

## Ⅱ 健康づくりの推進

### 1 体の健康づくり

#### (1) 生活習慣病予防

##### 四街道市としての施策の方向性

##### ～生活習慣病予防～

メタボリックシンドローム及びその予防法について情報提供します  
(ポピュレーションアプローチ)

医療保険者として、特定健康診査及び特定保健指導を行います  
(ハイリスクアプローチ)

#### 平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

- ① **メタボリックシンドロームについての情報を提供します。**
  - 生活習慣病予防のための講演会を行いました。
  - 健診結果を踏まえた個別相談会を市内 3 か所で年 8～11 回行いました。
  - 特定保健指導対象者には重点的に情報提供を行うため、23 年度より業者委託としました。
- ② **市民が実施できる健康づくりについて情報提供を行います。**
  - 楽しく継続できるメタボ解消運動として「初心者よさこいそーらん教室」を開催しました。OB会が結成され、継続化が図れました。1つの体操を固定化して普及する形にはしませんでした。保健推進員が「新・四街道ふるさと音頭・よさこいバージョン」を「四街道サプリ」で披露するなどの啓発に活用しました。
  - 市政だよりに健康コラムを連載し、生活習慣や健康情報、こころの健康に関する啓発を行いました。
  - 出前講座や保健推進員活動等、地域での健康づくり教室を実施しました。
- ③ **40～74 歳の国民健康保険加入者に、メタボリックシンドローム予防のための特定健康診査及び特定保健指導を行います。**
  - 国民健康保険加入者に特定健康診査を行いました。
  - 国民健康保険加入者に特定保健指導を行いました。平成 23 年度より業者委託としました。

## 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
メタボリックシンドロームの内容を知っている人を増やす（20～80歳）	74.2%	80%以上	79.7%	A	市民意識調査
適正体重を維持している人を増やす					
男性20～69歳の肥満の人を減らす	22.9%	15%以下	27.0%	C	市民意識調査
女性40～69歳の肥満の人を減らす	15.4%	10%以下	13.1%	B	市民意識調査
女性20歳代のやせの人を減らす	22.4%	20%以下	21.1%	A	市民意識調査
メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らす（40～74歳国保加入者）	25.0%	15.0%	24.0%	B	特定健康診査

### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

### 課題

- 男性の肥満者への支援が必要です。23年の市民意識調査結果では、男性20歳代の肥満者は15.4%ですが、30歳代では29.4%になっています。20歳代から30歳代で肥満にならないための支援が必要です。
- メタボリックシンドローム該当者・予備群がさほど減少していません。

### 計画後期の重点的な取り組み

- 働き盛りの若い世代への働きかけを行います。
  - 乳がん・子宮がん検診や子どもの健診など機会をとらえて、健康に関するチラシを配布するなどの働きかけを行います。
  - 学校や家庭教育学級の出向き、出前講座などで親の食生活や生活習慣と子どもへの影響などについて伝えていきます。
- 特定保健指導を継続強化します。
  - 業者委託により指導者を確保し、メタボリックシンドローム該当者及びその予備群の減少・特定保健指導終了者の拡大に努めます。

**四街道市としての施策の方向性**

**～健康の自己管理～**

適正体重の理解のための情報提供を行います

自らの健康管理の必要性について啓発します

平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

① 自らの健康管理に必要な情報提供・啓発を行います。

- 市政だより健康コラムとして、適正体重や健康管理について情報提供を行いました。
- 平成 22 年度より特定健診の待ち時間を利用して、適正体重や健康管理について情報提供を行いました。
- 小・中学生の冬休みの課題として、平成 20 年度から 3 か年「健康標語」を募集し、家族で健康について考える機会としました。

② 市民が各種健康診査等を受診する機会を提供するとともに、多くの人が受診しやすいしくみの構築をめざします。

- 国民健康保険加入者に特定健康診査を行いました。
- 各種がん検診を実施しました。
- 各種健診や検診の医療機関での個別健診化を進め、特定健診・胃がん検診・子宮頸部がん検診・乳がん検診・大腸がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診・成人歯科健診で個別検診が実現しました。
- 妊婦健康診査の費用助成を 2 回から 14 回に拡大しました。
- 乳幼児健康診査（乳児期 2 回、1 歳 6 か月・3 歳 6 か月）を実施しました。
- 園児・児童・生徒の健康診査を実施しました。

