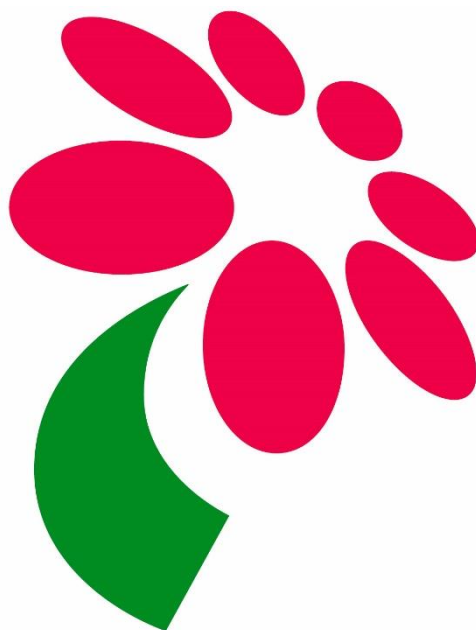


# 南房総市健康づくり推進計画

(平成29年度～平成38年度)



平成29年3月  
南房総市

# 目次

## はじめに（市長あいさつ）

### 第1編 総論 . . . . . 1

#### 第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景 . . . . .	2
2 計画の位置づけ . . . . .	3
3 計画の期間 . . . . .	3

#### 第2章 基本理念と基本目標

1 基本理念 . . . . .	4
2 基本目標 . . . . .	5
3 施策の体系 . . . . .	6
4 ライフステージの設定 . . . . .	8

#### 第3章 健康をとりまく市の現状

1 人口構造の状況 . . . . .	9
（1）総人口の推移 . . . . .	9
（2）年齢別人口の推移 . . . . .	10
（3）出生数と死亡数の推移 . . . . .	11
（4）死因の推移 . . . . .	13
（5）健康寿命の推移 . . . . .	15
2 要支援・要介護認定の状況 . . . . .	16
（1）要介護（支援）認定者数と認定率の推移 . . . . .	16
3 各種健（検）診の状況 . . . . .	17
（1）各種がん検診の推移 . . . . .	17
（2）その他成人検診の推移 . . . . .	19
（3）特定健康診査受診率・特定保健指導実施状況 . . . . .	19
（4）乳幼児健康診査の推移 . . . . .	21
4 調査結果からわかる市民の状況 . . . . .	22
（1）妊娠届出時における妊婦の喫煙調査 . . . . .	22
（2）「健やか親子21（第2次）」の指標に基づく乳幼児健康診査調査 . . . . .	23
（3）児童生徒の朝食欠食状況調査 . . . . .	23
（4）学校給食における地産地消の推進状況 . . . . .	24
（5）団体ヒアリングからわかる市民意識の傾向 . . . . .	25

### 第2編 基本目標別の取り組みの推進

第1章 いきいきとした健康生活の推進 . . . . .	28
第2章 食育推進計画・健全な食生活の推進 . . . . .	35
第3章 歯・口腔の健康づくりの推進 . . . . .	43

第4章 喫煙・飲酒対策の推進	47
第5章 運動の推進	51
第6章 休養・こころの健康づくりの推進・自殺対策計画	55
第7章 子どもが健やかに育つための取り組みの推進	63
資料編	71
◆南房総市健康づくり推進協議会設置要綱	72
◆南房総市健康づくり推進協議会委員名簿	73
◆計画の策定過程	75

はじめに



いつまでも健やかで心豊かに暮らすことは、人々にとって共通の願いです。国は「21世紀における第2次国民健康づくり運動【健康日本21（第2次）】」を推進し、生活習慣病の予防や身体機能の維持・向上など、健康寿命の延伸とともに、健やかな暮らしを支える社会環境の構築により、健康格差の縮小を目指しています。

本市では、生活習慣病と高齢化に伴う要介護者の増大に対応するため、生活習慣の改善指導など、市民の暮らしに密着した保健サービス活動を展開しています。

今後、ますます高齢化が進む中で、「自分の健康は自分で守る」ことを基本として、健康づくりへの支援を進めていく必要があります。子どもから高齢者まで、市民一人一人の意識高揚を促しながら、健康の保持増進・疾病の予防や早期発見・早期治療、重症化予防に努め、介護予防活動を推進しながら、保健サービスのさらなる充実を図っていきます。

おわりに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見・ご提案いただきました健康づくり推進会議など、関係者に心から感謝申し上げますとともに、今後とも一層のご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成29年3月

南房総市長 石井 裕

# 第 1 編 総論

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の背景

医療技術の進歩や経済・社会生活の向上により、日本人の平均寿命は世界のトップ水準を保っています。しかし一方では、不規則な食事や偏った栄養、運動不足、様々なストレスなどにより、肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症・がんなどの生活習慣病が増えているのが現状です。また、要介護認定者数も増えており、高齢になっても自立し、心身ともに質の高い豊かな生活を送れるかどうか大きな課題となっています。

健康づくり対策は、従来、健康診査などで早期に発見し治療する二次予防に重点をおいてきましたが、生活習慣病が、死因の上位を占めるようになり、病気にかかる人は働き盛りの人が増えてきたため、一人一人の責任で予防していく対策へと変わりました。

そこで、高齢になっても介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らすことができるように、乳幼児期から健康づくりの基礎を身につけ、生活習慣病を発病しやすい働き盛りの年代には、生活習慣を見直す「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進することが大切です。

健康づくりは本来、個人の健康観に基づき、一人一人が主体的に取り組むものですが、個人の取り組みには限界があるため、ヘルスプロモーション※の概念を踏まえ、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体として支援していく環境を整備することが必要です。そのために、南房総市健康づくり推進計画を策定し、総合的かつ効果的に市民の健康増進を推進します。

### 「一次予防」「二次予防」「三次予防」とは

- 一次予防・・・病気の発症そのものを予防すること。適正な食事や運動不足の解消、禁煙や節酒、そしてストレスコントロールといった健康的な生活習慣づくりの取り組み。
- 二次予防・・・病気の早期発見と早期治療によって病気が進行しないうちに治してしまうこと。特定健康診査、各種がん検診など。
- 三次予防・・・適切な治療による病気や傷害の進行防止。リハビリテーションも含まれる。

※ヘルスプロモーションとは

WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。

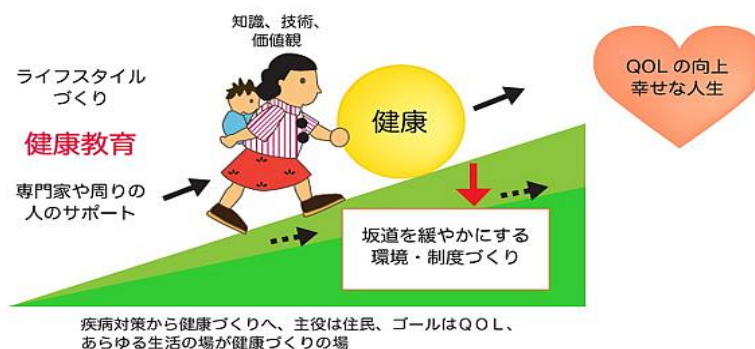


図1 図解ヘルスプロモーション【島内、1987】を改編

## 2 計画の位置づけ

本計画においては、健康増進法第8条第2項に基づく「健康増進計画」と、食育基本法第18条に定める「食育推進計画」、厚生労働省雇用均等・児童家庭局通知により市町村が策定するものとされている「母子保健計画」及び自殺対策基本法に基づく「市町村自殺対策計画」を包含するとともに、南房総市総合計画後期基本計画を上位計画として、南房総市が目指す健康づくり施策の基本的な方向を示しています。

この計画の推進に当たっては、国の「健康日本21（第2次）」及び県の「健康ちば21（第2次）」の基本的視点を参考にし、南房総市総合計画後期基本計画、第2期南房総市特定健康診査等実施計画、南房総市第7期高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画、第2次南房総市障害者計画・障害福祉計画（第4期）、南房総市地産地消推進計画との十分な整合性を図っています。

### 南房総市健康づくり推進計画

健康増進計画

食育推進計画

母子保健計画

自殺対策計画

#### ■国「健康日本21（第2次）」（平成24年7月）における健康増進の推進に関する基本的方向

- ・ 健康寿命※の延伸と健康格差の縮小
- ・ 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ・ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ・ 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ・ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

#### ■千葉県「健康ちば21（第2次）」（平成25年3月）における基本的な考え方

総合目標：「健康寿命※の延伸」「健康格差の実態解明と縮小」

#### 4つの柱・施策の方向

- ・ 個人の生活習慣の改善とそれを支える社会環境の整備
- ・ ライフステージに応じた心身機能の維持・向上
- ・ 生活習慣病の発症予防と重症化防止
- ・ つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり

#### ※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をいいます。

2000年（平成12年）にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっています。

## 3 計画の期間

この計画の期間は、平成29年度から平成38年度までの10年間とし、5年を目途に計画の見直しを行うほか、具体的な数値目標については、取り組みの進捗状況を勘案しながら適時見直しを行います。

## 第2章 基本理念と基本目標

### 1 基本理念

---

#### みんな安心、笑顔でいきいき健康づくり

本市は、総合計画の中で、市民に「優」しいまち「市民だれもが、生涯安心して暮らせるまちづくりを進めます」と挙げています。

すべての市民が、生涯にわたり笑顔で暮らし続けるためには、健康であることが大切です。生涯を通じて健康であるためには、市民一人一人が自分の健康状態を自覚して、食事や運動などの正しい生活習慣を積極的に実践することが重要です。

そして、社会全体としても個人の主体的な健康づくりを支援していくことが必要です。

そこで、本計画では、「みんな安心、笑顔でいきいき健康づくり」を基本理念とし、市民の健康の維持・増進を図ります。

病気の発症の多くは、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣に大きく関わっていることから、従来の疾病予防の中心であった「二次予防」（健康診査などによる早期発見・早期治療）や「三次予防」（適切な治療による病気や障害の進行防止）と併せ、「一次予防」としての生活習慣を改善することが重要となっています。

一人一人が積極的に生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などを予防することにより、生活の質の向上を図るとともに、生涯にわたり介護を必要としない心身ともに自立した生活を目指します。



## 2 基本目標

---

### 基本目標1 いきいきとした健康生活の推進

「自分の健康は自分で守る」ことを基本として、乳幼児期から生活習慣病予防のための働きかけを行い、子どもから高齢者まで一人一人が、健康な生活を維持することができるよう健康づくりを推進していきます。

### 基本目標2 食育推進計画・健全な食生活の推進

食育を自分自身や家族の問題としてとらえ、実際に食育に取り組めるように働きかけ、栄養面からの健康寿命の延伸を図ります。

### 基本目標3 歯・口腔の健康づくりの推進

むし歯や歯周疾患などの予防のために働きかけをします。

### 基本目標4 喫煙・飲酒対策の推進

自分と大切な人を守るために、たばこの健康への影響について、正しい知識の普及・啓発及び生活の中からたばこの煙を減らすための取り組みを推進します。  
また、適正飲酒の知識と行動を身につける人を増やします。

### 基本目標5 運動の推進

子どものころから体を動かす楽しさを身につけ、自分に合った運動を見つけ、継続的な運動習慣を持つ人を増やします。

### 基本目標6 休養・こころの健康づくりの推進・自殺対策計画

子ども自らが自分のこころと身体の健康を意識して、行動することができるようにします。また、こころの健康を保つため、栄養・運動・休養のバランスを保ち、いきいきと自分らしく過ごせる取り組みを推進します。

### 基本目標7 子どもが健やかに育つための取り組みの推進

すべての子どもが、健康と生命を守る保健サービスを受けることができるよう、個人や家庭環境の多様性を認識し、親も子も笑顔で生活できるようにします。

### 3 施策の体系

基本目標	取り組み方針	施策の展開	施策の内容
1 いきいきとした健康生活の推進	早い時期から生活習慣病予防のための働きかけを行います。	規則正しい生活ができるように支援します。	乳幼児健康診査での保健指導の充実。 子育て支援事業の充実。 学校保健への協力。 生活習慣の確立に向けた事業の充実。
		自分自身の健康管理ができるように支援します。	フレッシュ健診・特定健診・がん検診など各種健（検）診の受診率向上及び未受診者対策の実施。 健康教育や健康相談の充実。
	ひとりひとりが、健康な生活を維持できるような働きかけを行います。	適正な医療受診ができるように支援します。	重症化予防のための施策の充実。 重複受診・頻回受診への指導の充実。
		要介護状態にならないように支援します。	介護予防事業の展開。
2 食育推進計画・健全な食生活の推進	食育を自分自身や家族の問題としてとらえ、実際に食育に取り組めるようにする。	子どものころから良好な食生活の形成を図ります。	離乳食教室の充実。 保育所、子ども園給食及び学校給食の充実。 食事に関心を持ち、バランスのとれた食事がとれるように支援する。 幼児期からの食に対する知識の普及。
		適正体重を維持している人の増加を図ります。	生活習慣病を予防するための健康教育の充実。 特定健診の受診率向上・特定保健指導の内容の充実。
		地産地消の推進、活用を図ります。	保育所、子ども園及び学校給食の充実。 食に感謝する気持ちを育てる。
	栄養面からの健康寿命の延伸を図ります。	高齢者の健やかでバランスのとれた食生活を支援します。	高齢期の低栄養の予防・改善による、適切な栄養状態の確保を図る。
3 歯・口腔の推進健康づくり	むし歯や歯周疾患などの予防のために働きかけをします。	子どものころから歯を大切にしている習慣を身につける取り組みを推進します。	乳幼児期からむし歯予防などに対する知識の普及。 歯科検診の充実。 学校保健における歯科教育の充実。
		いくつになっても自分の歯で食べる楽しみを味わうための働きかけをします。	歯科に対する健康教育の充実。 口腔機能の維持・向上のための啓もう、啓発。
4 喫煙・飲酒対策の推進	喫煙する人を減らします。	喫煙者の減少を図ります。	妊婦の喫煙・受動喫煙のリスクについて正しい知識の普及を図る。 禁煙教育の充実を図る。
		受動喫煙の被害の減少を図ります。	受動喫煙の害を理解し、マナーの向上を図る。
	適正飲酒の知識と行動を身につける人を増やします。	適正飲酒への理解を深められるよう知識の普及を図ります。	飲酒に対する正しい知識の普及を図る。 アルコールの害を理解し、マナーの向上を図る。

基本目標	取り組み方針	施策の展開	施策の内容
5 運動の推進	生活習慣病やこころの健康づくりの為、運動の重要性を理解できる取り組みを推進します。	子どものころから、体を動かす楽しさを身につけ、運動の重要性を学ぶ取り組みを推進します。	幼児教室の充実。 保育所・幼稚園で体を動かす楽しさを身につける取り組みの充実。 小学校・中学校での学校保健の充実。
	体を動かす楽しさを身につけるための働きかけをします。	気軽に楽しめる運動の普及を図ります。	社会体育の充実。
	運動習慣をもつ人を増やします。	運動をするきっかけづくりをします。	社会体育の充実。 健康教育の充実。 ロコモティブシンドローム予防などの介護予防の充実。
6 休養・こころ自殺対策計画 こころの健康づくりの推進	こころの健康を保つため、栄養・運動・休養のバランスを保てるようにする。	規則正しい生活の確立を図ります。 積極的な社会参加を図ります。	乳幼児期からの生活習慣の確立をめざした保健指導の充実。 閉じこもりを防止する施策の確立。 高齢者の社会参加の機会を増やす。
	いきいきと自分らしく過ごせる取り組みを推進します。	自殺を予防できる社会をめざします。	自分自身のこころの状態が理解できるようにする。 学校や職域との連携強化。 相談体制の整備を図る。
	子ども自らが自分のこころと身体の健康を意識し、行動することができるようにします。	子どもが生命の大切さを知り、自分も周りの人も大切と考えることができるようにします。	学校保健の充実（保育所などによる赤ちゃんふれあい体験・思春期に必要な教育教材の作成）。
		子どもが将来への影響を意識して、健康に関心を持つことができるようにします。	学校保健の充実（性感染症・エイズの予防啓発）。 悩みを相談できる場の提供。
		家族やまわりの大人が、子どものこころと身体の健康に配慮できるようにします。	保護者向け啓発事業。 相談事業の周知。
		7 子どもが健やかに育つための取り組みの推進	今後産み育てる世代が、正しい知識を持って生活を決定できるようにします。
妊婦やその家族が、妊娠から出産まで安全に安心して過ごすことができるようにします。	妊娠早期における母子健康手帳交付に向けての普及啓発の充実。 支援が必要な妊婦の早期把握及び支援体制の整備。 親子きずなの教室の充実。		
女性や家族が、不妊・不育の悩みへの取り組みができるようにします。	特定不妊治療の医療費助成についての周知。 知識の普及（ホームページなどによる情報提供）。		
病気や事故などから子どもを守ります。	知識の普及（乳幼児健康診査での情報提供）。 乳幼児健康診査未受診児の把握及び支援の強化。 予防接種の未接種児への接種勧奨の強化。		
親が安心して子育てできるようにします。	乳幼児健康診査での把握（育児負担感のある親）と継続支援。 こんには赤ちゃん事業の充実。 子育て支援事業の充実。		
子どもが安心して生活できるようにします。	小児に関わる医療費の助成。 こんには赤ちゃん事業や乳幼児健康診査での育児支援の充実。 来所・電話による育児相談の充実。 子育て支援事業の充実。		
地域ぐるみで子どもを大切に育てられるようにします。	こんには赤ちゃん事業の充実。 保育所・幼稚園などの情報交換と連携強化。 子育て支援事業の充実。		

## 4 ライフステージの設定

---

ライフステージとは、人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、子育て、退職）などによって区分される生活段階のことをいいます。それぞれの段階は連続性があるものの、節目によって、次の段階の生活環境や“生き方”は大きく変容し、場合によっては、環境に適応するために生活スタイルや考え方、仕事の仕方など様々なものを変化させる必要が出てきます。

