

VI 市民の健康

1. 歯科保健啓発事業

根拠法令等	佐倉市歯と口腔の健康づくり推進条例		
健康さくら 21 (第 2 次) 【改訂版】目標値 (市の現状) → (目標値)	・よくかんで食べる人の割合	小中高生	31.3% → 50.0%
		60歳代	30.1% → 90.0%
	・6024 達成者の割合		70.1% → 80.0%
	・8020 達成者の割合		53.3% → 60.0%
	・定期歯科健診を受けている人の割合	20歳以上	42.1% → 65.0%

(1) 歯ッピーかみんぐフェア (むし歯予防大会)

主催：佐倉市・印旛郡市歯科医師会佐倉地区

後援：佐倉市教育委員会・印旛保健所・佐倉地区医師会・佐倉市薬剤師会

《目的》

佐倉市民の口腔衛生知識の啓発普及、及び口腔疾患予防の推進を目的とする。

《内容》

- ① 日 時 令和元年 10 月 20 日 (日) 10:00~16:30
- ② 場 所 ウィッシュトンホテルユーカリ 4階
- ③ 対 象 市民
- ④ 周知方法 こうほう佐倉・地域新聞・St aD すたっと・北総 よみうり・オニオン新聞・各施設にポスター掲示・チラシの配布
- ⑤ その他 印旛郡市歯科医師会への委託事業

《実績》

コーナー名	内 容	参加者数 (人)
一般歯科健診コーナー	歯科医師による歯科健診及び相談	164
口腔がん検診コーナー	東京歯科大学口腔外科学医局員による口腔がん健診	232
お薬相談コーナー	佐倉市薬剤師会によるお薬手帳の啓発および薬に関する相談	60
歯みがき指導コーナー	口腔衛生指導	139
	かむ力チェック	138
栄養・運動相談コーナー	栄養・運動に関する相談	58
健康相談コーナー	健康・禁煙に関する相談・希望者に血圧測定	34
体組成測定	体組成測定・パネル展示 (生活習慣予防・ロコモ予防)	127
体験!歯ッピー体操コーナー	口福笑い、嚥下体操、唾液腺マッサージ、佐倉わくわく体操等	75
むし歯予防ポスター展示	小学生図画・ポスター、書写、標語、川柳、作文 (合計 144 点)	

延べ 1,027 人

(2) よい歯のコンクール

《目的》

歯の健康が優れているかたを表彰することにより、市民が生涯にわたって自分の歯で食べられるよう、歯科疾患予防の正しい知識を普及啓発することを目的とする。

《内容》

- ①日 時 令和元年5月12日（日） 9：00～12：00
- ②場 所 健康管理センター
- ③対 象 高齢者の部：80歳以上で自分の歯が20本以上あるかた
(過去に一度も参加していない方)
親子の部：昨年度3歳児健診を受診した児と親で、親子ともにむし歯のないかた
標語の部：市内在住、在勤、在学しているかた
- ④内 容 歯科医師による審査・表彰
佐倉市第一位の高齢者及び親子は、印旛郡市のコンクールに推薦
- ⑤ 周知方法 こうほう佐倉、市のホームページ、歯科医院からの紹介
3歳児健診問診票にて参加希望があり、かつ、むし歯のない児へ案内文個別送付
- ⑥その他 印旛郡市歯科医師会への委託事業

《実績》

年度	高齢者の部(人)	親子の部(組)	標語の部(作品数)	作文の部(作品数)
27	10	11	3	0
28	10	22	2	
29	10	24	4	
30	15	26	2	
元	8	25	2	

※平成28年度より千葉県歯・口の健康啓発作文コンクール廃止のため実施せず。

《考察》

歯ッピーかみんぐフェアについては、多くの方が来場し、盛況のうちに終えることができた。特に口腔がん検診の反響が高く、受診者の72.8%は60歳以上であった。各健診・体験・相談コーナーでは、熱心に質問する方が多く、健康に関する関心の高さが伺えた。今後も歯ッピーかみんぐフェアを市民の健康づくりの機会として啓発していきたい。

よい歯のコンクールについては、高齢者の部8名、親子の部25組の参加があった。高齢者の部は、広報やかかりつけ歯科医からの推薦で申し込んでおり、親子の部は、平成27年度の3歳児健診から問診票にて参加希望をとり、むし歯のない児へ個別に案内文を送付しているため、参加者が多い。