## 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
自分の体型(肥満・やせ・普通)を正しく理解している人を増やす(20歳以上)	67.1%	80%以上	69.4	B	市民意識調査
健診受診率をあげる					
女性30歳代の受診率をあげる	53.1%	60%以上	48.6%	C	市民意識調査
女性40歳代の受診率をあげる	64.1%	70%以上	84.7%	A	市民意識調査
健診結果を生活習慣の改善に役立てる人を増やす(20歳以上健診受診者)	67.6%	80%以上	66.1%	C	市民意識調査
かかりつけ医を持つ人を増やす(20歳以上)	66.2%	75%以上	70.5%	B	市民意識調査
がん検診の受診者数を増やす					
胃がん検診の受診者数を増やす	5450人	8200人以上	5471人	B	市胃がん検診
子宮がん検診の受診者数を増やす	3178人	8900人以上	3133人	C	市子宮がん検診
乳がん検診の受診者数を増やす	6700人	13400人以上	7445人	B	市乳がん検診
肺がん検診の受診者数を増やす	8340人	12500人以上	7138人	C	市肺がん検診
大腸がん検診の受診者数を増やす	6452人	12900人以上	7591人	B	市大腸がん検診

子宮がん検診は19年から対象年齢が「30歳以上」から「20歳以上」に引き下げられ、2年に1回の検診に変更したため、19年度の受診者数を記載。他の検診は18年度の受診者数を記載。

### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

### 課題

- 検診受診者が目標設定したほどの伸び率で伸びておらず、減少したものもありました。市が実施している検診では、特に子宮がん・肺がん検診で受診者が減少しています。
- 市民意識調査では、30歳代、50歳代の女性で受診状況が低下しています。
- 健診結果を生活習慣の改善に役立てる人が減少しています。

## 計画後期の重点的な取り組み

- 検診受診者数を増やすため、機会をとらえて PR し、対象者を絞って個別通知をします。
  - 女性 30 歳代には、子どもの健診や学校行事など機会をとらえて、30 歳代の特性に合わせたチラシを配るなど、受診を促します。
  - 対象者の特性に合わせた内容の個別通知を作成し、ピンポイントでその年代に個別通知を行います。
  - 肺がん検診の受診機会の拡大を目指します。
- 健診結果を生活改善に役立てられるように働きかけます。
  - 特定健診の結果通知に過去のデータと比較ができるグラフやワンポイントアドバイスなどを掲載し、視覚に訴え生活改善の必要性を感じてもらえる工夫をします。
  - 健診会場で健診結果の役立て方について PR します。

### 四街道市としての施策の方向性

#### ～食生活・栄養～

食のバランスや栄養等について、適切な情報を提供します

規則正しい食生活への改善を促します

食を学ぶ場、食を楽しむ場を市民に提供します

#### 平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

##### ① 食の重要性・改善方法についての啓発、情報提供をします。

- 食育レシピのチラシを年 2～4 回発行し、ホームページにも掲載しました。
- 講演会は平成 22 年度「適正カロリー摂取方法」の講演会を実施しました。
- 食事バランスガイドは初妊婦向けのパパママルームにおいて普及しました。
- スポーツ・健康推進事業「四街道サプリ」にて、健康・栄養をテーマに健康情報の提供や健康相談を受けるなどの、健康の自己管理啓発の場として活用しました。
- 栄養教室・栄養相談については、保健推進員主催講座で食育レシピを活用した普及啓発、就学时子育て講座での啓発をしました。
- 保育所では野菜作りや野菜の皮むき等の野菜の成長や収穫を通して、おいしくたのしく食育を学ぶことをすすめました。
- 学校では、栄養士が給食のメニューや食材、産地等について、給食メモを配布しました。また、適宜、学級を訪問し児童生徒の偏食等の様子を把握し、指導しました。

##### ② 食を通じた地域活動を支援していきます。

- 食への関心を高め、自然に触れ合い、農業への理解を深めるため、市民農園の貸し付けを行いました。
- 高齢者への配食サービスや地域での会食の場の設定、安否確認を兼ねた配食サービス等を実施しました。

