

資料編

第9章

資料1 具体的な取り組み【ライフステージを通じた健康づくり】

①乳幼児期(0～5歳)、②少年期(6～15歳)、③青年期(16～29歳)、④壮年期(30～44歳)

⑤中年期(45～64歳)、⑥高齢期(65歳以上)

事業名称 (担当部署)	事業概要
健康マイレージ事業 (保健医療課)	WEBシステムを使った市民の健康づくりを応援するサービスとして、パソコンや携帯電話などを使って日々の運動や食事などの健康に関する目標を設定し、市民が楽しく健康づくりに取り組める動機づけを行い市民の健康のサポートを行っている。 項目:運動、食事、休養、歯、体重測定
エイズ予防啓発事業 (保健医療課)	市川エイズ等STD(性感染症)対策協議会と連携し、正しい知識の普及と啓発を行う。
健康都市推進事業 (保健医療課)	健康都市の考え方の普及と健康に関心を持つ市民を増やし、健康都市を推進していくため、健康都市推進講座を開催する。
健康都市推進事業 (保健医療課)	健康都市推進員の活動を支援する。推進員が地域に市の施策を発信することにより、健康都市を推進する。
健康都市地域活動支援事業 (保健医療課)	健康都市推進員の資質向上とともに、市民とのつながりを促し、協力して地域活動を活発に行えるように研修会および講演会を実施する。
健康都市ネットワーク事業 (保健医療課)	国内外の健康都市連合に加盟している都市から発信される情報を収集し、市民に還元する。
健康相談事業 (健康支援課)	健康及び食生活に関する不安や心配がある方の相談に応じ、助言・指導を行う。
健康教育事業 (健康支援課)	健康に関する正しい知識を得、自分の健康に関する理解を高めることにより、健康の保持増進を図る。
訪問指導事業 (健康支援課)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新生児、1・2か月児など出産後 早期に家庭訪問をおこない育児に対する不安の軽減を図る ・ 心身の状況及び生活環境等から療養上の保健指導が必要な方に対し、家庭を訪問し、本人及び家族等に必要な指導を行い、健康保持、増進を図る
健康診査事業 (健康支援課)	妊婦・乳児健康診査、1歳6か月児・3歳児健康診査を実施、異常の早期発見、健康の保持増進を図る。

対象	主となるライフステージの番号	分類											
		疾病予防			食生活	身体活動運動	休養・心の健康	たばこ・アルコール・薬物への対策			感染症対策		
		健康の自己管理	乳幼児の健康	歯・口腔の健康	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康	飲酒	喫煙	薬物	感染症予防	性感染症予防	
20歳以上市民	③ ④ ⑤ ⑥	○		○	○	○	○						
市民及び市内への通勤通学者	② ③											○	○
全市民	⑤ ⑥	○			○	○	○						
市民及び、健康都市推進員	⑤ ⑥	○		○	○	○	○						
全市民及び、健康都市推進員	⑤ ⑥	○			○	○	○						
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
全市民	① ⑤ ② ⑥ ③ ④	○	○	○	○	○	○						
全市民	① ② ⑥ ③ ④ ⑤	○	○	○	○	○	○						
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	○	○		○		○						
妊婦・乳幼児	① ② ③ ④ ⑤	○	○	○	○								

<p>事業名称 (担当部署)</p>	<p>事業概要</p>
<p>推進員活動事業 (健康支援課)</p>	<p>保健推進員・食生活改善推進員を委嘱し、市民の健康増進に寄与する活動を推進する。</p>
<p>自殺予防対策事業 (健康支援課)</p>	<p>市川市の自殺・自殺未遂の実態に応じた効果的な自殺予防対策を展開し、自殺者数・自殺未遂者数の減少及び自死遺族の問題解決に関する支援をおこなう事を目的とする。</p>
<p>食育の推進 (健康支援課)</p>	<p>食育基本法第18条による市町村計画である「市川市食育推進計画」に基づき、市川市の総合的かつ効果的な食育を推進する。</p>
<p>健康診査事業 (疾病予防課)</p>	<p>「高齢者の医療の確保に関する法律」及び「健康増進法」に基づき、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防するため、特定健康診査(準ずる健康診査)を実施する。</p>
<p>特定保健指導事業 (疾病予防課)</p>	<p>「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき策定された、「市川市特定健康診査等実施計画」のもと、特定健康診査の結果から対象者となった方に特定保健指導を実施する。</p>
<p>がん検診事業 (疾病予防課)</p>	<p>「健康増進法」に基づき、がんの早期発見・早期治療のため、がん検診を実施する。</p>
<p>肝炎啓発・検診受診勧奨事業 (疾病予防課)</p>	<p>国や医師会と協働して、肝炎検診未受診者や検診精検対象者などへの受診啓発を行い、市民の健康への自己管理意識を高めるよう推進する。</p>

