

第5章

ライフステージ別の 具体的な施策の展開

第5章 ライフステージ別の具体的な施策の展開

1 乳幼児期（0～6歳）

（1）健康習慣づくり

目標

- ◆早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身につけます
- ◆健やかな成長のために、健康診査や予防接種を受けます

【現状】

- ・妊娠届出数は減少傾向にあり、出生数も減少しています。平成30年度の満11週までに妊娠届を出す妊婦の割合は94.7%となっています。
- ・平成29年度の20歳未満の妊娠届出率は、県の1.9%に比べ2.7%と高くなっています。
- ・全出生数中の低出生体重児の割合は8.1%で、県の9.4%より低くなっています。
- ・乳幼児健康診査（集団）の平成30年度の実診率は96%以上を維持しています。
- ・乳児委託健康診査（医療機関）の平成30年度の実診率は87.8%と年々高くなっています。
- ・3歳児健康診査（集団）において7時までに起きる子の割合は50.5%、21時までに寝る子の割合は30.8%となっています。
- ・平成29年度の3歳児の肥満（カウプ指数18.6以上）の割合は2.5%となっており、県の0.6%に比べ高くなっています。

【課題】

- ・妊娠届は妊婦の健康管理のため早めに行い、定期的に健康診査を受診することやその後の支援が必要です。
- ・安心して妊娠・出産に臨めるよう、妊娠期から保健・医療・福祉関係機関と連携し、妊娠から出産、子育てまで切れ目のない支援が必要です。
- ・早寝早起きの生活リズムが子どもの成長に影響があることを理解し、乳幼児期から親子で規則正しい生活習慣を形成することが必要です。
- ・肥満が健康に及ぼす影響を理解し、乳幼児期から正しい生活習慣を身につけることが大切です。
- ・子どもの健やかな発育には、心身の健康づくりと基本的な生活習慣が大切です。
- ・予防接種についての正しい知識を普及し、適切な時期に予防接種を受ける必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・妊娠がわかったら早期に母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊婦健康診査を受診し、健康管理に努めましょう。
- ・健やかなからだと心が育つために早寝早起きを心がけ、基本的な生活リズムを身につけましょう。
- ・妊婦健康診査や乳幼児健康診査を必ず受け、健康状態・発育・発達状況を把握しましょう。
- ・予防接種を受けて、病気に対する抵抗力を高めましょう。
- ・子どもの事故防止と安心して生活できる家庭環境づくりに努めましょう

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
母子健康手帳交付	妊娠・出産及び育児に関する母子の健康記録である手帳を交付し、母子保健の正しい知識を周知する	健康づくり課
妊産婦委託健康診査	妊産婦が健康保持・増進を図るために実施する健康診査において、経済的な負担を軽減するために費用の一部を助成する	健康づくり課
マタニティ教室	妊娠中に必要な知識の普及を図り、仲間づくりの場として教室を開催する	健康づくり課
両親学級	夫婦で子育てをするための専門講師による講話や、赤ちゃんの沐浴実習などを行う	健康づくり課
いちごクラブ	マタニティ教室卒業生を対象とした教室で、マタニティ教室参加者との交流、赤ちゃんとのふれあい遊びなどを実施する	健康づくり課
新生児聴覚検査費助成事業	早期に聴覚の異常を発見し適切な支援を行うとともに、経済的な負担を軽減するために費用の一部を助成する	健康づくり課
3～4 か月児健康診査	健全な発育・発達の確認とともに安心して育児ができるよう支援する	健康づくり課
乳児委託健康診査	乳児の健康保持・増進を図るために実施する健康診査において、経済的な負担を軽減するために、費用を助成する	健康づくり課
1歳6か月児・3歳児健康診査	発育発達状況を確認し、疾病の早期発見と適切な指導を行う	健康づくり課

事業名	内 容	担当課
乳幼児健康相談	安心して育児ができるための支援と乳幼児の健やかな発育・発達を促すための相談、育児支援を行う	健康づくり課
親子教室	保育士による親子遊びを中心に言語・運動・生活に関する指導を行い、必要に応じ、心理相談員による心理相談を行う	健康づくり課
5 歳児相談	年中児とその保護者を対象に、育児と就学についての講話、個別相談を実施する	健康づくり課
発達相談	発達の遅れや偏りが見られる乳幼児に対して、専門スタッフによる相談、育児支援を行う	健康づくり課
児童発達支援事業	発達の遅れや偏りがある乳幼児に対し、各種専門職による個別及び集団療育を行う	児童発達支援センター
健康づくり協力員活動	市民と行政との連携を図り、健康づくりを推進する	健康づくり課
定期予防接種	感染症を予防し疾病の重症化やまん延を防ぐために、予防接種法に基づき、安全で有効な予防接種を実施する	健康づくり課
小児任意予防接種助成	経済的負担の軽減と疾病の重症化、感染症のまん延を防ぐために、ロタウイルス(※)、おたふくかぜ、インフルエンザの予防接種費用の一部助成を行う	健康づくり課
出前講座	地域に出向き、健康教育や指導を行うことで、市民の健康増進に努める	健康づくり課等

※令和 2 年 10 月から定期接種になります

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
妊娠 11 週までの妊娠の届出の割合		94.7%	95%	増加	市保健事業概要
妊婦健康診査 受診率	第 1 回	100.0%	100%	維持	市保健事業概要
	第 2～14 回	78.8%	80%	増加	
産婦健康診査（第 1 回・第 2 回）		75.1%	85%	増加	市保健事業概要
乳幼児健康診査 受診率	3～4 か月児	96.4%	97%	増加	市保健事業概要
	1 歳 6 か月児	97.2%	98%	増加	
	3 歳児	97.9%	99%	増加	
乳児委託健康診査受診率		87.8%	89%	増加	市保健事業概要

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
7時までに起きる3歳児の割合	50.5%	53%	増加	3歳児健康診査
21時までに寝る3歳児の割合	30.8%	32%	増加	3歳児健康診査
3歳児の肥満の割合 (カウプ指数18.6以上)	1.9%	1.7%	減少	3歳児健康診査

(2) 栄養・食生活

目標

- ◆朝食を毎日食べ、適切な食習慣を身につけます
- ◆野菜の摂取量を増やし、栄養バランスのよい食事をとります
- ◆食育（あいさつ・食生活の基礎づくり・共食など）を理解し実践します

【現状】

- ・妊婦健康診査の貧血検査の結果が要医療（10.9g/dl以下）の割合は20.5%と5人に1人が貧血となっています。
- ・3～4か月児健康診査受診者の母乳栄養の割合は47.1%で、減少傾向にあります。
- ・毎日朝食を食べている子の割合は85.6%となっています。
- ・野菜をとっている割合は82.8%となっています。
- ・家族で一緒に夕食を毎日食べる割合は79.3%となっています。
- ・間食を食べる割合は88.1%、この中で糖分が含まれる物をとっている割合が多く84.3%となっています。
- ・「食育」という言葉も意味も知っている人は68.9%で、関心がある人は87.3%となっています。
- ・食育で実践していることは、「あいさつ」87.3%、「食事のマナー」72.7%、「栄養バランスのとれた食事」61.3%となっています。
- ・市の農産物を購入する割合は、「よく購入する」43.8%、「購入したいと思う」32.6%で、全体の約8割を占めています。

【課題】

- ・妊娠中からバランスのよい食生活と適切な体重増加について働きかけていく必要があります。
- ・朝食を摂取することが、規則的な生活リズムを整え情緒の安定につながることを保護者に周知していく必要があります。
- ・食事の一部として、間食のとり方を普及していく必要があります。
- ・バランスのよい食事を基本に子どもの頃からうす味に慣れる「適塩」を続けることで、次世代の生活習慣病予防につながることを保護者に周知する必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・ 家族みんなで早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムを身につけましょう。
- ・ 食事のあいさつやマナーを身につけましょう。
- ・ 適正な離乳食の進め方を知り、実践しましょう。
- ・ 野菜を毎食食べましょう。
- ・ 主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・ 間食は時間と量を決めましょう。
- ・ 幼児期から減塩に取り組みましょう。
- ・ 家族で食卓を囲み、食事を楽しみましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
マタニティ教室	栄養バランスのよい食事から貧血予防と適切な体重管理をするなど、妊婦と赤ちゃんの栄養が大切であることを学ぶ	健康づくり課
3～4 か月児健康診査	健全な発育・発達の確認とともに安心して育児ができるよう支援し、離乳食指導を実施する	健康づくり課
離乳食教室	離乳食の作り方の説明、デモンストレーション、試食、個別相談を行い母親の離乳食に対する不安や悩みを少しでも軽減できるように支援する	健康づくり課
農業体験・食育講座	農業団体による地場産業の農業体験の実施、食材を学ぶ講座を実施する	農政課
献立表、給食・食育だよりの作成	毎日の献立を確認することで、食への関心を持たせ、サンプルを掲示することで保護者と会話する機会を設ける	子ども福祉課 (保育所)
親子給食（試食会）の実施	子どもに提供している給食を実際に食べてもらうことで、保護者に給食に対する理解と安心感を与える	子ども福祉課 (保育所)
農業・調理体験、食育体験ツアー	自分たちで野菜づくりを経験する中で食への関心を高め、感謝して食べることを学ぶ	子ども福祉課 (保育所)
食生活改善推進員地区組織活動	食生活改善推進員による子ども向けの料理講習会や親子料理教室等の県事業を実施する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
朝食を毎日食べている 1～6 歳の割合	85.6%	90%	増加	市民健康意識調査
1 日のおやつ回数と時間が決まっている 3 歳児の割合	59.6%	63%	増加	3 歳児健康診査
野菜を 1 日 1 回も食べない子の割合	8.0%	7%	減少	市民健康意識調査
食育の言葉や意味を知っている保護者の割合	68.9%	72%	増加	市民健康意識調査
家の人と毎日夕食を一緒に食べる割合	79.3%	83%	増加	市民健康意識調査

(3) 身体活動・運動

目標

- ◆楽しく体を動かす習慣を身につけます
- ◆親子で一緒に楽しく遊びます

【現状】

- ・3 歳児以降でほぼ毎日外遊びをする割合は、平均 14.2%となっています。
- ・3 歳児以降で外遊びの頻度は「週に 1～2 日遊ぶ」が一番多く、5～6 割となっています。
- ・外で遊ばない理由は、「時間がない」が 52.5%、「遊ぶところがない」が 28.8%と多くなっています。

【課題】

- ・乳幼児期から身体を動かして遊ぶ習慣を身につけることが大切です。
- ・子どもが楽しく元気に遊べるよう、親が子どもの発育に応じた遊びの重要性や遊び方を学び、子どもと一緒に遊ぶことが大切です。

【市民が取り組むこと】

- ・家族で散歩をしたり、外に出る習慣を作りましょう。
- ・親子のスキンシップを大切にして、年齢に応じた楽しい遊びを行い、たくさん体を動かしましょう。
- ・親子で一緒に楽しめる場所として、公園や子育て広場などを利用しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
乳児家庭全戸訪問事業	育児に関する相談や公園・遊び場の情報提供を行う	健康づくり課
子育て広場管理事業	子育てに関する情報提供、相談および親子同士の交流・遊びの場の提供を行う	子ども福祉課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
ほぼ毎日外で遊ぶ3歳以降の割合	14.2%	16%	増加	市民健康意識調査
子育て広場設置数	2 か所	3 か所	増加	子ども福祉課

(4) 休養・こころの健康

目標

- ◆住み慣れた地域の中で、楽しみながら子育てをします
- ◆テレビや動画などは時間を決めて見ます

【現状】

- ・乳児家庭全戸訪問の実施率は97.6%となっています。
- ・エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）で9点以上の産婦は、5.7%となっています。
- ・1日2時間以上テレビや動画などを見ている子の割合は59.9%となっています。
- ・育児に協力してくれる人や相談できる人がいない割合は1歳6か月児で2.6%、3歳児で3.1%います。
- ・ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合は1歳6か月児で79.9%、3歳児で69.6%となっています。

【課題】

- ・妊娠や産後の生活に関する不安に対し、母子保健コーディネーターなどが相談に応じ、安心して妊娠出産に臨めるように支援していく必要があります。
- ・産後うつの早期発見や早期支援に向けて、産婦健康診査や乳児家庭全戸訪問事業を活用し、産後に支援を必要とする人をサポートする必要があります。
- ・保護者の育児不安やストレスを軽減し、楽しみながら子育てができる環境を整える必要があります。
- ・テレビや動画などの視聴時間が長くなると、健康に影響が出る場合があるため、適切な視聴時間等について普及啓発が必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・ 家族が妊娠や出産・子育ての不安を理解し、家庭内での協力体制を作りましょう
- ・ 悩みを相談できる人・場所を持ち、一人で抱え込まないようにしましょう。
- ・ テレビや動画などを見る時間を家族で相談しましょう。
- ・ 子育て支援センターなどの社会資源を利用し、上手に気分転換を図りましょう。
- ・ バランスよくほめたりしかったりしながら、ゆったりとした気持ちで子育てをしましょう。
- ・ こころの不調を感じたら、専門家に相談しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
乳児家庭全戸訪問事業	育児に関する相談、子育て支援に関する情報提供をし、親子の心身の状況を把握する	健康づくり課
養育支援訪問事業	親子の心身の状況・養育環境等の把握をし、適切なサービス提供へつなげていく	健康づくり課
妊娠・出産包括支援事業	母子保健コーディネーターによる電話相談や産後ケア事業、要支援妊産婦とその乳児を対象とした教室を実施する	健康づくり課
一時預かり事業	家庭において保育を受けることが一時的に困難となった乳幼児の保育を保育施設において実施する	子ども福祉課
ファミリー・サポートセンター管理事業	市民の保育及び育児に関する多様な需要に対応する	子ども福祉課
地域子育て支援センター事業	乳幼児及び保護者の交流の場を提供し、子育て等に関する相談、情報の提供、子育て支援に関する講習活動を実施する	子ども福祉課
市民大学推進事業	親子の絆の強化や親同士がつながりの機会を持つ、親子体験講座（子育てカフェ）を開催する	生涯学習課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値	データ
乳児家庭全戸訪問実施率	97.6%	99% 増加	市保健事業概要
産後うつ（EPDS9 点以上）の割合 ※産婦健康診査（1 か月）	5.7%	5% 減少	市保健事業概要

