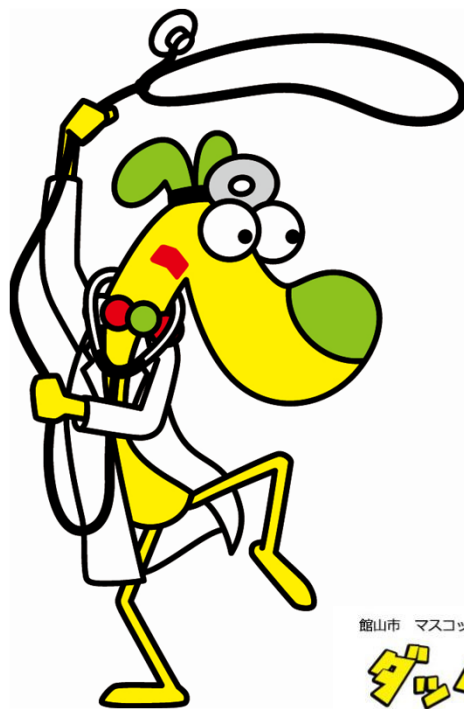


館山市健康増進計画
～健幸たてやま21～
中間評価報告書



館山市 マスコットキャラクター

ダッペエ

© studio crocodile・館山市

令和7年3月
館山市

-目次-

第1章 館山市健康増進計画 ～健幸たてやま21～とは	1
1 計画の位置付け	1
2 計画期間	1
3 計画の目的	1
4 基本理念	2
5 基本目標	2
6 各主体の役割	3
第2章 中間評価の概要	4
1 中間評価の目的	4
2 評価方法	4
3 評価結果	5
4 表示方法	6
5 館山市健康づくりに関する市民アンケート調査概要	6
6 分野別の取組と評価結果	8
【基本目標1】 健診で健康状態を正しく知る館山	8
【基本目標2】 食をみんなで楽しみ学ぶ館山	13
【基本目標3】 継続して体を動かす館山	19
【基本目標4】 過度な飲酒をつつしみ、禁煙を促進する館山	25
【基本目標5】 歯と口の健康を守る館山	31
【基本目標6】 感染症や災害に強い館山	37
【基本目標7】 支え合い、心豊かに暮らす館山	40

第1章 館山市健康増進計画 ～健幸たてやま21～とは

1 計画の位置付け

「館山市健康増進計画 ～健幸たてやま21～（以下「本計画」と言います。）」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」を定めたものです。

また、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（現在はそれぞれ令和6年度～17年度までの12年間で計画期間とする第3次計画となっています）。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ています。

2 計画期間

本計画の計画期間は、平成30年度～令和9年度の10年間です。令和6年度に中間評価を実施します。最終評価は、計画期間が満了になる令和9年度に実施し、市民の健康づくりに関する施策に反映させます。

平成		令和							
30年度	31年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度	8年度	9年度
健康日本21（第2次）平成25年度～令和5年度						健康日本21（第3次）令和6～17年度			
健康ちば21（第2次）平成25年度～令和5年度						健康ちば21（第3次）令和6～17年度			
館山市健康増進計画									
						中間評価		最終評価	

3 計画の目的

本計画は、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、推進していくことを計画の目的としています。

4 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

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くよう「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」を基本理念とします。

5 基本目標

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つの基本目標を設定しています。

〔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2は、食育基本法第18条に定める「市町村食育推進計画」として位置付けます。

〔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〕 過度な飲酒をつつしみ、禁煙を促進する館山

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

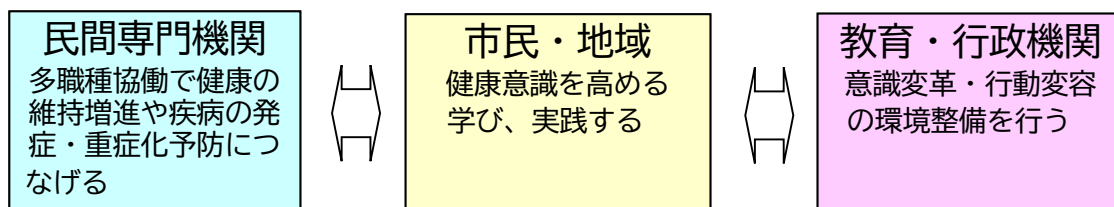
感染症を予防しましょう。災害時の健康被害の拡大を防ぎましょう。

〔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。

6 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。



第2章 中間評価の概要

1 中間評価の目的

本計画は、平成30年度～令和9年度までの10年間を計画期間としています。中間年を目途に、指標項目の達成状況や取組を振り返り、計画の達成状況や課題を把握します。そのうえで、国の「健康日本21（第3次）」及び県の「健康ちば21（第3次）」を参考に、各基本目標の達成に向けた今後の施策や事業の方向性を定めます。

※当初、中間評価は令和5年度の実施を予定していましたが、令和6年度を実施期間の始期とする国の「健康日本21（第3次）」及び県の「健康ちば21（第3次）」の策定作業が、令和5年度に進められていたため、両計画が策定され、その取組内容が明確になった時点で、館山市の今後の施策や事業の方向性を検討することとし、中間評価の実施時期を1年間延期し、令和6年度に中間評価を実施することとしました。

2 評価方法

基本目標に紐づけた各活動目標は、令和6年度に実施した「健康づくりに関する市民アンケート調査」のほか、特定健診質問票及び小児生活習慣病予防検診時の日常生活に関する調査票等により、それぞれの数値目標における達成状況について判定を行いました。基準値（平成29年計画策定時）をベース（100）とし、直近値（令和6年中間評価値）と比較分析したうえで、定量評価を行いました。

【数値目標の判定区分】

判定区分	内容
A	直近値（R6）が基準値（H29）よりも大きく改善 （改善率10%以上）
B	直近値（R6）が基準値（H29）よりも改善 （改善率5%以上10%未満）
C	直近値（R6）が基準値（H29）と変わらない （改善率-5%以上5%未満）
D	直近値（R6）が基準値（H29）から改善がみられなかった（悪化） （改善率-5%未満）
E	未判定 （調査未実施、設問変更などのため基準値との比較が困難、サンプル数が少なく参考データの場合）

改善率は、割合の増加を目指す取組は（直近値－基準値）÷基準値×100、割合の減少を目指す取組は、（基準値－直近値）÷基準値×100で算出します。

《判定例》

例1）特定保健指導実施率（割合の増加を目指す取組）

基準値41.8%、直近値49.2% ⇒ $(49.2 - 41.8) \div 41.8 \times 100 = 17.7\%$ 判定はA

例2）喫煙率（男性）（割合の減少を目指す取組）

基準値23%、直近値21% ⇒ $(23 - 21) \div 23 \times 100 = 8.7\%$ 判定はB

※基準値・直近値は基本的にはそれぞれ、平成29年度実施の「計画策定のための健康づくりに関する市民アンケート調査結果」、令和6年度実施の「健康づくりに関する市民アンケート調査結果」を用いていますが、特定健診質問票及び小児生活習慣病予防検診時の日常生活に関する調査票等による場合もあります。

なお、活動目標1「妊婦・子どもの健康診査を受けよう」の数値目標「健診事後フォローを中断した件数」の評価については、基準値・目標値・直近値いずれも0件であり、改善割合の算出ができませんが、現状で目標値0件を達成していることから、A判定としました。

また、基本目標6「感染症や災害に強い館山」については、策定時の健康づくりの目標や課題解決状況を勘案しながら、定性評価を行いました。

3 評価結果

(1) 数値目標の評価

7つの基本目標の活動目標15件に、40項目の数値目標を設定しています。
未判定6項目を除く34項目のうち、大きく改善（A判定）は15項目、改善（B判定）は2項目となり、50.0%で改善が見られました。

一方、改善が見られない（D判定）は12項目・35.3%となっており、基準値から変化なし（C判定）は5項目・14.7%となりました。

基本目標ごとにみると、「健診で健康状態を正しく知る」「過度な飲酒をつつしみ、禁煙を促進する」では判定が低い傾向があり、これらは、後半の取組によって改善していく必要があります。

また、「食をみんなで楽しむ」「支え合い、心豊かに暮らす」の2つの基本目標においては、基準値より悪化した項目が目につき、さらなる推進が必要となります。

なお、「歯と口の健康を守る」では多くの取組で改善が見られましたが、一部の取組で状況が悪化しており、継続した取組が必要です。

《判定結果一覧》

基本目標	活動 目標数	数値 目標数	評価（判定）				
			A	B	C	D	E
1 健診で健康状態を正しく知る	2	12	4		2	6	
2 食をみんなで楽しみ学ぶ	2	5	1		1	1	2
3 継続して体を動かす	2	5	1	1			3
4 過度な飲酒をつつしみ、禁煙を促進する	2	5	1	1		3	
5 歯と口の健康を守る	2	6	5			1	
6 感染症や災害に強くなる	2	—					
7 支え合い、心豊かに暮らす	3	7	3		2	1	1
合 計	15	40	15	2	5	12	6
			34				6

(2) 「感染症や災害に強い館山」の取組の評価

めざす方向のうち、「感染症を正しく理解し、予防に努める」については、積極的な情報発信、予防接種の接種勧奨を行い、ほとんどの予防接種で接種率が向上しました。

「災害時に生命・生活を守るために、必要な備えに努める」については、災害発生時の各種対応マニュアルを整備し、医療救護・保健衛生の体制強化に努めました。また、母子健康手帳交付時に、必要な備蓄品・災害時の備えの周知を進めました。

※なお、(1)の中間評価に関しては、新型コロナウイルス感染症の拡大により、様々な影響を受けていると考えられます。

4 表示方法

本計画で設定した数値目標について、今回の中間評価にあたって『館山市健康づくりに関する市民アンケート調査集計結果報告書』（令和6年8月調査実施。以下「アンケート結果報告書」と言います。）のデータを用いた場合、属性ごとのサンプル数が30を下回る時でも、直近値（＝参考値）として記載しています。ただし、判定は「E」として達成度の評価は行っていません。

本中間報告書中の図表については、特に記載のない限り、アンケート結果報告書から転載（同報告書のデータに基づき作成したものを含む。）したものです。これ以外による場合は、出典を明記しています。

5 館山市健康づくりに関する市民アンケート調査概要

(1) 調査の目的

館山市の保健事業を推進していくための基礎資料として、また、平成30年3月に作成した本計画の達成状況の評価を行うための資料として、市民の健康づくりに関する意識などを把握することを目的に、健康づくりに関するアンケート調査を実施しました。

(2) 調査方法

①調査地域：館山市全域

②調査対象：1,000人

（令和6年7月1日現在で館山市の住民基本台帳に登録された18歳以上の市民の中から地域・年齢・性別を考慮した上で無作為抽出）

③調査方法：郵送配付、郵送回収（インターネット回答と併用、無記名）

④調査期間：令和6年8月2日～8月30日

⑤調査項目：性別、年齢、職業、居住地区、家族構成、婚姻実績、医療保険の種類、身長・体重、健康状態や健康診査の受診状況、食生活、運動、休養・こころの健康、歯・口腔の健康、飲酒、喫煙、子どもの健康など

(3) 回収結果

①アンケート配付数：発送－1,000件（宛所不明返戻－3件）、実質標本数－997件

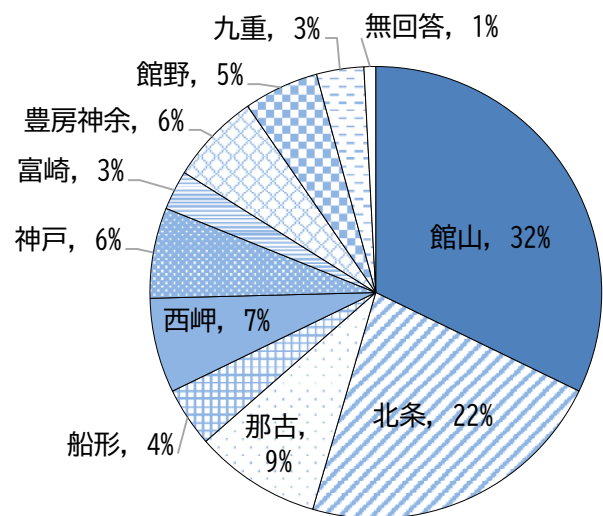
②有効回収数 354件

③有効回収率 35.5%

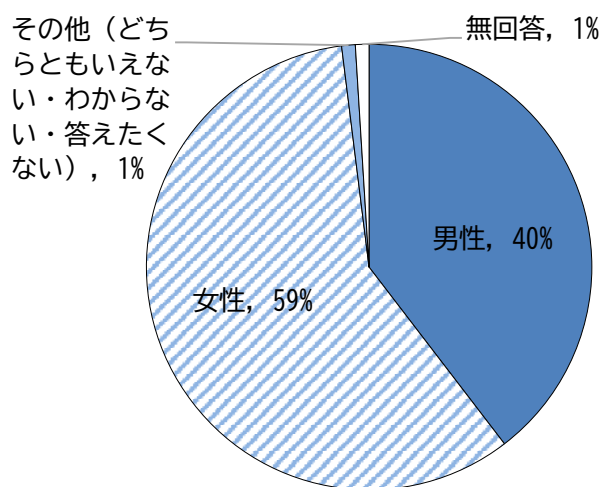
④地区別状況

	実質標本数	有効回収数	未回収数	有効回収率
総数	997	354	643	35.5%
館山	238	114	124	47.9%
北条	273	79	194	28.9%
那古	113	32	81	28.3%
船形	60	15	45	25.0%
西岬	56	24	32	42.9%
神戸	63	23	40	36.5%
富崎	30	10	20	33.3%
豊房神余	51	23	28	45.1%
館野	73	19	54	26.0%
九重	40	12	28	30.0%
地区無回答	—	3	—	—

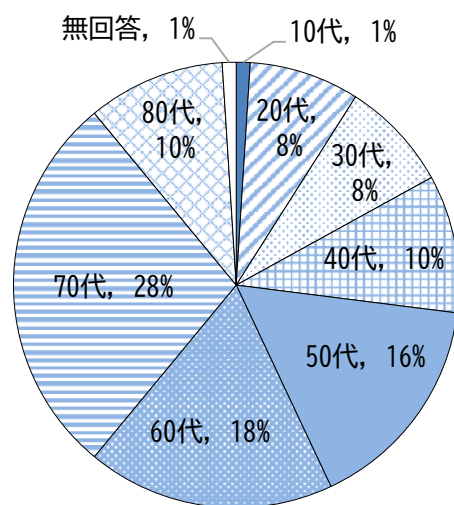
※有効回収数に占める各地区の割合



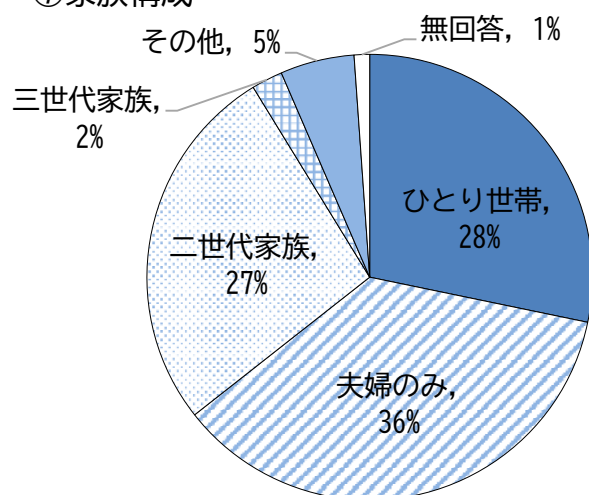
⑤性別



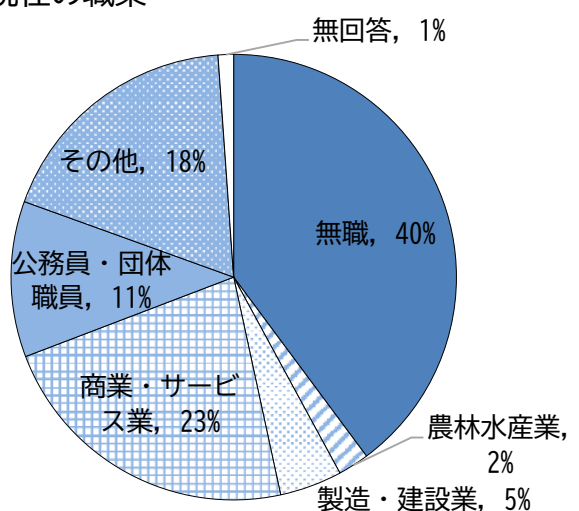
⑥年齢



⑦家族構成



⑧現在の職業



6 分野別の取組と評価結果

【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

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《増加すると良い指標》

指標	基準値 (H28)	目標	直近値 (R 5)	判定	目標値 (R 9)
1歳6か月児・3歳児健診受診率	95%	↑	95%	C	100%

《減少すると良い指標》

指標		基準値 (H28)	目標	直近値 (R 5)	判定	目標値 (R 9)
健診事後フォローを中 断した件数	1 歳 6 か月児 健診	0 件	→	0 件	A	0 件
	3 歳児健診	0 件		0 件	A	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 %	↓	17%	D	逡減
	中学 2 年生	11%		9 %	A	逡減

※内臓脂肪症候群の出現率は、小児メタボ該当＋腹囲基準外該当者を合わせた出現率です。令和7年度以降、小児生活習慣病予防検診において、腹囲測定を行わないため、内臓脂肪症候群の出現率は算出されません。

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・1歳6か月児健診・3歳児健診ともに健診の受診率は横ばいでした。
- ・小児生活習慣病予防検診での内臓脂肪症候群の出現率は小学5年生では倍増しています。

【参考】表1. 令和5年度乳幼児健診の状況 ※()内は平成28年度の状況

	受診者数	受診率	経過観察人数	経過観察率
乳児健診	194 (262)	89% (85%)	68 (63)	35% (24%)
乳児相談	145 (233)	70% (86%)	58 (65)	36% (27%)
1歳6か月児健診	197 (279)	95% (95%)	119 (137)	60% (49%)
3歳児健診	210 (316)	94% (96%)	129 (149)	61% (47%)

