

とうがね 健康プラン21 (第3次)

計画期間：令和 7(2025)年度～令和 17(2035)年度

健康増進計画 ・ 食育推進計画 ・ 自殺予防計画
歯科口腔保健計画 ・ 母子保健計画



とうがね健康プラン 21 (第3次) では、市民の皆さんが健康で心豊かに暮らすことができるよう、市民一人ひとりの主体的な健康づくりの取組と、市民・関係団体・行政等による地域全体の健康づくりの取組を進めていきます。

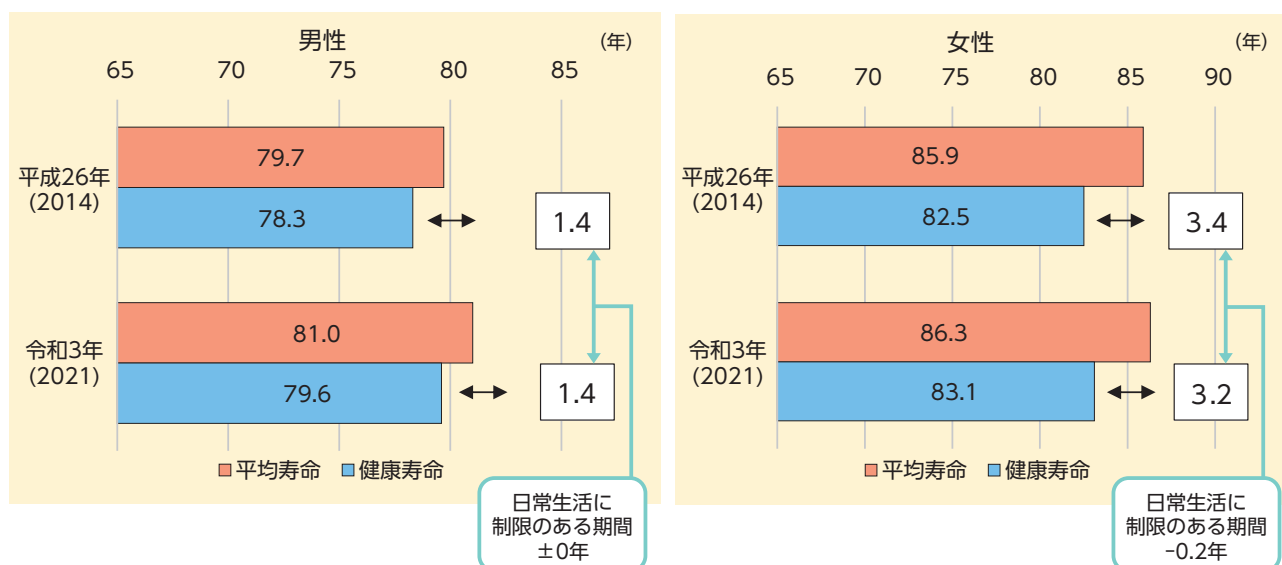
総合目標

健康寿命の延伸

市民一人ひとりが生きがいを持ち、生涯にわたって生活の質を維持・向上できるよう、健康意識の向上と地域で支える健康づくりの実践を図り、平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指します。

健康寿命とは、「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

【平成 26(2014)年度と令和 3(2021)年度の平均寿命と健康寿命の差の比較】



出典：国保データベース (KDB) システム

プランの概要 〈体系図〉

基本理念

すべての市民が健康で心豊かに暮らせるまち
～自ら取り組み地域で支える健康づくりをめざして～

総合目標

『健康寿命の延伸』

施策の方向性

■ 個人の行動と生活習慣の改善

- ①栄養と食生活・食育(食育推進計画)
- ②身体活動と運動
- ③休養とこころの健康(自殺予防計画)
- ④たばこ
- ⑤お酒
- ⑥歯・口腔の健康(歯科口腔保健計画)
- ⑦親と子の健康(母子保健計画)

