

（仮称）「健康もばら21」
～茂原市健康増進・食育推進計画～（案）

平成 年 月

茂原市

目次

第1章	計画の趣旨	
1	計画の背景（国・県の取り組み）	・・・1－2
2	計画の位置づけ	・・・3
3	計画の期間	・・・3
4	計画の基本理念	・・・4
5	計画の基本目標	・・・4
6	計画の体系	・・・5
第2章	茂原市の現状	
1	茂原市の人口動向	・・・6
2	健康と食をめぐる各データについて	・・・7－11
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	・・・12－17
2	休養・こころの健康（自殺対策）	・・・18－24
3	飲酒・たばこ	・・・25－30
4	歯の健康	・・・31－38
5	栄養・食生活	・・・39
第4章	各疾病別の課題と取り組み	
1	茂原市の医療費から見える各疾病の状況	・・・40－41
2	各疾病別の取り組み	・・・42－51
第5章	食育推進計画	
1	健康的な食生活の推進	・・・52－59
2	豊かな食生活と食体験	・・・60－65
3	豊かな知識で食品選択	・・・66－71

第1章 計画の趣旨

1 計画の背景

I 国の取り組み ～健康日本21について～

国では、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動（以下、「健康日本21」）」を策定しました。「健康日本21」は、「生活の質の向上」と「健康寿命の延伸」を目標に掲げ、従来の疾病の早期発見・早期治療を中心とする「二次予防」に加え、生活習慣の改善を通じて健康を増進し、病気にならないからだづくりを目指す「一次予防」への対策を積極的に展開するものです。

「健康日本21」は、平成19年に中間評価が、平成23年には9分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）の目標の達成状況について、これまでの12年間の施策を見直しつつ、最終評価が取りまとめられました。そして、平成24年に、最終評価や社会背景、環境の変化などを踏まえ、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が改正され、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における国民健康づくり運動（以下、「健康日本21（第2次）」）」が策定されました。

【「健康日本21（第2次）」の基本的な方向】

- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

Ⅱ 県の取り組み ～健康ちば21について～

千葉県では、平成25年度から平成34年度までの10年間の「健康ちば21（第2次）」を定め、基本理念の実現のため、2つの総合目標のために健康づくりの取り組みを進めています。

【基本理念】

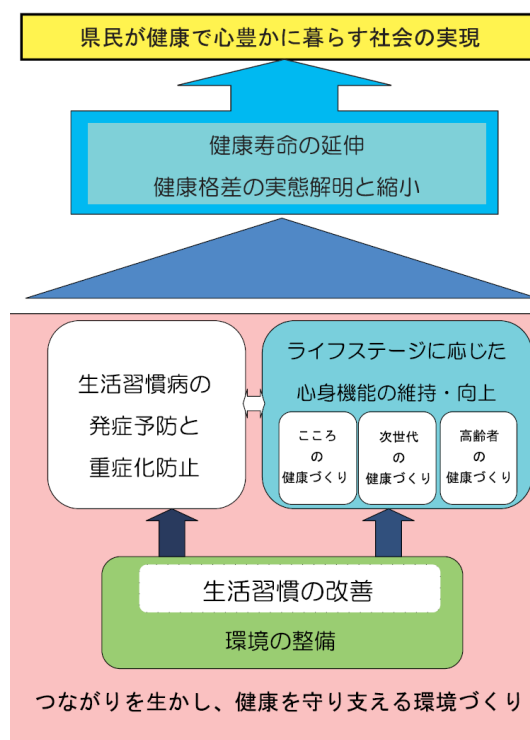
県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現

健康であることは、県民一人ひとりが幸せな人生を送るための基盤です。そこで、「健康ちば21」では「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念とし、子どもたちも働く世代も、治療を要する病気を抱える方も、介護を要する方も、それぞれの「元気力」を高めることを目指すためのものとなりました。

元気力とは：ライフステージや持病の状態に応じて身体的機能が良好であることに加え、精神的、社会的にも健全で、気力、体力が充実し、生き生きと生活できる状態をイメージした言葉です。

この基本理念に向け、「健康寿命の延伸」、及び健康づくりに関する一人ひとりの主体的な取り組みと併せ、個人だけでは解決が困難な健康に影響する種々の格差に対し、「健康格差の実態解明と縮小」を掲げ、この2つを総合目標として健康づくりの取り組みを進めています。

健康ちば21(第2次)の概念図



【総合目標】

健康寿命の延伸・健康格差の実態解明と縮小

2 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「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～平成32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条に定める「市町村食育推進計画」、及び、自殺対策基本法に基づく「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・第6期介護保険実施計画」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。

さらに、国の「健康日本21（第2次）」「第2次食育推進基本計画」、千葉県の「健康ちば21（第2次）」「第2次千葉県食育推進計画」とも整合性を保ち、それぞれの計画の趣旨を踏まえつつ、茂原市の地域性を尊重した計画としています。

3 計画期間

この計画の計画期間は平成29年度から平成34年度の6年間とします。

	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	
国			健康日本21（第2次）										
		第2次食育推進				第3次食育推進							
千葉県			健康ちば21（第2次）										
		第2次千葉県食育											
市後期基本計画	→												
本計画						→							

4 基本理念

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。

《健康都市宣言：平成元年7月29日》

私たちには、さわやかな^{ひかり}陽光と、清らかな流れに恵まれた豊かな自然がある。

私たちは、人を愛し、未来を信じ、明るく、健やかに生きる。

健康、それは生命の^{かて}糧。

健康、それは幸せの^{みなもと}源。

私たちは、いま希望と活力にあふれた「健康都市もばら」の建設を、声高らかに宣言する。

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

健康づくりは、長生きをするための取り組みではなく、心身ともに健康である期間を長くして、生きがいを持ち、豊かな人生を送るためのものといえます。こうした考え方として、「健康寿命」という考え方があります。これは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間のこと」を言います。

市民の健康づくりは、行政の取り組みだけでは進めることはできません。自分の健康は、自分で守るという意識が重要です。それぞれが、日常生活において、何がいけないことで、何をすべきかを理解し、日々の生活で意識し、行動に移していくことが大切です。

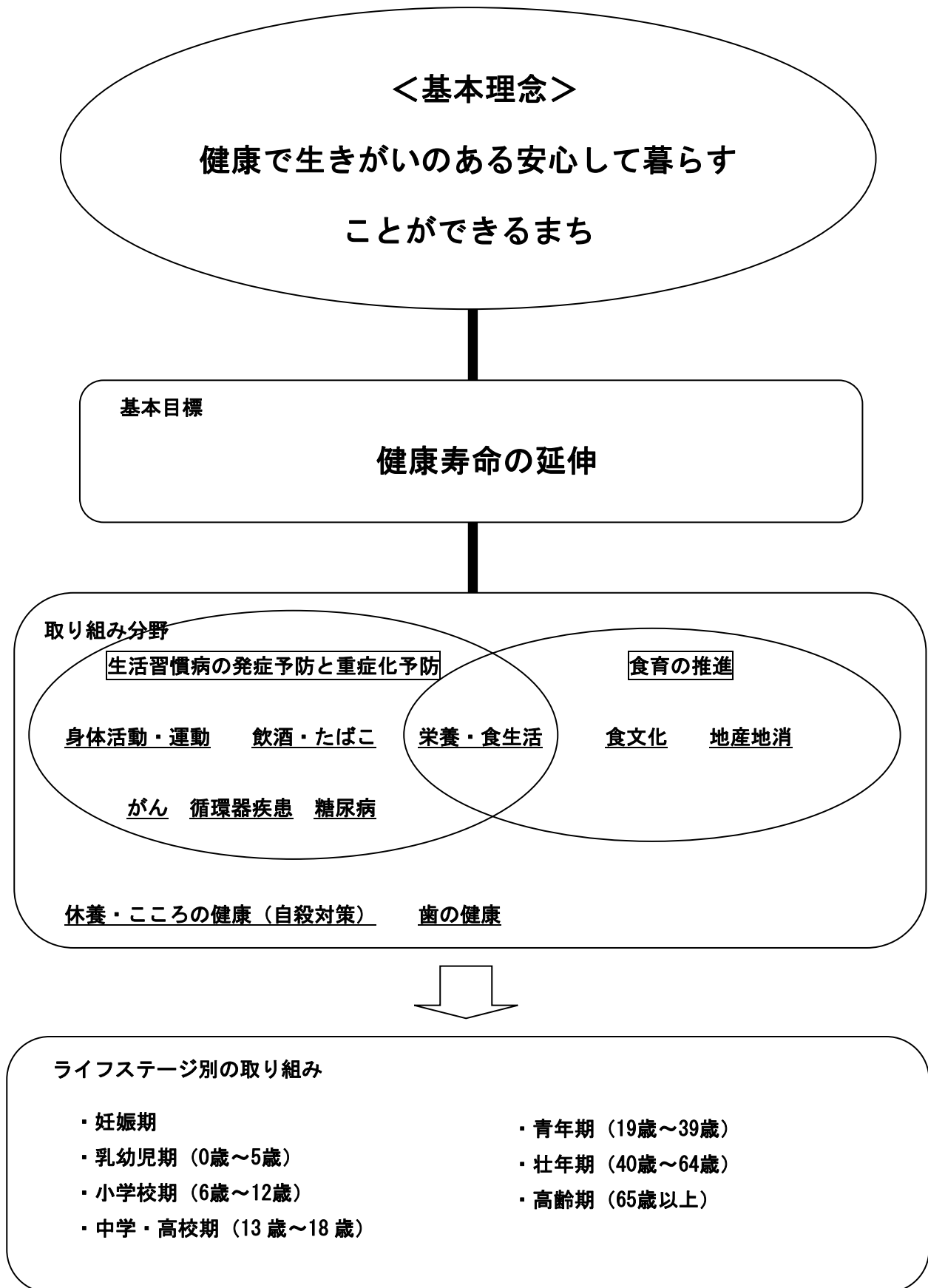
市では、市民が積極的に、あるいは、自然と健康づくりにつながる行動ができるよう、さまざまな取り組みを進めていきます。進めるにあたっては、市民の一人ひとり、そして団体や企業とも協働していくことが重要と考えています。

5 基本目標

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とします。

健康寿命の延伸

6 計画の体系

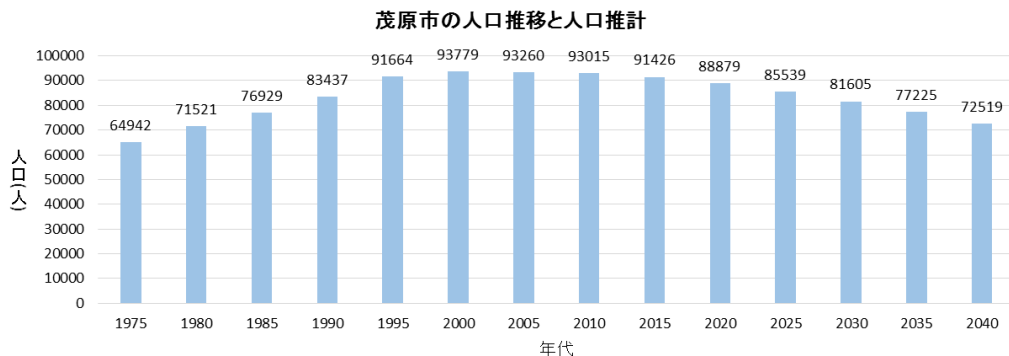


第2章 茂原市の現状

1 茂原市の人口動向

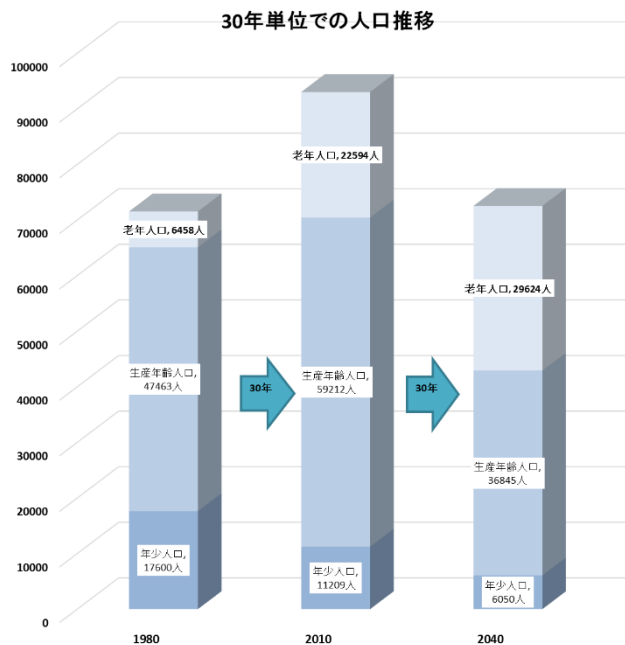
これまでの人口推移と今後の見通し

国勢調査に基づく市の人口は右肩上がりに増え続けてきましたが、2000年（平成12年）の93,779人をピークに減少に転じ、2010年（平成22年）には93,015人となっています。そして2040年（平成52年）にはピーク時と比較して約21,000人減（△23%）の72,519人となる見通しとなっています。



資料：2010年までは国勢調査人口、2015年以降は国立社会保障・人口問題研究所の将来推計人口

2010年（平成22年）と2040年（平成52年）の年齢3区分別人口を比較してみると、老年人口は22,594人から29,624人（+31%）と増加するのに対して、生産年齢人口は59,212人から36,845人（△38%）、年少人口は11,209人から6,050人（△46%）と大幅な減少になる見通しとなっています。



資料：茂原市公共施設白書

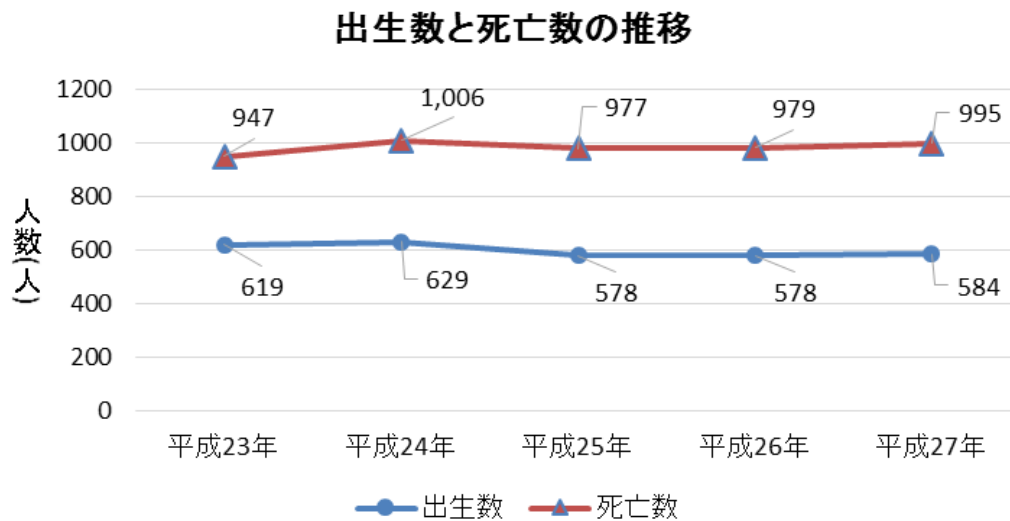
2 健康と食をめぐる各データについて

I 健康に関するデータ

(1) 出生数、死亡数の推移

	出生数	死亡数
平成23年	619	947
平成24年	629	1,006
平成25年	578	977
平成26年	578	979
平成27年	584	995

単位：人



資料：千葉県人口動態統計（出生・死産・周産期死亡・婚姻・離婚の年次推移）

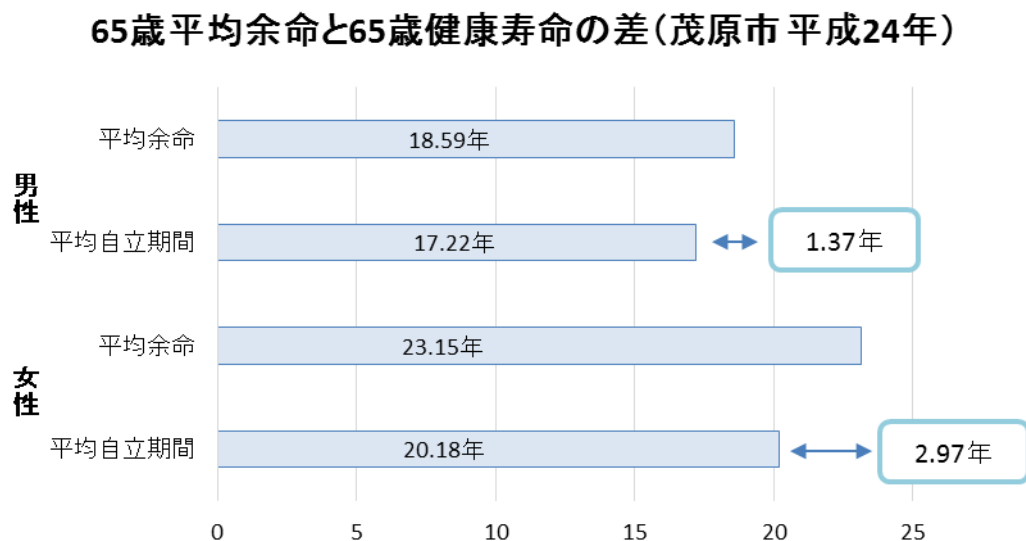
(2) 疾病別死亡原因（上位3位）の推移

	1位	2位	3位
平成22年	悪性新生物（266）	心疾患（高血圧性を除く）（175）	脳血管疾患（86）
平成23年	悪性新生物（263）	心疾患（高血圧性を除く）（210）	脳血管疾患（91）
平成24年	悪性新生物（271）	心疾患（高血圧性を除く）（214）	脳血管疾患（112）
平成25年	悪性新生物（248）	心疾患（高血圧性を除く）（187）	脳血管疾患（128）
平成26年	悪性新生物（263）	心疾患（高血圧性を除く）（183）	脳血管疾患（107）

（ ）内の数は人数（単位：人）

資料：千葉県健康福祉センター 事業年報

(3) 65歳平均余命と65歳健康寿命の差（茂原市）



(4) 65歳平均余命の推移

	平成 22 年		平成 23 年		平成 24 年	
	男	女	男	女	男	女
茂原市	18.31	23.27	18.39	23.20	18.59	23.15
千葉県	18.58	23.24	18.65	23.29	18.76	23.38

単位：年

資料：千葉県 <健康情報ナビ>

(5) 65歳平均自立期間の推移

	平成 22 年		平成 23 年		平成 24 年	
	男	女	男	女	男	女
茂原市	16.97	20.35	17.03	20.21	17.22	20.18
千葉県	17.10	20.05	17.16	20.07	17.24	20.10

単位：年

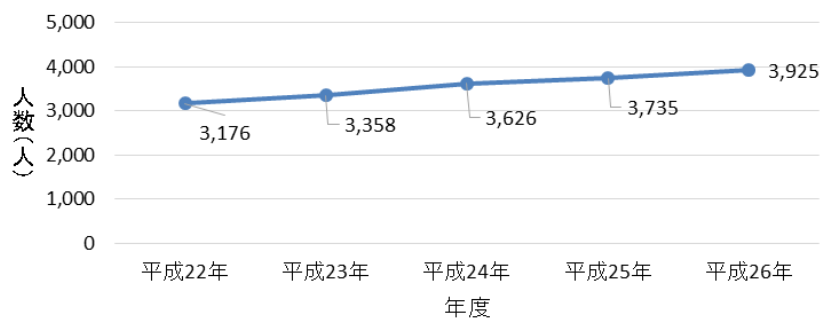
資料：千葉県 <健康情報ナビ>

(6) 要介護（要支援）高齢者

	総数	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
平成22年	3,176	326	244	758	534	415	490	409
平成23年	3,358	386	265	777	559	429	514	428
平成24年	3,626	407	351	828	602	466	553	419
平成25年	3,735	397	405	847	621	518	530	417
平成26年	3,925	453	430	882	635	569	545	411

