や先輩等)にすすめられた」の割合が高くなっており、未成年者へのたばこ教育が重要です。



たばこの害については、肺がんなど自らの健康への影響についての認識は高まっていますが、「妊婦（胎児）への悪影響」については、男性の認識が低くなっています。

受動喫煙と関連がある「乳幼児・青少年の発達への悪影響」についても女性のほうが割合は高くなっていますが、6割程度にとどまっています。

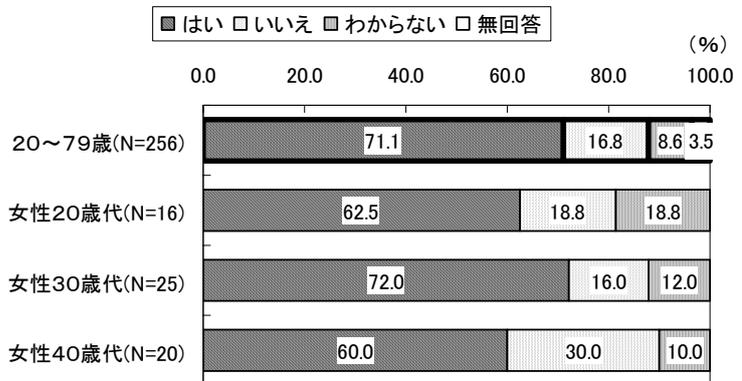
喫煙の健康への影響の認知(20~79歳)



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)

受動喫煙についての実際の行動をみると、子どもや妊婦の前でたばこを吸わない人は7割であり、女性20歳代と女性40歳代では6割と低くなっています。意識啓発が求められます。

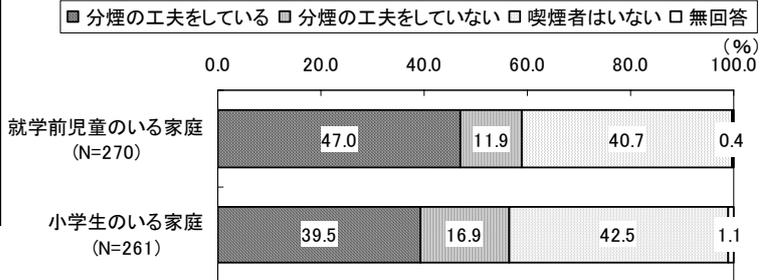
子どもや妊婦の前では吸わない(20~79歳)



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)

子どものいる家庭で喫煙者のいる割合が半数を超えています。多くは分煙の工夫をしていますが、全体でも1割以上の家庭では分煙の工夫をしていません。子どもの健康への影響が懸念されます。

家庭内での分煙の状況



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(幼児・小学生の保護者)

【この分野での主な課題】

課 題

●未成年者の喫煙については、中学生、高校生の男女とも喫煙経験があると答えており、未成年者の喫煙防止に努めることが重要です。

➡ P 4 4 喫煙経験

●喫煙による自分の健康への悪影響については理解が進んでいますが、受動喫煙への理解は不十分であり、成人全体でも子どもや妊婦の前でたばこを吸わないと答えた人の割合は7割程度で、特に女性の20歳代と40歳代で割合が低くなっています。喫煙の本人と周囲への影響を知り、喫煙しないことが重要です。

➡ P 4 5 子どもや妊婦の前では吸わない

【計画の実践目標】

『喫煙』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 未成年者の喫煙はやめましょう。またやめさせましょう。
- 1日の喫煙本数を減らし、禁煙を心がけましょう。
- たばこが健康へ及ぼす影響を十分に理解しましょう。
- たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。
- 子どもや妊婦の前での喫煙は絶対にやめましょう。
- 歩行喫煙や自転車に乗っての喫煙は絶対にやめましょう。

ライフステージにあわせ、次のことにも取り組んでいきましょう

【妊 婦】

- たばこが本人と胎児へ与える影響を十分に理解し、妊娠中の喫煙は絶対にやめましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- たばこの害の本人と周りへの影響（受動喫煙）について啓発していきます。
- 未成年者へは学校を通じて定期的に啓発活動を実施していきます。
- 市内公共施設での禁煙・分煙を推進します。
- 健康教育を通じて禁煙意向のある人を支援します。
- 禁煙に関する講演会等の開催を行い、市民や企業等に対し広く啓発していくことを検討していきます。

各ライフステージでの取り組み

【妊婦】

- 健康教育などを通じて、禁煙を指導します。

<コラム:あなたの10年後を考えてみましょう! >

現在



10年後

【男性40歳】
たばこが
やめられない



たばこをやめました

- ◆ ご飯がおいしく食べられます
- ◆ 階段で息切れすることがなくなりました

たばこをやめられませんでした

- ◆ 血管が老化し、循環器系の病気にかかりました
- ◆ 肺の病気にかかりました
- ◆ 家族の体調もよくありません

【健康づくりの目標】

目標のは減少を表します。

指標	現状	目標
喫煙率*①	20～79歳 23.1% 男性 20～79歳 34.4% 女性 20～79歳 14.9%	
喫煙の健康への影響の認知率（肺がん） *①②③	幼児小学生の保護者 96.0% 中高生 96.3% 20～79歳 94.6%	100%
喫煙の健康への影響の認知率（妊娠（胎児）への悪影響）*①②③	幼児小学生の保護者 88.3% 中高生 75.9% 20～79歳 75.6%	100%
喫煙の健康への影響の認知率（気管支炎） *①②③	幼児小学生の保護者 75.1% 中高生 58.0% 20～79歳 67.8%	100%
喫煙の健康への影響の認知率（ぜんそく） *①②③	幼児小学生の保護者 72.7% 中高生 57.2% 20～79歳 58.1%	100%
喫煙の健康への影響の認知率（心臓病） *①②③	幼児小学生の保護者 39.7% 中高生 35.6% 20～79歳 46.0%	100%
喫煙の健康への影響の認知率（脳卒中） *①②③	幼児小学生の保護者 39.5% 中高生 33.1% 20～79歳 39.4%	100%
喫煙の健康への影響の認知率（歯周病） *①②③	幼児小学生の保護者 32.4% 中高生 47.2% 20～79歳 28.4%	100%
喫煙の健康への影響の認知率（胃かいよう）*①②③	幼児小学生の保護者 20.3% 中高生 25.1% 20～79歳 20.4%	100%
喫煙（特に受動喫煙）の健康への影響の認知率（乳幼児・青少年の発達への悪影響）*①②③	幼児小学生の保護者 79.3% 中高生 62.7% 20～79歳 58.7%	100%
子どもや妊婦の前ではたばこを吸わない人の割合*①	20～79歳 71.1%	100%

<指標データの出所>

- *①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）
- *②：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（中学生・高校生）
- *③：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（幼児・小学生の保護者）

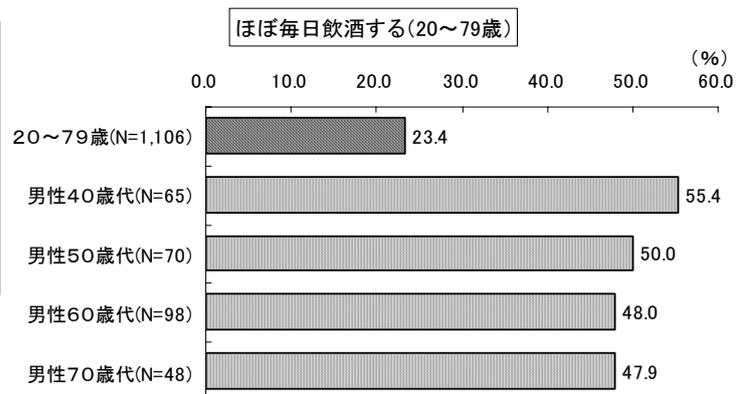
(2) 飲酒

アルコールは長期間、多量に飲み続けることで健康に悪影響を及ぼします。多量飲酒の害と適度な飲酒についての理解を促進することが重要です。

未成年者で飲酒経験のある人が多くなっています。未成年者の飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識を普及するとともに、まわりの大人の適切な対応が重要です。

【市川市の現状】

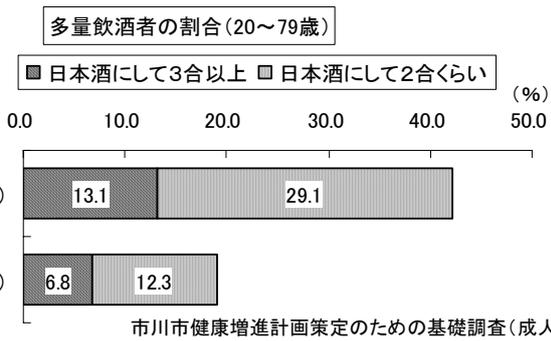
健康のためには休肝日を週2日程度設けることが求められていますが、ほぼ毎日飲酒する人が4人に1人を占めています。特に男性の40歳代～70歳代では半数がほぼ毎日飲酒しています。



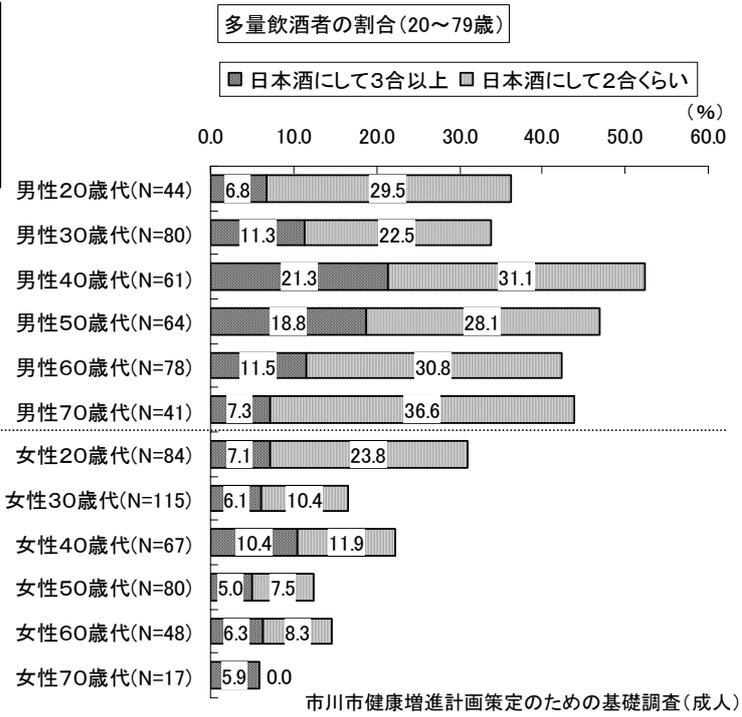
市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)



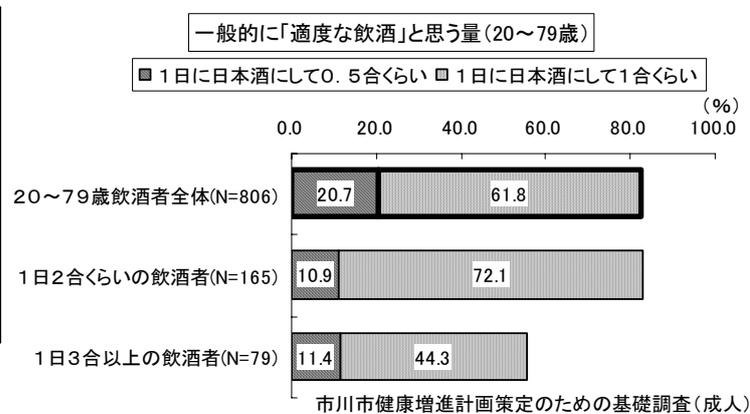
飲酒は日本酒にして1日1合が適量ですが、日本酒にして1日3合以上の多量飲酒者は男性が13.1%、女性が6.8%です。
1日2合くらいの飲酒者もあわせると適量以上は、男性が4割強、女性が2割弱となっています。



性・年齢別にみると、男性40歳代と50歳代で多量飲酒者が多くっており、40歳代では飲酒者のうちの半数を超えています。

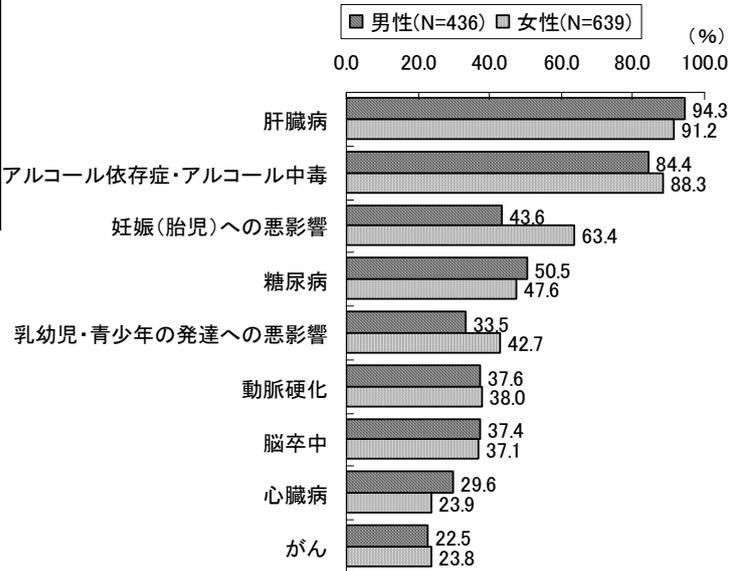


飲酒者のうち、8割の人は適度な飲酒量(1日1合程度)を理解しています。
1日2合くらいの飲酒者も8割が理解しています。
1日3合以上の飲酒者の理解は半数程度にとどまり、4割は適量を理解していません。
適度な飲酒量の理解が求められます。



長期間多量飲酒の健康への悪影響については、肝臓病など自分の健康への影響についてはほとんどの人が理解しています。妊娠（胎児）への悪影響については女性の6割が認知しています。

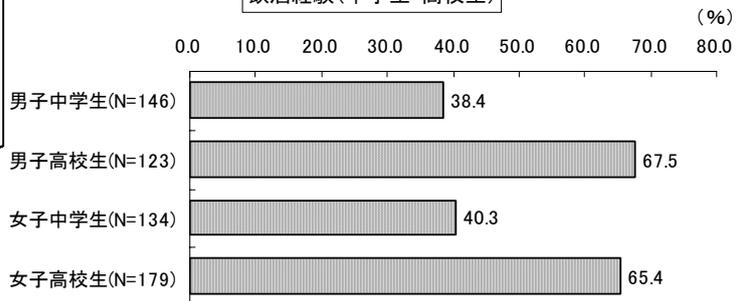
長期間多量飲酒の健康への影響の認知(20~79歳)



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)

未成年者の飲酒経験をみると、高校生は男女とも6割以上は飲酒経験があり、中学生も4割は飲酒経験があります。

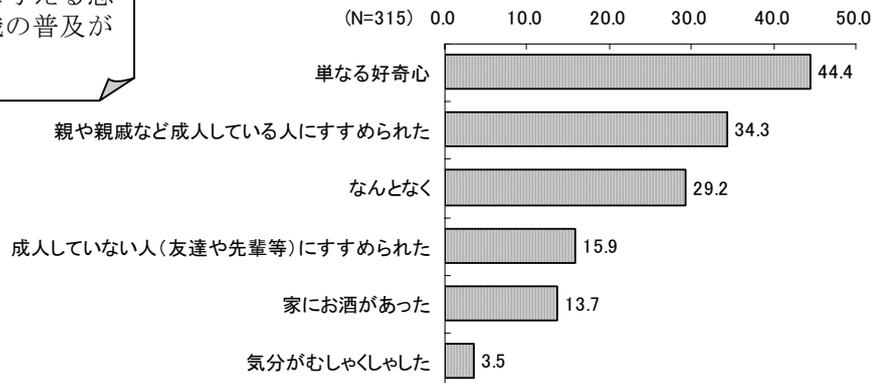
飲酒経験(中学生・高校生)