この計画は、生涯を通じた健康増進計画・食育推進計画であり、計画を実現するためにライフステージごとの課題に着目して、基本目標に掲げた取り組みを推進していきます。

### 【ライフステージ】

#### 乳幼児期（0～5歳）

生理的機能が次第に発達し、人格や生活習慣の基礎を確立する時期

#### 学齢期（6～17歳）

社会参加の準備のため、家庭と学校が連携して生活習慣を確立する時期から、著しい身体的な発達がみられる子どもから大人へ移行する時期

#### 青年期（18～39歳）

社会に参加して自立した生活が始まり、身体的機能も完成する時期

#### 壮年期（40～64歳）

労働や子育てなどで社会的責任が求められ、身体的に現在の健康を維持していく時期

#### 高齢期（65歳以上）

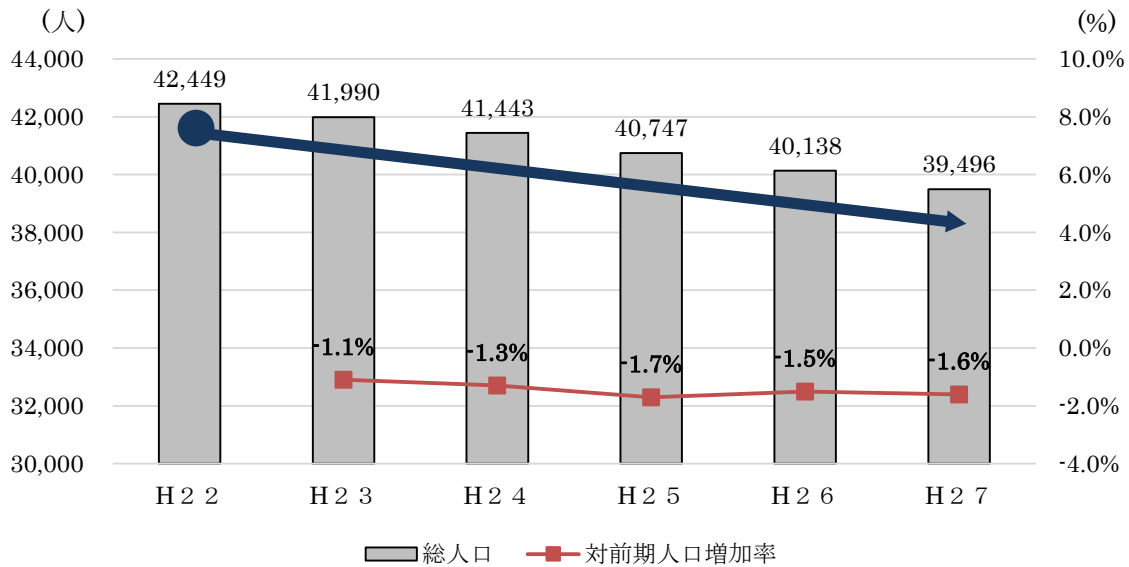
生きがいを持ち、自分の体力に合わせた生活を維持する時期

## 第3章 健康をとりまく市の現状

### 1 人口構造の状況

#### (1) 総人口の推移

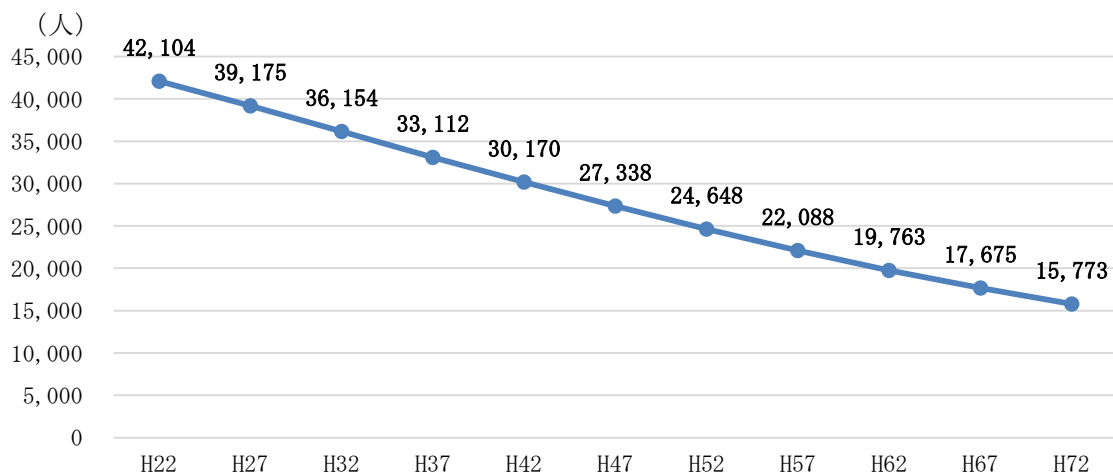
##### ■総人口の推移（平成22～27年）



出典：千葉県毎月常住人口調査報告書(年報) 各年1月1日現在

千葉県の「常住人口調査」を基に直近の5年間（平成22～27年：1月1日現在）の人口の推移を見ると、平成22年から27年で7.0%の減少となっており、人口減少が加速している傾向にあります。

##### ■総人口の推計



※平成22年は国勢調査の実績値、平成27年以降は推計値

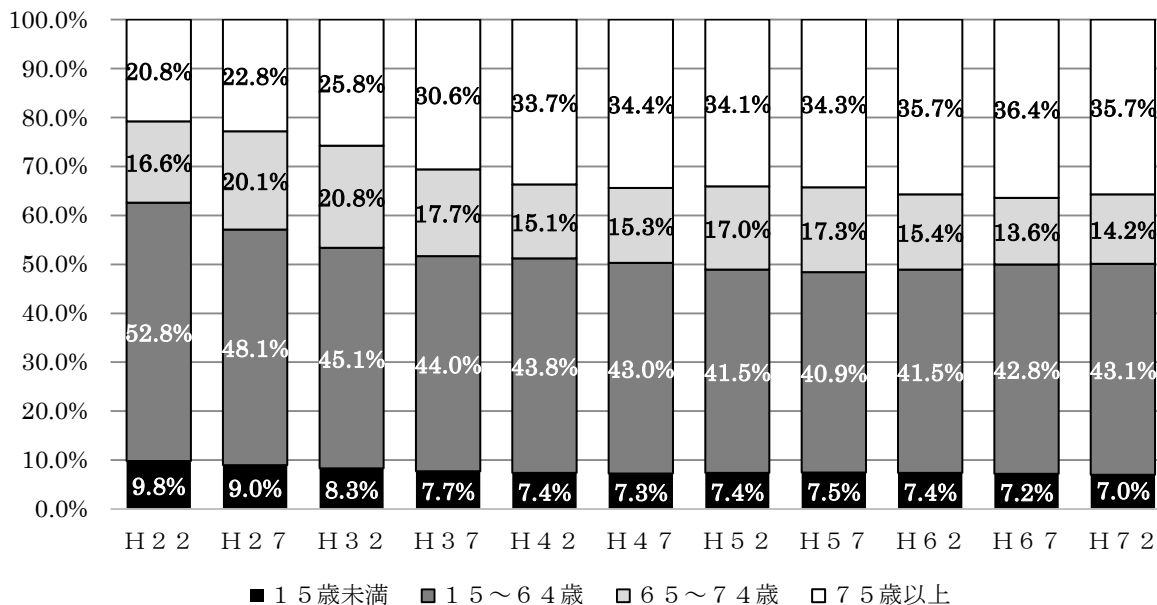
出典：南房総市人口ビジョン

現状の傾向で推移した場合、転出超過に伴う若い世代の減少と合計特殊出生率の低い水準での推移が同時に進行することになります。

総人口は、平成22年の42,104人から平成72年（西暦2060年）には、15,773人まで減少することが見込まれます。（約6割減）

## (2) 年齢別人口の推移

### ■年齢別人口の推計



※平成22年は国勢調査の実績値、平成27年以降は推計値

出典：南房総市人口ビジョン

年齢別に人口の推計を見ると、65歳以上は昭和60年の18.4%から平成17年には33.7%へと著しく増加し、平成22年で37.4%でしたが、平成52年（西暦2040年）には51.1%となり、50年後でも49.9%となることが見込まれます。将来は2人に1人が高齢者の時代が到来することとなります。

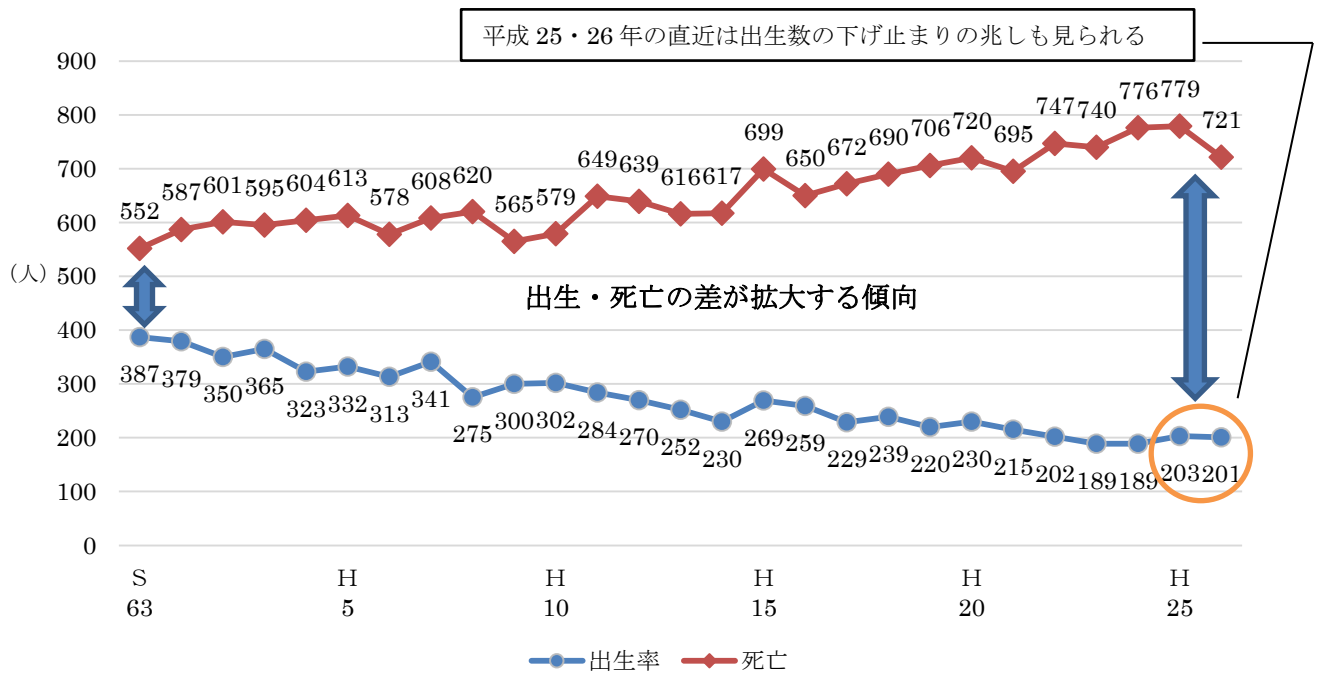
また、75歳以上の後期高齢者の割合は、平成22年の20.8%から平成37年（西暦2035年）には、30.6%となり、以降は34～35%で推移することが見込まれます。

15歳～64歳は平成22年の52.8%から、50年後には43.1%まで減少することが見込まれます。平成22年から平成32年（西暦2030年）にかけて、急激な低下が見られ、これは団塊の世代（平成27年現在で66～68歳）の高齢化が原因です。

15歳未満人口は、平成22年の9.8%から一貫して減少し、平成72年（西暦2060年）には、7.0%となることが見込まれます。

### (3) 出生数と死亡数の推移

#### ■出生数と死亡数の推移（昭和63年～平成26年）



参考：平成 7～25 年は首相官邸まち・ひと・しごと創成本部の RESAS ダウンロードデータダウンロードデータ  
昭和 63～平成 6、平成 26 年は千葉県毎月常住人口調査報告書（年報）

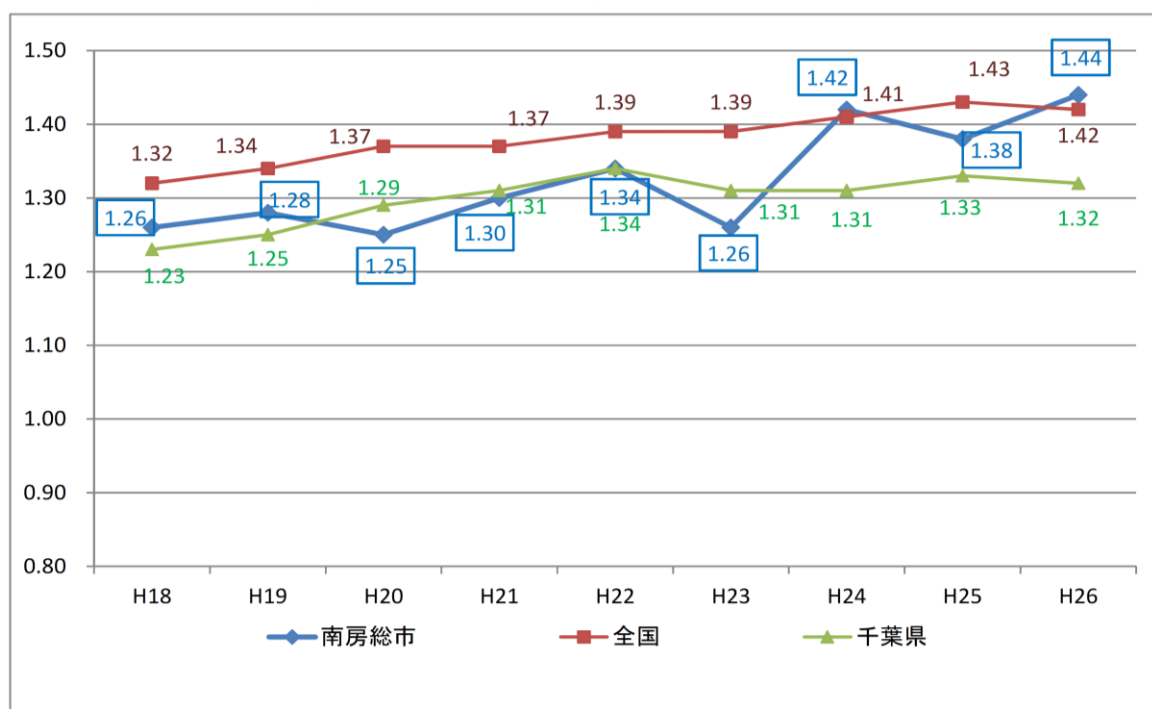
出生数は、平成 10 年までは、おおむね 300 人台でしたが、平成 25 年以降は 200 人台になっています。一方、死亡数は平成 10 年まで 600 人前後であったのが、平成 22 年以降は 700 人台で推移するようになっています。

自然増減の減少幅の拡大は、出生数の減少と死亡数の増加の両面から進行していることがわかります。

死亡／出生の比は、昭和 63 年で 1.4 倍であったのが、平成 26 年は 3.6 倍まで拡大しています。

出生率は平成 21 年まで人口 1,000 人に対して 5.0（県 8.6）でしたが、平成 26 年は 4.7（県 7.6）となっています。

■合計特殊出生率の推移（平成18年～26年）



出典：千葉県健康福祉部健康福祉指導課資料

合計特殊出生率の推移を見ると、平成18年から平成23年までは、1.3前後で推移しており（1.25～1.34）、千葉県の平均値とおおむね同等で、全国平均を下回る状況でしたが、平成24年は1.42に上昇、平成26年も1.44であり、ほぼ全国平均の水準にあります。

ただし、死亡数は、今後、団塊の世代（平成27年現在で66～68歳）の高齢化が進展するため、基本的に増加基調で推移することが予想されます。自然増減を増加に転換するためには、出生数が現在の約4倍になることが必要であり、出生率の増加だけでなく、出産年齢層となる若年層の人口増加も必要となります。



(4) 死因の推移  
 ■死因順位の推移

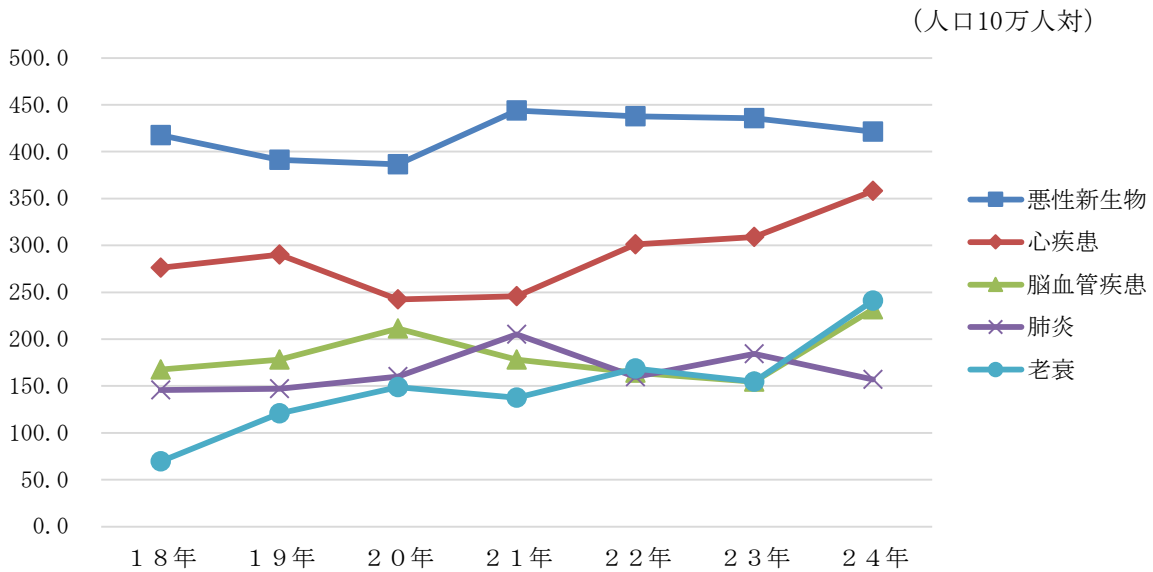
※死亡率（粗死亡率）：人口10万人対

順位		1	2	3	4	5
18年	死因	悪性新生物	心疾患（高血圧性を除く）	脳血管疾患	肺炎	老衰
	死亡数	192	127	77	67	32
	死亡率※ （県死亡率）	417.5 (224.2)	276.2 (124.5)	167.4 (85.6)	145.7 (69.2)	69.6 (20.1)
19年	死因	悪性新生物	心疾患（高血圧性を除く）	脳血管疾患	肺炎	老衰
	死亡数	178	132	81	67	55
	死亡率 （県死亡率）	391.1 (226.9)	290.0 (128.8)	178.0 (81.4)	147.2 (71.0)	120.8 (21.0)
20年	死因	悪性新生物	心疾患（高血圧性を除く）	脳血管疾患	肺炎	老衰
	死亡数	174	109	95	72	67
	死亡率 （県死亡率）	386.6 (232.3)	242.2 (135.8)	211.1 (82.6)	160.0 (73.8)	148.9 (25.7)
21年	死因	悪性新生物	心疾患（高血圧性を除く）	肺炎	脳血管疾患	老衰
	死亡数	197	109	91	79	61
	死亡率 （県死亡率）	443.9 (235.6)	245.6 (133.7)	205.0 (73.6)	178.0 (80.7)	137.4 (26.7)
22年	死因	悪性新生物	心疾患（高血圧性を除く）	老衰	脳血管疾患	肺炎
	死亡数	192	132	74	72	70
	死亡率 （県死亡率）	437.8 (239.9)	301.0 (139.8)	168.7 (29.4)	164.2 (79.7)	159.6 (80.0)
23年	死因	悪性新生物	心疾患（高血圧性を除く）	肺炎	脳血管疾患	老衰
	死亡数	189	134	80	67	67
	死亡率 （県死亡率）	435.8 (243.4)	308.9 (146.6)	184.4 (82.8)	154.5 (79.5)	154.5 (33.9)
24年	死因	悪性新生物	心疾患（高血圧性を除く）	老衰	脳血管疾患	肺炎
	死亡数	180	153	103	99	67
	死亡率 （県死亡率）	421.3 (247.3)	358.1 (152.6)	241.1 (39.9)	231.7 (81.2)	156.8 (84.9)

