

保健の充実



めざす姿

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、生涯を通じて健康でいきいきと暮らしているまち



(イメージ写真)

オーガニック
アクション
私たちができる取組



市民ができること

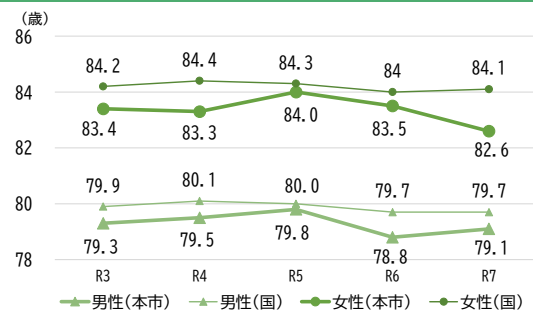
- がん検診や特定健康診査など各種検（健）診を積極的に受けます。
- バランスの良い食事、十分な休養、適度な運動などを習慣付けます。

事業者ができること

- 従業員の心身の健康に配慮した職場環境づくりを進めます。
- 行政と連携し、健診の受診促進や健康づくりイベント等を通じて、地域全体の健康増進に貢献します。

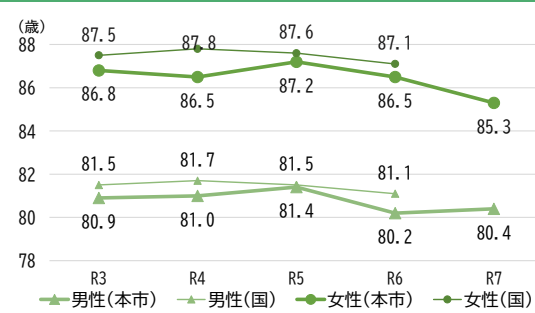
現状と課題

健康寿命（平均自立期間：要介護 2 以上）



出典：K D B システム

平均余命



出典：K D B システム

主な課題

- 令和 7 年度の高齢化率は 27.7％と県平均（27.6％）を上回る状況です。また、本市の令和 6 年度における平均自立期間（健康寿命）は、男性 78.8 歳、女性 83.5 歳であり、国平均（男性 79.7 歳、女性 84 歳）を下回っています。これらの状況から、健康の維持増進を図るとともに、医療費の抑制を進めていくことが重要な課題です。
- 本市の死因の半数以上はがん、心疾患、脳血管疾患などの「生活習慣病」が占めています。
- 肥満は生活習慣病の発症に密接に関連しており、若年世代から増加しているため、ライフステージごとの特性・課題を把握し、各段階に応じた生活習慣の形成・改善に取り組む必要があります。
- がん検診の受診率は県内でも非常に低い状況にあります。このため、がんの早期発見・早期治療につなげるため、受診率の向上に向けた取組が必要です。

市民の声



「らづ Fit」で歩く習慣ができた。これからも楽しい企画を期待する。



「らづ Body」を使って筋肉量の低下に気づき、良い結果を出したいという思いから生活改善を心がけるようになった。



健診、保健指導を受けて、生活習慣に対して関心が高まった気がする。

主な取組（施策）

1-1

健康づくりの推進……………【健康推進課】



- 妊娠期から乳幼児期における健康的な生活習慣の形成・定着に向け、「早寝早起き朝ごはん」の普及啓発を推進します。
- 基本的な生活習慣の確立に向け、健康を自己管理できる環境づくりを推進します。
- 健康教育を実施することで、市民の健康リテラシーの向上に取り組めます。
- 高齢者の健康状態の維持・改善を通じて、フレイル予防の推進を図ります。
- 歯科疾患予防のため、フッ化物洗口実施校数拡大に対応できる体制構築や歯科健診が受けやすい環境整備に取り組めます。
- 感染症やワクチンに関する知識の普及啓発、各種広報による予防接種率の向上、新たな感染症への対応を迅速に行います。