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(中学生・高校生)

飲酒のきっかけは「単なる好奇心」とともに「親や親戚など成人している人にすすめられた」の割合が高くなっており、飲酒の青少年に与える悪影響についての知識の普及が求められます。

飲酒したきっかけ(中学生・高校生)



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(中学生・高校生)

【この分野での主な課題】

課 題

●毎日飲酒する人、多量に飲酒する人の割合が高くなっており、特に男性の40歳代以降の割合が高くなっています。40歳代以降については生活習慣病発症のリスクも高くなることから、日ごろから適度な飲酒を心がけ、休肝日を設ける必要があります。

➡ P 4 9 ほぼ毎日飲酒する
P 5 0 多量飲酒者の割合

●飲酒者のうち8割の人は適量（1日1合程度）を理解していますが、1日3合以上の多量飲酒者では4割の人が適量を理解していません。長期間多量飲酒の健康への影響について正しい知識を持ち、飲酒量を減らす必要があります。

➡ P 5 0 一般的に「適度な飲酒」と思う量
P 5 1 長期間多量飲酒の健康への影響の認知

●未成年者の飲酒経験では、高校生では6割、中学生でも4割となっています。飲酒したきっかけでは、単なる好奇心に次いで、大人が飲酒を勧める割合も高くなっており、未成年者だけでなく大人も意識改革をし、飲酒の未成年者への影響について正しい知識もつことが必要です。

➡ P 5 1 飲酒経験（中学生・高校生）
P 5 1 飲酒したきっかけ（中学生・高校生）



【計画の実践目標】

『飲酒』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 長期間多量飲酒が健康に与える被害を十分に理解しましょう。
- 未成年者の飲酒はやめましょう。またやめさせましょう。
- 未成年者に対し大人が酒を勧めることは絶対にやめましょう。
- 適量（1日1合）を理解し、適量を心がけましょう。
- 毎日飲まず、休肝日を設けましょう。
- 節度ある飲み方を心がけましょう。

ライフステージにあわせ、次のことにも取り組んでいきましょう

【乳幼児】

- 保護者は子どもが誤って飲酒をしないように気をつけましょう。

【妊婦】

- 妊娠中の飲酒が本人と胎児へ与える影響を理解しましょう。
- 妊娠から授乳中はお酒はやめましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- 健康教育などを通じて長期間多量飲酒が健康に与える影響について啓発を行い、理解を深めます。
- 健康診査の有所見者等に対し具体的な指導を行います。
- 未成年者に対する飲酒の健康への影響については学校等を通じた定期的な啓発を行います。
- 未成年者への酒類販売禁止の徹底について検討します。
- 適量飲酒と健康影響や休肝日の必要性について広く啓発していきます。

各ライフステージでの取り組み

【妊婦】

- 健康教育を通じ、妊娠中の飲酒が本人や胎児に与える影響について普及・啓発していきます。

【健康づくりの目標】

目標のは減少を表します。

指標	現状	目標
1日2合以上の飲酒する人の割合*①	20～79歳 30.3% 男性20～79歳 42.2% 女性20～79歳 19.1%	
ほぼ毎日飲酒する人の割合*①	20～79歳 23.4% 男性40～49歳 55.4% 男性50～59歳 50.0% 男性60～69歳 48.0% 男性70～79歳 47.9%	
適度な飲酒量が1日1合までと知っている人の割合*①	20～79歳 77.1%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (肝臓病)*①②	中高生 71.2% 20～79歳 92.0%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (アルコール依存症・アルコール中毒) *①②	中高生 93.6% 20～79歳 86.3%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (妊娠(胎児)への悪影響)*①②	中高生 51.6% 20～79歳 54.7%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (糖尿病)*①②	中高生 44.4% 20～79歳 48.4%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (乳幼児・青少年の発達への悪影響) *①②	中高生 47.0% 20～79歳 38.5%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (動脈硬化)*①②	中高生 43.7% 20～79歳 37.7%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (脳卒中)*①②	中高生 34.4% 20～79歳 37.4%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (心臓病)*①②	中高生 30.5% 20～79歳 26.3%	100%
長期間多量飲酒の健康への影響の認知率 (がん)*①②	中高生 38.4% 20～79歳 22.9%	100%
未成年者の飲酒経験割合*②	中高生 53.1% 男子中学生 38.4% 男子高校生 67.5% 女子中学生 40.3% 女子高校生 65.4%	0%

<指標データの出所>

*①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）

*②：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（中学生・高校生）

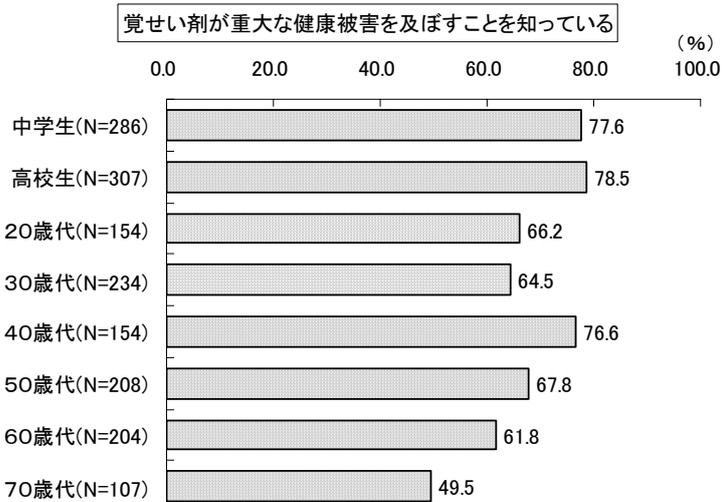
(3) 薬物乱用防止

全国的に麻薬、覚せい剤等の薬物乱用が広がりを見せ、乱用の危険性に対する認識が希薄化しています。また、低年齢層への広がりもみられます。

薬物乱用の危険性についての普及啓発を図り、絶対に薬物乱用をしないようにすることが重要な課題です。

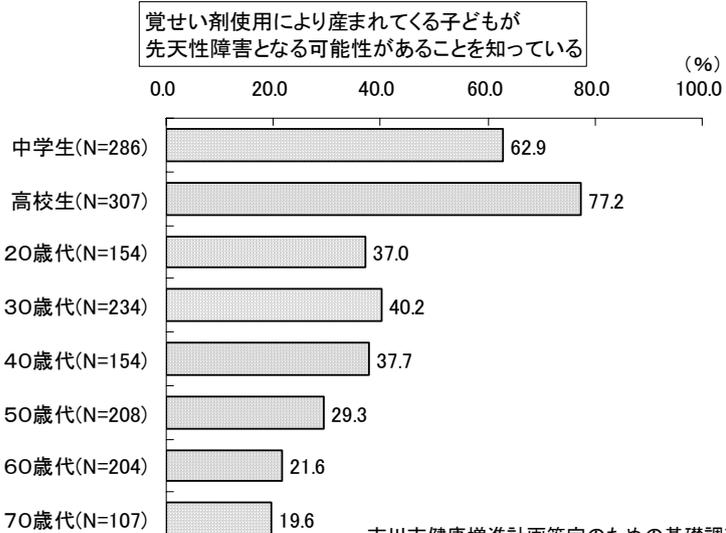
【市川市の現状】

薬物乱用のうち覚せい剤については、健康被害などについて成人よりも中学生・高校生のほうが正しい知識をもつ割合が高くなっています。



市川市健康増進計画策定のための基礎調査
(中学生・高校生、成人)

特に子どもの先天性障害についての理解は、中学生が6割強、高校生が8割弱であるのに対して、成人は2～4割程度にとどまっており、成人への正しい知識の普及が求められます。



市川市健康増進計画策定のための基礎調査
(中学生・高校生、成人)

【この分野での主な課題】

課 題

●薬物乱用については、本人に対して重大な健康被害を及ぼすとともに、生まれてくる子どもに対しても被害を及ぼすことが指摘されています。このため、薬物乱用の恐ろしさを十分に理解し「絶対にしない」ようにするため、年代を問わず知識の普及が必要となります。覚せい剤の健康被害への影響は中学生・高校生よりも成人の認知の割合が低く、また子どもの先天性障害への影響の認知にいたっては高校生が8割以上の理解があるのに対し成人では4割以下と認知が低くなっています。社会的に薬物乱用防止対策を図るためにも、すべての年代で薬物乱用の危険性について認識することが重要です。

➡ P 5 5 覚せい剤が重大な健康被害を及ぼすことを知っている
P 5 5 覚せい剤使用により生まれてくる子どもが先天性障害となる可能性があることを知っている

【計画の実践目標】

『薬物乱用防止』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 薬物乱用は絶対にしません、させません。
- 覚せい剤などの薬物の危険性や健康への悪影響についての理解を深め、みんなで薬物乱用のないまちをつくりましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- 麻薬覚せい剤乱用防止運動「ダメ。ゼッタイ。運動」を広く市民に啓発し、薬物乱用のないまちづくりを推進します。
- 学校を通じて定期的に薬物乱用防止について啓発します。
- 小学校・中学校において薬物乱用防止教室を開催します。
- 悩みやストレスから市民が薬物に頼ることのないよう、保健・福祉の連携のもと、心の相談窓口の設置について検討します。

【健康づくりの目標】

指標	現状	目標
覚せい剤が重大な健康被害を及ぼすことを知っている人の割合*①②	中高生 78.1%	100%
	20～79歳 64.1%	
覚せい剤使用により生まれてくる子どもが先天性障害となる可能性があることを知っている人の割合*①②	中高生 70.3%	100%
	20～79歳 30.9%	

<指標データの出所>

*①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）

*②：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（中学生・高校生）



4 食生活

(1) 栄養・食生活

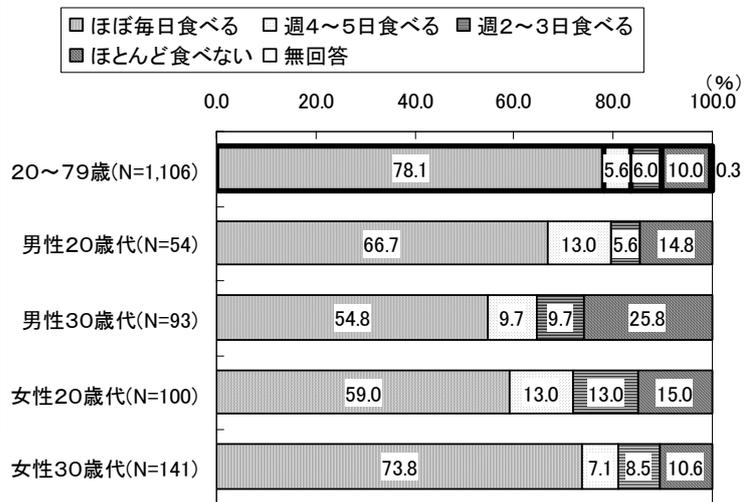
栄養・食生活は、多くの生活習慣病と関連が深く、また生活の質との関連も深くなっています。栄養・食生活は、一生を通じての健康づくりの基本であり、幼少期からの健康的で主体的な食習慣の形成が重要です。

栄養のバランスを考えた食事をするだけでなく、自分に必要なエネルギー量を理解し、適切な量をとることが重要です。

【市川市の現状】

朝食を抜くと1回の食事の摂取量が多くなり肥満の原因となることや、午前中のエネルギー供給量が不十分となるなどの問題があります。男女とも20歳代、30歳代の朝食欠食率が高く、特に男性30歳代で高くなっています。20歳代、30歳代の朝食欠食率の高さは、次代の子どもの食生活にも影響を与えることから非常に重要な問題であり、朝食の欠食率を下げたための取り組みが求められます。

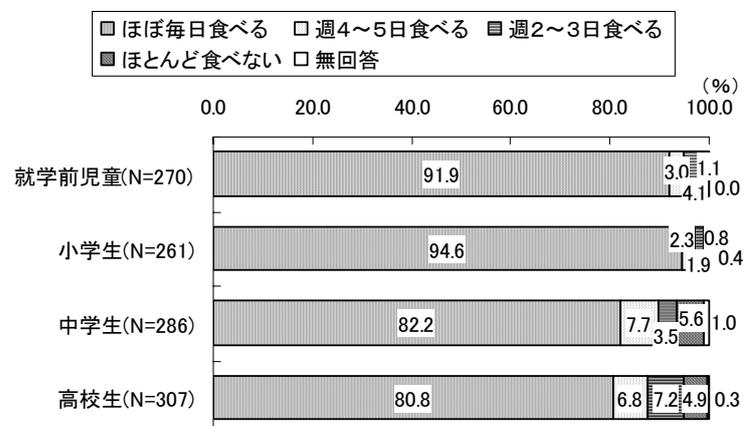
朝食を食べる割合(20~79歳)



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)

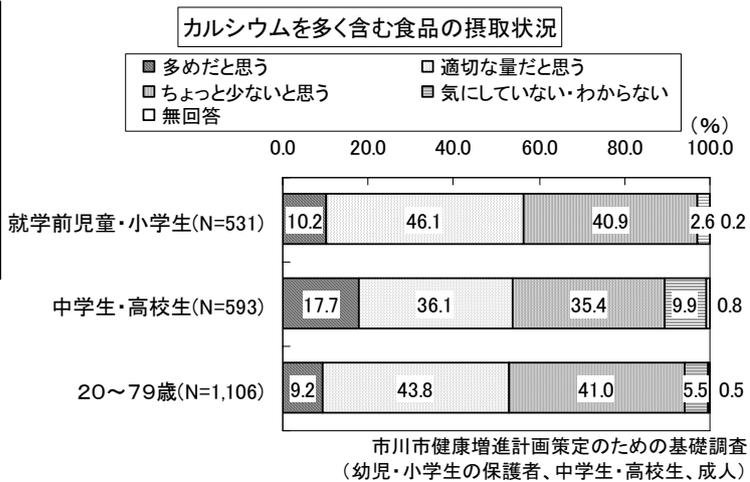
中学生、高校生でも朝食を欠食する生徒が多くなっています。

朝食を食べる割合(就学前児童~高校生)

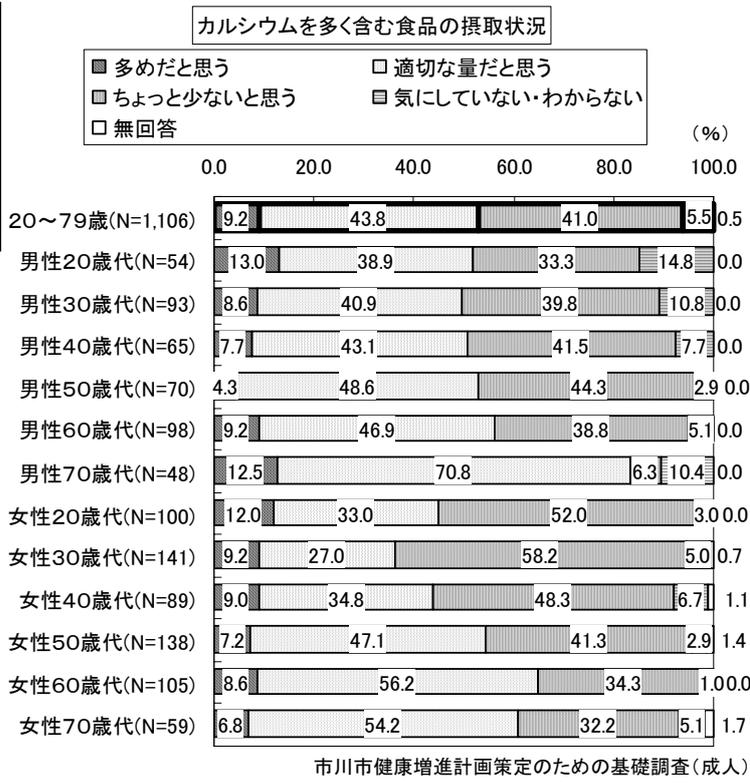


市川市健康増進計画策定のための基礎調査
(幼児・小学生の保護者、中学生・高校生)

