

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

【概要版】



～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

運動や交流を取り入れた生活を習慣化しましょう

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

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

「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

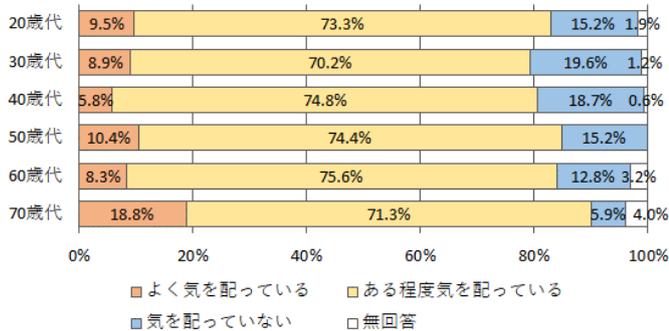
ストレスとの向き合い方を身につけましょう

健康を支え、健康寿命を延伸する環境を整えます

常総市の健康づくりの状況と目標

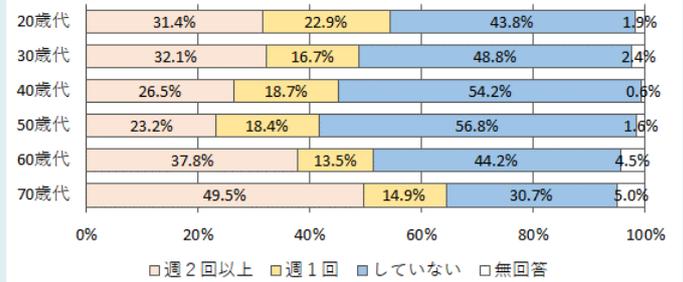
■30歳代から50歳代の健康意識の醸成

30歳代から50歳代は、他の世代に比べ健康や正しい生活習慣の維持が難しい時期であることから、健康を管理する意識の醸成が必要です。



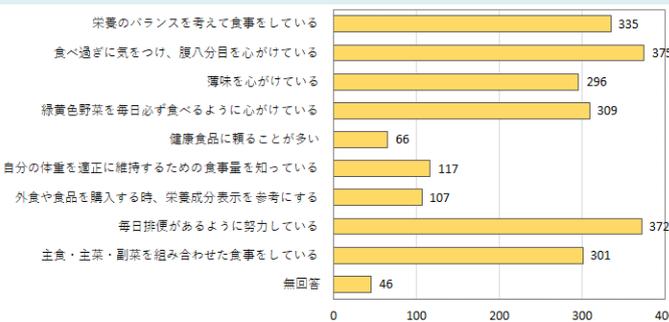
■生涯を通じた運動習慣づくり

運動習慣のある人は、全世代を通じて低くなっていきます。スポーツや日常生活での運動などについて情報発信や啓発などの取り組みの強化が必要です。



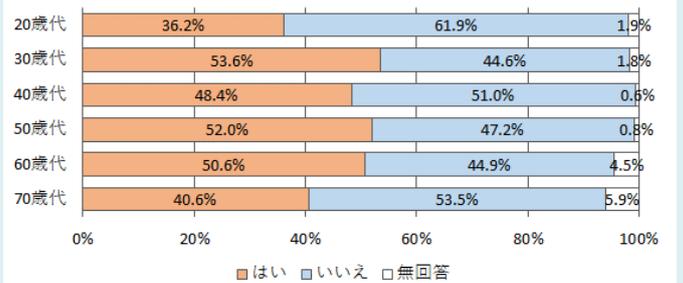
■食習慣や食育に対する啓発

食生活については、20歳代で朝食の欠食率が高くなる一方、栄養バランスを考えると意識は低くなっており、食事を通じた健康な身体づくりに向けた食習慣や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

歯の本数は年齢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

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。

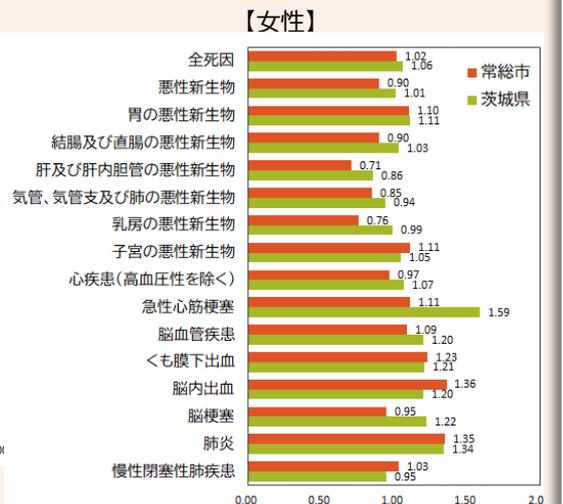
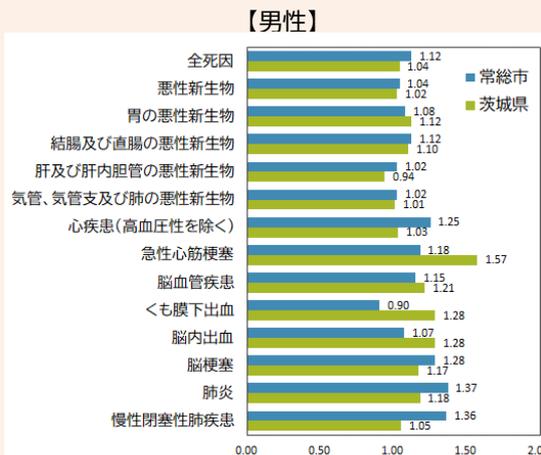
■女性の健康づくり