出典：館山市保健事業統計

(エ) 館山市のこれまでの主な取組

◇母子健康手帳交付時、新生児訪問時などに健診内容・重要性の説明

- ・健診の時期や今後の見通しが立てられるよう、サポートプランを作成しました。

◇受診しやすい乳幼児健診の環境整備

- ・予約制により混雑を緩和し、また、電話に加えWEBでも予約できるようにしました。

◇妊婦・乳幼児健診未受診者への受診勧奨及びフォロー

- ・安全な分娩と健康な児の出産のために不可欠である妊婦健診の内容や重要性を伝えました。
- ・新生児訪問の際には産婦に寄り添い、児の健診予定やその内容を伝えました。
- ・乳幼児健診未受診者に、電話や家庭訪問による状況把握や積極的な受診勧奨を行いました。

◇妊婦・乳幼児健診の事後指導や関係機関などとの連携による状況の改善や軽減

- ・保育園・こども園や医療機関、療育機関と連携を図りました。
- ・母子健康手帳交付時に保健師が全ての妊婦との面接を行い、特定妊婦やハイリスク妊婦を把握し、電話や家庭訪問にて継続的に支援を行いました。

◇エコチル調査への継続参加によるこどもの健康に関するエビデンスの活用

- ・年1回、エコチル調査報告会に出席し、エビデンス情報を収集しました。

◇小児生活習慣病予防検診の継続実施と生活習慣改善の啓発

- ・養護教諭と連携し、市内小中学校において、生活習慣病予防や食育の授業を実施しました。
- ・小児生活習慣病予防検診を実施し、正しい生活習慣の定着化を図りました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・1歳6か月児・3歳児健診を含めた乳幼児健診は、子どもの成長発達、保護者の育児状況・精神状態を確認する重要な機会であり、今後も受診率100%に向け、未受診者への受診勧奨や個別対応を行っていきます。
- ・健診の結果、事後のフォローが必要となった場合は、健康課・こども課、医療機関、保育園、その他関係機関と連携しながら、切れ目のない支援を行っていきます。
- ・小児生活習慣病予防検診を継続し、健診結果を踏まえた結果説明会や小児生活習慣病予防授業を通して、小中学生のときから自分自身の健康状態に目を向け、生活習慣の改善ができるよう支援していきます。
- ・令和7年度以降、小児生活習慣病予防検診において腹囲測定を実施しないため、内臓脂肪症候群の判定を行いません。そのため、最終評価では小児生活習慣病予防検診での内臓脂肪症候群の出現率の達成度判定は行わず、新たに児童生徒定期健康診断時に判定する「肥満度」を数値目標に設定し、小児の生活習慣病の予防に取り組みます。

新たな数値目標

項 目	令和6年度実績	令和9年度目標
児童生徒定期健康診断での肥満度	小学5年生 19% 中学2年生 15%	逡減させる

【活動目標２】 成人の健康診査を受けよう

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《増加すると良い指標》

指標	基準値 (H28)	目標	直近値 (R 5)	判定	目標値 (R 9)
特定健康診査受診率	35.9%	↑	33.8%	D	60%
特定保健指導実施率	41.8%		49.2%	A	60%
肺がん検診受診率	17.6% (32.6%) ※		13.6%	D	50%
胃がん検診受診率	6.2% (11.6%) ※		4.0%	D	50%
大腸がん検診受診率	13.2% (24.5%) ※		12.4%	D	50%
乳がん検診受診率	17.6% (33.2%) ※		18.1%	C	50%
子宮頸がん検診受診率	16.2% (28.2%) ※		15.2%	D	50%

※平成29年度に対象者の算定方法が全国統一されたことに伴い、基準値の受診率を算出し直しました。判定は再算出後の基準値を用いています。括弧内に変更前の数値を表示しています。

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・「特定保健指導」と「乳がん検診」以外の検診受診率は、基準値より低下しました。これは、令和元年度の台風被災による受診者数の減少や、新型コロナウイルス感染症の影響による総合検診の中止や受診控えにより、半減した受診率が回復していない状況であると考えます。

【参考】図表１．各種検診等受診率の５年間推移

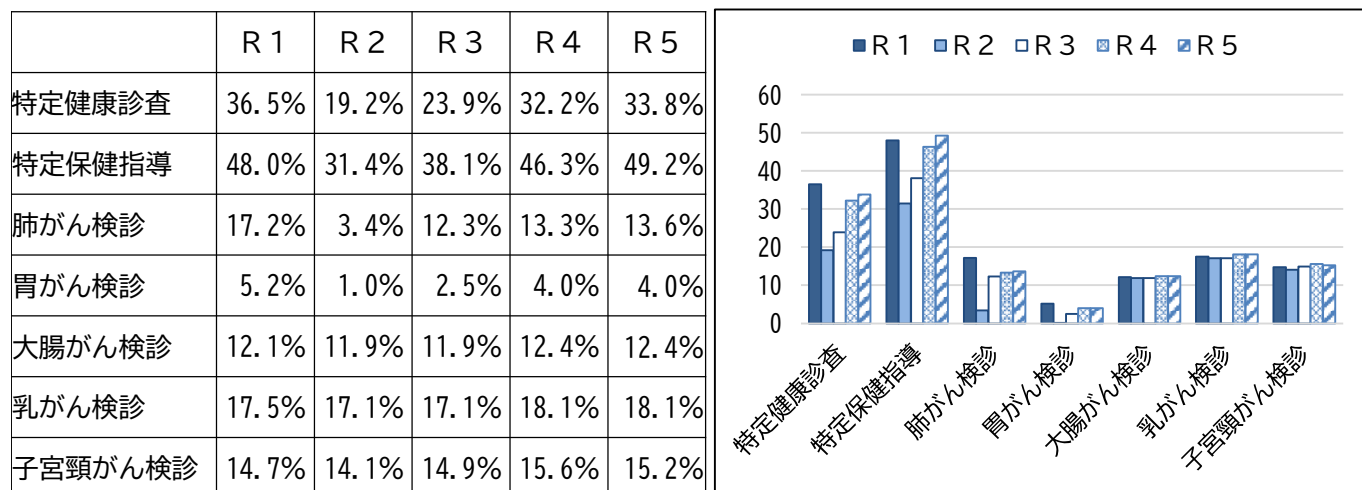


図1. 健康診査（特定健康診査（総合検診や個別健診）や、会社で受ける生活習慣病予防健診等）の受診状況

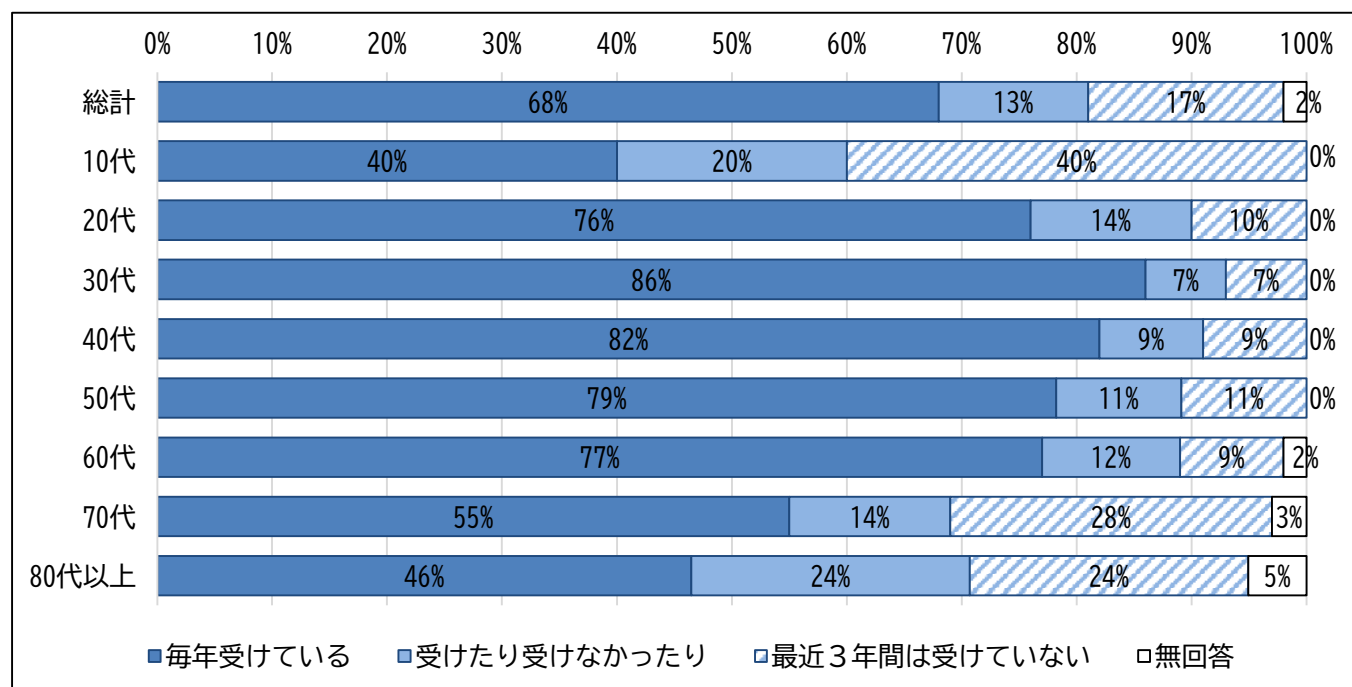
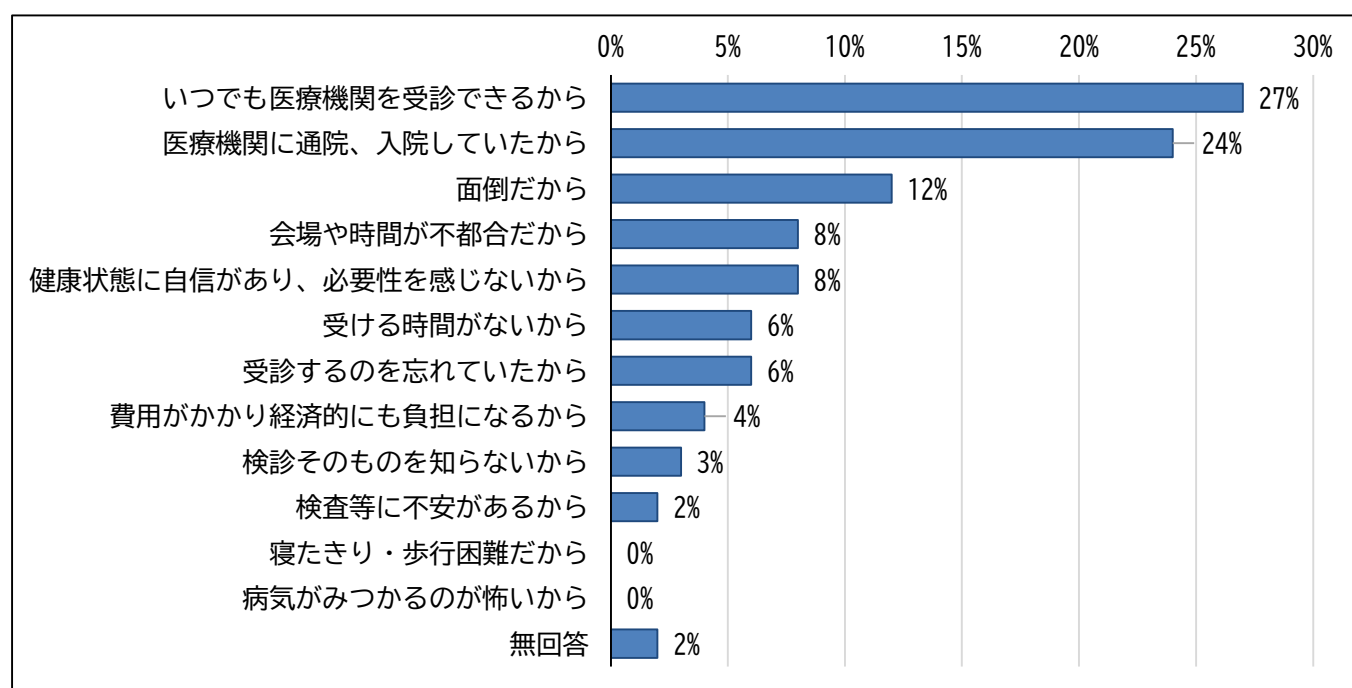


図2. 健康診査（特定健康診査（総合検診や個別健診）や、会社で受ける生活習慣病予防健診等）を受診していない主な理由（複数回答）



(エ) 館山市のこれまでの主な取組

◇健康診査と保健指導の対象者、実施方法、内容のわかりやすい広報

- ・健康診査や特定保健指導の効果や必要性がわかりやすいチラシを作成し、広報紙、市ホームページ、各種SNS、新聞等で情報提供を行いました。
- ・安房医師会と協力して作成したポスターを、公共施設、各地区町内会、民間商業施設に掲示し、啓発を行いました。

◇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）

- ・集団検診（総合検診）では、早朝や土日の開催、レディースデー・メンズデーの設定に加え、がん検診と特定健康診査を同日実施することにより、受診機会の拡大を図りました。
- ・自己負担料金の見直しを行い、受診者の負担軽減を図りました。
- ・若年世代からの継続受診の意識を醸成するために、35～39歳の国民健康保険加入者を対象にフレッシュ健診を導入しました。

◇健康診査の未受診者への積極的な受診勧奨

- ・ナッジ理論を用いて受診意欲を高めるポスターやチラシを作製するとともに、はがきやSMS、電話等を用いて受診再勧奨をしました。
- ・各種がん検診において、新規対象者の全員に受診券を送付しました。

◇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の推進

- ・健康診査の結果、受療が必要となった人に対し、電話や家庭訪問等による保健指導を行い、生活習慣改善指導を行いました。また、医療機関からの診察結果報告書やレセプト等で受診状況を確認し、未受診者や治療中断者に対して訪問や電話による受療勧奨を行いました。
- ・糖尿病発症リスクの高い者に対して糖尿病予防教室を実施し、受診の必要性の理解を促し生活習慣の改善を図ることで、糖尿病の発症及び重症化の予防につなげました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・令和元年度の台風被災や新型コロナウイルス感染症の影響により、受診率が回復していない特定健康診査・がん検診等の受診者を増やし、早期に異常を発見し、適切な治療に結びつけ、疾病の発症・重症化を予防することが必要です。
- ・受診啓発をさらに強化するため、ナッジ理論を活用し、対象に合わせて効果的かつ効率的な受診勧奨を行います。
- ・今後も、安房医師会や医療機関等の関係機関との連携により、受診しやすい体制を継続して整備し、各種がん検診の新規対象者・未受診者を受診に繋げていきます。

【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

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《減少すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
野菜をほとんど食べない小中学生の割合※	11%	↓	14%	E	5%
果物をほとんど食べない小中学生の割合※	15%	↓	18%	E	5%

※令和6年度に実施した健康づくりアンケートの結果では、回答者数が30人に満たなかったため、直近値は参考値として記載し、判定はしていません。

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・野菜をほとんど食べない小中学生の割合は14%（参考値）と増加しています。
- ・果物をほとんど食べない小中学生の割合は18%（参考値）と増加しています。

【参考】

図3. 1日の野菜摂取量
(5皿＝350g以上が望ましい)

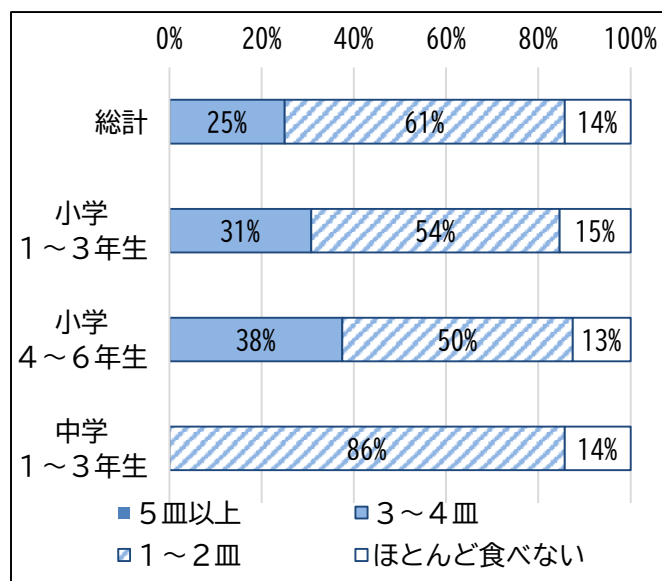


図4. 1日の果物摂取量
(200g以上が望ましい)

