

## 第2節 計画の概要

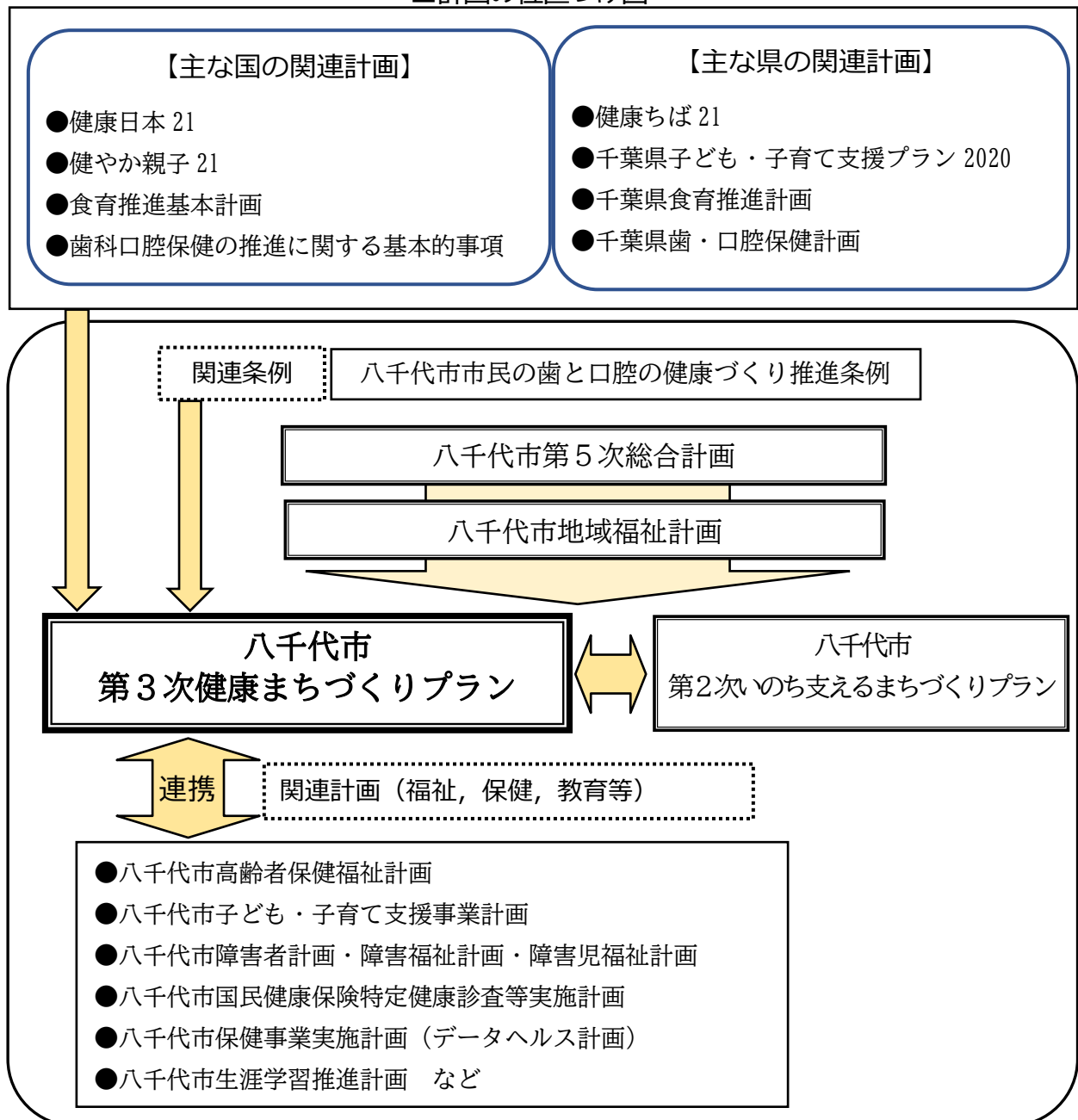
### 1 計画の位置づけ

本プランは、健康増進法に基づく市町村健康増進計画です。また、食育基本法に基づく食育推進計画と、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しています。

本プランは、本市の最上位計画である「八千代市第5次総合計画」と、福祉分野の上位計画である「八千代市地域福祉計画」との整合性を図っています。

なお、市町村自殺対策計画である「八千代市第2次いのち支えるまちづくりプラン」と連動を図ると共に、高齢者福祉、障害者福祉、児童福祉等の福祉関連計画及び教育や男女共同参画等関連する分野の行政計画と連携し、推進していきます。