単位：人

要介護（要支援）認定者数の推移

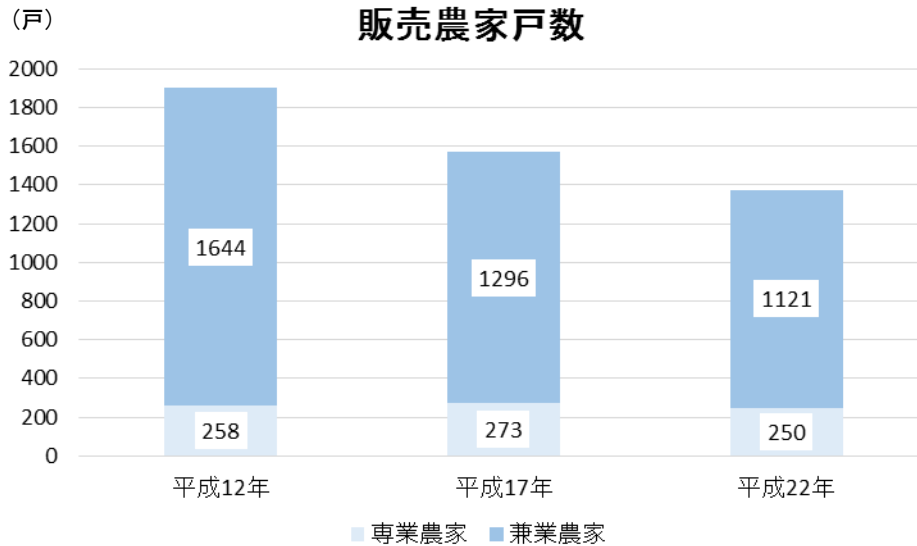


資料：千葉県 <健康情報ナビ>

Ⅱ 食に関するデータ

(1) 農業の状況

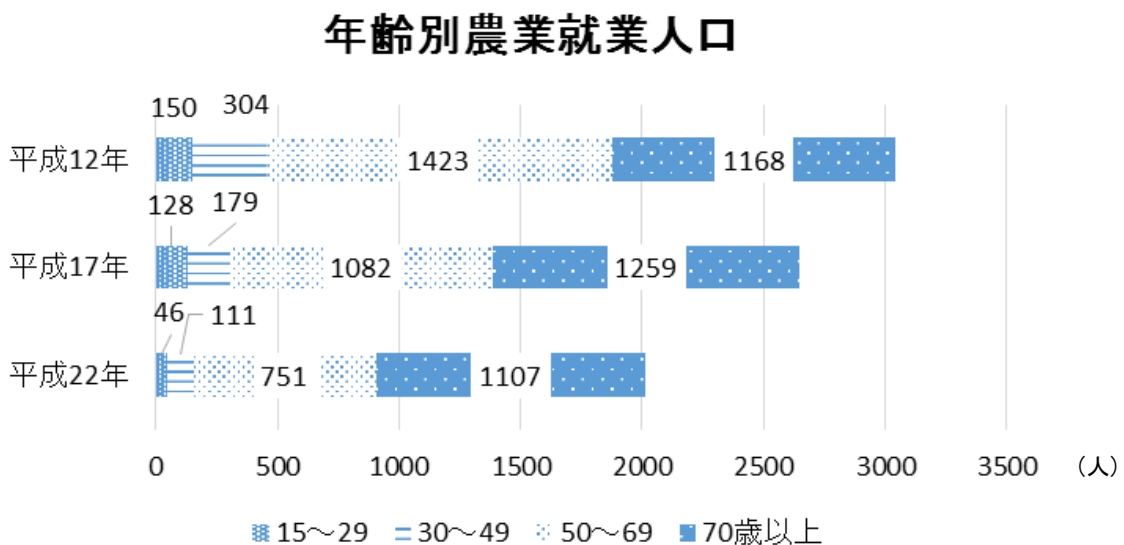
市内の販売農家数は年々減少しています。特に兼業農家が著しく減少しており、平成12年に1,644戸だった兼業農家は平成22年には1,121戸になっています。



資料：農林業センサス

(2) 農業就業人口

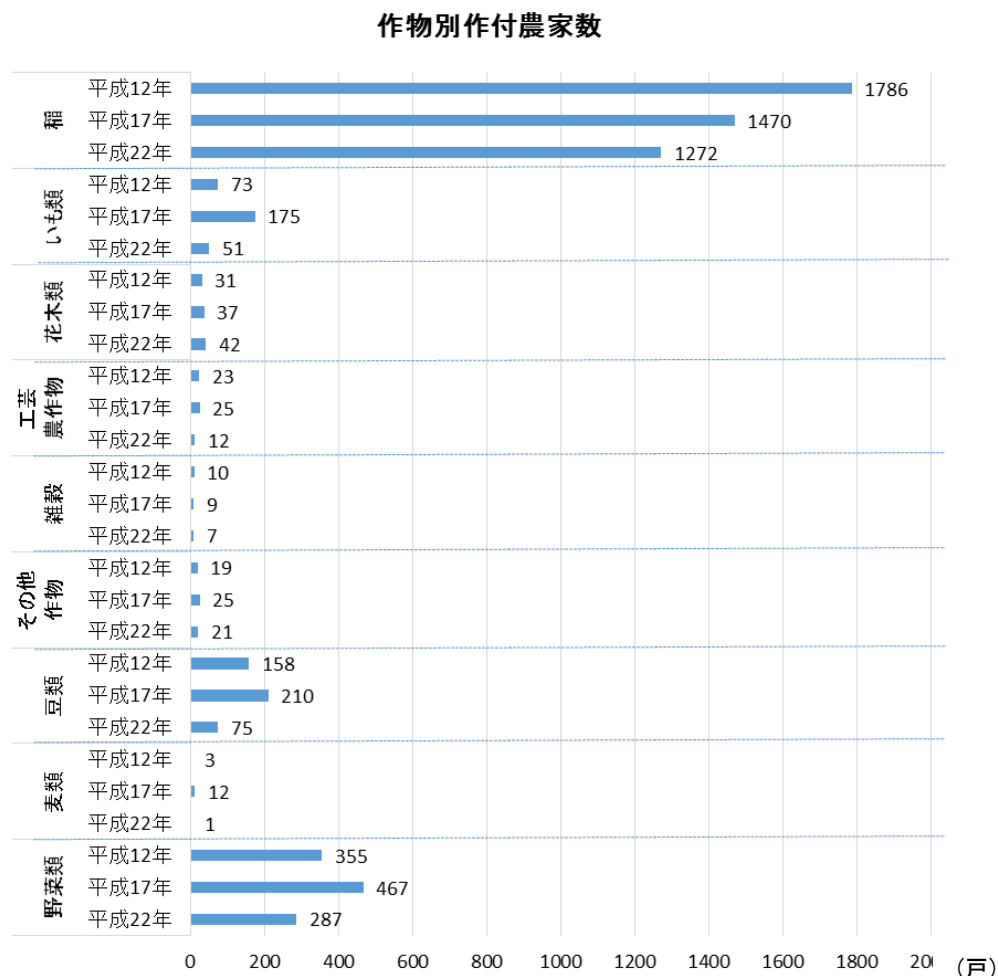
農業就業人口は全体として減少しているだけではなく高齢化が著しく、若年層の農業離れが伺えます。10代、20代の農業就業者は10年間で3分の1まで減少しています。



資料：農林業センサス

(3)作付農家数

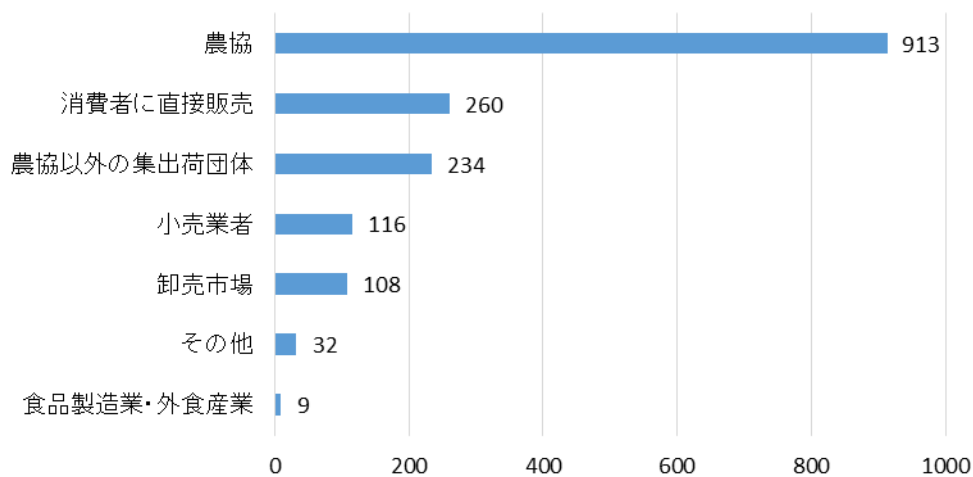
作物別の作付農家数では、稲が最も多く、次いで野菜類となっています。稲作付農家は10年間で約500戸減少しています。



資料：農林業センサス

(4)農産物の出荷先別農家数

農産物の出荷先別農家数(平成22年)



資料：農林業センサス

第3章 健康づくりの目標と取り組み

健康的な生活習慣は、一人ひとりの健康を保つ上で非常に重要です。子どもの頃では、将来の健康なからだづくりのため、大人になってからは、生活習慣病予防だけでなく、家族とのふれあい、こころの健康を守るためなど、さまざまな面で、健康的な生活習慣を実践することには効果があります。健康への関心を持った上で、日常生活の中で、一つひとつ、実行に移していくことが大切です。高齢期に入ってから健康状態についても、若いうちからの生活習慣が大きく影響します。ここでは、健康づくりに関する内容について、分野別に行動目標、ライフステージ別行動目標、市・関係機関の取り組みなどを整理していきます。

1 身体活動・運動

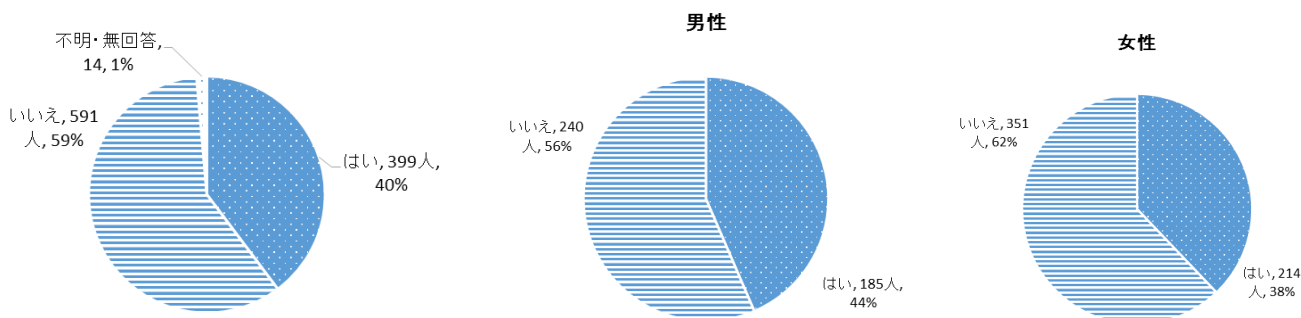
I 茂原市の現状

●運動の現状

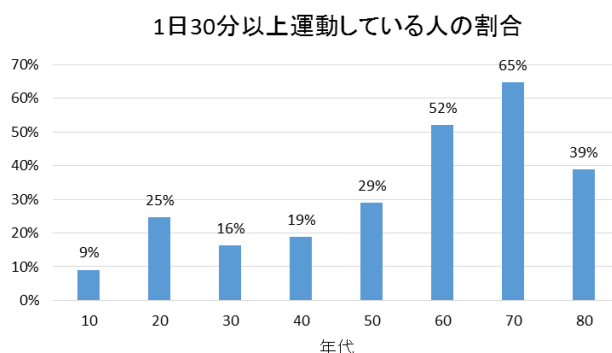
1日30分以上運動する人は40%であり、県平均41.3%（平成23年度生活習慣に関するアンケート調査）よりも低い値となっていました。

1日30分以上運動していない人は、男性56%、女性62%とともに半数を超えています。

1日30分以上の運動をしていますか



年代別の傾向では、1日30分以上運動している人の割合は、10代（18歳以上）～50代の割合が低いのがわかります。年代別の「運動できない理由」を見ると、「時間がない」が最も多く、その中でも20代～50代の占める割合が大きいです。これより、運動にはある程度の時間が必要であり、働き盛りの世代では、その時間がないため、運動できない人が多いものと考察できます。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

年代別運動できない理由

年代	時間がない	身体的に運動できない	場所・施設がない	興味がない・必要を感じない	その他
10	7	0	0	1	2
20	38	2	17	16	5
30	58	3	19	12	12
40	95	2	24	14	9
50	62	7	14	8	16
60	41	25	14	18	30
70	13	17	6	7	25
80	2	3	3	1	3
無回答不明	6	0	1	1	0

単位：人

資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

● 1日の平均歩数の現状

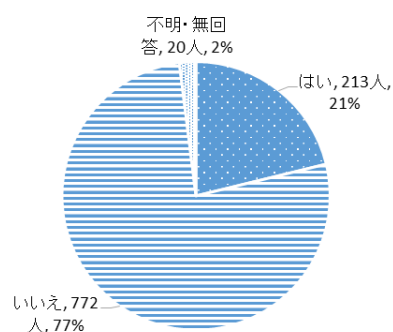
万歩計等で歩数を測っている人は21%であり、自分の歩数に対して、意識している人が少ないことがわかりました。万歩計の普及、スマートフォン等でも歩数計測ができるようになるなど、気軽に自分の歩数を知ることができるようになっています。

「健康日本21（第2次）」では、平成23年度の調査で、1日の平均歩数は下記のとおりでした。

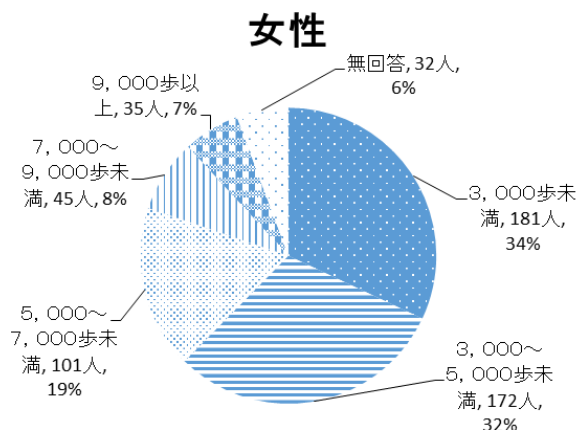
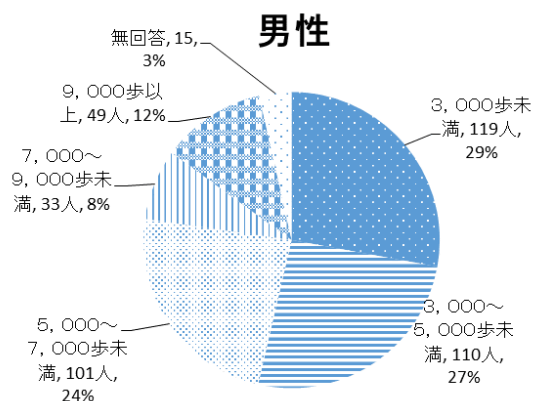
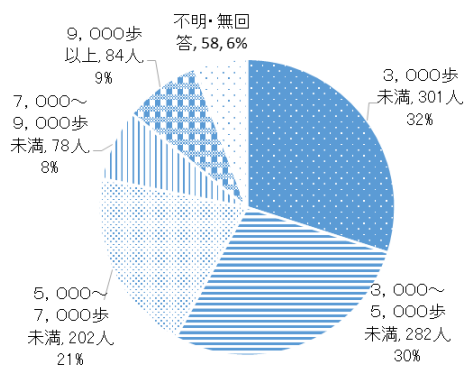
- ・ 20歳～64歳男性：7,841歩
- ・ 20歳～64歳女性：6,883歩
- ・ 65歳以上男性：5,628歩
- ・ 65歳以上女性：4,584歩

茂原市健康・食育に関するアンケートと比較すると、上記の結果に満たない人が半数以上でした。

万歩計などで歩数を計測していますか



1日の平均歩数はどれくらいですか



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

●若い世代の運動の現状

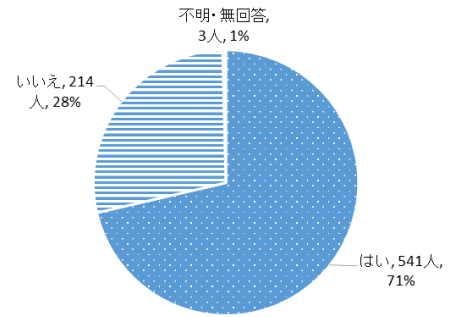
小学生～高校生の身体活動を見ると、18歳以上に比べ、比較的運動しているのがわかります。

小学生については、毎日外遊びをしている児童が7割、中学生・高校生については体育の授業以外で、1日30分以上の運動をしている人が8割以上でした。また、多くの小学生が運動系の部活・習いごとをしていることもわかりました。

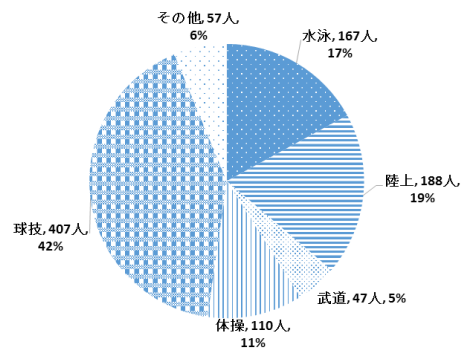
一方、小学生で毎日外遊びや運動をしない方が28%、中学生・高校生で体育以外で1日30分以上の運動をしない方が、それぞれ13%、18%おり、運動をしない群への運動習慣の定着を図るアプローチも必要です。

1日の平均歩数について、中学生・高校生にアンケートをとった結果では、中学生では比較的歩いている生徒が多いですが、高校生では、18歳以上のアンケート結果とほぼ同じ割合となり、歩く機会が減っていることが伺えました。

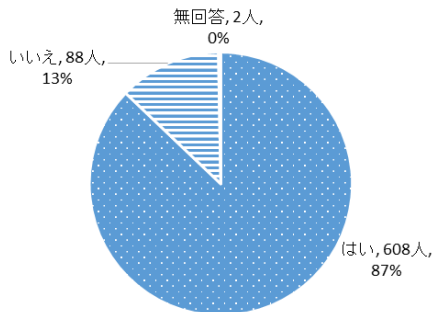
【小学5年生】
あなたは毎日、外遊びや運動をしていますか



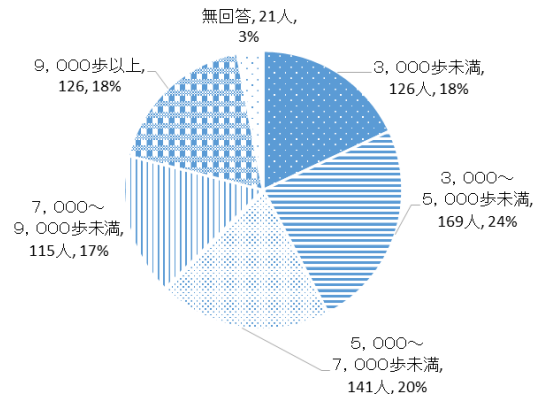
【小学5年生】
あなたは運動系の部活や習い事をしていますか



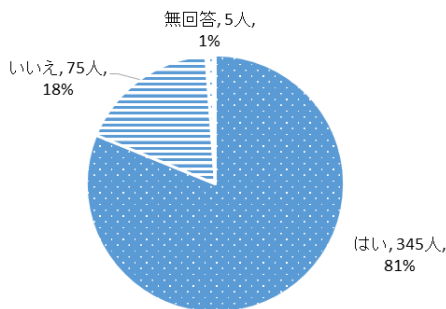
【中学2年生】
あなたは体育の授業以外で1日30分以上の運動をしていますか



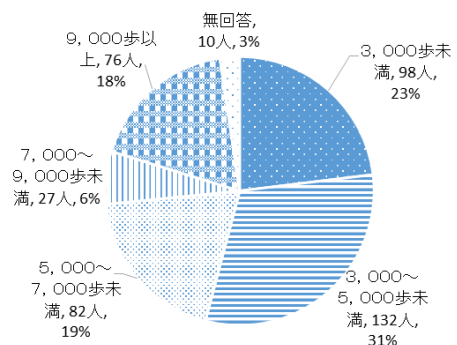
【中学2年生】
あなたの1日の平均歩数はどの位ですか



【高校2年生】
あなたは体育の授業以外で1日30分以上の運動をしていますか



【高校2年生】
あなたの1日の平均歩数はどの位ですか



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

Ⅱ 行動目標

行動目標 1：意識して身体を動かし、運動習慣を持ちましょう

目標項目	現状	目標
毎日外遊びや運動している小学5年生の割合の増加	71%	81%
1日30分以上の運動をしている者の割合増加（18歳以上）	40%	50%
運動習慣者の割合の増加（65歳以上）	茂原市健康・食育に関するアンケート	
	男性 27.8%	男性 38%
	女性 23.0%	女性 33%
健康ちば21（第2次）		

行動目標 2：積極的に歩こう

目標項目			現状	目標
日常生活における歩数の増加	20歳以上	男性	7,360歩	8,800歩
		女性	6,203歩	7,700歩
日常生活における歩数の増加	上記のうち	男性	5,140歩	6,600歩
		女性	4,139歩	5,600歩
	70歳以上	健康ちば21（第2次）		

Ⅲ ライフステージ別の具体的な行動目標

乳幼児期（その保護者）

- ・親や兄弟、友達と公園などの外で元気よく身体を使って遊びます。
- ・リズム遊びやボール遊び等を通じて、身体を動かす楽しさを学びます。
- ・親子のスキンシップをとりながら、親子で身体を動かすことを楽しみます。

小学校期/中学・高校期

<小学生>

- ・体育の授業以外にも身体を動かし、スポーツを楽しみます。
- ・運動や外遊びをする習慣を身につけます（積極的に歩く）。
- ・スポーツ少年団等の活動に参加します。

