



「健康もばら21」

～ 茂原市健康増進・食育推進計画 ～

（ 中 間 報 告 ）

令和 2 年 1 0 月



健康もばら21～茂原市健康増進・食育推進計画～ 目次

第1章 計画の趣旨及び進行管理 1

第2章 茂原市の現状 2

1. 人口推移と今後の見通し 2
2. 疾病別死亡原因の推移 3
3. 平均余命・健康寿命（平均自立期間）の推移 3
4. 要介護（要支援）認定者数の推移 4

第3章 健康づくりに向けた目標と取り組み 5

1. 身体活動・運動 5
2. 休養・こころの健康（自殺対策） 6
3. 飲酒・たばこ 7
4. 歯の健康 8

第4章 各疾病別の課題と取り組み 10

1. 各疾病（がん・循環器疾患・糖尿病）別の取り組み 10

第5章 食育推進計画 12

1. 健康的な食生活の推進（栄養・食生活） 12
2. 豊かな食生活と食体験（食文化） 13
3. 豊かな知識で食品選択（地産地消） 14

第1章 計画の趣旨及び進行管理

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」として策定し、市のまちづくりの基軸となる「茂原市総合計画 後期基本計画（平成23年度～令和2年度）」に基づいて、市民の健康づくりを進めるための、具体的な考え方や取り組み方法を示したものです。なお「健康増進計画」には、食育基本法第18条第1項の規定による「市町村食育推進計画」及び、自殺対策基本法第13条第2項の規定による「市町村自殺対策計画」を包含するとともに「茂原市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」など、他の分野の関連する計画との連携を保つものとしています。

また、計画の進行管理にあたっては、関係課が相互に連携し各種施策を推進するとともに、事業の進捗状況などについて評価を行います。評価は令和元年（中間年）及び令和4年（最終年）にアンケート調査※と併せて実施し、茂原市健康増進・食育推進計画策定庁内委員会が必要と認めた場合、計画内容を見直すこととします。

【計画期間】

平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
計画初年度	継続	中間評価 アンケート実施 ※	変更計画 初年度	継続 アンケート実施	次期計画 策定

