

自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり

第3次心も身体も健康プラン

令和7（2025）年度～令和18（2036）年度



令和7（2025）年3月

我孫子市



基本理念

『自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり』

市民が健康な生活を送り続けるには、健康寿命を延伸するための取り組みが必要になります。健康寿命を延伸していくためには、まず「一人ひとりが自ら実践への努力を始めることを認識し、実践すること」、次に「一人が周りを巻き込んで健康づくりに取り組んでいくこと」が望まれます。

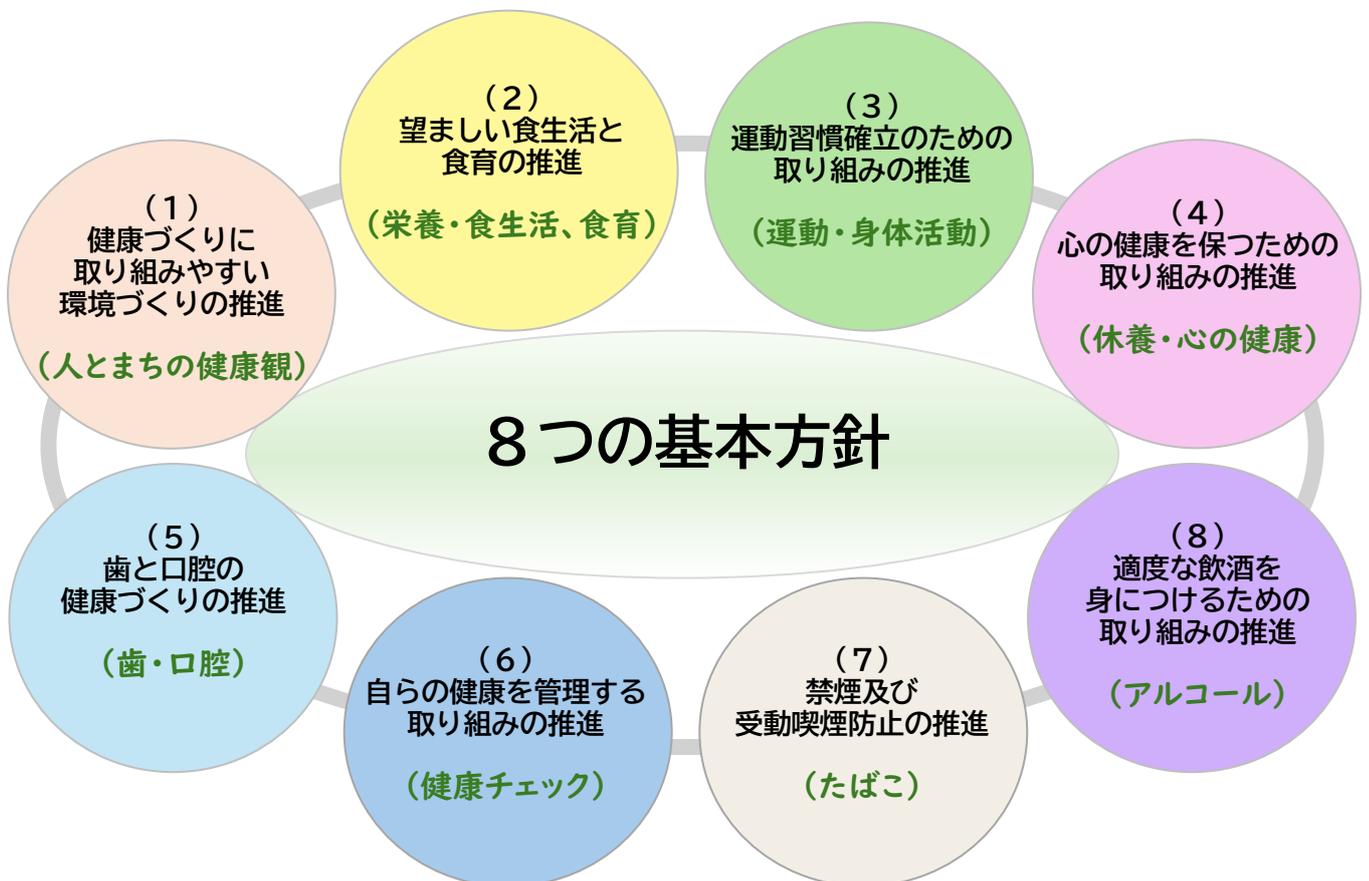
本計画においては、健康に関する情報を「知る」、自らの健康状態に「気づく」、健康に関する取り組みを「実践する」、得た情報や自らの体験を「広げる」、という流れをつくることにより、自主的な健康づくりに取り組む市民の増加、健康な生活を支える体制の整備を図っていきます。