■ 生活習慣病の発症予防と重症化防止

がん
循環器病
CKD(慢性腎臓病)
糖尿病
COPD(慢性閉塞性肺疾患)

- 健康を支える地域づくりの推進
- ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康づくりの取組

■個人の行動と生活習慣の改善

栄養と食生活・食育(食育推進計画)

目指す姿

- ▶ 肥満・若年期のやせ・高齢期の低栄養を予防しましょう。
- ▶ 野菜の収穫体験などを通じて、地元産品への関心と理解を深めましょう。



今後の主な取組

市民

- ▶ 週1回以上体重を測り、適性体重を維持します。
- ▶ 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事とります。
- ▶ 減塩を意識した食生活改善の実践をめざします。
- ▶ 地元産品を意識し、優先的に購入します。

市・関係団体

- ▶ 自分に適した食事量を知り、適正体重が維持できるよう情報発信をします。
- ▶ 栄養バランスやカロリーを意識した食事が選択できるよう、普及啓発を行います。
- ▶ 健康教室や栄養相談等の事業の周知に努めます。
- ▶ 地域に根ざした食習慣や食文化の継承を図ります。

おいしいレシピ ～毎月19日食育の日に更新～



東金市では、家庭での食事作りに役立てていただけるよう「野菜摂取、減塩、地産地消」をテーマにしたレシピを作成し、市内の道の駅やスーパー、保育所、薬局等に設置しています。ぜひご活用ください。

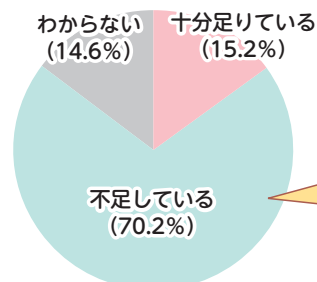
身体活動と運動

目指す姿

- ▶ 自分に適した運動や身体活動を見つけて、無理なく体を動かしましょう。



今のあなたの運動量は足りていると思いますか。



運動量が足りていないと思う人が
70.2%

今後の主な取組

市民

- ▶ 自分に適した運動習慣を身に付けます。
- ▶ 日常生活の中で意識して体を動かします。
- ▶ 地域の中で一緒に運動、スポーツに取り組みます。

市・関係団体

- ▶ 運動の効果や方法について、正しい情報提供と知識普及に努めます。
- ▶ 関係機関や団体と協力し、誰でも参加しやすい運動の場の提供に努めます。
- ▶ 既存のサークルやイベントを広く市民に周知し、参加を募ります。

健康づくりの取組

休養とこころの健康 (自殺予防計画)

目指す姿

- ▶ 睡眠や休養の大切さを意識し、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ▶ 悩みがあったら早めに周りに相談を！



今後の主な取組

市民

- ▶ 十分な睡眠と休養を心がけます。
- ▶ 自分なりのストレス解消法を持ちます。
- ▶ 悩みや不安を一人で抱え込まず、誰かに相談します。
- ▶ 身近な人の心の健康に関心を持ちます。

市・
関係団体

- ▶ 睡眠の重要性やこころの健康について、知識の普及を図ります。
- ▶ 健康相談・女性の健康相談を実施します。

たばこ

目指す姿

- ▶ たばこの害を理解して、自分や周囲の人を健康被害から守りましょう。



今後の主な取組

市民

- ▶ たばこの害を理解し、禁煙に努めます。
- ▶ 妊娠中や子育て中の家庭では禁煙に取り組めます。
- ▶ 20 歳未満の人はたばこを吸いません。

市・
関係団体

- ▶ たばこの害や COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、検(健)診、健康教育など各事業で周知します。
- ▶ 母子健康手帳交付時や幼児健診、家庭訪問時に、たばこの害の周知や禁煙に関する支援を行います。
- ▶ 検(健)診から喫煙者を把握し、たばこの害の周知と、禁煙希望者への情報提供を行います。

