



第2次
心も身体も健康プラン
～概要版～



平成27年度～平成36年度

基本理念

自ら取り組む、みんなで続ける健康づくり

市民が健康な生活をおくり続けるには、健康寿命を延伸するための取り組みが必要になります。健康寿命を延伸していくためには、まず「一人ひとりが自ら実践への努力を始めることを認識し、実践すること」、次に「一人が周りを巻き込んで健康づくりに取り組んでいくこと」が望まれます。

本計画においては、健康に関する情報を「知る」、自らの健康状態に「気づく」、健康に関する取り組みを「実践する」、得た情報や自らの体験を「広げる」、という流れをつくることにより、自主的な健康づくりに取り組む市民の増加、健康な生活を支える体制の整備を図っていきます。

基本方針

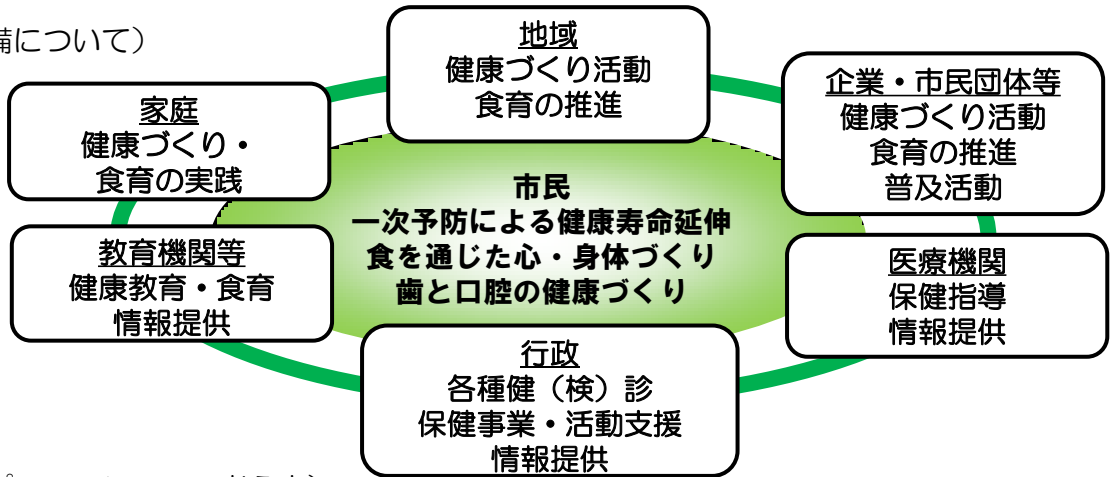
健康づくりのための環境整備

健康寿命延伸のためには、生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体で支援していく環境を整備することが不可欠です。行政機関をはじめ、健康づくりに関わる関係者がその特性を活かし、連携することによって、個人の健康づくりを総合的に支援します。

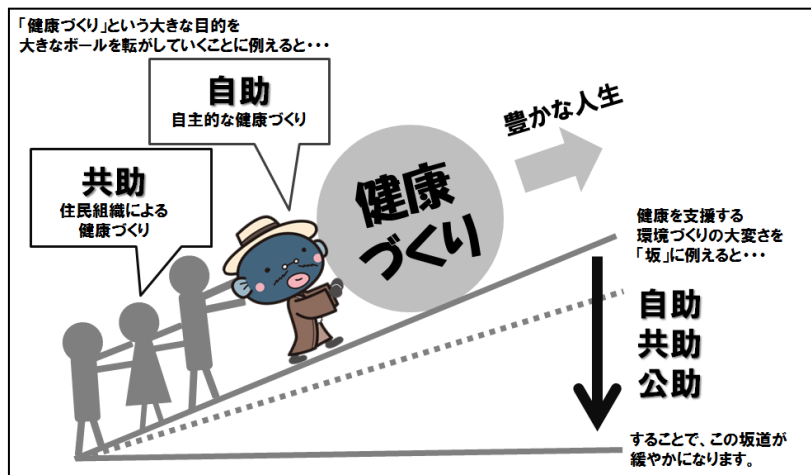
自主的な健康づくりの支援

自主的な健康づくりを実現していくためには、市民一人ひとりが健康の大切さに気づき、健康づくりに主体的に取り組むことが重要です。そのため、本計画ではヘルスプロモーションの考え方にに基づき、周囲のサポートを活用しながら、市民が自らの健康について考え、生活習慣の改善等に取り組む、自発的な健康づくりを推進します。

(環境整備について)



(ヘルスプロモーションの考え方)

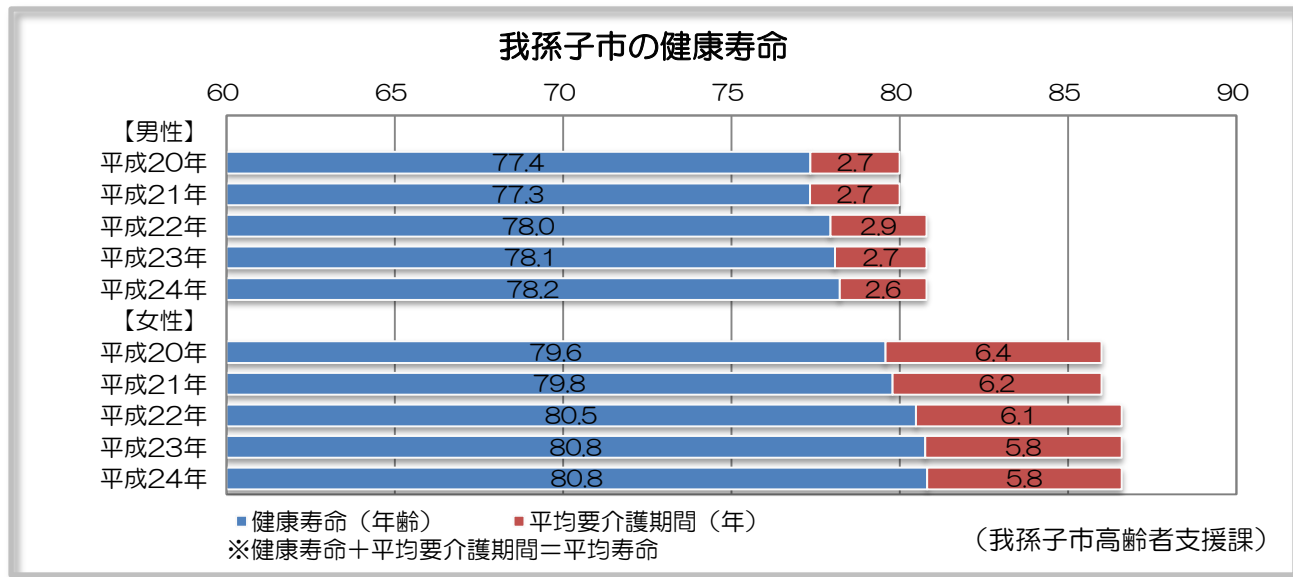


参考：島内憲夫1987 / 島内憲夫・鈴木美奈子2011 (改編)

我孫子市の健康寿命について

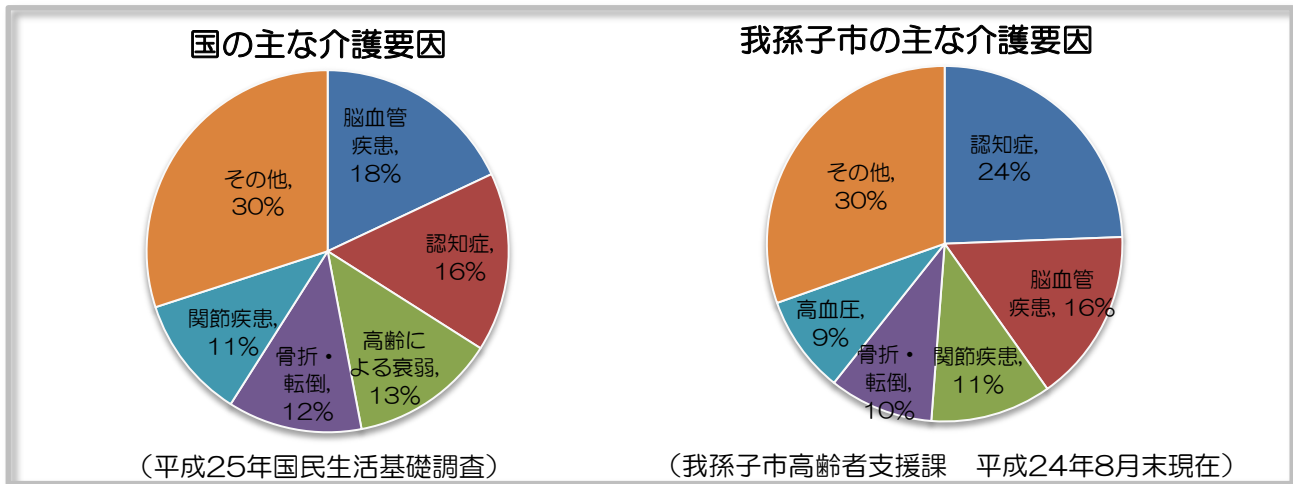
健康
寿命
とは？

●「健康寿命」は、一生のうち、健康で日常生活を支障なくおくることができる期間をいいます。健康寿命の算出方法は様々ですが、市では、より実態に近い数値を算出するため、要介護認定者数については、「要支援1～要介護5の認定者数」を用いています。我孫子市の健康寿命をみてみると、平均寿命の延伸に伴い、男女ともに健康寿命も延伸していますが、今後は、平均寿命と健康寿命の差を縮めていくことが課題となります。



