

柏市健康増進計画



平成25年4月
柏市

はじめに

『みんなでつくる 安心，希望，支え合いのまち 柏』

本市の最終目標である将来都市像として、柏市後期基本計画の中で、この言葉を掲げています。

わが国においては、平均寿命が世界一になった一方で、少子高齢化が急速に進み超高齢社会を迎えようとしています。

本市の高齢化率は相対的に低い水準にありますが、今後、急速に上昇していくことが予想されており、くらしに影響がでるような病気にならずに生活できる期間である「健康寿命」の延伸が重要な課題です。

このような中、平成21年に第2期柏市地域健康福祉計画を策定し、地域と連携した健康福祉施策の充実を図ってまいりました。

今回の新たな計画は、健康増進法に基づく行政計画として、多様な市民ニーズやそれに対応した施策を見直し、これらを通しての目標を設定して策定したものです。

この「柏市健康増進計画」は、行政と各関係団体等が主体となって整備する「生涯健康で元気に暮らせる環境づくりに取り組んでいるまち」と、市民の皆さんが主体となり、「健康維持への強い意識のもとで、積極的に健康づくりに取り組んでいるまち」の実現を図っていくものです。

この計画が皆さんに親しまれ実践されることによって、“柏というまち”で安心して健やかに暮らせることを願っております。

今後は計画に盛り込んだ事業の実現のため、市としての取り組みはもとより、各方面の関係者の方と力を合わせながら、計画の推進を着実に実行してまいりますので、一層のご理解とご協力をお願いします。結びに、計画の策定にあたりご尽力いただきました関係者の皆さん並びに貴重な意見をお寄せいただきました市民の皆さんに心から感謝申し上げます。

平成25年4月



柏市長 秋山 浩保

目 次

第1部 総論	1
第1章 策定にあたって.....	3
1 計画策定の背景.....	3
2 計画策定の趣旨.....	3
3 計画の期間.....	3
4 計画の位置付け.....	4
第2章 市民の健康を取り巻く状況.....	5
1 少子高齢化の進展.....	5
2 介護が必要な高齢者の状況.....	7
3 市民の健康に対する意識.....	8
第3章 計画の基本的な考え方.....	9
1 計画の基本目標.....	9
2 重点分野の設定.....	11
3 ライフステージ区分の設定.....	11
4 健康目標の設定.....	12
第2部 各論	13
第1章 重点9分野における目標と取り組み.....	15
1 栄養・食生活.....	16
2 身体活動・運動.....	29
3 休養・こころの健康.....	38
4 喫煙.....	50
5 飲酒.....	64
6 歯・口腔の健康.....	72
7 糖尿病.....	85
8 循環器疾患.....	97
9 がん.....	108
第2章 ライフステージに応じた目標と取り組み.....	117
1 乳幼児期（概ね 0～ 5 歳）.....	118
2 学童期（概ね 6～12 歳）.....	123
3 思春期（概ね 13～19 歳）.....	127
4 成年期（概ね 20～39 歳）.....	133
5 壮年期（概ね 40～64 歳）.....	141
6 高齢期（概ね 65 歳～）.....	150
第3章 計画の推進.....	159
1 計画の推進体制.....	160
2 推進の評価.....	167
資料編	171
1. 健康目標値一覧【重点分野別】.....	173
2. 健康目標一覧【ライフステージ別】.....	180
3. 計画策定の過程等.....	187
4. 用語集.....	191

第1部 総論

第1章 策定にあたって

1 計画策定の背景

我が国では、健康増進に係る取り組みとして、国民の健康の増進の総合的な推進を図るために、「第1次国民健康づくり対策」（昭和53年～）、「第2次国民健康づくり対策『アクティブ80ヘルスプラン』（昭和63年～）、「第3次国民健康づくり対策『21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）』（平成12年～）と数次にわたり、展開してきました。

あわせて、生活環境の改善や医学の進歩などにより、平均寿命が延び、世界一の長寿国となっています。しかし、一方では食生活の変化や運動不足などにより、がん・心疾患・脳血管疾患・糖尿病などのいわゆる「生活習慣病」が増加しています。そして、平均寿命の延伸に伴って、高齢化が進み、「生活習慣病」の後遺症や合併症により、要介護者も増加しています。

そこで、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、「健康を支え、守るための環境整備」、「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」を基本的な方向性とした、「第4次国民健康づくり対策」が平成25年度から始まります。

2 計画策定の趣旨

国民健康づくり対策を中核とする国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するために、平成14年8月に制定された健康増進法では、「市町村は、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画を定めるよう努めるもの」（第8条第2項 抜粋）と規定しています。

これまで柏市では、平成16年に「柏市地域健康福祉計画」を策定し、「だれもが、その人らしく、住み慣れた地域で、いきいきと暮らせるまち 柏」の実現を目指し、市民の健康増進に係る取り組みを推進してきました。

今回、「健康増進法」及び「国民健康づくり対策」の趣旨に沿い、市民の健康増進施策の更なる積極的な推進を図るため、健康増進分野に特化した計画として、「柏市健康増進計画」を策定することとしました。

この計画は、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という意識を持って、主体的に健康づくりに取り組むための指針となるものであるとともに、個人の健康づくりを地域・行政・学校・企業などが一体となり、社会全体で支援していくための諸活動の指針となるものです。

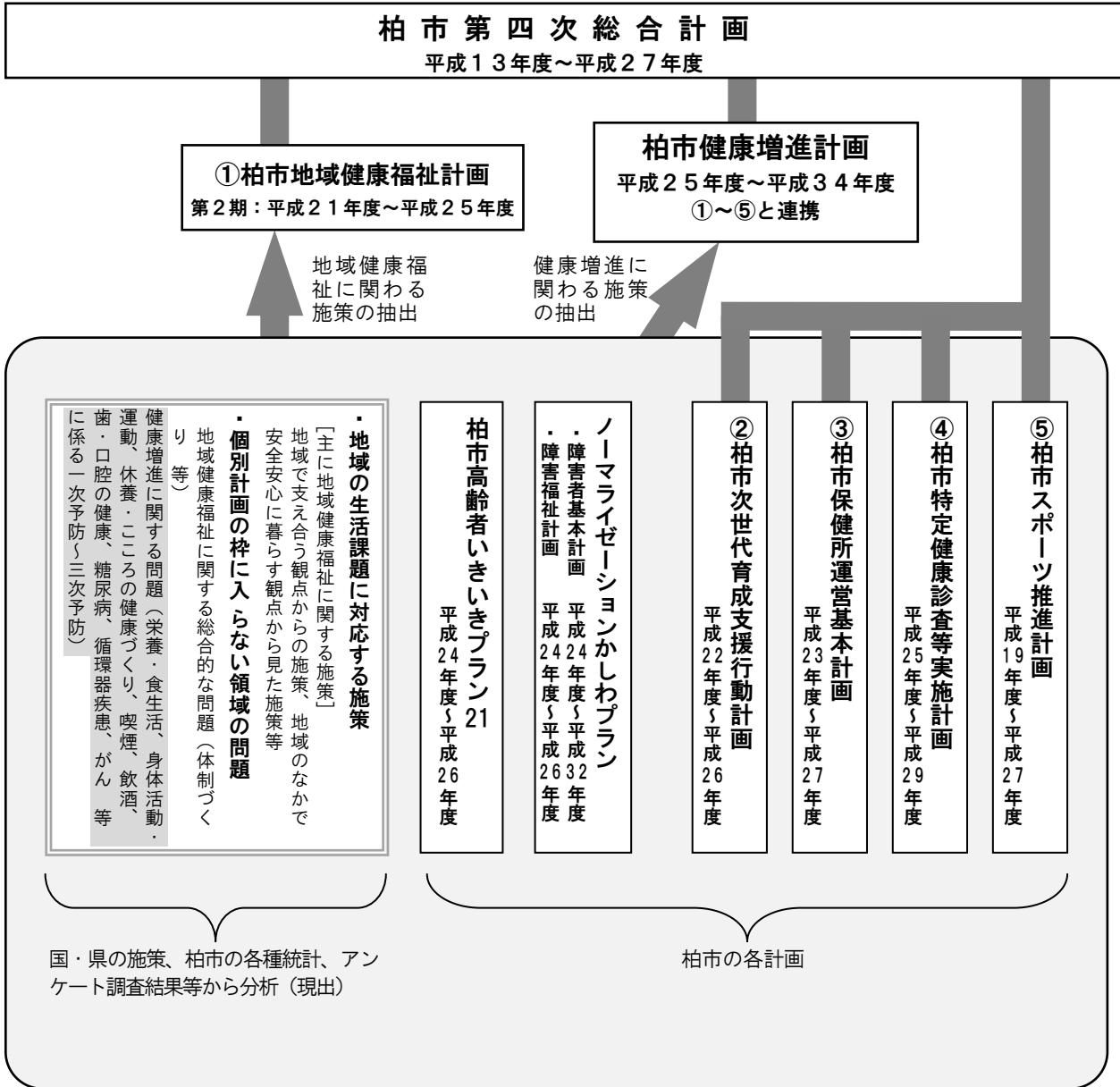
3 計画の期間

この計画は、平成25年度から平成34年度までの10年間を計画期間とします。

なお、中間年となる平成29年度において中間評価を行い、計画の進捗状況、新たな国・県等の動向、社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

4 計画の位置付け

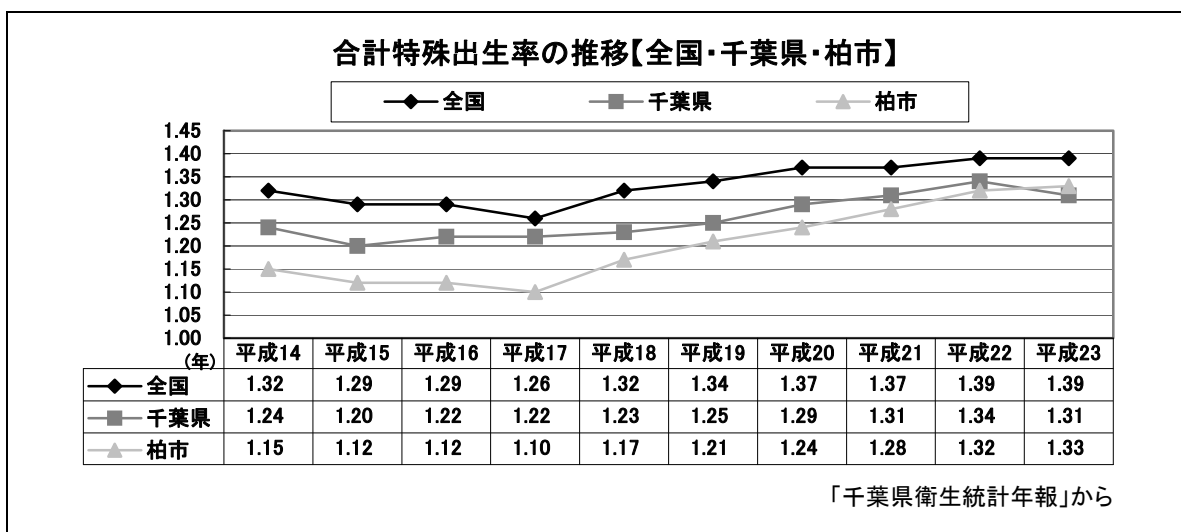
市の最上位計画である「柏市第四次総合計画」との整合性を図った、分野別計画の位置付けとなります。



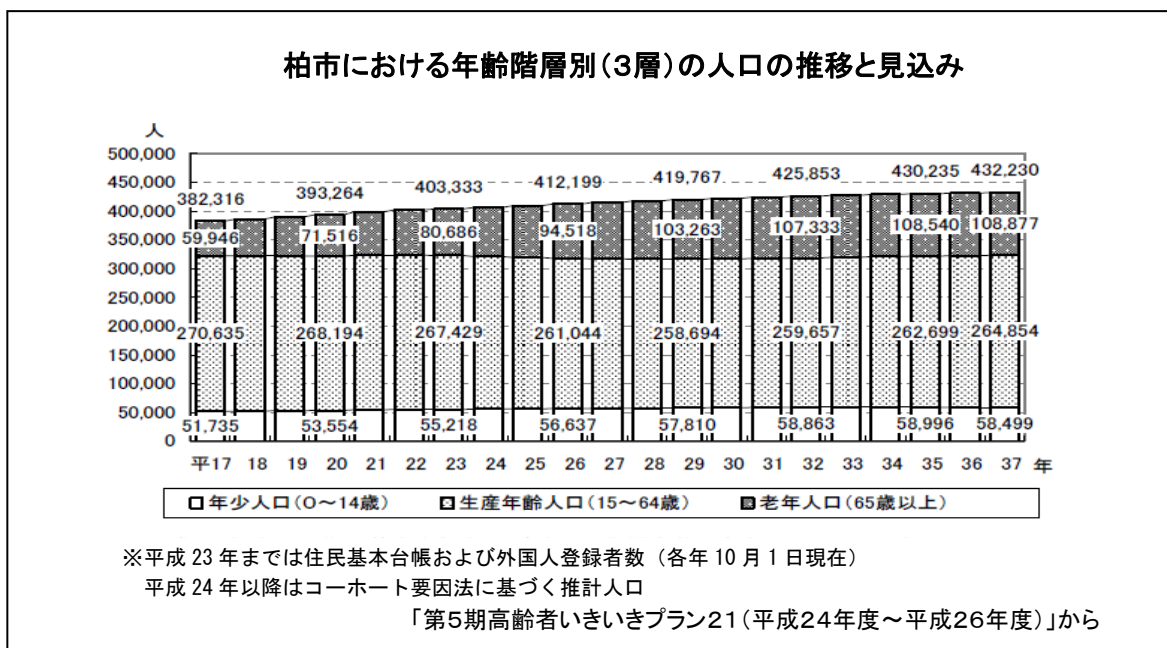
第2章 市民の健康を取り巻く状況

1 少子高齢化の進展

全国的に少子高齢化が進むなか、国の合計特殊出生率は、平成23年で1.39となり、県の1.31、柏市の1.33と、ここ数年若干の上昇はしているものの、依然として人口置換水準（人口が増加も減少もしない均衡した状態となる合計特殊出生率の水準）の2.1を大きく下回る状況が続いています。これは、今後の長期的な人口の減少を予測させるものとなります。



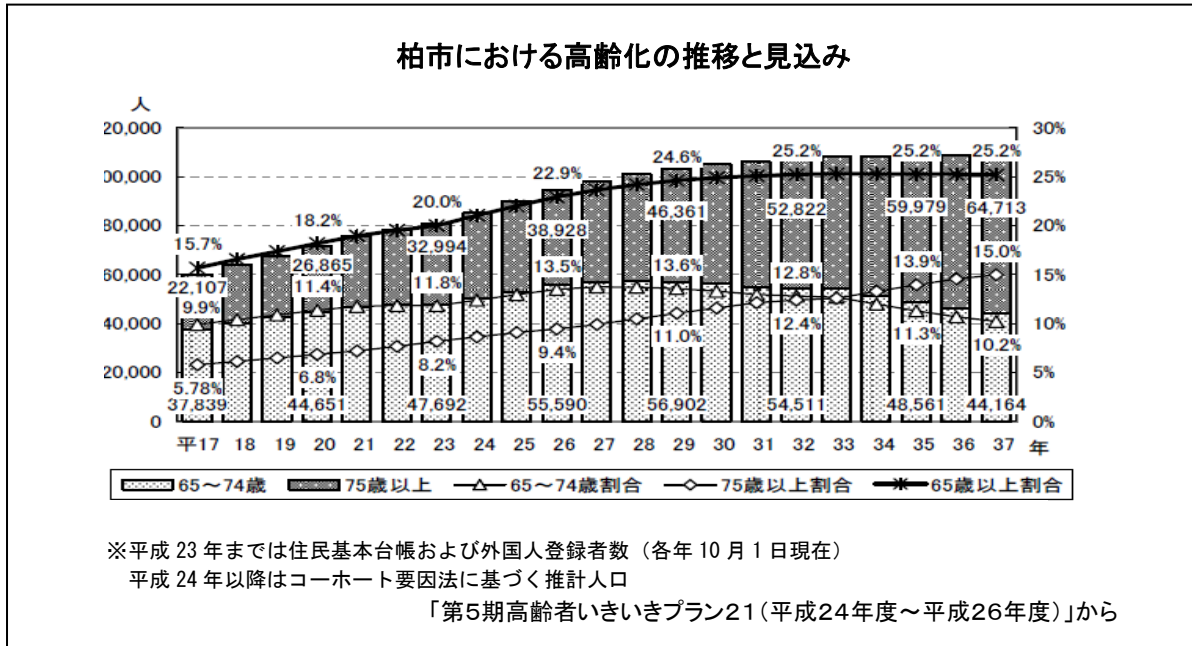
年齢階層別の人口の推移と見込みについては、柏市の人口は今後もしばらくは緩やかに増加していきます。年齢階層別にみると、年少人口（14歳以下）は緩やかに増加しますが、生産年齢人口（15～64歳）は、平成30年頃までは緩やかに減少し、その後、緩やかな増加に転じることが見込まれます。一方で、高齢者人口（65歳以上）は急速に増加することが見込まれています。



社会の高齢化を表す高齢化率について、柏市では平成2年に一般的に「高齢化社会」といわれる高齢化率7%を超え、平成16年に「高齢社会」といわれる14%を超えています。

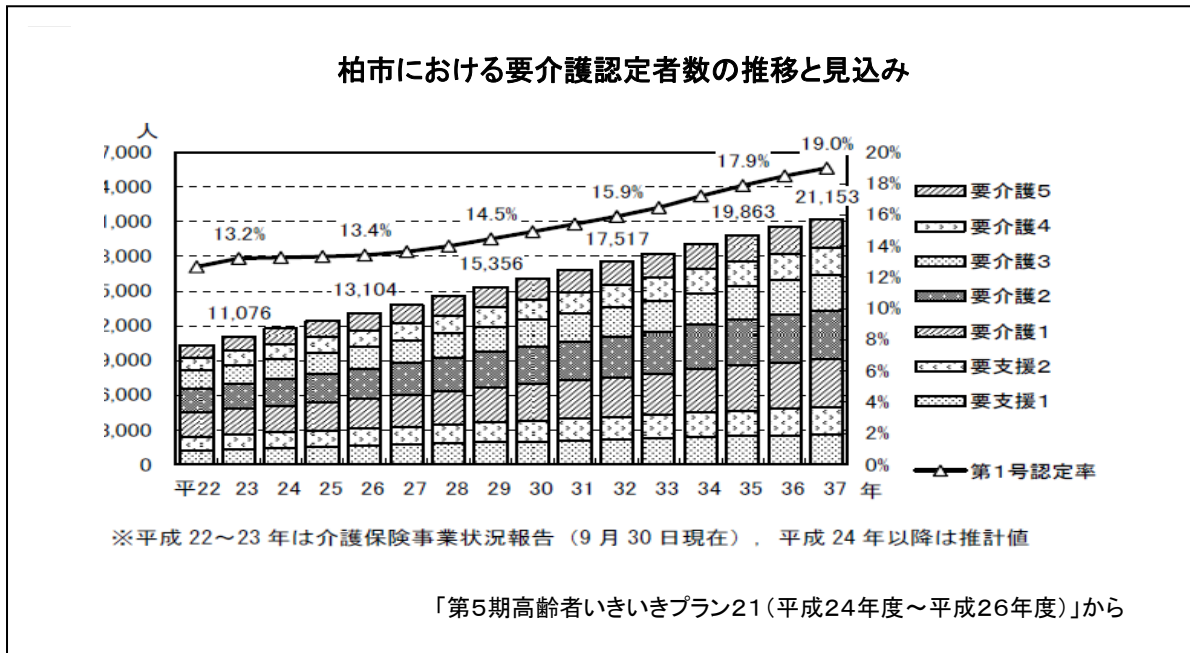
この高齢化社会から高齢社会に到達するまでの期間は、国全体で24年間となっていますが、柏市では14年間と10年間早く到達しており、柏市における急速な高齢化を表しています。

今後については、高齢化率は平成23年現在の20.0%から、団塊の世代が高齢期を迎える平成27年には23.6%、さらに平成37年には25.2%にまで上昇し、約4人に1人が高齢者となる見込みです。また、平成34年には75歳以上と65～74歳の高齢者の割合が逆転し、75歳以上の高齢者のほうが多くなる見込みです。



2 介護が必要な高齢者の状況

高齢者人口の増加に伴って、要支援・要介護高齢者や認知症高齢者の増加も予想されます。柏市の要介護認定者数は、今後、介護が必要となる割合の高まる75歳以上の高齢者が増加し、平成23年の11,076人から、団塊の世代が75歳に達する平成33年には、約1万8千人強まで増加する見込みです。



要介護度の状況を世帯構造別にみると、要介護1以上の認定を受けている高齢者がいる世帯では、「65歳以上単身世帯」が42.7%と構成比では最も高く、次いで、「高齢者のいる混合世帯」が33.1%となっています。

柏市における高齢者世帯と要介護認定者の状況

	高齢者の いる混合世帯	65歳以上 単身世帯	65歳以上 夫婦世帯	単身・夫婦以 外の高齢者の み世帯	合計
高齢者世帯数	24,888	16,071	15,092	445	56,496
(構成比)	44.1%	28.4%	26.7%	0.8%	100.0%
要介護1以上の 方がいる世帯	2,525	3,260	1,627	221	7,633
(構成比)	33.1%	42.7%	21.3%	2.9%	100.0%
(内) 要介護4,5の 方がいる世帯	702	1,013	463	76	2,254

※高齢者支援課調べ（世帯は平成23年10月1日現在、要介護認定者は平成23年9月30日現在、データ取得時点がことなるため、介護保険事業状況報告とは一致していない。また、外国人は含まれていない）

※一つの世帯に要介護4と5の方がいる場合は、世帯数は重複してカウントされています。

「第5期高齢者いきいきプラン21（平成24年度～平成26年度）」から

3 市民の健康に対する意識

「柏市健康増進計画」の策定にあたり、市民の健康に関する考え方、生活習慣（食生活、運動習慣等）、健康状態等について把握することを目的として、「柏市民健康意識調査」及び「市民健康座談会」を平成23年11月から平成24年2月の間に実施しました。

	調査対象	回収率等
柏市民健康意識調査	20歳以上の市民 4,000人	44.6% (男性46.2%, 女性52.4%)※
市民健康座談会	小中学校7校の PTA役員等	30代から40代の主婦を主とする 166人から意見を聴取

※性別については、回答者の割合です。

柏市民健康意識調査の結果として、回答者の多くが中高年齢層であり、自分で「健康」と感じている人が全体の72.4%（男性69.5%、女性74.6%）でした。

健康に対する意識の傾向として、「とても健康」と回答した人が、健康のために意識していることとして、「食事、栄養」82.5%、「運動」65.0%であるのに対し、「健康ではない」と回答した人は「食事、栄養」62.7%、「運動」38.7%であり、「健康ではない」と回答した人の「食事、栄養」、「運動」に対する意識が低いなどがありました。

市民健康座談会で聴取した主な意見等は以下のとおりです。

- ・「日頃、取り組んでいる健康づくり」について、健康には関心があり、大事なことと認識はあるものの、実際は具体的な取り組みができていないという意見が大半を占めました。
- ・「健康づくりのため、市に望むもの」について、健康づくりは自分自身で行うものという認識から、市への具体的な要望等の意見はあまり出ませんでした。
- ・「食生活における課題」について、マンネリ化、栄養バランス等の知識不足に関する意見が多く、献立を考えることに苦勞している現状を変えることが、最大の課題であるという意見が多く出ました。

第3章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本目標

①基本目標の設定

本計画では、「まちを構成する『行政』、『地域』、『企業』等の全ての組織及び『全ての市民』が連携・協働し、生涯健康で元気に暮らせる社会形成を目指す」ことを計画の方向性とし、その方向性のもと、「健康寿命の延伸」、「生活習慣病の発症予防及び重症化予防の徹底」を計画の基本目標とします。

方向性:「まちを構成する『行政』、『地域』、『企業』等の全ての組織及び『全ての市民』が連携・協働し、生涯健康で元気に暮らせる社会形成を目指す」



基本目標

■健康寿命の延伸

市民一人ひとりの価値観や健康状態に応じた生きがいを持って、生涯にわたり生活の質を維持・向上できるよう、健康で自立して暮らすことのできる期間を延ばします。

■生活習慣病の発症予防及び重症化予防の徹底

主要な死亡原因であるがんや循環器疾患に加え、重篤な合併症を引き起こす糖尿病、死亡原因として今後急速に増加が予想されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病について、健康的な生活習慣の確立による発症予防及び重症化予防の徹底を図ります。

②基本目標に対する目標値の設定

本計画の基本目標に対する目標値を設定することで、計画の方向性及び目標をより明確にするとともに、計画の進捗状況の把握や管理をし、計画の推進、中間見直し、最終評価、次期計画の策定等において総括的な評価を行います。

また、基本目標を達成するため、さまざまな領域において健康目標を設定し、その実現に向けた取り組みを行います。

※1 [BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) で算出した肥満度を示す指数で、25.0以上で「肥満」と判定されます]

※2 [運動習慣者 = 1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している人]

※3 [多量飲酒 = ビールの中瓶にして1日3本 (純アルコール量60g) 以上の飲酒]

指標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
健康寿命	男性	79.40歳 (平成22年度)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	
	女性	83.67歳 (平成22年度)		
死亡者数	循環器疾患	794人	730人	
	がん	946人	880人	
肥満の割合	成人男性 [BMIが25.0以上] ※1	23.1%	20%以下	
	児童・生徒 [標準体重の+ 20%以上]	小学生	6.2%	4%以下
		中学生	7.8%	5%以下
運動習慣者の割合※2 [成人]		46.4%	64%	
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 [成人]		49.7%	40%以下	
喫煙率 [成人]		16.3%	12%以下	
毎日飲酒・多量飲酒する人の割合 ※3 [成人]		5.0%	4%	
過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合 [成人]		56.4%	65%	
メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)の該当者の割合 [40歳以上]	男性	23.1%	17%	
	女性	7.5%	6%	

2 重点分野の設定

本計画の基本目標を達成するため、生活習慣及び生活習慣病について、9つの重点分野を設定します。また、各重点分野において健康目標を設定し、その実現に向けた取り組みを行います。

重点分野	分野の特徴
①「栄養・食生活」	・生活習慣の基礎を形成するものです。 ・生活の質の維持向上に関与するものです。
②「身体活動・運動」	
③「休養・こころの健康」	
④「喫煙」	・生活習慣病の発症及び重症化に影響を与えるものです。
⑤「飲酒」	
⑥「歯・口腔の健康」	
⑦「糖尿病」	・健康寿命の短縮に影響を与える生活習慣病です。
⑧「循環器疾患」	
⑨「がん」	

3 ライフステージ区分の設定

生涯にわたる健康づくりにおいては、人生の各年代ごとの異なった課題への対応が重要となります。

そこで、本計画の基本目標を達成するため、重点分野に加え、「人生の節目」、「社会的な立場」、「主な生活の場」、「身体的な特徴」、「ライフスタイル」などに応じた、6つのライフステージ区分を設定します。また、各ライフステージ区分において健康目標を設定し、その実現に向けた取り組みを行います。

ライフステージ区分	区分年齢	区分の特徴
①「乳幼児期」	概ね 0～5歳	家庭での生活習慣を形成する時期です。
②「学童期」	概ね 6～12歳	家庭での生活習慣が確立される時期です。
③「思春期」	概ね 13～19歳	生活習慣が固まる時期ですが、不規則な生活習慣が始まる時期でもあります。
④「成年期」	概ね 20～39歳	多忙、単身生活などにより、生活習慣に問題がある場合の多い時期です。
⑤「壮年期」	概ね 40～64歳	生活習慣病の発症及び重症化が多くなる時期です。
⑥「高齢期」	概ね 65歳～	精神的、身体的な老化が進み、健康問題が大きくなる時期です。

4 健康目標の設定

本計画の基本目標を達成するため、9つの重点分野ごと、6つのライフステージ区分ごとに健康目標を設定します。設定した健康目標により、それぞれの取り組みの進捗状況の把握や管理をし、取り組みの推進、中間見直し、最終評価、次期計画の策定等において総括的な評価を行います。

【健康目標の設定に関する基本的な考え方】

- 健康目標は、重点分野ごと、ライフステージ区分ごとに設定します。
- 健康目標は、柏市民健康意識調査等結果や、各種統計資料等から抽出された「健康課題」への対応という観点で設定します。
- 重点分野の健康目標には「目標値」を設定します。ただし、根拠となる数値がないなどの数値設定が困難なものは、「増加」、「維持」、「減少」などの表現を用います。

第 2 部 各論

第 1 章

重点 9 分野における目標と取り組み

1 栄養・食生活

目指すまちの姿1

**バランスのとれた食事を規則正しくとる、
「健康的な食習慣の定着」に取り組むまち**

～野菜をもう一皿プラス！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で

いつまでも健康な生活を！～

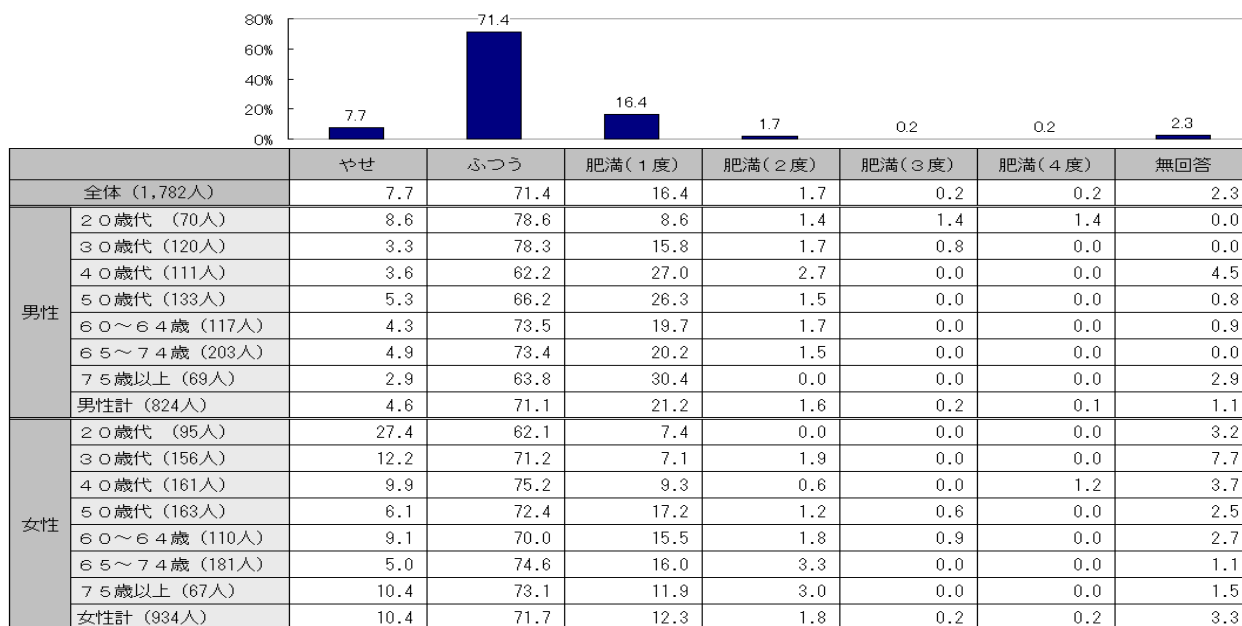
1 柏市の現状及び健康課題

栄養・食生活に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

◆身長及び体重に関する状況（肥満度）

図1 成人の身体及び体重に関する状況【肥満度】（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

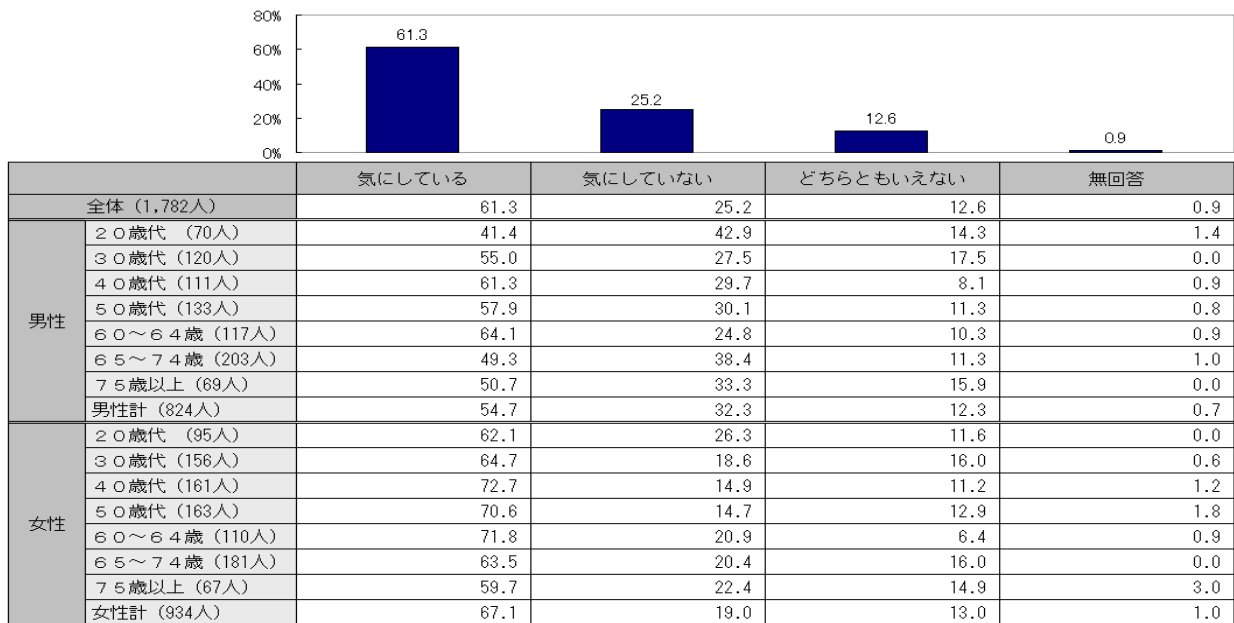
- ・肥満度については、「やせ（＝BMIが18.5未満）」7.7%（男性4.6%，女性10.4%）、「ふつう（＝BMIが18.5～25.0未満）」71.4%（男性71.1%，女性71.7%）、「肥満（＝BMIが25.0以上）」18.5%（男性23.1%，女性14.5%）です。
- ・20歳代女性のやせ（BMIが18.5未満）の割合が、27.4%と高くなっています。
- ・男性の肥満の割合を年齢別でみると、30歳代は18.3%ですが、40歳代29.7%，50歳代27.8%であり、40歳代から肥満の割合が増加する傾向が見られます。

◆BMI（Body Mass Index）

体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））で算出した肥満度を示す指数で、体格指数ともいいます。BMIが22.0の場合が「標準体重」で、25.0以上が「肥満」、18.5未満を「やせ」と判定します。

◆体重変化に対する意識の状況

図2 成人の体重変化に対する意識の状況（平成23年度）

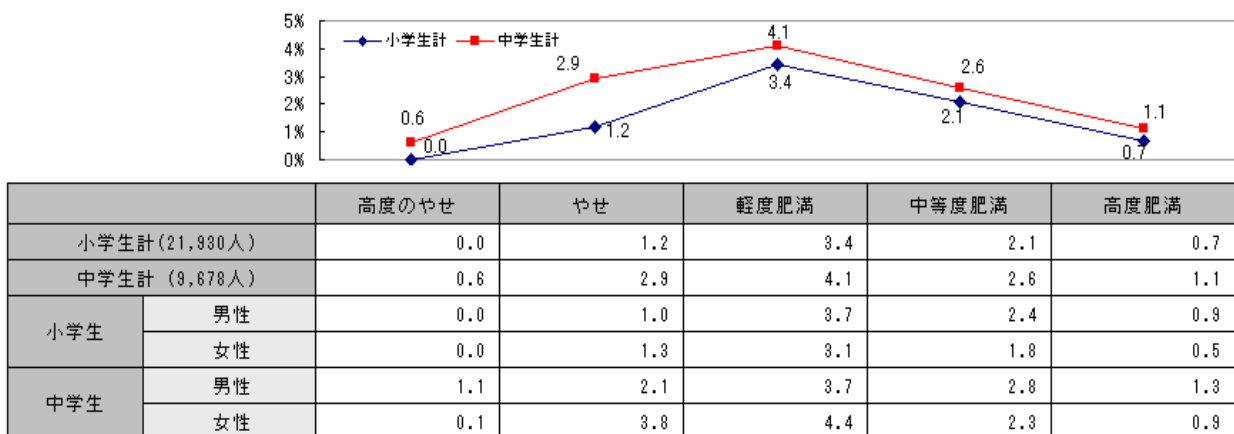


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・体重変化に対する意識については、「気になっている」61.3%（男性54.7%，女性67.1%）で、性別で見ると、「気になっている」の割合は女性の方が高くなっています。
- ・性・年齢別で見ると、男女とも40歳代～60歳代前半にかけて「気になっている」の割合が高くなっています。

◆身長及び体重に関する状況（肥満度）〔小学生・中学生〕

図3 小学生・中学生の身体及び体重に関する状況〔肥満度〕（平成23年度）



「平成23年度 児童生徒定期健康診断結果」

- ・小学生の肥満度については、「やせ（＝標準体重の－20%以下）」1.2%、「肥満（＝標準体重の＋20%以上）」6.2%です。
- ・中学生の肥満度については、「やせ（＝標準体重の－20%以下）」3.5%、「肥満（＝標準体重の＋20%以上）」7.8%です。

◆標準体重

BMI＝22.0となる時の体重のことを指します。

◆疾病の指摘状況

図4 成人の疾病の指摘状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・疾病の指摘状況については、指摘を受けた割合を年齢別にみると、50歳代から高くなっています。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ① 適正体重を維持するための知識の普及

生活習慣病など各種健康被害を未然に防ぐために、市民が肥満ややせの及ぼす健康影響に関する正しい知識をより身につける必要があります。

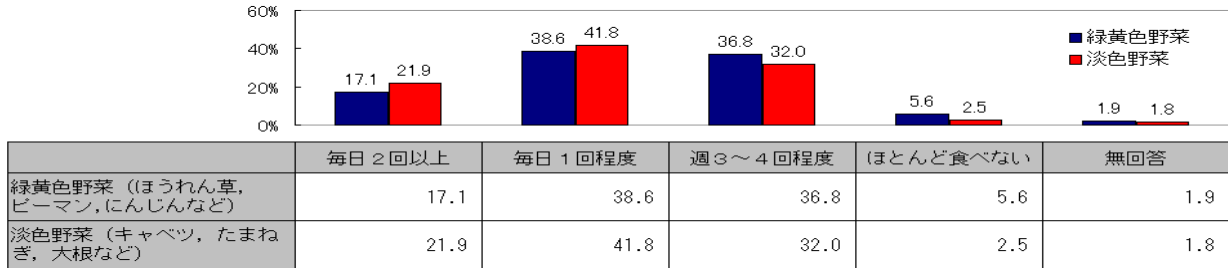
《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・若い女性のやせの割合が高いこと
 - ・男性肥満の割合が、40歳代及び50歳代から増加していること
 - ・40歳代から体重の変化を気にしている割合が高くなり、疾病予防の観点からも20歳代～30歳代にかけてのアプローチが必要であること
 - ・小学生から中学生にかけて、「やせ」、「肥満」の割合がともに増加していること
 - ・50歳代から、疾病の指摘を受けた割合が増加していること
- 若年女性のやせは、骨量減少、貧血、免疫力の低下による感染症との関連があること
- 体重は、ライフステージを通して、日本人の主要な生活習慣病や健康状態との関連が強いこと

柏市の現状データ ②

◆野菜の摂取状況

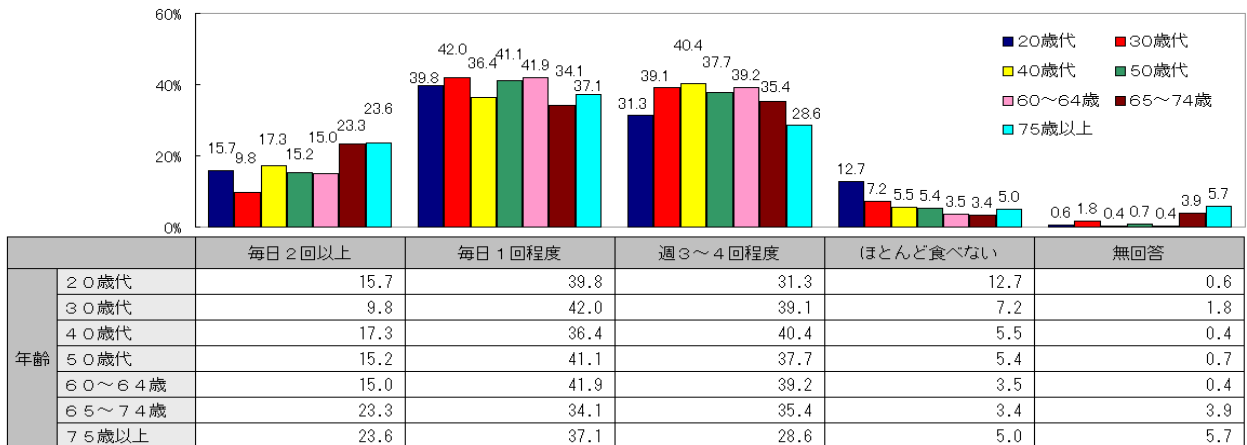
図5 成人の最近1週間の食生活の状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

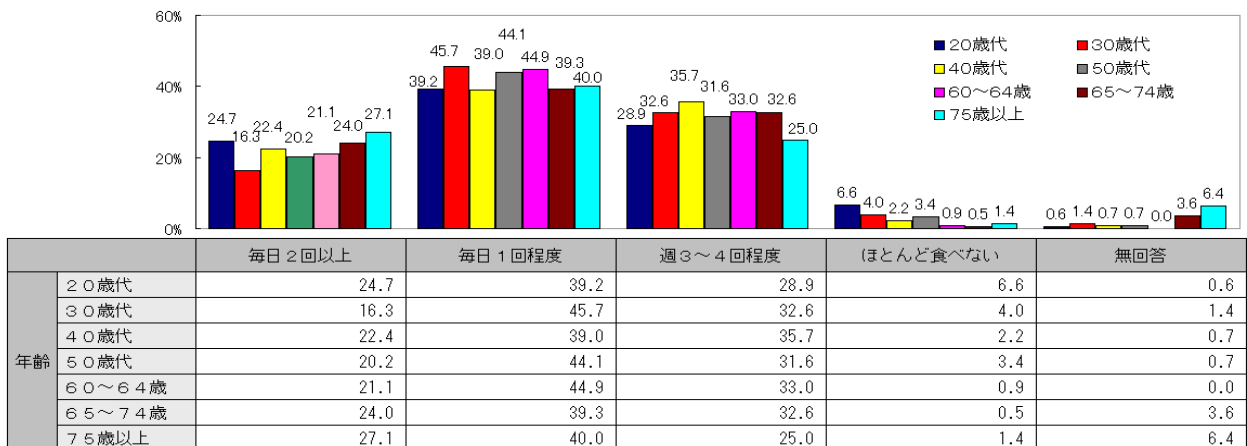
・野菜の摂取状況については、毎日2回以上食べる割合が、「緑黄色野菜」17.1%、「淡色野菜」21.9%です。

図6 成人の最近1週間の食生活の状況〔年齢別緑黄色野菜摂取状況〕（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査結果」回答者数：1,782人

図7 成人の最近1週間の食生活の状況〔年齢別淡色野菜摂取状況〕（平成23年度）

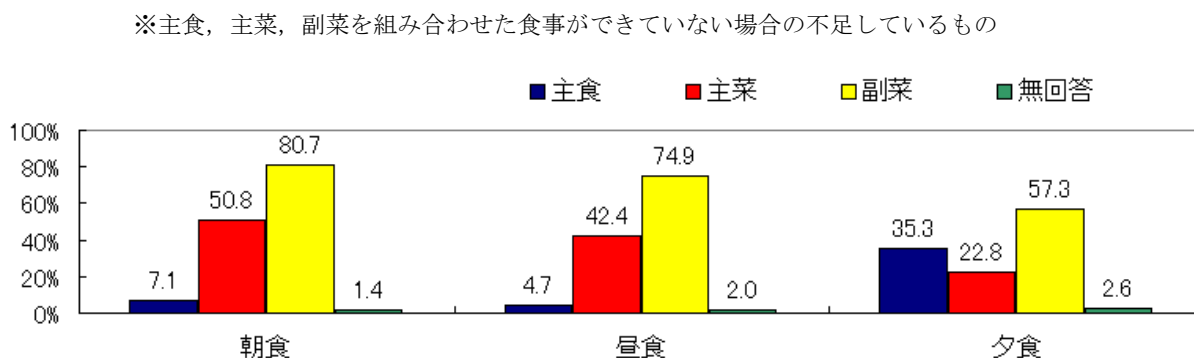


「平成23年度 柏市民健康意識調査結果」回答者数：1,782人

・年齢別でみると、「ほとんど食べない」は、20歳代～30歳代が他の年代より高い割合となっています。

◆食事のバランス状況（主食，主菜，副菜の組み合わせで不足しているもの）

図8 成人の食事の不足状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・食事のバランス状況については、副菜が不足している割合（朝食80.7%，昼食74.9%，夕食57.3%）が高くなっており、特に朝食で副菜が不足しています。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ② 野菜の摂取量の増加

疾病予防の観点からも、野菜不足の若い世代を中心に、野菜の摂取量を増加させる必要があります。

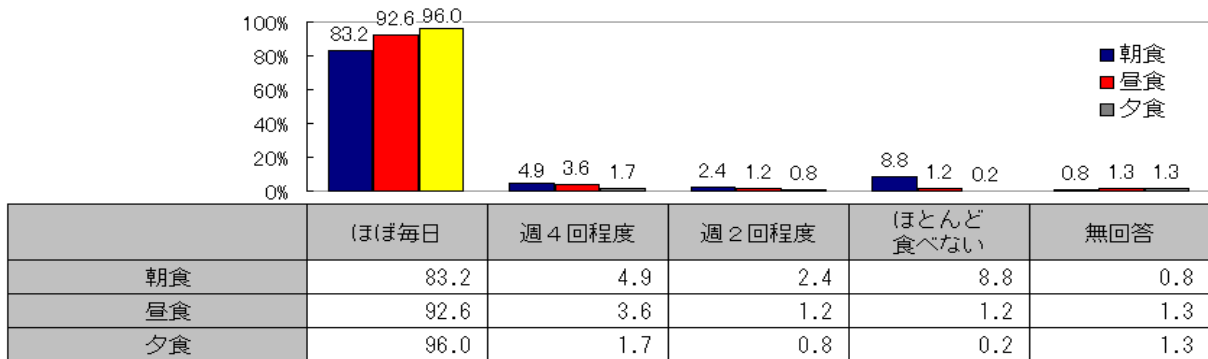
〈課題となる背景・理由〉

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・野菜を毎日2回以上食べる割合が低いこと
 - ・20歳代～30歳代の野菜をほとんど食べない割合が高いこと
 - ・食事の中で、野菜料理が中心となる副菜が不足している割合が高いこと
- がんのリスクを高める要因のひとつに、野菜不足があげられていること
- 野菜の摂取量の増加は、肥満予防や、循環器疾患・糖尿病予防に効果があること

柏市の現状データ ③

◆朝食の欠食状況

図9 成人の1日の食事摂取状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・朝食の欠食状況については、「ほとんど食べない」が8.8%（男性10.9%，女性6.7%）です。