今後もよい歯のコンクールの様子や歯と口の健康づくりについてホームページや広報に掲載することで、8020運動や歯と口の健康づくりの知識について普及啓発を行っていきたい。

2. 市民公開講座

根拠法令等	健康増進法、「健康日本21」、「健やか親子21」										
健康さくら21（第2次） 【改訂版】目標値 （市の現状）→（目標値）	<p>[休養・こころの健康づくり] ・ストレスを解消できている人の割合 成人 62.6% → 70.0% 中・高生 54.7% → 70.0%</p> <p>[生活習慣病(がん検診)] ・がん検診の受診者の割合</p> <table border="0"> <tr> <td>子宮がん</td> <td>5.1% → 50.0%</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>11.4% → 50.0%</td> </tr> <tr> <td>胃がん</td> <td>12.0% → 50.0%</td> </tr> <tr> <td>肺がん</td> <td>16.6% → 50.0%</td> </tr> <tr> <td>大腸がん</td> <td>15.2% → 50.0%</td> </tr> </table> <p>[妊娠・出産・周産期] ・市もしくは病院のマタニティクラスを受講した人の割合 78.3% → 増加傾向へ</p> <p>[歯の健康] ・定期歯科健診を受けている人の割合 20歳以上 42.1% → 65.0%</p>	子宮がん	5.1% → 50.0%	乳がん	11.4% → 50.0%	胃がん	12.0% → 50.0%	肺がん	16.6% → 50.0%	大腸がん	15.2% → 50.0%
子宮がん	5.1% → 50.0%										
乳がん	11.4% → 50.0%										
胃がん	12.0% → 50.0%										
肺がん	16.6% → 50.0%										
大腸がん	15.2% → 50.0%										

《目的》

健康づくりに関する意識向上と普及啓発を図るため、ポピュレーションアプローチとして専門家による市民向けの講演を実施している。

《内容》

- ①対象 市民（制限なし）
- ②方法 業務委託（印旛市郡医師会佐倉地区・印旛郡市歯科医師会佐倉地区）
- ③内容 医師並びに歯科医師等の専門家による講演会を実施した。
- ④周知方法 こうほう佐倉、ポスター、チラシ、新聞折り込み、ホームページで啓発、併せて保健事業の中で紹介した。

《実績》

①医科一覧

年度	テーマ・内容	開催情報
27	失明につながる眼の病気	3月6日（日）音楽ホール 709人
28	蓄膿症（副鼻腔炎）と向き合う ～薬による治療と手術による治療～	2月19日（日）志津コミセン 246人
29	認知症の診断と治療・ケア	2月25日（日）志津コミセン 385人
30	骨粗しょう症とはどんな病気？ ～骨折による寝たきりを防ぐためにできること～	2月24日（日）音楽ホール 620人
元	おしっこお悩み119番	2月23日（日）音楽ホール 400人

②歯科一覧

年度	テーマ・内容	開催情報
27	食べることで歩くことが出来れば人生は幸せ ～あいうべ体操とひろのば体操～	6月7日（日）志津コミセン 262人
28	イキイキ長寿健康法・免疫力を高める方法 ～125歳まで元気に生きる～	6月5日（日）志津コミセン 314人
29	歯を守る食事がからだを守る	6月11日（日）志津公民館 120人
30	小出監督と歯科医師から贈る豊かな未来のためにできること I部 小出監督から学ぶ夢の実現 II部 豊かな人生を送るための秘訣	6月3日（日）志津公民館 111人
元	大きないびき よく寝ている証拠？ 歯並びと関係？	6月23日（日）志津公民館 70人

《考 察》

令和元年度の医師会及び歯科医師会の講演会は、多くの市民が参加したことから市民の健康に関する関心度の高さがうかがえる。

今後開催する講演会についても、多くのかたが参加して頂ける内容を検討し実施する。

3. 食生活改善推進員事業

根拠法令等	食育基本法 第二十二條 2
健康さくら 21 (第 2 次) 【改訂版】目標値 (市の現状) → (目標値)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肥満・やせの割合：20～60 歳代男性の肥満者 27.0% → 減少 <li style="padding-left: 100px;">40～60 歳代女性の肥満者 19.2% → 15.0% <li style="padding-left: 100px;">20 歳代女性のやせの者 17.1% → 15.0% <li style="padding-left: 100px;">40 歳代男性の肥満者 20.8% → 減少 ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の人の割合 59.1% → 80.0% ・ 朝食を必ず食べる人の割合 男性：20 歳代 64.0% → 増加、30 歳代 43.8% → 増加 女性：20 歳代 71.4% → 増加、30 歳代 70.9% → 増加、40 歳代 81.6% → 増加 ・ 食事を一人で食べる子どもの割合 「朝食」：小学生 35.6% → 減少、中学生 43.7% → 減少 「夕食」：小学生 2.7% → 減少

