



## VII. 施策の体系

## VII. 施策の体系

基本方針	施策	関連事業等	担当課
1. 健康づくりに取り組みやすい環境づくりの推進（人とまちの健康観）	(1) 情報発信による一次予防の取り組み支援	第3次心も身体も健康プランの推進	健康づくり支援課
		保健センターだよりの充実	健康づくり支援課
		メール・LINE配信サービスによる情報発信	健康づくり支援課
		健康メモ	健康づくり支援課
		子育てQ&A	健康づくり支援課
		情報発信の充実（市民向けイベント等の活性化）	健康づくり支援課・商業観光課
		公民館学級・講座・イベントでの情報発信	健康づくり支援課・生涯学習課 子ども支援課
		健康づくり推進員及び食生活改善推進員活動の充実	健康づくり支援課
		母子健康手帳の交付	健康づくり支援課
		ウェルカムベビー学級	健康づくり支援課
		新生児・妊産婦等訪問指導事業	健康づくり支援課
		乳幼児相談事業	健康づくり支援課
		幼児健康診査	健康づくり支援課
		施策	関連事業等
(2) 市と医療機関や関係機関、地域団体等との連携体制の充実	事業者間の連携強化（事業者への情報発信）	健康づくり支援課・商業観光課	
	企業が行う健康づくり講座の紹介・講座の協働開発	健康づくり支援課	
	健康づくり推進員及び食生活改善推進員活動の充実（再掲）	健康づくり支援課	
	バリアフリー情報提供事業	障害者支援課	
施策	関連事業等	担当課	
(3) 地域と市民がつながる環境づくりの充実	市民公益活動に関する情報発信	市民協働推進課	
	地域コミュニティ活性化の推進	市民協働推進課	
	世代間交流事業の促進	保育課	
	子育て支援拠点事業	保育課	
	のびのび親子学級	生涯学習課	
	家庭教育学級	生涯学習課	
	熟年備学※	生涯学習課	
	長寿大学	生涯学習課	
	地域介護予防活動の支援（健康生活サポートリーダー・介護保険ボランティアポイント制度※等）	高齢者支援課	
	高齢者クラブ活動の支援	高齢者支援課	
	きらめきデイサービス※の促進	高齢者支援課	
	シルバー人材センターへの支援	高齢者支援課	

基本方針	施策	関連事業等	担当課
1. 健康づくりに取り組みやすい環境づくりの推進 (人とまちの健康観)	(4) 自ら一次予防対策に取り組むための機会の充実	健康フェア	健康づくり支援課
		市民団体・自主活動支援 (一般健康教育・出前講座・地域活動支援含む)	健康づくり支援課
		出前講座の運営	生涯学習課
		介護予防普及啓発事業(出前講座、遊具うんどう教室、ポールウォーキング教室、講演会等)	高齢者支援課
		地域介護予防活動の支援(健康生活サポートリーダー・介護保険ボランティアポイント制度等)(再掲)	高齢者支援課
		高齢者への対応を探る事業の推進	高齢者支援課
		高齢者クラブ活動の支援(再掲)	高齢者支援課
		きらめきデイサービスの促進(再掲)	高齢者支援課
		シルバー人材センターへの支援	高齢者支援課
		高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	高齢者支援課
		認知症総合支援事業	高齢者支援課

基本方針	施策	関連事業等	担当課
2. 望ましい食生活と食育の推進（栄養・食生活、食育）	(1) 健康増進のための栄養・食生活への支援	食に関する情報の提供及び啓発の充実	健康づくり支援課
		食品表示の活用方法の普及	健康づくり支援課
		市民団体・自主活動支援 （一般健康教育・出前講座・地域活動支援含む）（再掲）	健康づくり支援課
		健康づくり推進員及び食生活改善推進員活動の充実（再掲）	健康づくり支援課
		ウェルカムベビー学級（再掲）	健康づくり支援課
		離乳食*教室、後期離乳食教室	健康づくり支援課
		乳幼児相談事業（再掲）	健康づくり支援課
		幼児健康診査（再掲）	健康づくり支援課
		肥満・やせの実態調査と対応	学校教育課・保育課
		介護予防普及啓発事業（低栄養）	高齢者支援課
		配食サービス*の充実	高齢者支援課
	施策	関連事業等	担当課
	(2) 食育の取り組みへの支援	食育だよりの充実	健康づくり支援課
		食に関する情報の提供及び啓発の充実（再掲）	健康づくり支援課
		食品表示の活用方法の普及（再掲）	健康づくり支援課
		市民団体・自主活動支援 （一般健康教育・出前講座・地域活動支援含む）（再掲）	健康づくり支援課
		健康づくり推進員及び食生活改善推進員活動の充実（再掲）	健康づくり支援課
		ウェルカムベビー学級（再掲）	健康づくり支援課
		離乳食教室、後期離乳食教室（再掲）	健康づくり支援課
		乳幼児相談事業（再掲）	健康づくり支援課
		幼児健康診査（再掲）	健康づくり支援課
		事業者による食育プログラムの活用	保育課
		イベント等における食に関する情報提供	保育課
		保育園・幼稚園・認定こども園等における食育の推進	保育課
		給食だより、献立表等による啓発	学校教育課・保育課
ホームページにおける給食レシピ等の情報提供		学校教育課・保育課	
保護者対象給食試食会等の開催	学校教育課・保育課		
肥満・やせの実態調査と対応（再掲）	学校教育課・保育課		
食物アレルギーの実態調査・対応	学校教育課・保育課		
小中学校における食に関する指導の推進	指導課・学校教育課		
給食を通じた望ましい食習慣の体得や社会性及び感謝の心を育む機会の充実	学校教育課		
我孫子産野菜の導入	学校教育課・農政課		
我孫子産米の学校給食導入	学校教育課		
教科等の学習活動への学校給食の教材化	学校教育課		

基本方針	施策	関連事業等	担当課
2. 望ましい食生活と食育の推進(栄養・食生活、食育)	(2) 食育の取り組みへの支援	栽培・収穫体験	保育課
		栽培活動・食農体験	学校教育課
		栄養教諭・学校栄養職員を中心とした食育の推進	学校教育課
		保育園栄養士を中心とした食育の推進(再掲)	保育課
		公私保育園等栄養士給食懇談会の開催	保育課
		農業拠点施設維持管理事業	農政課
		あびこ型「地産地消」推進協議会の充実	農政課
		介護予防普及啓発事業(低栄養)(再掲)	高齢者支援課
	施策	関連事業等	担当課
	(3) 地産地消を推進するための環境の整備	離乳食教室、後期離乳食教室(再掲)	健康づくり支援課
		我孫子産野菜の導入(再掲)	学校教育課・農政課
		我孫子産米の学校給食導入(再掲)	学校教育課
		有機栽培等農業者支援事業	農政課
		農業拠点施設維持管理事業(再掲)	農政課
		農家開設型ふれあい体験農園事業	農政課
		市民農園維持管理事業	農政課
		農業者と市民との交流の促進	農政課
		あびこ型「地産地消」推進協議会の充実(再掲)	農政課
		援農ボランティアの拡充と活用促進	農政課
消費者・市民の購入促進、商工業者の活用支援		農政課・商業観光課	
自然環境の保全再生に向けた維持管理作業	手賀沼課		