図10 成人の朝食の摂取状況（平成23年度）

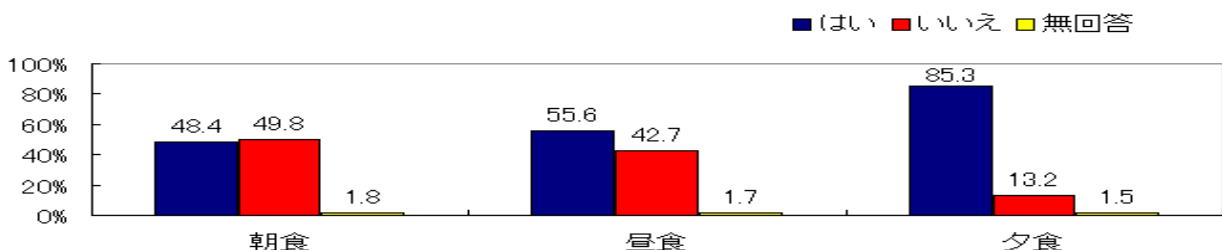
		(ほぼ毎日)	週4回程度	週2回程度	ほとんど食べない	無回答
年齢	20歳代 (166人)	60.2	13.3	6.6	19.9	0.0
	30歳代 (276人)	71.4	8.3	4.3	15.6	0.4
	40歳代 (272人)	79.0	5.9	3.7	11.4	0.0
	50歳代 (297人)	87.9	4.4	2.0	5.4	0.3
	60～64歳 (227人)	89.0	1.8	0.9	7.5	0.9
	65～74歳 (387人)	93.0	1.8	0.3	3.1	1.8
	75歳以上 (140人)	96.4	0.7	0.0	1.4	1.4

「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・朝食の欠食状況を年齢別でみると、20歳代19.9%が、他の年代に比べ高くなっています。

◆食事のバランス状況（主食、主菜、副菜を組み合わせている割合）

図11 成人の食事の組み合わせ状況〔主食、主菜、副菜の組み合わせ〕（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・食事のバランス状況については、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている割合が、「朝食」48.4%、「昼食」55.6%、「夕食」85.3%です。
- ・夕食では8割以上が、組み合わせのとれた食事をしているのに対し、朝食は5割を切る低い割合となっています。

◆食生活における課題

「市民健康座談会」において参加者から聴取した、食生活における課題についての主な意見

- ・健康には関心があり、大事なことと認識はあるものの、実際は具体的な取り組みができていない、という意見が大半を占めました。
- ・マナー化、栄養バランス等の知識不足に関する意見が多く、献立を考えることに苦労している現状を変えることが、最大の課題であるという意見が多く出ました。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ③

朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及

朝食をとり、バランスのよい食生活の実践についての知識を身につける必要があります。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・20歳代の朝食の欠食状況が、他の年代と比べ高いこと
 - ・朝食では、「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせ食べている割合が低いこと
 - ・健康に関心があっても、健康的な食生活を送る具体的な手段が分かっていないこと
- 朝食の欠食は、集中力や記憶力の低下、肥満につながること

柏市の健康課題

- 1 『適正体重を維持するための知識の普及』
- 2 『野菜の摂取量の増加』
- 3 『朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、正しい知識に基づき、『バランスのとれた食事を規則正しくとる、**「健康的な食習慣の定着」**に取り組むまち』を目指します。

目標値

1 『適正体重を維持するための知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
肥満の割合	成人女性のやせ(20歳代) [BMIが18.5未満]	27.4%	20%以下	
	成人男性の肥満 [BMIが25.0以上]	23.1%	20%以下	
	児童・生徒の肥満 [標準体重の+20%以上]	小学生	6.2%	4%以下
		中学生	7.8%	5%以下
体重の変化を気にしている人の割合	成人男性	54.7%	80%以上	
	成人女性	67.1%		

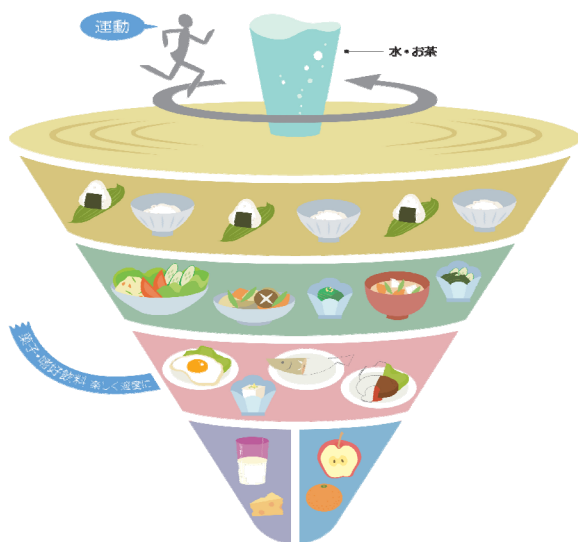
2 『野菜の摂取量の増加』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
食生活状況の割合 (成人)	緑黄色野菜	毎日2回以上食べる	17.1%	20%以上
		ほとんど食べない(20歳代)	12.7%	10%以下
		ほとんど食べない(30歳代)	7.2%	5%以下
	淡色野菜	毎日2回以上食べる	21.9%	30%以上

3 『朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
朝食の欠食率	成人(20歳代)	19.9%	15%以下
	成人(30歳代)	15.6%	15%以下
食事のバランス (主食、主菜、副菜の組み合わせ) のよい人の割合 (成人)	朝食	48.4%	60%以上
	昼食	55.6%	65%以上

◆メモ◆
「日本におけるバランスのよい食事の目安」【食事バランスガイド】



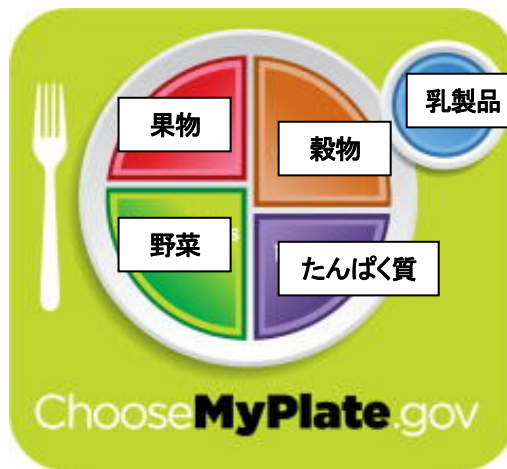
厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」から
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>

料理グループ	1日分 ※単位: 「1つ」	「1つ」の数え方 (目安)	「1つ」 の基準
主食	5~7つ	「1つ」=おにぎり1個=ごはん小盛り1杯=食パン1枚=ロールパン2個、 「1.5つ」=ごはん中盛り1杯、 「2つ」=種類・パスタ類1人前	主材料に由来する炭水化物約40g
副菜	5~6つ	「1つ」=小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分=野菜サラダ=きゅうりとわかめの酢の物=具たくさん味噌汁=ほうれん草のお浸し=ひじきの煮物=煮豆=きのこソテー、 「2つ」=中皿や中鉢に入った野菜料理2皿分(野菜サラダはこの量で「1つ」)=野菜の煮物=野菜炒め=芋の煮っころがし	主材料の重量約70g
主菜	3~5つ	「1つ」=卵1個の料理=冷奴=納豆=目玉焼き1皿、 「2つ」=魚料理1人前=焼き魚=魚の天ぷら=まぐろとイカの刺身、 「3つ」=肉料理1人前=ハンバーグステーキ=豚肉のしょうが焼き=鶏肉のから揚げ	主材料に由来するたんぱく質約6g
牛乳・乳製品	2つ	「1つ」=プロセスチーズ1枚=ヨーグルト1パック=牛乳コップ半分、 「2つ」=牛乳1本	主材料に由来するカルシウム約100mg
果物	2つ	「1つ」=みかん、バナナなど小さい果物1個=りんご半分=柿1個=梨半分=ぶどう半房=桃1個、 「2つ」=りんごなどの大きい果物1個	主材料の重量約100g

◆メモ◆
**「米国におけるバランスのよい食事
 の目安」【食事ガイドライン『マイ・プレート』】**

米国農務省（USDA）が、健康的な食生活を促進する米国人向けの食事ガイドラインとして、肥満や生活習慣病を予防・改善するために、どのような食事をすればよいのかを視覚的に示したものです。

「マイプレート」は、1枚の皿を4つに色分けし、含まれている栄養素ごとに食品を4つのグループに分け、皿に盛った食品を示すことで、バランスのよい食事が視覚的に理解できるようにしています。お皿の半分を野菜と果物が、残る半分を穀物とたんぱく質が占め、乳製品をあらわす飲み物のマークも皿の脇に添えられています。食事ガイドラインでは野菜、果物、全粒粉、たんぱく質、乳製品の食品群をバランスよくとることを奨励しています。



3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 適正体重を維持するための知識の普及
- ② 野菜の摂取量の増加
- ③ 朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及

市民がバランスのよい食事を規則正しくとり、健康的な食習慣を形成できるよう、食育を推進するため、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市，地域，学校， 職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重に関する情報提供に努めます。 ●地元産の新鮮な農産物や旬の素材を使った料理の普及を図ります。
市，地域，職場， 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養に関する正しい知識を普及啓発します。 ●地域における啓発活動（各種出前講座，各種講演会等）
市，学校，職場， 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい食習慣を身につけられるよう，子ども達への健康教育や，職場の栄養指導の充実を図ります。 ●保育園，幼稚園，学校等における健康教育・保育園，幼稚園，学校等の給食を通じた教育【学校保健等との連携】 ●職場での教育・啓発（給食を通しての栄養指導等）
市，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●市内の飲食店や給食施設の「栄養成分表示」や「ヘルシーメニュー」（健康に配慮したメニュー）の取り組みを推進します。
市	<ul style="list-style-type: none"> ●市では，すべての取り組みにおいて， <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等） ・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等） ・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康教育等） ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査，2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等） <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「栄養・食生活」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
栄養改善事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	低栄養状態にある高齢者が、栄養状態の改善を通じて、自立した生活を継続できるよう、栄養士の訪問による個別相談を実施する。
給食施設指導事業 [保健所地域健康づくり課]	給食施設の適切な栄養管理を通して、市民の栄養管理の改善並びに健康増進を図る。
栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]	市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。
母子保健食育 [保健所地域健康づくり課]	望ましい食習慣の啓発とともに、生涯を通じての健康づくりを意識づけする。
柏市健康診査（無保険者） [保健所成人健診課]	40歳以上の生活保護受給者のうち、医療保険未加入者を対象として、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。
健康づくり相談 [保健所成人健診課]	生活習慣病予防のため、対象者の生活状況に応じた食生活、運動、休養などについて、保健師・管理栄養士が各人に合わせたアドバイスを行う。
食の安全・安心対策推進事業 （農産物残留農薬検査推進事業） [経済産業部農政課]	農業者等が安全で安心な農産物の普及と振興のために実施する残留農薬検査を支援することにより、市内における農産物の生産振興を図る。
小学校給食室改修事業 [学校教育部学校施設課]	給食の多様化と食への安全性の確保のため、各学校の給食室を改修する。
学校給食提供事業 （小学校・中学校） [学校教育部学校保健課]	学校給食の普及充実に加え、給食を通じた食育の推進をする。

2 身体活動・運動

目指すまちの姿2

**自分の体力に合わせて
楽しく運動を続けられるまち**

～「高齢者になっても、いきいきと生活できる」
ことを目指して！～

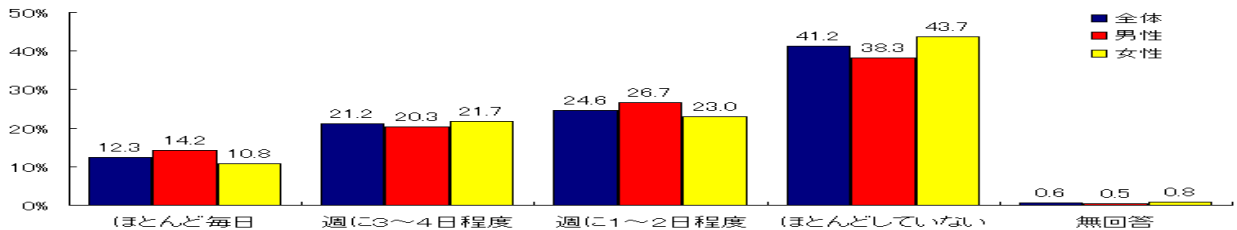
1 柏市の現状及び健康課題

身体活動・運動に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

◆運動習慣（運動頻度）

図12 成人の1週間の平均運動頻度 [1日30分以上の運動] (平成23年度)



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- 1週間あたりの1日30分以上の平均運動頻度については、週に1日以上「運動している」58.1%（男性61.2%，女性55.5%）、「ほとんどしていない」41.2%（男性38.3%，女性43.7%）です。
- 性・年齢別でみると、「ほとんどしていない」が20歳代女性60.0%，30歳代男性58.3%，30歳代女性62.8%，40歳代男性59.5%，40歳代女性52.8%で5割を超えています。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ① 運動習慣の定着

各種健康被害を未然に防ぎ、健康を維持するために、市民が運動習慣を身につける必要があります。特に働く世代（20歳代～50歳代）への対応が必要です。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・運動をほとんどしていない成人が、41.2%いること
 - ・特に働く世代（20歳代～50歳代）で、運動をほとんどしていない割合が高いこと
- 「疾病（生活習慣病等）の予防」，「高齢者の介護予防」だけではなく，生活リズムの調整，疲労回復，ストレス解消などといった「生活の質の向上」のためにも，定期的に体を動かすことが重要であること
- 加齢とともに体力が落ちることから，将来の介護予防のためにも，自分の体力にあった運動を継続していくことが重要であること

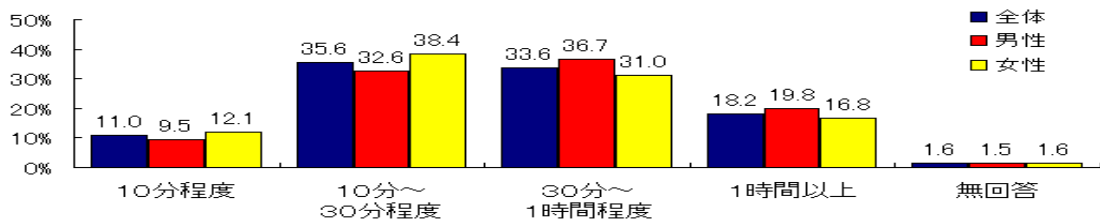
柏市の現状データ ②

◆運動習慣（運動頻度）

【再掲】図12【成人の1週間の平均運動頻度〔1日30分以上の運動〕（平成23年度）】
（P30）参照

◆日常生活の中の身体活動（1日の歩行時間）

図13 成人の1日の歩行時間（平成23年度）

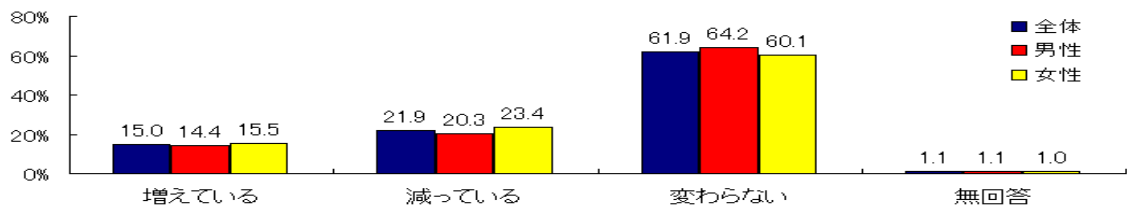


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- 日常生活における身体活動として、1日の歩行時間については、「10分～30分程度」35.6%（男性32.6%、女性38.4%）、「30分～1時間程度」33.6%（男性36.7%、女性31.0%）、「1時間以上」18.2%（男性19.8%、女性16.8%）、「10分程度」11.0%（男性9.5%、女性12.1%）です。

◆日常生活の中の歩行時間（1年前との変化）

図14 成人の1年前との歩行時間の変化（平成23年度）

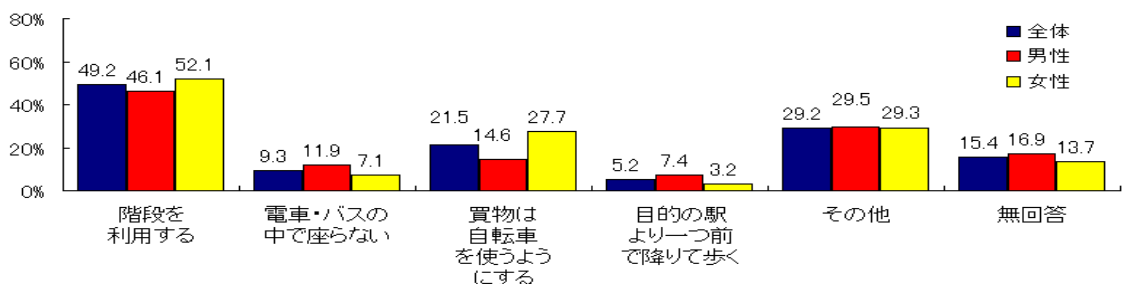


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- 日常生活における歩行時間の1年前との変化については、「増えている」15.0%（男性14.4%、女性15.5%）、「減っている」21.9%（男性20.3%、女性23.4%）、「変わらない」61.9%（男性64.2%、女性60.1%）です。

◆日常生活の中の身体活動（体を動かすための取り組み）

図15 成人の日常生活の中での体を動かすための取り組み（平成23年度）

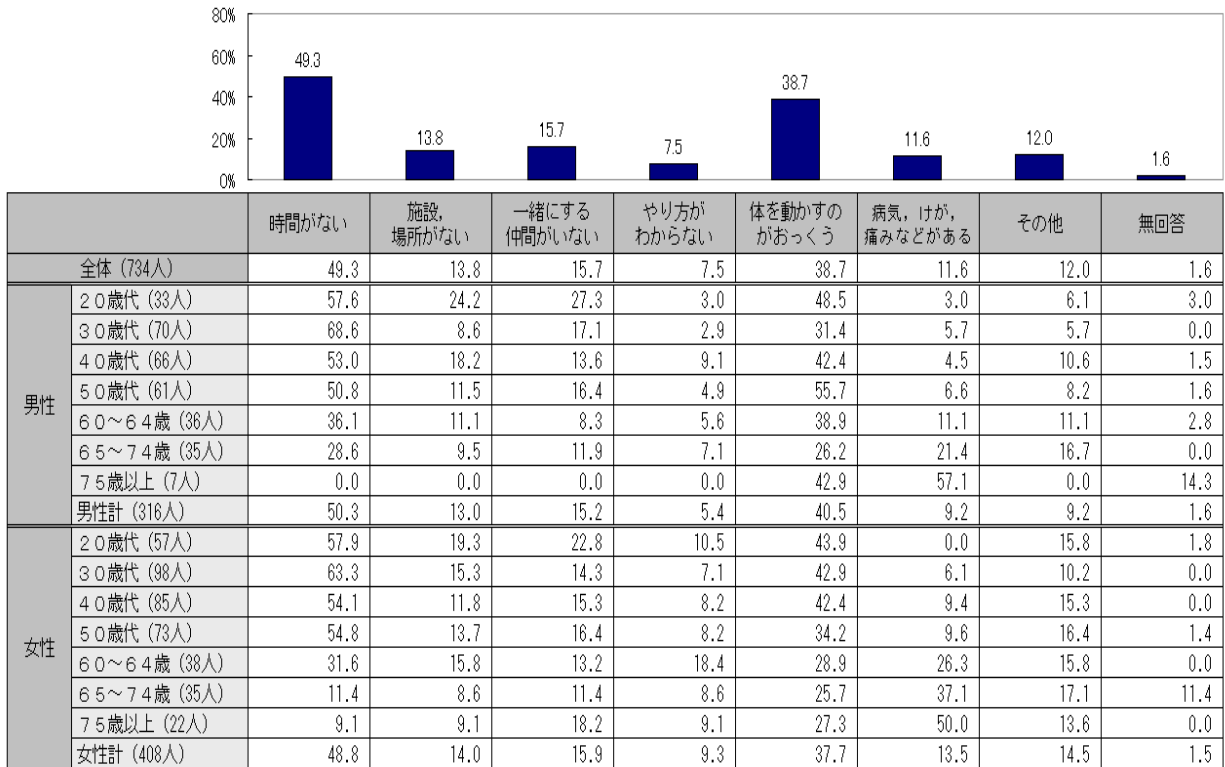


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- 日常生活における体を動かすための取り組みについては、「階段を利用する」49.2%（男性46.1%、女性52.1%）、「買物は自転車を使うようにする」21.5%（男性14.6%、女性27.7%）などです。

◆運動をしない・できない理由

図16 成人の運動をしない・できない理由（平成23年度）

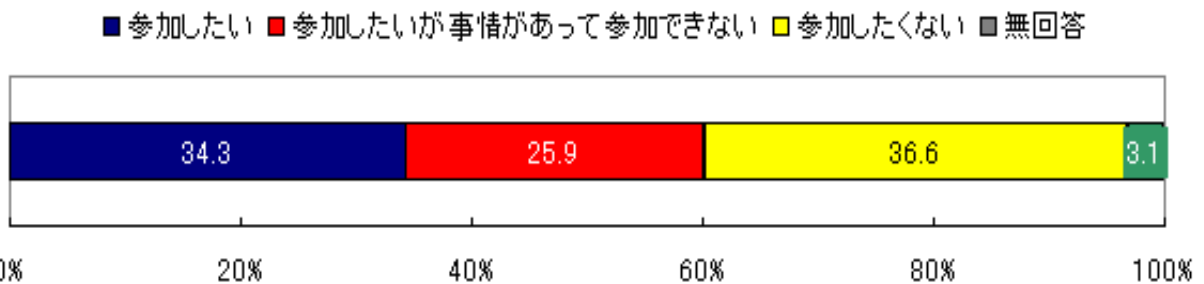


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・運動をほとんどしない人の運動をしない・できない理由については、「時間がない」49.3%（男性50.3%、女性48.8%）、「体を動かすのがおっくう」38.7%（男性40.5%、女性37.7%）、「一緒にする仲間がいない」15.7%（男性15.2%、女性15.9%）、「施設、場所がない」13.8%（男性13.0%、女性14.0%）、「病気、けが、痛みなどがある」11.6%（男性9.2%、女性13.5%）などです。
- ・性・年齢別でみると、男性の20歳代～40歳代、女性の20歳代～60歳代前半では「時間がない」が最も多くなりますが、男性の50歳代からは「体を動かすのがおっくう」が最も多くなり、女性の60歳代後半からは「病気、けが、痛みなどがある」が最も多くなります。

◆町会や自治会などの地域活動やボランティア活動への参加意識

図17 成人の地域活動やボランティア活動への参加意識（平成21年度）



「平成21年度 柏市民意識調査結果報告書」回答者数：2,164人

- ・町内会や自治会などの地域活動やボランティア活動への参加意識については、「参加したい」34.3%、「参加したいが事情があって参加できない」25.9%、「参加したくない」36.6%です。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ②

身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり

各種健康被害を未然に防ぎ、健康を維持するために、市民が身体活動・運動に取り組みやすい環境を整備する必要があります。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・歩数は身体活動をはかる客観的な指数であり、「1日1万歩（歩行時間に換算すると、約100分）」の確保が理想と考えられており、日常生活における歩行時間（歩数）の増加が必要と考えられること
 - ・さまざまな状況（時間、場所など）で、気軽に無理なくできる身体活動・運動メニュー及び具体的な実践方法の提示、運動機会の創出・提供などが、身体活動の増進及び運動をしない・できない理由の解消に必要と考えられること
 - ・地域活動やボランティア活動への参加意識が高いが、参加していない人が多いこと
 - ・身体活動・運動が不活発の人に対して、地域活動やボランティア活動などの場が、身体活動・運動の機会となるような働きかけが必要と考えられること
- 「疾病（生活習慣病等）の予防」、「高齢者の介護予防」だけでなく、生活リズムの調整、疲労回復、ストレス解消などといった「生活の質の向上」のためにも、定期的に体を動かすことが重要であること【再掲（P30）】
- 加齢とともに体力が落ちることから、将来の介護予防のためにも、自分の体力にあった運動を継続していくことが重要であること【再掲（P30）】

柏市の健康課題

- 1 『運動習慣の定着』
- 2 『身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『自分の体力に合わせて楽しく運動を続けられるまち』を目指します。

目標値

1 『運動習慣の定着』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
運動習慣者の割合※	成人全体	46.4%	60%
	成人男性	—	60%
	成人女性	—	60%
20歳～59歳のほとんど運動していない人の割合		53.8%	40%

※ [運動習慣者=1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人]

2 『身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
1日の歩行時間	成人全体	—	100分
	成人男性	—	100分
	成人女性	—	100分
地域活動やボランティア活動への参加意識		60.2% (平成21年度)	80%

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 運動習慣の定着
- ② 身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり

市民が自分の体力に合わせて楽しく運動を続けられるよう、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市, 地域, 学校, 職場, 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動量を増やすために、簡単にできる運動や日常生活のポイント等の知識を普及啓発します。また、運動の重要性, 正しい運動方法, 運動施設の効果的な活用等の情報提供を行います。 ●地域における啓発活動(各種出前講座, 各種講演会等) ●利用できる運動施設や地域の運動グループなどの情報提供を行います。 ●保育園, 幼稚園, 学校等における健康教育【学校保健等との連携】 ●通勤の中に歩くことを取り入れるなど, 1日1万歩(1日100分歩行)を奨励します。また, 職場体操や気軽にできる運動の普及啓発を図ります。 ●働く世代のため, 夜間・休日に運動に取り組みやすい状況の整備を図ります。
市, 学校, 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●身近な身体活動として, 歩く習慣を幼い頃から身につけられるよう, 「歩育」の普及を図ります。
市, 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ●地域におけるスポーツ活動を支援し, 運動ができる機会を提供します。
市, 学校等	<ul style="list-style-type: none"> ●さまざまな運動に接する機会の提供を図り, 運動を楽しめる教育・指導を充実させます。【学校保健等との連携】
市	<ul style="list-style-type: none"> ●市では, すべての取り組みにおいて, <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発(啓発物の配布・掲示等) ・各種媒体による啓発(広報紙, HP, 回覧等) ・各種健康啓発(教育)事業, 各種個別健康相談事業, 各種健康診査事業を通じた啓発(講演会, 健康教育等) ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導(母子健康手帳の発行, 母親・両親学級, マタニティクッキング教室, 離乳食教室, 新生児訪問, 幼児健康診査, 2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等) <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には, 医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「身体活動・運動」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
各種スポーツ教室の開催 [地域づくり推進部協働推進課]	トップレベルの技術及び精神に触れ、学ぶことを通じて、市内中学生のスポーツレベルの向上を目指すとともに、スポーツを通して青少年の健全育成を図り、もってスポーツによるまちづくりを推進する。
介護予防事業 (運動でからだ元気塾) [保健福祉部障害福祉就労支援センター]	高齢者の運動器の機能向上による介護予防の推進を図る。
地域ウォークの推進 [保健所地域健康づくり課]	市民の健康増進及び介護予防の推進と住民間の交流のある地域づくりを行う。
スポーツ施設予約システム [生涯学習部スポーツ課]	利用者の利便性を図る。
学校体育施設開放 [生涯学習部スポーツ課]	市民の地域におけるスポーツ活動の振興を図る。
スポーツ推進委員活動 [生涯学習部スポーツ課]	地域スポーツの推進を図る。
スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ指導者の資質向上と、子どもの運動への動機づけを図る。
総合型地域スポーツクラブの育成 [生涯学習部スポーツ課]	総合型地域スポーツクラブを育成する。
補助金の交付 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ団体に対し補助金を交付することで、スポーツ事業の充実を図る。
新春マラソン大会 [生涯学習部スポーツ課]	市民を対象としたマラソン大会を開催する。
手賀沼エコマラソン大会 [生涯学習部スポーツ課]	市民の健康増進と街の活性化、及び手賀沼の浄化啓発を図る。
スポーツ振興基金 [生涯学習部スポーツ課]	市民のスポーツ振興のため、基金を活用する。
親子スポーツの推進 [生涯学習部スポーツ課]	気軽に参加できるスポーツ事業の企画、運営及び実施をする。
学校体育の促進関連事業 [学校教育部指導課]	進んで運動に取り組む児童生徒を育成する。
幼児教育の推進 (柏市幼児教育共同研究) [学校教育部教育研究所]	園児の運動能力の現状を把握し、各園での運動あそびや環境設定の工夫、家庭への啓発を通して、柏市の全幼児の健やかな成長を目指す。

分科会委員から

～「熟年体育大学」に学ぶ～

平野 潤（千葉県ウォーキング協会理事）

長野県松本市では、信州大学と提携して40歳以上の方を対象に、「熟年体育大学」を平成9年に開講して、現在まで16年間にわたり行われ、全国的にも知られるようになっていきます。

健康と運動に関する様々な統計・資料などを発信しています。これらのデータが、私たちウォーキングに携わる者にとって大変役に立っています。

高齢化社会が急速に進む中、一人でも多くの方が医療とは関係のない領域で幸福に暮らせることが、行政にとっても好ましいことは（医療費削減の趣旨からも）明確だと思います。

平成22年度受講者A-Hさんの感想文を引用させていただきます。

「不安いっぱい思い切って申し込んだ熟大だったが、引込み思案の傾向にあった私を2年間で見事に变身させてくれた。1年の夏に行われた美ヶ原少年の家でのキャンプは、最も印象深い講座だった。何もかも全てが初めての経験で私を有頂天にさせた。2年になってからのトレーニングは週1回通うのがやっとで、全体の講座は平日だったため出席率は悪く、あまり優秀な生徒ではなかった。しかし週1回会う仲間に励まされて、そしていつも個人の体調を気遣って下さり、時には厳しくご指導くださったスタッフの方々のお蔭で無事卒業を迎えた。今後もこの経験を活かし、勇気を出して何事にもチャレンジしてみようと思う。ありがとうございました。」

ちなみに、この大学の学長は松本市長です。

分科会委員から

～柏市スポーツ推進委員として～

吉川 良子（柏市スポーツ推進委員協議会副会長）

平成25年から始まる「第4次国民健康づくり対策」に、保健衛生審議特別委員として分科会に参加させていただき、各分野の皆様より貴重なご意見を伺うことができましたことは大変勉強になりました。

特に強く感じたことは、柏市の高齢者人口の急速な増加が見込まれるということです。自分のことが自分自身で出来る、健康寿命の延伸がいかに大切か。その為にも、重点分野として設定された健康目標を実現することがとても重要であることが分かりました。

スポーツ推進委員として活動している私としては、ひとりでも多くの方々や運動の苦手な方にも、スポーツをより楽しんでいただけるような場所の提供や、イベントの紹介などを増やしていきたいと思います。

市民の皆様の健康づくりに少しでもお手伝いができるようにしていきたいです。

今回、策定されました「柏市健康増進計画」がひとりでも多くの方の目に触れ、有効に活用されますことを心から願っています。

又、有意義な分科会に参加できましたことに感謝致します。

3 休養・こころの健康

目指すまちの姿3

**こころの健康を保ち、
すっきりした気持ちで
明日を迎えられるまち**

～十分な休養をとり、
ストレスを上手に解消しましょう！～

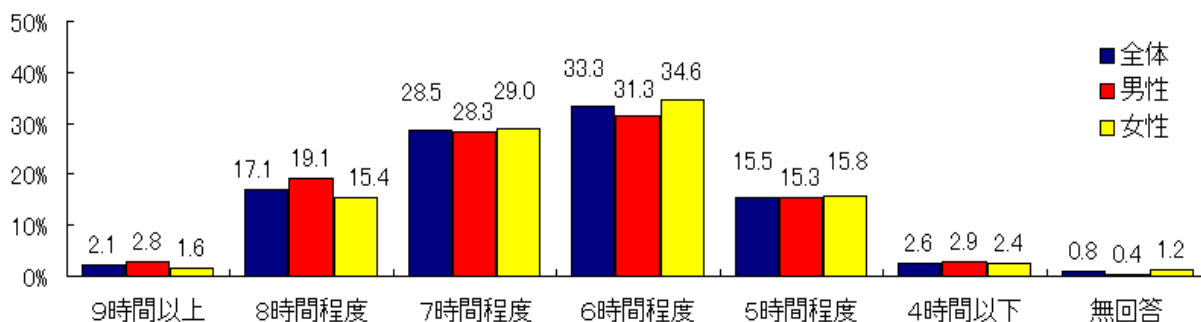
1 柏市の現状及び健康課題

休養・こころの健康に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

◆睡眠時間

図18 成人の睡眠時間（平成23年度）

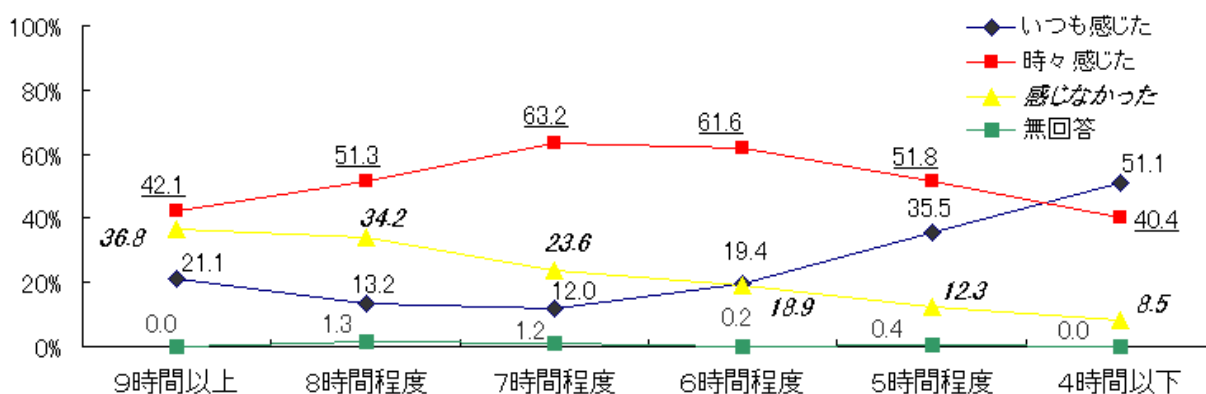


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・ 普段の睡眠時間については、「6時間程度」33.3%（男性31.3%、女性34.6%）、「7時間程度」28.5%（男性28.3%、女性29.0%）、「8時間程度」17.1%（男性19.1%、女性15.4%）、「5時間程度」15.5%（男性15.3%、女性15.8%）などです。

◆睡眠時間と最近1か月間のストレスの有無

図19 成人の睡眠時間と最近1か月間のストレスの有無（平成23年度）

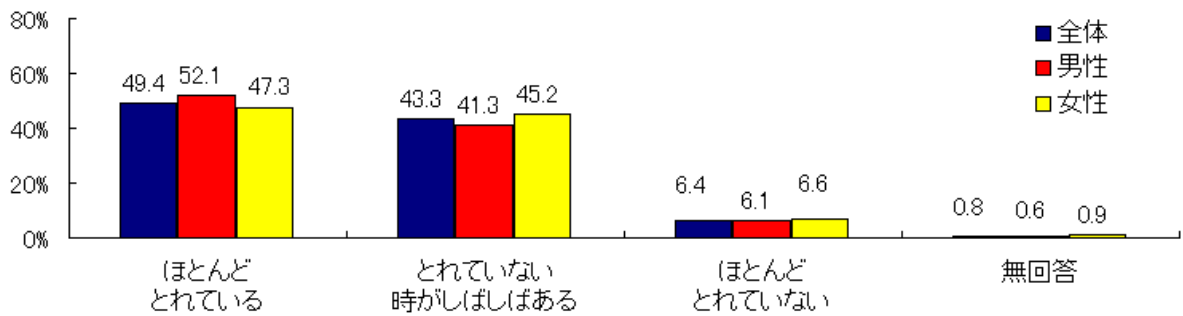


「平成23年度 柏市民健康意識調査結果」回答者数：1,782人

- ・ 睡眠時間と最近1か月間のストレスの有無については、ストレスを「いつも感じた」と「時々感じた」を合わせた『感じた』が、睡眠で「4時間以下」91.5%、「5時間程度」87.3%、「6時間程度」81.0%、「7時間程度」75.2%、「8時間程度」64.5%、「9時間以上」63.2%です。

◆睡眠による休養の質

図20 成人の睡眠による休養の質（平成23年度）

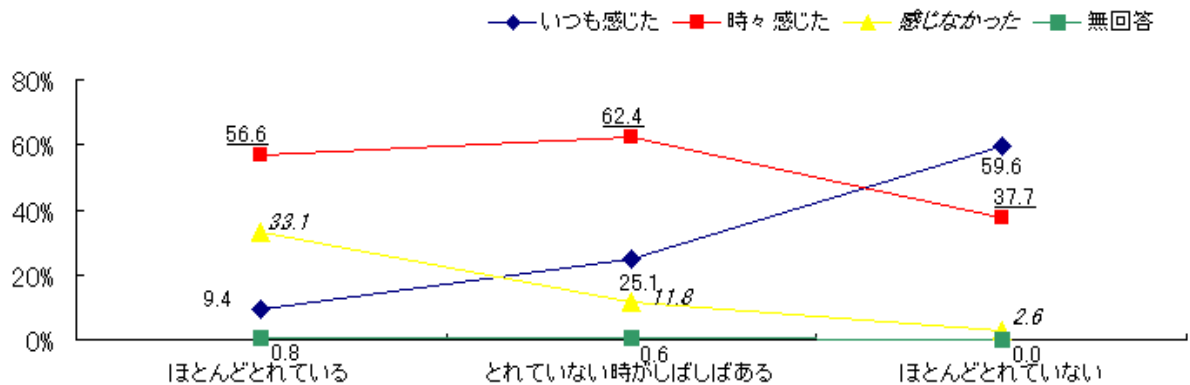


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・睡眠によって休養が十分とれているかについては、「ほとんどとれている」49.4%（男性52.1%、女性47.3%）、「とれていない時がしばしばある」43.3%（男性41.3%、女性45.2%）、「ほとんどとれていない」6.4%（男性6.1%、女性6.6%）です。
- ・「とれていない時がしばしばある」と「ほとんどとれていない」を合わせた『とれていない』は、49.7%（男性47.4%、女性51.8%）です。

◆睡眠による休養の質と最近1か月間のストレスの有無

図21 成人の睡眠による休養の質と最近1か月間のストレスの有無（平成23年度）

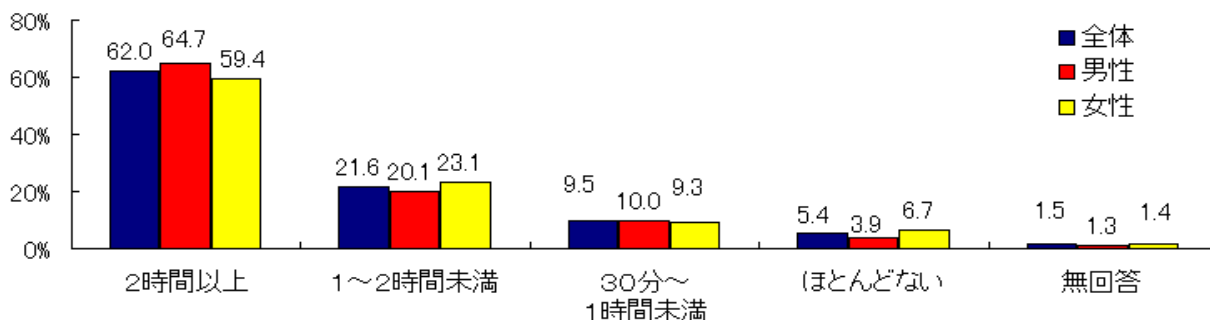


「平成23年度 柏市民健康意識調査結果」回答者数：1,782人

- ・睡眠による休養の質と最近1か月間のストレスの有無については、ストレスを「いつも感じた」と「時々感じた」を合わせた『感じた』が、睡眠による休養の質で「ほとんどとれている」66.0%、「とれていない時がしばしばある」87.5%、「ほとんどとれていない」97.3%です。

◆平日の自由時間（家事，睡眠，育児などの時間は除く余暇）

図2.2 成人の平日の自由時間（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・平日の自由時間については、「2時間以上」62.0%（男性64.7%、女性59.4%）、「1～2時間未満」21.6%（男性20.1%、女性23.1%）、「30分～1時間未満」9.5%（男性10.0%、女性9.3%）、「ほとんどない」5.4%（男性3.9%、女性6.7%）です。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ①

睡眠等による十分な休養の確保

こころの健康を保つために、市民が睡眠等による十分な休養を確保する必要があります。

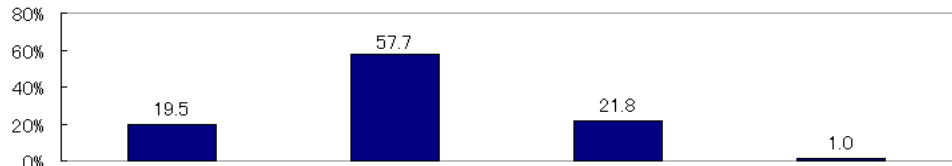
《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・普段の睡眠時間が、6時間程度以下が約半数であること
 - ・睡眠による休養が、『とれていない』が約半数であること
 - ・睡眠時間が短くなると、感じるストレスが増えること
 - ・睡眠による休養の質が良くないと、感じるストレスが増えること
- 睡眠は、脳を休ませ、筋肉の緊張を和らげる大切なことであり、また、余暇（休息）時間の充実も、心身の休養にとって大切なことであること
- 適切な睡眠時間には個人差があるが、平均7～8時間の睡眠をとれると、からだに良いといわれていること
- 睡眠の重要性については、大人に限ったことではなく、子どもの方が睡眠を大人に比べて長く必要とすること

柏市の現状データ ②

◆最近1か月のストレスの有無

図23 成人の最近1か月のストレスの有無（平成23年度）



		いつも感じた	時々感じた	感じなかった	無回答
全体 (1,782人)		19.5	57.7	21.8	1.0
男性	20歳代 (70人)	28.6	52.9	18.6	0.0
	30歳代 (120人)	31.7	53.3	15.0	0.0
	40歳代 (111人)	29.7	61.3	9.0	0.0
	50歳代 (133人)	23.3	63.2	13.5	0.0
	60～64歳 (117人)	12.0	52.1	35.9	0.0
	65～74歳 (203人)	5.4	44.8	47.3	2.5
	75歳以上 (69人)	7.2	42.0	49.3	1.5
	男性計 (824人)	18.4	52.7	28.2	0.7
女性	20歳代 (95人)	24.2	63.2	12.6	0.0
	30歳代 (156人)	25.6	64.1	10.3	0.0
	40歳代 (161人)	29.2	60.9	9.3	0.6
	50歳代 (163人)	17.8	66.3	14.7	1.2
	60～64歳 (110人)	9.1	66.4	23.6	0.9
	65～74歳 (181人)	15.5	56.9	25.4	2.2
	75歳以上 (67人)	17.9	56.7	20.9	4.5
	女性計 (934人)	20.2	62.2	16.4	1.2

「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・最近1か月にストレスを感じたかについては、「いつも感じた」19.5%（男性18.4%、女性20.2%）と「時々感じた」57.7%（男性52.7%、女性62.2%）を合わせた『感じた』は77.2%（男性71.1%、女性82.4%）、「感じなかった」は21.8%（男性28.2%、女性16.4%）です。
- ・性・年齢別でみると、「いつも感じた」は男女とも20歳代から40歳代にやや多くなります。また、『感じた』は男女とも40歳代で9割を超え、20歳代から50歳代いずれの年代も8割以上となっています。

◆睡眠時間

【再掲】図18【成人の睡眠時間（平成23年度）】（P38）参照

◆睡眠時間と最近1か月のストレスの有無

【再掲】図19【成人の睡眠時間と最近1か月のストレスの有無（平成23年度）】（P38）参照

◆睡眠による休養の質

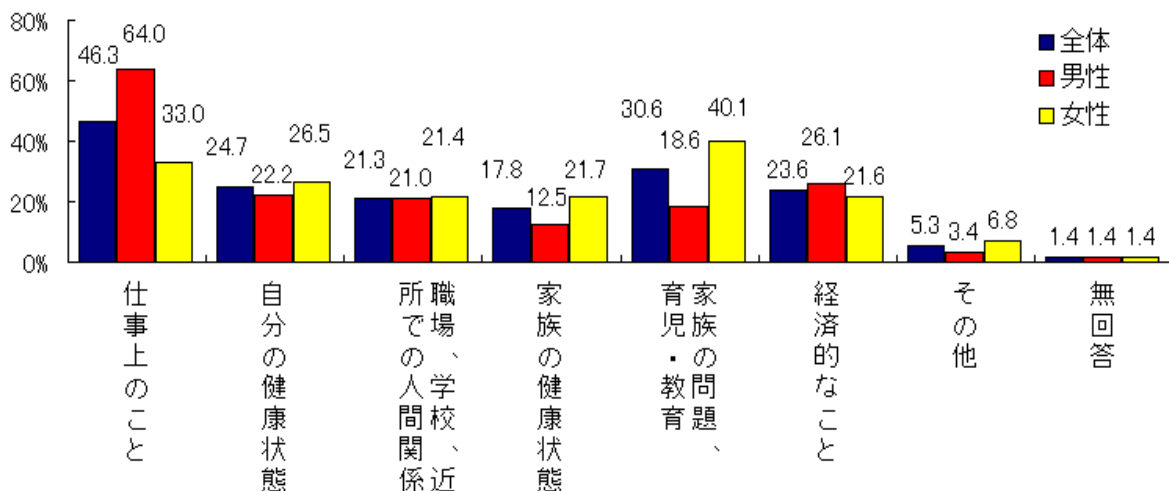
【再掲】図20【成人の睡眠による休養の質（平成23年度）】（P39）参照

◆睡眠による休養の質と最近1か月のストレスの有無

【再掲】図21【成人の睡眠による休養の質と最近1か月のストレスの有無（平成23年度）】（P39）参照

◆ストレスの主な原因

図24 成人のストレスの主な原因（平成23年度）

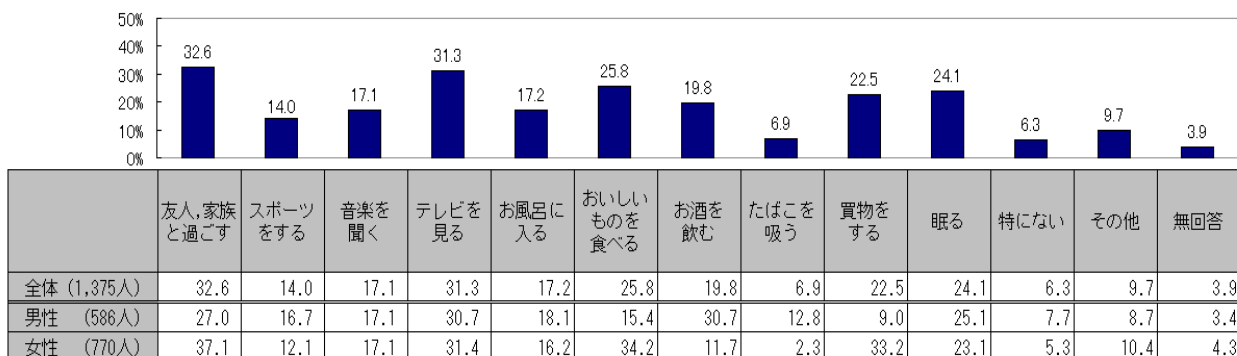


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・ストレスを感じた主な原因については、「仕事上のこと」46.3%（男性64.0%、女性33.0%）、「家族の問題、育児・教育」30.6%（男性18.6%、女性40.1%）、「自分の健康状態」24.7%（男性22.2%、女性26.5%）、「経済的なこと」23.6%（男性26.1%、女性21.6%）、「職場、学校、近所での人間関係」21.3%（男性21.0%、女性21.4%）などです。
- ・性別でみると、男性が女性を上回る主なものは「仕事上のこと」、「経済的なこと」に対し、女性が男性を上回る主なものは「家族の問題、育児・教育」、「家族の健康状態」です。