(1) 食生活改善推進員養成講座

《目的》

健全な食生活の普及・啓発を通じた、市民の健康づくりの自主的なボランティア活動を行う食生活改善推進員を養成することを目的に「食生活改善推進員養成講座」を開催する。

《内容》

- ① 対象者：市民（65 歳未満）
- ② 開催時期：令和元年 9 月～令和 2 年 1 月 場所：健康管理センター
- ③ 周知方法：地区回覧、佐倉市のホームページに掲載、広報さくら、ポスター掲示
- ④ カリキュラム：下記のとおり

課	学習内容	時間	講師
1	開講式・オリエンテーション	9:35～10:05	保健師
	佐倉市の健康状況と健康増進計画「健康さくら 21(第 2 次)」 について、佐倉市の保健事業について	10:10～ 11:00	
	食生活の現状と課題	11:05～11:50	
2	食事バランスガイドについて	9:30～10:30	栄養士
	食育の推進について、食育 DVD 視聴	10:35～11:20	〃
	簡単おやつを紹介、試食	11:30～11:50	〃
3	栄養の基礎知識、食品成分表の使い方	9:30～10:25	栄養士
	調理の基本、食品衛生	10:30～10:50	〃
	バランスのとれた食事の調理実習	11:00～12:50	〃
	歯と咀嚼、歯周病対策	13:00～13:40	歯科衛生士
4	生活習慣病予防の概要	9:30～10:20	保健師
	こころと体の健康づくり	10:30～11:00	〃
	高齢期からの健康づくり	11:10～11:50	保健師
課	学習内容	時間	講師

5	生活習慣病予防の食生活について、 適正体重、必要エネルギー量の算出 生活習慣病予防の食事 調理実習 身体活動と運動習慣のある生活	9:30～ 10:50 11:00～12:50 13:00～13:40	栄養士 " 保健師
6	佐倉市の食生活改善推進員活動について、活動 DVD 視聴 各地区の食生活改善推進員を囲んで懇談会 閉校式(修了証書授与)	9:30～10:00 10:00～11:00 11:00～11:30	栄養士 栄養士・保健師 推進員

《実績》

年度・地区別参加者と修了者

(単位：人)

	佐倉	臼井	志津	根郷	和田	弥富	千代田	合計	修了者数	修了率%
平成 27 年度	10	2	5	5	1	0	1	24	24	100
平成 28 年度	5	3	6	1	0	1	5	21	21	100
平成 29 年度	2	2	3	2	2	0	1	12	12	100
平成 30 年度	0	0	3	2	0	1	3	9	6	67
令和元年度	1	5	6	2	0	0	1	15	11	73

(2) 食生活改善推進員研修

《目的》

食生活改善推進員が、地域で食生活の改善や健康づくり等の地区活動を展開していく上で必要な知識・技術に関する研修を行い、推進員の資質の向上を図る。

《内容》

- ① 対象者：食生活改善推進員
- ② 内容：年間テーマ

「健康さくら 21 (第 2 次)」の目標に向かって、地域の健康づくりと食育を推進しよう

1. 生活習慣病予防の食事を普及 (主食・主菜・副菜を揃えよう)
2. ライフステージ別の食育を推進 (朝食を食べる習慣をつけよう)

合同研修会 場所：健康管理センター

・ 4 月 19 日 (金) (午後) 参加者 61 名

委嘱状の交付式・30年度活動報告、31年度研修計画及び研修予定について

「健康さくら21 (第2次)」【改訂版】について

・ 6 月 21 日 (金) (午後) 参加者 61 名

- 1) 令和元年度地区活動計画およびプロジェクト活動計画について
- 2) 講話 「佐倉市の防災について」
講師 佐倉市役所危機管理室 防災班 秋元慶介 氏
防災計画班 阿部公俊 氏
- 3) 佐倉市の健(検)診について

