

# 第四次健康常陸大宮 21 計画

令和7（2025）年度～令和12（2030）年度

本計画は、新たに示された国の方針「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」を踏まえ、「健康寿命の延伸」を目標に、すべての市民の総合的な健康づくりを推進するための指針です。

本市の将来像「人が輝き安心・快適で活力と誇りあふれるまち」の実現に向けて、市民一人ひとりが自身の心と身体の健康に関心を持ち、市民と地域、行政が一体となって、誰もが安心して暮らせるまちを目指します。

基本理念

みんなでつくろう 元気で長生きのまち ひたちおおみや

目標

健康寿命の延伸

健康増進計画

食育推進計画

自殺対策計画

個人の行動と健康状態の改善

- 1 健康づくりのための生活習慣の改善
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

社会環境の質の向上

- 1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上
- 2 自然に健康になれる環境づくり
- 3 誰もがアクセスできる健康増進のためのしくみづくり

食育推進に向けた取り組み～食育推進計画～

自殺対策に向けた取り組み～自殺対策計画～

ライフコースアプローチ（生涯を経時的に捉えた健康づくり）  
を踏まえた健康づくりを推進します

次世代（子ども）



就労世代



高齢者



女性

## 計画の推進にあたって

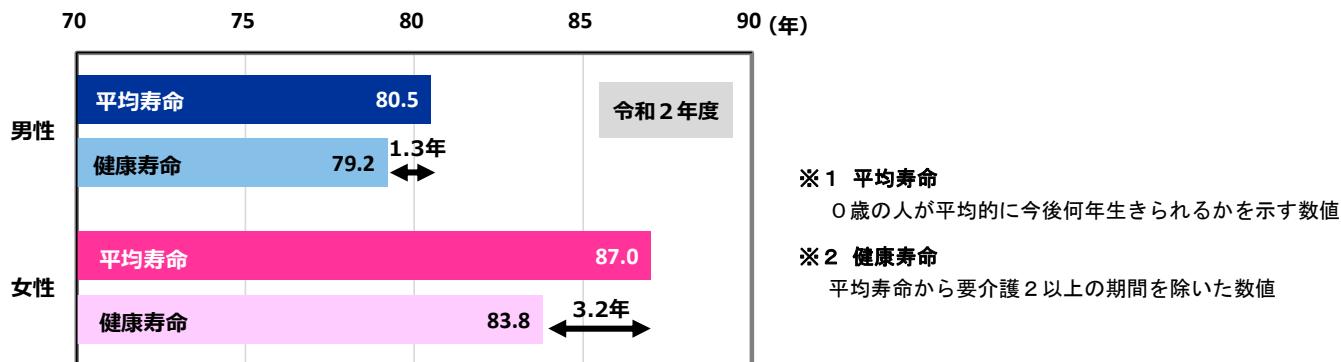
健康づくりは一人ひとりの市民が当事者としての自覚を持ち、市民、地域、行政がそれぞれ次に示す役割を果たすことが重要です。

市民の役割	一人ひとりが健康で生きがいのある毎日を送るという意識を持って行動し、健診の受診や、地域活動などへ積極的に参加していくことで、健康づくりに取り組みます。
地域の役割	区長会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会等による啓発、民生委員児童委員による見守り活動、食生活改善推進員連絡協議会による健康づくり活動など、それぞれの実情に応じた活動を通じて、ネットワークを構築していくことにより健康づくりを推進します。
行政の役割	計画に基づき、気づきの場、学びの場、体験の場を提供しつつ、地域や各関係団体と連携・協力し、全庁的な体制で総合的に健康づくりを推進します。

