

# 第1章

## 中間評価の趣旨

## 1 中間評価の目的

急速なライフスタイルの変化に伴い、がんや脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病が増え、これらに起因する認知症や寝たきりの要介護者の増加などが年々深刻な問題になっています。

これらの問題に対応するため、国は、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、平成 24 年 3 月に「健康日本 21 (第 2 次)」を、茨城県は、「(第 2 次)健康いばらき 21 プラン」を策定しました。

日立市においても、これまでの「新・ひたち健康づくりプラン 21」を受け継ぎ、健康寿命・元気寿命をのばして「元気なまち ひたち」を目指す「ひたち健康づくりプラン 21 (第 2 次) (日立市健康増進計画・日立市食育推進計画)」を平成 25 年 3 月に策定し、市民総ぐるみで健康づくり運動を展開してきました。

今回、策定から 5 年が経過したプランの取組状況について評価を行い、現時点までの課題や方向性を整理し、引き続き、「元気なまち ひたち」の実現を目指して計画的な取組を進めていきます。

## 2 プランの概要

### (1) 計画の理念・目標・基本方針

#### 計画の理念

### 「元気なまち ひたち」

市民一人一人の健康は、元気なまちづくりの基本です。健康寿命・元気寿命をのばして「元気なまち ひたち」を目指します。

市民一人一人はもちろん、地域や行政などが、それぞれの分野・ライフステージにおける健康づくり運動を展開していきます。

#### 計画の大目標

みんなでのばそう健康寿命

大目標「みんなでのばそう健康寿命」を実現していくために、「急性心筋梗塞による高い死亡率、がんによる死亡の増加」、「高齢化の急速な進展による要介護（要支援）者の増加」という日立市の健康課題改善に向け、「急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少（働く世代の死亡の減少）」及び「元気な高齢者の増加」を重点目標とし、取り組むこととします。

#### 計画の重点目標

急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少  
(働く世代の死亡の減少)

元気な高齢者の増加

## 基本方針

「3つの基本方針」を設定し、分野別・ライフステージ別に取り組みます。

生活習慣病発症予防と重症化予防を重視した健康づくり	生涯を通じた健康づくりの推進	健康環境づくり
1 健康診査及びがん検診受診者の増加と事後指導の充実 2 心筋梗塞に関する正しい情報の提供と予防の推進 3 肥満予防・高血圧予防の推進 4 生活習慣病重症化予防の推進 5 子どもの頃からの健康によい生活習慣の確立	1 生涯を通じた健康に対する意識の醸成 2 ライフステージ別の特徴をとらえた健康づくりの推進	1 身近な場所で気軽に健康づくりができる環境づくり 2 地域での支え合い、人と人との支え合いによる健康づくり 3 相談機能の充実 4 感染症予防のための体制整備 5 地域医療体制の確保

## 分野別の取組

食育推進計画	生涯を通じた食育の推進 (栄養・食生活)	一次予防 (健康増進・健康づくり)
健康増進計画	運動習慣づくり	
	休養とこころの健康	
	歯と口腔の健康	
	喫煙・飲酒対策	
	健康診断の充実と活用 (健康診査・がん検診)	二次予防 (疾病の早期発見・早期対策)
	医療体制の充実	

## ライフステージ別の取組

次世代の健康づくり	妊産婦期 乳幼児期(0歳～5歳) 学童期(6歳～12歳) 青少年期(13歳～19歳)
働く世代の健康づくり	青年期(20歳～39歳) 壮年期(40歳～64歳)
高齢者の健康づくり	高齢期(65歳以上)

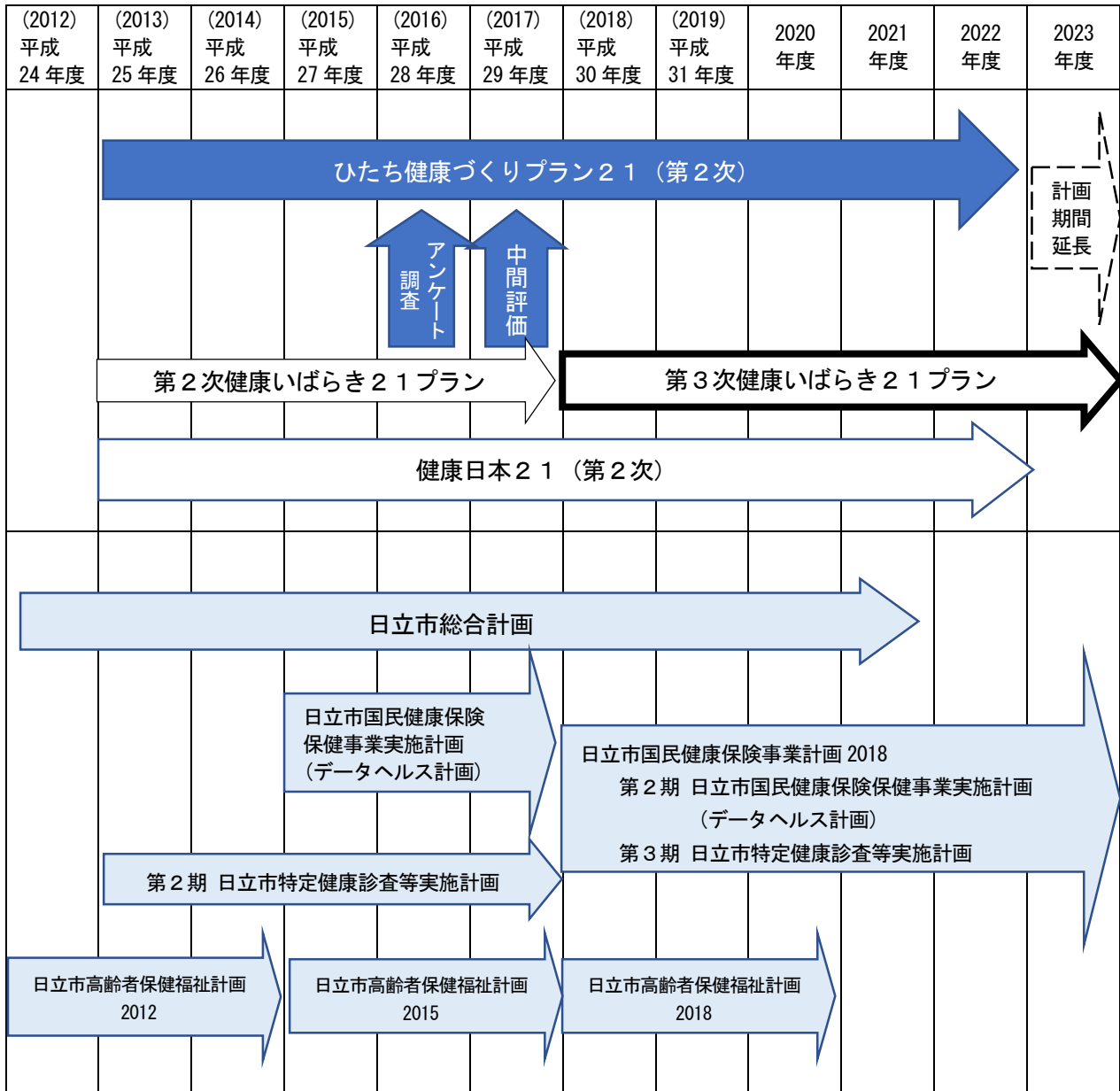
## (2) 市民の健康づくり「21の行動目標」

健康づくりは、「健康はつくるもの」という視点に立ち、一人一人が主体的に取り組むことが大切です。市民の皆さんが、元気に楽しく健康づくりを实践できるための「21の行動目標」を設定しました。

分野	項目
生涯を通じた食育の推進（栄養・食生活）－食育推進計画－ 「食育スローガン「し・よ・く・い・く」を活用して、健全な食生活を実践しましょう！」	1 栄養のバランスを考え、毎食「主食、主菜、副菜」をそろえて食べます。
	2 一人一人が薄味を心がけ、積極的に野菜を食べます。
	3 毎日、朝食を食べます。
	4 親子で、子ども同士で、元気に外で遊びます。
運動習慣づくり 「意識的に身体を動かし、自分に合った運動を継続的にいきましょう！」	5 スポーツ、レクリエーション活動を楽しみながら継続的にいきます。
	6 意識的に身体を動かし、日常生活の中に歩くことを取り入れます。 (おすすめは1時間ウォーキングです。)
	7 十分な睡眠と休養をとり、生活リズムを整えて、こころの安定を図ります。
休養とこころの健康 「十分な睡眠と休養をとり、生活リズムを整えて、こころの健康づくりに取り組みましょう！」	8 自分に合ったストレス解消法を見つけます。
	9 一人で悩まず相談します。
	10 1日1回は、十分な時間（10分位）をかけて歯をみがきます。
歯と口腔の健康 「むし歯と歯周病を防ぎ、8020、6424を目指しましょう！」	11 年に1回は、歯科検診を受けます。
	12 1口30回よくかんで食べます。
	13 喫煙が及ぼす影響について理解します。
喫煙・飲酒対策 「自分や家族のために禁煙・適度な飲酒に努めましょう！」	14 自分や家族のために積極的に禁煙します。
	15 お酒を飲みすぎないよう、適度な飲酒に努めます。
	16 年に1回は健康診断を受けます。
健康診断の充実と活用（健康診査・がん検診） 「年に1回は健康診断を受診し、自分の健康を管理しましょう！」	17 健康診断結果を健康管理に活かします。
	18 循環器疾患、糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身につけます。
	19 「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持ちます。
医療体制の充実 「市民みんなので、地域医療を支えましょう！」	20 地域医療の現状と救急医療体制の重要性を理解します。
	21 適切な受療行動（受診）に努めます。

### (3) 計画期間

計画期間は、2013年度(平成25年度)から2022年度までの10年間としていましたが、県が第3次健康いばらき21プランの計画期間を2018年度(平成30年度)から2023年度までとしたことを受け、本プランについても、計画期間の終期を2023年度まで1年間延長することとします。



### 3 中間評価の方法

#### (1) 健康の実態と意識に関するアンケート調査の実施

プランの進捗状況を確認するとともに、市民の健康づくりに対する現状及び意識を把握することを目的に、市民アンケート調査を実施しました。

※調査結果については、資料編に掲載しています。

##### 【調査の概要】

期 間：平成28年10月27日から11月15日（基準日：平成28年10月1日）

対象者：一般調査 4,929人（市内3学区の20～69歳の市民及び市内大学の3年生）

学生調査 501人（市内高校の2年生及び市内大学の1年生）

幼児調査 288人（市内保育園・幼稚園に在園する4歳児、5歳児及び3歳児健康診査対象者）

方 法：一般調査は郵送配布・回収、その他の調査は直接訪問・回収

回答数（回答率）：一般調査 1,542人（31.3%）

学生調査 501人（100%）

幼児調査 288人（100%）

主な調査項目：

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ◆基本属性（性別、年齢等）について | ◆食生活について       |
| ◆運動習慣づくりについて      | ◆休養とこころの健康について |
| ◆歯と口腔の健康について      | ◇喫煙・飲酒について     |
| ◇健康診断等の受診について     | ○医療体制について      |
- ※学生調査は○を除く。幼児調査は◇・○を除く