対象	主となるライフステージの番号	分類											
		疾病予防			食生活	身体活動運動	休養・心の健康	たばこ・アルコール・薬物への対策			感染症対策		
		健康の自己管理	乳幼児の健康	歯・口腔の健康	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康	飲酒	喫煙	薬物	感染症予防	性感染症予防	
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	○	○	○	○								
全市民	③ ④ ⑤ ⑥						○						
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	○	○	○	○								
40～74歳国保加入者。 千葉県後期高齢者医療保険加入者 生活保護受給中の40歳以上の市民(特定健康診査、準ずる健診)	③ ④ ⑤ ⑥	○			○	○							
40～74歳の国保加入者	③ ④ ⑤ ⑥	○			○	○							
40歳以上(肝炎、肺、大腸、胃バリウム) 50歳以上男性(前立腺)、30歳以上女性(乳) 20歳代偶数及び30歳以上女性(子宮) 40歳以上で偶数年齢になる女性(乳がん検診・マンモグラフィ) 40～75歳5歳節目年齢(胃リスク)	③ ④ ⑤ ⑥	○											
肝炎検診または精密検査を未受診の市民	③ ④ ⑤ ⑥	○											

事業名称 (担当部署)	事業概要
個別予防接種事業 (疾病予防課)	定期予防接種(ヒブ、小児用肺炎球菌、4種混合、ポリオ、BCG、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん、高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌)、任意予防接種(おたふくかぜ、高齢者肺炎球菌(65歳以上の定期接種対象外で未接種の方))の実施。
結核予防事業 (疾病予防課)	一般住民の胸部X線検査を実施。
急病診療所等運営事業 (疾病予防課)	休日や夜間の急な病気の応急処置を行うために、内科・小児科・外科(外科は土日・祝日および年末年始のみ)の診療を行う急病診療所と、休日等の急な歯の痛み等の応急処置を行うために、土日・祝日・盆期および年末年始に診療を行う休日急病等歯科診療所の運営を行う。
急病医療情報案内(あんしんホットダイヤル)事業 (疾病予防課)	夜間や休日に診療している病院・診療所等の案内、急な病気・けが等の健康状態についての相談やメンタルヘルス、介護、子育て等に関する相談がしたいときに問い合わせができ、医師・保健師・看護師等から適切なアドバイスを受けられるフリーダイヤルのテレフォンサービスを24時間年中無休で実施する。
健康スポーツ教室事業 (スポーツ課)	市民の健康づくりやスポーツに積極的に参加できるよう生涯スポーツを開設し、健康維持の促進を図る。エアロビクスダンス、ヨガ、ストレッチ等の10教室を開催している。
健康スポーツ教室事業 (スポーツ課)	市民の健康づくりやスポーツに積極的に参加できるよう生涯スポーツを開設し、健康維持の促進を図る。 市民プール開場期間中、アクアビクス教室を開催している。
スポーツ推進事業 (スポーツ課)	【総合型地域スポーツクラブ】 日本における生涯スポーツ社会の実現に向け、1995年に文部科学省が実施するスポーツ振興施策の1つで、一般的に地域の幅広い世代の人々が、年齢・興味関心・技術レベルなどに応じた様々なスポーツに触れる機会を提供する「多目的」「多世代」「多志向」の地域密着型のスポーツクラブである。

対象	主となるライフステージの番号	分類												
		疾病予防			食生活	身体活動運動	休養・心の健康	たばこ・アルコール・薬物への対策			感染症対策			
		健康の自己管理	乳幼児の健康	歯・口腔の健康	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康	飲酒	喫煙	薬物	感染症予防	性感染症予防		
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥												○	
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥												○	
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	○	○	○										
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	○	○						○					
成人	③ ④ ⑤ ⑥					○								
身長120cm以上の方	② ③ ④ ⑤ ⑥					○								
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥					○								

事業名称 (担当部署)	事業概要
スポーツ推進事業 (スポーツ課)	【下総・江戸川ツデーマーチ】 「健康都市いちかわ」の取り組みとして、ウォーキングは市民ニーズの高いスポーツである。大会は、2日間とも4種類のコースがあり自然や名所・旧跡にふれながら体力に合わせて歩く。体に負担が少なく安全かつ効果的に有酸素運動が出来るウォーキングは老若男女を問わず気軽に楽しめるスポーツである。
親子プレスクール (市川スポーツガーデン<ISG>市川市共催健康教室) (スポーツ課)	毎回カリキュラムのもと、プロの保育士が、お子様の成長を応援。 ・リズム ・手遊び ・知能トレーニング(色分け/指示行動/脳トレ) ・器具遊び・運動
地域包括支援センター事業 (介護福祉課)	高齢者の心身の健康維持、安心した暮らしを地域ぐるみで支えていくための拠点として、総合相談事業、権利擁護事業、包括的・継続的ケアマネジメント支援等を実施。
食の自立支援(配食サービス)事業 (介護福祉課)	ひとり暮らしの方または高齢者世帯等の方で、栄養改善が必要な方及び食事の支度が困難な方に対して、配食サービスの提供を通して、利用者の安否を確認し、見守りを行う。
認知症総合支援事業 (地域支えあい課)	認知症の方の早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築する。 「認知症初期集中支援チーム」のチーム員が、認知症が疑われる人、認知症の人とその家族を訪問し、認知症の専門医による鑑別診断等をふまえて、観察・評価を行い、本人や家族支援などの初期の支援を包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行う。 1) 医療サービス、介護サービスを受けていない人、または中断している人で以下のいずれかに該当する ① 認知症疾患の臨床診断を受けていない ② 継続的な医療サービスを受けていない ③ 適切な介護保険サービスに結び付いていない ④ 診断されたが介護サービスが中断している 2) 医療サービス、介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している
在宅医療・介護連携推進事業 (地域支えあい課)	医療と介護の両方を必要とする状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、地域の医師会等と連携しつつ在宅医療・介護連携の推進に取り組む。

