

## 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） 目標値			(初期値) → (目標)
	・よくかんで食べる人の割合	小中高生	新設の指標 → 70.0%
		60歳台	81.3% → 90.0%
	・6024達成者の割合		53.3% → 70.0%
	・8020達成者の割合		34.1% → 50.0%
	・定期歯科健診を受けている人の割合	20歳以上	32.2% → 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 平成29年10月29日 10:00～16:30
- ② 場 所 ウィ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	136
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	182
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	48
歯みがき指導コーナー	口腔衛生指導	119
	かむ力チェック	124
食育コーナー	栄養相談	6
	食育ゲーム	49
健康相談コーナー	健康相談・禁煙相談・希望者に血圧測定	58
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）	114
体験！わくわく体操コーナー	わくわく体操体験・パタカテスト・握力測定・開眼片足立ち等	119
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137点）	

延べ 954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 平成 29 年 5 月 14 日 9 : 15 ~ 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幼児と親で、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)
25	7	12	2	0
26	14	12	5	2
27	10	11	3	0
28	10	22	2	
29	10	24	4	

※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、平成 25 年度から全てのコーナーをウィシュトンホテルで開催し多くのかたが来場している。特に、成人の来場者が多く、歯みがきコーナーでは、歯間部清掃用具などの指導を熱心にうける来場者の姿が伺えた。また、平成 28 年度より口腔がん検診の個別検診が市のモデル事業として始まり、歯ッピーかみんぐフェアにおける口腔がん検診も反響があった。今後も口腔がんの早期発見のため、知識の普及啓発を行っていきたい。

よい歯のコンクールについては、高齢者の部 10 名、親子の部 24 組の参加があった。親子の部については平成 27 年度の 3 歳児健診より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たため、例年より参加者が増えた。

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歯科一覧

年度	テーマ・内容	開催情報
25	本当は怖い家庭の歯学 ～口は健康の源、口腔ガンを予防しよう～	2月9日（日）志津コミセン 中止（大雪）
26	本当は怖い家庭の歯学 ～口は健康の源、口腔ガンを予防しよう～	6月22日（日）志津コミセン 99人
27	食べることと歩くことが出来れば人生は幸せ ～あいうべ体操とひろのぼ体操～	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

《考 察》

平成29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) 目標値	<p>(初期値) → (目標)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満・やせの割合：20～60歳台男性の肥満者 29.7% → 28.0%</li> <li style="padding-left: 2em;">40～60歳台女性の肥満者 18.0% → 15.0%</li> <li style="padding-left: 2em;">20歳台女性のやせの者 7.1% → 5.0%</li> <li style="padding-left: 2em;">40歳台男性の肥満者 43.6% → 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 新設の指標 → 80.0%</li> <li>・朝食を必ず食べる人の割合 男性：20歳台 59.4%→60%、30歳台 57.9%→60% 女性：20歳台 62.9%→70%、30歳台 67.8%→70%、40歳台 61.7%→70%</li> <li>・食事を一人で食べる子どもの割合 「朝食」：小学生 32.1%→減少、中学生 53.9%→減少 「夕食」：小学生 2.3%→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（性別問わず） ②開催時期：9月から1月 場所：健康管理センター
- ③ 周知方法：地区回覧
- ④ カリキュラム：下記のとおり

課	学習内容の一部	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、食育推進計画について、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	他課 保健師

課	学習内容の一部	時 間	講 師
5	生活習慣病予防の食生活について	9:30～	栄養士
	適正体重、必要エネルギー量の算出	10:50	
	生活習慣病予防の食事 調理実習	11:00～12:50	”
	身体活動と運動習慣のある生活	13:00～13:40	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	9:30～10:00	栄養士
	各地区の食生活改善推進員を囲んで懇談会	10:00～11:30	栄養士・推進員
	閉校式(修了証書授与)	11:30～11:50	

## 《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 25 年度	3	9	7	2	0	1	1	23	23	100
平成 26 年度	0	4	4	2	0	0	0	10	9	90
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

