

令和7年度第1回八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議

日時：令和7年10月9日（木）

午後1：30～3：00

会場：保健センター1階 第1会議室

次 第

1 開会

2 部長挨拶

3 委員・事務局紹介

委員一覧

4 議題

議題1 会長の互選・会長代理者の指名

議題2 八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例の概要について
八千代市第3次健康まちづくりプランの概要について
令和6年度八千代市歯科保健事業実績について

資料2、3、4

議題3 オーラルフレイルについて

資料5

5 事務連絡

6 閉会

【資料一覧】

次第・委員一覧（両面）※この用紙です

資料1 八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議設置要領

資料2 八千代市第3次健康まちづくりプラン（改定版）「歯科分野」抜粋

資料3 八千代市第3次健康まちづくりプラン（改定版）概要版

資料4 - 1 令和6年度八千代市歯科保健事業統計（母子保健課分）

資料4 - 2 令和6年度八千代市歯科保健事業統計（健康づくり課分）

資料5 オーラルフレイルについて

令和7年度 八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議 委員一覧

令和7年7月1日現在

No.	氏 名	所属団体名等
1	タカハシ 高橋 タケシ 武志	一般社団法人 八千代市歯科医師会
2	タナカ 田中 チサト 千智	八千代市立小学校
3	タカハシ 高橋 めぐみ	八千代市立中学校
4	ササキ 佐々木 ミツシロ 光城	八千代商工会議所
5	タノモギ 頼母木 カズエ 一枝	八千代市長寿会連合会
6	イチカワ 市川 ヒロヤス 博康	やちよケアマネ・ネットワーク
7	コタケ 小竹 ユウジ 祐二	社会福祉法人 八千代市身体障害者福祉会
8	キナシ 木梨 トモユキ 朋幸	八千代市スポーツ協会

(敬称略・順不同)

八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議設置要領

(設置)

第1条 歯と口腔の健康づくりを推進することを目的として、八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例（以下「条例」という。）第6条に規定する基本的施策の推進に関すること。
- (2) その他必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員10人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 地域歯科医療に識見を有する者
- (2) 保健及び福祉に関係する者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合の後任委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長)

第5条 推進会議に会長を置き、委員の互選により定める。

- 2 会長は会務を総理し、推進会議を代表する。
- 3 会長に事故があるとき、又は欠けたときは、あらかじめ会長が指名する委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 前項の規定にかかわらず、前条第1項の規定により会長が互選される前に招集される会議は、市長が招集する。
- 3 会長は、必要に応じて学識経験者及び関係者の出席を求め、並びに市の関係部署等に資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、子ども部母子保健課及び健康福祉部健康づくり課において処理する。

(その他)

第8条 この要領に定めるほか、推進会議の運営に関して必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則（平成25年3月26日決裁）

この要領は、平成25年4月1日から施行する。

附 則（平成29年4月1日決裁）

この要領は、平成29年4月1日から施行する。

附 則（令和5年5月31日決裁）

この要領は、令和5年7月1日から施行する。

別表 1 （第 3 条）

	委員区分	所属	人数
1	地域歯科医療に 識見を有する者	一般社団法人八千代市歯科医師会	1 名
2	保健及び 福祉関係者 （各種団体の 推薦する者）	市内小中義務教育学校の養護教諭	2 名
3		八千代商工会議所	1 名
4		八千代市長寿会連合会	1 名
5		やちよケアマネ・ネットワーク	1 名
6		八千代市身体障害者福祉会	1 名
7		NPO 法人八千代市スポーツ協会	1 名
合 計			8 名

令和 5（2023）年度～令和 10（2028）年度



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～

一部抜粋

令和7（2025）年3月改定
八千代市

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。

第2節 計画の概要

1 計画の位置づけ

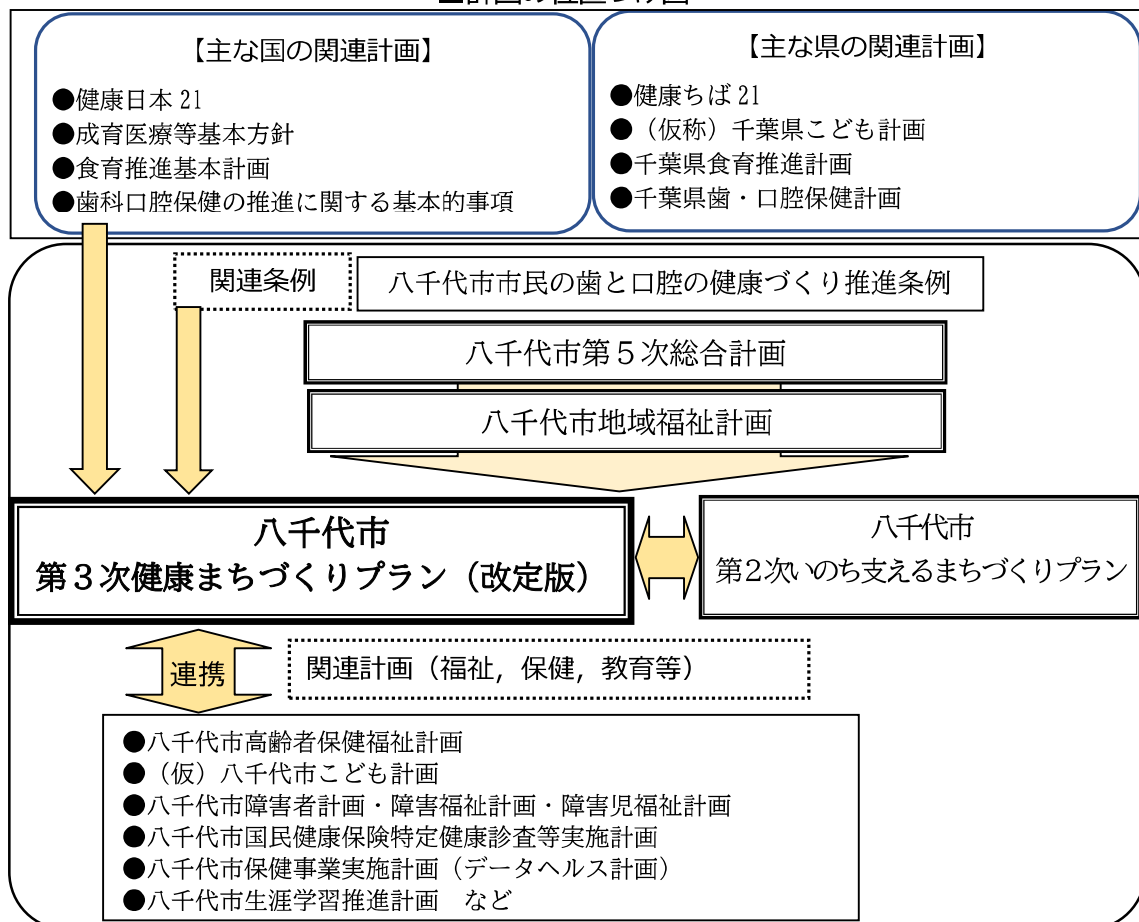
本プランは、健康増進法に基づく市町村健康増進計画です。また、食育基本法に基づく食育推進計画と、八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例に規定する計画を包含しています。