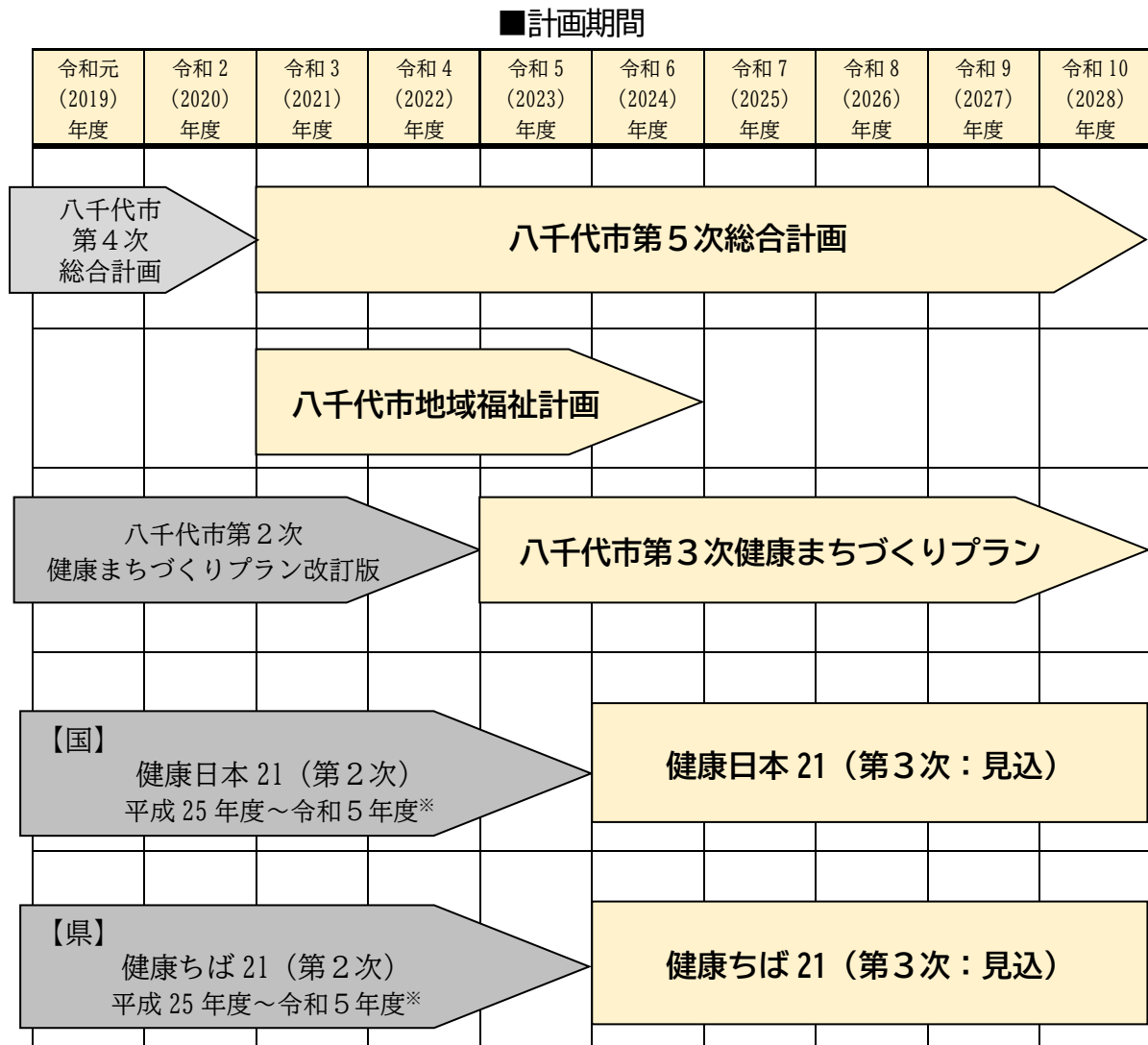
■計画の位置づけ図



## 2 計画期間

本プランは市の総合計画の計画期間に従い、最終年度と合わせるため、令和 5 年度から 10 年度までの 6 年間とします。

なお、上位計画等との整合性及び国や県の動向、社会情勢の変化などにより、適宜見直すものとします。



※ 健康日本 21(第 2 次)及び健康ちば 21(第 2 次)は、計画期間が当初より 1 年間延長されました。そのため、第 3 次計画が令和 6 年度から開始される見込みです。

### 3 計画策定経緯

#### (1)最終評価及び次期計画策定のためのアンケート調査の実施

市民の健康に関する考えや生活習慣に関する現状を把握し、第2次プランの評価及び本プラン策定のための基礎資料とするため、令和3年10月から12月にかけて「八千代市第2次健康まちづくりプラン・いのち支えるまちづくりプラン最終評価及び次期計画策定のためのアンケート調査」(以下「市民アンケート調査」)を行いました。(資料編109頁参照)

#### (2)推進・評価委員会における評価及び策定

市民及び関係団体によって構成される「八千代市第2次健康まちづくりプラン推進・評価委員会」及びライフステージ別の部会にて、市民アンケート調査や事業の実施状況等を踏まえ、第2次プランを評価しました。(資料編110頁参照)

また、第2次プランの評価を踏まえ、本プランの内容を協議しました。

#### (3)パブリックコメントの実施

計画の素案については、八千代市パブリックコメント手続実施要綱に基づき、令和4年12月20日から令和5年1月19日までの期間、パブリックコメントを実施し、広く市民の意見を募集しました。

## 第2章 計画の基本的な考え方

### 第1節 計画の体系

#### 1 基本理念

八千代市第5次総合計画では、5つの基本目標を掲げ、その一つの柱として「ともに支え合い健やかでいきいきと過ごせるまちづくり」を実現することとしています。

本プランは、八千代市第5次総合計画の保健分野で目指す「誰もが命を大切にし、健康づくりに主体的に取り組み、いきいきとした生活を送るまち」と、切れ目のない子ども・子育て支援の充実を図ることによる「安心して子育てができる環境が整ったまち」の実現を基本理念とします。

#### 【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み、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

#### 2 基本目標

本プランの基本理念を実現するために、市では、3つの基本目標を定め取り組みを推進します。

#### 【基本目標】

- 1 健康寿命の延伸
- 2 主観的健康観の向上
- 3 健康格差の縮小

## ●健康寿命の延伸

「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であり、健康寿命を延伸させると共に、平均寿命との差である「健康上の問題で日常生活に制限のある期間」を短くしていくことが重要です。

生活習慣病やフレイル<sup>※</sup>を予防し健康寿命を延伸するために、妊娠期・乳幼児期から望ましい生活習慣を身につけるとともに、市民一人ひとりが自身の健康状態に関心を向け、生活改善や疾病予防のための行動をとることができるよう、それぞれのライフステージに応じた生涯にわたる健康づくりを推進します。

※ フレイル：高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態。

## ●主観的健康観の向上

「主観的健康観」とは、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です。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。

人と人とのつながりや、地域とのつながりが主観的健康観の向上に寄与すると言われていることから、心身の健康づくりを推進すると共に、地域全体で健康づくりに取り組む環境の整備や、地域の中で安心して子育てができるような体制整備について、他分野の各施策と連動させ、地域のつながりの強化を図ります。

## ●健康格差の縮小

「健康格差」は、健康日本 21(第 2 次)では、「地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差」と定義されています。それに加え、本市では、八千代市第 5 次総合計画で「健康への関心が高い人と無関心な人との健康格差は大きな課題であり、自然に健康になれる環境づくりや行動変容を促す仕掛け等、新たな手法を活用し、健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進が求められています。」と健康格差の縮小を課題としています。

本プランでは、健康のための資源に自らアクセスすることがない市民に対しても、各々の生活習慣を振り返る機会の提供や、健康課題に気づき健康に良い生活習慣の実践につながるような働きかけを行うことが健康格差縮小の一助となると考え、妊娠期・乳幼児期の健診を含む健診未受診者への受診勧奨、様々な受け手を想定した健康情報や健康に資する社会資源の情報発信、自然に健康になれる環境づくり等を関係機関と連携し、推進します。

### 3 基本目標に対する指標

本プランの基本目標の達成度を測る目的で、2つの指標を定め、目標値を設定します。

#### 【基本目標に対する指標】

- 1 65歳の平均自立期間※
- 2 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

※ 65歳の平均自立期間とは、日常生活で介護を必要としない期間を指します。  
例えば、65歳で自立期間20年の場合は、85歳まで介護を必要としないことを表します。

