

# 新世紀ちば健康プラン

## 中間評価・見直し(案)



千葉市保健福祉局健康部健康企画課

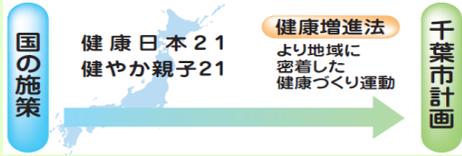
## 新世紀ちば健康プランの概要

### ●目的

市民一人ひとりが健康で心豊かに暮らせる  
「健康なまちの実現」をめざす

### ●位置づけ

市民の健康づくり運動を総合的に推進するための指針



### ●計画期間

平成14～22年度（9年間）

中間年に、計画の進捗状況の評価、健康目標を  
含めた内容の見直しを行う

### ●計画の目標

分野別（13分野）に健康目標（119指標）  
と、目標達成のための取り組みを設定

## 13分野

生活習慣病予防の目標



親子が健やかになるための目標



## 中間評価・見直しの内容

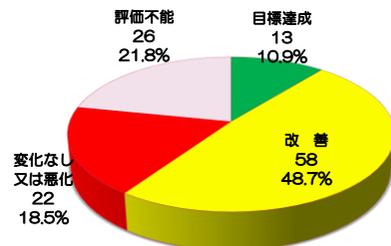
### 【全般的】

- 計画期間の見直し 22→24年度
- 代表目標項目の設定 51指標
- 基本指標の設定(平均寿命、平均余命、平均自立期間等)
- 健康目標の達成状況と評価

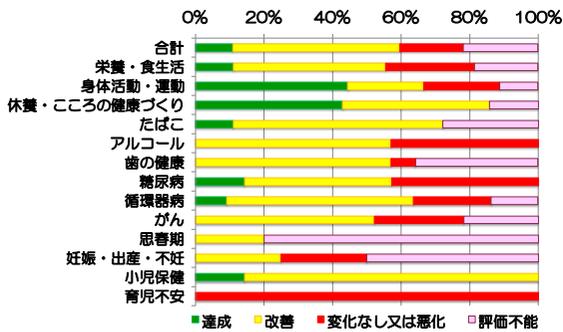
### 【分野別】

- 健康目標の達成状況と評価
- 指標の動きの分析
- 指標・目標値の見直し 119→156指標
- 取り組みの見直し

## 健康目標の達成状況(全119指標)



## 分野ごとの健康目標の達成状況(119指標)



## 働き盛り層の健康づくり

～健康目標と取り組み～

### ① 栄養・食生活



指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
肥満者の割合	40代男性	31.4%	34.2%	20%以下	×
	50代男性	28.3%	28.8%	下	×
	50代女性	20.5%	16.3%	15%以下	○
	60代女性	19.4%	15.5%	下	○
やせている人の割合	20代女性	25.9%	18.6%	20%以下	◎
平均脂肪エネルギー比率	20～50代男性	29.2%	27.2%	25%以下	○
	20～50代女性	29.9%	28.0%	下	○
成人1日あたりの平均カリウム摂取量		3.1g	2.8g	3.5g以上	×
朝食を欠食する人の割合	20代男性	33.3%	18.5%	15%以下	○
	30代男性	22.2%	17.6%	下	○
	20代女性	18.8%	8.3%	下	◎

### ① 栄養・食生活

#### 健康目標

- ・肥満者の割合の減少（30・40代男）
- ・やせている人の割合の減少（20代女）
- ・脂肪エネルギーの比率の減少（20～50代男・女）
- ・成人1日当たりの平均カリウム摂取量の増加
- ・朝食を欠食する人の割合の減少（20代男・女）

#### 取り組み

- ・食事バランスガイドの活用、カリウムの多く含む食材の紹介
- ・地域・職域連携推進協議会の活用等により、職場における健康づくりの普及啓発や事業の連携
- ・食育推進計画に掲げる健康づくりの取り組み

