

稲敷市第3次健康プラン

稲敷市健康増進計画・食育推進計画



はじめに



健康づくりは幸せづくりです。

日々の生活の積み重ねが健康を支え、未来の健康にも大きく影響を及ぼします。昨今の少子高齢化の急速な進展や様々な要因が絡む物価高騰など、社会環境が大きく変化する中で、誰もが明るくいきいきと過ごすためには健康を維持することがますます重要になると思っております。

本市においては、平成30年3月に「健康寿命を延ばし生涯を元気に楽しく暮らす“市民健康づくり”」を理念として策定した「稲敷市第2次健康プラン」が令和6年度に計画満了を迎えることから、この度、茨城県の「第4次健康いばらき21プラン」の基本的な方向に沿い、「市民が健康づくりを通して生涯を元気に楽しく暮らせるまち」を理念とし、市民の皆様の健康づくりをより総合的かつ効果的に推進するため「稲敷市第3次健康プラン」を策定しました。

健康の維持増進は日々の豊かな暮らしや、幸せな日常と密接に関わっています。そして、健康づくりは市民一人ひとりが自ら積極的に取り組むことから始まります。

本プランの目標は、市民一人ひとりが、生涯を通して自身の健康づくりに主体的に取り組むことです。

本市としましては、この目標を達成するために、幼少期から高齢期までの様々なライフステージにあった適切な支援に努めるとともに、各世代のライフステージを意識した生活環境づくりに取り組んでまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、多大なるご尽力をいただきました稲敷市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、市民意識調査のご協力をいただきました市民の皆様や関係機関の方々に、心から感謝申し上げますとともに、本計画の実現に向け、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和7年3月 稲敷市長 笥 信太郎

稲敷市第3次健康プラン

目次

総論	1
1 プランの趣旨	2
1-1 背景等	2
2 国・県の動向	4
2-1 国・県の計画の概要	4
3 健康づくりに関する稲敷市の現状と課題	5
3-1 市の現状	5
3-2 第2次健康プラン 施策・取組指標の達成状況	28
3-3 健康プラン策定に係る調査の実施	30
3-4 課題の整理	33
4 プランの理念・目標	43
4-1 プランの目指す理念	43
4-2 プランの基本目標	44
4-3 施策の体系	46
各論	49
1 施策の展開	50
基本目標1 生活習慣の改善	50
基本目標2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	59
基本目標3 栄養・食育の推進	69
基本目標4 健康を支え・守るための社会環境の整備	73
2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	81
3 目標達成に向けて	82
3-1 プランの推進のために	82
資料編	83
稲敷市健康づくり推進協議会条例	84
稲敷市健康づくり推進協議会委員名簿	85
策定経緯	86
用語解説	87

総 論

1 プランの趣旨

1-1 背景等

(1) プラン策定の背景

国においては国民の健康増進に係る取組として、「国民健康づくり対策」を昭和 53 年からこれまで展開してきました。第 3 次国民健康づくり対策（平成 12 年）以降は、『21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）』として取組を進めてきました。

健康日本 21 では「一次予防の重視」等を基本的な方針とし、平成 25 年からの健康日本 21（第二次）では「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を最終的な目標として、国民の健康づくりを推進してきました。

稲敷市においても、国や茨城県の方針に基づき、「健やかに生涯を暮らせる稲敷市を目指して」を理念とした「稲敷市健康プラン」（平成 20 年）、「健康寿命を延ばし 生涯を 元気に 楽しく暮らす “市民健康づくり”」を理念とした「稲敷市第 2 次健康プラン」（平成 30 年）を策定し、市民が自ら取り組む健康づくりを促進するための施策を展開してきました。

この度、「稲敷市第 2 次健康プラン」の計画期間が終了することから、時代の変化による新たな課題に対応した本市の健康づくりの方向性を示す「稲敷市第 3 次健康プラン」を策定します。

(2) プランの性格と位置づけ・計画期間

本プランは、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく市民の健康増進を推進するための施策に関する計画です。また、食育基本法第 18 条に基づく市の食育の施策に関する「食育推進計画」を内包しています。

本プランの策定にあたっては、国の「健康日本 21（第三次）」及び「第 4 次健康いばらき 21 プラン」を踏まえるとともに、「第 3 次稲敷市総合計画」をはじめ、市の関連計画との整合を図ります。

本プランの計画期間は、令和 7 年度から令和 18 年度までの 12 年間の計画としますが、計画開始 6 年目の令和 12 年度に行う中間評価の結果により、必要に応じて見直しを行うこととします。

中間評価												
令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	令和18年度
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）」												
第 4 次健康いばらき 21 プラン												
稲敷市第 3 次健康プラン												
第 3 次稲敷市総合計画 基本構想												
←	前期基本計画		→	←	中期基本計画			→	←	後期基本計画		→

(3) プランの策定体制

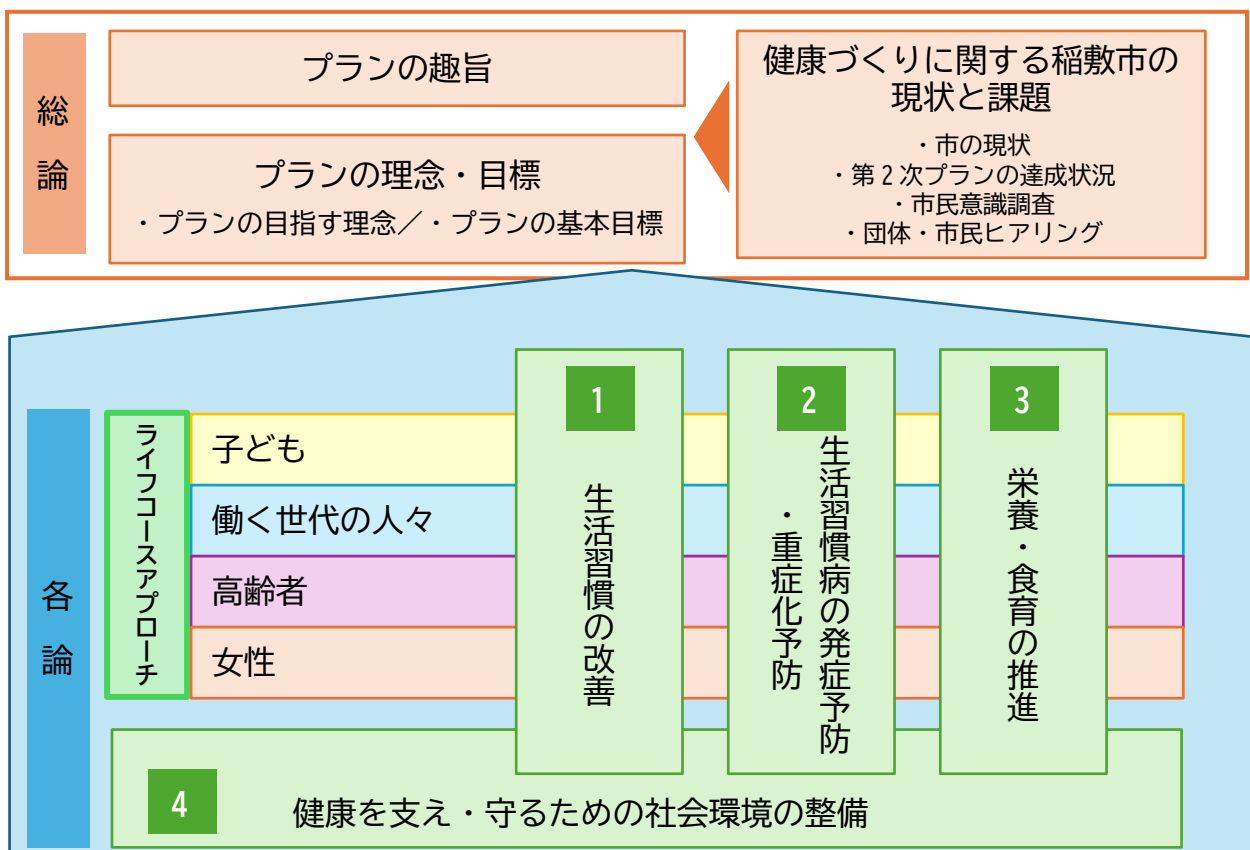
本プランの策定においては、医療関係機関代表、関係団体代表、学識経験者等で構成する「稲敷市健康づくり推進協議会」によりプランの内容を協議しました。また、補助機関として庁内関係各課代表による「稲敷市健康プランワーキングチーム」を設置し、庁内調整を図りました。

本プランの策定にあたり、市民、就学前児童及び小学生の保護者、中学生を対象に、生活習慣等を調査する「市民意識調査」、また、市内で活動する団体等を対象に行う「団体・市民ヒアリング」を実施し、本市の健康づくりの取組や子育ての状況を把握しました。

(4) プランの策定方針

- 国・茨城県の上位計画を勘案するとともに、本市の総合計画や関連計画との整合を図ります。
- 保健・医療・福祉を取り巻く社会情勢、市民の健康や生活習慣を考慮した実現可能な目標指標を設定します。
- 市民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を目指します。
- 市民の生活習慣の改善により生活習慣病の発症や重症化の予防を図ります。
- 地域コミュニティの活性化を促す環境整備に努め、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。
- 第2次プランのライフステージごとの健康づくりを引き続き推進するとともに、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）に取り組めます。

(5) プランの構成

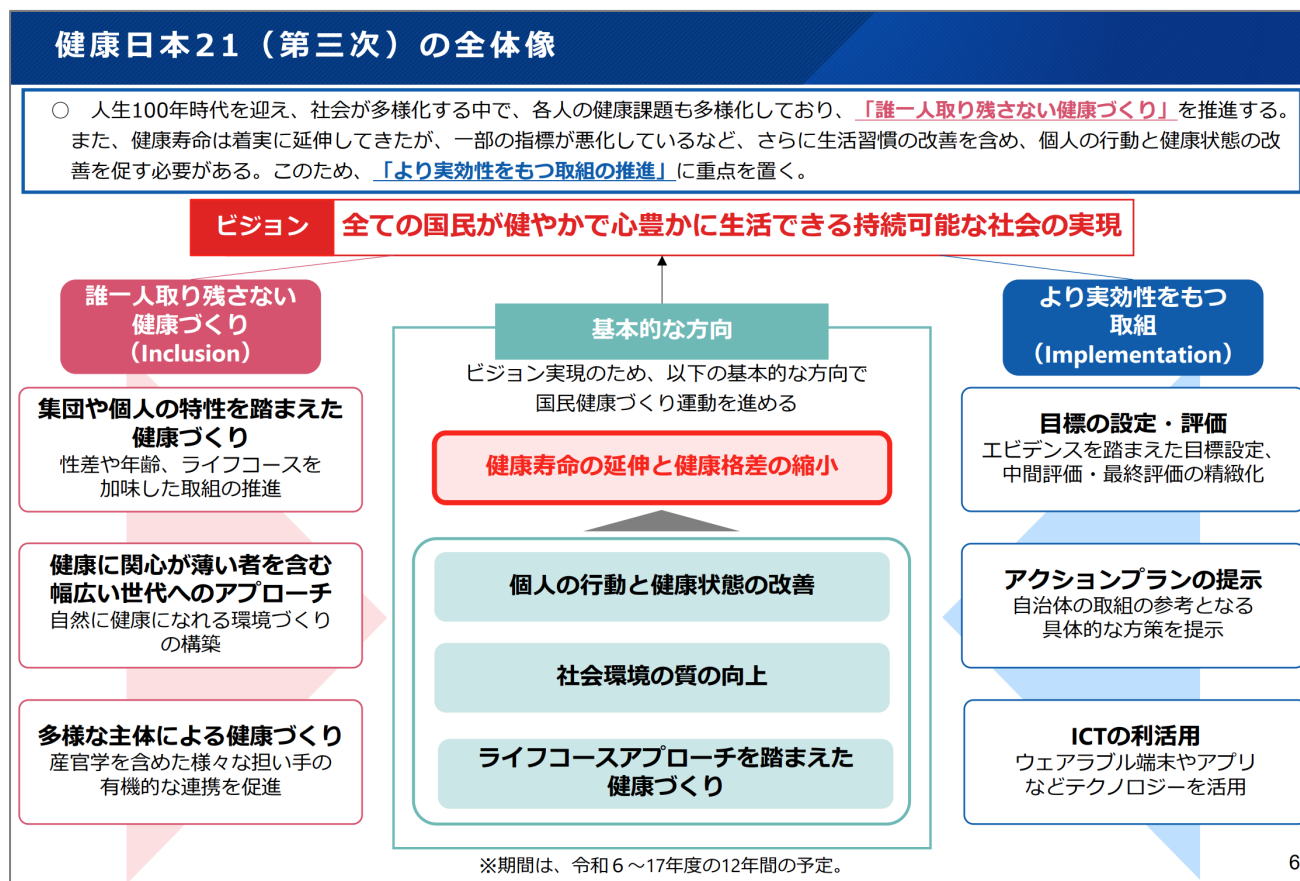


2 国・県の動向

2-1 国・県の計画の概要

健康日本 21（第三次）（計画期間：令和 6 年度から令和 17 年度まで）では、「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」を目指し、基本的な方向として、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の 4 つを掲げています。

個人の行動と健康状態の改善及び社会環境の質の向上の取組を進めることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指し、その際は、個人の行動と健康状態の改善を促す社会環境の質の向上という関係性を念頭に置いて、取組を進めることとしています。なお、個人の行動と健康状態の改善のみが健康増進につながるわけではなく、社会環境の質の向上自体も健康寿命の延伸・健康格差の縮小のための重要な要素であり、加えて、ライフコースアプローチも念頭に置くこととしています。



出典：「健康日本 21（第三次）の概要」（第 1 回 健康日本 21（第三次）推進専門委員会 令和 5 年 10 月 20 日開催）より

なお、茨城県では、生活習慣病による死亡率が全国と比較して高いことを理由に、生活習慣病対策に重点を置いた取組を実施していくとともに、関係団体等と連携し、健康を支え、守るための社会環境の整備を推進し、健康づくり施策の更なる充実を図る「第 4 次健康いばらき 21 プラン」（計画期間：令和 6 年度から令和 17 年度まで）を策定しています。

3 健康づくりに関する稲敷市の現状と課題

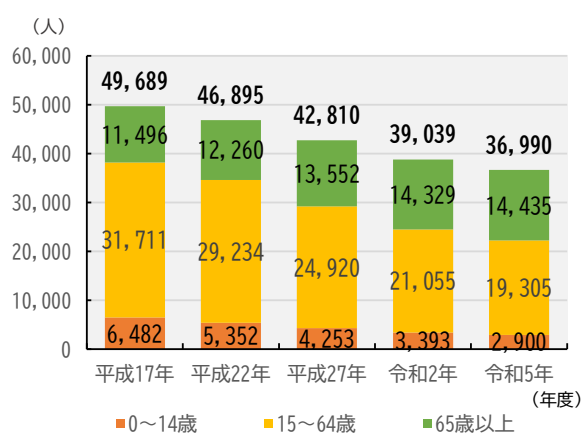
3-1 市の現状

(1) 人口等に関すること

1) 人口及び高齢化率、世帯数

- ・ 稲敷市の人口は、平成 17 年度以降減少を続けており、令和 5 年度では、36,990 人と 20 年間で約 1 万 3 千人減少しています。
- ・ 年齢 3 区分人口をみると、令和 5 年度では 65 歳以上（老年人口）が 14,435 人となっており、高齢者の割合（高齢化率）でみると 39.4%となっています。一方、0～14 歳（年少人口）や 15～64 歳（生産年齢人口）は減少し続けており、年少人口においては、平成 27 年度に 4,253 人と割合が 10%未満となって以降、令和 5 年度には 2,900 人まで減少しています。なお、高齢化率を全国・茨城県と比較すると、令和 5 年度では全国・茨城県より 8 ポイント以上高くなっています。
- ・ 世帯数では、平成 17 年度から平成 27 年度にかけて減少したものの、令和 2 年度から令和 5 年度では増加し、14,695 世帯となっています。1 世帯当たりの人員は、平成 17 年度以降減少し続けており、令和 5 年度では、2.51 人となっています。

図-年齢 3 区分別人口

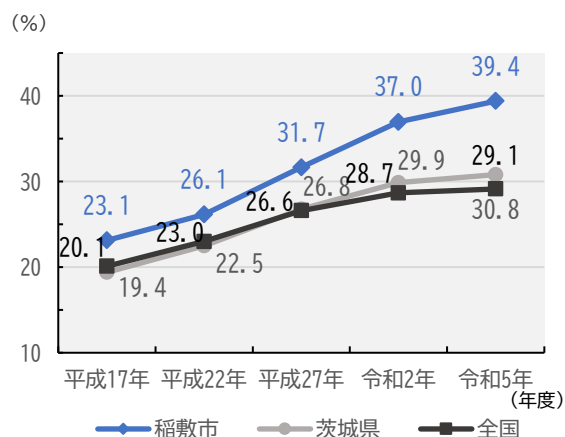


※総人口は年齢不詳を含む。

資料：

- ・ 令和 2 年度までは国勢調査（各年 10 月 1 日）より作成
- ・ 令和 5 年度は茨城県常住人口調査（10 月 1 日）より作成

図-高齢化率

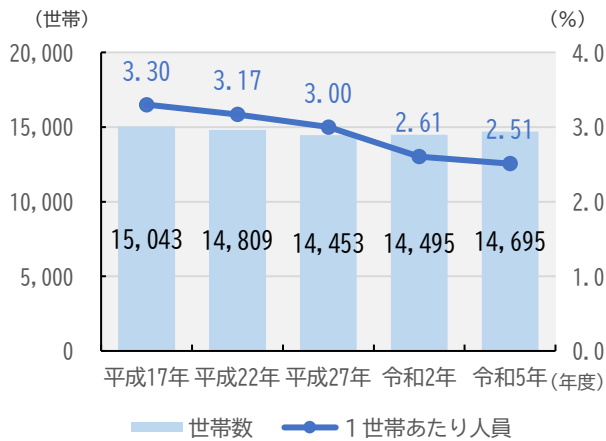


※高齢化率は年齢不詳を除く人口の合計に対する 65 歳以上人口の割合

資料：

- ・ 令和 2 年度までは国勢調査（各年 10 月 1 日）より作成
- ・ 令和 5 年度は
全国は人口推計（令和 5 年 10 月 1 日現在）（統計局）より作成
茨城県・稲敷市は茨城県常住人口調査（10 月 1 日）より作成

図-世帯数及び1世帯当たりの人員



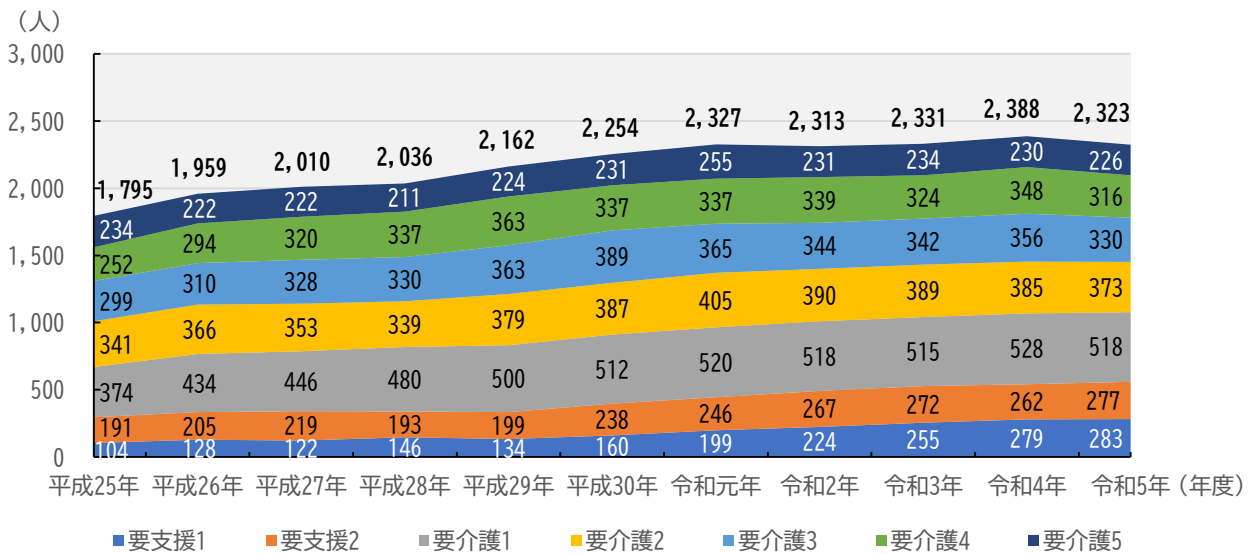
資料：

- ・令和2年度までは国勢調査（各年10月1日）より作成
- ・令和5年度は茨城県常住人口調査（10月1日）より作成

2) 要介護認定者数

- ・稲敷市の要介護認定者数の推移をみると、総数は平成25年以降増減を繰り返しながらも増加傾向にあり、令和4年度の2,388人が最も多くなっています。なお、平成25年度と令和5年度を比較すると、528人増加しており、このうち要支援1が179人と最も多く増加しています。

図-要介護認定者



※第1号被保険者数による認定者数

資料：介護保険事業状況報告〔各年9月末現在〕（厚生労働省）より作成

(2) 寿命・死因等に関すること

1) 平均寿命

- ・ 稲敷市の平均寿命は、平成 17 年以降、全国・茨城県の値を下回って推移しています。
- ・ 稲敷市の平均寿命は、令和 2 年でみると、男性が 80.1 歳、女性が 86.7 歳となっており、男女差は 6.6 歳となっています。なお、平成 17 年と令和 2 年で比較すると、男性・女性ともに 2 歳程度上がっています。

図-平均寿命（男性）

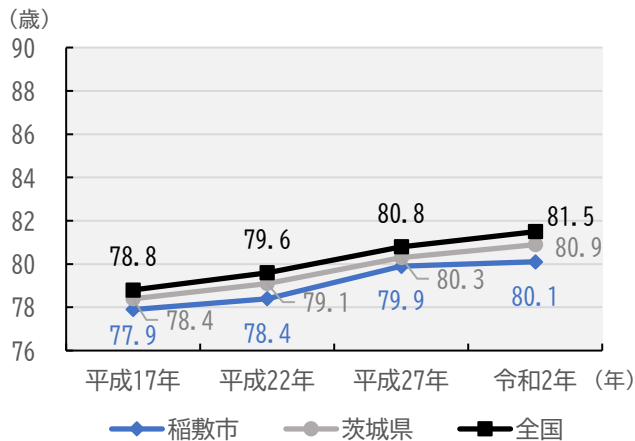
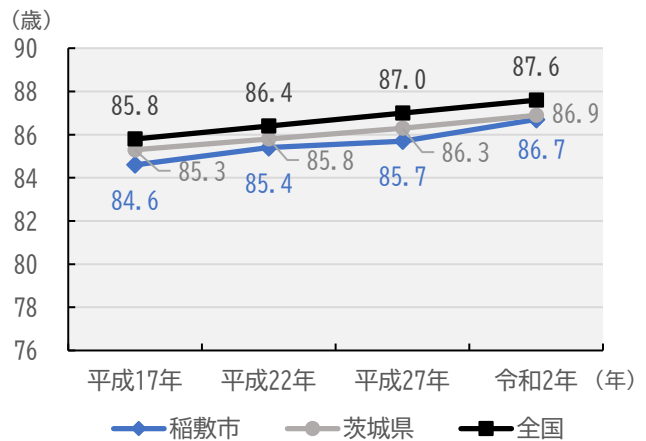


図-平均寿命（女性）



資料：統計情報・白書（厚生労働省）より作成

2) 平均自立期間

- ・ 稲敷市の平均自立期間は、全国・茨城県の値を下回って推移していますが、特に男性が低く、令和 3 年度では、全国・茨城県よりも 2 歳以上低くなっています。また、令和 5 年度では、男性が 78.2 歳、女性が 83.5 歳となっており、男女差は 5.3 歳となっています。

図-平均自立期間（男性）

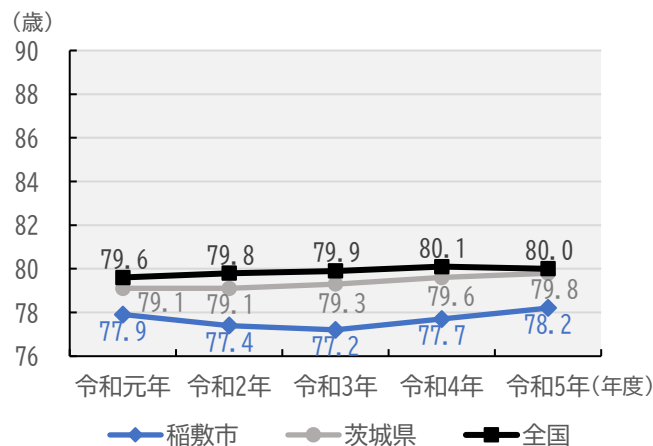
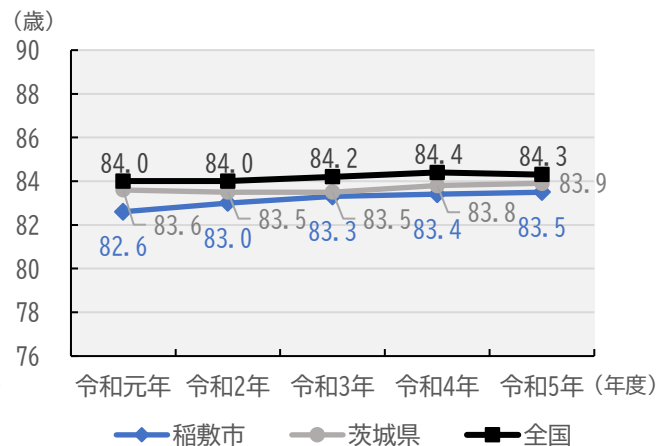