#### (2) 数値目標の評価

プランの目標を達成するために指標として掲げた数値目標について、現時点までの達成状況を評価しました。

#### (3) 元気ひたち健康づくり市民会議での協議

元気ひたち健康づくり市民会議において、アンケート結果、数値目標の評価などを踏まえ、現状・課題を整理し、今後の方向性と重点的に取り組む事業について検討を行いました。

### 4 数値目標の見直し

社会状況の変化、国や県の動向や本プランの目標達成状況等を踏まえ、より実効性の高い計画となるよう必要に応じて数値目標を見直しました。

※数値目標等の出典については、資料編に一覧で掲載しています。

# 第2章

## 中間評価の概括

## 1 重点目標の評価

本プランの大目標「みんなでのばそう健康寿命」を実現するため、「急性心筋梗塞による高い死亡率、がんによる死亡の増加」、「高齢化の急速な進展による要介護（要支援）者の増加」という日立市の健康課題を踏まえ、「急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少（働く世代の死亡の減少）」及び「元気な高齢者の増加」を重点目標として、取組を進めてきました。

### 【重点目標1「急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少(働く世代の死亡の減少)」】

急性心筋梗塞の標準化死亡比<sup>※1</sup>は男女ともに改善が見られますが、依然として高い水準にあることから、リスク要因である高血圧、糖尿病を始めとした生活習慣病の予防、重症化防止の取組が重要となります。

特に、血圧の高い人の割合は改善が見られず、その対策が喫緊の課題となっています。また、血糖値が著しく高い人の割合は目標値を達成していますが、糖尿病患者の増加は全国的にも問題となっており、引き続き、食生活・運動・禁煙などの重要性の啓発が必要です。

一方、がんによる死亡を減少させるためには、早期発見・早期治療が欠かせません。そのためにも、がん検診の受診率向上の取組が重要となります。国の示したがん検診の目標受診率は、職域検診、個人が受診する人間ドック、市町村が実施するがん検診など全てを含め50%としています。市民が、がん検診の必要性を理解し、自分にあった検診機会を選択して受診できるよう、積極的な啓発や受診率向上への取組が必要です。

### 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

	項目	A		B		改善状況 (基準値との比較)	C	
		基準値 (H23 : 2011)		現在値 (H28 : 2016)			目標値 (2023)	
1	急性心筋梗塞の 標準化死亡比 <sup>※1</sup>	男	1.92	男	1.66	0.26 改善↑	1.0	
		女	1.92	女	1.81	0.11 改善↑		
2	がん検診の受診率 <sup>※2</sup>	肺	19.6%	肺	17.1%	—  算出方法が変更とな ったため、基準値との 比較ができない	肺	50%
		胃	8.7%	胃	4.1%		胃	50%
		大腸	12.7%	大腸	4.9%		大腸	50%
		乳	21.7%	乳	13.5%		乳	50%
		子宮	15.2%	子宮	6.4%		子宮	50%
3	血圧の高い人の 割合	男	39.6%	男	41.1%	1.5% 悪化↓	男	34.5%
		女	26.0%	女	28.6%	2.6% 悪化↓	女	23.3%
4	血糖値が著しく高 い人の割合	1.3%		1.0%		0.3% 改善↑	1.0%	

※1 標準化死亡比：人口構成の影響（高齢化率など）を除外した場合に、死亡率が「全国1.0」の何倍であるかを意味します

※2 がん検診の受診率

▽基準値・現在値は市検診(市が実施したがん検診)の受診率で職域検診や人間ドックは含まれていない  
目標値は市検診、職域検診、人間ドックを含む全てのがん検診の受診率



▽基準値(H23：表中2A)と現在値(H28：表中2B)では算出式が変更になった

・基準値(H23：表中2A)

$$\left[ \frac{40 \text{ 歳以上の受診者数 (子宮がん検診は20歳以上)}}{(40 \text{ 歳以上の人口 (子宮がん検診は20歳以上)} - \{(就業者数) - (農林水産業従事者数)\})} \times 100 \right]$$



・現在値(H28：表中2B)

$$\left[ \frac{40 \text{ 歳以上 69 歳までの受診者数 (子宮がん検診は20歳以上 69歳まで)}}{40 \text{ 歳以上 69 歳までの全人口 (子宮がん検診は20歳以上 69歳まで)}} \times 100 \right]$$

(参考) 国・都道府県の受診率は、国民生活基礎調査(3年毎)における「1年以内のがん検診受診の有無」により算出しており、市町村検診のほか、職域検診や人間ドック等を含んでいる

### 【目標値の見直し】

・がん検診の受診率：肺 40.0%  
胃 40.0% → 50%  
大腸 40.0%

理由：がん対策推進基本計画(第3期)(厚労省：平成29年10月策定)の目標値変更に伴い変更する。目標値には市検診のほか職域検診や人間ドック等を含む。

## 【重点目標2「元気な高齢者の増加」】

「健康であると思う高齢者の割合」、「介護予防に関心がある人の割合」、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合」全てに改善がみられています。

高齢になっても健康で生き生きと暮らすためには、市民のQOL(生活の質)の維持及び悪化防止が不可欠となることから、今後も、健康寿命の更なる延伸に向け、健康な高齢者が増えるよう、地域と一体となって、健康づくり、介護予防の取組を継続することが必要です。

### 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

	項目	A	B	改善状況 (基準値との比較)	C
		基準値 (H23：2011)	現在値 (H28：2016)		目標値 (2023)
1	健康であると思う 高齢者の割合	71.9%	77.6%	5.7% 改善↑	90%
2	介護予防に関心 がある人の割合	中高年 85.1%	中高年 87.6%	2.5% 改善↑	中高年 100%
		高齢者 88.1%	高齢者 91.9%	3.8% 改善↑	高齢者 100%
3	ロコモティブシンド ローム(運動器症 候群)を知ってい る人の割合	41.7% (H25)	44.6%	2.9% 改善↑	80%

## 2 分野別目標の評価

### (1) 現状・課題

「食育推進計画」は、生涯を通じた食育の推進、「健康増進計画」は、運動・休養・歯と口腔の健康など6つの分野に分けて、市民の健康づくりの推進を図ってきました。

各分野において定めた数値目標 43 項目については、改善が 27 項目 (62.8%)、悪化が 10 項目 (23.3%)、変動なしが 2 項目 (4.6%) という状況になっています。

最も改善が見られた分野は、「喫煙・飲酒対策」であり、改善された項目が半数以上であったのは、「生涯を通じた食育の推進」、「運動習慣づくり」、「休養とこころの健康」、「歯と口腔の健康」でした。一方で、「健康診断の充実と活用」、「医療体制の充実」については、改善された項目が半数以下となりました。

改善傾向にあっても目標に達していない項目や、悪化している項目があることから、引き続き、目標達成に向けた取組の強化が必要です。

なお、詳細については、第3章で具体的な評価を行い、その内容を踏まえ第4章で重点取組を示しています。

### (2) 数値目標

#### 改善状況の一覧（基準値と現在値の比較）

( )は割合

計画	分野	項目数	改善	変動なし	悪化	評価困難
食育 推進	生涯を通じた食育の 推進	14	9 (64.3%)	2 (14.3%)	3 (21.4%)	
健康 増進	運動習慣づくり	4	2 (50%)		1 (25%)	1 (25%)
	休養とこころの健康	5	4 (80%)		1 (20%)	
	歯と口腔の健康	6	5 (83.3%)		1 (16.7%)	
	喫煙・飲酒対策	4	4 (100%)			
	健康診断の充実と 活用	5	2 (40%)		1 (20%)	2 (40%)
	医療体制の充実	5	1 (20%)		3 (60%)	1 (20%)
	計	43	27 (62.8%)	2 (4.6%)	10 (23.3%)	4 (9.3%)

# 第3章

## 分野別目標の評価

# 1 生涯を通じた食育の推進（栄養・食生活） —食育推進計画—

## 市民が取り組む行動目標

食育スローガン「し・よ・く・い・く」を活用して、健全な食生活を実践しましょう！

行動目標 1 栄養のバランスを考え、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べます。

行動目標 2 一人一人が薄味を心がけ、積極的に野菜を食べます。

行動目標 3 毎日朝食を食べます。

## 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

項目	A		改善状況 (基準値との比較)	C	
	基準値 (H23:2011)	現在値 (H28:2016)		目標値 (2023)	
1 栄養バランスを考えて食べている人の割合	39.9%	40.3%	0.4%改善↑	70%以上	
2 薄味を心がけている人の割合	29.9%	38.6%	8.7%改善↑	75%以上	
3 成人1人1日当たりの野菜摂取量	小鉢1~2皿分	小鉢1~2皿分	変動なし	小鉢5~6皿分	
4 毎食、野菜料理を食べる子どもの割合	33.0%	34.4%	1.4%改善↑	100%	
5 自分に必要な食事量(栄養価)を知っている人の割合	32.3%	32.7%	0.4%改善↑	60%以上	
6 メタボリックシンドローム予防のために適切な食事を継続して実践している人の割合	28.9%	31.7%	2.8%改善↑	75%以上	
7 50~60歳代男性の肥満者の割合(BMI ≥ 25)	34.3%	25.1%	9.2%改善↑	28%以下	
8 毎日朝食を食べる割合 (成人)	76.6%	76.6%	変動なし	85%以上	
9 毎日朝食を食べる割合 (幼児)	89.9%	93.8%	3.9%改善↑	100%	
10 子どもだけで食事をとる割合(平日の朝食)	22.4%	24.0%	1.6%悪化↓	0%	
11 家庭で食育を行っている割合	89.1%	84.4%	4.7%悪化↓	100%	
12 食事のお手伝いをする子どもの割合(幼児)	59.2%	60.1%	0.9%改善↑	80%以上	
13 家庭で料理をする若者の割合(高校生・大学生)	43.6%	32.8%	10.8%悪化↓	60%以上	
14 行事食や伝統料理等を食生活で実践している人の割合	22.4%	22.6%	0.2%改善↑	50%以上	

