



八千代市イメージキャラクター「やっち」

# 八千代市

## 第3次 健康まちづくりプラン

～誰もが健康でいきいきと暮らすまちづくり～

## 第2次 いのち支えるまちづくりプラン

～誰も自殺に追い込まれることのないまちの実現をめざして～



# 第3次 健康まちづくりプラン

～誰もが健康でいきいきと暮らすまちづくり～



## ★計画の趣旨

本計画は、市民のライフステージに応じた生涯にわたる健康づくりを市民、地域・関係機関、市の協働により推進します。

## ★計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に基づき、国の示す健康日本21や千葉県の健康ちば21を踏まえて策定する市町村健康増進計画です。

## ★基本理念

- 誰もが命を大切にし、健康づくりに主体的に取り組む、いきいきとした生活を送るまち
- 安心して子育てができる環境が整ったまち



## ★基本目標

### 1 健康寿命の延伸

自分の健康状態に関心に向け、望ましい生活習慣の確立やフレイル※・疾病予防の行動をとることで、「健康で支障なく日常生活を送ることのできる期間」の延伸を目指します。

※フレイル：加齢により、身体機能や認知機能等が低下した状態



### 2 主観的健康観※の向上

病気や障害の有無に関わらず、誰もが自分なりの「健康」を維持しながら自分らしい暮らしを送ることが大切です。そのため、地域全体で健康づくりに取り組む環境や安心して子育てできる体制を整備することで、主観的健康観の向上を目指します。

※主観的健康観：自身の健康状態をどのように捉えているかを表す考え方



### 3 健康格差の縮小

様々な受け手を想定した健康情報の発信や健診未受診者への受診勧奨、自然に健康になれる環境づくり等により、「健康格差の縮小」を目指します。



## ★基本目標に対する指標

項目	基準値(令和3年度) → 目標値(令和9年度)
65歳の平均自立期間※1	男性 18.28年 → 延伸 女性 21.16年
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※2	80.5% → 増加

※1 出典：千葉県健康情報ナビ(平成30年) ※2 出典：市民アンケート調査(令和3年度)

## 施策の体系

### 基本施策 ①

#### 健康的な生活習慣の取り組み支援

- ①食生活 ②身体活動・運動
- ③歯と口腔の健康
- ④休養・こころの健康
- ⑤飲酒 ⑥喫煙

P.3~5  
参照

### 基本施策 ②

#### 疾病対策の推進

- ①生活習慣病予防・早期発見
- ②感染症対策

P.5  
参照

### 基本施策 ③

#### 健康づくりを支える環境整備

- ①地域の支え合いによる健康づくり

P.5  
参照

## ★ 基本施策の主な取り組み ★

### ヘルスプロモーションの理念に基づく、協働による取り組みの推進を目指します

市民一人だけでなく、家族や地域の人々、様々な団体・事業所等、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き、本計画では、市民、地域・関係機関、市の協働により、取り組みを推進します。

#### ヘルスプロモーションの理念

一人だけでなく、家族や地域みんなで取り組むことが効果的です。



さまざまな実施主体がサポート(環境づくり)を行い、坂道の傾斜をゆるやかにすることが重要です。

島内憲夫 1997/島内憲夫・助友裕子 2000を八千代市独自に改変(2004)

