

ダイジェスト版

# 八千代市 第2次健康まちづくりプラン

平成25(2013)年度～平成34(2022)年度

～ 生きていることの幸せをみんなが実感できるまちをめざして～

世代を超えたまちづくり  
心も体も健康に



計画の基本理念である「生きていることの幸せをみんなが実感できるまち」の実現にむけて、第2次プランのキャッチコピー「世代を超えたまちづくり 心も体も健康に」を掲げ、市民、地域、関係機関のみなさんと行政が共に力を合わせて、市民の生涯を通じた健康づくりを推進します。



平成25年3月  
八千代市

# 第2次健康まちづくりプランとは？

市民の生涯を通じた健康づくりのための基本計画です。

健康まちづくりプランは、平成16年3月に策定し、市民や関係機関の方と共に市民の健康づくりに取り組んできました。第2次プランの策定にあたっては、市民や関係団体の代表で構成する「八千代市第2次健康まちづくりプラン策定委員会」において、各世代の健康づくりのめざす姿(目標)や、その具体的な取り組みの検討を重ねました。また、市民アンケート調査から、市民の健康の考え方と生活習慣の実態を把握し、計画づくりに活かしています。本プランは、個人や家庭とそれを支える地域及び行政・関係機関などが、それぞれの活動領域で役割を発揮すると共に、世代を超えて相互に支え合うことにより、市民の生涯を通じた健康づくりの推進をめざすものです。

## 計画期間

平成25(2013)年度から平成34(2022)年度までの10年間の計画です。計画の中間年度である平成29(2017)年度には、指標を含めた中間見直しを行います。

## 基本理念

**生きていることの幸せをみんなが実感できるまちをめざして**

## 基本目標

基本理念の実現に向けて、全世代を通じた3つの基本目標を定めています。

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

子どもから高齢者まで、誰もが自分らしく毎日をいきいきと暮らしていくまちをめざします。

2

みんなのいきいきを  
応援しあうまち・やちよ

地域の人々や団体・企業などと協働して、健康を支え合う仲間づくりや地域づくりをすすめます。

3

健康な暮らしの  
環境づくりを  
すすめるまち・やちよ

行政や関係機関は、健康づくりのための仕組み、場づくり、人材育成など、基盤となる環境づくりをすすめます。

## 基本方針

① 市民参画による策定・推進・評価を行います。

② ヘルスプロモーションの理念に基づく策定・推進・評価を行います。

「専門家まかせ」「個人まかせ」ではなく、家族や地域の人々、そして行政の施策など、「地域全体の力」で健康づくりを支援するという、ヘルスプロモーションの理念に基づいて健康づくりをすすめます。