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次のち支えるまちづくりプラン」と運動を図ると共に、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

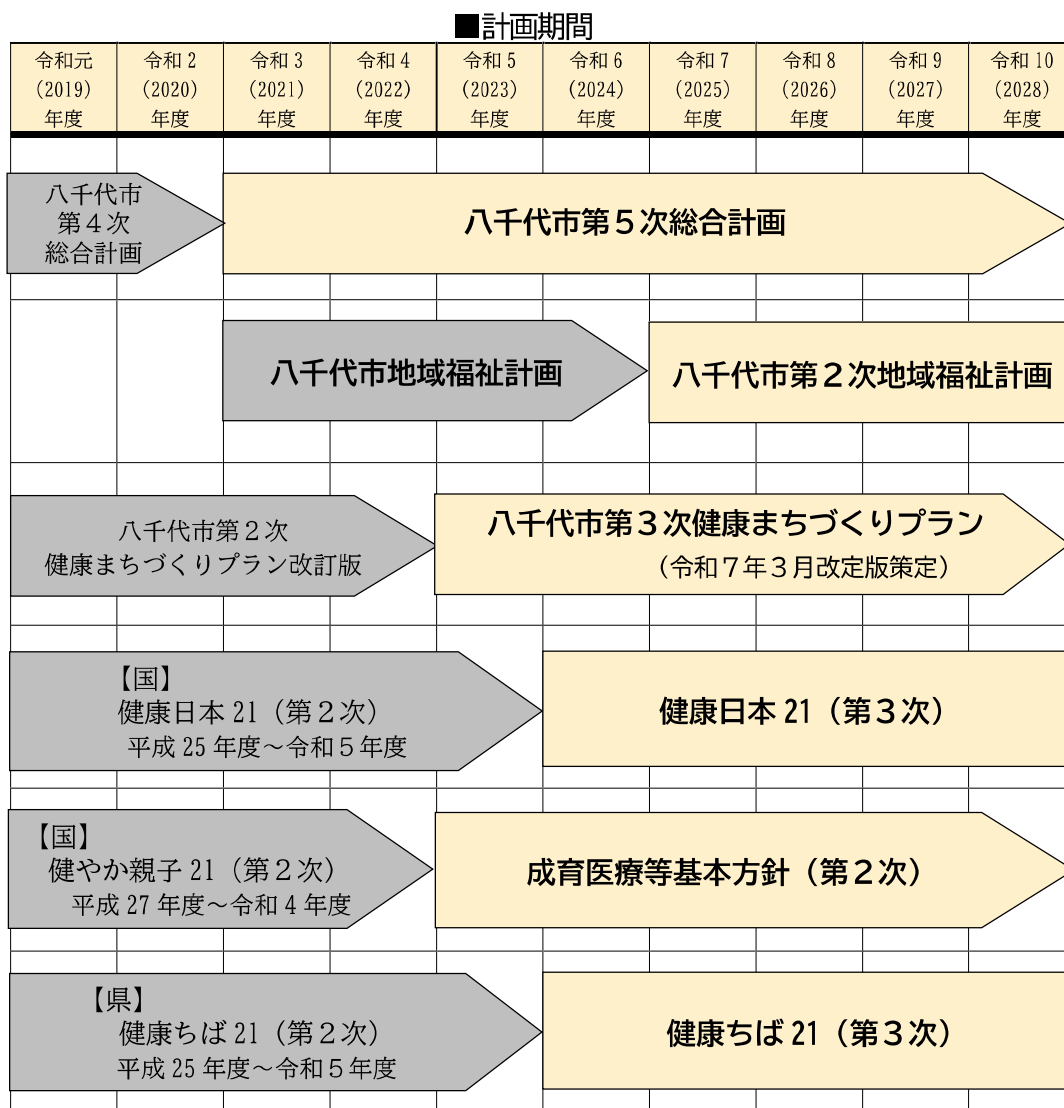


※ 成育医療等：成育基本法第2条第2項に定める、妊娠、出産及び育児に関する問題、成育過程の各段階において生ずる心身の健康に関する問題等を包括的に捉えて適切に対応する医療及び保健並びにこれらに密接に関連する教育、福祉等に係るサービス等をいう。

