

健康なまち習志野計画

第3期計画

概要版

【令和8(2026)年度～令和15(2033)年度】

すべての市民が生涯にわたって
いきいきと安心して幸せな生活ができる
健康なまちづくり



令和8年3月

習志野市

計画の策定にあたって

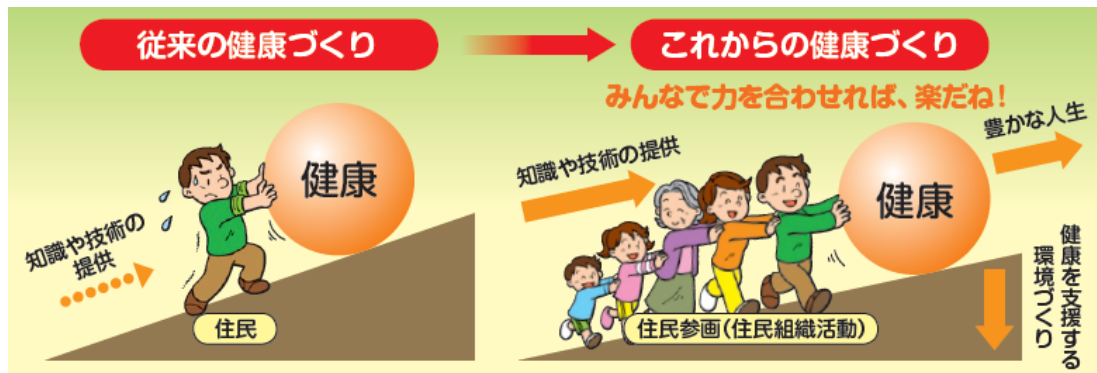
本市は、平成 25(2013)年4月、「習志野市からだ・心・歯の健康づくりを推進し、地域社会全体で個人の健康を支え守るための社会環境の整備に取り組むまちづくり条例」(通称:「習志野市健康なまちづくり条例」)を施行しました。本計画は、この条例に基づき、「健康なまち習志野」を実現するための施策を総合的かつ計画的に推進するために策定しました。

計画の期間は、習志野市前期基本計画に合わせ、令和 8(2026)年度から令和 15(2033)年度までとします。

基本理念

「(通称)習志野市健康なまちづくり条例」及び「健康なまち習志野計画」はヘルスプロモーションを基本理念にしています。この理念に基づき、本計画は「個人が健康的な生活習慣を身につけること」にとどまらず、それを支え守るための「社会環境の整備」にも重点を置き、市民、市民活動団体、健康づくり関係者、事業者が、それぞれの立場で健康なまちづくりを進めます。