資料：人口動態統計

※死亡率（粗死亡率）：全人口に対する年間の死亡数

## ■死因別死亡率の推移



死因の第1位は悪性新生物です。

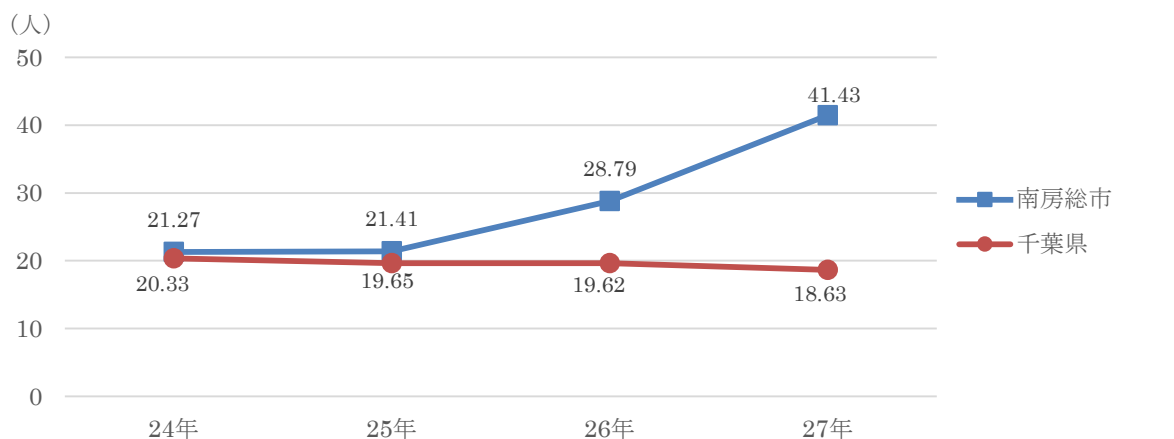
悪性新生物の部位別内訳をみると、平成24年は1位胃がん、2位大腸がん、3位肺がん、4位すい臓がんの順位となっており、男性では1位胃がん、2位肺がん、3位胃・すい臓がん、5位大腸がん、女性では1位大腸がん、2位胃がん・すい臓がん、4位肺がんとなっています。年によってばらつきはありますが、肺がん、胃がん、大腸がん、すい臓がん、肝がんで亡くなる人数が多くなる傾向となっています。

平成21年の年齢調整死亡率※では、男性は、胃、大腸、肝、肺、女性は肝、子宮が県平均より高い状況です。全体として、大腸、胃、肺が高くなる傾向があります。

※年齢調整死亡率とは

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率です

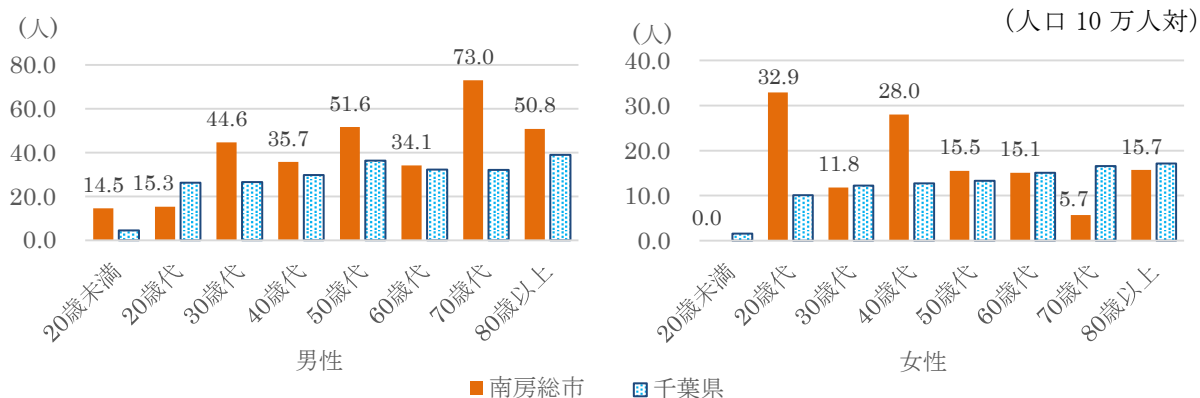
## ■自殺死亡率の推移



出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

県の自殺死亡率より高く、年々上昇しています。性別では男性、年代別では60歳以上、また無職や生活困窮者が多い傾向です。有職者でも心身の疲労や自営業の不振などの影響があるとみられています。いずれも自殺の背景には様々な要因があると考えられています。

■性・年代別自殺死亡率（H24～28 平均）



出典：自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2017)」

(5) 健康寿命の推移

■ 65歳における平均余命と平均自立期間

65歳における		男性				女性			
		21年	22年	23年	24年	21年	22年	23年	24年
南房総市	平均余命	18.11	18.32	18.44	18.62	23.34	23.35	23.29	23.44
	平均自立期間	16.66	16.82	16.99	17.13	20.40	20.39	20.35	20.47
	平均要介護期間	1.46	1.50	1.44	1.48	2.94	2.95	2.95	2.97
千葉県	平均余命	18.39	18.58	18.65	18.76	23.09	23.24	23.29	23.38
	平均自立期間	16.93	17.10	17.16	17.24	19.96	20.05	20.07	20.10
	平均要介護期間	1.46	1.48	1.49	1.52	3.12	3.19	3.22	3.28

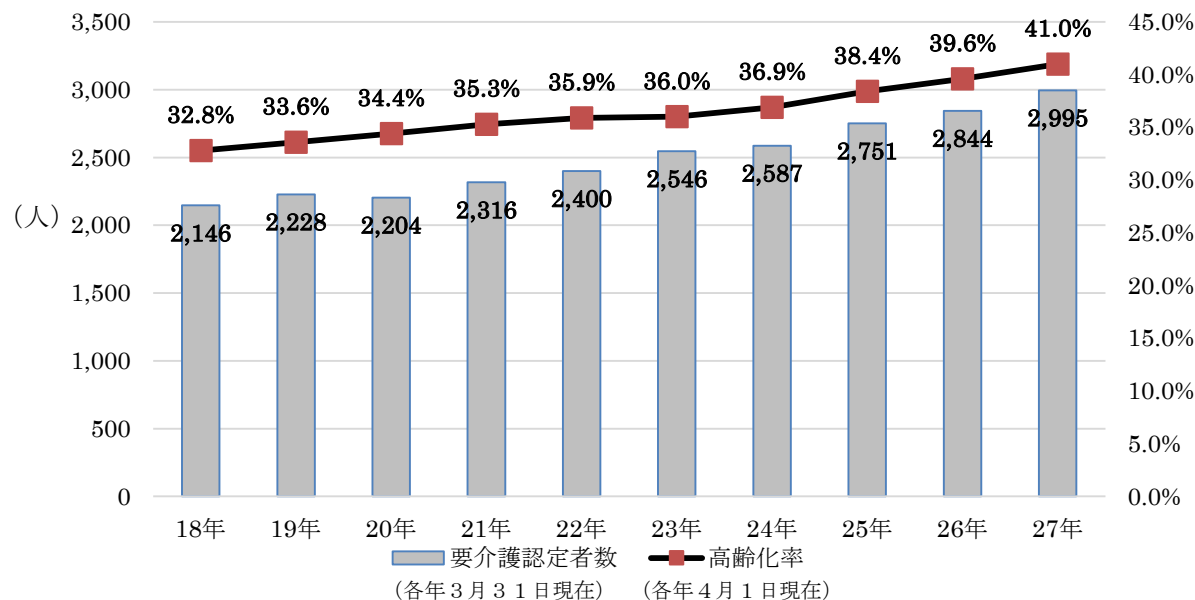
資料：千葉県健康情報ナビ

南房総市の65歳における平均余命と平均自立期間を比べると、男性は平均余命・平均自立期間ともに延伸し、平均要介護期間は県平均より短くなっています。女性は平均余命・平均自立期間の伸びは横ばいとなっており、平均要介護期間は県平均より短くなっています。

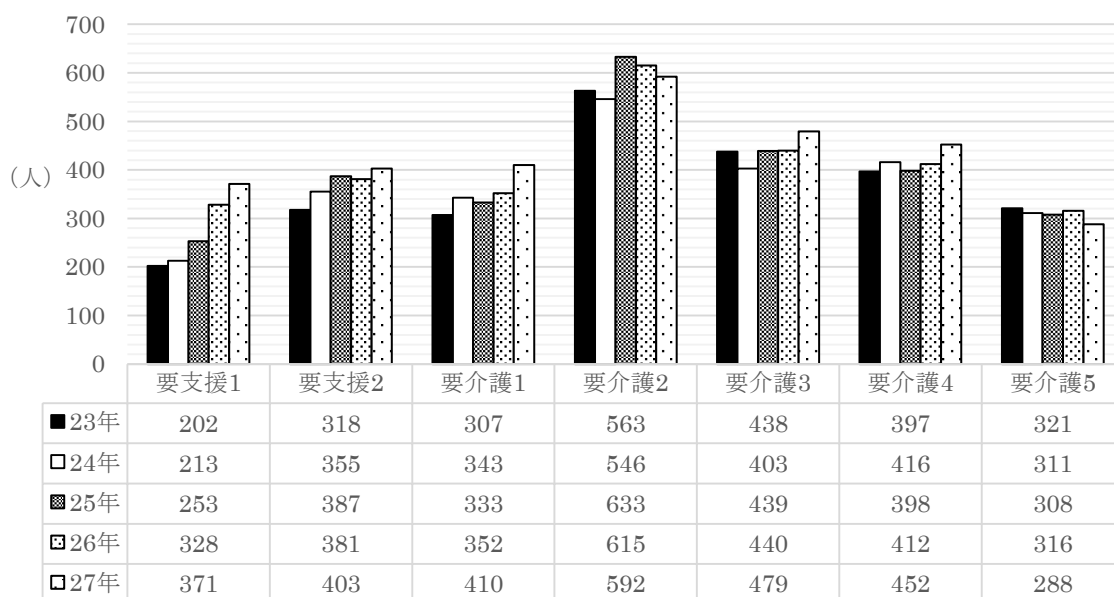
## 2 要支援・要介護認定の状況

### (1) 要介護(支援)認定者数と認定率の推移

#### ■要介護認定者数と高齢化率の推移



#### ■要介護(支援)認定状況の推移



資料：介護保険事業状況報告 年報(厚生労働省)

要介護(支援)認定者数は、平成23年2,546人、平成27年では2,995人となり、5年間で約450人増加しています。認定率※も微増しています。

平成27年の認定者のうち第2号被保険者の占める割合は、千葉県平均2.9%より0.6ポイント低いですが、安房2市1町より高くなっています。要介護認定者のうち要介護2が19~23%を占めていますが、要支援1~要介護1が微増傾向となっていますので、介護予防を推進していく必要があります。

※認定率とは

第1号被保険者に対する第2号被保険者を含む要介護(支援)認定者数の割合です。

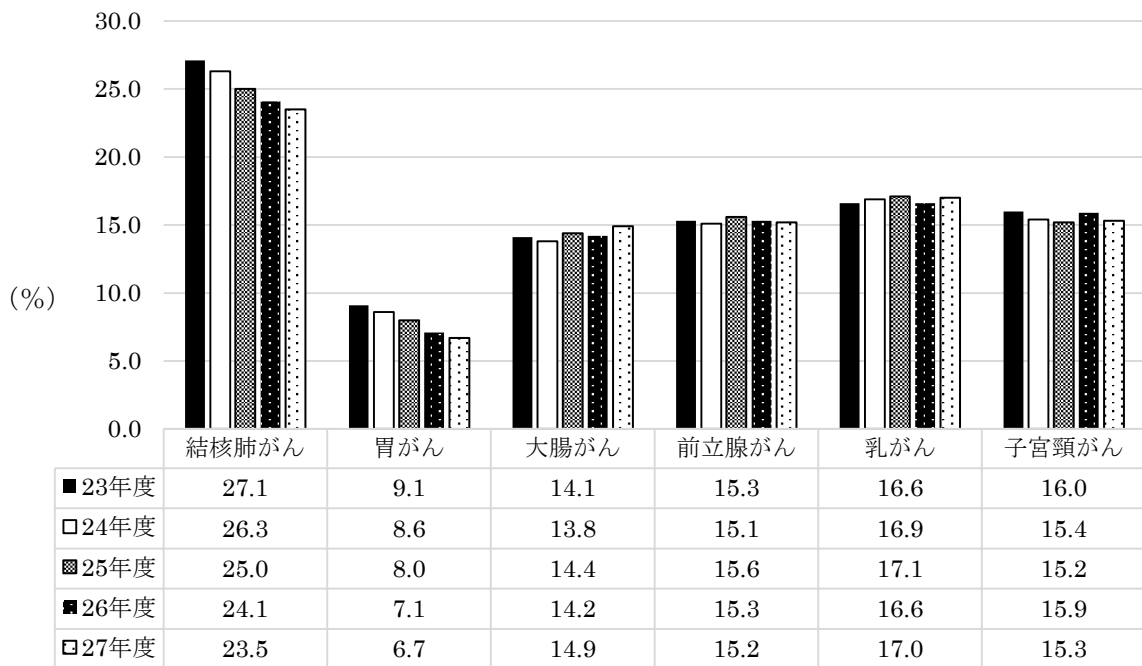
### 3 各種健（検）診の状況

#### (1) 各種がん検診の推移

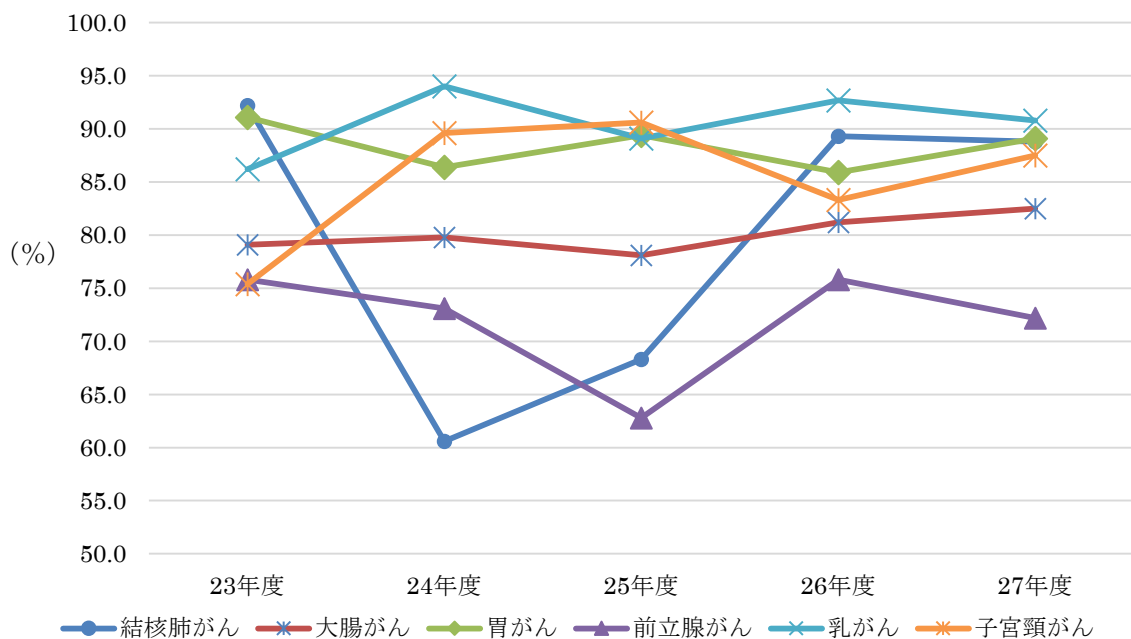
##### ■各種がん検診の推移

		23年度	24年度	25年度	26年度	27年度
結核肺がん	検診受診者数(人)	8,434	8,123	7,673	7,348	7,116
	受診率(%)	27.1	26.3	25.0	24.1	23.5
	要精検者数(人)	206	137	142	131	143
	要精検率(%)	2.4	1.7	1.9	1.8	2.0
	精検受診率(%)	92.2	60.6	68.3	89.3	88.8
	がん発見者数(人)	4	1	1	7	3
胃がん	検診受診者数(人)	2,844	2,621	2,445	2,173	2,028
	受診率(%)	9.1	8.6	8.0	7.1	6.7
	要精検者数(人)	316	324	245	240	174
	要精検率(%)	11.1	12.4	10.0	11.0	8.6
	精検受診率(%)	91.1	86.4	89.4	85.9	89.1
	がん発見者数(人)	10	5	2	5	3
大腸がん	検診受診者数(人)	4,395	4,272	4,331	4,321	4,510
	受診率(%)	14.1	13.8	14.4	14.2	14.9
	要精検者数(人)	230	238	274	250	252
	要精検率(%)	5.2	5.6	6.3	5.8	5.6
	精検受診率(%)	79.1	79.8	78.1	81.2	82.5
	がん発見者数(人)	5	3	14	9	4
前立腺がん	検診受診者数(人)	1,864	1,839	1,887	1,836	1,816
	受診率(%)	15.3	15.1	15.6	15.3	15.2
	要精検者数(人)	99	93	94	91	90
	要精検率(%)	5.3	5.1	5.0	5.0	5.0
	精検受診率(%)	75.8	73.1	62.8	75.8	72.2
	がん発見者数(人)	8	6	7	6	6
乳がん	検診受診者数(人)	3,071	3,085	3,094	2,962	3,002
	受診率(%)	16.6	16.9	17.1	16.6	17.0
	要精検者数(人)	130	183	129	124	130
	要精検率(%)	4.2	5.9	4.2	4.2	4.3
	精検受診率(%)	86.2	94.0	89.1	92.7	90.8
	がん発見者数(人)	0	3	1	4	3
子宮頸がん	検診受診者数(人)	3,172	3,002	2,942	3,035	2,878
	受診率(%)	16.0	15.4	15.2	15.9	15.3
	要精検者数(人)	58	48	64	30	64
	要精検率(%)	1.8	1.6	2.2	1.0	2.2
	精検受診率(%)	75.4	89.6	90.6	83.3	87.5
	がん発見者数(人)	1	0	0	0	0