◆ストレスの解消方法

図25 成人のストレスの解消方法（平成23年度）

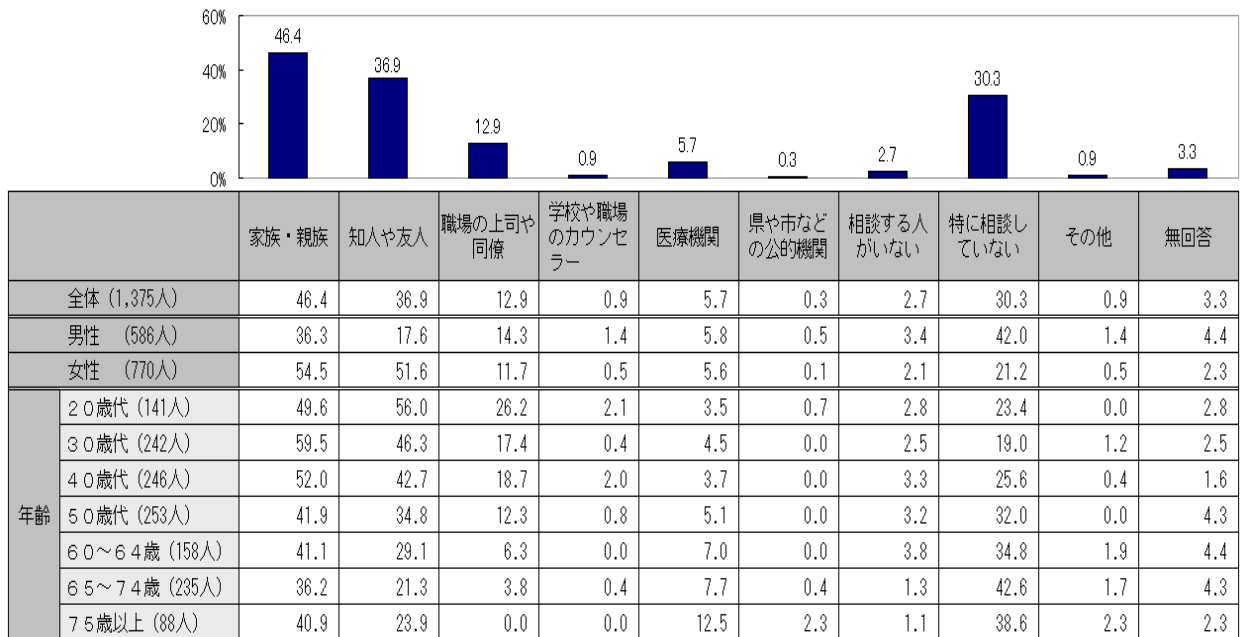


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・ストレスの解消方法については、「友人、家族と過ごす」32.6%（男性27.0%、女性37.1%）、「テレビを見る」31.3%（男性30.7%、女性31.4%）、「おいしいものを食べる」25.8%（男性15.4%、女性34.2%）、「眠る」24.1%（男性25.1%、女性23.1%）、「買物をする」22.5%（男性9.0%、女性33.2%）、「お酒を飲む」19.8%（男性30.7%、女性11.7%）、「特にない」が6.3%（男性7.7%、女性5.3%）などです。

◆ストレスを感じた時の相談相手

図26 成人のストレスを感じた時の相談相手（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・ストレスを感じた時の相談相手については、「家族，親族」46.4%（男性36.3%，女性54.5%）、「知人や友人」36.9%（男性17.6%，女性51.6%）、「特に相談していない」30.3%（男性42.0%，女性21.2%）、「職場の上司や同僚」12.9%（男性14.3%，女性11.7%）などです。
- ・性別でみると，男性で最も多いのは「特に相談していない」42.0%です。女性は「家族，親族」，「知人や友人」に相談する人が多く，「特に相談していない」は男性のほぼ半分にあたる21.2%です。
- ・年齢別でみると，相談相手として，「家族，親族」が30歳代以上のいずれの年代でも最も多いのに対し，20歳代は「知人，友人」が最も多くなります。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ②

上手なストレス解消

こころの健康を保つために、市民がストレスを溜め込まないように、自分にあった気分転換を図ることが必要です。

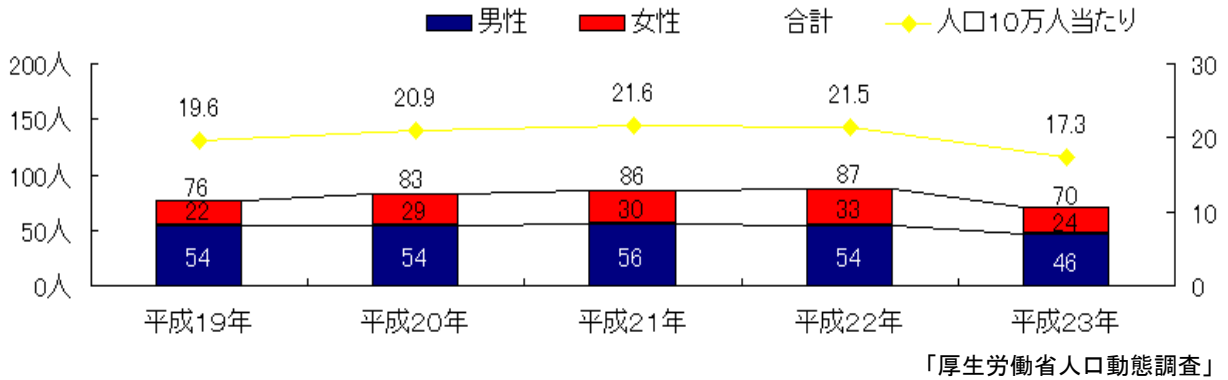
《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・1か月間でストレスを『感じた』が約8割であること
 - ・ストレスの主な原因は、65歳までは「仕事上のこと」、「家族の問題、育児・教育」であり、65歳からは「自分の健康状態」、「家族の健康状態」であること
 - ・ストレスの解消方法が、「特にない」が6.3%であること
 - ・ストレスを感じた時の相談相手について、「特に相談していない」が30.3%、「相談する人がいない」が2.7%であること
- ストレス社会の現代において、個人がストレス対処能力（解消方法など）を身につけておく必要があること
- 悩みやストレスは、話すことにより解消される部分もあり、周囲のサポートを充実させる必要があること
- 育児不安、児童虐待など、様々な親子のこころのケアが求められていること

柏市の現状データ ③

◆自殺者数（人数・人口10万人当たり）

図27 自殺者数〔人数・人口10万人当たり〕の推移（平成19～23年）



・平成23年の自殺者数については、70人（男性46人，女性24人）です。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ③ 自殺予防対策

自殺を未然に防ぐために、市民がこころの健康を保つことが必要です。

《課題となる背景・理由》

- 柏市における自殺の原因・動機は、「健康問題」が最も多く、「経済・生活問題」、「家庭問題」などであること
- 柏市における自殺者数は、近年80人前後／年となっており、「柏市自殺対策推進条例」（平成23年制定）に基づき、自殺対策を集中的に取り組んでいること
- 自殺の原因として、精神疾患（うつ病，アルコール依存症，統合失調症など）の占める割合が高く，自殺を減少させることは，こころの健康も含めた市民の健康増進と密接に関連すること

柏市の健康課題

- 1 『睡眠等による十分な休養の確保』
- 2 『上手なストレス解消』
- 3 『自殺予防対策』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『こころの健康を保ち、すっきりした気持ちで明日を迎えられるまち』を
目指します。

目標値

1 『睡眠等による十分な休養の確保』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
睡眠による休養を十分に とれていない人の割合	成人全体	49.7%	40%以下
	成人男性	47.4%	40%以下
	成人女性	51.8%	40%以下

2 『上手なストレス解消』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
ストレスを感じた人の割合※	成人全体	77.2%	70%以下
	成人男性	71.1%	70%以下
	成人女性	82.4%	70%以下

※ [ストレスを感じた人=最近1か月間にストレスを感じた人]

3 『自殺予防対策』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
自殺者数	人数	70人	減少
	人口10万人当たり	17.3	減少

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 睡眠等による十分な休養の確保
- ② 上手なストレス解消
- ③ 自殺予防対策

市民が十分な休養を確保し、こころの健康を保ち、すっきりした気持ちで明日を迎えられるよう、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市，地域，学校， 職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活における休養のポイント等，地域等において休養の重要性について普及啓発を行います。 ●地域における啓発活動（各種出前講座，各種講演会等） ●こころの健康問題に関する相談体制の充実を図り，相談窓口の情報提供を行います。
市，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（厚生労働省）に基づくメンタルヘルスケアの強化について，普及啓発を行います。 ●適切な「ワーク・ライフ・バランス」の確保について，普及啓発を行います。
市，学校等	<ul style="list-style-type: none"> ●健康教育等を通じて，休養・こころの健康づくりの重要性を普及啓発するとともに，休養・こころの健康づくりに関する情報提供・知識の普及を行います。 ●保育園，幼稚園，学校等における健康教育【学校保健等との連携】
市	<ul style="list-style-type: none"> ●気分転換や心身のリフレッシュを図るため，生涯学習やボランティア活動など地域の取り組みを支援します。 ●市では，すべての取り組みにおいて， <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等） ・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等） ・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康教育等） ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査，2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等） <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「休養・こころの健康」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
心の健康づくりと認知行動療法学習交流会事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	全市民の心の健康づくりを図る。
自殺予防対策事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	自殺のないまちを目指す。
本人・家族等の相談・訪問支援 (精神保健福祉相談等) [保健所保健予防課]	市民全体の心の健康の保持及び増進と、精神障害者の生活の質の向上を目指す。
精神保健福祉普及活動 (出前講座、心の健康フォーラム等) [保健所保健予防課]	少しでも多くの市民が、精神保健福祉分野を理解し、精神障害者が暮らしやすい地域とする。
ブックスタート事業 [保健所地域健康づくり課・こども部 児童育成課・生涯学習部図書館]	絵本を介し、親子がゆっくり触れ合う時を増やし、赤ちゃんの健全な育成を図る。
児童センター運営事業 [こども部児童センター]	児童（0歳～18歳未満児）の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。
地域子育て支援センター事業 [こども部保育課]	子育ての中の保護者の不安感を緩和し、子どもの健やかな育ちを支援する。
青少年・成人・女性・家庭・高齢者・総合教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]	教養の向上、健康の増進、情操の純化、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与する。
不登校児童生徒の支援事業 [学校教育部教育研究所]	柏市の不登校やその傾向にある児童生徒間のスポーツ交流を定期的に行い、仲間とのふれあいや健康増進を図る。

4 喫煙

目指すまちの姿4

**喫煙や受動喫煙による
健康被害を防止するまち**

～喫煙が及ぼす健康影響等の知識を正しく身につけ、
自分とまわりの人の健康を守りましょう！～

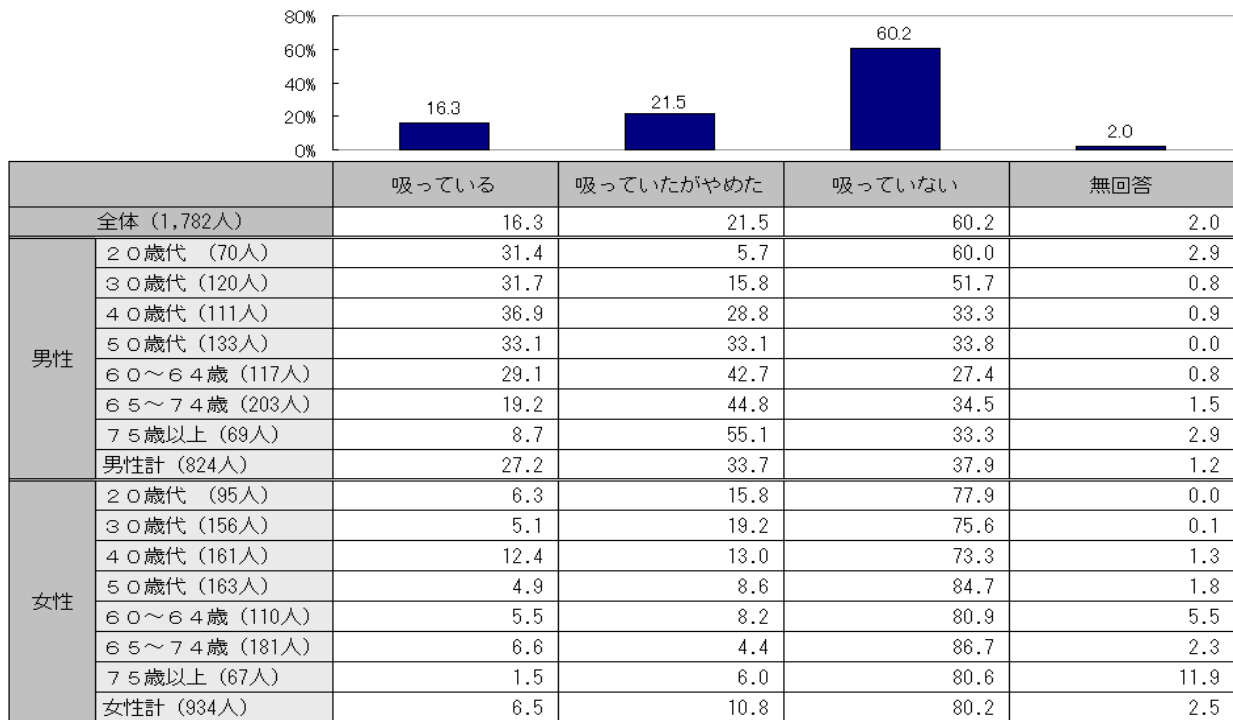
1 柏市の現状及び健康課題

喫煙に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

◆喫煙状況（喫煙率）

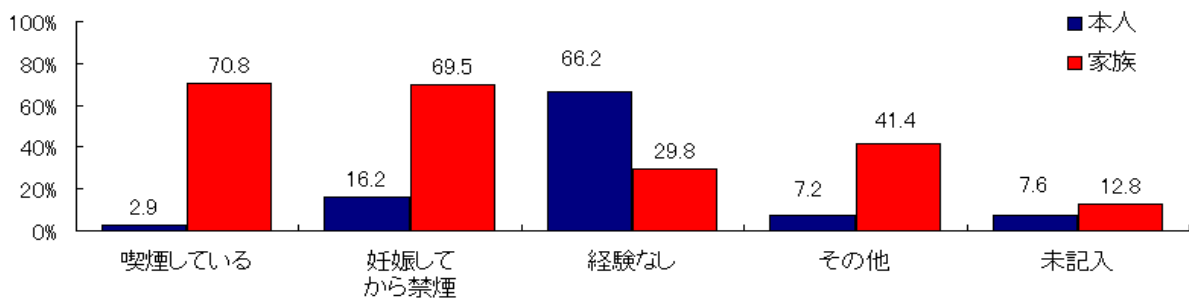
図28 成人の喫煙状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・喫煙率については、16.3%（男性27.2%、女性6.5%）です。
- ・男性の喫煙率が、20歳代～60歳代前半で29.1～36.9%と同程度であるのに対し、女性の喫煙率は、40歳代が12.4%、他の年齢層が4.9～6.3%であり、40歳代が高くなっています。

図29 妊婦の喫煙状況（平成23年度）



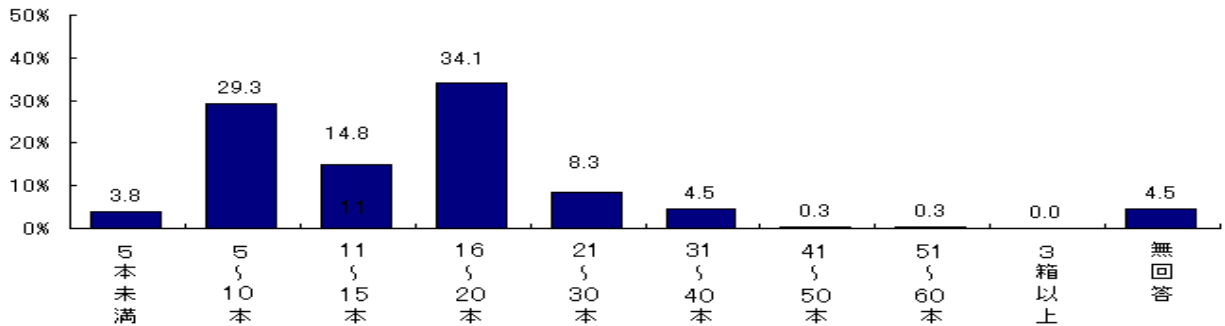
「平成23年度 妊娠届出書統計」届出件数：3,695件

- ・妊婦本人の喫煙率については、2.9%です。
- ・まわりの家族等の喫煙率は、妊婦本人が喫煙している場合に70.8%、妊婦本人が妊娠してから禁煙している場合に69.5%と高くなっています。

◆喫煙状況（喫煙本数）

図30 成人の喫煙者の1日平均喫煙本数（平成23年度）

※16.3%の禁煙者が回答

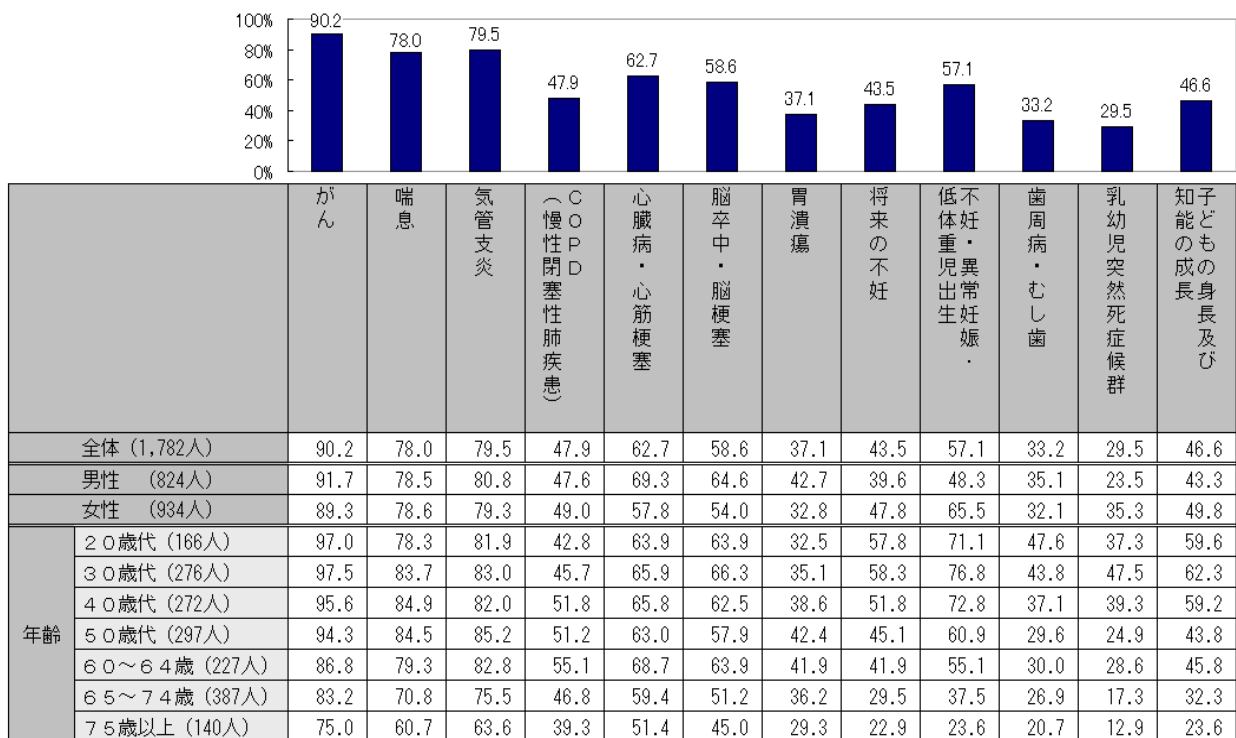


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

・1日平均喫煙本数については、「16〜20本」が34.1%で最も多く、5〜20本が全体の約8割を占めます。

◆喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する認識状況

図31 成人の健康影響に関する認識状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する認識については、12項目中、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」、「胃潰瘍」、「将来の不妊」、「歯周病・むし歯」、「SIDS（乳幼児突然死症候群）」、「子どもの身長及び知能の成長」の6項目についての認識率が半数を超えていません。

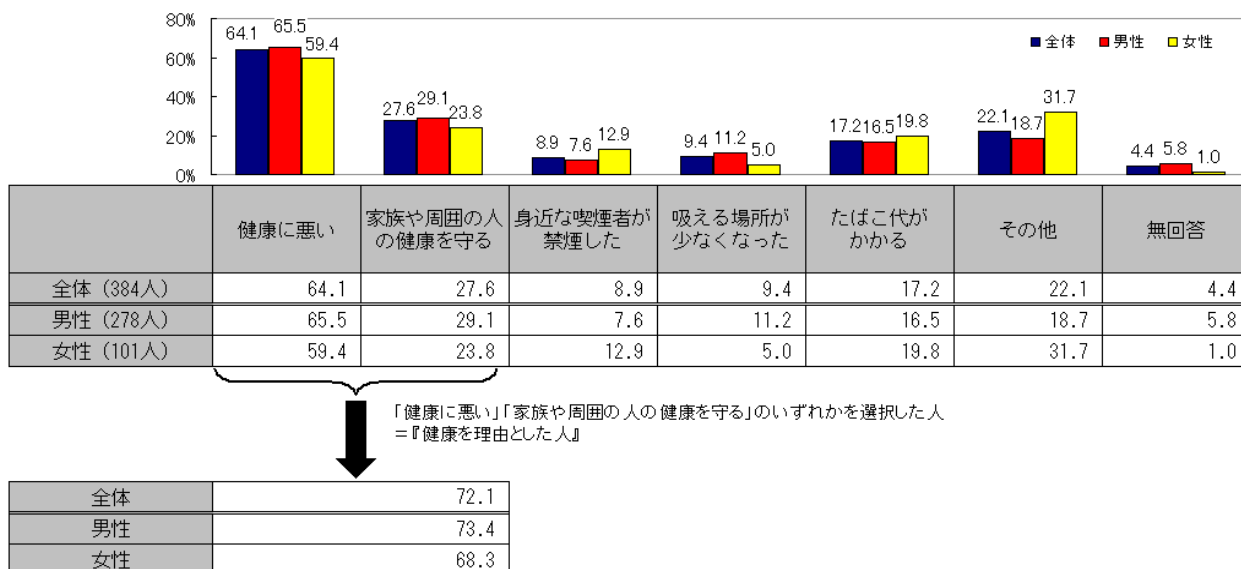
◆COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）

代表的な慢性呼吸器疾患の一つであり、慢性閉塞性肺疾患（まんせいへいそくせいはいしゅかん）と訳します。有毒な物質の吸入等、特に喫煙・受動喫煙がきっかけとなり、肺胞の破壊や気道炎症等を引き起こします。近年、死亡原因として世界中で急速に増加しており、また、今後も増加が加速すると予想されています。

◆たばこをやめたきっかけ・理由

図32 成人のたばこをやめたきっかけ・理由（平成23年度）

※2.1. 5%の禁煙達成者が回答

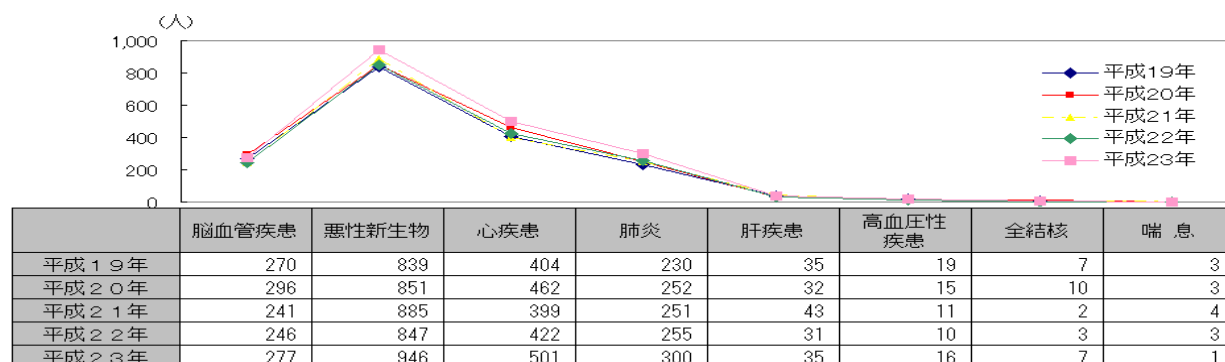


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

・たばこをやめた人の、たばこをやめたきっかけ・理由については、「健康に悪い」、「家族や周囲の人の健康を守る」といった『健康』をきっかけ・理由とした割合が72.1%（男性73.4%、女性68.3%）です。

◆主要死因別死亡者数

図33 主要死因別死亡者数の推移（平成19～23年）

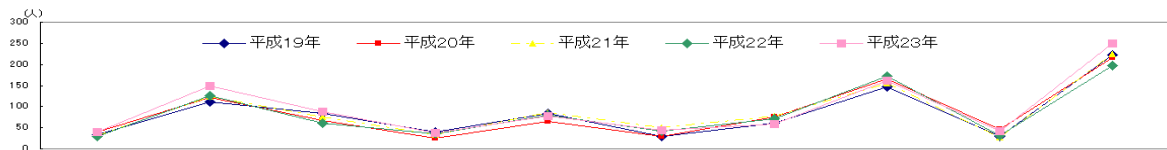


「千葉県衛生統計年報」

・平成23年の主要死因別死亡者数の割合については、死因となった各疾患のうち、がん（悪性新生物）が45.4%を占めています。

◆がん死亡者数

図34 がん〔部位別〕死亡者数の推移（平成19～23年）



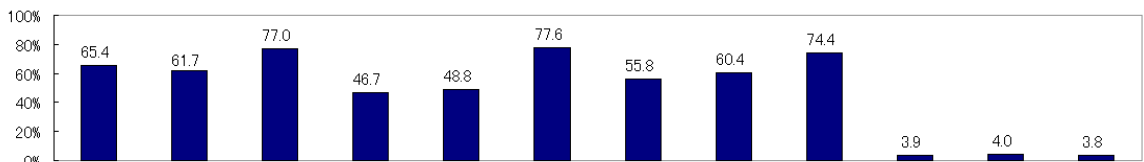
	食道	胃	結腸	直腸S状結腸 移行部及び 直腸	肝及び 肝内胆管	胆のう及びそ の他の胆道	膵	気管、気管支 及び肺	乳房	その他
平成19年	34	112	83	40	83	29	60	147	29	222
平成20年	40	122	68	26	64	29	75	165	46	216
平成21年	31	124	76	34	85	50	78	155	28	224
平成22年	30	126	60	35	80	42	71	173	32	198
平成23年	40	149	88	37	78	44	59	161	41	249

「千葉県衛生統計年報」

- ・がん死亡者数の割合については、「気管、気管支及び肺のがん（悪性新生物）」が17.0%、「胃のがん（悪性新生物）」が15.8%と非常に高くなっています。

◆分煙・禁煙が望ましい場所

図35 成人が分煙・禁煙が望ましいと思う場所（平成23年度）



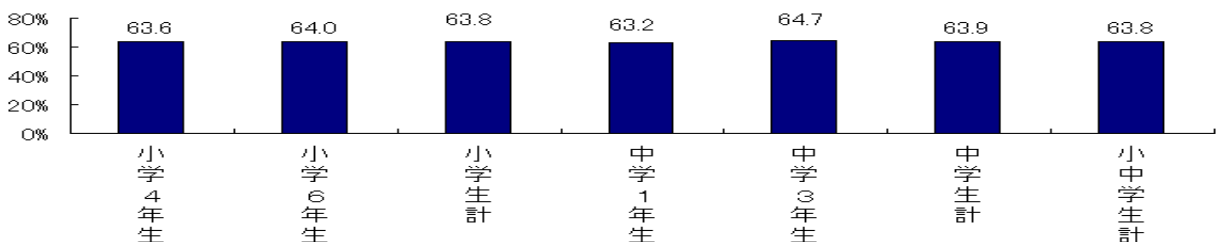
	職場	道路・歩道	飲食店	小売店舗	公園	医療施設	娯楽施設	宿泊施設	公共交通機関	その他	特になし	無回答
全体 (1,782人)	65.4	61.7	77.0	46.7	48.8	77.6	55.8	60.4	74.4	3.9	4.0	3.8
男性 (824人)	63.8	60.3	71.6	47.5	46.2	76.9	50.5	55.5	73.5	5.2	5.5	2.7
女性 (934人)	67.3	63.3	82.1	46.4	51.2	78.4	60.6	65.0	75.2	2.9	2.6	4.5

「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・分煙・禁煙が望ましい場所については、「医療施設」77.6%（男性76.9%、女性78.4%）、「飲食店」77.0%（男性71.6%、女性82.1%）、「公共交通機関」74.4%（男性73.5%、女性75.2%）、「職場」65.4%（男性63.8%、女性67.3%）、「道路・歩道」61.7%（男性60.3%、女性63.3%）、「宿泊施設」60.4%（男性55.5%、女性65.0%）などです。

◆小学生・中学生を取り巻く周囲の喫煙環境（周囲で喫煙する大人の有無）

図36 小学生・中学生の周囲で喫煙する大人の存在率（平成20年度）



「平成20年度 柏市小中学生へのタバコに関するアンケート調査報告書」 回答者数：小学生7,072人、中学生6,114人

- ・小学生・中学生を取り巻く周囲の喫煙環境については、全体の63.8%（小学生63.8%、中学生63.9%）の小学生・中学生の周囲に喫煙する大人がいます。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ①

喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及

各種健康被害を未然に防ぐために、市民が喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識をより身につける必要があります。

柏市の健康課題 ②

受動喫煙の防止

各種健康被害を未然に防ぐために、受動喫煙の害から非喫煙者を守る必要があります。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識に偏りがあり、不十分であること
 - ・喫煙・受動喫煙が妊娠・出産・子育てに及ぼす健康影響に関する知識が、総じて不十分であること
 - ・禁煙達成者のたばこをやめたきっかけ・理由の7割以上が「健康」によるものであることから、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識をより身につけることで、たばこをやめるきっかけ・理由となりえること
 - ・喫煙者、非喫煙者を問わず、不特定多数の者が利用する場所について、禁煙・分煙が望ましいとの意識を持っていること
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）が、死亡原因として今後急速に増加が予想されること
- 健康増進法において、多数の者が利用する施設を管理する者に対し、受動喫煙防止のための措置を講じることが、努力義務として規定されていること

柏市の現状データ ②

◆喫煙状況（喫煙率）

【再掲】図28【成人の喫煙状況（平成23年度）】（P50）参照

【再掲】図29【妊婦の喫煙状況（平成23年度）】（P50）参照

【再掲】図30【成人の喫煙者の1日平均喫煙本数（平成23年度）】（P51）参照

◆喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する認識状況

【再掲】図31【成人の健康影響に関する認識状況（平成23年度）】（P51）参照

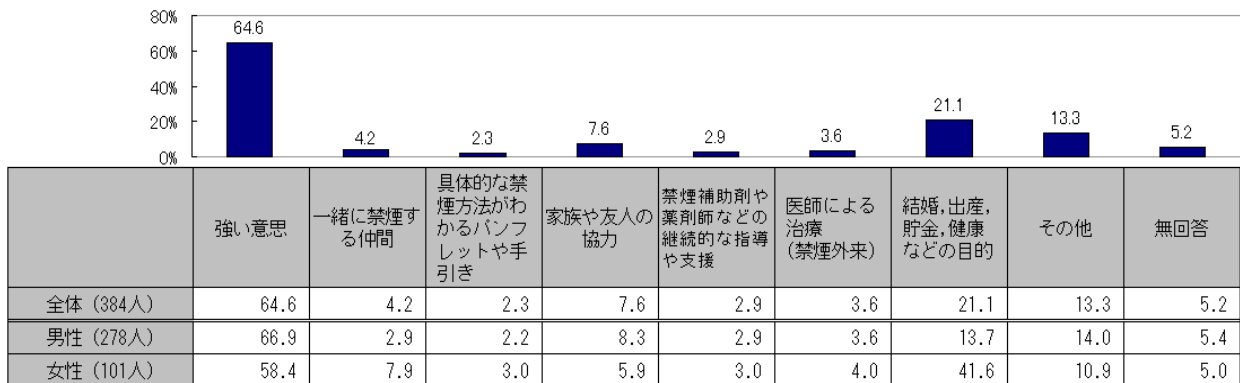
◆たばこをやめたきっかけ・理由

【再掲】図32【成人のたばこをやめたきっかけ・理由（平成23年度）】（P52）参照

◆たばこをやめるために必要なもの

図37 成人がたばこをやめるために必要なもの（平成23年度）

※21. 5%の禁煙達成者が回答

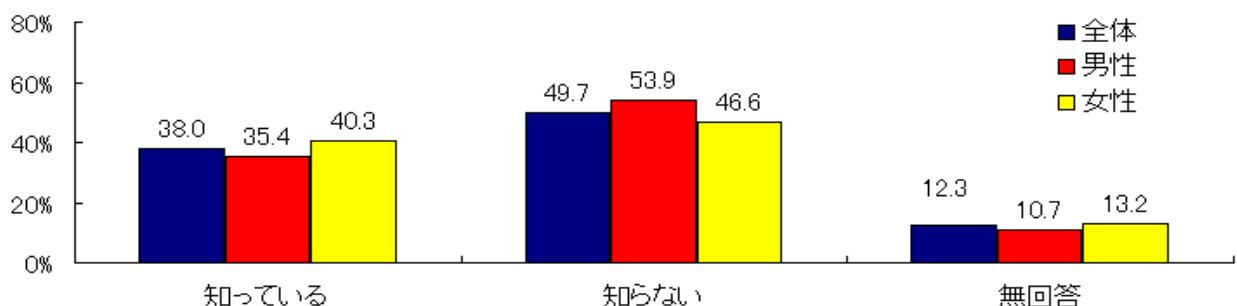


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

・たばこをやめた人の、たばこをやめるために必要なものについては、「強い意思」64.6%（男性66.9%、女性58.4%）が圧倒的で、次いで「結婚、出産、貯金、健康などの目的」21.1%（男性13.7%、女性41.6%）となります。

◆禁煙外来における保険適用に関する認知度

図38 成人の禁煙外来における保険適用に関する認知率（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

・禁煙外来における保険適用に関する認知度については、認知率が50%に達していません。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ③

禁煙の支援

喫煙者の減少を図るため、禁煙を希望する人に対する禁煙支援体制整備を強化する必要があります。

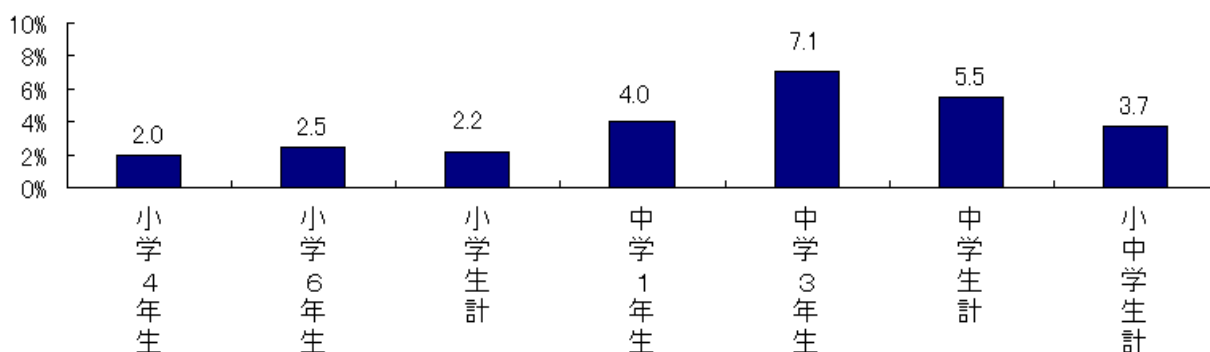
《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・禁煙に必要なものとして、「自分の意思及び環境に関するもの」が約8割、「他者の支援及び協力」が約2割であり、「他者の支援及び協力」にあたる禁煙支援体制整備を強化することで、より効果的かつ確実な禁煙が期待できること
 - ・禁煙外来における保険適用に関する認知度が低いこと
- 喫煙を一旦習慣化させると、「やめようと思っても、やめられない」といった依存性が生じること

柏市の現状データ ③

◆小学生・中学生の喫煙経験状況（喫煙経験率）

図39 小学生・中学生の喫煙経験率（平成20年度）

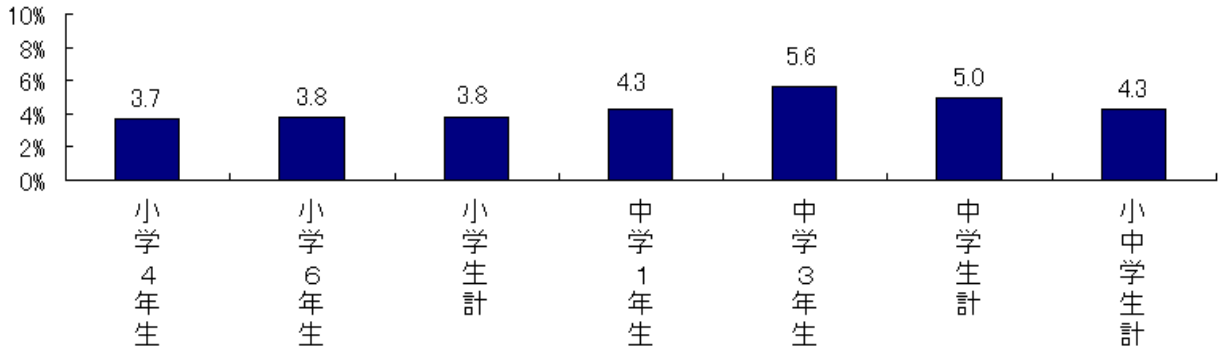


「平成20年度 柏市小中学生へのタバコに関するアンケート調査報告書」回答者数：小学生7,072人，中学生6,114人

- ・小学生・中学生の喫煙経験率については、3.7%（小学生2.2%，中学生5.5%）です。

◆小学生・中学生の喫煙への意識（喫煙願望率）

図40 小学生・中学生の喫煙願望率（平成20年度）

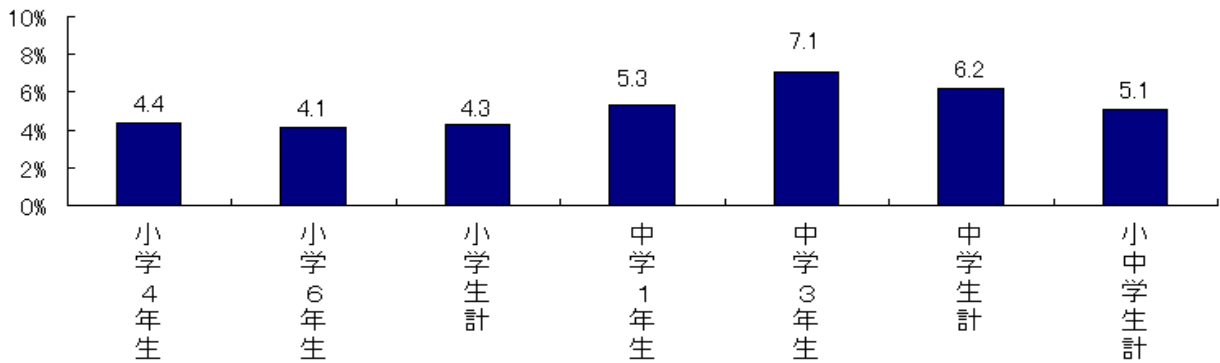


「平成20年度 柏市小中学生へのタバコに関するアンケート調査報告書」回答者数：小学生7,072人，中学生6,114人

・小学生・中学生の喫煙願望率については、4.3%（小学生3.8%，中学生5.0%）です。

◆小学生・中学生の喫煙への意識（将来の予想喫煙率）

図41 小学生・中学生の将来の予想喫煙率（平成20年度）



「平成20年度 柏市小中学生へのタバコに関するアンケート調査報告書」回答者数：小学生7,072人，中学生6,114人

・小学生・中学生の大人になってからの予想喫煙率については、5.1%（小学生4.3%，中学生6.2%）です。

◆小学生・中学生を取り巻く周囲の喫煙環境（周囲で喫煙する大人の有無）

【再掲】図36【小学生・中学生の周囲で喫煙する大人の存在率（平成20年度）】
（P53）参照

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ④

未成年者の喫煙防止

将来を担う未成年者の健康被害を未然に防ぐため、喫煙習慣につながる喫煙経験を、未成年者にさせない必要があります。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・未成年者（9～15歳）に喫煙経験者がいること
 - ・未成年者（9～15歳）に喫煙願望者がいること
 - ・周囲に喫煙する大人がいる小学生・中学生の喫煙経験率が高いこと
- 喫煙を一旦習慣化させると、「やめようと思っても、やめられない」といった依存性が生じること【再掲（P56）】
- 未成年のうち喫煙習慣が身につけてしまった人は、大人になってから喫煙を開始した人に比べ、生活習慣病を発症するリスクが高まることが示されていること
- 未成年の喫煙及び喫煙経験の動機としては、「好奇心」や「周囲の影響」等が考えられ、喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけることで、「好奇心」や「周囲の影響」に流されない意識を低年齢のうちから持つことが必要であること

柏市の健康課題

- 1 『喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及』
- 2 『受動喫煙の防止』
- 3 『禁煙の支援』
- 4 『未成年者の喫煙防止』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『喫煙や受動喫煙による健康被害を防止するまち』を目指します。

目標値

1 『喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
喫煙率	成人全体	16.3%	12%以下
	成人男性	27.2%	20%以下
	成人女性	6.5%	5%以下
妊婦	本人	2.9%	0%
	まわりの家族等	36.9%	27%以下
喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する認識をもつ成人の割合	がん	90.2%	100%
	喘息	78.0%	
	気管支炎	79.5%	
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	47.9%	
	心臓病, 心筋梗塞	62.7%	
	脳卒中, 脳梗塞	58.6%	
	胃潰瘍	37.1%	
	将来の不妊	43.5%	
	不妊, 異常妊娠, 低体重児出生	57.1%	
	歯周病, むし歯	33.2%	
	SIDS（乳幼児突然死症候群）	29.5%	
子どもの身長及び知能の成長	46.6%		

2 『受動喫煙の防止』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
受動喫煙の機会を有する人の割合	行政機関	0%	維持
	医療機関	—	0%
	職場	—	減少
	家庭	—	3%
	飲食店	—	15%

3 『禁煙の支援』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
禁煙達成率	成人全体	21.5%	27%以上
	成人男性	33.7%	42%以上
	成人女性	10.8%	14%以上
	妊婦	16.2%	100%
成人の禁煙外来における保険適用に関する認知率		38.0%	100%

4 『未成年者の喫煙防止』

指 標		現状値 (平成20年度)	目標値 (平成34年度)
喫煙経験率	小学生（6年生）	2.5%	0%
	中学生（3年生）	7.1%	
	高校生（3年生）	—	
喫煙願望率	小学生（6年生）	3.8%	0%
	中学生（3年生）	5.6%	
	高校生（3年生）	—	
周囲で喫煙する大人の存在率	小学生（6年生）	64.0%	48%以下
	中学生（3年生）	64.7%	48%以下
	高校生（3年生）	—	減少

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及
- ② 受動喫煙の防止
- ③ 禁煙の支援
- ④ 未成年者の喫煙防止

市民が喫煙や受動喫煙による健康被害にあわないよう、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市，地域，学校，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこの害について，正しい知識を普及啓発します。 ●地域における啓発活動（各種出前講座，各種講演会等） ●受動喫煙防止対策を推進します。 ●喫煙ルールについての正しい知識を普及啓発します。
市，地域，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●各種母子保健事業において，妊婦や子どもに対する喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響についての正しい知識を普及啓発します。

市, 学校, 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ●学童期（概ね6歳～）から，喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響についての正しい知識の教育・啓発を行います。 ●学校等における健康教育【学校保健等との連携】 ●地域での教育（大人による見守り等）
市, 医療機関等	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙を希望する人に禁煙方法についての具体的な情報提供や健康教育・啓発，健康相談等の支援（禁煙サポート）を行います。
市	<ul style="list-style-type: none"> ●市では，すべての取り組みにおいて， <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等） ・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等） ・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康教育等） ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査，2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等） <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「喫煙」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]	喫煙と受動喫煙に関連した疾病，障害，死亡を減少させる。
ぼい捨て等防止事業 [環境部環境サービス課]	路上喫煙及びごみのぼい捨て等を防止する。

5 飲酒

目指すまちの姿5

多量飲酒等による 健康被害を防止するまち

～適度な飲酒の知識を正しく身につけ、健康のために、
アルコールと上手に付き合いましょう！～

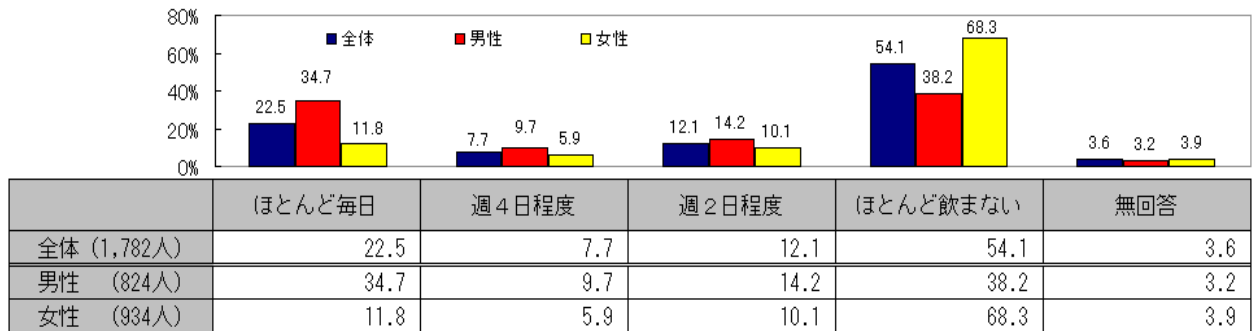
1 柏市の現状及び健康課題

飲酒に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

◆飲酒状況（飲酒頻度）

図4-2 成人の飲酒頻度（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・飲酒の頻度については、「ほとんど飲まない」54.1%（男性38.2%、女性68.3%）、「週2～4日程度」19.8%（男性23.9%、女性16.0%）、「ほとんど毎日」22.5%（男性34.7%、女性11.8%）です。
- ・「ほとんど毎日」は、40歳代～70歳代前半が30%前後と高くなっています。

