

# 健康プランじょうそう（第2次）

健康増進計画・歯科口腔保健計画・食育推進計画



令和6年3月  
常総市



## はじめに

生涯にわたり、健やかで豊かな生活を送ることは、だれもが望みます。

しかし、社会が豊かになり人々の健康への関心が高まる一方、食生活の変化や運動不足などにより引き起こされる生活習慣病や、高齢化に伴う介護や医療費の負担が、深刻な社会問題となっています。より健康な社会を目指すためには、一人ひとりが自分の健康は自分で守るという自覚を持つことが何よりも大切です。さらに、より効果的に個人の健康づくりを進めるための支援体制を社会全体で整えていくことも大変重要です。

国では、「21世紀における国民健康づくり運動（健康プラン21）」を定め、生活習慣病などの予防や、健康寿命を延ばしていくための様々な取り組みを行っています。

本市におきましても、国の取り組みを踏まえ、市民の健康づくりの指針として「健康プランじょうそう」第2次を策定いたしました。

本計画では、「～健康づくりは生活から～「意識」と「習慣」で、じょうそうの健康づくりを実践しよう」を基本理念に掲げています。

計画推進にあたっては、市民、関係団体の皆様と行政との連携が不可欠です。今後とも皆様と協働して本市の健康づくり施策に取り組んで参りますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画を策定するにあたり、ご尽力いただきました健康づくり推進協議会委員の皆様、アンケート調査やパブリックコメントにご協力いただきました市民の皆様に、心から感謝申し上げます。

令和6年3月



栗原市長  
神越 岳子



## 目 次

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 序章 計画の概要 .....                                         | 2  |
| 1. 策定の概要 .....                                         | 2  |
| 2. 上位及び関連計画 .....                                      | 3  |
| 第1章 市民の健康を取り巻く状況 .....                                 | 9  |
| 1. 人口などの推移 .....                                       | 9  |
| 2. 出生の状況 .....                                         | 11 |
| 3. 死亡の状況 .....                                         | 12 |
| 4. 標準化死亡比 .....                                        | 14 |
| 5. 受療の状況 .....                                         | 15 |
| 6. 医療費・介護給付費の状況 .....                                  | 16 |
| 7. 疾病予防の状況 .....                                       | 19 |
| 第2章 前計画の進捗評価と課題 .....                                  | 22 |
| 1. 健康プランじょうそうの評価 .....                                 | 22 |
| 2. 市民意向調査 .....                                        | 26 |
| 2-1 市民意向調査の実施概要 .....                                  | 26 |
| 2-2 回答結果（抜粋） .....                                     | 27 |
| 2-3 市民意向調査結果から見える傾向 .....                              | 50 |
| 第3章 基本理念と重点目標 .....                                    | 51 |
| 1. 計画の理念と基本方針 .....                                    | 51 |
| 2. ライフステージ別の重点目標と取り組み .....                            | 55 |
| 第4章 施策の展開 .....                                        | 58 |
| ■基本目標－1 運動や交流を取り入れた生活を習慣化しましょう .....                   | 58 |
| ■基本目標－2 健康に関心を持ち、身体やこころの健康を把握しましょう .....               | 64 |
| ■基本目標－3 歯の健康づくりに取り組み、<br>いつまでも自分の歯で食べられるようにしましょう ..... | 70 |
| ■基本目標－4 「食えること」を楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう .....            | 73 |
| ■基本目標－5 ストレスとの向き合い方を身につけましょう .....                     | 76 |
| ■基本目標－6 健康を支え、健康寿命を延伸する環境を整えます .....                   | 79 |
| 第5章 計画の推進に向けて .....                                    | 82 |
| 1. 計画の推進 .....                                         | 82 |
| 2. 計画の進行管理 .....                                       | 82 |
| 資料編 .....                                              | 83 |

序章 計画の概要

1. 策定の概要

本市では、国の「健康日本 21（第二次）」が策定されたことに伴い、平成 25 年 3 月に「生涯すべての市民が健やかで心豊かに生活できる常総市」を基本理念とした「健康プランじょうそう」を策定し、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」、「社会環境の質の向上」を目的に生涯を通した健康づくりの取り組みを推進してきました。さらに、平成 30 年 3 月には、計画の中間見直しを行い、平成 30 年度から令和 4 年度までを計画期間とする「健康プランじょうそう（後期計画）」を策定し、引き続き施策の推進を行ってきました。「健康日本 21（第二次）」の計画期間が 1 年延長されたことから、本市においても令和 5 年度までの計画としています。

「健康日本 21（第三次）」については、現在、国において、令和 6（2024）年度から令和 17（2035）年度までの 12 年間を計画期間として策定されました。健康プランじょうそう（第 2 次）は、「健康日本 21（第三次）」に示される取り組みとの整合を図りながら、引き続き、すべての市民が健康で心豊かな生活ができるよう、ビジョンと今後取り組む施策を示す計画となるものです。

図－国の健康増進計画・歯科口腔保健計画・食育計画の期間



また、現在取り組みが進められている、SDGs（持続可能な開発目標）との関わりについては、本計画の推進を通じて、「飢餓をゼロに」、「すべての人に健康と福祉を」、「パートナーシップで目標を達成しよう」の実現を目指すこととします。



## 2. 上位及び関連計画

### (1)健康日本 21(第三次)

#### ①計画の概要

令和5年5月31日に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が改正され、「健康日本 21（第三次）」による取り組みが始まりました。本計画は、「健康日本 21（第三次）」に示される取り組みとの整合を図りながら、引き続き、すべての市民が健康で心豊かな生活ができるよう、健康プランじょうそう（第2次）として、ビジョンと今後取り組む施策を示す計画として策定します。

#### 【健康日本 21（第三次）について】

##### 1. 計画期間

令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間

##### 2. 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の展開

②より実効性をもつ取り組みの推進

##### これまでの成果

- 基本的な法制度の整備・枠組みの構築
- 自治体のみならず、保険者・企業など多様な主体が健康づくりの取組を実施
- データヘルス・ICT利活用、社会環境整備、ナッジ・インセンティブなど新しい要素も

##### 課題

- 一部の指標が悪化
- 全体としては改善しているも、一部の性・年齢階級では悪化している指標がある
- データの見える化・活用が不十分
- PDCAサイクルの推進が不十分

##### 予想される社会変化

- 少子化・高齢化の進展、総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加
- 女性の社会進出、労働移動の円滑化、多様な働き方の広まりによる社会の多様化
- あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーションが加速
- 次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応

##### ビジョン

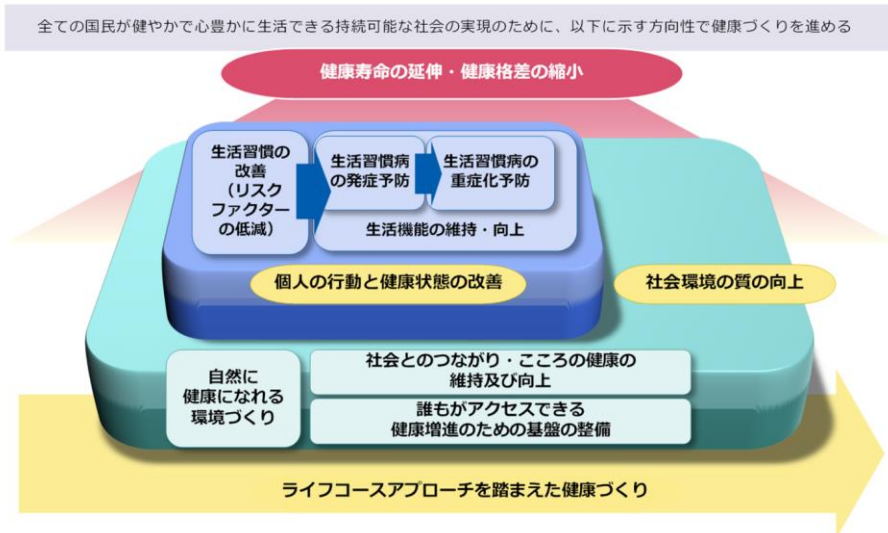
全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

- ➡
- 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）
    - 多様化する社会において、集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチの実施
    - 様々な担い手（プレーヤー）の有機的な連携や、社会環境の整備
    - ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーも活用したPDCAサイクル推進の強化

出典：健康日本 21（第三次）

## ②基本的な方向

「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」というビジョン実現のため、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小，②個人の行動と健康状態の改善，③社会環境の質の向上，④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを基本的な方向としています。

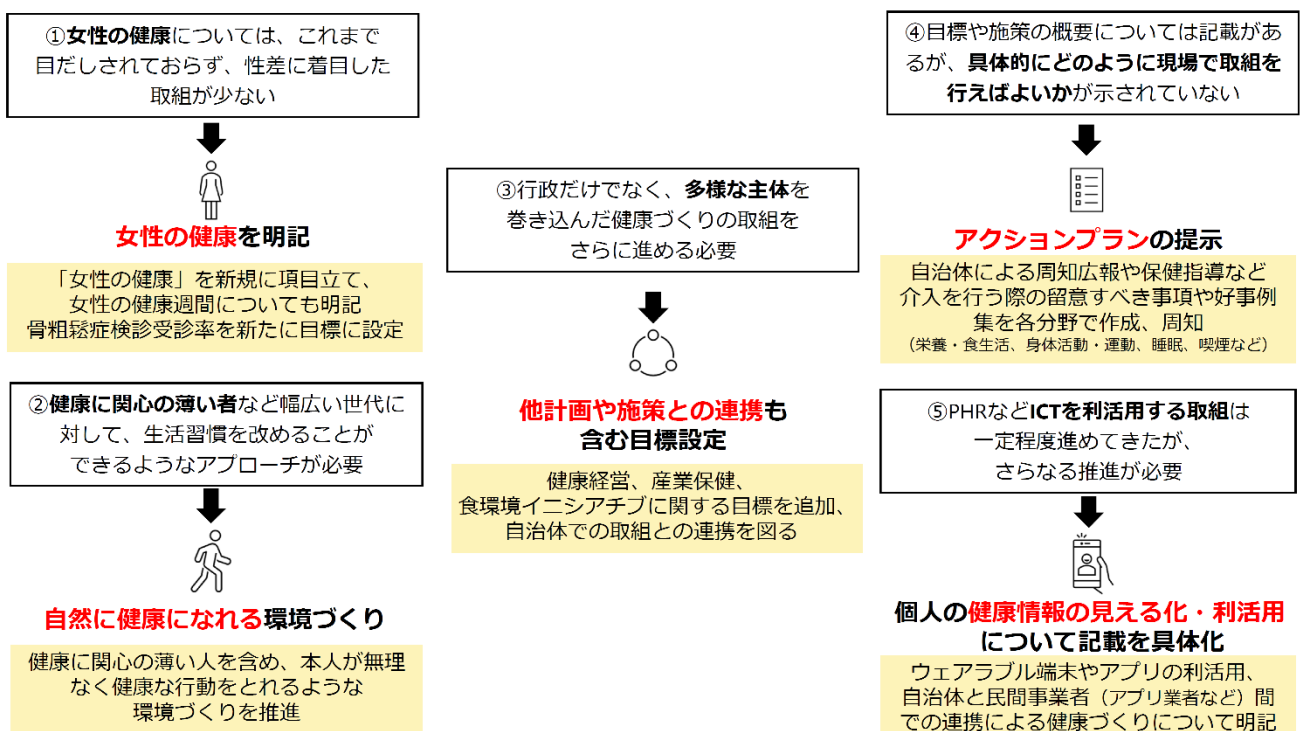


出典：健康日本 21（第三次）

## ③基本方針等とアクションプラン

基本方針及び本説明資料においては、健康日本 21（第二次）において示された課題や国際的な潮流等も踏まえ、上記のとおり、ビジョンや基本的な方向、それに基づく目標項目の設定など、国民健康づくり運動を推進するに当たっての基本的な枠組み・考え方を示しています。

- 「**誰一人取り残さない健康づくり**」や「**より実効性をもつ取組の推進**」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。

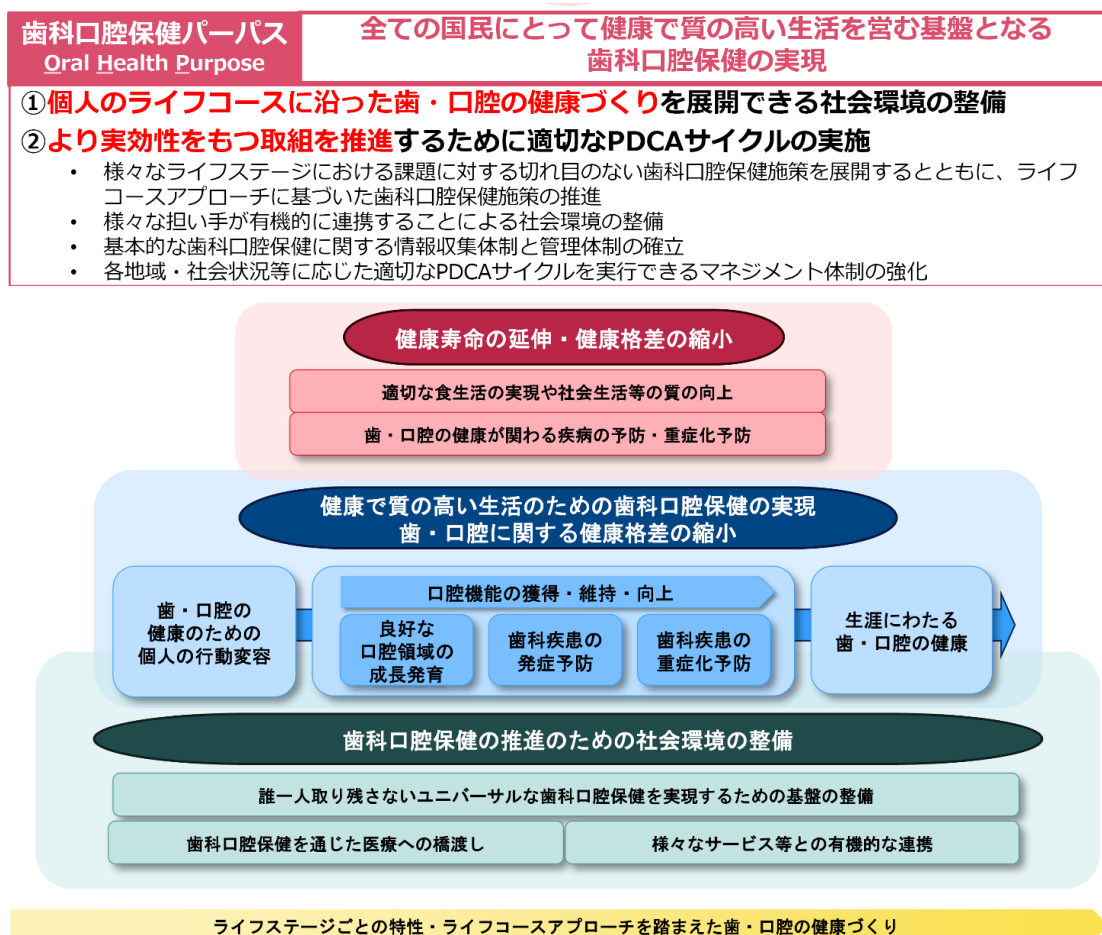


出典：健康日本 21（第三次）

## （2）歯科口腔保健計画（歯・口腔の健康づくりプラン）

歯科口腔保健計画（歯・口腔の健康づくりプラン）は、全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる生涯を通じた歯科口腔保健を実現することを目的に、歯科口腔保健に関する施策等を総合的に推進するための基本的な事項を示した計画です。本計画の計画期間については、健康日本 21（第三次）をはじめとした他の計画（医療計画、医療費適正化計画等）との計画期間を一致させ、整合性を図るために、令和6年度から令和17年度までの12年間としています。

この計画では、歯科口腔保健パーパス（目的・意図）を「全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現」とし、①個人のライフコースに沿った歯・口腔の健康づくりを展開できる社会環境の整備、②より実効性をもつ取り組みを推進するために適切なPDCAサイクルの実施に取り組むこととしています。



出典：歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）（歯・口腔の健康づくりプラン）に関する補足資料

## (3)食育推進計画

## 第4次食育推進基本計画(令和3年3月策定)

第4次食育推進基本計画(令和3年3月策定)では、令和3年度からおおむね5年間を計画期間として、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ、3つの重点事項を定めています。

## 【重点事項】

- 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- 持続可能な食を支える食育の推進
- 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

## 第4次食育推進基本計画

## 食育の環と3つの重点事項

右図は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である「食育の環」です。

第4次食育推進基本計画では、3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

## 一食育の推進体制一

第4次食育推進基本計画では、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進していきます。

## 私たちが育む食と未来



## 重点事項1

## 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく、生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

## 重点事項2

## 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育においても食を支える環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

そのため、「食と環境との調和」「農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化」「和食文化の保護・継承」を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

## 重点事項3

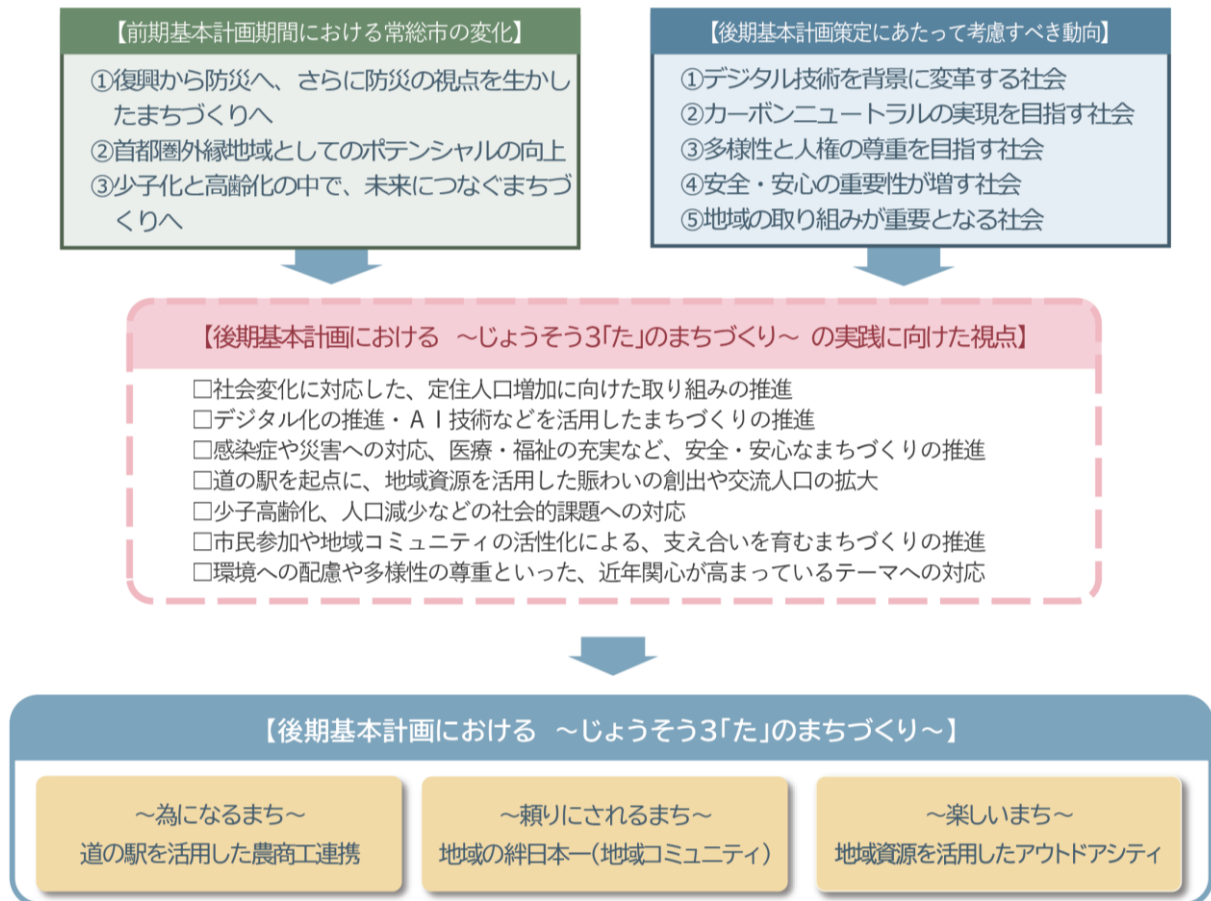
## 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

「新たな日常」においても食育を着実に実施するとともに、より多くの国民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進します。

出典：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

#### （4）じょうそう未来創生プラン後期基本計画（令和5（2023）年度～令和9（2027）年度）

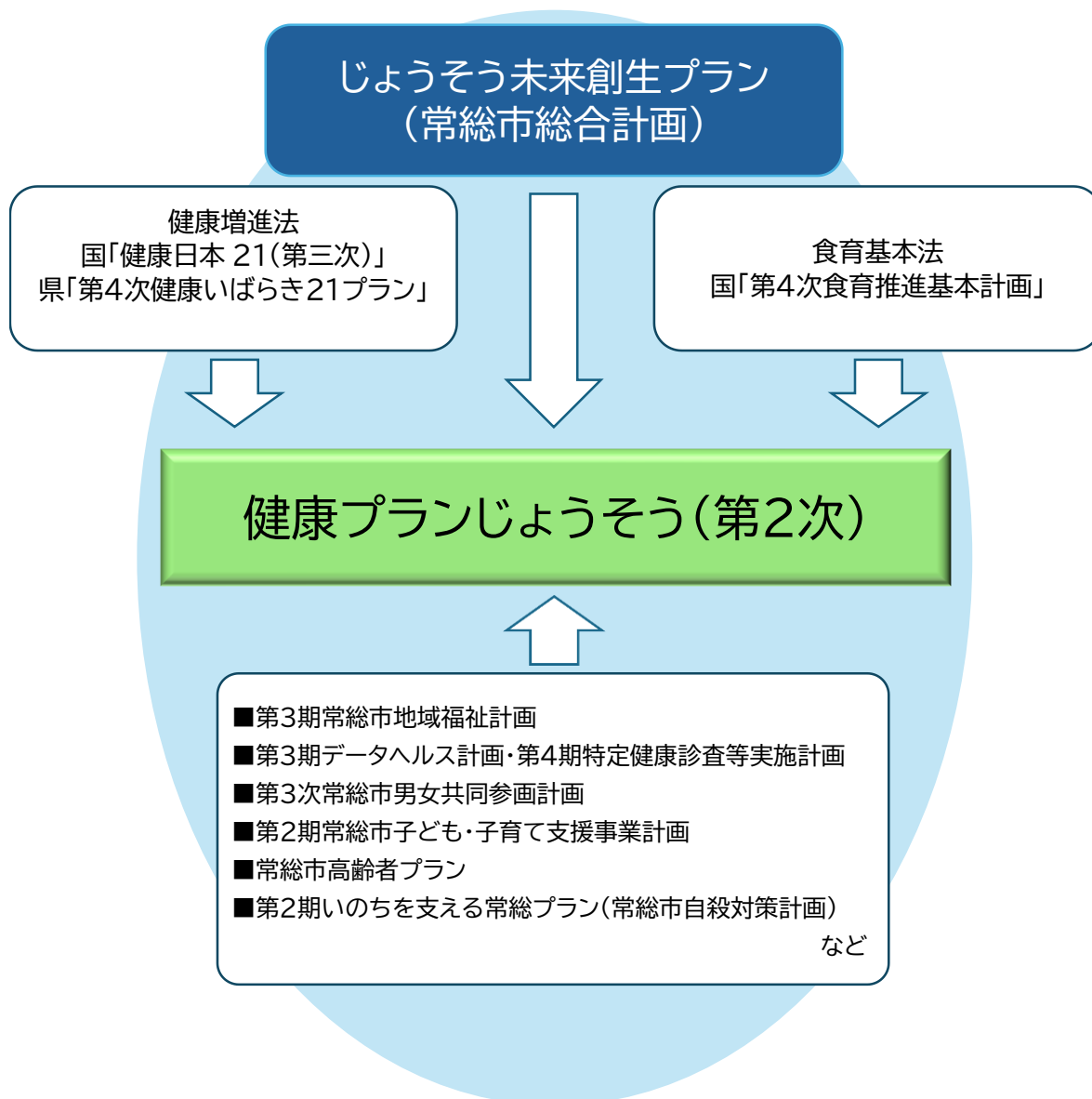
じょうそう未来創生プラン基本構想においては、10年後のまちの将来都市像とまちづくりの基本理念を「みんなでつくる しあわせのまち じょうそう ～あの人があるから♥このまちがすき～」とし、「楽しいまちづくり」、「為になるまちづくり」、「頼りにされるまちづくり」という3つの基本理念を設定しています。後期基本計画においては、3つの理念を再定義し、令和5（2023）年度～令和9（2027）年度の施策を推進しています。



出典：じょうそう未来創生プラン後期基本計画

この計画の中で、健康づくりに関しては、「心と身体の健康づくりに関心を持つ意識を醸成するとともに、必要な人に必要とする支援が行き届く保健体制を確保します。」という基本方針を掲げ、「健康づくりの推進」、「保健事業の推進」、「感染症対策の強化」、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」という施策を推進しています。

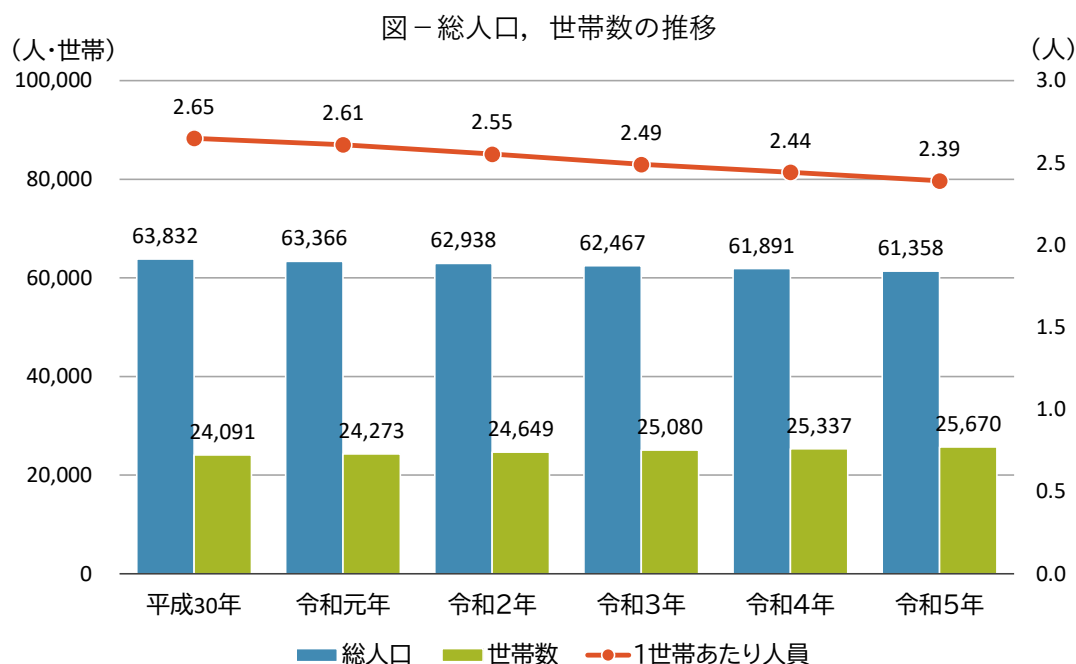
(5) 諸計画との位置づけ



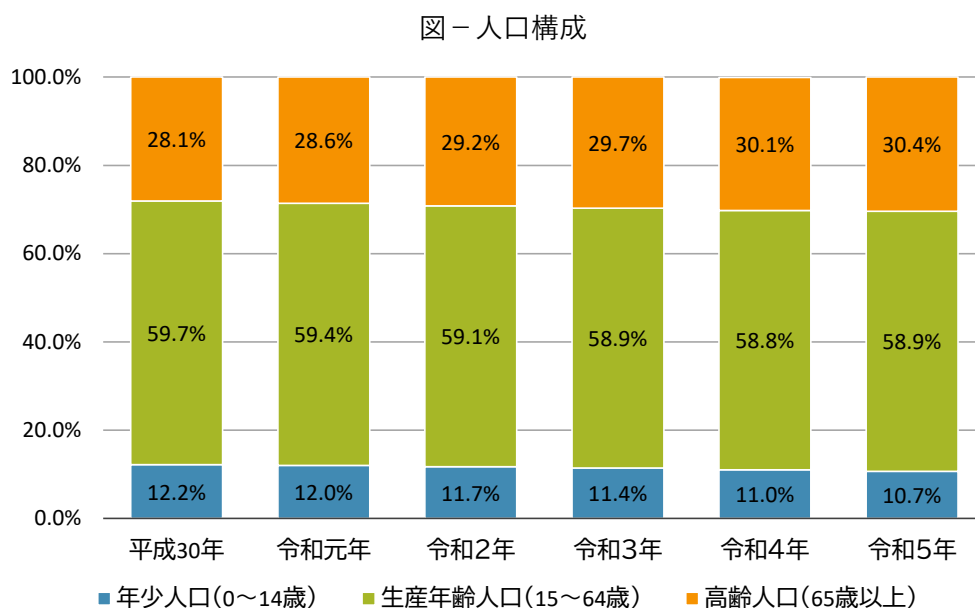
## 第1章 市民の健康を取り巻く状況

### 1. 人口などの推移

本市の人口は減少傾向となっており、令和5年4月1日現在で61,358人となっています。一方、世帯数は増加しており、令和5年4月1日現在で25,670世帯となっています。1世帯あたり人員は2.39人となっています。また、年齢別3区分別の人口をみると、少子高齢化と生産年齢人口の減少が進んでおり、令和5年4月1日現在の高齢化率は30.4%となっています。



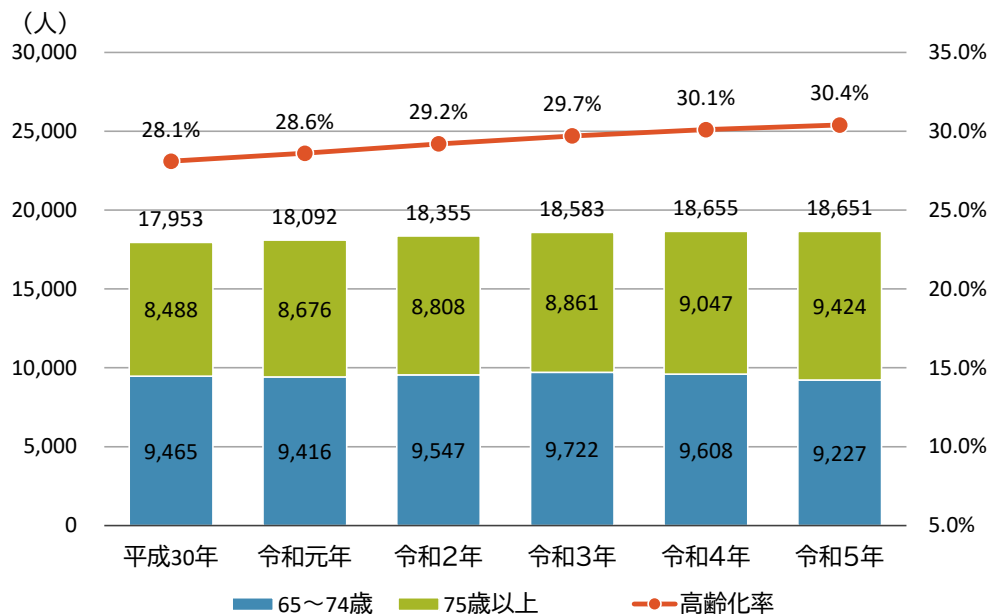
出典：常総市統計書（茨城県の人口（町丁字別）4月1日現在）



出典：常総市統計書（住民基本台帳 4月1日現在）

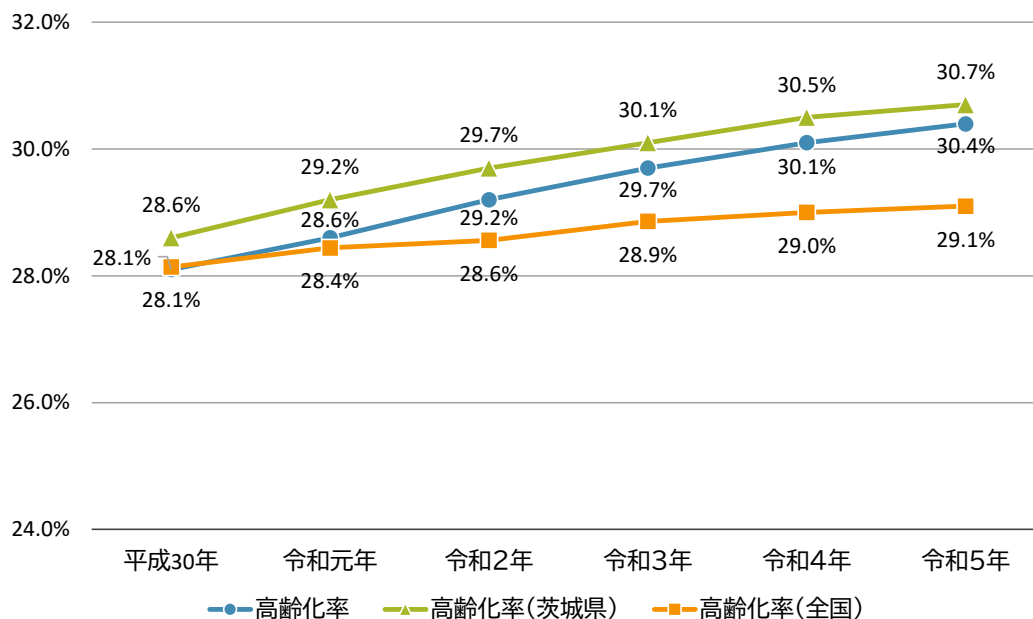
さらに、65歳以上の高齢者の状況をみると、前期高齢者（65歳～74歳）は、令和4年の9,608人から令和5年には9,227人に減少している一方で、後期高齢者（75歳以上）は増加傾向を示しており、令和5年4月1日現在9,424人となっています。なお、本市の高齢化率を全国、茨城県と比較すると、茨城県全体よりも低いものの全国と比較すると高い状況となっています。

