

令和 5（2023）年度～令和 10（2028）年度



八 千 代 市

第 3 次 健康まちづくりプラン(改定版)

～誰もが健康でいきいきと暮らすまちづくり～

令和 7（2025）年 3 月改定

八千代市

八千代市第3次健康まちづくりプラン（改定版）

目 次

第1章 計画の概要

第1節 計画の趣旨.....	1
第2節 計画の概要.....	3
1 計画の位置づけ	3
2 計画期間	4
3 計画策定及び改定の経緯	5
第3節 八千代市の現状.....	6
1 人口の推移.....	6
2 世帯数の推移.....	8
3 健康寿命.....	8
4 死因別死亡数.....	9
5 仕事をしている人の割合.....	10
6 労働力率.....	11
7 転出者・転入者の人数.....	12
8 合計特殊出生率の推移.....	13
9 出生数及び出生率の推移.....	14
10 各種がん検診の受診率.....	15
11 成人歯科健診受診率.....	15
12 特定健康診査等の実施状況.....	16
13 高齢者の健康.....	19

第2章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の体系.....	21
1 基本理念	21
2 基本目標	21
3 基本目標に対する指標	23
第2節 基本方針.....	24
1 市民参画による策定・推進・評価	24
2 ヘルスプロモーションの理念に基づく策定・推進・評価.....	24
3 実効性のある取り組みの推進	25
4 SDGsの視点を踏まえた施策の展開	25

第3節 計画の推進・評価.....	27
1 計画の推進・評価体制	27
2 八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議との関連.....	28
3 八千代市思春期保健ネットワーク会議との関連	28
4 八千代市自殺対策連絡協議会との連携	28
5 計画の評価の具体的方法	28
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.....	29
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.....	29
2 市民、地域・関係機関、市の協働による取り組みの推進.....	29
第2節 計画の施策体系.....	30
第3節 分野別の取り組みと目標.....	32
1 健康的な生活習慣の取り組み支援	32
①食生活	32
②身体活動・運動	40
③歯と口腔の健康	46
④休養・こころの健康	53
⑤飲酒	62
⑥喫煙	66
2 疾病対策の推進	70
①生活習慣病予防・早期発見	70
②感染症対策	77
3 健康づくりを支える環境整備.....	81
①地域の支え合いによる健康づくり	81
4 成育医療等に関する取り組みの推進.....	87
①周産期.....	87
②乳幼児期.....	93
③学童期・思春期.....	96
④全成育期.....	103
資料編	
資料1 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.....	107
資料2 八千代市健康まちづくりプラン庁内調整会議設置要領.....	110
資料3 八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例.....	113
資料4 関連法規及び計画等.....	116

第1章 計画の概要

第1節 計画の趣旨

私たちが毎日の生活を送る上で、健康であることは大切なことです。

本市では、平成11年3月に生きていることの幸せをみんなが実感できるまちづくりを誓う「健康都市宣言」を行い、その実現に向けて、市民の生涯を通じた健康づくりの推進を図るため、平成16年3月に「八千代市健康まちづくりプラン」、平成25年3月に「八千代市第2次健康まちづくりプラン」(以下「第2次プラン」)を策定し、取り組んでまいりました。

その間、国では「健康日本21」に合わせて、身体活動指針、食生活指針、睡眠指針等の各種指針が策定されたほか、令和元年には「健康寿命延伸プラン」が策定され、健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進等により、次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成や疾病予防・重症化予防等に取り組むことが掲げられました。

また、千葉県では、県民の健康づくりの推進に関する計画として、「健康ちば21」が推進されています。

これらをふまえて令和5年3月に策定した「八千代市第3次健康まちづくりプラン」(以下「第3次プラン」)は、令和10年度までを計画期間とし、食生活、運動等、分野別に目標や取り組みをまとめ、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ており、第2次プランに引き続き、市民、地域、行政が協力しながら、「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」を推進しています。

このような中、本市の母子保健分野に関する取り組みについては、国が21世紀の母子保健対策の方向性を示した「健やか親子21」に基づき、第3次プランにおいて推進してまいりましたが、「成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律」(以下「成育基本法」)により定める「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」(以下「成育医療等基本方針」)が令和5年3月に改正され、「健やか親子21」は、成育医療等基本方針に基づく国民運動に変わり、地方公共団体には成育医療等に関する計画の策定が求められていました。

以上のような状況から、本市においても、成育医療等基本方針を踏まえ、地域の特性に応じた施策について目標値や取り組み内容等を明示した第3次プランの改定版を策定しました。

今後も引き続き、子どもから高齢者まで全市民の健康づくりを一体的に推進してまいります。

健康都市宣言

私たち八千代市民は、新川のようにおだやかなまちの中で、だれもが生きがいを持ち、安心して自分らしく、心豊かに暮らせることを望んでいます。

私たちは健康について考え、家族や地域の人たちと学び合い、ふれあいの輪を広げながら、地球市民であることを自覚し、健康的な環境づくりに努めます。

ここに市民一人ひとりが、愛と夢、勇気をもって、生きていることの幸せを実感できるまちづくりを誓い、「健康都市」を宣言します。

平成 11 年 3 月 19 日



コラム

第3次健康まちづくりプラン推進のためのキャッチコピー ～誰もが健康でいきいきと暮らすまちづくり～

本プランの基本理念・基本目標の実現の姿をイメージし、市民とともに進むべき方向を示すものとしてキャッチコピーを作りました。どの世代も健康でいきいきと笑顔で充実した生活を送ることができるまちづくりを進めていきたいという思いがこめられています。

今後、本プランの考え方を市民の皆様にご覧いただき、推進するために活用します。

第2節 計画の概要

1 計画の位置づけ

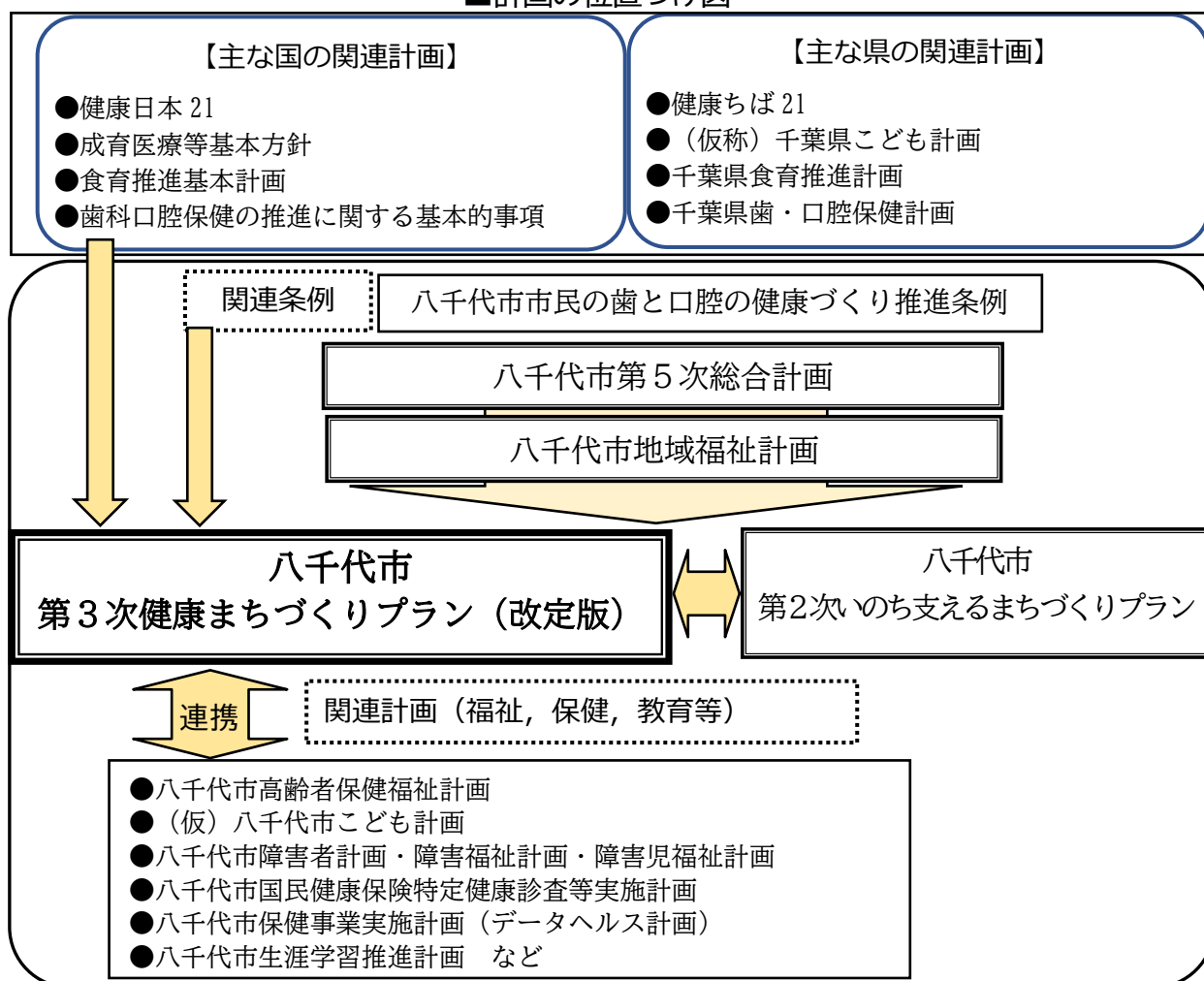
本プランは、健康増進法に基づく市町村健康増進計画です。また、食育基本法に基づく食育推進計画と、八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例に規定する計画を包含しています。

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。

また、「健やか親子21」の運動が「成育医療等基本方針」に位置付けられ、「母子保健を含む成育医療等※に関する計画の策定」に取り組むことが示されたことを踏まえ、第3次プランを改定し、成育医療等に関する取り組みを推進していきます。

■計画の位置づけ図



※ 成育医療等：成育基本法第2条第2項に定める、妊娠、出産及び育児に関する問題、成育過程の各段階において生ずる心身の健康に関する問題等を包括的に捉えて適切に対応する医療及び保健並びにこれらに密接に関連する教育、福祉等に係るサービス等をいう。

2 計画期間

第3次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年度から令和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、必要に応じ、適宜見直すものとします。

■計画期間

令和元 (2019) 年度	令和 2 (2020) 年度	令和 3 (2021) 年度	令和 4 (2022) 年度	令和 5 (2023) 年度	令和 6 (2024) 年度	令和 7 (2025) 年度	令和 8 (2026) 年度	令和 9 (2027) 年度	令和 10 (2028) 年度
八千代市 第 4 次 総合計画		八千代市第 5 次総合計画							
		八千代市地域福祉計画				八千代市第 2 次地域福祉計画			
八千代市第 2 次 健康まちづくりプラン改訂版				八千代市第 3 次健康まちづくりプラン (令和 7 年 3 月改定版策定)					
【国】 健康日本 21 (第 2 次) 平成 25 年度～令和 5 年度					健康日本 21 (第 3 次)				
【国】 健やか親子 21 (第 2 次) 平成 27 年度～令和 4 年度				成育医療等基本方針 (第 2 次)					
【県】 健康ちば 21 (第 2 次) 平成 25 年度～令和 5 年度					健康ちば 21 (第 3 次)				

3 計画策定及び改定の経緯

(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第3次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。

(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。

また、第2次プランの評価を踏まえ、第3次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。

(4)推進・評価委員会における協議

市民及び関係団体によって構成される「八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会」において、成育医療等基本方針に基づく評価指標の現状値等を踏まえ、改定版の内容を協議しました。

(5)改定版のパブリックコメントの実施

改定版の素案については、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6年12月23日から令和7年1月22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3節 八千代市の現状

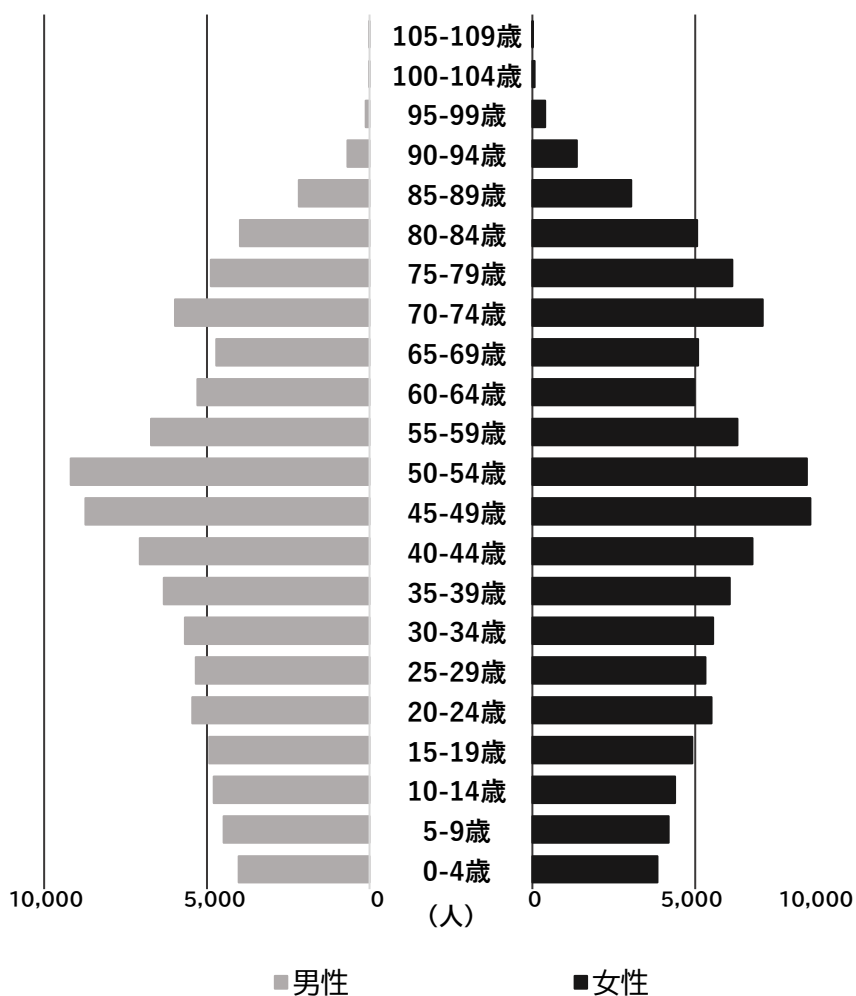
1 人口の推移

令和4年3月31日現在, 八千代市の総人口は20万3,524人です。

年齢5歳階級別男女別でみると, 男性で最も多いのは50～54歳, 女性で最も多いのは45～49歳となっており, 19歳以下では男女とも5,000人に達していません。

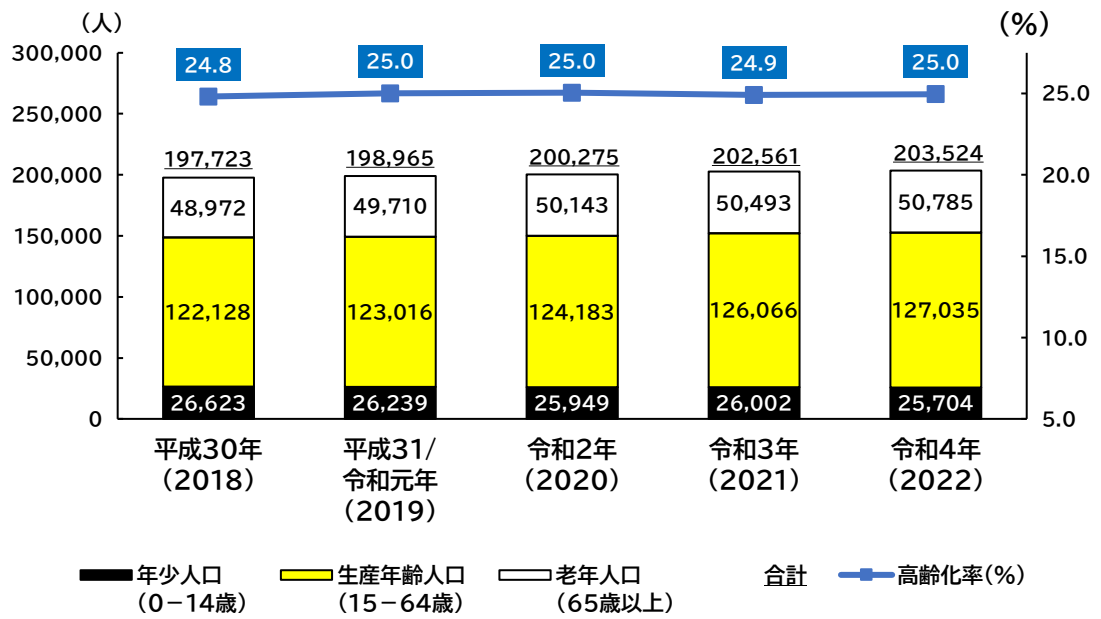
また, 15～64歳のいわゆる「生産年齢人口」が約6割を占め, 総人口に占める65歳以上の割合(高齢化率)は約25%となっており, 今後は微増傾向になると見込まれます。

■年齢別人口の現状
(年齢5歳階級別男女別人口ピラミッド)



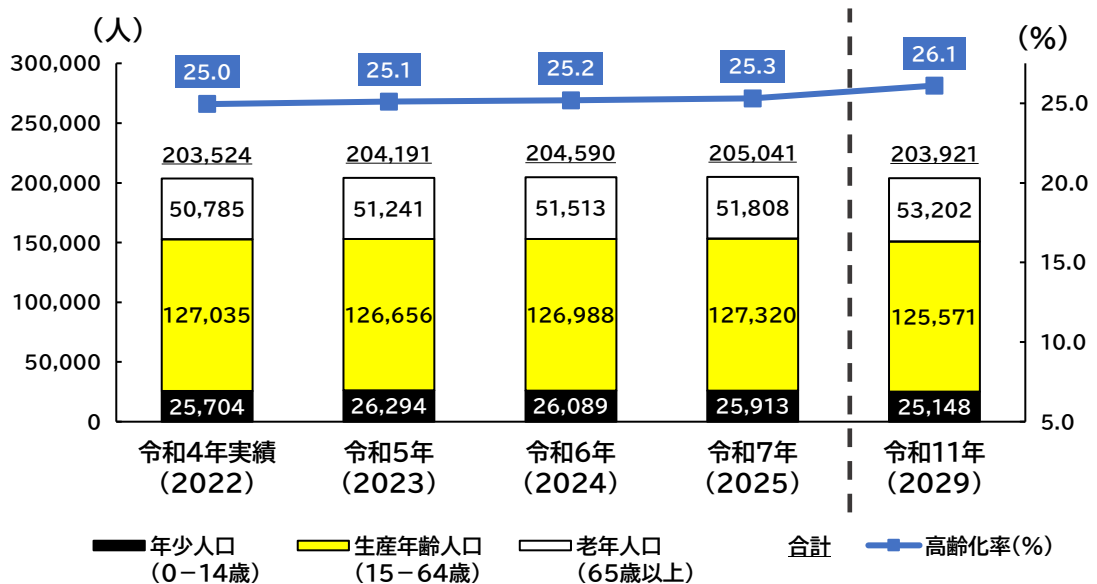
出典：住民基本台帳（令和4年3月31日現在）

■人口及び高齢化率の推移



出典：住民基本台帳（各年 3 月 31 日現在）

■将来人口及び高齢化率の推計



出典：八千代市企画経営課（各年 3 月 31 日現在）

2 世帯数の推移

国勢調査による世帯数は、平成 22 年の 74,765 世帯から令和 2 年には 85,032 世帯へ増加しています。ひとり暮らし世帯が 19,618 世帯から 27,493 世帯へ増加しており、65 歳以上のひとり暮らし世帯が約 1.7 倍に増加しています。

■世帯数の推移

区 分	平成22年(2010)		平成27年(2015)		令和2年(2020)	
	世帯数	割合	世帯数	割合	世帯数	割合
一般世帯	74,765	100.0%	78,280	100.0%	85,032	100.0%
核家族世帯	49,869	66.7%	50,961	65.1%	52,862	62.2%
65歳以上の世帯員がいる核家族世帯	15,915	21.3%	18,847	24.1%	19,780	23.3%
夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの世帯	8,458	11.3%	10,036	12.8%	10,475	12.3%
ひとり暮らし世帯	19,618	26.2%	22,428	28.7%	27,493	32.3%
65歳以上のひとり暮らし世帯	5,584	7.5%	7,848	10.0%	9,580	11.3%

割合：各区分数/一般世帯数

出典：国勢調査（確定値，各年 10 月現在）

3 健康寿命

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」のことをいいます。健康寿命の期間を「65 歳時の平均自立期間※」として算出すると、平成 30 年では、男性が 83.28 歳、女性が 86.16 歳となっています

■65 歳の平均余命・平均自立期間・平均要介護期間：平成 30(2018)年

	男性			女性		
	平均余命	平均自立期間	平均要介護期間	平均余命	平均自立期間	平均要介護期間
八千代市	19.91	18.28	1.63	24.80	21.16	3.64
千葉県	19.61	18.03	1.58	24.27	20.91	3.35

出典：千葉県健康情報ナビ

※ 65 歳時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。たとえば、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。健康寿命には複数の算定方法がありますが、国や県が使用している「日常生活に制限のない期間の平均」は市町村別の値が算出されていないことから、本プランでは、「65 歳の平均自立期間」を使用します。

4 死因別死亡数

令和 2 年の死因別死亡数は、悪性新生物(いわゆるがん)が最も多く、次いで心疾患、老衰と続いています。老衰の割合は増加傾向にあります。

■死因別死亡数の推移

単位：人，率(人口 10 万対)

順位	平成30年(2018)			順位	平成31/令和元年(2019)			順位	令和2年(2020)		
	死因	人	率		死因	人	率		死因	人	率
1	悪性新生物	494	255.3	1	悪性新生物	508	254.3	1	悪性新生物	537	273.8
2	心疾患	247	127.7	2	心疾患	314	157.2	2	心疾患	328	167.2
3	肺炎	144	74.4	3	肺炎	172	86.1	3	老衰	134	68.3
4	脳血管疾患	104	53.8	4	老衰	126	63.1	4	肺炎	127	64.8
5	老衰	78	40.3	5	脳血管疾患	115	57.6	5	脳血管疾患	124	63.2
6	不慮の事故	34	17.6	6	不慮の事故	47	23.5	6	腎不全	34	17.3
	自殺	34	17.6								
7	誤嚥性肺炎	32	16.5	7	誤嚥性肺炎	36	18.0	7	不慮の事故	33	16.8
8	腎不全	25	12.9	8	大動脈瘤及び解離	30	15.0	8	誤嚥性肺炎	31	15.8
9	肝臓疾患	23	11.9	9	自殺	27	13.5	9	血管性及び 詳細不明の認知症	29	14.8
10	大動脈瘤及び解離	22	11.4	10	腎不全	24	12.0	10	肝疾患	27	13.8