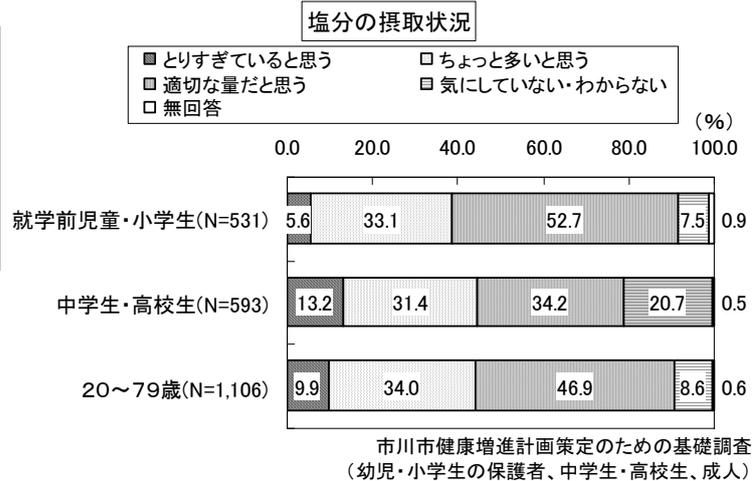
食事の内容をみると、カルシウムを多く含んだ食品の摂取について「ちょっと少ない」と思う人が多くなっています。適切なカルシウム量及びカルシウムの摂取の仕方についての情報提供が必要です。



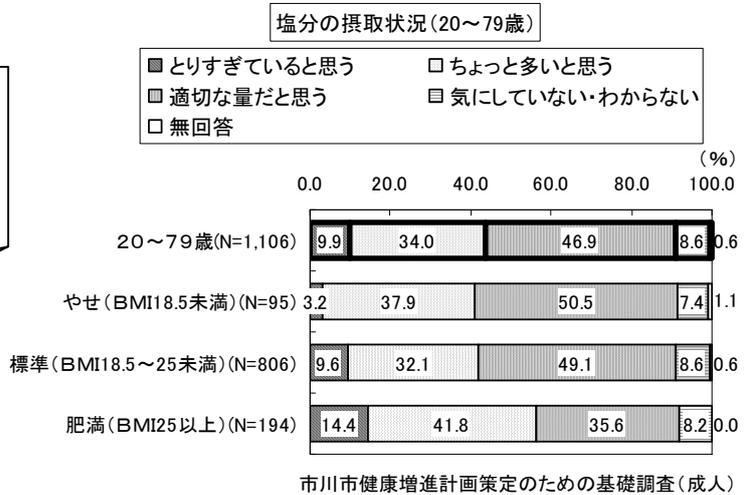
性・年代別にカルシウムの摂取状況を見ると、女性20歳代と女性30歳代では「ちょっと少ない」と思う人が5割を超えています。この年代への情報提供が特に重要です。



塩分については、5割弱の人が「とりすぎている」もしくは「ちょっと多い」と感じています。適切な塩分量及び塩分摂取の仕方についての情報提供が必要です。



塩分とBMIの関係を見ると、肥満の人ほど塩分を「とりすぎている」「ちょっと多い」と感じている割合が高く、半数を超えています。



【この分野での主な課題】

課 題

●朝食を食べる人の割合をみると、児童・生徒では8割以上が朝食をほぼ毎日食べているのに対し、成人では全体で8割以下、特に男女とも20歳代、30歳代の割合が低くなっています。朝食の欠食は肥満などの原因にもなり、朝食欠食者の低減を図ることが必要です。

➡ P 5 8 朝食を食べる割合

●カルシウムを摂取することは、高齢者になってからの骨粗しょう症予防、骨折・転倒予防のためにも重要ですが、若い女性を中心に摂取量が少ないと感じている人が多くいます。カルシウムの摂取量について適量を理解し意識的に摂取していくことが必要です。

➡ P 5 9 カルシウムを多く含む食品の摂取状況

●塩分の摂取状況については、全体の5割弱の人が「とりすぎている」「ちょっと多い」と感じており、特に若年層やBMI値の高い人の塩分摂取量の低減が必要です。塩分の摂取については薄味に慣れるなど、意識的に低減していくことが必要です。

➡ P 6 0 塩分の摂取状況

【計画の実践目標】

『栄養・食生活』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとりましょう。
- 朝食は必ず食べましょう。また3食しっかり食べましょう。
- 適正体重を維持できるよう、自分にあった量を食べましょう。
- 適切な量の塩分摂取を心がけましょう。
- 適切な量のカルシウム摂取を心がけましょう。

ライフステージにあわせ、次のことにも取り組んでいきましょう

【乳幼児から小学生の保護者】

- 規則正しい食事から健やかな生活リズムを作りましょう。
- 好き嫌いなく何でも食べられるようにしましょう。
- 乳幼児から薄味に慣れさせるようにしましょう。
- 子どもに食事の楽しさを伝えましょう。

【小学生から高校生】

- 食事を抜くなどの無理なダイエットはやめましょう。
- 甘い飲み物を飲みすぎないようにしましょう。

【65歳から】

- 低栄養に注意しましょう。（適正体重を維持するための食事量を理解しましょう。）
- 脱水予防のため、こまめに水分補給をしましょう。

【妊婦】

- 適正な体重管理に努めましょう。
- 主食・主菜・副菜のバランスのよい食事をとりましょう。
- 適切な量の塩分摂取を心がけましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- 適正体重を維持できるように、適切な食事について情報を提供します。
- 朝食の重要性について、広く知識の普及を図ります。
- 食生活改善推進員は、食生活を通じた健康づくりの普及を図ります。

各ライフステージでの取り組み

【乳幼児】

- 離乳食のすすめ方、作り方の情報を提供し、保護者の不安の軽減を図ります。
- 乳幼児の適切な食事について情報を提供します。
- 食べ物の大切さを知ってもらう教育を進めます。

【小学生・中学生】

- 子どもの頃から食事・運動など健康に対する意識の向上を図るため、ヘルシースクールの取り組みを推進します。
- 食べ物の大切さを知ってもらう教育を充実します。

【65歳から】

- 水分を摂取することの重要性を啓発します。
- 咀嚼や嚥下が困難な人を支援します。
- 調理困難な人を支援します。

【妊婦】

- 妊娠中の適正な体重管理、適切な食事について知識の普及を図ります。

【健康づくりの目標】

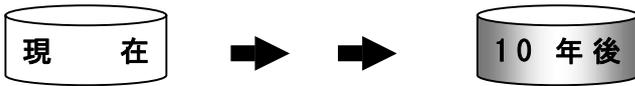
目標のは増加を、は減少を表します。

指標	現状	目標
食事が健康にとって重要だと思う人の割合 *①②③	幼児小学生の保護者 92.7% 中高生 82.8% 20～79歳 87.5%	
適正体重維持のための食事量を理解している人の割合*①②	中高生 34.9% 20～79歳 60.1%	
適正体重を維持している人の割合 *①②	男子高校生 79.7% 女子高校生 73.7% 20～79歳 72.9%	
ほぼ毎日、1日3食食べる人の割合 *①	20～79歳 78.8%	
朝食欠食率（朝食が週3日以下） *①②③	幼児小学生 3.9% 中高生 10.6% 20～79歳 16.0% 男性20～29歳 20.4% 男性30～39歳 35.5% 女性20～29歳 28.0%	
週2日以上、午後9時以降に夕食を食べる人の割合*①②③	幼児小学生 7.5% 中高生 46.1% 20～79歳 40.0% 男性20～29歳 75.9% 男性30～39歳 78.5% 男性40～49歳 67.6% 女性20～29歳 74.0%	
1日1食以上、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をする人の割合*①②③	幼児小学生 96.1% 中高生 89.8% 20～79歳 91.4%	
塩分摂取は適切な量だと思う人の割合 *①②③	幼児小学生 42.7% 中高生 34.2% 20～79歳 46.9%	
カルシウムを多く含む食品を適量とっている人の割合*①②③	幼児小学生 56.3% 中高生 53.8% 20～79歳 53.0%	
1日1食は2人以上で30分以上時間をかけて食事をする人の割合*①②	中高生 65.9% 20～79歳 60.3%	
栄養成分表示を参考にする人の割合（いつも＋時々参考にする）*①②③	幼児小学生の保護者 49.9% 中高生 25.0% 20～79歳 46.2%	

<指標データの出所>

- *①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）
- *②：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（中学生・高校生）
- *③：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（幼児・小学生の保護者）

<コラム:あなたの10年後を考えてみましょう!>



【男性30歳】
朝食を
食べません



朝食を食べます

- ◆ 規則正しい生活が送れています
- ◆ 健康に暮らしています

朝食を食べませんでした

- ◆ 肥満になりました
- ◆ 午前中の体調がすぐれません

【女性40歳】
カルシウムが
不足がちです



カルシウムを適切に摂ります

- ◆ 骨が丈夫になりました

カルシウムが不足していました

- ◆ 骨がもろくなり、ちょっとしたことで骨折します
- ◆ 歯がもろくなりました
- ◆ イライラすることが多くなりました

【男性50歳】
味の濃い食べ物
が好きです



塩分を適切に摂ります

- ◆ 血圧が正常値で、健康に暮らしています

塩分が多すぎました

- ◆ 高血圧と診断され、薬を飲んでます
- ◆ 心臓や腎臓の病気にかかりました
- ◆ 食事制限を受けています

5 健康増進

(1) 運動

運動は、生活習慣病や心の健康、生活の質（QOL）の改善に効果があり、健康づくりにおいて重要です。

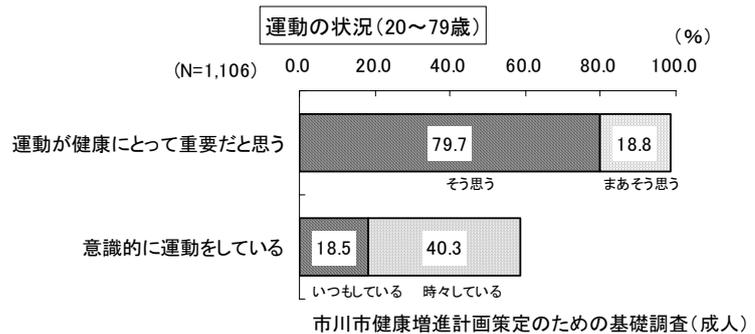
乳幼児期は心身の発達のためにも、体を動かすようにし、外遊びの習慣をつけることが求められます。小学生においても外で体を動かす遊びが重要です。

成人になると学生時代とは異なり、体を動かす頻度が減少します。生活習慣病の予防のためにも定期的に身体を動かすことが重要です。また加齢とともに体力が落ちることから、将来介護が必要にならないためにも、自分の体力にあった運動を続けていくことが重要です。

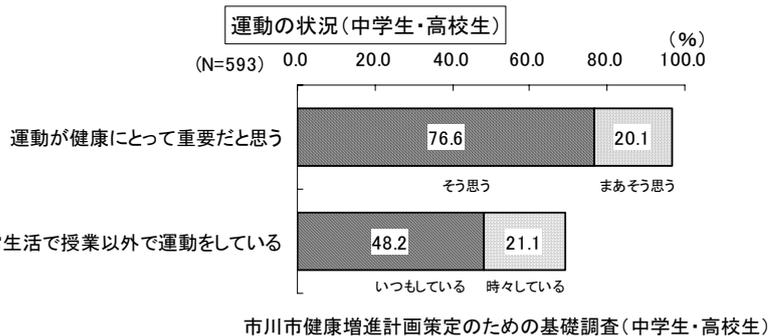
高齢期になると、要介護状態の予防に向けた運動が重要です。

【市川市の現状】

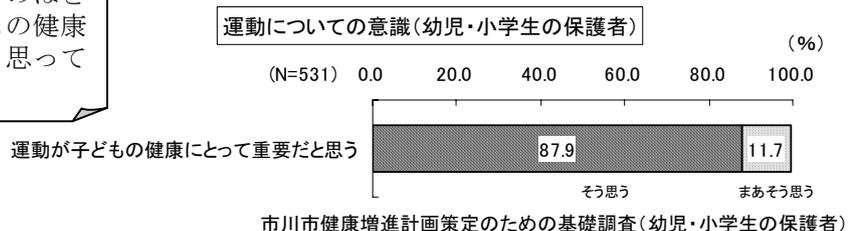
運動の重要性は20～79歳のほとんどの人が理解していますが、実際に運動できているのは6割弱となっています。



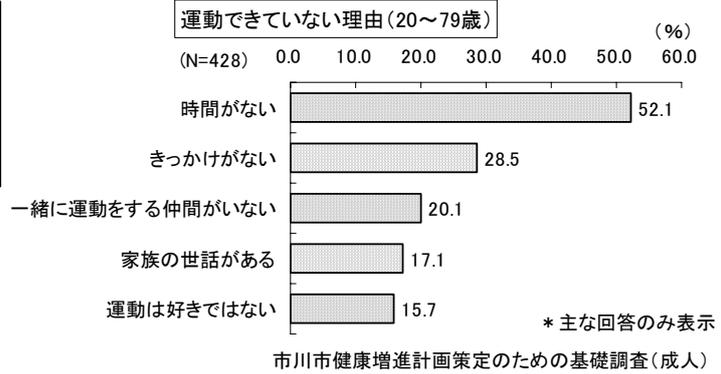
中学生・高校生においては、授業以外で運動をいつもしている割合が5割弱となっています。時々している人をあわせると7割となっています。



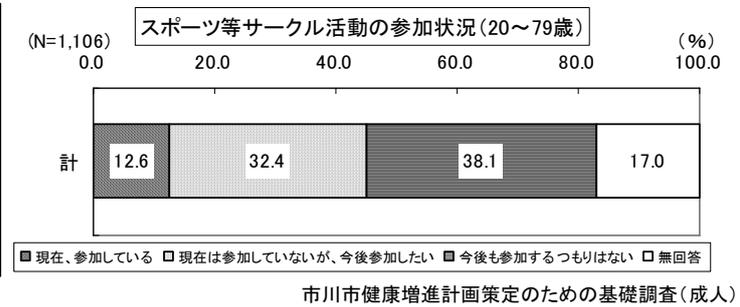
幼児・小学生の保護者のほとんどは、運動が子どもの健康にとって重要であると思っています。



20～79 歳では運動できていない人が多くいました。運動できていない主な理由は「時間がない」と「きっかけがない」です。



20～79 歳のうち、スポーツサークルへの参加は1割程度にとどまっています。体を動かしたいと考えている人も3人に1人は今後参加するつもりはないと回答しており、手軽な運動を求めていることがうかがわれます。