地区研修会 場所：保健センター、ミレニアムセンター佐倉、弥富公民館

市内6支部に分かれて地域に密着した食生活改善推進員活動を推進しているため、支部ごとに研修を実施

5月・・・ 地区活動計画について 参加者 78名

7月・・・ 講義『適正体重と栄養バランスについて』
調理実習「時短献立レシピ～さざんか通信より～」
(ご飯、ツナ缶の焼きコロケ、コンソメ野菜スープ
ミックスビーンズとひき肉の豆板醬炒め) 参加者 73名

9月・・・ 講義『脂質異常症について知っていますか?』
調理実習「知って得する食事教室より」
(麦ご飯、塩さばのレモン煮、キャベツの甘酢和え、さつま汁) 参加者 67名

2月・・・ 令和元年度地区活動反省と次年度の活動について 参加者 73名

プロジェクト活動 場所：健康管理センター

健康さくら21（第2次）や食育推進計画の目標達成に向けた活動を効果的に行うため、全支部から希望者を募り、3つのプロジェクト活動を実施

	活動PRセロリ	媒体作成 とまとの会	料理研究会 さざんか
目的	・市のイベントに参加し、パネルやチラシによる活動紹介及び試食配布を行うことで、市民へ食生活改善推進員をPRする。	・地区活動で利用できる媒体の作成と活用方法について研究し、プロジェクト活動日や推進員の研修等で活用方法を紹介する。また、既存の媒体の手直しなども行う。	・あまり手をかけずに短時間でできる、栄養バランスが整ったレシピを研究し、考案したレシピを地区活動やレシピ配布を通して市民に広く普及させる。
回数	4回	7回	5回
活動内容・実績	<ul style="list-style-type: none"> ・8月1日、5日、19日 骨粗しょう症検診 パネル展示及びチラシ配布による啓発活動 食生活改善推進員養成講座のPR ・10月14日（月）中止 スポーツフェスティバル 岩名運動公園陸上競技場 ・11月16日（土） 佐倉健康まつり 伊ノヶ丘ニューカが丘西街区1階 さくらの広場 パネル展示及びチラシ配布による啓発活動 試食配布（塩分濃度0.6% ミルクみそ玉のみそ汁と塩分濃度0.8%のみそ汁） 	<ul style="list-style-type: none"> ・地区活動で活用しやすい媒体の作成 野菜なるほどクイズ 朝食パネル ・マイヘルスプラン表彰式での食育 1月28日（火） 佐倉保育園 ・各地区の媒体貸出は39回 	<ul style="list-style-type: none"> ・レシピ作成検討会 レシピ作成前に取り組むテーマについての理解を深めた。また実習後レシピの再検討と媒体作成 テーマに沿ったレシピ作成 簡単手軽な朝食レシピ 時短・バランスの良い食事 ・「さざんか通信No.50」を発行

(3) 食生活改善推進員地区活動

《目的》

市民が健康で明るい生活を営むことを目的に、健全な食生活の普及・啓発を図るため、食生活改善推進員活動を推進している。食生活改善推進員が地域で食生活の改善や健康づくり等の地区活動を展開していく上での活動内容や試食・調理実習の献立に対する指導やアドバイスをを行い、食生活改善推進員活動を支援する。

《内容》

- ① 対象者：市民
- ② 方法：食生活改善推進員が6支部（佐倉、臼井・千代田、志津A、志津B、根郷・和田、弥富）に分かれ、自主的な活動と行政への支援活動を通して、各地区の実態に合わせた内容で地区活動を行う。
- ③ 場所：保健センター、自治会館、公民館等
- ④ テーマ：食生活改善推進員地区研修のテーマに準ずる
- ⑤ 周知方法：こうほう佐倉におおよそ1か月前に掲載、ポスター及びチラシの配布
- ⑥ 内容：生活習慣病予防のための普及活動、薄味習慣の定着化活動、親子の食育活動、男性料理教室、骨粗しょう症予防のための料理講習会、野菜の摂取量を増やすための料理普及等

《実績》

年度別、地区別推進員数と活動状況

(単位:人)