お酒

目指す姿

- ▶ お酒に対する正しい知識を身に付けて、健康に楽しく飲みましょう！



今後の主な取組

市民

- ▶ 適正な飲酒量を知り、飲酒をする時は適量で楽しみます。
- ▶ 20 歳未満の人、妊婦は飲酒をしません。

市・
関係団体

- ▶ 飲酒の健康への影響や適正飲酒量について、正しい知識の普及啓発を行います。
- ▶ 小中学生を対象に 20 歳未満の人の飲酒防止に関する健康教育を実施します。
- ▶ 母子健康手帳交付時に、妊娠中の飲酒による健康被害について情報提供します。
- ▶ 関係機関と連携し、適量飲酒や飲酒による健康被害について知識の普及を図ります。

1 日の飲酒量の目安(純アルコール 20g)



ビール
(500ml)



日本酒
(180ml)



ウイスキー
(60ml)



焼酎
(100ml)



ワイン
(200ml)



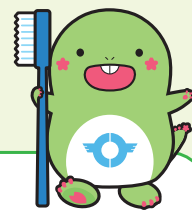
缶酎ハイ
(度数 5% 500ml)
(度数 7% 350ml)

健康づくりの取組

歯・口腔の健康 (歯科口腔保健計画)

目指す姿

▶ むし歯や歯周病を予防し、生涯を通じて歯と口の健康を守りましょう！



今後の主な取組

市民

- ▶ 歯・口腔の健康づくりに関する知識をもち、8020※達成を目指します。
- ▶ かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科検診とブラッシング指導を受けます。
- ▶ 食後のていねいなブラッシングを心がけ、補助器具やむし歯予防に効果のあるフッ化物配合の歯みがき剤も活用します。
- ▶ 食事は1口30回を目標によくかんで食べます。

※8020：80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと

市・関係団体

- ▶ 歯の健康について正しい情報提供と知識普及に努めます。
- ▶ 幼児健診を実施し、山武郡市歯科医師会の協力のもと歯科診察やフッ化物塗布を行います。また、保護者へむし歯予防の重要性やフッ化物について啓発を行います。
- ▶ 園児へのはみがき教室事業を継続します。
- ▶ 小学生及び中学生ブラッシング指導事業を継続します。
- ▶ 学校及び学校歯科医との連携を深め、指導の充実を図ります。
- ▶ 親子はみがき教室で保護者への歯周病予防の啓発を行います。
- ▶ むし歯・歯周病予防に関するポスターを館内ロビーに掲示、広報紙等を利用した情報提供に努めます。
- ▶ かかりつけ歯科医院による定期検診の啓発を行います。
- ▶ 山武郡市歯科医師会と連携し、個別による成人歯科検診を継続して実施します。

親と子の健康 (母子保健計画)

目指す姿

▶ 家族で協力して子育てをしましょう。
▶ 子育てで悩んだ時は頑張りすぎないで誰かに相談しましょう。



今後の主な取組

市民

- ▶ 妊娠中から母子保健サービス等の情報収集をして、自分にあったサービスを利用します。
- ▶ 困った時は身近な人や専門機関に相談して、周囲の協力を得て子育てをします。
- ▶ こどもの健康を守るため、決められた時期に乳幼児健診を受診します。
- ▶ こどもの社会性の発達や発達に応じた対応を知り、暴力によらない子育てをします。

市・関係団体

- ▶ 妊娠や出産、育児について情報提供し、安心して子育てに取り組めるよう支援します。
- ▶ 妊娠期から子育て期までの相談を受け、医療機関や関係機関と連携して支援をします。
- ▶ こどもの社会性の発達や発達に応じた対応についての知識の普及を行い、育てにくさを感じる保護者や乳幼児への支援をします。