## ■各種がん検診受診率の推移



## ■精密検査受診率の推移



大腸がん検診・前立腺がん検診・乳がん検診及び子宮頸がん検診の受診率はほぼ横ばいですが、胃がん検診、結核肺がん検診の受診者数は減少傾向です。

結核肺がん検診や胃がん検診の受診率は50歳から60歳代が減少しています。

精密検査受診率は、前立腺がん検診を除き80%を超え、微増しています。

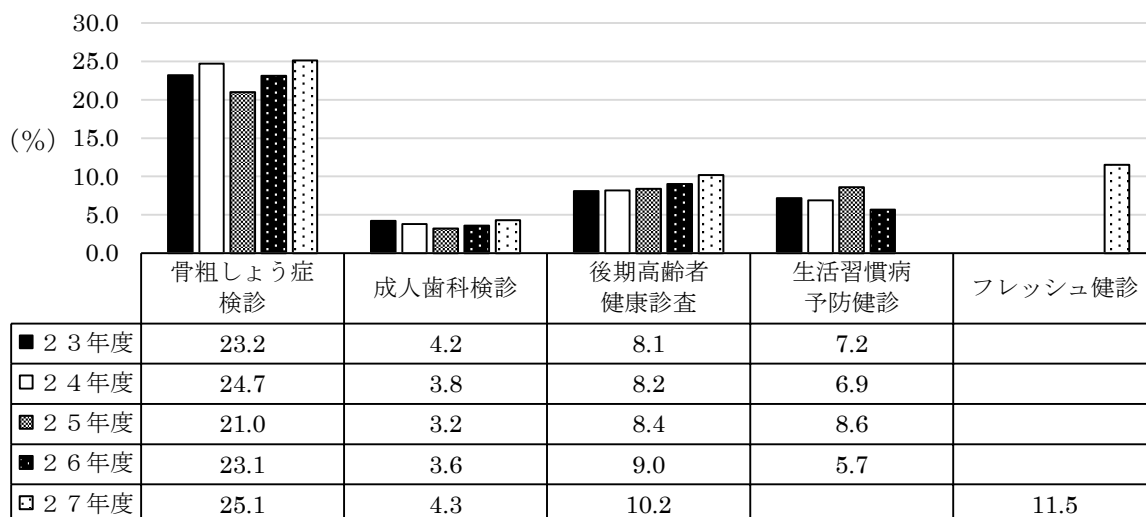
また、検診結果発送後、未受診者に対して3か月を目安に受診勧奨を行い、確実に精密検査を受診するように促しています。

## (2) その他成人検診の推移

### ■肝炎ウイルス検診受診数の推移

		23年度	24年度	25年度	26年度	27年度
肝炎ウイルス	検診受診者数(人)	467	358	430	389	313
	陽性者(人)	1	0	7	0	3

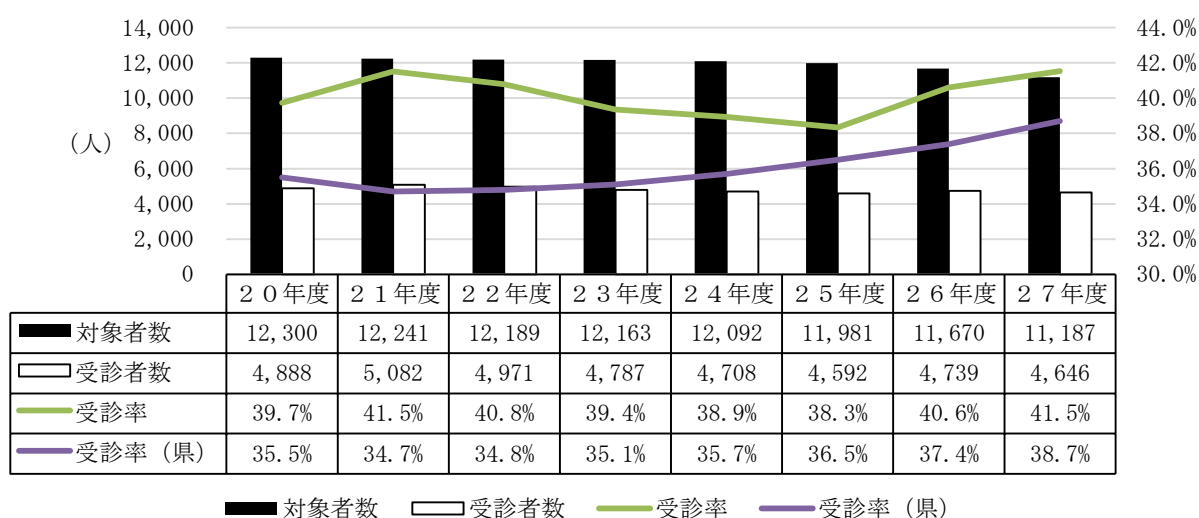
### ■その他成人検診受診率の推移



35歳から39歳の市民を対象としていた生活習慣病予防健診は、平成27年度から、20歳から39歳までの国民健康保険加入者を対象とするフレッシュ健診となりました。

## (3) 特定健康診査受診率・特定保健指導実施状況

### ■特定健康診査受診率の推移

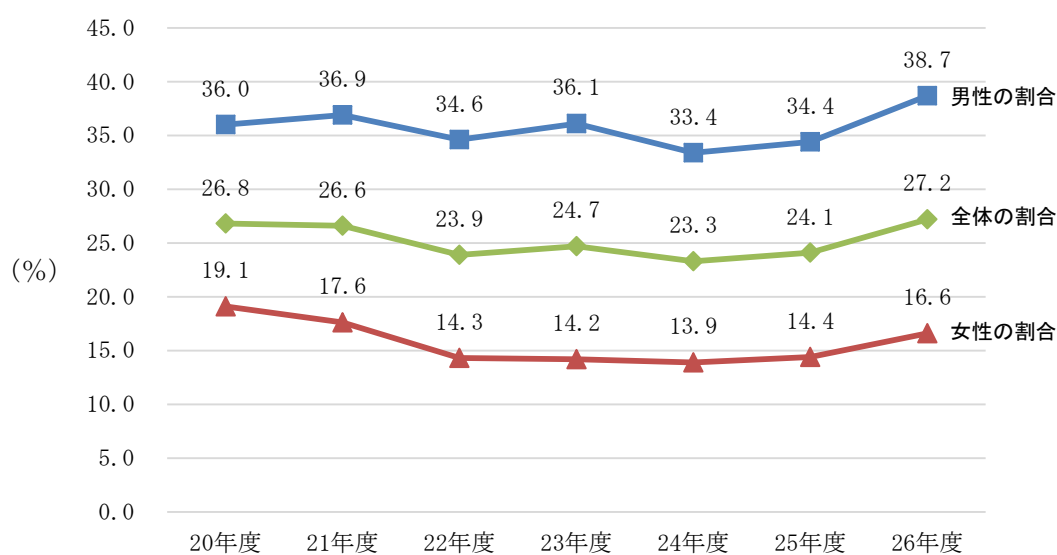


特定健診・特定保健指導等実施結果状況表：国保連合会

平成20年度から実施している特定健康診査の受診率は、平成24年度38.9%、平成25年度38.3%と近年伸び悩んでいましたが、施設健診の拡大、検査結果連絡票の導入により平成27年度は41.5%に向上しました。

今後は、未受診者対策をすすめていく必要があります。

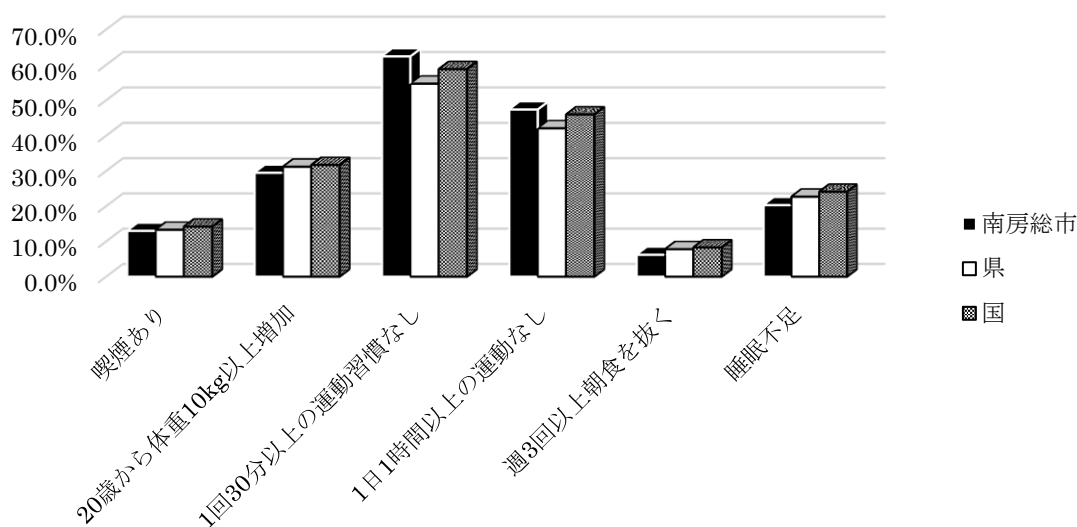
## ■メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合（40～74歳）



平成 27 年度 特定健診特定保健指導実施結果状況表  
千葉県国民健康保険団体連合会

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、全体では横ばいで20%台となっています。男性の割合は30%台で推移していますが、微増傾向となっています。女性の割合は10%台で推移しています。

## ■生活習慣の比較

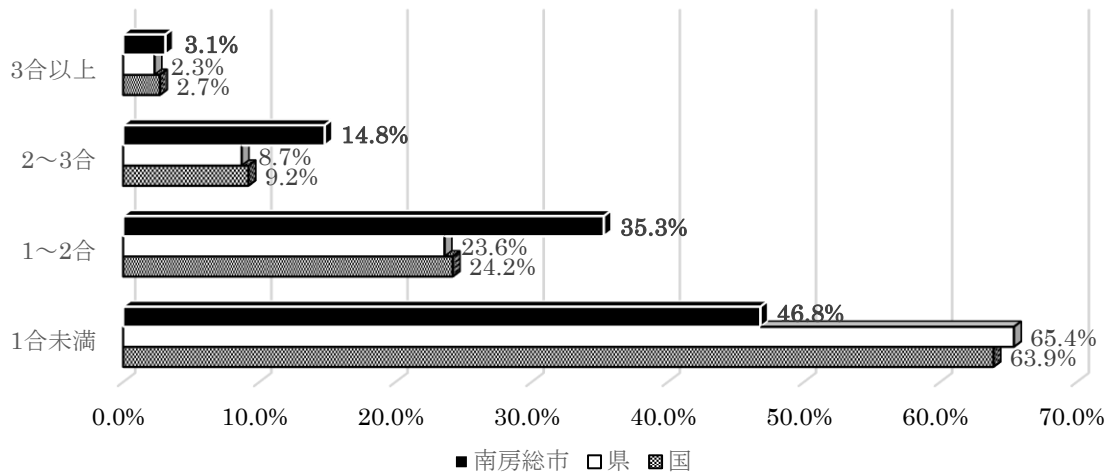


平成 26 年度特定健康診査問診票の集計

平成 26 年度特定健康診査の問診票から生活習慣を国・県と比較してみると、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している」という質問に対して運動習慣のない人の割合は62.4%、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1時間以上実施している」という質問に対して運動していない人の割合は47.4%で千葉県・国より高くなっています。



## ■ 飲酒量の比較



平成26年度特定健康診査問診票の集計

飲酒量では、1合未満（飲まない人を含む）は少なく、1合以上の飲酒者が千葉県・国よりも高い状況になっています。

## ■ 特定保健指導実施率の推移

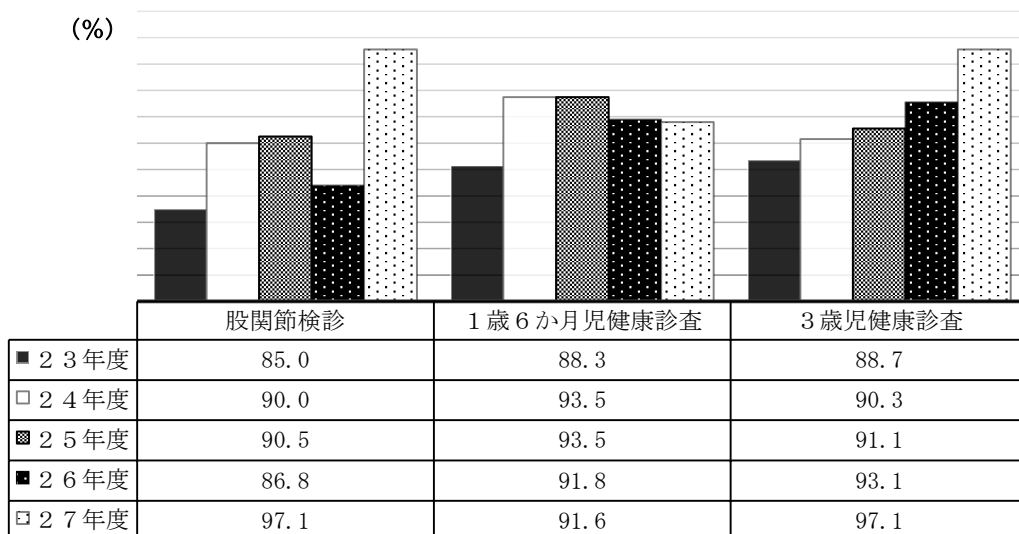
(%)

	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度
積極的支援実施率 (千葉県平均)	14.6 (12.5)	14.8 (13.7)	10.0 (12.1)	12.7 (12.7)	7.0 (12.8)
動機づけ支援実施率 (千葉県平均)	34.0 (22.5)	30.6 (22.8)	16.9 (23.1)	20.0 (22.7)	13.2 (22.6)

特定保健指導は、積極的・動機づけ支援ともに、千葉県平均を上回っていましたが、平成25年度以降減少傾向となっています。「忙しい」「日程が合わない」「関心が無い」などの理由で参加しない対象者もいるため、実施方法の見直しを行い、参加者を増やす必要があります。

## (4) 乳幼児健康診査の推移

### ■ 乳幼児健康診査受診率の推移

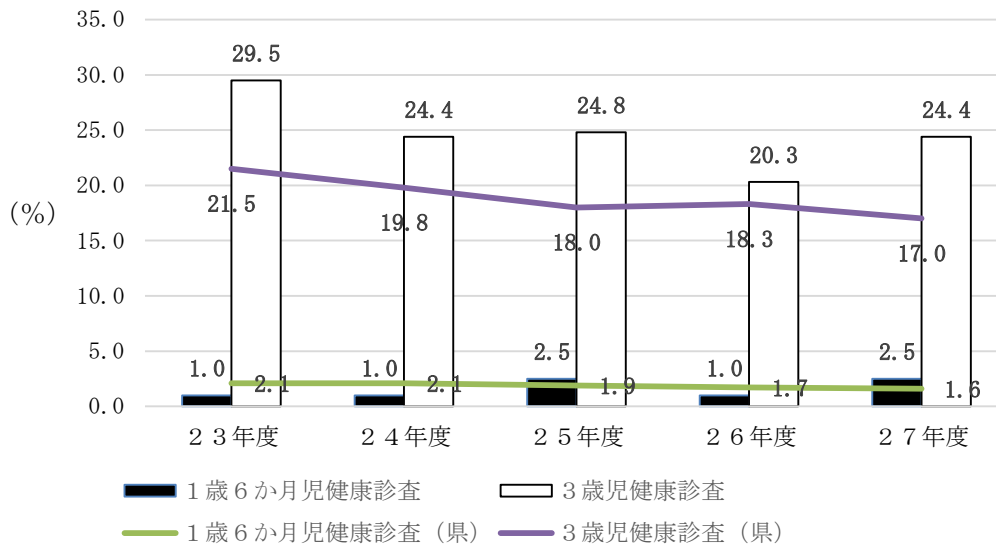


乳幼児健康診査の受診率は高く、ほぼ90%を超えています。

特に3歳児健康診査は、毎年受診率が伸びています。健康診査の場に来所しなかった児については、地区担当の保健師が訪問等を行い、ほぼすべての児の状況把握はできています。

最近の傾向としては、保護者の育児力（意識）の低下等による支援の必要な家庭が増えています。

#### ■むし歯有病者率の推移



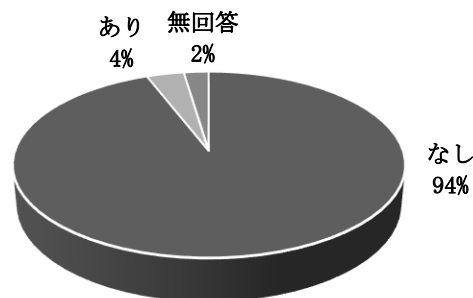
1歳6か月児健康診査におけるむし歯有病者率は、県平均より高い傾向となっています。

3歳児健康診査におけるむし歯有病者率も県平均より高くなっています。

## 4 調査結果からわかる市民の状況

### (1) 妊娠届出時における妊婦の喫煙調査

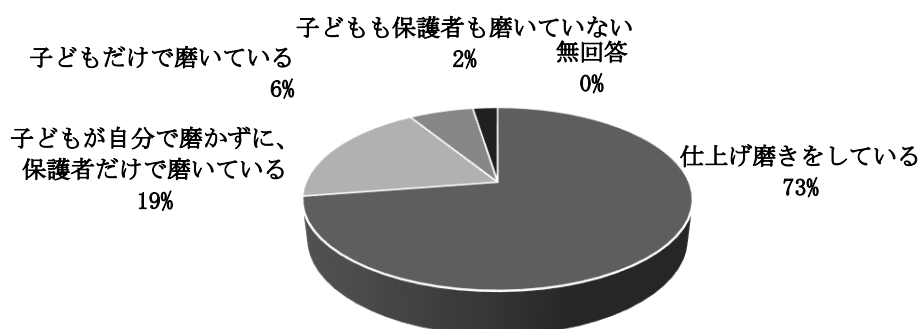
#### ■喫煙する妊婦の割合



妊婦の喫煙に関するアンケート調査から、安房地域は妊産婦の喫煙・受動喫煙率が高値です。妊娠届出時や乳幼児健康診査、各種健康教育の場で禁煙の普及を継続していく必要が明らかになりました。

