

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

○ 概要版 ○



令和7年3月

稲敷市

稲敷市では、「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」を目指し、ライフステージ等にあった適切な支援を進めるとともに、市民が健康づくりに主体的に取り組み、生涯を通して、より健康で長く過ごすことができるよう、「稲敷市第3次健康プラン」を策定しました。

プランの基本理念

基本理念

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

健康づくりは幸せづくりです。

健康な暮らしは、日々の豊かさや幸せな日常につながります。

そして、健康づくりは市民一人ひとりの積極的な取組が大切です。

そのためには、生活習慣が将来の健康に影響することを知り、より良い習慣を身につけることが重要です。さらに、家族や地域で支え合い、社会環境の質を高めることも必要です。

稲敷市は、市民が生涯を通じて健康づくりに取り組めるよう、各ライフステージに応じた支援や、ライフコースを意識した支援等を進めていきます。

本プランでは“ライフステージ”を年齢によって変化する段階として表現しています。



プランの目標

基本目標1 生活習慣の改善

基本目標2 生活習慣病の
発症予防・重症化予防

基本目標3 栄養・食育の推進

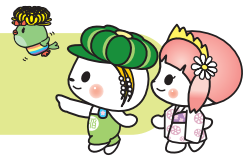
基本目標4 健康を支え・守る
ための社会環境の整備

プランの期間

計画期間 令和7年度～令和18年度(12年間)

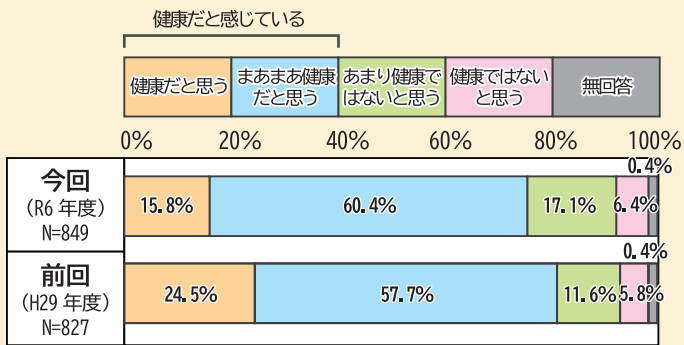
※計画開始6年目の令和12年度に行う中間評価の結果により、必要に応じて見直しを行うこととします。

健康づくりに関する市の現状と課題



市民の健康感

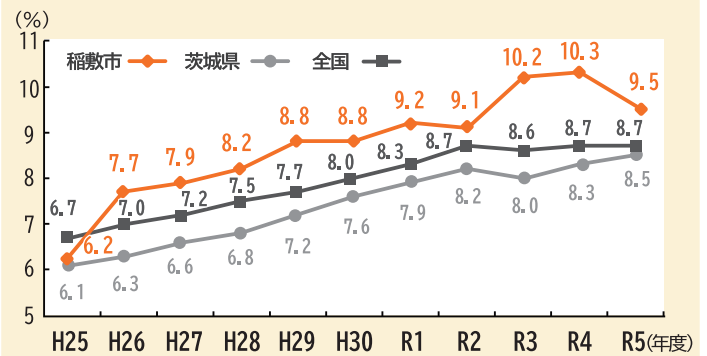
- 「現在、健康だと思うか」については、「健康だと思う」、「まあまあ健康だと思う人」をあわせて、7割の人が健康だと感じています。
- 前回調査(H29)と比較すると、「健康だと思う」が減少し、全体的に「健康だと感じている人」が少なくなっています。



資料：市民意識調査

糖尿病の有病状況

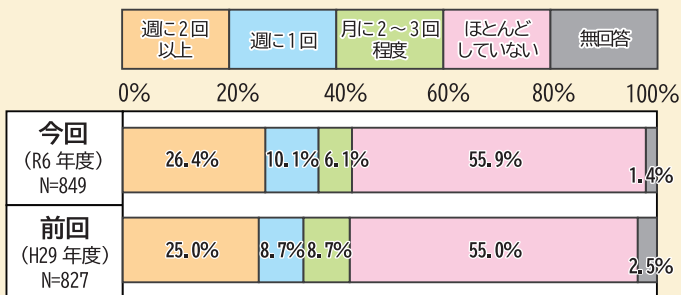
- 糖尿病により服薬している方（検診時）の推移をみると、全国・茨城県・稲敷市ともに増加傾向となっています。
- 本市においては、平成26年度以降全国・茨城県の値を上回っており、令和3年度と令和4年度は10%を超えています。



