

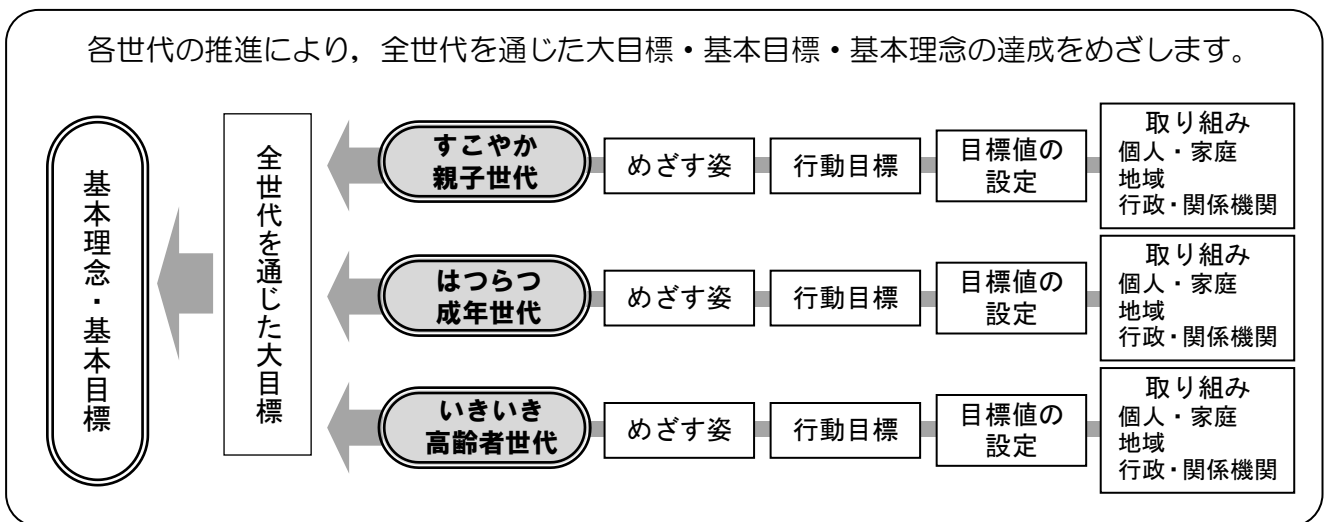


第1節 計画の推進に関する基本的な考え方

(1) ライフステージごとの「めざす姿」と行動目標を設定します

健康づくりは、子どもから高齢者までの生涯を通じて行うことが重要ですが、人生のライフステージごとにめざす健康な姿や健康の課題は異なっています。そのため、本プランでは、人生のライフステージを3つに分け、それぞれのライフステージの健康課題に応じた健康づくりの目標（めざす姿）と取り組みを設定しました。

3つのライフステージ「すこやか親子世代（妊娠期～乳幼児・思春期）」「はつらつ成年世代（18～64歳）」「いきいき高齢者世代（65歳以上）」の健康づくりの目標に向けた取り組みの推進により、大目標・基本目標・基本理念の達成をめざします。



計画の最終年度である平成34年度における目標値を設定しています。

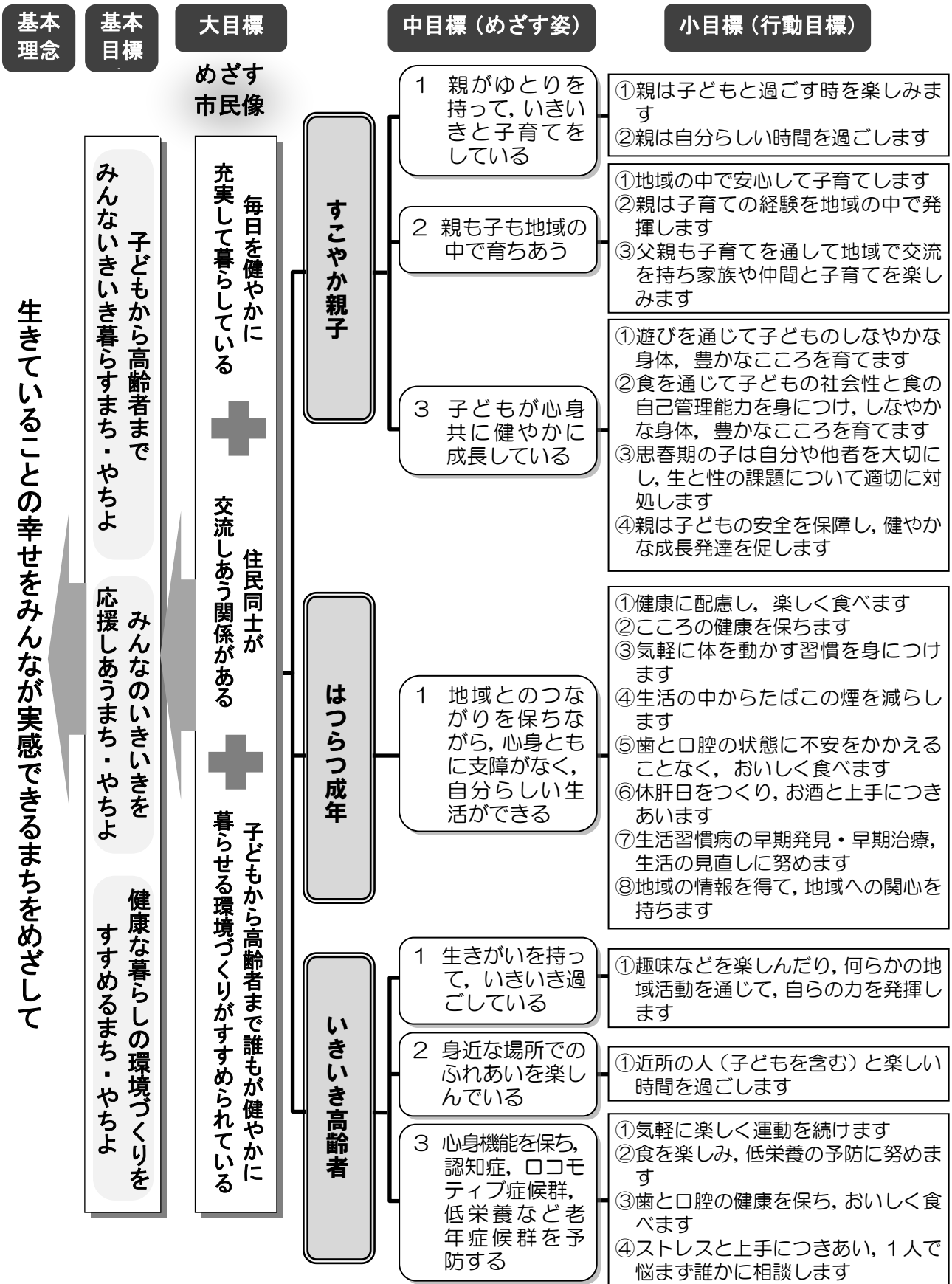
(2) 協働による取り組みを推進します

目標を実現するために、「個人・家庭」「地域」「行政・関係機関」の協働による取り組みを推進します。

「個人・家庭」とは ……	市民一人ひとり及び家族の中での健康づくりの取り組み
「地域」とは ……	NPO・市民活動団体、民生委員児童委員、母子保健推進員、自治会、支会、長寿会、PTA連絡協議会、農業生産者・商工業者・企業などの健康づくりの取り組み
「行政・関係機関」とは…	行政、学校、保育園、幼稚園等、保健・医療関係機関（医師会、歯科医師会、薬剤師会、助産師会、習志野健康福祉センター）、社会福祉協議会などの健康づくりの取り組み



第2節 施策の体系図





第3節 重点取り組み

重点取り組みは、各世代における複数の小目標を一体的に推進していきます。

(1) すこやか親子世代の重点取り組み

親子のこころの健康を地域で支える健康づくりに取り組みます

【取り組みの課題】

母子保健の場面で起こっているさまざまな問題、例えば子育て中の親のイライラ・強い育児不安や不適切な養育、また、思春期で起こるこころの問題の多くは、乳幼児期からの家族関係、すなわち子どもに関わる大人のこころの健康度が大きく影響します。

人間関係の希薄さから起こるさまざまな問題が社会全体の課題になっている中、親子・夫婦・周りの人との関係を築き、こころの健康を維持することが重要です。

子育て中の親が、家庭や地域で孤立することなく健やかに子育てするために、親子のこころの健康を地域で支える健康づくりを重点取り組みとします。

【取り組みの方向性】

乳幼児期からのより良い家族関係を築くために、親の子どもへの接し方のスキルを高める新たな事業を検討します。また、地域で孤立することなく子育てするために、父親への支援を行うこと、地域住民・関係機関と一緒に地域の特性に合わせた「子育てしやすいまちづくり」を行うことを、地域ごとに実施している地域会議（地域情報交換会等）を中心に推進します。





(2) はつらつ成年世代の重点取り組み

健康づくりを地域みんなで取り組みます

【取り組みの課題】

さまざまな役割のある成年世代は、心身の不調に気づいても自身の役割を果たすことが優先され、健康への配慮がおろそかになりがちです。しかし、この時期の生活習慣が生活習慣病等の発症に大きく影響するため、正しい情報を得て、できるだけ栄養のバランスを考えて食べること、体を動かすこと等、生活場面で実践につなげることが大切です。

成年世代は、日常生活で健康講座に参加するなどの健康のための取り組みを優先するのは難しい時期であると言えます。日常生活でよく利用する場や機関に協力を得ながら情報を発信し、正しい情報が届くように工夫することや健康を支援する環境の整備を推進していくことが重要となります。このため、地域みんなで健康づくりを進めることを重点取り組みとします。

【取り組みの方向性】

食を通じた健康づくりの取り組みは、多くの人が外食・中食*を利用している現状を踏まえ、野菜がたっぷり食べられるような健康に配慮したメニューの提供の推進、飲食店等での食を通じた健康情報の発信を行います。たばこ対策の取り組みは、職場や飲食店、公共施設などにおける禁煙・分煙に向けた環境づくりを推進します。

情報発信については、発信手段だけではなく、内容も工夫し関心を持ってもらえるように検討します。

この世代は、学校や職場に属する人も多いため、大学や職域*への働きかけも検討し、より多くの人に働きかけるように努めます。

*中食：家庭外で調理された食品を購入して、家庭の食卓で食べること

*職域：職業や職務の範囲、職場



(3) いきいき高齢者世代の重点取り組み

運動をきっかけとした住民主体の健康づくりに取り組みます

【取り組みの課題】

「健康日本21（第2次）」の高齢者の健康づくりにおいては、健康寿命の更なる延伸が大きな目標となっています。

本市においても健康寿命を延ばすために、高齢者が積極的に地域活動に参加し生きがいを持つことや、近所の人とのふれあいを推進していく必要があります。

また、介護予防の観点から心身の機能を維持することも重要な課題となっており、運動や食生活、歯と口腔、休養に関する取り組みを推進していく必要があります。特に「運動」は、認知症やロコモティブ症候群*等の予防に有効ですが、活動性が低下しやすい高齢者にとっては「運動の継続」は大きな課題となっています。

高齢者が運動を続け、活動量を維持していくためには、仲間と誘い合っって運動に取り組むことが非常に効果的です。さらに、その活動は、個人の心身機能の維持だけではなく、地域住民の交流を深め、地域活動への参加を促すきっかけづくりとしても有意義であると考えます。運動をきっかけとした住民主体の健康づくりを重点取り組みとします。

【取り組みの方向性】

身近な地域で住民同士が楽しみながら運動を続けられるように、やちよ元気体操*の普及と地域に根付いた住民主体の健康づくりを推進する人材（やちよ元気体操応援隊）の養成とその自主活動を支援します。

また、運動をきっかけに健康づくりへの関心が高まるように、運動の効果や、やちよ元気体操等の気軽にできる運動の情報提供を行うとともに、低栄養や認知症予防等に関わる食生活や歯と口腔の健康づくりについても普及啓発に努めます。

運動をきっかけに、住民同士のつながりや地域活動への参加が促進されるように、本部会のめざす姿（中目標）「生きがいづくり」「身近な地域でのふれあい」「心身機能の維持」を三位一体で推進します。

*ロコモティブ症候群：骨や関節、筋肉などの運動器の障がいのために、介護が必要となる危険性の高い状態

*やちよ元気体操：運動推進を目的に平成17年度に作成した八千代市オリジナルの体操（平成20年度には上級編を作成）



第4節 全世代を通じた大目標

「生きていることの幸せをみんなが実感できるまち」を実現するために掲げている3つの基本目標について、それぞれ、「めざす市民像」を描き、象徴的な指標を「大目標」として設定しています。

基本目標1 子どもから高齢者までみんないきいき暮らすまち・やちよ



めざす市民像 毎日を健やかに充実して暮らしている

指 標	毎日を健やかに充実して暮らしていると思う市民の割合		
現状値	「思う」市民の割合 85%	出 典	第2次プラン調査*
目標値	「思う」市民の割合の増加		

基本目標2 みんなのいきいきを応援しあうまち・やちよ



めざす市民像 住民同士が交流しあう関係がある

指 標	地域の中に健康を支え合う関係があると思う市民の割合		
現状値	「思う」市民の割合 55.4%	出 典	第2次プラン調査
目標値	「思う」市民の割合 65%		

基本目標3 健康な暮らしの環境づくりをすすめるまち・やちよ



めざす市民像 子どもから高齢者まで誰もが健やかに暮らせる環境づくりがすすめられている

指 標	健康に暮らせる環境づくりをすすめているまちと思う市民の割合		
現状値	「思う」市民の割合 42.4%	出 典	第2次プラン調査
目標値	「思う」市民の割合 55%		

*第2次プラン調査：八千代市第2次健康まちづくりプラン策定のためのアンケート調査



第5節 ライフステージごとの目標と取り組み

1 「すこやか親子世代」の目標と取り組み

「すこやか親子世代」のめざす姿

子育て中の親と子が毎日を健やかに暮らしていくためには、親がゆとりを持って子育てを楽しみながら、地域とのつながりの中で、親子共に育ちあうことが大切です。そのためには、地域の人の子育ての大変さや子育て中の親子と交流することの大切さを理解し、地域の見守りの中で安心して子育てができることが望まれます。

また、父親も子育てを通して地域で交流を持ち家族や仲間と子育てを楽しむことをめざします。

子どもにとっても、このような環境で成長することで、自分や他者を大切にできることを育むことができると考えます。

すこやか親子世代の健康づくり (妊娠期～乳幼児・思春期)



めざす姿

1 親がゆとりを持って、いきいきと子育てをしている

2 親も子ども地域の中で育ちあう

3 子どもが心身共に健やかに成長している

行動目標

①親は子どもと過ごす時を楽しみます
②親は自分らしい時間を過ごします

①地域の中で安心して子育てします
②親は子育ての経験を地域の中で発揮します
③父親も子育てを通して地域で交流を持ち家族や仲間と子育てを楽しみます

①遊びを通じて子どものしなやかな身体、豊かなところを育てます
②食を通じて子どもの社会性と食の自己管理能力を身につけ、しなやかな身体、豊かなところを育てます
③思春期の子は自分や他者を大切に、生と性の課題について適切に対処します
④親は子どもの安全を保障し、健やかな成長発達を促します

ひとり親家庭、働く親の子育て支援などは、八千代市次世代育成支援後期行動計画で定め、対策を講じています。

めざす姿

1

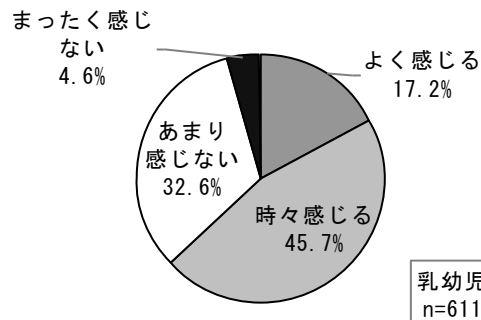
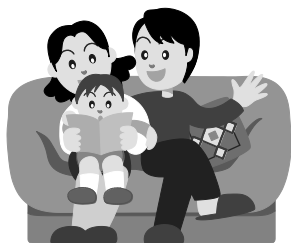
親がゆとりを持って、いきいきと子育てをしている

親が子どもと過ごす時を楽しみ、時には自分らしい時間を過ごすことで、ゆとりを持っていきいきとした子育てをすることをめざします。

<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
ゆとりを持って子育てしていると感じている乳幼児の親の割合	62.9%	第2次プラン調査	75%

■ゆとりを持って子育てをしていると感じるか



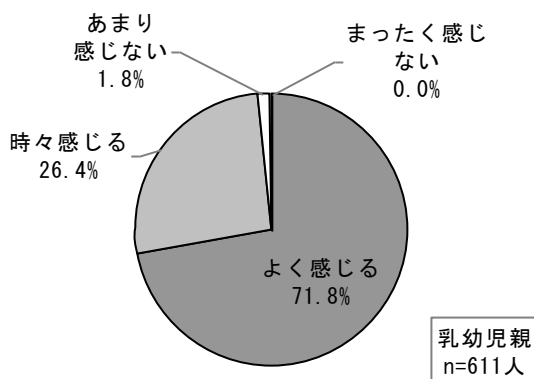
【行動目標①】

親は子どもと過ごす時を楽しみます

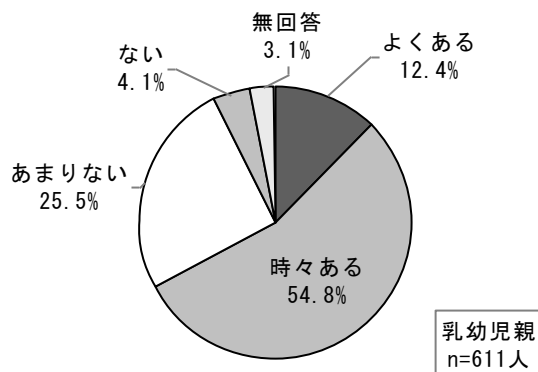
親が子どもと一緒に過ごす時を大切にし、ゆったりと子育てに向き合うことができることをめざします。

<現状と方向性>

■子どもと過ごす毎日を楽しんでいると感じるか



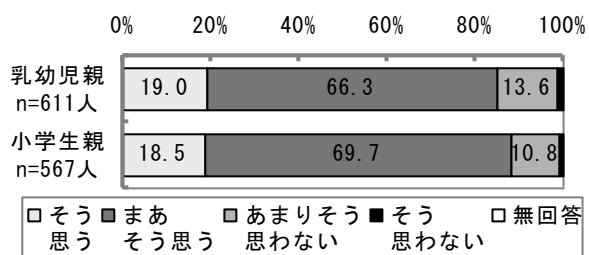
■子育てについて悩みや不安・心配を感じることもあるか



乳幼児の親で、子どもと過ごす毎日を楽しんでいると感じると「よく感じる 71.8%」となっていますが、一方で子育てについて悩みや不安を感じることは「よくある 12.4%」「時々ある 54.8%」となっています。

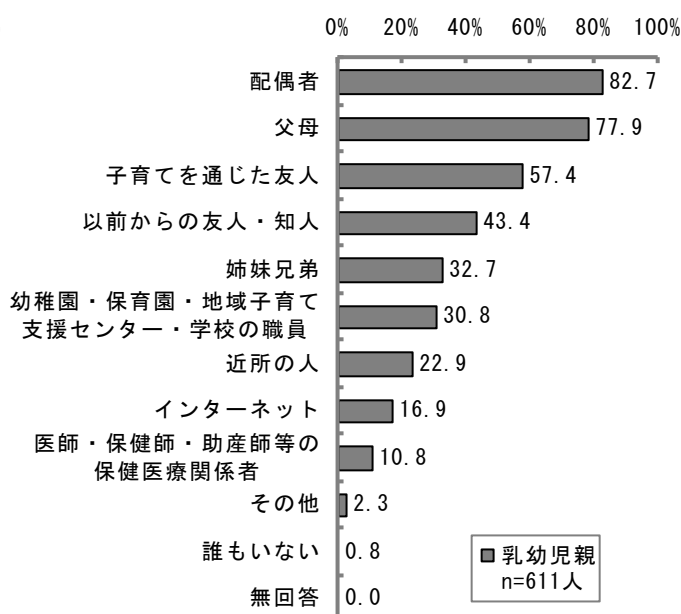


■子どもの年齢に合った接し方をしているか



注：3%未満は表記していない

■子育てについて相談したり頼れる人（複数回答）



子どもの年齢に合った接し方をしていると「思う」割合は、乳幼児の親が85.3%、小学生の親が88.2%となっています。

また、子育てについて相談したり、頼れる人については、「配偶者 82.7%」「子育てを通じた友人 57.4%」「近所の人 22.9%」となっています。

ゆとりを持って子育てするために、子育ての仲間づくりを支援することや、子育てについての悩みや不安を相談できる体制づくりが必要です。そのために、子育て中の親に地域の人とふれあう機会を提供し、妊娠期からの継続的な支援を行います。

<数値目標>

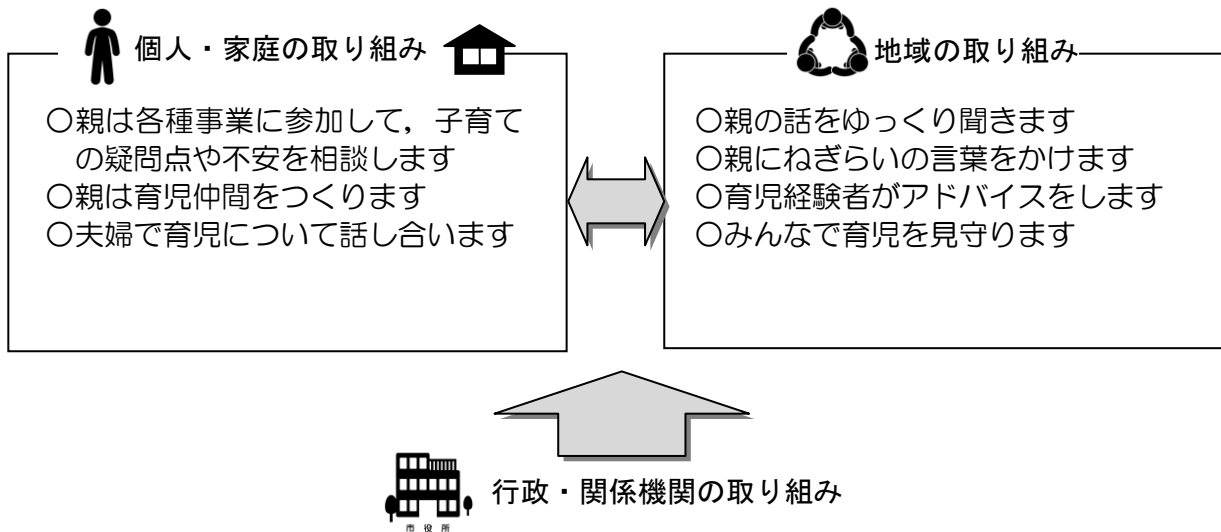
	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標①			
親は子どもと過ごす時を楽しみます			
子どもと過ごす毎日は楽しいとよく感じている乳幼児の親の割合	71.8%	第2次プラン調査	75%
子育てをしている中で不安を感じている乳幼児の親の割合	67.2%	第2次プラン調査	55%以下
子どもの年齢に合った接し方ができていると感じる親の割合	乳幼児親 85.3% 小学生親 88.2%	第2次プラン調査	増加
子育てについて相談したり頼れる子育てを通じた友人が身近にいる乳幼児の親の割合	57.4%	第2次プラン調査	70%
子育てについて相談したり頼れる近所の人がある乳幼児の親の割合	22.9%	第2次プラン調査	35%
子育てについて相談したり頼れる配偶者がいる乳幼児の親の割合	82.7%	第2次プラン調査	増加



<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
1 歳 6 か月児健康診査（内科）の満足度	89.2%	平成 23 年度 1 歳 6 か月児歯 科健康診査時調査	増加
妊娠 11 週以下の妊娠届出割合	86.3%	平成 23 年度 事業統計	100%
地域子育て支援センターと母子保健課での母子健康手帳の交付割合	52.5%	平成 23 年度 事業統計	60%

【目標に向けた取り組み】



<母親が知り合う機会の提供>

○母親同士が知り合える機会を提供します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
事業を通じた仲間づくりの推進	妊娠期から始まる母子保健・子育て支援のすべての事業を通じての仲間づくりの機会を提供します。(地子ネ事業*)	○母子保健課 (地域子育て支援センター)

*地子ネ事業：地域子育て支援ネットワーク事業の略。地域子育て支援センターを拠点として、母子保健と子育て支援が連携し、妊娠期から切れ目のない支援を提供する。また、地域の支援者のネットワーク化を図り、子育てしやすいまちづくりを推進するための事業

地子ネ事業については、47 頁、54 頁、69 頁を参照

○親が地域の人とふれあう機会について地域ごとに話し合います

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
子育てしやすいまちづくりに向けた地域ごとの活動の推進	地域会議（地域情報交換会等）にて、子育て世代の現状を伝え、地域の世代間交流事業など地域ごとに必要な活動方法を検討し、子育てしやすいまちづくり活動を推進します。(地子ネ事業)	○母子保健課 (地域子育て支援センター)



<子育てに関する不安の解消>

○父親の子育てを支援します

事業名	事業内容	実施機関
父親に向けた取り組みの推進	妊娠期の両親向け教室にて、夫婦で話し合うきっかけをつくります。また、各地域子育て支援センターにて、父親向けの事業を実施します。(地子ネ事業)	○母子保健課 ○地域子育て支援センター

○安心して相談できる健康診査を提供します ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
乳幼児健康診査時の育児不安への配慮	医師会・歯科医師会と連携し、親の育児不安に配慮した乳幼児健康診査を実施します。	○母子保健課 (医師会) (歯科医師会)

○妊娠期からの切れ目のない支援を提供します ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
医療機関と地域保健の連携の強化	妊娠期からの切れ目のない支援ができるよう、医療機関等との連携を図ります。	○母子保健課 (産科医療機関) (助産所)
母子健康手帳の交付時からの子育て支援	妊娠早期に母子健康手帳の交付を受けることや、母子保健課・地域子育て支援センターで交付を受けることを勧めます。(地子ネ事業)	○母子保健課 (子育て支援課) (地域子育て支援センター)
特に支援を必要としている親への支援	10代親・ひとり親・外国人の親や、多胎・未熟児を養育している親など、養育支援が必要な親への支援を行います。(地子ネ事業)	○母子保健課 (子ども相談センター) ○地域子育て支援センター

○発達段階に応じた子育てについて伝えます

事業名	事業内容	実施機関
発達段階に応じた子育てに関する知識の提供	乳幼児期の相談事業、親学習支援事業、遊びと交流の広場などを通じて、発達に応じた接し方などを伝えます。(地子ネ事業) 親子学級、家庭教育講演会、ホームページでも同様に伝えます。	○母子保健課 ○地域子育て支援センター ○公民館 ○生涯学習振興課

○子どもに対する接し方の具体的方法について伝えます ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
子どもへの接し方を伝える事業の提供	親に対して、子どもに対する接し方の具体的な方法について伝える事業を実施します。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター (母子保健課)



【行動目標②】

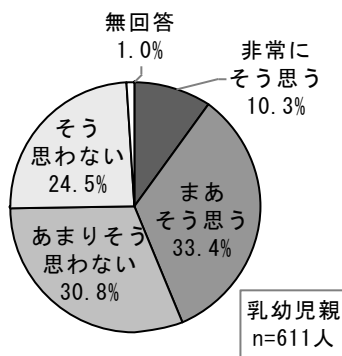
親は自分らしい時間を過ごします

母親が時には子どもを預けて、自分らしい時間を持つことで、新たな気持ちで子育てに向き合うことができます。そのことで、親がゆとりを持っていきいきと子育てすることをめざします。

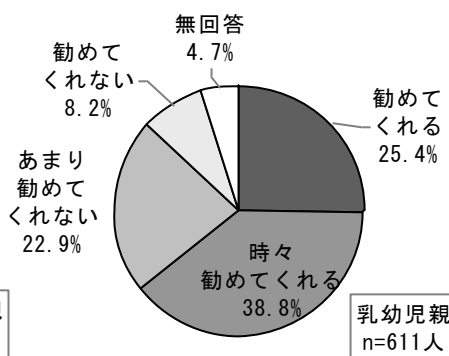


<現状と方向性>

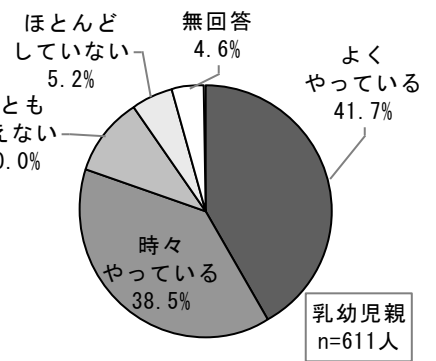
■時には子どもを預け趣味など自分の時間を持つことができているか



■子どもの父親は、母親に子育て以外の時間を持つことを勧めてくれるか



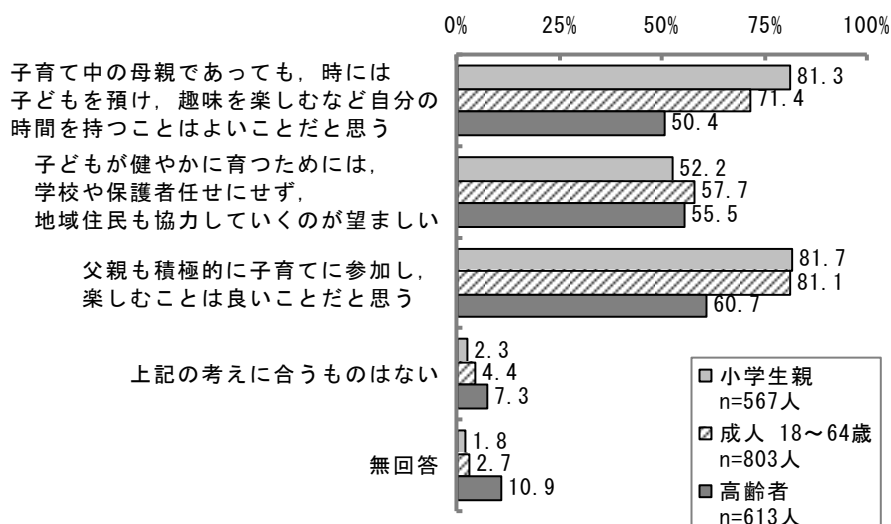
■子どもの父親は子育てをしているか



時には子どもを預けて趣味など自分の時間を持つことができていると思う乳幼児の親は、「非常にそう思う 10.3%」「まあそう思う 33.4%」となっており、「思わない」親のほうが多くなっています。

また、子どもの父親が、母親に子育て以外の時間を持つことを勧めてくれる乳幼児の親は、「勧めてくれる 25.4%」「時々勧めてくれる 38.8%」となっており、「勧めてくれない」が3割を超えています。さらに、子育てを「よくやっている」乳幼児の父親は 41.7%となっています。

■子育てについての考え（複数回答）





一方、子育てについての考えで、「子育て中の母親であっても、時には子どもを預け、趣味を楽しむなど自分の時間を持つことはよいことだと思う」割合は、小学生の親が81.3%、成人が71.4%、高齢者が50.4%となっており、高齢者になるほど低くなる傾向が表れています。

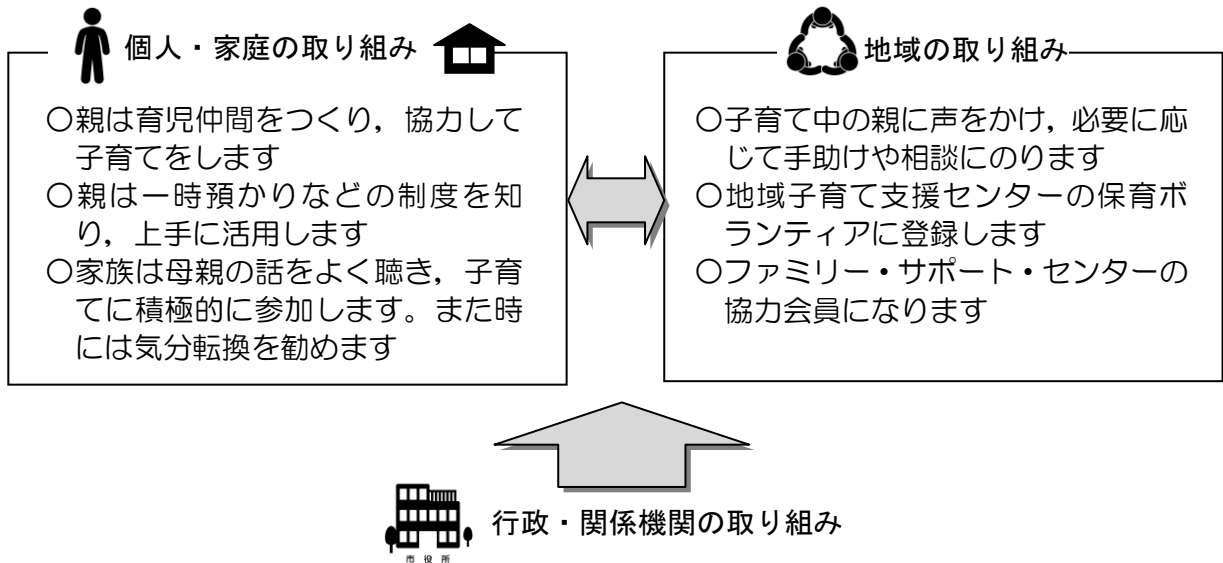
母親が自分らしい時間を過ごすために、時には子どもを預けられるよう、周囲の理解を深めていくことが必要です。まずは、父親が理解を深められるよう、子育て教室などの機会に情報提供をします。さらに、家族や近所の人にも理解や協力を得られるよう、地域会議（地域情報交換会等）や広報紙を通じて情報提供を図ります。また、安心して子どもを預けられる場として、ファミリー・サポート・センターの利用促進と、保育園・幼稚園等での一時預かりの実施を推進します。

<数値目標>

	現状 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標②			
親は自分らしい時間を過ごします			
時には子どもを預け、趣味など自分の時間を持つことができていると思う乳幼児の親の割合	43.7%	第2次プラン調査	55%
子育て以外の時間を持つことを勧めてくれる乳幼児の父親の割合	64.2%	第2次プラン調査	75%
子育てをよくやっている乳幼児の父親の割合	41.7%	第2次プラン調査	50%
子育て中の母親であっても自分の時間を持つのがよいと思う人の割合	小学生親 81.3% 成人 71.4% 高齢者 50.4%	第2次プラン調査	小学生親 85% 成人 75% 高齢者 55%
ファミリー・サポート・センターの会員数	依頼会員 647件 協力会員 123件 両方会員 102件	平成23年度事業統計	協力・両方会員の増加
リフレッシュ目的でのファミリー・サポート・センター利用割合	3.3%	平成23年度事業統計	6%



【目標に向けた取り組み】



<夫婦が協力して子育てすることの推進>

○夫婦が協力して子育てすることをすすめます

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
夫婦が協力して子育てすることの重要性を伝える機会の提供	妊娠期や乳幼児期の両親向け教室，父親向け事業，パンフレットなどを通じて，夫婦で子育てをすることの重要性を伝えます。(地子ネ事業)	○母子保健課 ○地域子育て支援センター ○男女共同参画課
思春期世代が育児を体験する機会の提供	地域子育て支援センターで，小中学生が乳幼児・その親と接する機会を設け，子育ての大変さや喜びに触れる機会を提供します。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター (小中学校)
夫婦で子育てすることについての情報提供	市の子育てに関するホームページ「にこにこ☆元気」等にて夫婦で子育てすることについての情報提供を図ります。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター (元気子ども課)

<近隣からの協力を得ることの推進>

○近隣の人の子育てへの理解を深め協力を得ます

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
子育てへの理解の推進	地域会議(地域情報交換会等)，地域子育て支援センター発行の子育て情報紙などで，近隣の人の子育てへの理解を深め協力を得ることの推進を図ります。(地子ネ事業)	○母子保健課 (地域子育て支援センター)

<安心して預けられる支援の推進>

○安心して子どもを預けることができるようにします

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
子どもを預ける制度の充実	保育園の一時預かりやファミリー・サポート・センターの周知を図り，より利用しやすくします。	○子育て支援課 (民間保育園) ○ファミリー・サポート・センター