各年 1 月 1 日～12 月 31 日

出典：習志野保健所事業年報（令和元年度～令和 3 年度）

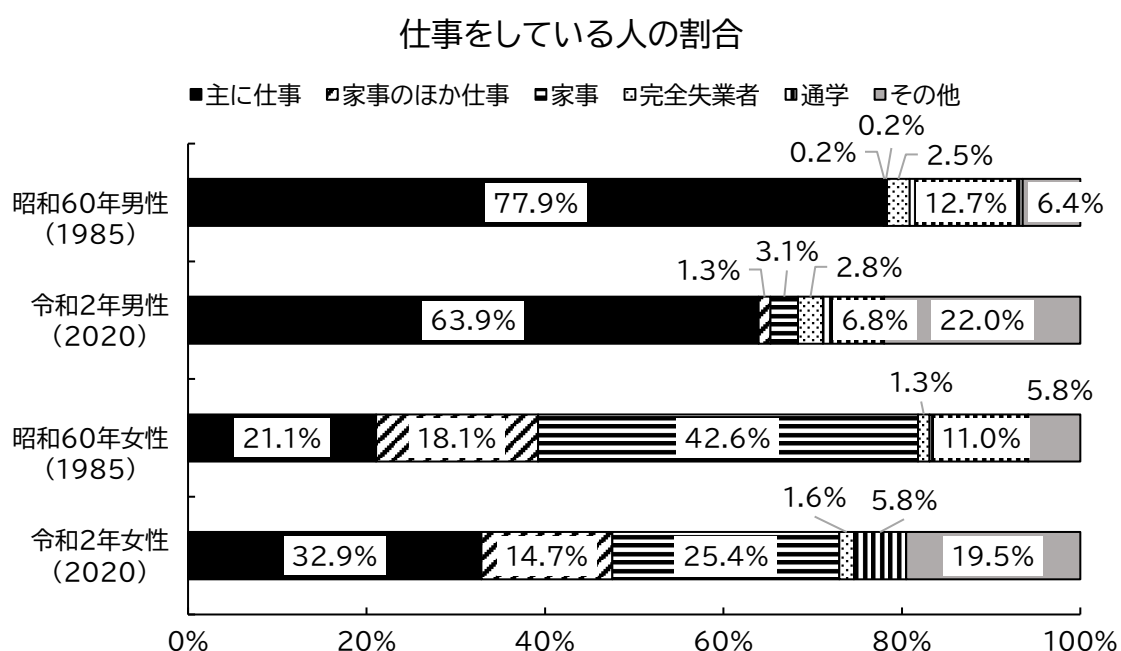
5 仕事をしている人の割合

子育てを取り巻く社会情勢は近年大きく変化しており、昭和60年に男女雇用機会均等法が成立し、翌年4月に施行されたことにより、仕事をもつ女性が増加しました。

令和2年は、男性は「主に仕事」の割合が63.9%と高いものの、昭和60年に比べてその割合は低下しています。

女性は、「主に仕事」の割合が約11.8ポイント増加して32.9%に、「家事」は17.2ポイント減少して25.4%となっています。

高齢化の影響もあり、男女共に「その他」の割合が増加しています。



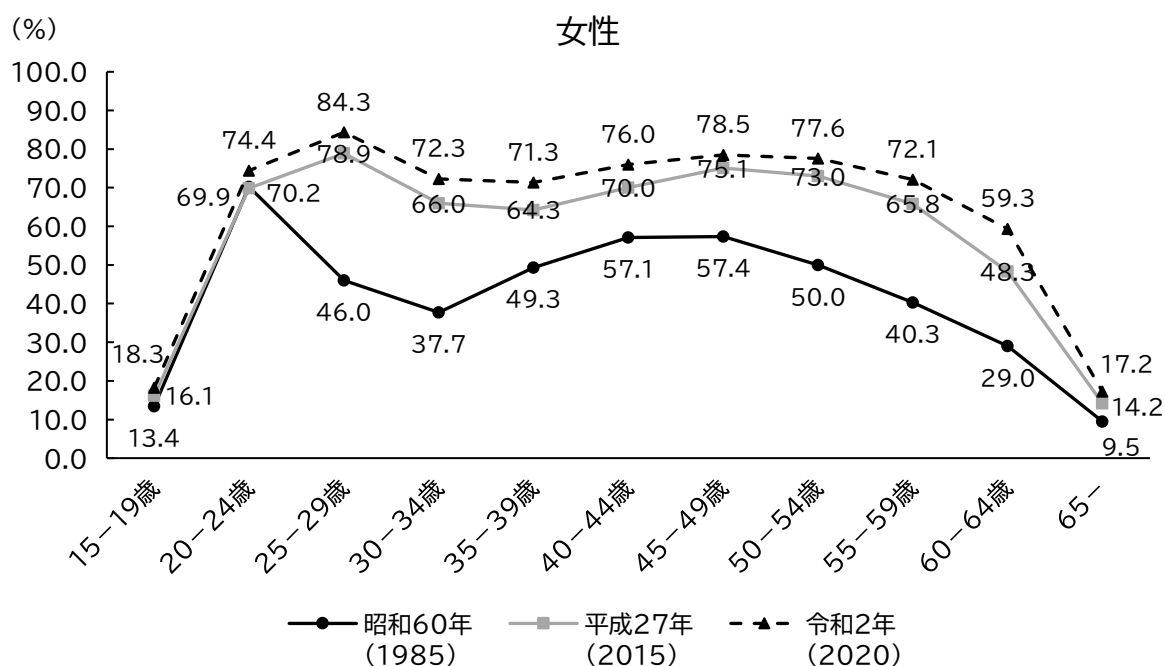
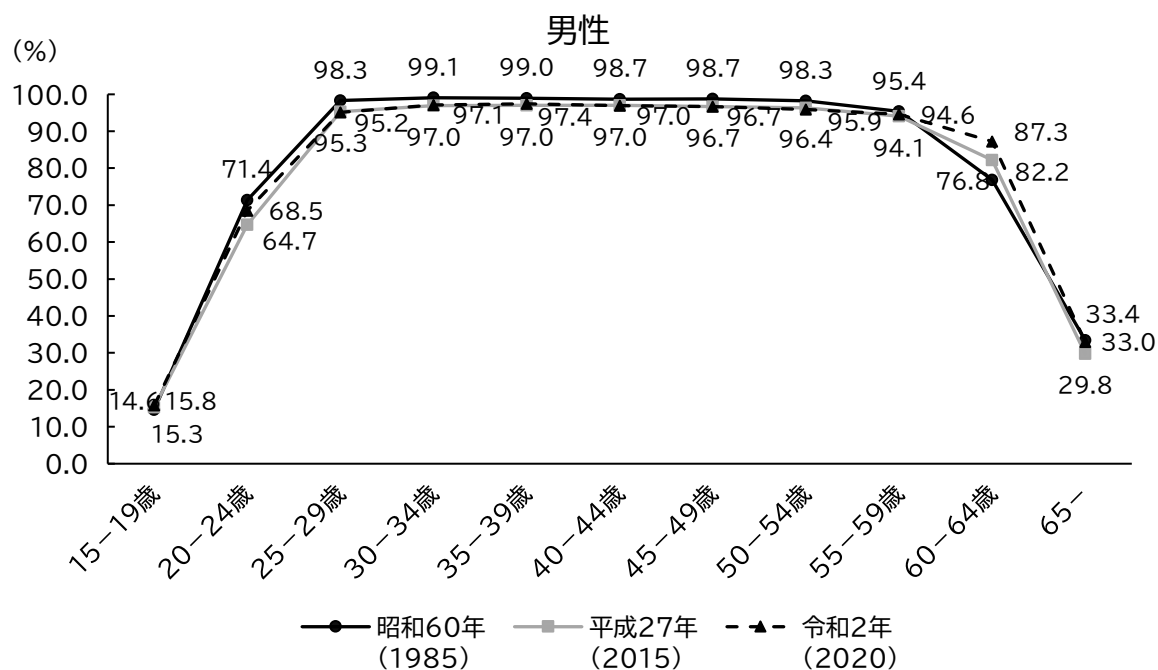
出典：国勢調査（確定値，各年10月現在）

6 労働力率

労働力率を年齢5歳階級別男女別でみると、男性は25歳から59歳の労働力が9割を超えており、昭和60年と令和2年で変化は少なくなっています。

女性は、昭和60年では25歳以降は4割程度まで労働力が減少していたのに対し、令和2年では25～29歳で84.3%、30歳から59歳までの労働力は7割を超えています。

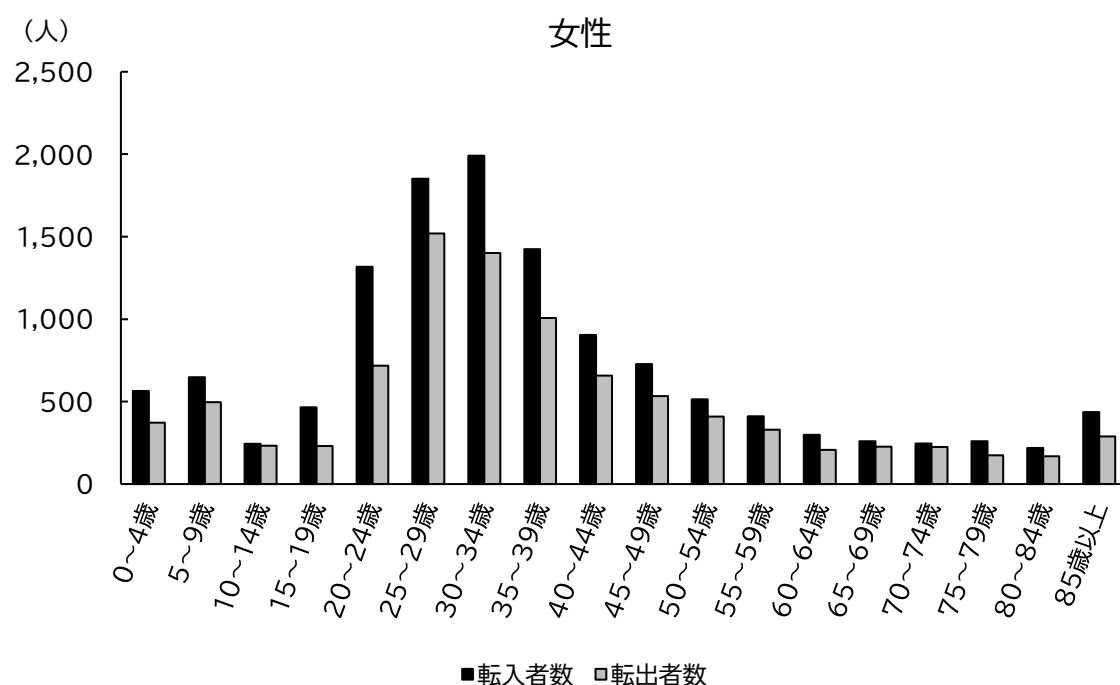
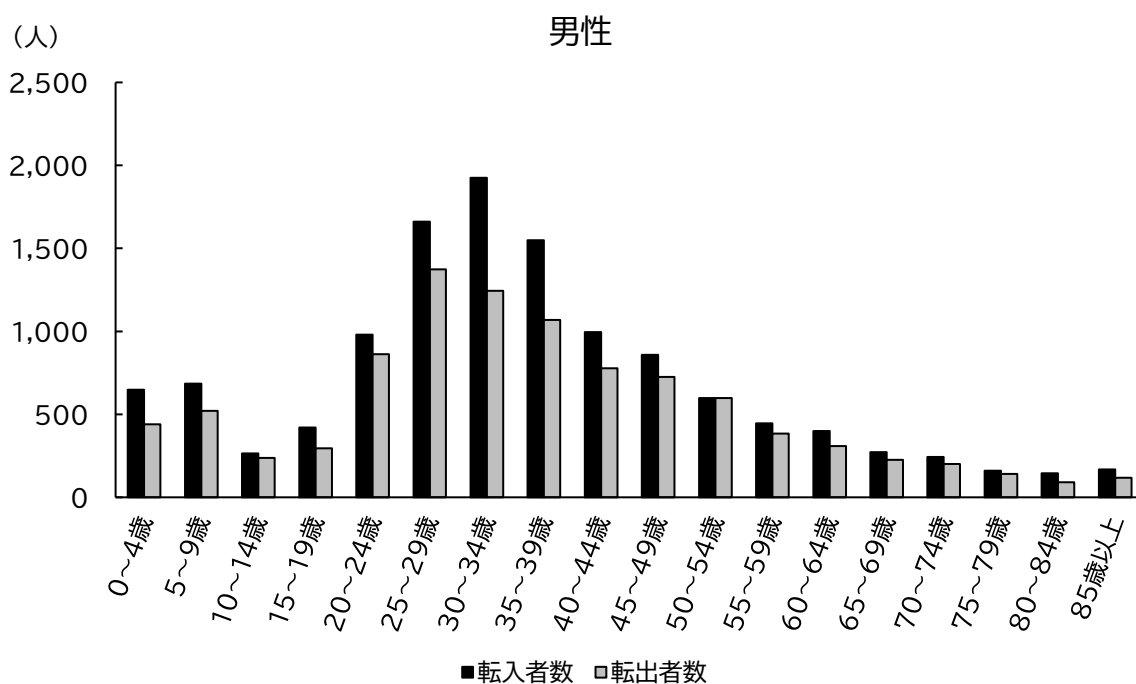
女性は、昭和60年当時、結婚や育児などにより20歳代後半から30歳代で離職する人が多い状況でしたが、近年は働き続ける人が多くなっています。



出典：国勢調査（確定値，各年10月現在）

7 転入者・転出者の人数

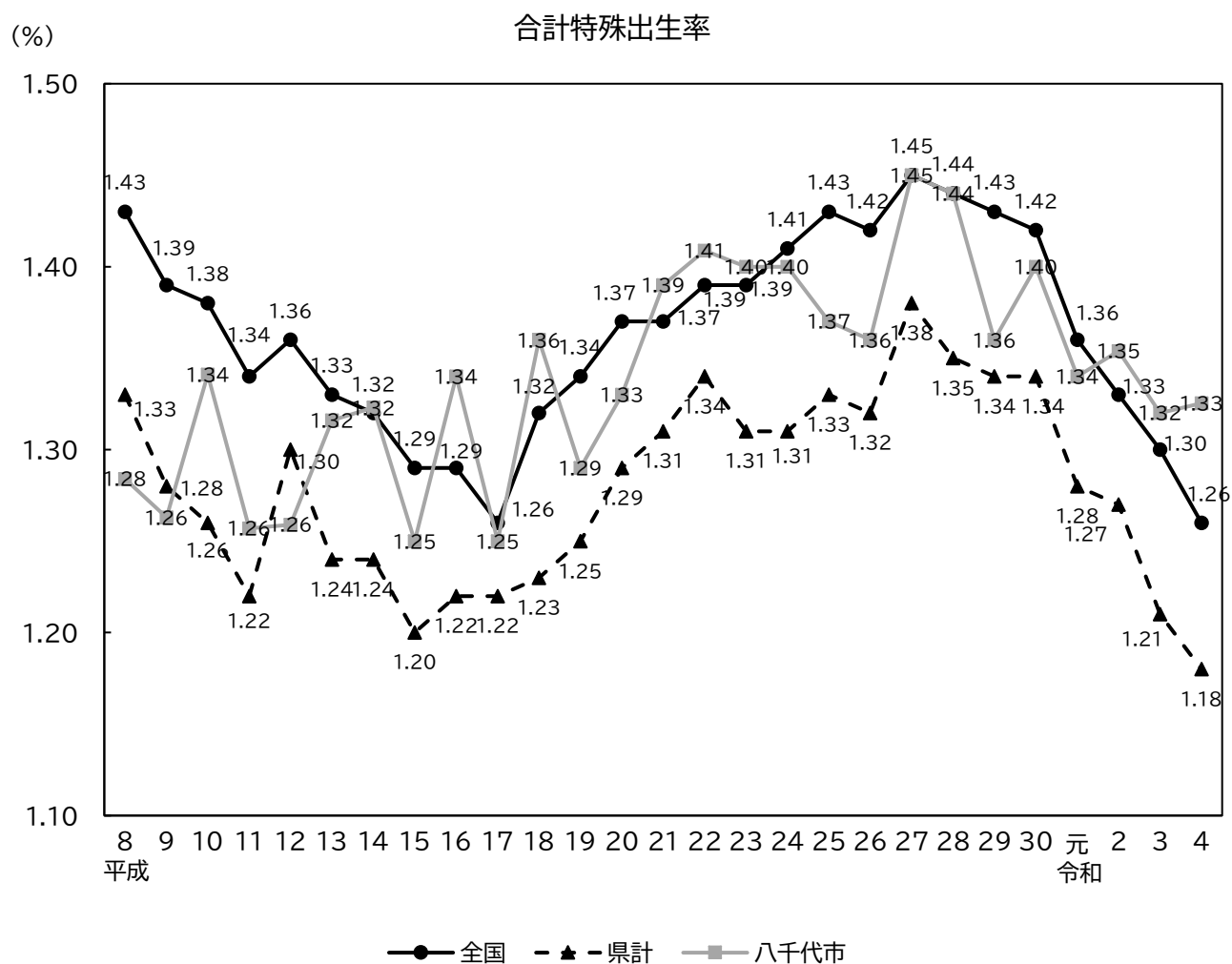
令和2年までの5年間に本市に転入してきた人と転出した人の人数です。緑が丘西地区の造成などにより、男女ともすべての年代で転入者が上回っていますが、特に若い世代の増加が著しい状況になっています。



出典：国勢調査 2020 年（確定値，10 月現在）

8 合計特殊出生率の推移

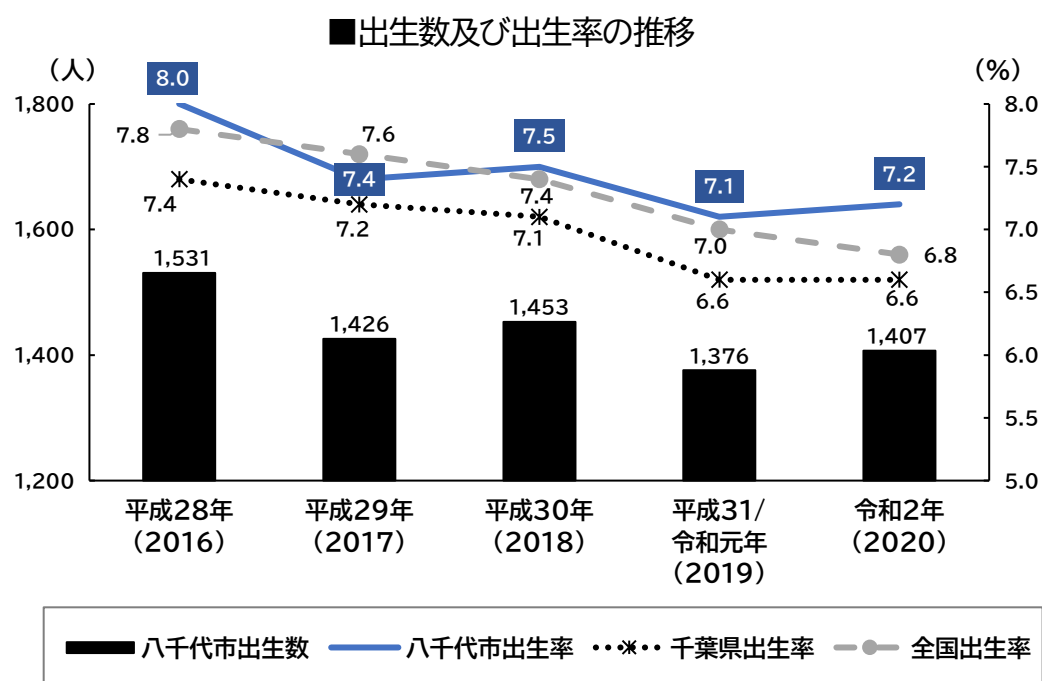
1人の女性が一生のうちに産む子どもの数の指標です。東葉高速鉄道が開通した平成8年度は、千葉県、全国の数値を下回っていましたが、沿線開発による人口増加により、その後は全国値と同程度になっています。



出典：千葉県健康福祉部健康福祉指導課

9 出生数及び出生率の推移

出生数は、わずかな増減はあるものの減少傾向となっています。人口千人あたりの出生率は、県・国よりも高い傾向にあります。



各年1月1日～12月31日
出典：千葉県衛生統計年報（人口動態調査）

10 各種がん検診の受診率※

市が実施したがん検診等の受診率は、結核健診を除くすべての検診で20%未満となっています。

■がん検診等の受診率

		平成31/ 令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)
肺がん検診	対象者数(人)	121,380	122,503	123,689
	受診者数(人)	19,528	17,073	18,698
	受診率(%)	16.1	13.9	15.1
胃がん検診	対象者数(人)	114,226	115,946	118,027
	受診者数(人)	11,440	9,439	11,384
	受診率(%)	10.0	8.1	9.6
大腸がん検診	対象者数(人)	121,378	122,501	123,687
	受診者数(人)	18,271	15,858	17,498
	受診率(%)	15.1	12.9	14.1
乳がん検診	対象者数(人)	62,156	63,066	64,819
	受診者数(人)	6,868	5,355	7,000
	受診率(%)	11.0	8.5	10.8
子宮がん検診	対象者数(人)	76,192	77,637	79,742
	受診者数(人)	7,049	5,970	7,717
	受診率(%)	9.3	7.7	9.7
前立腺がん検診	対象者数(人)	42,317	43,287	44,442
	受診者数(人)	7,132	6,234	6,864
	受診率(%)	16.9	14.4	15.4
結核健診	対象者数(人)	51,524	51,919	52,143
	受診者数(人)	14,728	13,052	13,983
	受診率(%)	28.6	25.1	26.8
肝炎ウイルス検査 (40歳のみ)	対象者数(人)	2,768	2,565	2,587
	受診者数(人)	204	157	180
	受診率(%)	7.4	8.8	7.0

出典：八千代市健康づくり課

11 成人歯科健診受診率※

市が実施した成人歯科健診の受診率は、2%未満にとどまっています。

■成人歯科健診の受診率

	平成31/ 令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)
対象者数(人)	118,807	120,317	121,987
受診者数(人)	2,308	1,907	2,272
受診率(%)	1.94	1.58	1.86

出典：八千代市健康づくり課

※各種がん検診・成人歯科健診の受診者数には、職場・家族検診などで検診・健診を受診した方は含みません。

12 特定健康診査等の実施状況

令和 3 年度の特定健康診査の受診率は 31.1%, 後期高齢者健康診査は, 26.7%, 生活保護受給者の健康診査は 9.2%となっています。

■特定健康診査等の受診率

		平成31/ 令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)
特定健康診査※ (法定報告値)	対象者数(人)	24,891	24,460	23,823
	受診者数(人)	7,612	6,716	7,417
	受診率(%)	30.6	27.5	31.1
後期高齢者 健康診査	対象者数(人)	24,054	24,886	25,277
	受診者数(人)	6,887	6,282	6,759
	受診率(%)	28.6	25.2	26.7
生活保護受給者 健康診査	対象者数(人)	1,622	1,706	1,756
	受診者数(人)	157	143	162
	受診率(%)	9.7	8.4	9.2

出典：八千代市健康づくり課

※ 特定健康診査：八千代市国民健康保険被保険者に対して市が実施する健康診査

特定健康診査等で生活習慣病のリスクが高い結果となり、医師・保健師等による生活習慣改善のための個別支援を実施する「特定保健指導」の実施率は、令和3年度には14.5%となっています。

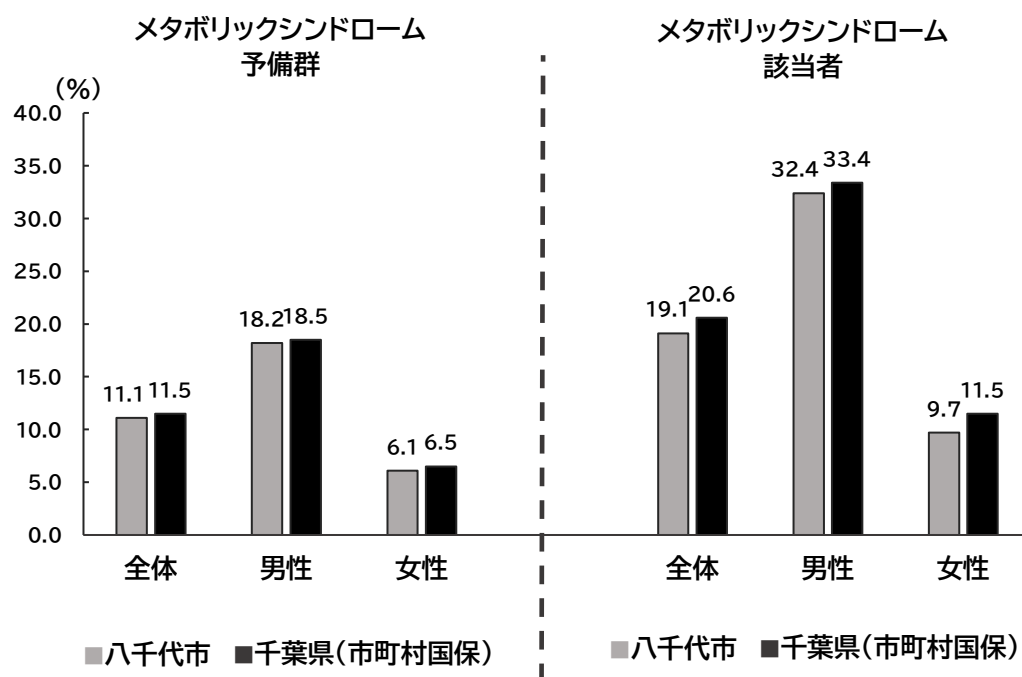
■特定保健指導等の実施率

		平成31/令和元年度 (2019年度)			令和2年度 (2020年度)			令和3年度 (2021年度)		
		計	動機付け 支援	積極的 支援	計	動機付け 支援	積極的 支援	計	動機付け 支援	積極的 支援
特定保健指導 (法定報告値)	対象者数(人)	932	760	172	905	727	178	967	750	217
	実績(人)	154	127	27	192	166	26	140	113	27
	実施率(%)	16.5	16.7	15.7	21.2	22.8	14.6	14.5	15.1	12.4
生活保護受給者 保健指導	対象者数(人)	21	12	9	15	7	8	17	6	11
	実績(人)	2	1	1	1	0	1	4	1	3
	実施率(%)	9.5	8.3	11.1	6.7	0.0	12.5	23.5	16.7	27.3

