

平成 25 年度

木更津市健康づくり推進協議会資料

## 健康きさらづ21～TANUKIっこ



- T** 糖尿病・メタボ予防に体重管理
- A** 朝・昼・夕 よい歯でよく噛み「いただきます」
- N** 梨・お米・海苔にアサリ 地産地消
- U** 運動を楽しく継続 快眠快便
- K** 禁煙で家族の健康守りましょう
- I** 行こう健(検)診 早期発見・早期改善
- っ** 作ろう“休肝日” 適度な飲酒で健康生活
- こ** こころと体 上手にバランス整えて

平成 25 年 8 月 8 日 (木) 10:00～  
市役所 6 階会議室

第2次健康ささらづ21 目標項目一覧

取り組み分野 ライフステージ	目標項目	現状値の根拠・出典	現状値		平成24年度	評価	目標値 (平成27年度)	担当課	
			出典年度						
計画全体の目標	健康寿命の延伸【心身ともに自立した市民の増加(65歳)】	「平均自立期間算定方法の指針」による計算式	14.91年	H21			延伸	健康推進課	
	男性		19.77年	H21					延伸
	女性	81.40%	H22	90.0%以上					
	健康であると自覚している人の増加	木更津市民の健康に関するアンケート	11.70%	H22	13.4% (※H23)	D	10%以下		
胎児期	適正な体重増加をしている妊婦の増加	乳児健康診査問診票	73.00%	H23	58.37%	D	80.0%以上	健康推進課	
	妊婦健康診査受診率の増加	妊婦健康診査受診実績	78.20%	H22	80.10%	A	80.0%以上		
	喫煙している妊婦の減少		6.50%	H23	6.40%	C	0.00%		
	妊婦の同居家族で喫煙している人の減少	妊娠届出書	46.50%	H23	45.77%	B	40.0%以下		
	飲酒している妊婦の減少		1.90%	H23	1.45%	B	0.00%		
	乳幼児期 (0～5歳)	主食、主菜、副菜を取り揃えて食べる子どもの増加		77.50%	H22	64.60%	D	85.0%以上	健康推進課
		食事リズムが整っていない子どもの減少	3歳児健康診査問診票	2.50%	H22	2.70%	D	0.00%	
		清涼飲料水を飲んでいる子どもの減少		60.80%	H22	57.80%	B	50.0%以上	
		21時までに寝ている子どもの増加	1歳6ヶ月児・3歳児健康診査問診票	78.20%	H23	61.60%	D	85.0%以上	
		喫煙している親の減少		44.50%	H23	47.55%	D	40.0%以上	
児童期 (6～11歳)	飲酒している授乳婦の減少	乳児健康診査問診票	8.60%	H23	5.57%	B	5.0%以下	学校教育課	
	生活習慣病小児予防健診における肥満者の減少		9.50%	H23	8.80%	B	5.0%以下		
	小学校4年生男子	生活習慣病小児予防健診結果	11.40%	H23	8.10%	B	5.0%以下		
	小学校4年生女子		32.20%	H23	28.50%	B	20.0%以下		
	生活習慣病小児予防健診における脂質有所見者の減少		13校	H23	16校	B	18校		
	たばこの害について生徒や保護者に啓発を行っている学校の増加	市立小学校調査	7.70%	H23	7.20%	B	0.00%		
思春期 (12～17歳)	朝食を欠食している児童の減少	学校給食実施状況調査	8.30%	H23	7.30%	B	5.0%以下	学校教育課	
	中学校2年生男子	生活習慣病小児予防健診結果	8.00%	H23	8.50%	D	5.0%以下		
	中学校2年生女子		24.00%	H23	21.10%	B	20.0%以下		
	生活習慣病小児予防健診における脂質有所見者の減少		15.70%	H23	15.10%	B	0.00%		
青年期 (18歳～39歳)	生活習慣病小児予防健診における肥満者の減少		15.70%	H23	15.10%	B	0.00%	健康推進課	
	適正体重の範囲にある人の増加(BMI)	木更津市民の健康に関するアンケート	64.70%	H22	87.5% ※若年期健診(30歳代)	A	70.0%以上		
	若年期健康診査の受診者数の増加	若年期健康診査実績	405人	H22	551人	B	800人以上		
	運動習慣のある人の増加		10.00%	H22			20.0%以上		
	日常的に歩くこと(エレベーターを利用しない・近いところは車を使わないなど)を意識している人の増加		60.00%	H22	54.3% ※若年期健診(30歳代)	D	70.0%以上		
	たばこを吸う人の減少	木更津市民の健康に関するアンケート	18.80%	H22	14.3%(79人) ※若年期健診(30歳代)	B	10.0%以下		
	1日あたり適正なアルコール量を超えている人の減少		35.60%	H22			30.0%以下		