●全国的に生活環境の変化や医学の進歩により、平均寿命は延びている一方で、急速な出生率の低下に伴う少子高齢化の進展や、人口減少傾向もみられ、我孫子市においても例外ではなく、近隣市と比べても急速に進んでいます。

我孫子市の健康についての現状をしてみると、国の傾向と同様に食生活や運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、要介護者等における介護が必要となった主な原因も、**脳血管疾患等の生活習慣病、認知症、関節疾患や骨折転倒**が高い割合を占めているのが現状です。



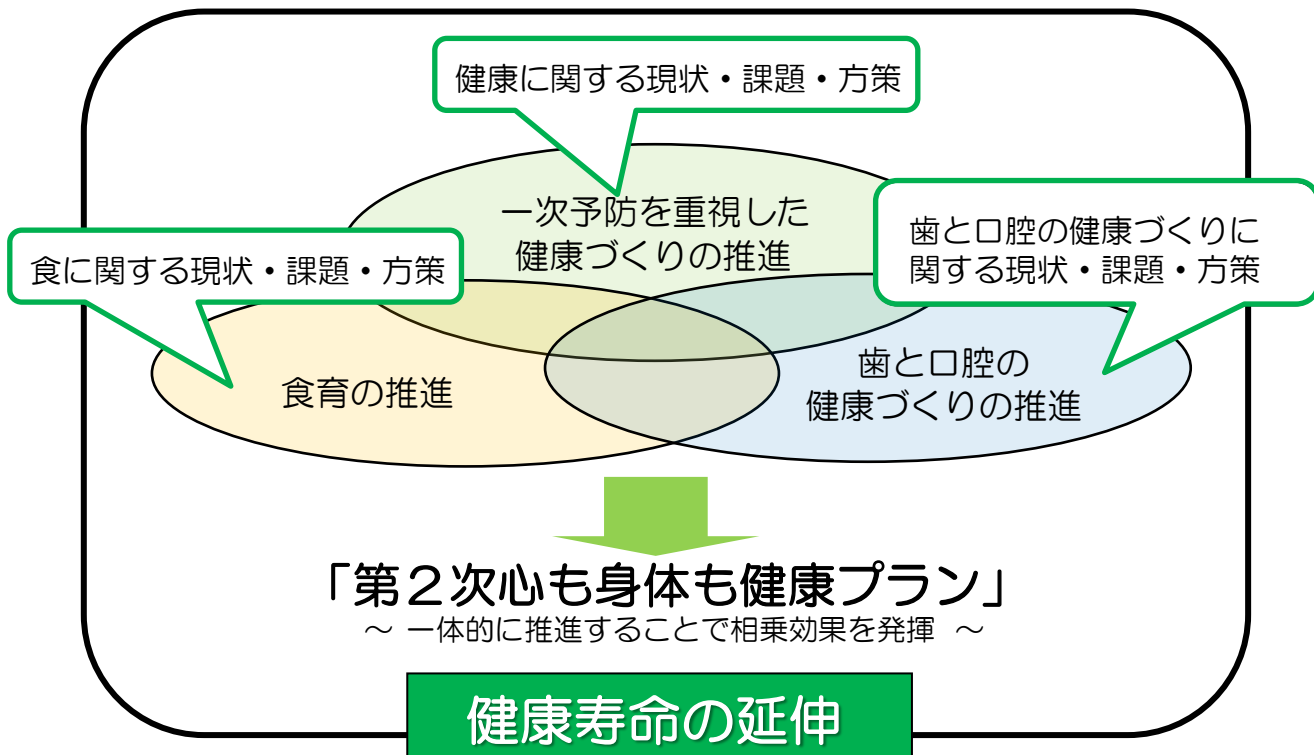
●特定健診では、県内他市町村と比較し、肥満や内臓脂肪の蓄積が疑われる人の割合は低い傾向にありますが、**LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が基準値を超える人の割合は高くなっています。**

LDLコレステロールは、動脈硬化を進行させる要因の一つとなります。動脈硬化は全身に起こり、血液の流れを悪くしますが、とくに多くの血液を必要とする臓器である脳や心臓等に、害が及びます。LDLコレステロールの抑制のためには、バランスのとれた食生活をはじめとした、生活習慣の改善が必要です。

生涯をととして健康で自立した生活をおくることは、市民の誰もが願うことであり、生活習慣の改善や疾病予防等の「一次予防」を実践することが、「健康で自立した生活をおくることができる期間」＝「健康寿命」の延伸に繋がります。そのため、今まで取り組んできた計画を更に充実し、総合的かつ計画的に実施することが求められます。

「心も身体も健康プラン」、「食育推進行動計画」、「歯と口腔の健康づくり基本計画」の3計画は、その目的及び内容が相互に連携し、補完しています。そのため、これらを総合的かつ計画的に推進するため、我孫子市では、3計画を統合した「第2次心も身体も健康プラン」を策定しています。

・計画の体系イメージ



第2次心も身体も健康プランの推進にあたっては、それぞれの分野で重点施策を立てて推進をしていきます。

「一次予防を重視した健康づくりの推進」においては21項目、「食育の推進」においては14項目、「歯と口腔の健康づくりの推進」においては7項目の重点施策を実施していきます。

優先課題

●健康のためのプラス1（ワン）

⇒今より1ステップ進んだ健康づくりを始めること

●おいしく楽しく食事をしよう！

⇒「食」に対して、興味・関心を持ち、望ましい食習慣を持つこと

ロクマルニイオン

●目指そう！6024！

⇒歯周病・むし歯の早期発見と予防のためのケアを行うこと



一次予防を重視した健康づくりの推進

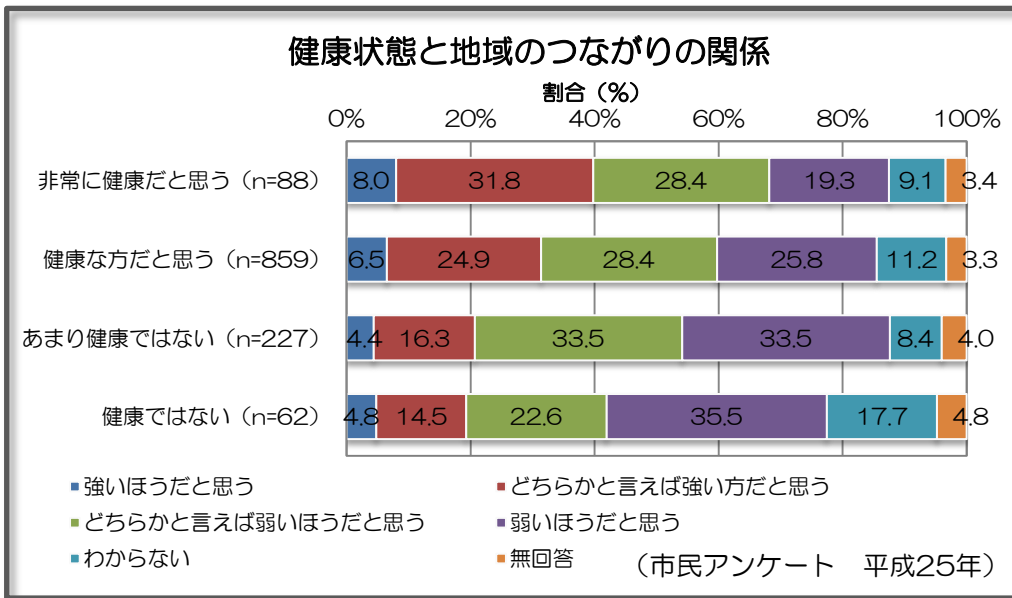
重点施策

- ①ライフステージに合わせた情報発信による一次予防の取り組み支援
- ②市民、市民団体、企業の健康づくり事業への参加促進
- ③地域と市民がつながる環境づくりの充実
- ④介護要因を知り、自ら一次予防対策に取り組む市民に対する支援の充実