出典：八千代市健康づくり課

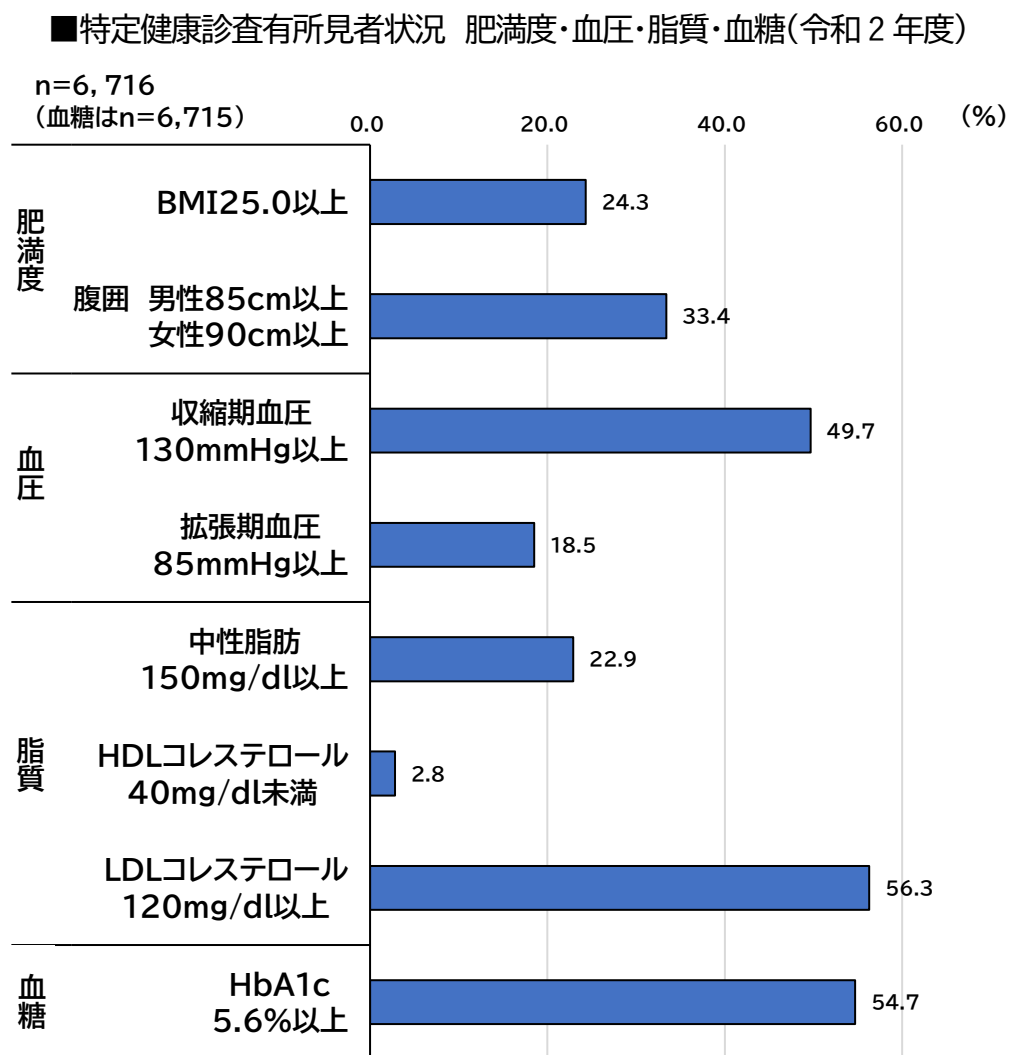
国民健康保険被保険者の特定健康診査の結果では、生活習慣病の発症が懸念される内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の「予備群」にあたる者は、男性 18.2%，女性 6.1%，該当者は男性 32.4%，女性 9.7%となっています。千葉県全体の傾向と大きな差はありません。

■内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)予備群・該当者の状況(令和2年度)



出典：令和3年度特定健診・特定保健指導等実施結果状況表
(千葉県国民健康保険団体連合会)

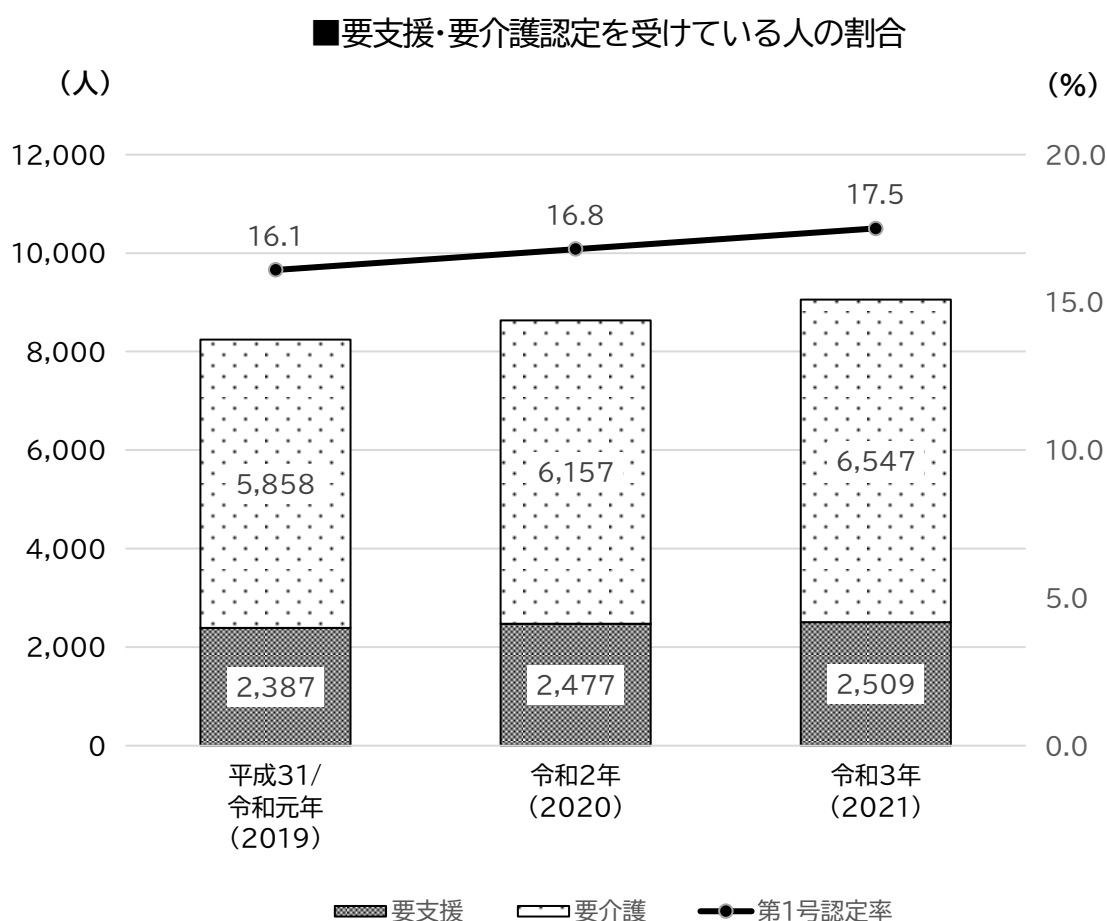
国民健康保険被保険者の特定健康診査受診者のうち、LDL コレステロール 120mg/dl 以上の人は 56.3%，収縮期血圧 130mmHg 以上の人は 49.7%，HbA1c5.6%以上の人は 54.7%となっています。



出典：令和3年度特定健診・特定保健指導等実施結果状況表
(千葉県国民健康保険団体連合会)

13 高齢者の健康

介護保険の要支援・要介護認定を受けている人の割合は上昇傾向にあります。



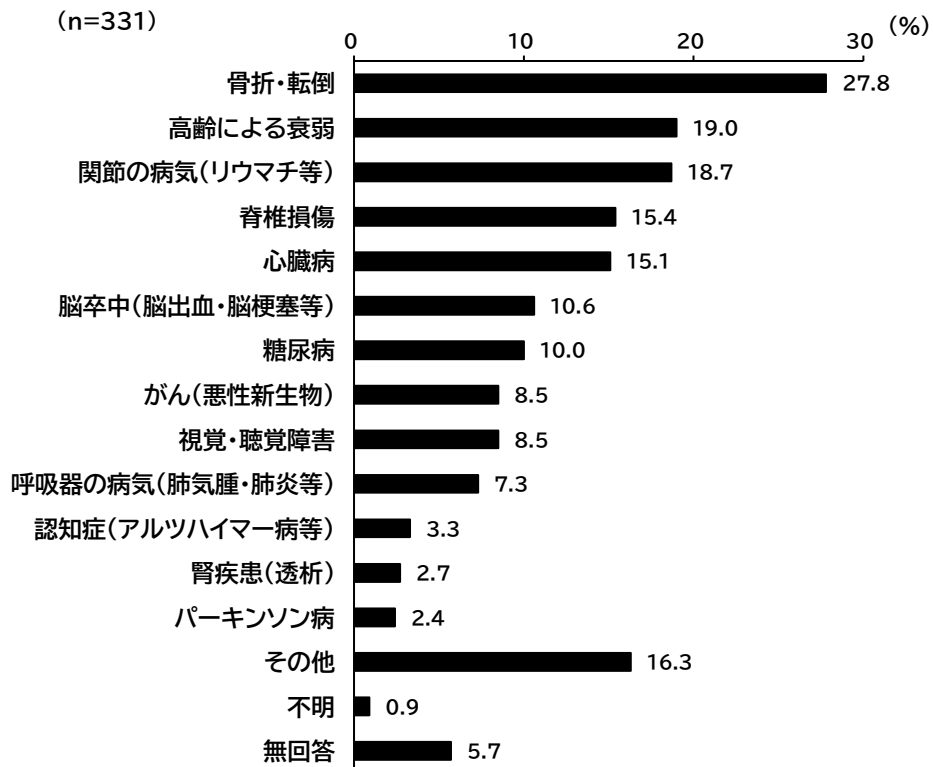
(各年9月30日現在)

出典：八千代市長寿支援課

介護が必要となった主な理由は、要支援認定者では、骨折・転倒が 27.8%で最も多く、次いで高齢による衰弱が 19.0%、関節の病気(リウマチ等)が 18.7%となっています。

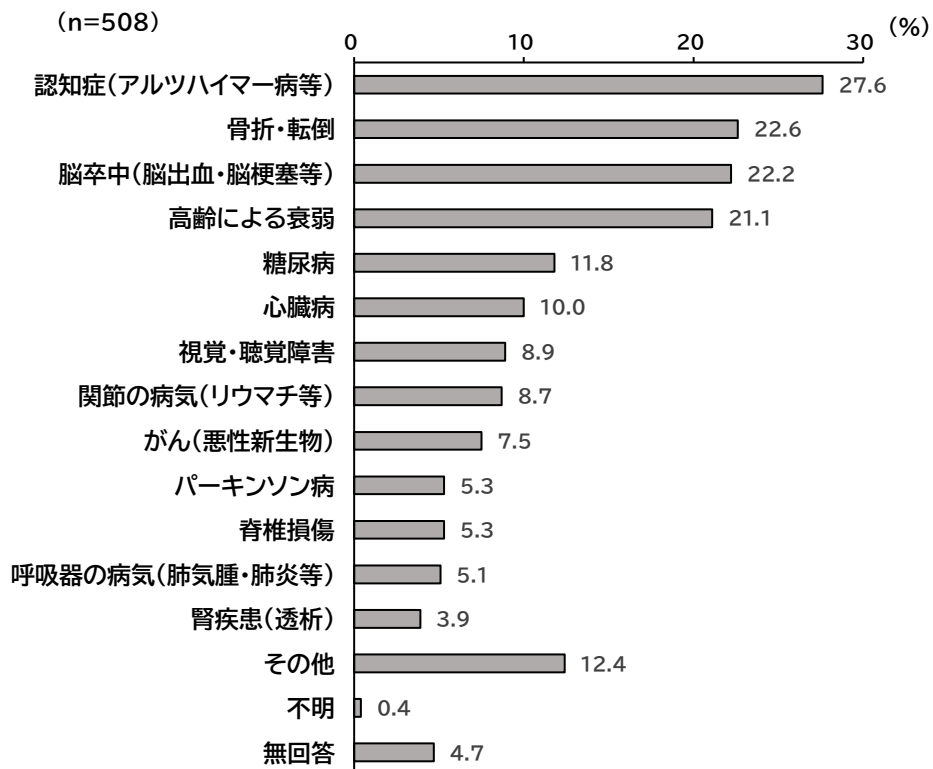
また、要介護認定者では、認知症(アルツハイマー病等)が 27.6%で最も多く、次いで骨折・転倒が 22.6%、脳卒中(脳出血・脳梗塞等)が 22.2%、高齢による衰弱が 21.1%となっています。

■介護・介助が必要になった主な原因(在宅要支援認定者)



出典：八千代市高齢者保健福祉計画（令和３年３月）

■介護・介助が必要になった主な原因(在宅要介護認定者)



出典：八千代市高齢者保健福祉計画（令和３年３月）

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※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。

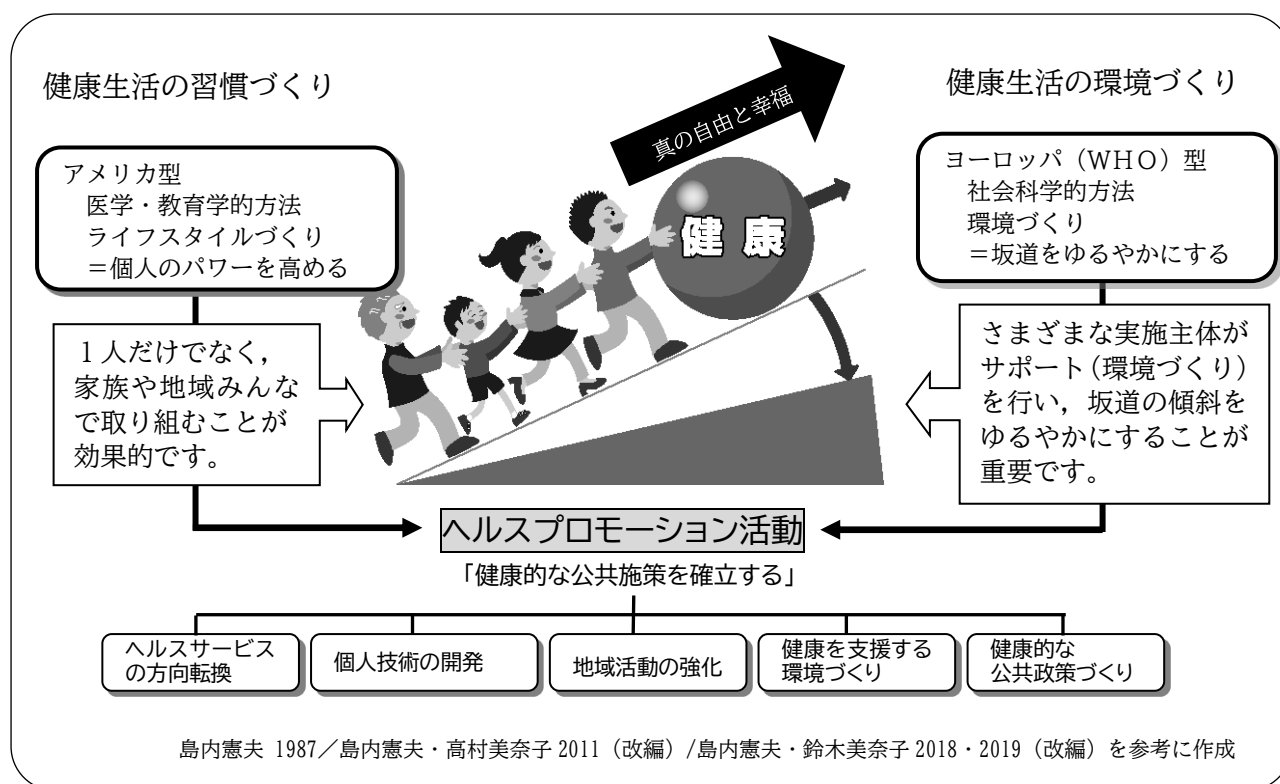
本プランでは、市民参画により、策定・推進・評価を行います。

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

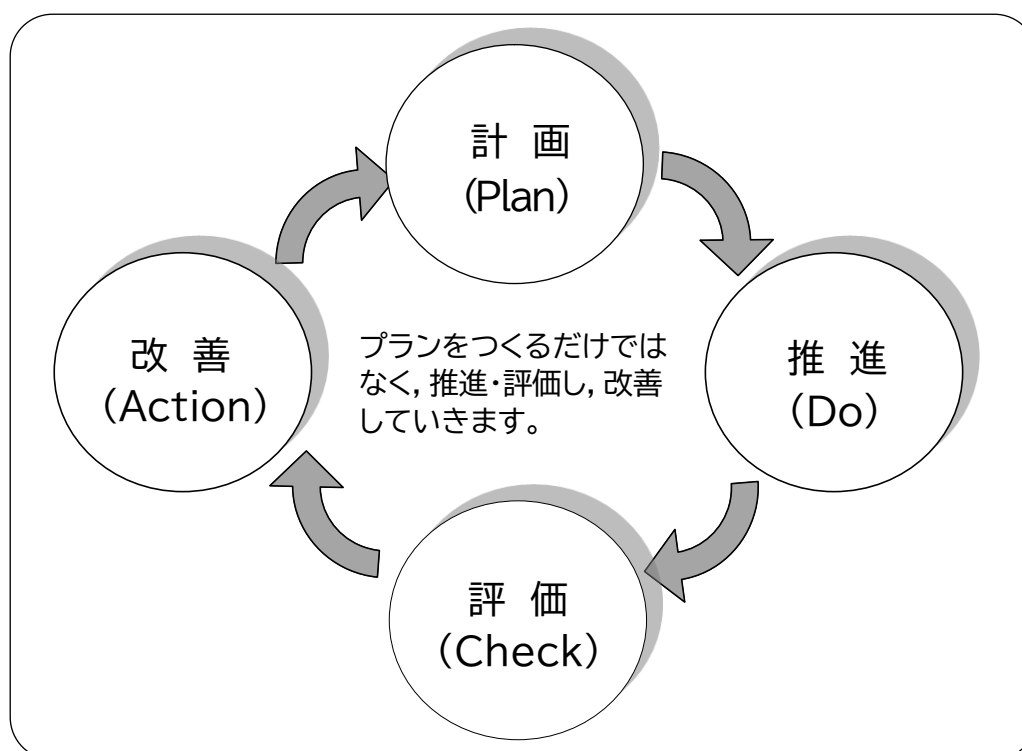


3 実効性のある取り組みの推進

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。

■SDGs17の目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



■SDGs 目標3のターゲット(抄)

3. 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	
3.1	2030 年までに、世界の妊産婦の死亡率を出生 10 万人当たり 70 人未満に削減する。
3.2	すべての国が新生児死亡率を少なくとも出生 1,000 件中 12 件以下まで減らし、5 歳以下死亡率を少なくとも出生 1,000 件中 25 件以下まで減らすことを目指し、2030 年までに、新生児及び 5 歳未満児の予防可能な死亡を根絶する。
3.4	2030 年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて 3 分の 1 減少させ、精神保健及び福祉を促進する。
3.5	薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する。
3.7	2030 年までに、家族計画、情報・教育及び性と生殖に関する健康の国家戦略・計画への組み入れを含む、性と生殖に関する保健サービスをすべての人々が利用できるようにする。
3.8	すべての人々に対する財政リスクからの保護、質の高い基礎的な保健サービスへのアクセス及び安全で効果的かつ質が高く安価な必須医薬品とワクチンへのアクセスを含む、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ(UHC)を達成する。
3.a	すべての国々において、たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約の実施を適宜強化する。

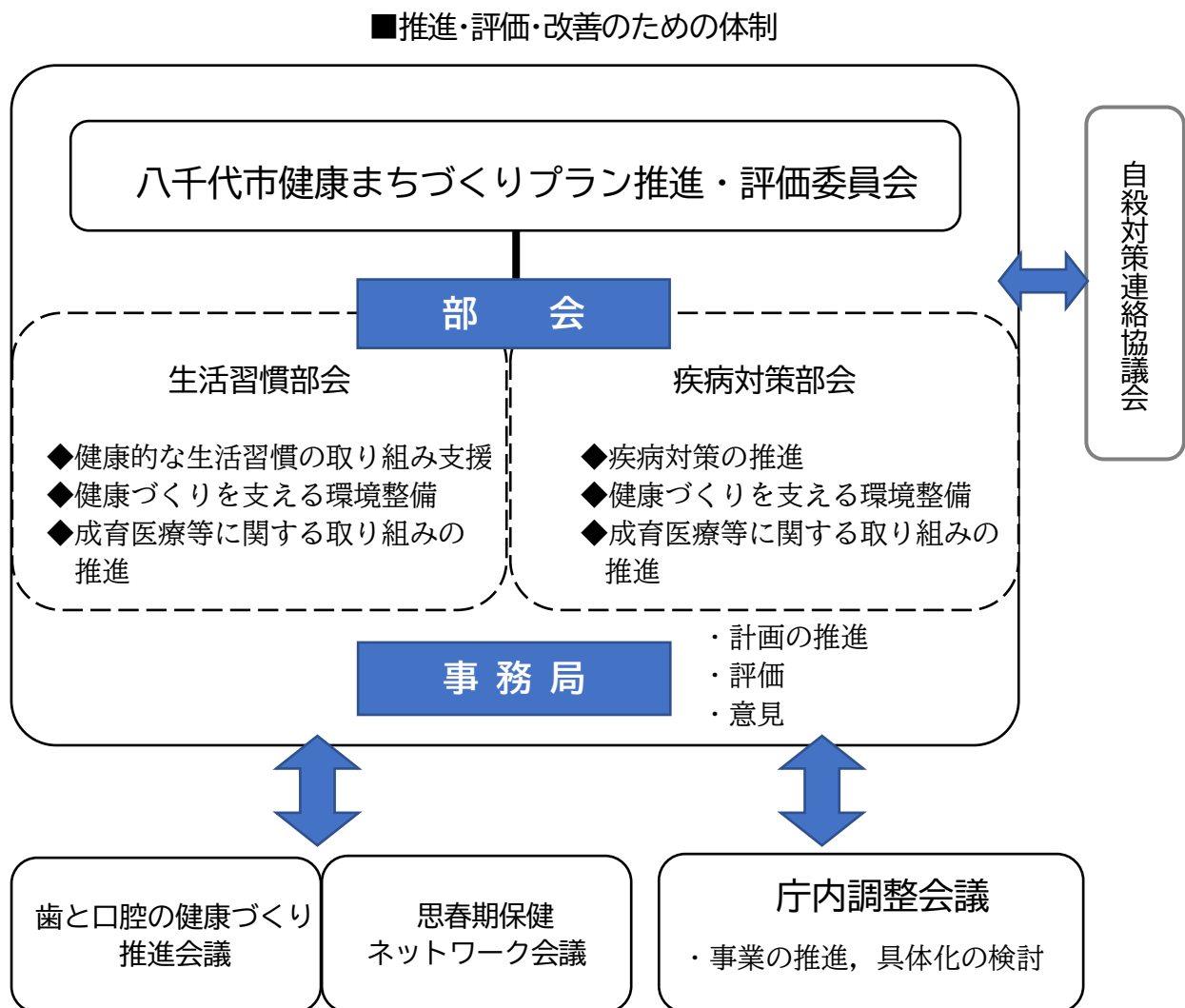
(出典：外務省ホームページより抜粋)

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めます。



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 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「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「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。