図－高齢者数の推移



出典：常総市「常総市統計書（住民基本台帳 4月1日現在）」

図一 高齢化率の比較



出典：常総市「常総市統計書（住民基本台帳 4月1日現在）」

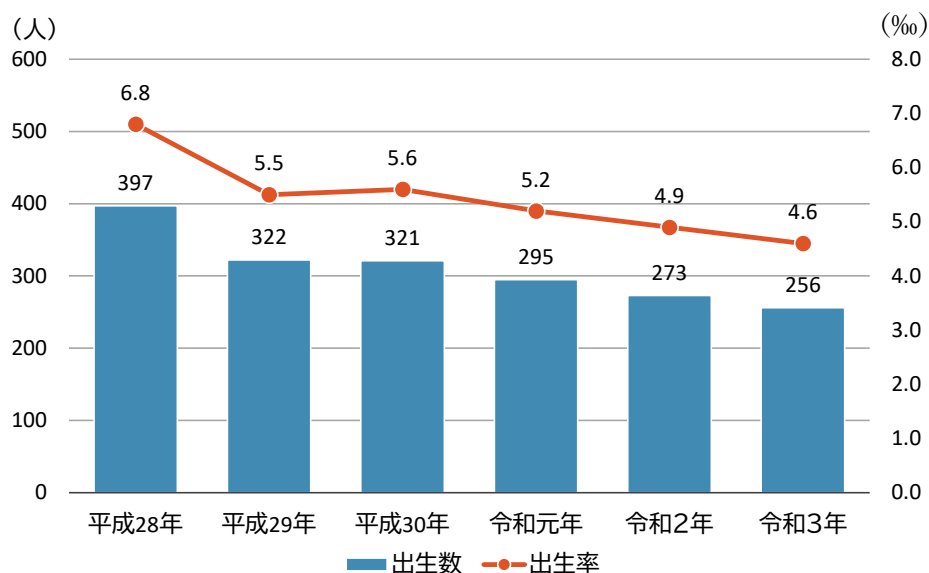
茨城県「茨城県常住人口調査 茨城県の年齢別人口 4月1日現在」

国「e-Stat 人口推計より」

## 2. 出生の状況

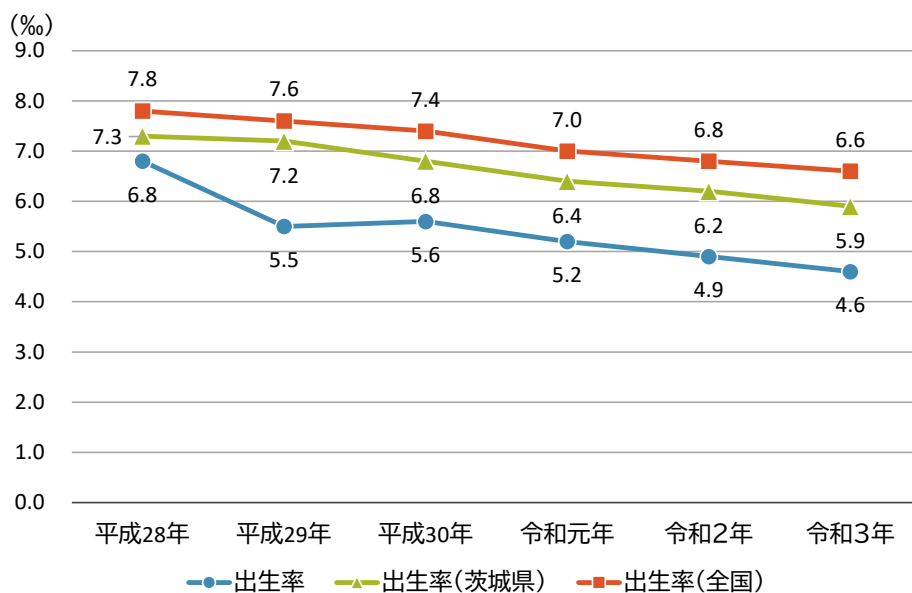
出生の状況をみると、出生数、出生率ともに減少傾向を示しており、令和3年の出生数は256人、出生率は4.6‰となっています。出生率は、全国及び茨城県と比較して低くなっています。

図－出生数・出生率の推移



出典：茨城県人口動態統計

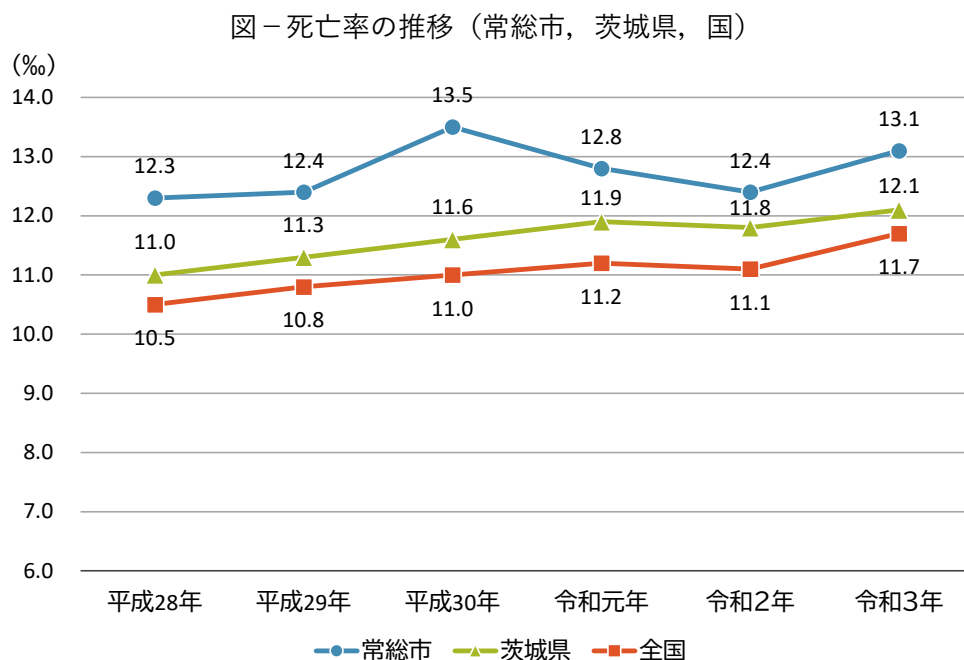
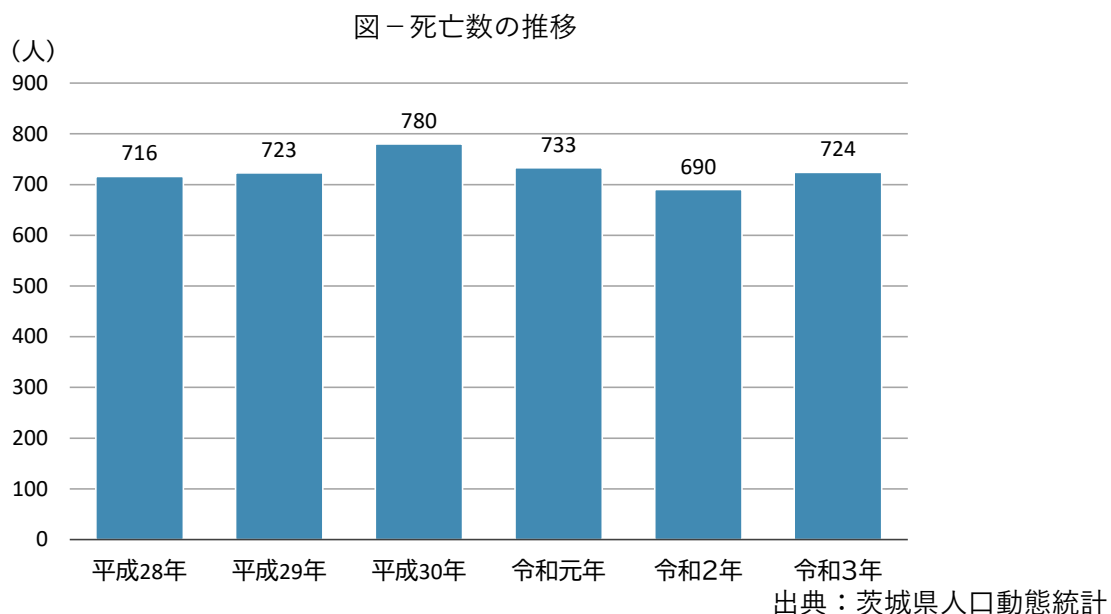
図－出生率の比較



出典：茨城県人口動態統計  
全国「人口動態統計」

### 3. 死亡の状況

死亡の状況は、平成30年を除き700人前後で推移しています。全国及び茨城県と比較すると、死亡率は高くなっています。死因については、悪性新生物、心疾患（高血圧性を除く）が多くなっています。悪性新生物での死亡は胃、気管・気管支及び肺が多くなっていますが、令和元年以降では、肺が増加しています。



表－死因別死亡者数の推移

|              | 平成 27 年 | 平成 28 年 | 平成 29 年 | 平成 30 年 | 令和元年 | 令和 2 年 | 令和 3 年 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|------|--------|--------|
| 結核           | 0       | 2       | 1       | 2       | 0    | 1      | 0      |
| 悪性新生物        | 197     | 185     | 187     | 199     | 184  | 172    | 163    |
| 糖尿病          | 6       | 9       | 9       | 5       | 9    | 6      | 13     |
| 高血圧性疾患       | 2       | 3       | 4       | 6       | 1    | 0      | 3      |
| 心疾患（高血圧性を除く） | 119     | 119     | 93      | 132     | 121  | 103    | 141    |
| 脳血管疾患        | 60      | 55      | 64      | 62      | 60   | 62     | 55     |
| 大動脈瘤及び解離     | 5       | 3       | 9       | 9       | 10   | 8      | 10     |
| 肺炎           | 70      | 62      | 78      | 71      | 58   | 62     | 42     |
| 慢性閉塞性肺疾患     | 9       | 12      | 10      | 15      | 7    | 12     | 7      |
| 喘息           | 1       | 2       | 0       | 1       | 0    | 0      | 0      |
| 肝疾患          | 9       | 6       | 6       | 10      | 10   | 10     | 22     |
| 腎不全          | 16      | 15      | 12      | 13      | 12   | 8      | 17     |
| 老衰           | 61      | 72      | 67      | 66      | 84   | 64     | 73     |
| 不慮の事故        | 19      | 21      | 22      | 20      | 15   | 15     | 14     |
| 自殺           | 11      | 6       | 8       | 8       | 8    | 13     | 11     |
| 不詳           | 143     | 144     | 153     | 161     | 154  | 154    | 153    |
| 合計           | 728     | 716     | 723     | 780     | 733  | 690    | 724    |

出典：全国「人口動態統計」

単位：人

表－悪性新生物での死亡者数

|                 | 平成 27 年 | 平成 28 年 | 平成 29 年 | 平成 30 年 | 令和元年 | 令和 2 年 | 令和 3 年 |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|------|--------|--------|
| 食道              | 9       | 4       | 4       | 4       | 5    | 4      | 3      |
| 胃               | 28      | 20      | 30      | 22      | 24   | 25     | 26     |
| 結腸              | 20      | 24      | 17      | 27      | 19   | 10     | 13     |
| 直腸 S 状結腸移行部及び直腸 | 12      | 5       | 8       | 5       | 8    | 8      | 3      |
| 肝及び肝内胆道         | 9       | 13      | 14      | 12      | 16   | 6      | 16     |
| 胆のう及びその他の胆道     | 12      | 12      | 9       | 11      | 11   | 11     | 9      |
| 膵               | 14      | 10      | 11      | 11      | 17   | 19     | 18     |
| 気管，気管支及び肺       | 37      | 40      | 43      | 37      | 33   | 31     | 24     |
| 乳房              | 5       | 8       | 3       | 4       | 6    | 7      | 4      |
| 子宮              | 3       | 7       | 3       | 5       | 2    | 1      | 3      |
| 白血病             | 2       | 5       | 2       | 3       | 0    | 3      | 7      |
| 他               | 46      | 37      | 43      | 58      | 43   | 47     | 37     |
| 合計              | 197     | 185     | 187     | 199     | 184  | 172    | 163    |

出典：全国「人口動態統計」

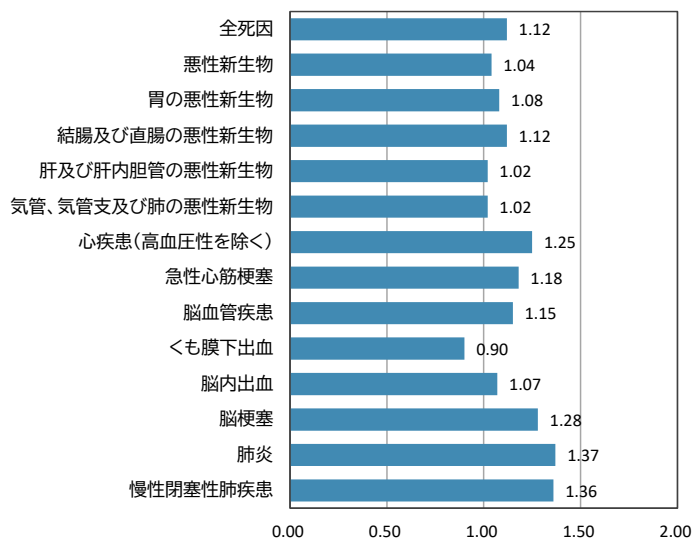
単位：人

## 4. 標準化死亡比

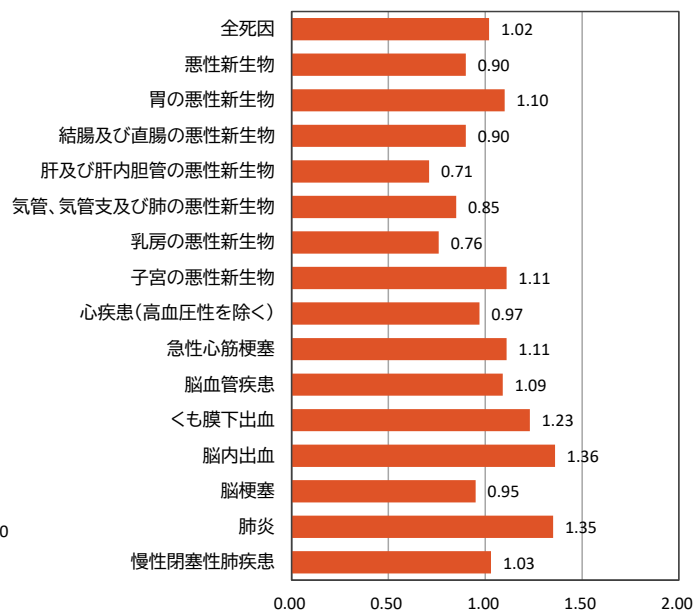
標準化死亡比をみると、男性では、肺炎、慢性閉塞性肺疾患、脳梗塞、心疾患（高血圧性を除く）、などが高くなっています。女性では、脳内出血、肺炎、くも膜下出血、子宮の悪性新生物、急性心筋梗塞などが高くなっています。茨城県では、男女とも急性心筋梗塞が多くなっています。

図一標準化死亡比

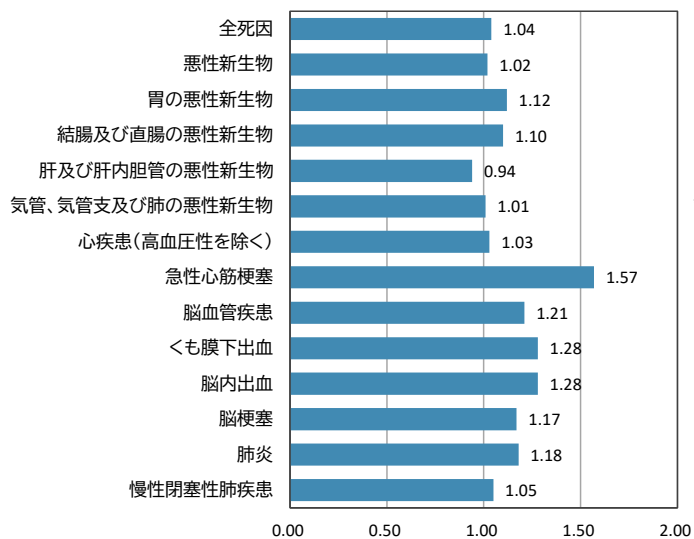
常総市 男性



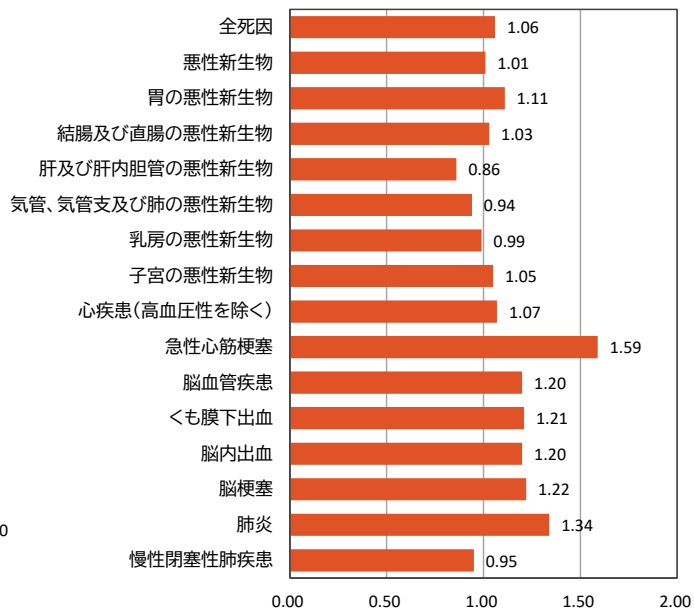
常総市 女性



茨城県 男性



茨城県 女性



出典：令和5年茨城県市町村別健康指標

## 5. 受療の状況

疾病項目毎に医療費、レセプト件数、患者数を算出した結果、「新生物〈腫瘍〉」が医療費の15.9%を占め最も多くなっています。次いで、「循環器系の疾患」の15.2%「内分泌、栄養及び代謝疾患」の10.1%と多くなっています。また、一人当たりの医療費では、「周産期に発生した病態」が最も多く、次いで「新生物〈腫瘍〉」、「精神及び行動の障害」となっています。※項目毎に上位5疾病を色付けしています。

| 疾病分類(大分類)                               | A             |       |    | B          |    | C          |    | A / C                  |    |
|-----------------------------------------|---------------|-------|----|------------|----|------------|----|------------------------|----|
|                                         | 医療費<br>(円)    | 構成比   | 順位 | レセプト<br>件数 | 順位 | 患者数<br>(人) | 順位 | 患者一人あた<br>りの医療費<br>(円) | 順位 |
| 感染症及び寄生虫症                               | 106,503,357   | 2.2%  | 13 | 16,896     | 13 | 4,394      | 9  | 24,238                 | 17 |
| 新生物〈腫瘍〉                                 | 786,359,459   | 15.9% | 1  | 17,648     | 12 | 4,157      | 10 | 189,165                | 2  |
| 血液及び造血器の疾患<br>並びに免疫機構の障害                | 147,218,127   | 3.0%  | 12 | 7,454      | 15 | 1,902      | 14 | 77,402                 | 8  |
| 内分泌、栄養及び代謝<br>疾患                        | 498,941,645   | 10.1% | 3  | 76,715     | 2  | 7,344      | 2  | 67,939                 | 10 |
| 精神及び行動の障害                               | 300,846,072   | 6.1%  | 7  | 20,763     | 8  | 1,884      | 15 | 159,685                | 3  |
| 神経系の疾患                                  | 291,420,223   | 5.9%  | 9  | 35,891     | 6  | 3,507      | 12 | 83,097                 | 6  |
| 眼及び付属器の疾患                               | 176,614,508   | 3.6%  | 11 | 17,983     | 11 | 4,810      | 6  | 36,718                 | 13 |
| 耳及び乳様突起の疾患                              | 35,370,861    | 0.7%  | 16 | 5,926      | 16 | 1,563      | 16 | 22,630                 | 18 |
| 循環器系の疾患                                 | 750,994,116   | 15.2% | 2  | 83,092     | 1  | 6,961      | 4  | 107,886                | 4  |
| 呼吸器系の疾患                                 | 293,945,829   | 5.9%  | 8  | 45,997     | 5  | 8,009      | 1  | 36,702                 | 14 |
| 消化器系の疾患                                 | 331,190,688   | 6.7%  | 5  | 60,639     | 3  | 7,315      | 3  | 45,276                 | 12 |
| 皮膚及び皮下組織の疾患                             | 96,528,896    | 2.0%  | 14 | 23,496     | 7  | 4,749      | 7  | 20,326                 | 19 |
| 筋骨格系及び結合組織の<br>疾患                       | 490,403,644   | 9.9%  | 4  | 50,967     | 4  | 6,051      | 5  | 81,045                 | 7  |
| 腎尿路生殖器系の疾患                              | 328,359,082   | 6.6%  | 6  | 19,771     | 10 | 3,608      | 11 | 91,009                 | 5  |
| 妊娠、分娩及び産じょく                             | 10,637,578    | 0.2%  | 19 | 333        | 19 | 140        | 19 | 75,983                 | 9  |
| 周産期に発生した病態                              | 13,507,173    | 0.3%  | 17 | 48         | 21 | 31         | 20 | 435,715                | 1  |
| 先天奇形、変形及び染色体<br>異常                      | 10,104,649    | 0.2%  | 20 | 1,131      | 18 | 342        | 18 | 29,546                 | 15 |
| 症状、徴候及び異常臨床<br>所見・異常検査所見で他<br>に分類されないもの | 84,467,900    | 1.7%  | 15 | 20,763     | 8  | 4,652      | 8  | 18,157                 | 20 |
| 損傷、中毒及びその他の<br>外因の影響                    | 182,270,097   | 3.7%  | 10 | 9,558      | 14 | 2,750      | 13 | 66,280                 | 11 |
| 健康状態に影響を及ぼす<br>要因及び保健サービスの<br>利用        | 13,246,037    | 0.3%  | 18 | 5,040      | 17 | 865        | 17 | 15,313                 | 21 |
| 分類外                                     | 849,079       | 0.0%  | 21 | 98         | 20 | 31         | 20 | 27,390                 | 16 |
| 合計                                      | 4,949,779,020 |       |    | 214,399    |    | 14,663     |    | 337,569                |    |

※出典：常総市国民健康保険第2期データヘルス計画中間見直し（令和3年3月）

データ化範囲（分析対象）…入院（DPCを含む）、入院外、調剤の電子レセプト。

対象診療年月は平成31年4月～令和2年3月診療分（12カ月分）。

資格確認日…1日でも資格があれば分析対象としている。

※医療費…大分類の疾病項目毎に集計するため、データ化時点で医科レセプトが存在しない（画像レセプト、月遅れ等）場合集計できない。そのため他統計と一致しない。

※レセプト件数…大分類における疾病項目毎に集計するため、合計件数は他統計と一致しない（1件のレセプトに複数の疾病があるため）。

※患者数…大分類における疾病項目毎に集計するため、合計人数は他統計と一致しない（複数疾病をもつ患者がいるため）。

※消化器系の疾患…歯科レセプト情報と思われるものはデータ化対象外のため算出できない。

※妊娠、分娩及び産じょく…乳房腫大・骨盤変形などの傷病名が含まれるため、“男性”においても医療費が発生する可能性がある。

※周産期に発生した病態…ABO因子不適合などの傷病名が含まれるため、周産期（妊娠22週から出生後7日未満）以外においても医療費が発生する可能性がある。

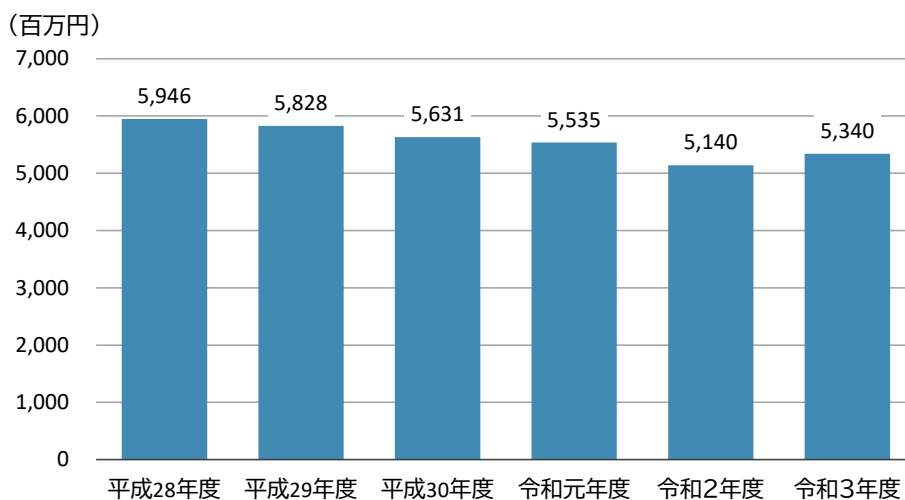
## 6. 医療費・介護給付費の状況

### (1) 医療費の状況

年度別医療費をみると、令和2年度は新型コロナウイルス感染症による影響を受け、大きく減少しています。令和3年度は令和2年度に比べ増加しています。一方、一人あたりの医療費については、令和2年度に減少したものの、全体的に増加傾向にあり、令和3年度には364千円となっており、茨城県の平均よりも高くなっています。

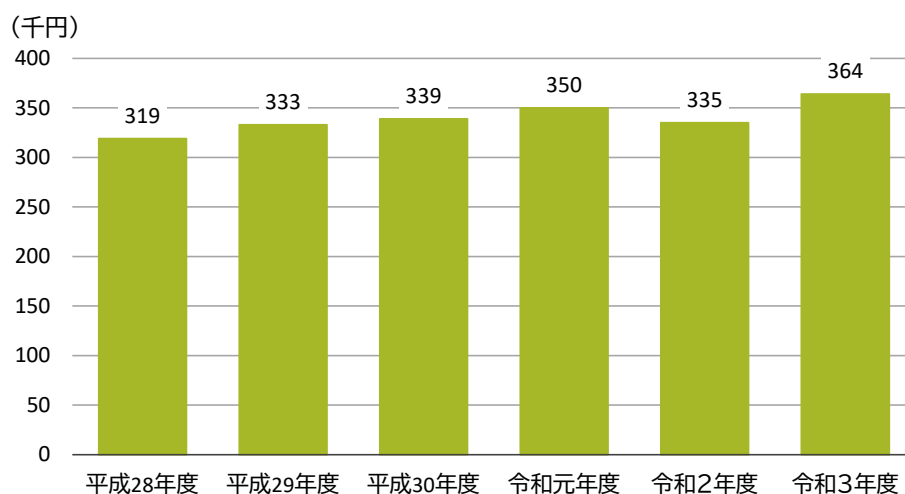
今後は、人口減少傾向が続くものの、高齢者人口は当面増加すると考えられることから、引き続き一人あたりの医療費の抑制など、医療費の適正化に取り組む必要があります。

図－年度別医療費の推移



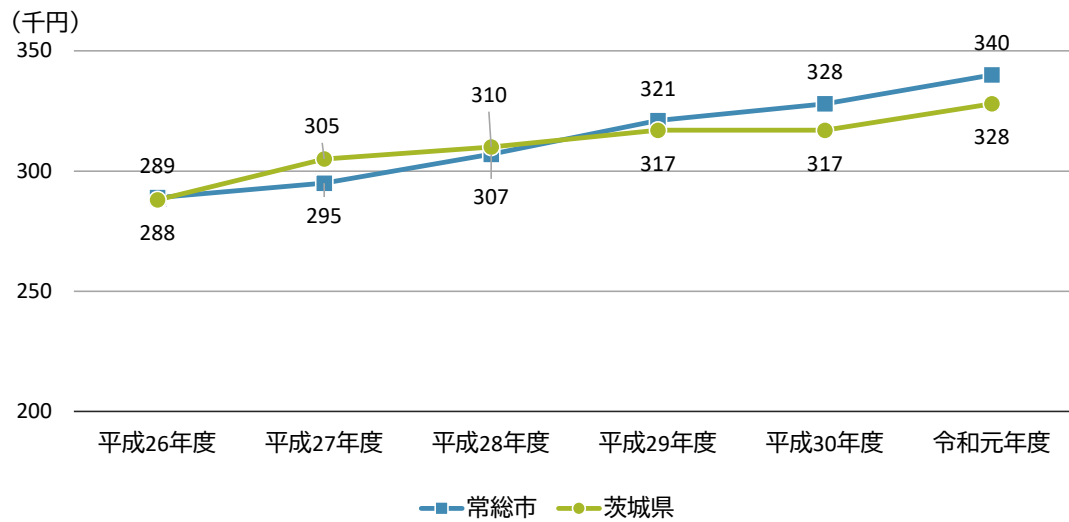
出典：常総市統計書

図－一人あたりの医療費の推移



出典：常総市統計書

図－一人あたりの医療費の比較



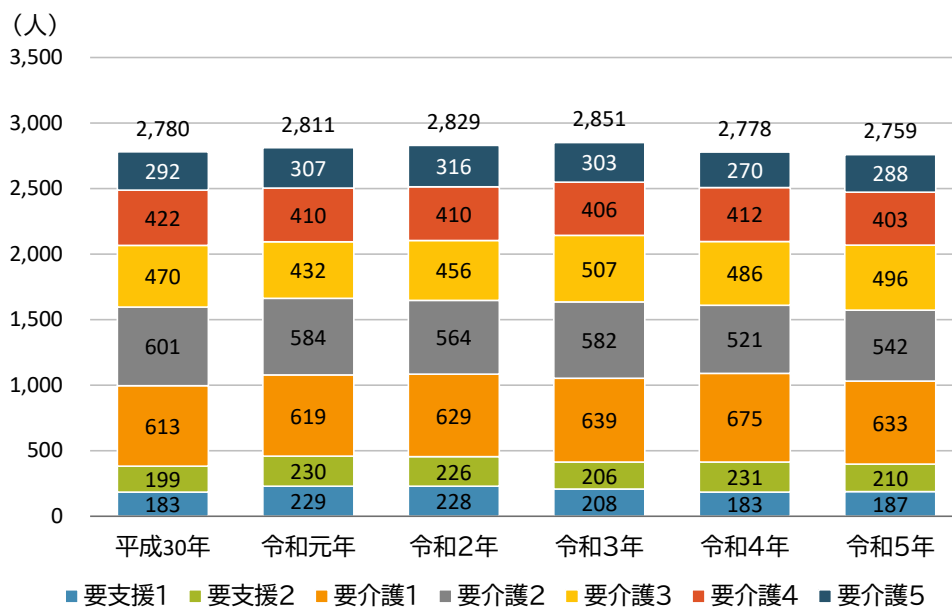
出典：茨城県社会生活統計指標（県統計課）

## (2)健康指標

### ①要介護認定者

要介護認定者の状況をみると、令和3年までは増加傾向を示していましたが、直近では減少を示しています。

図－要介護認定者数の推移

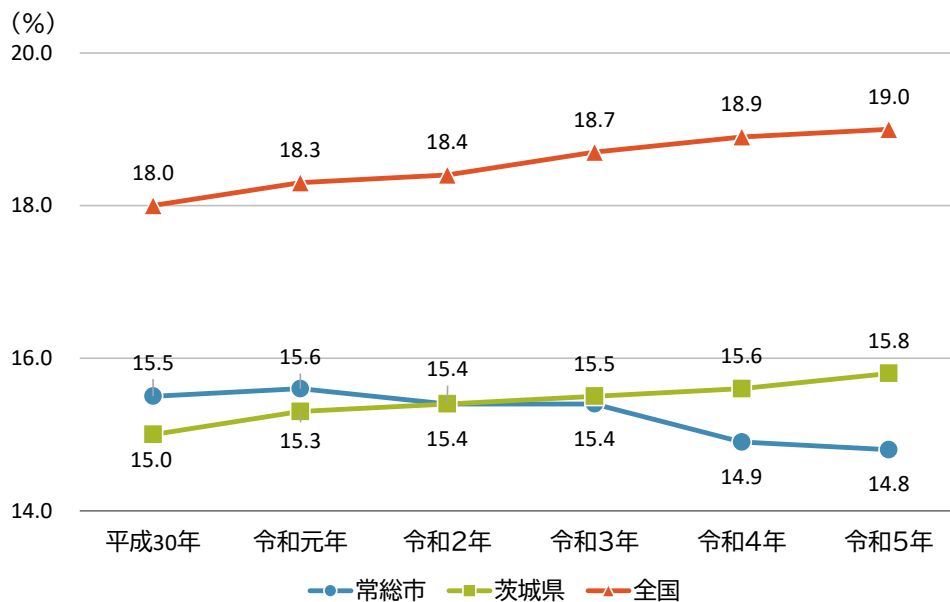


出典：地域包括ケア見える化システム

## ②要介護認定率

要介護認定率をみると、ゆるやかに減少傾向を示しています。茨城県や国と比較すると、本市の認定率は、国よりも低い状況が続いており、令和3年以降は茨城県よりも低くなっています。