自ら・みんなで取り組むこと

- 「健康」とは何かを考える機会を作り、自ら健康に関する情報や知識を得て、自分の健康に気をつけよう。
- 意識的に市の広報やホームページを見よう。
- 健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加してみよう。

我孫子市の現状と目標値



健康状態と地域のつながりの関係を見ると、「健康ではない」、「あまり健康ではない」と答えた人のうち約6割が「地域とのつながりが弱い」、「どちらかと言えば弱い方だと思う」と答えていました。



主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
健康寿命の延伸	男性：77.95歳 女性：80.49歳	延伸
自らの健康に気をつけている人の割合の増加	82.1%	95%
健康に関する情報や知識を得るようにしている割合の増加	69.8%	80%
健康づくり事業への参加者・利用者の増加	—	増加

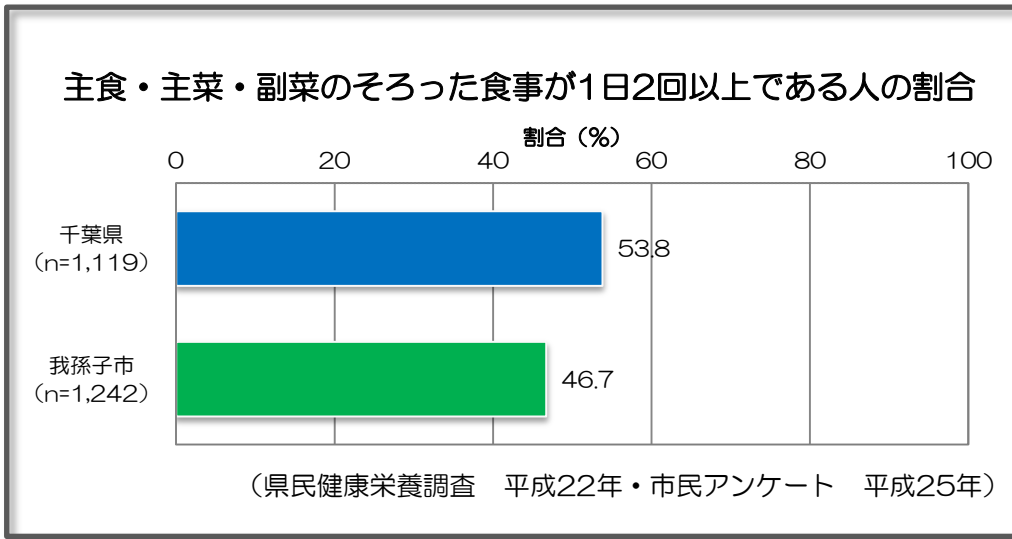
重点施策

- ①市民が適正体重を維持するための支援の充実
- ②栄養バランスのよい食事をする取り組みへの支援
(1日3食とる・野菜摂取・減塩)

自ら・みんなで取り組むこと

- 生活習慣病予防及び重症化予防のために、適正体重を維持しよう。
- 望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう。
 - ・主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をしよう
 - ・欠食しないようにしよう
 - ・積極的に野菜料理をとろう
 - ・薄味を心がけよう

我孫子市の現状と目標値



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整って健康の維持・増進につながりますが、市民が主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっている割合は半数を下回り、県の平均と比べても低い状況です。



主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
成人の肥満割合の減少	21.7%	15%以下
70歳以上のやせ傾向の割合の減少	男性：12.8% 女性：25.1%	増加しない
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べている者の割合の増加	60歳未満：34.0% 60歳以上：55.5%	60歳未満：50% 60歳以上：80%
毎日朝食をとる成人の割合の増加	成人全体：84.4% 20歳代男性：58.1% 20歳代女性：51.9% 30歳代男性：65.1% 30歳代女性：77.5%	成人全体：90%以上 20~30歳代 男性・女性：80%以上

一次予防を重視した健康づくりの推進

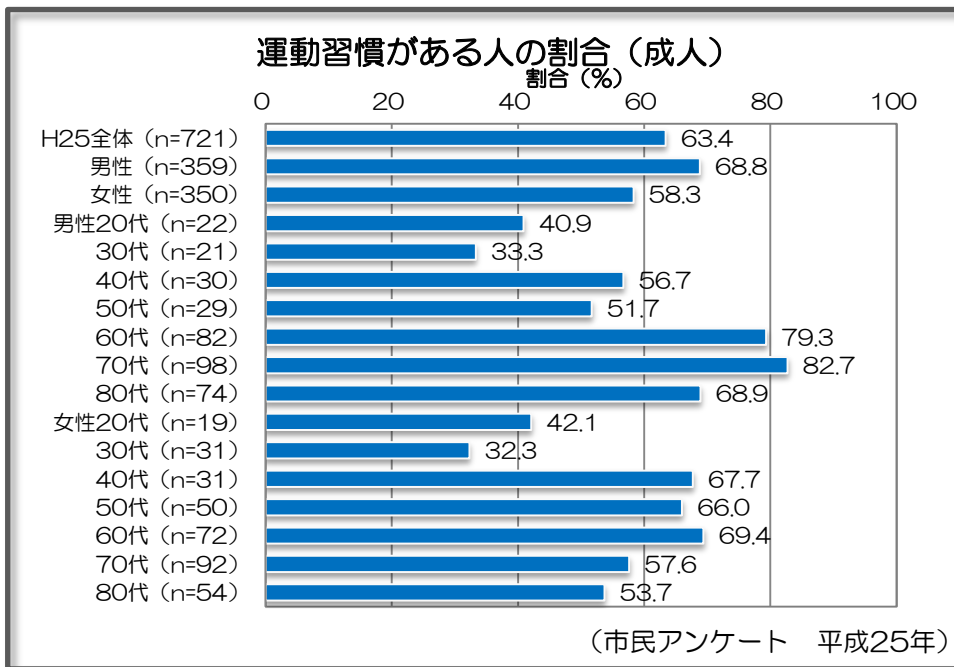
重点施策

- ①市民が日頃から意識的に身体を動かすための取り組みの支援
- ②運動習慣を持つ市民の増加を図るための環境整備と充実
- ③ロコモティブシンドロームの認知度向上及び
予防に取り組む市民の増加を図るための情報の提供

自ら・みんなで取り組むこと

- 自分のライフスタイルや体力に合わせて、意識的に身体を動かしたり、運動をするきっかけをつくり、習慣づけしよう。
- 「ながら運動」など
気軽に普段の生活に取り入れられる運動をしてみよう。
- ロコモティブシンドローム予防に取り組もう。

我孫子市の現状と目標値



週2回以上、1日30分以上の運動を継続していること＝運動習慣があるといえるのですが、男女ともに20歳代、30歳代の割合が低くなっています。

年齢が上がるにつれて体力は低下しますが、介護予防、認知症予防のためにも自分のライフスタイルや身体の状態に合った運動を見つけ、継続することが必要です。



主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
日頃から意識的にからだを動かしている者の割合の増加	79.2%	90%以上
運動習慣を持つ割合の増加 (成人)	63.4%	80%以上
ロコモティブシンドロームを知っている割合の増加	21.3%	80%以上

一次予防を重視した健康づくりの推進

重点施策

- ①睡眠による休養が十分にとれるようにするための情報提供
- ②ストレスを解消するための情報提供
- ③相談体制の充実及び相談窓口の情報提供

自ら・みんなで取り組むこと

- 早寝早起きを心がけ、十分睡眠をとろう。
- 家族や周囲の人と交流を深め、
悩んだ時には相談できる相手を見つけよう。
- 生活習慣を見直し、
自身のライフスタイルに合わせた睡眠のリズムを整えよう。