妊娠期からの切れ目ない 支援体制



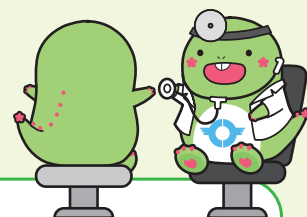
健康づくりの取組

■生活習慣病の発症予防と重症化防止

がん・循環器病・CKD・
糖尿病・COPD

目指す姿

▶正しい生活習慣と定期的な検(健)診で
健康寿命を延ばしましょう。



今後の
主な取組

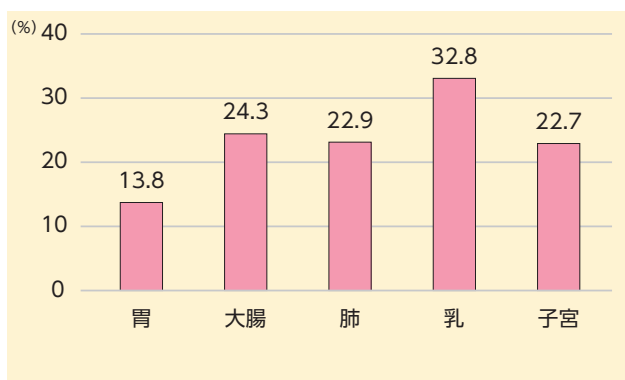
市民

- ▶毎年がん検診・健康診査を受けます。
- ▶精密検査が必要な場合は速やかに医療機関を受診します。
- ▶保健指導を積極的に受け、生活習慣の改善を図ります。
- ▶病気で治療中の場合は自己判断で中断せず、治療を継続します。

市・
関係団体

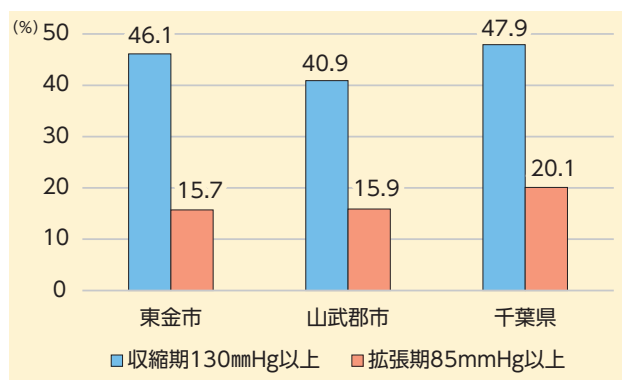
- ▶特定健康診査・特定保健指導の充実及び受診率向上に努めます。
- ▶メタボリックシンドローム該当者および予備群の減少を目指すとともに、保健指導実施率を向上させる方法やより良い指導・支援の内容について検討を重ねます。
- ▶メタボリックシンドロームに関する知識の普及啓発を図ります。

令和5年度がん検診受診率



出典：東金市健康増進課

令和4年度特定健康診査血圧有所見者割合



出典：千葉県国民健康保険団体連合会

■健康を支える地域づくりの推進

「自然に健康になれる環境づくり」、「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」を目指し、健康に関心の薄い人を含む幅広い人々に対するアプローチと、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、個々が緩やかな関係性を含んだつながりを持つことができる環境整備を推進します。

■ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けたり、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを進めていきます。

プランの目標項目

目標項目	現状値		目標値 (令和 16 年度)	出典
健康寿命の延伸	<平均寿命> 男性 81.0 年 女性 86.3 年 <健康寿命> 男性 79.6 年 女性 83.1 年	令和 3 年度	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	国保データベースシステム