【この分野での主な課題】

課 題	<p>●成人では、運動の重要性はほとんどの人が理解しているものの、実際に運動をできている人は全体の6割弱となっています。生活習慣病予防や将来の介護予防のためにも、特に20歳代から50歳代の間に運動習慣を身につけることが必要です。</p> <p style="text-align: right;">➡ P 6 5 運動の状況</p>
	<p>●成人で運動ができていない人の理由は、「時間がない」「きっかけがない」が主なものです。自宅や職場などで手軽にできる運動をすることも健康の維持や体力向上に効果的であり、日ごろから少しでも運動をするよう心がけることが重要です。</p> <p style="text-align: right;">➡ P 6 6 運動できていない理由(20歳～79歳)</p>

【計画の実践目標】

『運動』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 健康のために「体を動かそう」という気持ちを持ち、歩く習慣を身につけましょう。
- 日常の中で意識的に運動をすることを心がけましょう。
- 運動習慣を身につけるため、無理せずゆっくりとはじめましょう。
- 膝や腰などに負担をかけないように、自分にあった運動に取り組みましょう。
- 運動中はこまめに水分を補給しましょう。

ライフステージにあわせ、次のことにも取り組んでいきましょう

【乳幼児から小学生】

- 子どもの頃から外遊びを積極的にするなど、運動習慣を身につけましょう。

【40歳から】

- 通勤時に1駅歩くなど、時間を見つけて体を動かしましょう。
- 家事をしながらストレッチをするなど体を動かしましょう。

【65歳から】

- 無理せず自分にあった運動をしましょう。



【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- 健康づくりにおける運動の効果について、健康相談や健康教育を通じて普及・啓発していきます。
- 誰でも気軽に、自分の体力にあった運動ができるように、体操などの運動メニューを紹介します。
- 運動に関する教室の開催や総合型地域スポーツクラブの支援、運動できる場所の整備など、運動の機会を充実します。

各ライフステージでの取り組み

【乳幼児から小学生】

- 子どもたちが安心して外遊びができるよう、場所の提供と安全の確保に努めます。

【小学生・中学生・高校生】

- 子どもの頃から食事・運動など健康に対する意識の向上を図るため、ヘルシースクールの取り組みを推進します。(小学生・中学生)
- 学校での部活動を振興します。

【65歳から】

- 介護予防を目的とした運動の事業を充実します。

【健康づくりの目標】

目標のは増加を表します。

指標	現状	目標
運動が健康にとって重要だと思う人の割合 *①②③	幼児小学生の保護者 87.9% 中高生 76.6% 20～79歳 79.7%	
身体を動かしたいと思う人の割合*①②	中高生 58.3% 20～79歳 66.3%	
意識的に運動をしている人の割合 (いつもしている+時々している)*①	20～79歳 58.8% 男性 20～79歳 59.7% 女性 20～79歳 58.6%	

<指標データの出所>

- *①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）
- *②：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（中学生・高校生）
- *③：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（幼児・小学生の保護者）

<コラム:あなたの10年後を考えてみましょう!>

現在



10年後

【男性30歳】
机に向かっての
仕事が多い



毎日適度な運動をしました

- ◆ 疲労がたまることなく、健康に暮らしています

運動をしませんでした

- ◆ 肥満になりました
- ◆ 疲れやすくなりました
- ◆ 糖尿病や循環器の病気にかかりました

【女性65歳】
体を動かすのは
好きではない



毎日適度な運動をしました

- ◆ 病気にかかることなく、健康に暮らしています
- ◆ 体力がつかえました

運動をしませんでした

- ◆ 足や腰などの関節が痛くなりました
- ◆ 介護が必要な状態になりました

【乳幼児】
家の中で
遊ぶのが好き



外で遊ぶようにしました

- ◆ 風邪にかかりにくくなりました
- ◆ 体力がつかえました
- ◆ 運動能力が高まりました

外で遊びませんでした

- ◆ すぐに転びます
- ◆ 病気にかかりやすくなりました
- ◆ 運動嫌いになりました

6 休養・心の健康

(1) 休養・心の健康

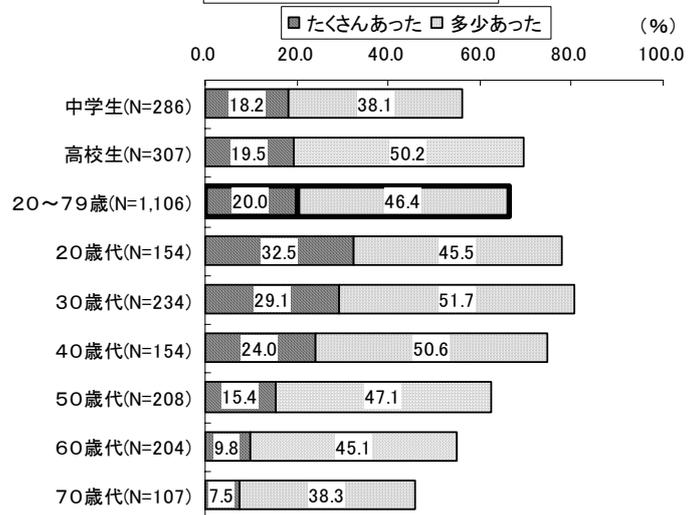
十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、心の健康に欠かせない要素です。

近年は社会経済の変化からストレスを抱える機会が多く、今後もうつ病患者が増えることが予想されます。ストレスにうまく対応できていない人が多いため、心の悩みを相談できる場所の充実と、保健・医療・福祉の体制整備が求められます。

【市川市の現状】

不安、悩み、ストレスを抱えた人が多くいます。特に20歳代、30歳代、40歳代で割合が高く、注意が必要です。

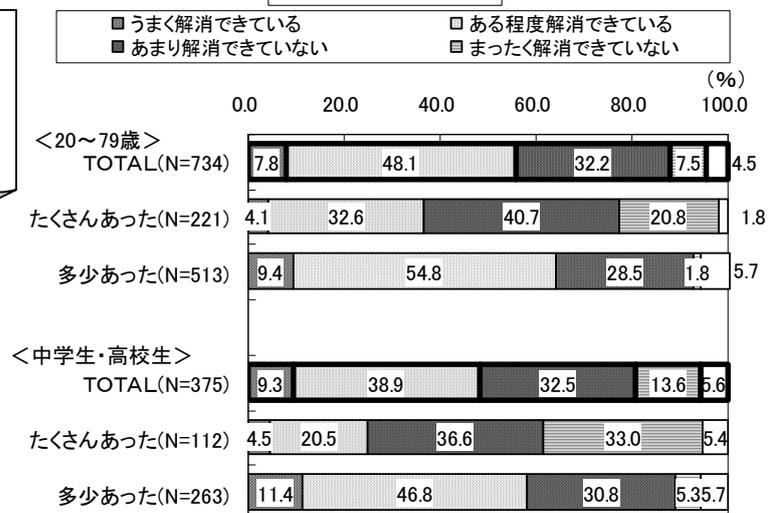
最近1か月の不安・悩みの状況



市川市健康増進計画策定のための基礎調査
(中学生・高校生、成人)

不安、悩み、ストレスがたくさんあった人のうち、20~79歳では6割が、中学生・高校生では7割が十分に解消されていません。

不安・悩みの解消状況

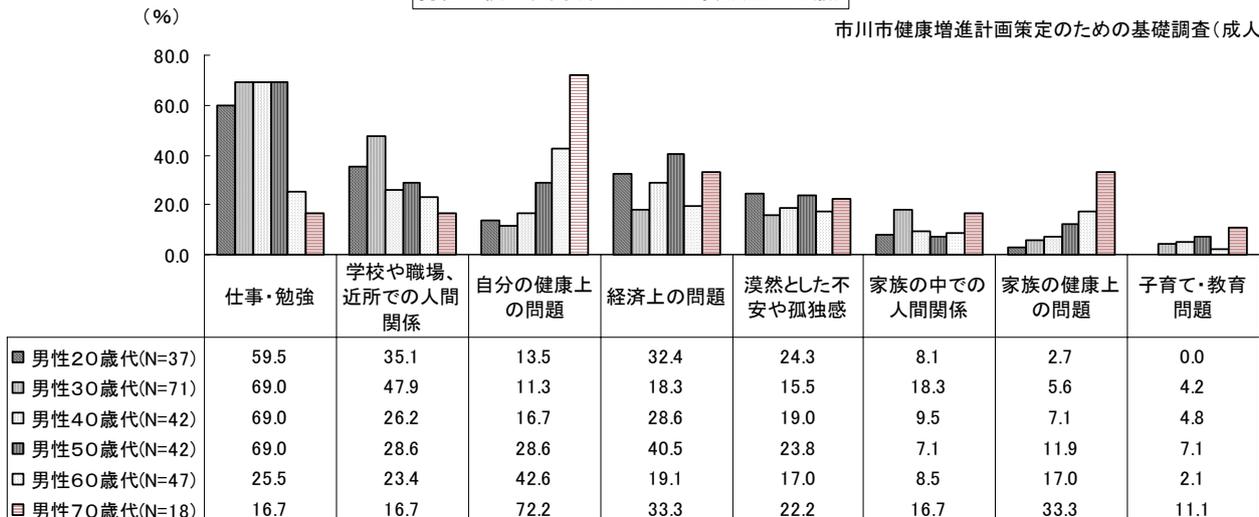


市川市健康増進計画策定のための基礎調査
(中学生・高校生、成人)

成人の悩み、不安、ストレスの原因をみると、性別と年代で大きく傾向が異なります。男性は、20歳代から50歳代までは「仕事・勉強」が、60歳代、70歳代では「自分の健康上の問題」が高くなっています。女性は、20歳代では「仕事・勉強」が、30歳代、40歳代では「学校や職場、近所での人間関係」とともに「子育て・教育問題」が高くなっています。60歳代、70歳代になると、「自分の健康上の問題」とともに「家族の健康上の問題」も高くなっています。

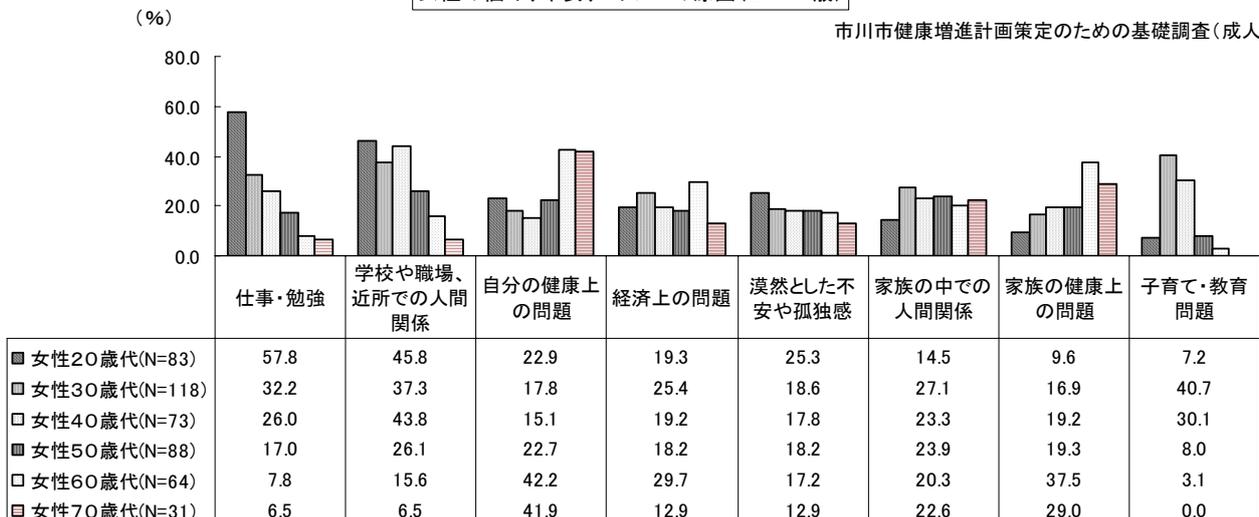
男性の悩み、不安、ストレスの原因(20～79歳)

市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)



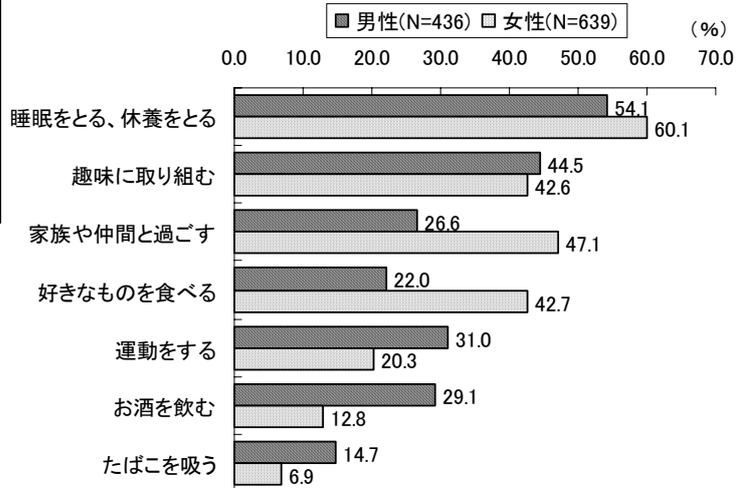
女性の悩み、不安、ストレスの原因(20～79歳)

市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)



不安、悩み、ストレスの解消法は多様ですが、20～79歳では、男女とも睡眠・休養や趣味が多くなっています。また、男性では酒やたばこで解消している人も多く、健康被害が心配されます。

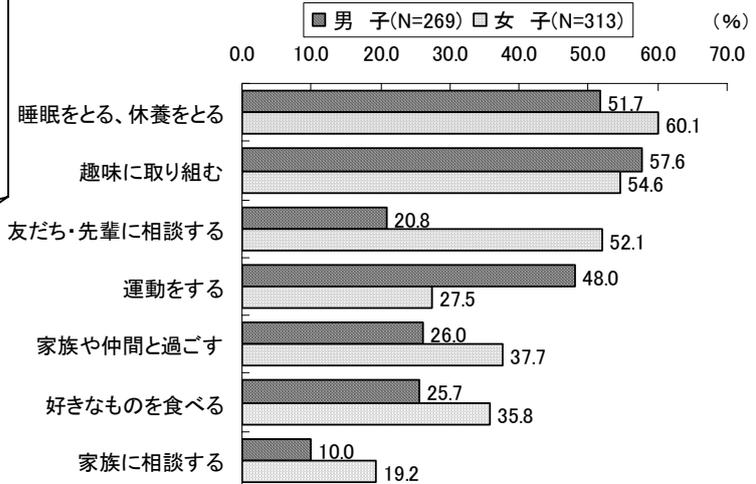
不安・悩みへの対処(20～79歳)



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(成人)

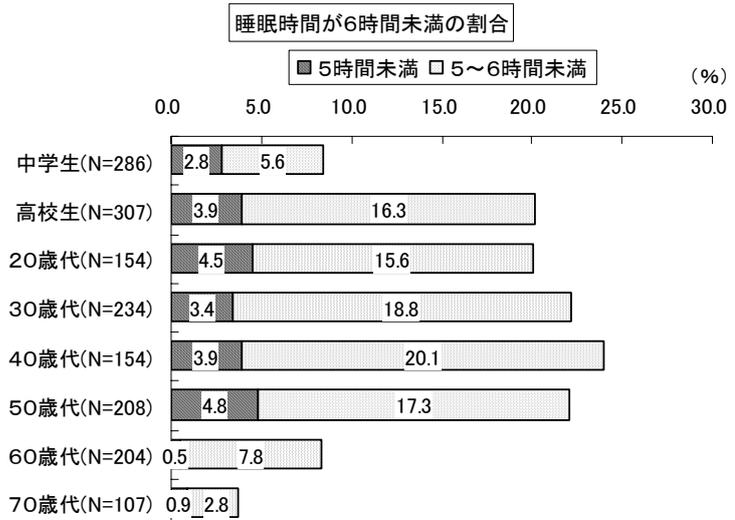
中学生・高校生でも睡眠・休養や趣味が上位にきています。また男女で差があり、女子では「友だち・先輩に相談する」が高く、男子では「運動をする」が高くなっています。

