

(6) 特定健康診査・特定保健指導

平成 20 年度から「高齢者の医療の確保に関する法律」により特定健診・特定保健指導がはじまりました。この健診の目的は、生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備軍の方に、生活改善を支援することにあります。この健康診査と保健指導は医療保険者に義務付けられたものであり、銚田市国民健康保険担当課では平成 28 年度の特定健診受診率 55.0%、特定保健指導率 50.0% を目標としています。

しかし、平成 28 年度特定健診の受診率は前年度と比べて伸びているものの 42.0% で、特定保健指導実施率 21.0% とともに目標値には到達できない状況にあります。

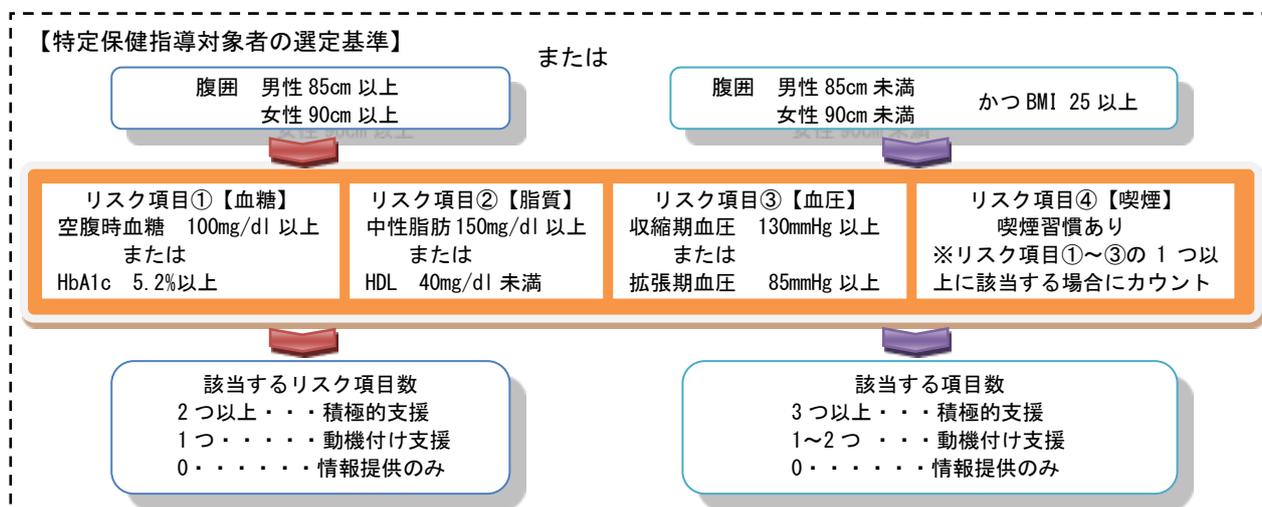
① 特定健診受診状況

	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
対象者数 (人)	14,477	14,249	14,144	13,815	13,218
受診者数 (人)	5,371	5,383	5,267	5,302	5,549
受診率 (%)	37.1	37.8	37.2	38.4	42.0
茨城県 (%)	33.0	33.7	34.6	35.2	36.2

② 特定保健指導実施状況

		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
動機づけ支援	対象者数 (人)	580	570	543	584	596
	うち終了者数 (人)	86	62	75	142	151
	実施率 (%)	14.8	10.9	13.8	24.3	25.3
積極的支援	対象者数 (人)	436	390	394	372	376
	うち終了者数 (人)	48	11	28	29	53
	実施率 (%)	11.0	2.8	7.1	7.8	14.1
銚田市全体 (%)		13.2	7.6	11.0	17.9	21.0
茨城県 (%)		25.9	25.2	27.3	25.1	30.1

(資料提供：茨城県国民健康保険団体連合会 法定報告基準)



(7) 妊婦のたばことアルコール

母子健康手帳の交付申請を行った妊婦のうち、喫煙習慣のある者の割合が平成 22 年度 11.7%、平成 23 年度 16.2%から平成 26 年度 3.4%、平成 27 年度 4.2%、平成 28 年度 2.4%と第一次健康増進・食育計画策定時よりも減少しています。

また、同様に飲酒習慣のある者が平成 22 年度 7.1%、平成 23 年度 7.5%でしたが、平成 26 年度 1.5%、平成 27 年度 1.7%、平成 28 年度 2.4%と 喫煙習慣と同様に第一次健康増進・食育計画策定時よりも減少しています。

(8) 歯周疾患検診

歯と歯を支える歯周組織の健康状態は、他の生活習慣病にも多大な影響を与えます。本市で実施している歯周疾患検診は 40 歳、50 歳、60 歳を対象とし、平成 27 年度までは集団で実施していましたが、平成 28 年度からは市内歯科医院での個別検診を開始しました。今後は積極的な受診勧奨が必要です。



(資料：銚田市健康増進課)

(9) 各種がん検診受診率の推移

本市のがん検診の受診率は、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診については、国や県と比較すると高い傾向にあります。しかし、子宮がん検診については国や県と比較し低くなっています。また、がん対策基本法の検診受診率目標値 50%には5がんとも遠い状況にあり、受診率向上のため特定の年齢・性別の者に対し、無料クーポン券の発行や受診勧奨のリーフレット等の配布を行っています。今後も積極的な受診勧奨が必要です。

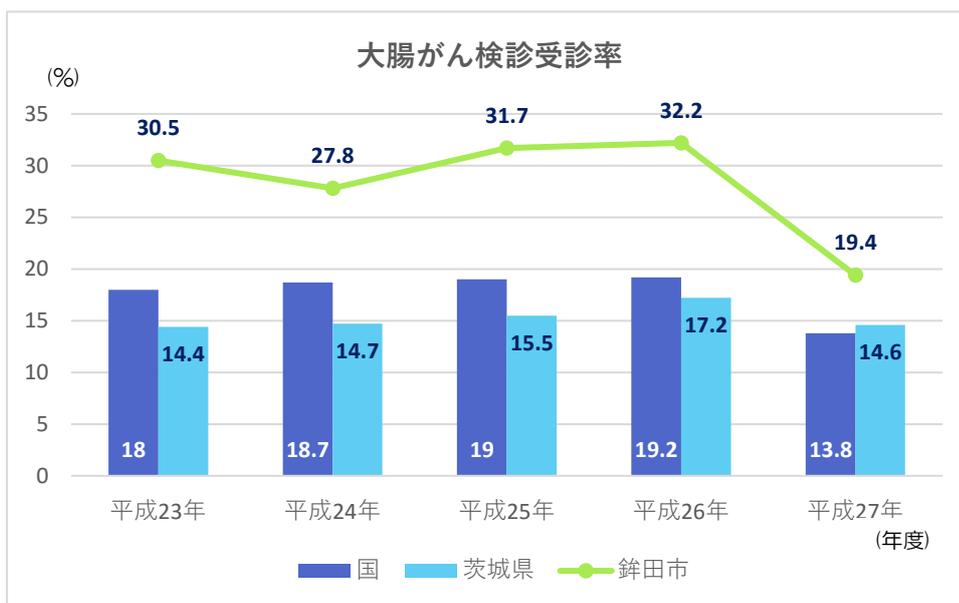
なお、平成 26 年度国において、がん検診の対象者数の算出方法の見直しがあったため、前年度までと比較して受診率が低率となっています。



(資料：地域保健事業報告書)



(資料：地域保健事業報告書)



(資料：地域保健事業報告書)



(資料：地域保健事業報告書)



(資料：地域保健事業報告書)