<中学・高校生>

- ・部活動や地域のスポーツ団体やスポーツレクリエーション活動等に参加し身体を動かします（積極的に歩く）。

青年期/壮年期

- ・自分の適正体重を知り、定期的に測定します。
- ・1日40分程度、歩くか身体を動かします。
- ・近い場所への外出は歩きます。
- ・エレベーターには乗らず、階段を使います。
- ・生活の中で、体操やストレッチを取り入れます。
- ・ロコモティブシンドロームについて正しく理解し、筋トレを行い予防に努めます。

高齢期

- ・地域の行事や趣味の会等、外へ出る機会を意識して増やします。
- ・仲間が集まり、身体を動かします。
- ・毎日家で簡単にできる筋トレを行います。

IV 市・関係機関の取り組み

	事業名等（担当部署）	事業の目的等
妊 娠 期 及 び 乳 幼 児 期	乳児相談（健康管理課）	乳児相談などにおいて親子遊びや、親子のスキンシップの大切さを伝えていきます。
	・親子で遊ぶ会（福祉センター） ・ぴよぴよ・ありんこルーム・パワーキッズ（総合市民センター）	0～2歳児対象の親子のふれあい遊び「ぴよぴよ」教室や、0～4歳児対象の「ありんこルーム」、2～3歳児対象の「親子で遊ぶ会」、4～6歳児対象の「パワーキッズ」を開催し、親子で体を動かす遊びを学ぶ機会を設けます。
	・育て支援ふれあい広場（公立幼稚園） ・園庭開放（私立幼稚園）	入園前のお子様にも、遊び場（わらべうた、絵本の読み聞かせ、遊具やおもちゃ遊び）を提供し、親子のスキンシップの大切さや親子で体を動かす機会を設けます。
小 学 校 期 ／ 中 学 ・ 高 校 期 ／ 青 年 期 ／ 壮 年 期 ／ 高 齢 期	「市民 ひとり 1スポーツ」（体育課）	「スポーツを楽しみ健康で活気のあるまち」を目指し、初心者向けのスポーツ教室や、ファミリースポーツ祭りを開催します。ニュースポーツ・軽スポーツの普及活動に努めます。
	ウォーキングマップの周知・ウォーキング教室（健康管理課）	健康生活推進員が作成したウォーキングマップを周知します。ウォーキングマップを利用したウォーキング教室を開催します。
	健康マイレージ事業の導入（健康管理課）	運動や食事などの日々の生活の中で、自分で立てた目標に取り組んだり、健診や健康に関する講座などに参加することで、ポイントがたまります。ためたポイントを景品と交換し、市民の健康づくりを応援する取り組みを検討していきます。
	いきいきサロン・長寿クラブ・介護予防教室（高齢者支援課・健康管理課）	いきいきサロン活動では、健康講座、健康体操も実施しており、高齢者の認知症や寝たきり防止、引きこもり防止に効果があるため、充実に努めます。
	ご当地ストレッチ体操の実施（健康管理課）	茂原市愛唱歌（いつも憧れ）に合わせて、ストレッチ体操を行う取り組みを検討していきます。

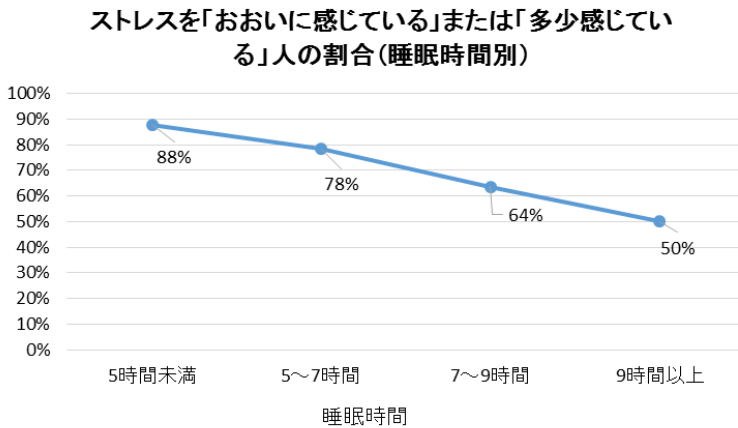
2 休養・こころの健康（自殺対策）

I 茂原市の現状

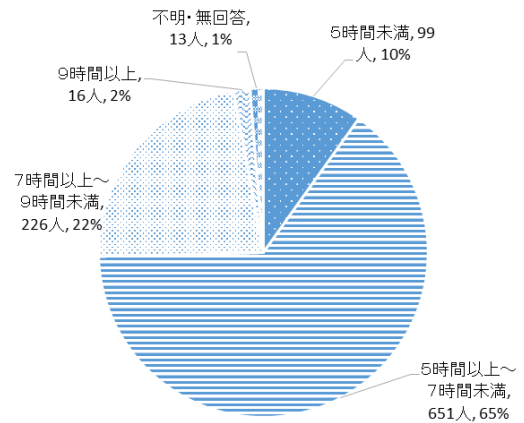
●睡眠の現状

睡眠は、心身の健全な成長や疲労の回復に非常に重要な役割を果たしています。

睡眠時間9時間以上の人にはストレスを感じている人が50%、睡眠時間が短くなるにつれ、ストレスを感じる人の割合は大きくなり、睡眠時間5時間未満では、88%の人がストレスを感じていました。



あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいですか

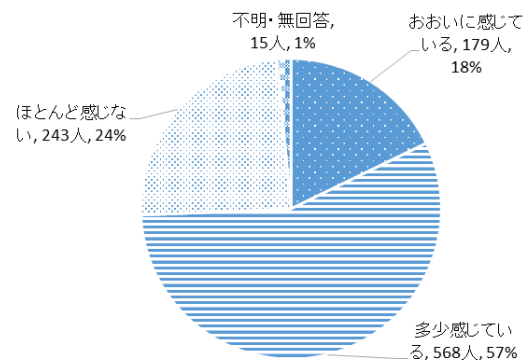


資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

●ストレスの現状

ストレスを「おおいに感じている」「多少感じている」を合わせると、75%にのぼり、4人に3人が普段ストレスを感じていました。

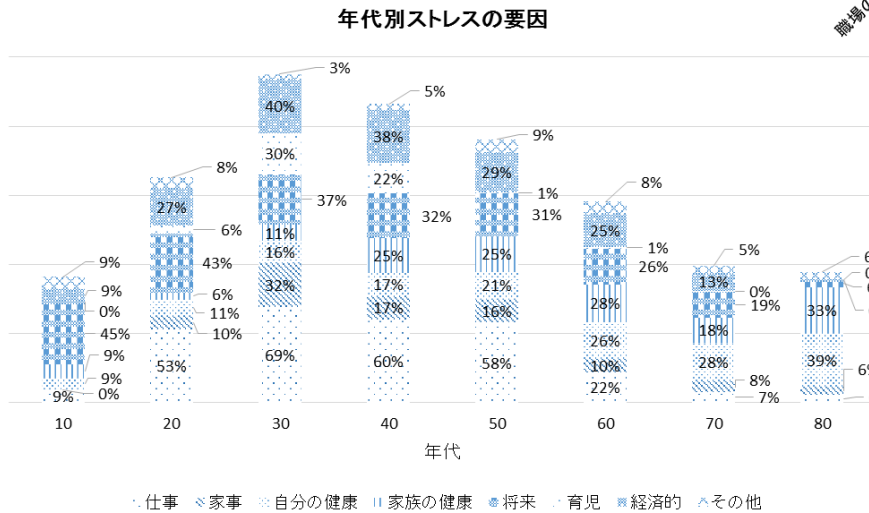
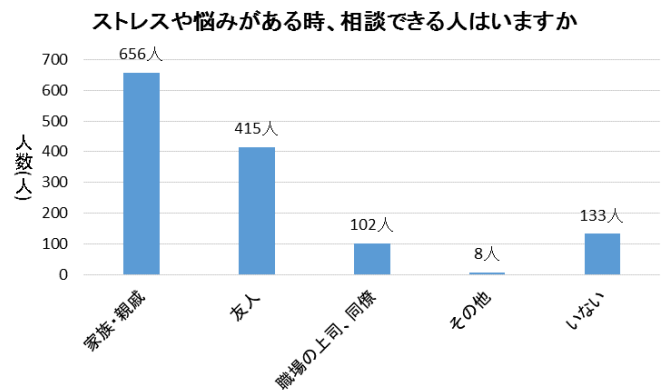
あなたは普段ストレスがたまっていると感じますか



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

ストレスや悩みを感じている人は、「家族・親戚」や「友人」に相談している方が多い一方、「相談できる人がいない」と回答した人もおります。

ストレスの要因としては20代～60代における「仕事」の割合が大きい結果となりました。また30～40代では、「育児」、高齢者になると「自分の健康」と「家族の健康」に対するストレスが増えています。



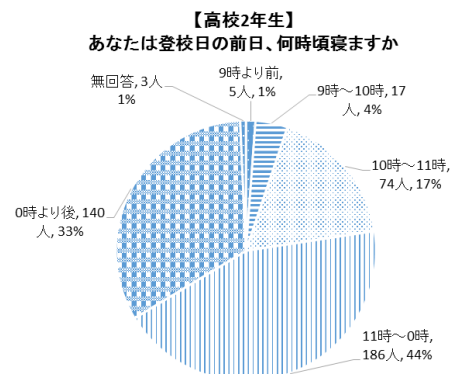
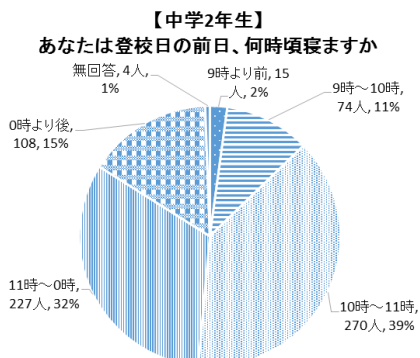
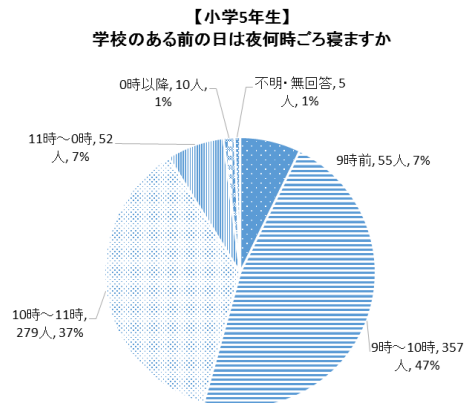
資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

●若い世代の休養・こころの健康の現状

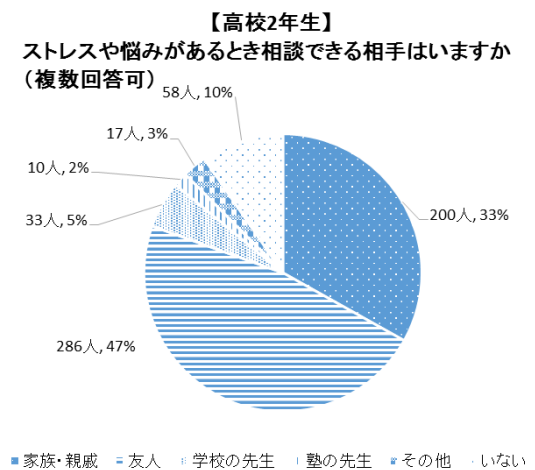
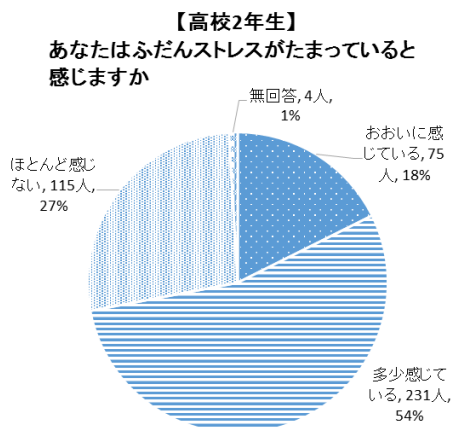
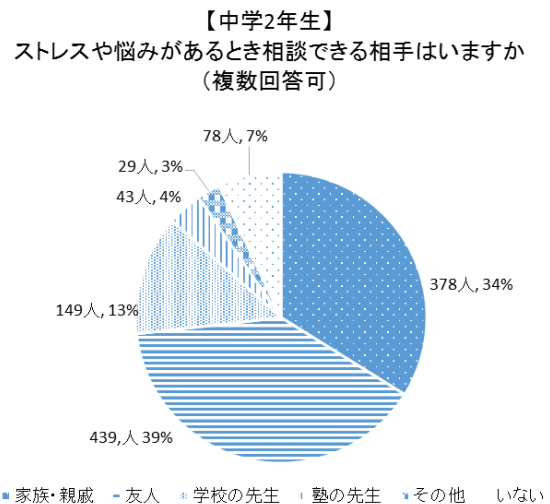
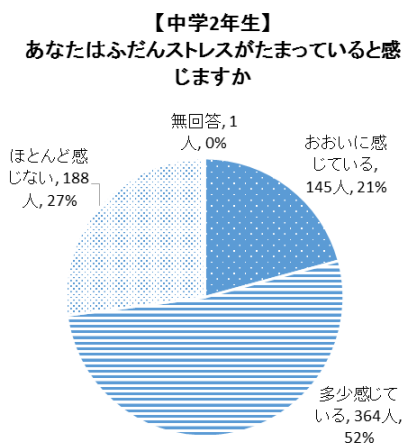
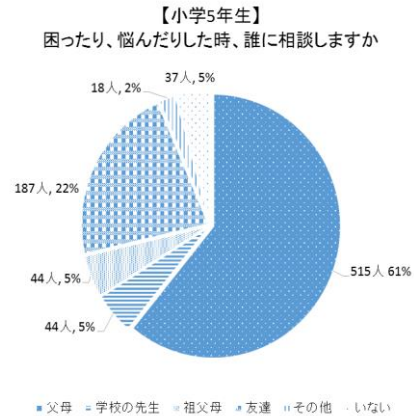
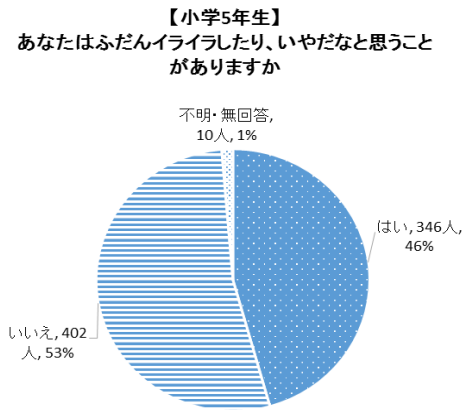
[睡眠について]

小学5年生から高校2年生の推移を見ると、次第に就寝時間が遅くなる傾向がみられます。高校2年生になると、午後12時より後に寝る人が約3割を占め、午後11時以降に寝る人を含めると、77%に上ります。

資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査



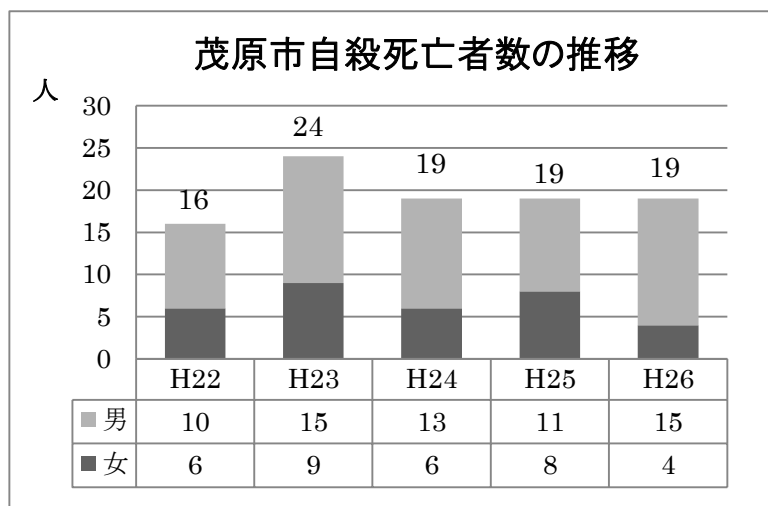
ストレスに関しては、小学生46%に対し、中学生、高校生では7割近くが感じていることがわかりました。また、どの年代に関しても、「相談できる人」として多くあげているのは、「父母」「家族・親戚」「友人」であり、身近で接している人が多いようです。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

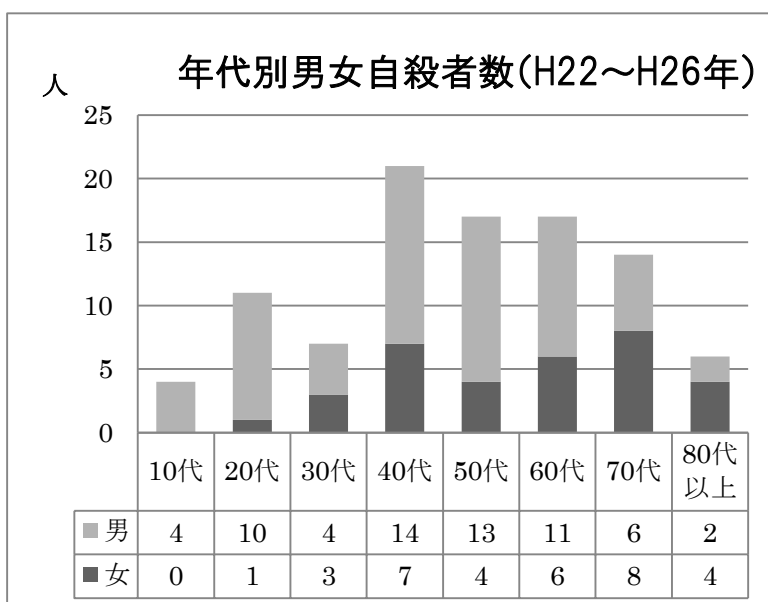
●こころの健康づくり（自殺予防）の現状

平成26年の茂原市の自殺者数は19人でしたが、毎年約20人前後の方が自殺で亡くなっています。平成23年に24人と増加し、増減を繰り返しながら推移しています。



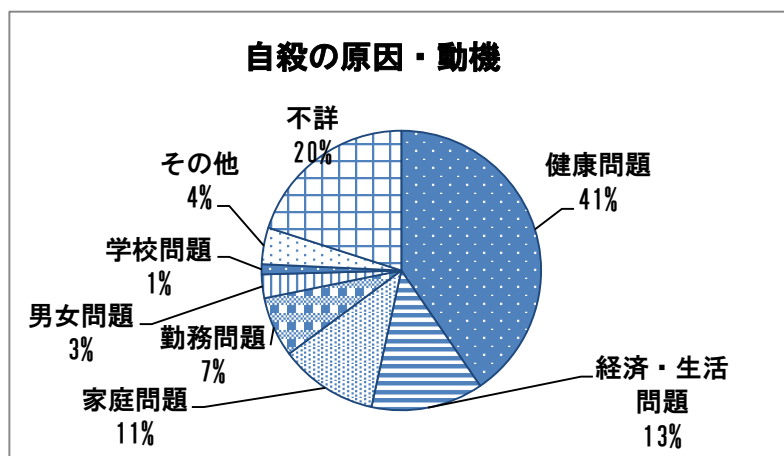
資料：内閣府自殺統計

年代別男女自殺者数は、平成22年から26年までの自殺者について、男性は20代・40代・50代で多くなっています。一方、女性では高齢者の70～80代で多くなっています。年代によって差はありますが、男性が多く、女性の2倍にのぼっています。



資料：内閣府自殺統計

自殺の原因は「健康問題」が41%と一番多く、次に、「経済・生活問題」が13%と続きます。自殺の原因はこれらの複数の問題が複雑に絡み合っており、自分ひとりで抱える傾向も多く、解決が困難だと考える様になり、最終的には精神的に「追い込まれた死」という結果となります。



資料：地域における自殺の基礎資料

Ⅱ 行動目標

行動目標 1：睡眠を十分にとりましょう

目標項目	現状	目標値
睡眠で十分休養がとれている者の割合の増加	77.4%	80%
	健康ちば21（第2次）	

行動目標 2：ひとりで悩みをかかえず、周囲に相談をしましょう

目標項目		現状	目標値
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	95.2%	増加
	中学2年生	88.8%	増加
	高校生	86.3%	増加
	18歳～	86.7%	増加
	茂原市健康・食育に関するアンケート		
自殺者の減少	19人	減少	
	内閣府自殺統計		

Ⅲ ライフステージ別の具体的な行動目標

妊娠期

- ・育児不安を抱えている人について近所で声をかけあい見守っていきます。
- ・妊娠・出産による身体の変化に関心を持ち、ママ・パパ教室、ままのわなどに参加することで正しい知識を身につけます。
- ・困った時に相談できる窓口を知っておきます。

乳幼児期（その保護者）

- ・家族で早寝早起きの習慣を身につけます。
- ・子育てが楽しくできるように、育児に悩んだ時に周囲に相談します。
- ・親子のふれあいを大切に、豊かな心を育みます。
- ・上手に褒め、叱るなどの行為を通してストレスと上手につき合います。

小学生期／中学・高校期

- ・家族で早寝早起きの習慣を身につけます。
- ・一人で悩まず、親や友達に相談をします。
- ・楽しめる趣味を持ちます。
- ・ストレスとうまくつきあう方法を見つけます。
- ・夜 12 時前には寝るようにします。
- ・十分な睡眠時間を取ります。

