

館山市健康増進計画

～健幸たてやま21～

(案)

平成 29 年 12 月現在

館山市

目次

第1章 計画策定にあたって.....	1
第1節 計画策定の目的.....	1
第2節 計画の位置づけ.....	1
第3節 計画の期間.....	2
第4節 各主体の役割.....	2
第5節 策定の手法.....	3
第2章 館山市民の健康をめぐる現状.....	5
第1節 館山市の概要.....	5
第2節 出生の状況.....	5
第3節 平均寿命・健康寿命.....	6
第4節 疾病の状況.....	6
第3章 館山市の健康づくりの基本的な方向.....	14
第1節 基本理念.....	14
第2節 基本目標・活動目標.....	15
第4章 分野別施策の展開.....	17
【基本目標1】 健診で健康状態を正しく知る館山.....	17
【活動目標1】 妊婦・子どもの健康診査を受けよう.....	17
【活動目標2】 成人の健康診査を受けよう.....	20
【基本目標2】 食をみんなで楽しみ学ぶ館山.....	23
【活動目標3】 子どもの食生活を守ろう.....	23
【活動目標4】 健康的な食生活を継続しよう.....	25
【基本目標3】 継続して体を動かす館山.....	29
【活動目標5】 子どもに運動の楽しさを伝えよう.....	29
【活動目標6】 楽しく身体を動かそう.....	31
【基本目標4】 適度な飲酒と禁煙のまち・館山.....	33
【活動目標7】 適度な飲酒を心がけよう.....	33
【活動目標8】 たばこの害をなくそう.....	35
【基本目標5】 歯と口の健康を守る館山.....	37
【活動目標9】 子どもの歯と口の健康を守ろう.....	37
【活動目標10】 歯と口の健康を守ろう.....	39
【基本目標6】 感染症や災害に強い館山.....	41

【活動目標11】	感染症を予防しよう.....	41
【活動目標12】	災害時の健康被害を防ごう.....	42
【基本目標7】	支え合い、心豊かに暮らす館山.....	43
【活動目標13】	悩み・ストレスと上手につきあおう.....	43
【活動目標14】	地域のつながりを深めよう.....	45
【活動目標15】	多様な主体で推進しよう.....	48

第1章 計画策定にあたって

館山市では、市民がいつまでも健康でいきいきと過ごすことができるよう、健康増進計画を策定します。

第1節 計画策定の目的

館山市健康増進計画は、市民の健康づくりに対する意識を変革し、行動変容を働きかけ、まちぐるみで健康づくりに取り組んでいくための計画です。

健康づくりは、本来、自助努力が基本ですが、経済的豊かさや便利さの代償として「生活習慣病」が蔓延している今、個人の意識に頼るだけでは限界があり、「市民・地域の実践」「民間専門機関、教育・行政の取り組み」の相互作用により、地域全体で健康を底上げしていかなければなりません。

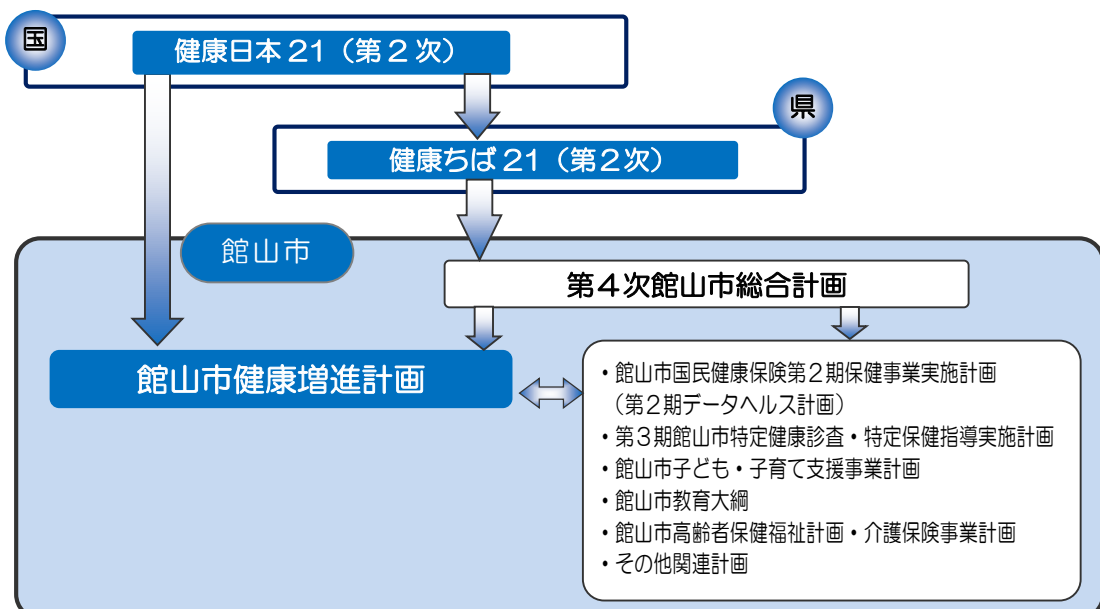
このため、市民一人ひとりが、健康について、自ら、気づき、考え、行動していくために、何をどのように取り組んでいくかを体系的に示し、数値目標を定め、推進していくための計画を策定します。

第2節 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に位置づけられた「市町村健康増進計画」であり、同法が規定する「健康づくりに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための基本的事項」を定めます。国の関連計画としては、国民の健康づくり運動の指針である『健康日本21（第2次）』、県の関連計画としては、『健康ちば21（第2次）』があります。また、館山市の関連計画としては、市政運営の基本指針となる『第4次館山市総合計画』をはじめ、各分野別計画があります。

本計画は、これらの計画との整合を図りながら策定します。

計画の位置づけ



第3節 計画の期間

本計画の計画期間は、平成30～39年度の10年間とし、平成35年度に数値目標等の中間評価を実施します。中間評価は、計画期間が満了になる館山市国民健康保険第2期保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）や第3期館山市特定健康診査・特定保健指導実施計画の評価をあわせて実施します。

計画の期間

平成 29年度	平成 30年度	平成 31年度	平成 32年度	平成 33年度	平成 34年度	平成 35年度	平成 36年度	平成 37年度	平成 38年度	平成 39年度	
健康日本21（第2次）											
健康ちば21（第2次）											
館山市健康増進計画							数値目標 中間評価	最終評価			
館山市国民健康保険第2期保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）											
第3期館山市特定健康診査・特定保健指導実施計画											

第4節 各主体の役割

本計画に基づき、市民・地域、民間専門機関、教育・行政機関が、相互に連携・協力を図りながら、健康増進に関するそれぞれの役割を十分に発揮するよう努めます。

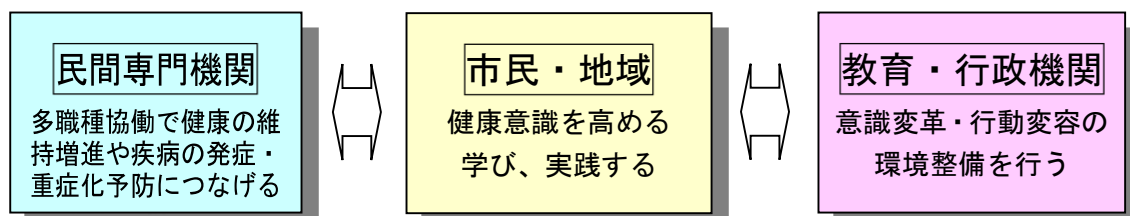
市民・地域は、健康意識を高め、健康について学び、実践します。健康増進法第2条には、「国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」と規定されています。

医療機関、健康増進に携わる事業所など、民間専門機関は、多職種協働で健康の維持増進、疾病の発症・重症化予防につなげます。

館山市、安房健康福祉センターなどの行政機関は、健康に関する意識変革・行動変容につなげる環境整備を行います。学校などでも、教育を通じて健康に関する正しい情報・知識の普及や意識づけを行います。

館山市には、市民の疾病予防や健康づくりを支援する所管課として健康課があり、スポーツ課が健康づくりに密接に関わるスポーツ振興を、高齢者福祉課が病気にかかることが多くなる高齢者の健康づくり・介護予防を、市民課が医療保険制度を、教育総務課やこども課が子どもたちの発育・教育を、それぞれ所管しています。関係課が連携・協力し、長期的な視野で健康増進事業を推進していきます。

各主体の役割



第5節 策定の手法

本計画の策定にあたっては、基礎調査として、市民の健康意識・行動の状況やニーズを幅広く把握するために、健康づくりに関するアンケート調査を実施するとともに、保健推進員によるグループワーク（ワールドカフェ方式のワークショップ）、策定委員による「自由に健康を語る会」を実施し、館山市民の健康に関する意見交換と計画の方向性の確認を行いました。

また、計画素案について、パブリックコメントを通じて市民意見の反映を行うとともに、健康増進に関する学識経験者などからなる館山市健康増進計画策定委員会で協議を重ね、策定します。

健康づくりに関するアンケート調査の実施方法

実施時期	平成 29 年 6 月
対象者	20 歳以上の住民 2,000 名に郵送で配布・回収
回収数	965 名（回収率 48.2%）

保健推進員によるグループワークのまとめ

保健推進員ワークショップ（まとめ）

日時：平成29年8月25日（金）14:00～15:30
平成29年8月28日（月）14:00～15:30

会場：館山市コミュニティセンター 集団指導室

保健推進員ワークショップの役割（目的） ⇒ 『健康に対する価値観を共有し、元気なまちづくりを考える』
健康増進計画策定に当たり、普段から健康課職員と一緒に事業を行っている保健推進員から計画策定のヒントとなる情報を得るため。
【話し合いの方式⇒ワールドカフェ方式《各グループに分かれ、各ラウンドで出題された3つの問いについて話し合いを行う》】

問1. いつまでもみなさんが健康でいてほしいと望むのは誰ですか？

まずは自分。家族（配偶者・親・兄弟・子供・孫）、親族、恋人、友人、近所の人
↳ 自分が健康でないと家族などに迷惑をかけてしまうため。

問2. あなたが健康でいてもらいたいと思った〇〇が、10年後も健康でいるためには、何をすればよいと思いますか？

運 動・・・毎日続けられる運動（ラジオ体操/ウォーキング/ストレッチ）/体づくり/適度な運動（テニス/カーブス）
食 事・・・薄味/減塩/油ものを控える/お酒を控える/年齢に合った食事をする/1日3食/暴飲暴食を控える（腹八分）
喫 煙・・・タバコのやめる（禁煙）
正 しい 知 識・・・健康に関する知識を身につける/テレビなどで健康情報を得る
健 診（検）・・・市又は職場の健（検）診を受診する
病 院 へ 通 院・・・定期的な病院への通院
生 活 習 慣・・・睡眠をしっかりとる/規則正しい生活
病 気 の 予 防・・・熱中症予防/風邪を引かない/ストレスをためない/睡眠を取る
家 族 と の つ な が り・・・自分の時間を持つ/家族と一緒に過ごす時間を増やす/家族とコミュニケーションを取る
地 域 と の つ な が り・・・健康教室に通う/地域行事への参加/ラジオ体操への参加
そ の 他・・・趣味・興味を持つ/毎日笑顔でいる/外出する/将来のため貯蓄する

問3. 頑張っている〇〇のために、あなたはどのような応援ができますか？

自 分・・・自分でできることは自分でやる(他人に迷惑かけない)/自分が健康でいることでいつでも応援できる
生 活・・・会話をする/ほめる(おだてる)/怒らない(ぎすぎすしない)/趣味・興味を持ってもらう/栄養を学ぶ/金銭的な援助
食 事・・・バランスを考えた食事を作ってあげる/子供と一緒に食事を作る/季節に合った食材で調理する/
地元の食材を使う/自家製・無農薬野菜を使う
地 域・・・仲間づくり/地域とのつながりを持たせる/地域の行事に参加してもらう/グループに入るきっかけを作る
知 識・・・自分の知識や経験を伝える

「自由に健康を語る会」のまとめ

自由に健康を語る会 1/2

日時:平成29年8月22日(火) 13:30~14:30
会場:コミュニティセンター 第1学習室

<参加委員>

原 徹会長 / 福原浩子副会長 / 石井久治委員 / 鈴木俊子委員 / 鈴木正一委員 / 菊井玲子委員 / 松本良二委員

策定の目的とは・・・

健康課の目的:「健康について、自ら、気づき、考え、行動する市民」を増やすために
健康増進計画の策定は、健康課の目的を達成するための、ひとつの手段
⇒ 了承

館山市健康増進計画で光を特に当てる世代とは・・・

<課題・思い>

- ・高齢者がもっと元気になって・・・老人クラブ数↓、会員数↓
- ・地域での支え合い/集う場づくり → サロンの立ち上げ ← 空家の活用?
- ・勤労世代の健康意識の向上/社会に出てからのフォロー → 健(検)診の受診勧奨/受診率の向上
- ・健康寿命の延伸・・・小中学校からの教育が重要
- ・生活習慣病予防・・・分かっていても実行できない/健康が当たり前/痛い目に合わないと気付かない/子どもの教育・育成
- ・食生活の重要性・・・世代は問わず、子どもの頃からの刷り込みが重要/調理する側の教育
- ・館山の特徴・・・おいしい食材を活かす/食材からの教育
- ・喫煙・・・子どもをたばこに接触させない/喫煙者を増やさない/たばこ税(歳入) < 医療費(歳出)/女性(母親)の喫煙率が高い



○ 高齢者 様々な部分で、早いうちに/
○ 勤労世代 教育の重要性が意見として
◎ 子ども(次世代) 多かったため、「子ども(次世代)」により光を当てたい



より光を当てる部分
「次世代の健康増進のための教育推進と環境づくり」

自由に健康を語る会 2/2

日時:平成29年8月31日(木) 18:30~19:30
会場:原クリニック 2階 会議室

<参加委員>

原 徹会長 / 福原浩子副会長 / 室 厚美委員 / 熊井成和委員

策定の目的とは・・・

健康課の目的:「健康について、自ら、気づき、考え、行動する市民」を増やすために
健康増進計画の策定は、健康課の目的を達成するための、ひとつの手段
⇒ 了承

館山市健康増進計画で光を特に当てる世代とは・・・

<課題・思い>

- ・館山市の現状(良い/悪い)を知らせ、自分事にするため、“見える化”して比較
- ・館山市の高齢者は自立して元気! → 知識・経験があり、即行動OK ⇒ サロン立ち上げ支援
- ・勤労世代の健康意識の向上 → 健康診断のススメ/受診率の向上/運動×の現状
- ・食生活の重要性・・・子どもへの教育 → 給食から(減塩/カミカミ食材/地産地消)
Dr. は、子どもの肥満が多いとの認識 ⇒ 学校別の比較/小5・中2に対して生活習慣病予防
- ・喫煙・・・母親へのアプローチは美容から/ストレス解消
⇒ 次世代(吸っていない人)に“吸わせない” ⇒ 子どもへの影響◎
- ・保健の授業は小3から・・・市内の学校では“こころ”に注力/ツラサに寄り添う「勇者の旅プログラム」
- ・学校に入り込む余地・・・カリキュラム以外では、総合学習/学活/給食