【計画の基本理念】 健康で生きがいのある安心して暮らすことができるまち

本市では、平成元年に行った「健康都市宣言」を契機として、「健康で生きがいのある安心して暮らすことができるまち」を目指したまちづくりを進めています。

【計画の基本目標】 健康寿命の延伸

基本目標は、基本理念を具体的にわかりやすく伝えるための目標であるとともに、国及び県の計画の内容を踏まえつつ、取り組みを体系化するための計画の柱となるものです。

※中間評価におけるアンケートの実施概要について

時期：令和元年8～10月

調査対象：市内小学校14校在学の5年生691名・市内中学校7校在学の2年生671名・市内高等学校4校在学の2年生912名・18歳以上の茂原市民1,900名

調査方法：小中高生→各学校にアンケートを配布し、学校を通じて実施。

18歳以上の市民→無作為抽出、郵送にて調査票を送付し、記入後に返送。

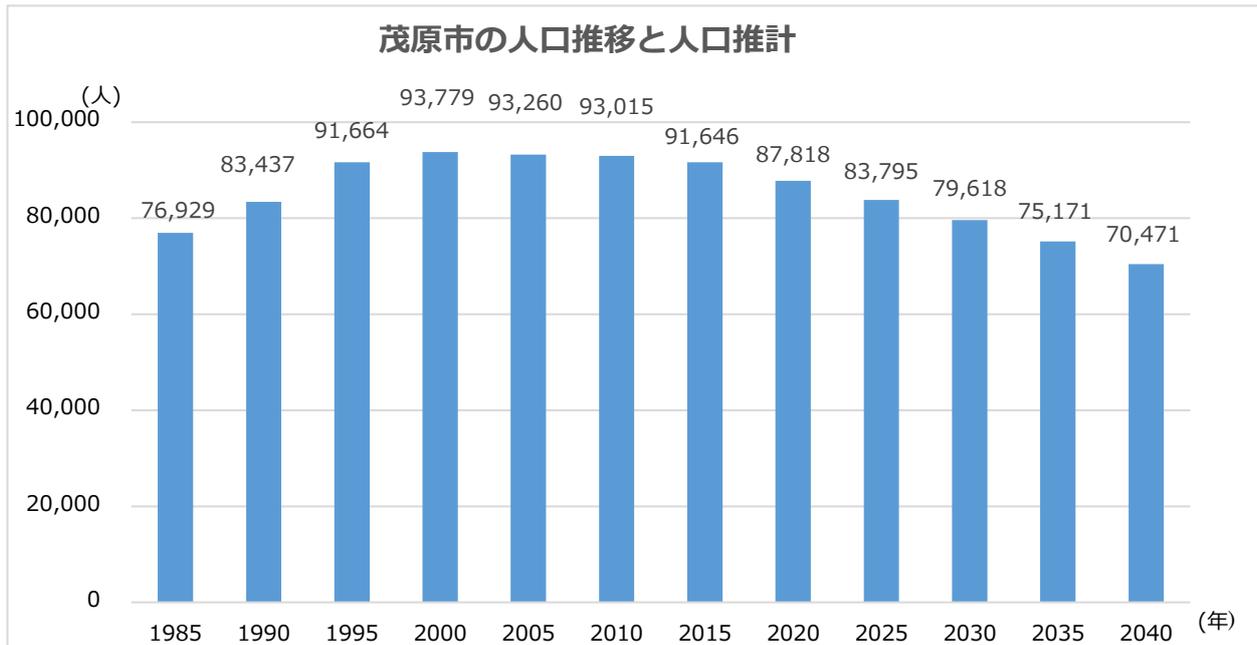
回答数（率）：小学生671名（97.1%）・中学生638名（95.1%）・高校生（93.5%）・18歳以上840名（44.2%）

第2章 茂原市の現状

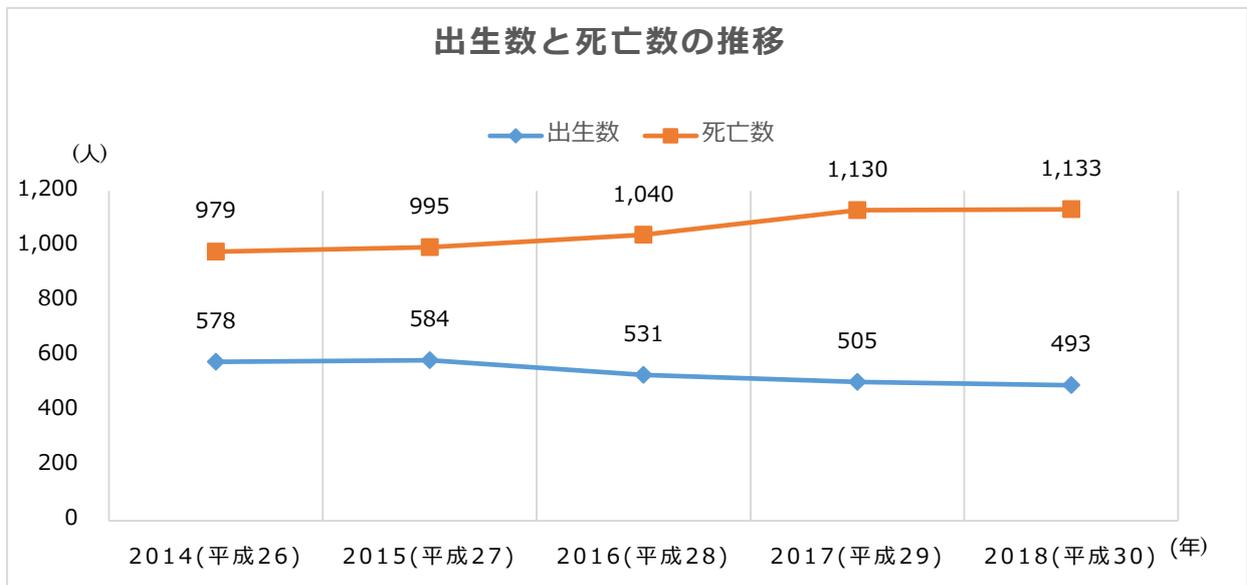
1. 人口推移と今後の見通し

本市の人口は右肩上がり増加してきましたが、2000年（平成12年）の93,779人をピークに減少に転じており、2040年（令和22年）にはピーク時と比較して約23,000人減の70,471人となる見通しです。