図-平均自立期間（女性）

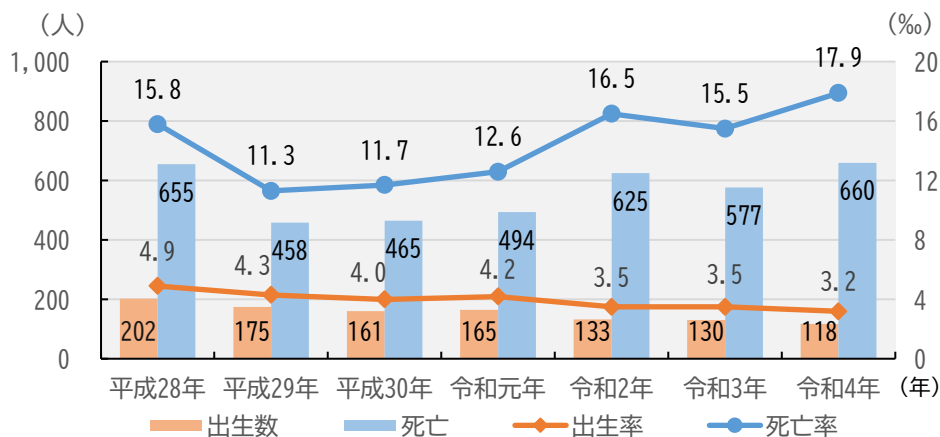


資料：国保データベースシステムより作成

3) 出生率・死亡率

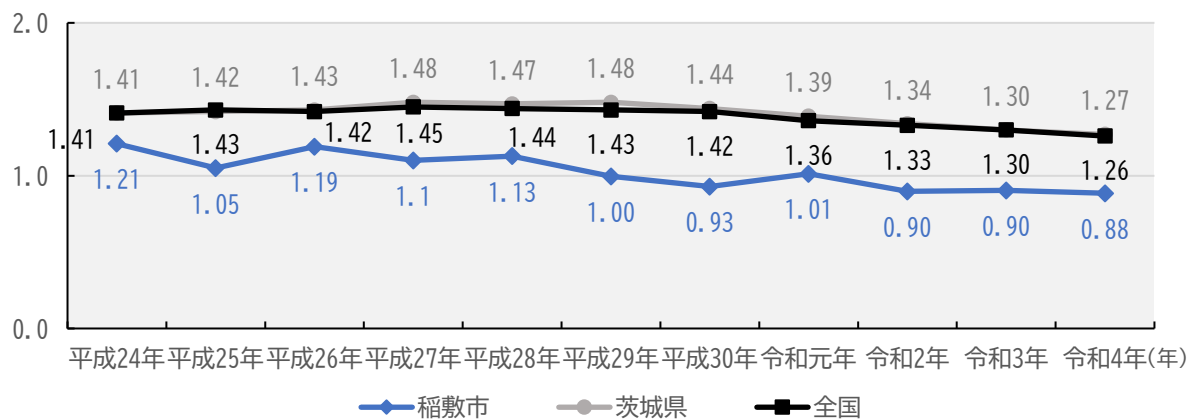
- 出生数は、平成28年以降減少傾向にあり、令和4年では118人となっています。出生率をみると令和2年以降、3‰（パーミル）台となっています。
- 死亡数・死亡率は増減を繰り返しているものの増加傾向にあります。令和4年では死亡数660人、死亡率17.9‰となっており、近年と比較すると高い値となっています。
- 合計特殊出生率は、全国・茨城県ではほぼ同程度の値で推移しており、平成29年以降は減少し続けている状況です。稲敷市では、令和2年以降1.00を下回る状況が続いており、令和4年では0.88となっています。

図-出生数・死亡数・出生率・死亡率



資料：茨城県人口動態統計〔各年10月1日現在〕（茨城県）より作成

図-合計特殊出生率



資料：

- 全国・茨城県は、「茨城県保健福祉統計年報」（茨城県）より作成
- 稲敷市は、「人口動態統計」（厚生労働省）、「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査」（自治行政局 住民制度課）より算出し作成

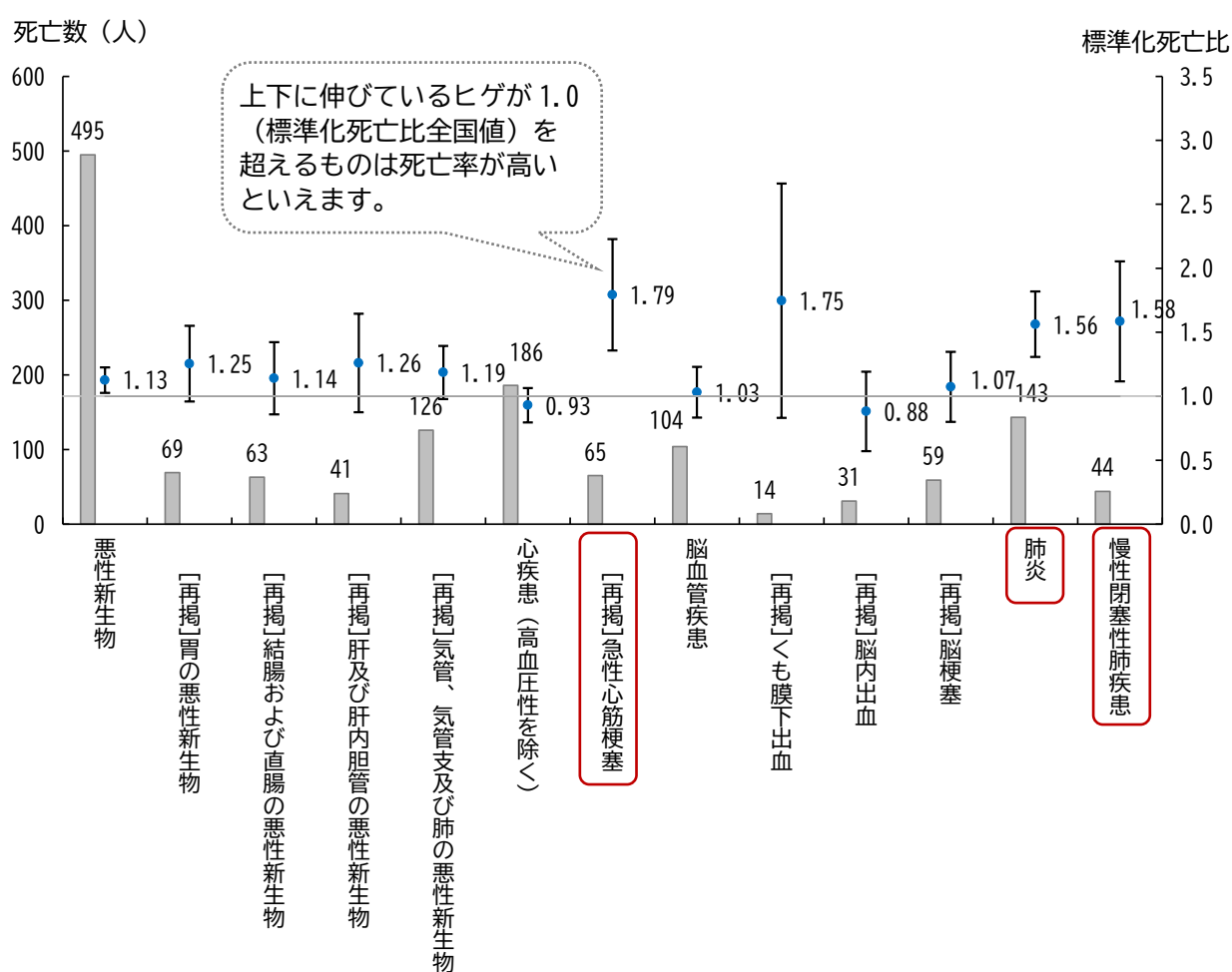
4) 健康課題（死亡の要因）

①健康指標からみた健康課題

- 平成 30 年から令和 4 年の 5 年間の統計資料から稲敷市の健康課題を明らかにした「令和 6 年度茨城県市町村別健康指標」（茨城県）によると、標準化死亡比（死亡率）は、全国と比較して「急性心筋梗塞」、「肺炎」が男女ともに高くなっており、特に「肺炎」では、女性が 2.68 と非常に高くなっています。
- 上記に加え、男性では「慢性閉塞性肺疾患」、女性では「子宮の悪性新生物」も高くなっています。

表-稲敷市死亡数及び標準化死亡比（平成 30 年～令和 4 年）

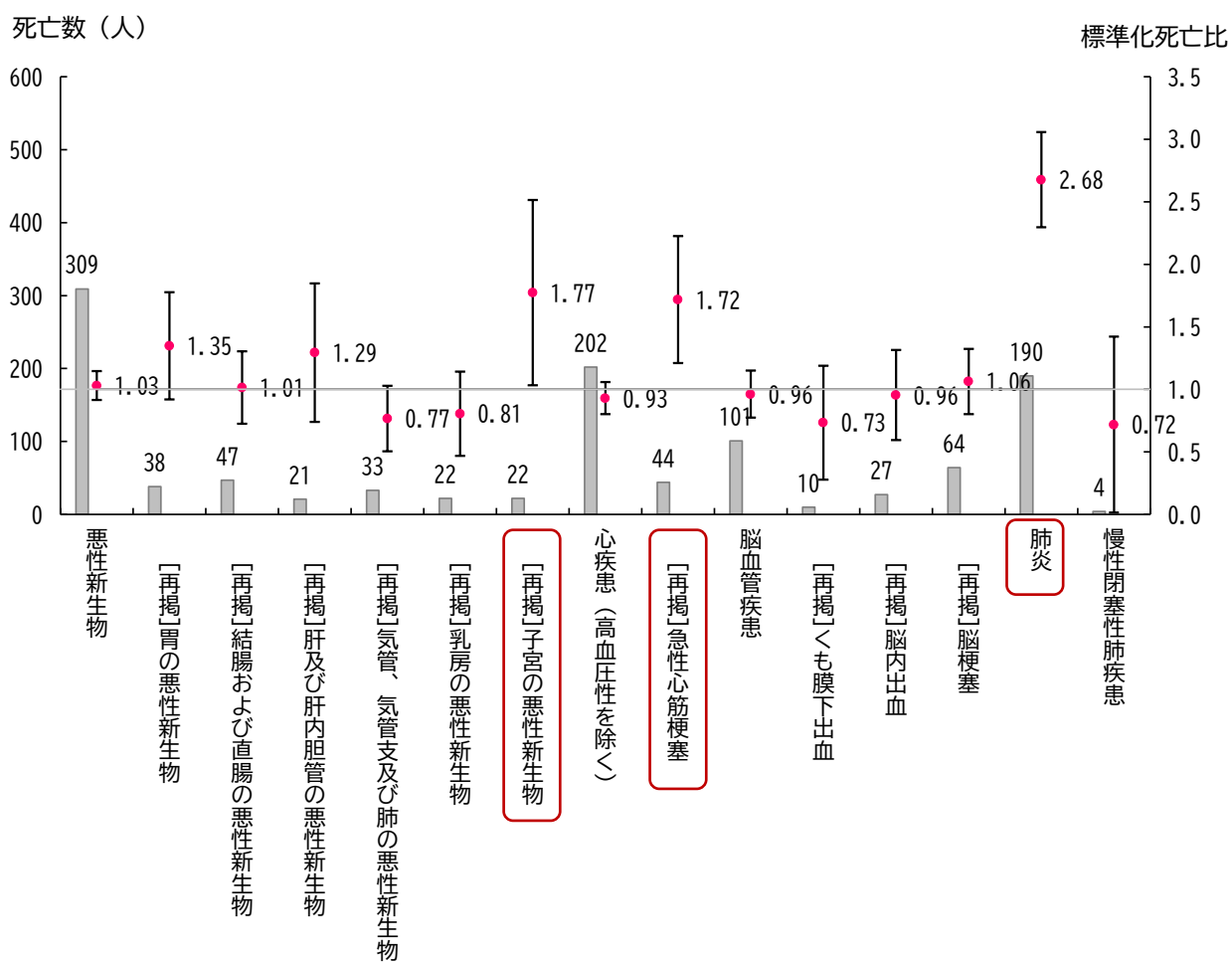
【男性】



資料：令和 6 年度茨城県市町村別健康指標（茨城県）より作成

表-稲敷市死亡数及び標準化死亡比（平成 30 年～令和 4 年）

〔女性〕



資料：令和 6 年度茨城県市町村別健康指標（茨城県）より作成

②人口動態からみた健康課題

- ・ 稲敷市の令和4年の死因別死亡数の割合をみると、「悪性新生物（がん）」が最も多く、次に「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」となっており、「悪性新生物」については、茨城県の割合を大きく上回っています。
- ・ 【参考】全国における主な死因別にみた死亡率をみると、「悪性新生物」と「心疾患」が大幅に増加しています。次いで死亡率が高い「脳血管疾患」と「肺炎」をみると、「脳血管疾患」は昭和40年代後半から、「肺炎」は平成20年代後半から減少傾向にあります。
- ・ 【参考】全国における性別・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（令和5年）をみると、「悪性新生物」では、男性は60～70代で40%台、女性は50～60代で50%台と、女性の方が若干早い年代で死亡率が高くなっており、かつ割合も多くなっています。また、男性は女性に比べ、全体的に「心疾患」がやや多くなっています。「自殺」では10～20代が特に多くなっています。

区分		悪性新生物	食道の悪性新生物	胃の悪性新生物	結腸の悪性新生物	直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物	肝及び肝内胆管の悪性新生物	胆のう及びその他の胆道の悪性新生物	脾の悪性新生物
死亡数 (人)	稲 敷 市	153	4	16	23	3	8	6	8
	竜ヶ崎保健所	1,462	41	142	160	61	88	66	150
	茨 城 県	9,100	224	1,080	943	360	505	421	890
割合	稲 敷 市	414.3	10.8	43.3	62.3	8.1	21.7	16.2	21.7
	竜ヶ崎保健所	324.0	9.1	31.5	35.5	13.5	19.5	14.6	33.2
	茨 城 県	328.9	8.1	39.0	34.1	13.0	18.3	15.2	32.2

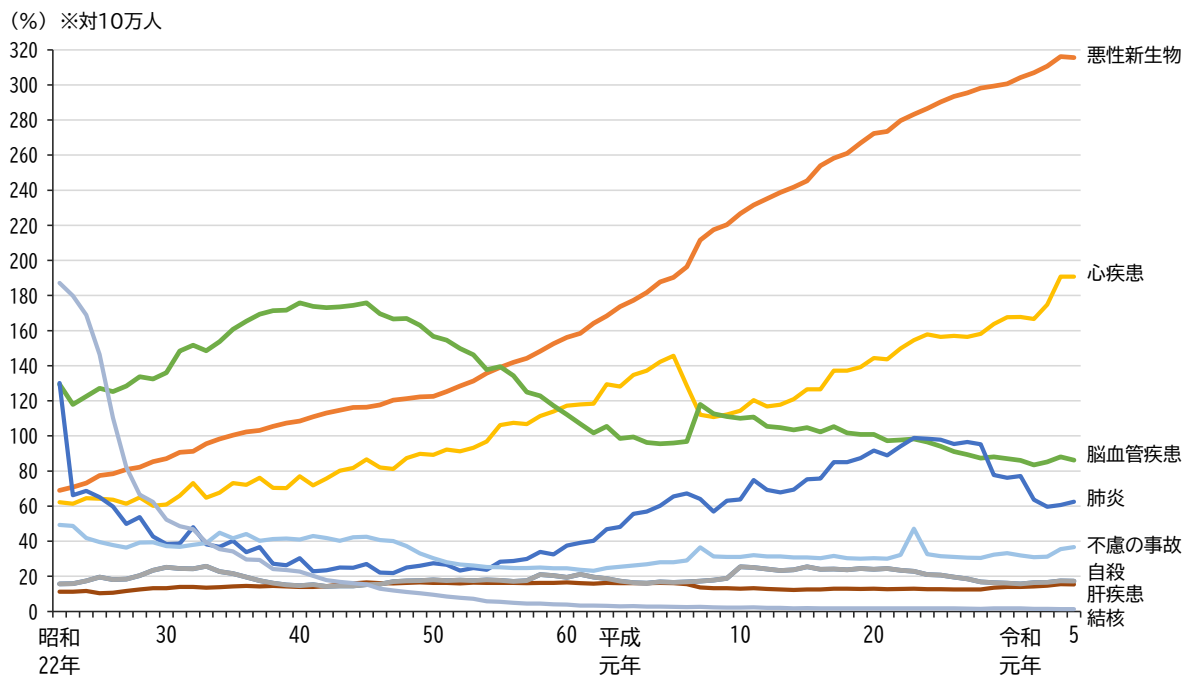
区分		気管、気管支及び肺の悪性新生物	乳房の悪性新生物	子宮の悪性新生物	白血病	大腸(再掲)	心疾患 (高血圧性を除く)	脳血管疾患
死亡数 (人)	稲 敷 市	27	5	3	4	26	72	42
	竜ヶ崎保健所	276	66	25	36	221	786	375
	茨 城 県	1,803	362	168	213	1,303	5,460	3,056
割合	稲 敷 市	73.1	27.2	16.3	10.8	70.4	195.0	113.7
	竜ヶ崎保健所	61.2	29.1	11.0	8.0	49.0	174.2	83.1
	茨 城 県	65.2	26.1	12.1	7.7	47.1	197.3	110.4

表－主な死因の死亡数・死亡率（人口10万対）（令和4年）

資料：令和4年茨城県人口動態統計（確定数）の概況

※「乳房」及び「子宮」の死亡数は、女子の数値である。死亡率は女子人口10万対の率である。

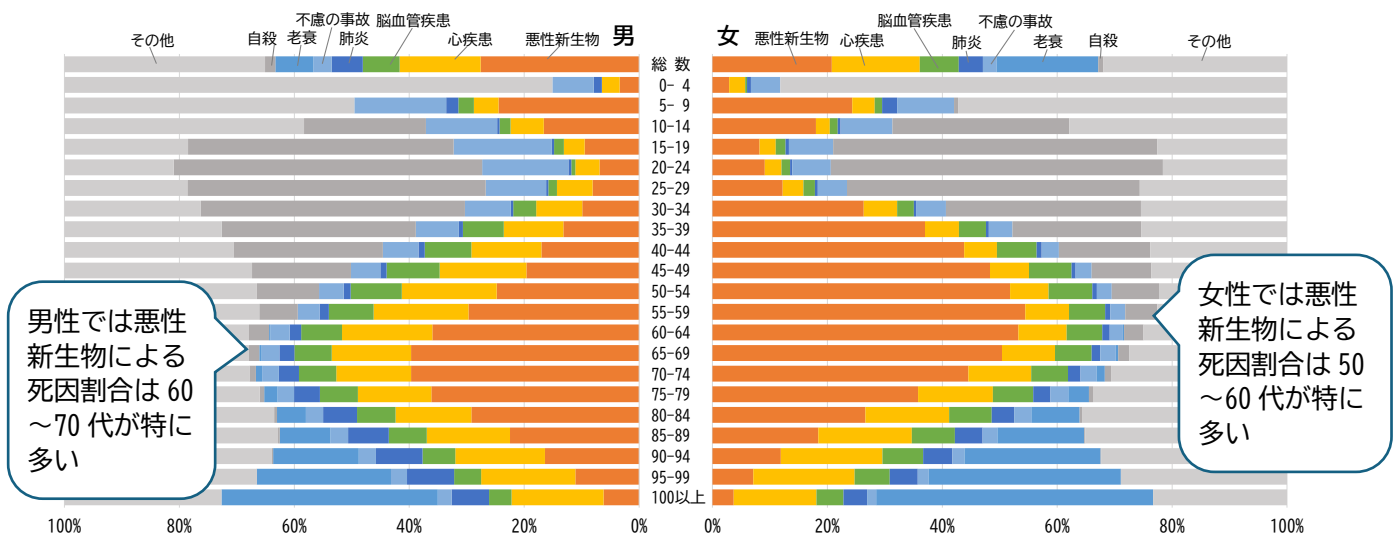
図ー主な死因別にみた死亡率（人口10万対）（全国）



資料：人口動態統計月報年計（概数）の概況より作成

※平成6・7年の心疾患の低下は、死亡診断書（死体検案書）（平成7年1月1日施行）における「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください。」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。平成7年の脳血管疾患の上昇の主な要因は、ICD・10（平成7年1月適用）による原死因選択ルールの明確化によるものと考えられる。

図ー性別・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（全国）（令和5年）



資料：令和5年人口動態統計月報年計（概数）の概況より作成

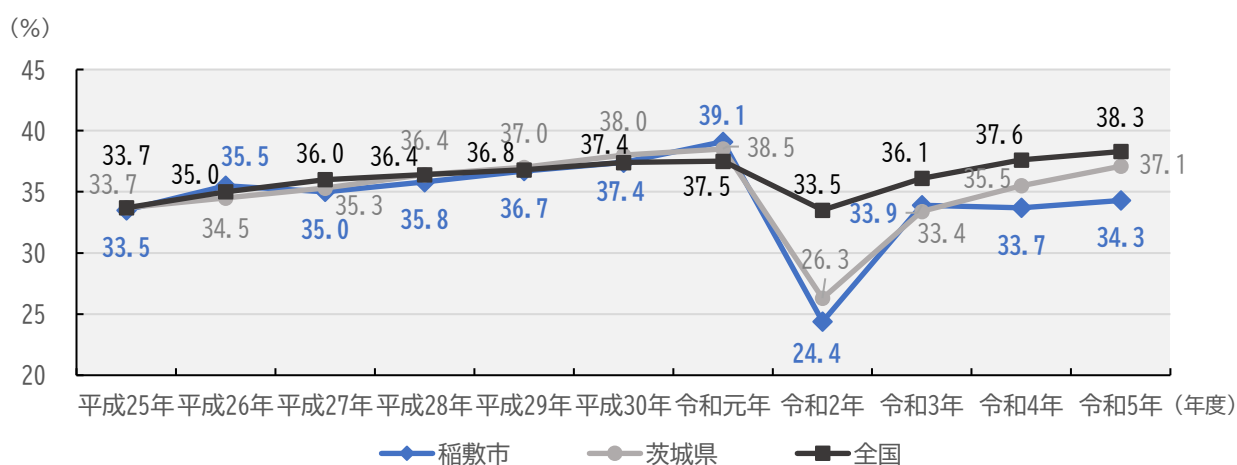
(3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防に関すること

1) 特定健診

①特定健診受診率

- 国民健康保険に加入する 40 歳から 74 歳までの市民（ただし、妊産婦・長期入院者・海外在住者を除く。）を対象とした特定健康診査の受診率の推移をみると、全国・茨城県・市ともに令和元年度までは概ね増加傾向にあり、稲敷市では令和元年度に 39.1%となっています。
- その後、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和 2 年度では、全国・茨城県・稲敷市ともに受診率が大幅に減少しました。現在は回復傾向にありますが、コロナ禍以前の受診率にはわずかに達していない状況となっています。