## 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
朝食を食べない人を減らす（週3日以上欠食する）					
小学4年生の欠食割合を減らす	1.7%	0%	2.7%	C	市民意識調査
14歳の欠食割合を減らす	2.4%	0%	5.1%	C	市民意識調査
17歳の欠食割合を減らす	11.7%	0%	8.8%	B	市民意識調査
男性 20～30歳代の欠食割合を減らす	28.6%	20%以下	25.3%	B	市民意識調査
女性 20～30歳代の欠食割合を減らす	16.6%	12%以下	15.7%	B	市民意識調査
一人で食事をする幼児・小学生を減らす（一日一食以上）	15.8%	10%以下	11.4%	A	市民意識調査
栄養成分表示を参考にする人を増やす（いつも参考にしている＋時々参考にしている）					
男性 20～69歳の割合を増やす	34.8%	45%以上	34.8%	B	市民意識調査
女性 20～69歳の割合を増やす	61.4%	70%以上	63.7%	B	市民意識調査

### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

### 課題

- 小中学生の朝食の欠食が改善していません。
- 男性 19～29歳・男性 40歳代・女性 19～29歳・女性 40歳代以上での欠食が増加しています。

### 計画後期の重点的な取り組み

- 子育て世代に、親の食習慣や生活習慣が子どもに影響することを伝え、食への関心と健康行動への啓発を行います。
  - 乳幼児健診等の子育て世代が利用する事業を活用し、家族の食と健康について啓発していきます。
  - 学校や家庭教育学級に出向き、朝食の重要性など健康に関する教育を行います。
  - 食習慣に関するチラシを作成し、市の行事などで来場者に配布します。

### 四街道市としての施策の方向性

#### ～身体活動・運動～

日常生活の中で体を動かすことや運動の習慣づけを支援します

運動を通じた地域の活性化を推進します

気軽に楽しく運動できる環境づくりに努めます

#### 平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

##### ① 健康と運動についての情報提供を進めます。

- エクササイズガイドは、やや内容が難しいため、直接の個別相談での利用はしませんでした。
- メタボ解消体操として、平成 20～23 年度「初心者よさこいそーらん教室」を実施し、3 年目からはOB会が教室を指導・運営しました。「新・四街道ふるさと音頭・よさこいバージョン」を保健推進員が四街道サプリで披露するなどの啓発に活用しました。
- スポーツ・健康推進事業として平成 20 年度から 23 年度まで四街道サプリを実施し、スポーツを通じた健康づくりの理解と関心を深め、体力向上の推進、地域交流、健康の自己管理啓発の場として実施しました。市政だよりの健康コラムなどを通じ情報提供を行いました。

##### ② 年代や活動状況に応じた身体活動への支援を行います。

- 運動している人が、継続して行うための支援として、公民館主催事業からのサークル化への支援、すでにサークル化した団体への公民館・学校施設・保健センター・福祉センター・文化センター等の会場貸出等を実施しました。
- 運動していない人への、運動する機会の提供として、スポーツ振興課、保健推進員が市内各地のウォーキングマップを作成・配布しました。保健推進員のマップでは、健康情報を付加し地域の講座などの保健推進員活動で普及を進めました。健康なまちづくり講座OB会が市内公園のウォーキングコース設定と健康情報の表示を実施しました。初心者よさこいそーらん教室も運動習慣のない人向けに楽しく体を動かすきっかけづくりとして実施しました。

ニュースポーツ教室も年2~4回実施し、気軽に取り組むことのできるスポーツの普及に努めました。

総合型地域スポーツクラブとして「四街道SSC」を平成22年度設立し、総合公園体育館多目的運動場を活動拠点として月3回23種目を提供しました。

- 保育所（園）では児の発達過程に沿って、運動遊びやリズム体操などを取り入れ、保育の展開をしました。
- 高齢者対象に、一次予防事業として介護予防教室やはつらつ教室、二次予防事業として運動器の機能向上プログラムを実施しました。

### ③ 運動の場の整備、既存の施設の維持・管理を行います。

- 既存の運動施設の維持管理を行いました。  
プレーパークでは草木や火、土、水などの自然と触れ合いながら、のびのびと遊び、泥んこ遊び・木登り・焚き火など子どもたちが自由な発想で遊びを展開できるよう支援しました。  
街区公園再整備事業を実施し、平成20年度から23年度までで8か所を整備しました。  
健康なまちづくり講座OB会が総合公園と中央公園にウォーキングコースを設定し、距離や健康情報を掲示し、月に1回点検・入れ替えを行いました。