◆飲酒状況（飲酒量）

図4-3 成人の飲酒者の1日あたりの平均飲酒量（平成23年度）

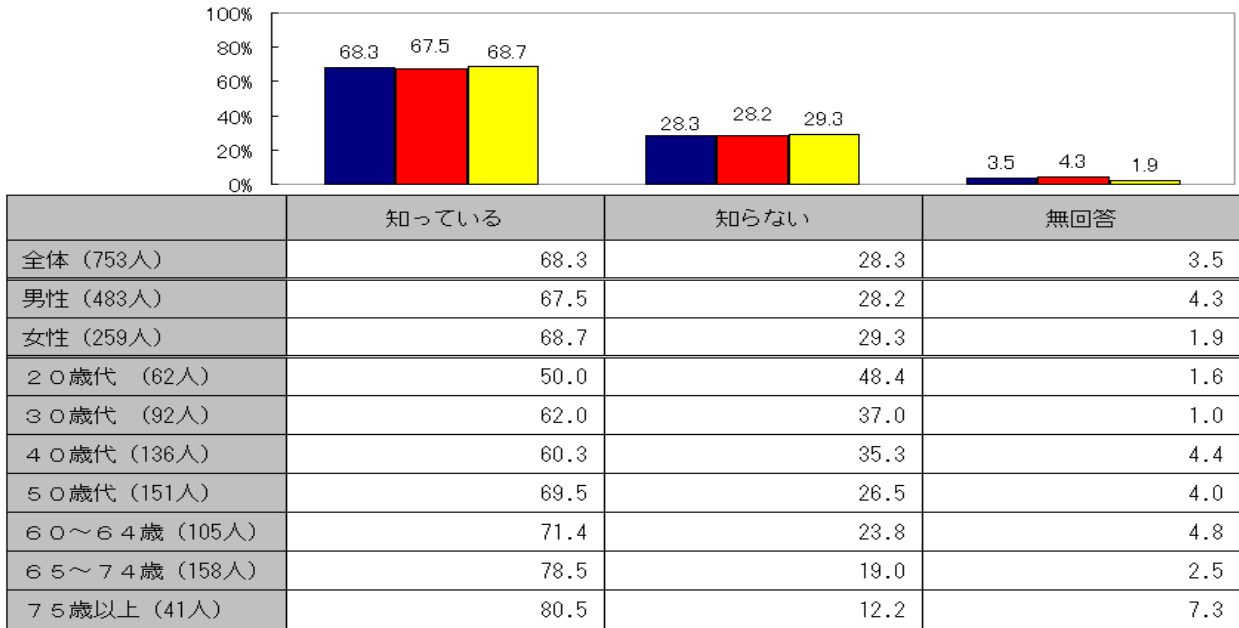


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・1日あたりの平均的な飲酒量については、「日本酒にして1合未満」31.7%（男性25.5%、女性44.4%）、「日本酒にして1合程度」28.2%（男性27.5%、女性29.3%）、「日本酒にして2合程度」27.4%（男性31.5%、女性18.9%）、「日本酒にして3合以上」9.4%（男性12.2%、女性4.2%）です。
- ・年齢別でみると、「日本酒にして3合以上」は40歳代、「日本酒にして2合程度」は60～64歳、「日本酒にして1合未満」は75歳以上に多く、年齢とともに酒量は減る傾向にあります。

◆「1日の適度な飲酒量」に関する認識状況

図44 成人の飲酒者の「1日の適度な飲酒量」の認識率



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・「1日の適度な飲酒量」に関する認識については、「知っている」68.3%（男性67.5%、女性68.7%）、「知らない」28.3%（男性28.2%、女性29.3%）です。
- ・年齢別にみると、20歳代から40歳代において、「知らない」がやや多くなります。

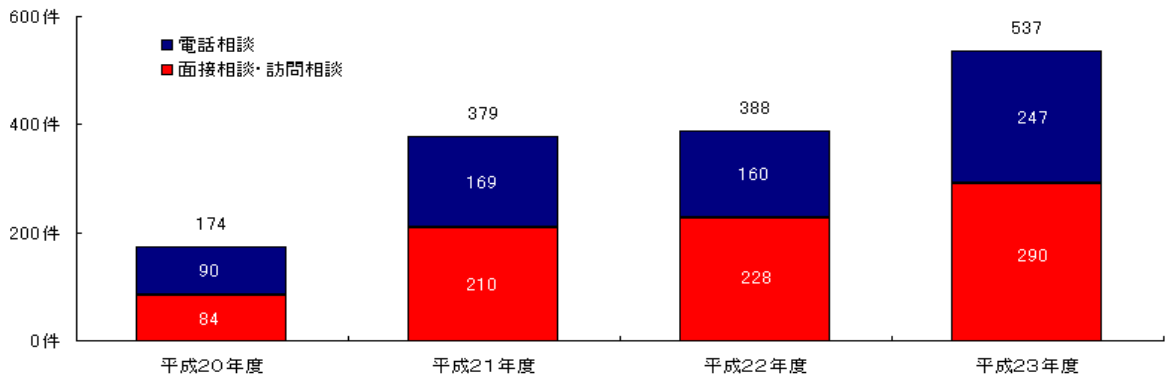
◆1日の適度の飲酒量

通常のアルコール代謝機能を有する日本人においては、純アルコール量20g程度（ビール中瓶1本500ml、日本酒1合180ml）が1日の適度な飲酒量といわれています。ただし、女性、アルコールに弱い人、飲酒習慣のない人、高齢期以降（65歳～）の人等は、これより少ない量が適当です。

◆「アルコール」に関する相談状況

図45 「アルコール」に関する相談状況の推移（平成20～23年度）

(延べ件数)



「柏市保健所事業年報 平成20～23年度版」

- ・「アルコール」に関する相談状況については、延べ件数が毎年度増加しています。

◆メモ◆
アルコールと摂取カロリーの関係

アルコールのエネルギー量 (カロリー)

100kcal	200kcal
白ワイン 100ml	梅酒 90ml
赤ワイン 100ml	日本酒 1合 180ml
ウイスキー (シングル) ロック 30ml	缶ビール 350ml
ブランデー 30ml	缶チューハイ 250ml
ウオッカ ロック 30ml	ビール中ビン 500ml
	焼酎 (25%) 90ml
	焼酎 (35%) 90ml

厚生労働省『標準的な健診・保健指導に関するプログラム(確定版)』から

お酒と相性の良いおつまみには、高カロリーの食べ物がいっぱい。
またアルコールには胃酸分泌を促しす作用があります。飲酒時の摂取力注意を。

主なおつまみのエネルギー量 (Kcal)

- 鶏のから揚げ : 354Kcal
- クリームコロッケ : 685Kcal/g
- 焼きそば : 700Kcal
- お好み焼き (ミックス) : 624Kcal
- ポテトチップス : 111Kcal
- ピーナッツ : 205Kcal



厚生労働省『健康日本21 生活習慣病を知らう—肥満—肥満を防ぐ食事』から

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ①

過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及

各種健康被害を未然に防ぐために、市民が過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識をより身につける必要があります。

柏市の健康課題 ②

健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止

各種健康被害を未然に防ぐために、市民の健康被害のリスクを高める飲酒習慣（毎日の飲酒、多量飲酒、妊娠中の飲酒）を防ぐ必要があります。

〈課題となる背景・理由〉

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・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るが、ほとんど毎日飲酒する人が22.5%いること
 - ・「1日の適度な飲酒量」を意識・認識していない飲酒者が28.3%いること
 - ・日本酒にして1日平均3合（純アルコール量60g）以上の多量飲酒者が、9.4%いること
 - ・ほとんど毎日、多量飲酒する人が、5.0%いること
 - ・「アルコール」に関する相談の延べ件数が、毎年度増加していること

柏市の健康課題 ③

未成年者の飲酒防止

将来を担う未成年者の健康被害を未然に防ぐため、健康被害のリスクを高める飲酒習慣につながる飲酒経験を、未成年者にさせない必要があります。

〈課題となる背景・理由〉

- 未成年者の飲酒は、成人の飲酒に比べ急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすいこと
- 飲酒開始年齢が若いほど、将来のアルコール依存症リスクがより高くなること
- 未成年者の飲酒の動機としては、「好奇心」や「周囲の影響」等が考えられ、飲酒に関する正しい知識を身につけることで、「好奇心」や「周囲の影響」に流されない意識を低年齢のうちから持つことが必要であること

柏市の健康課題

- 1 『過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及』
- 2 『健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止』
- 3 『未成年者の飲酒防止』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『多量飲酒等による健康被害を防止するまち』を目指します。

目標値

1 『過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の認識率※1	成人全体	—	100%
	成人男性	—	100%
	成人女性	—	100%

※1 [生活習慣病のリスクを高める飲酒量＝男性は純アルコール量40g以上、女性は純アルコール量20g以上。ビールの中瓶500mlにすると、男性は1日2本以上、女性は1日1本以上。日本酒にすると、男性が1日2合程度以上、女性が1合程度以上。]

2 『健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
毎日飲酒する人の割合	成人全体	22.5%	15%
	成人男性	34.7%	20%
	成人女性	11.8%	10%
多量飲酒する人の割合 ※2	成人全体	9.4%	6%
	成人男性	12.2%	10%
	成人女性	4.2%	3%
毎日飲酒・多量飲酒する人の割合※2	成人全体	5.0%	4%
	成人男性	7.2%	6%
	成人女性	1.8%	1.5%
妊婦の飲酒率		—	0%

※2 [多量飲酒=ビールの中瓶にして1日3本(純アルコール量60g)以上の飲酒]

3 『未成年者の飲酒防止』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
飲酒経験率	小学生(6年生)	—	0%
	中学生(3年生)	—	0%
	高校生(3年生)	—	0%

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及
- ② 健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止
- ③ 未成年者の飲酒防止

市民が多量飲酒等による健康被害にあわないよう、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市、地域、学校、職場、企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●過度な飲酒が及ぼす健康影響について、正しい知識を普及啓発します。 ●地域における啓発活動(各種出前講座、各種講演会等) ●アルコール問題に関する相談体制の充実を図り、相談窓口の情報提供を行います。 ●飲酒ルールについての正しい知識を普及啓発します。
市、地域、職場、企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●各種母子保健事業において、妊婦や子どもに対する飲酒が及ぼす健康影響についての正しい知識を普及啓発します。

市, 学校, 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ●学童期（概ね6歳～）から，飲酒が及ぼす健康影響についての正しい知識の教育・啓発を行います。 ●学校等における健康教育【学校保健等との連携】 ●地域での教育（大人による見守り等）
市, 医療機関等	<ul style="list-style-type: none"> ●禁酒・断酒を希望する人に，禁酒・断酒方法についての具体的な情報提供や健康教育・啓発，健康相談等の支援を行います。
市	<ul style="list-style-type: none"> ●市では，すべての取り組みにおいて， <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等） ・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等） ・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康教育等） ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査，2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等） <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「飲酒」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
本人・家族等の相談・訪問支援等 （アルコール悩み事相談，アルコール デイケアクラブ，アルコール家族教 室，酒害教室等） [保健所保健予防課]	アルコール依存症や関連問題について学習し，依存症本人や家族の回復を図る。

6 歯・口腔の健康

目指すまちの姿6

**生涯を通じて自分の口で食べることができ、
その人らしい生活ができるまち**

**～歯・口腔の健康づくりに主体的に取り組み
健康を維持しましょう！～**

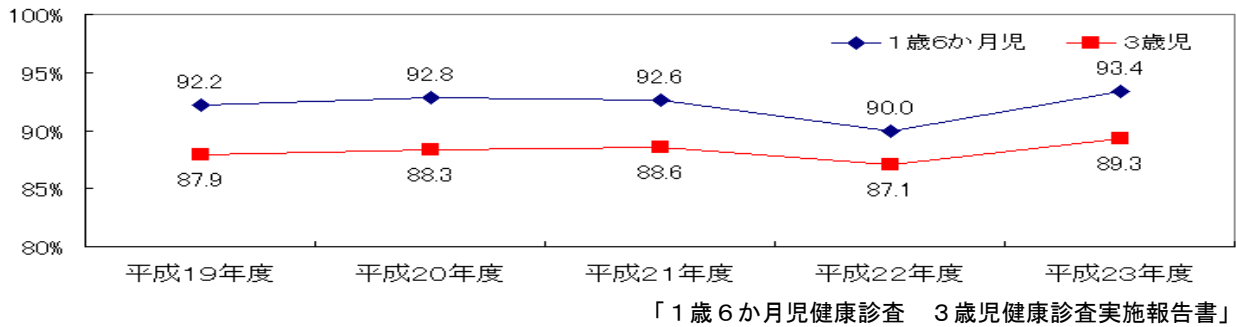
1 歯・口腔の健康に関する柏市の現状及び健康課題

歯・口腔の健康に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

◆ 1歳6か月児及び3歳児の歯科健康診査受診率

図46 1歳6か月児及び3歳児健康診査結果〔歯科健康診査受診率〕の推移（平成19～23年度）



- 平成23年度1歳6か月児健康診査結果及び3歳児健康診査結果における歯科受診率については、「1歳6か月児」93.4%（対平成19年度比較：1.2%増）、「3歳児」89.3%（対平成19年度比較：1.4%増）です。

◆ 1歳6か月児及び3歳児のむし歯の状況

図47 1歳6か月児のむし歯罹患率と一人平均むし歯本数の推移（平成19～23年度）

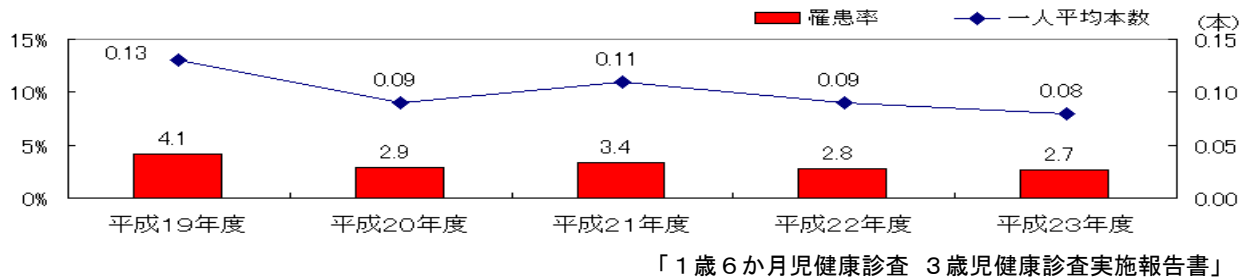
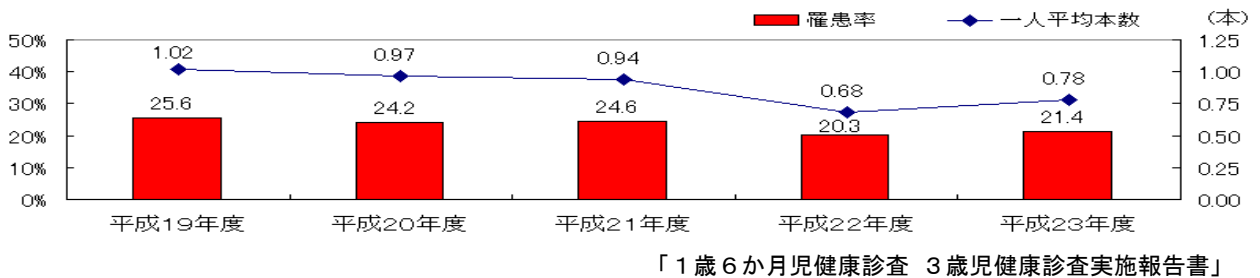


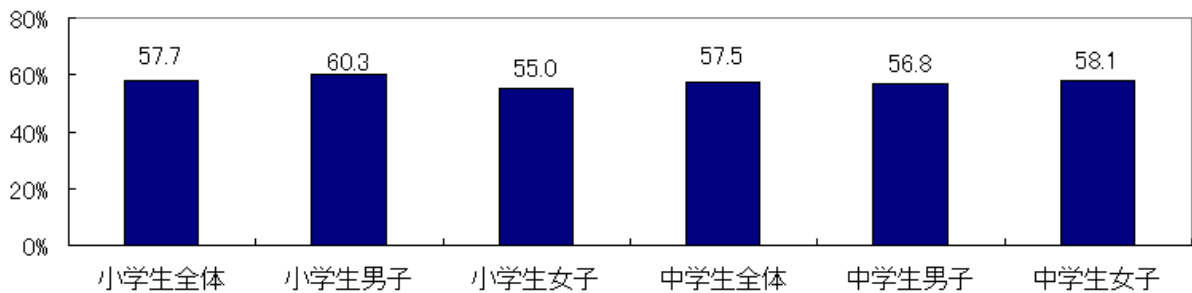
図48 3歳児のむし歯罹患率と一人平均むし歯本数の推移（平成19～23年度）



- 平成23年度1歳6か月児健康診査結果及び3歳児健康診査結果におけるむし歯罹患率と一人平均むし歯本数については、むし歯罹患率が「1歳6か月児」2.7%（対平成19年度比較：1.4%減）、「3歳児」21.4%（対平成19年度比較：4.2%減）、一人平均むし歯本数が「1歳6か月児」0.08本（対平成19年度比較：0.05本減）、「3歳児」0.78本（対平成19年度比較：0.24本減）です。

◆小学生及び中学生のむし歯の状況

図49 小学生・中学生のむし歯罹患率（平成23年度）

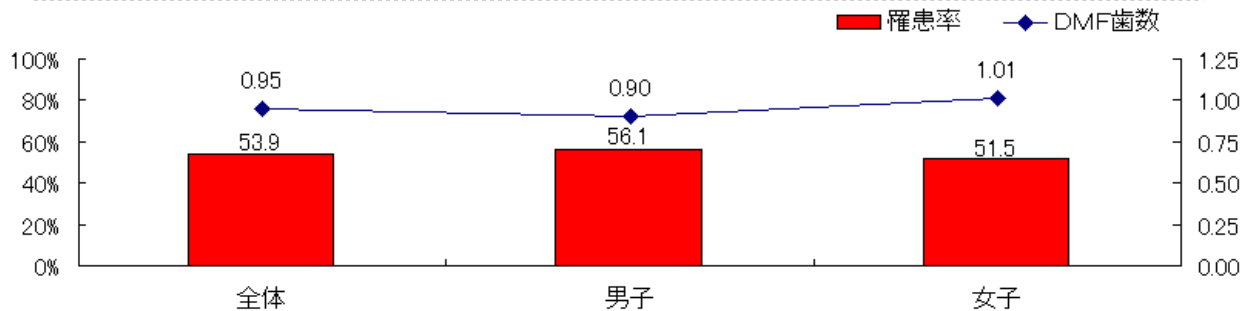


「平成23年度 児童生徒定期健康診断結果」受検者数：[小学生] 21,586人 [中学生] 9,493人

・小学生・中学生のむし歯罹患率については、「小学生」57.7%（男子60.3%、女子55.0%）、「中学生」57.5%（男子56.8%、女子58.1%）です。

◆12歳児のむし歯の状況

図50 12歳児のむし歯罹患率（平成23年度）

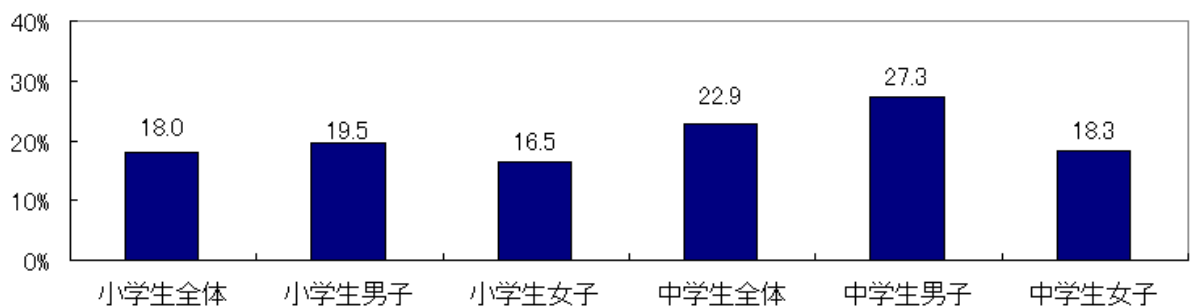


「平成23年度 児童生徒定期健康診断結果」受検者数：[小学6年生] 3,683人

・12歳児のむし歯罹患率については、53.9%（男子56.1%、女子51.5%）です。

◆小学生及び中学生の歯肉の状況

図51 歯肉炎を有する（歯周疾患要観察者を含む）小学生・中学生の割合（平成23年度）

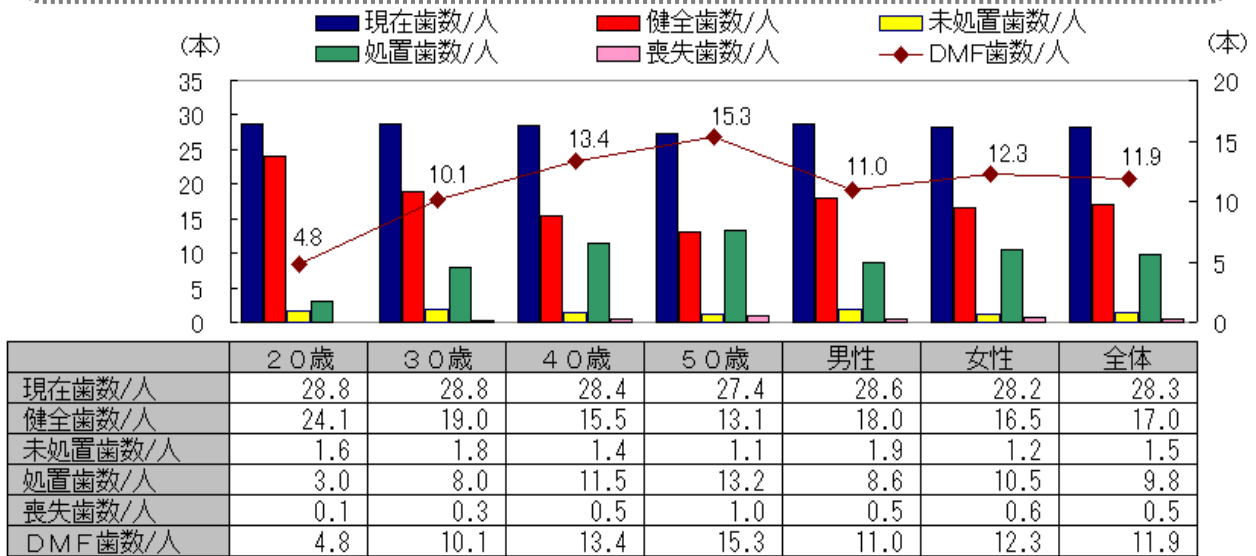


「平成23年度 児童生徒定期健康診断結果」受検者数：[小学生] 21,586人 [中学生] 9,493人

・歯肉炎のある（歯周疾患要観察者を含む）小学生・中学生の割合については、「小学生」18.0%（男子19.5%、女子16.5%）、「中学生」22.9%（男子27.3%、女子18.3%）です。

◆現在歯・喪失歯の状況

図52 成人の現在歯・喪失歯の状況（平成23年度）

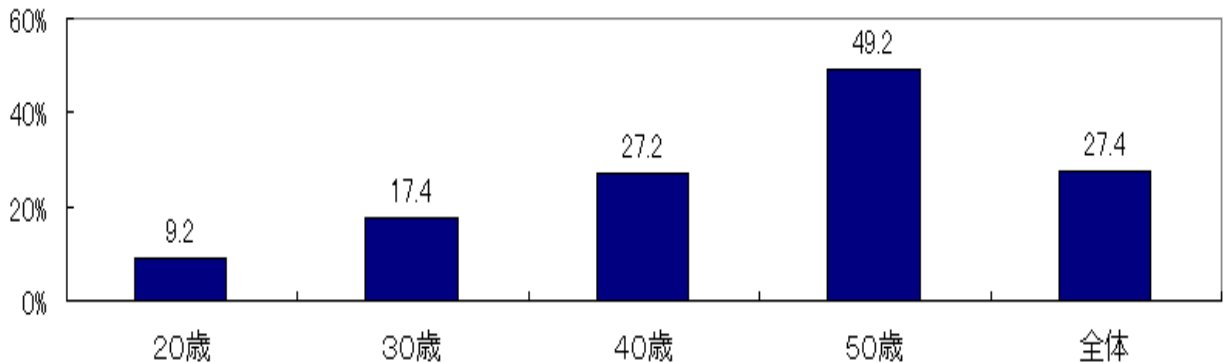


「平成23年度 歯科保健業務実施報告書」受診者数：817人

◆DMF指数

むし歯になったことがあるかについての指数です。治療していないむし歯（Decayed teeth）、むし歯で抜いてしまった歯（Missing teeth because of caries）、むし歯を治した歯（Filled teeth）を略したものです。集団における永久歯列のむし歯罹患状況を知るために用います。

図53 喪失歯を有する成人の割合（平成23年度）

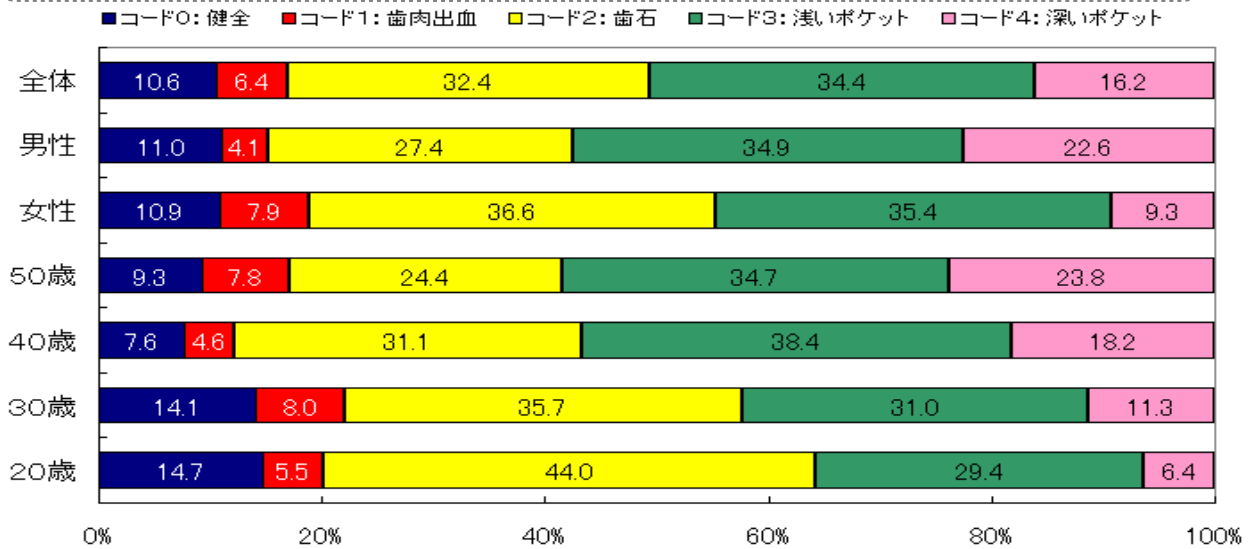


「平成23年度 歯科保健業務実施報告書」受診者数：817人

- ・現在歯・喪失歯の状況については、「現在歯数/人」28.3本、「健全歯数/人」17.0本、「未処置歯数/人」1.5本、「処置歯数/人」9.8本、「喪失歯数/人」0.5本、「DMF指数/人」11.9本です。
- ・1人平均喪失歯数については、「20歳」0.1本、「30歳」0.3本、「40歳」0.5本、「50歳」1.0本です。
- ・1人平均喪失歯数を性別でみると、男性0.5本、女性0.6本です。
- ・喪失歯を有する人の割合については、27.4%（20歳9.2%、30歳17.4%、40歳27.2%、50歳49.2%）です。

◆歯肉の状況

図54 成人の歯肉の状況 [CPI 指数] の状況 (平成23年度)



「平成23年度 歯科保健業務実施報告書」受診者数：817人

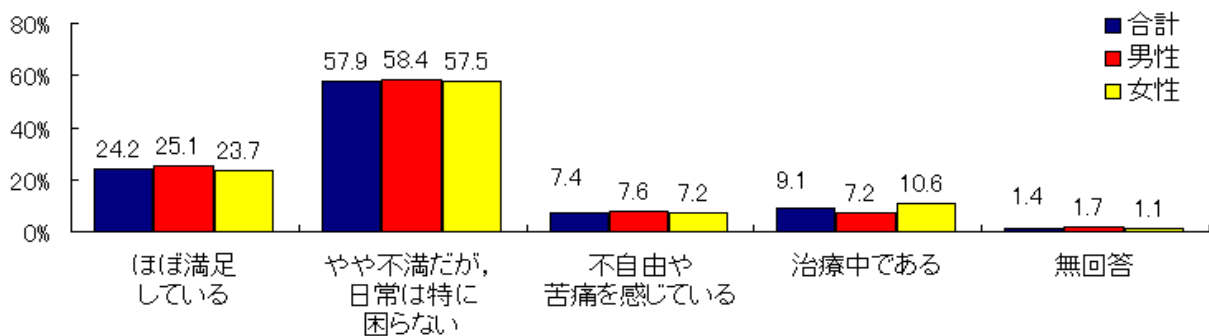
- ・成人の進行した歯肉炎 (CPI 指数3以上) を有する人の割合については、50.6% (20歳35.8%, 30歳42.3%, 40歳56.6%, 50歳58.5%) です。
- ・成人の進行した歯肉炎 (CPI 指数3以上) を有する人の割合を性別で見ると、男性57.5%, 女性44.7%です。

◆CPI 指数

歯周病に関する指数の一つです。地域歯周疾患指数と訳し、Community Periodontal Index を略したものです。専用の探針 (プローブ) を用いて、歯肉出血・歯周ポケット・歯石の3指標により、コード0 (健全) からコード4 (深い歯周ポケット) まで5つの段階で評価します。

◆歯や口の状態 (満足度)

図55 成人の歯や口の状態に関する満足度 (平成23年度)

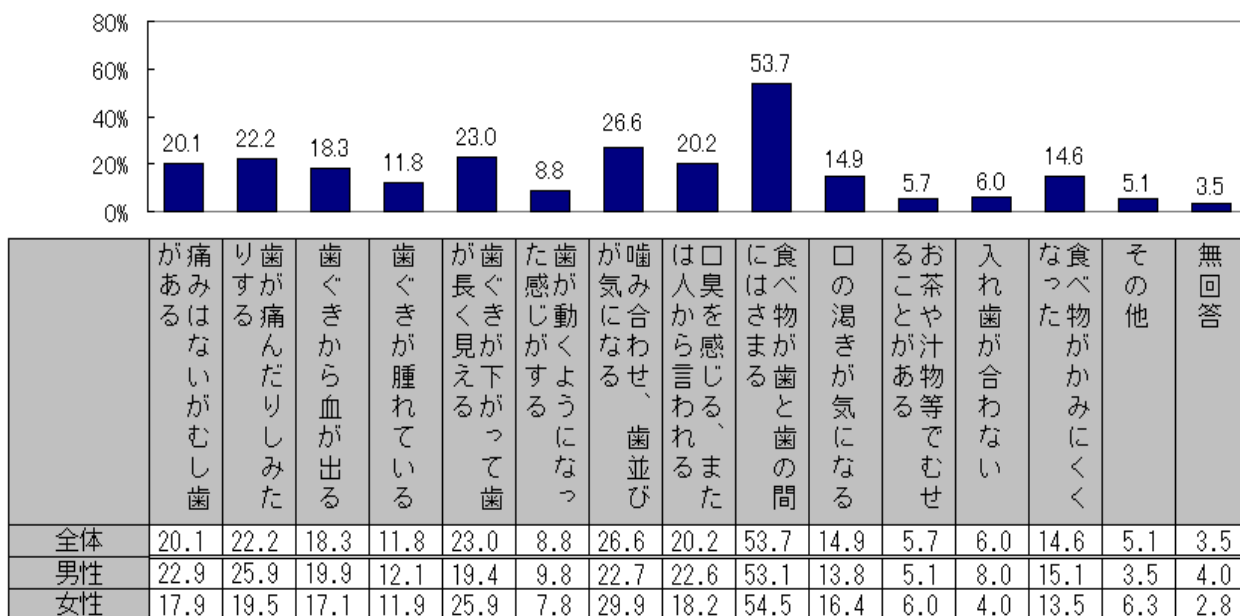


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・歯や口の状態に関する満足度については、「ほぼ満足している」24.2% (男性25.1%, 女性23.7%), 「やや不満だが、日常は特に困らない」57.9% (男性58.4%, 女性57.5%), 「不自由や苦痛を感じている」7.4% (男性7.6%, 女性7.2%), 「治療中である」9.1% (男性7.2%, 女性10.6%) です。
- ・「ほぼ満足している」以外の『不満である』については、74.4% (男性73.2%, 女性75.3%) です。

◆歯や口の状態（症状）

図56 成人の歯や口の症状（平成23年度）

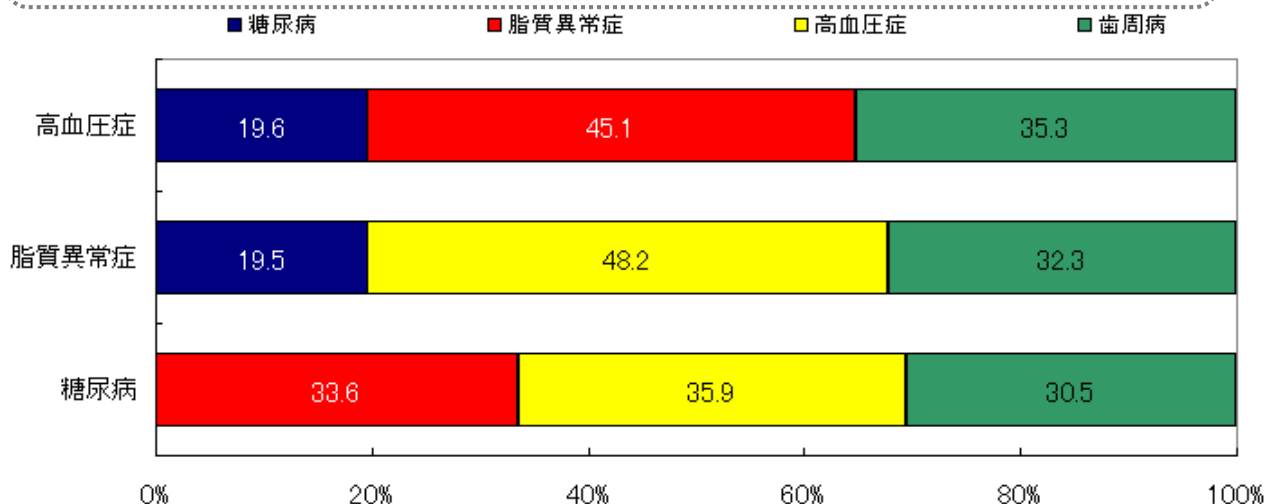


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・歯や口の症状については、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」53.7%（男性53.1%、女性54.5%）、「噛み合わせ、歯並びが気になる」26.6%（男性22.7%、女性29.9%）、「歯ぐきが下がる歯が長く見える」23.0%（男性19.4%、女性25.9%）、「歯が痛んだりしみたりする」22.2%（男性25.9%、女性19.5%）、「口臭を感じる、または人から言われる」20.2%（男性22.6%、女性18.2%）、「痛みはないがむし歯がある」20.1%（男性22.9%、女性17.9%）などです。

◆指摘を受けた上位3疾患（糖尿病、脂質異常症、高血圧症）と歯周病との関係

図57 これまでに指摘を受けたことがある症状 [上位3症状と歯周病との合併症関係]（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・糖尿病、脂質異常症、高血圧症の指摘を受けた人の3割以上は、歯周病の指摘を受けています。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ①

歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及

各種健康被害を未然に防ぐために、市民がむし歯・歯周病が及ぼす健康影響に関する知識をより身につける必要があります。

〈課題となる背景・理由〉

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・乳幼児期から学童期にかけて、むし歯がない割合が減少し、小学校低学年から歯肉炎を有していること
 - ・永久歯の初期段階にあたる、12歳児のむし歯罹患率が5割を超していること
 - ・40歳で喪失歯のある割合が、約3割であること
 - ・成人で4mm以上の歯周ポケットを有する割合が高く、今後保有歯数を保持できる口腔内状況にないことが想定されること
 - ・歯や口の状態に関する満足度に対し、実際の歯や口の状態は決して良い状態とはいえず、むし歯・歯周病が全身へ及ぼす健康影響に関する知識・意識が不十分であること
 - ・糖尿病、脂質異常症、高血圧症の指摘を受けた人の3割以上は、歯周病の指摘を受けていること
- 口腔機能（特に咀嚼機能）の維持・向上は、寿命の延伸、生活の質の向上に大きく関係すること
- 高齢期における口腔機能の低下は、低栄養を招くリスク要因の一つとなり、寿命の延伸に大きな影響を与えること
- 歯の喪失の主要な原因疾患は、むし歯・歯周病であり、歯・口腔の健康のためには、妊娠期から高齢者の生涯を通じて、むし歯・歯周病の予防が必須であること

◆歯周ポケット

歯とハグキの境目の溝のことを指します。この深さは健康なハグキでは1~2ミリ、中程度の歯周炎があると3~5ミリ、歯周病が進行した場合は6ミリ以上になることがあります。

◆咀嚼（そしゃく）

歯で噛むこと。咀嚼。

柏市の現状データ ②

◆1歳6か月児及び3歳児の歯科健康診査受診率

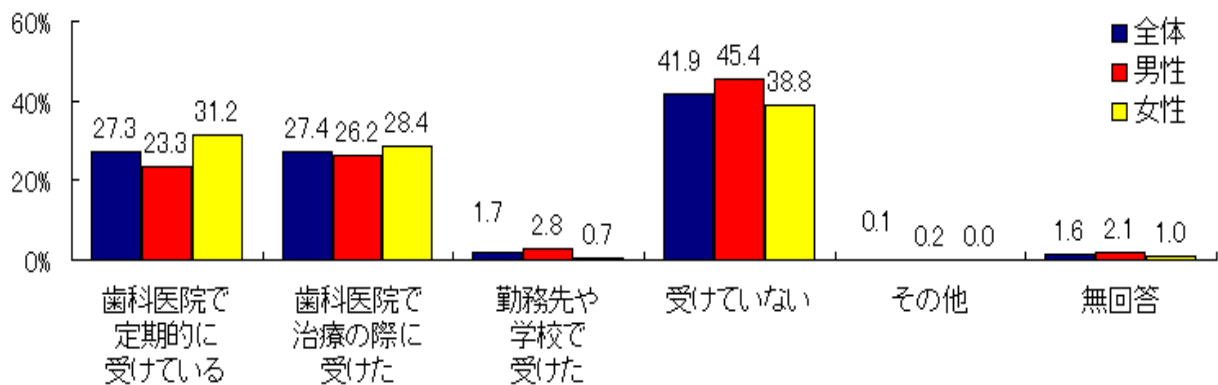
【再掲】図46【1歳6か月児及び3歳児健康診査結果〔歯科健康診査受診率〕の推移（平成19～23年度）】（P72）参照

◆歯や口の状態（満足度）

【再掲】図55【成人の歯や口の状態に関する満足度（平成23年度）】（P75）参照

◆歯科健康診査の受診状況

図58 成人の過去1年間の歯科健康診査受診状況（平成23年度）

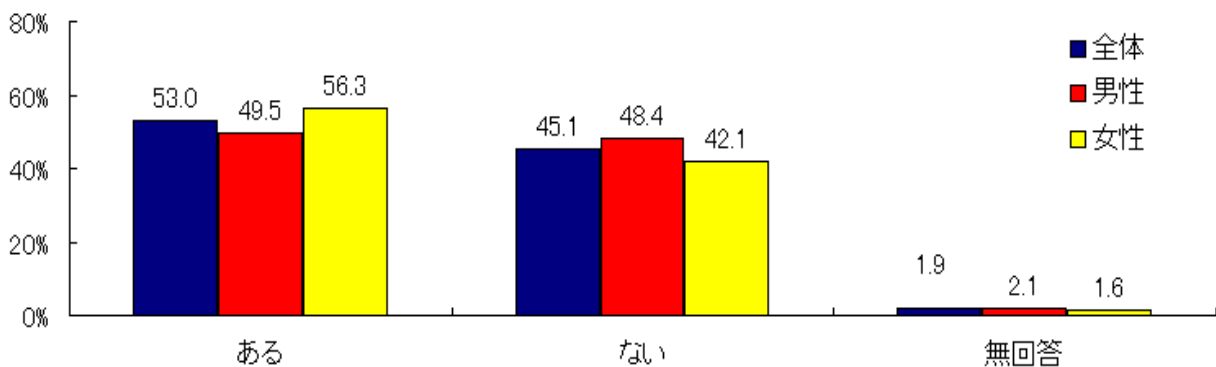


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数:1,782人

- ・成人の過去1年間の歯科健康診査受診状況については、『受けた』（＝「歯科医院で定期的に受けている」＋「歯科医院で治療の際に受けた」＋「勤務先や学校で受けた」）56.4%（男性52.3%、女性60.3%）、「受けていない」41.9%（男性45.4%、女性38.8%）です。

◆歯科医院による歯のケア実施状況

図59 成人の過去1年間の歯科医院による歯のケア実施率（平成23年度）

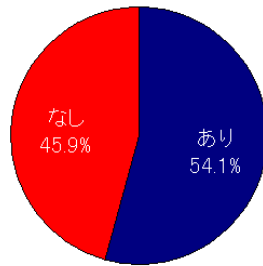


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数:1,782人

- ・成人の過去1年間の歯科医院による歯のケア（歯石の除去や歯の汚れの除去など）実施率については、53.0%（男性49.5%、女性56.3%）です。

◆3歳児のかかりつけ歯科医の有無

図60 3歳児健康診査結果 [かかりつけ歯科医の有無]

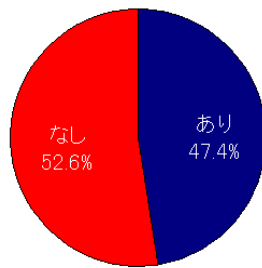


「1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査実施報告書」

・3歳児でかかりつけ歯科医がいる割合については、54.1%です。

◆3歳児健康診査結果（フッ化物歯面塗布の経験状況）

図61 3歳児健康診査結果 [フッ化物歯面塗布の経験の有無]（平成23年度）



「1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査実施報告書」

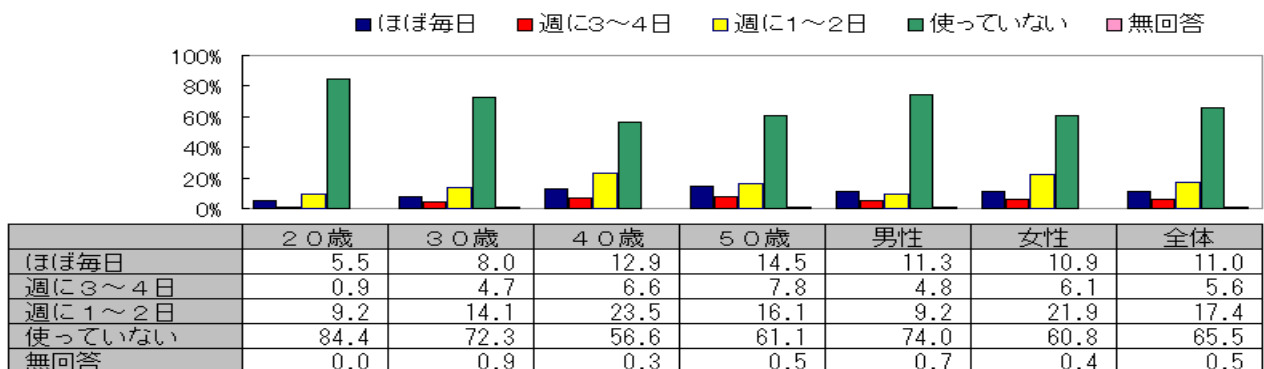
・3歳児のフッ化物歯面塗布の経験率については、47.4%です。

◆フッ化物歯面塗布（ふっかぶつしめんとふ）

フッ化物は、むし歯の予防に効果があるとされています。フッ化物歯面塗布はその方法の一つです。

◆歯間部清掃用補助道具の使用状況

図62 歯周疾患検診結果 [成人の歯間部清掃用補助道具（デンタルフロス・歯間ブラシ）の使用状況]



「平成23年度 歯科保健業務実施報告書」受診者数：817人

・成人の歯間部清掃用補助道具の使用状況については、『使っている』（＝「ほぼ毎日」＋「週に3～4日」＋「週に1～2日」）34.0%（男性25.3%、女性38.9%）、「使っていない」65.5%（男性74.0%、女性60.8%）です。

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ② 定期的な歯科健康診査の受診勧奨

各種健康被害を未然に防ぐために、市民が定期的に歯科健康診査を受診することで、個々の歯・口腔の状況を自身で的確に把握し、歯・口腔の健康づくりに取り組む必要があります。

柏市の健康課題 ③ 歯・口腔の健康づくりのための環境整備

各種健康被害を未然に防ぐために、市民が生涯を通じて健やかな日常生活を送るうえで大きな役割を果たす、歯・口腔の健康づくりに取り組める環境を整備する必要があります。

〈課題となる背景・理由〉

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・成人で、過去1年間に歯科健康診査を受診していない割合が4割以上であること
 - ・3歳児で、かかりつけ歯科医がいない割合が4割以上であること
 - ・3歳児のフッ化物歯面塗布の経験率が、5割に満たないこと
 - ・成人の歯間部清掃用補助道具の使用率が低いこと
- 定期的な歯科健康診査の受診による継続的な口腔管理が、歯・口腔の健康状態に大きく寄与すること
- 定期的な歯科健康診査の受診により、自身の歯・口腔の健康状態を把握することができ、フッ化物歯面塗布、歯石除去、歯面清掃、個別歯口清掃指導といったプロフェッショナルケアに適切につながることに
- 成年期（概ね20～39歳）以降の歯周病においては、糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病のリスク要因となることから、より一層の予防対策が求められていること

柏市の健康課題

- 1 『歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及』
- 2 『定期的な歯科健康診査の受診勧奨』
- 3 『歯・口腔の健康づくりのための環境整備』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『生涯を通じて自分の口で食べることができ、その人らしい生活ができる
まち』を目指します。

目標値

1 『歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
3歳児でむし歯がない人の割合		78.6%	90%以上
12歳児のDMF歯数		0.95本	0.70本
歯肉炎を有する（歯周疾患要観察者を含む）人の割合	小学生	18.0%	15%
	中学生	22.9%	20%
40歳で喪失歯のない人の割合		72.8%	75%
進行した歯肉炎（CPI指数3以上）を有する人の割合	20歳	35.8%	25%
	30歳	42.3%	25%
	40歳	56.6%	25%
	50歳	58.5%	25%
60歳代における咀嚼良好者の割合		—	80%

2 『定期的な歯科健康診査の受診勧奨』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合 (成人)	56.4%	65%

3 『歯・口腔の健康づくりのための環境整備』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
歯や口の状態に関する満足度(成人)	24.2%	50%以上

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及
- ② 定期的な歯科健康診査の受診勧奨
- ③ 歯・口腔の健康づくりのための環境整備