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っており、女性の健康づくりに取り組む必要があります。

【常総市と茨城県の標準化死亡比の比較(年齢構成の違いの影響を除いたものとして、死亡状況の比較)】

○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。



ライフステージ別の健康づくりの取り組み

健康づくりに向けた、世代ごとの取り組みポイントを示します。

ライフステージ	妊娠期・乳幼児期 (0～6歳)	学童・思春期 (7～19歳)	成年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
生活習慣病の予防 健康診査	○親子で生活リズムを身につけましょう。	○規則正しい生活リズムと食生活を身につけましょう。	○一年に1回健診を受けましょう。	○一年に1回健診を受けましょう。	○運動機能の維持や生きがいづくりを意識しましょう。
歯科・口腔	○親子で歯磨きの習慣を身につけましょう。	○正しい噛み方、歯磨きを身につけ、実践しましょう。	○定期検診や歯の手入れに取り組みましょう。	○定期検診や歯の手入れに取り組みましょう。	○自分の歯でおいしく食べましょう。
飲酒・喫煙	○たばこやアルコールの害を受けないようにしましょう。	○絶対に飲酒や喫煙をしないようにしましょう。	○たばこの害を知りましょう。	○たばこの害を知りましょう。	○たばこの害を知りましょう。
運動の習慣化	○親子で運動する習慣を身につけましょう。	○外遊びや好きなスポーツを楽しみましょう。	○自分にあった身体活動やスポーツを実践しましょう。	○自分にあった身体活動やスポーツを実践しましょう。	○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	○交流を通じて、楽しみや悩みを共有しましょう。	○自分を大切にすることが大切を持ち、悩みがあったら相談しましょう。	○毎日の生活を楽しみ、悩みがあったら相談しましょう。	○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。	○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。
女性の健康づくり	○健康な身体の基礎をつくりましょう。	○身体やこころの気になること、気を付けたいことを知ましょう。	○普段からの健康管理と健康診断やがん検診などの定期検診を習慣にしましょう。	○気になる症状は自己判断せず専門医に相談しましょう。	○定期検診の受診や持病の管理、生きがいづくりに取り組みましょう。
栄養・食生活 食育	○健康の基礎をつくりましょう。	○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。	○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。	○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。	○食文化を若い世代に伝えましょう。
地域活動	○子育てを通じて、地域や同世代の交流を育みましょう。	○学校や子供会活動を通じて地域や同世代との交流をしましょう。	○地域活動や趣味を通じて、つながりを作りましょう。	○地域活動や趣味を通じて、つながりを作りましょう。	○地域における役割・やりがいを持って取り組みましょう。

JOSO☆ハッピー体操

○「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です。

○子どもから大人まで幅広い年齢層の方々や、さまざまな体力レベルの方が「同じ場所（会場）」「同じ曲」に合わせて行えるように、「立位編」「座位編」「子ども編」の3つのバージョンがあります



↑「JOSO☆ハッピー」体操の動画はこちら



健康プランじょうそう(第2次)の主な目標値

基本目標	主な指標 ※詳細な目標値は、計画書本編をご覧ください。		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和11年度)
◆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	運動をしている人		50.20%	55%
	運動をする時に一緒に運動する仲間がいる割合		32.10%	40%
	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	33.90%	40%
		地域活動に参加している人の割合-女性	24.40%	30%
◆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	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	34.60%	20%
		40～60歳代女性肥満者の割合	24.80%	20%
		20～30歳代女性のやせの割合	11.70%	10%
◆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	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	41.00%	25%
		40～50歳代で自覚症状のある人の割合	43.20%	25%
		60～70歳代で自覚症状のある人の割合	35.80%	25%
◆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	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		41.20%	60%
	食育に関心を持っている人の割合	男性	45.30%	55%
女性		64.60%	75%	
◆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	ストレスを感じている人の割合		59.50%	40%
	生きがいを感じている人の割合		65.90%	70%
◆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	とても健康、まあ健康と思っている人の割合の増加		66.50%	80%
	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	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)		

健康プランじょうそう(第2次) 概要版

常総市保健衛生部保健推進課

〒303-0005 常総市水海道森下町 4434-2

TEL : 0297-23-3111

E-mail : kenkouzoushin@city.joso.lg.jp