青年期/壮年期

- ・質の良い睡眠を十分に取ります。
- ・家族や職場の同僚等とコミュニケーションをはかります。
- ・楽しめる趣味を持ち、休日などうまく気持ちを切り替えられるように心がけます。
- ・ストレス発散、対処法を見つけます。
- ・困った時に相談できる窓口や医療機関の情報を得ます。

高齢期

- ・質の良い睡眠を十分に取ります。
- ・昼寝をしすぎないようにし、睡眠のリズムをつけます。
- ・家族とのコミュニケーションを積極的にとります。
- ・地域や自治会の集会に積極的に参加します。
- ・ストレス発散、対処法を見つけます。
- ・困った時に相談できる窓口や医療機関の情報を得ます。

IV 市・関係機関の取り組み

	事業名等（担当部署）	事業の目的等
妊 娠 期 ／ 乳 幼 児 期	母子手帳の交付時・ママパパ教室・育児 パパおとこ塾（健康管理課）	妊娠届出時に専門職が全数面接を行い、ケアプランを立てる中で、ママ・パパ教室、育児パパおとこ塾、ままのわを紹介し、孤立してストレスを抱えることを防ぎ、仲間づくりができるよう支援していきます。
	産前産後サポート事業（健康管理課） 助産師保健師相談・交流会「ままのわ」 妊産婦・新生児訪問指導（健康管理課） 乳児相談・幼児健診（健康管理課）	交流会「ままのわ」では、産前産後のママ達の中で、同じような悩みやストレスを持っている人たちの仲間づくりを支援します。助産師保健師相談や妊産婦・新生児訪問では、妊娠中や産後のこころの異変のサインを早期にキャッチし、産婦人科や精神科などの医療機関と連携して支援を行います。
	ショート託児サービス（生涯学習課） 図書館内で乳幼児の一時預かり	子育て中のママがリラックスして読書できるように、図書館内で乳幼児の一時預かりをします。
小 学 校 期 ／ 中 学 ・ 高 校 期	思春期健康教室（健康管理課・学校教育課）	思春期健康教室にて、自己肯定感を高める取組みを実施し、困った時や悩んだ時に相談できる環境を整備、充実に努めます。
	こころの教室や道徳教育（学校教育課）	学校でのこころの教室や道徳教育における自殺対策を強化します。
青 年 期 ／ 壮 年 期 ／ 高 齢 期	出前講座（生涯学習課・健康管理課） ゲートキーパー講習・こころの健康	こころの健康やゲートキーパーに関する講義を行い、睡眠が生活に及ぼす影響について学習する機会を作ります。
	広報・ホームページでの啓発（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充実させます。9月の自殺予防週間、3月の自殺対策月間において、自殺予防や自殺対策について情報発信に努めます。

3 飲酒・たばこ

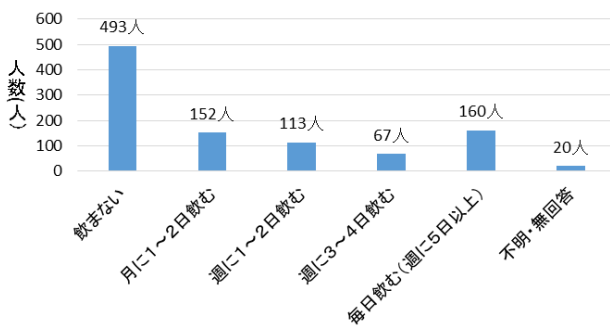
I 茂原市の現状

●飲酒の現状

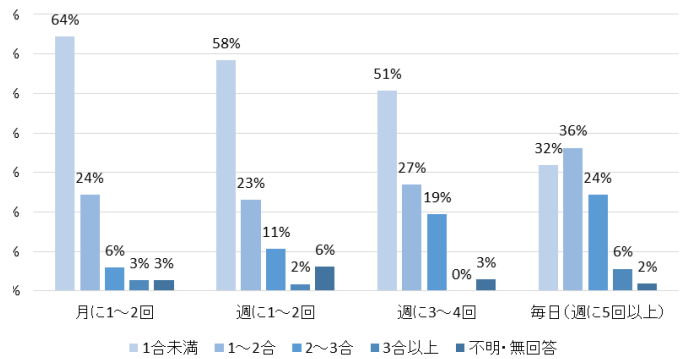
適度の飲酒は、よりよいコミュニケーションや心身のリラックスを促進しますが、過剰であれば、生活習慣病、アルコール依存症等の健康被害を及ぼす可能性があります。アンケートによると約半数の人が月に1回以上飲酒をする結果となり、月1回以上飲む人のうち、約半数が1日に飲むアルコール量が1合未満と回答しました。

飲酒頻度別に1日のアルコール摂取量を見てみると、飲酒頻度が増えるほど、1回のアルコール摂取量も多くなる傾向がありました。

あなたはビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲むことがありますか

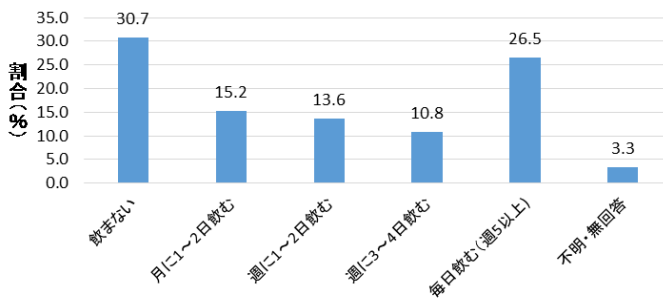


飲酒頻度別にみた飲酒量の推移



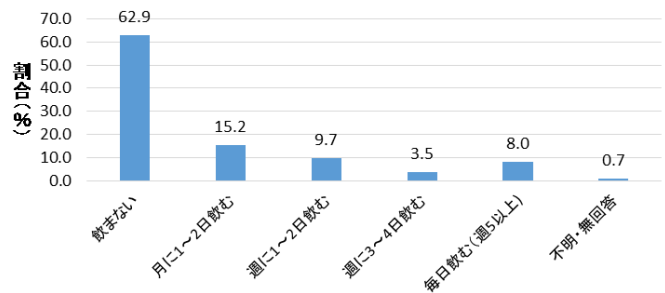
【男性】

あなたはビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲むことがありますか



【女性】

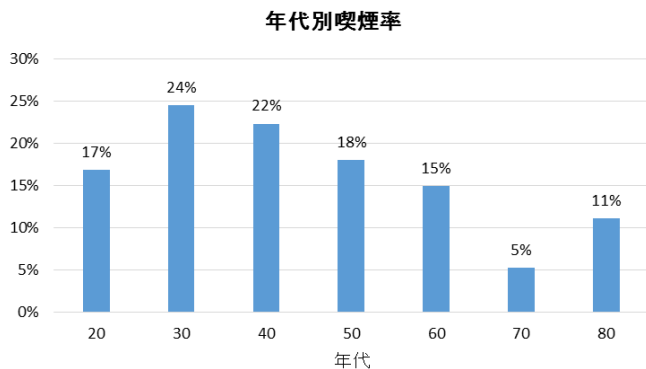
あなたはビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲むことがありますか



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

●喫煙者の状況

喫煙の状況は、アンケートによると全体の15%にあたる152人が喫煙しており、またそのうち、1日20本以上吸っている人は36%という結果でした。年代別の喫煙率を見ると、30代が最も高く、24%になり、70代まで次第に減少していく傾向がみられました。



●COPDの認知率

喫煙者の「COPD」認知率は34%であり、3人に2人は知らない状況です。

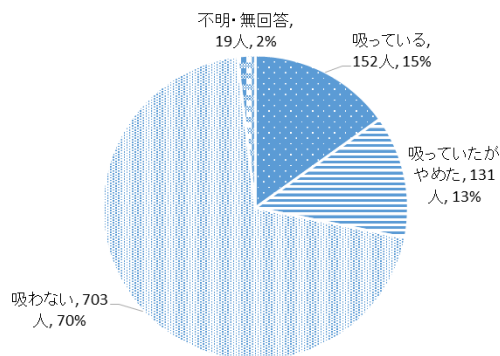
●受動喫煙の状況

非喫煙者に聞いた「周りにたばこを吸っている人はいますか」という問では約4割の人が「はい」と回答しました。一方、喫煙者の方で「分煙など周りの方に配慮している人」は90%という結果でした。テレビ等でも分煙について放送されるようになり、「分煙」への意識は高いものと思われます。しかし、約1割の人は分煙について配慮していない結果でありました。

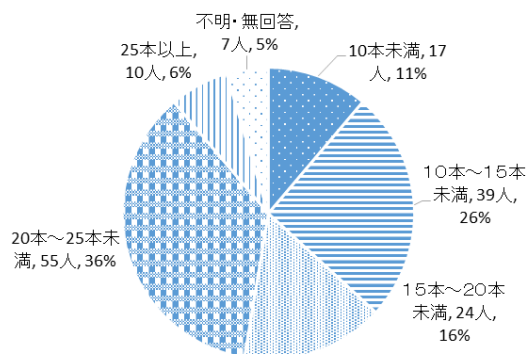
肺がんとの関係

国立がん研究センターは、平成28年8月30日に発表した研究において、『受動喫煙による日本人の肺癌リスク約1.3倍—肺癌リスク評価「ほぼ確実」から「確実」へ』と題して、日本人の非喫煙者を対象とした受動喫煙と肺がんとの関連について、科学的根拠に基づく評価を示し、受動喫煙の防止を努力目標から明確な目標として提示しました。

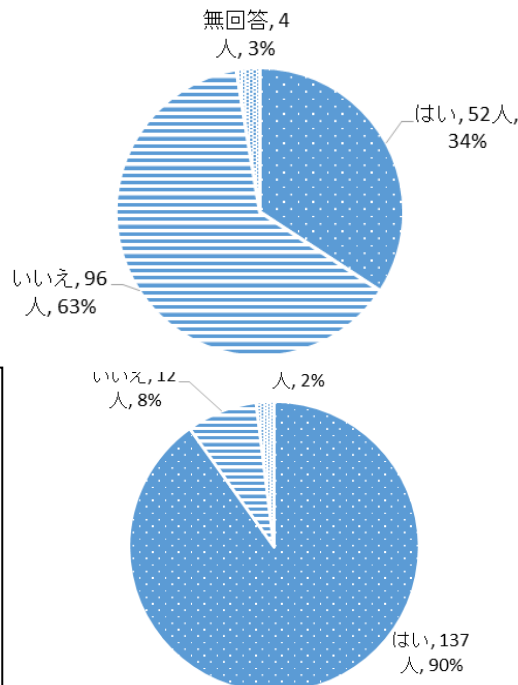
あなたはたばこを吸っていますか



吸っていると回答した人の一日に吸う本数



「COPD」という言葉を知っていますか



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

Ⅱ 行動目標

行動目標 1：適正飲酒と喫煙予防

目標項目		現状	目標
毎日飲酒している者の割合の減少（18歳以上）	男性	26.5%	20.0%
	女性	8.0%	5.0%
茂原市健康・食育に関するアンケート調査			
生活習慣病のリスクを高める量※1を飲酒している者の割合の減少	男性	21.9%	18.6%
	女性	24.4%	20.7%
健康ちば21（第2次）			
成人の喫煙率の減少	男性	22.0%	20.0%
	女性	9.7%	5.0%
茂原市健康・食育に関するアンケート調査			

※1 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、受動喫煙を防止します

目標項目		現状	目標
妊娠中の飲酒をなくす		—	0%
	妊娠届出時の聞き取り		
妊娠中の喫煙をなくす		3.2%	0%
	妊娠届出時の聞き取り		
禁煙者の周りでたばこを吸っている者の減少		38%	30%
	茂原市健康・食育に関するアンケート調査		
受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	職場	30.7%	受動喫煙のない職場の実現
	家庭	8.2%	3%
	飲食店	58.9%	21%
健康ちば21（第2次）			

Ⅲ ライフステージ別の具体的な行動目標

妊娠期

- ・妊娠中、授乳中の喫煙は、胎児や乳児への影響が大きいため禁煙します。
- ・受動喫煙の害から自分自身を守ります。
- ・妊娠中、授乳中の飲酒は胎児や乳児への影響が大きいためお酒は飲みません。

乳幼児期（その保護者）

- ・赤ちゃんが急性ニコチン中毒にならないように、子どもの手が届くところにたばこを置けません。
- ・家庭での分煙をします。
- ・受動喫煙から子どもを守ります。

小学校期／中学・高校期

<小学生>

- ・低年齢からの喫煙・飲酒は体への害が大きく、法律で禁止されていることを正しく理解します。

<中学・高校生>

- ・喫煙・飲酒などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることについて正しく理解し、自分自身を守ります。
- ・COPD について正しく理解します。

青年期/壮年期/高齢期

- ・節度ある適切な飲酒に心がけます。
- ・飲酒は適正な範囲の量にして、週に2日は休肝日を設けます。
- ・他人への無理強いや、一気飲みは慎みます。
- ・喫煙の健康被害について知り、自分自身を守ります。
- ・COPD について情報を得ます。
- ・受動喫煙について理解し、積極的に受動喫煙の防止に取り組みます。

IV 市・関係機関の取り組み

	事業名等（担当部署）	事業の目的等
妊 娠 期 ／ 乳 幼 児 期	妊娠期および乳幼児期での啓発（健康管理課）	妊産婦や乳幼児へのたばこの害や飲酒による体への影響について、あらゆる機会（妊娠届時、ママ・パパ教室、乳幼児健診、育児パパおとこ塾、ままのわ、地域の集会等）を捉えて啓発に努めます。
小 学 校 期 ／ 中 学 ・ 高 校 期 ／ 青 年 期 ／ 壮 年 期 ／ 高 齢 期	<p>たばこの害や飲酒と疾病の発症リスクの健康教育</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期健康教室(健康管理課・学校教育課) ・各種健康診査（検診）事業（健康管理課) ・出前講座（生涯学習課・健康管理課) <p>世界禁煙デーに合わせた取り組み（健康管理課）</p> <p>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（健康管理課）</p>	<p>思春期健康教室・各種健康診査(検診)事業・保健指導や出前講座にて、飲酒と喫煙の健康に及ぼす健康被害について啓発に努めます。</p> <p>世界禁煙デー（平成 28 年 5 月 31 日）に合わせて、市役所庁内のたばこ自動販売機の停止、禁煙デーの周知強化ポスターの掲示等、禁煙対策の強化を図りました。市内の各施設において禁煙対策の取り組みに努めてまいります。</p> <p>子どもや妊産婦が利用する保健センター、児童、生徒が利用する市民体育館は受動喫煙防止推進の観点から、平成 28 年 4 月 1 日より敷地内全面禁煙としました。広報、ホームページの他、敷地内にポスター掲示を行い、周知に努めています。</p> <p>「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」を平成 28 年 3 月 1 日に制定し、受動喫煙による健康への悪影響の防止に努めています。</p>

コラム

妊娠・授乳期に禁酒するのは

妊娠中に母親が飲んだアルコールは、胎盤を通じて赤ちゃんに直接悪影響を与えます。授乳期は母親がお酒を飲むと、母乳からアルコールが検出されます。胎児アルコール症候群予防のため、禁酒しましょう。

換気扇の下ならOK？サードHANDスモークについて

近頃、受動喫煙ということばをよく耳にしますが、サードHANDスモークをご存知でしょうか。サードHANDスモークとは煙が消失したあと、煙に含まれる物質が、喫煙者の髪や服、部屋のカーテン等の布類に付着し、それが感染源となって第三者がそれを吸いこむというものです。

換気扇の下であっても、煙は完全に換気されるわけではありません。その煙がサードHANDスモークにつながってしまいます。

喫煙でストレス解消？

ストレスの解消等の理由から、働き盛りの世代で喫煙者は多い傾向ですが、喫煙者の1日の気分の変化を調べた研究によると、喫煙している人のストレス感は喫煙する前に高く、喫煙した直後に低下し、次の喫煙までの間に増加することがわかっています。この結果を喫煙のストレス軽減効果が一時的である解釈することもできますが、むしろニコチン切れによる離脱症状（イライラ・易攻撃性など）を喫煙によって緩和しているにすぎないと解釈の方が適切です。

喫煙環境表示ステッカー

千葉県では、喫煙環境表示に関する事業者の自主的な取組を促進するため、禁煙・分煙・時間禁煙の喫煙環境ステッカーを作成・配布しています。

配布対象施設（健康増進法第25条の規定の対象となる施設）

飲食店・宿泊施設・商業施設・金融機関・理美容所・娯楽施設・レジャー施設・公共交通機関・遊技場・その他多数の者が利用する施設



4 歯の健康

I 茂原市の現状

●歯の健康をめぐる状況

●幼児期

1歳6か月児健診 むし歯の状況

	う蝕罹患者率 (%)		一人平均う歯数 (本)	
	茂原市	千葉県	茂原市	千葉県
平成23年度	2.6	2.1	0.07	0.06
平成24年度	1.6	2.2	0.03	0.06
平成25年度	2.5	1.9	0.07	0.05
平成26年度	1.1	1.7	0.02	0.05
平成27年度	1.4	—	0.05	—

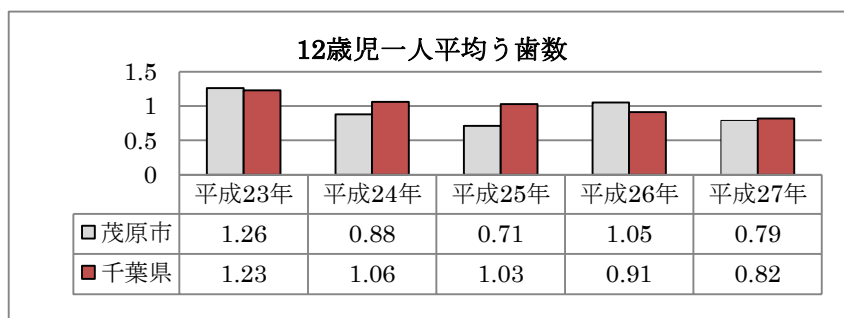
3歳児健診 むし歯の状況

	う蝕罹患者率 (%)		一人平均う歯数 (本)	
	茂原市	千葉県	茂原市	千葉県
平成23年度	23.4	21.5	0.95	0.77
平成24年度	17.8	19.8	0.69	0.72
平成25年度	15.3	18.0	0.52	0.63
平成26年度	15.6	18.3	0.47	0.63
平成27年度	20.5	—	0.65	—

資料：千葉県 平成26年度1歳6か月児及び3歳児の虫歯（う蝕）の状況について

平成26年度1歳6か月児健診及び3歳児健診でのう蝕罹患者率、一人平均う歯数は県平均よりも低い値でした。

●学齢期

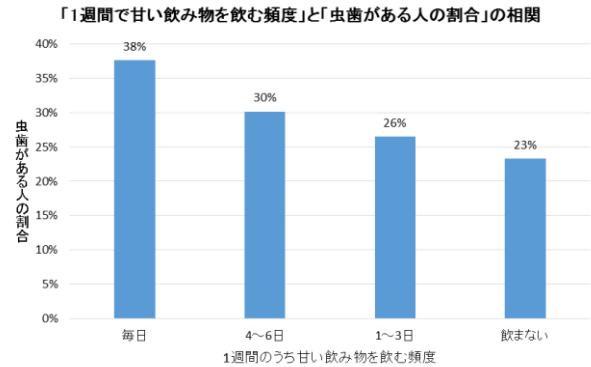
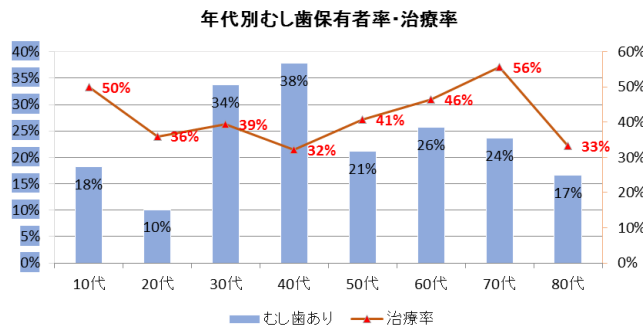


資料：千葉県 児童・生徒定期健康診断結果

12歳児の一人平均う歯数は減少傾向にあり、県平均と比較しても近年は低い値です。

継続した巡回歯科指導による歯科疾患予防の意識の向上とフッ化物応用により永久歯のむし歯の減少につながっていると推測されます。

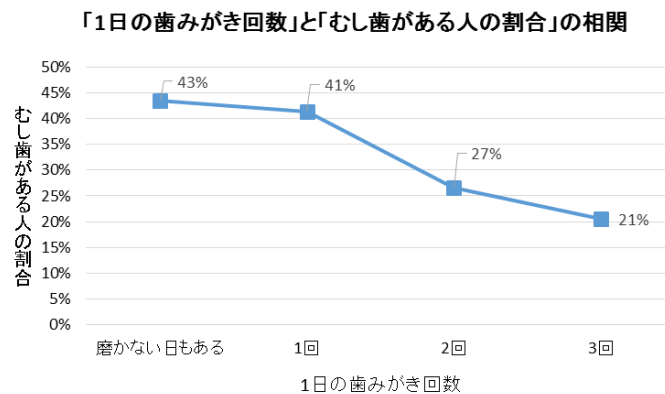
●成人期



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

アンケート結果からむし歯保有者の割合は平均27%であり、年代別の割合を見ると、30代、40代が30%を越える結果でした。むし歯がある人のうち、治療している割合は40代が最も低率で、仕事等忙しい年代で、歯の治療が後回しになっているものと推測できます。