## 【目標値の見直し】

- ・栄養バランスを考えて食べている人の割合：60%以上 → 70%以上
- ・薄味を心がけている人の割合：100% → 75%以上
- ・メタボリックシンドローム予防のために  
適切な食事を継続して実践している人の割合：50%以上 → 75%以上
- ・毎日朝食を食べる人の割合（成人）：100% → 85%以上

理由：第3次食育推進基本計画（農水省：平成28年3月策定）の目標値変更に伴い変更する。

## 現状・課題

### （1）生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進

栄養バランスを考えて食べている人の割合、毎食、野菜料理を食べる子どもの割合はやや改善していますが、成人の野菜摂取量の増加については、変化が見られませんでした。また、薄味を心がけている人の割合は増加していますが、38.6%と低い状況です。

生活習慣病の予防・改善のためにも、市民一人一人が栄養バランスのよい食事をとることや薄味・野菜摂取の重要性を理解し、毎日の食生活で実践できるよう推進していく必要があります。

### （2）朝食摂取の推進

幼児の朝食摂取率は増加しているものの、成人の朝食摂取率に変化は見られませんでした。朝食を毎日食べることは、健康的な生活リズムづくりや生活習慣病予防にも重要であることを市民一人一人が理解し、自分の朝食は自分で準備する力、料理ができる力を身に付けられる取組が必要です。

### （3）子育て世代における食育の推進

子どもだけで食事をとる割合、家庭で食育を行っている割合、家庭で料理をする若者の割合は減少し、食事のお手伝いをする子どもの割合はやや改善が見られました。

子どもへの食育の取組は、健全な心身と豊かな人間性を育てていく基礎であり、子どもの成長、発達に合わせた切れ目のない推進が重要です。そのため、保護者や教育、保育に携わる関係者等の意識の向上を図るとともに、相互の密接な連携の下、子どもと保護者が楽しく食について学ぶための取組が必要です。

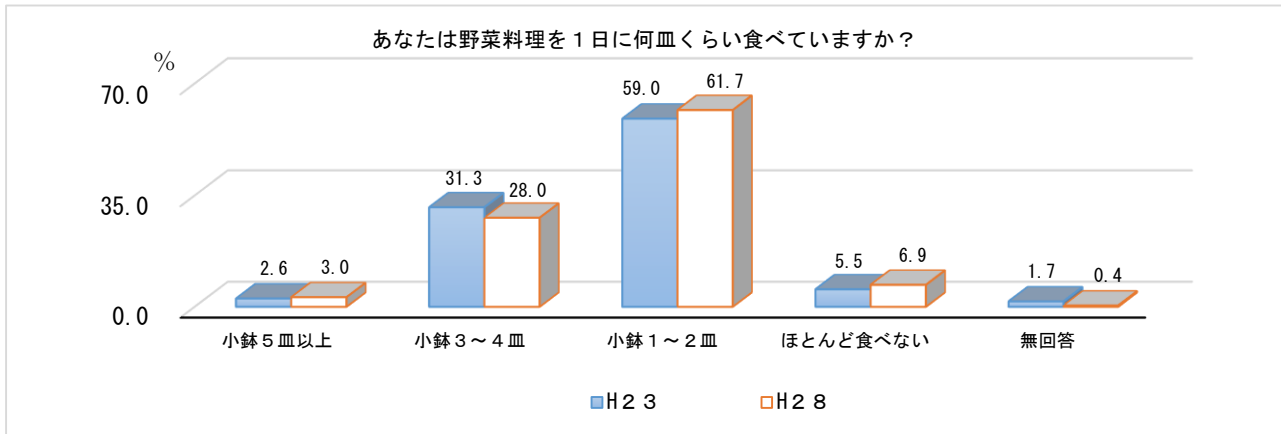
### （4）男性に対する食育の推進

50～60歳代男性の肥満者の割合は減少しましたが、今後、高齢者を始めとする単身世帯の増加も見込まれるため、引き続き、男性の生活・自活能力を高められるよう、料理教室等の体験の場を増やすなどの体制整備を推進する必要があります。

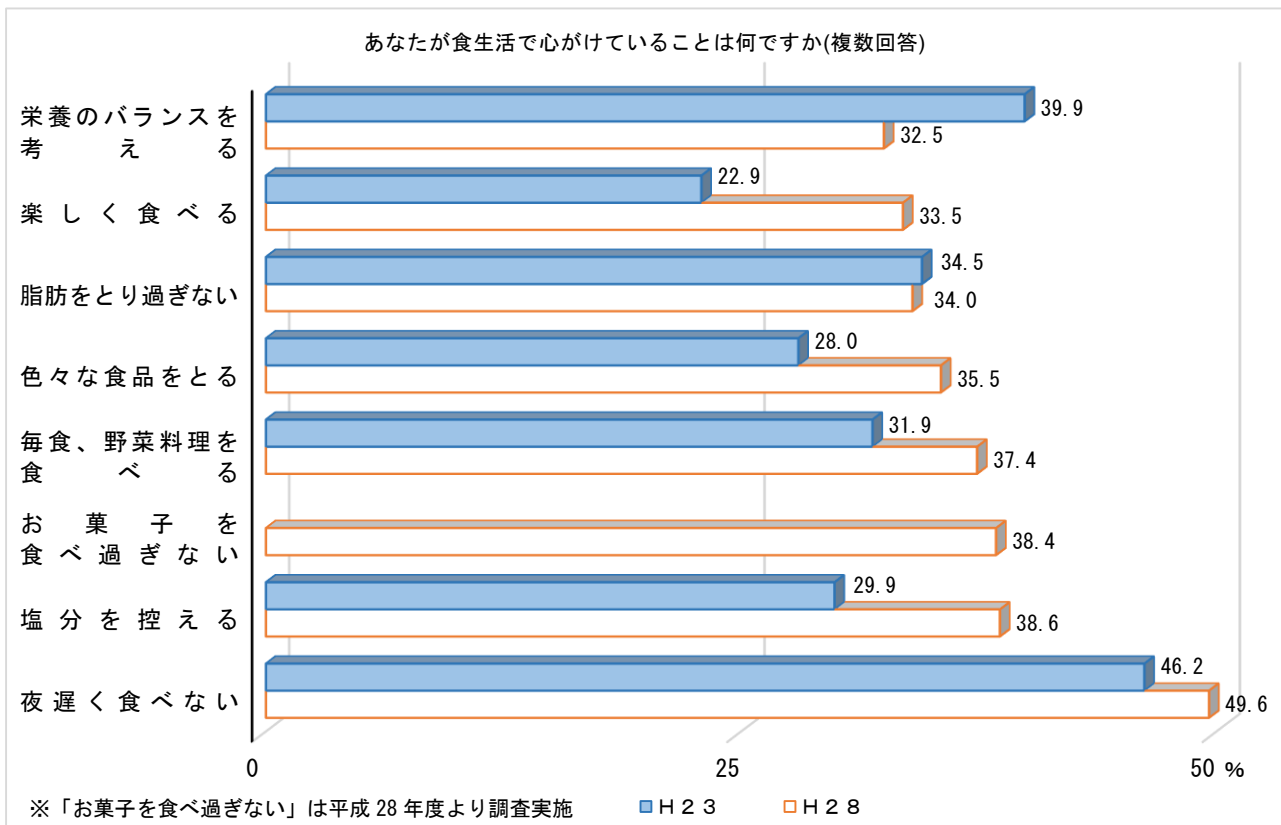
## (5) 地域全体での食育の推進

行事食や伝統料理等を食生活で実践している人の割合は、低い状況にあります。

引き続き、家庭や地域、教育機関等での食に関する体験活動の機会を増やし、また食生活改善推進員と連携した地域住民への普及活動に取り組む必要があります。



資料：日立市健康の実態と意識に関するアンケート調査



資料：日立市健康の実態と意識に関するアンケート調査

## 今後の方向性

### ● 生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進

栄養バランスや薄味、野菜摂取の重要性を理解するため、インターネットやSNS等の広報媒体を利用するなど知識の普及方法を工夫するとともに、教育機関や地域、食生活改善推進会等と連携した体験活動の充実に取り組みます。

### ● 子ども・若者世代における食育の推進

幼児とその保護者を始め、これから親になる世代でもある20～30歳代の若い世代に向けて食に関する知識の情報提供や食育体験活動を充実させます。

### ● 男性に対する食育の推進

男性の生活・自活能力を高め、健全な食生活を実現するため、食生活改善推進員や健康づくり推進員と連携した体験活動の充実を図ります。

### ● まちぐるみ減塩対策活動の充実

減塩・野菜摂取増加の実効性を高めるため、茨城キリスト教大学、全国健康保険協会茨城支部（協会けんぽ）、県（保健予防課・日立保健所）と連携した「まちぐるみ減塩対策」活動を充実させ、年代、性別、就業や食生活の状況等に対応した取組を推進します。

## 2 生涯を通じた健康づくりの推進 —健康増進計画—

### 1 運動習慣づくり

#### 市民が取り組む行動目標

意識的に身体を動かし、自分に合った運動を継続的に行いましょう！

行動目標 4 親子で、子ども同士で、元気に外で遊びます。

行動目標 5 スポーツ・レクリエーション活動を楽しく継続的に行います。

行動目標 6 意識的に身体を動かし、日常生活の中に歩くことを取り入れます。

#### 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

項目	A	B	改善状況 (基準値との比較)	C
	基準値 (H23:2011)	現在値 (H28:2016)		目標値 (2023)
1 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合 (週3日以上)	小学5年生 男 42.1% 女 24.3%	小学5年生 男 51.6% 女 37.4%	9.5%改善↑ 13.1%改善↑	50%
2 運動習慣を持つ人の割合 (週2回以上)	57.2% (月2回以上)	20~64歳 男 30.1% 女 24.3% 65歳以上 男 50.0% 女 45.5%	— ※1	20~64歳 男 36% 女 33% 65歳以上 男 58% 女 48%
3 健康のために歩いている人の割合	47.6%	47.5%	0.1%悪化↓	60%以上
4 「健康づくり推進員」の養成数	450人	572人	122人改善↑	600人

※1 運動習慣の捉え方について、平成23年度調査では「月2回以上」としていたため、データ比較が困難。

#### 現状・課題

##### (1) 身体を動かす習慣づくり

習慣的に運動やスポーツをしている子どもの割合が増加している一方、運動習慣を持つ人の割合は、20~64歳までの働く世代が低い状況です。また、健康のために歩いている人の割合は、男女別年代別にみると、30歳代の男性・40歳代の女性で低くなっており、60歳以上の男性は、目標値の60%以上を達成しています。

運動不足の理由をみると、時間がない(47.1%)、やる気がおきない(29.7%)、機会がない(25.5%)という順になっています。適切な身体活動・運動は、生活習慣病の発症予防など、健康づくりに重要であるため、子どもの頃から運動習慣を身に付けることが大切です。