不安・悩みへの対処(中学生・高校生)



市川市健康増進計画策定のための基礎調査(中学生・高校生)

休養には睡眠が重要であり、一般に6時間以上の睡眠がよいとされています。睡眠時間が6時間未満の割合を見ると、中学生や60歳代、70歳代では1割以下ですが、高校生から50歳代までは、2割以上が6時間未満の睡眠となっています。



市川市健康増進計画策定のための基礎調査
(中学生・高校生、成人)

【この分野での主な課題】

課 題

●全体的に最近1か月間にストレス・不安・悩みがあった人が多く、中でも20歳代から40歳代でストレスなどを感じた割合が高くなっています。特に女性の30歳代、40歳代の子育てに対する不安、悩み、ストレスの割合が高くなっており、上手なストレスの解消法を見つけることと、相談体制の充実が重要です。

➡ P 7 0 最近1ヶ月の不安・悩みの状況

➡ P 7 1 悩み、不安、ストレスの原因 (20~79歳)

●ストレスのあった人の中で、その対処法としては「睡眠・休養」が約6割となっており、次いで「趣味に取り組む」「家族や仲間と過ごす」となっています。男性では、飲酒や喫煙でストレスを解消する人もおり、飲酒では3割、喫煙でも2割弱の人がいます。上手なストレスの解消法を見つけるとともに、飲酒量・頻度の低減、喫煙者の禁煙・節煙をすることが必要です。

➡ P 7 2 不安・悩みへの対処 (20~79歳)

【計画の実践目標】

『休養・心の健康』の目標を達成するために、次の取り組みを心がけましょう。

全体の取り組み

- 疲労をとるために、1日6時間以上をめやすとして十分に睡眠をとりましょう。
- 不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談するようにしましょう。
- 自分にあったストレス解消法をみつけ、実践しましょう。

ライフステージにあわせ、次のことにも取り組んでいきましょう

【乳幼児から高校生の保護者】

- 子どもの悩みを発見するために、子どもの話に耳を傾けましょう。また、積極的に話しかけるようにしましょう。

【20歳から】

- 仕事や家事、育児だけでなく生きがいを持つようにしましょう。

【40歳から】

- 定年を迎える前に地域との接点を持つなど、定年後に向けて生きがいづくりを心がけましょう。

【65歳から】

- 1日に3人以上の人と話をするなど、積極的に人と関わることを心がけましょう。
- 趣味を持ち、仲間とともに活動するようにしましょう。
- 地域（自分の住んでいる場所）の活動に関わるようにしましょう。

【妊婦】

- 妊娠に関する不安や悩み、ストレスは一人で抱え込まず、保健センターや医療機関等に相談するようにしましょう。

【実践目標を支える取り組み】

実践目標を支えるため、行政や団体は次のことに取り組みます。

全体の取り組み

- 睡眠が休養や心の健康にとって重要であることを、健康相談や健康教育などで啓発します。
- 快適な睡眠のための方法などを指導します。
- 心の健康についての相談窓口を充実するとともに、相談場所についての情報提供をすすめます。
- 保健所や医療機関と連携し、心の病が疑われる場合には適切に医療につなげていきます。

各ライフステージでの取り組み

【乳幼児から高校生の保護者】

- 市の子育て関係部署間の連携により、相談体制を充実します。

【40歳から】

- 定年後の生きがいつくりのため、早い時期からの地域活動への参加などを支援します。

【65歳から】

- 高齢者が積極的に活動できるための教室の開催など場の提供や、高齢者の取り組むサークル活動を支援します。

【妊婦】

- 妊娠中の不安を軽減するため、電話・面接等による相談体制を充実します。

【健康づくりの目標】

目標の  は増加を、 は減少を表します。

指標（例）	現状	目標
睡眠時間が6時間未満である人の割合*①②	中高生 14.5% 20～79歳 17.2%	
最近1か月に不安・悩み・ストレスがあった人の割合（たくさん+多少あった）*①②	中高生 63.3% 20～79歳 66.4%	
不安・悩み・ストレスのある人のうち、ある程度解消できている人の割合（うまく+ある程度解消できている）*①②	中高生 48.2% 20～79歳 55.9%	

<指標データの出所>

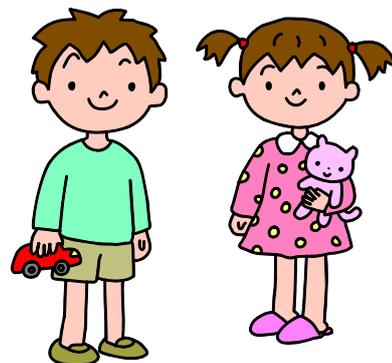
*①：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（成人）

*②：市川市健康増進計画策定のための基礎調査（中学生・高校生）

7 ライフステージ別の取り組み

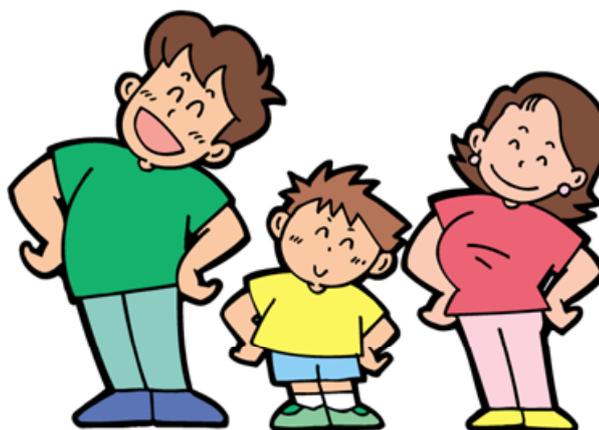
(1) 乳幼児期 (保護者)

乳幼児の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの健康に関心を持ちましょう。 ●外出時などは子どもの体調をよく見て、子どもの健康に気づかいながら行動しましょう。 ●乳幼児健康診査を受診するようにしましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。 ●食べたらかみがく習慣を身につけるように家庭で取り組みましょう。 ●1年に1回は歯科健康診査を受診しましょう。 【0歳から2歳まで】 ●乳歯のむし歯予防のため、むし歯にかかりやすい部位を知りましょう。また、歯の手入れ方法について知りましょう。 【2歳から4歳まで】 ●乳歯のむし歯が増える年齢のため、フッ素塗布をするなどの予防処置をしましょう。 【4歳から就学前まで】 ●親のみがきなおしにより、子どもの歯を観察しましょう。 ●むし歯があれば、すぐに歯科を受診するようにしましょう。 ●フッ化物配合の歯みがき剤を利用しましょう。
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症について正しく理解しましょう。 ●普段から食事に気をつけ、からだを動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。 ●手洗いやうがいを習慣づけましょう。 ●予防接種を必要な時期に適切に受けるようにしましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。 ●子どもや妊婦の前での喫煙は絶対にやめましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもが誤って飲酒をしないように気をつけましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい食事から健やかな生活リズムを作りましょう。 ●好き嫌いなく何でも食べられるようにしましょう。 ●乳幼児から薄味に慣れさせるようにしましょう。 ●子どもに食事の楽しさを伝えましょう。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの頃から外遊びを積極的にするなど、運動習慣を身につけさせましょう。
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの悩みを発見するために、子どもの話に耳を傾けましょう。また、積極的に話しかけるようにしましょう。



(2) 小学生 (保護者)

健康の自己管理	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもが規則正しい生活を送れるよう心がけましょう。 ●子どもの適正体重を知り、維持するよう努めましょう。また、適正体重を維持するための食事量を知りましょう。 ●健康診査を受診させましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。 ●食べたらみがく習慣を身につけるように家庭で取り組みましょう。 ●子どもの歯の健康（永久歯の萌出や歯並びなど）に関心を持ち、口の中を観察しましょう。 ●学校歯科検診を受診させましょう。 ●学校歯科検診でむし歯や歯肉炎と診断された場合は、すぐに歯科を受診させましょう。
性感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●性感染症とその感染防止についての正しい知識を持ちましょう。
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症について正しく理解しましょう。 ●普段から食事に気をつけ、からだを動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。 ●手洗いやうがいを習慣づけましょう。 ●外出時などは子どもの体調をよく見て、子どもの健康に気づかいながら行動しましょう。 ●予防接種を必要な時期に適切に受けるようにしましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。 ●子どもや妊婦の前での喫煙は絶対にやめましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●未成年者の飲酒はやめさせましょう。 ●未成年者に対し大人が酒を勧めることは絶対にやめましょう。
薬物乱用防止	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物乱用は絶対にさせません。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい食事から健やかな生活リズムを作りましょう。 ●好き嫌いなく何でも食べられるようにしましょう。 ●適正体重を維持できるよう、子どもにあった量を与えましょう。 ●薄味に慣れさせるようにしましょう。 ●子どもに食事の楽しさを伝えましょう。 ●食事を抜くなどの無理なダイエットはやめさせましょう。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの頃から外遊びを積極的にするなど、運動習慣を身につけさせましょう。
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの悩みを発見するために、子どもの話に耳を傾けましょう。また、積極的に話しかけるようにしましょう。



(3) 小学生 (本人)

健康の自己管理	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい生活を送りましょう。 ●自分の適正体重を知り、維持するよう努めましょう。また、適正体重を維持するための食事量を知りましょう。 ●健康診査を受診しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。 ●歯と歯肉の健康を保つため、食後の歯みがきと1日に1回はていねいに歯をみがきましょう。 ●学校歯科検診を受診しましょう。 ●学校歯科検診でむし歯や歯肉炎と診断された場合は、すぐに歯科を受診しましょう。
性感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体を大切にするという気持ちを持ちましょう。 ●性感染症とその感染防止についての正しい知識を持ちましょう。
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症について正しく理解しましょう。 ●普段から食事に気をつけ、からだを動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。 ●外から帰ったら手洗いやうがいをしましょう。 ●予防接種を必要な時期に適切に受けるようにしましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙はやめましょう。 ●たばこが健康へ及ぼす影響を十分に理解しましょう。 ●たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●長期間多量飲酒が健康に与える被害を十分に理解しましょう。 ●飲酒はやめましょう。
薬物乱用防止	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物乱用は絶対にしません。 ●覚せい剤などの薬物の危険性や健康への悪影響についての理解を深め、みんなで薬物乱用のないまちをつくりましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとりましょう。 ●朝食は必ず食べましょう。また3食しっかり食べましょう。 ●適正体重を維持できるよう、自分にあった量を食べましょう。 ●適切な量の塩分摂取を心がけましょう。 ●適切な量のカルシウム摂取を心がけましょう。 ●食事を抜くなどの無理なダイエットはやめましょう。 ●甘い飲み物を飲みすぎないようにしましょう。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの頃から外遊びを積極的にするなど、運動習慣を身につけましょう。
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●十分に睡眠をとりましょう。 ●不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談するようにしましょう。 ●自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。



(4) 中学生

健康の自己管理	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康に関心を持ちましょう。 ●規則正しい生活を送りましょう。 ●自分の適正体重を知り、維持するよう努めましょう。また、適正体重を維持するための食事量を知りましょう。 ●健康診査を受診しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。 ●歯と歯肉の健康を保つため、食後の歯みがきと1日に1回は丁寧に歯をみがきましょう。 ●学校歯科検診を受診しましょう。 ●学校歯科検診でむし歯や歯肉炎と診断された場合は、すぐに歯科を受診しましょう。 ●鏡を利用するなど、歯みがきの時に歯や歯肉の観察をしましょう。 ●むし歯や歯肉炎に気づいたら、歯科を受診しましょう。 ●間食の回数が増える時期で、口の中に歯垢が付着しやすくなります。食事時間のリズムを整えましょう。
性感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体を大切にするという気持ちを持ちましょう。 ●性感染症とその感染防止についての正しい知識を持ちましょう。
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症について正しく理解しましょう。 ●普段から食事に気をつけ、からだを動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。 ●外から帰ったら手洗いやうがいをしましょう。 ●予防接種を必要な時期に適切に受けるようにしましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙はやめましょう。 ●たばこが健康へ及ぼす影響を十分に理解しましょう。 ●たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●長期間多量飲酒が健康に与える被害を十分に理解しましょう。 ●飲酒はやめましょう。
薬物乱用防止	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物乱用は絶対にしません。 ●覚せい剤などの薬物の危険性や健康への悪影響についての理解を深め、みんなが薬物乱用のないまちをつくりましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとりましょう。 ●朝食は必ず食べましょう。また3食しっかり食べましょう。 ●適正体重を維持できるよう、自分にあった量を食べましょう。 ●適切な量の塩分摂取を心がけましょう。 ●適切な量のカルシウム摂取を心がけましょう。 ●食事を抜くなどの無理なダイエットはやめましょう。 ●甘い飲み物を飲みすぎないようにしましょう。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ●健康のために「身体を動かそう」という気持ちを持ち、歩く習慣を身につけましょう。 ●日常の中で意識的に運動をすることを心がけましょう。 ●運動習慣を身につけるため、無理せずゆっくりとはじめましょう。 ●膝や腰などに負担をかけないように、自分にあった運動に取り組みましょう。 ●運動中はこまめに水分を補給しましょう。
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●疲労をとるために、1日6時間以上をめやすとして十分に睡眠をとりましょう。 ●不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談するようにしましょう。 ●自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。

(5) 高校生等

健康の自己管理	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康に関心を持ちましょう。 ●規則正しい生活を送りましょう。 ●自分の適正体重を知り、維持するよう努めましょう。また、適正体重を維持するための食事を量を知りましょう。 ●健康診査を受診しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。 ●歯と歯肉の健康を保つため、食後の歯みがきと1日に1回は丁寧に歯をみがきましょう。 ●定期的に歯科健康診査を受診しましょう。 ●鏡を利用するなど、歯みがきの時に歯や歯肉の観察をしましょう。 ●むし歯や歯肉炎に気づいたら、歯科を受診しましょう。 ●間食の回数が増える時期で、口の中に歯垢が付着しやすくなります。食事時間のリズムを整えましょう。
性感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体を大切にするという気持ちを持ちましょう。 ●性感染症とその感染防止についての正しい知識を持ちましょう。 ●エイズとHIV感染防止についての正しい知識を持ちましょう。
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症について正しく理解しましょう。 ●普段から食事に気をつけ、からだを動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。 ●外から帰ったら手洗いやうがいをしましょう。 ●予防接種を必要な時期に適切に受けるようにしましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙はやめましょう。 ●たばこが健康へ及ぼす影響を十分に理解しましょう。 ●たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●長期間多量飲酒が健康に与える被害を十分に理解しましょう。 ●未成年者の飲酒はやめましょう。
薬物乱用防止	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物乱用は絶対にしません。 ●覚せい剤などの薬物の危険性や健康への悪影響についての理解を深め、みんなが薬物乱用のないまちをつくりましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとりましょう。 ●朝食は必ず食べましょう。また3食しっかり食べましょう。 ●適正体重を維持できるよう、自分にあった量を食べましょう。 ●適切な量の塩分摂取を心がけましょう。 ●適切な量のカルシウム摂取を心がけましょう。 ●食事を抜くなどの無理なダイエットはやめましょう。 ●甘い飲み物を飲みすぎないようにしましょう。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ●健康のために「身体を動かそう」という気持ちを持ち、歩く習慣を身につけましょう。 ●日常の中で意識的に運動をすることを心がけましょう。 ●運動習慣を身につけるため、無理せずゆっくりとはじめましょう。 ●膝や腰などに負担をかけないように、自分にあった運動に取り組みましょう。 ●運動中はこまめに水分を補給しましょう。
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●疲労をとるために、1日6時間以上をめやすとして十分に睡眠をとりましょう。 ●不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談するようにしましょう。 ●自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。