年 度	地 区	佐倉	臼井 千代田	志津		根郷	和田	弥富	合 計
				A支部	B支部				
27 年 度	委嘱推進員数	11	23	12	28	14	5	7	100
	活動日数(日)	8	17	8	43	13	5	10	104
	参加者延べ数	155	450	135	1,100	498	97	204	2,639
	活動推進員延べ数	40	70	45	140	62	18	41	416
28 年 度	委嘱推進員数	18	19	17	25	15	6	6	106
	活動日数(日)	6	12	7	46	14	5	8	98
	参加者延べ数	146	290	140	1069	403	100	213	2361
	活動推進員延べ数	50	50	38	142	73	24	39	416
29 年 度	委嘱推進員数	20	20	17	27	16	6	6	112
	活動日数(日)	6	10	9	42	13	6	8	94
	参加者延べ数	89	185	143	971	458	109	233	2188
	活動推進員延べ数	43	40	47	122	59	26	39	376
30 年 度	委嘱推進員数	20	17	13	24	17	7	6	104
	活動日数(日)	2	10	4	46	13	5	8	88
	参加者延べ数	18	168	80	918	395	104	214	1897
	活動推進員延べ数	25	46	25	126	64	22	43	351

年 度	地 区	佐倉	臼井 千代田	志津		根郷 和田	弥富	合 計
				A支部	B支部			
元 年 度	委嘱推進員数	17	12	12	20	15	7	83
	活動日数(日)	6	10	6	36	13	7	78
	参加者延べ数	143	183	88	719	491	104	1728
	活動推進員延べ数	51	41	35	90	51	41	309

(※出前健康講座による活動については、2. 健康教育「出前健康講座」にも重複計上する)

《考 察》

食生活改善推進員の養成講座については、受講者がなかなか集まらないことから従来の自治定期回覧、公民館等へのポスター掲示、ホームページの掲載に加え、骨粗しょう症検診の3会場で推進員による活動のPRと養成講座の参加を呼びかける活動をした。このPR活動をきっかけに3名の申し込みがあり、最終的に15名での開講となった。

受講者間のコミュニケーションが取れていたため、教室準備や後片づけ、調理実習もスムーズにおこなわれていた。途中4名が退会し、最終的な修了者は11人で終了率は73%、30歳代1人、50歳代が3人、60歳代が7人で、全員が翌年に推進員として委嘱を受けると回答が得られた。熱心で質問等も多く意欲的に参加されていたことから、次年度の推進員活動に期待したい。

食生活改善推進員の研修会と地区活動の一部を新型コロナウイルスの影響で中止とした。実施した合同研修会の参加率は73.5%、地区研修会の参加率は87.6%で、前年度の86%を上回った。推進員に実施したアンケートでは、83人中70人(84%)が研修で学んだことが役に立ったと回答している。

研修会は推進員にとっては必要な知識・技術を習得する場であり、主催者にとっては行政ボランティアとして活動を通して市民に何を伝えてほしいかを伝えていく場となる。両者がこのことを意識して研修会に取り組んでいけるようにしたい。

食生活改善推進員地区活動では、75人中63人(84%)の推進員が、活動テーマに向かって、研修会で学んだ内容を取り入れながら、自治会や他団体と連携した普及活動を行うことができたと回答している。

今後も食生活改善推進員の資質向上が図れるよう、佐倉市健康増進計画「健康さくら21(第2次)」や「第2次佐倉市食育推進計画」の目標達成に向けた取り組みを、具体的に活動へ生かしやすいような形で計画、支援していきたい。

4. その他啓発事業

根拠法令等	健康増進法、「健康日本 21」、「健やか親子 21」
健康さくら 21 (第 2 次) 【改訂版】目標値 (市の現状) → (目標値)	<p>[栄養・食生活]</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食を必ず食べる人の割合 (新設目標) <ul style="list-style-type: none"> 男性：20 歳代 64.0% → 増加、30 歳代 43.8% → 増加 女性：20 歳代 71.4% → 増加、30 歳代 70.9% → 増加 40 歳代 81.6% → 増加 <p>[身体活動・運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動を習慣化 (30 分週 2 回以上もしくは週 1 回 1 時間以上) している人の割合 (新設目標) <ul style="list-style-type: none"> 20～64 歳男性 29.0% → 36.0%、20～64 歳女性 24.3% → 33.0% 65 歳以上男性 37.4% → 58.0%、65 歳以上女性 40.1% → 48.0% <p>[たばこ]</p> <ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙 (行政機関・医療機関) の機会を有する者の割合 (新設目標) <ul style="list-style-type: none"> 行政機関 7.5% → 0% 医療機関 5.3% → 0% COPD を認知している人の増加 (新設目標) 24.9% → 80.0% <p>[アルコール]</p> <ul style="list-style-type: none"> 適正飲酒量を認識している人の割合 <ul style="list-style-type: none"> 1 合程度と答えた成人 64.9% → 100% <p>[生活習慣病]</p> <ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 27.1% → 18.7%