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
育児に協力してくれる人や相談できる人がいない割合	3～4 か月	1.0%	0.8%	減少	3～4 か月児健康診査
	1 歳 6 か月	2.6%	2%	減少	1 歳 6 か月児健康診査
	3 歳	3.1%	3%	減少	3 歳児健康診査
テレビや動画など 2 時間以上見る割合		59.9%	58%	減少	市民健康意識調査
子育て支援センター設置数		7 か所	10 か所	増加	子ども福祉課
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる母親の割合	3～4 か月	88.6%	89%	増加	3～4 か月児健康診査
	1 歳 6 か月	79.9%	80%	増加	1 歳 6 か月児健康診査
	3 歳	69.6%	70%	増加	3 歳児健康診査

(5) 禁煙・節酒

目標

- ◆タバコやアルコールの健康への影響について正しく理解します
- ◆タバコの煙から子どもたちを守ります

【現状】

- ・父親のタバコを吸う割合は 4 割前後ですが、母親のタバコを吸う割合は 3～4 か月児健診のときは 5.6%、1 歳 6 か月児健診のときは 7.8%、3 歳児健診のときは 10.4%と年齢が上がるにつれ増加傾向にあります。
- ・受動喫煙の場所については、飲食店が 44.5%、路上が 42.8%となっています。
- ・平成 29 年度の妊娠中の喫煙の割合は 4.1%で、県の 2.6%と比べて高くなっています。

【課題】

- ・タバコや受動喫煙の害について普及啓発し禁煙を呼びかけていく必要があります。
- ・タバコやアルコールの誤飲を防止するための普及啓発が必要です。
- ・喫煙が妊娠・出産に及ぼす影響について周知し、妊娠中の禁煙について啓発する必要があります。
- ・家庭や地域において、受動喫煙を防止するための取り組みが必要です。
- ・喫煙者（保護者）は受動喫煙の害に対する正しい知識をもち、屋外や家庭では周りに配慮する行動をとる必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・タバコや受動喫煙の害について正しい知識を持ちましょう。
- ・子どもや妊婦の周りで喫煙しないようにし、受動喫煙から子どもを守りましょう。
- ・妊娠を機会に禁煙・節酒をしましょう。
- ・子どもの手の届くところに、タバコやアルコールを置かないようにしましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
禁煙・受動喫煙防止対策	加熱式タバコ・電子タバコも含めた禁煙・受動喫煙防止についての正しい知識の普及啓発を行う	健康づくり課
両親学級	タバコ、歯・口腔の健康について教育を行う	健康づくり課
乳幼児健康診査	健診時に保護者に対して受動喫煙防止や事故予防の指導や相談を実施する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
育児期間中に喫煙している人の割合	父親	41.8%	35%	減少	3～4 か月児健康診査
	母親	5.6%	4%	減少	
妊娠中に喫煙している割合		3.9%	0%	減少	3～4 か月児健康診査
タバコの煙を吸ってしまったことのある場所 (受動喫煙の場所)	家庭	14.8%	13%	減少	市民健康意識調査
	飲食店	44.5%	22%	減少	
	路上	42.8%	21%	減少	

(6) 歯・口腔の健康

目標

- ◆よく噛んで食べる習慣を身につけます
- ◆毎日、保護者が仕上げみがきを行います

【現状】

- ・むし歯のない割合は、1歳6か月児で97.9%、3歳児で85.3%と減少傾向にあります。
- ・歯科医院で検診を受けている割合は、4歳～5歳未満で73.9%、5歳～6歳未満で69.4%、6歳以上で88.4%となっています。
- ・フッ素塗布をしている子の割合は、3歳～4歳未満で35.4%、6歳以上で67.4%となっており年齢が上がるにつれ増加しています。

【課題】

- ・妊娠中はつわりやホルモンバランスの影響でむし歯や歯周病の進行が早いので、保健指導の推進や必要に応じて歯科医院の受診が必要です。
- ・歯周病が早産や低出生体重児のリスクとなることについて普及啓発していくことが必要です。
- ・保護者に仕上げみがきの必要性や正しい歯みがきの実践、定期検診を受けることの大切さを伝えていくことが必要です。
- ・むし歯予防のために、歯みがき、歯間部清掃用具の使用、甘味食品・飲料の適正摂取について、普及啓発することが必要です。
- ・安全で効果的なむし歯予防法であるフッ化物洗口（※）について、普及啓発していく必要があります。

※「フッ化物洗口」とは、フッ化物水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、むし歯を予防する方法です

【市民が取り組むこと】

- ・妊娠安定期になったら歯科検診を受けましょう。
- ・フッ素塗布の必要性や、むし歯予防の正しい知識を持ち、むし歯の予防処置を受けましょう。
- ・歯みがきの習慣を身につけ、大人が仕上げみがきをしましょう。
- ・かかりつけの歯科医をもち、定期的に検診を受けましょう。
- ・間食（おやつ）の内容を見直すとともに回数や時間を決めましょう。
- ・よく噛んで味わって食べましょう。
- ・むし歯予防のためにフッ化物を利用したり、デンタルフロス等を使い正しい方法で歯みがきしましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
両親学級	タバコ、歯・口腔の健康についての教育を行う	健康づくり課
離乳食教室	むし歯予防について学ぶ機会を提供する	健康づくり課
1歳6か月児・ 3歳児健康診査	歯科診察・歯科衛生士による歯科講話、 みがき指導を実施する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
むし歯がない1歳6か月児の割合	97.9%	98%	増加	1歳6か月児健康 診査
むし歯がない3歳児の割合	85.3%	87%	増加	3歳児健康診査
仕上げみがきをする3歳児の保護者の 割合	85.3%	87%	増加	3歳児健康診査

2 学齢期（7～12歳）

（1）健康習慣づくり

目標

- ◆早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを維持します
- ◆適正な体重を維持し健康な体をつくります

【現状】

- ・6時30分前に起きる子は38.7%となっています。
- ・22時までに寝る子は41.4%、22時から23時が36.4%、23時以降が19.2%と、22時以降に寝る割合が高くなっています。
- ・やせの割合は2.5%、肥満の割合は12.3%となっており、肥満の割合がやや多くなっています。

【課題】

- ・22時以降に寝る子が多くなっており、適正な睡眠時間を確保することが必要です。
- ・肥満がからだに及ぼす影響を理解し、生活習慣を改善する必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・小学校低学年までは遅くとも21時まで、高学年でも22時までには寝るように心がけましょう。
- ・休日も生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ・3食しっかり食べて、おやつの時間と量を決めましょう。
- ・規則正しい生活習慣を身につけ、適正体重を維持しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
小児生活習慣病予防健診	小学4年生を対象に、動脈硬化の要因の有無を確認するための血液検査を実施する	教育総務課
学校保健委員会	学校医・学校歯科医・学校薬剤師の協力を得ながら、学校における健康に関する問題を検討し、保健安全活動を推進する	各小学校

事業名	内 容	担当課
児童の健康診断	健康診断を行い、疾病の早期発見・早期治療につなげる	教育総務課
児童発達支援事業	発達の遅れや偏りがある児童に対し、各種専門職による個別及び集団療育を行う	児童発達支援センター
青少年育成活動促進事業	自然体験学習（ワイルドダッシュ）や、わたらせ水辺の楽校などのイベントを開催する	生涯学習課
定期予防接種	感染症を予防し疾病の重症化やまん延を防ぐために、予防接種法に基づき、安全で有効な予防接種を実施する	健康づくり課
小児インフルエンザ予防接種助成	経済的負担の軽減と疾病の重症化、感染症のまん延を防ぐために、予防接種費用の一部助成を行う	健康づくり課
出前講座	地域に出向き、健康教育や指導を行うことで市民の健康増進に努める	健康づくり課等

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
6時30分までに起きる小学5年生の割合	38.7%	46%	増加	市民健康意識調査
22時までに寝る小学5年生の割合	41.4%	45%	増加	市民健康意識調査
小学4年生の肥満の割合	12.8%	10%	減少	教育総務課 小児生活習慣病予防健診

（２）栄養・食生活

目標

- ◆朝食を毎日食べ、適切な食習慣を身につけます
- ◆野菜の摂取量を増やし、栄養バランスのよい食事をとります
- ◆食育（あいさつ・食事のマナー・食体験・減塩・地産地消・共食）を理解し実践します

【現状】

- ・「朝食を毎日食べている」小学5年生の割合は81.0%となっています。
- ・野菜を「ほとんど食べない」小学5年生は11.1%となっています。
- ・よく飲む物は「水・お茶・麦茶」が最も多く86.2%、次いで「ジュース」48.8%、「牛乳」42.1%、「スポーツ飲料」37.7%となっています。
- ・夕食を家の人と毎日食べる割合は75.9%となっています。
- ・食育実践していることは「あいさつ」64.1%、「食事のマナー」55.3%、「よく噛んで食べる」54.4%となっています。
- ・食事が「とても楽しみ」と「まあまあ楽しみ」の割合は86.8%となっています。

【課題】

- ・朝食欠食を防ぎ、3食食べる習慣を身につけ、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善する必要があります。
- ・野菜の摂取量が少ないため、毎日あと1皿（約70g）多く食べることを推奨していく必要があります。
- ・食事を楽しむことや食事のマナーを身につけるために、家族と食事をする心を心がける必要があります。
- ・子どもの頃からうす味に慣れる「適塩」を続けることで、生活習慣病予防につながることを周知する必要があります。
- ・望ましい食習慣を身につけ、食に対する理解を深め健全な食生活を実践する必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- ・毎食野菜をとることを心がけましょう。
- ・主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・食事のあいさつやマナーを身につけましょう。
- ・家族とコミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。
- ・家族と一緒に食事の準備や片づけをしましょう。
- ・野菜を育てたり、触れたり、味わったりする体験をしましょう。
- ・地産地消で、旬の食材を食べましょう。
- ・間食（おやつ）の量や時間を決めて、食事をおいしく食べましょう。
- ・減塩に取り組みましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
献立表、給食・食育だより等の作成	献立内容や栄養価等、食に関する情報を提供する	学校給食課 学校給食センター
食育事業	栄養教諭の派遣要請があった小学校に対し、児童を対象とした栄養に関する授業を実施する	指導課 学校給食課 学校給食センター 各小学校
農業体験・食育講座	農業団体による地場産業の農業体験の実施、食材を学ぶ講座を実施する	農政課
食生活改善推進員地区組織活動	食生活改善推進員による子ども向けの料理講習会や親子料理などの県事業を実施する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
毎日朝食を食べている小学5年生の割合	81.0%	83%	増加	市民健康意識調査
家の人と毎日夕食を一緒に食べる小学5年生の割合	75.9%	80%	増加	市民健康意識調査
野菜をほとんど食べない小学5年生の割合	11.1%	10%	減少	市民健康意識調査

(3) 身体活動・運動

目標

- ◆健康な体づくりのため、体を動かす時間を増やします
- ◆楽しく運動する習慣を身につけます

【現状】

- ・1週間の総運動時間が59分以下の小学5年生の割合は12.0%となっており、県・国に比べて高くなっています。
- ・小学生の体力テストの結果、A・Bの割合は50.3%で、年々少しずつ増加しています。

【課題】

- ・健康な体づくりのために、運動の必要性を理解し、運動習慣を身につける必要があります。
- ・友達や家族などと体を動かす機会を増やすことが大切です。

【市民が取り組むこと】

- ・体育の時間以外にも運動するように心がけましょう。
- ・友人や家族と外や屋内で体を動かしたり、運動する機会をつくりましょう。
- ・テレビやゲーム等の視聴時間を減らし、楽しく体を動かす時間を増やしましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
スポーツ少年団育成事業	様々な競技種目別に団員を募集し、市内外大会の参加や、野外活動・文化・学習活動など幅広い分野で交流を実施する	スポーツ振興課
小学生なわとび大会	なわとびを通じて、運動不足を解消し体力づくりの向上、各小学校相互の交流を深める	スポーツ振興課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値	データ
1 週間の総運動時間が 59 分以下の小学 5 年生の割合	12.0%	9% 減少	全国学力・運動能力 運動習慣等調査
小学生の体力テストの結果 A・B の割合	50.3%	54% 増加	教育総務課

(4) 休養・こころの健康

目標

- ◆困ったこと・悩んだことは信頼できる大人に相談します
- ◆テレビや DVD・ゲーム・スマートフォンなど見る時間を決めます
- ◆スマートフォンの使い方について、約束を決めて守ります

