

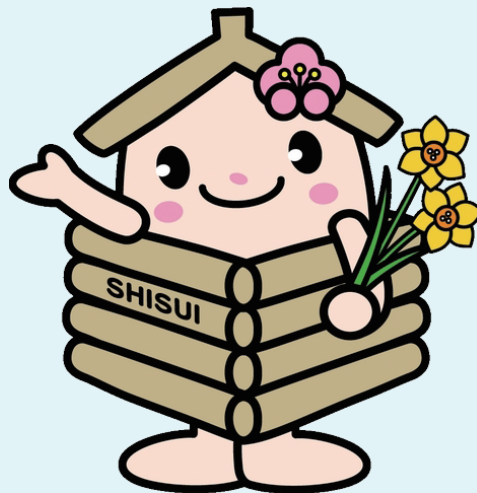
酒々井 健康プラン

健康増進
計画

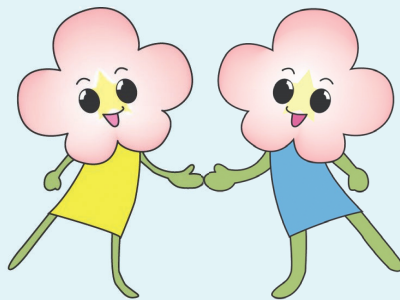
食育推進
計画

歯科口腔
保健計画

自殺対策
計画



酒々井町マスコットキャラクター
井戸っこ（しすいちゃん）



計画期間 令和 元～令和10（2019～2028）年度

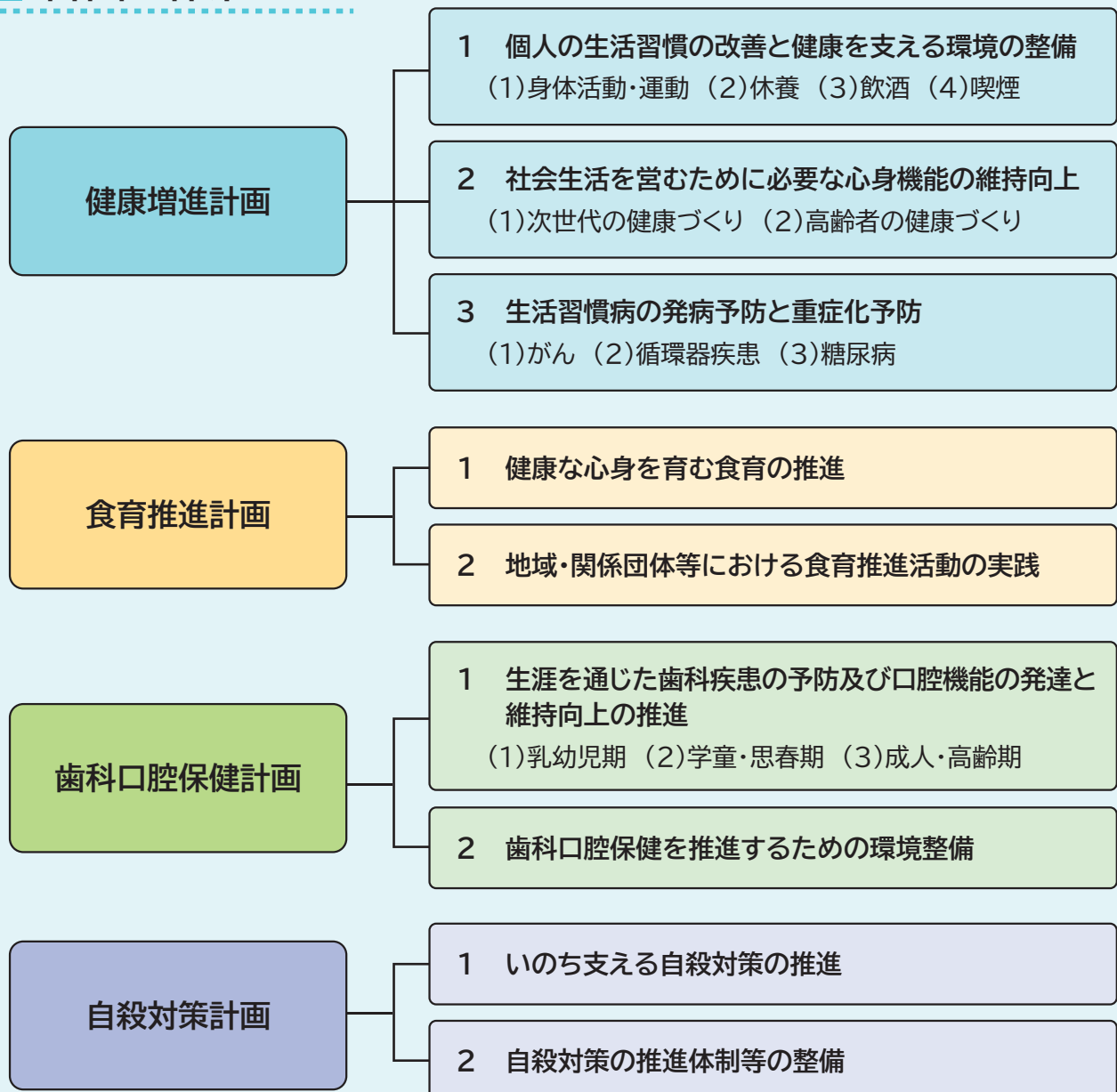
計画の基本理念

本計画の改訂版は、第6次酒々井町総合計画で定める7つの基本目標のひとつである、『誰もが健やかに暮らせる、支え合いのまちづくり』の健康福祉分野における施策領域を担うものとします。また、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「歯科口腔保健計画」、「自殺対策計画」を一体的に策定することにより、生涯を通じた切れ目のない支援を総合的かつ効果的に推進します。

中間の見直し

本計画は、令和元年度から令和10年度までの10年間の計画であり、令和5年度が中間の年度にあたります。酒々井町におけるこれまでの取組みを評価し、国や県の健康づくりに関わる動向や新たな課題などを踏まえて、さらなる町民の健康増進を図るため、中間見直しを行い、改訂版を策定するものです。

計画の体系



健康増進計画

1 個人の生活習慣の改善と健康を支える環境の整備

(1) 身体活動・運動

くらしに身体活動・運動の習慣を

❖課題と方向性

- ・身体活動・運動する人がやや減少しています。
- ・気軽にできる身体活動・運動ニーズが高まっています。
- ・ロコモティブシンドロームの内容まで理解している割合は、約1割となっています。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
運動習慣者(1回30分以上、週2回以上実施)の割合	男	43.0	51.0