また、出生数は2015年（平成27年）を境に減少に転じており、少子高齢化が加速しています。



※資料：2010年までは国勢調査人口、2015年以降は「茂原市人口ビジョン」の人口推計（平成27年10月）による



※資料：千葉県人口動態統計

2. 疾病別死亡原因の推移

調査開始（平成 19 年）以降、1 位は「悪性新生物」で変わっていません。

また、死亡原因の上位は「悪性新生物」「心疾患」「肺炎」「脳血管疾患」「老衰」が順不同で推移しています。

	H26	H27	H28	H29	H30
1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2 位	心 疾 患	心 疾 患	心 疾 患	心 疾 患	心 疾 患
3 位	肺 炎	脳血管疾患	肺 炎	肺 炎	脳血管疾患

※資料：千葉県衛生統計年報（人口動態調査）

3. 平均余命・健康寿命（平均自立期間）の推移

平均余命を県平均と比較したところ、男性は差が狭まりつつありますが、女性は若干広がっています。また、健康寿命（平均自立期間）の比較では、男性は県平均を大きく上回っているのとは反対に、女性は県平均以下となっています。

◆平均余命の推移（単位：年）

	H24		H25		H26		H27	
	男	女	男	女	男	女	男	女
茂原市	18.59	23.15	18.76	23.36	19.01	23.37	19.26	23.39
千葉県	18.76	23.38	18.89	23.47	19.05	23.61	19.29	23.88
比較	-0.17	-0.23	-0.13	-0.11	-0.04	-0.24	-0.03	-0.49

※上記の数値は 65 歳時のものです。資料：千葉県 健康情報ナビ

◆健康寿命（平均自立期間）の推移（単位：年）

	H24		H25		H26		H27	
	男	女	男	女	男	女	男	女
茂原市	17.22	20.18	17.38	20.33	17.54	20.43	17.76	20.47
千葉県	17.24	20.10	17.33	20.14	17.47	20.27	17.67	20.49
比較	0.02	0.08	0.05	0.19	0.07	0.16	0.99	-0.02

※上記の数値は 65 歳時のものです。資料：千葉県 健康情報ナビ

4. 要介護（要支援）認定者数の推移

要支援・要介護者の総数は年々増加しています。増加率は後期高齢者（75歳以上）の増加率とほぼ同一となっています。

(単位：人)

	H27	H28	H29	H30
要支援 1	523	513	574	590
要支援 2	477	542	554	538
要介護 1	910	939	883	995
要介護 2	697	723	803	785
要介護 3	549	562	617	607
要介護 4	550	586	619	628
要介護 5	422	431	460	502
計	4,128	4,296	4,510	4,645

※上記の数値は年度末のものであります。

第3章 健康づくりに向けた目標と取り組み

1. 身体活動・運動（行動目標）

運動習慣の定着を目的とした健康教室や健康生活推進員主催のウォーキング教室等を開催し、健康運動指導士によるウォーキングの基礎講習やご当地体操を実施しました。また、特定健診を受けた方を対象に生活習慣の中に定着できるよう簡単なストレッチ等を紹介しました。

○行動目標1：意識して身体を動かし、運動習慣を持とう

項目	目標数値	策定時(H29)	現在
毎日外遊びや運動している小学5年生の割合の増加	81%	71%	66%
1日30分以上運動をしている者の割合の増加（18歳以上）	50%	40%	37%
運動習慣者の割合の増加（65歳以上）	男性 38% 女性 33%	男性 27.8% 女性 23.0%	男性 31.3% 女性 27.9%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査及び健康ちば21（第2次）中間評価報告書による

