



おいしくたのしくバランスよく 食べたい〔栄養・食生活〕

(1) 平成16年度～19年度の主な取り組み結果

1. 適正体重に関する知識の普及

- 「こうほう佐倉」やケーブルテレビ、「健康さくら21まつり」で、適正体重についての周知を図りました。
- 基本健康診査の会場で、食生活改善推進員による体脂肪測定を実施し、BMIの計算方法のパンフレットを配布し、適正体重について周知を図りました。
- 各種健康教育、マタニティクラス、健康相談等で体重記録表を配布し、下限を含む適正体重の周知を図りました。

2. 食生活に関するさまざまな普及啓発

- 保育園において、試食会や栄養相談などで保護者への働きかけや、野菜の栽培や収穫などの体験をととした食育活動を行いました。
- 学校において給食時間や家庭科、生活科等で地場産物を活用した郷土料理の紹介や栄養指導を実施しました。
- 「こうほう佐倉」、各保健センター内の掲示や、各種健康教育、「健康さくら21まつり」等の行事で啓発しました。

3. 実践を継続させるための支援

- 食生活改善推進員による地区活動や、ヘルスサポーター養成講座を実施しました。
- 学校において地産地消を推進するために、生産者、農業協同組合、農政課等、関係機関との連携を図りました。



BMIってなあに？

Body Mass Index の略で、成人の肥満度を示す指標として最もよく用いられている指標です。
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で算出され、やせ = 18.5 未満、適正体重 = 18.5 以上 25.0 未満、肥満 = 25.0 以上とされています。BMIの値が22前後の時が、最も病気にかかりにくい状態といわれています。

(2) 目標の達成状況と課題

【目標の達成状況】

1. 適正体重を知り、維持することができる		策定時の状況	現状 ¹	策定時の目標	達成率 ²	
自分の適正体重を認識している人の増加	成人男性	72.6%	70.6%	90% 以上	-11.5%	
	成人女性	61.3%	70.5%	90% 以上	32.1%	
	高校生	49.7%	59.4%	80% 以上	32.0%	
適正体重を維持している人の増加	肥満者(成人) 20代～60代男性	28.5%	27.3%	20% 以下	14.1%	
	やせの者(成人) 20代女性	20.9%	22.9%	15% 以下	-33.9%	
2. 1日3回規則正しく食事を摂ることができる		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
朝食の欠食率の低下	30代男性	25.5%	32.2%	15% 以下	-63.8%	
	女性(成人)	8.6%	7.9%	6% 以下	26.9%	
	中・高校生	12.9%	12.8%	6% 以下	1.4%	
夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる人の増加	ひかえている成人	58.0%	64.9%	増加	増加	
3. 栄養のことを考えて食事を摂ることができる		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる人の増加	成人	63.2%	66.4%	78%	21.6%	
	中学生	33.7%	48.4%	42%	177.1%	
	高校生	38.1%	39.1%	48%	10.1%	

〔表1〕

¹平成18年度に実施した「市民健康意識調査」及び保健事業の実績から²達成率の算出方法は以下のとおりで、天気マークは達成状況を表したものである

達成率 = (策定時の数値 - 現状の数値) ÷ (策定時の数値 - 目標値)

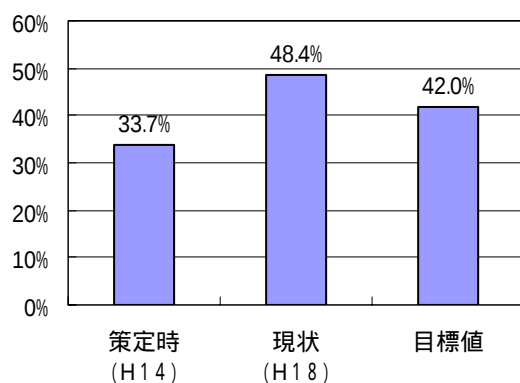
: 達成率50%以上

: 達成率0%以上50%未満

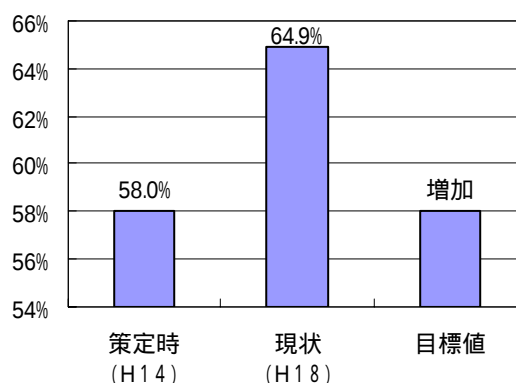
: 達成率0%未満

【主に変化のあった項目】

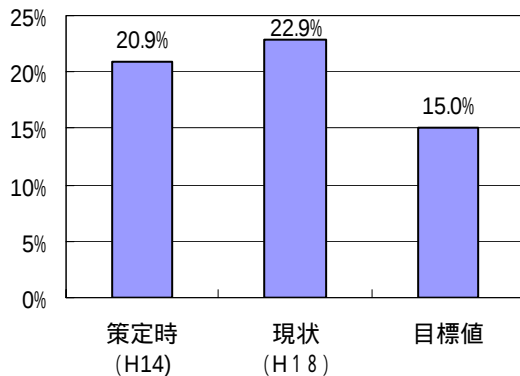
健康づくりのために栄養や食事について考えて食べる人の増加(中学生)



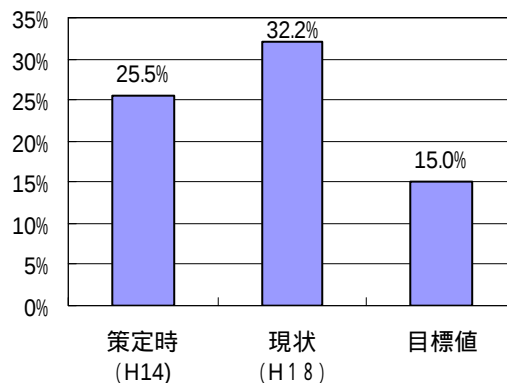
夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる人の増加(ひかえている成人)



やせの者の減少(20歳代女性)



朝食の欠食率の低下(30歳代男性)



【現状】

適正体重

- 適正体重を認識している人は成人、高校生で増加し、20～60代男性の肥満者は減少しましたが、性・年代別で見ると、30代男性の肥満者の割合が42.4%と高く、策定時の38.3%より増加しています。〔表1〕〔グラフ1〕
- 20代女性のやせの者の割合が国・県では減少しているのに対し、市では増加しています。〔表1〕〔グラフ2〕
- 高校生のやせの者のうち、自分の体型を「ふつう」と認識している人は59.5%、「ふとりぎみ」と認識している人は4.1%となっており、適正体重と実際の体重の認識に差が生じています。〔グラフ3〕

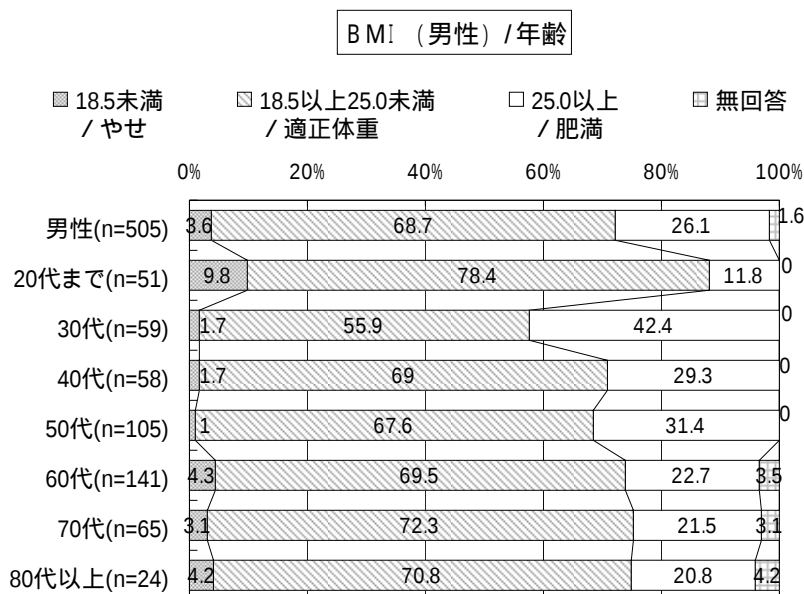
食事のリズム

- 夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる人について、成人では改善しましたが、性・年代別に見ると、30代男性が12.1ポイントの改善がみられるものの、52.5%と一番低くなっています。〔表1〕〔グラフ4〕
- 30代男性の特徴として、他の年代に比べ最も多かった項目は、「一人暮らしをしている人(13.6%)」、「朝食を欠食している人(32.2%)」、「夜遅い食事や飲酒をする人(47.5%、次いで20代男性が45.1%)」、「自分の健康のために栄養や食事について考えていない人(66.1%)」でした。〔表1〕〔グラフ4〕〔グラフ8〕
- 朝食を食べていない人について、30代男性は増加しており、男性の朝食の欠食率は国・県でも増加しています。女性では20代が一番低く22.9%でした。また、年代別で見ると、若い世代で多く、20代で26.5%(男性31.4%)30代で20.9%(女性12.6%)でした。〔表1〕〔グラフ5〕〔グラフ6〕
- 朝食を食べていない人について小学生・中学生・高校生別に見ると、小学生では3.7%から2.1%と1.6ポイントの減少が、中学生では9.7%から8.0%と、1.7ポイントの減少がみられ、高校

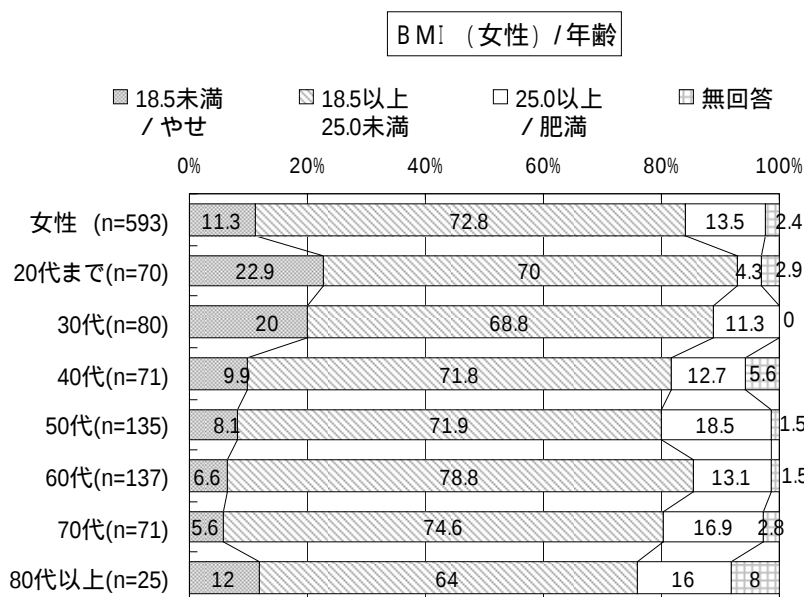
生では16.0%から15.9%と0.1ポイントとほぼ横ばいでした。国・県の中・高校生では増加しています。〔グラフ7〕

栄養のことを考えて食事をする人

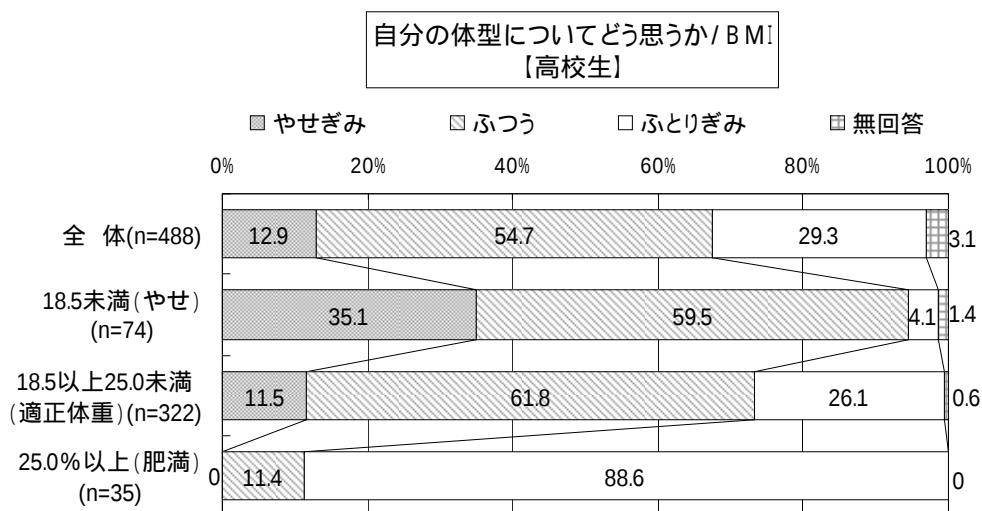
- 成人、中学生、高校生では、健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる人の増加がみられましたが、性・年代別に見ると、30代男性が32.2%と一番低く、当初より4.0ポイント減少しています。〔表1〕〔グラフ8〕



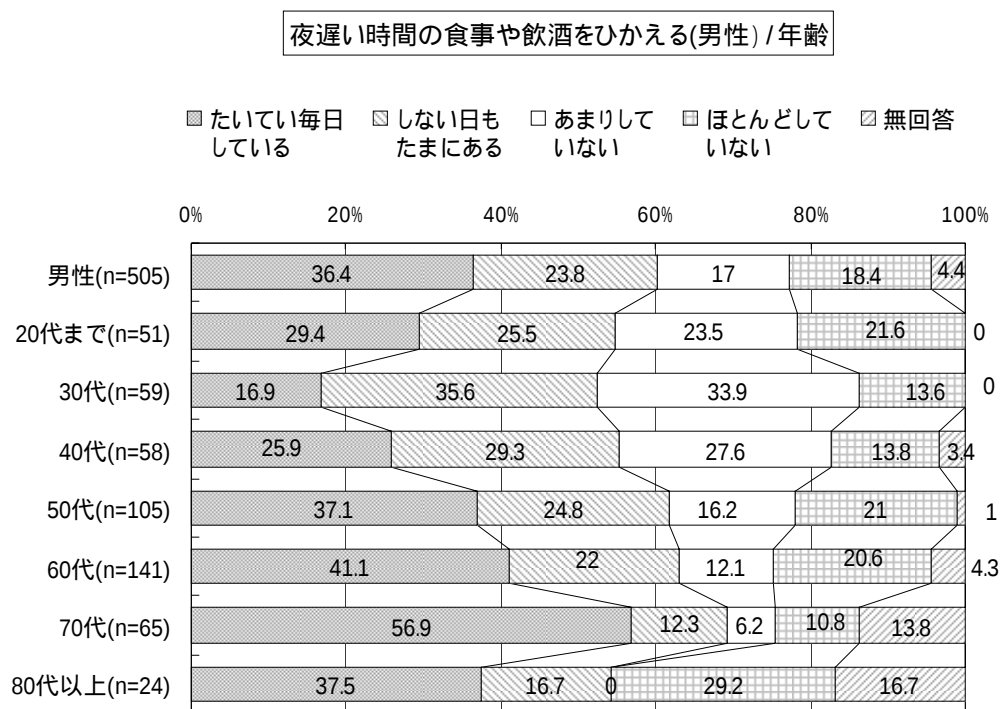
〔グラフ1〕



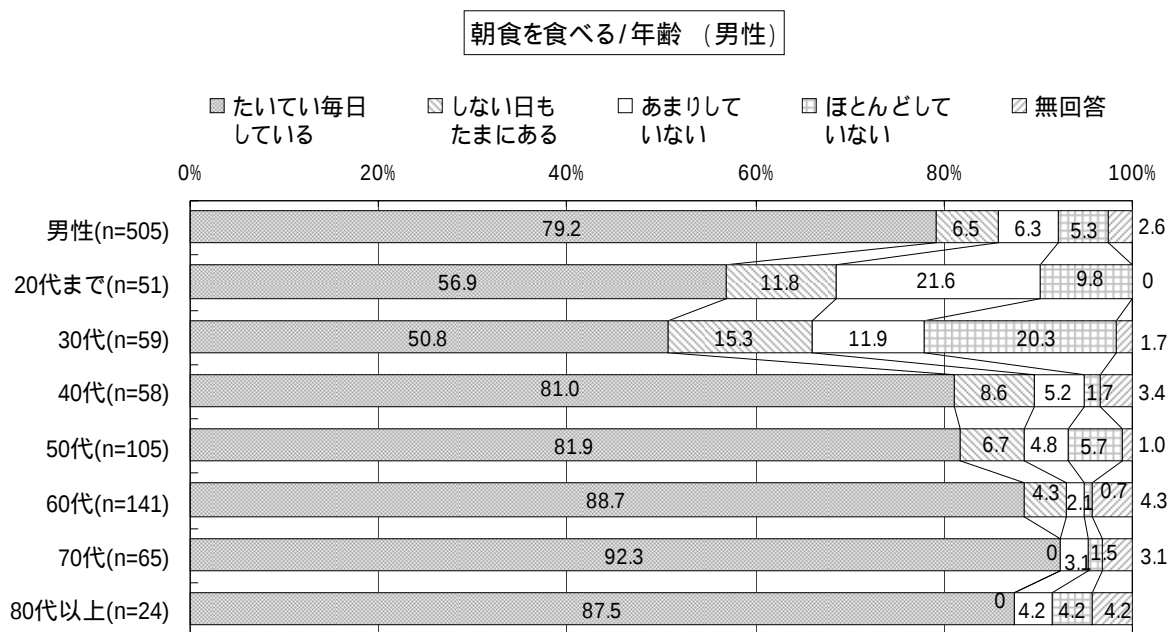
〔グラフ2〕



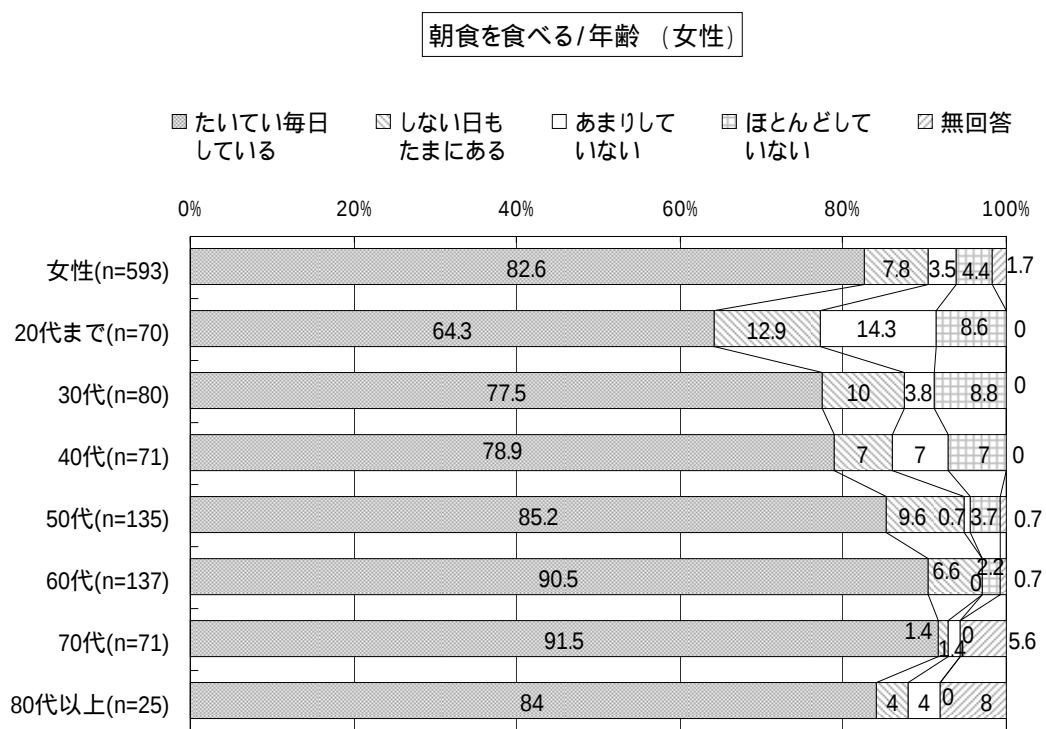
〔グラフ3〕



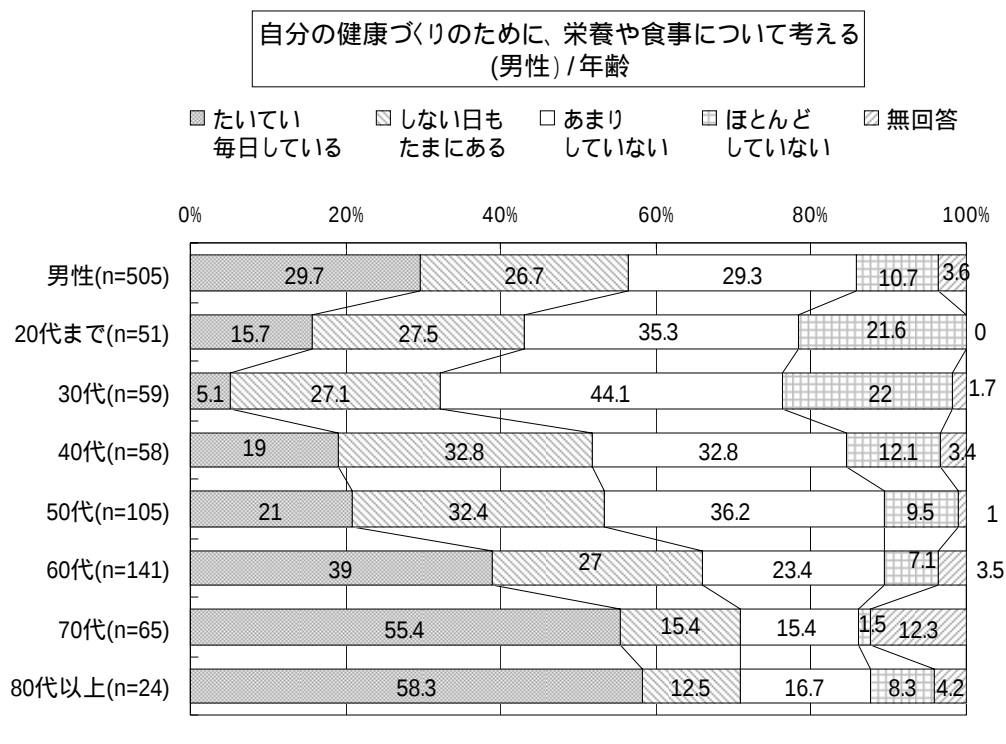
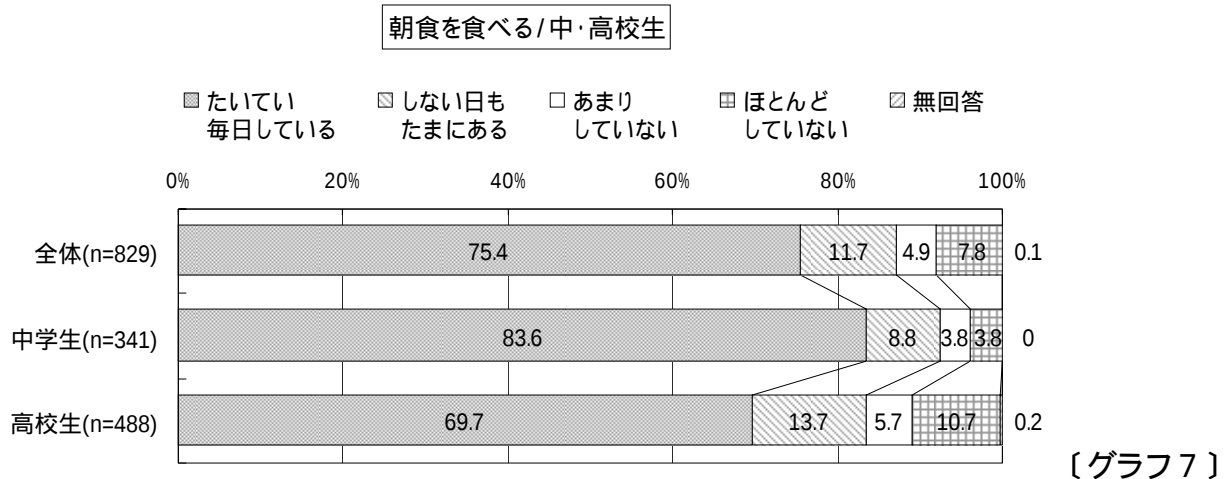
〔グラフ4〕