基本方針	施策	関連事業等	担当課
3. 運動習慣確立のための取り組みの推進（運動・身体活動）	(1) 身体を動かすための 取り組みの支援	ウォーキングや階段利用等の推進	健康づくり支援課
		動画による健康教育	健康づくり支援課・高齢者支援課
		レンタサイクルのPR強化	商業観光課
		スマートサイクルの導入	商業観光課
		サイクリングロードの検討	交通政策課、治水課
		手賀沼遊歩道の魅力向上	公園緑地課
		我孫子のいろいろ八景歩き	都市計画課・健康づくり支援課 高齢者支援課
		学校体育施設開放事業	文化・スポーツ課
		あびっ子クラブ（チャレンジタイム）	子ども支援課
		園庭開放・マイ保育園	保育課
		地域スポーツサークル等の情報の発信	文化・スポーツ課
		健康スポーツ普及事業（総合型地域スポーツクラブの活動の支援、スポーツイベント等）	文化・スポーツ課
		健康スポーツ振興事業（奨励金、表彰等）	文化・スポーツ課
		体育施設管理運営事業	文化・スポーツ課
		スポーツ施設の活用の推進	文化・スポーツ課
		近隣市町との体育施設の相互利用・民間体育施設の一般開放の推進	文化・スポーツ課
		きらめきデイサービスの促進（再掲）	高齢者支援課
	タートリンピック	高齢者支援課	
	障害者スポーツ大会	障害者支援課	
	施策	関連事業等	担当課
	(2) 生活機能の維持向上 に取り組む市民の増加を図るための情報の提供	動画による健康教育（再掲）	健康づくり支援課・高齢者支援課
		骨粗しょう症検診	健康づくり支援課
		地域介護予防活動の支援（健康生活サポートリーダー・介護保険ボランティアポイント制度等）（再掲）	高齢者支援課
きらめきデイサービスの促進（再掲）		高齢者支援課	
バリアフリー情報提供事業（再掲）		障害者支援課	

基本方針	施策	関連事業等	担当課
4. 心の健康を保つための取り組みの推進（休養・心の健康）	(1) 休養や睡眠が十分に取れるようにするための情報提供	企業・会社等 職場での啓発	健康づくり支援課
	施策	関連事業等	担当課
	(2) ストレスや心の悩みを解消するための相談体制の充実及び情報提供	企業・会社等 職場での啓発（再掲）	健康づくり支援課
		憩いの場づくり（水生植物園の再整備）	農政課
		母子健康手帳の交付（再掲）	健康づくり支援課
		妊娠・出産・育児に関する相談	健康づくり支援課
		ウェルカムベビー学級（再掲）	健康づくり支援課
		新生児・妊産婦等訪問指導事業（再掲）	健康づくり支援課
		産後ケア事業	健康づくり支援課
		乳幼児相談事業（再掲）	健康づくり支援課
		子ども総合相談の推進	子ども相談課
		子育てサポーターの養成と地域活動の推進	保育課
		ひとり親家庭相談	子ども支援課
		心の教育の推進	指導課
		心の相談体制の充実	障害者支援課
		障害者相談支援体制の強化	障害者支援課
		地域生活支援拠点等事業の充実	障害者支援課
		生活相談の実施	社会福祉課
		DV相談	社会福祉課
		自殺対策事業の推進	社会福祉課
生活困窮者自立支援事業の実施		社会福祉課	

基本方針	施策	関連事業等	担当課
5. 歯と口腔の健康への推進(歯・口腔)	(1) 歯と口腔の疾患の予防及び早期発見のための歯科健康診査の充実	妊婦歯科健康診査	健康づくり支援課
		幼児健康診査(再掲)	健康づくり支援課
		親っこ歯科健康診査*	健康づくり支援課
		市民歯科健診・親子歯科相談	健康づくり支援課
		保育園・幼稚園歯科健康診査	保育課
		就学時健康診断(歯科健康診査)	学校教育課
		学校歯科健康診査	学校教育課
		6024 歯科健康診査	健康づくり支援課
		口腔がん検診	健康づくり支援課
		歯科口腔健康診査(当該年度76歳到達者)	国保年金課
	施策	関連事業等	担当課
	(2) 市民が正しい口腔ケアによる歯周病等の予防対策・歯と口腔の健康づくりに取り組める環境の整備	ウェルカムベビー学級(再掲)	健康づくり支援課
		市民団体・自主活動支援(一般健康教育・出前講座・地域活動支援含む)(再掲)	健康づくり支援課
		各種健(検)診時等歯科健康教育	健康づくり支援課
		歯みがき・食育指導	学校教育課
		あらし園・こども発達センター歯みがき指導	障害者支援課・健康づくり支援課 子ども相談課(こども発達センター)
		障害福祉サービス等事業所歯みがき指導	障害者支援課・健康づくり支援課
		千葉県立特別支援学校歯みがき指導(講師派遣)	健康づくり支援課
	施策	関連事業等	担当課
	(3) フッ化物応用等のむし歯予防対策による歯と口腔の健康づくりの充実	市民団体・自主活動支援(一般健康教育・出前講座・地域活動支援含む)(再掲)	健康づくり支援課
		各種健(検)診時等歯科健康教育(再掲)	健康づくり支援課
		ウェルカムベビー学級(再掲)	健康づくり支援課
		新生児・妊産婦等訪問指導事業(再掲)	健康づくり支援課
		乳幼児相談事業(再掲)	健康づくり支援課
		離乳食教室、後期離乳食教室(再掲)	健康づくり支援課
		幼児健康診査(再掲)	健康づくり支援課
		保育園・幼稚園歯みがき指導	健康づくり支援課・保育課
		歯みがき・食育指導(再掲)	学校教育課
		障害福祉サービス等事業所歯みがき指導(再掲)	障害者支援課・健康づくり支援課
		あらし園・こども発達センター歯みがき指導(再掲)	障害者支援課・健康づくり支援課 子ども相談課(こども発達センター)
		千葉県立特別支援学校歯みがき指導(講師派遣)(再掲)	健康づくり支援課
		幼児へのフッ化物洗口の導入	健康づくり支援課・保育課
小・中学生へのフッ化物洗口の導入		学校教育課・健康づくり支援課	

基本方針	施策	関連事業等	担当課
5. 歯と口腔の健康づくりの推進(歯・口腔)	(3) フッ化物応用等のむし歯予防対策による歯と口腔の健康づくりの充実	子育て支援拠点事業(再掲)	保育課
		こども発達センターにおけるフッ化物応用の実施	子ども相談課(こども発達センター) 健康づくり支援課
		障害のある方へのフッ化物応用の普及啓発	障害者支援課・健康づくり支援課
	<b>施策</b>	<b>関連事業等</b>	<b>担当課</b>
	(4) 口腔機能の維持及び向上等生涯をととした歯と口腔の健康づくりに取り組み市民の支援	市民団体・自主活動支援 (一般健康教育・出前講座・地域活動支援含む)(再掲)	健康づくり支援課
		各種健(検)診時等歯科健康教育	健康づくり支援課
		介護予防普及啓発事業(歯と口腔)	高齢者支援課
	<b>施策</b>	<b>関連事業等</b>	<b>担当課</b>
	(5) 食育及び生活習慣病対策において必要な歯と口腔の健康づくりの充実	市民団体・自主活動支援 (一般健康教育・出前講座・地域活動支援含む)(再掲)	健康づくり支援課
		各種健(検)診時等歯科健康教育(再掲)	健康づくり支援課
		ウェルカムベビー学級(再掲)	健康づくり支援課
		乳幼児相談事業(再掲)	健康づくり支援課
		離乳食教室、後期離乳食教室(再掲)	健康づくり支援課
		保育園・幼稚園歯みがき指導(再掲)	健康づくり支援課・保育課
		6024 運動普及啓発活動(標語小学生の部、中学生の部)	健康づくり支援課
		6024 運動普及啓発活動(標語一般の部)	健康づくり支援課
		健歯コンクール	学校教育課
		図画・ポスターコンクール	学校教育課
		歯みがき・食育指導(再掲)	学校教育課
		<b>施策</b>	<b>関連事業等</b>
	(6) 障害のある者、介護を必要とする者等の適切な歯と口腔の健康づくりの充実	障害福祉サービス等事業所歯みがき指導(再掲)	障害者支援課・健康づくり支援課
		千葉県立特別支援学校歯みがき指導(講師派遣)(再掲)	健康づくり支援課
		障害のある方へのフッ化物応用の普及啓発(再掲)	障害者支援課・健康づくり支援課
		あらかき園・こども発達センター歯みがき指導(再掲)	障害者支援課・健康づくり支援課 子ども相談課(こども発達センター)

