

第2次 健康よつかいいどう 21プラン

子どもから高齢者まで、
みんなが健康でいきいきと暮らせるまち



健康増進計画

豊かな人間関係のなか
いきいき暮らせるまち



歯科口腔保健 推進計画

歯と口からつくる
いきいき生活



自殺対策計画

みんな
気づき・支え合い
心豊かに生きるまち

平成30年3月
四街道市

▶ プラン策定の背景

我が国の平均寿命は生活環境の改善や医学の進歩などにより急速に伸びており、年々過去最高を更新し続けています。その一方で、高齢化の進展や、生活環境、ライフスタイルの変化により、生活習慣病患者の増加への対応や重症化の防止等、一人ひとりの健康で自立した社会生活の実現に向けた対応が求められています。

本市では、平成20年3月に「豊かな人間関係の中で、生活に充実感を持って暮らせるまち」を基本理念とする「健康よつかいどう21プラン」(以下「第1次プラン」)を策定しました。平成24年度には中間評価としての課題抽出と計画後期に向けて取り組むべきところの見直しを行うなど、より一層市民の健康づくりの推進に向けて取り組んできました。その終期に当たり、「第1次プラン」の評価や近年の健康づくりを取り巻く情勢の変化を踏まえ、新たな健康課題に対応していくため、「第2次健康よつかいどう21プラン」(以下「本プラン」)を策定しました。

本プランは、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」及び、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「自殺対策計画」及び、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するための「歯科口腔保健推進計画」を一体化したプランです。「四街道市総合計画」を上位計画として、その健康づくりの推進に係る分野を具体化し、国の「健康日本21(第2次)」、千葉県の「健康ちば21(第2次)」、市の関連計画等との整合・調和を図りながら、市民の健康づくりを推進していくことを目的としています。

▶ プランの期間

本プランは、計画期間を平成30年度から平成39年度までの10年間とします。

▶ プランの基本理念とめざす姿

健康づくりの課題が子どもから高齢者に至るライフステージごとに異なることを踏まえ、本プランの基本理念を以下のように設定しました。

**子どもから高齢者まで、
みんなが健康でいきいきと暮らせるまち**

基本理念の実現に向け、本プランに位置付ける「健康増進計画」、「歯科口腔保健推進計画」、「自殺対策計画」のそれぞれが「めざす姿」を以下のように設定しました。

健康増進計画

豊かな人間関係のなか
いきいき暮らせるまち

歯科口腔保健 推進計画

歯と口からつくる
いきいき生活

自殺対策計画

みんな
気づき・支え合い
心豊かに生きるまち

▶ プランの体系

【健康増進計画】～ライフステージに応じた健康づくり～

すくすく

目標 1 家庭で取り組む生活習慣の基盤づくりを支援します
健康管理、食生活・栄養、身体活動・運動、喫煙・飲酒

目標 2 地域の中で保護者が安心して子育てできる環境をつくり
家庭にあった情報提供と支援、地域で支える体制づくり

目標 3 子どもが自分自身を大切に、生きていく力を育みます
セルフケアの獲得支援、地域での見守り・支え、自分自身を守るための支援

はつらつ

目標 1 自身の将来や大切な人のために、生活習慣病の発症を防ぎます
健康管理、食生活・栄養、身体活動・運動、喫煙・飲酒

目標 2 自分らしく過ごせるように、生活習慣病が重症化しないよう支援します
生活習慣病の重症化予防、介護予防に向けた体づくり

目標 3 健康づくりに取り組む余裕のない人も、地域の中で健康に近づくような
仕組みづくりを目指します
健康行動の定着に向けた支援、健康づくりにつながる環境整備、行事での健康情報の提供、生活状況に応じた支援

【歯科口腔保健推進計画】～歯と口腔の健康づくり～

目標 1

ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに取り組みます

すくすく 妊娠期をスタートとした歯科口腔保健の啓発、むし歯と歯周病予防のための生活習慣の定着支援、セルフケアの定着支援

はつらつ 歯と口腔の健康を見直すきっかけづくり、一人ひとりの状態に適したセルフケアの支援

目標 2

個々に応じた口腔機能の維持・向上を推進します

口腔機能の維持改善方法の周知、障害のある人・介護を必要とする人への支援

目標 3

一生を通じた切れ目ない歯と口腔の健康づくりに取り組みます

環境変化の切れ目をつなぐ支援

目標 4

歯と口腔の健康づくりを通じて、心身の健康が維持増進される社会環境を整備します

定期的な歯科健診受診の推進、関係機関との連携、災害時に備えた口腔ケアの必要性の周知

【自殺対策計画】～休養・こころの健康づくり～

目標 1

ライフステージに応じた心の健康づくりに取り組みます

すくすく 子育てに対する不安や負担感の軽減、自分自身を守るための支援

はつらつ ストレスと向き合うための支援

目標 2

地域の中で気づき・つながり・支えあう体制をつくり

こころの健康や自殺対策に関する正しい知識の普及、人材の育成と連携体制の構築、孤立予防や交流の場の提供

目標 3

自殺のリスクを低下させ、生きることへの支援を行います

相談支援体制の整備、自殺未遂者や遺された人に対する支援、自殺要因の地域性に関する調査分析

▶ プランの内容

【健康増進計画】～ライフス

すくすく

妊娠期・乳幼児期

(0歳～6歳)