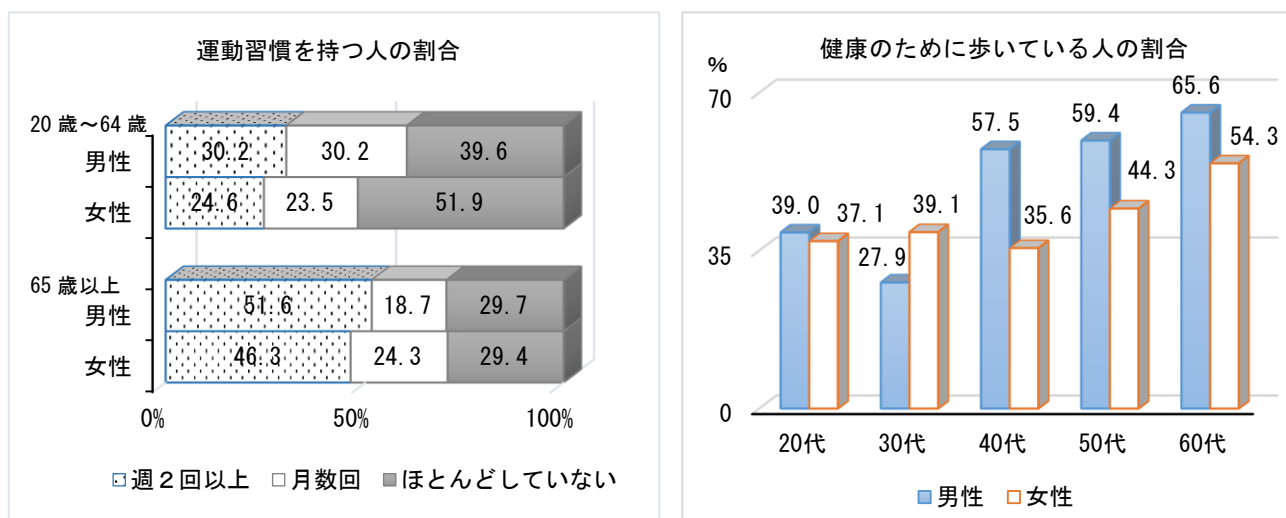


また、運動の楽しさや必要性についての普及啓発を続けるほか、運動する時間が取りにくい働く世代や子育て世代の人には、生活時間を見直し、運動を日常生活に取り入れる工夫についての啓発が必要です。

## (2) 地域での健康づくりの推進

運動を始めとした地域での健康づくりを推進する「健康づくり推進員」の養成は、ほぼ計画通りに進んでおり、地区コミュニティと連携した「健康運動教室」が定着しています。

市民に身近なところで運動を始めとした健康づくりの普及啓発・実践を推進するため、引き続き、地区コミュニティ、健康づくり推進員等と連携した取組が必要です。



資料：平成28年度日立市健康の実態と意識に関するアンケート調査

## 今後の方向性

### ●身体を動かす習慣づくり

特に運動する時間がとりにくい働く世代や子育て世代の人に対し、休憩時間を活用した短時間でできるストレッチやラジオ体操、自分の生活時間に合わせたウォーキングなどの手軽にできる運動を日常生活に取り入れる工夫について啓発を図ります。

### ●地域での健康づくりの推進

身近なところで仲間と取り組めるラジオ体操や健康づくり推進員と連携した健康運動教室、関係機関と連携したスポーツ活動・イベントのPRなどの取組を推進します。

### ●高齢者を対象とした介護予防運動の普及促進

加齢による体力や筋力の低下を防ぎ、高齢者自らが運動機能を維持・増進させるため、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防や介護予防体操（シルバーリハビリ体操）の普及を図ります。

## 2 休養とこころの健康

### 市民が取り組む行動目標

十分な睡眠と休養をとり、生活リズムを整えて、こころの健康づくりに取り組みましょう！

行動目標7 十分な睡眠と休養をとり、生活リズムを整えて、こころの安定を図ります。

行動目標8 自分に合ったストレス解消法を見つけます。

行動目標9 一人で悩まず相談します。

### 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

項目	A	B	改善状況 (基準値との比較)	C
	基準値 (H23:2011)	現在値 (H28:2016)		目標値 (2023)
1 睡眠が十分だと思う人の割合	58.4%	56.0%	2.4%悪化↓	80%
2 ストレスを感じている人の割合	72.7%	70.7%	2.0%改善↑	50%以下
3 ストレスの解消をしている人の割合	69.4%	70.5%	1.1%改善↑	80%
4 ストレスや悩みを持つ人のうち、専門機関や周囲の人等に相談している人の割合	53.2%	60.1%	6.9%改善↑	80%
5 自殺死亡率（人口10万対）	20.9%	14.5%	6.4%改善↑	18.9%以下

### 現状・課題

#### (1) 生活リズムづくりの推進

睡眠が十分だと思う人の割合が減少しています。睡眠や休養を十分取るとは、心身の健康を保つために重要です。睡眠・休養についての適切な知識や規則正しい生活リズムに関する知識の普及啓発が必要です。

#### (2) 相談事業などの充実

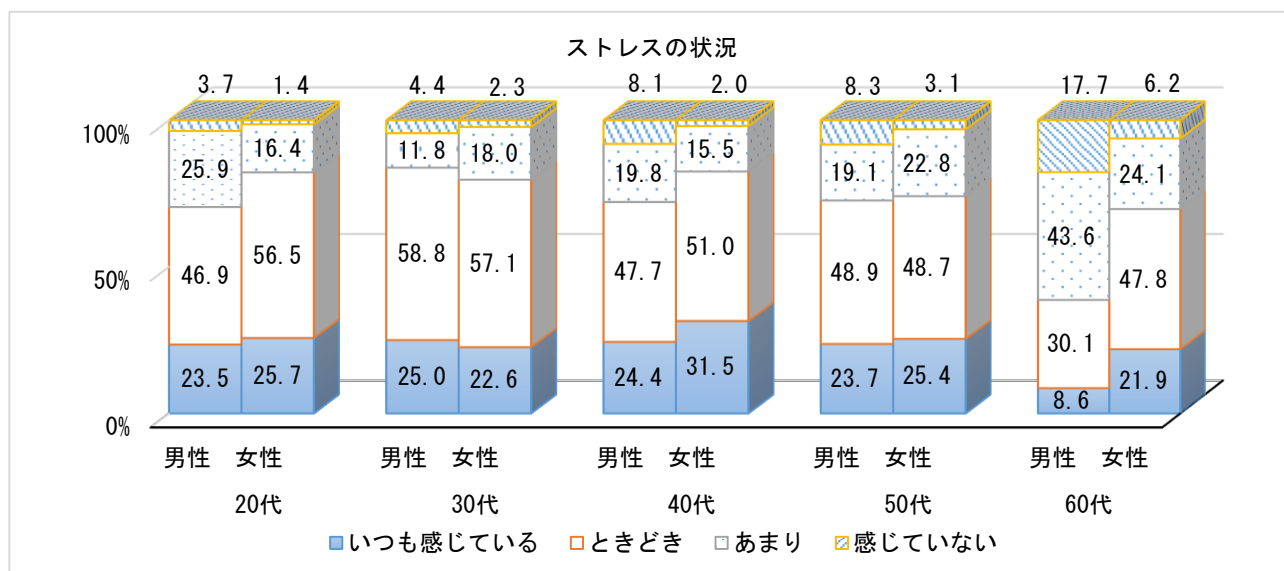
ストレスを感じている人の割合はやや改善していますが、30歳代の働く世代の男性、20歳代から40歳代の子育て世代の女性において、ストレスを感じている割合が多い状況です。

また、ストレスや悩みを持つ人のうち、専門機関や周囲の人等に相談できている人の割合は改善している一方、誰にも相談をできていない人も4割見られます。現代社会において、ストレスそのものを無くすことは困難ですが、自分に合ったストレス解消法を見付け、心理的緊張の緩和や気分転換を図る必要があります。

### (3) うつ病に関する正しい知識の普及啓発

自殺者数は減少傾向にあり、平成 28 年度の自殺死亡率（人口 10 万対）は、茨城県 16.2%、日立市は 14.5%と、茨城県の値を下回っており、目標値を達成しています。

自殺予防には、本人や周囲が心の不調に早期に気付いて対応することが重要です。引き続き、こころの病気についての正しい知識の啓発、身近に相談できる場や専門医療機関での相談等の周知が必要です。



#### 今後の方向性

##### ●相談事業などの充実

悩みを早期に相談できるよう、「ひたち健康ダイヤル 24」、茨城県精神保健センターなど、心の悩みを電話で気軽に相談できる相談機関の周知及び利用を啓発します。

##### ●妊産婦、子育てに対する相談事業の推進

子育て世代(20 歳代～40 歳代)の女性のストレスが高い状況から、平成 29 年 4 月に開設した日立市子育て世代包括支援センター「すこやかひたち」の相談機能の充実を図り、母子の孤立や虐待予防、育児期の悩みの対応に努めます。それにより、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援を推進します。

##### ●うつ病に関する正しい知識の普及啓発

こころの健康を保つため、ストレスやこころのケア、うつ病などについての正しい知識の普及啓発や「ゲートキーパー」※の養成等の取組を推進します。

※ゲートキーパー：自殺の危機を示すサインに気づき、問題に応じて専門家につなぐなどの適切な対応ができる人

### 3 歯と口腔の健康

#### 市民が取り組む行動目標

むし歯と歯周病を防ぎ、8020・6424を目指しましょう！

行動目標 10 1日1回は、十分な時間(10分位)をかけて歯をみがきます。

行動目標 11 年に1回は、歯科検診を受けます。

行動目標 12 1口30回よく噛んで食べます。

#### 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

項目	A	B	改善状況 (基準値との比較)	C
	基準値 (H23:2011)	現在値 (H28:2011)		目標値 (2023)
1 定期的に歯科検診を受けている人の割合	29.3%	41.0%	11.7%改善↑	50%
2 12歳の1人平均むし歯本数	0.79本	0.63本	0.16本改善↑	1本以下
3 64歳で24本以上の歯がある人の割合	68.5%	53.3%	15.2%悪化↓	70%
4 80歳で20本以上の歯がある人の割合	35.8%	57.9%	22.1%改善↑	50%
5 3歳までにフッ素塗布を受けた幼児の割合	48.4%	75.5%	27.1%改善↑	80%
6 3歳児健康診査でむし歯のない幼児の割合	77.6%	79.3%	1.7%改善↑	80%