○ 高齢者 ターゲットを絞るというよりは、それぞれの世代の異なる課題にアプローチしていく。



より光を当てる部分
「子どもたちのために/子ども達が健康になるために」

第2章 館山市民の健康をめぐる現状

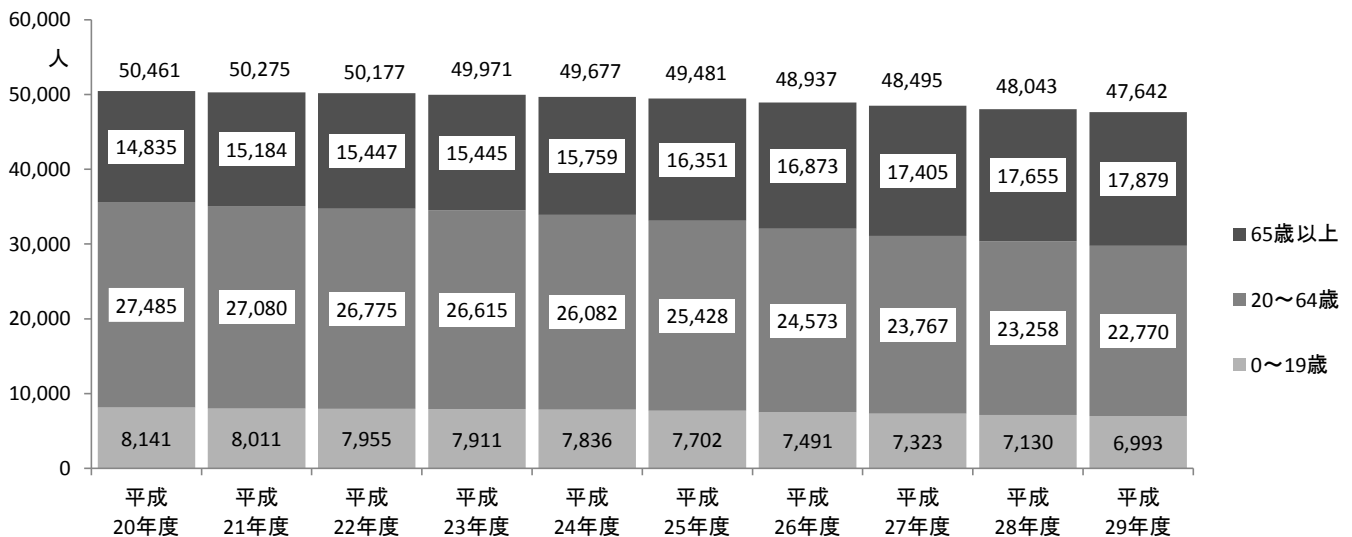
館山市民の健康をめぐる現状を知り、健康づくりの取り組みに活かしていきます。

第1節 館山市の概要

温暖で住みよいまちだが、人口減少・高齢化が進行

館山市は、房総半島の南端、安房地域の中心都市で、温暖な気候のもと、花卉栽培や漁業のほか、観光関連産業が盛んです。平成29年4月1日現在の住民基本台帳人口は47,642人で、減少傾向が続く一方、高齢者数は増加傾向にあり、高齢化率は37%を超えています。

人口の推移（各年度4月1日現在）

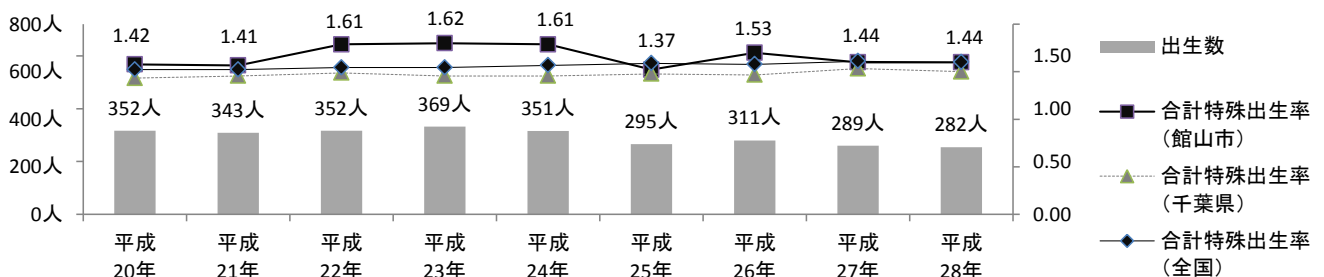


第2節 出生の状況

出生数は減少傾向。合計特殊出生率の増加が課題

平成28年の出生数は282人で、減少傾向にあり、合計特殊出生率は全国平均や県平均より高位で推移してきましたが、国が「希望出生率」として掲げる1.8には及ばない状況です。

出生数と合計特殊出生率の推移



第3節 平均寿命・健康寿命

館山市の平均寿命・健康寿命は平均並み。世界でみるとトップレベル

館山市民の平均寿命は男性が79.5歳、女性が86.0歳、また、健康寿命は全国平均や千葉県平均と同程度となっています。世界保健機関（WHO）が発表している世界保健統計では、日本人の平均寿命は、世界のトップレベルにあることから、館山市民の平均寿命もまた、世界トップレベルにあると言えます。

平均寿命・健康寿命の比較 単位：歳

	平均寿命 (男性)	平均寿命 (女性)	健康寿命 (男性)	健康寿命 (女性)
館山市	79.5	86.0	65.2	66.9
県平均	79.9	86.2	65.4	67.0
全国平均	79.6	86.4	65.2	66.8

「健康寿命」は算定方法が複数あり、厚生労働省の算定方法でよく見られる「サリバン法」は市町村ごとに算出できないため、館山市では「要介護状態になる平均年齢」に主眼をおいて算定しています。

※平均寿命は、厚生労働省「平成22年市区町村別生命表」

※健康寿命は、0歳平均余命－65～69歳平均余命－（1－（介護認定者数÷40歳～の人口）×65～69歳定常人口÷65歳生存数）で算定。

第4節 疾病の状況

1 主な死因疾病の構成比

死因の多くは、がん、心臓病、脳疾患。生活習慣病予防が課題

「三大死因」と言われる、がん、心臓病、脳疾患に糖尿病、腎不全、自殺を加えた6つの死因疾病の構成比を比較すると、館山市では、全国の傾向と同様に、がんが最も多く、心臓病、脳疾患と続きますが、全国平均や県平均と比較すると、心臓病と脳疾患、腎不全の構成比がやや高くなっています。

がんの内訳は、肺がんや、大腸がん、胃がんなどが多くなっています。

がん、心臓病、脳疾患など死に至りうる重篤な疾患は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、主に生活習慣に由来すると言われる基礎疾患を持つ場合に併発する可能性が高いことが知られており、生活習慣病の発症・重症化の予防が館山市民の健康にとっても大きな課題と言えます。

主な死因疾病の構成比

単位：%

		がん	心臓病	脳疾患	糖尿病	腎不全	自殺
24年度	館山市	44.6	高30.6	高18.3	1.3	高3.8	1.3
	県平均	47.1	29.0	15.5	2.0	2.8	3.7
	全国平均	48.3	26.6	16.3	1.9	3.4	3.5
28年度	館山市	45.5	高30.7	高15.6	2.2	高3.5	2.5
	県平均	48.7	28.8	14.3	1.8	2.7	3.7
	全国平均	49.6	26.5	15.4	1.8	3.3	3.3

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出（原出典は厚生労働省「人口動態統計」）

2 医療費

1人当たり医療費は増加傾向。高齢化が進んでいるため県内では高位

館山市の近年の国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者1人当たり・1月当たりの医療費の動向をみると、平成28年度では、国民健康保険の医科が25,275円、歯科が1,701円、後期高齢者医療の医科が65,045円、歯科が1,814円となっており、国民健康保険の医科は全国平均を上回っていますが、それ以外は下回っています。県内市町村においては、国民健康保険の医科が10位、後期高齢者医療の医科が2位と高くなっていますが、全国の人口同規模の259自治体の順位では、低い位置にあります。

過去5年の推移をみると、高齢化の進展などにより、被保険者1人当たりの医療費は、全国値、館山市ともに増加傾向にあります。

なお、国民健康保険は、その制度を将来的に持続していけるよう、平成30年度からは都道府県が市町村と共に運営を担うこととなりました。

被保険者1人当たりの医療費の推移

〔国民健康保険〕

医科				
年度	1人当たり医療費(円)	県内順位(位)	同規模内順位(位)	参考：国金額(円)
24	22,461	9	185	21,557
25	23,455	9	186	22,779
26	23,766	10	199	23,292
27	25,405	9	190	24,452
28	25,275	10	197	24,253

〔後期高齢者医療〕

医科				
年度	1人当たり医療費(円)	県内順位(位)	同規模内順位(位)	参考：国金額(円)
24	62,565	3	135	65,067
25	64,417	1	147	69,621
26	63,895	6	166	69,586
27	67,552	1	152	71,113
28	65,045	2	168	69,556

歯科				
年度	1人当たり医療費(円)	県内順位(位)	同規模内順位(位)	参考：国金額(円)
24	1,004	24	93	919
25	1,285	13	73	1,131
26	1,616	17	70	1,533
27	1,719	41	152	1,865
28	1,701	44	164	1,886

歯科				
年度	1人当たり医療費(円)	県内順位(位)	同規模内順位(位)	参考：国金額(円)
24	979	39	107	1,148
25	1,257	38	97	1,453
26	1,621	45	108	1,983
27	1,846	48	124	2,477
28	1,814	50	157	2,569

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出

※同規模自治体数は259。順位が高いほど1人当たり医療費が高い。

※歯科の医療費の急増は、電子レセプト請求の普及によるものと考えられる（国保データベース（KDB）システムは、電子レセプトのみを扱う）。

3 生活習慣病の状況

「生活習慣病」は、高血圧症・糖尿病・脂質異常症など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称で、かつては「成人病」と呼ばれていましたが、生活習慣の改善により予防が可能というエビデンス（科学的知見）が確立したことにより、「生活習慣病」と呼ばれています。

高血圧症や高血糖、脂質異常症は、初期は自覚症状に乏しく、生活習慣の改善を怠りがちですが、例えば糖尿病が重症化し、糖尿病性腎症により人工透析が必要となると、生活の質が著しく低下し、月に50万円程度の高額な医療費が必要となるため、重症化しないよう、生活習慣の改善に努めることが重要です。

(1) 子どもの生活習慣病の状況

小児生活習慣病のリスクがある児童・生徒は約1割

子どもの生活習慣病の状況把握のため、館山市では、昭和54年から過脂肪児検診を実施し、平成13年度から小児生活習慣病予防検診に移行、現在に至ります。

小学5年生と中学2年生を対象に、肝機能、脂質、貧血、血糖などを検査し、要受診者・要指導者とその保護者に対して結果説明会を実施するとともに、「たてやま☆元気サポーター事業」として、保健推進員が検診結果などをもとに学校別に生活習慣病予防と食育に関する授業を行っています。

個々の検査項目をみると、内臓脂肪の蓄積が見られ、生活習慣病の発症リスクが高い内臓脂肪症候群の出現率が、小学5年生、中学2年生ともに1割程度みられ、小児生活習慣病の予防に向けた取り組みが継続して必要な状況であることがわかります。

小児生活習慣病予防検診での要受診者・要指導者等の出現率

〔小学5年生〕

	受診数	肝機能			脂質			貧血			血糖			内臓脂肪症候群		
		要受診	要指導	出現率	要受診	要指導	出現率	要受診	要指導	出現率	要受診	要指導	出現率	該当	腹囲基準値外	出現率
14年度	388	15	9	6%	69	0	18%	0	38	10%	/	/	/	/	/	/
21年度	415	23	52	18%	31	71	25%	1	32	8%	1	2	1%	6	24	7%
28年度	346	18	0	5%	12	56	20%	0	6	2%	0	0	0%	2	29	9%

〔中学2年生〕

	受診数	肝機能			脂質			貧血			血糖			内臓脂肪症候群		
		要受診	要指導	出現率	要受診	要指導	出現率	要受診	要指導	出現率	要受診	要指導	出現率	該当	腹囲基準値外	出現率
14年度	388	7	4	3%	16	0	4%	1	23	6%	/	/	/	/	/	/
21年度	383	12	14	7%	14	68	21%	5	22	7%	0	2	1%	6	37	11%
28年度	365	14	0	4%	19	44	17%	3	5	2%	1	2	1%	10	33	12%

資料：館山市保健事業統計

(2) 成人の生活習慣病の状況

① 内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）

メタボ判定者は、男性で41.9%、女性で16.0%

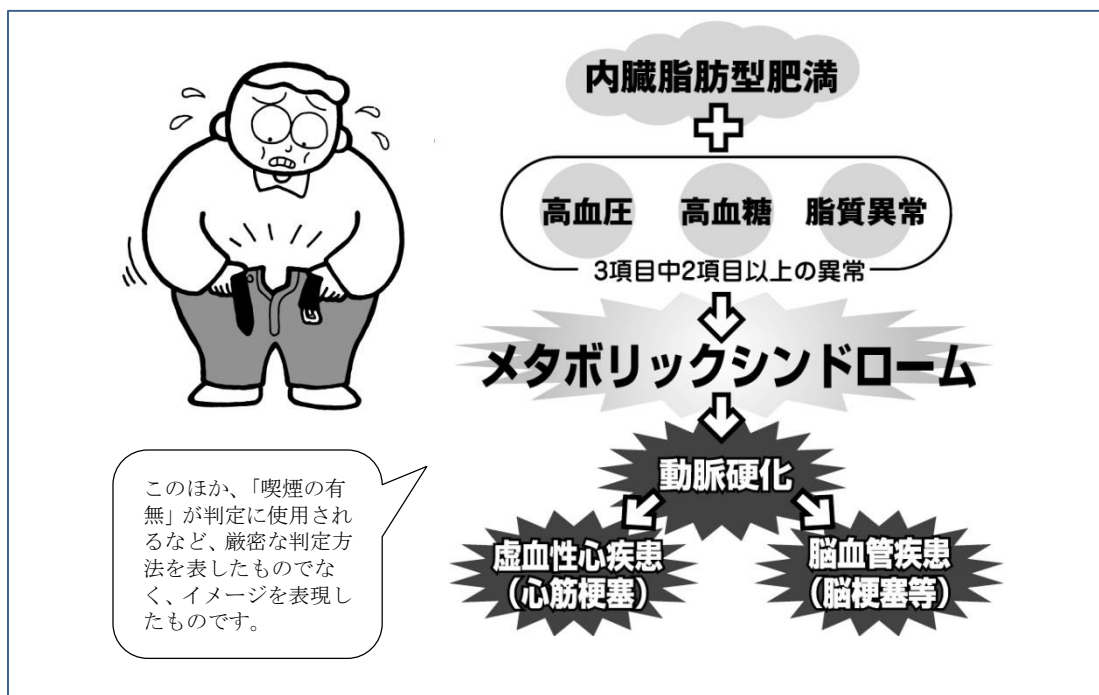
内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）は、病名ではありませんが、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙といったリスク要因から、特定健康診査で該当者・予備群の判定を行っており、平成28年度の館山市の40～74歳の国民健康保険被保険者では、被判定者は、男性で41.9%、女性で16.0%となっています。

