

概要版

第4次 健康きさらづ21

令和6年度～令和17年度



計画策定の趣旨

木更津市では、生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまちをめざし、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組んでいけるよう、食生活や運動などの生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防、重症化予防の推進、健康になれる社会環境の質の向上をはかるため第4次健康きさらづ21(木更津市健康増進計画)を策定しました。

計画期間

令和6(2024)年度～令和17(2035)年度までの12か年間

計画の推進体制

この計画を推進していくためには、市民・市・関係機関等が一体となって健康づくりを進めていく必要があることから、「木更津市健康づくり推進協議会」を中心とした推進をはかっていきます。

木更津市の現状・課題・取組の方向性

市民アンケートや第3次健康ささらづ21の評価、健康に関する統計データなどをふまえ、本計画では以下の5つの課題について重点的に取り組みます。

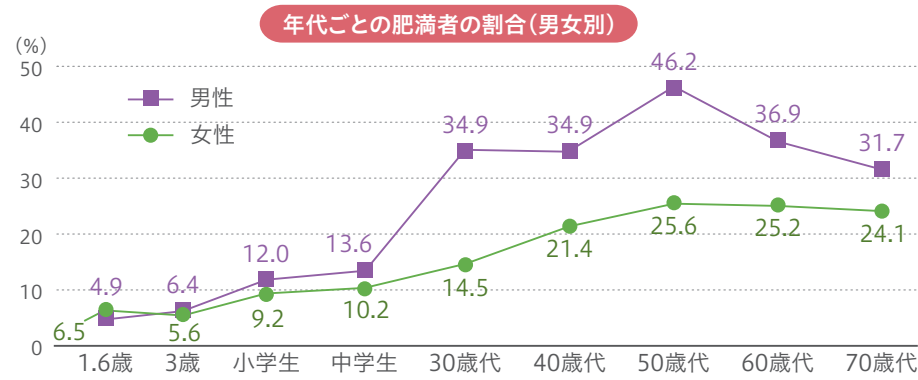
① 肥満対策の推進

現状と課題

適正体重を維持することは健康な体づくりに大きく関係します。本市では、肥満予防に関する情報発信や集団での健康教育、肥満者に対する個別指導に継続的に取り組んできましたが、年代ごとの肥満の人の割合において、女性は30歳代より緩やかに増加していくの比べ、男性は30歳代より急激に増加し、50歳代では46.2%と半数近くが肥満に該当しています。

取組の方向性

従来の取組にライフコースアプローチ(成人の疾病の原因を胎児期・乳幼児期からつなげて考える健康づくり)の視点を加えるとともに、健康に関心の薄い人も自然に健康になれる環境づくりへ取り組みます。



※ 資料：令和4年度「1歳6か月児・3歳児健康診査」「児童生徒定期健康診断」「若年期健康診査」「特定健康診査」

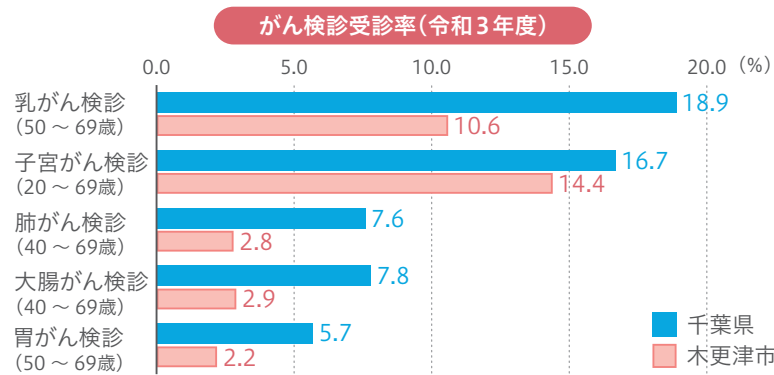
② がん検診受診率向上による早期発見・早期治療

現状と課題

本市における死因順位の第1位はがんであり、総死亡の約28%を占めています。がんは自覚症状がないまま進行するため、がん検診を受診し、早期発見・早期治療をすることが重要ですが、本市のがん検診受診率は非常に低く、大腸がん検診受診率は県内最下位、胃がん検診と乳がん検診は県内ワースト2位という現状です。また、精密検査が必要と言われた場合は、必ず精密検査を受診する必要がありますが、本市の精密検査受診率は100%に至っていません。