基本方針	施策	関連事業等	担当課
6. 自らの健康を管理する取り組みの推進（健康チェック）	(1) 健診・予防接種の機会の充実	妊産婦・乳児健康診査	健康づくり支援課
		妊婦歯科健康診査（再掲）	健康づくり支援課
		幼児健康診査（再掲）	健康づくり支援課
		6024 歯科健康診査（再掲）	健康づくり支援課
		乳幼児等予防接種	健康づくり支援課
		高齢者インフルエンザ等予防接種	健康づくり支援課
		任意予防接種の充実	健康づくり支援課
		特定健康診査・特定保健指導、長寿健康診査等	健康づくり支援課
		我孫子市脳ドック※事業	健康づくり支援課
	施策	関連事業等	担当課
	(2) がん検診受診率向上のための啓発及び受診体制の充実	園や学校等を通じた保護者へのがん検診啓発活動	健康づくり支援課・学校教育課 保育課
		中学生のがんの教育の推進	指導課
		思春期からの子宮頸がん検診啓発	健康づくり支援課・学校教育課 生涯学習課
		各種がん検診等	健康づくり支援課
		各種がん検診の精密検査	健康づくり支援課
	施策	関連事業等	担当課
	(3) 循環器疾患・糖尿病の発症・重症化予防対策	特定健康診査・特定保健指導、長寿健康診査等（再掲）	健康づくり支援課
		糖尿病性腎症重症化予防事業	国保年金課
生活習慣病治療中断者等受診勧奨事業		国保年金課	

基本方針	施策	関連事業等	担当課
7. 禁煙及び受動喫煙防止の推進（たばこ）	(1) たばこの有害性の理解促進にともなう受動喫煙と禁煙対策の充実	公共施設等の敷地内受動喫煙防止の徹底	健康づくり支援課・資産管理課 学校教育課・生涯学習課
		事業者間の連携強化（事業者への店舗内分煙の呼びかけ）	健康づくり支援課・商業観光課
		成人式での啓発	生涯学習課
	施策	関連事業等	担当課
	(2) 20歳未満、妊婦の喫煙防止の徹底	ウェルカムベビー学級（再掲）	健康づくり支援課
		20歳未満の喫煙・飲酒の教育の推進（薬物への啓発等含む）	指導課
公民館学級・講座での情報発信（再掲）		健康づくり支援課・生涯学習課	

基本方針	施策	関連事業等	担当課
8. 適度な飲酒を身につけるための 取り組みの推進（アルコール）	(1) 健康に配慮した飲酒に関する情報提供	アルコールに関する正しい知識の普及啓発活動	障害者支援課・健康づくり支援課
		アルコール教室	障害者支援課
	施策	関連事業等	担当課
	(2) 20歳未満、妊婦の飲酒防止の徹底	ウェルカムベビー学級（再掲）	健康づくり支援課
		20歳未満の喫煙・飲酒の教育の推進（薬物への啓発等含む） （再掲）	指導課
		公民館学級・講座での情報発信（再掲）	健康づくり支援課・生涯学習課
商業者間の連携強化（20歳未満の飲酒防止啓発資料の掲示）		健康づくり支援課・商業観光課	

※本計画記載の各事業は令和6（2023）年度時点の内容であり、事業内容等は変更になる場合があります。





## VIII. 目標値

## Ⅳ. 目標値

基本方針	施策	項目	現況値	目標値	
1. 健康づくりに取り組みやすい環境づくりの推進 (人とおまの健康観)	(1) 情報発信による一次予防の取り組み支援	健康寿命の延伸(男性)	81.4歳	延伸	
		健康寿命の延伸(女性)	85.1歳	延伸	
		自らの健康に気をつけている割合の増加	81.5%	95%	
		子どもの健康に気をつけている保護者の割合の増加	94.8%	95%	
		健康状態に満足している/自らが健康だと思う割合の増加	80.8%	90%	
		健康に関する情報や知識を得るようにしている割合の増加	67.0%	80%	
		施策	項目	現況値	目標値
	(2) 市と医療機関や関係機関、地域団体等との連携体制の充実	健康づくり推進協議会実施回数	1回	1回以上を維持	
		健康づくりイベントの開催回数及び後援等の回数	72回	増加	
		施策	項目	現況値	目標値
	(3) 地域と市民がつながる環境づくりの充実	地域とのつながりが強い方と感じる割合の増加	22.6%	45%	
		社会参加(就労・就学・趣味・ボランティア活動など)をしている割合の増加	42.1%	47%	
		施策	項目	現況値	目標値
	(4) 自ら一次予防対策に取り組むための機会の充実	健康教育の参加者数の増加	8,995人	増加	

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
2. 望ましい食生活と食育の推進(栄養・食生活、食育)	(1) 健康増進のための栄養・食生活への支援	適正体重を維持している割合の増加(特定健康診査)	66.7%	66%以上を維持
		適正体重を維持している割合の増加(市民アンケート)	68.0%	66%以上を維持
		若年女性(20歳代~30歳代)のやせの割合の減少	14.5%	15%未満を維持
		40歳代~60歳代女性の肥満割合の減少	17.3%	15%未満
		20歳代~60歳代男性の肥満割合の減少	29.9%	30%未満を維持
		低栄養傾向の高齢者(65歳以上)の割合の減少(特定健康診査・長寿健康診査)	22.5%	13%未満
		低栄養傾向の高齢者(65歳以上)の割合の減少(市民アンケート)	18.6%	13%未満
		肥満傾向にある子どもの割合の減少(小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合:男子)	5.0%	減少
		肥満傾向にある子どもの割合の減少(小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合:女子)	2.2%	減少
		主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べている割合の増加(成人全体)	45.9%	50%
		主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べている割合の増加(20歳代~30歳代)	36.4%	40%
		毎日朝食をとる子どもの割合の増加(小学5年生)	88.3%	100%
		毎日朝食をとる子どもの割合の増加(中学2年生)	84.6%	100%