内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）の該当状況 単位：%

	27年度			28年度		
	メタボ該当	メタボ予備群	合計	メタボ該当	メタボ予備群	合計
〔男性〕						
館山市	24.4	9.5	33.9	26.2	15.7	41.9
県平均	26.9	10.6	37.5	/	/	/
全国平均	26.6	10.7	37.3	/	/	/
〔女性〕						
館山市	8.7	4.9	13.6	9.9	6.1	16.0
県平均	8.8	5.7	14.5	/	/	/
全国平均	9.2	5.8	15.0	/	/	/

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出

〔参考〕内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）の判定のイメージ



② 生活習慣病保有者率

加齢とともに生活習慣病になる人が増えている

平成28年度の国民健康保険・後期高齢者医療の診療報酬請求データから、生活習慣病による請求かどうかを区分し、生活習慣病の保有者率を算出すると、0～74歳の国民健康保険被保険者（勤労世代とその被扶養者の多くは社会保険被保険者であるため、国民健康保険被保険者は半数が60歳～74歳）で約4割、75歳以上の後期高齢者医療被保険者で約7割となっており、生活習慣病保有者の多さがうかがわれます。

安房郡市の4市町と県平均、千葉市のデータを比較すると、館山市は0～74歳の国民健康保険被保険者の生活習慣病保有者率は県平均より5ポイント程度高く、後期高齢者医療被保険者の生活習慣病保有者率は県平均より若干低くなっています。

平成28年度の生活習慣病保有者率

	0～74歳の国民健康保険被保険者			75歳以上の後期高齢者医療被保険者		
	被保険者数 (人)	生活習慣病 保有者数(人)	生活習慣病 保有者率(%)	被保険者数 (人)	生活習慣病 保有者数(人)	生活習慣病 保有者率(%)
館山市	14,945	5,967	39.2	9,174	6,753	72.4
千葉県平均	1,574,252	549,637	34.3	742,088	548,010	73.1
鴨川市	9,773	3,695	37.8	6,587	4,857	72.5
南房総市	13,353	5,762	43.0	9,248	7,162	76.9
鋸南町	2,632	1,184	43.8	1,973	1,540	76.9
千葉市	226,324	77,992	33.8	109,561	80,501	73.5

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出（平成29年6月時点）

※生活習慣病保有者とは、平成28年度の1年間に一度でも「国保データベース（KDB）システム」での定義による生活習慣病（慢性腎不全、がん、糖尿病、高血圧症、高尿酸血症、脂肪肝、動脈硬化、脳出血、脳梗塞、狭心症、脂質異常症、精神、筋・骨疾患）で受診した人。必ずしも生活習慣病由来とは限らないがん、精神、筋・骨疾患を含むので、参考データである。
※後期高齢者医療には、一定の障害状態にある65～74歳も加入できる。館山市では上表の被保険者9,174人のうち、259人が該当。

また、年齢階層別・男女別に生活習慣病保有者率をみると、男女とも40歳代で2割台、50歳代で3割台、60歳代で5割前後など、高齢になるに従い保有者率は上がります。また、男女差はあまり大きくはありませんが、女性の保有者率がやや高い傾向がみられます。

年齢階層別・男女別の生活習慣病保有者率

年齢	男性			女性		
	被保険者数 (人)	生活習慣病保 有者数(人)	生活習慣病保 有者率(%)	被保険者数 (人)	生活習慣病保 有者数(人)	生活習慣病保 有者率(%)
0～39歳	1,602	170	10.6	1,456	162	11.1
40～49歳	854	198	23.2	747	195	26.1
50～59歳	809	278	34.4	795	266	33.5
60～69歳	2,733	1,369	50.1	2,996	1,536	51.3
70～79歳	2,927	1,879	64.2	3,371	2,296	68.1
80歳以上	2,004	1,494	74.6	3,825	2,876	75.2
全体	10,929	5,388	49.3	13,190	7,331	55.6

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出（平成29年6月時点）

③ 高血圧症

高血圧症は50歳代から急増し、70歳代では44.4%が保有

代表的な生活習慣病に、高血圧症があり、初期は自覚症状が乏しいですが、動脈硬化による虚血性心疾患、脳卒中など重篤な疾病の発症原因となります。

加齢とともに保有者率が上がっており、館山市では50歳代から急増し、70歳代では4割以上の保有率となっています。

高血圧症の保有者率 単位：％

年齢	男女合計	男性	女性
0～39 歳	0.8	0.9	0.5
40～49 歳	7.2	8.4	5.9
50～59 歳	18.1	20.0	16.2
60～69 歳	30.5	34.5	26.9
70～79 歳	44.4	45.0	44.0
80 歳以上	57.5	56.8	57.9
合計	34.5	33.4	35.5

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出
（平成 29 年 6 月時点）

④ 脂質異常症

70歳代の保有者率は36.8%

脂質異常症は、血中に含まれる総コレステロールや善玉コレステロール（HDL）、悪玉コレステロール（LDL）などが過剰または不足の状態、自覚症状が乏しいですが、動脈硬化による虚血性心疾患、脳卒中、腎不全など重篤な疾病の発症原因となります。

加齢とともに保有者率が上がり、館山市の70歳代で36.8%となっています。

脂質異常症の保有者率 単位：％

年齢	男女合計	男性	女性
0～39 歳	1.2	1.6	0.8
40～49 歳	6.9	7.6	6.2
50～59 歳	14.5	15.7	13.2
60～69 歳	27.5	26.1	28.8
70～79 歳	36.8	32.8	40.3
80 歳以上	36.3	33.3	37.8
合計	26.5	23.4	29.0

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出
（平成 29 年 6 月時点）

⑤ 糖尿病とその合併症

糖尿病は、70歳代以上の4人に1人が保有

糖尿病は、すい臓から出る体内ホルモンで血糖値を下げる働きをするインスリンの分泌が少なくなり、高血糖状態が続くことで、血管を痛め、がん、心臓病、脳疾患などを併発しやすくするほか、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害などの合併症に至る疾病です。先天的なⅠ型と生活習慣病であるⅡ型に区分され、加齢とともに発症しやすくなり、館山市では70歳代以上の4人に1人が保有しています。また、男性の保有者率がやや高くなっています。

糖尿病とその合併症の保有者率

単位：％

年齢	糖尿病保有者率			重症患者の割合(重複あり)		
	男女合計	男性	女性	糖尿病性腎症	糖尿病性網膜症	糖尿病性神経障害
0～39歳	1.2	1.6	0.9	0.1	0.3	0.0
40～49歳	5.1	5.0	5.1	0.6	0.7	0.3
50～59歳	11.0	14.0	7.9	1.0	1.1	0.3
60～69歳	19.0	22.0	16.2	1.9	1.8	0.6
70～79歳	26.6	29.3	24.4	2.8	2.1	0.7
80歳以上	25.5	29.5	23.4	2.2	1.4	0.9
合計	18.8	20.4	17.5	1.8	1.5	0.6

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出（平成29年6月時点）

⑥ 虚血性心疾患・脳血管疾患

70歳代以上の保有者率は、虚血性心疾患、脳血管疾患ともに1割を超える

太い血管の動脈硬化などにより起こる虚血性心疾患、脳血管疾患は大血管障害と呼ばれ、その多くは高血圧症、高血糖、脂質異常症などより血管を痛めたことに起因し、突然死に至ることも多い重篤な疾患です。

館山市の70歳代の保有者率は、虚血性心疾患が男性12.1%、女性10.7%、脳血管疾患が男性12.9%、女性8.2%です。

大血管障害の保有者率

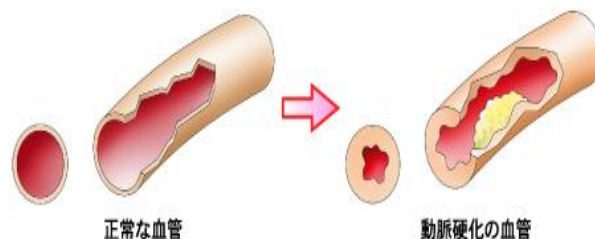
単位：％

年齢	虚血性心疾患			脳血管疾患		
	男女合計	男性	女性	男女合計	男性	女性
0～39歳	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0
40～49歳	0.7	0.9	0.5	1.3	1.5	1.1
50～59歳	3.1	3.7	2.5	1.9	2.5	1.4
60～69歳	6.1	7.2	5.1	4.5	5.9	3.3
70～79歳	11.4	12.1	10.7	10.4	12.9	8.2
80歳以上	18.1	18.6	17.9	18.6	21.3	17.2
合計	9.1	8.8	9.3	8.5	9.1	8.0

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出（平成29年6月時点）

高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、代表的な生活習慣病は、初期の自覚症状が少ないため、軽く考え重症化することが多く、早期発見、早期治療が重要です。また、治療は、投薬など内科的療法のみならず、身体活動・運動、食事など、生活習慣の改善が不可欠です。

〔参考〕動脈硬化の血管



⑦ 慢性腎不全（人工透析）

館山市には人工透析の受療者が200人程度いると推測される

慢性腎不全は、腎臓が老廃物排泄、体内の電解質や水分量の維持といった機能を十分に果たせなくなった状態で、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症が代表的であり、食事などの生活習慣が密接に関わっているとされています。

初期の腎臓病は自覚症状がないことが多いものの、慢性腎不全に至ると腎臓機能は回復せず、腎移植手術を受けるか人工透析を続けていく必要があります。

館山市国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者の人工透析の受療者は140人で、男性が多くなっています。社会保険の被保険者をあわせると、館山市には人工透析の受療者は200人程度いるものと推測されます。

人工透析の受療者数・割合

年齢	人数(人)			割合(%)		
	男女合計	男性	女性	男女合計	男性	女性
0～39歳	0	0	0	0.0	0.0	0.0
40～49歳	4	3	1	0.2	0.4	0.1
50～59歳	14	10	4	0.9	1.2	0.5
60～69歳	38	27	11	0.7	1.0	0.4
70～79歳	40	31	9	0.6	1.1	0.3
80歳以上	44	25	19	0.8	1.2	0.5
合計	140	96	44	0.6	0.9	0.3

資料：国保データベース（KDB）システムから抽出（平成29年6月時点）

第3章 館山市の健康づくりの基本的な方向

館山市の現状を踏まえ、今後の健康づくりの基本的な方向を定め、施策を体系的に示し、それぞれの分野における目標を定めます。

第1節 基本理念

我が国における健康課題は、戦前の伝染病予防、戦後の食糧難による栄養不足の解消など、時代とともに変化し、高度経済成長以降、当初は「成人病」と呼ばれた生活習慣病が現在でも最大の課題となっています。加えて、昭和36年に国民皆保険を達成して以降、老人医療費無料化時代を経て、現在は、超高齢化による医療費の拡大が、避けて通れない大きな課題となっています。

そのような状況の中で、私たちは、忙しく便利な生活を送り、人間が本来持つ健康増進機能や自然治癒機能を軽んじ、生活習慣病の蔓延を克服することができないまま、半世紀が過ぎようとしています。

私たちの食卓には、化学合成した添加物で食味を増し、長期保存ができるよう加工された食品があふれています。少しの外出にも車に乗り、歩く機会がありません。重篤な状態でも治せる技術面・コスト面に優れた充実した医療が日本全国で受けられる体制が整備され、医療サービスに頼れば良いとの気持ちから、健康づくりを軽く考えてしまいます。

本計画の基本理念

子どもの頃から健康を学び、大切に 生涯健康都市・館山

しかし、個人も社会も、いつまでも、消極的な健康づくりで良いはずがありません。わが国のGDPはこの20年間、500兆円前後で推移していますが、社会保障費は110兆円を超え、2倍に膨れ上がっています。国民一人ひとりが健康増進に努め、疾病を予防することが、後世への責務です。

何より、生活習慣病の発症・重症化予防にまちをあげて取り組み、克服しなければなりません。そのためには、子どもの頃から、健康に関する教育をしっかり行い、保護者が健康面に十分配慮した子育てを行うことが重要です。その子どもたちが大人になったとき、健康的でない食品は淘汰され、運動や休養を十分にとれる社会が実現し、適正医療が確保されます。

本計画では、計画がめざす基本理念を「子どもの頃から健康を学び、大切に
生涯健康都市・館山」とします。

生活習慣病の蔓延を克服した未来の館山市を夢見て、子どもから高齢者まで、すべての市民が、地域ぐるみで、健康に関心を持ち、正しく学び、健康づくり活動を実践し、疾病の発症・重症化予防、医療費抑制に努めていきます。