4. 国民健康保険医療費及び介護保険の状況

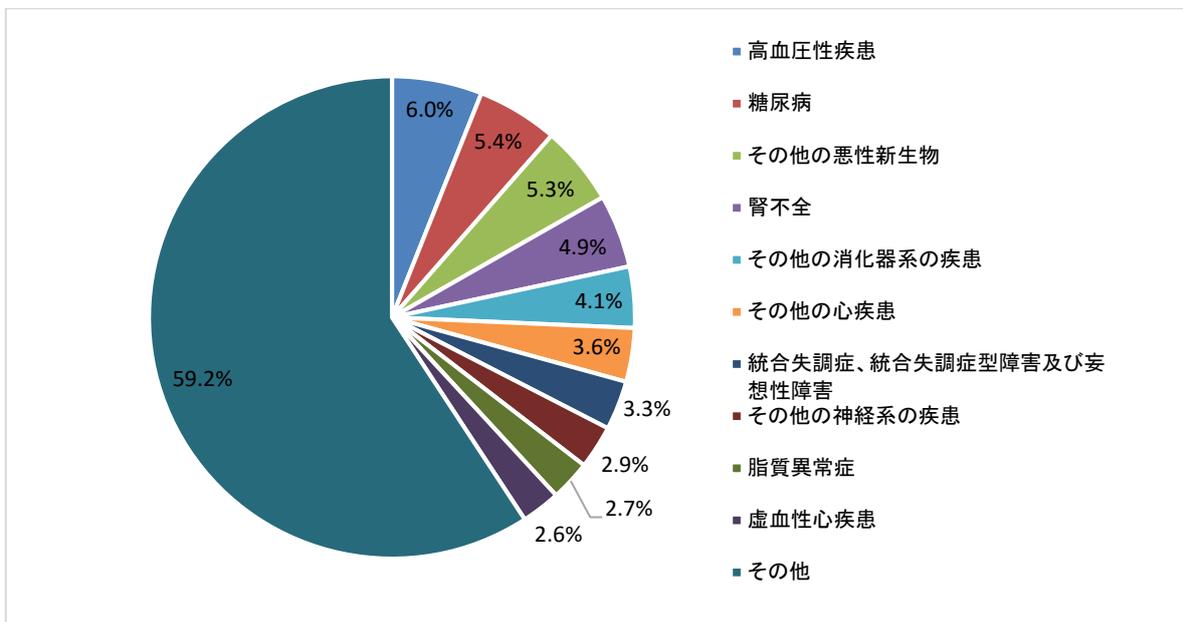
(1) 医療費の状況（国民健康保険診療費）

本市の国民健康保険医療費は、高血圧性疾患、糖尿病など生活習慣病関連の医療費が上位を占めています。また、患者数の割合でも同様となっています。

入院による医療費をみると、統合失調症等精神障害によるものが最も多く、次いで悪性新生物、心疾患が高くなっています。

このようなことから、生活習慣病や精神疾患の一次・二次予防対策に努めることが重要となっています。

◆ 鉾田市 医療費上位 10 疾病（入院＋入院外）

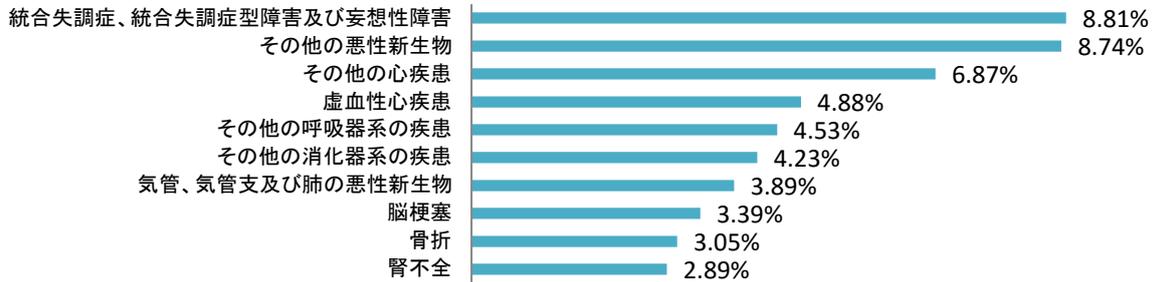


◆ 鉾田市 患者数上位 10 疾病

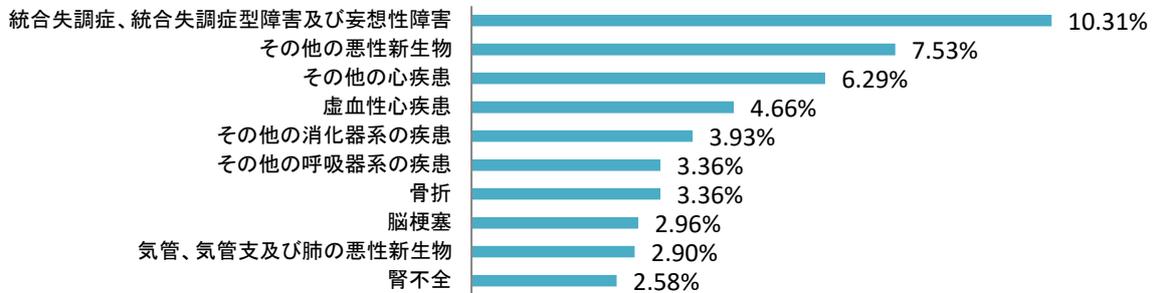
順位	疾病分類	患者数 (人)	構成比 (%)
1	糖尿病	5,427	31.0
2	高血圧性疾患	5,333	30.5
3	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	5,280	30.2
4	その他の消化器系の疾患	4,939	28.3
5	急性気管支炎及び急性細気管支炎	4,913	28.1
6	屈折及び調節の障害	4,295	24.6
7	胃炎及び十二指腸炎	4,264	24.4
8	皮膚炎及び湿疹	4,203	24.0
9	その他の眼及び付属器の疾患	3,903	23.3
10	脂質異常症	3,748	21.4

(資料：鉾田市国民健康保険ポテンシャル分析)

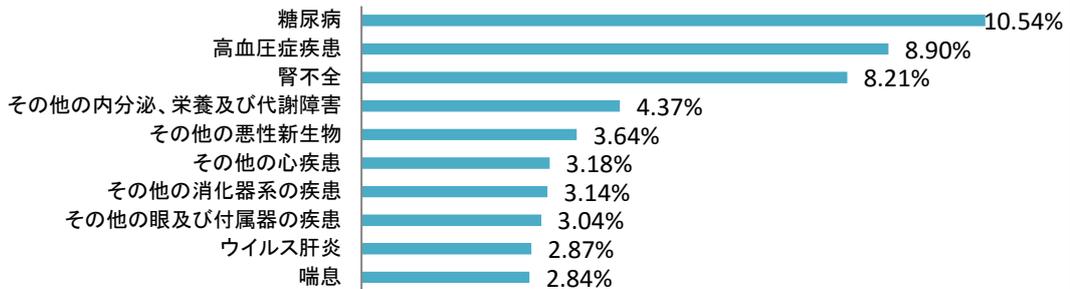
【鉾田市】 医療費上位10疾病(入院)



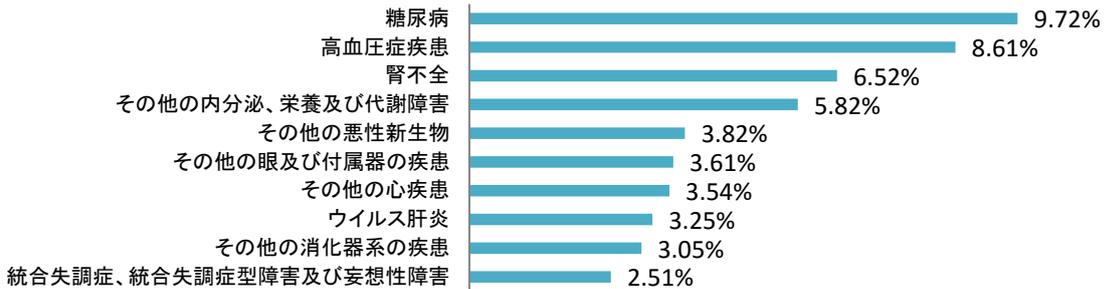
【茨城県】 医療費上位10疾病(入院)



【鉾田市】 医療費上位10疾病(入院外)



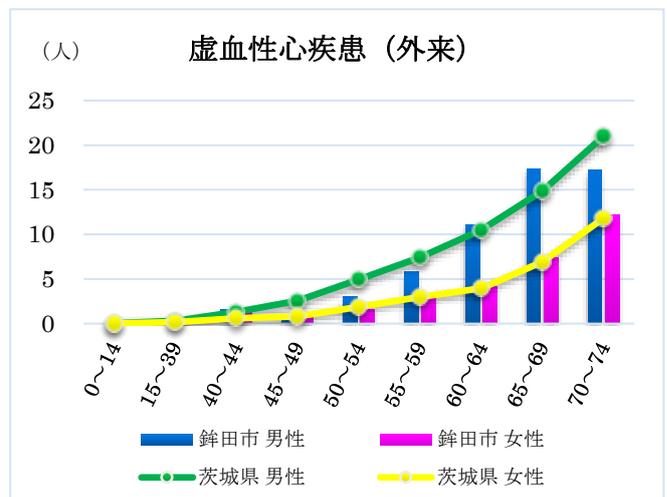
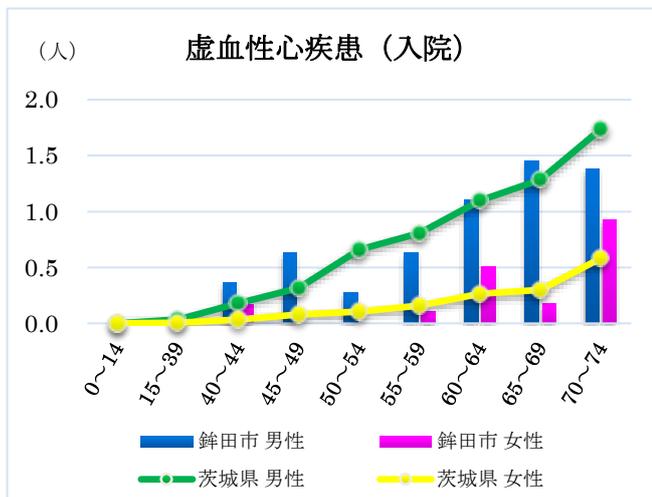
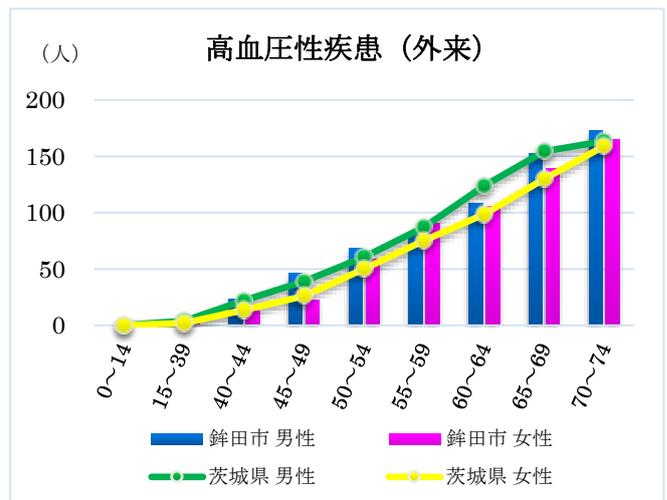
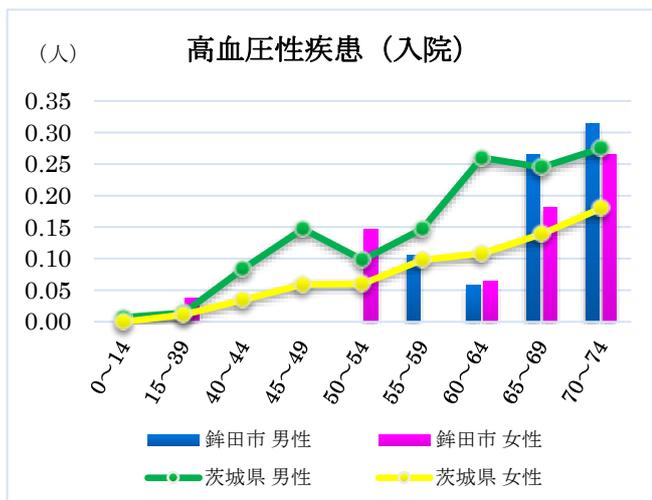
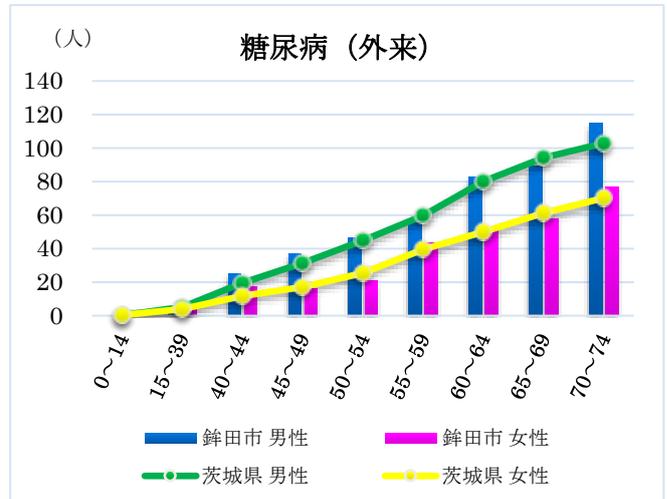
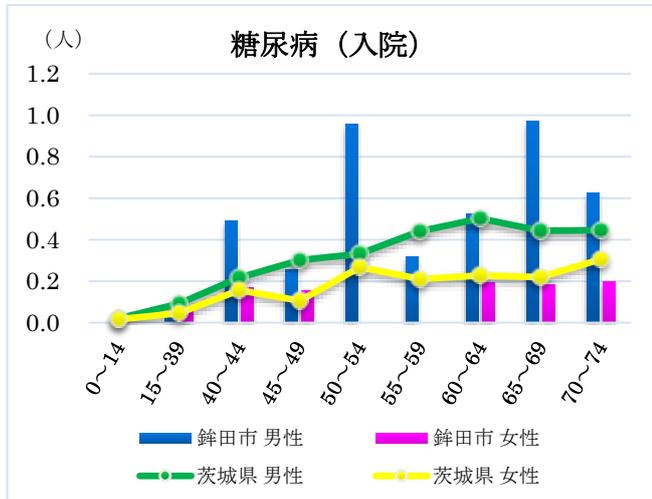
【茨城県】 医療費上位10疾病(入院外)

