

# 健康づくりの推進

## 1 体の健康づくり

### (1) 生活習慣病予防

現在、死因の6割、国民医療費の3割は生活習慣病が原因です。不規則な生活習慣により増加傾向にある肥満者の多くが高血糖・高血圧・脂質異常の危険因子を併せ持ち、危険因子が重なるほど心疾患や脳血管疾患を発症する危険が増大しています。

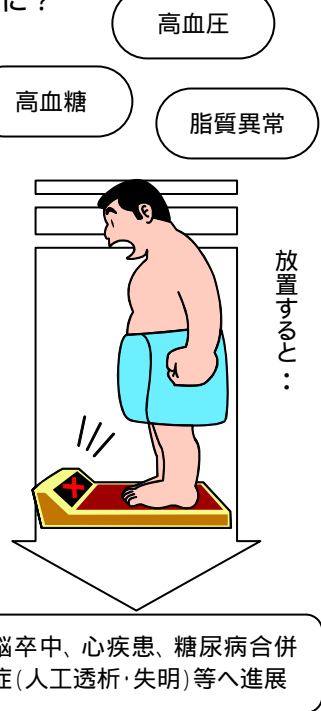
食生活、運動不足、飲酒、喫煙などさまざまな生活習慣の蓄積による糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を予防するためには生活習慣の改善が必要です。そのため、健康管理、健康増進を目的に生活習慣そのものを改善して、発症を未然に防ぐことが求められています。

メタボリックシンドロームってなに？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満の人が、脂質代謝異常（血液中にコレステロールや中性脂肪が増える状態）高血圧、高血糖といった動脈硬化の危険因子を2つ以上あわせ持った状態をいいます。

このように動脈硬化の危険因子が重なると、心筋梗塞などの心疾患や脳卒中などにかかる危険性が急激に高まります。

ウエスト周囲径（へそまわり）が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、内臓脂肪型肥満の可能性が高い状態と考えられます。



この分野では以下のような課題があります。

食べすぎ、運動不足、喫煙など、病気になりやすい生活習慣を持つ人が多くなっています。

メタボリックシンドロームやその予備群とも言える人々が増えています。

そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

#### 四街道市としての施策の方向性

##### ～生活習慣病予防～

メタボリックシンドローム及びその予防法について情報提供します  
(ポピュレーションアプローチ)

医療保険者として、特定健康診査及び特定保健指導を行います  
(ハイリスクアプローチ)

## 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
メタボリックシンドロームの内容を知っている人を増やす（20～80歳）	74.2%	80%以上	市民意識調査
適性体重を維持している人を増やす			
男性 20～69歳の肥満の数を減らす	22.9%	15%以下	市民意識調査
女性 40～69歳の肥満の数を減らす	15.4%	10%以下	市民意識調査
女性 20歳代のやせの数を減らす	22.4%	20%以下	市民意識調査
メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らす（40～74歳国保加入者）	H20 基準	- 10% (H24)	特定健康診査

## 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「生活習慣病予防」全世代共通の取り組み

**適正体重を維持しましょう**

**生活習慣病について知り、予防のための適切な生活習慣を実行しましょう**

（適正体重については、P27のコラムを参照）

市では以下のようなサポート体制や、地域住民・事業者との連携を考えています。

## 市の取り組み（下線は重点事業、**新規**は新規事業）

メタボリックシンドロームについての情報を提供します。

- 生活習慣病予防のための講演会を実施します。
- 健診結果を踏まえた個別相談会等を開催します。
- 特定保健指導該当者には、さらに重点をおいて情報提供を実施していきます。**新規**

市民が実施できる健康づくりについて情報提供を行います。

- **メタボ解消体操(仮称)の普及をすすめます。****新規**
  - ◇ ストレッチや簡単な筋力トレーニングを組み合わせ、音楽にあわせて楽しくできる体操を考案し、保健推進員活動等での普及に努めます。(健康増進課)
- 市政だよりに健康づくりに関するコラムを掲載します。**新規**
- 出前講座や保健推進員活動等により、地域での健康づくり教室を開催します。
- 特定保健指導対象外の要指導者への保健指導を実施します。

## **40～74歳の国民健康保険加入者に、メタボリックシンドローム予防のための特定健康診査及び特定保健指導を行います。****新規**

メタボリックシンドロームの発症リスクの高い人を早期発見し、積極的に生活改善に取り組んでもらうための医療制度改革による事業です。

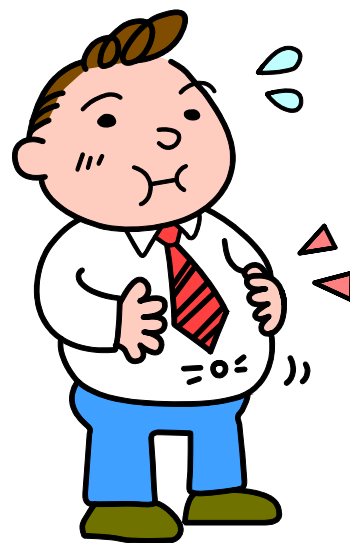
## 期待する事業者や地域の取り組み

- 医療保険者は、メタボリックシンドローム予防のための特定健康診査及び特定保健指導を行いましょう。

## (2) 健康の自己管理

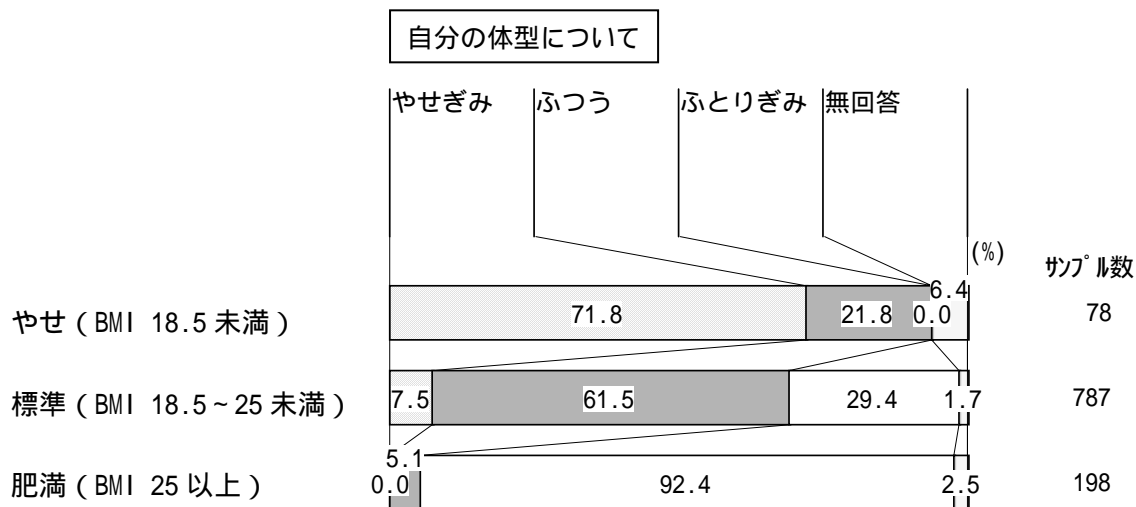
健康を維持、増進するためには、日々の適切な生活習慣の実践とともに、定期的な健康の自己管理が重要です。

手軽にできる自己管理としての体重測定や、定期的な健康診査・健康診断により、自分の健康状態を知ることが大切です。



この分野では以下のような課題があります。

自分の体型について、「太っていないのに太っている」あるいは、「肥満傾向であるのに、標準体重である」と認識している人がいます。

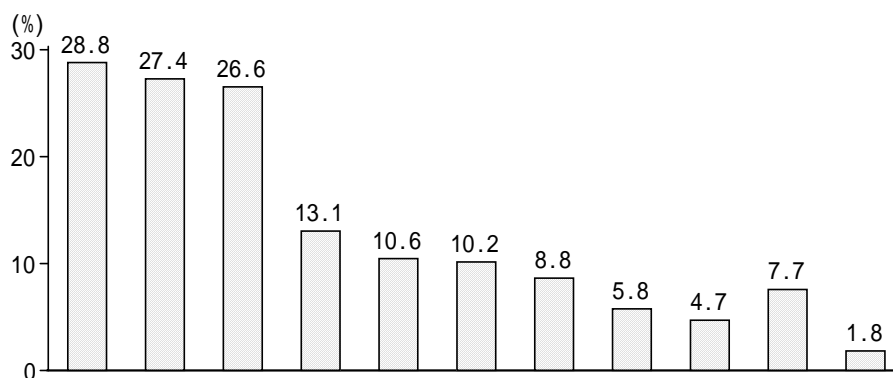


健康よつかいどう 21 プラン「四街道市の健康に関する意識調査」より  
以下 章で紹介する図は、特に断りがない限り上記調査からの結果を引用しています。

(BMI の算出方法については、P27 のコラムを参照。)

女性の30歳代及び40歳代を中心に、過去1年間に健康診査・健康診断を受診していない人が多くいます。

健康診査・健康診断を受けていない理由(複数回答)



性別・年代別	サンプル数	6	2	3	7	8	4	1	9	5	10	11
		医療機関で治療しているから	自覚症状がないから	忙しい時間都合が合わないから、ま	費用がかかるから	行くのが大変だから健康診査・健康診断の会場に	受診方法がわからないから	必要と思わないから	健診の対象ではないから	結果を知るのが不安だから	その他	無回答
TOTAL	274	28.8	27.4	26.6	13.1	10.6	10.2	8.8	5.8	4.7	7.7	1.8
女性30歳代	44	4.5	18.2	34.1	22.7	13.6	25.0	0.0	18.2	2.3	9.1	0.0
女性40歳代	22	13.6	27.3	50.0	9.1	18.2	4.5	9.1	4.5	4.5	18.2	4.5

そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

### 四街道市としての施策の方向性

～健康の自己管理～

適性体重の理解のための情報提供を行います

自らの健康管理の必要性について啓発します

## 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
自分の体型(肥満・やせ・普通)を正しく理解している人を増やす(20歳以上)	67.1%	80%以上	市民意識調査
健診受診率をあげる			
女性30歳代の受診率をあげる	53.1%	60%以上	市民意識調査
女性40歳代の受診率をあげる	64.1%	70%以上	市民意識調査
健診結果を生活習慣の改善に役立てる人を増やす(20歳以上健診受診者)	67.6%	80%以上	市民意識調査
かかりつけ医を持つ人を増やす(20歳以上)	66.2%	75%以上	市民意識調査
がん検診の受診者数を増やす			
胃がん検診の受診者数を増やす	5450人	8200人以上	市胃がん検診
子宮がん検診の受診者数を増やす	5917人	8900人以上	市子宮がん検診
乳がん検診の受診者数を増やす	6700人	13400人以上	市乳がん検診
肺がん検診の受診者数を増やす	8340人	12500人以上	市肺がん検診
大腸がん検診の受診者数を増やす	6452人	12900人以上	市大腸がん検診

## 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「健康の自己管理」全世代共通の取り組み

**健康診査・健康診断を受けましょう**

**健康診査・健康診断の結果を参考に、生活習慣を改善しましょう**

**定期的に体重を計りましょう**

市では以下のようなサポート体制や、地域住民・事業者との連携を考えています。

## 市の取り組み（下線は重点事業、**新規**は新規事業）

自らの健康管理に必要な情報提供・啓発を行います。

- 保健指導や健康教室、広報などを通じて、適性体重や健康管理について情報を提供します。
- 小学生・中学生に健康標語の募集を行います。**新規**
  - ◇ 家族で健康を考える機会とするとともに、市内各所での掲示により健康意識の高揚に活用します（健康増進課）

市民が各種健康診査等を受診する機会を提供するとともに、多くの人が受診しやすいしくみの構築をめざします。

- 40～74歳の国民健康保険加入者への特定健康診査及び特定保健指導を実施します。 **新規**
- 妊婦への健康診査等を通じた健康管理を実施します。
- 乳幼児への健康診査等を通じた健康管理を実施します。
- 園児・児童・生徒の健康診査等を通じた健康管理を実施します。
- 国・県の指針に基づき、各種がん検診を実施します。
- 成人対象の健診や検診について、個々の都合にあわせて受診できるよう、医療機関での個別健診の推進を検討します。

## 期待する事業者や地域の取り組み

- 事業者は、従業員やその被扶養者が健診を受けられるよう体制づくりを進めましょう。
- 家庭や地域でも相互協力により健診受診の機会をつくりましょう。

### <コラム BMIと適正体重について>

BMI（ボディ・マス・インデックス）とは、肥満度を表す指標で、国際的に有名な計算方法です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

で表されます。日本肥満学会では、日本人の標準値を男女ともに22としています。

これは、統計的に疾患が最も発生しにくく、長生きできる数値（22）を標準値として採用したもので、スタイルの良し悪しの指標ではありません。25を越えると高脂血症や高血圧などの生活習慣病になる確率は2倍以上になり、30を越えると肥満症として治療を要するとされています。

BMI	体格判定
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	普通
25.0以上	肥満

また、適正体重はBMI（標準値22）を基にして次のように計算できます。ただし、BMIで「普通」と判定される値が18.5から25.0であるように、適正体重にも幅があります。

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

### (3) 食生活・栄養

ライフスタイルの多様化により、食事のとり方や内容も変化しています。栄養は、不足しても摂りすぎても疾患の原因となります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、身体の健康を保ちましょう。

また、バランスのとれた食事は生活習慣病の予防につながりますので、乳幼児期から食生活に関する正しい習慣を身につけ、年代に応じて質・量ともに適切な食生活を送ることが大切です。

さらに、家族や友人と食事を楽しむことは、豊かな心と人間関係を育む機会となります。



#### 大切にしたい食習慣7か条

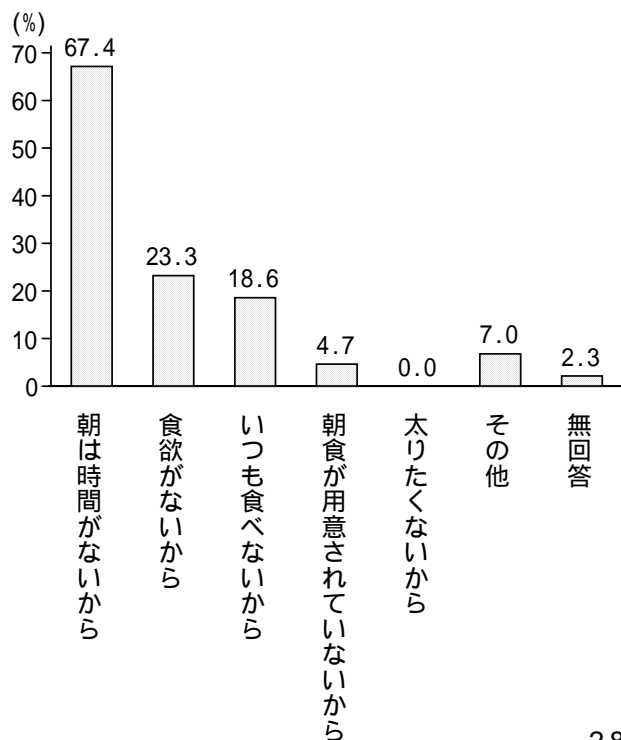
1. 家族そろっての食事をこころがけましょう。
2. 朝ごはんを食べましょう。
3. しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう。
4. 同じものばかり食べないでいろいろなものを食べましょう。
5. 塩分、脂肪分や添加物が多く含まれている食品に注意しましょう。
6. 食べ物を大切に感謝する心を持ちましょう。
7. 我が家の味、おばあちゃんの味を大切にしましょう。

この分野では以下のような課題があります。

中高生及び20歳代及び30歳代で朝食を食べない人が多くなっています。

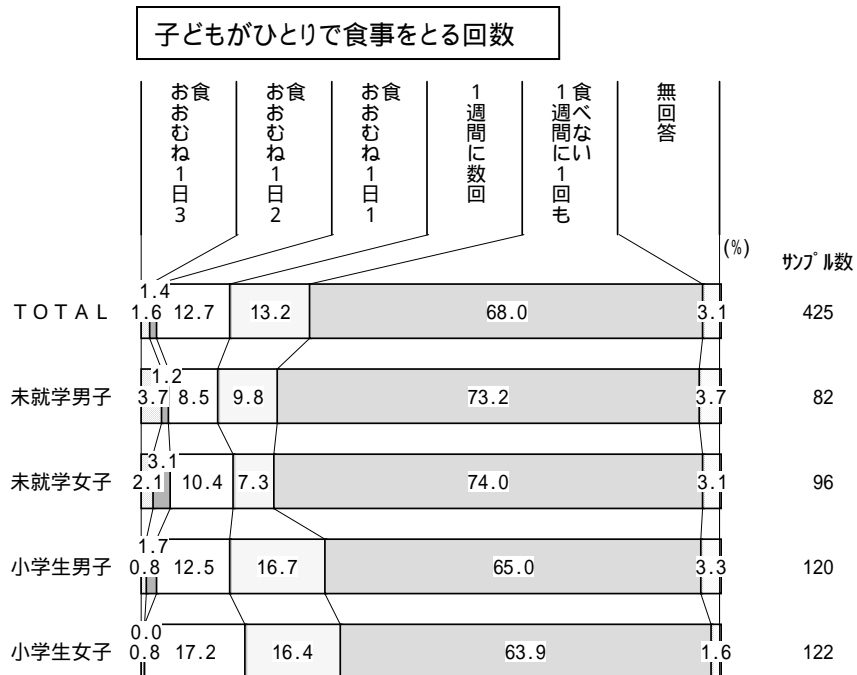
朝食を食べない中学生・高校生の食べていない理由  
(複数回答)

サンプル数=43





ひとりで食事をとる子どもがいます。



そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

### 四街道市としての施策の方向性

#### ～食生活・栄養～

食のバランスや栄養等について、適切な情報を提供します

規則正しい食生活への改善を促します

食を学ぶ場、食を楽しむ場を市民に提供します

## 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
朝食を食べない人を減らす（週3日以上欠食する）			
小学4年生の欠食割合を減らす	1.7%	0%	市民意識調査
14歳の欠食割合を減らす	2.4%	0%	市民意識調査
17歳の欠食割合を減らす	11.7%	0%	市民意識調査
男性20～30歳代の欠食割合を減らす	28.6%	20%以下	市民意識調査
女性20～30歳代の欠食割合を減らす	16.6%	12%以下	市民意識調査
一人で食事をする幼児・小学生を減らす （一日一食以上）	15.8%	10%以下	市民意識調査
栄養成分表示を参考にする人を増やす（いつも参考にしている＋時々参考にしている）			
男性20～69歳の割合を増やす	34.8%	45%以上	市民意識調査
女性20～69歳の割合を増やす	61.4%	70%以上	市民意識調査