我孫子市の現状と目標値

	十分眠れたといつも感じている (n=396)	十分眠れたとあまり感じていない・まったく感じていない (n=341)
おいしく楽しく食事をしている	69.2%	47.5%
1日1回は、ゆっくり時間をかけて(おおむね30分以上)食事をしている	29.0%	21.7%
1日3食食べている	83.1%	76.2%
食事は腹八分目までにしている	43.9%	32.3%
間食・夜食を控えている	50.3%	37.5%
できるだけ歩くようにするなど意識的に身体を動かすようにしている	80.3%	76.0%
週2日以上、1日30分以上の運動を継続して行っている	42.4%	33.4%

(市民アンケート 平成25年)

「十分眠れたといつも感じている人」と、「十分眠れたとあまり感じていない・まったく感じていない人」の生活習慣を比較すると「十分眠れたといつも感じている人」は、規則正しい食習慣や運動習慣を持っていることがわかりました。
熟睡感を得るためには正しい生活習慣を身につけることも重要です。



主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
十分に睡眠がとれていない者の割合の減少	27.5%	20%以下
ストレスを解消できる者の割合の増加	中高生：74.6% 成人：75.8%	90%以上
こころの悩みを相談できる人がいる割合の増加(成人)	80.5%	90%以上
育児に不安や負担を感じている保護者の割合の減少	17.3%	0%

一次予防を重視した健康づくりの推進

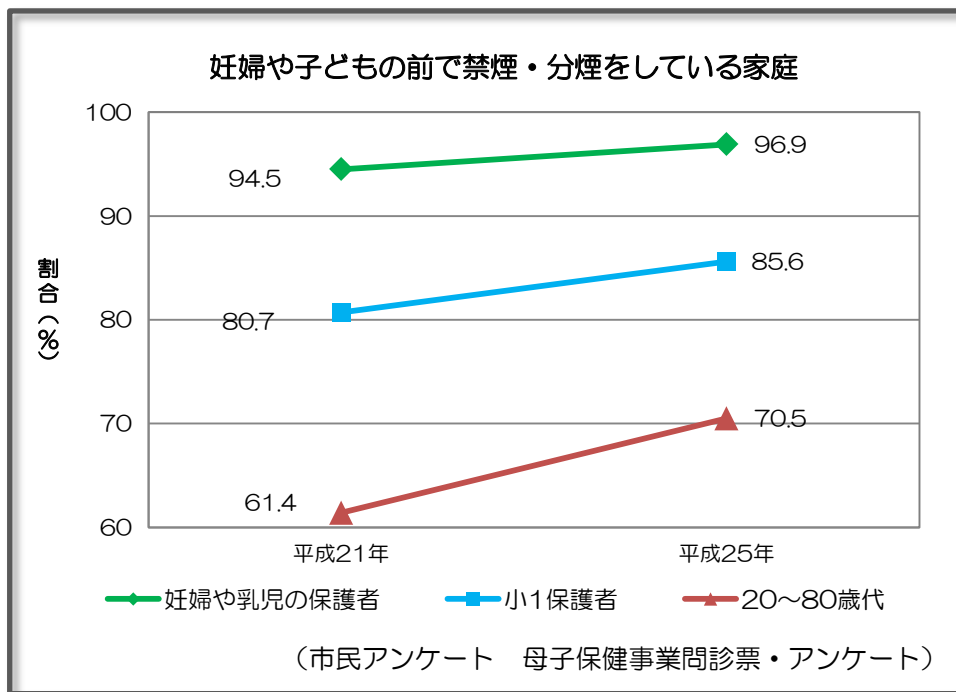
重点施策

- ①受動喫煙についての理解促進にともなう、受動喫煙対策の充実
- ②COPD（慢性閉塞性肺疾患）など喫煙関連疾患の情報提供
- ③未成年、妊婦の喫煙防止の徹底

自ら・みんなで取り組むこと

- 受動喫煙を避けるようにしよう。
- 妊婦や乳幼児、未成年などの周りでは喫煙しないようにしよう。
- 未成年や妊婦にたばこを吸わせないように声をかけよう。

我孫子市の現状と目標値



妊婦や子どもの前で禁煙・分煙している人の割合は、どの年齢層も増加していますが、今後も禁煙・分煙の推進を継続していくことが重要です。



主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
受動喫煙の有害性を理解している割合の増加	66.7%	100%
喫煙者の減少 (目標値は喫煙をやめたい人がやめた場合の喫煙率)	男性：19.0% 女性：6.3%	男性：15.7%以下 女性：4.4%以下
妊婦や子どもの前で 禁煙・分煙をしている者の割合の増加 (成人)	70.5%	100%
COPDについて知っている割合の増加	21.7%	80%以上

一次予防を重視した健康づくりの推進

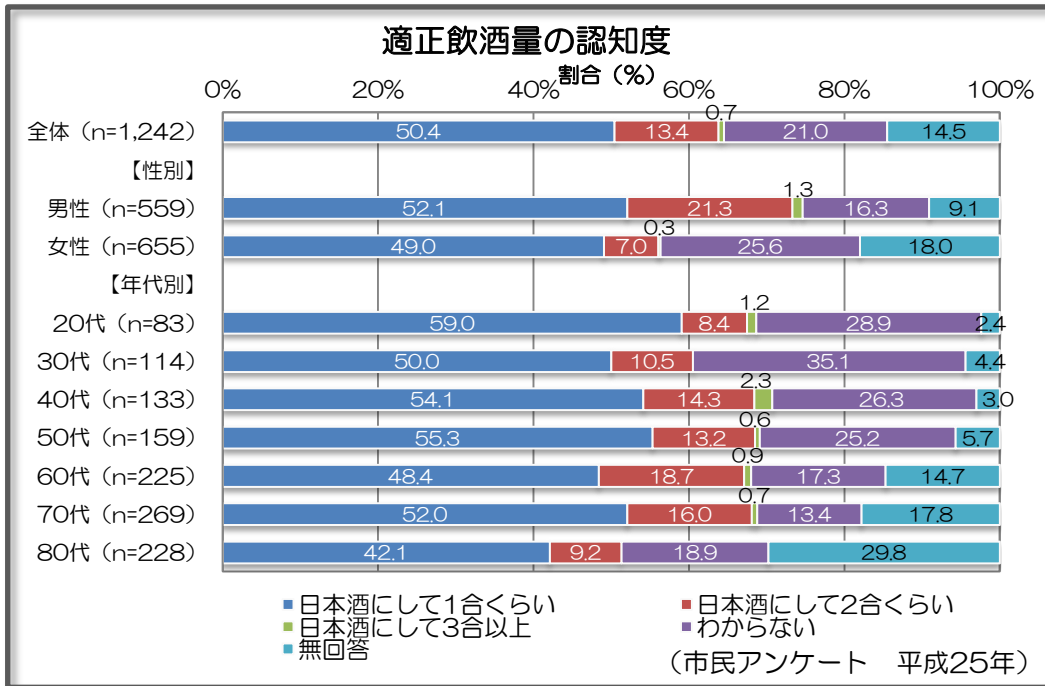
重点施策

- ①適正飲酒量に関する情報提供
(それに伴う多量飲酒者の減少・適正飲酒を実践する市民の増加)
- ②未成年、妊婦の飲酒防止の徹底

自ら・みんなで取り組むこと

- 適度な飲酒量を知り、正しく楽しくお酒と付き合いよう。
- 未成年や妊婦に飲酒をさせないように声をかけよう。
- 未成年や妊婦はお酒をすすめられても飲まないようにしよう。

我孫子市の現状と目標値



1日の適正飲酒量を認識していない人は全体の35.1%となっており、特に20歳代、30歳代では「わからない」と回答する割合が高い傾向にあります。

※適正飲酒量は、1日につき日本酒1合程度です。



主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
多量飲酒者の減少	男性：9.3% 女性：7.3%	男性：8% 女性：6%
適正飲酒量を知っている者の割合の増加	50.4%	80%
飲酒をしたことがある未成年の割合の減少	24.3%	0%