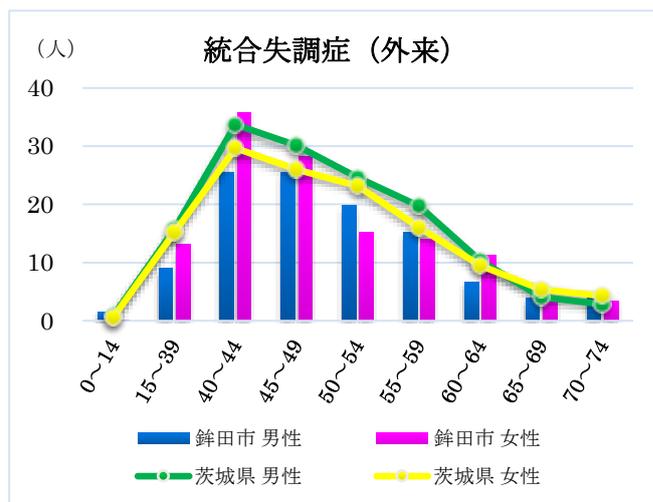
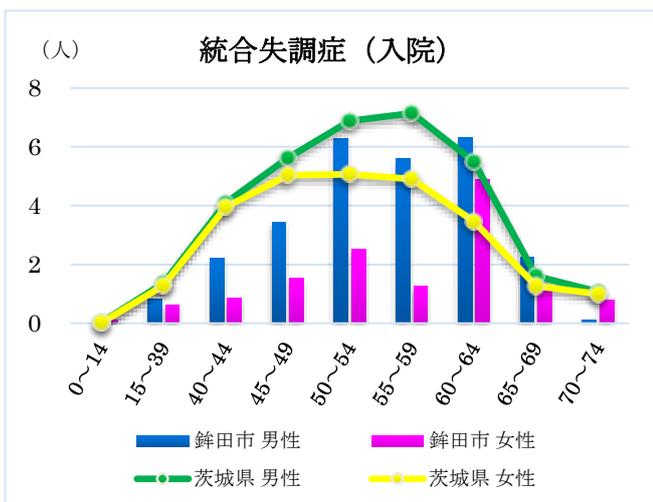
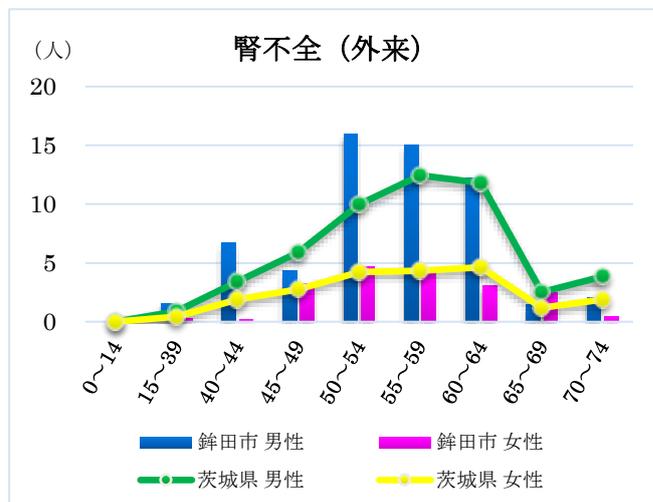
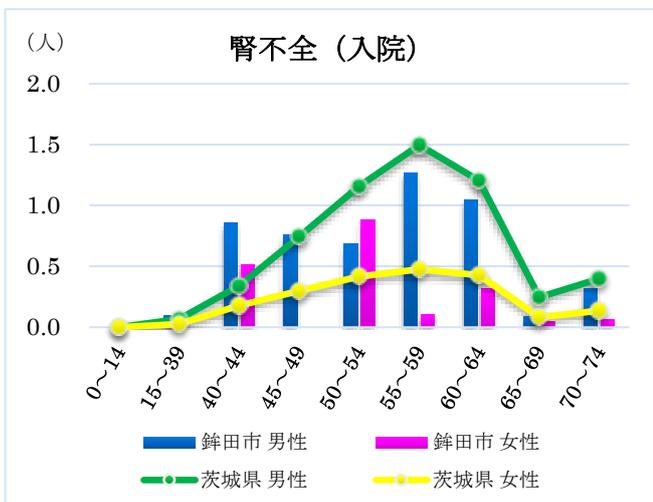
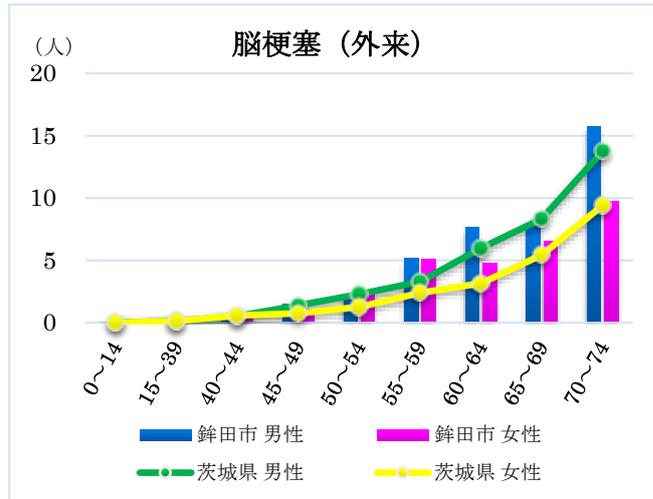
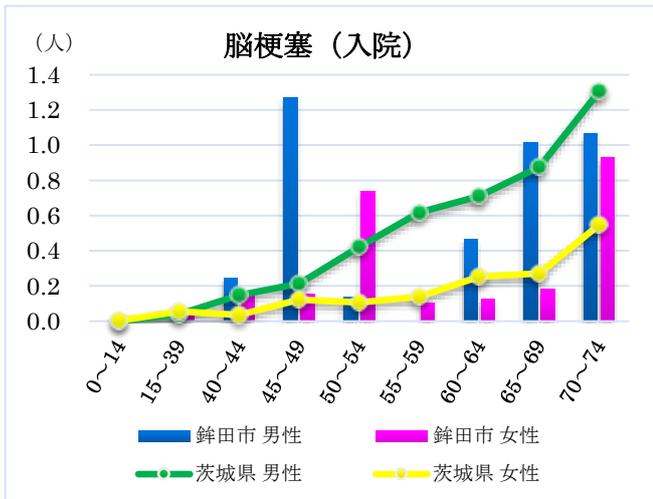


生活習慣病関連疾病・精神疾患の状況

*レセプト件数を国民健康保険被保険者千人あたりに平準化し比較

◆茨城県との比較





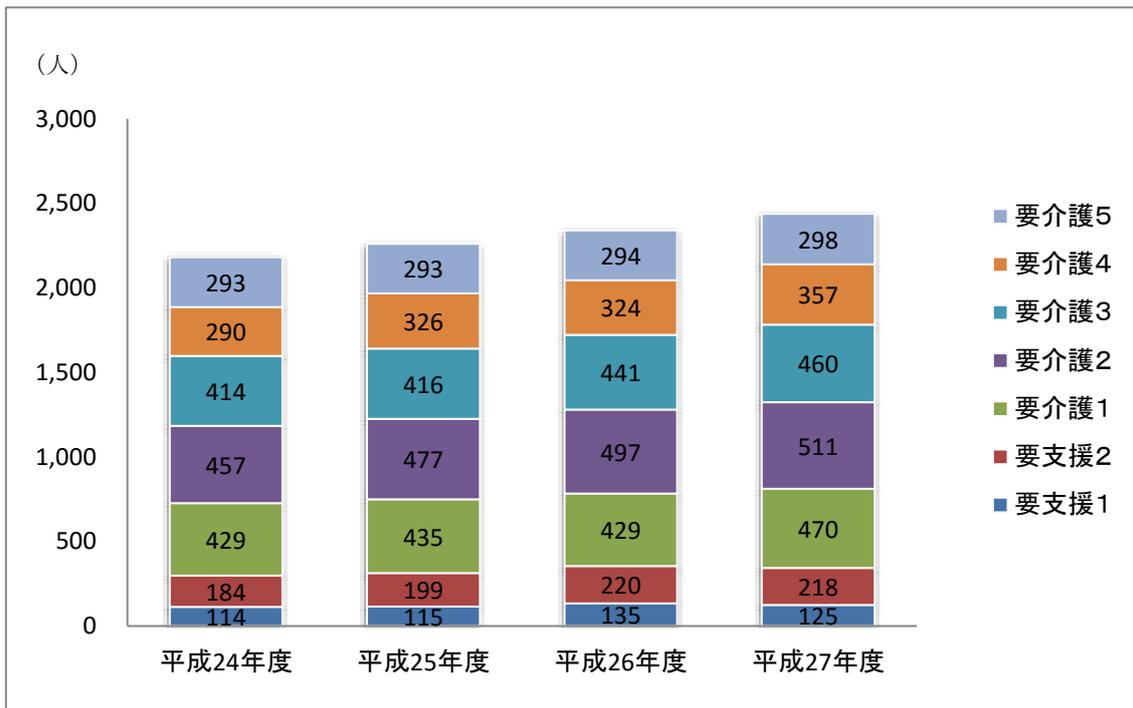
(資料：国民健康保険データベース)

(2) 要介護者等の状況

要介護認定者の割合は、年々上昇傾向にあります。第1号被保険者における平成27年の要介護等認定者数は平成24年と比較して266人増加しており、今後さらなる増加が見込まれます。また、第2号被保険者においては、横ばい傾向にあります。