## 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「食生活・栄養」全世代共通の取り組み

### 朝食をかならずとれるように工夫しましょう

特に**幼児・小学生**は・・・親子で一緒に料理や食事をする機会を増やしましょう

特に**20～50歳代**は・・・塩分や脂質のとりすぎに気をつけましょう

特に**60歳以降**は・・・食事を楽しむ機会や場を増やしましょう

市では以下のようなサポート体制や、地域住民や事業者との連携を考えています。

## 市の取り組み（下線は重点事業、**新規**は新規事業）

食の重要性・改善方法についての啓発、情報提供をします。

- 広報や講演会を充実させます。
- 食事バランスガイドを普及していきます。（P32 コラム参照）
- 栄養教室、栄養相談などを企画・開催します。
  - ◇ 「四街道サプリ」健康・栄養と運動をテーマとして中学校区単位で実施します。（スポーツ振興課・健康増進課）
  - ◇ 就学前の子どもを持つ保護者等に子どもの生活リズムや食事の大切さを伝える方法を、市民と協働して模索し啓発していきます。（社会教育課）**新規**
  - ◇ **保健推進員により地域での伝達普及を推進します。野菜摂取普及のためのレシピ・簡単朝食メニューを作成し配布します。**（健康増進課）**新規**
- **学校等での給食を通じて食育を推進します。**
  - ◇ 保育所の園庭で野菜を育て収穫したものを給食に出しています。子ども達に好評だけでなく家庭への波及効果もあり、食育につながっています。（児童家庭課）
  - ◇ 行事食や地産品等について、給食メモをとおして子どもたちに伝えていきます。また、栄養士が給食時に手づくりの野菜人形を媒体とし、学級訪問を行いながら偏食をなくすよう栄養指導を実施します。家庭科・総合的な学習等の教科においても担任とのチームティーチングにより、食に関する指導を実施していきます。保護者等を対象にした食育にも取り組みます。（学校教育課）

食を通じた地域活動を支援していきます。

- 市民農園を通じて食への関心を高める機会とします。
- 高齢者への配食サービス等の充実を検討します。
  - ◇ 社会福祉協議会と地区社協による、栄養が偏よったり、買い物、食事づくりができない高齢者への配食支援のシステムづくりや会食の場の設定等を補助により推進します。（社会福祉課）
  - ◇ 安否確認を兼ねた配食サービスを委託により実施します。（高齢者支援課）

## 期待する事業者や地域の取り組み

- 外食業界等では食品成分、カロリー、塩分等の栄養表示の推進に努めましょう。
  - ◇ 食品メーカーや外食店舗を中心として連携し、栄養表示を進めていきます。
- 四街道市の特産物を市民の食卓に取り入れてもらうようPRし、食への関心を高めましょう。

## 市民からのアイデア集

夏休み等を利用した「家庭の料理コンテスト」等のイベントをやっ  
てはどうだろう

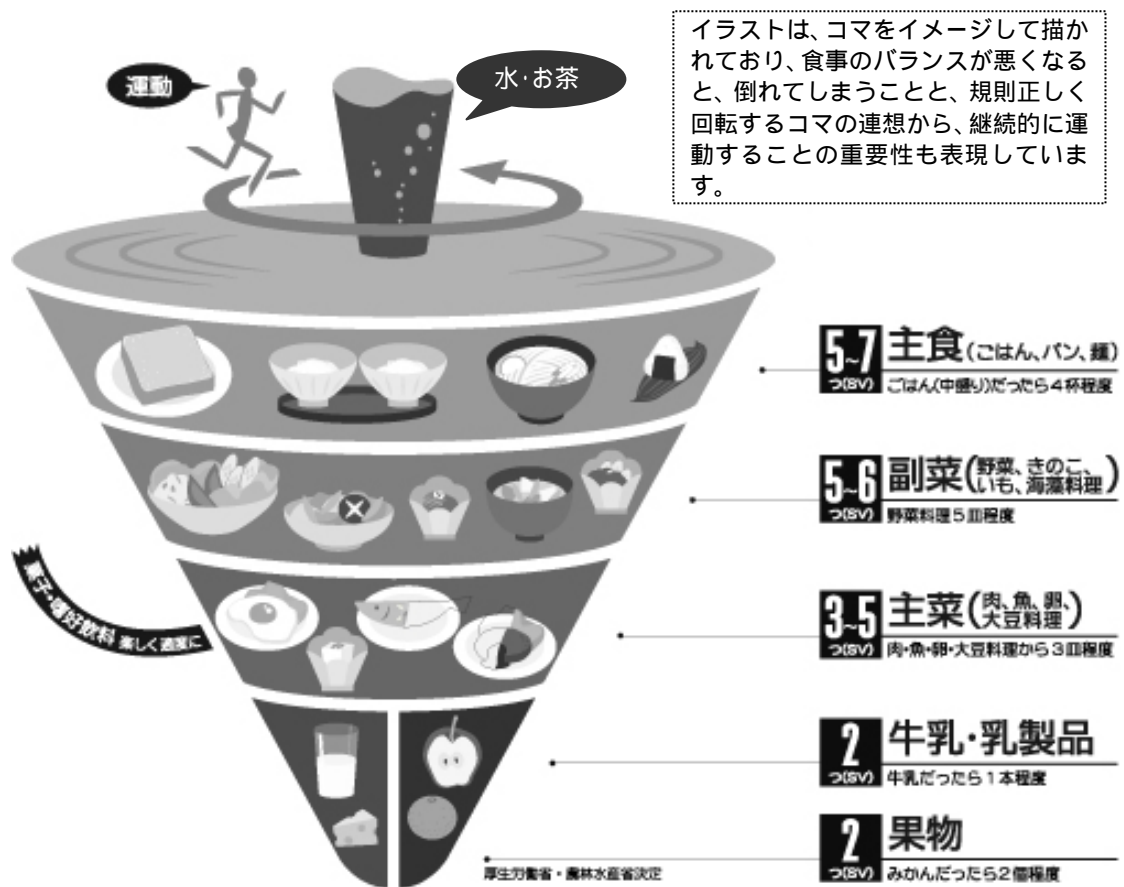
ボランティアによる配食システ  
ムがもっと充実されるといい

地域の料理教室があると楽しそうだ  
(地域の50~60歳代の女性が、若い世代  
の男女に教える等)



### <コラム 食事バランスガイドを知っていますか>

食事バランスガイドとは、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定されました。最近では食料品店や飲食店等の店頭でもよく見られるようになりました。



## (4) 身体活動・運動

運動は健康には欠かせない要素です。

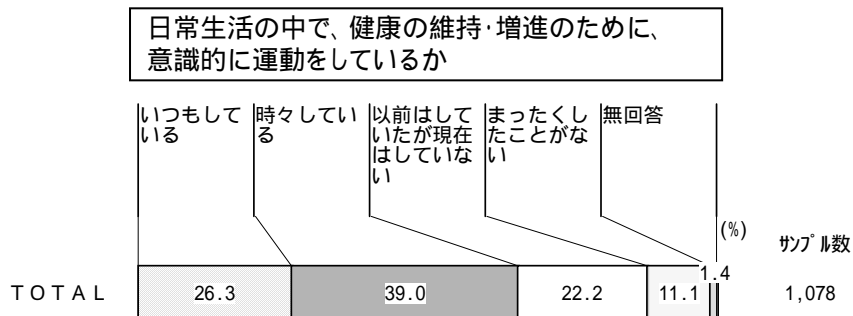
身体活動の中で運動量が不足すると肥満や高血圧、動脈硬化等につながりやすくなります。また、脳卒中や心臓病、糖尿病等の疾患が発症する可能性も高まります。

適度な運動を習慣づけることは、これら疾患の予防につながるだけでなく、身体機能も高まります。さらに、気分をリフレッシュすることで精神的ストレスの解消にもなります。

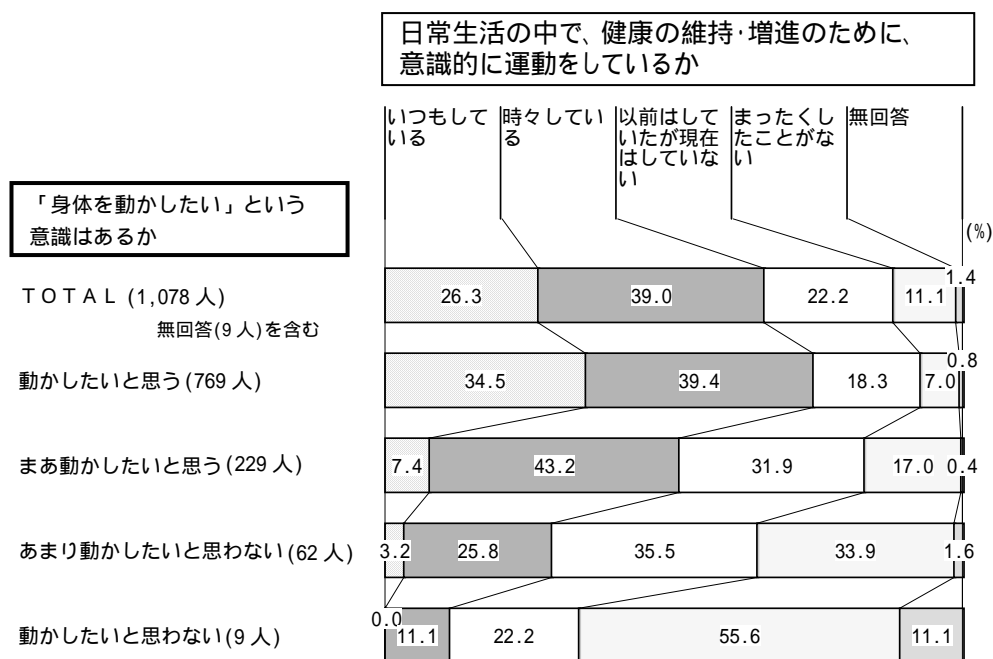


この分野では以下のような課題があります。

運動不足の人が多くいます。



運動への意識・意欲がありながら、運動ができていない人が多くいます。



30歳代及び40歳代では運動への時間配分の優先順位が低くなっている傾向があります。

そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

四街道市としての施策の方向性

～身体活動・運動～

日常生活の中で体を動かすことや運動の習慣づけを支援します

運動を通じた地域の活性化を推進します

気軽に楽しく運動できる環境づくりに努めます

## 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
運動の習慣のある人を増やす			
20～49歳の運動習慣者を増やす	17.2%	22%以上	市民意識調査
日常生活の中で意識的に運動している人を増やす（いつもしている＋時々している）			
20～80歳の割合を増やす	65.3%	70%以上	市民意識調査

