第3次古河市 健康づくり基本計画

令和2年度~令和6年度



古河市

はじめに

保健医療水準の向上や生活環境の改善により、全国的に国民の平均寿命は延び続けております。一方で「がん」「脳血管疾患」「心疾患」「糖尿病」などの生活習慣病が増加し、これらに起因する寝たきりや認知症の高齢者が増え、医療費や介護費用は年々増加しており、個人自らが健康づくりを実践することが疾病予防に重要となっております。

健康寿命の延伸に向けた対策として、国はこれまで別々に展開されてきた高齢者の「保健事業」と「介護予防事業」について、現在、一体的な実施の施行に向けた体制整備に取り組んでおり、市町村は地域分析や健康課題について、関係機関等と連携を図り、その推進に努めることとしております。

古河市は、平成27年2月、市民の健康づくりを進めるための指針として「第2次古河市健康づくり基本計画」を策定し、健康づくりに関する施策や事業を推進してまいりました。さらに、平成30年度には多くの市民の皆様へ市民健康意識調査を実施し、その結果を分析し今後の課題や取り組みについて検討してまいりました。

今般、「誰もが 健康で生きがいをもち 笑顔あふれる古河(まち)」を基本理 念とした「第3次古河市健康づくり基本計画」を策定いたしました。市民一人ひ とりが「自分の健康は自分でつくる」ということを意識し、それを地域が支えあい、そして行政が支援することを大きな柱として取り組んでまいります。

本計画は、これからの 5 年間を展望した市民の健康づくりの指針となるものであり、家庭、学校、地域、そして関係機関との連携をさらに強化し、健康寿命の延伸を図ってまいりますので、市民の皆様には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。

おわりに、本計画の策定にあたりまして、熱心にご審議いただきました古河市 健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、貴重なご意見やご提案をいただいた市 民の皆様や関係各位に対しまして、心から感謝申し上げます。

令和2年3月

古河市長 針 谷 力



目 次

第	1	章	1	+ī	画 (の <u>:</u>	策	定	に	あ	た	つ	て																			
	1		計画	重く	D:	背	景	と	趣	旨	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	1
	2		計画	重し	7)7	概.	要	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	2
	3		計画	重く	7)	位	置	づ	け	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	3
	4		計画	重く	ク;	期	間	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	4
	5		計画	重り	クラ	対	象	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	4
第	2	章	-	与汽	可	市	の	健	康	を	取	IJ	ま	<	現	状																
	1		古氵	可「	打	D7	概	況	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•	•	•		•	•	•	5
	2		健原	表音],	慣	づ	<	ŋ	0)	状	況	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	15
	3		栄	美	• {	食.	生	活	0)	状	況	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	30
	4		身体	本》	舌!	動	•	運	動	(T)	状	況	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	35
	5		休	髪	•	_	_	ろ	(T)	健	康	0)	状	況	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	38
	6		禁煙	亜	• 1	節	酒	(T)	状	況	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	41
	7		歯	• [] J	腔	(T)	状	況	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	44
	8		母-	子(:	呆	健	(T)	状	況		•	•			•	•	•	•		•			•		•		•				•	48
第	3	章	Ē	前言	+i	画	の	最	終	評	価																					
	1		評化	囲る	D)	方	法	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	65
	2		分野	野兒	31	評	価	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	65
	3		ラー	1:	フ.	ス`	テ		ジ	別	評	価	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	66
第	4	章		+[画	ග .	基	本	的	な	考	え	方																			
	1		基	大王	里	念	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	67
	2		基	本フ	方	針	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	67
	3		推ì	焦し	D)	方	向	性	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	67
	4		各	ラィ	1	フ	ス	テ	_	ジ	に	お	け	る	分	野	別	健	康	づ	<	り	0)	目	標	•	•	•	•	•	•	70

