

X. 用語集・資料

用語集

あ 行	
悪性新生物	悪性腫瘍のことをいい、がんや肉腫など。がん、悪性腫瘍、悪性新生物は同じだが、「がん」は主に臨床で、「悪性腫瘍」は主に病理学で、「悪性新生物」は主に統計学で使われている。
我孫子市在宅医療介護ネットワーク研究会多職種交流会	高齢者が地域で安心して暮らし続けるためには、医療と介護両方の支援が必要であり、また、関係する機関・職種が連携することが重要であることから、在宅医療・介護を連携する上で担う役割確認と顔の見える関係づくりを目的として行われている研究会のこと。 医師会・歯科医師会・薬剤師会・訪問看護事業所・介護支援専門員連絡協議会・介護サービス事業者連絡協議会・高齢者なんでも相談室・市高齢者支援課で構成されている。
我孫子市第三次総合計画	市のまちづくりの最も基本となる計画であり、将来のあるべき姿を示すもの。基本構想、基本計画、実施計画の3つの計画から構成されている。
アルコール依存症	長期間多量に飲酒した結果、アルコールに対し精神依存や身体依存をきたす精神疾患。アルコールを昼間から飲むのが特徴。
胃かいよう	胃の内側（粘膜）が胃液の攻撃にさらされることで、胃の粘膜や組織の一部がなくなる病気。また、炎症を生じ、潰瘍（粘膜が深くえぐり取られた状態）を形成する病気。同様に十二指腸潰瘍も胃酸の影響を受けて潰瘍を形成する病気。
一次予防	健康増進・疾病予防・特殊予防。生活習慣の改善、生活環境の改善、健康教育による健康増進を図り、予防接種による疾病の発生予防、事故防止による傷害の発生を予防すること。
うつ病	精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態。脳がうまく働いてくれないので、もの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまう。そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きる。
援農	市民が、農家の農作業の手助けをすること。
か 行	
関節疾患	変形性膝関節症や変形性股関節症、関節リウマチなど、関節におこる病気。痛みを生じ、座る、立つ、歩くなどの日常生活に支障をきたす。
かん養	地表の水が地下に浸透し地下水になること。
気分（感情）障害	ある程度の期間にわたって持続する気分（感情）の変調により、苦痛を感じたり、日常生活に何らかの支障をきたしたりする状態のこと。うつ病などがある。
急性アルコール中毒	アルコール飲料の摂取により生体が精神的・身体的影響を受け、主として一過性に意識障害を生ずるものであり、通常は酩酊と称されるもの。どの程度からが急性アルコール中毒となるのか明確な基準はないが、泥酔以上の状態では、生命に危険をおよぼす可能性がある。若年者・女性・高齢者などはアルコールの分解が遅いためリスクが高まる。
共食	家族や仲間などと一緒に食卓を囲むこと。食事をとりながらコミュニケーションを図ることにより、食事の楽しさ、マナー、挨拶、食にかかわる基礎を身につけられると考えられている。
虚血性心疾患	（心疾患）を参照。
クレアチニン	血液中の老廃物のひとつ。通常であれば腎臓でろ過され、ほとんどが尿中に排出される。しかし、腎機能が低下していると、尿中に排出されずに血液中に蓄積される。自覚症状の乏しい慢性腎臓病（CKD）の早期発見に役立つ。
頸動脈超音波検査	脳に血液を送る首の動脈を超音波で簡単に視覚化できる検査。動脈硬化の早期発見や進行具合を確認する。
ゲートウェイドラッグ	強い常習性を持つ麻薬や覚せい剤などへの入口となる薬物。
血中脂質	血液中に溶け込んでいるコレステロールや中性脂肪（代表的なものはトリグリセリド）などの脂質のこと。
健口体操	表情筋や舌を動かすことにより、唾液の分泌促進や嚙む・飲み込むなど口腔機能の維持・向上を目的とした口の体操のこと。また、表情筋を動かすことにより、表情が和やかになり、話す・笑うなど日常生活を充実させる効果もある。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のこと。
健康観	「健康」とは何かという捉え方。
健康づくりのための睡眠指針2014	より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を提供することを目的に、「健康日本21」の睡眠について設定された目標に向けて具体的な実践を進めていく手だてとして、平成15年3月に策定された「健康づくりのための睡眠指針」の改訂版（平成26年3月策定）。

か 行	
県民健康・栄養調査	千葉県における健康及び栄養に関する現状と課題を把握し、健康づくり、栄養・食生活改善に関する施策の基礎資料を得ることを目的として県が実施する調査。
後期高齢者	75歳以上の高齢者。
高血圧症	血管に強い圧力がかかりすぎている状態。心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなる。収縮期血圧（最高血圧）と拡張期血圧（最低血圧）のどちらが高くても、高血圧という。
高齢化率	65歳以上の人口が総人口に占める割合。高齢化率が7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」と呼んでいる。21%を超えると「超高齢社会」と呼ぶこともある。
国勢調査	日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とする国の最も重要な統計調査。 人口・産業・職業等の様々な調査の結果は、国や地方公共団体の行政施策のほか、民間企業等でも様々な場面で利用される。
国保データベースシステム	国保連合会が管理する「特定健診・特定保健指導」、「医療（後期高齢者医療含む）」、「介護保険」等に係る情報を利活用し、統計情報等を保険者向けに提供することで、保険者の効率のかつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステム。
国民健康・栄養調査	健康増進法第10条に基づき、厚生労働省が毎年実施する調査。 身体状況、栄養摂取及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進を図るための基礎資料となるもの。
骨粗しょう症	骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のこと。わずかな衝撃でも骨折をしやすい状態。
さ 行	
残菜率	喫食状況をみるため、残菜量（重量）を配付量（重量）で除した割合（%）のこと。
しあわせママパパ学級	母子保健法第10条に基づき、妊婦やその家族を対象に実施する、妊娠、出産、育児に関する教室。
歯科保健行動	個人が歯の健康を保持・増進したり、疾病を予防・早期発見するためにとる日常生活上の予防的行動。
歯間ブラシ	歯間、歯と歯肉間の汚れ（歯垢、食物残渣など）を清掃する道具のこと。
歯周病	歯肉が腫れたり、歯肉から出血したり、進行すると歯が抜けてしまったりする症状。炎症が歯肉のみにとどまるものを「歯肉炎」、歯を支えている顎の骨にまで広がったものを「歯周炎」という。原因は、歯と歯肉の境目に付いた歯垢（プラーク）の中の細菌が毒素を出し、歯肉等に炎症を起こす。歯槽膿漏とも言われる。
歯周ポケット	歯と歯肉の境目の溝のこと。健康な状態では1～2mmの浅い状態だが、汚れや細菌が入り込み、歯周病が内部で炎症を起こすと、周囲の歯ぐきも張れて膨らむため、ポケットのような袋状の状態となる。
児童生徒の食事状況等調査	児童生徒等の食生活の問題点や学校給食に関するニーズ等を把握し、今後の学校における食育の推進及び学校給食の充実に資することを目的とし、独立行政法人日本スポーツ振興センターが実施している調査。調査対象は全国47都道府県から選定された完全給食実施公立学校（1クラス40名程度）の小学校5年生、中学校2年生及びその児童生徒のふだんの食事の用意をしている保護者並びに学級担任である。
終了率 （特定保健指導）	特定保健指導対象者のうち、既定の特定保健指導を途中脱落することなく終了できた者の割合。
主食・主菜・副菜	主食：ごはんや麺類、パンなどを主とする料理。 主菜：肉や魚、卵、大豆・大豆製品を主とする料理。 副菜：野菜や海草類を主とする料理。
受動喫煙	本人が喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと。喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれている。
循環器疾患	血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと。高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などに分類される。
食育に関する意識調査	食育に対する国民の意識を把握し、今後の食育推進施策の参考とするために、内閣府が毎年実施する調査。調査対象は20歳以上の者で全国から抽出されている。
食生活アンケート	食生活や学校給食に対する意識を把握し、今後の食育推進への参考とするために、我孫子市教育委員会で毎年実施する調査。調査対象は我孫子市公立小中学校に通う児童生徒およびその保護者。