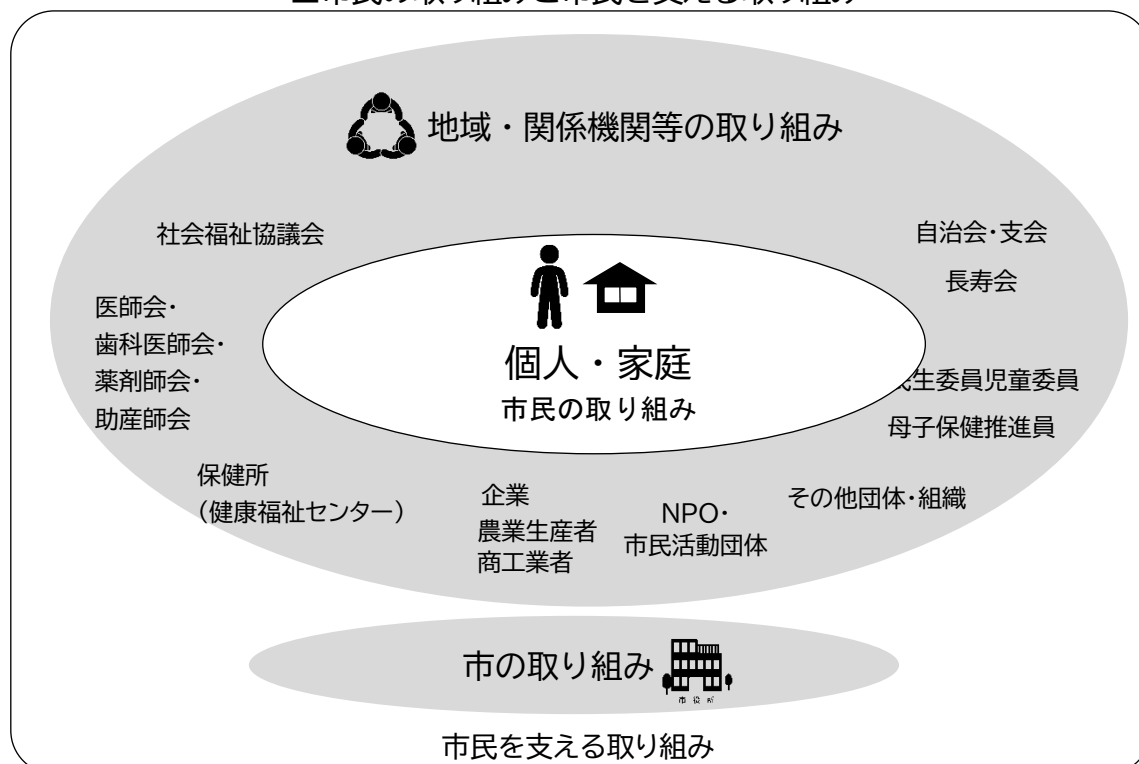
また、次世代を育成する成育基本法の趣旨に基づき、周産期、乳幼児期、学童期・思春期、全成育期の4つのライフステージに応じた健康施策に取り組みます。

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。

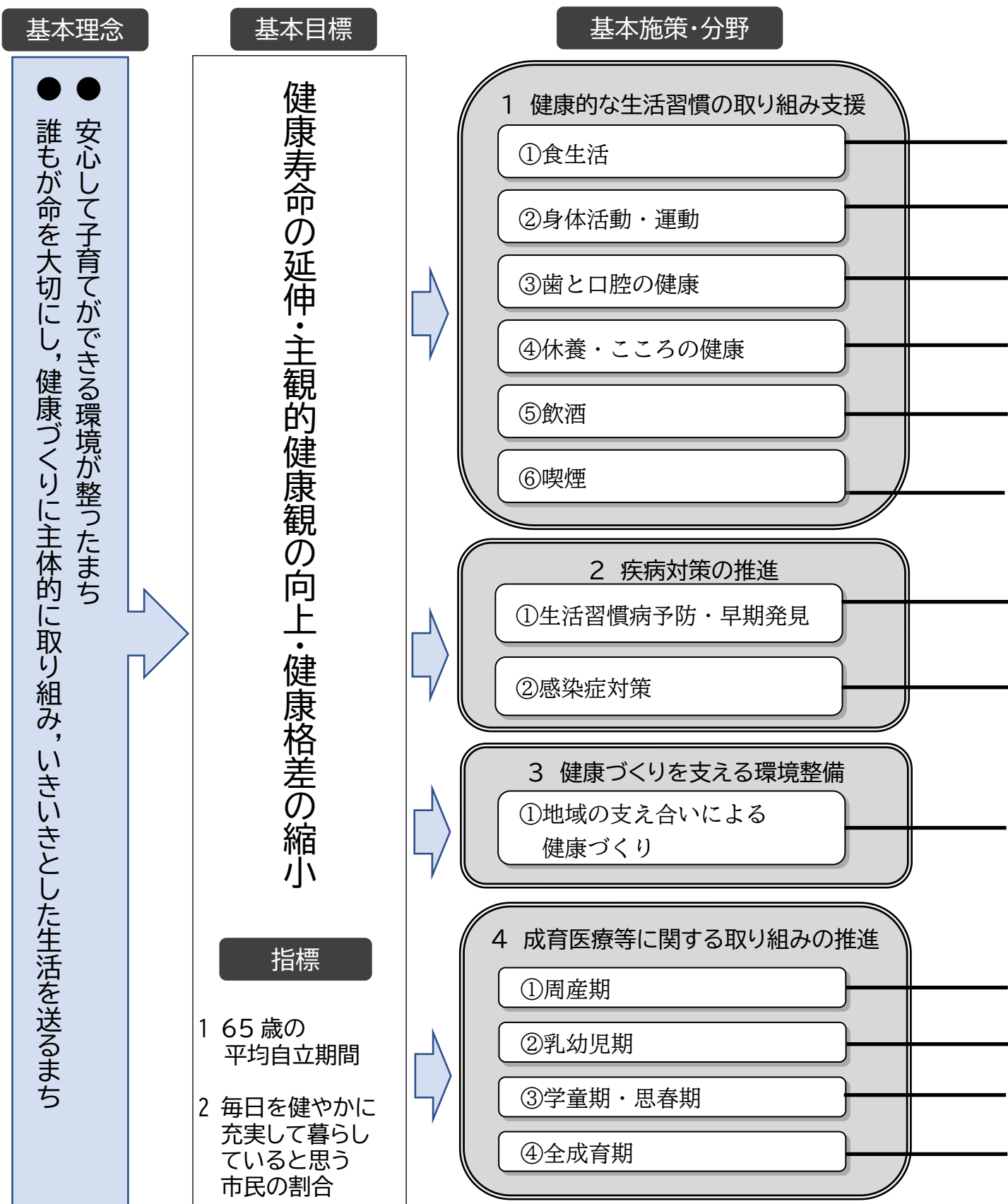
本プランでは、さまざまな事業等を通じて、健康増進にかかる協働による取り組みを進めていきます。

■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。

妊娠時から子育て期にわたり、妊娠・出産・子育てに関する相談に応じ、必要に応じて保健・医療・福祉・教育等の地域の関係機関と連携し、切れ目のない支援を行います。

子どもの健康づくりに関する情報を発信すると共に、必要な健診を受診し、健やかな生活習慣の獲得ができるよう、医療機関等の関係機関と連携しながら取り組みを推進します。

生活習慣の改善や健康づくり、性に関することなど、学童期・思春期からライフプランを見据えて健康管理が行えるよう、情報発信やプレコンセプションケアを推進します。

地域の中で安心して子育てできる体制整備を推進することで、親子が孤立することなく、子どもが地域の中で健やかに育つことができるまちづくりに努めます。

第3節 分野別の取り組みと目標

1 健康的な生活習慣の取り組み支援

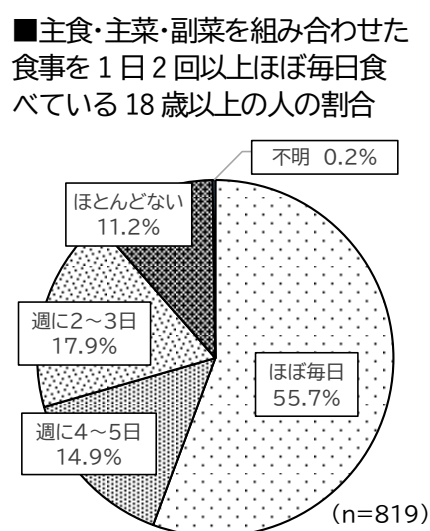
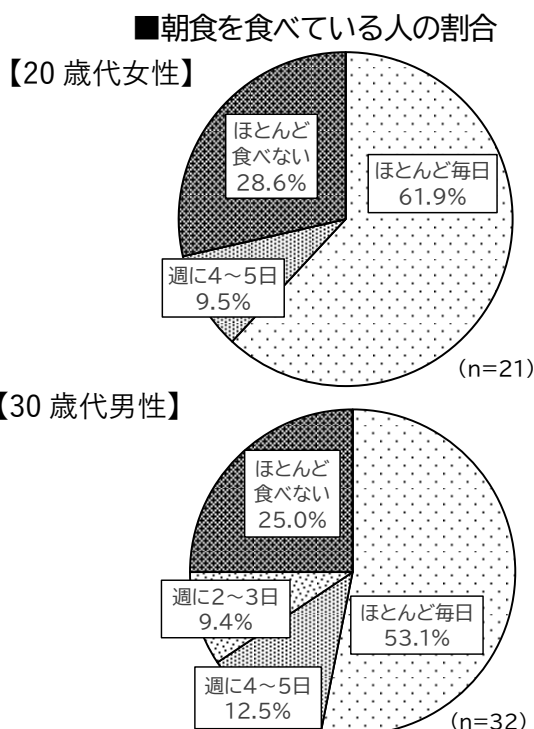
①食生活

現状・課題

食は生涯を通じて健康な生活を送るための基本です。心豊かに生活するためにも欠かせません。おいしく楽しくバランスよく食べることが、身体とこころの健康につながります。

ライフスタイルの多様化などに伴い、食を取り巻く環境は変化しています。健康につながる食生活を送るために、朝食を欠かさず食べることや、栄養バランスのよい食事を心がけることなどに積極的に取り組む必要があります。また、家族や仲間等と食を通じた交流を持つことが大切です。

市民アンケート調査では、「朝食の欠食率※」は、30歳代の男性で34.4%、20歳代の女性で28.6%でした。また、「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18歳以上の人の割合」は55.7%となっています。



※ 欠食率:週に2～3日食べる及びほとんど食べない人の割合

施策の方向性

健康につながる食生活を送れるよう、朝食を毎日食べる、主食・主菜・副菜を組み合わせる等の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。

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、心豊かに生活するための食の知識や感謝の心を持つ

数値目標

項目	基準値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	出典
朝食の欠食率	小学5年生 3.1%	0%	①
	中学2年生 5.1%		
	20歳代男性 22.7%	15%	②
	30歳代男性 34.4%		
	20歳代女性 28.6%		
生活リズム(早寝・早起き・朝食)を心がけている3歳児の保護者の割合	74.3%	80%	③
やせ傾向(BMI18.5未満)にある人(20歳代女性)の割合	19.0%	15%	②
適正体重を保っている人の割合 (BMI※1標準)	65.6%	70%	②
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	37.5%	45%	②
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
普段の食事で減塩に取り組んでいる人の割合	57.7%	増加	②

数 値 目 標			
項 目	基準値 (令和 3 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食(きょうしょく)※2」の回数	小学生 11.5 回／週	現状維持	②
	中学生 9.3 回／週	11 回	
地域や所属するコミュニティ(職場を含む)等で共食したいと思う人の割合	30.1%	増加	②
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65 歳以上)の割合	20.5%	減少	③
他者と食事を共にする機会がある高齢者の割合	66.5%	増加	④

出典：①学校給食実施状況調査(令和 3 年度) ②市民アンケート調査(令和 3 年度)
 ③市の事業において取得したデータより(以下「事業統計」)(令和 3 年度)
 ④高齢者保健福祉・介護保険ニーズ調査結果報告書(令和元年度)

※1 BMI：体格指数。Body Mass Index の略。体重(キログラム)を身長(メートル単位)の2乗で割算して得られた数値で体格を示す。日本では 18.5 未満がやせすぎ、18.5～25.0 未満が標準(普通)、25.0 以上が肥満とされる。

※2 共食：誰かと一緒に食事をする事。



野菜をもっと食べましょう

1 日に必要な野菜の摂取量は成人で 350g (小鉢 5 皿程度) です。

令和元年国民健康・栄養調査によれば、1 日の野菜摂取量の平均は男性 288.3g、女性 273.6g なので、小鉢一皿(野菜重量 70g) 分、不足していることがわかります。

1 日、小鉢 1 皿分、野菜を増やしましょう。

(小鉢 1 皿の例)



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。



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



減塩に取り組もう

高血圧をはじめとした生活習慣病の予防には「減塩」に取り組むことが大切です。

20歳以上の1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。令和元年国民健康・栄養調査の食塩摂取量は、男性10.9g、女性9.3gです。これは小さじ約2/3杯分も食塩を多くとりすぎていることになります。

まずは食塩を意識して、減塩の食生活を心がけましょう。

①知ろう！食塩相当量

- ・レトルト食品や外食では、栄養成分表示を確認しましょう
栄養成分表示で食塩相当量（g）をチェックして、食塩を摂りすぎないように意識しましょう。

栄養成分表示のここをチェック

栄養成分表示(100g当たり)	
熱量	102 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	3.1 g
炭水化物	15.4 g
食塩相当量	0.1 g
カルシウム	105 mg

②食べるときにはこんな工夫をしてみましょう

- ・麺類のスープは残しましょう
汁を全部残すことで食塩を大幅に減らすことができます。
- ・しょうゆやソースは「かける」より「つけて」食べましょう
しょうゆやソースはかけるより小皿などに入れて少量つけて食べる方が塩味を感じることができます。
- ・カリウムが多く含まれる食品を食べましょう
野菜や果物は、体の中の余分なナトリウム（食塩の成分）を体の外へ出してくれるカリウムを多く含んでいます。

*腎臓病などでカリウムの摂取が制限されている場合は注意が必要です。
医師とよく相談しましょう。



めざす 姿 2

食に関するさまざまな経験を通して、心豊かに生活するための
食の知識や感謝の心を持つ



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・ 家族や仲間と料理をします
- ・ 郷土料理や行事食等の食文化、八千代市の農業にふれるようにします
- ・ 災害等に備えて食料品を備蓄します



地域・関係機関等の取り組み

- ・ 地域のサークル等で料理する機会を作ります
- ・ 地域活動団体等が農業体験等の取り組みを実施します
- ・ 小売店等は地元の農産物を取り扱うコーナーを作ります
- ・ 飲食店等で、八千代市産の農産物を使用します
- ・ 小売店等は環境に配慮し、使い切り食材等の提供に努めます



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〕
児童への食に関する授業の実施	小学校で農業生産者と共に食に関する授業を行います。	農政課 市内小学校及び 義務教育学校	指導課 保健体育課
食文化の学びや食の体験講座の開催及び情報提供	郷土料理や行事食等の食文化や、地産地消の推進、農業にふれる等、食に関する様々な体験ができる各種講座の開催及び情報提供を行います。	農政課 健康づくり課 母子保健課	
家族や仲間等と料理をすることの推進	各種健康講座において、家族や仲間等と料理をすることの啓発や機会の提供を行います。	健康づくり課 母子保健課 農政課	
地域における食を通じた健康づくりの推進	地域で食に関する活動を行っている個人や団体の情報を収集し、食のネットワークづくりを市民活動団体とともに検討し、推進します。	健康づくり課 母子保健課	
災害などの非常時に備えた食に関する普及啓発	食料備蓄の取り組み方や献立例など、災害時等の非常時に備えた食に関する情報提供や啓発を行います。	健康づくり課 母子保健課	危機管理課

～関連計画で推進する取り組み～

《八千代市農業振興計画》(担当部署:農政課)

農業に関する食育の推進体制の強化や、農業体験など市民が農業にふれて理解する場の整備, 学校における食育, 食育の機会の充実等は, 当該計画で推進されています。

《食品ロス削減アクションプラン》(担当部署:クリーン推進課)

食品ロス削減のための, 一般家庭や事業者に対する啓発, 事業者への協力要請などは, 当該計画で推進されています。



男の料理塾・共食について

料理初心者の男性が, 一緒に食べる「共食」を楽しむことや, 料理を通して人と交流するきっかけになることを目的として, 平成 29 年度より, 「男の料理塾」の開催及びその後の自主グループ活動の支援を行っています。

「男の料理塾」は, 全 6 回の講座で, 包丁を握ったこともなかった方が, 米の研ぎ方やいろいろな切り方, 料理方法などを経験し, 料理への自信をつけています。また, 栄養バランスの取れた献立を料理することや, 栄養士からのアドバイスにより, 健康的に暮らすための食知識も学ぶことができます。料理後の会食を通して親睦も深まりました。

6 回の講座終了後は, 自主グループを結成し活動を進めています。(令和 5 年 3 月現在, やっちの料理会等 3 グループが発足)

自主グループ活動には講師はいませんが, 講座での学びを踏まえて, 自主的な活動を行っています。会員同士で, 献立作成や買い物, 料理等を役割分担し, 和やかな雰囲気の中で活動しています。



▲ やっちの料理会 自主活動の様子

②身体活動・運動

現状・課題

令和2年度以降, 新型コロナウイルス感染症の影響を受け, 運動習慣がある人の割合が低下しています。

これは, 感染症予防に伴い生活スタイルが変化したこと等により, 外出機会が減少した影響であると考えられます。

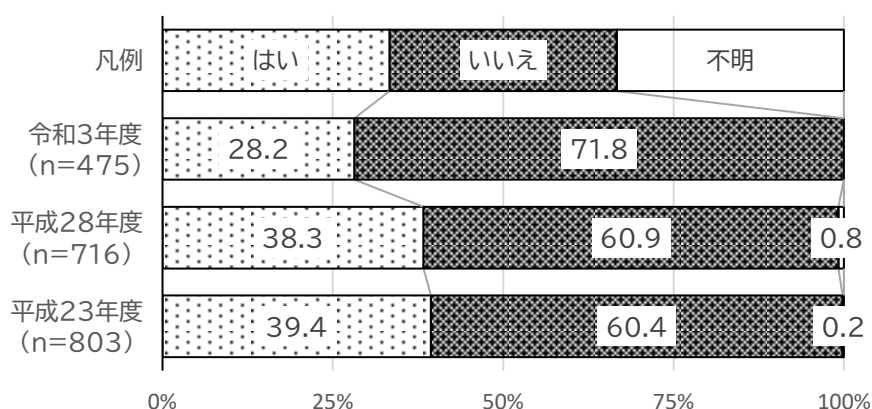
また, 通勤時間が減少したことに伴い, 空いた時間(余暇時間)に近隣の散策・ウォーキングや地域でのスポーツ活動等につながるよう促す取り組みが重要となっていくものと考えられます。

その他, 社会環境の変化も踏まえ, 住まい周辺で安心して子どもが遊べるよう, 地域で子どもの外遊びにおける安全を見守ることや, 社会参加を通じた交流と身体活動の場づくりのための取り組みも重要性が高まっています。

市民アンケート調査では, 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 18 歳～64 歳の割合が, 平成 23 年度の 39.4%から令和3年度には 28.2%まで減少しています。

運動機会の減少は生活習慣病及び介護状態となるリスクを高めることにつながるため, 市民が運動習慣を身につけるなど身体活動量を増やすための取り組みが必要な状況にあります。

■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 18 歳～64 歳の割合



施策の方向性

健康寿命の延伸及び生活習慣病の予防のため、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。

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

項目	基準値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	出典
「ほとんど毎日(週3日以上)」運動・スポーツを実施している中学生の割合(授業は除く)	60.1%	75%	①
1日当たり，運動・スポーツを30分以上実施している中学生の割合(授業は除く)	74.6%	80%	①
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%	②
	65歳以上 52.0%	60%	②
座位時間が1日のうち11時間未満の人の割合	18～64歳 94.7%	現状維持	②
	65歳以上 97.1%		
家族・友人・仲間と一緒に月1～3回以上運動する高齢者の割合	44.4%	70%	②
1週間に1回以上外出する高齢者の割合	93.3%	現状維持	②
やちよ元気体操応援隊※による体操グループ数	92 グループ	増加	③

出典：①新体カテスト（令和3年度） ②市民アンケート調査（令和3年度）
③事業統計（令和3年度）

※ やちよ元気体操応援隊：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地域の人材。

目標に向けた取り組み

めざす 姿 1

運動・スポーツを習慣化する



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・子どもは外遊びの機会をもち、体を動かして遊ぶ習慣をつけるようにします
- ・誘い合って体操やウォーキングをします
- ・気軽に運動できるスポーツ教室等に参加します



地域・関係機関等の取り組み

- ・近隣の人が子どもの外遊びを見守ります
- ・子どもの育ちにおける遊びの重要性を周知します
- ・スポーツ等の催し物を開きます
- ・スポーツに関する指導者や推進する人材の育成に取り組みます



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
子どもの発達を促すことに関する情報提供	生活リズムを整え、外遊びや体を動かす習慣を身につけることの重要性を、事業の中での講話や、配布物を用いて情報提供します。	母子保健課 子ども支援センター すてっぷ 21 等
地域子育て支援拠点事業の実施	外遊びの体験の場を提供し、外で体を動かすことの心地よさを伝えます。	子ども支援センター すてっぷ 21 等
市立小中義務教育学校における体育教科の充実	児童生徒が体を動かすことで、体力向上につながるよう、若年教員対象の実技研修等を通じた体育科教育の充実に努めます。	保健体育課
市立小中義務教育学校における外部指導者との連携	外部指導者の適切な活用による部活動等の指導の質の向上の推進に取り組みます。	保健体育課
運動に関する講座の実施	ニュースポーツ※など、運動に関する講座の実施に努めます。	健康づくり課 公民館 文化・スポーツ課
やちよ元気体操等の気軽に 行える体操の普及啓発	運動の各種講座にて、やちよ元気体操等の気軽に行える体操を紹介します。また、健康に関する講座でのチラシ配布やホームページでの動画掲載等、体操の紹介を行います。	健康づくり課

事業名	事業内容	実施部署
やちよ元気体操応援隊の養成・自主活動支援	高齢者の運動の継続と交流の促進による転倒等の予防を目的として、やちよ元気体操応援隊の養成及び自主活動の支援を行います。	健康づくり課

※ ニュースポーツ：技術やルールが簡単で、体力、技術、性別、年齢に左右されず、だれでも、どこでも、いつでも容易に楽しめることを目的として考案された比較的新しいスポーツ種目の総称。（例：フロアカーリング、ペタンク等）

～関連計画で推進する取り組み～

《八千代市スポーツ推進計画》（担当部署：文化・スポーツ課）

ライフステージに応じたスポーツイベントやスポーツ教室の開催，総合型地域スポーツクラブの活動支援，スポーツ施設の充実等，スポーツ活動の推進に向けた取り組みについては，当該計画で取り組まれています。

《八千代市都市マスタープラン》（担当部署：都市計画課）

都市公園の充実については，当該計画で推進されています。

コラム

やちよ元気体操

やちよ元気体操は，平成 17 年度に転倒予防を目的として，いつでも・どこでも・だれでもできるように作成された市オリジナルの体操で，「上半身を伸ばそう編」「下半身を鍛えよう編」の 2 つで構成されています。これらの体操と，平成 28 年度に住民同士の交流を目的に作成した「ふれあい編」は，立って行う方も座って行う方も一緒に体を動かすことができます。

また，平成 20 年度に生活習慣病予防を目的に作成したやちよ元気体操（上級編）には，「ストレッチ編」「筋力トレーニング編」の 2 編があり，やちよ元気体操はご自身の目的や体力に応じて，活用できるようになっています。

その他，時間がない人でも継続しやすい「やちよこれだけ体操」を令和 2，3 年度に作成しました。

市ホームページからリーフレットや動画を見ることができますので，ぜひ体験してみてください。



めざす 姿 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



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・日常生活の中で階段を利用することや, 移動しながら運動する等の「ながら運動」を心がけます
- ・歩数計などを使って歩数や活動量に関心を持ちます
- ・日頃から意識的に体を動かします
- ・体の状態に合わせて社会参加(就業や何らかの地域活動への参加)をし, 身体活動量を増やします
- ・介護予防サロン等に誘い合って参加します



地域・関係機関等の取り組み

- ・職場の健康づくり(職域保健)を推進します
- ・職場や地域で余暇活動を支援する取り組みを進めます
- ・介護予防サロン等の通いの場の開催・周知をします



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〕
生活の中で意識的に体を動かす必要性や方法に関する普及啓発	広報やちよ, ホームページ, 健康情報メールによる情報発信や, ポスター掲示等にて, 生活の中で意識的に体を動かす必要性や方法について, 啓発します。	健康づくり課	
市内お出かけ情報の配信	市民が出掛けてみたくなるような市内の魅力あるスポットを, SNSを活用して情報発信することにより, 市民の外出機会の増加を促し, 結果として日常生活における活動量の増加につながるよう取り組みます。	健康づくり課 シティプロモーション課	
谷津・里山を活用した講座等の開催	谷津・里山の散策等を通じて, 心身の健康づくりや市の歴史・文化にふれる講座等を開催します。	環境保全課	文化・スポーツ課 郷土博物館
シルバー人材センターへの支援	シルバー人材センターで, 高齢者が働く機会を得ることができるよう支援します。	長寿支援課	
老人クラブへの支援	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ます。	長寿支援課	
介護予防サロンの活動支援	身近な地域で気軽に通える場を作り, 高齢者の転倒予防等の介護予防に関する取り組みを行う介護予防サロンを支援します。	福祉総合相談課	