### ② 身体活動・運動



指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
日常生活の中で、意識的に身体を動かすことを心がけている人の割合	市全体	59.3%	73.2%	70%以上	◎
	30代男性	50.0%	42.6%	60%以上	×
	20代女性	32.9%	53.7%	50%以上	◎
	60代男女	86.1%	87.1%	維持	○
	70代以上男女	82.1%	80.0%	維持	×

### ② 身体活動・運動

#### 健康目標

- ・日常生活で意欲的に身体を動かすことを心がけている人の割合の増加（30代男・20代女）

#### 取り組み

- ・健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）等の普及啓発
- ・誰でもどこでも手軽にできる体操の情報提供
- ・地域・職域連携推進協議会の活用等により、職場における健康づくりの普及啓発や事業の連携

### ③ 休養・こころの健康づくり

指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
ストレスにうまく対処できない人の割合	男性	25.0%	17.6%	20%以下	◎
	女性	21.9%	17.8%		◎

### ③ 休養・こころの健康づくり

#### 健康目標

- ・ストレスにうまく対処できない人の割合の減少（男・女）
- ・自殺死亡率の減少

#### 取り組み

- ・心身のリフレッシュに役立つ運動の相談・指導・実技指導の実施
- ・精神保健福祉に関する相談
- ・千葉県自殺対策計画に掲げる取り組み

### ④ たばこ



指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
中高生の喫煙経験者の割合	中学生	6.8%	4.5%	0%	○
	高校生	11.2%	4.5%		○
たばこを吸わない人の割合	30代男性	38.9%	68.8% (参考値)	60%以上	—
	20代女性	72.9%	87.6% (参考値)	80%以上	—
市の公共施設（主に市民が利用する場）での禁煙・完全分煙の実施率		16.9%	96.0%	100%	○

### ④ たばこ

#### 健康目標

- ・たばこを吸わない人の割合の増加（30代男・20代女）

#### 取り組み

- ・たばこの害について普及啓発
- ・禁煙希望者への禁煙サポートの実施
- ・受動喫煙防止の啓発

### ⑤ アルコール



指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
毎日飲酒する男性の割合	40代	46.0%	31.3%	30%以下	○
	50代	40.4%	38.7%		×
男性の多量飲酒者（日本酒換算毎日3合以上）の割合	40代	10.4%	15.6%	5%以下	×
	50代	6.4%	5.7%		○
妊娠中に飲酒する人の割合		26.0%	26.6%	0%	×

### ⑤ アルコール

#### 健康目標

- ・毎日飲酒する男性の割合の減少（50代）
- ・男性の多量飲酒者（日本酒換算毎日3合以上）の割合の減少（40代・50代）

#### 取り組み

- ・節度ある適切な飲酒の普及啓発
- ・アルコール依存症に関する相談等の実施

## 6 歯の健康



指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
歯周疾患検診受診者率		9.3%	10.5%	25%以上	○
50歳で歯周炎を有する人の割合		62.2%	52.8%	50%以下	○

## 6 歯の健康

### 健康目標

- ・歯周疾患検診受診者率の増加
- ・進行した歯周炎を有する人の割合の減少  
(40・50歳)

### 取り組み

- ・歯周疾患検診の実施
- ・歯周疾患検診事後相談等の歯科相談

## 7 糖尿病



指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
糖尿病及び糖尿病の疑いのある人の割合	男性	17.7%	20.2%	減少	×
	女性	8.3%	10.1%		×

## 7 糖尿病

### 健康目標

- ・メタボリックシンドロームの予備軍・該当者の減少率
- ・糖尿病予備軍・有病者の減少率
- ・特定健康診査・特定保健指導実施率の増加

### 取り組み

- ・生活習慣病予防教室等の開催
- ・特定健康診査・特定保健指導の実施体制の充実
- ・健康づくり支援マップなどを活用し、健康づくりに活用できる地域資源の情報提供

## 8 循環器病

指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
高脂血症の人の割合	男性	12.1%	11.3%	減少	○
	女性	23.4%	10.6%		○
高血圧の人の割合	男性	45.5%	36.6%	減少	○
	女性	36.3%	29.6%		○