〔グラフ5〕



〔グラフ6〕



【課題】

- 男性は30代で肥満にならないための支援が必要です。
- 20代女性で適正体重を認識し、維持する人を増やすため10代からの啓発が必要です。
- 母子保健事業で母親の健康について啓発していくほか、生涯を通して食と健康について考える啓発の強化が必要です。
- 若い女性のやせと貧血、骨粗鬆症予防に特化した啓発の強化が必要です。
- 体重記録表はセルフモニタリングする際に有効なツールなので、教室参加者、相談予約者以外にも必要な方が活用できるよう、情報発信をしていく必要があります。
- 10代・20代で生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣が継続されるような啓発を行うとともに、

その次世代もよい習慣を築けるような啓発や支援が必要です。

- 小・中学校で望ましい食習慣、食事量を学校給食により身につけてきています。子どもから家族に対する健康づくりの普及啓発の継続が大切です。
- 食生活改善推進員による活動は、身近な市民による活動であり、健康づくりに取り組む地域の市民にとっては定着した活動となっています。引き続き食生活改善推進員養成講座を実施し、自身や家族、近所の健康づくりの取り組みの実践者・支援者として養成する必要があります。
- メタボリックシンドローム対策が平成20年度から開始されることから、メタボリックシンドロームについての知識の普及が必要になります。

(3) 目標

1. 適正体重を知り、維持することができる		現状	目標
自分の適正体重を認識している人の増加	成人男性	70.6%	90% 以上
	成人女性	70.5%	90% 以上
	高校生	59.4%	80% 以上
適正体重を維持している人の増加	肥満者(成人) 20代～60代男性	27.3%	20% 以下
	やせの者(成人) 20代女性	22.9%	15% 以下
2. 1日3回規則正しく食事を摂ることができる		現状	目標
朝食の欠食率の低下	30代男性	32.2%	15% 以下
	女性(成人)	7.9%	6% 以下
	中・高校生	12.8%	6% 以下
夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる人の増加	ひかえている成人	64.9%	増加
3. 栄養のことを考えて食事を摂ることができる		現状	目標
健康づくりのために、栄養や食事について考えて食べる人の増加	成人	66.4%	78% 以上
	中学生	48.4%	53% 以上
	高校生	39.1%	48% 以上
4. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知できる		現状	目標
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知している人の増加	成人	-	80% 以上



適正体重の出し方

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

BMIの値が22前後のときが最も病気にかかりにくい状態といわれており、適正体重はそれをもとに算出されます。

(4) 取り組み

【市民が自ら取り組むべきこと】

- 体重を気にかけるようにします。
 - ・自分の適正体重を知り、定期的にチェックしていますか？
 - ・体型改善のための取り組みをしていますか？ 無理なダイエットはしていませんか？
- 食事のリズムを整えます。
 - ・3食きちんと食べていますか？
 - ・夜遅い時間に、飲んだり食べたりすることが習慣化していませんか？
 - ・食事を楽しみ、おいしく食べていますか？
- 栄養について知り、バランスよく食べます。
 - ・塩分やあぶらの摂りすぎに気をつけていますか？
 - ・地元でとれる新鮮な食材を選ぶようにしていますか？
 - ・栄養成分表示を活用していますか？

【市民を支える取り組み】(地域、行政が取り組むこと)

1. 適正体重に関する知識を普及します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課>

- ・「こうほう佐倉」、ホームページ、ケーブルテレビでの知識の普及
- ・体重記録表の配布・普及
- ・健康教育・啓発事業での適正体重（下限を含む）の周知

2. 食生活に関するさまざまな普及啓発を行います。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 食生活改善推進協議会、教育委員会指導課 各学校、子育て支援課>

- ・望ましい食習慣、食事量や内容についての知識の普及、情報提供
- ・簡単にできる朝食メニューの紹介
- ・生涯を通して“食”について考えるための啓発の実施

3. 食育を推進する実践活動の支援を行います。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 食生活改善推進協議会 教育委員会指導課 各学校 農政課>

- ・食生活改善推進員による地区講習会の充実
- ・食育を中心とした健康教育の実施（食に関する調査の実施と調査結果に基づく指導の継続実施、地域との連携、効果的な教材・情報発信の検討）
- ・農業体験や郷土料理教室など家庭・学校・地域で連携した食育活動の支援

4. メタボリックシンドローム対策を実施します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 健康保険課>

- ・メタボリックシンドロームや食習慣の見直しについて啓発
- ・30代男性のメタボリックシンドローム対策の検討



メタボリックシンドロームとは？

過食や運動不足など不健康な生活習慣を続けていると体は余剰のエネルギーを脂肪として蓄えます。特に内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」に、高血糖、高血圧、脂質異常（高脂血症など）といった危険因子が加わると、心疾患、脳卒中、糖尿病などの発症がとて高くなります。この状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」といいます。

ヘルスサポーターってなに？

健康日本21の趣旨を踏まえ、自分の身体レベルや生活スタイルに基づいた健康づくりを実践する人のことで、佐倉市では、平成13年度から養成講座を実施しています。

食生活改善推進員ってなに？

昭和20年代、健康生活について正しい知識と技術を学習し、自らが健康生活の実践者になりたいという意欲的な主婦のグループが誕生しました。そして昭和34年、厚生省（現厚生労働省）から「栄養及び食生活改善実施地区組織の育成について」が通達され、食生活改善推進員を養成する「栄養教室」が開設されるようになりました。今日では、超高齢化社会を迎え、一人ひとりのライフステージにおけるQOL（生活の質）の向上が問われており、食育基本法では、食生活改善推進員は、地域住民に対する生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手として位置づけられており、地域住民による、地域住民のための活動として、ますますの活躍が期待されています。市でも食生活改善推進協議会を設置し、食育・食生活の改善について伝達活動を行っています。

2 楽しくからだを動かして、 いつまでもはつらつとすごしたい 〔身体活動・運動〕

（１）平成１６年度～１９年度の主な取り組み結果

１．運動についての知識を高めるための支援

- 「こうほう佐倉」や健診事後教室で運動習慣を身につけることを啓発しました。
- 特定健診・メタボリックシンドローム予防ＰＲのための「ウォーキング推進キャンペーン」や「健康さくら２１まつり」を開催しました。

２．運動を生活に取り入れ、継続できるような支援

- ウォーキングマップを作成し、キャンペーンを実施するとともに、各種健康教育で配布しました。
- 「生涯学習ガイドブック」や「さくらあそび場百科じてん」などの各種情報誌の発行や、ホームページにより、各種事業のついて情報提供を行いました。
- 西部・南部保健センターにおいて、運動器具講習会の開催、運動器具の開放、玄米ダンベル体操を行いました。
- 健康体操普及会に委託し、健康体操初心者コースを市内５会場（前期・後期）で実施しました。
- 各種健康教育、健康相談等で、日常生活における運動について指導しました。
- 各種スポーツ教室、市民大会を開催しました。
- 体育施設への人員配置、施設・設備等の保守点検を実施し、安全で効率的な施設運営を行いました。
- 小・中学校で校庭や体育館等の学校開放を実施しました。また、臼井南中学校、根郷中学校の上屋付きプールを開放しました。

３．一緒に運動できる仲間づくりの支援

- 「こうほう佐倉」等でスポーツリーダーバンク登録の募集を行い、各種教室や競技にリー

ダーを派遣しました。

- 市体育協会、スポーツ少年団への活動費を支援しました。
- 各種教室・スポーツフェスティバル等の市主催事業を行い、スポーツNPOには講師の派遣や人的な協力を得ました。
- 県民体育大会、郡市民体育大会に選手を派遣しました。

4. 高齢者のからだづくり、仲間づくりの支援

- 認知症・転倒・介護予防教室、相談、講演会などを実施しました。

5. 安心して外出でき、社会参加しやすい環境の整備と情報提供

- JR佐倉駅南口に、エスカレータ1基及びエレベーター1基、京成志津駅のホーム及び北口に、橋上駅舎へつながる車椅子対応型エレベーターを各1基、改札内に障害者対応型トイレ1箇所を設置しました。
- 整備路線の優先順位を決定し、電線共同溝整備、舗装等の維持修繕、道路の改修整備、道路新設改良を行いました。
- 公衆トイレについて、適切な維持管理を行い、市民の適正な利用に供し、高齢者等が社会参加しやすい環境づくりに資することに努めました。
- 安心歩行エリア整備に伴う交通安全総点検、懇話会を行い、安全対策の検討を行いました。
- 内郷地区において循環バスを運行し、住民の利便性向上と高齢者の外出環境の整備を図りました。
- 民間バス事業者に補助金を交付し、廃止が危惧される路線の存続を図りました。
- 街区公園整備や、岩名運動公園拡張事業を推進するとともに、ホームページ等で季節の行事等の情報を提供しました。

(2) 目標の達成状況と課題

【目標の達成状況】

1. 運動の効果について理解し、生活の中に運動を取り入れる		策定時の状況	現状 ¹	策定時の目標	達成率 ²	
健康のために意識して体を動かす人の増加	「いつも」「ときどき」している人 成人男性	64.2%	67.5%	74% 以上	33.7%	
	「いつも」「ときどき」している人 成人女性	60.7%	68.1%	71% 以上	71.8%	
運動を実施している人の増加	成人男性	31.7%	29.1%	40% 以上	-31.3%	
	成人女性	30.1%	29.8%	41% 以上	-2.8%	
2. 高齢者の体力低下をふせぐ		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
積極的に外出する高齢者の増加	60歳以上男性	62.5%	62.2%	74% 以上	-2.6%	
	60歳以上女性	57.2%	60.1%	70% 以上	22.7%	

〔表1〕

¹平成18年度に実施した「市民健康意識調査」及び保健事業の実績から

²達成率の算出方法は以下のとおりで、天気マークは達成状況を表したものである

達成率 = (策定時の数値 - 現状の数値) ÷ (策定時の数値 - 目標値)

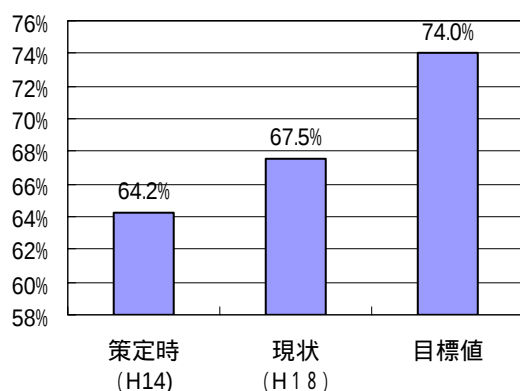
：達成率50%以上

：達成率0%以上50%未満

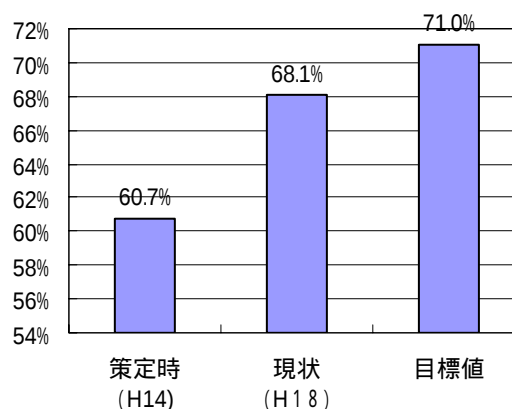
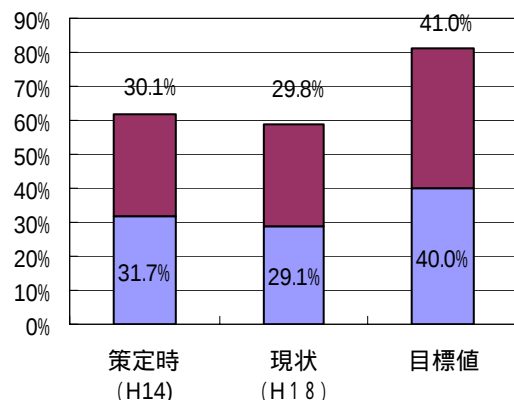
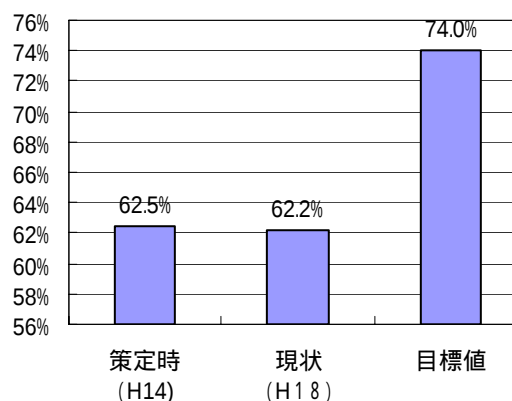
：達成率0%未満

【主に変化のあった項目】

健康のために意識して体を動かす人の増加(成人男性)



健康のために意識して体を動かす人の増加(成人女性)

運動を実施している人の増加
(下:成人男性 上:成人女性)積極的に外出する高齢者の増加
(60歳以上男性)

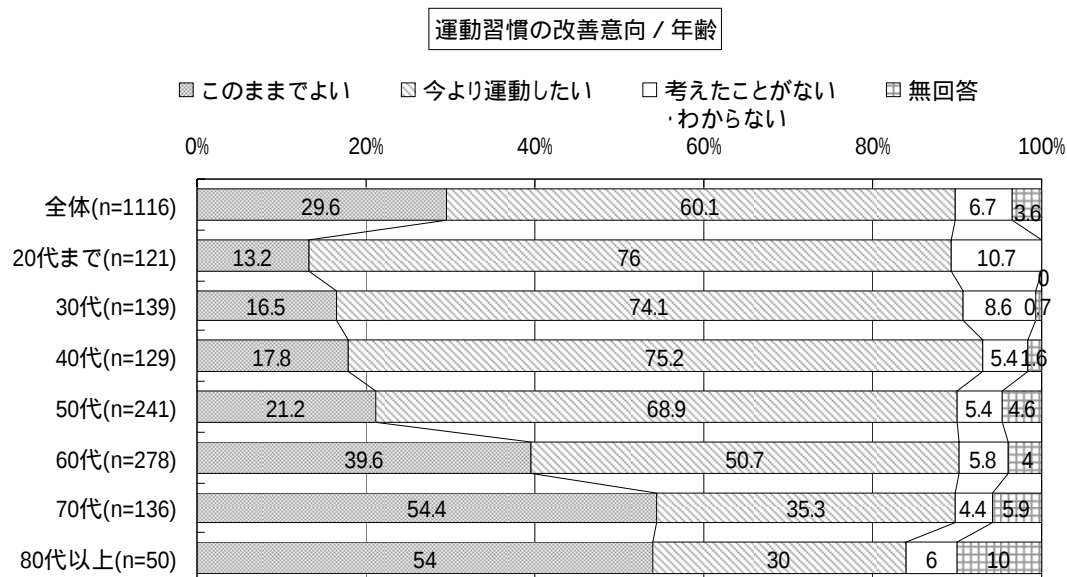
【現状】

身体活動の実践

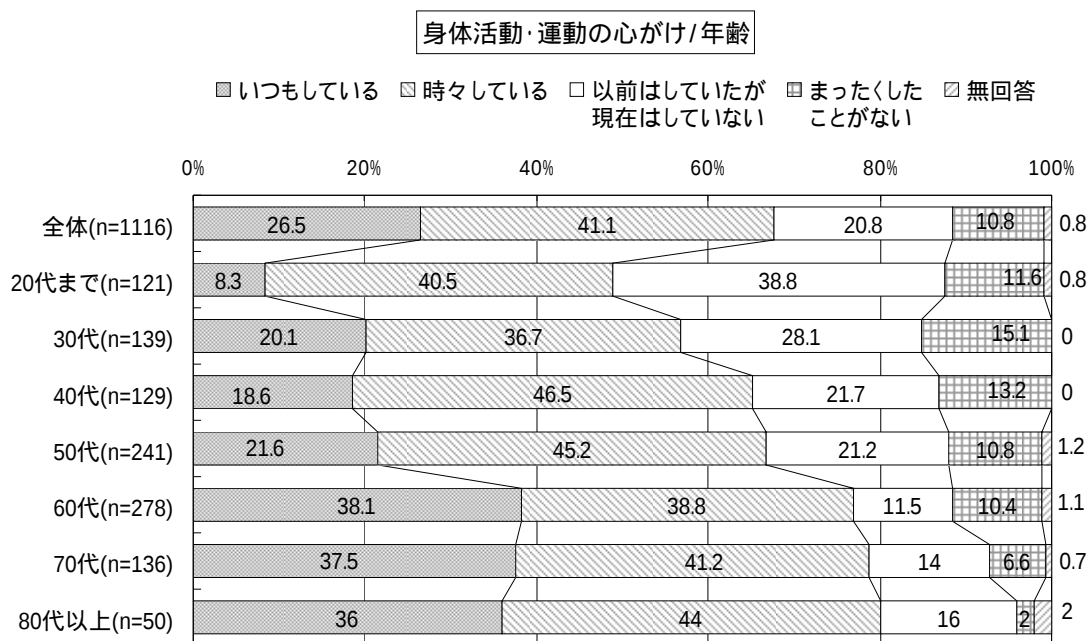
- 健康のために意識して体を動かす成人男性の達成率は、成人女性の達成率に比べて半分以下となっています。〔表1〕
- 運動習慣のある人の割合は、成人男女とも減少傾向にあります。〔表1〕
- 今より運動をしたいと考えている人は全体の6割で、就業者である20代から50代でいつも運動していると答えた人は平均で18.1%でした。〔グラフ1〕〔グラフ2〕
- 以前は運動していたが、現在は運動していない理由としては、時間の余裕がないと答えた人が55.1%、次いできっかけがないと答えた人が28.1%でした。〔グラフ3〕
- 運動習慣の改善に必要な事項では、時間的余裕が52.8%、施設や場所の整備等が41.3%、一緒に運動する仲間がいることが31.3%と続きます。

外出状況

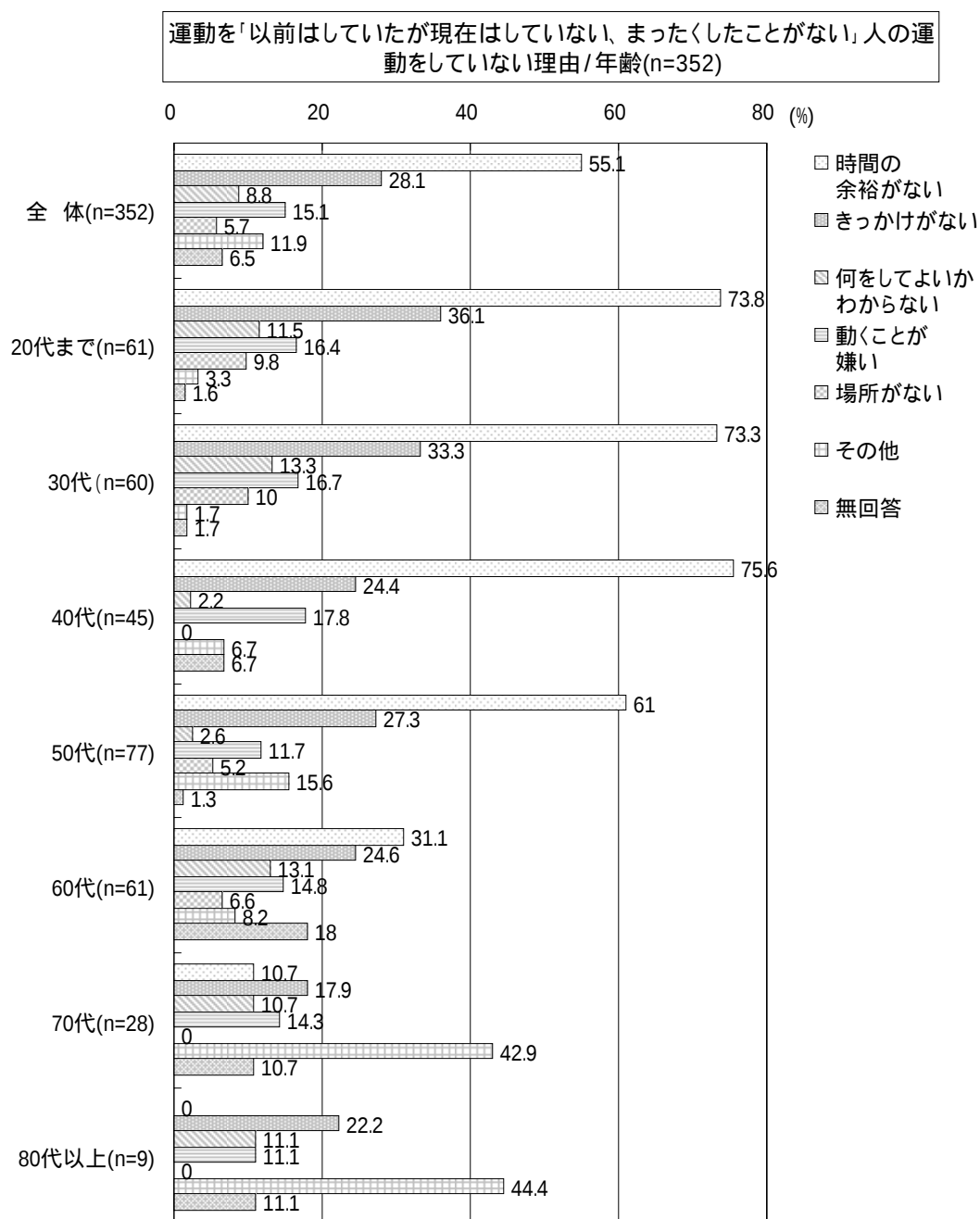
- 積極的に外出する60歳以上の高齢者の割合は、女性が増加傾向にあるのに対して男性は減少傾向にあります。〔表1〕
- 60歳以上の人々が地域の活動に参加しない理由として、きっかけがないと答えた人が24.2%であり、活動内容についての情報がないということをおげる人が11.9%でした。
- 平成17年高齢者・保健・福祉・介護計画見直し時アンケートの一般高齢者調査（高齢者福祉課）によると、生活の中で移動する際に不便や危険を感じる場所について、「道路・歩道」と答えた人の割合は31.8%と最多であり、次いで「電車・バス・タクシーの駅・乗り場」が12.2%となっています。