甘い飲み物とむし歯がある人の相関を見ると、「毎日甘い飲み物を飲む人」はむし歯保有者が38%、飲む頻度が少なくなるほどむし歯保有者の割合は減り、「飲まない人」では23%まで減少する結果となりました。



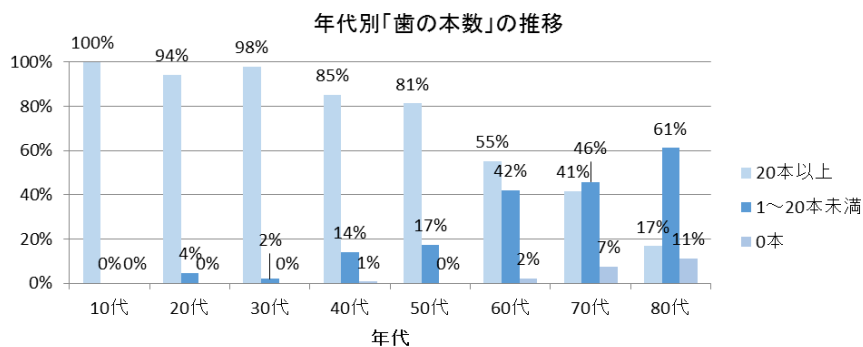
資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

むし歯予防の一番の基本となる歯磨きの回数は「1日2回している人」が最も多い結果でした。歯磨き回数とむし歯保有率は関係しており、「歯を磨かない日もある」と回答した人では、むし歯保有者が43%、歯みがき回数が多くなるほどむし歯保有者は減り、1日3回歯磨きをする人では、21%という傾向がみられました。1日に3回歯磨きをする人は口腔衛生への関心が高く、歯磨きをしない日がある人に比べ、むし歯保有者は半分ほどの割合となっています。

●歯周病とその予防について

歯を失う二大歯科疾患としてむし歯と歯周病が上げられますが、特に歯周病においては糖尿病や動脈硬化などの全身疾患、早産、低体重児出生とも深く関わってきます。

市の現状では、歯の本数の年代別推移を見ると、年代が上がるごとに20本未満の人が増加し、80代では72%の人が「歯が20本未満」と回答しており、歯を失わないための早期予防が重要です。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

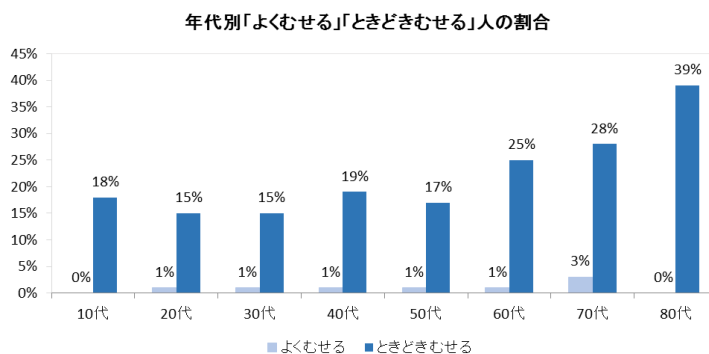
歯科疾患予防の基本は歯みがきですが、歯みがきだけで予防することは難しいため、歯間清掃補助器具を使用することに加え、定期的に歯科医院にかかり、歯科検診及び歯石除去や歯面清掃を受けることが大切です。茂原市の現状は「歯間清掃補助器具を使用している人」の割合が49%と約半数でした。また「定期的に歯科検診を受けている人」は41%、「定期的にクリーニングを受けている人」は42%と共に半数に満たない結果でした。

●高齢期の口腔と全身疾患について

高齢期では、歯の喪失や口腔機能低下により、食物・飲み物の誤嚥が起りやすくなります。

「食事にむせますか」の設問では10代～50代までは10%代後半を推移しているものの、60代から上昇し始め、80代では、約40%の人が「ときどきむせる」と回答し、年代が上がるにしたがって、「ときどきむせる」人の割合が多くなっています。

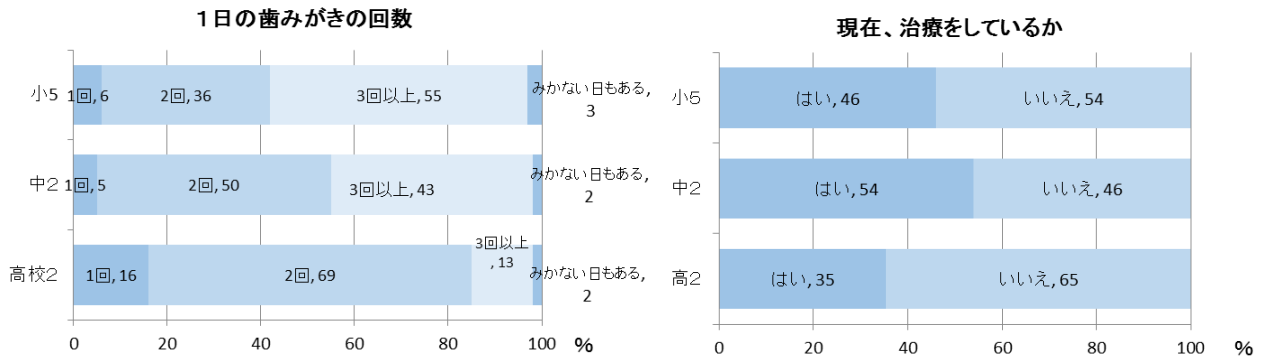
市の現状では「よく噛んで食べている者」の割合が全体では61%で、60代においては60%と平均値とほぼ同様値となっています。しっかり自分の歯や口でよく噛んで食べることによりQOLの向上につながるとともに健康寿命の延伸が期待できます。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

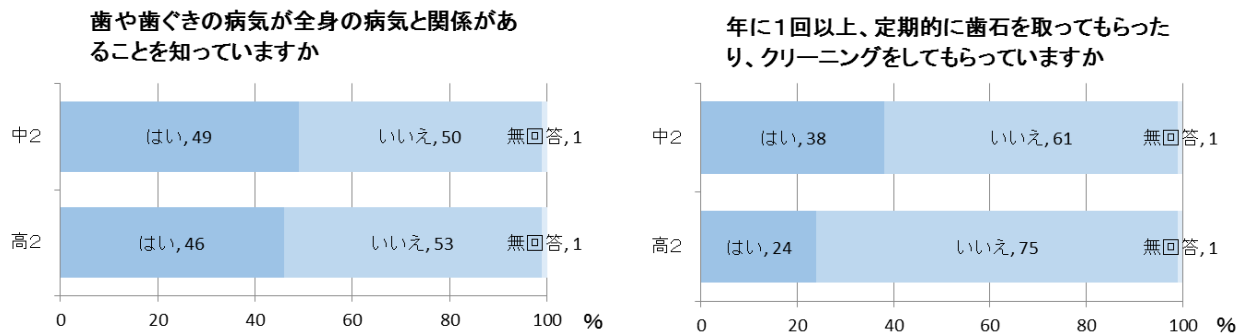
●若い世代の歯の健康の現状

小学生においてむし歯がある人の割合は21%、中学生17%、高校でも27%であり、若い世代では約5人に1人にむし歯がある結果でした。一方で、むし歯があると回答した人の治療率は、全体の半数ほどであり、その理由としては、「時間がないから」が多く、次いで「痛くないから」と続き、部活や勉強などで、むし歯治療が後回しになっているものと考えられます。小学生の歯みがきの習慣については、「1日2回以上歯みがきをしている」割合は小・中学生は9割以上ですが、高校生に関しては82%に減っています。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

中学生、高校生で「歯や歯ぐきの病気が全身の病気（糖尿病や高血圧など）と関係があることを知っている人」は、どちらも50%弱でした。また、「年に1回以上クリーニングを受けている人」や、「学校以外で定期的に歯科検診を受けている人」についても4割以下であり、全体を通して、歯科受診の機会が少なかったことがわかりました。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

Ⅱ 行動目標

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

目標項目	現状	目標	
3歳でむし歯のない者の割合の増加	79.5%	85%	千葉県歯・口腔保健計画
12歳児の1人平均う歯数の減少	0.79本	0.6本以下	
フッ化物洗口実施箇所の増加	22箇所	30箇所以上	

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

目標項目	現状	目標
定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加	41%	60%
歯間部清掃用器具を使用している者の割合の増加	54%	60%

目標値は千葉県歯・口腔保健計画

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

目標項目	現状	目標
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	17%	35%
60歳代における咀嚼良好者の割合の増加	60%	80%

目標値は千葉県歯・口腔保健計画

Ⅲ ライフステージ別の具体的な行動目標

妊娠期

- ・妊娠性歯肉炎やむし歯を予防するために丁寧な歯みがきを心がけます。
- ・歯周病が早産、低体重児出生に影響するため、妊娠中に歯科検診を受けるなど口腔の健康に関心を持ちます。

乳幼児期（その保護者）

- ・自身で歯みがきをする習慣をつけます。
- ・毎日保護者が仕上げ歯みがきをします。
- ・お菓子やジュースは適量を決まった時間に摂ります。
- ・よく噛んで食べる習慣をつけます。
- ・フッ化物を応用します。（フッ化物洗口、フッ素入り歯磨き剤の使用、フッ化物歯面塗布）

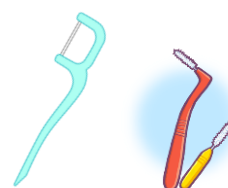


小学校期／中学・高校期

- ・食べたら歯を磨く習慣をつけます。
- ・フッ化物を応用します。（フッ化物洗口、フッ素入り歯磨き剤の使用、フッ化物歯面塗布）
- ・一口30回以上よく噛んで食べます。
- ・お菓子やジュースはだらだらと食べたり飲んだりしないように気をつけます。
- ・自分の歯や歯ぐきの状態を意識します。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けます。

青年期/壮年期

- ・個々に合った適切な歯みがきの方法を身につけるため、かかりつけ歯科医を持ち、歯みがきの指導を受けます。
- ・歯間ブラシやデンタルフロス等の補助道具を使うようにします。
- ・定期的に歯科検診や歯石除去を受けます。
- ・歯周病予防のためにも禁煙を心掛けます。
- ・フッ化物入り歯みがき剤を使用します。



高齢期

- ・食べたら歯を丁寧にみがきます。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診や歯石除去を受けます。
- ・義歯（入れ歯）も毎日手入れします。
- ・唾液が出るようによく噛んで食べます。
- ・口腔機能の低下を予防するために口の体操をします。



IV 市・関係機関の取り組み

	事業名等（担当部署）	事業の目的等
妊 娠 期 / 乳 幼 児 期 / 小 学 校 期 / 中 学 ・ 高 校 期	ママカアップセミナー（健康管理課）	出産可能な世代に自身の健康について関心を持ち、セルフケア（ブラッシング指導等）できるように働きかけに努めます。
	ママ・パパ教室（健康管理課）	ママと赤ちゃんの歯のお手入れについて啓発に努めます。
	妊婦歯科検診（健康管理課）	歯科医師による口腔内診査及び個々に合ったブラッシング指導を行います。
	幼稚園・保育所巡回歯科指導（健康管理課） 小学校歯科指導（健康管理課） 中学校歯科指導（健康管理課）	幼稚園、保育所、小中学校で歯科指導を実施し、子どもたちが自身で歯科疾患の予防ができるよう知識の普及に努めます。効果的なむし歯予防に関する知識と予防方法や、かかりつけ歯科医を持ち、定期受診を受けるよう啓発に努めます。
	フッ化洗口事業（健康管理課）	幼稚園、保育所、小学校でのフッ化物洗口の実施箇所を拡大します。乳幼児期からフッ化物応用ができるよう、その応用方法について周知に努めます。
青年期・壮年期・高齢期	歯科相談（健康管理課）	子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、個別相談を実施するとともに、健康教室等では定期的な歯科健診の重要性を周知し、歯科疾患予防と早期発見・早期治療につながるよう努めます。
青 年 期 ・ 壮 年 期 ・ 高 齢 期	歯周病検診（健康管理課）	歯周病の早期発見のために歯周病検診を実施します。働き盛りの世代に歯周病検診が積極的に受けられるよう努めます。
	8020運動の推進（健康管理課）	「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動の推進や、歯科疾患と全身疾患の関係について健康教室等様々な機会を通じて、知識の普及や情報提供に努めます。
	いきいきサロン・長寿クラブ・介護予防教室（高齢者支援課・健康管理課）	いきいきサロン活動の健康講座の中で、誤嚥性肺炎予防のための口腔機能の向上の方法や健口体操の知識の普及に努めます。歯の喪失を防ぎ、噛む機能を維持するためにも「8020運動」を推進します。
	在宅寝たきり者等歯科保健事業（健康管理課）	歯科医師会と連携し、寝たきりの高齢者や外出困難な方に対し、訪問歯科診療、訪問歯科指導を行い、QOLの向上を図ります。

コラム

8020運動って？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会から提示されました。20本以上の歯があれば食生活を不自由なくできます。

フッ化物洗口って？

フッ化物を溶かした液体で30秒～1分間ぶくぶくうがいをする方法です。むし歯予防にはフッ化物を応用することが不可欠ですが、フッ化物洗口はフッ化物応用方法の中でも最もむし歯予防効果が高く、費用対効果も非常に大きいです。集団で行うことで平等にむし歯予防の機会を得ることができます。

嚙ミング30って？

一口30回嚙むことにより、消化がよくなり、胃腸の調子がよくなります。また、脳に刺激を与えることができ、認知症予防にもつながります。

歯周病って？

「歯肉炎」と「歯周炎」の二つを合わせた総称です。歯肉炎は歯ぐきに炎症のある状態で、赤く腫れて出血もしやすくなります。歯肉炎がさらに進行すると歯周炎になり、歯と歯ぐきの間の歯周ポケットという溝が深くなり、徐々に歯槽骨（あごの骨）が溶かされていき、重症化すると歯がグラグラして最終的には抜けてしまいます。

誤嚥性肺炎って？

食べたものや飲んだものが食道に入らず、気管に誤って入ってしまうことを「誤嚥」といいます。口腔機能が低下し、咳き込む力が衰えてくると気管に入ったものが吐き出せず、細菌が肺に入って繁殖して肺炎を起こすことを誤嚥性肺炎といいます。

5 栄養・食生活

➡ 第5章の食育推進計画へ

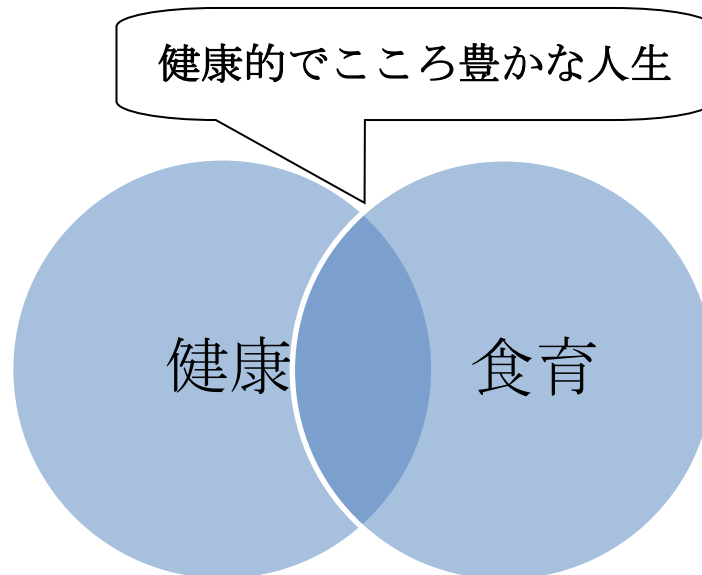
栄養・食生活分野の位置づけ

栄養・食生活に関しては、健康づくりと食育を一体的に推進していくため、「第5章 食育推進計画」の中に位置づけます。

食育推進計画

- 1 健康的な食生活の推進
- 2 豊かな食生活と食体験
- 3 豊かな知識で食品選択

食は生きる上で欠かせない要素です。健康に影響するのはもちろん、食を通じたコミュニケーションは豊かな人間関係を築き、「こころ」を育てます。また、茂原市で採れる食物に興味を持ち、食物を育てる人のこころや、食物から命の素晴らしさを学ぶことは人生を豊かにします。本市では市全体で食育を推進するため、健康増進計画と食育推進計画を一体として総合的な推進を図ります。



第4章 各疾病別の課題と取り組み

1 茂原市に医療費から見える各疾病の状況

本市の国民健康保険における医療費の状況は以下のとおりでした。

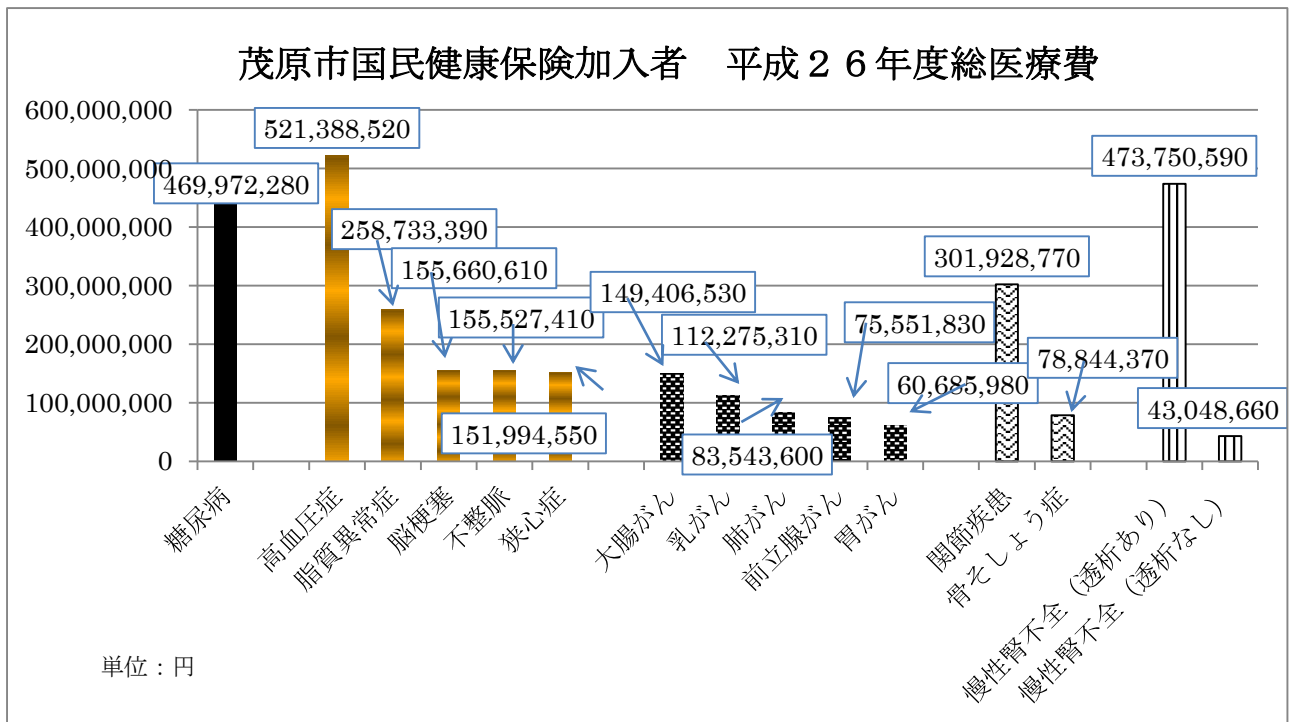
① 総医療費

本市の国民健康保険における総医療費について、平成25年度と平成26年度を比較すると、163,664千円増加しています。

総医療費	平成25年度	平成26年度
入院	2,656,527,070	2,848,694,850
外来	4,824,751,790	4,796,248,440
計	7,481,278,860	7,644,943,290

単位：円

資料：KDB（疾病別入院医療費、疾病別外来医療費：平成25年度、平成26年度）



資料：KDB（疾病別医療費分析（細小（82）分類）：1保険者当たり総点数細小（82）分類 外来：平成26年度累計
 +KDB（疾病別医療費分析（細小（82）分類）：1保険者当たり総点数細小（82）分類 入院：平成26年度累計

前ページの表は平成 26 年度の国民健康保険加入者の総医療費の上位内訳です。これをみると、「高血圧症」が一番多く、続いて、「慢性腎不全（透析有）」「糖尿病」の順に医療費がかかっています。また、がんについては、「大腸がん」「乳がん」「肺がん」「前立腺がん」「胃がん」が上位です。また、生活習慣病に関する病気が医療費の多くを占めていることがわかります。