		目標項目	現状値		目標値 (令和 16 年度)	出典
個人の行動と生活習慣の改善	栄養と食生活・食育(食育推進計画)	20 ～ 60 代男性の肥満者の割合の減少	37.2%	令和 5 年度	30.0%	最終評価アンケート
		40 ～ 60 代女性の肥満者の割合の減少	24.6%	令和 5 年度	20.0%	最終評価アンケート
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日が、ほぼ毎日の人の割合の増加	56.7%	令和 5 年度	60.0%	最終評価アンケート
		減塩を意識した食生活を送る人の増加	51.5%	令和 5 年度	55.0%	最終評価アンケート
		新規 ⑤ 児童における肥満傾向児の減少 (小学 5 年生、中等度・高度肥満児の割合)	男子 9.7% 女子 3.4%	令和 5 年度	男子 減少 女子 維持	学校保健統計調査
		新規 ⑤ 20 ～ 30 代女性のやせの割合の減少	8.2%	令和 5 年度	維持	最終評価アンケート
		新規 ⑤ 低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者(65 ～ 79 歳)の減少	19.3%	令和 5 年度	13.0%	最終評価アンケート
		食育に関心を持っている人の割合の増加	73.7%	令和 5 年度	80.0%	最終評価アンケート
		千葉県産・東金市産の農林水産物を購入したいと思う人の割合の増加	18.5%	令和 5 年度	20.0%	最終評価アンケート
	身体活動と運動	運動習慣者(1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、 1 年以上持続している人)の割合の増加	【40 ～ 69 歳】 男性 21.5% 女性 19.0%	令和 5 年度	【40 ～ 69 歳】 男性 30.0% 女性 30.0%	最終評価アンケート
		新規 ⑤ ウォーキングやスポーツ等を週 1 回以上行ってる 人の割合の増加 ※体操、ストレッチ、ヨガ、太極拳を含む	68.1%	令和 5 年度	70.0%	最終評価アンケート
		新規 ⑤ 骨粗鬆症検診受診率の向上	12.8%	令和 5 年度	15.0%	骨粗鬆症健診結果
	(自殺予防計画) 休養とこころの健康	睡眠で十分な休養がとれている者の割合の増加	73.7%	令和 5 年度	80.0%	最終評価アンケート
		自殺者数の減数(5 年間の合計数)	55 人	令和 5 年度	39 人	地域における 自殺の基礎資料
		新規 ⑤ 困った時に周りに相談できる者の割合の増加	73.2%	令和 5 年度	80.0%	最終評価アンケート
	たばこ	喫煙率の減少	男性 24.3% 女性 8.2%	令和 5 年度	男性 15.0% 女性 5.0%	最終評価アンケート
	お酒	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 ※生活習慣病のリスクを高める飲酒量 1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20 g 以上	男性 15.3% 女性 11.7%	令和 5 年度	男性 10.0% 女性 6.4%	最終評価アンケート
	(歯科口腔保健計画) 歯・口腔の健康	新規 ⑤ 3 歳児のむし歯のない者の割合の増加	88.1%	令和 5 年度	90.0%	3 歳児健診
		小中学生のむし歯のない者の割合の増加	小学生 54.4% 中学生 64.0%	令和 5 年度	小学生 65.0% 中学生 75.0%	学校保健統計調査
		小中学生の歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	小学生 32.2% 中学生 28.0%	令和 5 年度	小学生 30.0% 中学生 25.0%	学校保健統計調査
		過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	63.1%	令和 5 年度	70.0%	最終評価アンケート
	(母子保健計画) 親と子の健康	妊娠・出産について満足している者の割合の増加	87.9%	令和 5 年度	90.0%	母子保健事業問診回答 (4 か月児相談)
		新規 ⑤ 産後ケア事業の利用率の増加	30.5%	令和 6 年 4 月～11 月	40.0%	事業実績(産後ケア)
		この地域で子育てをしたいと思う親の割合の増加	91.1%	令和 5 年度	93.0%	母子保健事業問診回答 (4 か月児相談、 1 歳 6 か月児健診、 3 歳児健診の平均)

