

第3次健康きさらづ21

〈概要版〉

元気はつらつ きさらづ育ち

"^た^ぬ^きTANUKIっこ"



■ 健康きさらづ21 キャラクター

策定の趣旨

- 人口の高齢化、生活習慣の変化により生活習慣病をもっている市民の増加がみられます。
- 第2次健康きさらづ21の評価と現状を踏まえ、生活習慣病の発症予防と重症化予防を重視した計画を策定しました。

計画の内容

- 健康増進計画・母子保健計画・食育推進計画・歯科保健計画の4つの計画を合わせたものです。

計画期間

- 平成28年度～平成34年度

目標

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指します。
＝健康で長生きできること、市民誰もが健康になるために必要な情報を得て、実践することを目指します。

重点で取り組むこと

- ① 生活習慣病を予防すること、悪化させないことを目指します。
- ② 適切な栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善を図っていきます。

第3次健康きさらづ21 計画の構成

目標：健康寿命の延伸と健康格差の縮小

第3次健康きさらづ21（平成28年度～34年度）

第2次健康きさらづ21
（平成24年度～平成27年度）

木更津市 健康増進計画

1 策定趣旨

健康増進法と国の健康日本21を受け、疾病の予防を中心とした計画を策定。

2 取り組み

市民の健康課題を踏まえ、5つの分野を中心とした取り組みを実施。

分野1 糖尿病を中心とした生活習慣病予防

分野2 食育の推進

分野3 こころの健康づくり（自殺予防）

分野4 がん予防

分野5 歯・口の健康

第2次計画の評価

①市民健康アンケート結果

②木更津市の現状

第I編 木更津市 健康増進計画

第II編 木更津市 母子保健計画

第III編 木更津市 食育推進計画

第IV編 木更津市 歯科保健計画

計画策定の背景と趣旨

がんを含めた生活習慣病を有する市民の増加
心疾患を有する市民の割合が多い現状

妊産婦や子育て世帯を取り巻く環境の変化
妊娠・出産・子育てへの連続的な支援の必要

ライフスタイル、食のスタイルの多様化
健全な体づくりを担う食教育の必要性

むし歯及び歯周病予防の必要性
口腔機能の維持・向上

基本方針

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防
 - がん
 - 循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）・糖尿病
- 生活習慣及び社会環境の改善
 - 栄養・食生活
 - 身体活動・運動
 - 飲酒
 - 喫煙
 - 休養・こころの健康（自殺予防）

- 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策
- 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策
- 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり
- 育てにくさを感じる親に寄り添う支援
- 妊娠期からの児童虐待防止対策

- 健やかに育てよう伝えよう～食に関する知識の習得～
- 食の知識・体験を深め、選択力をつけよう～食に関する理解～
- 健やかな体を獲得するための食生活を実践しよう～健全な食生活の実践～

- 歯と口腔の健康づくりのための基盤的行動がとれるような社会環境の整備
- 2大歯科疾患であるむし歯と歯周病の発症予防と重症化予防の推進
- 口腔機能の育成・維持・向上の推進

市の主な取り組み

- がん検診受診率向上のための周知と環境整備を行います。
心疾患・脳血管疾患、糖尿病の発症を予防する、または重症化することを防ぐため、保健指導を充実させます。
- 妊娠期・乳幼児期から食生活の大切さを普及啓発していきます。
子どもから高齢者まで各年代に合わせた身体活動・運動量を増やします。
飲酒、喫煙についての正しい知識の普及を図ります。
命の大切さ、こころの健康についての啓発活動を充実させます。

- 安全・安心な妊娠・出産を支援します。
乳幼児期からよりよい生活習慣を身につけることの大切さを理解し、行動できるようにします。
- 児童や生徒自身がこころから健康を考え、行動できる力をつけさせます。
- 地域全体で子育て世代を支え、子どもの成長を見守ります。
- 親が子どもの特性を理解して行う子育てを支援します。
- 妊娠期からの関わりによる児童虐待の発生予防と早期の支援を行います。

- 家族で食卓を囲む機会を増やすことを働きかけます。
- 食に関する情報や地場産物の情報を提供し、利用を促進します。
- 主食・主菜・副菜を揃えた日本型食生活により、「体を動かし、適量を食べ、質の良い睡眠をとる」の基本的な生活習慣を啓発していきます。

- 各年代の歯科健診、相談事業を実施するとともに、歯と口腔の健康づくりが推進できるよう知識の啓発を行います。
- 生涯にわたり健全な口腔機能が維持できるようむし歯と歯周病の発症予防と重症化予防を推進します。
- すべての市民が生涯にわたって最適な歯と口腔の保健医療サービスを受けることができるよう、環境の整備を推進します。