第1号被保険者と第2号被保険者の要介護者等の有病状況を見ると「心臓病」「脳疾患」「筋・骨疾患」「精神疾患」に罹患している方が多く見受けられます。

◆ 鉾田市介護認定者数



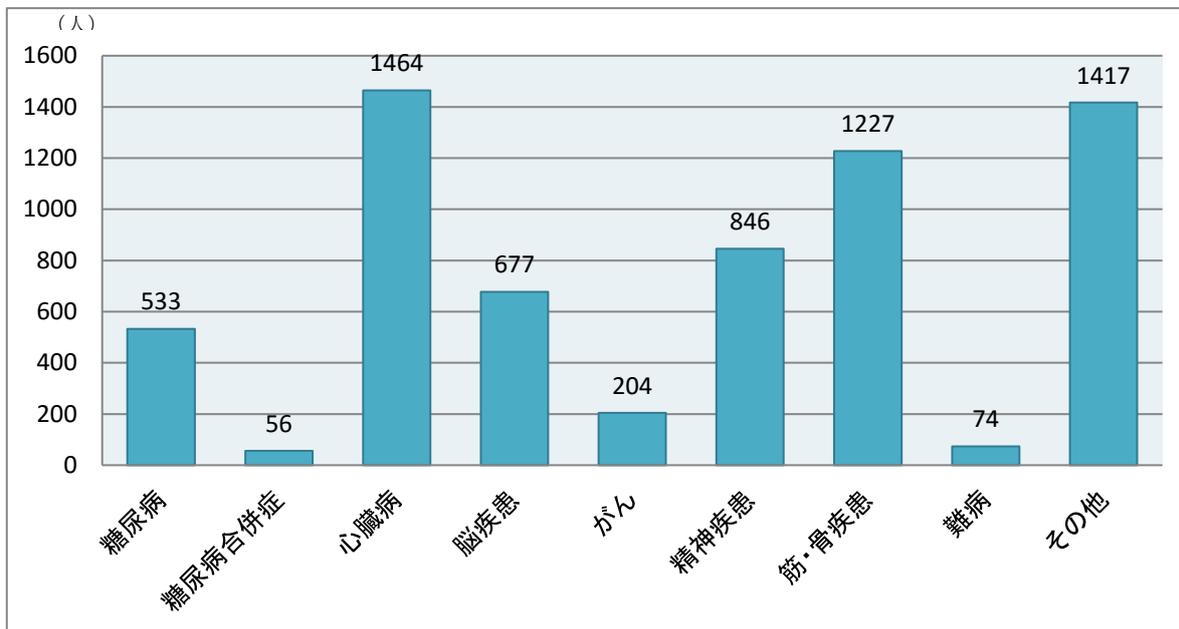
	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
平成24年	114	184	429	457	414	290	293	2,181
平成25年	115	199	435	477	416	326	293	2,261
平成26年	135	220	429	497	441	324	294	2,340
平成27年	125	218	470	511	460	357	298	2,439

資料：介護保険事業状況報告

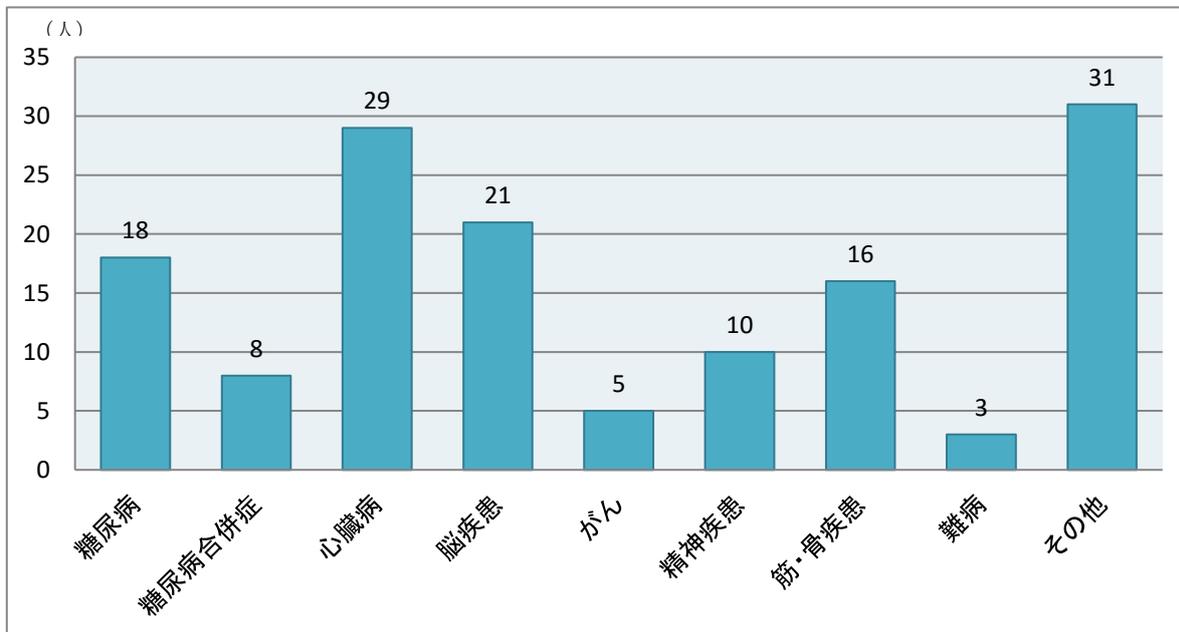
*第1号被保険者：65歳以上

*第2号被保険者：40歳から64歳まで

◆平成27年度 第1号被保険者要介護・要支援者有病状況



◆平成27年度 第2号被保険者要介護・要支援者有病状況



資料：国民健康保険データベース

5. 第1次計画の数値目標とアンケート結果

第1次計画に掲げた数値目標とアンケート値の比較については次のとおりです。

(1) 栄養・食生活

目標指標	アンケート値		第1次目標値
	平成23年 (%)	平成28年 (%)	平成29年 (%)
低体重児の割合	11.3	3.6	10以下
妊婦健診の結果(要精密者の割合)	0.6	0.6	現状以下
妊婦健診の結果(要治療者の割合)	2.8	2.4	現状以下
妊婦健診の結果(治療中者の割合)	3.7	4.2	現状以下
家族で食卓を囲むように心がけている家庭の割合(園児)	69.7	60.7	75.0
いただきます、ごちそうさまのあいさつができるように心がけている家庭の割合(園児)	57.2	58.0	70.0
朝食を食べている児童の割合(小学生)	87.4	97.5	95.0
朝食を食べている児童の割合(園児)	78.9	99.1	95.0
主食、主菜、副菜を揃えて食べている人の割合(3歳児)	60.1	76.3	70.0
牛乳・乳製品を1日1回以上食べる人の割合	87.3	85.3	90.0
野菜を毎日食べている人の割合(3歳児)	78.2	95.2	85.0
1日3回以上間食を食べている人の割合	18.5	16.9	10.0
1日1回以上加糖飲料を飲む子どもの割合	69.1	64.2	50.0
塩分を取り過ぎないように「かなり」注意している人の割合	15.5	17.8	20.0
週3日以上、牛乳・乳製品を食べている人の割合	54.2	52.6	60.0
野菜を週5日以上食べている人の割合	64.5	60.9	70.0
週3日以上、間食を食べている人の割合	66.2	66.7	60.0
週3日以上、加糖飲料を飲む人の割合	47.2	46.0	40.0

・「栄養・食生活」の分野において、「主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合」(3歳児)と「塩分をとりすぎないように「かなり」注意している人の割合」は増加しているものの「野菜を週5日以上食べる人の割合」が減少してしまいました。また、本市では高血圧の人が多くことから、関係団体と連携を図り「バランスのとれた食事の大切さ」、「生活習慣病と食生活の関わり」などについて普及・啓発が必要です。

(2) 身体活動・運動

目標指標	アンケート値		第1次 目標値
	平成23年 (%)	平成28年 (%)	平成29年 (%)
週1回以上、運動やスポーツをしている子どもの割合 (小学5年生)	48.1	86.3	55.0
運動習慣のある人の割合	53.9	50.7	60.0

・「身体活動・運動」の分野においては、「週1回以上、運動やスポーツをしている子どもの割合」(小学5年生)がかなり増加しましたが、「運動習慣のある人の割合」は、減少しました。引き続き、運動に関する知識や使用できる施設の情報提供など運動しやすい環境づくりが必要です。

(3) 休養・こころの健康

目標指標	アンケート値		第1次 目標値
	平成23年 (%)	平成28年 (%)	平成29年 (%)
睡眠が十分にとれていると思っている人の割合	45.3	43.7	50.0
趣味やスポーツなどストレス解消法がある人の割合	40.3	52.1	45.0
EPDS(産後うつなどの早期発見の指標)9点以上	8.1	8.9	現状維持

・休養・こころの健康の分野においては、「睡眠が十分にとれていると思っている人の割合」が減少し、「趣味やスポーツなどストレス解消法がある人の割合」が増加しました。また、「EPDS(産後うつなどの早期発見の指数)が9点以上の割合」は増加してしまいました。ストレスの多い社会において引き続き睡眠の重要性などについて普及・啓発が必要です。

(4) たばこ・アルコール

目標指標	アンケート値		第1次目標値
	平成23年 (%)	平成28年 (%)	平成29年 (%)
受動喫煙の減少(ときどき以上)	68.0	63.2	40.0
非喫煙者の割合	80.8	81.3	85.0
飲酒習慣の減少(3日以上)	30.9	26.8	25.0
妊産婦の喫煙率	16.2	3.5	0.0
妊産婦の飲酒率	7.5	2.4	0.0

・たばこ・アルコールの分野においては、「非喫煙者の割合」が増加し、「飲酒習慣の減少(3日以上)」は、減少し、改善がみられました。また「産婦の喫煙・飲酒率」も減少しましたが、更なる減少を図るため喫煙や飲酒が胎児に与えるリスクの周知が必要です。

(5) 歯の健康

目標指標	アンケート値		第1次目標値
	平成23年 (%)	平成28年 (%)	平成29年 (%)
3歳児むし歯保有率	34.6	23.4	25.0
むし歯治療率(処置者÷むし歯保有者)小学生	46.7	41.3	60.0
むし歯治療率(処置者÷むし歯保有者)中学生	43.6	52.0	60.0
仕上げ磨きをしている児の割合(2歳児)	94.8	93.5	100.0
仕上げ磨きをしている児の割合(3歳児)	98.2	95.5	100.0
1日3回、歯磨きをする児童・生徒の割合(小学5年生)	72.0	75.3	85.0
1日3回、歯磨きをする児童・生徒の割合(中学2年生)	42.0	56.5	60.0
成人歯科健診受診者	1.1	2.1	10.0
定期的に歯科検診を受けている人の割合	16.0	8.2	30.0

・歯の健康の分野においては、「3歳児むし歯保有率」が減少し、「1日3回、歯磨きをする児童・生徒の割合(小学5年生・中学2年生)」が、増加しました。成人では、「定期的に歯科検診を受けている人の割合」が減少してしまいました。引き続き歯と健康に関する正しい知識の普及・啓発を行う必要があります。