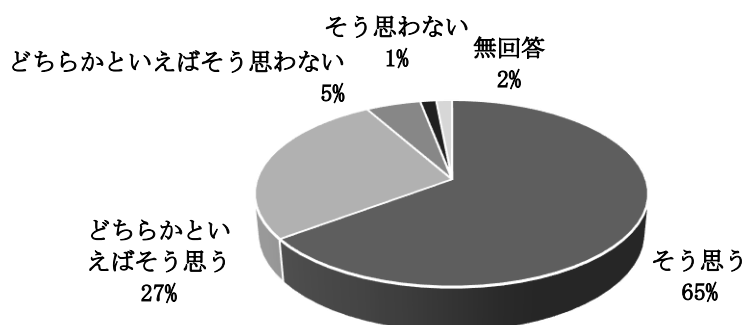
(2) 「健やか親子21(第2次)」の指標に基づく乳幼児健康診査調査

■仕上げ磨きをする親の割合



仕上げ磨きをしている・保護者だけで磨いている人の割合は、92%です。

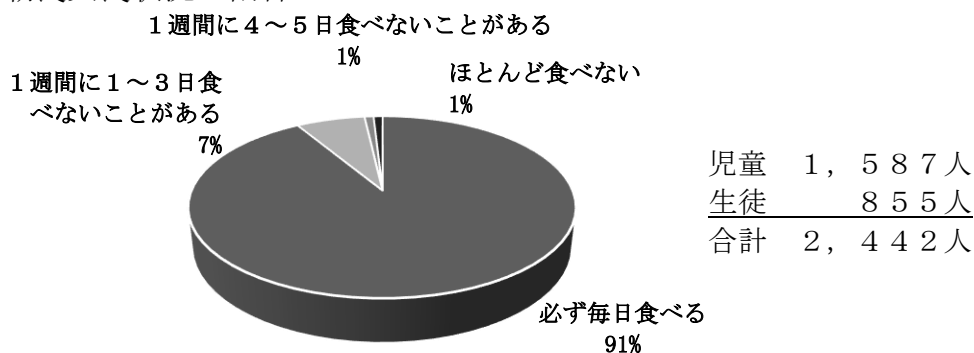
■この地域で子育てをしたいと思う親の割合



そう思う・どちらかといえばそう思う人の割合は92%です。

(3) 児童生徒の朝食欠食状況調査(平成27年4~10月各学校で実施)

■児童生徒の朝食欠食状況の割合



必ず毎日食べる児童の割合は92.6%、生徒の割合は89.5%となっています。

1週間に1~3日食べないことがある児童の割合は6.2%、生徒の割合は7.7%となっています。

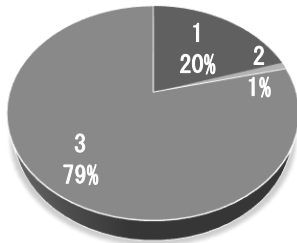
1週間に4~5日食べないことがある児童の割合は0.8%、生徒の割合は1.2%となっています。

ほとんど食べない児童の割合は0.4%、生徒の割合は1.6%となっています。

#### (4) 学校給食における地産地消の推進状況

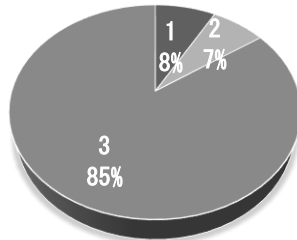
##### ■食材別地産地消の割合

じゃがいも



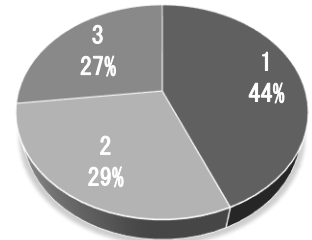
1 市内産使用量 :	1,112 kg
2 県内産使用量 :	59 kg
3 国内産使用量 :	4,355 kg
4 外国産使用量 :	0 kg
合計	5,526 kg

玉ねぎ



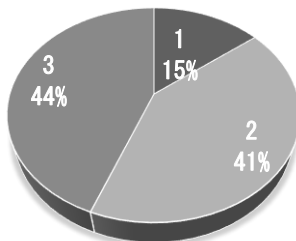
1 市内産使用量 :	733 kg
2 県内産使用量 :	648 kg
3 国内産使用量 :	7,689 kg
4 外国産使用量 :	0 kg
合計	9,070 kg

長ねぎ



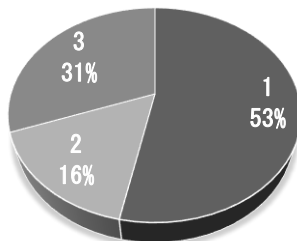
1 市内産使用量 :	1,309 kg
2 県内産使用量 :	884 kg
3 国内産使用量 :	806 kg
4 外国産使用量 :	0 kg
合計	2,999 kg

にんじん



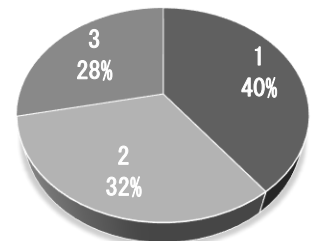
1 市内産使用量 :	1,291 kg
2 県内産使用量 :	3,695 kg
3 国内産使用量 :	3,942 kg
4 外国産使用量 :	0 kg
合計	8,928 kg

大根



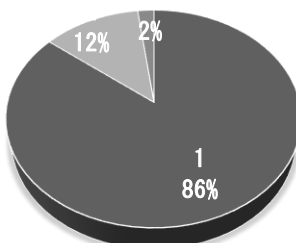
1 市内産使用量 :	2,893 kg
2 県内産使用量 :	878 kg
3 国内産使用量 :	1,667 kg
4 外国産使用量 :	0 kg
合計	5,438 kg

キャベツ



1 市内産使用量 :	4,300 kg
2 県内産使用量 :	3,466 kg
3 国内産使用量 :	3,069 kg
4 外国産使用量 :	0 kg
合計	10,835 kg

きゅうり



1 市内産使用量 :	2,932 kg
2 県内産使用量 :	419 kg
3 国内産使用量 :	70 kg
4 外国産使用量 :	0 kg
合計	3,421 kg

市では、安心・安全な給食を提供するため、地元産を最優先に考え、特にお米は100%南房総市産を使用しています。南房総市では、調達することが難しい食材は県内産、国内産の順に食材を購入することに努めています。

また、野菜については、コーディネート役となる中間事業者と連携しながら、地産地消に努めています。

## (5) 団体ヒアリングからわかる市民意識の傾向

健康づくり施策に関して、市民からの意見として、各種団体を対象に面接を実施しました。

○実施日：平成28年1月19日・20日・22日・26日、2月10日

○各種団体の内訳：①保健推進員協議会②子育て支援センター行事参加者③老人クラブ（内房外房）④スポーツ推進委員連絡協議会⑤学校給食米・野菜提供農家

○面接内容：「主な活動」「一緒に活動している団体」「活動していく上での課題・問題点」「今後取組みたいこと」「行政への要望・意見」についてヒアリングシートを作成し、健康づくり活動に関連している団体等に聞き取り（面接）調査を実施しました。

■団体組織の問題としては、メンバーの高齢化やリーダーの後継者が不足しているため、組織の運営が困難となっており、組織間の連携や地域と組織の連携が必要となってきています。

■団体ヒアリングから出された市民の健康づくりを推進するための意見や課題

①生活習慣病の低年齢化に伴い、早い時期から食に対する知識を身につけることが必要とされているため、保育所から中学校までの集団の場で食に関する教室を開催しています。また、高齢者の健康づくり活動では、地区集会所などで低栄養・高血圧予防、ロコモティブシンドローム予防のための調理実習や手軽にできる運動を紹介しています。今後も各ライフステージに対応した教室の開催を継続していきたいと考えます。

②子育て支援センター体操教室参加者への聞き取りでは、子どもの食事、運動、睡眠について様々な悩みが聞かれましたが、親世代についても育児疲れやストレスからの運動不足や喫煙、飲酒の問題が聞かれました。また、むし歯予防の間食の問題や子どもが味の濃い食事を好むことについては、祖父母世代も含め、家族・地域の問題としてとらえ、対策を立てていく必要性を感じました。

③交通手段がないため、健康づくり事業に参加できない高齢者が多くなっています。身近な会場での実施や、参加者の移送手段の工夫が不可欠です。また、社会福祉協議会や地域に在籍している市民協働等の団体との連携や、地域の子ども達との触れ合いの中での健康づくり活動が有効となっています。

④子どもや高齢者向けの軽スポーツや体力測定を行っていますが、年々参加者は減少しています。理由として考えられるのは、子どもは習い事が忙しく、高齢者は公共の交通手段が少ないためと思われる。また、定年後、趣味などに関心のある人や70歳代は健康に気を付けているようですが、60歳代や農家の人は仕事で身体を動かしているためか運動には消極的のように感じます。今後は、各地域の子ども会や地域づくり協議会（協働）と協力ができるとうれしいと考えます。

⑤地元の生産者が給食の場を通して、地産地消・食育の推進を担っています。生産者の顔や名前、野菜の成長過程を知る等「食べることに感謝する心を育てる、農業に興味関心を抱く」ような、生産者と子ども達を繋ぐ場を増やしていきたいと考えます。また、今後については規模縮小農家や若手農家の積極的な参入が必要です。



## 第2編

### 基本目標別の取り組みの推進

## 第1章（基本目標1）

### いきいきとした健康生活の推進

#### 【取り組み全体の方向性】

生活習慣病の増加や重症化は、生活の質の低下、要介護者の増加、そして医療費の増大を招きます。一人一人の状態に合わせて健康な生活を維持・改善していくことで、生活習慣病の予防、重症化の予防及び介護予防につながり、健康寿命の延伸が期待されます。そのため、早い時期から生活習慣病予防のための働きかけを行います。

#### ライフステージ別

##### 【乳幼児期（0～5歳）】

###### 《目標（めざす姿）》

- ◇1日3食しっかり摂り、バランスよく食べることができる。
- ◇毎日楽しく身体を動かし、早寝・早起きができる。

###### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度	
1日3食を食べている子どもの割合	95.2	97.0	100.0※	
21時までに寝ている子どもの割合	24.7	30.0	40.0	
幼児健康診査の受診率	1歳6か月児健康診査	91.6	93.0	95.0
	3歳児健康診査	97.1	98.0	98.0

※乳幼児は保護者に依存しているため、100%にする。

###### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
妊婦面接や親子きずなの教室・妊産婦及び乳幼児健康診査・育児相談時に乳幼児期からの生活習慣の確立を目指した保健・栄養・歯科相談の充実を図ります。	健康支援課 子ども教育課(子育て支援センター)
乳幼児健康診査などで発育発達状況の確認と子育て環境の把握を行い、個人や家庭環境の多様性を認識し生活習慣の確立に向けた支援に努めます。	健康支援課
保護者自身の生活習慣の見直しが図れるよう、保育所や幼稚園、子育て支援センターなどとの連携のもと推進していきます。	健康支援課 子ども教育課(子育て支援センター・子ども園・保育所・幼稚園)



## 《主な事業》

### 乳幼児健康診査

医療機関委託乳児健康診査による個別健康診査と、1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査及び3歳児健康診査の集団健康診査を実施します。



### 乳児相談

乳児を対象に、保健、栄養及び歯科相談などを実施します。

### 新生児・産婦訪問指導、乳幼児訪問指導

新生児（生後28日未満）及び乳幼児の家庭訪問を行います。新生児は、出生通知書及び低体重児出生届出書などで把握し、全員に訪問できるよう努めます。そのほか乳幼児健康診査などで必要性があった人に家庭訪問を行います。

### 子育て支援事業

子育て支援センターにおいて、主に就園前のお子さんと家族を対象に、遊び場の提供や各種教室などを実施します。

## 【学齢期（6～17歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇早寝・早起きができ、規則正しい生活ができる。
- ◇生活習慣病を理解し、自分にあった食事・運動ができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）		実績値	平成33年度	平成38年度	
毎日朝食を食べている子どもの割合	小学生	92.6	95.0	100に近づける	
	中学生	89.5	95.0	100に近づける	
21時までに寝ている子どもの割合	小学生	26.0	28.0	30.0	
瘦身傾向児の割合	小学生	男子	1.5	減少	減少
		女子	1.0		
	中学生	男子	0.2		
		女子	2.0		
肥満傾向児の割合	小学生	男子	11.3	減少	減少
		女子	7.9		
	中学生	男子	13.5		
		女子	13.2		

## 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
学校保健と連携し健康に関する相談・教育事業を通して自立に向けて健康な暮らしができるように支援します。	健康支援課 子ども教育課 学校

## 《主な事業》

### 小児生活習慣病予防教室

養護教諭や栄養教諭との連携を図り、各小中学校にて生活習慣病予防のために、自身の食事、運動、睡眠を振り返り、生活習慣病の正しい知識について学習していきます。教室には保護者の参加を促し、家庭における生活習慣の是正を図っていきます。



### 小児生活習慣病予防健診、学校保健委員会

## 【青年期（18～39歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇健（検）診を受けることで自分の健康状態を知り、生活習慣を改善し、健康管理に活かすことができる。
- ◇適正体重を知り、自分の体に合った食事や運動を理解し、正しい生活習慣を実践することができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
フレッシュ健診受診率	11.5	15.0	20.0
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	22.7	20.0	18.0
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	21.7	23.0	25.0
日常生活において歩行または同などの身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	59.1	61.0	63.0
睡眠で休養が十分とれている人の割合	70.7	72.0	74.0
乳がん検診受診率	17.0	20.0	23.0
子宮頸がん検診受診率	15.3	18.0	20.0

## 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
広報や個別通知などにより、各種健（検）診の周知及び生活習慣病予防についての知識を普及啓発していきます。	健康支援課
生活習慣病を予防するため、20歳以上の国民健康保険加入者を対象にフレッシュ健診を実施します。	健康支援課 保険年金課

## 《主な事業》

### フレッシュ健診・健診後の健康相談

20歳から39歳の南房総市国民健康保険加入者を対象に、早期から生活習慣病を予防することを目的としてフレッシュ健診を行います。

### 乳がん検診・子宮頸がん検診

がんの早期発見・早期治療のため、がん検診を行います。

### 健康教育・健康相談

生活習慣病などの予防のため健康教育や健康相談を行います。

## 【壮年期（40～64歳）】

### 《目標（めざす姿）》

◇年1回健（検）診を受け、自分自身の健康状態を知り、生活習慣の改善や適正な医療を受診することができる。
◇適正体重を知り、自分の体に合った食事や運動を理解し、正しい生活習慣を実践することができる。

## 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
特定健康診査受診率	40.2	60.0	60.0
特定保健指導実施率	17.7	60.0	60.0
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	27.2	17.0	17.0
男性肥満者（BMI：25.0以上）の割合	28.8	26.0	23.0
女性肥満者（BMI：25.0以上）の割合	22.7	21.0	20.0
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	10.3	9.0	8.0
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	30.5	32.0	33.0
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	46.9	48.0	50.0
睡眠で休養が十分とれている人の割合	76.9	78.0	80.0

結核・肺がん検診受診率	23.5	25.0	28.0
胃がん検診受診率	6.7	8.0	10.0
大腸がん検診受診率	14.9	16.0	18.0
乳がん検診受診率	17.0	20.0	23.0
子宮頸がん検診受診率	15.3	18.0	20.0
骨粗しょう症検診受診率	25.1	26.0	27.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
<p>広報や個別通知などにより、各種健（検）診の周知及び生活習慣病予防についての知識を普及啓発していきます。</p> <p>生活習慣病を予防するため、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率の向上を図ります。</p> <p>生活習慣病の重症化を予防するための施策を検討し充実させます。</p>	健康支援課 保険年金課
<p>職域と連携し、健康増進の取り組みを推進します。</p> <p>生活習慣病の予防を目的とした健康教育を実施していきます。</p> <p>がんの早期発見・早期治療のため、がん検診を実施するとともに未受診者対策を実施し、受診率の向上を図ります。</p>	健康支援課

### 《主な事業》

#### 特定健康診査・特定保健指導

40歳以上の南房総市国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病やメタボリックシンドロームの発症・進行を防ぐことを目的として特定健康診査を実施します。また健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある人を対象に、健康的な生活習慣を身につけるための具体的な保健指導（特定保健指導）を実施します。

「総合検診」として、特定健康診査とがん検診を同時実施しています。



## 各種がん検診

各種がん検診の実施と未受診者対策の実施により、受診率の向上を図ると同時に、要精密検査者に対する受診勧奨を行い、がんの早期発見・早期治療につなげていきます。

## 骨粗しょう症検診

35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性を対象に骨粗しょう症検診を行います。

## 生活習慣病予防教室

生活習慣病の予防のため、生活習慣病、食生活、運動などについての正しい知識を身につけ、生活習慣を改善していくことを目的とした健康教育を実施します。



## 健康相談、訪問指導など

生活習慣病などの予防、重症化の予防に関する知識の普及や適正な医療受診、健康に関する悩みや不安の解消を図るために、健康相談、訪問指導などを行います。

## 地域・職域連携推進事業

保健所、近隣市町、職域などが連携し、地域の特性に応じた健康増進にかかる知識の普及啓発を行います。

## 【高齢期（65歳以上）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇年1回健（検）診を受け、自分自身の健康状態を知り、生活習慣の改善や適正な医療受診を行うことができる。
- ◇地域の中で自立した生活を送ることができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
特定健康診査受診率	40.2	60.0	60.0
後期高齢者健康診査受診率	9.0	13.0	15.0
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合			
特定健康診査受診者	3.5	3.0	2.5
後期高齢者健康診査受診者	2.5	2.0	1.5

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、 1年以上実施している人の割合			
特定健康診査受診者	42.3	44.0	46.0
後期高齢者健康診査受診者	47.4	48.5	50.0
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日 1時間以上実施している人の割合			
特定健康診査受診者	56.3	58.0	60.0
後期高齢者健康診査受診者	62.8	64.0	65.0
睡眠で休養が十分とれている人の割合			
特定健康診査受診者	81.6	82.0	83.0
後期高齢者健康診査受診者	82.5	83.0	84.0
週に1回以上外出している人の割合	78.5	80.0	82.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
生活習慣病を予防するため、特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率の向上を図ります。	健康支援課 保険年金課
生活習慣病の重症化を予防するため訪問指導などを実施していきます。	
生活習慣病の予防を目的とした健康教育を実施していきます。	健康支援課
身近な地域で、自主的に介護予防教室を展開し、継続していけるよう支援します。	

### 《主な事業》

#### 健康相談、健康教育、訪問指導など

生活習慣病などの予防、重症化の予防に関する知識の普及や適正な医療受診、健康に関する悩みや不安の解消を図るために、健康相談、健康教育、訪問指導などを行います。

#### 介護予防の普及啓発

老人クラブや高齢者のつどいの場などにおいて、介護予防やロコモティブシンドロームの予防のため、食事のバランス、低栄養予防、運動などに関する知識の普及啓発を図ります。

また、高齢者が歩いて参加できる地域の集会所などを活用し、高齢者自ら介護予防の必要性を理解できるよう、介護予防活動の普及啓発を図ります。



## 第2章（基本目標2）

### 食育推進計画・健全な食生活の推進

#### 【取り組み全体の方向性】

食育を自分自身や家族の問題としてとらえ、実際に食育に取り組めるような体制づくりを進めます。関係者間の相互の連携協力により情報の共有化を図ります。

#### ライフステージ別

##### 【乳幼児期（0～5歳）】

###### 《目標（めざす姿）》

- ◇朝食を毎日摂ることができる。
- ◇食事に関心を持ちバランスよく食事をするすることができる。
- ◇食に感謝する気持ちを持つことができる。
- ◇食事を美味しく楽しく食べるために家族で食事をする回数を増やす。

###### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
1日3食を食べている子どもの割合	95.2	97.0	100.0※
家族と一緒に食事をしている子どもの割合	—	増加	増加