第5	章 ライフス	ステージ	別の	具体	的7	な施	策σ)展	開								
1	乳幼児期	$(0\sim 6)$	歳)・	•	•		•	• •	•	• •		•		•		72	
2	学齢期	$(7 \sim 12)$	歳)・	•	•		•		•	• •		•		•		84	
3	思春期	(13~19	歳)			•	• •	•			•		•		•	• 93	
4	青年期	(20~39	歳)			•		•			•		•		•	103	
5	中年期	$(40\sim64)$	歳)			•		•			•		•		•	114	
6	高齢期	(65 歳以	(上)			•		•			•		•		•	126	
第6	章 計画の打	隹進															
1	計画の推済	進体制 ・			•			•		•		•			•	140	
2	計画の管理	里・・・			•			•		•		•	• •		•	141	
付属	資料																
1	第3次古泽	可市健康	づく	り基	本	計画	策定	三の :	ため	0	「市	民俊	建康	意謂	践		
	調査」の概	そで ・		•		•					•		•		•	• 142	
2	計画策定約	圣過・・			•			•		•		•			•	154	
3	古河市健康	東づくり	推進	協議	会			•		•		•			•	155	
4	第3次古泽	可市健康	づく	り基	本	計画	庁内	リワ、	ーキ	シ	グ委	員会	<u></u>		•	158	

第1章

計画の策定にあたって

第1章 計画の策定にあたって

1 計画の背景と趣旨

わが国では生活環境や食生活の改善、医療の進歩等により平均寿命が伸び続ける一方で、 出生率の低下による人口減少、ライフスタイルの変化や高齢化等により疾病構造が変化し、 悪性新生物(がん)・循環器疾患・糖尿病等に代表される生活習慣病の割合が増加していま す。このため、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために 必要な機能の維持・向上、健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築することにより、 健康寿命の延伸や、健康格差の縮小を実現するための取り組みが一層求められています。

国では、平成25年度から「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」等を健康増進の推進に関する基本的な方針として掲げた「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))」により国民の健康づくりを推進しています。また、平成27年9月、国連サミットにおいて「持続可能な開発目標(SDGs(※))」が採択され、令和12年までに持続可能な社会の実現を目指す取り組みが全国各地で企業や自治体などにより進められています。「すべての人に健康と福祉を」とうたわれるなど、健康づくりが世界共通に取り組むべき重要な目標のひとつとして掲げられています。

茨城県では、平成 30 年度に「すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」を目標とした「第3次健康いばらき21プラン」を策定しました。そのなかで、「茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例」に基づき、歯科口腔保健についても推進しています。また、国の第3次食育推進基本計画に基づき、「食育を通じて生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人生を育む」を基本理念とした「茨城県食育推進基本計画(第三次)」を策定し、食育を推進しています。

本市においても、平成27年度に健康づくり基本計画と食育推進基本計画との複合計画として、「第2次古河市健康づくり基本計画」を策定し、「市民一人ひとりが 健康で生きがいをもち 安心して暮らせるまちづくり」を基本理念とし健康寿命の延伸、生活の質の向上を目指して健康づくり施策を推進してまいりました。本計画は令和元年度をもって終了することから、これまでの取り組み状況について評価を行うとともに、今後の課題や方向性を見直し「第3次古河市健康づくり基本計画」を策定いたします。

また、「歯科保健」について歯と口腔の健康を保つことは、乳幼児期から高齢期までのすべてのライフステージの健康づくりへとつながっており、健康づくり基本計画との関連もあることから、「食育推進基本計画」に加え「歯科保健計画」を本計画に複合するものとします。

さらに、少子化に伴う子育て環境の変化や家族形態が多様化するなかで、子どもが健やかに生まれ育つためには、妊娠期からの切れ目のない支援の充実が必要とされています。母子保健は次世代を担う子どもたちが健やかに育つための基盤となることから、「母子保健計画」についても本計画に複合し策定します。

※SDGs・・・サステイナブル・デベロップメント・ゴールズ:先進国を含む世界 193 の国連加盟国により採択され、地球上のすべての人の幸せのための世界共通の目標(17 のゴールと 169 のターゲットで構成)。キーワードは「誰一人取り残さない」。

2 計画の概要

第3次古河市健康づくり基本計画は、「誰もが 健康で生きがいをもち 笑顔あふれる 古河」を基本理念として、健康づくりの基本要素である6つの分野【「健康習慣づくり」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「禁煙・節酒」「歯・口腔の健康」】 を掲げ、生活習慣を改善し、生活習慣病の発症予防や重症化予防に取り組んでまいります。