一次予防を重視した健康づくりの推進

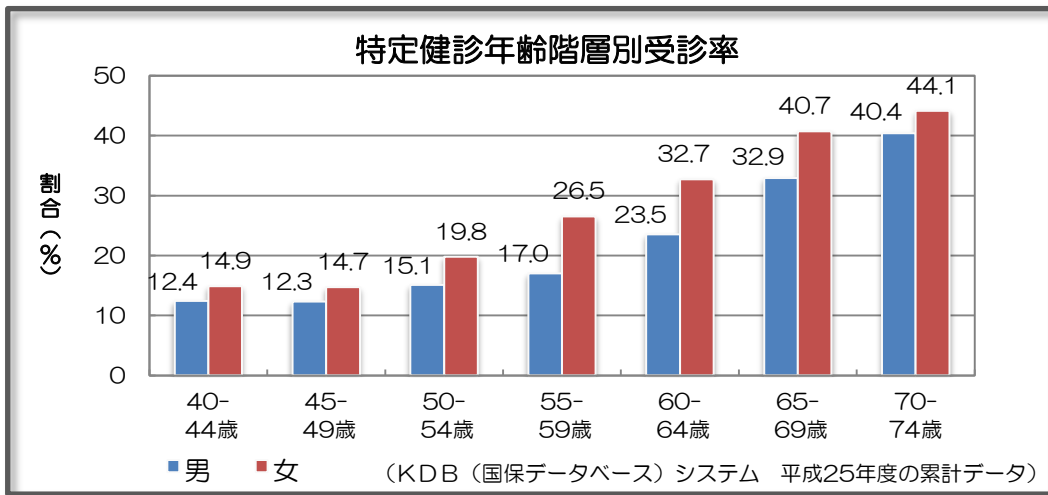
重点施策

- ①健診・予防接種の機会の充実
- ②特定健診・がん検診を受けやすい体制の整備
- ③特定保健指導を利用しやすい環境の整備と充実
- ④がん検診精密検査受診率向上のための啓発及び受診体制の充実

自ら・みんなで取り組むこと

- 健康な時から、健（検）診をうけ、健（検）診結果の活用をできるようにしよう。
- 周囲の人を誘って健（検）診を受けよう。
- 生活習慣について学び、自分の身体を大切にしよう。
- 適切な時期に予防接種を受けよう。
- 精密検査受診について、医療機関から説明を聞き、早期に受診しよう。

我孫子市の現状と目標値



特定健診の年齢階層別受診率をみると若い年齢ほど受診率が低く、年齢が上がるにつれて受診率が高くなります。健康な時から健診を受け、自分の健康についてチェックしていくことが大切です。

主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
特定健診受診率の増加	32.8%	60%
特定保健指導を実施する割合の増加	9.2%	60%
各種がん検診受診率の増加	胃がん：6.0% 肺がん：16.2% 大腸がん：18.2% 子宮頸がん：27.3% 乳がん：32.2%	胃がん：10% 肺がん：40% 大腸がん：40% 子宮頸がん：50% 乳がん：50%
1歳6か月までに三種混合・麻しん・風疹の予防接種を終了している者の割合の増加	DTP又はDPT-IPVの追加接種：29.8%	50%
	麻しん風疹：88.9%	95%



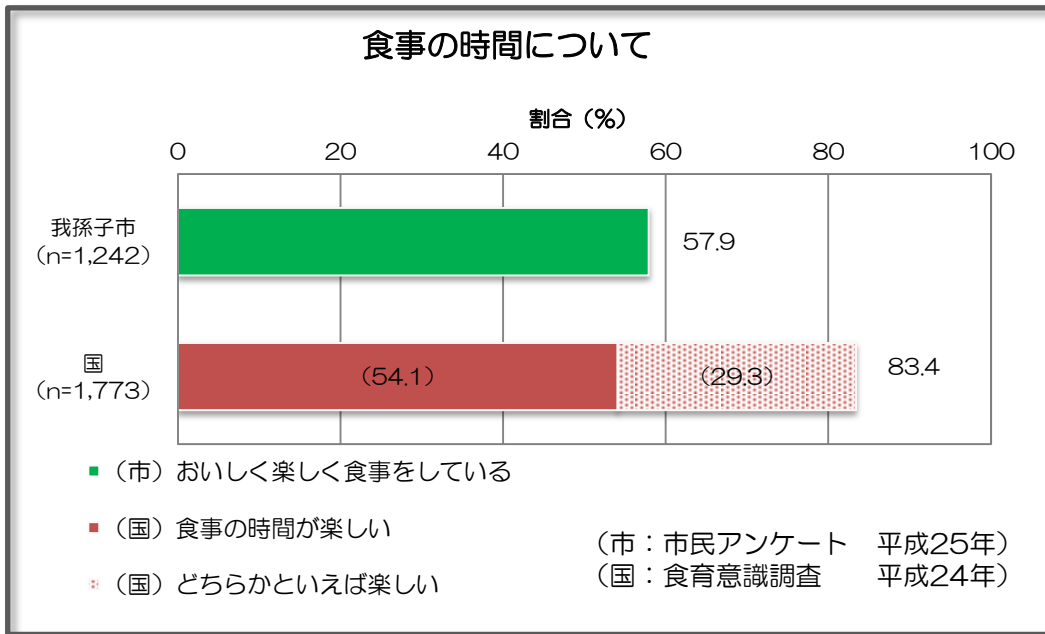
重点施策

- ①市民が食に興味・関心を持つための情報の収集と提供
- ②市民が望ましい食生活を実践し、健康を維持・増進するための機会の創出と情報提供
- ③市民が食品表示や栄養成分表示等を活用できる環境の整備

自ら・みんなで取り組むこと

- 食に興味・関心を持ち、家族と一緒に、おいしく楽しく食事をしよう。
- 望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう。
- 食品表示や栄養成分表示を活用しよう。

我孫子市の現状と目標値



家族や仲間と共に食卓を囲むことは、コミュニケーションの場として大きな意味を持ち、おいしく楽しく食べることは人に生きる喜びと楽しみを与え、生活の質の向上や、身体・心、そして社会的な健康につながります。

しかしながら、市民アンケートでは、「おいしく楽しく食事をしている」割合は、食育意識調査で食事の時間が楽しい・どちらかといえば楽しいと答えた国民の割合と比べて低くなっています。

主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
食(食育)について興味・関心を持っている者の割合の増加	—	90%以上
おいしく・楽しく食事をしている者の割合	小学生：85.8% 中学生：87.7% 成人：57.9%	小・中： 80%以上を維持 成人：70%以上
栄養成分表示を食生活に活用している者の割合の増加	48.6%	70%以上

重点施策

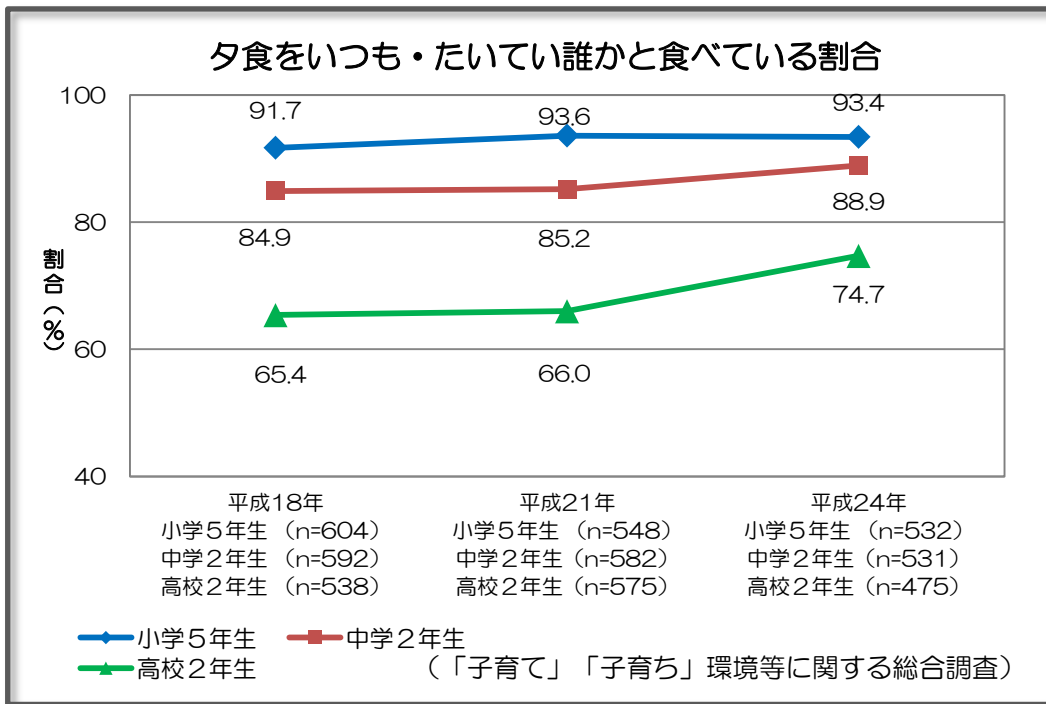
【家庭】

- ①家庭で共に食卓を囲み、食文化等を保護者から子どもに伝えるための情報提供
- ②望ましい食習慣を子どもの頃から身につける機会の創出

自ら・みんなで取り組むこと

- 家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を子どもに伝えよう。
- 行事食や、旬の食材、主食・主菜・副菜のそろった食事を通して日本の食文化にふれよう。