学童期・思春期

(7歳～18歳)



● 現状と課題

子どもの生活習慣や健康行動は、親世代の影響を受けながら形成されていきます。なかには、健康づくりに意識を向けることが難しい状況の家庭があり、それが子どもの生活習慣の形成に影響していることが問題視されています。子どもが適切な生活習慣を身に付けることができるよう、保護者への意識啓発に取り組むとともに子育てしやすい地域づくりが求められています。

目標1 家庭で取り組む生活習慣の基盤づくりを支援します



妊娠期から乳幼児期など、その時期にあった健康情報を提供し、望ましい生活習慣の獲得を目指します。

また、親子で取り組むことのできる健康づくり活動の機会を提供し、子どもの健康を通じて、保護者自身の健康も考える機会を持てるように働きかけます。



- 「早寝早起き朝ごはん」を心がけよう
- 親子で体を動かして遊ぼう
- たばこやお酒がもたらす胎児や子どもへの影響を知り、身近なところに置かないようにしよう

目標2 地域の中で保護者が安心して子育てできる環境をつくります



妊産婦や子育て家庭の孤立や虐待の防止に向け、妊娠期から子育て中まで切れ目のない支援体制を整えるとともに、地域の特性を考慮し、ともに子育てを温かく見守る環境づくりに取り組みます。



- 妊婦健診、乳幼児健診を受けよう
- 子育て中の親子を温かい気持ちで見守ろう
- 子育てサークルや地域の人との交流を持とう

目標3 子どもが自分自身を大切に、生きていく力を育みます



児童・生徒が望ましい生活習慣・食習慣・運動習慣を形成し、自身の将来的な健康の維持増進に向けて取り組むことができるよう、学校や家庭、地域と連携して支援します。



- 体を動かす遊びやスポーツに取り組もう
- テレビの視聴時間やゲーム、スマホで遊ぶ時間を減らそう
- 自分や周りの人を大切にしよう
- 子どもたちが地域の中で安心して過ごせる居場所づくりをしてみよう



ステージに応じた健康づくり～

はつらつ

青年期

(19歳～39歳)

壮年期以降

(40歳～64歳以降)



●現状と課題

働き盛り・子育て世代は生活の忙しさに追われるなかでも、気軽に健康づくりに取り組むことができる機会の確保や、生活習慣病の発症・重症化予防に向けた生活習慣の改善が課題となっています。

また、健康づくりが大切であるとわかっていてもなかなか取り組むことができない市民に向けて、地域の様々な機会を利用して健康づくりができるような体制の整備が必要です。

目標1 自身の将来や大切な人のために、生活習慣病の発症を防ぎます



自らの健康状態や生活習慣を振り返り、一人ひとりが健康づくりに意識的に取り組むことができるよう、知識の普及啓発や生活習慣病の発症予防に取り組めます。



- 年に1度は健(検)診を受けよう
- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけよう
- 今より10分多く体を動かすことを意識しよう
- 家族や周囲の人のために禁煙・分煙に取り組もう
- 適量飲酒を心がけ、週2日は休肝日をつくろう

目標2 自分らしく過ごせるように、生活習慣病が重症化しないよう支援します



特定健診の結果を踏まえ、糖尿病などの生活習慣病が重症化しないよう支援します。

また、加齢による健康リスクに備えるための情報提供や健康教育を行い、将来介護が必要な状態になることを予防します。



- 健診結果を活かし、生活改善に取り組もう
- 身近な場所で身近な仲間と介護予防に取り組もう

目標3 健康づくりに取り組む余裕のない人も、地域の中で健康に近づくような仕組みづくりを目指します



市民同士のつながりや地域活動の支援と、交流の場や活動の機会を提供します。また、保健・医療・福祉の連携を通じ、その生活状況に応じた支援を行います。



- 自分の健康と向き合い、健康のために使う時間をつくることを心がけよう
- 近所の人とあいさつをするなど、顔見知りの関係になろう
- 若い人、働いている人など様々な世代が参加できる地域行事を工夫しよう



【歯科口腔保健推進計画】～歯と口腔の健康づくり～

現状と課題

歯と口腔の健康は、心身の健康を維持するうえで重要な役割を果たします。その一方で、歯科疾患は自覚症状を伴わず、疾患がある程度進行した時点で症状が生じるなど、自己管理が難しい状況があります。

歯と口腔はライフステージによって異なる健康問題があるため、生涯を通じて歯と口腔の健康維持の重要性を周知啓発し、切れ目のない支援を行う仕組みづくりが重要です。



目標1 ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに取り組みます

すくすく期



乳幼児の保護者へ適切な知識を周知啓発します。

歯と口腔の健康に関する正しい知識を身に付け、将来的に適切なセルフケアができるよう支援します。



- 正しく歯をみがく方法を学ぼう
- よく噛んで食べよう
- おやつや甘い飲み物は、だらだらとらないように気をつけよう
- フッ化物(フッ素入り歯みがき剤等)を上手に利用しよう