目指すべきまちの姿

『誰もが健康で自分らしく ともに暮らせるまち』

『子どもと子育てにあたたかいまち』

「一次予防による健康づくり」「食を通じた心・身体づくり」「歯と口腔の健康づくり」を実践することで、『誰もが健康で自分らしく ともに暮らせるまち』『子どもと子育てにあたたかいまち』を目指します。



データから見る我孫子市の現状

手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市 2012



平均余命と健康寿命

【平均余命（令和4年度）】

男性：81.6年（千葉県：81.1年）
女性：87.2年（千葉県：87.1年）

【健康寿命（令和4年度）】

男性：80.2年（千葉県79.7年）
女性：84.3年（千葉県84.1年）

【平均要介護期間（令和4年度）】

男性：1.4年（千葉県：1.4年）
女性：2.9年（千葉県：3.0年）

（出典：国保データベース（KDB）システム）

我孫子市の平均余命及び健康寿命は男女ともに県より高く、平均要介護期間（日常生活に制限がある期間）は、県と同程度となっています。

死因

【主要死因別死亡状況】

順位	男性
1	悪性新生物（腫瘍）
2	心疾患（高血圧性除く）
3	その他の呼吸器系の疾患
4	脳血管疾患
5	肺炎
順位	女性
1	悪性新生物（腫瘍）
2	心疾患（高血圧性除く）
3	老衰
4	脳血管疾患
5	その他の呼吸器系の疾患

（出典：令和4年 千葉県衛生統計年表）

男女ともに「悪性新生物（腫瘍）」「心疾患（高血圧性除く）」の順に多くなっており、国や県と同様の傾向となっています。

人とまちの健康観

自らの健康に気をつけ、健康づくりに取り組む市民の増加を図るため、市民一人ひとりが正しい情報や知識を得る機会を増やし、健康づくり事業や地域と市民がつながる体制を促進します。

自ら・みんなで取り組むこと

- ◆意識的に市の広報やホームページ等を見よう。
- ◆健康に関する情報や知識を得て、家族や友人と共有し、自身の健康状態を改善しよう。
- ◆地域のイベントや健康に関するイベントに積極的に参加しよう。



▶ 広報あびこ



▶ 保健センターだより



▶ イベント・文化・スポーツ

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆一次予防の取り組みのきっかけとなる情報や地域活動に関する情報を提供する。
- ◆医療機関や関係機関、地域団体等と連携し、誰もが参加できる健康づくりの場や機会を提供する。

主な目標項目	現況値（R5年度）	目標値（R18年度）
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%
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%

栄養・食生活

生活の基本である「食」は心身の健康や豊かさにつながります。健康的な食習慣（栄養バランスのよい食事・朝食や野菜の摂取・減塩）を身につけ、適正体重を維持する市民の増加を図ります。

自ら・みんなで取り組むこと

- ◆自身の適正体重を知り、維持しよう。
- ◆望ましい食事のとり方（栄養バランスのよい食事、朝食や野菜の摂取、薄味を心がける）を身につけ、実践しよう。
- ◆食事の量や内容に気をつけ、栄養成分表示を活用しよう。

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆朝食摂取や減塩等、栄養バランスのよい食事の取り組みに役立つ情報を提供する。
- ◆肥満だけでなく、若年女性や高齢期のやせのリスク等、適正体重に関する情報提供の充実を図り、啓発する。

●主食、主菜、副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

多様な食品を摂取することで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主な目標項目	現況値 (R5 年度)	目標値 (R18 年度)
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
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%
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

食育

生活の基本である「食」は心身の健康や豊かさにつながる重要な要素です。「食」に関する興味・関心と、「食」に関する知識と選択する力を習得し、望ましい食生活を実践する市民の増加を図ります。

