

令和 5 年度第 1 回八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会

日 時：令和 5 年 8 月 2 日（水）14:00～16:00

会 場：保健センター 大会議室

次第

- 1 開会挨拶
- 2 委嘱状交付・委員紹介
- 3 事務局職員紹介
- 4 会長・副会長選出
- 5 講話「健康日本 21（第三次）－多様な主体による連携・協力－」

講師：千葉県立保健医療大学 准教授 細谷紀子先生

6 議題

八千代市第 3 次健康まちづくりプランについて

- (1) 第 2 次健康まちづくりプランを踏まえた第 3 次健康まちづくりプラン策定について
- (2) 第 3 次健康まちづくりプランにおける分野毎の目標及び取り組みについて

7 事務連絡

八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会設置要領

(設置)

第1条 八千代市健康まちづくりプラン（以下「プラン」という。）の策定・推進・評価を目的として、八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) プランの策定に関すること。
- (2) プランの推進に関すること。
- (3) プランの評価に関すること。
- (4) その他必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、16名以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次に掲げるもののうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 地域医療に識見を有する者
- (3) 保健及び福祉関係者
- (4) 市民
- (5) 保健に関する行政関係者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合の後任の任期は前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長各1名を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、委員会の会務を総理し、委員会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、会長が必要に応じて招集し、その議長となる。

2 会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは議長の決するところによる。

3 会長は、必要に応じて学識経験者や関係者の出席及び市の関係部署等に関係資料の提出を求めることができる。

4 会長は、天災その他のやむを得ない事由のある場合は、書面を委員に送付して、可否を問い、その結果をもって会議の議決に代えることができる。

(部会)

第7条 第2条に規定する事項を効率的に協議するため、委員会の下に次の部会を置くことができる。

(1) 生活習慣部会

(2) 疾病対策部会

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、プランを所管する部局において処理する。

(その他)

第9条 この要領に定めるほか、委員会の運営に関して、必要な事項は会長が定める。

附 則

(施行期日)

1 この要領は、令和5年4月1日から施行する。

(八千代市第2次健康まちづくりプラン推進・評価委員会設置要領の廃止)

2 八千代市第2次健康まちづくりプラン推進・評価委員会設置要領(平成25年3月31日決定)は廃止する。

(会議の招集の特例)

3 この要領の施行日以後最初に招集される会議及び第5条第1項の規定により互選される前に招集される会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、プランを所管する部局長が招集する。

八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会 委員一覧（敬称略）

委嘱期間：令和5年6月15日～令和7年6月14日

NO	氏 名	所 属 団 体 名 等
1	ほそ 谷 のり 子	千葉県立保健医療大学
2	てら 島 ふみ あき	一般社団法人 八千代市医師会
3	こう の しん 吾	一般社団法人 八千代市歯科医師会
4	お がわ あつし 敦	一般社団法人 八千代市薬剤師会
5	しい な とよ 子	八千代市母子保健推進員
6	しら きか ちえ 子	八千代市民生委員児童委員協議会連合会
7	ふく だ みつ ひろ	八千代商工会議所
8	あい だ きと み 美	八千代市スポーツ推進委員協議会
9	あら い よう いち	社会福祉法人 八千代市社会福祉協議会
10	あわ ね ひで みつ	八千代市自治会連合会
11	わた なべ まさ とし	八千代市長寿会連合会
12	きかき ぼら い おり	市民委員
13	おか ざき る み 子	市民委員
14	かしわ ぎ よね 子	市民委員
15	さ とう ち おり	千葉県習志野保健所
16	なね むら ち きと	八千代市教育委員会 保健体育課

健康日本21 (第三次)

—多様な主体による連携・協力—

千葉県立保健医療大学
細谷紀子

1

健康日本21 これまでの経過

健康日本21 とは

21世紀における国民健康づくり運動

- 期間：2000年～2012年（平成12～24年）
- 生活習慣病にかかわる9分野（栄養・食生活、身体活動と運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）について、目標を設定
- 個人の力と社会の力を合わせて、一人ひとりの健康を実現する =ヘルスプロモーションの理念²

2

健康日本21 これまでの経過

健康日本21 (第二次)

21世紀における第二次国民健康づくり運動

- 期間：2013年～2023年（平成25～令和5年）
- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小が目標に明示
- 社会環境の整備に関する目標も加わる
 - ・地域のつながりの強化
 - ・健康づくり活動に主体的に関わっている国民の割合