## 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「身体活動・運動」全世代共通の取り組み

### 自分にあった無理のない運動を習慣づけましょう

特に20～30歳代は・・・	日常生活の中で運動を取り入れる工夫をしましょう 仲間と一緒に運動を楽しみましょう
特に40～50歳代は・・・	日常生活の中で積極的に体を動かすことや運動に関する知識をもちましょう
特に60歳代は・・・	外に出る機会を増やしましょう 健康と体力の維持を心がけましょう
特に75歳以降は・・・	意識して外に出る機会を増やしましょう 日常生活の中で転倒をしないよう注意して過ごしましょう



市では以下のようなサポート体制を考えています。

## 市の取り組み（下線は重点事業、**新規**は新規事業）

健康と運動についての情報提供を進めます。

- エクササイズガイドの普及を進めます。（P38 コラム参照）
- **メタボ解消体操(仮称)の普及をすすめます。** **新規**
  - ◇ 動作の組み合わせなどにより強度の異なる運動となるように工夫し、普及します。（健康増進課）
- イベント等を通じ、広報活動を推進します。
  - ◇ **「四街道サブリ」運動と健康・栄養等をテーマとして中学校区単位で実施します。**（スポーツ振興課・健康増進課）
  - ◇ 生活習慣病予防週間に合わせウォーキングキャンペーンを実施します。（健康増進課） **新規**

年代や活動状況に応じた身体活動への支援を行います。

- 運動している人へ、運動の「継続」を促進します。
  - ◇ 音楽にあわせて、リズムストレッチ体操を行い、仲間づくりや交流の場とし、市民がいきいきと過ごすための事業を実施していきます。主催事業に参加された方が独立し、サークル化できるように支援していきます。（公民館）
- 運動ができていない人へ、運動する「機会」を提供します。
  - ◇ 市内の魅力あるウォーキングコースを8つ選定し、市民がウォーキングに取り組みやすいマップを作成・配布しています。（スポーツ振興課）
  - ◇ 学校開放の際には、施設を利用する団体の方などに管理指導員として支援・運営してもらっています。（スポーツ振興課）
  - ◇ ニュースポーツ教室を開催し、スポーツの普及を進めていきます。（スポーツ振興課）
  - ◇ 総合型地域スポーツクラブを設立する予定です。年齢を問わず運動に親しむ機会の拡大を目指します。（スポーツ振興課）
  - ◇ 各中学校を基点としたウォーキングマップを作成し、地域の保健推進員活動で普及を進めます。（健康増進課） **新規**
- 子どもには身体活動の楽しさを伝え、高齢者には介護予防につながる運動の機会を提供します。
  - ◇ 保育所では、保育カリキュラムに基づいて、年齢に合った身体運動を実施します。（児童家庭課）
  - ◇ **高齢者を対象に、「転倒予防教室」「健康クラブ」「運動機能向上教室」等を実施し、その中で簡単な筋力トレーニングなどの運動を推進します。**（高齢者支援課）



運動の場の整備、既存の施設の維持・管理を行います。

- 既存の運動施設（公園、プール、体育館等）を充実していきます。
  - ◇ 「プレーパーク事業」遊びのサポート等を行うプレーリーダーを配置し、子どもの興味や関心を引き出すような遊び場をつくっています。また、子育ての相談・情報交換・交流の場となっています。（児童家庭課）
  - ◇ 「街区公園再整備事業」1,000 m<sup>2</sup>以上の街区公園の再整備事業を実施しています。（都市計画課）
  - ◇ 総合公園や中央公園の遊歩道に距離やコラムを表示します。（健康増進課）新規

地域活動等の継続を支援します。

- 活動を発表する場の提供や設定を支援します。
- グループ間の交流による活動連携を支援します。

## 市民からのアイデア集

休日に地域で体操会を  
やってみよう

運動ができる場所まで高齢者でも通えるように交通整備を進めてほしいな

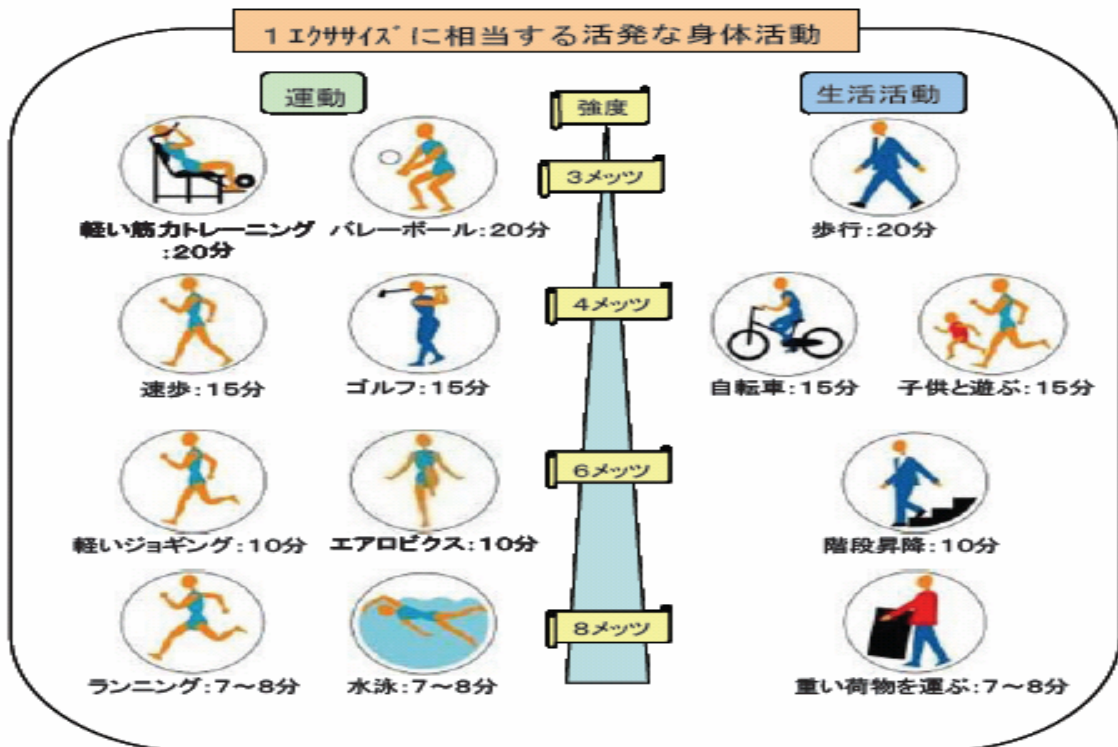
ウォーキングによる消費カロリーやコースの特徴がわかるウォーキングマップがあったらいいね

地域で運動リーダーを育成したらどうだろう



### <コラム エクササイズガイド>

厚生労働省では、生活習慣病などの危険性を減らし、運動機能や体力を維持するための運動指針を策定しました。指針では、身体活動の量をあらわす「エクササイズ (EX)」という単位を定め、1週間に取り組むべき目標値を掲げています。



## (5) 喫煙

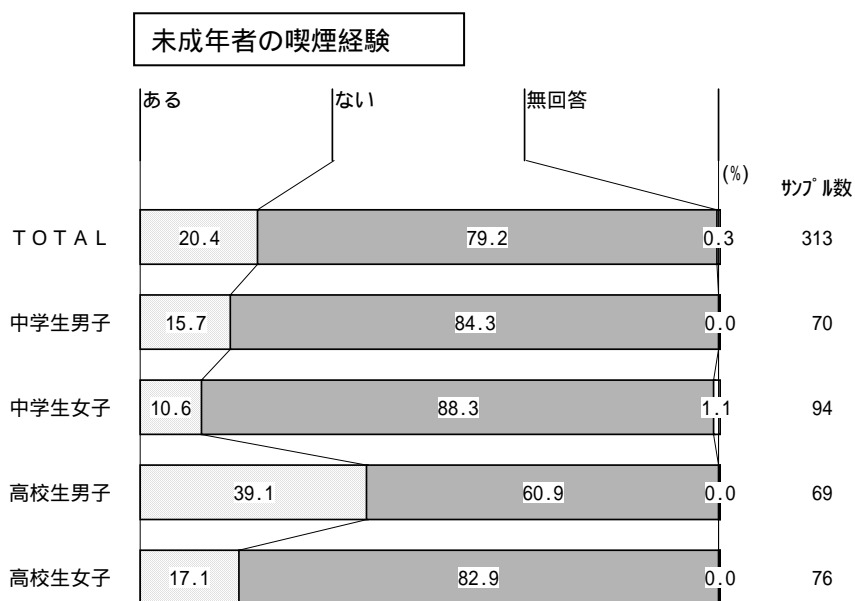
喫煙については、あらゆる立場から総合的に取り組む必要があります。タバコの煙には依存物質であるニコチンの他多くの有害物質を含んでいるため、循環器疾患や呼吸器疾患、心疾患、消化器疾患等様々な疾患のリスクが増大します。

また、妊娠中の女性の喫煙は、母体や胎児に与える影響を深刻なものとしします。タバコを吸わない人にとっても、受動的に煙を吸うこと（受動喫煙）により肺がん、心疾患、呼吸器疾患などのリスクが高くなることも報告されています。



この分野では以下のような課題があります。

喫煙経験のある未成年者がいます。



歩きながら喫煙する人や、子どもや妊婦の前でも喫煙する人がいます。

喫煙をやめたくてもやめられない人が多くいます。

そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

### 四街道市としての施策の方向性

～ 喫煙 ～

未成年者の喫煙防止活動を推進します

禁煙や分煙を推進し、受動喫煙を減らします

禁煙・減煙希望者を支援していきます

### 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
喫煙率を減らす			
男性 20～80 歳の喫煙者を減らす	32.5%	20%以下	市民意識調査
女性 20～80 歳の喫煙者を減らす	10.6%	5%以下	市民意識調査
高校生の喫煙経験者をなくす	17.5%	0%	市民意識調査 (17 歳)
受動喫煙の健康への影響についての知識のある人を増やす (20～80 歳)			
妊娠 (胎児) への悪影響を認識する人を増やす	73.6%	100%	市民意識調査
乳幼児・青少年の発達への悪影響を認識する人を増やす	57.5%	100%	市民意識調査