② 被保険者 1 人当たり医療費

平成 26 年度月平均「1 人当たり医療費」の状況を見ると、22,721 円で、同規模保険者、国と比べ低くなっていますが、県と比べ高くなっています。

1 人当たり医療費の比較

	茂原市	県	同規模	国
1人当たり 医療費	22,721	21,615	24,081	23,292

単位：円

資料：KDB（健診・医療・介護データからみる地域の健康課題：平成 26 年度）

2 各疾病別の取り組み

＜生活習慣病の予防＞

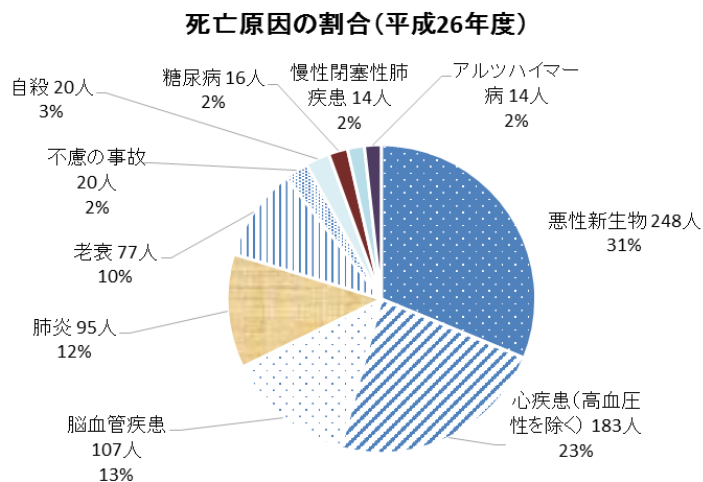
本市の死亡原因は、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の3大生活習慣病が約60%を占めています。

また、国民健康保険の生活習慣病の平成26年度の医療費（入院＋外来）の割合は、「がん」が多く、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」等が多くなっています。

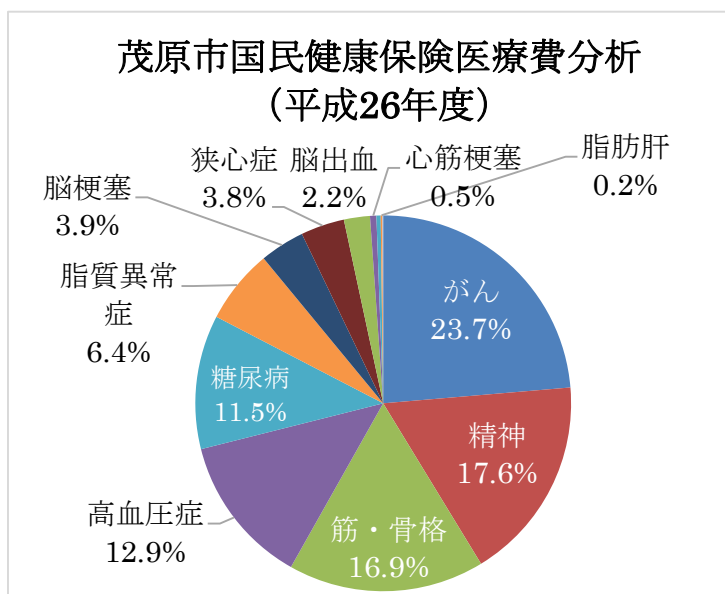
生活習慣病は、自覚症状がないまま長い時間をかけて発症するため、気づかず放置されていることが少なくありません。放置することで症状が悪化し、治療がうまくいかずに「糖尿病」の様々な合併症を引き起こされ、さらには「心疾患」「脳血管疾患」の発症へと繋がっていきます。

こういった状態を引き起こさない為にも、バランスの取れた食生活や適度な運動、禁煙、節酒、減塩など普段の生活習慣の積み重ねで予防するが可能です。定期的な健康診査や検診を受けるとともに、病気に対する知識を身につけ、生活習慣を見直すことで、病気の早期発見と治療に結びつけていくことが必要不可欠となります。

よって、生活習慣病予防が健康づくりの大きな目的となってきます。



資料：千葉県 <健康情報ナビ>



資料：KDB（疾病別医療費分析（生活習慣病）：平成26年度）

<各種健康診査の受診状況>

① 各種がん検診受診者数の推移

	胃がん 検診	子宮がん 検診	乳がん 検診	肺がん 検診	大腸がん 検診	前立腺がん 検診
平成23年度	3,302	2,932	6,415	4,771	5,347	1,868
平成24年度	3,332	3,093	6,634	4,912	5,450	2,116
平成25年度	3,238	2,966	6,614	4,984	5,524	2,238
平成26年度	3,203	2,808	6,744	5,280	5,930	2,513
平成27年度	3,217	2,903	7,204	5,572	6,421	2,724

単位：人

資料：健康管理課

②国民健康保険特定健康診査等

ア 特定健康診査受診率

	平成20 年度	平成21 年度	平成22 年度	平成23 年度	平成24 年度	平成25 年度	平成26 年度	平成27 年度
対象者数	18,430	18,563	18,520	18,811	19,183	19,258	19,112	18,769
受診者数	5,221	5,792	5,939	5,946	6,163	6,503	6,719	6,975
集団検診	4,163	4,495	4,293	4,150	4,206	4,381	4,349	4,494
個別検診	509	670	908	1,061	1,207	1,231	1,393	1,431
人間ドック	530	621	734	723	750	891	977	1,050
事業主検診	19	6	4	12	0	0	0	0
受診率 (%)	28.3	31.2	32.1	31.6	32.1	33.8	35.2	37.2

単位：人

イ 特定保健指導実施率

資料：茂原市の国保

	平成20 年度	平成21 年度	平成22 年度	平成23 年度	平成24 年度	平成25 年度	平成26 年度	平成27 年度
対象者数	985	1,035	1,001	924	841	918	975	992
指導者数	185	231	214	216	166	161	212	201
積極的支援	20	45	30	37	25	16	31	22
動機的支援	165	186	184	179	141	145	181	179
受診率%	18.8	22.3	21.4	23.4	19.7	17.5	21.7	20.3

単位：人

資料：茂原市の国保

I がん

本市の国民健康保険医療費の中でも、「がん」の占める割合は大きく、特に、外来入院ともに医療費の多いがんは、「大腸がん」「肺がん」「胃がん」「前立腺がん」「乳がん」の5つです。また、本市の死因の第1位が「がん」です。

国全体の傾向として「大腸がん」「肺がん」「胃がん」については、昨今の欧米型の食生活の影響が伺えます。また、男性特有のがんである「前立腺がん」や、女性特有のがんである「乳がん」はがん検診の受診率の向上にあわせて、そこから治療につながった方が増加したことも考えられます。

市のがん検診受診者数は、「大腸がん」「肺がん」「乳がん」「前立腺がん」検診では年々増加していますが、「胃がん」「子宮がん」検診の受診者数は横ばいです。受診率では、対象が職域等で受診機会のある人も含めた対象年齢の全住民となっているので、受診率が全体的に低めではあります。

そこで、①「がん」とはどのようなものなのか、日頃から知識をもつこと

②「がん」にならないように生活習慣を見直していくこと

③「がん」を早期に発見するために検診を受けること

④「がん」が見つかったら早期に治療を開始すること

が、健康的で生きがいのある生活を営む上でも非常に重要になってきます。

Ⅱ 循環器疾患

「脳血管疾患」と「心疾患」を含む循環器

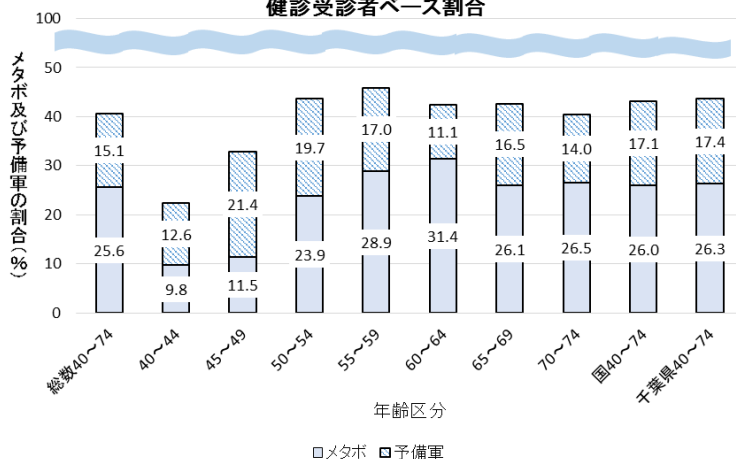
疾患は、「がん」と並ぶ日本人の主要死因の一つです。

市の国民健康保険医療費の中でも「高血圧症」の外来医療費が大変多く、循環器疾患は高額な医療費がかかる疾患となっているほか、患者千人当たりの生活習慣病患者数は「高血圧症」が1位です。

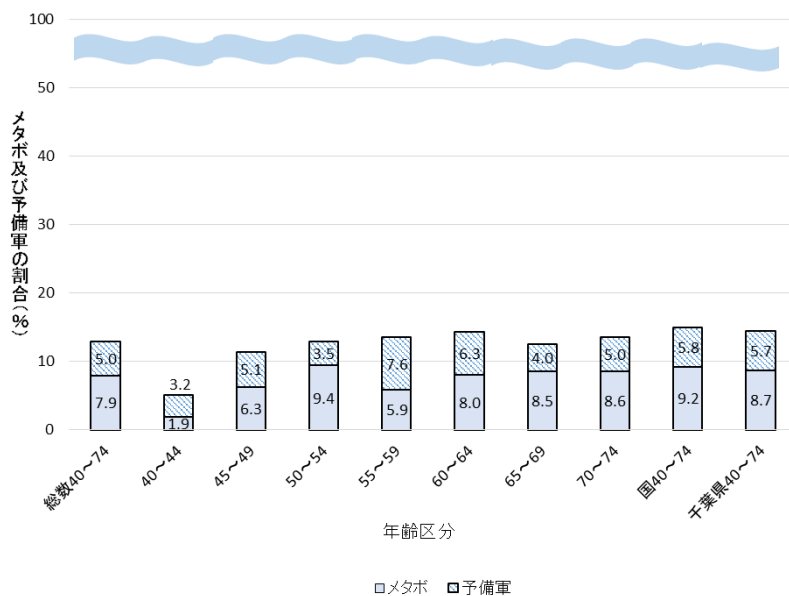
市の「主な死因」をみても、「心疾患」「脳血管疾患」で亡くなる方の割合は高く、死因の約30%を占めています。

また、特定健診は、循環器疾患と関連性が強いとされている「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪症候群。以下、「メタボ」）の該当者、あるいは予備群を発見する健診です。市の特定健診で「メタボ」と判定された方は、男女共に50代以降で割合が多くなっています。また「メタボ」予備群と判定された方の割合は、40代で「メタボ」と比較し、高くなっています。

【男性】年齢区分別 メタボ及び予備軍の割合
健診受診者ベース割合

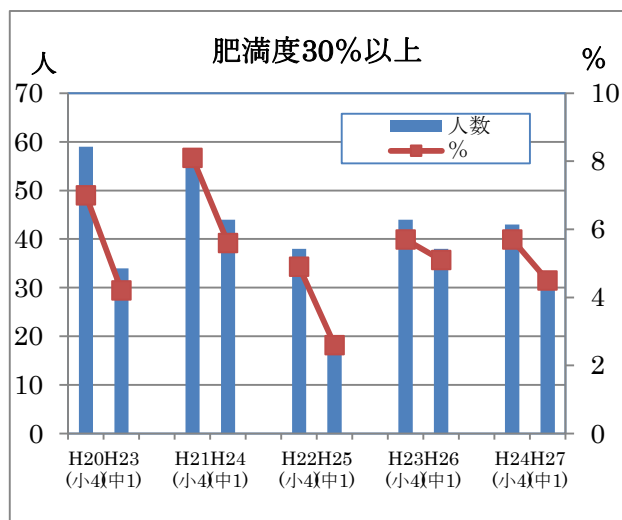


【女性】年齢区分別 メタボ及び予備軍の割合
健診受診者ベース割合



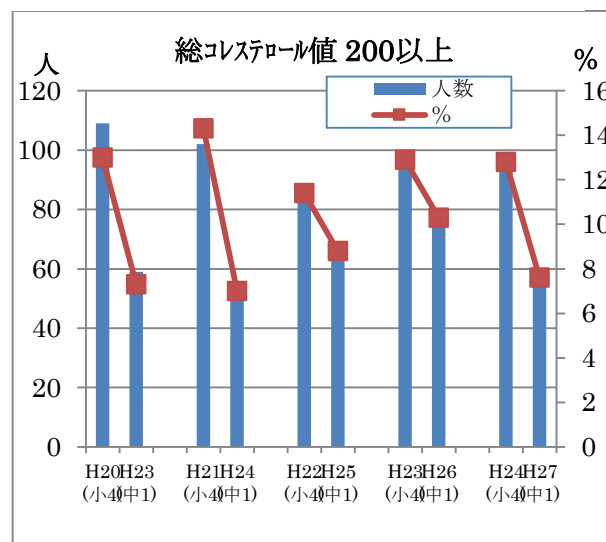
資料：KDB（健診の状況：平成26年度）

また、小児の状況を見ると、当市で実施している小児生活習慣病予防検診（小学校4年生、中学1年生時に実施）の結果では、小学4年生時は、肥満度30%以上の者が全体の7%、血液中の総コレステロール値が200以上の者が全体の13%でありましたが、中学1年生時では、肥満度30%以上の者が全体の4.2%、総コレステロール値が200以上の者が全体の7.6%と成長に伴いほぼ半減し、改善されている様子がわかります。一方、平成27年度の小学4年生時の総コレステロール値が200以上の者が、652人中89人（13.7%）と全体の約6分の1を占めております。



資料：茂原市長生郡小児生活習慣病予防検診結果集計資料

平成27年度実施の1歳6か月児健診での幼児の生活時間を調査したところ、起床時間が7時30分までの児が7割（585人中419人71.6%）に対し、夕食時間が8時以降の児が213人（36.4%）、就寝時間が10時以降の児が184人（31.5%）でした。肥満に結びつきやすい夕食・就寝時間が遅い夜型傾向である児が約3分の1おり、将来の生活習慣病予防のために、親を含めた早めの対策（早寝・早起き・朝ごはんの指導）が幼児期から継続して必要です。



資料：茂原市長生郡小児生活習慣病予防検診結果集計資料

循環器疾患の予防は、基本的には「高血圧」「脂質異常症」「喫煙」「糖尿病」の4つの危険因子の管理であるとされており、それぞれの危険因子の改善を図るという観点で計画を推進していく必要があります。

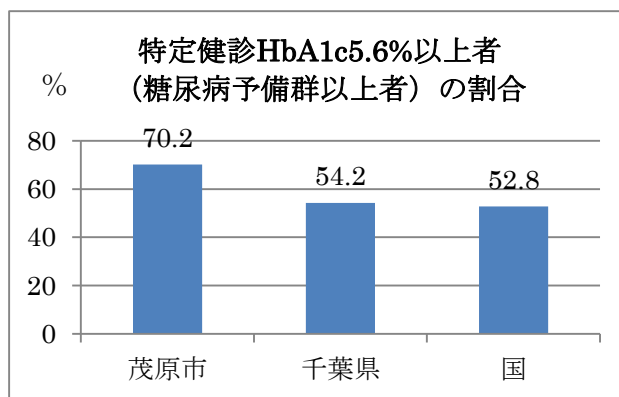
これを受け、循環器疾患の対策として、

- ① 普段から自分のからだに興味を持つ⇒健診の機会を作る
- ② 生活習慣を見直す
- ③ 疾病の重症化を防ぎ、自己管理をする

といったことがあげられます。

Ⅲ 糖尿病

厚生労働省が3年ごとに実施している「患者調査」の平成26年調査によると、糖尿病の総患者数（継続的な治療を受けていると推測される患者数）は、316万6,000人で、前回の平成23年調査よりも46万人以上増加しました。このことから、糖尿病は急速なスピードで患者数が増加し、国民病のひとつとなっていることがわかります。



資料：KDB 様式 6-2-7 健診有所見者状況（男女別・年代別）
平成26年度

市の平成26年度の特定健診の結果においては、過去1～2ヶ月の血糖の状態を推測できる値、ヘモグロビンA1c（以下、HbA1c）が高い方の割合が千葉県を常に超えています。HbA1c5.6%以上となると「糖尿病予備群」となり、さらに6.5%以上となると、「糖尿病」の診断が出ます。

特定健診結果有所見率

	県内順位 (54市町村中)
メタボ予備群	41
メタボ該当者	38
非肥満高血糖	7

資料：KDB 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題（平成26年度）

また、本市で特徴的なのは、肥満でなくても高血糖の方が多くいることもわかりました。左表のように、「非肥満高血糖」の割合が県内7位と上位にあることから、糖尿病対策が必要であることがわかります。

このことから、日頃から定期的に健診を受診し、自分の健康状態を把握することや、適切かつ早期の治療や保健指導を受けるといった意識も必要になってきます。

<糖尿病性腎症について>

糖尿病と合わせて現在急増している疾患が、糖尿病性腎症です。文字通り、糖尿病が原因疾患となった腎臓障害です。

市での状況は、平成27年9月診療分の人工透析患者の診療報酬明細書（以下レセプト）をみると、透析患者数は87人で、「糖尿病」を併せ持つ者が46人（全体の52.9%）、「虚血性心疾患」を併せ持つものが36人（全体の41.4%）と全体の半数近くいます。

また、医療費は1人当たり約42万円/月で、年換算すると約504万円になり高額となっています。

人工透析レセプトの状況

	糖尿病	虚血性心疾患	脳血管疾患
患者数（人）	46	36	30
割合	52.9%	41.4%	34.5%

資料：KDB（厚生労働省様式（様式 3-7）人工透析患者のレセプト分析：平成 27 年 9 月診療）

人工透析患者数の推移をみると、平成 26 年度は 110 人で、前年度と比べ増加しています。また、そのうち新規人工透析導入患者数は 18 人です。

人工透析患者数の推移

	平成 25 年度	平成 26 年度
患者数（人）	105	110
新規（人）	21	18

資料：KDB（厚生労働省様式（様式 2-2）人工透析患者一覧：平成 25 年診療、平成 26 年診療）

糖尿病の発症には、加齢、肥満、過食、運動不足、喫煙、ストレス、歯周病等が関わっており、これらは生活習慣の基礎が形成される頃から未然に防ぐことが大切です。

また、糖尿病になった場合、それ以上悪化させず、透析導入に至らないための治療継続や、自己管理が必要となってきます。

そこで、本市では、循環器疾患と合わせて、糖尿病対策に重点を置きたいと考えております。

IV 行動目標

行動目標 1：健（検）診を受診しよう

目標項目		現在	目標値
特定健康診査の受診率の向上	全体	37.2%（平成27年度）	60%
		千葉県国民健康保険団体連合会統計	
肺がん検診の受診率の向上	全体	9.7%（平成27年度）	20%
大腸がん検診の受診率の向上	全体	11.2%（平成27年度）	25%
胃がん検診の受診率の向上	全体	5.6%（平成27年度）	15%
前立腺がん検診の受診率の向上	男性	12.9%（平成27年度）	25%
乳がん検診の受診率の向上	女性	20.8%（平成27年度）	40%
子宮がん検診の受診率の向上	女性	7.5%（平成27年度）	35%
茂原市がん検診			

行動目標 2：疾病の重症化を防ぎ、自己管理をしよう

目標項目	現在	目標
特定健診で、メタボ予備群・該当者数（40～74歳）の減少	男性40.7%	30.7%
	健康ちば21	
	女性12.9%	10.6%
	健康ちば21	
国保加入者糖尿病腎症患者数の減少	46人（平成26年度）	減少
国保加入者糖尿病による人工透析患者数の減少	18人（平成26年度）	減少
KDB：厚生労働省様式（様式2-2） 人工透析患者一覧		

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

目標項目	現在	目標
出前講座等で「糖尿病」テーマの講座を開催の増加	2回（平成27年度）	増加
健康管理課		

V ライフステージ別の具体的な行動目標

妊娠／乳幼児期

- ・正しい食習慣と運動等、規則正しい生活習慣を身につけます。

小学校期/中学・高校期

<小学生>

- ・正しい食習慣と運動により、肥満等の小児生活習慣病にならないように努めます。
- ・小児生活習慣病を指摘された場合には、保健指導を受け、受診して状況改善の対応をとります。

<中学・高校生>

- ・健康増進につながる食習慣や運動習慣、生活習慣病を予防することについての知識を持ちます。
- ・親世代の健（検）診受診について、必要性を理解し、受診勧奨をします。

青年期/壮年期

- ・正しい食習慣と運動により、適正体重を維持し、「メタボ」や「メタボ」予備群にならないように努めます。
- ・特定健康診査やがん検診等を受診し、健康状態の把握に努め、要受診の場合には、早期に診療を受け、改善・回復に努めます。
- ・生活習慣病を予防するための知識を持ち、そのための取り組みを実践します。

高齢期

- ・適切な食習慣や運動に取り組み、健康管理についてかかりつけ医に相談するようにします。
- ・健康診査を受診し、健康状態の把握に努めます。
- ・介護予防に関心を持ち、介護予防に努めるとともに、病気等が重症化しないようにします。