3

健康寿命とは

- ・健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※八千代市のプランでは65歳の平均自立期間を算出

健康格差とは

- ・地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差

※世帯所得200万円未満では、600万円以上と比べ、健診未受診者や歯の本数が20本未満が有意に多く、野菜の摂取や歩数などが有意に低い。（平成30年国民健康・栄養調査）⁴

4

健康日本21（第二次）最終評価

目標達成・改善傾向 27項目/48



- ・健康寿命の延伸
- ・75歳未満のがんや脳血管・心疾患の死亡率、他

変化なし 12項目/48



- ・健康格差の縮小
- ・脂質異常症や糖尿病による透析導入者
- ・不安障害など、心の苦痛を感じている人の割合、他

悪化 4項目/48



- ・メタボリックシンドロームや予備軍の人の数
- ・睡眠による休養を十分とれていない人の割合
- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合、他

健康日本21（第三次）

▶ 期間：2024年～2035年（令和6～17年度）

▶ 基本方針：全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりを展開（インクルージョン）

<基本的な方向>

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 個人の行動・健康状態の改善
- 社会環境の質の向上
- 人生100年時代を見据えたライフコースアプローチ

車の両輪・関係性を考慮

(参考) SDGs：「持続可能な世界」を実現するために2030年までに達成すべき開発目標

健康日本21（第三次）

<基本的な方向>

- 個人の行動・健康状態の改善
- ・栄養・食生活、身体活動と運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康など生活習慣の改善
- ・がん、循環器病、糖尿病、COPDなど生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ・ロコモティブシンドロームの予防など生活機能の維持・向上
- ・こころの健康

健康日本21（第三次）

<基本的な方向>

- 社会環境の質の向上
- ・就労、ボランティア、通いの場などの居場所づくり・社会参加
- ・緩やかな関係性を含んだ社会とのつながりづくり、こころの健康を守るための環境づくり
- ・健康に関心の薄い人も含んだ幅広い方々への健康づくり
- ・誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

健康日本21 (第三次)

<基本的な方向>

- 人生100年時代を見据えたライフコースアプローチ
= お腹の赤ちゃんから高齢期に至るまでの生涯を
経時的に捉えた健康づくり
- 乳幼児期、青壮年期、高齢期などの各段階（ライフ
ステージ）に特有の健康づくりに取り組む
- こども、高齢者、女性に関する目標を設定

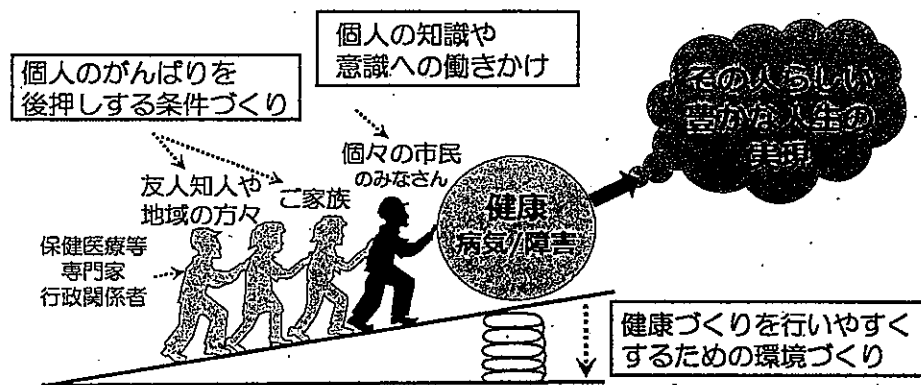
9

多様な主体による連携・協力

- 誰一人取り残さない健康づくりを
効果的に展開するためには、行政だけでなく、
地域の関係者や民間部門の協力が必要
- 保健、医療、福祉の関係機関・関係団体、
住民組織、NPO、NGO、教育機関、企業、
大学等の研究機関などの関係者が連携し、
効果的な取り組みを行う
- 市町村は関係者の意思疎通を図りつつ、
協力を促進する

10

ヘルスプロモーション



(高内 1987, 吉田・藤内 1998を改変)

- 健康は究極の目的ではなく、豊かな人生を実現するための手段
- 健康づくり (=ヘルスプロモーション) は、
3つの側面からアプローチすることが重要!

