健やか未来都市ちばプラン（案）について（概要）

資料　3

1　計画策定の目的

本市における「疾病の発症予防・重症化予防に重点をおいた健康づくり」と「親と子が健やかに暮らせる社会づくり」等の施策を総合的・効果的に推進するため、市民や行政、関係機関・団体等が一体となって取り組むための行動計画として、また、現行計画である「新世紀ちば健康プラン」の次期計画として策定。

2　計画期間

平成 25 年度～平成 34 年度（10 年間）※平成２９年度に中間評価・見直しを実施。

3　基本理念

すべての市民が支え合いながら、心豊かに暮らせる活力に満ちた
「健やか未来都市 ちば」をめざします

4　基本目標

（1）　自分は健康であると感じ、いきいきと暮らしている市民を増やそう　（主観的健康観の向上）
（2）　市民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組もう　（主体的な健康づくり）
（3）　生涯を通じて健康づくりに取り組もう　（ライフステージに応じた健康づくり）
（4）　みんなで支え合う地域社会を育み、健康づくりの輪を広げよう　（健康を支援する環境づくり）

5　ライフステージの設定

６つのライフステージを設定し、世代に応じた健康課題への取り組みを示し、生涯を通じた健康づくりを推進。

乳幼児期 0～5 歳 → 学童期 6～11 歳 → 思春期 12～19 歳 → 青年期 20～39 歳 → 壮年期 40～64 歳 → 高齢期 65 歳以上

6　健康目標・重点項目

各施策分野に係る健康課題の達成状況を把握するため、１２７の健康目標を設定。

10 年後に目指す姿：基本理念　⇒　４つの基本目標
↓
５つの柱、18 の施策分野に分類
↓
１２７の健康目標を設定
↓
重点的に取り組む項目（４項目７指標）を設定

1　健康寿命の延伸と健康格差の縮小

P11～

健康増進・疾病予防等により健康寿命の延伸をめざします

【目標】健康寿命の延伸等　3指標
【市民の取組】健康目標を持つ、より良い生活習慣の維持等
【市等の取組】市民の主体的な健康づくりを支援、健康的な生活を支える環境整備等

2　生活習慣病の発症・重症化予防の徹底

（1）がん　P13～

禁煙等による発症予防とがん検診等による早期発見をめざします

【目標】がん検診受診率の向上等　10 指標
【市民の取組】より良い生活習慣の維持、がん検診の受診等
【市等の取組】がんに関する情報の普及啓発、がん検診の受診率向上のための取組み、がん検診の質の維持・向上、がん患者等への支援等

（2）循環器疾患　P17～

適正な生活習慣の実践に取り組み、循環器疾患の発症・重症化を予防します

【目標】メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少等　11 指標
【市民の取組】適正体重の維持、定期的な健診の受診等
【市等の取組】関係機関と連携した循環器疾患に関する普及啓発、健診等の受診率向上のための取組み等

（3）糖尿病　P21～

健診を受け、自分の体の状態を理解し、糖尿病の発症・重症化を予防します

【目標】糖尿病を有する人の割合の増加の抑制等　4指標
【市民の取組】糖尿病を理解し、定期的な健診の受診等
【市等の取組】糖尿病に関する普及啓発、健診の受診率向上、治療継続のための支援等

（4）ＣＯＰＤ　P25～

ＣＯＰＤを知り、禁煙に取り組みます

【目標】**ＣＯＰＤの認知度の向上（重点項目）**　1 指標
【市民の取組】ＣＯＰＤの要因・症状の理解、喫煙者は禁煙等
【市等の取組】ＣＯＰＤの要因・症状の普及啓発、禁煙支援等
＊ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）：長期の喫煙等によりもたらされる肺の炎症性疾患

3　社会生活に必要な機能の維持・向上

（1）こころの健康　P27～

地域や職場で声をかけあえる環境づくりに取り組み、こころの健康を守ります

【目標】気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合の減少等　3指標
【市民の取組】より良い生活習慣の維持、ストレスに対処するための方法の理解等
【市等の取組】うつ病等に関する普及啓発、関係機関と連携したこころの健康づくりの促進等