さ 行	
人口動態調査	新「統計法」（平成19年法律第53号）に基づく基幹統計調査として、国の人口動態事象を把握し、人口及び厚生労働行政施策の基礎資料を得ることを目的とし、行われている厚生労働省が実施する調査。
心疾患 （虚血性心疾患）	心臓に起こる病気の総称。そのうち、心臓に十分に血液がいかない病気で、狭心症や心筋梗塞などを虚血性心疾患という。
身体障害者手帳	身体障害者福祉法第15条に基づき、身体に障害のある方が各種サービスや支援を受けるのに必要な手帳のこと。
心電図検査	両手足と胸にいくつかの電極をつけ、そこから心臓で発生する微小な電気を取り出して記録する検査。不整脈や心肥大などの病気をみつけることができる。
生活習慣病	生活習慣が原因で起こる疾患の総称。重篤な疾患の要因となる。特にがん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は国際的にも重要なNCD（Non Communicable Disease：非感染性疾患）として対策を講じることが重視されている。
精神障害者保健福祉手帳	精神保健福祉法第45条に基づき、精神障害のために長期にわたり日常生活に制約がある方が各種の支援を受けるために必要な手帳のこと。
積極的支援	（特定保健指導）を参照。
摂食嚥下	食物を認識して口に取り込むことに始まり、胃に至るまでの一連の過程のこと。
ソーシャルキャピタル	地域のネットワークによってもたらされる規範と信頼を意味し、地域共通の目的に向けて協働するモデルとされ、社会資本と訳されている。しかし、それは施設等の物的な社会資本ではなく、行政・企業・住民を結び付ける人間関係、市民関係のネットワークであり、社会関係資本、協働関係資本とも言うべき性格を有している。具体的にはボランティア活動や官民連携など幅広い横型ネットワークによって支えられており、地域を支える主体の社会的応答性を高める仕組みでもある。
た 行	
地産地消	地域で生産された農産物・水産物をその地域で消費すること。
千葉県生活習慣に関するアンケート	県民の生活習慣の実態等を調査し、県の健康づくりの方針である「健康ちば21」に掲げた目標の達成状況の評価や今後の健康づくりに反映させるために2年に1回行われている調査。
千葉県歯と口腔保健調査報告	市町村における歯科保健の現況を把握し、千葉県歯・口腔保健計画の目標の評価等の「千葉県歯・口腔の健康づくり推進条例」の推進のために必要な基礎資料を得ることを目的とした千葉県が行っている調査。
長寿健診	後期高齢者医療制度被保険者を対象に実施している健診。内容は特定健康診査に準ずる。
低出生体重児	出生時体重2,500g未満の児。
定植	苗床で育てた苗を田や畑に移し植えること。
適正体重	身長（m）×身長（m）×22で算出する体重のこと。
デンタルフロス（糸ようじ）	歯ブラシでは届かない歯間の側面や歯間下の歯ぐきに付いた歯垢を除去し、歯周病や虫歯を予防する目的で使われる。一般的には「糸ようじ」とも呼ばれる。
動機付け支援	（特定保健指導）を参照。
統合失調症	幻覚や妄想という症状が特徴的な精神疾患。
糖尿病	インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気。血糖コントロールをせずにいると、網膜症・腎症・神経障害の三大合併症をしばしば伴う。
特定健診 （我孫子市国民健康保険特定健康診査）	我孫子市の国民健康保険被保険者に対し実施するメタボリックシンドロームに着目した健康診査。