## 市民の健康に関する概況

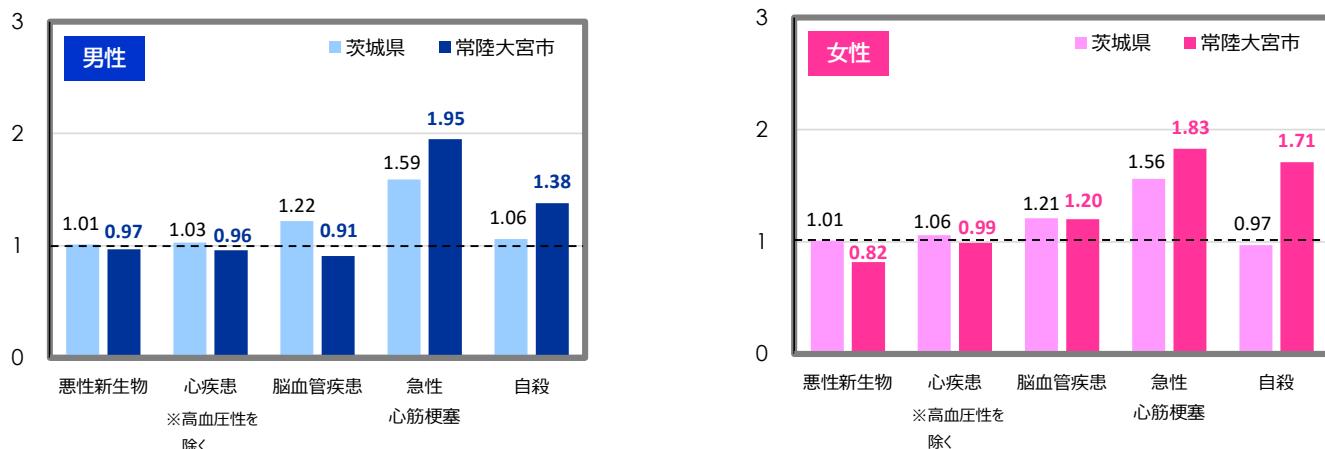
### ■平均寿命（※1）と健康寿命（※2）

男性の平均寿命は80.5年、女性は87.0年で、要介護2以上で過ごす期間は、男性が1.3年、女性は3.2年となっています。



### ■標準化死亡比（※3）

死亡率をみると、本市では男性・女性とも急性心筋梗塞が国・県よりも高くなっています。



### ※3 標準化死亡比

死亡率を比較する場合の指標。国を1として、1を超える場合は国の平均よりも死亡率が高く、1未満の場合には低いと判断される。

# 健康増進計画 ~個人の行動と健康状態の改善~

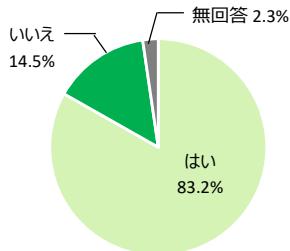
## 1 健康づくりのための生活習慣の改善

### 栄養・食生活

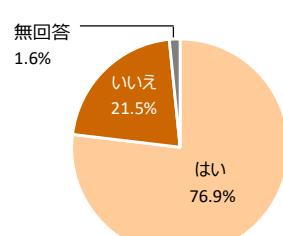
#### 市民の行動目標

- 1日三食、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。
- 野菜を毎日食べることや、塩分を取りすぎない食事を心がけましょう。
- 自身の適正体重を知り、食事と適度な運動から適正体重を維持しましょう。

バランスの良い食事を心がけている



食塩を控えることに気をついている

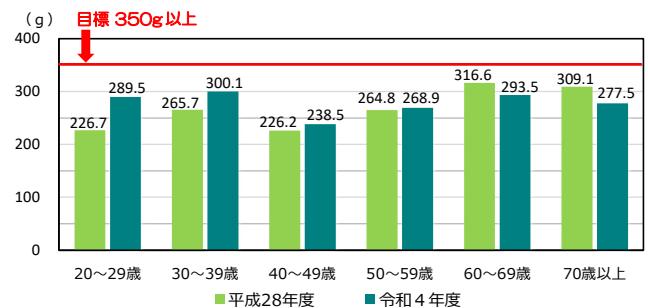


資料：令和6年度市民アンケート (n=1,143)