めざす姿

2

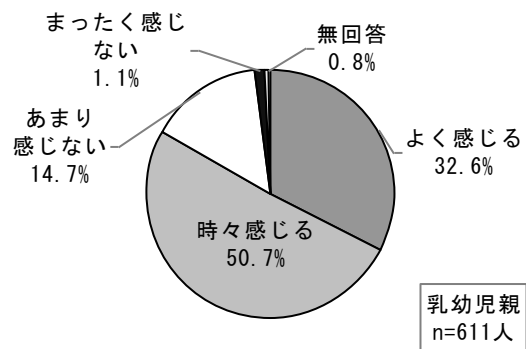
親も子ども地域の中で育ちあう

地域の人とのつながりの中で、見守られたり、自分の役割を持ったりすることにより、親も子ども安心して共に成長していくことをめざします。

<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
子育てをしていることで、自分は成長していると感じる乳幼児の親の割合	83.3%	第2次プラン調査	増加

■子育てをしていることで、自分も成長していると感じるか



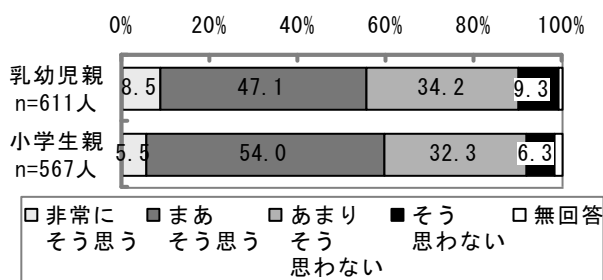
【行動目標①】

地域の中で安心して子育てします

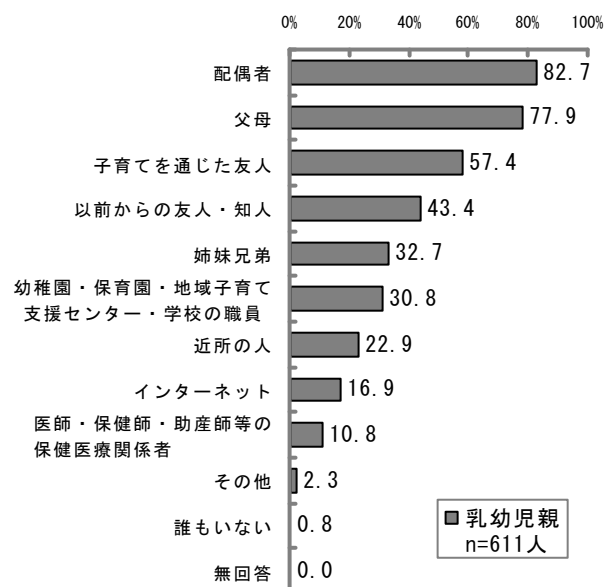
地域の人に見守られることにより、母親の育児不安の軽減につながり、安心して子育てができるようにします。そのような地域で成長した子どもが大人になって、地域で子どもたちを見守っていくことをめざします。

<現状と方向性>

■地域の人に見守られ安心して子育てができていると思うか



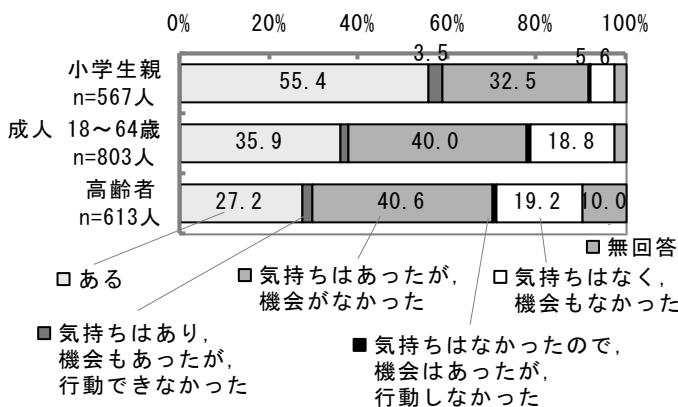
■子育てについて相談したり頼れる人
(複数回答)【再掲】





地域の人に見守られ安心して子育てができていると「思う」乳幼児の親は 55.6%、小学生の親は 59.5%となっています。一方で、子育てについて声をかけたり相談したり頼ったりする人で、「近所の人」は 22.9%となっています。

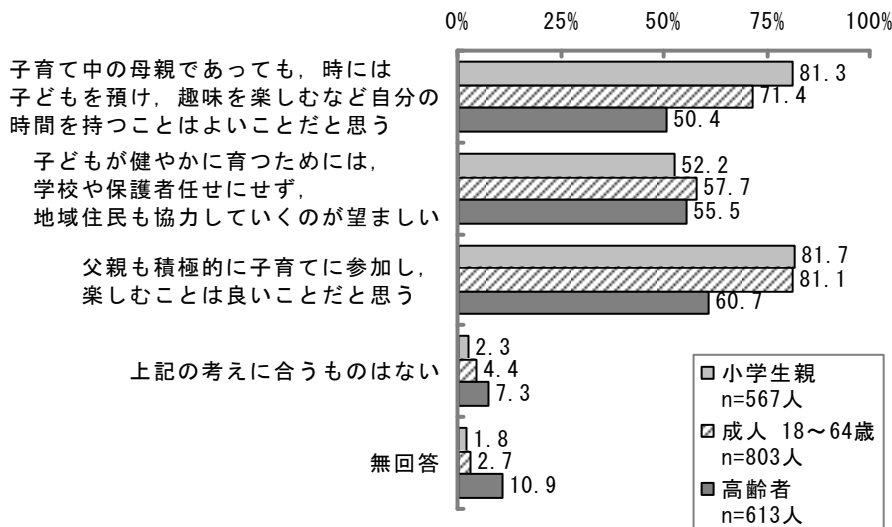
■ここ1年の間に周囲の子育て中の人に声をかけたり手助けをしたり相談にのったことがあるか



ここ1年の間に周囲の子育て中の人に手助けをしたり、相談にのったことが「ある」割合は、小学生の親が 55.4%、成人が 35.9%、高齢者が 27.2%となっています。

「気持ちはあったが、機会がなかった」が成人、高齢者で4割を超えています。

■子育てについての考え（複数回答）【再掲】

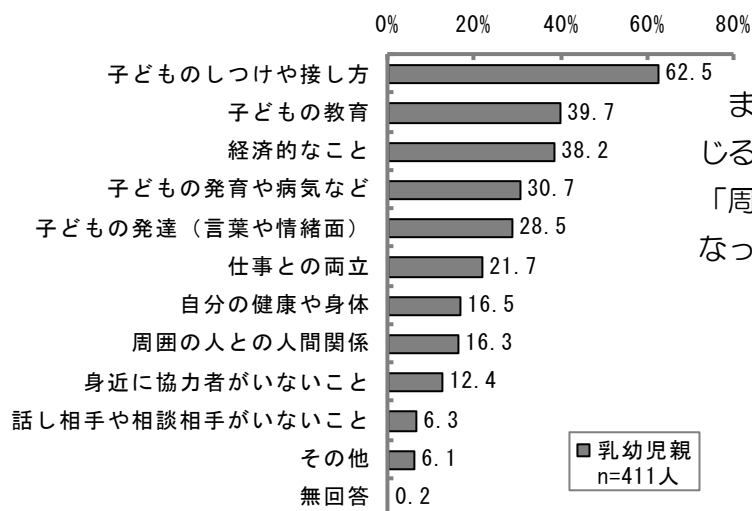


子育てについて、「子どもが健やかに育つためには、学校や保護者任せにせず、地域住民も協力していくのが望ましい」と考える割合は、小学生の親が 52.2%、成人が 57.7%、高齢者が 55.5%となっています。





■子育てについて悩みや不安を感じる原因（複数回答）



また、子育てについて悩みや不安を感じる乳幼児の親のうち、その原因として、「周囲の人との人間関係」が16.3%となっています。

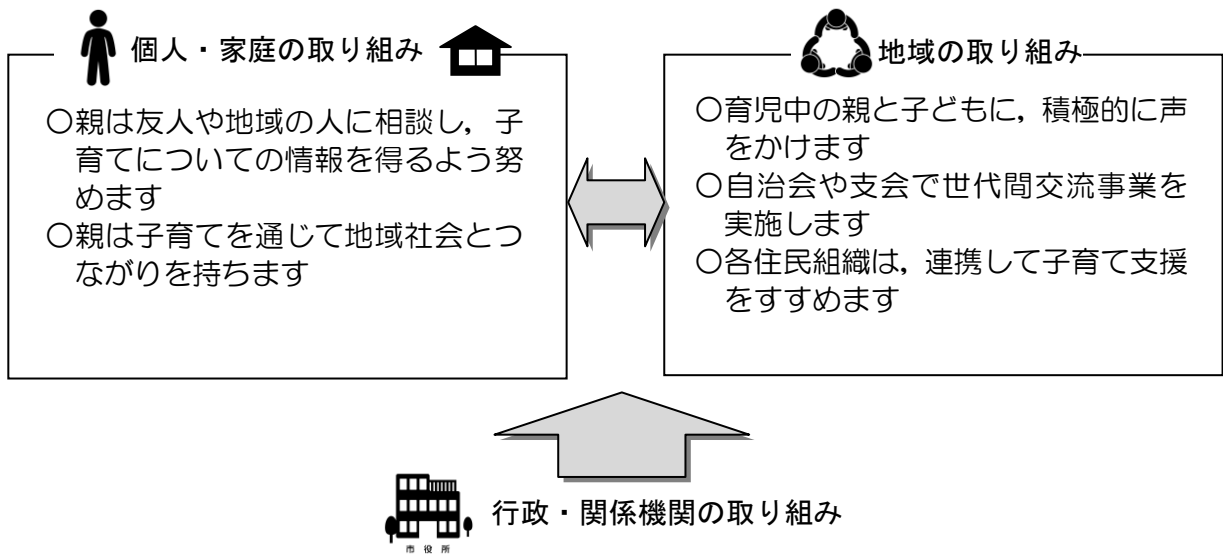
地域の人に見守られ安心して子育てができるように、子育て中の親だけでなく、地域の人たちが子育ての大変さを理解し、声をかけたり手助けをしたりする関係をつくるのが大切です。そういう気持ちはあるが、機会がないという人が多くいることから、子育て中の親と地域の支援者などがふれあう機会を提供したり、自治会・支会などで世代間交流をすすめます。

<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標①			
地域の中で安心して子育てします			
地域の人に見守られ安心して子育てができていると思う親の割合	乳幼児親 55.6% 小学生親 59.5%	第2次プラン 調査	乳幼児親 65% 小学生親 70%
ここ1年の間に周囲の子育て中の人に声をかけたり手助けしたり相談にのったことがある人の割合	小学生親 55.4% 成人 35.9% 高齢者 27.2%	第2次プラン 調査	小学生親 65% 成人 45% 高齢者 35%
【再掲】子育てについて相談したり頼れる近所の人がいる乳幼児の親の割合	22.9%	第2次プラン 調査	35%
子どもが健やかに育つためには学校や保護者任せにせず地域住民も協力していくのが望ましいと思う人の割合	小学生親 52.2% 成人 57.7% 高齢者 55.5%	第2次プラン 調査	小学生親 60% 成人 70% 高齢者 65%
周囲の人との人間関係で悩みや不安・心配を感じている乳幼児の親の割合	16.3%	第2次プラン 調査	10%以下



【目標に向けた取り組み】



<祖父母世代に向けた理解の推進>

○祖父母世代に子育ての理解を深める機会を提供します

事業名	事業内容	実施機関
子育てへの理解の推進	地域会議（地域情報交換会等）、地域子育て支援センター発行の子育て情報紙、ファミリー・サポート・センターの研修の場などで、子育ての現状を伝え、祖父母世代へ子育てへの理解を深め協力を得ることの推進を図ります。（地子ネ事業）	○母子保健課 ○地域子育て支援センター ○ファミリー・サポート・センター

<地域の子育て支援のネットワークづくり>

○地域子育て支援のネットワークづくりをすすめます（ ）は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
子育てしやすいまちづくりに向けた地域ごとの活動の推進	地域会議（地域情報交換会等）にて、子育て世代の現状を伝え、地域の世代間交流事業など地域ごとに必要な活動方法を検討し、子育てしやすいまちづくり活動を推進します。（地子ネ事業）	○母子保健課 （地域子育て支援センター）

<親子と地域の交流の推進>

○親子が地域の人とふれあう機会を提供します

事業名	事業内容	実施機関
親子と子育て支援事業協力者との交流の推進	事業に協力している保育ボランティアなどの住民と親子の交流をすすめます。（地子ネ事業）	○地域子育て支援センター
世代間交流事業の推進	自治会や支会与協力しながら、世代間の交流が行われるように支援します。（地子ネ事業）	○地域子育て支援センター

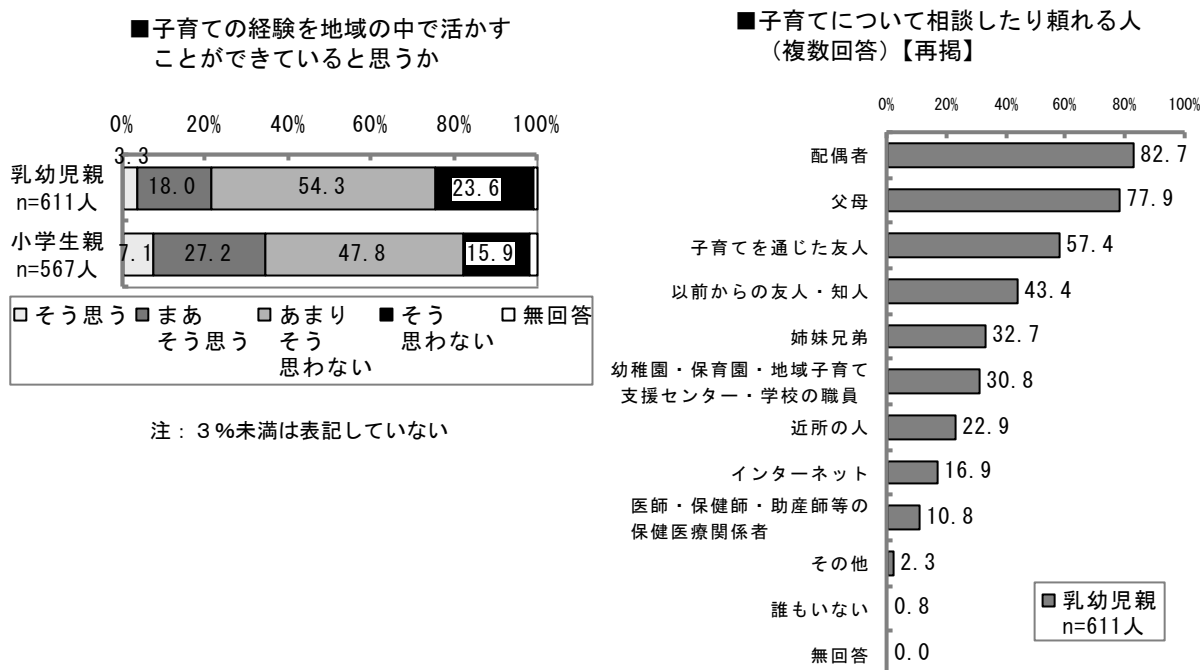


【行動目標②】

親は子育ての経験を地域の中で発揮します

子育て中の親が、妊婦や中学生に対して妊娠・出産・子育てなどの体験を話すなど、地域の中で誰かの役に立つ経験をすることで、自己肯定感を高めていきます。また、異世代とふれあうことによって交流が深まり、助け合いの地域につながることをめざします。

<現状と方向性>



子育ての経験を地域の中で活かすことができていると「思う」割合は、乳幼児の親が21.3%、小学生の親が34.3%となっています。また、子育てについて相談したり頼れる人のうち、「子育てを通じた友人」が57.4%となっており、経験を活かすための活動に友人と一緒に参加することが期待されます。

子育ての経験を地域で活かすためには、力を発揮できる場や自主活動の場があり、それを知っていることが大切です。また、子育てを通じた友人同士が誘い合って参加し、交流の場を広げていくことも重要です。地域子育て支援センターなどでそのような機会を提供し、情報が伝わるような工夫に努めます。

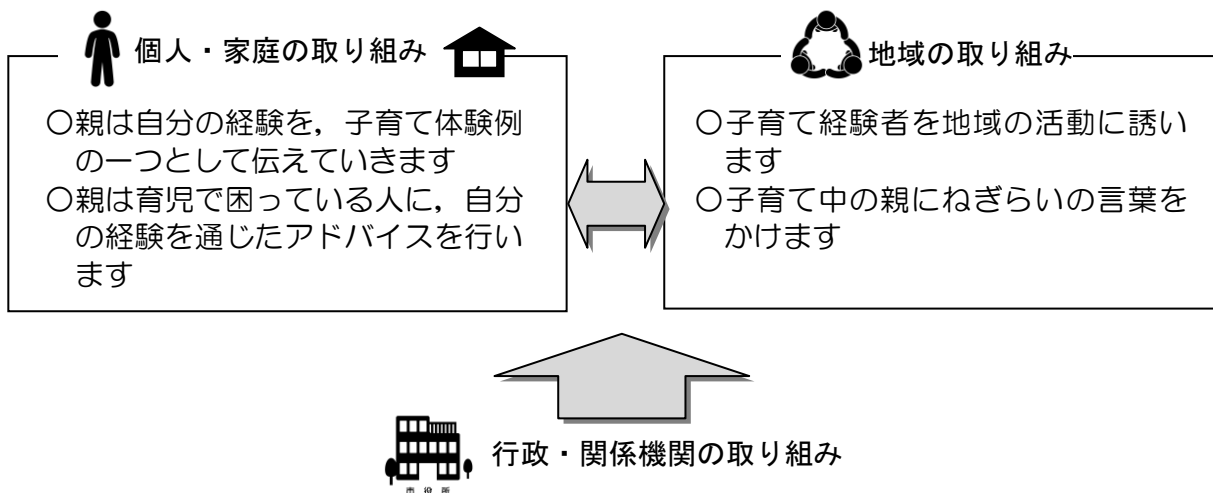




<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標② 親は子育ての経験を地域の中で発揮します			
子育ての経験を地域の中で活かすことができていると思う親の割合	乳幼児親 21.3% 小学生親 34.3%	第2次プラン 調査	乳幼児親 30% 小学生親 45%
地域子育て支援センターでの親の自主活動支援数	41 件 (平成 22 年度)	平成 22 年度 事業統計	増加
市内のサークル数(子ども支援センターすてっぴ 21 で把握しているサークル)	23 サークル	平成 23 年度 実績	増加
【再掲】子育てについて相談したり頼れる子育てを通じた友人が身近にいる乳幼児の親の割合	57.4%	第2次プラン 調査	70%
【再掲】子育てについて相談したり頼れる近所の人がいる乳幼児の親の割合	22.9%	第2次プラン 調査	35%

【目標に向けた取り組み】



<子育て経験を地域の中で発揮できるための支援>

○事業を通じて、子育ての経験を活かすきっかけをつくります ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
事業を通じた子育て経験を活かすきっかけづくりの提供	妊娠期から始まる母子保健・子育て支援の事業を通じて、仲間づくりや子育ての経験を活かす機会を提供します。(地子ネ事業)	○母子保健課 (地域子育て支援センター)

○親の自主活動の情報を提供します ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
自主活動の情報提供	市の子育てに関するホームページ「にこにこ☆元気」や、地域子育て支援センターで、自主活動をしている人の情報や、自主活動をするための具体的方法について伝えます。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター (元気子ども課)





○親の主体性を引き出す場や事業を提供します

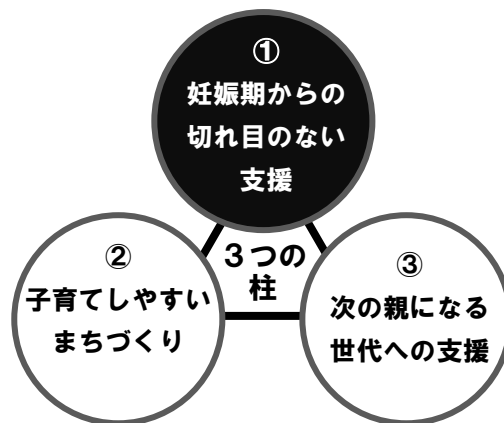
事業名	事業内容	実施機関
親が主体的に活動できる場や事業の提供	地域子育て支援センターで、親が主体的に活動できる場や機会を提供します。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター



～地域子育て支援ネットワーク事業 ①～

平成 22 年度に、「健やか親子21」公式ホームページ「取り組みのデータベース」において、事業計画の立案、実施、評価のお手本になる優れた事業「セレクト 2009」として、八千代市子ども部の「地域子育て支援ネットワーク事業」が選ばれました。

地域子育て支援ネットワーク事業とは、市内に8か所ある地域子育て支援センターを拠点として、母子保健と子育て支援が連携し、妊娠期から切れ目のない支援を提供します。また、地域の支援者のネットワーク化を図り、子育てしやすいまちづくりを推進するための事業です。さらに近年では、次の親になる世代への支援として、思春期世代向け事業や父親も一緒に参加する事業に積極的に取り組んでいます。



1つめの柱「妊娠期からの切れ目のない支援」

本事業のめざす1つめの柱は、母子保健と地域子育て支援センターが連携し、妊娠期から乳幼児期までの事業を一体的に提供し、地域子育て支援センターの「遊びと交流の広場」の利用につなげ、親力を高める学習支援や養育支援が必要な家庭への見守りを行っています。

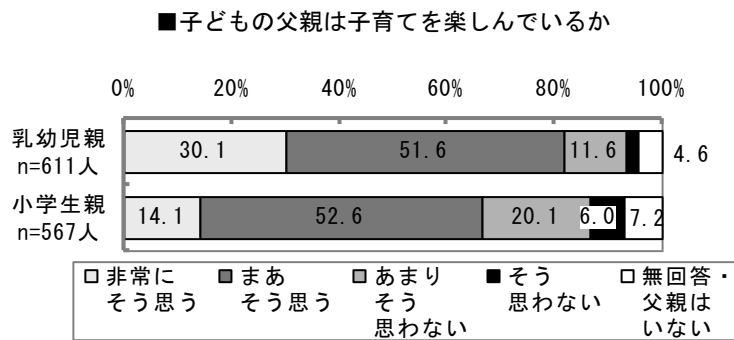


【行動目標③】

父親も子育てを通して地域で交流を持ち家族や仲間と子育てを楽しみます

父親が、子育てを通じて交流し、家族や仲間と子育てを楽しみ、地域とのつながりを広げていくことをめざします。

<現状と方向性>



注：3%未満は表記していない

父親が子育てを楽しんでいると「思う」割合は、乳幼児の親が81.7%、小学生の親が66.7%となっており、小学生になると「思う」割合は減少し、特に「非常にそう思う」は半減しています。

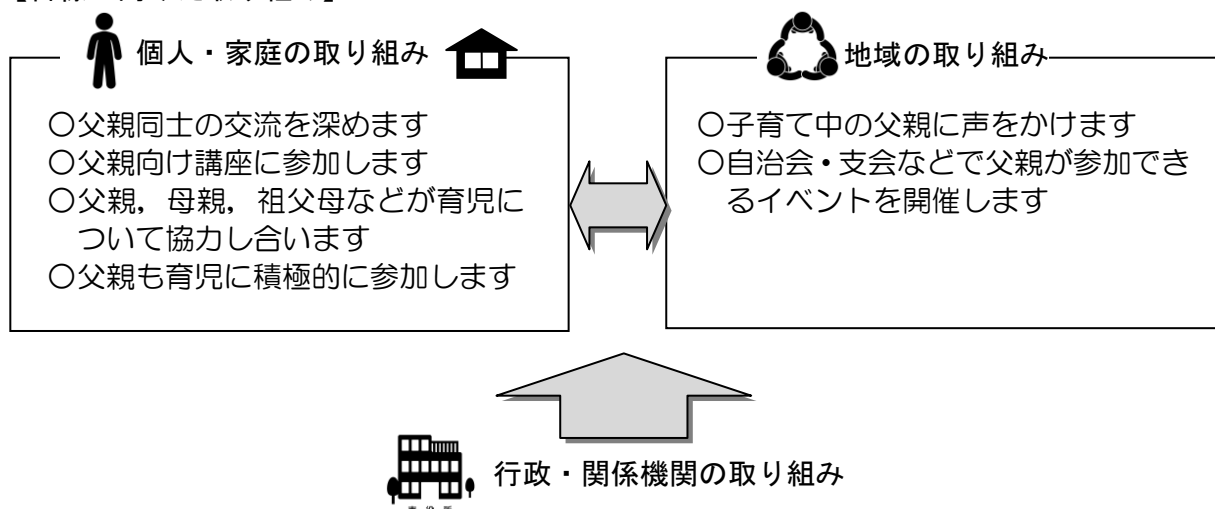
父親が楽しんで子育てに参加し、地域との交流を持つためには、父親同士が子育てについて学び、知り合える機会が必要です。そのために、父親が参加しやすいような曜日や時間を工夫し、父親向けの事業を増やします。また、情報提供の方法も、この世代に合ったものにし、母親や家族を通して情報が伝わるように努めます。

<数値目標>

	現状 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標③ 父親も子育てを通して地域と交流を持ち家族や仲間と子育てを楽しみます			
父親が子育てを楽しんでいると思う親の割合	乳幼児親 81.7% 小学生親 66.7%	第2次プラン 調査	乳幼児親 増加 小学生親 75%
地域子育て支援センター・母子保健課での父親向け事業の数と父親参加数	地域子育て支援センター 6回 138名 母子保健課 12回 268名	平成23年度 実績	増加



【目標に向けた取り組み】



<父親の子育てを通じた学びと地域との交流の推進>

○父親の子育てを支援します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
父親同士が子育てについて学び、知り合える機会の提供	妊娠期の両親向け教室やプレーパーク*など各種事業の中で父親同士の交流を図ったり、地域子育て支援センター（地子ネ事業）や男女共同参画課で父親向け事業を行います。	○母子保健課 ○地域子育て支援センター ○男女共同参画課 ○元気子ども課
父親への子育て情報の提供	子育てに関する情報冊子「子育てハンドブック」の父親向けの内容を充実します。（地子ネ事業）	○地域子育て支援センター
父親向け情報提供の充実	父親向けの情報提供方法について検討し、市の子育てに関するホームページ「にこにこ☆元気」の充実を図ります。（地子ネ事業）	○地域子育て支援センター（母子保健課） ○元気子ども課

*プレーパーク：子ども自身が、自分の力を試し、自分の責任で自由に遊ぶ場。大人は子どもの遊びを見守り支えるサポートを行っていく。

○父親が子育てや地域交流が行えるよう、周囲の理解をすすめます

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
母親への情報提供	妊娠期の両親向け教室や、乳児期の相談事業で、夫婦で子育てすることの大切さや地域で交流することの大切さを伝えます。（地子ネ事業）	○母子保健課（地域子育て支援センター）
祖父母世代への情報提供	地域会議（地域情報交換会等）、地域子育て支援センター発行の子育て情報紙などで、父親が子育てや地域交流を行うこと大切さを伝え、祖父母世代の理解の促進を図ります。（地子ネ事業）	○母子保健課 ○地域子育て支援センター



めざす姿

3

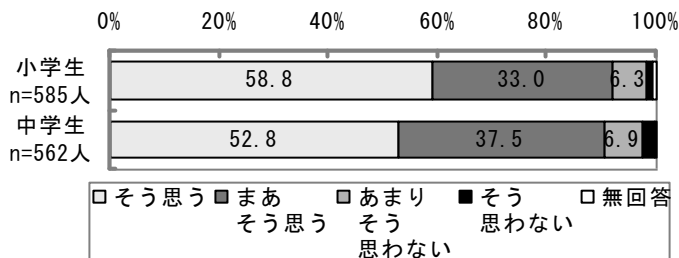
子どもが心身共に健やかに成長している

予防接種や健診などを通して子どもの安全を保障するとともに、遊びや食育、思春期の生と性についての取り組みを充実させることで、子どもの心身の健やかな成長をめざします。

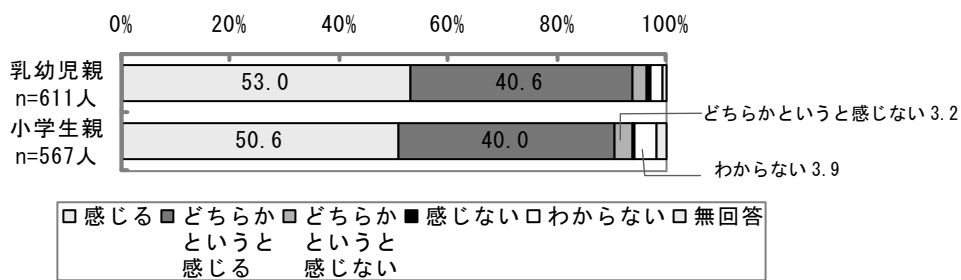
<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
毎日を元気に楽しく暮らしていると思う子の割合	小学生 91.8% 中学生 90.3%	第2次プラン調査	増加
子どもが心身共に健やかに発育・発達していると感じる親の割合	乳幼児親 93.6% 小学生親 90.6%	第2次プラン調査	増加

■私は、毎日を元気に楽しく暮らしていると思う



■子どもが心身ともに健やかに発育・発達していると感じるか



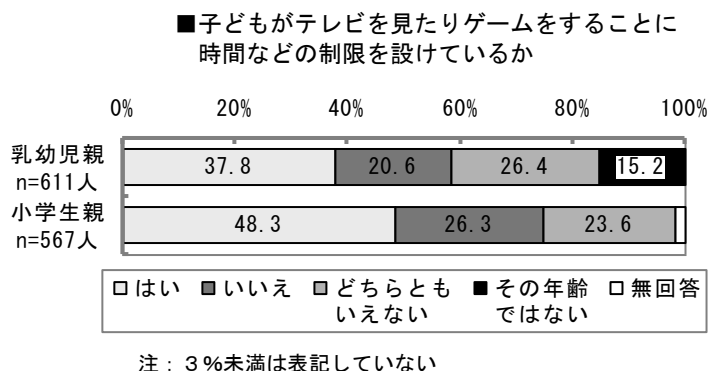
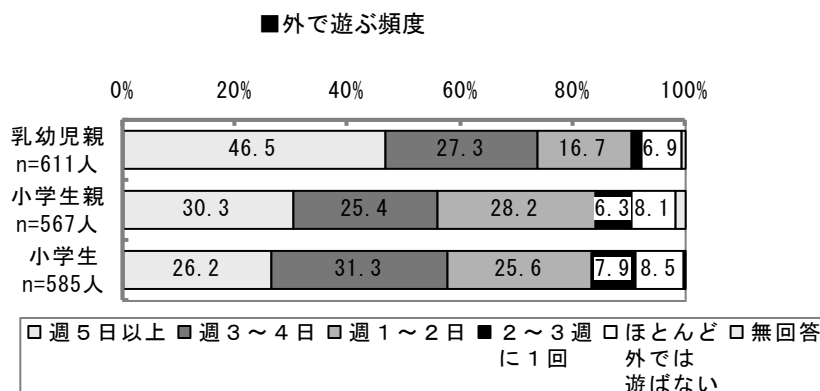


【行動目標①】

遊びを通じて子どものしなやかな身体、豊かなこころを育てます

幼児期の外遊びは、身体の健康を育むだけではなく、十分遊ぶことによる満足感などは情緒の安定にもつながります。また、親や地域の人に見守られながら子ども同士がやりとりをすることで、社会性も育てていくことをめざします。

<現状と方向性>



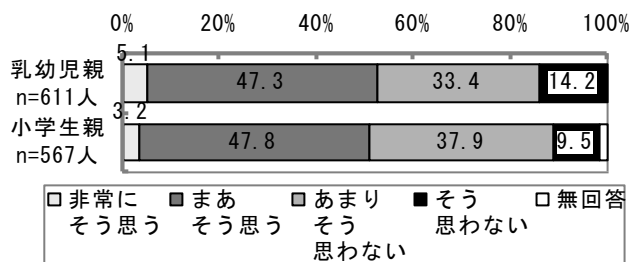
子どもが外で遊ぶ頻度が「週3日以上」の割合は、乳幼児の親が73.8%、小学生の親が55.7%、小学生が57.5%となっており、小学生では「週に2日以下」が4割を超え、「ほとんど外では遊ばない」が約8%となっています。

また、子どもがテレビを見たり、パソコン・テレビなどでゲームをすることに対して時間などの制限を設けている割合は、乳幼児の親が37.8%、小学生の親が48.3%となっています。



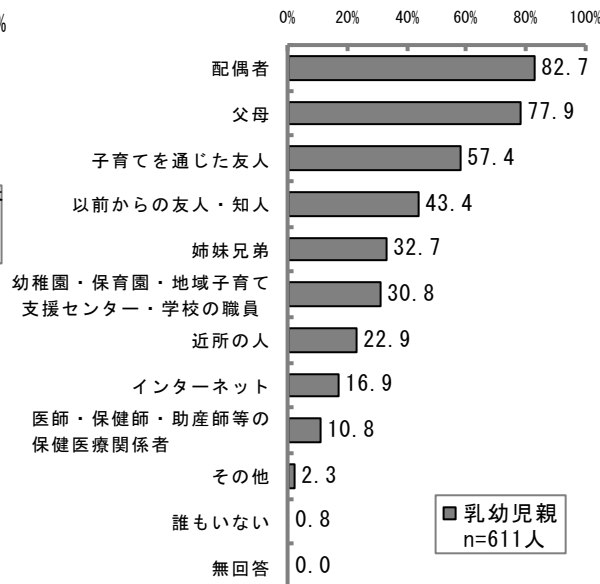


■住まいの周辺は子どもが遊ぶのに
安心な環境だと思うか



注：3%未満は表記していない

■子育てについて相談したり頼れる人
(複数回答)【再掲】



自分の住まいの周辺が、子どもが遊ぶのに安心な環境だと「思う」割合は、乳幼児の親が52.4%、小学生の親が51.0%となっています。一方、乳幼児の親では「そう思わない」が14.2%となっています。

幼児期の外遊びが子どもの心身の健康づくりにとって大切であることを、子どもの親が知っていることが必要です。また、長時間のテレビ視聴やゲームの害についても知っている必要があります。安心して外遊びができるような場所を整備し情報を提供します。

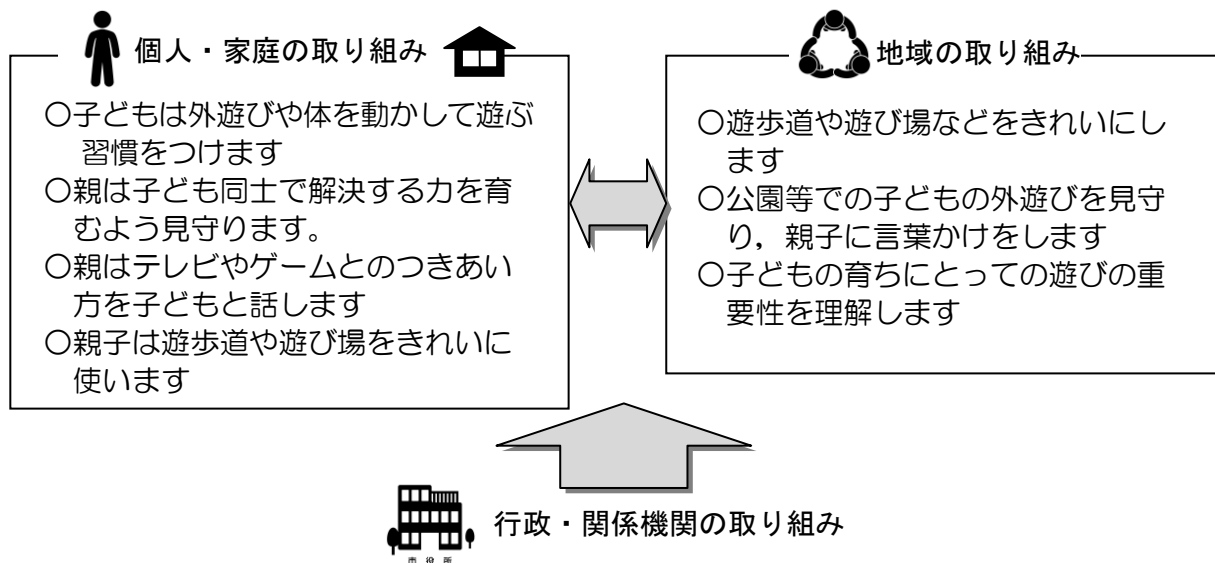
<数値目標>

	現状 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標① 遊びを通じて子どものしなやかな身体、豊かなこころを育てます			
休日や放課後、友だちや兄弟姉妹と週3日以上外遊びをしている子の割合	乳幼児親 73.8% 小学生親 55.7% 小学生 57.5%	第2次プラン 調査	乳幼児親 80% 小学生親 65% 小学生 65%
子どもの非活動時間（テレビ視聴、パソコン、ゲームなど）に対して時間などの制限を設けている親の割合	乳幼児親 37.8% 小学生親 48.3%	第2次プラン 調査	乳幼児親 70% 小学生親 70%
「自分の住まいの周辺は、子どもが遊ぶのに安心な環境だ」と思う親の割合	乳幼児親 52.4% 小学生親 51.0%	第2次プラン 調査	乳幼児親 60% 小学生親 60%
【再掲】子育てについて相談したり頼れる子育てを通じた友人が身近にいる乳幼児の親の割合	57.4%	第2次プラン 調査	70%
【再掲】子育てについて相談したり頼れる近所の人がいる乳幼児の親の割合	22.9%	第2次プラン 調査	35%





