

# 第2次 柏市健康増進計画

2025(令和7)年度 ~ 2036(令和18)年度

## 《基本理念》

柏にかかわるすべての人が、  
健やかで心豊かに暮らせまちを目指します

～一人ひとりが主役になれる、未来へつながる健康づくりの実践へ～



令和7年3月  
柏市

## 1. 想い（策定の趣旨）

健康は、豊かな人生を送る上で最も大切な要素のひとつです。子どもから、日々忙しく働く世代や、子育て世代においても、「豊かな人生」を実現するための土台として、「健康」の価値を再認識してほしいと願っています。

人が「生まれ、育ち、働き、産み・育て、老いていく」という人生のつながりの中で、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むこと、それを社会・地域で応援していくことが求められています。

本計画では新たに、人生のつながりを踏まえた「ライフコースアプローチ※」や、「誰もが健康になれる環境づくり」の視点を取り入れて、柏にかかわるすべての人が、健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します。

## 2. 目指すこと（基本目標）

### ① 健康寿命の延伸

「健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる期間」をできる限り伸ばします

クオリティ・オブ・ライフ

### ② 生活の質(QOL)の向上

ウェルビーイングを構成する「主観的健康観」「生活満足度」「幸福度」を向上します

## 3. 取組の柱（基本方針）

1 若い世代からの健康づくり

2 多様化する価値観や地域特性を踏まえた健康づくり

3 楽しく、無理なく継続できる健康づくり

4 「オール柏」体制で取り組み、健康づくりの機運醸成

自然と健康になれる  
環境づくり

コラム

## 4. 取組の全体像

ライフステージ  
ライフコース※

乳幼児期・学童期・思春期  
0～19歳

青壮年期  
20～64歳

高齢期  
65歳以上



重点分野

- 1 栄養・食生活 食事は楽しく、バランスよく
- 2 身体活動・運動 今より少し体を動かそう
- 3 睡眠・休養・こころの健康 ぐっすり寝よう、ストレスと上手く付き合おう
- 4 飲酒・喫煙 飲み過ぎない、吸わない
- 5 歯と口の健康 いつまでも <sup>㊦</sup> 噛んで、<sup>㊧</sup> シャベって、<sup>㊨</sup> 笑おう
- 6 発症予防・健診・重症化予防  
(糖尿病・循環器・がん) 日頃からセルフチェックをして、定期的に健診を受けよう
- New 7 女性の健康 自分のからだとところの変化に向き合おう



女性は、年齢とともに女性ホルモンが変化し、様々な健康問題を抱えます。女性の多様な人生の流れのなかで、健康づくりに取り込むことを支援します。

ライフコースアプローチ※

コラム

目標

① 適正体重の人の増加

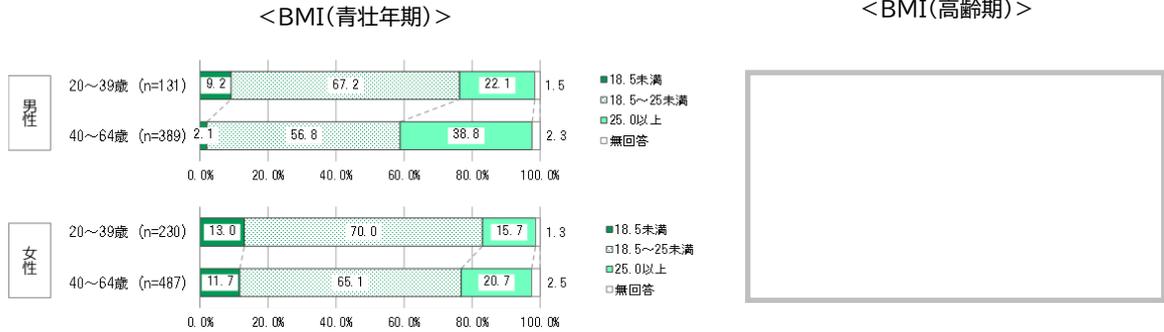
【指標】BMIが18.5以上25.0未満の人の割合の増加(20～64歳)

【指標】BMIが20以下の65歳以上の人の割合

② バランスのよい食生活を送る人の増加

【指標】主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加

現状  
2024年



取組

0～19歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64歳 (青年期・壮年期)	65歳以上 (高齢期)
-------------------------	---------------------	----------------

- ・一日三食, 主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活に努めましょう
- ・朝食を食べましょう
- ・みんなと楽しく, 食事をしましょう