【現状】

- ・困ったときや悩んだとき、「相談できる人があまりいない」「いない」割合が、19.5%となっています。
- ・平日 1 日のゲーム時間が 2 時間以上の割合は 31.0%となっています。
- ・自分用の携帯電話やスマートフォンを持っている割合は 48.5%となっています。その中で家の人と約束を「きちんと守っている」割合は 63.0%となっています。

【課題】

- ・困ったときや悩んだとき、気軽に相談できる環境づくりが必要です。
- ・相談できる場所などを周知していく必要があります。
- ・テレビやDVD・ゲーム・スマートフォンなどを見る時間を短くする必要があります。
- ・携帯電話やスマートフォンの使い方について、家の人とルールを決める必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・困ったときや悩んだときには、一人で抱え込まず、周りの信頼できる大人に相談しましょう。
- ・普段から家族でコミュニケーションを図り、子どもの変化に気づくようにしましょう。
- ・テレビやDVD などを見る時間を決めましょう。
- ・携帯電話やスマートフォンを使うルールについて家の人と相談し、約束を守りましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
古河市スクールカウンセラー派遣	依頼のあった小学校に訪問し、学校生活等に悩みや不安を抱える児童及び保護者の相談を受ける	指導課
古河市教育支援センター	市内3か所に設置し、児童や保護者に対して、電話や来所、家庭訪問による相談活動及び学習支援を実施する	指導課
家庭教育推進事業	親学習プログラムを活用し、親同士が交流を図るとともに、人権問題、メディアとのかかわり方について学習する	生涯学習課
青少年健全育成事業	青少年電話相談や青少年相談員によるパトロールを実施する	生涯学習課
市民大学推進事業	親子の絆の強化や親同士がつながりの機会を持つ、親子体験講座（子育てカフェ）を開催する	生涯学習課
ゲートキーパー養成講座	自殺のサインに気づき、専門の相談機関につなぐことができる人材（ゲートキーパー）を養成する	福祉総務課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
困ったときや悩んだとき相談できる人がいない小学5年生の割合	19.5%	17%	減少	市民健康意識調査
小学校における親学習プログラム実施率	43.5%	48%	増加	生涯学習課
平日1日のゲーム時間が2時間以上の小学5年生の割合	31.0%	25%	減少	市民健康意識調査
携帯電話やスマートフォンの使い方について、家の人とのルールを守っている小学5年生の割合	63.0%	69%	増加	市民健康意識調査

(5) 禁煙・節酒

目標

- ◆タバコやアルコールの健康への影響について正しく理解します
- ◆タバコの煙から子どもたちを守ります

【現状】

- ・家の人のタバコを吸っている割合は47.6%となっています。
- ・タバコの煙が気になっている割合は59.9%となっています。

【課題】

- ・学齢期からタバコやアルコール、薬物の害について理解することが大切です。
- ・家庭や地域において、受動喫煙を防止するための取り組みが必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・子どもの周りで喫煙しないようにし、受動喫煙から子どもを守りましょう。
- ・タバコやアルコール、薬物の害について家族で学習しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
禁煙・受動喫煙防止対策	加熱式タバコ・電子タバコも含めた禁煙・受動喫煙防止についての正しい知識の普及啓発を行う	健康づくり課
薬物乱用防止教育	医師等による講話を実施する	各小学校

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
家の人がタバコを吸っている 小学5年生の割合	47.6%	42%	減少	市民健康意識調査
タバコの煙が気になっている 小学5年生の割合	59.9%	54%	減少	市民健康意識調査

(6) 歯・口腔の健康

目標

- ◆よく噛んで食べる習慣を身につけます
- ◆食後に歯みがきをする習慣をつくります
- ◆歯科検診を受け、むし歯は早期に治療します

【現状】

- ・むし歯のない小学5年生の割合は44.6%で、県56.6%、国63.3%と比べて低くなっています。
- ・よく噛んで食べる小学5年生の割合は45.6%となっています。
- ・歯の健康について気をつけていることは、「歯みがきをする」85.6%、「むし歯があったらすぐ治療に行く」42.2%、「定期的に歯科検診を受ける」21.5%となっています。

【課題】

- ・正しい歯みがきの方法や歯間部清掃用具、甘味食品・飲料の適正摂取、フッ化物応用(※)について、普及啓発が必要です。
- ・歯科検診でむし歯が見つかったら治療することが必要です。
- ・自宅でのケアに加え、歯科医院でのフッ化物塗布など、専門的なケアについての普及が必要です。
- ・発達段階に応じた、むし歯予防の取り組みが必要です。
- ・よく噛んで食べることが、生活習慣病の予防につながることにについて普及啓発が必要です。

※「フッ化物応用」とは、フッ化物歯面塗布、フッ化物配合歯みがき剤の使用、フッ化物洗口があり、その中でも洗口の効果が最も高く、むし歯をほぼ半減する効果があるとされています。

【市民が取り組むこと】

- ・よく噛んで食べることを心がけましょう。
- ・間食は、回数や時間を決めて食べる習慣を身につけましょう。
- ・正しい歯みがき方法について学習し、口腔状態に合わせてデンタルフロスなどを使い、歯みがきをしましょう。
- ・中学年までは、毎日保護者が仕上げみがきをしましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち定期的に検診を受けましょう。
- ・むし歯ができたら、すぐ治療しましょう。
- ・歯科医院で定期的にフッ化物塗布を受けましょう。
- ・むし歯予防のために、フッ化物配合歯みがき粉などを利用しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
学校歯科検診	学校歯科医による歯科検診、養護教諭等による健康相談、歯科保健指導など健康診断を実施する	各小学校
学校保健委員会	学校医・学校歯科医・学校薬剤師の協力を得ながら、学校における歯の健康に関する問題を検討し、保健安全活動を推進する	各小学校

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
むし歯がない小学5年生の割合	44.6%	49%	増加	学校保健統計調査 報告書
むし歯があったらすぐ歯科医院に 治療に行く小学5年生の割合	42.2%	46%	増加	市民健康意識調査
定期的に検診を受ける小学5年生 の割合	21.5%	24%	増加	市民健康意識調査

3 思春期（13～19歳）

（１）健康習慣づくり

目標

- ◆規則正しい生活リズムを心がけます
- ◆適正な体重を維持し健康な体をつくります

【現状】

- ・23時以降に寝る思春期1（※1）の割合は63.8%、思春期2（※2）は64.6%と多くなっています。
- ・肥満傾向がある思春期1の割合は5.9%、思春期2は10.3%となっています。
- ・起床時間が遅くなるにつれて、朝食摂取の頻度が少なくなる傾向にあります。

※1 ※2 P51 参照

【課題】

- ・健康な体づくりのためには、規則正しい生活リズムを維持することが必要です。
- ・肥満が健康に及ぼす影響を理解し、適正な体重を維持する必要があります。
- ・県と比べ若年妊婦の割合が高くなっているので、いのちの大切さを学び、望まない妊娠の予防につなげる取り組みが必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・定期的に体重を測定し、適正体重を維持しましょう。
- ・性について正しい知識を学び、自分がとる行動に責任を持てるようにしましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
小児生活習慣病予防 健診	中学1年生を対象に、動脈硬化の要因の有無を確認するための血液検査を実施する	教育総務課
学校保健委員会	学校医・学校歯科医・学校薬剤師の協力を得ながら、学校における健康に関する問題を検討し、保健安全活動を推進する	各中学校
生徒の健康診断	健康診断を行い、疾病の早期発見・早期治療につなげる	教育総務課

事業名	内 容	担当課
青少年健全育成事業	青少年電話相談や青少年相談員によるパトロールを実施する	生涯学習課
小児インフルエンザ予防接種助成	経済的負担の軽減と疾病の重症化、感染症のまん延を防ぐために、予防接種費用の一部助成を行う	健康づくり課
出前講座	地域に出向き、健康教育や指導を行うことで、市民の健康増進に努める	健康づくり課等

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
6時30分までに起きる中学2年生の割合	30.7%	40%	増加	市民健康意識調査
23時までに寝る中学2年生の割合	33.9%	40%	増加	市民健康意識調査
中学1年生の肥満の割合	11.8%	10%	減少	教育総務課 小児生活習慣病予防健診

(2) 栄養・食生活

目標

- ◆朝食を毎日食べ、適切な食習慣を身につけます
- ◆野菜の摂取量を増やし、栄養バランスのよい食事をとります
- ◆食育（食事のマナー・栄養の知識・減塩・共食）を理解し実践します

【現状】

- ・朝食を毎日食べている思春期1の割合は75.2%、思春期2は78.0%となっています。
- ・夕食を家の人と毎日食べる思春期1の割合は62.3%、思春期2の割合は50.6%となっています。
- ・野菜をほとんど食べない思春期1は8.3%、思春期2では14.0%となっています。
- ・食育で実践していることは、思春期1では「食事のマナー」54.8%、「あいさつ」49.4%、「栄養バランスのとれた食事」41.0%の順になっています。思春期2では、「あいさつ」67.7%、「食事のマナー」65.2%、「よく噛んで食べる」32.9%の順になっています。
- ・食事が「とても楽しみ」「まあまあ楽しみ」の思春期1の割合は86.0%、思春期2の割合は90.2%となっています。

【課題】

- ・朝食欠食を防ぎ、3食食べる習慣を身につけ、バランスのよい食事をとる必要があります。
- ・野菜の摂取量が年齢とともに減少傾向のため、毎日あと1皿（約70g）多く食べることを推奨していく必要があります。
- ・うす味に慣れる「適塩」を続けることで生活習慣病予防につながることを周知する必要があります。
- ・食事を自己管理できる能力を養う時期であるため、望ましい食生活を送るための支援が必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・健康に対する正しい知識を身につけ、早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を身につけましょう。
- ・主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしましょう。
- ・野菜を毎食食べましょう。
- ・減塩に取り組みましょう。
- ・地産地消で旬の食材を食べましょう。
- ・家族と一緒に食材を選んだり、楽しみながら調理をしましょう。
- ・家族とコミュニケーションをとりながら、食事を楽しみましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
献立表、給食・食育だより等の作成	献立内容や栄養価等、食に関する情報を提供する	学校給食課 学校給食センター
食育事業	栄養教諭の派遣要請があった中学校に対し、生徒を対象とした栄養に関する授業を実施する	指導課 学校給食課 学校給食センター 各中学校
農業体験・食育講座	農業者団体による地場産業の農業体験の実施、食材を学ぶ講座を実施する	農政課
食生活改善推進員 地区組織活動	食生活改善推進員による子ども向けの料理講習会や親子料理教室などの県事業を実施する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
毎日朝食を食べている割合	中学 2 年生	75.2%	77%	増加	市民健康意識調査
	16～19 歳	78.0%	80%	増加	
家の人と毎日夕食を一緒に食べる割合	中学 2 年生	62.3%	64%	増加	市民健康意識調査
	16～19 歳	50.6%	52%	増加	
野菜をほとんど食べない割合	中学 2 年生	8.3%	8%	減少	市民健康意識調査
	16～19 歳	14.0%	13%	減少	

(3) 身体活動・運動

目標

◆日常生活の中に、運動を積極的に取り入れます

【現状】

- ・中学生の体力テストの結果 A・B の合計は 58.9% となっており、年々高くなっています。
- ・1 週間の総運動時間が 59 分以下の中学 2 年生の割合は 11.6% となっています。
- ・思春期 2 で定期的に運動をしていない割合は 52.4% となっています。

【課題】

- ・運動の効果や重要性について、理解を深める必要があります。
- ・運動習慣を身につける重要性について普及啓発が必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・体育の時間以外にも週 3 回は運動やスポーツをしましょう。
- ・友人や家族と運動する機会をつくり、体を動かしましょう。
- ・日常生活の中で、歩くことを心がけましょう。
- ・自分に合った運動を見つけ、実践しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
スポーツ少年団育成事業	様々な競技種目別に団員を募集、市内外大会の参加や野外活動・文化・学習活動などを幅広い分野で交流する	スポーツ振興課
体育協会主催大会への運営支援	体育協会が主催する中学生及び高校生大会への運営支援をすることにより、競技力の向上及びスポーツの振興を図る	スポーツ振興課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
中学生の体力テストの結果 A・B の割合	58.9%	60%	増加	教育総務課
1 週間の総運動時間が 59 分以下の中学 2 年生の割合	11.6%	9%	減少	指導課 全国学力・運動能力・運動習慣等調査
定期的に運動をしていない 16～19 歳の割合	52.4%	47%	減少	市民健康意識調査

(4) 休養・こころの健康

目標

- ◆困ったこと・悩んだことは信頼できる大人に相談します
- ◆テレビや DVD・ゲーム・スマートフォンなどを見る時間を決めます
- ◆スマートフォンの使い方について約束を決めて守ります

【現状】

- ・「自分のことが好き」「やや好き」な中学生の割合は 51.8%となっていますが、思春期教育を実施した後は、70.9%と増加しています。
- ・「自分のことが好き」「まあまあ好き」な思春期 2 の割合は 65.3%となっています。
- ・困ったときや悩んだとき「相談できる人がいない」思春期 1 の割合は 5.3%、思春期 2 の割合は 5.5%となっています。
- ・平日 1 日のゲーム時間が 2 時間以上の思春期 1 の割合は 37.3%、思春期 2 の割合は 25.0%となっています。
- ・自分用の携帯電話やスマートフォンを持っている思春期 1 の割合は 81.6%、思春期 2 では 95.1%となっており、家の人と約束を「きちんと守っている」思春期 1 の割合は 41.2%、思春期 2 の割合は 19.5%となっています。