た 行																																																		
特定保健指導	<p>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者に対し、医師や保健師、管理栄養士等が対象者一人一人の身体状況に合わせた生活習慣を見直すための継続的な半年にわたるサポート（指導）を行う。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援がある。（よりリスクが高い方が積極的支援）</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="5">特定保健指導の対象者（階層化）</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">腹囲</th> <th colspan="2">追加リスク</th> <th rowspan="2">④喫煙歴</th> <th colspan="2">対象</th> </tr> <tr> <th>①血糖</th> <th>②脂質 ③血圧</th> <th>40-64歳</th> <th>65-74歳</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">≥85cm(男性) ≥90cm(女性)</td> <td>2つ以上該当</td> <td></td> <td></td> <td>積極的支援</td> <td rowspan="2">動機付け支援</td> </tr> <tr> <td>1つ該当</td> <td></td> <td>あり なし</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3">上記以外で BMI≥25</td> <td>3つ該当</td> <td></td> <td></td> <td>積極的支援</td> <td rowspan="3">動機付け支援</td> </tr> <tr> <td>2つ該当</td> <td></td> <td>あり なし</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1つ該当</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">特定保健指導の内容</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>動機付け支援</th> <th>積極的支援</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2"> <p>初回面接：個別面接20分以上、または8名以下のグループ面接で80分以上専門的知識・技術を持った者（医師：保健師・管理栄養士等）が、対象者に合わせた実践的なアドバイス等を行う。</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>自身で、「行動目標」に沿って、生活習慣改善を实践</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>面接・電話・メール・ファックス・手紙等を用いて、生活習慣の改善を応援する。（約3か月以上）</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>実績評価：面接・電話・メール等で健康状態・生活習慣（改善状況）を確認する。（約6か月後）</p> </td> </tr> </tbody> </table> </div>	特定保健指導の対象者（階層化）					腹囲	追加リスク		④喫煙歴	対象		①血糖	②脂質 ③血圧	40-64歳	65-74歳	≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			積極的支援	動機付け支援	1つ該当		あり なし		上記以外で BMI≥25	3つ該当			積極的支援	動機付け支援	2つ該当		あり なし		1つ該当				動機付け支援	積極的支援	<p>初回面接：個別面接20分以上、または8名以下のグループ面接で80分以上専門的知識・技術を持った者（医師：保健師・管理栄養士等）が、対象者に合わせた実践的なアドバイス等を行う。</p>		<p>自身で、「行動目標」に沿って、生活習慣改善を实践</p>		<p>面接・電話・メール・ファックス・手紙等を用いて、生活習慣の改善を応援する。（約3か月以上）</p>		<p>実績評価：面接・電話・メール等で健康状態・生活習慣（改善状況）を確認する。（約6か月後）</p>	
特定保健指導の対象者（階層化）																																																		
腹囲	追加リスク		④喫煙歴	対象																																														
	①血糖	②脂質 ③血圧		40-64歳	65-74歳																																													
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			積極的支援	動機付け支援																																													
	1つ該当		あり なし																																															
上記以外で BMI≥25	3つ該当			積極的支援	動機付け支援																																													
	2つ該当		あり なし																																															
	1つ該当																																																	
動機付け支援	積極的支援																																																	
<p>初回面接：個別面接20分以上、または8名以下のグループ面接で80分以上専門的知識・技術を持った者（医師：保健師・管理栄養士等）が、対象者に合わせた実践的なアドバイス等を行う。</p>																																																		
<p>自身で、「行動目標」に沿って、生活習慣改善を实践</p>																																																		
<p>面接・電話・メール・ファックス・手紙等を用いて、生活習慣の改善を応援する。（約3か月以上）</p>																																																		
<p>実績評価：面接・電話・メール等で健康状態・生活習慣（改善状況）を確認する。（約6か月後）</p>																																																		
な 行																																																		
日本人の食事摂取基準	健康増進法第30条の2に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めたもの。5年毎に改定が行われる。																																																	
尿酸	内臓脂肪が蓄積されると、脂肪細胞から遊離脂肪酸が分泌され、それが血流によって肝臓に運ばれると、プリン体の代謝が過剰になりつくられる老廃物。血液中の尿酸値が高い状態が長時間続くと、痛風や尿路結石といった病気になりやすくなります。																																																	
人間ドック	現在の健康状態を明らかにし、健康異常の早期発見のために行う健康診査。健康に定義や法的な義務はないが、検査項目が多く、目的によって選べたり、組み合わせたりできる健康診査。																																																	
認知症（アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症）	記憶障害など脳の認知機能障害により、日常生活に支障をきたすようになる疾患。																																																	
認知症高齢者の日常生活自立度判定基準	<p>I：何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内及び社会的にほぼ自立している。</p> <p>II：日常生活に支障をきたすような症状・行動や意志疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる。</p> <p>III：日常生活に支障をきたすような症状・行動や意志疎通の困難さが見られ、介護を必要とする。</p> <p>IV：日常生活に支障をきたすような症状・行動や意志疎通の困難さが頻繁に見られ、常に介護を必要とする。</p> <p>M：著しい精神症状や周辺症状あるいは重篤な身体疾患が見られ、専門医療を必要とする。</p>																																																	
妊婦歯科健康診査	妊娠中はむし歯や歯周病など口腔内に種々の変化をきたしやすく、歯周疾患は早産や低体重児出産にもかかわっているため、妊娠中の市民を対象に実施している歯科健康診査のこと。																																																	
農家開設型ふれあい体験農園	農家自身が開設・運営し、市民が利用できる農園。																																																	
脳血管疾患	脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称。おもな脳血管疾患には「出血性脳血管疾患」と「虚血性脳血管疾患」の2つのタイプがあり、これらは「脳卒中」とも呼ばれている。																																																	
脳ドック	頭のさまざまな病気を調べるための人間ドック。頸動脈や心臓の超音波検査や、CTやMRIで脳を、MRAで脳の血管の様子を撮ったりする検査を行う。こうした検査をすると、古い小さな脳梗塞（無症候性脳梗塞）や、破裂しそうな動脈瘤、細くなって詰まりそうな血管などが発見できる。																																																	
は 行																																																		
配食サービス	市高齢者支援課、高齢者なんでも相談室への申請に基づき、おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯や介護者が就労等で12時間以上不在となり夕食の提供に支障をきたす世帯の方に対して、住みなれた地域での生活を維持できるよう夕食を提供し、低栄養予防の食生活改善、健康維持・増進や良質な食の確保と安否確認を行う事業。 ※利用者の自己負担：1食につき400円。																																																	
標準体型	BMIによる肥満度判定基準で、低体重や肥満と判定されないもの。（18.5以上25未満）																																																	
貧血検査	貧血を判断するための検査。全身の組織に酸素を運ぶ「赤血球」の数、赤血球の働きを助ける「色素（ヘモグロビン）」、血液に含まれる赤血球の割合を示す「ハマトクリット」を検査。数値が低ければ貧血が疑われる。																																																	