取組の方向性

がんに関する知識の普及に取り組むとともに、受診しやすい環境を整備します。



※ 資料：地域保健・健康増進報告(市町村編)市町村表

検診受診率の県内順位

大腸がん検診	県内54位(ワースト1位)
乳がん検診	県内53位(ワースト2位)
胃がん検診	〃
肺がん検診	県内52位(ワースト3位)
子宮がん検診	県内36位

③ 次世代に向けた規則正しい生活リズム獲得の推進

現状と課題

生活リズムにかかわる体内時計をうまく動かすためには、朝食摂取をはじめとする規則正しい食生活の実践が大切です。

本市では、幼児の就寝時刻が遅くなっており、さらに朝食を摂らない小中学生や30歳代の割合が増加しています。

取組の方向性

子どもの頃に習慣化された生活リズムは、生涯にわたる生活習慣の基盤となります。

保護者の食生活は子どもの食生活に大きな影響を及ぼす可能性があることから、保護者も含めた望ましい生活習慣づくりの支援に取り組めます。



④ 心疾患、慢性腎臓病、脳血管疾患予防の対策

現状と課題

本市における死因の第2位は心疾患となっており、県と比較して高い割合となっています。比較的若い年代でも心疾患が原因の突然死に見舞われることもあり、本市では40～64歳の死因の約2割以上が心疾患によるものです。さらに、腎不全による死亡も県と比較して高い割合となっています。また、本市における要介護者の多くが脳血管疾患の治療を受けています。脳血管疾患は後遺症をもたらす危険性が高いため、健康寿命の延伸のためには対策が必要です。

取組の方向性

心疾患、慢性腎臓病、脳血管疾患は、メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが悪化することで発症リスクが上がる疾患であることから、これらの疾患の発症予防と重症化予防に取り組めます。

⑤ 成人期における歯科疾患（歯周病・むし歯）予防の推進

現状と課題

歯を失うことで、食事や会話などの日常生活に悪影響を及ぼし、QOL(生活の質)の低下を招きます。国のデータにおいて、歯を失う原因の第1位は歯周病、第2位はむし歯となっています。

40歳以上の市民において、歯周病になっている人は約6割以上を占めており、ほとんどの人にむし歯(治療済みの歯を含む)がある状態です。



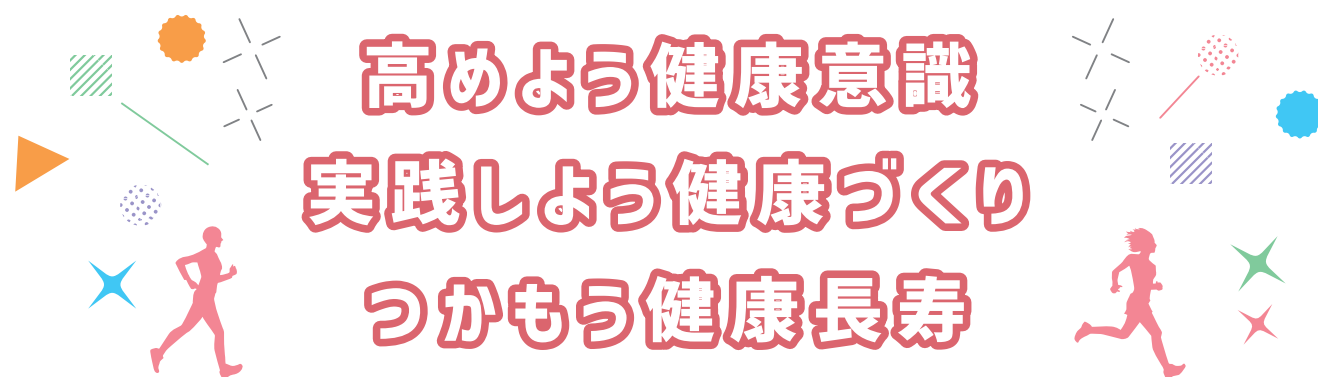
取組の方向性

フッ化物の利用や歯間清掃補助用具の使用、定期歯科健診の受診といった効果的な予防方法を実践し、成人期での歯周病・むし歯の発症・重症化を防ぐため、知識の普及啓発と環境整備を推進します。