### 基本施策① 健康的な生活習慣の取り組み支援

#### ① 食生活

##### めざす姿

- おいしく楽しくバランスよく食べて、健康につながる食生活を送る
- 食に関するさまざまな経験を通して、食の知識や感謝の心を持つ



##### 指標

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人(20~30歳代)の割合

令和3年度→令和9年度

37.5% → 45%

##### 個人・地域の皆様への提案

- 毎日の朝食、主食・主菜・副菜をそろえた食事、塩分控えめの食事を心がけましょう
- 家族や仲間と料理をし、楽しく食べることを心がけましょう



##### 市の取り組み

- 健康に配慮した食事に関する普及啓発
- 健康的な食生活を送るための食環境づくり

#### ② 身体活動・運動

##### めざす姿

- 運動・スポーツを習慣化する
- 社会参加(就労、地域活動、余暇活動等)を通して、身体活動量を増やすように心がける



##### 指標

1年以上前から「1回30分以上の運動を週2回以上」している人の割合

令和3年度→令和9年度

18~64歳 28.2% → 35%  
65歳以上 52.0% → 60%

##### 個人・地域の皆様への提案

- 体の状態に合わせて身体活動量を増やす工夫をしましょう
- 誘い合って体操やウォーキング等しましょう

##### 身体活動量を増やすコツ!

エスカレーターではなく階段を使う、血洗いしながらかとの上げ下ろし運動、地域の行事に参加する等



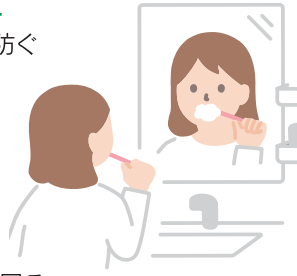
##### 市の取り組み

- 日常生活の中で体を動かす習慣をもつことや、身体活動量を増やす取り組みの推進

③ 歯と口腔の健康

めざす姿

1. 歯や口の病気とけがを防ぐよう心がける
2. かかりつけ歯科医で定期的に健診を受ける
3. 災害など口腔ケアが困難な状況においても、口の汚れによる肺炎を防ぎ、口の機能の維持を図る



指標

	令和3年度 → 令和9年度
むし歯のない12歳児の割合	73.6% → 75%
80歳代で20本以上自分の歯を有する人の割合	45.7% → 60%

個人・地域の皆様への提案

- ・ フッ素入り歯みがき剤でいねいに歯みがきをしましょう
- ・ 口腔の体操でオーラルフレイル※対策を
- ・ かかりつけ歯科医で、定期的な歯科健診を



※オーラルフレイル: お口の機能の衰えのこと

歯が生え始めた赤ちゃんから高齢者まで  
フッ素入り歯みがき剤でむし歯予防!

市の取り組み

- ・ むし歯や歯周疾患の予防に関する普及啓発
- ・ オーラルフレイル対策を目的とした口腔体操の普及啓発

④ 休養・こころの健康

めざす姿

1. 質の良い睡眠を心がける
2. こころの不調に気づき、ストレスと上手につき合う
3. 悩みを抱えた時やこころの不調を感じた時には、ひとりで抱え込まず相談する
4. 自分を大切にする気持ちを子ども時代から育む



指標

	令和3年度 → 令和9年度
睡眠による休養がとれていると思う人の割合	71.9% → 80%
自分には良いところがあると思う小学6年生の割合	76.4% → 増加