基本方針	施策	項目	現況値	目標値	
2. 健康でおいしい食生活と食育の推進（栄養・食生活、食育）	(1) 健康増進のための栄養・食生活への支援	毎日朝食をとる若い世代（20歳代～30歳代）の割合の増加	67.1%	85%	
		野菜料理を1日2回以上食べている割合の増加	57.0%	60%	
		減塩（薄味）を心がけている割合の増加	36.6%	40%	
		食事の量や内容に気をつけて食べている割合の増加	78.9%	75%以上を維持	
		栄養成分表示を食生活に活用している割合の増加	55.8%	75%	
		施策	項目	現況値	目標値
	(2) 食育の取り組みへの支援	食（食育）について興味・関心を持っている割合の増加	79.5%	90%	
		おいしく・楽しく食事をしている割合の増加（小・中学生）	88.3%	90%	
		おいしく・楽しく食事をしている割合の増加（成人）	60.1%	70%	
		朝食または夕食を家族や友人と一緒に食べる「共食」の回数の増加	8.9回	11回	
		食品ロス削減のために何らかの行動をしている割合	92.0%	80%以上を維持	
		購入時、安心して食品を購入するために食品表示を活用している割合の増加	78.6%	80%以上	
		家族で食卓を囲むことを通じ食の大切さや食文化を子どもに伝えるように心がける保護者の割合の増加（小学1年生）	81.7%	55%以上を維持	
		食に関する指導の全体計画を作成している学校の割合の増加	100%	100%	
		給食における和食の割合の増加（月平均）	49.3%	50%	
		給食における我孫子産野菜の使用回数（年間当たり月平均回数）	2.3回	月1～2回を維持	
		残菜率※の減少（小・中学校）	3.2%	5%	
		我孫子産米の使用認知度の増加（小・中学校）	87.5%	100%	
		我孫子産野菜の使用認知度の増加（小・中学校）	89.0%	100%	
		地場産物※を活用した体験活動を実施した学校の割合の増加（小学校）	84.6%	80%以上を維持	
		保護者対象給食試食会を実施した学校の割合の増加	21.1%	100%	
		栄養教諭・学校栄養職員が関わる授業を実施した学校の割合の増加	100%	100%	
		食物アレルギー対応基本方針の学校職員への周知割合の増加	100%	100%	
		施策	項目	現況値	目標値
	(3) 地産地消を推進するための環境の整備	1日あたりの農産物直売所の客数の増加	502人	増加	
		市独自の「あびこエコ農産物」の認証（20%以上削減）を受けた農業者数の増加	30人	増加	
		「あびこエコ農産物」栽培の認証を受けた品目数の増加	83件	増加	
		産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる割合の増加	17.8%	25%	
		環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる割合の増加	9.1%	15%	
		農家開設型ふれあい体験農園の利用者数の増加	508人	増加	
		援農ボランティアの登録者数の増加	81人	増加	
		市民公募による無農薬米づくり参加者数の増加	144人	200人	

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
3. 運動習慣確立のための 取り組みの推進 (運動・身体活動)	(1) 身体を動かすための 取り組みの支援	日頃から意識的に身体を動かしている割合の増加	80.4%	90%
		1週間の総運動時間(体育の授業を除く)が60分未満の児の割合の減少(小学4年生)	37.7%	5.8%
		月～金に1日2時間以上テレビやゲームやDVDを見たり聞いたりする児の割合の抑制(小学4年生)	51.8%	42%
		運動習慣者(週2回以上、1日30分以上の運動)の割合の増加	32.4%	40%
	施策	項目	現況値	目標値
	(2) 生活機能の維持向上 に取り組む市民の増加 を図るための情報の 提供	口コミチェックが1項目以上該当する60歳代の割合の減少	57.3%	50%以下
		骨粗しょう症検診受診率の向上	5.0%	15%

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
4. 心の健康を保つための 取り組みの推進 (休養・心の健康)	(1) 休養や睡眠が十分に 取れるようにするた めの情報提供	睡眠時間が十分に確保できている割合の増加 (小学生:9~12時間)	75.2%	85%
		睡眠時間が十分に確保できている割合の増加 (20歳代~50歳代:6~9時間)	47.9%	60%
		睡眠時間が十分に確保できている割合の増加 (60歳以上:6~8時間)	52.6%	60%
		睡眠で休養がとれている割合の増加(中高生)	74.9%	80%
		日頃、十分に眠れたと感じている割合の増加(成人)	65.9%	80%
	施策	項目	現況値	目標値
	(2) ストレスや心の悩み を解消するための相 談体制の充実及び情 報提供	ストレスを感じている割合の減少(中高生)	68.8%	59%
		ストレスを感じている割合の減少(成人)	76.9%	67%
		ストレスを解消できる割合の増加(中高生)	72.3%	90%
		ストレスを解消できる割合の増加(成人)	67.3%	77%
		自分の気持ちや悩みを打ち明けられ、相談できる人がいる割合の増加(成人)	84.0%	90%
		育児について相談相手がいる保護者の割合の増加	93.2%	90%以上を維持
		保護者がゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある割合の増加	85.8%	85%以上を維持
産後1か月の産後うつハイリスク(EPDS9点以上)の産婦の割合の減少		12.3%	10%	

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
5. 歯と口腔の健康づくりの推進(歯・口腔)	(1) 歯と口腔の疾患の予防及び早期発見のための歯科健康診査の充実	妊婦歯科健康診査の受診率の増加	20.1%	30.3%
		3歳児で4本以上のむし歯のある歯を有する割合の減少	1.6%	0%
		12歳児における一人平均むし歯数の減少	0.51本	1本未満を維持
		小中学生の歯肉の状態に異常がある割合の減少(小学6年生)	9.4%	10%以下を維持
		3歳児で不正咬合等が認められる割合の減少	21.1%	14%以下
		6024 歯科健康診査受診者数の増加	728人	900人以上
		口腔がん検診受診者数の増加	99人	150人以上
		かかりつけ歯科医をもつ子どもの割合	41.1%	55%
	施策	項目	現況値	目標値
	(2) 市民が正しい口腔ケアによる歯周病等の予防対策・歯と口腔の健康づくりに取り組める環境の整備	毎日保護者が仕上げ磨きをする習慣のある割合の増加(1歳6か月児)	88.2%	95%
		歯間部清掃用具を使用している割合の増加(中学1年生:毎日/ときどき合計)	64.4%	74%
		歯間部清掃用具を使用している割合の増加	50.4%	60%
		過去1年以内に定期健診に行き、歯石除去や歯面清掃を受けたことがある割合の増加	55.0%	95%
		進行した歯周炎を有する割合の減少(20歳代~30歳代)	40.0%	15%
		進行した歯周炎を有する割合の減少(40歳代以上)	48.9%	40%
	施策	項目	現況値	目標値
	(3) フッ化物応用等のむし歯予防対策による歯と口腔の健康づくりの充実	3歳までにフッ化物応用の経験がある割合の増加	86.7%	80%以上を維持
		保護者がフッ化物の利用を意識している割合の増加(3歳児)	76.6%	85%
		フッ素洗口事業満足度(保護者)の割合の増加	92.7%	90%以上を維持
	施策	項目	現況値	目標値
	(4) 口腔機能の維持及び向上等生涯をとおした歯と口腔の健康づくりに取り組む市民の支援	歯周病と全身疾患との関係を理解している割合の増加	79.8%	90%
		歯周病と誤嚥性肺炎との関係を理解している割合の増加(65歳以上)	50.0%	60%
		歯周病と低出生体重児の出産との関係を理解している割合の増加(妊婦)	90.9%	90%以上を維持
		80歳で20本以上歯を有する割合の増加	71.9%	85%
		60歳で24本以上歯を有する割合の増加	85.3%	85%以上を維持
		20歳以上における未処置歯を有する割合の減少	33.8%	20%
		40歳以上における自分の歯が19歯以下の割合の減少	12.3%	5%
	施策	項目	現況値	目標値
	(5) 食育及び生活習慣病対策において必要な歯と口腔の健康づくりの充実	間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ割合の減少(3歳児)	2.9%	3%以下を維持
歯周病と低出生体重児の出産との関係を理解している割合の増加(妊婦)(再掲)		90.9%	90%以上を維持	
よく噛んで食べることを心がけている割合の増加(小学5年生)		88.1%	90%	
50歳代における咀嚼良好者の割合の増加		16.5%	27%	