### ④ 地域活動等の継続を支援します。

- 活動の発表として、保健推進員が平成22年度四街道サプリ開会式で「新・四街道ふるさと音頭・よさこいバージョン」を披露しました。初心者よさこいそーらん教室では、産業まつりを活動発表の場としました。  
総合型地域スポーツクラブも多種目のプログラムを用意し、多世代が活発な活動を展開し、四街道サプリでも種目の体験プログラムを提供しました。
- グループ間の交流として、体育協会の各専門部で各種大会・交流会等を実施することで活動連携を支援しました。

## 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
運動の習慣のある人を増やす					
20～49歳の運動習慣者を増やす	17.2%	22%以上	14.7%	C	市民意識調査
日常生活の中で意識的に運動している人を増やす（いつもしている＋時々している）					
20～80歳の割合を増やす	65.3%	70%以上	66.4%	B	市民意識調査

### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

### 課題

- 女性30～40歳代の運動習慣者が、市民意識調査で30歳代19年12.5%から23年7.1%、40歳代19年25.0%から23年19.4%に減っています。
- 男性60歳代の運動習慣者は、市民意識調査で19年43.9%から23年29.5%に減っています。
- 運動習慣者は複数の事業や活動に参加しており（リピーター）、運動している人と運動していない人とが両極端である傾向があります。運動をしていない人が取りかかりやすい環境が必要です。

### 計画後期の重点的な取り組み

- 働き盛り世代や退職した世代に、運動をはじめる機会を提供します。
  - 忙しくても無理なく取り組めるよう、ストレス解消と運動を組み合わせた運動の機会を提供します。
  - 新規対象者のために、例えば「男性60歳代限定」など対象を絞り込んだ事業を実施します。

### 四街道市としての施策の方向性

#### ～喫煙～

未成年者の喫煙防止活動を推進します

禁煙や分煙を推進し、受動喫煙を減らします

禁煙・減煙希望者を支援していきます

#### 平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

##### ① 喫煙による健康への影響に関する啓発、情報提供を行います。

- 禁煙週間等にあわせて、市政だよりの健康コラムに喫煙の害や禁煙について掲載し啓発を行いました。
- 保健センターに喫煙の害の写真入りパネルを展示し、来所者に啓発を行いました。
- パパママルームで妊婦とそのパートナーに禁煙についての講義を行いました。
- 妊娠届の相談欄や、乳幼児相談や健診の問診票に、両親の喫煙の有無を記入する欄を設け意識づけを図りました。

##### ② 禁煙・減煙を推進します。

- 20 年度に下志津病院に依頼し、市民向け禁煙に関する講演会を実施しました。
- 禁煙を希望する人には、禁煙指導を実施している医療機関を紹介しました。

##### ③ 受動喫煙防止の環境整備を推進します。

- 禁煙週間にあわせ市管理施設の受動喫煙対策の調査を行い、管理者に対し、健康増進法や厚生労働省通知などを周知し、受動喫煙対策の推進を呼びかけました。
- 20 年 3 月市庁舎建物内禁煙、22 年度保健センター敷地内禁煙、24 年 4 月小中学校全校敷地内禁煙となりました。
- 駅前を中心とした区域について、タバコのポイ捨て防止や路上の安全確保、受動喫煙防止などの観点から、庁内関係課で対策を話し合いました。

④ 未成年者への禁煙教育を徹底します。

- 補導員等による街頭補導時の声かけを実施しました。
- 全小中学校で年に1回、教育委員会主催で千葉県警少年課少年センター・印旛健康福祉センター・富里BBS会の協力のもと、薬物乱用防止と同時に禁煙についても特別教室を実施しました。また、各学校において、小学校6年生・中学校3年生の保健の学習のなかで、喫煙による健康への影響について指導しました。

**健康づくりの数値目標と達成状況**

	H19	達成目標	H23	評価	
喫煙率を減らす					
男性 20～80 歳の喫煙者を減らす	32.5%	20%以下	26.9%	B	市民意識調査
女性 20～80 歳の喫煙者を減らす	10.6%	5%以下	10.3%	B	市民意識調査
高校生の喫煙経験者をなくす	17.5%	0%	7.5%	B	市民意識調査
受動喫煙の健康への影響についての知識のある人を増やす（20～80 歳）					
妊娠（胎児）への悪影響を認識する人を増やす	73.6%	100%	72.8%	C	市民意識調査
乳幼児・青少年の発達への悪影響を認識する人を増やす	57.5%	100%	57.1%	C	市民意識調査

