

## 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)

#### 《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》

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。

#### 《実績》

年度	参加人数 (延べ)
30	1,113
元	1,027
2	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止
3	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止
4	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

### (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》

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。

#### 《実績》

年度	高齢者の部 (人)	親子の部 (組)	標語の部 (作品数)
30	15	26	2
元	8	25	2
2	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止		4
3	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止		
4	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止		

#### 《考察》

令和4年度は、引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止のため歯ッピーかみんぐフェアとよい歯のコンクールともに開催を中止した。今後も歯科医師会とともに8020運動や歯と口の健康づくりの知識の普及啓発のために開催方法や実施内容について検討していきたい。



② 歯科一覧

年度	テーマ・内容	開催情報
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
2	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止、企画無し	新型コロナウイルス感染症 拡大防止のため中止
3	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止、企画なし	新型コロナウイルス感染症 拡大防止のため中止
4	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止、企画なし	コロナウイルス感染症拡大 防止のため中止

《考 察》

令和4年度は、令和3年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、医科・歯科とも中止となった。

令和元年度まで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、多くの方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"> <li>・ 肥満・やせの割合：20～60 歳代男性の肥満者 27.0% → 減少</li> <li style="padding-left: 2em;">40～60 歳代女性の肥満者 19.2% → 15.0%</li> <li style="padding-left: 2em;">20 歳代女性のやせの者 17.1% → 15.0%</li> <li style="padding-left: 2em;">40 歳代男性の肥満者 20.8% → 減少</li> <li>・ 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%</li> <li>・ 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</li> <li>・ 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</li> </ul>

#### (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 4 年 9 月～令和 4 年 12 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	オリエンテーション・グループワーク	9:30～9:55	栄養士
	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	10:00～ 10:55	保健師
	身体活動と運動習慣のある生活 佐倉オリジナル体操の実技	11:00～12:00	〃
2	食生活の現状と課題	9:30～10:00	栄養士
	食事バランスガイドについて	10:05～10:55	〃
	食育の推進、食育推進計画について	11:00～12:00	〃
3	栄養の基礎知識、食品成分表の使い方	9:30～10:40	栄養士
	調理の操作、調理の基本、食品衛生	10:45～11:20	〃
	手洗い実習・塩分測定	11:30～11:50	〃
4	体組成測定	9:30～9:40	栄養士
	健康づくりと生活習慣病の予防	9:45～10:50	保健師
	高齢期からの健康づくり	10:55～12:00	〃

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	9:30～11:30	栄養士 〃
6	歯と咀嚼、歯周病予防	9:30～10:10	歯科衛生士
	佐倉市の食生活改善推進員活動について	10:15～11:15	栄養士
	修了証授与式	11:15～11:30	〃
	佐倉市食生活改善推進協議会について	11:30～11:50	推進員
	事務連絡	11:50～12:00	栄養士

## 《実績》

令和4年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためカリキュラムの一部を変更して開催した。

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30年度	0	0	3	2	0	1	3	9	6	67.0
令和元年度	1	5	6	2	0	0	1	15	11	73.0
令和2年度										
令和3年度	0	0	2	0	0	0	1	3	3	100
令和4年度	7	1	7	0	0	0	0	15	15	100

## (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：テーマ「健康長寿を目指して」

### 《実績》

#### 合同研修会

場所：健康管理センター 時間 13:30～16:00

- ・5月 47名(77.0%) 委嘱状交付、令和3年度活動報告、令和4年度研修日程・研修内容
- ・6月 48名(78.7%) 佐倉市食生活改善推進員活動を行うための確認事項・支部打合せ
- ・3月 43名(70.5%) 講演「コロナ禍で健康を維持するための運動