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。

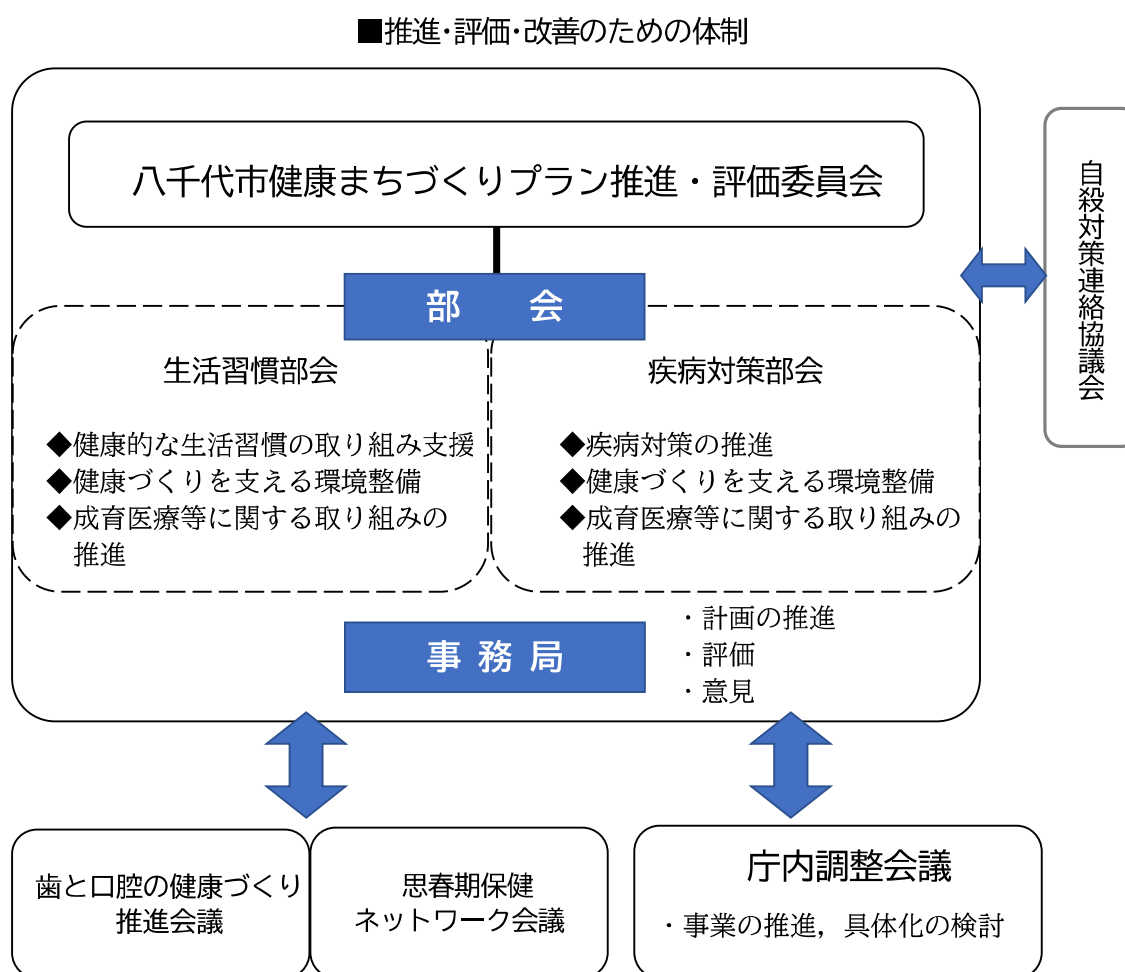


第3節 計画の推進・評価

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 次の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

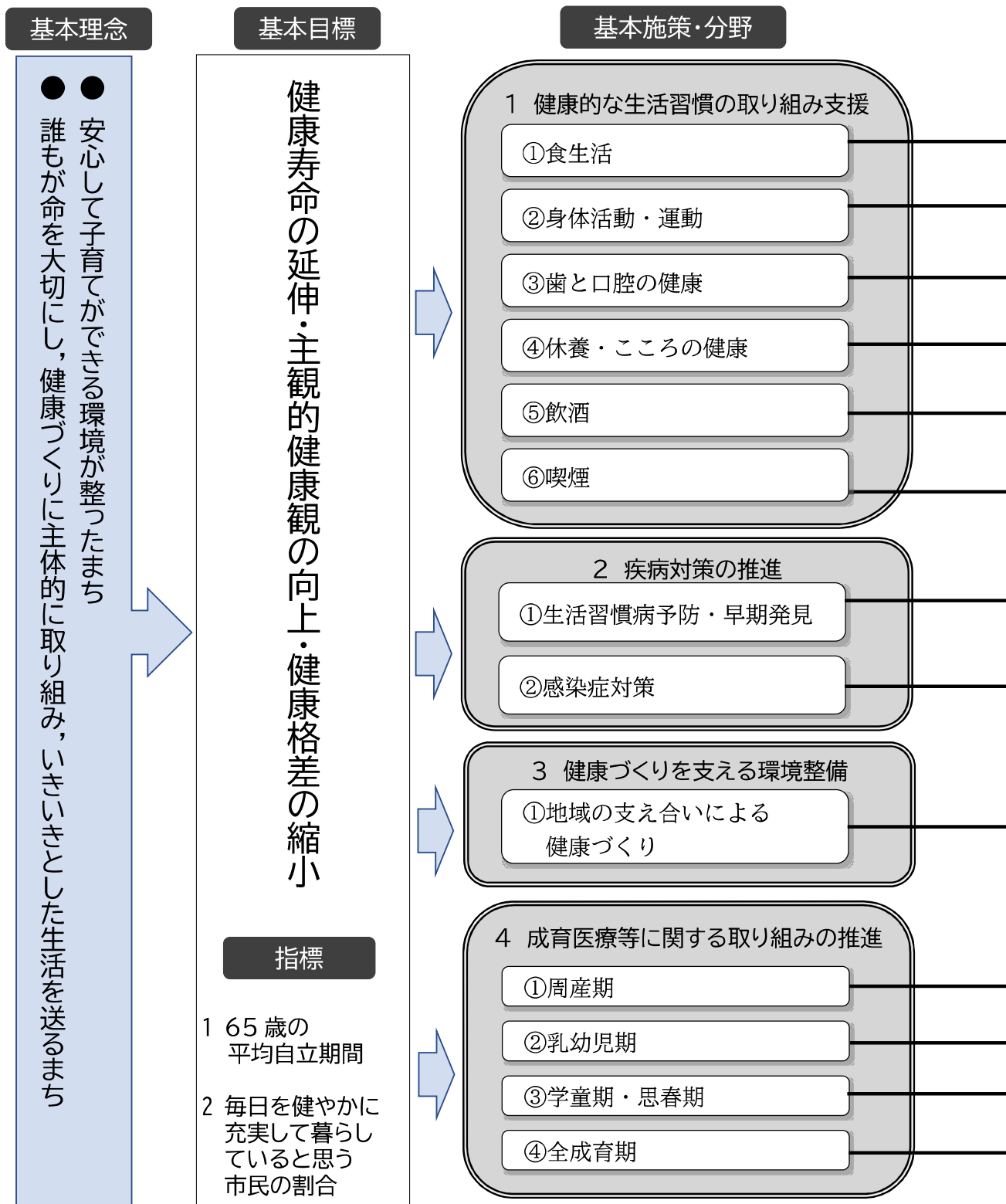
市の取り組みの進捗状況を年度ごとに把握し、「八千代市健康まちづくりプラン推進・評価委員会」にて評価を行います。