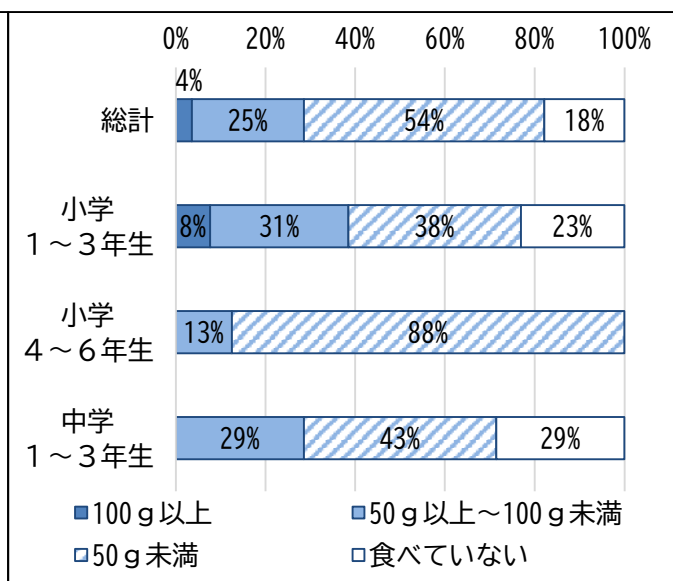
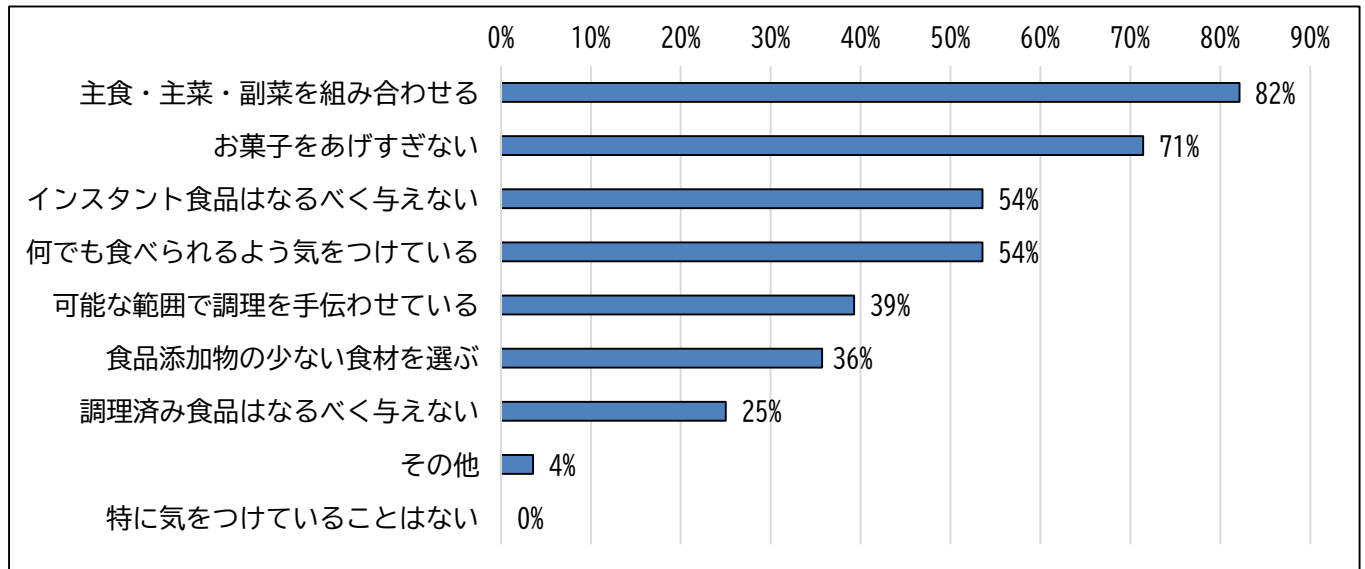


図5. 子どもの食事で気をつけていること（複数回答）



（エ）館山市のこれまでの主な取組

◇母子保健事業で栄養指導・食育を実施

- ・母子保健事業において栄養指導を行ったほか、乳幼児の発育に必要な栄養や食習慣に関する正しい知識の習得を支援しました。
- ・減塩に関する展示、離乳食・幼児食に関する展示・説明を実施しました。

◇栄養や食習慣に関する正しい知識の習得支援と健やかな心身の育成

- ・小中学生を対象とする小児生活習慣病予防授業において、食に関する生活習慣の見直しや買物ゲームを通じた、おやつの上手な選び方など、生活習慣病予防のための正しい知識の普及を図りました。
- ・保健推進員と共に、中学生を対象とする「たてやま☆元気サポーター事業（保健推進員による生活習慣病予防と食育）」において、生活習慣病予防のための基礎知識の普及や調理実習を通じた手軽にできるおやつの伝達などを行いました。

◇関係部署との連携による食育の推進

- ・子どもの食生活を守るための目標を毎月掲げ、年間計画に沿って給食を提供しました。
- ・季節に応じた地元の食材や旬の食材を可能な限り給食に取り入れ、地産地消について子どもたちが学ぶ機会を提供しました。
- ・「館山クッキング大使 川上文代の地産地消レシピ」を公開して、地産地消の普及に努めました。
- ・たてやま食のまちづくり協議会、館山市農産物直売所連絡協議会と連携した「じのもん通信」、道の駅グリーンファーム館山生産者協議会、房日新聞と連携した「野菜通信」、「ファーマーズレポート」を各種SNSや市ホームページに掲載するとともに、直売所等で配布しました。

◇基本的な生活習慣の重要性の伝達、定着化

- ・乳幼児健診・相談等における個別指導や生活習慣病予防に関する授業、小児生活習慣病予防健診の事後指導を行いました。

◇郷土料理の伝達推進と、次世代への食文化の継承

- ・道の駅グリーンファーム館山で館山市郷土料理「ごんじゅう」の販売を行いました。
- ・給食に季節の行事食を盛り込み、食文化の伝承につなかりました。
- ・親子クッキング、家庭教育学級、出前講座などで郷土料理の伝達を行いました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・参考値とはなりますが、アンケート結果からは、「主食・主菜・副菜を組み合わせる」など、小中学生の保護者は子どもの食事に気をつけていることがわかりますが、実際の野菜摂取量、果物摂取量を見ると、ほとんど食べていない割合が平成29年時点よりも増加しています。保健、学校教育、農林水産業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。
- ・乳幼児健診時に個別相談を希望者に実施していますが、全員に正しい情報を伝えることができるように、待ち時間を使った集団教育（展示）や全員を対象とした相談の実施などを検討します。
- ・子どもの食生活を守るための目標を毎月掲げ、献立年間計画に沿って給食を提供します。
- ・季節に応じた地元の食材や旬の食材を可能な限り取り入れ、地産地消について子どもたちが学ぶ機会を提供します。
- ・季節の行事食や郷土料理を給食献立に盛り込み、食文化の伝承をしていきます。
- ・地域の生産者や農産物、収穫体験イベント情報など地域の食に関する情報を、各種SNSやチラシ等にて発信を行うことにより、食に興味を持ち、地産地消につながるよう働きかけます。

【活動目標４】 健康的な食生活を継続しよう

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《増加すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
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%	↑	70%	C	80%
塩分を控えるよう心がけている人の割合	55%	↑	46%	D	70%

《減少すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
低栄養傾向（BMI 18.5未満）の60歳以上 の市民の割合の増加の抑制	7%	↓	5%	A	5%

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・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は70%で横ばいとなっています。
- ・塩分を控えるよう心がけている人の割合は、増加を目指していますが、46%と減少しています。

【参考】図6. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている日の割合

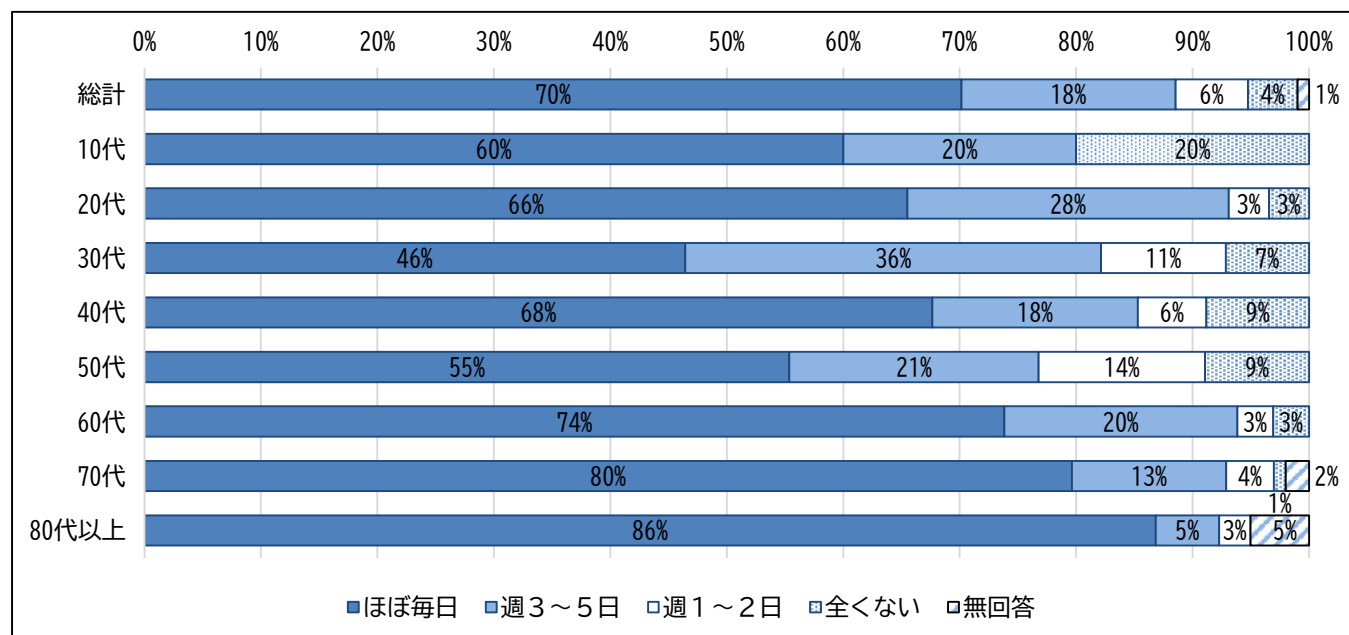


図7. BMI（体格指数）

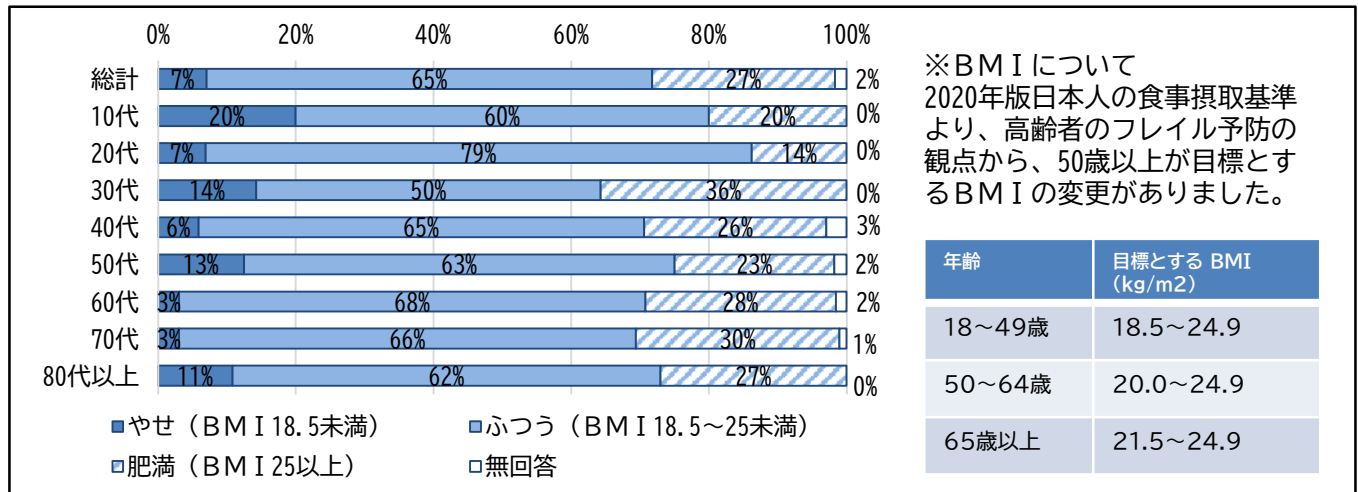
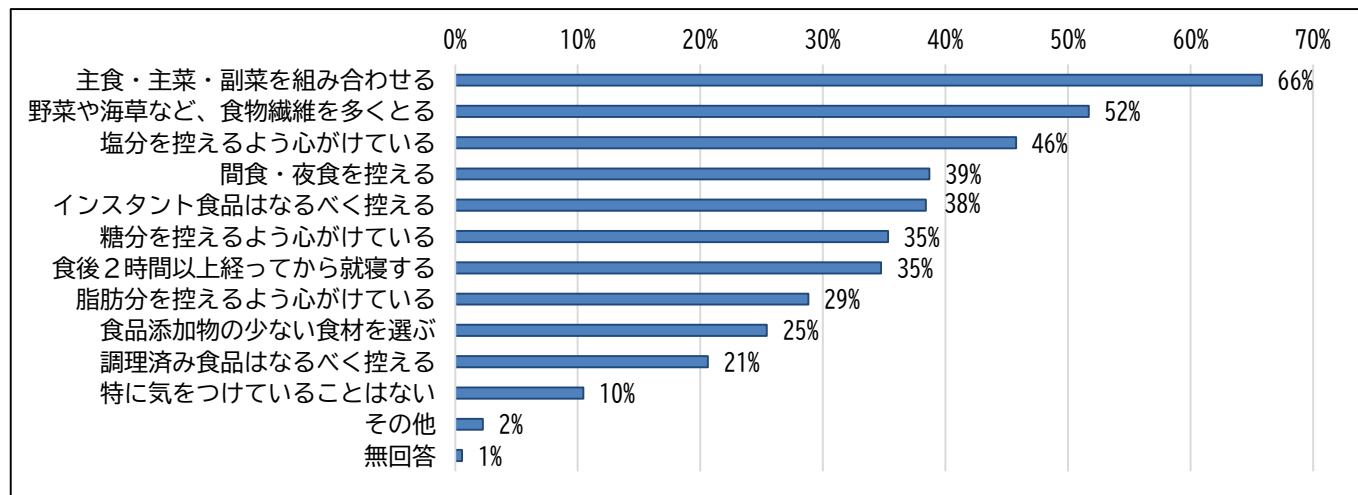


図8. 食生活で気をつけていること（複数回答）



(エ) 館山市のこれまでの主な取組

◇栄養バランスのとれた規則正しい食生活の啓発

- ・総合検診会場や健康相談において、栄養バランスのとれた食生活の啓発を図りました。

◇食と健康に関する情報の発信

- ・広報紙や市ホームページに減塩メニューのレシピを掲載し、食と健康に関する情報を発信しました。
- ・「館山クッキング大使 川上文代の地産地消レシピ」を公開して、地産地消の普及に努めました。
- ・たてやま食のまちづくり協議会、館山市農産物直売所連絡協議会と連携した「じのもん通信」、道の駅グリーンファーム館山生産者協議会、房日新聞と連携した「野菜通信」、「ファーマーズレポート」を各種SNSや市ホームページに掲載するとともに、直売所等で配布しました。

◇市民を対象とした栄養・食生活に関する講座の開催

- ・市民を対象に減塩メニューの普及を図る講習会を保健推進員と共に実施しました。

- ・館山市農産物直売所連絡協議会と連携した館山じのもん料理コンテストを開催して、地産地消の普及に努めました。
 - ・知って得する健康塾や地区健康教室で栄養・食生活に関する講座を実施しました。
- ◇生活習慣病のハイリスク者へ栄養・食生活面の生活改善につなげる実践的な講座の開催
- ・糖尿病予防教室を開催し、食生活や運動に関する正しい知識を伝えるなど、糖尿病の重症化予防を図りました。
 - ・結果説明会や健康相談で、栄養・食生活に関する個別相談を行いました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている日」が「ほぼ毎日」と回答した割合は、全体で70%と計画策定時から横ばいで、年代別では30歳代で46%と低くなっています。若年層からの意識改革のため、母子保健の場での健康教育・個別指導や家庭教育学級、学校等との連携による普及啓発を継続して実施していきます。
- ・広く市民を対象として栄養・食生活に関する講座や広報紙、各種SNS等による情報発信をしていきます。
- ・低栄養傾向（BMI 18.5未満）の60歳以上の市民の割合については、改善していると考えられます。しかしながら、第3期データヘルス計画によると、65～74歳の国民健康保険加入者の令和4年度特定健康診査結果からみた、BMI 20以下の人の割合は18.3%であり、適正体重を維持するための働きかけが必要です。健康相談や健康教育などを継続し、食に関する正しい知識を啓発します。
- ・地域の生産者や農産物、収穫体験イベント情報など地域の食に関する情報を各種SNSやチラシ等にて発信することにより食に興味を持ち、地産地消につながるよう働きかけます。

【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

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《減少すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
スポーツをほとんどしていない 小中学生の割合※1	16%	↓	25%	E	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 ※1、※2	小学校高学年19% 中学生 33%	↓	全体 71% 小学校高学年 76% 中学生 100%	E	減少傾向へ

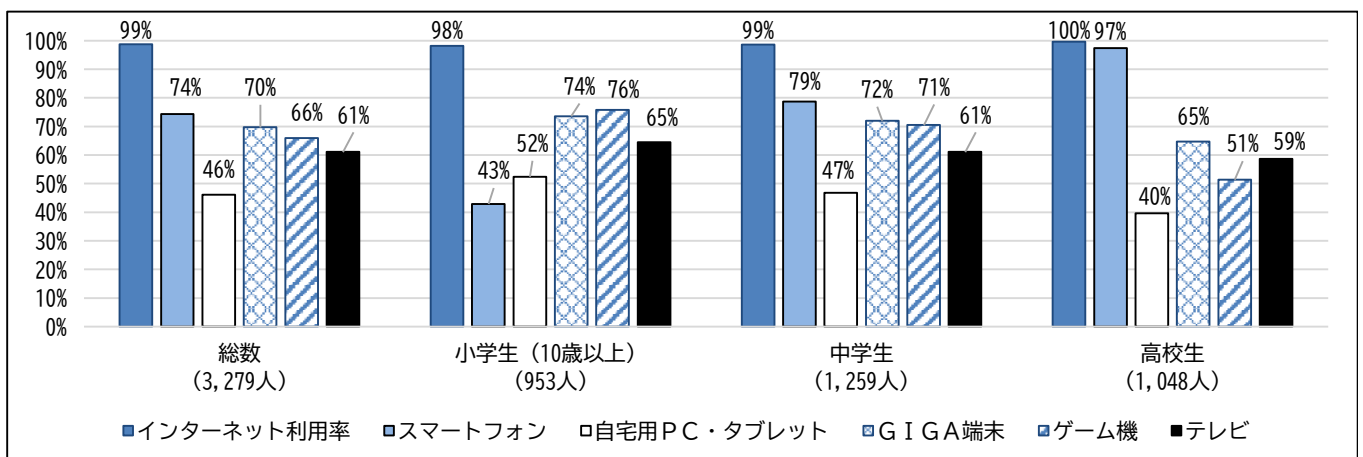
※1 令和6年度に実施した健康づくりアンケートの結果では、回答者数が30人に満たなかったため、直近値は参考値として記載し、判定はしていません。