11

プランの実現のために

- プランは設計図。
設計図ができて家も建たないと意味がない。
つまり、プラン策定は目的ではなく手段。
- いかにもプランを実行・成果に結び付けるかが重要
- プランの実行は、プランの主役である市民の皆さま、
そして、地域・関係機関の参加が欠かせない。

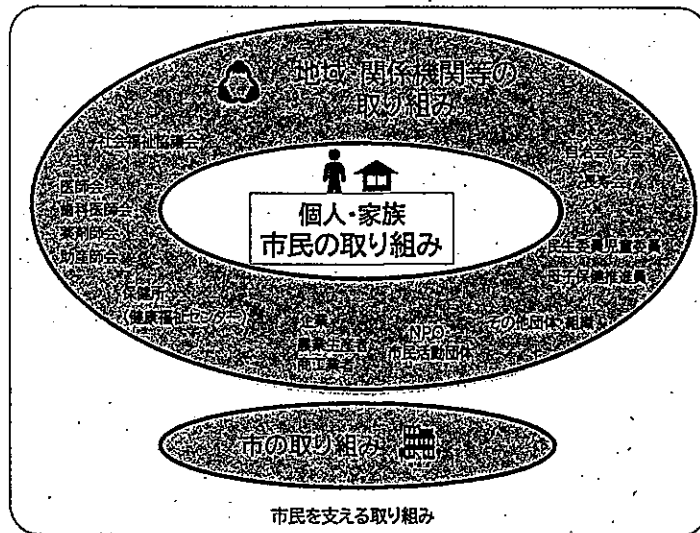
(参考) プランの実行段階における住民との協働に関連する要因
策定時に、
「住民とのグループワークを実施」：しない場合より5.2倍多く協働が行われる
「住民にアンケート調査を実施」：同 2.2倍
「住民がワーキンググループや策定委員会の委員として参加」：同 2倍

出典 <https://doi.org/10.11236/jph.21-010>

12

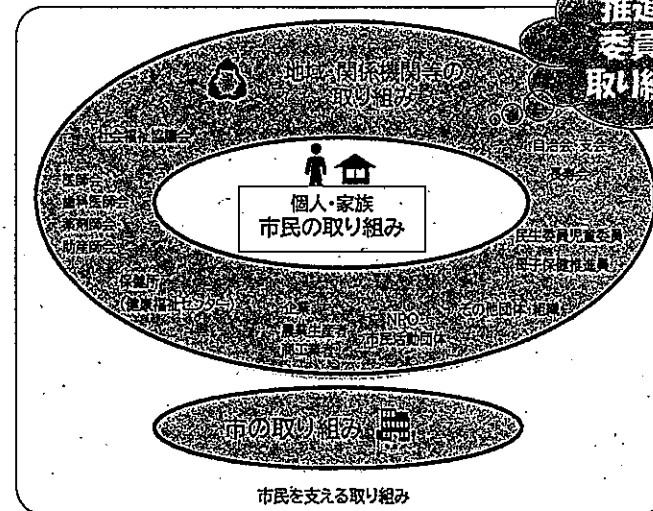
市民,地域・関係機関,市の協働による 取り組みの推進

■市民の取り組みと市民を支える取り組み



市民,地域・関係機関,市の協働による 取り組みの推進

■市民の取り組みと市民を支える取り組み



推進の要となる
委員の皆さまの
取り組みへの期待

八千代市

令和5年8月2日
令和5年度第1回
健康まちづくりプラン推進・評価委員会

第3次 健康まちづくりプラン

について



やっち

- (1) 第2次健康まちづくりプランを踏まえた
第3次健康まちづくりプラン策定について
- (2) 第3次健康まちづくりプランにおける
分野毎の目標及び取り組みについて

計画の位置づけ

- ▶ 健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」
- ▶ 健康日本21（国）や健康ちば21（県）を踏まえて策定
- ▶ 食育推進計画を包含
- ▶ 「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」に規定する計画を包含
- ▶ 「八千代市いのち支えるまちづくりプラン」と連動を図る
令和5年4月に「八千代市自殺対策連絡協議会」を設置

第2次健康まちづくりプランの経過



▶ 計画期間

平成25（2013）年度
～令和4（2022）年度

▶ 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

- ▶ 「すこやか親子世代」「はつらつ成年世代」
「いきいき高齢者世代」の世代別に推進

すこやか親子世代（妊産期～乳幼児・思春期）の取り組み

子育てしやすいまちづくり

→地域情報交換会を開催 住民・関係機関と子育て状況の共有

子への接し方のスキルを高める

→育児相談の実施 体罰によらない子育てを示す資料配布

子どもの食育

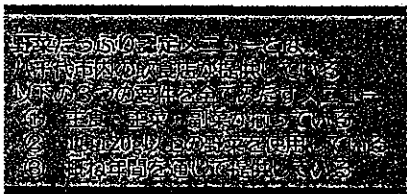
食育の授業「めざせ食の達人」 ▶



思春期保健ネットワーク会議
(リーフレット配布、シンポジウム開催)