個人・地域の皆様への提案

- ・ 規則正しい生活リズムを心がけましょう
- ・ 自分や身近な人のこころの健康に関心を持ちましょう
- ・ 悩んだ時には相談をしましょう



各種相談窓口は

八千代市 悩んだ時の相談窓口一覧 で検索

市の取り組み

- ・ 睡眠やストレス対処に関する普及啓発
- ・ こころの健康に関する相談の実施

⑤ 飲酒

めざす姿

1. 適正飲酒を心がける
2. 20歳未満の人や妊娠中の人は飲酒しない
3. アルコールによる健康問題に関する相談をし、必要な支援を受ける



指標

	令和3年度 → 令和9年度
毎日飲酒をしている人の割合	18.3% → 15%
妊娠判明後に飲酒している人の割合	1.0% → 0%

個人・地域の皆様への提案

- ・ 20歳未満の人や妊娠中の人にはお酒を勧めないようにしましょう
- ・ 適正飲酒を心がけ、休肝日を設けましょう

飲酒をする時のポイント

- ・ 週に2日は休肝日を設ける
- ・ 空腹時の飲酒は避ける
- ・ 寝酒はしない
- ・ 飲酒後の入浴・運動は避ける



市の取り組み

- ・ お酒との上手な付き合い方についての普及啓発
- ・ アルコールによる健康問題に関する相談窓口の周知

⑥ 喫煙

めざす姿

1. 自分や周りの人への健康に配慮して禁煙に努め、20歳未満の人と妊娠中の人は喫煙しない
2. 望まない受動喫煙を減らす



指標

	令和3年度 → 令和9年度
20歳以上の喫煙率	男性 20.2% → 12% 女性 5.8% → 減少

個人・地域の皆様への提案

- ・ たばこの健康への影響を知りましょう
- ・ 喫煙マナーを守り、受動喫煙を減らす工夫を

保険診療で禁煙治療ができる医療機関情報は  
八千代市 禁煙支援 で検索

市の取り組み

- ・ 喫煙が健康へ与える影響や禁煙支援に関する情報発信
- ・ 望まない受動喫煙をなくす取り組みの推進

基本施策② 疾病対策の推進

① 生活習慣病予防・早期発見

めざす姿

1. 自身の健康状態や起こりやすい身体の変化に関心を向け、セルフチェックなどの健康管理を行う
2. 年齢・性別に応じて検診・健診を受ける
3. 検診・健診をきっかけに生活習慣を見直す



指標

	令和3年度 → 令和9年度
適正体重を保っている人の割合	65.6% → 70%
がん検診又は特定健康診査等を定期的に受けている人の割合	77.9% → 80%

個人・地域の皆様への提案

- ・ 自分の健康に関心をもち、自分の健康状態を把握しましょう
- ・ 検診・健診を受診し、結果に応じて、医療受診や保健指導の利用、生活習慣改善等に取り組みましょう



市の取り組み

- ・ 健康づくりに関する情報発信
- ・ 検診・健診の実施及び結果に応じた保健事業の実施

② 感染症対策

めざす姿

1. 日頃から感染症予防の取り組みを心がけ、感染症への備えを行う
2. 感染症の流行期であってもQOLが保たれ、発症時も安心して療養できる



指標

	令和3年度 → 令和9年度
麻しん風しん混合(第1期)の接種率	91.9% → 95%

個人・地域の皆様への提案

- ・ 感染症の正しい情報を得て、手洗い等の感染予防対策をしましょう
- ・ 定期予防接種に努めましょう



市の取り組み

- ・ 感染症状況や相談体制、医療等に関する情報提供
- ・ 定期予防接種の副反応を含めた情報提供及び実施

基本施策③ 健康づくりを支える環境整備

① 地域の支え合いによる健康づくり

めざす姿

1. 市民同士の交流が多いまち
2. 子育てしやすいまち
3. 健康づくりに関わる人材や団体が多くいるまち



指標

	令和3年度 → 令和9年度
市民同士が交流しあう関係があると思う市民の割合	42.6% → 55%

個人・地域の皆様への提案

- ・ 地域のイベントに積極的に参加しましょう
- ・ 育児中の保護者と子どもを積極的に見守りましょう

市の取り組み

- ・ 地域のつながりの強化の推進
- ・ 安心して子育てできるような相談体制整備
- ・ 健康づくりに関わる市民や団体を増やす取り組みの実施



## 第2次 いのち支えるまちづくりプラン

～誰も自殺に追い込まれることのないまちの実現をめざして～



### ★計画の趣旨

本計画は、自殺の背景には様々な要因があり、誰にでも起こりうる危機という認識のもと、保健・医療・福祉・教育・労働、その他の関連施策との連携・協働により、「誰も自殺に追い込まれることのないまちづくり」を推進します。