対象	主となるライフステージの番号	分類										
		疾病予防		食生活	身体活動運動	休養・心の健康	たばこ・アルコール・薬物への対策			感染症対策		
		健康の自己管理	乳幼児の健康	歯・口腔の健康	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康	飲酒	喫煙	薬物	感染症予防	性感染症予防
対象規定無し	① ② ③ ④ ⑤ ⑥					○						
「よちよち」1歳児クラス 「にこにこ」2歳児クラス	①		○									
65歳以上の高齢者	⑥	○			○	○	○					
65歳以上の高齢者のひとり暮らし又は高齢者世帯の方	⑥	○			○							
40歳以上で、在宅で生活、認知症が疑われるまたは認知症がある以下のいずれかの基準に該当する人 ※基準は左欄の「事業概要」欄を参照	⑤ ⑥	○		○	○	○	○	○	○			
全市民	⑤ ⑥	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○

<p>事業名称 (担当部署)</p>	<p>事業概要</p>
<p>子ども家庭総合支援センター (子育て支援課)</p>	<p>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。</p>
<p>公立保育園管理運営 (こども施設運営課)</p>	<p>保育園における健康診断(内科、眼科、歯科)、食育等の実施。</p>
<p>ヘルシースクール推進事業 (保健体育課)</p>	<p>「食生活の乱れ」「体力・運動能力の低下」「生活習慣病の低年齢化」等、現代の子どもたちが抱える多くの健康課題の改善を図るため取り組みを行う。</p>
<p>食育推進事業 (保健体育課)</p>	<p>学校における「食育」の取り組みについて家庭や地域に情報を発信し、家庭・学校・地域の連携による食育の推進・充実を図る。</p>
<p>歯と口腔の健康づくり (保健体育課)</p>	<p>日常の正しい歯みがきのための歯みがき指導や各自の口腔機能を確認するすこやか口腔検査、健歯児童生徒の表彰など、生涯にわたって健康であるための基礎づくりを図る。</p>
<p>むし歯予防大会 (保健体育課)</p>	<p>歯科衛生作品(図画・ポスター・作文)の作成を呼びかけ、作品の掲示・表彰と、健歯児童・生徒を表彰することを通して、口腔衛生に関する正しい知識の普及啓発をするとともに歯科疾患の早期治療を励行する。</p>
<p>エイズ予防の啓発 (国民健康保険課)</p>	<p>エイズ予防パンフレットの購入、配布。</p>
<p>データヘルス計画 (国民健康保険課)</p>	<p>糖尿病性腎症重症化予防。</p>

対象	主となるライフステージの番号	分類										
		疾病予防			食生活	身体活動運動	休養・心の健康	たばこ・アルコール・薬物への対策			感染症対策	
		健康の自己管理	乳幼児の健康	歯・口腔の健康	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康	飲酒	喫煙	薬物	感染症予防	性感染症予防
妊娠期～18歳までの子ども・保護者など	① ② ③ ④ ⑤						○					
保育園に入園している乳幼児	①		○	○	○							
小学生、中学生	②	○		○	○	○						
全市民	① ② ③ ④ ⑤ ⑥				○							
小学生、中学生	②			○								
小学生、中学生	②			○								
全市民	③ ④ ⑤ ⑥											○
40歳以上の国民健康保険被保険者	④ ⑤ ⑥	○			○	○		○	○			

資料2 用語解説

※数値や基準等は、原則として平成28年1月1日現在のものです。

あ行

悪性新生物(あくせいしんせいぶつ)

悪性新生物(がん)は、身体をつくっている細胞の遺伝子に傷がついてできた異常な細胞(がん細胞)が無秩序に増殖することにより起きる病気であり、日本人の死因の第1位です。

現在日本人は、一生のうちに2人に1人(男性の62%、女性の46%)は何らかのがんにかかるといわれています。また、3人に1人ががんで亡くなっており、国民にとって大変重要な病気となっています。

がんは、初期の段階では自覚症状がありません。また、生活習慣の改善などにより予防できますが、完全には防ぐことはできません。

自覚症状がなくても「がん検診」を定期的を受診することと、自覚症状がある場合にはいち早く医療機関を受診することにより、がんを早期に発見し、治療を受けることが重要です。

市川市健康都市プログラム(いちかわしけんこうとしプログラム)

市川市が健康都市の取り組みを進めていくための手順書ともいえるもので、幅広い視野から市民の健康増進を支援するとともに、健康都市にふさわしいまちづくりを計画的かつ体系的に進めていくために、市川市総合計画の「基本構想」の理念に基づき、今後の市川市の健康都市施策の基本的な考え方及び施策の方向を示したものです。平成17年3月策定。

