

健康もばら21(第2次)

～茂原市健康増進・食育推進・歯科口腔保健・自殺対策推進計画～



【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。

【計画の位置づけ】

「健康もばら21(健康増進・食育推進・歯科口腔保健・自殺対策推進計画)」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 2021⇒2030」に基づいて、市民の健康づくりを推進するための、具体的な考え方や取り組み方法を示したものです。なお、この計画には、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」および、歯科口腔保健の推進に関する法律第12条第1項の規定による「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第二次)」、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。

【基本理念】

健康で生きがいのある安心して暮らし続けることができるまち

【基本目標】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康日本21（第三次）

国では、平成25年に『21世紀における第二次国民健康づくり運動（以下、「健康日本21（第二次）」という。）』が策定され、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣および社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することで、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、生活習慣病の予防、社会生活を営むために必要な機能の維持および向上等により、健康寿命を延伸し、また、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、健康格差の縮小を実現することを目標とした健康づくりを推進しました。

「健康日本21（第二次）」は、合計53項目の目標が設定され、令和4年に最終評価が取りまとめられました。また、令和5年には最終評価とともに、社会背景や環境の変化などを踏まえて改正された「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（令和5年5月31日厚生労働省告示第207号）」に基づき、令和6年度から令和17年度までの『21世紀における第三次国民健康づくり運動（「健康日本21（第三次）」）』が策定されました。

【ビジョン】

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

- ①誰一人取り残さない健康づくりを展開する(Inclusion)
- ②より実効性をもつ取組を推進する(Implementation)

【基本的な方向】

- 健康寿命の延伸・健康格差の縮小
- 個人の行動と健康状態の改善
- 社会環境の質の向上
- ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



基本的な方向性

国の「健康日本21（第三次）」「第4次食育推進基本計画」「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）」「自殺総合対策大綱」、千葉県の「健康ちば21（第3次）」「第4次千葉県食育推進計画」「第3次千葉県歯・口腔保健計画」「第2次千葉県自殺対策推進計画」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。

【健康増進計画】

1. 身体活動・運動
2. 飲酒・喫煙
3. 健康管理と疾病（がん・循環器疾病・糖尿病）

【食育推進計画】

1. 栄養・食生活
2. 食文化・地産地消等

【歯科口腔保健計画】

歯と口腔の健康

【自殺対策推進計画】

休養・こころの健康

計画期間

本計画は、令和7年度を初年度、令和18年度を目標年度とする12年計画とし、令和12年度に中間見直しを行います。また、計画期間中に社会環境の変化が生じた場合には、適宜必要な見直しを行うこととします。

【健康増進計画】

健康づくり

①身体活動・運動

行動目標1：意識して身体を動かし、運動習慣を持とう

行動目標2：積極的に歩こう

〈ライフステージ別の行動目標〉

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

- 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。
- 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/中年期

- 自分の適正体重を知り、定期的に測定します。
- 1日 8,000 歩を目標に歩く、または身体を動かします。
- 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を正しく理解し、筋力トレーニング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。
- 仲間で集まり、身体を動かします。
- フレイル予防のため、毎日簡単にできる筋力トレーニングを行います。



〈市・関係機関・地域の取り組み〉

		ライフステージ			
		妊娠期/ 乳幼児期	小学校期/ 中学・高校期	青年期/壮年期/ /中年期	高齢期
1	6か月児乳児相談	●			
2	親子で遊ぶ会	●			
3	子育て支援ふれあい広場・園庭解放	●			
4	「市民 ひとり 1 スポーツ」		●	●	●
5	ウォーキング教室			●	●
6	健康ポイント事業の活用			●	●
7	「茂原健康ストレッチ」の実施			●	●
8	いきいきサロン・長寿クラブ・介護予防教室				●