	女	41.3	54.0
しすいハート体操を行ったことがある人の割合		7.8	30.0

❖具体的な取組み(抜粋)

- 運動習慣を身につけることの重要性についての啓発
- ウォーキングやしすいハート体操などの推進
- ロコモティブシンドロームやメタボリックシンドロームの認知度向上

(2) 休養

十分な睡眠で休養をとろう

❖課題と方向性

- ・50代の睡眠不足が多くなっています。
- ・5割の人はストレスを解消できていません。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
よく眠れている人の割合	男	18.4	45.0
	女	30.1	45.0

❖具体的な取組み(抜粋)

- 規則正しい生活の大切さや睡眠の重要性についての啓発
- 健康的な生活習慣の維持により、ストレスへの対処法について啓発、情報提供

(3) 飲酒

飲みすぎに注意しよう

❖課題と方向性

- ・多量飲酒(3合以上)とされる人が増加しています。
- ・飲酒による健康リスクを知る必要があります。



❖具体的な取組み(抜粋)

- 飲酒の健康への影響の啓発
- 適度な飲酒の普及啓発
- 多量飲酒に伴う健康や周囲の人への影響など、リスクや節度ある飲酒の普及啓発
- 20歳未満及び妊娠・授乳中の女性の飲酒防止

(4) 喫煙

喫煙率を低下させよう

❖課題と方向性

- ・喫煙している人は減っています。
- ・たばこの健康リスクのさらなる周知が必要です。
- ・たばこの健康リスクを知る必要があります。
- ・受動喫煙の機会が毎日1割となっています。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
喫煙している人の割合	男	17.8	15.0
	女	5.1	5.0
COPDの認知度の割合(肺への空気の流れが悪くなる病気)		52.3	70.0

❖具体的な取組み(抜粋)