《目 的》

個別の保健事業の対象者枠を超えた、全市民の健康づくりに関する意識向上と普及啓発を図ることを目的として、平成 24 年度に「健康さくら 21 (第 2 次)」を策定し、関係所属の行事や地域行事を協働実施して計画の推進と周知を図っている。

計画の基本理念である「市民が主役～みんながつくる健やかまちづくり～」を柱に、開催年度ごとのテーマを「健康さくら 21 (第 2 次)」の年度別重点活動分野と関連させることで、啓発事業として事業効果の拡大を図る。

《内 容》

「さくらスポーツフェスティバル」 ～今日から始める健康な生活習慣～

- ① 対 象 市民 (制限なし)
- ② 方 法 日時：令和元年 10 月 14 日 (月) ※体育の日 9 時～13 時
 (ア) 会場：岩名運動公園陸上競技場
 (イ) 主催：健康こども部生涯スポーツ課
- ③ 内 容 「健康さくら 21 (第 2 次)」の目標である「身体活動・運動、健康管理 (栄養・食生活、生活習慣病、歯科)」に関連した健康増進コーナーを設置し、体組成測定や禁煙相談、減塩ミルク味噌汁の試食提供、デンタルフロスの使用方法紹介、「健康な食事」モデル献立レシピ等の配布などを実施し、健康について啓発を行う予定であったが、台風により中止となった。
- ④ 周知方法 「こうほう佐倉」、ケーブルテレビ、ポスター、地区回覧にて啓発、また各種保健事業で参加者へ紹介した。

《実 績》

年度	テーマと副題	会場・開催日	参加者数
27	～今日から始める健康な生活習慣～ 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～」	岩名運動公園 陸上競技場 10月12日（月）	105人
28	～今日から始める健康な生活習慣～ 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～」	岩名運動公園 陸上競技場 10月10日（月）	87人
29	～今日から始める健康な生活習慣～ 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～」	岩名運動公園 陸上競技場 10月9日（月）	81人
30	～今日から始める健康な生活習慣～ 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～」	岩名運動公園 陸上競技場 10月8日（月）	131人
元	～今日から始める健康な生活習慣～ 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～」	岩名運動公園 陸上競技場 10月14日（月）	台風 により 中止

《考 察》

「健康さくら21（第2次）」の関連所属等との協働により、異なるチャンネルを通じた行事運営は、主催事業では関わりの薄い属性への有効な普及啓発方法の一つだと思われる。引き続き、他部署と協働し、幅広く市民の健康づくりに関する意識向上と普及啓発を図っていく。

5. マイヘルスプラン普及啓発事業

根拠法令等	健康増進法、「健康日本21」、「健やか親子21」
健康さくら21（第2次） 【改訂版】目標値 （市の現状）→（目標値）	<p>[栄養・食生活]</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食を必ず食べる人の割合（新設目標） <ul style="list-style-type: none"> 男性：20歳代 64.0% → 増加、30歳代 43.8% → 増加 女性：20歳代 71.4% → 増加、30歳代 70.9% → 増加 40歳代 81.6% → 増加 <p>[身体活動・運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動を習慣化（30分週2回以上もしくは週1回1時間以上）している人の割合（新設目標） <ul style="list-style-type: none"> 20～64歳男性 29.0% → 36.0%、20～64歳女性 24.3% → 33.0% 65歳以上男性 37.4% → 58.0%、65歳以上女性 40.1% → 48.0% <p>[たばこ]</p> <ul style="list-style-type: none"> 受動喫煙（行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合（新設目標） <ul style="list-style-type: none"> 行政機関 7.5% → 0% 医療機関 5.3% → 0% COPDを認知している人の増加（新設目標） 24.9% → 80.0% <p>[アルコール]</p> <ul style="list-style-type: none"> 適正飲酒量を認識している人の割合 <ul style="list-style-type: none"> 1合程度と答えた成人 64.9% → 100% <p>[生活習慣病]</p> <ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 27.1% → 18.7%

《目的》

市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことで「健康なまち佐倉」の実現を目指している。市民が健康に関心を持ち、健康づくりに共に参加し、意識を高めていただくとともに、市民から発信された健康づくりの輪を広げていくことを目的とする。