指 標	現状値(R7)	目標値 (R12)
肥満者の割合（若年期健康診査 BMI25 以上）	21.8%	▶ 17.5%

1-2

生活習慣病の発症・重症化予防……………【保険年金課・健康推進課】



- がんの早期発見・治療のため、がんに関する知識の普及啓発やがん検診受診率向上に取り組めます。
- 各種健(検)診のインターネット予約や休日の開催等の体制を整え、市民の利便性向上に取り組めます。
- 保健指導は、面接、電話等以外にも家庭訪問や I C T を活用した遠隔面接等で柔軟に対応して取り組めます。
- 各種検（健）診及び医療データを分析し、本市の健康課題を明確化し、その結果を踏まえ、データヘルス計画を推進します。
- 健康システム及び国保データベース(K D B)を活用し、個別性の高い保健指導を実施します。
- 地域の医師会、専門医、歯科医師会、薬剤師会等と連携して市民の健康課題に取り組めます。

指 標	現状値(R7)	目標値 (R12)
メタボリックシンドローム該当者の割合	22.6%	▶ 21.8%



施策 01 保健の充実

目標 ▶▶ 生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまちをめざし、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組む環境を整備します。

現 状

- 本市の生産年齢人口は減少傾向にあり、また、高齢化率は令和4年度(2022年度)が27.8%で、県平均の27.5%を上回っています。
- 本市の死因の半数以上はがん、次いで心疾患、脳血管疾患などの「生活習慣病」が占めており、そのきっかけとなる肥満は若い世代から増加しています。
- 新型コロナウイルス感染症は、市民の健康や生活・社会環境に大きな影響を及ぼしました。

課 題

- 超高齢社会の到来により、高齢者の健康維持、医療費の抑制は喫緊の課題です。
- 健康寿命の延伸、健康格差の縮小を図るため、ライフステージごとの特性・課題を把握し、健康無関心層も含めた健康づくりに向け、生活習慣の形成に取り組む必要があります。
- 市民の感染症予防のため、日頃からの健康増進、感染症やワクチンに関する知識の普及啓発、各種ワクチン接種率の向上や、新たな感染症発生時に迅速に対応できる体制の構築が必要です。
- 市民が健康増進センター「いきいき館」を安全に利用できるよう、計画的な修繕が必要です。

課題解決に向けた方向性

- 子どもの頃からの健康な体づくりと将来の生活習慣病予防のため、基本的な生活習慣の確立ができるよう正しい知識の普及啓発を推進します。
- がんの早期発見や生活習慣病の発症・重症化予防等のため、各種検(健)診の受診率向上や保健指導の充実を図ります。
- 高齢者の生活習慣病の重症化予防やフレイル予防に向けた保健事業を実施します。
- 生活習慣病の発症にもつながる可能性のある歯科疾患の予防のため、ライフステージに応じた歯科保健事業を推進します。
- 関係機関との連携を図り、予防接種による感染拡大防止など感染症対策に係る体制を構築します。
- 健康増進センター「いきいき館」の修繕など、必要な対策に取り組みます。



オーガニックなまちづくりに向けた取組

自立

循環

共生

市の取組

- ・あらゆる場面で健康のための意識啓発を行います。
- ・保健指導や相談、情報提供に取り組めます。

市民等の取組

- ・がん検診や特定健康診査など各種検(健)診を積極的に受けます。
- ・健康を意識して、自発的に健康づくりに取り組みます。

主な取組

01-1 | 健康づくりの推進【健康推進課・福祉相談課】

- ▶ 妊婦や幼少期における基本的な生活習慣の確立に向け、「早寝早起き朝ごはん」の普及啓発を推進します。
- ▶ 健康アプリ「らづFit」や体組成計「らづBody」の活用等により、体重管理や食事、運動、睡眠、休養など、健康を自己管理できる環境づくりを推進します。
- ▶ がんの早期発見・治療のため、がんに関する知識の普及啓発やがん検診受診率向上に取り組めます。
- ▶ 高齢者の生活習慣病の重症化予防やフレイル予防のため、栄養、口腔、服薬管理等を支援します。
- ▶ フッ化物洗口実施校数拡大のための体制構築や歯科健診の受診率向上に取り組めます。
- ▶ 感染症やワクチンに関する知識の普及啓発、各種広報による予防接種率の向上、新たな感染症への対応を迅速に行います。また、平時から医師会や関係機関と情報共有を図り、感染症発症時に速やかに対応できる体制を構築します。
- ▶ 心の健康や自殺対策に関する正しい知識の普及啓発に取り組めます。