- 禁煙を希望する人への情報提供や禁煙サポート
- 喫煙、受動喫煙が及ぼす健康への影響についての普及啓発
- 20歳未満、妊婦・授乳中の女性の喫煙防止
- 受動喫煙防止
- 家庭における受動喫煙防止への積極的な働きかけ

2 社会生活を営むために必要な心身機能の維持向上

(1) 次世代の健康づくり

子どもの頃から健康的な生活習慣を

❖課題と方向性

- ・ 中学1年生の運動習慣のある子どもが減っています。
- ・ 平均睡眠時間6時間未満が増えています。
- ・ 飲酒や喫煙への理解は高まりつつあります。
- ・ 歯・口腔の健康への意識は高まりつつあります。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
睡眠時間が8時間以上の割合	小学4年生	44.8	60.0
	中学1年生	20.9	30.0
子どもの運動習慣の割合(学校以外で1回30分以上週3回以上)	小学4年生	49.6	60.0
	中学1年生	46.5	70.0
低出生体重児の割合		6.5	減少へ

❖具体的な取組み(抜粋)

- 子どもの健康なからだの育ちを促す運動の奨励
- 正しい生活習慣について学習機会を継続して実施
- 未成年者の飲酒・喫煙防止についての普及啓発
- 『こども家庭センター』を設置し、切れ目のない支援

(2) 高齢者の健康づくり

生き生きと自分らしい生活を送ろう

❖課題と方向性

- ・ 意識的にからだを動かしたり、運動をしている高齢者は多くなっています。
- ・ 望ましい食生活の実践、歯・口腔機能を維持している高齢者は多くなっています。
- ・ 高齢者の健康につながる地域のつながり、社会参加が必要です。



❖数値目標

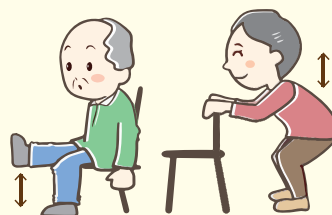
指 標	現状(%)	目標(%)
近所の方とつきあいがいい人の割合	6.7	減少へ
ボランティアしている人の割合	33.5	40.0

❖具体的な取組み(抜粋)

- 高齢者が無理なく楽しんで取り組める運動の普及
- ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及
- 健康的な食生活の意識や、栄養に関する知識や歯や口腔機能の維持・向上についての普及啓発
- 地域が主体となって実施するしすいハート体操など居場所の取組みの支援、社会活動の情報提供

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドロームとは、立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のことを言います。進行すると、バランス機能が低下し、転倒による骨折のリスクも高まり、結果的に介護が必要な状態になったり、寝たきりになったりすることがあります。ロコモティブシンドロームになる要因は、加齢による筋力低下のほか、ふだんの生活習慣や体型も大きく関係しています。毎日の適切な運動やバランスの良い食生活によって、ロコモティブシンドロームを予防することが大切です。



3 生活習慣病の発病予防と重症化予防

(1) がん

がん検診を受診しよう

❖課題と方向性

- ・がん検診の受診率は目標に達していません。
- ・がんになるリスクを減らす必要があります。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
各種がん検診の受診率の向上	胃がん	7.2	10.0
	肺がん	6.4	8.0
	大腸がん	10.2	13.0
	子宮頸がん	14.2	18.0
	乳がん	22.9	25.0

❖具体的な取組み（抜粋）

- がん検診に対する理解を深め、受診率向上に向けた効果的な普及啓発
- がんを予防する適切な生活習慣に関する知識の普及啓発と、生活習慣改善に向けた支援

(2) 循環器疾患

循環器疾患に対する正しい知識を

❖課題と方向性

- ・特定健康診査及び特定保健指導の実施率は向上しています。
- ・循環器疾患になるリスクを減らす必要があります。

❖数値目標

指 標	現状(%)	目標(%)
特定健康診査率（国保被保険者）	40.5	60.0
特定保健指導実施率(国保被保険者)	33.9	60.0

❖具体的な取組み（抜粋）

- 特定健康診査の受診率向上に向け、効果的な普及啓発と特定保健指導の実施率の向上
- 循環器疾患に関する正しい知識の普及啓発
- 発症予防に向けた生活習慣の改善につながる環境整備