【評価】

A：策定時と比べ改善傾向が高いもの      B：改善は見られるものの、十分ではないもの  
C：策定時よりも悪化したもの

**課題**

- 男性に比べ女性の喫煙率があまり減っていません。特に女性 30～50 歳代の喫煙率が高めです。妊娠中禁煙していた人が再び喫煙しないための対策が必要です。
- 受動喫煙の健康への影響についての啓発が引き続き必要です。
- 高校生の喫煙経験者は減少しているのですが、成人後に吸い始めないための対策が課題です。
- 施設管理者に対し、受動喫煙防止対策推進を働きかけていく必要があります。

**計画後期の重点的な取り組み**

- 学校教育や健康教室の場では、継続的に喫煙の害について啓発をしていきます。
- 禁煙希望者に禁煙のための情報提供、禁煙成功者に再喫煙防止のための支援を行います。
- 子育て世代の女性を重点的な対象として、受動喫煙や喫煙の害を啓発していきます。
- 施設管理者に対し、継続して受動喫煙防止対策推進を働きかけていきます。

**四街道市としての施策の方向性**

**～飲酒～**

未成年の飲酒を防ぐ活動を推進します

アルコールによる健康への影響について正しい知識を広めます

適切な飲酒について啓発します

平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

- ① 飲酒の健康への影響に関する啓発、情報提供を行います。
  - 市政だよりの健康コラムに飲酒の健康への影響についてを掲載し啓発を行いました。
  - 成人式の出席者（新成人）にお酒と健康についてのパンフレットを配布しました。
- ② 未成年の飲酒対策を徹底します。
  - コンビニ等の酒類販売店に訪問し、未成年者への酒類販売禁止の徹底を依頼しました。
- ③ 学校での飲酒防止教育を推進します。
  - 市内小中学校全校において、小学 6 年生・中学校 3 年生の保健の学習のなかで、喫煙や薬物の指導と同時に飲酒についても、健康への影響を中心に指導しました。

### 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
未成年の飲酒経験を防ぐ					
高校生の飲酒経験者をなくす	46.2%	0%	23.8%	B	市民意識調査
適正な飲酒量を理解している人を増やす					
20～80歳の理解者を増やす	66.7%	75%以上	65.6%	C	市民意識調査
多量飲酒者（1日に日本酒にして2合以上飲酒者）を減らす					
男性20～80歳の多量飲酒者を減らす	26.1%	15%以下	41.8%	C	市民意識調査
女性20～80歳の多量飲酒者を減らす	3.9%	2%以下	11.5%	C	市民意識調査

#### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

#### 課題

- 適正な飲酒量の理解している人が減少し、飲酒量が多い人ほど、適正量を多く認識しています。適正な飲酒量を周知していく必要があります。
- 多量飲酒者が増えています。特に男性50歳代の多量飲酒者の割合と飲酒量が増加しています。飲酒問題が自殺の要因となることもあるので、メンタルヘルス対策と関連して、飲酒以外のストレス解消行動への誘導が必要です。

#### 計画後期の重点的な取り組み

- 適正な飲酒量、飲酒の害について啓発していきます。
- 働き盛りのメンタルヘルス対策や健康行動への誘導を強化していきます。

**四街道市としての施策の方向性**

**～歯の健康～**

歯の健康に対する意識を高めます

かかりつけ歯科医をもつことを推進します

平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

① 歯と口腔の健康づくりに関する啓発、情報提供を行います。

- 妊婦、乳幼児、児童、生徒、高齢者など各ライフステージに合わせた歯科健康教育を実施しました。むし歯予防デーを中心に保育所(園)・幼稚園・小中学校、高齢者で模型やエプロンシアターなどの媒体を用いて啓発しました。
- 歯・口腔相談や健康教育時の個別相談などでも、正しい情報を提供し啓発を行いました。

② 予防管理の体制づくりを強化します。

- 保育所(園)では、歯科健診とともに歯科衛生士による歯みがき教室を実施しました。3歳児以上は食後の歯磨きを行いました。学校でも染めだしやブラッシング指導を行いました。
- 学校においても歯の衛生週間において、健歯及び処置完了の児童・生徒や標語などの優秀者の表彰を通じ、歯科保健に対する関心を高め、正しい知識の啓発を行いました。
- 高齢者では、一次予防として各種教室やシニアクラブ等で口腔機能に関する普及啓発を実施し、二次予防事業として「お口元気アップ教室」を実施しました。