(6) 成人 (20~39 歳)

健康の自己管理	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康に関心を持ちましょう。 ●規則正しい生活を送りましょう。 ●自分の適正体重を知り、維持するよう努めましょう。また、適正体重を維持するための食事量を知りましょう。 ●1年に1回、健康診査を受診しましょう。 ●生活習慣病予防についての意識を持ち、健康な生活習慣を確立しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。 ●歯と歯肉の健康を保つため、食後の歯みがきと1日に1回はていねいに歯をみがきましょう。 ●歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを利用して歯をみがくようにしましょう。 ●かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を受診するようにしましょう。 ●むし歯や歯周病の早期発見に努め、発見したら、早めに歯科を受診しましょう。 ●歯石除去を受け、歯と歯肉のケアをしましょう。
性感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体を大切にするという気持ちを持ちましょう。 ●性感染症とその感染防止についての正しい知識を持ちましょう。 ●エイズとHIV感染防止についての正しい知識を持ちましょう。
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症について正しく理解しましょう。 ●普段から食事に気をつけ、からだを動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。 ●外から帰ったら手洗いやうがいをしてしましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●1日の喫煙本数を減らし、禁煙を心がけましょう。 ●たばこが健康へ及ぼす影響を十分に理解しましょう。 ●たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。 ●子どもや妊婦の前での喫煙は絶対にやめましょう。 ●歩行喫煙や自転車に乗っての喫煙は絶対にやめましょう。 ●未成年者の喫煙はやめさせましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●長期間多量飲酒が健康に与える被害を十分に理解しましょう。 ●適量(1日1合)を理解し、適量を心がけましょう。 ●毎日飲まず、休肝日を設けましょう。 ●節度ある飲み方を心がけましょう。 ●未成年者の飲酒はやめさせましょう。 ●未成年者に対し大人が酒を勧めることは絶対にやめましょう。
薬物乱用防止	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物乱用は絶対にしません、させません。 ●覚せい剤などの薬物の危険性や健康への悪影響についての理解を深め、みんなが薬物乱用のないまちをつくりましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとりましょう。 ●朝食は必ず食べましょう。また3食しっかり食べましょう。 ●適正体重を維持できるよう、自分にあった量を食べましょう。 ●適切な量の塩分摂取を心がけましょう。 ●適切な量のカルシウム摂取を心がけましょう。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ●健康のために「身体を動かそう」という気持ちを持ち、歩く習慣を身につけましょう。 ●日常の中で意識的に運動をすることを心がけましょう。 ●運動習慣を身につけるため、無理せずゆっくりとはじめましょう。 ●膝や腰などに負担をかけないように、自分にあった運動に取り組みましょう。 ●運動中はこまめに水分を補給しましょう。
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●疲労をとるために、1日6時間以上をめやすとして十分に睡眠をとりましょう。 ●不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談するようにしましょう。 ●自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。 ●仕事や家事、育児だけでなく生きがいを持つようにしましょう。

(7) 成人 (40~64 歳)

健康の自己管理	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康に関心を持ちましょう。 ●規則正しい生活を送りましょう。 ●自分の適正体重を知り、維持するよう努めましょう。また、適正体重を維持するための食事量を知りましょう。 ●1年に1回、健康診査を受診しましょう。 ●生活習慣病予防についての意識を持ち、健康な生活習慣を確立しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。 ●歯と歯肉の健康を保つため、食後の歯みがきと1日に1回はていねいに歯をみがきましょう。 ●歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを利用して歯をみがくようにしましょう。 ●かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を受診するようにしましょう。 ●むし歯や歯周病の早期発見に努め、発見したら、早めに歯科を受診しましょう。 ●歯石除去を受け、歯と歯肉のケアをしましょう。
性感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体を大切にするという気持ちを持ちましょう。 ●性感染症とその感染防止についての正しい知識を持ちましょう。 ●エイズとHIV感染防止についての正しい知識を持ちましょう。
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症について正しく理解しましょう。 ●普段から食事に気をつけ、からだを動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。 ●外から帰ったら手洗いやうがいをしましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●1日の喫煙本数を減らし、禁煙を心がけましょう。 ●たばこが健康へ及ぼす影響を十分に理解しましょう。 ●たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。 ●子どもや妊婦の前での喫煙は絶対にやめましょう。 ●歩行喫煙や自転車に乗っての喫煙は絶対にやめましょう。 ●未成年者の喫煙はやめさせましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●長期間多量飲酒が健康に与える被害を十分に理解しましょう。 ●適量（1日1合）を理解し、適量を心がけましょう。 ●毎日飲まず、休肝日を設けましょう。 ●節度ある飲み方を心がけましょう。 ●未成年者の飲酒はやめさせましょう。 ●未成年者に対し大人が酒を勧めることは絶対にやめましょう。
薬物乱用防止	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物乱用は絶対にしません、させません。 ●覚せい剤などの薬物の危険性や健康への悪影響についての理解を深め、みんなが薬物乱用のないまちをつくりましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとりましょう。 ●朝食は必ず食べましょう。また3食しっかり食べましょう。 ●適正体重を維持できるよう、自分にあつた量を食べましょう。 ●適切な量の塩分摂取を心がけましょう。 ●適切な量のカルシウム摂取を心がけましょう。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ●健康のために「身体を動かそう」という気持ちを持ち、歩く習慣を身につけましょう。 ●日常の中で意識的に運動をすることを心がけましょう。 ●運動習慣を身につけるため、無理せずゆっくりとはじめましょう。 ●膝や腰などに負担をかけないように、自分にあつた運動に取り組みましょう。 ●運動中はこまめに水分を補給しましょう。 ●通勤時に1駅歩くなど、時間を見つけて体を動かしましょう。 ●家事をしながらストレッチをするなど体を動かしましょう。

休養・心の健康

- 疲労をとるために、1日6時間以上をめやすとして十分に睡眠をとりましょう。
- 不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談するようにしましょう。
- 自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。
- 仕事や家事、育児だけでなく生きがいを持つようにしましょう。
- 定年を迎える前に地域との接点を持つなど、定年後に向けて生きがいづくりを心がけましょう。



(8) 高齢者 (65歳以上)

健康の自己管理	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康に関心を持ちましょう。 ●規則正しい生活を送りましょう。 ●自分の適正体重を知り、維持するよう努めましょう。また、適正体重を維持するための食事量を知りましょう。 ●健康診査を受診しましょう。 ●かかりつけ医を持ち定期的な受診を心がけましょう。 ●健康に関する情報を得るように心がけましょう。 ●1日1回は家の外に出るようにしましょう。 ●介護保険についての知識を持ちましょう。 ●自分にあった適切な栄養・運動・休養をとるようにしましょう。 ●家事に積極的にかかわるなど、身体を動かすようにしましょう。 ●日常生活の中で何らかの役割を持って生活しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の大切さについて理解を深め、健康な歯を保つようにしましょう。 ●歯ブラシだけでなく、歯間ブラシなどを利用して歯をみがくようにしましょう。 ●かかりつけ歯科医を持ち、歯科健康診査を受診するようにしましょう。 ●食事の後は、歯みがきやうがいをしましょう。 ●義歯の人は、夜間は義歯をはずして睡眠しましょう。 ●歯周病の予防に努めましょう。 ●80歳で20歯以上の歯を保てるようにしましょう。
性感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体を大切にするという気持ちを持ちましょう。 ●性感染症とその感染防止についての正しい知識を持ちましょう。 ●エイズとHIV感染防止についての正しい知識を持ちましょう。
感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症について正しく理解しましょう。 ●普段から食事に気をつけ、からだを動かすなど、病気への抵抗力をつけましょう。 ●外から帰ったら手洗いやうがいをしましょう。 ●食事の後は、口腔のケアに努めましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> ●1日の喫煙本数を減らし、禁煙を心がけましょう。 ●たばこが健康へ及ぼす影響を十分に理解しましょう。 ●たばこが他人に与える受動喫煙の影響を十分に理解しましょう。 ●子どもや妊婦の前での喫煙は絶対にやめましょう。 ●歩行喫煙や自転車に乗っての喫煙は絶対にやめましょう。 ●未成年者の喫煙はやめさせましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●長期間多量飲酒が健康に与える被害を十分に理解しましょう。 ●適量（1日1合）を理解し、適量を心がけましょう。 ●毎日飲まず、休肝日を設けましょう。 ●節度ある飲み方を心がけましょう。 ●未成年者の飲酒はやめさせましょう。 ●未成年者に対し大人が酒を勧めることは絶対にやめましょう。
薬物乱用防止	<ul style="list-style-type: none"> ●薬物乱用は絶対にしません、させません。 ●覚せい剤などの薬物の危険性や健康への悪影響についての理解を深め、みんなが薬物乱用のないまちをつくりましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事を取りましょう。 ●朝食は必ず食べましょう。また3食しっかり食べましょう。 ●低栄養に注意しましょう。（適正体重を維持するための食事量を理解しましょう。） ●適切な量の塩分摂取を心がけましょう。 ●適切な量のカルシウム摂取を心がけましょう。 ●脱水予防のためこまめに水分補給をしましょう。

運動	<ul style="list-style-type: none"> ●健康のために「身体を動かそう」という気持ちを持ち、歩く習慣を身につけましょう。 ●日常の中で意識的に運動をすることを心がけましょう。 ●運動習慣を身につけるため、無理せずゆっくりとはじめましょう。 ●運動中はこまめに水分を補給しましょう。 ●無理せず自分にあった運動をしましょう。
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●疲労をとるために、1日6時間以上をめやすとして十分に睡眠をとりましょう。 ●不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談するようにしましょう。 ●自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。 ●1日に3人以上の人と話をするなど、積極的に人と関わることを心がけましょう。 ●趣味を持ち、仲間とともに活動するようにしましょう。 ●地域（自分の住んでいる場所）の活動に関わるようにしましょう。



(9) 妊婦

☆妊娠している人は、それぞれのライフステージの取り組みとともに、次のことにも気をつけましょう。

健康の自己管理	<ul style="list-style-type: none">●生まれてくる子どものために、自分自身の健康に関心を持ち行動しましょう。●妊娠がわかったら早期に医療機関を受診するとともに、安全な出産ができるよう定期的に健康診査を受診しましょう。
歯の健康	<ul style="list-style-type: none">●妊娠期は歯肉炎やむし歯になりやすい時期であり、歯と歯肉のケアをしましょう。●歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを利用しましょう。●かかりつけ歯科医を持ち、安定期に歯科健康診査を受けるようにしましょう。●歯の健康を理解し、家族と一緒に歯の健康を保ちましょう。
喫煙	<ul style="list-style-type: none">●たばこが本人と胎児へ与える影響を十分に理解し、妊娠中の喫煙は絶対にやめましょう。
飲酒	<ul style="list-style-type: none">●妊娠中の飲酒が本人と胎児へ与える影響を理解しましょう。●妊娠から授乳中はお酒はやめましょう。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">●適正な体重管理に努めましょう。●主食・主菜・副菜のバランスのよい食事をとりましょう。●適切な量の塩分摂取を心がけましょう。
休養・心の健康	<ul style="list-style-type: none">●妊娠に関する不安や悩み、ストレスは一人で抱え込まず、保健センターや医療機関等に相談するようにしましょう。



第3章 計画の推進

第3章 計画の推進

1 計画の推進体制

本計画は市民の取り組みが主体となっており、計画を推進していくのは市民です。そして、その市民の取り組みを支えていくためには、行政や民間等の関係団体の支援が必要となってきます。

生活習慣病予防など自らが意識を持ち対策を行うことによって予防できる疾患等については、行政の支援としては、一次予防に重点を置いた対策の一層の充実を図るとともに、生涯にわたり健康づくりに取り組むことができるよう、乳幼児から高齢者までの一貫した健康づくり体制の構築を図る必要があります。

このため市川市では計画の推進に向けて『健康に関する普及・啓発の推進』『健康づくりの機会や場所の確保』『市民の支援体制の強化』『関係機関との連携の推進』を重点課題として事業を推進していきます。

① 健康に関する普及・啓発の推進

② 健康づくりの機会や場所の確保

③ 市民の支援体制の強化

④ 関係機関との連携の推進

(1) 健康に関する普及・啓発の推進

「体と心の健康づくり」においては、市民自らが行動をおこすことが重要であり、そのためのきっかけとして健康に関する情報を広く周知していくことが必要です。

市川市の特徴として、市外への通勤・通学者が多いことがあげられ、特に10歳代後半から30歳代までの世代では市の保健サービスとの関わりも相対的に少なくなっています。

また、南部の地域では転入・転出者も多く、新旧の住民が混在するなど、自治会・町会等の地域や行政等と関わりあいを持つことも難しくなっており、日常から利用するさまざまな場を活用した普及・啓発活動についても検討していく必要があります。

これらのことをふまえて、情報提供のあり方を工夫し、健康についての情報を広く市民に対し普及・啓発していきます。

推進のための主な取り組み

◎広報いちかわ、市のホームページを利用した健康づくり関連情報の充実

健康診査や検診、各種健康講座、教室など市民の健康づくりに関するさまざまな情報を、市の広報紙である「広報いちかわ」や市のホームページを活用して、広く市民に周知していきます。

特にホームページについては、速報性と双方向性というメディアの強みを生かした情報提供のあり方を検討していきます。

◎市民まつり等での普及・啓発の推進

市民まつりをはじめ、行政、団体、企業、地域などで実施するイベント等の機会を利用して、健康づくりについて普及・啓発していきます。

◎さまざまな場を利用した健康づくり情報の普及・啓発

民間等の関係団体との連携のもと、市民が日常から利用する施設（駅、スーパーマーケット、銀行など）を利用した健康づくり情報の提供について検討します。

また、民間の健康増進施設や健康ちば協力店との連携も図りながら、効果的な健康づくり情報の提供について検討します。

(2) 健康づくりの機会や場所の確保

健康づくりのための情報やきっかけを得たうえで重要となるのが、実際に行動する場の確保です。健康診査や検診の受診環境の整備、健康教室、相談窓口の充実などのソフト面と、手軽に運動できる施設や場所の整備などのハード面の確保が重要であり、これらの場の確保・整備について充実を図ります。

特に、健康診査等で要医療、要指導等と診断された市民に対しては、適切な健康教育、指導等が行えるよう、体制の充実を図ります。

これらの場の確保・整備にあたっては、行政の取り組みとともに、民間の取り組みとも十分に連携をとって進めていきます。

推進のための主な取り組み

◎健康診査・検診の充実とフォローの充実

生活習慣病の発症及び重症化を予防するためには、健康診査や検診を適切に受診できるような環境整備を図るとともに、要医療や要指導と診断された場合のフォローが重要となります。