② 飲酒・喫煙

行動目標1：適正飲酒と喫煙予防をしよう

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



〈ライフステージ別の行動目標〉

妊娠期

- 妊娠中、授乳中は飲酒や喫煙はしません。
- 受動喫煙の害から自分自身を守ります。

小学校期/中学・高校期

- 低年齢からの飲酒、喫煙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。
- 飲酒、喫煙は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となることを正しく理解し、自分自身を守ります。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しく理解します。

青年期/壮年期/中年期/高齢期

- 節度ある飲酒をこころがけます。
- 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。
- 飲酒を他人に無理強いすることや、一気飲みはしません。
- 喫煙の健康被害について知り、自分自身を守ります。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）について正しく理解し、予防します。
- 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。

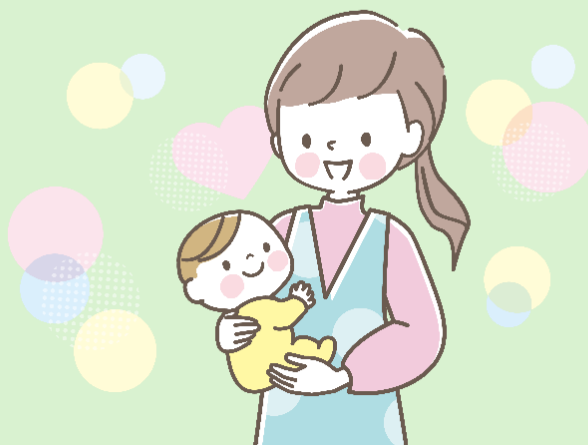
乳幼児期(その保護者)

- 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きません。
- 家庭での分煙をします。
- 受動喫煙から子どもを守ります。



【ライフコースアプローチ】女性

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量や喫煙の健康に対する影響について正しく知ります。
- 妊娠中、授乳中は飲酒や喫煙はしません。
- 受動喫煙の害から自分自身を守ります。



〈市・関係機関・地域の取り組み〉

市・関係機関・地域の取り組み		ライフステージ			
		妊娠期/ 乳幼児期	小学校期/ 中学・高校期	青年期/壮年期 /中年期	高齢期
1	妊娠期および乳幼児期への啓発	●			
2	たばこの害や飲酒と疾病の発症リスクの健康教育 ▪思春期健康教室▪各種健康診査(検診)事業 ▪出前講座		●	●	●
3	世界禁煙デーや世界 COPD デーに合わせた取り組み	●	●	●	●
4	茂原市の公共施設等における受動喫煙防止の取り組み	●	●	●	●

③健康管理と疾病 (がん・循環器疾患・糖尿病)

行動目標1：健(検)診を受診しよう

行動目標2：疾病の重症化を防ぎ、自己管理をしよう

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

〈ライフステージ別の行動目標〉

妊娠期/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

- 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は、保健指導を受け、受診して状況改善に努めます。

青年期/壮年期/中年期

- 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、精密検査が必要な場合には、早期に受診します。
- 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施します。

中学・高校期

- 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。

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。
- 各種健康診査を受診し、健康状態の把握に努めます。
- 介護予防に関心を持ち、フレイル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。



【ライフコースアプローチ】女性

- 適正体重を意識した食生活や運動に取り組みます。
- 月経不順や更年期等、ホルモンバランスからくる体調不良や普段の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。
- 各種健康診査を受診し、健康状態の把握に努めます。

〈市・関係機関・地域の取り組み〉

		ライフステージ			
		妊娠期/ 乳幼児期	小学校期/ 中学・高校期	青年期/壮年期/ /中年期	高齢期
1	小児生活習慣病予防検診		●		
2	特定健康診査、特定保健指導、もばら健幸相談			●	●
3	後期高齢者健康診査、シニアの健康・栄養相談				●
4	短期人間ドック、各種がん検診、健康手帳の交付			●	●
5	糖尿病性腎症重症化予防事業			●	●
6	重症化予防事後指導事業			●	●
7	世界糖尿病デーの啓発	●	●	●	●
8	地域と職域との連携			●	●
9	国際女性デーの啓発	●	●	●	●