我孫子市の現状と目標値



家庭においては、保護者の食への意識が子どもの将来の食習慣に影響することを認識する必要があります。

夕食をいつも・たいてい誰かと食べている割合は増加傾向にあり、家庭で食卓を囲むことを通じて食の大切さ・食文化を子どもに伝えるように心がけている小学5年生の保護者の割合は、「食生活アンケート」では89.7%となっています。

主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
家族で食卓を囲むことを通じ食の大切さや食文化を子どもに伝えるように心がける保護者の割合の増加	84.8%	100%
夕食をたいてい誰かと食べる子どもの割合の増加 (一人で食事をする子どもの減少)	小5：93.4% 中2：88.9% 高2：74.7%	増加
旬を意識した食生活を送っている保護者の割合の増加	84.8%	増加

重点施策

【教育現場】

- ③保育活動や教育活動を通じた食育の推進
- ④給食を通じた食育の推進
- ⑤体験活動を取り入れた効果的な食育の推進
- ⑥家庭における望ましい食習慣の実践にむけた食育の推進
- ⑦食育推進体制の整備

自ら・みんなで取り組むこと

- 給食を通じて、食事のマナーや食文化を学ぼう。
- 食に関する指導を通じて学んだことを生かし、自己管理能力を身につけよう。
- 保護者は、子ども達が教育現場等で学んだことを家庭でも継続して実践しよう。

我孫子市の現状と目標値

【小学校 給食指導年間計画 案】

月	目標	指導内容
4	給食のきまりをおぼえよう	給食の準備と片付け、食事のマナーについて知る
5	朝ごはんを食べよう	朝食の大切さについて
6	歯の健康について考えよう	噛むことの大切さや、歯とカルシウムのかかわりについて
7	夏の食事について考えよう	上手な水分補給について知る
9	お米について知ろう	我孫子産米と和食の良さについて
10	バランスの良い食事について知ろう	食品の3つの働きと、バランスの良い食事について
11	千葉の恵みについて知り、感謝して食べよう	地産地消と食事のあいさつの意味について
12	寒さに負けない食事を知ろう	かぜを予防する食事と生活について
1	給食週間について知ろう	給食の歴史・意義・目標について
2	牛乳の良さを見直そう	牛乳の栄養と骨の健康について
3	給食をふりかえってみよう	1年間(6年間)の給食を振り返って

【中学校 給食指導年間計画 案】

月	目標	指導内容
4	給食のきまりやマナーを確認しよう	「給食の準備と片付け」「食事のマナーについて」
5	朝食の大切さを考えよう	「朝食の大切さ」
6	歯の健康について考えよう	「噛むことの大切さ」「歯とカルシウム摂取の関わり」
7	夏を健康に過ごすための食事を学ぼう	「夏ばてしないための食生活」「上手な水分補給について」
9	日本型食生活の良さを見直そう	「米を中心とした日本型食生活の良さ」「我孫子産米について」
10	生活習慣病と食事の関係について知ろう	「生活習慣病と食事の関わりについて」「望ましい食生活について」
11	地産地消について考えよう	「地域の農業について」「関わる人たちへの感謝の気持ち」
12	冬の食事について考えよう	「寒さに負けない丈夫な体を作るための食事」「風邪を予防する食事と生活について」
1	学校給食の歴史を知ろう	「給食の歴史・意義・目標」
2	成長期に欠かせない栄養について知ろう	「成長期に欠かせない栄養とその働き(カルシウム・鉄分)」
3	1年間を振り返ろう	「自分の食事のとり方の課題について」

市では、全ての小中学校に栄養教諭並びに学校栄養職員を配置し、授業等と連動した食育の取り組みを行っています。

給食時間の指導計画については、各校で年間計画を作成しています。



主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
食に関する指導の全体計画を作成している学校の割合	100%	100%
学校給食で使用する我孫子産農産物の重量	18,014 k g	19,000 k g
栄養教諭・学校栄養職員が関わる授業を実施した学校の割合の増加	73.7%	100%

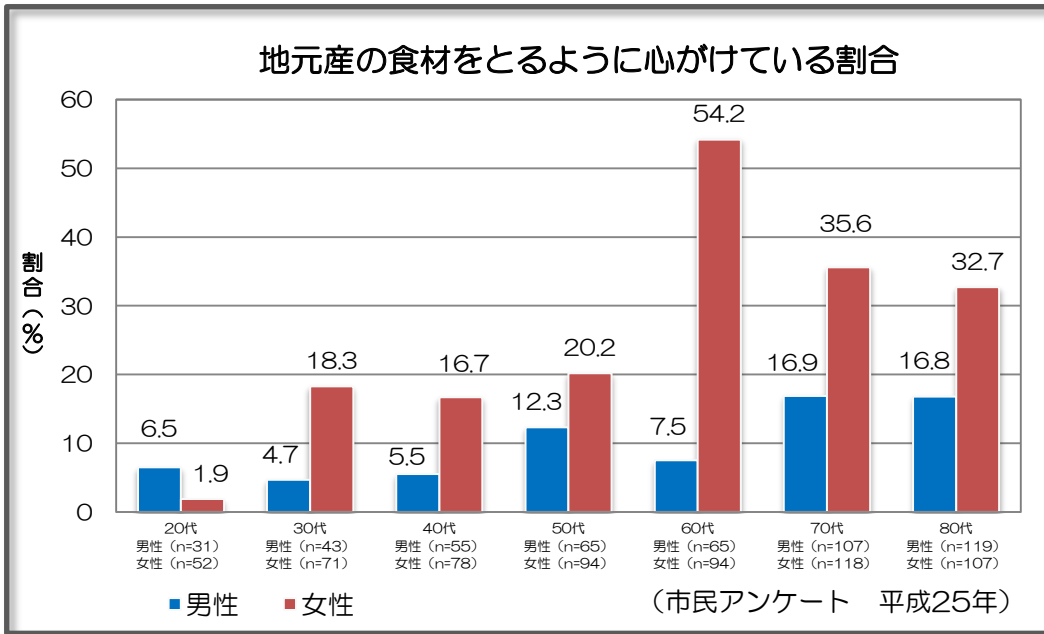
重点施策

- ①農業拠点施設の整備と活用
- ②我孫子産農産物をとる市民を増やすための情報提供の充実
(あびこエコ農産物の普及・PR)
- ③農家開設型ふれあい体験農園の支援
- ④農業体験への参加を通じた、我孫子産農産物に愛着をもつ市民の育成
(援農ボランティアの育成・増員)

自ら・みんなで取り組むこと

- 直売所等に行って、地元のお米、野菜や、旬の農産物にふれてみよう。
- 農業に興味をもち、農業体験をしてみよう。

我孫子市の現状と目標値



地産地消の基盤となる農業の振興のためには、積極的な我孫子産農産物の活用と情報発信が必要ですが、「地元産の食材をとるように心がけている」割合は、成人全体で19.6%となっており、60歳代以上の女性で若干高くなっていますが、全年代で低くなっています。

主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
1日あたりの農産物直売所の客数	227人	増加
あびこ型「地産地消」推進協議会会員数	204人	220人
地域で採(獲)れた食材を食べている児童生徒の割合	46.5%	70%
「ちばエコ農産物」栽培の認証を受けた農業者数	30人	60人



重点施策

- ①市と医療機関や関連機関等との連携体制の充実
- ②歯と口腔の疾患の予防及び早期発見のための歯科健康診査の充実
- ③市民が正しい口腔ケアによる歯周病等の予防対策・
歯と口腔の健康づくりに取り組める環境の整備
- ④フッ化物応用等のむし歯予防対策による歯と口腔の健康づくりの充実
- ⑤口腔機能の維持及び向上等生涯をとおした
歯と口腔の健康づくりに取り組む市民の支援
- ⑥食育及び生活習慣病対策において必要な歯と口腔の健康づくりの充実
- ⑦障害のある者、介護を必要とする者等の
適切な歯と口腔の健康づくりの充実