図-特定健診受診率



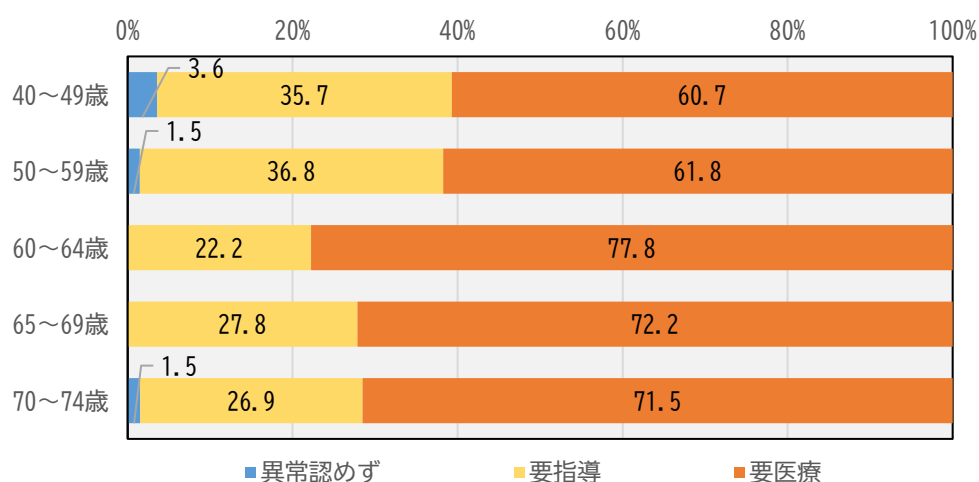
資料：保険年金課

②特定健診の結果

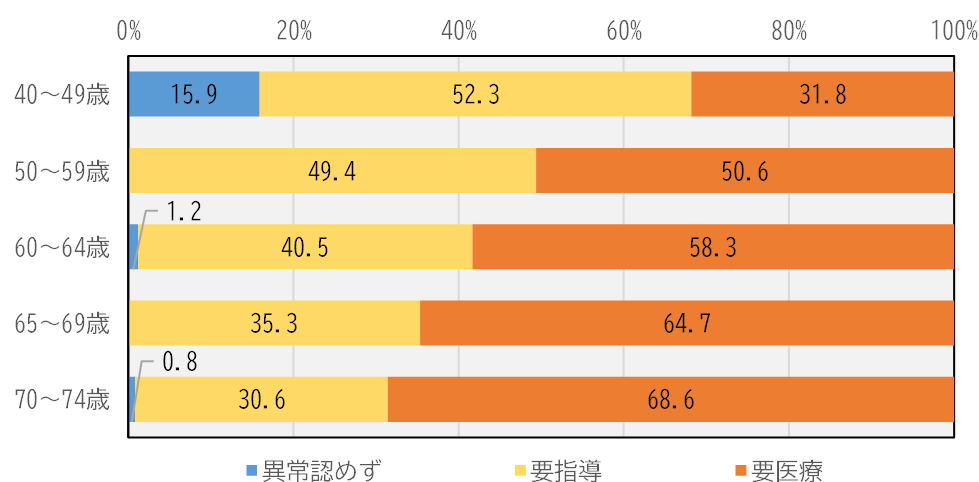
- 令和5年度の特定健診の結果の概要をみると、「異常認めず」、「要指導」の割合が多いのは、女性40～49歳のみとなっています。
- 「要医療」についてみると、男性は40～59歳では約60%となっており、60歳以上では70%を超えています。女性は年齢が上がるにつれ割合が増加しており、50～59歳では50.6%、70～74歳では68.6%となっています。

図-特定健診の結果の概要（令和5年度）

【男性】



【女性】



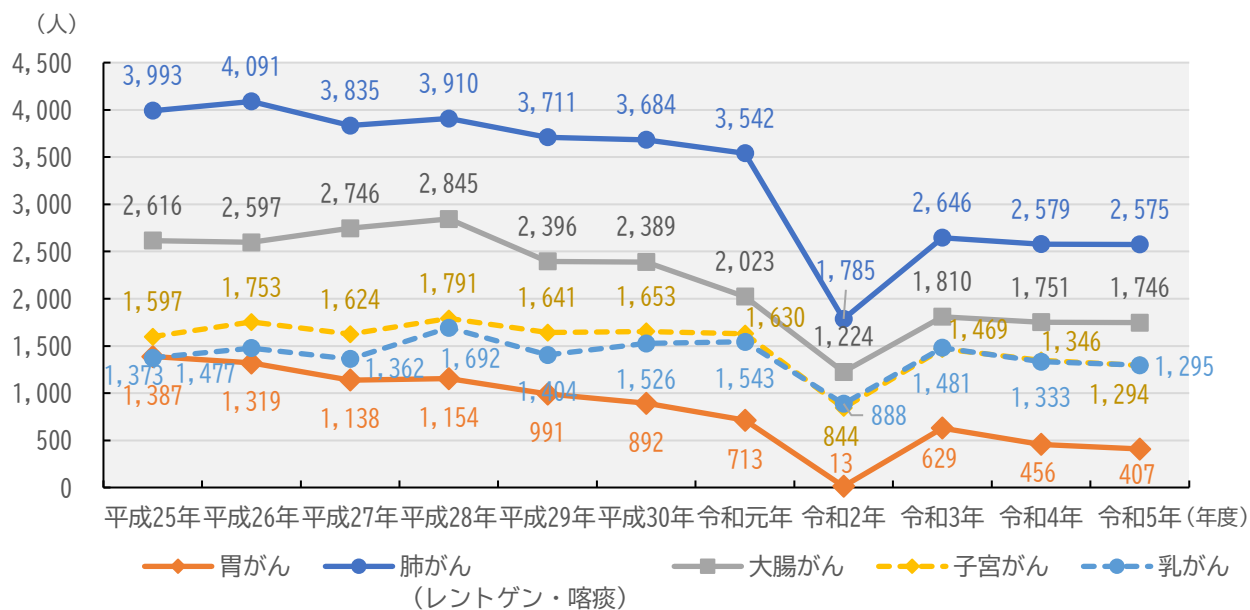
資料：国保データベースシステムより作成

※国保データベースシステムにおける集計の対象者は、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの男女で特定健康診査を受診した方。

2) がん検診受診者数

- ・ 稲敷市のがん検診受診者数の推移をみると、全体的に減少傾向にあることが見受けられます。
- ・ 受診者数が最も多いのは「肺がん」となっており、次いで「大腸がん」、「子宮がん」、「乳がん」、「胃がん」となっています。
- ・ コロナ禍前の令和元年度と令和5年度を比較してみると、「胃がん」を除き 70～80%台まで回復していますが、「胃がん」については 57.1%となっています。

図-がん検診受診者数



	受診者数		令和5年度 ／令和元 年受診者 数
	令和 元年度	令和 5年度	
胃がん	713	407	57.1%
肺がん	3,542	2,575	72.7%
大腸がん	2,023	1,746	86.3%
子宮がん	1,630	1,294	79.4%
乳がん	1,543	1,295	83.9%

表-コロナ禍以前と現在の受診者数の比較

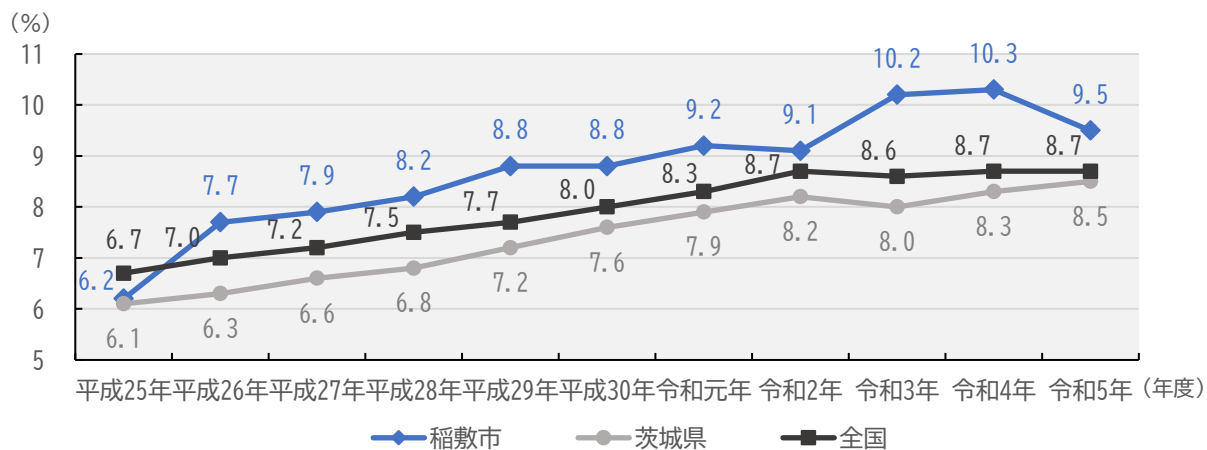
資料：健康増進課

3) 疾病の状況

①糖尿病の有病状況

- 糖尿病により服薬している方（検診時）の推移をみると、全国・茨城県・稲敷市ともに増加傾向となっています。
- 稲敷市においては、平成 26 年度以降全国・茨城県の値を上回っており、令和 3 年度と令和 4 年度は 10%を超えています。

図-糖尿病有病状況



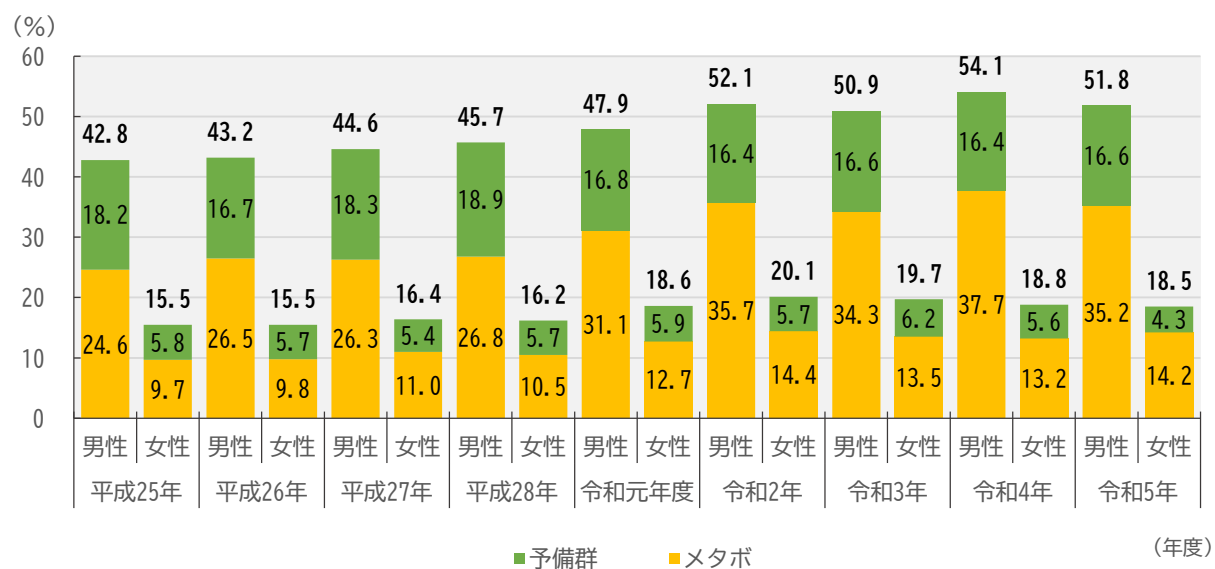
資料：国保データベースシステムより作成

※国保データベースシステムにおける集計の対象者は、国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳までの男女で特定健康診査を受診した方。

②メタボリックシンドローム該当者数の割合

- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合をみると、男性は女性の倍以上の割合となっています。
- 男性は増加傾向にあり、令和２年度以降 50%を超えています。平成 25 年度と令和 5 年度で比較すると、9.0 ポイント増加しています。
- 女性も増加傾向にあり、令和 2 年度には 20.1%となりましたが、以降減少に転じ 20%未満を維持しています。

図-メタボリックシンドローム該当者数の割合



資料：国保データベースシステムより作成

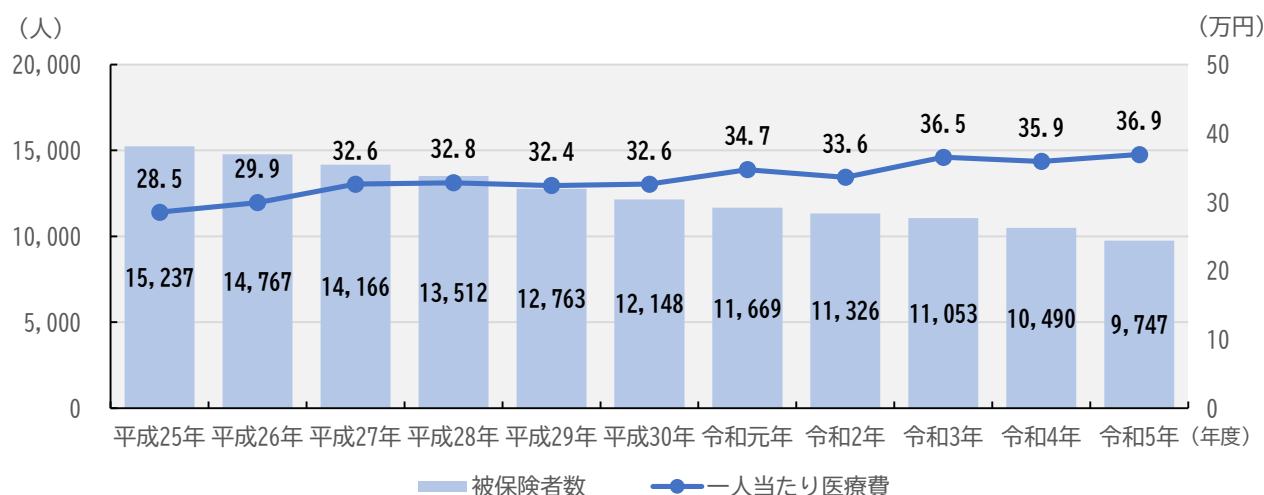
※国保データベースシステムにおける集計の対象者は、国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳までの男女で特定健康診査を受診した方。

4) 医療費の状況

①国民健康保険被保険者数及び一人当たり医療費

- ・ 稲敷市の国民健康保険被保険者数は年々減少し、令和 5 年度では 9,747 人と 1 万人を下回っています。
- ・ 一人当たりの医療費は増加傾向にあり、令和 5 年度では一人当たり 36.9 万円と、平成 25 年と比較すると 8.4 万円増加しています。

図-被保険者数及び一人当たり医療費



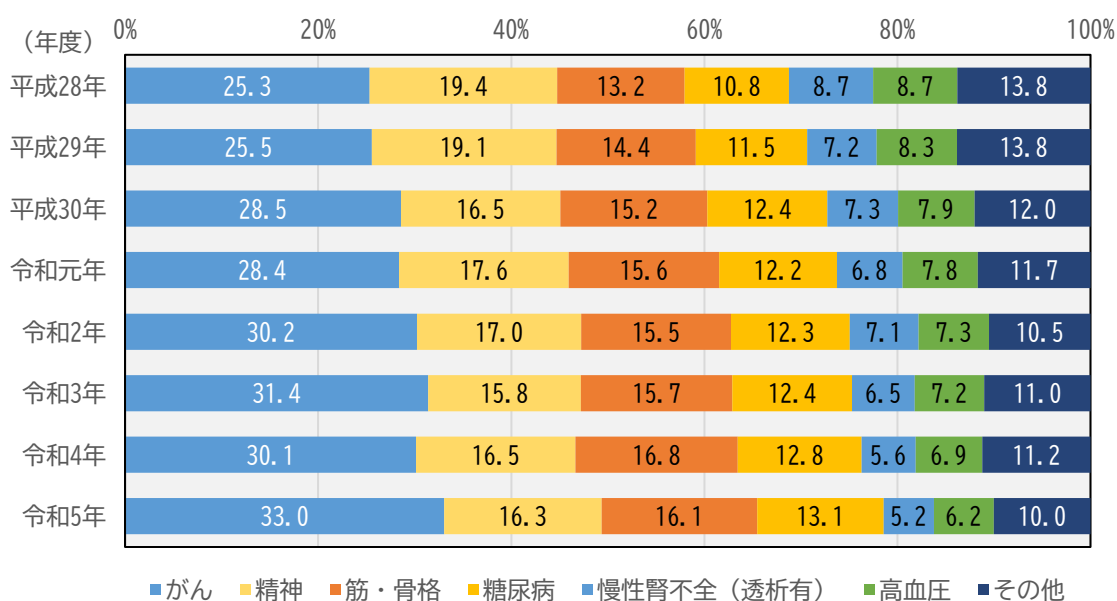
資料：保険年金課

※「一人当たり医療費」は、保険給付費

②疾病別医療費

- ・ 医療費の割合の推移をみると、「がん」が最も多く、また増加傾向にあり、令和 5 年度では 33.0% となっています。なお、増加傾向にあるのが、「がん」、「筋・骨格」、「糖尿病」の医療費となっており、減少傾向にあるのが「精神」、「慢性腎不全」、「高血圧」の医療費となっています。

図-医療費の割合 (疾病別)



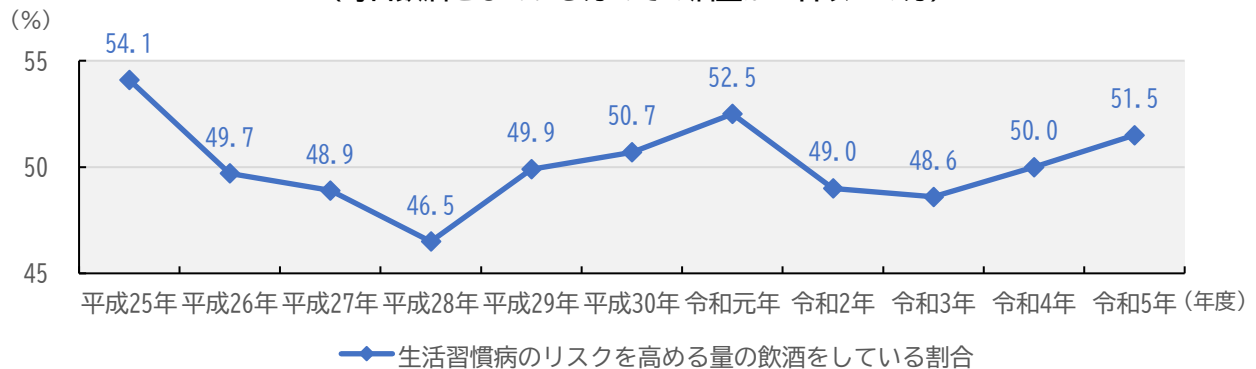
資料：国保データベースシステムより作成

(4) 飲酒・喫煙に関すること

1) 飲酒の状況

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合*をみると、平成 25 年度から平成 28 年度までは減少していたものの、以降増加し令和元年度には 52.5%となりました。その後、また減少したものの、令和 3 年度から令和 5 年度にかけて再び増加しています。

図-生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合
(毎日飲酒をしている方でその酒量が 1 合以上の方)



資料：国保データベースシステムより作成

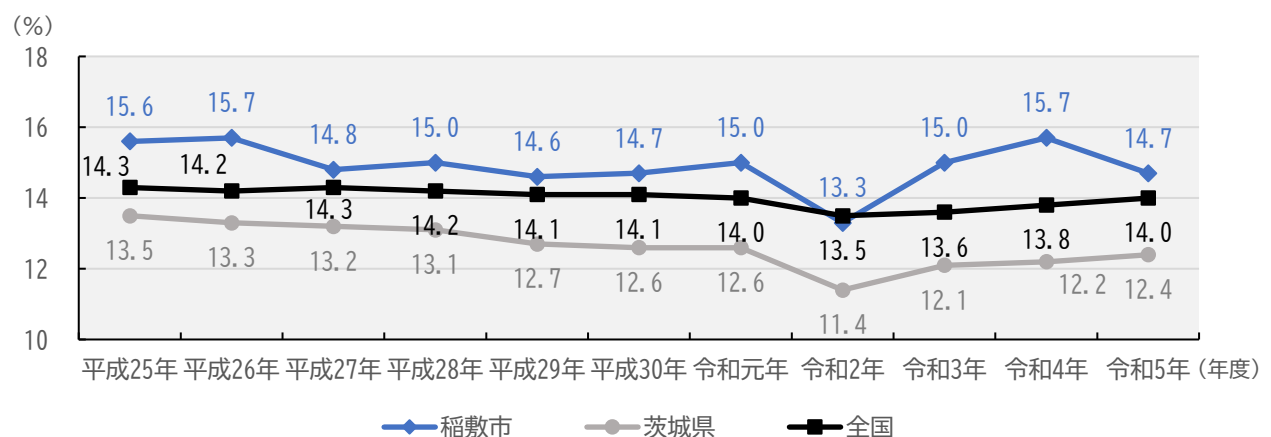
※国保データベースシステムにおける集計の対象者は、国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳までの男女で特定健康診査を受診した方。

*生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合：男性では純アルコールで 1 日当たり 40g 以上、女性では 20g 以上を指す。純アルコール 20g とは、具体的には、ワイン（約 12～15%）でグラス 1 杯、ビール（5%）で中ジョッキ 1 杯、缶酎ハイ（7%）350ml で 1 本程度の量が目安となっています。

2) 喫煙の状況

- 喫煙率の推移をみると、全国・茨城県においては、平成 25 年度から令和元年度まで微減傾向にありましたが、コロナ禍の令和 2 年度に減少し、その後コロナ禍前の値に戻りつつあります。
- 稲敷市の喫煙率は全国・茨城県を上回っており、約 15%で推移しています。

図-喫煙率



資料：国保データベースシステムより作成

※国保データベースシステムにおける集計の対象者は、国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳までの男女で特定健康診査を受診した方。

(5) こころの健康に関すること

1) 自殺者数、自殺死亡率

- 自殺者数の推移をみると、全国では令和元年度、茨城県では平成30年度まで減少傾向にありましたが、以降微増傾向にあります。稲敷市では、平成25年度以降、概ね減少しており、令和2年度以降は10人未満となっています。
- 自殺死亡率の推移をみると、稲敷市は全国・茨城県と比較して、令和4年度を除き、やや高い値で推移しています。

図-自殺者数

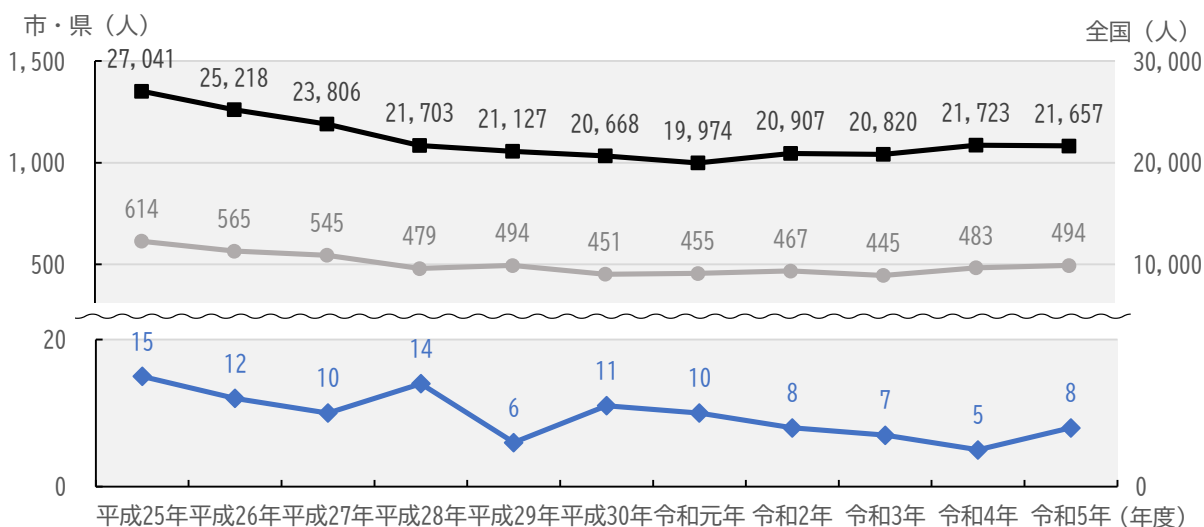
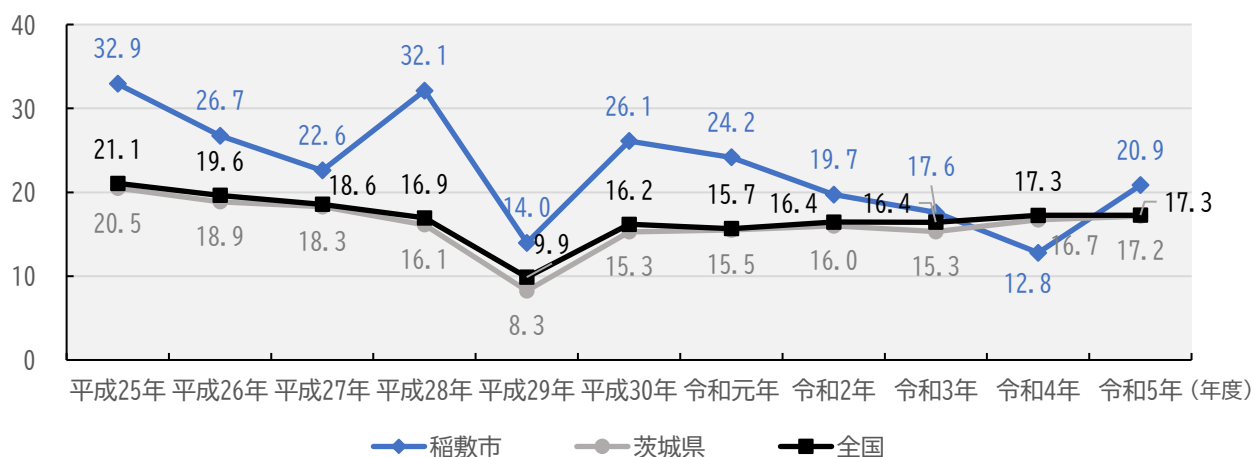