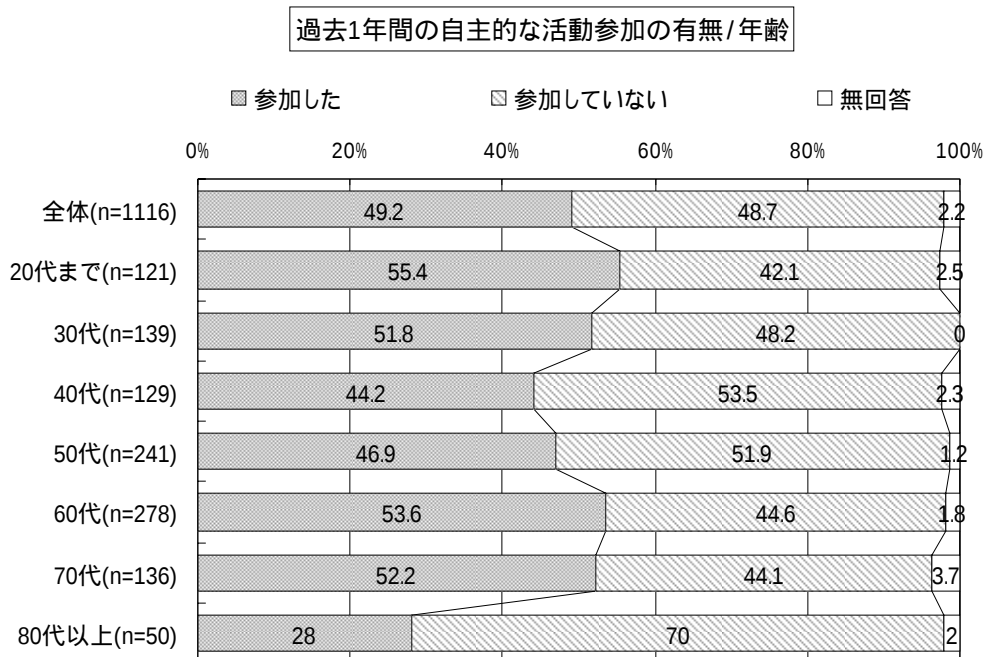
〔グラフ1〕



〔グラフ2〕



〔グラフ3〕



〔グラフ4〕

【課題】

- メタボリックシンドローム予防のために必要な運動量の紹介が必要です。
- 運動習慣を身につけるため、日常生活動作の中にある運動要素の紹介が必要です。
- スポーツを通じた健康づくり支援情報の充実が必要です。
- 年代にあった体力維持・増進を目的とした啓発・支援が必要です。
- 安心して外出でき、社会参加しやすい環境整備を継続していく必要があります。

(3) 目標

1. 運動の効果について理解し、生活の中に運動を取り入れる		現状	目標
健康のために意識して体を動かす人の増加	「いつも」「ときどき」している人 成人男性	67.5%	74% 以上
	「いつも」「ときどき」している人 成人女性	68.1%	71% 以上
運動を実施している人の増加	成人男性	29.1%	40% 以上
	成人女性	29.8%	41% 以上
2. 高齢者の体力低下をふせぐ		現状	目標
積極的に外出する高齢者の増加	60歳以上男性	62.2%	74% 以上
	60歳以上女性	60.1%	70% 以上

(4) 取り組み

【市民が自ら取り組むべきこと】

- 日常生活の中で意識してからだを動かします。
 - ・通勤や買い物などで、歩く機会をつくっていますか？
 - ・エレベーターを使わず階段を利用するようにしていますか？
- 楽しみながら運動を継続します。
 - ・身近な運動施設（市、職場、学校など）を利用していますか？
 - ・一緒に運動できる仲間がいますか？
 - ・地域や職場、学校などで開催されるレクリエーションに参加していますか？
 - ・親子そろって身体を動かす遊びをしていますか？
- 年齢を重ねても体力を維持します。
 - ・外出を心がけていますか？ 周囲はそれを勧めていますか？
 - ・転倒予防のための体操を知っていますか？ また、実践していますか？



親子遊びってどうしたらいいの？ ～どんな遊びをしていいのかわからない…という方へ～

児童センター、公民館、自治会館、集会所などで子育てサークルの活動や子育てサロン、親子教室などを開催しています。市立保育園では、全園で園庭開放をしています。子育てサークルの活動を知りたい方は子育て支援課、親子教室については佐倉市教育委員会社会教育課までお問い合わせください。

【市民を支える取り組み】（地域、行政が取り組むこと）

1. 運動についての知識を高めるための支援をします。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課>

- ・メタボリックシンドロームを含む生活習慣病予防、美容のためにも運動が必要であることの普及啓発
- ・講演会、イベントの開催

2. 運動を生活に取り入れ、継続できるように支援します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 生涯スポーツ課 教育委員会社会教育課>

- ・ウォーキングマップの活用等、既存資料の情報収集・提供
- ・ホームページ等を活用した、イベントや地域の運動施設の情報提供
- ・継続しやすい運動の紹介（短時間でできる軽体操の普及）
- ・健康教育・健康相談の参加者にあった運動メニューの相談・紹介
- ・各施設等の紹介による市民利用の促進
- ・スポーツ教室の継続的实施と内容の充実
- ・社会体育施設の予約システムの拡張の検討
- ・学校開放による市民の身近な運動の場の提供

3. 一緒に運動できる仲間づくりを支援します。

この取り組みを行うのは…

<生涯スポーツ課>

- ・指導者講習会の計画的な実施による指導者の育成と資質の向上
- ・体育指導委員や地域のスポーツ指導者を登録するスポーツリーダーバンクによる、指導者派遣の推進
- ・市体育協会やスポーツ少年団、スポーツNPO団体などの既存の組織の充実強化、新規団体の育成、組織間の連携と交流の推進
- ・体力テストやスポーツ教室、イベントの開催

4. 高齢者のからだづくり、仲間づくりを支援します。

この取り組みを行うのは…

<高齢者福祉課 公園緑地課>

- ・介護予防に関する普及啓発、各種介護予防事業の実施
- ・公園への健康遊具の設置

5. 安心して外出でき、社会参加しやすい環境を整えます。また、それらについての情報提供を行います。

この取り組みを行うのは…

<社会福祉課 公共施設管理者、環境保全課 交通防災課 公園緑地課
道路建設課 道路管理課>

- ・鉄道駅のバリアフリー化の促進
- ・公共施設のバリアフリー化の推進
- ・公共トイレの整備
- ・コミュニティバスの確保及び運行の維持
- ・公園・緑地の整備・都市緑化の推進
- ・歩道整備及び歩道の段差解消
- ・安心して外出できる道路環境の整備



転倒予防ってなあに？

年をとると、老化による筋力の低下などから、住み慣れた家や平らな道でも転倒し、骨折や、そのまま寝たきりになるケースが少なくありません。65歳以上の要介護状態の原因で「骨折・転倒」によるものが約1割になっています。（平成16年国民生活基礎調査）

転倒による寝たきりを予防するためにも、日頃から意識してからだを動かすことが大切です。

3 いつも元気なところでいたい 〔休養・こころの健康づくり〕

（１）平成１６年度～１９年度の主な取り組み結果

１．休養・こころの健康に関する知識の普及

- 「こうほう佐倉」や「健康さくら２１まつり」でうつ病や、ストレス解消、睡眠、思春期のこころの健康づくり等について周知しました。
- 母子保健事業で保護者に対し、生活リズムや年齢別の上手なしかり方について指導しました。
- 学校において、教育相談の充実を図るとともに、スクールカウンセラーによる相談活動等を実施しました。

２．体を動かす、趣味を楽しむ、社会参加が行えるための環境の整備

- 佐倉地区の散策路をめぐるイベント「佐倉散策ウォーキング」を実施しました。
- 「生涯学習ガイドブック」や「さくらあそび場百科じてん」等の各種情報誌の発行、ホームページで各種事業について情報提供しました。
- 市主催のスポーツフェスティバルや各種教室において、企画から指導までスポーツＮＰＯの協力を得て、魅力ある事業を開催しました。
- 市内１４地区の社会福祉協議会において、様々な年齢層の住民が参加する事業を行いました。

３．自然とふれあう場の整備と周知の推進

- ピオトープや水辺施設など、自然と楽しめる場の整備、管理を行いました。
- 野鳥の森について、ホームページ等での周知を図るとともに、適切な管理を行い、利用者が増加しました。
- 街区公園整備や、岩名運動公園拡張事業を推進するとともに、ホームページ等で季節の行事等の情報を提供しました。

４．身近な場所での相談窓口の提供

- 希望者に対して、健康相談・訪問指導を実施しました。
- 障害者自立支援法による指定相談支援事業所２か所に障害者の相談支援事業を委託し、精神障害者など障害者の相談に応じました。

- 適応指導教室や小・中学校にスクールカウンセラーや心の教育相談員を配置し、いじめ・不登校等の問題に適切に対応することができました。
- ヤングプラザにおいて、学校教育相談員による相談活動を実施しました。
- 地域子育て支援センターにおいて、子育て相談を実施し、子育て中の親に対して育児不安の解消に努めました。

5. 親子・家族のコミュニケーションがよりいっそうとれるような支援の実施

- マタニティクラスで、こころの子育てについての講義を実施しました。
- 「健康さくら21まつり」で、親子で遊べる企画を実施しました。
- 乳幼児育児支援事業で、「親子のコミュニケーション」についての健康教育を実施しました。
- すべての公立幼稚園・小・中学校で、家庭教育学級を実施し、佐倉市家庭教育推進協議会と連携して、家庭教育に関する学びを深めました。
- 公民館で親子教室を開催し、家庭教育についての学習機会を設けました。
- 地域子育て支援センターや児童センターだけでなく、公園や公民館に保育士が出向くことにより、親子のふれあい遊びの普及を図りました。
- 自治会・町内会等の集会所の新築、修繕に対する助成や、お祭り等のコミュニティ行事へ、テント、子どもみこし等の備品の貸し出しを行いました。

6. 親子で遊べる場と、それらに関する情報の提供

- 遊び場マップを作成し、予防接種予診票郵送時に同封するとともに、健診等でも配布しました。
- 保育園を中心にした「お散歩マップ」を保育園、市民課等で配布しました。
- 「佐倉子育てカレンダー」を毎月発行しました。
- 妊娠・転入時に「さくらっ子・子育てナビ」を配布しました。
- 「生涯学習ガイドブック」や「さくらあそび場百科じてん」等の各種情報誌の発行、ホームページで各種事業について情報提供しました。
- 街区公園整備や、岩名運動公園拡張事業を推進するとともに、ホームページ等で季節の行事等の情報を提供しました。

7. 楽しく生きがいのあるライフスタイルづくりの支援

- 各学校で体力向上推進委員会を開催し、子どもの体力を高める活動の工夫を行いました。
- 学校教育で高齢者の経験や知識を学ぶ機会の提供を目的に、社会人活用事業を行い、様々な体験学習を行いました。

- シルバー人材センターへの支援を行い、高齢者福祉作業所において高齢者の就労技術取得を目的とする各種講座を開催しました。
- ボランティア活動について、寿功労活動事業の支援を行いました。
- 高齢者クラブ活動への支援を行いました。
- 市内14地区の社会福祉協議会において、様々な年齢層の住民が参加する事業を行うとともに、ボランティアセンターでは、地域で支え合いの仕組みづくりについて取り組んでいるグループを対象に研修会を開催しました。

(2) 目標の達成状況と課題

【目標の達成状況】

1. 十分な睡眠、休養をとったり、相談することによりストレスを解消する		策定時の状況	現状 ¹	策定時の目標	達成率 ²	
ストレスを感じている人の減少	成人	66.0%	65.0%	59%	14.3%	
	中・高校生	66.2%	72.4%	59%	-86.1%	
ストレスを解消できている人の増加	成人	51.0%	54.8%	57%	63.3%	
	中・高校生	47.8%	44.2%	53%	-69.2%	
睡眠がとれていない人の減少	成人	22.9%	22.3%	20%	20.7%	
2. 年代にあった規則正しい生活リズムが送れるようにする		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
夜10時までに就寝する幼児・小学生の増加	幼児	84.2%	91.4%	増加	増加	
	小学生	88.5%	87.4%	増加	減少	
3. 家族みんなでコミュニケーションをとることにより子どもがこころ豊かに育つ		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
父親や母親と「よく話したり遊んだりしている」小学生の増加	小学生男子 父親	53.5%	59.4%	増加	増加	
	小学生男子 母親	77.1%	88.4%	増加	増加	
	小学生女子 父親	51.9%	52.3%	増加	増加	
	小学生女子 母親	85.3%	89.2%	増加	増加	
「あまり家族とは話さない・話す機会がない」という中・高校生の減少	中学生男子	21.2%	12.5%	減少	減少	
	中学生女子	10.6%	11.8%	減少	増加	
	高校生男子	17.1%	18.0%	減少	増加	
	高校生女子	12.6%	12.9%	減少	増加	
4. 学校や家庭を楽しいと感じることで、ストレスを解消できる		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
学校や家庭を楽しいと感じる中・高校生の増加	家族と過ごすのが楽しい中学生	74.1%	77.2%	増加	増加	
	家族と過ごすのが楽しい高校生	74.7%	78.6%	増加	増加	
	学校に楽しく通っている中学生	46.4%	60.5%	増加	増加	
	学校に楽しく通っている高校生	37.8%	38.3%	増加	増加	

〔表1〕

¹平成18年度に実施した「市民健康意識調査」及び保健事業の実績から

²達成率の算出方法は以下のとおりで、天気マークは達成状況を表したものである

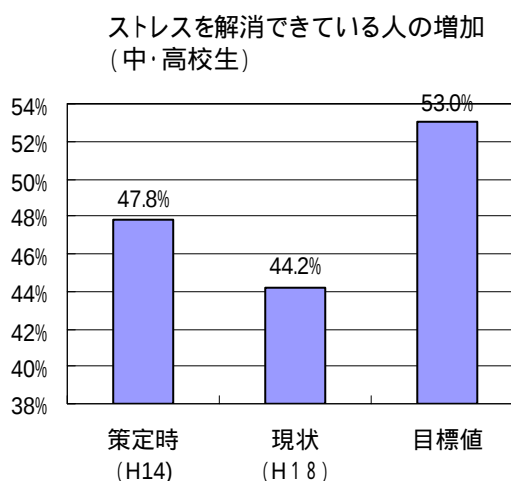
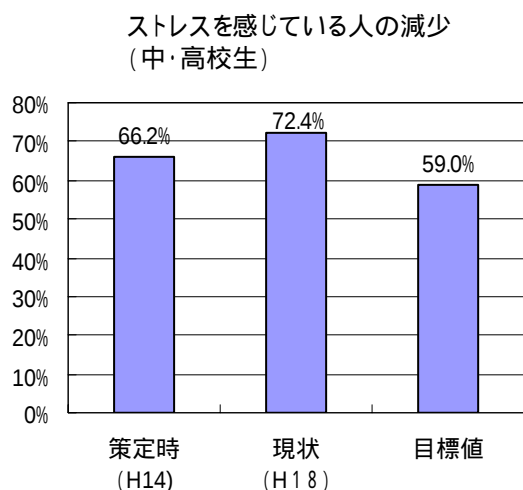
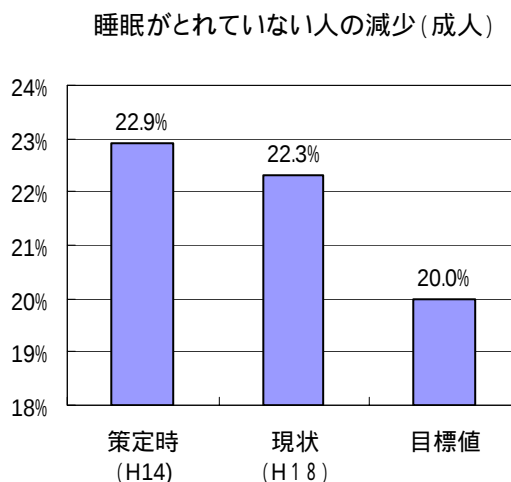
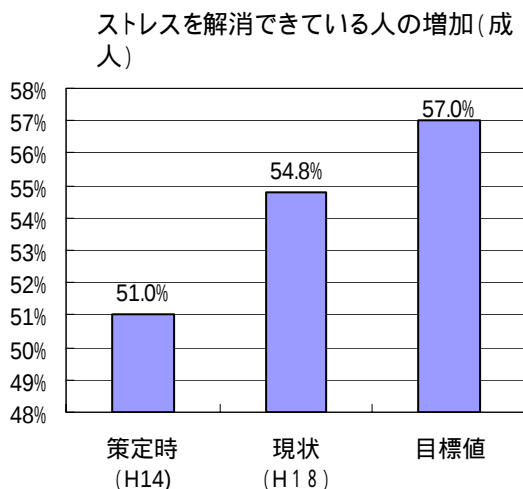
達成率 = (策定時の数値 - 現状の数値) ÷ (策定時の数値 - 目標値)

：達成率50%以上

：達成率0%以上50%未満

：達成率0%未満

【主に変化のあった項目】



【現状】

ストレスと睡眠(成人)

- 過去1ヶ月間のストレス等についてあると答えた成人は、66.0%から65.0%とわずかに減少しています。〔グラフ1〕
- ストレス等があると答えた年代は、20代から40代が多く、特に40代が85.3%と最も多くなっています。〔グラフ1〕
- ストレス等の有無を男女別にみると、男性(61.2%)より女性(68.3%)のほうが多くなっています。〔グラフ1〕
- ストレスの理由をみると、「自分の健康上の問題」と「学校・職場・近所の人間関係」が増加しており、「仕事・勉強」「経済上の問題」が減少しています。
- ストレスを解消できている成人は、51.0%から54.8%に増加しています。〔表1〕
- 睡眠による休養がとれていない成人は、22.9%から22.3%とわずかに減少しています。〔表1〕

- 睡眠による休養がとれていない人は、20代で40.6%と最も多くなっています。〔グラフ2〕
- 睡眠確保のために睡眠薬やアルコールを使用する成人は12.7%でした。

うつ病の知識（成人）

- ストレスが続くと「誰でもうつ病になりうる」と回答した人は66.5%で、「弱い人だけがうつ病になる」と答えた人は28.1%でした。〔グラフ3〕
- 一生のうちにうつ病になる頻度について、54.8%が「約15人に1人」と正解でしたが、36%が「約150人に1人」と不正解でした。〔グラフ4〕
- うつ病の多くは「気づかず受診していない」と答えた人は78.7%で、「適切な治療を受けている」と答えた人は11.8%でした。

社会参加（成人）

- 60歳代の20.5%が健康づくりに関する活動に参加しており、47.5%に今後の参加意向があります。
- 参加意向のある人（全年代）に活動条件を聞いたところ、65.5%が、「身近な場所での参加」と答えています。

自殺

- 佐倉市の平成19年の死因別死亡順位では、自殺は7位となっています。
- 自殺者数は、24人(H14)→38人(H15)→40人(H16)→42人(H17)→30人(H18)→29人(H19)と推移しています。〔グラフ5〕
- 平成19年の人口10万対の自殺率は16.9で、印旛管内の21.1、県の21.5、国の24.4より低くなっています。〔グラフ5〕

睡眠時間（幼児・小学生）

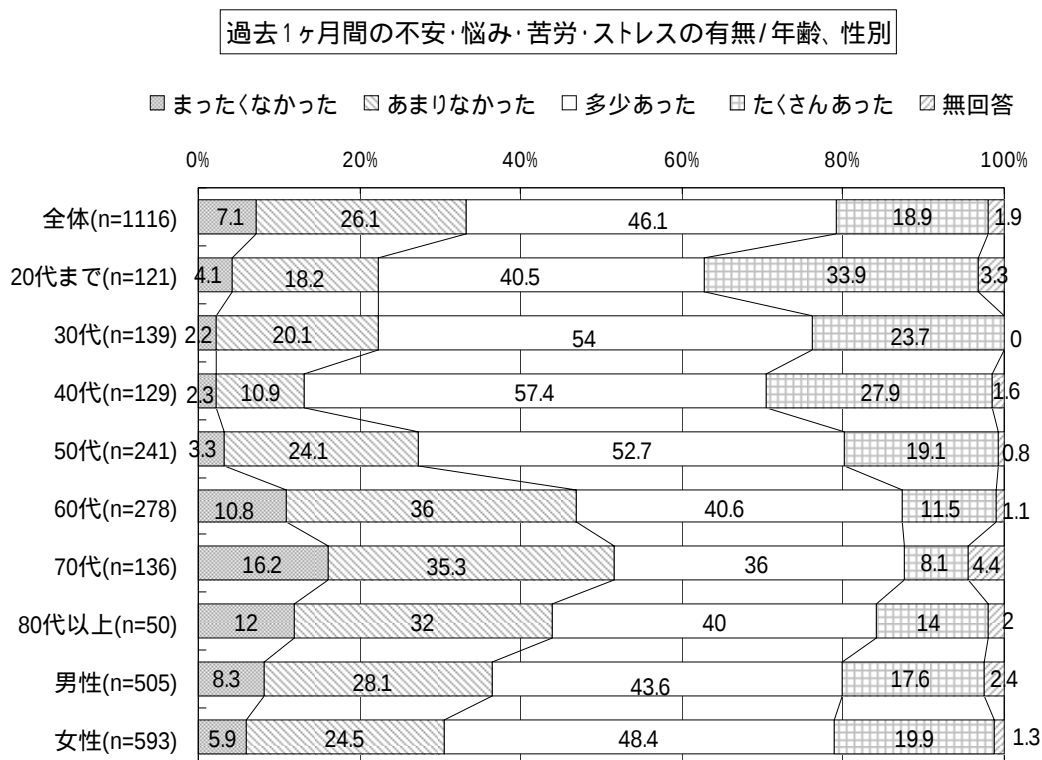
- 夜10時までに就寝する幼児は、84.2%から91.4%に増加していますが、小学生は88.5%から87.4%に減少しています。〔表1〕