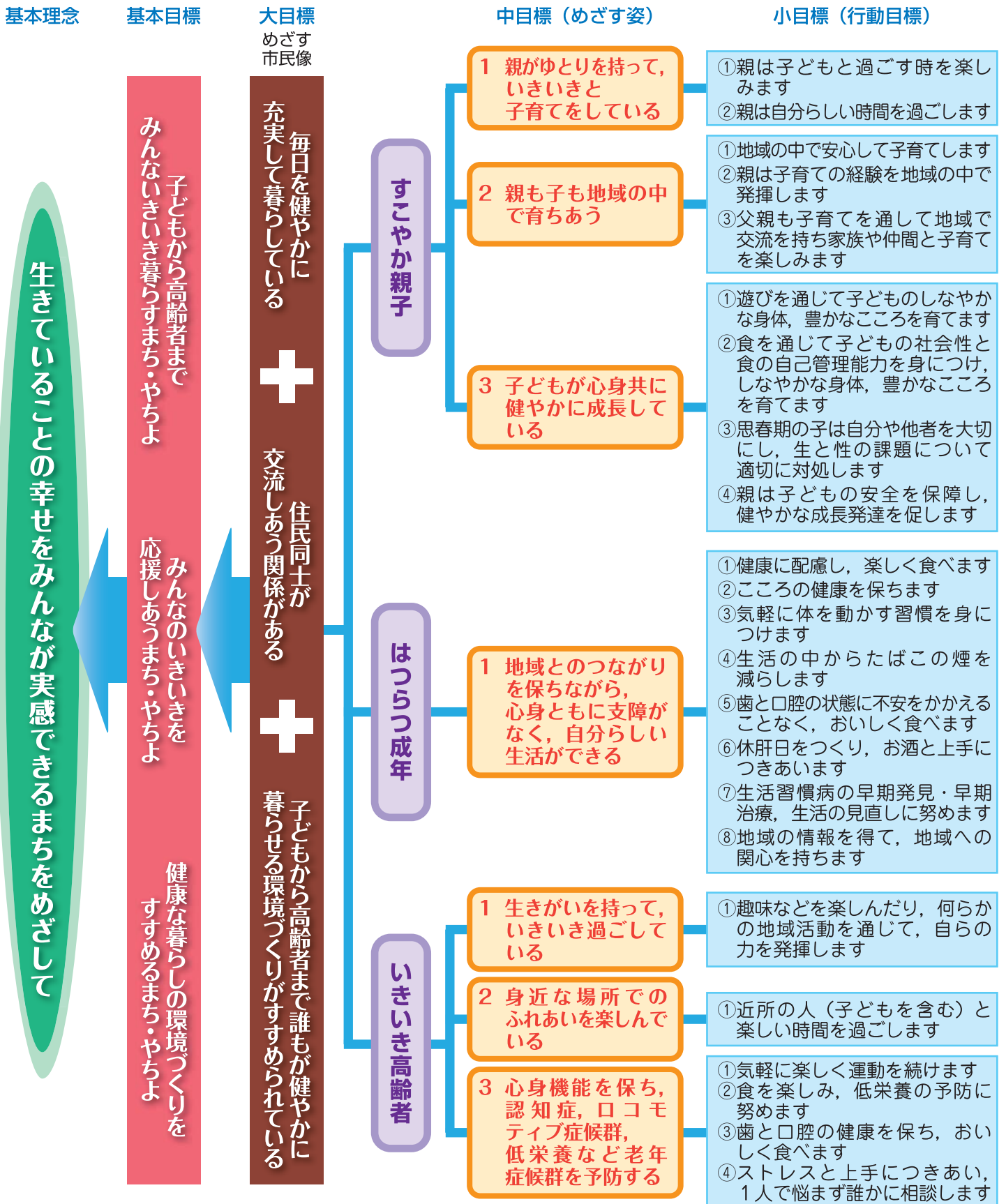
③ 子どもから高齢者まで、全ライフステージに応じた一体的な計画とします。

④ 可能な限り数値化した指標の設定と、実効性のある取り組みを盛り込みます。

# 計画の体系

ライフステージごとに目標（めざす姿と行動目標）を設定し、基本理念の達成をめざします。

「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歳～64歳)」「いきいき高齢者世代(65歳以上)」の3つのライフステージごとに健康づくりの目標(めざす姿と行動目標)を設定し、目標に向けた具体的な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。





# すこやか親子世代の健康づくり(妊娠期～乳幼児・思春期)



## 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

### 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

親は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しょう。

	現状 (平成23年度)	目標 (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%	75%

### 子育て中の親への提案

- 親は地域子育て支援センターや親向け事業を利用して  
・子育ての疑問や不安を相談しましょう  
・子育ての仲間をつくり、協力して子育てしましょう
- 夫婦で育児について話し合きましょう
- 時には子どもを預け、上手に気分転換をしましょう

### 地域のみなさんへの提案

- 子育て中の親に声をかけ、必要に応じて手助けや相談にのったりしましょう

### 行政・関係機関の取り組み

- 子育ての仲間づくりの場や育児相談の体制を充実します
- 子どもを預ける制度の利用の促進を図ります

### めざす姿 2

親も子も **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、自分の役割を持つことにより、親も子も安心して共に成長していくことをめざしましょう。

	現状 (平成23年度)	目標 (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%	増加

### 子育て中の親への提案

- 親は子育てを通じ地域とつながりを持ちましょう
- 親向け事業に参加し、父親も子育てを楽しみましょう

### 地域のみなさんへの提案

- 自治会・支会などで子育て世代が参加できるイベントなどを実施し、世代間交流できる機会を提供しましょう
- 子育て中の親と子どもに、積極的に声をかけましょう

### 行政・関係機関の取り組み

- 地域ごとの子育て支援のネットワークづくりをすすめます
- 親が子育て経験を地域の中で活かせるよう支援します
- 父親の子育てを通じた学びと地域との交流を推進します

### 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健康を守るとともに、遊びや食育、思春期の生と性について親も地域も関心を持ち、子どもの健やかな成長をめざしましょう。

	現状 (平成23年度)	目標 (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%	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%	増加

### 子育て中の親への提案

- 遊びを通し子ども同士で解決する力を育みましょう
- ゲームやテレビとのつきあい方を子どもと話し、外遊びをすすめてみましょう
- 家族と一緒に食事をし、会話を楽しみましょう
- 子どもと一緒に食事を作りましょう
- 思春期研修会などに参加して、思春期の生と性の現状などに関心を持ちましょう
- 小児・乳児の心肺蘇生法を学びましょう
- 早寝・早起きを心がけるなど、子どもの生活リズムを整えましょう
- フッ素配合歯みがき剤使用でむし歯予防をしましょう