## 8 循環器病

### 健康目標

- ・高血圧症予備軍・有病者の減少率
- ・脂質異常症有病者の減少率

### 取り組み

- ・生活習慣病予防教室等の開催
- ・特定健康診査・特定保健指導の実施体制の充実
- ・健康づくり支援マップなどを活用し、健康づくりに活用できる地域資源の情報提供

## 9 がん

指標名	区分	ベースライン	現状値	目標値	評価
がん検診受診者数	胃がん	36,559人	45,175人	増加	○
	肺がん	35,210人	47,082人		○
	大腸がん	28,853人	52,539人		○
精密検査受診率	胃がん	62.1%	75.4%	100%	○
	肺がん	66.3%	42.2%		×
	大腸がん	46.2%	56.4%		○
	子宮がん	57.8%	56.5%		×
	乳がん	78.3%	76.5%		×
乳がん自己検診をする人の割合		32.1%	9.2% (参考値) 7.2% (参考値)	増加	—

## 9 がん



### 健康目標

- ・がん検診受診率の増加（50%を目標）
- ・精密検査受診率の向上（100%を目標）
- ・乳がん自己検診をする人の割合の増加

### 取り組み

- ・若い女性への重点的な普及啓発
- ・精密検査の案内方法の改善
- ・乳がんの自己検診法の普及啓発

## 「千葉市食育推進計画」



## 千葉市食育推進計画の概要

### ●計画策定の背景

- ・食生活をめぐる環境の変化（栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食品の安全性の問題・・・）
- ・食をめぐる様々な問題解決を図る必要性

### ●国の動向

- ・17年7月 「食育基本法」施行
- ・18年3月 「食育推進基本計画」策定

### ●計画の位置づけ

食育基本法の規定による千葉市計画

### ●計画期間

平成21～25年度（5年間）

### ●めざす食育

市民一人ひとりが健康で豊かな人間性を育み、地域社会でいきいきと暮らしていけるよう支援することで、活力と魅力にあふれたまちの実現をめざす。

2つの視点により食育を推進する。

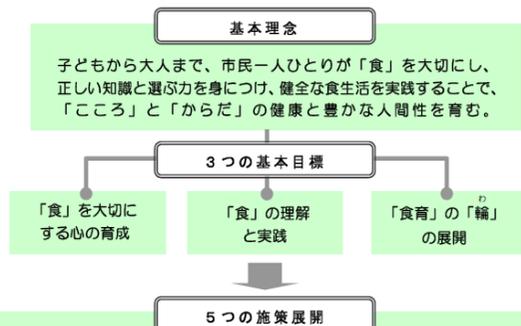
#### ①子どもたちへの食育

未来を担う子どもたちが、生涯にわたって、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、家庭、地域、学校等で基礎的な食習慣や知識、食を大切にする心を育てていくことに重点を置いた食育を推進する。

#### ②健康づくりと食育

生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、望ましい食習慣を身につけられるよう食育を推進する。

## 施策の体系



## 5つの施策展開

- 1 家庭・地域における食育の推進
- 2 保育所（園）、幼稚園、学校等における食育の推進
- 3 地産地消の推進・環境にやさしい食育の推進
- 4 食の安全・安心に関する情報の提供
- 5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

## 1 家庭・地域における食育の推進

- (1) 楽しく食べることの推進・望ましい食習慣と知識の習得
- (2) 妊産婦と乳幼児等への食育の推進
- (3) 健康づくりのための食育の推進
- (4) よく噛み、よく味わう習慣の形成
- (5) 地域における「食」を学ぶ機会の充実
- (6) 食品関連事業者等と連携した食育の推進

### 楽しく食べることの推進・望ましい食習慣と知識の習得

#### 食事バランスガイドの活用促進

食事バランスガイドを活用し、バランス良い食べ方の普及啓発を行う。

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目でわかる食事の目安として、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定。