さらに生活の質の向上を図り、健やかな暮らしを支える社会環境を改善し、健康寿命の延伸と地域や特性の違い等による健康格差の縮小を目指します。

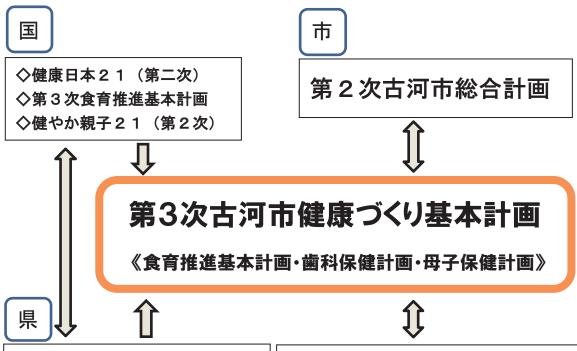
基本理念 誰もが 健康で生きがいをもち 笑顔あふれる古河 健康寿命の延伸 健康格差の縮小 社会環境の改善 生活の質の向上 二次予防 生活習慣病の発症予防・重症化予防 がん 糖尿病 歯周疾患 循環器疾患 生活習慣の改善、健康の維持・向上 一次予防 歯・口腔 健康習慣 栄養 休養 身体活動 煙 の健康 づくり 食生活 こころの健康 節 酒 運動

3 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に規定する市町村健康増進計画として位置づけられ、国の「健康日本21(第二次)」や県の「第3次健康いばらき21プラン」の方針や目標を踏まえるとともに、本市の健康づくり施策を推進するものです。

また、本計画は「第2次古河市総合計画」との整合性を図ると共に、食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項に規定する市町村食育推進計画、茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例(平成22年茨城県条例第37号)第10条に規定する市町村歯科保健計画及び母子保健計画策定指針(平成26年6月17日付け雇児発0617第1号厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知)による母子保健計画との複合計画として位置づけます。

さらに、第2次古河市総合計画第Ⅱ期基本計画で各政策に関連づけられた SDGs の 17 の目標のうち、本計画の施策展開と深く関連する 5 つの目標 (P4 参照) を位置づけ、取り組んでいくこととします。



- ◇第3次健康いばらき21プラン
- ◇茨城県食育推進計画 (第三次)
- ◇茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例
- ◇大好きいばらき次世代育成 プラン

市の他の関連計画

- ◇第2期古河市地域福祉計画
- ◇第2期古河市子ども・子育て支援事業計画
- ◇第3期古河市障害者基本計画
- ◇第5期古河市障害福祉計画
- ◇第1期古河市障害児福祉計画
- ◇高齢者福祉計画・

第7期介護保険事業計画

- ◇いのちを守る計画~古河市自殺対策計画~
- ◇古河市国民健康保険保健事業総合計画
- ◇古河市スポーツ推進計画

『SDGs:持続可能な開発目標』

●17の目標(ゴール)のうち本計画に関連する5つの目標とマーク





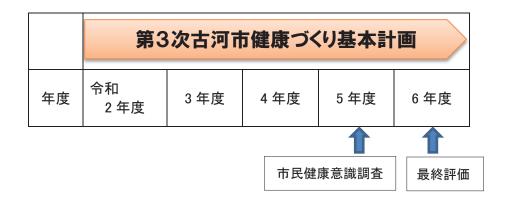






4 計画の期間

本計画の計画期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間とします。なお、今後の国内外及び市政を取りまく社会情勢等の変化に対応するため、必要に応じて計画を見直すこととします。



5 計画の対象

本計画は、乳幼児期から高齢期までの6つのライフステージに応じた健康増進の取り組みを推進するために、全市民を対象とします。

ライフステージ	対象年齢
乳幼児期	0~6 歳
学齢期	7~12 歳
思春期	13~19 歳
青年期	20~39 歳
中年期	40~64 歳
高齢期	65 歳以上