※2 令和6年度に実施した健康づくりアンケートでは、テレビ・ビデオの視聴の質問とテレビゲーム、電子ゲームの質問を統合し、スマホの操作も併せた質問に変更しており、基準値と比較できないため判定はしていません。

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・スポーツをほとんどしていない小中学生の割合は増加しています（参考値）。
- ・1日2時間以上電子ゲーム等をしている子どもの割合は増加しています。理由としては、質問をテレビやビデオ（DVD）の視聴時間、テレビゲームや電子ゲームの時間、スマホアプリの操作時間を合算して尋ねる内容に変更したためと考えられ、基準値とした平成29年度の数値と比較して大幅に増加しています。

【参考】 図9. インターネット利用率（機器・学校種別）



出典：令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査（こども家庭庁）

図10. 小学5年生の1日に体を使った遊びや運動をする時間

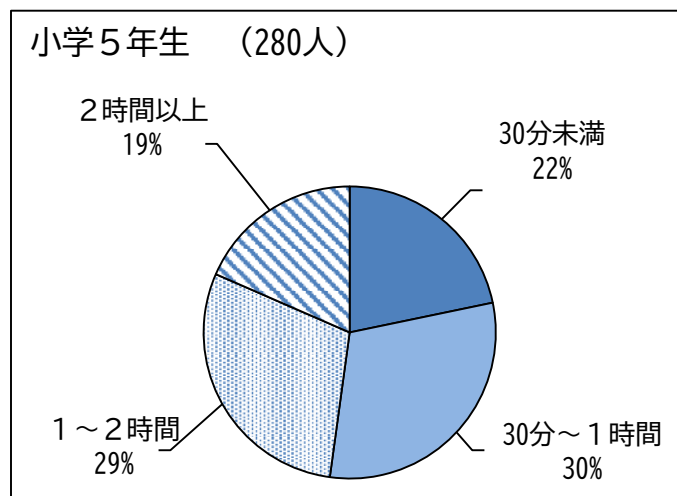
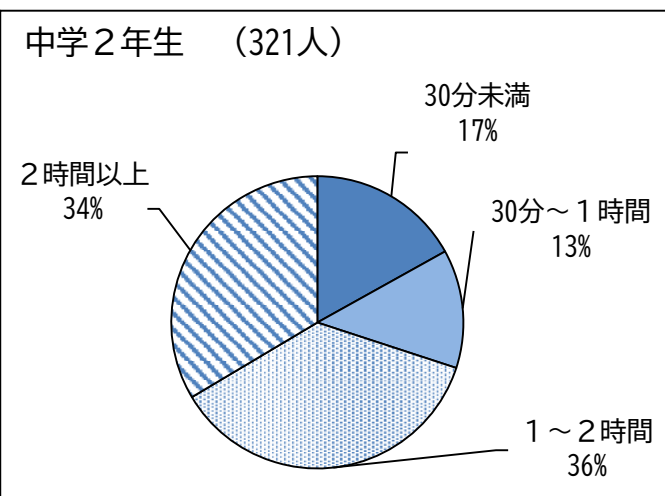
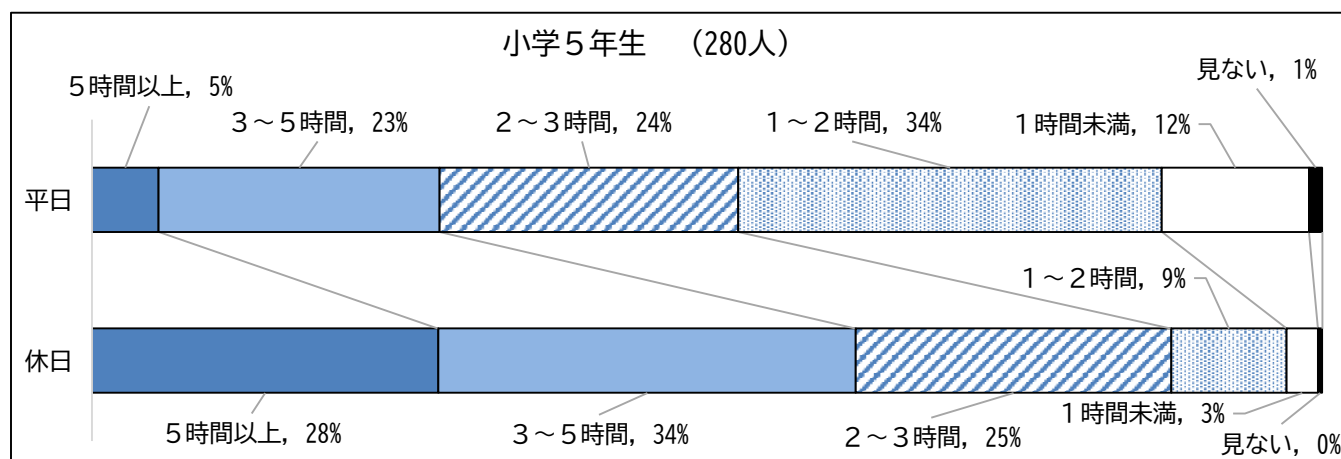


図11. 中学2年生の1日に体を使った遊びや運動をする時間



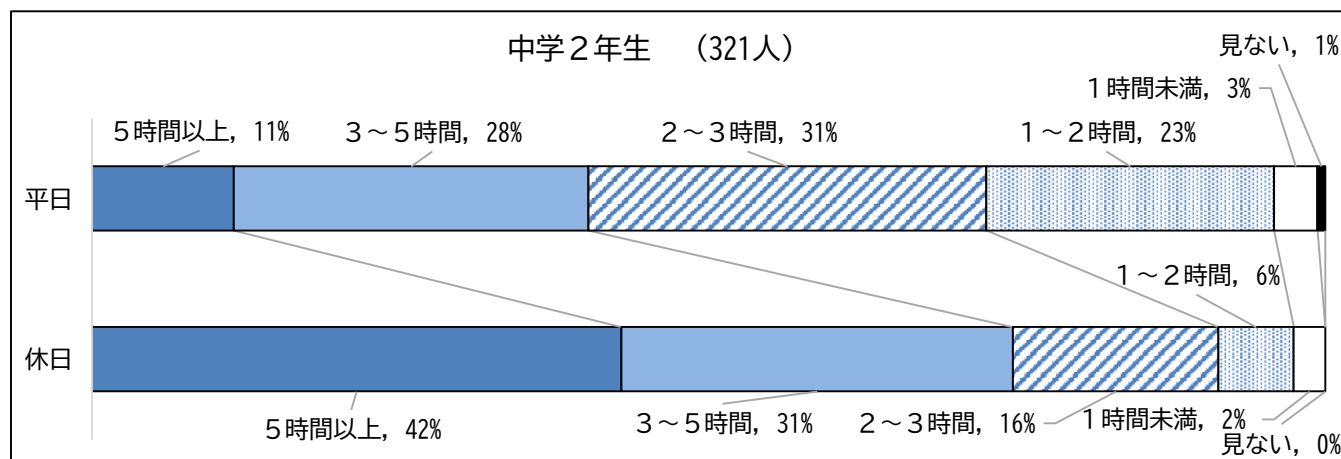
出典：令和6年度小児生活習慣病予防検診時の日常生活に関する調査票

図12. 小学5年生のテレビ・ゲーム等を見る時間



出典：令和6年度小児生活習慣病予防検診時の日常生活に関する調査票

図13. 中学2年生のテレビ・ゲーム等を見る時間



出典：令和6年度小児生活習慣病予防検診時の日常生活に関する調査票

(エ) 館山市のこれまでの主な取組

◇子どもたちの運動習慣づくり

- ・体力づくりや健康づくりの習慣化を図るため、保育園・幼稚園・こども園などの運動会や出前講座、元気な広場のイベント、健康課の事業等の機会を捉えて、ダッペ工体操の普及啓発を行い、親子に知ってもらう機会を作りました。
- ・各学校で運動会、マラソン大会等を実施し、体を動かすことの楽しさを味わうとともに体力の向上を図りました。
- ・市内小学校合同で陸上競技記録会、体操教室を実施しました。
- ・中学校部活動に対して、各種大会への参加等に対する補助を行いました。
- ・子どもの参加できるスポーツイベントを開催し、運動の場を設けました。（鏡ヶ浦サンセットウォーキング、館山わかしおトライアスロン大会、水泳教室、バレーボール教室、ボッチャ大会、館山若潮マラソン大会）

◇生活の中で身体活動・運動を取り入れることの勧奨

- ・未就園児向けに「元気な広場運動会」を開催し、親子で体を動かす楽しさを伝えました。
- ・生活習慣病予防のための授業や小児生活習慣病予防検診の結果説明会における個別指導を実施しました。
- ・学校保健委員会でこども達の体力や運動習慣の状況について共有し、運動習慣の大切さについて再認識を図りました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・スマホの普及により、乳幼児期から電子機器に触れることが多くなっています。身体活動の必要性や電子機器の与える影響等について、乳幼児健診などの場を活用し、教育・指導していきます。
- ・引き続き、元気な広場や保育園、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。
- ・引き続き、母子保健、学校保健の指導の場面で、生活の中に身体活動・運動を取り入れることを勧めていきます。
- ・身体活動の必要性・目安量などについて、母子保健の個別指導の場で伝えていきます。
- ・気温が上昇し、十分に練習をする時間が確保できないことから、令和6年度以降の陸上競技記録会が廃止となったため、それに代わる行事を検討し実施します。
- ・元気な広場で社会福祉協議会と協力して「親子でリズム体操」を実施します。その他にも親子で体を動かすイベントを計画していきます。
- ・子どもの参加できるスポーツイベントを継続的に開催していきます。
- ・「1日2時間以上電子ゲーム等をしている子どもの割合」は、減少傾向を目指しますが、計画策定時の指標から質問項目の変更や環境の変化があるため、最終評価では参考値として確認をすることにとどめ、評価は行わない予定です。

【活動目標6】 楽しく身体を動かそう

(ア) めざす方向

習慣的に運動し、健康的な生活を送る

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《増加すると良い指標》

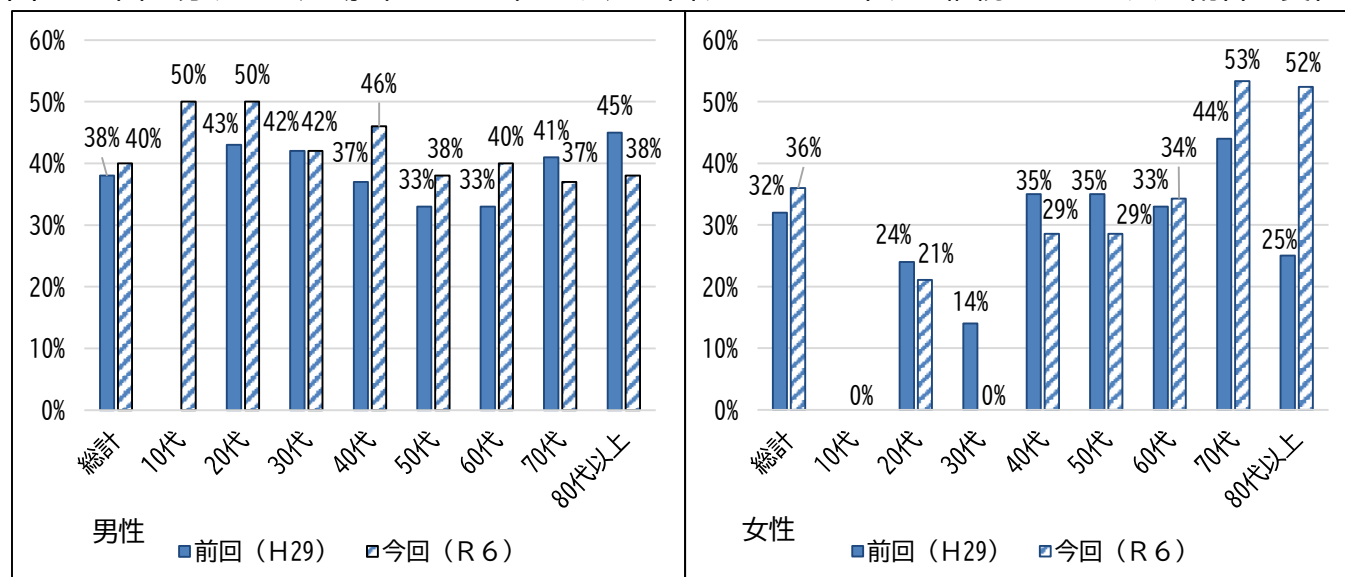
指標		基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
週2回以上、運動している 人の割合	男性	38%	↑	40%	B	50%
	女性	32%		36%	A	40%

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・館山市健康づくりアンケートからは、運動している人の割合は男女ともに増加していますが、表2に示すように特定健診質問票では減少しています。
- ・前回調査と同様に、女性の方が運動習慣がない人の割合が高くなっています。
- ・前回調査と比較すると、20～50歳代女性の運動している割合は減少しています。

【参考】

図14. 1回30分以上の運動（スポーツ）を、週2回以上かつ1年以上継続している人の割合の変化



※10代については、平成29年度に実施した「計画策定のための健康づくりに関する市民アンケート」では、調査を行っていないため、データは空白となっています。

表2. 運動している人の割合

質問項目	H29 (3,872人)	R 5 (2,732人)
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合	41.9%	41.3%

出典：特定健診質問票

図15. 運動していない理由（複数回答）

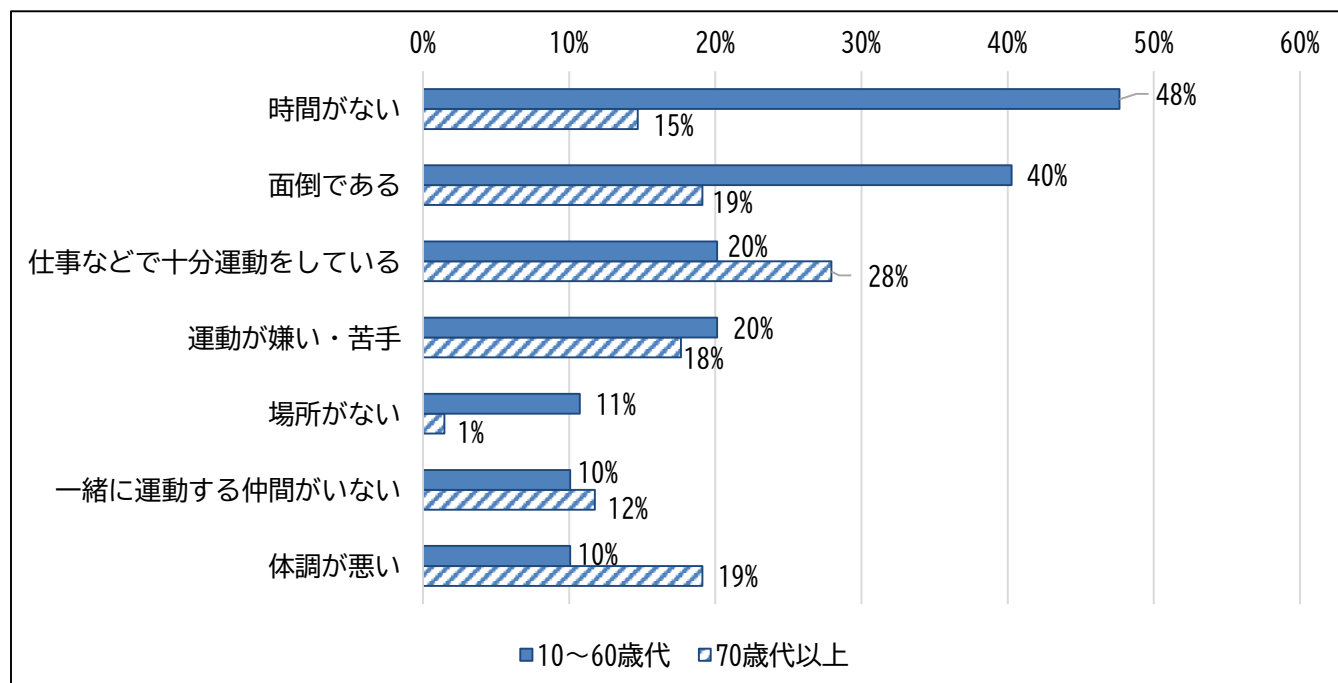
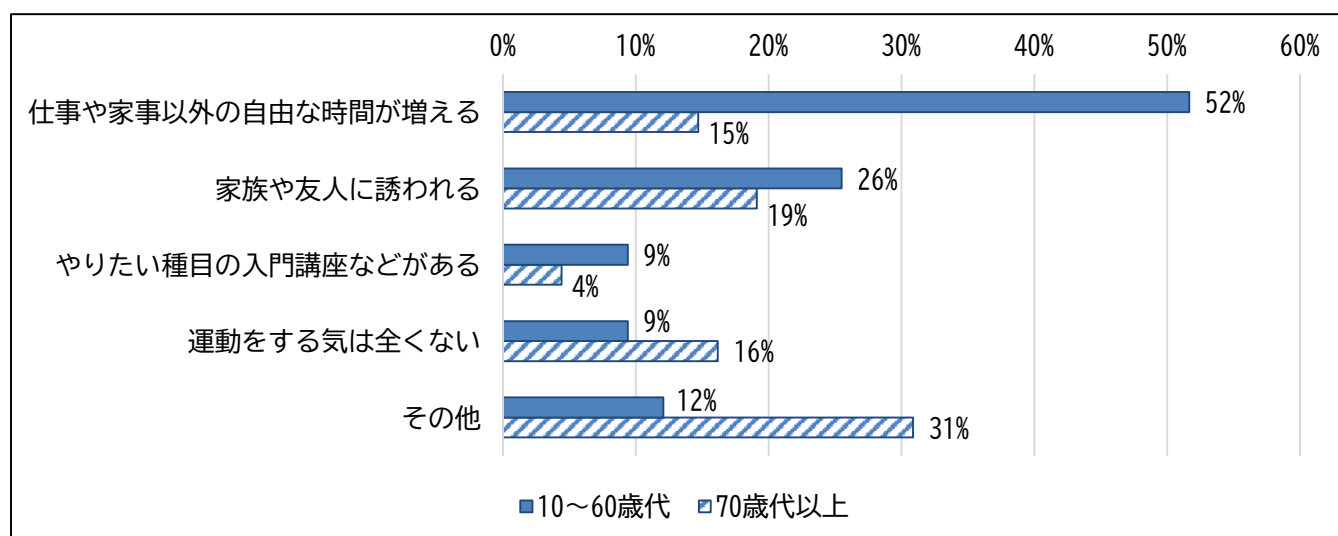