(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ことが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。

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



③歯と口腔の健康

現状・課題

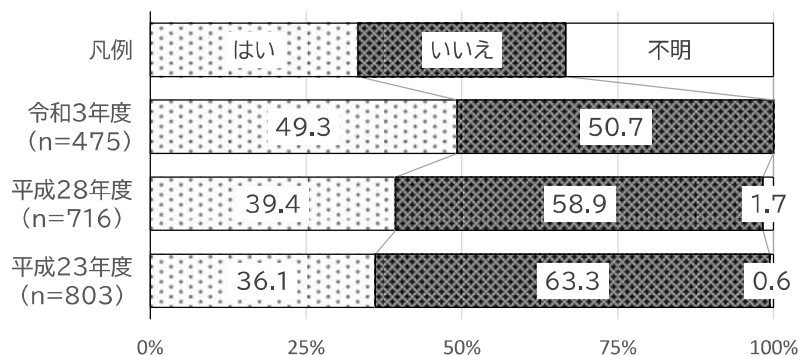
歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しむための基礎となることから、歯を失う原因であるむし歯や歯周病の予防が重要です。

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 歳代の人の割合	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。嚥む・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 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。



やっち

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。

※ 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、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には喫煙しません(再掲)
- ・歯や口腔に関する講演会等に参加します(再掲)
- ・時間をかけて丁寧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。

資料3 八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例

平成24年6月29日

条例第16号

改正 令和4年6月28日条例第14号

(目的)

第1条 この条例は、市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関し、基本理念を定め、市の責務等を明らかにするとともに、市の基本的施策を定めることにより、市民の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、もって市民の健康の保持増進及び健康寿命の延伸に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第2条 市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策は、次に掲げる事項を基本として行われなければならない。

- (1) 市民が、生涯にわたって日常生活において歯と口腔の疾患の予防に向けた取組を行うとともに、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ことを促進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔の状態及び歯と口腔の疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯と口腔の健康づくりを推進すること。
- (3) 保健、医療、社会福祉、教育その他の関連施策の有機的な連携を図りつつ、総合的に歯と口腔の健康づくりを推進すること。

(市の責務)

第3条 市は、前条の基本理念にのっとり、国及び千葉県との連携を図りつつ、市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(歯科医師等の責務)

第4条 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は歯科保健指導に係る業務に従事する者は、市が市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関して実施する施策に協力するとともに、良質かつ適切な歯と口腔の保健医療サービスを提供するよう努めるものとする。

(市民の役割)

第5条 市民は、歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識及び理解を深め、生涯にわた

って日常生活において自ら歯と口腔の疾患の予防に向けた取組を行うとともに、定期的に歯科に係る検診（健康診査及び健康診断を含む。次条第2号において同じ。）を受け、及び必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、歯と口腔の健康づくりに努めるものとする。

（市の基本的施策）

第6条 市は、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、基本的施策として次に掲げる事項を実施するものとする。

- （1） 歯と口腔の健康づくりに関する知識及び歯と口腔の疾患の予防に向けた取組に関する普及啓発を行うこと。
- （2） 歯と口腔の疾患の早期発見及び早期治療のため、市民が定期的に歯科に係る検診を受けるとともに、必要に応じて歯科保健指導を受けることを促進すること。
- （3） 8020運動（80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目指した運動をいう。）に関する取組の推進、8029運動（80歳になっても肉類をはじめとした良質なたんぱく質を含む食品を摂取することを推奨し、介護を必要としない高齢者を増やしていくための運動をいう。）の普及啓発、オーラルフレイル対策（加齢に伴って口腔機能が心身の機能の低下につながる虚弱な状態になることを予防し、当該状態を早期に把握し、及び改善するための取組をいう。）の推進その他年齢に応じた歯と口腔の健康づくりに関すること。
- （4） 母子保健、学校保健、成人保健及び高齢者保健を通じた生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関すること。
- （5） 障害を有する者、介護を必要とする者、社会的養護を必要とする子ども等の歯と口腔の健康づくりに関すること。
- （6） マウスガードの使用に関する普及啓発その他のスポーツによって生じる歯と口腔、顎等の外傷、障害等の防止及び軽減のための安全対策に関すること。
- （7） 災害発生時に、市民が歯と口腔の保健医療サービスを受けることができる環境整備の推進に関すること。
- （8） その他市民の歯と口腔の健康づくりのための措置を講ずること。

（計画の策定）

第7条 市長は、市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を計画的に実施するため、基本的な計画を定めるものとする。

(財政上の措置)

第8条 市は、市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を実施するために必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則（令和4年条例第14号）

この条例は、令和4年10月1日から施行する。

八千代市第3次健康まちづくりプラン(改定版)

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



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～



やっち

★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 → 延伸
毎日を健やかに充実して暮らしていると思う市民の割合※2	80.5% → 増加