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
進 健康づくりの推 (歯・口腔)	5. 歯と口腔の健康づくりの充実 (6) 障害のある者、介護を必要とする者等の適切な歯と口腔の健康づくりの充実	障害者支援施設及び児童発達支援事業所における歯みがき指導実施施設数の増加	5 施設	5 施設
		障害者・障害児が利用する施設での過去1年間の歯科検診実施率の増加	23.5%	35%
		要介護高齢者が利用する施設での過去1年間の歯科検診実施率の増加	52.9%	50%以上を維持

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
6. 自らの健康を管理する取り組みの推進 (健康チェック)	(1) 健診・予防接種の機会の充実	妊婦・乳児健診受診率(妊婦健診)の増加	96.2%	100%
		妊婦・乳児健診受診率(乳児健診)の増加	97.1%	100%
		幼児健診受診率(1歳6か月児健診)の増加	95.9%	97%
		幼児健診受診率(3歳児健診)の増加	90.0%	95%
		子どもの定期予防接種接種率の増加	98.4%	99%
		1歳6か月までに麻しん・風しんの予防接種を終了している割合の増加	88.8%	95%
		健診後に事後指導を受ける必要のある児のうち、実際に受けた割合の増加(1歳6か月児健診)	100%	100%
		健診後に事後指導を受ける必要のある児のうち、実際に受けた割合の増加(3歳児健診)	100%	100%
		かかりつけ小児科医をもつ子どもの割合の増加	71.1%	95%
	施策	項目	現況値	目標値
	(2) がん検診受診率向上のための啓発及び受診体制の充実	がん検診受診率の増加(胃がん検診)	2.0%	7%
		がん検診受診率の増加(肺がん検診)	2.3%	7%
		がん検診受診率の増加(大腸がん検診)	5.6%	10%
		がん検診受診率の増加(子宮頸がん検診)	12.0%	17%
		がん検診受診率の増加(乳がん検診)	15.6%	20%
		がん検診精密検査の受診率の増加(胃がん)	97.5%	90%以上を維持
		がん検診精密検査の受診率の増加(大腸がん)	82.9%	90%
		がん検診精密検査の受診率の増加(肺がん)	93.6%	90%以上を維持
		がん検診精密検査の受診率の増加(子宮頸がん)	88.5%	90%
	がん検診精密検査の受診率の増加(乳がん)	92.6%	90%以上を維持	
	施策	項目	現況値	目標値
	(3) 循環器疾患・糖尿病の発症・重症化予防対策	特定健診受診率の増加	35.3%	38%
		特定保健指導を実施する割合の増加(実施率)	30.1%	30%以上を維持
		収縮期血圧の平均値の低下(男性)	131 mm Hg	126 mm Hg
		収縮期血圧の平均値の低下(女性)	129 mm Hg	124 mm Hg
		血糖コントロール項目におけるコントロール不良者の割合(8.0%以上の割合)の減少(男性)	1.5%	1%
		血糖コントロール項目におけるコントロール不良者の割合(8.0%以上の割合)の減少(女性)	0.6%	1%

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
6. 自身の健康を管理する取り組みの推進（健康チェック）	(3) 循環器疾患・糖尿病の発症・重症化予防対策	LDLコレステロール 160 mg/dl 以上の割合の減少（男性）	8.1%	6.5%
		LDLコレステロール 160 mg/dl 以上の割合の減少（女性）	13.6%	10.2%
		メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合の減少（男性）	46.5%	30.6%
		メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合の減少（女性）	14.4%	11.1%

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
7. 禁煙及び受動喫煙防止の推進（たばこ）	(1) たばこの有害性の理解促進にともなう受動喫煙と禁煙対策の充実	受動喫煙の有害性を理解している割合の増加	78.4%	88%
		喫煙が及ぼす健康影響を理解している割合の増加	92.3%	97%
		喫煙者の減少	8.6%	12%以下を維持
		COPDを知っている割合の増加	21.2%	30%
		育児期間中に喫煙している保護者のいる家庭の減少	14.9%	10%
	施策	項目	現況値	目標値
	(2) 20歳未満、妊婦の喫煙防止の徹底	20歳未満の喫煙者の減少（高校生）	0.4%	0%
		妊娠中に喫煙をしている（た）妊婦の割合の減少	1.4%	0%

基本方針	施策	項目	現況値	目標値
8. 適度な飲酒を身につけるための取り組みの推進（アルコール）	(1) 健康に配慮した飲酒に関する情報提供	生活習慣病リスクを高める量の飲酒をしている割合の減少（男性：1日あたりの純アルコール摂取量 40g 以上）	6.6%	10%以下を維持
		生活習慣病リスクを高める量の飲酒をしている割合の減少（女性：1日あたりの純アルコール摂取量 20g 以上）	6.6%	10%以下を維持
		飲酒について健康に配慮した行動をとっている割合の増加	23.4%	33%
	施策	項目	現況値	目標値
	(2) 20歳未満、妊婦の飲酒防止の徹底	20歳未満の飲酒の有害性を知っている割合の増加（小学4年生）	95.6%	100%
		20歳未満の飲酒者の減少（高校生）	1.1%	0%
		妊娠中に飲酒している（た）妊婦の割合の減少	0.9%	0%