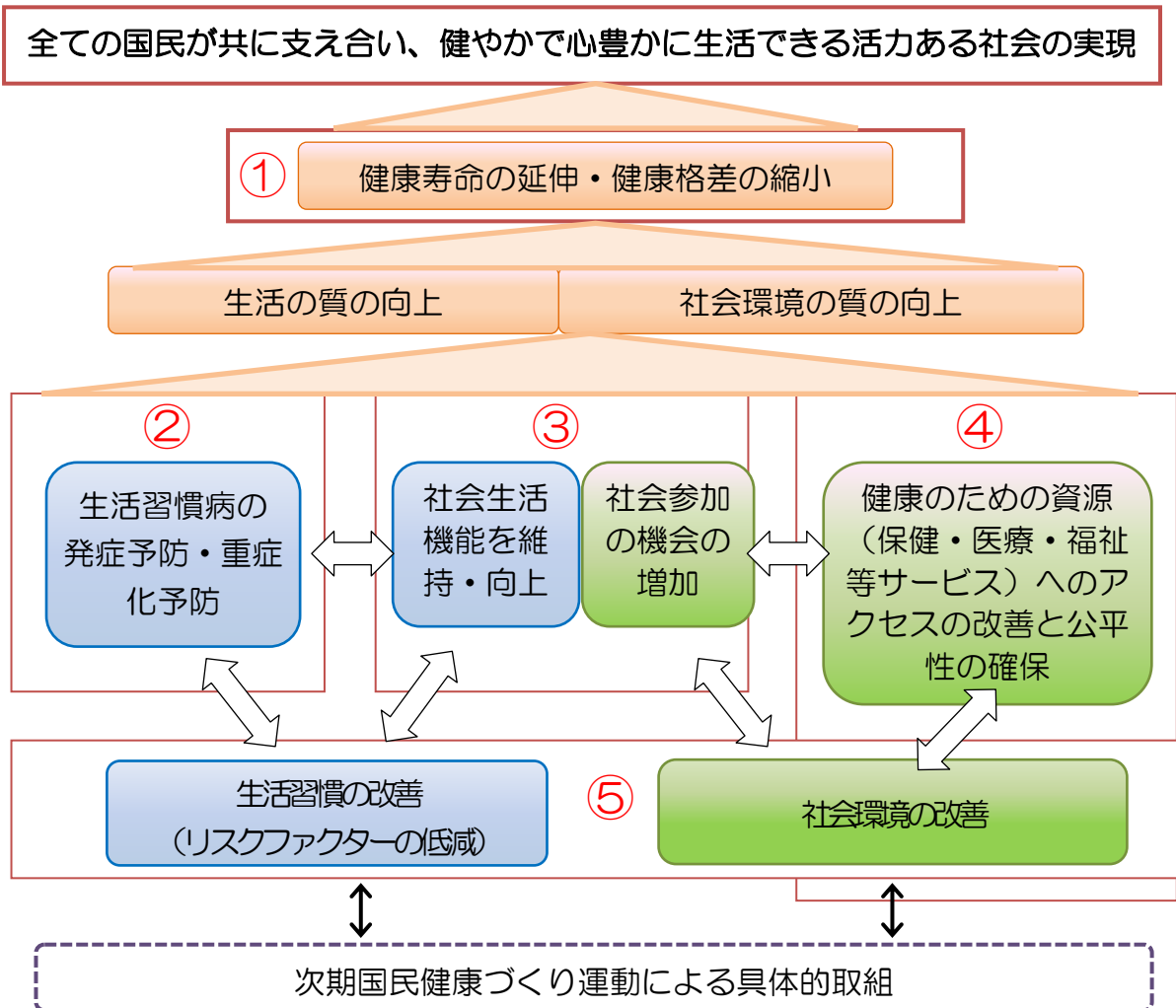
は 行	
不安障害	不安が強く、行動や心理的障害をもたらす症状の総称。
不正咬合	顎や歯などが、なんらかの原因でその形態と発育と機能に異常をきたし、その結果、正常な咬合機能を営み得ない咬合状態のこと。
フッ化物	フッ素を含む化合物のこと。むし歯予防に利用されるのは、主にフッ化ナトリウムやリン酸酸性フッ化ナトリウムなどである。
フッ化物応用	フッ化物応用とは、フッ化物洗口、歯科医院でのフッ化物歯面塗布、フッ化物配合歯磨き剤の使用などを、それぞれの年齢に合わせて実施すること。
フッ素洗口事業	幼児のむし歯を予防し、健やかな成長を促すとともに歯科保健に対する意識の向上を目的として、市内保育園・幼稚園のうがいができる4～5歳児に対して、平成25年度より市が行っている事業のこと。フッ化物水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、虫歯を予防する方法である。学校や職場では、公衆衛生アプローチとして集団単位で実施されるため集団フッ化物洗口と呼ばれることもある。
ブドウ糖	糖の一種で、グルコースともいう。人間を含む動物や植物が活動するためのエネルギー源のひとつ。食べ物からとった糖質の多くは消化、吸収された後、最終的にブドウ糖に分解され、血液を介して各細胞に運ばれ、エネルギーとして利用される。体内でのブドウ糖はエネルギー源として重要である反面、高濃度のグルコースは生体に有害となる。そのため、インスリンなどによりその濃度（血糖）が常に一定範囲に保たれている。
平均寿命	0歳時の平均余命。平均余命は各年齢においてあと何年生きられるかの指標。
ヘルスプロモーション	人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスのこと。ヘルスプロモーションが意味しているのは包括的な社会・政治的プロセスであり、それは単に、個人的スキルや能力の強化のためのアクションだけでなく、公衆衛生や個人の保健への悪影響を緩和するように社会・環境・経済的状况を変化させるようなアクションを含んでいる。
ま 行	
むし歯	歯の表面に沈着した食物の残りかすによってできる歯垢（プラーク）にすむ微生物が、食物中の糖分を栄養にして酸（有機酸）をつくり、その酸により、硬い歯がとがされる病気のこと。
や 行	
やせ	成人においては、BMI（体格指数）による肥満度判定基準で18.5未満となるもの。
ユネスコ無形文化遺産	ユネスコ無形文化遺産保護条約に基づき登録されたもの。芸能や祭礼、伝統工芸などといった、土地の歴史や生活風習などと密接に関わる、人づてにしか伝えられない形のない文化が対象となる。平成25年(2013年)12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録された。
要介護者	要介護認定で「要介護」と判定された者のこと。（要介護等認定）参照。
要介護等認定	<p>要介護等認定は、介護の手に要する時間により判定する。全国共通の基準が用いられ、認定調査及び主治医意見書を基に介護認定審査会により決定される。なお、次にあげる要介護度の状態はあくまで目安であり、要介護度は介護の手に要する時間を基に総合的に判定されるため、同様の状態の方が必ずしも同じ要介護度に認定されるとは限らない。また、身体機能に問題のない方が認知症等の症状により要介護3や4と判定されることがある。</p> <p>（要支援1）食事や排せつはほぼ自立だが、身の回りのことに一部見守りや手助けが必要。</p> <p>（要支援2）身の回りのことに見守りや手助けが必要。</p> <p>（要介護1）身の回りのことに見守りや手助けが必要で、立ち上がりや歩行などに支えが必要。</p> <p>（要介護2）食事や排泄、身の回りのこと全般に見守りや手助けが必要。立ち上がりや歩行などに支えが必要。</p> <p>（要介護3）身の回りのことや立ち上がりがひとりではできない。排泄など全般的な介助が必要。問題行動や理解の低下もある場合がある。</p> <p>（要介護4）日常生活を営む機能がかなり低下しており、全般的な介助が必要なことが多く、問題行動や理解の低下もあることが多い。</p> <p>（要介護5）日常生活を営む機能が著しく低下しており、全般的な介助が必要。問題行動や著しい理解の低下もあることが多い。</p>
要支援者	要介護認定で「要支援」と判定された者のこと。（要介護等認定）参照。
幼児健康診査	1歳以上就学前の児を対象に実施する健康診査。我孫子市では、1歳6か月児健康診査、2歳8か月歯科健康診査、3歳児健康診査、5歳児健康診査を実施。

や 行	
幼児食	幼児期（離乳食を完了した1歳6か月頃から小学校入学前の6歳までをいう）に与える食事のこと。幼児は、離乳食を終えた後でも、歯が生えそろっていないなかったり、咀嚼機能が未発達であるため、食べやすい形状の食事にする必要がある。食事については3歳頃を境として食べものの固さや食べ方などに違いがあるため、成長に合わせて食べものの固さや大きさなどに配慮しながら少しずつ大人と同じような食事に近づける。
幼児食	幼児期（離乳食を完了した1歳6か月頃から小学校入学前の6歳までをいう）に与える食事のこと。幼児は、離乳食を終えた後でも、歯が生えそろっていないなかったり、咀嚼機能が未発達であるため、食べやすい形状の食事にする必要がある。食事については3歳頃を境として食べものの固さや食べ方などに違いがあるため、成長に合わせて食べものの固さや大きさなどに配慮しながら少しずつ大人と同じような食事に近づける。
抑うつ（状態）	気分が落ち込み、憂うつになる状態。抑うつ状態を呈する代表的な疾患としては、うつ病が知られているが、不安障害、統合失調症、適応障害、パーソナリティ障害、などあらゆる精神疾患の併発症状となり得る。
ら 行	
ライフステージ	人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等）によって区分される生活環境の段階のことをいう。
離乳食	離乳は、母乳やミルクなどの乳汁栄養から幼児食へ移行する過程をいい、この間に与える食事を離乳食という。離乳食を通じて、乳児の摂食機能は乳汁を吸うことから食べものをかみつぶして飲み込むことへ発達する。
療育手帳	千葉県療育手帳制度実施要綱に基づき、児童相談所または千葉県障害者相談センターにおいて、知的障害児（者）と判定された者が、各種の支援を受けるために必要な手帳のこと。
利用率（特定保健指導）	特定保健指導対象者のうち、初回面接を受けた者の割合。
数 字／英 字	
1歳6か月児健康診査	母子保健法第12条に基づき、1歳6か月児を対象に実施する健康診査。身体計測、歯科健診、歯みがき指導、小児科医診察、育児相談、栄養相談、心理相談などを実施。
2歳8か月児歯科健康診査	母子保健法第13条に基づき、我孫子市独自で実施している2歳8か月児に実施する健康診査のこと。歯科健診、歯みがき指導（希望者にフッ化物塗布）、栄養相談などを実施。
3歳児健康診査	母子保健法第12条に基づき、3歳6か月児を対象に実施する健康診査。身体計測、尿検査、歯科健診、歯みがき指導（希望者にフッ化物塗布）、小児科医診察、育児相談、栄養相談、心理相談などを実施。
5歳児健康診査	母子保健法第13条に基づき、我孫子市独自で実施している5歳児を対象に実施する健康診査。歯科健診、歯みがき指導（希望者にフッ化物塗布）、就学に向けてのお話、育児・心理相談、栄養相談などを実施。
8020歯科健康診査	健康増進法第19条に基づき、歯科疾患の早期発見や健康な生活習慣の関心を高めることや、高齢期に自分の歯を保有し、咀嚼・嚥下機能を維持することを目的に、30～80歳の市民に対して、むし歯・歯周病・噛む、飲み込む検査を実施している。
BMI	ボディ・マス・インデックスの略で、体格のバランスや、エネルギー収支バランスを示す指標。BMIの計算式は世界共通だが、肥満の判定基準は国により異なる。日本肥満学会では、BMIが22の場合を標準体重（統計的に最も病気にかかりにくい体重）としており、25以上の場合を肥満、18.5未満である場合を低体重としている。 算出方法 BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
DT（ジフテリア・破傷風）	ジフテリアとは、ジフテリア菌が喉などに感染しておこる感染症。高熱、咽頭痛、咳等の症状や、心筋障害、神経麻痺がおこることがある。破傷風とは、土壌中に広く存在する破傷風菌が傷口などから侵入して発病する感染症。全身の筋肉のけいれん等の神経症状が起り、重篤な場合は呼吸ができず窒息死することもある。
LDLコレステロール	一般的に「悪玉コレステロール」と呼ばれている。肝臓で作られたコレステロールを身体全体へ運ぶ役割をもっており、血液中に増えすぎると血管壁にたまってしまふ。蓄積していくと血管が細くなり、血栓ができて動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化性疾患を誘発させる。
QOL	「Quality Of Life」の略。人の生活の質。ある人がどれだけ人間らしい望み通りの生活を送ることが出来ているかを計るための尺度として働く概念。