### 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「喫煙」全世代共通の取り組み

**子ども達に、喫煙の害を正しく伝えましょう**

**喫煙者は受動喫煙などマナーに配慮しましょう**

**喫煙の母体への影響について知りましょう**

**タバコをやめたい人は、周囲の協力も得て挑戦してみましょう**

市では以下のようなサポート体制や、地域住民・事業者との連携を考えています。

## 市の取り組み

喫煙による健康への影響に関する啓発、情報提供を行います。

- タバコによる影響について正しい知識を伝える場を設けます。
  - ◇ 「世界禁煙デー」に合わせた啓発活動を行います。

禁煙・減煙を推進します。

- 禁煙・減煙希望者への支援を実施します。

受動喫煙防止の環境整備を推進します。

- 公共施設内での禁煙を進めます。
- 受動喫煙防止の環境づくりについて検討します

未成年者への禁煙教育を徹底します。

- 未成年者への学校でのタバコ対策を強化します。
  - ◇ 補導時の声かけや、学校との情報交換等で、市と学校が連携して対応しています。(青少年育成センター)
- 学校での禁煙教育を推進します。
  - ◇ 小学6年生・中学3年生の体育・保健の授業で禁煙教育を実施していきます。また、薬物乱用防止教室の中でも同時に実施していきます。(スポーツ振興課・学校教育課)

## 期待する事業者や地域の取り組み

- 市民とタバコ販売事業者が相談して、自動販売機の設置場所を再検討しましょう。
- 店舗等と連携し、禁煙・分煙を推進しましょう。
- 未成年者にはタバコの販売をしないように徹底しましょう。

## 市民からのアイデア集

「歩きタバコ禁止条例」を  
検討してみては？

禁煙キャンペーンをしてみ  
たら？

女性のための喫煙講座(妊娠への  
影響、心身への影響など)がある  
と効果がありそう



### <コラム 女性と喫煙>

世界的に見れば喫煙率は減っているようですが、女性の喫煙率は増加の一途であると言われて  
ています。喫煙は今、女性の間で重要な問題となっています。

特に、妊娠・出産に関する影響は深刻なものがあるので注意しましょう。妊娠～出産期の  
喫煙によるリスクは以下の通りです。

#### <妊娠>

妊娠しにくくなります。男性側では、精子の状態を悪化(精子濃度や数、運動率の低下)  
させ、女性側では、受精卵の着床を阻害(流産、子宮外妊娠等)するためです。

#### <妊娠中>

早産や自然流産が非喫煙者の1.5倍ほど増えます。

喫煙は未熟児誕生の原因にもつながります。これは喫煙によって胎盤や胎児への血管が  
細くなってしまうので、胎児に十分な栄養や酸素が届かなくなるためです。

知能や発達の遅れ、発育にも影響します。

#### <出産後>

母乳には血液中の約3倍に濃縮されたニコチンが含まれているためにニコチン中毒にな  
ってしまう新生児もいます。夜泣きをしたり、不機嫌になったりするニコチン切れの  
症状を表すケースがあります。

## (6) 飲酒

お酒は、古くから人々に親しまれた飲み物です。

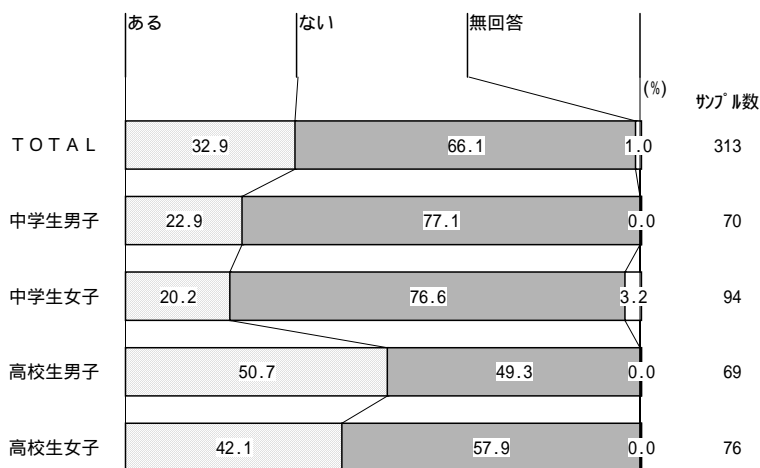
古くは神事にかかわる物として尊ばれ、その土地の伝統と気候風土に培われた文化の所産といえるでしょう。ことわざも多く、「酒は百薬の長」などとも言われますが、過度の飲酒は肝機能障害やアルコール依存症等の要因となります。また、飲酒によって事件や事故を引き起こす危険性も高まります。適正飲酒を心がけましょう。



この分野では以下のような課題があります。

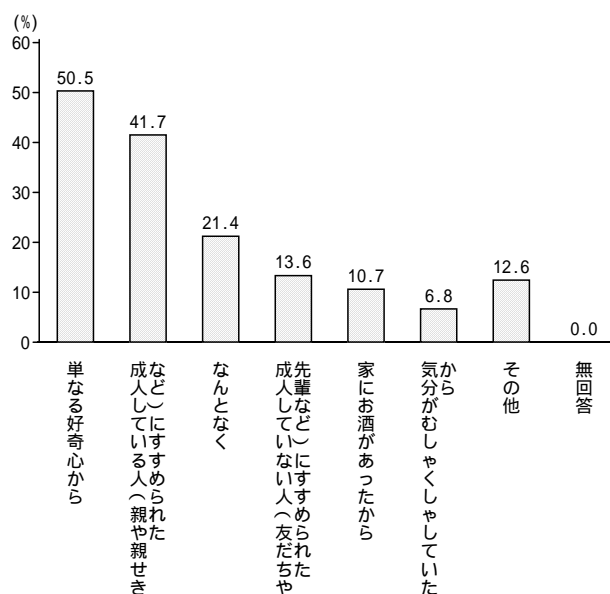
お酒を「ほぼ毎日」飲む人、「多量に」飲む人が多くいます。  
興味本位で未成年にお酒をすすめる人がいます。

未成年者の飲酒経験



未成年者がお酒を飲んだきっかけ (複数回答)

サンプル数=103



そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

四街道市としての施策の方向性

～ 飲酒 ～

未成年の飲酒を防ぐ活動を推進します

アルコールによる健康への影響について正しい知識を広めます

適切な飲酒について啓発します

健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
未成年の飲酒経験を防ぐ			
高校生の飲酒経験者をなくす	46.2%	0%	市民意識調査 (17歳)
適正な飲酒量を理解している人を増やす			
20～80歳の理解者を増やす	66.7%	75%以上	市民意識調査
多量飲酒者(1日に日本酒にして2合以上飲酒者)を減らす			
男性20～80歳の多量飲酒者を減らす	26.1%	15%以下	市民意識調査
女性20～80歳の多量飲酒者を減らす	3.9%	2%以下	市民意識調査



市民のみなさんに心がけてほしいこと

「飲酒」全世代共通の取り組み

**未成年者に飲酒をすすめないようにしましょう**

**飲酒する際には適量にしましょう（20歳以上）**

**アルコール依存等健康への影響についての理解を深めましょう**

特に**中学生・高校生年代**は・・・未成年で飲酒することの身体への悪影響を知りましょう

特に**20歳以降**は・・・他人に飲酒を強要しないようにしましょう

市では以下のようなサポート体制や、地域住民・事業者との連携を考えています。

### **市の取り組み**

飲酒の健康への影響に関する啓発、情報提供を行います。

- 飲酒の正しい知識（適正飲酒、飲酒の害等）を伝える場を設けます。

未成年の飲酒対策を徹底します。

- 未成年者の飲酒の実態を周知し、飲酒防止につなげます。
  - ◇ ポスターでの啓発活動や、補導員の研修等を行っていきます。（青少年育成センター）
  - ◇ 成人式開催時に飲酒マナーリーフレットを配布し、飲酒についての啓発を行っていきます。（社会教育課）

学校での飲酒防止教育を推進します。

### **期待する事業者や地域の取り組み**

- 地域の店舗等と連携し、未成年の飲酒防止を徹底しましょう。
- 未成年者にお酒の販売をしないようにしましょう。

## 市民からのアイデア集

お酒の自動販売機を廃止できないかな

子どもの前では、飲酒をしないようにしよう

職場での取り組み（飲酒を無理強いしない等）も推進したいね



### <コラム 未成年飲酒防止への企業の取り組み>

ビール会社5社（サントリー株式会社、アサヒビール株式会社、キリンビール株式会社、サッポロビール株式会社、オリオンビール株式会社）からなるビール酒造組合が中心となり、未成年者の飲酒を防止することを目的とした「STOP! 未成年者飲酒」プロジェクトが、平成17年（2005年）から開始されています。

アルコール飲料のテレビCF、広告には、必ず「STOP! 未成年者飲酒」マークを表示することを義務付けることをはじめ、アルコール飲料製造メーカー、コンビニエンスストア、量販店、小売店、さらに中学校・高校に対しても、未成年者飲酒防止を伝える活動を実施しています。