家族とのコミュニケーション（小学生）

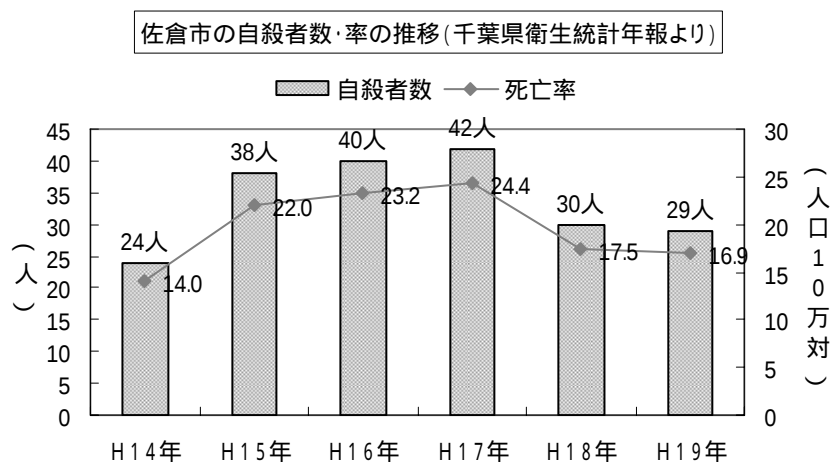
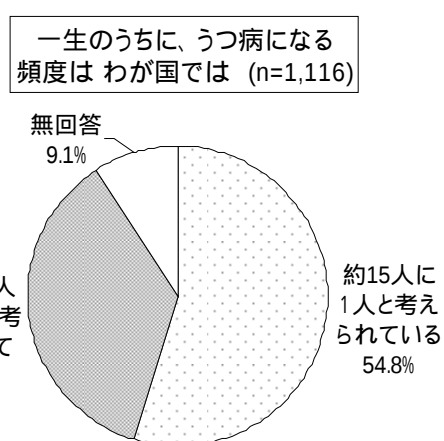
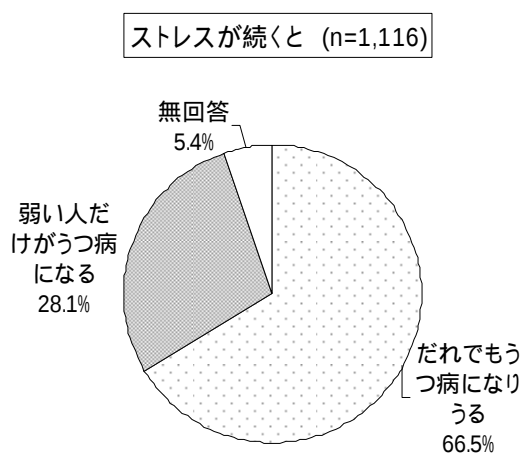
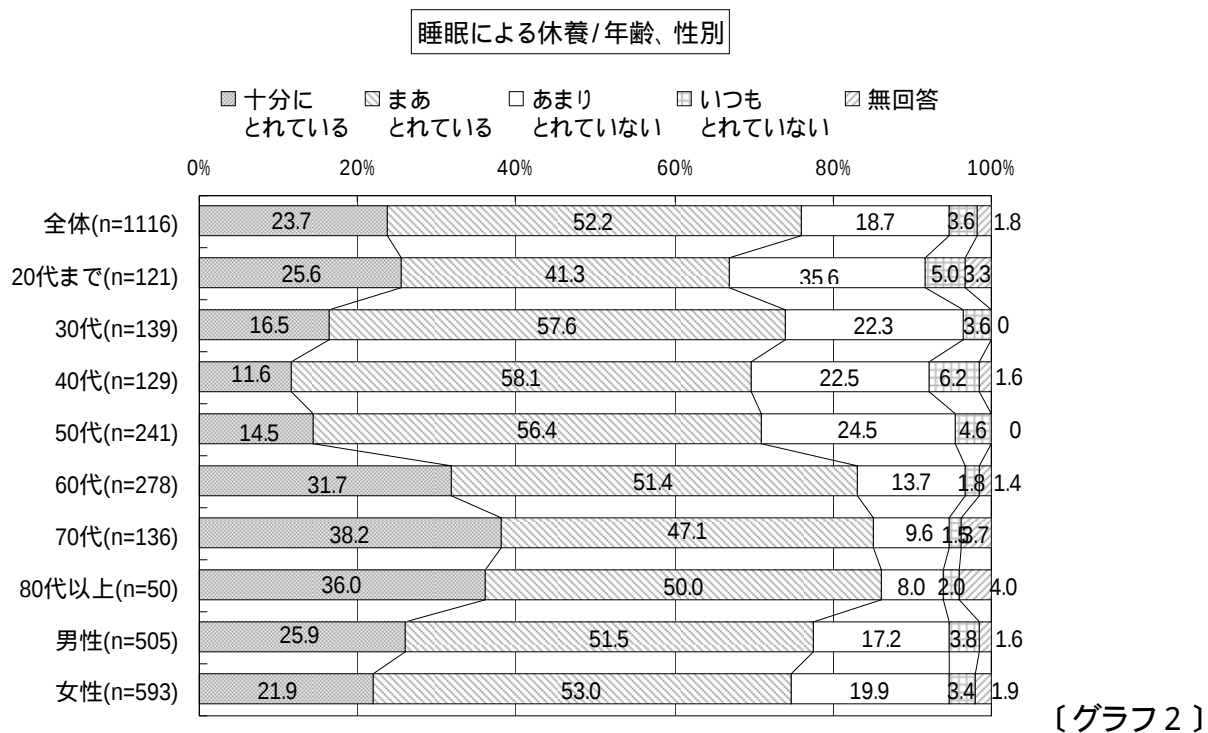
- 小学生が父親や母親と「よく話したり遊んだりしている」かをみると、小学生男子は父親と53.5%から59.4%に、母親とも77.1%から88.4%に増加しています。また、小学生女子も父親51.9%から52.3%、母親85.3%から89.2%と増加しています。〔表1〕

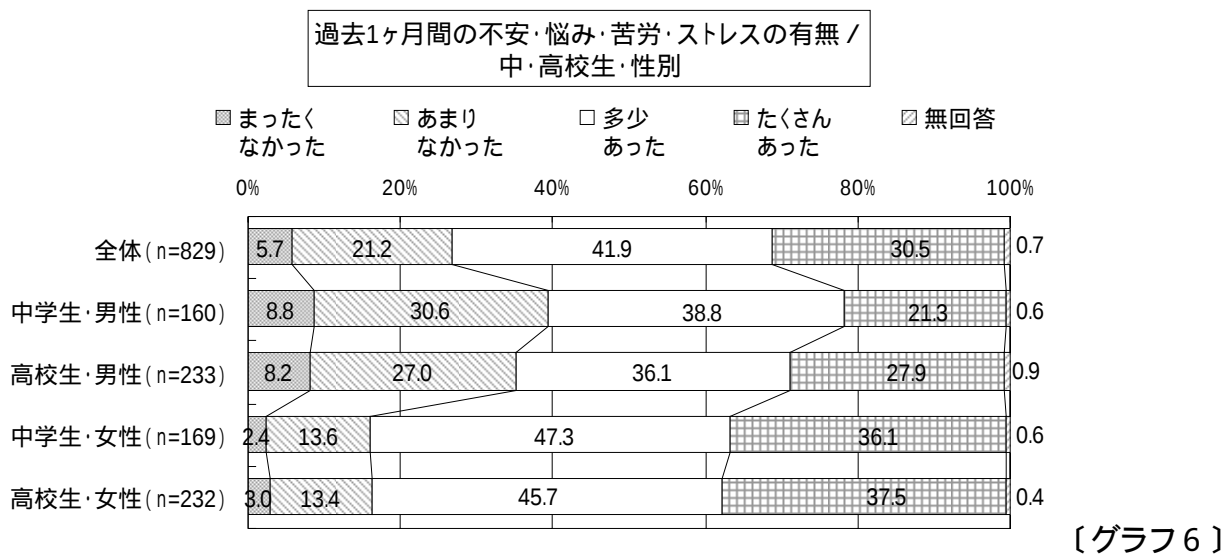
家族とのコミュニケーション、ストレス（中・高校生）

- 「あまり家族とは話さない・話す機会がない」という中学生男子は21.2%から12.5%と減少していますが、中学生女子は10.6%から11.8%、高校生男子は17.1%から18.0%、高校生女子は12.6%から12.9%に増加しています。〔表1〕
- 家族と過ごすのが楽しい中学生は74.1%から77.2%に、高校生は74.7%から78.6%に増加しています。〔表1〕
- 学校に楽しく通っている中学生は46.4%から60.5%に、高校生は37.8%から38.3%に増加しています。〔表1〕
- ストレスを感じている中・高校生は66.2%から72.4%に増加しており、ストレスを解消できている中・高校生は47.8%から44.2%に減少しています。〔表1〕
- ストレスを感じているのは、中・高校生とも男子より女子が多くなっています。〔グラフ6〕



〔グラフ1〕





【課題】

- 成人のストレス等について減少傾向にはあるものの依然高い傾向にあり、解消できているのは約半数なので、ストレスを解消するための取り組みが必要です。
- ストレス等を感じている中・高校生は増加しているとともに、解消できている人が減っていることから、学校での児童・生徒のこころの健康づくりへの支援が重要です。
- こころの健康づくりに関する知識の普及について、市では広報やホームページなどで周知に努めており、「うつ病」や「自殺者数」の増加により、新聞やテレビなどでも報道され、市民の知識も高まっていると思われますが、うつ病にかかる頻度についてみると正解率が低いので、誰でも「うつ病」になる可能性があること、自分や周囲の人が「うつ病」になった時の対処についてさらに周知する必要があります。
- 市内の自殺者数は減少に転じていますが、平成18年10月に「自殺対策基本法」が施行、平成19年6月には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されており、自殺防止のための取り組みが必要です。

(3) 目標

1. 十分な睡眠、休養をとったり、相談することによりストレスを解消する		現状	目標
ストレスを感じている人の減少	成人	65.0%	59%以下
	中・高校生	72.4%	59%以下
ストレスを解消できている人の増加	成人	54.8%	57%以上
	中・高校生	44.2%	53%以上
睡眠がとれていない人の減少	成人	22.3%	20%以下
2. 年代にあった規則正しい生活リズムが送れるようにする		現状	目標
夜10時までに就寝する幼児・小学生の増加	幼児	91.4%	増加
	小学生	87.4%	増加

3. 家族みんなでコミュニケーションをとることにより子どもがこころ豊かに育つ		現状	目標
父親や母親と「よく話したり遊んだりしている」小学生の増加	小学生男子 父親	59.4%	増加
	小学生男子 母親	88.4%	増加
	小学生女子 父親	52.3%	増加
	小学生女子 母親	89.2%	増加
「あまり家族とは話さない・話す機会がない」という中・高校生の減少	中学生男子	12.5%	減少
	中学生女子	11.8%	減少
	高校生男子	18.0%	減少
	高校生女子	12.9%	減少
4. 学校や家庭を楽しいと感じることで、ストレスを解消できる		現状	目標
学校や家庭を楽しいと感じる中・高校生の増加	家族と過ごすのが楽しい中学生	77.2%	増加
	家族と過ごすのが楽しい高校生	78.6%	増加
	学校に楽しく通っている中学生	60.5%	増加
	学校に楽しく通っている高校生	38.3%	増加
5. うつ病に関して正しい知識を持つことができる		現状	目標
一生のうちにうつ病になる頻度を知っている人の増加	成人	54.8%	増加

(4) 取り組み

【市民が自ら取り組むべきこと】

- ストレスをため込まないようにします。
 - ・ 自分がいきいきと活動できる場がありますか？
 - ・ 自分に合ったストレス解消法がありますか？
 - ・ 悩みを抱え込まず、仲間や家族に話していますか？
 - ・ 周囲に悩んでいる人がいたら声をかけたり、専門機関の利用を勧めていますか？
- 十分な休養をとります。
 - ・ すっきりと目覚めますか？
 - ・ 休養を十分にとることで、心身のリフレッシュを図っていますか？
- 子どもの頃から、規則正しい生活リズムをつくり、健やかなこころを育みます。
 - ・ まず保護者から、規則正しい生活を率先していますか？
 - ・ 中学生以上になったら、規則正しい生活が送れるように自分で気をつけていますか？
 - ・ 夜10時までに子どもを寝かせていますか？
 - ・ 親子のふれあいを大切にし、遊びや会話を通じたコミュニケーションをとっていますか？

【市民を支える取り組み】(地域、行政が取り組むこと)

1. 休養・こころの健康に関する知識を普及します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 子育て支援課 障害福祉課 教育委員会指導課 保健所>

- ・「こうほう佐倉」、ケーブルテレビでの広報
- ・健康教育・健康相談、講演会の実施
- ・こころの病気が誰にでも起こりうること、また適切な治療により治るものであること、こころの病気の方への接し方の周知、理解を深める広報等の実施
- ・自殺防止に関する啓発普及
- ・保育園や幼稚園を通じた、保護者に対する情報提供
- ・小・中学校におけるこころの教育・道徳教育の充実

2. 体を動かす、趣味を楽しむ、社会参加が行えるための環境を整備します。

この取り組みを行うのは…

<生涯スポーツ課 都市計画課 健康増進課 教育委員会社会教育課 社会福祉協議会>

- ・佐倉市の自然を活かしたジョギングコース活用の推進
- ・佐倉市の歴史的資源を活かした散策路活用の推進
- ・趣味講座の開催
- ・健康づくりのための運動等の普及
- ・ボランティア・サークル等の支援、活動の紹介

3. 自然とふれあう場の整備と周知を推進します。

この取り組みを行うのは…

<公園緑地課 商工観光課 環境保全課 都市計画課>

- ・公園、野鳥の森、オートキャンプ場、ビオトープなど自然とふれあえる場の整備
- ・本市の恵まれた自然特性を生かした、自然環境の保全と活用、公園・緑地の整備や都市緑化の推進
- ・佐倉らしさや地域の個性、そして安全性や快適性に配慮し、ふれあいやまちの活性化につながる散策路の周知

4. 身近な場所での相談窓口を提供します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 保健所 障害福祉課 教育委員会指導課 子育て支援課>

- ・こころの健康相談の充実（医師によるこころの健康相談など）
- ・障害者の相談支援事業の委託による精神障害者など障害者に対する相談の充実
- ・児童・生徒にとっての身近な場（ヤングプラザなど）への学校教育相談員の配置
- ・小・中学校における教育相談の充実（スクールカウンセラー、心の教育相談員などと学校、家庭が一体となった教育相談体制の確立など）
- ・適応指導教室の充実（教育相談、不登校等の子どもたちへの支援）
- ・保育園や幼稚園、子育て支援センター等での保護者に対する相談の継続実施

5. 親子・家族のコミュニケーションがよりいっそうとれるよう支援します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 子育て支援課 自治人権推進課 教育委員会社会教育課 食生活改善推進協議会>

- ・家族におけるコミュニケーションの大切さの啓発
- ・自治会・町内会等や子ども会などの地域活動における、親子で参加できる行事の支援

6. 親子で遊べる遊び場と、それらに関する情報を提供します。

この取り組みを行うのは…

<子育て支援課 健康増進課 公園緑地課 教育委員会社会教育課>

- ・親子で遊べる遊び場に関する情報を織り交ぜたウォーキングマップの作成、既存資料の情報収集・提供
- ・レクリエーションや、自然とのふれあいの視点から緑地の配置を計画

7. 楽しく生きがいのあるライフスタイルづくりを支援します。

この取り組みを行うのは…

<教育委員会指導課 児童青少年課 健康増進課 高齢者福祉課 障害福祉課
自治人権推進課 社会福祉協議会>

- ・子どもたちが楽しくいきいきと生活できる学校づくり
- ・世代間交流の推進（地域の活動における、高齢者と子どもなど、世代を越えた交流が図れる行事の実施や支援など）
- ・高齢者の就労機会の拡大と社会参加の促進（高齢者クラブ活動の活発化、地域活動における高齢者の経験や知識の活用、ボランティア活動への支援等）
- ・障害者の就労機会の拡大と社会参加の促進（日中活動への支援、余暇活動の支援等）



子どもとのコミュニケーションをとる3つの方法

（1）あいさつ

「おはよう」「いってらっしゃい」「おかえり」「おやすみ」など、毎日のちょっとした声かけが、子どもとのつながりになります。

（2）スキンシップ

特に子どもが小さい時は、スキンシップがとても大切です。泣いている時、うれしい時、ただいまの時などにぎゅっと抱きしめてあげましょう。いっしょにお風呂に入ったり、親子遊びをするのもいいですね。

（3）声かけ

子どもの様子がいつもと違う時（楽しそうな表情や、悲しそうな表情など）「どうしたの？」と声かけをしてみてもいいでしょうか。この時、親の言葉はちょっとがまん。まず、子どもの気持ちに最後まで耳を傾けるようにしましょう。



健康づくりのための睡眠指針 ～快適な睡眠のための7箇条～（厚生労働省）

- (1) 快適な睡眠でいきいき健康生活
- (2) 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
- (3) 快適な睡眠は、自ら創り出す
- (4) 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせる
- (5) 目がさめたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン
- (6) 午後の眠気をやりすごす
- (7) 睡眠障害は、専門家に相談

わが国のうつ病

- 欧米より低いものの、生涯に約15人に1人がうつ病を経験しているといわれています。
- うつ病にかかっている人の1/4程度が医療を受診していますが、残りの3/4は、病状で悩んでいても病気であると気づかなかったり、医療機関を受診しづらかったりして、医療を受けていません。

自殺対策基本法

自殺対策を総合的に推進して自殺の防止を図るとともに、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図ることによって、国民が健康で生きがいを持って暮らすことができる社会の実現を目的に、平成18年10月に施行されました。

自殺総合対策大綱

自殺対策基本法に基づき、平成19年6月に自殺総合対策大綱が閣議決定され、自殺対策を社会全体で取り組むこととなりました。

<自殺総合対策大綱における「3つの基本認識」>

- 自殺は思い込まれた末の死
- 自殺は防ぐことができる
- 自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している

<自殺総合対策大綱における「6つの基本的考え方」>

- 社会的要因も踏まえ総合的に取り組む
- 国民一人ひとりが自殺対策の主役となるよう取り組む
- 自殺の事前予防、危機対応に加え、未遂者や遺族への事後対応に取り組む
- 自殺を考えている人を関係者が連携して包括的に支える
- 自殺の実体解明を進め、その成果に基づき施策を展開する
- 中長期的視点に立って、継続的に進める

4

たばこについて知り、みんなで考え、 取り組んでいきたい〔たばこ〕

(1) 平成16年度～19年度の取り組み結果

1. たばこの害や喫煙マナーに関する知識の普及啓発

- 基本健康診査で配布する小冊子や「こうほう佐倉」にたばこの害・マナー・受動喫煙について掲載しました。
- 歯科保健啓発イベント等で、喫煙による肺の汚れを調べるニコチン検査紙（ヤニケン）を配布し、たばこの害についての周知を図りました。
- 小・中学校において、薬物乱用防止教育の中でたばこの害について学習しました。

2. 禁煙を希望する人への支援

- 個別健康教育として禁煙教室を開催し、禁煙希望者へのアドバイス・サポートを行いました。
- 個別健康教育後、自主グループづくりの推進や禁煙外来の情報提供を行いました。

3. 「佐倉市迷惑防止条例」に基づく環境整備の実施

- 駅前等において喫煙禁止区域を指定し、受動喫煙の防止や喫煙による事故防止に努めました。
- 市役所庁舎（本庁・出先施設含む）を全館禁煙にしました。

(2) 目標の達成状況と課題

【目標の達成状況】

1. たばこが自分や他人の体に及ぼす影響について正しく理解できる		策定時の状況	現状 ¹	目標	達成率 ²	
喫煙が影響する病気について知っている人の増加	肺がん 成人	92.3%	94.8%	100%	32.5%	
	肺がん 中・高校生	97.0%	96.9%	100%	-3.3%	
	ぜんそく 成人	45.8%	52.4%	100%	12.2%	
	ぜんそく 中・高校生	36.8%	42.7%	100%	9.3%	
	気管支炎 成人	56.1%	63.6%	100%	17.1%	
	気管支炎 中・高校生	46.2%	54.3%	100%	15.1%	
	心臓病 成人	39.3%	47.0%	100%	12.7%	
	心臓病 中・高校生	21.2%	32.0%	100%	13.7%	
	脳卒中 成人	29.7%	46.1%	100%	23.3%	
	脳卒中 中・高校生	18.8%	30.4%	100%	14.3%	
	胃かいよう 成人	19.3%	26.7%	100%	9.2%	
	胃かいよう 中・高校生	14.5%	16.9%	100%	2.8%	
	妊娠への影響 成人	56.9%	64.8%	100%	18.3%	
	妊娠への影響 中・高校生	70.1%	70.0%	100%	-0.3%	
	歯周病 成人	16.4%	29.1%	100%	15.2%	
	歯周病 中・高校生	33.0%	33.7%	100%	1.0%	
	子どもへの影響 成人	42.8%	53.1%	100%	18.0%	
	子どもへの影響 中・高校生	57.3%	60.0%	100%	6.3%	
子どもや妊婦の前でたばこを吸う人の減少	子どもの前で吸う人 幼児の保護者	37.3%	23.9%	減少	減少	
	子どもの前で吸う人 小学生の保護者	56.8%	45.5%	減少	減少	
	妊娠中の母親の前で吸っていた家族 幼児の保護者	36.8%	21.3%	減少	減少	
	妊娠中の母親の前で吸っていた家族 小学生の保護者	41.7%	38.7%	減少	減少	
たばこをやめたい・減らしたい人の増加	成人「やめたい」	27.2%	33.3%	増加	増加	
	成人「減らしたい」	39.2%	32.4%	増加	減少	
未成年者の喫煙をなくす	喫煙経験あり 中学生	14.5%	6.4%	0%	55.9%	
	喫煙経験あり 高校生	27.8%	16.7%	0%	39.9%	
2. 喫煙者が自分や周りの人の健康に関心を持ち禁煙行動をとることができる		策定時の状況	現状	目標	達成率	
喫煙率の減少(特に妊娠中の喫煙をなくす)	男性 20～40代	53.1%	35.1%	42%	162.2%	
	女性 20～40代	17.5%	15.4%	14%	60.0%	
	妊娠中に喫煙していた 幼児・小学生の母親	6.1%	5.9%	0%	3.3%	
各種健(検)診を受診することを心がける喫煙者の増加	定期健診	43.2%	37.9%	50%	-77.9%	
	がん・婦人科検診	4.4%	4.3%	24%	-0.5%	