#### 【目標値の見直し】

3歳までにフッ素塗布を受けた幼児の割合：70% → 80%

理由：目標値を達成したことから、現状に即して変更する。

#### 現状・課題

##### (1) むし歯及び歯周病予防対策の推進

平成27年度から歯科医師会と実施している1歳6か月児健康診査及び2歳児歯科健診でのフッ素塗布事業により、3歳までにフッ素塗布を受けた幼児の割合の目標値70%を達成しました。また、3歳児健康診査時のむし歯のない幼児の割合は増え、むし歯罹患率が低下しています。引き続き、妊産婦期から乳幼児期のむし歯予防、むし歯予防に効果があるフッ素塗布等フッ化物の効用についての普及啓発が必要です。

12歳の1人平均むし歯数は目標値を達成していますが、引き続き、幼児期から学童期のむし歯がき指導に加え、甘い飲み物やお菓子類等の付き合い方を含めた食育指導が必要です。

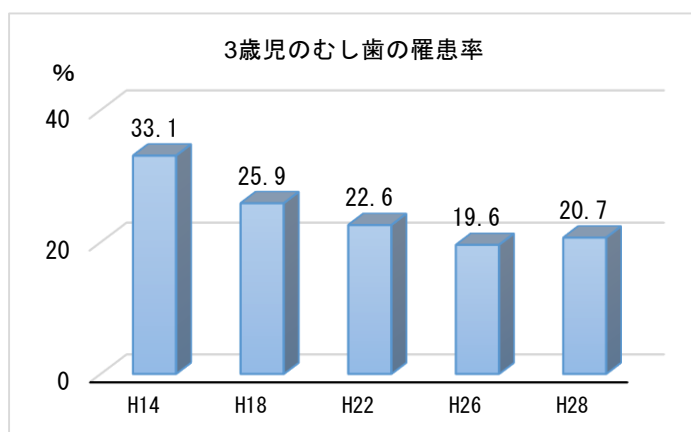
## (2) 介護予防のための口腔機能向上の推進

地域のふれあいサロンでの健康教育、歯科医師の講演会等の取組の成果が見られ、80歳で20本以上の歯がある人の割合は、大幅に増加し目標が達成されました。しかし、64歳で24本以上の歯がある人の割合が減少しており、「8020・6424運動」の目標達成のため、青少年期（中学校、高校）から働く世代における歯周病予防教育が必要です。

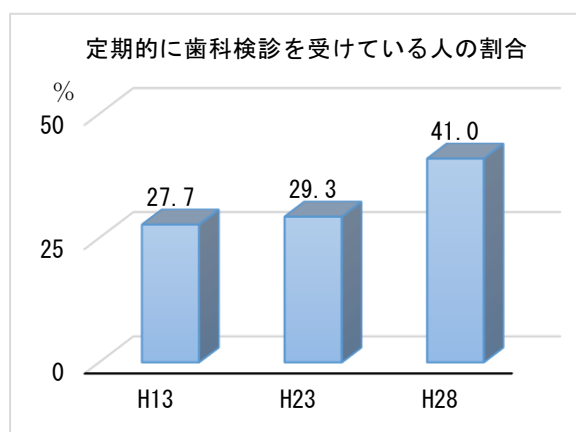
また、高齢期において「噛む」「飲み込む」「話す」などの「口腔機能の維持向上」や「誤嚥性肺炎予防」「認知症予防」のために、お口の体操や口腔ケアの普及啓発等の推進が必要です。

## (3) 定期歯科検診（「かかりつけ歯科医」）の推進

かかりつけ歯科医を推奨したことにより、定期的に歯科検診を受けている人の割合が増加しています。引き続き、日常の口腔ケアの重要性、かかりつけ歯科医での定期検診及び専門的な口腔ケアの必要性の普及が必要です。



資料：日立市3歳児健康診査の結果



資料：日立市健康の実態と意識に関するアンケート調査

## 今後の方向性

### ●むし歯及び歯周病予防対策の推進

「妊産婦期から乳幼児期のむし歯予防」、「歯周病と生活習慣病（糖尿病等）・喫煙・メタボリックシンドローム等との関連」についての正しい知識の普及啓発を推進します。また、歯周疾患検診・口腔がん検診を実施し、歯科疾患の早期発見につなげます。

### ●介護予防のための口腔機能向上の推進

地域包括支援センターを核とした関係機関と連携し、口腔機能向上の推進を図り、誤嚥性肺炎や認知症の予防を推進します。

### ●定期歯科検診（「かかりつけ歯科医」）の推進

日頃から口腔の健康を意識し、口腔のケアを行うことに加え、「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科検診を受けることの重要性を周知啓発します。

## 市民が取り組む行動目標

## 自分や家族のために禁煙・適度な飲酒に努めましょう！

- 行動目標 13 喫煙が及ぼす影響について理解します。  
 行動目標 14 自分や家族のために積極的に禁煙します。  
 行動目標 15 お酒を飲みすぎないように、適度な飲酒に努めます。

## 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

項目	A	B	改善状況 (基準値との比較)	C
	基準値 (H23:2011)	現在値 (H28:2016)		目標値 (2023)
1 喫煙者の割合	17.0%	16.1%	0.9%改善↑	12%
2 受動喫煙の機会があった人の割合	57.3%	51.6%	5.7%改善↑	30%
3 未成年喫煙者の割合	3.2%	0%	3.2%改善↑	0%
4 未成年飲酒者の割合	22.2%	4.9%	17.3%改善↑	0%

## 現状・課題

## (1) 禁煙支援・未成年者の喫煙対策の推進

喫煙習慣のある人は減少したものの、男性では30歳代から50歳代の働く世代、女性では30歳代から40歳代の子育て世代の喫煙率が高い状況にあります。喫煙は、生活習慣病を始めとする様々な疾病の危険因子であるほか、妊娠中の喫煙は死産や流産、低出生体重児出産の危険性を高めるため、喫煙が及ぼす健康への影響の普及啓発活動が重要です。

また、喫煙者の36.7%の方が喫煙をやめたいと思っていることから、医療機関への受診勧奨など禁煙支援対策の推進が必要です。

未成年喫煙者の割合は、目標値を達成しました。医師会、歯科医師会、NPO等と連携した幼児・児童・生徒に対する受動喫煙・喫煙防止教育等の積極的な取組の成果が現れています。

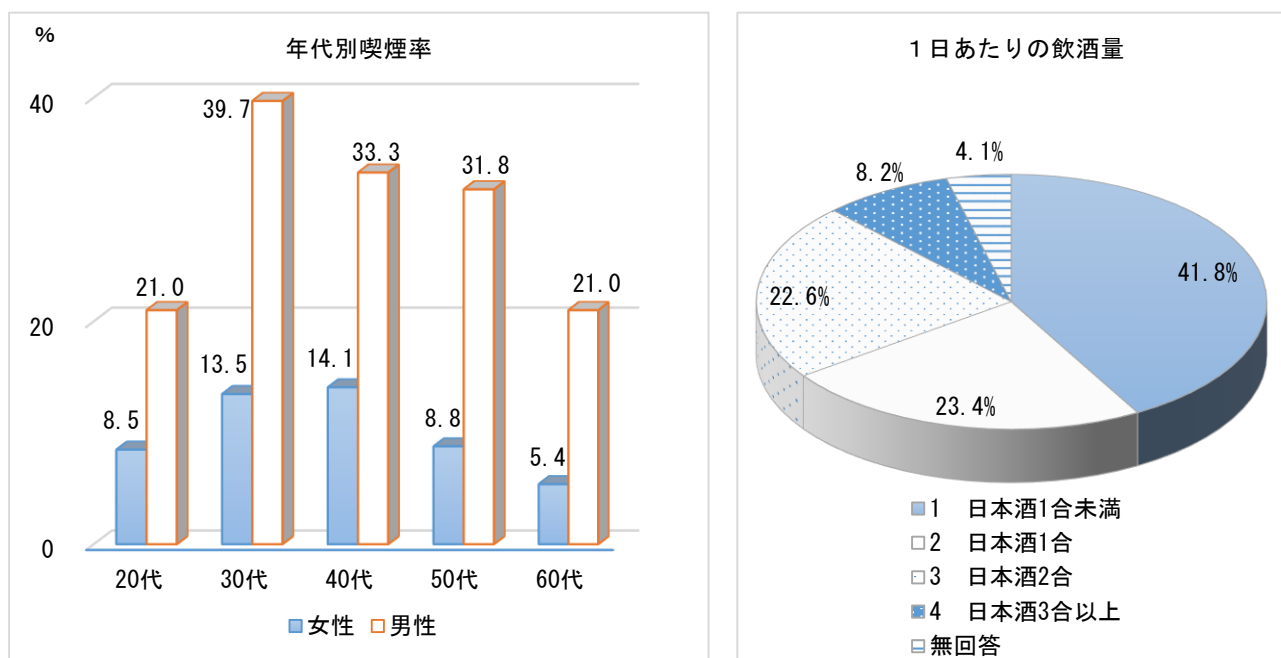
## (2) 受動喫煙防止の推進

受動喫煙の機会があった人の割合は改善されているものの、51.6%の人が受動喫煙を受けている現状です。5月31日の世界禁煙デーに合わせた啓発活動を引き続き実施するなど、受動喫煙の害についての正しい知識の普及、禁煙環境の更なる整備が必要です。

### (3) 多量飲酒防止の支援、未成年者の飲酒防止対策の推進

成人の飲酒者は55.9%おり、そのうち適正飲酒をしている人は65.2%、3合以上の多量飲酒をしている人は8.2%います。多量飲酒は肝臓機能障害、アルコール依存症につながることから、適正飲酒に努める必要があります。

未成年飲酒者の割合は減少しましたが、目標には至っていません。未成年者の飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身に付けられるような教育の充実が必要です。



資料：平成28年度日立市健康の実態と意識に関するアンケート調査

#### 今後の方向性

##### ●禁煙支援の推進

喫煙が健康に及ぼす影響について十分な知識の普及を行い、特に、子育て世代への普及啓発に重点をおいた活動を推進します。また、禁煙希望者への禁煙外来の周知など、禁煙支援を推進します。

##### ●受動喫煙防止の推進

保育園・幼稚園・学校と連携し、受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しい情報の提供を推進します。また、医師会、歯科医師会、NPO等関係機関団体と連携し、世界禁煙デーに合わせた受動喫煙防止の啓発活動等を推進します。