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

施策の体系

基本施策 ①

健康的な生活習慣の取り組み支援

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

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

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

令和3年度→令和9年度

37.5% → 45%

個人・地域の皆様への提案

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



市の取り組み

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

② 身体活動・運動

めざす姿

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



指標

1年以上前から「1回30分以上の運動を週2回以上」している人の割合

令和3年度→令和9年度

18～64歳 28.2% → 35%
65歳以上 52.0% → 60%

個人・地域の皆様への提案

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

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



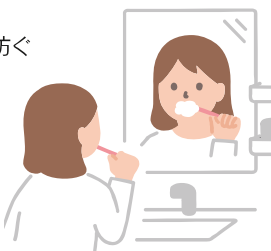
市の取り組み

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

※オーラルフレイル：お口の機能の衰えること



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. 自分を大切にでき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

20歳以上の喫煙率

令和3年度→令和9年度

男性 20.2% → 12%
女性 5.8% → 減少

個人・地域の皆様への提案

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

保険診療で禁煙治療ができる医療機関情報は

八千代市 禁煙支援 で検索

市の取り組み

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

基本施策② 疾病対策の推進

① 生活習慣病予防・早期発見

めざす姿

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



指標

適正体重を保っている人の割合

令和3年度→令和9年度

65.6% → 70%

がん検診又は特定健康診査等を定期的に受けている人の割合

77.9% → 80%

個人・地域の皆様への提案

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



市の取り組み

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

② 感染症対策

めざす姿

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



指標

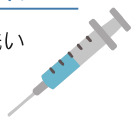
麻しん風しん混合（第1期）の接種率

令和3年度→令和9年度

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

市民同士が交流しあう関係があると思う市民の割合

令和3年度→令和9年度

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



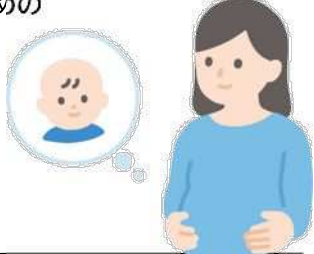
やっち

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がります

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



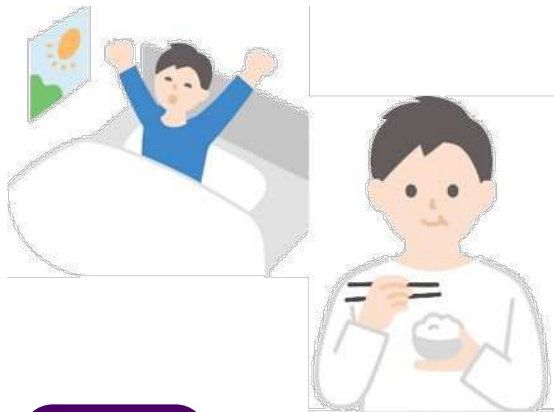
市の取り組み

- ・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、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は

スマート保健相談室 で検索

SNSの普及等により性に関する様々な情報があるなか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)

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 91.0%→増加 1歳6か月児 92.1%→増加 3歳児 93.1%→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

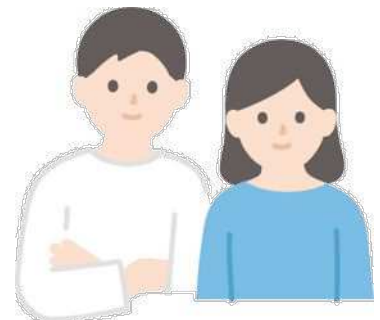
- ・子育て講座の実施
- ・子育てに関する相談支援の実施
- ・子育てしやすいまちづくりに向けた地域ごとの活動の推進

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。



八千代市第3次健康まちづくりプラン（改定版）（概要版）
子ども部母子保健課
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

～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。

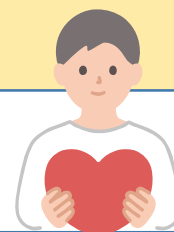
★計画の位置づけ

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

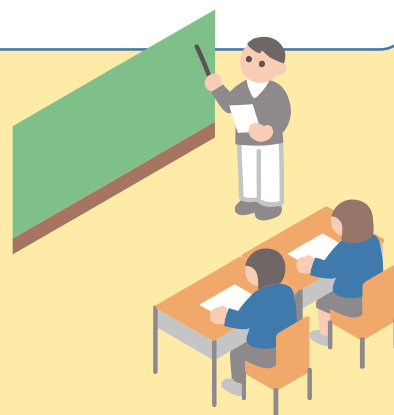
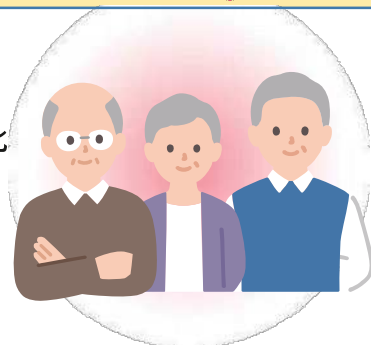
★基本施策 ※次頁参照

- 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★

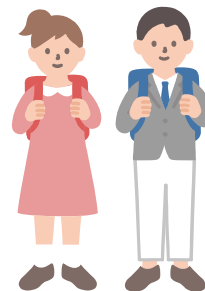
① 地域におけるネットワークの強化

- ・(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にご相談を。
- ・一人一人が、周囲にいる人のこころの異変に「気づき」「声をかけ」「必要な支援につなげ」「見守る」ことへの協力をお願いします。

取 り 組 み 紹 介

第3次 健康まちづくりプラン(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

★喫煙防止教育

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



★母子保健推進員の訪問

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



★やちよ健康情報メールの配信

健康に関する情報を定期的に配信しています。

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

登録は で検索を!

★旬の簡単野菜レシピの配布

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



で検索を!