## 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
むし菌のある幼児・小中学生を減らす					
むし菌のある3歳児を減らす	26.4%	20%以下	20.3%	A	3歳6か月児健診
小学生のむし菌の本数を減らす	1.4本	1.0本以下	0.1本	A	児童生徒疾病異常被患率
中学生のむし菌の本数を減らす	0.9本	0.7本以下	0.4本	A	児童生徒疾病異常被患率
1年に1回以上歯科健康診査を受診する人を増やす(20~80歳)	44.4%	55%以上	44.4%	B	市民意識調査
成人歯科健康診査で歯周病のある人を減らす(40歳以上)	30.6%	20%以下	70.1%	C	市成人歯科健康診査
60歳で自分の歯が24本以上ある人を増やす(55~64歳)	56.5%	60%以上	53.8%	C	市民意識調査
80歳で自分の歯が20本以上ある人を増やす(75~80歳)	22.7%	25%以上	52.1%	A	市民意識調査
喫煙による歯周病への影響を知っている人を増やす	26.8%	40%以上	29.2%	B	市民意識調査

### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

### 課題

- 定期的に歯科健診を受けている人が横ばいであり、歯の健康についての啓発が必要です。
- 子どもの歯の健康はおおむね改善しており、今後は特に成人の歯科保健対策が必要です。

### 計画後期の重点的な取り組み

- 働き盛り世代へは、機会をとらえて情報を発信していきます。
  - 子どもの歯の健康に関心の高い、乳幼児期の保健事業等の機会を利用し、父母の歯科保健についても啓発していきます。
- 退職した世代への8020運動の働きかけを強化します。

## (8) 薬物

### 四街道市としての施策の方向性

#### ～薬物～

薬物の健康への影響について啓発していきます

子どもを薬物から守る環境をつくります

### 平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

- 薬物の身体への影響について啓発、情報提供を行います。
  - 市政だよりの健康コラムに 21 年度に薬物について掲載し、啓発しました。
  - 年 1 回、薬物乱用防止のリーフレットを地区回覧し、啓発に努めました。
  - 全小中学校において、年 1 回千葉県警少年課少年センター・印旛健康福祉センター・富里 BBS 会の協力のもと、薬物乱用防止教室を特別教室として開催しました。
  - 青少年健全育成推進大会の実施、JR 四街道駅前、市内大規模店舗前におけるキャンペーンを展開し、薬物乱用防止も含め青少年健全育成について、啓発を行いました。

### 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
中学生・高校生の、薬物の身体への影響の理解度を高める					
薬物乱用には習慣性があることを知っている人を増やす	95.8%	100%	96.1%	B	市民意識調査
脳や肝臓などに影響があることを知っている人を増やす	93.6%	100%	93.5%	C	市民意識調査
幻覚や幻聴があることを知っている人を増やす	94.9%	100%	94.2%	C	市民意識調査

#### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

## 課題

- 薬物の身体への影響についての啓発が引き続き必要です。
- 新たな薬物などの問題への対応が必要です。
- ストレス解消の代替にしやすい成人層への対策も必要です。

## 計画後期の重点的な取り組み

- 小・中学校での教育を継続します。
- メンタルヘルス対策とともに、成人層への啓発をしていきます。

### 四街道市としての施策の方向性

#### ～性～

性に関する正しい知識の普及に努めます

性に関しての相談体制を充実します

#### 平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

##### ① 性に関する正しい知識の普及、啓発を進めます。

- 小学校 2 年生の生活科で、小さかった頃の自分を振り返る学習や、他の学年においても道徳や理科、保健の学習等、様々な場面において、生命の大切について学習しました。
- 学校では、保健体育担当教諭や養護教諭などが中心となり、学習指導要領に沿って性教育を展開しました。中学校 1 年生では「心身の発達と心の健康」として学習しました。
- 成人式の出席者（新成人）に、エイズに関するリーフレットや相談・検査機関の情報の入ったティッシュを配布しました。
- 市内高校と協力し、生徒と妊婦・赤ちゃんとのふれあい体験、「生命創造」の講義、正しい性知識、性行動における自己決定についての教育を行いました。23 年度は一部の中学校で保健体育、家庭教育学級で「性感染症・命の大切さ」の講義を行いました。