図－認定率の推移（常総市，茨城県，国）



出典：地域包括ケア見える化システム

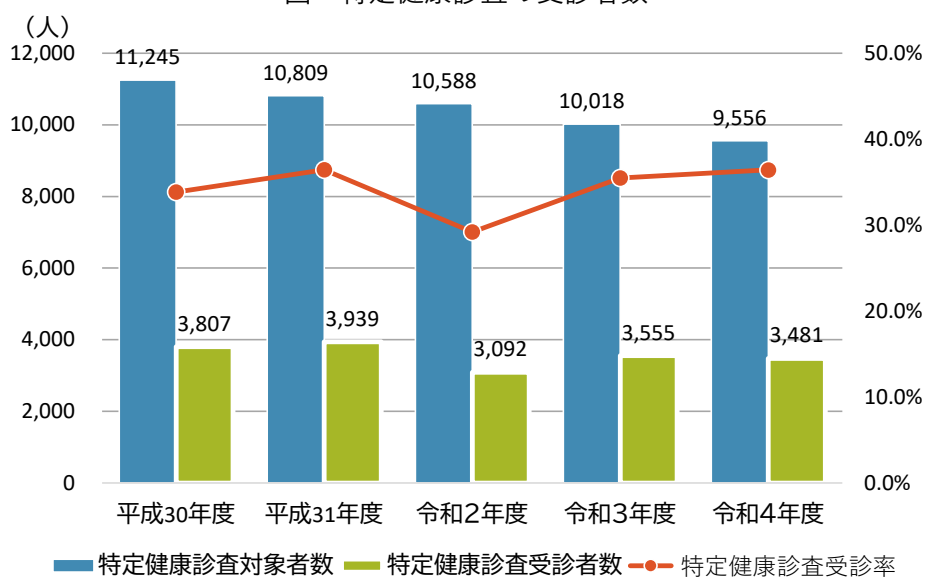


## 7. 疾病予防の状況

### (1) 特定健康診査・特定保健指導

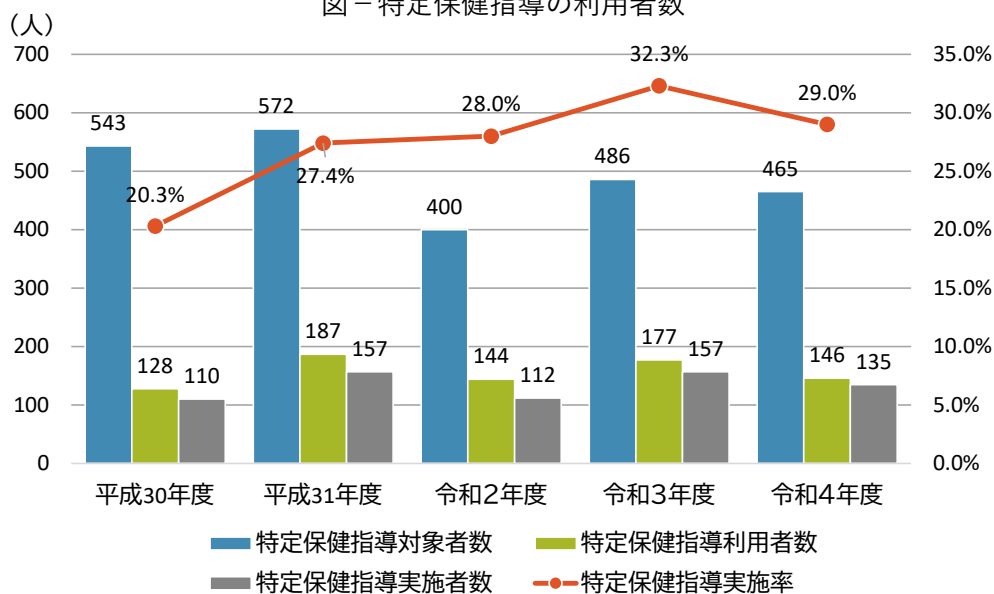
特定健康診査の受診者数は、3,800～4,000 人前後で推移していましたが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症による受診控えから、受診者数は大きく減少しました。令和3年度以降は増加に転じていますが、新型コロナウイルス流行前の水準に戻っていない状況です。また、特定保健指導については、令和2年度以降、受診者数の減少に伴い対象者数、利用者数とも減少しています。特定保健指導実施率（特定保健指導対象者数に対する特定保健指導実施者数の割合）は、30%前後で推移しています。

図－特定健康診査の受診者数



出典：特定健康診査・特定保健指導法定報告値

図－特定保健指導の利用者数



出典：特定健康診査・特定保健指導法定報告値

## (2)がん検診

## ①大腸がん検診要精密検査受診者の推移

本市が実施している大腸がん検診において、「要精密検査」と診断され、精密検査を受けた方のうち、がん確定者は、令和3年度で6人となっています。

表－常総市の大腸がん検診の受診者数及び要精密検査者数、がん確定者数の推移・内訳（人・％）

| 年度     | 検診受診者（受診率）  | 要精密検査者（判定率） |         |       |
|--------|-------------|-------------|---------|-------|
|        |             |             | 精密検査受診者 |       |
|        |             |             |         | がん確定者 |
| 平成30年度 | 3,627（13.5） | 252（6.9）    | 189     | 8     |
| 令和元年度  | 3,902（14.8） | 288（7.4）    | 214     | 8     |
| 令和2年度  | 3,066（11.8） | 264（8.6）    | 209     | 3     |
| 令和3年度  | 4,156（16.3） | 266（6.4）    | 191     | 6     |

出典：茨城県市町村のがん検診実施状況

## ②胃がん検診要精密検査受診者の推移

本市が実施している胃がん検診において、「要精密検査」と診断され、精密検査を受けた方のうち、がん確定者は、令和3年度で0人となっています。

表－常総市の胃がん検診の受診者数及び要精密検査者数、がん確定者数の推移・内訳（人・％）

| 年度     | 検診受診者（受診率） | 要精密検査者（判定率） |         |       |
|--------|------------|-------------|---------|-------|
|        |            |             | 精密検査受診者 |       |
|        |            |             |         | がん確定者 |
| 平成30年度 | 1,519（8.7） | 105（6.9）    | 93      | 0     |
| 令和元年度  | 1,548（9.0） | 95（6.1）     | 76      | 0     |
| 令和2年度  | 1,120（6.7） | 66（5.9）     | 52      | 1     |
| 令和3年度  | 1,387（8.4） | 81（5.8）     | 71      | 0     |

出典：茨城県市町村のがん検診実施状況

## ③肺がん検診要精密検査受診者の推移

本市が実施している肺がん検診において、「要精密検査」と診断され、精密検査を受けた方のうち、がん確定者は、令和3年度で3人となっています。

表－常総市の肺がん検診の受診者数及び要精密検査者数、がん確定者数の推移・内訳（人・％）

| 年度     | 検診受診者（受診率）  | 要精密検査者（判定率） |         |       |
|--------|-------------|-------------|---------|-------|
|        |             |             | 精密検査受診者 |       |
|        |             |             |         | がん確定者 |
| 平成30年度 | 4,542（17.0） | 99（2.2）     | 84      | 5     |
| 令和元年度  | 4,535（17.2） | 76（1.7）     | 70      | 3     |
| 令和2年度  | 3,222（12.4） | 47（1.5）     | 39      | 0     |
| 令和3年度  | 4,179（16.4） | 65（1.6）     | 57      | 3     |

出典：茨城県市町村のがん検診実施状況

## ④乳がん検診要精密検査受診者の推移

本市が実施している乳がん検診において、「要精密検査」と診断され、精密検査を受けた方のうち、がん確定者は、令和3年度で5人となっています。

表－常総市の乳がん検診の受診者数及び要精密検査者数、がん確定者数の推移・内訳（人・％）

| 年度     | 検診受診者（受診率）  | 要精密検査者（判定率） | 精密検査受診者 |       |
|--------|-------------|-------------|---------|-------|
|        |             |             | 精密検査受診者 | がん確定者 |
|        |             |             |         |       |
| 平成30年度 | 2,504（19.4） | 83（3.3）     | 78      | 6     |
| 令和元年度  | 2,352（18.5） | 73（3.1）     | 63      | 5     |
| 令和2年度  | 1,227（9.9）  | 33（2.7）     | 30      | 2     |
| 令和3年度  | 2,189（18.0） | 53（2.4）     | 49      | 5     |

出典：茨城県市町村のがん検診実施状況

## ⑤子宮頸がん検診要精密検査受診者の推移

本市が実施している子宮頸がん検診において、「要精密検査」と診断され、精密検査を受けた方のうち、がん確定者は、令和3年度で0人となっています。

表－常総市の子宮頸がん検診の受診者数及び要精密検査者数、がん確定者数の推移・内訳（人・％）

| 年度     | 検診受診者（受診率）  | 要精密検査者（判定率） | 精密検査受診者 |       |
|--------|-------------|-------------|---------|-------|
|        |             |             | 精密検査受診者 | がん確定者 |
|        |             |             |         |       |
| 平成30年度 | 2,068（10.8） | 37（1.8）     | 34      | 0     |
| 令和元年度  | 2,107（11.2） | 39（1.9）     | 37      | 1     |
| 令和2年度  | 1,263（6.9）  | 22（1.7）     | 21      | 0     |
| 令和3年度  | 2,042（11.3） | 33（1.6）     | 29      | 0     |

出典：茨城県市町村のがん検診実施状況



## 第2章 前計画の進捗評価と課題

### 1. 健康プランじょうそうの評価

現在の計画で定めた目標指標の達成状況をみると、「楽しく身体を動かし、日常生活の中で自分にあった運動をします」については、設定した指標のうち、特に運動習慣を持つことが未達成となっています。適正体重の維持や肥満傾向児、高 LDL コレステロール値の割合などについても未達成となっており、身体を動かすことや生活習慣の改善を通じて、健康づくりに取り組む必要があると考えられます。また、地域における交流についても未達成となっていることから、健診の充実だけでなく、健康づくりの基礎となる習慣づくりが重要になると考えられます。

#### ■基本目標:食事を楽しみながら健康な食生活を通して豊かなところと丈夫な身体をつくります

20～60 歳代の男性肥満者の割合、40～60 歳代の女性肥満者の割合、食事のあいさつをする子どもの割合（小学生）、バランスのとれた食事をするように注意している人の割合、薄味に取り組んでいる人の割合、食育に関心を持っている人の割合（女性）、肥満傾向児の割合（小学生女子、中学生男女）で未達成となっています。

#### ■基本目標:楽しく身体を動かし、日常生活の中で自分にあった運動をします

運動をする時に一緒に運動する仲間がいる割合、常総市オリジナル介護予防体操（JOSO☆ハッピー体操）の認知度、運動やスポーツを習慣化している子どもの割合（中学3年生）、運動が好きな小学生の割合（小学6年生）で未達成となっています。

#### ■基本目標:ストレスと上手につきあいながら、不安や悩みは相談して上手に解消します

自殺者の減少、ストレスを感じている人の割合、睡眠が十分にとれていない人の割合、悩み事・心配事がある児童生徒の割合（小学生）、生きがいを感じている人の割合で未達成となっています。

#### ■基本目標:いつまでもおいしく食事ができる健康な歯を保ちます

80～84 歳で 20 本以上の自分の歯を持っている人の割合、中学生で不正咬合がある割合、半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合、半年前と比べて汁物などでむせやすくなった人の割合で未達成となっています。

#### ■基本目標:喫煙が身体に及ぼす影響を知って、一人ひとりが適切な行動に努めます

喫煙者の割合（男性）、喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人の増加（肺がん・その他のがん、ぜんそく・気管支炎、心臓病、脳卒中）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度、適量飲酒者の割合（女性）で未達成となっています。

#### ■基本目標:自分の身体に関心を持って健康診査を進んで受けます

がん検診の受診率（肺がん・女性）、脳血管疾患（男性）、収縮期血圧の平均値の低下（女性）、高 LDL コレステロール値の割合（男女）、未治療の糖尿病患者、地域で交流の場を持っている人の割合（男女）、地域活動に参加している人の割合（男女）で未達成となっています。

■健康プランじょうそう『健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健計画』  
平成30年度(2018年度)～令和5年度(2023年度) 【評価】

第1節

基本目標：食事を楽しみながら健康な食生活を通して豊かなところと丈夫な身体をつくります

| 目標指標                       |                 | 現状値<br>(平成29年度) | 目標値<br>(令和4年度)  | 現状値<br>(令和5年度) | 評価<br>◎達成<br>○改善<br>×未達成 |
|----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|--------------------------|
| 適正体重を維持している人の増加            | 20～60歳代男性肥満者の割合 | 27.3%           | 20.0%※          | 34.6%          | ×                        |
|                            | 40～60歳代女性肥満者の割合 | 23.7%           | 19.0%           | 24.8%          | ×                        |
|                            | 20～30歳代女性のやせの割合 | 13.8%           | 10.0%           | 11.7%          | ○                        |
| いつも朝食をとる人の増加               | 成人              | 82.1%           | 100.0%に<br>近づける | 84.1%          | ○                        |
|                            | 幼児              | 92.0%           |                 | 93.4%          | ○                        |
|                            | 小学生             | 89.1%           |                 | 91.1%          | ○                        |
|                            | 中学生             | 77.1%           |                 | 87.2%          | ○                        |
| 食事のあいさつをする子どもの割合           | 小学生             | 92.4%           | 100.0%に<br>近づける | 87.3%          | ×                        |
|                            | 中学生             | 81.5%           |                 | 86.8%          | ○                        |
| バランスのとれた食事をするように注意している人の割合 |                 | 47.8%           | 70.0%           | 41.2%          | ×                        |
| 薄味に取り組んでいる人の割合             |                 | 58.4%           | 60.0%           | 47.4%          | ×                        |
| 野菜を摂取するように注意している人の割合       |                 | 89.8%           | 95.0%※          | 97.8%          | ○                        |
| 果物を積極的に摂取しようとしている人の割合      |                 | 47.4%           | 60.0%※          | 53.0%          | ○                        |
| 一人で食事をする子どもの割合             | 朝食-小学生          | 38.0%           | 10.0%減少         | 30.2%          | ○                        |
|                            | 朝食-中学生          | 57.1%           |                 | 52.7%          |                          |
|                            | 夕食-小学生          | 9.1%            | 0.0%に近づける       | 7.3%           | ○                        |
|                            | 夕食-中学生          | 14.7%           |                 | 13.0%          |                          |
| 食育に関心を持っている人の割合            | 男性              | 44.3%           | 80.0%           | 45.3%          | ○                        |
|                            | 女性              | 71.0%           | 90.0%           | 64.6%          | ×                        |
| 低出生体重児の出生数                 |                 | 11.0% (H28)     | 減少              | 10.3% (R4)     | ◎                        |
| 肥満傾向児の割合                   | 小学生男子           | 6.5% (H28)      | 5.0%            | 18.4% (R4)     | ○                        |
|                            | 小学生女子           | 4.9% (H28)      | 4.0%※           | 12.9% (R4)     | ×                        |
|                            | 中学生男子           | 6.4% (H28)      | 5.0%※           | 18.5% (R4)     | ×                        |
|                            | 中学生女子           | 5.9% (H28)      | 5.0%            | 13.1% (R4)     | ×                        |

※印は中間評価で現計画策定当時の目標を達成したため目標値を上方修正しました。

第2節

基本目標：楽しく身体を動かし、日常生活の中で自分にあった運動をします

| 目標指標                            |       | 現状値<br>(平成29年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値<br>(令和5年度) | 評価 |
|---------------------------------|-------|-----------------|----------------|----------------|----|
| 運動をしている人                        |       | 46.9%           | 50.0%          | 50.2%          | ◎  |
| 運動をする時に一緒に運動する仲間がいる割合（新）        |       | 33.9%           | 40.0%          | 32.1%          | ×  |
| ロコモティブ・シンドロームの認知度               |       | 16.1%           | 30.0%          | 20.3%          | ○  |
| 常総市オリジナル介護予防体操（JOSO☆ハッピー体操）の認知度 |       | 17.3%           | 30.0%          | 18.6%          | ×  |
| 運動やスポーツを習慣化している子どもの割合           | 中学3年生 | 72.7%           | 80.0%※         | 65.6%          | ×  |
| 運動が好きな小学生の割合（新）                 | 小学6年生 | 73.6%           | 90.0%          | 69.9%          | ×  |
| 足腰に痛みのある高齢者の割合                  |       | 51.3%           | 25.0%          | 31.2%          | ○  |

※印は中間評価で現計画策定当時の目標を達成したため目標値を上方修正しました。

（新）は後期計画で目標を追加したものです。

### 第3節

**基本目標：ストレスと上手につきあいながら、不安や悩みは相談して上手に解消します**

| 目標指標                  |     | 現状値<br>(平成29年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値<br>(令和5年度) | 評価 |
|-----------------------|-----|-----------------|----------------|----------------|----|
| 自殺者の減少                |     | 5人 (H28)        | 減少             | 9人 (R4)        | ×  |
| ストレスを感じている人の割合        |     | 57.7%           | 40.0%          | 59.5%          | ×  |
| ストレスの解消法を持っている人の割合    | 男性  | 87.4%           | 100.0%         | 98.5%          | ○  |
|                       | 女性  | 91.7%           |                | 99.3%          | ○  |
| 睡眠が充分にとれていない人の割合      |     | 29.8%           | 20.0%          | 40.3%          | ×  |
| 悩み事・心配事がある児童生徒の割合（新）  | 小学生 | 39.2%           | 20.0%          | 48.5%          | ×  |
|                       | 中学生 | 60.1%           | 30.0%          | 57.6%          | ○  |
| 家の人以外に相談できる人がいない割合（新） | 小学生 | 18.2%           | 0.0%           | 13.1%          | ○  |
|                       | 中学生 | 17.6%           | 0.0%           | 12.2%          | ○  |
| 生きがいを感じている人の割合（新）     |     | 70.4%           | 80.0%          | 65.9%          | ×  |

（新）は後期計画で目標を追加したものです。

### 第4節

**基本目標：いつまでもおいしく食事ができる健康な歯を保ちます**

| 目標指標               |                             | 現状値<br>(平成29年度)        | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値<br>(令和5年度) | 評価 |
|--------------------|-----------------------------|------------------------|----------------|----------------|----|
| むし歯のない子どもの割合       | 3歳児健診でむし歯のある幼児の割合           | 20.3% (H28)            | 14.0%          | 17.4% (R4)     | ○  |
|                    | 12歳児の平均むし歯の本数               | 1.75本 (H28)            | 1.00本未満        | 1.34本 (R4)     | ○  |
| 歯や歯肉に自覚症状のある人の割合   | 20～30歳代で自覚症状のある人の割合         | 41.7%                  | 25.0%          | 41.0%          | ○  |
|                    | 40～50歳代で自覚症状のある人の割合         | 48.3%                  |                | 43.2%          | ○  |
|                    | 60～70歳代で自覚症状のある人の割合         | 40.3%                  |                | 35.8%          | ○  |
| 自分の歯で食べ物が食べられる人の割合 | 65～69歳で24本以上の自分の歯を持っている人の割合 | 46.2%                  | 50.0%※         | 46.2%          | ○  |
|                    | 80～84歳で20本以上の自分の歯を持っている人の割合 | 34.7% (介護保険アンケート)      | 40.0%※         | 33.9% (R4)     | ×  |
| 噛み合わせ異常のある子どもの割合   | 3歳児健診で不正咬合がある幼児の割合          | 13.0% (H28)            | 減少             | 10.2% (R4)     | ◎  |
|                    | 中学生で不正咬合がある割合               | 2.9% (H28)             |                | 3.4% (R4)      | ×  |
| 咀嚼機能に問題のない人を増やす    | 半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合    | 28.9% (介護保険アンケート65歳以上) | 減少             | 32.5% (R4)     | ×  |
|                    | 半年前と比べて汁物などでむせやすくなった人の割合    | 19.0% (介護保険アンケート65歳以上) |                | 23.3% (R4)     | ×  |

※印は中間評価で現計画策定当時の目標を達成したため目標値を上方修正しました。

### 第5節

**基本目標：喫煙が身体に及ぼす影響を知って、一人ひとりが適切な行動に努めます**

| 目標指標                     |            | 現状値<br>(平成29年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値<br>(令和5年度) | 評価 |
|--------------------------|------------|-----------------|----------------|----------------|----|
| 喫煙者の割合                   | 男性         | 30.2%           | 減少             | 37.3%          | ×  |
|                          | 女性         | 10.7%           |                | 10.3%          | ○  |
| 喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人の増加 | 肺がん・その他のがん | 94.9%           | 100.0%         | 94.2%          | ×  |
|                          | ぜんそく・気管支炎  | 76.8%           |                | 76.1%          | ×  |
|                          | 心臓病        | 43.0%           |                | 42.9%          | ×  |
|                          | 脳卒中        | 51.8%           |                | 50.9%          | ×  |
|                          | 妊婦への影響     | 61.7%           |                | 62.9%          | ○  |
|                          | 歯周病        | 38.3%           |                | 45.3%          | ○  |
| 受動喫煙に必ず配慮する人の割合          |            | 69.2%           | 70.0%          | 93.8%          | ◎  |
| COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度       |            | 19.1%           | 50.0%          | 18.7% (R4)     | ×  |
| 毎日飲酒している人の割合             |            | 19.0%           | 15.0%※         | 14.6%          | ◎  |
| 適量飲酒者の割合                 | 男性         | 22.5%           | 80.0%          | 28.7%          | ○  |
|                          | 女性         | 52.3%           |                | 31.9%          | ×  |

※印は中間評価で現計画策定当時の目標を達成したため目標値を上方修正しました。

## 第6節

基本目標：自分の身体に関心を持って健康診査を進んで受けます

| 目標指標                    |                    | 現状値<br>(平成29年度) | 目標値<br>(令和4年度) | 現状値<br>(令和5年度)              | 評価 |
|-------------------------|--------------------|-----------------|----------------|-----------------------------|----|
| とても健康、まあ健康と思っている人の割合の増加 |                    | 66.1%           | 80.0%          | 66.5%                       | ○  |
| 胃がん標準化死亡比               | 男性                 | 1.29            | 減少             | 1.08 (R4)                   | ◎  |
|                         | 女性                 | 1.48            |                | 1.10 (R4)                   | ◎  |
| がん検診の受診率                | 胃がん-男性             | 5.5%            | 40.0%に<br>近づける | 10.3%                       | ○  |
|                         | 胃がん-女性             | 7.4%            |                | 9.0%                        | ○  |
|                         | 肺がん-男性             | 6.9%            |                | 8.5%                        | ○  |
|                         | 肺がん-女性             | 12.4%           |                | 11.0%                       | ×  |
|                         | 大腸がん-男性            | 5.4%            |                | 13.1%                       | ○  |
|                         | 大腸がん-女性            | 11.5%           |                | 12.3%                       | ○  |
|                         | 子宮頸がん              | 13.5%           |                | 22.6%                       | ○  |
|                         | 乳がん                | 7.5%            |                | 25.1%                       | ○  |
| 脳血管疾患・虚血性心疾患の標準化死亡比     | 脳血管疾患-男性           | 1.13            | 減少             | 1.15 (R4)                   | ×  |
|                         | 脳血管疾患-女性           | 1.23            |                | 1.09 (R4)                   | ◎  |
|                         | 虚血性心疾患-男性          | 1.30            |                | 1.18 (R4)                   | ◎  |
|                         | 虚血性心疾患-女性          | 1.23            |                | 1.11 (R4)                   | ◎  |
| 健診時の高血圧の人の割合            | 収縮期血圧の平均値の低下-男性    | 129.5 (H28)     | 低下             | 128.7 (R4)                  | ◎  |
|                         | 収縮期血圧の平均値の低下-女性    | 126.3 (H28)     |                | 127.8 (R4)                  | ×  |
| 健診時の脂質異常症者の割合           | 高LDLコレステロール値の割合-男性 | 7.6% (H28)      | 減少             | 18.5% (R4)                  | ×  |
|                         | 高LDLコレステロール値の割合-女性 | 9.9% (H28)      |                | 24.8% (R4)                  | ×  |
| メタボリック・シンドローム該当者・予備軍の割合 | 男性                 | 46.1% (H27)     | 減少             | 33.2% (R4)                  | ◎  |
|                         | 女性                 | 15.0% (H27)     |                | 11.8% (R4)                  | ◎  |
| 特定健康診査・特定保健指導の実施の割合     | 特定健康診査実施率-男性       | 26.0% (H27)     | 60.0%          | 34.3% (R4)                  | ○  |
|                         | 特定健康診査実施率-女性       | 31.1% (H27)     |                | 39.1% (R4)                  | ○  |
|                         | 特定保健指導実施率-男性       | 14.4% (H27)     | 60.0%          | 25.2% (R4)                  | ◎  |
|                         | 特定保健指導実施率-女性       | 26.8% (H27)     |                | 36.5% (R4)                  | ◎  |
| 健診時の血糖値異常者の割合           |                    | 60.9% (H28)     | 60.0%          | 12.7% (R4) ※<br>(HbA1c 6.5) | ○  |
| 未治療の糖尿病患者               |                    | 4.0% (H27)      | 増加させない         | 8.1% (R4)                   | ×  |
| 地域で交流の場を持っている人の割合       | 地域で交流をしている人の割合-男性  | 65.9%           | 85.0%          | 62.7%                       | ×  |
|                         | 地域で交流をしている人の割合-女性  | 75.3%           |                | 68.6%                       | ×  |
| 地域活動に参加している人の増加         | 地域活動に参加している人の割合-男性 | 38.0%           | 50.0%          | 33.9%                       | ×  |
|                         | 地域活動に参加している人の割合-女性 | 30.5%           |                | 24.4%                       | ×  |

※評価指標の変更に伴う影響あり。

現在の糖尿病の評価指標はHbA1cが主流となっており、今期計画からHbA1cで評価していくため、数値が大きく変動（改善）しています。



## 2. 市民意向調査

### 2-1 市民意向調査の実施概要

本計画に先立ち、市民の皆様の健康や食事、運動、歯科などの状況を把握し、施策の検討の基礎資料とするために下記方法で実施しました。

#### 【調査方法】

- |                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| (1) 乳幼児（保護者）   | 市内幼稚園・保育園児の保護者への配布・回収<br>健診対象者への郵送・回収 |
| (2) 小学2年生（保護者） | 小学校から児童の保護者への配布・回収                    |
| (3) 小学6年生      | 小学校から児童への配布・回収                        |
| (4) 中学3年生      | 中学校から生徒への配布・回収                        |
| (5) 成人         | 無作為抽出による郵送・回収及びWEBによる回答               |

#### 【調査期間】

令和5年6月8日から7月27日まで

#### 【配布・回収の状況】

| 対 象           |         | 回収数   | 回収率   | 備 考          |
|---------------|---------|-------|-------|--------------|
| 乳幼児(保護者)      | 643 人   | 593 人 | 92.2% | 3 歳, 5 歳保護者等 |
| 小学2年生(保護者)    | 401 人   | 373 人 | 93.0% | 保護者          |
| 小学6年生         | 504 人   | 501 人 | 99.4% |              |
| 中学3年生         | 510 人   | 491 人 | 96.3% |              |
| 成人(20 歳以上の男女) | 1,500 人 | 813 人 | 54.2% | 郵送, WEB 併用   |

## 2-2 回答結果(抜粋)

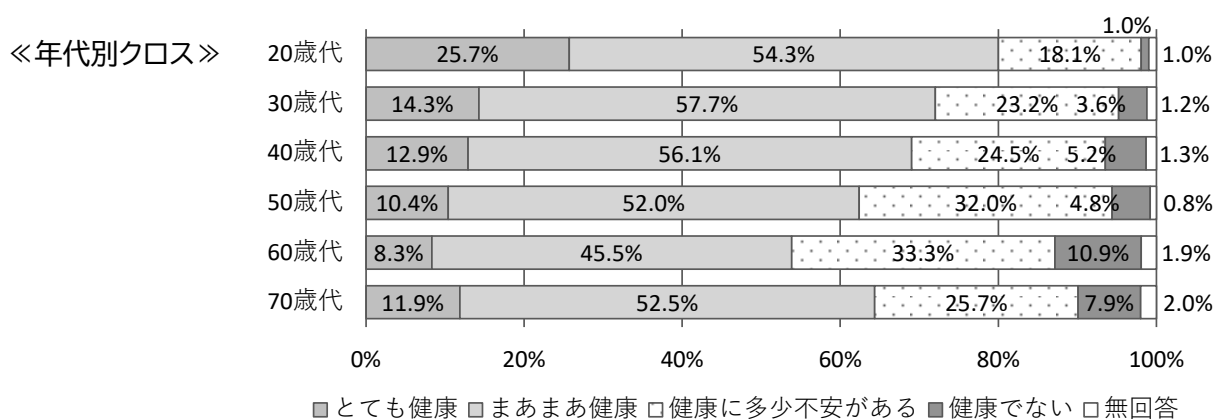
## (1)健康の状態

## ①現在の健康状態

○現在の健康状態については、「とても健康」13.4%、「まあまあ健康」53.1%で、回答者の半数以上が健康と感じています。一方で「健康に多少不安がある」が26.3%となっています。