市民が生涯を通じて自分の口で食べることができ、その人らしい生活ができるよう、主体的な歯・口腔の健康づくりに取り組むために、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市, 地域, 職場, 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯・口腔の健康づくりに関する正しい知識を普及啓発します。 ● 地域における啓発活動(各種出前講座, 各種講演会等) ● 訪問型の啓発・指導活動
市, 学校, 職場, 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ● 望ましい歯科保健行動を身につけられるよう, 子ども達への健康教育や, 職場での教育・啓発活動の充実を図ります。 ● 保育園, 幼稚園, 学校における健康教育【学校保健等との連携】 ● 職場での教育・啓発
市, 地域, 学校, 職場, 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ● 定期的な歯科検診の実施及び受診勧奨の充実を図ります。 ● むし歯予防のための「フッ化物歯面塗布」や, 歯周病疾患予防のための「歯周疾患検診」等を推進します。
市	<ul style="list-style-type: none"> ● 市では, すべての取り組みにおいて, <ul style="list-style-type: none"> ・ 各種店舗等での啓発(啓発物の配布・掲示等) ・ 市広報による啓発(広報紙, HP, 回覧等) ・ 各種健康啓発(教育)事業, 各種個別健康相談事業, 各種健康診査事業を通じた啓発(講演会, 健康指導等) ・ 母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導(母子健康手帳の発行, 母親・両親学級, 新生児訪問, 幼児健康診査等における啓発・指導等) ・ 各種健康啓発(教育)事業, 各種個別健康相談事業, 各種健康診査事業を通じた啓発(講演会, 健康指導等) <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には, 医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「歯・口腔の健康」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
柏市口腔衛生大会支援事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	公衆衛生の向上及び増進を図り、市民の健康な生活を確保する。
特殊歯科診療事業支援事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	特殊歯科診療所を運営する柏市医療公社に対して、補助金を交付することにより、当該診療所の健全で円滑な運営を図る。
口腔機能向上事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	口腔機能低下のおそれがある高齢者が、口腔の清潔保持、摂食・嚥下の機能を高める知識・技術を習得するための教室を実施する。
2歳の歯☆ピカランド及びフッ化物歯面塗布事業 [保健所地域健康づくり課]	主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができる市民の増加を図る。
母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]	家族ぐるみで、主体的・積極的な健康づくりに取り組めるように支援する。
訪問口腔衛生指導事業補助金 [保健所地域健康づくり課]	在宅療養者が口腔ケアにより、口腔機能を維持し、生活の質の向上を図る。
かしわ歯科相談室 [保健所地域健康づくり課]	歯・口腔の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行う。
歯周疾患検診 [保健所地域健康づくり課]	健康を維持し、食べる楽しみを享受できるよう、歯の喪失を予防する。

分科会委員から

～歯の健康からはじまる健康増進～

田中 譲治 (柏歯科医師会)

歯の健康は味覚や咀嚼による消化の助けだけでなく、認知症、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、そしてがん予防にもつながることが明らかになっております。岐阜大学医学部の渡辺先生らのマウスの研究において、歯を削り取ったマウスは、記憶が正常マウスの五分の一以下となってしまう、さらに驚くことに、歯を治療することで記憶力が日ごとに向上したことを報告しております。65歳以上の4,425人を対象とした厚生労働省が行った調査において、4年間の認知症発症の割合で、歯が20本以上ある人が2.9%に対して、歯がほとんどなく入れ歯も使わない人は11.5%に上ったと報告されております。また、糖尿病についても歯周病治療により血糖値が下がるという報告や、心臓の冠状動脈に歯周病菌が見つかっており、歯周病による心疾患誘発も示されております。脳血管疾患についてもハーバード大のグループが行った男性4万人の追跡調査において、歯の少ない人は脳梗塞になる危険性が1.5倍高かったと報告されており、同志社大学の西周一先生は、唾液が発がん物質を無力化する強い力があることを示しております。

歯を大切にすることが、実際に医療費抑制につながることも、兵庫県歯科医師会の調査から報告がなされております。食べるとき、話すとき、笑うとき、歯の健康はかかせません。健康で美しい歯は、心身の健やかさと幸福な人生をもたらしてくれます。是非これまで以上に、歯の大切さを市民の方々に認識して頂き、健康で充実した生活を送って頂ければ幸いです。

7 糖尿病

目指すまちの姿7

**生活習慣を整えて、
糖尿病の発症及び重症化を防ぐまち**

～生活習慣病予防の知識を正しく身につけ、
生活習慣の改善により、
自分とまわりの人の健康を守りましょう！～

1 糖尿病に関する柏市の現状及び健康課題

糖尿病に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ

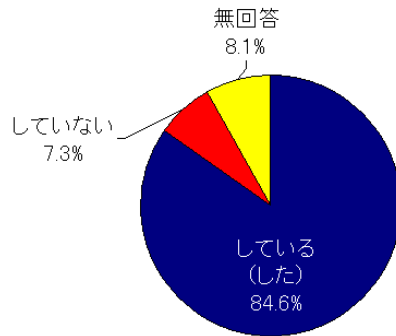
◆疾病の指摘状況

【再掲】図4【成人の疾病の指摘状況（平成23年度）】（P19）参照

- ・「糖尿病」の指摘を受けた割合は、6.9%（男性9.6%、女性4.3%）です。
- ・年齢別でみると、「20歳代」0.0%、「30歳代」1.1%、「40歳代」2.6%、「50歳代」6.7%、「60～64歳」9.7%、「65～74歳」12.9%、「75歳以上」14.3%です。年齢とともに、指摘を受けた人が増加しています。

◆糖尿病の指摘を受けてからの、治療や何らかの取り組み状況【糖尿病の指摘を受けた人】

図63 成人の糖尿病の指摘を受けてからの、治療や何らかの取り組み状況（平成23年度）

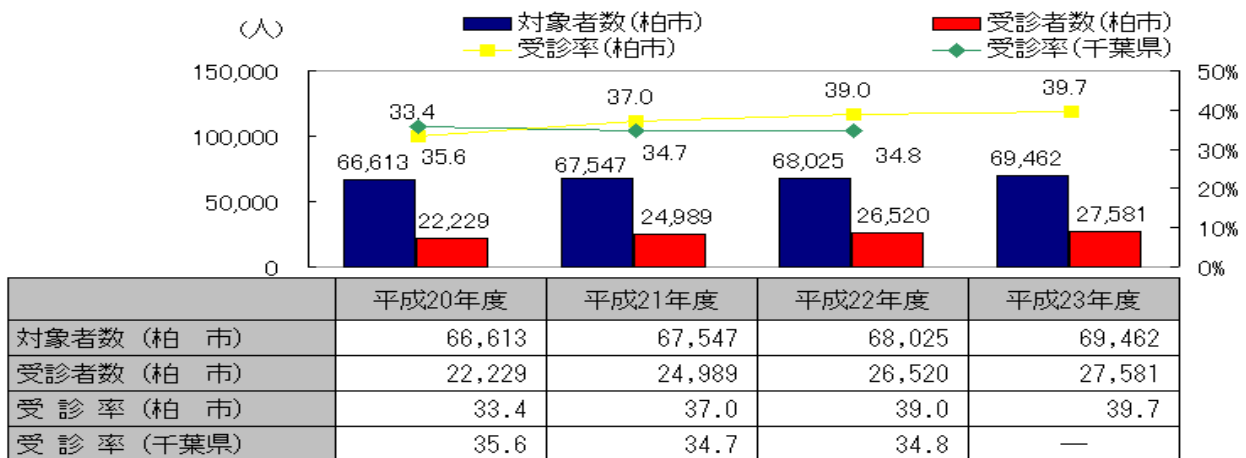


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数:1,782人

- ・糖尿病の指摘を受けてからの、治療や何らかの取り組み状況については、「している(した)」84.6%、「していない」7.3%です。

◆柏市国民健康保険特定健康診査受診者数及び受診率

図64 法定報告における柏市国民健康保険特定健康診査受診者数及び受診率の推移（平成20～23年度）

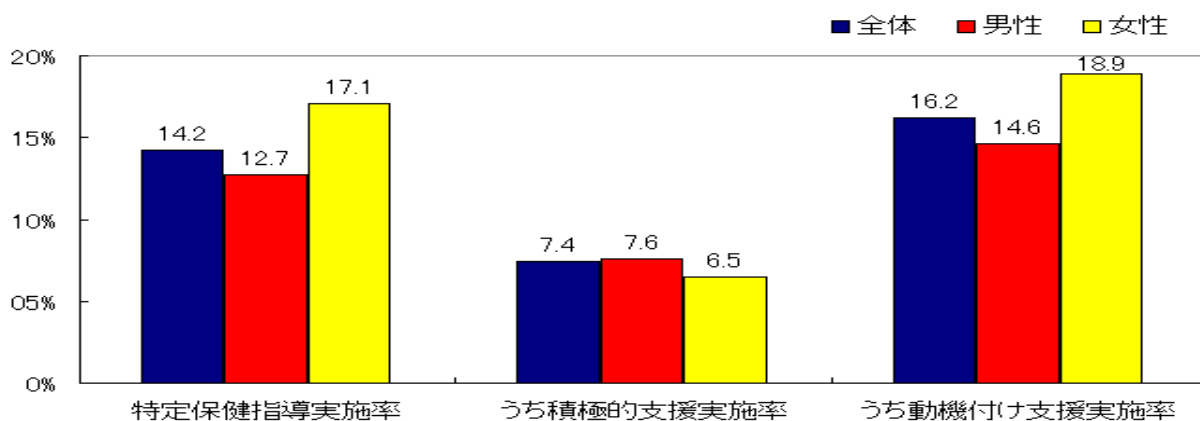


「平成23年度 柏市国民健康保険特定健康診査実施報告」

- ・柏市国民健康保険特定健康診査受診者数及び受診率については、「平成23年度法定報告」が、27,581人、39.7%です。

◆ 柏市国民健康保険特定保健指導実施率

図65 柏市国民健康保険特定保健指導実施率（平成23年度）



「平成23年度 柏市国民健康保険特定保健指導 法定報告集計情報」

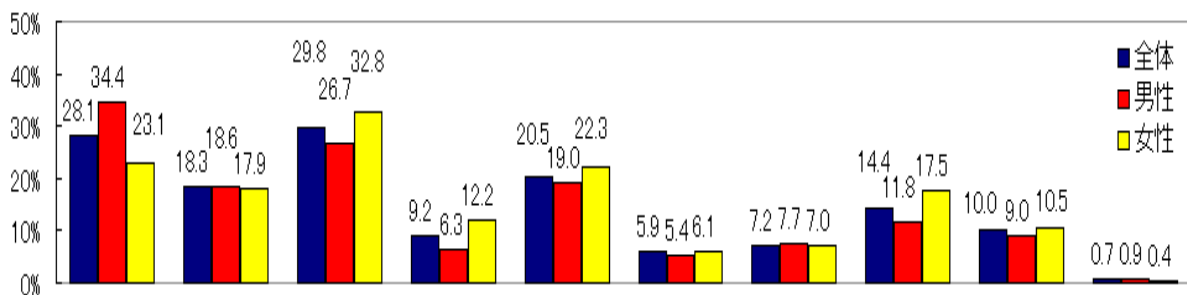
- ・ 特定保健指導実施率については、保健指導レベルが「積極的支援」7.4%（男性7.6%、女性6.5%）、「動機付け支援」16.2%（男性14.6%、女性18.9%）であり、全体で14.2%（男性12.7%、女性17.1%）です。

◆ 特定健康診査・特定保健指導

医療制度改革に伴い、平成20年（2008年）4月から国民健康保険や健康保険組合などすべての医療保険者において特定健康診査と特定保健指導の実施が義務づけられました。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査・保健指導により、糖尿病等の生活習慣病を予防することを、主な目的としています。

◆ 健康診査、がん検診を受けなかった理由

図66 成人の過去1年間に健康診査やがん検診を受けなかった理由（平成23年度）



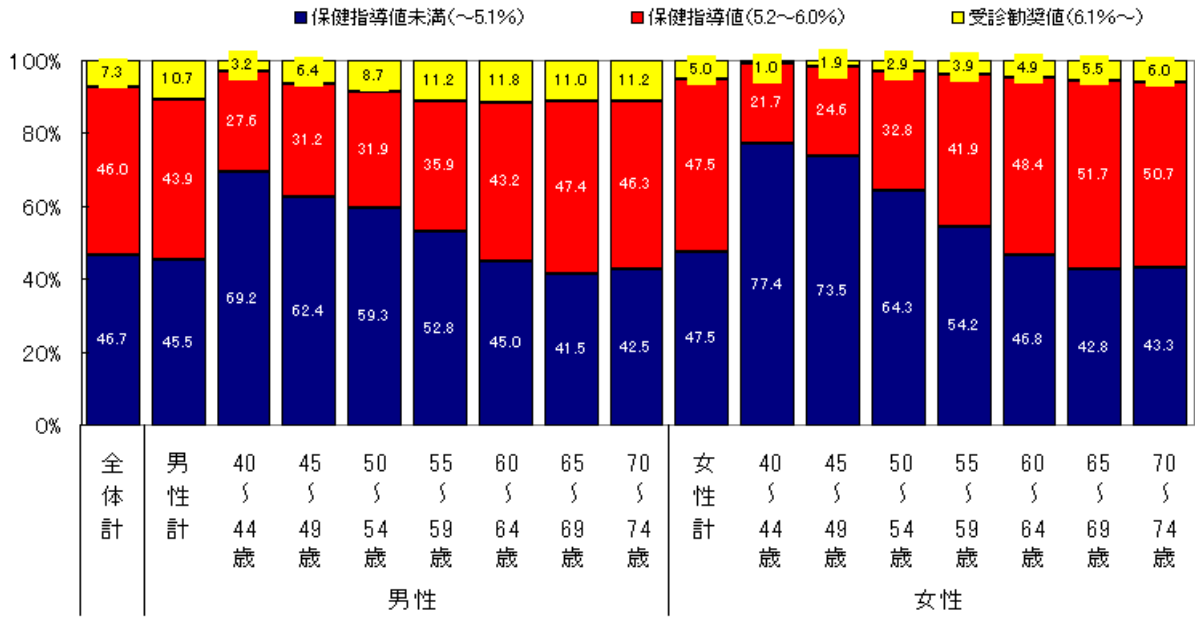
	健康なので必要ない	医療機関を受診中	忙しく都合がつかない	結果が不安	費用がかかる	身近な場所を実施していない	健診（検診）の実施を知らなかった	受け方がわからない	その他	無回答
全体	28.1	18.3	29.8	9.2	20.5	5.9	7.2	14.4	10.0	0.7
男性	34.4	18.6	26.7	6.3	19.0	5.4	7.7	11.8	9.0	0.9
女性	23.1	17.9	32.8	12.2	22.3	6.1	7.0	17.5	10.5	0.4

「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数:1,782人

- ・ 健康診査、がん検診を受けなかった理由については、20%を超えた主なものが、「忙しく都合がつかない」29.8%（男性26.7%、女性32.8%）、「健康なので必要ない」28.1%（男性34.4%、女性23.1%）、「費用がかかる」20.5%（男性19.0%、女性22.3%）です。

◆血糖 ヘモグロビンA1cの状況 [6.1%以上の者の割合] (40歳以上)

図67 柏市国民健康保険特定健康診査結果 [ヘモグロビンA1c] (平成23年度)



「平成23年度 柏市国民健康保険特定健康診査結果」

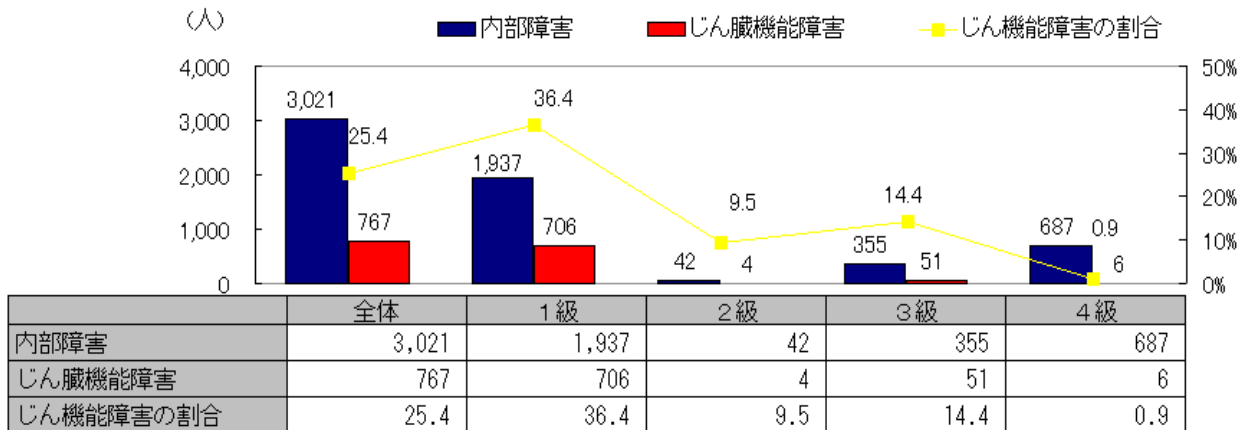
- ・40歳以上のヘモグロビンA1cについては、受診勧奨値である「6.1%以上」が7.3% (男性10.7%, 女性5.0%) です。

◆ヘモグロビンA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

糖化ヘモグロビンのことです。過去約1~2ヶ月の平均的な血糖状態が分かり、通常時の血糖レベルの判定に使われます。この値が5.2%以上になると、平均的な血糖値が高く、糖尿病の危険性があるといえます。

◆じん臓機能障害による身体障害者手帳所持状況

図68 じん臓機能障害による身体障害者手帳所持状況（平成23年度）



「平成23年度 障害福祉課統計」

- ・じん臓機能障害による身体障害者手帳所持状況については、内部障害のうちのじん臓機能障害の割合が、「1級」36.4%、「2級」9.5%、「3級」14.4%、「4級」0.9%で、全体では25.4%です。

◆糖尿病による医療費（国民健康保険分）

図69 糖尿病による医療費〔国民健康保険分〕（平成20年と平成23年との比較）

	平成23年 6月審査分	平成20年 6月審査分	比較 (23-20)
国民健康保険被保険者数	112,712人	109,692人	+3,020人
受診率	75.82%	76.45%	-0.63%
総件数	85,454件	83,860件	+1,594件
糖尿病件数	3,370件 (3.9%)	3,422件 (4.1%)	-52件 (-0.2%)
総点数	200,755,231点	178,928,715点	+21,826,516点
糖尿病総点数	8,447,642点 (4.2%)	8,743,154点 (4.9%)	-295,512点 (-0.7%)
糖尿病入院件数	40件	54件	-14件
糖尿病入院点数	1,770,473点	3,224,258点	-1,453,785点
糖尿病入院日数	564日	844日	-280日
糖尿病入院外件数	3,330件	3,368件	-38件
糖尿病入院外点数	6,677,169点	5,518,896点	+1,158,273点
糖尿病入院外日数	4,973日	4,959日	+14日

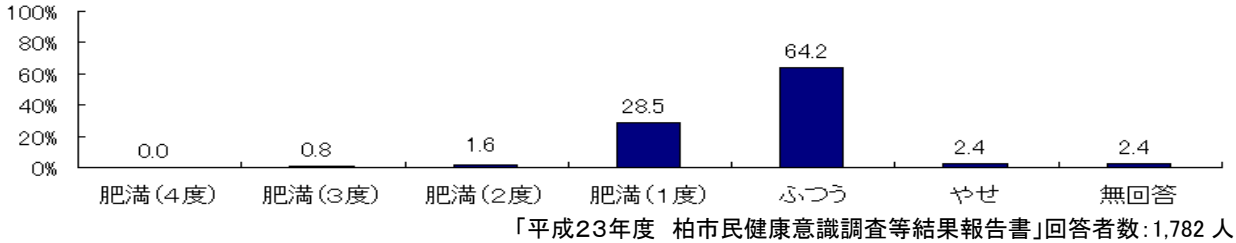
「国保病類別疾病統計表」

- ・平成23年6月審査分の国民健康保険の被保険者数は、112,712人（平成20年比：3,020人増）で、このうち医療受診率は75.82%（平成20年比：0.63%減）です。
- ・平成23年6月審査分の一月あたりの糖尿病総点数は、8,447,642点（全体の4.2%）です。（平成20年比：295,512点減）

糖尿病の主要原因となりうる生活習慣や環境要因について

◆身長及び体重に関する状況（肥満度）〔糖尿病の指摘を受けた人〕

図70 成人の身長及び体重に関する状況〔肥満度〕（平成23年度）

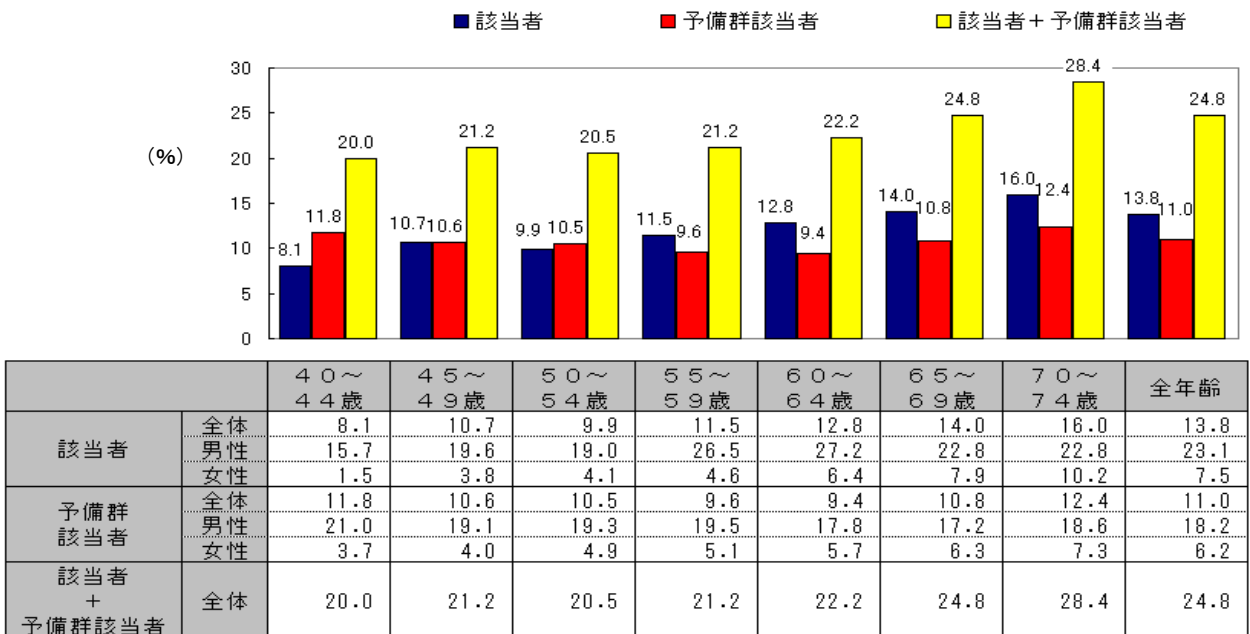


・糖尿病の指摘を受けた人の肥満度については、「肥満（1度）以上（=BMIが25.0以上）」が30.9%です。

※ [BMI = (体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))) で算出した肥満度を示す指数で、25.0以上で「肥満」と判定されます]

◆メタボリックシンドローム〔内臓脂肪症候群〕の該当者・予備群該当者の割合（40歳以上）

図71 メタボリックシンドローム〔内臓脂肪症候群〕の該当者・予備群該当者の割合



「平成23年度 柏市国民健康保険特定健康診査結果」

・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群該当者の割合については、「該当者」と「予備群該当者」を合わせた『該当者』が、「40歳～44歳」20.0%、「45歳～49歳」21.2%、「50歳～54歳」20.5%、「55歳～59歳」21.2%、「60歳～64歳」22.2%、「65歳～69歳」24.8%、「70歳～74歳」28.4%です。

◆メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
内臓の周囲に脂肪が蓄積する「内臓脂肪蓄積型」の肥満者が、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上の項目が該当している状態をいいます。（「内臓脂肪症候群」ともいいます。）

<p>栄養・食生活</p>	<p>肥満は、糖尿病の発症やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になるだけでなく、じん臓疾患の発症の確率を高めることが分かっています。 【再掲】 栄養・食生活に関する「柏市の現状」（P 17～P 23）参照</p>
<p>身体活動・運動</p>	<p>身体活動・運動は、肥満の解消に効果があることのみならず、生活習慣病予防への期待がある実践項目です。 【再掲】 身体活動・運動に関する「柏市の現状」（P 30～P 33）参照</p>
<p>休養・こころの健康</p>	<p>うつ病にうつ状態を加えた「うつ」があると、肥満が増え、健康的な生活習慣が妨げられる可能性があります。 【再掲】 休養・こころの健康に関する「柏市の現状」（P 38～P 45）参照</p>
<p>喫煙</p>	<p>喫煙は、糖尿病の主要なリスク要因です。 【再掲】 喫煙に関する「柏市の現状」（P 50～P 58）参照</p>
<p>飲酒</p>	<p>飲酒及び飲酒時の食事によるカロリー摂取が、肥満やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）につながる可能性があります。 【再掲】 飲酒に関する「柏市の現状」（P 64～P 67）参照</p>
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>歯・口腔の健康は、健康的な日常生活を営むために不可欠な摂食と密接に関連するものであり、その良否は寿命の延伸や生活の質の向上に大きく関係しています。 【再掲】 歯・口腔の健康に関する「柏市の現状」（P 72～P 80）参照</p>

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ① 若い世代からの糖尿病の発症予防と重症化予防

糖尿病の発症予防及び重症化予防のために、市民が糖尿病に関する正しい知識を身につけ、若い世代から糖尿病予防の実践ができる体制を整備する必要があります。

柏市の健康課題 ② 定期的な健康診査の受診

糖尿病の発症予防及び重症化予防のために、市民が健康診査の重要性を理解し、定期的に健康診査を受けることで、自身の健康状態をよく知る必要があります。

〈課題となる背景・理由〉

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・糖尿病の指摘を受けたことがある割合を性別で見ると、男性は女性の約2倍の割合で指摘を受けていること
 - ・糖尿病の指摘を受けたことがある割合が、40歳代から急増していること
 - ・糖尿病の指摘を受けたことがある人のうち、「高血圧症」の指摘を受けたことがある人が35.9%、「脂質異常症」の指摘を受けたことがある人が33.6%であること（＝糖尿病の指摘を受けたことがある人は、メタボリックシンドローム〔内臓脂肪症候群〕の該当者が多い）
 - ・糖尿病の指摘を受けても、治療や何の取り組みもしていない（いわゆる「放置状態」）割合が7.3%であること
 - ・柏市国民健康保険特定健康診査受診率が40%に満たないこと
 - ・柏市国民健康保険特定保健指導実施率が14.2%であること
 - ・40歳以上で、「ヘモグロビンA1c：6.1%以上」が7.3%いること
 - ・身体障害者手帳1級所持者（3,559人）の約2割が、じん機能障害によるものであること
 - ・じん機能障害による身体障害者手帳所持者の約9割が、1級所持者であること
 - ・糖尿病にかかる医療費負担が大きいこと
 - ・糖尿病の指摘を受けたことがある人のうち、肥満が3割以上いること
 - ・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群該当者が、40歳代以降のすべての年代において、約2割～3割いること
 - ・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群該当者は、女性に比べ男性が圧倒的に多いこと

●各分野で関連する項目

再掲項目	参照ページ
栄養・食生活に関する「課題となる背景・理由」	P19, P21, P23
身体活動・運動に関する「課題となる背景・理由」	P30, P33
休養・こころの健康に関する「課題となる背景・理由」	P40, P44~P45
喫煙に関する「課題となる背景・理由」	P54, P56, P58
飲酒に関する「課題となる背景・理由」	P67
歯・口腔の健康に関する「課題となる背景・理由」	P77, P80

- 糖尿病はがん等とは異なり、その病気自体で死亡することは少ないものの、一度発症すると完全に治すことが難しい病気であること
- 糖尿病は初期の段階では自覚症状がないため、治療をしないで放置されがちな病気であり、症状の進行により重篤な合併症を引き起こすこと

柏市の健康課題

- 1 『若い世代からの糖尿病の発症予防と重症化予防』
- 2 『定期的な健康診査の受診』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『生活習慣を整えて、糖尿病の発症及び重症化を防ぐまち』を
目指します。

目標値

1 『若い世代からの糖尿病の発症予防と重症化予防』

◇関連する各分野の項目

再掲項目	参照ページ
栄養・食生活	栄養・食生活に関する「目標値」(P24~P25)参照
身体活動・運動	身体活動・運動に関する「目標値」(P34)参照
休養・こころの健康	休養・こころの健康に関する「目標値」(P46~P47)参照
喫煙	喫煙に関する「目標値」(P60~P61)参照
飲酒	飲酒に関する「目標値」(P68~P69)参照
歯・口腔の健康	歯・口腔の健康に関する「目標値」(P81~P82)参照

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
糖尿病の指摘を受けた人の割合	30歳代	1.1%	維持又は減少	
	40歳代	2.6%	維持又は減少	
	50歳代	6.7%	維持又は減少	
	60歳~74歳	22.6%	維持又は減少	
	75歳~	14.3%	維持又は減少	
メタボリックシンドローム [内臓脂肪症候群]の該当者及び予備群該当者の割合 (40歳以上)	該当者	男性	23.1%	17%
		女性	7.5%	6%
	予備群 該当者	男性	18.2%	14%
		女性	6.2%	5%
ヘモグロビンA1cが6.1%(NGSP値で6.5%)以上の人の割合		7.3%	6%	
じん臓機能障害による身体障害者手帳1級所持者数		706人	維持又は減少	
糖尿病医療費 (国民健康保険 一月あたりの総点数)		8,447,642点	減少	

◆NGSP値

日本糖尿病学会では、2012年4月1日よりヘモグロビンA1cの表記を、日常の診療において国際標準値(NGSP値)を使用することに決めました。したがって、これまで使用していた数値(JDS値)よりおよそ0.4%高くなります。

2 『定期的な健康診査の受診』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
柏市国民健康保険特定健康診査の受診率(法定報告)	39.7%	60.0%
柏市国民健康保険特定保健指導の実施率(法定報告)	14.2%	45.0%
糖尿病の指摘を受けたが、放置している人の割合	7.3%	減少

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ①若い世代からの糖尿病の発症予防と重症化予防
- ②定期的な健康診査の受診

市民が生活習慣を整えて、糖尿病の発症予防及び重症化〔合併症〕予防ができるよう、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

関連する分野の再掲項目	参照ページ
栄養・食生活に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 27～P 28
身体活動・運動に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 35～P 36
休養・こころの健康に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 47～P 48
喫煙に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 61～P 62
飲酒に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 69～P 70
歯・口腔の健康に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 82～P 83

市，地域，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●糖尿病に関する正しい知識（糖尿病の発症予防及び重症化〔合併症〕予防，特定健康診査等の正しい知識）を普及啓発します。 ●地域における啓発活動（各種出前講座，各種講演会等）
市，学校，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●子ども達への健康教育や，職場での教育・啓発活動等を通じて，糖尿病に関する情報提供・知識の普及を行います。【学校保健等との連携】
市，地域，学校，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●柏市国民健康保険特定健康診査及び柏市国民健康保険特定保健指導の実施及び受診勧奨の充実を図ります。
市	<ul style="list-style-type: none"> ●市では，すべての取り組みにおいて， <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等） ・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等） ・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康指導等） ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査等における啓発・指導等）の活用を図ります。 の活用を図ります。

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「糖尿病」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>柏市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導 [市民生活部保険年金課]</p>	<p>40歳以上の柏市国民健康保険加入者を対象として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>
<p>柏市75歳以上の健康診査 [市民生活部保険年金課]</p>	<p>千葉県後期高齢者医療広域連合から委託され、市内在住の千葉県後期高齢者医療被保険者を対象として、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 柏市健康診査（無保険者） [保健所成人健診課]</p>	<p>40歳以上の生活保護受給者のうち、医療保険未加入者を対象として、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>

8 循環器疾患

目指すまちの姿8

**生活習慣を整えて、
循環器疾患の発症及び重症化を防ぐまち**

～生活習慣病予防の知識を正しく身につけ、
生活習慣の改善により、
自分とまわりの人の健康を守りましょう！～

1 循環器疾患に関する柏市の現状及び健康課題

循環器疾患に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ

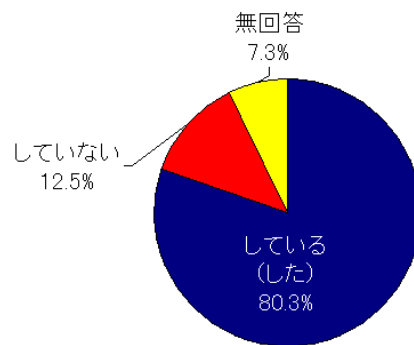
◆疾病の指摘状況

【再掲】図4【成人の疾病の指摘状況（平成23年度）】（P19）参照

- ・「循環器疾患」（「脳卒中」、「心筋梗塞・狭心症」、「高血圧症」、「脂質異常症」）の指摘を受けた割合は、11.0%（男性12.1%、女性9.9%）です。
- ・年齢別でみると、「20歳代」0.9%、「30歳代」1.8%、「40歳代」6.3%、「50歳代」12.4%、「60～64歳」16.5%、「65～74歳」16.6%、「75歳以上」22.3%です。

◆循環器疾患の指摘を受けてからの、治療や何らかの取り組み状況【循環器疾患の指摘を受けた人】

図72 成人の循環器疾患の指摘を受けてからの、治療や何らかの取り組み状況（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数:1,782人

- ・循環器疾患の指摘を受けてからの、治療や何らかの取り組み状況については、「している(した)」80.3%、「していない」12.5%です。

◆主要死因別死亡者数

【再掲】図33【主要死因別死亡者数の推移（平成19～23年）】（P52）参照

- ・平成23年の主要死因別死亡者数の割合については、死因となった各疾患のうち、「循環器疾患」が38.1%（「脳血管疾患」13.3%、「心疾患」24.0%、「高血圧性疾患」0.8%）を占めています。

◆柏市国民健康保険特定健康診査受診者数及び受診率の推移

【再掲】図64【法定報告における柏市国民健康保険特定健康診査受診者数及び受診率の推移（平成20～23年度）】（P85）参照

◆柏市国民健康保険特定保健指導実施率

【再掲】図65【柏市国民健康保険特定保健指導実施率（平成23年度）】（P86）参照

◆健康診査、がん検診を受けなかった理由

【再掲】図66【成人の過去1年間に健康診査やがん検診を受けなかった理由（平成23年度）】（P86）参照

◆循環器疾患による医療費（国民健康保険分）

図73 循環器疾患による医療費〔国民健康保険分〕（平成20年と平成23年との比較）

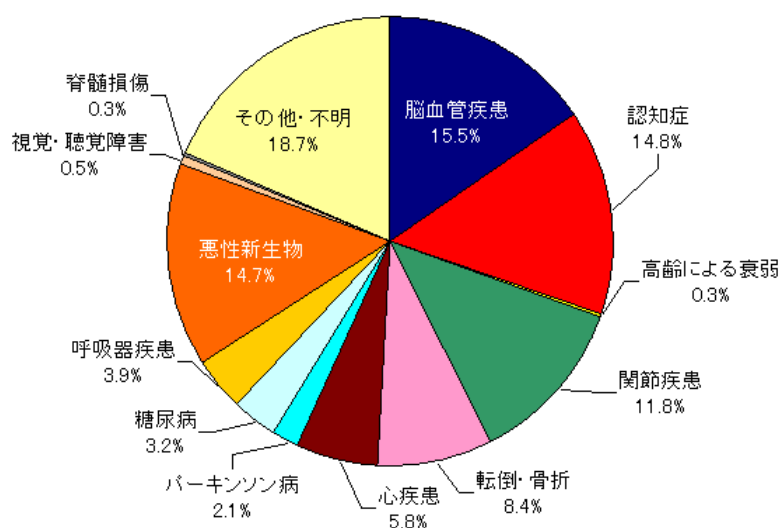
	平成23年 6月審査分	平成20年 6月審査分	比較 (23-20)
国民健康保険被保険者数	112,712人	109,692人	+3,020人
受診率	75.82%	76.45%	-0.63%
総件数	85,454件	83,860件	+1,594件
循環器疾患総件数	14,655件 (17.1%)	14,322件 (17.1%)	+333件 (±0%)
総点数	200,755,231点	178,928,715点	+21,826,516点
循環器疾患総点数	39,027,763点 (19.4%)	33,318,627点 (18.6%)	+5,709,136点 (+0.8%)
循環器疾患入院件数	307件	310件	-3件
循環器疾患入院点数	21,841,830点	17,073,970点	+4,767,860点
循環器疾患入院日数	4,565日	4,418日	+147日
循環器疾患入院外件数	14,348件	14,012件	+336件
循環器疾患入院外点数	17,185,933点	16,244,657点	+941,276点
循環器疾患入院外日数	19,072日	20,016日	-944日

「国保病類別疾病統計表」

- ・平成23年6月審査分の国民健康保険の被保険者数は、112,712人（平成20年比：3,020人増）で、このうち医療受診率は75.82%（平成20年比：0.63%減）です。
- ・平成23年6月審査分の一月あたりの循環器疾患総点数は、39,027,763点（全体の19.4%）です。（平成20年比：5,709,136点増）

◆介護保険新規要介護認定者の状況〔原因疾患〕

図74 新規要介護認定者の原因疾患（平成22年度）

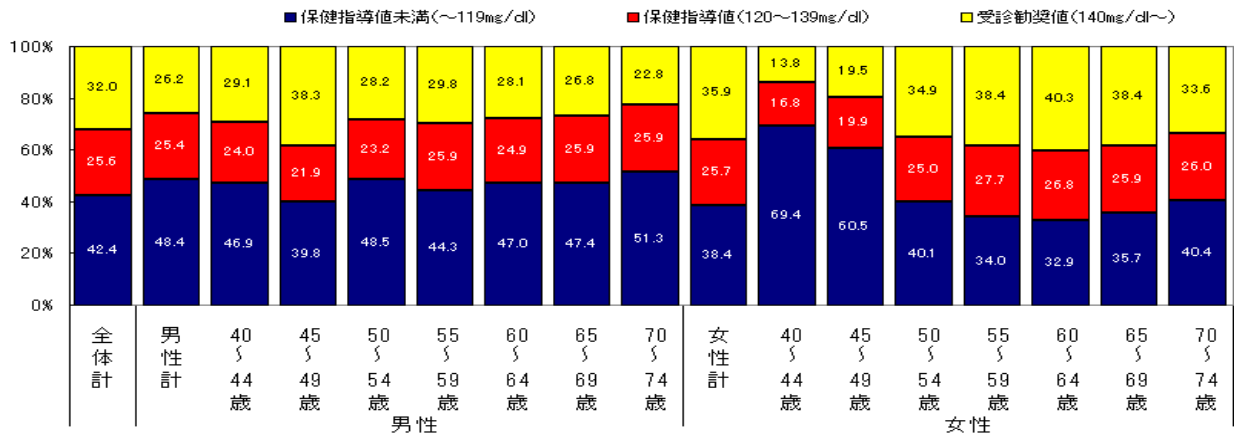


「平成22年度 要介護認定申請者状況分析集計表」

- ・介護保険新規要介護認定者の原因疾患については、原因となった各疾患のうち、「循環器疾患」が21.3%（「脳血管疾患」15.5%、「心疾患」5.8%）を占めています。

◆脂質 LDLコレステロールの状況 [140mg/dl以上の者の割合] (40歳以上)

図75 柏市国民健康保険特定健康診査結果 [LDLコレステロール] (平成23年度)



「平成23年度 柏市国民健康保険特定健康診査結果」

- ・40歳以上のLDLコレステロールについては、受診勧奨値である「140mg/dl以上」が、32.0% (男性26.2%, 女性35.9%) です。

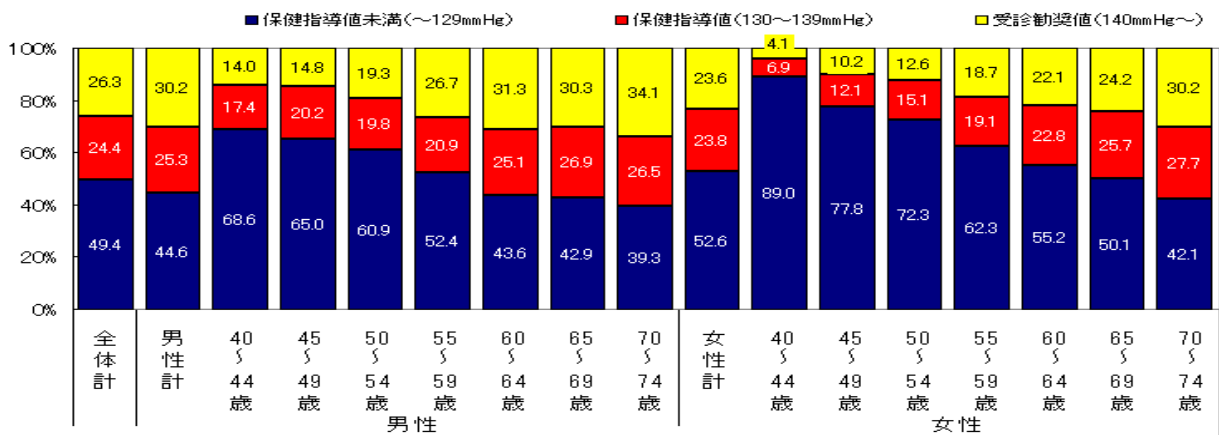
◆LDLコレステロール

悪玉コレステロールとも言われます。HDLコレステロール (善玉コレステロール) によって運び出されますが、食生活の偏りなどで増えすぎた悪玉コレステロールは、動脈の血管の内側にこぶ (プラーク) を作って血流を悪くします。この値が160mg/dl以上になると、肥満症や動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。

◆血圧の状況 [収縮期血圧・拡張期血圧] (40歳以上)

図76, 図77 柏市国民健康保険特定健康診査結果 [収縮期血圧・拡張期血圧] (平成23年度)

《収縮期血圧》



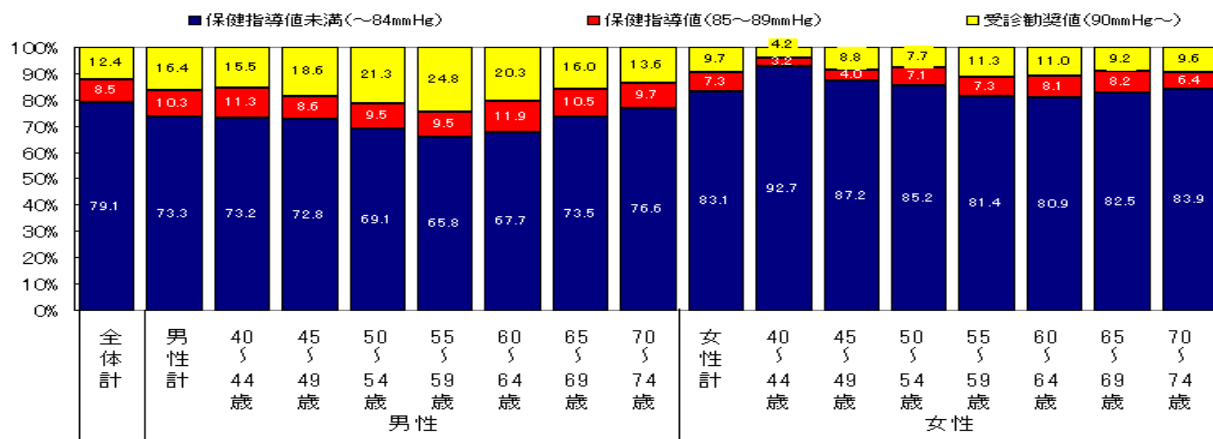
「平成23年度 柏市国民健康保険特定健康診査結果」

- ・40歳以上の収縮期血圧については、受診勧奨値である「140mmHg以上」が、26.3% (男性30.2%, 女性23.6%) です。

◆収縮期血圧

血圧の状態を調べる指標です。心臓が収縮して血液を全身に送り出したときの圧力で、最大血圧ともいいます。この値が130mmHg以上になると、高血圧、動脈硬化などの疑いがあります。

《拡張期血圧》



「平成23年度 柏市国民健康保険特定健康診査結果」

- ・40歳以上の拡張期血圧については、受診勧奨値である「90mmHg以上」が、12.4%（男性16.4%、女性9.7%）です。

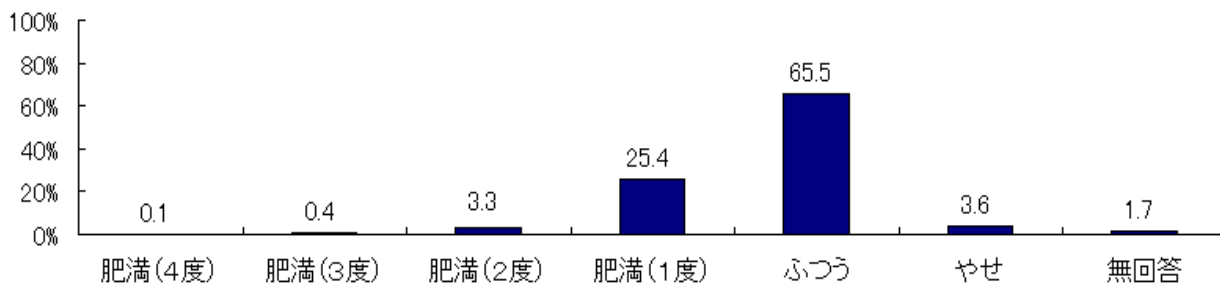
◆拡張期血圧

血圧の状態を調べる指標です。心臓が拡張して血液を吸い込んだときの圧力を指します。最小血圧ともいいます。この値が85mmHg以上になると、高血圧、動脈硬化などの疑いがあります。

循環器疾患の主要原因となりうる生活習慣や環境要因について

◆身長及び体重に関する状況（肥満度）〔循環器疾患の指摘を受けた人〕

図78 成人の身長及び体重に関する状況〔肥満度〕（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数:1,782人

- ・循環器疾患の指摘を受けた人の肥満度については、「肥満（1度）以上（=BMIが25.0以上）」29.2%です。

◆メタボリックシンドローム〔内臓脂肪症候群〕の該当者・予備群該当者の割合（40歳以上）

【再掲】図71【メタボリックシンドローム〔内臓脂肪症候群〕の該当者・予備群該当者の割合】（P89）参照

栄養・食生活	肥満は、循環器疾患の発症の確率を高めることが分かっています。 【再掲】栄養・食生活に関する「柏市の現状」(P17～P23)参照
身体活動・運動	身体活動・運動は、肥満の解消に効果があることのみならず、生活習慣病予防への期待がある実践項目です。 【再掲】身体活動・運動に関する「柏市の現状」(P30～P33)参照
休養・こころの健康	うつ病にうつ状態を加えた「うつ」があると、肥満が増え、健康的な生活習慣が妨げられる可能性があります。 【再掲】休養・こころの健康に関する「柏市の現状」(P38～P45)参照
喫煙	喫煙は、循環器疾患の主要なリスク要因です。 【再掲】喫煙に関する「柏市の現状」(P50～P58)参照
飲酒	飲酒及び飲酒時の食事によるカロリー摂取が、肥満やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)につながる可能性があります。 【再掲】飲酒に関する「柏市の現状」(P64～P67)参照
歯・口腔の健康	歯・口腔機能は、健康的な日常生活を営むために不可欠な摂食と密接に関連するものであり、その良否は寿命の延伸や生活の質の向上に大きく関係しています。 【再掲】歯・口腔の健康に関する「柏市の現状」(P72～P80)参照

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ① 若い世代からの循環器疾患の発症予防と重症化予防

循環器疾患の発症予防及び重症化予防のために、市民が循環器疾患に関する正しい知識を身につけ、若い世代から循環器疾患予防の実践ができる体制を整備する必要があります。

柏市の健康課題 ② 定期的な健康診査の受診

循環器疾患の発症予防及び重症化予防のために、市民が健康診査の重要性を理解し、定期的に健康診査を受けることで、自身の健康状態をよく知る必要があります。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・循環器疾患の指摘を受けたことがある割合が、40歳代から急増していること
 - ・循環器疾患の指摘を受けたことがあるほとんどの人は、「脳卒中」、「心筋梗塞・狭心症」、「高血圧症」、「脂質異常症」及び「糖尿病」の5疾病において、重複して指摘を受けたことがあること