第2節 基本目標・活動目標

基本理念『子どもの頃から健康を学び、大切にする生涯健康都市・館山』のもとに、7つの基本目標・15の活動目標を設定します。施策体系は次ページの通りです。

〔基本目標1〕 健診で健康状態を正しく知る館山

健康診査を通じて健康状態を正しく知り、疾病予防・健康づくりに活かしましょう。

〔基本目標2〕 食をみんなで楽しみ学ぶ館山

栄養バランスのとれた食事を規則正しく、みんなと一緒に楽しく食べましょう。

〔基本目標3〕 継続して体を動かす館山

子どもに運動の楽しさを伝えましょう。家事なども含め、自分にあった運動を継続し、筋力、基礎代謝力、免疫力を維持・増強し、老化を遅らせましょう。

〔基本目標4〕 適度な飲酒と禁煙のまち・館山

過度な飲酒をつつしむとともに、禁煙に努め、高い健康意識を次世代にも継承しましょう。

〔基本目標5〕 歯と口の健康を守る館山

むし歯や歯周病の予防と早期治療、嚥下・口腔機能の維持・向上に努めましょう。

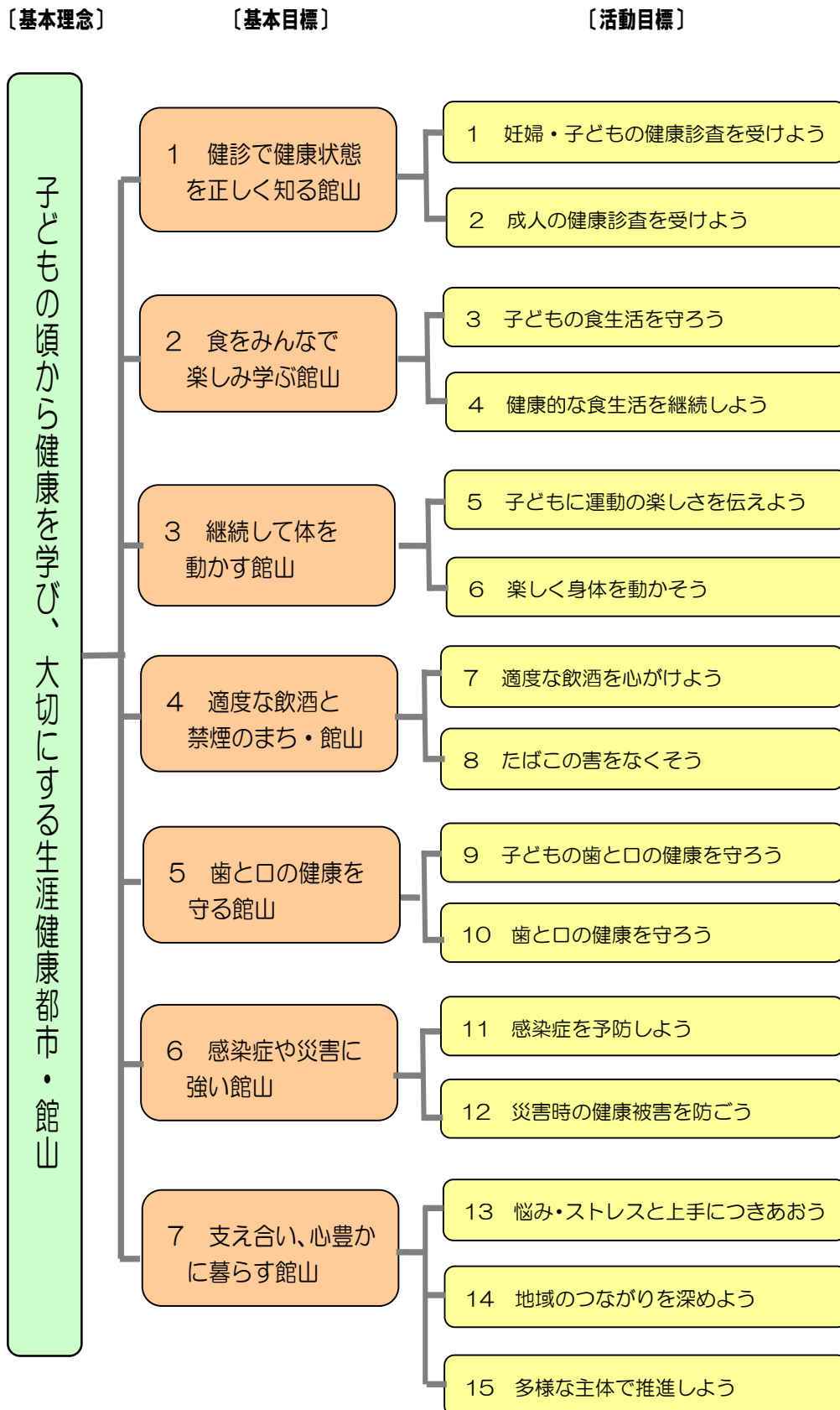
〔基本目標6〕 感染症や災害に強い館山

感染症を予防しましょう。災害時の健康被害の拡大を防ぎましょう。

〔基本目標7〕 支え合い、心豊かに暮らす館山

悩み・ストレスを過度に抱え込まず、上手につきあいましょう。地域のつながりを深め、支え合い、心豊かに暮らしましょう。多様な主体で力をあわせて健康づくりを推進しましょう。

施策の体系図



第4章 分野別施策の展開

第3章で設定した基本目標・活動目標に対して、現状と課題を踏まえ、今後のめざす方向性と、各主体の取り組みの内容を定めます。

【基本目標1】 健診で健康状態を正しく知る館山

【活動目標1】 妊婦・子どもの健康診査を受けよう

1 現状と課題

子どもたちが健やかに生まれ、成長していくためには、健康診査による健康チェックが大切です。

このため、母子保健事業で妊婦・乳幼児健診が行われており、受診率100%をめざしていくことが求められます。

また、健診の結果、一部の乳幼児に低体重・体重増加不良、アトピーなど皮膚疾患、むし歯などの身体的所見や、発達の遅れなどがみられます。また、産前・産後のお母さんに心身のケアが必要なケースもみられます。

親・子ともに、適切なケアを行っていくことが非常に大切であり、市の健康課・こども課、医療機関、その他関係機関が連携しながら、継続的にフォローしていくことが求められます。

乳幼児健診の状況（平成28年度）

	受診者数	受診率	経過観察件数
4か月児健診	262人	85.3%	63件
乳児相談 (10か月児健診)	233人	85.7%	65件
1歳6か月児健診	279人	95.2%	137件
3歳児健診	316人	95.5%	149件

資料：館山市保健事業統計

また、館山市では、小学5年生と中学2年生を対象に、小児生活習慣病予防検診を実施しており、事後の結果説明や保健推進員による啓発授業を含め、継続・発展させていくことが求められます。

2 めざす方向

妊婦・乳幼児健診を受診し、適切な治療・療育・指導を受ける

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
1 歳 6 か月児・3 歳児健診受診率	95%	100%
健診事後フォローを中断した件数	0 件	0 件
小児生活習慣病予防検診での内臓脂肪症候群の出現率	小学 5 年生 9 % 中学 2 年生 11%	逡減させる

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> □ 妊婦・乳幼児健診を受診します。 □ 妊婦・乳幼児健診で、子どもの所見や保護者の育児不安などをしっかり相談し、改善・解決のきっかけにつなげます。 □ 小児生活習慣病予防検診の結果を受け、生活習慣の改善方法を親子で考え、実行します。 □ 保健推進員は、健診の内容や重要性を地域の人々にわかりやすく伝えるよう努めます。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 妊婦健診、3～6 か月児健診、9～11 か月児健診は、市から医療機関に委託して実施しており、受診者の心身の状況などを市と情報共有し、切れ目のないフォローにつなげていきます。 ■ 集団健診である4 か月児健診、1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診に協力する専門職は、疾病等の早期発見・早期対応と、保護者の育児不安の軽減につながるよう、適切な検査に努めます。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 母子健康手帳交付時、新生児訪問時などに、健診の内容や重要性をわかりやすく伝えます。 ◇ 乳幼児健診を受診しやすい環境づくりに努めます。 ◇ 乳幼児健診未受診者に、状況の把握や積極的な受診勧奨を行い、フォローを徹底します。 ◇ 妊婦・乳幼児健診で、子どもの所見や保護者の育児不安などをしっかり把握し、事後指導や専門療育などにつなげ、状況の改善・軽減に努めます。 ◇ 希望者に対し妊娠期から 12 歳になるまでの健康状態を追跡調査する環境省「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」に継続して参加し、子どもの健康に関するエビデンス（科学的知見）の活用を図ります。 ◇ 小児生活習慣病予防検診を継続実施し、生活習慣の改善の啓発に努めます。

生活習慣病にならないための

健康で、幸せな四つ葉のクローバー運動！

幸せは、健康から。家族の健康は宝です

4つの約束

1 規則正しい生活をしよう！

- ① 早寝・早起きしよう”寝る子は育つ”
入学前の子どもたちは夜9時まで
小学生は遅くても10時まで
中学・高校生・大人は11時まで
- ② 朝ご飯を毎日、必ず食べよう。
(脳の働きを活発にします。)
- ③ 毎日、排便(うんち)をしよう。
- ④ 毎日、歯みがきをしよう。

2 食事とおやつに注意しよう！

- ① バランスのとれた食事をしよう。
(三食しっかり食べる・好き嫌いをしない。)
- ② 間食・食べ過ぎに注意しよう。
(塩分・糖分・しばう
・カロリーの多いおやつ)
(ジュース・スポーツドリンク類
・アイス類)
*お茶・水などを飲みましょう。
- ③ 夜食をやめよう。

3 毎日運動しよう！

- ① 毎日適度に体を動かしましょう。
- ② できるだけ外遊びをしましょう。
(登下校は貴重な運動！
できるだけ歩こう。)
- ③ テレビ・スマホ・ゲームは時間を
決めて見ましょう。

4 ストレスを上手に発散しよう！

- ムカつく・イライラは誰にでもあります。
- ① 自分一人で悩まない。
誰かに相談しましょう。
(友人・家族・先生・専門家など)
 - ② いやなことは、早く発散し、
ストレスをいつまでも貯めないこと。
(できればスポーツ・遊び
・歌などで発散)

健康診断を受けましょう！

館山市教育委員会・館山市健康福祉部健康課

【活動目標2】 成人の健康診査を受けよう

1 現状と課題

成人の健康診査は、館山市では、国民健康保険被保険者を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施するとともに、市民のうち該当となる方を対象にがん検診等を実施しています。特定健康診査は、医療機関での個別健診方式のほか、胃がん、前立腺がん、肝炎ウイルス、肺がんの検診と同時に集団検診方式でも実施し、特定保健指導の初回時面接を兼ねた結果説明会を実施しています。

館山市国民健康保険被保険者の特定健康診査の受診率（法定報告値）は、平成28年度で35.9%となっており、平成24年度から5ポイント程度上昇していますが、全国平均や県平均より低位に推移しています。

特定健康診査の受診率（法定報告値）

単位：%

	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度
館山市	31.3	31.8	32.6	34.6	35.9
県平均	35.7	36.5	37.4	38.7	39.2
全国平均	33.7	34.2	35.3	36.3	

※40～74歳の国民健康保険被保険者のみ。

※平成28年度の全国の実診率はまだ算定できていない。

また、医療保険者は、内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム）の該当者・予備群の人に特定保健指導を実施することが義務化されており、国民健康保険の場合、その実施率の平成29年度の目標を、国は60%に定めています。

館山市の実施率は4割強で推移しており、2割前後である全国平均や県平均を大幅に上回っています。

特定保健指導の実施率（法定報告値）

		24年度	25年度	26年度	27年度	28年度
動機付け支援実施者数(人)	館山市	170	165	197	167	160
積極的支援実施者数(人)	館山市	33	19	30	35	47
特定保健指導実施率(%)	館山市	46.1	41.0	47.9	44.3	41.8
	千葉県平均	20.1	18.6	17.6	17.8	20.9
	全国の252市の平均	34.5	34.5	35.3	36.5	
	全国平均	22.2	21.9	19.9	20.2	

※全国の252市とは、人口5万人未満のすべての市。その比較データは国保データベース（KDB）システムから抽出。

※「積極的支援レベル」と判定されても65～74歳の高齢者には「動機付け支援」を実施することとなっているなど、制度は細かく規定されている。

【参考】社会保険被保険者の健康診査について

わが国では、平成20年度から、医療保険の運営主体ごとに特定健康診査を実施することとなり、民間企業等にお勤めの方やその被扶養者の特定健康診査は、各健康保険組合等で実施されています。

がん検診等は、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診、歯周病検診を実施してきており、館山市の平成28年度の受診率は、それぞれ1～3割程度で、国の目標である50%を下回っています。

がん検診の受診率

	平成 28 年度				27 年度受診率(%)	
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	がん発見数 (件)	館山市	全国
肺がん検診	17,702	5,773	32.6	1	33.4	11.2
胃がん検診	17,702	2,046	11.6	2	12.5	6.3
大腸がん検診	17,702	4,338	24.5	2	26.1	13.8
乳がん検診	11,788	1,949	33.2	2	31.9	20.0
子宮頸がん検診	12,297	1,704	28.2	1	29.6	23.3

資料：館山市保健事業統計などにより作成。

※乳がん検診、子宮頸がん検診は2年ごとに対象となるため、受診率は、前年度と当年度の合算値。

健康診査やがん検診の受診は、疾病の早期発見と早期治療、個人の健康管理意識の向上につながるるとともに、医療費の抑制も期待できます。そのため、市民自身が受診への意識を高めるとともに、保険者をはじめとする実施者も、受診機会の確保・充実を図っていくことが求められます。

2 めざす方向

健康診査やがん検診などを受診し、健康管理に努める
保健指導を積極的に利用する

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
特定健康診査受診率	35.9%	60%
特定保健指導実施率	41.8%	60%
肺、胃、大腸、乳、子宮の各がん検診の受診率	12～33%	50%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の 実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> □ 健(検)診を受診し、自分の健康状態を把握します。 □ 各事業所では、従業員やその家族の健康診査の受診機会の確保を図ります。 □ 健診結果を確認し、不安な点をしっかり相談し、改善・解決のきっかけにつなげます。
専門機関の取 り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 委託健(検)診機関、委託保健指導機関は、受診者の心身の状況などを市と情報共有し、切れ目のないフォローにつなげていきます。 ■ 集団健診に協力する専門機関は、疾病等の早期発見・早期対応につながるよう、適切な検査に努めます。
行政施策の方 向	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 健康診査と保健指導の対象者、実施方法、内容をわかりやすく広報します。 ◇ 健康診査・保健指導を受けやすい体制づくり（回数・曜日・受診場所・健診項目など）に努めます。 ◇ 健康診査の未受診者に、積極的な受診勧奨を行います。 ◇ 糖尿病、虚血性心疾患、慢性腎臓病など、病態別のハイリスク者に対する保健指導を推進します。

〔参考〕総合検診結果説明会

館山市では、総合検診の結果を、保健師等の専門職が本人に直接説明することによって、自身の健診結果や健康状態を理解し、食事や運動など生活の改善や適切な受療を働きかけることに力を入れてきました。

特定保健指導の対象者は面接を行うことが法定化されていますので、それ以外の人のうち、血糖値や血圧が一定以上の人を選定しています。平成28年度は対象者470人のうち、結果説明会の来所は294人あり、その他、個別面接や家庭訪問などを含め、93%の対象者に、直接説明できました。

平成28年度の総合検診結果説明会の参加状況

	人数	備考
結果説明会の来所	294人	40代8人、50代24人、60代150人、70歳以上112人
個別面接	21人	
家庭訪問	35人	
電話説明し郵送	88人	
小計（直接話して説明できた人）	438人（93%）	
郵送	21人	
その他	11人	
小計（直接説明できなかった人）	32人（7%）	
結果説明会対象者	470人	