なお、平成23年度から、「市川市健康都市プログラム」は、「市川市総合計画(1&1プラン21)」に統合されました。

いちかわ健康マイレージ(いちかわけんこうマイレージ)

市民の健康づくりを応援する事業です。

携帯電話・スマートフォン・パソコンから参加登録し、日々の運動や食事などの健康に関する自分だけの目標を設定します。

目標を達成できた場合や、健康診断の受診、禁煙、健康講座やスポーツイベントなどに参加した場合にポイントが付与され、規定のポイントに達すると、景品と交換できます。



市川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(いちかわしこうれいしゃふくしけいかく・かいごほけんじぎょうけいかく)

高齢者を取り巻くさまざまな問題に対して、市川市が目指すべき基本的な施策目標を定め、その実現に向かって取り組むべき施策を明らかにし、「地域包括ケアシステム」の構築を目指すものです。

市川市子ども・子育て支援事業計画(いちかわしこども・こそだてしえんじぎょうけいかく)

すべての子どもが健やかに成長できる地域社会の実現に向けた取り組みを推進していくための計画です。

市川市自殺対策計画(いちかわしじさつたいさくけいかく)

市川市の自殺・自殺未遂の実態に応じた効果的な自殺予防対策を展開し、自殺者数・自殺未遂者数の減少及び自死遺族の問題解決に関する支援をおこなうことを目的とする計画です。

市川市食育推進計画(いちかわししょくいくすいしんけいかく)

食育基本法(第18条第1項)に基づき策定した、市川市の総合的かつ効果的な食育を推進することを目的とする市町村食育推進計画です。

市川市スポーツ振興基本計画(いちかわしスポーツしんこうきほんけいかく)

市川市のスポーツ振興に関する総合的・中長期的な計画です。「健康で、ふれあい生まれるスポーツのまち、市川」を基本理念に、人づくり、組織づくり、地域づくりを基本方針としています。

市川市総合計画(I&Iプラン21)(いちかわしそうごうけいかく(I&Iプラン21))

「基本構想」「基本計画」及び「実施計画」により構成され、本市の目指すべき将来都市像と基本目標及び施策の基本的な方向を定める計画です。目標年度は、21世紀の第1・四半世紀(概ね2025年:平成37年)としています。

市川市地域福祉計画(いちかわしちいきふくしけいかく)

市民や福祉活動を展開する団体と行政とが協働して、「誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくり」を目指す計画です。

市川市データヘルス計画(いちかわしデータヘルスけいかく)

診療報酬明細書(レセプト)や特定健康診査等のデータを分析し、市川市国民健康保険加入者の健康課題を明確にしたうえで、健康づくりや疾病予防、重症化予防のための事業に取り組むための計画です。

市川市特定健康診査等実施計画(いちかわしとくていけんこうしんさとうじっしけいかく)

市民の生活習慣病の予防を促進するため、「特定健康診査」及び「特定保健指導」を実施するにあたり、目標や事業実施の内容について定める計画です。

一次予防(いちじよぼう)

一次予防は、健康な人を対象として、疾病の発病そのものを予防することを指します。生活習慣の改善による生活習慣病予防、予防接種による感染症予防などが一次予防にあたります。

一次予防に対し、健康診査等による疾病の早期発見、早期治療を二次予防といえます。

また、疾病の発症後に必要な治療を受けて重症化や合併症を予防し、機能の維持・回復を図ることを三次予防といえます。

エイズ

エイズ(AIDS: Acquired Immunodeficiency Syndrome 後天性免疫不全症候群)は、原因となるHIV(Human Immunodeficiency Virus: ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起きる病気です。

HIVは人体の免疫機能を徐々に破壊するため、感染後数年から10年程度で、本来なら免疫で抑えることのできた病気(日和見感染症)を発症します。その病気が、代表的な指標となる23の病気にあてはまると、エイズ発症と診断されます。

HIVの主な感染経路は、他の性感染症と同様、「性行為」、「血液感染」、「母子感染」の3つであり、性行為以外の日常生活で感染することはまずありません。

HIV感染の有無は、検査を受けなければ分かりません。また、治療薬でエイズの発症を予防できますので、HIV感染の早期発見・早期治療が重要です。

嚥下障害(えんげしょうがい)

嚥下障害は、病気や加齢により、食べ物が飲み込みにくくなったり、食事のときにむせたりする状態をいいます。

高齢者の嚥下障害は、誤嚥性肺炎や低栄養による衰弱の原因となるため、フレイル(加齢に伴う様々な機能の低下により、要介護状態になる前の段階)の予防に向けて注意が必要です。

か行

かかりつけ医(かかりつけい)

ご自身や家族の過去の病歴や体質などを知っていて、気軽に相談に応じてくれるとともに、必要なときには他の専門機関等を紹介してくれる、身近な医師のことをいいます。かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師も同様です。

かかりつけ歯科医(かかりつけしかい)

⇒ かかりつけ医 (かかりつけい)

かかりつけ薬局・薬剤師(かかりつけやっきょく・やくざいし)

⇒ かかりつけ医 (かかりつけい)