市民

・給食を通じて, バランスの良い食事内容を知り, 食育を通じて食生活に関心を持ちましょう

- ・自分の適正体重を知り, 定期的に体重を測りましょう
- ・自分に合った食事量・食品の選択をできるようになりましょう
- ・減塩の工夫を知り, 減塩を意識した食生活を送りましょう
- ・食事管理アプリを活用して, 食事量や栄養バランスを把握しましょう

・フレイル予防の食生活を知り, バランスの良い食事を選択しましょう

市・関係機関

- ・保育園・幼稚園・学校の給食を通じた食育を推進することにより, 子どもの時から食べることへの興味・関心を広げます。また, 子どもを起点として, 家庭の食生活への波及・実践につなげることに, 家族単位での健康意識の醸成・向上を図ります。
- ・中食, 外食を利用する際にも健康への意識が高められるように, 民間企業や配食サービス事業者, 医療関係団体, 栄養職能団体と連携を推進し多様な取組みを検討します。
- ・飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「健康に配慮したメニュー」の取組を推進します。
- ・食事管理アプリやデバイス等のICTの利活用により, データの分析, 食生活の効果発信について, 産学官連携で取り組みます。

目標

① 運動習慣のある人の増加

【指標】1回30分以上の運動を1週間に1回以上行い、かつ1年以上継続している人の割合の増加

② 身体活動量の増加

【指標】日常生活で目標歩数以上を歩く人の割合の増加(20～64歳8,000歩, 65歳以上6,000歩)

現状  
2024年

<1日30分以上の運動を一週間に1回以上行い、かつ1年以上継続している>



取組

0～19歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64歳 (青年期・壮年期)	65歳以上 (高齢期)
-------------------------	---------------------	----------------

市民

- ・日常生活の中で身体を動かす機会を増やしましょう
- ・座りっぱなしの時間を減らすようにしましょう
- ・身体を動かすことの楽しさを知りましょう
- ・自分の健康づくりについて、周囲の人と共有しましょう

・外遊び, 体育の授業や部活動を通じて, 身体を動かしましょう

・1日60分(8,000歩)以上, こまめに身体を動かしましょう

・1日40分(6,000歩)以上, こまめに身体を動かしましょう

・自分の体力に合った無理のない筋力トレーニングを週2～3日行いましょう

市・関係機関

- ・誰もが気軽に運動やスポーツ, 身体活動に取り組める場づくりを工夫します。
- ・「歩きたくなるまち」, 「出かけたくなるまち」につながるような環境整備やきっかけづくりを行います。
- ・保健・医療・福祉関係団体, 民間企業, 医療保険者, NPO団体等の関係者と連携し, ライフスタイルや年齢・体調に合った身体活動や運動を選択できる環境を整えます。

目標

① 睡眠により休養がとれている人の増加

【指標】 睡眠で休養が十分とれている人の割合の増加

② 必要な睡眠時間をとれている人の増加

【指標】 睡眠時間が6～9時間(60歳以上は6～8時間)の人の割合の増加

現状  
2024年

<睡眠による休養がとれているか>



取組

0～19歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～64歳 (青年期・壮年期)	65歳以上 (高齢期)
-------------------------	---------------------	----------------

- ・生活リズムの整った日常生活を送りましょう
- ・睡眠の重要性について理解を深めましょう
- ・就寝時のスマホ等の使用を避けましょう
- ・休日・余暇を楽しみましょう
- ・ストレスの対処法,セルフケアの方法を身につけましょう
- ・家族や友人との会話を楽しみましょう
- ・困った時に誰かに相談できる力を育てましょう
- ・地域活動,見守り,支えあいに参加するなど,人との交流を図りましょう

市民

・小学生は9～12時間,中高校生は8～10時間を目安として睡眠時間を確保しましょう

・1日のスクリーンタイムの時間や量を決めましょう

- ・6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保しましょう
- ・デバイスを活用して自身の睡眠状態を確認しましょう
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は,早めに相談しましょう
- ・ワークライフバランスを意識した日常生活を送りましょう