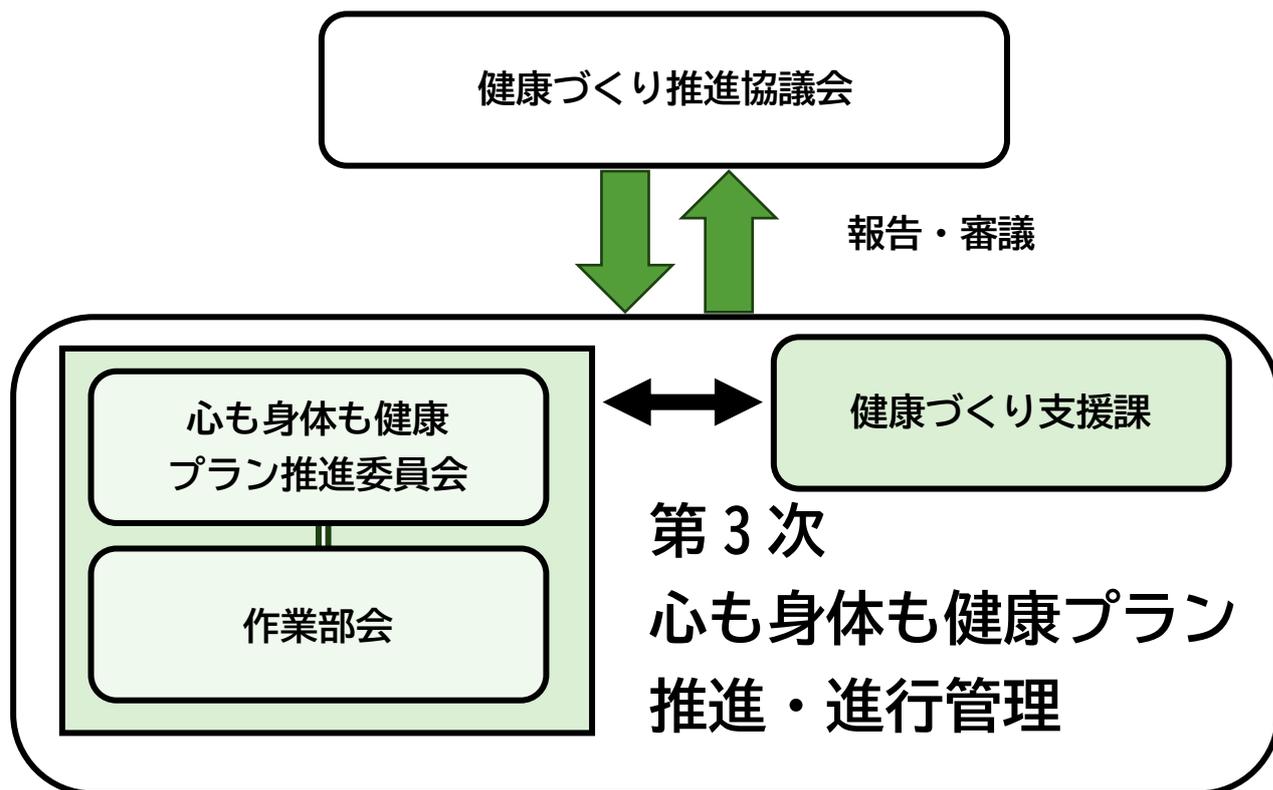


## IX. 評価の体制

## IX. 評価の体制

諮問機関として、関係団体等から構成される施策推進のための「健康づくり推進協議会」が設置されています。協議会への進捗報告及び事業等の審議を行い、計画を推進していきます。

また、庁内に計画推進のための委員会である「心も身体も健康プラン推進委員会」を設置し、市民の健康づくり、食育、歯と口腔の健康づくりに関連する各課のネットワークを確立し、全庁的な連携のもと、各種事業の効率的な推進を図ります。





## X. 用語集・資料

# X.用語集・資料

## 用語集

あ 行	
悪性新生物	悪性腫瘍、がん。主に、「悪性新生物」は統計学で、「悪性腫瘍」は病理学で、「がん」は臨床で使われる。
あびこエコ農産物	化学合成農薬、化学肥料の使用量を国・千葉県・市等が定める基準より20%以上を削減して栽培した農産物を総称したもの。生産者は認証を取得した農産物に認証シールを貼ることができ、取り組みを消費者に対してPRすることができる。
我孫子市総合計画	市のまちづくりの最も基本となる計画であり、将来のあるべき姿を示すもの。基本構想、基本計画、実施計画の3つの計画から構成されている。
アルコール依存症	長期間多量に飲酒した結果、アルコールに対し精神依存や身体依存をきたす精神疾患。
一次予防	生活習慣や生活環境の改善、健康教育などによって健康増進を図り、疾病の発生を防ぐこと。
ウェルカムベビー学級	母子保健法第9条及び第10条に基づき、妊婦やその家族を対象に実施する、妊娠、出産、育児に関する教室。
うつ病	気分がひどく落ち込んだり何事にも興味を持てなくなったりして強い苦痛を感じ、日常生活に支障が現れるまでになった状態。
援農	農家の農作業の手助けをすること。
親っこ歯科健診	5歳児健診時に行われる、保護者への歯科健診。（希望者に実施）
か 行	
介護保険ボランティアポイント制度	高齢者がボランティア活動を通して積極的に社会参加し、社会貢献することを奨励するとともに、高齢者自身の自発的な介護予防を推進する事業。
加熱式たばこ	たばこ葉やたばこ葉を加工したものを、燃焼させずに電氣的に加熱し、エアロゾル（霧状）化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するたばこ製品。
急性アルコール中毒	アルコール飲料の摂取により生体が精神的・身体的影響を受け、主として一過性に意識障害を生ずるものであり、通常は酩酊と称されるもの。どの程度からが急性アルコール中毒となるのが明確な基準はないが、泥酔以上の状態では、生命に危険をおよぼす可能性がある。若年者・女性・高齢者などはアルコールの分解が遅いためリスクが高まる。
共食	家族や仲間などと一緒に食卓を囲むこと。食事をとりながらコミュニケーションを図ることにより、食事の楽しさ、マナー、挨拶、食にかかわる基礎を身につけられると考えられている。
きらめきデイサービス	高齢者を対象に、地域交流・社会参加・健康づくり・寝たきり予防を目的とした通いの場として開催している市の事業。
血中脂質	血液中に溶け込んでいるコレステロールや中性脂肪（代表的なものはトリグリセリド）などの脂質のこと。
血糖コントロール	糖尿病による合併症を起こさない・悪化させないために、血糖値をよい値に保つ治療。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差。
健康観	「健康」とは何かという捉え方。
健康づくり推進員及び食生活改善推進員	地域に根ざした健康づくりを推進し、市民一人ひとりが健康で明るく元気に生活できる社会を実現するため設置された。地域における健康に関する情報の収集及び提供や正しい食習慣の普及活動を行う。
高血圧症	血管に強い圧力がかかりすぎている状態。心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなる。収縮期血圧（最高血圧）と拡張期血圧（最低血圧）のどちらが高くても、高血圧という。
高齢化率	65歳以上の人口が総人口に占める割合。高齢化率が7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」と呼ぶ。
誤嚥性肺炎	本来気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、そのために生じた肺炎。
国保データベース（KDB）システム	国保連合会が管理する「特定健診・特定保健指導」「医療（後期高齢者医療含む）」「介護保険」等に係る統計情報等を保険者向けに提供することで、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステム。
骨粗しょう症	骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろく、骨折をしやすいた状態。