数値目標			
項目	基準値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	出典
65歳の平均自立期間	男性 18.28年 女性 21.16年	延伸	①
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	②

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

## 第2節 基本方針

### 1 市民参画による策定・推進・評価

健康を保つためには、一人ひとりが「自分の健康は自分でつくり、守る」ことを意識して、自覚的に取り組むとともに、正しい知識や健康維持の方法の伝達、あるいは参加しやすいさまざまな取り組みの普及など、市民と地域、行政が互いに協働していくことが大切です。

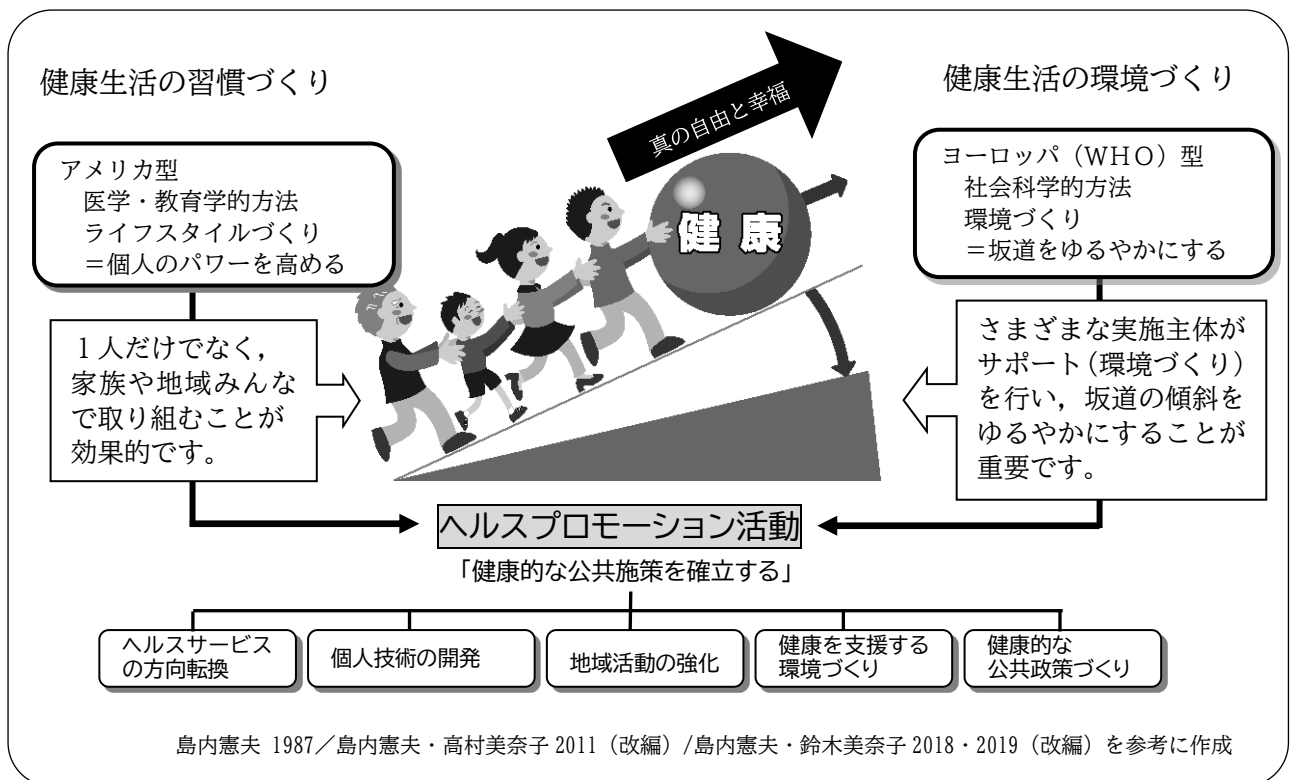
本プランでは、市民参画により、策定・推進・評価を行います。

### 2 ヘルスプロモーションの理念に基づく策定・推進・評価

ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスであり、すべての人が健康を享受できる環境づくりを目標として、WHO(世界保健機関)がオタワ憲章で提唱した考え方です。

「専門家まかせ」「個人まかせ」ではなく、家族や地域の人々、事業所や諸団体、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く策定・推進・評価を行います。

■ヘルスプロモーション活動の概念図

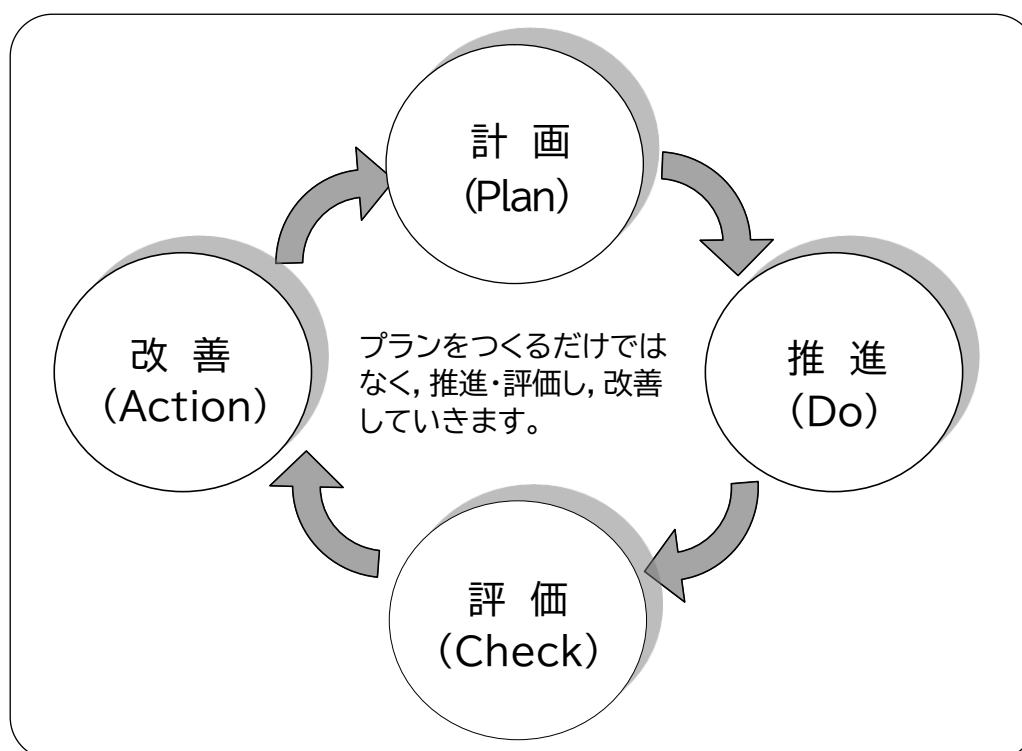


### 3 実効性のある取り組みの推進

目標に向けた取り組みを評価するため、可能な限り指標を数値化し数値目標を設定します。数値目標は、県や国の目標値や第2次プランでの推移等を踏まえて設定します。

また、市における取り組みにおいては、実施・連携部署を明記し、庁内の連携のもと、Plan(計画)→Do(推進)→Check(評価)→Action(改善)の流れを大切にして、実効性のある取り組みを盛り込み、よりよいプランにしていきます。