〔表1〕

¹平成18年度に実施した「市民健康意識調査」及び保健事業の実績から²達成率の算出方法は以下のとおりで、天気マークは達成状況を表したものである

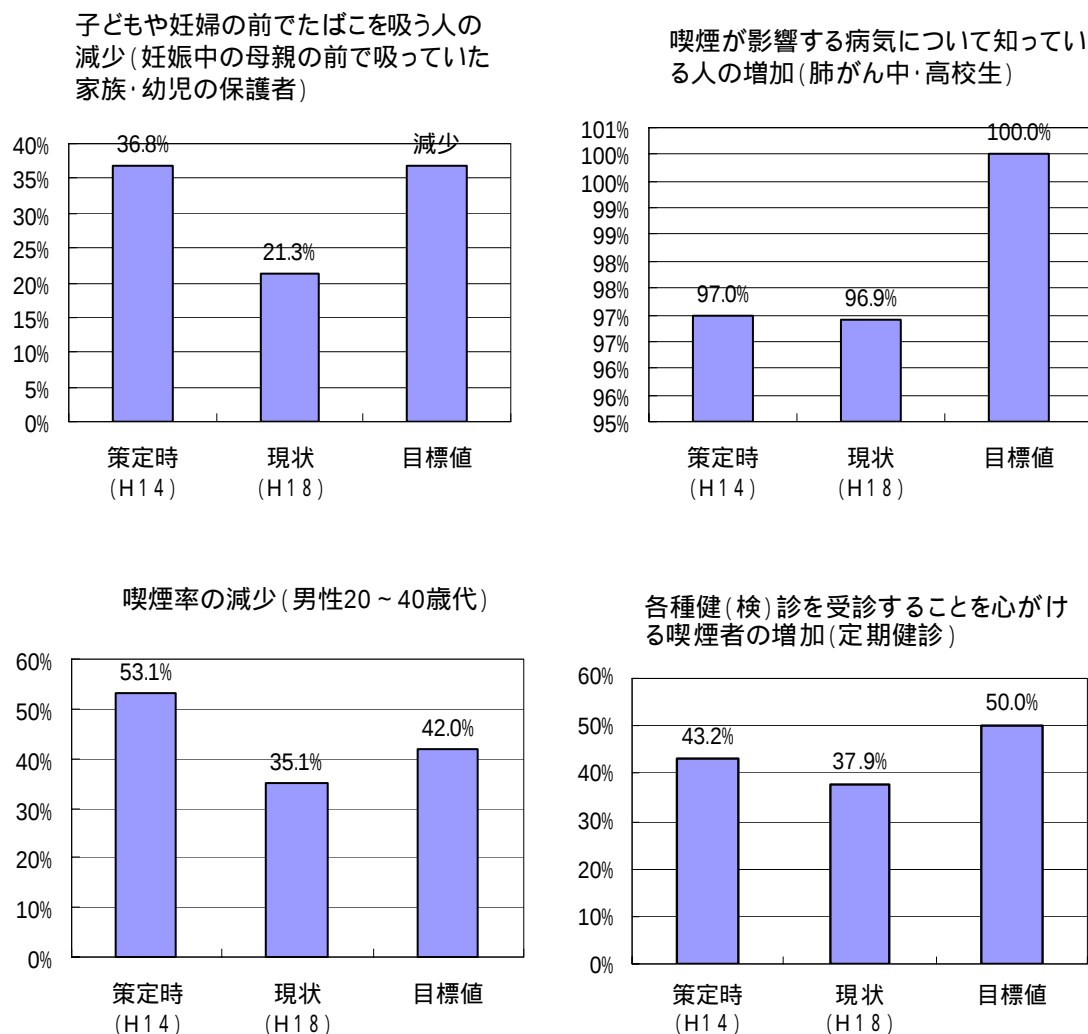
達成率 = (策定時の数値 - 現状の数値) ÷ (策定時の数値 - 目標値)

: 達成率50%以上

: 達成率0%以上50%未満

: 達成率0%未満

【主に変化のあった項目】



【現状】

喫煙率

- 成人で喫煙する人の割合は減り、特に 20～40 代男性の喫煙率は、目標値である 42.0%を超えて 35.1%まで減少しました。〔表1〕
- たばこは本数を「減らしたい」人よりも喫煙を「やめたい」人の割合が増えています。〔表1〕

たばこの害に関する知識

- 喫煙が影響する病気について知っている人の割合は成人においては、いずれも増加がみられましたが、中・高校生では疾患の種類によって増減がみられました。〔表1〕

喫煙者への対応

- 喫煙をやめたい人の中で禁煙教室・相談が必要と思っている人の割合は、5.4%から 6.5%へ若

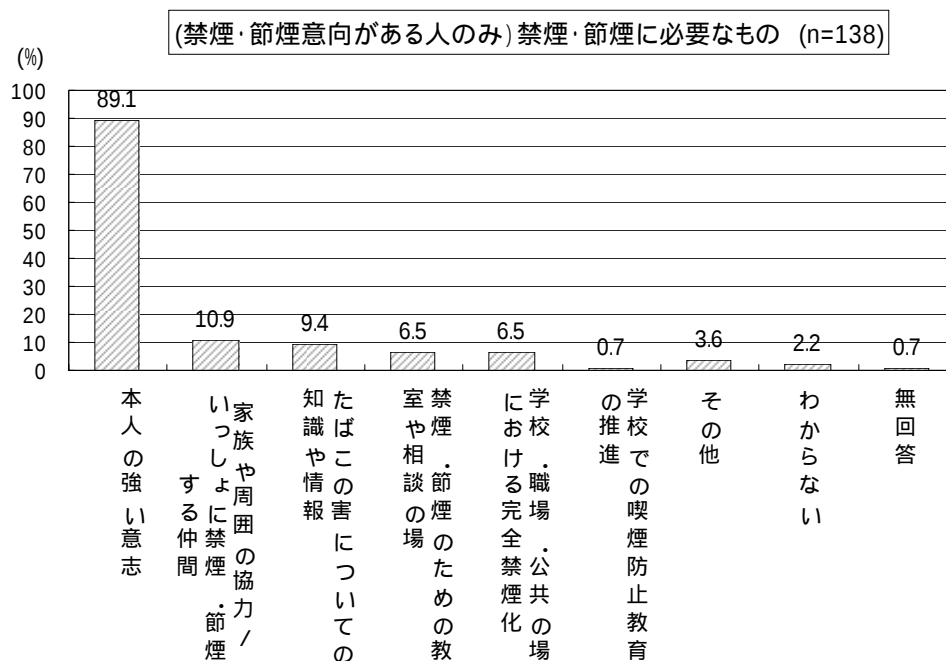
干の増加がみられます。〔グラフ1〕

子どもや妊婦の受動喫煙

- 子どもや妊娠中の母親の前でたばこを吸う人も減少しています。〔表1〕

未成年者の喫煙

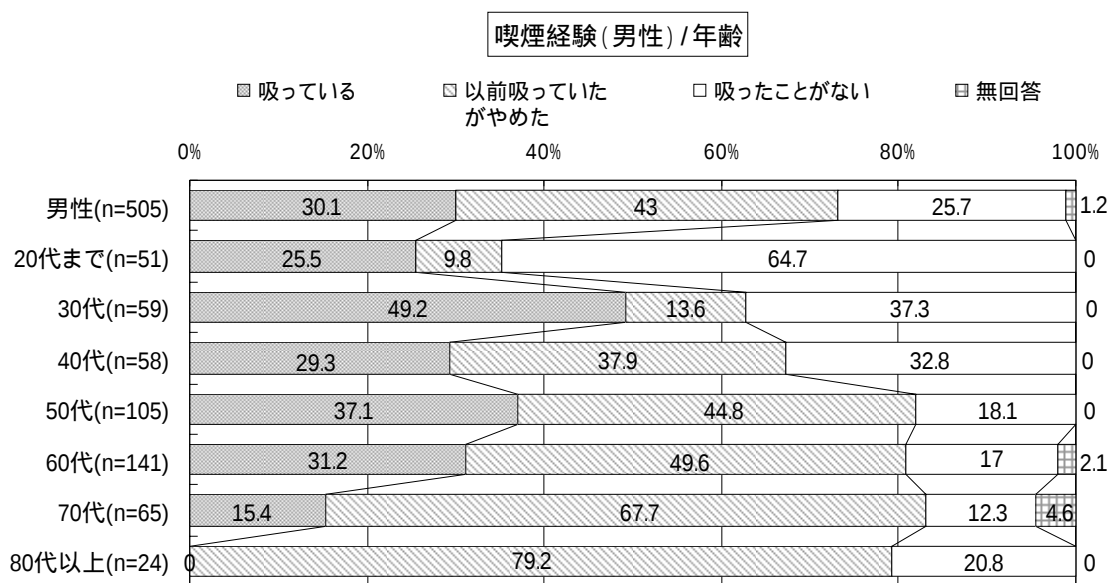
- 喫煙経験のある中・高校生(合計)は21.2%から19.3%に減少しましたが、高校生男子は27.8%から21.9%とわずかな減少になっています。〔表1〕
- 喫煙によってかかりやすくなる病気の理解はおおむね進んでいる中で、中・高校生の「肺がん」「妊娠への影響」をあげた割合のみが、わずかながら低くなっています。〔表1〕
- 中・高校生の喫煙動機として「単なる好奇心から」「なんとなく」という理由が上位に挙げられています。〔グラフ2〕



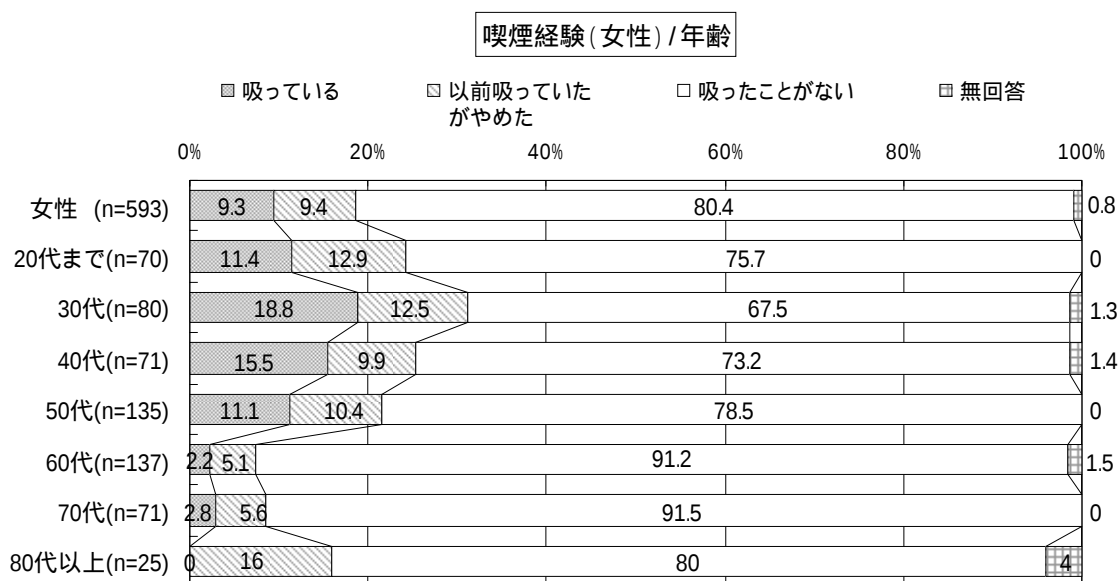
〔グラフ1〕



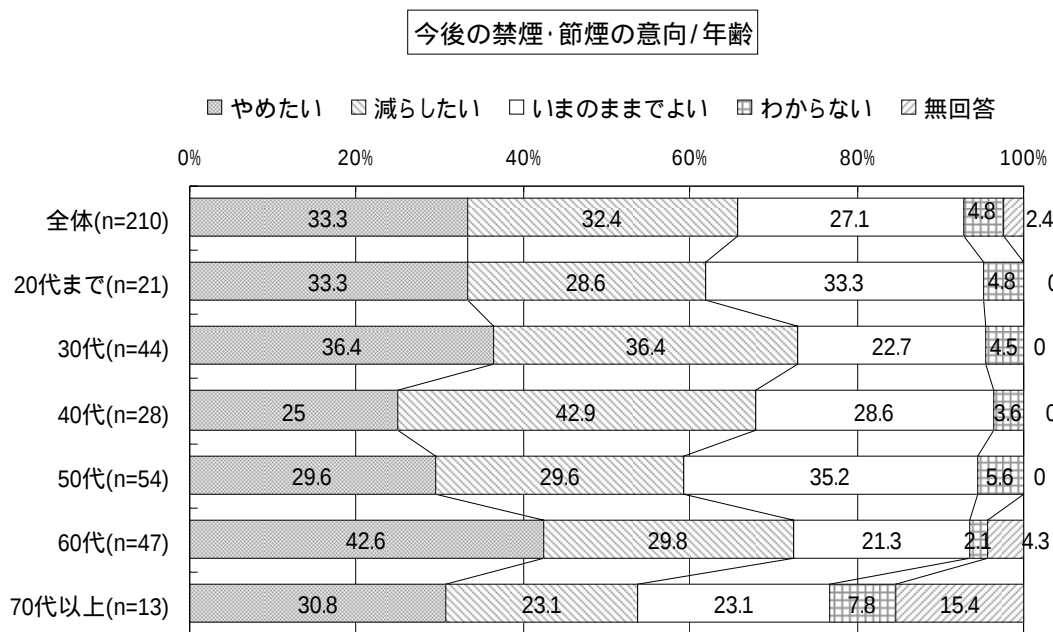
〔グラフ2〕



〔グラフ3〕



〔グラフ4〕



〔グラフ5〕

【課題】

- マタニティクラス等でたばこの害について啓発する必要があります。
- 中・高校生に対する喫煙予防教育を引続き実施し、継続指導する必要があります。
- 個別健康教育・個別相談等により、禁煙希望者を支援する必要があります。
- 各種広報媒体を有効に使って、たばこの害や喫煙マナーに関する知識の普及が必要です。
- 公共施設での禁煙や喫煙禁止区域の周知により、公共の場での喫煙に注意する意識をいっそう喚起する必要があります。

(3) 目標

1. たばこが自分や他人の体に及ぼす影響について正しく理解できる		現状	目標
喫煙が影響する病気について知っている人の増加	肺がん 成人	94.8%	100%
	肺がん 中・高校生	96.9%	100%
	ぜんそく 成人	52.4%	100%
	ぜんそく 中・高校生	42.7%	100%
	気管支炎 成人	63.6%	100%
	気管支炎 中・高校生	54.3%	100%
	心臓病 成人	47.0%	100%
	心臓病 中・高校生	32.0%	100%
	脳卒中 成人	46.1%	100%
	脳卒中 中・高校生	30.4%	100%
	胃かいよう 成人	26.7%	100%
	胃かいよう 中・高校生	16.9%	100%
	妊娠への影響 成人	64.8%	100%
	妊娠への影響 中・高校生	70.0%	100%
	歯周病 成人	29.1%	100%
	歯周病 中・高校生	33.7%	100%
	子どもへの影響 成人	53.1%	100%
	子どもへの影響 中・高校生	60.0%	100%
子どもや妊婦の前でたばこを吸う人の減少	子どもの前で吸う人 幼児の保護者	23.9%	減少
	子どもの前で吸う人 小学生の保護者	45.5%	減少
	妊娠中の母親の前で吸っていた家族 幼児の保護者	21.3%	減少
	妊娠中の母親の前で吸っていた家族 小学生の保護者	38.7%	減少
たばこをやめたい人の増加	成人「やめたい」	33.3%	増加
未成年者の喫煙をなくす	喫煙経験あり 中学生	6.4%	なくす
	喫煙経験あり 高校生	16.7%	なくす
2. 喫煙者が自分や周りの人の健康に関心を持ち禁煙行動をとることができる		現状	目標
喫煙率の減少(特に妊娠中の喫煙をなくす)	男性 20～40 代	35.1%	32% 以下
	女性 20～40 代	15.4%	14% 以下
	妊娠中に喫煙していた 幼児・小学生の母親	5.9%	なくす
各種健(検)診を受診することを心がける喫煙者の増加	定期健診	37.9%	50% 以上
	がん・婦人科検診	4.3%	24% 以上

(4) 取り組み

【市民が自ら取り組むべきこと】

- たばこの害について自ら学びます。
- 妊娠している人や未成年者に、たばこの煙を吸わせません。
 - ・ 妊婦・胎児、未成年者の心身にたばこが及ぼす影響を知っていますか？

- ・妊娠中に、本人が喫煙したり、本人の前で家族が喫煙していませんか？
- ・未成年者にたばこを勧めたり販売していませんか？
- 喫煙者は、自分と周囲の人の健康管理に取り組みます。
 - ・定期健（検）診で健康状態を把握していますか？異常があったら早めに受診していますか？
 - ・たばこをやめたい人は、禁煙を成功させるための取り組みをしていますか？
 - ・喫煙マナーを守っていますか？（分煙を守る、歩きたばこはしない）

【市民を支える取り組み】（地域、行政が取り組むこと）

1．たばこの害や喫煙マナーに関する知識の普及啓発を実施します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 教育委員会指導課 児童青少年課 環境保全課>

- ・各種保健事業における啓発（特にマタニティクラス等では、喫煙が妊娠に及ぼす影響について伝える）
- ・小・中学校において現在実施している、たばこの害についての学習機会である薬物乱用防止教育の継続的な推進（保護者への啓発を含む）
- ・市が実施する各種イベントにおける普及・啓発
- ・各種団体の集まりなどにおける普及・啓発
- ・喫煙マナーに関する知識の普及（ケーブルテレビや「こうほう佐倉」、各種配布物の活用）

2．禁煙を希望する人を支援します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課>

- ・禁煙教室の実施
- ・喫煙している妊婦に対する禁煙指導の実施
- ・個別健康教育を基本としたグループづくりの推進
- ・禁煙希望者に対する禁煙外来等の情報の提供

3. 受動喫煙を防ぐための取り組みを推進します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 環境保全課>

- ・ 公共施設の禁煙の推進
- ・ 喫煙禁止区域に関する表示、看板作成等による制度の周知
- ・ 民間施設（企業、商店、飲食店等）への禁煙の協力要請



健康増進法の施行

健康増進法の施行により、職場、交通機関、レストランなどの施設管理者は、たばこを吸う場所を決めたり、仕切りや席の分離などを行い、吸わない人をたばこの煙から保護するよう、求められています。



禁煙は治療になった？

医療機関での禁煙治療が保険診療として認められるようになりました。また、禁煙補助薬のニコチンガムやニコチンパッチも薬局で買えるようになりました。



業界団体や民間事業者も禁煙に取り組んでいます

未成年者の喫煙防止対策の一環として、平成20年7月から「タスポ」カード対応の「成人識別たばこ自動販売機」が導入されました。

鉄道の駅構内の禁煙・分煙について、時間や喫煙場所の指定により受動喫煙の防止が図られています。タクシーについては、禁煙タクシー車両の運行が開始されています。



毎日を楽しんでくれるお酒と 上手につきあいたい〔アルコール〕



(1) 平成16年度～19年度の主な取り組み結果

1. 適正飲酒量の普及啓発

- 「広報さくら」に適正飲酒、疾病との関連記事を掲載しました。
- 佐倉市食生活改善推進員30周年記念大会において、西部保健センターブースで適正飲酒量の展示・アルパッチテスト・クイズパネル展示・リーフレット配布を行いました。
- 「健康さくら21まつり」において、「適正飲酒量」「未成年の飲酒防止」をテーマとした標語を募集し、最優秀賞及び優秀賞に選定した作品を表記した啓発用のぼり旗を作成しました。
- スリムアップ教室において、10人の受講者に適正飲酒量とカロリーについて健康教育を行いました。

2. アルコールと疾病の関係の普及啓発

- マタニティクラス、パパママクラスを開催することで、妊娠と飲酒についての知識を高めました。
- 「こうほう佐倉」にアルコールの害及び適正飲酒についての記事を掲載しました。
- 佐倉市食生活改善推進員30周年記念大会において、アルコールに関するブースを設け、適正飲酒量のフードモデルの展示やアルコール体質判定検査を行いました。

3. 子どもが飲酒することの害に関する本人と保護者への啓発

- 小・中学校における薬物乱用防止教育の中で飲酒の害についての知識を高めました。
- 薬物乱用教室に保護者や地域関係者への参加を呼びかけました。
- パンフレット、リーフレットを各施設に配架しました。
- 佐倉東高校の総合学習において、1学年を対象に「アルコールと健康」についての健康教育を行いました。

(2) 目標の達成状況と課題

【目標の達成状況】

1. 適正飲酒量が理解できる			策定時 の状況	現状 ¹	目標	達成率 ²	
適正飲酒量を認識して いる人の増加	1合程度と答えた成人		64.2%	64.3%	100%	0.3%	
多量飲酒者の減少	1回に3合以上飲む 成人男性		12.9%	12.2%	10%	24.1%	
	1回に3合以上飲む 成人女性		4.9%	4.6%	3%	15.8%	
	ほぼ毎日3合以上飲む 成人		13.0%	12.6%	10%	13.3%	
2. アルコールが心身に及ぼす影響について理解できる			策定時 の状況	現状	目標	達成率	
妊娠中に飲酒していた 人の減少	妊娠中に飲酒していた 幼児・小学生の母親		21.6%	18.6%	減少	減少	
アルコールが妊娠・胎児 へ影響することを理解し ている人の増加	成人		39.7%	45.9%	100%	10.3%	
	中・高校生		39.1%	51.3%	100%	20.0%	
アルコールと疾病の関 係を認識できる人の増 加	肝臓病 成人		89.3%	88.6%	100%	-6.5%	
	肝臓病 中・高校生		63.3%	64.7%	100%	3.8%	
	依存・中毒 成人		77.5%	82.5%	100%	22.2%	
	依存・中毒 中・高校生		94.9%	94.3%	100%	-11.8%	
	糖尿病 成人		44.6%	52.2%	100%	13.7%	
	糖尿病 中・高校生		32.7%	29.4%	100%	-4.9%	
	脳卒中 成人		29.2%	36.6%	100%	10.5%	
	脳卒中 中・高校生		21.3%	27.4%	100%	7.8%	
	動脈硬化 成人		28.0%	35.0%	100%	9.7%	
	動脈硬化 中・高校生		29.3%	39.0%	100%	13.7%	
	子どもへの影響 成人		24.5%	32.7%	100%	10.9%	
	子どもへの影響 中・高校生		29.7%	35.3%	100%	8.0%	
	がん 成人		21.3%	24.5%	100%	4.1%	
	がん 中・高校生		23.0%	30.5%	100%	9.7%	
	心臓病 成人		20.5%	28.1%	100%	9.6%	
	心臓病 中・高校生		15.4%	25.2%	100%	11.6%	
歯周病 成人		4.6%	7.6%	100%	3.1%		
歯周病 中・高校生		6.8%	9.4%	100%	2.8%		
ストレスによる多量飲酒 者の減少	成人		16.9%	10.4%	減少	減少	
3. 子ども(未成年)も大人も、子どもが飲酒することの害が 理解できる			策定時 の状況	現状	目標	達成率	
中高校生の飲酒をなく す	「飲んだことが ある」	中学生男子	64.6%	47.5%	0%	26.5%	
		中学生女子	58.1%	45.6%	0%	21.5%	
		高校生男子	84.0%	59.1%	0%	29.6%	
		高校生女子	81.7%	60.9%	0%	25.5%	
子ども(未成年)に飲酒 を勧める人をなくす	「子どもにすすめたことがある」成人		12.9%	7.6%	0%	41.1%	
	未成年の飲酒 のきっかけ「成 人にすすめら れた」	中学生男子	28.7%	41.3%	0%	-43.9%	
		中学生女子	37.6%	36.8%	0%	2.1%	
		高校生男子	37.4%	39.9%	0%	-6.7%	
		高校生女子	42.0%	44.4%	0%	-5.7%	
	未成年の飲酒 のきっかけ「成 人していない人か らすすすめられた」	中学生男子	4.1%	0.0%	0%	100%	
		中学生女子	3.2%	5.3%	0%	-65.6%	
		高校生男子	19.0%	15.2%	0%	20.0%	
高校生女子		23.8%	10.6%	0%	55.5%		

〔表1〕

¹平成18年度に実施した「市民健康意識調査」及び保健事業の実績から

²達成率の算出方法は以下のとおりで、天気マークは達成状況を表したものである

達成率 = (策定時の数値 - 現状の数値) ÷ (策定時の数値 - 目標値)