【食育推進計画】

食育の推進

①健康的な 食生活の推進 (栄養・食生活)

- 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
 行動目標2：自分に見合った適正体重を知り、維持しよう
 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こころがけよう

〈ライフステージ別の行動目標〉

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。
- よくかんで味わって食べます。
- 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。
- よくかんで食べる習慣を身につけます。
- 薄味をこころがけます。

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。
- よくかんで食べる習慣を身につけます。
- 薄味をこころがけます。

青年期/壮年期/中年期

- 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こころがけます。
- 薄味をこころがけます。
- 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こころがけます。

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。
- よくかんで食べます。



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。
- 減塩をこころがけます。



〈市・関係機関・地域の取り組み〉

ライフステージ

		ライフステージ			
		妊娠期/ 乳幼児期	小学校期/ 中学・高校期	青年期/壮年期/ 中年期	高齢期
1	ママ・パパ教室、離乳食や卒乳に関するセミナー	●			
2	6か月児乳児相談、幼児健康診査	●			
3	保育所・幼稚園での食育活動	●	●		
4	食育の啓発	●	●		
5	野菜の収穫体験	●	●		
6	給食の提供	●	●		
7	おたよりの配付、食に関する授業や家庭教育学級の実施	●	●		
8	健康づくり料理教室			●	●
9	特定保健指導			●	●
10	いきいきサロン・長寿クラブ・介護予防教室				●
11	出前講座	●	●	●	●
12	健康相談、栄養相談	●	●	●	●
13	食育に関する意識改善	●	●	●	●

②豊かな食生活と食体験・ 豊かな知識で食品選択 (食文化・地産地消等)

行動目標1：食事を通じて人とつながろう

行動目標2：食事を残さないようこころがけよう

行動目標3：料理を通じて食体験をし、食文化を知ろう

行動目標4：地産地消！地元でとれる新鮮な食材を食べよう

行動目標5：食の安心安全に関する理解を深めよう

〈ライフステージ別の行動目標〉

乳幼児期(その保護者)

- 共食の機会をつくります。
- 好き嫌いを少なくします。
- 食べ物大切さを教えます。
- 産地や新鮮さ、旬を意識して食品を選択します。



小学校期/中学・高校期

- 共食の機会をつくります。
- 好き嫌いを少なくします。
- 自分自身の食事の適量を知ります。
- 食べ物大切さを知ります。
- 地元の農産物を知ります。
- 旬の農産物を知ります。
- 直売所を知ります。



青年期/壮年期/中年期/高齢期

- 共食の機会をつくります。
- 食べられる分だけ調理をします。
- 自分自身の食事の適量を知ります。
- 産地や新鮮さ、旬を意識して食品を選択します。
- 直売所を利用します。



〈市・関係機関・地域の取り組み〉

		ライフステージ			
		妊娠期/ 乳幼児期	小学校期/ 中学・高校期	青年期/壮年期 /中年期	高齢期
1	6か月児乳児相談、幼児健康診査	●			
2	給食の提供	●	●		
3	保育所・幼稚園での食育活動	●	●		
4	食育の啓発	●	●		
5	野菜の栽培・収穫体験	●	●		
6	食事マナー、食生活指導		●		
7	食育授業		●		
8	児童向けの食育教室		●		
9	農作物の栽培・収穫体験、農業者との交流			●	●
10	地産地消への意識の向上			●	●
11	農産物直営所の支援			●	●
12	安全な農産物の出荷推進			●	●

【歯科口腔保健計画】

歯と口腔の健康

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

行動目標2：セルフケアに取り組み歯周病予防をしよう

行動目標3：自分の歯でかみ、豊かな食生活を送れるように8020を達成しよう

〈ライフステージ別の行動目標〉

妊娠期

- 歯周病が早産、低体重児出産に影響するため、妊娠中に歯科健診を受けるなど口腔の健康に関心を持ちます。
- 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こころがけます