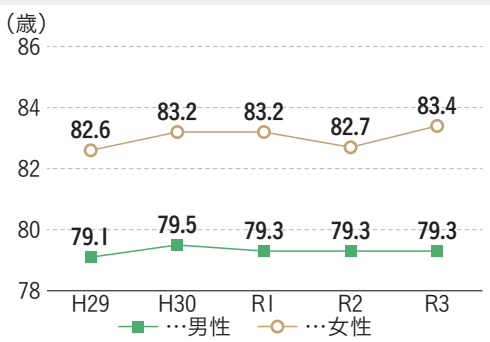
01-2 | 健康支援体制の充実【健康推進課】

- ▶ 市民の健康情報や支援内容等のデータを管理・分析し、健康リスクの高い市民へ必要な情報を提供し、支援に結びつけます。
- ▶ 市民のライフステージにおける切れ目のない健康支援ができるように、健康教育・相談支援等の保健事業の充実に取り組めます。
- ▶ 健康増進センター「いきいき館」の適切な管理を行い、市民が安全に利用できる環境を整えます。

01-3 | 生活習慣病の発症・重症化予防【保険年金課・健康推進課】

- ▶ 各種検(健)診の予約、遠隔保健指導、健康アプリ等のICTを活用して、市民の利便性向上に取り組めます。
- ▶ 各種検(健)診結果及び医療データをもとに、受診者の健康状態の階層化を行い、個別性の高い保健指導を実施します。
- ▶ 保健、医療、介護に関するデータを分析し、医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携して市民の健康課題への対応に取り組めます。

【健康寿命(平均自立期間)】



出所：国保データベースシステム

DX
の視点

- ・ SNSを活用した情報発信の充実
- ・ らづFit・らづBodyの活用促進
- ・ 健診データを分析し、保健指導に活用

GX
の視点

- ・ 歩くことによる効果の周知・啓発
- ・ 健康増進センターにおける再生可能エネルギーの導入、省エネルギー化

指標

現状値

目標(令和8年度)

備考

健康寿命

男性 79.3 歳
女性 83.4 歳
(令和3年)

男性 79.9 歳
女性 84.1 歳

生活習慣病の発症・重症化予防により、平均自立期間(要介護2以上)の延伸をめざす。

特定健康診査受診率

42.9%
(令和3年度)

47%

各種普及啓発活動により、国民健康保険被保険者(40歳から74歳)の受診率向上をめざす。

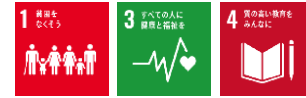
関連する個別計画

健康ささらづ21 / 木更津市食育推進計画 / 木更津市国民健康保険保健事業計画(データヘルス計画) / 木更津市自殺対策計画 / 木更津市新型コロナウイルス等対策行動計画 / 木更津市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画 / 木更津市DX推進計画

子育て支援の充実

めざす姿

こどもの権利が尊重され、誰もが安心して自分らしく育つ環境が整う、健やかな成長を社会全体で切れ目なく支えるまち



(イメージ写真)

オーガニックアクション 私たちができる取組



市民ができること

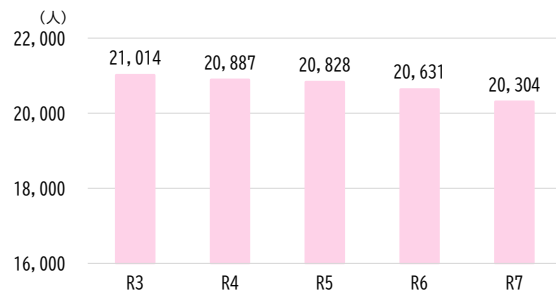
- ・子どもの発達や特性を理解した育児を実践します。
- ・自分や家族、まわりの人を大切にしながら、おたがいに支え合います。