#### ■プランの策定から改善まで



### 4 SDGsの視点を踏まえた施策の展開

SDGs(エス・ディー・ジーズ:Sustainable Development Goals)とは、平成27(2015)年9月国連サミットで採択された平成28(2016)年から令和12(2030)年までの国際目標です。

SDGsでは「誰一人取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を総合的に解決し、持続可能な世界を実現するために、17の目標と169のターゲットが掲げられています。

SDGsの目標3では「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」とあり、非感染性疾患と環境要因による疾患を減らすことを含めて、あらゆる年齢のすべての人々の健康と福祉を確保することを目指しています。

本プランにおいても、SDGsの理念を踏まえた施策の展開を図っていきます。



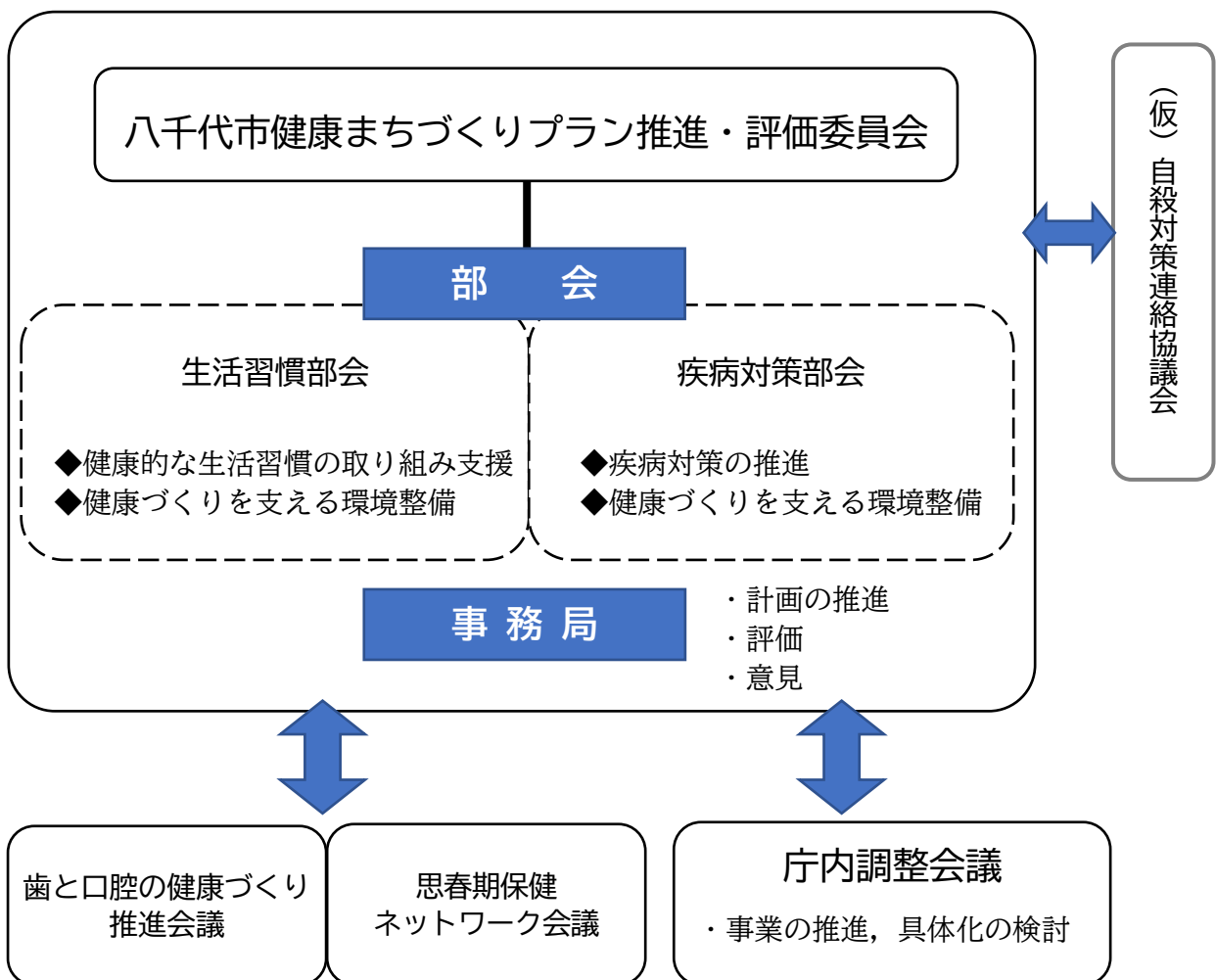
### 第3節 計画の推進・評価

#### 1 計画の推進・評価体制

計画の推進・評価・改善にあたり、市民及び策定に携わった関係団体・専門家による「八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会」を中心として、よりよいプランとなるように努めます。

また、庁内調整会議を活用し、関係課が主体的かつ連携して計画的に取り組みます。

#### ■推進・評価・改善のための体制



## 2 八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議との関連

「八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例」に掲げた基本的施策実施のため、平成 25 年度に設置した「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」の中で、歯と口腔の健康づくりに関する施策について、関係機関等と検討していきます。

検討状況などは「八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会」にて報告し、更なる取り組みを推進します。

## 3 八千代市思春期保健ネットワーク会議との関連

思春期の生と性の取り組みは、平成 18 年度から関係機関や市民と共に「八千代市のすべての子どもたちが必要かつ効果的な教育を受けられる仕組みを作るため、自ら動く組織活動」を実践してきました。本プランでも引き続き「八千代市思春期保健ネットワーク会議」の中で取り組みます。活動状況などは「八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会」にて報告します。

## 4 (仮)八千代市自殺対策連絡協議会との連携

「八千代市第 2 次いのち支えるまちづくりプラン」の推進に当たり、自殺対策をより推進するための新たな協議体「(仮)八千代市自殺対策連絡協議会」を設置し、推進・評価を行います。