	主食、主菜、副菜を取り揃えて食べる人の増加		27.80%	H22	25.4%(140人) ※若年期健診(30歳代)	D	35.0%以上		
壮年期 (40歳～64歳)	朝食を欠食している人の減少		18.00%	H22	15.8% ※若年期健診(30歳代)	B	15.0%以下	健康推進課	
	適正体重の範囲にある人の増加(BMI)	木更津市民の健康に関するアンケート	68.70%	H22	73.3% ※特定健診(40～74歳)	B	75.0%以上		
	特定健康診査受診率の向上	木更津市国民健康保険特定健康診査結果	33.80%	H22	37.20%	B	65.0%以上		
	メタボリックシンドローム該当者の減少	木更津市国民健康保険特定健康診査法定報告	12.50%	H22	18.20%	D	10.0%以下		
	メタボリックシンドローム予備群者の減少		17.20%	H22	12.10%	A	15.0%以下		
	運動習慣のある人の増加		21.30%	H22			30.0%以上		
	たばこを吸う人の減少	木更津市民の健康に関するアンケート	18.80%	H22	14.2% ※特定健診(40～74歳)	B	10.0%以下		
	1日あたり適正なアルコール量を超えている人の減少		47.40%	H22			40.0%以下		
老年期 (65歳以上)	主食、主菜、副菜を取り揃えて食べる人の増加		46.30%	H22			50.0%以上	高齢者福祉課	
	介護保険2号被保険者のうち認定者の減少	高齢者福祉課実績	0.41%	H22	0.40%	B	0.39以下		
	運動習慣のある人の増加		28.40%	H22			30.0%以上		
食育の推進	意識して歩く人の増加	木更津市民の健康に関するアンケート	68.90%	H22			70.0%以上	健康推進課	
	主食、主菜、副菜を取り揃えて食べる人の増加		51.50%	H22			60.0%以上		
	食育に関心のある人の増加		70.50%	H22			90.0%以上		
	「食事バランスガイド」等の食生活上の指針を参考に食生活を送っている人の増加	木更津市民の健康に関するアンケート	55.00%	H22			60.0%以上		
	地産地消を知っている人の増加		71.80%	H22			80.0%以上		
	「千葉県産農産物」を購入したいと思う人の増加		89.10%	H22			95.0%以上		
	学校給食における地場産物の使用割合の増加	市立小中学校給食実績	30.00%	H23	34.50%	B	35.0%以上		
	学校給食における地場産物の実施回数増加		週3回	H23	週3+月1回	B	週3.5回以上		
こころの健康づくり	朝食または夕食を家族と一緒に食べない人の減少	木更津市民の健康に関するアンケート	15.90%	H22			10.0%以下	健康推進課	
	メタボリックシンドロームを認知している人の増加		77.90%	H22			80.0%以上		
	自殺者の減少	千葉県衛生統計(人口10万対)	20.0人 (実数26人)	H22	32人 (※H23実数)	D	17.0人以下		
	ストレスを解消できる人の増加		76.20%	H22			80.0%以上		
がん予防	ストレスや悩みの相談相手がいる人の増加	木更津市民の健康に関するアンケート	69.50%	H22			80.0%以上	健康推進課	
	十分な睡眠がとれている人の増加		78.00%	H22			80.0%以上		
	がん検診受診率の向上		5.40%	H22	4.70%	D	30.0%以上		
	胃がん検診	市がん検診結果	5.80%	H22	10.00%	B	30.0%以上		
	大腸がん検診		7.50%	H22	6.50%	D	30.0%以上		
	肺がん検診		17.40%	H22	15.90%	D	30.0%以上		
	子宮がん検診		14.80%	H22	14.50%	C	30.0%以上		
歯・口の健康	乳がん検診		230.8人 (実数325人)	H22	312人 (※H23実数)	C	210.0人以下	健康推進課	
	がんによる死者数の減少	千葉県衛生統計(人口10万対)	72.20%	H22	76.70%	B	80.0%以上		
	3歳児におけるむし歯のない人の増加	3歳児健康診査	1.1本	H22	0.83本	A	1.0本以下		
	12歳児1人平均むし歯数の減少	児童・生徒定期健康診断結果	1.3本	H22	0.99本	A	1.0本以下		
	小学校6年生		29.70%	H22	36.10% ※成人歯科検診	B	40.0%以上		
	中学校1年生	木更津市民の健康に関するアンケート	52.70%	H22	40.20%	A	45.0%以下		
定期的(年1回)に歯科健康診査を受けているものの割合の増加		51.30%	H22	52.20%	D	45.0%以下			
進行した歯周炎を有する人の割合の減少	成人歯科健康診査								