「STOP! 未成年者飲酒」マーク

## (7) 歯の健康

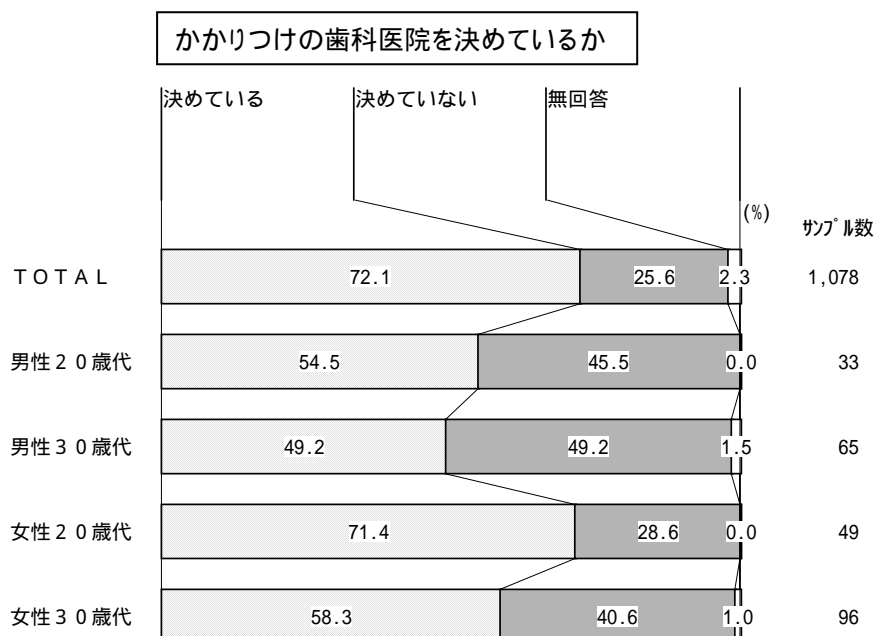
歯や口腔内の健康を維持することは、食物の咀嚼能力だけでなく、食事や会話に大きな影響を与えるため、生活の質の向上という観点からも重要となります。

なかでも「う歯(虫歯)」と「歯周病」は歯の2大疾患と呼ばれ、歯の喪失の9割はこれらが原因となっています。う歯は乳幼児期から、歯周病は成人期からというように、各ライフステージに応じた適切なう歯・歯周病予防を推進することが大切です。



この分野では以下のような課題があります。

若い世代の定期的な歯科健診受診率が低くなっています。



歯の状態が身体に及ぼす影響についての意識が不足しています。

そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

四街道市としての施策の方向性

～ 歯の健康 ～

歯の健康に対する意識を高めます

かかりつけ歯科医をもつことを推進します

## 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
むし歯のある幼児・小中学生を減らす			
むし歯のある3歳児を減らす	26.4%	20%以下	3歳6か月児健診
小学生のむし歯の本数を減らす	1.4本	1.0本以下	児童生徒疾病異常被患率
中学生のむし歯の本数を減らす	0.9本	0.7本以下	児童生徒疾病異常被患率
1年に1回以上歯科健康診査を受診するを増やす(20~80歳)	44.4%	55%以上	市民意識調査
成人歯科健康診査で歯周病のある人を減らす(40歳以上)	30.6%	20%以下	市成人歯科健康診査
60歳で自分の歯が24本以上あるを増やす(55~64歳)	56.5%	60%以上	市民意識調査
80歳で自分の歯が20本以上あるを増やす(75~80歳)	22.7%	25%以上	市民意識調査
喫煙による歯周病への影響を知っているを増やす	26.8%	40%以上	市民意識調査

### ＜コラム 歯と食育＞

食育を語る上では、栄養摂取だけでなく、健康な口腔の確保が重要と言えます。食物を体内に取り込むプロセスの第一歩として、咀嚼やくや摂食嚥下(せつしょくえんげ・飲み込むこと)機能などに障害があれば、健康が確保出来ないだけでなく、食べ物の美味しさを味わうことも出来ないのです。まさに、食育において歯科の役割は欠かせないものと言えます。

詳しくは「よい歯と食育ドットコム」<http://www.418419.com/>を参照ください。

#### 歯科保健と連動した食育活動

四街道市では、各地区の保健推進員が、乳幼児の歯磨きと関連させて食事の大切さを伝えるために、ペープサートや人形を媒体とした劇をつくり、3歳6か月児童健康診査や、子育て支援センター・保育所・幼稚園等で上演しています。

## 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「歯の健康」全世代共通の取り組み	
かかりつけ歯科医を決めておきましょう	
特に <b>幼児・小学生</b> は・・・	よく噛む習慣・歯磨き習慣をつけましょう
特に <b>中学生・高校生年代と20歳代</b> は・・・	学校や職場・外出先でも歯磨きを心がけましょう
特に <b>40～50歳代</b> は・・・	定期的に歯科健診を受けましょう
特に <b>60歳以降</b> は・・・	咀嚼（噛むこと）を意識しましょう

市では以下のようなサポート体制や、地域住民・事業者との連携を考えています。

### 市の取り組み

歯と口腔の健康づくりに関する啓発、情報提供を行います。

- 歯科保健に関する正しい知識の普及を図ります。
- かかりつけ歯科医をもつことを啓発します。

予防管理の体制づくりを強化します。

- 全年代に対し、各種歯科保健事業により 8020 運動を推進します。
  - ◇ 幼児に対しては、保育所にて歯科健診や噛むことの大切さについての指導等、歯科衛生士による健康教育を行っていきます。（児童家庭課）
  - ◇ 小学生・中学生に対しては、毎年の健診や口腔衛生指導の他に歯の衛生週間（ポスター等の表彰有り）を設定し、健歯の児童生徒の表彰等を実施していきます。（スポーツ振興課・学校教育課）
  - ◇ 高齢者に対しては、口腔機能向上事業や健康クラブでの口腔衛生指導等を実施していきます。（高齢者支援課）

### 期待する事業者や地域の取り組み

- 企業等のオーラルケア普及啓発活動など企業活動の周知を進め、積極的に活用していきましょう。

## 市民からのアイデア集

「歯の健康な家族コンテスト」  
を開催してほしい

学校での歯磨きタイムは必要  
だと思う

“介護予防”のための歯科  
講座をつくってほしい

人間ドックに歯科健診を加え  
てほしいな



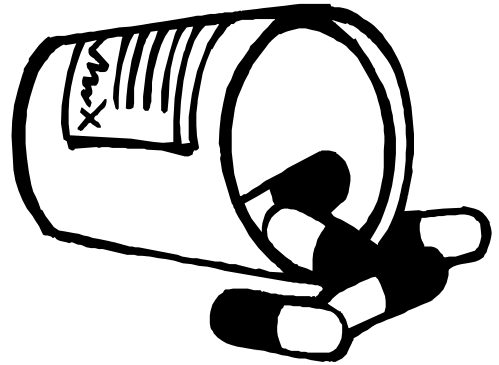
### <コラム 歯の外傷>

歯科保健の普及によって子どものむし歯は減ってきています。その一方で、近年歯やあごの怪我が注目されています。立ち歩きを始める1歳ごろ、活発ながらまだ心身の発育のバランスがとれていない7～8歳ごろは特に多い時期です。歯の怪我は、受診までの時間が予後に大きく影響します。歯を打ったときにはすぐに歯科医に連絡して指示を仰ぎましょう。特に抜けてしまったときは、30分以内にきちんとした固定処置が必要です。また、中学生・高校生のクラブ活動等でのスポーツ外傷の予防には、マウスガードが有効です。脳震盪・頸部損傷の軽減効果も報告されており活用が望まれます。

## (8) 薬物

麻薬や覚せい剤などの薬物は、使用しているうちにやめられなくなるといふ依存性と、乱用による幻覚や妄想に伴う自傷他害の危険性があります。依存性の高さから、一度だけのつもりがいつの間にか中毒となり、一度しかない人生を取り返しのつかないものにしてしまいます。

薬物の乱用は自分だけでなく家族や友人をはじめ社会全体の問題へと発展していきます。薬物の恐ろしさを十分に理解し、薬物乱用のない社会にしていきたいと思います。



この分野では以下のような課題があります。

薬物についての認知度は高いものの、薬物の危険性や身体へ及ぼす影響を知らない中学生・高校生がいます。

そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

### 四街道市としての施策の方向性

～ 薬物 ～

薬物の健康への影響について啓発していきます

子どもを薬物から守る環境をつくれます

### 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
中学生・高校生の、薬物の身体への影響の理解度を高める			
薬物乱用には習慣性があることを知っている人を増やす	95.8%	100%	市民意識調査
脳や肝臓などに影響があることを知っている人を増やす	93.6%	100%	市民意識調査
幻覚や幻聴があることを知っている人を増やす	94.9%	100%	市民意識調査

## 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「薬物」全世代共通の取り組み

### 薬物の危険性を知りましょう

特に <b>中学生・高校生</b> 年代は・・・	薬物が身体におよぼす影響を知りましょう 興味本位で手を出すのは絶対にやめましょう
特に <b>20歳以降</b> は・・・	興味本位で手を出すのは絶対にやめましょう 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動等に協力しましょう

市では以下のようなサポート体制を考えています。

### 市の取り組み

薬物の身体への影響について啓発、情報提供を行います。

- 薬物に関する正しい知識の普及を図ります。
- 子どもを守る環境づくりを強化します。
  - ◇ 小学5～6年生及び中学生に対して、年1回薬物乱用防止教室（警察署、保健所が担当）を開催していきます。（スポーツ振興課・学校教育課）
  - ◇ 青少年健全育成推進大会を開催し、薬物乱用防止キャンペーンを行っていきます。（社会教育課・青少年育成センター）

### 市民からのアイデア集

学校や地域での、薬物をテーマにした映画の鑑賞会をしてみてもいいかな

薬物売買の取り締まりを強化しないと

地域での薬物乱用防止活動にもっと参加しようよ





## (9) 性

近年、性に関する情報が氾濫している傾向にありますが、性感染症やエイズ等に感染する危険性をなくすためにも、性に関する正しい知識を持つ必要があります。

特に、若年層が生命の大切さを認識し、心身ともに健やかに成長することは重要な課題であり、学校、家庭、職場、地域等さまざまな場面で正しい性教育が必要となっています。



この分野では以下のような課題があります。

性に関わる理解（性感染症やエイズ等）をさらに深める必要があります。

そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

### 四街道市としての施策の方向性

～ 性 ～

性に関する正しい知識の普及に努めます

性に関しての相談体制を充実します

### 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
性に関して相談できる人を増やす			
中学生で相談できる人を増やす	21.7%	32%以上	市民意識調査
高校生で相談できる人を増やす	33.8%	45%以上	市民意識調査
性感染症についての認知率を高める（中学生・高校生）			
エイズについて理解している人を増やす	86.6%	90%以上	市民意識調査 (14歳・17歳)