「八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会」及び「(仮)八千代市自殺対策連絡協議会」は、推進の経過や成果などを共有し、互いの取り組みに反映します。

## 5 計画の評価の具体的方法

### (1) 年度ごとに事業の進捗を評価

市の取り組みの進捗状況を年度ごとに把握し、「八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会」にて評価を行います。

### (2) 令和 10 年度に最終評価

本プランの最終評価を行うために令和 9 年度に市民アンケート調査を行い、市民の健康に関する考え方や生活習慣に関する実態を把握します。調査結果と、目標に向けた具体的な取り組みの進捗状況結果を踏まえて、総合的な評価を行います。

# 第3章 計画の推進

## 第1節 計画の推進に関する基本的な考え方

### 1 ライフステージに応じた生涯にわたる健康づくりの推進

第2次プランでは、すこやか親子世代(妊娠期から乳幼児期・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3つのライフステージ別に健康づくりに関する取り組みを推進してきました。

しかし、各世代における生活習慣は次の世代の生活習慣につながることから、世代を超えて健康づくり施策を検討していく視点も重要と考えます。

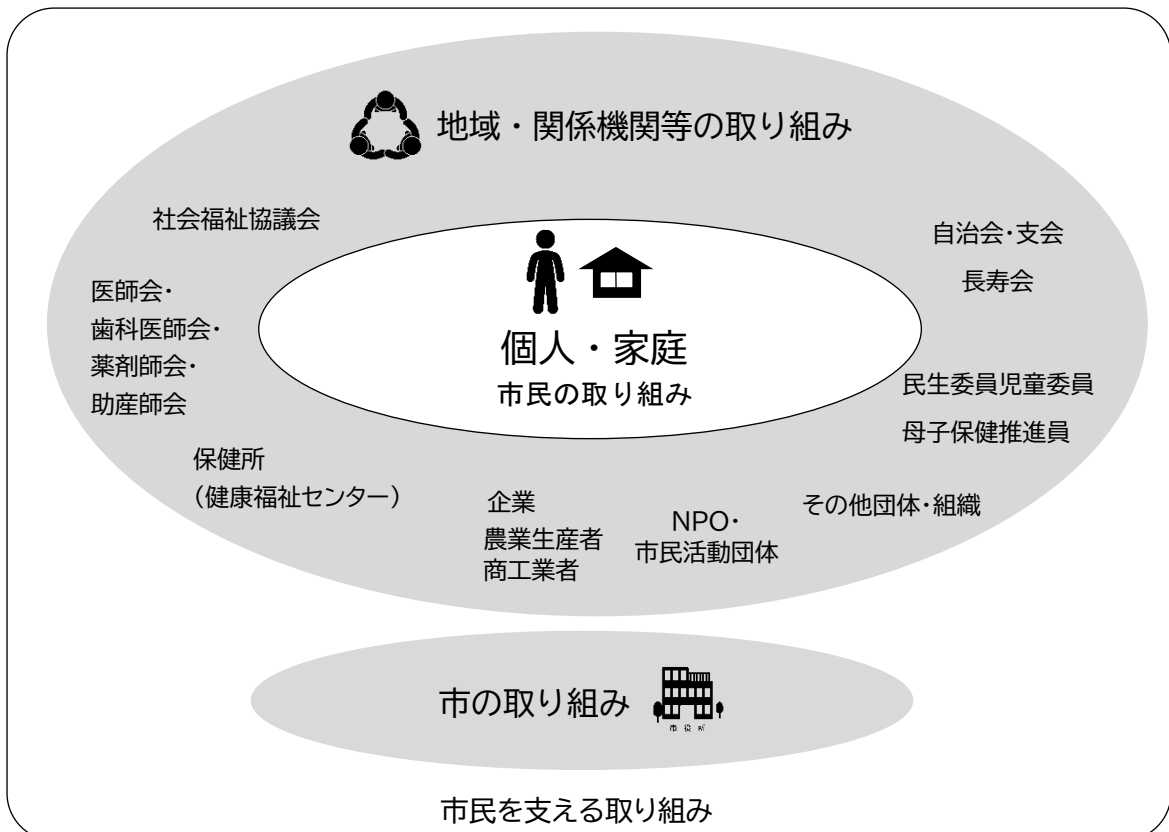
そこで、本プランにおいては、食生活、身体活動・運動等の9つの分野別に、めざす姿や数値目標を設定することで、ライフステージに応じた生涯にわたる健康づくりの更なる推進を目指します。