【評価指標】 A:目標値に達した B:改善しているが、目標値には達していない C:変わっていない D:悪くなっている

(1) こどもの健康づくり推進部会の取り組み

<p>部会委員</p> <p>【委員長】平野 義視 (学校教育課)</p> <p>【副委員長】西川 佳代子 (健康推進課)</p> <p>【委員】</p> <p>(児童家庭課) 錦織 卓恵</p> <p>(公民館) 山下 理</p> <p>(養護教諭) 齋藤 純代 上代 千里 相川 奈美恵 菅原 寿恵</p> <p>(栄養教諭) 山本 理恵、</p> <p>(栄養士) 水野 喜美恵、吉野 貴子 磯野 枝里子</p>	
<p>部会の取り組み方針</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・小児生活習慣病予防健診のシステムづくり</li><li>・地域の子育て世代からの情報収集作業 (担当課で取り組まれている事業を通じて) から実態把握を行うことで、部会内でその情報を共有し、各課の事業の効果的な展開をめざす。</li></ul>	
平成 24 年度 活動報告	<p>1) 波岡中学校、請西小学校で健康教育を実施した。</p> <p>健康教育の中で子ども達のおやつ摂取状況のアンケートを実施したが、全体的なおやつ摂取量は見えても、それが子どもたち一人一人のどんな健康問題に結びついているのかが見えないことが課題であり、血液検査データと突合し関連をみていく必要があるという課題が出た。</p> <p>2) 部会の中で子どもの健康に関する課題を出し合ったり、情報交換を行った。</p> <p>生活習慣病を予防するために実施している小児生活習慣病予防健診について、市内の小中学校でその事前事後指導について、統一がなされていないという課題が出た。</p>
平成 25 年度 活動予定	<p>1) 市内小中学校の敷地内全面禁煙の実施に向けて検討・・・5月</p> <p>2) モデル事業で実施する使用教材の開発・・・7月</p> <p>3) モデル校における、小児生活習慣病事後指導の実施 要指導者に対する個別相談・・・7月 受診者に対するクラス指導・・・9月 (別添資料 小児生活習慣病予防健診事後指導プログラムに基づく)</p> <p>4) 市内養護教諭に対し、小児生活習慣病予防健診に係る事前事後指導に関する実態調査を予定 (11月)</p>