図16. 運動をはじめるきっかけ（複数回答）



(エ) 館山市のこれまでの主な取組

◇市民の生涯スポーツの活性化

- ・スポーツイベントの開催やスポーツ団体の育成を推進し、市民の生涯スポーツへの取組の活性化を図りました。

◇運動の楽しさや必要性の周知

- ・身体活動や運動の内容を取り入れた健康教育を実施しました。

◇市民が継続して参加できる講座の開催

- ・介護予防や地域づくりを目的に、元気がでる体操教室（通いの場）の立ち上げ支援を行いました。その結果、令和5年度末までに市内で27の「元気がでる体操教室」が立ち上がりました。

◇市民の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組の支援

- ・「たてやま健幸ポイント」事業の推進や「健幸サロン」の設置、地区への「出張健幸サロン」の実施により、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となるよう、また、その維持定着のための取組を支援しました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・アンケートから、「家族や友人に誘われる」ことが運動をはじめるきっかけになると考えられますので、家族や友人で誘い合って参加できるスポーツイベントや運動教室等の開催を継続していきます。
- ・10～60歳代が運動していない理由の多くは、「時間がない」「面倒である」となっていることから、短時間で気軽に簡単に行うことができる運動等の情報を、広報紙や市ホームページ等を活用して提供していきます。
- ・運動習慣のない人に運動の楽しさや必要性を伝えるため、身体活動や運動を取り入れた健康教育を継続して行うとともに、医療機関と連携して、運動の習慣化を促す取組を実施します。
- ・高齢者を対象とした「元気がでる体操教室」の普及啓発を図るとともに、立ち上げ支援を継続していきます。
- ・「たてやま健幸ポイント」事業の推進や「健幸サロン」の設置により、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となるよう、また、その維持定着のための取組への支援を継続します。

【基本目標４】 過度な飲酒をつつしみ、禁煙を促進する館山

【活動目標７】 過度な飲酒をつつしもう

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《減少すると良い指標》

指標		基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
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%	↓	20%	D	10%
	女性	3%		6%	D	2%
	成人※	9%		12%	E	—

※健康日本21（第3次）（令和6年度～令和7年度）では、目標値の設定が男女別から成人全体に変更されています。国は令和14年度に10%を目標値としています。

館山市では計画当初において、成人全体の数値目標を設定していないため、参考として記載し、判定はしていません。

《純アルコール摂取量20gとは？》

日本酒：180ml、ビール：500ml、焼酎：約110ml、ワイン：180ml、ウイスキー：60ml、
缶チューハイ：アルコール度数5度・約500ml、同7度・約350ml

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量が「基準を上回っている」割合は、男女ともに増加しています。
- ・男女ともに30代以下では「基準を上回っている」割合は減少している一方で、40代以上の各年代では横ばいもしくは増加傾向にあります（参考値）。

【参考】図17. 男女別飲酒の状況の変化

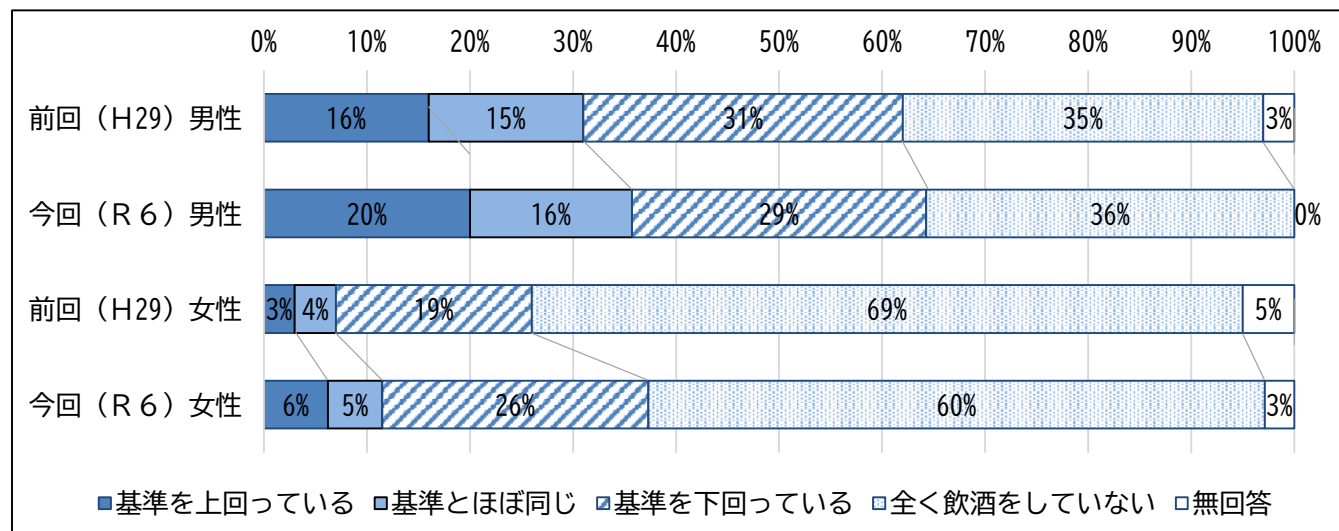


図18. 飲酒 年代別「基準を上回っている」人の割合の変化

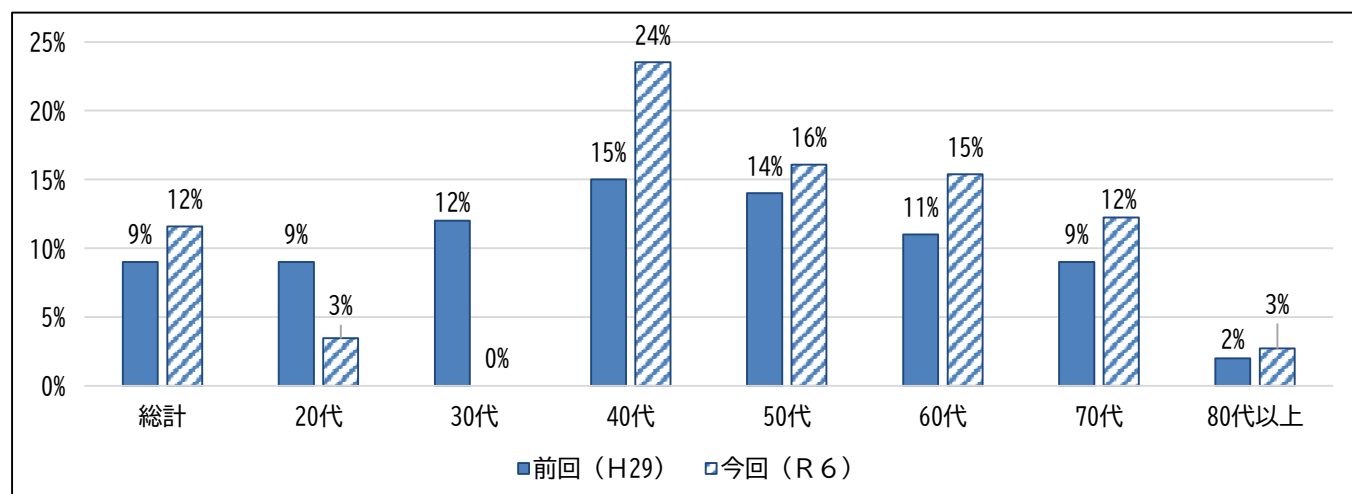
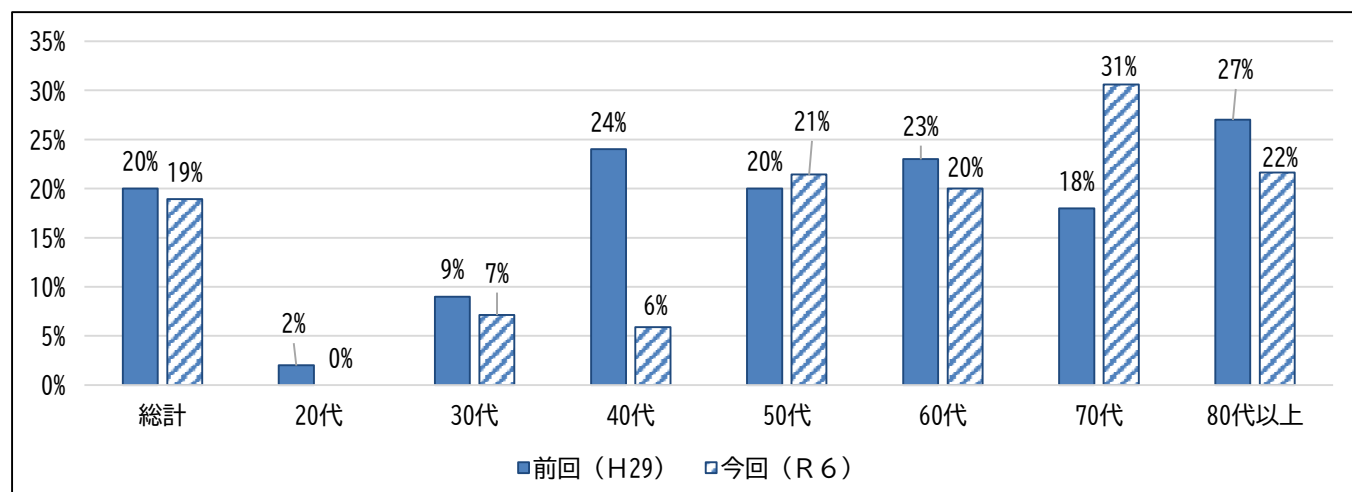


図19. お子さんに、「未成年の時は、絶対に飲酒しないように」させていない（させていなかった）人の割合の変化



(エ) 館山市のこれまでの主な取組

◇過度な飲酒による生活習慣病のリスクを広く周知

- ・各種検診会場等でパンフレットを配布し、過度な飲酒による生活習慣病のリスクを周知しました。

◇健診受診者などにアルコールが身体に及ぼす影響を説明

- ・総合検診に係る特定保健指導や結果説明会において、健診受診者に対してアルコールが身体に及ぼす影響等を説明しました。
- ・母子健康手帳交付時に妊娠中の飲酒による胎児への影響について説明しました。
- ・市内小中学校において、小児生活習慣病予防の授業を実施する中で、アルコールが身体に及ぼす影響について説明しました。
- ・文部科学省が作成した「20歳未満の者の飲酒防止啓発ポスター」の掲示や千葉県が主催する「飲酒運転根絶に関するメッセージコンクール」の募集等により、20歳未満の人の飲酒防止に努めました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・引き続き各種検診会場、健康教室等でパンフレットの配布を行うとともに、市ホームページや広報紙を通じて正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・母子健康手帳交付時や健康課が実施する各種事業、学校教育の場で、飲酒が健康に及ぼす影響や危険性について正しい知識の啓発を継続していきます。

【活動目標8】 たばこの害をなくそう

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《増加すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
COPDの認知度	14%	↑	18%	A	30%

《減少すると良い指標》

指標		基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
喫煙率	男性	23%	↓	21%	B	15%
	女性	5%		6%	D	4%
	成人※	13%		12%	E	—

※健康日本21（第3次）（令和6年度～令和17年度）では、目標値の設定が男女別から成人全体に変更されています。国は令和14年度に12%を目標値としています。

館山市では計画当初において、成人全体の数値目標を設定していないため、参考として記載し、判定はしていません。

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・女性の喫煙率が5%から6%に増加しています。
- ・女性の喫煙率は40代で19%（参考値）、50代で17%（参考値）とそれぞれ高くなっています。
- ・男性の喫煙率、COPDの認知度については改善していますが、目標値には達していません。

【参考】図20. 男女別喫煙率の状況の変化

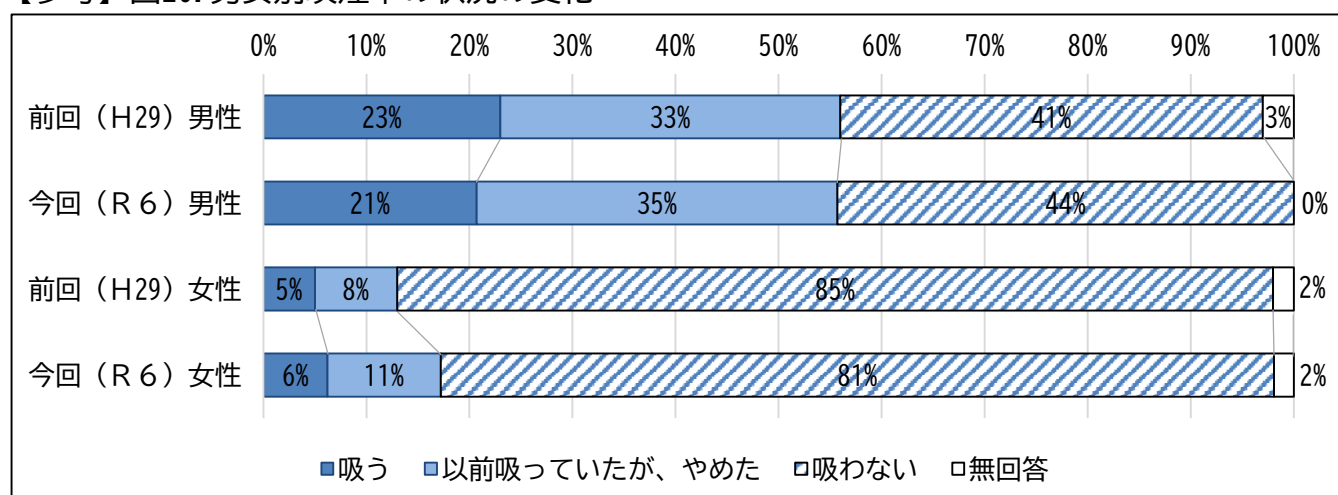


図21. 喫煙率 年代別たばこを「吸う」と回答した人の割合の変化

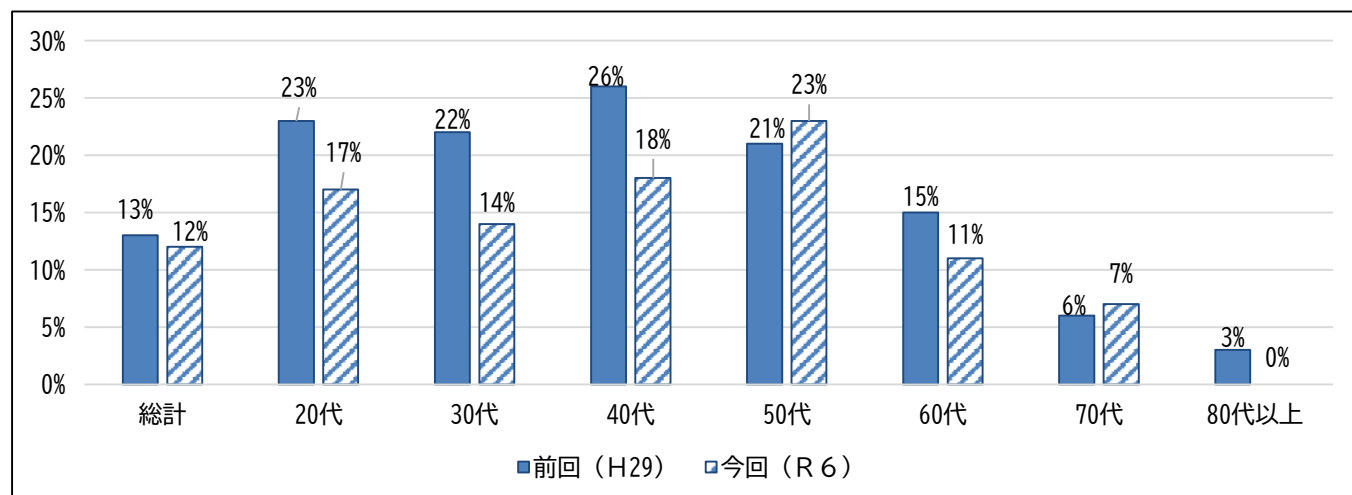
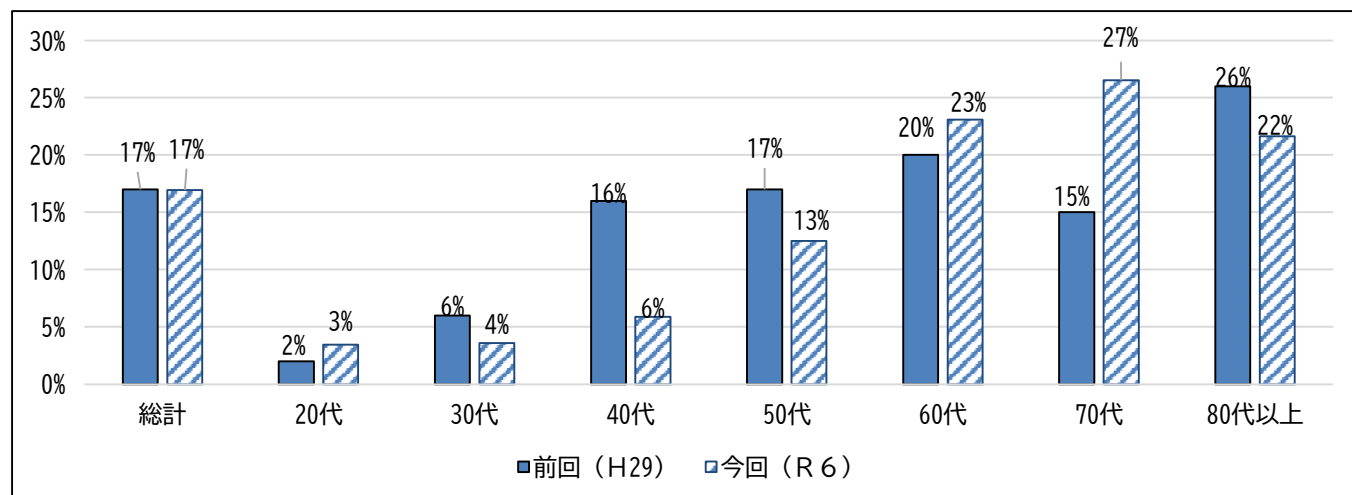