★オーラルフレイル※予防

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

※オーラルフレイル:お口の機能の衰えのこと



第2次 いのち支えるまちづくりプラン

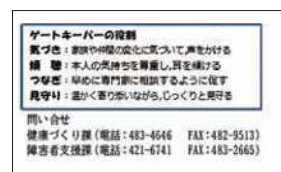
★ゲートキーパー養成講座の開催

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

講座を修了された方には、下記の受講証を発行しています。



表面



裏面

八千代市第3次健康まちづくりプラン(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

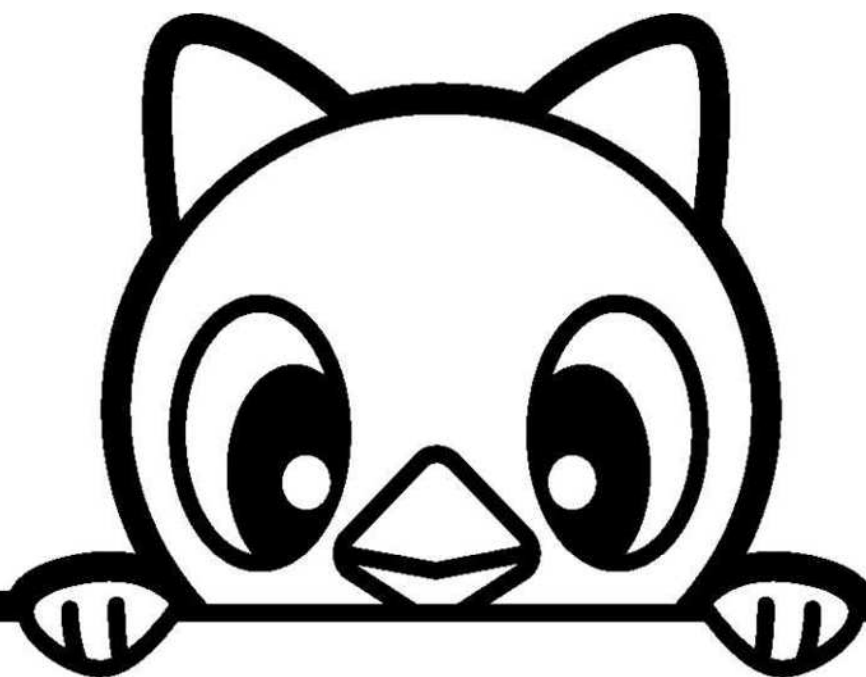
発行者/八千代市健康福祉部健康づくり課・障害者支援課健康づくり課

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



やっち

令和6年度（2024 年度）

八千代市歯科保健事業統計

（母子保健課分）

市町村名	新規事業	事業名	実施場所	内容	実施回数	対象者	参加(受診)者数	従事者の状況					
								歯科医師	歯科衛生士	保健師	看護師	栄養士	その他
八千代市		妊婦歯科健康教育 (ハローベビー教室)	保健センター	健康教育	16	妊婦とパートナー	277		16	16		23	32
		妊婦歯科健康診査	委託医療機関	健康診査		妊婦	464						
		4か月児赤ちゃん広場	市内保育園等	健康教育	107	4か月児	1,015			295		109	179
		離乳食教室	保健センター	健康教育 健康相談	24	7か月児～1歳児	143		25	25		64	
		1歳6か月児歯科健康診査	保健センター	健康診査 健康教育 健康相談	29	1歳10,11か月児	1,119	58	173	150		159	
		2歳6か月児歯科健康診査	保健センター	健康診査 健康教育 健康相談	12	2歳6か月児	296	12	51	36		16	
		3歳児歯科健康診査	委託医療機関	健康診査		3歳4か月児 ～4歳児	964						
		保育園幼稚園等歯みがき教育	保育園・幼稚園等	健康教育	97	3～5歳児 保護者	2,639		74				
		児童発達支援センター 歯科健康診査	児童発達支援センター	健康診査 健康相談	4	通園児	97	12	12	4	7		
		歯科相談(来所)	保健センター	健康相談	8	市民	母子 6		6				
		歯科相談(電話)	保健センター	健康相談	38	市民	母子 16		16				
		出張！やちっこ相談 (子育て世代包括支援センター)	地域子育て支援センター	健康相談	3	乳幼児保護者	32		4	1			7
		まちづくりふれあい講座 (乳幼児のむし歯予防)	公民館等	健康教育	3	乳幼児保護者	42		5				

令和4年度～令和6年度 妊婦・幼児歯科健康診査実績

1歳6か月児歯科健康診査

年度	発送 (人)	受診者 (人)	受診率	むし歯の罹患型					有病者 (人)	有病者率	う歯総数 (本)	1人平均 う歯数 (本)	不正咬合 (人)	軟組織 疾患(人)	母乳		哺乳びん		歯磨剤		仕上げみがき		フッ素塗布		間食 3回以上	判定 ※ 令和2年度より			
				O1型	O2型	A 型	B 型	C 型							(人)	割合	(人)	割合	(人)	割合	(人)	割合	(人)	割合		問題なし	要指導	要経観	要治療
4	1,479	1,122	75.9%	0	1,117	5	0	0	5	0.45%	11	0.01	102	75	160	14.3%	119	10.6%	971	86.5%	1065	94.9%	163	14.5%	61	905	6	207	4
5	1,572	1,177	74.9%	0	1,170	7	0	0	7	0.59%	13	0.01	75	84	141	12.0%	101	8.6%	1021	86.7%	1138	96.7%	165	14.0%	62	1003	3	166	5
6	1,486	1,119	75.3%	638	477	4	0	0	4	0.36%	7	0.01	85	124	126	11.3%	131	11.7%	983	87.8%	1076	96.2%	189	16.9%	59	830	216	69	4