### 地域のみなさんへの提案

- 公園などで遊ぶ子どもを、地域で見守りましょう
- 思春期の子ども達の成育を地域で見守りましょう
- 職業経験や自分の得意な事柄を子ども達に伝えましょう  
例：農業生産者の食育事業協力等

### 行政・関係機関の取り組み

- 行政・関係機関・市民のネットワーク組織を中心に、食育・思春期の生と性・歯科保健などの取り組みをすすめます
- 子どもの健康に関する情報の発信や学ぶ機会を提供します

## みんなですすめる! 子育てしやすいまちづくり

地域子育て支援センターごとに行われている地域会議(地域情報交換会)などを通じ、地域の特性にあった子育て支援を、連携してすすめます。



# はっらっ成年世代の健康づくり(18歳~64歳)

## 重点取り組み

健康づくりを地域みんなで行いましょう



### めざす姿

地域とのつながりを保ちながら、心身ともに支障なく、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しょう。

	現状 (平成23年度)	目標 (平成34年度)
心身ともに支障なく、仕事、家事、育児等ができていない人の割合	84.7%	増加

## 健康に配慮し、楽しく食べましょう

### 個人と地域のみなさんへの提案

- 栄養バランス(主食・主菜・副菜)がそろった食事をしましょう
- 朝食を抜かず、1日3食食べましょう
- 誰かと一緒に楽しく食べましょう
- 外食をする時、健康に配慮したメニューを選びましょう



### 行政・関係機関の取り組み

- 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
- 食生活に関する情報提供を行います

## こころの健康を保ちましょう

### 個人と地域のみなさんへの提案

- ストレス対処法を見つけましょう
- 悩みを抱え込まず、誰かに相談しましょう



### 行政・関係機関の取り組み

- ストレス対処法や睡眠の重要性等の情報提供に努めます
- こころの相談窓口を紹介します

## 気軽に体を動かす習慣を身につけましょう

### 個人と地域のみなさんへの提案

- 日常生活に体を動かす機会を取り入れましょう
- 運動を目的としたイベントに参加しましょう

### 行政・関係機関の取り組み

- 運動をはじめのきっかけづくりの講座やイベントを開催します
- 運動するための施設等の整備・維持と利用推進に努めます

## 野菜をたっぷりおいしく食べよう

### 1食の目安

生野菜は両手に1杯  
ゆでた野菜は片手に1杯  
色の濃い野菜や薄い野菜、根菜類など、取り混ぜて食べましょう

1日に  
350g以上が  
目標!



旬の簡単野菜レシピは  
こちらから



## 歯と口腔の状態に不安をかかえることなく、おいしく食べましょう

### 個人と地域のみなさんへの提案

- 定期的(年1回)に歯科健診を受けましょう
- デンタルフロス、歯間ブラシ等も使い、ていねいに歯みがきをしましょう



### 行政・関係機関の取り組み

- 歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発を行います
- 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

## 生活の中からたばこの煙を減らしましょう

### 個人と地域のみなさんへの提案

- 禁煙・分煙をすすめ、たばこの煙を減らしましょう

### 行政・関係機関の取り組み

- たばこの健康への影響について周知します
- 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
- 禁煙希望者への禁煙支援を行います

## 休肝日をつくり、お酒と上手につきあいましょう

### 個人と地域のみなさんへの提案

- 休肝日をつくりましょう
- 適量飲酒をこころがけましょう
- 付き合い等で飲酒の強要をしないようにしましょう

### 行政・関係機関の取り組み

- 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



## 生活習慣病の早期発見・早期治療・生活の見直しに努めましょう

### 個人と地域のみなさんへの提案

- 健(検)診を年1回受けましょう
- 健(検)診結果を生活習慣の見直しに活用しましょう

### 行政・関係機関の取り組み

- 健(検)診実施体制の整備の充実に努めます

## 地域の情報を得て、地域への関心を持ちましょう

### 個人と地域のみなさんへの提案

- 地域の情報に関心を持ちましょう
- 地域の人とあいさつなど声をかけあいましょう

### 行政・関係機関の取り組み

- 地域への関心が持てるよう情報発信の工夫に努めます

# いきいき高齢者世代の健康づくり(65歳以上)



## 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

### 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しょう。

	現状 (平成23年度)	目標 (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%	増加

### めざす姿 2

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しょう。

	現状 (平成23年度)	目標 (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%	25%以上

### めざす姿 3

心身機能を保ち、認知症、ロコモティブ症候群<sup>※1</sup>、低栄養など老年症候群を予防する

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しょう。

	現状 (平成20年)	目標 (平成34年度)
65歳平均自立期間 <sup>※2</sup> (八千代市)	男性 17.45年 女性 20.06年	延伸

## 個人と地域のみなさんへの提案

- 趣味を楽しみましょう
- 地域の活動には誘い合って参加しましょう
- 広報やちよ等から積極的に地域活動の情報を得ましょう

## 個人と地域のみなさんへの提案

- 子どもとのふれあいを楽しみましょう
- 近所の人に声かけや手助けをするように心がけましょう
- 地域交流の機会を設けましょう

## 個人と地域のみなさんへの提案

- 【運動】**
  - 意識的に体を動かしましょう
- 【食生活】**
  - 低栄養に気をつけて栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- 【歯と口腔】**
  - 歯みがき、だ液でるでる体操、定期的(年1回)に歯科健診を受けましょう
- 【こころ】**
  - 自分にあったストレス対処法と相談相手を持ちましょう