○年代が上がるにしたがって、「健康に多少不安がある」、「健康でない」が増加しています。

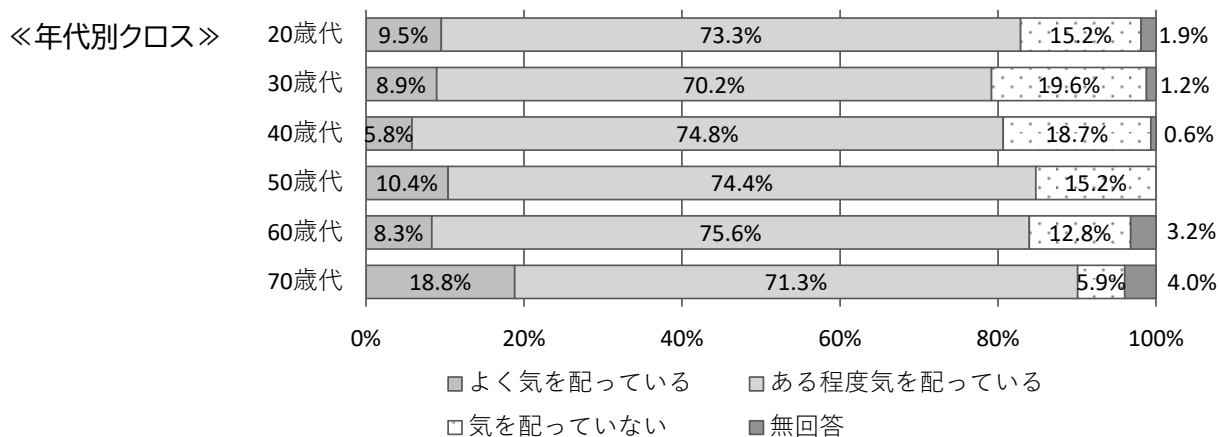
| 選択肢        | 回答数 | 構成比    |
|------------|-----|--------|
| とても健康      | 109 | 13.4%  |
| まあまあ健康     | 432 | 53.1%  |
| 健康に多少不安がある | 214 | 26.3%  |
| 健康でない      | 46  | 5.7%   |
| 無回答        | 12  | 1.5%   |
| 計          | 813 | 100.0% |



## ②ご自分の健康に気を配っているか

○「ある程度気を配っている」が73.3%で最も多く、回答者の8割以上が気を配っています。「よく気を配っている」は70歳代で最も多くなっています。

| 選択肢         | 回答数 | 構成比    |
|-------------|-----|--------|
| よく気を配っている   | 79  | 9.7%   |
| ある程度気を配っている | 596 | 73.3%  |
| 気を配っていない    | 123 | 15.1%  |
| 無回答         | 15  | 1.8%   |
| 計           | 813 | 100.0% |

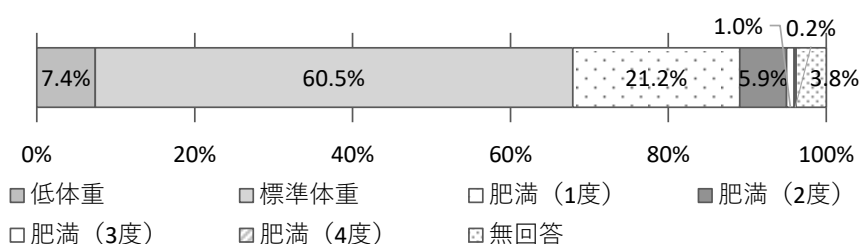


## ③身長・体重

○全体では、「標準体重」が 60.5%と最も多くなっていますが、全体では「低体重」よりも「肥満」の方が多い傾向です。男女別にみると、男性では「肥満」の方が多く、女性では「低体重」が多くなっています。年代別にみると、20歳代の「低体重」、30歳代以降の「肥満」が多くなっています。

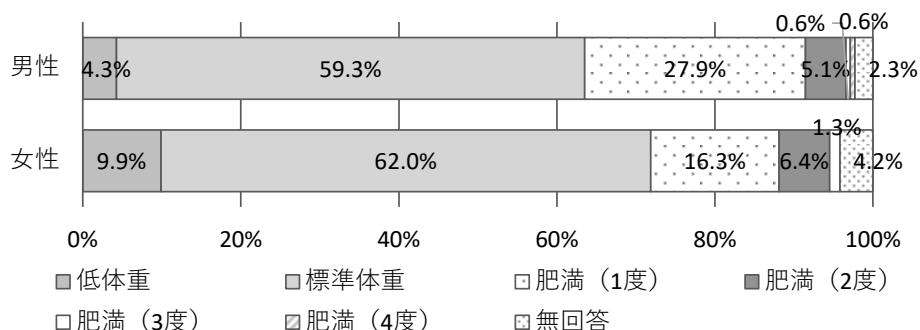
| 選択肢    | 回答数 | 構成比    |
|--------|-----|--------|
| 低体重    | 60  | 7.4%   |
| 標準体重   | 492 | 60.5%  |
| 肥満（1度） | 172 | 21.2%  |
| 肥満（2度） | 48  | 5.9%   |
| 肥満（3度） | 8   | 1.0%   |
| 肥満（4度） | 2   | 0.2%   |
| 無回答    | 31  | 3.8%   |
| 計      | 813 | 100.0% |

## 《全 体》

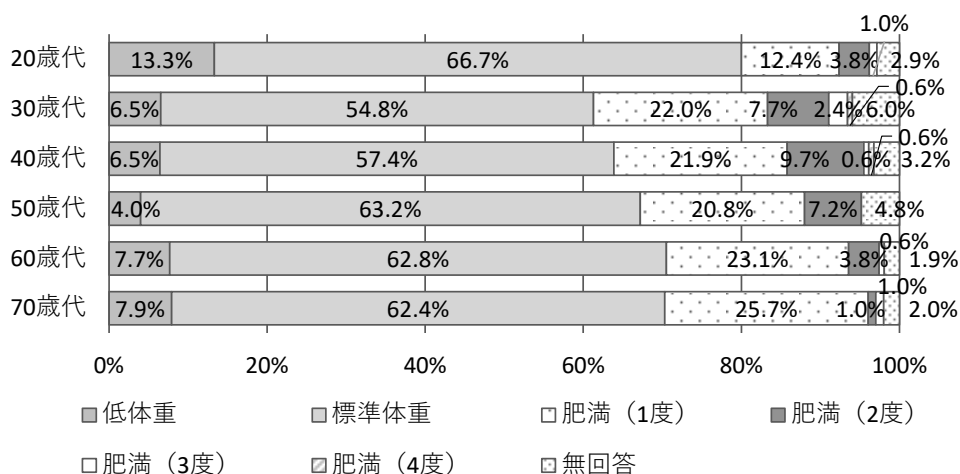


※身長・体重により BMI を算出し、BMI 指標により分類

## 《男女別クロス》



## 《年代別クロス》

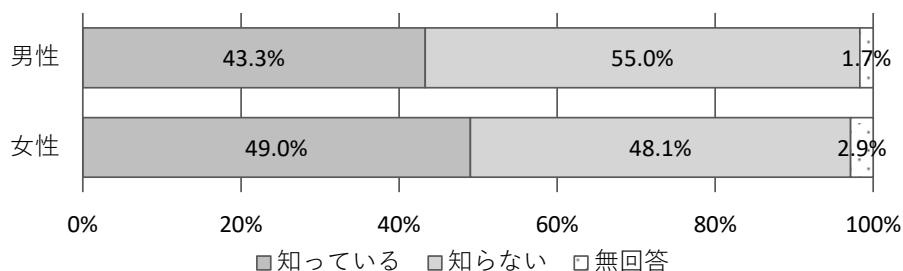


## ④適正体重の把握

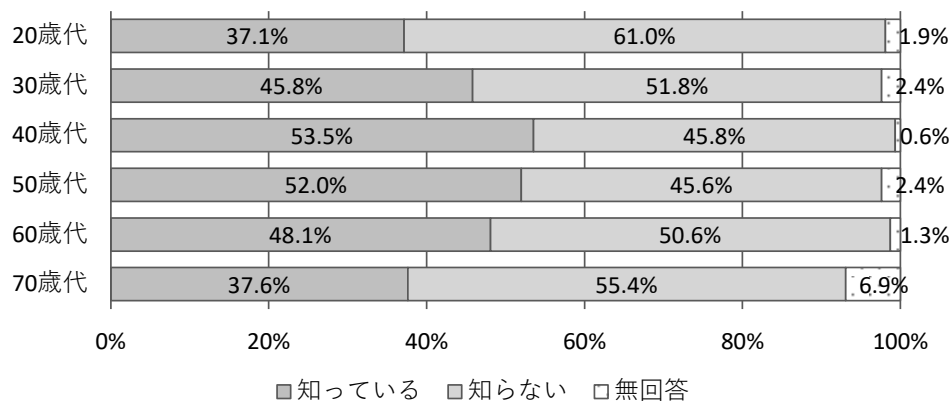
○自身の適正体重については、「知っている」が46.5%に対し、「知らない」が50.9%と、半数以上が適正体重を把握していない状況です。

| 選択肢   | 回答数 | 構成比    |
|-------|-----|--------|
| 知っている | 378 | 46.5%  |
| 知らない  | 414 | 50.9%  |
| 無回答   | 21  | 2.6%   |
| 計     | 813 | 100.0% |

## 《男女別クロス》



## 《年代別クロス》



## ⑤身近な場所で健康に関する情報を入手, 相談したい場所

○身近な場所で健康に関する情報を入手, 相談したい場所は, 「医療機関」, 「保健センター」, 「職場」, 「市役所」が多くなっています。

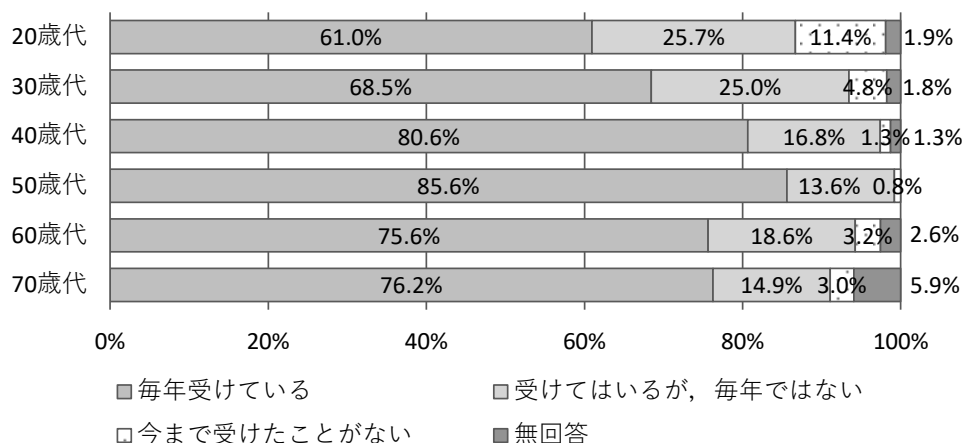
| 選択肢    | 回答数  | 構成比    |
|--------|------|--------|
| 学校     | 47   | 3.5%   |
| 職場     | 228  | 16.8%  |
| 保健センター | 229  | 16.9%  |
| 市役所    | 195  | 14.4%  |
| 公民館    | 41   | 3.0%   |
| 医療機関   | 436  | 32.1%  |
| 図書館    | 51   | 3.8%   |
| 体育館    | 24   | 1.8%   |
| 保健所    | 43   | 3.2%   |
| その他    | 45   | 3.3%   |
| 無回答    | 19   | 1.4%   |
| 計      | 1358 | 100.0% |

## ⑥健康診査(血圧, 尿検査, 血液検査など)の受診状況

○健康診査については、「毎年受けている」が74.8%となっています。「毎年受けている」は20歳代で最も低く、50歳代まで上昇しています。

| 選択肢            | 回答数 | 構成比    |
|----------------|-----|--------|
| 毎年受けている        | 608 | 74.8%  |
| 受けてはいるが、毎年ではない | 156 | 19.2%  |
| 今まで受けたことがない    | 31  | 3.8%   |
| 無回答            | 18  | 2.2%   |
| 計              | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

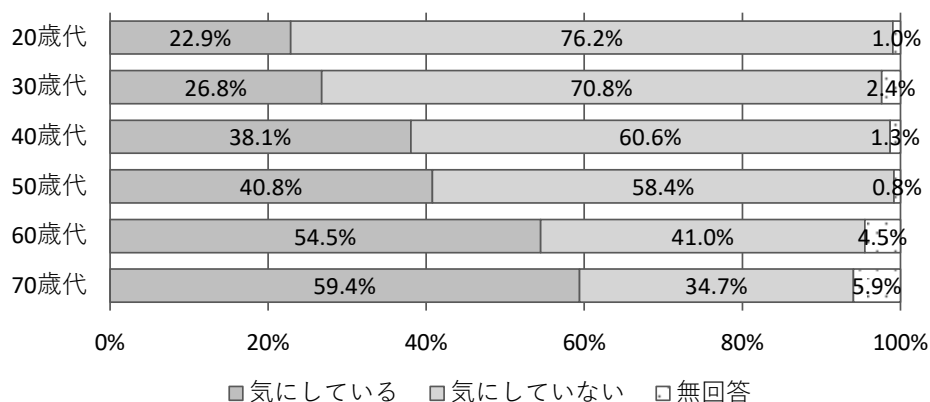


## ⑦骨粗しょう症について

○骨粗しょう症については、「気にしている」40.1%、「気にしていない」57.2%となっていますが、年代が上がるにしたがって、「気にしている」の割合が高くなっています。

| 選択肢     | 回答数 | 構成比    |
|---------|-----|--------|
| 気にしている  | 326 | 40.1%  |
| 気にしていない | 465 | 57.2%  |
| 無回答     | 22  | 2.7%   |
| 計       | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

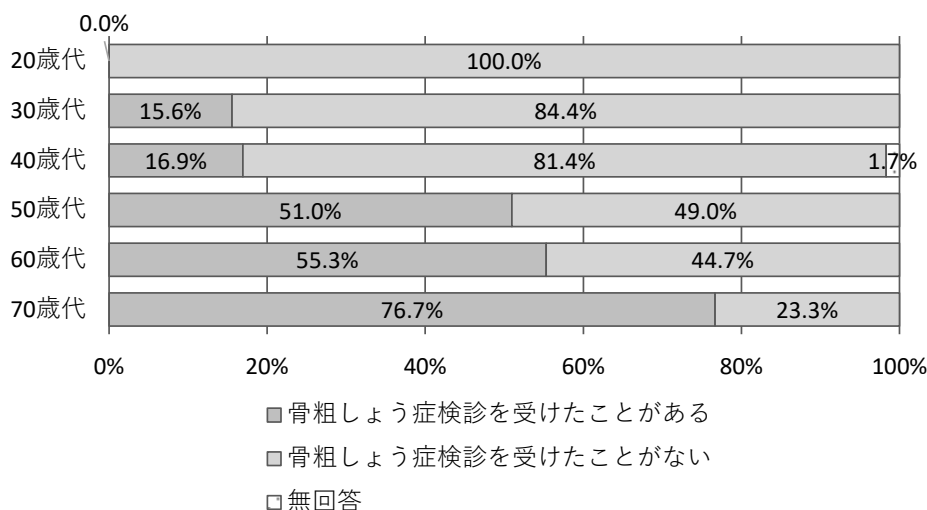


## ⑧骨粗しょう症検診の受診について

○骨粗しょう症検診の受診については、「受けたことがある」42.0%、「受けたことがない」57.7%となっています。年代別では、50歳代以降で「受けたことがある」割合が高くなっています。

| 選択肢               | 回答数 | 構成比    |
|-------------------|-----|--------|
| 骨粗しょう症検診を受けたことがある | 137 | 42.0%  |
| 骨粗しょう症検診を受けたことがない | 188 | 57.7%  |
| 無回答               | 1   | 0.3%   |
| 計                 | 326 | 100.0% |

## 《年代別クロス》



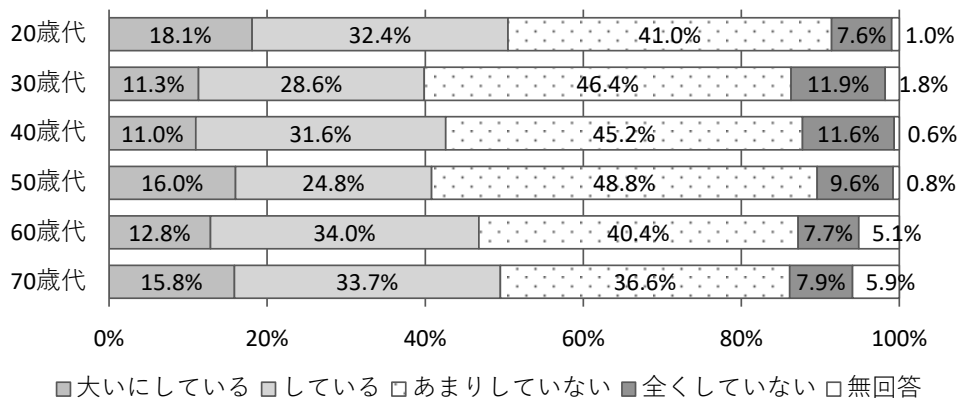
## (2)運動について

## ①健康の維持、増進のため意識的に体を動かしているか

○健康の維持、増進のための運動については、「大いにしている」13.7%、「している」30.8%で、回答者の半分以上となっています。一方で、「あまりしていない」43.3%、「全くしていない」9.6%と、回答者の半数以上が体を動かしていない状況です。「全く動かしていない」は30歳代、40歳代で多くなっています。

| 選択肢      | 回答数 | 構成比    |
|----------|-----|--------|
| 大いにしている  | 111 | 13.7%  |
| している     | 250 | 30.8%  |
| あまりしていない | 352 | 43.3%  |
| 全くしていない  | 78  | 9.6%   |
| 無回答      | 22  | 2.7%   |
| 計        | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

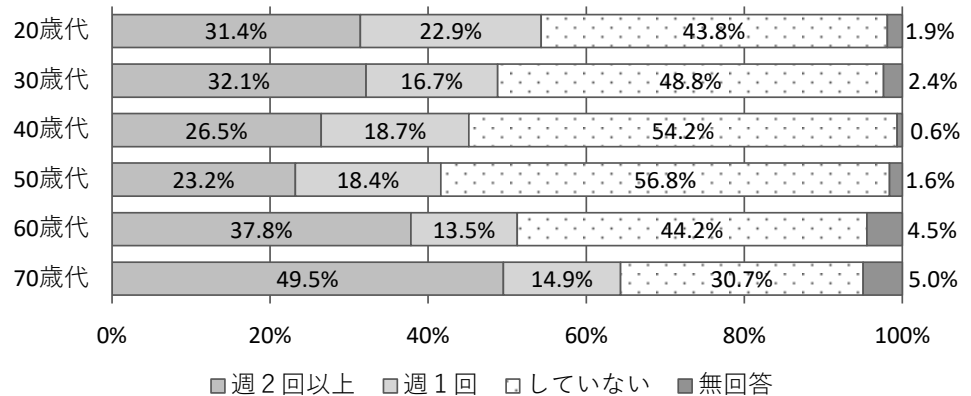


## ②1日の生活のなかに、運動を取り入れているか

○生活における運動については、「していない」が47.1%と最も多く、40歳代、50歳代では、回答者の半数以上が「していない」と回答しています。

| 選択肢   | 回答数 | 構成比    |
|-------|-----|--------|
| 週2回以上 | 267 | 32.8%  |
| 週1回   | 141 | 17.3%  |
| していない | 383 | 47.1%  |
| 無回答   | 22  | 2.7%   |
| 計     | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

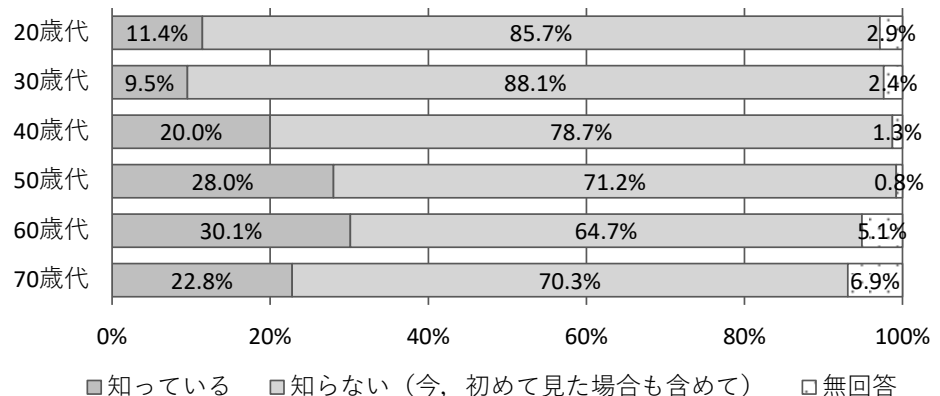


## ③「ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)」の認知度

○ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）については、「知らない」が76.5%となっています。年代別では50歳代、60歳代の認知度がやや高くなっています。

| 選択肢                     | 回答数 | 構成比    |
|-------------------------|-----|--------|
| 知っている                   | 165 | 20.3%  |
| 知らない<br>(今、初めて見た場合も含めて) | 622 | 76.5%  |
| 無回答                     | 26  | 3.2%   |
| 計                       | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

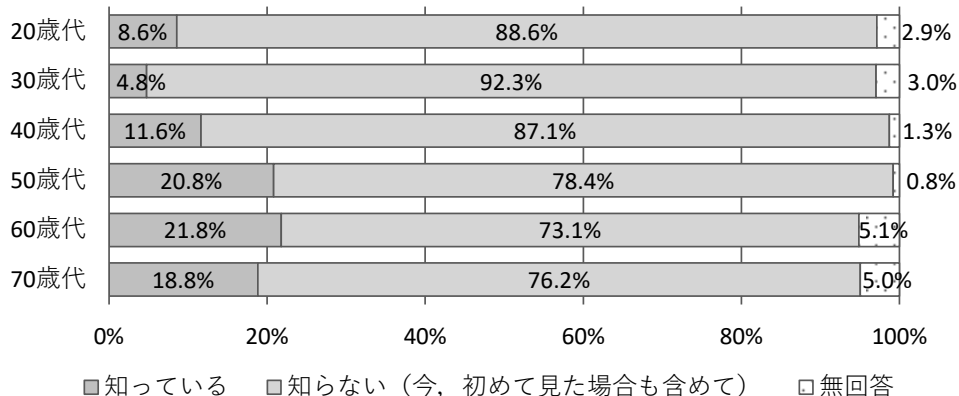


## ④「フレイル」の認知度

○フレイルについては、「知らない」が 82.8% となっています。年代別では 50 歳代、60 歳代での認知度がやや高くなっています。

| 選択肢                     | 回答数 | 構成比    |
|-------------------------|-----|--------|
| 知っている                   | 115 | 14.1%  |
| 知らない<br>(今、初めて見た場合も含めて) | 673 | 82.8%  |
| 無回答                     | 25  | 3.1%   |
| 計                       | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》



## (3)食生活について

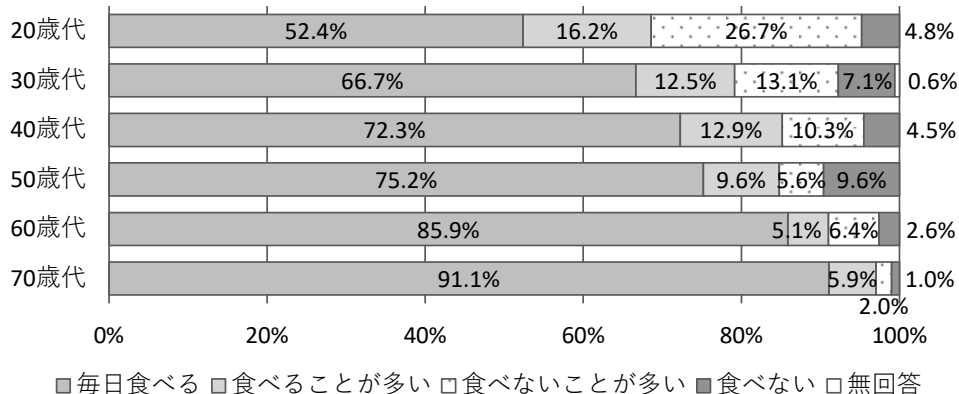
## ①朝食を食べているか

○朝食を食べているかについては、成人では 73.8%，中学生では 79.4%，小学 6 年生では 83.2%，小学 2 年生では 91.2% が朝食を食べていますが、成人のうち、20 歳代では、「毎日食べる」が 52.4% まで低下しています。

## 【成人】

| 選択肢       | 回答数 | 構成比    |
|-----------|-----|--------|
| 毎日食べる     | 600 | 73.8%  |
| 食べることが多い  | 84  | 10.3%  |
| 食べないことが多い | 85  | 10.5%  |
| 食べない      | 41  | 5.0%   |
| 無回答       | 3   | 0.4%   |
| 計         | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》



## 【中学生】

| 選択肢   | 回答数 | 構成比    |
|-------|-----|--------|
| 毎日    | 390 | 79.4%  |
| 週5～6日 | 38  | 7.7%   |
| 週3～4日 | 28  | 5.7%   |
| 週1～2日 | 10  | 2.0%   |
| 食べない  | 21  | 4.3%   |
| 無回答   | 4   | 0.8%   |
| 計     | 491 | 100.0% |

## 【小学6年生】

| 選択肢   | 回答数 | 構成比    |
|-------|-----|--------|
| 毎日    | 417 | 83.2%  |
| 週5～6日 | 30  | 6.0%   |
| 週3～4日 | 14  | 2.8%   |
| 週1～2日 | 15  | 3.0%   |
| 食べない  | 13  | 2.6%   |
| 無回答   | 12  | 2.4%   |
| 計     | 501 | 100.0% |

## 【小学2年生】

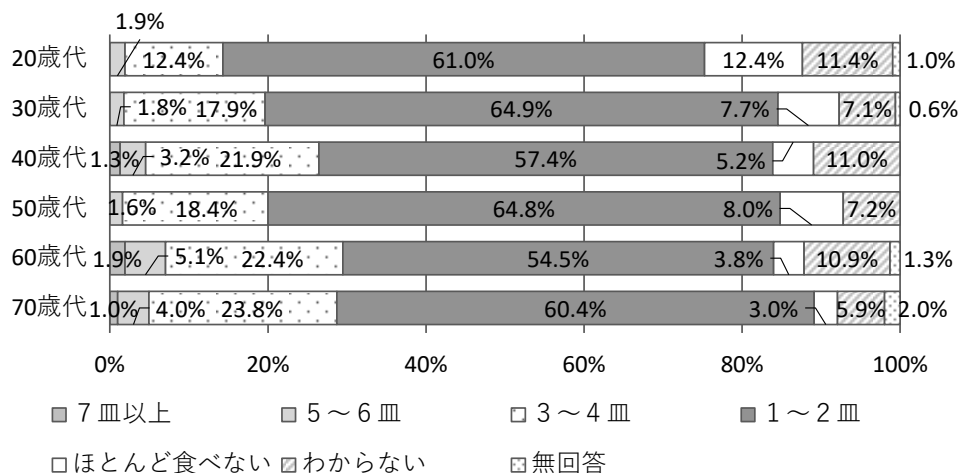
| 選択肢   | 回答数 | 構成比    |
|-------|-----|--------|
| 毎日    | 340 | 91.2%  |
| 週5～6日 | 9   | 2.4%   |
| 週3～4日 | 9   | 2.4%   |
| 週1～2日 | 5   | 1.3%   |
| 食べない  | 2   | 0.5%   |
| わからない | 0   | 0.0%   |
| 無回答   | 8   | 2.1%   |
| 計     | 373 | 100.0% |

## ②1日の野菜の摂取状況

○1日に食べる野菜の量については、「1～2皿」が60.1%と最も多くなっています。年代別では、年代が上がるにしたがって、野菜を食べる量が増える傾向にあります。

| 選択肢      | 回答数 | 構成比    |
|----------|-----|--------|
| 7皿以上     | 6   | 0.7%   |
| 5～6皿     | 24  | 3.0%   |
| 3～4皿     | 160 | 19.7%  |
| 1～2皿     | 489 | 60.1%  |
| ほとんど食べない | 53  | 6.5%   |
| わからない    | 73  | 9.0%   |
| 無回答      | 8   | 1.0%   |
| 計        | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

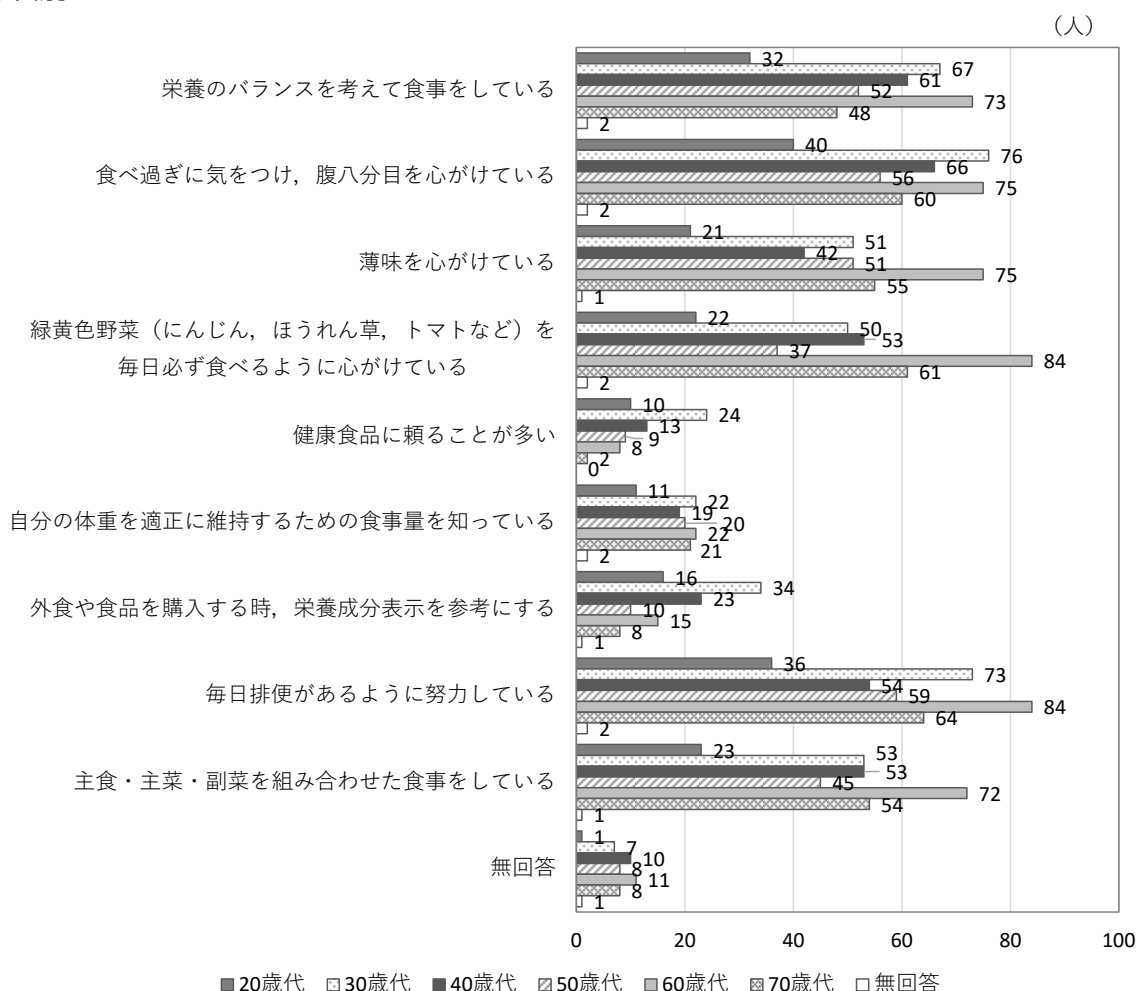


## ③「健康」「栄養」についての考え方

○「食べ過ぎに気をつけ、腹八分目を心がけている」16.1%が最も多く、次いで、「毎日排便があるように努力している」16.0%、「栄養のバランスを考えて食事をしている」14.4%、「緑黄色野菜を毎日必ず食べるように心がけている」13.3%、「薄味を心がけている」12.7%などが多くなっています。

| 選択肢                                      | 回答数  | 構成比    |
|------------------------------------------|------|--------|
| 栄養のバランスを考えて食事をしている                       | 335  | 14.4%  |
| 食べ過ぎに気をつけ、腹八分目を心がけている                    | 375  | 16.1%  |
| 薄味を心がけている                                | 296  | 12.7%  |
| 緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、トマトなど)を毎日必ず食べるように心がけている | 309  | 13.3%  |
| 健康食品に頼ることが多い                             | 66   | 2.8%   |
| 自分の体重を適正に維持するための食事量を知っている                | 117  | 5.0%   |
| 外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にする                 | 107  | 4.6%   |
| 毎日排便があるように努力している                         | 372  | 16.0%  |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている                   | 301  | 13.0%  |
| 無回答                                      | 46   | 2.0%   |
| 計                                        | 2324 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