～運動効果を高めるタイミングと食事について」

講師 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科教授 町田 修一 先生

#### 地区研修会

場所：健康管理センター、西部保健センター、南部保健センター 9:30～11:00

9月52名(85.2%) 健康長寿を目指してパート1

高齢期の健康づくりのポイント 佐倉市オリジナル体操

11月49名(80.3%) 健康長寿を目指してパート2

口腔ケア、高齢期の栄養と食生活

2月46名(75.4%) 佐倉市オリジナル体操、年間の反省

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、プロジェクト活動を実施した。

	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レシピ配布を行うことで、市民へ食生活改善推進員をPRする。	・活動で利用できる媒体を作成し、活動で実際に活用する。	・野菜を使った簡単にできる、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	3回	7回	5回
活動推進員	15人	40人	34人
活動内容・実績	<p>① 10月10日（月） スポーツフェスティバル 岩名運動公園陸上競技場 ・野菜に関するリーフレットと野菜を使った料理レシピを配布 ・130人、310枚配布</p> <p>② 10月16日（日） 佐倉市防災訓練 小竹小学校 ・備蓄に関するリーフレットと備蓄食品を利用した防災食レシピを配布 ・50人、280枚配布</p>	<p>① 志津図書館に、定期的にテーマを変えて掲示物とレシピを配架した。 ・朝食を食べよう。 簡単朝食レシピ（6品） ・旬の野菜を紹介 旬の野菜レシピ（4品） ・防災に備えよう。 お湯ポチャクッキング（4品） 720枚配布</p> <p>② 美味しいブックトーク ・本の中に出てくる料理の紹介 「ぎょうざつくったの」からぎょうざを紹介し、YouTube、市内小中学校の図書室で書籍の紹介と給食でぎょうざを提供した。</p>	<p>季節ごとに旬の野菜を使ったレシピの作成検討会 ・季節ごとに3品の野菜レシピを作成</p> <p>① 推進員活動に使用できるように冊子を作成 ② チャレンジ！マイヘルスプランの参加賞と一緒にレシピを配布</p>

### (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：「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）
- 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、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	白井 千代田	志津		根郷	和田	弥富	合 計
				A支部	B支部				
				30 年 度	委嘱推進員数				
	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
年 度	地 区	佐倉	白井 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
	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	
2 年 度	委嘱推進員数	14	14	12	20	17	7	84	
	活動日数(日)	/	/	/	/	/	/	/	
	参加者延べ数	/	/	/	/	/	/	/	
	活動推進員延べ数	/	/	/	/	/	/	/	
3 年 度	委嘱推進員数	10	12	9	14	15	7	67	
	活動日数(日)	/	/	/	/	/	/	/	
	参加者延べ数	/	/	/	/	/	/	/	
	活動推進員延べ数	/	/	/	/	/	/	/	
4 年 度	委嘱推進員数	9	10	9	14	12	7	61	
	活動日数(日)	0	0	2	0	0	0	2	
	参加者延べ数	0	0	43	0	0	0	43	
	活動推進員延べ数	0	0	2	0	0	0	2	

(※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》

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、会場レイアウト、タイムスケジュールに配慮しながら事業を開催した。食生活改善推進員養成講座についても同様の対応としていたが、講座開催時感染状況が拡大したことを踏まえ、予定していた調理実習を中止し、カリキュラムを一部変更した内容で講座を行った。修了後のアンケートでは、調理実習が中止になり残念という意見の一方で、感染対策が徹底され安心して参加できたという意見も聞かれ、出席率が高かった要因の一つとも考えられる。

地区組織活動の実施が難しい中、プロジェクト活動が盛んに行われ、市内直売所、図書館等、他課・他機関との連携を取りながら多様な活動を行うことができた。地区組織活動では、従来の活動に加えこれら活動の経験を活かし、活動方法や内容をより充実させた地区組織活動が行われるように引き続きサポートしていきたい。

また、佐倉市健康増進計画「健康さくら 21（第2次）【改訂版】」や「第3次佐倉市食育推進計画」に基づき、食生活に関する様々な普及啓発活動に取り組んでいけるように、推進員の養成と知識や技術の向上に努めたい。

#### 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"> <li>朝食を必ず食べる人の割合 (新設目標) <ul style="list-style-type: none"> <li>男性：20 歳代 64.0% → 増加、30 歳代 43.8% → 増加</li> <li>女性：20 歳代 71.4% → 増加、30 歳代 70.9% → 増加</li> <li>40 歳代 81.6% → 増加</li> </ul> </li> </ul> <p>[身体活動・運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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"> <li>20～64 歳男性 29.0% → 36.0%、20～64 歳女性 24.3% → 33.0%</li> <li>65 歳以上男性 37.4% → 58.0%、65 歳以上女性 40.1% → 48.0%</li> </ul> </li> </ul> <p>[たばこ]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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"> <li>行政機関 7.5% → 0%      医療機関 5.3% → 0%</li> </ul> </li> <li>COPD を認知している人の増加 (新設目標) 24.9% → 80.0%</li> </ul> <p>[アルコール]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>適正飲酒量を認識している人の割合 <ul style="list-style-type: none"> <li>1 合程度と答えた成人 64.9% → 100%</li> </ul> </li> </ul> <p>[生活習慣病]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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%</li> </ul>