(3) 糖尿病

メタボリックシンドロームを予防しよう

❖課題と方向性

- ・メタボリックシンドローム該当者は約2割となっています。
- ・糖尿病の発症予防が重要となります。

メタボリックシンドロームとは

お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症のうちいずれか2つ以上併せ持った状態を「メタボリックシンドローム」と言います。こうした病気が複数になると動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患など命に関わる病気を急速に招く危険性が高まると言われています。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
メタボリックシンドローム(国保被保険者)	該当者割合 予備群割合	18.1 10.7	減少 減少

❖具体的な取組み（抜粋）

- 糖尿病・メタボリックシンドロームの予防に関する正しい知識の普及と特定健康診査の受診勧奨
- 適正体重の維持に向けた食生活の改善、適度な運動の実施、禁煙など生活習慣の改善に向けた支援



食育推進計画

1 健康的な食生活を実践しよう

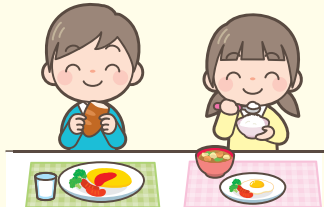
子どもの頃から健康的な生活習慣を

❖課題と方向性

- ・朝食を食べない理由として「食べる習慣がない」が増えています。
- ・若い世代の健康的な食生活の実践力を高める必要があります。

朝食を食べるための工夫

- ・夜に食べすぎない。
- ・遅い時間に夕食をとらない。
- ・早寝早起きで十分な睡眠をとる。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
朝食を全くとっていない割合	小学4年生	3.2	0%を目指す
	中学1年生	3.9	
バランスのとれた食事を1日2回以上、週に6～7日とっている割合		44.7	70.0
うす味(減塩)を心がけている割合		34.6	70.0
食育の内容を知っている割合		50.0	70.0

❖具体的な取組み(抜粋)

- 子どもの頃から正しい食習慣づくりが定着するよう家庭、保育所、幼稚園、小中学校と連携した普及啓発
- 朝食を欠食する子ども、若い世代や働き盛り世代に向けた朝食摂取など食習慣の改善を促す
- 栄養バランスのとれた食事、野菜の摂取、減塩を意識した食習慣を身につけられるよう、正しい知識の普及啓発、情報提供、相談支援

2 地域・関係団体等における食育推進活動の実践

みんなで食育を意識しよう

❖課題と方向性

- ・孤食が増加しています。
- ・地域の食文化が「受け継がれていると思う」は1割となっています。
- ・若い世代の地産地消意識を育む必要があります。

みんなで食べる『共食』のメリット

- ・コミュニケーションがとれて楽しく食事ができる。
- ・食事の楽しさ、食事マナーの習得、食べ物や作り手への感謝の思いなど、食育の推進に繋がる。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
ひとりで食事(夕食)をとる子どもの割合	小学4年生	5.6	0%を目指す
	中学1年生	6.2	
地産地消をいつも心がける割合		20.1	50.0

❖具体的な取組み(抜粋)

- 家族や友達などと一緒に食べる、共食のメリットの周知
- 地域の食文化についての情報発信
- 農業体験の実施
- 地産地消の推進
- 学校給食での地元食材の活用



歯科口腔保健計画

1 生涯を通じた歯科疾患の予防及び口腔機能の発達と維持向上の推進

(1) 乳幼児期

乳歯のむし歯を予防しよう

❖課題と方向性

- ・3歳児におけるむし歯保有率は県平均を上回っています。
- ・仕上げみがきをする習慣のある児は1歳6か月児でやや減少、3歳児で改善傾向にあります。
- ・乳歯のむし歯予防が必要です。

❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
3歳児におけるむし歯のない児の割合		89.4	90%以上
毎日保護者が仕上げみがきをする習慣のある児の割合	1歳6か月児	88.8	100
	3歳児	98.8	100

❖具体的な取組み（抜粋）

- 家庭での歯みがきや正しい食生活などの習慣についての普及啓発と歯科保健指導

(2) 学童・思春期

こどものむし歯と歯肉炎を予防しよう

❖課題と方向性

- ・むし歯予防が必要です。
- ・歯肉炎、不正咬合などへの適切な対応が必要です。
- ・歯科保健への関心が高まっています。



❖数値目標

指 標		現状(%)	目標(%)
12歳児における1人平均むし歯数		0.53本	0.5本以下
歯肉の炎症所見を有する生徒の割合	中学生	12.4	15%以下
よく噛んで食べることを意識している児童・生徒の割合	小学4年生	84.8	90%以上
	中学1年生	79.1	