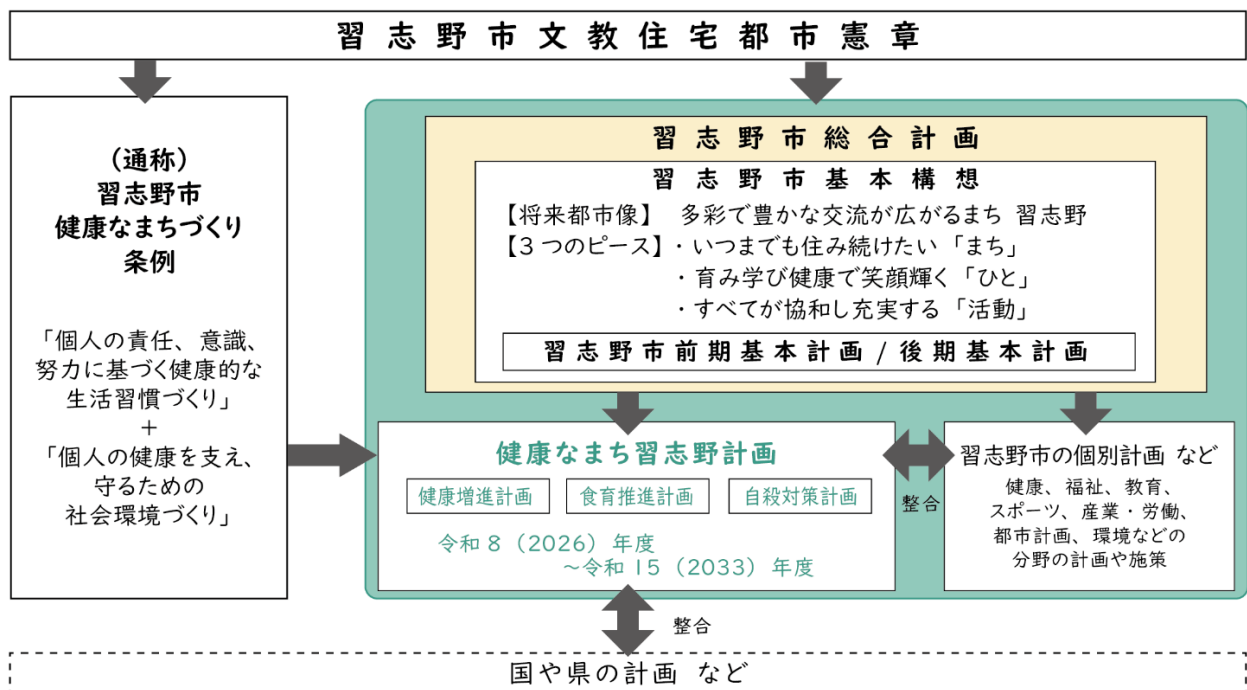
ヘルスプロモーションのイメージ図



島内憲夫 1987年 / 島内憲夫・鈴木美奈子 2018・2019年(改編)を習志野市が独自に改変(2026年)

計画の位置付け

本計画は、国や県の計画、施策、市の個別計画と整合を図りながら推進していきます。



施策体系

将来都市像

多彩で豊かな交流が広がるまち 習志野

総合目標

すべての市民が生涯にわたって
いきいきと安心して幸せな生活ができる健康なまちづくり

施策の
方向性

- 1 市民の主体的な健康づくりを支援する
- 2 地域社会全体で、個人の健康を支え守る社会環境をつくる
- 3 あらゆる分野で健康を意識し、連携・協働して取り組む

基本目標 1 からだの健康づくり

基本施策	目指す姿
1-1 基本的な生活習慣の形成と健康の保持・増進	<ol style="list-style-type: none"> ①生涯にわたって健康の価値を認識し、適度な運動・バランスの取れた食生活・十分な休養や睡眠を柱とする生活習慣づくりに積極的に取り組むまち ②自分のことを大切に思い、健康に生きていく力を身につけられるまち ③健康的な家庭・学校・職場・地域づくりをすすめるまち
1-2 自らの行動で疾病予防	<ol style="list-style-type: none"> ①健康診査・予防接種を受け、自らの行動で健康づくりに取り組むまち ②たばこ・お酒・薬物の害や薬の使用に関する正しい知識をもって行動するまち
1-3 望ましい食習慣の形成と食育の推進	<ol style="list-style-type: none"> ①望ましい食生活や健康的な食習慣を実践できるまち ②みんなが食育に取り組むまち

基本目標 2 心の健康づくり

基本施策	目指す姿
2-1 心の健康の保持・増進	<ol style="list-style-type: none"> ①気持ちやストレスに上手に対処し、笑顔を大切にしてお過ごしまち ②コミュニケーションをとり、社会参加できるまち
2-2 自殺予防の推進	<ol style="list-style-type: none"> ①みんなが命の大切さを実感し、仲間同士でお互いに見守り、ともに支え合うまち ②自殺に追い込まれることのないまち ③周囲の悩んでいる人や困っている人に寄り添い助け合うことができるまち