【目標に向けた取り組み】



＜外遊びの推進＞

○外遊びの重要性について伝えます

事業名	事業内容	実施機関
外遊びの重要性や遊び方の周知	外遊び体験の場を提供し、外遊びの重要性や遊び方のノウハウを伝えます。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター

○テレビやゲームとのつきあい方について伝えます

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
テレビやゲームとのつきあい方に関する情報提供	テレビやゲームとのつきあい方に関するチラシを作成し、乳児期前期より配布します。(地子ネ事業)	○母子保健課 (地域子育て支援センター)

○安心・安全な遊び場の情報を提供します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
遊び場情報の提供	市の子育てに関するホームページ「にこにこ☆元気」に地域の遊び場や公園などの情報を掲載します。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター (元気子ども課)



○近隣の人が安全でのびのびとした外遊びを見守ってくれるようにします

事業名	事業内容	実施機関
近隣の人が子どもの外遊びを見守る重要性などの周知	地域会議（地域情報交換会等）、地域子育て支援センター発行の子育て情報紙、母子保健推進員の研修会などで、外遊びや子ども同士の様子や見守りの重要性、また、親子への言葉かけの方法について伝えます。（地子ネ事業）	○母子保健課 ○地域子育て支援センター
世代間交流事業の推進	自治会や支会と協力しながら、世代間の交流が行われるように支援します。（地子ネ事業）	○地域子育て支援センター
遊びを支援する地域のサポートの充実	青少年団体指導者養成講座「友・遊・カレッジ」等の事業を通し、遊びをはじめとする子どもの活動を支援するボランティアの育成を行います。また、青少年学校外活動支援事業など、地域での子どもを応援する組織の支援をします。	○青少年課

○子どもが安心して遊べる場を提供します

事業名	事業内容	実施機関
安心で安全な公園の整備	公園の清掃・樹木剪定などの美化作業、また、公園の遊具点検や補修は、子どもの安全・安心という視点で実施します。	○公園緑地課



～地域子育て支援ネットワーク事業 ②～

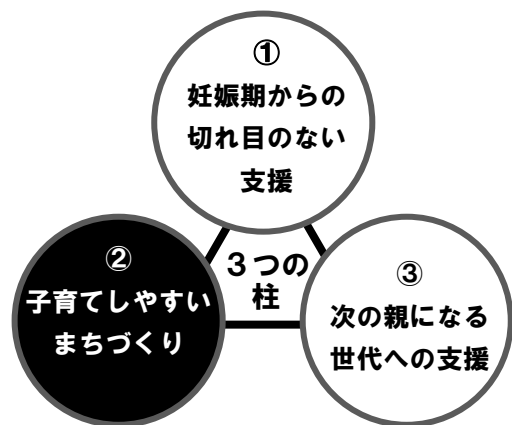
2つめの柱「子育てしやすいまちづくり」

本事業のめざす2つめの柱は、子育て支援者のネットワークを広げ、子育てしやすいまちづくりを推進していくことです。

地域ごとに関係者による地域情報交換会を毎年実施しています。また、この会から、地域ごとに自主的な活動が生まれています。

外国人の多い地域での外国人中学生と子育て中の母親の交流会や、高齢化率が高い地域での世代間交流を目的にした子育て応援ウィークなどもその一例です。

今後も市民と共に、子育てしやすいまちづくりをめざします。



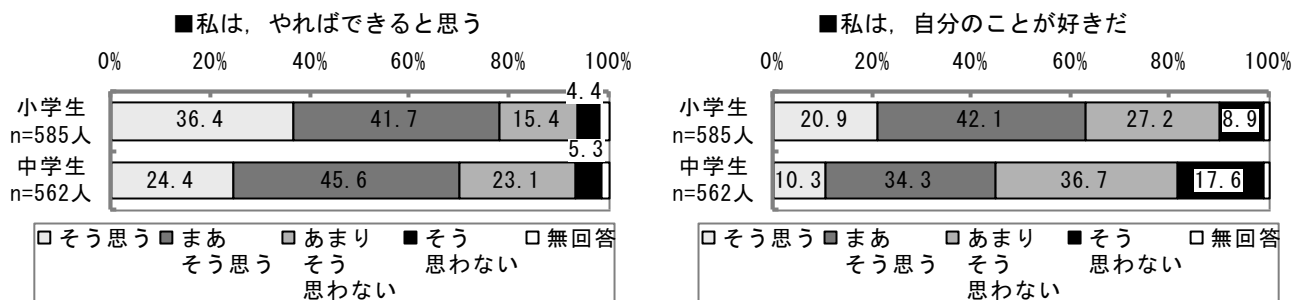


【行動目標②】

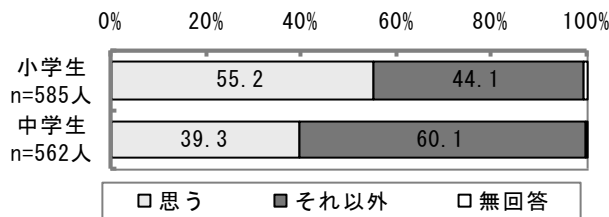
食を通じて子どもの社会性と食の自己管理能力を身につけ、
しなやかな身体、豊かなこころを育てます

食に関するさまざまな経験を通して、自己肯定感の高い豊かなこころと健康な身体づくりをめざします。また、学校、関係機関や地域においても食育をすすめます。

<現状と方向性>

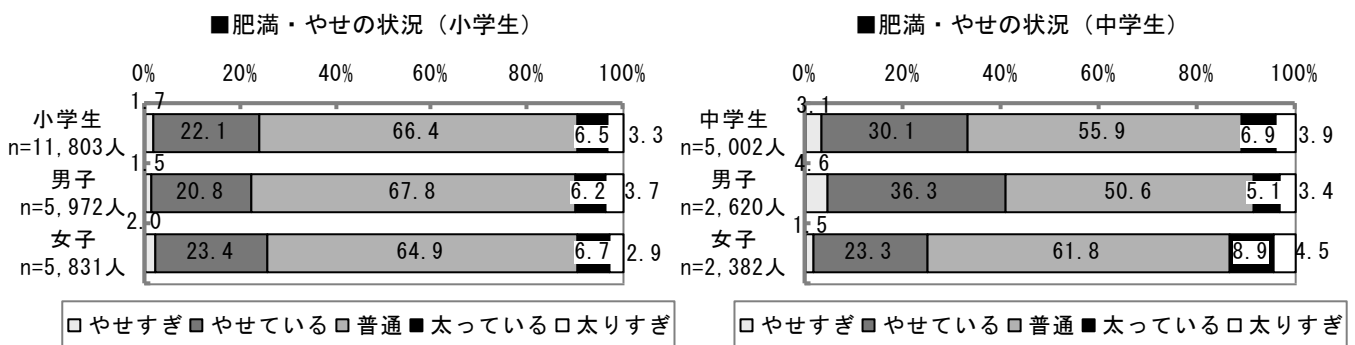


■「やればできると思う」「自分のことが好きだ」共に「思う」



注：3%未満は表記していない

「私は、やればできると思う」と「私は、自分のことが好きだ」の両方に「そう思う」「まあそう思う」と答えた自己肯定感の高い子の割合は、小学生が55.2%、中学生が39.3%となっています。

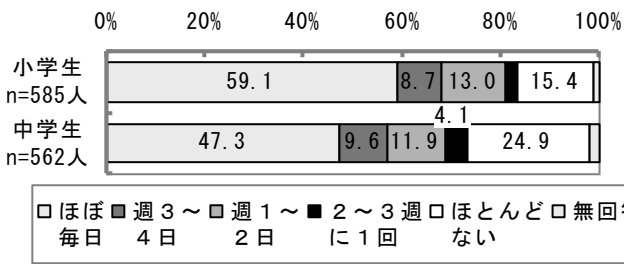


小学生の肥満（「太っている」と「太りすぎ」を合わせた割合）は9.8%、やせ（「やせすぎ」と「やせている」を合わせた割合）は23.8%となっています。また、中学生の肥満は10.8%、やせは33.2%となっています。

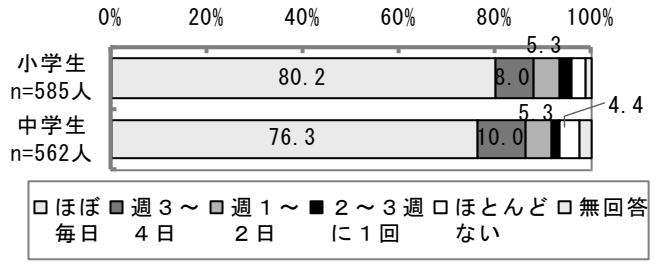




■家族と一緒に食事をする頻度（朝食）

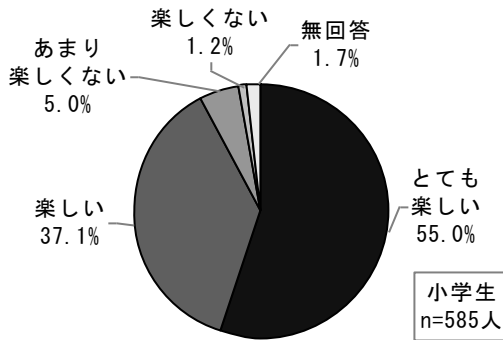


■家族と一緒に食事をする頻度（夕食）

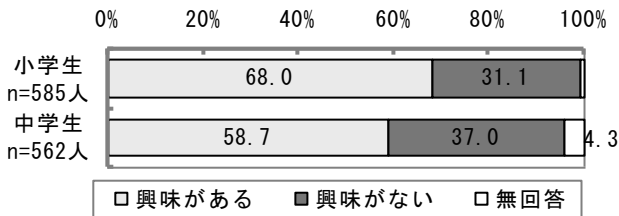


注：3%未満は表記していない

■家族と一緒にの食事は楽しいか



■からだによい食べ物や栄養バランスのよい食事に興味があるか



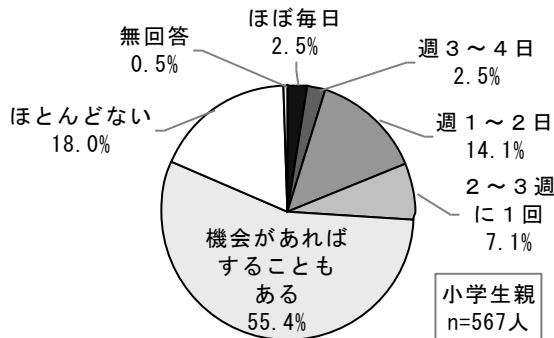
注：3%未満は表記していない

朝食を家族と「ほぼ毎日」一緒に食べる割合は、小学生が59.1%、中学生が47.3%となっており、夕食では小学生が80.2%、中学生が76.3%となっています。これを回数にすると、朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数は、1週間あたり小学生が10.5回、中学生が10.3回となります。

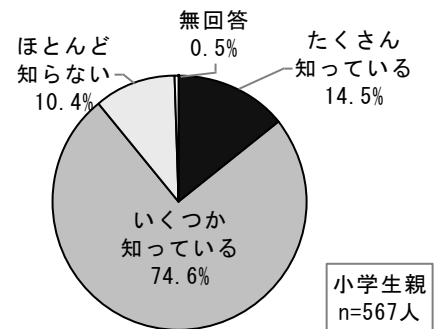
小学生のうち、家族と一緒に食事をするのが「とても楽しい55.0%」「楽しい37.1%」となっています。

からだによい食べ物や栄養バランスのよい食事に「興味がある」割合は、小学生が68.0%、中学生が58.7%となっています。

■子どもと一緒に食事づくりをする頻度

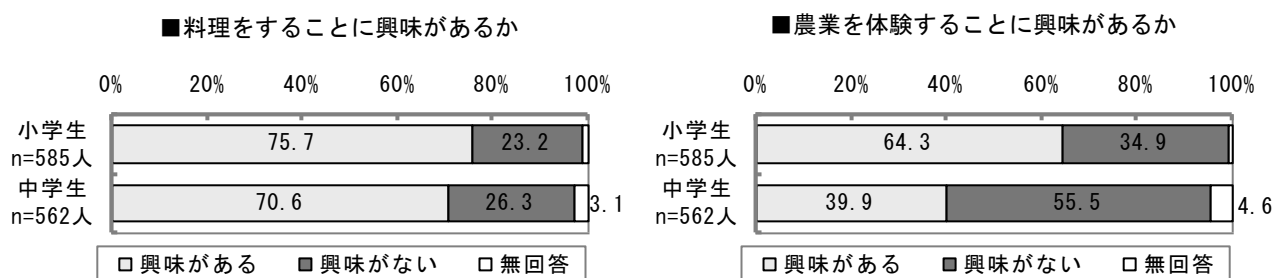


■小学生がつくれるような料理を知っているか



小学生の親で、子どもと一緒に食事をつくるのが「月2回以上」の割合は、26.2%となっており、小学生がつくれるような料理を「知っている」割合は、89.1%となっています。





注：3%未満は表記していない

料理をすることに「興味がある」割合は、小学生が75.7%、中学生が70.6%となっています。また、米や野菜づくりや酪農などの農業を体験することに「興味がある」割合は、小学生が64.3%、中学生が39.9%となっており、平成22年度に農業体験を実施している小学校は13校、中学校は9校となっています。

食は子どもの心身の健康づくりに非常に大切であり、家族と一緒に食事をする等のさまざまな経験を通して、食に興味を持ちしなやかな身体と豊かなところが育ちます。そのため共食*の大切さについて知る機会の提供や、家族が揃って食事をするような労働環境についても情報提供をしていきます。また、学校、関係機関や地域においても食育をすすめ、料理をしたり、農業体験や農業生産者と関わる機会を提供することで子どもたちが興味を持ち、学んでいくことをめざします。

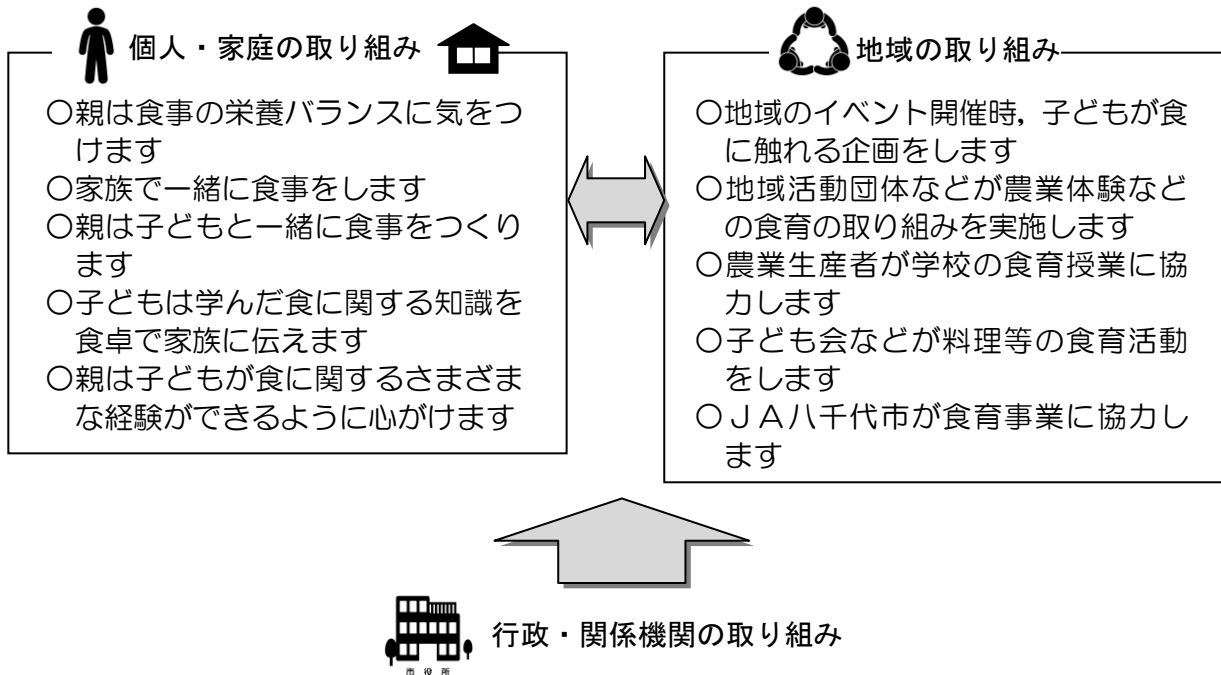
*共食：家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。第2次食育推進基本計画の重点課題の1つ



<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標② 食を通して子どもの社会性と食の自己管理能力を身につけ、しなやかな身体、豊かなところを育てます			
自己肯定感が高い子の割合（「私はやればできる・自分のことが好き」共に肯定）	小学生 55.2% 中学生 39.3%	第2次プラン 調査	小学生 70% 中学生 60%
小中学生の肥満の割合	小学生 9.8% 中学生 10.8%	平成 23 年度 健康診断統計	7%以下
小中学生のやせの割合	小学生 23.8% 中学生 33.2%	平成 23 年度 健康診断統計	減少
朝食の欠食率	小学5年生 1.6% 中学2年生 4.7%	平成 23 年度 学校給食実 施状況調査	現状維持
朝食または夕食を家族と一緒に食べる頻度（家族との共食頻度）	小学生 10.5 回/週 中学生 10.3 回/週	第2次プラン 調査	現状維持
家族と食事をするのが楽しい小学生の割合	92.1%	第2次プラン 調査	現状維持
からだによい食べ物や栄養バランスのよい食事に興味がある子の割合	小学生 68.0% 中学生 58.7%	第2次プラン 調査	小学生 80% 中学生 70%
子どもと一緒に月2回以上食事づくりをする小学生の親の割合	26.2%	第2次プラン 調査	40%
料理をすることに興味がある子の割合	小学生 75.7% 中学生 70.6%	第2次プラン 調査	小学生 80% 中学生 75%
小学生がつくれるような料理を知っている小学生の親の割合	89.1%	第2次プラン 調査	現状維持
農業体験を実施している学校数	小学校 23 校中 14 校 中学校 11 校中 10 校	平成 23 年度 実績	小学校増加 中学校現状維持
農業生産者と関わりのある食育を実施している小学校数	小学校 5校	平成 23 年度 実績	小学校全校
農業を体験することに興味のある子の割合	小学生 64.3% 中学生 39.9%	第2次プラン 調査	小学生 70% 中学生 45%
学校給食における地場産物を使用する割合（県内産）	32.4%	平成 23 年度 学校給食 食材料調査	現状維持

【目標に向けた取り組み】



<家族と一緒に食事をするための推進>

○家族で一緒に楽しく食事をするための大切さを伝えます ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
共食の重要性の周知	各種事業で共食について取り上げ、その重要性を伝えます。また、食育に関する広報紙やホームページなどでも共食の大切さについて伝えます。	○母子保健課 (公民館) ○やちよ食育ネットワーク協議会*
父親の家庭参画の推進	仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)を推進し、父親の家庭参画を図るための意識啓発を行います。	○男女共同参画課 (母子保健課) (地域子育て支援センター)

<子どもへの知識の普及>

○栄養バランスなどの食に関する知識や技術を子どもたちに伝えます ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
食に関する授業の実施	小学校・中学校で、栄養教諭や学校栄養職員が、食に関する授業を行います。	○小中学校 (保健体育課) (学校給食センター)
特に支援を必要とする家庭への生活力向上のための情報提供	低所得者世帯の中高生向けに栄養バランスなどの食に関する情報を提供します。	○母子保健課 (生活支援課)

*やちよ食育ネットワーク協議会の説明は12頁参照

<やちよ食育ネットワーク協議会に関わる組織>

PTA連絡協議会、学校関係者(校長会等)、教育委員会保健体育課、学校給食センター、農政課、母子保健課

<親子で料理をする機会の提供>

○親子で料理を一緒につくるきっかけを提供します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
親子で行う料理教室の実施	親子で行う料理教室や親子でつくるための工夫などを伝える事業を実施します。	○地域子育て支援センター ○母子保健課(幼稚園) (公民館)
親子でつくれる料理レシピの配布	親子でつくれる料理レシピを作成し、地域子育て支援センターなどで配布します。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター (母子保健課)
親子で料理をする機会の提供	親も協力できる子ども向けの食育イベントの実施を検討します。	○やちよ食育ネットワーク協議会

<作物や食べ物がつくられる過程の体験>

○作物がつくられ、食べ物が食卓に並ぶまでの過程を体験を通じて学習します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
農業体験の実施	小中学校において、農業体験を実施します。	○小中学校(保健体育課)
農業生産者による食育に関する授業の実施	小学校にて農業生産者の協力を得て行う食育の授業を行います。	○やちよ食育ネットワーク協議会(指導課)
学校給食センターを活用した食育の実施	学校給食センターで、給食ができるまでを見学できるようにします。	○学校給食センター
農業体験ができる場の提供	やちよ農業交流センターで、農業体験の機会を提供します。	○農政課

<食育の充実のための環境整備>

○子どもたちの食育が充実されるための環境整備を図ります

事業名	事業内容	実施機関
食育の充実のための環境整備	市内全小学校での農業生産者と連携した食育授業を実施するため、教育媒体の検討や、協力者の拡大などの環境整備を行います。 また、学童期における食育の更なる充実へ向けて検討します。	○やちよ食育ネットワーク協議会

コラム

～食育推進事業 「めざせ！食の達人 農業の先生とのふれあい授業」～

食育の取り組みを推進している「やちよ食育ネットワーク協議会」では、主に小学3年生を対象とした食育推進事業「めざせ！食の達人 農業の先生とのふれあい授業」を平成24年度から開始しました。

この授業は、担任や栄養教諭などと連携し、市内農業生産者が農業の先生として教壇に立ち、八千代市内で収穫される農作物の育て方や特徴、収穫までの過程について、写真や実物を見せながら説明しています。

また、農産物を育てる上での、日々の苦労や工夫点、やりがいや地産地消の良さ、栄養のこと等についても伝えています。

子どもたちの食べ物を大切にすることを育て、健全な心身を育むことをめざしています。



～八千代市オリジナル生と性の教育教材の作成～



思春期の生と性の取り組みを推進している「八千代市思春期保健ネットワーク会議」では、中学3年生の保健体育科の「性感染症の予防」「エイズの予防」の単元で使用する八千代市オリジナルのDVD教材・指導案の作成をしています。

単に性の知識を伝えるだけではなく、子どもたちに、性に関して人ごとではなく自分のこととして考え、自分や相手を大切にすることを育ててもらいたい、そんなメッセージが伝わることをめざしています。

そのために、DVD教材では市内の医師などが本市や千葉県性の性に関するデータなどを使用しながら、思春期の生と性についてわかりやすく説明しています。

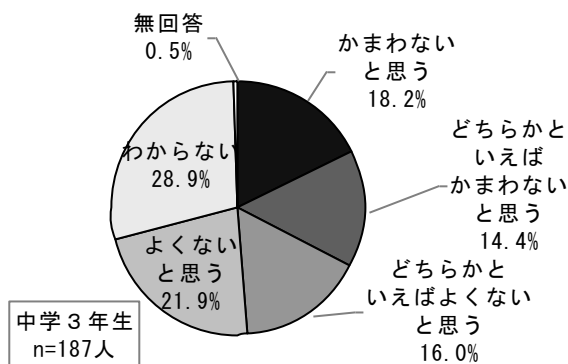
【行動目標③】

思春期の子は自分や他者を大切にし、 生と性の課題について適切に対処します

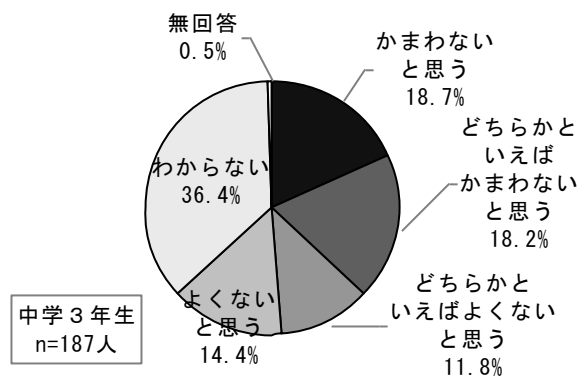
生と性の課題に適切に対処するために、具体的な知識の伝達だけではなく、自己を肯定し他者を思いやることを育てます。本人や周りの大人と共に取り組みます。

<現状と方向性>

■中学生が性的接触を持つことをどう思うか

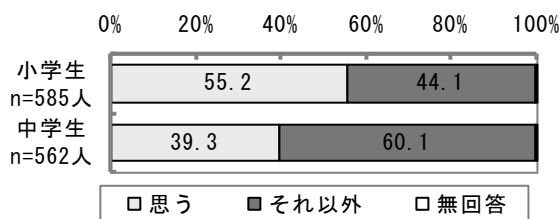


■自身が高校生になってから、性的接触を持つことをどう思うか



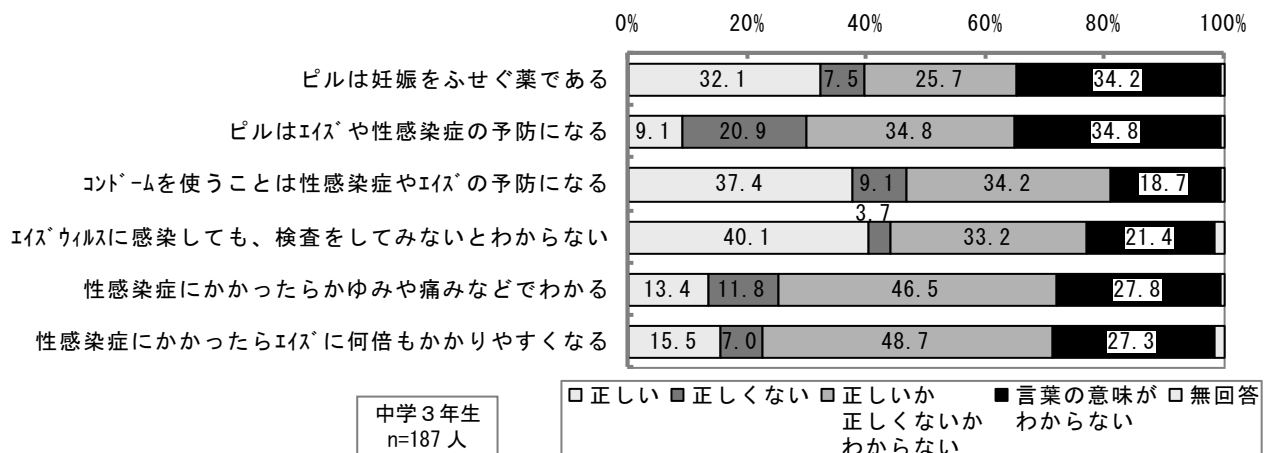
中学生が性的接触を持つことを「かまわないと思う」割合は、中学3年生の32.6%となっており、高校生になったとき（中学卒業後）自分自身が性的接触を持つことを「かまわないと思う」割合は、中学3年生の36.9%となっています。

■「やればできると思う」「自分のことが好きだ」共に「思う」自己肯定感の高い子の割合【再掲】



自己肯定感の高い子の割合は、小学生が55.2%、中学生が39.3%となっています。

■避妊や性感染症防止についての知識

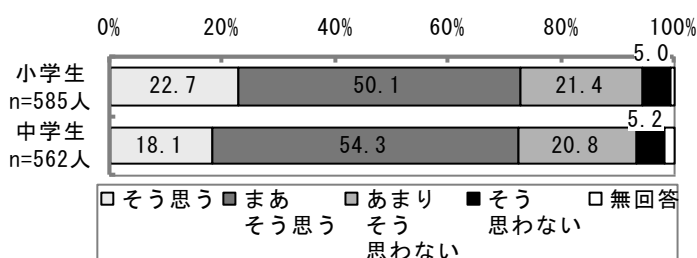




避妊法について知っている（3つの質問にすべて正解している）中学3年生の割合は8.6%、性感染症について知っている（3つの質問にすべて正解している）中学3年生の割合は5.3%となっています。

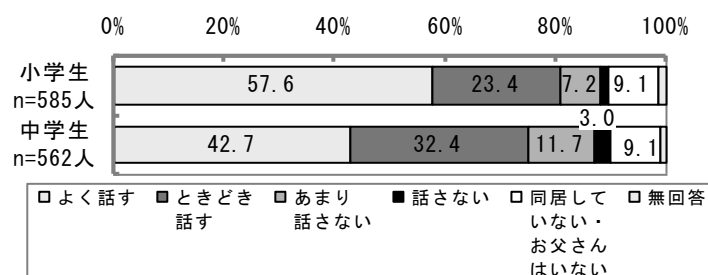
* 避妊や性感染症防止についての設問の解答は、66頁コラム参照

■私は、友だちに信頼されていると思う【再掲】



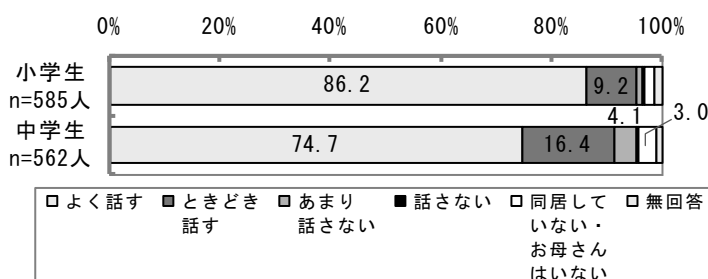
「友だちに信頼されていると思う」割合は、小学生が72.8%、中学生が72.4%となっています。

■父との会話



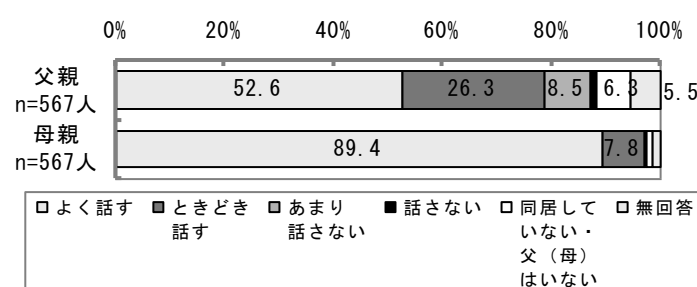
父親との会話について、「よく話す」「ときどき話す」を合わせた割合は、小学生が81.0%、中学生が75.1%となっています。

■母との会話



母親との会話について、「よく話す」「ときどき話す」を合わせた割合は、小学生が95.4%、中学生が91.1%となっています。

■子どもとの会話（小学生の親）



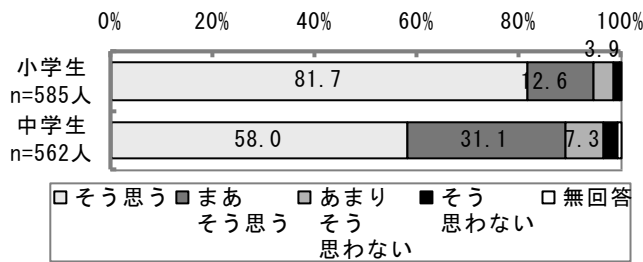
子どもとの会話について、「よく話す」「ときどき話す」を合わせた割合は、父親が78.9%、母親が97.2%となっています。

注：3%未満は表記していない





■私のことを大切にしてくれる大人がいる



注：3%未満は表記していない

「私のことを大切にしてくれる大人がいると思う」割合は、小学生が94.3%、中学生が89.1%となっています。

思春期の子どもが生と性の課題について適切に対処するには、問題行動を回避するための具体的な知識やこころの成熟が必要です。そのため、生と性、喫煙・飲酒などについて関係機関が連携して教育したり、思春期の子が子育て中の母親と交流する機会を設け、思春期の子どもを取り巻く環境の整備に努めます。

親子の対話を大切にし、親が思春期の子どもの現状や関わり方について理解を深めることができるような機会を提供します。

<数値目標>

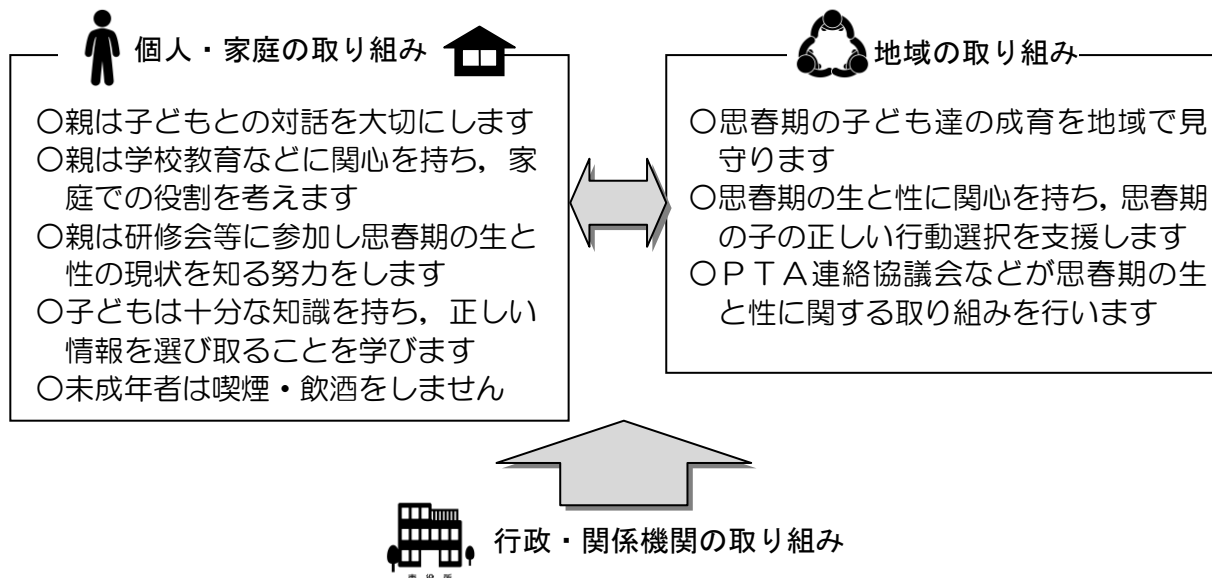
	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標③			
思春期の子は自分や他者を大切にし、生と性の課題について適切に対処します			
中学生が性関係を持つことについて容認する中学生の割合	中学3年 32.6%	第2次プラン調査	15%以下
自身が高校生になってから、性関係を持つことを肯定する中学生の割合	中学3年 36.9%	第2次プラン調査	20%以下
【再掲】自己肯定感が高い子の割合（「私はやればできる・自分のことが好き」共に肯定）	小学生 55.2% 中学生 39.3%	第2次プラン調査	小学生 70% 中学生 60%
中学生の喫煙経験率	男子 8.7% 女子 5.3% (平成 21 年度)	平成 21 年度改訂版策定のためのアンケート	0%
中学生の飲酒経験率	男子 35.5% 女子 27.4% (平成 21 年度)	平成 21 年度改訂版策定のためのアンケート	0%
中学生のやせの割合	男子 40.9% 女子 24.8%	平成 23 年度健康診断統計	減少
避妊法について知っている中学生の割合 ・避妊法についての3つの質問に全問正解の割合	中学3年 8.6%	第2次プラン調査	50%
性感染症について知っている中学生の割合 ・性感染症についての3つの質問に全問正解の割合	中学3年 5.3%	第2次プラン調査	50%
友だちに信頼されていると思う子の割合	小学生 72.8% 中学生 72.4%	第2次プラン調査	小学生 80% 中学生 80%
両親との対話のある子の割合	小学生父親 81.0% 母親 95.4% 中学生父親 75.1% 母親 91.1%	第2次プラン調査	小学生 父親 増加 母親 現状維持 中学生 父親 増加 母親 現状維持