事業者ができること

- ・子どもを安心して産み育てることができるよう結婚・妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を行います。

現状と課題

未成年人口の推移



出典：住民基本台帳

主な課題

- ・本市の合計特殊出生率は、令和6年度(2023年度)が1.32と県内では高い水準にありますが、出生数は減少傾向にあり、少子化が進行しています。
- ・子どもを授かりたいと願いながら妊娠・出産に関して不安や悩みを抱える夫婦の心身及び経済的な負担に寄り添った支援が求められています。安心して結婚・出産・子育てができる環境整備に取り組む必要があります。
- ・共働き世帯の増加や就労形態の多様化により、育児支援に加え家事支援による負担軽減へのニーズが高い状況です。社会背景やニーズの変化を踏まえ、子育て世帯の負担軽減を図り、家庭での生活や保育の安定を図るための支援の充実が一層必要です。
- ・女性の社会進出の進展に伴い共働き世帯が増加し、保育需要は増大している一方で、保育施設及び保育士の不足により、その需要に十分対応できておりません。保育施設の整備促進とともに、保育士の確保・定着に向けた取組を強化し、安定的な保育提供体制を構築する必要があります。
- ・すべてのこどもが学びや体験を重ねながら健やかに成長するための居場所づくりの必要性が高まっています。安心して過ごせる多様なこどもの居場所の確保に向けた取組が求められています。
- ・ヤングケアラーの認知度について、市内小学校5年生においては「聞いたことがなかった」が75.9%、中学校2年生では61.7%でした。こどもや保護者、地域等へのヤングケアラーへの啓発を行うとともに、学校をはじめ、関係機関と連携体制を構築し早期把握、継続した支援体制が必要です。

市民の声



安心して過ごせたり心の癒しになるような場所がほしい。

勉強に集中できる、自習室が欲しい。



小学生たちが行ける無料の室内遊び場がほしい。



安心して預けられる保育施設を増やしてほしい。

主な取組(施策)

11-1

結婚・妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援

【こども政策課・こども家庭支援課・健康推進課・こども保育課】



- ・新婚世帯の経済的負担を軽減するため、結婚に伴う新生活に係る費用の一部を支援します。
- ・妊娠を望む夫婦の経済的負担を軽減し安心して妊娠・出産できるように費用の一部を支援します。
- ・妊娠期から出産後までの相談支援と給付金による経済的支援を一体的に実施します。
- ・産後うつ予防及び早期発見のため健診や産後ケア、各種相談を行い安心して子育てができるよう支援します。
- ・子ども医療費、児童手当の給付等による経済的支援を行います。

指 標	現状値(R7)	目標値 (R12)
この地域で子育てしたいと思う人の割合	93.4%	95%

11-2

保育・幼児教育の充実

【こども保育課】



- ・一時保育や病児・病後児保育など、市民ニーズに対応した多様な保育サービスの充実に取り組みます。
- ・保育士の処遇改善や保育士資格の取得をめざす学生への支援、潜在保育士の就職支援を行うなど、保育士の確保に取り組みます。
- ・子どもを取り巻く家庭や環境の多様化に対応し、質の高い保育を提供できる保育士を育成します。
- ・放課後や夏休みなどに適切な遊びや生活の場を与える放課後児童クラブの運営を支援します。

指 標	現状値(R7)	目標値 (R12)
保育園の待機児童数	14 人	0 人

11-3

こどもの権利擁護と多様な養育環境への支援

【こども政策課・こども家庭支援課】



- ・こどもの特性にあった多様なこどもの居場所づくりを推進します。
- ・ひとり親家庭等医療費や児童扶養手当等の給付等による経済的支援を行います。
- ・ひとり親家庭等の自立に向けた資格取得の相談・支援の充実を図ります。
- ・離婚前後のひとり親家庭等の状況に応じ、養育費の取り決めに係る公正証書等の作成に要する費用や親子交流支援に要する費用の一部を助成します。
- ・ヤングケアラーの早期発見・支援に向け、教育や福祉などの関係機関と連携して、ヤングケアラーに関する周知・把握、相談等、包括的な支援を継続的に行います。