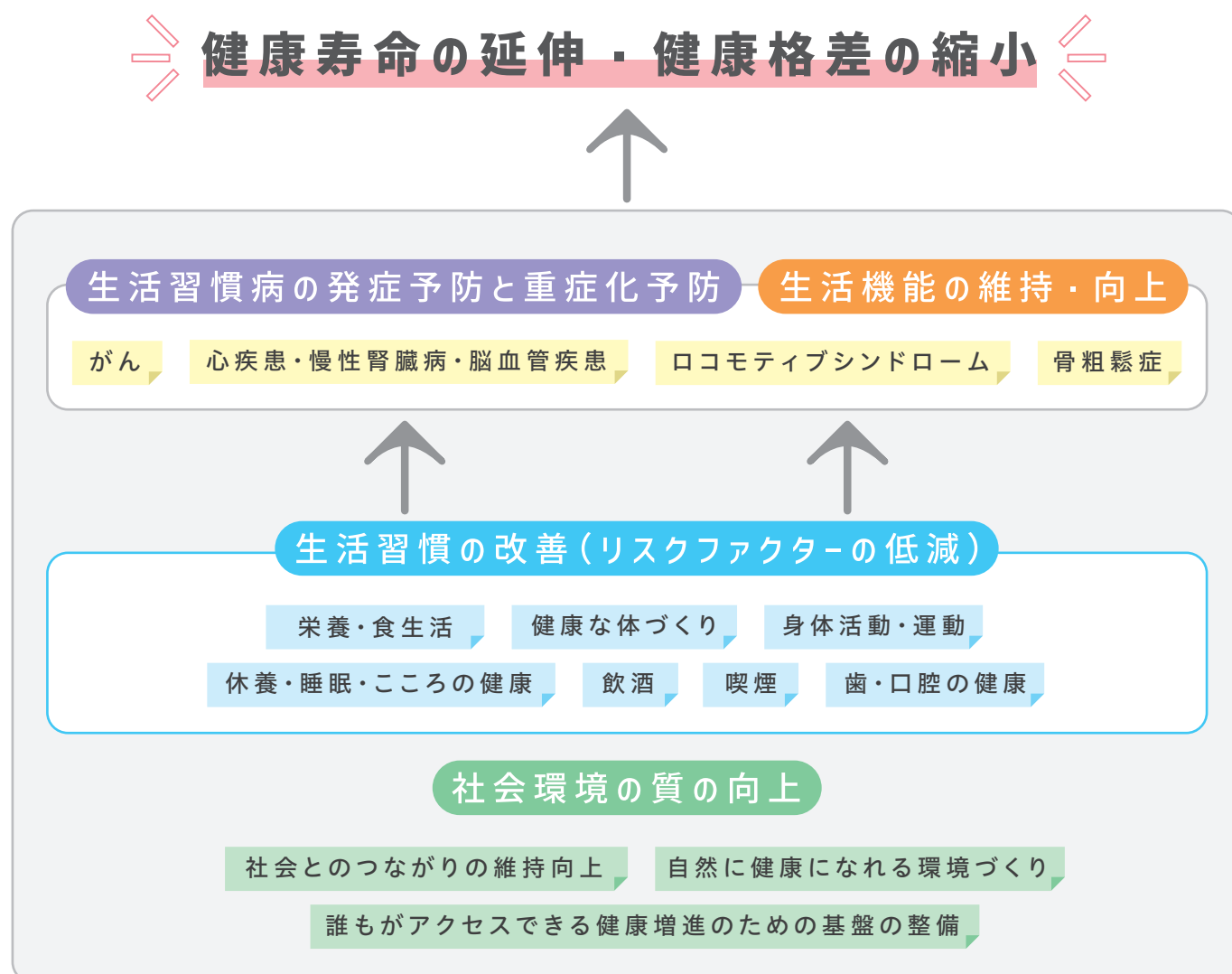
計画の基本的な考え方

基本理念

本計画は、健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目指し、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進、健康になれる社会環境の質の向上をはかるものです。本市の課題やこれまでの取組状況をふまえ、以下を本計画の基本理念として健康づくりに取り組みます。