図-自殺死亡率



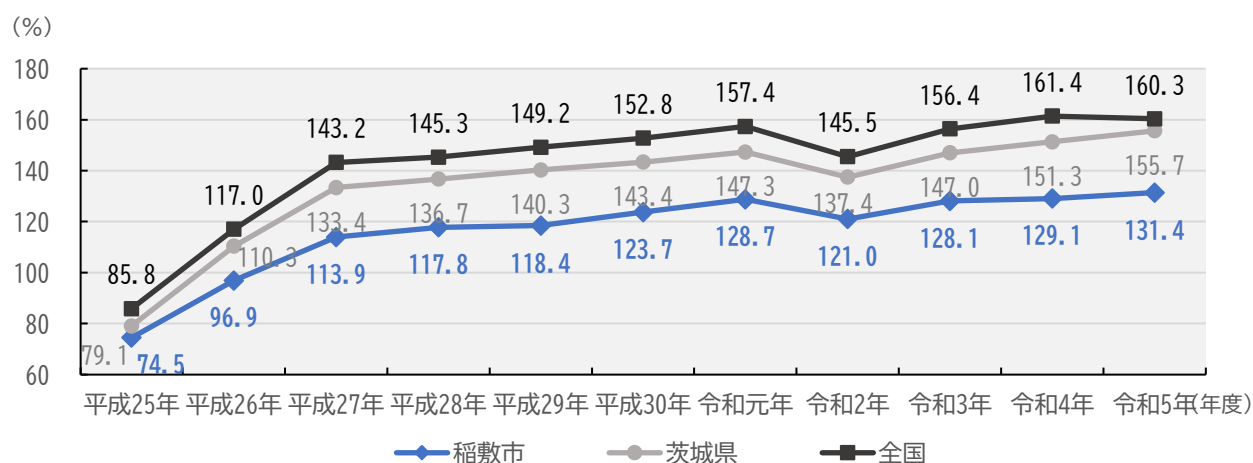
資料：「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」（厚生労働省）より作成

(6) 歯の健康に関すること

1) 歯科受診率

- 歯科受診率の推移をみると、全国・茨城県では平成 26 年度以降、稲敷市では平成 27 年以降 100% を超えています。
- 稲敷市は、全国・茨城県と比べ、約 20～30 ポイント低い割合で推移しています。

図-歯科受診率



資料：国保データベースシステムより作成

2) 乳幼児のむし歯有病率

- 「1歳6か月児」のむし歯有病率の推移をみると、全国・茨城県では、平成26年度の約2%から令和3年度では0.8%台へと減少しています。一方、稲敷市では、令和3年度では1.41%となっていますが、平成28年で4.50%、令和元年度で3.13%と増加した年もあります。
- 「3歳児」のむし歯有病率の推移をみると、全国・茨城県・稲敷市ともに減少傾向にありますが、令和2年度においては、稲敷市で大幅に増加し26.4%と、全国・茨城県よりも10ポイント以上高くなっています。

図-1 1歳6か月児のむし歯有病率

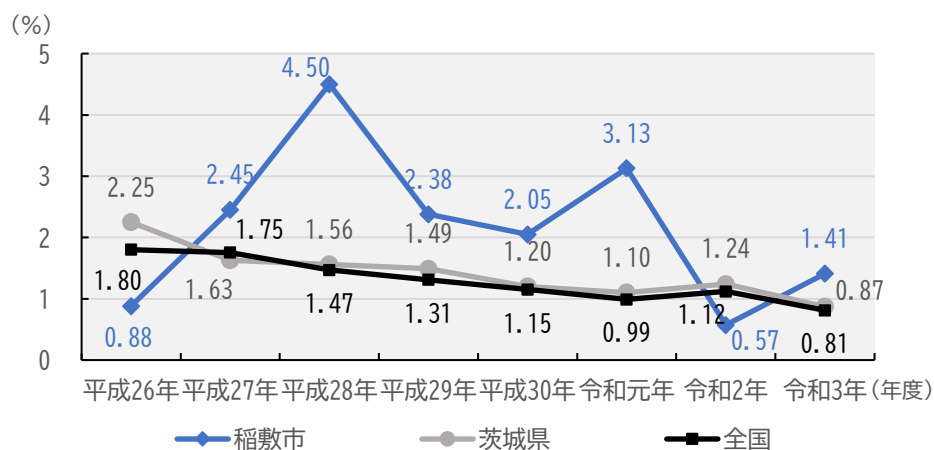
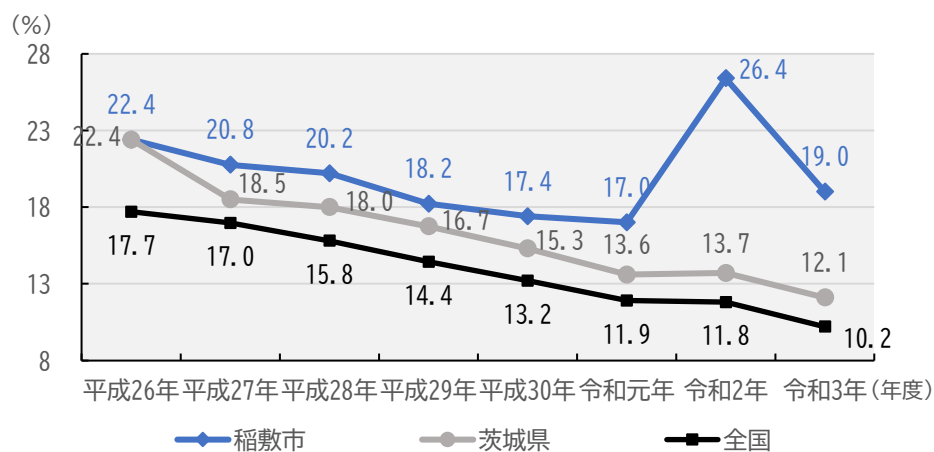
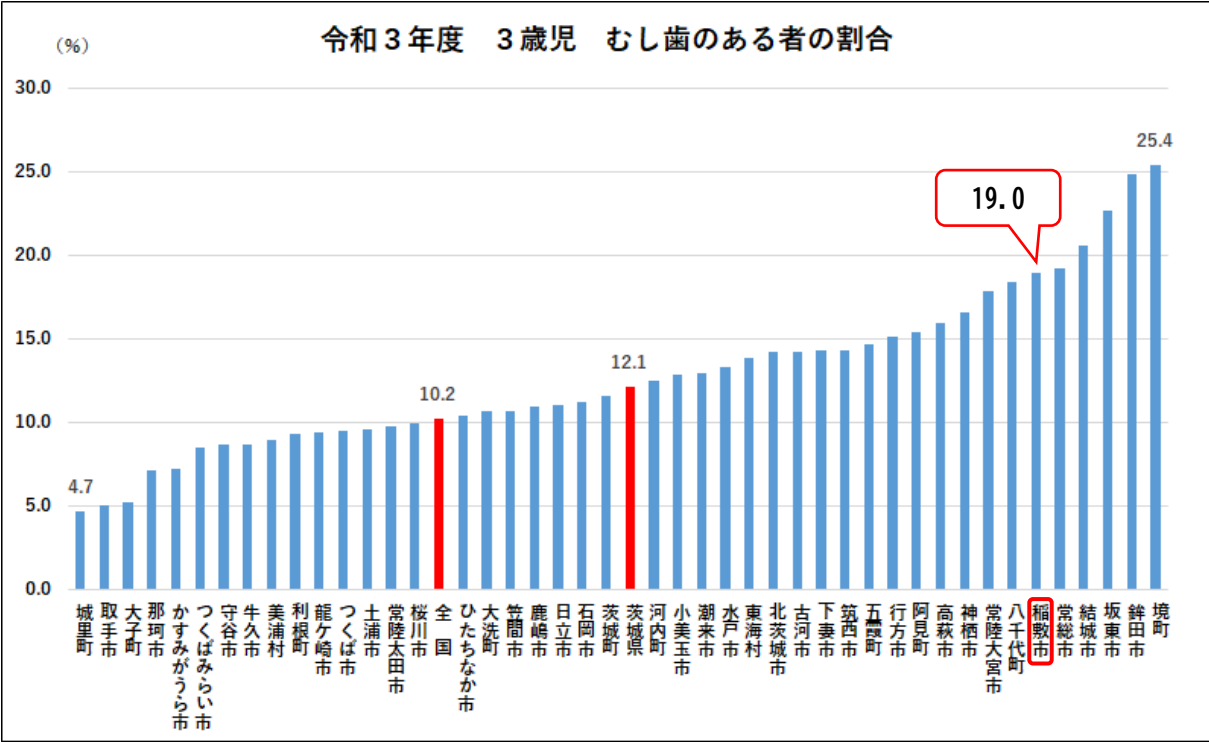
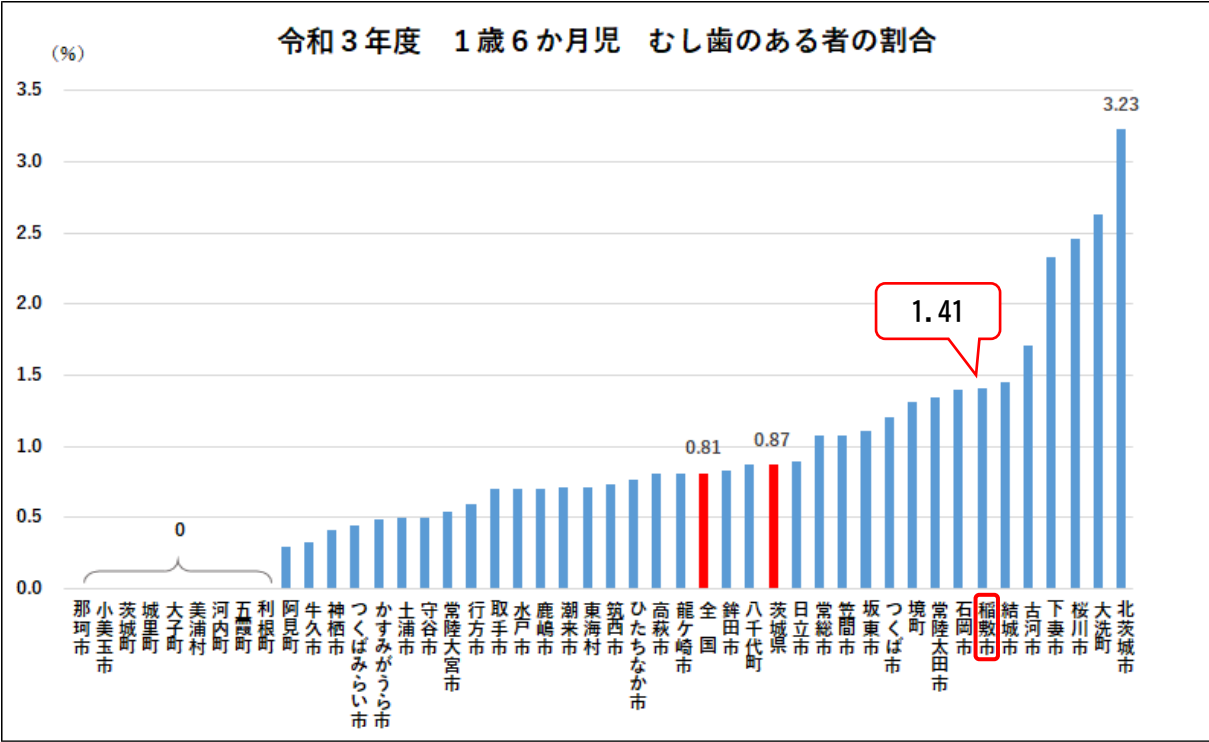


図-3 3歳児のむし歯有病率



資料：乳幼児の歯と口腔の状況（茨城県）より作成

参考：乳幼児の歯と口腔の状況（茨城県ホームページより）



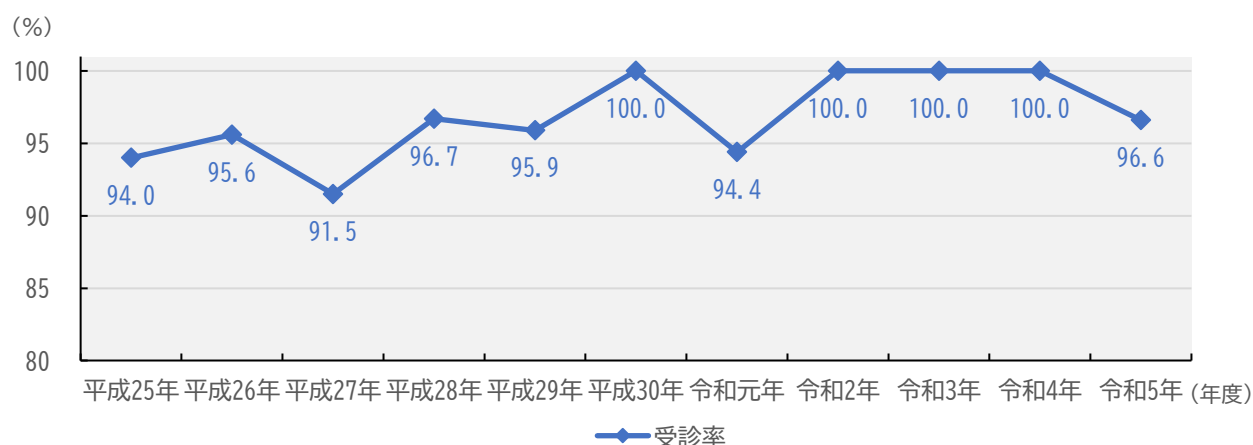
(7) 妊婦・子どもの健康に関すること

1) 母子保健の状況

①妊婦健診受診率

- 妊婦健診受診率の推移をみると、平成 25 年度以降概ね増加傾向にあり、平成 30 年度、令和 2 年度から令和 4 年度は 100%となっています。

図-妊婦健診受診率

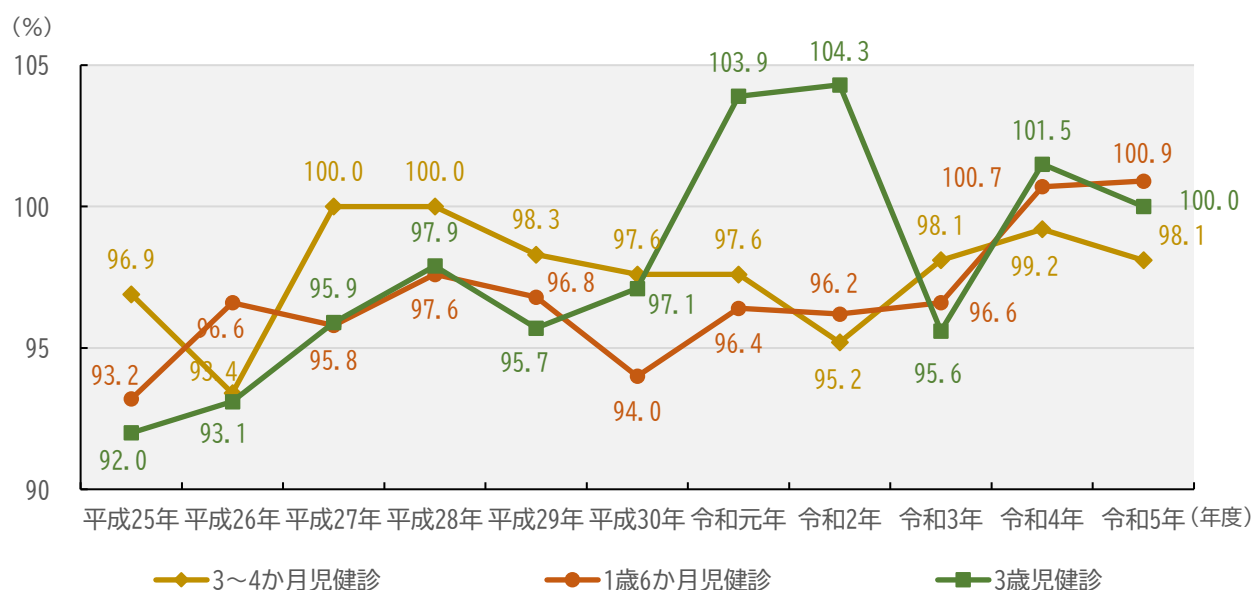


資料：健康増進課

②乳幼児健診受診率

- 乳幼児健診受診率の推移をみると、どの健診も 90%を超えており、「1 歳 6 か月児健診」、「3 歳児健診」は増加傾向にあり、近年では 100%を超えています。
- 「3～4 か月児健診」は平成 28 年度から令和 2 年度まで減少し、その後コロナ禍以前（令和元年度）の割合以上となりましたが、100%に満たない状況となっています。

図-乳幼児健診受診率



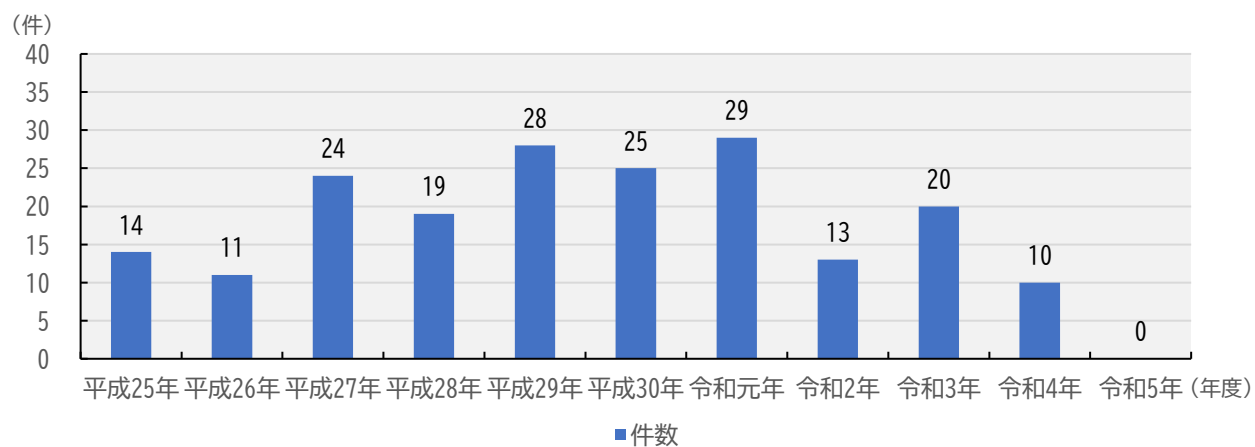
資料：健康増進課

※前年度未受診者が次年度に受診した場合、100%を超える場合がある。

③特定不妊治療費助成件数

- 特定不妊治療費助成件数の推移をみると、令和元年度の29件が最も多くなっています。

図-特定不妊治療費助成件数



資料：健康増進課

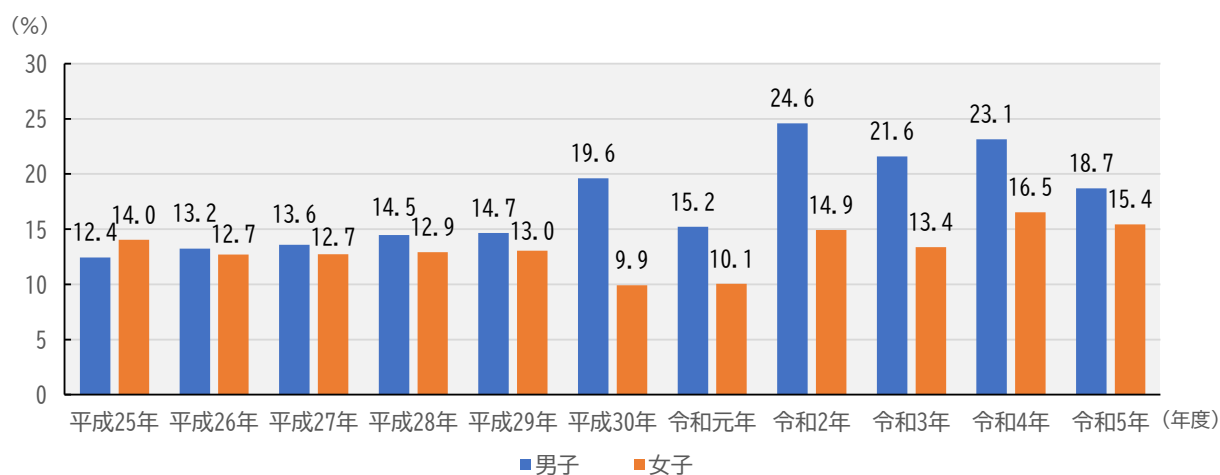
※不妊治療が令和4年4月から保険適用となったため、特定不妊治療費助成事業は令和5年度をもって終了した。

2) 子どもの肥満・やせの状況

①小学生の肥満・やせの状況

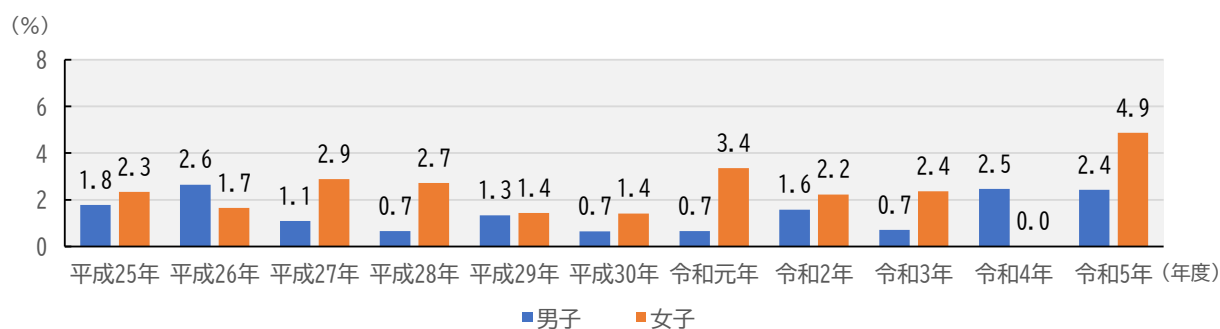
- 小学5年生の「肥満」の割合をみると、女子よりも男子の方が高い傾向にあります。なお、平成29年度までは男女とも10%前半で推移していましたが、男子は、平成30年度以降15%を超え、令和2年度から令和4年度までは20%以上となっています。女子も令和4年度、令和5年度と15%を超えています。
- 小学5年生の「やせ」の割合をみると、男子よりも女子の方が高い傾向にあります。女子は2%前後で推移していましたが、令和5年度には4.9%と高くなっています。

図-小学生（5年生）肥満の割合（肥満度 20%以上）



※肥満傾向児について：性別、年齢、身長別標準体重から肥満度を算出し、肥満度が20%以上を肥満傾向児という。一方、-20%以下を痩身傾向児という。

図-小学生（5年生）やせの割合（肥満度 -20%以下）



資料：学務管理課

②中学生の肥満・やせの状況

- 中学2年生の「肥満」の割合をみると、女子よりも男子の方が高い傾向にありますが、平成29年度と令和5年度は女子の方が高くなっています。推移をみると男女ともに増減を繰り返している状況です。男子は令和3年度の24.6%が最も多くなっていますが、平成29年度と令和5年度では10%未満となっています。女子は10%程度で推移しています。
- 中学2年生の「やせ」の割合をみると、男子よりも女子の方が高い傾向にありますが、平成28年度、平成29年度及び令和5年度は男子の方が高くなっています。女子は平成27年、平成30年度から令和2年度までが約5%と高くなっています。

図-中学生（2年生）肥満の割合（肥満度 20%以上）

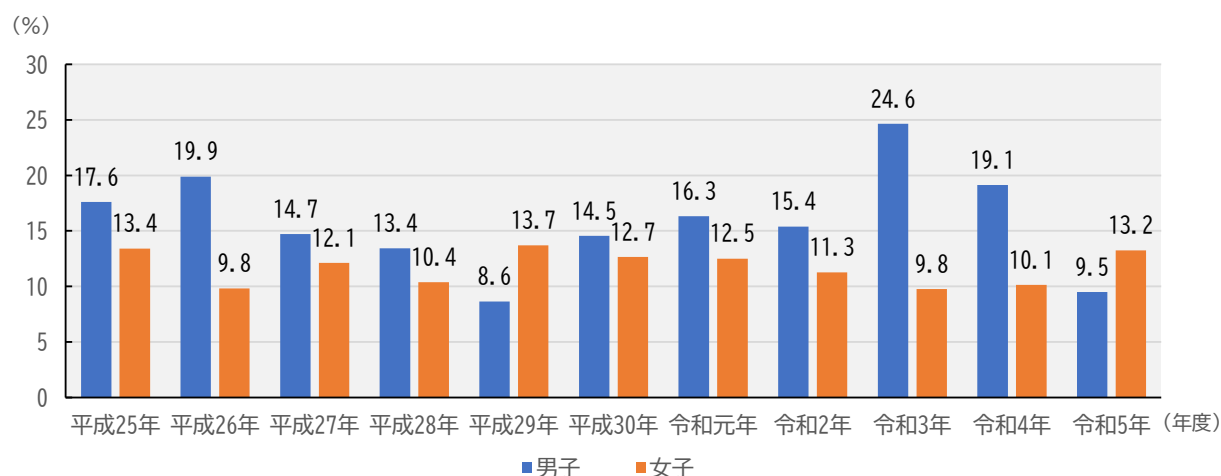
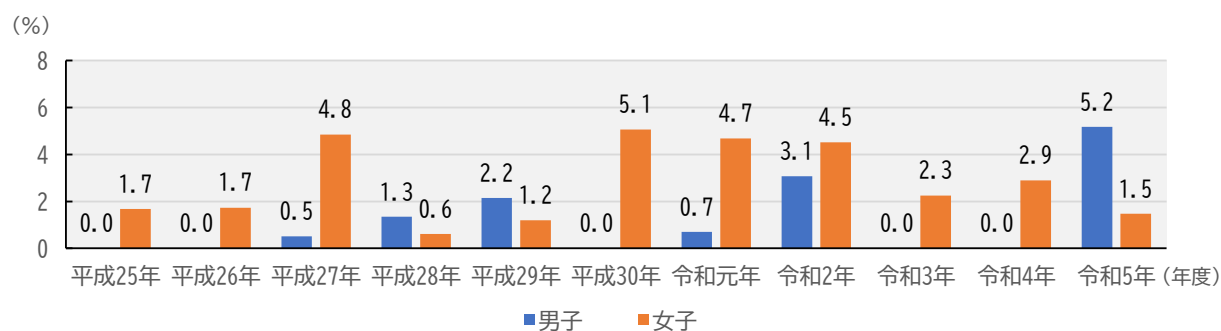