資料：国保データベースシステムより作成

市民の身体活動・運動

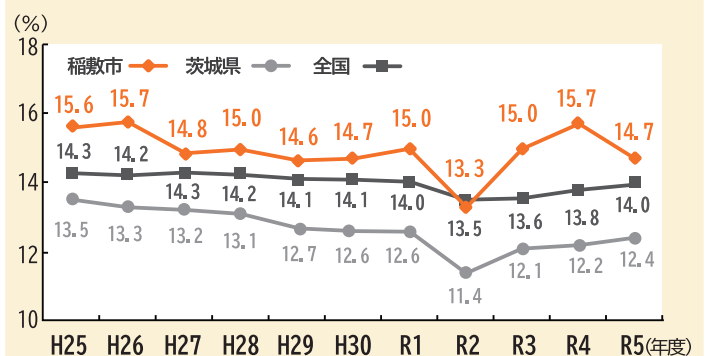
- 「1日合計30分以上の運動を定期的に行っているか」については5割の人が「ほとんどしていない」と回答しています。
- 前回調査(H29)と比較すると、「週に2回以上」、「週に1回」がやや増加していますが、ほぼ同傾向を示しています。



資料：市民意識調査

喫煙の状況

- 本市の喫煙率は全国・茨城県を上回っており、約15%で推移しています。
- 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つつあります。

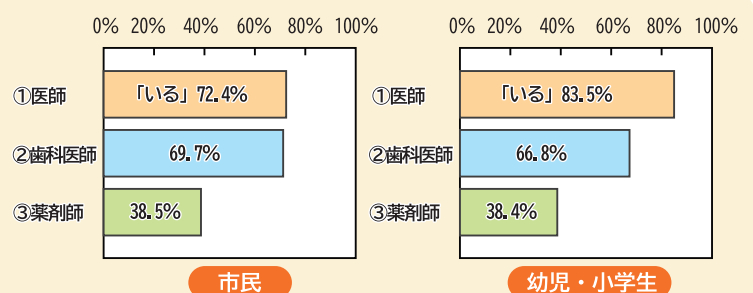


資料：国保データベースシステムより作成

市民のかかりつけ医の状況

- 「かかりつけ医」について、市民についてはかかりつけの医師が「いる」が7割で、歯科医師は約7割、薬剤師が約4割となっています。
- 幼児・小学生については、かかりつけの医師が「いる」が8割で、歯科医師は6割以上、薬剤師は約4割にとどまっています。

資料：市民意識調査



施策の展開

「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」を目指し、4つの「基本目標」に沿った施策を展開し、取組を進めます。



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

施策の内容

●子どもから大人まで食育の推進 ●幼児・児童生徒の保護者を対象とした家庭教育学級 など

(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

施策の内容

●チャレンジウォーキングや江戸崎体育館のトレーニング室の利用料補助 ●スポーツ教室
●スポーツフェスティバル開催 ●シルバーリハビリ体操指導士の活動支援 など

(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

施策の内容

●1歳6か月児・3歳児健診での歯科健診、幼児施設や小・中学校での健診、後期高齢者などへの健診
●歯科相談 ●歯科健康教育 ●妊娠中の歯科健診の費用補助 ●成人の歯周病検診 など

(4) 飲酒・喫煙

【目標】 節度ある飲酒や禁煙を心がけましょう

施策の内容

●適正飲酒の指導や普及啓発 ●妊産婦への禁酒の啓発 ●禁煙、受動喫煙防止の啓発
●禁煙相談 ●学校での薬物乱用防止教室 など

(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

施策の内容

●睡眠と健康に関する健康教室と情報提供 ●こころの相談 ●妊産婦のメンタルヘルス支援
●スクールカウンセラーの配置・活用 ●ゲートキーパー養成研修 など

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

施策の内容

●乳幼児～妊産婦、19～39歳健康診査や特定健診、高齢者、がん検診など各種健康診査
●各種健康相談 ●健康診査受診率向上のための受診勧奨 ●健康教室や情報の発信 など