第2章

古河市の健康を取りまく現状

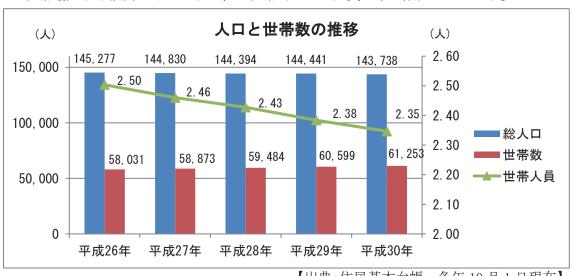
第2章 古河市の健康を取りまく現状

1 古河市の概況

(1)人口の概況

① 総人口・世帯当たりの人口

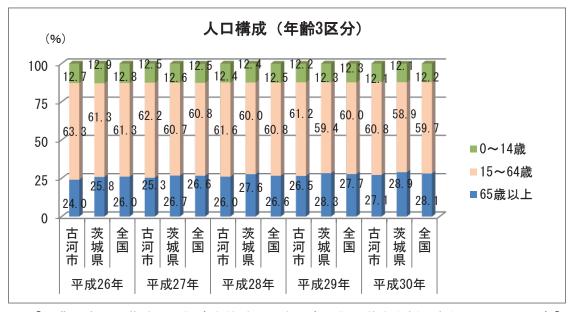
総人口は、年々減少傾向にあり、平成30年10月1日現在の人口は 143,738人で、前年よりも 703人の減少となっています。世帯数は年々増加(平成30年:61,253世帯 前年比 654世帯増) する傾向にありますが、一世帯当たりの人員は年々減少しています。



【出典:住民基本台帳 各年10月1日現在】

② 人口構成

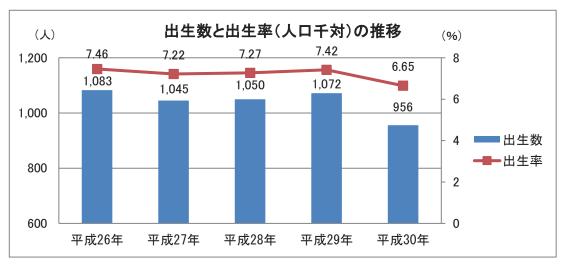
人口構成は、国や県と比較しても差はほとんどなく年少人口(0歳~14歳)・生産年齢人口(15歳~64歳)ともに減少傾向にあります。



【出典 全国・茨城県:総務省統計局、古河市:住民基本台帳 各年 10 月 1 日現在】

③ 出生数・率の推移

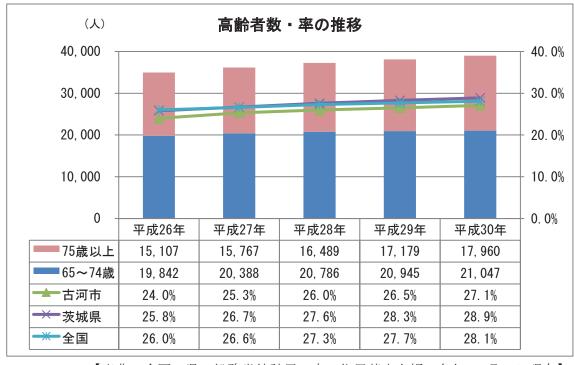
出生数は年間 1,000 人以上を維持していましたが、平成 30 年は初めて 1,000 人を下回り 956 人となっています。



【出典:総務省 市区町村別年齢別人口】

④ 高齢者数·高齢化率

高齢者数は年々増加を続け、平成30年には39,000人を超え、市の人口の約4人に1人が高齢者となっています。平成30年の高齢化率は、国の28.1%と比べ古河市は27.1%と低い状況ではあるものの、その差は年々縮まっています。

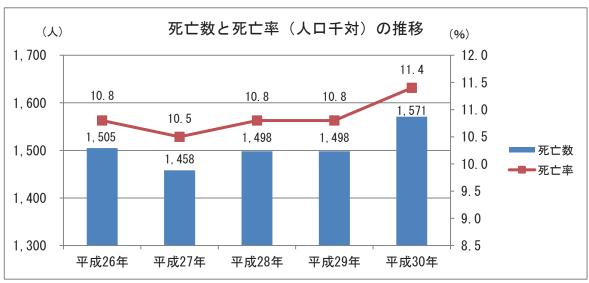


【出典 全国・県:総務省統計局、市:住民基本台帳 各年10月1日現在】

(2) 死亡の状況

① 死亡数・死亡率

死亡数については、毎年 1,500 人前後で推移しています。平成 30 年には 1,571 人と前年 に比べ 73 人増加しています。また死亡率については、平成 30 年は 11.4%と増加の傾向が 見られます。



