

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)
28	929
29	954
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

(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)
28	10	22	2
29	10	24	4
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

《考察》

令和 2 年度は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. 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 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%</p> <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>

《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。
- 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。

《実績》

①医科一覧

年度	テーマ・内容	開催情報
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	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

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
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

《考 察》

令和2年度については、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が、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 2 年 9 月～令和 3 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～	栄養士
		10:50	〃
		11:00～12:50	〃
		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 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	栄養士
		10:00～11:00	栄養士・保健師
		11:00～11:30	推進員

《実 績》

令和2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開催を中止とした。

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
令和2年度										

(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）

《実 績》

合同研修会 場所：健康管理センター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、4月、6月、3月の研修会を中止とした。

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

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を考慮し、従来実施している研修会のうち5月、9月を中止とした。7月の研修会のみ支部ごとに実施した。

7月 今年度の活動方針について （参加率85.7%）

2月 自主研修課題及び今後の推進員活動についてアンケートの提出 （提出率79.7%）

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、プロジェクト活動を実施しているが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止とした。

(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》

令和2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中止とした。

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				
28 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
29 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
30 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

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
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							

(※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》

食生活改善推進員事業では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、通常年6回実施している推進員を対象とした研修会を7月のみ実施した。また推進員が行う地区活動と推進員を養成するための市民を対象とした養成講座については中止とした。このように、新型コロナウイルスの影響で事業の変更や中止が続いていることから、研修会については各自がテーマを決めて取り組む自主研修を取り入れた。缶詰や乾物などストック食材を使ったレシピや食生活改善推進員として取り組む家族の健康管理についての体験談がまとめられ、今後の活動に活用するための取り組みがされていた。

また、今後の研修会の内容や活動方法について推進員にアンケートを実施した。地区活動についての意見として、「お隣さんからお隣さん」のような対話、地域の回覧・掲示板等の活用、SNSの活用について等が挙げられていた。

「健康さくら21(第2次)」や「第2次佐倉市食育推進計画」の目標に向かって、地域の健康づくりと食育の推進を目的として活動していくために、推進員としての知識・技術を習得する場である研修会の開催や行政ボランティアとして安全かつ効果的に地区活動を実施していくための方法や手段を検討し、活動を支援していきたい。

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」

① 対 象 市民 (制限なし)

コロナウイルス感染症の影響で中止

《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
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	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		コロナウ イルス感 染症の影 響で中止

《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。また、来年以降の開催の際には感染症対策実施した、啓発方法を検討していく。

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） 【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おり、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2020」
- 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2020」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、小中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：530名

② 過去の実績

	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	チャレンジ！ マイヘルスプラン 2020
幼児	66	51	119	115	134
小学生	178	361	623	611	171
中学生	0	2	11	11	8
成人	91	115	161	321	217
計	335	529	914	1,058	530
団体表彰 (最優秀賞)	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	馬渡保育園 白銀小学校

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	117	17	134
小学生	78	93	171
中学生	3	5	8
成人	94	123	217
計	292	238	530

③ 団体表彰

最優秀団体賞 佐倉市立白銀小学校、佐倉市立馬渡保育園

優秀団体賞 佐倉市立寺崎小学校・佐倉市立北志津保育園、

努力賞 佐倉市立下志津小学校・染井野小学校・和田小学校

佐倉市立根郷保育園・南志津保育園

岩渕薬品、八幡台クラブ、TOTOバスクリエイト

《考 察》

今年度の参加者数の内訳をみると、小学生が大幅に減少した。夏休みを利用して、チャレンジマイヘルスプランに取り組んでいる学校が多く、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、夏休みが短縮したことが原因と考えられる。また、新たに第三工業団地連絡協議会に周知を行い、事業者からの参加があった。今後も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」と答えた者が約80%、「誰かに言われて取り組んだ」と答えた者が約20%であった。一方、取り組んだ結果、約95%は「その取り組みが生活習慣になった」と答えており、約95%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。