(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

施策の内容

●19～39歳健康診査や特定健診、高齢者など各種健康診査 ●脳卒中・循環器疾患相談
●脳卒中・循環器疾患予防の健康教育や情報の発信 など

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

施策の内容

●19～39歳健康診査や特定健診、高齢者など各種健康診査 ●糖尿病発症予防・重症化予防の相談
●糖尿病予防の健康教育や情報の発信 など

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

施策の内容

●対象に応じた各種がん検診 ●検診受診率向上のための受診勧奨、精密検査受診勧奨
●がん予防に関する情報の発信 ●食生活改善活動を通じたがん予防の食事の普及啓発 など

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

施策の内容

●慢性閉塞性肺疾患(COPD)の啓発の実施 ●慢性閉塞性肺疾患(COPD)予防の健康教室

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

施策の内容

- 食育に関する情報発信 ●食生活改善推進員による学校や地域での食育活動
- 妊産婦への栄養相談 ●学校教育や給食を通じた食育の推進 など

(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

施策の内容

- 学校給食への地場産物の提供 ●市内飲食店やイベントにおける地場産物の活用・PR
- 食生活改善推進員による学校での茨城の食文化の伝承 など

(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

施策の内容

- 持続可能な「環境保全型農業」の推進 ●食品への放射性物質検査
- 栄養成分表示や食品添加物、食中毒など食品の安全に関する情報発信 など

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に支え合いましょう

施策の内容

- 配食サービス等の高齢者の生活支援や老人クラブやシルバー人材センターなど高齢者の生きがい・健康づくりの推進 ●子育て支援の情報提供・育児相談 ●こころの相談 ●スクールカウンセラーの配置・活用 など

(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

施策の内容

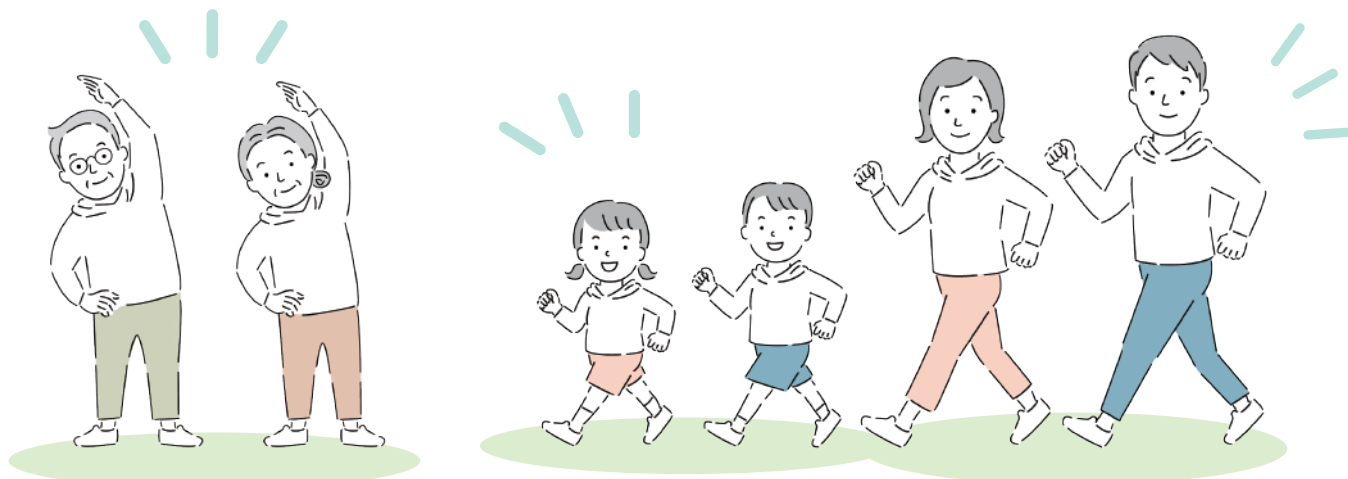
- 健康プランの推進と情報発信 ●高齢者の生活支援や高齢者の生きがい・健康づくりの推進
- 生涯スポーツ施設整備 ●医療・福祉支援 ●健康教室 ●介護予防事業
- 妊娠から乳幼児期まで継続した母子保健事業・子育て支援 など