八幡台小学校 小児生活習慣病予防健診事後指導プログラム

		ハイリスクアプローチ	ポピュレーションアプローチ	
対象者	対象者の基準		健診を受診したすべての児童	
	①肥満度20%以上			
	②血圧125以上、70以上			
	※小児期メタボリックシンドローム診断基準より			いずれか1つ以上 該当する児童
	①総コレステロール 190mg/dl以上			
	③HDLコレステロール 40mg/dl以下			
	⑤LDLコレステロール 110mg/dl以上			
	対象者数 29名			
	肥満度20%以上+脂質異常+血圧高値・・・2人			
肥満度20%以上+脂質異常・・・2人				
肥満度20%以上+血圧高値・・・1人				
肥満度20%以上・・・3人				
非肥満+脂質異常・・・20人				
非肥満+脂質+高血圧・・・1人				
達成目標	本人、および保護者が生活習慣病予防健診の血液データから、子どもの現在の状態を理解し、具体的な改善策を保護者とともに考え、家族ぐるみで生活習慣改善に取り組むことができる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病とは、何か。どうしていけないのかがわかる。</li> <li>健診でわかった血圧、コレステロールは、血管にどんな影響を及ぼしているのかイメージがもてる。</li> <li>正しい生活習慣を身につけていくことの大切さを理解する。食事では、おやつ正しいと食べ方と量の理解ができる。</li> </ul>	
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>保護者、本人との保健師・養護教諭との個別相談</li> <li>一定期間において学校医で再検査の実施</li> <li>※脂質高値者については、生活習慣改善後、冬休み中に再検査をするよう指示する。</li> </ul>		保健師、養護教諭による集団教育	
キーワード	血管を守る			
使用教材	生活リズム表、構造図、脂質異常、血圧、ダイアリー(学童版)、支援予定表(学童版)、食事の媒体、歩数計の貸し出し		血管モデル 血圧で血管が傷むことがイメージできる媒体、コレステロールで血管が傷むことがイメージできる媒体、おやつを目分量、油の量	
支援方法	継続の支援を保護者や本人が希望した場合、担当保健師との話の内容によって、健康推進課主催の健康相談の日程での来所や電話での支援も可能とする。			
評価	評価時期	平成26年2月頃を予定(初回介入から6ヵ月後)		
	評価方法	個別面接あるいは、本人向け、保護者向けのアンケート	啓発用チラシとアンケート	
	評価項目	体重の変化(3学期の身体測定結果から) 生活リズムと食事調査表の提出	自分のおよつ適正量の理解と栄養成分表示を見て選んでいるか	
スケジュール	6月27日 八幡台小養護教諭と使用教材・保護者宛通知文(案)の提案についての打ち合わせ		個別相談の実施後に具体的内容を検討	
	7月11日 第2回こどもの健康づくり健康推進部会において、スケジュールの説明、使用教材の説明を行う		9月中旬にクラス毎の健康教育の実施	
	7月22日～ 個別相談の実施(学校の個人面談に併せて実施)			

(2) 働きざかり健康づくり推進部会の取り組み

部会委員 【委員長】 星野 隆弘 (公民館) 【副委員長】 高橋 由美子 (健康推進課) 【委員】 (保険年金課) 鴫田 登美男 (体育課) 星野 敦子	
部会の取り組み方針 ・働きざかり世代の健康づくりを支援していくため、世代の属する組織 (中小企業など) の健康課題の把握をしていく。 ・実態把握の結果から情報や課題を共有し、各課の事業の効果的な展開をめざす。	
平成24年度 活動報告	1) 中小企業を対象に健康に関するアンケートを面接により実施。 6事業所の面接調査を実施。 調査の結果、健康診断は実施していても結果のフォローや被扶養者の健診、がん検診の実施までは、小規模企業ほど行えていないという実態があった。 また、市で実施している健康相談、健康講座や健康づくり事業など市の事業の情報が知られていない等課題がつかめた。  2) 働きざかり世代に向けた健康づくり事業の実施 夜間、休日を含む健診検診、健康相談、講座、公共運動施設の開放。企業に働きかけたチャレンジデー、働く世代男性対象のメタボ対策講座の実施など。
平成25年度 活動予定	1) 働きざかりの人が市の健康に関する事業を知り、必要な健・検診や健康づくり事業が受けられるよう、企業向けに健康づくり事業の情報を発信する。  2) 働く世代の健康状態や生活習慣の実態を把握する。