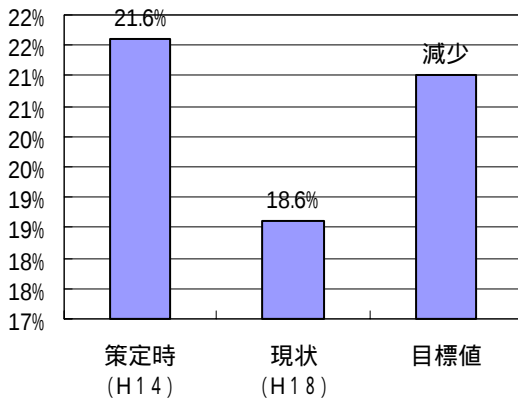
: 達成率50%以上

: 達成率0%以上50%未満

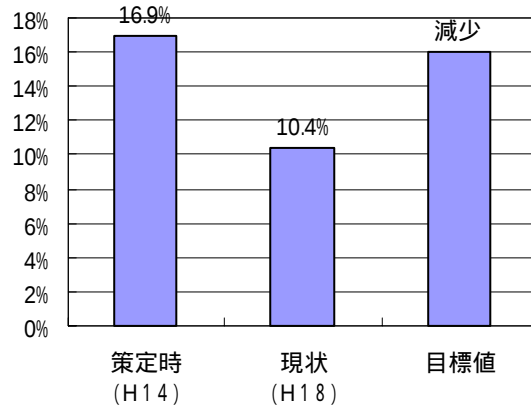
: 達成率0%未満0

【主に変化のあった項目】

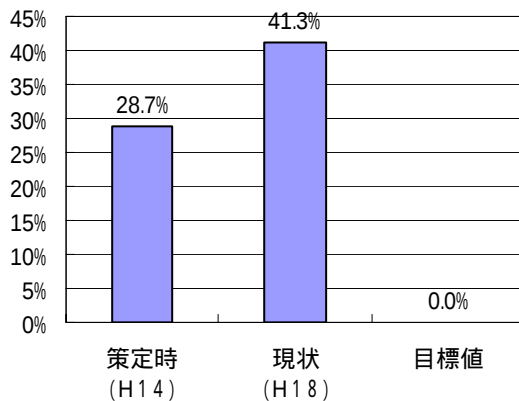
妊娠中に飲酒していた人の減少
(妊娠中に飲酒していた幼児・小学生の
母親)



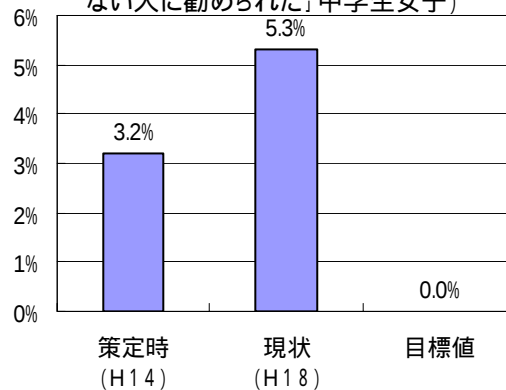
ストレスによる多量飲酒者の減少
(成人)



子ども(未成年)に飲酒を勧める人をなく
す(未成年の飲酒のきっかけ「成人に勧
められた」中学生男子)



子ども(未成年)に飲酒を
勧める人をなくす
(未成年の飲酒のきっかけ「成人してい
ない人に勧められた」中学生女子)



【現状】

飲酒頻度と量

- 適正飲酒量を日本酒にして1合(180ml)程度、ビールでは500ml程度であることを正しく認識している成人の割合は全体で64.3%います。〔表1〕〔グラフ5〕
- ほぼ毎日3合以上飲む成人の割合はわずかに減少しましたが、達成率は2割を下回っています。〔表1〕
- 飲酒頻度が多い人ほど1回に摂取するアルコールの量が多くなっています。〔グラフ1〕

身体に及ぼす影響

- 長期間の多量飲酒が、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の発症に影響を与えていることや、歯周病との関連について、成人及び中・高校生で認識が低い状況です。〔表1〕
- アルコールと疾病の関係を認識している人は、策定時の調査結果と比べると、中・高校生では「依存・中毒」と「糖尿病」の関連についての認識が低くなり、成人では「肝臓病」に関する認識が低くなっています。〔表1〕

ストレスとの関係

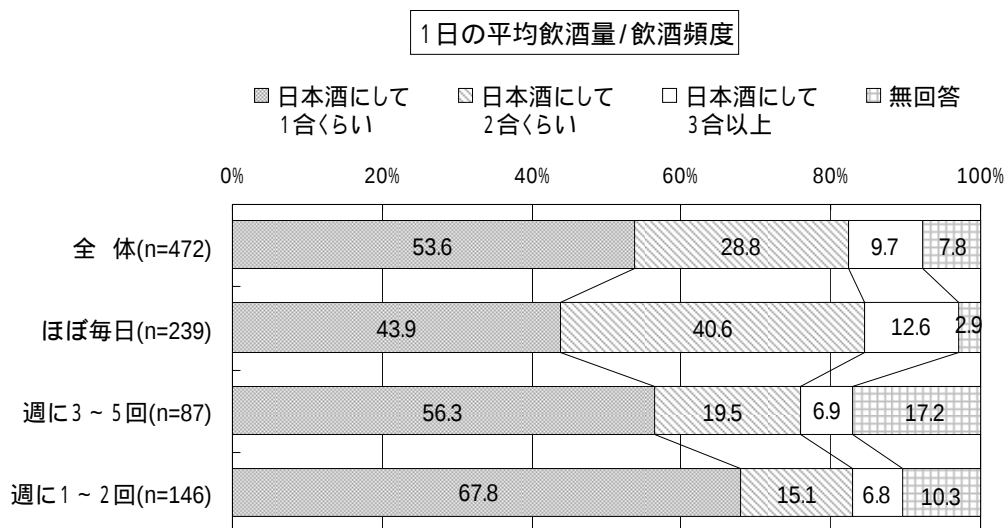
- ストレスが原因で多量飲酒をする人の割合が16.9%から10.4%に減少しました。〔表1〕
- 日本酒3合以上の多量飲酒をする人の飲酒原因として、ストレスがまったくないと答えた人は8.3%、あまりなかったと答えた人は10.9%、多少あったと答えた人は9.5%、たくさんあったと答えた人は10.4%となっており、ストレスとの相関性は明確ではありません。

妊婦・胎児、子どもへの影響

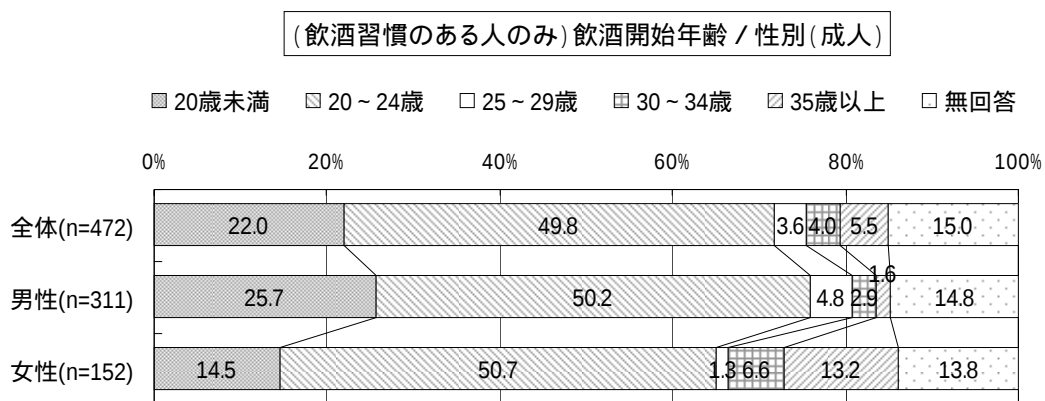
- 妊娠中に飲酒していた幼児・小学生の母親の割合が21.6%から18.6%に減少しました。〔表1〕
- 長期間の多量飲酒で体に影響があると思われる病気について、成人は中・高校生に比べて「妊婦（胎児）への悪影響」（45.9%）と「乳幼児・青少年の発達への影響」（32.7%）に関する認識度が低い現状にあります。〔表1〕
- アルコールが妊娠・胎児へ影響することを理解できている人の割合は、成人（45.9%）より中・高校生（51.3%）のほうが多い現状にあります。〔表1〕

未成年者の飲酒

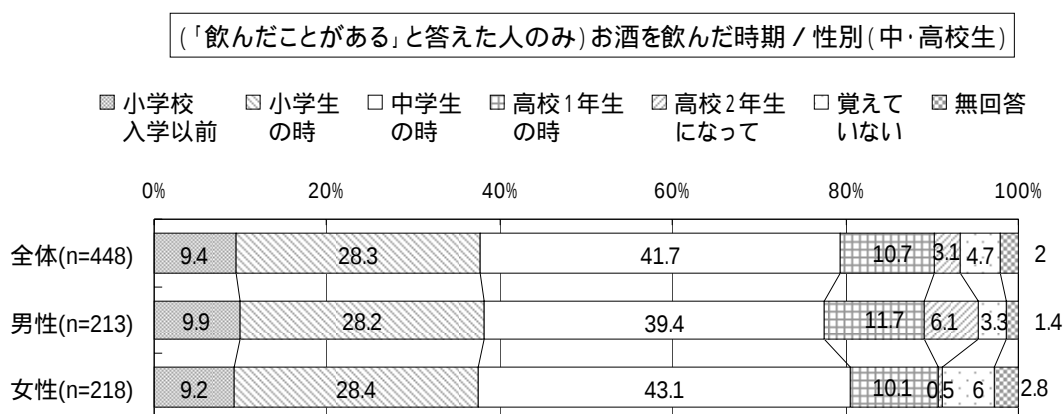
- 飲酒を始めた年齢が20歳未満と答えた成人は、全体の22.0%です。〔グラフ2〕
- 飲んだことのある時期について、中学生の時と答えた人が41.7%と最多であり、小学生以前から中学生の時までの間に飲酒したことがある人は79.4%になります。〔グラフ3〕
- 中・高校生の飲酒のきっかけについては、親や親せきなど成人している人に勧められたと答えた男女合計の割合が41.1%と最多であり、友達や先輩など未成年からの勧めによる9.2%を大きく上回っています。〔グラフ4〕



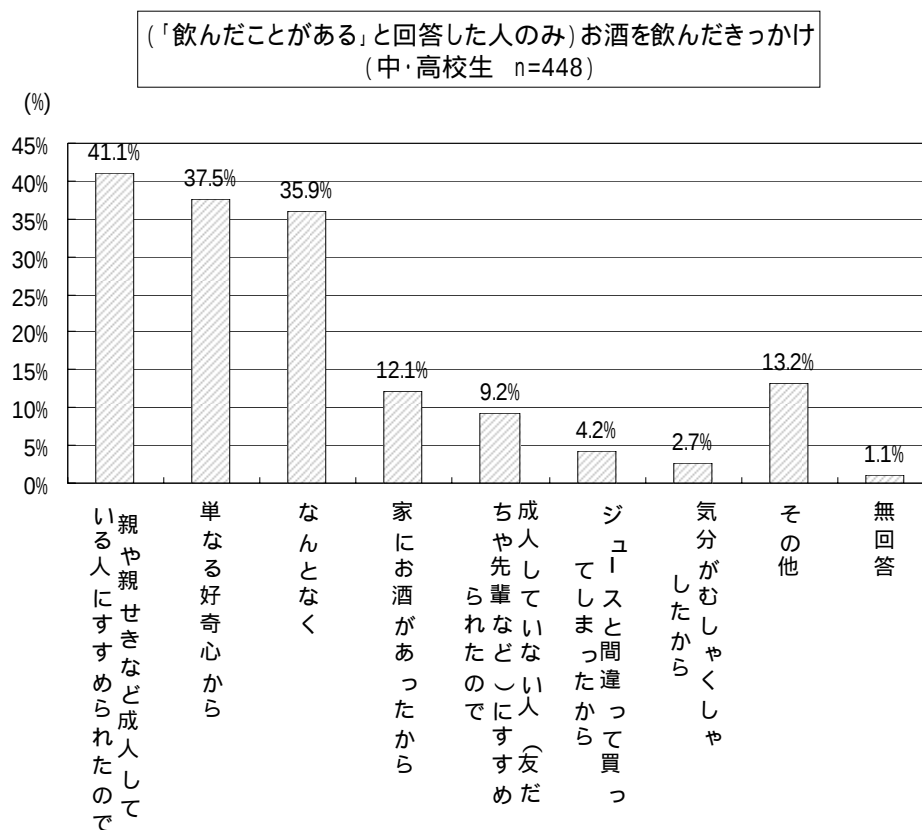
〔グラフ1〕



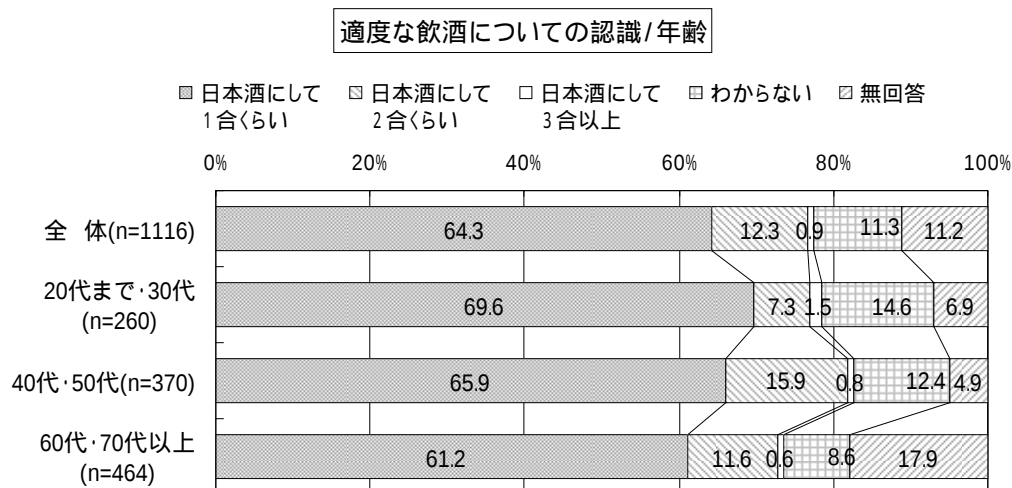
〔グラフ2〕



〔グラフ3〕



〔グラフ4〕



〔グラフ5〕

【課題】

- 多量飲酒を防止するために、適正飲酒量について啓発する必要があります。
- 生活習慣病との関連性を啓発するとともに、妊娠中の飲酒をなくすための取り組みも継続していく必要があります。
- 成人に対して、成長過程にある未成年がアルコール摂取で臓器に受ける影響の大きさを伝え、未成年に飲酒を絶対勧めないよう啓発する必要があります。

(3) 目標

1. 適正飲酒量が理解できる			現状	目標
適正飲酒量を認識している人の増加	1合程度と答えた成人		64.3%	100%
多量飲酒者の減少	1回に3合以上飲む 成人男性		12.2%	10% 以下
	1回に3合以上飲む 成人女性		4.6%	3% 以下
	ほぼ毎日3合以上飲む 成人		12.6%	10% 以下
2. アルコールが心身に及ぼす影響について理解できる			現状	目標
妊娠中に飲酒していた人の減少	妊娠中に飲酒していた幼児・小学生の母親		18.6%	減少
アルコールが妊娠・胎児へ影響することを理解している人の増加	成人		45.9%	100%
	中・高校生		51.3%	100%
アルコールと疾病の関係を認識できる人の増加	肝臓病 成人		88.6%	100%
	肝臓病 中・高校生		64.7%	100%
	依存・中毒 成人		82.5%	100%
	依存・中毒 中・高校生		94.3%	100%
	糖尿病 成人		52.2%	100%
	糖尿病 中・高校生		29.4%	100%
	脳卒中 成人		36.6%	100%
	脳卒中 中・高校生		27.4%	100%
	動脈硬化 成人		35.0%	100%
	動脈硬化 中・高校生		39.0%	100%
	子どもへの影響 成人		32.7%	100%
	子どもへの影響 中・高校生		35.3%	100%
	がん 成人		24.5%	100%
	がん 中・高校生		30.5%	100%
	心臓病 成人		28.1%	100%
	心臓病 中・高校生		25.2%	100%
歯周病 成人		7.6%	100%	
歯周病 中・高校生		9.4%	100%	
3. 子ども(未成年)も大人も、子どもが飲酒することの害が理解できる			現状	目標
中・高校生の飲酒をなくす	「飲んだことがある」	中学生男子	47.5%	なくす
		中学生女子	45.6%	なくす
		高校生男子	59.1%	なくす
		高校生女子	60.9%	なくす
子ども(未成年)に飲酒を勧める人をなくす	「子どもにすすめたことがある」成人		7.6%	なくす
	未成年の飲酒のきっかけ「成人にすすめられた」	中学生男子	41.3%	なくす
		中学生女子	36.8%	なくす
		高校生男子	39.9%	なくす
		高校生女子	44.4%	なくす
	未成年の飲酒のきっかけ「成人していない人からすすめられた」	中学生男子	0.0%	なくす
		中学生女子	5.3%	なくす
		高校生男子	15.2%	なくす
高校生女子		10.6%	なくす	

(4) 取り組み

【市民が自ら取り組むべきこと】

- 適正飲酒量について正しく理解し、実行します。
 - ・適量飲酒を守っていますか？
 - ・体に優しい飲み方を実践していますか？（空腹時を避ける・体に良いおつまみを選ぶ・休肝日を設ける・一気に飲みしない・飲めないのに無理に飲まない）
 - ・他人に無理に飲酒を勧めていませんか？
 - ・年に1度は健診を受け、自分の健康をチェックしていますか？
 - ・アルコールが心身に及ぼす影響について知っていますか？
- 妊娠している人や未成年者は、飲酒しません。
 - ・妊婦・胎児、未成年者の心身にアルコールが及ぼす影響を知っていますか？
 - ・妊娠中に飲酒していませんか？ 周囲は勧めていませんか？
 - ・未成年者に飲酒を勧めたり販売していませんか？

【市民を支える取り組み】（地域、行政が取り組むこと）

1. 適正飲酒量の普及啓発を行います。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 商工観光課>

- ・ポスターやステッカー、アルコールカレンダーの作成と配布及び標語募集によるキャンペーンの実施
- ・アルコール販売店や飲食業者との連携による啓発の推進
- ・健康教育をはじめとする各保健事業での啓発の実施

2. アルコールと疾病の関係の普及啓発を行います。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 児童青少年課>

- ・妊娠届時や、マタニティクラスでの啓発
- ・アルコールに関する相談ができる場や会等の紹介・周知

- ・アルコールと健康に関するイベント、講演会の実施

3. 子どもが飲酒することの害に関して、本人ばかりでなく保護者にも啓発を行います。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 教育委員会指導課 子育て支援課 商工観光課>

- ・学校において現在実施している、アルコールや薬物乱用防止教育の継続的な推進(保護者への啓発を含む)
- ・乳児期育児支援事業における保護者への啓発の実施
- ・子育て支援センター・児童センター等における保護者に対する情報の提供
- ・未成年の飲酒を防ぐ対面販売の継続実施



妊娠中のアルコール、ちょっとならいいと思いませんか？

妊娠中に飲んだアルコールは、胎盤を通して、直接赤ちゃんに運ばれます。赤ちゃんの血液中のアルコール量は、短時間で母さんと変わらない濃度になります。つまり、赤ちゃんもアルコールを飲んだ状態になってしまいます。

アルコール依存症のお母さんから生まれる赤ちゃんの3人に1人は、知的な遅れや発育の遅れ、奇形などの胎児性アルコール症候群になるといわれています。依存とまではいかなくても、飲酒習慣のあるお母さんからは低体重児の出生率が高く、死産や流産の確率も高くなります。

妊娠中は、お酒を飲んではいけません。



1日の適量の目安は？

- ビールの場合は中びん1本
- ウイスキーの場合はダブル1杯
- 日本酒の場合は1合
- ワインの場合はグラス2杯



つまでも自分の歯で、 おいしく食べたい〔歯の健康〕



(1) 平成16年度～19年度の主な取り組み結果

1. 幼児・学童期におけるむし歯や歯肉炎予防対策の推進

- 幼児歯科健診においてフッ素入り歯磨き剤の使い方についての知識の普及を図りました。
- 各保育園、依頼のあった幼稚園、児童センター、老幼の館において、年1回のブラッシング指導の実施や、むし歯予防に関する絵本の読み聞かせ、図書室に歯の健康に関する本を用意するなどむし歯予防に対する意識の普及を図りました。
- 小・中学校全校において歯科管理健康診断及び歯科保健指導を実施し、保健指導の成果が認められ、千葉県歯科医師会より歯科優良校を受賞しました。(小学校1校)

2. 歯の健康づくりのため、歯科医療機関と連携した取り組みの推進

- ホームページで歯科医療機関の情報提供を行い、協力歯科医療機関で成人歯科健診を、基本健診会場においては歯科相談を実施しました。
- 成人歯科健診説明会、歯科保健啓発イベント、講演会を実施しました。

3. 生活習慣と歯科疾患予防の関係についての知識の普及

- 「こうほう佐倉」で歯周病予防、むし歯予防、歯を丈夫にする食生活・かむことの効用についての啓発記事を掲載しました。
- 各地区のサークル、各種健康教室において歯科健康教育を実施しました。
- 「健康さくら21料理コンクール」で丈夫な歯をつくるレシピを募集し、「健康さくら21まつり」等で普及しました。



8020、6024ってなあに？

80歳までに自分の歯を20本以上保つよう、8020(ハチマルニイマル)運動が全国的に推進されています。また、中間目標として、60歳までに自分の歯を24本以上保つ、6024(ロクマルニイヨン)があります。

(2) 目標の達成状況と課題

【目標の達成状況】

1. むし歯や歯肉炎を予防する		策定時の状況	現状 ¹	策定時の目標	達成率 ²	
むし歯のない3歳児の増加		72.3%	75.3%	80% 以上	39.0%	
12歳児の1人平均むし歯数の減少		1.57 歯	1.03 歯	1 歯 以下	94.7%	
中学生の歯肉炎を有する人の減少		27.6%	35.8%	20% 以下	-107.9%	
フッ素入り歯磨き剤を使う人の増加	3歳児	46.9%	66.5%	90% 以上	45.5%	
	小学生	45.3%	40.7%	90% 以上	-10.3%	
おやつを1日3回以上食べている幼児の減少		3歳児	16.6%	10.8%	減少	減少
2. 歯の喪失を防ぐ		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
6024・8020達成率の維持	6024	58.7%	61.7%	60% 以上	230.8%	
	8020	21.1%	31.4%	25% 以上	264.1%	
定期歯科健診を受けている人の増加	20歳以上	21.3%	31.6%	40% 以上	55.1%	
成人歯科健診を知っている人の増加	30歳以上	48.9%	57.6%	80% 以上	28.0%	
歯間部清掃用具を使う人の増加	35～44歳	25.4%	33.3%	50% 以上	32.1%	
	45～54歳	27.9%	34.2%	50% 以上	28.5%	
3. 生活習慣(喫煙・食生活など)と歯科疾患の関係についての知識を得る		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
喫煙で歯周病にかかりやすくなると思う人の増加(「たばこ」分野の再掲)		成人	16.4%	29.1%	100%	15.2%

〔表1〕

¹平成18年度に実施した「市民健康意識調査」及び保健事業の実績から²達成率の算出方法は以下のとおりで、天気マークは達成状況を表したものである

達成率 = (策定時の数値 - 現状の数値) ÷ (策定時の数値 - 目標値)