※乳幼児は保護者に依存しているため、100%にする。

###### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
乳児相談、幼児健康診査、子育て支援事業を活用して、食育を推進します。	健康支援課 子ども教育課
離乳食教室を通じて、保護者に栄養バランスのとれた食事を提供できるように支援します。	子ども教育課 (子育て支援センター)
子ども園、保育所、幼稚園と連携し、年齢に応じた食の大切さを普及啓発していきます。保健推進員協議会など、地域の健康づくり団体の活動を通じて正しい食習慣が確立できるよう推進します。	健康支援課 子ども教育課
保護者に保育参観、給食試食会、食育だより、給食だよりなどを通じて食育を推進します。	子ども教育課
給食、収穫体験、食農体験を通じて、食材に興味や関心が持てるよう推進します。	子ども教育課 農林水産課

## 《主な事業》

### 乳児相談・幼児健康診査

乳幼児期から正しい食習慣が身につくよう、保護者へ健康や栄養に関する助言を行います。

### 離乳食教室（もぐもぐ教室）

月齢に合わせた離乳食の進め方の講義、また調理の実践を通して学ぶことにより離乳食についての育児不安の軽減に取り組みます。



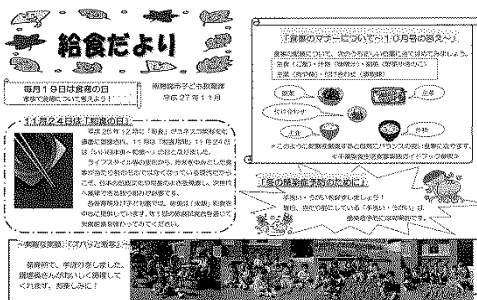
### 子育て支援事業

地域の方や保護者の方と一緒に、農作物を収穫することで食に興味を持つとともに、感謝する気持ちを育むことを支援します。



### 子ども園、保育所、幼稚園での食育事業

給食だよりを通じて健康情報の提供を行うとともに、給食を通じて地産地消の推進や郷土料理の伝承を図ります。





## 子ども園、保育所、幼稚園での食農体験事業

子ども達に「生きる力」を育むとともに、農作物を育てる楽しさを知ってもらえるように食農教育に取り組みます。



## 保健推進員協議会事業（おはしの教室、おやつ教室）

「おはしの教室」や「おやつ教室」を開催し、子どもが食への興味や関心を持つよう、食に関する情報を提供します。望ましい食習慣及び生活習慣の周知を行います。



## 【学齢期（6～17歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇朝食を毎日摂ることができる。
- ◇栄養バランスを考え食事をするすることができる。
- ◇食に感謝する気持ちを持ち、行事食を知ることができる。
- ◇早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができる。
- ◇食事を美味しく楽しく食べるために家族で食事をする回数を増やす。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）		実績値	平成33年度	平成38年度
毎日朝食を食べている子どもの割合	小学生	92.6	95.0	100に近づける
	中学生	89.5	95.0	100に近づける
家族と一緒に食べている子どもの割合		—	増加	増加
21時までに寝ている子どもの割合	小学生	26.0	28.0	30.0

## 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
児童、生徒及び保護者への食育の充実を推進します。	子ども教育課 健康支援課
学校給食（米飯給食）で南房総市産の食材を使用し、地産地消の推進活用を図ります。	子ども教育課
親子クッキング、調理実習を通じて、料理を学ぶ機会を提供します。保健推進員協議会など、地域の健康づくり団体の活動を通じて正しい食習慣が確立できるよう推進します。	健康支援課
地域の特色を生かした食農体験を通じて、自然や郷土料理を理解することを推進します。	子ども教育課

## 《主な事業》

### 小児生活習慣病予防教室

正しい食習慣や運動習慣、休養について講話を行い、小児生活習慣病予防の周知を図ります。

### 学校保健委員会

委員会を通じ、医師、教員、保護者、保健師、管理栄養士などとの情報の共有と意見交換などにより、食育を推進します。

### 南房総市学校給食

南房総市の学校給食では、「日本一おいしいご飯給食」を目指し、主食は毎日ご飯です。里・海・山の食材を生かし、子どもたちにご飯を基本とした「和食」中心の給食を提供していきます。



### 食農体験

保健推進員協議会事業（ふれあい食育教室、ヘルスサポーター事業、小学生クッキング教室、食育推進事業「栄養教室」）

児童生徒が、食生活に関する正しい知識や技能を身につけ、望ましい食習慣の基礎をつくるよう助言します。



【青年期（18～39歳）】

《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかり食べることができる。
- ◇栄養バランスを考え食事をするすることができる。
- ◇野菜を食べる、薄味を心がけるようになる。
- ◇食育に関心を持ち、行事食を実践することができる。
- ◇自分に合った食事量を身につけることができる（適正体重の維持）。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	22.7	20.0	18.0
1日に必要な野菜の量（350g）を知っている人の割合	48.5	55.0	60.0
1日に必要な食塩相当量を知っている人の割合	40.4	50.0	60.0
肥満の割合（BMI：25.0以上）	22.7	20.0	18.0
やせの割合（BMI：18.5未満）	13.1	12.0	10.0

《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康支援課 農林水産課 教育総務課 子ども教育課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康支援課
生活習慣病を予防するための健康教育の充実を図ります。保健推進員協議会など、地域の健康づくり団体の活動を通じて正しい食習慣が確立できるよう推進します。	健康支援課

## 《主な事業》

### 給食レストラン

市内の方を中心に、南房総市の「ご飯給食」についての考え方や取り組みを伝え、また実際に味わっていただくことで、ご飯給食の良さを広く伝えていきます。



### 健康相談・健康教育

#### 保健推進員事業（地区伝達講習会、はつらつ健康教室）

食と運動に関する普及啓発を行います。



## 【壮年期（40～64歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかりと食べることができる。
- ◇栄養バランスを考え食事をするすることができる。
- ◇野菜を食べる、薄味を心がけるようになる。
- ◇食育に関心を持ち、行事食を実践することができる。
- ◇自分に合った食事量を身につけることができる（適正体重の維持）。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	6.2	5.0	4.0
1日に必要な野菜の量（350g）を知っている人の割合	61.2	70.0	80.0
1日に必要な食塩相当量を知っている人の割合	31.0	40.0	50.0
男性肥満者の割合（BMI：25.0以上）	28.8	26.0	23.0
女性肥満者の割合（BMI：25.0以上）	22.7	21.0	20.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康支援課 農林水産課 教育総務課 子ども教育課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康支援課
生活習慣病を予防するための健康教育の充実を図ります。保健推進員協議会など、地域の健康づくり団体の活動を通じて正しい食習慣が確立できるよう推進します。	健康支援課

### 《主な事業》

#### 日本一おいしいご飯給食レシピ本

教育委員会では、学校給食センターの完全協力のもと、「地産地消」「和食中心の献立」など、南房総市の「完全米飯給食」のこだわりを1冊にまとめた「日本一おいしいご飯給食レシピ本」を作成しました。

この本には、和食を中心とした米飯給食のレシピだけでなく、地域で食材を生産されている農家の方の思いや願いも書かれています。

#### 健康相談・健康教育

#### 保健推進員事業（地区伝達講習会、はつらつ健康教室）



## 【高齢期（65歳以上）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇朝食をしっかり食べることができる。
- ◇栄養バランスを考え食事をするすることができる。
- ◇自分の身体に合った食品の選び方や調理の工夫ができる。
- ◇低栄養予防について考え家庭での食生活の自己管理ができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合			
特定健康診査受診者（65～74歳）	3.5	3.0	2.5
後期高齢者健康診査受診者	2.5	2.0	1.5
1日に必要な野菜の量（350g）を知っている人の割合	36.4	45.0	55.0
1日に必要な食塩相当量を知っている人の割合	26.1	30.0	40.0
やせの割合（BMI：21.5未満）	42.0	40.0	35.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
広報・ホームページなどの情報発信手段を活用し、食育の啓発に努めます。	健康支援課・農林水産課・教育総務課・子ども教育課
栄養について学ぶ機会を提供します。	健康支援課
高齢者の低栄養を予防あるいは改善し、適切な栄養状態を確保できるよう支援します。保健推進員協議会など、地域の健康づくり団体の活動を通じて正しい食習慣が確立できるよう推進します。	健康支援課

### 《主な事業》

#### 学校給食クックパッドへの掲載

「日本一おいしい学校給食」を目指す和食中心の献立を、レシピサイト「クックパッド」に掲載することで、市内家庭の食育の取り組みを支援するとともに、市外に向けて学校給食への取り組みを伝えていきます。

#### 健康教育・健康相談（老人クラブなど）

#### 保健推進員事業（地区伝達講習会、はつらつ健康教室、男性の料理教室）



## 第3章（基本目標3）

### 歯・口腔の健康づくりの推進

#### 【取り組み全体の方向性】

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」8020（ハチマルニイマル）運動が全国的に推進されています。生涯を通じて、自分の歯で食べる楽しみを味わうために、乳幼児期からむし歯や歯周疾患などの予防のために働きかけをします。

#### ライフステージ別

##### 【乳幼児期（0～5歳）】

###### 《目標（めざす姿）》

- ◇よく噛む習慣を身につける。
- ◇定期的に歯科検診を受けることができる。
- ◇むし歯をつくらない。

###### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
1歳6か月児健康診査において毎日保護者が仕上げ磨きをする習慣のある人の割合	72.5	80.0	90.0
むし歯のない3歳児の割合	75.6	80.0	85.0
1歳6か月児健康診査の受診率	91.6	93.0	95.0
3歳児健康診査の受診率	97.1	98.0	98.0
2歳児歯科健康診査の受診率	—	70.0	80.0
かかりつけ歯科医を持つ子どもの割合	—	増加	増加

###### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児期からむし歯などに対する知識の普及に努めます。	健康支援課 子ども教育課（子ども園・保育所・幼稚園・子育て支援センター）
歯科健康診査の充実を図り、個々にあった適切な歯みがき方法及び仕上げ磨きを身につけるよう歯科相談、歯科健康教育、歯科指導の充実を図ります。	
かかりつけ歯科医を推進し、定期的に歯科検診を受ける人を増やします。	

###### 《主な事業》

##### 幼児歯科健診と歯科相談

1歳6か月児健康診査、2歳児歯科健康診査、3歳児健康診査で、歯科衛生士による個別相談を乳児期から実施します。



子ども園・保育所・幼稚園での歯科健診  
 歯科健康診査と健康教育を実施します。

### 健康教育

子育て支援センターでの教室や保健推進員の協力のもと歯科健康教育を実施します。

### 【学齢期（6～17歳）】

#### 《目標（めざす姿）》

- ◇むし歯と歯周病についての正しい知識を持つことができる。
- ◇個々にあった適切な歯みがきの方法を身につけることができる。
- ◇定期的に歯科医院を受診できる。

#### 《数値目標》

項目（事業名称など）		実績値	平成33年度	平成38年度
永久歯1人当たりの平均むし歯数 (DMF指数※) 中学1年生(本)		1.2	1以下	1以下
未処置歯のある 子どもの割合(%)	小学生	22.6	15.0	10.0
	中学生	26.0	20.0	10.0

※DMF指数とは

過去にむし歯になったことがあるかどうかを数値で表したもので、数値が高いほどむし歯が多いこととなります。DMFは「むし歯を治療していない歯(decayed tooth)」、「むし歯で抜いてしまった歯(missing tooth; because of caries)」、「むし歯を治した歯(filled tooth)」の略です。

#### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
学校保健における歯科教育の充実を図ります。	健康支援課 子ども教育課 学校
学校歯科検診において治療の必要な児童・生徒については、積極的に受診勧奨を行います。	子ども教育課 学校



## 《主な事業》

### 学校歯科検診

#### 健康教育

各小中学校で「歯と口の健康週間」と「いい歯の日」に歯みがき指導やむし歯予防などの健康教育を行います。

## 【青年期（18～39歳）から壮年期（40～64歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇むし歯と歯周病について正しい知識を持つことができる。
- ◇個々にあった適切な歯みがき方法を身につける。
- ◇歯の定期検診を受けることができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
成人歯科検診の受診率 （40歳、50歳、60歳の平均値）	9.3	10.0	11.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
歯科に対する健康教育の充実を図る。	健康支援課 子ども教育課 学校
子どもを持つ保護者（特に青年期）へ各種事業においてむし歯及び歯周病予防に関する知識の普及を図り、子どもへの感染予防の意識を持つよう働きかけます。	
かかりつけ歯科医を持つことを推進し、定期的に歯科検診を受ける人を増やします。	健康支援課 子ども教育課 学校
成人歯科検診の周知を行います。	健康支援課

## 《主な事業》

### 成人歯科検診

40歳、50歳、60歳、70歳の男女を対象に歯科医院や歯科診療所で口腔清掃の実施状況と歯周組織の健康状態を診査します。

### むし歯予防、歯周疾患予防のための健康教育

健康相談などで歯科指導の媒体を掲示する。

保健推進員の「おはしの教室」の場を活用して、歯周疾患予防のための講話を行っていきます。子育て支援事業の「親子きずなの教室」で、妊婦とその家族に歯科についての健康教育を行います。



## 【高齢期（65歳以上）】

### 《目標（めざす姿）》

- |                          |
|--------------------------|
| ◇いくつになっても自分の歯で食べることができる。 |
| ◇歯の定期検診を受けることができる。       |

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
成人歯科検診の受診率（70歳）	11.7	13.0	14.0
後期高齢者歯科検診の受診率	—	増加	増加

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
8020運動の推進、歯科に対する健康教育（歯周疾患予防や入れ歯の手入れなどの知識の普及）の充実に努めます。	健康支援課
かかりつけ歯科医をもつことを推進し、定期的に歯科検診を受ける人を増やします。	
口腔機能の維持・向上のための啓もう・啓発をします。	
成人歯科検診及び後期高齢者歯科検診の周知を行い、受診率の向上を図ります。	健康支援課 保険年金課

### 《主な事業》

#### 後期高齢者歯科検診

75歳を対象に歯科医院や歯科診療所で、歯・歯周組織の健康状態・口腔機能を診査する後期高齢者歯科検診を実施します。

#### 歯みがき指導、むし歯予防、歯周疾患予防のための保健指導

老人クラブなどでの健康教育を行います。

#### 8020運動の推進

広報紙や健康教育の場を活用し推進していきます。

#### 介護予防事業

老人クラブなどの健康教育の場を活用し、関係職種と連携を図り、誤嚥性肺炎などの予防について周知していきます。

## 第4章（基本目標4）

### 喫煙・飲酒対策の推進

#### 【取り組み全体の方向性】

喫煙は、がん・循環器疾患・呼吸器疾患・歯周病など多くの疾病と関わりがあるばかりでなく、周囲の人への健康にも影響を及ぼすため、新型タバコ※も含めた受動喫煙防止の観点からも、さらなる喫煙率の減少を目指していきます。

アルコールは多量摂取を継続することにより、心身の健康を損ない社会生活にも大きな影響を及ぼすことが知られています。適正飲酒の知識と行動により健康被害を防ぐように支援していきます。

アルコールは多量摂取を継続することによって、生活習慣病を引き起こ

※新型タバコとは

無煙タバコ（嗅ぎタバコ、ゼロスタイル：JT）、スヌース、いわゆる電子タバコ（Electronic-cigarette）、非燃焼・加熱式タバコなどのこと。

#### ライフステージ別

##### 【妊娠期】

《目標（めざす姿）》

◇妊娠中の喫煙・飲酒が及ぼす母体や胎児への悪影響を知り正しい知識をもつことができる。

◇喫煙・飲酒をせず、妊娠期を過ごすことができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実測値	平成33年度	平成38年度
妊婦の喫煙率	4.0	2.0	0.0
妊婦の飲酒率	0.7	0.4	0.0

《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
妊娠届出時に禁煙・禁酒の必要性について説明します。	健康支援課
妊婦とその家族に適切な情報を提供します。	子ども教育課（子育て支援センター）

《主な事業》

妊娠届出時の面接

親子きずなの教室での啓もう

## 【乳幼児期（0～5歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇タバコの害を受けずに健康に成長できる。
- ◇家族の飲酒による害を受けずに健康に成長できる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
母の喫煙率	8.3	減少	減少
父の喫煙率	40.8	減少	減少

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
乳児相談や幼児健康診査で禁煙・適正飲酒を呼び掛けます。	健康支援課
子育て支援センター・子ども園・保育所・幼稚園で、禁煙・適正飲酒を呼び掛けます。	子ども教育課（子ども園・保育所・幼稚園・子育て支援センター）

### 《主な事業》

乳児相談や幼児健康診査

健康教育（適正な飲酒量の掲示など）

## 【学齢期・青年期（6～19歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇喫煙・飲酒に関して正しい知識を身につけることができる。
- ◇未成年者の喫煙は、成長を妨げるばかりではなく、タバコへの依存を強めるため喫煙をしない。
- ◇未成年者の飲酒は、急性アルコール中毒や臓器障害をおこしやすく、飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症リスクが高くなるため飲酒しない。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
未成年者の喫煙率	—	減少	0.0
未成年者の飲酒率	—	減少	0.0
健康教育（喫煙）の実施率	100.0	100.0	100.0
健康教育（アルコール）の実施率	80.0	100.0	100.0

《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
未成年者の喫煙防止・飲酒の害についての普及啓発に努めます。	健康支援課
学校での健康教育を継続して実施し、新型タバコによる害も含め、内容を充実します。	子ども教育課 学校

《主な事業》

学校の授業を通じた普及啓発

P T A向け啓発事業

小児生活習慣病予防教室での健康教育

【青年期・壮年期・高齢期（20歳以上）】

《目標（めざす姿）》

- ◇喫煙の害について、正しい知識をもち、行動ができる。
- ◇適正飲酒についての正しい知識をもつことができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実測値	平成33年度	平成38年度
成人の喫煙率	14.3	12.0	10.0
成人の飲酒率	46.4	40.0	30.0
1日2合以上の飲酒率	13.7	12.0	10.0

《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
喫煙や受動喫煙の害及び、適正飲酒についての普及啓発に努めます。	健康支援課 社会福祉課
新型タバコにも紙巻きタバコと同様に喫煙による健康問題・受動喫煙による健康被害があることについての知識の普及啓発に努めます。	健康支援課
禁煙相談の受付、禁煙外来の紹介など、市民の禁煙に関する行動を支援します。	健康支援課 社会福祉課
職場における禁煙や市内各施設内での勤務時間中における全面禁煙を推進します。	健康支援課 社会福祉課 総務課 生涯学習課