はつらつ期



歯と口腔の健康状態の差に配慮し、歯と口腔の健康を見直すきっかけづくりや、一人ひとりの状態に適したセルフケアの支援に取り組みます。



- 定期的に歯科健診や歯石の除去に行こう
- 毎食後の歯みがきを心がけよう

目標2 個々に応じた口腔機能の維持・向上を推進します



一人ひとりが口腔機能の大切さを認識し、歯の喪失防止や、喪失してしまった場合も適切な義歯の使用やケアができるよう、口腔機能の維持改善方法を周知啓発します。



- 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使おう
- お口の体操や舌の体操をしよう

目標3 一生を通じた切れ目のない歯と口腔の健康づくりに取り組みます



生涯を通じて歯と口腔の健康づくりに取り組み、歯と口腔の健康が維持できるよう、切れ目のない支援を行います。



- かかりつけ歯科医を持とう
- 歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や歯みがきの重要性について知ろう

目標4 歯と口腔の健康づくりを通じて、心身の健康が維持増進される社会環境を整備します



保健、医療、福祉、教育等の関係機関との連携を図り、市民の歯と口腔の健康づくりに取り組みます。また、災害時における口腔ケアの重要性について、普及啓発します。



- 定期的に歯科健診を受け、必要に応じて治療を継続しよう
- 避難生活の時も、口腔ケアができるように備えよう



【自殺対策計画】～休養・こころの健康づくり～

●現状と課題

現代は、こころの健康を維持することが大変なストレス社会と言われています。また、自殺は誰にでも起こりうる危機であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題でもあります。

市民一人ひとりがこころの健康づくりに対する正しい知識を持つとともに、不安を抱えたり困っている人が、自殺まで追い込まれることのないよう、必要な支援につなげることでできる体制づくりが重要です。



目標1 ライフステージに応じた心の健康づくりに取り組みます

ライフステージごとに異なるストレスや不安、悩みに対して適切な対処ができるよう支援を行います。

すくすく期



子育てに対する不安や負担感の軽減、自分自身を守るための支援を行います。



- 自分自身や周りの人のいいところを見つけよう
- 不安なことやつらいことは抱え込まず、気軽に相談しよう

はつらつ期



家庭や職場等における悩みやストレスと向きあうための支援を行います。



- ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めよう
- 睡眠について正しい知識を持ち、質のいい睡眠をとろう

目標2 地域の中で気づき・つながり・支えあう体制をつくります



一人ひとりが、自殺予防の重要性を理解し、関心を深められるよう、周知啓発します。
また、「不安を抱えたり、困っている人」の存在に気づき、声をかけ、必要に応じて専門機関につなぐゲートキーパーの育成に取り組みます。さらに、保健・医療・福祉・教育等の関係機関との連携を図り、支援体制を整備します。



- こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期対応に努めよう
- 地域とのかかわりを持ち、いざというときに助け合える関係をつくろう

目標3 自殺のリスクを低下させ、生きることへの支援を行います



経済、健康問題等社会的な支援が必要な人が、適切な支援につながるよう、相談窓口の充実や、総合的な支援体制を整備します。

また、自殺を試みた人や、自殺者の身近な存在であった人が、自殺に至ることがないように支援します。



- 困ったときに相談できる窓口があることを知っておこう

▶ 主な目標値(一部抜粋)

指標	現状値(H28)	目標値
外遊びを週に3日以上行う幼児・小学生を増やす	41.0%	増加傾向へ
この地域で今後も子育てをしたい人を増やす	98.7%	増加傾向へ
児童・生徒の朝食欠食割合を減らす	小学生 3.2%	1.5%以下
	中学生 5.4%	2.5%以下
主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事が1日2食以上の人を増やす	61.2%	80%以上
お酒を週に1～2回以上飲む人のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす (男性2合以上、女性1合以上)	男性 43.0%	18.6%以下
	女性 29.6%	20.7%以下
地域行事に参加している人を増やす (自分から参加している+誘われて参加している)	36.4%	増加傾向へ
何でも噛んで食べることができる人(咀嚼良好者)を増やす	54.4%	80%以上
1年に1回以上歯科健康診査を受診する人を増やす	62.8%	65%以上
不安、悩み、ストレスを解消できている人を増やす (うまく解消できている+ある程度解消できている)	中学生 68.1%	77%以上
	高校生 62.2%	66%以上
近所の人に会ったときにあいさつをする人を増やす	91.4%	増加傾向へ
自殺死亡率を減らす	17.8	12.5

▶ プランの推進体制

市民、行政、保健、医療、福祉、教育、労働、その他関係機関、団体等相互で情報の共有を図り、連携・協働を重視して地域に根付く活動の展開を図ります。

第2次健康よつかいどう21プラン 概要版

発行年月：平成30年3月
 発行：四街道市役所 健康こども部 健康増進課
 四街道市鹿渡無番地
 電話：043-421-6100 FAX：043-421-2125