VI 市・関係機関の取り組み

	事業名等（担当部署）	事業の目的等
小 中 学 校 期	小児生活習慣病予防検診（学校教育課）	小児生活習慣病予防検診を行い、結果に基づき、児童生徒の生活習慣の改善指導に努めます。
青 年 期 ・ 壮 年 期 ・ 高 齢 期	特定健康診査（健康管理課）	40歳～75歳未満の方の疾病の早期発見のための取り組みの推進として、メタボ予防を目的とした特定健康診査を実施し、特に40歳代、50歳代での働き盛り世代に対する受診率向上に向けた取り組みを行います。
	千葉県後期高齢者医療広域連合による健康診査（国保年金課）	75歳以上の方の健康診査を行います。
	短期人間ドック（国保年金課）	35歳～75歳未満の国民健康保険の被保険者が短期人間ドックを受診した場合に、その検査の一部を助成し、生活習慣病の予防や早期発見、早期治療に役立てるとともに、被保険者の健康の保持増進を図ります。
	各種がん検診（健康管理課）	がんの早期発見・早期治療を促進するための、各種がん検診（胃・大腸・肺・子宮・乳）について受診率向上に向けた取り組みを行います。又、がん検診後精密検査が必要となった方が確実に受診行動に結びつくよう、受診勧奨及び情報提供を行ないます。
	健康手帳の交付（健康管理課）	40歳以上の市民に健康診査や医療等の記録をするための健康手帳を交付し、健康状態の管理を促します。又、健康事業へ活用し、参加意欲の向上を図ります。
	特定保健指導（健康管理課） 健診結果を学ぶ会（健康管理課・国保年金課） 栄養健康相談（健康管理課）	特定健康診査受診者のうち、動機付け支援・積極的支援の対象者に対し、特定保健指導を行います。 健診結果を受けての結果の見方については、健診結果を学ぶ会で、食事改善や健康的な運動の実施については、栄養健康相談・ウォーキング教室を実施し、より健康度を高める支援を行います。
	糖尿病性腎症重症化予防事業（健康管理課）	糖尿病の重症化予防に重点をおき、特定健康診査の検査値とレセプトの治療状況から対象者を特定し、保健指導を行うことで人工透析への移行を防ぎます。又、医療機関と連携し、継続した治療が受けられるよう支援し、重症化予防のためのプログラムなど指導体制を構築します。

第5章 食育推進計画

1 健康的な食生活の推進

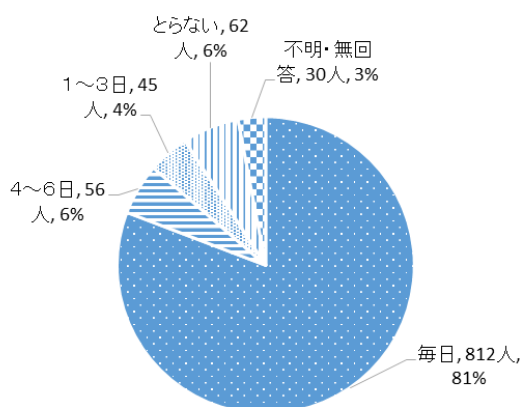
I 茂原市の現状

●成人の食生活の現状

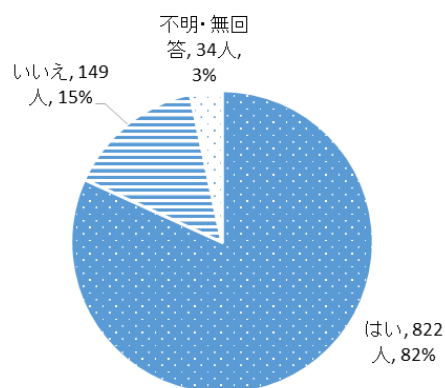
朝食を毎日摂っているが81%、1回以上欠食するが16%でした。平成26年国民健康・栄養調査結果によると、20歳以上の男性では欠食率14.3%、女性では10.5%であり、若干欠食率が高い傾向です。

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけている人は82%でした。

あなたは週に何回朝食をとっていますか



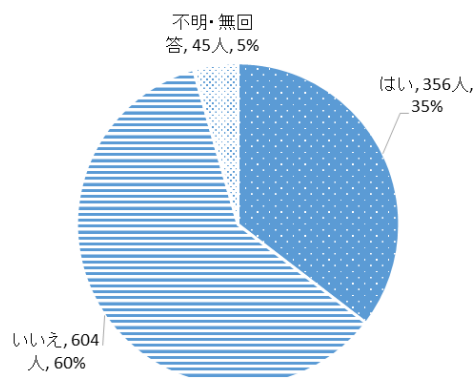
主食・主菜・副菜をそろえることを心がけていますか



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

1回の食事で片手山盛り分の野菜を摂っている人は35%にとどまっています。

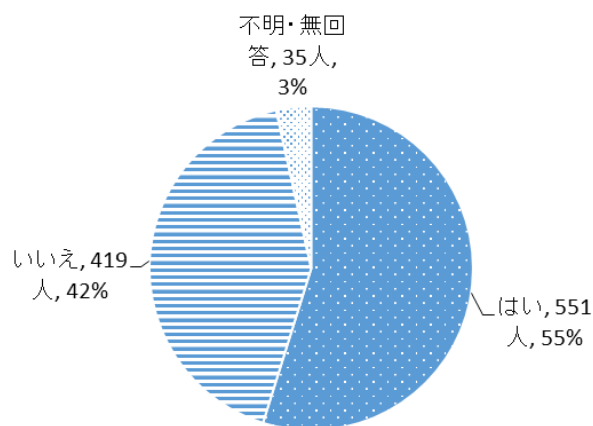
1回の食事で片手山盛り分の野菜を摂っていますか



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

減塩・薄味料理を実践している人は55%にとどまっています。

減塩や薄味料理を実践していますか

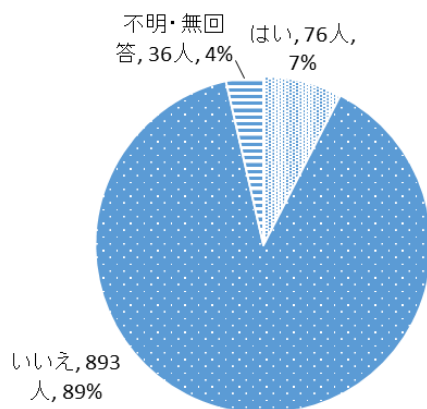


資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

千葉県ではバランスの良い食生活を実践するために「グー・パー食生活」を推進しています。「グー・パー食生活」とは、主菜（肉・魚類など）の一食分の量は「グー」の大きさで、副菜（野菜など）の一食分の量は「パー」に山盛りになる程度食べようという指針です。

グー・パー食生活の言葉を知っている人は7%でした。

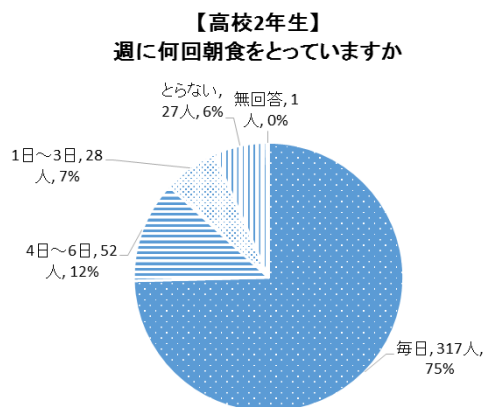
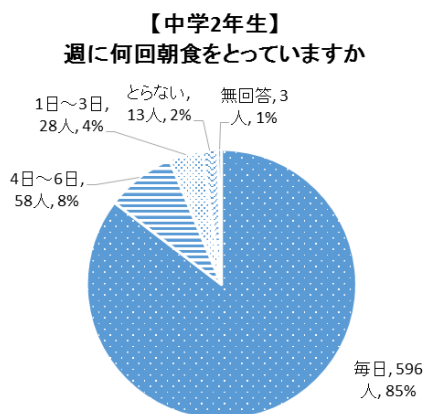
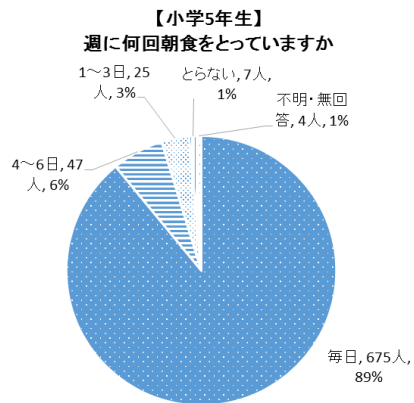
「グーパー食生活」という言葉を知っていますか



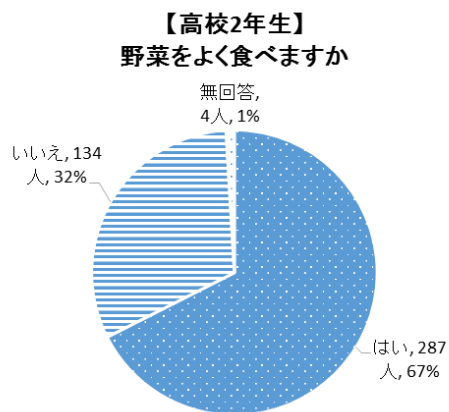
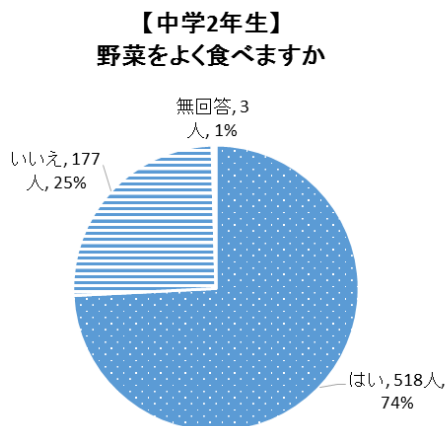
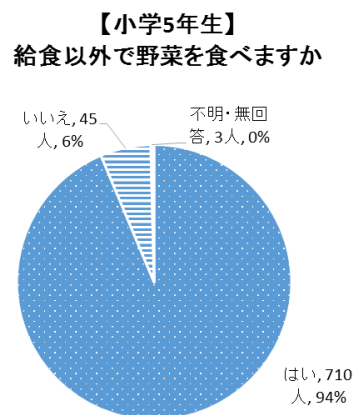
資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

●若い世代の食生活の現状

小学生～高校生の朝食摂取率は年齢があがるごとに次第に下がり、小学校5年生では「毎日食べる」が89%に対し、高校生では75%となっています。また、「朝食を摂らない」と回答した人は小学生、中学生、高校生のいずれでもおり、高校生では6%に上ります。



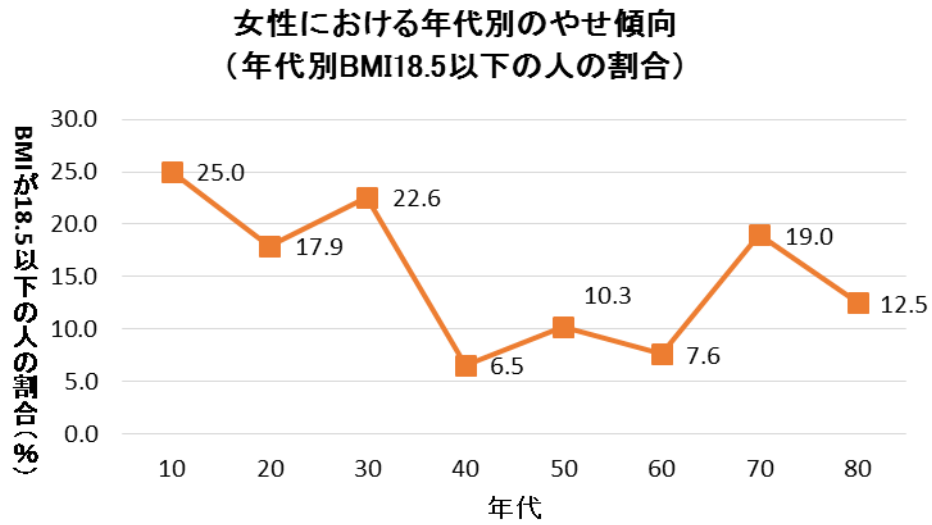
野菜の摂取について小学生では94%が給食以外でも野菜を食べるとの回答でした。しかし「野菜をよく食べますか」の間に「はい」と回答した中学2年生は74%、高校2年生では67%と、年代があがるごとに野菜摂取率は下がる状況です。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

●若い世代のやせの現状

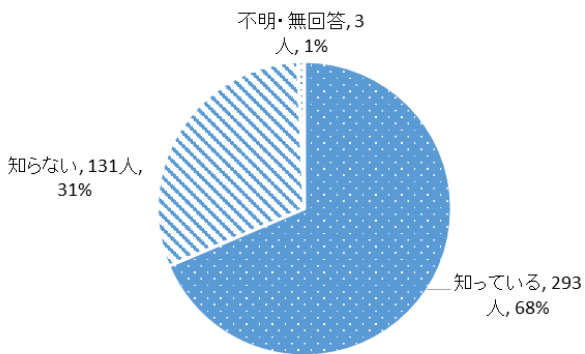
女性における年代別のやせ（BMI18.5以下）は20代17.9%、30代22.6%と若い世代で多い傾向です。



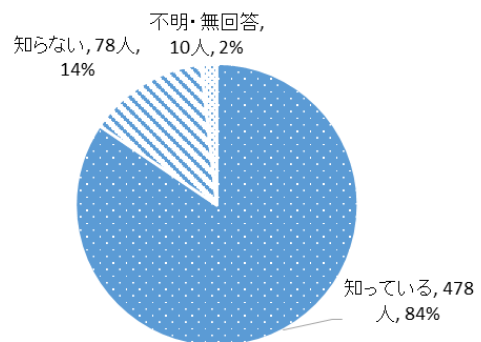
資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

(1)食育の状況

【男性】「食育」という言葉を知っている人の割合



【女性】「食育」という言葉を知っている人の割合



II 行動目標

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

目標項目	現在	目標
食育という言葉知っている者の割合の増加	77%	増加
朝食の欠食率の減少	19%	減少
茂原市健康・食育に関するアンケート調査		

行動目標 2 自分に見合った適正体重を知り、維持しよう

目標項目	現在	目標
男性の肥満（BMI25.0以上）の割合の減少	全世代平均26% 40代31.4% 60代29.8%	減少
女性のやせ（BMI18.5以下）の割合の減少	20代17.9% 30代22.6%	減少
茂原市健康・食育に関するアンケート調査		

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

目標項目	現在	目標
減塩や薄味料理を実践している者の割合の増加	55%	増加
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	35%	増加
「ゲー・パー食生活」という言葉を知っている者の割合の増加	7%	増加
茂原市健康・食育に関するアンケート調査		

Ⅲ ライフステージ別の具体的な行動目標

妊娠期

- ・ 望ましい体重増加を知り、健康的な食習慣を身につけます。
- ・ 妊娠期授乳期の栄養バランスの大切さを知り、実践します。
- ・ よく噛んで味わって食べます。

乳幼児期（その保護者）

- ・ 太りすぎややせすぎに注意します。
- ・ 月齢、年齢に応じた食事をします。
- ・ 食事のリズムや規則正しい生活習慣の基礎を身につけます。
- ・ よく噛んで食べる習慣を身につけます。
- ・ うす味を心がけます。



小学校期／中学・高校期

- ・ 適正体重を知り、無理なダイエットはしません。
- ・ 学校給食や授業等を通じて、食に関する知識を身につけます。
- ・ 1日3食規則正しい食生活を実践します。
- ・ 自分の食生活を見直し、野菜の摂取量を増やすなど、バランスのよい食生活を実践します。
- ・ よく噛んで食べます。



青年期/壮年期

- ・ 適正体重を維持し、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防します。
- ・ 野菜の摂取量を増やす、脂肪や糖분을控えるなど、バランスのよい食生活を心がけます。
- ・ うす味を心がけます。
- ・ 間食、夜食のとり方に気をつけ、酒や菓子類などの嗜好品は適量を心がけます。

高齢期

- ・ 体調に合った食生活を工夫します。
- ・ 適正体重を維持します。
- ・ 低栄養にならないように3食をバランスよくとり、欠食しないようにします。
- ・ 減塩を心がけます。



IV 市・関係機関の取り組み

	事業名等（担当部署）	事業の目的等
妊 娠 期 ・ 乳 幼 児 期 ・ 小 学 期 ／ 中 学 ・ 高 校 期	ママカアップセミナー（健康管理課）	出産可能な世代に自身の健康について関心を持ち、望ましい食生活が実践できるように働きかけに努めます。
	ママ・パパ教室（健康管理課）	ママと赤ちゃんの栄養について啓発に努めます。
	ままのわ（健康管理課）	離乳食に関する知識の普及に努めます。
	乳児相談・幼児健診（健康管理課）	乳児相談や幼児健診において望ましい食生活（グー・パー食生活）やおやつについての指導や情報提供を行います。
	野菜の収穫体験（子育て支援課・学校教育課）	野菜の収穫体験などを通じて、食への関心と理解を深めます。
	給食の提供（子育て支援課・学校教育課）	栄養バランスのとれた給食の充実を図るとともに、園児・児童・生徒が適切な食事内容・量を理解できるよう指導に努めます。
	おたよりの配布、食に関する授業や家庭教育学級の実施（学校教育課）	学齢期からの正しい食習慣を身に付けられるようおたよりの配布、食に関する授業や家庭教育学級を通じて支援・啓発に努めます。
高 校 期	栄養相談（健康管理課）	子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、個別相談を通して、妊娠中や離乳食・乳幼児期の適切な食事や、生活習慣病予防の食生活の指導に努めます。
青 年 期 ・ 壮 年 期 ・ 高 齢 期	健康づくり料理教室（健康管理課）	健康生活推進委員会と協働し、さまざまなライフステージで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）・支援に努めます。
	健康相談、出前講座、特定保健指導（健康管理課・生涯学習課）	メタボリックシンドロームについて周知し、予防にむけた実践を支援します。
	いきいきサロン・長寿クラブ・介護予防教室（高齢者支援課・健康管理課）	いきいきサロン活動の中の健康講座の中で、低栄養や認知症予防のための食生活の知識普及に努め、栄養改善にむけた指導や助言、情報提供を行い、食生活への関心を高め、高齢者の介護予防を図ります。

コラム

健康生活推進委員会って？

市では、食事面と運動面から健康づくりの活動をしている健康生活推進委員会があります。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに推進員が健康増進のための料理教室やウォーキング教室を開催しています。

- ・健康づくり料理教室（健康づくりに関する話と調理実習）
- ・ウォーキング教室（市内のウォーキングコースを歩きます）
- ・推進員のおすすめ今夜のおかず（広報もばら毎月15日号で掲載中）
- ・ウォーキングマップの作成
- ・栄養ミニ知識&レシピの発行 等



グー・パー食生活って？

食事の基本は「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるためのおかずは「主菜」と「副菜」があります。「主菜」と「副菜」種類と量は、バランスのよい食事のポイントです。主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を実践するのが、「グー・パー食生活」です。