自ら・みんなで取り組むこと

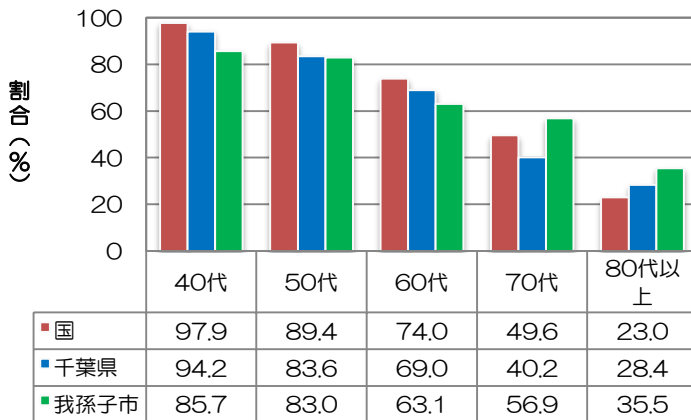
【全てのライフステージの方へ】

- 歯科疾患の早期発見のために、
かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう。
- 自分の口腔内に適した歯みがきの方法を知り
デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの補助用具を
必要に応じて正しく使い、口の中を清潔に保とう。
- 歯や歯肉などを1日1回は観察しよう。
- フッ素を上手に利用しよう。
- 毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけ、
噛む・飲み込むための口腔の筋力を維持しよう。

ロクマルニイオン

6024は、「60歳で24本自身の歯を残すこと」を目標とした運動です。

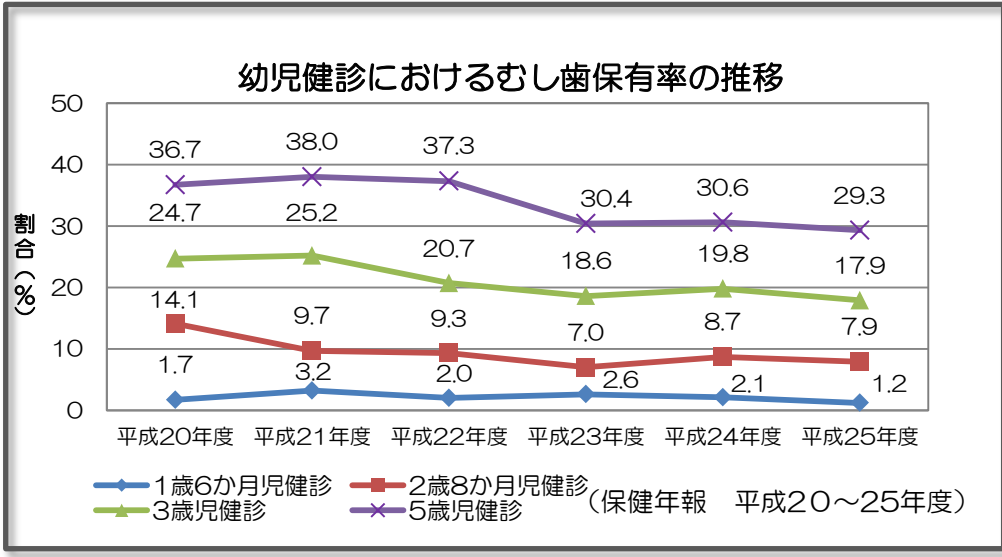
20本以上歯をもつ人の割合（年代別）



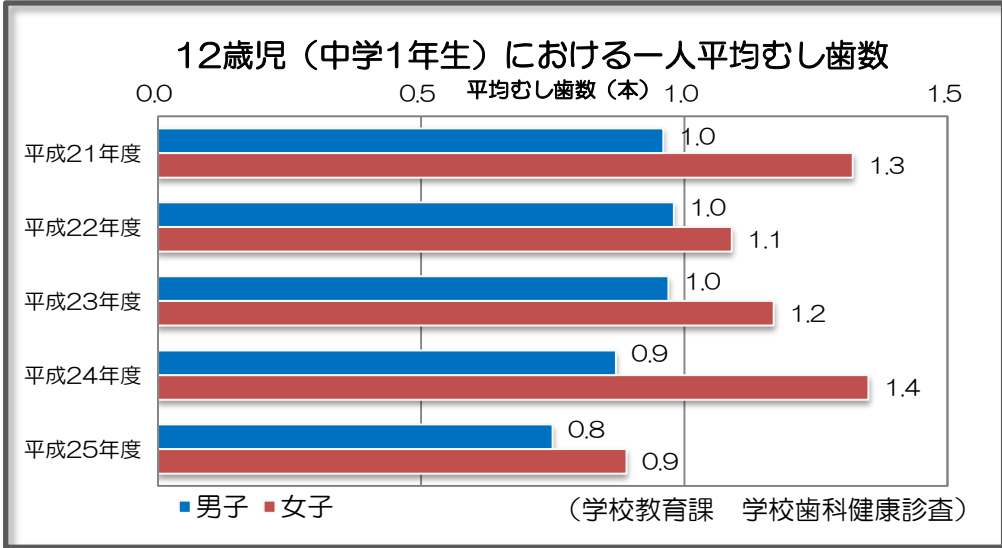
若い年代から歯と口腔の健康を維持していくことが、生涯にわたり、心身の健康を保つことにつながるため、今後、市の歯と口腔の健康づくりでは「6024」を目標としていきます。

(国：歯科疾患実態調査 平成23年)
(県：千葉県生活習慣に関するアンケート調査 平成25年)
(市：市民アンケート 平成25年)

我孫子市の現状と目標値



幼児期にむし歯がある人の割合は、全ての幼児健診で減少傾向にあります。幼児健診の対象年齢が上がるにつれてむし歯がある人の割合が増加している状況に変化はありません。



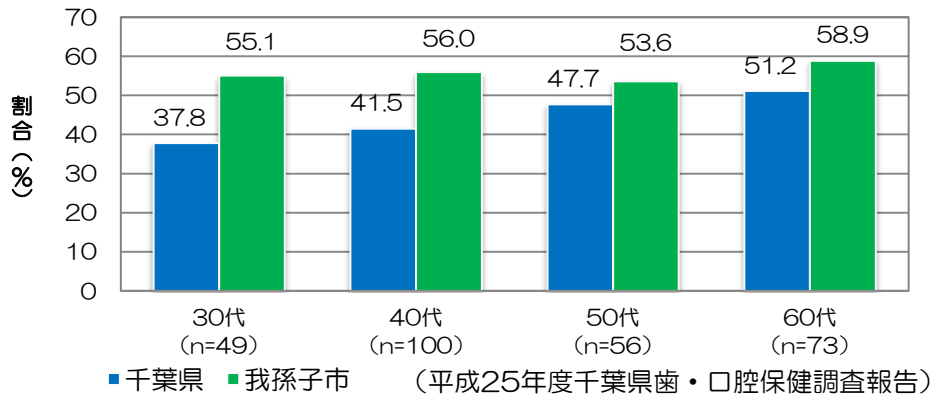
12歳児（中学1年生）の永久歯の一人平均むし歯数は、平成25年度には市の健康プラン目標値である「1歯」を男女ともに下回り、目標値を達成しました。