<数値目標>	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
子どもと対話のある小学生の保護者の割合	父親 78.9% 母親 97.2%	第2次プラン 調査	現状維持
大切にしてくれる大人がいる子の割合	小学生 94.3% 中学生 89.1%	第2次プラン 調査	現状維持

【目標に向けた取り組み】



<知識の提供やこころの成熟の育成>

○子どもが問題行動を回避するための具体的な知識の提供やこころの成熟を育みます

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
生と性の教育の実施	市内すべての小中学校において、生と性の教育の充実を図ります。	○小中学校 (保健体育課) (医師会) (助産師会)
子どもへの情報提供	思春期保健ネットワーク会議が、子ども向けの広報紙を発行します。	○思春期保健ネットワーク会議*
思春期世代が育児を体験する機会の提供	地域子育て支援センターで、小中学生が乳幼児・その親と接する機会を設け、子育ての大変さや喜びに触れる機会を提供します。(地子ネ事業)	○地域子育て支援センター (小中学校)
喫煙・飲酒防止教育の実施	小中学校において、喫煙や飲酒に関する健康教育を実施します。	○小中学校 (保健体育課)

*八千代市思春期保健ネットワーク会議については 12 頁参照

<八千代市思春期保健ネットワーク会議に関わる組織>

医師会、助産師会、PTA連絡協議会、学校関係者、教育委員会保健体育課、生涯学習振興課、母子保健課



<親の理解の向上>

○思春期の子どもの現状や関わり方について、親の理解を深めます

事業名	事業内容	実施機関
大人向け講座などの開催	研修会、シンポジウム、講座などで、思春期の子ども の現状や関わり方を伝え、親同士で意見交換ができる場 を提供します。	○思春期保健ネッ トワーク会議 ○生涯学習振興課
大人への情報提供	親向けの広報紙や、ホームページで生と性の現状など について伝えます。	○思春期保健ネッ トワーク会議

<生と性の教育充実のための環境整備>

○子どもたちの教育が充実するための環境整備を図ります

事業名	事業内容	実施機関
生と性の教育が充実するた めの環境整備	学校での授業に役立つよう教材を開発したり、学校間 の既存教材を貸し出せるようにします。また、生と性の 教育の更なる充実に向けて、性別ごとの教育等について も研究します。	○思春期保健ネッ トワーク会議

コラム

～避妊や性感染症防止についての知識～ (62 頁参照)

●避妊法についての知識

Q. ピルは妊娠をふせぐ薬である・・・○

Q. ピルはエイズや性感染症（性病）の予防になる・・・✕

Q. コンドームを使うことは性感染症（性病）やエイズの予防になる・・・○

●性感染症についての知識

Q. エイズウィルスに感染しても、検査をしないと
自分では感染しているかどうかわからない・・・○

Q. 性感染症（性病）にかかったら、かゆみや痛みなどができるので自分でわかる・・・✕

Q. 性感染症（性病）にかかったら、エイズに何倍もかかりやすくなる・・・○

知っていましたか？
これが正解です。



避妊法についての知識全問正解者と、性感染症についての知識全問正解者を 50%に増やすことが本プランでの目標です。



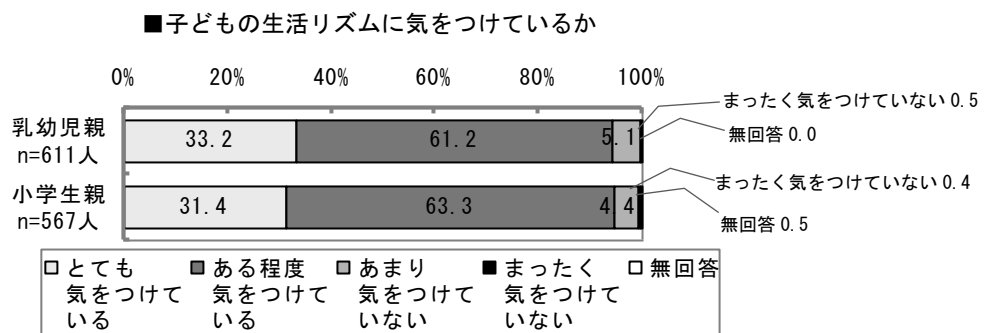
【行動目標④】

親は子どもの安全を保障し、健やかな成長発達を促します

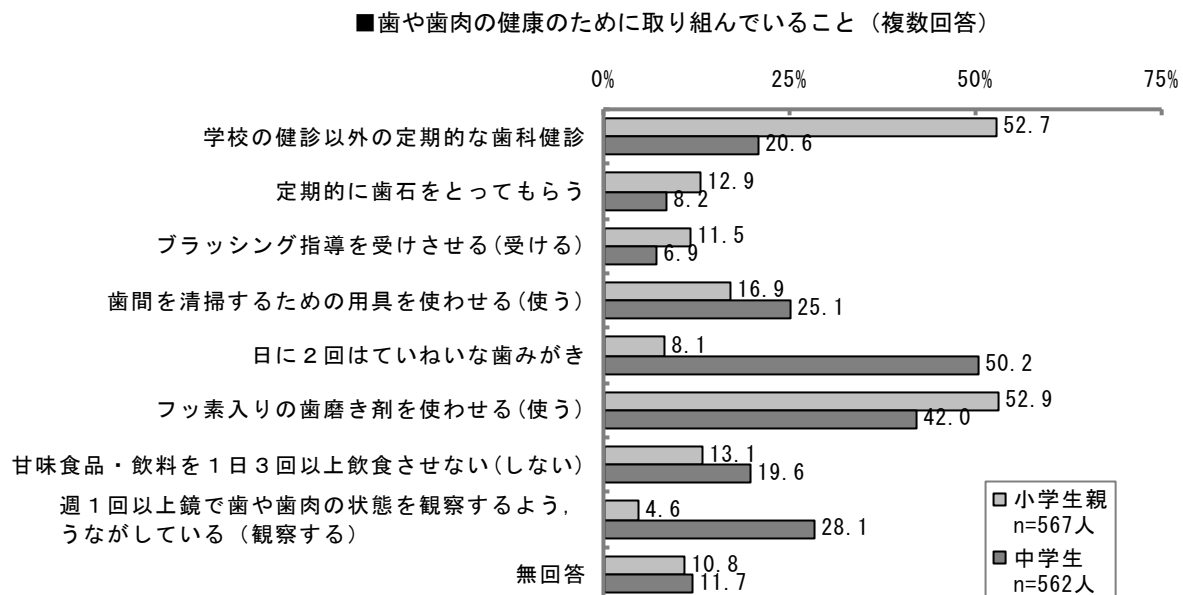
かかりつけの小児科医を持ったり、予防接種を受けたり、歯の健康づくりに取り組むことや家庭内での事故防止などで子どもの健やかな成長発達をめざします。

また、たばこやお酒の害から子どもを守ります。

<現状と方向性>



子どもの早寝・早起きなどの生活リズムに気をつけている割合は、乳幼児の親が94.4%、小学生の親が94.7%となっています。



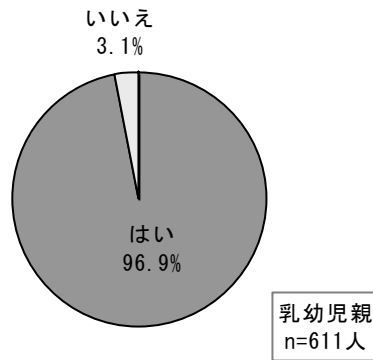
歯や歯肉の健康のために取り組んでいることのうち、「学校の健診以外の定期的な歯科健診」を受けさせている小学生の親は52.7%、「フッ素入りの歯磨き剤を使わせている」が52.9%となっています。

中学生本人では、「学校の健診以外の定期的な歯科健診」を受けているのが20.6%、「フッ素入りの歯磨き剤を使っている」が42.0%となっています。





■子どものかかりつけの小児科医はいるか



子どものかかりつけの小児科医を持つ乳幼児の親の割合は、96.9%となっています。

また、休日・夜間救急医を知っている割合は、93.9%となっています。

子どもの事故防止のために、誤飲防止の取り組みをしている（たばこ・マッチ・薬などを子どもの手の届かないところに置いている）割合は 91.9%，転落防止の取り組みをしている（階段や段差のあるところには、転落防止の対策をしている）割合は 74.1%，溺水防止の取り組みをしている（浴室のドアに子どもが開けられないような工夫をしている）割合は 51.8%となっています。

妊娠期から、子どもを受動喫煙や飲酒の害から守るために、親への教育をすることが必要です。また、子どもの健やかな成長のために、生活リズムを整えられるような意識や、歯や口腔の健康を保つための知識を身につけることも重要です。さらに、病気や事故を未然に防ぐことができるように、予防接種の勧奨や事故防止の方法を周知していきます。病気になったり事故が起きた場合でも適切な対応ができるように、かかりつけの小児科医や休日・夜間の救急医、小児・乳児に対する心肺蘇生法の周知に努めます。

<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標④			
親は子どもの安全を保障し、健やかな成長発達を促します			
生活リズム（早寝・早起き）に気をつけている親の割合	乳幼児親 94.4% 小学生親 94.7%	第2次プラン 調査	現状維持
3歳児におけるむし歯のない人の割合	76.1%	平成 23 年度 事業統計	80%
12歳児におけるむし歯のない人の割合	56.3%	平成 23 年度 学校保健統計	65%
12歳児における1人平均むし歯数（DMF歯数）	0.95 歯	平成 23 年度 学校保健統計	0.5 歯
フッ素配合歯みがき剤を使っている（小学生親は子どもに使わせている）人の割合	小学生親 52.9% 中学生 42.0%	第2次プラン 調査	小学生親 80% 中学生 80%
	1歳6か月児 参考値 60.7%	平成 24 年度 事業統計 （10～1月）	1歳6か月児 70%
定期的に歯科健診を受けている人（小学生親は子どもに受けさせている）の割合（学校歯科健診以外にも受けている割合）	小学生親 52.7% 中学生 20.6%	第2次プラン 調査	小学生親 65% 中学生 30%





<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
妊娠届出時に喫煙している母親の割合	2.9%	平成 23 年度 事業統計	0%
10 か月児を持つ母親の喫煙割合	2.9%	平成 23 年度 事業統計	0%
1 歳 6 か月児健康診査時において家族内に喫煙者がいる割合	39.6%	平成 23 年度 事業統計	35%以下
妊婦の飲酒率	今後調査予定	事業統計	0%
BCG 予防接種の接種率	95.8%	平成 23 年度 事業統計	95%維持
麻しん風しん混合予防接種（第 1 期・第 2 期）の接種率	第 1 期 91.9% 第 2 期 95.5%	平成 23 年度 事業統計	第 1 期 95% 第 2 期 95%維持
かかりつけの小児科医を持つ乳幼児の親の割合	96.9%	第 2 次プラン 調査	100%
休日・夜間救急医を知っている親の割合	93.9%	平成 23 年度 1 歳 6 か月児歯科 健康診査時調査	100%
誤飲防止の取り組み割合（たばこ・マッチ・薬・化粧品・洗剤などを子どもの手の届かないところに置いている）	91.9%	平成 23 年度 1 歳 6 か月児歯科 健康診査時調査	95%
転落防止の取り組み割合（階段や段差のあるところには、子どもが落ちないように対策をしている）	69.5%	平成 23 年度 1 歳 6 か月児歯科 健康診査時調査	80%
溺水防止の取り組み割合（浴室のドアに子どもが一人で開けることのできない工夫をしている）	51.8%	平成 23 年度 1 歳 6 か月児歯科 健康診査時調査	100%
小児・乳児に対する心肺蘇生法を受講した人の数（平成 24 年度からコース開催）	今後調査予定	事業統計	受講者数の増加

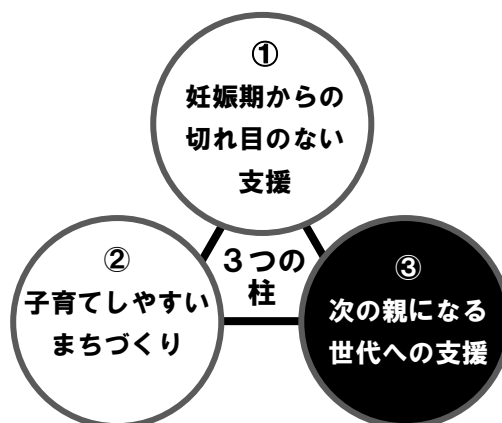


～地域子育て支援ネットワーク事業 ③～

3 つめの柱「次の親になる世代への支援」

本事業のめざす 3 つめの柱は、思春期世代を対象にした次の親になる世代のための支援です。

子育てには、親になる前の思春期からの支援が大切であり、赤ちゃんや子育て中の母親とのふれあい・交流事業を地域子育て支援センターを中心に積極的に推進します。



【目標に向けた取り組み】



個人・家庭の取り組み



- 親は早寝, 早起きを心がける等, 子どもの生活リズムを整えます
- 親は子どもに予防接種を受けさせるよう努力します
- 親は子どもにフッ素配合歯みがき剤を使用します
- 親は子どもに定期的に歯科健診を受けさせます
- 親はかかりつけの小児科医を持ちます
- 親は事故防止の対策をします
- 親は小児・乳児の心肺蘇生法を学びます
- 喫煙者はたばこをやめられるように努力します



地域の取り組み

- 支会・自治会などで心肺蘇生法の講習会を開催します
- 公共の場ではたばこを吸わないよう地域でルールを浸透させます



行政・関係機関の取り組み

＜子どもの健康・事故予防に関する支援＞

○子どもの健康・事故予防などに関する知識を提供し, 子どもの健やかな成長を支えます

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
子どもの生活リズムの形成に向けた取り組みの推進	乳幼児期の相談事業, 子育てワンポイントのチラシを使用して, 乳幼児の生活リズムについて伝え, 健やかな成長をめざします。(地子ネ事業)	○母子保健課 (地域子育て支援センター)
予防接種の勧奨	定期予防接種予診票を, 対象年齢の直前に個別通知します。また, 乳児期の相談事業, 広報やちよ, ホームページなどで接種勧奨をします。	○母子保健課
かかりつけ医の推進及び休日・夜間救急医の周知	新生児訪問や乳児家庭全戸訪問事業で, かかりつけ医を持つように勧めたり, 休日・夜間救急医などについて周知します。	○母子保健課
事故防止に向けた取り組みの推進	乳児期の相談及び幼児健康診査事業で事故防止について情報提供し, 事故が起きないようにします。(地子ネ事業)	○母子保健課 (地域子育て支援センター)
普通救命講習(小児・乳児)の開催	小児・乳児の心肺停止時の救命をめざし, 消防本部では心肺蘇生法について教えます。	○消防本部警防課

○子どもの心身の発育・発達を支援する体制を整備します

事業名	事業内容	実施機関
幼児期事業の体制整備	幼児期の発育・発達への支援が充実するよう事業の見直しを図ります。	○母子保健課



<歯と口腔の健康づくりの推進>

○歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発を行います

事業名	事業内容	実施機関
歯と口腔の健康づくりに関する情報提供	むし歯予防・歯周疾患予防のため、健診などの乳幼児期からの母子保健事業において、フッ素配合歯みがき剤の使用や適切なブラッシング方法などについて情報提供します。	○母子保健課

○定期的に歯科健診を受けることを促します

事業名	事業内容	実施機関
定期的な予防管理の推進	妊婦歯科健康診査や幼児歯科健康診査などを実施し、受診を促すと共に、定期受診の大切さを伝えます。	○母子保健課

○歯と口腔の健康づくりのための仕組みづくりを行います

事業名	事業内容	実施機関
関係機関・団体などとの連携・協力体制の確立	歯と口腔の健康づくりを推進する会議体として「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」を設け、地域ごとのむし歯などの歯科疾患の状況について評価を行い、地域に合わせた活動を協議します。	○「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」

<受動喫煙防止・禁煙に向けた支援>

○喫煙防止教育や、禁煙に向けた支援を行います

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
5歳児(年長児)への喫煙防止教育の実施	たばこの健康への影響を伝える紙芝居の読み聞かせを、保育園・幼稚園等と協力し、5歳児(年長児)に実施します。	○健康づくり課 (保育園) (幼稚園)
禁煙及び再喫煙防止に関する情報提供	妊娠届け出時、妊娠期の教室、乳児期の相談事業などで、禁煙や再喫煙防止に関する情報提供を行います。	○母子保健課

* 成年世代におけるたばこ対策の取り組みは、85~86頁参照

<妊娠中の飲酒リスクの啓発>

○妊娠中の飲酒リスクについて啓発します

事業名	事業内容	実施機関
妊娠中の飲酒リスクについての情報提供	妊娠届け出時に妊娠中の飲酒のリスクについて伝えます。	○母子保健課

* 成年世代における適量飲酒の取り組みは、91頁参照



～計画策定に携わって～ すこやか親子部会委員の感想



八千代をふるさと、私の暮らすまちといとおしい気持ちになったのは、健康な暮らしの姿やそのための必要な条件などを意見交換しあえたことです。健康がなによりどの世代においても大切。

榊巻 敦子 (部会長)

今まで関わる機会のない世代の方の意見が聞けてとても有意義でした。個人の持つ不満など、今後解消されていく可能性を感じました。

千葉 恵美子

八千代を愛する者として、このプランに携わることができ嬉しく思います。子どもたちの未来や自分たちの老後にもこのプランが、明るい現実となりますことを願うばかりです。

関上 信江

子育て世代の思い願いを知ることができて、今後どの様なかわりを持てるか、又手助けとなりうるかを学ぶ良い機会でした。これからは押しつけでなく、見守りの精神で接したいです。

田辺 たか子

セッションを重ねる度に気づきがあり、可視化されていく過程がとても興味深いものでした。なによりメンバーの皆様と語り合った時間は、私にとって貴重なものとなりました。

棚田 純子

「八千代市民が健康で幸せに暮らすこと」という大きなテーマに自分なりに考え、皆さんに必死についていだけでしたが、未来の八千代のために参加・協力出来た事を嬉しく思います。

鎌田 和代

毎回の会議では、資料を読み議題についていく事がやっとという感じでした。部会では、前向きな委員の皆様との意見交換に現状を知り課題を見つけることが出来ました。

保坂 恭子



2 「はつらつ成年世代」の目標と取り組み

「はつらつ成年世代」のめざす姿

成年世代は、仕事や家事、育児などさまざまな場面で活躍する時期です。そのため心身の不調に気づいても、役割を果たすことが優先され健康管理がおろそかになりがちです。

しかし、この時期の生活習慣が後の生活習慣病の発症に影響するため、生活習慣に関する正しい情報を得て心身の健康を保っていくことや、地域で自分らしく暮らせることも大切であり、日頃から地域とのつながりを意識して生活することが大切です。

そのために、健康に配慮した食生活やストレスの対処法、運動習慣など生活習慣に関する正しい情報を得て、できるだけ実践し、近所の人とあいさつをしたり、地域の情報に関心を持ち生活していくことをめざします。

この世代は、学校や職場に属する人も多く、各取り組みにおいては、大学や職域*へも働きかけます。

*職域：職業や職務の範囲、職場



はつらつ成年世代の健康づくり (18歳～64歳)



めざす姿

- 1 地域とのつながりを保ちながら、心身ともに支障がなく、自分らしい生活ができる

行動目標

- ①健康に配慮し、楽しく食べます
- ②こころの健康を保ちます
- ③気軽に体を動かす習慣を身につけます
- ④生活の中からたばこの煙を減らします
- ⑤歯と口腔の状態に不安をかかえることなく、おいしく食べます
- ⑥休肝日をつくり、お酒と上手につきあいます
- ⑦生活習慣病の早期発見・早期治療、生活の見直しに努めます
- ⑧地域の情報を得て、地域への関心を持ちます

めざす姿

1

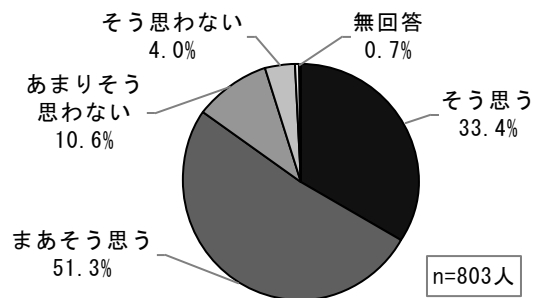
地域とのつながりを保ちながら、心身ともに支障がなく、自分らしい生活ができる

健康に配慮した生活習慣を身につけ、心身の健康を保ち、地域とのつながりを大切にして自分らしく生活することをめざします。

<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
心身ともに支障なく、仕事、家事、育児等ができてきている人の割合	84.7%	第2次プラン調査	増加

■心身ともに支障なく、仕事、家事、育児などができていると思うか



【行動目標①】

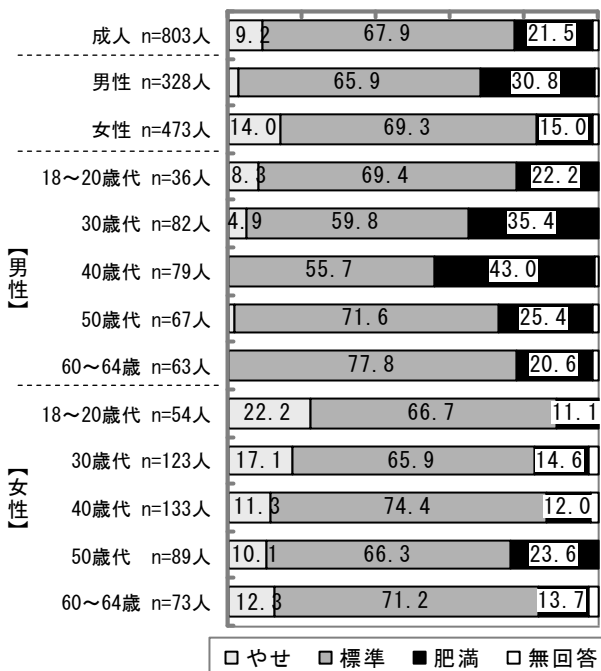
健康に配慮し、楽しく食べます

仕事や育児などで忙しく、食生活が乱れやすいことから、生活習慣病の発症リスクが高まる時期です。健康や栄養バランスを考えて食べたり、家族や同僚、地域の仲間などと楽しく食事をする生活をめざします。

<現状と方向性>

■身長・体重の値から算出したBMI

0% 20% 40% 60% 80% 100%



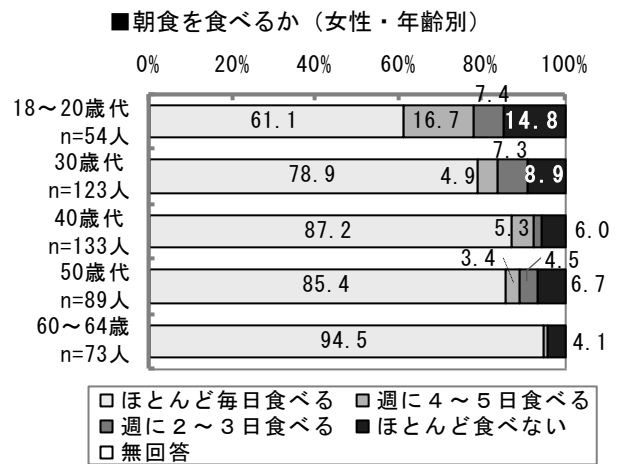
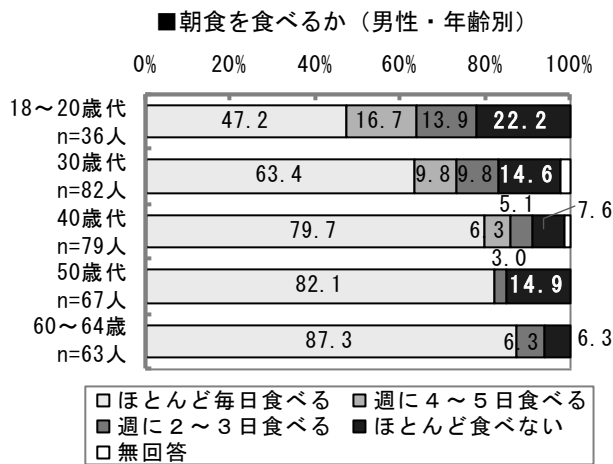
身長・体重の値からBMI*を算出したところ、「やせ」9.2%、「標準」67.9%、「肥満」21.5%となっています。

「肥満」は男性30.8%、女性15.0%と男性のほうが多くなっています。

また、男性では、「肥満」が40歳代43.0%、30歳代35.4%となっていますが、女性では、「肥満」が50歳代23.6%である一方、「やせ」が18~20歳代22.2%となっています。

ビーエムアイ
* BMI (Body Mass Index)
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される数値のこと。
BMIの判定基準
BMI 18.5未満：やせ
18.5~25.0未満：標準
25.0以上：肥満

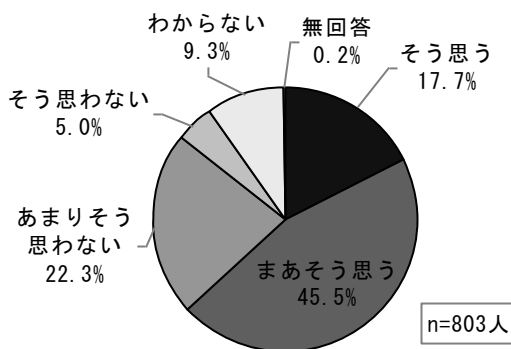
注：3%未満は表記していない



注：3%未満は表記していない

朝食の状況を性別・年齢別にみると、朝食をとるのが週に2~3日以下の割合は、18~20歳代男性36.1%、30歳代男性24.4%、18~20歳代女性22.2%、30歳代女性16.2%となっています。

■健康に配慮した店が増えていると思うか



健康に配慮したメニューや栄養成分表示などがあるお店が増えていると思う人の割合は63.2%となっています。

男性の「肥満」や若い女性の「やせ」が増加してきたことから、栄養バランス（主食・主菜・副菜*）がとれた食生活をし、適正体重*を保つことが生活習慣病の予防につながることを周知することが大切です。そのため、食を通じた健康づくりの方法を知り、実践につなげることができるように、講座やさまざまな機会を通じて、情報提供に努めます。

この世代は、外食や中食*を多くの人々が利用していることから、飲食店等に対して野菜がたっぷり食べられるような健康に配慮したメニューの普及に努めたり、飲食店等でも食を通じた健康情報の発信ができるように働きかけます。

*主食：ご飯・パン・麺，主菜：肉・魚・卵・大豆料理，副菜：野菜・きのこ・いも・海草料理

*適正体重：身長・体重の値からBMIを算出し，標準（18.5~25.0未満）のこと

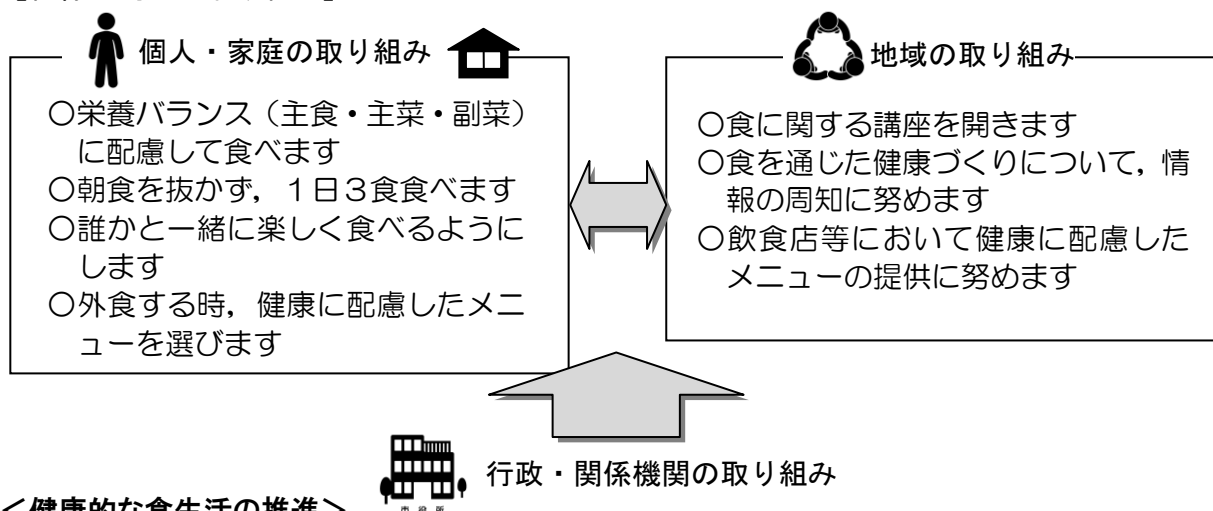
*中食：家庭外で調理された食品を購入して，家庭の食卓で食べること



<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標① 健康に配慮し、楽しく食べます			
適正体重を保っている人の割合（BMI 標準）	67.9%	第2次プラン 調査	75%以上
健康のために、栄養のバランス（主食・主菜・副菜）を考えて食べることを重視している人の割合	52.8%	第2次プラン 調査	75%以上
朝食の欠食率	18～20 歳代男性 36.1% 30 歳代男性 24.4% 18～20 歳代女性 22.2% 30 歳代女性 16.2%	第2次プラン 調査	男女とも 15%以下
健康に配慮したメニューや栄養成分表示などがあるお店が増えていると思う人の割合	63.2%	第2次プラン 調査	75%以上
健康ちば協力店など食の健康に取り組む店舗数	健康ちば協力店登 録数 33 店舗	習志野健康福 祉センター 事業統計	増加

【目標に向けた取り組み】



<健康的な食生活の推進>

○健康的な食生活を送ることができるよう学ぶ機会をつくります ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
食に関する健康講座の開催	各種健康講座、まちづくりふれあい講座等において、栄養バランスや楽しく食べる共食*の大切さなど食を通じた健康づくりに関することを学ぶ機会を設けます。また、食に関する講座を取り入れることについて公民館に働きかけます。	○健康づくり課（公民館）

*共食：家族や友人、職場の人と一緒に食事をする事

○食を通じた健康づくりについて、市民活動団体と共に推進していきます

事業名	事業内容	実施機関
市民主体の食を通じた健康づくりの推進	より多くの市民が食への関心を高め、健康によい食事ができるように、食を通じた健康づくりについて、市民活動団体と共に検討し、推進します。	○健康づくり課



○健康的な食生活を送ることができる環境をつくります ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
健康に配慮したメニューの普及	関係機関と連携し、飲食店等へ野菜がたっぷり食べられるような健康に配慮したメニューの普及に努めます。	○健康づくり課 (産業政策課) (農政課) (商工課)
地産地消の推進	各種イベント等での農産物直売所マップの配布や地産地消の取り組みについて関係機関と協議し、市内産農産物の利用拡大を図ります。	○健康づくり課 (農政課)
健康ちば協力店*の登録・推進	飲食店への登録勧奨及び、市民への普及啓発を推進します。	○習志野健康福祉センター

*健康ちば協力店:「メニューの栄養成分表示」や「健康に配慮したメニューの提供」を進めている飲食店

○健康的な食生活を送ることができるように情報を発信します ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
食に関する情報提供の推進	広報やちよ、ホームページ、チラシ等を活用しさまざまな機会を通じて、食に関する情報を周知します。旬の簡単野菜レシピや健康情報を農産物直売所等で配布します。さらに、関係機関と連携しながら、飲食店等での食に関する情報提供の拡大を図ります。	○健康づくり課
食生活相談の実施	食に関する悩み等に対し、栄養士が食生活相談(個別面接・電話相談)に応じます。また、食生活相談の活用に関して連携機関と検討し周知します。	○健康づくり課 (医師会)
職場の健康づくり(職域保健)の推進	職域からの依頼講座において、生活習慣病予防(食、運動、たばこ、飲酒、歯と口腔、健診)、こころの健康に関して情報提供します。また、職域保健関係機関と職場の健康づくりに関して共に検討し、職場の健康づくりの推進に努めます。	○健康づくり課 ○習志野健康福祉センター

コラム

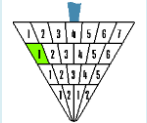
～旬の簡単野菜レシピ～

八千代でとれた**秋野菜**を食べよう! 1食に食べたい野菜の量は120gが目安です 24

カリフラワーのピリ辛ごまあえ

今回の全分量 エネルギー111kcal, 塩分0.6g, 野菜75g

このメニューは副菜(野菜、きのこ、海藻類) 1つ分 (1日の摂取の目安は5~6つ)



食事バランスガイド

材料(2人分)

- カリフラワー・・・1/2株 すり白ごま・・・大さじ1と1/2
- 練り白ごま・・・大さじ1/2 酒・砂糖・・・各大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2 豆板醤・・・小さじ1/4



作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、熱湯に入れさっとゆでて、水気を切っておく。
※ 水を通し、ぬれたまま耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4~5分加熱や栄養価を逃がさないように1~2分蒸してもOK!
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせる。調味料の中に①を加えてあえ、器に盛る。

♪カリフラワーのおいしいゆで方♪

沸騰したお湯の中に塩(お湯の約2%)と、小麦粉小さじ1を水で溶いたものまたは酢大さじ1を加えて、1~4分ゆでます。小麦粉の代わりに、片栗粉でもOK。酢の代わりに、レモン汁でもOK。塩だけだと、変色して色が悪くなるので、注意しましょう。きれいな黄色のカリフラワーにしたい時は、沸騰したお湯の中に塩とカレー粉を入れてゆでましょう。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

提供: J A 八千代市農産物直売所「グリーンハウス」 作成: 八千代市健康づくり課



健康な食生活につながる野菜たっぷりレシピと共にみんなで食べること(共食)の大切さや健康情報を農産物直売所等やホームページで発信しています。

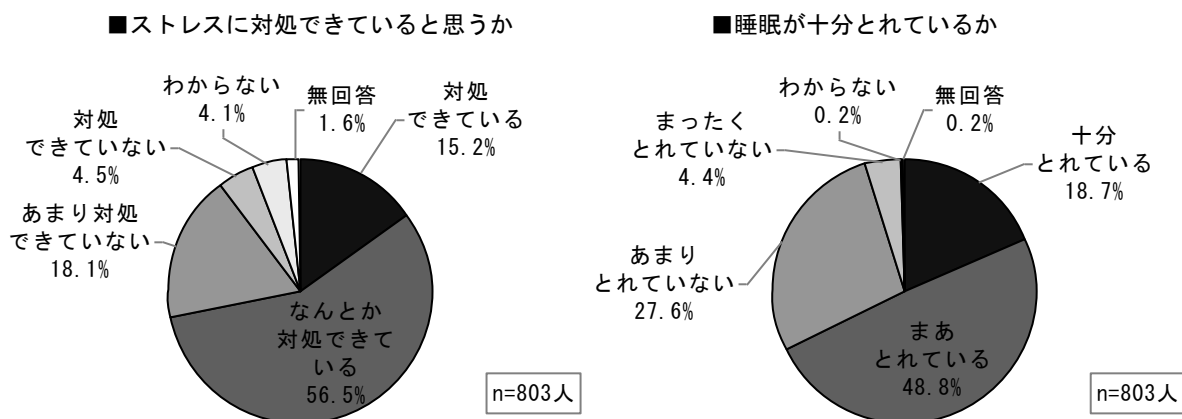


【行動目標②】

こころの健康を保ちます

さまざまなストレスに直面する世代ですが、生きがいや楽しみを見つけて適切なストレス対処法を実践できるようにします。また、こころの不調の兆候に周囲の人が気づき、声をかけることで早期に対処できることをめざします。

<現状と方向性>



ストレスへの対処は、「対処できている」と「なんとか対処できている」を合わせると71.7%となっており、睡眠については「十分とれている」と「まあとれている」を合わせると67.5%となっています。