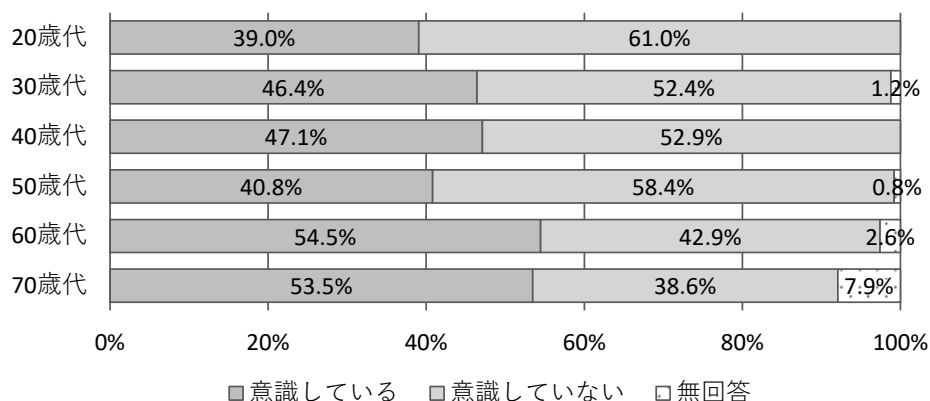


#### ④食事の際に「噛むこと」を意識していますか。

○食事の際に「噛むこと」を意識しているかについては、「意識している」47.1%、「意識していない」50.9%と、「意識していない」がやや多くなっています。

| 選択肢     | 回答数 | 構成比    |
|---------|-----|--------|
| 意識している  | 383 | 47.1%  |
| 意識していない | 414 | 50.9%  |
| 無回答     | 16  | 2.0%   |
| 計       | 813 | 100.0% |

#### 《年代別クロス》

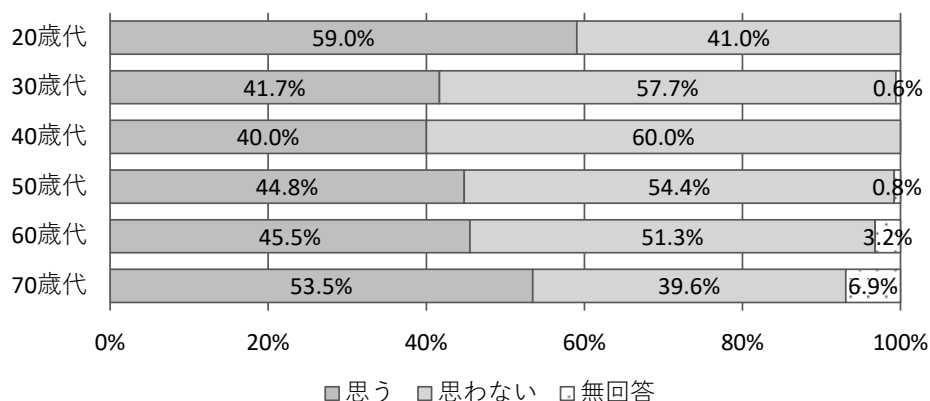


#### ⑤よく「噛むこと」ができていると思うか

○「噛むこと」ができているかについては、「思う」46.2%、「思わない」51.9%と、「思わない」がやや多くなっています。

| 選択肢  | 回答数 | 構成比    |
|------|-----|--------|
| 思う   | 376 | 46.2%  |
| 思わない | 422 | 51.9%  |
| 無回答  | 15  | 1.8%   |
| 計    | 813 | 100.0% |

#### 《年代別クロス》



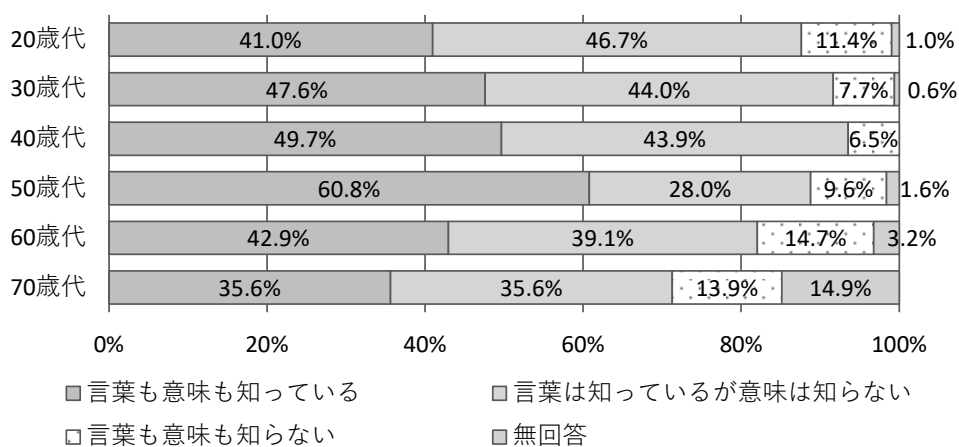
## (4)食育について

### ①「食育」の認知度

○食育の認知度については、「言葉も意味も知っている」が 46.9%と半数近くになっていますが、「言葉は知っているが意味は知らない」39.7%、「言葉も意味も知らない」10.3%と、意味については半数以上が理解していない状況です。年代別では、50 歳代の認知度が高くなっています。

| 選択肢              | 回答数 | 構成比    |
|------------------|-----|--------|
| 言葉も意味も知っている      | 381 | 46.9%  |
| 言葉は知っているが意味は知らない | 323 | 39.7%  |
| 言葉も意味も知らない       | 84  | 10.3%  |
| 無回答              | 25  | 3.1%   |
| 計                | 813 | 100.0% |

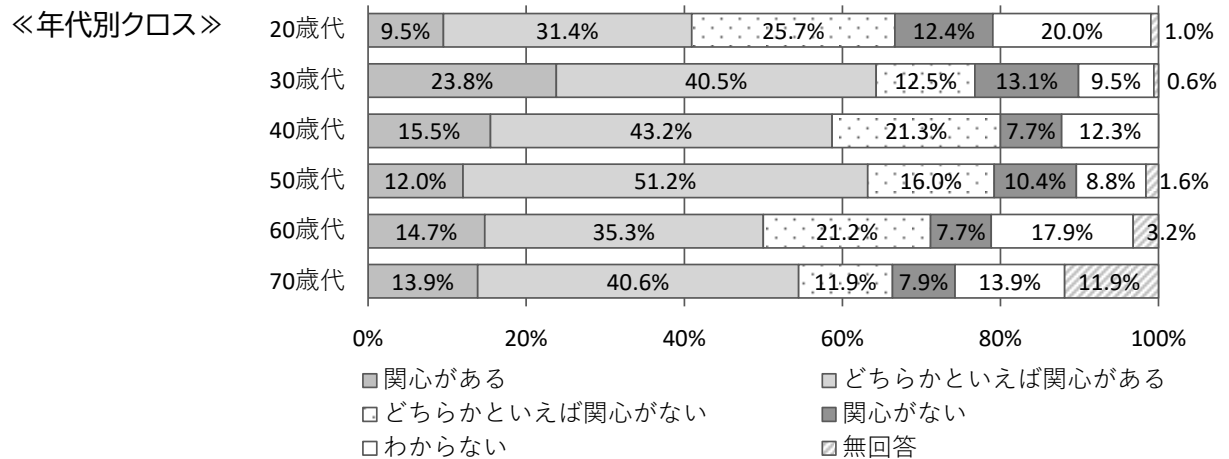
### 《年代別クロス》



## ②「食育」に対する関心

○食育に対する関心については、「関心がある」15.6%、「どちらかといえば関心がある」40.5%で、回答者の半数以上が関心を持っています。年代別では、30歳代、40歳代、50歳代の関心が高くなっています。

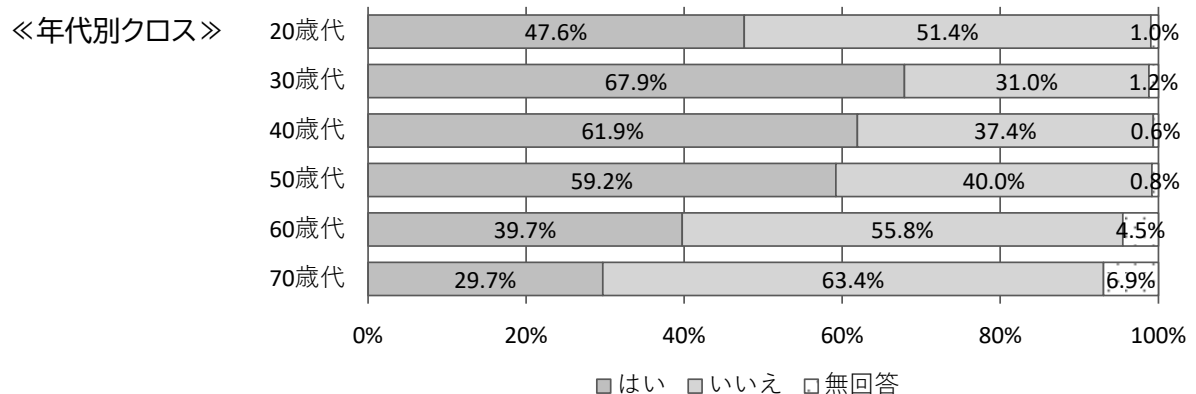
| 選択肢           | 回答数 | 構成比    |
|---------------|-----|--------|
| 関心がある         | 127 | 15.6%  |
| どちらかといえば関心がある | 329 | 40.5%  |
| どちらかといえば関心がない | 146 | 18.0%  |
| 関心がない         | 80  | 9.8%   |
| わからない         | 109 | 13.4%  |
| 無回答           | 22  | 2.7%   |
| 計             | 813 | 100.0% |



## ③食事を減らすダイエットの経験

○食事を減らすダイエットの経験については、「はい」が52.5%で、回答者の半数以上が経験を持っており、年代別では、30歳代、40歳代が多くなっています。

| 選択肢 | 回答数 | 構成比    |
|-----|-----|--------|
| はい  | 427 | 52.5%  |
| いいえ | 366 | 45.0%  |
| 無回答 | 20  | 2.5%   |
| 計   | 813 | 100.0% |

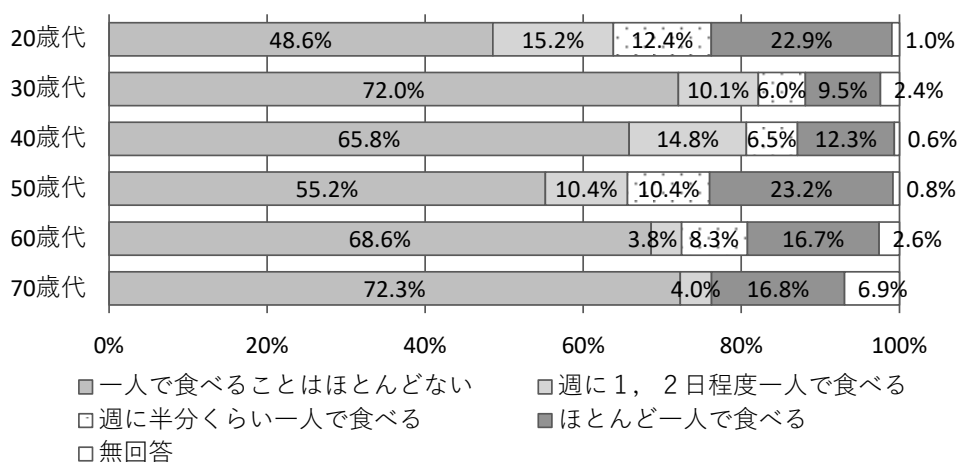


## ④夕食を一人で食べる割合

○夕食を一人で食べる割合については、「一人で食べることはほとんどない」が 64.6%で最も多くなっていますが、「ほとんど一人で食べる」も 16.1%となっています。年代別では、「20歳代」、「50歳代」で「ほとんど一人で食べる」が多くなっています。

| 選択肢             | 回答数 | 構成比    |
|-----------------|-----|--------|
| 一人で食べることはほとんどない | 525 | 64.6%  |
| 週に1, 2日程度一人で食べる | 79  | 9.7%   |
| 週に半分くらい一人で食べる   | 59  | 7.3%   |
| ほとんど一人で食べる      | 131 | 16.1%  |
| 無回答             | 19  | 2.3%   |
| 計               | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

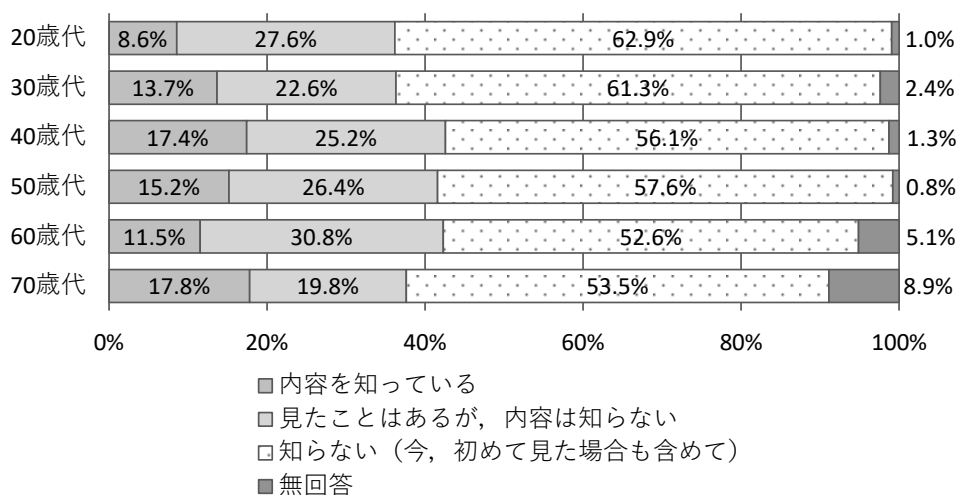


## ⑤「食事バランスガイド」の認知度

○食事バランスガイドについては、「知らない」が 57.2%となっています。

| 選択肢                 | 回答数 | 構成比    |
|---------------------|-----|--------|
| 内容を知っている            | 115 | 14.1%  |
| 見たことはあるが、内容は知らない    | 207 | 25.5%  |
| 知らない（今、初めて見た場合も含めて） | 465 | 57.2%  |
| 無回答                 | 26  | 3.2%   |
| 計                   | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

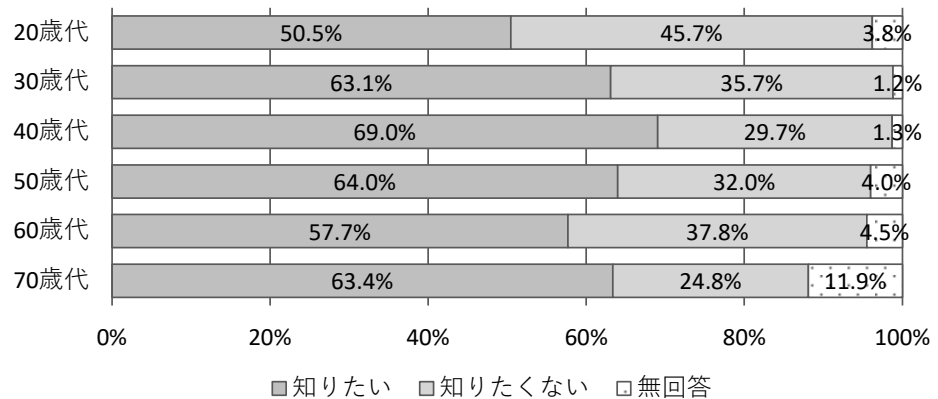


## ⑥地元の産物を活用した料理や商品の情報を知りたいと思うか

○地元の産物を活用した料理や商品の情報を  
知りたいかについては、「知りたい」が  
61.7%で、年代別では、30 歳代以上で高く  
なっています。

| 選択肢    | 回答数 | 構成比    |
|--------|-----|--------|
| 知りたい   | 502 | 61.7%  |
| 知りたくない | 278 | 34.2%  |
| 無回答    | 33  | 4.1%   |
| 計      | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

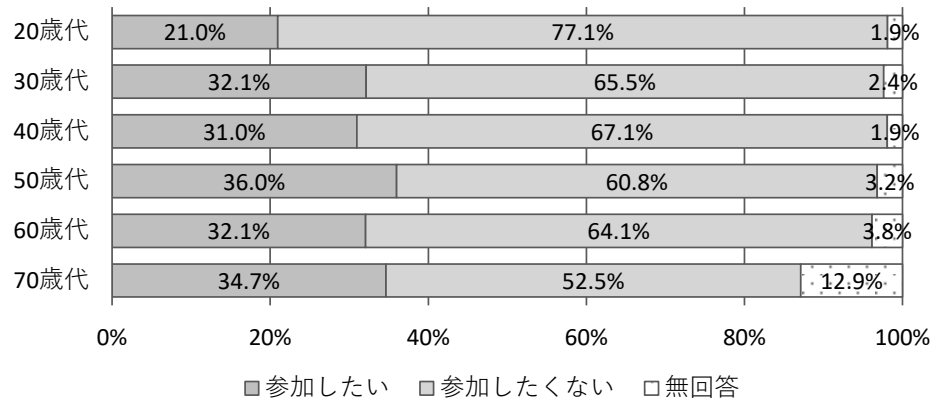


## ⑦地元の農産物や水産物についての知識や利用について学べる機会への参加意向

○地元の農産物や水産物についての知識や利  
用について学べる機会への参加意向につい  
ては、「参加したくない」が 64.6%となっ  
ています。

| 選択肢     | 回答数 | 構成比    |
|---------|-----|--------|
| 参加したい   | 255 | 31.4%  |
| 参加したくない | 525 | 64.6%  |
| 無回答     | 33  | 4.1%   |
| 計       | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

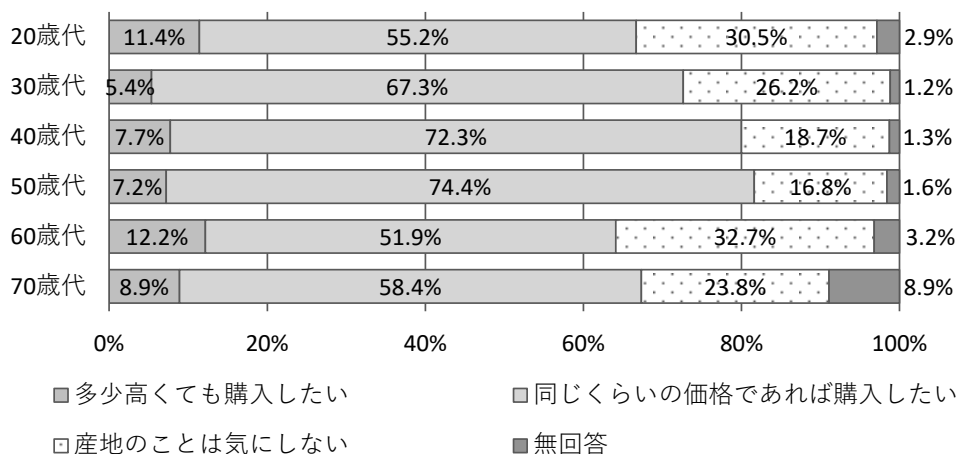


## ⑧地元の産物とわかる食品であれば購入したいか

○地元の産物とわかる食品の購入については、「同じくらいの価格であれば購入したい」が 63.7%と最も多くなっていますが、「産地のことは気にしない」も 24.7%となっています。

| 選択肢               | 回答数 | 構成比    |
|-------------------|-----|--------|
| 多少高くても購入したい       | 70  | 8.6%   |
| 同じくらいの価格であれば購入したい | 518 | 63.7%  |
| 産地のことは気にしない       | 201 | 24.7%  |
| 無回答               | 24  | 3.0%   |
| 計                 | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》



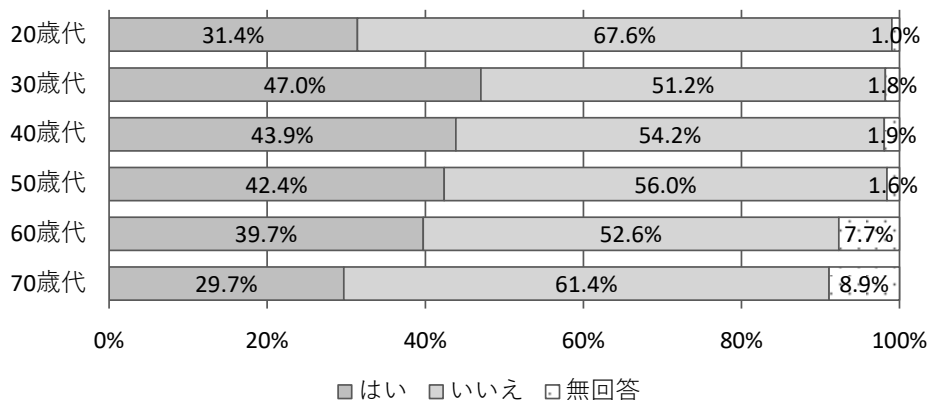
## (5) 歯・口腔について

## ① 歯や歯ぐきの自覚症状の有無

○ 歯や歯ぐきの自覚症状の有無については、「はい」40.1%「いいえ」56.1%で、年代別では、30歳代が自覚症状を持っている割合が高く、年代が上がるにしたがって低下する傾向となっています。

| 選択肢 | 回答数 | 構成比    |
|-----|-----|--------|
| はい  | 326 | 40.1%  |
| いいえ | 456 | 56.1%  |
| 無回答 | 31  | 3.8%   |
| 計   | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

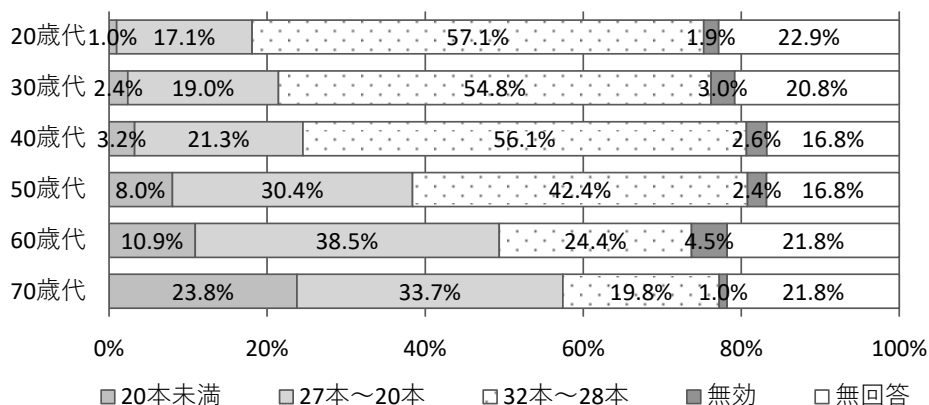


## ② 歯の本数

○ 歯の本数については、「32本～28本」が43.1%、「27本～20本」が26.6%となっています。年代が上がるにしたがって、本数が減少する傾向にあり、70歳代になると「20本未満」が23.8%となっています。

| 選択肢     | 回答数 | 構成比    |
|---------|-----|--------|
| 20本未満   | 62  | 7.6%   |
| 27本～20本 | 216 | 26.6%  |
| 32本～28本 | 350 | 43.1%  |
| 無効      | 22  | 2.7%   |
| 無回答     | 163 | 20.0%  |
| 計       | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

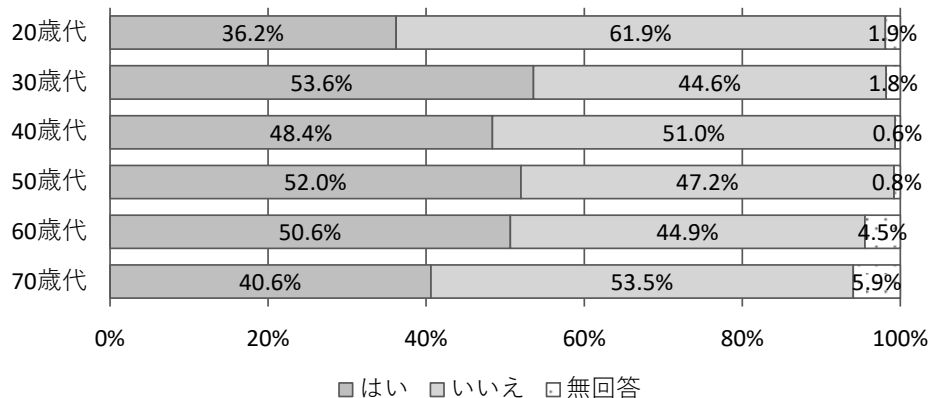


## ②定期的な歯科検診の受診

○定期的な歯科検診の受診については、「はい」47.8%、「いいえ」49.6%となっています。年代別では、20歳代、70歳代で受診している割合が低くなっています。

| 選択肢 | 回答数 | 構成比    |
|-----|-----|--------|
| はい  | 389 | 47.8%  |
| いいえ | 403 | 49.6%  |
| 無回答 | 21  | 2.6%   |
| 計   | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》



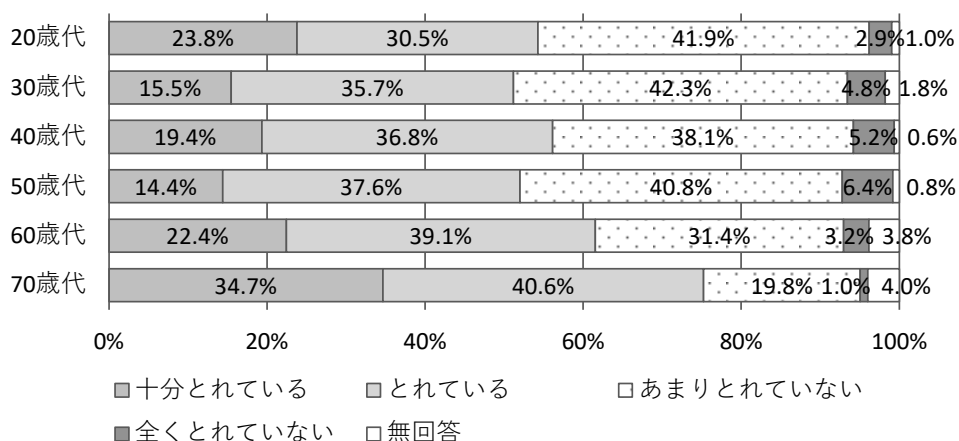
## (6)睡眠について

## ①普段の睡眠で休養が十分とれていると思うか

○睡眠については、「十分とれている」20.9%、「とれている」36.7%で、回答者の半数が睡眠による休養がとれていますが、「あまりとれていない」が36.3%、「全くとれていない」4.1%となっています。年代別では、30歳代から50歳代で、睡眠による休養があまりとれていない状況です。

| 選択肢       | 回答数 | 構成比    |
|-----------|-----|--------|
| 十分とれている   | 170 | 20.9%  |
| とれている     | 298 | 36.7%  |
| あまりとれていない | 295 | 36.3%  |
| 全くとれていない  | 33  | 4.1%   |
| 無回答       | 17  | 2.1%   |
| 計         | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

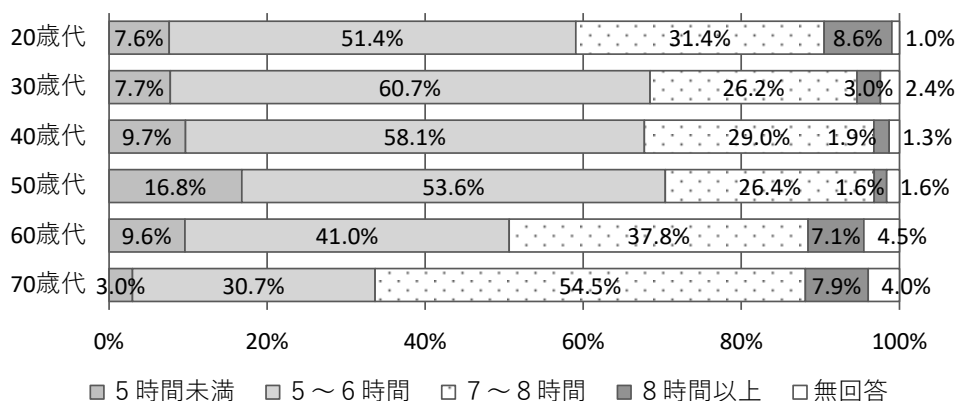


## ②ふだんの平均睡眠時間

○平均睡眠時間については、「5～6時間」50.3%、「7～8時間」33.1%となっています。年代別では、50歳代で「5時間未満」が16.8%と多くなっています。

| 選択肢   | 回答数 | 構成比    |
|-------|-----|--------|
| 5時間未満 | 76  | 9.3%   |
| 5～6時間 | 409 | 50.3%  |
| 7～8時間 | 269 | 33.1%  |
| 8時間以上 | 38  | 4.7%   |
| 無回答   | 21  | 2.6%   |
| 計     | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》



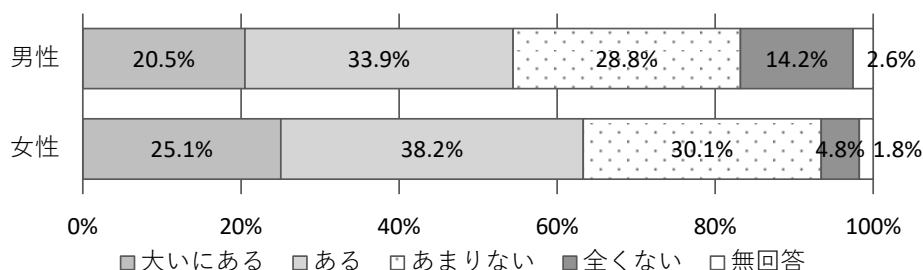
## (7)ストレスについて

### ①この1か月間の不満・悩み・ストレスなどの有無

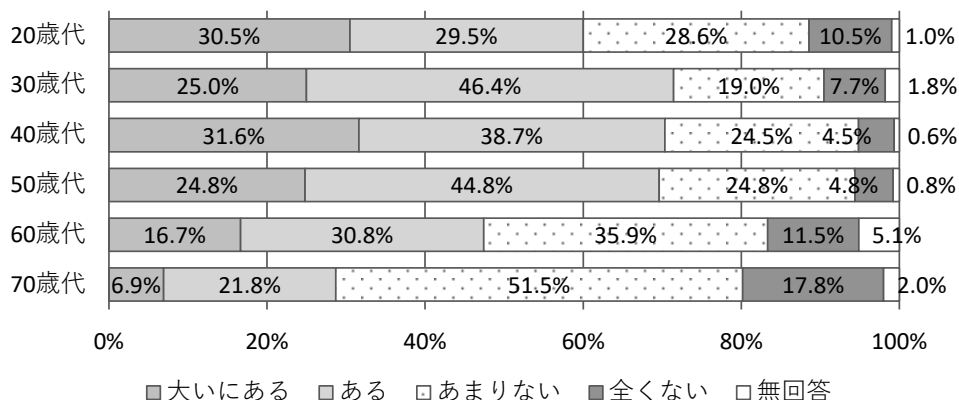
○不満・悩み・ストレスについては、「大いにある」23.1%、「ある」36.4%で、回答者の半数以上がストレスを感じています。年代別では、30歳代から50歳代で不満・悩み・ストレスを感じている割合が高くなっています。

| 選択肢   | 回答数 | 構成比    |
|-------|-----|--------|
| 大いにある | 188 | 23.1%  |
| ある    | 296 | 36.4%  |
| あまりない | 239 | 29.4%  |
| 全くない  | 73  | 9.0%   |
| 無回答   | 17  | 2.1%   |
| 計     | 813 | 100.0% |