さ 行	
残菜率	喫食状況を見るため、残菜量（重量）を配缶量（重量）で除した割合（％）のこと。
歯間ブラシ	歯間、歯と歯肉間の汚れ（歯垢、食物残渣など）を清掃する道具。
脂質異常症	血液中の脂質の値が基準値から外れた状態。
歯周病	歯肉が腫れたり、歯肉から出血したり、進行すると歯が抜けてしまったりする症状。炎症が歯肉のみにとどまるものを「歯肉炎」、歯を支えている顎の骨にまで広がったものを「歯周炎」という。原因は、歯と歯肉の境目に付いた歯垢（プラーク）の中の細菌が毒素を出し、歯肉等に炎症を起こす。歯そうのうろうとも言われる。
実施率（特定保健指導）	特定保健指導対象者のうち、既定の特定保健指導を途中脱落することなく終了できた人の割合。
地場産物	日常の食生活の中で自然に食べ継がれてきた地域の産物。
収縮期血圧	心臓が収縮し血管にもっとも強い圧力がかかっているときの血圧。最大血圧。
熟年備学	『健康寿命は自分で伸ばす！～「幸齢期」を迎えるための備え～』をテーマとし、自立して安心できるシニアライフを送ることを目的とした我孫子地区公民館主催の学級のこと。
主食・主菜・副菜	主食：ごはんや麺類、パンなど炭水化物を主体とした料理。 主菜：肉や魚、卵、大豆・大豆製品などたんぱく質を主体とした料理。 副菜：野菜や海藻類などビタミン・ミネラルを主体とした料理。
受動喫煙	周りの人が副流煙（火がついた部分から立ち上る煙）や呼出煙（喫煙者が吸って吐き出した煙）を吸い込むこと。副流煙には主流煙（フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む煙）よりも多くの有害物質が含まれており、肺がん、虚血性疾患、脳卒中などの健康リスクを増加させる。
循環器疾患	血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと。高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類される。
心疾患（虚血性心疾患）	心臓に起こる病気の総称。そのうち、心臓に十分に血液がいかない病気で、狭心症や心筋梗塞などを虚血性心疾患という。
身体活動	安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のこと。
生活習慣病	生活習慣が原因で起こる疾患の総称。重篤な疾患の要因となる。特にがん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は国際的にも重要なNCD（Non Communicable Disease：非感染性疾患）として対策を講じることが重視されている。
た 行	
地産地消	地域で生産された農産物・水産物をその地域で消費すること。
ちばエコ農産物	環境保全と食の安全・安心に配慮した千葉県独自の農産物認証制度。
長寿健診	後期高齢者医療制度被保険者を対象に実施する健診。内容は特定健診に準ずる。
低栄養	栄養素の摂取が生体の必要量より少ないときに起こる体の状態のこと。
低出生体重児	出生時体重2,500g未満の児。
適正体重	BMI 18.5以上25未満を維持しているもの。普通体重。
デンタルフロス（糸ようじ）	歯ブラシでは届かない歯間の側面や歯間下の歯肉に付いた歯垢を除去し、歯周病やむし歯を予防する目的で使われる。一般的には「糸ようじ」とも呼ばれる。
糖尿病	インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気。血糖コントロールをせずにいると、網膜症・腎症・神経障害の三大合併症をしばしば伴う。
特定健診	生活習慣病の予防のために行う、メタボリックシンドロームに着目した健診のこと。医療保険者（健康保険組合や全国健康保険協会などの各被用者及び国民健康保険）が実施主体となり、40～74歳の加入者（被保険者・被扶養者）を対象に実施する健診。
特定保健指導	特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された人を対象に行う生活指導。医師・保健師・管理栄養士等による個別、またはグループ面接により、対象者に合わせた行動計画の策定と保健指導が行われる。初回の保健指導修了後、対象者は行動計画を実践し、3か月経過後に面接、電話等で結果の確認と評価を行う。
トリグリセライド	（中性脂肪）肉や魚・食用油など食品中の脂質や体脂肪の大部分を占める物質。単に脂肪とも呼ばれる。

な 行	
人間ドック	現在の健康状態を明らかにし、健康異常の早期発見のために行う健診。健康に定義や法的な義務はないが、検査項目が多く、目的によって選べたり、組み合わせたりできる健診。
認知症	様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされている。
認知症高齢者の日常生活自立度判定基準	I：何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内及び社会的にほぼ自立している。 II：日常生活に支障をきたすような症状・行動や意志疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる。 III：日常生活に支障をきたすような症状・行動や意志疎通の困難さが見られ、介護を必要とする。 IV：日常生活に支障をきたすような症状・行動や意志疎通の困難さが頻繁に見られ、常に介護を必要とする。 M：著しい精神症状や周辺症状あるいは重篤な身体疾患が見られ、専門医療を必要とする。
妊婦歯科健診	妊娠中はむし歯や歯周病など口腔内に様々な変化をきたしやすく、歯周疾患は早産や低出生体重児の出産にもかかわっているため、妊娠中の市民を対象に実施している歯科健診。
脳血管疾患	脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称。おもな脳血管疾患には「出血性脳血管疾患」と「虚血性脳血管疾患」の2つのタイプがあり、これらは「脳卒中」とも呼ばれている。
農産物直売所	農業振興と地産地消の推進の拠点となる、農産物の直売機能を有した農業拠点施設のこと。
脳ドック	頭部のMRI・MRAなどを用いて脳や血管を検査し、脳に関係する疾患や疾患のリスクの早期発見などを目的に行われる健康診断の一種。
は 行	
配食サービス	夕食を提供し、低栄養予防の食生活改善、健康維持・増進や良質な食の確保と安否確認を行う事業。
一人平均むし歯数	(治療が必要なむし歯数+処置完了歯数+抜いた歯) / 健診者数 過去にむし歯になった歯も含め、累積して今までに何本むし歯になったかを表している。
肥満	成人においては、BMI（体格指数）による肥満度判定基準で25以上となるもの。
標準化死亡率	基準死亡率（人口10万対の死亡率）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観測された死亡率とを比較するもの。我が国の平均を100としており、標準化死亡率が100以上の場合には我が国の平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合には死亡率が低いと判断される。
不正咬合	顎や歯などが、なんらかの原因でその形態と発育と機能に異常をきたし、歯並びや上下の歯のかみ合わせが正常でない状態のこと。
フッ化物応用	フッ化物応用とは、フッ化物洗口、歯科医院でのフッ化物歯面塗布、フッ化物配合歯磨き剤の使用などを、それぞれの年齢に合わせて実施すること。 フッ素とは、フッ素を含む化合物のこと。むし歯予防に利用されるのは、主にフッ化ナトリウムやリン酸酸性フッ化ナトリウムなどである。
フッ素洗口事業	幼児のむし歯を予防し、健やかな成長を促すとともに歯科保健に対する意識の向上を目的として、市内保育園・幼稚園・認定こども園のうがいができる4～5歳児に対して、平成25（2013）年度より市が行っている事業。フッ化物水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、虫歯を予防する方法である。学校や職場では、公衆衛生アプローチとして集団単位で実施されるため集団フッ化物洗口と呼ばれることもある。
ふれあい体験農園	農家自身が開設・運営し、市民が利用できる農園。
平均寿命	0歳時の平均余命。平均余命は各年齢において、あと何年生きられるかの指標。
ヘルスプロモーション	人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス。ヘルスプロモーションが意味しているのは包括的な社会・政治的プロセスであり、それは単に、個人的スキルや能力の強化のためのアクションだけでなく、公衆衛生や個人の保健への悪影響を緩和するように社会・環境・経済的状況を変化させるようなアクションを含んでいる。
ま 行	
メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態。

や 行	
やせ	成人においては、BMI（体格指数）による肥満度判定基準で18.5未満となるもの。
要介護高齢者	要介護認定で「要介護」と判定された高齢者のこと。（要介護認定）参照。
要介護認定	<p>要介護認定は、介護の手に要する時間により判定する。全国共通の基準が用いられ、認定調査及び主治医意見書を基に介護認定審査会により決定される。なお、次にあげる要介護度の状態はあくまで目安であり、要介護度は介護の手に要する時間を基に総合的に判定されるため、同様の状態の方が必ずしも同じ要介護度に認定されるとは限らない。また、身体機能に問題のない方が認知症等の症状により要介護3や4と判定されることがある。</p> <p>（要支援1）食事や排泄はほぼ自立だが、身の回りのことに一部見守りや手助けが必要。</p> <p>（要支援2）身の回りのことに見守りや手助けが必要。</p> <p>（要介護1）身の回りのことに見守りや手助けが必要で、立ち上がりや歩行などに支えが必要。</p> <p>（要介護2）食事や排泄、身の回りのこと全般に見守りや手助けが必要。立ち上がりや歩行などに支えが必要。</p> <p>（要介護3）身の回りのことや立ち上がりがひとりではできない。排泄など全般的な介助が必要。問題行動や理解の低下もある場合がある。</p> <p>（要介護4）日常生活を営む機能がかなり低下しており、全面的な介助が必要なことが多く、問題行動や理解の低下もあることが多い。</p> <p>（要介護5）日常生活を営む機能が著しく低下しており、全面的な介助が必要。問題行動や著しい理解の低下もあることが多い。</p>
要支援者	要介護認定で「要支援」と判定された人。（要介護認定）参照。
幼児健診	1歳以上就学前の児を対象に実施する健診。我孫子市では、1歳6か月児健診、2歳8か月児歯科健診、3歳児健診、5歳児健診を実施。
ら 行	
ライフコース アプローチ	胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。
ライフステージ	人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等）によって区分される生活環境の段階。
離乳食	離乳は、母乳やミルクなどの乳汁栄養から幼児食へ移行する過程をいい、この間に与える食事を離乳食という。離乳食を通じて、乳児の摂食機能は乳汁を吸うことから食べものをかみつぶして飲み込むことへ発達する。
ロコモティブ シンドローム	運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態。運動器症候群。