プランの目標項目

		目標項目	現状値		目標値 (令和 16 年度)	出典		
個人の行動と生活習慣の改善	親と子の健康(母子保健計画)	新規🔴 協力しあって家事・育児をしている親の割合の増加	67.4%	令和 6 年 4 月～11 月	70.0%	母子保健事業問診回答 (4 か月児相談、 1 歳 6 か月児健診、 3 歳児健診の平均)		
		こどもの社会性の発達過程を知っている親の割合の増加	91.4%	令和 5 年度	93.0%	母子保健事業問診回答 (4 か月児相談、 1 歳 6 か月児健診、 3 歳児健診の平均)		
		ゆったりとした気分でこどもと過ごせる時間がある保護者の割合の増加	4 か月児 88.3%	令和 5 年度	4 か月児 90.0%	母子保健事業問診回答 (4 か月児相談、 1 歳 6 か月児健診、 3 歳児健診)		
			1 歳 6 か月児 83.7%	令和 5 年度	1 歳 6 か月児 85.0%			
			3 歳児 72.5%	令和 5 年度	3 歳児 75.0%			
		乳幼児期に体罰や暴言、ネグレクト等によらない子育てをしている親の割合の増加	4 か月児 93.5%	令和 5 年度	4 か月児 95.0%	母子保健事業問診回答 (4 か月児相談、 1 歳 6 か月児健診、 3 歳児健診)		
			1 歳 6 か月児 89.6%	令和 5 年度	1 歳 6 か月児 90.0%			
			3 歳児 75.2%	令和 5 年度	3 歳児 80.0%			
		生活習慣病の発症予防と重症化防止	がん	胃がん検診(50 ～ 69 歳)受診率の向上	男性 47.3% 女性 44.9%	令和 5 年度	男性 60.0% 女性 60.0%	最終評価アンケート
				大腸がん検診(40 ～ 69 歳)受診率の向上	男性 37.0% 女性 47.5%	令和 5 年度	男性 60.0% 女性 60.0%	最終評価アンケート
子宮頸がん検診(20 ～ 69 歳)受診率の向上	45.5%			令和 5 年度	60.0%	最終評価アンケート		
乳がん検診(40 ～ 69 歳)受診率の向上	57.5%			令和 5 年度	60.0%	最終評価アンケート		
肺がん検診(40 ～ 69 歳)受診率の向上	男性 58.8% 女性 59.1%			令和 5 年度	男性 60.0% 女性 60.0%	最終評価アンケート		
循環器病	特定健康診査受診率の向上		30.6%	令和 4 年度	60.0%	特定健診・特定保健指導 法定報告		
	特定保健指導実施率の向上		51.1%	令和 4 年度	60.0%	特定健診・特定保健指導 法定報告		
	高血圧の改善(40 ～ 74 歳の収縮期血圧中央値の低下)		男性 129mmHg 女性 127mmHg	令和 4 年度	男性 124mmHg 女性 122mmHg	国保年金課データ		
	メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合の減少(40 ～ 74 歳)		男性 51.4% 女性 17.7%	令和 4 年度	男性 38.5% 女性 13.2%	特定健診・特定保健指導 法定報告		
慢性腎臓病 CKD	年間新規透析導入患者数増加の抑制 (国保加入者 5 年間の平均人数)		9.8 人	令和 4 年度	現状維持	国保年金課データ		
糖尿病	糖尿病有病者*割合の増加の抑制 *糖尿病有病者とは、HbA1c6.5% 以上		男性 14.8% 女性 7.3%	令和 4 年度	現状維持 現状維持	国保年金課データ		
慢性閉塞性肺疾患 COPD	新規🔴 COPD の死亡率の減少 (5 年間の平均人数人口 10 万人対)		17.8%	令和 4 年度	10.0%	千葉県衛生統計年報		

とうがね 健康プラン21(第3次) 概要版

計画期間：令和 7(2025)年度～令和 17(2035)年度

発行日 令和 7(2025) 年 3 月 発行 東金市 編集 東金市市民福祉部健康増進課 千葉県東金市田間三丁目 9 番地 1

TEL 0475-50-1174 E-mail kenko@city.togane.lg.jp URL <https://www.city.togane.chiba.jp/>