指 標	現状値(R7)	目標値 (R12)
児童扶養手当受給者の養育費の受け取り率	24%	30%

11-4

児童虐待・DV等の予防及び対策

【こども家庭支援課】



- ・こども家庭相談や増加する児童虐待相談に迅速かつ的確に対応するとともに、こども家庭センターの体制強化に取り組みます。
- ・児童虐待防止に向けた啓発活動を実施するとともに、虐待を受けた子どもや配偶者等から暴力を受けているDV被害者に対し、再発防止や重篤化の予防、自立に向けた支援等を児童相談所や警察等の関係機関と連携して行います。

指 標	現状値(R7)	目標値 (R12)
〇〇〇	〇〇	〇〇

11-5

こどもの発達支援の充実

【こども発達支援課】



- ・保護者や支援者がこどもの発達について理解し適切に関われるよう、親子教室や相談事業の充実を図るとともに、保護者や支援者向けの研修会や講演会を開催します。
- ・発達相談の継続的なニーズに対応するため、専門職の安定的な確保を図ります。
- ・就学前から就学後までの切れ目のない支援を実現するため、就学先との情報共有を含めた連携体制の充実を図ります。

指 標	現状値(R7)	目標値 (R12)
研修・講演会参加者数	643 人	800 人

SDGsへの貢献

1 性別平等

3 持続可能な成長と雇用

4 質の高い教育をみんなに

施策 11

子育て支援の充実

目標 ▶▶

子育て世代にとって魅力のあるまちをめざし、子ども一人ひとりの特性にあった健やかな成長を支え、子どもを安心して産み育てる環境を整備します。

現 状

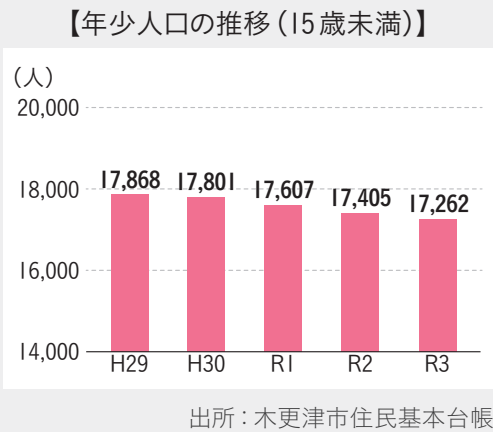
- 本市の合計特殊出生率は、令和3年度(2021年度)が1.40と県内では高い水準にありますが、出生数は横ばい傾向にあり、少子化が進行しています。
- 新型コロナウイルス感染症の影響もあり、妊婦同士や子ども同士が触れ合う機会が減少しています。
- 保育園の施設整備は整ったものの、保育士不足により定員まで子どもを預かれない状況があります。
- 本市の離婚率は、令和3年(2021年)が1.84(人口千人当たり件数)で県内2位となり、児童扶養手当受給者のうち約80%が養育費を受け取れていない状況です。
- 児童相談の件数及び子どもの発達相談の件数は年々増加しています。

課 題

- 少子化を克服するため、安心して結婚・出産・子育てができる環境整備に取り組む必要があります。
- 子どもの成長発達段階に応じた子どもへの関わり方について、教育機会の充実やきめ細かな情報発信に取り組む必要があります。
- 子どもたちが心身ともに満たされ、豊かに生きていくことを支える環境や経験を育むための保育の質の向上に取り組む必要があります。
- 子育て世帯への相談支援体制や経済的支援を充実させる必要があります。
- 離婚前相談や養育費に関する相談の周知を強化する必要があります。

課題解決に向けた方向性

- 子育て世代が安心して子どもを産み育てることができるよう、保育環境の整備や経済的支援、子どもの発達や特性にあわせた支援を行います。
- 保護者の育児力向上をめざし、情報発信や各種支援事業を実施します。
- 児童虐待や配偶者等からの暴力、経済的困窮など、子育て世帯の抱える様々な問題に迅速に対応する体制を強化します。