### 2 市民、地域・関係機関、市の協働による取り組みの推進

健康増進の取り組みは、一人ひとりの市民に加え、地域やさまざまな団体・事業所等、そして行政が協働することで、広く効果的に推進することができます。

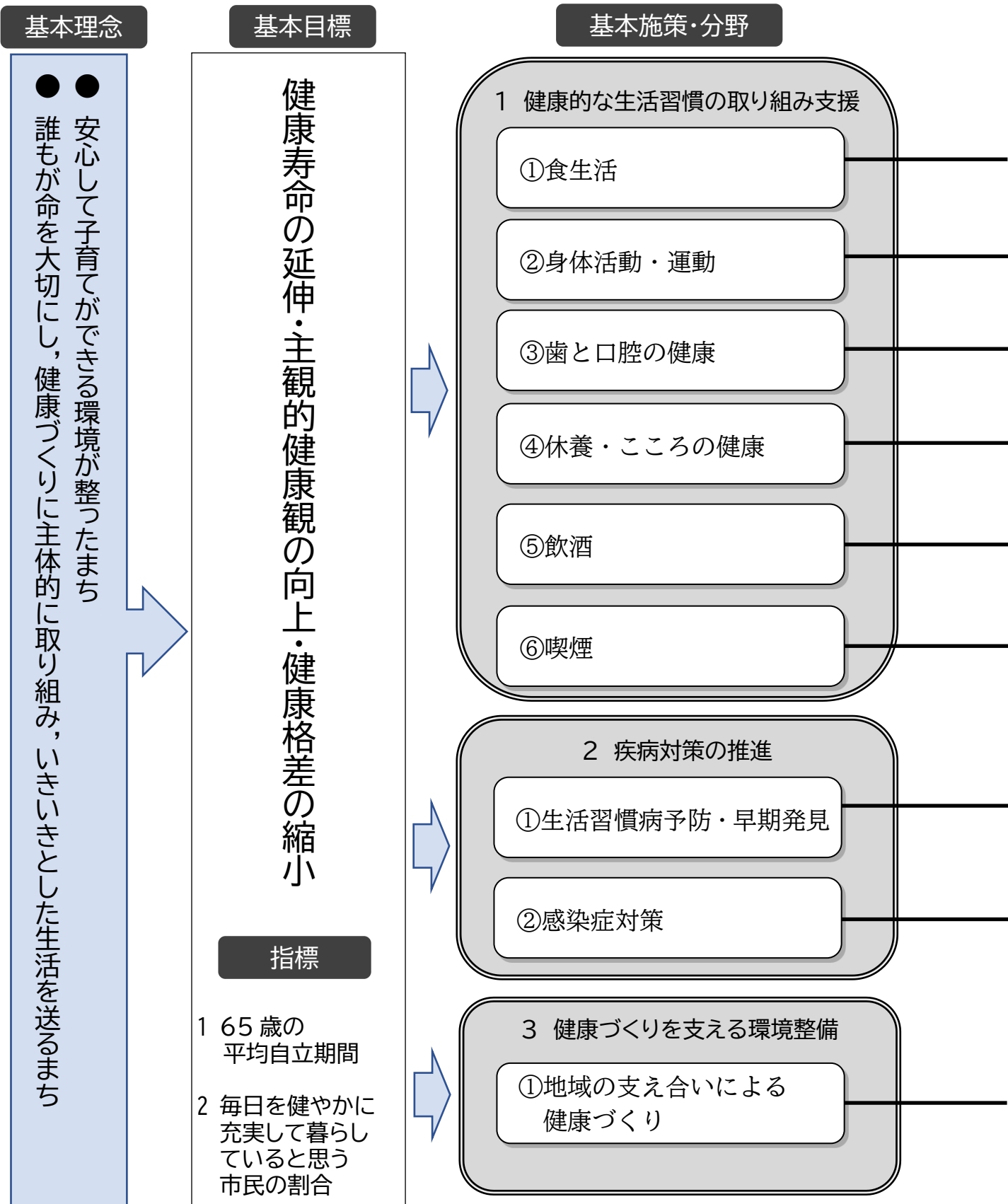
本プランでは、さまざまな事業等を通じて、健康増進にかかる協働による取り組みを進めていきます。

#### ■市民の取り組みと市民を支える取り組み



## 第2節 計画の施策体系

【計画体系図】



## 【施策の方向性】

健康に配慮した食事について普及啓発を行うと共に、一緒に作り一緒に食べる等の食の知識や感謝の心を深めるきっかけとなる取り組みを推進します。  
また、関係機関等と連携し、自然に健康になることができる食環境づくりを推進します。

日常生活の中で体を動かす習慣（運動習慣）を持つことや、身体状況に合わせて家族や仲間と共に楽しみながら社会参加を行うことで、身体活動量を増やすことを目指します。

市民の歯と口腔の健康づくりを推進することで健康寿命の延伸を図るため、むし歯や歯周疾患の予防に加え、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等、口腔機能維持向上の取り組みを推進します。

睡眠やストレス対処等のこころの健康を保つための支援を行うと共に、悩みを抱えた人が相談につながるような体制整備を推進します。  
また、子ども時代から自分を大切にする気持ちを育むための働きかけを行います。

お酒との上手な付き合い方についての正しい知識を普及啓発すると共に、アルコールに関する健康問題について悩みを抱えた市民が必要な支援につながるよう、相談体制の整備に努めます。

喫煙が健康へ与える影響や禁煙を希望する人が禁煙の治療や支援が受けられるような情報発信を行うと共に、望まない受動喫煙をなくすための取り組みを推進します。

食生活や運動、睡眠などの健康づくりに関する情報を発信すると共に、市民が必要な検診・健診を受診し、更には生活習慣の見直しを行うことができるよう、医療機関をはじめとする関係機関等と連携しながら取り組みを推進します。

日頃より手洗い等の衛生習慣や健康的な生活習慣を身につけることができるよう働きかけを行うと共に、国・県の方針に基づき、感染症状況や健康情報の提供、相談体制整備や医療情報の提供、予防接種の計画的な実施等により、市民・地域と行政が相互に協力し、感染症対策を推進します。

地域のつながりの強化及び、地域の中で安心して子育てできるような体制整備を推進すると共に、健康づくりに関わる市民や団体が増えるよう努めます。

## 目標に向けた取り組み

### 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



#### 市民(個人/家庭)の取り組み

- ・毎日朝食を食べるよう心がけます
- ・主食・主菜・副菜を適量そろえて食べるよう心がけます
- ・健康維持に必要な量の野菜を食べるよう心がけます
- ・塩分を控えめにします
- ・適正体重を保ちます
- ・家族や仲間と楽しく食べます



#### 地域・関係機関等の取り組み

- ・飲食店や小売店等は、健康に配慮した食事の提供に努めます
- ・地域の団体が健康づくりに関する講座や講習会・イベント等を企画します
- ・地域交流の「場」で健康に配慮した食事の提供や、共食の機会を提供します



#### 市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署	連携部署 (事業実施時の 協力部署)
健康に配慮した食事に関する情報提供	乳幼児期からの食習慣の大切さや健康に配慮した食事について等、全ライフステージに応じた食の情報提供を、各種事業や広報やちよ、ホームページ、健康情報メール、チラシ等を活用し様々な機会を通じて行います。	健康づくり課 母子保健課	子ども支援センターすてっぷ21等
若年女性や高齢者の栄養問題に関する普及啓発	若年女性のやせを予防するため、情報提供を行います。 また、高齢者の低栄養を予防するために、8029運動*を周知します。	健康づくり課 母子保健課	
食生活相談の実施	望ましい食習慣の啓発や、食に関する個別面接・電話相談等を実施します。	健康づくり課 母子保健課	子ども支援センターすてっぷ21等

事業名	事業内容	実施部署	連携部署 (事業実施時の 協力部署)
健康に配慮した食事に関する講座の開催	健康に配慮した食事に関する知識や共食等について、健康講座等を実施します。	健康づくり課 母子保健課	
食を通じた市民活動グループの発足及び自主活動支援	食への関心をもつきっかけとして、調理実習を通して調理の知識やバランスのとれた食事などを学ぶ講座を開催します。 また、地域で活動が継続できるよう、自主グループ発足及び自主活動を支援します。	健康づくり課	
健康に配慮した食環境づくりの推進	関係機関と連携し、健康に対して関心が低い人や時間に余裕のない人でも健康的な食生活を送ることができるような食環境づくりを推進します。	健康づくり課 母子保健課	農政課 商工観光課
共食の推進	共食の大切さを各種健康講座や、地域交流の場で伝え、共食の機会が持てるよう情報の提供を行います。	健康づくり課 母子保健課	農政課