図22. お子さんに、「未成年の時は、絶対に喫煙しないように」させていない（させていなかった）人の割合の変化



(工) 館山市のこれまでの主な取組

◇健診時個別に禁煙を勧奨

- ・健診時に健診受診者に対して、リーフレットを配布し、また、健診結果説明会及び各種教室で個別にたばこの影響を伝えつつ、禁煙を勧奨しました。

◇COPDの周知

- ・コミュニティセンター内にポスターを掲示し、リーフレットを配布しました。

◇公共施設の禁煙化促進

- ・令和2年度（令和2年4月1日～）に公共施設の完全禁煙化を行いました。

◇喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響の普及啓発

- ・母子健康手帳交付時、妊婦に対してたばこが身体に及ぼす影響を伝え、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を行いました。
- ・市内の商業施設等において、禁煙を勧める啓発活動を行いました。
- ・市内小中学校において、小児生活習慣病予防の授業を実施する中で、たばこが身体に及

ぼす影響について説明しました。

- ・千葉県が作成するたばこ健康に関するリーフレットを市内各小学校に配布し、喫煙の防止や受動喫煙防止に努めました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・平成29年度の計画時点より女性の喫煙率が増加しているため、その低下に向けた取組が必要です。引き続き、乳がん検診、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診の受診案内通知において、喫煙の及ぼす影響について記載し、普及啓発を図ります。
- ・今後もCOPDに関する情報提供が必要であり、継続して各種検診会場や各種教室でリーフレット配布、個別説明を実施します。
- ・引き続き、母子健康手帳交付時や各種検診時、学校教育の場において、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について正しく認識してもらえよう、情報提供を行います。
- ・公共施設への啓発ポスターの掲示や、市民へのリーフレット等の啓発資材の配布を行います。

【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

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

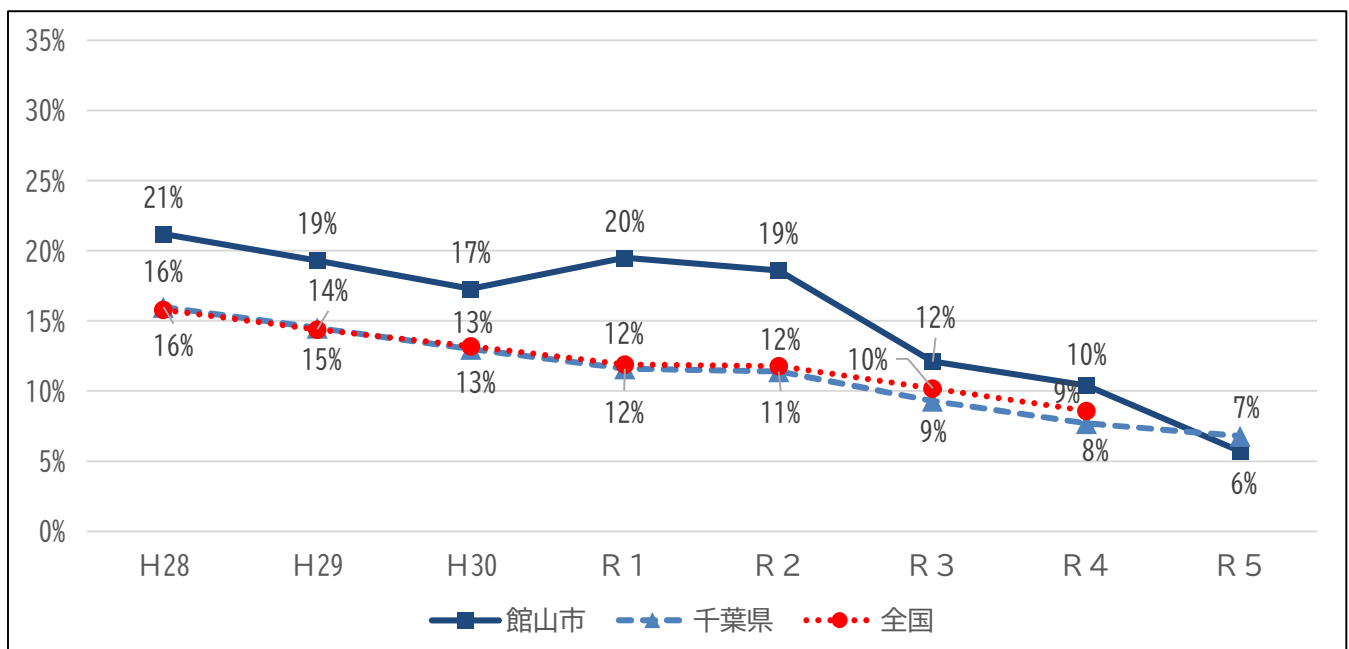
《減少すると良い指標》

指標	基準値 (H28)	目標	直近値 (R 5)	判定	目標値 (R 9)
3歳児健診でのむし歯のある子の割合	21%	↓	6%	A	10%
未処置歯のある児童・生徒の割合	小学5年生 21.5%		小学5年生 23.8%	D	小学5年生 10%
	中学2年生 11.7%		中学2年生 9.3%	A	中学2年生 5%

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・未処置歯のある小学5年生の割合は増加しています。千葉県（令和5年度）16.9%と比較しても高い状態です。

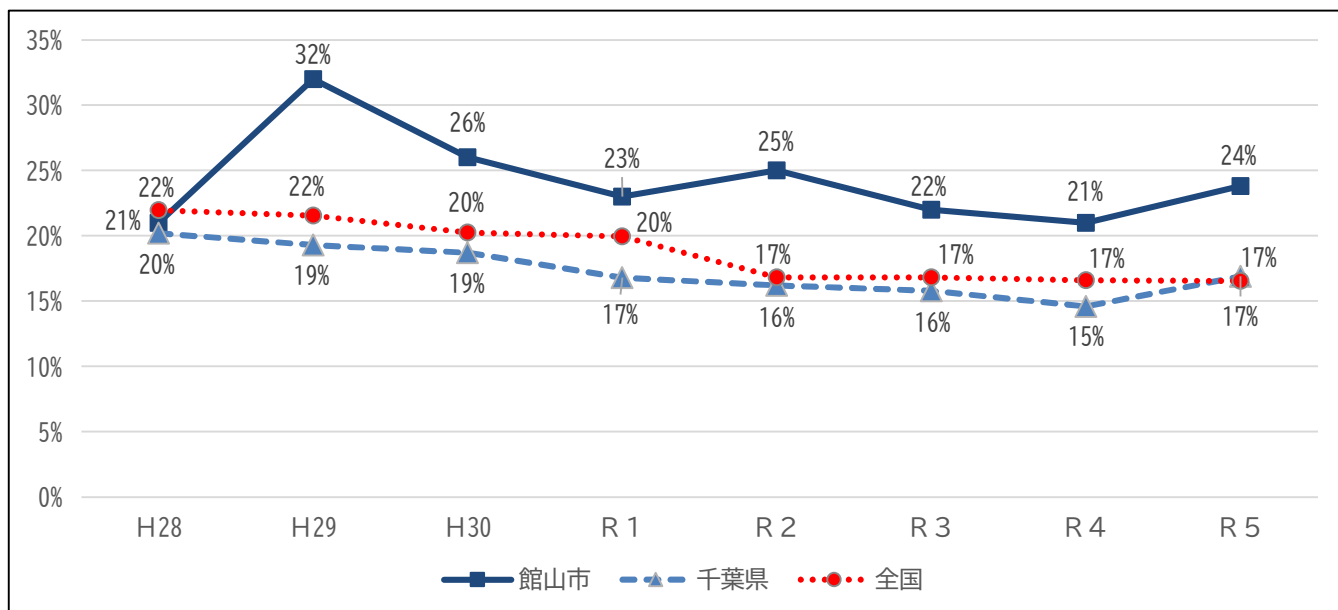
【参考】 図23. 3歳児健診でむし歯のある子の割合の推移



※令和5年度の全国の割合は公表前のため空白となっています。

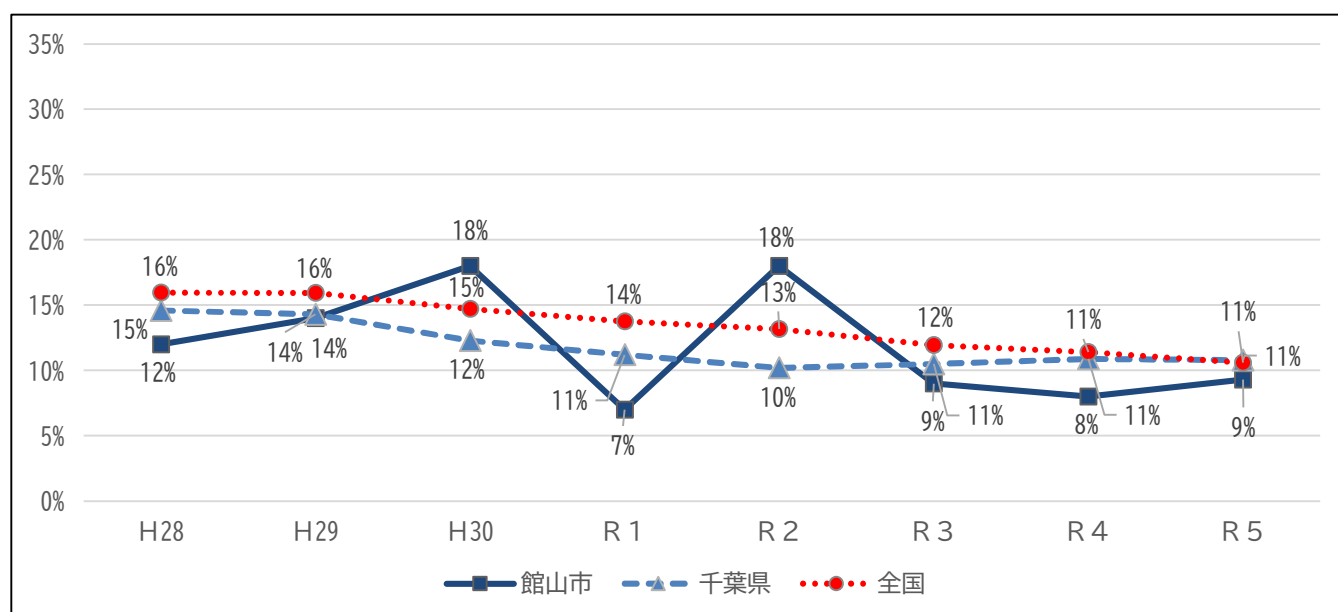
出典：3歳児歯科健康診査実績

図24. 未処置歯のある小学5年生の割合の推移



出典：学校保健統計

図25. 未処置歯のある中学2年生の割合の推移



出典：学校保健統計

(工) 館山市のこれまでの主な取組

◇乳幼児期・学齢期の子どもたちの歯の健康管理の推進

- ・妊婦歯科健診の新たな実施により、乳幼児のう蝕の予防と歯に対する保護者の健康意識の向上を図りました。
- ・乳幼児健診において、歯科健診や保護者への歯科保健指導を行い、乳幼児の歯の健康管理を推進しました。
- ・学校保健安全法に基づき、学校健診を実施しました。未処置歯の有所見者に健康診断結

果を送付し、治療や精密検査を要すると判断された児童生徒に受診を勧めました。

◇親と子、高齢者の良い歯のコンクールの実施

- ・新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年度以降実施を見合わせていましたが、令和4年度をもって廃止しました。

◇フッ化物歯面塗布・洗口の実施

- ・2歳児を対象とするフッ化物歯面塗布事業を実施しました。
- ・フッ化物洗口の実施について検討しましたが、実施体制の整備が難しいことから実施には至りませんでした。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・子どもの歯と口の健康を守るには、保護者の意識が重要であるため、妊婦歯科健診を継続して実施することで、妊婦本人と生まれてくる子どもの口腔衛生の向上を図ります。
- ・乳幼児健診において歯科の集団指導を取り入れ、保護者に対し歯科保健の啓発に努めます。
- ・乳幼児の口腔衛生状態は良くなっていますが、引き続き健診や相談の機会を捉え、個別の歯科保健指導を実施します。
- ・フッ化物歯面塗布事業を継続実施するとともに、実施率の向上を図るため、勧奨に努めます。
- ・小中学校においては学校健診を継続し、児童生徒の歯・口腔の健康を守るとともに、口腔衛生の意識向上を図ります。

【活動目標10】 歯と口の健康を守ろう

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《増加すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
40代で喪失歯の無い人の割合	47%	↑	59%	A	60%
歯周病検診の受診率※	1.9% (H28)		3.0% (R 5)	A	6%

※市で実施している歯周病検診の受診率を記載しています。検診対象者は4月1日現在、40・50・60・70歳の人となっています。

《減少すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
1日の歯みがきの回数が2回未満の人の割合	27%	↓	20%	A	19%

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・全ての指標で改善が見られましたが、目標値には達していません。