(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

施策の内容

- 食生活改善推進員の活動促進 ●ボランティア団体の支援と活動促進
- 食生活改善推進員、シルバーリハビリ体操指導士、スポーツ推進委員、体育推進委員の育成 など



ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化する特性があります。

子どもから大人まで

- 健全な食習慣の定着を図る
- 日常生活で積極的に体を動かす
- 自分の歯でおいしく食べる
- 十分な睡眠でしっかり休養をとる

子ども

- 早寝・早起きを身につけよう
- 体を動かし元気に遊ぼう
- 適正な体重を知ろう
- 食べたら歯みがきを習慣にしよう
- うがい、手洗いで感染症を予防しよう
- スマートフォンなどを長時間使わない
- 妊娠中はたばこを吸わない（胎児期）

働く世代

- しっかり睡眠をとろう
- 日常的に運動することを習慣にしよう
- 歯の健康チェックをしよう
- 飲酒の適量を知ろう
- たばこはやめよう
- 健康意識を高めよう



高齡者

- 散歩など歩くことを心がけよう
- 口腔ケアを習慣にしよう
- 飲酒は適量にしよう
- 健康教室に参加しよう
- 仲間づくりで健康促進

地域・関係機関・行政

健康を支え・守るための 社会環境の整備



健康の維持・増進のために、一人ひとりが自ら健康づくりに取り組むことが重要です

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。



生活習慣病の発症予防・重症化予防

- 自分の健康状態を把握する
- 生活習慣の改善を図る
- 各種健康相談を活用する

栄養・食育の推進

- 健全な食生活を実践する
- 地産地消を心がける
- 地域の食文化を継承する

ライフコースアプローチは、一人の人生を胎児期、乳幼児期、学齢期、青年期、成人期から老年期までつなげて考えることです。

- 乳幼児健診で健康チェック
- 健康や病気について知ろう
- 心配なことは早めに誰かに相談しよう
- 命の大切さを考えよう
- 予防接種で病気予防
- たばこの害を知ろう



- 朝ごはんを食べよう
- 食事は楽しく食べよう
- ながら食べはやめよう
- よくかんで、ゆっくり食べよう
- 生活習慣病にならない食生活を身につけよう
- 地元の農産物や郷土料理を知ろう

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響します

- 健診を受けよう
- 健診結果を放っておかない
- 生活習慣を見直そう
- 適正な体重を維持する
- 必要な病院受診は早めにしよう
- 休養をしっかりとろう
- リフレッシュを心がけよう

- 食事は腹八分目に
- 野菜をたくさん食べよう
- 塩分は控えよう
- いろいろなものをバランスよく食べよう
- よくかんで、味わって食べよう
- 食の安全を考えよう

健康寿命の延伸に向けて、生活習慣病の発症予防及び重症化予防や、フレイル予防に取り組むことが大切です

- 生活リズムを崩さない
- かかりつけ医をつくろう
- 予防接種で重症化予防
- 気になる症状は早めに対処しよう
- 転倒に気をつけよう
- たばこは吸わない
- こまめに水分摂取を

各世代で
取り組んで
頂きたいこと

- 1日3食欠かさず食べよう
- たんぱく質をしっかりとろう
- 食べる姿勢に気をつけよう
- よくかんで食べよう
- 食べやすい食事の工夫を
- 郷土料理を伝えよう



要介護状態の発生や悪化を遅らせ、健康寿命の延伸を目指します

- 地域で孤立する人をつくらぬよう支え合う
- 受動喫煙をさせない
- かかりつけの医師・歯科医師、かかりつけ薬局をもつ
- 熱中症を防ぐ場所づくり

健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現

いきいき
稲敷市民
のための

健康づくりは幸せづくり

稲敷市 めざせチャレンジウォーキング!!!

チャレンジウォーキングが
あるので歩く目標になる
(80代男性)

毎日散歩すると、季節の
移り変わりを見ることが
できてうれしい
(60代女性)

歩数が増えていくことで
満足感があつた
(40代男性)

参加者
の声

日々の運動量を確認する
機会になりました
(50代女性)



稲敷市では、皆さんの健康づくりを支援するためのウォーキングを推進しています。
毎日の歩数をチェックして、どのくらい歩いているのか記録してみましょう。
仕事や家事などの日常生活の歩数も含めても構いません。
ご自分の体力に合わせて無理なく取り組みましょう。
参加記念にプチプレゼントもご用意しております。
参加方法等、詳しくは「広報いなしき」にてお知らせします。