資料：館山市保健事業統計

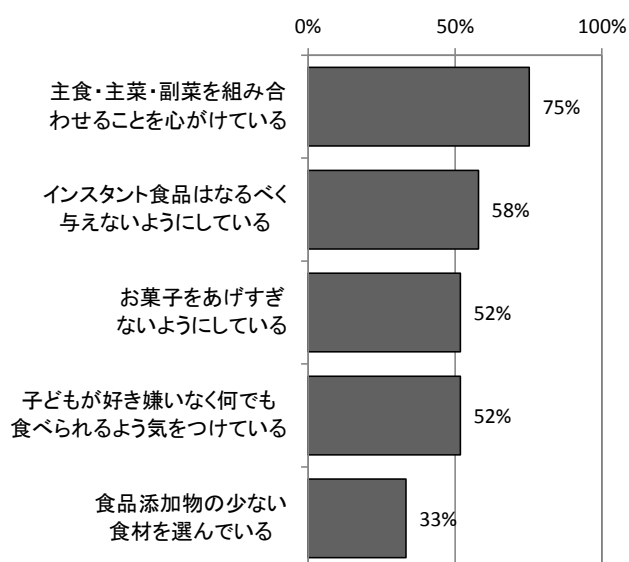
【基本目標2】 食をみんなで楽しみ学ぶ館山

【活動目標3】 子どもの食生活を守ろう

1 現状と課題

心身の発育が著しい子どもの頃に、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べることは、その後の長い人生をより健康に過ごすために、大変重要です。また、食材の種類や産地、栽培・採取方法、調理法、栄養素など、食に関することを幅広く学ぶ食育は、食に関する知識の普及のみならず、地域活性化の効果もあります。

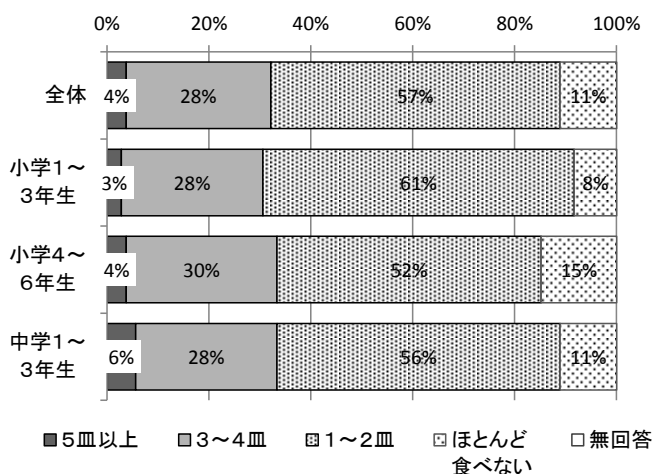
子どもの食事で気をつけていること



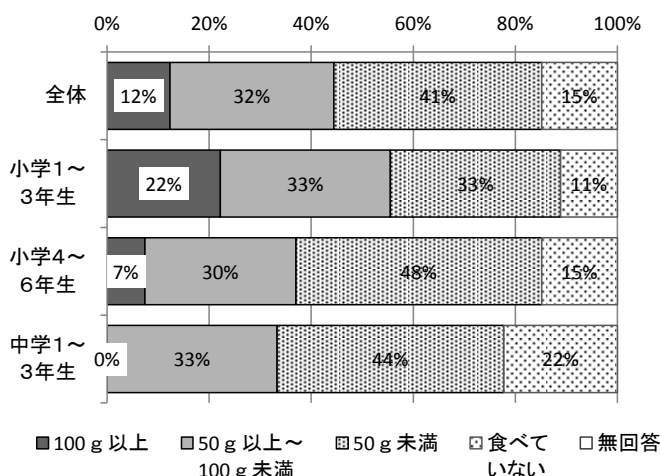
「健康づくりに関するアンケート」によると、小中学生の保護者は、子どもの食事の際に、「主食・主菜・副菜を組み合わせること」など、様々なことに気をつけている状況が読み取れます。

しかし、1日の野菜や果物の摂取量が少ない子どもたちも多く、保健、学校教育、農林水産業振興などの各分野が連携して、子どもたちや保護者への食育・食生活指導を継続的に推進していく必要があります。

1日の野菜の摂取量
(5皿=350g以上が望ましい)



1日の果物の摂取量
(200g以上が望ましい)



資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

2 めざす方向

子どもとともに、食について考え、食を選択するための学びを通じて健全な食生活を送る

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
野菜をほとんど食べない小中学生の割合	11%	5%
果物をほとんど食べない小中学生の割合	15%	5%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> □ 朝ごはんを食べる習慣を身につけ、食事バランスガイドを参考に、正しい食生活を実践します。 □ 子どもたちに、地域の農水産物の食べ方、おいしさを伝えていきます。 □ 家族そろって食事をするよう心がけます。 □ 保護者自らが子どもに食べさせる食事の内容に関心を持ち、学習します。 □ 保健推進員をはじめとする地区住民、農家・漁家や企業、各種団体などが、地域ぐるみで食育を推進します。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもたちに関わる専門機関は、地域の食材を活用した食育の推進に努めます。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 母子保健事業での栄養指導・食育を継続して実施します。 ◇ 栄養や食習慣に関する正しい知識の習得を支援し、乳幼児や児童・生徒の健やかな心身の育成を図ります。 ◇ 給食は、子どもたちの食生活を守り、正しい食習慣の定着のために重要であり、子どもたちがおいしく食べ、食や地域について深く学べるよう、関係する部署との連携により食育の推進に努めます。 ◇ 子どもの成長を支える調和のとれた食事をはじめ、適度な運動や十分な睡眠など、基本的な生活習慣の重要性を伝え、定着化を図ります。 ◇ 地域の豊かな食材を使った「おらがごっつお～我が家のごちそう」郷土料理の伝達を推進し、次世代への食文化の継承に努めます。

【活動目標4】 健康的な食生活を継続しよう

1 現状と課題

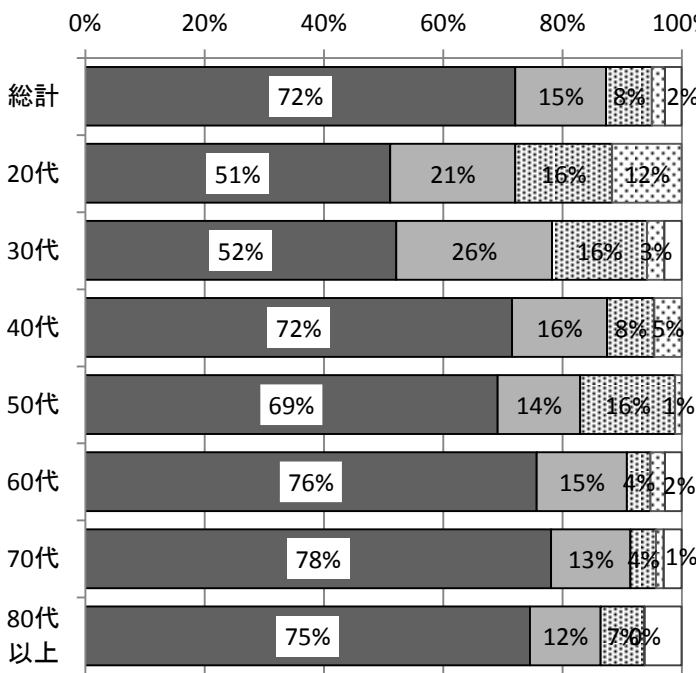
栄養バランスのとれた規則正しい食生活は、健康の基本です。偏食や欠食、過食は、生活習慣病の発症と密接に関連しています。

アンケートによると、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日の割合」がほぼ毎日の方が72%と高く、市民の多くは良好な食生活を送っていると評価できますが、若い層ではその割合が低くなっており、改善を働きかけていくことが求められます。

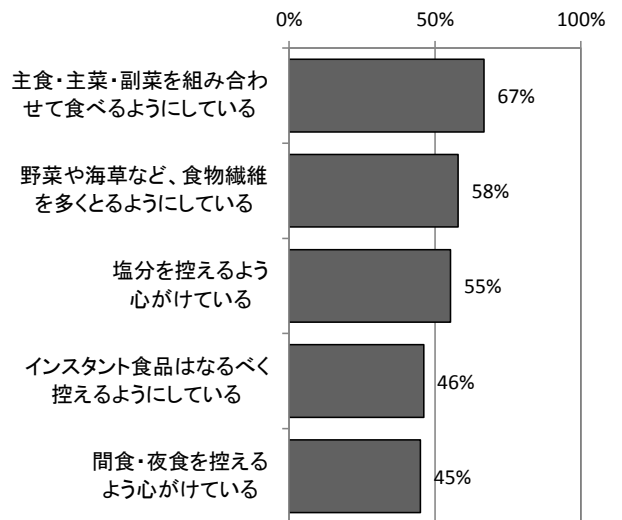
また、「塩分を控えるよう心がけている」人も55%にのぼります。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日の割合



食生活で気をつけていること



■1 ほぼ毎日 □2 週3~5日 ■3 週1~2日 ■4 全くない □無回答

資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

食生活は、日々の何気なく習慣化された行動の積み重ねであり、その改善には、本人が必要性感ずることが重要です。

市民一人ひとりが食生活に関する正しい知識を学習し、食生活を見直し、改善していくことが求められます。

2 めざす方向

食に関する正しい知識を学習し、健康的な食生活を送る

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加	72%	80%
塩分を控えるよう心がけている人の割合	55%	70%
低栄養傾向(BMI18.5以下)の60歳以上市民の割合の増加の抑制	7%	5%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる習慣を身につけ、食事バランスガイドを参考に、正しい食生活を実践します。<input type="checkbox"/> 栄養・食生活、料理、食育に関する教室に積極的に参加します。<input type="checkbox"/> 地域で減塩メニューなどの健康的な食生活に関する普及活動を推進します。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none">■ 市内の飲食店、食料品店では、栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供に努めています。■ 医療機関は、来院者が健康的な食生活ができるよう支援します。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none">◇ 栄養バランスのとれた規則正しい食生活の啓発を図ります。◇ 広報などを活用し、食と健康に関する情報を発信します。◇ 広く市民を対象とした栄養・食生活に関する講座を定期的を開催します。◇ 生活習慣病のハイリスク者に対し、栄養・食生活に関する生活改善につなげるための実践的な講座を定期的を開催します。

〔参考〕生活習慣病の発症・重症化予防をめざす食や運動に関する健康課主催講座

健康課が行う健康教育は、疾病等のリスクをもつ市民を対象とする疾病の発症・重症化予防教室のような「ハイリスクアプローチ」と、広く市民一般を対象に、正しい知識の普及や意識啓発を図る「ポピュレーションアプローチ」に分かれています。

(1) 糖尿病予防教室

病態別の健康教育として、糖尿病予防教室を平成5年度から平成18年度まで実施しました。その後、介護予防関連やメタボ対策関連の教室の拡大により、平成19年度から休止していましたが、平成26年度から再開しています。

平成26年度は1～3月に3回シリーズで、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）が6.5以上の有所見者などを対象に実施し、平成27.28年度は実施回数や対象を拡充しました。

教室では、血液検査などによる効果測定を実施しており、毎年、多くの参加者が検査値を改善させています。

糖尿病予防教室の参加状況

単位：人

	26年度	27年度	28年度
初回参加者数	17人	52人	36人
継続参加者数	7人	20人	22人
回数	3回シリーズ	5回シリーズ	7回シリーズ
実施時期	1～2月	8～2月	8～2月
個別にご案内した対象者数	－	約300人	約300人

資料：館山市保健事業統計

(2) 知って得する健康塾

知って得する健康塾は、年に4回程度、正しい知識の普及や意識啓発を目的として、毎回異なるテーマで専門家の講義を聴く「ポピュレーションアプローチ」として開催しています。

平成28年度は、女性の健康、介護予防、メンタルヘルス、服薬をテーマに開催しました。

知って得する健康塾の参加状況

単位：人

	26年度	27年度	28年度
延べ参加者数	96人	54人	39人
回数	5回	4回	4回
実施時期	8～3月	10～3月	8～3月

資料：館山市保健事業統計

【基本目標3】 継続して体を動かす館山

【活動目標5】 子どもに運動の楽しさを伝えよう

1 現状と課題

子どもにとって、身体活動・運動は、筋力や体の柔軟性、基礎代謝能力などを獲得するために大変重要です。また、子どもの頃から運動を楽しく行い、習慣化されていると、大人になってからの生活習慣病予防にも活かされます。しかし、わが国では、子どもの運動時間は年々減少傾向にあります。

アンケートなどからも、館山市の子どもたちが電子ゲームなどに時間をとられ、身体活動・運動を行う時間が少ないことや、乳幼児期に運動習慣をつけることができないケースがみられることが課題となっています。

館山市では、元気な広場や保育園、幼稚園、こども園、小・中学校、スポーツ団体、地域住民などを含めた関係機関が協働し、ダッペエ体操の普及をはじめ、子どもたちに運動の楽しさを伝えていく必要があります。

2 めざす方向

子どもたちの身体活動・運動を増やし、丈夫な体をつくる

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
スポーツをほとんどしていない小中学生の割合	16%	5%
1日2時間以上電子ゲーム等をしている子どもの割合	小学校高学年 19% 中学生 33%	減少傾向へ

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<input type="checkbox"/> 子どもにスポーツ活動や外遊びをするよう促します。 <input type="checkbox"/> 親子で運動する機会を作るよう努めます。 <input type="checkbox"/> 徒歩による登下校をさせるよう努めます。 <input type="checkbox"/> 育児サークルにおいて、体を動かす機会づくりに努めていきます。 <input type="checkbox"/> スポーツ少年団など、子どものスポーツ活動に協力していきます。
専門機関の取り組みの方向	<input checked="" type="checkbox"/> 運動の楽しさを子どもたちに伝え、体を動かす機会づくりに努めていきます。 <input checked="" type="checkbox"/> スポーツ少年団など、子どものスポーツ活動を推進します。
行政施策の方向	<input type="checkbox"/> 元気の広場や保育園、幼稚園、こども園、小・中学校など各機関が連携しながら、子どもたちの運動習慣づくりを進めます。 <input type="checkbox"/> 母子保健、学校保健の指導の場面で、生活の中で身体活動・運動を採り入れることを勧めていきます。