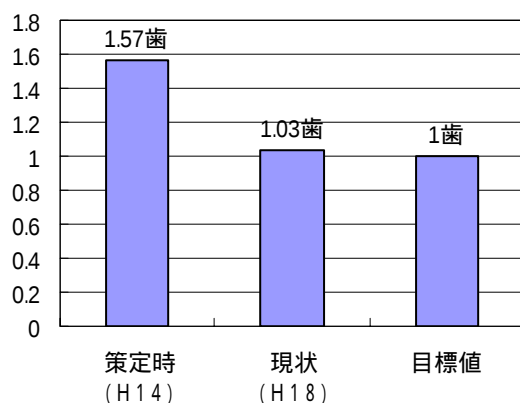
: 達成率50%以上

: 達成率0%以上50%未満

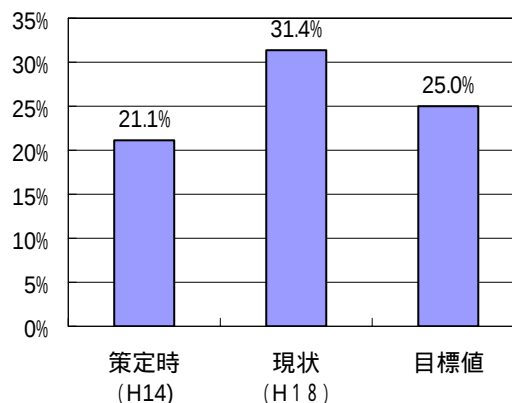
: 達成率0%未満

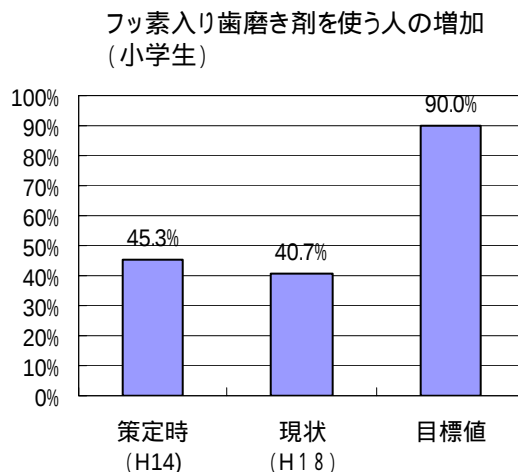
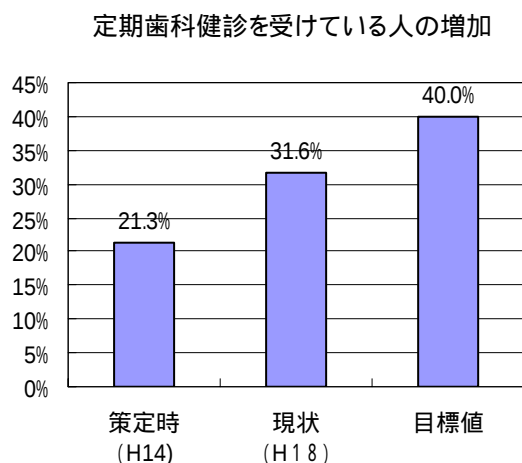
【主に変化のあった項目】

12歳児の1人平均むし歯数の減少



8020達成率の維持





【現状】

むし歯予防

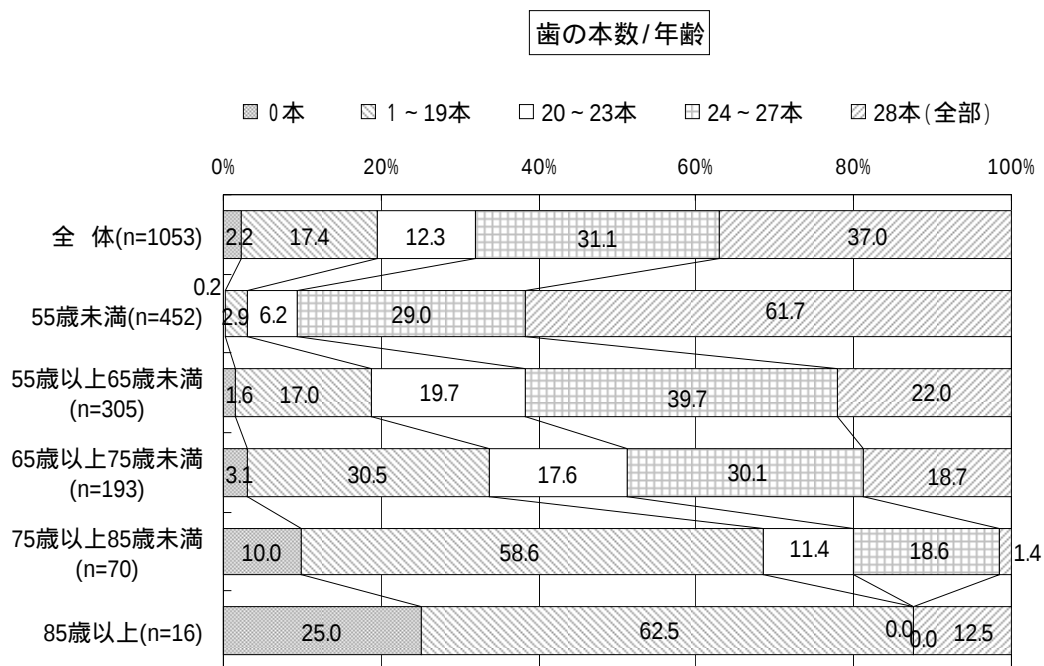
- むし歯のない3歳児は増加していましたが、4人に1人はむし歯があります。12歳児の1人平均むし歯数の減少については市・県・国ともに減少してしました。〔表1〕
- おやつを1日3回以上食べている幼児は減少しましたが、1割の人が3回以上食べている現状があります。〔表1〕
- フッ素入り歯磨剤を使う小学生は、計画策定時と比較すると減少しました。〔表1〕

8020の達成

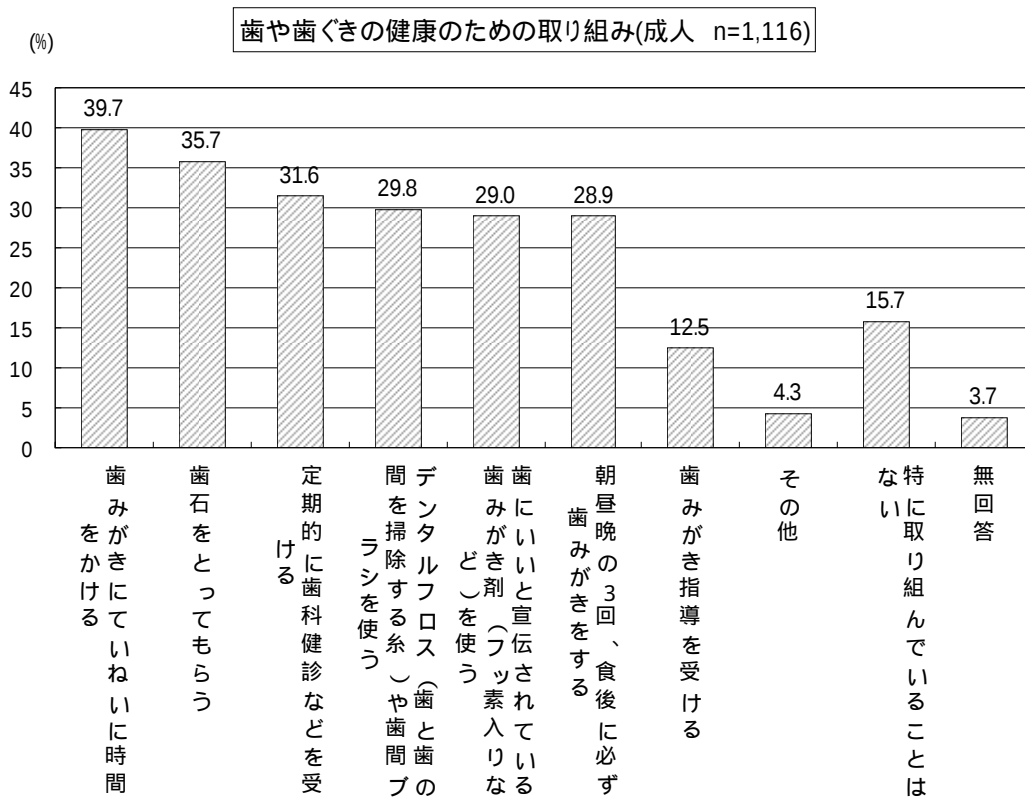
- 歯が24本以上ある成人は、40代までは89.6%ですが、50代では69.4%に低下します。〔グラフ1〕
- 6024・8020の達成率の維持はそれぞれ計画当初より国・県の目標をすでにクリアしており、市の目標値は国・県より高く設定していましたが、中間評価でも目標を上回る結果でした。〔表1〕
- 歯の喪失を防ぐ取り組みとして、定期歯科健診を受けている人、成人歯科健診を知っている人、歯間部清掃用具を使う人の増加がみられました。〔表1〕〔グラフ2〕

喫煙との関係

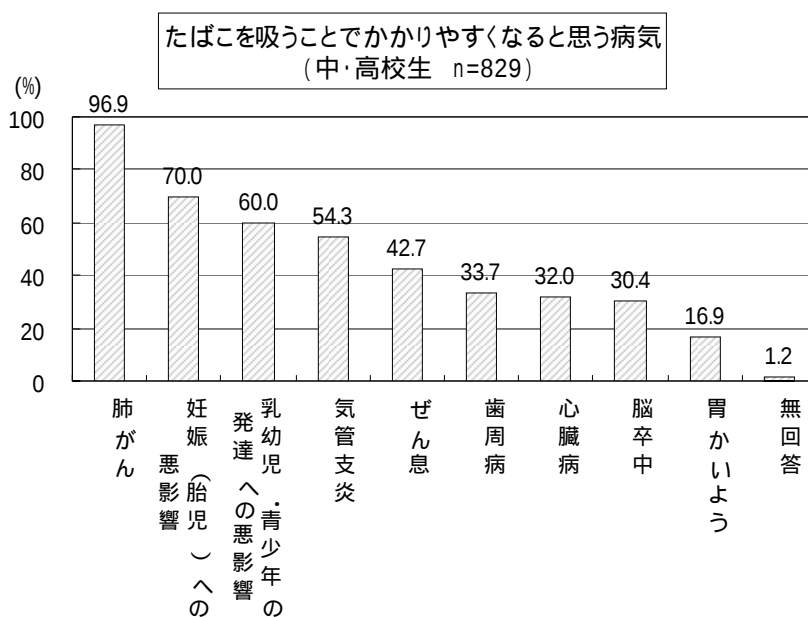
- 喫煙が歯周病に影響することを知っている人は、成人においては、16.4%から29.1%と12.7ポイント増加しており、中・高校生では33.0%から33.7%と0.7ポイント増加してしました。〔表1〕〔グラフ3〕



〔グラフ1〕



〔グラフ2〕



〔グラフ3〕

【課題】

- 小・中学校における歯科管理健診は開始から12年目を迎え、小・中学校ともに学校独自の実施内容が定着してきており、1人平均むし歯数はこの10年間で数値が半分になる成果がありました。今後も歯科医・歯科衛生士と連携をとり継続指導していく必要があります。
- 12歳児の1人平均むし歯数は、国・県と比較すると少ない状況ですが、おやつとの与え方やフッ素入り歯みがき剤の活用などにより、幼児期の啓発普及を行うとともに、教育委員会、小学校との連携をとって取り組む必要があります。
- 定期歯科健診を受けている人は増加していますが、3割程度にとどまるため、今後さらに、定期歯科健診の必要性や歯間部清掃用具の使い方について啓発していく必要があります。
- 中年期から歯を喪失する人が増えます。6024・8020の達成率の維持・向上を支援するために、歯科医療機関と連携した取り組みを継続する必要があります。
- たばこでかかりやすくなる病気として「歯周病」があまり知られておらず、知識の普及が必要です。

(3) 目標

1. むし歯や歯肉炎を予防する		現状	目標
むし歯のない3歳児の増加		75.3%	80% 以上
12歳児の1人平均むし歯数の減少		1.03 歯	1 歯 以下
中学生の歯肉炎を有する人の減少		35.8%	20% 以下
フッ素入り歯磨き剤を使う人の増加	3歳児	66.5%	90% 以上
	小学生	40.7%	90% 以上
おやつを1日3回以上食べている幼児の減少	3歳児	10.8%	減少
2. 歯の喪失を防ぐ		現状	目標
6024・8020達成率の維持	6024	61.7%	64% 以上
	8020	31.4%	33% 以上
定期歯科健診を受けている人の増加	20歳以上	31.6%	40% 以上
成人歯科健診を知っている人の増加	30歳以上	57.6%	80% 以上
歯間部清掃用具を使う人の増加	35～44歳	33.3%	50% 以上
	45～54歳	34.2%	50% 以上
3. 生活習慣(喫煙・食生活など)と歯科疾患の関係についての知識を得る		現状	目標
喫煙で歯周病にかかりやすくなると思う人の増加 (「たばこ」分野の再掲)	成人	29.1%	100%



歯周病ってなあに？

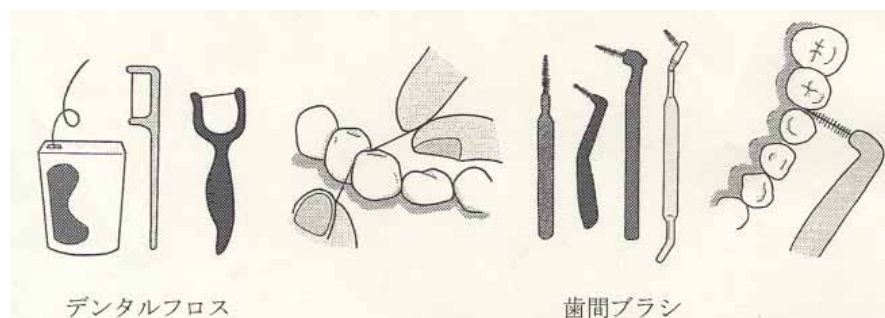
歯肉炎と歯周炎を合わせて、歯周病と呼びます。

歯肉炎・・・歯と歯ぐきの中の歯垢（細菌の塊）が原因で歯ぐきが赤く腫れたり、軽い刺激で出血しやすくなる状態のことです。

歯周炎・・・歯肉炎が進行して、歯ぐきだけでなく歯槽骨（歯を支えている骨）まで破壊された状態です。これを放置すると、歯が抜けてしまいます。

歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）

歯と歯の間の歯垢を取り除く清掃用具で、歯ブラシでは取りにくい歯垢を除去することができます。



デンタルフロス

歯間ブラシ

(4) 取り組み

【市民が自ら取り組むべきこと】

- 自分や家族の歯や歯ぐきの健康状態に気を配ります。
 - ・食物をよくかんで食べていますか？
 - ・甘い飲み物・食べ物摂りすぎないようにしていますか？
 - ・食後に歯みがきをしていますか？子どもには大人が仕上げみがきをしていますか？
 - ・フッ素入り歯みがき剤や歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロスなど）を使用していますか？
 - ・口の中を観察する習慣を身に付け、むし歯や歯肉炎に注意していますか？
 - ・歯の健康を損なうことが、全身の健康に及ぼす影響について知っていますか？
- 歯科医や歯科衛生士による専門的なケアを受けます。
 - ・定期歯科健診を受けていますか？
 - ・歯石除去や予防処置（フッ素塗布など）をしていますか？
 - ・かかりつけ歯科医がいますか？
 - ・かかりつけ歯科医で歯みがきや歯間部清掃用具等の指導を受けていますか？

【市民を支える取り組み】（地域、行政が取り組むこと）

1. 現在行っている幼児・学童期のむし歯や歯肉炎予防対策を引き続き推進します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 教育委員会指導課 子育て支援課>

- ・保育園・幼稚園で園児と保護者に対する歯の健康に関する知識の普及
- ・小学生・中学生を対象とした歯科管理健診（市独自事業）における、口腔内への関心を高める健康教育の実施
- ・フッ素入り歯みがき剤の使い方についての知識の普及
- ・学校における、給食後の歯みがきの奨励

2. 歯の健康づくりのため、歯科医療機関と連携した取り組みを推進します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 歯科医師会>

- ・ホームページを通じた、歯科医療機関（小児歯科・矯正歯科・口腔外科・車いすで行ける所など）の情報提供
- ・成人歯科健診の継続実施及び定期歯科健診の利用の推進
- ・かかりつけ歯科医における、定期歯科健診の必要性や歯間部清掃用具の使い方に関する指導
- ・効果的な歯科健康教育のあり方についての検討

3. 生活習慣と歯科疾患予防の関係についての知識を普及します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 食生活改善推進協議会>

- ・「こうほう佐倉」やホームページ、ケーブルテレビによる情報提供
- ・各種教室・保健事業での歯科健康教育の実施
- ・高齢者クラブ・各種サークルにおける健康教育の実施
- ・食生活改善推進員を通じた、食生活と歯の健康についての知識の普及
- ・主として母子保健事業における、おやつとの与え方についての知識の普及



成人歯科健診を受けましょう

佐倉市では、平成9年度から、30歳以上の市民を対象に、6～11月の間、協力歯科医院において成人歯科健診を実施しています（お問い合わせは佐倉市健康管理センターまで。「こうほう佐倉」でも定期的にお知らせを掲載していますので、ご覧ください）。

7

自己チェックと健診・検診で、 自分のからだを守りたい〔生活習慣病〕



(1) 平成16年度～19年度の主な取り組み結果

1. 健康づくりに関して、さまざまな媒体を利用したわかりやすい情報の提供
 - 「こうほう佐倉」で、生活習慣病や各種検診についての啓発を行いました。
 - 広報特別号やホームページで各種検診の周知に努めました。
 - 各保健センターに身長計、体重計、体脂肪計を常設し、市民が自由に計測できるようにしました。
 - ケーブルテレビで健康相談のPRを実施しました。
 - 平成17年度から医師会に「市民公開講座」を委託し、生活習慣病予防や糖尿病、骨粗鬆症の予防・治療についての講演会を開催しました。
 - 平成18年度から歯科医師会に「歯科市民公開講座」を委託し、口腔がん等の予防・治療についての講演会を開催しました。
 - 健康手帳の活用方法を検診等の待ち時間を利用してPRし、検診後は、結果報告の通知時に「健康手帳の見方、使い方」の説明文書を添えることにより重ねて周知しました。
2. 健康づくりに関する活動や生活習慣病予防教室などを通じて、生活習慣病やその危険因子に関する知識の普及
 - 肥満予防を目的に健康スリムアップ教室を開催し、修了者全員に改善傾向がみられました。また、メタボリックシンドローム予防教室も開催しました。
 - 平成17年度から喫煙者個別健康教育「禁煙教室」を開催しました。
 - 平成19年度から出前健康講座「健康みつけ隊」を開始し、市民の要望に応じた健康教育を行いました。
 - 健康相談及び電話による健康相談を行いました。
3. 健(検)診及び健(検)診受診後のフォロー体制の整備
 - 子育て期の女性が健診を受けやすいように、保育サービスを行いました。

- 対象者や費用等の変更については、広報だけでなく、連絡長回覧、ポスター掲示等、あらゆる機会に周知を図りました。
- 要指導判定者には各保健センターでの事後指導教室への参加勧奨を行いました。
- がん検診の要精検者には、電話や地区担当保健師の訪問指導により、精密検査の受診勧奨を行いました。
- 肝炎検査有所見者に対して、電話により状況把握及び指導を行いました。

(2) 目標の達成状況と課題

【目標の達成状況】

1. 普段から健康チェックを行う等、自分や家族の健康に関心を持つことができる		策定時の状況	現状 ¹	策定時の目標	達成率 ²	
健康に関心を持つ人の増加	中学生以上	66.0%	62.8%	90%	-13.3%	
健康診断を受ける人の増加	成人	46.6%	36.9%	52%	-179.6%	
基本健康診査、婦人の健康診査を受ける人の増加	基本健康診査受診率	31.5%	20.6%	36%	-242.2%	
	女性の健康診査受診率	11.7%	17.6%	13%	453.8%	
健康に関する自己チェックをする人の増加(体重測定、血圧測定など)	体重・身長チェック	35.1%	32.3%	50%	-18.8%	
	血圧測定	27.3%	33.7%	50%	28.2%	
健康診断の結果を理解している人の増加		-	-	増加	-	-
2. 生活習慣病予防に関する知識を得られる		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
健康づくりや生活習慣病予防のための教室・相談等の利用者の増加 ³	集団健康教育	5,276 人	3,154 人	5,906 人	-336.8%	
	重点健康相談	737 人	173 人	1,052 人	-179.0%	
	総合健康相談	4,452 人	587 人	4,704 人	-1533.7%	
3. 健康診断の結果、異常があったら、早期受診等の対応ができる		策定時の状況	現状	策定時の目標	達成率	
健康診断の結果、異常があったら、定期的な医療受診等の対応ができる人の増加 「因果関係の受診等」をしている人	高血糖	61.6%	57.3%	100%	-11.2%	
	高血圧	70.7%	69.6%	100%	-3.8%	
	高コレステロール	38.4%	39.0%	62%	2.5%	

〔表1〕

¹平成18年度に実施した「市民健康意識調査」及び保健事業の実績から

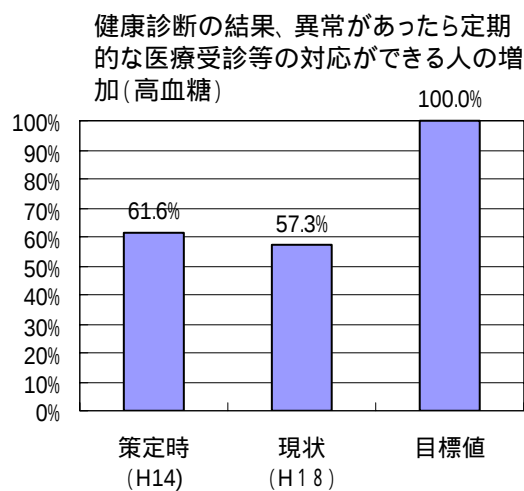
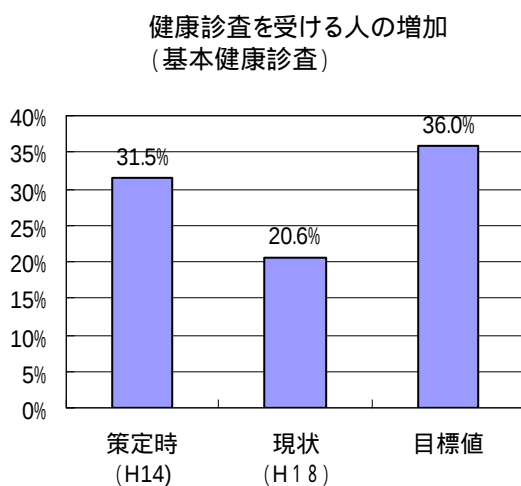
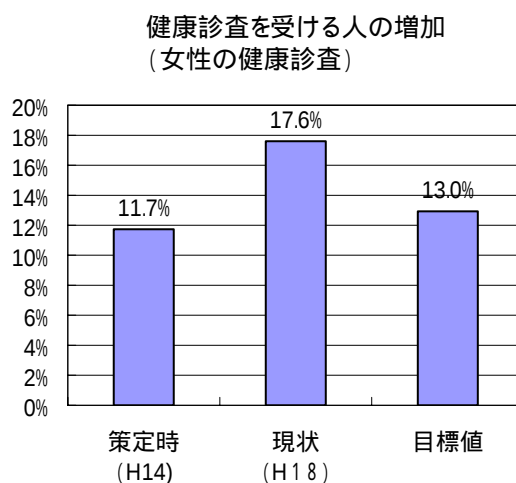
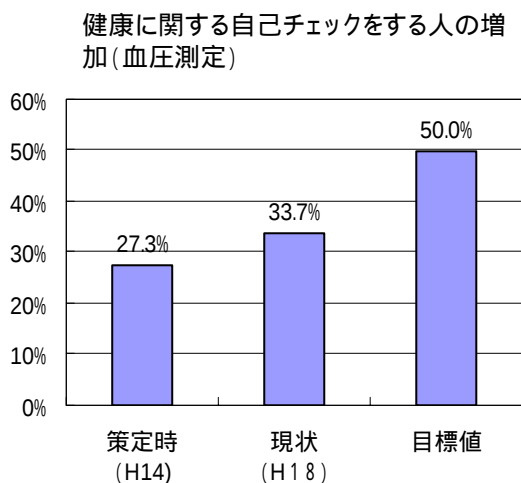
²達成率の算出方法は以下のとおりで、天気マークは達成状況を表したものである