#### 市や地域の取り組み

- 妊娠期の家族や健診受診者に対し、健診結果や生活背景に合わせた栄養指導を実施します。
- 健康を維持するための食生活(バランスの良い食事・野菜摂取・減塩等)と適正体重について、周知・啓発を行います。

県民の1日の野菜摂取量



資料：県総合がん対策推進モニタリング調査

#### 数値目標

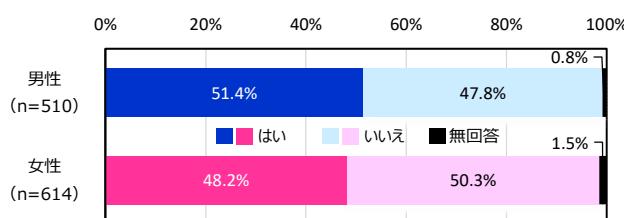
指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
バランスの良い食事を心がけている人の割合	R6 83.2%	R12 90%	食塩を控えることに気をついている人の割合	R6 76.9%	R12 80%
20～60歳代男性の肥満者の割合	R5 35.2%	R12 30%			

### 身体活動・運動

#### 市民の行動目標

- 生活の中で意識的に身体を動かし、座っている時間を短くしましょう。
- 自分の身体や健康状態にあった運動を継続して行いましょう。

継続的に運動している



資料：令和6年度市民アンケート

#### 市や地域の取り組み

- 各種運動教室の開催や楽しみながら身体活動につながるニュースポーツ等の普及を行うことで、自分に合った身体活動が維持できるよう支援します。
- 市民がロコモティブシンドロームやフレイル予防に必要な運動や食事に取り組めるよう、正しい知識の啓発を行います。



#### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
継続的に運動している人の割合	男性 R6 51.4% R12 60%		意識して身体を動かしている人の割合	男性 R6 73.5% R12 85%	
	女性 R6 48.2% R12 60%			女性 R6 72.0% R12 85%	

## 休養・睡眠

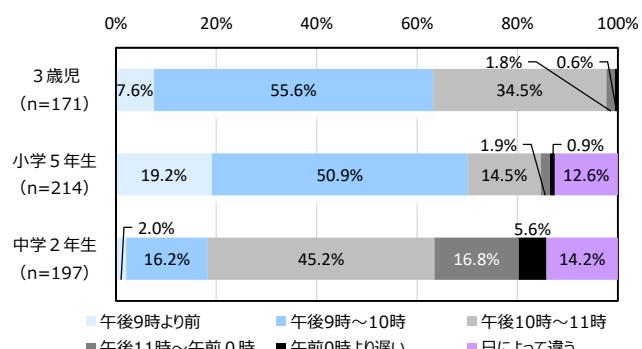
### 市民の行動目標

- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- 子どもの頃から、朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして生活リズムを整え、夜更かしの習慣化を避けましょう。
- 高齢者は床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保し、日中を活動的に過ごしましょう。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、必要に応じて医療機関を受診しましょう。
- SNSの適切な使用を心がけるとともに、趣味の活動などを通じ、余暇時間を充実させましょう。

### 市や地域の取り組み

- 休養の重要性や、適切な睡眠の意義やとり方、適切なSNSの使い方に関する普及啓発を行います。
- 乳幼児健診等をとおし、適切な睡眠時間が取れるよう、生活リズム等の相談支援を行います。
- 運動施設等の利用促進や地域活動の推進による、余暇活動の充実支援を行います。