〔参考〕 ダッペエ体操

幼児期の子どもたちの運動の習慣化を図り、子どもたちが元気で笑顔あふれる館山市になることを目的に「ダッペエ体操」を創作しました。

現在、市内の保育園やこども園、幼稚園、小学校を中心に普及活動を行っています。

ポップでリズムカルな音楽は、自然に体が動きだしてしまう元気な曲となっており、「うみ」・「花」・「まつり」など館山を思い描きながら、楽しく踊れる体操です。

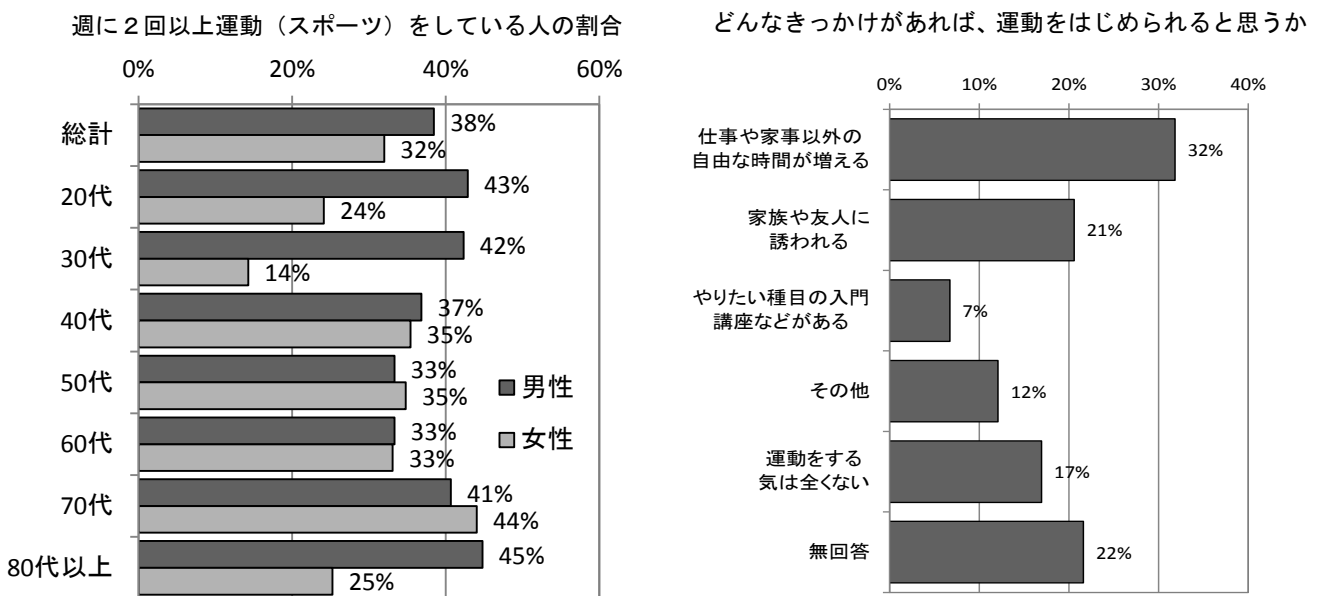


【活動目標6】 楽しく身体を動かそう

1 現状と課題

ウォーキング、体操や家事・育児なども含め、身体活動・運動を習慣的に行っている人は、虚血性心疾患、高血圧症、糖尿病、骨粗しょう症などの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。また、適度な身体活動・運動は、ストレス解消や肥満予防、介護予防などにも効果があります。

アンケートからは、週に2回以上運動（スポーツ）をしている人の割合は男性で38%、女性で32%となっています。しかしながら、20～30代の女性で運動をしている人の割合が低くなっています。また、運動をしていない人に、どんなきっかけがあれば、運動をはじめられると思うかをたずねたところ、「仕事や家事以外の自由な時間が増える」、「家族や友人に誘われる」、「やりたい種目の入門講座などがある」などにより、運動する市民の増加が期待できることがわかりました。



資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

館山市では、スポーツ課をはじめとする各課、非営利公益団体である総合型地域スポーツクラブ「館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”」、その他民間のスポーツクラブ等を含め、気軽に運動に参加できる機会を創出しつつ、さらなる創意・工夫により参加しやすい環境づくりに努め、より多くの市民の身体活動・運動の習慣化に結びつけていくことが求められます。

2 めざす方向

習慣的に運動し、健康的な生活を送る

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
週 2 回以上、運動している人の割合	男性 38% 女性 32%	男性 50% 女性 40%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none">□ 「1 回 30 分以上で週 2 回以上」を目標に、身体活動・運動を行います。□ 地域でのスポーツを通じた仲間づくりに努めます。□ 近距離の移動は徒歩や自転車を利用します。□ ウォーキング、ラジオ体操、ヨガ・ストレッチ、水中活動など、自分で気軽にできる身体活動を見つけ、継続していきます。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none">■ スポーツクラブなど、スポーツに関わる専門機関は、生涯スポーツの機会創出の観点から、市民が楽しく身体活動・運動を継続できる取り組みを推進します。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none">◇ スポーツイベントの開催や、運動指導者・スポーツ団体の育成を推進し、市民の生涯スポーツの活性化を図ります。◇ 運動習慣の無い、運動が苦手な人へ運動の楽しさや必要性を伝えていくために、広報などを活用した情報提供や、身体活動・運動を採り入れた健康教育を行います。◇ 市民が継続して参加できる講座を開催し、参加を呼びかけるとともに、生活習慣病予防・介護予防につなげます。◇ 「たてやま健幸ポイント」事業の推進や「健幸サロン」を設置し、市民が自らの健康に関心を持ち、健康的な生活習慣のきっかけづくりや維持定着のための取り組みを支援します。

【基本目標4】 適度な飲酒と禁煙のまち・館山

【活動目標7】 適度な飲酒を心がけよう

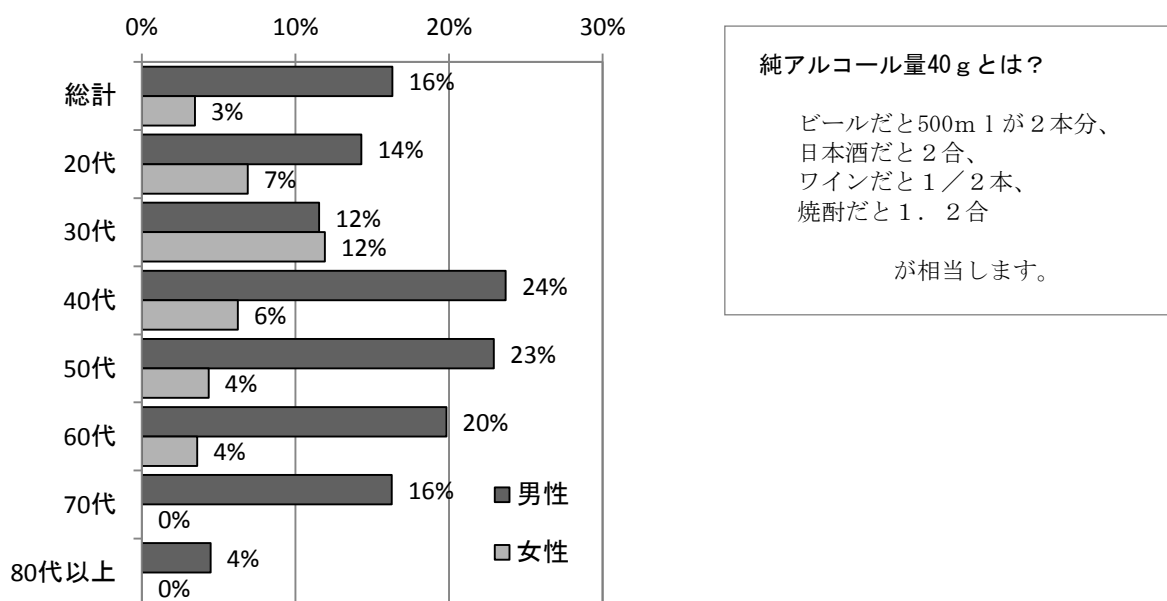
1 現状と課題

お酒は「百薬の長」とも言われており、適度な飲酒は、食欲の増進、疲労回復、リラックスなど、様々な効果があります。

国の『健康日本21（第2次）』では、生活習慣病のリスクを高める量を「1日あたりの純アルコール量」に換算して、男性が40g以上、女性が20g以上と設定しています。アンケートによると、この純アルコール量以上の摂取者の割合は、男性で16%、女性で3%となっており、男性は40代以上、女性は30代の割合が高くなっています。

市民一人ひとりが適量を心がけることが求められますが、お酒は、依存症にもなりやすく、地域で、お酒と上手につきあう環境づくりを進める必要があります。

1日あたり男性40g以上、女性20g以上の純アルコール量摂取者の割合



資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

また、妊娠中の飲酒は胎児の発育に悪い影響を与えます。さらに、未成年者の飲酒は、脳や臓器、性機能の障がいのリスクを高めるだけでなく、大人以上に依存症になりやすいと言われています。このため、まちぐるみで、飲酒による子どもへの健康リスクをなくす取り組みを進めることが求められます。

2 めざす方向

未成年者にアルコールの影響を伝え、飲酒をさせない
アルコールの影響を考え、過度な飲酒はしない

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
1日あたり男性 40g 以上、女性 20g 以上の純アルコール量摂取者の割合	男性 16% 女性 3%	男性 10% 女性 2%

3 実現にむけた取り組み

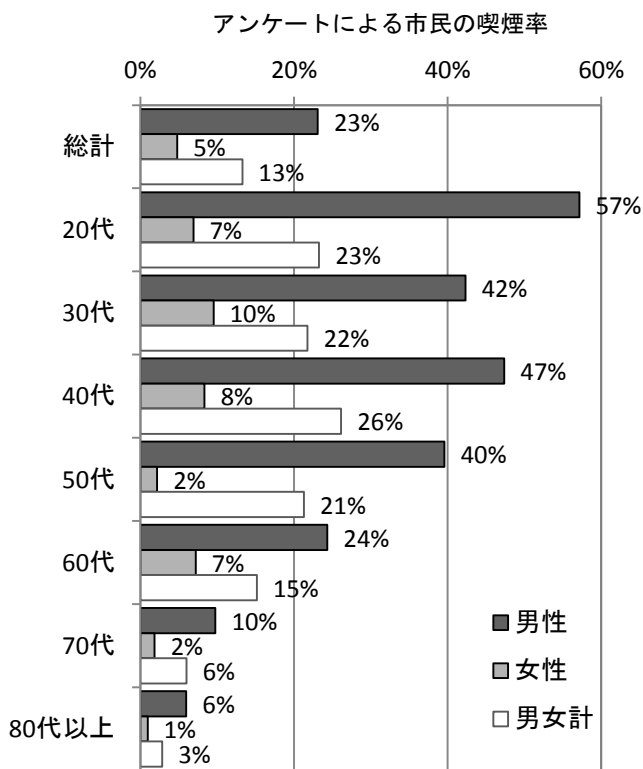
役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> お酒は適量を心がけ、休肝日を作ります。<input type="checkbox"/> 成人前は飲酒しないよう教育します。<input type="checkbox"/> 妊娠中は胎児への影響を考え、飲酒を控えます。<input type="checkbox"/> 未成年者にはお酒を販売しません。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none">■ アルコール依存症患者の治療やソーシャルワークの活動を進めます。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none">◇ 過度な飲酒による生活習慣病のリスクを広く周知していきます。◇ 健診受診者などに対して、アルコールが身体に及ぼす影響などを説明します。

【活動目標8】 たばこの害をなくそう

1 現状と課題

たばこには、ニコチンやタール、一酸化炭素など、有害物質が多く含まれており、がんをはじめ、心筋梗塞、脳血管疾患など、多くの病気を引き起こします。特に、妊娠中の喫煙・受動喫煙は胎児の発育に大きな影響を与えるとともに、妊婦自身にも悪影響を与えます。また、未成年者の喫煙は、成人よりも健康への影響が大きいことが知られています。

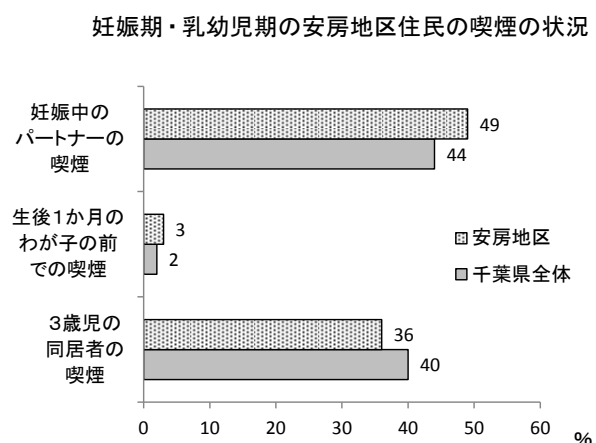
さらに、たばこの煙を主とする有害物質が長期に気道に触れることによって起きるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）が課題となっており、喫煙者の2割が発症するといわれていることから、禁煙を推奨していく必要があります。



資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

アンケートから住民の喫煙状況をみると、喫煙率は13%で、全国平均の20%を下回っていますが、20～50代の男性では4～6割の高率となっており、この年齢層について、禁煙の推奨が特に求められます。

また、妊娠期・乳幼児期の子どもをもつ安房地区住民の喫煙の状況をみると、子どもの健康に影響のある喫煙、受動喫煙が少なからずみられることから、その世代への啓発を強化していく必要があります。



資料：環境省「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」（平成23年～25年に参加登録した胎児期家庭を13歳になるまで追跡調査）

2 めざす方向

たばこの影響を伝え、未成年者の喫煙をなくす
肺がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を意識し、禁煙に努める

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
喫煙率	男性 23% 女性 5%	男性 15% 女性 4%
COPDの認知度	14%	30%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の 実践の方向	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 健康増進のため、禁煙に取り組みます。<input type="checkbox"/> 受動喫煙防止のため、事業所内の禁煙化を進めます。<input type="checkbox"/> 未成年者にはタバコを販売しません。
専門機関の取 り組みの方向	<ul style="list-style-type: none">■ 喫煙による影響を周知していきます。■ 禁煙外来などの取り組みを進めます。
行政施策の方 向	<ul style="list-style-type: none">◇ 健診時に喫煙者に対して、パンフレット等を活用しながら、個別に禁煙を勧奨していきます。◇ ポスターの掲示などにより、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知を図ります。◇ 受動喫煙防止のため、公共施設の禁煙化を進めます。◇ 母子保健・学校保健の指導の場面で、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発をしていきます。

【基本目標5】 歯と口の健康を守る館山

【活動目標9】 子どもの歯と口の健康を守ろう

1 現状と課題

館山市の子どものむし歯の状況をみると、平成28年度の1歳6か月児健診ではむし歯のある幼児数がわずか2人であるのに対し、3歳児健診では67人、受診者の2割以上となっており、むし歯の罹患が発育にしたがって急増している状況がみられます。乳歯のむし歯と永久歯のむし歯には強い関連が認められるなど、乳幼児期は歯口清掃や食習慣などの基本的な歯科保健習慣を身につける時期として非常に重要であり、母子保健での取り組みを強化していくことが求められます。