##### ② 性に関する相談体制を充実させます。

- 上記講義の際、身近な相談先として保健センター、専門相談窓口として家族計画協会などを紹介しました。
- 県実施の性差の健康相談や性差外来などの医療機関を市ホームページなどで周知しています。

### 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
性に関して相談できる人を増やす					
中学生で相談できる人を増やす	21.7%	32%以上	24.8	B	市民意識調査
高校生で相談できる人を増やす	33.8%	45%以上	28.6	C	市民意識調査
性感染症についての認知率を高める（中学生・高校生）					
エイズについて理解している人を増やす	86.6%	90%以上	77.6	C	市民意識調査

#### 【評価】

A：策定時と比べ改善傾向が高いもの

B：改善は見られるものの、十分ではないもの

C：策定時よりも悪化したもの

#### 課題

- 中学生の性感染症の認知率が低下しています。
- 高校生の相談できる人が減少しています。

#### 計画後期の重点的な取り組み

- 学校において、生命の大切さや性教育などの健康教育ができるよう働きかけをしていきます。
- 性に関して相談できる相談先の情報提供をします。

## 2 心の健康づくり

### 休養・心の健康づくり

#### 四街道市としての施策の方向性

##### ～休養・心の健康づくり～

休養の重要性やストレス解消の方法を伝えます

心の病気についての理解を促進します

不安や悩みなどの相談機能を充実します

#### 平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

##### ① 休養・心の健康づくりについての情報提供を進めます。

- 年 1 回、精神科医師による精神保健福祉普及講演会を実施しました。
- 子育て支援サイト「すくすくネット」を運営しました。
- 年 1 回全中学校の入学説明会で保護者に対し、「思春期における子育て」をテーマに講座を実施しました。
- 年 2 回「心の健康相談」として精神科医師による相談を実施しました。
- 年 24 回「おやこカウンセリング」として子育てに伴う精神的苦痛や葛藤を軽減するため、小児精神科医・臨床心理士による相談を実施しました。
- 育児負担軽減のため、ファミリー・サポート・センター事業や一時保育を実施しました。利用者は年々増加し、一時保育を実施する保育所（園）も 2 か所増えました。
- 学校では全中学校に配置されているスクールカウンセラーや校内教職員による教育相談体制を整備し、児童生徒の相談に組織的に対応しました。また、道徳の時間を中心に全教育活動を通じて、心の教育の推進に取り組みました。
- 自殺対策として、ホームページや市政だよりの健康コラムに、心の健康づくりに関する情報を掲載しました。
- 自殺対策として 22、23 年度に心の健康に関する講演会を文化センターで実施しました。

## ② ストレスを解消できる機会を提供します。

- 幅広い年齢層が参加できる各種スポーツ教室を企画し、気楽にスポーツに親しみ運動でリラックスできる機会を提供しました。
- 自然に親しんだり遊んだりできる憩いの場として、里山、公園等が安全に利用できるよう整備を行いました。
- 精神的な癒しとなることもあるペットとの生活が、誰にとっても安全に快適におくられるように、産業まつりにおいて「しつけ教室」を開催しました。

### 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
不安、悩み、ストレスを解消できている人を増やす (うまく解消できている+ある程度解消できている)	58.2%	70%以上	50.5%	C	市民意識調査
睡眠による休養が取れている 20~59 歳を増やす (充分とれている+まあまあとれている)	68.8%	80%以上	73.3%	B	市民意識調査

#### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

### 課題

- 働き盛りの年代で不安・悩み・ストレスを多く感じた人が増加し、不安・悩み・ストレスを解消できていない割合も増加傾向にあります。特に 40 歳代では市民意識調査で不安・悩み・ストレスを解消できていない割合が、男性 19 年 23.1%から 23 年 58.1%、女性 19 年 26%から 23 年 50%となっており、メンタルヘルス対策が急務です。
- 死因の 8 位を占める自殺対策に市全体で取り組む必要があります。

### 計画後期の重点的な取り組み

- 運動系の事業や健康行動への誘導を通じて、メンタルヘルス対策を強化します。
- 休養・コミュニケーションの大切さ、相談先などの情報提供と啓発を強化します。
- 自殺対策として多角的に取り組むため、庁内の共通理解を深め連携を図ります。