#### 《男女別クロス》



#### 《年代別クロス》



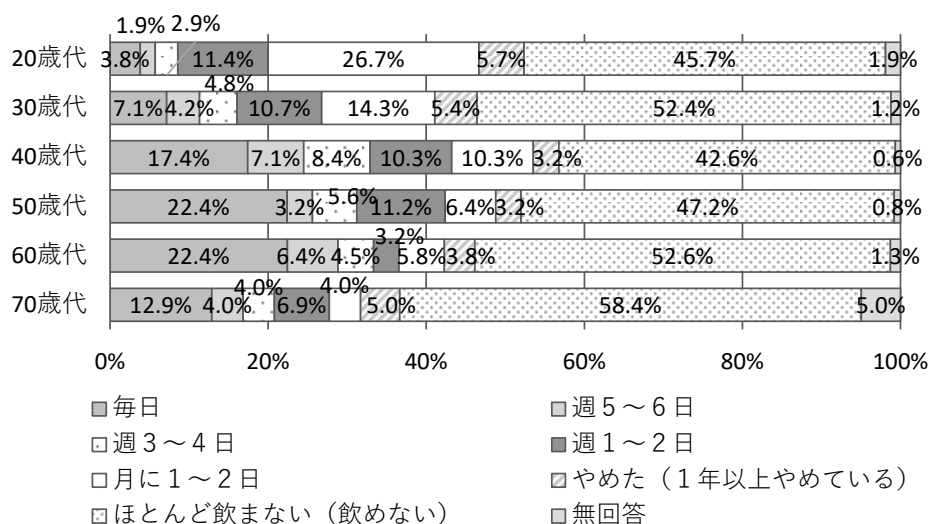
## (8) 飲酒・喫煙について

## ① 酒(アルコール類)を飲む回数

○ 1 週間の飲酒の回数は、「毎日」が 14.6%と多くなっています。年代別では、「毎日」という回答は 50 歳代、60 歳代で多くなっています。

| 選択肢             | 回答数 | 構成比    |
|-----------------|-----|--------|
| 毎日              | 119 | 14.6%  |
| 週 5 ～ 6 日       | 38  | 4.7%   |
| 週 3 ～ 4 日       | 42  | 5.2%   |
| 週 1 ～ 2 日       | 72  | 8.9%   |
| 月に 1 ～ 2 日      | 89  | 10.9%  |
| やめた（1 年以上やめている） | 35  | 4.3%   |
| ほとんど飲まない（飲めない）  | 404 | 49.7%  |
| 無回答             | 14  | 1.7%   |
| 計               | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

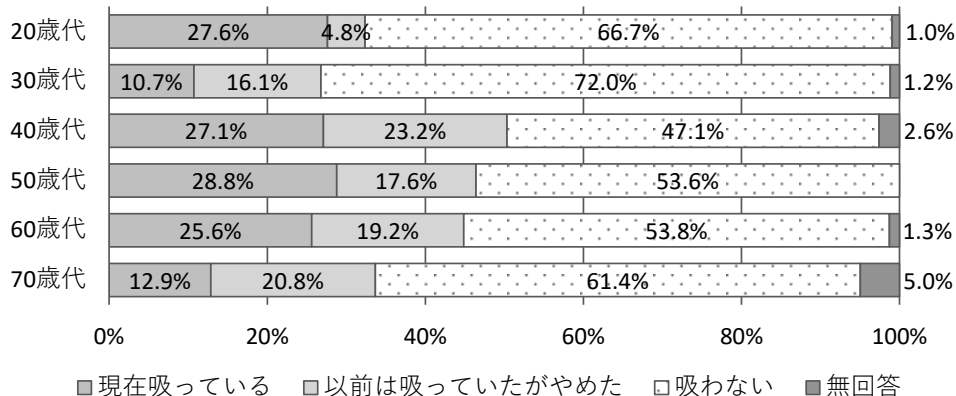


## ②喫煙の状況

○喫煙については、「現在吸っている」は21.9%となっています。年代別では、30歳代、70歳代で「吸わない」が多くなっています。

| 選択肢          | 回答数 | 構成比    |
|--------------|-----|--------|
| 現在吸っている      | 178 | 21.9%  |
| 以前は吸っていたがやめた | 142 | 17.5%  |
| 吸わない         | 478 | 58.8%  |
| 無回答          | 15  | 1.8%   |
| 計            | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

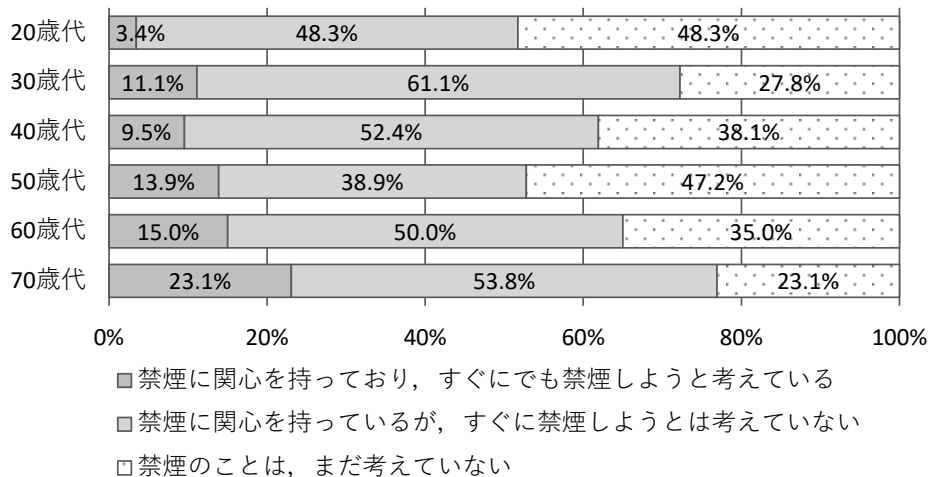


## ③禁煙の意向

○禁煙については、「禁煙に関心を持っているが、すぐに禁煙しようとは考えていない」が49.4%となっています。「禁煙に関心を持っており、すぐにでも禁煙しようと考えている」は、年代が上がるにしたがって増加しています。

| 選択肢                           | 回答数 | 構成比    |
|-------------------------------|-----|--------|
| 禁煙に関心を持っており、すぐにでも禁煙しようと考えている  | 21  | 11.8%  |
| 禁煙に関心を持っているが、すぐに禁煙しようとは考えていない | 88  | 49.4%  |
| 禁煙のことは、まだ考えていない               | 69  | 38.8%  |
| 無回答                           | 0   | 0.0%   |
| 計                             | 178 | 100.0% |

## 《年代別クロス》



## ④妊娠中の飲酒・喫煙についての状況(女性のみ)

○妊娠中の飲酒・喫煙については、「飲酒も喫煙もしていない」が 59.8%となっていますが、飲酒、喫煙の経験がある方も見られ、1.3%の方が「飲酒も喫煙もしていた」と回答しています。

| 選択肢         | 回答数 | 構成比    |
|-------------|-----|--------|
| 飲酒も喫煙もしていない | 272 | 59.8%  |
| 飲酒したことがある   | 16  | 3.5%   |
| 喫煙したことがある   | 15  | 3.3%   |
| 飲酒も喫煙もしていた  | 6   | 1.3%   |
| 該当しない       | 41  | 9.0%   |
| 無回答         | 105 | 23.1%  |
| 計           | 455 | 100.0% |

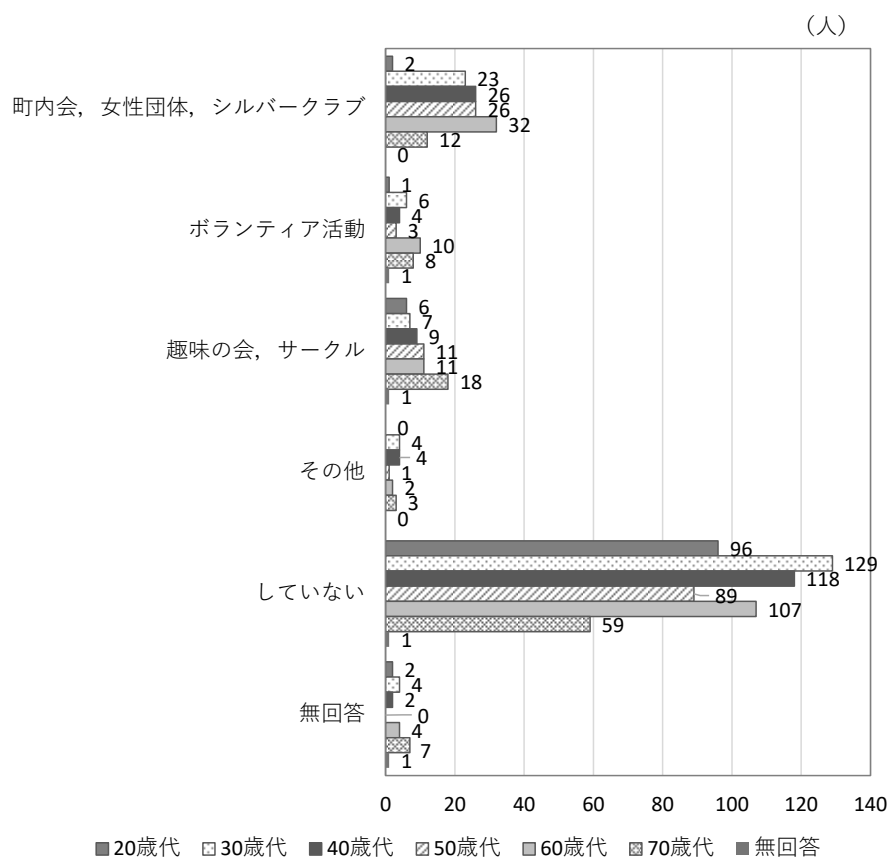
## (9)地域、友人、知人とのかかわりについて

## ①地域活動への参加

○地域活動への参加については、「していない」が 70.5%と最も多く、全ての世代で共通しています。参加している活動については、「町内会、女性団体、シルバークラブ」が多くなっています。

| 選択肢              | 回答数 | 構成比    |
|------------------|-----|--------|
| 町内会、女性団体、シルバークラブ | 121 | 14.2%  |
| ボランティア活動         | 33  | 3.9%   |
| 趣味の会、サークル        | 63  | 7.4%   |
| その他              | 14  | 1.6%   |
| していない            | 599 | 70.5%  |
| 無回答              | 20  | 2.4%   |
| 計                | 850 | 100.0% |

## 《年代別クロス》

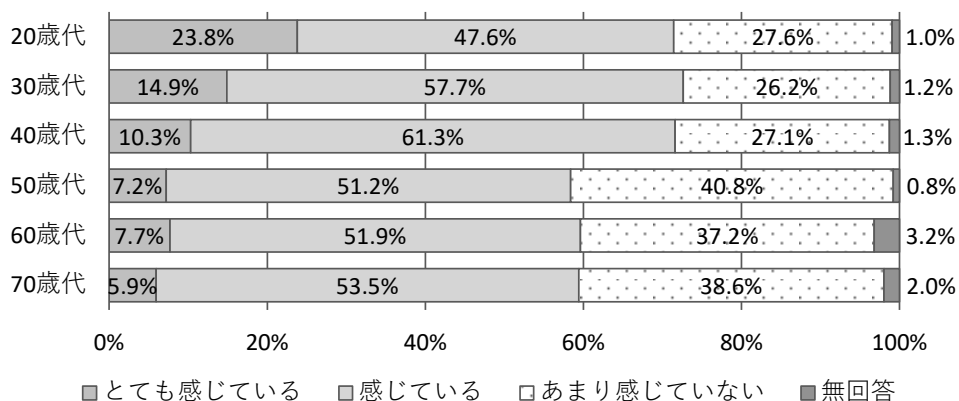


## ②毎日の生活に生きがいを感じているか

○毎日の生活に生きがいを感じるかについては、「感じている」が 54.5%と、回答者の半数を超えています。一方で、「あまり感じていない」も 32.3%となっており、年代が上がるにしたがって、感じていないという割合が高くなっています。

| 選択肢       | 回答数 | 構成比    |
|-----------|-----|--------|
| とても感じている  | 93  | 11.4%  |
| 感じている     | 443 | 54.5%  |
| あまり感じていない | 263 | 32.3%  |
| 無回答       | 14  | 1.7%   |
| 計         | 813 | 100.0% |

## 《年代別クロス》





## 2-3 市民意向調査結果から見える傾向

### ■30 歳代から 50 歳代の健康意識の醸成

30 歳代から 50 歳代は、仕事や家庭生活が多忙な時期であり、健康状態が良いと感じている方や健診を受診している方の割合も高くなっていますが、他の世代に比べ健康に気を配ること、食事や睡眠など正しい生活習慣を維持することが難しい時期でもあり、自身の健康状態に気を配り、健康を管理する意識の醸成が必要です。

### ■生涯を通じた運動習慣

運動習慣を持っている人は、全世代を通じて低くなっています。特に 50 歳代では、日常生活の中に運動を取り入れている割合が低下しており、スポーツだけでなく日常生活でできる運動についての情報発信や啓発などの取り組みの強化が必要です。

### ■食習慣や食育に対する啓発

食生活については、20 歳代で朝食の欠食率が高くなります。年代が上がるにしたがって、朝食の摂取率は増加しますが、若年層では、食事の際に野菜摂取や栄養バランスを考えるという意識も低くなっています。また、噛むことを意識することも若い世代で低くなっており、食事を通じた健康な身体づくりに向けた食習慣の啓発が必要です。また、食育については、関心を持っている割合は多くなっていますが、食育を学ぶことや体験することの参加意欲が低くなっています。また、孤食の割合は 30 歳代 40 歳代で低下しますが、その他の世代で多くなっており、正しい食生活や栄養バランスを考えた食事を含めて、食育に対する意識の醸成が必要です。

### ■歯・口腔の健康づくり

定期的な歯科検診の受診割合は、30 歳代が最も高くなっていますが、年代が上がるにしたがって低くなる傾向にあります。歯の本数は年代が上がるにしたがって、減少する傾向にあり、全ての世代でそれぞれの状況に合わせた歯科受診を促進する必要があります。

### ■健康に関する知識や情報の提供

ロコモティブ・シンドロームやフレイル等についての認知度が低くなっています。また、自身の適正体重についても知らない方が半数となっており、健康づくりに関する知識、行政や医療機関が実施している健康づくりに向けた取り組みなどについて発信する必要があります。

### ■女性の健康づくり

健康日本 21（第三次）では、女性の各ライフステージで健康課題の解決を図る必要があるという問題意識から、女性に多い「やせ」「骨粗しょう症」、男性とは異なる傾向にある女性の「飲酒」、「妊娠中の喫煙」に関する目標が設定されています。意向調査における身長・体重でも、若い女性のやせの傾向が見られるとともに、骨粗しょう症についても 40 歳代以下では気にしていない人が多くなっており、女性の健康づくりに取り組む必要があります。

## 第3章 基本理念と重点目標

### 1. 計画の理念と基本方針

【健康プランじょうそうの基本理念】

～健康づくりは生活から～

「意識」と「習慣」で、じょうそうの健康づくりを実践しよう

健康づくりは、市民一人ひとりが、自身の心身の健康に関心を持つことが基本です。その上で、健康づくりに取り組む意識を身につけ、正しい生活習慣や、食生活や運動、健診の受診など、健康寿命を延ばしていくための取り組みを実践につなげる必要があります。

健康づくりの施策の実践に向けては、市民が自身の健康づくりに取り組むことを前提に、行政が適切な施策を講じることにより、市民と行政の連携による健康づくりを推進することが必要です。その際、地域の食に関する学び(食育)や、運動(学校教育、生涯学習)を通じ、地域資源を生かした個性ある取り組みができるよう、計画の基本理念を定めます。

また、基本理念に基づく施策を体系化するため、6つの基本目標を定めます。





## 【基本目標】

### ■基本目標－1 運動や交流を取り入れた生活を習慣化しましょう

- ◆施策－1 生活の中に運動を取り入れる活動の推進
- ◆施策－2 正しい生活習慣づくりの支援
- ◆施策－3 運動機能の維持に対する支援(ロコモティブシンドローム、フレイル対策)
- ◆施策－4 日常生活における交流づくりの支援

#### 健康づくりに向けた行動目標

- 正しい生活習慣を身につけ、生活習慣病の予防に取り組みましょう。
- 日常生活の中に、年齢やライフスタイルにあった運動を取り入れましょう。
- 飲酒・喫煙習慣を改善しましょう。
- 年齢や性別による健康リスクを正しく理解し、予防に取り組みましょう。
- 地域活動や仕事、生涯学習などを通じて、人との交流を持ちましょう。

### ■基本目標－2 健康に関心を持ち、身体やこころの健康を把握しましょう

- ◆施策－5 健康診査、特定保健指導等の受診の促進
- ◆施策－6 飲酒・喫煙習慣の改善に向けた啓発
- ◆施策－7 女性の健康づくりに向けた支援
- ◆施策－8 相談・支援体制の充実

#### 健康づくりに向けた行動目標

- 定期的に健診を受診し、自分の身体やこころの状態を把握し改善しましょう。
- 健康に関する不安や悩みごとを相談できる場所を持ちましょう。

### ■基本目標－3 歯の健康づくりに取り組み、いつまでも自分の歯で食べられるようにしましょう

- ◆施策－9 むし歯の予防と歯の喪失の防止
- ◆施策－10 歯周病ケアの強化

#### 健康づくりに向けた行動目標

- 「噛むこと」、「飲み込むこと」の大切さを意識しましょう。
- 歯の健康に関心を持ち、歯科検診の受診や日常での歯の健康を意識しましょう。

## ■基本目標－4 「食ること」を楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう

◆施策－11 栄養・食生活の重要性に関する啓発

◆施策－12 食育の推進

### 健康づくりに向けた行動目標

○家族や仲間と楽しく食事をする機会をつくりましょう。

○地域の農産物に目を向け、地産地消や食の安全に関心を持ちましょう。

## ■基本目標－5 ストレスとの向き合い方を身につけましょう

◆施策－13 こころの健康づくりに向けた支援

◆施策－14 個人にあったワークライフバランスの実現に向けた支援

### 健康づくりに向けた行動目標

○仕事と私生活のバランスを考え、自分にとって居心地のいい環境をつくりましょう。

○こころの健康について相談できる場所を知りましょう。

## ■基本目標－6 健康を支え、健康寿命を延伸する環境を整えます

◆施策－15 地域医療体制の充実

◆施策－16 感染症対策の充実

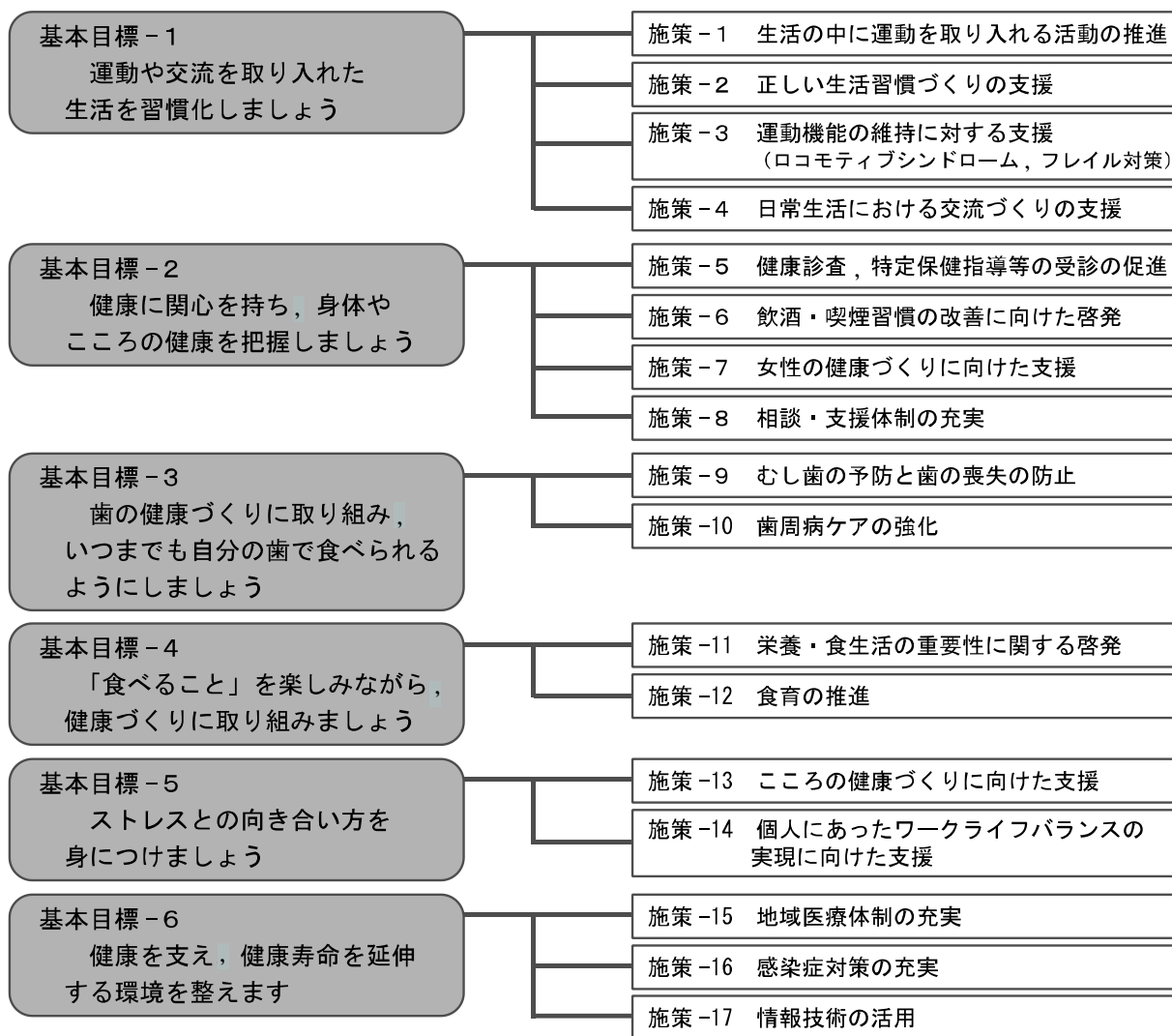
◆施策－17 情報技術の活用

### 健康づくりに向けた行動目標

○かかりつけ医を持ち、予防や疾病の早期発見に努めましょう。

○地域の医療体制や行政が発信する情報を把握しましょう。

図－施策の体系



## 2. ライフステージ別の重点目標と取り組み

### (1) ライフステージ別の重点目標

基本理念及び基本方針に基づき、ライフステージ別の取り組みを設定するにあたり、ライフステージ別の重点目標を次のように設定します。

| ライフステージ            | 重点目標                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 妊娠期・乳幼児期<br>(0～6歳) | ○健康な身体とところをつくるために大切な時期です。発達段階に応じた親子のコミュニケーションや保健事業を通じて、親子で正しい食生活や生活習慣、口腔ケアを身につけることを目指します。                                                                                                   |
| 学童・思春期<br>(7～19歳)  | ○学校生活が中心となる時期であり、家庭と学校が連携し、健康な身体とところをつくるためのアプローチに取り組む必要があります。学齢が上がるに従い、知識の取得、思考力の発達、精神的な成長がみられ、生活も多様化します。充実した社会生活を送ることができるよう、個々の生活習慣の点検を通じ、自分で健康管理（セルフケア）やところの健康づくりができるような意識を身につけることを目指します。 |
| 成年期<br>(20～39歳)    | ○学校生活から社会生活に移行し、仕事が生活の中心になり、結婚や子育てなど、最もライフイベントが多い時期です。ストレスを感じる機会も多く、食生活の乱れ、過度の飲酒や喫煙など不規則な生活習慣に陥る可能性も高いですが、定期的な健診の受診を通じ、自身の健康に関心を持つ意識を醸成します。合わせて、生活習慣病の予防に向け、自己管理能力を高めることを目指します。             |
| 壮年期<br>(40～64歳)    | ○仕事や子育てが一段落する時期ですが、身体能力の低下や生活習慣病の発症が見られ始める時期です。定期的な健診の受診を通じ、生活習慣の改善、自身の健康状態の把握、歯・口腔の健康維持に向け、健康意識を身につけることを目指します。                                                                             |
| 高齢期<br>(65歳以上)     | ○社会的役割や交友関係の変化がみられるとともに、健康の個人差が顕著に表れはじめる時期です。引き続き、定期的な健診や歯科検診を受診するとともに、自身の健康状態を確認することの習慣化、体力や体調にあった運動、歯と口腔の健康づくりに取り組み、健康な生活を維持し健康寿命を延伸することを目指します。                                           |



## (2) ライフステージ別の健康づくりの取り組み

基本理念や重点目標をもとに、ライフステージ別に健康づくりの取り組みを示します。

| ライフ<br>ステージ        | 生活習慣病の予防<br>健康診査                           | 歯科・口腔                                      | 飲酒・喫煙                                                | 運動の習慣化                                          |
|--------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 妊娠期・乳幼児期<br>(0～6歳) | ○正しい生活習慣のもとで、子どもの成長を見守り、親子で生活リズムを身につけましょう。 | ○歯や口腔の健康についての知識を深め、親子で歯磨きの習慣を身につけましょう。     | ○たばこやアルコールの害を受けないようにしましょう。                           | ○親子での遊びを通じて、親子で運動する習慣を身につけましょう。                 |
| 学童・思春期<br>(7～19歳)  | ○規則正しい生活リズムと食生活を身につけ、自分の身体を大切にしましょう。       | ○歯や口腔の健康について学び、正しい噛み方、歯磨きの習慣を身につけ、実践しましょう。 | ○たばこやアルコールの害を学び、絶対に飲酒や喫煙をしないようにしましょう。                | ○積極的に外遊びしたり、好きなスポーツを楽しみましょう。                    |
| 成年期<br>(20～39歳)    | ○一年に1回健診を受け、自分の健康に関心を持ちましょう。               | ○歯周病予防の知識を学び、定期検診や歯の手入れに取り組みましょう。          | ○たばこの害を知り、吸わない意志を持ちましょう。<br>○自分の体質を考え、適度な飲酒を心がけましょう。 | ○日常生活の中に運動を取り入れることを意識し、自分にあった身体活動やスポーツを実践しましょう。 |
| 壮年期<br>(40～64歳)    | ○一年に1回健診を受け、自分の健康に関心を持ちましょう。               | ○歯周病予防の知識を学び、定期検診や歯の手入れに取り組みましょう。          | ○たばこの害を知り、吸わない意志を持ちましょう。<br>○自分の体質を考え、適度な飲酒を心がけましょう。 | ○日常生活の中に運動を取り入れることを意識し、自分にあった身体活動やスポーツを実践しましょう。 |
| 高齢期<br>(65歳以上)     | ○運動機能の維持や生きがいづくりを意識し、楽しい生活を送りましょう。         | ○噛むことを意識しながら、自分の歯でおいしく食べましょう。              | ○たばこの害を知り、吸わない意志を持ちましょう。<br>○自分の体質を考え、適度な飲酒を心がけましょう。 | ○日常生活の中に運動を取り入れることを意識し、自分にあった身体活動やスポーツを実践しましょう。 |

| こころの健康づくり                                      | 女性の健康づくり                                                        | 栄養・食生活<br>食育                                                | 地域活動                                                  | その他                                                                |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ○子育てを楽しむとともに、子育て世代同士の交流を通じて、楽しみや悩みを共有しましょう。    | ○健診の受診や正しい生活リズムなど、健康な身体の基本をつくりましょう。                             | ○親子でバランスのとれた食事を摂り、健康の基本をつくりましょう。                            | ○子育てを通じて、地域や同世代の交流を育みましょう。                            | ○子育ての不安や悩みを相談できるようにしましょう。<br>○手洗い、うがいなどの基本的な感染症予防対策を習慣化しましょう。      |
| ○自分を大切にすることが気持ちを持ち、悩みがあったら相談しましょう。             | ○身体やこころの気になること、気を付けたいことを知り、正しい生活習慣を身につけましょう。                    | ○バランスのとれた食事と、規則正しい食生活を身につけ、食が自分の身体を作ることを意識し、正しい食生活を実践しましょう。 | ○学校や子供会活動を通じて地域や同世代との交流をし、地域に関心を持ち、つながりをつくる意識を持ちましょう。 | ○手洗い、うがいなどの基本的な感染症予防対策を習慣化しましょう。                                   |
| ○毎日の生活を楽しみ、悩みがあったら相談しましょう。                     | ○女性の生涯にわたる健康の基礎を築く大切な時期であり、普段からの健康管理と健康診査やがん検診などの定期検診を習慣にしましょう。 | ○健康を意識し、栄養バランスがとれた、規則正しい食生活を実践しましょう。                        | ○仕事だけでなく、地域活動や趣味を通じて、つながりを作りましょう。                     | ○健康アプリなどを活用し、自身の健康に関心を持ちましょう。<br>○かかりつけ医を見つけ、健康に関する相談ができるようにしましょう。 |
| ○毎日の生活を楽しみながら、仕事以外のつながりづくりを意識し、悩みがあったら相談しましょう。 | ○生活習慣病のリスクが高くなる時期であり、気になる症状は自己判断せず専門医に相談しましょう。                  | ○健康を意識し、栄養バランスがとれた、規則正しい食生活を実践しましょう。                        | ○仕事だけでなく、地域活動や趣味を通じて、つながりを作りましょう。                     | ○健康アプリなどを活用し、自身の健康に関心を持ちましょう。<br>○かかりつけ医を見つけ、健康に関する相談ができるようにしましょう。 |
| ○自分らしく、いきいきと暮らし、悩みがあったら相談しましょう。                | ○定期検診の受診や持病の管理、生きがいづくりなどに取り組みましょう。                              | ○毎日の食生活を楽しむとともに、食文化を若い世代に伝えましょう。                            | ○地域における役割・やりがいを持って取り組みましょう。                           | ○健康アプリなどを活用し、自身の健康に関心を持ちましょう。                                      |



## 第4章 施策の展開

### ■基本目標－1 運動や交流を取り入れた生活を習慣化しましょう

#### 現状と課題

意向調査では、健康の維持、増進のため意識的に体を動かしている人が 44.5% であるのに対し、動かしていない人が 52.9% と、半数以上の方が意識的に体を動かしていない状況です。運動することは、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症等の予防、こころの健康や生活の質の改善に効果があるとされています。また、高齢期になると、歩行等の日常生活における身体活動が、寝たきりや閉じこもりを減少させる効果があることから、継続的な運動習慣の普及・啓発を図る必要があります。

地域活動への参加については、70.5%の方がしていないと回答しています。また、毎日の生活に生きがいを感じているかについては、感じている方が半数を超えているものの、50 歳代以降になると、感じていない割合が多くなっています。地域における活動は、健康づくりを目的とした活動に限らず、高齢者や子どもを対象とした活動、まちづくりのための活動、安全な生活のための活動、自然や環境を守るための活動等があり、こうした活動への参加を通じて、生きがいづくりや健康意識の醸成に繋げる必要があります。

#### 数値目標

| 目標指標                            |                    | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標値<br>(令和 11 年度) |
|---------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 運動をしている人                        |                    | 50.2%            | 55%               |
| 運動をする時に一緒に運動する仲間がいる割合           |                    | 32.1%            | 40%               |
| ロコモティブ・シンドロームの認知度               |                    | 20.3%            | 40%               |
| 常総市オリジナル介護予防体操(JOSO☆ハッピー体操)の認知度 |                    | 18.6%            | 30%               |
| 運動やスポーツを習慣化している子どもの割合           | 中学3年生              | 65.6%            | 75%               |
| 運動が好きな小学生の割合                    | 小学6年生              | 69.9%            | 80%               |
| 足腰に痛みのある高齢者の割合                  |                    | 31.2%            | 25%               |
| 地域で交流の場を持っている人の割合               | 地域で交流をしている人の割合-男性  | 62.7%            | 70%               |
|                                 | 地域で交流をしている人の割合-女性  | 68.6%            | 75%               |
| 地域活動に参加している人の増加                 | 地域活動に参加している人の割合-男性 | 33.9%            | 40%               |
|                                 | 地域活動に参加している人の割合-女性 | 24.4%            | 30%               |