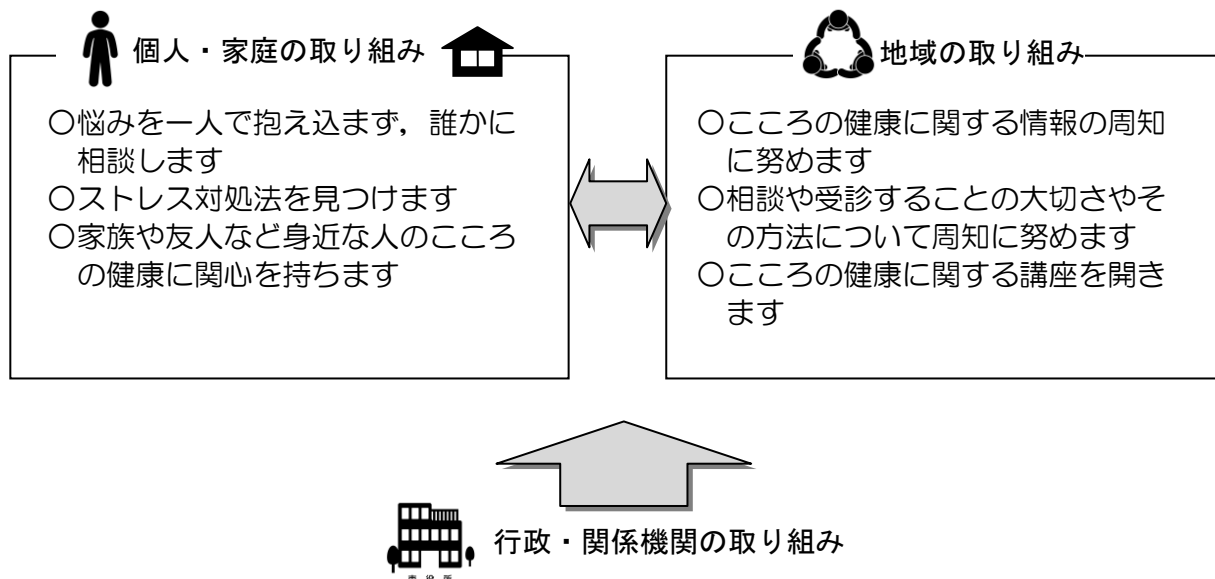
ストレスにうまく対処できていない人が2割以上、睡眠がとれていない人が3割以上いることから、自分に合ったストレスの対処法や、睡眠の大切さを伝えるとともに、こころの不調の兆候について周囲の人が気づいたり、適切な相談につながるようにストレスの対処法や相談窓口の周知に努めます。

<数値目標>

	現状 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標② こころの健康を保ちます			
ストレスに対処できていると思う人の割合	71.7%	第2次プラン調査	80%以上
毎日の睡眠がとれていると思う人の割合	67.5%	第2次プラン調査	増加



【目標に向けた取り組み】



＜こころの健康づくりの推進＞

○こころの健康づくりに関する普及啓発を行います

事業名	事業内容	実施機関
こころの健康づくりに関する健康講座の開催	各種健康講座、まちづくりふれあい講座等において、適切なストレス対処法や睡眠の重要性などこころの健康を保つ方法について周知します。	○健康づくり課
こころの健康づくりに関する情報提供	広報やちよ、ホームページ、チラシ、こころの健康だより等を活用しさまざまな機会を通じて、こころの健康を保つ方法について情報提供します。	○健康づくり課 ○障害者支援課
職場の健康づくり（職域保健）の推進	職域からの依頼講座において、生活習慣病予防（食、運動、たばこ、飲酒、歯と口腔、健診）、こころの健康に関して情報提供します。また、職域保健関係機関と職場の健康づくりに関して共に検討し、職場の健康づくりの推進に努めます。	○健康づくり課 ○習志野健康福祉センター

○こころの健康に関する相談を実施するとともに、周知を行います

（ ）は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
精神保健福祉相談等の実施	こころの病気やこころの健康について、精神科医や精神保健福祉相談員が、本人や家族の相談に応じます。	○習志野健康福祉センター
メンタルヘルスほっと相談の実施	こころの病気や福祉サービスの利用等について、保健師や精神保健福祉士が相談に応じます。	○障害者支援課
健康相談の実施	病気の症状と生活への影響を確認し、保健師等が関係機関と連携して相談に応じます。	○健康づくり課
相談窓口の周知	広報やちよ、ホームページ、チラシ等を活用しさまざまな機会を通じて、こころの健康に関する相談窓口を周知します。	○健康づくり課 ○障害者支援課（母子保健課） ○習志野健康福祉センター



～こころの健康に関する相談窓口の周知～

悩んだ時の相談窓口一覧
(八千代市版)



「悩んだ時の相談窓口一覧
(八千代市版)」
のチラシより一部抜粋

〇こころと身体不安・悩み・心配事の相談窓口

相談内容	相談窓口	連絡先等
精神の病気や身体・知的障害に関する福祉サービスの利用や生活上の問題等の相談	メンタルヘルス ほっと相談(予約制) 第2水曜日 9:30～15:30	☎：483-1151(代) 障害者支援課 (市役所内) 月～金 8:30～17:00 祝日・年末年始除く
身体や病気の心配事や相談。健(検)診結果の見方や栄養の相談	健康づくり課 (保健センター)	☎：483-4646 月～金 8:30～17:00 祝日・年末年始除く
障害者(特に精神)のある人の日常的な悩みや不安の相談・サービス資源・社会福祉制度等の情報提供など	八千代地域生活 支援センター	☎：481-3555 月～土(火曜日除く) 第1・3・5日曜日 10:00～18:30
精神科医による面接相談(予約制)や精神保健福祉相談員による相談	習志野健康福祉 センター	☎：475-5152 月～金 9:00～17:00 祝日・年末年始除く
自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話・メール相談	千葉いのちの電話	☎：043-227-3900 365日 24時間 メール相談 http://www.inochinodenwa-net.jp

八千代市役所 健康福祉部
障害者支援課, 健康づくり課
平成 24 年 4 月作成

こころの健康に関する相談窓口を紹介しています。

- 〇こころと身体不安・悩み・心配事
- 〇当事者・家族会
 - 〇法律関係
 - 〇経済的な悩み
 - 〇子育ての悩み
 - 〇女性特有の悩み

チラシは、保健センターや障害者支援課(市役所2階)等の市役所窓口や各種健康講座・イベントなど、さまざまな機会を通じて配布しています。

＜うつつの自己チェック＞

あなたやあなたの家族、知人に次のような症状にあてはまる人はいませんか？ こころの健康状態をチェックしてみましょう。ひとりで悩まず、困った時は相談することが大切です。

【チェック項目】

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまでは楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

判定方法

2項目以上、2週間以上続き、つらい気持ちになったり生活に支障が出る場合はうつ病の可能性があるので医療機関などに相談してください。他にも、不眠、食欲不振、頭が重いなどの身体症状があり検査しても異常がなく症状が続く時も、うつ病の可能性も考え、医療機関などに相談してください。

厚生労働省 平成 16 年 1 月地域におけるうつ対策検討会より



【行動目標③】

気軽に体を動かす習慣を身につけます

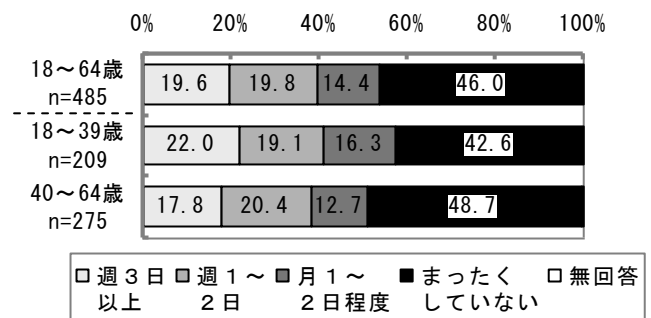
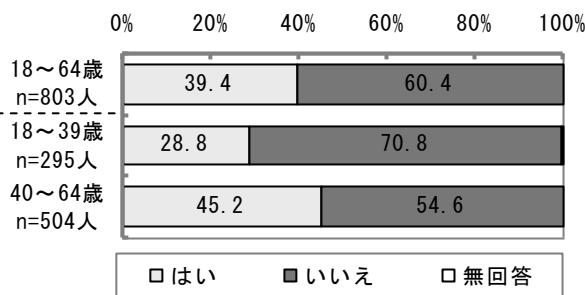
仕事や育児などで忙しく、運動する時間をとることが難しい人が多いことから、家事や通勤などの日常生活の中で「少し息がはずむくらい」に体を動かす習慣を身につけることや、休日にはスポーツやウォーキングなどの運動を楽しむことをめざします。

＜現状と方向性＞

■ 1年以上前から1回30分以上の運動を週2回以上しているか

「いいえ」の人

■ 日常生活で少し息がはずむくらい体を動かすことを心がけているか



注：3%未満は表記していない

1年以上前から、1回30分以上の運動を週2回以上実施している人は成人全体で39.4%、18～39歳では28.8%、40～64歳では45.2%となっています。

運動をしていない人のうち、日常生活の中で、週3日以上少し息がはずむくらい体を動かすことを心がけている人は、成人全体で19.6%、18～39歳では22.0%、40～64歳では17.8%となっています。

日常生活の中で、体を動かす習慣を身につけることは生活習慣病の予防につながることから、気軽に体を動かすためのきっかけづくりや運動のできる場所についての情報発信など運動の習慣化に向けた取り組みを推進します。

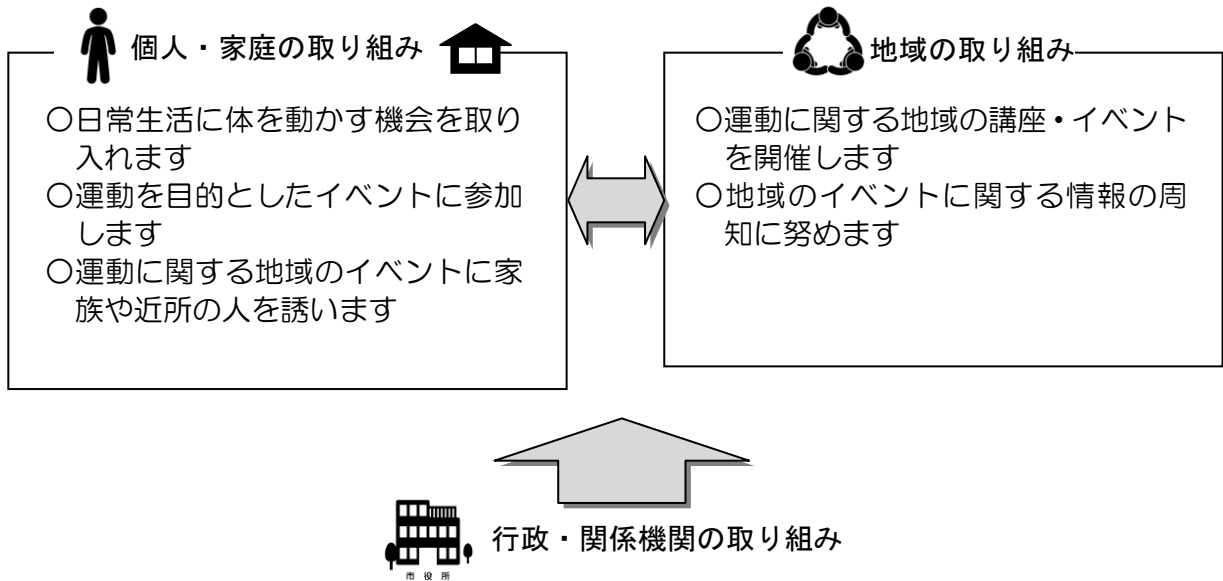
また、地域の仲間とスポーツをしたり、運動に関するイベントに参加するなど、気軽に体を動かす機会が地域活動のきっかけづくりにつながることもめざします。

＜数値目標＞

	現状 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標③ 気軽に体を動かす習慣を身につけます			
1年以上前から1回30分以上の運動を週2回以上実施している人の割合	18～64歳 39.4% 18～39歳 28.8% 40～64歳 45.2%	第2次プラン調査	18～64歳 50%以上 18～39歳 40%以上 40～64歳 55%以上
日常生活の中で、週3日以上健康のために少し息がはずむくらい体を動かすことを心がけている人の割合	18～64歳 19.6% 18～39歳 22.0% 40～64歳 17.8%	第2次プラン調査	30%以上



【目標に向けた取り組み】



<運動の推進>

○気軽に体を動かすためのきっかけづくりをします

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
運動推進のための情報提供	広報やちよ、ホームページ、ポスター、やちよ元気体操*のチラシ等を活用しさまざまな機会を通じて、体を動かすことの大切さについて情報提供します。	○健康づくり課
運動推進のための講座やイベントの開催	ウォーキングを取り入れた運動推進のための講座など、楽しみながら生活の中に運動の機会を取り入れられるような講座を開催します。 また、若い世代を対象とした講座に、体操やストレッチなど気軽にできる運動を取り入れることについて公民館に働きかけます。	○健康づくり課 (公民館)
	ウォーキング講座、まちづくりふれあい講座、ニューリバーロードレース、ニュースポーツ*大会を開催します。	○文化・スポーツ課
総合型地域スポーツクラブの推進についての検討	身近な場所で多世代の交流を図りながら、運動を推進していく総合型地域スポーツクラブの設置を検討します。	○文化・スポーツ課
「心身の健康づくりイベント」の開催についての検討	八千代市谷津・里山保全計画のもと、心身の健康増進を目的に谷津・里山の周辺を歩く「心身の健康づくりイベント」の開催について、検討します。	○環境政策室
職場の健康づくり（職域保健）の推進	職域からの依頼講座において、生活習慣病予防（食、運動、たばこ、飲酒、歯と口腔、健診）、こころの健康に関して情報提供します。また、職域保健関係機関と職域の健康づくりに関して共に検討し、職場の健康づくりの推進に努めます。	○健康づくり課 ○習志野健康福祉センター

*やちよ元気体操：運動推進を目的に平成17年度に作成した八千代市オリジナルの体操（平成20年度には上級編を作成）

*ニュースポーツ：グランドゴルフやインディアカなど誰でも参加できることを目的として新しく考案されたスポーツ



○運動を実施しやすいよう支援を行います

事業名	事業内容	実施機関
小中学校の体育館の一般開放	小中学校体育館の一般開放を、より利用しやすくする方法などの検討を行います。	○文化・スポーツ課
ニュースポーツ用具の貸出	気軽にニュースポーツを楽しんでもらうため、用具の貸出などを行います。	○文化・スポーツ課

<運動しやすい環境の整備・維持と利用推進>

○運動するための施設等の整備・維持と市民の利用推進に努めます

事業名	事業内容	実施機関
施設の整備・維持と利用推進	多目的に利用できる市民スポーツの中核として、(仮)総合グラウンドを整備・維持し、市民の利用推進に努めます。	○公園緑地課 ○文化・スポーツ課
施設の維持と利用推進	地域スポーツの活動拠点として活用するため、既存施設(八千代総合運動公園:市民体育館・野球場・庭球場・多目的広場、萱田地区公園:野球場・庭球場、村上第1公園庭球場、八千代台近隣公園小体育館、勝田台中央公園小体育館、睦スポーツ広場、上高野多目的グラウンド)を維持し、市民の利用推進に努めます。 また、総合生涯学習プラザ・ふれあいプラザの施設内にある運動設備を維持し、市民の利用推進に努めます。	○文化・スポーツ課 ○生涯学習振興課 ○健康福祉課
道路の整備・維持	ウォーキング等に活用される道路の整備や維持補修を行います。	○都市計画課 ○土木建設課

<運動に関する情報提供の充実>

○市内の運動施設について、分かりやすい情報の提供に努めます

事業名	事業内容	実施機関
運動ができる公共施設や運動サークルの周知	市民体育館等の利用促進に向けて、「森の詩」(文化・スポーツ振興財団発行紙)やホームページ等で施設紹介を行います。	○文化・スポーツ振興財団
	総合生涯学習プラザの利用促進に向けて、ホームページ等で施設紹介を行います。 また、まなびネットやちよにより、運動サークルに関する情報の提供を行います。	○総合生涯学習プラザ
	各種講座や自治会回覧等で、運動のできる公共施設(ふれあいプラザや(仮)総合グラウンド等)についての紹介を行います。	○健康づくり課
	ふれあいプラザの利用促進に向けて、施設紹介パンフレット等で周知を行います。	○社会福祉協議会



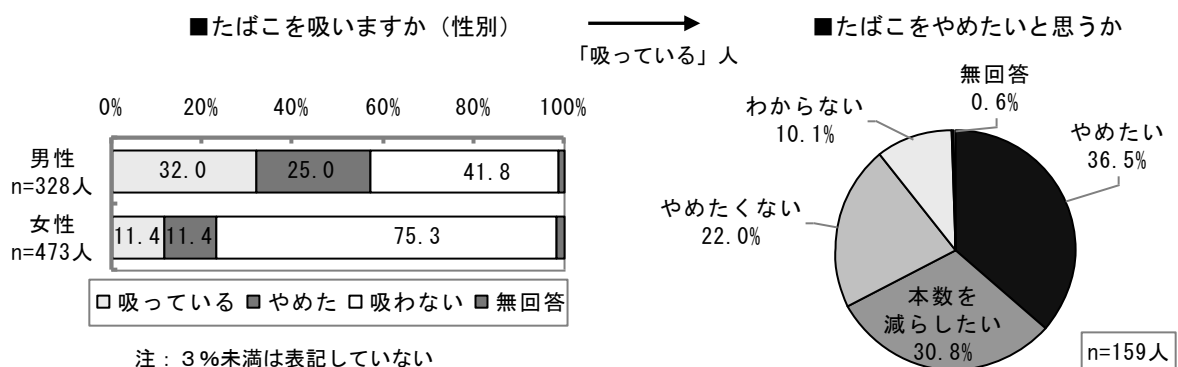
【行動目標④】

生活の中からたばこの煙を減らします

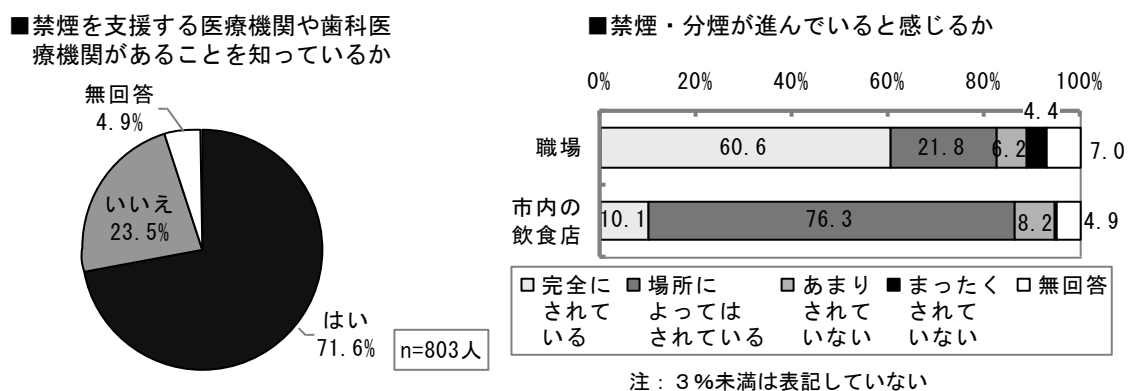
新たな喫煙者をつくらないために、子どもの頃からたばこの健康への影響についての情報を伝えること、また、喫煙している人が禁煙を希望する場合には、禁煙に関する情報が得られることが重要です。

子どもから高齢者まで、受動喫煙による影響を受けずに生活できることをめざします。

<現状と方向性>



男性の喫煙率は32.0%、女性の喫煙率は11.4%となっています。また、たばこを吸っている人のうち、「やめたい」と思っている人は36.5%となっています。



禁煙を支援する医療機関や歯科医療機関があることを知っている人は71.6%となっており、2割以上が知らないという状況です。

禁煙・分煙が「完全にされている」と感じている人は、職場では60.6%、市内の飲食店では10.1%となっています。公共施設の施設内禁煙の実施は97.6%で、平成24年4月より、市立小・中学校で敷地内禁煙の実施が100%となっています。

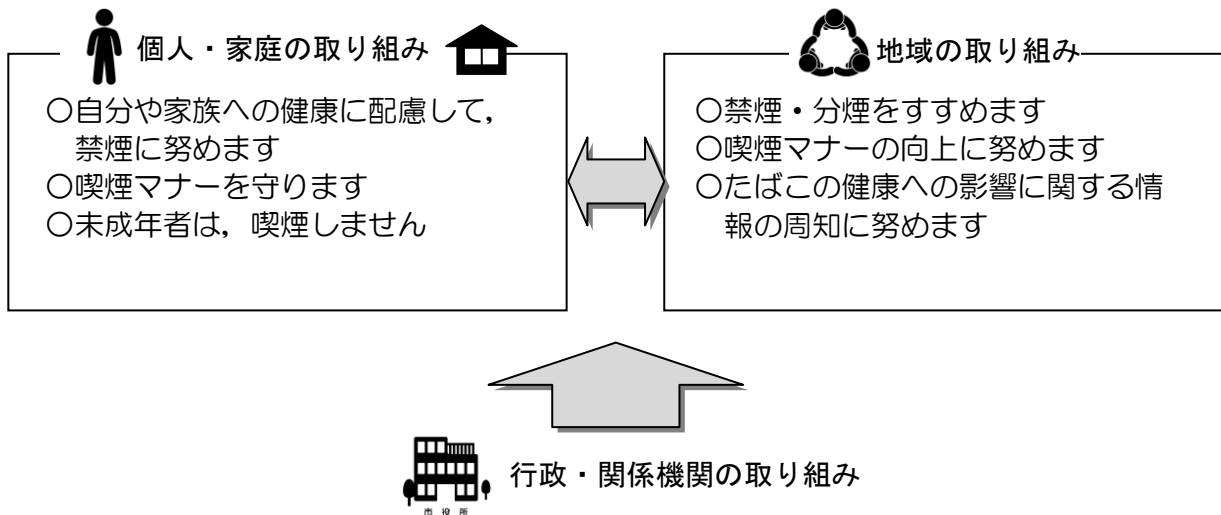
禁煙・分煙を進めるには、喫煙が本人の健康への影響だけではなく、家族や周りの人の健康に影響を与えることを十分周知することが大切です。喫煙による健康への影響を知り、「喫煙をしない」選択ができるように未成年者に対して、喫煙防止教育を推進します。また、禁煙したいと思った人には、禁煙の治療や相談ができる医療機関の情報を提供します。

職場や飲食店、公共施設などにおいて、禁煙・分煙に向けた環境づくりを推進します。

<数値目標>

	現状 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標④ 生活の中からはたばこの煙を減らします			
喫煙率	男性 32.0% 女性 11.4%	第2次プラン 調査	男性 20%以下 女性 5%以下
たばこをやめたいと思う人の割合	36.5%	第2次プラン 調査	45%以上
禁煙を支援する医療機関や歯科医療機関を知っている人の割合	71.6%	第2次プラン 調査	80%以上
職場・飲食店において、禁煙・分煙が進んでいると感じる人の割合	職場 60.6% 飲食店 10.1%	第2次プラン 調査	職場 70%以上 飲食店 20%以上
公共施設の施設内禁煙率	施設内禁煙 97.6%	平成23年度 公共施設への調査	施設内禁煙 100%

【目標に向けた取り組み】



<たばこの健康への影響についての周知>

○たばこの健康への影響について周知します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
たばこの健康への影響についての周知	広報やちよ、ホームページ、チラシ等を活用し小中学校やさまざまな機会を通じて、たばこの健康への影響や禁煙の治療や相談に関する情報を周知します。	○健康づくり課

事業名	事業内容	実施機関
喫煙防止教育の推進	5歳児への喫煙防止教育の実施に併せ、保護者や保育園、幼稚園等の職員にたばこの健康への影響について周知します。	○健康づくり課 (保育園) (幼稚園)
高校や大学での喫煙防止に関する周知	高校や大学での喫煙防止に関する取り組みについて、情報交換し、たばこの健康への影響について周知します。	○健康づくり課 (高校) (大学)
職場の健康づくり(職域保健)の推進	職域からの依頼講座において、生活習慣病予防(食、運動、たばこ、飲酒、歯と口腔、健診)、こころの健康に関して情報提供します。また、職域保健関係機関と職域の健康づくりに関して共に検討し、職場の健康づくりの推進に努めます。	○健康づくり課 ○習志野健康福祉センター

*小中学生の喫煙防止の取り組みは65頁、妊娠期の喫煙防止の取り組みは71頁参照

<禁煙支援>

○禁煙の支援をします

事業名	事業内容	実施機関
禁煙支援	禁煙に関する相談や治療を行います。	○医師会 ○歯科医師会

<受動喫煙防止>

○受動喫煙防止を推進します

事業名	事業内容	実施機関
受動喫煙防止対策の推進	飲食店、食品関係者等に受動喫煙防止対策のチラシを配布します。	○習志野健康福祉センター
	行政・関係機関と連携しながら、公共施設や飲食店等における受動喫煙防止対策について取り組みます。	○健康づくり課
路上喫煙防止の推進	路上喫煙の防止に関する条例に基づき、推進します。	○生活安全課



～5歳児(年長児)への喫煙防止教育～



子どもがたばこを手取る前にたばこの健康への影響を理解することなどを目的に、5歳児(年長児)を対象に『グッバイ!もくもく王様』の紙芝居の読み聞かせを保育士や看護師の協力のもと実施しています。併せて、保護者にたばこに関する情報を提供しています。

*5歳児(年長児)の喫煙防止教育の取り組みは、71頁参照



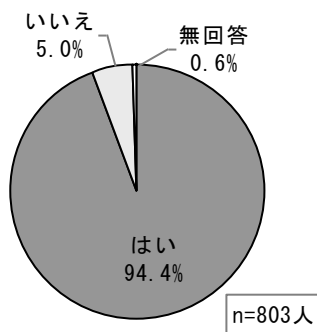
【行動目標⑤】

歯と口腔の状態に不安をかかえることなく、おいしく食べます

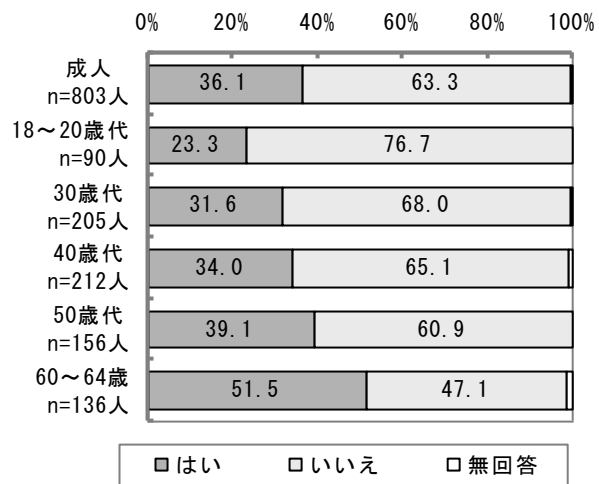
歯周病は成年期に増加し、歯を失う大きな要因であり、糖尿病などの生活習慣病や全身の健康と関係しています。歯周病を予防して、歯の喪失を抑制することにより、生涯を通じて自分の歯でおいしく食べることをめざします。

<現状と方向性>

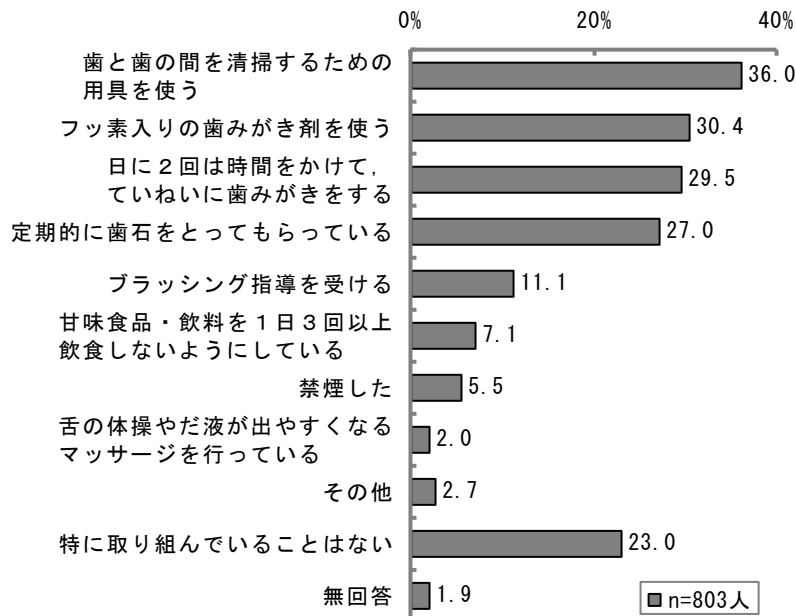
■自分の歯でおいしく食事ができるか



■定期的に（1年に1回以上）歯科健診を受けているか



■歯や口の健康のために取り組んでいること（複数回答）



自分の歯でおいしく食事ができている人は、94.4%となっていますが、定期的に歯科健診を受けている人は36.1%という状況です。また、ふだん歯や口の健康のために「特に取り組んでいることはない」が23.0%となっています。

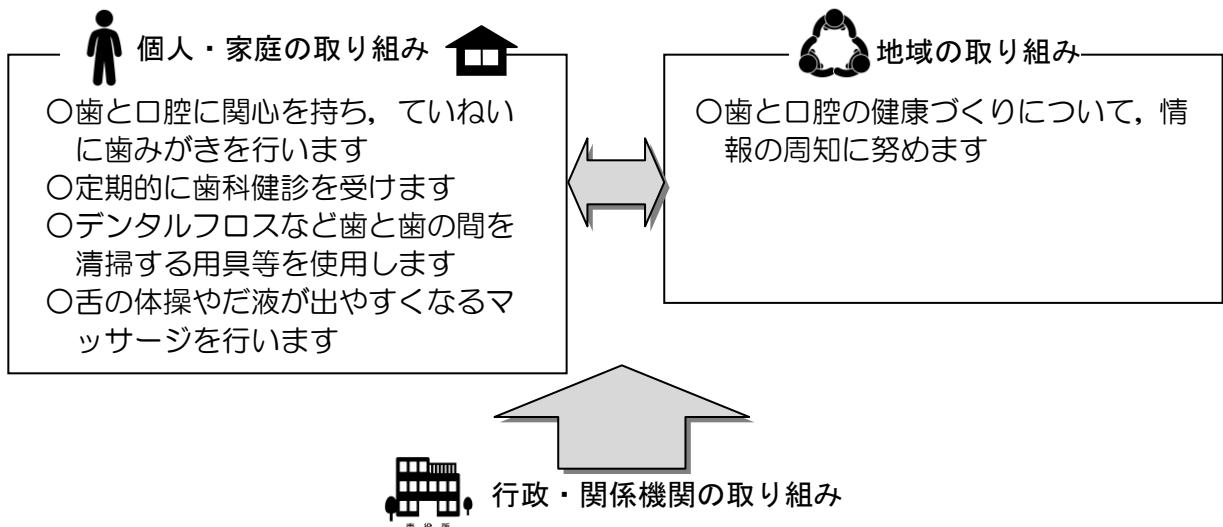


歯周病は、自覚症状がほとんどなく進行するため、成年期から歯周病予防の対策が重要です。一人ひとりが自覚を持って、定期的に歯科健診を受けることや適切な自己管理（セルフケア）を行い、歯と口腔の健康づくりを推進します。

<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標⑤ 歯と口腔の状態に不安をかかえることなく、おいしく食べます			
60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	83.3%	平成23年度 成人歯科健康診 査統計	90%以上
自分の歯でおいしく食事ができると思う人の割合	94.4%	第2次プラン 調査	増加
定期的に（1年に1回以上）歯科医院で歯科健診を受けている人の割合	36.1%	第2次プラン 調査	60%以上
ふだん、歯や口の健康のために、特に取り組んでいることがない人の割合	23.0%	第2次プラン 調査	減少

【目標に向けた取り組み】



<歯と口腔の健康づくりの推進>

○歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発を行います

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
歯と口腔の健康づくりに関する講座等の開催	各種健康講座で、歯周病の予防等に関する知識の普及啓発を行います。	○健康づくり課 (歯科医師会)
歯と口腔の健康づくりに関する情報提供	広報やちよ、ホームページ、チラシ等を活用しさまざまな機会を通じて、定期的に歯科健診を受ける大切さ、歯科疾患の予防など、歯と口腔の健康づくりに関する情報提供を行います。	○健康づくり課 (障害者支援課) (歯科医師会)
職場の健康づくり（職域保健）の推進	職域からの依頼講座において、生活習慣病予防（食、運動、たばこ、飲酒、歯と口腔、健診）、こころの健康に関して情報提供します。また、職域保健関係機関と職場の健康づくりに関して共に検討し、職場の健康づくりの推進に努めます。	○健康づくり課 ○習志野健康福祉センター



○定期的に歯科健診を受けることを促します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
定期的な予防管理の推進	成人歯科健康診査などを実施します。定期的に歯科健診を受ける大切さを伝えるとともに、受診を促します。	○健康づくり課 (障害者支援課) (歯科医師会)

○歯と口腔の健康づくりの実践を支援します

事業名	事業内容	実施機関
歯科相談の実施	歯と口腔の状態に応じたお手入れ方法等のアドバイスや相談を行います。	○健康づくり課

○歯と口腔の健康づくりのための仕組みづくりを行います

事業名	事業内容	実施機関
関係機関・団体などとの連携・協力体制の確立	歯と口腔の健康づくりを推進する会議体として「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」を設け、歯周病などの歯科疾患の状況について評価を行い、活動内容を協議します。	○「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」



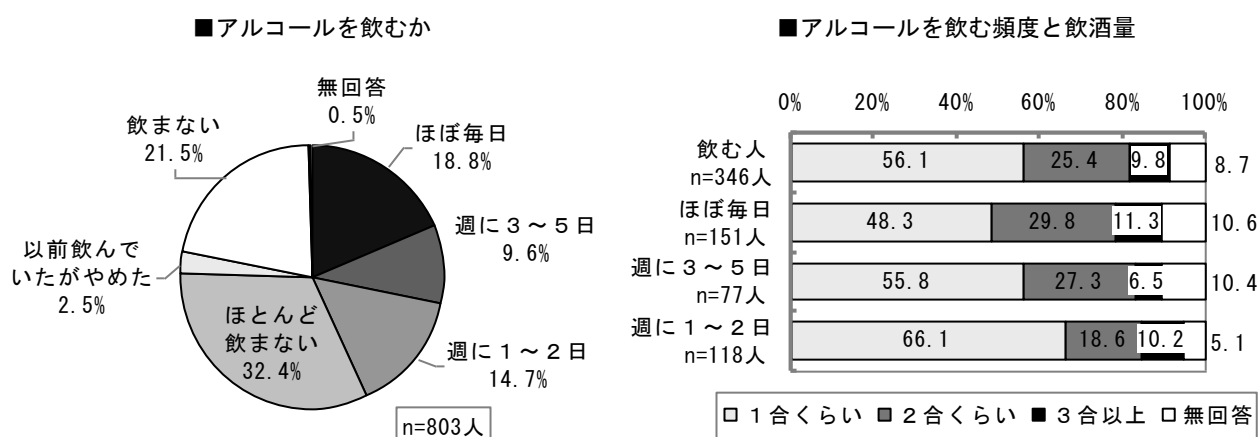
【行動目標⑥】

休肝日をつくり、お酒と上手につきあいます

適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑にするなどの効果もありますが、飲みすぎると心身にさまざまな悪影響を及ぼすので飲みすぎないように調節することや、休肝日*をつくるなど、お酒と上手につきあうことをめざします。

*休肝日：週に2日以上飲酒しない日をつくること

<現状と方向性>



アルコールを「飲まない」「以前飲んでしたがやめた」「ほとんど飲まない」の『飲まない』人と、週に1日~5日『飲む』人（＝週に2日以上休肝日がある人）を合わせると80.7%となっています。また、「ほぼ毎日飲む」人は18.8%となっています。

付き合い等でお酒を飲む機会が多く、ストレスの多い世代でもあり、ストレス解消の手段としても飲酒につながりやすくなります。多量飲酒の健康への影響を知り、適正な量を守ることや休肝日をつくることの大切さを周知します。そのためには、食やこころの健康づくりの取り組みとも併せて推進する必要があります。