基本目標 3 歯および口腔の健康づくり

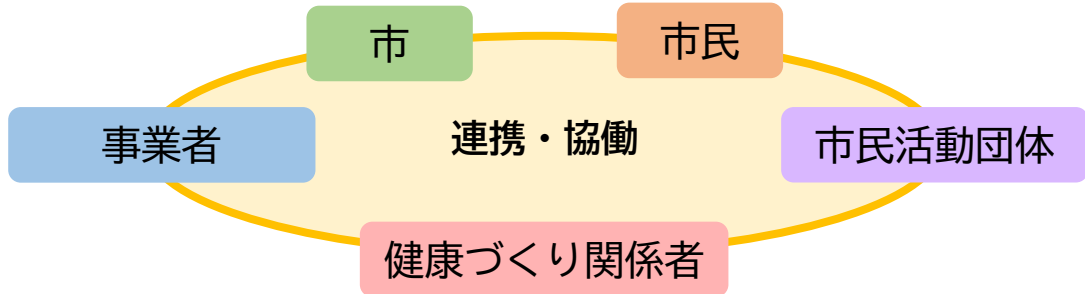
基本施策	目指す姿
3-1 歯および口腔の健康の保持・増進	<ol style="list-style-type: none"> ①自分の歯でも入れ歯でも、みんなが食事や会話を生涯楽しめるまち
3-2 歯科受診困難者への歯科疾患の予防強化	<ol style="list-style-type: none"> ①障がいのある人や介護を必要とする人も、歯や口腔機能の保持に取り組み、生活の質の向上と健康なからだを維持するまち

基本目標 4 個人の健康を支え、守るための社会環境の整備

基本施策	目指す姿
4-1 健康格差の縮小	<ol style="list-style-type: none"> ①地域や雇用形態、経済力、世帯構成などの社会経済的、環境の要因により健康状態に差が生じることなく生活することができるまち
4-2 人と人とのつながりの強化	<ol style="list-style-type: none"> ①みんなが思いやりの心を持って助け合いながら地域においていきいきと暮らすまち ②多様な世代・背景の人が交流しやすいまち

計画の推進

「健康なまちづくり」は、市、市民、市民活動団体、健康づくり関係者、事業者など、健康づくりに関わるすべての事業者が、それぞれの役割を認識し、互いの強みを生かしながら、一体となって連携・協働することが必要です。



市民の役割・できること

健康なまちづくりにおいて、市民一人ひとりにはかけがえのない主役です。生涯にわたっていきいきと安心して幸せな生活を送るために、市民一人ひとりが自らの健康に積極的に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組む必要があります。

あなたの今の健康づくりの実践度を
Yes・Noでチェックしてみましょう！！



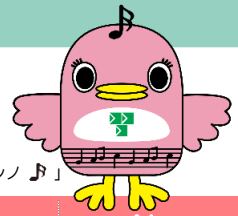
習志野市イメージキャラクター「ナラシド」

からだの健康づくり

できること	Yes	No
自分のことを大切にしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
健康面で必要な情報を収集し、利用している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歩数の目標を持って歩いている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
体力・健康状態にあった無理のない運動をしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睡眠時間が十分に確保できているか意識している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分の適正体重を知り、それを維持している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
毎年、健康診査・がん検診を受けている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
周囲に人がいるときは、たばこを吸わないようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
かかりつけ医・歯科医院・薬局を持ち、積極的に情報を得ている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
毎日、朝食を食べている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1日3食で、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族や友人など、誰かと一緒に食事を楽しんでいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
地元の旬の野菜をよく食べている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外食や食品を買う時は、栄養成分表示を見る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
普段の食事でも積極的に減塩に取り組んでいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

心の健康づくり

習志野市イメージキャラクター「ソラシノ」



できること	Yes	No
生きがいや楽しみを持って生活している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分に合ったストレス解消方法を持っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
周りの人に積極的にあいさつしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
普段から周りの人と相談し合える関係を作っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族団らんの時間を大切にしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
睡眠や休養をしっかりとっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
悩みや不安は溜め込まず、一人で思い詰めないようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

歯および口腔の健康づくり

できること	Yes	No
毎日歯や入れ歯をみがいている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歯ブラシ以外にも歯間ブラシやデンタルフロスを使っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
フッ化物配合の歯みがき剤などフッ化物を活用している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
普段からかみごたえのあるものを積極的に食べている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分の歯や歯肉の状態を、セルフチェックしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
定期的に歯科健診を受けている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
災害に備え、避難袋に歯ブラシなどの口腔ケアグッズを入れている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

個人の健康を支え、守るための社会環境の整備

できること	Yes	No
車椅子・ベビーカーや歩行者の通行を邪魔しないように心掛けている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心肺蘇生法等の応急手当や事故防止について学んでいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
防犯のために地域で声かけや見守りパトロールを実施している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
出かけた時のごみを持ち帰っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自家用車の利用を最小限にし、アイドリングストップを心掛けている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
地域や市民活動団体の活動に関心を持っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
困っている人を見かけたら、声をかけるようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
近所づきあいや仲間づくりをしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
地域の活動への参加など自分のできる範囲でボランティアをしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
地域におけるリーダー育成のための学習機会に積極的に参加している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