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。
- よくか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、フッ素入り歯みがき剤の使用、フッ化物歯面塗布)

小学校期/中学・高校期

- 食べたら歯をみがく習慣をつけます。
- フッ化物を応用します。(フッ化物洗口、フッ素入り歯みがき剤の使用、フッ化物歯面塗布)
- 一口30回以上よくかんで食べます。
- お菓子やジュースを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/中年期

- 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。
- 歯周病予防のためにも禁煙をこころがけます。
- フッ素入り歯みがき剤を使用します。
- 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。
- 定期的に歯科健診や歯石除去を受けます。



高齢期

- 食べたら歯を丁寧にみがきます。
- 義歯（入れ歯）を毎日手入れします。
- 唾液が出るようによくかんで食べます。
- 口腔機能の低下を予防するために口の体操をします。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けます。



〈市・関係機関・地域の取り組み〉

ライフステージ

		妊娠期/ 乳幼児期	小学校期/ 中学・高校期	青年期/壮年期/ 中年期	高齢期
1	ママ・パパ教室、妊婦歯科健康診査	●			
2	卒乳に関するセミナー	●			
3	6か月児乳児相談、幼児健康診査	●			
4	幼稚園・保育所巡回歯科指導	●			
5	小・中学校歯科指導		●		
6	フッ化物洗口事業		●		
7	歯科相談	●	●	●	●
8	歯周病検診			●	●
9	在宅寝たきり者等歯科保健事業			●	●
10	8020運動の推進				●
11	いきいきサロン・長寿クラブ・介護予防教室				●

【自殺対策推進計画】

休養・こころの健康

行動目標1：睡眠を十分にとろう

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

〈ライフステージ別の行動目標〉

妊娠期

- 妊娠・出産による身体の変化に関心を持ち、ママ・パパ教室、各セミナー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。
- 育児不安を抱えている人に近所で声をかけあい見守っていきます。

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付き合います。

小学校期/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。
- ストレスと上手に付き合う方法を見つけます。
- 十分な睡眠時間を取ります。



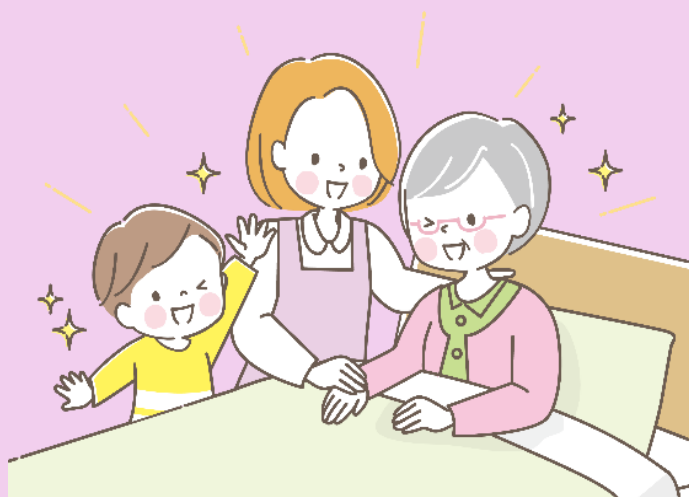
青年期/壮年期/中年期

- 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、休日などで気持ちを切り替えられるようこころがけます。
- 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。
- 地域や自治会の集い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。