○行動目標2：積極的に歩こう

項目			目標数値	策定時(H29)	現在
日常生活における歩数の増加	20歳以上	男性	8,800歩	7,360歩	7,253歩
		女性	7,700歩	6,203歩	6,821歩
日常生活における歩数の増加	70歳以上	男性	6,600歩	5,140歩	6,023歩
		女性	5,600歩	4,139歩	4,815歩

※健康ちば21（第2次）中間評価報告書による

【市・関係機関】

○「市民ひとり1スポーツ」の推進に努める

- ・「ファミリースポーツまつり」「みんなでラジオ体操」「タッチバレーボール大会」「大相撲鍛山部屋ふれあい相撲」等の開催や、スポーツ大使の任命等により各種スポーツの普及に努めました。（体育課）
- ・ウォーキングマップの見直しを行いました。（健康管理課、体育課）

○健康マイレージ事業の導入

「健幸フライデー」や健康生活推進員活動でポイントカードを活用し、事業の推進を図りました。（健康管理課）

○ご当地体操の実施

- ・「健幸フライデー」にて「なのはな体操」「もばら百歳体操」の普及啓発に努めました。（健康管理課）
- ・「いきいきサロン」「長寿クラブ」や自治会等で「もばら百歳体操」の普及啓発に努めました。（高齢者支援課）

2. 休養・こころの健康（自殺対策）

市民一人一人が自殺を予防するための行動を起こせるような情報提供や啓発を行いました。また、ケアの必要な方が相談支援を受けられる「こころの健康相談」を実施しました。また、市職員が窓口等で市民の悩みに気づき関係機関に繋げるなど、自殺リスクを減らすゲートキーパーの役割を果たせるよう、養成講座を開催しました。

○行動目標1：睡眠を十分にとろう

項目	目標数値	策定時(H29)	現在
睡眠で十分休養がとれている者の割合の増加	80%	77.4%	76%

※KDB：地域の全体像の把握 による

○行動目標2：ひとりで悩みをかかえず、周囲に相談をしよう

項目	目標数値	策定時(H29)	現在	
ストレスを感じたときに 周りに相談ができる者の 割合の増加	小学5年生	増加	86%	74%
	中学2年生	増加	92%	75%
	高校2年生	増加	89%	78%
	18歳～	増加	87%	62%
自殺者の減少	減少	19人	15人	

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査及び内閣府自殺統計、厚生労働省地域における自殺の基礎資料（平成30年度）による

【市・関係機関】

○こころの教室やゲートキーパーに関する講習を行い、睡眠が生活に及ぼす影響について学習する機会を作る

- ・職員向けにゲートキーパー養成講座を開催しました。（健康管理課）
- ・新人職員向けのメンタルヘルス研修を開催しました。（職員課）

○思春期健康教室にて、自己肯定感を高める取り組みを実施し、困った時や悩んだ時に相談できる環境を整備・充実に努める

思春期健康教室を開催し、ストレスとの上手な付き合い方や発散方法等について学習する機会を設けました。（健康管理課）

○困ったときの相談先について、ホームページや広報での周知を図る

ホームページにて「こころの健康・悩みなどの相談窓口」の案内や「9月自殺予防週間」「3月自殺対策月間」について広報もばらに掲載し周知に努めました。（健康管理課）

3. 飲酒・たばこ

受動喫煙対策として、世界禁煙デーに合わせ喫煙の害に関する情報提供ブースを庁舎内に設置しました。また、妊娠届出時や健康教室等で受動喫煙や飲酒に関する情報提供を行い、たばこと飲酒の害について周知・啓発しました。なお、平成30年の健康増進法改正に伴い、市公共機関敷地内禁煙について周知遵守に努めました。

○行動目標1：適正飲酒と喫煙予防をしよう

項目		目標数値	策定時(H29)	現在
毎日飲酒している者の割合の減少	男性	20%	26%	32%
	女性	5%	8%	8%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	男性	18.6%	21.9%	20%
	女性	20.7%	24.4%	26%
成人の喫煙率の減少	男性	20%	22%	24%
	女性	5%	10%	5%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査及び健康ちば21(第2次)中間評価報告書による
 ※一日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上(日本酒換算で1合(180ml)以上)