自ら・みんなで取り組むこと

- ◆食に興味・関心を持ち、家族や友人と一緒に、おいしく楽しく食事をしよう。
- ◆我孫子産農産物を使う機会を増やそう。

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆身近で実践につながる食に関する情報を関係機関と連携し提供する。
- ◆和食や行事食、我孫子産農産物を用いた給食を提供し、教科や体験活動との連携を図りながら食に関する指導を行う。
- ◆農業拠点施設を活用し、安全・安心な農産物を供給し、食や農業及び我孫子産農産物に関する情報提供を積極的に行う。

●「あびこエコ農産物」って？

我孫子市が認証を始めた「あびこエコ農産物」は、千葉県で慣行的に使用されている化学合成農薬と化学肥料の量を 20%以上減らして栽培された農作物です。



20%削減であれば農家の負担は比較的小さいため、あびこエコ農産物の価格は慣行栽培の農作物とほとんど差はありません。我孫子市は、農家の方にとって作りやすく、消費者にとって買いやすいあびこエコ農産物で、エコ農業の裾野を広げていきたいと考えています。

「あびこエコ農産物に関して」
我孫子市農政課 04(7185)1111

主な目標項目	現況値 (R5 年度)	目標値 (R18 年度)
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%
1 日あたりの農産物直売所の客数の増加	502 人	増加

運動・身体活動

身体を動かすことは、体力や運動機能の維持向上、生活習慣病の改善に加え、心の健康にもつながります。日頃から意識的に身体活動を行い、運動習慣を持つ市民の増加を図るため、情報提供や環境づくりに努めます。

自ら・みんなで取り組むこと

- ◆家事（買物、洗濯、掃除など）や外出をとおして、日常生活で身体を動かす時間を増やそう。
- ◆身体を動かす場やイベント等に参加し、楽しんで運動する機会を作ろう。
- ◆ロコモティブシンドローム（ロコモ）を知り、予防に取り組もう。

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆日常生活の中でできる運動や市内の運動施設、イベント等を情報提供し周知する。
- ◆生活習慣病、認知症、ロコモティブシンドロームを予防する運動について情報提供や啓発をする。
- ◆身体を動かす場や機会の提供、イベント等を開催する。

●いつでもどこでも+10（プラステン）

今より10分多く身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることにつながります。



●ロコチェックとロコトレ（まいにち簡単、2つの運動）



▶「ロコチェック」
（運動機能の低下をチェック）



▶「ロコトレ」
（ロコモを予防・改善する運動）

主な目標項目	現況値（R5年度）	目標値（R18年度）
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%
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%
ロコチェックが1項目以上該当する60歳代の割合の減少	57.3%	50%以下

休養・心の健康

心身の健康の保持・増進のため、十分な休養や睡眠に関する情報を提供します。また、市民が交流できる機会の提供やサポート体制を充実し、ストレスや心の悩みとうまく付き合い、解消できる市民の増加を図ります。

自ら・みんなで取り組むこと

- ◆質と量ともによい睡眠がとれるよう、意識的に生活習慣や睡眠環境を整えよう。
- ◆ストレスの正しい知識を得て解消法を身につけよう。
- ◆心の健康状態を知り、悩みは一人で抱えずに相談しよう。

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆生活リズムや睡眠、ストレス解消法や心の健康に関する正しい知識について情報提供する。
- ◆相談体制を充実させ、周知する。



質の良い睡眠のためのポイント

- ・休日も普段と同じ時間に起きる
- ・夜更かしや朝寝坊はせず、毎日朝食をとる
- ・朝起きたらカーテンを開けて部屋を明るくし、日光を浴びる
- ・ライフスタイルに合わせた適度な運動習慣をつくる
- ・就寝前はスマートフォンやパソコン等の使用を避け、できるだけ暗くして眠る
- ・就寝の約1～2時間前に、少しぬるめの湯船にゆっくりつかる



主な目標項目	現況値 (R5 年度)	目標値 (R18 年度)
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%
睡眠で休養がとれている割合の増加 (中高生)	74.9%	80%
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%

歯・口腔

生涯をとおして健康な歯と口腔を維持することは、食事や会話を楽しむ、質の高い健康的な生活を送るために欠かせない要素です。歯周病・むし歯の早期発見や口腔ケアの啓発等をとおして、市民の歯と口腔の健康の維持を図ります。

自ら・みんなで取り組むこと

- ◆かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診(検)診を受けよう。
- ◆デンタルフロスなど補助用具を正しく使い、適切な口腔ケアをしよう。
- ◆口腔機能の維持・向上に努めよう。

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆歯科健診を実施し、歯科疾患の早期発見・早期治療について情報の周知や支援を行う。
- ◆かかりつけ歯科医の重要性や歯周病と全身疾患との関連等について情報提供する。

●「6024 (ロクマル・ニイヨン)」を目指しましょう!