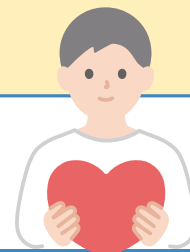
### ★計画の位置づけ

本計画は、自殺対策基本法に基づく市町村自殺対策計画であり、国の「自殺総合対策大綱」や県の「第2次千葉県自殺対策推進計画」などとの整合性を図ります。

## 計 画 の 体 系

### ★基本理念

誰も自殺に追い込まれることのないまち



### ★基本方針

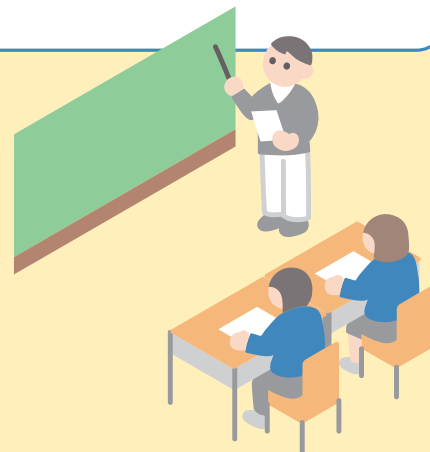
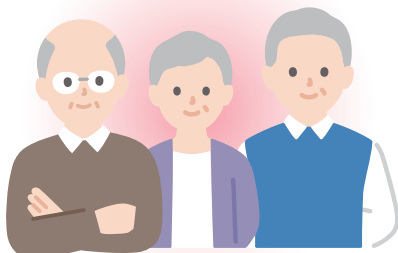
1. 生きることを包括的に支援する
2. 関連施策との有機的な連携を図る
3. 対応の段階に応じた対策を効果的に展開する
4. 実践と啓発を積極的に推進する
5. 関係者の役割の明確化と連携・協働を推進する

### ★基本施策 ※次頁参照

- ① 地域におけるネットワークの強化
- ② 悩みに気づき、支える人材の育成
- ③ 住民への周知と啓発
- ④ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
- ⑤ 生きることの促進要因への支援

### ★重点施策

- ① 高齢者への支援強化
- ② 生活困窮者への支援強化
- ③ 子ども・若者への支援強化
- ④ 女性への支援強化



## ★数値目標

項目	基準値(令和3年度)	目標値(令和9年度)
自殺死亡率※1(人口10万人あたりの自殺者数)	13.2 (令和1～3年の平均値)	13.0以下 (令和7～9年の平均値)
ストレスに対処できていると思う人の割合※2	74.9%	80%
不安や悩みを抱えた時の相談先を知っている人の割合※2	85.2%	90%
「ゲートキーパー」という言葉を知っている人の割合※2	15.7%	34%
ゲートキーパー養成講座修了者数(延べ)※3	247人	600人

※1 出典:地域における自殺の基礎資料(市町村別/自殺日・住居地) ※2 出典:市民アンケート調査(令和3年度) ※3 出典:事業統計(令和3年度)

## ★基本施策の主な取り組み★

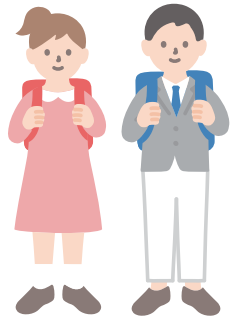
## ① 地域におけるネットワークの強化

- ・(仮)八千代市自殺対策連絡協議会による関係機関との連携強化
- ・生活困窮者自立支援事業支援調整会議を通じた連携強化
- ・民生委員・児童委員等の地域で活躍する人材との連携強化



## ④ 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

- ・市立小中義務教育学校の児童生徒及び保護者に向けたSOSカードの配布
- ・市立小中義務教育学校におけるスクールカウンセラーによる相談の実施



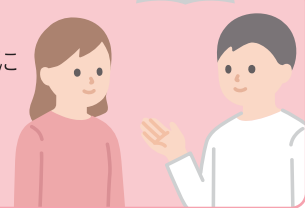
## ② 悩みに気づき、支える人材の育成

- ・ゲートキーパー養成講座の開催
- ・ゲートキーパーについての講演会の開催及び動画配信による啓発



## ゲートキーパーとは？

周囲の人のこころの異変に「気づき」「声をかけ」「必要な支援につなげ」「見守る」ことができる人



## ③ 住民への周知と啓発

- ・こころの健康に関する講座の開催、情報発信
- ・自殺対策講演会の開催
- ・各種相談窓口の周知等



## ⑤ 生きることの促進要因※への支援

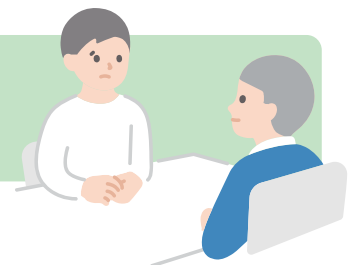
※自己肯定感や信頼できる人間関係等

## ① 居場所づくり

- ・身近な場所で気軽に参加・相談できる居場所づくり  
→子ども、子育て世代、障害者、高齢者、外国人等、幅広い住民の参画・交流を通じて生活課題を見出し、課題解決に向け住民主体で取り組み「支えあいの場づくり」を実践します。(コミュニティスペースほっこり)