## 3 地域づくり

### 地域づくり

#### 四街道市としての施策の方向性

##### ～地域づくり～

地域で活動しているグループ・団体の情報提供を進めます

地域での仲間づくりを支援します

市民が楽しく過ごせるまちづくりをめざします

#### 平成 20 年度から 23 年度の主な取り組み結果

##### ① 地域づくりについての情報提供を行います。

- 「健康なまちづくり市民講座」を 20～21 年度に開催しました。「みんなのためにもなり自分のためにもなる健康づくり・まちづくり」活動を学習し、実践として、健康情報を掲載した掲示板を作成し市内公園に掲示する活動を行いました。その講座出席者のうち、数名が OB 会として健康情報の掲示・点検活動を月に 1 回継続して行いました。22 年度は保健推進員の修了研修で健康なまちづくりを学びました。
- 地域交流やサークル活動等についての情報提供として、市民活動情報サイトやみんなで地域づくりセンターにて、市民への情報提供・周知を行いました。各市民団体等に登録や情報提供も呼びかけました。

##### ② 市民の健康につながる地域活動を支援します。

- 活動と交流の場として、安全に利用できるよう公園や公民館などの施設を整備しました。
- ミニ児童館については、四街道市こどもプランにて「つどいの広場」の設置として移行し、23 年度に千代田中学校地区地域福祉館を活用し、開設しました。
- 高齢者の交流の場として、「シニア憩いの里」を 22 年度から 3 か所設置し、運営費を補助しました。
- 「四街道文化財マップ」のモデルコースを活用し、出前講座を実施しました。また、文化財巡りコースの案内などの人材育成のため、20～21 年度にかけて文化財ボランティア育成講座を実施しました。

- 「生涯学習生きがいつくりアシスト事業」では、様々な知識や技術を持った市民が学習ボランティアとして登録し、登録者の生きがいつくりとともに市民が地域に貢献するきっかけづくりとなりました。また、体験講座を実施し事業の普及啓発を図りました。
- 生きがいつくりにつながる活動の支援として、シルバー人材センターへ運営費補助を行いました。
- 公民館では、高齢者が心身ともに健康で生きがいのある生活がおくれるよう、さまざまな学習の機会を提供し、健康維持や介護予防、各々の体力に合わせた軽運動を通しての健康づくり、仲間づくりを行いました。
- ボランティア活動への支援として、子育て支援サポーター養成講座を20年度まで実施しました。21年度から他部署でも同様の講座を実施していることから当講座は終了としました。
- 地域交流への支援として、シニアクラブ活動に対し、事業費の補助を行い各種実施事業を支援しました。
- 高齢者の閉じこもり予防や高齢者を支える地域づくりを目的に健康クラブを実施しました。より介護予防の普及啓発を充実させるため、22年度からは、健康クラブを各地域での介護予防教室に移行しました。

### 健康づくりの数値目標と達成状況

	H19	達成目標	H23	評価	
地域行事に参加する人を増やす（自分から参加している＋誘われて参加している）					
20～59歳の参加を増やす	33.6%	45%以上	35.7%	B	市民意識調査
60～80歳の参加を増やす	42.8%	55%以上	41.4%	C	市民意識調査
健康づくりにかかわるグループ活動等に 参加している人を増やす（20～80歳）	8.7%	20%以上	10.6%	B	市民意識調査
近所の人に会ったときにあいさつする人 を増やす（20～80歳）	76.0%	100%	92.2%	A	市民意識調査
近所の子どもを気軽に注意できる人 を増やす（20～80歳）	47.0%	55%以上	46.1%	C	市民意識調査

#### 【評価】

- A：策定時と比べ改善傾向が高いもの
- B：改善は見られるものの、十分ではないもの
- C：策定時よりも悪化したもの

## 課題

- 地域行事や健康づくりにかかわるグループ活動に参加している人の幅を広げる工夫が必要です。

## 計画後期の重点的な取り組み

- 定年退職した世代など今まで参加したことのない人が参加しやすい事業・地域活動を行います。
- 四街道市地域福祉計画の基本理念「みんなで助け合い、安心して、いきいき暮らせるまち 四街道」の実現のために、学び合いによる住民主役の地域福祉の推進や自助・共助・公助の連携、こころの通い合いによるふるさとづくりを進めます。

健康よつかいどう 21 プラン

中間評価報告書

発行日 平成 25 年 3 月

発行 四街道市役所 健康こども部 健康増進課  
四街道市鹿渡無番地

電話 043-421-6100

FAX 043-421-2125