図-中学生（2年生）やせの割合（肥満度 -20%以下）



資料：学務管理課

3-2 第2次健康プラン 施策・取組指標の達成状況

稲敷市第3次健康プラン策定に向けた市の施策の状況を把握するため、第2次健康プランに掲載された施策・取組指標の令和6年6月時点での達成状況を調査しました。

(1) 施策の達成度調査結果まとめ

基本目標1 生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

○約9割の施策・事業が現状維持（計画通り）の達成度となっています。

【拡充された事業】

- (1) 健康管理 ①各種健康診査の実施（健康増進課） ※妊婦健診の助成額増額
- (2) が ん ②検診受診率向上のための受診勧奨の実施（健康増進課）
④精密検査受診勧奨の実施（健康増進課）

基本目標2 社会生活に必要な機能の維持・向上

○約9割の施策・事業が現状維持（計画通り）の達成度となっています。

【拡充された事業】

- (4) 働く世代の健康 ②健康診査受診率向上のための受診勧奨の実施（健康増進課）
- (5) 高齢者の健康 ②健康相談の実施（健康増進課）

【第3次健康プランで新規予定】

- (1) こころ・休養 ⑥睡眠と健康に関する健康教室の実施（健康増進課）

【縮小した事業】

- (2) 妊産婦・乳幼児への保健対策
③不妊治療費助成（一般不妊治療・特定不妊治療・男性不妊治療費用の助成）（健康増進課）
※不妊治療費助成については保険適応となり廃止されましたが、不育症助成は継続しています。

基本目標3 健康を支え、守るための社会環境の整備

○約8割強の施策・事業が現状維持（計画通り）の達成度となっています。

【拡充された事業】

- (1) 健康づくり ①健康づくり事業の推進及び啓発（健康増進課）
⑪予防接種費用助成の実施（健康増進課）

基本目標4 栄養・食生活など市民の生活習慣の改善

○約9割の施策・事業が現状維持（計画通り）の達成度となっています。

【第3次健康プランで新規予定】

- (3) 飲酒 ② 適正飲酒指導（健康増進課）
- (4) 喫煙 ④ 健康相談の実施（健康増進課）

(2) 取組指標の達成状況まとめ

基本目標 1 生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

- がん検診については、コロナ禍の中、受診を控えた市民も多く、受診率が回復途中であることが考えられ、平成 28 年度の実績値に届いていないものが多いですが、男性の肺がん検診、女性の乳がん検診の受診率はやや向上しています。
- メタボリックシンドロームの該当者は男女とも増加傾向ですが、予備群は目標値には至らないものの、男女とも平成 28 年度より減少しています。
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度が下がっており、周知・啓発が必要です。

基本目標 2 社会生活に必要な機能の維持・向上

- 休養やストレスは目標値には至っていないものの、平成 28 年度の実績値と比較すると高い数値となっています。
- 妊婦の貧血や喫煙は目標値を超えており改善されています。
- 乳幼児健診はほぼ 100%で良好な状況です。
- 血糖値が高い妊婦の増加、肥満気味の乳幼児（3 歳児健診時）の増加が見受けられ、指導や情報提供の強化が求められています。
- 小学 5 年生男子で肥満傾向が増加、働く世代の男女でメタボリックシンドロームの該当者が増加するなど、体重管理が必要です。
- 高齢者は低栄養傾向がやや増加しているため、健康管理の啓発が重要です。

基本目標 3 健康を支え、守るための社会環境の整備

- 60 歳以上の市民は、健康や栄養に関する学習会に参加する人が増加しており、健康に気をつけている人が増加しています。

基本目標 4 栄養・食生活など市民の生活習慣の改善

- 乳幼児、小学生はきちんと朝食を食べていますが、中学生になると食べない子どもが増加傾向です。さらに 20～30 歳代の男性では 4 人に 1 人は朝食を食べていません。
- 栄養バランスのとれた食事や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べている乳幼児～中学生はやや減少傾向で、親世代に向けた食育の啓発が必要です。
- 1 日 30 分以上の運動を週 2 回実施している市民は、平成 28 年度と比べ増加していますが、60 歳以上の男性では減少しています。
- 適度な飲酒量をまったく守らない人、喫煙している人が男女とも増加しており、啓発の強化が必要です。
- 歯の健康に関しては概ね良好ですが、55 歳～64 歳の市民で自分の歯を 24 本以上保持している人が減少しています。

3-3 健康プラン策定に係る調査の実施

稲敷市第3次健康プラン策定に向けて、市民の健康状況や健康への取組などを把握するため、調査を実施しました。

(1) 稲敷市第3次健康プラン策定のための市民意識調査

1) 調査の目的

稲敷市第3次健康プランの策定にあたり、市民各層の生活習慣や健康に関する意識等を把握し、施策や取組内容に反映するために市民意識調査を実施しました。

2) 調査実施概要

(一般市民)

調査対象	市内在住の16歳以上の市民2,000人（無作為抽出）
調査方法	郵送で配布/郵送またはWEBサイトでの回収（無記名）
実施期間	令和6年7月3日（水）から7月24日（水）
回収状況	有効回収数849票（紙609票/web240票） 有効回収率42.5%
設問項目	◆健康状態や日ごろの健康管理について ◆食生活・食育について ◆運動（身体活動）について ◆こころの健康（ストレス対策）について ◆休養（睡眠）について ◆歯の健康について ◆喫煙・飲酒について ◆地域における健康づくりについて

(小学生・幼児保護者)

調査対象	公立幼稚園・認定こども園に通う3～5歳児の保護者 228人 市内小学校5年生の保護者 205人
調査方法	各施設にて配布/施設またはWEBサイトでの回収（無記名）
実施期間	令和6年7月3日（水）から7月19日（金）
回収状況	有効回収数310票（紙222票/web88票） 有効回収率71.6%
設問項目	◆健康状態や日ごろの健康管理について ◆食生活・食育について ◆運動（身体活動）について ◆休養（睡眠）について ◆こころの健康（ストレス対策）について ◆歯の健康について

(中学生)

調査対象	市内中学校2年生 251人
調査方法	各学校にて依頼状配布/WEBサイトでの回収(無記名)
実施期間	令和6年7月3日(水)から7月26日(金)
回収状況	有効回収数157票 有効回収率62.5%
設問項目	◆健康状態や日ごろの健康管理について ◆こころの健康(ストレス対策)について ◆食生活・食育について ◆運動(身体活動)について ◆休養(睡眠)について ◆飲酒・喫煙について ◆歯の健康について

(2) 団体・市民ヒアリング調査

1) 調査の目的

稲敷市第3次健康プランの策定にあたり、稲敷市で活躍する関係団体、健康づくりに取り組む市民を対象に、懇談会形式による団体・市民ヒアリング調査を実施しました。

2) 調査実施概要

実施日	令和6年8月29日（木）
ヒアリング対象	働く青年・壮年グループ（市男性職員） 食育推進関係グループ（食生活改善推進員/栄養士部会） 働く女性グループ（市女性職員） 健康増進関係グループ（民生委員児童委員/シルバーリハビリ体操指導士）
設問項目	◆ご自身の健康、普段の生活習慣について ◆市民の健康づくりについて ◆女性の健康について ◆ライフステージ（年齢階層）ごとの健康について ◆生活習慣病発症予防や疾病の重症化の予防について ◆こころの健康について ◆市民の健康を支え守るための地域環境について ◆現在実施されている食育事業・栄養指導などについて ◆子どもたちの望ましい食習慣の形成に関する取組について ◆高齢者の健康維持のための食習慣に関する取組について ◆地域の食文化の継承や地産地消について ◆食育を地域に広げていくためのアイデア

実施日	令和6年8月30日（金）
ヒアリング対象	子育て世代グループ（乳幼児・小・中学生保護者） シルバー世代グループ（老人クラブ）
設問項目	◆ご自身の健康、普段の生活習慣について ◆お子さまの健康について ◆こころの健康について ◆生活習慣病発症予防や疾病の重症化の予防について ◆市民の健康を支え守るための地域環境について ◆食生活、食育について

3-4 課題の整理

各種調査等からの課題を、第3次健康プランの施策の体系（p.46～）ごとに整理しました。

(1) 生活習慣の改善

○栄養・食生活

【現状まとめ】

- 毎日規則正しい食事がとれている方が約7～8割となっています。
- 朝食の欠食（「毎日食べている」以外を選択した方）は、一般市民意識調査・中学生意識調査では3割以上ですが、保護者意識調査では2割未満です。なお、一般市民意識調査では、特に働く世代の男性での欠食が多く、朝食を毎日食べない理由では「習慣」と回答した方の割合が前回調査より14ポイント増加しています。
- 保護者意識調査や団体ヒアリングの結果を踏まえると、保護者の子どもの食生活に対する健康意識が高い傾向にあります。一方で、朝食が菓子パンになっている家庭や、経済的な面で朝食の欠食がみられる家庭があるなど、保護者の生活習慣や選ぶ食品・調理により、子どもの発育・発達や食育に与える影響が懸念されています。
- 一般市民意識調査では、自身の食生活に問題を感じている方が約5割で、このうち食生活を改善したいと思う方が約8割います。改善したい内容は「バランスの良い食事」「野菜を摂る」が5割を超えています。なお、食事をする際は、塩分をとりすぎない、バランスをとるように心がけている方が多いものの、食塩摂取目標量については知らない方が6割います。
- 食事の栄養バランスについては、高齢者の食事において偏りが多いと感じられています。
- 塩分量については、WHOでは5g未満が目標として掲げられていることから、国においては健康日本21（第三次）の中で、国の習慣的な摂取量を踏まえて、20歳以上の男女の目標値（令和14年度）を7.0g未満としています。なお、実際の摂取量においては、茨城県は全国平均を上回っています。
- 中学生意識調査では、自身の食生活に問題を感じている生徒が2割以上おり、このうち、「好き嫌いが多い」ことが問題と感じている生徒が約7割います。なお、「間食が多い」では前回調査より21.8ポイント増加しています。一方で、家族と楽しくゆっくり食事をとることを心がけている生徒が4割以上と前回調査より13.8ポイント増加しています。

【課題】

規則正しい食生活や食事の内容等に気をつけている方が多い中、食生活に問題があると感じ、改善の意思を持つ人も多くなっています。このことから、市民の食生活に関する健康意識は高いと考えられます。

適切な量と質の食事をとることは、生活習慣病の予防、生活の質の向上のほか、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上の観点からも重要であることから、市民が食生活の改善に実際に取り組めるよう、子ども・働く世代・高齢者等といったライフステージやライフコースに対応した食育を行っていく必要があります。

○身体・運動

【現状まとめ】

- 一般市民意識調査では、運動不足と感じている方が 8 割と多い中、運動をほとんどしない方が 5 割以上います。定期的な運動（30 分/日の運動を週 2 回以上）をしている方については 2 割以上となっており、女性の方が運動をしない割合が多くなっています。また、歩くことについては、健康のために歩くことを心がけていない方が 2 割、1 日にあまり歩かない方（3,000 歩未満）が 3 割います。
- 国においては、歩数と疾病罹患率あるいは死亡率に明確な負の関係があることが確認されていることから、1 日あたりの歩数を指標としてきましたが、過去 10 年間全ての世代において、男性、女性ともに横ばいから減少傾向となっています。
- 保護者意識調査では、子どもについて運動不足と思わない方が 6 割いましたが、地域や学校でのスポーツ活動に参加していない子どもは 6 割となっています。また、毎日外遊びをする子どもも前回調査より減少しています。
- 中学生意識調査においては、運動不足だと思わない生徒が約 5 割となっています。前回調査と比較すると運動不足と感じる生徒は増加しています。学校の課外活動（特に部活）に取り組む生徒は 4 割となっています。前回調査と比較すると地域や学校におけるスポーツ活動への参加が減少しています。
- 小学校の再編統合によるバス通学の影響も含め、子どもが体を動かす機会が減っているなか、運動に対する関心は高くないと感じられています。
- 若者・子育て世代・働き世代は適度な運動ができていないと感じられています。子育て世代は子どもと一緒に運動するようにする、働く世代は普段の生活の中で階段を使うようにするなど工夫がみられます。
- 元気な高齢者においては、地域で行う運動と個人で行う運動の両方に取り組んでいます。一方で、全体として、高齢者の運動不足が懸念されており、特に地域での活動に参加するための移動手段がない人や、地域の活動に参加しない人への対応が問題と感じられています。

【課題】

子どもの運動については、運動する機会がやや減少している様子がうかがえるものの、不足していると感じている人は多くない状況です。大人についても運動不足と感じている方が多い中、実際に定期的な運動に取り組んでいる人は少ない状況です。

将来の生活習慣病発症や社会生活機能の低下を防止するためには、日常生活の中で身体活動量を増やし、継続していくことが大切であることから、無理なく、楽しく運動に取り組めるように啓発及び機会の創出を進めるとともに、地域での運動機会の拡充、参加促進を図る必要があります。

○歯の健康

【現状まとめ】

- 自身の歯を 20 本以上保持している方が 7 割以上と多くなっています。一方で、1 日あたりの歯磨き回数が 1 回以下の方が 2 割以上、「糸ようじや歯間ブラシ」「フッ素入り歯磨き剤」を使用する方はそれぞれ 3 割となっています。また、定期的な歯科検診を「受けていない」方が約 6 割います。
- 茨城県においては、全国平均と比較して、むし歯のある乳幼児・児童生徒が多くなっています。さらに、稲敷市においては乳幼児のむし歯有病率が茨城県内で上位となっています。
- 保護者意識調査では、日頃から歯磨き習慣が身についており、適切な歯・口腔ケアをしている子どもが多い状況がうかがえます。団体ヒアリングにおいても、保護者の歯の健康に対する意識の高さがうかがえます。
- 入れ歯の手入れを毎日している方が 7 割います。一方で、歯の健康に対する意識は運動等に比べ、高くない傾向です。
- 歯医者については、昔と比べ痛みが少ない治療になっていると感じられていることから、幼少期から（永久歯になる前から）歯医者でケアしていくことが大切と考えられています。

【課題】

歯の健康については、意識調査からみると子どもの保護者は意識が高い傾向にありますが、市民や中学生では正しい歯磨き習慣が身についていない方や、ケアが十分にできていない方がみられます。

歯周病は糖尿病、循環器疾患等の全身の健康と関連することが報告されていることから、歯と口腔の健康に関する正しい知識を普及啓発していくとともに、定期的な歯科検診の実施により歯の健康を保持・増進していくことが重要です。

○飲酒・喫煙

- 国では健康日本 21（第二次）において、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」として1日の平均純アルコール摂取量を男性 40 g 以上、女性 20 g 以上と定義し取組を行ってきましたが、国全体のアルコール消費量は減少傾向にある中、この目標については、男性では変化なし、女性では悪化傾向にあります。
- 一般市民意識調査では、飲酒について、普段飲まない方が約 5 割います。一方、飲酒者のうち、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている方が約 5 割となっており、現況調査（国保データベースシステム※による）でも同様の結果、かつ近年横ばいの状況となっています。
- 全国的に、たばこ消費量は近年減少傾向にあります。過去のたばこ消費による長期的な健康影響と急速な高齢化により、たばこ関連疾患による死亡数は年々増加しています。
- 一般市民意識調査では、喫煙者は約 2 割います。喫煙者のたばこの本数は1日あたり 10～20 本という方が 6 割です。なお、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や喫煙が与える影響のうち「妊婦・出産に関する異常」について認知している方は前回調査よりも減少しています。
- 平成 30 年 7 月に健康増進法の一部を改正する法律が成立され、令和 2 年 4 月 1 日より多くの人利用する施設等は原則として屋内禁煙となりました。その影響もあり、一般市民意識調査では、受動喫煙の機会が前回調査よりも減少しています。受動喫煙のある場所については外部施設等で減少しましたが、家庭での割合が大きく増加しています。
- 中学生意識調査では、喫煙や受動喫煙による健康被害などについて認識していない生徒が 1 割未満です。
- 昔より飲酒・喫煙をする人の数や機会が減少しているとの意見があり、特に若い方の飲酒・喫煙の機会が減っている状況がうかがえます。

※国保データベースシステムにおける集計の対象者は、国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳までの男女で特定健康診査を受診した方。

【課題】

全国的にも飲酒・喫煙をする方や量が減少してきている一方、稲敷市の飲酒率・喫煙率については横ばいの状況となっており、飲酒・喫煙が健康に与える影響の知識（認知度）は低化している状況がうかがえます。

過度な飲酒は、がん、高血圧症、脳出血、脂質異常症を引き起こすとされ、こころの健康との関連も指摘されています。また、喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、歯周病など、多くの疾患の原因となることが明らかになっています。

以上のことから、より一層、飲酒や喫煙による健康影響や適正量に関する知識の普及啓発を図り、改善を進めていくことが重要です。なお、家庭での受動喫煙の機会が増えていることから、子どもや家族などの健康を守るため、受動喫煙の防止の取組を推進していく必要があります。

○休養

【現状まとめ】

- 国では健康日本 21（第二次）において、睡眠による休養をとれていない者の有訴者率の減少を目標としていましたが、ほぼ全ての世代で有訴者率が増加しています。
- 一般市民意識調査では、睡眠時間が 5～7 時間の方が 6 割以上います。「休養」がとれていない方は約 2 割で前回調査より若干改善しています。
- 1 日あたりの労働時間は 6 時間以上～10 時間未満の方が約 6 割と多くなっています。一方で、10 時間以上の方が 1 割います。
- 子育て世代や働く世代は、睡眠時間は確保できていても、途中で起きてしまうなど睡眠の質などに問題がみられます。
- 子どもの睡眠時間について、就寝時間では、幼児・小学生が「21 時～22 時」、中学生が「22 時～23 時」が多く、起床時間では、幼児・小学生及び中学生ともに「6 時～7 時」が多くなっています。
- 中学生の 1 日あたりのテレビや動画の視聴時間は「4 時間位」が 3 割以上と最も多くなっています。SNS やゲームの利用頻度が前回調査より増加しており、1 日あたりの利用時間は「4 時間以上」が約 3 割となっています。
- 食事や睡眠、運動などについて規則的な生活を送れていないと感じている生徒が 3 割以上います。
- 睡眠と健康に関する健康教室の実施が新規施策として予定されており効果が期待されます。
- 中学生では前回よりもストレスを感じている方が増加しています。ストレスの要因は「学校・勉強のこと」「友だちのこと」「家庭・家族のこと」の順に多くなっています。相談する相手は「友人・先輩」「家族」が多いですが「相談できる人はいない」が 1 割未満います。
- 保護者のストレスの要因では、「子育て（学童期～）・教育」「金銭問題」が多くなっています。

【課題】

睡眠時間については、子どもも大人も確保できている方が多い中、十分にとれていない方や睡眠の質に問題のある方がいます。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等や作業能率の低下など様々な影響を及ぼし、重大な事故等を招く場合もあります。また、睡眠不足が慢性化すると、肥満や高血圧、糖尿病、うつなどの発症リスク・症状の悪化に関連してきます。

以上のことから、睡眠と健康に関する知識の周知啓発を行うことにより、生活習慣の見直しや働き方の工夫を促していくことが重要です。

また、適切な休養・睡眠を確保するため、不安や悩みを相談できる場や心身のケア、サポートを行う環境を整えることも必要です。

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

○健康管理

【現状まとめ】

- ・ 一般市民意識調査では、健康に関心がある方が 9 割います。自身で健康と感じている方は 7 割で、年代別にみると 45 歳～59 歳で健康と感じていない方が多くなっています。
- ・ BMI の結果では「肥満」が約 3 割います。年代別でみると、男性は 30～50 歳代、女性は 40～50 歳代が多くなっています。
- ・ 自身の体重を肥満傾向と思う中学生は 4 割で、やせ傾向と思う中学生は 2 割です。
- ・ 妊婦健診、乳幼児健診の受診率はほぼ 10 割となっています。
- ・ 特定健診受診率については、コロナ禍前は約 4 割でしたが、現在は約 3 割となっており、コロナ禍前まで回復していません。なお、健診結果では男性の方が「要医療」の割合が高くなっています。
- ・ 一般市民意識調査では、がん検診を受診していない方が約 5 割います。受診しているがん検診では「胃がん」が 2 割以上で最も多くなっています。一方で、稲敷市で実施している検診では「胃がん」の受診者数が最も少なくなっています。なお、がん検診受診者数については、コロナ禍以前の数まで回復していません。
- ・ 稲敷市の高齢化は益々進行しており、要介護認定者も増加傾向です。平均寿命・平均自立期間はともに男性よりも女性が 6 歳ほど高くなっています。
- ・ ロコモティブシンドローム、フレイルについては言葉も意味も知らない方が 7 割います。
- ・ ロコモティブシンドロームに関連する箇所について日常的に身体に痛みを感じている方は約 7 割います。痛みを特に感じていない人について、年代別にみると 45 歳以上では約 3 割に留まっています。
- ・ 高齢者となる前（高齢者予備軍）からのフレイル予防対策・啓発が求められています。
- ・ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は 5 割で増加傾向です。メタボリックシンドロームについては男性が女性の倍以上の割合となっています。

【課題】

健康について関心をもつ方が多い中、適正体重ではない方が一定数おり、また、特定健診やがん検診の受診率は低い状況にあります。

子どもたちが健やかに成長し、そして高齢期になっても健康であるため、ライフステージやライフコースに応じた、個人で健康管理が行えるよう取組を進めていくことが重要です。

各種検診については、受診についての啓発を図るとともに、受診していない人が受診しやすいよう投げかけを行うことで、受診率の向上に取り組むことが重要です。

健康に関する様々な知識・情報については、医師等の専門家による講座の実施や、広報紙やメール配信等における積極的・効果的な情報発信により、普及啓発を行う必要があります。

○疾病

【現状まとめ】

- 稲敷市の標準化死亡比（死亡率）（令和 5 年度）は、全国と比較して「急性心筋梗塞」、「肺炎」が性別に関係なく高くなっています。
- 稲敷市の死因別死亡数の割合（令和 4 年）は「悪性新生物（がん）」、「心疾患（高血圧性を除く）」、「脳血管疾患」の順に多くなっています。なお、「悪性新生物（がん）」については、茨城県の割合より多くなっています。
- がんは、昭和 56 年以降日本人の死因の第 1 位です。人口の高齢化に伴い、罹患者や死亡者の数は今後も増加していくことが見込まれることから、国においては、国民の生命と健康にとって重大な問題として、がん対策、がん医療等に取り組んでいます。また、がんと並んで日本人の主要な死因である、脳卒中・心臓病などの循環器病についても対策が進められています。
- 糖尿病といわれたことが「ある」方は 2 割います。現況調査では、糖尿病有病率は 1 割程度で増加傾向となっています。
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）については言葉も意味も知らない方が 7 割で、前回よりも 10.8 ポイント増加しています。

【課題】

脳卒中・心臓病などの循環器病は、循環器病の危険因子である高血圧、脂質異常、喫煙、糖尿病等を適切に管理することで予防できることから、これらに関連した知識の普及啓発や、食生活や運動習慣等の改善を図ることが重要です。

がん対策は、全国的にも極めて重要な課題となっており、早期治療により死亡率を低減できることから、がん検診の受診率向上に向けた取組や、がん予防に対する正しい知識の普及啓発などを進めることが重要です。

糖尿病は心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患のリスク因子となるほか、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっています。また、メタボリックシンドロームを放置すると、糖尿病の発症や重症化を引き起こす可能性が高いとされていることから、メタボリックシンドロームや糖尿病に関する知識の普及啓発及び健康相談の実施により、発生予防・重症化予防が重要です。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）の主な原因は長期にわたる喫煙習慣であり、喫煙者では 20～50%が発症するとされています。稲敷市では喫煙者数は横ばいで、喫煙が与える影響については認識が低下していることから、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を含む喫煙が与える影響について理解し、発生予防・重症化予防に取り組むことが重要です。