○行動目標2：妊娠中の飲酒・喫煙をなくし、受動喫煙を防止しよう

項目		目標数値	策定時(H29)	現在
妊娠中の飲酒をなくす		0%	—	3%
妊娠中の喫煙をなくす		0%	3.2%	0.2%
禁煙者の周りでたばこを吸っている者の割合の減少		30%	38%	44%
受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	職場	受動喫煙のない職場の実現	30.7%	33.1%
	家庭	3%	8.2%	8.1%
	飲食店	21%	58.9%	58.7%

※妊娠届出時の聞き取り、茂原市健康・食育に関するアンケート調査及び健康ちば21(第2次)中間評価報告書による

【市・関係機関】

○飲酒と喫煙による健康被害について、啓発に努める

「世界禁煙デー」「禁煙週間」において、庁舎1階ロビーに喫煙や受動喫煙の害の情報提供のためのブースを設置し、啓発を行いました。また、各種健(検)診実施時に、リーフレット等を配付しました。(健康管理課)

○妊産婦へのたばこの害や飲酒による体への影響について啓発に努める

妊娠届交付時に喫煙や飲酒に関する健康の害のリーフレットを配布しました。

(健康管理課)

○茂原市の公共用施設等における受動喫煙防止の取り組みに努める（茂原市の公共用施設等における受動喫煙防止対策に関する指針：改正健康増進法に伴い令和元年6月30日で指針廃止）

- ・市役所敷地内を禁煙とし、特定屋外喫煙場所以外での喫煙を禁止しました。（管財課）
- ・「世界禁煙デー」「禁煙週間」に合わせ庁舎内のたばこ自動販売機の稼働を停止しました。（職員組合）

4. 歯の健康

乳児相談や幼児健診、幼稚園保育所・小中学校における歯科指導においてむし歯予防についての周知・啓発を行いました。また、健診とは別に2歳および3歳のお子さんに対し、お誕生月にフッ素塗布事業の実施や高齢者に対する口腔フレイルの講演会開催等により、更なるむし歯予防を図りました。

○行動目標1：生涯にわたり健康な歯を保てるようむし歯を減らそう

項目	目標数値	策定時(H29)	現在
3歳でむし歯のない者の割合の増加	85%	80%	86%
12歳児の1人平均むし歯数の減少	0.6本以下	0.8本	0.7本
フッ化物洗口実施施設の増加	30箇所以上	22箇所	30箇所

※千葉県歯・口腔保健計画2次、茂原市の健診データによる

○行動目標2：歯周病予防をする為にセルフケアに取り組もう

項目	目標数値	策定時(H29)	現在
定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	60%	41%	41%
歯間部清掃用器具を使用している者の割合の増加	60%	54%	49%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

○行動目標3：自分の歯で噛み豊かな食生活を送れるよう8020達成者を増やそう

項目	目標数値	策定時(H29)	現在
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	35%	17%	39%
60歳代における咀嚼良好者の割合の増加	80%	60%	60%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

【市・関係機関】

○幼稚園、保育所、小学校でのフッ化物洗口の実施箇所の拡大に努める

幼稚園・保育所・小学校におけるフッ化物洗口を継続的に実施し、むし歯の予防に努めました。(健康管理課)

○歯周病の早期発見のための歯周病検診を実施。働き盛りの世代が検診を積極的に受けられるように努める

若い世代の参加を促すため、歯周病検診を土日に開催しました。(健康管理課)

○8020 運動の推進を図る

・「いきいきサロン」「長寿クラブ」での歯科相談や指導により啓発に努めました。(健康管理課)

・口腔フレイルの講演会の開催等や、歯科衛生士による訪問型介護予防事業により口腔フレイルの予防啓発に努めました。(高齢者支援課)

第4章 各疾病別の課題と取り組み

1. 各疾病（がん・循環器疾患・糖尿病）別の取り組み

特定健康診査を実施し、その結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、生活習慣を見直すためのサポートをする特定保健指導を実施しました。