（2）次世代の健康

①思春期　P30～

思春期の若者が自分を大切にし、自ら健康づくりにつながる行動をとることをめざします

【目標】中学 3 年女子生徒のやせの割合の減少等　2指標
【市民の取組】自分を大切にした責任ある行動、性や薬物乱用の害の理解
【市等の取組】思春期世代、大人を対象に性や生活習慣等の知識の普及啓発、相談機能の充実等

②妊娠・出産・不妊　P33～

主体的に妊娠・出産に取り組むことをめざします

【目標】妊娠 11 週以下での妊娠の届け出率の増加等　4指標
【市民の取組】妊娠届の早期提出、パートナーとの協力等
【市等の取組】安心して妊娠・出産に取り組めるよう支援、出産後のケアの充実等

③小児保健医療　P37～

子どもが安全に安心して健やかに育つ環境づくりをめざします

【目標】**心肺蘇生法を知っている親の割合の増加（重点項目）**等　11 指標
【市民の取組】不慮の事故の防止対策、応急処置法の取得等
【市等の取組】不慮の事故防止の普及啓発、予防接種に関する情報提供等

④育児不安　P40～

地域ぐるみで子育てを支援し、安心して育ち合う親子を増やします

【目標】育児に言いようのない不安を覚える親の割合の減少等　13指標
【市民の取組】地域ぐるみの子育て支援、母乳育児等
【市等の取組】関係機関と連携し、相談体制等を充実、虐待予防の普及啓発等

（3）高齢者の健康　P44～

人とつながりを持ちながら、生きがいを持って健康の維持・向上に努めます

【目標】**支援・介護を必要としない高齢者の割合の増加（重点項目）**等　6指標
【市民の取組】就業・地域活動、認知症予防等の介護予防の実践
【市等の取組】関係機関と連携した支援体制の構築、高齢者が暮らしやすい環境整備等

4　健康を支え、守るための社会環境の整備

（1）地域の絆による社会づくり　P48～

みんなで支え合い、協働して、積極的に健康づくりに取り組みます

【目標】困ったときは地域で支え合うことができるので安心だと感じる人の割合の増加等　2指標
【市民の取組】仲間と取り組む健康づくり、地域活動への参加等
【市等の取組】地域活動への支援、地域社会で取り組む健康づくり等

5　生活習慣及び社会環境の改善

（1）栄養・食生活　P51～

家族や仲間と楽しくバランスのとれた食事（野菜料理をもう一皿）を実践します

【目標】**適正体重を維持している人の割合の増加（重点項目）**等　18 指標
【市民の取組】家族や仲間との共食、バランスのよい食事の実践等
【市等の取組】関係機関・団体等と連携した食育の推進、食環境の整備等

（2）身体活動・運動　P56～

まず 10 分、体を動かす時間を増やし、健康的な体をつくります

【目標】**身体活動量の増加（重点項目）**等　10 指標
【市民の取組】体を動かす時間の増加、運動の効果等の知識の習得等
【市等の取組】運動習慣の定着のための支援、グループで運動するための支援等

（3）休養　P59～

良質な睡眠と自分にあった休養方法を取り入れます

【目標】睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少等　2指標
【市民の取組】十分な睡眠など適切な休養等
【市等の取組】睡眠の重要性など休養についての普及啓発等

（4）飲酒　P61～

飲酒は健康に影響があることを知り、正しくお酒と付き合います

【目標】生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少等　7指標
【市民の取組】適正飲酒、未成年者・妊婦の禁酒の徹底等
【市等の取組】適正飲酒の普及啓発、未成年者への教育、妊婦への個別支援等

（5）喫煙　P64～

たばこは健康に害があることを知り、自分やまわりの人の健康を守ります

【目標】受動喫煙の機会を有する人の割合の減少等　11 指標
【市民の取組】未成年者・妊産婦の喫煙防止や受動喫煙防止の徹底、喫煙者は禁煙等
【市等の取組】たばこの健康影響の普及啓発、受動喫煙防止対策、禁煙希望者への支援等

（6）歯・口腔の健康　P68～

生涯を通じてしっかり噛んで食べられるように取り組みます

【目標】過去１年間に歯科検診を受診した人の割合の増加等　9指標
【市民の取組】むし歯や歯周病を予防、口腔機能の維持等
【市等の取組】むし歯予防や口腔体操等についての普及啓発等