達成率 = (策定時の数値 - 現状の数値) ÷ (策定時の数値 - 目標値)

：達成率50%以上 ：達成率0%以上50%未満 ：達成率0%未満

³平成18年度の介護保険法の改正により、65歳以上の高齢者への健康教育・健康相談の位置づけが、老人保健事業ではなく地域支援事業となったため、65歳以上の者を除いた実績となっている。

【主に変化のあった項目】



【現状】

糖尿病・循環器病・がん

- 平成18年の死因別死亡状況を見ると、1位が悪性新生物（31.6%）、2位が心疾患（15.4%）、3位が脳血管疾患（11.7%）となっており、全体の6割を占めています。
- 糖尿病は死因の第9位となっています。
- 人口10万対の死亡率をみると、悪性新生物の死亡率は管内に比べて高くなっていますが、国・県と比べると低くなっています。

健康への関心と受診行動

- 中学生以上の健康に関心を持つ人は、66.0%から62.8%に減少しています。〔表1〕
- 生活習慣病予防のための心がけで、「食事に気をつける」が58.7%、「運動をする」が43.4%、「健診を受ける」が36.9%でした。〔グラフ5〕

- 体重・身長の自己チェックをする人は35.1%から32.3%に減少しています。〔表1〕
- 血圧を自己測定する人は、27.3%から33.7%に増加しています。〔表1〕
- 健康に関する情報の入手先は、「テレビ・ラジオ(63.8%)」、「新聞・雑誌・書籍(54%)」が多く、「広報(12.2%)」、「市の窓口(3.8%)」が少ない状況です。一方、「インターネット」は7.6%から14.9%と増えています。
- 健康づくりや生活習慣病予防のための教室、相談を利用したことがある人は、3.7%から4.9%に増加しています。
- 年に1回健康診断を受ける人は、46.6%から36.9%に減少しています。〔グラフ5〕
- 健康診断の結果、異常があった場合「定期的な医療受診をしている・治療や投薬を受けている」人は、「高血糖」では61.6%から57.3%に減少、「高血圧」も70.7%から69.6%に減少、「高コレステロール」では38.4%から39.0%とわずかに増加しています。〔表1〕〔グラフ4〕
- がん検診受診率(H18)は、胃がん19.9%、子宮がん20.1%、乳がん12.8%、肺がん24.5%、大腸がん20.2%でした。

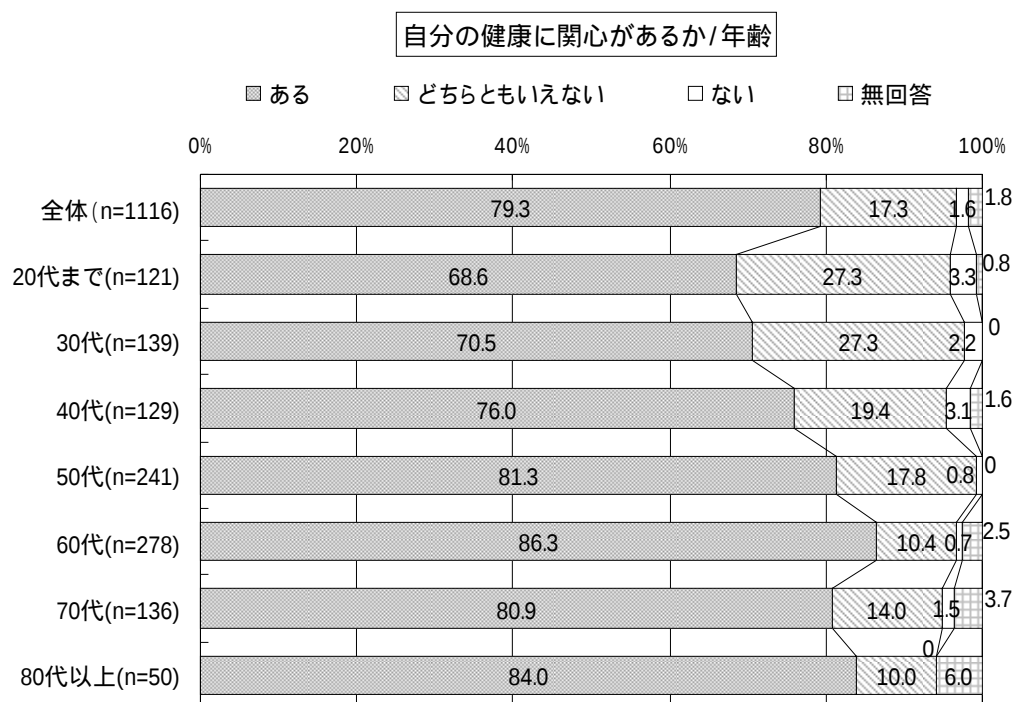
危険因子(現状データは、1～6の各分野を参照)

- 壮年期男性(特に30歳代)からの肥満がみられます。
- 30歳代男性では、朝食を食べない人や夜遅い食事や飲食をする人が多くなっています。
- 20～40歳代の喫煙率は、男性53.1%から30.1%、女性は17.5%から11.4%と減少しています。
- 医師や健康診断の結果によって指摘を受けた疾病としては、「血糖値が高い、または糖尿病である」が、10.6%から11.7%、「血圧が高い、または高血圧である」が19.3%から25.1%に増加しています。〔グラフ3〕
- 生活習慣病予防の心がけとしては、「食事に気をつける(58.7%)」「運動をする(43.4%)」が上位となっています。〔グラフ5〕

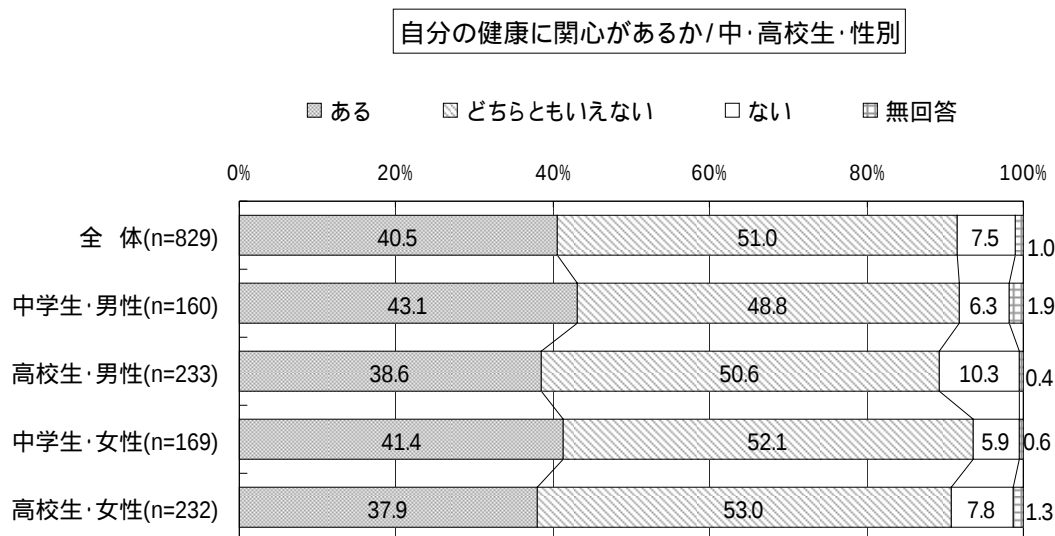
平成18年度国民健康保険の状況(佐倉市国民健康保険 特定健康診査等実施計画より)

- 佐倉市の国民健康保険被保険者数は、平成19年3月31日現在、59,268人となっており、市の人口全体に占める割合は33.8%です。
- 1人あたりの医療費は、23.5万円で年々増加傾向にあります。
- 平成19年5月診療分の受診件数をみると、循環器系の疾患が20.0%と最も多く、中でも高血圧系疾患は総件数の14.0%を占めています。
- 脂質異常症を含む内分泌・栄養及び代謝疾患については9.2%、中でも糖尿病は総件数の4.8%になっており、生活習慣病での受診割合が大きくなっています。

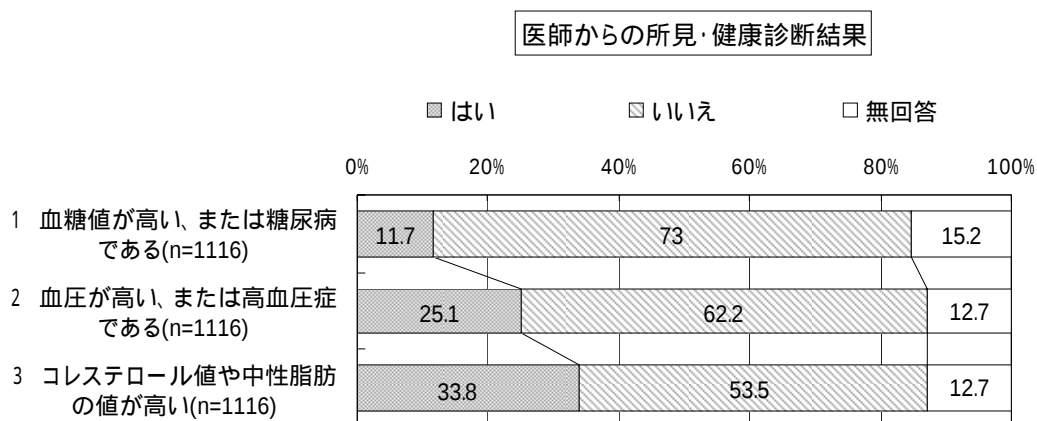
- 平成18年度の1年間で、1か月に200万円以上の医療費がかかった件数（高額医療費）は207件で、60歳代・70歳代が73.4%を占めており、疾患では6割が虚血性心疾患や脳血管疾患等の循環器系疾患となっています。
- 6か月以上入院している長期入院の74.3%が精神疾患ですが、脳血管疾患も38.6%と多くなっています。
- 平成18年度の1年間に、人工透析を受けた人は208人で60歳から70歳代に多く、合併症をみると高血圧が82.7%、糖尿病が42.8%、虚血性心疾患が42.8%でした。



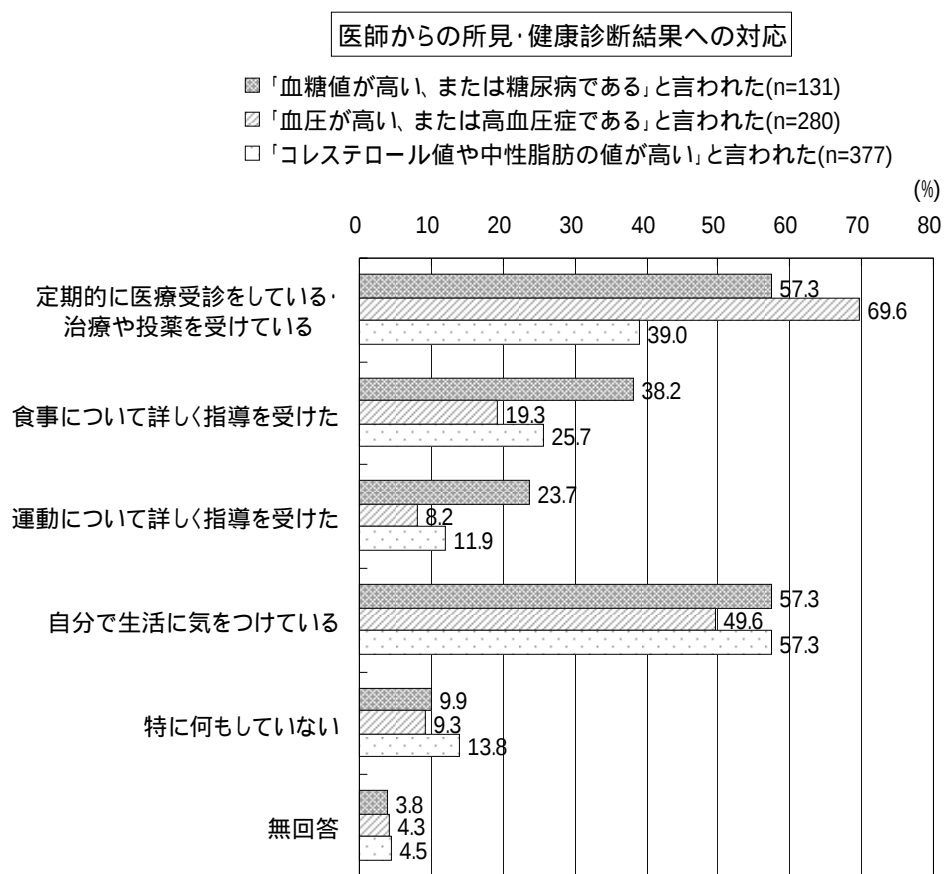
〔グラフ1〕



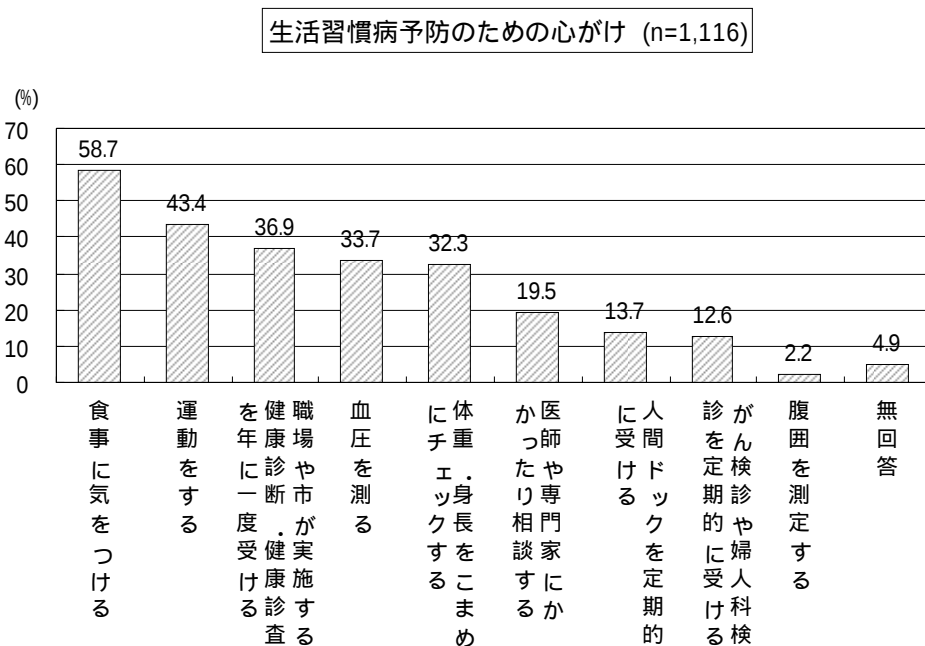
〔グラフ2〕



〔グラフ3〕



〔グラフ4〕



〔グラフ5〕

【課題】

- 健康に関心を持つ市民が減少しており、年代に関わらず健康に関心を持ってもらえるような取り組みが必要です。
- 医師会、歯科医師会による市民公開講座は、日曜日など休日開催することで、働いている人でも参加しやすく、幅広い住民の参加が得られているので、継続していく必要があります。
- 健康教育については、出前健康講座「健康みつけ隊」で広く市民の希望に応じた健康教育を展開していくことにより、利用者数の増加を目指していく必要があります。
- 平成20年度から、「高齢者の医療の確保に関する法律」の施行により策定された「佐倉市国民健康保険 特定健康診査等実施計画」に基づき、特定健診・特定保健指導を開始するので、特定健診の受診率向上のための取り組みと効果的な保健指導が必要になります。
- 平成20年3月に策定された「千葉県がん対策推進計画」に基づいた、がん対策の実施が必要になります。
- がん検診について、さらに精度管理の向上が必要です。
- 健康診断の結果異常があっても、医療を受診したり保健指導を受ける人が少ないので、必要性等についての啓発や受診勧奨をしていく必要があります。

(3) 目標

1. 自分や自分の家族の健康に関心を持ち、自己チェックを行ったり健康診断を受けることができる		現状	目標
健康に関心を持つ人の増加	中学生以上	62.8%	90%以上
健康診断を受ける人の増加	成人	36.9%	52%以上
健康に関する自己チェックをする人の増加 (体重測定、血圧測定など)	体重・身長チェック	32.3%	50%以上
	血圧測定	33.7%	50%以上
特定健診を受ける人の増加		-	65%以上
がん検診を受ける人の増加	胃がん検診	19.9%	50%以上
	子宮がん検診	20.1%	50%以上
	乳がん検診	12.8%	50%以上
	肺がん検診	24.5%	50%以上
	大腸がん検診	20.2%	50%以上
2. 生活習慣病予防に関する知識を得られる		現状	目標
健康づくりや生活習慣病予防のための教室・相談等の利用者の増加	集団健康教育	3,154 人	増加
	健康相談	760 人	増加
3. 健康診断の結果、異常があったら、保健指導を受けたり早期受診等の対応ができる		現状	目標
健康診断の結果、異常があったら、定期的な医療受診等の対応ができる人の増加 (「因果関係の発露」をしている人)	高血糖	57.3%	100%
	高血圧	69.6%	100%
	高コレステロール	39.0%	62%以上
特定保健指導を受ける人の増加		-	45%以上
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 (平成20年度より10%減らす)		-	10%減少
がん検診の精密検査を受ける人の増加	胃がん検診	86.4%	90%以上
	子宮がん検診	78.4%	90%以上
	乳がん検診	90.1%	95%以上
	肺がん検診	74.6%	90%以上
	大腸がん検診	81.9%	90%以上

(4) 取り組み

【市民が自ら取り組むべきこと】

- 自分と家族の健康状態に関心を持ち、健康管理に努めます。
 - ・体重や血圧測定など、自己チェックをしていますか？
 - ・定期的に健康診断・がん検診を受けていますか？
 - ・健(検)診の結果を、健康管理に役立てていますか？
 - ・生活習慣病予防のための生活習慣づくりに、家族みんなで取り組んでいますか？
- 生活習慣病に関する取り組みを実践します。
 - ・かかりつけ医がいますか？
 - ・健康について、相談のできる場を活用していますか？
 - ・健康づくりや生活習慣病予防のための教室等を利用していますか？

- ・健康診断・がん検診の結果、異常があったら早期受診をしていますか？
- ・必要な治療や投薬をきちんと受けていますか？自分の判断で中断していませんか？

【市民を支える取り組み】（地域、行政が取り組むこと）

1．健康づくりに関する情報を、さまざまな媒体を利用して、わかりやすく提供します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 医師会・歯科医師会>

- ・公共の場及び地元商店街へのポスター、パンフレット等の掲示や、ケーブルテレビ、「こうほう佐倉」を活用した情報提供
- ・医師会・歯科医師会との連携による健康情報の提供
- ・健康手帳の使い方のPR

2．健康づくりに関する活動や生活習慣病予防教室などを通じた、生活習慣病やその危険因子に関する知識の普及を図ります。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 食生活改善推進協議会>

- ・効果的な健康教育・健康相談の実施

3．特定健診、特定保健指導を実施計画に基づき実施します。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 健康保険課 医師会>

- ・市民が受けやすい特定健診の実施
- ・効果的な特定保健指導の実施
- ・受診勧奨値と判定された人に対する受診勧奨

4. がん検診を充実させます。

この取り組みを行うのは…

<健康増進課 医師会>

- ・市民が受けやすいがん検診の実施
- ・要精密検査と判定された人に対する受診勧奨
- ・がん検診の精度管理の向上



生活習慣病ってなあに？

これまで「成人病」と呼ばれていた病気が、平成9年から「生活習慣病」という呼び方に改められました。これは、食習慣や運動習慣、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣の積み重ねが発症・進行に関係し、成人に限らず子どもでも発病するためです。

生活習慣は、子どもの頃に作られ、大人になっても続きます。子どもの頃から、正しい生活習慣を身に付けられるよう、心がけることが大切です。＜生活習慣病の範囲 ～生活習慣と疾病との関連が明らかになっているもの～＞

食習慣	インスリン非依存性糖尿病 肥満 脂質代謝異常症 高尿酸血症 循環器病 大腸がん 歯周病等
運動習慣	インスリン非依存性糖尿病 肥満 脂質代謝異常症 高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん 循環器病 慢性気管支炎 肺気腫 歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等

（出典：「地域における健康日本21実践の手引き」 厚生省、財団法人健康・体力づくり事業財団）



高齢者の医療の確保に関する法律

国民の高齢期における適切な医療の確保を図るため、医療費の適正化を推進するための計画の作成及び保険者による健康診査等の実施に関する措置を講ずるとともに、高齢者の医療について、国民の共同連帯の理念等に基づき、前期高齢者に係る保険者間の費用負担の調整、後期高齢者に対する適切な医療の給付等を行うために必要な制度を設けることによって国民保健の向上及び高齢者の福祉の増進を目的として制定された法律です。平成20年3月31日まで題号が「老人保健法」でしたが、高齢者の医療の確保に関する法律の発足にあわせ平成20年4月1日に現在の題号に変更されました。

特定健診・特定保健指導とは？

平成20年度から医療保険者（健康保険証の発行者）が被保険者とその家族に対して、メタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導を実施するよう義務付けられました。『特定健診』でメタボリックシンドロームの該当者とその予備群を見つけ、『特定保健指導』で生活習慣を改善するプログラムを実施します。

がん対策基本法

我が国のがん対策がこれまでの取り組みにより進展し、成果を収めてきたものの、なお、がんが国民の疾病による死亡の最大の原因となっている等がんが国民の生命及び健康にとって重大な問題となっている現状にかんがみ、がん対策の一層の充実を図るため、がん対策に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体、医療保険者、国民及び医師等の責務を明らかにし、並びにがん対策の推進に関する計画の策定について定めるとともに、がん対策の基本となる事項を定めることにより、がん対策を総合的かつ計画的に推進することを目的に制定されました。