・横になっている時間が8時間以上にならないことを目安に,必要な睡眠時間を確保しましょう

・日中は活動的に過ごし,夜間の良眠を妨げる長い昼寝を避けましょう

市・関係機関

- ・ライフイベントや人生の節目の際に,気軽に相談できる多様な窓口の設置・周知を行い,相談のきっかけやハードルを下げる工夫をします。
- ・ストレスチェックの活用等セルフケアの方法について周知し,相談すること,SOSを出すことへの心理的なハードルを下げる環境づくりを行います。
- ・地域活動やボランティア活動など社会参加の機会を創出し,つながりづくりを進めます。
- ・睡眠管理アプリ等のICTの活用により,産学官連携を生かして睡眠が健康に及ぼす影響等を見える化し,情報発信を行います。

目標

① 生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の減少

【指標】 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少

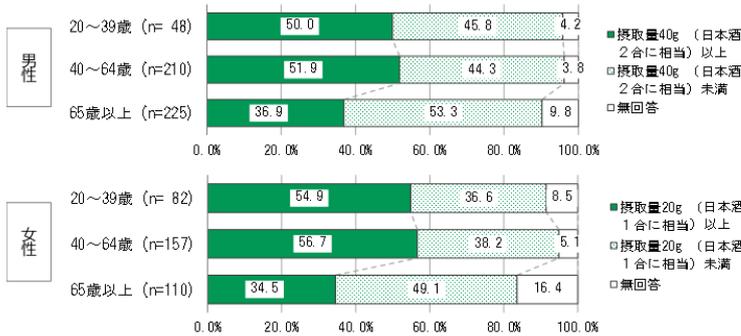
（【男性】1日あたり日本酒2合に相当以上、【女性】1日あたり日本酒1合に相当以上）

② 受動喫煙の機会の減少

【指標】 受動喫煙の機会があった人の割合の減少(家庭・職場・飲食店)

現状  
2024年

<1日当たりの飲酒量(日本酒に換算した量)>



取組

0~19歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20~64歳 (青年期・壮年期)	65歳以上 (高齢期)
-------------------------	---------------------	----------------

- ・受動喫煙をしない・させないようにしましょう
- ・たばこやお酒の害を知り、強要することはやめましょう

市民

・保護者は、たばこやお酒を触らせない環境を作りましょう

- ・過度な飲酒はやめましょう
- ・定期的に休肝日を作りましょう
- ・禁煙をしましょう

市・関係機関

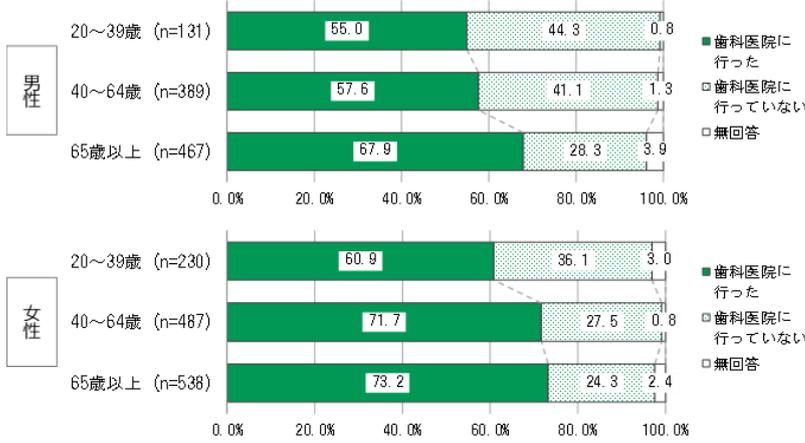
- ・ 受動喫煙のないまちづくりを実現するため、市民啓発だけでなく、産学官連携による効果のある取組、環境づくりを行います。
- ・ 保健医療福祉関係団体との連携により、喫煙および飲酒による健康被害の周知と、禁煙支援対策を強化します。
- ・ 職域と連携して、禁煙・分煙環境の実現を目指します。

目標

定期的に歯科健診を受ける人の増加  
【指標】 過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加

現状  
2024年

<過去1年間の歯科医院受診の状況>



取組

0~19歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20~64歳 (青年期・壮年期)	65歳以上 (高齢期)
-------------------------	---------------------	----------------

市民

- ・かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ・定期的に健診を受けましょう
- ・むし歯や歯周病は早期受診，早期治療をしましょう
- ・歯ブラシと清掃補助用具(歯間ブラシ，デンタルフロスなど)，フッ化物を活用して，セルフケアを実践しましょう
- ・生活習慣病の予防につながるため，よく噛んで食べることを心がけましょう
- ・地域の様々な活動に参加したり，人と交流する機会を多く作るために，「話す」「食べる」機能である歯と口の健康づくりに取り組みましょう