- ・循環器疾患の指摘を受けても、治療や何の取り組みもしていない（いわゆる「放置状態」）割合が12.5%であること
- ・循環器疾患は、市民の死因順位第2位を占める疾患であること
- ・柏市国民健康保険特定健康診査受診率が40%に満たないこと【再掲（P91）】
- ・柏市国民健康保険特定保健指導実施率が14.2%であること【再掲（P91）】
- ・循環器疾患にかかる医療費負担が大きいこと
- ・介護保険の新規要介護認定者の原因疾患の約2割が、「循環器疾患」であること
- ・40歳以上で、「LDLコレステロール：140mg/dl以上」が32.0%いること
- ・40歳以上で、「収縮期血圧：140mmHg以上」が26.3%いること
- ・40歳以上で、「拡張期血圧：90mmHg以上」が12.4%いること
- ・循環器疾患の指摘を受けたことがある人のうち、肥満が約3割いること
- ・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群該当者が、40歳代以降のすべての年代において、約2割～3割いること【再掲（P91）】
- ・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群該当者は、女性に比べ男性が圧倒的に多いこと【再掲（P91）】

●各分野で関連する項目

再掲項目	参照ページ
栄養・食生活に関する「課題となる背景・理由」	P19, P21, P23
身体活動・運動に関する「課題となる背景・理由」	P30, P33
休養・こころの健康に関する「課題となる背景・理由」	P40, P44～P45
喫煙に関する「課題となる背景・理由」	P54, P56, P58
飲酒に関する「課題となる背景・理由」	P67
歯・口腔の健康に関する「課題となる背景・理由」	P77, P80

- 循環器疾患は、生活習慣の改善によって予防可能な疾患であること

柏市の健康課題

- 1 『若い世代からの循環器疾患の発症予防と重症化予防』
- 2 『定期的な健康診査の受診』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『生活習慣を整えて、循環器疾患の発症及び重症化を防ぐまち』を目指します。

目標値

1 『若い世代からの循環器疾患の発症予防と重症化予防』

◇関連する各分野の項目

再掲項目	参照ページ
栄養・食生活	栄養・食生活に関する「目標値」(P24~P25)参照
身体活動・運動	身体活動・運動に関する「目標値」(P34)参照
休養・こころの健康	休養・こころの健康に関する「目標値」(P46~P47)参照
喫煙	喫煙に関する「目標値」(P60~P61)参照
飲酒	飲酒に関する「目標値」(P68~P69)参照
歯・口腔の健康	歯・口腔の健康に関する「目標値」(P81~P82)参照

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
循環器疾患の指摘を受けた人の割合	30歳代	1.8%	維持又は減少	
	40歳代	6.3%	維持又は減少	
	50歳代	12.4%	維持又は減少	
	60歳～74歳	16.5%	維持又は減少	
	75歳～	22.3%	維持又は減少	
循環器疾患による死亡者数		794人	730人	
循環器疾患医療費 (国民健康保険一月あたりの総点数)		39,027,763点	減少	
LDLコレステロールが 140mg/dl以上の人の 割合(40歳以上)	全体	32.0%	23%以下	
	男性	26.2%	20%以下	
	女性	35.9%	27%以下	
収縮期血圧が140mmHg 以上の人の割合(40歳 以上)	全体	26.3%	19%以下	
	男性	30.2%	22%以下	
	女性	23.6%	17%以下	
拡張期血圧が90mmHg以上 の人の割合(40歳以上)	全体	12.4%	10%以下	
	男性	16.4%	13%以下	
	女性	9.7%	7%以下	
【再掲】 メタボリックシンドローム 〔内臓脂肪症候群〕の該当 者及び予備群該当者の割合 (40歳以上)	該当者	男性	23.1%	17%
		女性	7.5%	6%
	予備群 該当者	男性	18.2%	14%
		女性	6.2%	5%

2 『定期的な健康診査の受診』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
【再掲】 柏市国民健康保険特定健康診査の受診率(法定 報告)	39.7%	60.0%
【再掲】 柏市国民健康保険特定保健指導の実施率(法定 報告)【再掲】	14.2%	45.0%
循環器疾患の指摘を受けたが、放置している 人の割合	12.5%	減少

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ①若い世代からの循環器疾患の発症予防と重症化予防
- ②定期的な健康診査の受診

市民が生活習慣を整えて、循環器疾患の発症予防及び重症化予防ができるよう、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

関連する分野の再掲項目	参照ページ
栄養・食生活に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 27～P 28
身体活動・運動に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 35～P 36
休養・こころの健康に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 47～P 48
喫煙に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 61～P 62
飲酒に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 69～P 70
歯・口腔の健康に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P 82～P 83

市，地域，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●循環器疾患に関する正しい知識（循環器疾患の発症予防及び重症化予防，健康診査結果の理解等）を普及啓発します。 ●地域における啓発活動（各種出前講座，各種講演会等）
市，学校，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●子ども達への健康教育や，職場での教育・啓発活動等を通じて，循環器疾患に関する情報提供・知識の普及を行います。【学校保健等との連携】
市，地域，職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●柏市国民健康保険特定健康診査及び柏市国民健康保険特定保健指導の実施及び受診勧奨の充実を図ります。
市	<ul style="list-style-type: none"> ●市では，すべての取り組みにおいて， <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等） ・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等） ・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康指導等） ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査等における啓発・指導等） の活用を図ります。

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「循環器疾患」に関する既存事業【抜粋】》

事業名[担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 柏市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導 [市民生活部保険年金課]</p>	<p>40歳以上の柏市国民健康保険加入者を対象として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 柏市75歳以上の健康診査 [市民生活部保険年金課]</p>	<p>千葉県後期高齢者医療広域連合から委託され、市内在住の千葉県後期高齢者医療被保険者を対象として、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 柏市健康診査（無保険者） [保健所成人健診課]</p>	<p>40歳以上の生活保護受給者のうち、医療保険未加入者を対象として、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>

9 がん

目指すまちの姿9

**生活習慣を整えて、がんの発症を防ぐまち
・がんの早期発見・早期治療を促進するまち**

～生活習慣病予防の知識を正しく身につけ、
生活習慣の改善により、
自分とまわりの人の健康を守りましょう！～

1 がんに関する柏市の現状及び健康課題

がんに関する「柏市の現状」から「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

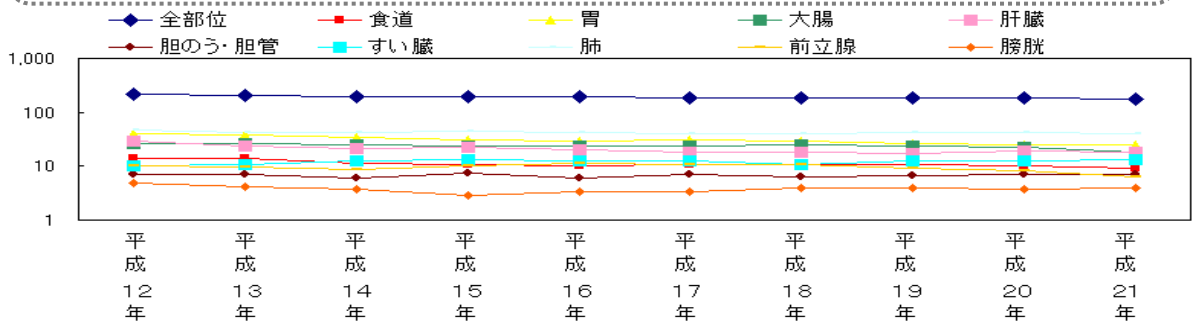
◆主要死因別死亡者数

【再掲】図33【主要死因別死亡者数の推移（平成19～23年）】（P52）参照

- ・平成23年の主要死因別死亡者数の割合については、死因となった各疾患のうち、がん（悪性新生物）が45.4%を占めています。

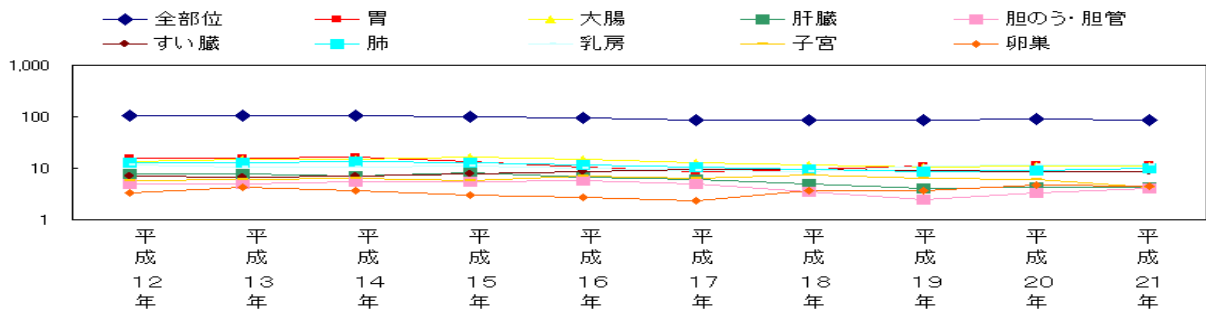
◆がんによる死亡状況

図79 柏市の年齢調整死亡率の推移 [男性 人口10万対] (平成12～21年)



千葉県がんセンター「地域がん登録データ」

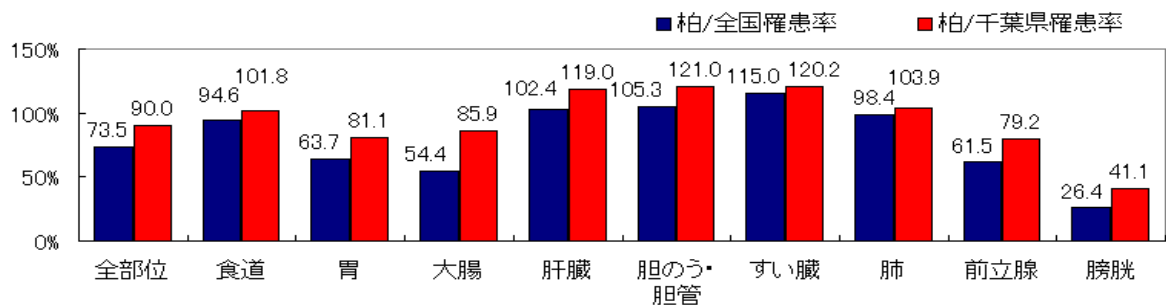
図80 柏市の年齢調整死亡率の推移 [女性 人口10万対] (平成12～21年)



千葉県がんセンター「地域がん登録データ」

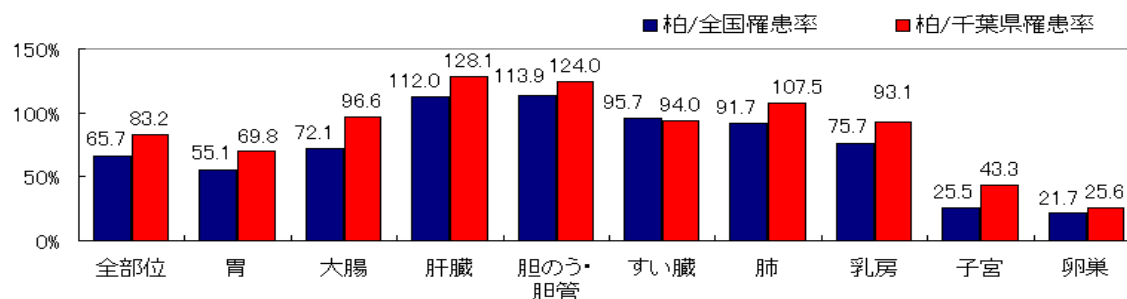
◆がんの罹患状況

図81 柏市罹患率の全国値および千葉県値との比較 (平成16年 男性)



千葉県がんセンター「地域がん登録データ」

図82 柏市罹患率の全国値および千葉県値との比較（平成16年 女性）



千葉県がんセンター「地域がん登録データ」

- ・柏市民は、「食道がん」、「肝臓がん」、「胆のう・胆管がん」、「すい臓がん」、「肺がん」の罹患率が高く（＝かかる割合が高く）、「胃がん」、「大腸がん」、「すい臓がん」、「肺がん」、「乳がん（女性のみ）」による死亡率が高い傾向にあります。

◆がんによる医療費（国民健康保険分）

図83 がんによる医療費〔国民健康保険分〕（平成20年と平成23年との比較）

	平成23年 6月審査分	平成20年 6月審査分	比較 (23-20)
国民健康保険被保険者数	112,712人	109,692人	+3,020人
受診率	75.82%	76.45%	-0.63%
総件数	85,454件	83,860件	+1,594件
がん件数	2,738件 (3.2%)	2,597件 (3.1%)	+141件 (+0.1%)
総点数	200,755,231点	178,928,715点	+21,826,516点
がん総点数	24,416,484点 (12.2%)	21,721,433点 (12.1%)	+2,695,051点 (+0.1%)
がん入院件数	217件	264件	-47件
がん入院点数	14,966,671点	15,808,778点	-842,107点
がん入院日数	2,943日	3,407日	-464日
がん入院外件数	2,521件	2,333件	+188件
がん入院外点数	9,449,813点	5,912,655点	+3,537,158点
がん入院外日数	4,255日	3,657日	+598日

「国保病類別疾病統計表」

- ・平成23年6月審査分の国民健康保険の被保険者数は、112,712人（平成20年比：3,020人増）で、このうち医療受診率は75.82%（平成20年比：0.63%減）です。
- ・平成23年6月審査分の一月あたりのがん総点数は、24,416,484点（全体の12.2%）です。（平成20年比：2,695,051点増）

がんの主要原因となりうる生活習慣や環境要因について

栄養・食生活	肥満や野菜の摂取不足は、がんになる確率を高めることが分かっています。 【再掲】栄養・食生活に関する「柏市の現状」(P17~P23)参照
身体活動・運動	身体活動・運動は、肥満の解消に効果があることのみならず、生活習慣病予防への期待がある実践項目です。 【再掲】身体活動・運動に関する「柏市の現状」(P30~P33)参照
休養・こころの健康	うつ病にうつ状態を加えた「うつ」があると、肥満が増え、健康的な生活習慣が妨げられる可能性があります。 【再掲】休養・こころの健康に関する「柏市の現状」(P38~P45)参照
喫煙	喫煙はがん(口腔, 咽頭, 喉頭, 肺, 食道, 胃, 大腸, すい臓, 肝臓, じん臓, 尿路, 膀胱, 子宮頸部, 鼻腔, 副鼻腔, 卵巣のがん, 急性骨髄性白血病)の原因です。また, 受動喫煙は肺がんの原因です。 【再掲】喫煙に関する「柏市の現状」(P50~P58)参照
飲酒	1日平均飲酒量の上昇とがんに関する健康リスクの上昇とは、比例関係にあります。 【再掲】飲酒に関する「柏市の現状」(P64~P67)参照
歯・口腔の健康	歯・口腔機能は、健康的な日常生活を営むために不可欠な摂食と密接に関連するものであり、その良否は寿命の延伸や生活の質の向上に大きく関係しています。 【再掲】歯・口腔の健康に関する「柏市の現状」(P72~P80)参照

◆メモ◆
主ながんの自覚症状

胃がん	胃部不快感, 消化不良, 食欲不振, 食習慣の変化	食道がん	胸骨裏の激痛, 食物を飲みこむ時のつかえ感
肺がん	咳, 痰, 血痰	口腔がん	難治性の潰瘍
乳がん	硬いしこり, 血性の乳頭分泌物	膀胱がん	肉眼的血尿
子宮体がん	性交時出血, 血性のおりもの, 月経異常	喉頭がん	声のかすれ
大腸がん	血便, 排便異常, 便柱狭小, 肛門からの出血	白血病	出血傾向, 易疲労性, 発熱
肝がん/膵がん	上腹部の不快感, 黄疸	皮膚がん	境界不鮮明なほくろ

資料:公益財団法人がん研究振興財団
<http://www.fpcr.or.jp/publication/others.html>

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ①

がんの発症を防ぐための生活習慣等に関する知識の普及

がんの発症を未然に防ぐために、市民が、がんの発症のリスクを高める生活習慣や、環境要因に関する正しい知識をより身につける必要があります。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・がんは、市民の死因順位第1位を占める疾患であること
 - ・がんにかかる医療費負担が大きいこと
- 各分野で関連する項目

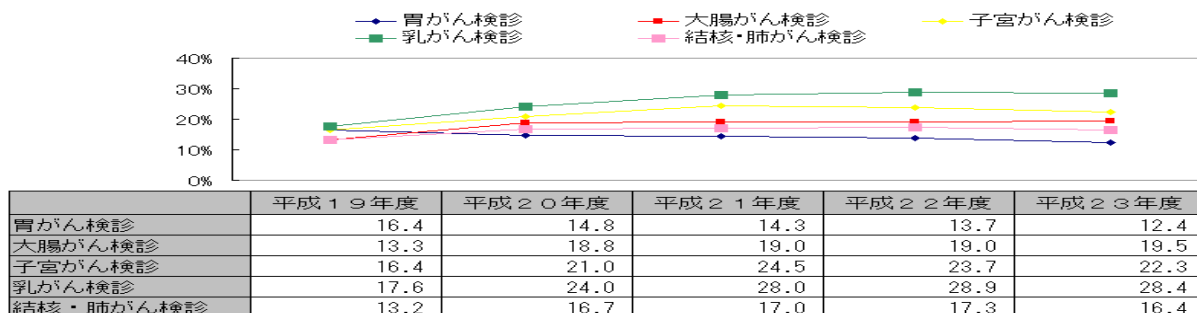
再掲項目	参照ページ
栄養・食生活に関する「課題となる背景・理由」	P19, P21, P23
身体活動・運動に関する「課題となる背景・理由」	P30, P33
休養・こころの健康に関する「課題となる背景・理由」	P40, P44~P45
喫煙に関する「課題となる背景・理由」	P54, P56, P58
飲酒に関する「課題となる背景・理由」	P67
歯・口腔の健康に関する「課題となる背景・理由」	P77, P80

- がんの原因は様々であるが、そのうちの多くは、予防可能な生活習慣や環境要因であること

柏市の現状データ ②

◆柏市がん検診の受診状況

図84 柏市がん検診受診率の推移（平成19～23年度）



「柏市保健所事業年報」

- ・平成23年度柏市がん検診の受診率については、「胃がん検診」12.4%（対平成19年度比較：4.0%減）、「大腸がん検診」19.5%（対平成19年度比較：6.2%増）、「子宮がん検診」22.3%（対平成19年度比較：5.9%増）、「乳がん検診」28.4%（対平成19年度比較：10.8%増）、「結核・肺がん検診」16.4%（対平成19年度比較：3.2%増）です。

◆健康診査，がん検診を受けなかった理由

【再掲】図66【成人の過去1年間に健康診査やがん検診を受けなかった理由（平成23年度）】（P87）参照

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ② がん検診の受診

がんの早期発見・早期治療を促進するため、がん検診受診率の向上を図る必要があります。

《課題となる背景・理由》

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・がん検診を受診していない人が多数いること
 - ・健康診査，がん検診を受診しなかった主な理由として、「忙しくて都合がつかない」、「健康なので必要ない」、「費用がかかる」などが挙げられていること
- がんは、検診を受けることで早期に発見することができ、治療につなげることができること

柏市の健康課題

- 1 『がんの発症を防ぐための生活習慣等に関する知識の普及』
- 2 『がん検診の受診』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『生活習慣を整えて、がんの発症を防ぐまち・がんの
早期発見・早期治療を促進するまち』を目指します。

目標値

- 1 『がんの発症を防ぐための生活習慣等に関する知識の普及』

◇関連する各分野の項目

再掲項目	参照ページ
栄養・食生活	栄養・食生活に関する「目標値」(P24~P25)参照
身体活動・運動	身体活動・運動に関する「目標値」(P34)参照
休養・こころの健康	休養・こころの健康に関する「目標値」(P46~P47)参照
喫煙	喫煙に関する「目標値」(P60~P61)参照
飲酒	飲酒に関する「目標値」(P68~P69)参照
歯・口腔の健康	歯・口腔の健康に関する「目標値」(P81~P82)参照

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
がんによる死亡者数	946人	880人

2 『がん検診の受診』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
胃がん検診受診率	12.4%	50%
大腸がん検診受診率	19.5%	50%
子宮がん検診受診率	22.3%	50%
乳がん検診受診率	28.4%	50%
結核・肺がん検診受診率	16.4%	50%

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ①がんの発症を防ぐための生活習慣等に関する知識の普及
- ②がん検診の受診

市民が生活習慣を整えて、がんの発症予防及び重症化予防ができるよう、また、がんの早期発見・早期治療を促進できるよう、各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

関連する分野の再掲項目	参照ページ
栄養・食生活に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P27～P28
身体活動・運動に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P35～P36
休養・こころの健康に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P47～P48
喫煙に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P61～P62
飲酒に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P70～P71
歯・口腔の健康に関する「柏市の健康目標を達成するための取り組み」	P83～P84

市，地域，学校， 職場，企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●がんに関する正しい知識（がんの発症予防，がん検診等の正しい知識）を普及啓発します。 ●地域における啓発活動（各種出前講座，各種講演会等） ●モデル地域を設定した啓発活動の強化
市，地域，職場， 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診の実施及び受診勧奨の充実を図ります。
市，学校，職場， 企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●子ども達への健康教育や，職場での教育・啓発活動等を通じて，がんに関する情報提供・知識の普及を行います。【学校保健等との連携】 ●子宮頸がん予防ワクチンの接種，肝炎ウイルス検査の受診等を推進します。

市	<ul style="list-style-type: none"> ●受けやすいがん検診の提供を推進します。(柏市国民健康保険加入者の特定健康診査との同時実施等) ●市では、すべての取り組みにおいて、 <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発(啓発物の配布・掲示等) ・各種媒体による啓発(広報紙, HP, 回覧等) ・各種健康啓発(教育)事業, 各種個別健康相談事業, 各種健康診査事業を通じた啓発(講演会, 健康指導等) ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導(母子健康手帳の発行, 母親・両親学級, マタニティクッキング教室, 離乳食教室, 新生児訪問, 幼児健康診査等における啓発・指導等)の活用を図ります。
---	--

※「企業」には、医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「がん」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
がん対策事業の総括, 計画及び進行管理 [保健所総務企画課]	各部署で行うがん対策事業を, 主に4つの視点(「予防と啓発」, 「検診・早期発見」, 「治療から緩和ケアまで」, 「地域相互支援」)から, 総合的に推進する。
柏市緊急肝炎ウイルス検査 [保健所保健予防課]	自覚症状がなく, 自身の感染を知らないB型肝炎ウイルス及びC型肝炎ウイルス持続感染者(キャリア)に感染を知る機会を与えることにより, 感染者の早期発見・早期治療につなげ, 慢性肝炎及び肝硬変・肝がんといった重症化を未然に防ぐことを目的として実施する。
がん検診事業(胃がん, 大腸がん, 子宮がん, 乳がん, 結核・肺がん) [保健所成人健診課]	がんの早期発見・早期治療, 結核の早期発見・まん延防止を図る。
がん検診推進事業(無料検診) [保健所成人健診課]	特定の年齢に達した市民に対し, 子宮頸がん・乳がん・大腸がん無料クーポン券, 啓発リーフレットを送付する。がん検診の受診促進を図るとともに, がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図り, 健康の保持増進を図ることを目標に実施する。
成人健診事業 (健康づくり普及・啓発) [保健所成人健診課]	健診受診率の向上及び市民が健康づくりに役立てられるきっかけを作る。

第2章

ライフステージに応じた目標と取り組み

**1 乳幼児期
(概ね0～5歳)**

- 親が子どもの成長に合わせた育児に取り組み、子どもが家庭での基本的な生活習慣を身につけられるようにします！

1 特徴と健康課題

乳幼児期には、次のような世代の特徴と、それに伴う健康課題があります。

人生の節目		<input type="checkbox"/> 誕生 <input type="checkbox"/> 保育園・幼稚園等への入園
社会環境	社会的立場	<input type="checkbox"/> 子ども（未成年）
	主な生活の場	<input type="checkbox"/> 家庭 <input type="checkbox"/> 地域 <input type="checkbox"/> 保育園 <input type="checkbox"/> 幼稚園 等
個人の状況	身体的な特徴	<input type="checkbox"/> 生理的機能が次第に自立していく時期 <input type="checkbox"/> 人格や生活習慣を形成する時期
	ライフスタイル	<input type="checkbox"/> 家庭，幼稚園，保育園等を中心とした生活
	健康観の形成に対する影響が大きい 主な要因	<input type="checkbox"/> 家庭
健康課題		<input type="checkbox"/> 親の不規則な生活習慣や生活リズム等の影響を受けやすい時期であること <input type="checkbox"/> 運動，感覚機能，健全な心身を育む生活習慣と環境が必要であること <input type="checkbox"/> たばこやアルコールが及ぼす健康被害から，子どもを守る必要があること <input type="checkbox"/> 乳歯のむし歯が発生しやすい時期であること

2 健康目標

乳幼児期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

●親が子どもの成長に合わせた育児に取り組み、子どもが家庭での基本的な生活習慣を身につけられるようにします！

<p>栄養・食生活</p>	<p>■成長に合わせた食習慣の基礎を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しく、家族そろって楽しく食べる食事から、健やかな生活リズムをつくります。 ・空腹感を感じ、食事を味わって食べることができるようにします。 ・いろいろな食材や味覚を経験していきます。 ・うす味に慣れさせます。 ・よく噛む習慣を身につけます。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■身体を動かす習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子のスキンシップを通して、幼い頃から身体を動かして外で遊び、運動好きな子どもに育てます。 ・子どもの成長に合わせて、日常生活の中で、できるだけ歩くことを習慣づけます。
<p>休養 ・こころの健康</p>	<p>■十分な休養，睡眠がとれるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子のスキンシップを大切にし，親と子のこころの結びつきを強くします。 ・夜更かしをせずに，健やかな生活リズムをつくります。
<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙から子どもを守るために，子どもの前では喫煙をしません。 ・誤飲，火傷等から子どもを守るために，子どもの手の届くところにたばこを置きません。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誤飲から子どもを守るために，子どもの手の届くところにお酒を置きません。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べたらみがく習慣を身につけます。 ・親が子どもの仕上げ歯みがきを毎日行い，子どもの歯を観察します。 ・かかりつけ歯科医をもち，定期的な健診を受診します。 ・フッ化物歯面塗布などの，むし歯予防処置をします。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■成長に合わせた基本的な生活習慣を身につけ，また，かかりつけ医をもち，必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p>

3 健康目標を達成するための取り組み

乳幼児期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 様々な機会を活かし、乳幼児期の子どもを育てる保護者への啓発を行うことで、子どもが家庭での望ましい基本的な生活習慣の確立ができるよう支援します。
- (2) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

《柏市が取り組んでいる「乳幼児期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]	喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。
【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]	市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。
幼児健康診査 [保健所地域健康づくり課]	児童の心身の健全な育成が育まれるよう、保護者の育児支援を行う。
妊婦・乳児一般健康診査助成事業 [保健所地域健康づくり課]	妊婦及び乳児の健康保持増進を図るため、健康診査の公費助成により健康診査の受診を促進する。
柏市母親学級・柏市両親学級 [保健所地域健康づくり課]	妊娠期に、知識の普及や健康づくりの啓発、及び子育ての仲間づくりを行う。
新生児・産婦訪問指導 [保健所地域健康づくり課]	母子の状況などを早期に把握し、安定した育児ができるよう支援する。
柏市こんにちは赤ちゃん事業 [保健所地域健康づくり課]	乳児家庭と地域社会をつなぐことで、孤立化を防ぎ、健全な育成環境の確保を図る。
子育て支援事業（母と子のつどい） [保健所地域健康づくり課]	身近な地域で、親子が安心して健やかに産み育つことができる環境整備を目指す。
妊娠届出の受理と母子健康手帳の交付 [保健所地域健康づくり課]	母体・胎児の健康管理と、安全・安心な妊娠・出産・育児につなげる。
1歳6か月児健康診査事業事後集団指導事業（ひよこルーム） [保健所地域健康づくり課]	集団親子遊びを通して、親子の愛着形成を援助し、児童の健全な発達を促す。
子育て電話相談 （にこにこダイヤルかしわ） [保健所地域健康づくり課]	子育てにおける不安を解消し、安心して生み育てることのできる環境を整備する。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 母子保健食育 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>望ましい食習慣の啓発とともに、生涯を通じての健康づくりを意識づけする。</p>
<p>【再掲】 2歳の歯☆ピカランド及びフッ化物歯面塗布事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができる市民の増加を図る。</p>
<p>【再掲】 母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援する。</p>
<p>【再掲】 ブックスタート事業 [保健所地域健康づくり課・こども部児童育成課・生涯学習部図書館]</p>	<p>絵本を介し、親子がゆっくり触れ合う時を増やし、赤ちゃんの健全な育成を図る。</p>
<p>プレーパーク事業 [こども部児童育成課]</p>	<p>異年齢集団の中での外遊びを通じて、社会性、協調性などの子どもの成長を支援する。</p>
<p>児童遊園事業 [こども部児童育成課]</p>	<p>子どもの健全育成を図るため、子どもに安全な遊び場を提供する。</p>
<p>子育て支援情報提供事業 [こども部児童育成課]</p>	<p>インターネット及び情報誌で子育て情報を提供し、子育て支援を行う。</p>
<p>私立幼稚園協会調整事務 [こども部児童育成課]</p>	<p>私立幼稚園との連携による子育て政策の円滑な推進を図る。</p>
<p>私立幼稚園運営費補助金 (健康診断費補助金) [こども部児童育成課]</p>	<p>幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。</p>
<p>私立幼稚園運営費補助金 (園医報酬補助金) [こども部児童育成課]</p>	<p>幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。</p>
<p>こどもの遊び場整備事業 [こども部児童育成課]</p>	<p>子どもが自由な遊びを創造できる遊び場を提供する。</p>
<p>【再掲】 児童センター運営事業 [こども部児童センター]</p>	<p>児童(0歳～18歳未満児)の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。</p>
<p>【再掲】 地域子育て支援センター事業 [こども部保育課]</p>	<p>子育ての中の保護者の不安感を緩和し、子どもの健やかな育ちを支援する。</p>
<p>家庭教育推進団体等支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>家庭教育力の向上の推進を図る。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]</p>	<p>スポーツ指導者の資質向上と，子どもの運動への動機づけを図る。</p>
<p>【再掲】 幼児教育の推進 (柏市幼児教育共同研究) [学校教育部教育研究所]</p>	<p>園児の運動能力の現状を把握し，各園での運動あそびや環境設定の工夫，家庭への啓発を通して，柏市の全幼児の健やかな成長を目指す。</p>

2 学童期 (概ね6～12歳)

- 家庭，地域，学校生活を通じて，望ましい生活習慣を獲得し，生活習慣病を防ぐ知識を学びます！

1 特徴と健康課題

学童期には，次のような世代の特徴と，それに伴う健康課題があります。

	人生の節目	○小学校入学
社会環境	社会的立場	○子ども（未成年）
	主な生活の場	○家庭 ○地域 ○学校 等
個人の状況	身体的な特徴	○精神神経機能が発達していく時期 ○家庭での生活習慣が確立され，社会参加への準備をする時期 ○学校生活による生活習慣への影響が大きい時期 ○遊びを通して，生きる力が育まれる時期 ○命の大切さを学ぶ時期
	ライフスタイル	○家庭，学校等を中心とした生活 ○交流範囲が少しずつ広がっていく
	健康観の形成に対する影響が大きい 主な要因	○家庭 ○学校 ○友人 ○メディア
	健康課題	○健康的な生活習慣の獲得による家族形成，人間性の育成が必要であること ○適正体重維持のための正しい食習慣，運動習慣の取り組みが必要であること ○たばこやアルコールについての正しい知識が必要であること ○永久歯のむし歯が発生しやすい時期であること

2 健康目標

学童期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

●家庭，地域，学校生活を通じて，望ましい生活習慣を獲得し，生活習慣病を防ぐ知識を学びます！

<p>栄養・食生活</p>	<p>■食を通じた家族形成，人間性の育成を行います。</p> <ul style="list-style-type: none">・規則正しく，家族そろって楽しく食べる食事から，健やかな生活リズムをつくります。・適正体重を維持できるよう，飲食の量，質，時間に注意します。・朝食は必ず食べます。・「主食」，「主菜」，「副菜」を組み合わせて食事をとります。・食事に関心を持ち，調理の実践や食品を選択する能力を身につけます。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■身体を動かす習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none">・学校や地域でのスポーツ等への参加を通して，運動を楽しむ習慣を持ちます。・屋外での運動や遊びを心がけ，体力の向上に努めるとともに，身体を動かすことが好きになるよう心がけます。
<p>休養 ・こころの健康</p>	<p>■十分な休養，睡眠がとれるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none">・心身の疲労を回復させるために，ゆとりの時間や睡眠を十分にとります。・健やかな（規則正しい）生活リズムを身につけます。・いやなことは一人で悩まず，誰かに相談します。親は子どもの悩みを発見するために，積極的な会話に心がけます。
<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none">・喫煙をしません。・家庭の中で，子どもの喫煙を防ぐように心がけます。・受動喫煙から子どもを守るために，子どもの前では喫煙をしません。・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none">・飲酒をしません。・家庭の中で，子どもの飲酒を防ぐように心がけます。・未成年の飲酒，過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。

歯・口腔の健康	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。 ・正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯・歯肉炎を予防します。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診します。 ・フッ化物歯面塗布などの、むし歯予防処置をします。 ・むし歯や歯肉炎を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。
糖尿病 循環器疾患 がん	<p>■基本的な生活習慣を身につけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p>

3 健康目標を達成するための取り組み

学童期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 学校等を通じた戦略的な普及啓発活動を展開することで、健康づくりについて学ぶ機会を創出します。
- (2) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

《柏市が取り組んでいる「学童期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]	喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。
【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]	市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。
【再掲】 母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]	主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援する。
【再掲】 児童センター運営事業 [こども部児童センター]	児童(0歳～18歳未満児)の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。
学社融合研修会 [生涯学習部生涯学習課]	学校と地域とが一体となった活動により、子どもの生きる力を育む一助とする。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
柏市PTA連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]	柏市PTAの健全な発展に寄与する。
子ども会育成連絡協議会 [生涯学習部生涯学習課]	活動費補助金を交付することにより、青少年団体の育成を図り、青少年の健全育成に資する。
【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]	教養の向上、健康の増進、情操の純化、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与する。
【再掲】 スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ指導者の資質向上と、子どもの運動への動機づけを図る。
【再掲】 学校給食提供事業(小学校) [学校教育部学校保健課]	学校給食の普及充実に加え、給食を通じた食育の推進をする。
学校給食指導事業 [学校教育部学校保健課]	関係職員の知識・技術の向上を図る。
健康診断事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒、教職員の健康増進を図る。
学校保健の指導事業 [学校教育部学校保健課]	養護教諭の専門性を高める。
学校環境衛生事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒の健康を保護するために、学校における環境衛生を維持する。
医療扶助等関係事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒の健康の保持増進を図り、学校教育を円滑に運営していく。
生徒指導推進事業 [学校教育部指導課]	児童生徒の健全な育成を促し、自己実現を図っていくための自己指導能力の育成を図る。
【再掲】 学校体育の促進関連事業 [学校教育部指導課]	進んで運動に取り組む児童生徒を育成する。
【再掲】 不登校児童生徒の支援事業 [学校教育部教育研究所]	柏市の不登校やその傾向にある児童生徒間のスポーツ交流を定期的に行い、仲間とのふれあいや健康増進を図る。

3 思春期 (概ね13～19歳)

- 規則正しい生活習慣を確立します！
- 生活習慣病を防ぐ知識を学び，生活習慣病を防ぐ能力を身につけます！
- 喫煙や飲酒はしません！
- 心身の健康に不安を感じたら，早めに相談します！

1 特徴と健康課題

思春期には，次のような世代の特徴と，それに伴う健康課題があります。

	人生の節目	<input type="checkbox"/> 中学校入学 <input type="checkbox"/> 高等学校入学 <input type="checkbox"/> 進学・就職
社会環境	社会的立場	<input type="checkbox"/> 子ども（未成年）
	主な生活の場	<input type="checkbox"/> 家庭 <input type="checkbox"/> 地域 <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 職場 等
個人の状況	身体的な特徴	<input type="checkbox"/> 身体的に生殖機能が完成され，大人へと移行していく時期 <input type="checkbox"/> 脂肪細胞が増えるピークの時期であり，脂肪細胞の数が決定される時期 <input type="checkbox"/> 心身の変化が大きく表れる時期（反抗期等） <input type="checkbox"/> 美容やファッションという視点で，健康を捉えがちな時期 <input type="checkbox"/> 学校生活による生活習慣への影響が大きい時期 <input type="checkbox"/> 学生生活や単身生活で，生活習慣に問題がある場合も多い時期 <input type="checkbox"/> 生活習慣が固まる時期であるが，食習慣の乱れ，喫煙，飲酒等といった悪習慣が始まり，その後の健康に大きく影響する行動が始まる時期 <input type="checkbox"/> 自立へ向けて，健康を守る知識を身につける時期 <input type="checkbox"/> 基礎体力づくりの時期 <input type="checkbox"/> 「命」を育む大切さを身につける時期

個人の状況	ライフスタイル	<ul style="list-style-type: none"> ○今までの家庭・学校を中心とした環境から自立していく時期 ○家族よりも友人達と過ごす時間が増えていき、交流関係が広がっていく時期 ○学生（自宅・単身）、就業者（自宅・単身）等で分かれる時期
	健康観の形成に対する影響が大きい主な要因	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭 ○学校 ○職場 ○友人 ○メディア
健康課題		<ul style="list-style-type: none"> ○健康的な生活習慣の獲得による家族形成，人間性の育成が必要であること ○生活習慣が固まると同時に，不規則になりやすい時期であること ○適正体重維持のための正しい食習慣，運動習慣の取り組みが必要であること ○基礎体力づくりの時期であり，運動不足への対応が必要であること ○たばこやアルコールについての正しい知識が必要であること ○永久歯のむし歯が放置され，加えて歯肉炎や歯周病が進む時期であること

2 健康目標

思春期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

- 規則正しい生活習慣を確立します！
- 生活習慣病を防ぐ知識を学び、生活習慣病を防ぐ能力を身につけます！
- 喫煙や飲酒はしません！
- 心身の健康に不安を感じたら、早めに相談します！

栄養・食生活

■食を通じた家族形成，人間性の育成を行います。

- ・適正体重を維持できるよう，飲食の量，質，時間に注意します。
- ・朝食は必ず食べます。
- ・「主食」，「主菜」，「副菜」を組み合わせて食事をとります。
- ・自分の適正体重を知り，無理なダイエット，あるいは不必要なダイエットはしないようにします。
- ・食事に関心を持ち，調理の実践や食品を選択する能力を身につけます。

身体活動・運動

■運動を楽しむ習慣を身につけます。

- ・学校や地域でのスポーツ等への参加を通して，運動を楽しむ習慣を身につけます。
- ・さまざまな運動にチャレンジし，週1回以上，運動する習慣を身につけます。
- ・時間や場所に関係なく，手軽にできる自分に合った運動の機会を持つようにします。

休養 ・こころの健康

■自分に合ったストレスへの対処法を身につけます。

- ・心身の疲労を回復させるために，ゆとりの時間や睡眠を十分にとれるよう，計画的に毎日を過ごします。
- ・健やかな（規則正しい）生活リズムを身につけます。
- ・こころの悩みを感じたら，一人で悩まず誰かに相談します。

喫煙

■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。

- ・喫煙をしません。
- ・家庭の中で，子どもの喫煙を防ぐように心がけます。
- ・受動喫煙から子どもを守るために，子どもの前では喫煙をしません。
- ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。

飲酒	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒をしません。 ・家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・未成年の飲酒，過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
歯・口腔の健康	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め，日頃から歯と歯肉の状態を観察し，歯・口腔の健康を保つようにします。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。 ・むし歯，歯周疾患予防のために，規則正しい生活習慣を確立します。 ・かかりつけ歯科医をもち，定期的な健診を受診します。 ・むし歯や歯肉炎を発見したら，すぐに歯科医院を受診します。
糖尿病 循環器疾患 がん	<p>■基本的な生活習慣を身につけ，また，かかりつけ医をもち，必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体のしくみ，生活習慣病についての正しい知識を身につけ，健康づくりに努めます。 ・生活習慣病予防のために，規則正しい生活習慣を確立します。

3 健康目標を達成するための取り組み

思春期の健康目標を達成するため，次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 思春期保健の取り組みを通して、「命」の大切さに併せて、「命」を育む役割を担う自らの健康の重要性を伝えます。
- (2) 各関係機関と連携し，教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

≪柏市が取り組んでいる「思春期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】≫

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 各種スポーツ教室の開催 [地域づくり推進部協働推進課]</p>	<p>トップレベルの技術及び精神に触れ，学ぶことを通じて，市内中学生のスポーツレベルの向上を目指すとともに，スポーツを通して青少年の健全育成を図り，もってスポーツによるまちづくりを推進する。</p>
<p>思春期保健事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>学校，家庭，地域，医療，地域保健が連携し，子ども達の健やかな成長への支援を推進する。</p>
<p>【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>喫煙と受動喫煙に関連した疾病，障害，死亡を減少させる。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。</p>
<p>【再掲】 母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援を推進する。</p>
<p>【再掲】 児童センター運営事業 [こども部児童センター]</p>	<p>児童(0歳～18歳未満児)の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。</p>
<p>【再掲】 学社融合研修会 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>学校と地域とが一体となった活動により、子どもの生きる力を育む一助とする。</p>
<p>【再掲】 柏市PTA連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>柏市PTAの健全な発展に寄与する。</p>
<p>青少年健全育成推進連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>青少年の健全育成及び地域で青少年を見守る環境づくりを支援する。</p>
<p>青少年相談員連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>社会全体で青少年の成長を支え、守り育てる。</p>
<p>【再掲】 青少年教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上、健康の増進、情操の純化、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上、健康の増進、情操の純化、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>やまびこ電話相談柏事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>温かな対応と適切な指導・助言。青少年が自ら解決を図れるよう援助する。</p>
<p>少年相談事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>青少年の健全育成・非行防止等あらゆる課題に対して相談の窓口になる。</p>
<p>街頭補導活動 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>未成年者の学校怠学、喫煙等を減らし、その他の非行も未然に防止する。</p>
<p>広報啓発事業 (センターだより「すこやかに」) [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>各関係機関に、青少年の現状を知らせるとともに、関係機関諸事業の内容を伝える。</p>
<p>非行防止啓発事業 (講演会活動・サイバーパトロール) [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>非行行為・事件事故の未然防止に関する啓発を行う。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
柏市少年補導委員連絡協議会支援事業 [生涯学習部少年補導センター]	補導委員の相互の連携と研鑽を図り、柏市の青少年健全育成に寄与する。
【再掲】 スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ指導者の資質向上と、子どもの運動への動機づけを図る。
【再掲】 学校給食提供事業(中学校) [学校教育部学校保健課]	学校給食の普及充実に加え、給食を通じた食育の推進をする。
【再掲】 学校給食指導事業 [学校教育部学校保健課]	関係職員の知識・技術の向上を図る。
【再掲】 健康診断事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒、教職員の健康増進を図る。
【再掲】 学校保健の指導事業 [学校教育部学校保健課]	養護教諭の専門性を高める。
【再掲】 学校環境衛生事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒の健康を保護するために、学校における環境衛生を維持する。
【再掲】 医療扶助等関係事業 [学校教育部学校保健課]	児童生徒の健康の保持増進を図り、学校教育を円滑に運営していく。
【再掲】 生徒指導推進事業 [学校教育部指導課]	児童生徒の健全な育成を促し、自己実現を図っていくための自己指導能力の育成を図る。
【再掲】 学校体育の促進関連事業 [学校教育部指導課]	進んで運動に取り組む児童生徒を育成する。
教職員・生徒の保健衛生 [学校教育部市立高等学校]	生徒及び教職員の健康状態を把握するために、健康診断を実施する。
【再掲】 不登校児童生徒の支援事業 [学校教育部教育研究所]	柏市の不登校やその傾向にある児童生徒間のスポーツ交流を定期的に行い、仲間とのふれあいや健康増進を図る。

4 成年期 (概ね20~39歳)

- 生活習慣病を防ぐため、より具体的な生活習慣の取り組みに関心を高め、実践します！
- 喫煙は、しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- 十分な休養をとり、運動をし、ストレスを上手に解消します！

1 特徴と健康課題

成年期には、次のような世代の特徴と、それに伴う健康課題があります。

	人生の節目	○成人 ○就職
社会環境	社会的立場	○大人（成年）
	主な生活の場	○家庭 ○地域 ○学校 ○職場 等
個人の状況	身体的な特徴	○精神的、身体的な機能が充実し、活動的になる時期 ○精神障害、身体障害が増加する時期 ○「働ける」ということが、「健康である」と考えがちな時期 ○学生生活や単身生活で、生活習慣に問題がある場合も多い時期 ○「健康な家庭」を育む大切さを学び、実践する時期 ○死亡原因の第1位に「がん」が出現し、自殺、事故がそれに続く時期
	ライフスタイル	○今までの家庭・学校を中心とした環境から自立していく時期 ○学生（自宅・単身）、就業者（自宅・単身）等で分かれる時期 ○未婚者、既婚者で分かれる時期 ○子育ての有無で分かれる時期 ○就職・結婚・出産・子育て等により、生活形態が大きく変化し、社会的に最も活動的な時期

<p>個人 の 状 況</p>	<p>健康観の形成に 対する影響が 大きい 主な要因</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭 ○学校 ○職場 ○友人 ○メディア
<p>健康課題</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○仕事，育児等に多忙で，自らの健康への意識が低下する時期であること ○他のライフステージより，朝食欠食の割合及び野菜をほとんど食べない割合が高くなる時期であること ○女性に「やせ」，男性に「肥満」が多くなる時期であること ○運動をする人とならない人がはっきり分かれる時期であること ○ストレスを感じている人が多くなる時期であること ○喫煙習慣，飲酒習慣を持つ人が多くなる時期であること ○むし歯が多く，歯周病が急増する時期であること（女性においては，出産前後の歯・口腔のケアが不十分になってしまう場合がある時期であること）

2 健康目標

成年期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

- 生活習慣病を防ぐため、より具体的な生活習慣の取り組みに関心を高め、実践します！
- 喫煙は、しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- 十分な休養をとり、運動をし、ストレスを上手に解消します！

栄養・食生活

■食を通じた家族形成，人間性の育成を行います。

- ・適正体重を維持できるよう，飲食の量，質，時間に注意します。
- ・朝食は必ず食べます。
- ・野菜の摂取を意識し，実践します。
- ・「主食」，「主菜」，「副菜」を組み合わせで食事をとります。
- ・自分の適正体重を知り，無理なダイエット，あるいは不必要なダイエットはしないようにします。
- ・料理に関心を持ち，日常的に実践します。
- ・外食の利用や食品の購入の際に，栄養成分表示等を参考にします。

身体活動・運動

■日常生活の中で，意識的に運動する習慣を身につけます。

- ・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す。（日常生活における歩数を増やします。）
- ・過度の負担にならない，自分に合った運動に取り組みます。
- ・週1回以上，運動する習慣を身につけます。
- ・時間や場所に関係なく，手軽にできる自分に合った運動の機会を持つようにします。