【出典:茨城県人口動態統計】

② 死因別死亡数

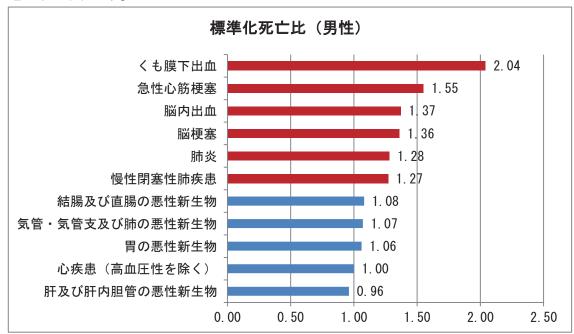
悪性新生物 (がん) が最も多く、全体の約3割(29.4%:平成29年) を占めています。 次いで心疾患、脳血管疾患となっています。 (単位:人・%)

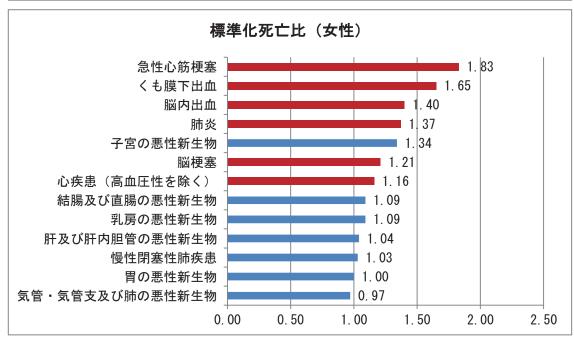
年	三次	1位	2 位	3 位	4位	5 位
平成	死因	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	その他の呼吸 器系の疾患
25 年	数(率)	360 (25. 2)	213 (14. 9)	181 (12. 7)	166 (11.6)	70 (4. 9)
平成	死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	その他の呼吸 器系の疾患
26 年	数(率)	433 (28. 8)	224 (14. 9)	172 (11. 4)	161 (10.7)	79 (5. 2)
平成	死因	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	その他の呼吸 器系の疾患
27 年	数(率)	426 (29. 2)	208 (14. 3)	142 (9. 7)	134 (9. 2)	91 (6. 2)
平成	死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	老衰
28 年	数(率)	430 (28. 7)	205 (13. 7)	161 (10. 7)	158 (10. 5)	83 (5. 5)
平成	死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	老衰
29年	数(率)	440 (29. 4)	244 (16. 3)	126 (8. 4)	113 (7. 5)	80 (5. 3)

【出典:茨城県保健福祉統計年報】

③ 標準化死亡比(SMR)(※)

全国を 1.0 とした標準化死亡比は、男女とも「くも膜下出血」、「急性心筋梗塞」、「脳内出血」の死亡率が全国と比べて有意に高くなっています。より一層の高血圧対策、禁煙対策が大切です。また、男女とも悪性新生物による死亡率も高く、引き続きがん検診の積極的な推進が求められます。





【出典:平成31年茨城県市町村別健康指標】

※ 標準化死亡比 (SMR) とは、ある集団の死亡率を年齢構成比の異なる集団と比較するため の指標で、集団について、実際の死亡数と予測される死亡の比をいう。

(集団の年齢階層別の死亡率とその階層の人口をかけあわせたものの総数の和)