木更津市 健康増進計画

基本理念

すべての市民が、生涯を通じて心身ともに健康で暮らせることを目指す。

課題別の取り組み

1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

市民一人ひとりができること

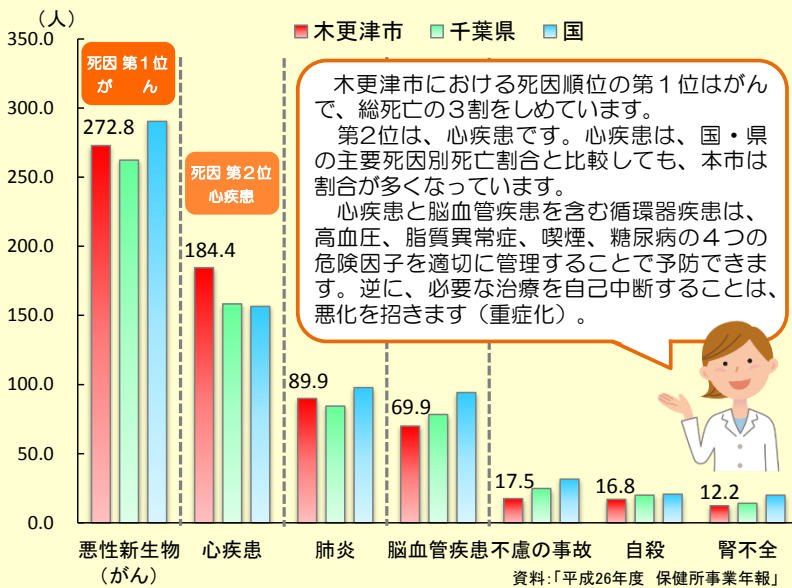
(1) がん

- 1年に1回は、がん検診を受診します。
- がん予防のため、バランスのよい食事、適正飲酒、禁煙、睡眠、適度な運動などの習慣を身につけます。
- 乳がんの自己触診を実践します。
- 精密検査が必要になった場合は、速やかに医療機関を受診します。

(2) 循環器疾患(心疾患・脳血管疾患)・糖尿病

- 年に1回健康診査と保健指導を受け、自分の体の状態を知り、必要な人は生活改善に取り組みます。
- 生活習慣病が重症化しないよう、かかりつけ医のもと疾病の管理をし、自己判断で治療中断をしないようにします。

◆ 主要死因別死亡割合(人口10万対)



木更津市における死因順位の第1位はがんで、総死亡の3割をしめています。第2位は、心疾患です。心疾患は、国・県の主要死因別死亡割合と比較しても、本市は割合が多くなっています。心疾患と脳血管疾患を含む循環器疾患は、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つの危険因子を適切に管理することで予防できます。逆に、必要な治療を自己中断することは、悪化を招きます(重症化)。

2 生活習慣及び社会環境の改善

市民一人ひとりができること

(1) 栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜を取り揃えた食事を、1日3食食べます。
- 栄養成分を見て、食品を選択します。
- 塩分の摂り方が過剰にならないように気をつけます。



生活習慣病予防の実現のためには、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素を適量摂取することが必要です。



(2) 身体活動・運動

- 体を使った遊びやスポーツを楽しみます。
- なるべく歩くようにするなど、日常生活動作を意識的に増やします。



(3) 飲酒

- 適正飲酒量を知り、週2回は“休肝日”を設けます。
- 肝臓とアルコール、脂肪肝との関係を知り、適量を守ります。



(4) 喫煙

- たばこの体への影響(がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患(COPD等)などの危険因子)を理解します。
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしてみる、また受動喫煙防止に配慮します。



(5) 休養・こころの健康(自殺予防)

- 困ったときや悩みごと、いじめにあった時は、一人で悩まず周りの人に相談します。
- 悩みを抱える人がいたら、声をかけ、相手の気持ちを受け止め、適切な相談機関を紹介します。



木更津市 母子保健計画

基本理念

生涯を通じた健康づくりをとおして、すべての親と子が
笑顔で心豊かに暮らせるまち きさらづ

基本方針

1 切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策

〈目標1〉 安心・安全な妊娠・出産ができる

市民一人ひとりができること

- 妊娠がわかったら早めに妊娠届出をし、母子健康手帳の交付を受けます。
- 健康管理のために定期的に妊婦健康診査を受診します。

〈目標2〉 乳幼児期からよりよい生活習慣を身につけることの大切さを理解し、行動できる

市民一人ひとりができること

- 子どもの早寝早起き習慣や外遊び、1日3食食べるなどの生活リズムを整えます。
- 適正体重を理解し、維持します。
- 健康診査や予防接種の必要性を理解し、子どもに適切な時期に受けさせます。

2 学童期・思春期から成人期に向けた保健対策

市民一人ひとりができること

- 自分の体や成長に関心を持ち、健康を維持するよう努めます。



3 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

市民一人ひとりができること

- 近所に住む子どもとその親に関心を持ち、見守ります。
- 地域の情報を必要な親子に知らせます。

4 育てにくさを感じる親に寄り添う支援

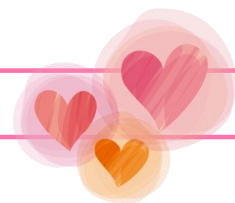
市民一人ひとりができること

- 子どもの特性に合わせた発育・発達を理解して柔軟に子育てし、不安があるときには抱え込まずに相談します。
- 家族は子育てを見守り、必要に応じて手助けします。

5 妊娠期からの児童虐待防止対策

市民一人ひとりができること

- 子育てで困ったときは、一人で抱え込まずに相談します。
- 地域で子どもを見守り、虐待をしていると思われる家庭を発見した場合は、速やかに児童相談所等に連絡します。