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm
ここがグーの大きさ

*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーにたっぷりをめざして！

片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく

出典：千葉県「グー・パー食生活（概要版）」

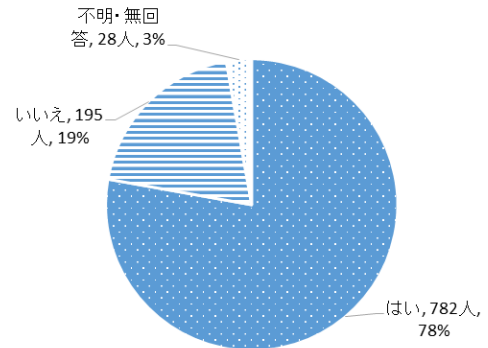
2 豊かな食生活と食体験

I 茂原市の現状

●成人の食生活の現状

共食は食事を通じて人とコミュニケーションをとることができる大切な時間で、心も体も元気してくれます。「週に4日以上夕食を誰かと食べる人」が78%でした。

週に4日以上夕食を家族や友人と一緒に食べますか

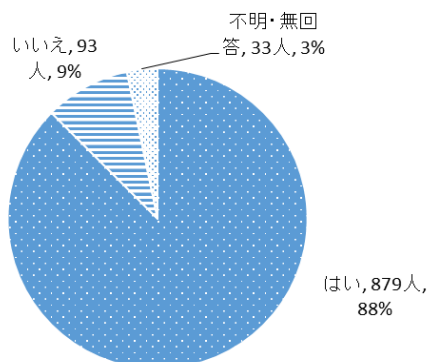


資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

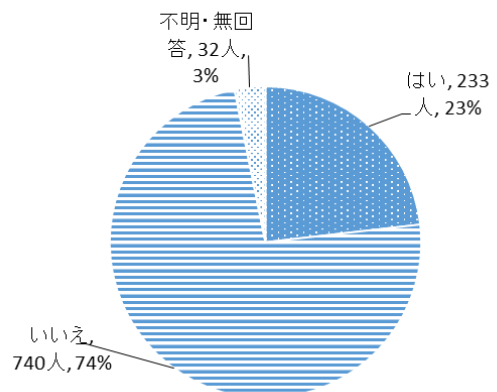
●好き嫌いとう食を残すこと

食を残すことをもったいないと思う人が88%である一方、食を残すことがある人が23%おり、もったいないと思いながらも、食を残してしまう現状がわかりました。

食を残すことを「もったいない」と思いますか



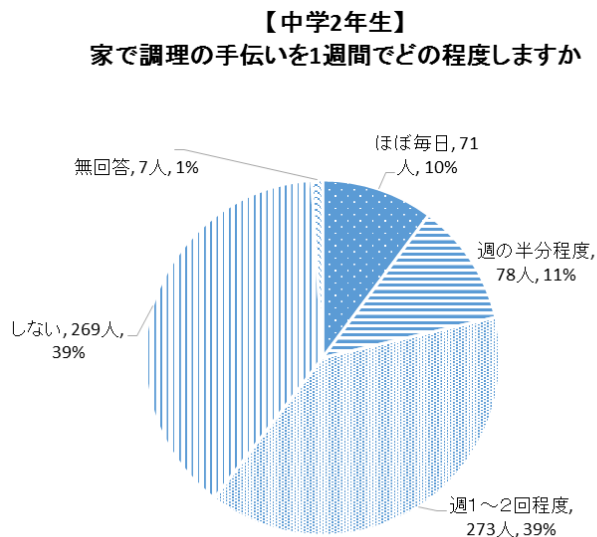
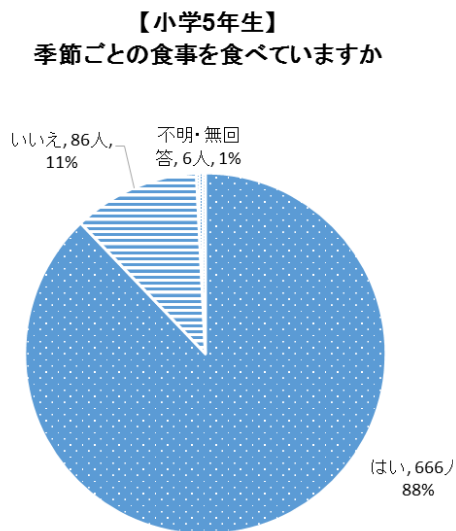
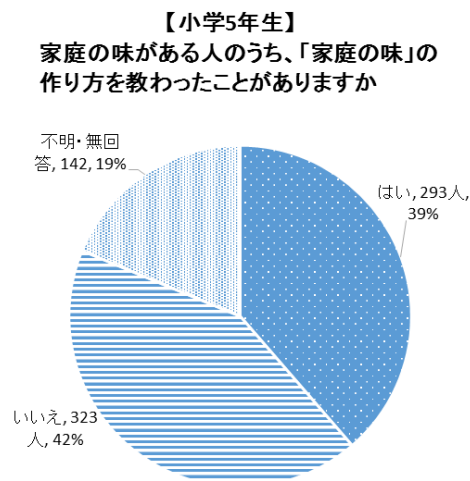
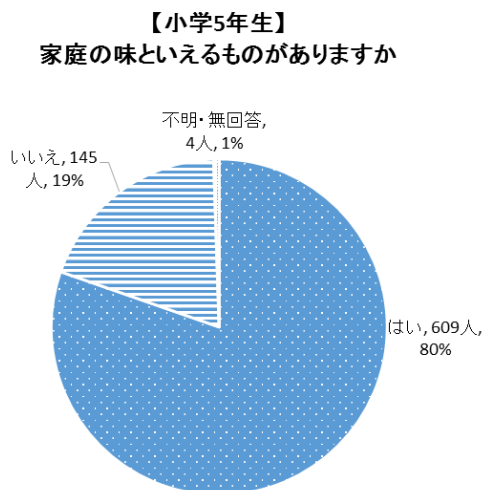
食を残すことがありますか



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

●食体験の現状

「家庭の味がありますか」という設問に対し、各学年7～8割の人が家庭の味があると回答しました。また、家庭の味があると回答した人のうち、4～5割の人が「家庭の味」の作り方を教わったことがあると回答しました。また、「季節ごとの食事を食べていますか」という設問に対しては、8割～9割の人が食べていると回答しました。また、「家で調理の手伝いを1週間でどの程度しますか」との設問については週に1回以上手伝いをする人が約5～6割との結果になりました。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

Ⅱ 行動目標

行動目標1 食事を通じて人とつながろう

目標項目	現在	目標
週に4日以上夕食を誰かと食べる者の割合の増加	78%	増加
茂原市健康・食育に関するアンケート調査		

行動目標2 食事を残さないよう心がけよう

目標項目	現在	目標
食事を残すことをもったいないと思う者の割合の増加	88%	増加
茂原市健康・食育に関するアンケート調査		

行動目標3 料理を通じて食体験をし、食文化を知ろう

目標項目	区分	現在	目標
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	小学生	39%	増加
	中学生	47%	増加
	高校生	39%	増加
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	中学生	60%	増加
	高校生	51%	増加
茂原市健康・食育に関するアンケート調査			

Ⅲ ライフステージ別の具体的な行動目標

乳幼児期（その保護者）

- ・ 共食の機会をつくれます。
- ・ 好き嫌いを少なくします。
- ・ 「もったいない」の心を教えます。

小学校期/中学・高校期

- ・ 共食の機会をつくれます。
- ・ 好き嫌いを少なくします。
- ・ 食事を残さないようにします。

青年期/壮年期/高齢期

- ・ 共食の機会をつくれます。
- ・ 食べられる分だけ調理をします。
- ・ 食事を残さないようにします。

IV 市・関係機関の取り組み

	事業名等（担当部署）	事業の目的等
妊 娠 期 ／ 乳 幼 児 期	学童向けの料理教室（保健センター）	学童向けの料理教室により共食や食べ物の大切さを学ぶ。また、1～3歳児の栄養指導を行うことで、子育てにおける食事の重要性を認識してもらう。
	野菜の栽培・収穫体験（子育て支援課）	幼児に野菜の栽培・収穫体験をしてもらい、収穫した野菜で調理をしてもらうことで、食べ物の大切さを学ぶ。
	保護者向けの食事マナー、食生活指導（子育て支援課）	保育所において栄養士による保護者向けの食事マナーや食生活の指導を行うことで食事の重要性を伝えます。
	食育の啓発（子育て支援課）	保護者向けにおたよりを配布することで食育の啓発を行います。
小 学 校 期 ／ 中 学 ・ 高 校 期	食事マナーの指導（学校教育課）	小学校において「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつやお箸の持ち方、おわんやお皿の正しい位置など食事マナーについて指導する。
青 年 期 ／ 壮 年 期 ／ 高 齢 期	農産物の栽培・収穫体験、農業者との交流（農政課）	農産物の栽培・収穫体験、農業者との交流（もばらふるさと塾、産業まつり）により農産物ができるまでの過程を知ってもらい、食べ物を大切にする意識を高める。

コラム

いろいろな「こ食」

「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」・・・これらの言葉は全て、コショクと読みますが、意味はそれぞれ異なります。

「孤食」＝独りで食べる

「個食」＝家族がそれぞれ自分の好きな物を食べる

「固食」＝自分の好きな決まった物しか食べない

「小食」＝過剰なダイエット意識でほんの少ししか食べない

「粉食」＝粉製品を主食として好んで食べる

「濃食」＝味の濃い物を好んで食べる

ライフスタイルの多様化や食の外部化などにより、家族や誰かと一緒に食卓を囲む機会が減り、心と体をおびやかす、さまざまな「こ食」が進んでいるといわれます。

コミュニケーションが減ってきた中で食事マナーや健康を育む知恵を伝える機会が減り、個々の食習慣が乱れ始めても、互いに気づくことなく、健康に関わるさまざまな問題につながっています。

現代の食生活において、いろいろと問題視されている「こ食」の解消には、食事面だけでなく人と人とのコミュニケーションづくりが重要と考えられます。

日々の中で、「共食」を意識し、食を通し、家族や仲間、さらには地域を含めた心のつながりを持ちましょう。

～もばらふるさと塾～

茂原市園芸協会主催で年に2回、市内消費者を集めたバスツアーを行っています。市内の農家を訪ねて収穫等の農業体験を通して農業者と交流してもらうほか、観光協会とのコラボで伝統工芸の製作体験等もしています。

過去のもばらふるさと塾の様子（左：しいたけの植菌体験、右：ミニトマト収穫体験）



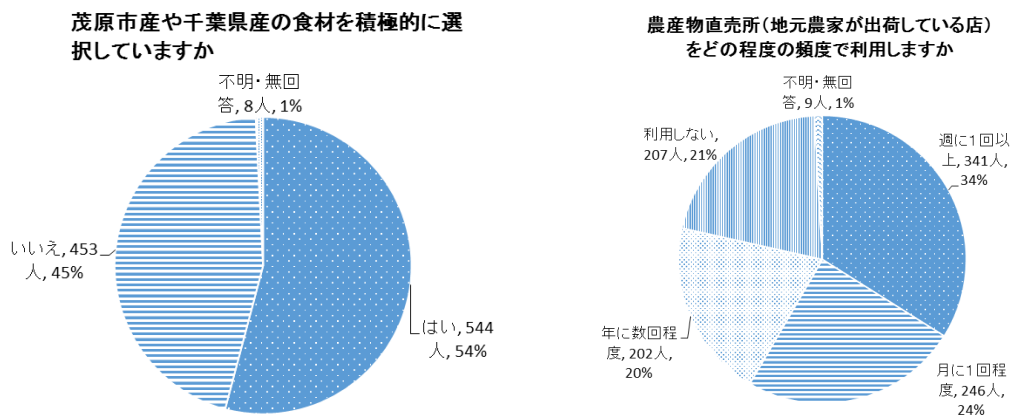
3 豊かな知識で食品選択

I 茂原市の現状

●地産地消

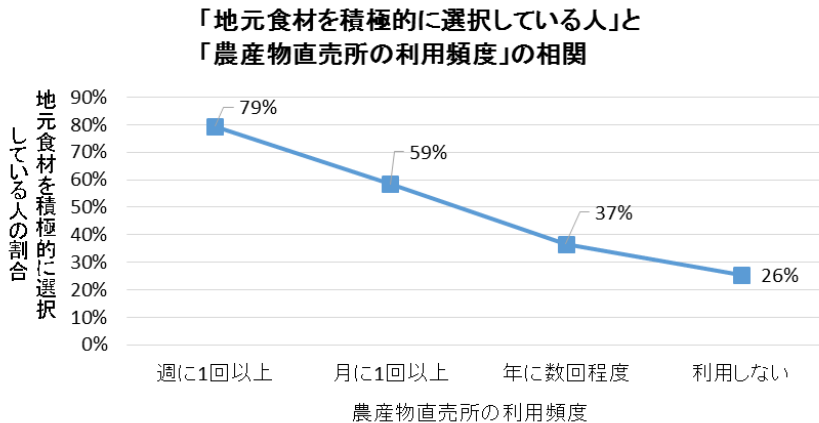
茂原市産や千葉県産を積極的に選択している人の割合は54%でした。

また、地元食材を多く扱っている農産物直売所の利用は全体の34%が週に1回以上利用していました。一方で、21%の人は全く利用していない現状でした。



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

また「農産物直売所の利用頻度」と「地元食材を積極的に選択している人の割合」には関連性がみられました。農産物直売所を「週に1回以上利用している人」は、「利用していない人」と比較して、約3倍、積極的に地元食材を選択していることがわかりました。



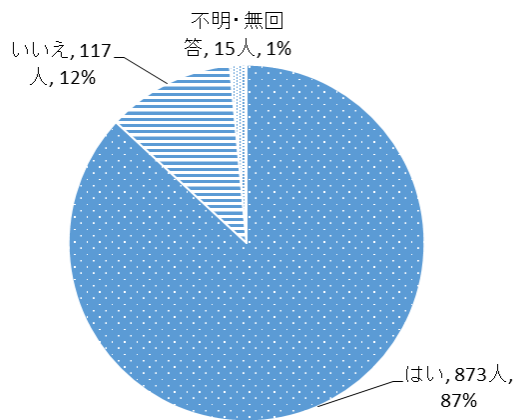
資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

●食の安心安全

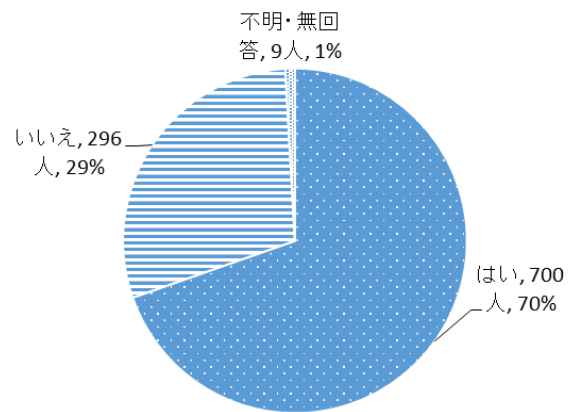
旬や新鮮さを意識している人の割合は87%と高い結果でした。一方で、食品の表示などを普段から気にかけている人の割合は70%でした。食品は見た目だけでなく、表示からも様々な情報を得ることができます。

さらには、農産物を現場で生産する農業者が農薬や放射性物質検査について正しい知識を持ち、適正な管理のもと安全な農産物を出荷することは食の安心安全の必須条件です。

旬や新鮮さを意識して食品を選択していますか

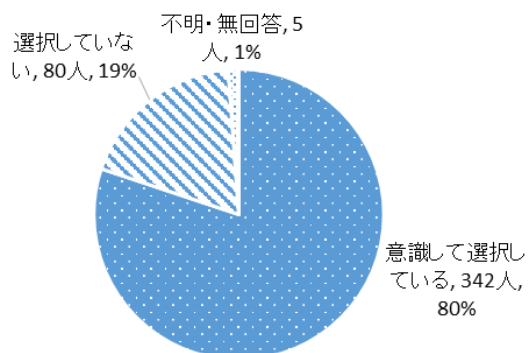


食品の表示を普段から気にかけていますか

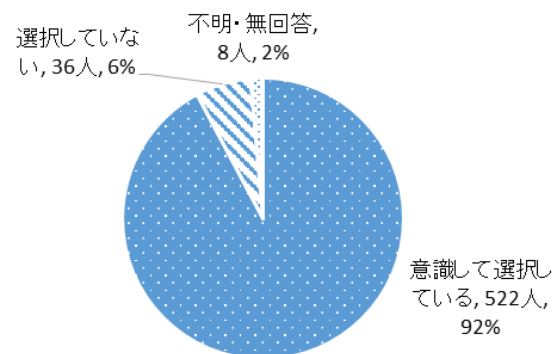


資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

【男性】旬や新鮮さを意識して食品を選択している人の割合



【女性】旬や新鮮さを意識して食品を選択している人の割合



資料：茂原市健康・食育に関するアンケート調査

Ⅱ 行動目標

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

目標項目	現在	目標
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増加	54%	増加
農産物直売所を週1回以上利用している者の増加	34%	増加
	茂原市健康・食育に関するアンケート調査	

行動目標 2 食の安心安全に関する理解を深めよう

目標項目	現在	目標
旬や新鮮さを意識して食品を選択している者の増加	87%	増加
食品の表示を普段から気にかけている者の増加	70%	増加
	茂原市健康・食育に関するアンケート調査	

Ⅲ ライフステージ別の具体的な行動目標

乳幼児期（その保護者）

産地や新鮮さ、旬を意識して食品を選択しよう。

小学校期/中学・高校期

地元の農産物を知ろう。

旬の農産物を知ろう。

直売所を知ろう。

青年期/壮年期/高齢期

産地や新鮮さ、旬を意識して食品を選択しよう。

直売所を利用しよう。

IV 市・関係機関の取り組み

	事業名等（担当部署）	事業の目的等
小学校期／ 中学・高校期	食育授業（学校教育課）	食べることは生きるために最も必要なことであり、成長期における給食の重要性について、食育授業、給食の時間、校内放送、稲作体験等で指導します。
青年期 ／ 壮年期 ／ 高齢期	地産地消への意識の向上（農政課）	各種イベントを通じて、ねぎ等の特産物の紹介や生産者との交流を図ることで地産地消への意識を高めます。
	農産物直売所の支援（農政課）	地元の農産物を安定的に供給できるよう、農産物直売所を支援し利用を促進します。
	安全な農産物の出荷推進（農政課）	県や農協と協力し、農薬や放射性物質検査について、農業者に対して正しい知識・制度の周知を行い、適正な検査を進めることで、安全な農産物の出荷を推進します。

コラム

茂原市内の直売所（ねぎぼうず）

旬の野菜、加工品（もち、太巻き寿司等）、花植木等、地域の生産者が心を込めた品物を販売しています。茂原は、ねぎの産地であることから、この名前がつけられています。

住 所：茂原市法目 807 番地 1

定休日：年末年始を除き原則無休



茂原市の特産物

ーねぎー

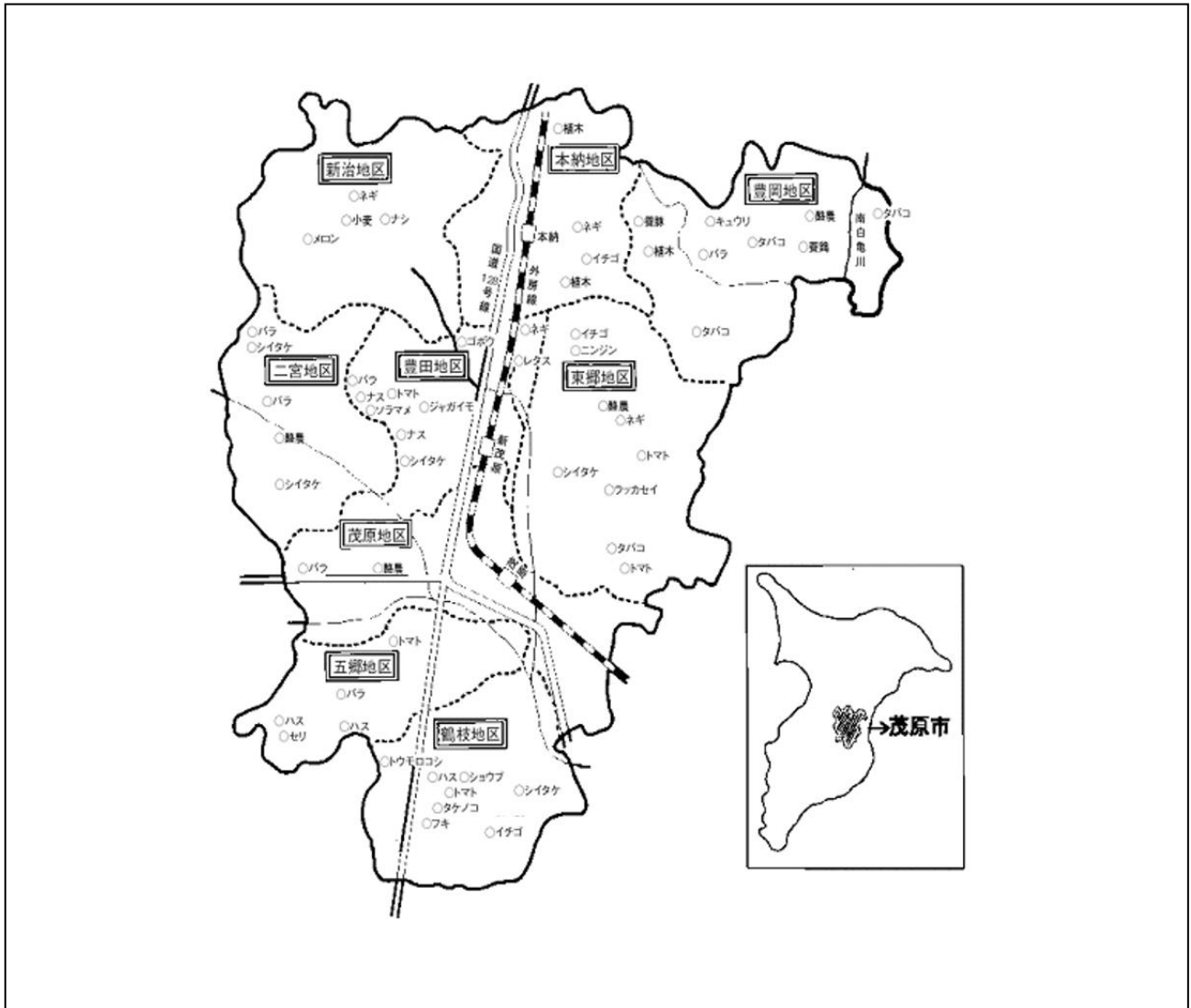
市内ではたくさんのねぎが生産されています。特に本納地区では生産が盛んで、 年間で約1,000トンのねぎが出荷されています。ねぎは冬から春にかけて、11月中旬から4月下旬くらいまでが旬です。ねぎは様々な料理に使われる人気野菜です。地元産のねぎを使って料理を作ってみましょう♪



★茂原市の農産物マップ★

茂原市内では米やねぎをはじめ、様々な農産物が生産されています。

意外な農産物が近所で作られているかも！？



栄養成分表示を活用しよう

国では、^{なかしよく} 外食や中食、加工食品に栄養成分を表示することを定めています。表示する順序は、①熱量（カロリー・エネルギー）、②たんぱく質、③脂質、④炭水化物、⑤ナトリウムとなっています。なお、塩分相当量(g)は、ナトリウム(mg)×2.54×1,000 で算出できます。

また、表示には特定の用途を含む成分が記載されている特定保健用食品や、栄養機能食品などがあります。