(3) 栄養・食育の推進

○食育の推進／食文化の継承／食の安全確保・情報提供

【現状まとめ】

- ・ 稲敷市の世帯数は令和5年度で14,695世帯となっており、1世帯当たりの人員は3人未満です。
- ・ 家族や友達などと一緒に食事をする人は「ほとんど毎日」が約7割となっていますが、「週1～2日」「ほとんどしていない」がそれぞれ1割程度います。
- ・ 中学生では普段の食事（夕食）を「一人で食べる」が約1割います。
- ・ 保護者の生活習慣や選ぶ食品・調理により、子どもの発育・発達や食育に与える影響が懸念されていることから、家庭での食育に取り組むとともに、親子、または子どもが家庭以外で料理を学ぶ機会を設けることが重要です。地域の人と交流することで、地元の伝統的な味や料理について学び、自分の家庭に取り入れることにより、栄養の偏りを防ぐことに役立ちます。なお、子どもについては保育園・幼稚園・学校で、食について学ぶ機会があり、マナーや地産・地消等の指導を受けています。
- ・ 給食については地場産物を積極的に取り入れたり、和食を取り入れたりしています。
- ・ 食生活改善推進員の活動では、シニアカフェ、シルバーリハビリ体操と連携を行うなど、積極的に食生活改善に取り組んでいます。実際に作ったものを食べてもらうなどしてコミュニケーションを取る中で、相手の食生活を把握したり、また孤立しないよう関係を継続させたりしています。さらには、取組の積み重ねにより高齢者に伝わりやすい情報提供の仕方などが見えてきています。

【課題】

近年、全国的に独居世帯やひとり親世帯が増えるなど、様々な家庭環境や生活の多様化により食生活の乱れが懸念されています。稲敷市においても同様の状況で、特に一人暮らし高齢者や子どもの食生活への影響が懸念されています。

こうした状況を受け、国においては家庭や学校等における食育の推進、食文化の継承、食品の安全性、栄養等に関する情報提供等が進められています。稲敷市においても、市民が健康な食生活を送れるよう、家族や地域の人などが食について学ぶ機会を設けるなど、食生活改善推進員の活動等を通じた食育を推進していくことが求められています。また、食文化の継承や食の安全性に関する知識の普及啓発が重要です。

(4) 健康を支え・守るための社会環境の整備

○社会とのつながり／こころの健康（ストレス対策）

【現状まとめ】

- 地域の学習会に参加していない方は約 9 割ですが、「内容や場所・時期によっては参加したい」と考える方は 4 割以上います。
- 稲敷市の健康教室等で参加したいものは、「医師等の講話」「運動指導教室」「栄養指導教室」の順となっており、「運動指導教室」「栄養指導教室」については「集団」での受講希望が多くなっています。
- 心にゆとりがある生活を送れている方が 6 割となっていますが、何らかのストレスを抱えている方が 7 割います。特に男性は 25～34 歳代と 50 歳代、女性は 30 歳代、50 歳代の働く世代で多くなっています。ストレスの要因は「将来に対しての不安」「健康問題」「仕事関係」の順に多くなっています。
- 悩みやストレスを相談する相手は、「家族・パートナー」、「友人・知人」が多いですが、「相談する相手はいない」「誰にも相談しない」もそれぞれ 1 割未満います。
- [再掲]中学生では前回よりもストレスを感じている方が増加しています。ストレスの要因は「学校・勉強のこと」「友だちのこと」「家庭・家族のこと」の順に多くなっています。相談する相手は「友人・先輩」「家族」が多いですが「相談できる人はいない」が 1 割未満います。
- [再掲]保護者のストレスの要因では、「子育て（学童期～）・教育」「金銭問題」が多くなっています。
- 働く青年・壮年の方がストレスを感じている傾向です。こころの病は誰にでも起こりうることで、メンタルヘルスの正しい知識の普及及び、早期に対応できる体制づくりが求められています。
- 自殺者数は減少傾向にありますが、自殺死亡率では全国・茨城県よりもやや高い傾向です。
- 主にひとり暮らしの高齢者が悩みを相談できず、うつ状態になることが問題とされています。ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯が地域等とつながることで健康を維持できるようにしていくことが求められています。
- 高齢者に限らず市民の誰もが気軽に参加でき人とつながることができる機会づくりや、参加したいと思うきっかけづくりが求められています。

【課題】

社会とのつながりをもつことは、健康や生活習慣、長寿にいい影響を与えと言われており、稲敷市においても元気な高齢者は、人とのつながりの中で健康的な生活を送れている様子がうかがえます。一方で、人や社会とのつながりをもていない方の健康が懸念されていることから、健康づくりを通じたつながりづくり、生きがいづくりに取り組むことが重要です。

また、悩みや不安などについては、気軽に相談できる体制を確保及び周知していくことにより、こころの健康を保っていくことが重要です。

○健康づくり支援（体制・環境整備）／健康管理支援（人材育成）

【現状まとめ】

- 国においては、健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む者だけではなく、健康に関心の薄い者を含む、幅広い者に対してアプローチを行うことが重要であり、そのために、本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるように環境整備を進めていく必要があるとしています。
- 一般市民意識調査では、かかりつけの医師がいる方は 7 割、歯科医師がいる方は約 7 割、薬剤師がいる方は約 4 割います。
- 保護者意識調査では、かかりつけ医師がいるお子さんは 8 割以上、歯科医師がいるお子さんは 6 割以上、薬剤師のいるお子さんは約 4 割います。なお、稲敷市ではかかりつけ歯科医の定着を目的として、2 歳の歯科健診を歯医者で実施することを開始したところです。
- 子どもの運動・スポーツについては、色々なスポーツに触れられる機会、施設等の充実などが求められています。
- 大人の運動・スポーツについては、遊び感覚で、みんなで運動できる機会や、ゲーム感覚、お得感覚で楽しみながらできるものが求められています。
- 運動施設やウォーキング等に利用できる道などについては、施設や設備の利便性向上、利用しやすいルールづくりが求められています。
- 目につく、興味がわく、色々な健康情報につながる、情報発信及び仕組みづくりが求められています。なお、高齢者向けには、持ち帰れる小さなパンフレット形式（情報）の媒体が求められています。
- 【再掲】一般市民意識調査では、がん検診を受診していない方が約 5 割います。受診しているがん検診では「胃がん」が 2 割以上で最も多くなっています。一方で、稲敷市で実施している検診では「胃がん」の受診者数が最も少なくなっています。なお、がん検診受診者数については、コロナ禍以前の数まで回復していません。

【課題】

市民が、自然に、継続的に健康づくりに取り組めるよう、健康づくりに関する情報については、入手しやすい方法で行うなど、情報発信の内容や方法について工夫が求められます。また、楽しく運動やスポーツ等に取り組めるよう、健康に関する講座や教室を実施したり、施設整備を行うことも求められています。

市民の健康管理では、かかりつけ医については、特に歯科医師や薬剤師について周知啓発を進めていく必要があります。なお、医療機関等の受診については、経済的な負担を理由に受診しないことがないよう支援していくことが重要です。

4 プランの理念・目標

4-1 プランの目指す理念

健康づくりは幸せづくりです。

健康の維持増進は日々の豊かな暮らしや、幸せな日常と密接に関わっています。そして、健康づくりは、市民一人ひとりが自ら積極的に取り組むことから始まります。

このような主体的な健康づくりに市民が取り組んでいくためには、市民が自らの生活習慣は将来の健康にも影響を及ぼすことを知り、よりよい生活習慣を身につけることが重要です。また、家族や身近な仲間、地域でともに健康づくりを支えていくこと、さらに、市民を取り巻く社会環境の質を高めていくことも重要な要素です。

これらの要素を踏まえた取組を進めることで、市民が健康で長生きできるまち、置かれている環境によって健康に格差が生まれないまちの実現を目指していくことが求められています。

稲敷市は、市民が生涯を通して自身の健康づくりに主体的に取り組むことができるよう、幼少期から高齢期までの様々なライフステージにあった適切な支援に努めるとともに、市民のライフコースを意識した支援や社会環境づくりに取り組んでいきます。

このような考えに立ち、本プランの目指す理念を以下のように掲げます。

市民が健康づくりを通して 生涯を元気に楽しく暮らせるまち



4-2 プランの基本目標

基本目標 1 生活習慣の改善

- 栄養・食生活**－ 毎日の食事を規則正しく食べる習慣の定着を図るとともに、バランスの良い食事を心がけ、適切な野菜・果物の摂取や塩分を控えた食事など、健康な食生活の支援に取り組みます。
- 身体活動・運動**－ 毎日歩くことをはじめとする運動・スポーツなど、個々の体力や健康状態にあった運動習慣の実践を促進します。
- 歯の健康**－ 歯磨きや歯の健康に関する指導などむし歯や歯周病の予防に努め、歯の健康の保持・増進を図ります。また、定期的な検診により、歯・口腔の健康維持に努めます。
- 飲酒・喫煙**－ 飲酒が及ぼす健康への影響と適切な飲酒量の普及啓発を図り、生活習慣病のリスクを高めるような飲酒の習慣については改善を促します。また、20 歳未満の飲酒を抑止する取組を進めます。喫煙については、喫煙及び受動喫煙の健康への影響についての理解促進を図るとともに、特に妊産婦の喫煙が胎児や乳幼児に与える悪影響を踏まえ、禁煙を促します。
- 休養**－ 健康を維持するためには休養が必要であることから、適度な休養の取得を促します。また、睡眠時間を確保することや質の高い睡眠を維持することを促進します。

基本目標 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- 健康管理**－ 疾病の予防や重症化を防ぐためには、適切な健康管理が重要であることから、年 1 回程度の健康診査の受診を促進します。また、健診結果に課題がある市民に対しては、適切な保健指導を実施し、生活改善および、適正な体重の維持を促します。
- 脳卒中・心血管疾患**－ 循環器疾患の予防についての情報提供や健康教育に努め、特定健診等でハイリスクとなった市民を対象に保健指導や健康相談を実施します。
- 糖尿病**－ 糖尿病の発症・重症化予防についての情報提供や健康教育に努め、特定健診等でハイリスクとなった市民を対象に保健指導や健康相談を実施します。
- がん**－ がん予防に対する正しい知識の普及啓発に努め、定期的ながん検診の受診勧奨を実施し、早期発見と適切な治療につなげます。
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）**－ COPD について正しい知識の普及に努め、長期の喫煙習慣のある市民を対象に健康教育を実施します。

基本目標 3 栄養・食育の推進

- 食育の推進**－ 家庭・学校・地域における食育を推進します。家庭においては、家族と共に食事をすることや朝食の摂取の大切さ、子どもの頃からの望ましい食習慣の形成を促進します。また、学校においては、給食等を通して食育を推進します。
- 食文化の継承**－ 稲敷市の郷土料理を地域で受け継がれてきた食文化として継承していきます。また、稲敷市産の食材を使うなど地産地消に取り組みます。
- 食の安全確保・情報提供**－ 食品の安全・安心に関する適切な情報を共有し、栄養成分表示や食品添加物、食中毒など食の安全に関する知識の普及に努めます。

基本目標 4 健康を支え・守るための社会環境の整備

- 社会とのつながり・こころの健康**－ 社会とのつながりが生涯の健康において重要な要素であることから、高齢者などのひとり暮らしの市民や子育て中の母親が孤立しないよう支援します。また、体の健康はこころの健康とも密接につながっていることから、ストレスと上手につきあうことや、ひとりで悩まず周囲や相談機関、医療機関を活用することを促進します。
- 健康づくり支援（体制・環境整備）**－ 各世代の市民に応じた健康づくり事業を推進します。健康や病気予防、医療機関等の情報提供に努めます。
- 健康管理支援（人材育成）**－ 地域が支える健康づくりの重要な要素である健康づくりや食育などを担うボランティア等の活動支援及び人材育成を積極的に推進します。

4-3 施策の体系

基本目標	施策の方向	施策の内容
基本目標 1 生活習慣の 改善	(1) 栄養・食生活	①食育推進活動の実施
		②家庭教育の充実
	(2) 身体活動・運動	①運動習慣づくりの推進
		②運動教室の実施
		③スポーツフェスティバル事業の実施
		④各種スポーツ教室事業の実施
		⑤学校体育施設開放事業の実施
		⑥スポーツ協会事業の普及促進
		⑦シルバーリハビリ体操指導士活動の推進
	(3) 歯の健康	①健診の実施
		②歯科相談の実施
		③歯科健康教育の実施
		④フッ化物塗布・フッ化物洗口の実施
		⑤歯科保健に関する情報の発信
		⑥学校歯科保健事業の実施
	(4) 飲酒・喫煙	①適正飲酒量の普及啓発
		②適正飲酒指導
		③妊産婦への禁酒の啓発
		④禁煙、受動喫煙防止の啓発
		⑤禁煙相談の実施
		⑥公共施設等での禁煙の実施
		⑦学校での薬物乱用防止教室の実施
	(5) 休養	①睡眠と健康に関する健康教室の実施
		②睡眠と健康に関する情報提供
		③こころの相談の実施
		④こころの体温計の普及啓発
		⑤ゲートキーパー養成研修
		⑥妊産婦のメンタルヘルスの支援
		⑦スクールカウンセラーの配置・活用

基本目標	施策の方向		施策の内容
基本目標２ 生活習慣病の 発症予防・ 重症化予防	(１) 健康管理		①各種健康診査の実施
			②健康診査受診率向上のための受診勧奨の実施
			③乳幼児健診未受診者対策
			④各種健康相談の実施
			⑤各種健康教育の実施
			⑥健康に関する知識の普及啓発
			⑦妊娠中の健康に関する情報の発信
			⑧生活習慣病予防のための情報の発信
			⑨低栄養に関する普及啓発
	(２) 疾病	１) 脳卒中・心血管疾患	①循環器疾患の啓発
			②健康診査の実施
			③脳卒中・循環器疾患相談の実施
			④脳卒中・循環器疾患予防の健康教育の実施
			⑤妊産婦及び乳幼児の栄養相談の実施
		２) 糖尿病	①糖尿病予防についての啓発
			②健康診査の実施【再掲】
			③糖尿病予防の健康教育の実施
			④糖尿病発症予防・重症化予防の相談の実施
			⑤妊産婦及び乳幼児の栄養相談の実施【再掲】
		３) がん	①がん検診の実施
			②検診受診率向上のための受診勧奨の実施
			③精密検査受診勧奨の実施
			④がん予防に関する普及啓発
			⑤稲敷市食生活改善推進員の活動推進
		４) 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	①慢性閉塞性肺疾患(COPD)の啓発
			②慢性閉塞性肺疾患(COPD)予防の健康教育の実施

基本目標	施策の方向	施策の内容
基本目標3 栄養・食育の 推進	(1) 食育の推進	①食育に関する普及啓発
		②稲敷市食生活改善推進員協議会の活動促進
		③食育推進事業の実施
		④学校給食事業の実施
	(2) 食文化の継承	①地産地消の推進
		②地域の食文化の継承
	(3) 食の安全確保・情報提供	①食の安全確保
		②食品の安全性に関する知識の普及啓発
基本目標4 健康を支え・ 守るための社 会環境の整備	(1) 社会とのつながり・こころの健康	①高齢者生活支援サービス事業の実施
		②老人クラブ事業の推進
		③高齢者の生きがいづくり事業の実施
		④子育て支援事業の実施
		⑤ゲートキーパー養成研修【再掲】
		⑥こころの相談の実施【再掲】
		⑦こころの体温計の普及啓発【再掲】
		⑧妊産婦のメンタルヘルスの支援【再掲】
		⑨スクールカウンセラーの配置・活用【再掲】
	(2) 健康づくり支援(体制・環境整備)	①健康づくり事業の推進及び啓発
		②健康づくりのための健康教育の実施
		③高齢者の生きがいづくり事業の実施【再掲】
		④高齢者生活支援サービス事業の実施【再掲】
		⑤生涯スポーツ施設の整備
		⑥かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の普及啓発
		⑦休日診療事業の実施
		⑧医療福祉費助成事業
		⑨予防接種費用助成の実施
		⑩献血推進事業の実施
		⑪母子保健事業の実施
		⑫不育症治療費助成
		⑬未熟児養育医療費助成
		⑭子育て支援事業の実施【再掲】
		⑮各種介護予防事業の実施
	(3) 健康管理支援(人材育成)	①稲敷市食生活改善推進員協議会の活動促進【再掲】
		②ボランティア活動の促進
		③マンパワーの育成・確保

各 論

1 施策の展開

基本目標 1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

目標

健全な食習慣の定着を図りましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
朝食を食べない人を減らしましょう	乳幼児	0.9%	0%
	小学生	1.8%	0%
	中学生	8.3%	5%以下
	20 歳代男性	27.3%	10%以下
	30 歳代男性	24.0%	10%以下
食事は楽しくゆっくり とるように心がけましょ う	乳幼児	93.9%	95.0%以上
	小学生	94.7%	96.0%以上
	中学生	81.5%	90%以上
	30 歳代男性	75.7%	90%以上

*1 実績値は稲敷市第 3 次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】【小学生・幼児保護者】【中学生】による。

取組の方向

- 乳幼児期からの望ましい食習慣の定着に取り組みます。
- 市民の健康な食生活を支援するため、各世代に対応した食育を進めます。

■施策の内容■

①食育推進活動の実施【健康増進課】

- ・子どもから大人まで各世代にあった食育を推進します。
- ・食生活改善推進員協議会による食育推進活動を実施します。

②家庭教育の充実【生涯学習課】

- ・幼稚園、認定こども園、小・中学校の保護者を対象とした家庭教育学級の開催、情報提供を実施します。

(2) 身体活動・運動

目標

日常生活に運動を取り入れ積極的に体を動かしましょう

■取組指標■

目標項目	区分		実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
1 日 30 分以上の運動を 習慣にする人を 増やしましょう	1 日 30 分以上の 運動を、 週 2 回以上行う人 (※1)	20 歳以上の男性	27.5%	38%以上
		50 歳代の男性	22.2%	
		60 歳代の男性	23.8%	
		20 歳以上の女性	24.7%	35%以上
		50 歳代の女性	24.0%	
		60 歳代の女性	31.6%	

※1 実績値は稲敷市第 3 次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 日常生活の中で市民が自分に適した身体活動・運動を定期的に気軽に行うことができる機会や環境を提供します。

■施策の内容■

①運動習慣づくりの推進【健康増進課】

- ・日常生活で運動習慣として歩くことを促進するため、19 歳以上の市民を対象にチャレンジウォーキング（歩数の記録を継続することで記念品を贈呈し、ウォーキングの習慣化を図る事業）を実施します。
- ・特定健康診査の結果により生活習慣を改善する必要がある市民に対して運動の習慣化を図るため、江戸崎体育館トレーニング室の利用料を補助します。
- ・健診等の機会を活用したリーフレット配布や、ホームページ、広報紙等を活用した運動習慣づくりのための情報提供を行います。

②運動教室の実施【健康増進課】

- ・ストレッチの方法や健康に効果的な歩き方のポイントを伝えるウォーキング教室を開催します。
- ・健診結果の数値改善や生活習慣病の予防を目指した運動教室を開催します。

③スポーツフェスティバル事業の実施【スポーツ振興課】

- ・幼児からシニアまで気軽に楽しく参加できるスポーツイベントとして、年 1 回スポーツフェスティバルを実施します。

④各種スポーツ教室事業の実施【スポーツ振興課】

- ・市民のニーズに合わせて各種スポーツ教室を企画し、スポーツへの関心、興味を高めるとともに、健康維持のために、教室終了後も継続して運動を続けていく動機づけを図ります。

⑤学校体育施設開放事業の実施【スポーツ振興課】

- ・スポーツを行う場所を確保するため、社会体育施設に加え、市内の小・中学校と江戸崎総合高校の学校体育施設を、夜間、休祭日にスポーツ団体へ開放します。

⑥スポーツ協会事業の普及促進【スポーツ振興課】

- ・スポーツ協会では2年に一度、スポーツ少年団では毎年、チラシを作成して市民に周知し、スポーツ協会活動、スポーツ少年団活動への理解を広め、加入促進を図ります。

⑦シルバーリハビリ体操指導士活動の推進【高齢福祉課】

- ・高齢者の健康づくりや介護予防を促進するシルバーリハビリ体操指導士の養成及び活動の支援を行います。

(3) 歯の健康

目標

子どもから大人まで、自分の歯でおいしく食べましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
幼児期から歯の健康を 維持しましょう	3 歳児健診時むし歯の無い幼児 (※1)	81.8%	85.0%
	デンタルフロスや 歯間ブラシを使う 人(※2)	30 歳代の人 29.9%	35.0%
		40 歳代の人 23.6%	
		50 歳代の人 26.4%	
	歯を 24 本以上 保持している人 (※2)	35 歳～44 歳の人 82.2%	85%以上
		55 歳～64 歳の人 53.4%	70%以上

※1 実績値は健康増進課資料による。

※2 実績値は稲敷市第 3 次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 乳幼児期から学齢期の歯の健康の保持・増進に努めます。
- 妊産婦を含む成人期の歯の健康の保持・増進に努めます。
- 高齢期の歯の喪失の防止や口腔機能低下の予防に努めます。

■施策の内容■

①健診の実施【健康増進課】【学務管理課】【保険年金課】

- ・妊娠中はむし歯や歯周病になりやすく、進行しやすい時期であるため、妊娠期間中の歯科健診にかかる費用（1 回）の一部を助成します。
- ・1 歳 6 か月児、3 歳児健診での歯科健診を実施します。2 歳児は市内歯科医療機関での個別健診となっており、子どものかかりつけ歯科医師を持つきっかけをつくります。
- ・歯科医師会と協力して幼児施設において歯科健診を実施します。
- ・歯科医師会と協力して小・中学校において歯科健診を実施します。
- ・市内歯科医療機関において歯周病検診を実施します。（20、30、40、50、60、70 歳の方を対象）
- ・後期高齢者医療の被保険者へ適切な歯科診療を促し、歯周疾患の早期発見に努めるとともに、口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防し、生活の質の向上に資することを目的として歯科健診を実施します。（75、80、85 歳の方を対象）

②歯科相談の実施【健康増進課】

- ・ 幼児健診や子育て相談で歯科衛生士による歯磨き指導を実施します。
- ・ 噛みにくい等、口腔機能に不安のある方を対象に歯科衛生士による相談を行います。

③歯科健康教育の実施【健康増進課】【学務管理課】【高齢福祉課】

- ・ 歯の健康に関する講話を実施します。
- ・ 小学校等で歯磨き指導を実施します。
- ・ 介護予防教室で口腔ケアに関する講話を実施します。

④フッ化物塗布・フッ化物洗口の実施【健康増進課】【学務管理課】

- ・ 幼児期の歯の健康の保持・増進を図るため、1歳6か月児、3歳児健診及び2歳児歯科健診時にフッ化物塗布を実施します。
- ・ 年中児・年長児に対してフッ化物洗口を実施します。

⑤歯科保健に関する情報の発信【健康増進課】

- ・ 母子健康手帳交付時やマタニティ相談時等において、妊娠期の歯周病予防の必要性について、普及啓発を行います。
- ・ 広報紙、市ホームページ、電子母子手帳等を活用して、歯科保健に関する情報を発信します。
- ・ 乳幼児健診相談時に保護者への働きかけを工夫し、乳歯のむし歯の処置率の向上を図ります。

⑥学校歯科保健事業の実施【指導室】

- ・ 学校で歯科保健に関する指導を行うことで、子どものうちからの正しい歯磨きの仕方や習慣を確立します。
- ・ 保護者への働きかけの工夫により、むし歯の処置率の向上を図ります。

(4) 飲酒・喫煙

目標

節度ある飲酒や禁煙を心がけましょう

■取組指標■

目標項目	区分		実績値 令和5年度	市の目標 令和17年度
適度な飲酒量を 守りましょう	適度な飲酒量を まったく守らない人 (※1)	男性	18.5%	10.0%
		女性	7.8%	2.0%
たばこを吸わないように しましょう	喫煙している人 (※1)	男性	33.7%	23.7%
		女性	11.5%	6.2%

※1 実績値は稲敷市第3次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 市民の健康保持のため適正な飲酒量についての普及啓発を図ります。
- 禁煙の促進や受動喫煙の防止を推進します。
- 20歳未満の市民や妊産婦の飲酒・喫煙をなくします。

■施策の内容■

①適正飲酒量の普及啓発【健康増進課】

- ・広報紙、市ホームページ、健診時のチラシ配布、電子母子手帳等を活用した情報発信により、適正飲酒量の普及啓発を図ります。

②適正飲酒指導【健康増進課】

- ・健診受診者で飲酒量の多い方を対象に、飲酒日記を活用した指導等を行います。

③妊産婦への禁酒の啓発【健康増進課】

- ・母子健康手帳交付時や乳幼児健診時に子どもへの酒害について情報提供を行い、妊産婦の禁酒を促します。

④禁煙、受動喫煙防止の啓発【健康増進課】

- ・広報紙、市ホームページ、電子母子手帳等を活用した、喫煙による健康被害等の情報提供及び禁煙の啓発を強化します。
- ・母子健康手帳交付時やマタニティ相談時等での妊婦への喫煙の影響について情報提供を行い、妊婦の禁煙を促します。
- ・喫煙や受動喫煙による乳幼児突然死症候群等のリスクについて情報提供を行い、子どもがいたる家族の禁煙・分煙を促進します。