はつらつ成年世代 (18歳～64歳) の取り組み

野菜たっぷり認定メニュー
推進事業



健康増進普及月間の啓発 ▶

いきいき高齢者世代 (65歳以上) の取り組み

運動をきっかけとした住民主体の活動の推進

やちよ元気体操探訪隊の養成・活動支援



食に関する市民活動の推進

男の料理塾の開催・自主活動支援



第2次プランの評価・第3次プランの策定

- ▶ 令和3年度：市民アンケート調査の実施
- ▶ 令和4年度：第2次プランの評価
第3次プランの策定



計画期間 令和5年度～令和10年度

第3次健康まちづくりプラン



基本理念

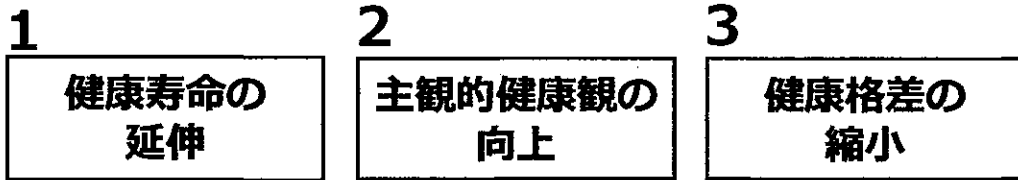
- 誰もが命を大切にし、健康づくりに主体的に取り組む、いきいきとした生活を送るまち
- 安心して子育てができる環境が整ったまち

キャッチコピー

～誰もが健康でいきいきと暮らすまちづくり～

第3次健康まちづくりプラン

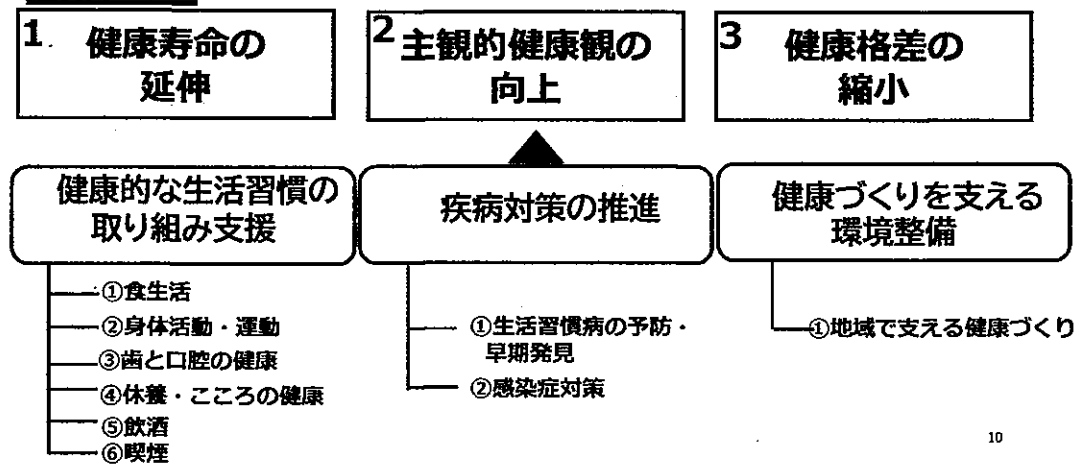
基本目標



基本目標に対する指標		
	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	男性 18.28年 女性 21.16年	延伸
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	80.5%	増加