各種がん検診については、がんに罹ることを防ぐ1次予防（生活習慣の改善）とがんで亡くなることを防ぐ2次予防（がん検診）を併せて実施することにより、早期に適切な指導及び治療に結びつけるよう努めました。

○行動目標1：健（検）診を受診しよう（受診率の向上）

項目	目標数値	策定時(H29)	現在
特定健康診査の受診率	40%	36.2%	39.4%
肺がん検診の受診率	25%	9.7%	11.5%
大腸がん検診の受診率	25%	11.2%	9.5%
胃がん検診の受診率	15%	5.6%	4.8%
前立腺がん検診の受診率	30%	12.9%	15.3%
乳がん検診の受診率	40%	20.8%	20.6%
子宮がん検診の受診率	20%	14.6%	14.4%

※千葉県国民健康保険団体連合会統計、茂原市がん検診統計による

○行動目標2：疾病の重症化を防ぎ、自己管理をしよう

項目		目標数値	策定時(H29)	現在
特定健診で、メタボ該当者(40～74歳)及びメタボ予備群の割合の減少	男性	30.7%	40.7%	42.0%
	女性	10.6%	12.9%	13.4%
国保加入者糖尿病腎症患者数の減少		減少	46人	42人
国保加入者糖尿病による新規人工透析患者数の減少		減少	18人	14人

※KDB（健診の状況、地域の全体像の把握、厚生労働省様式（様式2-2）人工透析患者一覧、厚生労働省様式（様式3-7）人工透析のレセプト分析）による

○行動目標3：がんや糖尿病予防についての正しい知識を得よう

項目	目標数値	策定時(H29)	現在
出前講座等で「糖尿病」をテーマとした講座開催の増加	増加	2回	2回

※茂原市健康づくり推進協議会資料による

【市・関係機関】

○疾病の早期発見のための取り組みの推進を図る

以下の取り組みにより、受診率の向上に努めました。

- ・ 検診に関するチラシの自治会を通じた毎戸配布
- ・ 各種がん検診の前年受診者への通知や、新規 40 歳の方、検診関心層へターゲットを絞った個別勧奨
- ・ 子宮がん・乳がん検診の無料クーポン券配布
- ・ 複数の検診の同時受診等を実施

○糖尿病や腎臓病の重症化予防のための指導プログラムなど体制を構築する

糖尿病性腎症の重症化予防及び人工透析への移行を阻止することを目的に、医師会と連携して糖尿病性腎症重症化予防事業を開始しました。糖尿病性腎症の発症・重症化のリスクを有する糖尿病未治療者や治療中断者等に対する指導体制の構築を図りました。

○健診等実施後の継続的な支援に努める

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して保健師や栄養士が、対象者一人一人の身体状況に合わせ、生活習慣を見直すためのサポートをする特定保健指導を実施しました。

第5章 食育推進計画

1. 健康的な食生活の推進（栄養・食生活）

健康的な食生活を見直すため、健診受診者を対象とした「健診結果を学ぶ会」における講演の実施や栄養相談など個別対応の充実を図りました。また、各健康教室等での普及啓発に努めました。

○行動目標1：食育に関する意識づくりと実践の機会・場づくりに取り組もう

目標	目標数値	策定時(H29)	現在
食育という言葉を知っている者の割合の増加	増加	77%	76%
朝食の欠食率の減少	減少	19%	21%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

○行動目標2：自分に見合った適正体重を知り、維持しよう

目標	目標数値	策定時(H29)	現在
男性の肥満（BMI25.0以上）の割合の減少	減少	全世代平均26% 40代 31.4% 60代 29.8%	全世代平均24% 40代 35.6% 60代 40.2%
女性のやせ（BMI18.5以下）の割合の減少	減少	20代 17.9% 30代 22.6%	20代 16.7% 30代 10.0%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

○行動目標3：主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけよう

目標	目標数値	策定時(H29)	現在
減塩や薄味料理を実践している者の割合の増加	増加	55%	54%
1回の食事で片手山盛りの野菜を摂っている者の割合の増加	増加	35%	33%
「グー・パー食生活」という言葉を知っている者の割合の増加	増加	8%	7%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