### 健康づくりのための食育の推進

#### ヘルスサポーター21事業

生活習慣病予防のための食生活や運動等に関する講習会を開催し、修了者を自ら健康づくりを実践する「ヘルスサポーター」として認定する。



### 健康づくりのための食育の推進

#### 栄養相談

食生活の見直し、調理方法や工夫の仕方、食事療法など、保健（福祉）センター等の管理栄養士が個別に相談に応じる。

#### 健康教育・健康相談

生活習慣の改善を目的に、保健師や管理栄養士等が、一人ひとりのニーズに応じ、健康に関する正しい知識の普及や、個別の相談に応じる。

### よく噛み、よく味わう習慣の形成

#### ヘルシーカムカムの開催

「歯の衛生週間」（6月4日～10日）に歯科医師会と共催でイベント（ヘルシーカムカム）を開催し、噛むことの大切さや口腔の衛生等の普及啓発を行い、市民の歯科保健意識の向上を図る。

## 地域における「食」を学ぶ機会の充実

### 男性料理教室

女性センターや公民館において、男性を対象に、調理に関する知識や技術を習得するための講座を開催する。

## 地域における「食」を学ぶ機会の充実

### 食生活改善推進員による地域組織活動

地区ボランティアとして活動する食生活改善推進員を養成し、親子料理教室や生活習慣病予防のための講習会等の地域組織活動を支援する。



## 食品関連事業者等と連携した食育の推進

### 健康づくり応援店事業

飲食店等が外食、惣菜、仕出し弁当等に栄養成分表示をするとともに、ヘルシーメニュー、ヘルシーオーダー、健康づくりに関する情報提供、禁煙及び禁煙タイムに取り組めるよう支援する。



## 5 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立 食育推進運動の展開

### 食育のつどい

毎年6月に「食育のつどい」を開催します。講演会や関係機関・団体と連携した食育ブースの展示等を実施する。

### 市民健康づくり大会

体育の日から始まる一週間の「市民健康づくり週間」に、健康づくり運動の推進団体と連携して、栄養・食生活などをテーマに開催する。

## ライフステージでみる課題と食育の方向性

### ライフステージ

- 1 妊娠期・授乳期
- 2 乳幼児期 (0~5歳)
- 3 学童期 (6~11歳)
- 4 思春期 (12~18歳)
- 5 青年期 (19~39歳)
- 6 壮年期 (40~64歳)
- 7 高齢期 (65歳以上)

### 青年期 (19~39歳)

~自己管理をする力を身につけ、次世代を育成しよう~

#### 特徴と課題

- ・将来に向けた生活習慣病予防のため、適正体重の維持や食事量の知識を蓄え実践する(自己管理)ことが大切。
- ・子どもたちが望ましい食生活を実践できるよう育てる。

#### 行動指針

- ・適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践しましょう
- ・家庭での子どもの食育について重要な役割があることを認識し、食に対する理解を深めましょう。

### 壮年期（40～64歳）

～生活習慣病を予防するとともに、次世代に食文化を伝えよう～

#### 特徴と課題

- ・メタボリックシンドロームなど生活習慣病予防の観点からも、健康的な食習慣の実践が望まれる。
- ・家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承などの役割が期待される。

#### 行動指針

- ・食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努め、肥満や生活習慣病を予防しましょう。
- ・「食」に関する知識や経験をもとに、行事食や郷土料理を地域・家庭や子どもに伝えましょう。

### 数値目標(抜粋)

項目	対象	現状値	目標値 (H25年度)
食育に関心のある市民の割合の増加	15歳以上の市民	89.6%	95%以上
家族と一緒に食事（夕食）をしている子どもの割合の増加	中学2年生	83.0%	84%以上
朝食を欠食する市民の割合の減少	20歳代男性	18.5%	15%以下
	20歳代女性	8.3%	5%以下
肥満者の割合の減少	40歳代男性	34.2%	20%以下
	50歳代男性	28.8%	
やせている人の割合の減少	20歳代女性	18.6%	10%以下