〈市・関係機関・地域の取り組み〉

事業名等		ライフステージ			
		妊娠期/ 乳幼児期	小学校期/ 中学・高校期	青年期/壮年期 /中年期	高齢期
1	市民参加の健康づくり	●	●	●	●
	健康教育等の実施	●	●	●	●
2	睡眠や休養に関する啓発	●	●	●	●
	ゲートキーパー養成講座の開催	●	●	●	●
3	健康相談の実施	●	●	●	●
	こころの健康相談の実施	●	●	●	●
4	自殺に関する各種統計の活用			●	●
5	広報媒体を活用した相談窓口の周知	●	●	●	●
6	季節変動を踏まえた効果的な対策	●	●	●	●
7	疾病予防対策の推進と各種健(検)診の推進	●		●	●
8	自死遺族のための各種相談窓口等の周知			●	●
9	相談窓口の連携強化	●		●	●
10	多重債務者への相談窓口の充実			●	●
11	消費・生活・労働・法律等の相談員の資質の向上			●	●
12	消費生活センターの充実と消費者教育の推進			●	●
13	地域見守り力の向上			●	●
14	地域コミュニティの活性化と地域コミュニティ活動への支援			●	●
15	人権に関する意識向上と人権を守るための環境づくり	●		●	●
16	妊娠期から出産、子育て期にわたる切れ目ない支援	●		●	
17	DV被害等の相談	●		●	
18	ひとり親家庭への支援	●		●	
19	児童虐待の防止と対策強化		●	●	
20	思春期保健事業における性教育、および SOS 発信教育		●		
21	放課後児童健全育成事業(放課後学童クラブ)の充実		●		
22	確かな学力の育成と個に応じた指導の充実		●		
23	他者とともに生きる能力の育成		●		
24	教職員等に対する普及啓発等の実施		●		
25	スポーツによる健康・体力づくりの推進と地域づくり		●		
26	青少年育成体制の充実			●	
27	相談窓口の設置および周知			●	
28	保護者への学習機会の提供			●	
29	適切な環境づくりと非行防止		●		
30	生活困窮者自立支援事業における地域ネットワークづくり			●	●
31	社会福祉推進体制の整備			●	●
32	福祉のネットワークづくり			●	●
33	生活困窮者の自立の促進と生活保護受給者への自立支援			●	●
34	生活困窮者等の生活再建に向けたセーフティネット貸付			●	●
35	介護者を対象とした相談			●	●
36	介護保険サービスの充実				●
37	生きがい対策の推進				●
38	障害のある方への相談支援体制の充実	●	●	●	
39	地域生活支援の充実	●	●	●	
40	就労の支援			●	
41	地域活動への参加			●	
42	中小企業の支援			●	
43	雇用の促進と勤労者福祉の充実			●	
44	男女共同参画社会づくりに向けた意識向上と様々な分野における男女共同参画			●	●
	男女がともにいきいきと活動できる環境づくり			●	●

計画の目標値

身体活動・運動

目標項目		現状	目標
毎日外遊びや運動をしている小学5年生の割合の増加		18.0%	28.0%
1日30分以上運動をしている者の割合の増加(18歳以上)		52.6%	60.0%
運動習慣者の割合の増加(65歳以上)	男性	43.9%	50.0%
	女性	40.1%	50.0%
日常生活における歩数の右記目標値の割合の増加	20歳以上	男性	13.2%
	7,000歩以上	女性	9.6%
	70歳以上	男性	23.6%
	5,000歩以上	女性	25.7%

飲酒・喫煙

目標項目		現状	目標
毎日飲酒している者の割合の減少	男性	24.4%	20.0%
	女性	8.6%	5.0%
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	21.5%	18.6%
	女性	29.3%	20.7%
成人の喫煙率の減少	男性	20.7%	12.0%
	女性	4.7%	3.0%
妊娠中の飲酒をなくす		1.6%	0%
妊娠中の喫煙をなくす		2.7%	0%
禁煙者の周りでたばこを吸っている者の割合の減少		42.0%	30.0%
受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	職場	19.5%	受動喫煙のない 社会の実現
	家庭	5.0%	
	飲食店	16.0%	

健康管理と疾病(がん・循環器疾患・糖尿病)