【課題】

- ・困ったときや悩んだとき、気軽に相談できる環境づくりが必要です。
- ・相談できる場所などを周知していく必要があります。
- ・テレビやDVD・ゲーム・スマートフォンなどを見る時間を短くする必要があります。
- ・携帯電話やスマートフォンの使い方について、家の人とルールを決める必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・悩みや不安があるときは、一人で抱え込まずに信頼できる人に相談しましょう。
- ・普段から家族でコミュニケーションをとり、子どもの変化に気づくようにしましょう。
- ・テレビやDVD など見る時間を決めましょう。
- ・趣味や部活動など好きなこと・楽しめることを見つけましょう。
- ・携帯電話やスマートフォンを使うルールを家の人と相談し、約束を守りましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内容	担当課
いのちの教育	全中学校で実施し、いのちや性についての講話や赤ちゃん人形の抱っこ体験などを実施する	健康づくり課
中高生・乳幼児ふれあい交流事業	中学生・高校生を対象に、思春期講話・赤ちゃんのお世話の練習、実際に赤ちゃんとのふれあい交流を実施する	健康づくり課
古河市スクールカウンセラー派遣	依頼のあった中学校に訪問し、学校生活等に悩みや不安を抱える生徒及び保護者の相談を受ける	指導課
古河市教育支援センター	市内3か所に設置し、生徒や保護者に対して、電話や来所、家庭訪問による相談活動及び学習支援を実施する	指導課
家庭教育推進事業	親学習プログラムを活用し、親同士が交流を図るとともに、人権問題、メディアとのかかわり方について学習する	生涯学習課
青少年健全育成事業	青少年電話相談や青少年相談員によるパトロールを実施する	生涯学習課
ゲートキーパー養成講座	自殺のサインに気づき、専門の相談機関につながることができる人材（ゲートキーパー）を養成する	福祉総務課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
「自分のことが好き」 「まあまあ好き」な割合	中学生	51.8%	57%	増加	思春期アンケート
	16～19 歳	65.3%	68.6%	増加	市民健康意識調査
困ったときや悩んだとき 相談できる人がいない 割合	中学 2 年生	5.3%	5%	減少	市民健康意識調査
	16～19 歳	5.5%	5%	減少	
平日 1 日のゲーム時間が 2 時間以上の割合	中学 2 年生	37.3%	30%	減少	市民健康意識調査
	16～19 歳	25.0%	20%	減少	
携帯電話やスマートフォンの 使い方について、家の 人との約束を守っている 割合	中学 2 年生	41.2%	45%	増加	市民健康意識調査
	16～19 歳	19.5%	25%	増加	

(5) 禁煙・節酒

目標

- ◆タバコやアルコールの健康への影響について正しく理解します
- ◆タバコの煙から子どもたちを守ります

【現状】

- ・家族で喫煙する人がいる思春期 1 の割合は 47.6%、思春期 2 は 33.5%となっています。
- ・「お酒を飲みたい、飲んでみたいと思うことがある」思春期 1 の割合は 33.8%で、「お酒を飲んでみたいと思う」思春期 2 の割合は 64.0%となっています。
- ・タバコの煙が気になる思春期 1 の割合は 76.3%となっています。
- ・受動喫煙の場所については、思春期 2 では飲食店が 59.1%、路上が 54.3%、家庭が 31.1%となっています。

【課題】

- ・タバコやアルコール・薬物の害について理解することが大切です。
- ・家庭や地域において受動喫煙を防止する取り組みが必要です。
- ・思春期からの喫煙は健康への影響が大きいだけでなく成人期における継続喫煙につながりやすいことから、喫煙しない環境づくりが大切です。

【市民が取り組むこと】

- ・未成年での飲酒、喫煙は絶対にしません。
- ・タバコやアルコールへの健康への影響について正しく理解します。
- ・タバコによる害と依存性について理解します。
- ・子どもの周りで喫煙しないように、受動喫煙から子どもを守りましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
薬物乱用防止教育	医師等による講話を実施する	各中学校
禁煙・受動喫煙防止対策	加熱式タバコ・電子タバコも含めた禁煙・受動喫煙防止についての正しい知識の普及啓発を行う	健康づくり課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
家の人がタバコを吸っている割合	中学2年生	47.6%	45%	減少	市民健康意識調査
	16～19歳	33.5%	31%	減少	
タバコの煙が気になる中学2年生の割合		76.3%	53%	減少	市民健康意識調査
タバコの煙を吸ってしまったことがある16～19歳の割合	路上	54.3%	27%	減少	市民健康意識調査
	飲食店	59.1%	29%	減少	
	家庭	31.1%	28%	減少	

(6) 歯・口腔の健康

目標

- ◆むし歯・歯周病の予防を心がけます
- ◆食後に歯みがきをする習慣をつくります
- ◆歯科検診を受け、むし歯は早期に治療します

【現状】

- ・むし歯のない思春期 1 の割合は 58.9% で、県は 56.1%、国は 61.5% となっています。
- ・よく噛んで食べる割合は、思春期 1 が 33.1%、思春期 2 が 25.6% となっています。
- ・歯の健康について気をつけていることで「むし歯があったらすぐ治療に行く」割合は、思春期 1 では 43.8%、思春期 2 では 32.3%、「定期的に歯科医院で検診を受ける」割合は、思春期 1 は 15.3%、思春期 2 では 18.9% となっています。
- ・よく飲む物は思春期 1 では「水・お茶・麦茶」が最も多く 84.6%、次いで「ジュース」55.1%、「スポーツ飲料」46.3% となっています。
- ・毎食後、歯みがきをする思春期 2 の割合は 33.5% となっています。

【課題】

- ・正しい歯みがきの方法や歯間部清掃用具、甘味食品・飲料の適正摂取、フッ化物応用（※1）について、普及啓発が必要です。
- ・歯・口腔の健康は、生活習慣病予防に重要であることを理解し、正しい歯みがきと定期検診を受けることが必要です。
- ・自宅のケアに加え、歯科医院での専門的なケア（歯石除去・フッ化物塗布等）についての普及啓発が必要です。
- ・歯周病予防の重要性について、普及啓発が必要です。

※1 P91 参照

【市民が取り組むこと】

- ・定期的に歯科検診を受け、治療が必要な場合は早めに受診しましょう。
- ・毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちましょう。
- ・むし歯予防のために、フッ化物配合歯みがき粉などを使いましょう
- ・歯科医院でフッ化物塗布を実施しましょう。
- ・口腔状態に合わせて、デンタルフロス（※2）などの清掃用具を上手に活用しましょう。

※2 「デンタルフロス」とは、歯ブラシだけでは取り除くことができない歯間の歯垢や食片を除去し清掃するための細い糸のことです

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
学校歯科検診	学校歯科医による歯科検診、養護教諭等による健康相談、個別的な歯科保健指導など健康診断を実施する	各中学校
学校保健委員会	学校医・学校歯科医・学校薬剤師の協力を得ながら、学校における健康に関する問題を検討し、保健安全活動を推進する	各中学校

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
むし歯がない中学 2 年生の割合		58.9%	65%	増加	学校保健統計調査 報告書
むし歯があったら すぐ治療に行く割合	中学 2 年生	43.8%	48%	増加	市民健康意識調査
	16～19 歳	32.3%	35%	増加	
定期的に歯科医院で検 診を受ける割合	中学 2 年生	15.3%	17%	増加	市民健康意識調査
	16～19 歳	18.9%	21%	増加	

4 青年期（20～39歳）

（1）健康習慣づくり

目標

- ◆定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を理解します
- ◆自分に合った健康づくりを実践・継続し、生活習慣病の発症・重症化を予防します

【現状】

- ・健康診査受診率は、約3～4%で推移していますが、市民健康意識調査で健康診断を「受けた」と答えた人の割合は71.5%となっています。
- ・がん検診受診率は、胃がん2.1%、大腸がん3.3%、子宮頸がん6.2%、乳がん12.2%となっており、他の年代と比べ低くなっています。
- ・市民健康意識調査で、がん検診を「受けた」と答えた人は、胃がん4.2%、大腸がん5.4%、子宮頸がん15.1%、乳がん12.5%となっています。
- ・がん検診精密検査受診率は、子宮頸がんは94.3%と高くなっていますが、その他の健診は低く、胃がん75.0%、大腸がん55.9%、乳がん62.1%となっています。
- ・集団健診受診者のうち、血圧について医療機関への受診が必要と判定された人の割合は4.3%、血糖値（ヘモグロビンA1c）については0.9%となっています。
- ・健診受診者のうち30歳代でBMI25以上の人は、男性33.2%、女性15.8%となっており、女性に比べ男性は肥満が多くなっています。
- ・日頃から自分の健康について、「とても気を配っている」「まあまあ気を配っている」と回答した人の割合は58.1%となっており、他の年代に比べ低くなっています。
- ・自分の健康に気を配っている人が健康のために行っていることは「食生活に注意する」が64.7%となっており、他の年代と同じ水準ですが、「定期的に健康診査を受ける」は21.6%で、他の年代より低い状況です。
- ・健康診断の結果で指摘を受けたことがある人の行動では、「何もしていない」は48.5%となっており、他の年代に比べ高い状況です。

【課題】

- ・がんの早期発見や自分の身体の状況を確認するために、年に1回は健（検）診を受けて、生活習慣を見直す必要があります。
- ・健（検）診を受けることの大切さを市民に周知し、若い年代が受診しやすい環境を整える必要があります。
- ・健（検）診の結果で精密検査が必要な時には、早期に医師に相談することが大切です。
- ・年々、肥満の割合が増加傾向にあるため、中年期を見据え、望ましい生活習慣について学び、実践する必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・年に1回は健(検)診を受け、異常があれば、必ず医療機関を受診しましょう。
- ・自分の適正体重や血圧等を理解し定期的に測定して、自分の健康について考えましょう。
- ・規則正しい生活を心がけましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
各種健(検)診	一般健康診査、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診を実施する	健康づくり課
健(検)診受診率向上の取り組み	託児サービスの実施、職域との連携や受診しやすい環境を整備し、インターネット等を活用した申し込み方法の多様化等を検討する	健康づくり課
がん検診精密検査受診率向上の取り組み	がん検診精密検査未受診者への電話や郵送による受診勧奨を実施する	健康づくり課
各種集団健(検)診時健康教育	がん・生活習慣病予防についての講話を行う	健康づくり課
健康教育	健康づくりのための知識の普及啓発により生活習慣病の発症・重症化を予防する	健康づくり課
健康相談	保健師・栄養士による健診結果等の個別健康相談を実施する	健康づくり課
いばらきヘルスケアポイント事業（県事業）	スマートフォン用アプリ「元気アップ！リいばらき」を活用し、健康づくり活動を推進する	国保年金課 高齢福祉課 健康づくり課
市民公開講座	医師や専門講師等による健康講話を行う	健康づくり課
出前講座	地域に出向き、健康教育や指導を行う	健康づくり課等
健康づくり協力員活動	市民と行政との連携を図り、健康づくりを推進する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
健康診査（30 歳代）受診率		3.9%	4.1%	増加	健康管理システム
がん検診受診率 （20～39 歳） ※胃・大腸・乳がん （30～39 歳）	胃がん	2.1%	2.2%	増加	健康管理システム
	大腸がん	3.3%	3.5%		
	子宮頸がん	6.2%	6.5%		
	乳がん	12.2%	12.8%		
がん検診精密検査 受診率（20～39 歳） ※胃・大腸・乳がん （30～39 歳）	胃がん	75.0% (H29)	79%	増加	健康管理システム
	大腸がん	55.9% (H29)	59%		
	子宮頸がん	94.3% (H29)	99%		
	乳がん	62.1% (H29)	65%		
集団健診結果で血圧が「要医療」 の人の割合（30 歳代）		4.3%	4.3%	維持	健康診査結果
集団健診結果で血糖値（ヘモグロビン A1c）が「要医療」の人の割合 （30 歳代）		0.9%	0.9%	維持	健康診査結果
健診受診者のうち BMI25 以上の人の割合 （30 歳代）	男性	33.2%	30%	減少	健康診査結果
	女性	15.8%	15%		
日頃から自分の健康に気を配って いる人の割合		58.1%	64%	増加	市民健康意識調査
健康診断の結果で指摘を受けたこと がある人の行動で「何もしていな い」と答えた人の割合		48.5%	44%	減少	市民健康意識調査

（２）栄養・食生活

目標

- ◆1 日 3 食、主食・主菜・副菜を基本とした栄養バランスのよい食事をとります
- ◆野菜の摂取量を増やします
- ◆食に関する知識を深め、健全な食生活を実践します

【現状】

- ・朝食を毎日食べる人の割合は 58.6%で、他の年代より低くなっています。
- ・野菜をほとんど食べない人の割合は 12.1%となっています。
- ・1日に食べる野菜料理の皿数は「1～2皿」68.2%、「3～4皿」16.3%となっており、国が推奨する5皿以上食べている人の割合は2.5%となっています。
- ・主食、主菜、副菜を揃え、バランスよく食べている人の割合は40.2%で、他の年代より低くなっています。
- ・惣菜や加工食品を1日に1回以上とる人の割合は64.9%、塩辛い物を好む人の割合は38.5%となっています。
- ・食育への関心では「とても関心がある」「まあまあ関心がある」と回答した人の割合は55.6%と他の年代より低くなっています。
- ・食事が「とても楽しみ」「まあまあ楽しみ」な人の割合は90.4%となっています。
- ・夕食を「家族」「友人・知人」と食べる人の割合は78.7%となっており、他の年代より高くなっています。