市では、若い年代から歯と口腔の健康を維持することにより、生涯をとおして自身の歯でおいしく食事をとり、心身の健康を保つことができるよう、国が目標とする「8020」を達成するために、まずは 60 歳で 24 本以上自分の歯をもつこと「6024」を目標としています。

●補助用具を使いましょう

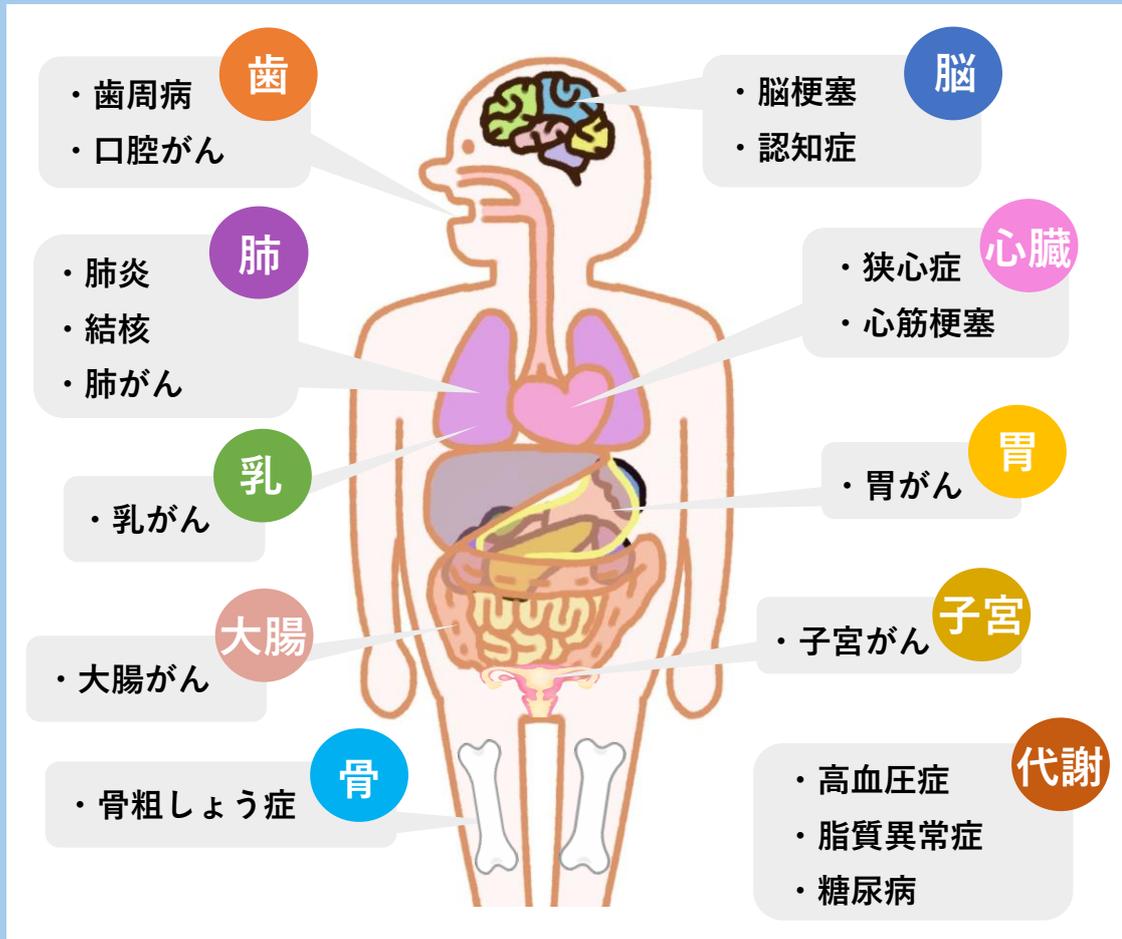


▶補助用具の使い方 (動画)