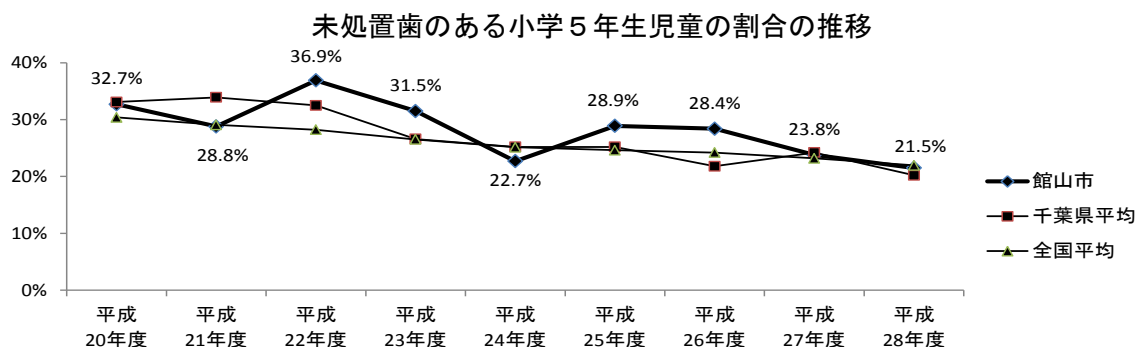
一方、小学5年生、中学2年生の未処置歯のある児童・生徒の割合をみると、ともに2割前後ですが、減少傾向にあります。学校、家庭、地域での歯みがき運動・歯みがき指導、フッ化物配合歯みがき剤や歯科医療機関でのフッ化物歯面塗布・洗口などが効果を上げていると考えられます。

今後も、こうした取り組みを促進し、子どもたちの歯と口の健康を守っていくことが求められます。

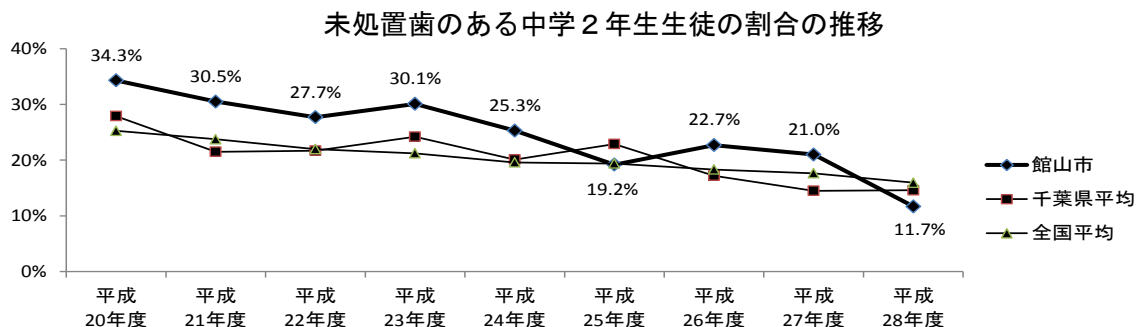
幼児歯科健診の状況（平成28年度）

	受診者数	むし歯のある幼児数	むし歯のある幼児の割合
1歳6か月児健診	279人	2人	0.72%
3歳児健診	316人	67人	21.2%

資料：館山市保健事業統計



資料：文部科学省「学校保健統計」



資料：文部科学省「学校保健統計」

2 めざす方向

子どもたちに正しい歯みがきの習慣づけを行う
未処置歯があれば、すすんで適切な治療・指導を受ける

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
3 歳児健診でのむし歯のある子の割合	21%	10%
未処置歯のある児童・生徒の割合	小 5 21.5% 中 2 11.7%	小 5 10% 中 2 5%

4 実現にむけた取り組み

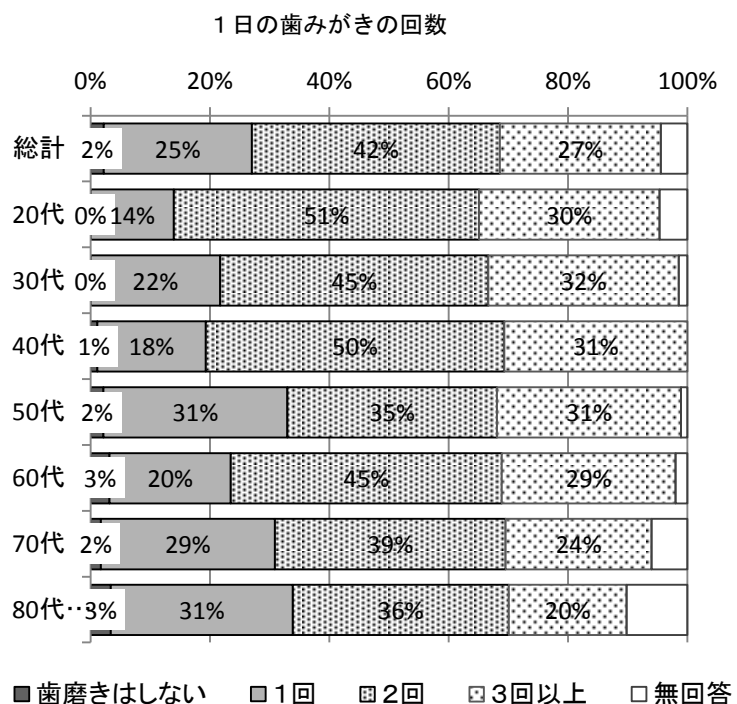
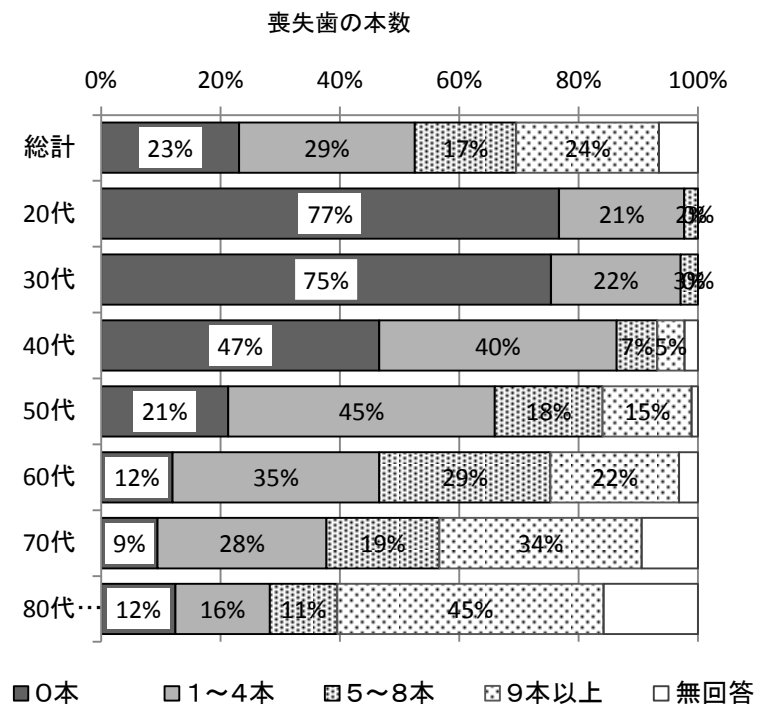
役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> □ 歯科健診、各種歯科保健指導に参加し、子どもの歯と口の健康づくりに関する知識・技術の習得に努めます。 □ 仕上げ磨きを小学校低学年まで継続していきます。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 地域の歯科の専門職と行政が連携し、保護者や子どもたち自身への歯科保健教育を推進します。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 健康診査や健康相談の機会に歯科健診、歯科保健指導を行い、乳幼児期・学齢期の子どもたちの歯の健康管理を推進します。 ◇ 「親と子、高齢者の良い歯のコンクール」などを継続実施し、歯科保健の啓発に努めます。 ◇ 健康課をはじめ、関係機関が連携し、フッ化物塗布・洗口の実施を検討していきます。

【活動目標10】 歯と口の健康を守ろう

1 現状と課題

丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけることは、食べ物の消化を助けるだけでなく、肥満予防や要介護状態になることの予防、脳の活性化、ストレス解消にもつながります。また、歯周病は生活習慣病の1つであり、糖尿病など他の疾患の誘発にも関係しています。

アンケートによると、喪失歯のない人は20代の約8割から、年齢が高くなるにつれ割合が減少し、60歳以上では約1割となっています。しかし、市民の1日の歯みがきの回数は、2回未満の人が2～3割を占め、市民の歯と口の健康管理の意識は必ずしも高いとはいえない状況にあります。このため、毎食後の歯みがきや、定期的な歯科健診の受診など、歯と口の健康管理意識の向上を図ることが求められます。



資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

2 めざす方向

毎食後の歯みがき、歯科健診の受診を習慣化する

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
1日の歯みがきの回数が2回未満の人の割合	27%	19%
40代で喪失歯の無い人の割合	47%	60%
歯周病検診の受診率	1.9%	6%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none">□ 毎食後は必ず、間食後も必要に応じて、歯みがきを行います。□ 市の歯周病検診を含め、定期的に歯科健診や歯科・口腔指導を受けるよう、努めます。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none">■ 生活習慣病予防のために口と歯の健康づくりが重要であることを一層啓発します。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none">◇ 歯周病検診を継続実施し、歯周病の早期発見・早期治療につなげるよう努めます。◇ 歯のケアの必要性について、糖尿病等との関連も含め、広報等を活用して周知します。

【基本目標6】 感染症や災害に強い館山

【活動目標11】 感染症を予防しよう

1 現状と課題

市では、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症予防の周知のほか、法律に基づき、予防の必要が特に高いとされる定期予防接種の勧奨に努め、定期予防接種を実施するとともに、任意の予防接種の助成を行っています。

感染症等を予防し、健康を保つためには、感染症についての正しい知識と、予防方法を周知し、予防接種を引き続き適正に実施する必要があります。

2 めざす方向

感染症を正しく理解し、予防に努める

3 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<input type="checkbox"/> 感染症について正しく理解します。 <input type="checkbox"/> 手洗いを習慣づけ、咳エチケットを守ります。 <input type="checkbox"/> 日頃から食生活や休養など生活習慣に気を配り、免疫力を高めます。 <input type="checkbox"/> 子どもの健康管理に努め、予防接種を適切な時期に着実に受けさせます。 <input type="checkbox"/> 成人に対する予防接種助成事業を活用し、感染症を予防します。
専門機関の取り組みの方向	<input checked="" type="checkbox"/> 市の予防接種事業に協力し、感染症予防を推進します。
行政施策の方向	<input type="checkbox"/> 感染症についての正しい知識と、予防方法を周知します。 <input type="checkbox"/> 母子・学校保健指導の機会に、予防接種の接種状況を確認し、必要に応じて接種を勧奨します。 <input type="checkbox"/> 成人に対する予防接種助成事業を引き続き推進します。

予防接種の一覧（平成 29 年度現在）

区分	種類	区分	種類	区分	種類
母子保健	BCG	母子保健	麻しん	母子保健	小児用肺炎球菌
	二種混合 (破傷風・ジフテリア)		風しん		
	不活化ポリオ		水痘	成人 (任意)	風疹 (任意)
	四種混合		日本脳炎		MR (任意)
	MR (麻しん風しん混合)		B型肝炎		
		子宮頸がん	高齢者	インフルエンザ	
		ヒブ		肺炎球菌 (定期・任意)	

【活動目標12】 災害時の健康被害を防ごう

1 現状と課題

館山市及びその周辺で地震や風水害などの大規模災害、大規模な事故や感染症によるパンデミックが発生した際は、館山市災害対策本部等が設置されます。

特に、健康福祉部は救援班を編成し、被災地区の医療助産活動や救護所の設置に関すること、医療品等衛生材料の確保・配分や感染症の発生防止対策など、多岐にわたる応急対策業務を円滑に遂行し、災害関連死を最小限に抑える必要があります。

2 めざす方向

災害時に生命・生活を守るために、必要な備えに努める

3 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 災害時に自身の生命・身体を守るため、避難訓練への参加、歯ブラシを含む備蓄の実施、災害時要援護者登録など、可能な備えに努めます。<input type="checkbox"/> 平時から体力づくりやお薬手帳の活用に努めます。<input type="checkbox"/> 地域で災害時要援護者を見守るネットワークづくりに努めます。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none">■ 安房健康福祉センター、公益社団法人安房医師会、一般社団法人安房歯科医師会、一般社団法人安房薬剤師会薬業会、災害拠点病院、安房郡市広域市町村圏事務組合消防本部など、関係機関による医療救護ネットワーク体制の強化に努めます。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none">◇ 地域防災計画、災害対応初動マニュアル、新型インフルエンザ等対応方針、新型インフルエンザ等対策行動計画など、各種計画やマニュアル類を随時改定しながら、災害時医療救護・保健の体制強化に努めます。◇ 妊婦や幼い子どもの保護者等に対して、災害時に必要となる備蓄品や災害に備えておくべきことを、広報等を活用して周知します。

【基本目標7】 支え合い、心豊かに暮らす館山

【活動目標13】 悩み・ストレスと上手につきあおう

1 現状と課題

「運動・栄養・休養」は健康の三要素と言われています。体の疲れやストレスをためないように適度に趣味活動を行ったり、上手に睡眠をとることが、健康の維持・増進には欠かせません。

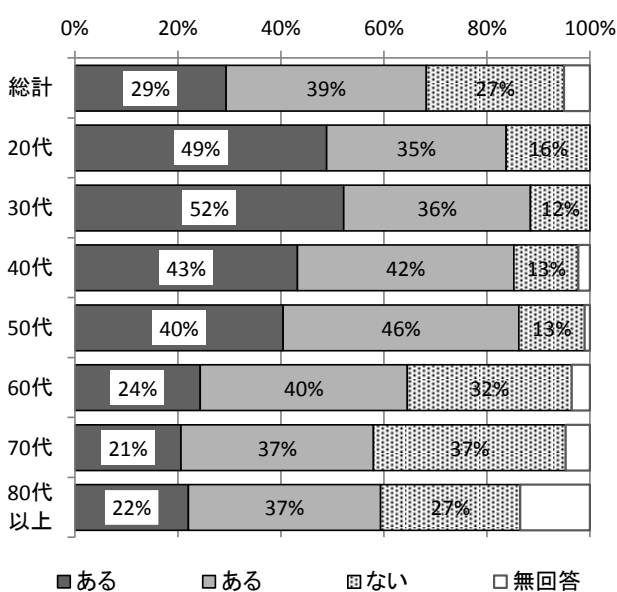
アンケートから市民のストレスの状況を見ると、「ストレスを感じている人の割合」は若い年齢層で高い傾向がみられました。