1. 健康日本21(第2次)

健康日本21(第2次)では、日本における近年の社会経済の変化とともに、急激な少子高齢化が進む中で、10年後に目指す姿を『すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会』としています。

健康増進法(平成14年8月2日法律第103号)第7条に基づき、子どもも大人も希望のもてる社会、高齢者が生きがいをもてる社会、希望や生きがいをもてる基盤となる健康を大切にする社会、疾患を有する方や介護を有する方もそれぞれに満足できる人生をおくることができる社会、地域の相互扶助や世代間の相互扶助が機能する社会、誰もが社会参加でき健康づくりの資源にアクセスできる社会、今後健康格差が広がる中で、社会環境の改善を図り、健康格差の縮小を実現する社会を目指し、計画を推進しています。計画期間は平成25年度から34年度までの10年間と定めています。



2. 第2次食育推進基本計画

第2次食育推進基本計画は、食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）第16条に基づき、「食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため」に、食育推進会議が作成しました。計画期間は平成23年度から27年度までの5年間と定めています。

■コンセプト 「周知」から「実践」へ

- 重点課題
- ① 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
 - ② 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
 - ③ 家庭における共食^{*}を通じた子どもへの食育の推進

3. 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項

歯科口腔保健の推進に関する基本的事項は、歯科口腔保健の推進に関する法律（平成 23 年 8 月 10 日法律第 95 号）第 12 条に基づき、高齢化が進む中で将来を見据え、乳幼児期からの生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・保持等により、全ての国民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会を実現することを目的として、国及び地方公共団体の施策等を総合的に推進するため、平成 24 年 7 月に制定されました。

歯科口腔保健の推進に関する法律の概要

- 口腔の健康は、国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割
- 国民の日常生活における歯科疾患の予防に向けた取組が口腔の健康の保持に極めて有効

国民保健の向上に寄与するため、歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持（以下「歯科口腔保健」）の推進に関する施策を総合的に推進

基本理念

- ①国民が、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進
- ②乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進
- ③保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連施策の有機的な連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進

責務

- ①国及び地方公共団体、②歯科医師、歯科衛生士等、③国民の健康の保持増進のために必要な事業を行う者、④国民について、責務を規定

歯科口腔保健の推進に関する施策

- ①歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発等
- ②定期的に歯科健診を受けること等の勧奨等
- ③障害者等が定期的に歯科検診を受けること等のための施策等
- ④歯科疾患の予防のための措置等
- ⑤口腔の健康に関する調査及び研究の推進等



実施体制

基本的事項の策定等

国：施策の総合的な実施のための方針、目標、計画その他の基本的事項を策定・公表
都道府県：基本的事項の策定の努力義務

口腔保健支援センター

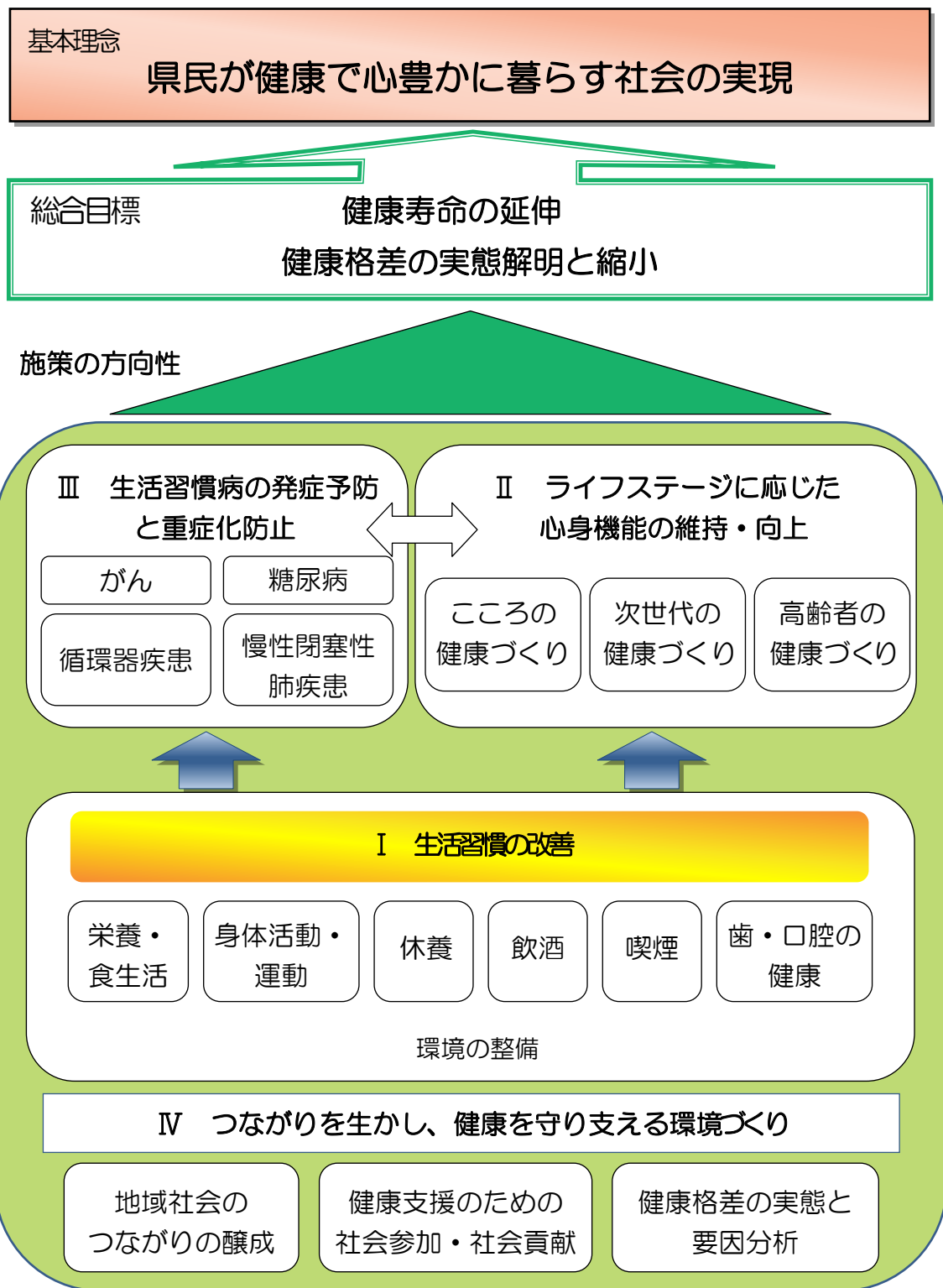
都道府県、保健所設置市及び特別区が設置〔任意設置〕
※センターは、歯科医療等業務に従事する者等に対する情報の提供、研修の実施等の支援を実施