数 字／英 字	
1歳6か月児健診	母子保健法第12条に基づき、1歳6か月児を対象に実施する健診。身体計測、歯科健診、歯みがき指導、医師診察、育児相談、栄養相談、心理相談などを実施。
2歳8か月児歯科健診	母子保健法第13条に基づき、我孫子市独自で実施している2歳8か月児に実施する健診。歯科健診、歯みがき指導（希望者にフッ化物塗布）、栄養相談、育児相談を実施。
3歳児健診	母子保健法第12条に基づき、3歳6か月児を対象に実施する健診。身体計測、尿検査、歯科健診、歯みがき指導（希望者にフッ化物塗布）、医師診察、育児相談、栄養相談、心理相談などを実施。
5歳児健診	母子保健法第13条に基づき、5歳児を対象に実施する我孫子市独自の健診。歯科健診、歯みがき指導（希望者にフッ化物塗布）、就学に向けてのお話、育児・心理相談、栄養相談などを実施。
6024歯科健診	高齢になったときに自身の歯を多く残すことで、生涯、自身の歯でおいしく食事をし、心身の健康を保つこと（「6024(ロクマル・ニイヨン)運動」）を目的とする、我孫子市の20歳以上の市民の方を対象にした歯科健診。
BMI	ボディ・マス・インデックスの略で、体格のバランスや、エネルギー収支バランスを示す指標。BMIの計算式は世界共通だが、肥満の判定基準は国により異なる。日本肥満学会では、BMIが22の場合を標準体重（統計的に最も病気にかかりにくい体重）としており、25以上の場合を肥満、18.5未満である場合を低体重としている。 算出方法 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、たばこ煙を主とする有害物質を長期間に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病のこと。
HDLコレステロール	一般的に「善玉コレステロール」と呼ばれている。体内の血管壁にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ役割を持つ役割をもっている。
LDLコレステロール	一般的に「悪玉コレステロール」と呼ばれている。肝臓で作られたコレステロールを身体全体へ運ぶ役割をもっており、血液中に増えすぎると血管壁にたまってしまう。蓄積していくと血管が細くなり、血栓ができて動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化性疾患を誘発させる。
QOL	「Quality Of Life」の略。人の生活の質。ある人がどれだけ人間らしい望み通りの生活を送ることが出来ているかを計るための尺度として働く概念。
SDGs	Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、平成27（2015）年9月に国連で採択された令和12（2030）年までの国際開発目標のこと。17の目標と169のターゲット達成により、「誰一人取り残さない」社会の実現に向け、途上国及び先進国で取り組むもの。

## 資 料

### 1. 我孫子市健康づくり推進協議会委員名簿

(令和7年3月現在)

氏名	委員の構成名称	役職名など
山口 桂子	保健所等の関係行政機関を代表する者	松戸健康福祉センター(松戸保健所) 地域保健課長
◎菅森 毅士	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子医師会会長
佐藤 昭宏	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子医師会理事
大城 充	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子医師会理事
○小川 英郎	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子市歯科医師会会長
水田 勝	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子市歯科医師会副会長
和久井 綾子	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子市薬剤師会会長
松下 世津子	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子市薬剤師会副会長
久本 英雄	地区の学校、衛生組織、事業所等を代表する者	新木小学校校長
西田 歩	地区の学校、衛生組織、事業所等を代表する者	我孫子市社会福祉協議会職員
木田 典子	地区の学校、衛生組織、事業所等を代表する者	我孫子市健康づくり推進員及び 我孫子市食生活改善推進員
荒井 隆夫	地区の学校、衛生組織、事業所等を代表する者	我孫子市スポーツ推進委員
池松 孝司	地区の学校、衛生組織、事業所等を代表する者	我孫子市商工会員
永嶋 久美子	学識経験者	川村学園女子大学教授
内田 裕美	学識経験者	あびこ助産師専門学校専任教員

◎ 会長      ○ 副会長

【敬省略】

## 2. 心も身体も健康プラン推進委員会名簿

(令和7年3月現在)

課名	推進委員(課長)名	作業委員名
社会福祉課	小池 斉	山口 道明
障害者支援課	竹井 智人	高橋 由紀
高齢者支援課	長島 公子	小田島 由香里
国保年金課	海老原 正	池田 晟尚
子ども支援課	阿部 政人	渡邊 さやか
保育課	石山 達也	牟田 早織
子ども相談課	鈴木 将人	遠藤 陽子
商業観光課	秋田 芳博	輪島 佑紀
農政課	大井 一郎	長森 賢仁
学校教育課	中野 直美	増田 ひろの
指導課	森谷 朋子	小山 真平
生涯学習課	斉藤 幸弘	美濃 佑樹
文化・スポーツ課	○辻 史郎	★四家 瑛斗
健康づくり支援課	◎根本 久美子	☆寺田 智子
事務局	一場亮子 本間康平 猪狩惣一郎 湯下友貴	

◎ 委員長    ○ 副委員長    ☆ 部会長    ★ 副部会長

### 3. 計画策定経過

#### 1) 我孫子市健康づくり推進協議会

	開催日	主な内容
1	令和4年9月26日(月)	・第2次心も身体も健康プランの進捗状況について ・令和4年度の新規事業等について ・令和5年度市民アンケート案について
2	令和5年12月4日(月)	・第2次心も身体も健康プランの進捗状況、最終評価について ・令和5年度の新規事業等について ・第3次心も身体も健康プラン(令和7年度～)策定について
3	令和6年3月15日(金)	・第2次心も身体も健康プラン最終評価報告書について ・第3次心も身体も健康プラン(令和7年度～)策定について
4	令和6年11月29日(金)	・第3次心も身体も健康プラン(案)について

#### 2) 心も身体も健康プラン推進委員会

	開催日	主な内容
1	令和6年1月15日(月)	・我孫子市健康についての市民アンケート調査結果報告書(案)について ・第2次心も身体も健康プラン最終評価報告書(案)について
2	令和6年11月26日(火)	・第3次心も身体も健康プラン(案)について

#### 3) 心も身体も健康プラン推進委員会作業部会

	開催日	主な内容
1	令和6年5月20日(月)	・第3次心も身体も健康プランの策定について ・第2次心も身体も健康プラン最終評価報告書について
2	令和6年8月28日(水)	・次期計画の構成について ・次期計画の施策体系表について ・次期計画の指標について

※作業部会以外に、各課の作業委員と個別協議を実施し、計画案を作成した。

#### 4) パブリックコメント

令和6年12月16日(月)～令和7年1月15日(水)実施