

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 3 次） 【改訂版】目標値 （市の現状）→（目標値）	・ 50 歳以上における咀嚼良好者の割合 71.6% → 80.0% ・ 19 歳以上で過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合 61.4% → 95.0%

(1) 歯科保健啓発イベント（さくら歯ッピーかみんぐ）

《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対象者 市民
- ②方法 業務委託（印旛郡市歯科医師会）
- ③内容 講話「健康生活をお口から始めよう」東京歯科大学短期大学講師 多田美穂子氏
親子で食育&噛むこと体験教室 ロッテ
成人歯科健診・口腔がん検診等の案内チラシの配布
- ④周知方法 こうほう佐倉、ポスター、チラシ、佐倉市 LINE

《実 績》

年度	参加人数（延べ）	開催日・会場
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	
5	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	
6	153 人	11 月 17 日（日） イオンタウンユーカリが丘

《考 察》

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止していた歯科保健啓発イベントを 5 年ぶりに実施した。

アンケート結果より、今回のイベントを知ったきっかけについて約 6 割の参加者が当日現地で初めて知ったと答えており、口腔への関心が薄い方に対しても歯と口腔の健康づくりの知識やよく噛むことの重要性について啓発することができたと考える。

今後も、より多くの方に歯と口腔の健康づくりの普及啓発ができるよう、効果的な実施内容について歯科医師会と検討していきたい。

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）	[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 <table> <tr> <td>成人</td> <td>62.6% → 70.0%</td> </tr> <tr> <td>中・高生</td> <td>54.7% → 70.0%</td> </tr> </table> [生活習慣病]（がん検診の項目） ・ がん検診の受診者の割合 <table> <tr> <td>子宮頸がん</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> [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 [歯と口腔] ・ 定期歯科健診を受けている人の割合 <table> <tr> <td>20 歳以上</td> <td>42.1% → 65.0%</td> </tr> </table>	成人	62.6% → 70.0%	中・高生	54.7% → 70.0%	子宮頸がん	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%	20 歳以上	42.1% → 65.0%
成人	62.6% → 70.0%																
中・高生	54.7% → 70.0%																
子宮頸がん	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%																
20 歳以上	42.1% → 65.0%																

《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。 |
| 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 医科一覽

年度	テーマ・内容	開催情報
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、企画なし	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	新型コロナウイルス感染症 拡大防止のため中止

5	どうする眼科疾患（患者様の視点に立って）	2月25日（日）志津コミュニティセンター 396名
6	人生100年、腎臓100年～腎臓とその先の健康を守る～	2月16日（日）音楽ホール 420人

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
5	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

3. 食生活改善推進員事業

根拠法令等	食育基本法 第二十二条 2
健康さくら 21（第3次） 目標値 （市の現状）→（目標値）	・適正体重を維持している者の増加 65歳未満(BMI18.5～25未満)：(-) → 66.0% 65歳以上(BMI20超～25未満)：(-) → 66.0% 20～30歳代女性(BMI18.5未満)：(-) → 15.0% 65歳以上(BMI20以下)：(-) → 13.0% ・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 60.9% → 70.0% ・朝食を必ず食べる人の割合 男性：20歳代 50.0%→増加、30歳代 70.6%→増加 40歳代 65.6%→増加 女性：20歳代 45.8%→増加、30歳代 74.1%→増加

(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》 ※令和6年度は未実施のため、令和5年度の内容を記載。

- ① 対象者：市民（64歳以下）
- ② 開催時期：令和5年9月～令和5年12月 場所：健康管理センター
- ③ 周知方法：こうほう佐倉や市ホームページ掲載、佐倉市公式LINE、地区回覧、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について	10:00～10:55	保健師
	佐倉市の食生活推進員活動について	11:00～12:00	栄養士
2	食事バランスガイドについて	9:30～10:20	栄養士
	食育の推進、食育推進計画について	10:30～12:00	〃
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 調理実習「バランスのとれた食事」	11:30～13:30	〃
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 適正体重と必要エネルギー量	9:30～11:20	栄養士
	調理実習「生活習慣病予防の食事」	11:30～13:30	〃
6	歯と咀嚼、歯周病予防	9:30～10:10	歯科衛生士
	食生活改善推進員を囲んで懇談会	10:15～11:15	食生活改善推進員
	修了証授与式 事務連絡	11:20～12:00	