【課題】

- ・生活習慣病予防のために最も重要な時期であることを理解し、早期から食生活改善や健康増進へ向けた働きかけの強化が必要です。
- ・朝食を毎日食べることや、1日3食食べることについて啓発していくことが大切です。
- ・家族や友人などと一緒に食べる共食により、食を通じたコミュニケーションを図り、食の楽しさを実感し、ふれあいの場となるよう啓発することが重要です。

【市民が取り組むこと】

- ・生活リズムを整え、毎日朝食をとりましょう。
- ・バランスのよい食事を心がけ、健康づくりに努めましょう。
- ・野菜を1日350g、5皿(1皿70～80g)以上とることを心がけましょう。
- ・家族や友人と一緒に食事をする回数を増やし、食事を楽しみましょう。
- ・塩分を控えめにし、薄味の食習慣を心がけましょう。
- ・地元の農産物に関心を持ちましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
マタニティ教室	妊娠期からの栄養バランスのよい食生活についての指導や試食を実施する	健康づくり課
健康教育・健康相談	生活習慣病や望ましい食生活についての知識の普及啓発を行う	健康づくり課
市民公開講座	医師や専門講師等による健康講話を行う	健康づくり課
食生活改善推進員地区組織活動	生活習慣病予防をテーマとした調理実習、食育・地産地消の普及啓発を行う	健康づくり課
市民農園	農園作業を通じて、健康増進や生きがいづくりにつなげる	農政課
農業体験・食育講座	農業者団体による地場産業の農業体験の実施、食材を学ぶ講座を実施する	農政課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
朝食を毎日食べる人の割合	58.6%	62%	増加	市民健康意識調査
野菜料理を1日「1～2皿食べる」 「ほとんど食べない」人の割合	80.3%	76%	減少	市民健康意識調査
主食・主菜・副菜を揃え、 バランスよく食べる人の割合	40.2%	42%	増加	市民健康意識調査
夕食を家族、友人・知人と 食べる人の割合	78.7%	79%	増加	市民健康意識調査
食生活改善推進員地区活動の 参加者数	468人	480人	増加	食生活改善推進協議会総会資料
農業体験・食育講座実施回数	4回	4回	維持	農政課実績

(3) 身体活動・運動

目標

- ◆自分に合った運動を、生活の中に取り入れ継続します
- ◆家族や仲間と楽しく運動することを心がけます

【現状】

- ・平均 1 日 30 分以上の運動を週に 2 日以上行っている人の割合は 20.9%で、他の年代と比べて低くなっています。性別では、男性が 29.9%、女性が 15.8%となっており、女性は男性に比べ運動習慣のある人が少なくなっています。
- ・運動をする仲間が「いる」と回答した人は 29.3%で、約 7 割の人が「いない」と回答しています。

【課題】

- ・中年期を見据えた生活習慣病予防には、若い年代からの体重コントロールが重要となるため、運動習慣の必要性についての知識の普及啓発が必要です。
- ・運動を楽しく継続的に行うための取り組みや支援等が必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・気軽にできるウォーキング等、自分に合った運動を見つけ、運動する習慣を身につけましょう。
- ・普段の生活の中で、今より 10 分多く体を動かすように心がけましょう。
- ・家族や仲間と楽しく運動する機会をつくりましょう。
- ・運動に関する教室やイベントには、積極的に参加しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
健康教育・健康相談	健康づくりのための運動についての知識の普及啓発を行う	健康づくり課
福祉の森・健康の駅内ヘルストレーニングルーム	運動指導員による運動プログラム等の作成・指導により、運動習慣をつくり、生活習慣病予防や改善に努める	健康づくり課
各種スポーツ教室・イベント	幅広い市民ニーズに基づいたスポーツ教室・イベントを開催する	スポーツ振興課
スポーツ施設内トレーニング室	古河スポーツ交流センター、中央運動公園総合体育館、三和健康ふれあいスポーツセンターのトレーニング室の利用により、健康増進及び体力や競技力の向上を図る	スポーツ振興課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
1日30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合	男性	29.9%	31%	増加	市民健康意識調査
	女性	15.8%	17%		
福祉の森・健康の駅内ヘルストレーニングルーム利用者延人数		39,777人	41,700人	増加	保健事業概要

(4) 休養・こころの健康

目標

- ◆睡眠・休養をしっかりとります
- ◆余暇活動を充実させ、心身のリフレッシュを図ります

【現状】

- ・睡眠時間が5時間未満の人は13.4%となっています。
- ・睡眠時間が「あまりとれていない」「とれていない」と回答した人は29.3%となっています。
- ・普段ストレスを「まあまあ感じている」「とても感じている」人は73.7%で、ストレスの原因は「学校・仕事」が59.8%「人間関係」が45.6%と多い状況です。
- ・趣味の活動をしている人は54.4%となっています。
- ・生きがいを「とても感じている」「まあまあ感じている」人の割合は75.4%となっています。

【課題】

- ・質の良い睡眠や休養を十分とることの大切さについて、普及啓発していく必要があります。
- ・趣味の活動や生きがい活動を通じて、心身のリフレッシュを図ることが大切です。
- ・悩みをひとりで抱えず、相談できる人が身近にいること、上手にストレス解消できることが大切です。

【市民が取り組むこと】

- ・休養、睡眠時間を十分にとりましょう。
- ・悩みはひとりで抱えずに、まわりの信頼できる人に相談しましょう。
- ・心の不調を感じたら、専門家に相談しましょう。
- ・自分に合った趣味や余暇活動を通じて上手にストレスを発散しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
心の健康相談	精神科医による個別相談を実施する	健康づくり課
こころの体温計	スマートフォン、パソコン等で自分のストレス度や落ち込み度がチェックできるシステムを配信する	福祉総務課
ゲートキーパー養成講座	自殺のサインに気づき、専門の相談機関につなぐことができる人材（ゲートキーパー）を養成する	福祉総務課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
睡眠時間が「あまりとれていない」「とれていない」と思う人の割合	29.3%	26%	減少	市民健康意識調査
趣味の活動をしている人の割合	54.4%	57%	増加	市民健康意識調査
ゲートキーパー養成講座受講者累計数	734 名	1,000 名	増加	福祉総務課実績

（５）禁煙・節酒

目標

- ◆喫煙や受動喫煙の健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めます
- ◆休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけます

【現状】

- ・喫煙者の割合は、男性 24.1%、女性 13.2%となっています。
- ・喫煙者のうち「タバコをやめたい」と回答した人は 9.8%「やめたいがやめられない」と回答した人が 39.0%となっています。
- ・受動喫煙の場所は、飲食店が 82.9%、路上が 55.5%、家庭が 50.0%、職場が 38.4%となっており、受動喫煙はない人が 3.7%となっています。
- ・お酒を毎日飲む人の割合は 17.3%となっています。
- ・お酒を飲む日は平均して、2 合以上飲む男性は 26.1%、1 合以上飲む女性は 36%となっています。

【課題】

- ・タバコや受動喫煙の害について、正しい知識を普及啓発し、禁煙を呼びかけていく必要があります。
- ・タバコをやめたい人に対しては、禁煙を支援する取り組みが必要です。
- ・家庭や地域において、受動喫煙を防止するための取り組みが必要です。
- ・喫煙者は、受動喫煙の害に対する正しい知識をもち、屋外や家庭では周りに配慮する行動をとる必要があります。
- ・生活習慣病予防のための適切な飲酒量やアルコールの影響について、正しい知識の普及啓発が必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・タバコや受動喫煙の害について、正しい知識を持ち禁煙に取り組みましょう。
- ・禁煙を決めたら、専門の医療機関や相談機関に相談しましょう。
- ・節度ある飲酒を心がけ、休肝日をつくりアルコールの飲み過ぎに注意しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
禁煙・受動喫煙防止対策	世界禁煙デー1日禁煙チャレンジキャンペーンの実施及び加熱式タバコ・電子タバコも含めた禁煙・受動喫煙防止についての正しい知識を普及啓発する	健康づくり課
健康教育・健康相談	喫煙や受動喫煙、飲酒の健康への影響について普及啓発する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
タバコを吸っている人の割合	男性	24.1%	22%	減少	市民健康意識調査
	女性	13.2%	11%		
タバコの煙を吸ってしまったことがある人の割合	家庭	50.0%	40%	減少	市民健康意識調査
	飲食店	82.9%	42%		
	路上	55.5%	28%		
	職場	38.4%	19%		
毎日お酒を飲む人の割合		17.3%	16%	減少	市民健康意識調査

(6) 歯・口腔の健康

目標

- ◆歯周病や口腔ケアについて正しい知識をもち、むし歯・歯周病の予防に努めます
- ◆かかりつけ歯科医をもち、年1回は歯科検診を受けます

【現状】

- ・かかりつけ歯科医のいる人は53.1%となっています。
- ・1年以内に歯科検診を受けた人は41.8%となっています。
- ・歯周病の自覚症状のある人は44.4%となっています。
- ・歯周病予防が生活習慣病予防になることを「知っている」人は54.0%となっています。
- ・食べる時にあまり噛まない人の割合は46.4%となっています。

【課題】

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診・プロフェッショナルケア(※1)を受けることが大切です。
- ・むし歯予防のためには、甘味食品・飲料の適正な摂取について理解することが必要です。
- ・歯周病について正しい知識をもち、歯周病予防が生活習慣病予防につながることにについて普及啓発することが必要です。
- ・正しい歯みがき法とフッ化物応用(※2)について普及啓発することが必要です。

※1 「プロフェッショナルケア」とは、歯科医院で実施する歯石除去、歯面のクリーニング、フッ化物塗布、セルフケアの指導(歯みがき・歯間清掃の方法)のことです。歯と口腔の健康を保つためには、丁寧で確実な口腔清掃を続けることが大切です。自宅で実施する歯と歯ぐきのケアに加え、定期的に歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。

※2 P91 参照

【市民が取り組むこと】

- ・デンタルフロス（※1）やタフトブラシ（※2）を使い、正しい方法で歯みがきしましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期検診と早期治療を心がけましょう。
- ・歯科医院で歯石除去、フッ化物塗布を実施しましょう。
- ・歯周病予防のために禁煙しましょう。
- ・よく噛んで食べることを心がけましょう。

※1 P101 参照

※2 「タフトブラシ」とは、毛先の先端が円錐状で、歯の隙間や奥歯にも届きやすい形状となっており、歯を1本1本みがくための小さな歯ブラシのことです。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
健康教室	歯周病予防や口腔ケアについて正しい知識を普及啓発する	健康づくり課
マタニティ教室・両親学級	歯周病予防や口腔ケア、生活習慣病・早産等との関連性について正しい知識を普及啓発する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値	データ
かかりつけ歯科医がいる人の割合	53.1%	56% 増加	市民健康意識調査
1年以内に歯科検診を受けた人の割合	41.8%	44% 増加	市民健康意識調査
歯周病の自覚症状がある人の割合	44.4%	40% 減少	市民健康意識調査

5 中年期（40～64歳）

（１）健康習慣づくり

目標

- ◆定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を理解します
- ◆自分に合った健康づくりを実践・継続し、生活習慣病の発症・重症化を予防します

【現状】

- ・特定健診受診率は40歳代では10%台ですが、60歳代では30%台と年代が上がるにつれ増加する傾向となっています。
- ・がん検診受診率は、肺・胃・大腸・前立腺がん検診の40～50歳代では10%未満となっており、特に胃がんは低い水準となっています。子宮頸・乳がん検診では40歳代・60歳代と比べ、50歳代がやや低くなっています。
- ・市民健康意識調査で、健（検）診を「受けた」と答えた人の割合は、健診は78.5%、子宮頸・乳がんは40%台、肺・胃・大腸がんは30%台となっています。
- ・がん検診精密検査受診率は、肺がんでは40歳代33.3%、50歳代70.6%、胃がんでは40歳代70.8%、大腸がんでは40歳代60.0%となっており、青年期と同様に受診率が低い傾向にあります。
- ・集団健診受診者のうち、血圧について医療機関への受診が必要と判定された人の割合は20.5%となっています。血糖値（ヘモグロビンA1c）については7.7%となっており、増加傾向となっています。
- ・健診受診者のうち、BMI25以上の人は男性37.0%、女性22.8%となっており、女性に比べ男性は肥満が多くなっています。
- ・特定保健指導対象者（40～74歳）の割合は15.2%、特定保健指導終了者（40～74歳）の割合は41.4%となっています。
- ・かかりつけ医（歯科以外）が「いる」人は、58.4%となっています。
- ・現在治療中の病気では、高血圧18.2%、脂質異常9.6%と多くなっています。
- ・健康診断を受けない理由では、「通院している」が25.0%、「受けるのが面倒」が23.4%となっています。