がん・癌 ⇒ 悪性新生物 (あくせいしんせいぶつ)

共食(きょうしょく)

国の基本計画である第2次食育推進基本計画の重点課題の一つとして、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が掲げられています。家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場であることが考えられることから家族との共食を可能な限り推進するとしています。



ゲートキーパー

自殺対策における「ゲートキーパー」は、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことをいいます。

健康格差(けんこうかくさ)

健康格差は、地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のことをいい、国の健康日本21(第2次)では、地域(都道府県)間の格差の解消を具体的な目標の一つとしています。

本計画では、市民個人々の地域とのつながりや、健康情報の収集能力などの違いによる健康状態の差の解消を目指します。

健康寿命(けんこうじゅみょう)

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をいいます。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

健康都市(けんこうとし)

健康都市(Healthy City)は、WHO(世界保健機関)が提唱したもので、「都市の物的・社会的環境の改善を行い、そこに住む人々が互いに助け合い、生活のあらゆる局面で自身の最高の状態を達成するために、都市にある様々な資源を幅広く活用し、つねに発展させていく都市」のことです。

保健・医療とは無縁であった活動領域の人々にも健康の問題に深く関わってもらい、都市住民の健康を確保するための仕組みを構築しようという取り組みが、WHOの健康都市の取り組みです。

市川市は2004年(平成16年)11月3日の市制施行70周年記念式典で、「健康都市いちかわ」宣言を行いました。

後期高齢者医療制度(こうきこうれいしゃいりょうせいど)

75歳以上の後期高齢者を対象とする医療保険制度です。

後期高齢者の心身の特性等にふさわしい医療を提供することを目的として、平成20年4月に施行されました。

65歳以上74歳以下で、一定の障害があつたり寝たきりとなっている高齢者も加入できます。

高血圧(こうけつあつ)

血圧は、心臓から押し出された血液が血管の壁にあたる圧力です。

収縮期血圧(最高血圧)が120mmHg未滿かつ拡張期血圧(最低血圧)が80mmHg未滿の「至適血圧」を超えて血圧が高くなるほど、循環器疾患にかかるリスクが高まります。

日本高血圧学会のガイドラインでは、140/90mmHg以上(家庭で測った血圧では135/85mmHg以上)を高血圧と定めています。

高血圧の予防や治療には減塩が重要です。1日あたりの食塩摂取量として、一般の人は男性8g未滿、女性7g未滿(厚生労働省)、高血圧の人は男女とも6g未滿(日本高血圧学会)が推奨されています。



後天性免疫不全症候群(こうてんせいめんえきふぜんしょうこうぐん)

⇒ エイズ

誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)

食べ物や飲み物、胃液などが誤って気管や気管支に入った（誤嚥）ときに、細菌と一緒に流れ込むことにより生じる肺炎です。

高齢者の肺炎の多くが誤嚥に関係していると言われています。

食後すぐに横にならないことや、口の中を清潔に保つことにより予防できます。

さ行**再興感染症(さいこうかんせんしょう)**

既知の感染症で、すでに公衆衛生上問題とならない程度にまで患者数が減少していた感染症のうち、再び流行し始め、患者数が増加したものです。

（例） Dengue熱、コレラ、赤痢

サルコペニア

老化に伴う筋肉量の減少の他、加齢に伴う筋力低下（握力など）または身体機能の低下（歩行速度など）がみられる状態です。身体機能障害や要介護状態と強く関連します。

三次予防（さんじよぼう）

⇒ 一次予防（いちじよぼう）

脂質異常症(しじついじょうしょう)

血液中の中性脂肪やコレステロールなどの脂質の濃度が基準の範囲にない状態を脂質異常症といいます。かつては高脂血症と呼ばれていました。

脂質異常の状態を放置すると、心臓病や脳卒中など循環器疾患の原因となります。

歯周病(しじゅうびょう)

デンタルプラーク（歯垢）という細菌の塊が出す毒素などにより、歯肉や歯槽骨が徐々に侵されていくのが歯周病です。

細菌や毒素が体内に入り込むと全身に悪影響を及ぼし、生活習慣病のリスクを高めます。逆に、糖尿病などの生活習慣病は歯周病を悪化させます。

歯周病の予防と生活習慣病の予防は双方にとってとても大切です。

受動喫煙(じゅうどうきつえん)

喫煙者が吸っている煙(主流煙)だけではなく、たばこから立ち昇る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。

特に、副流煙が含む有害物質の量は、主流煙の数倍から数十倍にのぼることが分かっています。



循環器疾患(じゅんかんきしっかん)

心臓病と脳卒中をあわせて、循環器疾患と呼んでいます。

市川市民の死因の2位が心臓病、4位が脳卒中です。これらの総数は1位の悪性新生物とほぼ並び、国と同様の状況です。

高血圧や脂質異常症は、循環器疾患の大きな原因となります。

食育(しょくいく)

さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

食育基本法(しょくいくきほんほう)

食育を国民運動として推進するため、食育の基本理念と方向性を明らかにし、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年6月に成立し、同年7月15日から施行されました。

食育推進基本計画(しょくいくすいしんきほんけいかく)