## 行政・関連機関の取り組み

- 地域活動をはじめのきっかけづくりの講座を開催します
- 地域活動に関する情報提供に努めます

## 行政・関連機関の取り組み

- 住民同士が交流する機会を提供します
- 安心して出かけられるバリアフリー化を推進します

## 行政・関連機関の取り組み

- 運動・食生活・歯と口腔・こころの健康づくりに関する情報を提供します

## 運動をきっかけに

## ふれあいや生きがいに満ちた暮らしをしましょう



ふれあい

1人で続けにくい運動は近所の人たちと誘い合えば…

- ★ 運動が続けられる
- ★ 友人が増える
- ★ 笑顔が増える

生きがい

心身機能の維持(運動)



※1 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

※2 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)



八千代市オリジナルのやちよ元気体操の普及と住民主体の健康づくりを推進する人材として「やちよ元気体操応援隊」を養成し、運動をきっかけに住民主体のつながりや地域活動への参加が促進されるように、3つのめざす姿を三位一体で推進します。

# プラン推進のための活動紹介

健康まちづくりプランを推進するなかで立ち上がった、市民、関係機関、行政による、計画推進のための活動組織です。第2次プランにおいても、引き続き3つの活動に加え、必要に応じて新たな取り組みを行っていきます。また、平成25年度からは「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」に掲げた基本施策を推進するために、「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」を設置して取り組んでいきます。

## 八千代市思春期保健ネットワーク会議

子どもたちが自分の生と性を大切にできるよう、性教育の取り組みを推進しています。

- ・保護者向けの研修会の開催
- ・ニュースレターの発行
- ・八千代市オリジナル生と性の教材の作成 など



## やちよ食育ネットワーク協議会

子どもたちが食を通して豊かな社会性と望ましい食習慣を身につけられるよう食育の取り組みを推進しています。

- ・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」の企画・調整
- ・ニュースレターの発行 など



## やちよ元気体操応援隊

一人では続けにくい運動を住民同士で楽しみながら続けられるように、やちよ元気体操の普及と、住民主体の健康づくりを推進しています。

- ・応援隊を中心とした自主グループは、現在18グループ（平成24年度末現在）



## 八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議

全世代の歯と口腔の健康づくりに関して、関係機関・団体等と推進していきます。

# 健康に関する情報提供 市民のみなさんへのわかりやすい情報提供に努めます。

八千代市公式ホームページ <http://www.city.yachiyo.chiba.jp/>

### ★くらしの情報

妊娠・出産・子育て	母子保健	妊娠・子育てに関するサポート、健康診査、予防接種、各種相談の案内 八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例
	「にこにこ★元気」	子育て全般に関する情報(遊び場、イベント、保育園情報など)
医療・健康	成人保健 高齢者保健	健(検)診、健康づくりに関する講座の案内、禁煙支援実施医療機関、 「やちよ元気体操」「だ液腺マッサージ」「旬の簡単野菜レシピ」などの紹介
	健康まちづくりプラン	第2次プランの進捗状況を掲載しています。

★まなびネットやちよ⇒あなたの学びたいを応援する情報(市内施設、団体/サークルや講座などのご案内)

★やちよ良いところマップ⇒市内の公園・施設やイベントなどに関する情報

広報やちよ 毎月2回(1日・15日)発行 問い合わせ 市役所 広報広聴課 ☎483-1151

保健欄にて、子育て情報や健康に関する講座・イベント、健(検)診などを案内しています。

広報やちよは、新聞の折り込みのほか、市役所、支所・連絡所など公的機関で配布しています。

また、八千代市公式ホームページでもご覧いただけます。希望者にはポスティングサービスも行っています。

## 八千代市第2次健康まちづくりプラン ダイジェスト版

発行日 平成25年3月  
 発行者 八千代市健康福祉部健康づくり課・子ども部母子保健課  
 住 所 〒276-0042 千葉県八千代市ゆりのき台2-10 (八千代市保健センター)  
 TEL 健康づくり課 047-483-4646 FAX 047-482-9513  
 母子保健課 047-486-7250 FAX 同上