- ・乳幼児健診時にアンケートを実施し、受動喫煙防止について啓発します。

⑤禁煙相談の実施【健康増進課】

- ・たばこを習慣的に吸っている方を対象に、健康相談で禁煙治療や禁煙補助薬について情報提供を行います。

⑥公共施設等での禁煙の実施【健康増進課】【総務課】【学務管理課】

- ・茨城県禁煙認証制度を推進します。
- ・市の公共施設における禁煙を推進します。
- ・すべての市立学校の敷地内禁煙を推進します。

⑦学校での薬物乱用防止教室の実施【指導室】

- ・学校において、飲酒・喫煙・薬物乱用について、外部講師を招いて講演会や学習会を行います。

(5) 休養

目標

しっかり休養をとり、こころの健康を保ちましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
十分な休養をとりましょ う	休養がとれている市民（＊1）	78.8%	86.0%
	ストレスのある 人（＊1）	20 歳以上の男性 17.4%	9.4%以下
		20 歳以上の女性 21.2%	

＊1 実績値は稲敷市第3次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 心身の疲労解消のための睡眠と健康に関する情報提供に努めます。
- 市民のこころの健康を安定させるよう支援に努めます。

■施策の内容■

①睡眠と健康に関する健康教室の実施【健康増進課】

- ・働く世代を対象に、睡眠の専門医による睡眠と健康に関する健康講座を実施します。

②睡眠と健康に関する情報提供【健康増進課】

- ・広報紙やホームページで、健康で適切な睡眠についての情報提供を実施します。

③こころの相談の実施【社会福祉課】再掲 基本目標 4(1)

- ・精神保健福祉士によるこころの健康や日常生活に対する不安などに関する本人や家族からの相談を実施します。

④こころの体温計の普及啓発【社会福祉課】再掲 基本目標 4(1)

- ・こころの体温計の提供及び相談窓口等の紹介を市ホームページや広報紙に掲載します。

⑤ゲートキーパー養成研修【社会福祉課】再掲 基本目標 4(1)

- ・ゲートキーパーの養成のための研修会を開催し、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることが出来る命の門番（ゲートキーパー）を増やしていきます。

⑥妊産婦のメンタルヘルスの支援【健康増進課】【こども支援課】再掲 基本目標 4(1)

- ・妊娠届出時に現在の体調等のアンケートを実施し、早期に妊婦の状況を把握するとともに必要に応じて支援を実施します。

- ・赤ちゃん全戸訪問時、「EPDSアンケート」により産後うつを早期に発見し支援を実施します。
- ・出産・退院後、体調や子育てについての不安がある、家族等からの援助が得られないなどの母子を対象に、宿泊・日帰り・訪問による心身のケアや育児サポート等を行う産後ケアを行い、安心して子育てができるよう産後の生活を支援します。
- ・妊娠・出産・子育てに関する不安や悩みを誰もが気軽に相談できるよう、関係機関と連携し支援を実施します。

⑦スクールカウンセラーの配置・活用【指導室】再掲 基本目標 4(1)

- ・茨城県から学校に配置されている児童生徒の臨床心理に関して高度に専門的な知識及び経験を有するカウンセラーにより、いじめの問題行動や不登校などに対応します。

基本目標 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1) 健康管理

目標

自分の健康状態を把握し、生活習慣を改善しましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
特定健診・特定保健指導を受けましょう	特定健康診査受診率（＊1）	34.3%	特定健康診査等実施計画に準じる
	特定保健指導終了率（＊1）	28.9%	
肥満傾向にある子どもを減らしましょう	中～高度度肥満傾向の児童（＊2）	小学 5 年生男子	8.6%以下
		小学 5 年生女子	7.3%以下
低栄養傾向にある高齢者を減らしましょう	65 歳以上の低栄養傾向の人（＊3）	16.8%	15.2%以下

＊1 実績値は保険年金課資料による。

＊2 実績値は学校保健統計調査による。

＊3 実績値は稲敷市第 3 次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 健康診査、検診の受診を促進します。
- メタボリックシンドローム該当者や予備群の健康状態の改善を支援します。

■施策の内容■

①各種健康診査の実施【健康増進課】

- ・市民の健康の維持・増進及び病気の発見にもつながる各種健康診査を実施しています。
- ・乳幼児健康診査：3 か月児健診、1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診を集団健診で実施します。また、1 か月児健診、6～7 か月児健診、9～10 か月児健診を医療機関で個別に実施します。
- ・2 歳児歯科健診：医療機関で個別に実施する歯科健診の受診券を配布します。
- ・妊産婦一般健康診査：母子手帳交付時に、妊娠中と出産後に医療機関で受診できる受診票を発行します。（妊娠中 14 回分、産後 2 回分）
- ・新生児聴覚検査：先天性聴覚障害を早期に発見し、早期に療育につなぐことを目的に受診券を発行します。
- ・妊婦歯科健診：妊娠期間中の歯科健診にかかる費用（1 回）の一部を助成します。

- ・特定健診（40 歳～74 歳）：総合的に健康状態を検査するほか、生活習慣病対策の充実・強化を図るため、メタボリックシンドロームに着目し、保健指導を必要とする方を抽出します。
- ・19 歳～39 歳健康診査：基本検査項目（問診、血圧測定、血液検査、身体計測、尿検査）を実施します。
- ・高齢者健康診査（75 歳以上）：基本検査項目（問診、血圧測定、血液検査、身体計測、尿検査）と心電図、眼底検査、貧血検査を実施します。
- ・がん検診：肺がん、大腸がん、胃がん、前立腺がん（男性）、腹部超音波検査、子宮頸がん（女性）、乳がん（女性）を実施します。
- ・肝炎ウイルス検査：血液検査を実施します。
- ・骨粗しょう症検診：各年齢（40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳、65 歳、70 歳）の女性を対象に実施します。
- ・歯周病検診：各年齢（20 歳、30 歳、40 歳、50 歳、60 歳、70 歳）の方を対象に、歯科医療機関での個別検診で実施します。

②健康診査受診率向上のための受診勧奨の実施【保険年金課】【健康増進課】

- ・レセプトデータから受診が必要と判断される人や、前年受診していて申し込みがない未受診者を対象に受診勧奨を行います。

③乳幼児健診未受診者対策【健康増進課】

- ・未受診者の保護者へ再勧奨を行います。（通知、架電、訪問等）

④各種健康相談の実施【保険年金課】【健康増進課】

- ・妊婦・乳幼児から高齢者までの個人の状況に対応した各種健康相談を実施します。
- ・健診受診者に、結果の説明と生活習慣の改善の方法等の相談を行います。
- ・糖尿病の重症化リスクが高い方を対象に、重症化を防ぐための相談を行います。
- ・特定保健指導：特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者または将来該当者となる危険が高い方（予備軍）に対し、健康的な食生活や運動習慣を身につけるためのきっかけづくりとして、保健師や管理栄養士などが生活習慣の改善方法などについて指導します。
- ・口腔の状態に不安のある方を対象に、歯科衛生士による相談を行います。
- ・妊娠中の疾病予防や乳幼児の健康のため、保健師・栄養士等による相談を随時実施します。

⑤各種健康教育の実施【健康増進課】

- ・生活習慣病やがんなどの予防教室（医師の講話）を実施します。
- ・運動教室（理学療法士等による健診後の運動教室）を実施します。
- ・女性特有の疾患についての健康教室を実施します。

⑥健康に関する知識の普及啓発【健康増進課】

- ・広報紙、市ホームページ、メール配信、LED掲示板等を利用した健康に関する情報の発信を行います。

⑦妊娠中の健康に関する情報の発信【健康増進課】

- ・母子健康手帳交付時やマタニティ相談時、妊娠 8 か月時通知、電子母子手帳等を利用した妊娠中の健康に関する情報の発信を行います。

⑧生活習慣病予防のための情報の発信【健康増進課】

- ・広報紙、市ホームページ、メール配信、LED掲示板等を利用した生活習慣病予防のための情報の発信を行います。

⑨低栄養に関する普及啓発【健康増進課】【高齢福祉課】

- ・高齢になると噛む力や飲み込む力の低下、食物を体に取り入れる機能の低下などにより低栄養になることがあるため、低栄養の危険性についての高齢者向けのチラシ配布や個別指導を実施します。

(2) 疾病

1) 脳卒中・心血管疾患

目標

生活習慣を見直して脳卒中・心血管疾患の発症・重症化を予防しましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
メタボリックシンドローム 該当者及び予備群を 減らしましょう	男性の該当者（※1）	35.2%	26.4%以下
	男性の予備群（※1）	16.6%	12.5%以下
	女性の該当者（※1）	14.2%	10.7%以下
	女性の予備群（※1）	4.3%	3.2%以下

※1 実績値は稲敷市第3次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 脳卒中・心血管疾患の発症及び重症化を予防します。

■施策の内容■

①循環器疾患の啓発【健康増進課】

- ・循環器疾患予防月間（9月）を中心に、市ホームページや広報紙等を利用して減塩等の循環器疾患の予防についての情報を発信します。

②健康診査の実施【健康増進課】【保険年金課】再掲 基本目標 2(2)2)

- ・特定健診（40歳～74歳）：総合的に健康状態を検査するほか、生活習慣病対策の充実・強化を図るため、メタボリックシンドロームに着目し、保健指導を必要とする方を抽出します。
- ・19歳～39歳健康診査：基本検査項目（問診、血圧測定、血液検査、身体計測、尿検査）を実施します。
- ・高齢者健康診査（75歳以上）：基本検査項目（問診、血圧測定、血液検査、身体計測、尿検査）と心電図、眼底検査、貧血検査を実施します。
- ・国民健康保険の被保険者（30歳以上）に、医療機関での人間ドックや脳ドックの補助を行います。

③脳卒中・循環器疾患相談の実施【健康増進課】【保険年金課】

- ・高血圧、脂質異常症、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群など動脈硬化のリスクがある方を対象に、健康相談を行います。
- ・特定保健指導：特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者または将来該当

者となる危険が高い方（予備軍）に対し、健康的な食生活や運動習慣を身につけるためのきっかけづくりとして、保健師や管理栄養士が生活習慣の改善方法などについて指導します。

④脳卒中・循環器疾患予防の健康教育の実施【健康増進課】

- ・脳卒中や循環器疾患のリスクを高める要因を改善するための医師等による健康教室を行います。

⑤妊産婦及び乳幼児の栄養相談の実施【健康増進課】再掲 基本目標 2(2)2)

- ・妊娠中の疾病予防や乳幼児の健康のため、栄養士等による相談を随時実施します。
- ・母子手帳交付時や乳幼児健診における栄養相談を実施します。

2) 糖尿病

目標

生活習慣を見直して糖尿病の発症・重症化を予防しましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
糖尿病有病率の増加を抑制しましょう	糖尿病有病者の割合 (国民健康保険被保険者) (*1)	9.5%	8.2%以下
妊娠糖尿病を予防しましょう	妊婦健康診査での血糖値 100mg/dl 以上の妊婦 (*2)	35.2%	20.0%

*1 実績値は国保データベースシステムによる。

*2 実績値は健康増進課資料による。

取組の方向

- 糖尿病の発症及び重症化を予防します。

■施策の内容■

①糖尿病予防についての啓発【健康増進課】

- ・市ホームページや広報紙等を利用して糖尿病の発症や重症化予防についての情報を発信します。

②健康診査の実施【健康増進課】【保険年金課】再掲 基本目標 2(2)1)

- ・特定健診 (40 歳～74 歳) : 総合的に健康状態を検査するほか、生活習慣病対策の充実・強化を図るため、メタボリックシンドロームに着目し、保健指導を必要とする方を抽出します。
- ・19 歳～39 歳健康診査 : 基本検査項目 (問診、血圧測定、血液検査、身体計測、尿検査) を実施します。
- ・高齢者健康診査 (75 歳以上) : 基本検査項目 (問診、血圧測定、血液検査、身体計測、尿検査) と心電図、眼底検査、貧血検査を実施します。
- ・国民健康保険の被保険者 (30 歳以上) に、医療機関での人間ドックや脳ドックの補助を行います。

③糖尿病予防の健康教育の実施【健康増進課】

- ・糖尿病予防教室 (医師、管理栄養士等の講話) を実施します。
- ・運動教室 (理学療法士等による健診後の運動教室、ウォーキング教室等) を実施します。

④糖尿病発症予防・重症化予防の相談の実施【健康増進課】【保険年金課】

- ・健診結果により受診が必要な方へ受診勧奨を行います。
- ・糖尿病重症化予防相談を実施します。
- ・特定保健指導：特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者または将来該当者となる危険が高い方（予備軍）に対し、健康的な食生活や運動習慣を身につけるためのきっかけづくりとして、保健師や管理栄養士が生活習慣の改善方法などについて指導します。

⑤妊産婦及び乳幼児の栄養相談の実施【健康増進課】再掲 基本目標 2(2)1)

- ・妊娠中の疾病予防や乳幼児の健康のため、栄養士等による相談を随時実施します。
- ・母子手帳交付時や乳幼児健診における栄養相談を実施します。

3) がん

目標

がんの発症予防・早期発見に取り組みましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
がん検診の受診者を 増やしましょう	がん検診を受診し ている 40 歳以上 の男性（＊1）	胃がん 31.5%	41.5%
		肺がん 24.1%	34.1%
		大腸がん 31.5%	41.5%
	がん検診を受診し ている 40 歳以上 の女性（＊1）	胃がん 28.6%	38.6%
		肺がん 18.8%	28.8%
		大腸がん 28.6%	38.6%
	乳がん検診を受診している 30 歳以上の女性（＊1）	42.8%	52.8%
	子宮がん検診を受診している 20 歳以上の女性（＊1）	39.3%	49.3%

＊1 実績値は稲敷市第 3 次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 受診勧奨の普及啓発方法を工夫し、がん検診の受診率向上を目指します。
- がんのリスクを高める生活習慣の改善と予防に関する普及啓発を推進します。

■施策の内容■

①がん検診の実施【健康増進課】

- ・早期にがんを発見し、適切な治療につなげるために各種がん検診を実施します。
- ・40 歳以上を対象に、肺がん、大腸がん、胃がんの検診と腹部超音波検査を実施します。
- ・50 歳以上の男性を対象に、前立腺がん検診を実施します。
- ・30 歳以上の女性を対象に、乳がん検診を実施します。
- ・20 歳以上の女性を対象に、子宮頸がん検診を実施します。

②検診受診率向上のための受診勧奨の実施【健康増進課】

- ・節目年齢や経年受診者への個別通知を行います。
- ・茨城県がん検診推進強化月間（10 月）を中心に L E D 掲示板やのぼり、チラシ配布による受診勧奨の普及啓発を行います。

- ・検診実施医療機関に勧奨ポスターを掲示します。

③精密検査受診勧奨の実施【健康増進課】

- ・検診の結果により精密検査を受ける必要のある方へ、受診勧奨の通知をします。
- ・精密検査を未受診の方へ、個別に受診勧奨の通知や電話をします。

④がん予防に関する普及啓発【健康増進課】

- ・広報紙や配信メールで周知を行います。
- ・乳幼児健診時、保護者を対象としたがん予防のリーフレット配布を行います。

⑤稲敷市食生活改善推進員の活動推進【健康増進課】

- ・食生活改善活動を通じた、がん予防の食事についての普及啓発を実施します。

4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

目標

慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知りましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和5年度	市の目標 令和17年度
「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度を向上させましょう	「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」を知っている16歳以上の市民（※1）	12%	80%

※1 実績値は稲敷市第3次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度を高め、予防に関する知識の普及を目指します。

■施策の内容■

①慢性閉塞性肺疾患（COPD）の啓発【健康増進課】

- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）について、健診時のチラシ配布、市ホームページや広報紙等を利用した啓発を行います。

②慢性閉塞性肺疾患（COPD）予防の健康教育の実施【健康増進課】

- ・長期の喫煙習慣がリスクとなるため、喫煙指数が高い方を対象に、慢性閉塞性肺疾患（COPD）について、医師等による健康教室を実施します。

基本目標 3 栄養・食育の推進

(1) 食育の推進

目標

子どもから大人まで、健全な食生活を実践しましょう

■取組指標■

目標項目	区分		実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
栄養バランスのとれた 食事をするようにしまし よう	バランスのとれた 食事を心がけてい る人（*1）	乳幼児	56.4%	80.0%
		小学生	69.2%	80.0%
		中学生	—	50.0%
		20 歳以上の人	44.5%	60.0%
主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べましょう	主食・主菜・副菜 を組み合わせた 食事を 1 日 2 回以 上食べる人 （*1）	乳幼児	65.5%	75.5%
		小学生	66.9%	76.9%
		中学生	56.1%	66.1%
BMI が 「25 以上」の人（肥満者） を減らしましょう	BMI が「25 以 上」ある人（*1）	20～60 歳代の 男性	33.4%	28%以下
		40～60 歳代の 女性	27.5%	19%以下
塩分のとりすぎに 気をつける人を 増やしましょう	塩分のとりすぎに 気をつけている人 （*1）	幼児・小学生	37.7%	47.7%
		16 歳以上の人	50.4%	60.4%

*1 実績値は稲敷市第 3 次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】【小学生・幼児保護者】【中学生】による。

取組の方向

- あらゆる媒体を通じて、食育についての普及啓発を図ります。
- 家庭・学校・地域における食育を推進し、子どもの頃からの食育を通じた望ましい食習慣の形成を図ります。

■施策の内容■

①食育に関する普及啓発【健康増進課】

- ・広報紙、ホームページ、配信メール等で情報発信を行います。

②稲敷市食生活改善推進員協議会の活動促進【健康増進課】**再掲 基本目標 4(3)**

- ・地域における健康づくりや食育推進の活動を促進するため、食生活改善推進員の養成及び研修を行います。
- ・市内の学校を訪問し一緒に調理実習を行うことで、郷土料理や食文化を児童生徒に伝えます。
- ・研修会で得た知識や生活習慣病予防のレシピ、免疫力をアップするレシピなどを地域に伝える活動を行います。
- ・市民を対象に生活習慣病予防食の講習会を実施します。

③食育推進事業の実施【健康増進課】【教育委員会指導室】

- ・妊娠届け出時及び乳幼児健診や育児相談等において栄養相談を行います。
- ・健診結果に合わせて、適宜栄養相談を行います。
- ・学校教育活動全体を通じた食育教育を行います。

④学校給食事業の実施【給食センター】

- ・和食や行事食等を取り入れた献立内容の充実を図ります。
- ・ホームページ等を利用して、給食やレシピなどの情報発信を行います。

(2) 食文化の継承

目標

地域の食材・食文化への理解を深め、次世代へ継承しましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
地域の食文化の理解を 広めましょう	食生活改善推進員協議会等の 地域講習会の開催数（＊1）	14 回	18 回
地場産物を積極的に 食べましょう	学校給食における稲敷市産農産物 の使用品目数（＊2）	10 品目	11 品目

＊1 実績値は健康増進課資料による。

＊2 実績値は給食センター資料による。

取組の方向

- 稲敷市産の食材を使用するなど地産地消を推進します。
- 地域の食文化の継承につながる食育を推進します。

■施策の内容■

①地産地消の推進【給食センター】【農政課】

- ・地場産物を学校給食に提供し、食材の使用割合の増加を図ります。
- ・市内飲食店における地場産物の活用を推進します。
- ・イベント等における地場産物のPRを図ります。

②地域の食文化の継承【健康増進課】

- ・次世代への食文化継承のため、学校等において、食生活改善推進員による茨城食文化伝承事業を実施します。

(3) 食の安全確保・情報提供

目標

自らの食の安全を守る意識を育みましょう

■取組指標■

目標項目	区分		実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
食品添加物の過剰摂取を 防ぎましょう	食事や調理の時、 添加物に注意し ている人（*1）	16 歳以上の人	17.8%	27.8%

*1 実績値は稲敷市第 3 次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

取組の方向

- 食の安全の確保と食品の安全・安心に関する適切な情報を提供します。

■施策の内容■

①食の安全確保【農政課】

- ・化学肥料や農薬使用を軽減し、生態系や資源を保護しながら持続可能な農業を目指す、環境保全型農業を推進します。
- ・食品に対する放射性物質検査を実施します。

②食品の安全性に関する知識の普及啓発【健康増進課】

- ・栄養成分表示や食品添加物、食中毒に関する関心を高め、正しい情報を提供するためにチラシの配布等を行います。

基本目標 4 健康を支え・守るための社会環境の整備

(1) 社会とのつながり・こころの健康

目標

地域で孤立する人をつくらないよう支え合いましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和 5 年度	市の目標 令和 17 年度
こころの健康を保ちましよう	こころにゆとりがある生活を送っている 16 歳以上の市民 (※1)	63.0%	73.0%
	ゲートキーパー養成講座受講者数 (※2)	16 名/年	20 名/年

※1 実績値は稲敷市第 3 次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】による。

※2 実績値は社会福祉課資料による。

取組の方向

- ひとり暮らしの高齢者が地域社会とつながりながら健康に暮らせるよう支援に取り組みます。
- こころが疲れている人がひとりで思い悩まないよう支援に取り組みます。

■施策の内容■

①高齢者生活支援サービス事業の実施【高齢福祉課】再掲 基本目標 4(2)

- ・愛の定期便：65 歳以上のひとり暮らしで配布を希望する方に、月 2 回、乳酸菌飲料を配布し安否確認を行います。
- ・ふれあい給食事業：70 歳以上の在宅ひとり暮らし高齢者等を対象に、年 8 回バランスのとれた食事の提供を行います。
- ・配食サービス事業：食事の調理が困難なひとり暮らし高齢者などに対して栄養バランスのとれた食事を配達し、在宅生活を支援するとともに、安否確認を行います。
- ・ふれあい電話：65 歳以上のひとり暮らしで希望する方に、月 2 回程度、電話をかけて孤独感の解消と安否確認を行います。

②老人クラブ事業の推進【高齢福祉課】【社会福祉協議会】

- ・市内各地域の老人クラブでは、高齢者に対して運動会・輪投げ大会・ペタンク大会・グラウンドゴルフ大会等への参加を促し、運動習慣を定着させ、社会参加を促進します。

③高齢者の生きがいづくり事業の実施【高齢福祉課】【社会福祉協議会】**再掲 基本目標 4(2)**

- ・高齢者の生きがいと健康づくり事業：地域の各団体の参加と協力のもとに、高齢者の社会活動についての意識改革、高齢者のスポーツ活動、健康づくり活動及び地域活動等を推進するための組織づくり等、高齢者の社会活動の振興を図ります。
- ・老人クラブの活動支援事業：老人クラブで行う社会奉仕活動や教養講座の開催、スポーツ活動等に対し、補助金を交付するなど活動を支援します。
- ・シルバー人材センター助成事業：健康で働く意欲のある 60 歳以上の市民が入会することで、経験や能力を生かせる臨時的・短期的な就業を紹介します。高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会に貢献する組織を支援します。

④子育て支援事業の実施【こども支援課】**再掲 基本目標 4(2)**

- ・子育て中の孤独感や不安感の緩和のため、親子交流や育児相談、育児講座や講演会などの子育て支援活動を行う子育て支援センターの利用を促進します。
- ・保護者の子育ての悩みや困りごとについて、それぞれのニーズや状況に合わせた子育て支援サービスの情報提供、助言等を行います。

⑤ゲートキーパー養成研修【社会福祉課】**再掲 基本目標 1(5)**

- ・ゲートキーパーの養成のための研修会を開催し、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる命の門番（ゲートキーパー）を増やしていきます。

⑥こころの相談の実施【社会福祉課】**再掲 基本目標 1(5)**

- ・精神保健福祉士によるこころの健康や日常生活に対する不安などに関する本人や家族からの相談を実施します。

⑦こころの体温計の普及啓発【社会福祉課】**再掲 基本目標 1(5)**

- ・こころの体温計の提供及び相談窓口等の紹介を市ホームページや広報紙に掲載します。

⑧妊産婦のメンタルヘルスの支援【健康増進課】【こども支援課】**再掲 基本目標 1(5)**

- ・妊娠届出時に現在の体調等のアンケートを実施し、早期に妊婦の状況を把握するとともに必要に応じて支援を実施します。
- ・赤ちゃん全戸訪問時、「EPDS アンケート」により産後うつを早期に発見し支援を実施します。
- ・出産・退院後、体調や子育てについての不安がある、家族等からの援助が得られないなどの母子を対象に、宿泊・日帰り・訪問による心身のケアや育児サポート等を行う産後ケアを行い、安心して子育てができるよう産後の生活を支援します。
- ・妊娠・出産・子育てに関する不安や悩みを誰もが気軽に相談できるよう、関係機関と連携し支援を実施します。

⑨スクールカウンセラーの配置・活用【指導室】**再掲 基本目標 1(5)**

- ・茨城県ではいじめの問題行動や不登校などに対応するため、児童生徒の臨床心理に関して高度に専門的な知識及び経験を有するカウンセラーを学校に配置しています。

(2) 健康づくり支援（体制・環境整備）

目標

市民一人ひとりのQOL向上を目指し、健康づくりを支援します

■取組指標■

目標項目	区分		実績値 令和5年度	市の目標 令和17年度
地域で健康に関する 相談ができるように しましょう	かかりつけ医師を 持つ人（＊1）	幼児・小学生	83.5%	93.5%
		16歳以上の人	72.4%	82.4%
	かかりつけ 歯科医師を持つ人 （＊1）	幼児・小学生	66.8%	76.8%
		16歳以上の人	69.7%	79.7%
	かかりつけ薬局 をもつ人（＊1）	幼児・小学生	38.4%	48.4%
		16歳以上の人	38.5%	48.5%