##### ●妊産婦の喫煙及び飲酒対策の推進

母子健康手帳の交付やプレパパ・ママの子育てスクール、全戸赤ちゃん訪問等の機会を通して、喫煙や飲酒が胎児や乳児に及ぼす影響についての保健指導を充実させます。



## 市民が取り組む行動目標

年に1回は健康診断を受診し、自分の健康を管理しましょう！

行動目標 16 年に1回は健康診断を受けます。

行動目標 17 健康診断結果を健康管理に活かします。

行動目標 18 循環器疾患、糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身につけます。

## 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

項目	A	B	改善状況 (基準値との比較)	C
	基準値 (H23:2011)	現在値 (H28:2016)		目標値 (2023)
1 年に1回、健康診断を受けている人の割合	74.1% (定期的)	74.1%	— ※1	85%
2 特定健康診査の受診率	30.2%	35.0%	4.8%改善↑	60%
3 特定保健指導の実施率	24.9%	22.8%	2.1%悪化↓	60%
4 メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	24.9%	24.6%	0.3%改善↑	21.9%
5 がん検診の受診率※2	肺 19.6% 胃 8.7% 大腸 12.7% 乳 21.7% 子宮 15.2%	肺 17.1% 胃 4.1% 大腸 4.9% 乳 13.5% 子宮 6.4%	— 算出方法が変更となったため、基準値との比較ができない	肺 50% 胃 50% 大腸 50% 乳 50% 子宮 50%

※1 平成23年度調査では、「健康診断を受けている頻度」について、年1回と限定していなかったため、データ比較が困難

※2 がん検診の受診率

▽基準値・現在値は、市検診(市が実施したがん検診)の受診率で職域検診や人間ドックは含まれていない  
目標値は市検診、職域検診、人間ドックを含む全てのがん検診の受診率

▽基準値(H23:表中5A)と現在値(H28:表中5B)では算出式が変更となった

・基準値(H23:表中5A)

$$\left[ \frac{\text{40歳以上の受診者数 (子宮がん検診は20歳以上)}}{\text{(40歳以上の人口) - {(就業者数) - (農林水産業従事者数)}}} \times 100 \right]$$



・現在値(H28:表中5B)

$$\left[ \frac{\text{40歳以上69歳までの受診者数 (子宮がん検診は20歳以上69歳まで)}}{\text{40歳以上69歳までの全人口 (子宮がん検診は20歳以上69歳まで)}} \times 100 \right]$$

(参考) 国・都道府県の受診率は、国民生活基礎調査(3年毎)における「1年以内のがん検診受診の有無」により算出しており、市町村検診のほか、職域検診や人間ドック等を含んでいる



## 【目標値の見直し】

### ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合

23.4%(20%減少) → 21.9%(25%減少)

理由：特定健康診査等実施計画 第3期（2018年度～2023年度）にあわせて変更する。

### ・がん検診の受診率：肺 40.0%

胃 40.0% → 50%

大腸 40.0%

理由：がん対策推進基本計画（第3期）（厚労省：平成29年10月策定）の目標値変更に伴い変更する。目標値には市検診のほか職域検診や人間ドック等を含む。

## 現状・課題

### （1）健康診断の充実

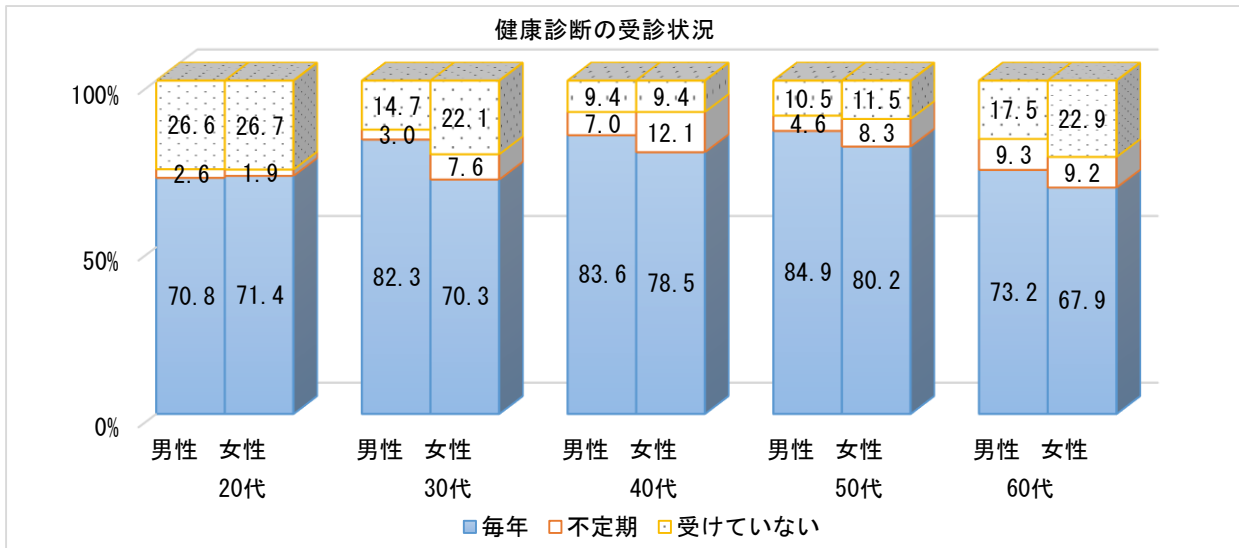
生活習慣病の予防を目的に開始された特定健康診査・特定保健指導が開始されて10年が経過し、地域と連携した取組や受診勧奨などの効果から、受診率の向上が見られています。また、メタボリックシンドロームの認知度の高まりや保健指導等により、メタボリックシンドローム該当及び予備群者の割合も24.6%と改善されています。しかし、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防及び疾病の早期発見のため、年に1回は健康診断を受け、自分の健康状態を知り、診断結果を生活に反映できるよう、健康診断受診及び保健指導の大切さについて啓発を継続する必要があります。

### （2）各種がん検診事業の充実

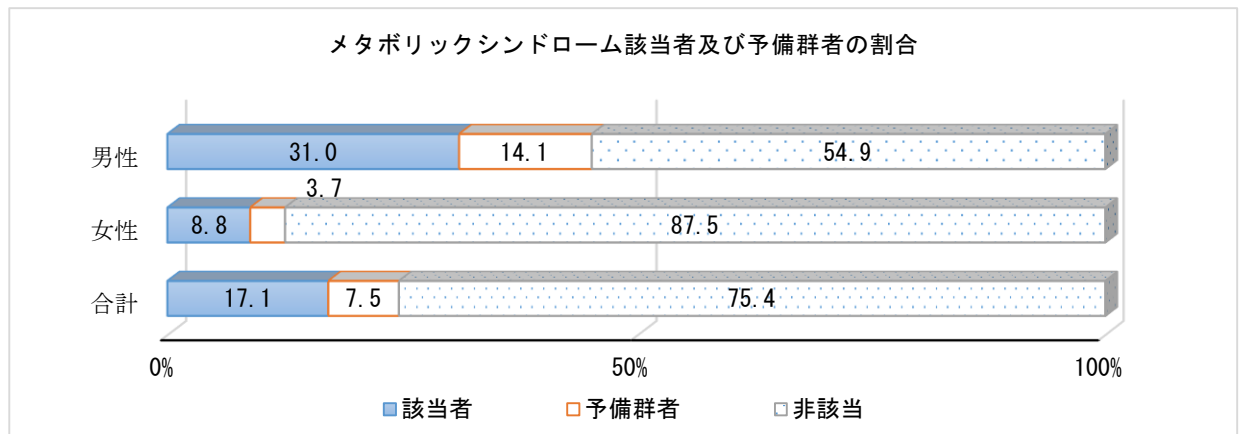
市が行うがん検診においては、国のがん検診推進事業等に積極的に取り組み、無料クーポンや受診勧奨通知により、新規の受診者が増えている状況です。しかし、一方で翌年度の継続受診につながらないという課題が見られています。国は受診率50%を目標に掲げており、県は、「茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例」を策定し、がん検診の啓発を強化しております。本市においてもがんは死因の第1位であることから、がんの早期発見、早期治療のため、各種がん検診の更なる受診率の向上に取り組むことが必要です。

### （3）生活習慣病の重症化予防の推進

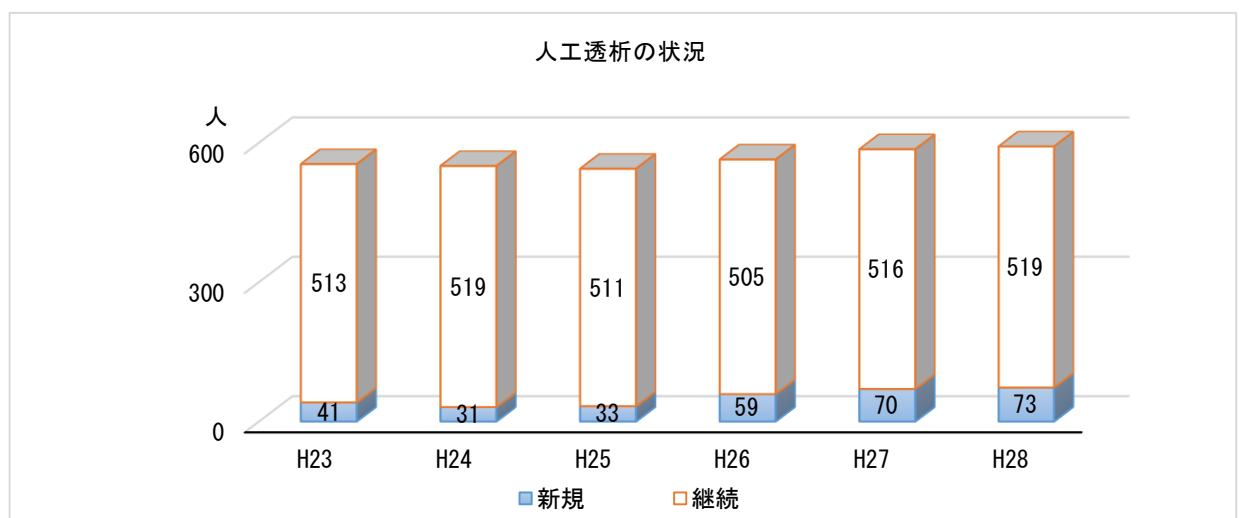
ここ数年、腎臓の働きが低下する慢性腎臓病（CKD）等による新規の透析患者が増えています。慢性腎臓病（CKD）は、糖尿病や高血圧症と大きく関連することから、本市では、生活習慣病が重症化する恐れのある血圧、血糖値の高い人や腎機能低下が見られる人に対し、保健師や栄養士等による受診勧奨や食事等の生活指導等を行っています。また、平成29年1月に、行政、かかりつけ医、専門医で「慢性腎臓病（CKD）対策推進会議」を医師会に立ち上げ、病診連携の構築を始めた慢性腎臓病（CKD）対策など、重症化予防の取組を先進的に開始しました。