## ② 相談・支援体制の充実

- ・こころの健康相談
- ・福祉の総合相談
- ・女性サポート相談等



## ③ 遺された人への支援

## ④ 自殺未遂者への支援

## &lt;市民の皆様へのお願い&gt;

- ・悩んだ時には、一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口にご相談を。
- ・一人一人が、周囲にいる人のこころの異変に「気づき」・「声をかけ」・「必要な支援につなげ」・「見守る」ことへの協力をお願いします。



# 取 り 組 み 紹 介

## 第3次 健康まちづくりプラン

### ★やちよ元気体操・やちよ元気体操応援隊

いつでも・どこでも・だれでもできるように作成された「やちよ元気体操・やちよこれだけ体操」の周知、やちよ元気体操応援隊による地域での自主グループ活動を支援しています。

やちよ元気体操等の動画は市ホームページでご覧頂けます。



※R4.3月末時点  
応援隊登録者:394名、活動グループ数:92グループ

### ★喫煙防止教育

たばこに関心を示す前の教育として、市内保育園・幼稚園等の年長児に紙芝居「グッバイ!モクモク王様」の読み聞かせを実施しています。



### ★母子保健推進員の訪問

市の保健師と協力しながら活動する地域ボランティアです。生後2~3か月頃の赤ちゃんのいるお宅を訪問し、保健サービスや地域の子育て情報の紹介をしています。



### ★やちよ健康情報メールの配信

健康に関する情報を定期的に配信しています。

- ▶ 検診の申し込み状況に関する情報
- ▶ 食・運動などの健康づくりに関する講座情報
- ▶ 季節に合わせた健康づくりに関する情報 (旬の野菜レシピ、感染症情報など)

登録は  で検索を!

### ★旬の簡単野菜レシピの配布

八千代市産の旬の野菜を気軽に食べてもらえるよう、忙しくても簡単に作れる旬の野菜レシピを作成し、情報発信しています。



で検索を!

### ★オーラルフレイル※予防

噛む力・飲み込む力に欠かせない筋肉を鍛えオーラルフレイルを予防する「お口いきいき体操」を作成・周知しています。

※オーラルフレイル:お口の機能の衰えのこと

パ!パ!パ!

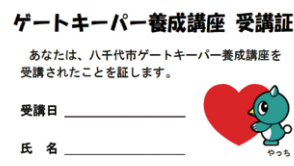


## 第2次 いのち支えるまちづくりプラン

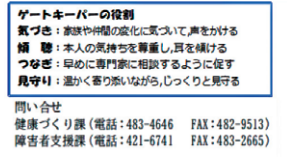
### ★ゲートキーパー養成講座の開催

講座では、ゲートキーパーの必要性や役割、悩みを抱えている人への実際の声かけや接し方などについての講話を行います。

講座を修了された方には、下記の受講証を発行しています。



表面



裏面

### 八千代市第3次健康まちづくりプラン(概要版)

発行日/令和5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)

健康づくり課

TEL 047-483-4646 FAX 047-482-9513

母子保健課

TEL 047-486-7250 FAX 047-482-9513

### 八千代市第2次いのち支えるまちづくりプラン(概要版)

発行日/令和5年3月

発行者/八千代市健康福祉部健康づくり課・障害者支援課健康づくり課

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 047-483-4646 FAX 047-482-9513

障害者支援課

住所/〒276-8501 千葉県八千代市大和田新田312-5  
TEL 047-483-1151(代表) FAX 047-483-2665