※国及び地方公共団体は、必要な財政上の措置等を講ずるよう努める。

4. 健康ちば21（第2次）

健康ちば21（第2次）は、健康増進法（平成14年8月2日法律第103号）第8条に基づき、『県民が健康で心豊かに暮らす社会の実現』を目指し、『健康寿命の延伸・健康格差の実態解明と縮小』することを総合目標として策定されました。

個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備、ライフステージに応じた心身機能の維持・向上、生活習慣病の発症予防と重症化防止、つながりを生かし健康を守り支える環境づくりを4つの柱として、総合目標の達成を目指しています。



5. 第2次千葉県食育推進計画

第2次食育推進基本計画は、食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）第17条に基づき策定され、『「ちばの恵み」を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり』を基本目標としています。県民一人ひとりの食育の実践を進め、食育について「知っている」から「できる」そして「している」県民を増やすため、①県民が生涯にわたり食を通じた健康づくりに取り組める食環境の整備、②生涯にわたり、心も体も健康な生活を送れる児童生徒の育成、③ちばの豊かな農林水産業の振興を通じた食育の推進の3つを柱とし、重点的に取り組んでいます。



6. 千葉県歯・口腔保健計画

千葉県歯・口腔保健計画は、全身の健康につながる「歯・口腔の健康づくり」について、乳幼児期から高齢期までライフステージを通じて継続的に取り組むため、千葉県歯・口腔の健康づくり推進条例第9条に基づき策定されました。計画期間は平成23年度から27年度と定めています。

生涯にわたる県民の歯・口腔の健康づくりの実現のため、①乳幼児のむし歯予防、②児童生徒のむし歯予防、③成人・高齢者の歯周病予防、歯の喪失防止、を目標に掲げ、計画を推進しています。

千葉県歯・口腔保健計画の概要

第1章 計画の基本方針

1 計画の趣旨

歯・口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯でしっかりと噛んで食べることを可能にするだけでなく、バランスのとれた適切な食生活をおくることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防へとつながるなど、全身の健康を保持増進するための重要な要素となっている。

全身の健康につながる「歯・口腔の健康づくり」については、乳幼児期から高齢期までライフステージを通じて継続的に取り組む必要があるため、生涯にわたる県民の歯・口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、歯・口腔の健康づくりに関する基本的な計画を策定する。

2 計画の性格

- (1) 千葉県歯・口腔の健康づくり推進条例第9条の規定による計画
- (2) 本県の歯科保健施策に関して総合的・効果的に推進するための基本的な方針
- (3) 市町村に対しては計画策定や施策の指針となるもの。
- (4) 県民その他の関係機関・団体にとっては、自主的・積極的行動の指針となるもの。
- (5) 関連する県の計画との整合を図るもの。

3 計画の期間

千葉県保健医療計画と整合性をとりながら、平成23年度を初年度とし、平成27年度を目標年度とする。

第2章 目標

健康ちば21の目標をベースに

1 乳幼児のむし歯予防等の目標

- ・3歳児におけるむし歯のない者の割合の増加
- ・(新規)3歳児の県平均と最も高い市町村のむし歯有病者率の差を縮小

2 児童生徒のむし歯予防等の目標

- ・12歳児における1人平均むし歯数の減少
- ・(新規)12歳児の県平均と最も高い市町村の1人平均むし歯数の差を縮小

3 成人・高齢者の歯周病予防、歯の喪失防止の目標

- ・80歳で20本以上を有する者の割合の増加
- ・歯間ブラシ・歯間器具を使用している者の割合の増加

第3章 歯・口腔保健の現状と課題

1 歯科疾患の状況

- ・幼児・児童生徒のむし歯は減少しているが、地域間の格差がある。
- ・高齢者にとって自分の歯で噛むことは、生活の質の向上に重要であるが、歯を20本以上保有している80歳以上は、20.3%と低い状況にある。

2 歯・口腔保健意識状況

- ・定期的な歯石除去や歯面清掃、健診を受けている成人や高齢者が少ない状況にある。
- ・デンタルフロス等を使って、歯のすき間の手入れをしている者は少なく、デンタルフロス等の使用が普及していない状況にある。

第4章 施策の方向

1 情報の収集及び提供

- ・幼児や児童生徒のむし歯の地域間の格差を縮小するため、むし歯の状況などを市町村等に提供

2 市町村その他関係者の連携体制の構築

- ・歯科疾患の地域間の格差を縮小するため、住民に身近な歯・口腔保健サービスを実施している市町村と連携
- ・要介護高齢者の口腔ケアや摂食嚥下指導等の推進のため、医師、歯科医師、看護士、管理栄養士、歯科衛生士、介護支援専門員等が連携

3 フッ化物応用等のむし歯の予防対策

- ・歯みがきなどの基本的な生活習慣の習得を支援するとともに、県民に正しいフッ化物応用等の情報を提供

4 母子、児童生徒、成人、高齢者等の生涯にわたる歯・口腔の健康づくり

- ・市町村が実施している3歳児歯科検診等の充実
- ・学校における歯科検診や保健教育等の充実
- ・成人・高齢者における歯周疾患検診等の充実
- ・高齢者における口腔機能の向上の推進