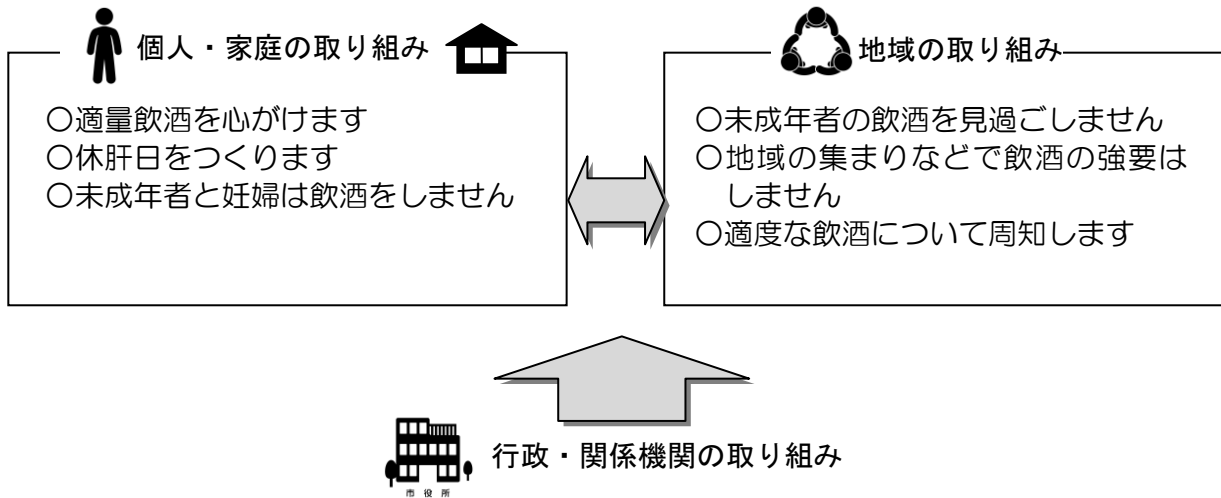
また、未成年のときからお酒に関する正しい知識を学ぶ機会を設けることが大切です。高校・大学の取り組み状況を把握し、情報の周知に努めます。

<目 標>

	現状 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標⑥ 休肝日をつくり、お酒と上手につきあいます			
アルコールをほぼ毎日飲むとした人の割合	18.8%	第2次プラン 調査	減少



【目標に向けた取り組み】



<適量飲酒の推進>

○お酒との上手なつきあい方に関する普及啓発を行います

事業名	事業内容	実施機関
お酒との上手なつきあい方に関する普及啓発	広報やちよ、ホームページ、チラシ、こころの健康だより等を活用しさまざまな機会を通じて、各種健康講座やイベント（成人式等の若い人が集まる場）を通じて、お酒との上手なつきあい方について周知します。	○健康づくり課 ○障害者支援課
健康相談の実施	健康相談で、適度な飲酒について伝えます。また、必要に応じて治療相談先や自助グループ（断酒会）に関する情報等を提供します。	○障害者支援課 ○健康づくり課
職場の健康づくり（職域保健）の推進	職域からの依頼講座において、生活習慣病予防（食、運動、たばこ、飲酒、歯と口腔、健診）、こころの健康に関して情報提供します。また、職域保健関係機関と職域の健康づくりに関して共に検討し、職場の健康づくりの推進に努めます。	○健康づくり課 ○習志野健康福祉センター

*妊娠中の飲酒リスクの啓発は71頁参照

<未成年者の飲酒防止の推進>

○未成年者の飲酒防止をすすめます

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
高校や大学での飲酒防止に関する周知	高校や大学での飲酒防止に関する取り組みについて情報交換し、未成年者の飲酒防止等について周知します。	○健康づくり課 (高校) (大学)

*小中学生の飲酒防止の取り組みは65頁参照



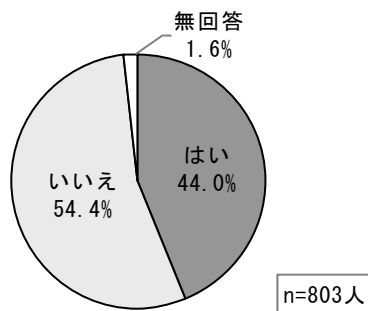
【行動目標⑦】

生活習慣病の早期発見・早期治療，生活の見直しに努めます

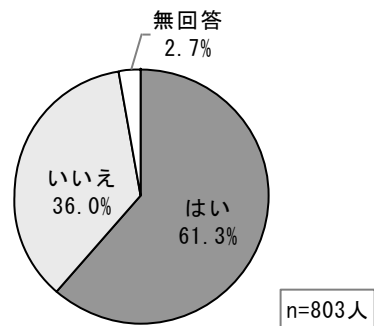
定期的に健（検）診を受けることで，健康チェックや生活習慣の振り返りの機会をつくり，生活習慣病の早期発見・早期治療，生活の見直しに努めることをめざします。

<現状と方向性>

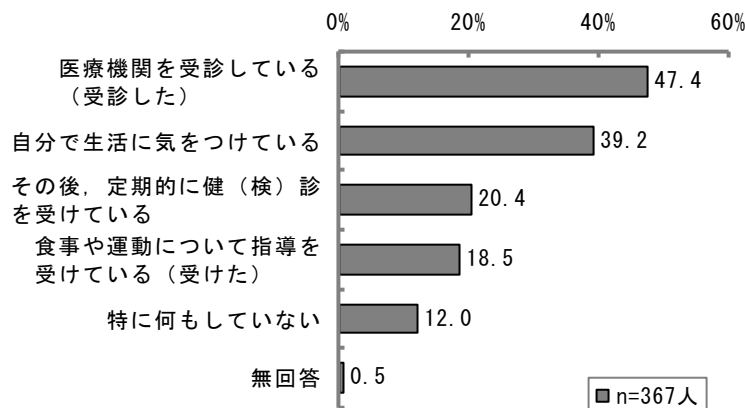
■がん検診を定期的に受けているか



■特定健康診査などを定期的に受けているか



■健（検）診で「要指導」「要医療」と指摘された人がとった対策（複数回答）



がん検診を定期的に受けている人は 44.0%，特定健康診査などを定期的に受けている人は 61.3%，いずれかを定期的に受けている人は 71.6%となっています。

また，健（検）診で「要指導」「要医療」と指摘されたことがある人がとった対策のうち，「自分で生活に気をつけている」は 39.2%となっています。

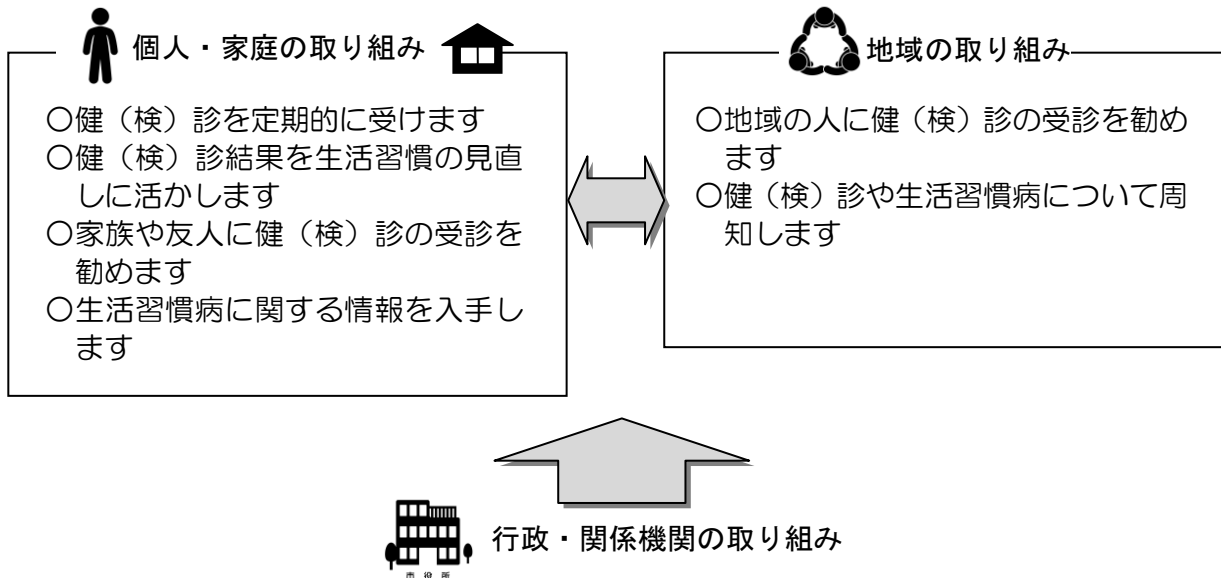
生活習慣病の早期発見・早期治療のために定期的に健（検）診を受けるだけでなく，生活習慣を見直す機会とすることが重要です。健（検）診を受けた後に，必要に応じて，各事業や相談等を活用し，生活の見直しができるように周知啓発に努めます。



<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標⑦ 生活習慣病の早期発見・早期治療，生活の見直しに努めます			
がん検診もしくは特定健康診査などを定期的に行っている人の割合	71.6%	第2次プラン 調査	80%以上
がん検診を定期的に行っている人の割合	44.0%	第2次プラン 調査	55%以上
特定健康診査などを定期的に行っている人の割合	61.3%	第2次プラン 調査	70%以上
健（検）診で要指導・要医療と指摘されたことがある人のうち，自分で生活に気をつけている人の割合	39.2%	第2次プラン 調査	55%以上

【目標に向けた取り組み】



<健（検）診実施体制の充実>

○多くの方が健（検）診を受診できるように普及啓発を行います

（ ）は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
がん検診・特定健康診査等の実施	健（検）診対象者への受診券の個別通知を行い，受診率の向上と疾病の早期発見に努めます。	○健康づくり課 ○国保年金課
がん検診・特定健康診査等の受診勧奨	各種健康講座等でのチラシの配布，自治会回覧等を通じ，受診勧奨を行います。 受診勧奨の一環として，健（検）診に係る書類の外国語版問診票などを作成します。	○健康づくり課 （母子保健課）
職場の健康づくり（職域保健）の推進	職域からの依頼講座において，生活習慣病予防（食，運動，たばこ，飲酒，歯と口腔，健診），こころの健康に関して情報提供します。また，職域保健関係機関と職場の健康づくりに関して共に検討し，職場の健康づくりの推進に努めます。	○健康づくり課 ○習志野健康福祉センター



○健（検）診の結果から、日常生活の見直しができるように支援します

事業名	事業内容	実施機関
日常生活の見直しができる 特定保健指導、健康講座等の 実施	日常生活の見直しができるように、特定保健指導や健康講座等を実施し、生活習慣に関連する食や運動、こころの健康づくりの大切さ等について周知します。 また、生活習慣病の重症化を予防するために、健診や特定保健指導等を受けた後の継続的な支援として活用できるように開催時期や内容を見直し、更なる充実に努めます。	○健康づくり課
チラシ等による情報発信	個別相談や特定保健指導、各種健康講座等が健康管理に活用できるように、情報発信の更なる充実に努めます。	○健康づくり課 ○国保年金課

○健（検）診実施体制を整備します

（ ）は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
八千代市健康増進事業検討 委員会の開催	健（検）診体制の充実や精度管理について八千代市健康増進事業検討委員会にて検討します。	○健康づくり課 （医師会）



～健康を支える医療体制整備～
東京女子医科大学八千代医療センター

平成 18 年 12 月 8 日に開院し、平成 25 年 3 月現在、病床数 355 床の地域医療支援病院として急性期の医療に特化しています。救急医療体制は準 3 次救急*まで対応でき、総合周産期母子医療センターを併設しています。また、地域災害拠点病院の指定を受けるなど、地域医療の中心的役割を担っています。*準 3 次救急：重篤な救急患者の対応

同時に市民の健康の保持・増進にとっても重要な拠点となっています。

主な施設

- ICU（集中治療室）
- CCU（心疾患集中治療室）
- PICU（小児集中治療室）
- MFICU（母体胎児集中治療室）
- NICU（新生児集中治療室）
- GCU（新生児治療回復室）
- LDR 室（陣痛室・分娩室・回復室が一体となった個室）
- 外来化学療法室



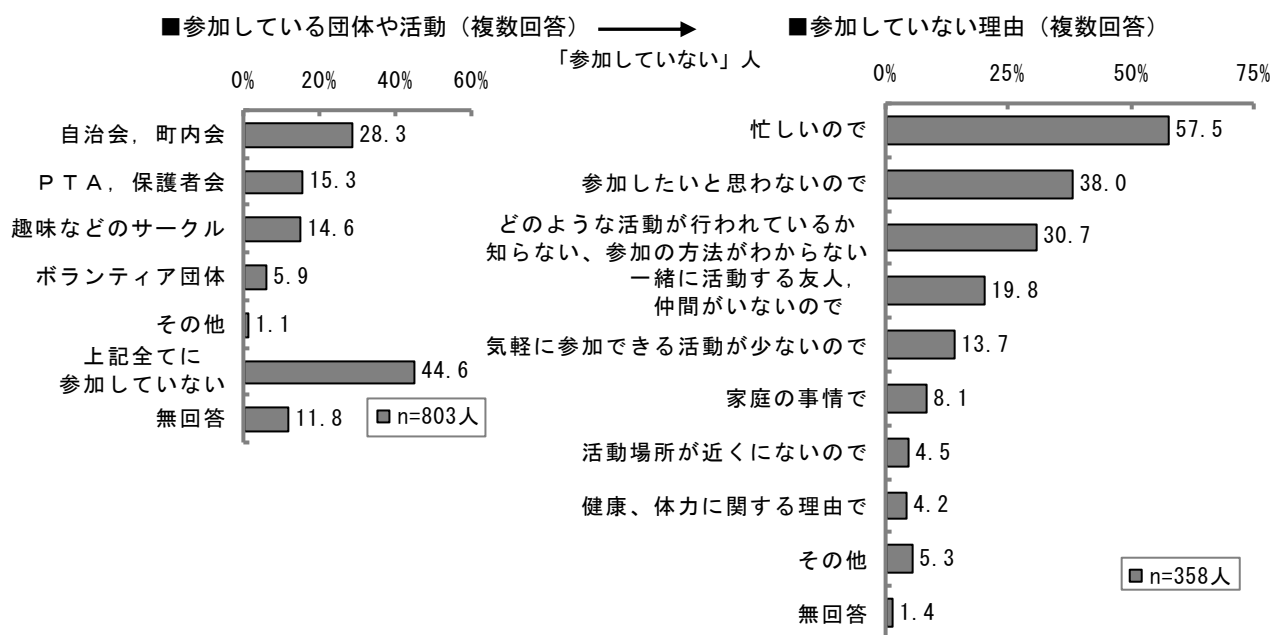


【行動目標⑧】

地域の情報を得て、地域への関心を持ちます

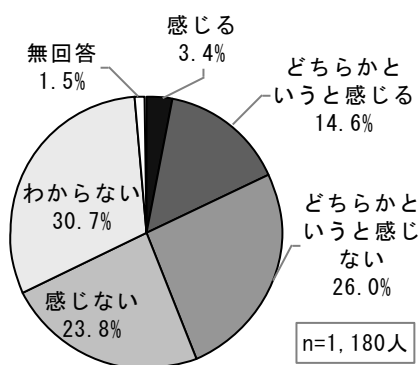
地域とのつながりは大切だと思っても、多忙などの理由により地域との接点を持ちにくい世代です。成年期から近所の人とあいさつをしたり、地域の情報を得ることで地域への関心が高まることをめざします。

＜現状と方向性＞

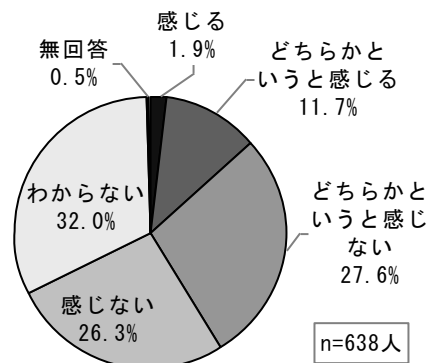


地域での団体活動やイベントなどに「参加していない」が 44.6%となっており、その理由として、「忙しいので」が 57.5%と最も多くなっています。また、「どのような活動が行われているか知らない、参加の方法がわからない」が 30.7%となっています。

■生涯学習情報を得やすいと感じるか (全体)



■生涯学習情報を得やすいと感じるか (20~50 歳代)



生涯学習情報が得やすいと感じる割合として、「感じる」「どちらかというと感じる」の割合を合わせると、全体では 18.0%、20~50 歳代では 13.6%となっています。

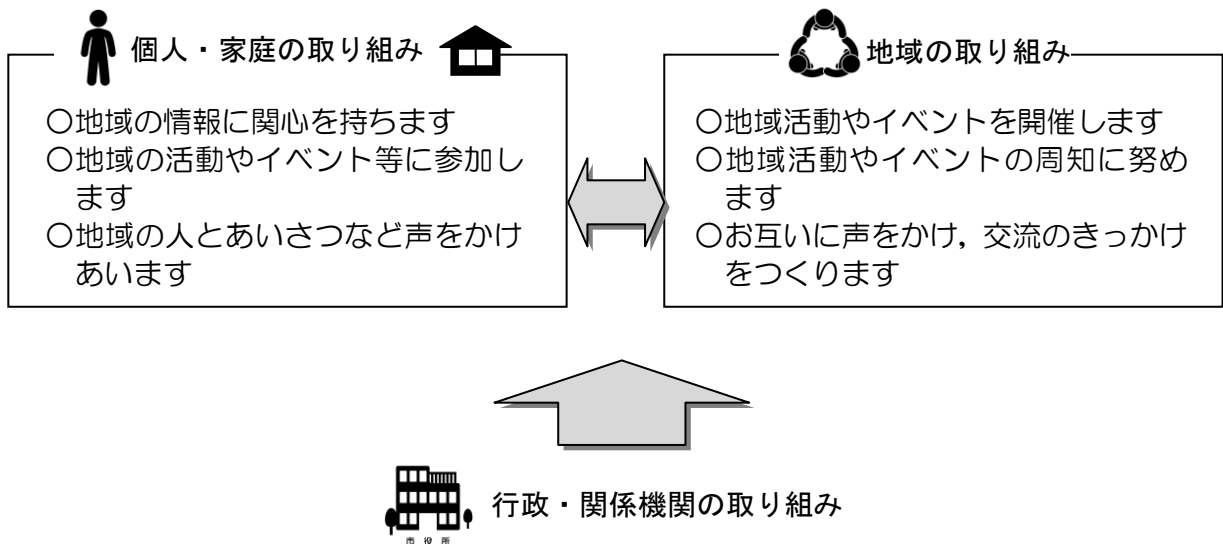


地域の情報に関心を持つことは、生きがいや健康づくりにつながり生涯を通じて大切です。多忙で地域との接点を持ちにくい世代ですが、成年期からきっかけをつくっておくことが重要です。地域の情報やイベントを知らない、参加方法がわからない等の理由で“参加できない”ことがないように、情報発信の内容や方法を工夫します。

<数値目標>

	現状 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標⑧ 地域の情報を得て、地域への関心を持ちます			
地域の団体の活動やそれらが開くイベントに参加している人の割合	43.6%	第2次プラン 調査	55%以上
地域の活動やイベントに参加していない人のうち、どのような活動が行われているか知らない、参加の方法がわからない人の割合	30.7%	第2次プラン 調査	20%以下
【再掲】生涯学習情報が得られやすいと感じている市民の割合	18.0%	市民満足度調査 (平成 24 年 3 月)	50%

【目標に向けた取り組み】



<地域情報の発信>

○地域の情報が入手しやすいように発信の方法を検討します

事業名	事業内容	実施機関
まなびネットやちよを通じた情報提供	イベントや趣味のサークル、人材登録制度等の情報をホームページ等で紹介します。	○総合生涯学習プラザ
地域における情報化の推進	NPO、ボランティア団体等、多様な実施主体との連携によるネットワークの構築や市民とのつながりを深めるための情報の共有化を図るなど、地域における情報化を推進します。	○コミュニティ推進課



○地域への関心が持てるような情報の発信に努めます

事業名	事業内容	実施機関
地域の情報に関する情報提供	行政、関係機関が、地域の活動やイベントを広報やちよ地域の情報誌等を通じて周知します。また、成年期の市民が地域への関心を持てるように、内容や発信方法の工夫について、市民と共に検討し効果的な情報提供に努めます。	○産業政策課 ○社会福祉協議会 ○健康づくり課

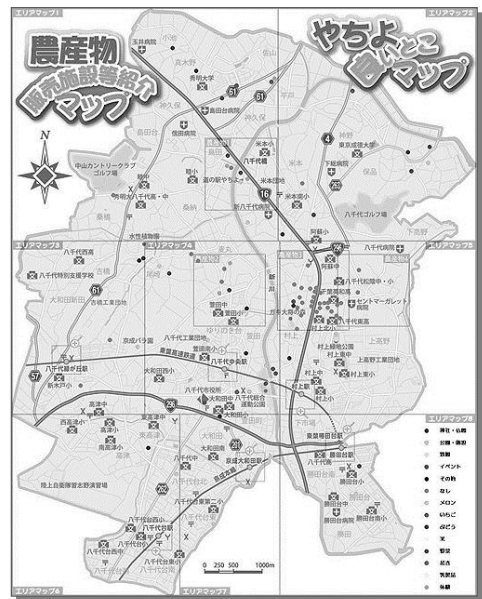


～やちよ良いところマップ・
農産物販売施設等紹介マップ～

八千代市では、市内の公園・施設やイベントなど、また、梨、野菜などの農産物販売施設、体験農園などを「やちよ良いところマップ・農産物販売施設等紹介マップ」として市のホームページで紹介しています。

八千代市公式ホームページ トップページ「八千代市について」

http://www.city.yachiyo.chiba.jp/profile/map/8map/Zentai_8map.html



イベントあれこれ



～八千代ふるさと親子祭～

ロックソーラン、日本太鼓パレードや新川での灯籠流しなどのイベントが行われます。

(八千代ふるさと親子祭実行委員会、市の共催)

～八千代どーんと祭～

商工業・農業の紹介や展示即売、各種イベントが行われます。

(八千代どーんと祭実行委員会主催、市の後援)



～ニューリバーロードレース in 八千代～

平成10年から、市内のマラソン愛好者等による実行委員会で大会の企画・運営がされているマラソン大会です。

(ニューリバーロードレース in 八千代実行委員会主催、市の共催)



～計画策定に携わって～ はつらつ成年部会委員の感想



健康まちづくりに一番大切なのは「安心」であることを痛感しました。八千代市で、安心して食べ、飲み、笑い、自分らしく暮らせるよう、微力ながら、今後もお手伝いしていけたらと思います。

石崎 一記 (部会長)

初代の健康まちづくりプランから計画づくりと評価に携わっています。市民参加によるすばらしい計画ですので、実行・実現に向けて皆で知恵を出し合ってがんばりましょう。

杉山 精一 (策定委員会副会長)

まちづくりプランに携わり、世代を超えた意見交換の場に参加し、自分自身の意識の向上にも繋がりました。活動内容をより多くの市民に伝え、共に健康な生活が送れる様にしたいです。

齋藤 寛之

最初の頃はよく解らない中参加していましたが、話し合うにつれていいプランが出来上がったと思います。自分もこのまちづくりプランを参考にして、楽しく健康に生活したいです。

高橋 信幸

健康を守るのは個人の責任なのですが市民が知恵を出し合い協力して守り増進していくことが大切でもあったとわかりました。委員会ではいろいろな方の意見を拝聴でき楽しかったです。

炭本 光子

近年は、未成熟の大人が諸外国に比べ多いと思われる。年上を敬う心こそ大事であるのに「教師と児童は同じ人間同士として友人関係に立つべきだ」それでは大人の自覚が芽生えない。

吉住 柳市

ライフスタイルや労働環境が多様化し、多数の社会的孤立者が生まれている現在、このプランにより地域の力が高まっていく活動が期待できます。それぞれの役割を担ってゆきましょう。

宮本 幸枝

今回の計画にかかわり強く感動したのは、ばらと笑顔が咲きこぼれる八千代市をめざし、計画→推進→評価→改善の流れを大切にして、実行性のある取り組みをするという市の姿勢です。

齋藤 とし子



3 「いきいき高齢者世代」の目標と取り組み

「いきいき高齢者世代」のめざす姿

高齢者の豊かな知識や経験は地域社会の大きな財産であり、地域を支える担い手としても期待されています。

そこで、高齢者がいきいきと暮らしていくには、心身機能を維持しながら、自分の健康状態に応じて趣味などを楽しみ、これまで培った知識や経験を地域の中で活かし、地域の人や家族とふれあうことをめざします。

そのためには、高齢者自身が地域や家庭で何らかの役割を担い、暮らしを積極的に楽しもうと思うこと、そして、家族や周囲の人が高齢者を理解し、若い世代と高齢者がお互いに支え合い、助け合う気持ちを大切にしていきます。

いきいき高齢者世代の健康づくり (65歳以上)



めざす姿

1 生きがいを持って、いきいき過ごしている

2 身近な場所でのふれあいを楽しんでいる

3 心身機能を保ち、認知症、ロコモティブ症候群^{*}、低栄養など老年症候群を予防する

行動目標

①趣味などを楽しんだり、何らかの地域活動を通じて、自らの力を発揮します

①近所の人（子どもを含む）と楽しい時間を過ごします

①気軽に楽しく運動を続けます
②食を楽しみ、低栄養の予防に努めます
③歯と口腔の健康を保ち、おいしく食べます
④ストレスと上手につきあい、1人で悩まず誰かに相談します

^{*}ロコモティブ症候群：骨や関節、筋肉などの運動器の障がいのために、介護が必要となる危険性の高い状態

介護保険の要支援・要介護者に関する施策は、介護保険事業計画で定め対策を講じています。

めざす姿

1

生きがいを持って、いきいき過ごしている

いくつになっても、趣味や社会的な役割を持ち、積極的に地域活動*に参加し、生きがいのある毎日を送ることをめざします。

*地域活動：家から離れて他者と協働して行う社会参加（就労、ボランティア、生涯学習、趣味など）の活動を示す。



<数値目標>

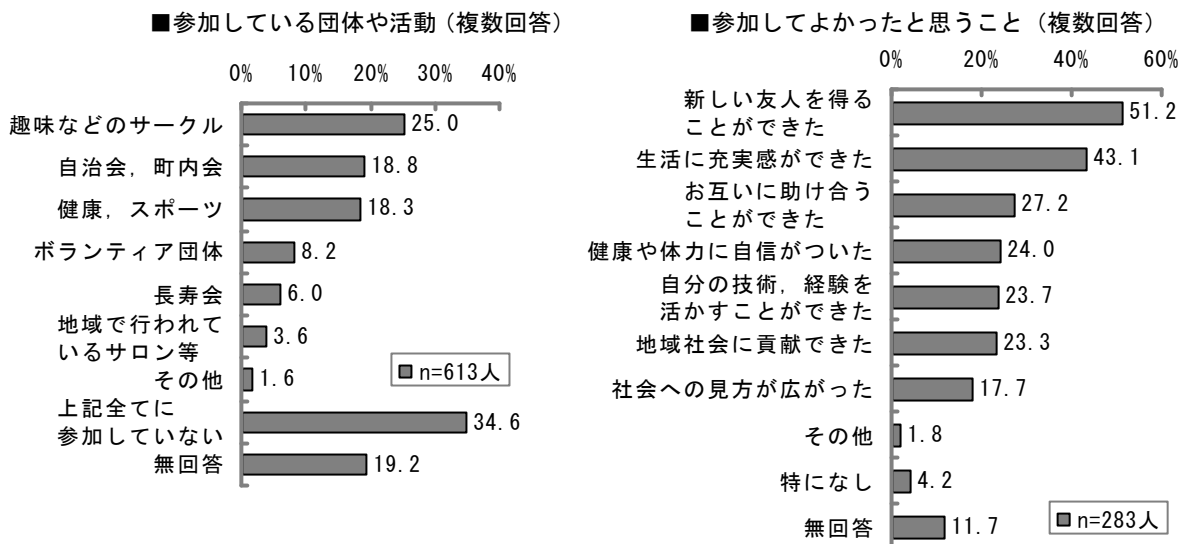
	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
生きがい（喜びや楽しみ）を感じている 高齢者の割合	81.5%	第2次プラン 調査	増加

【行動目標①】

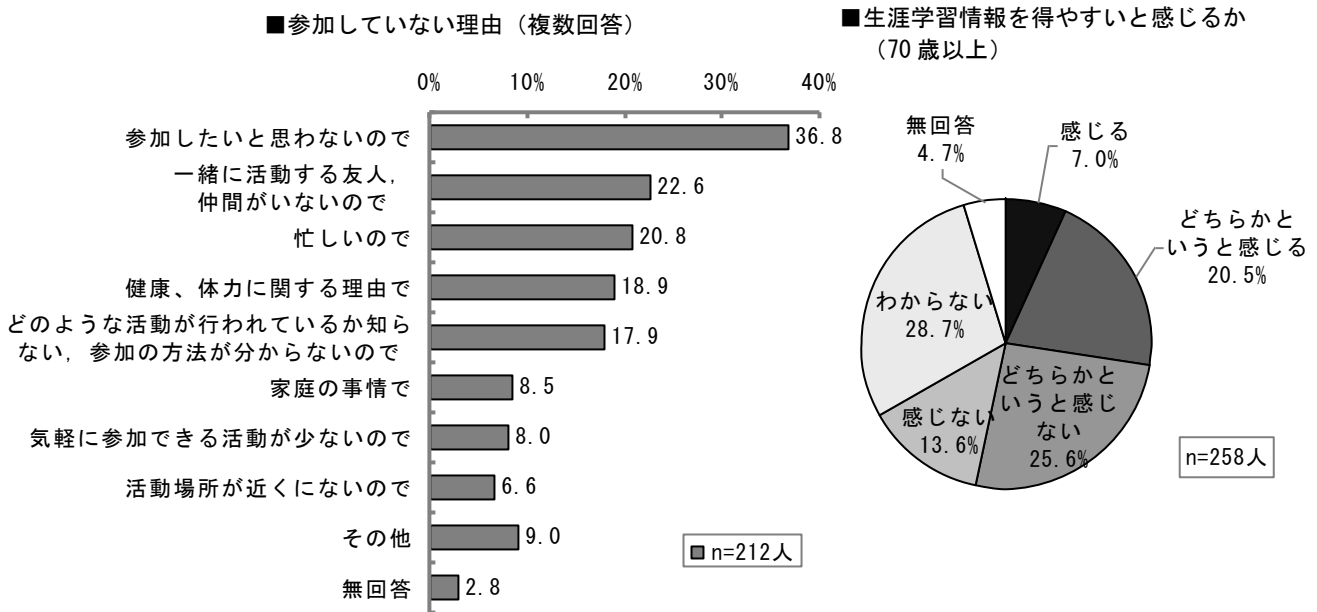
趣味などを楽しんだり、何らかの地域活動を通じて、自らの力を発揮します

日々の生活の中で、趣味など（自分が楽しめる、打ちこめること）を楽しむことや自らの豊かな知識や経験を活かし、地域を支える担い手として活躍すること、また、病気や障がいのあるなしにかかわらず、何らかの地域活動に参加することの大切さを本人や家族、周囲の人が理解し、毎日をいきいき過ごしている姿をめざします。

<現状と方向性>



団体活動やイベントに参加している高齢者の割合は46.2%であり、主な内容は「趣味などのサークル25.0%」「自治会町内会18.8%」「健康、スポーツ18.3%」等となっています。また、参加してよかったと思うことは、「新しい友人を得ることができた51.2%」「生活に充実感ができた43.1%」「健康や体力に自信がついた24.0%」となっており、生きがいや健康増進につながっていることがうかがえます。



一方、参加していない高齢者の割合は34.6%であり、その理由としては、「参加したいと思わないので36.8%」「一緒に活動する友人、仲間がいないので22.6%」他「気軽に参加できる活動が少ないので8.0%」「活動場所が近くにないのが6.6%」等であり、生涯学習情報を得やすいと「感じる」「どちらかというと感じる」を合わせた70歳以上は27.5%となっています。

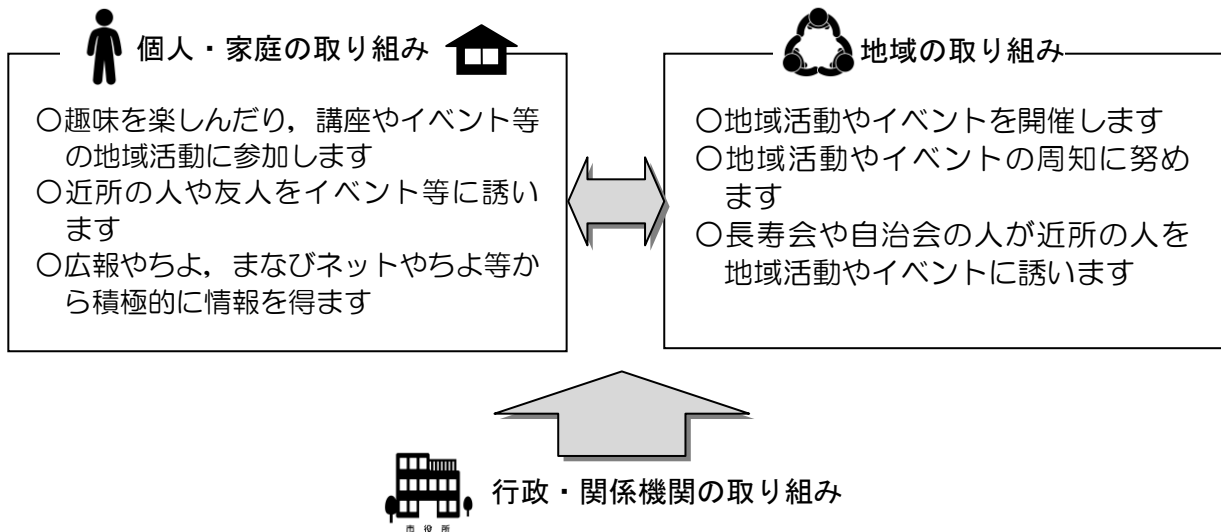
趣味や地域活動に参加することは、生きがいの感じ方や健康づくりにもつながっていることから、地域活動に参加したいと思えるきっかけづくりや高齢者自身の経験や知識を活かした活動機会の提供とその情報を周知し、より多くの高齢者が気軽に社会参加できるような取り組みを推進します。

<数値目標>

	現状値 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標① 趣味などを楽しんだり、何らかの地域活動を通じて、自らの力を発揮します			
団体活動やイベント等に参加している高齢者の割合	46.2%	第2次プラン調査	55%以上
団体活動やイベント等に参加していない高齢者のうち			
参加したいと思わない高齢者の割合	36.8%	第2次プラン調査	25%以下
気軽に参加できる活動が少ない高齢者の割合	8.0%	第2次プラン調査	5%以下
活動場所が近くにない高齢者の割合	6.6%	第2次プラン調査	3%以下
【再掲】生涯学習情報が得られやすいと感じている市民の割合	18.0%	市民満足度調査 (平成24年3月)	50%



【目標に向けた取り組み】



＜地域活動の参加促進＞

○地域活動を始めるきっかけづくりの講座や講演会を開催します

事業名	事業内容	実施機関
ふれあい大学校の開催	高齢者が教養を深め、地域で生きがいを持って暮らしていけるように学習の機会を提供します。	○長寿支援課
地域活動の参加の気運を高める講座や講演会の開催	地域社会との付き合い方、地域活動の紹介、定年後の男性を対象とした講座などを開催します。	○男女共同参画課

○趣味や特技、経験を活かした地域活動の充実を図ります

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
ファミリー・サポート・センターの運営	子どもを預かって欲しい人(依頼)とお子さんを預かり育児のお手伝いをしていただける人(協力)が会員登録し、地域で相互援助活動を行う制度の充実を図ります。	○ファミリー・サポート・センター(子育て支援課)
シルバー人材センターの運営	「地域に根ざした仕事がしたい」「社会参加のために就業したい」高齢者に就労の機会を提供します。	○シルバー人材センター(長寿支援課)
ボランティアセンターの運営	「地域福祉」の担い手となるボランティアの養成、活動支援、活動環境の整備を進めます。	○社会福祉協議会