【参考】 図26. 1日の歯みがきの回数

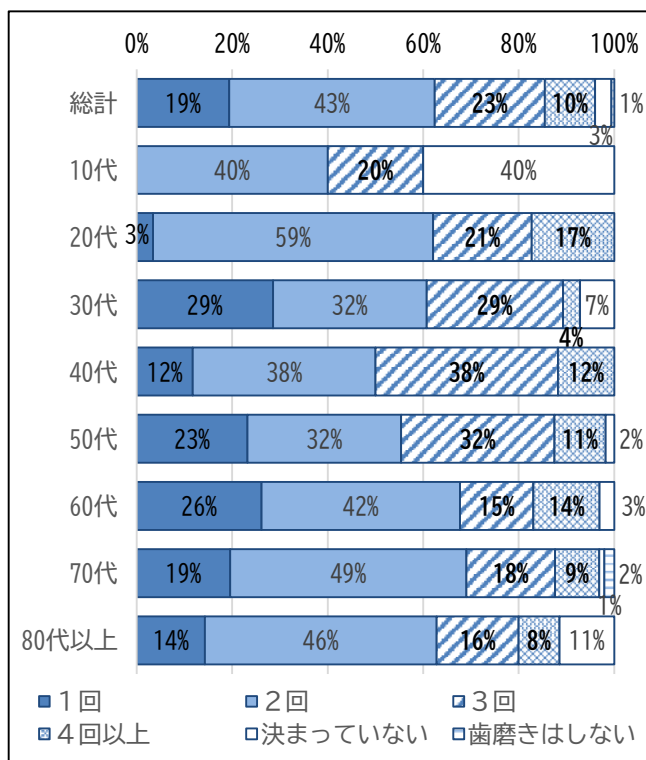


図27. 喪失歯の本数

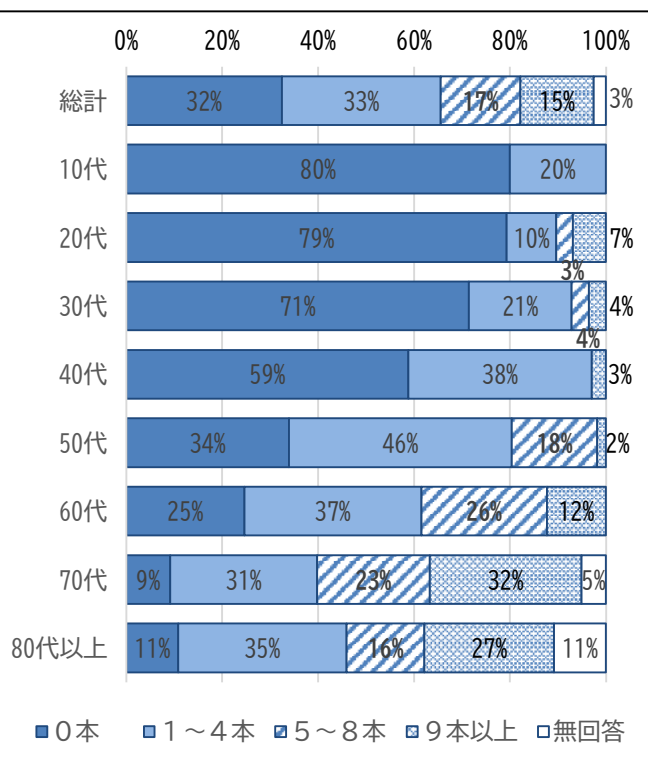


図28. 1年間の歯周病検診の受診状況

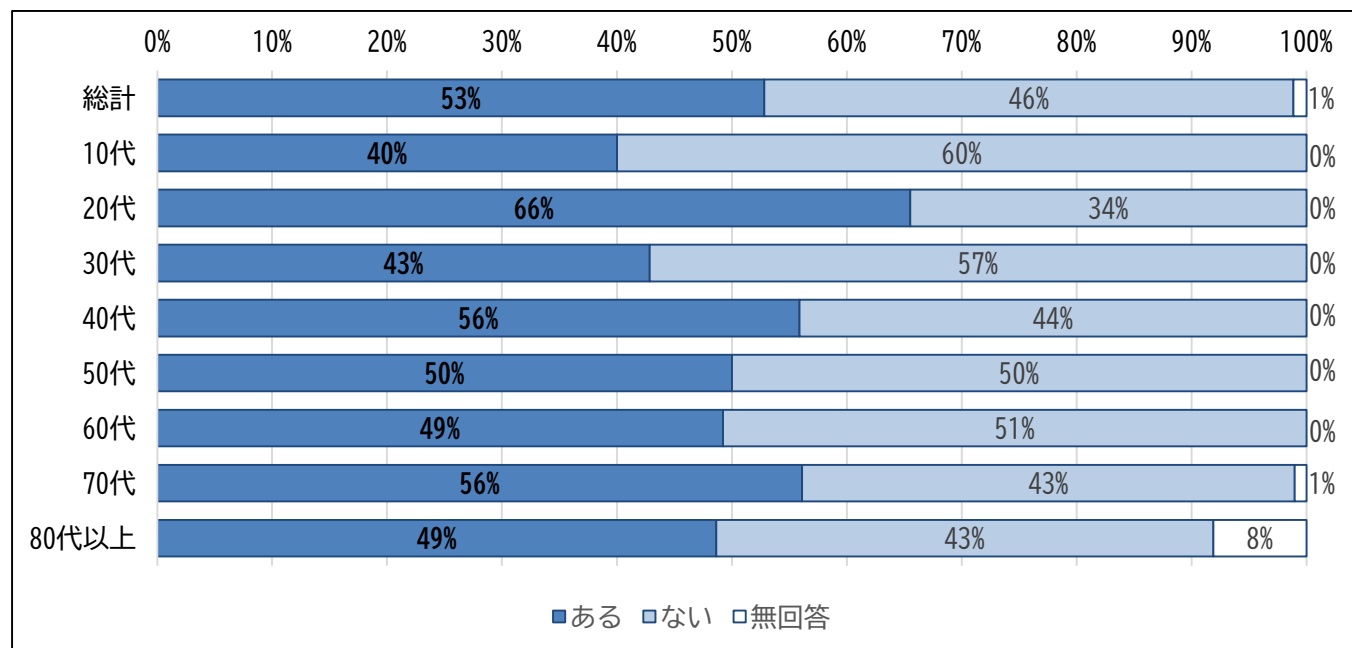
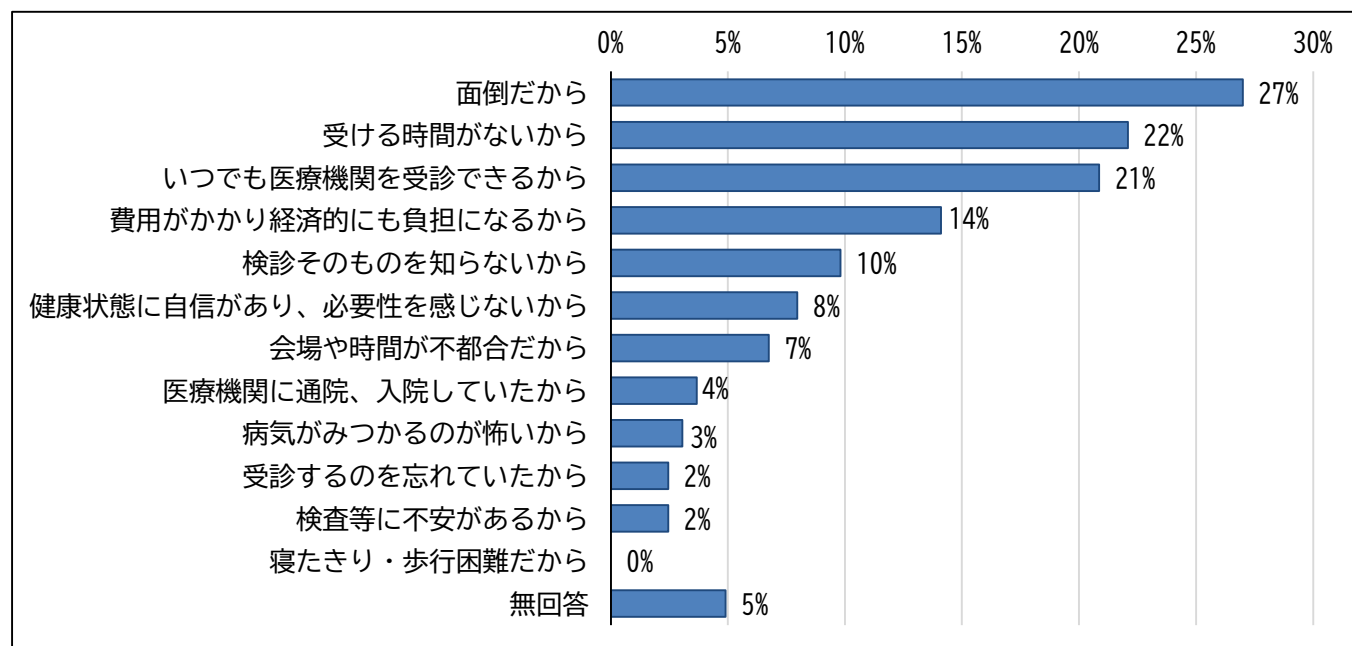


図29. 歯周病検診を受診していない主な理由（複数回答）



（エ）館山市のこれまでの主な取組

◇歯周病検診の継続実施による歯周病の早期発見・早期治療の促進

- ・歯周病検診の対象者を拡大し、わかりやすいチラシを作成して、個別通知や広報紙で受診勧奨を行いました。

◇歯のケアの必要性の周知

- ・健康教育や広報紙等で、口腔ケアの必要性や歯科健診の受診などについて糖尿病等との関連も含めて周知啓発を行いました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・ 歯周病検診を受けていない人に対して、検診の重要性を知らせ、市が実施する歯周病検診を受診してもらうよう働きかける必要があります。
- ・ 母子健康手帳交付時や乳幼児健診等の機会を利用し、若い世代から口腔ケアの必要性や歯周病予防の重要性の啓発を行います。
- ・ 歯周病の早期発見と早期治療を促進するため、地域での健康教育を強化します。
- ・ 歯周病検診の受診率向上に向けて、はがきやSMS等を利用して、ナッジ理論を活用し、個々の対象に合わせた効果的な受診勧奨を行います。

【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

(ア) めざす方向

感染症を正しく理解し、予防に努める

(イ) 館山市の現状（予防接種率％）

	予防接種	平成28年度	令和5年度
乳幼児	ロタ（令和2年10月開始）	－	69.4
	B型肝炎（平成28年10月開始）	53.0	101.2
	ヒブ	50.3	98.6
	小児用肺炎球菌	39.6	98.7
	四種混合（ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ）	100.8	103.9
	B C G	101.8	103.1
	MR（麻しん風しん混合）	88.6	92.4
	水痘	87.9	94.3
	日本脳炎1期	107.6	103.3
学童	二種混合	71.1	75.6
	日本脳炎2期	43.2	48.2
	子宮頸がん	0.7	53.7
成人	高齢者インフルエンザ	56.4	61.6
	高齢者肺炎球菌	22.8	12.8
	成人風しん（任意）	0.1	0.2

※接種対象者数は千葉県の算定方法に基づいているため、接種率が100%を超えることもあります。千葉県の算定方法は実際の人数とは異なります。例えば、四種混合ワクチンの場合、接種期間は生後3か月から90か月未満ですが、対象者の算定方法は10月1日現在の0歳人口の9/12と1歳人口の3/12を合計したものです。

(ウ) 館山市のこれまでの主な取組

◇感染症についての正しい知識と予防方法の周知

- ・新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症についての正しい知識と予防方法を周知し、感染症対策のための機器や消耗品の活用により、感染症予防に努めました。

◇母子・学校保健指導の機会を活用した予防接種の接種状況の確認と接種勧奨

- ・予防接種について、チラシや広報紙、市ホームページ等で周知を図るとともに、対象者への各種SNSや個別通知による再勧奨を実施しました。なお、接種率が低い予防接種

については、接種状況の確認やポスター掲示などを、教育機関や医療機関、各種事業所等と連携して行いました。

◇成人に対する予防接種助成事業の推進

- ・予防の必要が特に高いとされる定期予防接種の勧奨・助成とともに、任意の予防接種の助成を行いました。

(エ) 今後の課題と方向性

- ・引き続き、感染症についての正しい知識と予防方法を周知し、予防接種を適切に実施する必要があります。
- ・新たな感染症の発生によるパンデミック（感染症の大流行）や新しく導入されるワクチンに備え、備蓄品（消毒薬等）の管理や、安房医師会などの関係機関と情報共有し、連携して対応できる体制の整備を進める必要があります。

【活動目標12】 災害時も健康を守ろう

(ア) 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

(イ) 館山市の現状

令和元年9月9日未明、台風15号が関東地方を直撃し、猛烈な風により建物被害、停電や断水、通信障害などが発生しました。特に、暴風による電柱の倒壊等により発生した大規模停電は最長2週間近くにおよび、市民生活に大きな影響を与えました。最も大きな被害は暴風による家屋の屋根材飛散の被害で、館山市全体では6,000棟を超える住家が被災する甚大な災害を経験しました。

館山市では、医療救護活動を推進するため、救護本部を設置し、対応を行いました。

被災者への健康支援として、避難所を巡回し、健康相談を実施する中で、生活環境の変化等による健康状態の悪化予防、ストレス等による心身の不調への対応等を実施しました。

また、雨漏り等による被害を受けた家屋の消毒等の感染症対策に加え、カビによる健康被害や対応策等の周知を図りました。

(ウ) 館山市のこれまでの主な取組

◇各種マニュアルの整備と災害時医療救護・保健衛生体制の強化

- ・災害対応初動マニュアルや災害発生時における保健師活動マニュアル等を随時改訂し、災害時における医療救護・保健衛生の体制強化に努めました。

◇妊婦や乳幼児の保護者等への備蓄・備えの周知

- ・母子健康手帳交付時、妊婦に対して、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等を周知しました。
- ・保健推進員の研修会や出前講座等により、災害時に備える「心と体の健康管理」や被災時でも温かい料理が食べられるパッククッキングについて健康教育を行いました。
- ・出前講座、広報紙等を活用し、備蓄の必要性や避難所等について周知を行いました。

(エ) 今後の課題と方向性

- ・災害対策に係る各種計画及びマニュアル類を随時改訂していきます。保健所や医師会その他関係機関と連携して災害時医療救護・保健衛生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、母子健康手帳交付時や乳幼児健診等の機会を活用して周知します。
- ・通いの場等の活動支援の機会や保健推進員の研修会、出前講座等により、災害時に備える「心と体の健康管理」について周知を図ります。
- ・継続して出前講座、広報紙等を活用し、市民に対して備蓄の必要性や避難所等について周知を図ります。
- ・紙おむつや液体ミルク等の備蓄を進めます。

【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

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《減少すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	23%	↓	24%	C	18%
ストレスを感じている人の割合	29%		26%	A	20%
睡眠時間 7 時間未満の中学生の割合※	22%		29%	E	10%

※令和 6 年度に実施した健康づくりアンケートの結果では、回答者数が 30 人に満たなかったため、直近値は参考としての掲載とし、判定はしていません。

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・睡眠による休養を十分とれていない人の割合は、前回調査時とほとんど変わらず、24% でした。令和 5 年国民健康・栄養調査による全国平均値は 25% であり、全国的にも年々増加しています。
- ・睡眠時間 7 時間未満の中学生の割合は 29%（参考値）と増加しています。

【参考】 図30. 睡眠で休養が十分とれている人の割合の変化

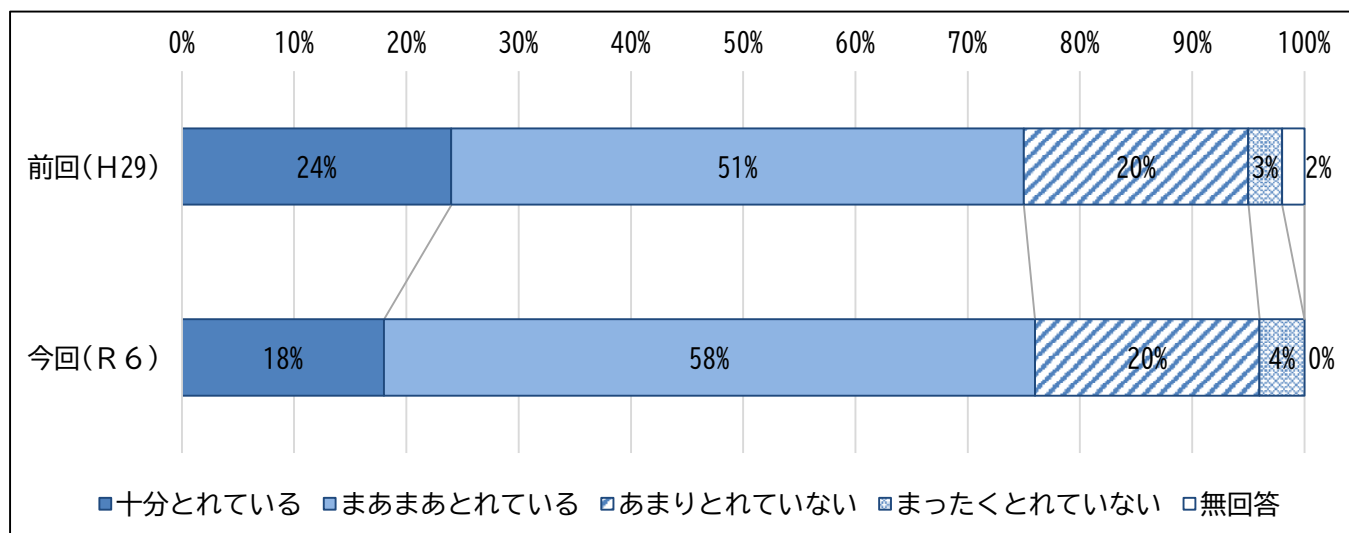


図31. 直近1か月にストレスを感じた人の割合の変化

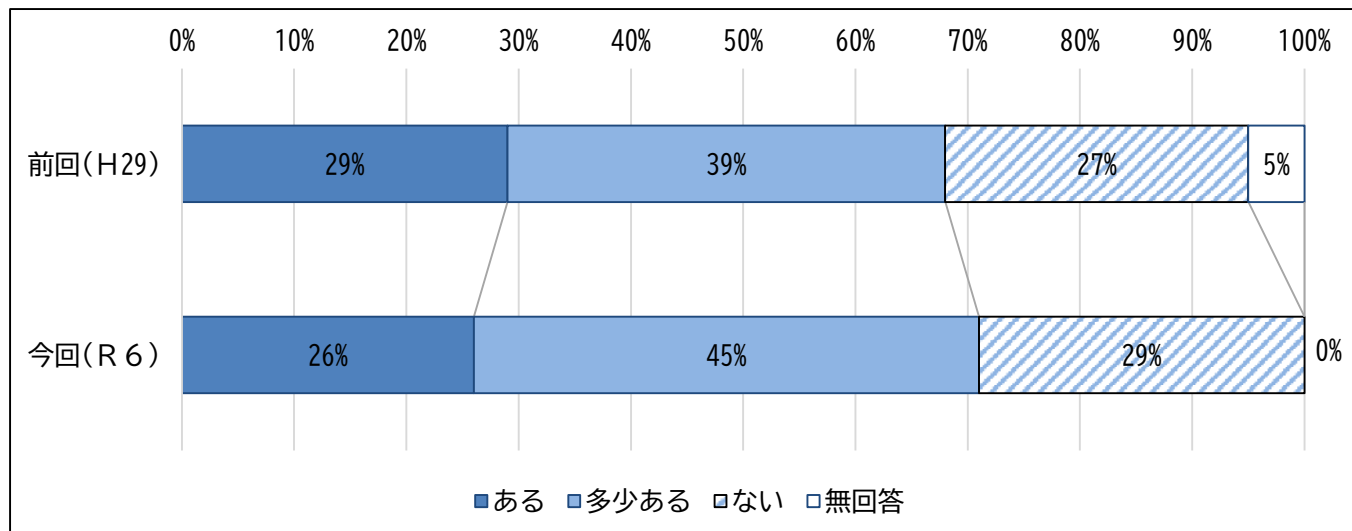


図32. 小学5年生の睡眠時間

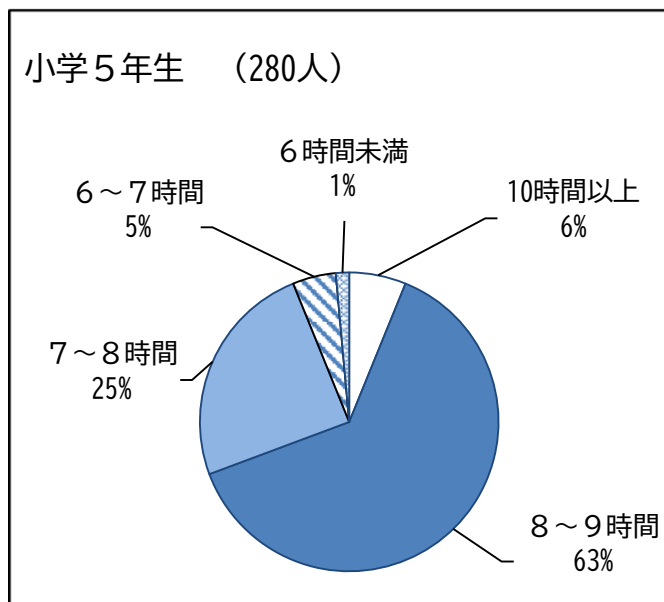
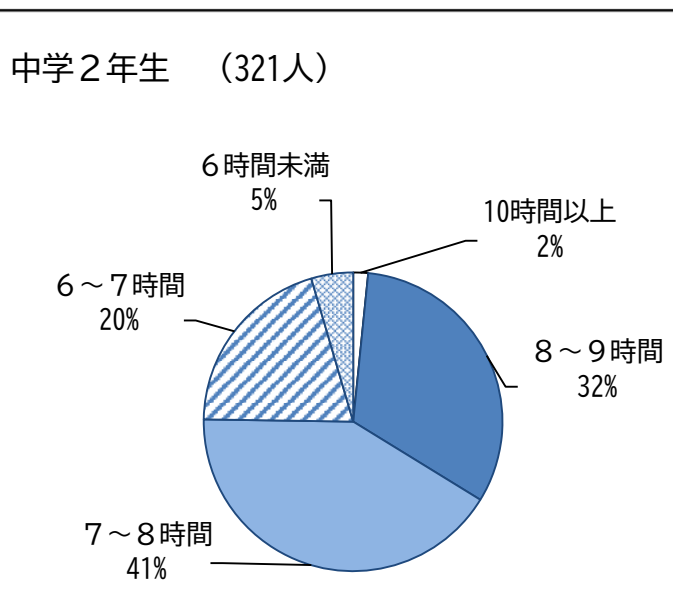