休養 ・こころの健康

■自分に合ったストレスへの対処法を身につけます。

- ・心身の疲労を回復させるために，充実したゆとりの時間や睡眠をとれるようにします。
- ・仕事や家事，育児だけではなく，生きがいを持つようにします。
- ・こころの悩みを感じたら，一人で悩まず誰かに相談します。
- ・こころの不調に早めに気付くようにし，専門医に早目に受診します。

<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしません。喫煙者は禁煙します。 ・家庭の中で、子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 ・受動喫煙から家族を守るために、喫煙しない家族の前では喫煙をしません。 ・誤飲、火傷等から子どもを守るために、子どもの手の届くところにたばこを置きません。 ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしません。 ・家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・誤飲から子どもを守るために、子どもの手の届くところにお酒を置きません。 ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を積極的に利用します。 ・むし歯、歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診し、歯石除去等の歯と歯肉のケアをします。 ・むし歯や歯周疾患を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣を身につけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体のしくみ、生活習慣病についての正しい知識を身につけ、健康づくりに努めます。 ・生活習慣病予防のために、規則正しい生活習慣を心がけます。 <p>■定期的ながん検診、健康診査等を受診し、自らの健康状態を把握します。</p>

3 健康目標を達成するための取り組み

成年期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 広報等の一般的な啓発にとどまらず、駅や商店街、ショッピングモール等、人の集まる場所で、人の目に留まる啓発を行います。
- (2) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

《柏市が取り組んでいる「成年期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
男女共同参画推進のための相談事業 [地域づくり推進部男女共同参画室]	女性のこころと生き方相談を実施する。
国保及び後期高齢者医療被保険者保健事業 利用券交付事業 [市民生活部保険年金課]	健康増進事業を行う者を支援し、被保険者の健康の保持増進に資する環境をつくる。
【再掲】 心の健康づくりと認知行動療法学習 交流会事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	全市民の心の健康づくりを図る。
【再掲】 自殺予防対策事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	自殺のないまちを目指す。
【再掲】 がん対策事業の総括、計画及び進行管理 [保健所総務企画課]	各部署で行うがん対策事業を、主に4つの視点（「予防と啓発」、「検診・早期発見」、「治療から緩和ケアまで」、「地域相互支援」）から、総合的に推進する。
【再掲】 柏市緊急肝炎ウイルス検査 [保健所保健予防課]	自覚症状がなく、自身の感染を知らないB型肝炎ウイルス及びC型肝炎ウイルス持続感染者（キャリア）に感染を知る機会を与えることにより、感染者の早期発見・早期治療につなげ、慢性肝炎及び肝硬変・肝がんといった重症化を未然に防ぐことを目的として実施する。
【再掲】 本人・家族等の相談・訪問支援 （精神保健福祉相談等） [保健所保健予防課]	市民全体の心の健康の保持及び増進と、精神障害者の生活の質の向上を目指す。
【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]	喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。
【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]	市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 幼児健康診査 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>児童の心身の健全な育成が育まれるよう、保護者の育児支援を行う。</p>
<p>【再掲】 妊婦・乳児一般健康診査助成事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>妊婦及び乳児の健康保持増進を図るため、健康診査の公費助成により健康診査の受診を促進する。</p>
<p>【再掲】 柏市母親学級・柏市両親学級 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>妊娠中に、知識の普及や健康づくりの啓発、及び子育ての仲間づくりを行う。</p>
<p>【再掲】 新生児・産婦訪問指導 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>母子の状況などを早期に把握し、安定した育児ができるよう支援する。</p>
<p>【再掲】 柏市こんにちは赤ちゃん事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>乳児家庭と地域社会をつなぐことで、孤立化を防ぎ、健全な育成環境の確保を図る。</p>
<p>【再掲】 子育て支援事業（母と子のつどい） [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>身近な地域で、親子が安心して健やかに産み育つことができる環境整備を目指す。</p>
<p>【再掲】 妊娠届出の受理と母子健康手帳の交付 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>母体・胎児の健康管理と、安全・安心な妊娠・出産・育児につなげる。</p>
<p>【再掲】 1歳6か月児健康診査事業事後集団指導事業（ひよこルーム） [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>集団親子遊びを通して、親子の愛着形成を援助し、児童の健全な発達を促す。</p>
<p>【再掲】 子育て電話相談 （にこにこダイヤルかしわ） [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>子育てにおける不安を解消し、安心して生み育てることのできる環境を整備する。</p>
<p>【再掲】 母子保健食育 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>望ましい食習慣の啓発とともに、生涯を通じての健康づくりを意識づけする。</p>
<p>【再掲】 2歳の歯☆ピカランド及びフッ化物歯面塗布事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができる市民の増加を図る。</p>
<p>【再掲】 母子歯科保健事業 （歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!） [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援する。</p>
<p>【再掲】 歯周疾患検診 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>健康を維持し、食べる楽しみを享受できるよう、歯の喪失を予防する。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
女性の基本35 [保健所成人健診課]	40歳から対象となる特定健康診査のプレ健診の位置付けとして、35歳の節目年齢に該当する女性を対象に、生活習慣病予防及び早期発見を目的とする。
【再掲】 がん検診事業（子宮がん、乳がん） [保健所成人健診課]	がんの早期発見・早期治療を図る。
【再掲】 がん検診推進事業（無料検診） [保健所成人健診課]	特定の年齢に達した市民に対し、子宮頸がん・乳がん・大腸がん無料クーポン券、啓発リーフレットを送付する。がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図り、健康の保持増進を図ることを目標に実施する。
【再掲】 健康づくり相談 [保健所成人健診課]	生活習慣病予防のため、対象者の生活状況に応じた食生活、運動、休養などについて、保健師・管理栄養士が各人に合わせたアドバイスを行う。
【再掲】 成人検診事業（健康づくり普及・啓発） [保健所成人健診課]	検診受診率の向上及び市民が健康づくりに役立てられるきっかけを作る。
【再掲】 子育て支援情報提供事業 [こども部児童育成課]	インターネット及び情報誌で子育て情報を提供し、子育て支援を行う。
【再掲】 私立幼稚園運営費補助金 （健康診断費補助金） [こども部児童育成課]	幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。
【再掲】 私立幼稚園運営費補助金 （園医報酬補助金） [こども部児童育成課]	幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。
【再掲】 児童センター運営事業 [こども部児童センター]	児童（0歳～18歳未満児）の居場所づくり、子育て世代の保護者を孤立化させない。
【再掲】 地域子育て支援センター事業 [こども部保育課]	子育ての中の保護者の不安感を緩和し、子どもの健やかな育ちを支援する。
【再掲】 家庭教育推進団体等支援事業 [生涯学習部生涯学習課]	家庭教育力の向上の推進を図る。
【再掲】 学社融合研修会 [生涯学習部生涯学習課]	学校と地域とが一体となった活動により、子どもの生きる力を育む一助とする。
【再掲】 柏市PTA連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]	柏市PTAの健全な発展に寄与する。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
【再掲】 青少年健全育成推進連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]	青少年の健全育成及び地域で青少年を見守る環境づくりを支援する。
【再掲】 青少年相談員連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]	社会全体で青少年の成長を支え、守り育てる。
【再掲】 青少年教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]	教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。
【再掲】 成人教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]	教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。
【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]	教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。
【再掲】 やまびこ電話相談柏事業 [生涯学習部少年補導センター]	温かな対応と適切な指導・助言。青少年が自ら解決を図れるよう援助する。
【再掲】 少年相談事業 [生涯学習部少年補導センター]	青少年の健全育成・非行防止等あらゆる課題に対して相談の窓口になる。
【再掲】 街頭補導活動 [生涯学習部少年補導センター]	未成年者の学校怠学，喫煙等を減らし，その他の非行も未然に防止する。
【再掲】 広報啓発事業 (センターだより「すこやかに」) [生涯学習部少年補導センター]	各関係機関に，青少年の現状を知らせるとともに，関係機関諸事業の内容を伝える。
【再掲】 非行防止啓発事業 (講演会活動・サイバーパトロール) [生涯学習部少年補導センター]	非行行為・事件事故の未然防止に関する啓発を行う。
【再掲】 柏市少年補導委員連絡協議会支援事業 [生涯学習部少年補導センター]	補導委員の相互の連携と研鑽を図り，柏市の青少年健全育成に寄与する。
【再掲】 スポーツ教室・講習会 [生涯学習部スポーツ課]	スポーツ指導者の資質向上と，子どもの運動への動機づけを図る。
【再掲】 親子スポーツの推進 [生涯学習部スポーツ課]	気軽に参加できるスポーツ事業の企画，運営及び実施をする。

5 壮年期 (概ね40～64歳)

- 健康増進のため、健康的な生活習慣を保持し、定期的に特定健康診査を受診します！
- 喫煙は、しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- ストレスを上手にコントロールし、こころの健康を保ちます！
- 口腔機能の維持向上に努めます！

1 特徴と健康課題

壮年期には、次のような世代の特徴と、それに伴う健康課題があります。

	人生の節目	○定年退職
社会環境	社会的立場	○大人（成年）
	主な生活の場	○家庭 ○地域 ○職場 等
個人の状況	身体的な特徴	○精神的、身体的な機能が徐々に低下していき、健康について気になり始める時期 ○外来では、「腰痛」や「目の疾患」が増加していく時期 ○入院では、「がん」が最も多く、生活習慣関連の疾患が増加する時期 ○更年期による体調の変化や、退職等による生活環境の変化など、身体的・精神的・社会的に大きく変化を迎える時期 ○高齢期に向けて、自らの健康、生活の設計を考え始める時期 ○社会における重要性（責任）が増す時期

個人の状況	ライフスタイル	<ul style="list-style-type: none"> ○結婚・出産・子育て等により，生活形態が大きく変化し，社会的に最も活動的な時期 ○未婚者，既婚者で分かれる時期 ○子育ての有無で分かれる時期 ○親の介護等を通して，自らの老後に向けて，健康を考え直す時期 ○生活の質を維持し，豊かに暮らせるよう社会との交流を図り，社会的役割を持つことが大切な時期
	健康観の形成に対する影響が大きい 主な要因	<ul style="list-style-type: none"> ○職場 ○地域 ○家庭 ○メディア
健康課題		<ul style="list-style-type: none"> ○疾病の指摘を受ける割合が高くなる時期であること ○体力低下，筋量減少，栄養過多，運動不足等から，生活習慣病になりやすい時期であること ○最もストレスのたまりやすい時期であること ○長年の喫煙習慣，飲酒習慣を持つ人が多くなる時期であること ○歯の喪失が始まり，咀嚼機能の低下が始まる時期であること ○生活習慣病の指摘を受ける人が多くなる時期であること ○健康診査やがん検診等の受診率が低い時期であること ○壮年期後半からは，病気の重症化もみられてくる時期であること

2 健康目標

壮年期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

- 健康の維持増進のため、健康的な生活習慣を保持し、定期的に特定健康診査を受診します！
- 喫煙は、しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- ストレスを上手にコントロールし、こころの健康を保ちます！
- 口腔機能の維持向上に努めます！

栄養・食生活

■食を通じた健康の維持増進を行います。

- ・適正体重を維持できるよう、飲食の量、質、時間に注意します。
- ・野菜の摂取を意識し、実践します。
- ・「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせで食事をとります。
- ・料理に関心を持ち、日常的に実践します。
- ・外食の利用や食品の購入の際に、栄養成分表示等を参考にします。

身体活動・運動

■日常生活の中で、意識的に運動する習慣を身につけます。

- ・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す。（日常生活における歩数を増やします。）
- ・過度の負担にならない、自分に合った運動に取り組みます。
- ・週1回以上、運動する習慣を身につけます。
- ・時間や場所に関係なく、手軽にできる自分に合った運動の機会を持つようにします。

休養・ こころの健康

■自分に合ったストレスへの対処法を身につけます。

- ・心身の疲労を回復させるために、充実したゆとりの時間や睡眠をとれるようにします。
- ・仕事や家事、育児だけではなく、生きがいを持つようにします。
- ・こころの悩みを感じたら、一人で悩まず誰かに相談します。
- ・こころの不調に早めに気付くようにし、専門医に早目に受診します。

<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしません。喫煙者は禁煙します。 ・家庭の中で、子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 ・受動喫煙から家族を守るために、喫煙しない家族の前では喫煙をしません。 ・誤飲、火傷等から子どもを守るために、子どもの手の届くところにたばこを置きません。 ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしません。 ・家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・誤飲から子どもを守るために、子どもの手の届くところにお酒を置きません。 ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。 ・歯の喪失を防ぎ、おいしく安全に食べることができる口腔機能の維持のために、60歳で24本〔6024（ろくまるにいよん）運動〕、80歳で20本〔8020（はちまるにいまる）運動〕の歯が残せるように意識します。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を積極的に利用します。 ・むし歯、歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診し、歯石除去等の歯と歯肉のケアをします。 ・むし歯や歯周疾患を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣を身につけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体のしくみ、生活習慣病についての正しい知識を身につけ、健康づくりに努めます。 ・生活習慣病予防のために、規則正しい生活習慣を心がけます。 <p>■定期的ながん検診、健康診査等を受診し、自らの健康状態を把握します。</p>

3 健康目標を達成するための取り組み

壮年期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 広報等の一般的な啓発にとどまらず、駅や商店街、ショッピングモール等、人の集まる場所で、人の目に止まる啓発を行います。
- (2) 特定健康診査及び特定保健指導事業、がん検診事業の効果的な展開を図り、効果的な利用を呼びかけます。
- (3) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

◀ 柏市が取り組んでいる「壮年期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】 ▶

事業名 [担当部署]	事業の目的等
【再掲】 男女共同参画推進のための相談事業 [地域づくり推進部男女共同参画室]	女性のこころと生き方相談を実施する。
【再掲】 柏市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導 [市民生活部保険年金課]	40歳以上の柏市国民健康保険加入者を対象として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。
【再掲】 国保及び後期高齢者医療被保険者保健事業利用券交付事業 [市民生活部保険年金課]	健康増進事業を行う者を支援し、被保険者の健康の保持増進に資する環境をつくる。
【再掲】 心の健康づくりと認知行動療法学習交流会事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	全市民の心の健康づくりを図る。
【再掲】 自殺予防対策事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	自殺のないまちを目指す。
シルバー農園事業 [保健福祉部高齢者支援課]	市内在住で60歳以上の高齢者が、健康で生きがいのある日々を送っていただくため。
【再掲】 がん対策事業の総括、計画及び進行管理 [保健所総務企画課]	各部署で行うがん対策事業を、主に4つの視点（「予防と啓発」、「検診・早期発見」、「治療から緩和ケアまで」、「地域相互支援」）から、総合的に推進する。
【再掲】 柏市緊急肝炎ウイルス検査 [保健所保健予防課]	自覚症状がなく、自身の感染を知らないB型肝炎ウイルス及びC型肝炎ウイルス持続感染者（キャリア）に感染を知る機会を与えることにより、感染者の早期発見・早期治療につなげ、慢性肝炎及び肝硬変・肝がんといった重症化を未然に防ぐことを目的として実施する。

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 本人・家族等の相談・訪問支援 (精神保健福祉相談等) [保健所保健予防課]</p>	<p>市民全体の心の健康の保持及び増進と、精神障害者の生活の質の向上を目指す。</p>
<p>【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。</p>
<p>ふれあい健康相談 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>40歳以上の市民を対象に、生活習慣の見直しを支援し、健康の保持増進を図る。</p>
<p>【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。</p>
<p>【再掲】 幼児健康診査 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>児童の心身の健全な育成が育まれるよう、保護者の育児支援を行う。</p>
<p>【再掲】 妊婦・乳児一般健康診査助成事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>妊婦及び乳児の健康保持増進を図るため、健康診査の公費助成により健康診査の受診を促進する。</p>
<p>【再掲】 柏市母親学級・柏市両親学級 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>妊娠期に、知識の普及や健康づくりの啓発、及び子育ての仲間づくりを行う。</p>
<p>【再掲】 新生児・産婦訪問指導 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>母子の状況などを早期に把握し、安定した育児ができるよう支援する。</p>
<p>【再掲】 柏市こんにちは赤ちゃん事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>乳児家庭と地域社会をつなぐことで、孤立化を防ぎ、健全な育成環境の確保を図る。</p>
<p>【再掲】 子育て支援事業(母と子のつどい) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>身近な地域で、親子が安心して健やかに産み育つことができる環境整備を目指す。</p>
<p>【再掲】 妊娠届出の受理と母子健康手帳の交付 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>母体・胎児の健康管理と、安全・安心な妊娠・出産・育児につなげる。</p>
<p>【再掲】 1歳6か月児健康診査事業事後集団指導事業(ひよこルーム) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>集団親子遊びを通して、親子の愛着形成を援助し、児童の健全な発達を促す。</p>
<p>【再掲】 子育て電話相談 (にこにこダイヤルかしわ) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>子育てにおける不安を解消し、安心して生み育てることのできる環境を整備する。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 母子保健食育 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>望ましい食習慣の啓発とともに、生涯を通じての健康づくりを意識づけする。</p>
<p>【再掲】 2歳の歯☆ピカランド及びフッ化物歯面塗布事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができる市民の増加を図る。</p>
<p>【再掲】 母子歯科保健事業 (歯っぴいカムカムかしわっ子作戦!!) [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>主体的・積極的な健康づくりに取り組むことができるように支援する。</p>
<p>【再掲】 歯周疾患検診 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>健康を維持し、食べる楽しみを享受できるよう、歯の喪失を予防する。</p>
<p>【再掲】 柏市健康診査(無保険者) [保健所成人健診課]</p>	<p>40歳以上の生活保護受給者のうち、医療保険未加入者を対象として、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 がん検診事業(胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、結核・肺がん) [保健所成人健診課]</p>	<p>がんの早期発見・早期治療、結核の早期発見・まん延防止を図る。</p>
<p>【再掲】 がん検診推進事業(無料検診) [保健所成人健診課]</p>	<p>特定の年齢に達した市民に対し、子宮頸がん・乳がん・大腸がん無料クーポン券、啓発リーフレットを送付する。がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図り、健康の保持増進を図ることを目標に実施する。</p>
<p>【再掲】 健康づくり相談 [保健所成人健診課]</p>	<p>生活習慣病予防のため、対象者の生活状況に応じた食生活、運動、休養などについて、保健師・管理栄養士が各人に合わせたアドバイスを行う。</p>
<p>【再掲】 成人健診事業 (健康づくり普及・啓発) [保健所成人健診課]</p>	<p>健診受診率の向上及び市民が健康づくりに役立てられるきっかけを作る。</p>
<p>【再掲】 子育て支援情報提供事業 [こども部児童育成課]</p>	<p>インターネット及び情報誌で子育て情報を提供し、子育て支援を行う。</p>
<p>【再掲】 私立幼稚園運営費補助金 (健康診断費補助金) [こども部児童育成課]</p>	<p>幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 私立幼稚園運営費補助金 (園医報酬補助金) [こども部児童育成課]</p>	<p>幼児教育の充実と保護者の経済的負担の軽減を図る。</p>
<p>【再掲】 児童センター運営事業 [こども部児童センター]</p>	<p>児童(0歳～18歳未満児)の居場所づくり, 子育て世代の保護者を孤立化させない。</p>
<p>【再掲】 地域子育て支援センター事業 [こども部保育課]</p>	<p>子育ての中の保護者の不安感を緩和し, 子どもの健やかな育ちを支援する。</p>
<p>【再掲】 家庭教育推進団体等支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>家庭教育力の向上の推進を図る。</p>
<p>【再掲】 学社融合研修会 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>学校と地域とが一体となった活動により, 子どもの生きる力を育む一助とする。</p>
<p>【再掲】 柏市PTA連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>柏市PTAの健全な発展に寄与する。</p>
<p>【再掲】 青少年健全育成推進連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>青少年の健全育成及び地域で青少年を見守る環境づくりを支援する。</p>
<p>【再掲】 青少年相談員連絡協議会支援事業 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>社会全体で青少年の成長を支え, 守り育てる。</p>
<p>【再掲】 青少年教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上, 健康の増進, 情操の純化, 生活文化の振興, 社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 成人教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上, 健康の増進, 情操の純化, 生活文化の振興, 社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 家庭教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上, 健康の増進, 情操の純化, 生活文化の振興, 社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 やまびこ電話相談柏事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>温かな対応と適切な指導・助言。青少年が自ら解決を図れるよう援助する。</p>
<p>【再掲】 少年相談事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>青少年の健全育成・非行防止等あらゆる課題に対して相談の窓口になる。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的等
<p>【再掲】 街頭補導活動 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>未成年者の学校怠学，喫煙等を減らし，その他の非行も未然に防止する。</p>
<p>【再掲】 広報啓発事業 (センターだより「すこやかに」) [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>各関係機関に，青少年の現状を知らせるとともに，関係機関諸事業の内容を伝える。</p>
<p>【再掲】 非行防止啓発事業 (講演会活動・サイバーパトロール) [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>非行行為・事件事故の未然防止に関する啓発を行う。</p>
<p>【再掲】 柏市少年補導委員連絡協議会支援事業 [生涯学習部少年補導センター]</p>	<p>補導委員の相互の連携と研鑽を図り，柏市の青少年健全育成に寄与する。</p>
<p>【再掲】 親子スポーツの推進 [生涯学習部スポーツ課]</p>	<p>補導委員の相互の連携と研鑽を図り，柏市の青少年健全育成に寄与する。</p>

**6 高齢期
(概ね65歳～)**

- 生活の質を維持し，社会との交流の中で，生きがいをもって豊かに暮らします！
- 喫煙は，しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- 口腔機能の維持向上に努めます！
- 健康の維持増進のため，健康的な生活習慣を保持し，定期的に健康診査を受診します！
- 必要な治療を行うことで，生活習慣病の悪化や合併症の発症を予防します！

1 特徴と健康課題

高齢期には，次のような世代の特徴と，それに伴う健康課題があります。

社会環境	社会的立場	○大人（成年）
	主な生活の場	○家庭 ○地域 等
個人の状況	身体的な特徴	○社会的には人生の完成期で，いきがいを持って余生を楽しむ時期 ○精神的，身体的な老化が進み，健康問題が大きくなる時期 ○「寝たきり」や「認知症」等の介護を必要とする人が増加する時期 ○「視聴覚」，「咀嚼」の機能障害等の日常生活に関わる障害が増加する時期 ○消極的な健康観を持ちがちな時期
	ライフスタイル	○豊かな人生経験と，それまで培ってきた知識等を，地域社会で活かす等の取り組みが可能となる時期 ○生活の質を維持し，豊かに暮らせるよう社会との交流を図り，社会的役割を持つことが大切な時期

<p>個人の状況</p>	<p>健康観の形成に対する影響が大きい 主な要因</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭 ○地域 ○メディア
<p>健康課題</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○健康問題が多く出てくる時期であること ○低栄養を予防する必要があること ○外出機会が減ること ○孤独な生活を送る人が増えていく時期であること ○歯の喪失が急増し、咀嚼機能及び嚥下機能の低下がみられる時期であること ○嚥下機能の低下により、口腔内が不衛生になりやすいため、誤嚥による肺炎や窒息の危険性が高まること ○要介護認定の原因疾患として、生活習慣病が目立つこと ○生活習慣病の発症及び重症化が増加する時期であること

2 健康目標

高齢期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

- 生活の質を維持し、社会との交流の中で、生きがいをもって豊かに暮らします！
- 喫煙は、しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- 口腔機能の維持向上に努めます！
- 健康の維持増進のため、健康的な生活習慣を保持し、定期的に健康診査を受診します！
- 必要な治療を行うことで、生活習慣病の悪化や合併症の発症を予防します！

※の付いている項目は、概ね75歳以上で心がけたいものです。

<p>栄養・食生活</p>	<p>■食を通じた健康の維持増進を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事が簡素化しやすくなるため、低栄養状態に注意し、量より質を大切にしました食事をとります。(食べやすい形態、慣れたわが家の味や料理等) ※ ・「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせる食事をとります。 ・良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルを十分に摂取します。 ※ ・家族や友人との食事の時間を楽しみます。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■日常生活の中で、意識的に身体を動かす習慣を身につけます。</p> <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、買い物や散歩等、積極的に外出することで、歩く習慣を身につけます。(日常生活における歩数を増やします。) ・過度の負担にならない、自分に合った運動に取り組みます。 ・体を動かすことをやめないようにします。 ※ ・家庭内外の危険な場所をチェックし、転倒防止に心がけます。 ※
<p>休養・ こころの健康</p>	<p>■生きがいのある生活を送ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域で社会的な活動等に参加し、人との交流を図ります。 ・豊かな人生経験、それまで培ってきた知識等を活かし、地域活動に貢献していきます。 ・趣味を持ち、仲間とともに行動するようにします。 ※

<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしません。喫煙者は禁煙します。 ・家庭の中で、子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 ・受動喫煙から家族を守るために、喫煙しない家族の前では喫煙をしません。 ・誤飲、火傷等から子どもを守るために、子どもの手の届くところにたばこを置きません。 ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしません。 ・家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・誤飲から子どもを守るために、子どもの手の届くところにお酒を置きません。 ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。 ・歯の喪失を防ぎ、おいしく安全に食べることができる口腔機能の維持のために、80歳で20本〔8020（はちまるにいまる）運動〕の歯が残せるように意識します。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を積極的に利用します。 ・むし歯、歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診し、歯石除去等の歯と歯肉のケアをします。 ・むし歯や歯周疾患を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣に心がけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 ・血糖値、血圧値、コレステロール値等が良くない場合、生活習慣を改善し、病気の予防や介護予防に努めます。※ <p>■定期的ながん検診、健康診査等を受診し、自らの健康状態を把握します。</p> <p>■ちょっとした体調の変化でも、医師等に相談します。※</p>

3 健康目標を達成するための取り組み

高齢期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 広報等の一般的な啓発にとどまらず、地域におけるボランティア、町会・自治会、老人クラブ等の活動を通して、生活の質の向上を目指した健康づくりを働きかけます。
- (2) 特定健康診査及び特定保健指導事業、がん検診事業の効果的な展開を図り、効果的な利用を呼びかけます。
- (3) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

◀ 柏市が取り組んでいる「高齢期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】 ▶

事業名 [担当部署]	事業の目的等
協働事業提案制度 [地域づくり推進部協働推進課]	市民（市民公益活動団体）の市政への参画を促進する。
市民大学事業 [地域づくり推進部協働推進課]	「柏全体の視点」を持って、主体的に行動する市民を発掘する。
市民公益活動補助金交付事業 [地域づくり推進部協働推進課]	市民公益活動団体の立ち上げ、育成支援を行う。
柏市民活動センター事業 [地域づくり推進部協働推進課]	市民公益活動の促進を図る。
【再掲】 男女共同参画推進のための相談事業 [地域づくり推進部男女共同参画室]	女性のこころと生き方相談を実施する。
地域づくり推進事業 [地域づくり推進部地域支援課]	地域コミュニティの活性化を図る。
地域づくり推進事業 (地域活動推進のための補助金) [地域づくり推進部地域支援課]	地域コミュニティの活性化を図る。
ふるさとセンター整備事業 [地域づくり推進部地域支援課]	町会活動活性化により、地域コミュニティを構築、助け合い・支え合いが出来る地域づくりを図る。
町会支援事業 [地域づくり推進部地域支援課]	町会、自治会、区等が行う地域コミュニティ活動を支援する。
ふるさと運動補助金 [地域づくり推進部各近隣センター ・市民生活部沼南支所総務課]	市民の自主活動、市民相互の交流を支援する。
【再掲】 柏市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導 [市民生活部保険年金課]	40歳以上の柏市国民健康保険加入者を対象として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。

事業名 [担当部署]	事業の目的
【再掲】 柏市75歳以上の健康診査 [市民生活部保険年金課]	千葉県後期高齢者医療広域連合から委託され、市内在住の千葉県後期高齢者医療被保険者を対象として、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。
【再掲】 国保及び後期高齢者医療被保険者保健事業利用券交付事業 [市民生活部保険年金課]	健康増進事業を行う者を支援し、被保険者の健康の保持増進に資する環境をつくる。
【再掲】 心の健康づくりと認知行動療法学習交流会事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	全市民の心の健康づくりを図る。
【再掲】 自殺予防対策事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	自殺のないまちを目指す。
豊四季台地域高齢社会総合研究会の運営 [保健福祉部福祉政策室]	豊四季台地域を中心とした超高齢社会に向けたまちづくりを目指す。
生きがい就労の創設 [保健福祉部福祉政策室]	高齢者の生きがい就労を実現し、コミュニティ構築を促す。
【再掲】 シルバー農園事業 [保健福祉部高齢者支援課]	市内在住で60歳以上の高齢者が、健康で生きがいのある日々を送っていただく。
老人クラブ支援事業 [保健福祉部高齢者支援課]	人生経験を活かし、健康増進や教養の向上、地域福祉活動・社会奉仕活動等への参加に対し支援を行う。
福祉バス運行管理業務 [保健福祉部高齢者支援課]	研修、視察等の用に供する福祉バスの運営によって、福祉の向上を図る。
シルバー事業委託関係 [保健福祉部高齢者支援課]	高齢者の学習意欲・創造性・技術の向上、介護予防の視点に基づき、心身の健康づくりを支援する。
老人福祉センター管理運営等業務 [保健福祉部高齢者支援課]	高齢者が健康で明るい生活を支援するための施設の管理運営を行う。
豊四季台老人いこいの家 [保健福祉部高齢者支援課]	介護予防拠点の一つとして、また話し合いや娯楽の場として利用する。
老人福祉センター送迎業務 [保健福祉部高齢者支援課]	高齢者がお互いの親睦を図り、ゆっくりとくつろいでいただく。
高齢者いきいきガイド作成 [保健福祉部高齢者支援課]	柏市内の高齢者を対象にした事業等を、高齢者に対して広く普及する。
生活管理指導短期宿泊事業 [保健福祉部高齢者支援課]	老人ホームの入所体験や、家族負担の軽減を図る。
配食サービス [保健福祉部高齢者支援課]	調理が困難な高齢者世帯に、食事を提供。在宅生活の継続と安否確認を行う。

事業名 [担当部署]	事業の目的
地域密着型サービス事業者の整備 [保健福祉部介護基盤整備室]	住み慣れた自宅や地域で生活できるよう、地域密着型サービスを整備する。
【再掲】 介護予防事業 (運動でからだ元気塾) [保健福祉部障害福祉就労支援センター]	高齢者の運動器の機能向上による介護予防の推進を図る。
介護予防普及啓発事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	一般住民が介護予防の基礎的知識を得られるよう、身近な地域包括支援センターの主催により、介護予防教室やイベント等を実施する。
地域介護予防活動支援事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	介護予防に取り組む地域の組織・団体に対し、身近な地域包括支援センターがその会合に出席し、情報交換や相談に応じる。
介護予防センター運営支援事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	介護予防センター(ほのぼのプラザますお、いきいきプラザ)において、高齢者の健康増進と介護予防事業を実施する。
「介護予防グループ」支援 [保健福祉部福祉活動推進課]	介護予防を目的に実施している団体に対し、介護予防プログラムの提供や、備品の貸し出しを実施する。
介護支援サポーター事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	65歳以上の高齢者の地域福祉活動を通じた社会参加及び地域貢献を奨励するとともに、高齢者自らの介護予防を支援する。
二次予防事業の対象者把握事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	要介護状態を発生するリスクの高い者を早期に把握し、その発生予防を目指す。
総合型介護予防事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	虚弱高齢者が自立した生活を継続できるよう、運動・栄養・口腔・閉じこもり予防・うつ予防等、総合プログラムの教室を実施する。
【再掲】 口腔機能向上事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	口腔機能低下のおそれがある高齢者が、口腔の清潔保持、摂食・嚥下の機能を高める知識・技術を習得するための教室を実施する。
【再掲】 栄養改善事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	低栄養状態にある高齢者が、栄養状態の改善を通じて、自立した生活を継続できるよう、栄養士の訪問による個別訪問を実施する。
高齢者の総合相談事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	高齢者の心身の健康の保持及び生活の安定の為に、必要な援助を行う。
高齢者声かけ訪問事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	高齢者が地域において、安心して自立した生活が続けられるよう支援する。
【再掲】 がん対策事業の総括、計画及び進行管理 [保健所総務企画課]	各部署で行うがん対策事業を、主に4つの視点(「予防と啓発」、「検診・早期発見」、「治療から緩和ケアまで」、「地域相互支援」)から、総合的に推進する。

事業名 [担当部署]	事業の目的
<p>【再掲】 柏市緊急肝炎ウイルス検査 [保健所保健予防課]</p>	<p>自覚症状がなく、自身の感染を知らないB型肝炎ウイルス及びC型肝炎ウイルス持続感染者（キャリア）に感染を知る機会を与えることにより、感染者の早期発見・早期治療につなげ、慢性肝炎及び肝硬変・肝がんといった重症化を未然に防ぐことを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 本人・家族の相談・訪問支援 （精神保健福祉相談、こころの健康相談等） [保健所保健予防課]</p>	<p>市民全体の心の健康の保持及び増進と、精神障害者の生活の質の向上を目指す。</p>
<p>【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。</p>
<p>【再掲】 ふれあい健康相談 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>40歳以上の市民を対象に、生活習慣の見直しを支援し、健康の保持増進を図る。</p>
<p>【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。</p>
<p>【再掲】 歯周疾患検診 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>健康を維持し、食べる楽しみを享受できるように、歯の喪失を予防する。</p>
<p>【再掲】 柏市健康診査（無保険者） [保健所成人健診課]</p>	<p>40歳以上の生活保護受給者のうち、医療保険未加入者を対象として、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 がん検診事業（胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、結核・肺がん） [保健所成人健診課]</p>	<p>がんの早期発見・早期治療、結核の早期発見・まん延防止を図る。</p>
<p>【再掲】 がん検診推進事業（無料検診） [保健所成人健診課]</p>	<p>特定の年齢に達した市民に対し、子宮頸がん・乳がん・大腸がん無料クーポン券、啓発リーフレットを送付する。がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図り、健康の保持増進を図ることを目的に実施する。</p>
<p>【再掲】 健康づくり相談 [保健所成人健診課]</p>	<p>生活習慣病予防のため、対象者の生活状況に応じた食生活、運動、休養などについて、保健師・管理栄養士が各人に合わせたアドバイスを行う。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的
<p>【再掲】 成人検診事業（健康づくり普及・啓発） [保健所成人健診課]</p>	<p>検診受診率の向上及び市民が健康づくりに役立てられるきっかけを作る。</p>
<p>生涯学習まちづくり出前講座 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>市民の生涯学習活動を支援する。</p>
<p>生涯学習情報システム [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>市民への生涯学習情報の一元的提供を行う。</p>
<p>【再掲】 成人教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 高齢者教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。</p>

第3章 計画の推進

『健康づくりに関わるあらゆる関係者・関係機関等と、それぞれの特色を活かした連携・協働を図り、市民が主体的に健康づくり活動に取り組める健康増進施策を推進します。』

～推進体制及び推進の評価～

1 計画の推進体制

①計画の推進

本計画を推進し、基本目標及び健康目標の達成を図り、計画の方向性「まちを構成する『行政』、『地域』、『企業』等の全ての組織及び『全ての市民』が連携・協働し、生涯健康で元気に暮らせる社会形成を目指す」を実現するためには、実効性のある推進体制を構築し、各方面から、市民が主体的な健康づくり活動に取り組みやすい環境の整備、支援体制の構築などを行い、市民を支援していくことが必要です。

このことは、「柏市地域健康福祉計画」で定められた地域健康福祉像「だれもが、その人らしく、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまち 柏」の実現という、柏市の保健・医療・福祉に関する地域における理念・目標とも、方向性を同じくするものです。

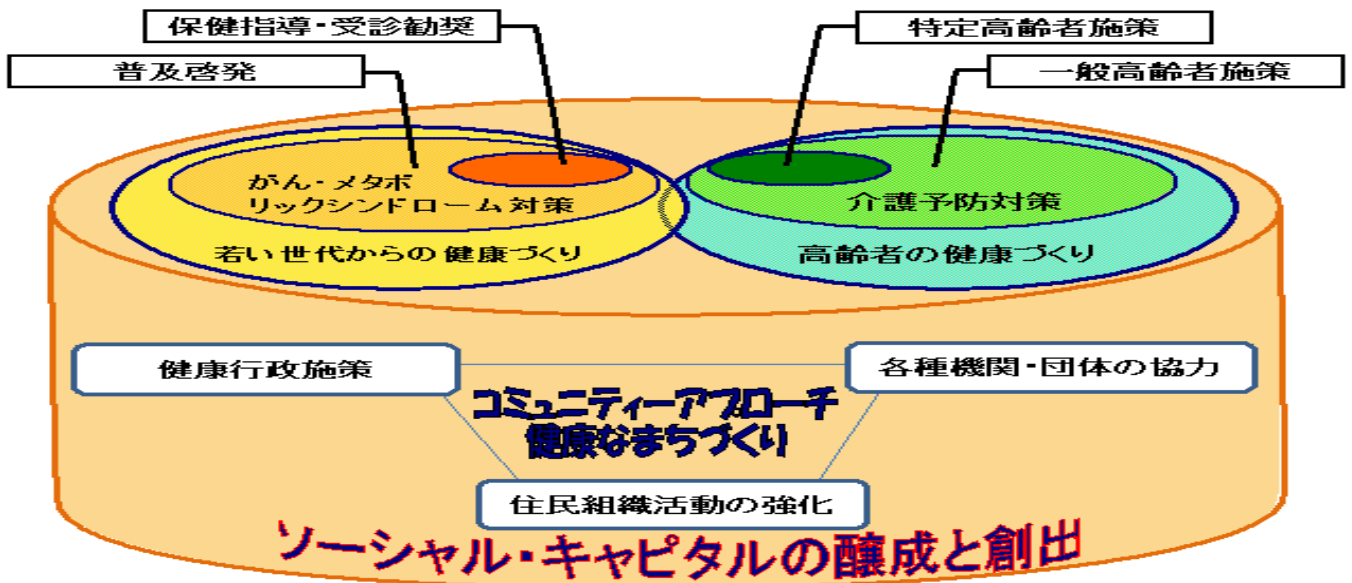
②計画の推進体制

市民の主体的な健康づくり活動への支援を行うために、本計画を効果的かつ効率的に推進していきます。そのために、市、関係者、関係機関、市民が適切な役割分担のもと連携・協働し、実効性のある推進体制を構築していきます。

■地域保健（ソーシャル・キャピタルの醸成と創出）の推進

これまで、本市では柏市民健康づくり推進員との協働により、地域のコミュニティを中心とした健康づくりに関する知識の啓発に努めてきました。これからは、本市のソーシャル・キャピタルの核となる人材の把握・発掘・育成により、ソーシャル・キャピタルの醸成・創出を図り、本市の健康課題に対し、効果的かつ効率的な地域保健施策の推進に努めます

- ・地域支援活動推進者などの人材の育成
- ・市民が主体となって健康づくりに参画していく機会の整備
- ・市民と行政との協働による保健事業の展開
- ・総合的な地域保健サービスを推進するための人づくり、ネットワークづくりの推進
- ・よりよい生活習慣病予防対策に対して、協働で推進し、自分の健康と一緒にまわりの人たちの健康を守る支援



■学校保健との連携

ライフステージを通じた正しい生活習慣の確立及び疾病予防のためには、生活習慣が身につく時期に展開される学校保健との連携強化が重要です。特に、食生活の改善やタバコ対策、運動の重要性など、生活習慣病の予防対策を効果的に行うために、教育委員会、学校等を主とした連携・協働を図り、施策の推進に努めます。

- ・学校保健を支える地域人材ネットワークの普及・充実
- ・地域保健と学校保健との連携強化
- ・地産地消の推進・食教育等の支援
- ・禁煙対策（未成年者の喫煙率ゼロに向けた喫煙防止対策の推進・受動喫煙防止対策の普及啓発の強化）

■職域保健との連携

職域保健では、事業主健康診査が大きな役割を果たしていますが、「生活の場は住み慣れた地域であること」、「定年後は地域に戻ってくる」ことから、職域保健と地域保健との連携を図り、効果的・効率的な施策の推進に努めます。

- ・「松戸・柏地域・職域連携推進協議会」を活用した、職域保健との連携の推進
- ・生活習慣病予防を支援するための食環境整備の観点から、飲食店や特定給食施設等における、県の登録制「健康ちば協力店」の普及及び推進
- ・特定給食施設と連携し、健康を考えたバランスの良い食生活の普及
- ・エネルギー量（カロリー）、塩分量をはじめとする「栄養成分表示」等の推奨
- ・生活習慣病予防の観点から、肥満、エネルギー量や脂質の摂りすぎ、野菜の摂取不足、朝食欠食などの解消に関する職場での取り組みを支援
- ・喫煙及び受動喫煙防止対策、禁煙支援プログラムの普及及び啓発

■関係機関等との連携

市、各関係機関や各関係団体等の取り組みが、それぞれ補完しあい、より効果的かつ効率的な取り組みとなるよう、連携・協働の推進に努めます。

- ・ 柏市医師会、柏歯科医師会、柏市薬剤師会等と連携した、生活習慣病予防を始めとした健康づくりの普及及び啓発
- ・ 重症化予防対策に関する連携
- ・ 柏ノースモッ子作戦協議会と連携した、喫煙及び受動喫煙防止対策を中心とした生活習慣病予防の推進
- ・ ウォーキング活動やスポーツを推進する団体等と連携した、生活習慣病予防・健康づくりの推進

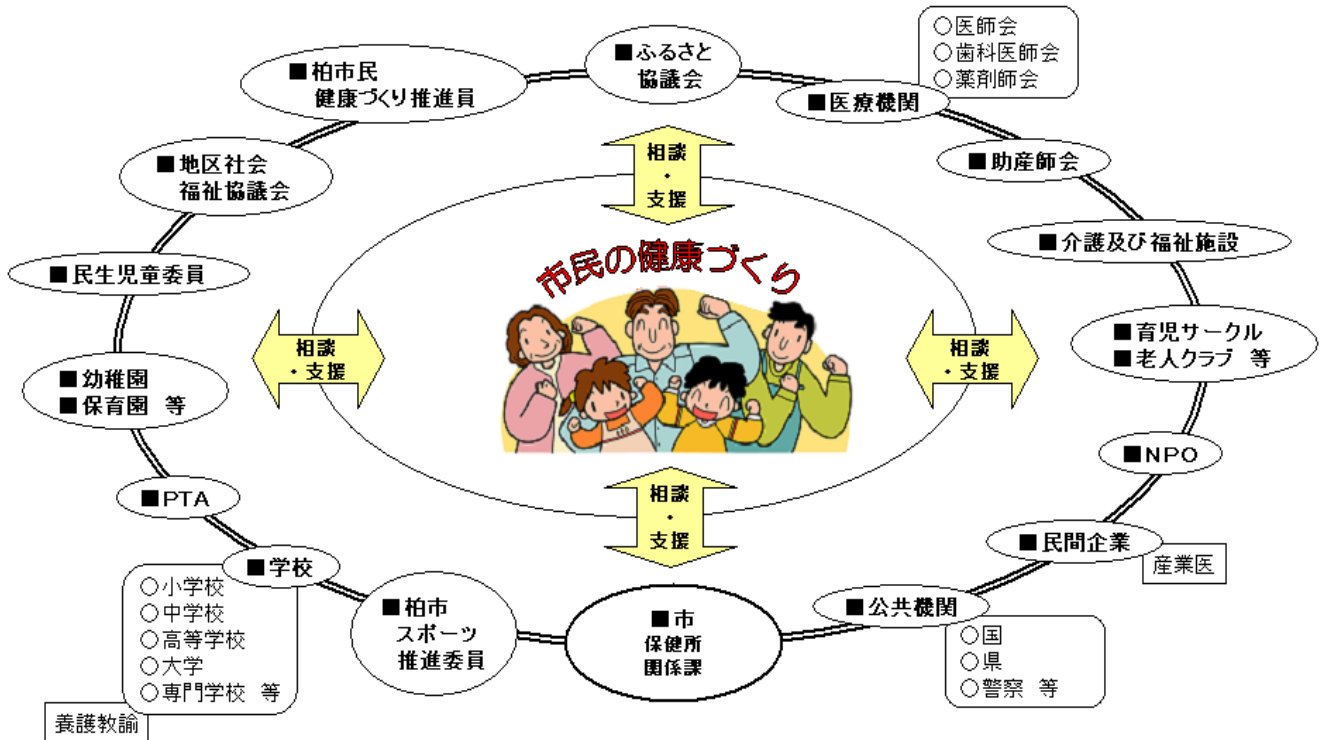
■医療・介護及び福祉等の関連施策との連携

本市の地域保健対策に関する計画、施策等について、共通する課題や目標の共有を図り、連携・協働の推進に努めます。

- ・ 「柏市総合計画」を所管する部署（企画部企画調整課）
 - ・ 「柏市地域健康福祉計画」を所管する部署（保健福祉部保健福祉総務課）
 - ・ 「柏市保健所運営基本計画」を所管する部署（保健所総務企画課）
 - ・ 「柏市特定健康診査等実施計画」を所管する部署（市民生活部保険年金課）
 - ・ 「柏市次世代育成支援後期行動計画」を所管する部署（こども部こども政策室）
 - ・ 「ノーマライゼーションかしわプラン」を所管する部署（保健福祉部障害福祉課）
 - ・ 「柏市高齢者いきいきプラン21」を所管する部署（保健福祉部高齢者支援課）
 - ・ 自殺予防対策事業を所管する部署（保健福祉部保健福祉総務課，保健所保健予防課）
 - ・ 「柏市スポーツ推進計画」を所管する部署（生涯学習部スポーツ課）
 - ・ がん対策事業を所管する部署（市民生活部保険年金課，保健福祉部高齢者支援課，保健福祉部障害福祉課，保健福祉部福祉活動推進課，保健所総務企画課，保健所地域健康づくり課，保健所成人健診課，学校教育部学校保健課）
- との連携・協働による、効果的かつ効率的な施策の推進

計画の推進体制イメージ

==== 連携・協働



分科会委員から

～地域の人々のつながりを～
山縣 詩乃 (市民公募)

震災をきっかけに、地域の人々のつながりの重要性を強く感じ、地域活動をやってみたいと思ひ、分科会委員に参加させていただきました。

毎回、健康について興味深いお話をして下さる委員の皆さん、地域健康づくり課を中心とした市の職員の皆さんによって、「柏市健康増進計画」が分科会を重ねる度に、深みを増しながら作成されていくのを見ることができたのは貴重な経験となりました。

この「柏市健康増進計画」によって、柏市民の平均寿命を延ばすだけでなく、介護を必要としない健康寿命を延ばす指針となっていくことを願っています。

日常生活が不自由なく過ごせることは幸せですが、孤独を感じる生活だとしたら、幸せを感じる人は少ないと思います。やはり地域社会とのよりよい関係や、更に個々の生活の質が向上して、柏市で過ごして良かったと多くの方々が思う街になることを期待しています。