#### 《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」

- ・対象：市民 (制限なし)

#### 《実 績》

年度	テーマと副題	会場・開催日	参加者数
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

令和 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
令和 2	新型コロナウイルス感染症の影響で開催中止により、企画なし		新型コロ ナウイル ス感染症 の影響で 中止
令和 3	新型コロナウイルス感染症の影響で開催中止により、企画なし		新型コロ ナウイル ス感染症 の影響で 中止
令和 4	～はじめよう家族そろって健康・体力づくり～	岩名運動公園 陸上競技場 10月10日（月）	130人

#### 《考 察》

「さくらスポーツフェスティバル」での啓発は、明治安田生命とタイアップした内容で、ベジチェック（野菜の摂取量を測るツール）や血管年齢測定を実施した。測定は年齢や性別を問わず、子どもから年配の方まで様々な方が参加した。測定後には野菜のフードモデルやレシピを見ている方も多く、自身の健康づくりに関する意識向上のきっかけとなったと考える。今後もより多くの方に普及・啓発できるよう、開催方法等について検討していく。

## 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） <b>【改訂版】目標値</b> （市の現状）→（目標値）	<p><b>【栄養・食生活】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を必ず食べる人の割合（新設目標）               <ul style="list-style-type: none"> <li>男性：20歳代 64.0% → 増加、30歳代 43.8% → 増加</li> <li>女性：20歳代 71.4% → 増加、30歳代 70.9% → 増加</li> <li>40歳代 81.6% → 増加</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【身体活動・運動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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"> <li>20～64歳男性 29.0% → 36.0%、20～64歳女性 24.3% → 33.0%</li> <li>65歳以上男性 37.4% → 58.0%、65歳以上女性 40.1% → 48.0%</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【たばこ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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"> <li>行政機関 7.5% → 0%      医療機関 5.3% → 0%</li> </ul> </li> <li>COPDを認知している人の増加（新設目標） 24.9% → 80.0%</li> </ul> <p><b>【アルコール】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>適正飲酒量を認識している人の割合               <ul style="list-style-type: none"> <li>1合程度と答えた成人 64.9% → 100%</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【生活習慣病】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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%</li> </ul>

### 《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2022」
- 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、11月1日～30日の4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、または、歩数を記録する場合は合計6万歩以上、かつ「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2022」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。

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、公民館、図書館、コミュニティーセンター、イオンタウン（市のチラシ設置場所）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：723名

② 過去の実績

	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	チャレンジ！ マイヘルスプラン 2020	チャレンジ！ マイヘルスプラン 2021	チャレンジ！ マイヘルスプラン 2022
幼児	119	115	134	105	104
小学生	623	611	171	285	346
中学生	11	11	8	5	3
成人	161	321	217	358	270
計	914	1,058	530	753	723
団体表彰 (最優秀賞)	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	馬渡保育園 白銀小学校	臼井保育園 白銀小学校 生命の貯蓄体操 普及会佐倉支部	臼井保育園 山王小学校 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	100	4	104
小学生	272	74	346
中学生	0	3	3
成人	177	93	270
計	549	174	723

③ 団体表彰

最優秀団体賞 山王小学校、臼井保育園、生命の貯蓄体操普及会佐倉支部

優秀団体賞 白銀小学校、和田小学校、岩渕薬品株式会社

八幡台クラブ

努力賞

寺崎小学校・染井野小学校、  
佐倉保育園、北志津保育園、南志津保育園、馬渡保育園

《考 察》

新型コロナウイルス感染症の影響で小学生の参加者が減少していたが、養護教諭が出席する会議等で周知を行い、小学生の参加が徐々に増加している。また、今年度は、2つの商業施設（1つは新規）の協力が得られ、健康チェックコーナーや野菜摂取量チェックコーナーにマイヘルスプラン記録票を設置した。

今後も幅広い年代に対して、積極的な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、未回答数を除き、この取り組みについては「自ら取り組んだ」と答えた者が約72%、「誰かに言われて取り組んだ」と答えた者が約28%であった。一方、取り組んだ結果、約86%は「その取り組みが生活習慣になった」と答えており、約92%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。本年度は、市民が健康に関心をもち、健康づくりに取り組むきっかけとなっている。