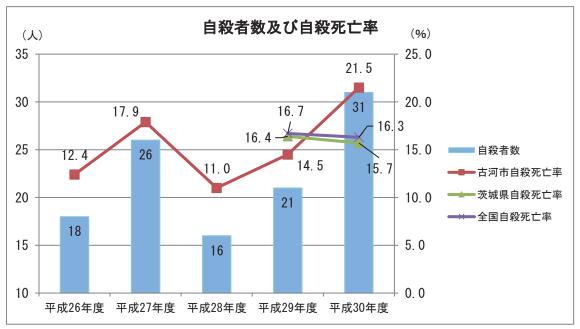
■■■ 全国に比べて有意に高いもの

全国に比べて有意に高いとも低いともいえないもの

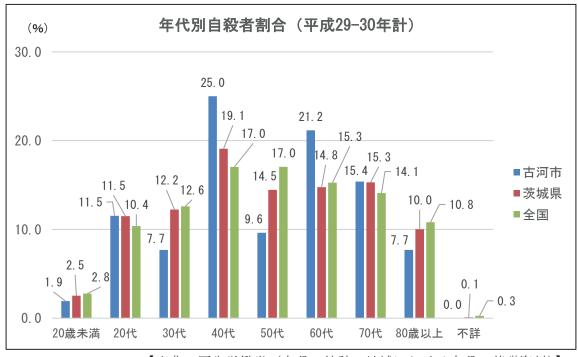
④ 自殺者数・自殺死亡率 (※)

市の自殺者数・自殺死亡率ともに平成 28 年度から増加しています。平成 30 年度の自殺死亡率は県・国より高い状況にあります。また、年代別自殺者割合のグラフから市において 40 代・60 代の自殺者の割合が顕著であることがわかります。

※ 自殺死亡率:自殺者数を人口で除し、これを10万人当たりの数値に換算したもの。



【出典:厚生労働省(自殺の統計:地域における自殺の基礎資料)】



【出典:厚生労働省(自殺の統計:地域における自殺の基礎資料)】

⑤ 乳児死亡数・率(出生千対)と新生児死亡数・率の推移

乳児死亡(生後1年未満の児の死亡)・新生児死亡(生後4週未満の児の死亡)が年間数人います。乳児死亡のうち新生児死亡が多くなっています。

(単位:人・%)

年次		乳児	新生児 死 亡			
平 次	総数	男	女	率	総数	率
平成 26 年	5	1	4	4. 7	3	2.8
平成 27 年	1	1	0	1.0	1	1.0
平成 28 年	1	0	1	1.0	1	1.0
平成 29 年	3	2	1	2.9	1	1. 0

【出典:茨城県人口動態統計】

⑥ 死産数・率(出産千対)と周産期死亡数の推移

死産数では、自然死産より人工による死産数が多くなっています。

(単位:人・%)

		歹	Ē	産 (※1)		周産期死亡						
年次	総数		自然		人工		⟨⟨⟨ 本(,		妊娠	早期		
	総数率		総数	率	総数	率	総数	率	22 週 以降	新生児 (※2)		
平成 26 年	28	25. 2	10	9.0	18	16. 2	5	4. 6	2	3		
平成 27 年	20	18.8	6	5.6	14	13. 1	2	1. 9	2	0		
平成 28 年	15	14. 1	9	8.5	6	5. 6	4	3.8	3	1		
平成 29 年	28	25. 5	13	11. 1	15	13. 6	5	4. 6	4	1		