～関連計画で推進する取り組み～

《八千代市地域福祉計画・八千代市地域福祉活動計画》

（担当部署：福祉総合相談課・八千代市社会福祉協議会）

住民組織・住民活動の活性化の支援やボランティア・市民活動の推進支援体制の整備、地域における居場所づくりの増進などは、当該計画で推進されています。

《八千代市障害者計画》（担当部署：障害者支援課）

障害のある人への社会参加の促進として、「障害者スポーツ大会」の開催を計画に掲げ推進しています。

《八千代市都市マスタープラン》（担当部署：都市計画課）

歩きやすいまちづくりの検討やユニバーサルデザインの推進、「コンパクト・プラス・ネットワーク※」の推進などは、当該計画で推進していきます。

※ コンパクト・プラス・ネットワーク：人口減少・少子高齢化が進む中、地域の活力を維持し、生活に必要なサービスを確保するため、人々の居住や必要な都市機能をまちなかなどのいくつかの拠点に誘導し、それぞれの拠点を地域公共交通ネットワークで結ぶ、コンパクトで持続可能なまちづくりの考え方。

コラム

やちよこれだけ体操

「やちよこれだけ体操」は、市民からの「外出のしづらいコロナ禍でも簡単に家庭で体を動かせるような運動を知りたい」という声から、令和2、3年度に作成した体操です。

時間がない人でも継続しやすい体操となっています。

市ホームページに動画を掲載していますので、ぜひ体験してみてください。

1. すいすい腹筋（ゆっくり10回）

ねらい：姿勢の維持・腰痛予防

方法①あお向けに寝て、ひざを立てます

②両手のひらを太ももにあてます

③手のひらをひざに向かって滑らせながら、おへそをのぞき込むように上体を起こします

腹筋を使うように意識しましょう



上体を起こす際、手のひらが膝のお皿にさわることを目標にチャレンジしてみましょう。

2. かかとの上げ下ろし（ゆっくり10回）

ねらい：立位でのふらつき防止

かかとを勢い良く下ろさないように



注意点：

- ・ふらつく場合はイス等の支えを使う。
- ・親指のつけ根に体重をかける。

▲ やちよこれだけ体操の一部

③歯と口腔の健康

現状・課題

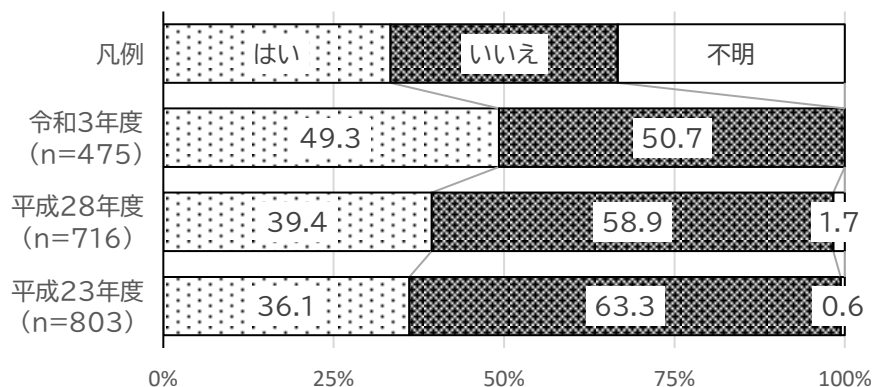
歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しむための基礎となることから、歯を失う原因であるむし歯や歯周病の予防が重要です。

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[※]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，誤嚥性肺炎^{ごえんせい}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つくられたプロテクター。



地域・関係機関等の取り組み

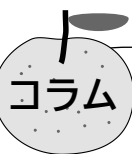
- ・ 歯や口腔に関する講演会を実施します
- ・ 口腔の体操等を地域の団体等で取り組みます



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	

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	



コラム

歯と口の健康を保って健康寿命をのばそう



やっち

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って
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しての啓発を行います。	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》

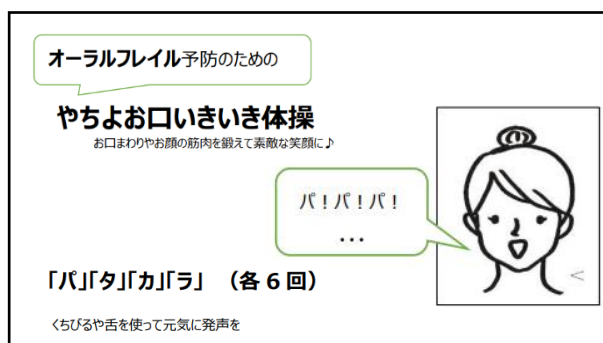
歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を総合的に推進し、歯と口腔の健康を保つことで、市民の健康の保持及び健康寿命の延伸を目指すものです。

- ◎「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

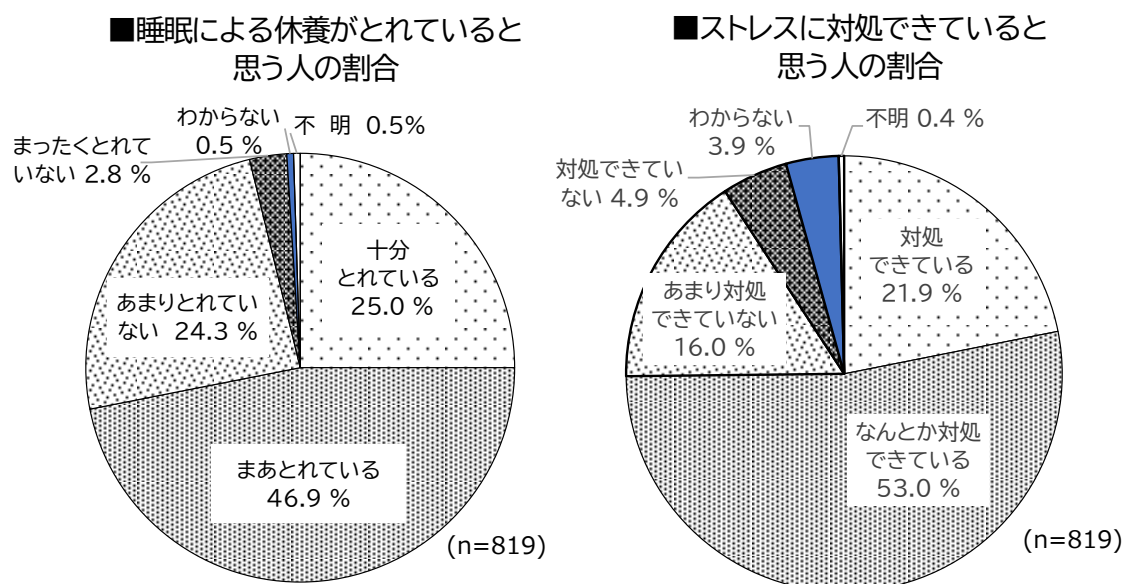
④休養・こころの健康

現状・課題

健康な生活を送るためには、身体とともに「こころ」の健康状態も重要です。こころと身体は、相互に深いつながりがあり、身体の不調が原因でこころの健康が損なわれたり、こころの不調によって身体疾患が引き起こされたりします。

そのため、睡眠により十分な休養をとり、日常生活で生じるストレスと上手に付き合うことが重要です。

市民アンケート調査では、睡眠による休養がとれていると思う人の割合は 71.9% でした。また、ストレスに対処できていると思う人の割合が 74.9%, 不安や悩みを抱えたときの相談窓口を知っている人の割合は 85.2%となっています。



施策の方向性

それぞれのライフステージに応じた、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、こころの健康を保つには、自分自身を大切にする気持ちをもつことも欠かせないことから、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。

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，ストレスと上手に付き合う
- 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 自分を大切にすることの大切さを子ども時代から育む

数 値 目 標

項目	基準値 (令和 3 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
生活リズム(早寝・早起き・朝食)を心がけている3歳児の保護者の割合 (再掲)	74.3%	80%	①
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	3・4か月児 85.5%	現状維持	①
	1歳6か月児 78.5%	増加	①
	3歳児 78.8%		①
自分には良いところがあると思う小学生と中学生の割合	小学6年生 76.4%	増加	②
	中学3年生 75.7%		②
睡眠による休養がとれていると思う人の割合	71.9%	80%	③
ストレスに対処できていると思う人の割合	74.9%	80%	③
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%	③

出典：①事業統計（令和3年度） ②全国学力・学習状況調査（令和3年度）
③市民アンケート調査（令和3年度）

目標に向けた取り組み

めざす 姿

1

質の良い睡眠を心がける



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・規則正しい生活リズムを心がけます
- ・睡眠環境を整え、質の良い睡眠を心がけます
- ・睡眠や休養のための時間を確保します
- ・スマートフォンなどの電子機器や飲酒が睡眠に与える影響を知り、適切に付き合います



地域・関係機関等の取り組み

- ・企業や事業所は、ワーク・ライフ・バランスに取り組みます



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
子どもの生活リズムの形成に向けた取り組みの推進	乳幼児期の事業で、生活リズムについて伝え、健やかな成長をめざします。	母子保健課 子ども支援センター すてっぷ 21 等
睡眠に関する健康講座の開催	各種講座にて、睡眠の重要性や生活スタイルに応じた質の良い睡眠をとるための方法等、睡眠に関する情報を提供します。	健康づくり課
睡眠に関する情報発信	広報やちよ、ホームページ、健康情報メール等を活用し、睡眠の重要性や質の良い睡眠をとるための方法等、睡眠に関する情報を発信します。	健康づくり課

質の良い睡眠をとるために

必要な睡眠時間は年齢や季節に応じて変化します。日中に眠気で困らない程度の自分にあった睡眠をとることが大切です。

毎日同じ時間に就寝する，定期的に運動する，朝食を食べる，起床後に日光を浴びる等は，質の良い睡眠につながります。

世代別 睡眠のポイント



やっち

◆若年世代は夜更かしを避けて，体内時計のリズムを保ちましょう

夜更かしが頻繁に行われたり，休日に遅くまで寢床で過ごすと，体内時計がずれ，夜型化を招く可能性があります。規則正しい生活を送りましょう。

◆勤労世代は，疲労回復・能率アップに，毎日十分な睡眠をとりましょう

仕事が忙しいと睡眠時間を削りがちですが，睡眠不足は作業効率の低下を招きます。十分な睡眠をとることが難しい場合は，午後の早い時刻に 30 分以内の昼寝をする等の工夫をしましょう。

◆熟年世代は朝晩にメリハリをつけて，昼間の適度な運動で良い睡眠をめざしましょう

高齢になると，若年期に比べて必要な睡眠時間が短くなります。眠くなってから寢床に入ることや，日中の適度な運動により睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることは，熟睡感向上につながります。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・自分や家族のこころの健康に関心をもつようにします
- ・趣味やスポーツ等, 自分に合ったストレス対処法を見つけます
- ・こころの不調のサインを知り, 対処します
- ・休養のための時間を確保します



地域・関係機関等の取り組み

- ・企業や事業所は, ワーク・ライフ・バランスに取り組みます



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
母子健康手帳交付時や乳幼児期の相談事業でこころの健康に関する普及啓発	母子健康手帳交付時に「マタニティブルーズ, 産後うつ」について周知します。 また, 乳児期の相談事業で, 子育て期の親のこころの健康に関する情報提供を行います。	母子保健課 子ども支援センター すてっぷ 21 等
こころの健康に関する講座の開催	各種講座等で, ストレス対処や休養の必要性等こころの健康を保つ方法や, こころの不調の兆候や対処法について情報提供します。	健康づくり課 男女共同参画センター
こころの健康に関する情報発信	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, ストレス対処や休養の必要性等こころの健康を保つ方法や, こころの不調の兆候や対処法について情報発信します。	健康づくり課 障害者支援課

～関連計画で推進する取り組み～

《八千代市男女共同参画プラン》(担当部署:男女共同参画センター)

休養の時間を確保することにつながる, 生活と仕事を両立できる環境づくり及び, 男女共同の子育てやワーク・ライフ・バランスの意識啓発等は, 当該計画で推進されています。

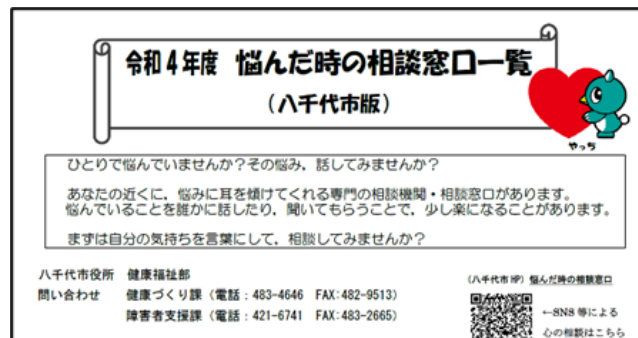
相談窓口の周知

誰かにただ話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になったり、難しい問題も解決の糸口をつかめることがあります。

時には周囲の人だけでなく、保健・福祉・医療の専門家に相談するなど、問題が深刻化しないうちに早めに相談したり、誰かに助けを求めることがとても大切です。

市には生活面や仕事、経済面の悩み、健康や障害に関すること、こころや人間関係に関する相談、女性や高齢者、子育ての悩みなど、悩みの状況や性別、年代に応じた様々な相談窓口があります。また、こころの健康相談は、保健所をはじめ、県や民間団体における電話相談やSNSを利用した相談も増えています。

これらの相談窓口の情報が必要な人に届くよう、リーフレットや市ホームページ等で周知しています。「八千代市 悩んだ時の相談窓口一覧」で検索ください。



めざす 姿 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



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・普段から人とのつながりをもつようにします
- ・こころの不調のサインに気づき、悩んだ時には相談します
- ・身近な人のこころの健康に関心をもつようにします



地域・関係機関等の取り組み

- ・周囲の人のこころの健康に関心を向けるようにします
- ・身近な人で悩みを抱えている人や孤立している人に声をかけ、適切な支援機関につなぎます



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〕
子育てに関する相談支援の実施	妊娠期から子育て期においては、子育て世代包括支援センター※「やちっこ」を中心に子育てを応援する様々な関係機関と連携し、一人ひとりにあった情報、サービスを提供し、切れ目のないサポートを行います。	母子保健課 子ども支援センターすてっぷ21等	
女性のための相談の実施	さまざまな悩みを抱える女性が自分らしい生き方を実現する支援につなげるための相談事業を行います。	男女共同参画センター	
健康相談の実施	こころの健康に関する悩みについて、保健師等が関係機関と連携して相談を行います。	健康づくり課	
こころの病気及び福祉サービスに関する相談の実施	精神疾患に関する保健福祉制度の利用や生活上の問題について精神保健福祉士等による相談を行います。	障害者支援課	
相談窓口の周知	こころの健康に関する相談機関について、ホームページ、健康情報メール等での情報発信や、地域の団体等との連携によるチラシ配布等の周知を行います。	健康づくり課 障害者支援課	母子保健課

※ 子育て世代包括支援センター：市内すべての妊産婦や乳幼児等とその保護者を対象に、保健師をはじめとした専門スタッフが、さまざまな困りごとや質問に対応し、妊娠期から子育て期にわたりサポートする相談窓口。

～関連計画で推進する取り組み～

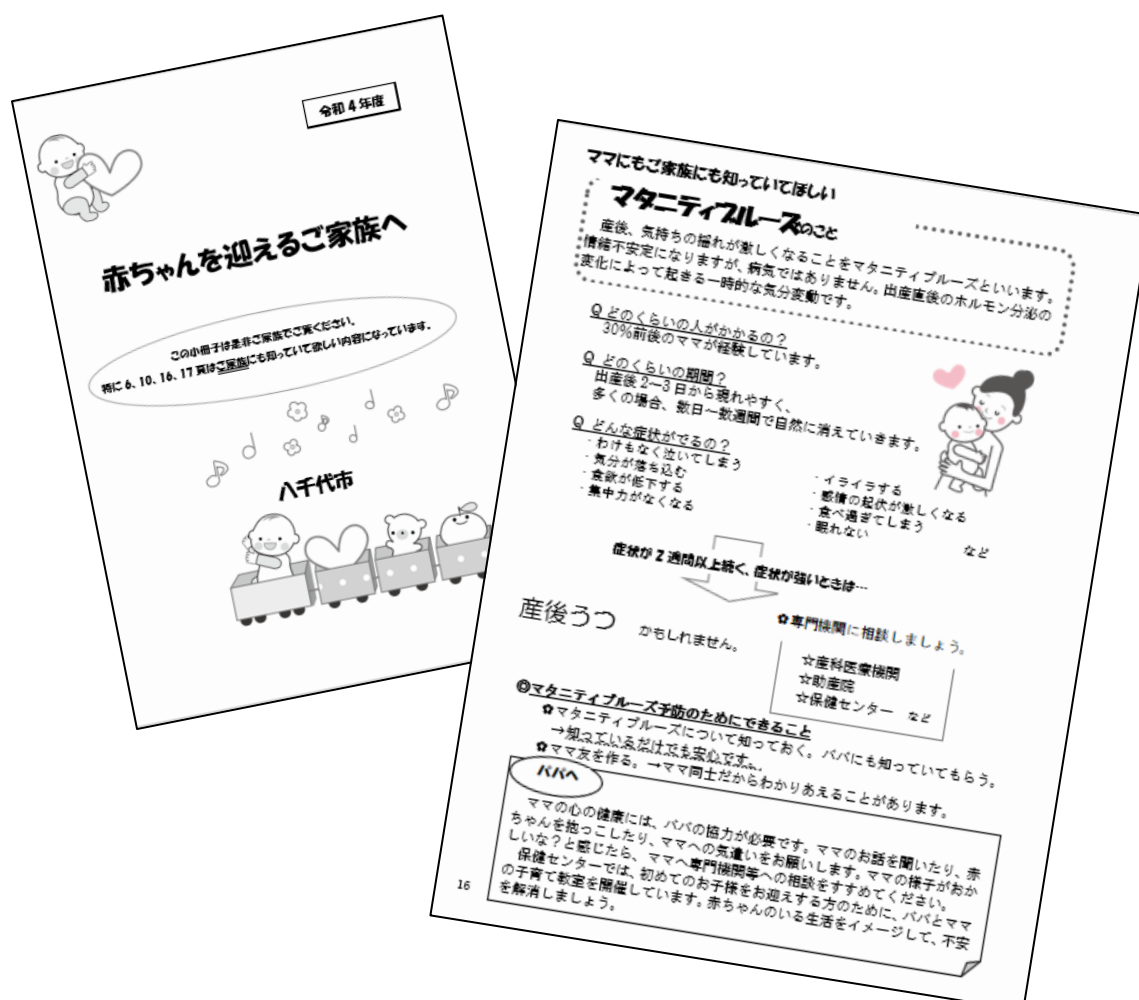
《八千代市いのち支えるまちづくりプラン》（担当部署:健康づくり課）

ゲートキーパー※の養成や自殺対策講演会の開催等の自殺対策事業については、当該計画で推進されています。

※ ゲートキーパー:様々な悩みや生活上の困難を抱えている、自殺のリスクがある人のこころの異変に「気づき」「声をかけ」「話を聞いて」「必要な支援につなげ」「見守る」、「命の門番」と位置付けられる人のこと。

コラム

心身ともに健やかに赤ちゃんを迎えるために



母子保健課では、母子健康手帳交付時に、妊娠期から受けられる様々な母子保健サービスや妊娠期の過ごし方、お子さんが産まれてからの必要な手続きや制度、出産後のママの心の変化や子育ての情報を、ご家族に向けてご案内しています。

めざす 姿 4

自分を大切にする気持ちを子ども時代から育む



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・保護者は子どもとの対話を大切にします
- ・保護者は、学校教育等に関心をもち、家庭での役割を考えます
- ・子どもはひとりで抱え込まず、保護者や友人、専門機関等に相談します
- ・保護者は、研修会等に参加し、思春期の生と性の現状を知る努力をします
- ・思春期の子どもは、十分な知識を持ち、生と性に関する正しい情報を選び取ることを学びます



地域・関係機関等の取り組み

- ・子ども達の成育を地域で見守るようにします



市の取り組み(事業)

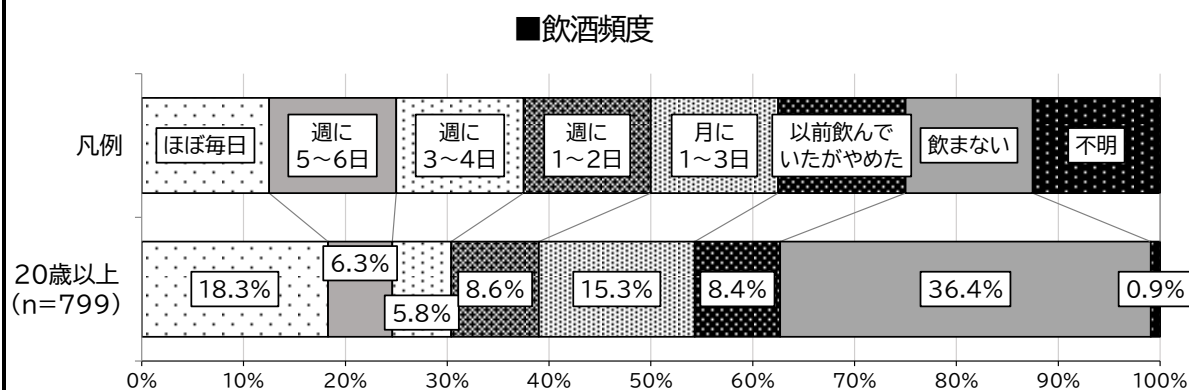
事業名	事業内容	実施部署	連携部署 〔事業実施時の 協力部署〕
生と性の教育の実施	市立小中義務教育学校において、生と性の教育を実施します。	市立小中義務教育学校	保健体育課
生と性に関する知識の普及啓発や相談機関等の情報提供	子どもが正しい判断ができるよう、性に関する相談機関をはじめとした、その時々々の社会情勢等に合った情報を、子ども・保護者向けに情報提供します。 この取り組みは、思春期保健ネットワーク会議で推進します。	母子保健課	保健体育課
子育てしやすいまちづくりに向けた地域ごとの活動の推進	地域会議(地域情報交換会等)にて、子育て世代の現状や子どもを見守る重要性を伝え、世代間交流な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を推進します。	母子保健課 子ども支援センターすてっぷ21等	

⑤ 飲酒

現状・課題

適度な飲酒は心身のリラックスや良好なコミュニケーションを促進する場合もある一方、過度な飲酒は肝臓などの臓器障害やアルコール依存症などの健康問題を引き起こす可能性を高めます。そのため、お酒との上手な付き合い方を理解し、飲酒する時には適度な飲酒を心がけることが大切です。

市民アンケート調査では、毎日飲酒する人の割合が 18.3%、生活習慣病発症リスクを高める量の飲酒をする人が男性 16.6%、女性 22.4%となっています。



施策の方向性

年齢や性別等に応じた適切な飲酒量など、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。

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			
項目	基準値 (令和 3 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
毎日飲酒をしている人の割合(20 歳以上)	18.3%	15%	①
妊娠判明後に飲酒している人の割合	1.0%	0%	②
生活習慣病発症リスクを高める量の飲酒※ をする人の割合	男性 16.6%	13%	①
	女性 22.4%	20%	①

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）

※ 生活習慣病発症リスクを高める量の飲酒：1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40 g 以上、女性 20 g 以上の飲酒。

目 標 に 向 け た 取 り 組 み

めざす 姿

1 適正飲酒を心がける



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・年齢や性別に応じたアルコール摂取量の目安を知ります
- ・適正飲酒を心がけます
- ・休肝日（お酒を飲まない日）を設けます
- ・適正飲酒に取り組んでいる家族を応援します



地域・関係機関等の取り組み

- ・会合等の飲食の機会では、他者に飲酒の強要をしないようにします



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
お酒との上手なつきあい方に関する普及啓発	ホームページ、健康情報メール等での情報発信や、各種講座やイベントでのチラシ配布等を通じて、アルコール摂取量の目安や他者に対して飲酒の強要をしないことを啓発します。	健康づくり課
健康相談の実施	健康相談で、アルコール摂取量の目安等、お酒との上手な付き合い方について伝えます。	健康づくり課

めざす 姿 2

20 歳未満の人や妊娠中の人は飲酒しない



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・ 20 歳未満の人・妊娠中の人は飲酒をしない，勧められても断ります
- ・ 20 歳未満の人・妊娠中の人に対して，お酒を勧めません