《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%
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
令和5年度	2	0	4	0	0	0	1	7	7	100
令和6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：テーマ「減塩の工夫について」「高血圧予防について」

《実 績》

合同研修会 場所：健康管理センター

時間： 13:30～16:00

- ・ 4月 55名(93.2%) 委嘱状交付、令和5年度活動報告、令和6年度研修日程・研修内容
講義「佐倉市健康増進計画『健康さくら21(第3次)』について」
- ・ 6月 53名(89.8%) Zoom 配信による講話
講師 製鉄記念八幡病院 土橋 卓也 理事長「減塩について」
- ・ 3月 43名(72.8%) 本部活動報告、支部活動報告、プロジェクト活動報告

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

時間：9:30～11:30、9:30～13:00

- ・ 5月 49名(83.0%) 活動にあたっての基本事項 地区活動計画
「健康さくら21(第3次)」について(栄養・食生活)(栄養士)
- ・ 7月 54名(91.5%) 「減塩の工夫について」(栄養士)
手洗い実習、調理実習
- ・ 9月 55名(93.2%) 「高血圧予防について」(保健師)
調理実習
- ・ 2月 51名(86.4%) 年間の反省

健康さくら21（第3次）や第3次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やレシピ配布により、市民へ食生活改善推進員活動をPRする。	・地区活動が効果的に実践できるよう、利用できる媒体の作成と活用方法を検討する。	・あまり手をかけずに作れて、栄養バランスが整ったレシピを試作し完成させる。考案レシピは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	1回	7回	7回
延活動 人数	3人	26人	38人
活動 内容	・活動当日に向けた検討 ① 10月13日(日) 佐倉市防災訓練 ② 10月14日(月・祝) スポーツフェスティバル ※②は設営の関係で参加中止 ・ブックトーク用の本の選定、料理の試作、動画の撮影	・「朝食を食べよう！」のパネル作成及び活用時の原稿作成 ・既存媒体の手直し	・野菜を食べる習慣化へのきっかけづくりとして「野菜しっかり応援レシピ」の作成 ・市役所食堂へのレシピの提供

(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、食生活改善推進員が地区活動を展開している。行政は、地区活動を進める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3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等
- 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		志 津		根郷 和田	弥富	合 計
		佐 倉	臼井 千代田	A 支部	B 支部			
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
5 年 度	委嘱推進員数	16	9	11	14	11	7	68
	活動日数(日)	2	2	2	8	15	3	32
	参加者延べ数	24	15	27	362	1099	126	1653
	活動推進員延べ数	19	10	18	34	69	21	171
6 年 度	委嘱推進員数	12	9	11	15	5	7	59
	活動日数(日)	3	3	1	6	9	8	30
	参加者延べ数	41	45	15	267	1474	230	2072
	活動推進員延べ数	24	20	9	36	19	41	149

(※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》

今年度の研修テーマは、佐倉市健康増進計画「健康さくら 21(第3次)」テーマに合わせ、栄養・食生活分野の目標から「減塩」をテーマに設定した。高血圧対策の第一人者を講師に招いての研修、栄養士・保健師の講話と合わせ、推進員一人ひとりが改めて減塩の工夫について考える機会となった。

調理実習については、衛生面や調理技術についてのポイントを再確認し、推進員として安全に活動できるように教育していく必要がある。

推進員の役割は、自らの学習にとどまらず、健康さくら 21 に基づいた活動を展開することであるため、計画についてさらに理解を深められるようにしていきたい。

4. 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 3 次） （市の現状）→（目標値）	[栄養・食生活] ・朝食を必ず食べる人の割合 男性：20 歳代 50.0% → 増加、30 歳代 70.6% → 増加 40 歳代 65.6% → 増加 女性：20 歳代 45.8% → 増加、30 歳代 74.1% → 増加 [身体活動・運動] ・運動が習慣化（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 20～64 歳男性 27.3% → 30.0%、20～64 歳女性 23.7% → 30.0% 65 歳以上男性 36.3% → 50.0%、65 歳以上女性 37.9% → 50.0%

