

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

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」を組み合わせずして食事をとります。
 - ・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。
 - ・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。

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。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

- アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。
 - ・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>

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（かしわの一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。