木更津市 食育推進計画

基本理念

健やかな体と豊かな心を獲得するための食行動ができ
次世代につなぐことを目指します。

基本方針

1 健やかに育てよう伝えよう ～食に関する習得～

市民一人ひとりができること

- 食卓を囲み、親子間や世代間コミュニケーションを図ります。
- 「いただきます」・「ごちそうさま」のあいさつをします。
- 食事の時の姿勢、箸の持ち方、食べ方に気をつけます。



2 食の知識・体験を深め、選択力をつけよう ～食に関する理解～

市民一人ひとりができること

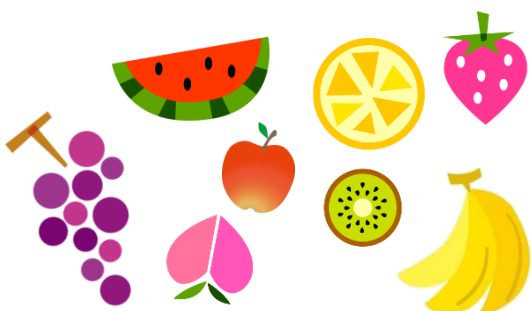
- 自然の恩恵や生産者に感謝し、食べ物を粗末にしないようにします。
- 食材に興味を持ち、積極的に地元食材を活用します。
- 収穫や調理等、様々な食体験をします。
- 色々な食材を食べ、味覚経験を積みます。



3 健やかな体を獲得するための食生活を実践しよう ～健全な食生活の実践～

市民一人ひとりができること

- 早寝・早起きをし、しっかり朝ごはんを食べます。
- 自分の食事量を知り、主食・主菜・副菜を揃え適量食べます。（日本型食生活の実践）
- 1日 350g以上の野菜を摂取するために、小鉢や小皿の野菜料理を1日5皿以上は食べます。
- 食事のリズムを整えます。
- おやつ必要性を理解して食べます。



木更津市 歯科保健計画

基本理念

歯と口腔の健康の保持・増進を図り、市民一人ひとりが、心身ともに健康で、生涯を通じていきいきと暮らすことができることを目指す。

基本方針

- 1 歯と口腔の健康づくりのための基盤的行動がとれるような社会環境の整備
- 2 2大歯科疾患であるむし歯と歯周病の発症予防と重症化予防の推進
- 3 口腔機能の育成・維持・向上の推進

乳幼児期

市民一人ひとりができること

- 歯がはえたら、歯みがき習慣確立のために毎日仕上げみがきをします。
- 1歳を過ぎたら、フッ素入り歯みがき剤を使用します。
- かかりつけ歯科医院を決めて定期的に専門家のチェックを受けます。

児童・生徒期

市民一人ひとりができること

- 歯間清掃用具（糸ようじ・フロス）を使う習慣を身につけます。
- フッ化物の効果を理解し、積極的に利用します。
- 定期的に歯科医院を受診して専門家のチェックを受けます。



成人期

市民一人ひとりができること

- 糸ようじ・フロス・歯間ブラシ等を使い、歯間部清掃を習慣的に行います。
- バランスのよい食事を心がけ、ゆっくり噛んで食べます。
- 定期的に歯科医院を受診して専門家のチェックを受けます。

高齢期

市民一人ひとりができること

- 毎食後の歯みがきを実施し、自分の歯はもちろん、入れ歯の清潔も保ちます。
- 口の体操を行い、口腔機能の低下を防ぎます。
- 定期的に歯科医院を受診して専門家のチェックを受けます。

要介護者等

市民一人ひとりができること

- むし歯や歯周病に関する知識を持ちます。
- かかりつけ歯科医を持ち、家庭でできる口腔ケア方法の指導を受け実践します。



健康づくりのキャッチフレーズ

元気はつらつ きさらづ育ち

"^たT^ぬANUK^きI^っつ^こ"



T 糖尿病・高血圧・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 つくろう"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

^たT^ぬANUK^きI一家のプロフィール



たぬ輝

8歳 男の子
小学3年生
毎日野球の練習で
汗をながしている



たぬ美

12歳 女の子
中学1年生
中学校でテニス部に
所属し、レギュラー入
りを目指して頑張っ
ている



たぬ夫

40歳 男性
会社員
現在メタボ改善のため
に、減量に取り組ん
でいる



たぬ香

0歳 女児
現在たぬ代のお腹の中
今後たぬき一家の一員
となる



たぬ代

35歳 女性
現在妊娠中
家族の健康を考えてバ
ランスのとれた食事づ
くりを心がけている



たぬ吉

73歳 男性
趣味はグランドゴルフ
公民館での男の料理教
室で、料理の腕を磨い
ている



おたぬ

65歳 女性
韓流ドラマが好きで、
公民館のフラダンス
サークルで踊るこ
とを楽しみにしている