## 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「性」全世代共通の取り組み

### 性について正しい知識を学びましょう

特に中学生・高校生年代は・・・ 親子で性について話し合える環境にしておきましょう  
性について何でも相談できる相手を持ちましょう

特に20歳以降は・・・ 性についてよく理解した上で行動するようにしましょう

市では以下のようなサポート体制や、地域住民・事業者との連携を考えています。

### 市の取り組み

性に関する正しい知識の普及、啓発を進めます。

- 学校での性教育についての取り組みを強化します。
  - ◇ 小学1年生で、誕生から現在までの自分を見つめる時間を設けていきます。生命の大切さ等の教育についても道徳や総合学習の中で小学3年生から取り組んでいきます。(学校教育課)
  - ◇ 南小学校と千代田中学校が平成14～16年に文部科学省指定エイズ(性)教育地域推進校として取り組む等、市では現在も性教育に取り組んでいます。(スポーツ振興課)
  - ◇ 成人式開催時にエイズ等についてのリーフレットを配布し啓発を行っていきます。(社会教育課)
- 本人・保護者への情報提供等、思春期教育に関する学校との協働を進めます。

性に関する相談体制を充実させます。

- 相談窓口体制の充実により、気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。
- ピアカウンセリングの活用を検討します。
- 専門機関による相談窓口についての情報提供をすすめます。

### 期待する事業者や地域の取り組み

- 有害なビデオ・DVDや雑誌等を青少年が買えないよう徹底しましょう。

## 市民からのアイデア集

夜間に出歩いている子どもに対して地域で声かけや注意を促すと効果がありそうだ

学校教育における性教育の重要性を高めてほしい

親子で性についてフランクに話し合えるといいね

子どもが性に関して知りたいと思うことを小冊子等で伝えていけないか

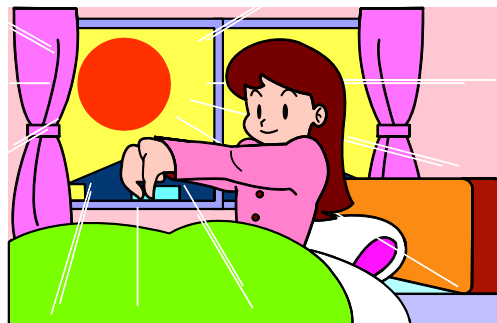


## 2 心の健康づくり

### 休養・心の健康づくり

ストレスが強くかかっている状態だと風邪にかかりやすくなる等、健康には心の状況が強く関連しています。適度な運動、バランスのとれた食生活、十分な睡眠、ストレスと上手に付き合うこと等、日常生活のあらゆる要素が、身体だけでなく心の健康にも関係します。

しかし、多少なりともストレスはどんな人にも存在するものです。そのため、日頃から休養や心の健康を意識しながら、ストレスとうまく付き合っ解消していくことが大切です。



この分野では以下のような課題があります。

*睡眠時間が短くなっています。*

*睡眠による休養がとれていない人がいます。*

*全年代で、ストレスの解消がうまくできない人が多くいます。*

そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

#### 四街道市としての施策の方向性

##### ～休養・心の健康づくり～

休養の重要性やストレス解消の方法を伝えます

心の病気についての理解を促進します

不安や悩みなどの相談機能を充実します

## 健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
不安、悩み、ストレスを解消できている人を増やす (うまく解消できている + ある程度解消できている)	58.2%	70%以上	市民意識調査
睡眠による休養が取れている 20～59 歳を増やす (充分とれている + まあまあとれている)	68.8%	80%以上	市民意識調査

## 市民のみなさんに心がけてほしいこと

「休養・心の健康づくり」全世代共通の取り組み

**睡眠と休養は意識してしっかりとりましょう**

**ストレスを解消する方法をみつけておきましょう**

特に**中学生・高校生年代**は・・・ 家族と会話したり相談したりする時間を多く持ちましょう

特に**20～40 歳代**は・・・ 相談できる相手を持ちましょう

特に**50 歳代**は・・・ 趣味を持ちましょう

特に**60～70 歳代**は・・・ 家族や地域等の人々と外に出る機会を増やしましょう

特に**75 歳以降**は・・・ 地域の人々と交流し、趣味を楽しみ役割をみつけましょう

市では以下のようなサポート体制を考えています。

## 市の取り組み

休養・心の健康づくりについての情報提供を進めます。

- 心の健康に関する知識の普及、相談窓口の整備を推進します。
  - ◇ 年1回精神保健福祉に関する講演会を実施します。(障害者支援課)
  - ◇ 子育て支援サイト「すくすくネット」を運営していきます。(児童家庭課)
  - ◇ 中学校入学説明会で保護者等に対し思春期を迎える親の心構えなどを学習する機会を設けていきます。(社会教育課)
- 市民の状況に応じた心の健康を支援していきます。
  - ◇ 心と体の健康に関する相談を随時実施します。また、年2回専門医による心の健康相談も行っています。(健康増進課・障害者支援課)
  - ◇ 育児負担軽減のためのファミリー・サポート事業や一時保育の活用を推進していきます。(児童家庭課)
  - ◇ 学校では、スクールカウンセラーや教育相談窓口設置に加え、心を育む道德教育の充実も進めていきます。(学校教育課)

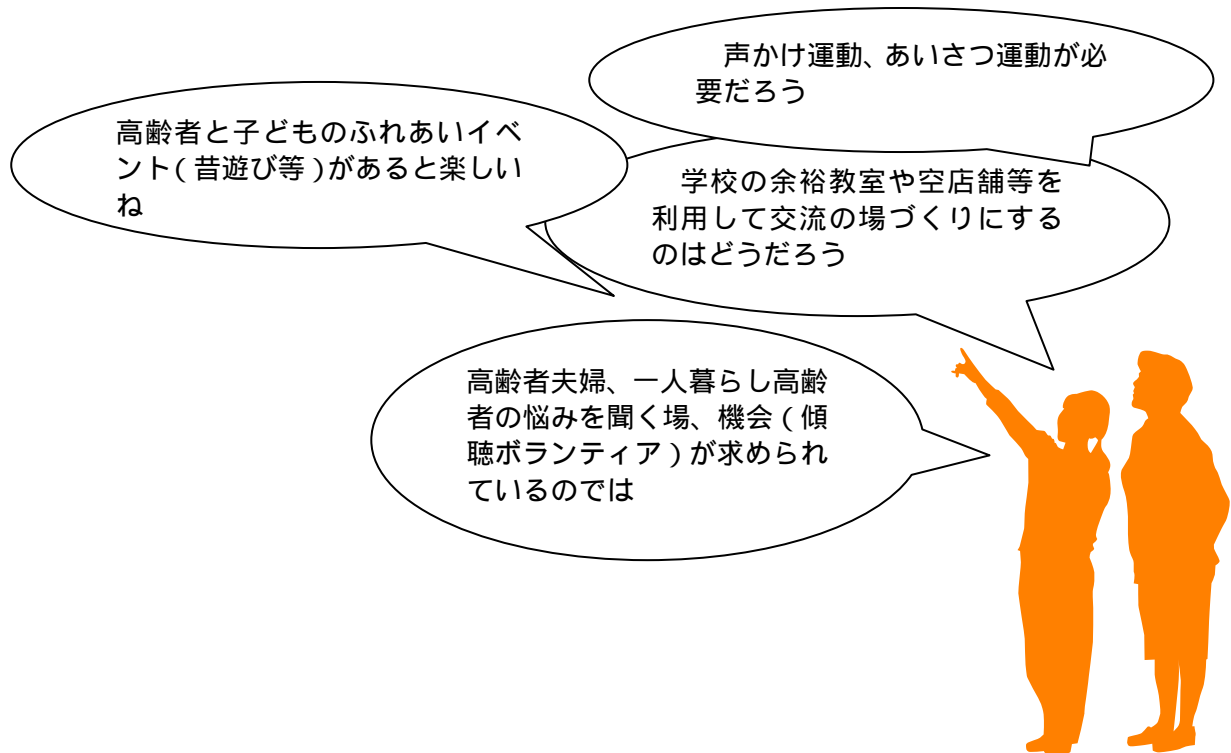
ストレスを解消できる機会を提供します。

- 生きがいづくりや余暇活動等、ストレス解消の機会についての情報提供や体制づくりを推進します。
  - ◇ 運動でリラックスできる環境づくりを進めていきます。(スポーツ振興課)
- 里山、公園等の憩いの場を整備します。
- 人と動物が共存できる環境を整備します。
  - ◇ しつけ教室等の開催により、ペットの飼育マナーやモラルの向上をめざしています。同時に、NPO等の協力を得ながらペットを安心して遊ばせることができる場の確保を検討しています。(環境政策課)

## 期待する事業者や地域の取り組み

- 地域の人々が楽しんで交流できる場をつくりましょう。

## 市民からのアイデア集



### <コラム 一人で悩まないで!>

#### 市で実施する「心の健康相談」

市民が身近で専門医による精神保健の相談を受けられる場として、年2回実施しています。相談することによって、医療を必要とする人で未受診だった人が、医療機関につながるきっかけとなっています。

身近な場所で精神科専門医とゆったり相談できる機会は少なく、市民にとって貴重であると考えています。

： 障害者支援課

#### 保健所で実施する「精神保健福祉相談」

人間関係や日常のストレス等が原因で「気が重い」「眠れない」「イライラしてしまう」「やる気が起きない」などの症状が続くことがあります。

ご自身やご家族等でのような悩みをお持ちの方に、保健所では精神科専門医による「精神保健福祉相談日(事前予約制)」を月3回実施しています。また、随時、専門の職員(精神保健福祉相談員、保健師等)による電話相談等を実施しています。