地域・関係機関等の取り組み

- ・ 20 歳未満の人・妊娠中の人にはお酒を勧めません



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)
市立小中義務教育学校における飲酒防止教育の実施	市立小中義務教育学校において，飲酒防止に関する健康教育を実施します。	市立小中義務教育学校	保健体育課
20 歳未満の人や妊娠中の人の飲酒リスクについての普及啓発	健康情報メールや成人式でのチラシ配布等にて，20 歳未満の人や妊娠中の人が飲酒するリスクについて周知します。 併せて，周囲の人がお酒を勧めないよう啓発します。	健康づくり課 母子保健課	

めざす 姿 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



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・アルコールによる健康障害や悩みがある場合には相談します



地域・関係機関等の取り組み

- ・アルコールによる健康障害や悩みを抱えている人に気づいたら、適切な相談窓口につながります



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
アルコール問題に関する相談及び情報提供	アルコール依存症の治療相談先や自助グループ(断酒会)に関する情報提供を行います。	障害者支援課

コラム

適正飲酒で楽しい時間を

飲酒の「適正量」を知っていますか？

日本人の1日の適正飲酒量は、平均純アルコール量 20g 程度で、たとえば、右に示している量が目安です。ただし、アルコール分解体質は個人差があり、お酒に弱い人や女性などはこれよりも少ない量でも酔ってしまうことがあります。

無理な飲酒は控え、適正飲酒で楽しい時間を過ごせるように心がけましょう。



ビール
500ml



缶チューハイ(7%)
350ml



日本酒
1合

飲酒する時の注意ポイント

- ◆週に2日は休肝日
- ◆空腹時の飲酒は避ける
- ◆強いお酒は薄めて飲む
- ◆寝酒はしない
- ◆薬と一緒に飲酒しない
- ◆飲酒後の入浴・運動は避けるなど

参考：アルコール健康医学協会ホームページ・厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」

⑥喫煙

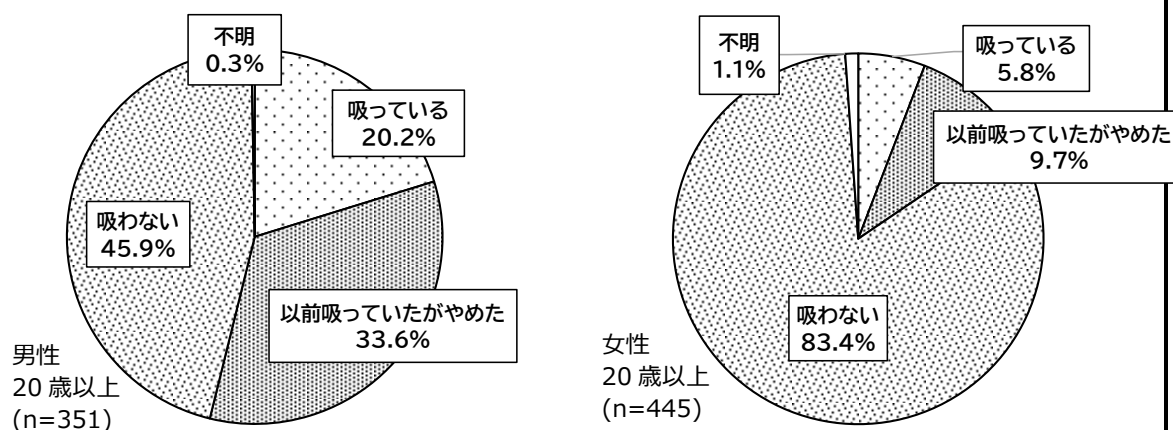
現状・課題

平成 30 年の健康増進法の改正により, 学校, 病院, 行政機関等では敷地内禁煙, 多くの人が利用する店舗や事業所等では一定の場所を除き原則屋内禁煙となる等, 受動喫煙防止対策が強化されるようになりました。

また, 近年, 加熱式たばこなど従来とは異なる様々な種類のたばこが普及しており, それらの健康への影響についても啓発していく必要があります。

市民アンケート調査では, 20 歳以上の喫煙率は, 男性 20.2%, 女性は 5.8% となっており, 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は, 60.1%となっています。

■20 歳以上の喫煙率



施策の方向性

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。

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

数 値 目 標			
項目	基準値 (令和 3 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
妊娠判明後に喫煙している人の割合	0.8%	0%	①
20 歳以上の喫煙率	男性 20.2%	12%	②
	女性 5.8%	減少	②
禁煙を支援する医療機関や歯科医療機関等を知っている人の割合	60.1%	80%	②

出典：①事業統計（令和 3 年度） ②市民アンケート調査（令和 3 年度）

目 標 に 向 け た 取 り 組 み

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



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・子どもの頃からたばこの健康への影響について学ぶ機会をもつようにします
- ・20 歳未満の人と妊娠中の人は喫煙しません
- ・たばこの健康への影響を知り、禁煙に努めます
- ・禁煙を考えたら、禁煙支援を利用します



地域・関係機関等の取り組み

- ・たばこの害や禁煙支援について周知します（ポスター掲示等）
- ・20 歳未満の人の喫煙を見逃さない、勧めないことを徹底します



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〕
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、幼稚園・保育園等と協力し、5 歳児（年長児）に実施します。 また、喫煙防止教育の実施に併せ、保護者や幼稚園・保育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	

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〕
市立小中義務教育学校における喫煙防止教育の実施	市立小中義務教育学校において、喫煙防止に関する健康教育を実施します。	市立小中義務教育学校	保健体育課
妊娠中の人や子育て中の家庭への禁煙及び再喫煙防止に関する情報提供	母子健康手帳交付時、乳児期の相談事業等で、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	
たばこの健康への影響についての周知	各事業や広報やちよ、ホームページ、健康情報メール、チラシ等を活用し、COPD等のたばこが健康に及ぼす影響について周知します。	健康づくり課	
禁煙支援	各事業やホームページ、チラシ等を活用し、禁煙方法や治療について情報提供し、相談に応じます。	健康づくり課	

コラム

5歳児（年長児）への喫煙防止教育

子どもがたばこを手にする前に、たばこの健康への影響等を理解することを目的に、市内幼稚園・保育園等の5歳児（年長児）を対象に、「グッバイ！モクモク王様」の紙芝居の読み聞かせを、各園の協力のもと平成17年度より実施しています。

併せて、保護者へもたばこに関する資料を配付することで、保護者がたばこの害について理解することや保護者の禁煙支援につながることも期待しています。



▲紙芝居「グッバイ！モクモク王様」

めざす 姿 2

望まない受動喫煙を減らす



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・分煙対策として、指定場所以外では吸わないなど、喫煙マナーを守ります
- ・家庭内でも受動喫煙をしない工夫をします



地域・関係機関等の取り組み

- ・分煙対策を徹底します
- ・禁煙・分煙の区分や喫煙可能場所をわかりやすく表示します



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
妊娠中や子育て中の家庭での受動喫煙の害についての情報提供と相談	妊娠中や子育て中の家庭での受動喫煙の害について情報提供し、相談に応じます。	母子保健課
受動喫煙の害についての普及啓発	受動喫煙の害に関して、各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、チラシ等を活用した情報発信を行います。	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。	危機管理課

～関連する市の条例～

《八千代市路上喫煙の防止に関する条例》

当該条例では、身体や持ち物をたばこの火から守るため、市内全域の道路などで歩行喫煙をしないように定めています。

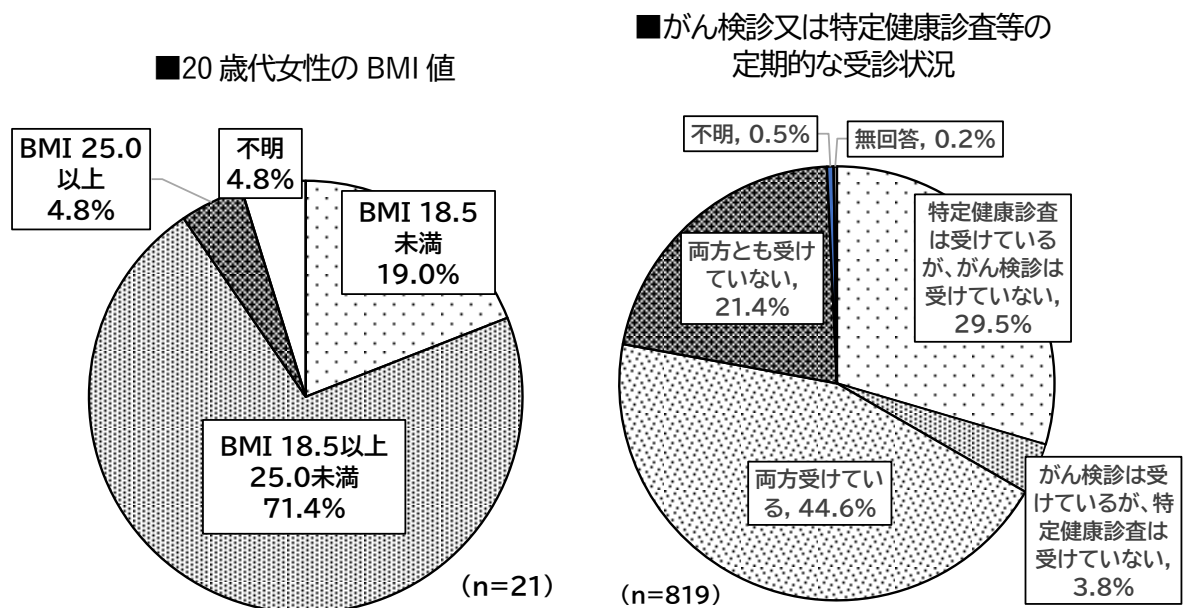
2 疾病対策の推進

①生活習慣病予防・早期発見

現状・課題

生活習慣病(がん, 循環器疾患, 糖尿病等)の発症及び重症化を予防するためには, 子どもの頃から自らの心身の状態に関心に向け, 健康状態の把握や健康管理を行うことが大切です。また, 必要な検診・健診※を受診し生活習慣病の兆候を早期に捉え対応することで重症化を防ぐことや, 検診・健診を契機に, 自らの健康状態を客観的に把握し生活習慣を見直すことも重要です。

市民アンケート調査の結果では, やせ傾向(BMI18.5 未満)にある 20 歳代女性の割合は 19.0%となっています。また, 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は 77.9%, 検診・健診で生活改善が必要と判定された(要指導)人のうち, 指導を受けた又は自分で生活に気をつけている人の割合は 53.4%となっています。



※ 検診・健診:がん検診・特定健康診査・健康診査等

施策の方向性

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。

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に向け、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

項目	基準値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	出典
適正体重を保っている人の割合(BMI 標準) (再掲)	65.6%	70%	①
やせ傾向(BMI18.5 未満)にある人(20 歳 代女性)の割合(再掲)	19.0%	15%	①
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
がん検診を定期的に受けている人の割合	48.4%※	55%	①
特定健康診査等を定期的に受けている人の 割合	74.1%※	80%	①
検診・健診で要医療と指摘されたことがある 人のうち、医療機関を受診した人の割合	81.4%	90%	①
検診・健診で要指導と指摘されたことがある 人のうち、指導を受けた又は自分で生活に気 をつけている人の割合	53.4%	60%	①

出典：①市民アンケート調査（令和3年度）

※ 市民アンケート調査は 18 歳以上の無作為抽出した市民を対象としており、市が実施する各種がん検診、特定健康診査等の対象とは異なることから、基準値と 10～11 頁の検診等の受診率は異なります。

目標に向けた取り組み

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



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・自分の健康に関心をもち、自分の健康状態を把握します
- ・性別や各ライフステージにより起こりやすい健康問題や疾患を理解します
- ・健康講座、情報メール等にて健康に関する情報を得て、健康づくりに取り組みます
- ・かかりつけ医をもつようにします



地域・関係機関等の取り組み

- ・健康づくりや生活習慣病に関する講演会や啓発を行います



市の取り組み(事業)

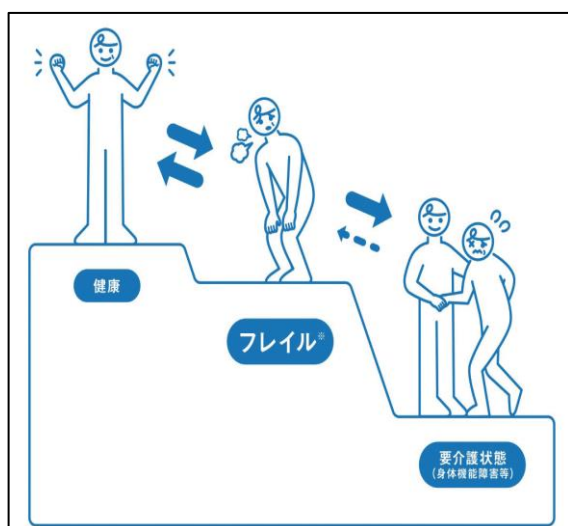
事業名	事業内容	実施部署	連携部署 〔事業実施時の 協力部署〕
市立小中義務教育学校における健康教育の充実	市立小中義務教育学校において、自分の健康に関心をもち、健康を増進する意識を育てるため、思春期保健や病気の予防に対する健康教育を行います。	市立小中義務教育学校	保健体育課
生活習慣病やがん等の疾病に関する正しい知識の普及啓発	性別や各ライフステージにより起こりやすい健康問題や疾患、その予防法や対処方法について、ホームページや健康情報メール等による情報発信や、講座や講演会での周知を行います。	健康づくり課	
健康・食生活相談の実施	健康に関する正しい知識を得て、日常生活の見直しができるよう、健康・食生活相談を実施します。	健康づくり課 母子保健課	

フレイル予防で健康に

フレイルとは、高齢になり、体やこころのはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性が出てきます。

「おいしくものが食べられなくなってきた」「疲れやすく何をするのも面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」「固いものが食べられなくなってきた」等はフレイルのサインかもしれません。

早めに気づいて、予防することは、フレイルの進行を防ぎ健康な状態に戻ることに繋がります。市では、フレイル予防に関する普及啓発や、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施等でのフレイル対策に取り組んでいます。



▲ フレイルとは



▲ フレイル予防

図出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」（一部編集）



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・年齢・性別ごとに該当となる検診・健診を受診します
- ・家族に検診・健診の受診を勧めます



地域・関係機関等の取り組み

- ・地域の人に検診・健診の受診を勧めます
- ・各団体や職場等で検診・健診の必要性について普及啓発を行います



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)
妊娠期から乳幼児期における健診の実施	乳幼児が心身ともに健やかに成長していくため、健康診査を実施します。 未受診者には受診勧奨を行うほか、八千代市母子保健事業検討委員会において健診体制の充実や精度管理について検討します。	母子保健課	
検診・健診の実施	医師会や関係機関と連携し、各種がん検診・特定健康診査等を実施します。 また、八千代市健康増進事業検討委員会を開催し、検診・健診体制の充実や精度管理について検討します。	健康づくり課	国保年金課
検診・健診を受診しやすい体制整備	検診・健診を受けやすくなるよう、医師会や関係機関と連携し体制整備に努めます。 また、受診しやすい体制整備の一環として、母語が日本語以外の方の検診・健診に係る書類の記入についてサポートします。	健康づくり課	国保年金課 シティプロモーション課
検診・健診の受診勧奨	検診・健診対象者への受診券の個別通知や未受診者への受診勧奨により、受診率向上を図ります。 また、広報やちよやホームページ、健康情報メール等にて検診・健診の必要性について正しい情報を提供すると共に、他機関との連携によるチラシ配布等を行います。	健康づくり課	保健体育課

めざす 姿 3

検診・健診をきっかけに生活習慣を見直す



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・検診・健診結果に応じて、医療機関の受診や保健指導の利用等，必要な行動をとります
- ・健診データの見方を理解し，健診結果に応じて，生活習慣を見直し，生活習慣改善に取り組みます



地域・関係機関等の取り組み

- ・産業医等による健康相談を行います



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)
健診結果に関する 情報提供	健診受診者へのチラシの配布や，健康講座等を通じて，健診結果の見方や活用方法を伝えます。	健康づくり課	
精密検査対象者への 事後フォローの 実施	検診を受けて要精密検査となった対象者へ精密検査の勧奨通知を送付します。	健康づくり課	
健康・食生活相談の 実施(再掲)	健康に関する正しい知識を得て，日常生活の見直しができるよう，健康・食生活相談を実施します。	健康づくり課 母子保健課	
特定保健指導の実 施	国民健康保険被保険者に対する特定健康診査や，生活保護受給者に対する健康診査を受診した40歳～74歳の者に対し，健診結果を基に健康状態を総合的に判断し，生活習慣病の重症化予防及び生活改善を目的とした特定保健指導を実施します。	健康づくり課	国保年金課
健診結果を基にした 高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実 施※ ¹	千葉県後期高齢者医療広域連合の被保険者(75歳以上)に対する健康診査を受診した者に対し，健診結果を基に健康状態を総合的に判断し，生活習慣病の重症化予防及びフレイル予防※ ² を目的とした保健指導を実施します。	健康づくり課	福祉総合相談課 国保年金課

※¹ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施:高齢者の通いの場を中心とした介護予防・フレイル対策や生活習慣病等の疾病予防・重症化予防，就労・社会参加支援を，都道府県等と連携しつつ市町村が一体的に実施する仕組み。

※² フレイル予防: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(フレイル)となることを避けるため，より早期から介護予防をすること。

～関連計画で推進する取り組み～

《八千代市特定健康診査等実施計画・保健事業実施計画(データヘルス計画)》 (担当部署:国保年金課)

八千代市国民健康保険被保険者に対する、生活習慣病の重症化予防を目的とした各種保健事業は、当該計画で推進されています。



市が実施している成人期以降の「検診・健診」



検診・健診で疾患を早期に発見し適切な治療につなげることは、健康でいきいきとした生活を送るうえで大切です。

【各種がん検診・肝炎ウイルス検査・骨粗しょう症検診】

市では、がん等の疾患の早期発見を目的として、胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮がん検診および肝炎ウイルス検査を実施しています。また、令和5年度からは新たに骨粗しょう症検診を開始します。

対象となる方には、市から受診券が郵送され、受診方法は、市内の医療機関で受ける「個別検診」や保健センター等で受ける「集団検診」の他、八千代市国民健康保険に加入し、一定の条件を満たした方等が医療機関で受ける「人間ドック」があります。

【特定健康診査・健康診査及び特定保健指導※】

特定健康診査・健康診査（以下「健診」）は、生活習慣病の早期発見やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の改善を目的とした健診です。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積による肥満と、高血圧・高血糖・脂質異常などが重複している状態をいい、一つ一つの危険因子（リスク）が重なることで、自覚症状がなくても動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中につながります。健診の結果を踏まえて生活習慣を改善し、生活習慣病予防をすることが重要です。

特定保健指導は、特定健康診査の結果と質問票の回答より、40歳～74歳の生活習慣病のリスクが高い方を対象とした、生活習慣改善のためのプログラムです。管理栄養士などの専門スタッフが個別に面接し、食生活や運動習慣等の生活習慣を振り返り、日常生活の中で実践できそうな目標を考え、生活習慣改善の継続に向けてサポートします。

※ 特定健康診査・健康診査及び特定保健指導は、医療保険者が実施するもので、市が実施している特定健康診査・健康診査の対象は、40歳以上の八千代市国民健康保険加入者、40歳以上の生活保護受給者、千葉県後期高齢者医療制度加入者です。その他の医療保険に加入している方は、加入されている職場の医療保険者などにお尋ねください。

②感染症対策

現状・課題

令和2年 1 月に国内において新型コロナウイルス感染症が発生したことをきっかけに、市民が感染症に対する正しい知識をもち、一人ひとりが基本的な感染対策を行うことの重要性が再認識されています。

また、感染症流行期にあってもQOL^{※1}が維持できるよう、感染症未発生期からの継続的な予防の取り組みや、感染症流行期に備えた取り組みを行うことなど、感染状況に応じた行動が必要となります。

そのためには市として、感染症対策の主体である国・県の基本的対処方針^{※2}等に基づき、保健所や医療機関等の関係機関と連携し、適切な情報発信や市民が安心して療養できる体制の構築が求められています。

※1 QOL:生活の質(Quality Of Life)

※2 基本的対処方針:新型インフルエンザ等対策特別措置法第 18 条に定められている政府行動計画に基づく新型インフルエンザ等への基本的な対処の方針。

施策の方向性

市民が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。

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

数値目標

項目	基準値 (令和 3 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
麻しん風しん混合(第1期)の接種率	91.9%	95%	①
麻しん風しん混合(第2期)の接種率	93.8%	95%	①
高齢者インフルエンザワクチンの接種率	60.3%	現状維持	①

出典:①事業統計(令和 3 年度)

目標に向けた取り組み

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



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・ 感染症の情報に関心をもち、情報収集をします
- ・ 手洗い等の感染予防対策を実行します
- ・ 定期予防接種の接種に努めます
- ・ 日常的に運動等の健康管理を行い、体力の維持向上を図ります
- ・ 規則正しい生活習慣を身につけます
- ・ マスクや衛生用品、食料品を備蓄します



地域・関係機関等の取り組み

- ・ 自治会等の回覧や掲示版を活用し、県・市からの情報周知に協力します
- ・ 地域や職域※等で運動できる機会をつくれます
- ・ 自治会等でマスクや衛生用品の備蓄を検討します
- ・ 地域内の配慮を要する人への支援を検討します
- ・ 日頃から近所付き合いや地域の人と交流し、困った時に助け合える関係づくりをします

※ 職域：職業や職務の範囲，職場



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〕
感染予防に関する普及啓発	保健所や関係機関と連携し、感染症予防の普及啓発に努めます。 日頃より、手洗い等の感染予防対策の他、食生活や運動、休養などの生活習慣に気をつけ、心身の健康が保てるように働きかけていきます。	健康づくり課 母子保健課	
定期予防接種の実施	定期予防接種の対象者が、予防接種の目的や副反応を理解し、適切な時期に予防接種が受けられるよう実施します。	健康づくり課 母子保健課	
新型インフルエンザ等行動計画※の改定	国・県の方針に基づき、市緊急事態対応計画との連動を図り、新型インフルエンザ等行動計画を改定し、次の感染対策を講じます。	健康づくり課	危機管理課 全庁

※ 新型インフルエンザ等行動計画：市町村における新型インフルエンザ等対策の実施に関する計画。
(新型インフルエンザ等対策特別措置法第8条)

咳エチケット

咳やくしゃみをする時、飛沫が周囲に広がります。インフルエンザウイルスなどがその飛沫に含まれていると、周囲にいた人に病気が伝染する可能性があります。

感染症を予防するために、咳やくしゃみをする際にはマスクやティッシュペーパー、ハンカチなどで鼻や口を覆うようにしましょう。もし、それらを持っていなかったり、取り出すのが間に合わないときは、上着の内側や服の袖で口や鼻を覆いましょう。咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、それらを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

特に学校や職場、電車やバス車内など、たくさんの人が集まる場所では咳エチケットに配慮しましょう。



めざす 姿 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



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・ 感染症の相談窓口を知り、相談します
- ・ 感染症の症状の有無など、自身で把握します
- ・ 症状があった場合の受診先の情報を知り、対応します
- ・ 適宜検査等を受け、症状に応じた対応をとります
- ・ 感染者に対して、偏見や差別をもたないようにします
- ・ 持病がある人はかかりつけ医に相談し、治療を継続します
- ・ 運動や栄養等に気をつけ、自身で健康管理を行います



地域・関係機関等の取り組み

- ・ 自治会等の回覧や掲示版を活用し、国・県・市からの感染症に関する情報周知に協力します
- ・ 地域や職域等で感染者に配慮した対応をします
- ・ 民生委員等が相談を受けた場合に、状況に応じて適切な相談窓口へつなぎます
- ・ 日頃から近所付き合いや地域の人と交流し、困った時に助け合える関係づくりをします



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〕
感染症に関する情報の発信	感染状況や発症時の対応等，国・県・保健所からの感染症に関する情報発信を行います。 また，感染者等に対する差別や偏見をもたないように，関連機関と連携し啓発を行います。 なお，広報やちよ，ホームページ，健康情報メール等の様々な媒体を活用した情報発信，民生委員等の地域の人材を通じた情報発信など，多様な受け手を想定して情報発信方法を工夫します。	健康づくり課	シティプロモーション課 健康福祉課 福祉総合相談課 障害者支援課 長寿支援課 母子保健課
関係機関との連携による感染症対策の実施	国・県から出される基本的対処方針を基に，保健所や医師会等の関係機関と連携し，感染症対策を実施します。	健康づくり課	
健康情報の発信	感染状況に応じて，市民の行動が制限された場合であっても，自身で取り組める健康管理方法や，健康状態のチェック方法を周知します。 また，医師会等の関係機関と協議し，行動制限中であっても，感染症以外の疾患の治療を中断しないよう周知します。	健康づくり課	