- ・食後の歯磨きを習慣づけましょう

市・関係機関

- ・かかりつけ歯科医を持つことや定期的に受診することの重要性について，普及啓発を行います。
- ・生涯にわたり，むし歯・歯周病などの病気の予防や口腔機能向上に必要な環境整備を行います。
- ・医療関係団体と連携して，全身の病気と歯と口の健康の相関関係を周知し，産学官連携によりその効果を発信します。
- ・多職種連携，産学官連携を生かしたオーラルフレイルの予防に関する理解の促進と，データに基づく効果を示します。

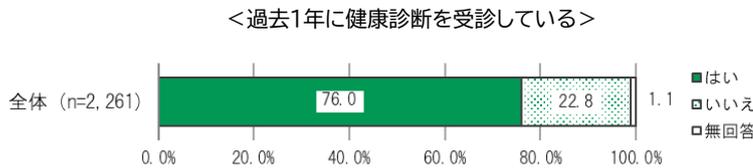
## 重点分野 6 発症予防・健診・重症化予防（糖尿病・循環器・がん）

### 目標

- ① 定期的に健康診断を受ける人の増加  
【指標】過去1年間に健診等を受診した人の割合の増加
- ② がん検診を受ける人の増加  
【指標】がん検診の受診率(肺がん, 胃がん, 大腸がん)

日頃からセルフチェックをして、定期的に健診を受けよう

### 現状 2024年



### 取組

0～19歳  
(乳幼児期・学童期・思春期)

20～64歳  
(青年期・壮年期)

65歳以上  
(高齢期)

- ・かかりつけ医・かかりつけ薬剤師を持ちましょう
- ・定期的に健(検)診を受けましょう
- ・生活習慣病の予防につながる食事・運動・睡眠を心がけましょう
- ・周囲の人の取組を応援し、みんなで健康づくりを進めましょう

### 市民

- ・保護者は健診結果を確認し、生活習慣を見直しましょう
- ・規則正しい生活を身につけましょう

- ・日頃から体重や血圧を測りましょう
- ・適正体重・血圧・血糖値など、自分の検査結果を理解し、生活習慣の見直しに生かしましょう
- ・健診結果に応じて、精密検査・再検査・指導を受けましょう  
心配なことがあれば、自ら専門家への相談・必要な受診をしましょう

### 市・関係機関

- ・民間との連携を進め、健康以外のイベント等とも連携し、生活習慣を振り返る機会、健康意識を高められる場づくりを行います。
- ・市内の医療機関や学術機関と連携して、がん検診受診率向上を図ります。
- ・市内事業者の健康経営の推進、健康づくりに取り組む事業者を増やすため、商工関係団体、健康保険組合、産業保健センターとの連携を強化します。
- ・健康管理アプリやデバイス等のICTを利活用することで、楽しく健康づくりに取り組める仕掛けを検討し、取組の成果を発信します。

目標

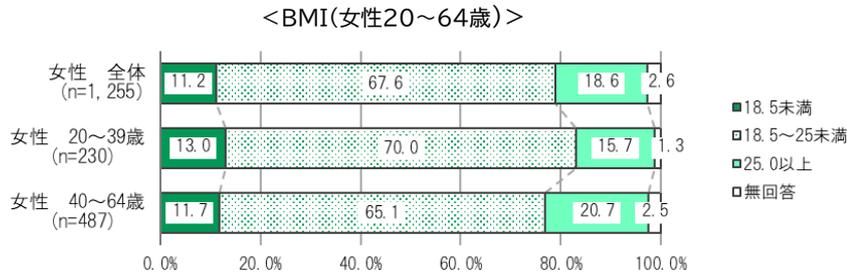
① 「やせ」の女性の減少

【指標】BMIが18.5未満の女性の割合の減少(20～39歳)

② 女性の運動習慣がある人の増加

【指標】1回30分以上の運動を1週間に1回以上行い、かつ1年以上継続している人の割合の増加

現状  
2024年



取組

胎児期 (妊娠中・授乳中)	0～19歳 (乳幼児期・学童期・思春期)	20～39歳 (青年期)	40～64歳 (壮年期)	65歳以上 (高齢期)
------------------	-------------------------	-----------------	-----------------	----------------