2歳6か月児歯科健康診査

年度	対象者 (人)	受診者 (人)	受診率	むし歯の罹患型					有病者 (人)	有病者率	う歯総数 (本)	1人平均 う歯数 (本)	不正咬合 (人)	軟組織 疾患(人)	母乳		哺乳びん		歯磨剤		仕上げみがき		フッ素塗布		間食 3回以上
				O1型	O2型	A 型	B 型	C 型							(人)	割合	(人)	割合	(人)	割合	(人)	割合	(人)	割合	
4	1,611	373	23.2%	0	368	3	2	0	5	1.34%	17	0.05	29	20	36	9.7%	17	4.6%	349	93.6%	364	97.6%	89	23.9%	42
5	1,573	329	20.9%	0	326	3	0	0	3	0.91%	6	0.02	40	15	19	5.8%	16	4.9%	304	92.4%	321	97.6%	68	20.7%	28
6	1,535	296	19.3%	164	129	3	0	0	3	1.01%	5	0.02	41	10	19	6.4%	14	4.7%	284	95.9%	293	99.0%	74	25.0%	20

3歳児歯科健康診査

3月実施分(4月請求分)から翌年2月実施分(3月請求分)まで

年度	発送 (人)	受診者 (人)	受診率	むし歯の罹患型					有病者 (人)	有病者率	う歯総数 (本)	1人平均 う歯数 (本)	不正咬合 (人)	軟組織 疾患(人)	仕上げ	フロス	フッ素塗布		歯磨剤		間食 3回 以上	判定※ 令和2年度より			
				O 型	A 型	B 型	C1型	C2型							(人)	(人)	(人)	割合	(人)	割合		問題なし	要指導	要経観	要治療
4	1,642	1,056	64.3%	977	54	20	1	4	79	7.48%	253	0.24	197	38	1,038	236	299	28.3%	1010	95.6%	126	801	27	165	63
5	1,579	989	62.6%	923	54	12	0	0	66	6.67%	177	0.18	158	35	967	213	284	28.7%	938	94.8%	122	746	33	162	48
6	1,519	964	63.5%	911	43	9	0	1	53	5.50%	127	0.13	166	26	951	246	311	32.3%	917	95.1%	115	722	38	159	45

妊婦歯科健康診査

3月実施分(4月請求分)から翌年2月実施分(3月請求分)まで

年度	対象者 (人)	受診者 (人)	受診率	年齢別受診率												歯肉の状況					
				19歳以下			20歳代			30歳代			40歳以上			歯周ポケット(PD)			歯肉出血(BOP)		
				対象者	受診者	受診率	対象者	受診者	受診率	対象者	受診者	受診率	対象者	受診者	受診率	0	1	2	0	1	9
4	1,338	414	30.9%	11	2	18.2%	480	153	31.9%	795	236	29.7%	52	23	44.2%	208	190	16	170	243	1
5	1,442	426	29.5%	8	2	25.0%	527	140	26.6%	841	262	31.2%	66	22	33.3%	243	163	20	172	254	0
6	1,448	464	32.0%	11	1	9.1%	547	165	30.2%	815	275	33.7%	75	23	30.7%	253	185	26	184	280	0

市立保育園歯科健診結果(4歳児・5歳児)春季実施分

4歳児(年中)

年度	むし歯有病者率(%)	1人平均う歯数(本)
4	12.9%	0.43本
5	17.9%	0.58本
6	3.5%	0.09本

5歳児(年長)

年度	むし歯有病者率(%)	1人平均う歯数(本)
4	14.5%	0.77本
5	19.5%	0.79本
6	14.1%	0.57本

市立中学校歯科健診結果(12歳児)

12歳児(中学1年生)

年度	むし歯有病者率(%)	1人平均う歯数(本)
4	24.9%	0.42本
5	21.1%	0.38本
6	22.4%	0.39本

令和 6 年度

八千代市歯科保健事業統計

(健康づくり課分)



やっち

事業名	実施場所	内容	実施回数	対象者	参加(受診) 者数	従事者の状況					
						歯科医師	歯科衛生士	保健師	看護師	栄養士	その他
成人歯科健康診査	委託医療機関	健康診査		40歳以上の市民	2,580						
生活習慣病予防講座	保健センター	健康教育	2	市民	24		2			2	
ふれあい大学校	福祉センター	健康教育	1	市民	73	1	1				
歯科講演会	保健センター	健康教育	1	市民	21	1	1				
まちづくりふれあい講座	市内各施設	健康教育	2	市民	30		2				
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	市内各施設	健康教育	20	市民	249		32	40			
歯科相談(来所)	保健センター	健康相談	2	市民	2						
歯科相談(電話)	保健センター	健康相談	22	市民	22						

令和6年度 成人歯科健診 結果集計

【受診状況】

	対象者	男性		女性		合計	
		受診者	受診者中の割合	受診者	受診者中の割合	受診者	受診率
年度	人数	人数	割合	人数	割合	人数	割合
R4	122,568	961	36.8%	1,647	63.2%	2,608	2.13%
R5	123,455	927	36.0%	1,651	64.0%	2,578	2.09%
R6	124,186	914	35.4%	1,666	64.6%	2,580	2.08%

【健診結果 歯の状況】

	むし歯			補綴	
	なし ※無歯顎除く		あり	補綴を要する	
年度	人数	割合	割合	人数	割合
R4	1764	67.6%	32.4%	127	4.9%
R5	1837	71.3%	28.7%	129	5.0%
R6	1865	72.3%	27.7%	141	5.5%

	年代別 1人平均現在歯数						
	年度	40代	50代	60代	70代	80歳以上	
八千代市	R4	28.2本	27.7本	26.3本	24.2本	22.5本	
	R5	28.1本	27.7本	26.6本	24.5本	22.7本	
	R6	28.2本	27.6本	26.5本	24.3本	22.8本	
県	R4	28.3本	27.8本	26.4本	24.5本	21.5本	※市町村歯科健康診査(検診)実績報告書
国	R4	27.8本	26.5本	24.2本	19.8本	15.0本	

【健診結果 歯周病の状況】

CPI(歯周病の状況)										
年度	0		1		2		9(除外歯)		対象歯なし	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
R4	1429	54.8%	925	35.5%	231	8.9%	0	0.0%	1	0.0%
R5	1418	55.0%	920	35.7%	213	8.3%	0	0.0%	27	1.0%
R6	1364	52.9%	956	37.1%	241	9.3%	0	0.0%	19	0.7%