*実績値は稲敷市第3次健康プラン策定のための市民意識調査【一般市民】【小学生・幼児保護者】による。

取組の方向

- 市民の健康づくりの取組の強化を図ります。
- 各世代の市民に対応した健康づくり事業を展開し、健康・保健情報を提供します。

■施策の内容■

①健康づくり事業の推進及び啓発【健康増進課】

- ・稲敷市健康プラン（健康増進計画及び食育推進計画）に基づき、市民の健康づくりを支援する事業の推進を図ります。
- ・広報紙、市ホームページ、パンフレット配布など、あらゆる媒体を通じて市民に健康に関する情報発信を行います。

②健康づくりのための健康教育の実施【健康増進課】

- ・市民の健康づくりを支援するため、ウォーキング教室の開催やチャレンジウォーキングを実施しています。

③高齢者の生きがいづくり事業の実施【高齢福祉課】【社会福祉協議会】再掲 基本目標4(1)

- ・高齢者の生きがいと健康づくり事業：地域の各団体の参加と協力のもとに、高齢者の社会活動についての意識改革、高齢者のスポーツ活動、健康づくり活動及び地域活動等を推進するための組織づくり等、高齢者の社会活動の振興を図ります。
- ・老人クラブの活動支援事業：老人クラブで行う社会奉仕活動や教養講座の開催、スポーツ活動等に対し、補助金を交付するなど活動を支援します。

- ・シルバー人材センター助成事業：健康で働く意欲のある 60 歳以上の市民が入会することで、経験や能力を生かせる臨時的・短期的な就業を紹介しています。高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会に貢献する組織を支援しています。

④高齢者生活支援サービス事業の実施【高齢福祉課】再掲 基本目標 4(1)

- ・愛の定期便：65 歳以上のひとり暮らしで配布を希望する方に、月 2 回、乳酸菌飲料を配布し安否確認を行います。
- ・ふれあい給食事業：70 歳以上の在宅ひとり暮らし高齢者等を対象に、年 8 回バランスのとれた食事の提供を行います。
- ・配食サービス事業：食事の調理が困難なひとり暮らし高齢者などに対して栄養バランスのとれた食事を配達し、在宅生活を支援するとともに、安否確認を行います。
- ・ふれあい電話：65 歳以上のひとり暮らしで希望する方に、月 2 回程度、電話をかけて孤独感の解消と安否確認を行います。

⑤生涯スポーツ施設の整備【スポーツ振興課】

- ・江戸崎総合運動公園、新利根総合運動公園、桜川総合運動公園、東地区体育施設の整備、維持管理を行い、市民が安全にスポーツを楽しめる環境を整えます。

⑥かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の普及啓発【健康増進課】

- ・市内の医療機関についてホームページや広報紙等で情報を発信します。
- ・乳幼児健診時のアンケート実施で普及啓発を行います。

⑦休日診療事業の実施【健康増進課】

- ・休日当番医を稲敷医師会に委託し、休日の医療体制の確保を行います。
- ・休日の急病に対しては病院輪番制で対応します。また、子どもの夜間・休日の急病に対しては、小児救急輪番制により救急医療体制の確保を行います。

⑧医療福祉費助成事業【保険年金課】

- ・対象者に医療費の自己負担の一部を公費で助成を行います。

⑨予防接種費用助成の実施【健康増進課】

- ・法令で定められた定期予防接種について、定められた対象年齢や接種間隔で接種する場合は、公費助成により実施します。
- ・本人が希望して行う任意予防接種について、一部助成を行います。

⑩献血推進事業の実施【健康増進課】

- ・県及び茨城県赤十字血液センターと連携した献血推進運動を推進します。

⑪母子保健事業の実施【健康増進課】

- ・妊娠、出産から乳幼児まで継続した母と子の健康のための各種事業を実施します。
- ・妊産婦一般健康診査：母子手帳交付時に、妊娠中と出産後に医療機関で受診できる受診票を発行します。（妊娠中 14 回分、産後 2 回分）
- ・新生児聴覚検査：先天性聴覚障害を早期に発見し、早期に療育につなぐことを目的に受診券を発行します。
- ・乳児一般健康診査：生後 1 か月、6～7 か月、9～10 か月の時に医療機関で受診できる受診票を配布します。
- ・赤ちゃん全戸訪問：生後から 2 か月までの赤ちゃんがいる家庭へ保健師が訪問し、体重測定、予防接種等のお話しをします。
- ・乳幼児健康診査：3 か月児健診、1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診を集団健診で実施します。また、1 か月児健診、6～7 か月児健診、9～10 か月児健診を医療機関で個別に実施します。
- ・2 歳児歯科健診：医療機関で個別に実施する歯科健診の受診券を配布します。
- ・育児相談：お子さんの食事や子育てについての相談を随時受け付けます。
- ・マタニティ相談：妊娠期から産後の心と体の変化や、出産前後の準備、赤ちゃんとの生活、沐浴実習、妊婦体験など個別に相談を行います。
- ・子育てひろば：妊娠期から子育て期まで、各種専門職（保健師・助産師、管理栄養士・歯科衛生士・保育士）が相談を行います。
- ・のびのびひろば：1 歳 6 か月児健診、2 歳児歯科健診、3 歳児健診において、必要があると思われる子どもに対し集団遊びを実施、遊びを通して子どもの発達を促します。
- ・親子相談：乳幼児健診時に発達に偏りや遅れの心配がある乳幼児を支援するため、個別に相談を実施します。

⑫不育症治療費助成【健康増進課】

- ・医師に不育症と診断され、不育症にかかる保険診療適用外の検査及び治療を受けた夫婦に対し、不育症治療費の助成を行います。

⑬未熟児養育医療費助成【健康増進課】

- ・身体の発育が未熟なままで生まれ、入院して養育を受ける必要があると医師が認めた 1 歳未満のお子さんに対し、その治療に必要な医療費を助成します。

⑭子育て支援事業の実施【こども支援課】再掲 基本目標 4(1)

- ・子育て中の孤独感や不安感の緩和のため、親子交流や育児相談、育児講座や講演会などの子育て支援活動を行う子育て支援センターの利用を促進します。
- ・保護者の子育ての悩みや困りごとについて、それぞれのニーズや状況に合わせた子育て支援サービスの情報提供、助言等を行います。

⑮各種介護予防事業の実施【高齢福祉課】

- ・要介護状態の発生をできる限り防ぐために、運動機能低下予防教室、低栄養予防教室、口腔機能低下予防教室、認知機能低下予防教室を実施します。
- ・高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施におけるポピュレーションアプローチでのフレイル予防教室を実施します。
- ・気軽に参加してもらうために、ショッピングセンターで出張型介護予防教室を実施します。

(3) 健康管理支援（人材育成）

目標

地域の健康づくりに関わる人材を増やしましょう

■取組指標■

目標項目	区分	実績値 令和5年度	市の目標 令和17年度
健康づくりに関わる ボランティアを増やしま しょう	食生活改善推進員数（*1）	78人	80人
	シルバーリハビリ体操指導士数 （*2）	87人	105人

*1 実績値は健康増進課資料による。

*2 実績値は高齢福祉課資料による。

取組の方向

- ボランティアとの協働により地域の健康づくり活動の活性化を図ります。

■施策の内容■

① 稲敷市食生活改善推進員協議会の活動促進【健康増進課】再掲 基本目標 3(1)

- ・ 地域における健康づくりや食育推進の活動を促進するため、食生活改善推進員の養成及び研修を行います。
- ・ 市内の学校を訪問し一緒に調理実習を行うことで、郷土料理や食文化を児童生徒に伝えます。
- ・ 研修会で得た知識や生活習慣病予防のレシピ、免疫力をアップするレシピなどを地域に伝える活動を行います。
- ・ 市民を対象に生活習慣病予防食の講習会を実施します。

② ボランティア活動の促進【社会福祉協議会】

- ・ 現存するボランティア団体の継続支援と学生ボランティアの育成支援を行います。
- ・ 地域のボランティア団体の活動促進とサロンの充実を図ります。
- ・ 災害時のボランティアセンター運営に関する協力団体との協定締結と連携強化を図ります。

③ マンパワーの育成・確保【健康増進課】【高齢福祉課】【スポーツ振興課】

- ・ 食生活改善推進員：健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして地域で健康づくりのボランティア活動に取り組みます。
- ・ シルバーリハビリ体操指導士：高齢者の健康寿命を延ばし健康でいきいきと生活が送れるよう、介護予防体操指導員を養成し、体操の普及を図ります。

- ・スポーツ推進委員：県や県南等のスポーツ推進委員協議会が開催する研修会等に参加するなど、市民の健康づくり推進に関わるスポーツ活動に取り組みます。
- ・体育推進委員：各地区体育推進委員会では、市スポーツ推進委員と地区体育推進委員が中心となって、ハイキング、球技大会等を開催しています。

2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

市民を取り巻く社会や環境の多様化、人生 100 年時代の本格的な到来などを見据えて、基本目標 1 から基本目標 4 までに示す施策・事業を、ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯）における各段階において取り組んでいくことが重要です。

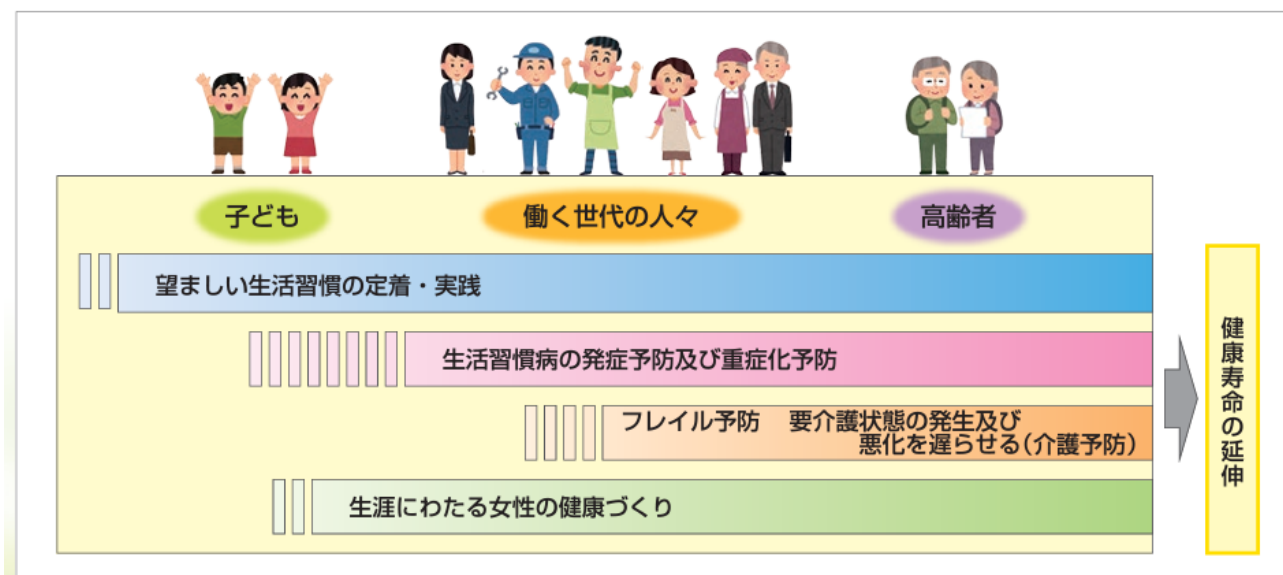
市民一人ひとりが置かれている現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受けていると考えられ、幼少期から継続的に、より良い生活習慣を身に付け、実践していくことが大切です。

国においては、健康日本 21（第三次）で、茨城県においては、第 4 次健康いばらき 21 プランで、ライフコースアプローチのイメージが示されています。

稲敷市においても、子ども、働く世代の人々、高齢者など、幼少期から老齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の考え方に基づいて、切れ目ない取組を進めていきます。特に女性については、ライフステージごとに、様々な健康課題に遭遇することを踏まえ、ライフステージの各段階における取組を推進していきます。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりのイメージ

（第 4 次健康いばらき 21 プランから）



3 目標達成に向けて

3-1 プランの推進のために

(1) プランの推進方法

健康の維持・増進を図るために、市民一人ひとりの健康づくりの取組が必要です。そのために、行政や地域の企業、関連団体による健康づくりの支援、地域の人たちなどと連携した健康づくりの取組を推進します。

(2) 稲敷市健康づくり推進協議会

本プランを推進していくために「稲敷市健康づくり推進協議会」において、プランの進捗を把握するとともに施策の見直しなどの検討を行います。

(3) 庁内関係各課や関係団体等との連携

庁内各課及び関係機関、学校、地域団体などの連携を図りつつ、情報の共有や人材の育成支援などの支援体制を構築します。

(4) 広報・周知の取組

市民一人ひとりが健康づくりに興味をもって取り組めるよう、広報紙やホームページ等で情報を発信していきます。また、正しく理解してもらえるよう内容を工夫するなど、わかりやすく効果的な周知に努めます。

(5) プランの進行管理

毎年度、施策の実施状況の調査を実施し、施策の進捗状況を把握します。

そのうえで必要に応じて施策の見直しを行い、市民がより効果的な健康づくりに取り組めるよう推進していきます。

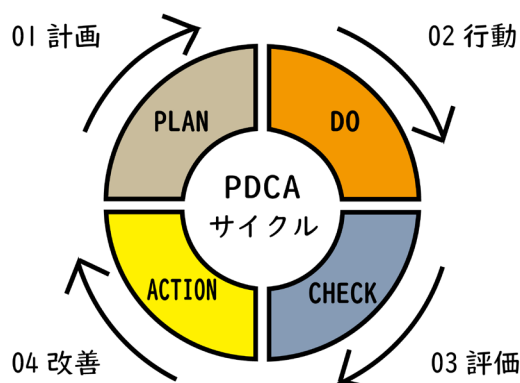
(6) 評価の方法

プランの評価は、毎年度の施策の実施状況と課題を整理し、「稲敷市健康づくり推進協議会」において審議を行い、必要に応じて施策の見直しや改善を図ります。

本プランの計画期間は12年間と長期であるため、令和12年度に中間評価を取りまとめ、各施策の設定目標に対しての達成状況より課題が出てきた場合はプランの見直しを行います。

PDCA サイクル

- 01 計画（PLAN）実施計画を立てる
- 02 行動（DO）計画に基づき取組を実行する
- 03 評価（CHECK）計画通り実行できたか分析する
- 04 改善（ACTION）課題があれば改善案を計画に反映する



資料編

稲敷市健康づくり推進協議会条例

平成 29 年 9 月 29 日

条例第 17 号

(設置)

第 1 条 市民の健康づくりに関する施策を統合的かつ効果的に推進するため、稲敷市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(所掌事項)

第 2 条 協議会は、次に掲げる事項を調査審議する。

- (1) 保健事業の実施計画に関する事項
- (2) 健康づくりのための事業の推進に関する事項
- (3) 健康づくりのための環境整備に関する事項
- (4) その他市長が必要と認める事項

(組織)

第 3 条 協議会の委員は、15 人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 医療関係機関の代表者
- (2) 関係団体の代表者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 学識経験者
- (5) 市議会議員
- (6) その他市長が必要と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は 2 年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 特定の職により委嘱された委員は、任期満了前において当該職を失ったときは、委員の職を失うものとする。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 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 協議会の会議(以下「会議」という。)は、会長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の半数以上の出席がなければ、開くことができない。

3 会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要に応じて委員以外の関係者を会議に出席させ、説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第 7 条 協議会の庶務は、健康づくり担当課において処理する。

(委任)

第8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、市長が別に定める。

附則

この条例は、平成29年10月1日から施行する。

稲敷市健康づくり推進協議会委員名簿

委員任期 令和5年4月1日～令和7年3月31日

NO.	氏 名	所 属	備 考
1	山 本 彰 治	稲敷市議会市民福祉常任委員会委員長	協議会会長
2	宮 本 二 郎	稲敷医師会長	協議会副会長
3	清 原 秀 樹	稲敷市歯科医師会長	
4	鮎 川 安 祐	牛久薬剤師会長	
5	根 本 偉 代	茨城県栄養士会理事	
6	石 田 久美子	竜ヶ崎保健所 所長	
7	佐久間 信幸	稲敷市区長会連合会長	
8	成 毛 綾 子	稲敷市食生活改善推進員協議会長	
9	本 橋 正 勝	稲敷市老人クラブ連合会長	
10	黒 田 伸 治	稲敷市民生委員児童委員協議会長	
11	所 圭 吾	理学療法士 Rise total support 代表	
12	大塚 眞理子	稲敷市保健福祉部長	
13	板 橋 渉	稲敷市教育委員会教育部長	

敬称略・順不同

策定経緯

年月日	実 施	内 容
令和6年 6月6日（木）	第1回ワーキング会議	プランの趣旨/市民意識調査について/施策 達成度調査について/各種データの提供につ いて
7月3日（水）から	市民意識調査の実施	①市民対象 7/3～7/24 ②小学生・幼児保護者対象 7/3～7/19 ③中学生 7/3～7/26
8月29日（木） ～30日（金）	団体・市民ヒアリング	健康増進関係グループ 食育推進関係グループ 子育て世代グループ シルバー世代グループ 働く女性グループ 働く男性グループ
8月30日（金）	第2回ワーキング会議	健康づくりに関する稲敷市の現状/第2次プ ラン施策達成度調査結果/市民意識調査結果 （速報値）/各課原案調査について（依頼）
9月20日（金）	第1回健康づくり推進協議会	委任状交付/長・副会長選出/プランの趣旨/ 健康づくりに関する稲敷市の現状/市民意識 調査結果（速報値）/団体ヒアリング実施に ついて/計画策定スケジュールについて
10月30日（水）	第3回ワーキング会議	プランの理念・目標・施策の体系/各課原案 調査結果/健康づくりの取組
11月25日（月）	第2回健康づくり推進協議会	プランの理念・目標・施策の体系/施策の展 開（健康づくりの取組）
12月9日（月） ～17日（火）	第3回健康づくり推進協議会 【書面会議】	計画書素案について
12月25日（水）～ 令和7年1月23日（木）	パブリックコメントの実施	
2月10日（月） ～14日（金）	第4回健康づくり推進協議会 【書面会議】	パブリックコメント結果報告/計画書原案
3月	稲敷市第3次健康プランの策定	

用語解説

頭文字	用 語	解 説
あ行	茨城県禁煙認証制度	受動喫煙の防止をよりいっそう進めるため、茨城県が運用している制度。禁煙の取組を行っている施設を認証システッカーを交付している。対象施設は学校、病院、事務所、集会場、飲食店、商店等、健康増進法等に定められた施設。
か行	環境保全型農業	農業の持つ物質循環機能を生かし、生産性との調和などに留意しつつ、土づくり等を通じて化学肥料、農薬の使用等による環境負荷の軽減に配慮した持続的な農業のことをいい、環境に配慮した農業のこと。
	ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声掛けをし、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、いわば「命の門番」とも位置付けられる人のこと。
	健康寿命	平成 12 年にWHO（世界保健機関）が「健康寿命」を提唱したことが始まりで、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。
	健康増進法	平成 14 年に公布された法律で「国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図る」ことを目的としている。
	健康日本 21	健康増進法に基づいて策定される「国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的方針」のこと。正式には「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」という。
	合計特殊出生率	15～49 歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1 人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生涯の間に生むとしたときの子どもの数に相当する。
	こころの体温計	スマートフォンやパソコンを利用し、気軽にいつでも、どこでも、自分や家族のこころの健康状態を知ることができるメンタルチェックシステムのこと。
さ行	産後ケア事業	出産後 1 年未満で、退院してから、体調や子育てについての不安、授乳について心配がある、家族等からの援助が得られないなどの母子を対象に、宿泊・日帰り・訪問により心身のケアや育児サポート等を行い、安心して子育てが出来るように産後の生活支援を行う事業。
	自殺死亡率	人口 10 万人当たりの自殺者数のこと。
	脂質異常症	中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたし、血液中の脂質の値が正常域をはずれた状態をいう。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患をまねく原因となる。
	出生率	人口 1 千人に対する出生数の割合のこと。
	受動喫煙	他人のたばこの煙にさらされることをいう。喫煙者が吸っている煙だけでなく、立ち昇る煙や吐き出される煙にも有害物質が含まれており、健康影響が発生する。
	食生活改善推進員	地域の健康づくりの案内役として、幅広い世代を対象に、自主的活動として食生活改善の啓発を実施している地域のボランティアのこと。年間を通して、世代に合わせた生活習慣病予防のための講習会や、地域の食文化伝承に向けた普及啓発などを行っており、茨城県では、3,029 名（令和 6 年 3 月末時点）の方が活動している。
	シルバーリハビリ体操指導士	関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操で、立つ、座る、歩くなど日常の生活を営むための動作の訓練にもなる「いきいきヘルス体操」や「いきいきヘルスいっぱい体操」で構成されたシルバーリハビリ体操を広く普及するための指導員のこと。

頭文字	用 語	解 説
さ行	スポーツ推進委員	市町村におけるスポーツ推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツ実技の指導その他スポーツに関する指導及び助言を行う人。
	精神保健福祉士	専門的知識及び技術をもって、精神障がいの医療を受けている人たちの社会復帰に関する相談又は、精神保健に関する課題を抱える人の相談に応じ、援助を行う人。
た行	チャレンジウォーキング	90 日～180 日間で自身の体力に合わせてウォーキングを行い、90 日以上達成した方に記念品を贈呈する稲敷市の事業。
	特定健診 (特定健康診査)	生活習慣病の予防のために、40 歳から 74 歳までの方を対象として行う、メタボリックシンドロームに着目した健診のこと。
	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生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートのこと。
な行	人間ドック	予防医学の観点から、自覚症状の有無に関係なく定期的に病院・診療所に赴き、身体の各部位の精密検査を受け、普段気づきにくい疾患、臓器の異常、健康度などをチェックする健康診断のこと。
	脳ドック	脳梗塞などの脳疾患発症リスクを早期に発見するために、MRI や血液検査など、さまざまな方法で調べる検診コースの総称。
は行	標準化死亡比	年齢構成が異なる地域間において、死亡状況を比較することが可能になる指標のこと。例えば、都道府県比較とした場合、標準化死亡比が 1 より大きい都道府県は全国平均より死亡率が高く、1 より小さい場合は全国平均より死亡率が低いことを意味する。
	病院輪番制	休日や夜間に対応できる病院が日を決めて順番に担当する制度。
	不育症	妊娠はするけれど 2 回以上の流産・死産、もしくは生後 1 週間以内に死亡する早期新生児死亡によって児が得られない場合のこと。日本では、2 回以上の臨床的流産もしくは死産の既往がある場合を指す。
	フッ化物洗口	永久歯のむし歯予防を目的に一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液で 1 分間ぶくぶくうがいをする方法のこと。
	フレイル	病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいう。
	平均寿命	0 歳における平均余命のこと。
	平均自立期間	「日常生活動作が自立している期間の平均」（0 歳の人が必要介護 2 以上になるまでの期間）のこと。
	パタンク	金属製の球を投げたり、転がしたりして、目標の球により近づけることができるかを競うフランス発祥のスポーツで、年齢や体力等を問わず誰でも気軽にできるスポーツとして親しまれている。
	ポピュレーションアプローチ	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。
ま行	メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと。
	メンタルヘルス	体の健康ではなく、こころの健康状態を意味する。
や行	有訴者率	病気やけが等で自覚症状のある者の割合。
ら行	ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。
	レセプトデータ	医療機関が患者に対して行った医療行為や傷病名、薬の処方内容などの内訳を記した診療報酬明細書で、通称「レセプトデータ」と呼ばれる。

頭文字	用 語	解 説
ら行	ロコモティブシンドローム	「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のこと。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなる。
B	BMI（体格指数）	体格を表す指標として国際的に用いられている指数。[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]により算出する。
C	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺の中の組織が破壊されて、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患。せき、たん、息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行する。
E	EPDS	エジンバラ産後うつ病質問票（Edinburgh Postnatal Depression Scale）のこと。10個の質問に母親が回答し、産後うつ病のスクリーニングを行う。30点満点中9点以上で産後うつ病疑いとされる。
I	ICD	「疾病及び関連保健問題の国際統計分類：International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems」の略。異なる国や地域から、異なる時点で集計された死亡や疾病のデータの体系的な記録、分析、解釈及び比較を行うため、世界保健機関憲章に基づき、世界保健機関（WHO）が作成した分類。
L	LED掲示板	発光ダイオード（LED）や液晶、電球などを用いて情報を発信するための掲示板。
Q	QOL	Quality of Life（クオリティ・オブ・ライフ）の略称で、生活の質のことをいう。WHO（世界保健機関）においては、「一個人が生活する文化や価値観のなかで、目標や期待、基準または関心に関連した自分自身の人生の状況に対する認識」と定義されている。

稲敷市第3次健康プラン
稲敷市健康増進計画・食育推進計画
令和7年3月

発行 稲敷市保健福祉部健康増進課
〒300-0595 茨城県稲敷市犬塚 1570 番地 1
029-892-2000（代）



稲敷市