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

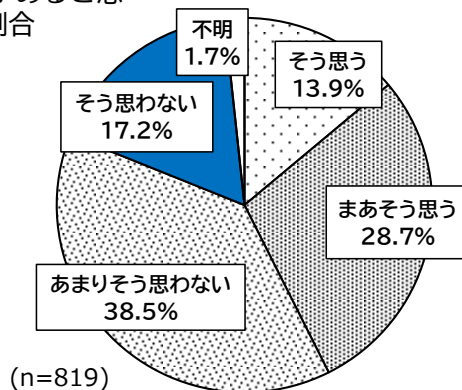
現状・課題

一人ひとりの健康は、個人や家庭ばかりではなく、社会的環境による影響も受けています。そのため、個人への対策のみでは解決できない問題も多く、健康を支え守るための環境づくりが求められています。

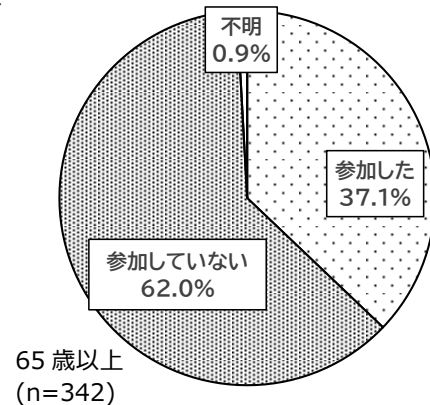
健康を支え守る環境をつくるためには、一人ひとりが積極的に社会参加し、地域の人とのつながりを深め、互いの健康な生活に関心をもつことや、健康づくりに関する人材や健康づくりに取り組む団体が地域に多く存在することが大切です。

市民アンケート調査では、「住民同士が交流しあう関係があると思う市民の割合」は42.6%、「過去1年間に地域活動に参加した高齢者の割合」は37.1%となっています。

■住民同士が交流しあう関係があると思う市民の割合



■過去1年間に地域活動に参加した高齢者の割合



施策の方向性

健康を支え守るための環境づくりの一環として、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。

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

項目	基準値 (令和 3 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
この地域で今後も子育てをしていきたいと思う保護者の割合	93.9%	現状維持	①
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%	②
過去1年間に地域活動に参加した高齢者の割合	37.1%	50%	②
やちよ元気体操応援隊による体操グループ数(再掲)	92 グループ	増加	①

出典：①事業統計（令和 3 年度） ②市民アンケート調査（令和 3 年度）

目標に向けた取り組み

めざす姿

1

市民同士の交流が多いまち



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・地域で行われているイベントや活動に関心を持ち、積極的に参加します
- ・近所の人や友人を地域活動に誘います
- ・近所の人や地域で出会う人に対し、あいさつをするなど、積極的に会話します



地域・関係機関等の取り組み

- ・地域交流の機会となる地域活動やイベントを開催します
- ・地域活動やイベントの周知に努めます
- ・地域での活動を通じて出会う人に、声をかけ、地域活動に誘います



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
食を通じた市民活動グループの発足及び自主活動支援（再掲）	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
やちよ元気体操応援隊の養成・自主活動支援（再掲）	高齢者の運動の継続と交流の促進による転倒等の予防を目的として、やちよ元気体操応援隊の養成及び自主活動の支援を行います。	健康づくり課
介護予防サロンの活動支援（再掲）	身近な地域で気軽に通える場を作り、高齢者の転倒予防等の介護予防に関する取り組みを行う介護予防サロンを支援します。	福祉総合相談課
シルバー人材センターへの支援（再掲）	シルバー人材センターで高齢者が、働く機会を得ることができるよう支援します。	長寿支援課
ふれあい大学校の開催	高齢者が教養を深め、地域で生きがいをも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
老人クラブへの支援（再掲）	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ます。	長寿支援課

～関連計画で推進する取り組み～

《八千代市地域福祉計画・八千代市地域福祉活動計画》

（担当部署：福祉総合相談課・八千代市社会福祉協議会）

住民組織・住民活動の活性化の支援やボランティア・市民活動の推進支援体制の整備、地域における居場所づくりの増進などは、当該計画で推進されています。

《八千代市高齢者保健福祉計画》（担当部署：福祉総合相談課）

老人クラブへの支援やシルバー人材センターの支援といった「高齢者の社会参加の促進」や「地域で活躍できる場の提供」、地域に気軽に通える場を作り、高齢者の転倒予防等の介護予防に関する取り組みを行う介護予防サロンの活動支援等は、当該計画で推進されています。



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・友人や地域の人に相談し、子育てについての情報を得るように努めます
- ・子育てを通じて地域社会とつながりを持つようにします



地域・関係機関等の取り組み

- ・育児中の保護者と子どもに、積極的に声をかけます
- ・自治会や支会で世代間交流を実施します
- ・各住民組織は、連携して子育て支援をすすめます
- ・子育て中の親子のことで気がかりなことがあったら相談機関に連絡し支援につなげます



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
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(再掲)	地域会議(地域情報交換会等)にて、子育て世代の現状や子どもを見守る重要性を伝え、世代間交流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を推進します。	母子保健課 子ども支援センターすてっぷ21等
世代間交流の推進	自治会や支会等と協力しながら、世代間交流の推進に努めます。	子ども支援センターすてっぷ21等
子育てに関する各種相談窓口の周知	妊娠期から子育て期においては、子育て世代包括支援センター「やちっこ」を中心に子育てを応援するさまざまな関係機関と連携し、一人ひとりにあった情報、サービスを提供し、切れ目のないサポートが受けられることを伝えます。	母子保健課 子ども支援センターすてっぷ21等



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・地域の団体等が行う健康づくりに関する取り組みに参加します
- ・栄養や心身の発達、衛生等について正しい知識を持つようにします
- ・正しい健康情報を家族や身近な地域の人へも伝えます



地域・関係機関等の取り組み

- ・関係機関や事業所等は、健康づくりに関する取り組みや情報発信を積極的に行います
- ・団体活動や地域のコミュニティにおいて、健康づくりの取り組みを取り入れます
- ・企業や事業所は、従業員の健康づくりに取り組みます



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〕
やちよ元気体操応援隊の養成・自主活動支援(再掲)	高齢者の運動の継続と交流の促進による転倒等の予防を目的として、やちよ元気体操応援隊の養成及び自主活動の支援を行います。	健康づくり課	
食を通じた市民活動グループの発足及び自主活動支援(再掲)	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	
地域団体への健康教育の実施	地域団体や職域等に対して健康教育を実施し、健康づくりを支援します。 また、既存の市民活動団体の活動の場で健康づくりの取り組みを行うことができるよう働きかけます。	健康づくり課 母子保健課	
健康づくりに関連する情報の発信	健康に関心のない人や情報にアクセスすることが難しい人にも届くよう、広報やちよ、ホームページ、健康情報メール等の様々な媒体を活用した情報発信や、多言語による情報発信等、関連部署との連携による情報発信に努めます。 また、広く市民に情報が行き届くよう、地域の人材や事業所との連携による情報発信の推進を行います。	健康づくり課 母子保健課	シティプロモーション課 福祉総合相談課 障害者支援課 長寿支援課

やちよ元気体操応援隊の活動紹介

市では、平成 18 年度より、「やちよ元気体操」の普及啓発と、地域に根付いた住民主体の健康づくりを推進する「やちよ元気体操応援隊（以下「応援隊」）」を養成しています。

応援隊は、やちよ元気体操を定期的に行う自主グループ活動の運営や、自身の参加するサークルなどでやちよ元気体操を取り入れる等、一人では続けにくい運動を住民同士で楽しみながら継続できるよう市内各地域で活躍しています。

応援隊登録者数は 394 名、応援隊による体操グループは、市内に 92 グループとなりました。（令和 4 年 3 月末現在）

ご興味がある方は、健康づくり課までご連絡ください。



▲自主グループ活動の様子

4 成育医療等に関する取り組みの推進

①周産期

現状・課題

急速な少子化の進展と総人口の減少、晩婚化に伴う出産年齢の上昇傾向に伴う合併症の増加、低出生体重児の割合の高さや妊産婦のメンタルヘルス不調の問題など、妊産婦やその家族をとりまく環境は変化しており、安心して妊娠・出産・子育てが出来るための支援体制が求められています。

また、妊産婦やその家族は、妊娠や出産に関する心身及びその健康について正しい知識や情報を得て行動し生涯を通じた健康づくりへのきっかけとすることが必要です。

妊産婦の口腔については、ホルモンバランスや、嗜好の変化等によってむし歯や歯周病が進行しやすいため、口腔清掃がより重要となります。

施策の方向性

妊娠時から子育て期にわたり、妊娠・出産・子育てに関する相談に応じ、必要に応じて保健・医療・福祉・教育等の地域の関係機関と連携し、切れ目のない支援を行います。

めざす姿

安心して妊娠期を過ごし、赤ちゃんを迎えるための健康管理や子育ての準備ができる。

数値目標

項目	基準値 (令和3年度)	最新値 (令和5年度)	目標値 (令和9年度)	出典
妊娠11週以内での妊娠届出率	94.4%	94.5%	増加	①
妊娠期教室の参加者数	30人	869人	増加	①
産後ケア事業※の利用率	5.4%	9.2%	増加	①
産後1か月時点での産後うつハイリスク者の割合	注	注	減少	①
20～30歳代女性の痩身の割合	18.5%	-	減少	②

数 値 目 標				
項目	基準値 (令和3年度)	最新値 (令和 5 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
@-妊婦の喫煙率	1.1%	0.5%	0%	①
低出生体重児の割合	1500g 未満 1.2%	0.7% (令和4年度値)	減少	③
	2500g 未満 8.3%	9.1% (令和4年度値)		
妊婦歯科健診受診率	33.3%	29.5%	増加	①

出典：①事業統計
 ②市民アンケート調査
 ③千葉県衛生統計年報（人口動態調査）
 注：今後事業を実施予定

※ 産後ケア事業：出産後に安心して子育てできるよう、宿泊・通所・家庭訪問などにより母子へのケアや育児のサポート等を行い、産後の生活を支援すること。

目 標 に 向 け た 取 り 組 み



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・自分や家族のこころの健康に関心をもつようにします(再掲)
- ・主食・主菜・副菜を適量そろえて食べるよう心がけます(再掲)
- ・友人や地域の人に相談し、子育てについての情報を得るように努めます(再掲)
- ・20 歳未満の人・妊娠中の人には飲酒しない、勧められても断ります(再掲)
- ・20 歳未満の人と妊娠中の人には喫煙しない、その周囲の人にも喫煙しないよう努めます
- ・家庭内でも受動喫煙をしない工夫をします(再掲)
- ・栄養や心身の発達、衛生等について正しい知識を持つようにします(再掲)
- ・出産までの過ごし方や必要となる手続き、サービスなどの情報を得るようにします



地域・関係機関等の取り組み

- ・周囲の人のこころの健康に関心を向けるようにします(再掲)
- ・身近な人で悩みを抱えている人や孤立している人に声をかけ、適切な支援機関につなぎます(再掲)
- ・20 歳未満の人・妊娠中の人に対して、お酒を勧めません(再掲)

- ・20 歳未満の人の喫煙を見過ごさない、また妊娠中の人に、喫煙を勧めないことを徹底します
- ・分煙対策を徹底します(再掲)
- ・歯科医院が歯科健診受診勧奨ポスターを掲示します(再掲)
- ・産婦人科等が妊婦歯科健診のポスターを掲示します(再掲)



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)
妊娠届・母子健康手帳 交付	安心して出産を迎えられるよう、母子健康手帳の活用方法や保健サービスの説明をして母子健康手帳を交付します。また、妊婦のパートナーに対し、妊娠期間の10か月間は、パートナーにとっても「父親」として育っていく大切な準備期間であることを伝え、二人で子どもの存在や、親になるとはどういうことなのかなど、話し合えるよう保健指導を行います。	母子保健課	
妊婦のための支援給 付事業と妊婦等包括 相談支援事業	子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう妊娠時から出産・子育てに寄り添う相談支援と経済的支援を実施します。	母子保健課	
ワーク・ライフ・バランス に関する啓発	母子健康手帳交付時、「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用し妊娠中及び出産後に事業主に配慮を求められることや、法に定める労働時間の短縮措置など、働く女性・男性のための出産、育児に関する制度について情報提供します。	母子保健課	
妊婦健診事業の実施	妊娠中の健康管理と胎児の健康状態を定期的に確認し、病気の早期発見・早期対応につなげるとともに、妊娠・出産に関する助言をします。	母子保健課	
里帰りの妊産婦への 支援	里帰り中の妊産婦に対し、必要に応じて、里帰り先の自治体や医療機関と連携し、支援します。	母子保健課	
妊娠・出産・子育てに 関する相談支援の実 施	妊娠期から子育て期においては、子育て世代包括支援センター「やちっこ」を中心に子育てを応援する様々な関係機関と連携し、一人ひとりにあった情報、サービスを提供し、切れ目のないサポートを行います。	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)
妊娠・出産・子育てに関する講座の実施	妊娠・出産・子育てについて、学び交流を深める教室を行います。	母子保健課	
葉酸*摂取の啓発 ※コラム参照	妊娠前や妊娠初期の人へ葉酸摂取に関する保健指導や周知啓発を行います。	母子保健課	
妊娠・出産・子育てに関する情報提供	妊娠・出産・子育てについて様々な機会を通じて情報提供を行います。	母子保健課	子ども支援センターすてっぷ21等
妊産婦のメンタルヘルス不調への対応	地域の医療機関(精神科医療機関を含む)と連携し、支援します。	母子保健課	
産後ケア事業の実施	出産後に安心して子育てできるよう、育児支援を必要とする家庭に心身のケアや育児のサポート等を行い、産後の生活を支援します。	母子保健課	
産婦健診事業の実施	出産後間もない時期のお母さんの心身の回復や健康保持、産後うつ予防を図るために健診を実施し、産後も安心して子育てができるように、必要な支援につなぎます。	母子保健課	
若年女性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。	母子保健課	健康づくり課
妊娠中の人や子育て中の家庭への禁煙及び再喫煙防止に関する情報提供	母子健康手帳交付時、乳児期の相談事業等で、妊娠・授乳中の禁煙に関する情報提供を行うとともに、授乳終了後の再喫煙防止も含め、生涯を通じた健康づくりのきっかけとなるよう保健指導や周知啓発を行います。	母子保健課	
妊娠中や子育て中の家庭での受動喫煙の害についての情報提供と相談(再掲)	妊娠中や子育て中の家庭での受動喫煙の害について情報提供し、相談に応じます	母子保健課	
20歳未満の人や妊娠中の人の飲酒リスクについての普及啓発(再掲)	成人式でのチラシ配布等にて、20歳未満の人や妊娠中の人が飲酒するリスクについて周知します。併せて、周囲の人がお酒を勧めないよう啓発します。	母子保健課	
妊婦歯科健診の実施	むし歯や歯周病の早期発見、早期対応につなげるとともに、かかりつけ歯科医をもつことや、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの意識づけとなるよう啓発を行います。	母子保健課	

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)
流産や死産を経験した人への支援	妊婦等包括相談支援事業等をきっかけに流産等を経験した女性を把握した際に相談に応じるとともに、産後ケア事業や専門相談の案内、体験者のサポートグループを紹介するなどの支援をします。	母子保健課	



葉酸と神経管閉鎖障害の発症予防について

胎児の神経管閉鎖障害の発症予防のためには、妊娠に気づく前の段階から葉酸を十分に摂取していることが重要です。通常の食事に加え、サプリメントや葉酸を強化した食品から1日あたり400 μg の葉酸摂取が望まれます。

妊娠前からの健康なからだづくりのために、バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。

- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン、ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・「主菜」を組み合わせたんぱく質を十分に
- ・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

※ただし、葉酸サプリメントを摂取しただけで、必ず予防できるというわけではありません。

とりすぎには注意が必要です。

参考：厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～

妊婦歯科健診を受けましょう

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、むし歯や歯周病が進行しやすい時期です。

八千代市では、母子健康手帳交付時に「八千代市妊婦歯科健康診査受診券」をお渡ししています。

委託歯科医療機関でむし歯や歯周病などのお口の状態をチェックしてもらい、ご自身に合った歯みがきの仕方などのアドバイスを受けるなど、必要があれば妊娠安定期に歯科治療を行いましょう。妊娠を理由に歯科受診や治療を控える必要はありません。

日常の口腔ケアに加えて、かかりつけ歯科医での定期的な歯科受診により口の中の環境を整えることが、生まれてくる赤ちゃんも含め、生涯にわたる歯と口腔の健康づくりにつながります。



②乳幼児期

現状・課題
乳幼児期は成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期であることから、すべての子育て世帯に対し切れ目の無い支援を行うとともに、乳幼児健診等の母子保健事業等により、疾病や障害の早期発見や悩みを抱える保護者等を相談支援につなげるよう取り組むことが必要です。 また、乳幼児の口腔については、むし歯や歯肉炎の予防、しっかりと噛んで食べることが出来るよう、歯並びやかみ合わせ、口腔機能の観点からの対策や、保護者が乳幼児の歯と口の健康を管理できるようになることが大切です。

施策の方向性
子どもの健康づくりに関する情報を発信すると共に、必要な健診を受診し、健やかな生活習慣の獲得ができるよう、医療機関等の関係機関と連携しながら取り組みを推進します。

めざす姿
子どもの健康を守る行動がとれる。

数値目標				
項目	基準値 (令和3年度)	最新値 (令和5年度)	目標値 (令和9年度)	出典
かかりつけ医をもっている割合	3・4か月児 88.4%	85.6%	現状維持	①
	3歳児 89.3%	90.4%	95.0%	
かかりつけ歯科医をもっている割合	3歳児 58.3%	55.0%	増加	①
保護者が子どもの仕上げみがきをしている割合	1歳6か月児 96.0%	97.9%	増加	①
3歳児でむし歯のない人の割合	89.0%	93.3%	95.0%	①

出典：①事業統計

目標に向けた取り組み



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・保護者は子どもに該当となる健診を受けさせます
- ・子どものかかりつけ医・歯科医を持ちます
- ・保護者が子どもの仕上げみがきをします
- ・子どもに歯科医院で適切なブラッシング等の指導を受けさせます(再掲)
- ・子どもに歯科医院でフッ素塗布等の予防処置を受けさせます(再掲)



地域・関係機関等の取り組み

- ・該当となる健診の受診をすすめます
- ・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(再掲)



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署
妊娠期から乳幼児期における健診の実施(再掲)	乳幼児が心身ともに健やかに成長していくため、健康診査を実施します。 未受診者には受診勧奨を行うほか、八千代市母子保健事業検討委員会において健診体制の充実や精度管理について検討します。	母子保健課
乳幼児健診後の支援	乳幼児健診後に精密検査や育児相談を行い、養育の支援を行います。	母子保健課
かかりつけ医の推進	かかりつけ医を持つことの重要性を、各保健事業での情報提供や、広報やちよ、ホームページ、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
かかりつけ歯科医の推進(再掲)	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、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
歯や口腔の疾患の予防方法の普及啓発(再掲)	むし歯等の予防のため、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、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
フッ素入り歯みがき剤の正しい使用方法の普及啓発(再掲)	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、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
定期的な歯科健診受診の周知及び歯科健診受診の勧奨(再掲)	定期受診の大切さを伝えると共に、幼児歯科健診を実施し、受診を促します。	母子保健課

事業名	事業内容	実施部署
保育園等での健康診断の実施	保育園・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設において、園児の健康管理として、健康診断や健康観察を行います。	子ども保育課

③学童期・思春期

現状・課題
学童期・思春期は、健康に関する情報に自ら触れ、行動を選択するなど、生涯を通じた健康づくりのスタートとなる時期で、心身の健康に関心を持ち、知識を身に付けることが必要です。肥満や痩せなどの自身の体や、運動・食生活などの生活習慣、性やメンタルヘルスなど様々な知識を身に付けるための取り組みが求められます。 生活習慣の朝食の欠食については、就寝・起床時間など一日の生活リズムとも関係しており、食生活を始めとした健やかな生活習慣を身に付けられるよう、家族だけでなく地域全体で支えることが大切です。 メンタルヘルスについては、10代後半の死因の第一位は自殺であり、多職種の連携を通じ継続した学童期からの対策や、親を含むこころの問題への支援が必要です。

施策の方向性
生活習慣の改善や健康づくり、性に関する事など、学童期・思春期からライフプランを見据えて健康管理が行えるよう、情報発信やプレコンセプションケア※を推進します。
※ プレコンセプションケア：妊娠前の健康管理

めざす姿
子どもが自分を大切にし、健康的な生活習慣を身につけ、将来の自分のライフプランに適した健康管理ができる。

数値目標				
項目	基準値 (令和3年度)	最新値 (令和5年度)	目標値 (令和9年度)	出典
朝食の欠食率	小学6年生 5.1%	5.6%	減少	①
1週間の総運動時間が 60分未満の児童・生徒 の割合(体育授業を除く)	小学5年生 男子 9.1%	10.1%	減少	②
	小学5年生 女子 15.1%	17.8%		
	中学2年生 男子 7.2%	11.4%		
	中学2年生 女子 19.4%	25.9%		

数 値 目 標				
項目	基準値 (令和3年度)	最新値 (令和 5 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
児童生徒の痩身傾向児の割合	小学 5 年生 男子 2.6%	3.1%	減少	③
	小学 5 年生 女子 5.4%	2.6%		
	中学 2 年生 男子 4.8%	2.8%		
	中学 2 年生 女子 2.5%	5.3%		
児童の肥満傾向児の割合	小学 5 年生 男子 12.8%	12.7%	減少	③
	小学 5 年生 女子 9.0%	11.1%		
スクールカウンセラー※を配置している学校の割合	小学校 100%	100%	現状維持	④
	中学校 100%	100%		
	義務教育学校 100%	100%		
むし歯のない 10 代の割合	12 歳児 73.6%	78.9%	増加	③

出典：①全国学力・学習状況調査 ②全国体力・運動能力・運動習慣等調査
③学校保健統計調査
④児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査

※ スクールカウンセラー：臨床心理に関し専門的な知識・経験を有するカウンセラーが、学校などで児童・生徒や保護者などの相談に応じ、サポートを行う。

目標に向けた取り組み



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(再掲)
- ・主食・主菜・副菜を適量そろえて食べるよう心がけます(再掲)
- ・健康維持に必要な量の野菜を食べるよう心がけます(再掲)
- ・塩分を控えめにします(再掲)
- ・適正体重を保ちます(再掲)
- ・子どもは外遊びの機会をもち、身体を動かして遊ぶ習慣をつけるようにします(再掲)
- ・家庭で「スポーツの日」やスポーツイベントなどをきっかけに、運動することの魅力やメリットなどを話し合うようにします。
- ・気軽に運動できるスポーツ教室等に参加します(再掲)
- ・20 歳未満の人・妊娠中の人には飲酒をしない、勧められても断ります(再掲)
- ・子どもの頃からたばこの健康への影響について学ぶ機会をもつようにします(再掲)

- ・20 歳未満の人と妊娠中の人は喫煙しません(再掲)
- ・歯や口腔に関する講演会等に参加します(再掲)
- ・時間をかけてていねいに歯みがきをします(再掲)
- ・フッ素入り歯みがき剤を正しく使用します(再掲)
- ・むし歯になりにくい食生活を実践します(再掲)
- ・栄養や心身の発達, 衛生等について正しい知識を持つようにします(再掲)
- ・正しい健康情報を家族や身近な地域の人へも伝えます(再掲)



地域・関係機関等の取り組み

- ・近隣の人が子どもの外遊びを見守ります(再掲)
- ・スポーツ等の催し物を開きます(再掲)
- ・20 歳未満の人・妊娠中の人に対して, お酒を勧めません(再掲)
- ・昔遊びや, 体を使った遊びを子どもに伝え, 世代を超えた交流などにより, 子どもが健康やかな生活習慣を身に付けられるよう支援します