5 障害を有する者、介護を必要とする者等の適応は歯・口腔の健康づくり

- ・巡回歯科診療車(ビーバー号)による施設等の心身障害児者に対する保健指導等の実施
- ・要介護高齢者の摂食嚥下障害の機能的訓練等の充実

6 歯・口腔の健康づくりの業務に携わる者の確保及び資質の向上

- ・市町村の歯科衛生士の配置の充実

7 歯・口腔の健康づくりの効果的な実施に資する調査研究

- ・県民の歯科疾患等の実態調査の実施

「2. 食育の推進」における行動計画・概要図

ライフ ステージ	妊娠期（胎児期） 乳児期	幼児期	学童期	思春期	
					中学生期
特性	<ul style="list-style-type: none"> ◆妊婦は、胎児の成長のための栄養摂取を心がけ、適正体重を維持できるよう栄養バランスのよい食事をする必要がある。 ◆妊婦の食事内容が胎児の発育に影響する。 ◆妊娠を機に食の大切さに気づき自らの食生活について見直し、子育てにおける食習慣の基を作る。 ◆乳児は離乳食を通して食の楽しさを感じながら、咀嚼力の定着を図る必要がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆成長期にあり、多くのエネルギーやたんぱく質等栄養素が必要。 ◆身体の発育に合わせて、運動機能や知能、言語の発達等が見られる。同時に消化機能も発達し、食事の量や内容が変化するに伴い、味覚や咀嚼機能も発達する。 ◆家庭や教育機関等では、共に食卓を囲み、食事することが食育の場となる。その食事の場が、望ましい食事の仕方や味付け、食事のあいさつやマナー等を学ぶ機会となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆成長期にあり、多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウム等の栄養素が必要。 ◆食育が重要な時期。 ◆学校給食により一定量の栄養の確保が行われる。 ◆食に関する興味・関心を高め、自己管理能力の育成を始める教育が行われるが、家庭との連携を図りながら実施をする必要がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆成長期にあり、多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウム等の栄養素が必要。 ◆給食がなくなることによる弊害が生じる（栄養バランスの乱れ、欠食等）。 ◆自分で食べるものを選択する機会が増加するため、食事や食品の選択能力を育成することが必要。 ◆この時期の食習慣が成人期以降の健康状態に影響する。肥満・やせについても注意が必要。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦のやせに注意が必要（低体重出生児の要因）。 ・妊婦は、バランスのよい食事をする必要がある。低栄養の防止が必要（カルシウム、鉄、葉酸の摂取）。 ・子どもの食に対する意識を高める必要がある（離乳食）。 	<ul style="list-style-type: none"> ・共に食卓を囲み、おいしく食べること、生活リズム（食事のリズム）の形成が必要。 ・1日3回の食事を心がけ、バランスのよい食事をする必要がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日に3回の食事を心がけ、バランスのよい食事をする必要がある。 ・食育を推進するにあたり、それを保護者が支援することが必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回の食事を心がけ、バランスのよい食事をする必要がある。（高校生期における朝食欠食の減少が課題） ・やせと肥満の減少が必要。 ・食に関する自己管理能力を高める必要がある。 	
重点課題 目標	<p>食に関する興味・関心を持ち、生活習慣病の予防及び重症化予防のために、適正体重を維持するために、望ましい食事のとり方について知り、実行する市民の増加。 ※望ましい食事のとり方（特に ①欠食をせず、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする ②野菜を積極的に食べる ③薄味を</p>				
ライフ ステージ 別目標	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい体重増加を理解した上で、適正体重を維持するため、栄養バランスのよい食事をとる。 ●親と子どもの食育のはじまりの時期であるため、食に興味・関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●共に食卓を囲んで食事することにより食べる楽しみを知り、何でも食べられる子どもを目指す。 ●生活リズムを作り、食べる意欲を育てる。保護者は望ましい食習慣が身につくよう、食環境を整える。 ●味覚の形成期であるため、味付けには気をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ●共に食卓を囲んで食事することにより、食への興味・関心を持つ子どもの増加を目指す。 ●望ましい食習慣が身につくよう、環境の整備を行う。 ●食育の推進にあたって、家庭と教育機関等で連携する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生涯にわたって望ましい食習慣が実施できるよう、食に関する基本的知識・技術を身につける。 ●望ましい食習慣が身につくよう、環境の整備を行う。 	
	<p>しあわせママパパ学級</p> <p>離乳食教室</p> <p>4か月児相談</p> <p>後期離乳食教室</p> <p>保育園等における食育の推進 給食だより・献立表等による啓発 保育園栄養士を中心とした食育の推進 公私保育園栄養士給食懇談会の開催 イベント等における食に関する情報提供 食物アレルギーの実態調査・対応 保育園児の肥満・やせの予防対策</p> <p>栽培・収穫体験</p> <p>事業者による食育プログラムの活用</p>	<p>1歳6か月児健診</p> <p>2歳3か月児健診</p> <p>3歳児健診</p> <p>5歳児健診</p> <p>保育園等における食育の推進 給食だより・献立表等による啓発 保育園栄養士を中心とした食育の推進 公私保育園栄養士給食懇談会の開催 イベント等における食に関する情報提供 食物アレルギーの実態調査・対応 保育園児の肥満・やせの予防対策</p> <p>栽培・収穫体験</p> <p>事業者による食育プログラムの活用</p>	<p>小中学校における食育の推進 食に関する問題を自ら解決できる学習機会の充実 給食を通じた望ましい食習慣の体得や社会性及び感謝の心を育む機会の充実 我孫子産米の学校給食導入 我孫子産野菜の学校給食導入 ホームページの充実（各校の給食・給食レシピ等） 栄養教諭・学校栄養職員を中心とした食育の推進（校内授業研究会の開催等） 保護者や親子を対象とした料理教室の実施 給食試食会の開催 食物アレルギーの実態調査・対応 肥満・やせの実態調査・対応</p> <p>栽培活動・食農体験</p> <p>子どもの居場所づくり事業</p>	<p>小中学校における食育の推進 食に関する問題を自ら解決できる学習機会の充実 給食を通じた望ましい食習慣の体得や社会性及び感謝の心を育む機会の充実 我孫子産米の学校給食導入 我孫子産野菜の学校給食導入 ホームページの充実（各校の給食・給食レシピ等） 栄養教諭・学校栄養職員を中心とした食育の推進（校内授業研究会の開催等） 保護者や親子を対象とした料理教室の実施 給食試食会の開催 食物アレルギーの実態調査・対応 肥満・やせの実態調査・対応</p> <p>栽培活動・食農体験</p> <p>子どもの居場所づくり事業</p>	
	<p>◆食に関する情報の発信◆（保健センターだよりの充実・食育だよりの充実・ポスターやチラシ等による情報発信・メール配信サービスによる情報発信・ホームページの充実） 健康づくり推進員および食生活改善推進員の活動の充実 市民団体・自主活動支援（一般健康教育・出前講座・地域活動支援含む）</p>				
	<p>◆食品表示の活用方法の普及◆ 啓発事業（地域商店と連携した食品表示の推進）</p>				
	<p>地産地消の推進</p> <p>①農業拠点施設（直売所等）の整備と活用 ②我孫子産農産物をとる市民の増加（あびこエコ農産物の普及・PR） ③農家開設型ふれあい体験農園の支援 ④農業体験に参加し、我孫子産農産物に愛着をもつ市民の増加</p>				