❖具体的な取組み（抜粋）

- 歯や歯肉の自己観察習慣を育てるため、家庭や学校と連携して情報提供
- 学校における歯科口腔保健の取組みの推進
- 歯間部清掃用具を使用するセルフケアの実践に向けて、正しい知識の普及啓発と適切な受診促進

(3) 成人・高齢期

歯・口腔の健康づくりをしよう

❖課題と方向性

- ・20本以上の歯を持つ人は8割となっています。
- ・7割の人がよく噛んで食べる意識を持っています。
- ・8割の人が全身の健康と口腔の健康づくりとの関連を知っています。



8029（ハチマル・ニク）運動とは

「80 歳になっても肉をはじめとした良質なたんぱく質を摂取できる歯を保つことを推奨し、介護を必要としない元気な高齢者を増やしていこう」という千葉県発の運動です。

❖数値目標

指 標	現状(%)	目標(%)
80～84歳で自分の歯を20本以上有する人の割合	41.9	50%以上
定期的に歯科検診を受けている人の割合	50.8	60%以上

❖具体的な取組み（抜粋）

- セルフケアの実践の促進と8029運動の普及啓発
- ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30」の推進
- オーラルフレイル対策に必要な口腔機能の維持・向上の普及啓発
- 全身の健康と歯の口腔の健康づくりの関連性についての普及啓発



2 歯科口腔保健を推進するための環境整備

❖課題と方向性

- ・小学生の歯科（歯医者）に行った理由で最も多いのは歯科検診です。
- ・環境に応じた歯科口腔保健対策が必要です。

❖具体的な取組み（抜粋）

- かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診や予防処置を受けるよう啓発
- 訪問歯科相談の実施とともに、災害時の歯科口腔保健の重要性についての普及啓発と対策

自殺対策計画

1 いのち支える自殺対策の推進

いのち支える取組みを

❖課題と方向性

- ・高齢者のみでなく、若い世代への啓発も必要です。
- ・生きることの包括的な支援が求められます。
- ・地域住民のゲートキーパー機能を高めることが必要です。



❖数値目標

指 標	現状(%)	目標(%)
自殺者数（5年間平均）	3.4人	2人以下
自殺率（5年間平均）	16.5	5以下
不安や悩み等、話を聞いてくれる人がいない人の割合	男女 12.0 5.1	減少へ

❖具体的な取組み（抜粋）

- 自殺対策についての理解が深められるよう、自殺予防週間、自殺対策強化月間に合わせた普及啓発
- 生活上のさまざまなリスクを抱える人の負担を軽減するため、相談窓口の周知・充実、就労・生活面の自立支援
- ゲートキーパーについての普及啓発と育成支援

2 自殺対策推進体制等の整備

❖課題と方向性

- ・庁内における横断的な体制が必要です。
- ・地域や関係機関との連携の必要があります。

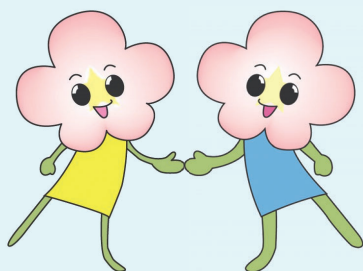
❖具体的な取組み（抜粋）

- 「いのち支える自殺対策本部」を設置し、情報の共有を図るなど連携し、自殺対策と生きる支援関連施策に係る取組みを推進
- 自殺対策を総合的、効果的に推進するため、地域や保健・医療、福祉、教育、労働等の関係機関との連携

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ見守る人のことです。特別な資格などは必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

酒々井町では、ゲートキーパーとしての役割や適切な支援方法を学ぶための講座を開催しています。話の聴き方や相談機関へのつなぎ方などを知ること、身近な人を支えることにも役立てることができます。



なかよしプラム

咲(さき)ちゃん 香(こう)ちゃん

酒々井健康プラン 概要版

発行日：令和7年3月

発行・編集：酒々井町健康福祉課（保健センター）

〒285-8510 千葉県印旛郡酒々井町中央台4-10-1

電話：043（496）0090 FAX：043（496）8453

E-Mail：kenkou@town.shisui.chiba.jp