

第二次いきいきプラン・

# 健康かまがや21



平成23年3月

鎌ヶ谷市



## はじめに

市民一人ひとりが、病気や寝たきりにならずに生涯自立した生活を過ごすこと、つまり「健康寿命」を延ばすことを目的とした「第一次いきいきプラン・健康かまがや21」は、策定して9年が経過しました。

そこでこの計画の評価を行ったところ、策定時の目標を達成したもので際立った領域は、「身体活動・運動」「歯の健康」でした。逆に課題として明らかになったのは「休養・こころの健康づくり」「アルコール」「糖尿病」という結果でした。



第二次計画は、このような評価・課題整理を踏まえまして、鎌ヶ谷市総合基本計画（後期基本計画）の基本目標「健康で生きがいのある福祉・学習都市を目指して」における施策「健康を支える保健・医療の充実」の行動計画として策定するものです。

この第二次計画のねらいとしては、第一次計画と同様「生活の質を向上させる健康寿命の延伸」を目標としておりますが、生活習慣病の予防に加えて、自殺や感染症の予防、さらに地域医療体制の整備についても視野を広げ、総合的な健康づくり計画としたところに特色があります。また、健康づくり領域もわかりやすく整理し、10領域から5領域に絞って重点化を図ります。重点化のポイントは生活習慣を改善するためとし、『①栄養・食生活②身体活動・運動③休養・こころの健康づくり④歯と口の健康づくり⑤疾病予防』としてまとめ、市民の皆様とともに健康づくりをより一層推進してまいります。

この計画の策定にあたりまして、ご指導ご協力いただきました「鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会」の皆様をはじめ、市民健康意識調査にご協力いただきました多くの皆様に、厚く御礼申し上げます。

平成23年3月

鎌ヶ谷市長 清水 聖士



# 目 次

## 第1編 第二次 いきいきプラン・健康かまがや21

### 第1章 計画策定にあたって

- I 計画策定の背景と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- II 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- III 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

### 第2章 第一次計画の評価と課題

- I 第一次計画の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- II 第一次計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- III 第一次計画の内容・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- IV 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- V 推進年表・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- VI 第一次計画の総合評価と今後の課題・・・・・・・・・・ 17

### 第3章 第二次計画の基本的考え方

- I 計画の構成・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21

### 第4章 第二次計画の内容

- I 計画全体の評価のための「保健目標」・・・・・・・・・・ 27
- II 保健目標を改善するための「行動目標」・・・・・・・・・・ 28
- III 5つの健康づくり領域とその取り組み・・・・・・・・・・ 31
  - 1 栄養・食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
    - ◇重点対策～食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
    - 栄養・食生活 数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
  - 2 身体活動・運動・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
    - ◇重点対策～気軽に日常生活で運動する環境づくりの推進・・・・・・・・・・ 46
    - きらり鎌ヶ谷体操の普及啓発・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
    - 身体活動・運動 数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
  - 3 休養・こころの健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
    - ◇重点対策～親と子のふれあいを大切にする活動の推進・・・・・・・・・・ 54
    - 自殺予防対策の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
    - 休養・こころの健康づくり 数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
  - 4 歯と口の健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 59
    - ◇重点対策～永久歯のむし歯と歯周病予防の推進・・・・・・・・・・ 66
    - 口からはじめる「食育」の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
    - 歯と口の健康づくり 数値目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 68

5	疾病予防	72
	◇重点対策～生活習慣病予防の推進（特定健康診査・特定保健指導）	78
	感染症予防の推進	79
	疾病予防 数値目標	80
	《出典用語の説明》	84
IV	健康づくりを支える地域医療体制について	85
V	計画の推進体制について	88

## 第2編 資料

### 第一次計画の評価

I	第一次計画の評価方法	92
II	各領域の評価結果	93
1	栄養・食生活	94
2	身体活動・運動	98
3	休養・こころの健康づくり	106
4	たばこ	110
5	アルコール	114
6	歯の健康	118
7	糖尿病	122
8	循環器病	126
9	がん	130
10	母子保健	134
III	領域別数値目標の達成度	138
IV	領域別数値目標一覧	140
1	栄養・食生活	141
2	身体活動・運動	143
3	休養・こころの健康づくり	145
4	たばこ	147
5	アルコール	149
6	歯の健康	151
7	糖尿病	154
8	循環器病	156
9	がん	158
10	母子保健	161

### 統計からみる鎌ヶ谷市の健康実態

I	超高齢社会の到来	166
II	要介護者の急増	167

Ⅲ 国・県より「やや高めの出産率」と「低めの死亡率」	168
Ⅳ 変わらない死亡原因～三大生活習慣病	169
Ⅴ 男性は悪性新生物、女性は動脈硬化性疾患が多い	169
Ⅵ 悪性新生物の死亡状況	170
Ⅶ 循環器疾患の死亡状況	171
Ⅷ 増加のみられる男性の自殺	172
Ⅸ 増加する医療費	173
X がん検診の受診者は増加している	174
XI 基本健康診査の受診状況と結果（平成 19 年度まで）	177
XII 特定健康診査・特定保健指導の状況（平成 20 年度より）	180

### 第一次計画評価・第二次計画策定のための各種調査結果

I 市民健康意識調査結果の概要	184
1 目的	184
2 調査の方法	184
3 回収状況	184
4 調査結果の概要	184
II 市民健康意識補足調査結果	189
1 目的	189
2 調査の方法	189
3 回収状況	189
4 調査回答者の属性	189
5 調査結果	191
III 歩数調査結果	205
1 目的	205
2 調査の方法	205
3 調査結果	205
4 考察	206

### その他資料

I 第一次計画評価と第二次計画策定までの経過	208
II 「いきいきプラン健康かまがや 2 1」の評価及び策定者	210
策定審議機関／助言指導者／作業班／事務局	210