寝る時間帯



資料：母子保健事業実施状況（3歳児）、小中学生アンケート調査結果

### 数値目標

#### 指標項目

#### 現状値

#### 目標値

睡眠による休養がとれている人の割合

R6 71.6% R12 80%

## 飲酒・喫煙

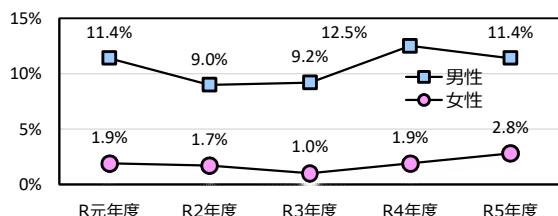
### 市民の行動目標

- 適量飲酒に努めましょう。
- 妊娠中の飲酒・喫煙はやめましょう。
- 喫煙する際は周りの人に配慮しましょう。
- 禁煙に取り組みましょう。

### 市や地域の取り組み

- 飲酒が及ぼす健康への影響や適切な飲酒量に関する普及啓発を行い、特定保健指導において、適正飲酒の実践に向けた支援を行います。
- 母子保健事業等を通じ、妊娠婦の飲酒・喫煙による胎児への影響及び妊娠・乳幼児の受動喫煙防止に関する普及啓発を行います。
- 喫煙及び受動喫煙の健康への影響について普及啓発を行い、特定保健指導において、禁煙を希望する方への禁煙支援を行います。

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合



### 数値目標

#### 指標項目

#### 現状値

#### 目標値

生活習慣病のリスクを高める

男性 R5 11.4% R12 9%

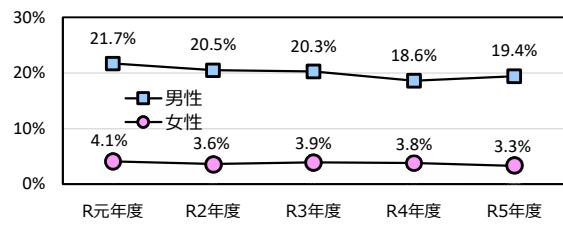
飲酒量の人の割合

女性 R5 2.8% R12 2%

妊娠中に飲酒している人の割合

R5 0.7% R12 0%

喫煙習慣のある人の割合



資料：KDB（国保データベース）システム

#### 指標項目

#### 現状値

#### 目標値

男性 R5 19.4% R12 15%

女性 R5 3.3% R12 2.5%

喫煙者の割合

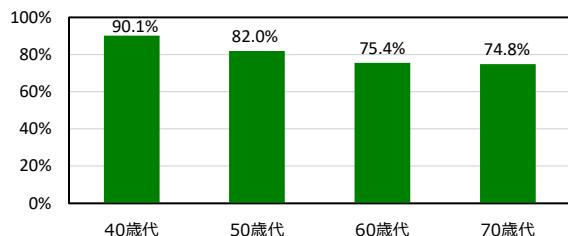
R5 1.4% R12 0%

## 歯・口腔の健康

### 市民の行動目標

- むし歯や歯周病予防について、正しい知識を持ち、正しい歯みがきの習慣を身に付けましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、歯と口腔の健康状態を把握しましょう。
- しっかり噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

なんでも噛んで食べることができる人の割合



資料：KDB（国保データベース）システム（令和5年度）

### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
3歳児でむし歯のない子の割合	R5 85.4%	R12 90%	12歳児の一人平均むし歯数の減少	R5 0.66 本	R12 0.50 本
3歳児で不正咬合が認められる子の割合	R5 19.3%	R12 13%	過去1年間に歯科健診を受診した人の増加	R6 64.7%	R12 70%

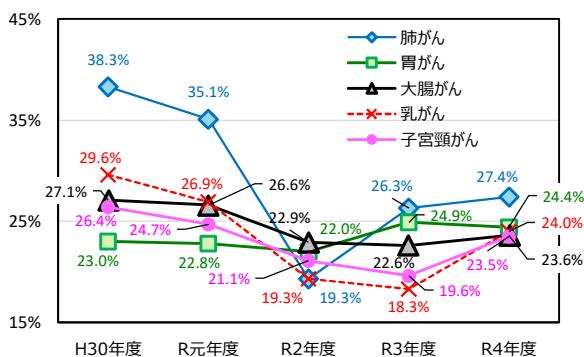
## 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### がん