【課題】

- ・生活習慣病が起こりやすくなる年代であるため、年に1回は健(検)診を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。
- ・健(検)診を受けることの大切さを市民に周知し、受診しやすい環境を整えることが必要です。
- ・健(検)診の結果で精密検査が必要な時には、早期に医師に相談することが大切です。
- ・適正体重を守り、生活習慣病予防と改善のために、正しい知識や自分に合った生活習慣について学び、実践することが大切です。
- ・高血圧や糖尿病等への理解を広め、重症化を予防するための取り組みが必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・年に1回は健(検)診を受け、異常があれば、必ず医療機関を受診しましょう。
- ・日頃から体重や血圧等を測定する習慣を身につけ、適切な体重や血圧を保ちましょう。
- ・健(検)診結果を活かし、望ましい生活習慣を実践しましょう。
- ・高血圧や糖尿病への正しい知識を持ちましょう。
- ・かかりつけ医を持ち、治療中の人は治療を継続しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
各種健(検)診	特定健康診査、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診を実施する	国保年金課 健康づくり課
健(検)診受診率向上の取り組み	職域との連携、受診しやすい環境を整備する	健康づくり課
がん検診精密検査受診率向上の取り組み	精密検査未受診者に、電話や郵送による受診勧奨を実施する	健康づくり課
各種集団健(検)診時の健康教育	がん・生活習慣病予防についての講話を行う	健康づくり課
特定保健指導	特定保健指導対象者に対し、来所や訪問により保健指導を実施する	国保年金課 健康づくり課
ハイリスク訪問	健診の結果、血圧などのコントロール不良者に対して、保健師、管理栄養士が訪問指導を行う	国保年金課 健康づくり課
糖尿病性腎症重症化予防事業	健診結果や通院状況を確認し、医療機関への受診勧奨や保健指導を実施する	国保年金課
健康教育	健康づくりのための知識の普及啓発により生活習慣病の発症・重症化を予防する	健康づくり課
健康相談	保健師・栄養士による健診結果等の個別健康相談を実施する	健康づくり課

事業名	内 容	担当課
いばらきヘルスケアポイント事業（県事業）	スマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」を活用し、健康づくり活動を推進する	国保年金課 高齢福祉課 健康づくり課
市民公開講座	医師や専門講師等による健康講話を行う	健康づくり課
出前講座	地域に出向き、健康教育や指導を行う	健康づくり課等
健康づくり協力員活動	市民と行政との連携を図り、健康づくりを推進する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
特定健診受診率（40～74 歳）		32.3% (H29)	60%	増加	特定健診・特定保健指導実施結果総括表 (国保連合会)
がん検診受診率 (40～64 歳) ※前立腺がん検診 (50～64 歳)	肺がん	6.3%	6.6%	増加	健康管理システム
	胃がん	3.8%	4%		
	大腸がん	7.6%	8%		
	前立腺がん	5.1%	5.4%		
	子宮頸がん	14.0%	14.7%		
	乳がん	18.9%	19.8%		
がん検診精密検査 受診率 (40～64 歳) ※前立腺がん検診 (50～64 歳)	肺がん	78.9% (H29)	83%	増加	健康管理システム
	胃がん	80.0% (H29)	84%		
	大腸がん	71.1% (H29)	75%		
	前立腺がん	76.5% (H29)	80%		
	子宮頸がん	93.3% (H29)	98%		
	乳がん	79.9% (H29)	84%		
集団健診結果で血圧が「要医療」 の人の割合（40～64 歳）		20.5%	20%	減少	健康診査結果
集団健診結果で血糖（ヘモグロビン A1c）が「要医療」の人の割合 （40～64 歳）		7.7%	7%	減少	健康診査結果
健診受診者のうち BMI25 以上の人の 割合（40～64 歳）	男性	37.0%	33%	減少	健康診査結果
	女性	22.8%	22%		
特定保健指導 対象者の割合 （40～74 歳）		15.2% (H29)	13.6%	減少	特定健診・特定保健指導実施結果総括表 (国保連合会)
特定保健指導 終了者の割合 （40～74 歳）		41.4% (H29)	60%	増加	

(2) 栄養・食生活

目標

- ◆1日3食、主食・主菜・副菜を基本とした栄養バランスのよい食事をとります
- ◆野菜の摂取量を増やします
- ◆望ましい食生活を実践します

【現状】

- ・朝食を毎日食べる人の割合は73.6%となっています。
- ・「朝食を月に2～3日食べる」「ほとんど食べない」人の朝食を食べない理由は、「食べる習慣がない」が52.9%と他の年齢層より高くなっています。
- ・1日に食べる野菜料理の皿数は、「1～2皿」が59.8%と最も多く、次いで「3～4皿」が22.9%となっています。国が推奨する「5皿以上」をとっている人の割合は6.6%となっています。
- ・主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べる人の割合は53.4%となっています。
- ・食育への関心では、「とても関心がある」「まあまあ関心がある」と回答した人の割合は61.7%となっています。
- ・食事が「とても楽しみ」「まあまあ楽しみ」と回答した人の割合は91.2%となっています。
- ・栄養バランスのとれた食事をとっている人の割合は50.7%となっています。
- ・塩分をとり過ぎないように実践している人の割合は54.8%となっています。
- ・夕食を「家族」「友人・知人」と一緒に食べる人の割合は71.7%となっています。
- ・古河市で作られた農産物をよく購入する人は38.3%となっています。

【課題】

- ・自分の健康状態にあった望ましい食事を選択し、自己管理する力を確立して、日々実践していくことが必要です。
- ・朝食を毎日食べることや1日3食食べることの重要性について、普及啓発していくことが大切です。
- ・家族や友人と共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食の大切さについて、普及啓発することが大切です。

【市民が取り組むこと】

- ・生活リズムを整え、毎日朝食をとりましょう。
- ・バランスのよい食事を心がけ、健康づくりに努めましょう。
- ・野菜を1日350g、5皿（1皿70～80g）以上とることを心がけましょう。
- ・塩分を控えめにし、薄味の食習慣を心がけましょう。
- ・家族や友人と一緒に食事をする機会を増やし、食事を楽しみましょう。
- ・地元の農産物に関心を持ちましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
健康教育・健康相談	生活習慣病や望ましい食生活についての知識を普及啓発する	健康づくり課
食生活改善推進員地区活動	生活習慣病予防をテーマとした調理実習、食育・地産地消の普及啓発を行う	健康づくり課
市民農園	農園作業を通じて、健康増進や生きがいづくりにつなげる	農政課
農業体験・食育講座	農業者団体による地場産業の農業体験の実施、食材を学ぶ講座を実施する	農政課
出前講座	地域に出向き生活習慣病予防と栄養摂取について講座を実施する	健康づくり課等
市民公開講座	医師や専門講師等による健康講話を行う	健康づくり課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
朝食を毎日食べる人の割合	73.6%	77%	増加	市民健康意識調査
野菜料理を1日「1～2皿食べる」「ほとんど食べない」人の割合	70.0%	67%	減少	市民健康意識調査
主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べる人の割合	53.4%	56%	増加	市民健康意識調査
夕食を家族、友人・知人と食べる人の割合	71.7%	72%	増加	市民健康意識調査
食生活改善推進員地区活動参加者数	468人	480人	増加	食生活改善推進協議会総会資料
農業体験・食育講座開催回数	4回	4回	維持	農政課実績

(3) 身体活動・運動

目標

- ◆自分に合った運動を、生活の中に取り入れ継続します
- ◆家族や仲間と楽しく運動することを心がけます

【現状】

- ・平均 1 日 30 分以上の運動を週に 2 日以上行っている人の割合は 28.9%で、青年期より高いものの、高齢期と比べ低くなっています。性別では、男性が 24.7%、女性が 32.2%となっており、女性に比べ男性に運動習慣のある人が少ない傾向があります。
- ・運動をする仲間が「いる」と回答した人は 31.7%で、「いない」と回答した人は 65.8%となっています。

【課題】

- ・生活習慣病を発症しやすい年代でもあるため、健康のための運動習慣の重要性について、正しい知識の普及啓発を行うことが必要です。
- ・普段の生活の中で手軽にできる運動等について普及啓発し、実践できるような取り組みや支援が必要です。
- ・運動を楽しく継続的に行うための取り組みや支援が必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・気軽にできるウォーキング等、自分に合った運動をみつけ、運動する習慣を身につけましょう。
- ・既に運動をしている人は、楽しく継続しましょう。
- ・普段の生活の中で、ながら運動や移動時に歩く機会を増やす等を取り入れ、今より 10 分多く体を動かすように心がけましょう。
- ・運動に関する教室やイベントには積極的に参加し、運動施設や自主グループを活用しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
健康教育・健康相談	健康づくりのための運動についての知識の普及啓発を行う	健康づくり課
福祉の森・健康の駅 内 ヘルストレーニングルーム	運動指導員による運動プログラム等の作成・指導により、運動習慣をつくり、生活習慣病予防や改善に努める	健康づくり課
各種スポーツ教室・イベント	幅広い市民ニーズに基づいたスポーツ教室・イベントを開催する	スポーツ振興課
スポーツ施設内 トレーニング室	古河スポーツ交流センター、中央運動公園総合体育館、三和健康ふれあいスポーツセンターのトレーニング室の利用により、健康増進及び体力や競技力の向上を図る	スポーツ振興課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上行っている人の割合	男性	24.7%	26%	増加	市民健康意識調査
	女性	32.2%	34%		
福祉の森・健康の駅内ヘルストレーニングルーム利用者延人数		39,777 人	41,700 人	増加	保健事業概要

(4) 休養・こころの健康

目標

◆睡眠・休養をしっかりとります

◆余暇活動を充実させ、心身のリフレッシュを図ります

【現状】

- ・睡眠時間が 5 時間未満の人は 12.9%となっています。
- ・睡眠時間が「あまりとれていない」「とれていない」と回答した人は 26.4%となっています。
- ・普段ストレスを「まあまあ感じている」「とても感じている」人は 69.7%で、ストレスの原因は「学校・仕事」が 53.2%、「人間関係」が 46.6%と多い状況です。
- ・友人・近所の方とおつきあいについて「よくある」「まあまあある」人の割合は 64.2%となっています。
- ・趣味の活動をしている人は 44.6%となっています。
- ・生きがいを「とても感じている」「まあまあ感じている」人の割合は 67.5%となっています。

【課題】

- ・質の良い睡眠や休養を十分とることの大切さについて、普及啓発していく必要があります。
- ・趣味の活動や生きがい活動を通じて、心身のリフレッシュを図ることが大切です。
- ・悩みをひとりで抱えず、相談できる人が身近にいること、上手にストレス解消できることが大切です。
- ・職場や地域の中でのこころの健康づくりの取り組みが必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・休養、睡眠時間を十分にとりましょう。
- ・悩みはひとりで抱えずに、まわりの信頼できる人に相談しましょう。
- ・心の不調を感じたら、専門家に相談しましょう。
- ・自分に合った趣味や余暇活動を通じて上手にストレスを発散しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
心の健康相談	精神科医による個別相談を実施する	健康づくり課
こころの体温計	スマートフォン、パソコン等で自分のストレス度や落ち込み度がチェックできるシステムを配信する	福祉総務課
ゲートキーパー養成講座	自殺のサインに気づき、専門の相談機関につながることができる人材（ゲートキーパー）を養成する	福祉総務課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
睡眠時間が「あまりとれていない」「とれていない」と思う人の割合	26.4%	24%	減少	市民健康意識調査
趣味の活動をしている人の割合	44.6%	47%	増加	市民健康意識調査
ゲートキーパー養成講座 受講者累計数	734 名	1,000 名	増加	福祉総務課実績

(5) 禁煙・節酒

目標

- ◆喫煙や受動喫煙の健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めます
- ◆休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけます

【現状】

- ・喫煙者の割合は、男性 31.6%、女性 13.2%となっています。
- ・喫煙者のうち「タバコをやめたい」と回答した人は 16.9%、「やめたいがやめられない」と回答した人が 36.4%となっています。
- ・受動喫煙の場所は、飲食店 78.4%、路上 49.8%、職場 41.6%、家庭 35.1%となっており、「受動喫煙はない」人は 9.1%となっています。
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の標準化死亡比は男性 1.27 倍、女性 1.03 倍で、男性は国より高くなっています。
- ・お酒を毎日飲む人の割合は 41.0%となっています。
- ・お酒を飲む日は、平均して 2 合以上飲む男性は 35.4%、1 合以上飲む女性は 29.8%となっています。

【課題】

- ・タバコや受動喫煙の害についての正しい知識を普及啓発し、禁煙を呼びかけていく必要があります。
- ・タバコをやめたい人に対しては、禁煙を支援する取り組みが必要です。
- ・家庭や地域において、受動喫煙を防止するための取り組みが必要です。
- ・生活習慣病予防のための適切な飲酒量やアルコールの影響について、正しい知識の普及啓発が必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・タバコの害について正しい知識を持ち禁煙に取り組みましょう。
- ・禁煙を決めたら、専門の医療機関や相談機関に相談しましょう。
- ・節度ある飲酒を心がけ、休肝日をつくりアルコールの飲み過ぎに注意しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
禁煙・受動喫煙防止対策	世界禁煙デー1日禁煙チャレンジキャンペーンの実施及び加熱式タバコ・電子タバコも含めた禁煙・受動喫煙防止についての正しい知識を普及啓発する	健康づくり課
特定保健指導	特定保健指導時に、禁煙や適切な飲酒についての相談支援を実施する	国保年金課 健康づくり課
健康教育・健康相談	喫煙や受動喫煙、飲酒の健康への影響について普及啓発する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
タバコを吸っている人の割合	男性	31.6%	25%	減少	市民健康意識調査
	女性	13.2%	11%		
タバコの煙を吸ってしまったことがある人の割合	家庭	35.1%	28%	減少	市民健康意識調査
	飲食店	78.4%	39%		
	路上	49.8%	25%		
	職場	41.6%	21%		
毎日お酒を飲む人の割合		41.0%	37%	減少	市民健康意識調査