○病気や障がいのあるなしにかかわらず、気軽にイベント等に参加できる機会や場づくりを推進します

事業名	事業内容	実施機関
参加機会の拡充	市が企画・運営する各種イベント等において、車いす席の確保、手話通訳の配置等、障がいのある人が参加しやすい機会や場づくりの推進と企画行事等に対する支援を行います。	○障害者支援課



<地域活動を行う団体への支援>

○高齢者団体が行う取り組みや市民の自主的な活動を支援します

事業名	事業内容	実施機関
老人クラブへの支援と老人集会所の維持管理	地域の高齢者が交流を深め、自主的に活動している団体を支援し、高齢者が気軽に集まれる場所として老人集会所の維持管理に努めます。	○長寿支援課
市民活動への支援	さまざまな分野の市民活動を支援するため設置した市民活動サポートセンターにおいて市民活動を支援します。	○コミュニティ推進課
やちよ元気体操応援隊の自主活動支援	高齢者の運動習慣の促進と交流を目的としたやちよ元気体操応援隊による自主活動を支援します。	○健康づくり課
自治会の自主防犯活動への支援	自主防犯パトロール隊へのチョッキの貸与等を実施し、市民の自主的な防犯活動を支援します。	○生活安全課
地域福祉推進事業 地区支会の推進	すべての人が安心して暮らすことのできる住み良い福祉のまちづくりに、自発的に取り組む活動を行っている支会に対して、補助や情報提供などを実施します。	○社会福祉協議会

<地域活動の情報提供の充実>

○地域活動について、分かりやすい情報提供に努めます

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
まなびネットやちよを通じた情報提供	イベントや趣味のサークル、人材登録制度等の情報をホームページ等で紹介します。	○総合生涯学習プラザ
地域活動に関する情報提供	地域活動に参加しながら、いざいざ暮らしている高齢者の紹介など、地域活動への参加促進に向けた情報について市民と共に検討します。 また、地域活動の情報が高齢者一人ひとりに届くように、情報提供の方法を検討し、効果的な情報提供に努めます。	○健康づくり課 (長寿支援課)



身近な場所でのふれあいを楽しんでいる

いつまでも住み慣れたまちで、家族や友人・子どもたちとの交流を楽しむことをめざします。

<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
近所の人とお茶を飲む等、親しい付き合いをしている高齢者の割合	19.9%	第2次プラン調査	25%以上

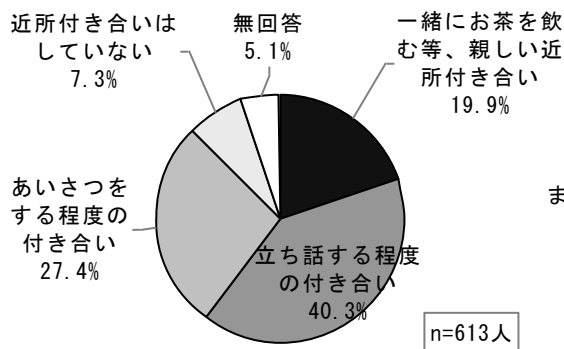
【行動目標①】

近所の人（子どもを含む）と楽しい時間を過ごします

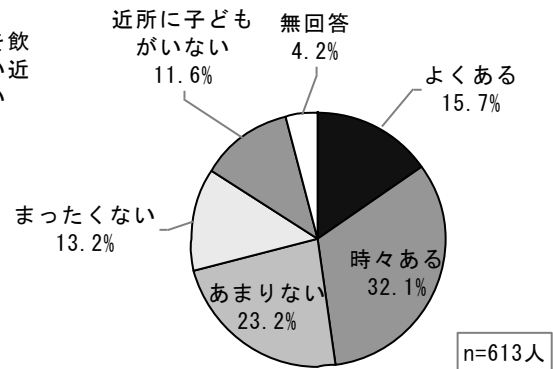
加齢による体力の低下や、活動範囲が狭くなっても、家族や近所の人たちの理解や協力を得ながら、近所の人たちとふれあい、日々を楽しむことをめざします。

<現状と方向性>

■近所の人との付き合い

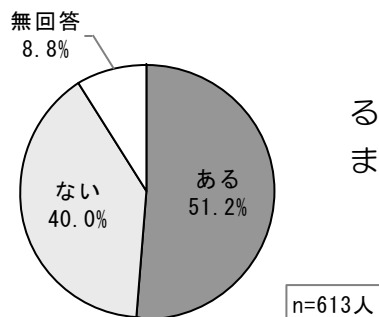


■近所の子どもたちとあいさつや会話をする



近所の人との付き合いの程度は、「一緒にお茶を飲む等、親しい近所付き合い 19.9%」「立ち話する程度の付き合い 40.3%」となっています。また、近所の子どもたちとあいさつしたり会話をしたりすることが「よくある」と「時々ある」を合わせると 47.8%となっています。

■自宅以外の身近な場所で気軽に集まれる場所

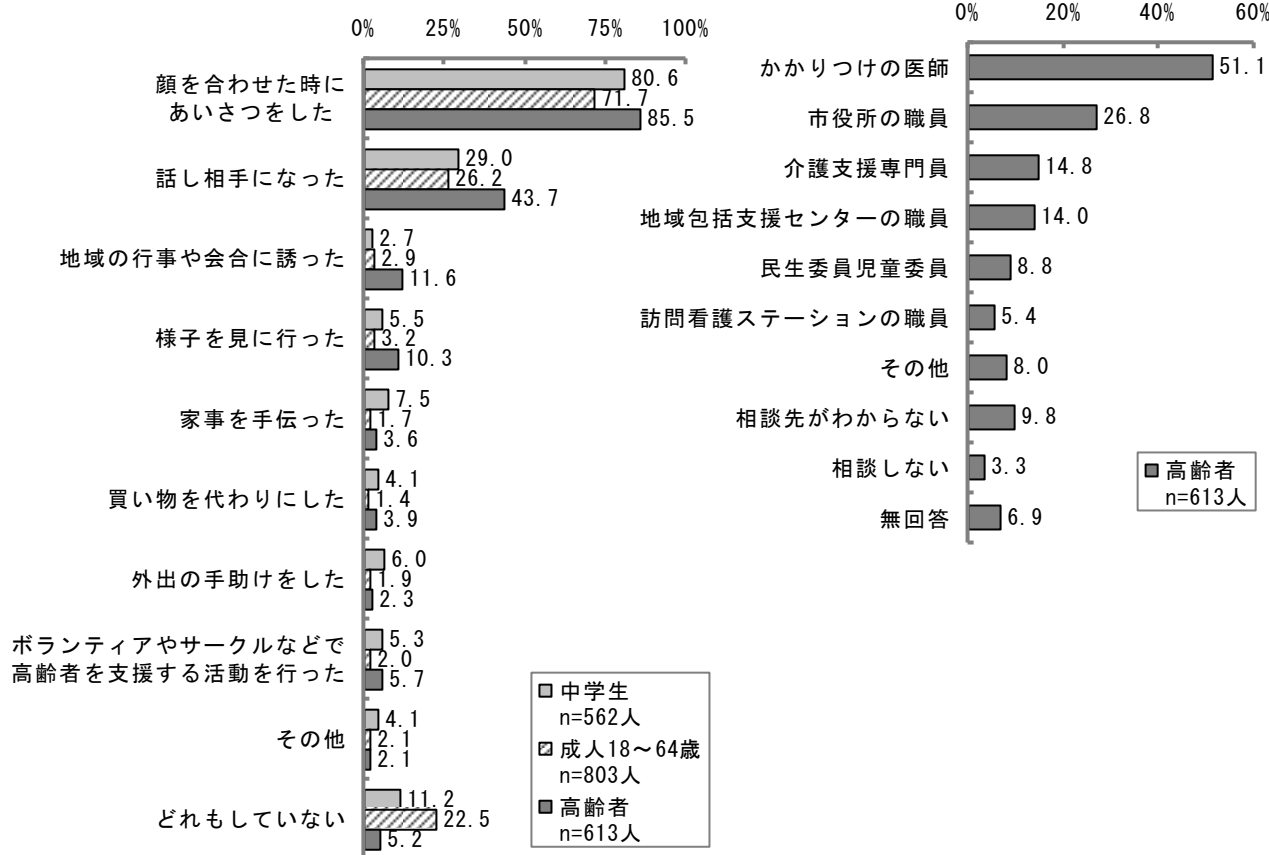


自宅以外の身近な場所で、気軽に集まって過ごせる場について、「ある 51.2%」と約半数となっています。



■ここ1年、身内以外の高齢者とのかかわり方（複数回答）

■介護に関する相談先（複数回答）



ここ1年の、身内以外の高齢者との関わり方について、「話し相手になった」は中学生では29.0%、成人では26.2%となっています。また、高齢者同士で、「地域の行事や会合に誘った11.6%」となっています。

一方で、「どれもしていない」が中学生では11.2%、成人では22.5%となっています。

介護に関する不安や悩みがあった時、「相談先がわからない9.8%」と約1割になっています。

活動範囲が狭くなりがちな高齢者にとって、近所の人との交流は閉じこもりを防ぎ、地域活動への参加にもつながります。子どもたちの健やかな成長にとっても、高齢者との交流は大切であり、身近な場所での交流の機会を増やしていくことを進めます。

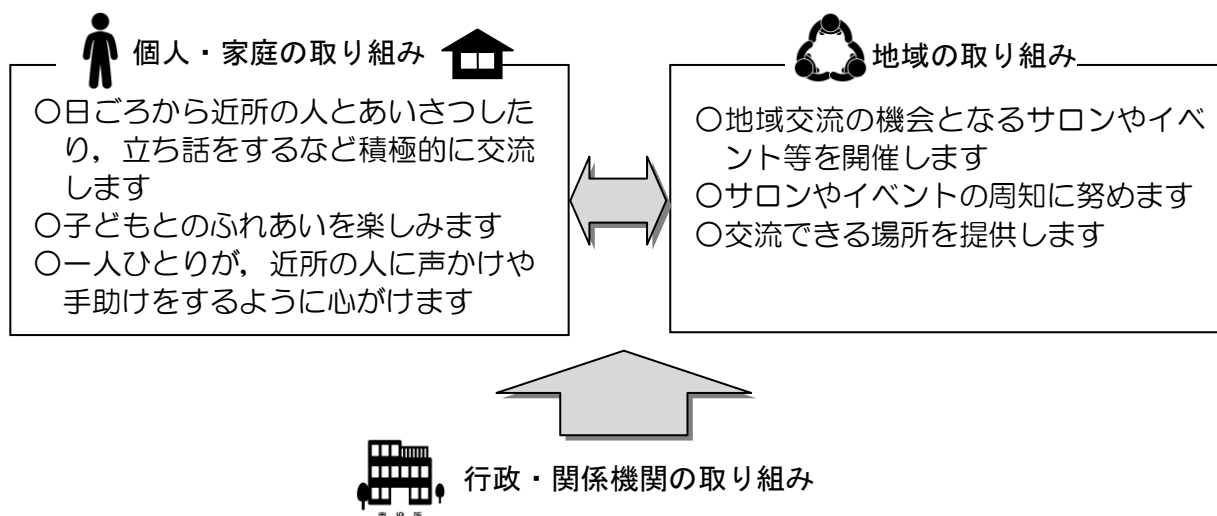
また、介護が必要な状況になっても、近所の人との交流を楽しむためには、高齢者を支える家族の介護負担の軽減が重要と考えます。そのため、介護に関する不安や悩みを家族で抱え込まないように、相談窓口の周知や介護教室などを開催します。



<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標① 近所の人（子どもを含む）と楽しい時間を過ごします			
近所の人と立ち話する程度の付き合いをしている高齢者の割合	40.3%	第2次プラン調査	45%以上
近所の子どもとあいさつしたり、会話をしている高齢者の割合	47.8%	第2次プラン調査	55%以上
自宅以外の身近な場所で仲間と気軽に集まって過ごせる場がある高齢者の割合	51.2%	第2次プラン調査	60%以上
ここ1年、身内以外の高齢者と話す機会があった（話し相手になった）人の割合	成人 26.2% 中学生 29%	第2次プラン調査	30%以上 35%以上
ここ1年、同年代や自分より年上の人を地域の行事や会合に誘った高齢者の割合	11.6%	第2次プラン調査	20%以上
ここ1年、身内以外の高齢者に声かけや手助けなどをしたことがない人の割合	成人 22.5% 中学生 11.2%	第2次プラン調査	15%以下 5%以下
介護に関する不安や疑問があった時の相談先がわからない高齢者の割合	9.8%	第2次プラン調査	減少

【目標に向けた取り組み】



<住民同士の交流の促進>

○人とふれあうことの大切さを伝えます

事業名	事業内容	実施機関
ふれあいの大切さの啓発	まちづくりふれあい講座等を通じて、交流することの大切さや誘い合うことの大切さを伝え、交流機会への参加を促します。	○健康づくり課

○近所の人との交流の機会を提供します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
ミニデイサービス等の実施	地域の高齢者が気軽に参加できるミニデイサービスや教室を開催することで、住民同士が集える機会を提供し、情報を周知します。	○長寿支援課 ○地域包括支援センター



事業名	事業内容	実施機関
コミュニティ組織の整備	地域で暮らす市民誰もが、主体的に地域に関わることができるコミュニティ組織を整備します。	○コミュニティ推進課
やちよ元気体操応援隊の自主活動支援	高齢者の運動習慣と交流の促進を目的としたやちよ元気体操応援隊による自主活動を支援します。	○健康づくり課
高齢者と子どもとの交流の推進	社会福祉協議会、小中学校、保育園、幼稚園等が、地域の高齢者と子どもが交流する機会を提供します。	○社会福祉協議会 ○小中学校（指導課） ○保育園 ○幼稚園

<安心して出かけられるバリアフリー化の推進>

○高齢者や障がい者への理解を深め、こころのバリアフリー化を推進します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
福祉教育（高齢者疑似体験、車いす体験など）の推進	子どもから大人まで多くの市民が、福祉教育を通じて高齢者や障がい者への理解を深め、声かけや手助けができるように、こころのバリアフリー化を推進します。	○小中学校（指導課） ○社会福祉協議会 ○職員課（健康づくり課） ○障害者支援課

○バリアフリー化を推進します

事業名	事業内容	実施機関
公共施設のバリアフリー化の推進	新設する公共施設（建築物）は、バリアフリー化を推進します。また既存の公共施設（建築物）は、改築にあわせバリアフリー化を推進するなど、施設の改善に努めます。 道路については、誰もが歩きやすいように段差の解消等に向け、バリアフリー重点地区内からバリアフリー化を推進します。	○各施設所管課 ○土木建設課 ○都市計画課
バリアフリーマップの周知	市内のバリアフリーマップを作成し、車いす用トイレやエレベーターなどの設置場所を周知します。 また、公共施設などのバリアフリー化に向けた普及啓発に努めます。	○障害者支援課

<高齢者を身近で支える家族へのサポート>

○介護などに関する不安を解消し、介護負担の軽減を図ります

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
介護などに関する相談窓口の周知	チラシ、まちづくりふれあい講座などで、介護に関する相談窓口として地域包括支援センターなどを周知します。また、家族交流会等を紹介し、個人や家族内で介護を抱え込まないように支援します。	○地域包括支援センター（長寿支援課） ○健康づくり課
介護講座などの開催	介護の負担を軽減させるため、介護講座や講演会、家族交流会を開催します。	○健康づくり課（地域包括支援センター）



心身機能を保ち、認知症、ロコモティブ症候群、 低栄養など老年症候群を予防する

高齢者の心身機能の低下を緩やかにするため、運動・食生活・歯と口腔・休養に関する生活習慣を見直し、認知症やロコモティブ症候群、低栄養などの予防に努めます。

<数値目標>

	現状値 平成 20 年	出典	目標値 平成 34 年度
65 歳平均自立期間*（八千代市）	男性 17.45 年 女性 20.06 年	※	延伸

*65 歳平均自立期間：65 歳の日常生活動作が自立している期間の平均（要介護 2～5 以外を自立の状態とする）

※：平成 24 年度健康ちば計画策定作業部会会議資料 参考 2 健康日本 21 に示された健康指標に関わる千葉県の実況市町村別の平均自立期間（平成 20 年 1 月～12 月データ）

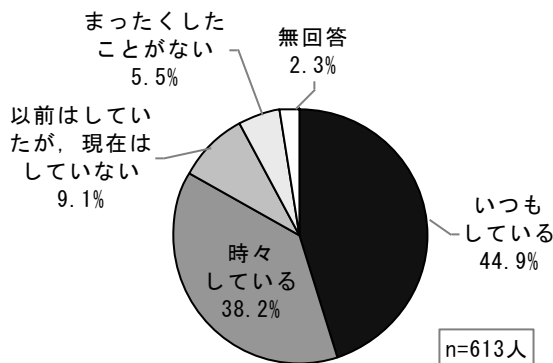
【行動目標①】

気軽に楽しく運動を続けます

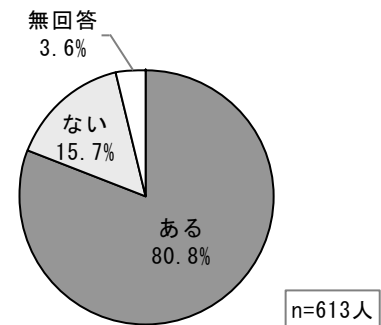
高齢者がそれぞれの体力に合わせ、活動量が落ちないように、日頃から意識的に体を動かすことや、住み慣れた地域で近所の人と共に、楽しみながら継続的に体を動かすことをめざします。

<現状と方向性>

■日ごろから意識的に体を動かしているか



■身近な場所で、気軽に体を動かせる場所があるか



日ごろから意識的に体を動かしている高齢者の割合は「いつもしている 44.9%」であり、身近な場所で、気軽に体を動かせる場所がある高齢者の割合は 80.8%となっています。

高齢者が日ごろから意識的に体を動かすことは、認知症やロコモティブ症候群等の予防につながることから、やちよ元気体操*などの気軽にできる運動を紹介し、運動の習慣化に向けた取り組みを推進します。

また、住民同士で楽しみながら運動が続けられるように、やちよ元気体操応援隊*の養成とその活動を支援します。

*やちよ元気体操：運動推進を目的に平成 17 年度に作成した八千代市オリジナルの体操（平成 20 年度には上級編を作成）

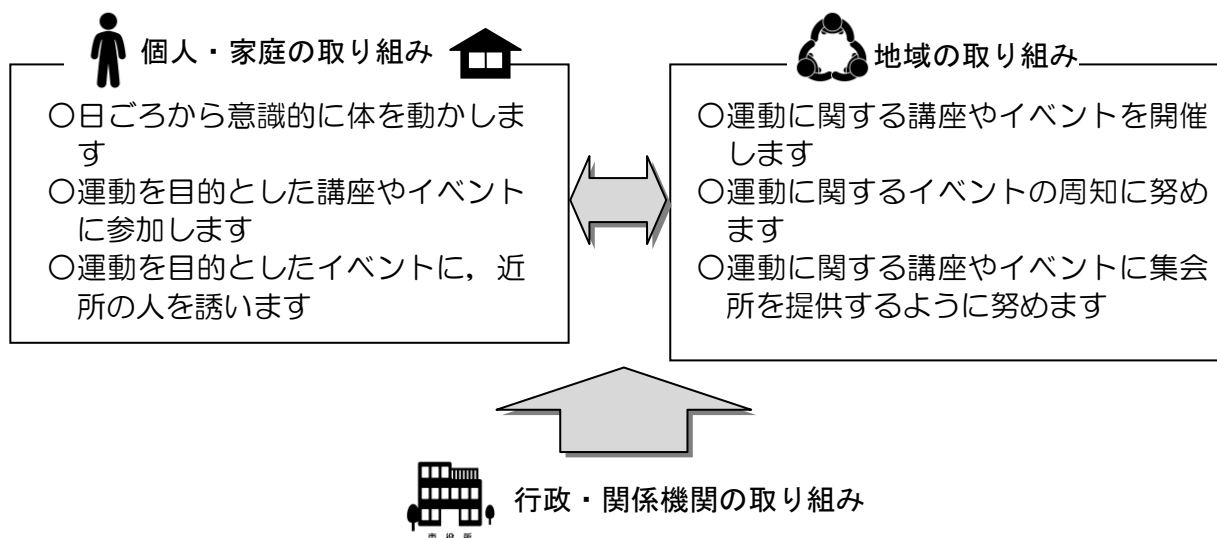
*やちよ元気体操応援隊：やちよ元気体操応援隊養成講座を受講し、やちよ元気体操の普及と地域に根付いた健康づくりを推進する人材



<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標① 気軽に楽しく運動を続けます			
意識的にいつも体を動かしている高齢者の割合	44.9%	第2次プラン 調査	55%以上
身近な場所で気軽に体を動かせる場所がある高齢者の割合	80.8%	第2次プラン 調査	増加
やちよ元気体操応援隊による自主グループ数	13グループ	平成 23 年度 事業統計	35グループ

【目標に向けた取り組み】



<気軽にできる運動の推進>

○気軽にできる運動の機会を提供します

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
やちよ元気体操等の普及啓発	高齢者を対象とした運動講座やまちづくりふれあい講座等において、やちよ元気体操等の気軽に行える体操を紹介し、また、体操のチラシなどを各種健康講座やイベント等で配布します。	○健康づくり課
運動推進のための講座やイベントの開催	運動推進のための講座の開催や各種講座に体操やストレッチ等の気軽に行える運動を取り入れます。	○健康づくり課 (長寿支援課) (公民館) ○地域包括支援センター
	ウォーキング講座、まちづくりふれあい講座、ニューリバーロードレース、ニュースポーツ*大会を開催します。	○文化・スポーツ課
総合型地域スポーツクラブの推進についての検討	身近な場所で多世代の交流を図りながら、運動を推進していく総合型地域スポーツクラブの設置を検討します。	○文化・スポーツ課
「心身の健康づくりイベント」の開催についての検討	八千代市谷津・里山保全計画のもと、心身の健康増進を目的に谷津・里山の周辺を歩く「心身の健康づくりイベント」の開催について、検討します。	○環境政策室

*ニュースポーツ：グラウンドゴルフやインディアカ等、誰でも楽しみながら参加できることを目的として新しく考案されたスポーツ



○楽しみながら運動の継続ができるように支援します

事業名	事業内容	実施機関
やちよ元気体操応援隊の養成とその活動支援	身近な場所で運動が続けられるように、やちよ元気体操応援隊を養成し、その自主活動を支援します。	○健康づくり課
ニュースポーツ用具の貸出	気軽にニュースポーツを楽しんでもらうため、用具の貸出などを行います。	○文化・スポーツ課

<運動しやすい環境の整備・維持と利用推進>

○運動するための施設等の整備・維持と市民の利用推進に努めます

事業名	事業内容	実施機関
施設の整備・維持と利用推進	多目的に利用できる市民スポーツの中核として、(仮)総合グラウンドを整備・維持し、市民の利用推進に努めます。	○公園緑地課 ○文化・スポーツ課
施設の維持と利用推進	地域スポーツの活動拠点として活用するため、既存施設(八千代総合運動公園:市民体育館・野球場・庭球場・多目的広場、萱田地区公園:野球場・庭球場、村上第1公園庭球場、八千代台近隣公園小体育館、勝田台中央公園小体育館、睦スポーツ広場、上高野多目的グラウンド)を維持し、市民の利用推進に努めます。 また、総合生涯学習プラザ・ふれあいプラザの施設内にある運動設備を維持し、市民の利用推進に努めます。	○文化・スポーツ課 ○生涯学習振興課 ○健康福祉課
道路の整備・維持	ウォーキング等に活用される道路の整備や維持補修を行います。	○都市計画課 ○土木建設課

<運動に関する情報の提供の充実>

○運動に関する情報について、分かりやすい情報提供に努めます

事業名	事業内容	実施機関
運動ができる公共施設や運動サークルの周知	市民体育館等の利用促進に向けて、「森の詩」(文化・スポーツ振興財団発行紙)やホームページ等で施設紹介を行います。	○文化・スポーツ振興財団
	総合生涯学習プラザの利用促進に向けて、ホームページ等で施設紹介を行います。 また、まなびネットやちよにより、運動サークルに関する情報提供を行います。	○総合生涯学習プラザ
	各種講座や自治会回覧等で、運動のできる公共施設(ふれあいプラザや(仮)総合グラウンド等)についての紹介を行います。	○健康づくり課
	ふれあいプラザの利用促進に向けて、施設紹介パンフレット等で周知を行います。	○社会福祉協議会

コラム

～やちよ元気体操～

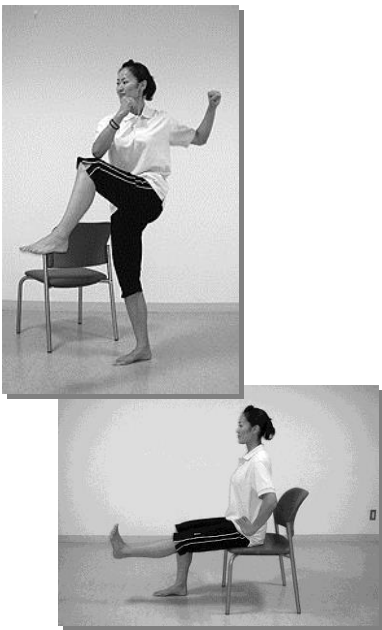
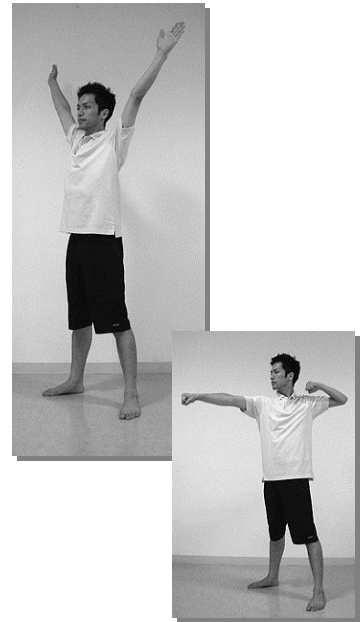
運動推進を目的に平成17年度に作成した八千代市オリジナルの体操です。平成20年度には全身のストレッチや筋力トレーニングの内容を盛り込んだ「上級編」も作成しました。日頃、あまり運動をしていないという方はできるところから、体を動かしてみませんか。「1人だとなかなかできない…」という方は、やちよ元気体操を使った体操の教室「げんき広場」で、仲間と一緒に楽しく体を動かしましょう。

やちよ元気体操 (第2版) ～上半身を伸ばそう編～

八千代市健康まちづくりプラン(推進事業) 第1号「八千代市健康づくり課」

<p>1. 手を開いて、握る (12秒×2回)</p> <p>①手を握ります。②手を開きます。</p>	<p>2. 手を後ろで握り、胸を開く (12秒×2回)</p> <p>①手を握ります。②手を開きます。</p>	<p>3. ゆっくり、肩回し (12秒×1回)</p> <p>①手を握ります。②手を開きます。</p>	<p>4. 背筋を伸ばして、胸を開く (12秒×2回)</p> <p>①肩甲骨を揃えるように両手を上に伸ばします。②大きなボールを抱えるように両手を丸めます。両手を胸に近づけるようにします。</p>
<p>5. 肩の上げ下げ (12秒×2回)</p> <p>①肩を上げて伸ばします。②力を抜いて肩を下ろします。</p>	<p>6. 腕の突き上げ (12秒×1回)</p> <p>①腕を真っすぐに上に、突き上げます。</p>	<p>7. 手を後ろで握り、胸を開く (12秒×2回)</p> <p>①手を握ります。②手を開きます。</p>	<p>8. 胸全体をリラックス (12秒×10秒)</p> <p>①手をだらりと下げて、プツプツと伸ばします。</p>
<p>9. 上体をねじる (12秒×1回)</p> <p>①手を握り、胸を開きます。②手を握りながら、上体をねじります。③肩がねじれないようにします。</p>	<p>10. 体の上に伸ばす (12秒×2回)</p> <p>①手を握り、胸を開きます。②手を握り、胸を開きます。③手を握り、胸を開きます。</p>	<p>11. 腕の突き出し (12秒×1回)</p> <p>①腕を真っすぐに上に、突き上げます。</p>	<p>12. 足もれ予防 (12秒×3回)</p> <p>①足を揃えて、つま先を揃えます。②足を揃えて、つま先を揃えます。③足を揃えて、つま先を揃えます。</p>
<p>13. 大きく足踏み (12秒×2回)</p> <p>①足を上げて、大きく足踏みます。</p>	<p>14. 深呼吸 (12秒×2回)</p> <p>①鼻から吸って、口からゆっくり吐きます。</p>	<p>注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ①痛みがある時や体調がすぐれない時は、無理に行わないようにしましょう。 ②血圧の上昇を防ぐためにも、息を止めます。自然な呼吸で行いましょう。 ③水分をしっかりとるようしましょう。 ④スリッパやサンダル履きを避け、足元が滑らないようにしましょう。 	

DVD、ビデオテープ、CD、カセットテープがありますので、お問い合わせください。
問い合わせ先：〒276-0042 八千代市ゆりのき台2-10(保健センター)八千代市健康づくり課 TEL:047-483-4646 (協力：国保年金課)



やちよ元気体操 (第2版) ～下半身を鍛えよう編～

【基本姿勢】裏面の～上半身を伸ばそう編～を参考にします。

<p>1. 足指を鍛える (12秒×4回)</p> <p>①足指を握って握ります。②足の指を握り、足の指を握ります。</p>	<p>2. すねを鍛える (12秒×4回)</p> <p>①つま先を上げて伸ばします。②つま先を上げて伸ばします。</p>	<p>3. ふくらはぎを鍛える (12秒×4回)</p> <p>①つま先を上げて伸ばします。②つま先を上げて伸ばします。</p>	<p>4. 立位の人は一お尻を鍛える (12秒×4回)</p> <p>①足を揃えて、つま先を揃えます。②足を揃えて、つま先を揃えます。</p>
<p>5. 太ももの内側を鍛える (12秒×4回)</p> <p>①足を揃えて、つま先を揃えます。②足を揃えて、つま先を揃えます。</p>	<p>6. 立位の人は一スタッドで脚全体を鍛える (12秒×4回)</p> <p>①足を揃えて、つま先を揃えます。②足を揃えて、つま先を揃えます。</p>	<p>7. 脚の付け根を鍛える (12秒×4回)</p> <p>①足を揃えて、つま先を揃えます。②足を揃えて、つま先を揃えます。</p>	<p>8. 立位の人は一スタッドで脚全体を鍛える (12秒×4回)</p> <p>①足を揃えて、つま先を揃えます。②足を揃えて、つま先を揃えます。</p>
<p>9. 足もれ予防 (12秒×3回)</p> <p>①足を揃えて、つま先を揃えます。②足を揃えて、つま先を揃えます。</p>	<p>10. お腹と脚全体を鍛える (12秒×4回)</p> <p>①足を揃えて、つま先を揃えます。②足を揃えて、つま先を揃えます。</p>	<p>11. 深呼吸 (12秒×2回)</p> <p>①鼻から吸って、口からゆっくり吐きます。</p>	<p>注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ①痛みがある時や体調がすぐれない時は、無理に行わないようにしましょう。 ②血圧の上昇を防ぐためにも、息を止めます。自然な呼吸で行いましょう。 ③水分をしっかりとるようしましょう。 ④立位で行う人は、イス等を支えにして転倒に十分注意して行いましょう。

DVD、ビデオテープ、CD、カセットテープがありますので、お問い合わせください。
問い合わせ先：〒276-0042 八千代市ゆりのき台2-10(保健センター)八千代市健康づくり課 TEL:047-483-4646 (協力：国保年金課)

※DVD, ビデオテープ, CD, カセットテープもあります。
お問い合わせは八千代市保健センター内 健康づくり課まで。電話 047-483-4646

【行動目標②】

食を楽しみ、低栄養の予防に努めます

高齢者が無理なく簡単に、1日3食、栄養バランスのよい（主食・主菜・副菜*が揃った）食事をするなど、健康によい食事ができ、家族や友人と楽しく食事をしながら、低栄養を予防することをめざします。

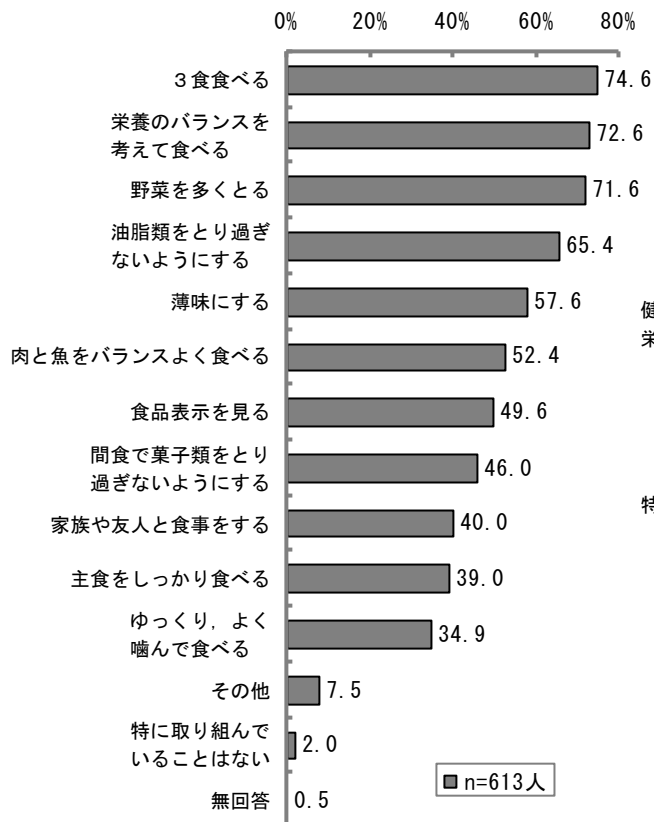
*主食：ご飯・パン・麺
主菜：肉・魚・卵・大豆料理
副菜：野菜・きのこ・いも・海藻料理

<現状と方向性>

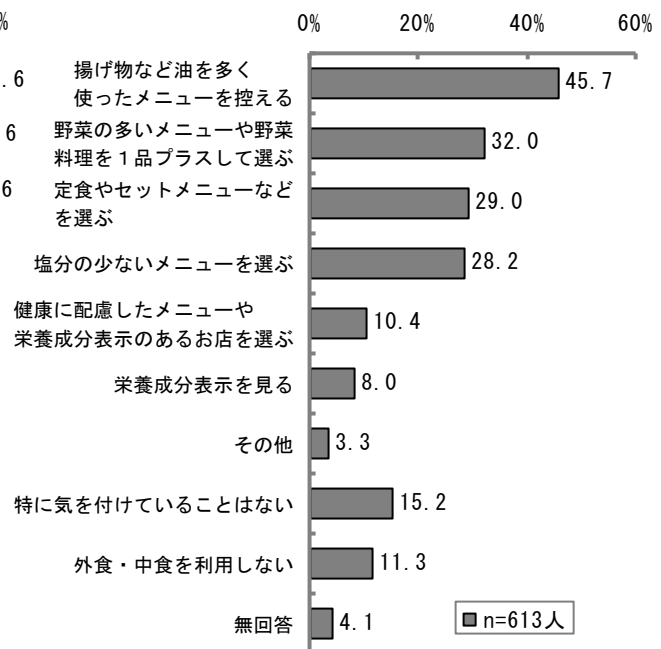
■低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合

平成 23 年度 65 歳以上の健康診査受診者数	11,032 人	BMI 20 以下 該当者数（割合）	2,133 人（19.3%）
-----------------------------	----------	-----------------------	----------------

■食生活で健康のために取り組んでいること （複数回答）



■外食・中食をする時に健康のために気をつけていること （複数回答）



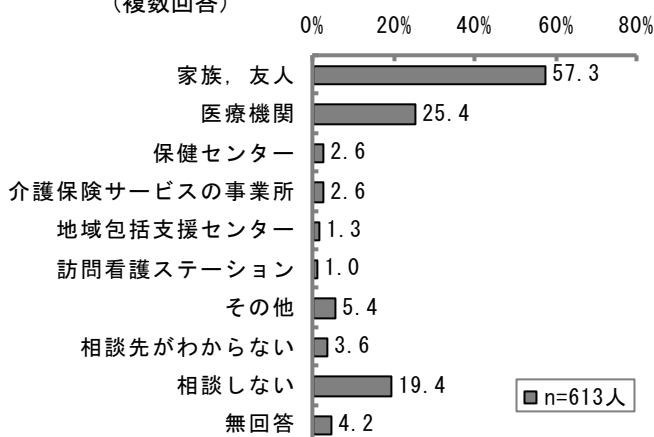
平成 23 年度に八千代市の健康診査を受けた 65 歳以上の方で、低栄養傾向（BMI 20 以下）に該当する高齢者の割合は、19.3%となっています。