資料：平成 28 年度日立市健康の実態と意識に関するアンケート調査



資料：平成 28 年度国民健康保険特定健康診査の結果



資料：身体障害者手帳（腎臓機能1級）交付数

## 今後の方向性

### ● 健康診断の充実

特定健康診査を始めとする各種の健康診断は、自分の健康状態を知る機会として重要です。

そのため、加入保険の種類に関係なく職域と連携し、健診の必要性を広く市民に普及啓発するよう、地域コミュニティや医師会等と協力して、更なる受診率の向上に取り組みます。

また、分かりやすい健診通知や受診しやすい健診体制、さらに健診後の生活を考慮した結果通知等の工夫を図り、生活習慣病の予防、疾病の早期発見・早期治療に努めます。

### ● 各種がん検診事業の充実

新規受診者を拡大し、次年度の継続受診の意欲を向上させる効果的な受診勧奨に取り組みます。

また、子育て中の女性に配慮した託児付きのレディースがん検診、特定健康診査と合わせて受診するセット健診の充実など、受けやすい検診体制に取り組みます。

さらに、健診機関や医師会と連携し、各種がん検診における精密検査の受診率を高め、がんの早期発見・早期治療に努めます。

### ● 生活習慣病の重症化予防の推進

急性心筋梗塞による死亡が多いという本市の健康課題を踏まえ、健康診査受診後の保健指導を充実させ、受診勧奨による早期治療や食事や運動などの生活習慣の改善から、生活習慣病の発症予防及び重症化予防の推進に取り組みます。

また、糖尿病などの生活習慣病が起因する慢性腎臓病（CKD）による新規透析者の抑制を図るため、慢性腎臓病（CKD）についての正しい知識の普及啓発、医師会等と連携した慢性腎臓病（CKD）対策を推進します。

## 市民が取り組む行動目標

市民みんなで、地域医療を支えましょう！

行動目標 19 「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます。

行動目標 20 地域医療の現状と救急医療体制の重要性を理解します。

行動目標 21 適切な受療行動（受診）に努めます。

## 数値目標

数値目標等の出典は資料編に掲載しています

項目	A	B	改善状況 (基準値との比較)	C
	基準値 (H23:2011)	現在値 (H28:2016)		目標値 (2023)
1 かかりつけ医を持つ人の割合※	69.3%	52.8%	16.5%悪化↓	90%
2 かかりつけ歯科医を持つ人の割合	67.5%	61.1%	6.4%悪化↓	80%
3 かかりつけ薬局を持つ人の割合	27.1%	28.1%	1.0%改善↑	80%
4 ひたち健康ダイヤル24を知っている人の割合	—	24.8%	—	100%
5 人口10万人当たりの産科医の数	3.6人	3.2人	0.4人悪化↓	7.0人 (県平均)

※かかりつけ医を持つ人の割合については、H28のアンケート質問内容をH23の「かかりつけ病院の有無」から「かかりつけ医師の有無」に変更した。

## 現状・課題

## (1) かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の推進

「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」を持つ人の割合は、減少している状況です。また、「かかりつけ薬局」を持つ人の割合は、大きな変化が見られませんでした。

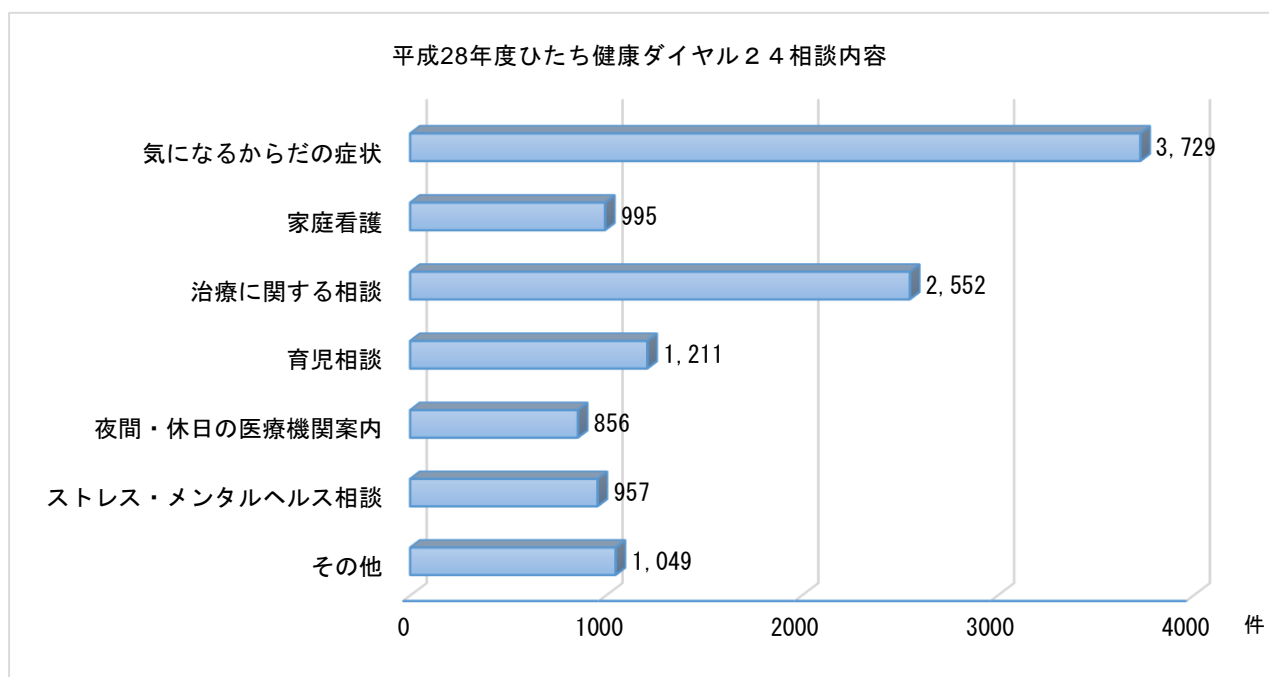
いつでも安心して気軽に身体のことを相談できる「かかりつけ」の役割を理解し、「かかりつけ」を持つ人の割合を増加させるために、市民への更なる普及啓発が必要です。

## (2) 相談体制の充実

「ひたち健康ダイヤル24」を知っている人の割合は、4人に1人という状況です。平成28年度は11,349件の利用があり、気になる身体の症状や治療に関する相談、育児相談が多く、夜間・休日の医療機関案内では、特に、乳幼児の急病などの不安解消につながっています。引き続き、「ひたち健康ダイヤル24」の周知を図り、適切な受療行動につなげていくことが必要です。

### (3) 周産期医療体制の確保

日立市における、人口10万人当たりの医師数・歯科医師数は、県平均を下回っています。特に小児科や産婦人科の医師が不足している状況にあり、日立総合病院の地域周産期母子医療センターの機能が休止しているため、ハイリスク患者等に必要となる周産期医療の提供が困難な状況です。安心・安全な出産のため、地域周産期母子医療センターの再開を目指し、医療従事者不足の解消に向けて更なる取組が必要です。



資料：平成28年度ひたち健康ダイヤル24実績

#### 今後の方向性

##### ●かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の推進

「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」・「かかりつけ薬局」の役割を周知し、活用を促進します。

##### ●救急医療体制の充実

市民の安心な生活に必要な救急医療体制の効果的な運用を図るために、初期・二次・三次救急医療で構築される救急医療体制を堅持します。

また、救急車の適正利用、医療機関の適正受診についての啓発を図り、市民の適切な受療行動の下で地域医療が十分な機能を果たせるように取り組む必要があります。

##### ●周産期医療体制の確保

関係機関と連携し、産科医の確保など、安心・安全な出産及び育児体制を確保します。



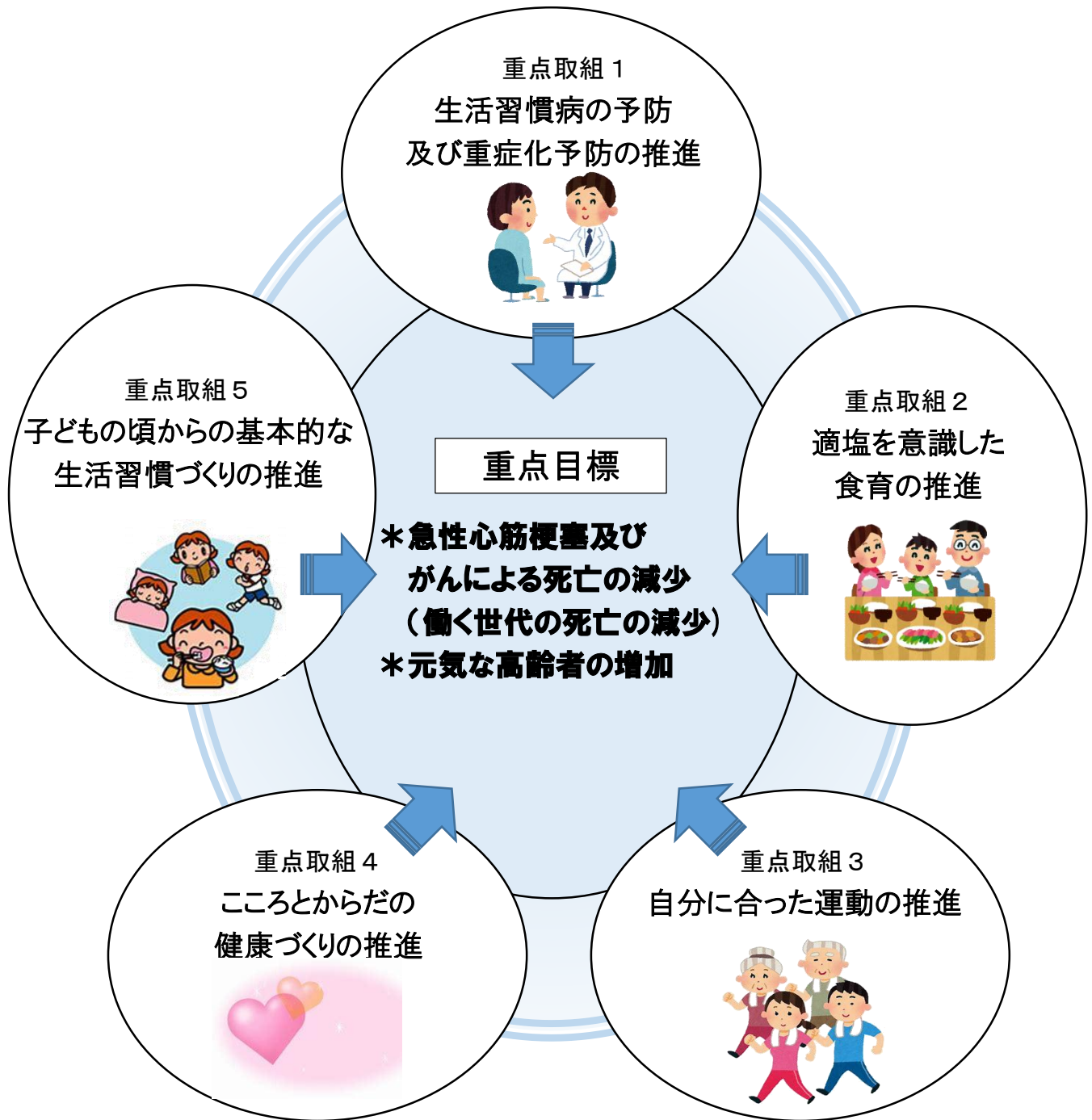
# 第4章

## 今後の重点取組

## 〈分野別目標の評価を踏まえた重点取組〉

本プランの重点目標である「急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少（働く世代の死亡の減少）」及び「元気な高齢者の増加」を目指し、分野別目標の評価において「今後の方向性」を整理しました。