### 市民の行動目標

- がんに関する正しい知識を身に付け、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 定期的にがん検診を受けましょう。
- 自覚症状がある場合や、検診で異常があった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

がん検診受診率の推移

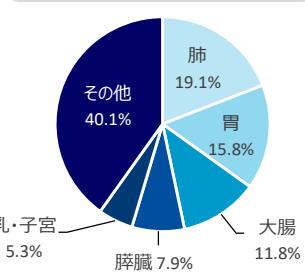


資料：地域保健・健康増進事業報告

### 市や地域の取り組み

- 地域・関係機関と連携し、様々な機会を活用してがんやがん検診に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 市民が受診しやすい検診の体制づくりを継続して進めます。またICT等を活用した情報発信や受診勧奨を行います。
- がん検診精密検査対象者に対する受診指導を徹底します。

令和4年度がん部位別死者の割合



資料：県人口動態統計

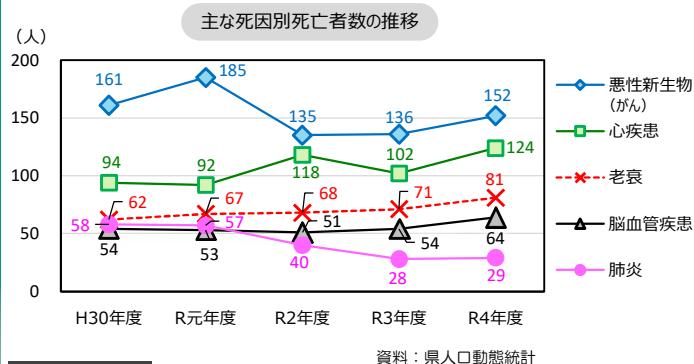
### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
胃がん検診の受診率（50～69歳）	R4 24.4%	R12 60%	肺がん検診の受診率（40～69歳）	R4 27.4%	R12 60%
大腸がん検診の受診率（40～69歳）	R4 23.6%	R12 60%	子宮頸がん検診の受診率（40～69歳）	R4 23.5%	R12 60%
乳がん検診の受診率（40～69歳）	R4 24.0%	R12 60%			

## 循環器疾患

### 市民の行動目標

- 定期的に健診を受けましょう。
- 自宅で毎日血圧を測りましょう。
- 必要に応じて早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。
- 循環器疾患を予防する生活習慣を知り、実践しましょう。
- 心筋梗塞や脳卒中の症状を知っておきましょう。



### 市や地域の取り組み

- 循環器疾患予防月間を中心に、予防の周知啓発を行います。
- 健診の受診勧奨及び、健診結果に応じた保健指導及び医療機関への適切な受診勧奨を実施します。
- 妊娠高血圧の既往などハイリスク者に対する保健指導を実施します。
- 心筋梗塞や脳卒中の初期症状等の周知啓発を行います。



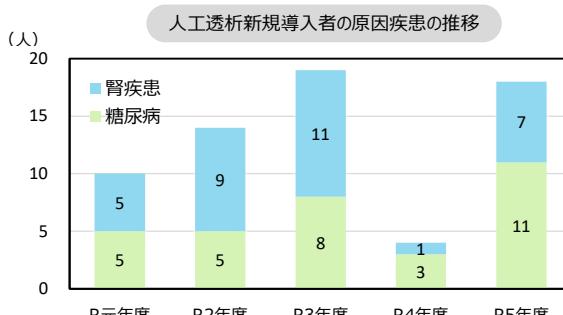
### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
高血圧有病者（140／90mmHg 以上、服薬者含む）の割合（40～74 歳）	R4 28.4%	R12 27.8%	脂質異常者（LDL コレステロール 160mg/dl 以上）の割合（40～74 歳）	R4 8.9%	R12 8.4%
メタボリックシンドロームの該当者の割合（予備群）（40～74 歳）	R4 11.6%	R12 11%	メタボリックシンドロームの該当者の割合（該当者）（40～74 歳）	R4 20.5%	R12 19.6%
特定健診の受診率	R4 49.7%	R12 60%	特定保健指導の実施率	R4 75.2%	R12 60% 以上