図33. 中学2年生の睡眠時間



出典：令和6年度小児生活習慣病予防検診時の日常生活に関する調査票

(工) 館山市の主な取組

◇関係機関と連携した心の健康づくりに関する相談、教室、指導の推進

- ・ポピュレーションアプローチとして、市民を対象に臨床心理士による講演を行いました。
- ・安房健康福祉センターで実施している事業の周知や紹介を行いました。

◇子育て中の保護者に向けたファミリー・サポート・センター事業や託児などの環境整備

- ・産後ケア事業を開始し、育児負担や不安の軽減を図りました。
- ・母子健康手帳交付時や新生児訪問時に、ファミリー・サポート・センター事業をはじめとした社会資源の活用について、情報提供を行いました。

◇育児不安軽減に向けた妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援と虐待予防活動の強化

- ・伴走型相談支援として、妊娠期から産後にかけての相談事業の強化・充実を図りました。

- ・臨床心理士と協働し、乳幼児健診や健診事後フォロー教室において、心理相談を実施しました。

◇乳幼児健診等の重要性の周知と受けやすい環境づくり

- ・健診未受診者には保健師が連絡を取り、受診勧奨や状況把握を行いました。
- ・受診の予約がスムーズに行えるようにWEB予約の体制を整えました。

◇支援を必要とする市民の多様な問題に必要な支援が行える体制づくり

- ・「まるごと支援相談窓口」を設置し、複合的な相談に対応する窓口として、庁内関係課等と共に個別の案件に対応しました。

◇心の健康づくりのための精神科専門医を受診しやすい環境づくり

- ・新生児訪問時に産後うつの情報提供とともに、市内の精神科・心療内科の一覧を配布しました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・不安や悩みなどのストレスを感じる人の割合を減少させるために、こころの健康維持増進のための健康教育や知識の普及・啓発に努めます。特に睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣病などにつながっていくほか、こころの病気と関連しています。睡眠に関する知識の普及啓発を行っていくことが必要と考えます。
- ・休養をしっかりとるためには、乳幼児期・学童期からの規則正しい生活習慣の確立が必要です。中学2年生に実施した小児生活習慣病予防検診時の日常生活に関する調査票によると、睡眠時間が7時間未満の中学生が25%おり、毎日ぐっすり眠れていない割合は33%でした。小学5年生に実施した同調査票では睡眠時間が7時間未満の小学生は6%であり、学年があがるにつれ睡眠時間が減少する傾向にあると考えられます。乳幼児健診時の保健指導や生活習慣病予防教室を通して、規則正しい生活習慣の重要性について周知します。あわせてスマートフォンやパソコン等の利用については、子どもの基本的な生活習慣の形成への影響がみられることから、デジタルデバイスの適切な使用方法に関しても情報提供を行っていきます。
- ・すでにストレスを抱えている人がストレスの解消・軽減が図れるよう、保健師による相談や臨床心理士と協働し、心理相談を実施します。

【活動目標14】 地域のつながりを深めよう

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《増加すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値
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%	↑	32%	C	50%
市の健康づくり教室・保健指導を何度も受けている60歳以上の市民の割合	9%		8%	D	15%

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・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は、前回調査時と変わらず、目標値には及ばない状況です。重要であると思いつつも、あまりつきあいを持っていない人の割合は48%で、新型コロナウイルス感染症等による地域の集まる機会の喪失や、コミュニケーション手段の変化も影響していると考えられます。
- ・市の健康づくり教室・保健指導を何度も受けている60歳以上の市民の割合は、若干減少しています。これは新型コロナウイルス感染症対策として、市が行う各種教室や健康相談を、中止・縮小した影響もあると考えられます。

【参考】 図34. 友人・知人・近所とのつきあいの重要度

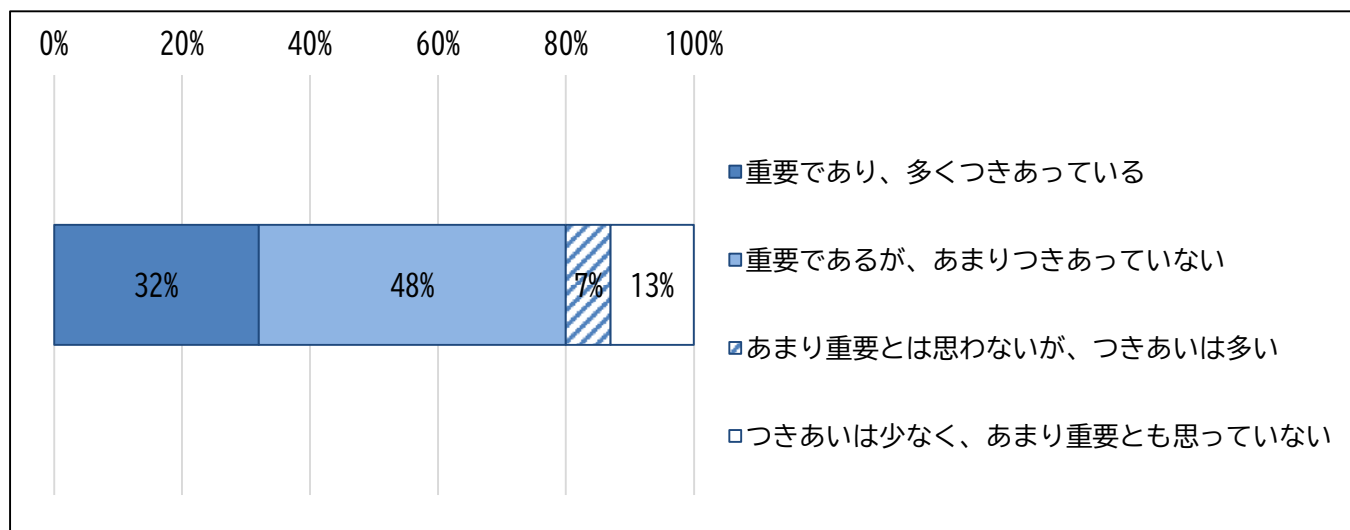
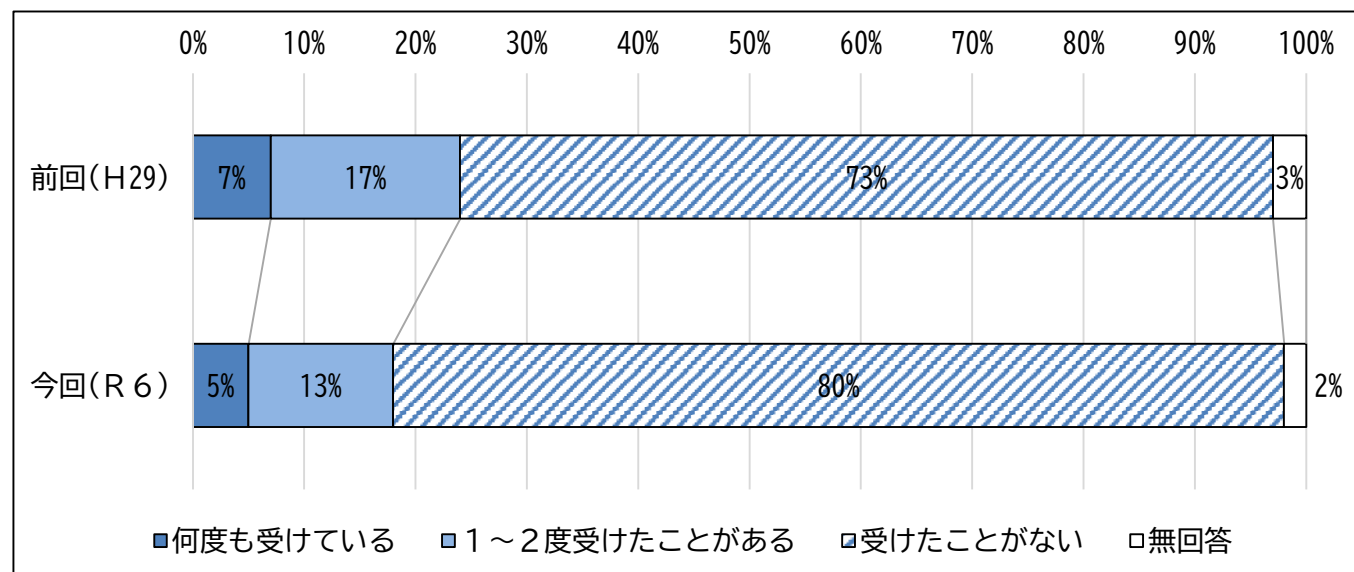


図35. 教室や保健指導への参加頻度の変化



(エ) 館山市の主な取組

◇地域共生社会づくりの推進

- ・「まるごと支援相談窓口」を設置し、複合的な相談に対応する窓口として、庁内関係課等と共に個別の案件に対応しました。
- ・保健推進員と協働した活動を行い、地域の見守り体制を強化するため、保健推進員によるこにちは赤ちゃん訪問を実施し、また、保健推進員を対象に認知症サポーター養成講座を実施しました。

◇地域の自主的な健康増進活動、介護予防活動への継続的な支援

- ・地域包括支援センター、住民自治組織、関係機関との協働により、地域の人とのつながりの場として、元気がでる体操教室の活動支援をしました。
- ・通いの場の立上げ支援を通して、健康の維持増進のためには、人との交流が大切であることを啓発しました。

◇地域住民が交流する場の創出

- ・地区の公民館や集会所を会場として、健康相談・栄養相談を実施しました。
- ・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を増やしました。
- ・ファミリー学級を通して、妊産婦や家族が仲間づくりをできる場を提供しました。

(オ) 今後の課題と方向性

- ・仲間づくりを通じた生きがいや健康づくりを促進するため、通いの場の活動支援や社会参加の少ない高齢者が新規に参加できるよう情報提供を行っていきます。
- ・保健推進員、民生委員等と協働して、地域で孤立している人、医療や介護等必要な支援につながる事が出来ていない人に、適切な支援が行き届くようにします。
- ・地区において健康相談や健康教室を開催し、地域住民が交流を図ることができ、困りごとを解消できる場を提供します。

【活動目標15】 多様な主体で推進しよう

(ア) 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

(イ) 数値目標に対する達成度判定

《増加すると良い指標》

指標	基準値 (H29)	目標	直近値 (R 6)	判定	目標値 (R 9)
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%	↑	32%	A	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%		8%	A	10%

《たてやま健幸ポイント》
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組に応じたポイントを付与し、必要な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。

《健幸サロン》
毎月2回（第2・第4金曜日の13：00～16：00）、コミュニティセンターで開催している事業で、体組成計や自動肌解析機器、血管年齢測定器、骨健康度測定器、視機能トレーニング機、家庭用ゲーム機を使用し、自らの健康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。

(ウ) 改善が見られなかった指標

- ・全項目で改善が見られましたが、目標値には達していません。
- ・年代別にみると、「たてやま健幸ポイント」は30代以下でほとんど認知されていません。「健幸サロン」は40代以下ではほとんど認知されておらず、50代・60代も認識している割合は10%以下に留まっています。

【参考】

図36. 「たてやま健幸ポイント」を知っている人の割合の変化

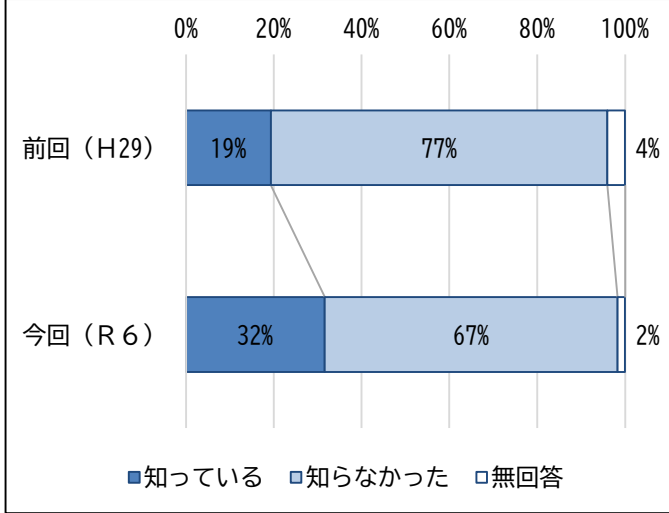


図37. 年代別「たてやま健幸ポイント」を知っている人の割合

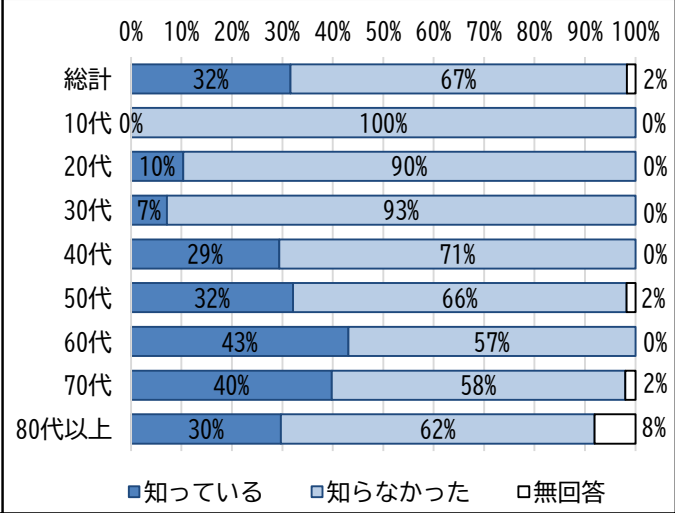


図38. 「健幸サロン」を知っている人の割合
の変化

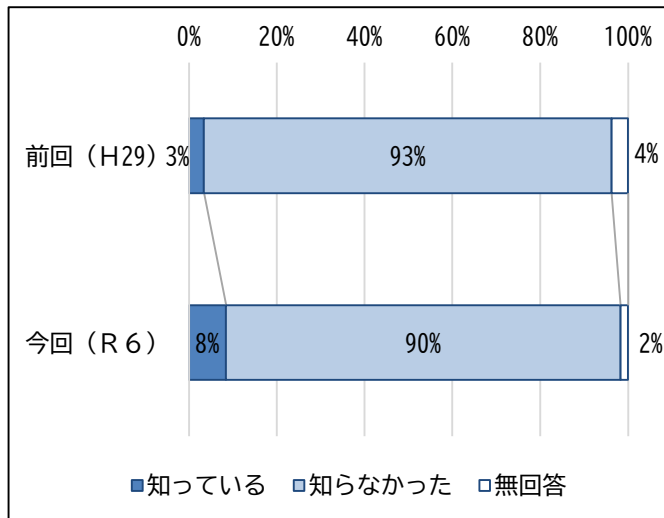
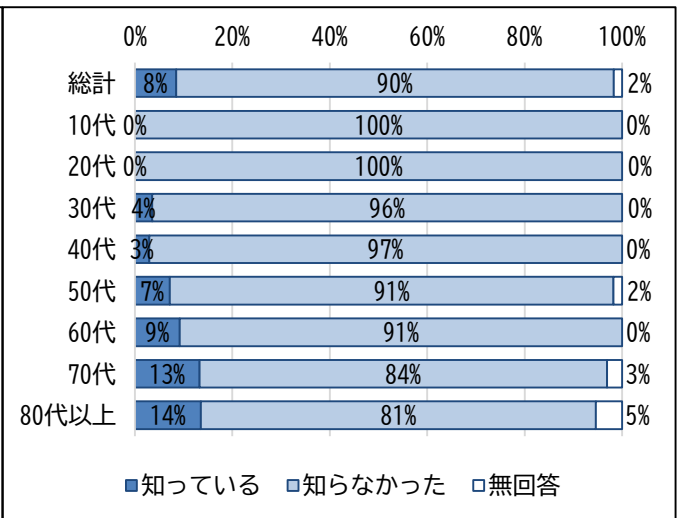


図39. 年代別「健幸サロン」を知っている人の割合



（エ）館山市のこれまでの主な取組

◇「コミュニティ医療」の推進（市民や福祉・医療関係者、行政関係者らと連携して、地域で支え合い、健康寿命の延伸を図る取組）

- ・市民や福祉・医療関係者などとの関係強化を推進し、相互連携による課題解決のためのワークショップを開催しました。
- ・市民の健康寿命の延伸のために各種健康プロモーション（予防接種などのポスターやチラシの作成）を行うなど、「コミュニティ医療」の推進に努めました。

◇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組の支援

- ・「たてやま健幸ポイント」事業の推進や「健幸サロン」の設置・拡充により、市民が自らの健康に関心を持ち、健康的な生活習慣づくりのきっかけとするため、またその維持定着のための取組を支援しました。

（オ）今後の課題と方向性

- ・「たてやま健幸ポイント」事業や「健幸サロン」の取組を、より一層推進するとともに幅広い世代に活用されるよう、更なる周知・啓発が必要です。各種検診会場や各種教室でPRすると同時に、実際に機器に触れ、体験できる機会を増やします。市ホームページや広報紙に加え、若年層へのPRとして各種SNSを活用して周知を行います。
- ・市民の自主的な健康づくり、運動習慣などの動機づけとなる「たてやま健幸ポイント」事業の充実が必要です。市民の参加を促し、そのニーズに応えるようなインセンティブの検討が必要です。
- ・自分や家族の健康に関心を持ち、家族ぐるみ・地域ぐるみで健康づくりに取り組めるような支援が必要です。「健幸サロン」は実施時間や実施場所といった事業の実施方法や機器の充実に関する検討を行い、幅広い世代に活用される事業実施を目指します。
- ・今後も引き続き、必要に応じた課題解決のためのワークショップを開催します。