目標項目		現状	目標
特定健康診査の受診率の向上		39.5%(令和4年度)	47.0%(令和11年度)
がん検診の受診率の向上 *胃・肺・大腸がん検診 40歳以上	胃がん	50.9%(令和5年度)	60.0%
	肺がん	57.7%(令和5年度)	60.0%
	大腸がん	53.5%(令和5年度)	60.0%
女性のがん検診の受診率の向上 ※乳がん検診(30歳以上女性) ※子宮頸がん検診(20歳以上女性) ※骨粗しょう症予防検診 (18~35歳および40・45・50・55・60・65・70歳女性)	乳がん	51.3%(令和5年度)	60.0%
	子宮頸がん	42.0%(令和5年度)	60.0%
	骨粗しょう症	3.1%(令和5年度)	3.7%
特定健康診査で、メタボ該当者(40~74歳)およびメタボ予備群の割合の減少		29.6%(令和4年度)	24.0%(令和11年度)
特定健康診査で血圧、血糖が高値である者の受診率の向上		32.2%(令和4年度)	50.0%
出前講座等で「がん」「糖尿病」をテーマとした講座の開催の増加		0回(令和4年度)	5回

健康な食生活の推進(栄養・食生活)

目標項目		現状	目標
食育という言葉を知っている者の割合の増加		71.6%	増加
朝食を欠食する者の割合の減少	小学5年生	3.9%	0%を目指す
	中学2年生	5.2%	
	20~30代	18.2%	
20~60歳代男性の肥満(BMI25.0以上)の割合の減少		34.3%	28.0%未満
40~60歳代女性の肥満(BMI25.0以上)の割合の減少		17.9%	15.0%未満
20~30歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合の減少		12.3%	減少
主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上週に6~7日食べている者の割合の増加		44.7%	50.0%
減塩や薄味料理を実践している者の割合の増加	18歳以上	35.6%	増加
1回の食事で片手山盛り分の野菜を摂るようにしている者の割合の増加	18歳以上	21.1%	増加

豊かな食生活と食体験（食文化）・豊かな知識で食品選択（地産地消等）

目標項目		現状	目標
週に4日以上夕食を誰かと食べる者の割合の増加		79.9%	増加
食事を残すことをもったいないと思う者の割合の増加		69.7%	増加
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年生	30.5%	増加
	中学2年生	20.1%	
	高校2年生	10.7%	
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年生	30.4%	増加
	高校2年生	20.0%	
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		20.1%	増加
農産物直売所を週1回以上利用している者の割合の増加		22.8%	増加
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		44.3%	増加
食品の表示を普段から気にかけている者の割合の増加		30.7%	増加

歯と口腔の健康

目標項目		現状	目標
3歳児でむし歯のない者の割合の増加		90.1%	増加
3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合の減少		3.6%	0%
12歳児の1人平均う歯数の減少		0.40本	0.3本以下
12歳児でむし歯のない者の割合の増加		79.1%	93.0%
定期的に歯科健診を受けている者の割合の増加		55.3%	79.0%以上
40歳以上における歯周炎を有する者の割合の減少		20.0%	減少
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加		42.9%	73.0%以上
50歳以上における咀嚼良好者の割合の増加		71.4%	77.0%以上
40歳以上における自分の歯が19本以下の者の割合の減少		27.9%	4.0%以下

休養・こころの健康

目標項目		現状	目標
睡眠時間が十分に確保できている者の割合の増加 (睡眠時間が6～9時間、60歳以上は6～8時間)	20～59歳	59.8%	増加
	60歳以上	55.0%	60.0%
睡眠時間が8時間以上の者の割合の増加		小学5年生	増加
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	77.9%	増加
	中学2年生	77.9%	
	高校2年生	86.0%	
	18歳以上	53.1%	



健康もばら21(第2次) 概要版

茂原市健康増進・食育推進・歯科口腔保健・自殺対策推進計画

2025(令和7)年3月

発行：茂原市

〒297-8511

千葉県茂原市道表1番地

電話番号 0475-23-2111(代表)

編集：茂原市市民部健康管理課・経済環境部農政課