《主な事業》

広報紙などによる正しい知識の普及

健康教育

禁煙外来受診のためのリーフレットの配布

結核肺がん検診時にタバコの害の啓もう・普及

依存症対策

## 第5章（基本目標5） 運動の推進

### 【取り組み全体の方向性】

継続的な運動習慣は、生活習慣病の予防に効果があるばかりでなく、メンタルヘルスや介護予防にも効果をもたらすなどの、運動に関する知識の普及を図ります。

子どものころから多くの人々が、日常生活の中で無理なく体を動かす習慣を身につけられるよう支援します。

### ライフステージ別

#### 【乳幼児期（0～5歳）】

##### 《目標（めざす姿）》

- ◇体を動かすことの楽しさを知ることができる。
- ◇規則正しい生活を送り、元気に活動ができる。

##### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
21時までには寝ている子どもの割合	24.7	30.0	40.0
1日2時間以上DVDなどを視聴している子どもの割合	—	減少	減少

##### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
幼児健康診査時に、生活習慣の確立（身体活動の推進）に向けた保健指導・栄養指導の充実を図ります。	健康支援課 子ども教育課 （子ども園・保育所・幼稚園・子育て支援センター）
親子で運動できる場を提供します。	
幼児の生活習慣確立（身体活動の推進）に向け、保育所や子育て支援センターなどとの連携を図ります。	

##### 《主な事業》

#### 幼児健康診査・乳児相談

幼児健康診査などで、保健師や管理栄養士が体を動かすことの大切さや、規則正しい生活を送ることの大切さを助言します。

#### 子育て支援事業

親子で行う体操教室やヨガ教室を実施しています。その他の教室でも体を動かす楽しさを親子で体験できるよう工夫しています。

#### 校庭・子ども園などの園庭開放

地域の子どもたちの遊び場として、小学校、子ども園、保育所及び幼稚園の校庭・園庭を開放しています。

その他、親子きずなの教室（両親学級）や離乳食教室、健康教育や訪問指導などの場を活用し乳幼児や保護者に体を動かす遊びの必要性を周知します。

## 【学齢期（6～17歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇身体活動が心身の健全な発育に重要であることが理解できる。
- ◇規則正しい生活を実践することができる。
- ◇自分に合った食事や運動の習慣を身につけることができる（適正体重の維持）。
- ◇十分な睡眠をとることができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）		実績値	平成33年度	平成38年度	
毎日朝食を食べている子どもの割合	小学生	92.6	95.0	100に近づける	
	中学生	89.5	95.0	100に近づける	
21時までに寝ている子どもの割合	小学生	26.0	28.0	30.0	
肥満傾向児の割合	小学生	男子	11.3	減少	減少
		女子	7.9		
	中学生	男子	13.5		
		女子	13.2		

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
規則正しい生活の確立を図るため、学校保健との連携を図ります。	健康支援課 学校
食生活と身体活動のバランスをとることや、規則正しい生活を習慣化するため、小児生活習慣病予防教室などの健康教育の充実を図ります。	
地域スポーツクラブの活性化と支える人材育成に努めます。	生涯学習課

### 《主な事業》

#### 小児生活習慣病予防教室

保健師、管理栄養士が生活習慣病予防について、栄養・運動・休養の側面から講話をします。

生活習慣病予防には食生活だけでなく、適正体重の維持や体を動かすことも必要であることを周知していきます。

#### 学校保健委員会（小・中学校での運動の充実）

地域スポーツクラブの活動の様子





## 【青年期（18～39歳）から壮年期（40～64歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇日常生活の中で身体活動を増やすことができる。
- ◇身体活動が、健康の保持増進に必要であることを認識することができる。
- ◇自分に合った食事や運動の習慣を身につけることができる（適正体重の維持）。

### 《数値目標》

#### （青年期）

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	21.7	23.0	25.0
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	59.1	61.0	63.0

#### （壮年期）

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	30.5	32.0	33.0
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	46.9	48.0	50.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
運動習慣がある人の増加に努めます。	健康支援課 生涯学習課 観光プロモーション課 市民課（協働）
運動の効果、日常生活で身体活動を増やす工夫、バランスのとれた食事についてなど、知識の普及啓発に努めます。	
健康づくりに関わる各種団体の育成及び支援をします。	
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	

### 《主な事業》

#### 健康教室（楽ラク筋トレ教室）

自宅でも気軽にできる運動を紹介し、体を動かす楽しみを体験してもらうための教室を開催しています。ロコモティブシンドロームについての周知や予防対策の普及に努めます。



## 【高齢期（65歳以上）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇運動を習慣化し、継続することによりロコモティブシンドロームや要介護状態になることを予防し健康寿命を延伸することができる。
- ◇年齢や能力に応じて、できる範囲の運動を継続して行うことができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合			
特定健康診査受診者	42.3	44.0	46.0
後期高齢者健康診査受診者	47.4	48.5	50.0
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合			
特定健康診査受診者	56.3	58.0	60.0
後期高齢者健康診査受診者	62.8	64.0	65.0
週に1回以上は外出している人の割合	78.5	80.0	82.0
15分位続けて歩いている人の割合	61.7	63.0	65.0
この1年間に転んだことがある人の割合	32.5	31.0	30.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
運動習慣がある人の増加に努めます。	健康支援課 生涯学習課 観光プロモーション課 市民課（協働）
ロコモティブシンドローム予防や介護予防における食事や運動に関する知識の普及に努めます。	
日常生活で身体活動を増やす工夫などについて普及啓発に努めます。	
健康を支援し合える仲間づくりを目指した、健康づくり教室を開催していきます。	

### 《主な事業》

#### 介護予防教室（健康教育）

高齢者にとって、無理なく継続できる運動について学ぶ機会を提供します。

#### 介護予防体操説明会

行政区や社会福祉協議会、地域づくり協議会などと連携し、フレイル※予防に着目した介護予防体操を理学療法士と協働し、普及啓発を図ります。

※フレイルとは

健常と要介護状態との中間的な段階であり、生活機能障害や死亡などの転帰に陥りやすい状態です。フレイルは身体機能問題のみならず、精神・心理的問題も含まれます。

#### 高齢者体力測定

高齢者が自身の体力を確認する機会を提供します。

## 第6章（基本目標6）

### 休養・こころの健康づくりの推進・自殺対策計画

#### 【自殺対策計画としての位置づけ】

我が国の自殺による死亡者数は減少傾向にあるものの、依然として高い水準で推移しています。「自殺対策基本法」は、基本理念を定め、国・地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策を総合的に推進して、国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的として制定されました。平成28年の改正では、誰もが生きることの支援を受けられるよう「市町村自殺対策計画」を策定することとされました。

また、国が推進すべき基本的かつ総合的な自殺対策の指針として、同法に基づき「自殺総合対策大綱」が定められています。生きることの包括的な支援の推進、関連施策との有機的な連携の強化、関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進などにより、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

本市は健康づくり推進計画の中に自殺対策計画を位置づけ、自殺対策を含めたこころの健康づくりを推進していきます。

#### 《数値目標》

(人)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
自殺死亡率（人口10万人当たり）※	41.4	35.0	29.0

※自殺死亡率(人口10万人当たり)＝人口10万人当たりの自殺者数。自殺者数÷人口×100,000人。

#### 【取り組み全体の方向性】

こころの健康を保つため、栄養・運動・休養のバランスを保ち、いきいきと自分らしく過ごせる取り組みを関係機関と連携して実施していきます。

また、子どもの頃から、自分のこころと身体を健康を意識し、自ら行動し、生涯を通じて健やかな生活を送ることができるよう支援していきます。

#### ライフステージ別

##### 【乳幼児期（0～5歳）】

##### 《目標（めざす姿）》

- ◇良好な母子愛着関係を形成し、自己肯定感を育むことができる。
- ◇1日3食しっかりと、バランスよく食べることができる。
- ◇毎日楽しく身体を動かし、早寝・早起きができる。

#### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
1日3食を食べている子どもの割合	95.2	97.0	100.0

21時までには寝ている子どもの割合	24.7	30.0	40.0
初回訪問でのEPDS※9点以上の産婦の割合	10.6	減少	減少

※EPDS（エディンバラ産後うつ病自己質問票）とは

産後のうつ状態を早期に把握し、産婦に対して効果的な支援を行うために活用されるスクリーニングテスト（質問票）です。9点以上になると産後うつ病を疑い支援を行う基準とされています。

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
妊婦面接や親子きずなの教室・乳幼児健康診査・育児相談時に乳幼児期からの生活習慣の確立を目指した保健・栄養相談の充実を図ります。	健康支援課 子ども教育課（子育て支援センター）
保護者自身の生活習慣の見直しが図れるよう、子ども園・保育所や幼稚園及び子育て支援センターとの連携のもと推進していきます。	健康支援課 子ども教育課（子ども園・保育所・幼稚園・子育て支援センター）
子どもが健全に育つよう、母子保健担当課に相談窓口を、子育て支援担当課には教育相談センターを設置し、児童虐待防止対策の強化に努めていきます。	学校

### 《主な事業》

#### 乳幼児健康診査・育児相談

健康診査の場において、発育・発達の確認を行うとともに、生活習慣や栄養・育児養育に関する相談を実施します。乳幼児期に「愛着」を育む子育て、子育て支援のための相談・教育を行います。

幼児健康診査の場において、子どもの発達の確認をしながら母の育児ストレスや心配ごとに関することまで、様々な内容の相談に応じます。



#### 乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん訪問事業）

家庭の孤立化を防ぎ、子どもの健全な育成環境を図るため、生後4か月までの乳児のいる家庭を訪問し、母の抱えている様々な不安や悩みを聞き子育て支援に努めます。

訪問員が、「ストレスなく子どもを育てる」子育て方法について講習を受けている様子です。



## 「教育相談センター」の設置

近年、「子どもの発達の様子が気になる」「家族の中で子どもの養育について考えが一致しない」など、子どもの発達・養育に関する問題や児童生徒の不登校が増加しており、報道などで取り上げられることも多くなりました。本市でも同様の相談が多く寄せられるようになってきています。

本センターのスタッフ10名（臨床発達心理士、特別支援教育士、保健師、児童福祉司をはじめ、発達や教育相談を専門に学んできた者、不登校児童生徒に専門的にかかわる機関での勤務経験者、学校教育の専門家など）が、相談者の心に寄り添いながら、未来に希望がもてるよう、一緒に考え、心の安定がはかれるよう、支援します。

また、同センターの職員が対応するだけでなく、関係機関と連携したり、専門の機関を紹介したりすることも行っています。

学校以外の場での学習を確保したり支援したりするため、適応指導教室も教育相談センター業務として始めました。面談や適応指導教室は、丸山分庁舎だけでなく各地区に出向いて行うなど、お子さんやご家庭の状況に応じて柔軟に対応いたします。

なお本事業は、0歳から18歳までのお子さんを対象としています。

## 【学童期（6～17歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇生命の大切さを知り、自分も周りの人も大切と考えることができるようになる。
- ◇早寝・早起きをして、睡眠を十分とり休養の必要性が理解できるようになる。
- ◇1日3食しっかり食べ、栄養のバランスについて理解を深め、生活の中で実践できるようになる。
- ◇運動習慣の定着が図れるようになる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）		実績値	平成33年度	平成38年度
毎日朝食を食べている子どもの割合	小学生	92.6	95.0	100に近づける
	中学生	89.5	95.0	100に近づける
21時までに寝ている子どもの割合	小学生	26.0	28.0	30.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
保護者自身の生活習慣の見直しから子どもの生活習慣の是正が図れるよう、学校保健との連携のもと小児生活習慣病予防教室の充実を図ります。	健康支援課 子ども教育課 教育総務課（給食センター） 学校

子ども教育課や学校との連携を図り、児童虐待や不登校支援、メンタルヘルスケアに努め、思春期のこころの健康づくりを図ります。	健康支援課 子ども教育課（子育て支援センター） 社会福祉課 学校
学校保健と連携し、性教育の充実を図ります。また、赤ちゃんや子どもとふれあう機会を通して、生命の大切さを学べる場を提供します。	
運動、休息、睡眠及びアルコールとこころの健康との関連について啓発に努めます。	

## 《主な事業》

### 小児生活習慣病予防教室

睡眠、休息を含めた生活習慣病の正しい知識について学習します。児童、生徒だけでなく、保護者にも参加を促すことで、家庭における生活習慣の是正を図っていきます。

### スクールカウンセラーや特別支援教育支援員の配置

児童の不登校・いじめ問題などの対応に、心理学の専門相談員としてスクールカウンセラーを学校に派遣します。また、発達に課題のある児童への対応について専門的な支援をする特別支援教育支援員を学校に配置します。

### 学校保健事業での健康教育

小学校や中学校における性教育の充実を図ります。



### 「いのちを大切にするキャンペーン」の実施（平成7年度より実施）

子どもたちが「いじめ」を苦に、自ら命を絶つということが、大きな社会問題となっています。そこで県教育委員会は、「いじめ」撲滅に向けた指針を示しています。これを受け、各学校は、学校の特色・地域の実情に応じて、いじめ、命の大切さ、思いやりの心、人権、規範・マナーなどをテーマに、児童生徒が主体となった取組や、保護者・地域住民等との連携を図る取組を行っています。

### 「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」の実施

児童生徒の問題行動等（暴力行為、いじめ、不登校、自殺）について、全国、県、市内の状況を調査・分析することにより、教育現場における生徒指導上の取組を、より一層、役立てるための調査です。

本調査をとおして、児童生徒の実態を把握し、分析することで、問題行動等の未然防止、早期発見・早期対応へとつなげています。

## 「いじめ防止対策研修会及び自殺予防対策研修会」への参加

小中学校の教職員（主に管理職、生徒指導主任、教育相談担当）が県主催の研修に参加、教職員としての資質の向上をはかっています。

いじめ防止対策研修会では、いじめ問題の理解、いじめの未然防止、早期発見、迅速かつ適切な対応についての研修を実施するとともに、いじめ問題に組織で対応するための資質の向上、また、いじめの未然防止や早期発見に向けた有効な活動の実践例をもとに研修を行い、いじめの重大事態を防止するために学校職員と連携した対応の在り方の習得を目指します。

児童生徒の自殺予防対策研修会では、児童生徒の自殺予防に必要な基礎的知識の習得と理解を図るとともに、児童生徒の自殺に係る事後対応について、適切な対応に必要な知識の習得と理解を図り、各学校において、児童生徒の自殺予防対策の推進者としての資質の向上を図ることを目指します。

## 【青年期（18～39歳）から壮年期（40～64歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇こころの健康を保つため、栄養・運動・休養のバランスを保てるようにする。
- ◇自分自身の生活習慣を見直し、こころのケア・消費者被害対策に関する知識を習得する。
- ◇自分自身に合ったストレス解消法や生きがいづくりを行うことができる。

### 《数値目標》

#### （青年期）

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	22.7	20.0	18.0
日常生活において歩行又は同などの身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	59.1	61.0	63.0
睡眠で休養が十分とれている人の割合	70.7	72.0	74.0

#### （壮年期）

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
朝食を抜くことが週に3回以上ある人の割合	10.3	9.0	8.0
日常生活において歩行又は同などの身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	46.9	48.0	50.0
睡眠で休養が十分とれている人の割合	76.9	78.0	80.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
規則正しい生活習慣の確立のため健康相談を実施します。 また生活困窮者に対する生活全般にわたる困りごとの相談や、消費生活相談の窓口を設置します。	健康支援課 社会福祉課 商工課

健康を支援し合える仲間との健康教室、ストレスを溜めないよう趣味や生きがいを見つけ実践できる公民館講座を開催します。	健康支援課 生涯学習課（公民館）
メンタルヘルス対策の充実と、こころの健康保持のため、セルフケア知識の普及、生活困窮者支援、消費者被害対策などに関する情報提供、関係機関との連携に努めます。	健康支援課 社会福祉課 商工課

## 《主な事業》

### 検診事後の健康相談、随時の健康相談

健康相談で個々の生活習慣の見直し・改善を図ります。

### 生活困窮者自立相談支援事業

生活に困りごとや不安を抱えている場合は、支援員が相談を受けて、どのような支援が必要かを相談者と一緒に考え、具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

### 消費生活相談窓口の設置

身に覚えのない請求や悪徳商法など消費生活に関するトラブル解決のため専門の「消費生活相談員」が週2回、助言、アドバイスを行います。

また、広報みなみぼうそうで消費生活に関するコラムを毎月連載し、市民への周知・啓発を行います

### 生活習慣病予防教室、楽ラク筋トレ教室

生活習慣病や運動方法に関する知識・技術を身につける健康教育を実施します。

### 公民館講座の開催、サークル活動の紹介

趣味や生きがいを見つけ仲間と実践できるように、公民館講座を開催したり、サークル活動を紹介したりします。



### 各種相談窓口の紹介

安房健康福祉センターによる健康相談、心の健康のつどい、こころの電話相談、生活困窮者自立相談支援事業、司法書士による無料相談、法テラスなど専門相談窓口を紹介します。

### メンタルヘルスやワークライフバランス※に関する情報提供

広報紙などによる情報発信、自殺対策強化月間やうつ病予防、ゲートキーパー※に関する啓発パンフレットやポスターの掲示をします。

※ワークライフバランスとは

ワーク（仕事）とライフ（仕事以外の生活）を調和させ、性別・年齢を問わず、誰もが働きやすい仕組みをつくることです。



※ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。

**関係機関との連携による事業の開催**

安房健康福祉センターや市町村、医療機関などの共催による「安房地域心の健康のつどい」を開催し、心の健康づくりに関する普及啓発のため講演や展示販売などを実施します。

**【高齢期（65歳以上）】**

《目標（めざす姿）》

◇地域社会とのつながりを持ち、閉じこもりや孤立を防ぎ、積極的に社会参加ができる。
◇子どもたちやその親世代との交流など、世代を超えた交流を持つことができる。
◇生きがいを持ち、介護予防に取り組むことができる。

《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
週に1回以上は外出している人の割合	78.5	80.0	82.0
地域活動に参加している人の割合	41.7	43.0	45.0
近所の人とほとんどつきあいのない人の割合	28.4	27.0	25.0

《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
地域の組織との連携を図り、介護予防活動を通して地域で活躍する高齢者の社会参加の促進を図ります。 また、高齢者の孤立や引きこもりを防止するため、高齢者を見守り、高齢者と地域、高齢者同士がつながり合う仕組みづくりに努めます。	健康支援課 社会福祉課
規則正しい生活習慣の確立のため健康相談を実施します。 また生活困窮者に対する生活全般にわたる困りごとの相談や、消費生活相談の窓口を設置します。	健康支援課 社会福祉課 商工課
メンタルヘルス対策の充実と、こころの健康保持のため、セルフケア知識の普及、生活困窮者支援、消費者被害対策などに関する情報提供、関係機関との連携に努めます。	

《主な事業》

**介護予防事業**

各地域の老人クラブや社会福祉協議会と連携し、「高齢者のつどい」や「高齢者ふれあいの日」などに、幼稚園や小学校の子どもたちと異世代交流を図ります。

また、地域の集会所などで介護予防の一環として活動している「曲げダル寄合所」とともに活動拠点のひとつとして、普及啓発を図ります。

## 地域見守り活動

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、「高齢者見守りネットワーク事業」の拡充、ゲートキーパーの普及啓発を行い、地域の力で安心・安全の確保に努めていきます。