## (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21日（金）（午後） 参加者 86名  
委嘱状の交付式・28年度活動報告、29年度研修計画及び研修予定について  
「朝食の大切さ」について
- ・ 6月14日（水）（午後） 参加者 82名  
1) 29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「千葉県民の食生活の特徴について」  
講師 印旛健康福祉センター 地域保健課副主幹 萬谷 良子 氏  
3) 佐倉市の健(検)診について
- ・ 3月14日（水）（1日） 参加者 86名(養成講座修了者5名含む)  
1) 各支部の活動報告 「皆さんにお知らせしたい我が支部の活動」  
2) 各プロジェクトの活動報告  
3) 講演「健康寿命100歳を目指して！生活習慣病予防に乳和食の実践のすすめ」

講師 料理家・管理栄養士 小山 浩子 氏

**地区研修会** 場所：保健センター、ミレニアムセンター佐倉、和田公民館、弥富公民館

市内7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96名

7月・・・講義『食育の推進～ライフステージごとの食育～』

調理実習「健康な食事 モデル献立」(ご飯、さばのみそ煮缶の回鍋肉風、ポテチサラダ蒸し鶏添え、もずくスープ) 参加者 93名

9月・・・講義『生活習慣病予防について』

調理実習「生活習慣病予防の食事 知って得する調理法講習会より」(ご飯、きのこ入りかみかみハンバーグ、もやしとわかめの和え物、食べるみそ汁、野菜果物ジュースの寒天) 参加者 88名

11月・・・研修「千葉県食生活改善協議会について」

調理実習「平成29年度リーダー研修会のレシピより」(鮭と野菜の蒸し煮、大和芋の茶巾) 参加者 88名

2月・・・平成29年度地区活動反省と次年度の活動について 参加者 79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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
回数	2回	8回	7回
活動内容・実績	<ul style="list-style-type: none"> <li>5月20日(土) 佐倉モノづくりFesta ユーカリが丘南公園</li> <li>10月28日(土) アグリフォーラム 御伊勢公園</li> <li>地場産物を使った試食の配布と活動のPR、野菜摂取量向上のための啓発を行った。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地区活動で活用できるように媒体活用講習会を開催し、使い方について実演した。参加者4名。</li> <li>既存媒体の見直し、補修を行った。</li> <li>各地区の媒体貸出は37回。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レシピ作成前にミニ研修を開催し、取り組むテーマについての理解を深めた。</li> <li>「カーボ(炭水化物)コントロール・朝食～朝食を食べる人の増加を目指して～」をテーマに、旬の野菜や地場産物を活用したレシピを考案した。</li> <li>「さざんか通信No.48」を発行。</li> </ul>

### (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7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  
広報番組チャンネル佐倉
- 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				
25 年度	委嘱推進員数	9	21	14	30	13	6	7	100
	活動日数(日)	6	28	6	48	11	4	6	109
	参加者延べ数	138	503	129	1,785	647	60	91	3,353
	活動推進員延べ数	31	102	41	192	59	19	29	473
26 年度	委嘱推進員数	11	25	12	29	14	6	7	104
	活動日数(日)	8	23	8	42	10	4	10	105
	参加者延べ数	168	535	136	1,193	404	80	239	2,755
	活動推進員延べ数	49	102	52	150	54	15	50	472
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

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				
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

(※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》

養成講座受講者は、40歳代が1人、50歳代が1人、60歳代が10人と、64歳以下の受講者を獲得することができた。受講者も健康に対する意識が高く、ボランティア活動に意欲的なため、継続して活動が期待できる。修了率は100%であり、翌年に推進員として委嘱を受けた者は10人となった。平成29年度は自治定期回覧を行うものは広報に掲載することができないため、周知は自治定期回覧のみとなり、例年より少ない人数となった。そのため、自治定期回覧だけではなく公民館等へのポスター掲示、ホームページの活用等で、養成講座への参加を呼びかけていきたい。

食生活改善推進員研修では、合同研修会の参加率は76%、地区研修会の参加率は78%であった。地区研修会は他の地区への振替ができるため、推進員にとってより参加しやすい状況となった。