食育についての施策を総合的かつ計画的に推進し、食育を国民運動として展開するための基本的な方針、具体的な目標値、食育月間(毎年6月)、食育の日(毎月19日)などを盛り込んでいます。

食事バランスガイド(しょくじバランスガイド)

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をコマのイラストで分かりやすく示したものです。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定されました。

新興感染症(しんこうかんせんしょう)

かつて知られていなかった、1970年以降に新しく認識された感染症で、局地的あるいは国際的に、公衆衛生上の問題となる感染症です。

(例) MERS、新型H1N1インフルエンザ

性感染症(せいかんせんしょう)

クラミジア、梅毒、淋病、エイズなど性行為により感染するものを性感染症(STD: Sexually Transmitted Diseases または STI: Sexually Transmitted Infection)といいます。

無症状あるいは比較的症状が軽いことが多く、感染に気がつきにくいいため、知らない間にうつしたり、うつされたりする可能性があります。また、不妊症や子宮外妊娠、流産や早産の原因になったり、赤ちゃんにうつしてしまうことがあります。

主な感染経路は「性行為」の他、注射器の回し打ちや刺青(タトゥ)、輸血などによる「血液感染」、出産や授乳などによる「母子感染」です。

コンドームを正しく使うことは多くの性感染症の予防に有効ですが、経口避妊薬(ピル)では感染を防ぐことはできません。

ソーシャル・キャピタル

人々の協調行動が活発化することにより社会の効率性を高めることができるという考え方のもとで、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念のことです。

た行

糖尿病(とうにょうびょう)

糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用低下により、高血糖が慢性的に続く病気です。高血圧や脂質異常症などの原因となります。

糖尿病を放置すると、網膜症(中途失明の原因)、神経障害(壊疽などの原因)、腎症(人工透析が必要となる原因)などの重篤な合併症を引き起こします。

動脈硬化(どうみゃくこうか)

動脈は、通常は弾力性がありしなやかですが、加齢による老化や様々な危険因子(喫煙・コレステロール・高血圧・肥満・運動不足など)によって厚く硬くなった状態を動脈硬化といいます。

動脈の内側にプラーク(脂質などのドロドロした塊)や血栓が生じて血管が詰まりやすくなり、循環器疾患(心臓病や脳卒中)を引き起こします。

動脈硬化は、危険因子が重なると、より発症しやすくなります。

特定健康診査(とくていけんこうしんさ)

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した、生活習慣病予防のための健診です。平成20年4月から始まりました。

対象は、40歳以上75歳未満の人(毎年4月1日現在)です。

なお、特定健診(とくていけんしん)は、特定健康診査の略称です。

特定保健指導(とくていほけんしどう)

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すためのサポートをするものです。

な行

二次予防(にじよぼう)

⇒ 一次予防(いちじよぼう)

認知症(にんちしょう)

認知症は、アルツハイマー病や中枢神経系の疾患などの後天的な原因により、様々な精神機能が慢性的に減退・消失し、日常生活・社会生活を営めない状態をいいます。認知症を根治できる薬物療法は現在ありません。

非薬物療法のひとつである「回想法」は、認知症患者でも比較的保たれている長期記憶を活かすことができ、一人ひとりの経験や思いを尊重できることから注目されています。

認知症の予防には、バランスのよい食事や魚の摂取、運動が有効です。

は行

ピロリ菌(ピロリきん)

ピロリ菌(ヘリコバクターピロリ)は、人間の胃粘膜に住み着き、胃潰瘍や慢性萎縮性胃炎を発症させます。慢性萎縮性胃炎がある人は、胃がんになりやすいことが知られています。

市川市が行なう胃がんリスク検診では、血液検査で胃の萎縮とピロリ菌感染の有無を調べることにより、胃がん発生のリスクを知ることができます。

フレイル

加齢に伴う様々な機能の低下により、健康障害におちいりやすくなった状態をフレイル（Frailty：フレイルティ）といい、社会的要素（孤独、閉じこもりなど）、精神的要素（うつ、認知症など）、身体的要素（筋力・口腔機能の低下など）の各要素が相互に強く関連します。

フレイルは、要介護状態になる前の段階として捉えることができます。

食生活の見直しや運動、社会への参加などにより、予防あるいはフレイルからの回復が可能です。

平均寿命(へいきんじゅみょう)

0歳の平均余命をいいます。

平均自立期間(へいきんじりつきかん)

ある年齢の人が、平均してあと何年介護を必要とせずに健康で過ごせるかを示した数値です。

平均余命(へいきんよみょう)

ある年齢の人が、平均してあと何年生きられるかを示した数値です。

ヘルシースクール事業(ヘルシースクールじぎょう)

子どもたちが健康について自ら考え行動することを目標に、各市立幼稚園、小・中・特別支援学校で健康に関する取り組みを行うものです。

現場では、幼児・児童・生徒の実態に応じたヘルシースクールプランを作成し、重点目標を掲げ、学校教育全体を通して取り組みを進めています。

また、市川市医師会、市川市歯科医師会、大学等の協力を得て、小学校5年生を中心に小児生活習慣病予防検診（すこやか検診）や口腔検診、味覚調査等を行い、科学的・医学的な裏付けのもと生活リズムや食生活、運動の面から健康教育を推進しています。