## ◆施策－1 生活の中に運動を取り入れる活動の推進

|            |                                                                                                                                                                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 運動機能の維持や肥満防止のためには、日常生活に運動を取り入れ、継続することが重要です。特に運動機能は加齢とともに低下し、転倒などの原因にもなることから、一人ひとりの身体や運動能力を考慮しながら、適切な運動を習慣化することが必要です。そのため、全ての世代の市民が、運動を通じた健康づくりに取り組めるよう、運動の習慣化に向けた啓発や、楽しみながら運動に参加できる環境の整備・機会の提供に取り組みます。 |
| 市民一人ひとりの役割 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○身体を動かすことの大切さを知り、日常生活での運動習慣や、運動に関する知識を身につけましょう。</li> <li>○運動・スポーツに関する活動やイベント等に参加し、自分にあった運動を見つけましょう。</li> <li>○一緒に運動・スポーツをする仲間をつくりましょう。</li> </ul>               |
| 地域の役割      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で運動・スポーツ等を取り入れたイベントを企画・実践しましょう。</li> <li>○スポーツ団体・サークル等と連携し、運動の普及に努めましょう。</li> <li>○地域行事に運動の機会を積極的に取り入れ、地域交流を促進しましょう。</li> </ul>                              |
| 事業者の役割     | ○事業所において運動することの大切さの啓発に取り組みましょう。                                                                                                                                                                        |

## 行政の取り組み

|                            |                                                                                                    |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 茨城県公式アプリ「元気アップ！りいばらき」の活用推進 | ○茨城県公式健康推進アプリである、「元気アップ！りいばらき」の普及・啓発を行います。また、健康教室等をポイント対象事業とすることで、健康維持・向上のための取り組みを支援します。           |
| 体育施設指定管理者との連携              | ○体育施設指定管理者と連携し、スポーツ教室・イベントを通じて、市民の健康づくり、運動能力の維持に取り組みます。                                            |
| 各種健康教室の実施                  | ○生活習慣病等の予防に関連する健康教室を実施します。                                                                         |
| 介護予防教室での体操指導               | ○65歳以上の住民が無料で何度でも運動できる場の提供を目指します。参加者へ日常生活の中で取り入れてもらうことを意識した指導を行います。                                |
| 鬼怒川・小貝川サイクリングロード           | ○鬼怒川・小貝川の堤防を活用した「鬼怒川・小貝川サイクリングロード」を整備しています。市内を自転車でポタリングやウォーキング・ランニングしながら楽しい「よりみち」を通じて、健康づくりを推進します。 |
| いばらきヘルスロードの利用促進            | ○茨城県が推進するヘルスロードを市内で設定し紹介します。「いばらきヘルスロード」は、茨城県が健康づくりの一環として指定したウォーキングコースで、常総市では3つのコースが指定されています。      |



## ◆施策－２ 正しい生活習慣づくりの支援

|            |                                                                                                                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | <p>市民一人ひとりが、生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことができる健康な身体づくりを支援するため、正しい生活習慣の習慣化と生活習慣病の予防に取り組みます。</p> <p>そのため、年に一度の健康診査の受診等や、医師に相談しやすい環境づくりを進め、全ての市民が、自身や家族の健康状態を意識することや、正しい生活習慣づくりに向けた取り組みを推進します。</p> |
| 市民一人ひとりの役割 | <p>○習慣的に体重や血圧を測るなど、自分の健康状態を把握しましょう。</p> <p>○体重管理を心がけ肥満を防止しましょう。</p> <p>○がんや生活習慣病、肝炎ウイルスなどについての知識を持ち、１年に１回は検診を受けましょう。</p>                                                             |
| 地域の役割      | <p>○妊産婦や乳幼児をはじめ、全ての人が健康診査を受けられるように普及啓発に協力しましょう。</p> <p>○地域での健康づくりの取り組みを積極的に推進しましょう。</p> <p>○行事やイベントの際に、健康についてみんなで話し合いましょう。</p>                                                       |
| 事業者の役割     | <p>○従業員が健康診査を受けられる環境をつくりましょう。</p> <p>○健康について職場で話し合いましょう。</p>                                                                                                                         |

| 行政の取り組み          |                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 各種がん検診等の実施       | ○国が定めるがん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診等の受診機会を確保します。                                                 |
| 特定健康診査等の実施       | ○国民健康保険加入者の特定健康診査・プレメタボ健診と、後期高齢者医療制度健診と、特定健康診査の年齢に達していない方への成人病検診等を実施します。                  |
| 各種検診に対する受診勧奨     | ○市民の健康管理や疾病の早期発見を支援するため、対象者に対し市が実施する各種検診の受診勧奨に取り組みます。                                     |
| 糖尿病性腎症重症化予防事業の実施 | ○国民健康保険加入者のうち、糖尿病の疑いがある方に対し、受診勧奨・保健指導を実施します。                                              |
| 受診行動適正化指導事業      | ○重複・頻回受診者及び重複服薬者に対する訪問指導を実施し、医療費の適正化を図るとともに、国民健康保険加入者の心身機能の低下防止及び健康の保持増進を図ります。            |
| 重複服薬指導通知業務       | ○調剤レセプト（診療報酬明細書）等から調剤状況の分析、重複・多剤投与者の抽出及び服薬情報通知の作成・発送による服薬指導等を行い、適切な受診や服薬を促し、医療費の適正化を図ります。 |

|                               |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ジェネリック医薬品<br>差額通知事業           | ○先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合、先発医薬品との自己負担額の差額が大きい国民健康保険加入者を対象として、ジェネリック医薬品を利用した場合の自己負担額の軽減可能額を通知し、通知後の効果を検証することで、国民健康保険加入者の医療費負担の軽減、国民健康保険における医療費の抑制を図ります。 |
| いきいき教室・介護<br>予防主催教室での<br>普及啓発 | ○認知症や要介護状態を遠ざけるための生活習慣について集団指導の中で楽しく学び、自身と家族の健康への関心を高めることを目指します。                                                                                       |
| 各種講演会等の実施                     | ○疾病の予防や正しい知識についての情報を提供するため、講演会・教室を実施します。                                                                                                               |
| 健康診査の結果説明会の実施                 | ○成人病検診、国民健康保険加入者の特定健康診査、後期高齢者医療制度健診等の結果に応じて、保健指導を行います。                                                                                                 |
| 疾病予防のための<br>啓発                | ○関連機関と連携し、疾病予防のための啓発活動を行います。                                                                                                                           |
| 特定保健指導の実施                     | ○国民健康保険加入者で特定健康診査を受診した方のうち基準に該当した方を対象に、特定保健指導を実施します。                                                                                                   |
| いばらきヘルスロ<br>ードの利用促進(再<br>掲)   | ○茨城県が推進するヘルスロードを市内で設定し紹介します。「いばらきヘルスロード」は、茨城県が健康づくりの一環として指定したウォーキングコースで、常総市では3つのコースが指定されています。                                                          |
| 各種健康教室の実<br>施(再掲)             | ○生活習慣病等の予防に関連する健康教室を実施します。                                                                                                                             |
| 循環器疾患予防月<br>間の啓発              | ○茨城県が定める、循環器疾患予防月間（9月）の啓発を行います。                                                                                                                        |
| 糖尿病週間の啓発                      | ○日本糖尿病協会が定める、全国糖尿病週間の啓発を行います。                                                                                                                          |
| 脳卒中月間の啓発                      | ○日本脳卒中協会が定める、脳卒中月間の啓発を行います。                                                                                                                            |
| 歯と口の健康週間<br>の啓発               | ○厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している歯と口の健康週間と8020・6424運動の啓発を行います。                                                                                      |
| 健康相談の実施                       | ○健康診査の結果や健康について気になることがある場合などに、随時、電話・面談による健康相談を実施します。                                                                                                   |
| 元気アップ！りい<br>ばらきの活用推進<br>(再掲)  | ○茨城県公式健康推進アプリである、「元気アップ！りいばらき」の普及・啓発を行います。また、健康教室等をポイント対象事業とすることで、健康維持・向上のための取り組みを支援します。                                                               |



## ◆施策－3 運動機能の維持に対する支援

|            |                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 体を動かすことは、生活習慣病の発症予防・重症化予防につながるだけでなく、こころの健康の保持や QOL（生活の質）の向上にも大きく影響し、健康的な生活を送る上で欠かせない要素であると言われており、ロコモティブ・シンドローム、フレイルの対策としても有効とされています。子どもや高齢者、忙しくて運動をする時間がない人等、様々な人が自分に見合った身体活動・運動を見つけ、継続していくための取り組みを推進します。 |
| 市民一人ひとりの役割 | ○身体を動かすことの大切さを知り、日常生活の中での歩く工夫や自分に合った運動習慣を身につけましょう。<br>○市などが開催する健康教室に参加しましょう。                                                                                                                              |
| 地域の役割      | ○各種団体や地域包括支援センターなどと連携して、健康づくりのイベントを開催しましょう。                                                                                                                                                               |
| 事業者の役割     | ○徒歩や自転車による通勤を推奨しましょう。<br>○始業時や終業時に体操を取り入れましょう。<br>○レクリエーションなどの運動を取り入れましょう。                                                                                                                                |

| 行政の取り組み             |                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| JOSO☆ハッピー体操         | ○市民の健康づくりを支援するため、「JOSO☆ハッピー」の曲に合わせて子どもから大人まで、その時の体調や体力に合わせて行える常総市オリジナルの体操を一層活用します。            |
| 各種健康教室の実施(再掲)       | ○生活習慣病等の予防に関連する健康教室を実施します。                                                                    |
| いばらきヘルスロードの利用促進(再掲) | ○茨城県が推進するヘルスロードを市内で設定し紹介します。「いばらきヘルスロード」は、茨城県が健康づくりの一環として指定したウォーキングコースで、常総市では3つのコースが指定されています。 |
| リハビリ専門職訪問事業         | ○移動手段がない、また、転倒への不安等の理由で介護予防教室へ参加できない方が、自宅でも運動を継続できるよう目指します。                                   |

## ◆施策－4 日常生活における交流づくりの支援

|            |                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 人口減少や高齢化が進む中で、高齢になっても社会や地域との関わりを持ち、地域コミュニティや高齢者同士の支えあいへ参加することが期待され、全ての人が地域づくりに関わる地域共生社会づくりを目指す必要があります。そのため、高齢になっても、仕事や地域における役割を見出し、生きがいをもって暮らすことができるよう、就業機会の提供、地域コミュニティや地域活動への参加を通じ、日常生活における交流を創出します。 |
| 市民一人ひとりの役割 | ○近隣での挨拶や声かけを行い地域とのつながりを育みましょう。<br>○地域での健康づくり活動やイベント等に積極的に参加し、コミュニケーションの輪を広げましょう。                                                                                                                      |
| 地域の役割      | ○あいさつや声かけ等の取り組みを地域で展開しましょう。<br>○地域で健康イベントを実施するなど、健康づくりに取り組みましょう。<br>○健康づくり活動等を推進する人材を発掘・育成しましょう。                                                                                                      |
| 事業者の役割     | ○地域のコミュニティ活動に参加しやすい環境をつくりましょう。                                                                                                                                                                        |

| 行政の取り組み         |                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| シルバー人材センターの活用   | ○シルバー人材センターは、「就職は望まないものの、働く機会を得たい」という高齢者のニーズに対応するものであり、高齢者の希望に応じた臨時的、短期的な就業の機会を確保、提供することにより、高齢者の生きがいづくりを支援します。 |
| 各種健康教室の実施(再掲)   | ○生活習慣病等の予防に関連する健康教室を実施します。                                                                                     |
| 介護予防推進員の養成・活動支援 | ○自らと周囲の介護予防のための活動を行う介護予防推進員を養成します。<br>○介護予防推進員が無理なく活動を継続できるよう、活動の支援を行います。                                      |



## ■基本目標－2 健康に関心を持ち、身体やこころの健康を把握しましょう

### 現状と課題

意向調査では、現在の健康状態について、「とても健康」が 13.4%、「まあまあ健康」が 53.1%と半数以上が健康となっています。一方で、「健康に多少不安がある」とする方も 26.3%であり、「健康でない」とともに、年齢が上がるにしたがって増加する傾向にあります。一方で、検診については、市の助成によるがん検診を受診している方も 10%台となっています。

健康を維持するためには、健診等を受診するだけでなく、健診結果から自分の健康状態を判断し、健康増進に努めることが重要であり、健診結果の理解と、日常生活における健康づくりの取り組みについての啓発に取り組む必要があります。

### 数値目標

| 目標指標                     |                  | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標値<br>(令和 11 年度) |
|--------------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 適正体重を維持している人の増加          | 20～60 歳代男性肥満者の割合 | 34.6%            | 20%               |
|                          | 40～60 歳代女性肥満者の割合 | 24.8%            | 20%               |
|                          | 20～30 歳代女性のやせの割合 | 11.7%            | 10%               |
| 低出生体重児の出生率               |                  | 10.3%(R4)        | 減少                |
| 肥満傾向児の割合                 | 小学生男子            | 18.4%(R4)        | 5%                |
|                          | 小学生女子            | 12.9%(R4)        | 5%                |
|                          | 中学生男子            | 18.5%(R4)        | 5%                |
|                          | 中学生女子            | 13.1%(R4)        | 5%                |
| 喫煙者の割合                   | 男性               | 37.3%            | 減少                |
|                          | 女性               | 10.3%            | 減少                |
| 喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人の増加 | 肺がん・その他のがん       | 94.2%            | 100%              |
|                          | ぜんそく・気管支炎        | 76.1%            | 100%              |
|                          | 心臓病              | 42.9%            | 100%              |
|                          | 脳卒中              | 50.9%            | 100%              |
|                          | 妊婦への影響           | 62.9%            | 100%              |
|                          | 歯周病              | 45.3%            | 100%              |
| 受動喫煙に必ず配慮する人の割合          |                  | 93.8%            | 100%              |
| COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度       |                  | 18.7%(R4)        | 50%               |
| 毎日飲酒している人の割合             |                  | 14.6%            | 12%               |
| 適量飲酒者の割合                 | 男性               | 28.7%            | 50%               |
|                          | 女性               | 31.9%            | 50%               |

## ◆施策－5 健康診査, 特定保健指導等の受診の促進

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 健康な身体づくりには、自身の健康状態を把握し食生活の改善や適切な受診につなげることが重要です。そのため、定期的な健康診査やがん検診等の受診を支援するとともに、特定保健指導の充実・強化に取り組みます。                                                                                                                                                             |
| 市民一人ひとりの役割 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○年に1回は定期健診を受診し、自分の健康状態を把握しましょう。</li> <li>○必要な場合には、検査の受診や医師の診断を受けましょう。</li> <li>○乳幼児や子どもの健診を受診しましょう。</li> <li>○家庭内で健康について話す機会を持ちましょう。</li> <li>○日常生活において、体重や血圧を計測しましょう。</li> <li>○食生活に注意するとともに、生活に運動を取り入れましょう。</li> </ul> |
| 地域の役割      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域で健康イベントを実施するなど、健康づくりに取り組みましょう。</li> <li>○知人同士声を掛け合いながら、健康診査や保健指導を受けましょう。</li> </ul>                                                                                                                                   |
| 事業者の役割     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○医療機関は、行政や地域と連携して、がん検診や特定健康診査の周知、受診勧奨に協力し、適切な保健指導を行いましょう。</li> <li>○事業所等は、ワークライフバランスの取り組みを進めるとともに、健診の必要性を周知し、年1回の受診を勧奨しましょう。</li> </ul>                                                                                  |

| 行政の取り組み        |                                                                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児健康診査        | ○子どもの成長や健康状態の把握、歯の健康管理を行うため、乳児、12か月児、1歳6か月児、3歳児健診、3歳6か月児歯科健診を行います。また、2歳児歯科健診を市内の協力歯科医院に委託します。         |
| 母子保健事業         | ○本市が提唱する「のびのび子育て」を目指し、プレパパ・ママ教室、乳児訪問、乳幼児健診、5歳児健康相談、発達相談、育児テレホン相談などを行うほか、妊婦健康診査費用の助成、産婦健康診査費用の助成を行います。 |
| 各種がん検診等の実施（再掲） | ○国が定めるがん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診等の受診機会を確保するとともに、受診勧奨を行います。                                                |
| 特定健康診査等の実施（再掲） | ○国民健康保険加入者の特定健康診査・プレメタボ健診と、後期高齢者医療制度健診と、特定健康診査の年齢に達していない方への成人病検診等を実施します。                              |
| 特定保健指導の実施（再掲）  | ○国民健康保険加入者で特定健康診査を受診した方のうち、基準に該当した方を対象に、特定保健指導を実施します。                                                 |
| その他健診          | ○医療機関と連携した特定健康診査、後期高齢者医療制度健診を行うほか、人間ドック、脳ドックに対する助成を行います。                                              |



# ◆施策－6 飲酒・喫煙習慣の改善に向けた啓発

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 飲酒や喫煙は、生活習慣病の要因となっています。引き続き、身体にもたらす害についての啓発に取り組むとともに、不適切な飲酒や喫煙の防止、禁煙の促進、飲酒による悪影響等がみられる人への相談勧奨や支援を行います。                                                                                                                                                                            |
| 市民一人ひとりの役割 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○周囲への配慮やマナーを守り受動喫煙を防止しましょう。特に、妊婦や子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう。</li> <li>○禁煙に向けて実際に行動を起こしましょう。家族は喫煙者に禁煙を勧めましょう。</li> <li>○妊娠を機会に禁煙・禁酒し、出産後も授乳中は禁煙・禁酒しましょう。</li> <li>○適正飲酒に関する正しい知識を身につけ、適量を心がけましょう。</li> <li>○依存症等の飲酒に関する悩みは窓口相談しましょう。</li> </ul> |
| 地域の役割      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域のイベント・職場等で他人への飲酒の無理強いをやめましょう。</li> <li>○各団体・組織の活動、イベント等では、会場内禁煙に取り組みましょう。</li> <li>○未成年にたばこを吸わせない環境づくりを進めましょう。</li> </ul>                                                                                                               |
| 事業者の役割     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○不特定多数が利用する場所においては、禁煙または分煙の徹底を図りましょう。</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |

| 行政の取り組み                    |                                                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 受動喫煙防止対策の推進                | ○2020年4月1日に改正健康増進法が全面施行され、受動喫煙防止対策が義務化されました。多くの方が利用するすべての施設は原則、屋内禁煙になったことから、受動喫煙防止に向けた対策の強化に取り組めます。 |
| 喫煙の害に関するパンフレットの配布          | ○特定健診時に、喫煙者に喫煙の害に関するパンフレットを配布します。                                                                   |
| 禁煙週間・世界禁煙デーの啓発             | ○厚生労働省が定める禁煙週間・世界保健機関（WHO）が定める世界禁煙デーについて、啓発を行います。                                                   |
| 妊婦及び家族への受動喫煙やアルコールに関する知識普及 | ○妊娠届出後の面談やプレパパ・ママ教室において、妊娠期のアルコール摂取による胎児への影響や、受動喫煙について知識を普及します。                                     |

## ◆施策－7 女性の健康づくりに向けた支援

|            |                                                                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 男女共同参画社会の推進や共働き世帯の増加など、女性の健康を取り巻く環境は大きく変化しています。そのため、女性のライフステージにおける健康課題に対する理解を共有するとともに、女性が自身のライフプランに合わせて、健康で暮らすことができる環境づくりに向け、女性特有の健康課題に対する保健・医療を提供します。               |
| 市民一人ひとりの役割 | <p>○女性のこころや身体に対する変化についての知識を学び、生涯を通じた健康づくりに努めましょう。</p> <p>○骨粗しょう症予防，メンタルヘルスの維持のため，家事や通勤，通学，買物等の際に，日常生活活動を増やしましょう。</p> <p>○妊娠期には，飲酒や喫煙をしないようにするとともに，受動喫煙にも留意しましょう。</p> |
| 地域の役割      | ○妊娠期には，飲酒を勧めず受動喫煙にも留意しましょう。                                                                                                                                          |
| 事業者の役割     | ○女性特有の健康課題を理解し，働きやすい環境をつくりましょう。                                                                                                                                      |

| 行政の取り組み                        |                                                                                         |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 医療機関がん検診                       | ○20 歳以上の女性の乳がん検診，子宮がん検診の受診を支援するため，無料クーポンの配布等を行うとともに，40 歳以上の市民に対する胃がん検診，大腸がん検診の受診を支援します。 |
| 婦人科検診                          | ○20 歳以上の方を対象に，乳がん検診，子宮がん検診を行います。                                                        |
| 各種がん検診等の実施(再掲)                 | ○国が定めるがん検診，肝炎ウイルス検診，骨粗しょう症検診等の受診機会を確保するとともに，受診勧奨を行います。                                  |
| 各種健康教室の実施(再掲)                  | ○生活習慣病等の予防に関連する健康教室を実施します。                                                              |
| 妊婦及び家族への受動喫煙やアルコールに関する知識普及(再掲) | ○妊娠届出後の面談やプレパパ・ママ教室において，妊娠期のアルコール摂取による胎児への影響や，受動喫煙について知識を普及します。                         |



## ◆施策－８ 相談・支援体制の充実

|            |                                                                                             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 健康に関する不安や相談に対応するため、相談体制の充実を図るとともに、行政と地域の連携体制の充実・強化を図ります。                                    |
| 市民一人ひとりの役割 | ○健康について悩んでいるときは、市の相談窓口や医療機関を利用しましょう。<br>○健康診査等を積極的に受診するとともに、生活習慣病の予防や改善に向けた日常生活を送るよう努めましょう。 |
| 地域の役割      | ○隣近所の人々や友人等と関わりを持ち、互いに健康に関する情報を共有しましょう。                                                     |
| 事業者の役割     | ○事業所内で相談しやすい環境を整備するとともに、必要な場合は相談を受けることを勧めましょう。                                              |

| 行政の取り組み               |                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 常総市健康カレンダー            | ○市民に対し、乳幼児健康診査や予防接種、各種健康診査などの情報を提供するため、「常総市健康カレンダー」の作成・配布を行います。                             |
| 母子手帳アプリ「きぬっこナビ」       | ○妊娠期から子育て期までの子育てを支援するため、子どもの成長の記録、予防接種の管理、育児情報の取得などができる、母子手帳アプリ「きぬっこナビ」の普及に取り組み、市の情報を発信します。 |
| 子育て教室・相談              | ○子育ての不安や悩みを軽減し、子どもの健康を支援するため、のびのび子育て相談、赤ちゃん訪問、妊娠・育児電話相談、発達相談、離乳食教室など、子育てに対する相談・支援に取り組みます。   |
| 各種講演会等の実施(再掲)         | ○疾病の予防や正しい知識についての情報を提供するため、がん予防講演会、骨粗しょう症予防教室等の講演会・教室の実施を行います。                              |
| 茨城県おとな救急電話相談の周知 #7119 | ○急な病気などについて、24 時間 365 日、相談や医療機関の案内を行っている「茨城県おとな救急電話相談」の周知に取り組みます。                           |
| 茨城県子ども救急電話相談の周知 #8000 | ○子どもの急な病気などについて、24 時間 365 日、相談や医療機関の案内を行っている「茨城県子ども救急電話相談」の周知に取り組みます。                       |
| 健康診査の結果説明会の実施(再掲)     | ○成人病検診、国民健康保険加入者の特定健康診査、後期高齢者医療制度健診等の結果に応じて、保健指導を行います。                                      |
| 健康相談の実施(再掲)           | ○健康診査の結果や健康について気になることがある場合などに、随時、電話・面談による健康相談を実施します。                                        |
| 介護予防教室での周知            | ○介護予防教室において健康に関し気軽に相談できる関係づくりを目指します。                                                        |



|                        |                                                                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 在宅医療・介護連携支援センター        | ○地域の医療機関や介護関係者の連携支援を目的とした相談窓口を設置しています。                                                                                  |
| 総合相談・高齢者相談窓口           | ○地域に住む高齢者に関するさまざまな相談に対応し、適切な機関・制度・サービスにつなぎ、継続的にフォローします。<br>○市内 6 カ所に相談窓口(ブランチ)を委託し地域住民の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行っています。 |
| 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業 | ○ポピュレーションアプローチとして、介護予防教室において生活習慣病に関する内容を実施します。<br>○ハイリスクアプローチとして、医療・介護・健診での請求が発生していない方に対して、個別性に応じた保健指導を実施します。           |





### ■基本目標－3 歯の健康づくりに取り組み、いつまでも自分の歯で食べられるようにしましょう

#### 現状と課題

意向調査では、定期的な歯科検診については、多くの世代で定期的に受診している方が半数となっています。歯科・口腔の健康は、食生活や健康づくりの基礎となるものであり、各世代において、適切な歯科・口腔の健康づくりに取り組む必要があります。歯の喪失の主な要因は、むし歯（う歯）と歯周病といわれていますが、こうした歯科疾患は自覚症状を伴わずに発生することも多く、早期の発見が難しい疾患です。

また、歯周病については、炎症によって生じる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気の発症や悪化させる原因となります。

さらに、炎症性物質は、糖尿病、早産・低出生体重児の出産・肥満・血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)の原因にもなることが報告されており、かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診を受診し、むし歯の罹患率の抑制と歯周病予防に取り組む必要があります。

#### 数値目標

| 目標指標               |                             | 現状値<br>(令和5年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|--------------------|-----------------------------|----------------|-----------------|
| むし歯のない子どもの割合       | 3歳児健診でむし歯のある幼児の割合           | 17.4%(R4)      | 15%             |
|                    | 12歳児の平均むし歯の本数               | 1.34本(R4)      | 1本未満            |
| 歯や歯肉に自覚症状のある人の割合   | 20～30歳代で自覚症状のある人の割合         | 41.0%          | 25%             |
|                    | 40～50歳代で自覚症状のある人の割合         | 43.2%          | 25%             |
|                    | 60～70歳代で自覚症状のある人の割合         | 35.8%          | 25%             |
| 自分の歯で食べ物が食べられる人の割合 | 65～69歳で24本以上の自分の歯を持っている人の割合 | 46.2%          | 50%             |
|                    | 80～84歳で20本以上の自分の歯を持っている人の割合 | 33.9%(R4)      | 40%             |
| 咀嚼く機能に問題のない人を増やす   | 半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合    | 32.5%(R4)      | 減少              |
|                    | 半年前と比べて汁物などでむせやすくなった人の割合    | 23.3%(R4)      | 減少              |

## ◆施策－9 むし歯の予防と歯の喪失の防止

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 市民が生涯を通じて、しっかり噛むこと、口から食べることを維持できるよう、むし歯の予防と早期発見に努め、歯の喪失を最小化し咀嚼機能を維持することを目指します。                                                                                                                                                                                                                                 |
| 市民一人ひとりの役割 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診、歯石除去や歯面清掃を受けましょう。</li> <li>○乳幼児や児童に対しては、保護者が仕上げ磨きをしましょう。</li> <li>○むし歯をつくらない食習慣を身につけましょう。</li> <li>○健診・教室で歯科衛生士によるブラッシング指導を受け、正しい歯磨きの方法を身につけましょう。</li> <li>○フッ化物塗布、フッ化物洗口を行いましょう。</li> <li>○歯間ブラシやデンタルフロス等の補助的清掃用具を正しく使い、歯周病予防に努めましょう。</li> </ul> |
| 地域の役割      | ○地域での様々な活動を通して「8020 運動（「ハチマルニイマル」＝80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つという運動）」や「噛ミング 30（「カミングサンマル」＝ひとくち 30 回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ）」等の普及に努めましょう。                                                                                                                                                                               |
| 事業者の役割     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○昼食後の歯磨きを推奨しましょう。</li> <li>○定期的な歯科検診の受診を推奨しましょう。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             |

| 行政の取り組み               |                                                                                                                    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 幼児歯科健診                | ○1 歳 6 か月児、2 歳児（委託）、3 歳児、3 歳 6 か月児で歯科健診を実施し、希望者にはフッ化物塗布を行います。また、歯科衛生士による歯磨き指導で仕上げ磨きや定期検診の必要性を伝えるほか、食習慣等についても説明します。 |
| 口腔機能健康測定              | ○市民が、自身の口腔の健康を知ることができるよう、40 歳以上の市民を対象に、口腔機能検査、歯科医師による講話、結果説明および指導を行います。                                            |
| 歯と口の健康週間の啓発(再掲)       | ○厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している歯と口の健康週間と 8020・6424 運動の啓発を行います。                                                |
| 喫煙の害に関するパンフレットの配布(再掲) | ○特定健診時に、喫煙者に喫煙の害に関するパンフレットを配布します。                                                                                  |
| 禁煙週間・世界禁煙デーの啓発(再掲)    | ○厚生労働省が定める禁煙週間・世界保健機関（WHO）が定める世界禁煙デーについて、啓発を行います。                                                                  |
| 介護予防教室での周知(再掲)        | ○介護予防教室において健康に関し気軽に相談できる関係づくりを目指します。                                                                               |



## ◆施策－10 歯周病ケアの強化

|            |                                                                                                                       |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 歯周病の予防・治療を行うことで、全身の様々な病気のリスクを下げる<br>ことが可能といわれています。日々の歯磨き・口腔ケア、定期的な検診お<br>よび歯石除去、歯面清掃などの重要性の啓発や早期発見に対する取り組み<br>を強化します。 |
| 市民一人ひとりの役割 | ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。<br>○自身で『セルフケア（ブラッシング）』を行い、歯科医院で専門的な<br>『プロフェッショナル・ケア』を受けましょう。                           |
| 地域の役割      | ○地域での様々な活動を通して「8020 運動」や「嚙ミング 30」等の普及<br>に努めましょう。                                                                     |
| 事業者の役割     | ○昼食後の歯磨きを推奨しましょう。<br>○定期的な歯科検診の受診を推奨しましょう。                                                                            |

| 行政の取り組み            |                                                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 歯周病保健事業の実施<br>(再掲) | ○国民健康保険加入者の壮年期以上（40・45・50・55・60・65 歳）の歯<br>周病保健事業を実施し、歯周疾患の予防・治療の周知に努めます。       |
| 口腔機能健康測定<br>(再掲)   | ○市民が、自身の口腔の健康を知ることができるよう、40 歳以上の市民<br>を対象に、口腔機能検査、歯科医師による講話、結果説明および指導を<br>行います。 |
| 歯と口の健康週間の啓発(再掲)    | ○厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施し<br>ている歯と口の健康週間と 8020・6424 運動の啓発を行います。         |



## ■基本目標－4 「食べること」を楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう

### 現状と課題

意向調査では、毎日朝食を食べる人は、小学2年生で91.2%、小学6年生で83.2%、中学3年生で79.4%、成人では73.8%となっていますが、成人のうち20歳代では、「毎日食べる」は5割程度となっています。また、成人においては、30歳代、40歳代で間食も多く、男女別では女性で多くなっています。さらに、食事を減らすダイエットの経験については、世代別では30歳代が多く、男女別では女性が多くなっています。全体として、若い年代ほど食習慣の乱れが見える結果となっており、正しい食習慣を身に着ける必要があります。

食育に対する関心は、56.1%と高くなっていますが、男女で関心度の差が生じています。また、地元の産物を活用した料理や商品の情報を知りたいという意向は6割の方が持っています。一方で、地元の農産物や水産物についての知識や利用について学べる機会への参加については、参加したいという意向は低くなっており、食育についても、正しい食習慣や栄養バランスだけでなく、地域の農産物を学ぶ機会として充実する必要があります。