今年度の活動について推進員にアンケートを実施し、101人から回答があった。その中で101人中95人(94%)が研修で学んだことが役に立ったと回答している。研修会が、地域で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・技術を習得する場となり、推進員の資質の向上に役立っていると思われる。また、食生活改善推進員地区活動では、101人中85人(84%)の推進員が、活動テーマに向かって地域の健康づくりを進める活動ができたと回答している。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。

更に、平成29年度は11月15日号の広報に、食生活改善推進員の紹介記事を掲載し、その活動を広く市民に周知することができた。

今後も食生活改善推進員の資質の向上が図れるよう、「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） 目標値	<p style="text-align: right;">(初期値) → (目標)</p> <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歳台 59.4% → 60.0%、30歳台 57.9% → 60.0%</li> <li>女性：20歳台 62.9% → 70.0%、30歳台 67.8% → 70.0%</li> <li>40歳台 61.7% → 70.0%</li> </ul> </li> </ul> <p>[身体活動・運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を習慣化している人の割合（新設目標） <ul style="list-style-type: none"> <li>20～64歳男性 → 36.0%      20～64歳女性 → 33.0%</li> <li>65歳以上男性 → 58.0%      65歳以上女性 → 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 → 0%      医療機関 → 0%</li> </ul> </li> <li>・COPDを認知している人の増加（新設目標） → 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 60.9% → 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 23.0% → 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」 ～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：平成29年10月9日（月） ※体育の日9時～13時  
会場：岩名運動公園陸上競技場  
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、咀嚼力判定ガムの実施、「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
24	～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）	163人
25	～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）	134人
26	～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13日（月）	113人
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

《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。しかし、参加者が減少していることから別の方法で啓発することも考慮していく必要がある。

引き続き、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） 目標値	<p style="text-align: right;">(初期値) → (目標)</p> <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歳台 59.4% → 60.0%、30歳台 57.9% → 60.0%</li> <li>女性：20歳台 62.9% → 70.0%、30歳台 67.8% → 70.0%</li> <li>40歳台 61.7% → 70.0%</li> </ul> </li> </ul> <p>[身体活動・運動]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動を習慣化している人の割合（新設目標） <ul style="list-style-type: none"> <li>20～64歳男性 → 36.0%      20～64歳女性 → 33.0%</li> <li>65歳以上男性 → 58.0%      65歳以上女性 → 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 → 0%      医療機関 → 0%</li> </ul> </li> <li>・COPDを認知している人の増加（新設目標） → 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 60.9% → 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 23.0% → 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2017」
- 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2017」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は特別賞として表彰。

#### ④ 周知方法

佐倉市ホームページ、地域新聞にて周知した。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：529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
幼児	0	66	51
小学生	143	178	361
中学生	0	0	2
成人	143	91	115
計	286（134組）	335	529
団体表彰 （最優秀賞）	佐倉市立内郷小学校	佐倉市立白銀小学校	佐倉市立和田小学校 佐倉市立和田幼稚園

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	35	16	51
小学生	274	87	361
中学生	0	2	2
成人	34	81	115
計	343	186（93組）	529

④ 団体表彰

最優秀団体賞 佐倉市立和田小学校・和田幼稚園

優秀団体賞 佐倉市立染井野小学校、佐倉市立南志津保育園、佐倉市立馬渡保育園

### 《考察》

- ・今年度で3年目となるが、年々参加者数が増加している。前年度団体で参加したかたが、次年度以降も個人で継続参加している他、2年連続で参加される団体があったことが、参加者数の増加につながっている。事業内容を子どもたちでもできる簡単な取り組みにしたことで、継続しやすくなったのではないと思われる。
- ・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」と答えたかたが74.3%、「誰かに言われて取り組んだ」と答えたかたが25.7%であった。一方、取り組んだ結果、90.4%

は「その取り組みが生活習慣になった」と答えており、93.3%は「取り組みを今後も継続できそう」と答えている。また、「2人でチャレンジ」に参加したかたからは、「一緒に取り組むことで継続しやすかった」との回答が多くみられていた。

- 良い生活習慣を身につけることは難しいことと思われるが、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。このことから、本事業が「自分の健康は自分で守る」という意識を高め「健康なまち佐倉」の実現に向け、効果が期待できると思われる。