(6) 健康管理

目標指標	アンケート値		第1次 目標値
	平成23年 (%)	平成28年 (%)	平成29年 (%)
母子健康手帳の早期交付(妊娠11週以内)	89.9	89.8	95.0
三大疾病死亡率(人口10万対) 悪性新生物	315.1人	367.6人	278.8人
三大疾病死亡率(人口10万対) 心疾患	233.2人	216.2人	165.9人
三大疾病死亡率(人口10万対) 脳血管疾患	134.5人	134.1人	119.1人
特定保健指導対象者の割合	19.5	20.2	15.3
要介護認定率	13.8	15.4	17.0
肥満の割合(1歳6か月児)	5.4	8.9	3.0
肥満の割合(3歳児)	1.6	2.8	1.2
肥満の割合(小学生)	12.1	13.1	10.7
肥満の割合(中学生)	16.9	11.4	11.0

・健康管理の分野においては、「三大疾病死亡率(人口10万対)悪性新生物」が増加し、「肥満の割合」は1歳6か月、3歳児、小学生で増加してしまいました。今後も健康に関する知識を高め、子どもの頃から望ましい生活習慣が送れるよう健康づくりに取り組むための啓発や支援が必要です。

市民一人ひとりが適切な生活習慣を身につけ、心身ともに健康で元気に生活できる社会を目指すために関係機関や団体、関係部署との連携を更に強化し、6つの分野においてより一層、取り組む必要があります。

第3章 計画の基本的な考え方

1. 計画の基本理念

今回の計画策定においては、健康増進計画（第1期）や食育推進計画（第1期）の目標や視点、考え方を踏襲しつつ、国の基本的な方向や健康日本 21（第2次）の考え方、第2次総合計画の基本目標「誰にもやさしい『安全・安心』と住みよい『暮らし』をつむぐ」に示したまちづくりの考え方、近年の社会動向、本市の保健医療・食育を取り巻く現状を踏まえ、新たに「自ら考え、地域で支え合い、健康で住みよい暮らしをつむぐ」を基本理念として、誰もが住み慣れた地域で互いに支えあい、健康でいつまでも元気に生きがいを持って暮らしていくことを目指します。

そこで、引き続き「ヘルスプロモーション」の理念に基づき、市民の取組み（自助）、その取組みを支援する地域、関係団体の役割（共助）、行政の役割（公助）をそれぞれ示し、これらの実現により市民の主体的な取組みが実を結び、健康で住みよい暮らしをつくれます。

基本理念

「自ら考え、地域で支え合い、健康で住みよい暮らしをつむぐ」

第2次総合計画

基本目標「誰にもやさしい『安全・安心』と住みよい『暮らし』をつむぐ」

前回計画における基本理念

「一人ひとりの健康と安心を支える地域づくり」

第1次総合計画

【保健・医療・福祉】部門の基本目標「一人ひとりの健康と安心を支える地域づくり」

2. 健康づくりの考え方

本市では、「健康日本21」の取り組みを法的に位置付けた健康増進法（平成15年5月施行）に基づき、本市の特徴や市民の健康状態から健康課題を明らかにした上で、生活習慣病予防に視点を置いた健康増進計画・食育推進計画（以下「前回計画」という。）を策定し、平成25年度から取り組みを推進してきました。

本計画の策定にあたり実施した意識調査結果の一例ではありますが、「健康を考えて食事をする」人の割合にわずかながら増加が見られた一方、「日常生活での運動習慣」のある人の割合にわずかに減少が見られるなど、結果として、身体や心の健康に関するさまざまな課題に継続して取り組む必要があることが明らかになりました。

本計画においては、「健康日本21（第2次）」の5つの基本的な方向及び53の目標項目を参考に、これまでの取り組みの評価及び新たな健康課題などを踏まえ、「自ら考え、地域で支え合い、健康で住みよいくらしをつむぐ」という基本理念のもと、一人ひとりの未来に続く健康づくりを目指し、今よりステップアップした健康習慣に取り組むことを基本的な目標とします。

また、計画の体系としては、生活習慣に関する6つの健康分野において「個人の取り組み（ライフステージ別）」ごとに「（行動）目標」を定め、市民が行動目標を達成できるよう、健康づくりを支援するための基本方針を以下のとおり定め、取り組んでまいります。

3. 計画の目指すもの

基本理念で掲げた健康づくりの実現にあたり、具体的な取り組みの方針として、以下の4つの基本方針を設定します。

1. ライフステージに応じた健康づくりと健康寿命の延伸

前回計画から引き続き、年齢を6つのライフステージ（「妊娠・産婦期」「乳幼児期」「学童・思春期」「青年期」「壮年期」「高齢期」）に区分し、健康の基礎を身につける若い世代や、生活習慣病を発病しやすい働き盛りの世代等、それぞれのライフステージに応じた効果的な健康づくりを推進します。

これにより、市民一人ひとりが健康で、いきいきとした生活を送ることができるよう、様々な取り組みを推進し、健康寿命（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）の延伸、市民全体のQOLの向上を目指します。

2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

主要な死亡原因であるがんと循環器疾患（心疾患と脳血管疾患等）に加え、重大な合

併症を引き起こす恐れのある糖尿病等の生活習慣病は、食生活や運動習慣等の生活習慣がその発症に大きく影響しています。

また、近年平均寿命が延びている反面、寝たきりや認知症等要介護者も増加しており、特に、生活習慣病は要介護状態に至る原因になりやすいとも言われ、生活習慣病の発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を推進することは継続した課題です。

本計画では、疾病に対する早期発見・早期治療にとどまらず、市民一人ひとりの生活習慣の改善を通じて健康を増進させ、疾病予防に取り組む一次予防と同時に重症化予防を重視した健康づくりを推進します。

3. 生活習慣及び社会環境の改善

健康を増進させる基本的要素となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころの健康・休養」「喫煙・飲酒」「歯・口腔の健康」「健康管理」に関する生活習慣の改善への取り組みはもちろんです。個人の健康は、家庭・地域・学校・職場などの社会環境の影響を大きく受けることから、社会全体として相互に支え合いながら健康づくりの環境を整える必要があります。

一人ひとりの健康づくり（自助）は、家庭や、地域の仲間、各種団体による支援（共助）があれば、より取り組みやすくなります。さらに、それらの支援を充実させるためには、健康に関する適切な情報が十分に提供され、取り組みを後押しする環境（公助）が重要となります。

「ソーシャルキャピタル（社会関係資本：人々のきずな、支え合い）」を強化、醸成することで、個人の健康づくり支援を充実・強化し、地域の様々な団体と行政がそれぞれの特性を生かした協働による健康づくりを推進します。

4. 健康を支え、守るための食育環境の整備

本計画の策定にあたり実施した意識調査結果からもうかがえるとおり、栄養の偏り、不規則な食生活、メタボリックシンドロームや生活習慣病の増加などの問題が多い中で、よい食習慣を身につけることは、健康づくりにとって非常に重要です。

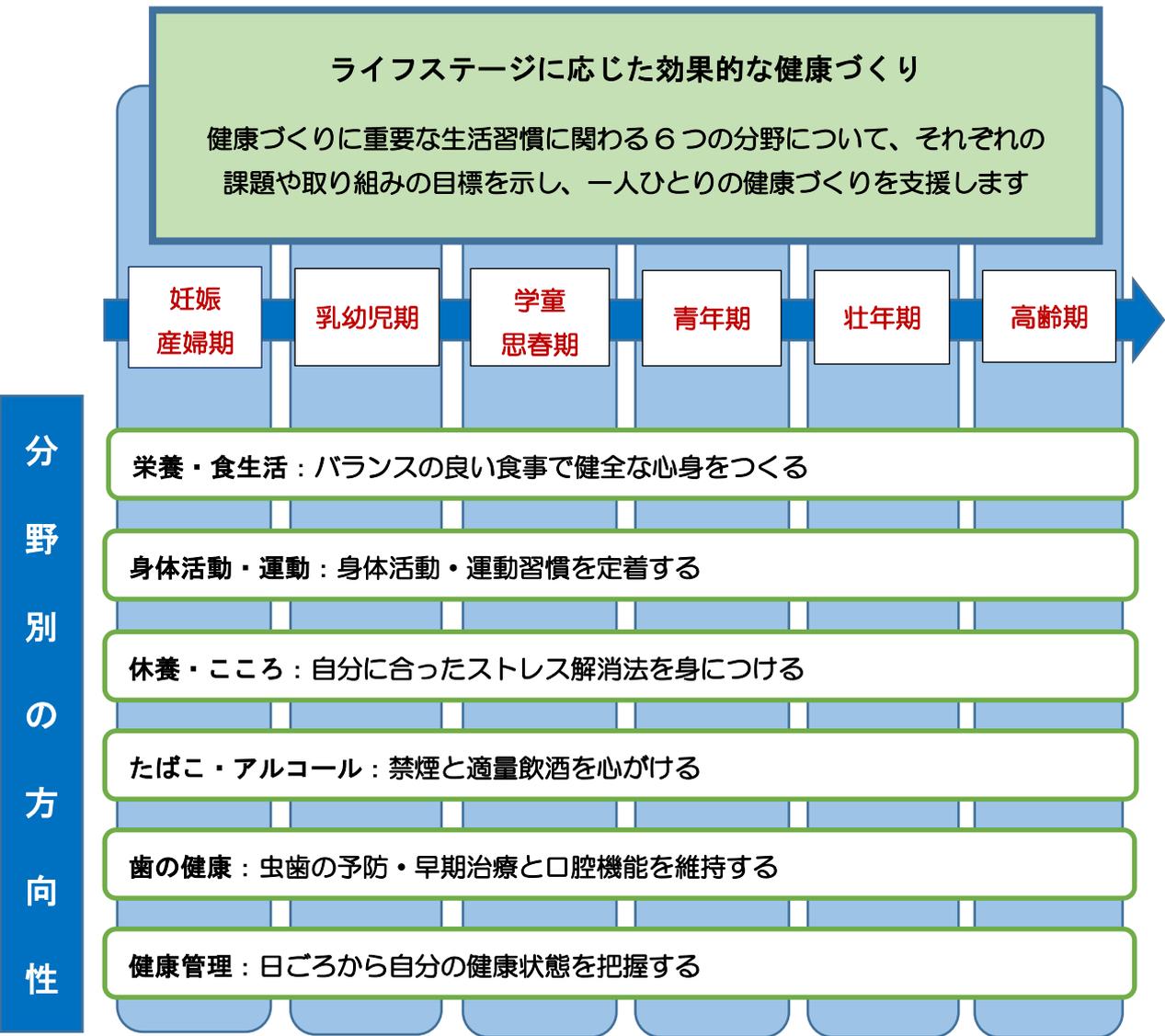
また、乳幼児期から高齢期までの、それぞれのライフステージ、ライフスタイルに応じて食生活の注意すべきことや学ぶことは異なります。

本市は豊かな自然と農林水産物に恵まれており、四季折々の食を楽しむことができます。その恵まれた環境を最大限に生かし、ライフステージを考慮した食育の実践につなげるため、市民や関係団体などと行政が協働し、ライフステージの視点も取り入れながら、食育の推進に取り組むとともに、情報提供・発信や人材育成をはじめ、市民が食育をより実践しやすくするための環境を整備します。