特に、認知症の徘徊に関する対策での地域の見守り活動では、認知症の人が徘徊しても安心な地域づくりを推進する中で、「曲げダル寄合所」※の活動を推進していきます。

※曲げダル寄合所とは

南房総市のシンボリック的存在である海女さんの命綱ともいえる仕事道具のひとつである「曲げダル」にちなみ命名した地域の高齢者の見守りを中心とした活動です。曲げダル寄合所には、①認知症・高齢者の見守り拠点、②学ぶ場、③地域の人が集う場という機能があります。行政だけでなく、医療・介護・福祉の専門職・各種関係団体と住民との多職種・異職種の多様な集まりから意見聴取をし、高齢者の見守りについて検討します。



曲げダル寄合所で健康教育



見守りのグループワーク

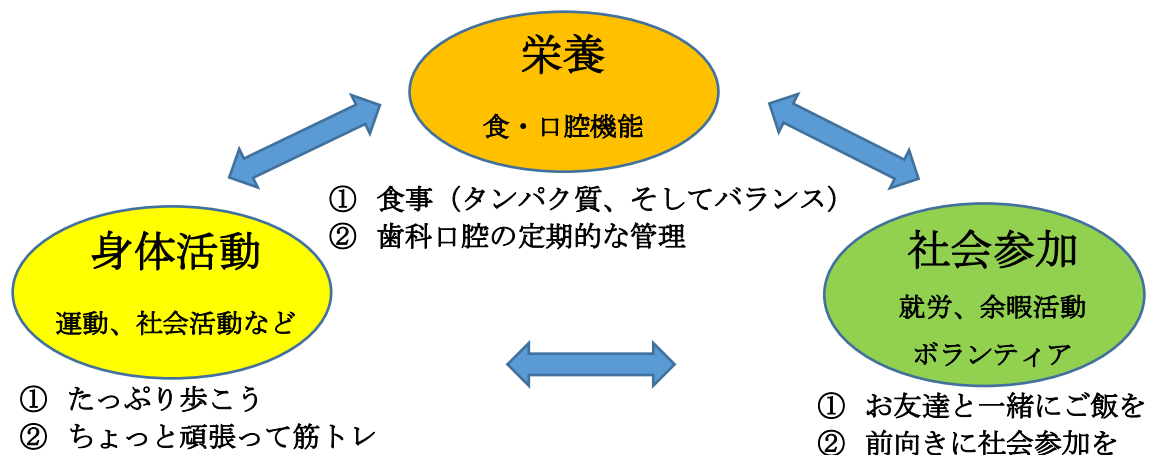
## 健康教育・健康相談

老人クラブやいきいきサロンに保健師や管理栄養士が出向き、閉じこもり予防・フレイル※予防の大切さを伝え、高齢者の集いの場への参加を促します。

※フレイルとは

健常と要介護状態との中間的な段階であり、生活機能障害や死亡などの転帰に陥りやすい状態です。フレイルは身体機能問題のみならず、精神・心理的問題も含まれます。

## フレイル予防：健康長寿のための『3つの柱』



## 第7章（基本目標7）

### 子どもが健やかに育つための取り組みの推進

#### 【取り組み全体の方向性】

次世代を担うすべての子どもが健やかに育つよう、保護者への育児支援を図り、親子が安心して笑顔で生活することができるよう支援します。  
また、地域でも子どもを見守り、大切に育てられるよう支援します。

#### ライフステージ別

##### 【妊娠期】

###### 《目標（めざす姿）》

- ◇妊婦やその家族が、妊娠から出産まで安全に安心して過ごすことができる。
- ◇安心して子どもを産み育てるための健康に心がけることができる。
- ◇かかりつけ医（医師及び歯科医師）をもち、定期的に健康診査や検査を受けることができる。
- ◇出産や育児に向けた環境を整えることができる。

###### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
妊娠11週以下での届出の割合	94.7	95.0	96.0
妊娠届出における保健師の面接実施率	100.0	100.0	100.0
妊婦の喫煙率	4.0	2.0	0.0
妊婦の飲酒率	0.7	0.4	0.0
妊娠してうれしかったと思う妊婦の割合	84.1	86.0	88.0

###### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
不妊・不育の相談窓口の周知を図ります。	健康支援課
妊娠届出時のアンケートにより支援が必要な妊婦を把握し、切れ目ない支援を提供します。	健康支援課 子ども教育課 社会福祉課
妊娠中の健康管理に必要な知識の普及啓発を図ります。	子ども教育課 (子育て支援センター)
両親学級で仲間づくりの場を提供します。	

## 《主な事業》

### 母子健康手帳の交付

全ての妊婦に保健師が面接し、安心して妊娠生活を送られるように必要な情報を提供します。また、妊娠届出時にアンケートを実施し、妊婦の身体的・精神的・社会的状況について把握し、必要な支援を行います。

### 医療機関委託妊婦健康診査

定期的に体調管理ができるように、妊婦健康診査の受診票を交付します。

### 両親学級（親子きずなの教室）

妊婦とその家族を対象に出産、分娩、育児への正しい知識の普及を図るとともに、仲間づくりの場を提供します。



### 妊婦訪問指導など

必要に応じて家庭訪問や電話・面接による相談を行い、出産・育児に向けて支援します。

## 【乳幼児期（0～5歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇規則正しい生活習慣を身につける。
- ◇健やかに育つ環境を作ることができる。
- ◇病気や事故から子どもを守ることができる。
- ◇子どものかかりつけ医（医師・歯科医師）をもち、健康診査や適切な医療を受けることができる。
- ◇親子が基本的信頼関係を育むことができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
低出生体重児の出生の割合	9.0	減少	減少
初回訪問でのEPDS※9点以上の産婦の割合	10.6	減少	減少

産後、退院してからの1か月程度、助産師や保健師などからの指導、ケアは十分に受けることができた産婦の割合	90.9	92.0	94.0	
幼児健康診査の受診率	1歳6か月児健康診査	91.6	93.0	95.0
	3歳児健康診査	97.1	98.0	98.0
1歳6か月児健康診査受診時に、麻しん風しんの予防接種が済んでいる子どもの割合	90.5	92.0	95.0	
かかりつけ医師をもっている子どもの割合	—	増加	増加	
かかりつけ歯科医師をもっている子どもの割合	—	増加	増加	
ゆったりとした気分で過ごせる時間がある母親の割合	股関節検診（乳児相談）	83.6	85.0	87.0
	1歳6か月児健康診査	71.1	73.0	75.0
	3歳児健康診査	70.7	72.0	74.0
父親が育児に協力していると思っている母親の割合	60.7	62.0	65.0	
下記に1つでも該当していると回答した保護者の割合 この数か月の間に、①しつけのし過ぎがあった②感情的に叩いた③乳幼児だけを家に残して外出した④長時間食事を与えなかった⑤感情的な言葉で怒鳴った⑥子どもの口をふさいだ⑦子どもを激しく揺さぶった	股関節検診（乳児相談）	18.0	16.0	14.0
	1歳6か月児健康診査	16.8	14.0	12.0
	3歳児健康診査	41.4	40.0	38.0

※EPDS（エディンバラ産後うつ病自己質問票）とは

産後のうつ状態を早期に把握し、産婦に対して効果的な支援を行うために活用されるスクリーニングテスト（質問票）です。9点以上になると産後うつ病を疑い支援を行う基準とされています。

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
乳幼児健康診査などで発育発達状況の確認と子育て環境の把握を行い、個人や家庭環境の多様性を認識し支援に努めます。また、未受診者についても子どもの状況把握を行い、虐待予防に努めます。	健康支援課 子ども教育課 (子ども園・保育所、幼稚園・子育て支援センター)
子どもと保護者の育児支援や専門的な相談を行い、親子の健康増進と虐待予防に努めます。また、関係機関との連携を図り育児支援を実施します。	社会福祉課
病気や事故から子どもを守るため、事故予防の知識の普及啓発、予防接種の勧奨、医療費の助成を行います。	健康支援課 社会福祉課 子ども教育課
かかりつけ医（医師、歯科医師）をもつことを推進します。	健康支援課

## 《主な事業》

### 新生児・産婦訪問指導、乳幼児訪問指導

新生児（生後28日未満）及び乳幼児の家庭訪問を行います。

新生児は出生通知書及び低体重児出生届出書などで把握し、全員に訪問できるように努めます。その他、乳幼児健康診査などで必要性があった人に訪問します。

### 乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん訪問事業）

生後4か月までの赤ちゃんのいる家庭に、こんにちは赤ちゃん訪問員や保健師が家庭訪問し、子育てに関する不安や悩みの相談、子育て支援に関する情報提供を行います。

### 医療機関委託乳児健康診査

3か月から6か月及び9か月から11か月で受けられる健康診査の受診票を交付し、健康診査を受けることができます。

### 乳児相談

乳児を対象に保健、栄養及び歯科相談などを実施します。

### 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査

医師・歯科医師の診察、発育発達の確認、保健、栄養及び歯科相談などを実施します。



### 2歳児歯科健康診査

歯科医師の診察、発育発達の確認、保健、栄養及び歯科相談などを実施します。

### 子育て支援事業

主に就園前のお子さんと家族を対象に、遊び場の提供や各種教室を実施します。

### 予防接種事業

予防接種法に基づき定期接種を実施します。計画的に予防接種が受けられるよう支援します。

### 子ども医療費助成事業

中学3年生までの子どもの医療費を助成します。

## 【学齢期（6～17歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇心身の健康の大切さを知り、自らの健康の向上に努めることができる。  
 ◇今後、産み育てる世代が正しい知識をもって、ライフプランをイメージできる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）			実績値	平成33年度	平成38年度
痩身傾向児の割合	小学生	男子	1.5	減少	減少
		女子	1.0		
	中学生	男子	0.2		
		女子	2.0		
肥満傾向児の割合	小学生	男子	11.3	減少	減少
		女子	7.9		
	中学生	男子	13.5		
		女子	13.2		
二種混合の接種率			83.3	85.0	86.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
学校保健と連携し、健康や性に関する教育事業を通して自立に向けて健康な暮らしができるよう支援します。	健康支援課 子ども教育課 (子ども園、保育所、幼稚園、子育て支援センター) 学校
自身のライフプランを抱く機会として、学校保健と連携し赤ちゃんや子どもとふれあう場などを提供します。	
病気や事故から子どもを守るため、事故予防の知識の普及啓発、予防接種の勧奨、医療費の助成を行います。	健康支援課 社会福祉課 学校

### 《主な事業》

就学時健康診査・定期健康診断

特別支援教育

健康教育

予防接種事業

子ども医療費助成事業

体験学習（小学校・中学校）

## 【青年期（18～39歳）】

### 《目標（めざす姿）》

- ◇安心して子どもを産み育てるために自分自身の健康に心がけることができる。
- ◇不妊・不育の悩みをもつ女性や家族が相談や支援を受けることができる。
- ◇子育てに悩んだときは相談することができる。
- ◇子どもの成長発達の見通しをもって子育てができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）		実績値	平成33年度	平成38年度
乳がん検診受診率		17.0	20.0	23.0
子宮頸がん検診受診率		15.3	18.0	20.0
揺さぶられっ子症候群を知っている保護者の割合		98.2	99.0	100.0
子どもの社会性の発達過程を知っている保護者の割合	生後半年から1歳ごろまでの多くの子どもが「親の後追い」をすると知っている	88.5	90.0	92.0
	1歳半から2歳ごろまでの多くの子どもが「何かに興味をもったときに指さして伝えようとする」ことを知っている	98.0	99.0	100.0
	3歳から4歳ごろまでの多くの子どもが「他の子どもから誘われれば遊びに加わろうとする」ことを知っている	89.6	91.0	93.0
育てにくさを感じたときに相談先を知っているなど、何らかの解決する方法を知っている保護者の割合		84.9	87.0	89.0
3歳児健康診査にて、家族がむし歯予防に協力してくれる割合		83.7	85.0	87.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
不妊・不育の相談窓口や特定不妊治療の医療費助成事業についての周知を図ります。	健康支援課
妊娠・出産・育児などに関する知識の普及を図るとともに、安心して子育てができる環境づくりを支援します。	健康支援課 子ども教育課 (子育て支援センター)

### 《主な事業》

子育て支援センター事業

健康教育

健康相談

各種がん検診



## 【壮年期（40～64歳）】

### 《目標（めざす姿）》

◇子どもの健やかな成長を見守り、育む地域づくりができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
この地域で今後も子育てをしていきたい保護者の割合	93.2	95.0	97.0
3歳児健康診査にて、家族がむし歯予防に協力してくれる割合	83.7	85.0	87.0

### 《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
妊娠・出産・育児などに関する知識の普及を図るとともに理解者を増やし、安心して子育てができる環境づくりを支援します。	健康支援課 子ども教育課 (子育て支援センター)
ファミリーサポート事業や育児を支えるボランティアの育成を支援し、子育てしやすい環境づくりに努めます。	
児童虐待の予防や早期発見のために、健康診査や育児相談、訪問指導などの事業の更なる充実に努めます。また関係機関と連携し支援します。	健康支援課 子ども教育課 (子ども園・保育所・幼稚園・子育て支援センター) 学校

### 《主な事業》

こんにちは赤ちゃん訪問事業

健康教育

ファミリーサポート事業

## 【高齢期（65歳以上）】

### 《目標（めざす姿）》

◇子どもの健やかな成長を見守り、育む地域づくりができる。

◇伝承遊びや行事などを子どもたちに伝えることができる。

### 《数値目標》

(%)

項目（事業名称など）	実績値	平成33年度	平成38年度
この地域で今後も子育てをしていきたい保護者の割合	93.2	95.0	97.0
3歳児健康診査にて、家族がむし歯予防に協力してくれる割合	83.7	85.0	87.0

《市の取り組み》

具体的な内容	担当課
地域の高齢者と子どもたちとの交流を促す場を提供します。	子ども教育課 （子育て支援センター） 市民課（協働） 学校 生涯学習課（公民館） 健康支援課
ファミリーサポート事業や育児を支えるボランティアの育成を支援し、子育てしやすい環境づくりに努めます。	健康支援課 子ども教育課 （子育て支援センター）

《主な事業》

子育て支援事業、健康教育

子育て支援センター 運動会の様子



異世代交流事業

高齢者のつどい

高齢者ふれあいの日

## 資料編

## 南房総市健康づくり推進協議会設置要綱

### (設置)

第1条 総合的な健康づくり対策を積極的に推進するため、南房総市健康づくり推進協議会(以下「推進協議会」という。)を設置する。

### (所掌事項)

第2条 推進協議会は、市民の総合的な健康づくりのための計画策定及び進捗管理するために必要な意見等を取りまとめ、市長に提出するものとする。

### (組織)

第3条 推進協議会は、委員10人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 知識経験を有する者
- (2) 関係行政機関及び学校の代表者
- (3) 保健医療関係団体及び民間団体代表者
- (4) 社会教育関係団体代表者

### (任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、関係行政機関及び学校の代表者、保健医療関係団体及び民間団体代表者、社会教育関係団体代表者たる委員の任期は、当該職にある期間とする。

2 委員に欠員が生じた場合は、速やかに補充するものとする。

3 前項の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (役員)

第5条 推進協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、推進協議会を代表し、会務を統轄するとともに、会議の議長となる。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

### (会議)

第6条 推進協議会の会議は、必要に応じて会長が招集する。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

### (庶務)

第7条 推進協議会の庶務は、健康支援課において処理する。

### (委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、推進協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

### 附 則

1 この要綱は、平成28年10月1日から施行する。

2 この要綱の施行日以後、最初に委嘱された委員の任期は、第4条の規定にかかわらず、平成30年3月31日までとする。

南房総市健康づくり推進協議会委員名簿

(任期：平成29年1月25日～平成30年3月31日)

委嘱区分	氏名	所属・役職
(1) 知識経験を有する者	寺澤 利郎	議会福祉委員会委員長
	早川 敏男	民生委員児童委員協議会会長
(2) 関係行政機関及び学校の代表者	松本 良二	安房健康福祉センター長
	庄司 智子	校長会会長
(3) 保健医療関係団体及び民間団体代表者	鈴木 孝徳	南房総市立富山国保病院病院長
	出口 晃	安房歯科医師会会長
	吉田 幸夫	社会福祉協議会事務局長
	嶋田 颯	老人クラブ連合会会長
	高梨 節子	保健推進員協議会会長
(4) 社会教育関係団体代表者	高橋 嘉弘	スポーツ推進委員連絡協議会会長

南房総市健康づくり推進協議会委員名簿

(任期：平成30年4月1日～平成32年3月31日)

委嘱区分	氏名	所属・役職
(1) 知識経験を有する者	青木 正孝	議会福祉委員会委員
	早川 敏男	民生委員児童委員協議会会長
(2) 関係行政機関及び学校の代表者	松本 良二	安房健康福祉センター長
	吉田 徹	校長会会長
(3) 保健医療関係団体及び民間団体代表者	鈴木 孝徳	南房総市立富山国保病院院長
	岡山 貢一	歯科医院院長
	本橋 清一	社会福祉協議会事務局長
	嶋田 颯	老人クラブ連合会会長
	高梨 節子	保健推進員協議会会長
(4) 社会教育関係団体代表者	渡辺 光伸	スポーツ推進委員連絡協議会会長

計画の策定過程

会 議 等	月 日	内 容
団体などからのヒアリング	平成28年 1月19日	保健推進員協議会会長
	1月20日	子育て支援センター行事参加者
	1月22日	老人クラブ（内房）支部長
	1月22日	老人クラブ（外房）支部長
	1月22日	スポーツ推進委員連絡協議会 会長・副会長
	1月26日	学校給食野菜提供農家
	2月10日	学校給食米提供農家
平成28年度第1回 健康づくり推進協議会	平成29年 1月25日	南房総市健康づくり推進計画（素案） 策定について
パブリックコメントの実施	2月7日 ～3月8日	広報紙及びホームページに掲載した ほか、健康支援課、市民課、朝夷行政 センター、各地域センター及び子育 て支援センターにて素案を公表
平成28年度第2回 健康づくり推進協議会	3月13日	計画のパブリックコメント結果につ いて 南房総市健康づくり推進計画（素案 の修正案）について意見の取りまと め
自殺対策計画策定担当者 会議	平成29年 12月20日	南房総市健康づくり推進計画内にお ける自殺対策計画（素案）の策定につ いて
	平成30年 3月14日	
平成30年度 健康づくり推進協議会	7月26日	



## 南房総市健康づくり推進計画

平成29年度～平成38年度  
平成29年(2017年)3月  
平成30年(2018年)7月 改訂

発行・編集 南房総市保健福祉部健康支援課  
南房総市教育委員会子ども教育課  
南房総市農林水産部農林水産課地域資源再生室  
南房総市保健福祉部社会福祉課  
南房総市商工観光部商工課

住 所 〒294-8701  
千葉県南房総市谷向100番地  
電 話 0470-36-1152  
FAX 0470-36-1133