市民

- ・女性特有の心身の変化について理解を深め、ライフプランニングについて理解しましょう  
自ら対処できる方法、セルフケアの方法を身につけましょう
- ・心身の不調時にはためらわずに、自ら相談・受診しましょう
- ・かかりつけ医を作りましょう
- ・やせや貧血による健康リスクを知りましょう
- ・健康な骨づくり、骨粗しょう症の予防のポイントを学び、生活習慣に取り入れ、実践しましょう

・妊産婦は飲酒・喫煙をやめましょう

・受動喫煙をしない・させないようにしましょう

・月経に伴う症状への対処方法を学びましょう  
・望まない妊娠を防ぐ対処方法を学びましょう

・子宮頸がん検診(20歳以上)・乳がん検診(30歳以上)を受診しましょう

・骨粗しょう症検診(40歳以上)を受診しましょう

市・関係機関

- ・女性が気軽に受診・相談できる窓口の周知・体制づくりを行います。
- ・将来の妊娠を考え健康な身体ところを整えることへの知識と理解を促進します。
- ・未就学児を育てている女性が健診を受けやすい環境整備、被扶養者の女性が健診にアクセスできるような情報発信を行います。
- ・「子ども」×「母親」をターゲットとするイベントや事業等と連携することにより、子育て中の母親が自身の健康に関心を持てる機会を増やします。
- ・医療関係団体、助産師会、多職種連携を活用して、女性への働きかけを強化します。
- ・学校と連携した取組や、職域と連携した取組を強化します。

(コラム追加予定)

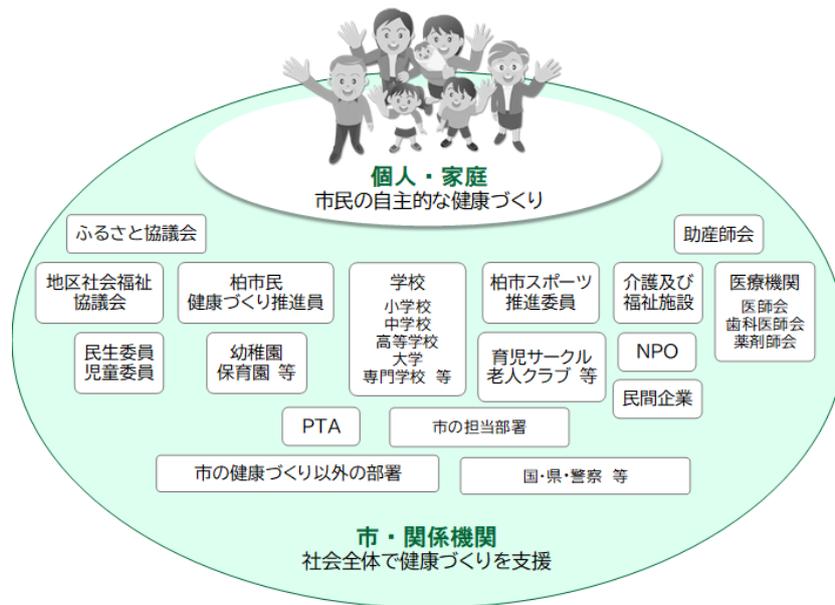
## 6. 計画の推進に向けて

### (1) 計画の推進体制

本計画の推進には、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを、行政・家族・地域・関係機関などが連携しながら支援し、環境を整えていくことが重要です。

第1次計画の最終評価等から、柏市の課題も明らかになりました。今後は、これらの課題や柏市の長をを活かしながら、本計画に基づき戦略的に健康づくりを推進していくことが求められます。

本計画の目標達成に向けて、様々な主体が連携・協働する「オールかしわ」体制で、柏にかかわるすべての人の健康づくりに取り組みます。



### (2) 計画の点検・評価・見直し

本計画をより実効性のあるものとして推進していくために、分野毎に指標と目標値を設定し、達成状況を定期的に把握していきます。

また、令和12(2030)年には、中間評価のために「柏市民健康意識・生活実態調査」を実施し、必要に応じて計画の見直しを行います。

## 食育推進計画

「食育」の推進により、「栄養・食生活」「歯と口の健康」分野の健康目標の達成を目指します。

# 食卓から始まる, 健やかで元気なまち

## 野菜, 朝食, 柏産!!

第2次柏市健康増進計画【概要版】 2025(令和7)年3月発行

編集 柏市健康医療部健康増進課

住所: 〒277-0004 柏市柏下65番地1ウェルネス柏

電話: 04-7167-1256