学校や成人対象に実施している基本健康診査・歯科健康診査・がん検診等を推進していくとともに、適切な健康教育、指導等を行います。

◎健康教育の充実・推進

乳幼児から高齢者まで日ごろから健康への関心を高め、健康づくりの重要性を啓発していくため、保健センターにおける各種健康講座・健康教室の充実・推進を図ります。

◎ヘルシースクールの推進

子どもたちが健康について自分で考え行動することを目標に、各市立幼稚園、小・中・養護学校で健康教育の推進を図ります。

◎健康づくりに係わる相談窓口の周知

乳幼児から高齢者に至るまでの、健康に関する不安や悩み等に対応するため、保健所や医療機関と連携し、相談窓口の周知を図ります。

－健康相談、育児相談、こども総合相談、高齢者総合相談 他－

◎健康都市推進講座の開催

健康都市に関する幅広い分野での講座を開催し、市民とともに健康都市について考え、健康都市を推進します。

◎いきがい健康づくりの充実・推進

高齢者の健康づくりのため、転倒・閉じこもり予防等の心身機能の維持・増進を図り、要介護高齢者にならないことを目的とした事業の充実・推進を図ります。

◎運動する機会の確保

健康増進センターやスポーツ施設などの普及と利用の促進に努めます。

また、市民を対象にウォーキング大会を開催するなど、運動する機会を提供します。

◎民間の健康増進施設との連携

市内の民間健康増進施設との連携を図り、市民に対して健康情報を提供します。また、生活習慣病予備軍などで運動療法が必要な市民に対して、民間の健康増進施設と連携した取り組みについて検討を図ります。



(3) 市民の支援体制の強化

市民の健康づくりに向けた自主的な取り組みについて、情報提供や活動の場を提供するなどの支援体制の強化を図ります。

推進のための主な取り組み

◎地域での健康づくりの支援

地域での健康づくり支援事業として保健推進員、食生活改善推進員活動を通し、講演会等や情報提供・啓発活動を行います。

◎地域でのサークル活動等の支援

市民自身の自主的なサークル活動等の取り組みに対して、健康づくりの視点からの支援を行います。市民が活動をしている場に出向いての健康講座の開催などを検討します。

(4) 関係機関との連携の推進

市民の健康づくりを支援し、計画を効果的に推進していくためには、市の関連部局間の連携を図っていくとともに、市川市全体が健康づくりに取り組めるよう団体・企業・地域などの関係機関の連携を推進します。

推進のための主な取り組み

◎庁内連携の推進

保健・福祉・関係部局をはじめ教育委員会、その他の関係部局について連携体制を強化し、幅広い分野で健康都市を推進します。

◎関係機関との連携の推進

従来からの医療・保健・福祉関係機関との連携を充実していくとともに、新たに企業や地域の活動団体等との連携について検討します。

2 計画の評価方法

「市川市健康増進計画」については、推進と同時に「評価」を実施します。評価にあたっては、「目標がどの程度達成されたか」という結果だけでなく、「そのためにどのようなことに取り組んだのか」というプロセス（過程）を重視します。

①平成 22 年度（2010 年度）に中間評価

「市川市健康増進計画」では、分野別の目標を設定しています。これら目標の達成状況について、計画の中間年である平成 22 年度（2010 年度）に見直しを行います。評価指標には、健康診査及び検診データのように実績データにより明らかとなるものだけでなく、平成 17 年度（2005 年度）に実施した『市川市健康増進計画策定のための基礎調査』などをもとに設定しているものがあります。そこで、中間の見直し年度において再度アンケート調査を実施し、市民の意識や行動などの指標がどの程度向上したのか把握します。

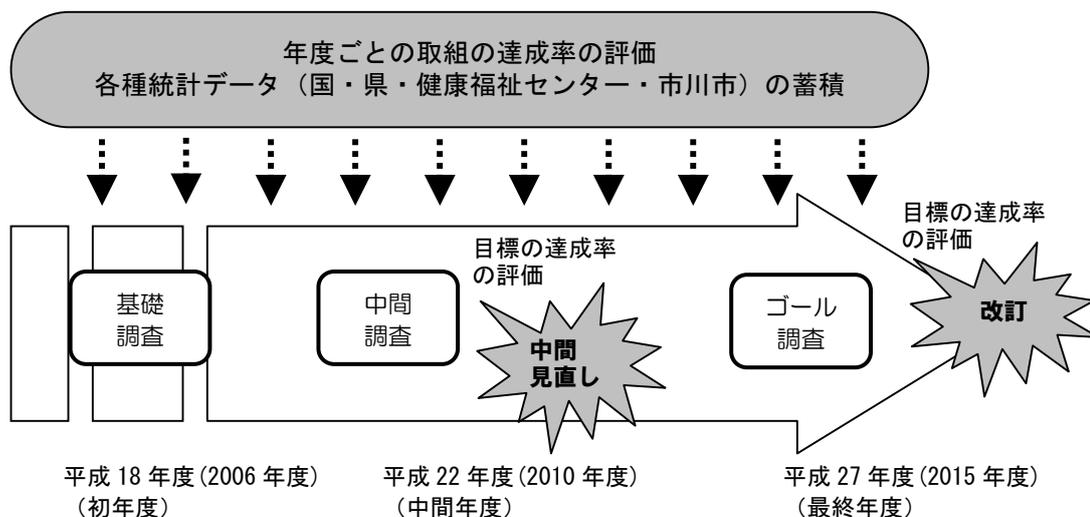
中間評価は、市の附属機関等において実施します。

②継続的なデータの蓄積と年度ごとの「見直し」

中間年及び改訂年度における総合的な「見直し」だけでなく、毎年、「目標達成を目指して何を行ったのか」を把握し、それを評価することが必要です。このような視点から、各年度の取り組みの「見直し」を行っていきます。また、国・県・健康福祉センター等による統計データや市川市が行う各種事業データも把握します。

年度ごとの見直しは、関係各部署で実施し保健管理課で進捗管理をします。

<評価のフロー>



資料編

資料編

1 市川市の既存事業

事業等名称 (担当部署)	事業概要	対象	分類													
			疾病予防			感染症対策		たばこ・アルコール・薬物への対策			食生活	健康増進	休養・心の健康			
			健康の自己管理	乳幼児の健康	歯の健康	性感染症予防	感染症予防	喫煙	飲酒	薬物	栄養・食生活	運動	休養・心の健康			
健康都市啓発事業(健康都市推進課)	健康都市にふさわしい優れた取り組みや活動に対し、「健康都市市民賞」として個人や団体を表彰し、健康都市の推進をはかる。	全市民														
健康都市啓発事業(健康都市推進課)	自分や家族の健康管理を積極的に行う人材を育成するため、「健康都市推進講座」を開催する。	全市民	○									○	○		○	
健康都市啓発事業(健康都市推進課)	市民への健康都市啓発のため、WHO の健康都市宣言を記念したウォーキング大会を開催する。	全市民	○										○			
健康都市調査研究事業(健康都市推進課)	働き盛りの世代の詳細な生活実態を調査し、調査で得られた課題を解決するため、専門機関に研究を委託する。	成人	○									○	○			
女性のための相談事業(男女共同参画課)	女性が抱える家族・離婚・DV等の様々な問題について女性相談員・女性弁護士が相談に応じ問題の解決と自立を支援する。	全市民														○
禁煙の推進(防犯対策課)	「タバコを止めたいと思うが、なかなか止められない」人のための禁煙支援講演会を開催する。	成人							○							
教養講座(シニアカレッジ)(高齢者支援課)	市内9か所の老人いこいの家・老人福祉センターで、太極拳や社交ダンスなど多彩な講座を開催する。	60歳以上											○		○	
いきいき健康教室(高齢者支援課)	転倒予防体操・筋トレトレーニング・レクリエーション等により心身機能の維持・増進を目的とした介護予防教室を開催する。	高齢者											○		○	

事業等名称 (担当部署)	事業概要	対象	分類											
			疾病予防			感染症対策		たばこ・アルコール・薬物への対策			食生活	健康増進	休養・心の健康	
			健康の自己管理	乳幼児の健康	歯の健康	性感染症予防	感染症予防	喫煙	飲酒	薬物	栄養・食生活	運動	休養・心の健康	
高齢者ミニデイセンター (高齢者支援課)	公衆浴場を活用して、入浴サービスとレクリエーション等により心身機能の維持・増進、仲間づくりを目的とした介護予防教室を開催する。	高齢者											○	○
子ども家庭総合支援センター (子育て支援課)	子どもの生活習慣や養育に関する心配ごとなど子どものことであればなんでも相談を受け、子どもと子育て家庭を総合的に支援していく。	妊娠期～18歳までの子ども・保護者など												○
公立保育園管理運営(保育課)	保育園における健康診断(内科、眼科、歯科)、食育等の実施。	保育園に入園している乳幼児		○	○								○	
薬物乱用防止の啓発(保健管理課)	薬物乱用防止パンフレットの公共施設での配布およびポスターの掲示。	全市民											○	
健康診査事業(保健センター)	成人病基本健康診査、がん検診、妊婦・乳児、1歳6か月、3歳児健康診査等の実施。	乳幼児・成人	○	○	○								○	
健康相談事業(保健センター)	妊産婦、乳幼児、成人、高齢者等に関する健康相談。	乳幼児・成人	○	○	○								○	
健康教育事業(保健センター)	妊産婦、乳幼児、成人、高齢者等に関する健康教育。	乳幼児・小学生・中学生・成人	○	○	○								○	○
訪問指導事業(保健センター)	家庭訪問にて保健、栄養指導を実施。	乳幼児・成人	○	○									○	
集団機能訓練事業(保健センター)	対象となる人に対し集団機能訓練を実施。	成人	○											
健康づくり支援事業(保健センター)	保健推進員、食生活改善推進員による活動を実施。	成人	○	○									○	
補助金事業(保健センター)	8020 運動保健推進事業、口腔がん・口腔粘膜疾患検診事業。	乳幼児・小学生・中学生・成人			○									
結核予防事業(保健センター)	乳児のBCG接種と一般住民胸部X線検査を実施。	乳児、成人					○							
感染症対策事業(保健センター)	食中毒等の感染症予防啓発事業。	成人					○							

事業等名称 (担当部署)	事業概要	対象	分類													
			疾病予防			感染症 対策		たばこ・アルコール・薬物への対策			食生活	健康増進	休養・心の健康			
			健康の自己管理	乳幼児の健康	歯の健康	性感染症予防	感染症予防	喫煙	飲酒	薬物	栄養・食生活	運動	休養・心の健康			
エイズ予防啓発事業 (保健センター)	市川エイズ対策推進協議会と連携し、正しい知識の普及と啓発を行う。	市民及び市内への通勤通学者				○										
健康増進指導事業 (保健センター)	健康度測定を実施し、その結果に基づいて生活処方を提案し、適正な運動習慣を身につけてもらう。	全市民											○			
健康診断(人間ドック)(国民健康保険課)	国民健康保険加入者が短期人間ドックを受診した場合、費用の一部を助成する。	成人(原則 35歳以上)	○													
エイズ予防の啓発(国民健康保険課)	エイズ予防パンフレットの購入、配布。	全市民				○										
ヤングなんでも相談 (商工振興課(勤労福祉センター))	社会生活における悩み事の相談。 専門カウンセラー(毎週水曜日・夜間)、精神科医(毎月第3木曜日・夜間)	市内在住又は在勤の青少年														○
体力向上推進事業 (保健体育課)	より充実した小学校体育授業や部活動の活性化を図るため、専門性のある指導者を派遣する。	小学生、中学生													○	
ヘルシースクール推進事業 (保健体育課)	健康に関するテーマについて、幼稚園、学校が家庭・地域と一体となって取り組む。	園児、小学生、中学生	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
市川市学校保健会 (保健体育課)	学校保健の向上と保健教育の徹底を期し、児童・生徒・教職員の健康増進に寄与する。	園児、小学生、中学生			○	○			○	○	○	○	○	○	○	○
健康診断等事業 (保健体育課)	学校保健法に基づき実施される各種健康診断の実施。	園児、小学生、中学生	○		○											
小児生活習慣病検診事業 (保健体育課)	望ましい生活習慣を確立するため、小児生活習慣病予防検診を実施する。	小学生、中学生	○										○	○		
総合型地域スポーツクラブ事業 (スポーツ振興課)	地域に根付くスポーツクラブとして、市民が主体となって運営する総合型地域スポーツクラブの活動を支援し、世代・世帯・スポーツ種目・レベルを超えて人が集う、地域に欠かせないクラブづくりを行う。	全市民													○	

2 市川市の健康づくり目標と国・千葉県との比較

(1) 疾病予防

健康の自己管理

	市川市	千葉県	国
適正体重を維持している人の割合	男子高校生 79.7% 女子高校生 73.7% 20～79歳 72.9%		男性 67.0% 女性 68.2% (平成15年国民健康・栄養調査)
適正体重維持のための食事量を理解している人の割合	中高生 34.9% 20～79歳 60.1%	成人男性 46.1% 成人女性 54.3% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	成人男性 65.6% 女性 73.0% (平成8年国民栄養調査)

歯の健康

	市川市	千葉県	国
1年に1回、歯科健康診査を受診している人の割合	幼児 61.5% 小学生 68.6% 中高生 54.3% 20～79歳 38.4%	20歳以上 38.8% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	過去1年間に歯科検診を受けた者 55～64歳 16.4% (平成5年保健福祉動向調査)
歯石を取ってもらう人の割合	中高生 4.6% 20～79歳 20.9%	20歳以上 39.2% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	過去1年間に歯石除去等を受けた者 55～64歳 15.9% (平成4年寝屋川市調査)
デンタルフロス、歯間ブラシ、電動ブラシを使っている人の割合	幼児小学生 12.6% 中高生 12.1% 20～79歳 28.3% 20～24歳 12.9% 30～34歳 29.2% 40～44歳 32.9% 50～54歳 45.0% 60～64歳 34.2%	20歳(20～24歳) 34.6% 30歳(30～34歳) 42.1% 40歳(40～44歳) 42.6% 50歳(50～54歳) 43.8% 60歳(60～64歳) 40.6% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	35～44歳 19.3% 45～54歳 17.8% (平成5年保健福祉動向調査)
※千葉県と国は「歯間部清掃用器具を使用している者の割合」			
フッ化物配合の歯みがき剤を使っている人の割合	幼児 6.7% 中高生 66.6% 20～79歳 50.3%	20歳以上 51.9% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	
喫煙の歯周病への影響を知っている人の割合	幼児小学生の保護者 32.4% 中高生 47.2% 20～79歳 28.4%	肺がん 95.2% ぜんそく 45.1% 気管支炎 62.1% 心臓病 38.8% 脳卒中 28.7% 胃潰瘍 20.5% 妊娠への影響 65.8% 歯周病 21.2% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	肺がん 84.5% ぜんそく 59.9% 気管支炎 65.5% 心臓病 40.5% 脳卒中 35.1% 胃潰瘍 34.1% 妊娠への影響 79.6% 歯周病 27.3% (平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査)
60～69歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合(親知らずを除く)	60～69歳 35.8%	60歳(60歳～69歳)で24歯以上の自分の歯を有する者の割合 39.8% (平成12年千葉県歯科保健実態調査)	24歯以上の自分の歯を有する者 55～64歳 44.1% (平成5年歯科疾患実態調査)

(2) 感染症対策

感染症予防

	市川市	千葉県	国
予防接種の接種率	ジフテリア・百日咳・破傷風 (三種混合) 3か月以上7歳6か月未満 100.6%	1歳児までにBCG接種を終了 90.7% 1歳6ヶ月までに三種混合 の接種を終了 82.2% 1歳6ヶ月までに麻疹の接 種を終了 76.6% (平成12年度妊娠・出産・ 育児に関する調査)	1歳児までにBCG接種を終了 89% 1歳6ヶ月までに三種混合 の接種を終了 89% 1歳6ヶ月までに麻疹の接 種を終了 71% (平成12年度幼児健康度調 査)