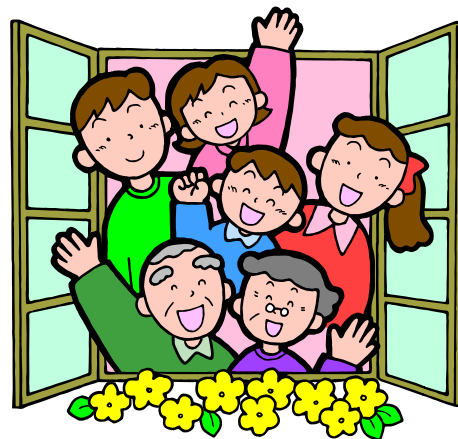
： 印旛健康福祉センター(印旛保健所)

### 3 地域づくり

#### 地域づくり

正しい食生活や適切な運動習慣等、体と心の健康づくりは一人ひとりが目標をもって取り組むことが大切です。そして、地域の人々が互いに励ましあい協力することによって、より「健康なまち」、明るく豊かな生活につながります。

“生涯安心して暮らせるまち”をめざし、市民、行政ともに健康な地域づくりを提案しあっていきましょう。

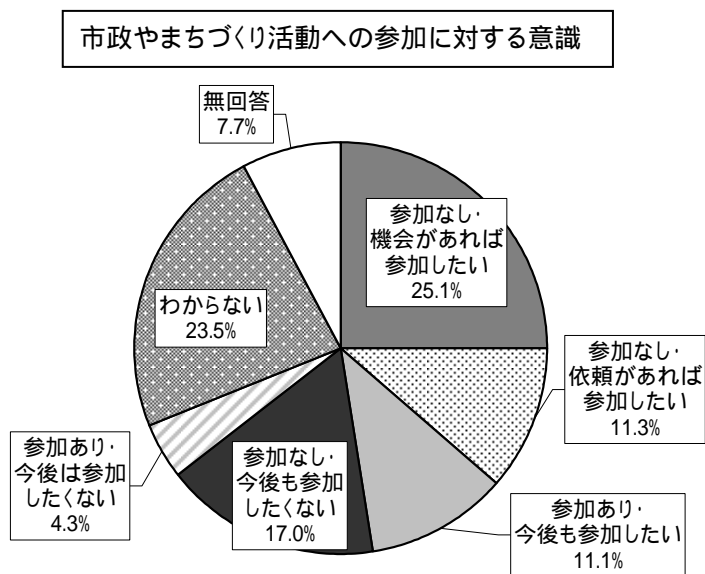


この分野では以下のような課題があります。

全世代を通して地域行事に参加しているのは全体の半数にとどまっています。

特に若い世代は参加していない割合が高くなっています。

地域参加に興味の薄い人が多くなっています。



平成 18 年政策推進課による市民意識調査より



そこで、四街道市としての基本的な方向性をこのように考えました。

四街道市としての施策の方向性  
～地域づくり～

地域で活動しているグループ・団体の情報提供を進めます

地域での仲間づくりを支援します

市民が楽しく過ごせるまちづくりをめざします

健康づくりの数値目標

	現状	達成目標	
地域行事に参加する人を増やす（自分から参加している + 誘われて参加している）			
20～59歳の参加を増やす	33.6%	45%以上	市民意識調査
60～80歳の参加を増やす	42.8%	55%以上	市民意識調査
健康づくりにかかわるグループ活動等に参加している人を増やす（20～80歳）	8.7%	20%以上	市民意識調査
近所の人に会ったときにあいさつする人を増やす（20～80歳）	76.0%	100%	市民意識調査
近所の子どもを気軽に注意できる人を増やす（20～80歳）	47.0%	55%以上	市民意識調査

市民のみなさんに心がけてほしいこと

「地域づくり」全世代共通の取り組み

**自分から周囲の人にあいさつをしましょう**

**職場や家族、近所との人づきあいを積極的に行い、ふれあいを楽しみましょう**

---

特に20～40歳代は・・・ 趣味を通して地域で交流しましょう

---

特に50歳以降は・・・ 生きがいを見つけ、積極的に外へ出て活動するようにしましょう

市では以下のようなサポート体制や、地域住民・事業者との連携を考えています。

## 市の取り組み

地域づくりについての情報提供を行います。

- 健康なまちづくり「市民講座」を開催します。
- 地域交流やサークル活動等についての情報提供を進めます。

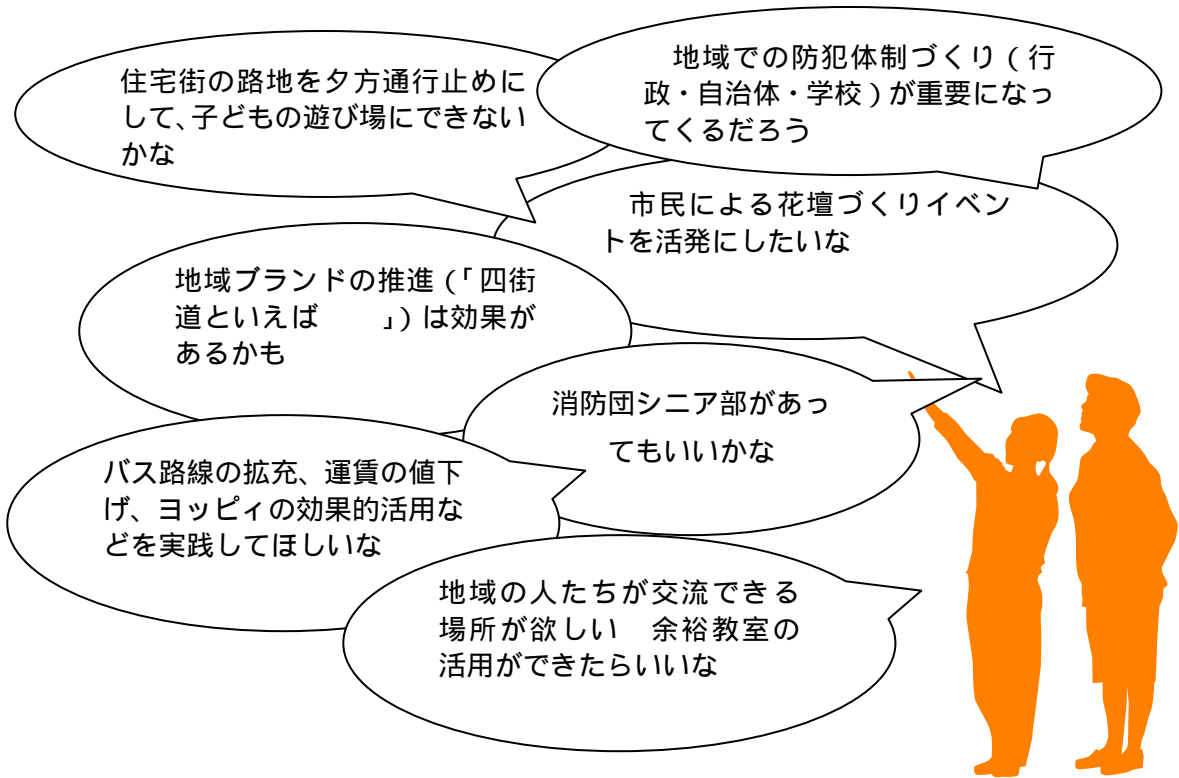
市民の健康につながる地域活動を支援します。

- 公園、施設等、活動と交流の場を整備します。
  - ◇ 5中学校区毎に、空き店舗等を利用したミニ児童館を設置していきます。(児童家庭課)
  - ◇ 高齢者の交流の場として「シニア憩いの里」を市内で2箇所設置しています。地域の活動拠点については、今後も拡大を検討していきます。(社会福祉課)
- 文化活動を推進します。
  - ◇ 「文化財名所旧跡めぐり」や「古文書講座」等の出前講座で、市民ボランティアを育成していきます。(社会教育課)
- 生きがいづくりにつながる事業を実施します。
  - ◇ 「生涯学習生きがいづくりアシスト事業」知識や技術を持った市民を登録・派遣する制度(人材バンク)を、地域の活性化につなげていきます。(社会教育課)
  - ◇ シルバー人材センターへの支援を行っていきます。(社会福祉課)
  - ◇ 高齢者が心身ともに健康で生きがいのある生活が送れるよう様々な学習の機会を設けています。(公民館)
- ボランティア活動や地域交流、サークル活動等への支援を進めます。
  - ◇ 子育て支援サポーター養成講座を実施します。(児童家庭課)
  - ◇ シニアクラブ活動への助成をしていきます。(社会福祉課)
- 高齢者の閉じこもり予防のための事業を実施し、地域住民が主体的に取り組めるよう支援します。
  - ◇ 「健康クラブ」など、近隣の高齢者が楽しく交流できる場を運営する地域のボランティアを支援していきます。(高齢者支援課)

## 期待する事業者や地域の取り組み

- 地域での商店会等と連携し、みんなで地域活性に取り組んでいきましょう。

## 市民からのアイデア集



### <コラム 行政主導ではなく市民主導のまちづくりを>

市では以下のような様々な形で、地域づくりにつながる事業を推進しています。ただし、地域づくりは行政主導ではなく、地域住民のやる気に対して支援していくという市民主導の形が理想だと考えます。市民の生活がより充実するよう、市の事業を積極的に活用してください。また、地域づくりに関する様々な要望、ご意見をお寄せください。

#### 地域づくりに関連する市の事業

市民まちづくり活動助成事業 (政策推進課)	市民主体のまちづくり活動に対し助成を行います。
まちづくりリーダー養成事業 (政策推進課)	地域づくりを活性化するためのまちづくりリーダー養成講座を行っています
まち活性化事業(政策推進課)	市民が企画運営する、賑わいを生み、まちの活性化につながるイベントに補助金を交付します。
里山整備事業(産業振興課)	NPO や地域住民等による里山の手入れ・保全に補助をします
ふるさとづくり助成事業(自治防災課)	地域行事に対して補助を行います
四街道ふるさとまつりの開催 (自治防災課)	平成 19 年は 3 万 2 千人の来場がありました。継続実施の予定です。