日頃の食生活で健康のために取り組んでいることは、「3食食べる 74.6%」「栄養のバランス（主食・主菜・副菜）を考えて食べる 72.6%」となっています。

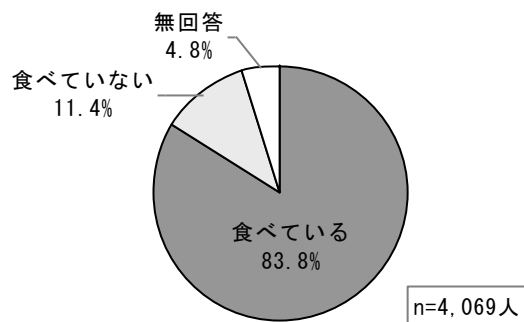
また、外食・中食*をする時に健康のために気をつけることは、「揚げ物など油を多く使ったメニューを控える 45.7%」「野菜の多いメニューや野菜料理を1品プラスして選ぶ 32.0%」となっています。

*中食：家庭外で調理された食品を購入して、家庭の食卓で食べること

■食生活について気になることがある時の相談先
(複数回答)



■家族や友人と一緒に食事をしている
高齢者の割合



また、食生活について気になることがある時、「相談先がわからない 3.6%」「相談しない 19.4%」となっています。また、家族や友人と一緒に食事をしている高齢者の割合は、83.8%となっています。

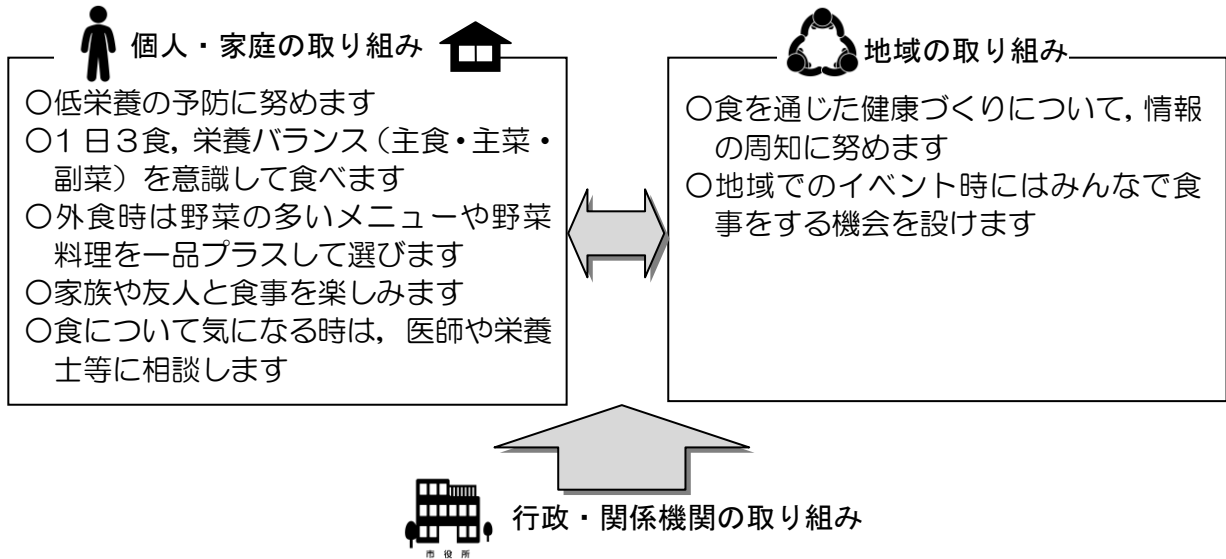
介護予防の観点から低栄養の予防・改善は重要であるため、高齢期の食生活に関する普及啓発を行います。また、健康によい食事を実践する市民が増えるように、食に関する市民活動団体との連携について検討します。

共食（家族や友人と共に食を楽しむこと）については、人とふれあう機会となるだけでなく、栄養状態の改善や認知症の予防等の効果も期待できることから、共食の大切さについて周知します。

<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標② 食を楽しみ、低栄養の予防に努めます			
低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合	19.3%	平成 23 年度 健康診査統計	減少
日頃の食生活で健康のための取り組みとして、毎日3食食べている高齢者の割合	74.6%	第2次プラン 調査	85%以上
日頃の食生活で健康のための取り組みとして、栄養のバランス（主食・主菜・副菜）を考えて食べる高齢者の割合	72.6%	第2次プラン 調査	増加
外食・中食をする時に、健康のために野菜が多いメニューや野菜料理を一品プラスして選ぶ高齢者の割合	32%	第2次プラン 調査	40%以上
食生活について気になることがある時、相談先がわからない高齢者の割合	3.6%	第2次プラン 調査	減少
食生活について気になることがある時、相談しない高齢者の割合	19.4%	第2次プラン 調査	15%以下
家族や友人と一緒に食事をしている高齢者の割合	83.8%	高齢者の保健福祉・介護保険ニーズ調査結果報告書 (平成23年3月)	増加

【目標に向けた取り組み】



<食を通じた健康づくりの推進>

○食を通じた健康づくりに関する普及啓発を行います ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
食を通じた健康づくりに関する講座等の開催	まちづくりふれあい講座などにおいて、低栄養の予防や共食の大切さなど、食を通じた健康づくりに関する普及啓発を行います。	○健康づくり課（長寿支援課） （公民館） ○地域包括支援センター
食を通じた健康づくりに関する情報提供	広報やちよ、ホームページ、チラシ等を活用しさまざまな機会を通じて、低栄養の予防や共食の大切さなど、食を通じた健康づくりに関する情報提供を行います。また、農産物直売所等にてチラシの配布を行います。	○健康づくり課

○低栄養の予防や健康によい食事の取り組みを支援します ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
食生活相談の実施	食に関する悩み等に対し、栄養士が食生活相談（個別面接・電話相談）に応じます。また、食生活相談の活用に関して連携機関と検討し周知します。	○健康づくり課（医師会） （地域包括支援センター）

<食に関する市民活動の推進>

○食を通じた健康づくりについて、市民活動団体と共に推進していきます

事業名	事業内容	実施機関
市民主体の食を通じた健康づくりの推進	より多くの市民が食への関心を高め、健康によい食事ができるように、食を通じた健康づくりについて、市民活動団体と共に検討し、推進します。	○健康づくり課

低栄養とは：

加齢に伴い食事摂取が不十分なために起こるたんぱく質やエネルギー（糖質・脂質）の不足です。たんぱく質は、筋肉や内臓・骨など身体を作り、維持する上で欠かせない栄養素です。エネルギーは言葉通り身体を動かすエネルギーになるため、これらが共に不足することは命に関わる危険な状態と言えます。



【行動目標③】

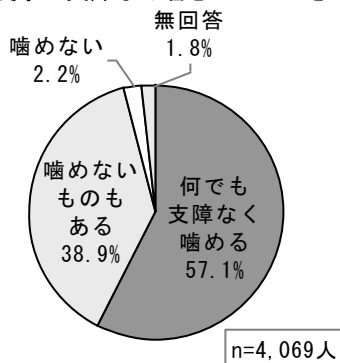
歯と口腔の健康を保ち、おいしく食べます

歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど生活の質にも深く関わっており、自分らしく豊かな人生を送るためにも大切なものです。

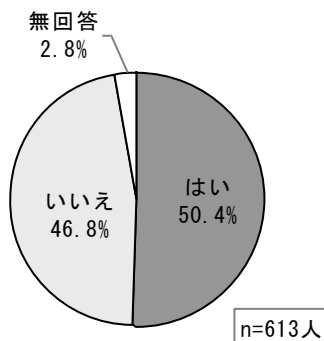
高齢期は、歯の喪失防止や口腔の機能の低下を予防しながら、しっかり噛んでおいしく食べられることをめざします。

＜現状と方向性＞

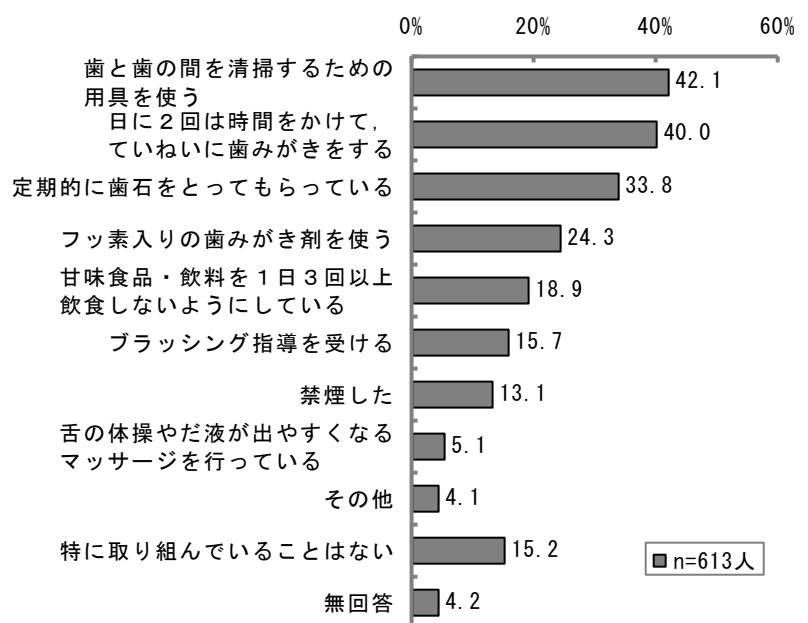
■食事に支障なく噛むことができるか



■定期的に（1年に1回以上）
歯科健診を受けているか



■歯や口の健康のために取り組んでいること
(複数回答)



食事に支障なく噛める高齢者の割合は 57.1%であり、定期的に歯科健診を受けている高齢者の割合は 50.4%と約半数となっています。

歯や口の健康のために取り組んでいることのうち、「歯と歯の間を清掃するための用具を使う 42.1%」「日に2回は時間をかけて、ていねいに歯みがきをする 40.0%」「舌の体操やだ液が出やすくなるマッサージを行っている 5.1%」となっています。

自分の歯でおいしく食事ができることは、暮らしの充実感にもつながります。歯の喪失や口腔の機能が低下すると、食欲が落ち全身の健康にも影響していきます。

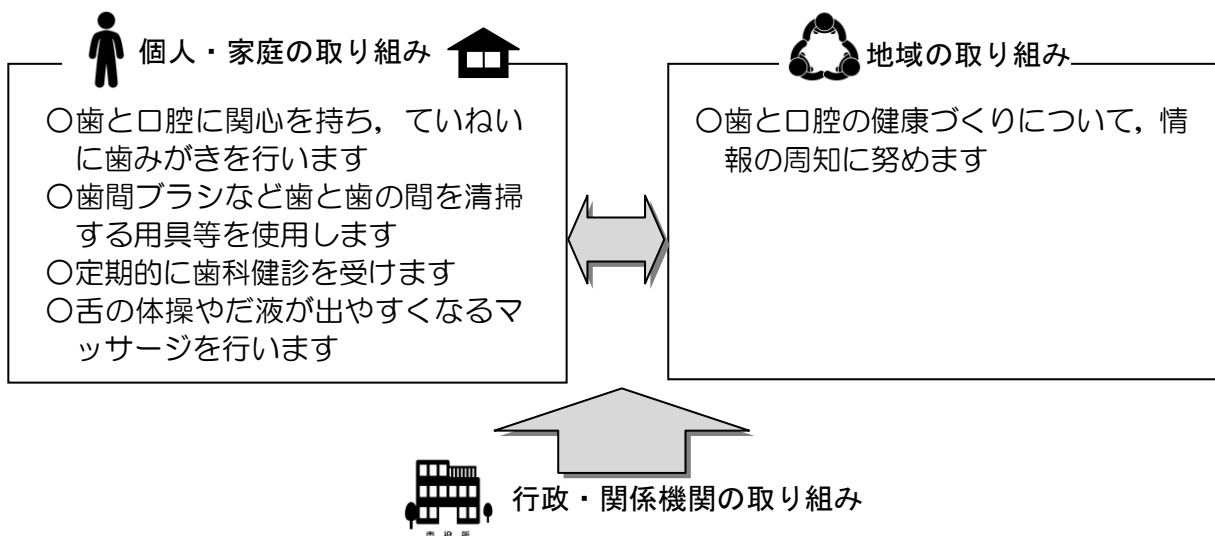
できる限り自分の歯で、しっかり噛んで飲み込む力を維持できるように、定期的に歯科健診を受ける大切さや、舌の体操やだ液が出やすくなるマッサージなどを周知します。



<数値目標>

	現状値 平成 23 年度	出典	目標値 平成 34 年度
行動目標③ 歯と口腔の健康を保ち、おいしく食べます			
食事に支障なく噛める高齢者の割合	57.1%	高齢者の保健福祉・介護保険ニーズ調査結果報告書（平成 23 年 3 月）	70%以上
80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人の割合	75.1%	平成 23 年度 成人歯科健康診査統計	増加
定期的に（1 年に 1 回以上）歯科医院で歯科健診を受けている高齢者の割合	50.4%	第 2 次プラン調査	65%以上
日に 2 回は時間をかけて、ていねいに歯みがきをする高齢者の割合	40%	第 2 次プラン調査	50%以上
舌の体操やだ液が出やすくなるマッサージを行っている高齢者の割合	5.1%	第 2 次プラン調査	20%以上

【目標に向けた取り組み】



<歯と口腔の健康づくりの推進>

○歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発を行います

（ ）は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
歯と口腔の健康づくりに関する講座等の開催	まちづくりふれあい講座、ふれあい大学等において、定期的に歯科健診を受ける大切さ、歯科疾患の予防や口腔の機能の低下を予防する方法など、歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及啓発を行います。	○健康づくり課（長寿支援課） （歯科医師会） ○地域包括支援センター
歯と口腔の健康づくりに関する情報提供	広報やちよ、ホームページ、チラシ等を活用しさまざまな機会を通じて、定期的に歯科健診を受ける大切さ、歯科疾患の予防など、歯と口腔の健康づくりに関する情報提供を行います。	○健康づくり課（長寿支援課） （障害者支援課） （歯科医師会）
だ液でるでる体操*等の普及啓発	健康講座においてだ液が出やすくなるマッサージとして、だ液でるでる体操等を周知します。また、体操のチラシやCDなどの配布による普及啓発を行います。	○健康づくり課

*だ液でるでる体操：だ液が出やすくなる体操として作成された八千代市オリジナルの体操



○定期的に歯科健診を受けることを促します ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
定期的な予防管理の推進	成人歯科健康診査などを実施します。定期的に歯科健診を受ける大切さを伝えるとともに、受診を促します。	○健康づくり課 (長寿支援課) (障害者支援課) (歯科医師会)

○歯と口腔の健康づくりの取り組みを支援します ()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
歯科相談の実施	歯と口腔の状態に応じたお手入れ方法等について、歯科相談を実施し、周知します。	○健康づくり課
介護関係者などへの研修会の開催	介護施設の口腔ケアの実態に応じて、ケアマネジャー(介護支援専門員)や介護職員を対象に、歯科疾患の予防や口腔機能を維持する方法(だ液でるでる体操等)に関する研修会を開催します。	○健康づくり課 (歯科医師会) (長寿支援課) (地域包括支援センター)

○歯と口腔の健康づくりのための仕組みづくりを行います

事業名	事業内容	実施機関
関係機関・団体などとの連携・協力体制の確立	歯と口腔の健康づくりを推進する会議体として「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」を設け、歯周病などの歯科疾患の状況について評価を行い、活動内容を協議します。	○「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」



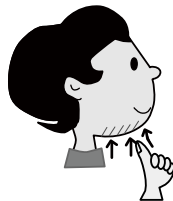
～♪「だ液ーでるでる」(だ液腺マッサージ)♪～

お顔にある大きな3つのだ液腺(つばの出口)をマッサージでほぐして、だ液を出やすくするものです。食事の前が効果的です。



じかせん
【耳下腺】

上の奥歯のあたりをクルクル



がくかせん
【顎下腺】

アゴの骨の内側に沿って5か所、軽く押す



ぜっかせん
【舌下腺】

アゴの真下から舌を押し上げるように軽く押す

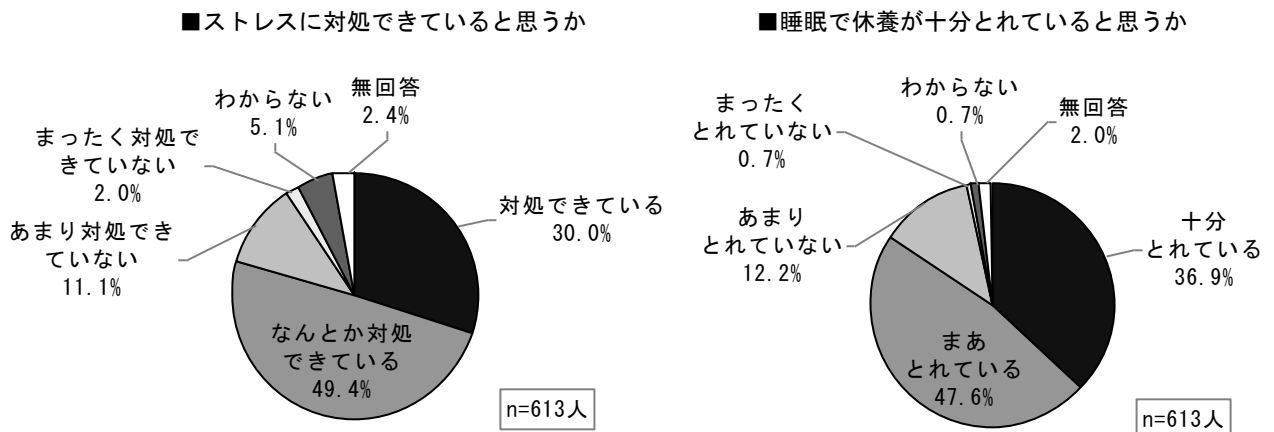


【行動目標④】

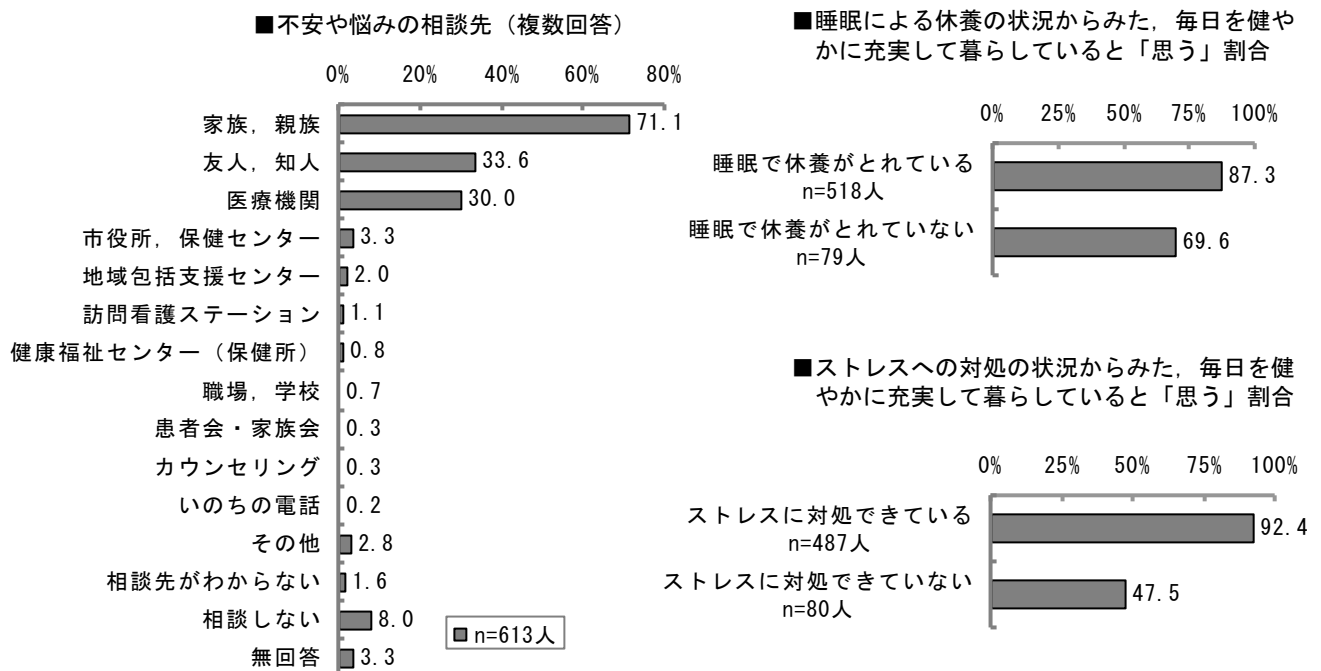
ストレスと上手につきあい、1人で悩まず誰かに相談します

ストレスと上手につきあって睡眠を十分にとり、不安や悩みなどを抱えた時は、誰かに相談したり、症状に応じて受診する等の適切な対処ができることをめざします。

<現状と方向性>



ストレスへの対処は、「対処できている」と「なんとか対処できている」を合わせると79.4%となっており、睡眠による休養は「十分とれている」と「まあとれている」を合わせると84.5%となっています。



不安や悩みごとを抱えた場合、相談相手がいる高齢者は87.1%となっています。

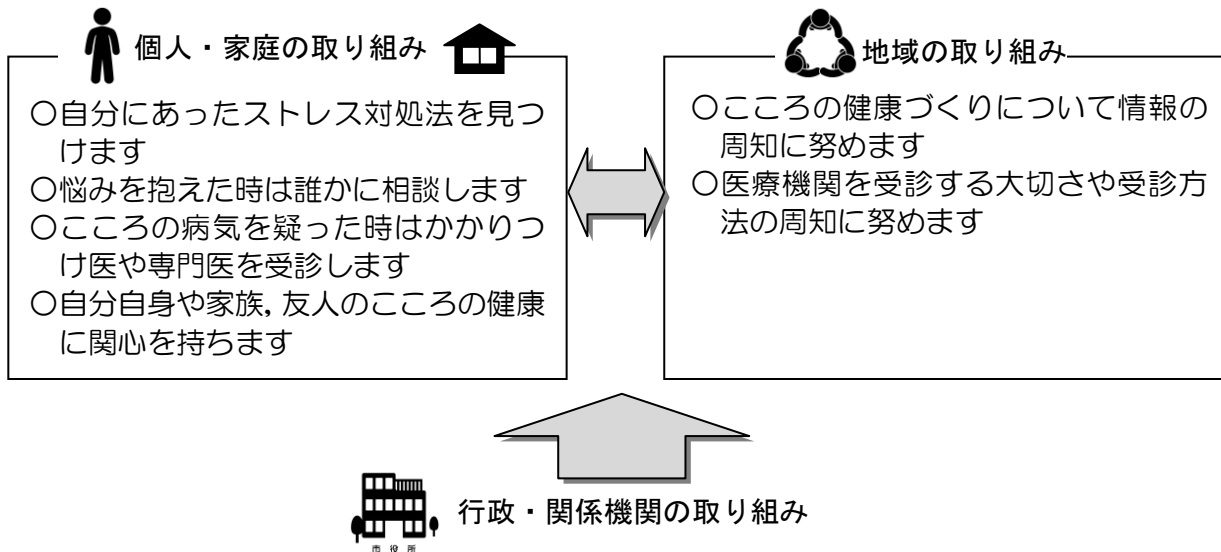


ストレスに対処できている人や睡眠による休養がとれている人は、暮らしの充実感を感じている人が多く、高齢期のうつ病の予防とも関連してくることから、こころの健康づくりに関する情報提供を行います。また、不安や悩みを抱えた時、一人で悩まず、誰かに相談できるように相談窓口を周知します。

<数値目標>

	現状値 平成23年度	出典	目標値 平成34年度
行動目標④ ストレスと上手につきあい、1人で悩まず誰かに相談します			
ストレス（不安や悩みなど）に対処できている高齢者の割合	79.4%	第2次プラン調査	増加
睡眠による休養がとれている高齢者の割合	84.5%	第2次プラン調査	増加
不安や悩みを抱えた時の相談先を知っている高齢者の割合	87.1%	第2次プラン調査	増加

【目標に向けた取り組み】



<こころの健康づくりの推進>

○こころの健康づくりに関する普及啓発を行います

()は連携機関

事業名	事業内容	実施機関
こころの健康づくりに関する講座等の開催	まちづくりふれあい講座や講演会などにおいて、睡眠の重要性、高齢期のうつ病の予防、医療機関の受診方法など、こころの健康づくりに関する普及啓発を行います。 また、認知症サポーター養成講座などにおいて、認知症に対する正しい理解の普及啓発を行います。	○健康づくり課（長寿支援課） （公民館） ○障害者支援課 ○地域包括支援センター





事業名	事業内容	実施機関
こころの健康づくりに関する情報提供	広報やちよ、ホームページ、チラシ、こころの健康だより等を活用しさまざまな機会を通じて、睡眠の重要性、高齢期のうつ病の予防、医療機関の受診方法など、こころの健康づくりに関する情報提供を行います。	○障害者支援課 ○健康づくり課 (地域包括支援センター) (長寿支援課)

○悩みや不安を抱えた時の相談窓口を紹介します

事業名	事業内容	実施機関
相談窓口の周知	広報やちよ、ホームページ、チラシ等を活用しさまざまな機会を通じて、こころの健康に関する相談窓口を周知します。	○健康づくり課 ○障害者支援課 ○習志野健康福祉センター

○こころの健康に関する相談事業の充実を図ります

事業名	事業内容	実施機関
高齢者の総合相談等の実施	認知症や高齢期のうつ病などに関することや介護について、保健師（看護師）・社会福祉士・主任介護支援専門員が相談に応じます。	○地域包括支援センター
メンタルヘルスほっと相談の実施	こころの病気や福祉サービスの利用等について、保健師や精神保健福祉士が相談に応じます。	○障害者支援課
精神保健福祉相談等の実施	こころの病気やこころの健康について、精神科医や精神保健福祉相談員が、本人や家族の相談に応じます。	○習志野健康福祉センター
健康相談の実施	病気の症状と生活への影響を確認し、保健師が関係機関と連携して相談に応じます。	○健康づくり課



～計画策定に携わって～ いきいき高齢者部会委員の感想



八千代市に住む高齢者の方々の生の声を聞ける貴重な機会でした。これから、この地域と一緒に歳を重ねる皆様と、幸せを実感できる八千代市を創っていきたいと思います。 福田 光宏 (部会長)

人生を豊にする目標を支えるのが「健康」だ、という位置づけで首肯した。長寿祝いも喜寿はパス、傘寿、米寿を超えて卒寿に手が届く天寿社会を迎えつつある。人生90年時代、市民みんなが健やかに華麗に加齢する、ハッピー・サクセスフル エイジングの夢をみました。

Project health 2020 YACHIYO
杉岡 昌明 (策定委員会会長)

いきいき高齢者部会に参加して、まずは地域の中で、どのように携わっていくか私自身社会福祉の支会活動をしており、1人でも多くの人達が参加し情報交換の出来る場所を作りたいと思う。

竹花 富美子

以前より高齢者問題についてはいろいろ取り組んできているつもりですが、策定委員として携わってみて、すべてを現実化させるには、まだまだ時間が必要な状況であると感じています。 寺木 善信

健康の2文字が広く深く重いことを考えさせられた。63年間生活の友として嗜み続けた煙草を計画策定に携わり1年半がかりでやめる決心が出来た。健康を戴き爽快。感謝の念でいっぱい。 田邊 雄治

やちよ元気体操を通じ参加させていただき、行政の仕事が理解できグループの方々にお知らせできることが多くなった。まちづくりの一員として地域で何かお手伝いしたいと思う。 河西 節栄





第6節 八千代市食育推進計画の目標と取り組み

八千代市では、国の第2次食育推進基本計画と県の第2次千葉県食育推進計画を踏まえ、本プランに八千代市食育推進計画を位置づけ、市民一人ひとりが食生活について関心を持ち、健康的で楽しい食事を心がけることができるように、各ライフステージに合わせた間断のない食育の推進を図ります。

①生涯にわたるライフステージに応じた食に関する情報提供

ライフステージに応じた食に関する知識が得られるように、各種事業や学校を通し情報の提供を行うとともに、広報やちよ、ホームページなどを通じて広く市民に周知を図ります。また、望ましい食習慣を身につけ、食の楽しさを実感できるように、家族や友人などとの共食の大切さを伝えます。

②食に関するさまざまな経験をする機会の提供

食を通じて豊かなところと健康な身体づくりができるように、子どもの頃から農業体験や農業生産者と関わりのある食育の機会を提供します。また、イベントや講座を通じて家族と一緒に料理をつくることや健康に配慮した食事づくりをして、楽しく食べることなどについて知る機会を提供します。

学校・公民館などの関係機関や地域においても食育を進め、子どもから高齢者までライフステージに合わせたさまざまな食に関する経験の機会を提供します。

③関連機関との連携を通じた推進

学齢期における食育の取り組みに関しては、やちよ食育ネットワーク協議会において活動を協議し、関係機関と連携のもと実施します。

学齢期以外のライフステージにおいても男女共同参画センター等の関係機関と連携し、推進します。

④食環境の整備

飲食店や農産物直売所等と連携し、旬の野菜メニューや健康に関する情報提供を行います。また、健康に配慮したメニューなどの提供についても連携し、推進します。



⑤八千代市食育推進計画指標一覧

八千代市食育推進計画は、国の第2次食育推進基本計画・第2次千葉県食育推進計画を参考に、下記の指標を設定し、食育の推進を図ります。

本プラン掲載箇所	<目 標>	現状 平成 23 年度	目標値 平成 34 年度	*注1
すこやか親子 58 頁	自己肯定感が高い子の割合（「私はやればできる・自分のことが好き」共に肯定）	小学生 55.2% 中学生 39.3%	小学生 70% 中学生 60%	
	小中学生の肥満の割合	小学生 9.8% 中学生 10.8%	7%以下	
	小中学生のやせの割合	小学生 23.8% 中学生 33.2%	減少	
	朝食または夕食を家族と一緒に食べる頻度（家族との共食頻度）	小学生 10.5 回/週 中学生 10.3 回/週	現状維持	★
	家族と食事をするのが楽しい小学生の割合	92.1%	現状維持	
	からだによい食べ物や栄養バランスのよい食事に興味がある子の割合	小学生 68.0% 中学生 58.7%	小学生 80% 中学生 70%	◎
	子どもと一緒に月2回以上食事づくりをする小学生の親の割合	26.2%	40%	
	料理をすることに興味がある子の割合	小学生 75.7% 中学生 70.6%	小学生 80% 中学生 75%	
	小学生がつくれるような料理を知っている小学生の親の割合	89.1%	現状維持	
	農業体験を実施している学校数	小学校 23 校中 14 校 中学校 11 校中 10 校	小学校増加 中学校現状維持	◎ ○
	農業生産者と関わりのある食育を実施している小学校数	小学校 5 校	小学校全校	
	農業を体験することに興味のある子の割合	小学生 64.3% 中学生 39.9%	小学生 70% 中学生 45%	◎ ○
学校給食における地場産物を使用する割合（県内産）	32.4%	現状維持	★	
はすこやかつ成年 76 58 頁	朝食の欠食率	小学 5 年生 1.6% 中学 2 年生 4.7%	現状維持	★ ○
		18~20 歳代男性 36.1% 30 歳代男性 24.4% 18~20 歳代女性 22.2% 30 歳代女性 16.2%	男女とも 15%以下	
はすこやかつ成年 76 頁	適正体重を保っている人の割合	67.9%	75%以上	
	健康のために、栄養のバランス（主食・主菜・副菜）を考えて食べることを重視している人の割合	52.8%	75%以上	★
	健康に配慮したメニューや栄養成分表示などがあるお店が増えていると思う人の割合	63.2%	75%以上	
	健康ちば協力店など食の健康に取り組む店舗数	健康ちば協力店登録数 33 店舗	増加	





本プラン 掲載箇所	<目 標>	現状 平成 23 年度	目標値 平成 34 年度	*注1
いきいき高齢者 113 頁	低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合	19.3%	減少	
	日頃の食生活で健康のための取り組みとして、毎日3食食べている高齢者の割合	74.6%	85%以上	
	日頃の食生活で健康のための取り組みとして、栄養のバランス（主食・主菜・副菜）を考慮して食べる高齢者の割合	72.6%	増加	★
	外食・中食をする時に、健康のために野菜が多いメニューや野菜料理を一品プラスして選ぶ高齢者の割合	32%	40%以上	○
	食生活について気になることがある時、相談先がわからない高齢者の割合	3.6%	減少	
	食生活について気になることがある時、相談しない高齢者の割合	19.4%	15%以下	
	家族や友人と一緒に食事をしている高齢者の割合	83.8%	増加	

*注1：★…国の第2次食育推進基本計画における『食育の推進の目標に関する事項』の指標と同様の指標
 ◎…国の第2次食育推進基本計画における『食育の推進の目標に関する事項』の関連指標
 ○…県の第2次千葉県食育推進計画関連指標





第7節 八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例に関わる目標と取り組み

八千代市では平成24年6月に「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定しました。その第6条で基本的施策を規定しています。それに基づき、歯と口腔の健康づくりの知識や歯科疾患予防に関する普及啓発、定期的な予防管理の推進、関係機関・団体等との連携・協力体制の確立に取り組みます。

①歯と口腔の健康づくりに関する知識や予防に関する情報提供

市民が正しい知識を持って自ら行動できるように、市は歯と口腔の健康づくりに関する知識や歯科疾患の予防に関する情報を提供します。

講座や歯科健康診査の機会や、広報やちよ等を通し、広く市民に歯と口腔の健康づくりに関する知識や情報を提供します。

②定期的な予防管理の推進

身近な地域で、かかりつけ歯科医による定期的な予防管理が定着することを推進します。歯科健康診査を実施し、受診を促すとともに、定期受診の大切さを伝えます。

③関係機関・団体等との連携・協力体制の確立

全ライフステージを対象とした、生涯を通じて歯科保健を推進評価する会議体として「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」を新たに設置し、ライフステージごとのむし歯や歯周病の有病状況などの歯科保健情報を収集し、分析していく体制を整備します。



④八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例第6条基本的施策関連指標

国（歯科口腔保健の推進に関する基本的事項）や千葉県（千葉県歯・口腔保健計画）で掲げられている目標との整合性を図りながら、むし歯・歯周病予防等をめざして下記の指標を設定し、歯と口腔の健康づくりの推進を図ります。

本プラン 掲載箇所	＜目 標＞	現状 平成 23 年度	目標値 平成 34 年度
すこやか親子 68 頁	3歳児におけるむし歯のない人の割合	76.1%	80%
	12歳児におけるむし歯のない人の割合	56.3%	65%
	12歳児における1人平均むし歯数 (DMF歯数)	0.95歯	0.5歯
	フッ素配合歯みがき剤を使っている(小学生親は 子どもに使わせている)人の割合	小学生親 52.9% 中学生 42.0%	小学生親 80% 中学生 80%
		1歳6か月児 平成24年度 60.7% (参考値)	1歳6か月児 70%
定期的に歯科健診を受けている人(小学生親は子 どもに受けさせている)の割合(学校歯科健診以 外にも受けている割合)	小学生親 52.7% 中学生 20.6%	小学生親 65% 中学生 30%	
はじらつ成年 88 頁	60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	83.3%	90%以上
	自分の歯でおいしく食事ができると思う人の割 合	94.4%	増加
	定期的に(1年に1回以上)歯科医院で歯科健診 を受けている人の割合(18歳~64歳)	36.1%	60%以上
	ふだん、歯や口の健康のために、取り組んでいる ことがない人の割合	23.0%	減少
いきいき高齢者 116 頁	食事に支障なく噛める高齢者の割合	57.1%	70%以上
	80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	75.1%	増加
	定期的に(1年に1回以上)歯科医院で歯科健診 を受けている高齢者の割合(65歳以上)	50.4%	65%以上
	日に2回は時間をかけて、ていねいに歯みがきを する高齢者の割合	40%	50%以上
	舌の体操やだ液が出やすくなるマッサージを行 っている高齢者の割合	5.1%	20%以上