【出典:茨城県人口動態統計】

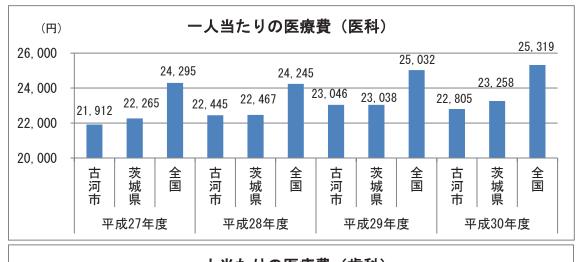
^{※1} 死産とは、妊娠12週以降の死児の出産をいう。

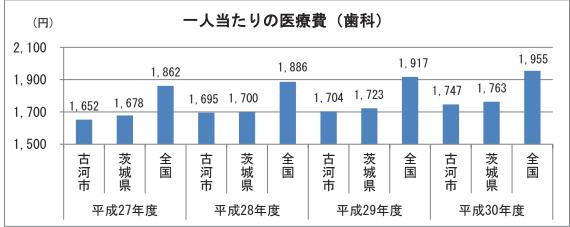
^{※2} 早期新生児死亡とは、生後1週未満の児の死亡をいう。

(3) 医療費の状況

① 国民健康保険の状況

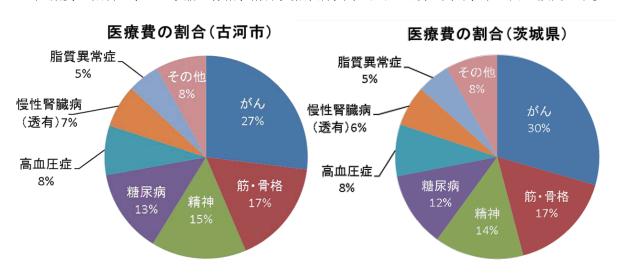
国に比べ一人当たりの医療費及び医療費の割合は、医科・歯科共に低くなっています。





【出典:国保データベースシステム「健診・医療・介護からみる地域の健康課題」】

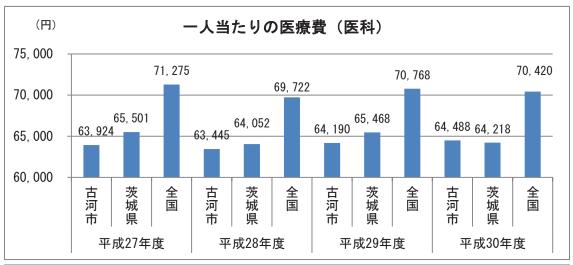
医療費の割合は、がん、筋・骨格、精神、糖尿病、高血圧症の順に高く、県と同じ傾向です。

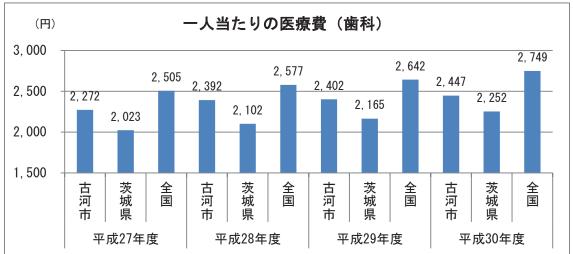


【出典:国保データベースシステム「健診・医療・介護からみる地域の健康課題」 (医療費の割合 平成30年度:最大医療資源傷病名による、調剤報酬含む)】

② 後期高齢者医療保険の状況

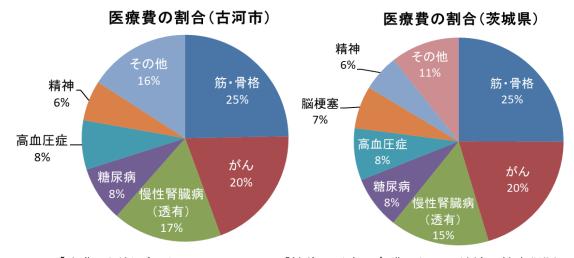
一人当たりの医療費が医科では年間約64,000円、歯科では年間約2,300円で、医科ほどの差はないものの、国に比べ低く、県より高い状況です。





【出典:国保データベースシステム「健診・医療・介護からみる地域の健康課題」】

医療費の割合は、筋・骨格、がん、慢性腎臓病、糖尿病の順に高く、県と同じ傾向です。



【出典:国保データベースシステム「健診・医療・介護からみる地域の健康課題」 (医療費の割合 平成30年度:最大医療資源傷病名による、調剤報酬含む)】

(4)健康寿命、平均寿命

① 障害調整健康余命(DALE)(※)

県平均と比べ、75~79歳の男性を除き、障害調整健康余命は短くなっています。

※ 障害調整健康余命(DALE)とは、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。特徴として「健康の質を含んだ指標」「地域全体の健康状態を示す指標」「平均寿命が長いと値が長くなる」「要介護認定者・要介護度の高い人が多いと短くなる」があります。

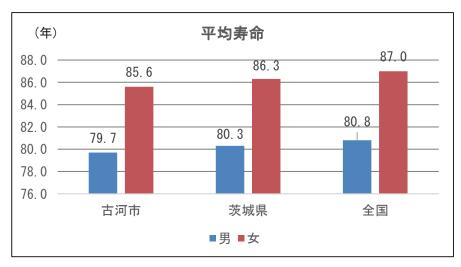
(単位:年)