計画全体の目標イメージ図



計画の体系

基本理念に基づいて健康づくりを進めるため、本市の課題と国の第3次健康日本21の内容をふまえ、以下のような体系で取組を進めます。

基本目標	取組の分野	具体的な取組	※重点課題 関連番号
個人の行動と健康状態の改善	1 生活習慣の改善 (リスクファクターの低減)	(1) 栄養・食生活	① 適正体重の維持に向けた支援 ① ④ ② バランスの良い食事を摂取することの推進 ① ③ ④
		(2) 健康な体づくり	① 胎児期、乳幼児期からの健康な体づくり ③ ② 適切な生活リズムを整える支援の充実 ① ③
		(3) 身体活動・運動	① 体を動かす環境づくりの推進 ① ② 体を動かす大切さの普及啓発 ① ④
		(4) 休養・睡眠・ こころの健康	① 睡眠、休養の大切さの普及啓発 ② こころの健康の保持増進に向けた支援
		(5) 飲酒	① 飲酒に関する正しい知識の普及 ② 適切な飲酒に関する支援 ④
		(6) 喫煙	① 喫煙、受動喫煙に関する正しい知識の普及 ② 禁煙に関する支援 ④
		(7) 歯・口腔の健康 (木更津市歯科 保健計画)	① 適切なセルフケアに関する知識の普及啓発 ④ ⑤ ② 適切なセルフケアに関する環境整備 ⑤ ③ 定期歯科健診やプロフェッショナルケアの重要性の 普及啓発 ④ ⑤ ④ 歯科健診を受けられる体制づくり ④ ⑤
	2 生活習慣病の 発症予防・ 重症化予防	(1) がん	① がん検診の受診率向上 ② ② がんに関する知識の普及 ②
		(2) 心疾患・慢性腎臓 病・脳血管疾患	① 高血圧、糖尿病、脂質異常症等を防ぐ ① ④ ② 心疾患、慢性腎臓病、脳血管疾患を防ぐ ④
	3 生活機能の 維持・向上	(1) ロコモティブシンドローム予防に関する知識の普及啓発	
		(2) 骨粗鬆症予防に関する知識の普及啓発	
	4 社会環境の質の向上	(1) 社会とのつながりの維持向上	
		(2) 自然に健康になれる環境づくり	①
		(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	

※ 重点課題関連番号：重点課題にかかわる取組を示したものです。①肥満対策の推進、②がん検診受診率向上による早期発見・早期治療、③次世代に向けた規則正しい生活リズム獲得の推進、④心疾患、慢性腎臓病、脳血管疾患予防の対策、⑤成人期における歯科疾患(歯周病・むし歯)予防の推進

市の取組

基本目標 1

生活習慣の改善(リスクファクターの低減)

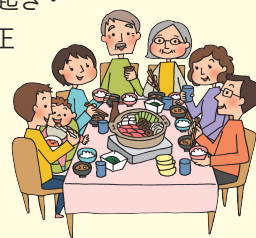
(1) 栄養・食生活

- 適正体重を維持する人の増加に向けた健康管理の知識の普及啓発を進めます。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂っている人の増加、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善及び食塩摂取量の減少に向け、市民一人ひとりが食を選択する力をつけられるよう知識の普及啓発に取り組みます。



(2) 健康な体づくり

- 胎児期・乳幼児期からの健康づくりの推進に向けた知識の普及啓発に取り組みます。
- 家族ぐるみで「早寝・早起き・朝ごはん」である規則正しい生活リズム、食生活リズムへの支援及び普及啓発に取り組みます。



(3) 身体活動・運動

- 市民の身体活動、運動習慣の形成や定着に向け、スポーツイベントの開催、運動施設の整備などを通し、体を動かす環境づくりに取り組みます。
- 各世代における身体活動の重要性について周知をはかります。



(4) 休養・睡眠・こころの健康

- 個々に合った適切な休養と睡眠(時間や質)習慣を獲得する正しい知識の普及をはかります。
- 心理的苦痛を感じ、ストレスを抱えている人が対処方法を見つけるための取組を行います。
- 睡眠は子どもの身体と脳の健全な発育発達を促すことから、子ども自身や周囲の大人がより良い生活習慣を身につけるための知識の普及啓発に取り組みます。

(5) 飲酒

- 市民が自身のアルコール摂取量を把握する習慣を身につけ、飲酒の健康への影響に関する知識と、適切な範囲の飲酒について周知します。
- 20歳未満の人、妊婦の飲酒を防ぐ取組を実施します。

(6) 喫煙

- すべてのライフコースにおいて、喫煙及び受動喫煙における対策に取り組みます。
- 禁煙希望者が適切に禁煙に取り組むことができるよう支援を行います。

(7) 歯・口腔の健康

- 誰もが生涯豊かな生活を送ることができるよう、市民がセルフケア、プロフェッショナルケア、定期歯科健診の3点に取り組むために必要な知識の普及啓発と環境整備を行います。



基本目標 2

生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) がん

- がん検診受診率を向上させるために周知方法を見直すと共に、受診しやすい検診体制を整備します。
- 定期的に受診することの大切さについて普及啓発するなど、がん検診の意義や受診方法を理解し、受診につながるよう取組を強化します。
- 喫煙、過剰飲酒、食生活、運動不足はがんの発症リスクとなるため、適切ながんの発症予防に関する知識の普及を行っていきます。