主な目標項目	現況値 (R5 年度)	目標値 (R18 年度)
かかりつけ歯科医をもつ子どもの割合	41.1%	55%
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 (40 歳代以上)	48.9%	40%

健康チェック

健診や検診を定期的を受診し、自身の健康状態を把握することは疾病の予防や早期発見のために重要です。市民が受診しやすい環境を整備し、受診率向上に取り組めます。また、かかりつけ医の重要性や情報の周知を図ります。



自ら・みんなで取り組むこと

- ◆かかりつけ医を持つ。
- ◆健康なときから、定期的に健(検)診を受けよう。
- ◆健(検)診の指摘項目は放置せず、指導を受け、健(検)診結果を活用しよう。

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆市民が健(検)診を受診しやすい体制を整備する。
- ◆生活習慣病やがんの早期発見、早期治療の重要性について情報発信し、勧奨する。

市内医療機関、健(検)診、
予防接種など



▶市内医療機関マップ



▶健診・予防接種

主な目標項目	現況値(R5年度)	目標値(R18年度)
かかりつけ小児科医をもつ子どもの割合の増加	71.1%	95%
がん検診受診率の増加(胃がん検診)(40~69歳)	2.0%	7%
がん検診受診率の増加(肺がん検診)(40~69歳)	2.3%	7%
がん検診受診率の増加(大腸がん検診)(40~69歳)	5.6%	10%
がん検診受診率の増加(子宮頸がん検診)(20~69歳)	12.0%	17%
がん検診受診率の増加(乳がん検診)(40~69歳)	15.6%	20%
特定健診受診率の増加	35.3%	38%

たばこ

喫煙は喫煙者本人のみならず、周りの人にも影響を及ぼし、受動喫煙は多くの生活習慣病と関連しています。正しい情報や知識の啓発により、禁煙や分煙・受動喫煙防止に努める市民の増加を図ります。

自ら・みんなで取り組むこと

- ◆喫煙が健康に及ぼす影響について知ろう。
- ◆喫煙者は受動喫煙の有害性を理解し、分煙を心がけよう。
- ◆受動喫煙を避けよう。

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆喫煙が及ぼす影響や受動喫煙の有害性について啓発する。
- ◆禁煙を希望する人に対して効果的な禁煙支援を行う。

たばこの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれています。ニコチンには依存性があり、喫煙が長期間続くと咽頭がんや肺がんのほか、心臓病や脳卒中等にかかりやすくなります。

たばこ「やめてみようかな」と思ったら

- 禁煙サポーターを見つける
周りに宣言し、配慮やサポートを積極的に受けると効果的です。
- 禁煙補助薬をつかう
薬局で購入できるニコチンガムなどを使うことで、ニコチン切れのイライラを軽減しながら禁煙に取り組めます。
- 医療機関で禁煙治療を受ける
薬を使うだけでなく、専門の医療者から禁煙アドバイスをもらえます。

主な目標項目	現況値 (R5 年度)	目標値 (R18 年度)
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%
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%

アルコール

過度な飲酒は肝機能障害などの生活習慣病と関連があります。一人ひとりがアルコールのリスクを理解できるよう、健康に配慮した飲酒の仕方について啓発するとともに、20 歳未満・妊婦の飲酒を防止するために取り組みます。

自ら・みんなで取り組むこと

- ◆自身に合った飲酒量を知り、健康に配慮した飲酒を心がけよう。
- ◆短時間での多量飲酒は避けよう。
- ◆家族や周りの人が、20 歳未満や妊婦が飲酒しないように声をかけよう。

行政・地域団体が取り組むこと

- ◆アルコールに関する正しい知識について普及・啓発する。
- ◆20 歳未満・妊婦の飲酒の有害性について普及・啓発する。

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性：1 日当たりの純アルコール摂取量 40g 以上
女性：1 日当たりの純アルコール摂取量 20g 以上

純アルコール 20g (1 合) とは？



主な目標項目	現況値 (R5 年度)	目標値 (R18 年度)
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)	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)	6.6%	10%以下を維持
20 歳未満の飲酒者の減少 (高校生)	1.1%	0%