(3) たばこ・アルコール・薬物への対策

喫煙

	市川市	千葉県	国
喫煙率	20～79歳 23.1% 男性20～79歳 34.4% 女性20～79歳 14.9%	男性 43.5% 女性 12.3% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	男性 46.8% 女性 11.3% (平成15年国民健康・栄養 調査)
喫煙の健康への影響の認知率(肺がん)	幼児小学生の保護者 96.0% 中高生 96.3% 20～79歳 94.6%	肺がん 95.2% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	肺がん 87.5% (平成15年国民健康・栄養 調査)
喫煙の健康への影響の認知率(妊娠(胎児)への悪影響)	幼児小学生の保護者 88.3% 中高生 75.9% 20～79歳 75.6%	妊娠への影響 65.8% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	妊娠への影響 83.2% (平成15年国民健康・栄養 調査)
喫煙の健康への影響の認知率(気管支炎)	幼児小学生の保護者 75.1% 中高生 58.0% 20～79歳 67.8%	気管支炎 62.1% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	気管支炎 65.6% (平成15年国民健康・栄養 調査)
喫煙の健康への影響の認知率(ぜんそく)	幼児小学生の保護者 72.7% 中高生 57.2% 20～79歳 58.1%	ぜんそく 45.1% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	ぜんそく 63.4% (平成15年国民健康・栄養 調査)
喫煙の健康への影響の認知率(心臓病)	幼児小学生の保護者 39.7% 中高生 35.6% 20～79歳 46.0%	心臓病 38.8% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	心臓病 45.8% (平成15年国民健康・栄養 調査)
喫煙の健康への影響の認知率(脳卒中)	幼児小学生の保護者 39.5% 中高生 33.1% 20～79歳 39.4%	脳卒中 28.7% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	脳卒中 43.6% (平成15年国民健康・栄養 調査)
喫煙の健康への影響の認知率(歯周病)	幼児小学生の保護者 32.4% 中高生 47.2% 20～79歳 28.4%	歯周病 21.2% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	歯周病 35.9% (平成15年国民健康・栄養 調査)
喫煙の健康への影響の認知率(胃かいよう)	幼児小学生の保護者 20.3% 中高生 25.1% 20～79歳 20.4%	胃潰瘍 20.5% (平成12年千葉県生活習慣 状況調査)	胃潰瘍 33.5% (平成15年国民健康・栄養 調査)

飲酒

	市川市	千葉県	国
適度な飲酒量が1日1合までと知っている人の割合	20～79歳 77.1%	1合程度と答えた者 67.0% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	
未成年者の飲酒経験割合	中高生 53.1% 男子中学生 38.4% 男子高校生 67.5% 女子中学生 40.3% 女子高校生 65.4%		中学3年生男子 5.4% 女子 17.2% 高校3年生男子 51.5% 女子 35.9% (平成8年度未成年者の飲酒行動に関する全国調査(尾崎ら))

(4) 食生活

栄養・食生活

	市川市	千葉県	国
朝食欠食率(朝食が週3日以下)	幼児小学生 3.9% 中高生 10.6% 20～79歳 16.0% 男性20～29歳 20.4% 男性30～39歳 35.5% 女性20～29歳 28.0%	20歳代男性 20.6% 30歳代男性 17.1% 15～19歳 18.8% (平成12年県民栄養調査) 中学 6.0% (学校保健課資料)	20歳代男性 32.9% 30歳代男性 20.5% 中学・高校生 6.0% (平成9年国民栄養調査)
1日1食は2人以上で30分以上時間をかけて食事をする人の割合 ※千葉県:「1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる者の割合」 ※国:【参考値】「適量の食事を、家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとる」	中高生 65.9% 20～79歳 60.3%	72.7% (平成12年県民栄養調査)	成人 56.3% (平成8年国民栄養調査)
栄養成分表示を参考にする人の割合(いつも+時々参考にする) ※千葉県:「外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする者の割合」	幼児小学生の保護者 49.9% 中高生 25.0% 20～79歳 46.2%	いつもしている 10.4% 時々している 41.0% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	

(5) 健康増進

運動

	市川市	千葉県	国
意識的に運動をしている人の割合（いつもしている＋時々している） ※千葉県：「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人」 ※国：「運動習慣のある者（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）の割合」	20～79歳 58.8% 男性20～79歳 59.7% 女性20～79歳 58.6%	男性 64.2% 女性 63.2% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	男性 29.3% 女性 24.1% (平成15年国民健康・栄養調査)

(6) 休養・心の健康

休養・心の健康

	市川市	千葉県	国
最近1か月に不安・悩み・ストレスがあった人の割合（たくさん＋多少あった） ※千葉県、国：「最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合」	中高生 63.3% 20～79歳 66.4%	たくさんある 20.3% 多少ある 48.8% (平成12年千葉県生活習慣状況調査)	54.6% (平成8年度健康づくりに関する意識調査：財団法人健康・体力づくり事業財団)
不安・悩み・ストレスのある人のうち、ある程度解消できている人の割合（うまく＋ある程度解消できている） ※千葉県：「ストレスを処理できる人」	中高生 48.2% 20～79歳 55.9%	ストレスの処理が十分できている 2.4% なんとか処理できている 57.8%	

3 計画の策定体制と検討経過

(1) 検討経過

年 月 日	策定委員会・作業部会	検討内容
平成 17 年 6 月 14 日	第 1 回作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ○市川市健康増進計画策定の背景 ○計画策定に向けての作業の流れ ○市民アンケートに係る調査対象者、調査項目及び健康課題について ○計画策定に係る基礎データの整理
平成 17 年 7 月 7 日～ 平成 17 年 7 月 20 日		○市川市健康増進計画のための基礎調査 実施
平成 17 年 8 月 26 日	第 2 回作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ○市民アンケート調査結果の報告 ○健康課題の抽出・整理
平成 17 年 8 月 30 日	第 1 回検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ○会長、副会長の選任について ○市川市健康増進計画の概要について ○市民アンケート調査結果について ○計画策定に関わる健康課題について
平成 17 年 10 月 26 日	第 3 回作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ○計画書の構成（案）について ○健康課題のまとめ及び数値目標について
平成 17 年 11 月 14 日	第 2 回検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ○計画書の構成（案）について ○数値目標の検討および素案の検討 <ul style="list-style-type: none"> ・目標の設定について（数値目標のとらえかた） ・目標項目および実現に向けての取組みについて
平成 17 年 12 月 19 日	第 4 回作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ○素案について <ul style="list-style-type: none"> ・各分野における取り組み内容について
平成 18 年 1 月 13 日	第 5 回作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ○素案について <ul style="list-style-type: none"> ・計画書内容の確認について <ol style="list-style-type: none"> 1) 第 3 章 計画の推進について 2) 各分野別の取り組みの確認 ○今後のスケジュールについて <ul style="list-style-type: none"> ・パブリックコメントの実施について
平成 18 年 1 月 24 日	第 3 回検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ○素案について ○パブリックコメントの実施について
平成 18 年 2 月 4 日～ 平成 18 年 3 月 5 日		○パブリックコメント 実施
平成 18 年 3 月 14 日	第 6 回作業部会	<ul style="list-style-type: none"> ○パブリックコメントの実施結果について ○計画書概要版について
平成 18 年 3 月 14 日	第 4 回検討委員会	<ul style="list-style-type: none"> ○パブリックコメントの実施結果について ○計画書概要版について

(2) 検討委員会設置要綱

市川市健康増進計画策定検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 市民の健康増進に関する施策を計画的に推進するため、健康増進法、健康日本21に基づく市川市健康増進計画（以下「計画」という。）を策定するにあたり、市川市健康増進計画策定検討委員会（以下「検討委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 検討委員会は、次に掲げる事項について下部組織である「作業部会」が検討した内容を再度検討及び検証する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) その他、計画の策定に関し必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 検討委員会は、委員7名をもって構成する。

2 委員は次に掲げる団体の中から、市長が委嘱する。

- (1) 社団法人市川市医師会 1名
- (2) 社団法人市川市歯科医師会 1名
- (3) 社団法人市川市薬剤師会 1名
- (4) 市川健康福祉センター 1名
- (5) 市川市保健推進協議会 1名
- (6) 市川市食生活改善推進協議会 1名
- (7) 市川市体育指導委員連絡協議会 1名

3 委員の任期は、計画の策定が完了するまでの期間とする。

(会長及び副会長)

第4条 検討委員会に会長及び副会長を各1名置き、委員の中から互選する。

2 会長は会務を統理し、検討委員会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し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 会議は会長が招集し会長が議長となる。

(作業部会)

第6条 検討委員会は計画を策定するにあたり「作業部会」を置くことができる。

2 作業部会メンバーは市関係職員12名をもって構成する。

3 作業部会は計画策定に関し、検討した内容を検討委員会に報告する。

(事務)

第7条 検討委員会の事務は保健管理課において処理する。

(補足)

第8条 この要綱に定めるもののほか、検討委員会の運営に関し必要な事項は、会長が検討委員会に諮って決めるものとする。

附 則

この要綱は、平成17年8月8日から施行する。

(3) 市川市健康増進計画策定委員会 構成員

	委員名	団体名・職名等
会長	福澤 健次	社団法人市川市医師会理事
副会長	長谷川 勝	社団法人市川市歯科医師会専務理事
	寺澤 千恵子	社団法人市川市薬剤師会副会長
	山中 裕子	市川市保健推進協議会会長
	塩路 いく子	市川市食生活改善推進協議会会長
	山尾 秀子	市川市体育指導委員連絡協議会副会長
	反町 君子	市川健康福祉センター地域保健福祉課長

(4) 市川市健康増進計画策定作業部会 構成員

部	課
企画部	健康都市推進課
保健福祉局 福祉部	高齢者支援課
保健福祉局 福祉部	地域福祉支援課
保健福祉局 福祉部	介護保険課
保健福祉局 こども部	子育て支援課
保健福祉局 保健部	保健センター（地域担当）
	（栄養担当）
	（歯科担当）
	（予防担当）
教育委員会 学校教育部	保健体育課
教育委員会 生涯学習部	スポーツ振興課

4 用語集

【B】

BMI

“Body Mass Index”の略称で、「体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)」で算出される体格指数のことで、肥満度を測るための国際的な指標です。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5未満なら「やせ」、25以上を「肥満」としています。

【H】

HIV (ヒト免疫不全ウイルス)

感染力の弱いウイルスで、HIV感染者の唾液や汗、尿を介しては感染しませんが、血液、精液、膣分泌液、母乳が体内に侵入することにより感染します。HIV感染による免疫力の低下は緩慢に進行し、エイズ(後天性免疫不全症候群、AIDS: “Acquired Immunodeficiency Syndrome”)の発症までには10年以上かかると言われます。近年、医学の進歩によりエイズの発症を遅らせたりする治療法が確立されています。“Human Immunodeficiency Virus”の略称です。

【I】

ISO14001

ISO14001とは国際標準化機構 (ISO、International Organization for Standardization)が発行した、環境マネジメントシステムの国際規格です。ISO14001はシステム運用の方法として、「PDCAサイクル」を導入しているのが特徴です。

【S】

SIDS (乳幼児突然死症候群)

何の予兆や既往歴もないまま乳幼児に死をもたらす病気で、「それまでの健康状態および既往歴からその死亡が予測できず、しかも死亡状況および剖検 (解剖による死因の検査)によってもその原因が不詳である、乳幼児に突然の死をもたらした症候群」と定義されています。それまでの健康には何ら問題がなく、解剖して検査をしても原因がわからないのがこの病気の特徴となっています。“Sudden Infant Death Syndrome”の略称です。

【え】

栄養成分表示

エネルギー及び栄養分量を、メニューやパンフレット等の見やすいところに、できるだけ分かりやすく表示したものです。食品衛生法に基づき、平成13年(2001年)4月より品質表示にアレルギー表示が追加されました。

【け】

健康寿命

健康で明るく元気に、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間のことです。

【さ】

再興感染症

既知の感染症で、既に公衆衛生上の問題とまらない程度までに患者が減少していた感染症のうち、この20年間に再び流行しはじめ、患者数が増加したものをいいます。MRSAなどの薬剤耐性菌、マラリア、コレラ、結核等が世界的に問題となっています。

【し】

受動喫煙

自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸わされることをいいます。喫煙者が吸い込む煙（主流煙）とたばこの点火部分から立ち上がる煙（副流煙）の2種類の煙を吸い込むこととなりますが、有害物質は主流煙より副流煙の方が高い濃度で含まれています。

新興感染症

「かつては知られていなかった、この20年間に新しく認識された感染症で、局地的に、あるいは国際的に公衆衛生上の問題となる感染症」のことをいいます。新興感染症のうち8割が日本でも発見されており、最近では、ウエストナイルウイルス、重症急性呼吸器症候群（SARS）、サル痘が発見されています。

【せ】

生活習慣病（生活習慣病予備軍）

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことです。高脂血症、高血圧、糖尿病を含めた代表的な生活習慣病としては、肥満、痛風（高尿酸血症）、循環器疾患、肝臓疾患、がん、骨粗しょう症、歯周病等があります。生活習慣の積み重ねに加え、外部環境や遺伝的素因、加齢の要因が重なり合っ起こる病気ですが、生活習慣の改善により様々な病気の発症や進行を予防することができます。

性器クラミジア感染症

近年急増している性感染症です。感染すると男性は尿道炎、女性は子宮頸管炎、子宮付属器炎、骨盤腹膜炎などを発症します。特に女性の場合、不妊症の原因である卵管狭窄症、卵管閉塞症を発症し、卵管周囲癒着なども起こしやすくなります。

【そ】

総合型地域スポーツクラブ

「種目」「世代や年齢」「技術レベル」の3つの多様性を持ち、日常的に活動の拠点となる施設を中心に、会員である地域住民個人々のニーズに応じた活動が質の高い指導者のもとに行えるスポーツクラブのことです。

【ち】

腸管出血性大腸菌感染症

新興感染症と呼ばれる新しい疾患の1つで、O157もこれに属しています。感染は、汚染された飲食物や患者の糞便に由来する経口感染であり、二次感染を引き起こします。症状がまったく出ないものから重篤な合併症を起こし死に至るものまであり、感染症や食中毒としての対策が必要です。

【て】

適正体重

「身長（m）×身長（m）×22」で算出される標準体重のことです。丈夫で長生きできる理想の体重とされています。

【に】

認知症

一度獲得した知的能力が脳の後天的な変化により著しく低下した状態のことをいいます。病状の進行により判断力等も低下し、日常生活に支障をきたすようになりますが、認知症は脳の障害により生じる「病気」であり、一般的な病気と同様、適切な治療により改善されることもあります。

【の】

ノロウイルス

食中毒を起こす代表的な病原体のひとつで、ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスです。冬場の11月から3月にかけて最も多く患者が発生し、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱（38℃以下）の症状で、風邪に似ています。カキなどの二枚貝は十分加熱してから食べることで、トイレの後や食事の前、調理前によく手を洗うことなどが予防法としてあげられています。

【は】

8020（ハチマルニイマル）運動

80歳になっても自分の歯を20本維持しようという運動のことです。

【ひ】

病原大腸菌

大腸菌とは、人や動物の大腸内に生息する常在菌のことで、食品や河川・水・海などの自然環境に広く分布しています。その大部分はヒトなどの腸管内では病原性を示さないのが普通です。そのうち一部の大腸菌がヒトなどの腸管内で感染し、下痢などの症状を発症し急性の腸炎を起こすものを常在菌と区別して病原大腸菌といいます。

【へ】

ヘルシースクール

子どもたちが健康について自分で考え行動することを目標に、各市立幼稚園・小・中・養護学校で健康に関する取り組みを行うもので、健康都市推進のためのモデルプロジェクトです。

【め】

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、高脂血症、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メタボリックシンドロームといいます。