学齢期・思春期ではむし歯は減少していますが、地域差があることが課題となっています。

【幼児期・学童期・思春期の主な目標値】

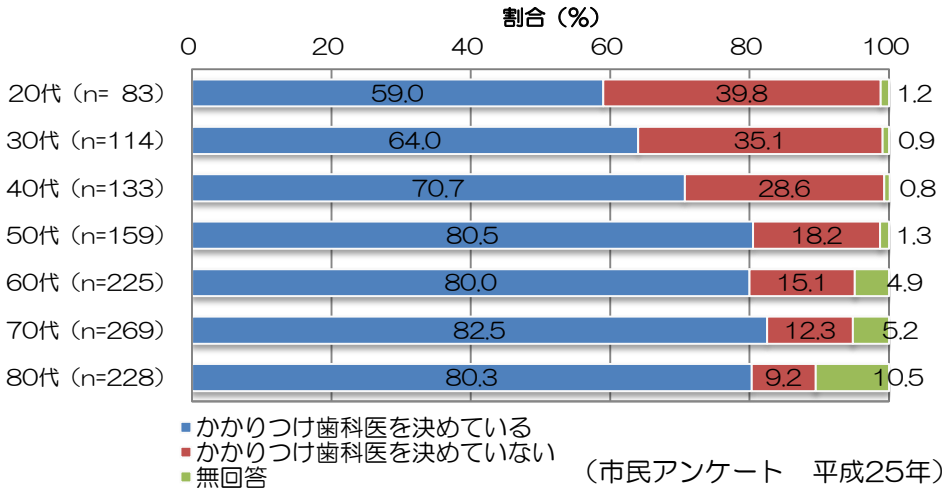
主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
むし歯がある割合の減少	1歳6か月児：1.2% 2歳8か月児：7.9% 3歳児：17.9% 5歳児：29.3%	1歳6か月児：1.2%以下 2歳8か月児：5%以下 3歳児：15%以下 5歳児：25%以下
3歳児で不正咬合等が認められる者の割合の減少	16.3%	14%以下
12歳児における一人平均むし歯数	男子：0.75本 女子：0.89本	1.0歯未満
保護者がフッ化物の利用を意識している割合の増加	1歳6か月：43.8% 2歳8か月：54.9% 3歳：57.0% 5歳：58.5%	1歳6か月：60%以上 2歳8か月：65%以上 3歳：70%以上 5歳：75%以上

進行した歯周病をもつ人の割合（成人）



歯周病の状況を見てみると、我孫子市では千葉県よりも進行した歯周病を持つ人の割合が高くなっています。

かかりつけ歯科医を決めていますか？（成人）



歯科疾患の早期発見のためには、かかりつけ医をもち、定期的に歯科健診を受けることが重要です。

しかし、市民アンケートを見ると、かかりつけ歯科医を決めている割合は、若い年代ほど低い傾向にあり、20歳代・30歳代で特に低い状況です。



【青年期・壮年期・高齢期の主な目標値】

主な目標項目	現況値 (H25)	目標値
よく噛んで食べることを心がけている割合の増加	小1：73.7% 小4：80.2% 中学：51.4% 高校：38.8% 成人：—	小学生：90%以上 中学生：60%以上 高校生：60%以上 30～60歳代：50%以上
過去1年以内に定期健診に行き、歯石除去や歯面清掃を受けたことがあるものの割合の増加	歯石除去・歯面清掃： 20歳以上：36.3% 70歳以上：41.2% 定期的に歯科健診を受けている： 20歳以上：24.1% 70歳以上：35.3%	30～60歳代：45%以上
進行した歯周炎を有する者の割合の減少	40歳代：55.3% 50歳代：58.7%	30～50歳代：40%以下 60歳代：50%以下
80歳で20本以上歯を有する者の割合の増加	25.0本	80歳で50%以上

妊娠期

幼児期

0~5歳

特徴

赤ちゃんの成長のために生活習慣を見直すことが大切です。
ご自身や子どもの健康づくりへの意識を高めることが必要な時期です。

よく食べ、よく身体を動かして、健やかに成長する時期です。
生活習慣の基礎ができる時期であり、周囲の大人や保護者の援助が必要な時期です。

健康づくり

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう

適正増加体重を理解して、維持しよう

適正体重を維持しよう

早寝早起きを心がけ、十分睡眠をとろう

薄味を心がけ、味覚を発達させよう

家族や周囲の人と交流を深め、悩んだ時には相談しよう

家族や周囲の人と交流を深め、悩んだ時には相談しよう

妊娠・授乳中の喫煙・飲酒はしない

早寝早起きを心がけ、十分睡眠をとろう

適切な時期に健診を受けよう

受動喫煙をさけるようにしよう

適切な時期に健診・予防接種を受けよう

食育

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう

家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を子どもに伝えよう

保護者は子ども達が教育現場で学んだことを家庭でも継続して実践しよう

歯と口腔の健康づくり

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう

よく噛むことは歯と口腔の健康にとって重要！
毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう

よく噛むことは歯と口腔の健康にとって重要！
毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう

むし歯や歯周病が母体や胎児に与える影響を理解しよう

保護者が毎日仕上げみがきをする習慣をつけよう

むし歯や歯周病について知り、自身の口腔内をよく見てみよう

フッ化物を上手に利用しよう



ライフステージごとの取り組み

学童期・思春期

6~19歳

学校生活の中で健康に関する知識を得る時期です。しかしながら、健康づくりの取り組みについては、周囲の大人や保護者の手助けが必要な時期です。

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう

適正体重を維持しよう

薄味を心がけ、味覚を発達させよう

早寝早起きを心がけ、十分睡眠をとろう

受動喫煙をさけるようにしよう

お酒をすすめられても飲まない

適切な時期に予防接種を受けよう



家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を子どもに伝えよう

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう

保護者は子ども達が教育現場で学んだことを家庭でも継続して実践しよう

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう

よく噛むことは歯と口腔の健康にとって重要！毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう

保護者が毎日仕上げみがきをする習慣をつけよう

むし歯や歯周病について知り、自身の口腔内をよく見てみよう

青年期

20~39歳

就職、結婚、子育て等、生活習慣が変化する時期です。それをきっかけに自分の生活習慣を改めて考える時期です。

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう

適正体重を維持しよう

朝食の摂取を心がけよう

ライフスタイルや体力に合わせて、意識的に身体を動かしたり、運動するきっかけをつくり、習慣にしよう

生活習慣を見直し、自身のライフスタイルに合わせた睡眠のリズムを整えよう

家族や周囲の人と交流を深め、悩んだ時には相談しよう

未成年や妊婦にたばこを吸わせないように声をかけよう

適正飲酒量を知り、正しく楽しくお酒と付き合いよう

健康な時から健(検)診をうけ、健(検)診結果を活用しよう

健(検)診での指摘項目を放置せずに、受診したり、自ら生活習慣の改善に取り組もう

家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を子どもに伝えよう

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう

直売所に行って、地元のお米、野菜や、旬の農産物にふれてみよう！

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう

よく噛むことは歯と口腔の健康にとって重要！毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう

デンタルフロス(糸ようじ)の使用など、適切な口腔ケアを行おう

特徴

健康づくり

食育

歯と口腔の健康づくり

ライフステージごとの取り組み

壮年期

40~64歳

生活習慣病を発症しやすい年代です。定期的な健(検)診の受診等、自らの健康をチェックし、生活習慣を見直す時期です。

高齢期

65歳以上

生活習慣病やロコモティブシンドローム等を予防することで、自立した生活を送ることができます。これまでの人生経験を活かし、地域での活躍が期待される時期です。

特徴

健康づくり

食育

歯と口腔の健康づくり

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう

適正体重を維持しよう

ライフスタイルや体力に合わせて、意識的に身体を動かしたり、運動するきっかけをつくり、習慣にしよう

生活習慣を見直し、自身のライフスタイルに合わせた睡眠のリズムを整えよう

家族や周囲の人と交流を深め、悩んだ時には相談しよう

妊婦や乳幼児、未成年などの周りでは喫煙しない

適正飲酒量を知り、正しく楽しくお酒と付き合おう

健康な時から健(検)診をうけ、健(検)診結果を活用しよう

健(検)診での指摘項目を放置せずに、受診したり、自ら生活習慣の改善に取り組もう

健康に関するイベントや地域のイベントに積極的に参加しよう

適正体重を維持しよう

低栄養状態に陥らないようにバランスの良い食事をしよう

外出するように心がけ、歩く機会を維持しよう

生活習慣を見直し、自身のライフスタイルに合わせた睡眠のリズムを整えよう

家族や周囲の人と交流を深め、悩んだ時には相談しよう

妊婦や乳幼児、未成年などの周りでは喫煙しない

未成年や妊婦にたばこを吸わせないように声をかけよう

健(検)診での指摘項目を放置せずに受診したり、自らの生活習慣の改善に取り組もう

家族で食卓を囲むことを通じて、食の大切さや食文化を子どもに伝えよう

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう

直売所に行って、地元のお米、野菜や、旬の農産物にふれてみよう！

望ましい食事のとり方を身につけ、生涯をとおして実践しよう

直売所に行って、地元のお米、野菜や、旬の農産物にふれてみよう！

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう

よく噛むことは歯と口腔の健康にとって重要！毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう

むし歯や歯周病と全身疾患の関わりを理解しよう

歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けよう

よく噛むことは歯と口腔の健康にとって重要！毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけよう

口腔機能の維持・向上につとめ誤嚥性肺炎などを予防しよう

我孫子市健康福祉部健康づくり支援課
平成27年8月作成