※ 8029 運動:千葉県歯科医師会が提唱する、「80歳になっても肉を始めとした良質なたんぱく質を食べることで介護を必要としない高齢者を増やしていこう」という取り組み。

## コラム

### 簡単，手軽に野菜量を増やすポイント

野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミン・ミネラルや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

少しの工夫で野菜の摂取量を増やしましょう♪

#### 野菜量を増やす工夫

- ・カット野菜や、ミニトマトなど、調理いらずのものを利用する
- ・いつもの料理に野菜をプラスする  
汁物を具沢山にする，冷凍野菜を活用して，スープに冷凍ほうれんそうをプラス，納豆に冷凍オクラをプラスなど
- ・野菜のおかずを作り置きする  
ゆで野菜，和え物，煮物など







### ③歯と口腔の健康

#### 現状・課題

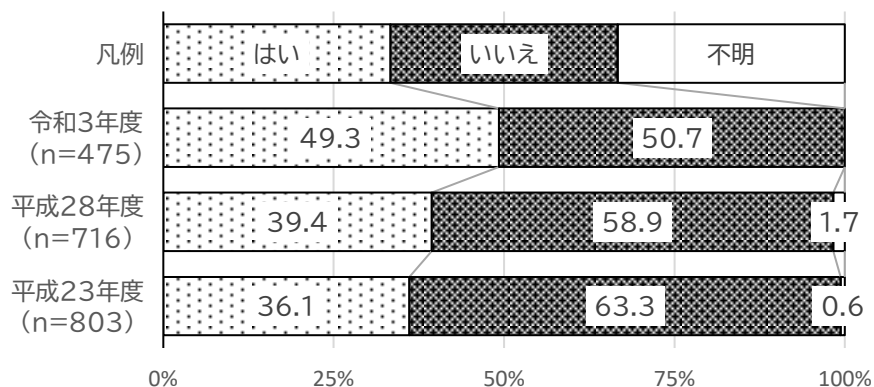
歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しむための基礎となることから、歯を失う原因であるむし歯や歯周病の予防が重要です。

生涯にわたって自分の歯を保つためには、子どものころからのていねいな歯みがきやフッ素入り歯みがき剤の使用等の「セルフケア」を行うとともに、定期的な歯科健診やフッ素塗布、口腔機能のチェック等の「歯科医師等によるケア」を受け、むし歯や歯周病の予防とともに、歯や口腔のケガを防ぐことが大切です。

また、噛みにくい、むせる等の口腔機能の衰えに適切に対処することで、健康寿命の延伸につなげていく「オーラルフレイル<sup>※</sup>対策」の概念が新たに提唱され、口腔機能の維持・向上の重要性が高まっています。

市民アンケート調査の結果では、18歳から64歳の、定期的に歯科健診を受けている人の割合が平成23年度の36.1%から令和3年度に49.3%に上昇する等、比較的良好な状態となっています。

■定期的に歯科健診を受けている人(「はい」)の割合 (18~64歳)



※ オーラルフレイル:口の衰え。噛む・飲み込むといった口の動きなどが衰えることで、食事の量が減って必要な栄養素が不足することから、身体のフレイルに先行して起こるとされている。

#### 施策の方向性

市民の歯と口腔の健康づくりを推進することで健康寿命の延伸を図るため、むし歯や歯周疾患の予防に加え、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等、口腔機能維持向上の取り組みを推進します。

## めざす姿

- 1 歯を失う原因である歯や口腔の疾患予防，口腔機能の維持向上及び外傷防止に向けた取り組みを行う
- 2 かかりつけ歯科医を持ち，定期的に歯科健診を受けることにより，歯と口腔の疾患を早期に発見し，早期に治療を受けることによって口腔機能の維持向上を図る
- 3 災害等によって口腔ケアが困難な状況においても，<sup>ごえんせい</sup>誤嚥性肺炎の発症等の二次的な健康状態の悪化を防ぎ，口腔機能の維持を図る

## 数値目標

項目	基準値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	出典
食事の際に支障なく噛むことができる 60歳代の人割合	73.6%	80%	①
定期的に歯科健診を受ける人の割合 (18歳以上)	52.7%	65%	①
60歳代で24本以上の自分の歯を 有する人の割合	71.2%	80%	①
80歳代で20本以上の自分の歯を 有する人の割合	45.7%	60%	①
40歳代で進行した歯周病を有する 人(4mm以上の歯周ポケットを有する人) の割合	42.3%	25%	②
60歳代で進行した歯周病を有する 人(4mm以上の歯周ポケットを有する人) の割合	42.5%	35%	②
3歳児でむし歯のない人の割合	89.0%	90%	②
12歳児でむし歯のない人の割合	73.6%	75%	③

出典：①市民アンケート調査（令和3年度） ②事業統計（令和3年度）  
③学校保健統計（令和3年度）

## 目標に向けた取り組み

### めざす 姿 1

歯を失う原因である歯や口腔の疾患予防、口腔機能の維持向上  
及び外傷防止に向けた取り組みを行う



#### 市民(個人/家庭)の取り組み

- ・ 歯や口腔に関する講演会等に参加します
- ・ 時間をかけてていねいに歯みがきをします
- ・ フッ素入り歯みがき剤を正しく使用します
- ・ むし歯になりにくい食生活を実践します
- ・ 継続してオーラルフレイル対策のための口腔の体操を実践します
- ・ スポーツを行う際は、歯や口腔の外傷を防ぐため、マウスガード※等の使用を選択肢に入れます

※ マウスガード：歯牙の表面（主に上顎）に装着する軟質プラスチックで作られたプロテクター。



#### 地域・関係機関等の取り組み

- ・ 歯や口腔に関する講演会を実施します
- ・ 口腔の体操等を地域の団体等で取り組みます



#### 市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署	連携部署 〔事業実施時の 協力部署〕
歯や口腔の疾患の予防方法の普及啓発	むし歯や歯周疾患等の予防のため、各歯科保健事業での情報提供や、広報やちよ、ホームページ、健康情報メール、チラシ等様々な方法での情報発信を行います。	母子保健課 健康づくり課	
フッ素入り歯みがき剤の正しい使用方法の普及啓発	むし歯予防のため、フッ素入り歯みがき剤の正しい使用方法について、各歯科保健事業での情報提供や、広報やちよ、ホームページ、健康情報メール、チラシ等様々な方法での情報発信を行います。	母子保健課 健康づくり課	