また、睡眠による休養を十分とれていない市民もいることがわかりました。

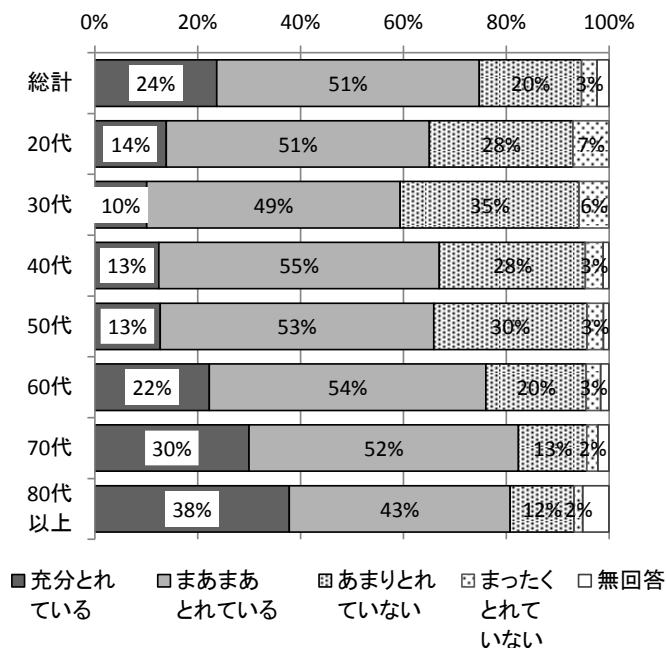
心の悩みや不安の解消のためには、家族や友人、公的な機関などに相談し、適切に周囲がサポートしていくことが不可欠です。

また、妊娠・出産期や乳幼児期、思春期など、子どもや子育てをめぐる心の健康づくりも推進していく必要があります。

直近1か月間にストレスを感じた人の割合



睡眠で休養が充分取れている人の割合



資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

2 めざす方向

身近な人への相談やリフレッシュを心がけ、過度にストレスをためない

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	23%	18%
ストレスを感じている人の割合	29%	20%
睡眠時間 7 時間未満の中学生の割合	22%	10%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> □ 悩みを一人で抱え込まず、身近な人や公的機関に相談します。 □ 休養、趣味活動などを通じて、ストレスをためないよう努力します。 □ 心の健康づくりに関する教室等に積極的に参加します。 □ 地域で、悩んでいる人に、声かけ、傾聴、アドバイス、交流の機会づくりなどを通じて、適切なサポートに努めます。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 精神科専門医や精神保健に関する相談支援機関は、地域の住民や福祉事業所、行政などと連携しながら、悩みを抱える人への支援を進めます。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 安房健康福祉センター、医療機関など関係機関と連携しながら、心の健康づくりに関する相談、教室、指導を推進します。 ◇ 子育て中の親がリフレッシュするため、ファミリー・サポート・センターの利用や託児などの環境整備に努めます。 ◇ 妊娠期から子育て期まで、切れ目のない支援を実施し、育児不安を軽減するとともに、虐待予防活動を強化します。 ◇ 乳幼児健診等は、子どもの心身の健康を把握し、保護者と専門職がコミュニケーションをとる場として重要であることを保護者に伝えていくとともに、受けやすい環境づくりを検討します。 ◇ 市民が抱える支援を必要とする多様な問題に対し、市の各部門が連携しながら、必要なときに必要な支援が行える体制づくりを進めます。 ◇ 心の健康づくりのためには、精神科専門医の受診が重要であるため、市民が受診しやすい環境づくりについて検討していきます。

【活動目標 14】 地域のつながりを深めよう

1 現状と課題

孤独やさびしさを感じたり、自分自身の地域における役割が見いだせないと、様々な病気の症状も悪くなります。このため、地域では、日頃から声をかけあって人と人との絆を深めることが求められます。

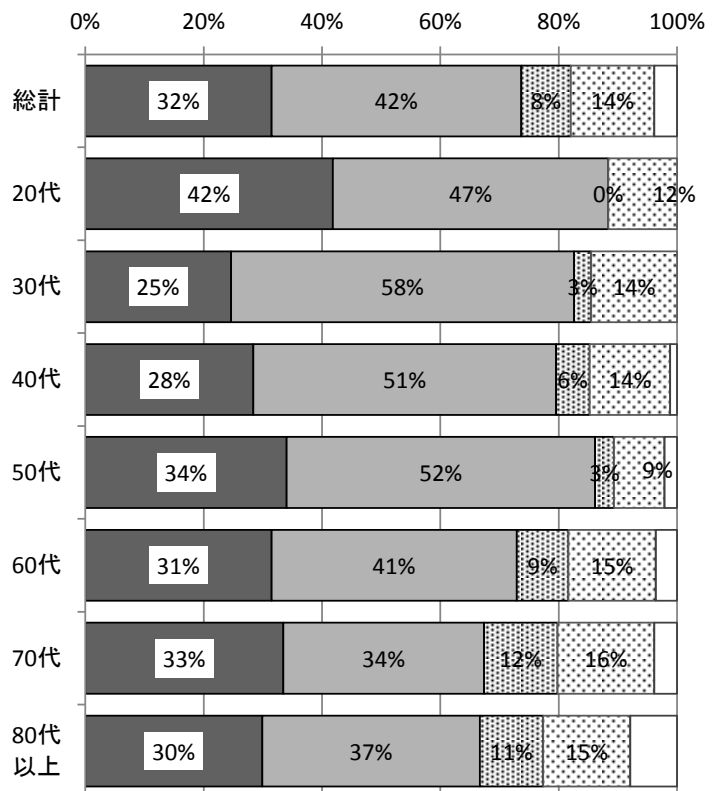
核家族化や、価値観の多様化、近隣における人間関係の希薄化が進む中で、地域における支え合いの力を向上・再生させようという動きがあります。

これらは、周囲の支援を必要とする人の生活課題を解決するための取り組みであると同時に、健康教室・健康相談、サロンなど、疾病予防・健康づくりにとっても重要な意味があります。

館山市では、市民が健康でいきいきと暮らせるよう、各地区の代表である保健推進員が減塩メニューの普及や特定健診の周知、健康教室の運営など、それぞれの地域において健康の保持増進や健康づくりに資する活動を連綿と続けているほか、生後間もないお子さんのいる家庭への訪問や市内小・中学校において生活習慣病予防の授業を行うなど、市民と行政のパイプ役として活躍しています。

また、仲間づくりを通じた生きがいや健康づくり、知識や経験をいかした豊かな地域づくりを推進してきた老人クラブをはじめ、身近な地域で住民主体で地域づくりを進めてきた基盤があり、それを継承・発展させる人材の育成とネットワークづくりを進めることが求められます。

友人・知人・ご近所とのつきあいの重要度



- 1 重要であり、多くつきあっている
- 2 重要ではあるが、あまりつきあっていない
- 3 あまり重要とは思わないが、つきあいは多い
- 4 つきあいは少なく、あまり重要とも思っていない
- 無回答

資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

2 めざす方向

地域で交流し、人の結びつきを深め、健康の維持増進につなげる

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
友人・知人とのつきあいが重要であり、多くつきあっていると思う人の割合	32%	50%
市の健康づくり教室・保健指導を何度も受けている 60 歳以上市民の割合	9%	15%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 地域の様々な活動に積極的に参加します。 <input type="checkbox"/> わが子とたくさんコミュニケーションをとるよう努めます。 <input type="checkbox"/> 子育てについて、1人で悩まず、身近な人に相談します。 <input type="checkbox"/> 保育園や幼稚園、こども園、小・中学校等の活動に積極的に協力していきます。 <input type="checkbox"/> 身内（配偶者・祖父母・子ども）への気配りを忘れず、家庭円満に努めます。 <input type="checkbox"/> 閉じこもりがちな人に声をかけるなど、地域で助け合います。 <input type="checkbox"/> ラジオ体操やサロンなど、地域での自主的な健康増進活動や介護予防活動に積極的に参加します。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 市社会福祉協議会や民生委員など、地域福祉の専門機関、専門職は、地域の生活課題を把握し、必要なサービス等に結びつけるコーディネートを進めます。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 保健医療福祉について、制度・分野ごとの「縦割り」や「支え手・受け手の分断」という問題を超越して、地域住民や多様な主体が「他人事」ではなく「自分ごと」として参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超越して「丸ごと」つながる「地域共生社会づくり」を推進していきます。 ◇ 地域で自主的に行われる健康増進活動、介護予防活動への継続的な支援に努めます。 ◇ 公民館などで開催されている各種講座やサークル活動の周知を図り、地域住民が交流する機会が増えるよう努めます。

〔参考〕保健推進員の育成と活動支援

館山市では、昭和 59 年から、それまでの母子保健推進員と栄養改善推進員の両制度を発展的に解消した「保健推進員制度」を実施しています。

保健推進員は、市が実施する保健業務に関し、相談、調査、連絡などの業務を推進する協力者で、任期 3 年で、町内会長、区長等が推薦し、市長が委嘱しています。

平成 26～28 年度は 145 人が「たてやま☆元気サポーター事業」（保健推進員による中学生への食育・生活習慣病予防の授業など）など様々な活動を行いました。

平成 28 年度の保健推進員の主な活動の状況

事業名	回数 (回)	推進員の 参加延人数 (人)
たてやま☆元気サポーター事業	26	281
生活習慣病予防伝達講習（地区住民）	12	92
地区健康相談	71	71
運動習慣の普及（ラジオ体操）	46	46
郷土料理（おらがごっつお）の伝達 出前講座・自主研修	4	34
こんにちは赤ちゃん訪問 2ヶ月児家庭訪問（訪問依頼分）	222	222
乳児健康診査	12	24
介護予防教室（活動支援）・・・真倉あゆみ会等	17	35
介護予防事業（普及啓発）・・・たてやま元気会等	12	67

資料：館山市保健事業統計

【活動目標 15】 多様な主体で推進しよう

1 現状と課題

館山市では、多様化する健康・福祉・医療の課題に対し、市民や医療・福祉関係者及び行政関係者が地域や職域を越えて連携し、共に考え、共に実践する共同体として挑み、市民の健康寿命を延ばすため、未来に向けて、市民の健康や幸せを地域全体で支え合う「コミュニティ医療」を推進しており、本計画策定を機に、一層の取り組みの拡大が期待されます。

そのためには、市民の健康を支える企業等との連携を一層深めていく必要があります。

また、「コミュニティ医療」の一環として、市民が自らの健康について関心を高め、健康的な生活習慣のきっかけづくりや維持定着を図るため、「たてやま健幸ポイント」事業の推進や「健幸サロン」の設置を行っていますが、あまり知られていない状況であるため、さらなる周知に努める必要があります。

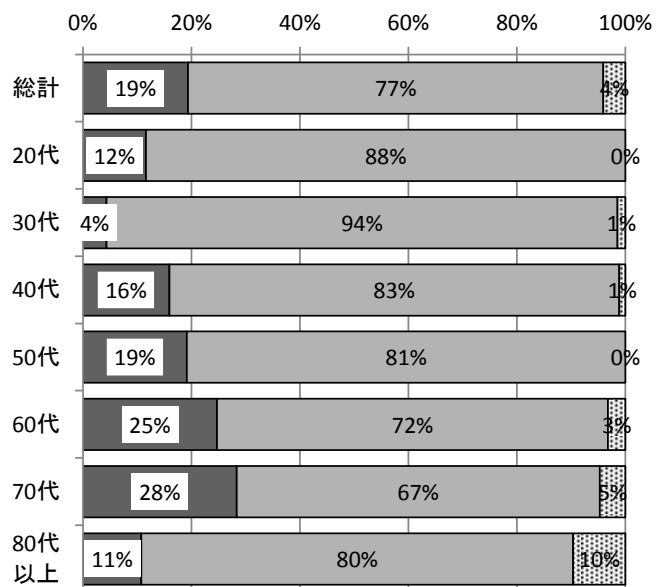
【参考】 たてやま健幸ポイント事業

市民が健康で幸せに生活ができるよう実施している事業で、健康的な生活習慣や取り組みに応じたポイントを付与し、全てのポイントをためて応募した市民に抽選で商品券などを贈呈しています。

【参考】 健幸サロン

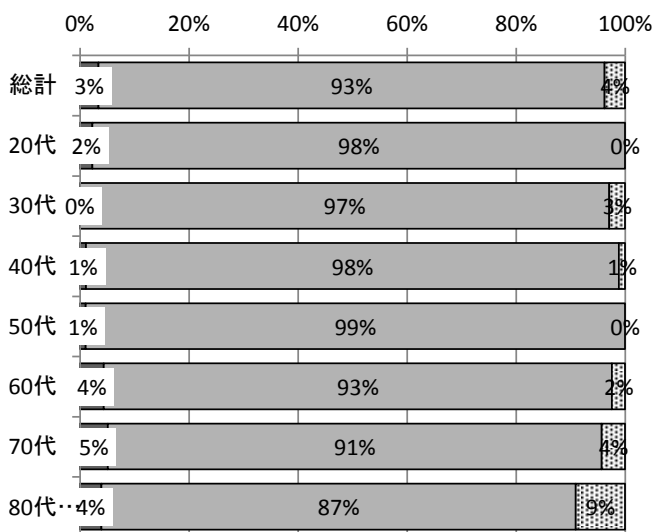
日時を決め、館山市コミュニティセンターで開催している事業で、体組成計や肌年齢測定器、血管年齢測定器を使用し、自ら身体の状態を確認することが可能で、希望者には保健師による健康相談も行っています。

たてやま健幸ポイントを知っている人の割合



■ 1 知っている □ 2 知らなかった 田 無回答

健幸サロンを知っている人の割合



■ 1 知っている □ 2 知らなかった 田 無回答

資料：館山市健康づくりアンケート調査（平成29年6月）

2 めざす方向

コミュニティ医療を推進し、子どもの頃からの健康づくりをまちぐるみで進める

3 数値目標

項目	平成 28 年度実績	平成 39 年度目標
市民の健康的な取り組みを支援する「たてやま健幸ポイント」を知っている人の割合	19%	40%
自分の身体の状態を知ることができる「健幸サロン」を知っている人の割合	3%	10%

4 実現にむけた取り組み

役割分担	取り組み内容
市民・地域の実践の方向	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を採り入れます。 <input type="checkbox"/> 自分の健康は自分でつくり、自分で守ります。 <input type="checkbox"/> 身内（配偶者・祖父母・子ども）や仲間とともに健康的な取り組みを行います。
専門機関の取り組みの方向	<ul style="list-style-type: none"> ■ 企業を含む、地域の専門機関、専門職は、地域の健康課題の改善・解決に向け、必要に応じてサービス等を提供します。
行政施策の方向	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 市民や福祉・医療関係者、行政関係者らとの連携により、市民の健康寿命の延伸のために「コミュニティ医療」を推進します。 ◇ 「たてやま健幸ポイント」事業の推進や「健幸サロン」を設置し、市民が自らの健康に関心を持ち、健康的な生活習慣のきっかけづくりや維持定着のための取り組みを支援します。