(6) 歯・口腔の健康

目標

- ◆歯周病や口腔ケアについて正しい知識をもち、むし歯・歯周病の予防に努めます
- ◆かかりつけ歯科医をもち、年1回は歯科検診を受けます
- ◆60歳代で24本以上の歯を目指します

【現状】

- ・ 現在歯の本数が 24 本以上ある人は 50 歳代では 62.4%ですが、60 歳代では 39.5%と大きく減少しています。
- ・ かかりつけ歯科医のいる人は 74.9%となっています。
- ・ ここ 1 年以内に歯科検診を受けた人は 52.6%となっています。
- ・ 歯間部清掃用具（デンタルフロス（※1）、歯間ブラシ等）を「使用している」「時々使用している」人の割合は 63.7%となっています。
- ・ 歯周病の自覚症状のある人は 43.5%となっています。
- ・ 歯周病予防が生活習慣病予防になることを知っている人は 69.7%となっています。
- ・ 6424 運動を知っている人は 35.0%となっています。
- ・ 食べる時にあまり噛まない人の割合は 46.6%となっています。

【課題】

- ・ かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診やプロフェッショナルケア（※2）を受けることが大切です。
- ・ むし歯予防のためには、甘味食品・飲料の適正な摂取について理解することが必要です。
- ・ 歯周病について正しい知識をもち、歯周病予防が生活習慣病予防につながることにについて普及啓発することが必要です。
- ・ 正しい歯みがき法とフッ化物応用（※3）について普及啓発することが必要です。
- ・ 「オーラルフレイル」（※4）について理解を広めることが必要です。
- ・ ゆっくりよく噛んで食べることが生活習慣病や認知症の予防になることを普及啓発することが必要です。

※1 P101 参照 ※2 P112 参照 ※3 P91 参照

※4 「オーラルフレイル」とは、「噛む」「飲みこむ」「話す」などの口腔機能が衰えてくることが原因となり、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などの些細な症状が起こります。さらには、心身が虚弱な状態（フレイル）に影響を与え、食欲の低下、心身の機能低下につながります。早めに気づき、口腔機能を維持していくことが大切です。

【市民が取り組むこと】

- ・ デンタルフロスや歯間ブラシ、タフトブラシ（※5）を使用し、正しい方法で歯みがきをしましょう。
- ・ かかりつけ歯科医をもち、定期検診と早期治療を心がけましょう。
- ・ 歯科医院で歯石除去、フッ化物塗布を実施しましょう。
- ・ 歯周病予防のため禁煙しましょう。
- ・ 食事はゆっくりよく噛んで食べることを心がけましょう。

※5 P113 参照

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
歯科相談事業	歯科衛生士による口腔内の状態確認や口腔ケアの相談・指導を実施する	健康づくり課
健康教室	歯周病予防や口腔ケアに関する普及啓発を行う	健康づくり課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
60歳代で24本以上の歯がある人の割合	39.5%	42%	増加	市民健康意識調査
かかりつけ歯科医がいる人の割合	74.9%	79%	増加	市民健康意識調査
1年以内に歯科検診を受けた人の割合	52.6%	55%	増加	市民健康意識調査
歯間部清掃用具を「使用している」「時々使用している」人の割合	63.7%	70%	増加	市民健康意識調査
歯周病の自覚症状がある人の割合	43.5%	39%	減少	市民健康意識調査

6 高齡期（65歳以上）

（１）健康習慣づくり

目標

- ◆定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を理解します
- ◆自分に合った健康づくりを実践・継続し、生活習慣病の発症・重症化を予防します
- ◆生きがいをもって生活し、介護予防を図ります

【現状】

- ・ 高齢者の7人に1人が要支援・要介護認定を受けている状況です。
- ・ 65～74歳の特定健診の受診率は35%を超えており、他の年代と比べ高くなっています。
- ・ がん検診受診率は、肺・胃・大腸・前立腺がん検診は他の年代よりも高くなっていますが、子宮頸・乳がん検診では中年期を下回っています。
- ・ 市民健康意識調査で、健（検）診を「受けた」と回答した人の割合は、健診は58.9%、子宮頸がんは10%台、その他の検診は20%台となっています。
- ・ がん検診精密検査受診率は、大腸・前立腺では70%台となっています。
- ・ 集団健診受診者のうち、血压について医療機関への受診が必要と判定された人の割合は65～74歳で30.3%、75歳以上で35.9%となっています。血糖（ヘモグロビンA1c）については65～74歳で13.8%、75歳以上で16.6%となっており、経年的に増加しています。
- ・ 健診受診者のうち、BMI25以上の人は男性30.6%、女性22.8%となっており、女性に比べ男性は肥満が多くなっています。
- ・ 特定保健指導対象者（40～74歳）の割合は15.2%、特定保健指導終了者（40～74歳）の割合は41.4%となっています。
- ・ 自分を健康だと思う人の割合は75.7%で、他の年代と比べ低い状況です。
- ・ 現在治療中の病気では、高血圧41.3%、糖尿病15.1%、筋・骨格系15.1%、目の病気20.0%となっています。
- ・ 健康診断を受けない理由では、「通院している」が他の年齢層よりも高く51.5%となっています。
- ・ 障害調整健康余命（DALE）（※）は、県平均と比べると75～79歳の男性を除き、短くなっています。

※ P13 参照

【課題】

- ・生活習慣病等の早期発見・早期治療のために、年に1回は健(検)診を受けて、生活習慣を見直す必要があります。
- ・健(検)診の結果で精密検査が必要な時には、早期に医師に相談することが大切です。
- ・介護予防のためにも、望ましい生活習慣を送る大切さについて、啓発していく必要があります。

【市民が取り組むこと】

- ・年に1回は健(検)診を受け、異常があれば、必ず医療機関を受診しましょう。
- ・健康や介護予防に関する教室・イベント等には、積極的に参加しましょう。
- ・周囲に健康問題を抱える等、支援が必要な人がいたら、医療機関や専門家への相談を勧めましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
各種健(検)診	特定健康診査、一般健康診査(75歳以上)、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診を実施する(70歳以上は無料)	国保年金課 健康づくり課
健(検)診受診率向上の取り組み	受診しやすい環境を整備する	健康づくり課
がん検診精密検査受診率向上の取り組み	がん検診精密検査未受診者に、電話や郵送による受診勧奨を実施する	健康づくり課
各種集団健(検)診時の健康教育	がん・生活習慣病予防についての講話を行う	健康づくり課
特定保健指導	特定保健指導対象者に対し、来所や訪問により保健指導を実施する	国保年金課 健康づくり課
ハイリスク訪問	健診の結果、血圧などのコントロール不良者に対して、保健師・管理栄養士が訪問指導を行う	国保年金課 健康づくり課
糖尿病性腎症重症化予防事業	健診結果や通院状況を確認し、医療機関への受診勧奨や保健指導を実施する	国保年金課
健康教育	健康づくりのための知識の普及啓発により生活習慣病の発症・重症化を予防する	健康づくり課
健康相談	保健師・栄養士による健診結果等の個別健康相談を実施する	健康づくり課
定期予防接種 (インフルエンザ・成人用肺炎球菌)	感染症を予防し疾病の重症化、まん延を防ぐために予防接種法に基づき、安全で有効な予防接種を実施する	健康づくり課

事業名	内 容	担当課
いばらきヘルスケア ポイント事業（県事業）	スマートフォン用アプリ「元気アップ！ りいばらき」を活用し、健康づくり活動 を推進する	国保年金課 高齢福祉課 健康づくり課
市民公開講座	医師や専門講師等による健康講話を行う	健康づくり課
出前講座	地域に出向き、健康教育や指導を行う	健康づくり課等
健康づくり協力員活動	市民と行政との連携を図り、健康づくり を支援する	健康づくり課
介護予防のための 自主グループ育成支援	介護予防教室終了後、自主活動への移行 支援を行う	高齢福祉課
介護予防サポーターの 養成・活動支援	地域で介護予防活動を主体的にできるボ ランティアの養成・活動を支援する	高齢福祉課
シニアボランティア ポイント事業	高齢者がボランティア活動を通じて社会 参加することを推進する	高齢福祉課
介護予防教室	運動・口腔・栄養・認知・レクリエーシ ョン等、介護予防に関する教室を実施す る	高齢福祉課
介護予防キャンペーン	9 月（茨城県「認知症を知る月間」）に市 内の公共機関にて、認知症及び介護予防 に関する情報を提供する	高齢福祉課
総合相談支援事業	地域における適切なサービス、関係機関 又は介護保険制度の利用につなげるなど、 高齢者やその家族への支援を行う	地域包括支援 センター
老人クラブ活動助成事業	老人クラブ及び老人クラブ連合会に対す る補助金を交付する	高齢福祉課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
特定健康診査受診率（40～74 歳）		32.3% (H29)	60%	増加	特定健診・特定保健 指導実施結果総括表 (国保連合会)
後期高齢者健康診査受診率 (75 歳以上)		26.7%	30%	増加	後期高齢者 健康診査実績
がん検診受診率 (65 歳以上) ※前立腺がん (65～74 歳)	肺がん	19.6%	20.6%	増加	健康管理システム
	胃がん	7.7%	8.1%		
	大腸がん	19.1%	20.1%		
	前立腺がん	14.4%	15.1%		
	子宮頸がん	11.6%	12.2%		
	乳がん	14.3%	15.0%		

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
がん検診精密検査 受診率 (65 歳以上) ※前立腺がん (65～74 歳)	肺がん	90.0% (H29)	95%	増加	健康管理システム
	胃がん	83.3% (H29)	88%		
	大腸がん	79.1% (H29)	83%		
	前立腺がん	76.5% (H29)	80%		
	子宮頸がん	90.0% (H29)	95%		
	乳がん	85.1% (H29)	89%		
集団健診結果で血圧が「要医療」 の人の割合 (65～74 歳)		30.3%	29%	減少	健康診査結果
集団健診結果で血糖 (ヘモグロビン A1c) が「要医療」の人の割合 (65～74 歳)		13.8%	13%	減少	健康診査結果
健診受診者のうち BMI25 以上の人の 割合 (65～74 歳)	男性	30.6%	29%	減少	健康診査結果
	女性	22.8%	22%		
特定保健指導 対象者の割合 (40～74 歳)		15.2% (H29)	13.6%	減少	特定健診・特定保健 指導実施結果総括表 (国保連合会)
特定保健指導 終了者の割合 (40～74 歳)		41.4% (H29)	60%	増加	
介護予防サポーターの活動延回数		127 回	150 回	増加	高齢福祉課実績
介護予防教室終了後、活動してい る自主グループ数		2 団体	5 団体	増加	高齢福祉課実績
健康余命 (65～69 歳障害調整 健康寿命 DALE) ※障がいの程度を算出して 健康で生きられると期待さ れる期間を算出したもの	男性	17.10 年 (H27)	増加	増加	健康余命に関する 調査研究報告書 (健康プラザ)
	女性	20.07 年 (H27)			

(2) 栄養・食生活

目標

- ◆ 1日3食、主食・主菜・副菜を基本とした栄養バランスのよい食事をとります
- ◆ 共食の大切さを理解し、回数を増やします
- ◆ 低栄養に気をつけて、フレイル(※)を予防します

※「フレイル」とは、加齢に伴い運動機能や認知機能等が徐々に低下し、生活機能が障害され虚弱に傾き、心身の脆弱性が出現した状態のことをいいます。体重減少や歩行速度の低下などの身体症状だけではなく、気力の低下などの心理的な変化や独居、孤食等の社会的なものも含まれます。

【現状】

- ・朝食を毎日食べる人は、86.2%となっています。
- ・朝食を「月2～3日食べる」「ほとんど食べない」人の割合は3.8%で、朝食を食べない理由は「食べる習慣がない」が50%となっています。
- ・1日に食べる野菜料理の皿数は「1～2皿」が54.4%で最も多く、次いで「3～4皿」30.6%となっています。国が推奨する「5皿以上」の割合は7.2%となっています。
- ・赤身の肉（豚肉・牛肉）を「週1～2回」食べる人の割合は53.4%、「食べない」人の割合は6.2%となっています。
- ・食育という言葉やその意味を知らない人の割合は13.9%で、他の年齢層より高くなっています。
- ・食育で実践していることは、「塩分をとり過ぎない」63.2%、次いで「栄養バランスのとれた食事」50.8%と多くなっています。
- ・食事が「とても楽しみ」「まあまあ楽しみ」と回答した人の割合は87.3%となっています。
- ・夕食を主に1人で食べる人の割合は34.9%となっており、年齢層が上がるにつれて増加傾向にあります。