成人期			高齢期
青年期	壮年期		
<ul style="list-style-type: none"> ◆ライフスタイルの変化に伴い、食事のリズムが不規則になりがち。外食や調理済み食品の利用の機会や飲酒の増加がみられ、食生活も乱れやすくなるが、身体への影響は表面化しにくい。 ◆生活習慣病予防のための食事のとり方、適正体重の維持について知識を得て、それを実行することが必要。 ◆若年女性のやせは妊娠中の栄養・胎児の栄養に影響する。 ◆肥満は生活習慣病のリスクとなる。 ◆骨粗しょう症の予防。 ◆子育て中の人においては、次世代の育成を担う大切な時期。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆年齢と共に基礎代謝量が低下し、エネルギー消費が落ちることから肥満のリスクが高まる。 ◆健康への興味・関心の度合いに差がみられる時期。 ◆仕事や子育てに追われ、食事に十分な時間がとりにくくなる。 ◆ロコモティブシンドロームのリスクが高まるため、骨や筋肉を維持するための栄養素が必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆基礎代謝量の低下に伴う食欲不振並びに加齢による消化器機能の低下により低栄養のリスクが高まる。 ◆その一方で、栄養過剰による肥満にも注意が必要。 ◆大腸の機能低下に伴う便秘のリスクが高まる。 ◆のどの渇きを感じにくくなるため脱水のリスクが高まる。 ◆少人数世帯では、食事が単調になりがちであるため、食事の内容について注意が必要。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・若年女性のやせ、若年男性の肥満の減少が必要。 ・外食や調理済み食品の利用が多いと、脂質・塩分の過剰摂取を招き、栄養の偏りを生じるので、バランスのよい食事を心がけることが必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重の維持。特に男性の肥満が多いため、体重の管理が必要。 ・食に興味・関心を持つことが必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養からのやせを減らすことが必要。 ・過剰栄養からの肥満を減らすことが必要。 	
<p>持する市民の増加。</p> <p>心がける)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重の維持と望ましい食事の管理を行う。 ●外食や調理済み食品を効果的に利用するため、食品表示や栄養成分表示の見方を知り、自らの食生活に活かす。 	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重の維持に努める。 ●自分の身体に見合った望ましい食事のとり方を実践する。 ●外食や調理済み食品を効果的に利用するため、食品表示や栄養成分表示の見方を知り、自らの食生活に活かす。 	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重の維持に努める。 ●摂取する食事の量が減るため、意識してバランスのよい食事を心がける。 	
<p>(しあわせママ/Ⅰ学級)</p>	<p>特定健康診査・特定保健指導</p> <p>生活保護受給者等の健康診査</p>	<p>長寿健康診査</p> <p>低栄養予防教室</p> <p>配食サービスの充実</p> <p>高齢期の食事に関する出前講座</p>	
<p>あひこ型「地産地消」推進協議会の充実</p> <p>有機栽培等農業者支援事業</p> <p>援農ボランティアの拡充と活用推進</p> <p>農業拠点施設整備事業</p>	<p>農家開設型ふれあい体験農園事業</p> <p>市民農園維持管理事業</p> <p>農業者と市民との交流の推進</p> <p>自然環境の保全再生に向けた維持管理事業</p>		

1. 我孫子市健康づくり推進協議会員名簿

2. 心も身体も健康プラン推進委員会名簿

3. 計画策定経過

- 1) 我孫子市健康づくり推進協議会
- 2) 心も身体も健康プラン推進委員会
- 3) 心も身体も健康プラン推進委員会作業部会
- 4) 健康づくり推進員及び食生活改善推進員定例会

1. 我孫子市健康づくり推進協議会委員名簿

(平成27年3月現在)

氏名	委員の構成名称	役職名等
内田 裕美	学識経験者	あびこ助産師専門学校 専任教員
江畑 幸彦	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子市薬剤師会会員
郷右近 初女	保健所等の関係行政機関を代表する者	松戸健康福祉センター (松戸保健所) 地域保健課長
白鳥 明美	地区の衛生組織、学校、事業所等を代表する者	我孫子市スポーツ推進委員
◎瀬理 純	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子医師会会長
○高橋 千明	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子市歯科医師会会長
成広 朗	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子医師会副会長
錦織 仁	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子医師会 学校保健及び母子保健担当理事
平川 つぎ子	地区の衛生組織、学校、事業所等を代表する者	我孫子市湖北地区食品衛生組合員
藤川 志つ子	学識経験者	川村学園女子大学講師
牧 則子	地区の衛生組織、学校、事業所等を代表する者	我孫子市社会福祉協議会職員
宮本 典子	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子市歯科医師会副会長
村山 洋子	地区の衛生組織、学校、事業所等を代表する者	我孫子市健康づくり推進員及び 食生活改善推進員
山宮 文昭	地区の衛生組織、学校、事業所等を代表する者	我孫子市立根戸小学校校長
和久井 綾子	医師会等の保健医療関係団体を代表する者	我孫子市薬剤師会会員

◎ 会長 ○ 副会長

【50音順 敬省略】

2. 心も身体も健康プラン推進委員会名簿

(平成27年3月現在)

課 名	推進委員（課長）名	作業委員名
社会福祉課	渡辺 唯男	斉藤 幸弘
障害福祉支援課	大瀧 小夜子	小野 佳子
高齢者支援課	小林 信治	木内 さち子
国保年金課	宇田川 勝	齊藤 晴美
子ども支援課	長谷川 敬一	草野 ちひろ
保育課	山崎 久江	諏訪 朋子
子ども相談課	増田 正夫	新宅 愛子
商業観光課	染谷 明宏	塚田 悠平
農政課	徳本 博文	藤田 雅史
学校教育課	丸 智彦	新井 早苗
指導課	榊原 憲樹	佐藤 夏
生涯学習課	増田 建男	★加崎 仁
文化・スポーツ課	○西沢 隆治	福田 達也
健康づくり支援課	◎松谷 浩光	☆清水 豪人
事務局	飯田秀勝 志村直美 森山奈保子 伊井澤佳孝	

◎ 委員長 ○ 副委員長
 ☆ 部会長 ★ 副部会長

3. 計画策定経過

1) 我孫子市健康づくり推進協議会

	開催日	主な内容
1	平成25年9月25日(水)	・健康についてのアンケートの実施について
2	平成26年2月26日(水)	・健康についてのアンケートについて(集計結果報告) ・第2次計画について(スケジュール、計画書の構成等)
3	平成26年6月25日(水)	・第2次計画について
4	平成26年10月22日(水)	・第2次計画素案について ・健康づくりや食育の推進に関する現状と課題及び今後市や関係機関と協働して取り組むべき施策について
5	平成26年12月22日(月)	・「第2次心も身体も健康プラン(案)」について

2) 心も身体も健康プラン推進委員会

	開催日	主な内容
1	平成25年10月9日(水)	・健康についてのアンケートの実施について ・作業部会委員の推薦について
2	平成26年12月22日(月)	・「第2次心も身体も健康プラン(案)」について

3) 心も身体も健康プラン推進委員会作業部会

	開催日	主な内容
1	平成26年5月27日(火)	・心も身体も健康プラン推進委員会作業部会について ・市民アンケートの結果及び第二次計画の方向性について ・庁内各課計画及び事業との関連について
2	平成26年6月25日(水)	・第2次計画の構成について ・心も身体も健康プラン・食育推進行動計画・歯と口腔の健康づくり基本計画と各課事業の関連について ・食育の推進における他機関との協働及び課題について(農政課・学校教育課より) ・地域のつながりづくりについて

※第2回会議以降は各課の作業委員と個別協議を実施し、計画案を作成した。

4) 健康づくり推進員及び食生活改善推進員定例会

	開催日	主な内容
1	平成26年2月25日(火)	・グループワーク「健康についてのアンケートの結果と課題から、健康づくりのために必要なこと、それらを実現させるために必要なことを考える」