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	食習慣の大切さや健康に配慮した食事について等, 様々な機会を通じて情報提供を行います。	母子保健課	
若年女性の栄養問題に関する普及啓発(再掲)	若年女性のやせを予防するため, 情報提供を行います。	母子保健課	
市立小中義務教育学校における食に関する指導の充実	市立小中義務教育学校において, 次代を担う子どもの望ましい食生活の形成につながるよう食に関する指導の更なる充実に努めます。	市立小中義務教育学校	保健体育課
運動に関する講座の実施	ニュースポーツなど, 運動に関する講座の実施に努めます。	公民館 文化・スポーツ課	
市民のスポーツ活動を推進するための事業の実施	体力と健康の増進及び生涯スポーツ活動の推進を図るため, スポーツ施設の整備や有効活用を進めるとともに, スポーツ活動の体制づくりや環境づくりを進めます。	文化・スポーツ課	
望ましい生活習慣の啓発	テレビやスマートフォンの使用時間や睡眠時間等の生活習慣アンケートの実施により, 望ましい生活習慣の獲得について啓発します。	保健体育課	

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)
市立小中義務教育学校における喫煙防止教育の実施(再掲)	市立小中義務教育学校において、喫煙防止に関する健康教育を実施します。	市立小中義務教育学校	保健体育課
市立小中義務教育学校における飲酒防止教育の実施(再掲)	市立小中義務教育学校において、飲酒防止に関する健康教育を実施します。	市立小中義務教育学校	保健体育課
市立小中義務教育学校における健康診断及び健康相談、保健指導の実施	市立小中義務教育学校において、健康診断及び健康相談、保健指導を実施します。	市立小中義務教育学校	保健体育課
スクールカウンセラー等配置事業	児童生徒のカウンセリングや保護者・教職員等への助言・援助にあたり、学校における教育相談体制の充実・強化を図るために公認心理士等、心理臨床の専門的な知識・経験を有するスクールカウンセラーを配置します。	指導課	千葉県教育委員会
多様な性への理解促進	自分の性が多様な性のあり方の一つという SOGI※1 の視点を周知し、多様な性の理解促進に努めます。	男女共同参画センター	
プレコンセプションケアに関する知識の普及啓発	現在・将来・次世代の健康のため、自分たちの生活や健康に向き合うために各種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。 また、結婚を機にライフプランや生涯を通じた健康を考える機会となるよう、婚姻届出の際にプレコンノートの配布を行います。	母子保健課	戸籍住民課
プレコンセプションケアに関する相談支援の実施	男女ともに若いうちから正しい知識を身につけ、それぞれのライフステージに合わせた、自分自身・家族の健康に役立てられるよう個別面接・電話相談等を実施します。	母子保健課	
葉酸摂取の啓発	二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前からの葉酸摂取が大切であることを周知啓発します。	母子保健課	
リプロダクティブ・ヘルス/ライツ※2に関する意識啓発	すべての人が、身体・性について正しい認識を持てるよう周知し、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(性と生殖に関する健康と権利)の理解促進に努めます。	男女共同参画センター 母子保健課	

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)
生涯を通じた女性特有の健康課題に配慮した支援	ライフステージに合わせた、心身の健康に関する情報を提供し、健康課題に上手に付き合っていくための支援を行います。	男女共同参画センター	
市立小中義務教育学校における生と性の正しい知識の普及啓発	市立小中義務教育学校において、健康に関する指導や外部講師を招いた生と性の講話を行います。	市立小中義務教育学校	保健体育課
こども食堂に関する周知	地域のボランティアが子どもたちに対し、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する場である「こども食堂」について周知します。	子育て支援課	
市立小中義務教育学校における学校歯科健診の実施及び歯科教育の実施	市立小中義務教育学校において、歯科健診の実施及び歯科教育を行います。	市立小中義務教育学校	保健体育課
歯や口腔の疾患の予防方法の普及啓発(再掲)	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	
フッ素入り歯みがき剤の正しい使用方法の普及啓発(再掲)	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	

※1 SOGI (ソジ・ソギ) :性的指向 (Sexual Orientation・セクシュアルオリエンテーション) と性自認 (Gender Identity・ジェンダーアイデンティティ) の頭文字を取った言葉。SOGI は性的マイノリティなどを表すのではなく、すべての人の性のあり方を表す。

※2 リプロダクティブ・ヘルス／ライツ：性と生殖に関する健康と権利と訳され、平成6年に国際人口開発会議において提唱された概念。女性のライフサイクルを通して、性と生殖に関する健康・生命の安全を権利としてとらえるもの。

リプロダクティブ・ヘルス（性と生殖に関する健康）とは、性や子どもを産むことに関わるすべてにおいて本人の意思が尊重され、自分らしく生きることを指す。

リプロダクティブ・ライツ（性と生殖に関する権利）とは、自分の身体に関することを自分自身で選択し、決められる権利のこと。

～関連計画で推進する取り組み～

《(仮)八千代市こども計画》

(担当部署:子ども部 子育て支援課)

保育所等における医療的ケア※児など、障害児の受け入れについては、当該計画で推進されています。

《八千代市障害児福祉計画》

(担当部署:健康福祉部 障害者支援課)

医療的ケア※児に対する関連分野の支援を調整するコーディネーターの配置など、障害児については、当該計画で推進されています。

《第3期八千代市生涯学習推進計画》

(担当部署:生涯学習振興課)

生涯学習関係施設の管理運営や利便性の向上に関することは、当該計画で推進されています。

《第2期八千代市スポーツ推進計画》

(担当部署:文化・スポーツ課)

ライフステージに応じたスポーツイベントやスポーツ教室の開催、総合型地域スポーツクラブの活動支援、スポーツ施設の充実等、スポーツ活動の推進に向けた取り組みについては、当該計画で推進されています。

《八千代市第2次のち支えるまちづくりプラン》

(担当部署:健康福祉部 健康づくり課・障害者支援課)

児童生徒の自殺対策については、「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」として当該計画で推進されています。

※ 医療的ケア：日常生活において、医療的な支援を必要とする人に対して行われる支援
たんの吸引や経管栄養（チューブを使って鼻などから直接栄養をとる方法）、人工呼吸器管理
など。

プレコンセプションケア ～妊娠前から健康なからだづくりを～

プレコンセプションケアとは「女性やカップルを対象として将来の妊娠のために健康管理を促す取り組み」とされています。

プレコンセプションケアの3つの目的

- 1 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- 2 若い世代の男女が将来、より健康になること
- 3 健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子ども達をより健康にすること

若いうちから将来のライフプランを考えて、自ら健康管理できるようになることは、生涯にわたって「質の高い生活」を送ることにもつながります。

できることからはじめてみましょう。

参考：成育医療等基本方針

④全成育期

現状・課題
子育て世代を取り巻く環境は複雑化しており、ひとり親世帯や外国籍の親など、特に養育環境に配慮や支援が必要な世帯も増加しています。地域社会全体で子どもが豊かな人間関係の中で成長発達できるよう応援するとともに、子育て世代の親を孤立させないよう温かく見守り支える地域づくりが必要です。 また、出産や育児への父親への積極的な関わりが期待される一方、父親を含め身近な養育者が孤立しないよう支援が必要です。 また、全国の児童相談所における児童虐待の相談対応件数は増加しており、体罰等によらない子育てを進めるために、体罰等に対する意識を一人一人が変え、社会全体で取り組む必要があります。関係機関と連携したサポート体制の更なる充実が求められています。

施策の方向性
地域の中で安心して子育てできる体制整備を推進することで、親子が孤立することなく、子どもが地域の中で健やかに育つことができるまちづくりに努めます。

めざす姿
親子が孤立することなく、子どもが地域の中で健やかに育つことができる

数値目標				
項目	基準値 (令和3年度)	最新値 (令和5年度)	目標値 (令和9年度)	出典
スクールソーシャルワーカー※1の配置率	小学校 73.7%	84.2%	増加	②
	中学校 60%	70.0%		
	義務教育学校 100%	100%	現状維持	
乳幼児期に体罰や暴言、ネグレクト※2等によらない子育てをしている親の割合	3・4か月児 94.0%	94.9%	増加	①
	1歳6か月児 83.5%	85.0%		
	3歳児 73.6%	71.9%		

数 値 目 標				
項目	基準値 (令和3年度)	最新値 (令和 5 年度)	目標値 (令和 9 年度)	出典
育てにくさを感じた時に 対処できる親の割合	3・4 か月児 78.9%	80.9%	90.0%	①
	1 歳 6 か月児 86.1%	88.4%		
	3 歳児 92.6%	89.4%		
	平均 85.9%	平均 86.2%		
この地域で子育てをした いと思う親の割合	3・4 か月児 93.2%	91.0%	増加	①
	1 歳 6 か月児 94.0%	92.1%		
	3 歳児 94.7%	93.1%		
	平均 94.0%	平均 92.0%		
ゆったりとした気分で子 どもと過ごせる時間があ る保護者の割合	3・4 か月児 85.5%	87.6%	92.0%	①
	1 歳 6 か月児 78.5%	79.7%	85.0%	
	3 歳児 78.8%	80.4%	現状維持	

出典：①事業統計

②児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査

※¹ スクールソーシャルワーカー：小中学校・義務教育学校・特別支援学校などで、児童の福祉に関する支援を行う者。

※² ネグレクト：幼児・高齢者などの社会的弱者に対し、その保護・養育義務を果たさず放任する行為のこと。

目 標 に 向 け た 取 り 組 み



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・普段から人とのつながりをもつようにします(再掲)
- ・こころの不調のサインに気づき、悩んだ時には相談します(再掲)
- ・身近な人のこころの健康に関心をもつようにします(再掲)
- ・保護者は子どもとの対話を大切にします(再掲)
- ・子どもはひとりで抱え込まず、保護者や友人、専門機関等に相談します(再掲)
- ・友人や地域の人に相談し、子育てについての情報を得るように努めます(再掲)
- ・近所の人や地域で出会う人に対し、あいさつするなど、積極的に会話をします(再掲)
- ・子育てを通じて地域社会とつながりを持つようにします(再掲)



地域・関係機関等の取り組み

- ・企業や事業所は、ワーク・ライフ・バランスに取り組めます(再掲)
- ・周囲の人のこころの健康に関心を向けるようにします(再掲)
- ・身近な人で悩みを抱えている人や孤立している人に声をかけ、適切な支援機関につなぎます(再掲)
- ・子どもたちの成育を地域で見守るようにします(再掲)
- ・育児中の保護者と子どもに、積極的に声をかけます(再掲)
- ・各住民組織は、連携して子育て支援をすすめます(再掲)
- ・子育て中の親子のことで気がかりなことがあったら相談機関に連絡し支援につなげます(再掲)
- ・関係機関や事業所等は、健康づくりに関する取り組みや情報発信を積極的に行います(再掲)
- ・団体活動や地域のコミュニティにおいて、健康づくりの取り組みを取り入れます(再掲)



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)
スクールソーシャルワーカーの配置	児童生徒のおかれた環境への働きかけ等を支援するために社会福祉士等、教育や福祉の専門的な知識・経験を有するスクールソーシャルワーカーを配置します。	指導課	千葉県教育委員会
妊婦や乳幼児健診未受診者への支援	妊娠8か月アンケートや幼児健診未受診者アンケート等を活用し、支援が必要な家庭を支援します。	母子保健課	
子育て講座の実施	保護者に子育て講座を実施します。	母子保健課 子ども相談センター	
虐待予防の広報啓発	子ども虐待について、社会全体の問題として考えていけるような様々な機会を通じて周知します。	子ども相談センター	
相談援助体制の充実	子ども相談センターは18歳未満のお子さんとその家庭(妊産婦含む)に関するあらゆる相談の総合窓口であることから、専門の相談員による相談支援体制の充実を図ります。	子ども相談センター	

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)
子育てに関する 相談支援の実施 (再掲)	妊娠期から子育て期においては、子育て世代包括支援センター「やちっこ」を中心に子育てを応援する様々な関係機関と連携し、一人ひとりにあった情報、サービスを提供し、切れ目のないサポートを行います。	母子保健課 子ども支援 センターすて っぷ21等	
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(再掲)	地域会議(地域情報交換会等)にて、子育て世代の現状や子どもを見守る重要性を伝え、世代間交流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を推進します。	母子保健課 子ども支援 センターすて っぷ21等	
放課後子ども教 室の推進	安全・安心な子どもの活動拠点(居場所)を設け、地域住民の参画を得ながら、勉強やスポーツ・文化活動、地域住民との交流活動等の機会を提供します。	子育て支援 課	障害者支援課 生涯学習振興 課 教育総務課
ファミリーサポ ート事業	仕事や様々な事情で子育てを手伝ってほしい人と、子育ての手伝いをしたい人が会員となり、会員同士で子育てを支援する相互援助活動を推進します。	ファミリー・ サポート・セ ンター	子ども支援セン ターすてっぷ21
1歳児親子学級	親子同士の交流や子育てについて考え、子の成長を感じながら様々な体験をし、親子のコミュニケーションと学習の場を提供します。	公民館	生涯学習振興 課
男性の子育て参 画促進	妊娠中から夫婦で子育てする意識を高めるほか、父親が子どもと一緒に過ごす機会や、父親同士の交流の場をつくれます。	男女共同参 画センター 母子保健課	子ども保育課 (子ども支援セン ターすてっぷ 21)
夫婦で子育てに 係る支援事業の 実施	夫婦で協力して子育てするために、親の生活力や父親が家族や仲間と子育てを楽しむことなど、子育てを通じて地域とのつながりを広げていけるように推進します。	子ども支援 センターすて っぷ21	
父親支援	父親の産後うつなどのメンタルヘルス不調の防止や仕事と家庭の両立に関する情報の周知啓発を進めます。	母子保健課	

～関連計画で推進する取り組み～

《(仮)八千代市こども計画》

(担当部署:子ども部 子育て支援課)

こどもの居場所づくりの推進については、当該計画で推進されています。



八千代市イメージキャラクター「やっち」

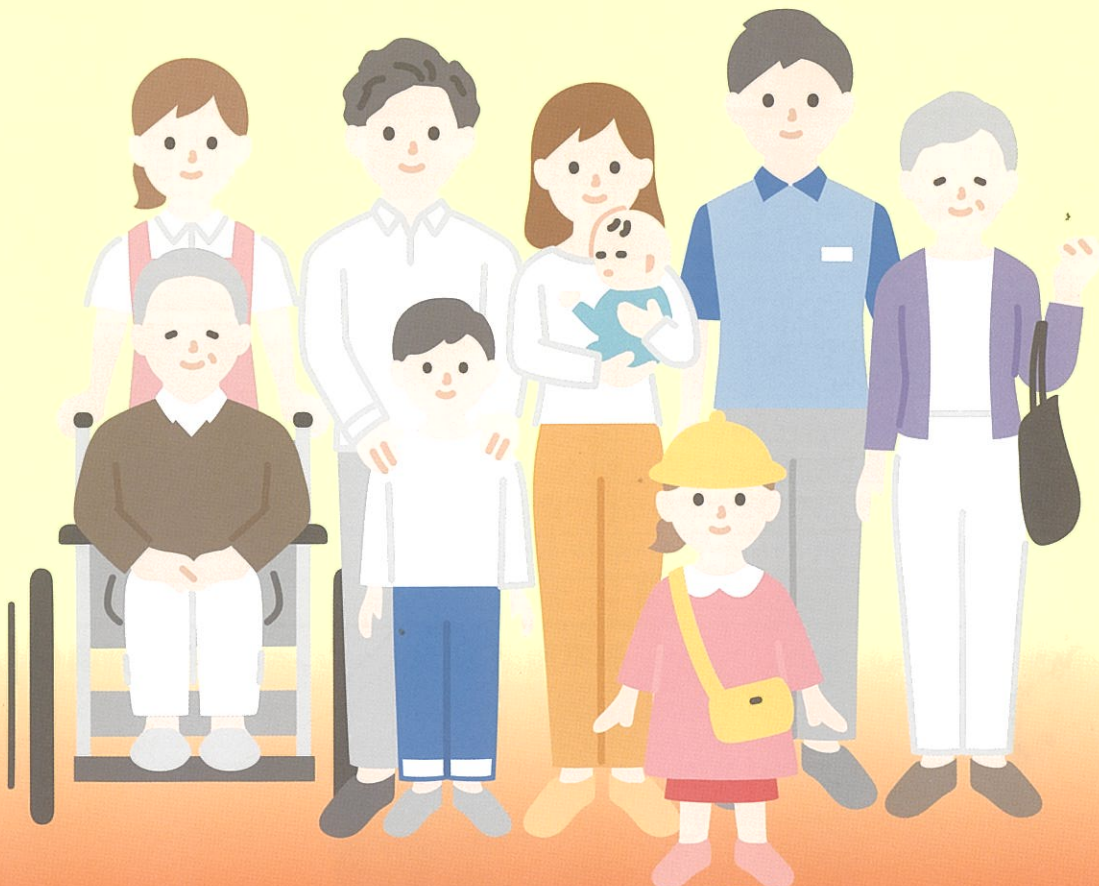
八千代市

第3次 健康まちづくりプラン(改定版)

～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～



令和7(2025)年3月改定

八千代市



★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を向け、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ができる期間」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

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

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

基本施策④

成育医療等に関する取り組みの推進

- ①周産期 ②乳児期
③学童期・思春期
④全成育期

★ 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

令和3年度→令和9年度

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

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)を通じて、身体活動量を増やすように心がける



指標

令和3年度→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%

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



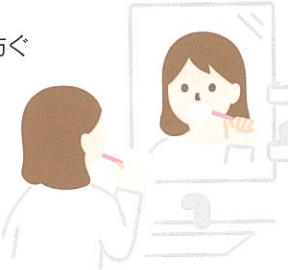
市の取り組み

- ・ 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定期的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、ストレスと上手に付き合う
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に向け、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持ち、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
麻疹風しん混合(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



基本施策④ 成育医療等に関する取り組みの推進

① 周産期

めざす姿

安心して妊娠期を過ごし、
赤ちゃんを迎えるための
健康管理や子育ての
準備ができる



指標

	令和5年度→令和9年度
産後ケア 事業の利用率	9.2% → 増加

個人・地域の皆様への提案

- ・出産までの過ごし方や必要となる手続き、サービスなどの情報を得るようにします
- ・周囲の人のこころの健康に関心を向けるようにします
- ・身近な人で悩みを抱えている人や孤立している人に声をかけ、適切な支援機関につなぎます

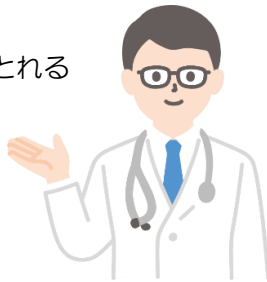
市の取り組み

- ・妊娠・出産・子育てに関する相談支援の実施
- ・産後ケア事業の実施

② 乳幼児期

めざす姿

子どもの健康を守る行動がとれる

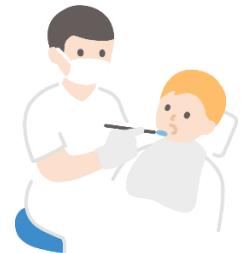


指標

	令和5年度→令和9年度
かかりつけ医 をもっている割合	3・4か月児 85.6%→現状維持 3歳児 90.4%→95.0%
かかりつけ歯科医 をもっている割合	3歳児 55.0% → 増加

個人・地域の皆様への提案

- ・かかりつけ医・歯科医を持ちます
- ・該当となる健診の受診をすすめます



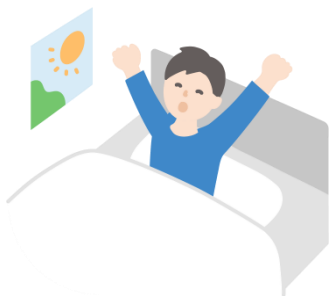
市の取り組み

- ・かかりつけ医および歯科医の推進
- ・乳幼児健診後の支援

③ 学童期・思春期

めざす姿

子どもが自分を大切にし、健康的な生活習慣
を身につけ、将来の自分のライフプランに
適した健康管理ができる



指標

	令和5年度→令和9年度
朝食の欠食率	小学6年生 5.6% → 減少

個人・地域の皆様への提案

- ・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
- ・正しい健康情報を家族や身近な地域の人へも伝えます

若者の性や妊娠などの健康相談支援サイト

SNSの普及等により性に関する様々な情報がある中
男女ともに正しい知識を身につけ、健康管理を促す
プレコンセプションケアを推進するためのサイトです。

■性について様々な悩みを相談できる窓口

■正しい知識Q&A(月経、避妊、性感染症など)

スマート保健相談室

で検索

市の取り組み

- ・健康に配慮した食事に関する情報提供
- ・プレコンセプションケアに関する知識の普及啓発

基本施策④ 成育医療等に関する取り組みの推進

④ 全成育期

めざす姿

親子が孤立することなく、子どもが地域の中で健やかに育つことができる



指標

	令和5年度→令和9年度	
この地域で子育てをしたいと思う親の割合	3・4か月児	93.2%→増加
	1歳6か月児	94.0%→増加
	3歳児	94.7%→増加

個人・地域の皆様への提案

- ・子どもはひとりで抱え込まず、保護者や友人、専門機関等に相談します
- ・子育てを通じて地域社会とつながりを持つようにします
- ・周囲の人のこころの健康に関心を向けるようにします

市の取り組み

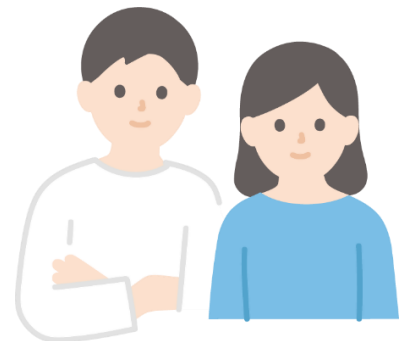
- ・子育て講座の実施
- ・子育てに関する相談支援の実施
- ・子育てしやすいまちづくりに向けた地域ごとの活動の推進

取 り 組 み 紹 介

第3次 健康まちづくりプラン（改定版）

★プレコンノートの配布

「プレコンセプションケア」とは、プレ（pre）は「～前の」、コンセプション（conception）は「妊娠・受胎」のことで、直訳すると「妊娠前のケア」となります。しかし、妊娠を希望している（予定している）人だけの話ではありません。正しい知識をもとに、将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うことで、若い世代だけでなく、すべての世代の人々がよりよく生きるための取り組みです。八千代市では、将来の健康や生活について考えるきっかけにしてほしいという思いで、「プレコンノート」（厚生労働省作成）をお渡ししています。ぜひご活用ください。



★妊娠・出産・子育てに関する相談支援

保健師・栄養士・歯科衛生士・助産師などのスタッフが、妊娠・出産・子育てについて、電話や訪問、面接で相談をお受けします。妊娠中の方から子育て中の方の体調・食事・歯・母乳・予防接種などの相談の他、子育ての悩みや不安などの相談にも応じます。





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

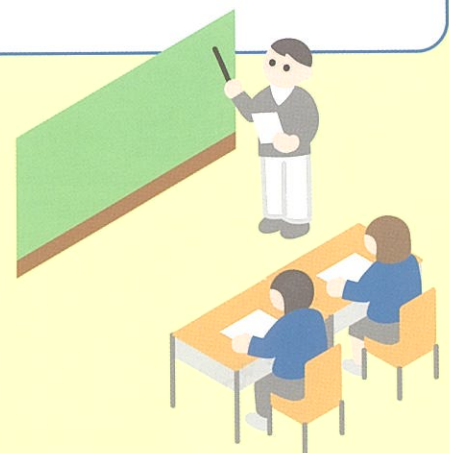
1. 生きることを包括的に支援する
2. 関連施策との有機的な連携を図る
3. 対応の段階に応じた対策を効果的に展開する
4. 実践と啓発を積極的に推進する
5. 関係者の役割の明確化と連携・協働を推進する

★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 ★

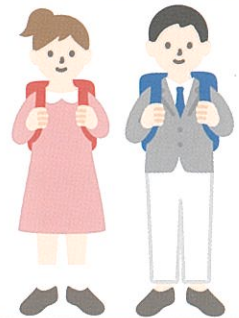
① 地域におけるネットワークの強化

- ・(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

<市民の皆様へのお願い>

- ・悩んだ時には、一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口相談を。
- ・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 (改定版)

★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

★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。

八千代市 旬の簡単野菜レシピ で検索を!



やちよ

★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!
...



★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!

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。

ゲートキーパー養成講座 受講証

あなたは、八千代市ゲートキーパー養成講座を受講されたことを証します。

受講日 _____

氏 名 _____



表面

ゲートキーパーの役割

気づき: 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
傾聴: 本人の気持ちを尊重し、目を傾ける
つなぎ: 早めに専門家に相談するように促す
見守り: 遠くから思いながら、じっくりと見守る

問い合わせ
健康づくり課 (電話: 483-4646 FAX: 482-9513)
障害者支援課 (電話: 421-6741 FAX: 483-2665)

裏面

八千代市第3次健康まちづくりプラン(改定版) (概要版)

発行日/令和7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