4. 計画の体系

基本理念：自ら考え、地域で支え合い、健康で住みよいくらしをつむぐ

基本方針



第4章 課題と取り組み

1. 分野別課題と目標

健康づくりに重要な生活習慣に関わる6つの分野について、それぞれの課題や取り組みの目標を示し、一人ひとりの健康づくりを支援します。

6つの分野

①栄養・食生活

②身体活動・運動

③休養・こころ

④たばこ・アルコール

⑤歯の健康

⑥健康管理

(糖尿病・循環器疾患・

がんを含む)

6つのライフステージ

①妊娠・産婦期

②乳幼児期(0～5歳)

③学童・思春期(6～18歳)

④青年期(19～39歳)

⑤壮年期(40～64歳)

⑥高齢期(65歳以上)



栄養・食生活「バランスの良い食事で健全な心身をつくる」

栄養・食生活は、生命の維持はもちろん、子ども達の成長、健やかな生活や QOL の向上を図るために欠くことのできない営みです。生涯にわたり、健全な心身をつくり豊かな食生活を実現するため、個人、家庭、地域、行政が連携し、子どもから高齢者まで全ての世代が望ましい食習慣の実践ができるよう食育を推進していくことが重要です。

① 課題

- ・ 栄養の偏りがみられる

② 目標

- ・ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ
バランスの良い食事をする

③ ライフステージごとの目標

妊娠・産褥期

個人で取り組むこと	・ 薄味を心がけ、ビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷり摂り、「主菜」は適量摂って牛乳・乳製品など組み合わせてカルシウムを十分に摂る
家庭や地域で取り組むこと	・ 薄味の食事を習慣にする ・ 主食・主菜・副菜をそろえバランスのよい食事をする
行政で取り組むこと	・ 適切な栄養・食生活に関する情報提供 ・ 相談窓口の周知をする

乳幼児期

個人で取り組むこと	・ 好き嫌いしないで食べる ・ よく噛んで食べる ・ 食事のあいさつをする
家庭や地域で取り組むこと	・ 生活リズムを整え、3食しっかり食べる ・ 家族そろって楽しく食事をする ・ 間食は時間・内容・量に注意する ・ 食事マナーを大切にする
行政で取り組むこと	・ 望ましい食習慣についての正しい知識の普及啓発をする ・ 保育所、幼稚園、学校での食育事業の充実、連携の強化を図る

学童・思春期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・早寝早起きを心がけ、毎日朝食を食べる・家族や仲間と楽しく食事をする・体験や食事作りに関わり、食の大切さや食べる楽しさを知る
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・家族そろって食べる習慣をつける・バランスの良い食を心がけ、野菜をしっかり食べられる工夫をする
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・学校での食育事業充実、連携の強化をする・食に関する正しい知識の普及啓発を図る・食育や食生活改善を推進するボランティアの育成・支援をする

青年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・生活リズムを整えて毎日朝食を食べ、間食や夜食の摂り方に気をつける
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・地産地消や郷土料理を大切にし、食事に取り入れる・主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べる
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・食事と生活習慣病の関係など食に関する正しい知識を普及啓発する・地域の特産物を大切にし、地産地消を推進する

壮年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・糖分・塩分の摂りすぎに気をつける・適性体重が維持できるよう食事の量を考えて食べる
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・栄養バランスを考え、主食・主菜・副菜をそろえて食べる・野菜を多く取り入れ、薄味を心がける
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・食育や食生活改善を推進するボランティアの育成・支援をする・望ましい食生活や正しい知識の普及啓発・生活習慣病予防のための料理教室の開催

高齢者

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食きちんと食事をし、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする ・ 身体の変化を理解し、薄味を心がける
家族や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族や友人と楽しく食事ができる機会を持つ ・ 塩分の摂りすぎに注意し、栄養バランスのよい食事を心がける
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ サロンや会食会など交流の場を提供する ・ 低栄養予防や生活習慣病予防のため食に関する正しい情報を提供する

④ 健康づくりの指標（栄養・食生活）

内 容	現状（H28）	目標値（H34）
主食、主菜、副菜をそろえて食べている人の割合	76.3%	80%

⑤ 健康づくりに関連する事業一覧

- ・ 地場製品のブランド化
- ・ 高齢者会食会
- ・ ヘルスサポーター事業
- ・ 食生活改善推進事業
- ・ 健康づくり支援店の推進
- ・ 学校給食だよりの発行
- ・ 健診時等栄養相談
- ・ 男性料理教室
- ・ 減塩スキルアップ事業
- ・ 教育ファーム
- ・ 食育推進事業
- ・ 親子料理教室
- ・ 特定保健指導

身体活動・運動「身体活動・運動習慣を定着させる」

身体活動・運動は、子どもの発育や発達、高齢期の身体機能の維持・向上、生活習慣病予防等の健康づくりに関わります。自分の生活・体力に合った運動・スポーツを行うとともに、日常生活の中で意識して体を動かすことを心がけることが大切です。

① 課題

- ・運動習慣を持たない人が多い

② 目標

- ・自分に合った運動を見つけ、運動を習慣化する
- ・日常生活の中で意識的に体を動かすことができる

③ ライフステージごとの取り組み

妊娠・産婦期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・無理なく体を動かすように心がける・妊娠中の運動は「体調を整える」ことを目的に実施する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・妊産婦が運動する時間が持てるように夫、家族が積極的に家事・育児を分担する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・適切な身体活動、運動に関する情報提供（相談、教室）・相談窓口の周知

乳幼児期（0～5歳）

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・元気にたくさん遊ぶ・体を動かすことが楽しくなる
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・子どもと一緒に遊ぶ・安全に遊べる環境づくり
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・親子交流の場を設定する・活動できる場の情報提供（公園、子育て支援センター等）

学童・思春期（6～18歳）

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・学校の休息时间等に友達と体を動かして遊ぶ・積極的にスポーツ大会などに参加する・スポーツ少年団や部活動を通して体力向上を図る
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・子どもたちの取り組みに関心を持つ・テレビ・ゲーム・スマホの時間を決める・地域でのスポーツ指導者の育成及び活躍の場の推奨
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・スポーツ少年団等への支援・運動に関するイベントを開催する・運動施設の提供や体育協会等との連携・学校施設の開放などでスポーツのできる場の提供

青年期（19～39歳）

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・運動の大切さと注意点を正しく理解する・運動する習慣をつける・生活の中で積極的にからだを動かす機会を作る
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・運動することをすすめる・運動のイベント等に参加する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・運動に関するイベントを開催する・運動施設の提供や体育協会等との連携

壮年期（40～64歳）

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・運動の大切さと注意点を正しく理解する・運動する習慣をつける・生活の中で積極的に体を動かす機会を作る
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・一緒に運動する仲間を作る・運動のイベント等に参加する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・運動教室の開催・ウォーキングコースの整備・運動に関するイベントを開催する・運動施設の提供や体育協会等との連携

高齢期（65歳以上）

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に配慮し自分に合った適度な運動を続ける ・毎日無理のない範囲で積極的に体を動かす ・自分が知っている体操や運動を仲間に伝える ・転ばないように気をつける ・テレビ体操等を活用する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と一緒に体を動かす ・シルバーリハビリ体操の普及 ・家庭内での転倒予防の環境整備
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・運動に関するイベントを開催する ・シルバーリハビリ体操指導士の養成 ・介護予防教室の開催 ・転倒予防の周知・環境整備

④ 健康づくりの指標（身体活動・運動）

内 容	現状（H28）	目標値（H34）
週1回以上、運動やスポーツをしている子の割合	86.3%	現状維持
運動習慣のある人の割合（成人）	50.7%	60%
BMI（18.5以上25未満）	62.2%	70%

⑤ 健康づくりに関連する事業一覧

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援事業 ・スポーツ大会等の開催 ・高齢者スポーツ大会 ・ウォーキング大会 ・すこやか教室 | <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ少年団の育成事業 ・指導者・リーダーの育成 ・介護予防事業 ・マザークラス（妊婦教室） ・からだスッキリ教室 | <ul style="list-style-type: none"> ・子ども会活動の支援 ・団体・サークル活動 ・公園や遊歩道の整備 ・赤ちゃん教室 ・リハビリ 等 |
|---|---|--|



休養・こころ「自分に合ったストレス解消法を身につける」

適度なストレスは生活のスパイスとも言われますが、過度のストレスは心身に強度の負担を与え、こころの病気を引き起こします。また、睡眠不足は疲労感をもたらしたり、情緒を不安定にするとともに、肥満・高血圧等を悪化させる要因とも言われています。こころと体の健康を保つために、十分な睡眠や気分転換、リラックスできる方法を見つけるなどストレスと上手につき合うことが大切です。

① 課題

- ・午後10時過ぎに就寝する園児・小学生が増えている
- ・小学生の悩みが増え、また悩みを相談しない子が増えている
- ・十分な睡眠がとれている人の割合が減少している。

② 目標

- ・早寝早起きの習慣を身につけ、生活のリズムを整える
- ・必要な時に安心して相談できる人・場所が持てる
- ・十分な睡眠がとれる
- ・自分に合ったストレス解消法を身につける

③ ライフステージごとの取り組み

妊娠・産婦期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中、産後の精神面での支援 ・不安なことや困ったことを相談する ・交流の場に積極的に参加する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中のこころの変化に気をつける ・妊娠中、産後の精神面での支援 ・夫、家族は積極的に家事・育児を分担する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦同士の交流の機会を提供（マザークラスなど） ・相談窓口の周知

乳幼児期

家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間を十分にとる ・子どもとのスキンシップを心がける ・家族団欒の時間を持つ ・ほめて育てるような関わり方 ・家族・地域ぐるみでの子育て
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・母子保健サービス、相談できる窓口、交流の場を周知する ・子育て中の保護者のストレス解消の支援として安心して預けられる場の周知（一時保育・ファミリーサポーター等）

学童・思春期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・早寝早起きの習慣を身につける。・心配事は、ひとりで悩まず相談する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・規則正しい生活をする・子どもの考えを尊重し、見守り助言する関わり方をする・親子でふれあう時間を増やす・相談しやすい体制を作る
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・講演会等により子どもを取り巻く問題について、情報提供の機会を持つ・相談窓口の周知・家庭・学校・地域関係機関のネットワークづくり

青年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・睡眠時間を十分にとる・自分なりのストレス解消法を身につけ、ストレスを抱え込まない・こころの病気について理解し、相談窓口を知る・悩みや心配事を相談できる・周りの人と良いコミュニケーションを図る
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・周りの人がこころの変調に気づいたら声をかけ、病院や専門機関への相談をすすめる・家族の会話・団欒を大切にする・周囲の人に関心をもち、声かけができる・否定や評価はせずに話を聞くことができる
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・相談窓口の周知