【課題】

- ・身体機能や生活機能を維持できるよう、塩分を控え、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事をとる必要があります。
- ・朝食摂取の大切さについて普及啓発が必要です。
- ・フレイル予防のために、良質なたんぱく質やエネルギーを効率的に摂取することが重要です。
- ・家族や友人と食卓を囲んで、共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」の大切さについて、普及啓発することが必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを考えた食事をしましょう。
- ・適正体重を知り、健康管理に努めましょう。
- ・自分の健康状態にあった望ましい食事を選択しましょう。
- ・家族や友人など仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。
- ・塩分を控えめにし、薄味の食習慣を心がけましょう。
- ・フレイルを予防するために、たんぱく質（赤身のお肉）をしっかりとり、低栄養にならないようにしましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
健康教育・健康相談	生活習慣病や望ましい食生活についての知識を普及啓発する	健康づくり課
介護予防教室	運動・口腔・栄養・認知・レクリエーション等、介護予防に関する教室を実施する	高齢福祉課
食生活改善推進地区組織活動	生活習慣病予防をテーマとした調理実習、食育・地産地消を普及啓発する	健康づくり課
市民農園	農園作業を通じて、健康増進や生きがいづくりにつなげる	農政課
農業体験・食育講座	農業者団体による地場産業の農業体験の実施、食材を学ぶ講座を実施する	農政課
出前講座	地域に出向き生活習慣病予防と栄養摂取について講座を実施する	健康づくり課等
市民公開講座	医師や専門講師等による健康講話を行う	健康づくり課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		指標根拠
朝食を毎日食べる人の割合	86.2%	91%	増加	市民健康意識調査
野菜料理を1日「1～2皿食べる」「ほとんど食べない」人の割合	59.6%	57%	減少	市民健康意識調査
主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べる人の割合	59.0%	62%	増加	市民健康意識調査
赤身の肉（豚肉・牛肉）を「週1～2回食べる」「ほとんど食べない」人の割合	59.6%	57%	減少	市民健康意識調査
夕食を家族、友人・知人と食べる人の割合	63.3%	64%	増加	市民健康意識調査
食生活改善推進員地区活動の参加者数	468人	480人	増加	食生活改善推進協議会総会資料
農業体験・食育講座開催回数	4回	4回	維持	農政課実績

(3) 身体活動・運動

目標

◆自分の身体機能に合わせた無理のない運動を継続します

【現状】

- ・平均1日30分以上の運動を週に2日以上行っている人の割合は53.2%で、性別で見ると男性が52.9%、女性が54.1%となっており、女性に比べ男性に運動習慣のある人が少ない傾向があります。
- ・運動をしない理由は「特に理由はない」が34.2%と最も高くなっています。
- ・運動をする仲間が「いる」と回答した人は31.7%、「いない」と回答した人は62.5%となっています。

【課題】

- ・サルコペニア(※)やフレイル予防も見据えた、身体機能の低下を防ぐ運動習慣の重要性について、正しい知識の普及啓発を行うことが必要です。
- ・身体機能の個人差が大きい年代でもあるため、自分の身体能力に応じた運動を無理なく続けられることが大切です。
- ・運動を楽しく継続的に行うための取り組みや支援が必要です。

※「サルコペニア」とは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことです。高齢者の身体機能障害や転倒のリスク因子になり得るとされています。

【市民が取り組むこと】

- ・気軽にできるウォーキング等、自分の体力に応じた無理のない運動を楽しく行う習慣を身につけましょう。
- ・転倒予防に留意しながら、普段の生活の中で、今より10分多く体を動かすように工夫しましょう。
- ・運動に関する教室やイベントに積極的に参加しましょう。
- ・積極的に外出することで、地域との交流をはかりましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
健康教育・健康相談	健康づくりのための運動についての知識を普及啓発する	健康づくり課
福祉の森・健康の駅内ヘルストレーニングルーム	運動指導員による運動プログラム等の作成・指導により、運動習慣をつくり生活習慣病予防や改善に努める（※70歳以上は無料）	健康づくり課

事業名	内 容	担当課
各種スポーツ教室・イベント	幅広い市民ニーズに基づいたスポーツ教室・イベントを開催する	スポーツ振興課
スポーツ施設内トレーニング室	古河スポーツ交流センター、中央運動公園総合体育館、三和健康ふれあいスポーツセンターのトレーニング室の利用により、健康増進及び体力や競技力の向上を図る (※70歳以上は無料)	スポーツ振興課
介護予防教室	運動・口腔・栄養・認知・レクリエーション等、介護予防に関する教室を実施する	高齢福祉課
シルバーリハビリ体操教室	シルバーリハビリ体操指導士による体操教室を実施する	高齢福祉課
シルバーリハビリ体操指導士の養成・活動支援	シルバーリハビリ体操指導士の養成や指導士会の活動を支援する	高齢福祉課
地域リハビリテーション活動支援事業	住民主体の通いの場にリハビリ専門職等を派遣し、体力測定や講話等を実施する	高齢福祉課

※高齢者のヘルストレーニングルーム等の利用促進を図るため、70歳以上は無料で利用できます。

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
1日30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合	男性	52.9%	56%	増加	市民健康意識調査
	女性	54.1%	57%		
福祉の森・健康の駅内ヘルストレーニングルーム利用延人数		39,777人	41,700人	増加	保健事業概要
シルバーリハビリ体操教室参加延人数		18,547人	19,100人	増加	高齢福祉課実績

(4) 休養・こころの健康

目標

◆睡眠・休養をしっかりとります

◆趣味の活動や生きがい活動を通じて交流を図り、閉じこもりを予防します

【現状】

- ・睡眠時間が5時間未満の人は8.3%となっています。
- ・睡眠時間が「あまりとれていない」「とれていない」と回答した人の割合は15.8%となっています。
- ・普段ストレスを「まあまあ感じている」「とても感じている」人は45.9%となっています。
- ・友人、近所の方とおつきあいについて「よくある」「まあまあある」人の割合は73.3%となっています。
- ・趣味の活動をしている人の割合は46.8%となっています。
- ・生きがいを「とても感じている」「まあまあ感じている」人の割合は71.2%となっています。

【課題】

- ・質の良い睡眠や休養を十分とることの大切さについて、普及啓発していく必要があります。
- ・睡眠や休養をしっかりとることが大切です。
- ・生きがいをもち地域の中で交流を図り、閉じこもりを予防する取り組みが大切です。
- ・地域全体で認知症に対する理解を深め、認知症の高齢者を抱えた家族を支えていくことが大切です。

【市民が取り組むこと】

- ・質の良い睡眠や休養を十分にとりましょう。
- ・心の不調を感じたら、専門家に相談しましょう。
- ・自分に合った趣味の活動や生きがい活動を通じて、交流を持ちましょう。
- ・地域や家庭の中で、自分の役割をもちましょう。
- ・認知症に対する理解を深め、対応方法を学びましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
心の健康相談	精神科医師による個別相談を実施する	健康づくり課
こころの体温計	スマートフォン、パソコン等で自分のストレス度や落ち込み度がチェックできるシステムを配信する	福祉総務課
ゲートキーパー養成講座	自殺のサインに気づき、専門の相談機関につながることができる人材（ゲートキーパー）を養成する	福祉総務課
認知症サポーター養成講座	認知症介護アドバイザー（キャラバンメイト）が市内小中学校の児童・生徒や一般市民を対象に認知症に関する講座を実施する	地域包括支援センター

事業名	内 容	担当課
認知症の人にもやさしい お店登録事業	認知症サポーター養成講座を事業主や従業員 が受講したお店に登録ステッカーを配布する	地域包括支援 センター
認知症相談日	認知症やその対応方法等に関する個別相談を 実施する	地域包括支援 センター
総合相談支援事業	地域における適切なサービス、関係機関又は 介護保険制度の利用につなげるなどの高齢者 やその家族を支援する	地域包括支援 センター
介護予防教室	運動・口腔・栄養・認知・レクリエーション 等、介護予防に関する教室を実施する	高齢福祉課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
睡眠時間が「あまりとれていない」「とれていない」と思う人の割合	15.8%	15%	減少	市民健康意識調査
趣味の活動をしている人の割合	46.8%	49%	増加	市民健康意識調査
ゲートキーパー養成講座 受講者累計数	734 人	1,000 人	増加	福祉総務課実績
認知症サポーター養成講座 受講者累計数	8,579 人	14,000 人	増加	高齢者福祉計画第 7 期介護保険事業 計画
介護予防に資する住民主体の通 いの場への参加率	4.6%	6%	増加	高齢福祉課・地域 包括支援センター 実績

(5) 禁煙・節酒

目標

- ◆喫煙や受動喫煙の健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めます
- ◆休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけます

【現状】

- ・喫煙者の割合は、男性 18.0%、女性 5.1%となっています。
- ・喫煙者のうち「タバコをやめたい」と回答した人は、21.5%、「やめたいがやめられない」と回答した人は 41.5%となっています。
- ・受動喫煙の場所は、「飲食店」30.6%、「家庭」23.0%、「路上」18.1%、「職場」16.2%となっており、「受動喫煙はない」人は 12.6%となっています。
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の標準化死亡比は男性 1.27 倍、女性 1.03 倍で、男性は全国より高くなっています。
- ・お酒を飲む人のうち、毎日飲む人の割合は 54.3%となっています。
- ・お酒を飲む日は平均して、2 合以上飲む男性は 19.9%、1 合以上飲む女性は 29.3%となっています。

【課題】

- ・タバコや受動喫煙の害についての正しい知識を普及啓発し、禁煙を呼びかけていく必要があります。
- ・タバコをやめたい人については、禁煙を支援する取り組みが必要です。
- ・家庭や地域において、受動喫煙を防止するための取り組みが必要です。
- ・生活習慣病予防のための適切な飲酒量やアルコールの影響について、正しい知識の普及啓発が必要です。

【市民が取り組むこと】

- ・タバコの害について正しい知識を持ち禁煙に取り組みましょう。
- ・禁煙を決めたら、専門の医療機関や相談機関に相談しましょう。
- ・節度ある飲酒を心がけ、休肝日をつくりアルコールの飲みすぎに注意しましょう。

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
禁煙・受動喫煙防止対策	世界禁煙デー1日禁煙チャレンジキャンペーンの実施及び加熱式タバコ・電子タバコも含めた禁煙・受動喫煙防止についての正しい知識を普及啓発する	健康づくり課
特定保健指導	特定保健指導時に、禁煙や適切な飲酒についての相談支援を実施する	国保年金課 健康づくり課
健康教育・健康相談	喫煙や受動喫煙、飲酒の健康への影響について普及啓発する	健康づくり課

【評価指標】

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
タバコを吸っている人の割合	男性	18.0%	17%	減少	市民健康意識調査
	女性	5.1%	4.8%		
タバコの煙を吸ってしまったことがある人の割合	家庭	23.0%	21%	減少	市民健康意識調査
	飲食店	30.6%	15%		
	路上	18.1%	9%		
	職場	16.2%	8%		
毎日お酒を飲む人の割合		54.3%	49%	減少	市民健康意識調査

(6) 歯・口腔の健康

目標

- ◆歯周病予防や口腔機能向上のため正しい知識をもち、口腔ケアを実践します
- ◆かかりつけ歯科医をもち、年1回は歯科検診を受けます
- ◆80歳代で20本以上の歯を目指します

【現状】

- ・現在歯の本数が20本以上ある人は70歳代では40.7%ですが、80歳代では28.6%と大きく減少しています。
- ・かかりつけ歯科医がいる人は76.9%となっています。
- ・ここ1年以内に歯科検診を受けた人は54.6%となっています。
- ・歯間部清掃用具（デンタルフロス（※）、歯間ブラシ等）を「使用している」「時々使用している」人は50.4%となっています。
- ・歯周病予防が生活習慣病予防になることを知っている人は、62.7%となっています。
- ・「8020運動」を知っている人は42.0%となっています。
- ・食べる時にあまり噛まない人の割合は33.6%となっています。

※ P101 参照

【課題】

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けることが大切です。
- ・むし歯予防のためには、甘味食品・飲料の適正な摂取について理解することが大切です。
- ・歯周病について正しい知識をもち、歯周病予防が生活習慣病予防につながることにについて普及啓発することが必要です。
- ・正しい歯みがき法を身につけることや口腔機能を維持するための取り組みが必要です。
- ・「オーラルフレイル」(※1) について理解を広めることが大切です。
- ・ゆっくりよく噛んで食べることが生活習慣病や認知症の予防になることを普及啓発することが必要です。

※1 P124 参照

【市民が取り組むこと】

- ・デンタルフロスや歯間ブラシ、タフトブラシ(※2) を使用し、正しい方法で歯みがきや義歯の手入れをしましょう。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期検診と早期治療を心がけましょう。
- ・歯科医院で歯石除去、フッ化物塗布を実施しましょう。
- ・歯周病予防のため禁煙しましょう。
- ・正しい口腔ケアや歯みがきの実践により、誤嚥性肺炎を予防しましょう。
- ・口腔機能を維持するために「口腔体操」「唾液腺マッサージ」等を実践しましょう。
- ・食事はひとくち 30 回以上、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

※2 P113 参照

【主な市の取り組み】

事業名	内 容	担当課
歯科相談事業	歯科衛生士による口腔内の状態の確認や口腔ケアの相談・指導を実施する	健康づくり課
健康教室	歯周病予防や口腔ケアに関する普及啓発を行う	健康づくり課
介護予防教室	運動・口腔・栄養・認知・レクリエーション等、介護予防に関する教室を実施する	高齢福祉課

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
80 歳代で 20 本以上の歯がある人の割合	28.6%	30%	増加	市民健康意識調査
かかりつけ歯科医がいる人の割合	76.9%	77%	増加	市民健康意識調査
1 年以内に歯科検診を受けた人の割合	54.6%	55%	増加	市民健康意識調査
歯間部清掃用具を「使用している」「時々使用している」人の割合	50.4%	55%	増加	市民健康意識調査
食べる時にあまり噛まない人の割合	33.6%	30%	減少	市民健康意識調査