(2) 心疾患・慢性腎臓病・脳血管疾患

- 肥満によるメタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病、脂質異常症の発症予防に取り組みます。
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症などが発症した後であっても、適切に管理することにより、心疾患、慢性腎臓病、脳血管疾患への移行を防ぐことが可能であることから、重症化予防にも取り組みます。



基本目標 3

生活機能の維持・向上

- 身体がつくられていく思春期までの成長期に、適度に日光を浴び、身体を動かすこと、バランスの良い食事をとり、規則正しい生活リズムを送ることが骨を丈夫にし、骨粗鬆症予防につながることから、成長期から将来を見据えた取組を行います。
- 骨粗鬆症が引き金となって骨折を招き、骨折が寝たきりを招くという連鎖を防ぐために、ロコモティブシンドローム予防についての啓発を推進します。



基本目標 4

社会環境の質の向上

- 社会活動や地域の活動への参加を促し、住民同士のつながりの強化をはかると共に、健康的に活動できるまちづくりの推進や、健康に関心の薄い層も含めた健康づくりに取り組みます。
- 健康アプリ「らづFit」、体組成計「らづBody」の認知度が低いことから、市民が健康管理を行える環境づくりを推進するためにも、広く周知し、市民が活用できるよう取り組みます。



市民一人ひとりの取組

	妊娠期(胎児期)	乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
栄養・食生活	主食・主菜・副菜を揃え、栄養バランスのとれた食事をしよう 野菜をしっかり食べよう 塩分の摂り方に気を付けよう				
		適正体重を知り、肥満ややせの予防・改善に努めよう 健診を受けて生活習慣を見直そう			低栄養予防や生活習慣病重症化予防など自分に合った食生活を実践しよう
健康な体づくり	「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活しよう	「早寝・早起き・朝ごはんの習慣」を家族で取り組もう	朝食を毎日食べ、早寝早起きを継続しよう	朝食を毎日食べて、規則正しい生活を継続しよう	
	妊婦健診を受診しよう	乳幼児健診・予防接種を受けよう			
身体活動・運動		遊びを通して、体を動かす楽しさを体験しよう	体を動かす楽しさを学ぼう	10分多く体を動かす(+10プラステン)を実践しよう	下肢の筋力の維持、向上に努めよう
			各種スポーツイベントに積極的に参加しよう		
休養・睡眠・こころの健康	妊娠、出産に伴う心身の変化を理解し、必要な支援を求めよう	不安や悩み、ストレスを一人で抱え込まずに相談しよう			
		親子のスキンシップを大切にしよう	自分にあったストレス解消方法を見つけて、ストレスと上手く付き合おう		
			自分に合った休養や睡眠をしっかりとろう		
飲酒	妊娠中、授乳中の飲酒はしません		飲酒はしません	過度の飲酒の健康への影響を理解し、節度ある飲酒量を守ろう	
喫煙	妊娠中、授乳中は喫煙しません 妊婦、こどもの前で喫煙しません		喫煙の正しい知識を学びます 喫煙しません	喫煙、受動喫煙の健康への影響を理解し、受動喫煙防止、禁煙に取り組みます	
歯・口腔の健康	お口の中をできるだけ清潔に保とう	歯みがきをする習慣を身につけよう	歯みがきだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシを習慣的に使用しよう		
	むし歯予防のため、フッ化物(フッ化物配合歯磨剤、フッ化物洗口)を適切に利用しよう				
	定期的に、歯科健診やプロフェッショナルケア(歯石除去やフッ化物歯面塗布など)を受けよう				
がん			がんの発症予防、重症化予防について理解しよう	がんの発症予防の生活習慣を身に付けよう がん検診を受診しよう 精密検査になった場合は速やかに受診しよう	
心疾患・慢性腎臓病・脳血管疾患	食事や塩分摂取に気を付けよう		対象となる健診を受けて生活習慣を見直そう	健康診査を受診しよう 「要精密検査・要医療」になった場合は速やかに受診しよう 「要指導」になった場合は専門家の助言や指導を受け、日常生活を見直そう	
	急激な体重増加を防ごう			病気の進行や合併症を予防するための治療を継続しよう	
生活機能の維持・向上	母体のカルシウムが胎児や母乳に移行することを理解しよう	バランスの良い食事を摂り、運動をし、規則正しい生活リズムを送ることで良質な骨を増やそう		ロコモティブシンドロームについて理解し、予防しよう	
社会環境の質の向上	地域とのかかわりを持とう				