## 糖尿病・慢性腎臓病(CKD)

### 市民の行動目標

- 定期的に健診を受けましょう。
- 必要に応じて早期に医療機関を受診し治療を継続しましょう。
- 糖尿病やCKDを予防する生活習慣を知り、実践しましょう。



### 市や地域の取り組み

- 糖尿病予防月間に中心に、糖尿病の周知啓発を行います。
- 特定健診受診者全員に対する血糖値や腎機能に関する健診項目の追加及び対象者への二次健診実施を継続し、ハイリスク者へ早期に介入します。
- 健診の受診勧奨及び健診結果に応じた保健指導を実施します。
- 妊娠中からハイリスク者を把握し、出産後も継続して保健指導を実施します。
- 「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づく取組を推進します。

### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
HbA1c8.0%以上の人のうち、医療機関を受診していない人の割合（40～74 歳）	R4 7.1%	減少	糖尿病有病者（HbA1c6.5%以上、服薬者含む）の割合（40～74 歳）	R4 11.5%	R12 11.1%

# 健康増進計画 ~ 社会環境の質の向上 ~

## 1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

### 市民の行動目標

- 就業や社会貢献活動等に参加するなど、外出の機会を増やしましょう。
- 地域活動に積極的に参加するなど、地域や社会、人のつながりを大切にしましょう。
- ストレスと上手に付き合い、自分なりの解決方法を持ちましょう。
- ひとりで悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう。

#### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
こころの健康相談	R5 8回	R12 8回	産後ケアの利用件数	R5 20件	R12 46件

### 市や地域の取り組み

- 高齢者の生きがいづくりや仲間づくり、住民主体による高齢者を支える体制づくりを推進するため、シルバーハウスセンター等の周知や利活用、コミュニティ等への参加を促進します。
- 「こころの健康相談」を継続的に実施し、支援体制のネットワークの充実を図ります。
- 産後うつの早期発見や、早期支援等周産期メンタルヘルス事業の実施を強化します。

## 2 自然に健康になれる環境づくり

### 市民の行動目標

- 健康に関心を持ち、健康に関する意識を高めましょう。
- 健康に関する情報を活用できる生活を送りましょう。

#### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
ヘルスロードの距離	R5 28.5 km	R12 35 km	距離や消費カロリー標示の設置	R5 未設置	R12 全コース
元気アップ！いばらきダウンロード数	R5 704件	R12 1,286件			

### 市や地域の取り組み

- いばらきヘルスロードを中心とした新たなウォーキングコースの整備、指定を行い、周知します。
- 歩きたくなる魅力あるコース策定に向け、健康まちづくりにつながる立地適正化計画に基づく様々なまちづくり施策を推進します。
- いばらきヘルスケアポイント事業との連携を強化し、新規参加者獲得や、既存の参加者の活動支援を行います。

## 3 誰もがアクセスできる健康増進のための仕組みづくり

### 市民の行動目標

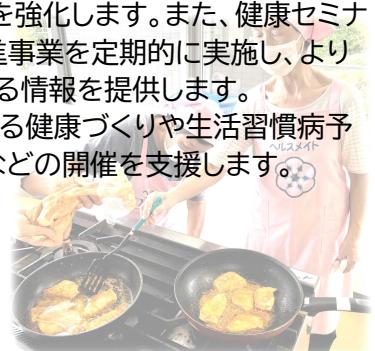
- 地域活動に協力するとともに、活動に参画する意識づくりを持ちましょう。
- 健康づくりに関する情報を収集するとともに、知識を生かし、意識する生活を心がけましょう。
- 職場における健康増進活動に積極的に参加し、健康づくりに努めましょう。