第3次健康まちづくりプラン 施策体系

基本目標

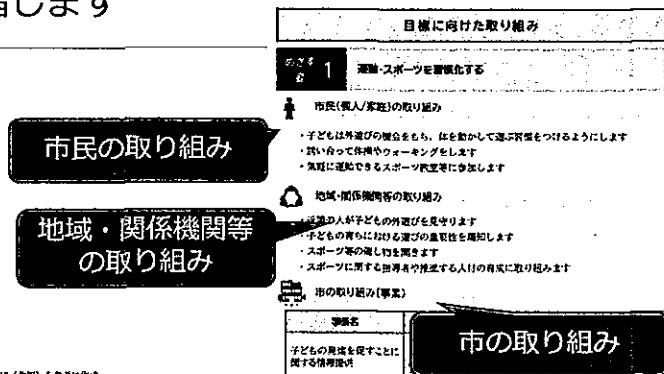


第3次健康まちづくりプランの推進にむけて

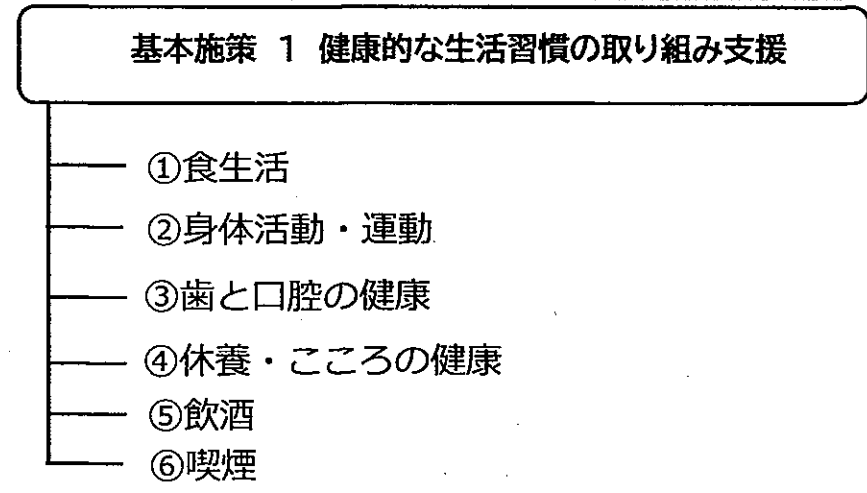
ヘルスプロモーションの理念に基づき、市民、地域・関係機関、市の協働による取り組みの推進を目指します



島内版夫 1997 / 島内版夫・島村英彦等2011 (改訂) / 島内版夫・鈴木美奈子2018・2019 (改訂) を参考に作成



各分野の目標・取り組み



① 食生活

めざす姿

- 1 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
- 2 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

数値目標（抜粋）

	基準値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
適正体重を保っている人の割合 （BMI*標準）（BMI：体格指数）	65.6%	70%
健康維持に必要な野菜量（350g/日）を摂取していると認識している人の割合	48.6%	増加

② 身体活動・運動

めざす姿

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

数値目標（抜粋）

	基準値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
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	18～64歳 28.2%	35%
	65歳以上 52.0%	60%

① 食生活

主な取り組み



情報提供



講座の開催



地域に根差した
自主活動支援



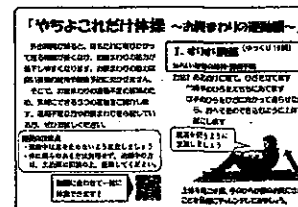
② 身体活動・運動

主な取り組み



▲やちよ元気体操

やちよ元気体操応援隊の活動▶



◀やちよこれだけ体操



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

数値目標（抜粋）

	基準値（令和3年度）	目標値（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%

③ 歯と口腔の健康

主な取り組み

乳歯が生えたら
歯みがき剤でむし歯予防
 フッ素濃度 900~1000ppm
 の歯みがき剤を選びましょう
 うがいができなくても大丈夫
 2歳頃まで：米粒量
 うがいは1回だけ
 3~5歳：グリーンピース量

- フッ素入り歯みがき剤の正しい使用方法の普及啓発

オーラルフレイル対策のための
やさしき口いきいき体操
 1. 歯は口の土壌を守る（4歳）
 2. フッ素塗布に慣れさせる（5歳）
 3. 歯を育てる習慣を身につける（6歳）

- オーラルフレイル対策の体操の普及啓発

妊娠中の方へ
歯の健診も忘れずにね
 八千代市では妊婦歯科健診を実施しています

- 定期的な歯科健診受診の周知及び歯科健診受診の勧奨

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

数値目標（抜粋）

	基準値（令和3年度）	目標値（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%
不安や悩みを抱えた時の相談先を知っている人の割合	85.2%	90%

④ 休養・こころの健康

主な取り組み

- 子どもの生活リズムについての普及啓発
- 睡眠に関する情報発信
- 睡眠に関する講座の開催
- 「悩んだ時の相談窓口一覧」リーフレット配布

令和5年度 悩んだ時の相談窓口一覧
 （八千代市版）

ひびくも、つらい、不安、悩み、ストレス、こころの不調、睡眠の悩み、子育ての悩み、高齢者の悩み、障がい者の悩み、生活困窮者の悩み、子育て支援、高齢者支援、障がい者支援、生活困窮者支援、子育て支援センター、高齢者支援センター、障がい者支援センター、生活困窮者支援センター