【市・関係機関】

○バランスのよい食事について関心を持ち、実践ができるよう、意識づくりや正しい知識・情報の普及（グー・パー食生活）・実践支援に努める。

- ・各健康教室にてグーパー食生活の普及啓発に努めました。（健康管理課）
- ・「いきいきサロン」「長寿クラブ」での栄養相談や指導により、低栄養予防の啓発に努めました。（健康管理課）
- ・低栄養予防に関する講演会の開催や介護予防教室等での普及啓発、また栄養士による訪問介護予防事業を実施し、低栄養予防啓発に努めました。（高齢者支援課）

2. 豊かな食生活と食体験（食文化）

幼少期から家族で食事をすることを考えたり、食事を作る機会を得ることで生活の中で「食事」を見直すきっかけとなるよう教室等を開催しました。

○行動目標 1：食事を通じて人とつながろう

目標	目標数値	策定時(H29)	現在
週に4日以上夕食を誰かと食べる者の割合の増加	増加	78%	75%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

○行動目標 2：食事を残さないよう心がけよう

目標	目標数値	策定時(H29)	現在
食事を残すことをもったいないと思う者の割合の増加	増加	87%	86%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

○行動目標 3：料理を通じて食体験をし、食文化を知ろう

目標		目標数値	策定時(H29)	現在
家庭の味の作り方を教わったことがある者の割合の増加	小学5年	増加	48%	59%
	中学2年	増加	47%	52%
	高校2年	増加	39%	46%
家で調理の手伝いを1週間で1回以上する者の割合の増加	中学2年	増加	60%	60%
	高校2年	増加	51%	52%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

【市・関係機関】

○学童向けの料理教室、野菜の栽培・収穫体験、保護者向けの食事マナー、食生活指導及び食育の啓発に努める。

- ・野菜や白米の栽培・収穫体験や保護者の給食参観の実施、食育啓発便りの発行等により食生活指導や食育の啓発に努めました。(学校教育課、子育て支援課)
- ・子ども食堂の周知を図りました。(子育て支援課)
- ・乳児相談・幼児健診や学童向けの料理教室等を通し、栄養や食生活の指導を実施しました。(健康管理課)

○農産物の栽培・収穫体験、農業者との交流を図る。

農業者との交流事業（もばらふるさと塾・産業まつり）を開催し、生産者との交流の場を設けました。(農政課)

3. 豊かな知識で食品選択（地産地消）

地産の食材を扱う農産物直売所を積極的に活用できるような交流イベントを開催し、地元の特産品を使ったメニューを開発するなど、県や農協と協力をして農産物の安全・安心な供給と出荷に努めました。

○行動目標 1：地産地消！地元でとれる新鮮な食材を食べよう

目標	目標数値	策定時(H29)	現在
茂原市産や千葉県産の食材を積極的に選択している者の割合の増加	増加	54%	45%
農産物直売所を週1回以上利用している者の割合増加	増加	34%	32%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

○行動目標 2：食の安心安全に関する理解を深めよう

目標	目標数値	策定時(H29)	現在
旬や新鮮さを意識して食品を選択している者の割合の増加	増加	87%	79%
食品の表示を普段から気にかけている者の割合の増加	増加	70%	63%

※茂原市健康・食育に関するアンケート調査による

【市・関係機関】

○食育授業を通して、食の重要性を深める。

食育についての知識を深めるため、食育授業や給食参観を実施しました。
(子育て支援課・学校教育課)

○地産地消への意識の向上、農産物直売所の支援に努める。

- ・市内の直売所「旬の里ねぎぼうず」でのイベントや産業まつりにおける農産物販売を実施し、地産地消の普及に努めました。(農政課)
- ・葱っぺ餃子を保育所給食で提供しました。(子育て支援課)

○安全な農産物の出荷推進を図る。

千葉県との協力により、放射性物質検査の農業者に対する正しい知識や制度の周知を行い、適正な検査を進めました。(農政課)