この計画を広く皆さんに知って頂くことが今後の一番の課題です。まずは自らが実践！そして今後も是非見守っていきたいと思います。ありがとうございました。

③計画の推進にかかる取り組み

《柏市が取り組んでいるその他の既存の事業【抜粋】》

事業名【担当部署】	事業の目的等	事業の性質・関係区分
地理情報システム運営管理 [企画部情報政策課]	市民に対する地理情報の提供による利便性の向上を図る。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
大学との連携事業 [地域づくり推進部協働推進課]	大学をまちづくりにおける社会資源の一つとして活用し、大学と行政が連携し、ともに成長できるまちづくりを進める。	「地域ネットワーク関係」
ホームタウンチーム等の支援 [地域づくり推進部協働推進課]	市民のまちへの満足度や愛着、関心の増加を図る。	「地域ネットワーク関係」
在住外国人支援事業 [地域づくり推進部協働推進課]	①在住外国人への支援を行う。 ②多文化共生の推進を図る。	「地域ネットワーク関係」
外国人への情報提供業務 [地域づくり推進部協働推進課]	市政情報等の多言語化による情報提供を行う。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
行政連絡業務 [地域づくり推進部地域支援課]	行政連絡業務を行うことにより、地縁団体と行政との良好な関係を構築、円滑な市政運営を図る。市などからの情報を地縁団体を通じて、より多くの市民に提供する。配付等を通じてコミュニティ意識を醸成する。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」 「地域ネットワーク関係」 「市政への参画関係」
近隣センター等整備事業 [地域づくり推進部地域支援課 ・市民生活部沼南支所総務課]	市民相互の交流を支援し、市民と市とが一体となってまちづくりを推進する。	「地域ネットワーク関係」
広報かしわの発行 [地域づくり推進部秘書広報課]	市民生活の向上、市政の理解促進、市民参加を推進する。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」 「市政への参画関係」
ホームページ管理・運営 [地域づくり推進部秘書広報課]	情報入手ツールとして機能することで、市民サービスの充実に貢献する。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
くらしの便利帳発行 [地域づくり推進部秘書広報課]	問題解決の第一歩が、この冊子を見ることで図れることを目的とする。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
FAQシステム [地域づくり推進部秘書広報課]	市民等が知りたい市政情報の提供及びサービスの平準化を図る。	「相談関係」 「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
市長への手紙 [地域づくり推進部秘書広報課]	市政についての建設的な意見・要望を寄せてもらい、市政運営の参考にする（市民の意向把握）。	「市政への参画関係」 「相談関係」 「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」 「調査・研究関係」
市民相談（一般） [地域づくり推進部秘書広報課]	複雑・多様化する市民の日常生活における悩みに対応する。	「相談関係」 「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
パブリシティ [地域づくり推進部秘書広報課]	市政について市民の情報入手の満足度の向上を図る。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」

事業名 [担当部署]	事業の目的等	事業の性質・関係区分
携帯電話情報配信事業 [地域づくり推進部秘書広報課]	必要な市政情報が、適切なタイミングで、携帯電話で入手できる状態にする。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
パブリックコメント・市民意識調査 [地域づくり推進部秘書広報課]	市政の改善や将来の施策の参考とするため、多くの方の意見を聴取する。	「調査・研究関係」 「市政への参画関係」 「広報・周知関係」
消費者教育関係 [市民生活部消費生活センター]	消費者としての市民に対する消費者被害の未然防止や迅速な救済のための啓発を行う。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
国民健康保険事業 [市民生活部保険年金課]	加入者全員が保険料を負担し、医療費を賄う相互扶助の仕組みを、安定的に運用する。	「医療関係」
後期高齢者医療事業 [市民生活部保険年金課]	75歳以上の方と65歳以上75歳未満の一定の障がいがある方が加入する医療制度を、安定的に運用する。	「医療関係」
柏市健康福祉審議会 [保健福祉部保健福祉総務課]	市民の健康福祉の向上及び増進のための施策推進に資する。	「調査・研究関係」 「計画・検討関係」
地域健康福祉計画進行管理事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	進行管理と評価を行い、本計画を推進する。	「調査・研究関係」 「計画・検討関係」
民生・児童委員の活動支援・研修事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	民生委員・児童委員の円滑な地域活動支援及び質の向上を図る。	「地域ネットワーク関係」 「相談関係」 「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
柏市社会福祉協議会支援事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	社会福祉協議会の円滑な運営を図る。	「地域ネットワーク関係」 「相談関係」 「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
地域活動拠点強化モデル事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	地域住民が身近なところで、相談やボランティアができる状態を目指す。	「地域ネットワーク関係」 「相談関係」 「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
地域医療調査研究支援事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	柏市医師会・柏歯科医師会の調査研究活動を支援する。	「医療関係」 「調査・研究関係」
救急テレホンサービス事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	時間帯を問わず、医療機関の照会ができる医療体制を整える。	「医療関係」 「広報・周知関係」
柏市夜間急病診療所運営事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	市民の健康と生命の維持を目的に、夜間、通常の医療機関が診療していない時間に、小児科・内科の診療科目で365日行う。	「医療関係」
夜間救急二次病院支援事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	診療を行っていない夜間の時間帯に診療を受けられる体制を整備する。	「医療関係」
休日救急医療体制整備事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	日曜休日に診療を受けられる体制を整備することを目的とする。	「医療関係」
柏市休日急患歯科診療所運営事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	休日急患診療所を整備し、日曜休日等の急病患者に対し、円滑な治療が行えるようにする。	「医療関係」

事業名 [担当部署]	事業の目的等	事業の性質・関係区分
急病対策等研修支援事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	市民の健康維持、適正な治療の提供を行うことを目的とする。	「医療関係」
被爆者健康診断事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	健康診断を実施し、被爆者の健康管理に寄与する。	「検査関係」
柏市高齢者いきいきプラン21策定 [保健福祉部高齢者支援課]	全ての高齢者が、その人らしく、住み慣れた地域で安心していきいきと暮らすまち柏の実現を目的とする。	「調査・研究関係」 「計画・検討関係」
配食サービス [保健福祉部障害福祉課]	独居の障害者等の自力で調理が困難な方に、夕食を配達することにより、食事の確保と安否確認をする。	『栄養・食生活』 「地域ネットワーク関係」
点字・声の広報等発行事業 [保健福祉部障害福祉課]	視覚障害者等の福祉向上を図る。	「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
柏市保健衛生審議会の運営事業 [保健所総務企画課]	保健所の適正な運営に資するため、審議会を開催する。	「調査・研究関係」 「計画・検討関係」
医療機関等の開設許可等及び立入検査 [保健所総務企画課]	医療の安全性と信頼性の確保を図り、市民に良質で適切な医療が提供できる体制を確保する。毒物劇物に起因する危害を未然に防止する。	「医療関係」 「指導関係」
薬事毒劇物指導事業 [保健所総務企画課]	医療品や医療機器に対する信頼性の確保を通して、市民の安全・安心と健康増進を図る。	「医療関係」 「指導関係」
柏市保健衛生審議会母子保健専門分科会 [保健所地域健康づくり課]	柏市保健所条例に基づき、母子保健に関する専門的な事項を調査審議する。	「調査・研究関係」 「計画・検討関係」
柏市民健康づくり推進員活動 [保健所地域健康づくり課]	地域ぐるみの健康づくり活動及び子育て支援活動を推進する。	「地域ネットワーク関係」 「相談関係」 「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
柏市保健衛生審議会健康増進専門分科会 [保健所地域健康づくり課]	市民の健康寿命の延伸等の実現を図る施策を、積極的かつ効果的に推進していくため、「柏市健康増進計画」策定に係る具体的審議、策定後の進捗管理を行う。	「調査・研究関係」 「計画・検討関係」
教育委員会の基本的計画の総括事務 [生涯学習部教育総務課]	教育振興のための施策を計画的、体系的に実施する。	「啓発・教育関係」 「調査・研究関係」 「計画・検討関係」
生涯学習推進計画 [生涯学習部生涯学習課]	市民一人ひとりが自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、生涯にわたって、学習することができるように、その効果を適切に生かすことができるような体制づくりが必要とされているため、新たな視点による施策を展開する。	「啓発・教育関係」 「調査・研究関係」 「計画・検討関係」

事業名 [担当部署]	事業の目的等	事業の性質・関係区分
生涯学習推進計画 [生涯学習部生涯学習課]	市民一人ひとりが自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、生涯にわたって、学習することができる、その効果を適切に生かすことができるような体制づくりが必要とされているため、新たな視点による施策を展開する。	「啓発・教育関係」 「調査・研究関係」 「計画・検討関係」
柏市スポーツ推進委員活動 [生涯学習部スポーツ課]	地域スポーツの推進役として、日ごろスポーツをしない人への動機づけなどを行い、スポーツ実施率の向上を図る。	『身体活動・運動』 「地域ネットワーク関係」 「相談関係」 「広報・周知関係」 「啓発・教育関係」
柏市スポーツ推進計画策定 [生涯学習部スポーツ課]	「市民創スポーツ～スポーツのある暮らし～」を基本理念に、「いつでも・どこでも・いつまでもスポーツに親しめる生涯スポーツ社会の実現」を目指す。	『身体活動・運動』 「調査・研究関係」 「計画・検討関係」

2 推進の評価

本計画では、計画の中間年である平成29年度に、中間評価及び見直しを行います。また、計画の最終年である平成34年度に、最終評価及び次期計画策定を行います。

評価指標については、策定時と同様に、健康診査等の検診データ、各種統計データに加え、アンケート「柏市民健康意識調査」の実施結果データを使用します。

評価、見直し、次期計画策定については、市の附属機関である「柏市保健衛生審議会」において実施します。

分科会委員から

～「柏市健康増進計画」の策定にあたって～

小林 正之（分科会会長 柏市立介護老人保健施設はみんぐ施設長）

分科会委員の皆様方のご協力により、非常に立派な「柏市健康増進計画（案）」が完成し、柏市へ正式に答申することができました。本計画の特徴は「具体的な目標値を数値で示したこと」と「ライフステージ毎に計画を設定したこと」です。

しかし、これからが計画の具現化に向けての船出であり、大海原に行く大航海になることが予想されます。何故ならば、「健康の増進」は基本的に個人個人の努力に帰するものであり、行政が目標値達成に向けて行い得ることは、普及・啓発・相談・指導活動およびデータ開示、そして関連機関や部署との連携構築など限られた事項に過ぎず、当然個人個人にペナルティーを科することも出来ないからです。

以上の観点から柏市および柏市保健所は、計画の遂行にあたって適宜目標達成状況を市民に公開し、市民の評価を甘んじて受けるよう日々努力して頂きたいと思っております。また、委員の皆様方には、これを機会に柏市および柏市保健所に「柏市民の健康増進」に向けてのご意見を逐次お寄せ頂き、目標達成を目指して共にご尽力頂ければ幸甚かと存じます。

分科会委員から

～「柏市健康増進計画」の策定にあたって～

多田 紀夫（分科会副会長 東京慈恵会医科大学附属柏病院総合診療部部長）

この度、平成25年度に向けての「柏市健康増進計画」策定作業に参加させて頂き、光栄に感じています。今回の参加を通じて、市民の健康を守ろうとする柏市保健所関係各位の真摯な気概が感じられたのは、柏市民の一人でもある私自身の収穫でもありました。

作業は現状の分析と評価から始まり、「第2次健康日本21」の方向性が国から提示されたのを受け、それとの整合性をも鑑みたものでした。時を同じくし、柏市の「特定健診・特定保健指導」の成果からは、綿密な指導をすれば、その内容に見合った冠動脈リスクの軽減が図れることを示唆する成績も得られ、益々意欲を強くしたものでありました。

もとより、健康は自分で守るものです。そのためには市民一人一人が自分の健康課題を認識すべきと思います。どうすれば自身の健康課題が認識でき、どうすればその課題が解決できるのか、これらの答えを導くのが健康増進計画であるはずです。

まさに、健康増進計画は「作ること」が大切ではなく、「利用して頂き、柏市民の健康が増進すること」が大切です。この策定内容が滞りなく市民に広報され、問題解決のための基盤整備も含めた施政をどこまで展開して頂くか、それを見守る責任も生じたものと思っております。

分科会委員から

～「柏市健康増進計画」の策定にあたって～

石川 守（柏市医師会理事）

人口40万人を擁する中核都市である柏市の今後10年間の健康増進計画策定に、柏市医師会の担当理事として参加する機会を頂戴いたしました。専門分科会は柏市の一般住民の代表を含め、市民目線も十分に尊重し、加えて柏市内外で健康・保健に関与する各分野の代表者や有識者を擁する13名によって構成されました。分科会は5回、延べ討論した時間は9時間にも及ぶものでした。柏市の現況を踏まえ、過去10年間を遡り、10年後の柏市の健康状況を想定した論議が重ねられました。その結果、素晴らしい「柏市健康増進計画」が策定されたと自負しております。この計画が柏市民の健康増進に寄与することを願ってやみません。

せつかく策定された健康増進計画ですので、大いに有効に活用して頂きたいです。まずは柏市民の皆様、この健康増進計画の存在を認識して頂き、積極的にご参加頂きたいです。検診も受診して頂きたいし、地域の健康づくりにも積極的にご参加頂きたいと思います。その結果、10年後の柏市民の健康が増進されれば幸いです。

分科会委員から

～「健康で文化的な生活」への努力～

星野 啓一（柏ノースモッ子作戦協議会委員）

保健所の皆さんとは、以前から小中学校での喫煙防止教室などでご一緒しておりました。その際も学校や関係部署への様々な配慮をされ、市の職員さんは大変だと思っておりました。今回、市の健康増進計画の策定メンバーに加えていただき、さらにその思いを強くしております。

ごみ収集や水道など、なにか「困ったこと」がなければ自覚すらしめない、当たり前で過ごせることが前提であるようなことが、市単位の行政であるように思います。健康もまさに市政と同じで、「不具合に気付いて初めてそのありがたさがわかる」ものだと思います。

中には、行政がこんなことまで口を出すことが良いのかと思われる方もいるかもしれませんが。しかし、体調を悪くする前に、市がどれほど時間とお金をかけていろいろと考えているのか？健康を害することをできるだけ市民から遠ざけ、健康の増進をすすめ、「健康で文化的な生活」を叶えるように努力していることが、実感できました。

私の関わる医療に近い領域でしか想像ができませんが、たとえば児童福祉、母子保健、高齢者介護など、保健所職員の方や保健師さんがいるからこそ、安心して当たり前の毎日を送ることができるのだと感じております。ありがとうございました。

資料編

1. 健康目標値一覧【重点分野別】

1 栄養・食生活

1 『適正体重を維持するための知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
肥満の割合	成人女性のやせ(20歳代) [BMIが18.5未満]	27.4%	20%以下
	成人男性の肥満 [BMIが25.0以上]	23.1%	20%以下
	児童・生徒の肥満 [標準体重の+20%以上]	小学生 6.2% 中学生 7.8%	4%以下 5%以下
体重の変化を気にしている人の割合	成人男性	54.7%	80%以上
	成人女性	67.1%	

2 『野菜の摂取量の増加』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
食生活状況の割合 (成人)	緑黄色野菜	毎日2回以上食べる	17.1%	20%以上
		ほとんど食べない(20歳代)	12.7%	10%以下
		ほとんど食べない(30歳代)	7.2%	5%以下
	淡色野菜	毎日2回以上食べる	21.9%	30%以上

3 『朝食を意識した、バランスのよい食生活の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
朝食の欠食率	成人(20歳代)	19.9%	15%以下
	成人(30歳代)	15.6%	15%以下
食事のバランス (主食、主菜、副菜の組み合わせ) のよい人の割合 (成人)	朝食	48.4%	60%以上
	昼食	55.6%	65%以上

2 身体活動・運動

1 『運動習慣の定着』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
運動習慣者の割合※	成人全体	46.4%	60%
	成人男性	—	60%
	成人女性	—	60%
20歳～59歳のほとんど運動していない人の割合		53.8%	40%

※ [運動習慣者＝1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人]

2 『身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
1日の歩行時間	成人全体	—	100分
	成人男性	—	100分
	成人女性	—	100分
地域活動やボランティア活動への参加意識		60.2% (平成21年度)	80%

3 休養・こころの健康

1 『睡眠等による十分な休養の確保』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	成人全体	49.7%	40%以下
	成人男性	47.4%	40%以下
	成人女性	51.8%	40%以下

2 『上手なストレス解消』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
ストレスを感じた人の割合※	成人全体	77.2%	70%以下
	成人男性	71.1%	70%以下
	成人女性	82.4%	70%以下

※ [ストレスを感じた人＝最近1か月間にストレスを感じた人]

3 『自殺予防対策』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
自殺者数	人数	70人	減少
	人口10万人当たり	17.3	減少

4 喫煙

1 『喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
喫 煙 率	成人全体	16.3%	12%以下
	成人男性	27.2%	20%以下
	成人女性	6.5%	5%以下
妊 婦	本人	2.9%	0%
	まわりの家族等	36.9%	27%以下
喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響 に関する認識をもつ成人の割合	がん	90.2%	100%
	喘息	78.0%	
	気管支炎	79.5%	
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	47.9%	
	心臓病, 心筋梗塞	62.7%	
	脳卒中, 脳梗塞	58.6%	
	胃潰瘍	37.1%	
	将来の不妊	43.5%	
	不妊, 異常妊娠, 低体重児出生	57.1%	
	歯周病, むし歯	33.2%	
	SIDS(乳幼児突然死症候群)	29.5%	
子どもの身長及び知能の成長	46.6%		

2 『受動喫煙の防止』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
受動喫煙の 機会を有す る人の割合	行政機関	0%	維持
	医療機関	—	0%
	職場	—	減少
	家庭	—	3%
	飲食店	—	15%

3 『禁煙の支援』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
禁 煙 達 成 率	成人全体	21.5%	27%以上
	成人男性	33.7%	42%以上
	成人女性	10.8%	14%以上
	妊婦	16.2%	100%
成人の禁煙外来における保険適用に関する認知率		38.0%	100%

4 『未成年者の喫煙防止』

指 標		現状値 (平成20年度)	目標値 (平成34年度)
喫煙経験率	小学生(6年生)	2.5%	0%
	中学生(3年生)	7.1%	
	高校生(3年生)	—	
喫煙願望率	小学生(6年生)	3.8%	0%
	中学生(3年生)	5.6%	
	高校生(3年生)	—	
周囲で喫煙する大人の存在率	小学生(6年生)	64.0%	48%以下
	中学生(3年生)	64.7%	48%以下
	高校生(3年生)	—	減少

5 飲酒

1 『過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の認識率※1	成人全体	—	100%
	成人男性	—	100%
	成人女性	—	100%

※1 [生活習慣病のリスクを高める飲酒量＝男性は純アルコール量40g以上、女性は純アルコール量20g以上。ビールの中瓶500mlにすると、男性は1日2本以上、女性は1日1本以上。日本酒にすると、男性が1日2合程度以上、女性が1合程度以上。]

2 『健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
毎日飲酒する人の割合	成人全体	22.5%	15%
	成人男性	34.7%	20%
	成人女性	11.8%	10%
多量飲酒する人の割合※2	成人全体	9.4%	6%
	成人男性	12.2%	10%
	成人女性	4.2%	3%
毎日飲酒・多量飲酒する人の割合※2	成人全体	5.0%	4%
	成人男性	7.2%	6%
	成人女性	1.8%	1.5%
妊婦の飲酒率	—	0%	

※2 [多量飲酒＝ビールの中瓶にして1日3本(純アルコール量60g)以上の飲酒]

3 『未成年者の飲酒防止』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
飲酒経験率	小学生(6年生)	—	0%
	中学生(3年生)	—	0%
	高校生(3年生)	—	0%

6 歯・口腔の健康

1 『歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
3歳児でむし歯がない人の割合		78.6%	90%以上
12歳児のDMF歯数		0.95本	0.70本
歯肉炎を有する(歯周疾患要観察者を含む)人の割合	小学生	18.0%	15%
	中学生	22.9%	20%
40歳で喪失歯のない人の割合		72.8%	75%
進行した歯肉炎(CPI指数3以上)を有する人の割合	20歳	35.8%	25%
	30歳	42.3%	25%
	40歳	56.6%	25%
	50歳	58.5%	25%
60歳代における咀嚼良好者の割合		—	80%

2 『定期的な歯科健康診査の受診勧奨』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合(成人)	56.4%	65%

3 『歯・口腔の健康づくりのための環境整備』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
歯や口の状態に関する満足度(成人)	24.2%	50%以上

7 糖尿病

1 『若い世代からの糖尿病の発症予防と重症化予防』

◇関連する各分野の項目

「1 栄養・食生活」～「6 歯・口腔の健康」の目標値

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
糖尿病の指摘を受けた人の割合	30歳代	1.1%	維持又は減少	
	40歳代	2.6%	維持又は減少	
	50歳代	6.7%	維持又は減少	
	60歳～74歳	22.6%	維持又は減少	
	75歳～	14.3%	維持又は減少	
メタボリックシンドローム 〔内臓脂肪症候群〕の該当者及び予備群該当者の割合 (40歳以上)	該当者	男性	23.1%	17%
		女性	7.5%	6%
	予備群 該当者	男性	18.2%	14%
		女性	6.2%	5%
ヘモグロビンA1cが6.1% (NGSP値で6.5%)以上の人		7.3%	6%	
じん臓機能障害による身体障害者手帳1級所持者数		706人	維持又は減少	
糖尿病医療費 (国民健康保険 一月あたりの総点数)		8,447,642点	減少	

2 『定期的な健康診査の受診』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
柏市国民健康保険特定健康診査の受診率(法定報告)	39.7%	60.0%
柏市国民健康保険特定保健指導の実施率(法定報告)	14.2%	45.0%
糖尿病の指摘を受けたが、放置している人の割合	7.3%	減少

8 循環器疾患

1 『若い世代からの循環器疾患の発症予防と重症化予防』

◇関連する各分野の項目

「1 栄養・食生活」～「6 歯・口腔の健康」の目標値

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
循環器疾患の指摘を受けた人の割合	30歳代	1.8%	維持又は減少
	40歳代	6.3%	維持又は減少
	50歳代	12.4%	維持又は減少
	60歳～74歳	16.5%	維持又は減少
	75歳～	22.3%	維持又は減少
循環器疾患による死亡者数		794人	730人
循環器疾患医療費 (国民健康保険一月あたりの総点数)		39,027,763点	減少
LDLコレステロールが 140mg/dl以上の人 の割合(40歳以上)	全体	32.0%	23%以下
	男性	26.2%	20%以下
	女性	35.9%	27%以下

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)	
収縮期血圧が140mmHg以上の人の割合(40歳以上)	全体	26.3%	19%以下	
	男性	30.2%	22%以下	
	女性	23.6%	17%以下	
拡張期血圧が90mmHg以上の人の割合(40歳以上)	全体	12.4%	10%以下	
	男性	16.4%	13%以下	
	女性	9.7%	7%以下	
【再掲】 メタボリックシンドローム 〔内臓脂肪症候群〕の該当者 及び予備群該当者の割合 (40歳以上)	該当者	男性	23.1%	17%
		女性	7.5%	6%
	予備群 該当者	男性	18.2%	14%
		女性	6.2%	5%

2 『定期的な健康診査の受診』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
【再掲】 柏市国民健康保険特定健康診査の受診率(法定報告)	39.7%	60.0%
【再掲】 柏市国民健康保険特定保健指導の実施率(法定報告)【再掲】	14.2%	45.0%
循環器疾患の指摘を受けたが、放置している人の割合	12.5%	減少

9 がん

1 『がんの発症を防ぐための生活習慣等に関する知識の普及』

◇関連する各分野の項目

「1 栄養・食生活」～「6 歯・口腔の健康」の目標値

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
がんによる死亡者数	946人	880人

2 『がん検診の受診』

指 標	現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
胃がん検診受診率	12.4%	50%
大腸がん検診受診率	19.5%	50%
子宮がん検診受診率	22.3%	50%
乳がん検診受診率	28.4%	50%
結核・肺がん検診受診率	16.4%	50%

2. 健康目標一覧【ライフステージ別】

1 乳幼児期

栄養・食生活	<p>■成長に合わせた食習慣の基礎を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しく、家族そろって楽しく食べる食事から、健やかな生活リズムをつくります。 ・空腹感を感じ、食事を味わって食べることができるようにします。 ・いろいろな食材や味覚を経験していきます。 ・うす味に慣れさせます。 ・よく噛む習慣を身につけます。
身体活動・運動	<p>■身体を動かす習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子のスキンシップを通して、幼い頃から身体を動かして外で遊び、運動好きな子どもに育てます。 ・子どもの成長に合わせて、日常生活の中で、できるだけ歩くことを習慣づけます。
休養 ・こころの健康	<p>■十分な休養、睡眠がとれるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子のスキンシップを大切に、親と子のこころの結びつきを強くします。 ・夜更かしをせずに、健やかな生活リズムをつくります。
喫煙	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙から子どもを守るために、子どもの前では喫煙をしません。 ・誤飲、火傷等から子どもを守るために、子どもの手の届くところにたばこを置きません。
飲酒	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誤飲から子どもを守るために、子どもの手の届くところにお酒を置きません。
歯・口腔の健康	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べたらみがく習慣を身につけます。 ・親が子どもの仕上げ歯みがきを毎日行い、子どもの歯を観察します。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診します。 ・フッ化物歯面塗布などの、むし歯予防処置をします。
糖尿病 循環器疾患 がん	<p>■成長に合わせた基本的な生活習慣を身につけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p>

2 学童期

<p>栄養・食生活</p>	<p>■食を通じた家族形成，人間性の育成を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しく，家族そろって楽しく食べる食事から，健やかな生活リズムをつくります。 ・適正体重を維持できるよう，飲食の量，質，時間に注意します。 ・朝食は必ず食べます。 ・「主食」，「主菜」，「副菜」を組み合わせる食事をとります。 ・食事に関心を持ち，調理の実践や食品を選択する能力を身につけます。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■身体を動かす習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校や地域でのスポーツ等への参加を通して，運動を楽しむ習慣を持ちます。 ・屋外での運動や遊びを心がけ，体力の向上に努めるとともに，身体を動かすことが好きになるよう心がけます。
<p>休養 ・こころの健康</p>	<p>■十分な休養，睡眠がとれるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の疲労を回復させるために，ゆとりの時間や睡眠を十分にとります。 ・健やかな（規則正しい）生活リズムを身につけます。 ・いやなことは一人で悩まず，誰かに相談します。親は子どもの悩みを発見するために，積極的な会話に心がけます。
<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしません。 ・家庭の中で，子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 ・受動喫煙から子どもを守るために，子どもの前では喫煙をしません。 ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒をしません。 ・家庭の中で，子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・未成年の飲酒，過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め，日頃から歯と歯肉の状態を観察し，歯・口腔の健康を保つようにします。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。 ・正しい歯みがきの仕方を身につけ，むし歯・歯肉炎を予防します。 ・かかりつけ歯科医をもち，定期的な健診を受診します。 ・フッ化物歯面塗布などの，むし歯予防処置をします。 ・むし歯や歯肉炎を発見したら，すぐに歯科医院を受診します。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣を身につけ，また，かかりつけ医をもち，必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p>

3 思春期

<p>栄養・食生活</p>	<p>■食を通じた家族形成，人間性の育成を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持できるよう，飲食の量，質，時間に注意します。 ・朝食は必ず食べます。 ・「主食」，「主菜」，「副菜」を組み合わせて食事をとります。 ・自分の適正体重を知り，無理なダイエット，あるいは不必要なダイエットはしないようにします。 ・食事に関心を持ち，調理の実践や食品を選択する能力を身につけます。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■運動を楽しむ習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校や地域でのスポーツ等への参加を通して，運動を楽しむ習慣を身につけます。 ・さまざまな運動にチャレンジし，週1回以上，運動する習慣を身につけます。 ・時間や場所に関係なく，手軽にできる自分に合った運動の機会を持つようにします。
<p>休養 ・こころの健康</p>	<p>■自分に合ったストレスへの対処法を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の疲労を回復させるために，ゆとりの時間や睡眠を十分にとれるよう，計画的に毎日を過ごします。 ・健やかな（規則正しい）生活リズムを身につけます。 ・こころの悩みを感じたら，一人で悩まず誰かに相談します。
<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしません。 ・家庭の中で，子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 ・受動喫煙から子どもを守るために，子どもの前では喫煙をしません。 ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒をしません。 ・家庭の中で，子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・未成年の飲酒，過度の飲酒が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め，日頃から歯と歯肉の状態を観察し，歯・口腔の健康を保つようにします。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。 ・むし歯，歯周疾患予防のために，規則正しい生活習慣を確立します。 ・かかりつけ歯科医をもち，定期的な健診を受診します。 ・むし歯や歯肉炎を発見したら，すぐに歯科医院を受診します。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣を身につけ，また，かかりつけ医をもち，必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体のしくみ，生活習慣病についての正しい知識を身につけ，健康づくりに努めます。 ・生活習慣病予防のために，規則正しい生活習慣を確立します。

4 成年期

<p>栄養・食生活</p>	<p>■食を通じた家族形成，人間性の育成を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持できるよう，飲食の量，質，時間に注意します。 ・朝食は必ず食べます。 ・野菜の摂取を意識し，実践します。 ・「主食」，「主菜」，「副菜」を組み合わせることで食事をとります。 ・自分の適正体重を知り，無理なダイエット，あるいは不必要なダイエットはしないようにします。 ・料理に関心を持ち，日常的に実践します。 ・外食の利用や食品の購入の際に，栄養成分表示等を参考にします。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■日常生活の中で，意識的に運動する習慣を身につけます。</p> <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す。（日常生活における歩数を増やします。） ・過度の負担にならない，自分に合った運動に取り組みます。 ・週1回以上，運動する習慣を身につけます。 ・時間や場所に関係なく，手軽にできる自分に合った運動の機会を持つようにします。
<p>休養 ・こころの健康</p>	<p>■自分に合ったストレスへの対処法を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の疲労を回復させるために，充実したゆとりの時間や睡眠をとれるようにします。 ・仕事や家事，育児だけではなく，生きがいを持つようにします。 ・こころの悩みを感じたら，一人で悩まず誰かに相談します。 ・こころの不調に早めに気付くようにし，専門医に早目に受診します。
<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしません。喫煙者は禁煙します。 ・家庭の中で，子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 ・受動喫煙から家族を守るために，喫煙しない家族の前では喫煙をしません。 ・誤飲，火傷等から子どもを守るために，子どもの手の届くところにたばこを置けません。 ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしません。 ・家庭の中で，子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・誤飲から子どもを守るために，子どもの手の届くところにお酒を置けません。 ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。

<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を積極的に利用します。 ・むし歯、歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診し、歯石除去等の歯と歯肉のケアをします。 ・むし歯や歯周疾患を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣を身につけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体のしくみ、生活習慣病についての正しい知識を身につけ、健康づくりに努めます。 ・生活習慣病予防のために、規則正しい生活習慣を心がけます。 <p>■定期的ながん検診、健康診査等を受診し、自らの健康状態を把握します。</p>

5 壮年期

<p>栄養・食生活</p>	<p>■食を通じた健康の維持増進を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持できるよう、飲食の量、質、時間に注意します。 ・野菜の摂取を意識し、実践します。 ・「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせることで食事をとります。 ・料理に関心を持ち、日常的に実践します。 ・外食の利用や食品の購入の際に、栄養成分表示等を参考にします。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■日常生活の中で、意識的に運動する習慣を身につけます。</p> <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す。（日常生活における歩数を増やします。） ・過度の負担にならない、自分に合った運動に取り組みます。 ・週1回以上、運動する習慣を身につけます。 ・時間や場所に関係なく、手軽にできる自分に合った運動の機会を持つようにします。
<p>休養・ こころの健康</p>	<p>■自分に合ったストレスへの対処法を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の疲労を回復させるために、充実したゆとりの時間や睡眠をとれるようにします。 ・仕事や家事、育児だけではなく、生きがいを持つようにします。 ・こころの悩みを感じたら、一人で悩まず誰かに相談します。 ・こころの不調に早めに気付くようにし、専門医に早目に受診します。

喫煙	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしません。喫煙者は禁煙します。 ・家庭の中で、子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 ・受動喫煙から家族を守るために、喫煙しない家族の前では喫煙をしません。 ・誤飲、火傷等から子どもを守るために、子どもの手の届くところにたばこを置きません。 ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
飲酒	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしません。 ・家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・誤飲から子どもを守るために、子どもの手の届くところにお酒を置きません。 ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
歯・口腔の健康	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。 ・歯の喪失を防ぎ、おいしく安全に食べることができる口腔機能の維持のために、60歳で24本〔6024（ろくまるにいよん）運動〕、80歳で20本〔8020（はちまるにいまる）運動〕の歯が残せるように意識します。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を積極的に利用します。 ・むし歯、歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診し、歯石除去等の歯と歯肉のケアをします。 ・むし歯や歯周疾患を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。
糖尿病 循環器疾患 がん	<p>■基本的な生活習慣を身につけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体のしくみ、生活習慣病についての正しい知識を身につけ、健康づくりに努めます。 ・生活習慣病予防のために、規則正しい生活習慣を心がけます。 <p>■定期的ながん検診、健康診査等を受診し、自らの健康状態を把握します。</p>

6 高齢期

※の付いている項目は、概ね75歳以上で心がけたいものです。

栄養・食生活	<p>■食を通じた健康の維持増進を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事が簡素化しやすくなるため、低栄養状態に注意し、量より質を大切にしました食事をとります。（食べやすい形態、慣れたわが家の味や料理等）※ ・「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせで食事をとります。 ・良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルを十分に摂取します。※ ・家族や友人との食事の時間を楽しみます。
--------	--

<p>身体活動・運動</p>	<p>■日常生活の中で、意識的に身体を動かす習慣を身につけます。</p> <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、買い物や散歩等、積極的に外出することで、歩く習慣を身につけます。(日常生活における歩数を増やします。) 過度の負担にならない、自分に合った運動に取り組みます。 体を動かすことをやめないようにします。※ 家庭内外の危険な場所をチェックし、転倒防止に心がけます。※
<p>休養・ こころの健康</p>	<p>■生きがいのある生活を送ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域で社会的な活動等に参加し、人との交流を図ります。 豊かな人生経験、それまで培ってきた知識等を活かし、地域活動に貢献していきます。 趣味を持ち、仲間とともに行動するようにします。※
<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 喫煙をしません。喫煙者は禁煙します。 家庭の中で、子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 受動喫煙から家族を守るために、喫煙しない家族の前では喫煙をしません。 誤飲、火傷等から子どもを守るために、子どもの手の届くところにたばこを置きません。 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしません。 家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 誤飲から子どもを守るために、子どもの手の届くところにお酒を置きません。 過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。 歯の喪失を防ぎ、おいしく安全に食べることができる口腔機能の維持のために、80歳で20本〔8020（はちまるにいまる）運動〕の歯が残せるように意識します。 食べたらみがく習慣を身につけます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を積極的に利用します。 むし歯、歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診し、歯石除去等の歯と歯肉のケアをします。 むし歯や歯周疾患を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣に心がけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 血糖値、血圧値、コレステロール値等が良くない場合、生活習慣を改善し、病気の予防や介護予防に努めます。※ <p>■定期的ながん検診、健康診査等を受診し、自らの健康状態を把握します。</p> <p>■ちょっとした体調の変化でも、医師等に相談します。※</p>

3. 策定の過程等

(1) 策定の過程

平成23年度～平成24年度

年月日	実施項目	内 容
平成23年 8月30日	庁内関係課長会議の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・(仮) 柏市健康増進計画策定の概要 ・健康増進計画の策定及び概要とスケジュール ・策定に係る市民アンケート及び座談会の実施 ・庁内ワーキング及び保健衛生審議会分科会の参画
平成23年 9月13日	庁内ワーキングの開催	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進計画の策定の位置づけ等の概要 ・現状分析
平成23年 11月1日	健康座談会の実施 (柏市立田中小学校PTA)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する意見交換
平成23年 11月4日	健康座談会 (柏市立酒井根西小学校PTA)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する意見交換
平成23年 11月13日	アンケートの実施 (柏市立高柳中学校区PTA)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりに関するアンケートの実施
平成23年 12月3日	健康座談会の実施 (柏市立柏中学校PTA)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する意見交換
平成23年 12月9日	健康座談会の実施 (柏市立柏第三小学校PTA)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する意見交換
平成24年 1月12日	健康座談会の実施 (柏市立十余二小学校PTA)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する意見交換
平成24年 1月25日 ～2月10日	柏市民健康意識調査の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関するアンケートの実施
平成24年 2月18日	健康座談会の実施 (柏市立風早中学校PTA)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する意見交換
平成24年 5月29日	庁内ワーキングの開催	<ul style="list-style-type: none"> ・市民健康意識調査等結果報告 ・柏市健康増進計画策定スケジュール ・柏市健康増進計画の概要 ・計画策定に係る事業調査
平成24年 5月24日	第1回柏市保健衛生審議会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・柏市健康増進計画策定の諮問 ・柏市健康増進計画の策定
平成24年 6月28日	第1回柏市保健衛生審議会健康増進専門分科会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・柏市健康増進専門分科会の趣旨 ・柏市の健康増進に係る現状と課題

年月日	実施項目	内容
平成24年 8月23日	第2回柏市保健衛生審議会健康増進専門分科会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・柏市における健康増進に係る取り組み ・柏市健康増進計画の構成 ・柏市健康増進計画の内容 【各論（分野別）】
平成24年 10月9日	第3回柏市保健衛生審議会健康増進専門分科会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・柏市健康増進計画の内容 【各論（分野別）】 ・柏市民の健康を取り巻く状況 ・柏市の健康増進に係る今後の方向性
平成24年 10月25日	第4回柏市保健衛生審議会健康増進専門分科会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・柏市健康増進計画の内容 【総論】 【各論（分野別・ライフステージ別）】 【各論（計画の推進）】 ・柏市の健康増進計画策定に係る今後の工程
平成24年 12月1日 ～12月27日	パブリックコメントの実施	意見なし
平成25年 1月31日	第5回柏市保健衛生審議会健康増進専門分科会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・柏市健康増進計画の内容 【柏市健康増進計画（案）】 ・柏市健康増進計画の周知 ・柏市の健康増進計画策定に係る今後の取り組み等
平成25年 2月14日	第3回柏市保健衛生審議会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・柏市健康増進計画の答申
平成25年3月	計画の策定及び公表	

(2) 策定の体制

① 柏市保健衛生審議会健康増進専門分科会 委員名簿

氏名	所属等	備考
石川 守	柏市医師会 理事	
大谷 美津子	ノースモッ子作戦協議会 委員	～平成24年 10月8日
星野 啓一	ノースモッ子作戦協議会 委員	平成24年 10月9日～
金子 貴美枝	柏市薬剤師会 理事	～平成25年 2月9日
中村 佳弘	柏市薬剤師会 会長	平成25年 2月10日～
小林 正之	柏市立介護老人保健施設はみんぐ 施設長	会長
多田 紀夫	東京慈恵会医科大学附属柏病院 総合診療部 部長	副会長
橘 房子	柏市民健康づくり推進員連絡協議会 副会長	
田中 譲治	柏歯科医師会	
二瓶 陽子	平成23年度柏市民健康座談会参加者 (柏市立十余二小学校)	
橋本 英樹	東京大学大学院 医学系研究科 教授	
平野 潤	手賀沼ふれあいウォーク実行委員会 (委託先：NPO千葉県ウォーキング協会 理事)	
森 信悟	柏市保健所管内調理師会 会長	
山縣 詩乃	公募	
吉川 良子	柏市スポーツ推進委員協議会 副会長	

柏市健康増進計画策定 庁内関係課長会議

部	課 ・ 室
市民生活部	保険年金課
保健福祉部	保健福祉総務課
	福祉政策室
	高齢者支援課
	介護保険管理室
	福祉活動推進課
保健所	総務企画課
	保健予防課
	成人健診課
	地域健康づくり課【事務局】
経済産業部	農政課
生涯学習部	スポーツ課
学校教育部	学校保健課

柏市健康増進計画策定 庁内ワーキンググループ

部	課 ・ 室
市民生活部	保険年金課
保健福祉部	保健福祉総務課
	福祉政策室
	高齢者支援課
	介護保険管理室（平成23年度）
	障害福祉就労支援センター（平成24年度）
	福祉活動推進課
保健所	総務企画課
	保健予防課（平成23年度）
	成人健診課
	地域健康づくり課【事務局】
経済産業部	農政課（平成23年度）
生涯学習部	スポーツ課
学校教育部	学校保健課

柏市健康増進計画策定 課内ワーキンググループ

部 署	職 種 ・ 人 数
保健所地域健康づくり課	一般事務3名，保健師3名，歯科衛生士2名， 栄養士1名

4. 用語集

【五十音】

あ

嚥下（えんげ）

食物を口腔から胃まで運ぶ運動（のみこみ運動）のことです。

か

拡張期血圧（かくちょうきけつあつ）

血圧の状態を調べる指標です。心臓が拡張して血液を吸い込んだときの圧力を指します。最小血圧ともいいます。この値が85mmHg以上になると、高血圧、動脈硬化などの疑いがあります。

<類>収縮期血圧

柏ノースモツ子協議会（かしわのーすもっこきょうぎかい）

医療，教育，行政，市民等による関係機関が相互に協力し合いながら，子どもたちを喫煙及び受動喫煙による健康被害から守ることを目的として設立されました。

欠食（けっしょく）

食事を取らないこと，食事を抜くことをいいます。

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のことをいいます。

口腔（こうくう）

口の中のことを指します。

合計特殊出生率（ごうけいとくしゅしゅっせいりつ）

1人の女性が一生に産む子どもの平均数のことをいいます。

コーホート要因法（こーほーとよういんほう）

ある基準年次の男女年齢別人口を出発点として，これに仮定された生残率（死亡率の反対）と出生率（また，必要な場合には移動率も）を適用して将来人口を計算する方法です。

さ

歯周ポケット（ししゅうぽけっと）

歯とハグキの境目の溝のことを指します。この深さは健康なハグキでは1～2ミリ、中程度の歯周炎があると3～5ミリ、歯周病が進行した場合は6ミリ以上になることがあります。

歯間部清掃用補助道具（しかんぶせいそうようほじょどうぐ）

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間などのプラーク（歯垢）を取り除き、むし歯や歯周病を効果的に予防するための道具です。デンタルフロスや歯間ブラシがあります。

歯と歯のすき間がせまいときはデンタルフロスを、広いときは歯間ブラシが適しています。

疾病（しっぺい）

病気のことを指します。

収縮期血圧（しゅうしゅくきけつあつ）

血圧の状態を調べる指標です。心臓が収縮して血液を全身に送り出したときの圧力で、最大血圧ともいいます。この値が130mmHg以上になると、高血圧、動脈硬化などの疑いがあります。

<類>拡張期血圧

主食（しゅしょく）

主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源となります。

<類>主菜、副菜

主菜（しゅさい）

主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源となります。

<類>主食、副菜

職域保健（しょくいきほけん）

職域保健は主に労働基準法、労働安全衛生法などの法令を基に就業者の安全と健康の確保のための方策の実践を事業者、就業者に課しています。

地域保健は、主に地域保健法や健康増進法、老人保健法、母子保健法などの法令を基に乳幼児、思春期、高齢者までの地域住民を対象として、生涯を通じてより健康的な生活を目指した健康管理・保健サービスを提供しています。

地域保健、職域保健とそれぞれの目的は必ずしも一致しているわけではあり

ませんが、提供している保健サービスには共通したものもあります。平成15年に施行された健康増進法は、健康に向けての努力を国民に求めると共に、それぞれの健康増進実施事業者の連携を促し、効果的な保健サービスの実行を求めています。

じん臓機能障害（じんぞうきのうしょうがい）

じん臓は血液をろ過する器官です。何らかの原因でじん臓機能が傷害された状態をじん臓機能障害と言います。糖尿病が原因となる、糖尿病性腎症もそのうちのひとつです。

生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）

食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に大きく関与する慢性の病気のこと（脳血管疾患、心疾患、糖尿病、高血圧性疾患等）をさしています。重症化すると人工透析や腎移植が必要になる場合があります。

咀嚼

歯で噛むことです。咀嚼。

た

淡色野菜（たんしょくやさい）

緑黄色野菜（β-カロテンを豊富に含む野菜の総称）以外の野菜を特に区別する場合は淡色野菜と呼びます。色によって区別しているではありません。

（診療報酬）点数

診療報酬（しんりょうほうしゅう）は、保険診療の際に医療行為等の対価として計算される報酬を指します。診療報酬点数表に基づいて計算され、点数で表現されます。

特定給食施設（とくていきゅうしょくしせつ）

特定多数の人に対して継続的に1回100食以上または1日250食以上の食事を提供する施設のことを指します。健康増進法によって、届出が義務付けられています。喫食者の栄養を確保し、健康の保持・増進を図り、かつ利用者に対する栄養教育をはじめその家庭や地域社会の食生活改善を図るなど、その与える影響は大きく、栄養改善に占める役割は非常に重要なものです。

特定健康診査・特定保健指導

(とくていけんこうしんさ・とくていほけんしどう)

医療制度改革に伴い、平成20年(2008年)4月から国民健康保険や健康保険組合などすべての医療保険者において特定健康診査と特定保健指導の実施が義務づけられました。糖尿病などの生活習慣病、特にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群・該当者の早期発見と、進行・発症の予防を主な目的としています。

は

標準体重(ひょうじゆんたいじゆう)

BMI=22.0となるときの体重のことを指します。高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能異常等の有病率が最も低くなるとされています。

副菜(ふくさい)

副菜とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

フッ化物歯面塗布(ふっかぶつしめんとふ)

フッ化物はむし歯の予防に効果があるとされています。フッ化物歯面塗布はその方法のひとつです。

ま

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

(めたぼりっくしんどろーむ・ないぞうしぼうしょうこうぐん)

内臓の周囲に脂肪が蓄積する「内臓脂肪蓄積型」の肥満者が、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上の項目が該当している状態をいいます。(「内臓脂肪症候群」ともいいます。)

1つ1つが軽症でも、重複すれば動脈硬化の危険が急速に高まり、さらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすくなります。

ら

緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)

カボチャ、ニンジンなど、β-カロテンを豊富に含む野菜の総称です。緑黄色野菜以外の野菜を特に区別する場合は淡色野菜と呼びますが、色によって区別しているわけではありません。

<類>淡色野菜

【アルファベット】

BMI (Body Mass Index)

体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) で算出した肥満度を示す指数で、体格指数ともいいます。BMI が 22.0 の場合が「標準体重」で、25.0 以上が「肥満」、18.5 未満を「やせ」と判定します。

CPI 指数

歯周病に関する指数の一つです。地域歯周疾患指数と訳し、Community Periodontal Index を略したものです。専用の探針（プローブ）を用いて、歯肉出血・歯周ポケット・歯石の3指標により、コード0（健全）からコード4（深い歯周ポケット）まで5つの段階で評価します。

DMF 指数

虫歯になったことがあるかについての指数です。治療していない虫歯 (Decayed teeth)、虫歯で抜いてしまった歯 (Missing teeth because of caries)、虫歯を治した歯 (Filled teeth) を略したものです。

ヘモグロビン A1c (ヘモグロビンエーワンシー)

糖化ヘモグロビンのことです。過去約1～2ヶ月の平均的な血糖状態が分かり、通常時の血糖レベルの判定に使われます。この値が5.2%以上になると、平均的な血糖値が高く、糖尿病の危険性があるといえます。

LDL コレステロール

悪玉コレステロールとも言われます。HDL コレステロール（善玉コレステロール）によって運び出されますが、食生活の偏りなどで増えすぎた悪玉コレステロールは、動脈の血管の内側にこぶ（プラーク）を作って血流を悪くします。この値が160 mg/dl 以上になると、肥満症や動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。

柏市健康増進計画

平成25年度～平成34年度

平成25年4月

発行／柏市

編集／柏市 保健所 地域健康づくり課

〒277-0004 千葉県柏市柏下65-1 ウェルネス柏内

TEL：04-7167-1256

FAX：04-7167-1732

E-mail：tiikikenko@city.kashiwa.lg.jp