#### 数値目標

指標項目	現状値	目標値
食生活改善推進員の数	R5 67人	R12 81人
シルバーリハビリ体操指導士の数	R5 204人	R12 234人
がん予防推進員の数	R5 9人	R12 30人
セミナー等参加人数	R5 74人	R12 250人

### 市や地域の取り組み

- ボランティア等の活動を担う人員確保の支援などの活動支援を行います。
- ライフステージに応じた健康づくりに関する知識の普及について、情報発信を強化します。また、健康セミナーなど、健康づくり推進事業を定期的に実施し、より多くの人へ健康に関する情報を提供します。
- 企業や団体等が主催する健康づくりや生活習慣病予防に関するイベントなどの開催を支援します。



## 食育推進計画

### 基本理念

### 食育をとおして生涯にわたり健やかな心身を育む

#### 市民の行動目標

- 早寝・早起き、1日三食の生活リズムを心がけましょう。
- 3回の食事に野菜を取り入れましょう。
- 家族みんなで食卓を囲みましょう。



#### 市や地域の取り組み

- 妊娠届出時やマタニティ教室の栄養指導で、三食食べる必要性や野菜の栄養の身体での働きについて伝えます。
- 乳幼児健診・相談での栄養指導や講話において、市で推進する有機野菜を配付し、子どもの成長に欠かせない野菜の栄養について周知します。
- 年長児や小学生対象の親子クッキングを開催し、朝食を毎日食べること、野菜を食べること、家族一緒に食べることの大切さを伝えます。

#### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
朝食を毎日食べる子どもの割合	小学5年生 R6 90.2%	R12 100%	朝食で毎日野菜を食べる子ども の割合	小学5年生 R6 35.5%	R12 45%
	中学2年生 R6 80.2%	R12 100%		中学2年生 R6 27.9%	R12 35%
朝食・夕食を家族と一緒に食べる 子どもの割合（週に9回以上）	小学5年生 R6 58.4%	R12 65%			
	中学2年生 R6 63.4%	R12 75%			

## 自殺対策計画

### 基本理念

### 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現

#### 市民の行動目標

- 自殺や自殺予防について、正しい知識を持ちましょう。
- 命や暮らしの危機に陥った場合は、自分一人で解決しようとせず、誰かに相談したり、援助を求めましょう。
- 悩んでいる人に気づき、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家等につなぎ、見守りましょう。
- 様々な困難に対応できるスキルを身に付け、日々の生活でセルフケアを意識して実践しましょう。

#### 市や地域の取り組み

- 自殺に追い込まれる背景が様々な分野にまたがる複数の要因があることから、保健・医療・福祉・教育・労働・その他の関係施策との連携を図りながら、自殺予防に取り組みます。
- ゲートキーパー研修を行い、自殺の問題について理解を深め、自殺リスクを踏まえた適切な対応ができる人材を育成します。
- 自殺対策に関わる正しい知識の普及啓発を行います。

#### 数値目標

指標項目	現状値	目標値	指標項目	現状値	目標値
自殺死亡率（5年平均）	R5 23.6 (R1~5)	R12 14.0 (R7~11)	悩みや心配事があるときに相談する人がいる または、相談先を知っている人の割合	R6 70.1%	R12 80%
ゲートキーパー養成講座終了者数	R5 354人	R12 500人			

## 第四次健康常陸大宮21計画【概要版】

令和7年3月発行

常陸大宮市保健福祉部健康推進課

〒319-2254 茨城県常陸大宮市北町 388-2

TEL: 0295-54-7121 FAX: 0295-54-7123

●計画の詳細については、計画書本編にてご確認ください。