*マイヘルスプランとは…健康を脅かす多くの疾病は遺伝要因、環境要因（生活習慣を含む）により発症すると言われている一方、ある疾患に罹患しやすい遺伝要因を持っていても、生活習慣を変えることで予防できるとも言われている。疾患の予防には皆、一律の健康プランではなく、市民一人ひとりの遺伝、環境、生活習慣等様々な背景に合わせた、個別化ヘルスプランが必要と考えられており、そのような「自分で創る 自分だけの健康プラン」のことを「マイヘルスプラン」と言う。

《内容》

- ① 事業の名称 「チャレンジ！マイヘルスプラン2019」
- ② 対象者 佐倉市在住のかた、在勤のかた
- ③ 実施内容

実施コース：「ひとりでチャレンジ」「2人でチャレンジ」の2コースから選択。

実施期間：8月1日～30日、9月1日～30日、10月1日～30日の3つの期間から選択。

実施内容：参加者は実施コース、実施期間を選択したら、参加者が実現可能な「マイヘルスプラン」（健康プラン）を決めて30日間取り組む。また、「自分の健康を守るための行動」（健康診断や人間ドック、予防接種や健康に関する講演会の参加等）にも取り組み、それら結果を記録票へ記入する。

参加方法：「マイヘルスプラン」への取り組みは1日1ポイントで10ポイント以上、「自分の健康を守るための行動」への取り組みは1つにつき1ポイントで1ポイント以上、合計11ポイント以上で「チャレンジ！マイヘルスプラン2019」に参加可能。

参加賞等：参加されたかた全員に参加賞をプレゼント。さらに、参加されたかた（規定のポイントを超えているかた）の中から抽選で図書カードのプレゼント。

また、団体での取り組み（学校全体や企業全体での取り組みなど）や工夫の見られる取り組みについては特別賞として表彰。

④ 周知方法

佐倉市ホームページにて周知した。また、市内保育園、幼稚園、小学校を通して記録票を配布し周知を行った。記録票は、各保健センターで配布の他、ホームページよりダウンロードできるようにした。

《実績》

① 参加者数：1,058名

② 過去の実績

	マイヘルスプラン 親子リレー2015	チャレンジ！ マイヘルスプラン 2016	チャレンジ！ マイヘルスプラン 2017	チャレンジ！ マイヘルスプラン 2018	チャレンジ！ マイヘルスプラン 2019
幼児	0	66	51	119	115
小学生	143	178	361	623	611
中学生	0	0	2	11	11
成人	143	91	115	161	321
計	286（134組）	335	529	914	1,058
団体表彰 (最優秀賞)	内郷小学校	白銀小学校	和田小学校 和田幼稚園	下志津小学校 染井野小学校 和田幼稚園	根郷保育園 白銀小学校 生命の貯蓄体操 普及会佐倉支部

③ 参加者の内訳

	ひとりでチャレンジ	2人でチャレンジ	計
幼児	90	25	115
小学生	452	159	611
中学生	3	8	11
成人	141	180	321
計	686	372	1058

③ 団体表彰

最優秀団体賞 佐倉市立白銀小学校、佐倉市立根郷保育園、生命の貯蓄体操普及会佐倉支部

優秀団体賞 佐倉市立下志津小学校・染井野小学校、佐倉市立佐倉保育園、
岩瀬薬品株式会社

努力賞 佐倉市立寺崎小学校・王子台小学校・和田小学校、佐倉市立和田幼稚園、
佐倉市立南志津保育園・馬渡保育園

《考察》

今年度で5年目を迎え、積極的に周知活動を行い、毎年度参加者数を増やしている。特に市内事業者や健康づくりに取り組んでいる団体に周知したことにより、成人の参加者数を増やすことができた。今後は、市内事業者との連携を図る等、健康無関心層に対して、啓発ができるよう検討していきたい。

参加者のアンケート結果より、この取り組みについて「自ら取り組んだ」と答えた者が76.8%、「誰かに言われて取り組んだ」と答えた者が23.2%であった。一方、取り組んだ結果、91.3%は「その取り組みが生活習慣になった」と答えており、94.4%は「取り組みを今後も継続できそう」と答えている。参加者の多くは本事業をきっかけにその取り組みを習慣とし、更にこれからも継続できると答えている。市民が健康に興味をもち、健康づくりに取り組むきっかけとなっている。