DX
の視点

・アプリを活用した各種事業の開催案内
・手続きのオンライン化

GX
の視点

・子育て世代への周知、啓発活動
・保育施設における再生可能エネルギーの導入、省エネルギー化
・アプリを活用した案内によるペーパーレス化の推進
・子育て関連施設におけるリユース活動の推進

オーガニックなまちづくりに向けた取組

自立

循環

共生

市の取組

市民等の取組

・子どもを安心して産み育てることができるよう結婚・妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を行います。

・子どもの発達や特性を理解した育児を実践します。

主な取組

- 11-1 | 結婚・妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援 …**【子育て支援課・健康推進課・こども保育課・市民課】
- ▶ 新婚世帯の経済的負担を軽減するため、結婚に伴う新生活に係る費用の一部を支援します。
 - ▶ 妊娠期から出産後までの相談支援と出産・子育て応援交付金による経済的支援を一体的に実施します。
 - ▶ 産科医療機関と連携し、産後うつ予防、早期発見のため、産後健診後の相談や産後ケアを実施します。
 - ▶ 妊婦や子育て家庭の不安や負担を軽減するとともに、子育て力の向上をめざし、子育てアプリを導入し、子育ての情報発信を積極的に行います。
 - ▶ 庁内の子育て支援関連部署が連携し、家庭における子育てを支えるための各種事業を展開します。
- 11-2 | 保育・幼児教育の充実 …**【こども保育課】
- ▶ 一時保育や病後児保育など、市民ニーズに対応した多様な保育サービスの充実に取り組みます。
 - ▶ 保育士の処遇改善や保育士資格の取得をめざす学生に支援を行うなど、保育士の確保に取り組みます。
 - ▶ 子どもを取り巻く家庭や環境の多様化に対応するため、保育の質を高める保育士を育成します。
 - ▶ 放課後や夏休みなどに適切な遊びや生活の場を与える放課後児童クラブの運営を支援します。
 - ▶ 私立幼稚園就園に伴う保護者の経済的負担の軽減や市内私立幼稚園の運営を支援します。
 - ▶ 老朽化した施設の改修を行い、保育環境の整備を推進します。
- 11-3 | 子育て家庭への支援の充実 …**【子育て支援課・学校給食課】
- ▶ 児童手当の給付や子ども医療費、児童扶養手当の給付等による経済的支援を行います。
 - ▶ ひとり親家庭等の状況に応じ、養育費の確保や自立に向けた資格取得の相談等の支援に取り組みます。
 - ▶ 産前産後・家事育児サポートやファミリーサポートセンターなどの子育て家庭の支援体制の充実に取り組みます。
 - ▶ 子どもの多い世帯(第3子以降)に対し、小中学校給食費の無償化による経済的な支援を行います。
- 11-4 | 児童虐待・DV等の予防及び対策 …**【子育て支援課】
- ▶ 子ども家庭相談や増加する児童虐待相談に対応できるよう体制強化に取り組みます。
 - ▶ 児童虐待防止に向けた啓発活動を実施するとともに、虐待を受けた子どもや配偶者等から暴力を受けているDV被害者に対し、自立に向けた支援等を児童相談所や警察等の関係機関と連携して行います。
- 11-5 | 子どもの発達支援の充実 …**【こども発達支援課】
- ▶ 保護者や保育士等が子どもの特性を理解して育児に取り組めるよう、各種教室・研修や相談事業を実施します。
 - ▶ 保育園、幼稚園、小学校及び児童発達支援事業所との連携体制を構築します。

指標	現状値	目標(令和8年度)	備考
合計特殊出生率	1.40 (令和3年度)	1.45	安心して結婚・出産・子育てできる環境整備に取り組み、合計特殊出生率の向上をめざす。
保育園の待機児童数	6人 (令和4年4月1日)	0人	待機児童数0人を目指し、目標とする。
子育てアプリの登録者数(累計)	—	4,800人	年間1,200人の登録者数増加をめざす。

関連する個別計画
木更津市子ども子育て支援事業計画／健康ささらづ21