相談窓口	相談内容	受付時間
総合市民センター	子育て支援、高齢者支援、障がい者支援、生活困窮者支援	月～土 9:00～17:00
子育て支援センター	子育てに関する相談	月～土 9:00～17:00
高齢者支援センター	高齢者に関する相談	月～土 9:00～17:00
障がい者支援センター	障がい者に関する相談	月～土 9:00～17:00
生活困窮者支援センター	生活困窮者に関する相談	月～土 9:00～17:00

④ 休養・こころの健康

主な取り組み

生と性に関する知識の普及啓発や
相談機関等の情報提供

思春期保健ネットワーク会議

中学生向け
リーフレットの
配布



市内の子どもたちが
生と性の教育を受け
られるしくみづくり

21

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には飲酒しない
- 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

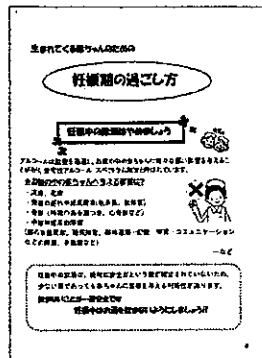
数値目標（抜粋）

	基準値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
毎日飲酒をしている人の割合（20歳以上）	18.3%	15%
妊娠判明後に飲酒している人の割合	1.0%	0%

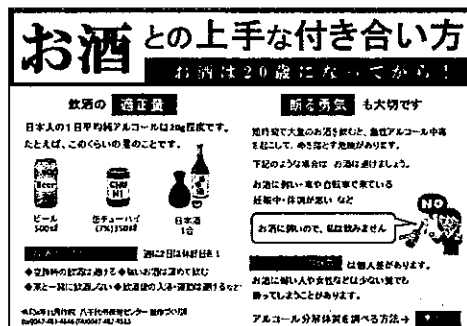
⑤ 飲酒

主な取り組み

母子手帳交付時のリーフレット



成人式でのチラシ配布



23

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には喫煙しない
- 2 望まない受動喫煙を減らす

数値目標（抜粋）

	基準値（令和3年度）	目標値（令和9年度）
妊娠判明後に喫煙している人の割合	0.8%	0%
20歳以上の喫煙率	男性 20.2% 女性 1.0%	12% 減少

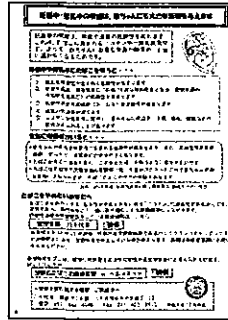
⑥ 喫煙

主な取り組み

● 年長児への喫煙防止教育 紙芝居



● 母子健康手帳交付時のリーフレット



25

各分野の目標・取り組み

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

26

① 生活習慣病予防・早期発見

めざす姿

- 1 自身の健康状態や性別及び各ライフステージにより起こりうる健康問題に関心を向け、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

数値目標 (抜粋)

	基準値 (令和3年度)	目標値 (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%

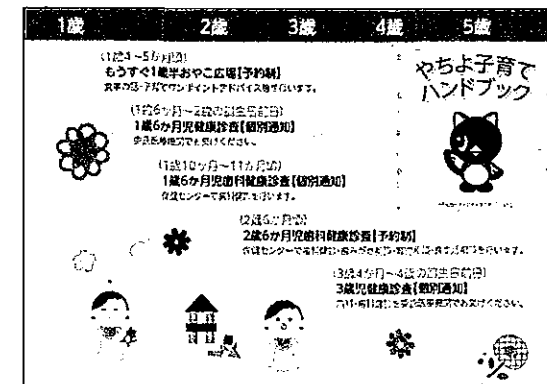
① 生活習慣病予防・早期発見

主な取り組み

● 市内小中学校において、受診勧奨チラシを配布



● 幼児健診のご案内 (やちよ子育てハンドブックより)



28

② 感染症対策

めざす姿

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

数値目標（抜粋）

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

各分野の目標・取組み

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

② 感染症対策

主な取組み

- 八千代市ホームページ



① 地域で支える健康づくり

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

数値目標（抜粋）

	基準値（令和3年度）	目標値（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%

① 地域で支える健康づくり

主な取り組み

やちよ元気体操応援隊の活動支援



食に関する自主グループ支援

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



推進・評価体制