市民活動団体の役割・できること

市民活動団体は、その活動を楽しみながら継続することが、いきいきと幸せに暮らせる「健康なまち習志野」の実現につながります。

また、専門的な活動に加え、市や他団体とも積極的に協力し、共に支え合う健康的な地域社会を築きます。



できることの例

- 体を動かす習慣づくり等のイベント・教室の開催
- 団体への参加者増加等による団体活動の活性化
- 団体活動を通じた社会参加や仲間づくり
- リーダーの育成
- 世代を超えて集えるプログラムの作成

など

健康づくり関係者の役割・できること

健康づくり関係者は、市民が自身に合った健康づくりを実践できるよう、健診や治療などの正確な情報提供に努め、誰もが公平に質の高いサービスを受けられる環境を整えます。

また、専門性を活かしつつ他機関や団体と積極的に連携・協働し、健康なまちづくりの実現を目指します。



できることの例

- 市民に対する健康づくり(運動、食事等)に関する知識の普及
- たばこやアルコールに関する適切な支援
- 歯や口腔の健康に関する知識の啓発
- 悩みや相談に対する親身な応対、解消のための連携、長期的なサポート
- 休日、夜間の医療体制や救急医療の整備に対する協力
- 地域におけるリーダー育成のための技術支援(人材・教材・情報等)への協力

など

事業者の役割・できること

事業者は、従業員と家族の健診や保健指導の機会を確保し、担当者の研修やワーク・ライフ・バランスの推進など、心身の健康を支援する職場環境を整えます。

また、自社の健康経営を推進するとともに、市の取組にも寄与し、地域全体で健康を育むまちを共に築きます。



できることの例

- 従業員とその家族を対象とした定期的な健康診断の実施と健康状態の把握
- 従業員が気軽に健康相談を受けられる体制の整備
- 階段利用の推奨など、従業員が日常的に身体活動を増やせるような働きかけ
- 社員食堂などでの栄養成分表示や、減塩・ヘルシーメニューの提供
- 従業員一人ひとりの心の健康状態への気配り
- 従業員が地域活動やボランティア活動に参加しやすいよう休暇制度を設ける等の支援など

市の役割・できること

「(通称)習志野市健康なまちづくり条例」の理念である「個人の主体的健康づくり」と「社会環境の整備」に向けた施策を展開します。

健康なまちづくりは保健福祉にとどまらず、都市整備、環境、経済、教育など多岐にわたります。庁内の各部・課が連携し、全庁一体となってその実現を推し進めます。

計画の進捗管理

計画を着実に進めるため、施策の実行状況や成果を定期的に検証します。外部と庁内の両面から、以下の体制で継続的な管理・評価を行います。

■外部からの評価(主軸)

① 習志野市健康なまちづくり審議会

条例に基づく外部委員が、客観的な視点で計画全体を評価します。

■庁内での進捗管理

① 習志野市健康なまちづくり推進庁内連絡会・作業部会

庁内全体の連携を図り、計画の推進と管理を行います。

② 庁内関係各課

担当する各施策の実行と、日々の進捗管理を行います。



「健康なまち習志野」宣言(平成26(2014)年11月1日宣言)

わたくしたち習志野市民は、生涯にわたる健康で幸せな生活を希求し、実現し、未来につなげていくことを誓い、ここに「健康なまち習志野」を宣言します。

Ⅰ わたくしたち習志野市民は、一人ひとりが自ら健康への意識を高め、主体的に行動します。

Ⅰ わたくしたち習志野市民は、連携・協力しながら、笑顔で健康に暮らします。

Ⅰ わたくしたち習志野市民は、あらゆる分野において、健康を支え守る社会環境をととのえます。





健康なまち習志野計画【概要版】

発行年月：令和8年3月

発行・編集：習志野市 健康福祉部 健康支援課

所在地：〒275-8601 千葉県習志野市鷺沼2丁目1番1号

電話：047-451-1151(代表)

ホームページ：<https://www.city.narashino.lg.jp/>