ま行

慢性閉塞性肺疾患(まんせいへいそくせいはいしっかん)

慢性閉塞性肺疾患（COPD：Chronic Obstructive Pulmonary Disease）は、たばこの煙を主とする有害物質が長期に気道に触れることによって起きる炎症性の疾患です。

身体を動かしたときの息切れと慢性の咳・痰が主な症状で、徐々に呼吸障害が進行します。

喫煙者の20%がCOPDを発症するといわれています。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです。

ら行

ライフステージ

人の一生を、年齢に伴う変化や、節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等）によって区分した、生活環境の段階のことをいいます。

本計画におけるライフステージの区分は、以下のとおりです。

ライフステージ	年齢
乳幼児期	0～5歳
少年期	6～15歳
青年期	16～29歳
壮年期	30～44歳
中年期	45～64歳
高齢期	65歳以上

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、運動器（筋肉、関節、骨など）の障害によって、移動機能の低下をきたした状態のことです。



数字・アルファベット

8020(ハチマルニイマル)運動(ハチマルニイマルうんどう)

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、硬い食品でもほぼ満足に噛むことができます。

そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

AED

AED（Automated External Defibrillator：自動体外式除細動器）は、心室細動（心室が痙攣して全身に血液を送り出せない状態）に対し、心臓に電気ショックを与え、心拍を正常化させるための機器です。音声で操作方法を説明してくれます。医療の資格を持たない一般の方でも使用できます。

AIDS ⇒ エイズ

BMI

BMI (Body Mass Index : 体格指数) は、肥満や低体重 (やせ) の判定に用いる指標です。[体重(kg)] ÷ [身長(m)] ÷ [身長(m)] で算出します。

COPD ⇒ 慢性閉塞性肺疾患 (まんせいへいそくせいはいしかん)

NCD

NCD (Non-communicable Disease : 非感染性疾患) は、感染症と外傷以外の全ての病気を指しますが、主な疾患は、「がん」、「循環器疾患」、「糖尿病」及び「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」とされています。

これらの病気は、生活習慣の改善により発症と重症化を予防できる慢性疾患です。

NCD は、世界的にも死因の約 60% を占め (2008 年 (平成 20 年) 現在)、今後 10 年間でさらに 77% にまで増加するとの予測もなされています。

PDCAサイクル

事業活動における生産管理や品質管理などの管理業務を円滑に進める手法の一つです。

「Plan (計画) → Do (実行) → Check (評価) → Action (改善)」の 4 段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善するものです。

QOL

QOL (quality of life) は、一般に、一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた「生活の質」のことを指し、ある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念です。

物理的な豊かさやサービスの量、個人の身辺自立だけでなく、精神面を含めた生活全体の豊かさや自己実現を含めた考え方として用い、生きがいや幸福感なども含め、一人ひとりが望む生活の質を高めることを指します。

STD ⇒ 性感染症 (せいかんせんしょう)

STI ⇒ 性感染症 (せいかんせんしょう)

資料3 計画の策定体制と検討経過

(1) 検討経過

開催年月日	検討委員会／策定会議	議題・検討内容
平成26年 9月22日	策定会議（第1回）	○市川市健康増進計画（第2次）の方向性について ○基礎調査（市民アンケート）の調査項目（案）について
平成26年12月25日	検討委員会（第1回）	○会長の選任について ○市川市健康増進計画（第2次）の方向性について ○基礎調査（市民アンケート）の調査項目（案）について
平成27年 1月25日	検討委員会（第2回）	○基礎調査（市民アンケート）の設問について
平成27年 2月 6日 〳 平成27年 2月23日	—	○市川市健康増進計画最終評価ならびに次期計画策定にかかる基礎調査（市民アンケート）実施
平成27年 5月29日	検討委員会（第3回）	○基礎調査（市民アンケート）の結果について
平成27年 5月29日	策定会議（第2回）	同上
平成27年 7月16日	策定会議（第3回）	○市川市健康増進計画（第2次）について ・計画書の構成の一部変更について
平成27年 7月23日	検討委員会（第4回）	同上
平成27年10月16日	策定会議（第4回）	○市川市健康増進計画（第2次）について ・計画書素案について ・パブリックコメントの実施について
平成27年10月30日	検討委員会（第5回）	同上
平成27年11月21日 〳 平成27年12月20日	—	○パブリックコメント実施
平成27年12月22日	策定会議（第5回）	○市川市健康増進計画（第2次）について ・パブリックコメントの結果について ・計画書（案）について ・計画書概要版について
平成27年12月25日	検討委員会（第6回）	同上

※ 検討委員会：市川市健康増進計画策定検討委員会

※ 策定会議：市川市健康増進計画策定会議

(2) 検討委員会運営要綱ならびに策定会議設置要綱

1 検討委員会運営要綱

市川市健康増進計画策定検討委員会の運営に関する要綱

市川市健康増進計画策定検討委員会設置要綱（平成17年8月8日施行）の全部を改正する。

（趣旨）

第1条 この要綱は、市民の健康の増進に関する施策を計画的に推進するため、健康増進法（平成14年法律第103号）及び国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成24年厚生労働省告示第430号）に基づく市川市健康増進計画（以下「計画」という。）を策定するに当たり、計画の方針等についての市内の関係団体による意見交換を目的として開催する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。）の運営に関し必要な事項を定めるものとする。