《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め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たとしても、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「自分でつくる 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 「佐倉チャレンジ！マイヘルスプラン 2024」
- ② 対象者 佐倉市在住または佐倉市在勤の 18 歳以上の方
- ③ 実施内容
 - （1）実施コース：「電子入力」「記録票提出」のどちらかを選択。
 - （2）実施期間：7 月 1 日～翌年 3 月 31 日
 - （3）実施内容：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 1 か月間取り組む、または、毎日の歩数を記録する。加えて、「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。
 - （4）応募方法：「マイヘルスプラン」の取り組みは、次表の「ア. マイヘルスプランメニュー」と「イ. 健康づくりメニュー」から、それぞれ 1 項目以上を設定し、ア.+ イ. の合計が 200 ポイント以上取得した場合に応募できる。

ア. マイヘルスプランメニュー

内 容	ポイント
・健康プランの目標設定	30
・健康プランの目標を 1 か月以上継続	70
・ウォーキングの目標歩数設定 ※歩数の目安 20 分歩くと、約 2000 歩	30
・ウォーキングの目標歩数を 1 か月以上継続	70

イ. 健康づくりメニュー

内 容	ポイント
・健診受診（特定健診（健康診査）、人間ドック、職場の健診など）	50
・がん検診受診（肺、胃、大腸、乳、子宮、前立腺、口腔など）	50
・その他の健診受診（歯科健診・骨粗しょう症健診、その他など）	50
・健康講座・健康イベントへの参加 （生活習慣病予防、運動、栄養、歯と口腔に関する内容など）	50
・介護予防講座・認知症サポーター養成講座などへの参加	50
・予防接種	50
・自分の健康を守るための行動 （町内会やサークル、ボランティア活動への参加など）	50
・健康情報の習得（新聞・本・雑誌・WEB など）	20

（５）参加賞等：応募された方全員に「ち〜バリュ〜カード＊」を進呈。

＊ち〜バリュ〜カード

本事業は、千葉県「元気ちば！健康チャレンジ事業」と連携しており、本事業の応募条件のポイントを獲得すると、県の承認を受けた協賛店で優待サービスを受けられる「ち〜バリュ〜カード」を発行する。

④ 周知方法

- ・佐倉市ホームページ、広報さくら、佐倉市 LINE
- ・市内事業者へチラシ配布
- ・市内公共施設（図書館、公民館、コミュニティセンター等）、イオンタウン（市のチラシ設置場所）でチラシ配架
- ・７月～１０月に開催される佐倉市の保健事業、介護予防事業、高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業にてチラシ配布

《実 績》

- ① 参加者数：196 名（内達成者数（カード発行者）136 名
- ② 年代別参加状況

		18 歳～39 歳	40 歳～64 歳	65 歳以上	不明	計
電子申請	登録者	24	79	17	5	125
	達成者	10	44	6	5	61
応募用紙	登録者	4	18	49	0	71
	達成者	4	18	49	0	71
計	登録者	28	97	66	5	196
	達成者	14	62	55	5	132

③ 過去の実績

	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	チャレンジ！ マイヘルスプ ラン 2023	佐倉チャレンジ マイヘルスプラン 2024
幼児	134	105	104	71	
小学生	171	285	346	289	
中学生	8	5	3	(高校生) 2	
成人	217	358	270	233	196(内達成者 136)
計	530	753	723	595	196(内達成者 136)
団体表彰 (最優秀賞)	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	和田小学校 生命の貯蓄体 操普及会佐倉 支部	

《考 察》

今年度から「元気ちば！健康チャレンジ事業」のち～バリューネットを通じた電子申請が可能となった。これに伴い、これまで子どもを対象としていた本事業の対象者を、18歳以上の佐倉市在住者または佐倉市在勤者へと変更した。

参加者数は減少傾向にあるため、今後は関係機関や民間企業と連携し、啓発の場を広げていくことを検討したい。

また、電子申請に関しては、登録後にポイントを獲得できずに終了してしまう参加者も見受けられることから、今後は電子申請の入力項目の見直しや、登録者に対してメール等で取り組みを促すなどの対策が必要である。

参加者アンケート結果（未回答を除く）によると、本事業への取り組みについて「自ら取り組んだ」と回答した者が約93%、「誰かに言われて取り組んだ」と回答した者が約7%であった。一方で、取り組みの結果として、約96%が「その取り組みが生活習慣になった」と回答し、約97%が「今後も継続できそう」と答えている。

このように、多くの参加者が本事業をきっかけに健康づくりの取り組みを習慣化し、今後も継続していく意向を示している。本事業は、市民が健康に関心を持ち、自発的に健康づくりに取り組むきっかけとなっている。