また、家族の少人数化や共働き世帯が増加する中で、夕食を一人で食べる小学6年生や中学3年生が1割程度見られており、家族で食卓を囲む大切さについての啓発も必要です。

### 数値目標

| 目標指標                       |        | 現状値<br>(令和5年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|----------------------------|--------|----------------|-----------------|
| いつも朝食をとる人の増加               | 成人     | 84.1%          | 100%に<br>近づける   |
|                            | 幼児     | 93.4%          |                 |
|                            | 小学生    | 91.1%          |                 |
|                            | 中学生    | 87.2%          |                 |
| 食事のあいさつをする子どもの割合           | 小学生    | 87.3%          | 100%に<br>近づける   |
|                            | 中学生    | 86.8%          |                 |
| バランスのとれた食事をとるように注意している人の割合 |        | 41.2%          | 60%             |
| 薄味に取り組んでいる人の割合             |        | 47.4%          | 60%             |
| 野菜を摂取するように注意している人の割合       |        | 97.8%          | 100%            |
| 果物を積極的に摂取しようとしている人の割合      |        | 53.0%          | 60%             |
| 一人で食事をする子どもの割合             | 朝食-小学生 | 30.2%          | 10%減少           |
|                            | 朝食-中学生 | 52.7%          |                 |
|                            | 夕食-小学生 | 7.3%           | 0%に<br>近づける     |
|                            | 夕食-中学生 | 13.0%          |                 |
| 食育に関心を持っている人の割合            | 男性     | 45.3%          | 55%             |
|                            | 女性     | 64.6%          | 75%             |



## ◆施策－11 栄養・食生活の重要性に関する啓発

|            |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | <p>食えることを通じた健康づくりを推進するため、市民一人ひとりが、正しい食生活の習慣化、年齢や身体の状態にあった食品・栄養の摂取ができるよう、食材や栄養に関する大切さについての啓発、栄養バランスの取れた食事の実践を支援します。</p>                                                                                                       |
| 市民一人ひとりの役割 | <p>○規則正しい生活習慣を身につけ、朝食を食べる時間、家族で食卓を囲む機会を増やしましょう。</p> <p>○主食、主菜、副菜をそろえた食事をしましょう。</p> <p>○食育体験に積極的に参加しましょう。</p> <p>○地域の農産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。</p> <p>○自分の適正体重を知り、体重測定や適正体重を保つための食生活を心がけましょう。</p> <p>○食材や栄養についての知識を身につけましょう。</p> |
| 地域の役割      | <p>○地域で栄養や食に関するイベントを開催し、健康的な食生活への関心を高めましょう。</p> <p>○子どもや保護者などに地域の食文化や食のマナーを伝えましょう。</p> <p>○料理教室や食事会等の栄養・食生活に関するイベントに関心を持ち、改善につながる取り組みを行いましょう。</p> <p>○地域の自主防災組織等の訓練において、災害時の食について学ぶ機会をつくりましょう。</p>                           |
| 事業者の役割     | <p>○行政や地域が行うイベントに協力しましょう。</p> <p>○食育や地産地消を啓発しましょう。</p>                                                                                                                                                                       |

## 行政の取り組み

|                   |                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| キッズクッキング          | <p>○小学生親子を対象に、市食生活改善推進員を講師として、料理をしながら、包丁や火の扱い方などの調理の技術や食文化を学ぶ料理教室を開催します。</p>                   |
| 男性料理教室            | <p>○食生活改善推進員と連携し、男性に向けた料理教室を開催します。</p>                                                         |
| 地産地消の推進           | <p>○令和6年4月に策定となる「常総市農業ビジョン」に掲げる、学校給食への地元農産物の活用として通常の農産物と別に、減農薬栽培など他にはない付加価値をつけた取り組みを推進します。</p> |
| いばらき美味しおDay(減塩の日) | <p>○生活習慣病(心疾患、脳血管疾患など)の予防に向け、茨城県が実施する「いばらき美味しおDay(減塩の日)」を推進します。</p>                            |
| 介護予防教室            | <p>○介護予防教室で高齢期の食生活について周知を図り、フレイル予防をはじめとする食生活の充実を推進します。</p>                                     |

## ◆施策－12 食育(地域の農産物, 楽しく食べること)の推進

|            |                                                                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 「食べるもの」についての関心を深めるため、地産地消や学校教育、家庭教育分野と連携し、地域の食材や食習慣についての啓発を推進します。また、高齢化や小規模世帯の増加などを背景に孤食が増加していることから、だれかと一緒に食事や料理をすること、食材の収穫を体験すること、季節や地域の料理を味わったりすることの大切さの啓発に取り組みます。 |
| 市民一人ひとりの役割 | ○食育に関心を持ち、地域食材の利用や子どもと一緒に料理をするなど、食に関する知識と理解を深めましょう。<br>○地域や行政の行う食育に関するイベントに積極的に参加しましょう。                                                                              |
| 地域の役割      | ○地域の既存活動に食を取り込み、住民がより参加しやすい食育推進活動を行いましょう。<br>○多世代と交流ができる地域の行事やイベント等を開催し、共食の機会をつくりましょう。                                                                               |
| 事業者の役割     | ○地域の農産物の紹介や生産者との交流機会をつくりましょう。                                                                                                                                        |

| 行政の取り組み           |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| 食育指導              | ○各学校において、栄養教諭による食育指導を行います。          |
| 市内食品販売事業者等による出前講座 | ○野菜の栽培・収穫や出前講座を行い、食育の大切さを啓発しています。   |
| アレルギー調査           | ○食物アレルギーの状況を把握するため、各学校において調査を実施します。 |





## ■基本目標－5 ストレスとの向き合い方を身につけましょう

### 現状と課題

意向調査では、ストレスについても、「大いにある」と「ある」の合計が59.5%と、半数以上の方がストレスを感じています。こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合う必要があります。ストレスやうつ病の原因としては、健康問題のほか、育児や介護疲れ、失業等の経済問題等、様々な要因があります。そのため、自分自身の健康状態について把握し、こころと身体のバランスが崩れないよう、適切な睡眠をとることや、不安や悩み・ストレスに対する個人の対処能力を高め、自らの健康を管理するとともに、周囲においても、ワークライフバランスの重要性を認識する必要があります。

### 数値目標

| 目標指標               |     | 現状値<br>(令和5年度) | 目標値<br>(令和11年度) |
|--------------------|-----|----------------|-----------------|
| 自殺者の減少             |     | 9人(R4)         | 5人              |
| ストレスを感じている人の割合     |     | 59.5%          | 40%             |
| ストレスの解消法を持っている人の割合 | 男性  | 98.5%          | 100%            |
|                    | 女性  | 99.3%          |                 |
| 睡眠が充分にとれていない人の割合   |     | 40.3%          | 30%             |
| 悩み事・心配事がある児童生徒の割合  | 小学生 | 48.5%          | 25%             |
|                    | 中学生 | 57.6%          | 25%             |
| 家の人以外に相談できる人がいない割合 | 小学生 | 13.1%          | 0%              |
|                    | 中学生 | 12.2%          | 0%              |
| 生きがいを感じている人の割合     |     | 65.9%          | 70%             |

## ◆施策－13 こころの健康づくりに向けた支援

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 社会においては、生活の各場面においてストレスを感じることも多く、こころの健康を阻害する要因となっています。そのため、適切な休養や睡眠の確保について啓発するとともに、こころの健康づくりに対する支援体制の充実を図ります。                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 市民一人ひとりの役割 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。</li> <li>○生活のリズムを整えて、安らぎの時間と十分な睡眠をとりましょう。</li> <li>○家族との団らんの時間を大切にし、笑顔を増やしましょう。</li> <li>○ストレスチェックなどで自身のこころの健康を確認しましょう。</li> <li>○家族の様子がいづれと違う時は、声をかけ合ひましょう。</li> <li>○自分の時間を大切にし、心身のリフレッシュを図りましょう。</li> <li>○悩み事や不安は一人で抱え込まずに、家族や友人、専門機関等に相談しましょう。</li> <li>○うつ病等のこころの病気やストレスに関する知識や対応策を身につけましょう。</li> </ul> |
| 地域の役割      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○自治会や老人会等の地域団体や職場等身近なところで、互いに声をかけ合い、見守り、助け合う取り組みを積極的に進めましょう。</li> <li>○身近な人のこころとからだの不調に気づきましょう。</li> <li>○様々なイベントや行事を行い地域の人のつながりを築きましょう。</li> <li>○散歩や登下校時等に積極的にあいさつを励行し、ふれあいの機会を広げましょう。</li> </ul>                                                                                                                                       |
| 事業者の役割     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○睡眠、家庭、仕事、趣味等のバランスの取れた働き方ができるよう、環境整備に努めましょう。</li> <li>○休養・休暇をとりやすい職場の環境づくりを進めましょう。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |

| 行政の取り組み        |                                                |
|----------------|------------------------------------------------|
| こころの健康相談       | ○精神的な悩みを抱えている本人や家族を対象として、精神科の専門医による個別相談を行います。  |
| ストレス解消に対する情報発信 | ○ストレスとうまく付き合っていけるよう、睡眠、食事、趣味、入浴などに関する情報を発信します。 |
| 育児相談・訪問        | ○育児不安の軽減のため、電話や面談による相談のほか、必要に応じて家庭訪問を行います。     |



### ◆施策－14 個人にあったワークライフバランスの実現に向けた支援

|            |                                                                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | ワークライフバランスは、からだの健康，こころの健康，働きやすい環境づくりの取り組みですが，男女共同参画社会の実現においても，職場において働く女性が増加する中で，女性就業者の健康支援としても重要な取り組みとなります。そのため，市民や市民が働く事業所，それらを支える行政が一体となって，ワークライフバランスの実現に取り組む必要があります。 |
| 市民一人ひとりの役割 | ○ストレスチェックなどで自身の健康を確認しましょう。<br>○一人ひとりが自らの仕事と生活の調和のあり方を考えましょう。                                                                                                            |
| 地域の役割      | ○身近な人のところとからだの不調に気づきましょう。<br>○様々なイベントや行事を行い地域の人のつながりを築きましょう。                                                                                                            |
| 事業者の役割     | ○職場の意識や職場風土の改革と，働き方の改革に自主的に取り組みましょう。                                                                                                                                    |

| 行政の取り組み                   |                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------|
| 事業所に向けた啓発活動               | ○仕事と家庭・地域・個人の生活を両立するため，情報提供をとおして企業へ働きかけます。 |
| 事業主及び労働者に向けたワークライフバランスの推進 | ○市内事業所への広報紙等の配布や SNS を利用した情報提供により，意識啓発します。 |

## ■基本目標－6 健康を支え、健康寿命を延伸する環境を整えます

### 現状と課題

意向調査では、身近な場所で健康に関する情報を入手、相談できる場所について、「医療機関」、「保健センター」、「職場」、「市役所」などとなっており、市民の健康を支えるためには、それぞれが積極的に情報を発信するとともに、互いの連携を強化する必要があります。

また、少子化が進む中で小児医療の確保、高齢者に対する医療サービスの確保も重要であり、特に休日や夜間診療、救急医療の提供が不可欠であるとともに、感染症対策に取り組む必要もあります。

さらに、このような取り組みを市民に伝えるとともに、効率的なサービス提供に向け、情報技術の活用が必要です。

### 数値目標

| 目標指標                        |                    | 現状値<br>(令和5年度)           | 目標値<br>(令和11年度) |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------|-----------------|
| とても健康、まあ健康と思っている人の割合の増加     |                    | 66.5%                    | 80%             |
| がん標準化死亡比                    | 男性                 | 1.08(R4)                 | 減少              |
|                             | 女性                 | 1.10(R4)                 |                 |
| がん検診の受診率                    | 胃がん-男性             | 10.3%                    | 40%に<br>近づける    |
|                             | 胃がん-女性             | 9.0%                     |                 |
|                             | 肺がん-男性             | 8.5%                     |                 |
|                             | 肺がん-女性             | 11.0%                    |                 |
|                             | 大腸がん-男性            | 13.1%                    |                 |
|                             | 大腸がん-女性            | 12.3%                    |                 |
|                             | 子宮頸がん              | 22.6%                    |                 |
|                             | 乳がん                | 25.1%                    |                 |
| 脳血管疾患・虚血性心疾患の<br>標準化死亡比     | 脳血管疾患-男性           | 1.15(R4)                 | 減少              |
|                             | 脳血管疾患-女性           | 1.09(R4)                 |                 |
|                             | 虚血性心疾患-男性          | 1.18(R4)                 |                 |
|                             | 虚血性心疾患-女性          | 1.11(R4)                 |                 |
| 健診時の高血圧の人の割合                | 収縮期血圧の平均値の低下-男性    | 128.7(R4)                | 低下              |
|                             | 収縮期血圧の平均値の低下-女性    | 127.8(R4)                |                 |
| 健診時の脂質異常症者の割合               | 高LDLコレステロール値の割合-男性 | 18.5%(R4)                | 減少              |
|                             | 高LDLコレステロール値の割合-女性 | 24.8%(R4)                |                 |
| メタボリック・シンドローム該当<br>者・予備軍の割合 | 男性                 | 33.2%(R4)                | 減少              |
|                             | 女性                 | 11.8%(R4)                |                 |
| 特定健康診査・特定保健指導<br>の実施の割合     | 特定健康診査実施率-男性       | 34.3%(R4)                | 38%             |
|                             | 特定健康診査実施率-女性       | 39.1%(R4)                |                 |
|                             | 特定保健指導実施率-男性       | 25.2%(R4)                | 38%             |
|                             | 特定保健指導実施率-女性       | 36.5%(R4)                |                 |
| 健診時の血糖値異常者の割合               |                    | 12.7%(R4)<br>(HbA1c 6.5) | 10%             |
| 未治療の糖尿病患者                   |                    | 8.1%(R4)                 | 増加させない          |



### ◆施策－15 地域医療体制の充実

|            |                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 市民の健康づくりを支える環境の充実を図るため、地域の医療機関をはじめ、茨城県等と連携した地域医療体制の充実に取り組みます。 |
| 市民一人ひとりの役割 | ○かかりつけ医を持ち、必要な時に医療ケアや健康相談ができるようにしましょう。                        |
| 地域の役割      | ○隣近所の人々や友人等と関わりを持ち、互いに健康に関する情報を共有しましょう。                       |
| 事業者の役割     | ○地域の医療機関との連携を強化し、医療環境の整備に取り組みましょう。                            |

| 行政の取り組み         |                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 常総市休日夜間急患センター   | ○きぬ医師会病院内に設置。休日、夜間に急な傷病が発生した際の診療を行っています。                                              |
| 常総地域小児救急医療輪番制   | ○休日夜間急患センターで対応できない重度の傷病、入院を必要とする小児救急患者が救急医療を受けられるように、地域内の病院群が輪番で小児科を配置しています。          |
| 茨城西南地方広域小児救急輪番制 | ○休日夜間急患センターで対応できない重度の傷病、入院を必要とする小児救急患者が救急医療を受けられるように、地域内の病院群が輪番で小児科を配置しています。          |
| 健康づくり推進協議会の開催   | ○市民を代表する方・専門知識や経験を有する方によって構成される、健康づくり推進協議会を開催し、市民の健康づくりを推進するための施策について、必要な調査及び審議を行います。 |

## ◆施策－16 感染症対策の充実

|            |                                                                                                                                                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 新型コロナウイルス感染症を契機として、感染症についての関心が高くなっています。また、外出機会の減少やマスクの着用習慣などによる免疫力の低下も見られており、従来以上に、感染症予防に対する知識の啓発や予防接種の充実が必要となっており、これまでの取り組みを踏まえ、適切な感染症予防対策を整備します。 |
| 市民一人ひとりの役割 | ○感染症とその予防・対応策について、正しい知識や情報を習得し、日常生活においては、手洗いの励行、感染防止マナーに配慮しましょう。                                                                                   |
| 地域の役割      | ○地域のイベントなどでの感染症対策に気を付けましょう。                                                                                                                        |
| 事業者の役割     | ○感染症予防に配慮した職場環境を整備するとともに、従業員の健康状態を確認しましょう。                                                                                                         |

## 行政の取り組み

|      |                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------|
| 予防接種 | ○乳幼児や高齢者の定期予防接種のほか、おたふくかぜや小児インフルエンザ予防接種などの任意接種についても費用の一部助成を行います。 |
|------|------------------------------------------------------------------|

## ◆施策－17 情報技術の活用

|            |                                                                                                         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施策の方向性     | 健康づくりに関する施策を効果的かつ効率的に推進するため、既に導入している「電子@連絡帳 JOSOシステム」をはじめ、健康増進の各分野において情報技術の活用を進め、健康データの管理、見える化などを推進します。 |
| 市民一人ひとりの役割 | ○スマートフォンから健康に関する情報を入手するよう心がけます。<br>○スマホ教室などを受講し、情報機器を使ってみます。                                            |
| 地域の役割      | ○地域でのスマホ教室の開催や知人同士で教えあう環境をつくります。                                                                        |
| 事業者の役割     | ○健康アプリなどを活用した健康増進に取り組みます。                                                                               |

## 行政の取り組み

|                              |                                                                                                                              |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 電子@連絡帳<br>JOSOシステム           | ○地域包括ケアシステム構築推進の重点施策の1つである在宅医療介護連携推進事業の一環として、「医療・介護者の情報共有の支援」等を目的とした在宅医療・介護連携ネットワークシステム「電子@連絡帳 JOSOシステム」を平成31年4月より本格稼働しています。 |
| 元気アップ！りい<br>ばらきの活用推進<br>(再掲) | ○茨城県公式健康推進アプリである、「元気アップ！りいばらき」の普及・啓発を行います。また、健康教室等をポイント対象事業とすることで、健康維持・向上のための取り組みを支援します。                                     |



## 第5章 計画の推進に向けて

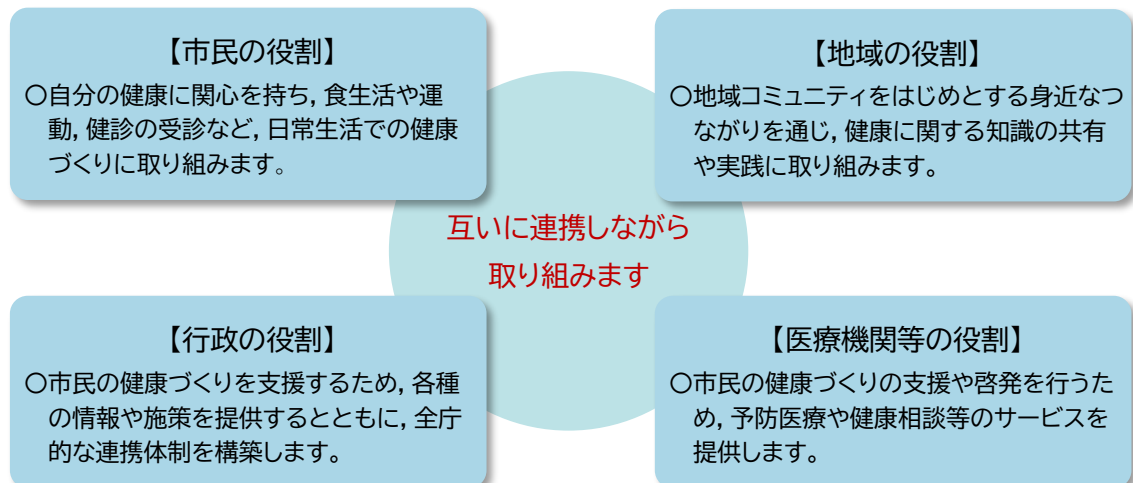
### 1. 計画の推進

#### (1) 健康づくりに関する取り組みの発信

市民の健康づくりの支援，健康意識の醸成を図るため，健康づくりに関する取り組みの発信を行います。具体的には，本計画の公表を行った上で，個別の施策に基づく取り組みについて，健康カレンダーによる周知のほか，広報紙やホームページ，SNS等による発信を行います。

#### (2) 各主体の役割

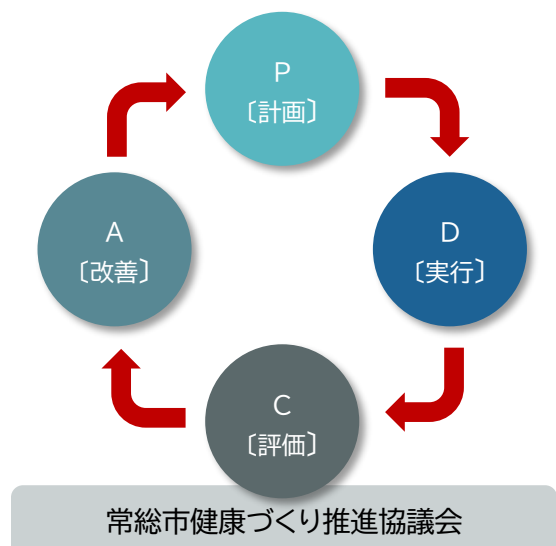
健康づくりを推進するためには，行政や医療機関等の取り組みだけでなく，地域ぐるみや市民一人ひとりの取り組みが不可欠であることから，各主体がそれぞれの役割を理解し，日常的に健康づくりに取り組むとともに，お互いの連携を強化することが重要です。



### 2. 計画の進行管理

計画の推進にあたっては，P(計画)－D(実行)－C(評価)－A(改善)サイクルにより進行管理を行います。このうち「C(評価)」については，本計画で位置づけた目標指標の達成度とともに，実際の取り組み状況について毎年の評価を行うこととし，「常総市健康づくり推進協議会」における評価・検証を経て，関係部署間で，成果や課題，改善事項等の明確化と共有を行います。

なお，国の動向，社会情勢の変化により，計画内容等に見直しが必要になった場合には，随時適切に見直しを行うこととします。



# 資料編

# 1. 用語集

|                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8020・6424 運動    | <p>○「8020（ハチマルニイマル）」は、「80歳で20本以上の歯を保とう」という目標です。20本の歯があるとたいていのものが噛めると言われており、「生涯自分の歯で噛む」ことを目指す運動です。</p> <p>○「6424（ロクヨンニイヨン）」は、「64歳で24本以上の歯を保つ」と「むし歯にしない」の2つの意味を持つ、茨城県独自の歯科保健のキャッチフレーズです。</p>                                            |
| PHR             | <p>○パーソナルヘルスレコード(PHR: Personal Health Record)の略称で、個人の医療データを自らが管理し、具体的なサービスモデルや情報連携技術モデルを構築していこうとしていき、散在している診療の記録などを1か所に集約しようという動きのことです。</p>                                                                                           |
| QOL             | <p>○クオリティ・オブ・ライフ(Quality of Life)の略称で、一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた『生活の質』のことを指し、どれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということを尺度としてとらえる概念です。</p>                                                                                                  |
| SDGs（持続可能な開発目標） | <p>○2015年9月国連で採択された「持続可能な開発目標」です。「誰一人取り残さない」という理念のもと、「持続可能な世界を実現する」ことを目指し、2030年を達成期限とする17のゴール、169のターゲット、および、その進展を評価するための指針を定めた包括的な目標です。</p>                                                                                           |
| いばらきヘルスロード      | <p>○茨城県で指定するウォーキングコースです。県民が家庭、地域、職域において家族や仲間とウォーキングを行い、新たな発見と健康増進にチャレンジできるコースとして、令和3年3月末現在、364コース(1226.6km)指定しています。</p>                                                                                                               |
| かかりつけ医          | <p>○健康に関することをなんでも相談でき、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる医師です。</p>                                                                                                                                                                  |
| ジェネリック医薬品       | <p>○先発医薬品（新薬）の独占的販売期間の終了後に発売される医薬品です。先発医薬品と同じ有効成分で効能・効果、用法・用量が同一とされており、先発医薬品に比べて低価格な医薬品です。</p>                                                                                                                                        |
| デンタルフロス         | <p>○絹糸や合成繊維などの繊維を用いた歯間の歯垢や食片を除去し清掃するための細い糸のことです。</p>                                                                                                                                                                                  |
| ハイリスクアプローチ      | <p>○リスクを持っている、または疾病をすでに抱えている「個人」に働きかける方法です。健康診査で異常所見が認められた人、生活習慣に問題があると考えられる人などをハイリスク者として選別し、個別に改善を促します。</p>                                                                                                                          |
| フッ化物洗口          | <p>○一定濃度のフッ化ナトリウム溶液(5～10ml)を用いて、1分間うがいを行う方法で、永久歯のむし歯予防手段として有効とされています。</p>                                                                                                                                                             |
| フレイル            | <p>○厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされ、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。</p> |
| ポピュレーションアプローチ   | <p>○集団としての住民・人々（ポピュレーション）に対して健康増進や疾病予防に関する働きかけ（アプローチ）を行うことで、集団全体の健康リスクを減らそうとする方法のことです。代表的なポピュレーションアプローチとしては、たばこ製品に健康警告表示をすること、自治体が運動や減塩といった健康情報の発信をすることなどがあります。</p>                                                                   |
| ライフイベント         | <p>○ライフイベントとは、人々が体験するもしくはその可能性のある人生の出来事（結婚、就職、出産、大病）です。</p>                                                                                                                                                                           |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| レセプト                         | ○患者が受けた保険診療について、医療機関が保険者（市町村や健康保険組合）に請求する医療報酬の明細書のことです。                                                                                                                                                                        |
| ロコモティブ・シンドローム                | ○運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態のことです。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。                                                                                                                                                     |
| ワークライフバランス                   | ○内閣府によれば「仕事と生活の調和」を目指すこととされています。政府は2007年、経済界や労働界などの代表者を集めた会議を設置し、「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」と推進のための行動指針を策定し、社会全体でワーク・ライフ・バランス実現にむけて取り組む方針を示しています。                                                                               |
| 茨城県おとな救急電話相談<br>茨城県子ども救急電話相談 | ○急な病気やケガで救急車を呼ぶべきか、すぐに医療機関を受診した方が良いのかといった判断に迷った際に利用できる茨城県救急電話相談です。24時間365日年中無休で、いつでも看護師等の専門家から電話でアドバイスを受けることができます。                                                                                                             |
| 介護予防教室                       | ○常総市が展開する介護予防教室は、いきいき教室・いきいきパワーアップ教室・シルバリーハビリ体操・介護予防推進員主催教室・JOSOいきいきマージャン等です。                                                                                                                                                  |
| 指定管理者                        | ○地方自治法第244条の2第3項～第11項に基づき、地方公共団体が公共施設の管理を、株式会社をはじめとした営利企業・財団法人・NPO法人・市民グループなど法人その他の団体に包括的に代行させることができる制度です。                                                                                                                     |
| 歯周病                          | ○歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）と、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせた症状。歯周病とむし歯（う蝕）は歯科の2大疾患といわれ、成人期において歯を失う原因の多くは、歯周病もしくはむし歯によるものですが、細菌の作り出す酸によって歯が溶かされて、歯に穴があく病気がむし歯で、歯周病はむし歯とは大きく異なる病気です。        |
| 世界禁煙デー                       | ○世界保健機関（WHO）が制定した禁煙を推進するための記念日。毎年5月31日が世界禁煙デーとなっており、国際デーの1つとなっています。                                                                                                                                                            |
| 地域包括支援センター                   | ○2005年4月からの介護保険制度の見直しに伴い、地域包括ケアの体制を支える地域の中核機関として設置が定められました。設置主体は、市町村ですが、在宅介護支援センターの運営法人、社会福祉法人、医療法人等の市町村から委託を受けた法人も設置することができます。地域包括支援センターは、市町村ごとに担当のエリアが設定され、保健師（又は地域ケアに経験のある看護師）、主任ケアマネジャー、社会福祉士の3つの専門職種またはこれらに準ずる者が配置されています。 |
| 特定健康診査                       | ○医療保険者（健康保険組合や全国健康保険協会などの各被用者および国民健康保険）が実施主体となり、40～74歳の加入者（被保険者・被扶養者）を対象として行われる健診です。腹囲の計測など、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の該当者や、その予備群を発見することを目的とした検査項目が導入されています。                                                                      |
| 特定保健指導                       | ○特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援です。対象者は、健診結果に応じて「積極的支援」、「動機づけ支援」、「情報提供」の3つに区分されます。一人ひとりの身体状況や生活環境などに合わせて、医師・保健師・管理栄養士などの専門家が、生活習慣を見直すためのサポートを行います。                                            |
| 標準化死亡比                       | ○基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる、期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものです。全国平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は全国平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。標準化死亡比は、基準死亡率と対象地域の人口を用いれば簡単に計算できるので地域別の比較に用いられます。                           |

## 2. 計画策定体制

### (1) 常総市健康づくり推進協議会設置条例

○常総市健康づくり推進協議会設置条例

平成17年12月28日

条例第103号

#### (設置)

第1条 市民の生涯を通じての健康づくりを推進するための施策を総合的かつ効果的に実施することを目的として、常総市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

#### (事業)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項について必要な調査及び審議を行う。

- (1) 検診、診査及び予防に関すること。
- (2) 健康相談及び健康教育に関すること。
- (3) 保健指導及び衛生知識の普及に関すること。
- (4) 栄養指導に関すること。
- (5) 老人保健事業の推進に関すること。
- (6) 前各号に掲げるもののほか、健康づくりを推進するために協議会が必要と認めた事項

#### (組織)

第3条 協議会は、会長、副会長及び委員をもって組織する。

2 会長は市長をもって充て、副会長はつくば保健所長をもって充てる。

3 委員は、次の職にある者のうちから市長が任命し、又は委嘱する。

- (1) 市議会文教厚生委員長
- (2) 教育長
- (3) 保健衛生部長
- (4) 市嘱託医
- (5) 市嘱託歯科医
- (6) 市学校薬剤師
- (7) 市国民健康保険運営協議会の代表
- (8) 市シルバークラブ連絡協議会の代表
- (9) 市スポーツ協会の代表

#### (委員の任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠により任命され、又は委嘱された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長の職務)

第5条 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 会議は、会長が必要に応じて招集する。

(幹事会)

第7条 協議会の任務を補佐するため、幹事会を置く。

2 幹事は委員のうちから会長が任命し、又は委嘱し、幹事長は保健衛生部長をもって充てる。

3 幹事会は、必要に応じて幹事長が招集して主宰する。

(専門委員)

第8条 協議会に、専門の事項を調査し、及び審議させるため、専門委員を置くことができる。

2 専門委員は、市職員、県職員、市嘱託医、市嘱託歯科医、市学校薬剤師及び学識経験者のうちから会長が任命し、又は委嘱する。

(庶務)

第9条 協議会の庶務は、健康づくりの推進を所管する課において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成18年1月1日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行の日から平成18年3月31日までの間、第3条第2項中「常総保健所長」とあるのは「水海道保健所長」とする。

附 則 (令和元年条例第21号)

この条例は、公布の日から施行する。

附 則 (令和2年条例第35号)

この条例は、令和3年4月1日から施行する。

附 則 (令和3年条例第22号)

この条例は、公布の日から施行する。

(2) 常総市健康づくり推進協議会委員名簿

|    | 氏 名     | 所 属                 | 役 職  | 備 考 |
|----|---------|---------------------|------|-----|
| 1  | 神 達 岳 志 | 市長                  | 会 長  |     |
| 2  | 野 田 秀 平 | つくば保健所長             | 副会長  |     |
| 3  | 草 間 典 夫 | 市議会文教厚生委員長          |      |     |
| 4  | 岡 野 克 巳 | 市教育長                |      |     |
| 5  | 植 竹 順 一 | 市保健衛生部長             |      |     |
| 6  | 中 川 邦 夫 | 市嘱託医                |      |     |
| 7  | 宮 原 研 一 | 〃                   |      |     |
| 8  | 須 澤 直 木 | 〃                   |      |     |
| 9  | 白 澤 光 二 | 市嘱託歯科医              |      |     |
| 10 | 生 井 宏 明 | 〃                   |      |     |
| 11 | 野 尻 英 樹 | 市学校薬剤師              |      |     |
| 12 | 柴 典 明   | 市国民健康保険運営協議会長       |      |     |
| 13 | 高 橋 智 子 | 市シルバークラブ連絡協議会<br>会長 |      |     |
| 14 | 長 行 雄   | 市スポーツ協会長            |      |     |
| 15 | 鈴 木 旦 麿 | 市嘱託医                | 専門委員 |     |

常総市健康づくり推進協議会設置条例第3条3項、第8条の順に記載



## 健康プランじょうそう（第2次）

令和6年3月

発行：常総市 保健衛生部 保健推進課

〒303-0005

茨城県常総市水海道森下町 4434 番地 2

TEL：0297-23-3111