※PD: 歯周ポケットの判定区分

0	4mm未満
1	4～6ミリに達するポケット
2	6ミリを超えるポケット
9	除外歯
×	該当する歯なし

年齢階級別 進行した歯周炎を有する人の割合

	40代			50代			60代			70代			80歳以上		
年度	受診者数	該当数	割合	受診者数	該当数	割合	受診者数	該当数	割合	受診者数	人数	割合	受診者数	人数	割合
R4	521	212	40.7%	500	188	37.6%	431	173	40.1%	652	323	49.5%	504	260	51.6%
R5	477	195	40.9%	524	194	37.0%	416	171	41.1%	665	320	48.1%	496	253	51.0%
R6	454	194	42.7%	530	222	41.9%	451	188	41.7%	649	340	52.4%	496	253	51.0%

【歯科アンケート結果】

	★歯間部清掃 用具使用		歯肉を 観察している		歯みがき剤 の使用		定期的な 歯科健診		定期的な 歯石除去		★喫煙者	
年度	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
R4	1569	60.2%	1632	62.6%	2526	96.9%	1596	61.2%	1318	50.5%	220	8.4%
R5	1567	60.8%	1621	62.9%	2515	97.6%	1663	64.5%	1384	53.7%	201	7.8%
R6	1614	62.6%	1595	61.8%	2504	97.1%	1701	65.9%	1387	53.8%	198	7.7%

(参考)

★歯間部清掃用具使用(年代別)

	全体		40代		50代		60代		70代		80歳以上	
年度	該当数	割合	該当数	割合	該当数	割合	該当数	割合	人数	割合	人数	割合
R4	1596	61.2%	276	53.0%	277	55.4%	255	59.2%	441	67.6%	320	63.5%
R5	1567	60.8%	260	54.5%	299	57.1%	252	60.6%	432	65.0%	324	65.3%
R6	1614	62.6%	255	56.2%	313	59.1%	278	61.6%	444	68.4%	324	65.3%

★定期的な歯科健診(年代別)

	全体		40代		50代		60代		70代		80歳以上	
年度	該当数	割合	該当数	割合	該当数	割合	該当数	割合	人数	割合	人数	割合
R4	1596	61.2%	242	46.4%	263	52.6%	271	62.9%	446	68.4%	374	74.2%
R5	1663	64.5%	243	50.9%	294	56.1%	272	65.4%	476	71.6%	378	76.2%
R6	1701	65.9%	246	54.2%	296	55.8%	282	62.5%	479	73.8%	398	80.2%

オーラルフレイルについて



口腔機能

口腔機能の多様性

口腔は、食べ物をとらえる捕食、咀嚼、唾液分泌、味覚、嚥下、構音機能など多様な機能を有し、口腔機能は「**食**べる**こ**と」と「**人**との**関**わり」の二つの大きな役割を担い、人が社会生活を営む上では不可欠です。

(東京都健康長寿医療センター研究所)



平均寿命 「人が生存する平均年数」

男性 81.05歳

女性 87.09歳

健康寿命

「健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間」

男性 72.68歳 (8.37年)

女性 75.38歳 (11.71年)



フレイルの要素

- ①【**中間の時期**】 健康な状態と要介護状態の中間地点である
- ②【**可逆性**】 しかるべき適切な介入により機能（予備能力・残存機能）を戻すことができる時期である
- ③【**多面性**】 骨格筋を中心とした身体的な虚弱（フィジカル・フレイル）だけではなく、精神心理／認知の虚弱（メンタル／コグニティブ・フレイル）、及び社会的な虚弱（ソーシャル・フレイル）が存在する。そして、それらの複数の要因が絡み合い、負の連鎖を起こしながら自立度が低下していく



滑舌低下の対策

よく噛んで食べる

→咀嚼回数が増え、舌が鍛えられる
全力で噛む必要はない

食事時の舌の働き

食物を口腔内に留める

→食塊形成（飲み込みやすい形にする）

→食塊を咽頭へ送り込む



パタカラ体操

- 食事の前に行う。
- 「パパパパパ」 「タタタタタ」
「カカカカカ」 「ラララララ」
と**3**回程度繰り返す。
- パタカラ、パタカラ、パタカラ、
と繰り返す。

あいうべ体操



効果

- ・口周りの筋肉
- ・舌の筋肉

鍛えることができる



「あー」「いー」「うー」「べー」

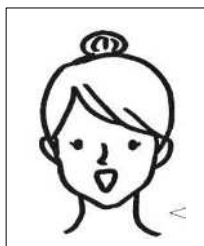
それぞれ 3 ～ 5 秒

1セット10回 一日 3 セット

※痛いときは無理しない

やちよお口いきいき体操

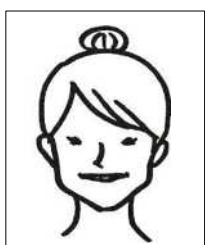
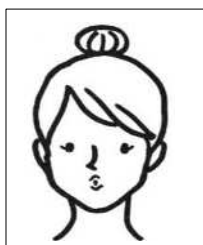
お口まわりやお顔の筋肉を鍛えて素敵な笑顔に♪



1. 「あ」と口を大きく開ける (4回)

のどの奥が見えるくらいに楕円形に口を開く

※アゴが痛い方は無理のない範囲で



2. 「う」と口を前に突き出す 「い」と口を横に開く (各8回)

「う」は口を強く前に、「い」は首にすじが浮く

くらい思い切って！



3. 頬をすぼめる 頬を膨らませる (各5回)

くちびるをしっかり閉じて、頬を吸い込むように・
頬に空気を入れる



4. 左右の頬の内側を舌で押す (各5回)

顔の外からでもわかるくらいしっかり舌で押す



5. 「パ」「タ」「カ」「ラ」 (各6回)

くちびるや舌を使って元気に発声を

パ！パ！パ！

...