これを踏まえて、各分野に位置付けている施策・事業を引き続き進めるとともに、「みんなでのばそう健康寿命」に向け、5つの重点取組を掲げることにしました。





## 重点取組 1 生活習慣病予防及び重症化予防の推進

生活習慣病予防・がんの早期発見のため、各種健（検）診の受診率向上を図り、健診後の保健指導の充実及びかかりつけ医と連携した重症化予防の取組を進めます。

### POINT

★健康診査・がん検診の受診の推進

年 1 回の健康診査・がん検診受診、健康診査後の保健指導の活用

★かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の推進

### 行政

- 年 1 回の健（検）診受診の必要性の啓発
- 受けやすい健（検）診体制の充実
- 健診後の保健指導の充実と活用の推進
- 生活習慣病予防、重症化予防の推進  
減塩・運動習慣づくり・血压管理の重要性の啓発、禁煙支援
- 慢性腎臓病（CKD）対策の推進  
慢性腎臓病の正しい知識と予防の普及啓発
- 口腔機能向上の推進

### 地域

- 健康診査・検診受診の啓発  
地区コミュニティ、健康づくり推進員との連携
- 生活習慣病予防の推進  
減塩、運動習慣づくりの普及



（スーパーにおける受診勧奨）

### 個人・家庭

年に 1 回は、  
健康診断・がん検診を受け、  
自分の健康状態の変化を知り、  
必要な生活改善を図りましょう。



まずは健診を  
受けよう！

### 健診機関

- 受けやすい  
受診体制の推進

### 医師会・歯科医師会・薬剤師会

- 健康診査受診の勧奨
- 慢性腎臓病（CKD）対策の推進  
かかりつけ医と専門医の病診連携  
行政・かかりつけ医・専門医の連携

### 職域等

- 全国健康保険協会茨城支部（協会けんぽ）、  
食品衛生協会、理容組合等との連携
- 健（検）診受診の勧奨、健康教育事業の周知

### 【主な事業】

- ・各種がん検診 ・特定健康診査 ・託児付きレディースがん検診 ・健診結果後の保健指導
- ・慢性腎臓病（CKD）対策 ・生活習慣病予防等健康教育 ・糖尿病・腎臓病予防教室

## 重点取組 2 適塩を意識した食育の推進

急性心筋梗塞による死亡の減少のためには、高血圧予防が重要です。特に減塩・適塩を始め、十分な野菜の摂取、バランスの良い食事など、毎日の食生活の中で心がけることが大切です。

これらを継続して実践できるよう、各ライフステージに合わせた取組を強化していきます。

### POINT

- ★薄味の習慣化を推進
- ★毎食野菜料理を食べることの習慣化

### 行政

- 健康づくりのための食育の推進  
栄養バランス、減塩、野菜摂取量増加
- 食育体験活動の推進
- SNS等を活用した食育の情報提供
- まちぐるみ減塩対策活動



健康教育（健康づくり推進課）

### 地域

- 食に関する体験等の場を通じた食育支援
- 食生活改善推進会や地域コミュニティを主体とした食育体験活動の推進
- 食文化の伝承と地産地消の推進



夏休みキッズ教室（食生活改善推進会）

### 個人・家庭

生活習慣病の予防や改善のために

- 薄味の習慣化
- バランスの良い食事
- 積極的な野菜の摂取を

実践しましょう。



塩分控えめ！  
野菜たっぷり！

### 保育・教育

- 望ましい食習慣形成の支援
- 調理や農業等の体験活動の推進
- 食育に関する知識の普及
- 食文化の継承と地産地消の推進

### 農林漁業者・飲食店

- 地場産品を活用した食生活の推進と職域を支援する食環境の整備
- 生産者による体験活動の推進
- 健康づくり支援店の増加と利用促進

### 【主な事業】

- ・健康教育
- ・食育出前講座
- ・ひたち食育まつり
- ・食生活改善推進会委託事業（おやこの食育教室、男性のための料理教室、減塩教室等）

## 重点取組 3 自分に合った運動の推進

運動習慣を身に付けることは、健康な身体の維持・増進、生活習慣病の予防など、健康づくりの重要なポイントです。

市民が、自身に合った運動習慣（種類・時間・頻度）を身に付けられるよう、個人及び地域ぐるみの取組を推進していきます。

### POINT

#### ★多種多様な運動の推進

ウォーキング、ラジオ体操、各種スポーツなど

#### ★生活活動を高めることを推進

生活活動を高める工夫（家事などこまめに動く、階段を利用する、近場は歩くなど）

### 行政

- 運動習慣づくりの啓発
- 地域における健康運動教室の推進
- ヘルスロード活用の啓発
- 健康づくり推進員の養成
- シルバーリハビリ体操指導士の養成
- ラジオ体操の普及

### 地域

- 健康づくり推進員の活動の推進
- 健康運動教室の開催
- ラジオ体操の啓発・実践
- シルバーリハビリ体操指導士の活動の推進



(地域における健康運動教室)

### 個人・家庭

意識的に身体を動かし、日常生活の中に歩くことを取り入れましょう。



今より 10 分多くからだを動かそう！

### 職域等

- 手軽にできる体操の取組の推進  
休憩時間を活用したラジオ体操、ストレッチなど
- 生活活動を高める工夫の啓発  
労働、通勤における工夫

### 教育等

- スポーツ、レクリエーションの機会の提供など

### 【主な事業】

- ・健康運動教室
- ・健康づくり推進員養成事業
- ・シルバーリハビリ体操指導士養成事業
- ・健康教育
- ・ヘルスロードの推進
- ・関係機関と連携したスポーツ活動、イベントのPR

## 重点取組 4 こころとからだの健康づくりの推進

睡眠や休養を十分取ることは、心身の健康を保つために重要です。良い睡眠（適切な量・睡眠の質）は、からだやこころの健康づくりにつながります。様々なストレスや育児不安などで、こころの健康のバランスがくずれたときは、一人で悩まずに気軽に相談機関を利用できるように、普段から相談場所の周知、利用の啓発に努めていきます。

### POINT

#### ★相談事業などの充実

「ひたち健康ダイヤル24」の周知・啓発、心の悩み相談機関の周知・利用の啓発

#### ★妊産婦、子育てに対する相談事業の推進

「すこやか ひたち（子育て世代包括支援センター）」の啓発、  
妊娠・出産・子育てなんでも相談、産後のメンタルに関する相談など

### 行政

- 生活リズムづくりの普及・啓発
- 精神保健（うつ病予防）に関する健康教育の充実
- 妊産婦・子育てに対する健康支援
- ゲートキーパーの養成
- 相談事業の充実



### 地域

- こころの健康に関する普及啓発
- うつ病予防に関する正しい知識の普及啓発

### 個人・家庭

- 良い睡眠で、こころとからだの健康づくりに努めましょう。
- ひとりで悩まず相談しましょう。



ひとりで悩まず  
相談を！

### 相談機関・医療機関

- 精神保健に関する相談機関の周知・活用
- 専門医によるカウンセリング・治療

### 【主な事業】

- ・母子保健事業（健康教育、マタニティスクール、プレパパママの子育てスクール、乳児家庭全戸訪問、産後ケア）
- ・24時間電話健康相談「ひたち健康ダイヤル」
- ・精神保健に関する健康相談
- ・子育て世代包括支援センター「すこやかひたち」における相談事業

## 重点取組 5 子どもの頃からの基本的な生活習慣づくりの推進

子どもの頃の生活習慣は、大人になってからの生活習慣や健康状態に大きな影響を与えるため、早い時期から「自分の健康をつくり、守っていく」という力を育てていくことが大切です。家庭で取り組めるよう、教育機関、地域等と連携して推進していきます。

### POINT

#### ★基本的な生活習慣づくりの推進

早寝・早起き・朝ごはん、食育・歯みがき習慣など

#### ★喫煙防止、がん予防、生活習慣病予防の推進

### 行政

#### ■妊産婦の健康支援の推進

栄養バランス、減塩、禁煙等の啓発

#### ■幼児健診、子どもの広場等を活用した健康づくりの推進

生活リズムづくりの普及啓発、  
食育の普及啓発、むし歯予防の啓発  
(幼児期のフッ素塗布、定期的な歯科健診)

#### ■未成年者の喫煙・飲酒防止の推進

#### ■受動喫煙防止の推進

### 保育・教育

#### ■幼児期・学童期に対する出前健康講座 歯みがき教室、食育体験

#### ■受動喫煙防止教育の推進

保育園・幼稚園での受動喫煙防止教育

#### ■未成年者の喫煙・飲酒防止教育

#### ■思春期教育等における健康づくりの推進

### 個人・家庭

「自分の健康をつくり、  
守っていく」という  
力を育てましょう。



早寝・早起き・  
朝ごはん!

### 医師会・歯科医師会

#### ■むし歯予防の啓発

幼児期のフッ素塗布、定期的な歯科健診の  
啓発

#### ■思春期教育等における健康づくりの推進

### 地域・大学・NPO等

#### ■健康づくりのための食育の推進

食生活改善推進会や地域コミュニティを  
主体とした食育体験活動の推進

#### ■受動喫煙防止の推進

### 【主な事業】

- ・妊婦乳児健康診査事業
- ・マタニティスクール
- ・プレパパママの子育てスクール
- ・訪問指導事業（乳児家庭全戸訪問）
- ・未就学児親子の受動喫煙防止研修会
- ・喫煙防止教育
- ・出前健康講座（食育・むし歯予防）
- ・歯と口の健康教育
- ・思春期教育