(3) こころの健康づくり推進部会の取り組み

<p>部会委員</p> <p>【委員長】 根本 五百子 (高齢者福祉課)</p> <p>【副委員長】 時田 雅代 (健康推進課)</p> <p>【委員】</p> <p>(市民生活課) 茅野 睦子 (社会福祉課) 瀬川 智仁 (障害福祉課) 小山 恵子  (児童家庭課) 森竹 慎子 (商工観光課) 内田 里水  (学校教育課) 前田 健太郎 (まなび支援センター) 石川 美智子</p>	
<p>部会の取り組み方針</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの健康に対する市民意識の向上と早期対応人材(こころサポーター)の養成。</li> <li>・相談の実態把握と分析等。</li> </ul>	
<p>平成24年度 活動報告</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 相談機関一覧のリーフレットの作成と配布  広報紙折込と市民へ回覧板にて周知する。</li> <li>2) 研修会の開催  相談対応者の資質向上のため、研修会を実施。(2日間)  講師：千葉いのちの電話担当者  内容：相談対応の基礎知識、ロールプレイング  出席者：79名</li> <li>3) 庁内相談対応・連携マニュアルの検討  対応方法を中心として相談マニュアルにて適切な対応及び他課・他機関とのスムーズな連携を図るため素案を作成し部会で検討する。</li> </ol>
<p>平成25年度 活動予定</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 庁内相談対応・連携マニュアル  対応方法を中心とした相談マニュアルにて適切な対応及び他課・他機関とのスムーズな連携を図ることを目的とし、「庁内相談対応マニュアル」を作成する。</li> <li>2) こころの健康づくり ステッカー作成  自殺予防及びこころの健康をテーマとしたステッカーの作成し、公共施設等に掲示(貼付)する。</li> <li>3) 相談機関一覧リーフレットの更新  相談機関等の修正、追加等を行ない、市民への啓蒙活動を実施。</li> <li>4) 研修会の実施  相談者の資質向上を図るため年1回研修を実施する。</li> <li>5) 情報交換  部会の委員間での情報交換の実施。</li> </ol>

(4) 食育推進部会の取り組み

部会委員 【委員長】 佐々木 英之 (生涯学習課) 【副委員長】 榎本 純子 (健康推進課) 【委員】 (児童家庭課) 小泉 仁美 (高齢者福祉課) 矢原 八千代 (農林水産課) 松木 貴史 (養護教諭) 三田 奈津子、飯塚 美樹 (栄養教諭) 安藤 久美 (栄養士) 吉野 貴子、磯野 枝里子 (健康推進課) 廣重 美穂	
部会の取り組み方針 ・関係機関と情報共有をし、さまざまな機会を捉えて各世代に地産地消などの食育推進を展開していく。	
平成24年度 活動報告	<ol style="list-style-type: none"><li>1) 毎月19日に「食育の日」の啓発のため、IPKで周知をしたところ、多くの職員から反響があった。</li><li>2) 委員から学校給食の実態を知りたいという要望から、給食センターの見学及び給食の試食会を実施し、徹底した衛生管理や食物アレルギーの子への対応を知ることができた。</li><li>3) 乳幼児を対象とする児童家庭課と健康推進課との栄養士の意見交換会を実施しました。それぞれの状況や指導内容を確認し、今後の連携方法を協議できた。</li><li>4) 「地産地消」については、ブルーベリーが県下1位、海苔が県下2位の生産量であることを部会委員も知らなかったことから、市民への周知の必要性を感じた。また、「海苔師の会」の協力により3歳児健診で海苔の配布ができるようになった。子どもや母親からも、おやつを見直すきっかけとして好評である。</li><li>5) 自校式給食では、お茶碗に相当する食器がなく平皿で対応しており、学校栄養士から「犬食いになりやすく、食事マナーの教育ができない」「食器が自校式と給食センターでは格差があり平等性に欠ける」などの意見があったことから、給食センターと協議を重ね、長年の懸案であった椀型食器の購入が実現した。これにより児童生徒の食行動に変化がみられマナーの改善が図られたが、いまだ食器の整備が不十分であることや、食器の洗浄や運搬、収納に課題が残っている。</li></ol>
平成25年活動予定	<ol style="list-style-type: none"><li>1) 商工観光課作成の地産地消マップを農林水産課から学校や保育園、公民館等関係部署で配布をし、広く周知をする。</li><li>2) 「食育の日」の啓発を、各所属でも強化する。</li><li>3) 歯科医師会の協力のもと、歯科医師による「口腔機能と食」についての講演会を1月に実施予定。</li><li>4) 食育の啓発のための媒体として、歌などを作成する。</li><li>5) 学校や保育園などで安定した地元食材の供給ができるような生産者の販路を見出すため、関係機関からの情報収集や協議を行う。</li></ol>