（意見交換事項等）

第2条 検討委員会は、次に掲げる事項について意見交換を行うとともに、その意見を取りまとめて市長に報告するものとする。

- (1) 計画の方針に関すること。
- (2) 計画の方策の円滑な実施に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、市民の健康増進に関する施策の推進に関すること。

2 市長は、前項の規定による報告を受けたときは、当該報告の趣旨を尊重し、これを計画に反映させるよう努めるものとする。

（出席者等）

第3条 検討委員会に出席する委員は、次に掲げる団体ごとに1人とする。

- (1) 一般社団法人市川市医師会
- (2) 一般社団法人市川市歯科医師会
- (3) 一般社団法人市川市薬剤師会
- (4) 市川健康福祉センター
- (5) 市川市保健推進員協議会
- (6) 市川市食生活改善推進協議会
- (7) 市川市スポーツ推進委員連絡協議会

2 市長は、必要と認めるときは、検討委員会を開催することができる。

3 市長は、委員に対し、委嘱状を交付するものとする。

4 委員は、第2条第1項の規定による報告をする日までその職務を行うものとする。

（検討委員会の進行）

第4条 検討委員会は、委員の中から選ばれた会長が進行するものとする。

(報償金)

第5条 市長は、検討委員会に出席した委員に対し、報償金として日額9,100円を支給する。

(身分)

第6条 検討委員会の委員は、地方公務員法(昭和25年法律第261号)第3条第3項に規定する特別職の身分を有する者ではない。

(事務)

第7条 検討委員会の運営に関する事務は、保健部保健医療課において処理する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、別に市長が定める。

附 則

この要綱は、平成26年9月4日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年4月1日から施行する。

2 策定会議設置要綱

市川市健康増進計画策定会議設置要綱

(設置)

第1条 市民の健康の増進に関する施策を計画的に推進するため、健康増進法(平成14年法律第103号)及び国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針(平成24年厚生労働省告示第430号)に基づく市川市健康増進計画(以下「計画」という。)を策定するため、市川市健康増進計画策定会議(以下「策定会議」という。)を置く。

(協議事項)

第2条 策定会議は、次に掲げる事項について協議するものとする。

- (1) 計画の策定及び変更に関すること。
- (2) その他計画の策定及び変更に関し市長が必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 策定会議は、保健医療課長及び別表に掲げる組織に属する職員をもって組織する。

(策定会議の招集等)

第4条 策定会議の会議(以下「会議」という。)は、保健医療課長が招集し、議長となる。

- 2 議長は、必要があると認めるときは、会議に協議事項に関係する職員を出席させ、その意見を求めることができる。
- 3 議長は、会議において協議を行った事項について、市内の関係団体からの意見を聴取するため、市川市健康増進計画策定検討委員会（市川市健康増進計画策定検討委員会の運営に関する要綱（平成26年9月4日施行）第1条の市川市健康増進計画策定検討委員会をいう。）の開催を市長に求めるものとする。
- 4 議長は、前項の規定による意見を尊重し、これを計画に反映させるよう努めるものとする。

（事務）

第5条 策定会議の事務は、保健部保健医療課において処理する。

（補則）

第6条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、別に市長が定める。

附 則

この要綱は、平成26年9月4日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

策定会議の構成

部	課等	人数	
文化スポーツ部	スポーツ課	1人	
福祉部	福祉政策課	1人	
	地域支えあい課	1人	
	介護福祉課	1人	
こども政策部	子育て支援課	1人	
保健部	保健医療課	1人	
	保健医療課健康都市推進担当室	1人	
	健康支援課	地域担当	2人
		栄養担当	1人
		歯科担当	1人
	疾病予防課	1人	
国民健康保険課	1人		
教育委員会学校教育部	保健体育課	1人	
計		14人	

(3) 検討委員会ならびに策定会議の構成

1 市川市健康増進計画策定検討委員会

	氏名	団体名・職名等
会長	佐々木 森雄	一般社団法人市川市医師会 理事
	石井 広志	一般社団法人市川市歯科医師会 専務理事
	寺澤 千恵子	一般社団法人市川市薬剤師会 副会長
	山田 邦子	千葉県市川健康福祉センター 副センター長
	徳尾 まり子	市川市保健推進協議会 会長
	舟木 陽子	市川市食生活改善推進協議会 副会長
	竹田 照子	市川市スポーツ推進委員連絡協議会 副会長

2 市川市健康増進計画策定会議

部	担当課
文化スポーツ部	スポーツ課
福祉部	福祉政策課
	地域支えあい課
	介護福祉課
こども政策部	子育て支援課
保健部	保健医療課
	保健医療課 健康都市推進担当室
	健康支援課 地域担当・栄養担当・歯科担当
	疾病予防課
	国民健康保険課
教育委員会 学校教育部	保健体育課

事務局：保健部 保健医療課