壮年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・睡眠時間を十分にとる・自分なりのストレス解消法を身につけ、ストレスを抱え込まない・こころの病気について理解し、相談窓口を知る・悩みや心配事を相談できる・周りの人と良いコミュニケーションを図る
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・周りの人がこころの変調に気づいたら声をかけ、病院や専門機関への相談をすすめる・家族の会話・団欒を大切にする・周囲の人に関心をもち、声かけができる・否定や評価はせずに話を聞くことができる
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・相談窓口の周知

高齢期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・自分から相談できる ・趣味を持ち楽しく生活できるように心がける ・人との付き合いを大切にする ・外出する機会を増やす
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者が家族・地域の中での役割を持てる ・地区の行事への参加を呼びかける ・閉じこもり予防のための気配り、目配り、声かけをする
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・相談窓口、公的サービス等の周知 ・交流する場の確保とともに移動手段の確保をする ・地域包括ケアの推進

④ 健康づくりの指標（休養・こころ）

内 容	現状（H28）	目標値（H34）
悩んでいるときに相談しない人の割合（小学生）	30.1%	10%以下
睡眠が十分に取れていると思っている人の割合（成人）	45.3%	60%

⑤ 健康づくりに関連する事業一覧

- ・趣味のサークル活動
- ・マナーアップ運動
- ・地域ケア(見守り・声かけ)
- ・発達相談
- ・思春期の健康講座
- ・こころの健康相談
- ・デイケア 等



たばこ・アルコール「禁煙と適量飲酒を心がける」

たばこやアルコールが体に与える影響は大きく、特に妊婦にとっては胎児への影響などリスクが高まります。また、わが国でも喫煙が原因となるCOPD（慢性閉塞性疾患）の死亡率が増加しています。COPDは、たばこ煙吸入の防止により予防が可能であることから、禁煙の推進と受動喫煙の防止への働きかけが必要です。

また、飲酒は自分の適量を知り、飲み過ぎないことが大切です。未成年の喫煙や飲酒については、防止するための環境づくりを家庭や地域、学校で取り組む必要があります。

① 課題

- 未成年の喫煙がある
- 未成年の飲酒がある
- たばこと全身疾患との関連の理解が不十分
- 県内市町村間で比較すると肺がん死亡率が高い
- 1合以上の飲酒率が高い

② 目標

- 受動喫煙の防止
- 禁煙・分煙運動の推進（公共施設内完全禁煙）
- たばこと全身疾患との関連を理解する
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を高める
- 休肝日を設ける

※ COPD（慢性閉塞性肺疾患）とたばこ

たばこが原因で気管支や肺の広い範囲に治りにくい慢性の炎症が起これば酸素の取り入れや二酸化炭素の排出が阻害される病気が起これば治療によっても元に戻ることはありません。わが国の40歳以上の患者数は、530万人と推定されています。

③ ライフステージごとの取り組み

妊娠・産婦期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">• たばこ、アルコール摂取をなくす• たばこ、アルコールをすすめられても断る
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">• 妊婦のそばではたばこを吸わない（受動喫煙の機会をなくす）• 妊婦にはたばこ、アルコールはすすめない
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">• 知識の普及啓発• 禁煙、分煙の推進• たばこ、アルコールが妊婦、胎児に与える影響について情報提供する

乳幼児期

家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">• 子どものいる前でたばこを吸わない（受動喫煙の機会をなくす）• 誤飲防止（子どもの手の届くところにたばこを置かない）
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">• 妊娠届出時、妊婦訪問、乳児訪問や乳幼児健診等でたばこ・アルコールの身体にあたる影響について情報提供する• 禁煙、分煙の推進

学童・思春期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・たばこやアルコールの身体に与える影響を理解する・たばこを吸ったりアルコールを飲んだりしない・たばこやアルコールをすすめられても断る
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・子どものいるところでたばこを吸わない・たばこやアルコールを、子どもが家庭内で手に取れる環境をつくらない・子どもにたばこやアルコールを売らない、すすめない
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・たばこやアルコールの正しい知識の普及啓発

青年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・たばこやアルコールの体に与える影響を理解する・禁煙にチャレンジし、喫煙する場合はマナーを守る・適量飲酒を心がけるとともに、休肝日を持つ・他の人に、たばこ・アルコールを無理に勧めない
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・受動喫煙の機会をなくす・喫煙や飲酒量の変化に気づき、声をかける・たばこ・アルコールを無理にすすめない
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・たばこ・アルコールの正しい知識の普及啓発・禁煙・分煙の推進・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及・情報提供

壮年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・適量飲酒を心がけるとともに、休肝日を持つ・他の人に、たばこ・アルコールを無理に勧めない・禁煙にチャレンジし、喫煙する場合はマナーを守る・たばこやアルコールの体に与える影響を理解する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・受動喫煙の機会をなくす・たばこ・アルコールを無理にすすめない・地域の集会場においても禁煙を推進する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・たばこ・アルコールの正しい知識の普及啓発・禁煙・分煙の推進・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及・情報提供

高齢期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・適量飲酒を心がけるとともに、休肝日を持つ ・他の人に、たばこ・アルコールを無理に勧めない ・禁煙にチャレンジし、喫煙する場合はマナーを守る ・たばこやアルコールの体に与える影響を理解する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙の機会をなくす ・たばこ・アルコールを無理にすすめない ・地域の集会場においても禁煙を推進する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙・分煙の推進 ・「たばこと健康」の関係について知識の普及・情報提供 ・たばこ・アルコールと生活習慣病について正しい知識を啓発する

④ 健康づくりの指標（たばこ・アルコール）

内 容	現状（H28）	目標値（H34）
受動喫煙の被害の減少	63.2%	40%以下
非喫煙者の割合	81.3%	85%
飲酒習慣の減少（週3日以上）	26.8%	25%以下

⑤ 健康づくりに関連する事業一覧

- ・ 公共施設の敷地内禁煙化の推進
- ・ 青少年の健全育成
- ・ 妊娠届出時の禁煙・禁酒指導
- ・ 未成年の飲酒防止の健康教育
- ・ 飲酒運転防止の啓発



歯の健康「虫歯の予防・早期治療と口腔機能を維持する」

生涯、自分の歯で食べられることは誰もが願うことです。むし歯や歯周疾患は歯やそしゃく能力を失うばかりでなく、全身の健康にも大きな影響を与えます。歯及び口腔機能について、健康教育をすすめることが大切です。

① 課題

- 幼児のむし歯保有率が高い
- 小・中学校のむし歯保有率・未処置率が高い
- 歯周疾患検診での有所見率が高い
- 歯と口腔の全身疾患の関連について知っている人が少ない
- 成人の歯周疾患検診を受けている割合が低い

② 目標

- むし歯の予防・早期治療をする
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受ける
- 全身疾患との関連を知る
- 「6424 運動」「8020 運動」を推進する。



③ ライフステージごとの取り組み

妊娠・産婦期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 定期的に歯科検診を受ける • むし歯、歯周疾患予防についての意識を高める • 歯科ケア用品（歯間ブラシ、糸ようじ等）を利用する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康について関心を持つ
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康についての普及啓発 • 妊娠歯科検診の受診をすすめる

乳幼児期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 歯みがきをする • おやつは決まった時間に食べる • よく噛んで食べる
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • むし歯予防（食べたらみがく習慣をつける） • お菓子やジュースの買い置きをしない • 仕上げみがきを習慣化する • 定期的に予防処置をする • むし歯ができれば早めに治療する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 乳幼児健診でのむし歯の早期発見、指導・フッ素塗布を実施する • 保育園・幼稚園と連携してむし歯予防の働きかけをする • むし歯予防を広報紙等でPRする機会をいやす

学童・思春期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 食べたらずぐにみがく習慣をつける • おやつは時間を決めて食べる • むし歯と歯周疾患の知識を持つ。 • 正しいブラッシングの仕方を身につける • 定期的に歯科検診を受け、むし歯は早めに治療する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • むし歯・歯周疾患予防についての意識を高める • むし歯は早めに治療する
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 学校歯科検診を実施する • 歯の健康について周知する • 学校保健委員会との連携

青年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 定期的に歯科検診を受ける • むし歯・歯周疾患予防についての意識を高める • 歯科ケア用品（歯間ブラシ、糸ようじ等）を利用する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康について関心を持つ
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康についての普及啓発 • 歯周疾患検診の受診をすすめる • 6424運動（茨城県）の推進 （64歳で24本以上の歯を保つ・むし歯にしない） • 8020運動（国）の推進（80歳で20本以上の歯を保つ）

壮年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 定期的に歯科検診を受ける • むし歯・歯周疾患予防について関心を持ち、予防を心がける • 歯科ケア用品（歯間ブラシ、糸ようじ等）を利用する • 少なくとも1日1回は（特に夜）ていねいに歯を磨く
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康について関心を持つ • 家族でかかりつけ医を持つ
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> • 歯の健康についての普及啓発 • 歯周疾患検診の受診をすすめる • 6424運動（茨城県）の推進 （64歳で24本以上の歯を保つ・むし歯にしない） • 8020運動（国）の推進（80歳で20本以上の歯を保つ）

高齢期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に歯科検診を受ける 歯周疾患・義歯の手入れについての意識を高める 口腔ケア用品（歯間ブラシ、糸ようじ等）を利用する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> 歯の健康について関心を持つ 家族でかかりつけ医を持つ
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> 口腔衛生の普及啓発 歯周疾患検診の受診をすすめる

④ 健康づくりの指標（歯の健康）

内 容	現状（H28）	目標値（H29）
3歳児 むし歯保有率	23.4%	20%以下
むし歯未処置者（小学生・H29年度）	37.1%	25%以下
むし歯未処置者（中学生・H29年度）	21.0%	15%以下
定期的に歯科検診を受けている人の割合	8.2%	30%

⑤ 健康づくりに関連する事業一覧

- ・ 保育園、幼稚園、小中学校歯科検診
- ・ 保育園、幼稚園、小中学校歯科指導
- ・ 10か月児歯科相談
- ・ 幼児歯科検診（1歳6か月児、2歳児、3歳児）
- ・ 歯周疾患予防教室
- ・ 歯周疾患検診 等



健康管理「日ごろから自分の健康状態を把握する」

自覚症状に気づくとともに、積極的に各種健（検）診を受診することで、客観的に自身の健康状態を把握することと、健（検）診結果を活用し生活習慣の改善に活かすことが大切です。

① 課題

- ・ 幼児期からの肥満が多い
- ・ がん検診の受診率が低い
- ・ 標準化死亡比で全国と比較すると糖尿病、心疾患、脳血管疾患の死亡率が高い
- ・ 糖尿病の患者数が多い