歯科相談の実施	歯と口の状態に応じたお手入れ方法のアドバイスや相談を行います。	母子保健課 健康づくり課	
歯と口腔の健康づくりに関する講座等の開催	各種講座等でむし歯や歯周病予防、口腔機能向上についての情報提供を行います。	母子保健課 健康づくり課	
オーラルフレイル対策の体操の普及啓発(CD作成)	オーラルフレイル対策のため、口腔の体操のCDを作成し、各団体等に配布し周知を行います。また、動画等によりホームページでも幅広く情報発信を行います。	健康づくり課	福祉総合相談課
マウスガード使用の周知	スポーツを行う際は、歯や口腔の外傷を防ぐため、必要に応じてマウスガード等を使用することが効果的であることを周知します。	文化・スポーツ課 保健体育課	

## 歯と口の健康を保って健康寿命をのばそう



やっち

### コラム

八千代市では、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、平成24年に「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。

令和4年には条例を一部改正し、「オーラルフレイル」「8029（ハチマルニク）運動」など健康寿命をのばすための新たな概念を盛り込んでいます。

むし歯や歯周病の予防に加えて、けがの予防や口腔機能の維持向上に取り組むことで、生涯を通じて食事や会話を楽しむことを目指しています。新たな取り組みの一部を紹介します。

#### 【マウスガードでけがを防ごう】

スポーツによる外傷で歯を失うことを防ぐため、スポーツを楽しむ際には、できるだけマウスガードを使用して大切な歯を守りましょう。

適切な噛み合わせのマウスガードを使用するために、作製はかかりつけの歯科医院に相談しましょう。



#### 【8029（ハチマルニク）運動で低栄養を防ごう】

高齢になっても良質なたんぱく質をよく噛んで食べて、低栄養状態を防ぐためのスローガンです。



## めざす 姿 2

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることにより、  
歯と口腔の疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることにより  
口腔機能の維持向上を図る



### 市民(個人/家庭)の取り組み

- ・かかりつけ歯科医を持ちます
- ・定期的に歯科健診を受けます
- ・保護者は子どもに定期的に歯科健診を受けさせます
- ・歯科医院で口腔機能のチェックを受けます
- ・歯科医院で適切なブラッシング等の指導を受けます
- ・歯科医院でフッ素塗布等の予防処置を受けます
- ・むし歯や歯周病の治療を受けます



### 地域・関係機関等の取り組み

- ・歯科医院が歯科健診受診勧奨ポスターを掲示します
- ・産婦人科等が妊婦歯科健診のポスターを掲示します
- ・保育園・幼稚園等が3歳児歯科健診のポスターを掲示します
- ・小児科等が3歳児健診受診者へ3歳児歯科健診の受診勧奨カードを渡します



### 市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
かかりつけ歯科医の推進	かかりつけ歯科医を持つことの重要性を、各歯科保健事業での情報提供や、広報やちよ、ホームページ、健康情報メール、チラシ等様々な機会を通じて情報発信を行います。	母子保健課 健康づくり課
定期的な歯科健診受診の周知及び歯科健診受診の勧奨	定期受診の大切さを伝えると共に、1歳6か月児歯科健診等の集団歯科健診及び妊婦歯科健診や成人歯科健診等の個別歯科健診を実施し、受診を促します。	母子保健課 健康づくり課
むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に関する普及啓発	歯科疾患が全身の健康に影響することや、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が望ましいことについて、各歯科保健事業での情報提供や広報やちよ、ホームページ、健康情報メール、チラシ等様々な機会を通じて情報発信します。	母子保健課 健康づくり課

### めざす 姿 3

災害等によって口腔ケアが困難な状況においても、誤嚥性肺炎の発症等の二次的な健康状態の悪化を防ぎ、口腔機能の維持を図る



#### 市民(個人/家庭)の取り組み

- ・ 障害や要介護状態に応じた歯科治療や口腔ケアを受け、口腔機能の維持を図ります
- ・ 災害に備えて口腔ケア用品を備蓄します



#### 地域・関係機関等の取り組み

- ・ ケアマネジャーや支援者が、障害や要介護状態の方の歯科治療や口腔ケアが出来る病院の情報を共有します



#### 市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署	連携部署 (事業実施時の 協力部署)
障害者(児)や要介護状態の人向けの歯科治療や口腔ケアが可能な歯科医院の情報提供	障害者(児)や要介護状態の人が歯科治療や口腔ケアを受けられる歯科医院の情報を提供します。	障害者支援課 児童発達支援センター 福祉総合相談課	健康づくり課 母子保健課
災害に備えた口腔ケア用品備蓄の必要性の普及啓発	災害に備え、歯ブラシやマウスウォッシュ等の口腔ケア用品を備蓄する必要性について啓発を行います。	母子保健課 健康づくり課	危機管理課
避難所での口腔衛生に関する普及啓発	避難所生活において口腔衛生に関する啓発を行います。	母子保健課 健康づくり課	危機管理課

#### ～関連する市の条例～

##### 《八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例》

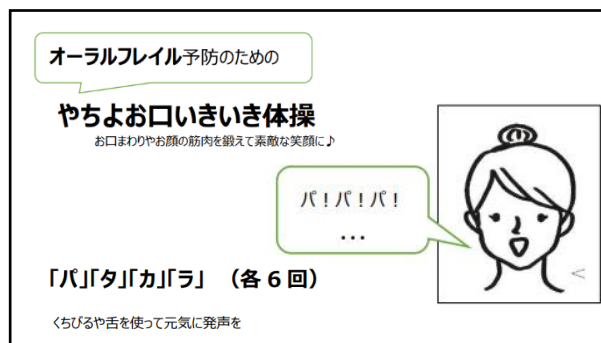
歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を総合的に推進し、歯と口腔の健康を保つことで、市民の健康の保持及び健康寿命の延伸を目指すものです。

- ◎ 「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」を設け、関係機関・団体等との連携・協力体制を確立し、歯と口腔の健康づくりの施策について評価をし、活動内容を検討します。

## やちよお口いきいき体操でオーラルフレイル対策を！

「オーラルフレイル」とはお口の衰えを意味します。噛む・飲み込むといった口の動きなどが衰えることで、食事の量が減って必要な栄養素が不足することから、身体フレイルに先行して起こることがわかっています。フレイルは高齢になって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した健康と要介護の中間地点状態であり、健康寿命を延ばして要介護状態にある期間を減らすために注目されている概念です。

令和4年度には、市オリジナルの「やちよお口いきいき体操」を作成しましたので、ぜひやってみましょう。4分間の動画を市ホームページで公開しています。詳細は「八千代市 お口いきいき」と検索してください。



▲ やちよお口いきいき体操の一部