② 目標

- ・ 適正体重を知りそれを維持する
- ・ 定期的に検診、健康診査を受ける
- ・ 健康診査の結果を生活習慣の改善に活用する
- ・ 病気の重症化を防ぐ
- ・ 感染症を予防する

③ ライフステージごとの取り組み

妊娠・産婦期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠に気づいたら早期に母子健康手帳の交付を受ける ・ 定期健康診査を受ける ・ 体重管理をする ・ 不安はすぐに相談し、軽減、解消する ・ 不調を感じたらすぐに受診する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦に無理をさせない配慮をする ・ 妊婦が定期健診を受けられるよう配慮する ・ 家事、育児など妊婦に負担がかかりすぎないように配慮してサポートする
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい知識の普及啓発 ・ マタニティマークの普及 ・ 相談窓口の周知

乳幼児期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手洗いの習慣をつける
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起きの習慣をつける ・ 体を清潔に保つ教育をする ・ 乳幼児健診を受診する ・ 予防接種を受ける ・ かかりつけ医を持つ
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感染症の流行情報の提供 ・ 健診・予防接種の受診勧奨 ・ 子どもの病気や育児の仕方について情報提供 ・ 災害時・緊急時対応に対する普及啓発

学童・思春期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・早寝早起きの習慣をつける・学校健診を受ける・予防接種を受ける・太りすぎや痩せすぎに気を付ける・体調の変化に気づき、状況に合わせて対応する・感染症予防のための行動がとれる
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・子どもの体調や訴えに関心を持ち適切な関わりを持つ・かかりつけ医を持つ
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・学校、関係機関と連携して健康づくりの情報提供

青年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・適正体重を維持する・年に1回は健診を受ける・健康づくり教室等に積極的に参加する・保健指導や医療が必要になったら早めに受診する・生活習慣病にならないような生活習慣を身につける
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・体調の変化に早めに気づく
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・受けやすい検診体制の整備・健康教育・健康相談の充実・相談窓口の周知・生活習慣病についての知識の普及啓発

壮年期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・年に1回は健診を受ける・健康づくり教室等に積極的に参加する・適正体重に注意し太りすぎ・やせ過ぎに注意する・自己判断せずにかかりつけ医を持ち相談する・かかりつけ医を持ち相談できる・保健指導や医療が必要になったら早めに受診する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・受診を勧奨しあう
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病についての知識の普及啓発、情報提供・受けやすい検診体制の整備・健康教育・健康相談の充実・相談窓口の周知

高齢期

個人で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1回は健診を受ける ・健康づくりの教室に積極的に参加する ・適正体重を維持し、太りすぎ、やせすぎに注意する ・自己判断せずに、かかりつけ医を持ち相談する ・保健指導や医療が必要になったら早めに受診する
家庭や地域で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・受診を勧奨しあう
行政で取り組むこと	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病についての知識の普及啓発 ・受けやすい健診体制の整備 ・健康教育、健康相談の充実 ・相談窓口の周知

④ 健康づくりの指標（健康管理）

内 容	現状（H28）	目標値（H34）
母子健康手帳の早期交付（11週以内）	89.8%	95%
健診受診率（幼児）		
1歳6か月児健診	99.3%	100%
2歳児歯科健診	91.8%	95%
3歳児健診	98.2%	100%
健診受診率（成人）		
特定健康診査	35.5%	60%
各種がん検診	各検診による	50%
歯周疾患検診	2.1%	10%

⑤ 健康づくりに関連する事業一覧

- ・母子健康手帳の交付
- ・妊婦健康診査
- ・マザークラス
- ・育児相談
- ・予防接種
- ・乳児全戸訪問
- ・乳幼児健康診査
- ・小児救急講座
- ・特定健診、特定保健指導
- ・各種がん検診
- ・人間ドック、脳ドックの助成事業
- ・生活習慣病予防教室
- ・歯周疾患検診
- ・認知症サポーター養成事業 等



第5章 計画の推進と評価

1. 計画の推進体制

まちを構成する『行政』、『地域』、『企業』等の全ての組織及び「全ての市民」が連携・協働し、「自ら考え、地域で支え合い、健康で住みよいくらしをつむぐ」という基本理念を実現するためには、各方面から、市民が主体的な健康づくり活動に取り組みやすい環境の整備、支援体制の構築などを行い、市民を支援していくことが必要です。

市民の主体的な健康づくり活動への支援を行うために、本計画を効果的かつ効率的に推進していきます。そのために、市、関係者、関係機関、市民が適切な役割分担のもと連携・協働し、実効性のある推進体制を構築していきます。

2. 計画の評価

本計画では、計画の最終年である平成34年度に最終評価及び次期計画策定を行います。

評価指標については、本計画に定めた健康指標の目標値に加え、「生活習慣アンケート」の実施結果データを使用します。

《目標値》

① 栄養・食生活

評価指標	現状(H28)	目標値	評価ツール	
低出生体重児の割合	3.6%	現状維持	出生届	
妊婦健診の結果	要精密者の割合	0.6%	現状以下	妊婦健康診査
	要治療者の割合	2.4%	現状以下	
	治療中者の割合	4.2%	現状以下	
家族で食卓を囲むよう心がけている家庭の割合（園児）	60.7%	75%	アンケート調査	
食事の時のあいさつができるよう心がけている家庭の割合（園児）	58.0%	70%		
朝食を食べている児童の割合（小学生）	97.5%	現状維持		
朝食を食べている幼児の割合（園児）	99.1%	現状維持		
主食、主菜、副菜をそろえて食べている人の割合	76.3%	80%	3歳児健診時アンケート	
牛乳・乳製品を1日1回以上食べる子どもの割合	85.3%	90%		
野菜を毎日食べている子どもの割合	95.2%	現状維持		
1日3回以上間食を食べる子どもの割合	16.9%	10%		
1日1回以上加糖飲料を飲む子どもの割合	64.2%	50%		
塩分をとりすぎないように「かなり」注意している人の割合	17.8%	20%	アンケート調査	
週3日以上、牛乳・乳製品を食べる人の割合	52.6%	60%		
野菜を週5日以上食べる人の割合	60.9%	70%		
週3日以上、間食を食べる人の割合	66.7%	60%		
週3日以上、加糖飲料を飲む人の割合	46.0%	40%		

② 身体活動・運動

評価指標	現状(H28)	目標値	評価ツール
週1回以上スポーツをしている子どもの割合	86.3%	現状維持	アンケート調査
運動習慣のある人の割合	50.7%	60%	
BMI（18.5以上25未満）	62.2%	70%	健診結果

③ 休養・こころの健康

評価指標	現状(H28)	目標値	評価ツール
EPDS(産後うつなどの早期発見の指標) 9点以上	8.9%	8%以下	訪問時調査
悩んでいるときに相談しない人の割合 (小学生)	30.1%	10%以下	アンケート調査
睡眠が十分にとれていると思っている人の割合	43.7%	60%	
趣味やスポーツなど、ストレス解消法がある人の割合	52.1%	現状維持	
健康だと思う人の割合(成人)	82.1%	90%	

④ たばこ・アルコール

評価指標	現状(H28)	目標値	評価ツール
妊産婦の喫煙率	3.5%	0%	母子健康手帳交付時
妊産婦の飲酒率	2.4%	0%	
受動喫煙の減少(ときどき以上)	63.2%	40%以下	アンケート調査
非喫煙者の割合	81.3%	85%	
飲酒習慣の減少(週3日以上)	26.8%	25%以下	
未成年者の喫煙(市内高校生)	1.6%	0%	
未成年者の飲酒(市内高校生)	11.4%	0%	

⑤ 歯の健康

評価指標	現状(H28)	目標値	評価ツール	
3歳児むし歯保有率	23.4%	25%	3歳児健診問診票	
むし歯未処置者	小学生	(H29)41.3%	25%以下	学校歯科健診
	中学生	(H29)52.0%		
仕上げ磨きをしている 児の割合	2歳児	93.5%	100%	2歳児歯科健診
	3歳児	95.5%	100%	3歳児健診
1日3回歯磨きをする 児童生徒の割合	小学5年生	75.3%	85%	学校保健会調査
	中学2年生	56.5%	60%	
歯周疾患検診受診率	2.1%	10%	地域保健健康増進事業報告	
定期的に歯科検診を受けている人の割合	8.2%	30%	アンケート調査	

⑥ 健康管理

評価指標	現状(H28)	目標値	評価ツール	
母子健康手帳の早期交付（11週以内）	89.8%	95%	母子保健報告	
健(検)診受診率（乳幼児・成人）	下記に記載			
三大疾病死亡率 （人口10万対）	悪性新生物	367.6人	278.8人	茨城県年次別保健福祉統計年報
	心疾患	216.2人	165.9人	
	脳血管疾患	134.1人	119.1人	
特定保健指導実施率	21.0%	50%	茨城県国民健康保険団体連合会法定報告	
要介護認定率	15.4%	17%	高齢者福祉計画・介護保険事業計画	
肥満・やせの人の割合	下記に記載		健診結果・学校保健会調査	

肥満・やせの割合	肥 満		や せ	
	現状	目標値	現状	目標値
1歳6か月児	8.9%	3.0%	1.7%	現状以下
3歳児	2.8%	1.2%	3.2%	
小学生	(H29) 13.1%	10.7%	(H29) 0.9%	
中学生	(H29) 11.4%	11.0%	(H29) 1.9%	
一般	29.7%	25.0%	12.2%	

各種健（検）診受診率	平成28年度	目標値
1歳6か月児健診	99.3%	100%
2歳児歯科健診	91.8%	95%
3歳児健診	98.2%	100%
特定健康診査	35.5%	60%
肺がん検診 ※	25.1%	50%
胃がん検診 ※	11.3%	50%
大腸がん検診 ※	19.3%	50%
前立腺がん検診 ※	22.3%	50%
子宮がん検診 ※	9.2%	50%
乳がん検診 ※	22.6%	50%
成人歯科健診	2.1%	10%

※各種がん検診の目標値については、「がん対策基本法」の目標値

ちょっといい話

がんは日本人の死因の第1位となっています。おおくの研究から、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。

がん研究振興財団から2011年に公開された「がんを防ぐための新12か条」は、日本人を対象とした疫学調査や現時点で妥当な研究方法で明らかとされている証拠を元にまとめられた個人として最も実行する価値のある予防法です。また、この新12か条はがん予防だけでなく生活習慣病の予防にも効果が期待できます。ぜひ実行して下さい。

がんを防ぐための新12か条

- 1 条 たばこは吸わない
- 2 条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 条 お酒はほどほどに
- 4 条 バランスのとれた食生活を
- 5 条 塩辛い食品は控えめに
- 6 条 野菜や果物は不足にならないように
- 7 条 適度に運動
- 8 条 適切な体重維持
- 9 条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 条 定期的ながん検診を
- 11 条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 条 正しいがん情報でがんを知ることから

(資料：公益財団法人 がん研究振興財団)