年齢区分	古河	可市	茨坎		古河市-茨城県		
十四色为	男	女	男	女	男	女	
65~69 歳	17. 10	20.07	17. 33	20. 54	-0.23	-0.47	
70~74 歳	13. 42	15. 74	13. 52	16. 15	-0.10	-0.41	
75~79 歳	10.02	11. 76	10.01	11. 98	0.01	-0.22	
80~84 歳	7. 00	8.02	7. 02	8. 17	-0.02	-0. 15	
85~89 歳	4. 45	4. 78	4. 47	4. 94	-0.02	-0. 16	
90~94 歳	2. 24	2. 31	2. 39	2. 41	-0.15	-0.10	

【出典:平成27年度47都道府県と茨城県44市町村の健康寿命(余命)に関する 調査研究報告書】

② 平均寿命

国平均では女性の平均寿命は、男性と比べ 6.2 年長い状況です。市は男女ともに国及び県 平均より若干下回っています。

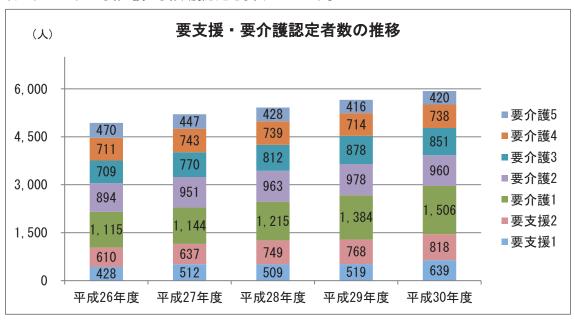


【出典:厚生労働省(平成27年市区町村別生命表の概況)】

(5) 要介護認定の状況

① 要支援・要介護認定者数

要支援・要介護認定者数は、年々増加し平成30年度には5,900人を超え、市の高齢者の約7人に1人が要支援・要介護認定を受けています。

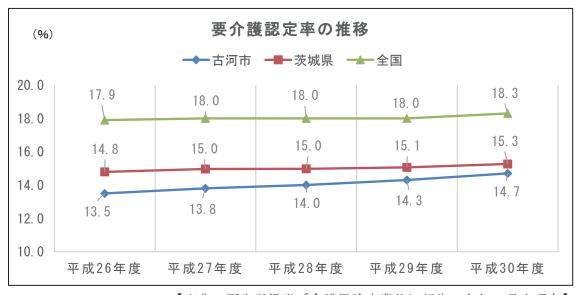


【出典:厚生労働省「介護保険事業状況報告」各年9月末現在】

② 要介護認定率の推移

要介護認定率(※)は、国や県と比べ低いものの、年々増加傾向にあります。

※ 介護保険第1号被保険者にしめる65歳以上の認定者の割合。



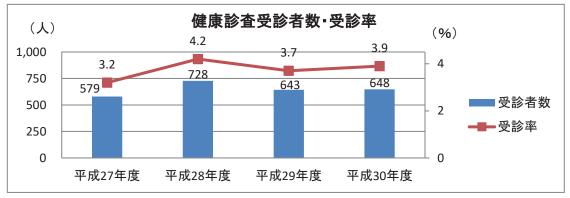
【出典:厚生労働省「介護保険事業状況報告」各年9月末現在】

2 健康習慣づくりの状況

(1)健康診査等

① 健康診査(30~39歳)受診者数・受診率

30~39歳の健康診査受診率は、低い水準で推移しています。



【出典:市保健事業概要】

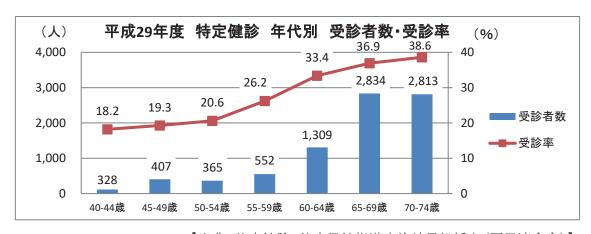
② 特定健康診査 受診者数・受診率 (※)

特定健康診査(以下、特定健診)の受診率は、平成26年度に前年度を下回りましたが、その後は、緩やかに増加しています。また、年代別受診率は、40歳代の受診率が20%未満と低く、年代が上がるとともに受診率は増加傾向にあります。

※ 40~74歳の国民健康保険加入者が対象。



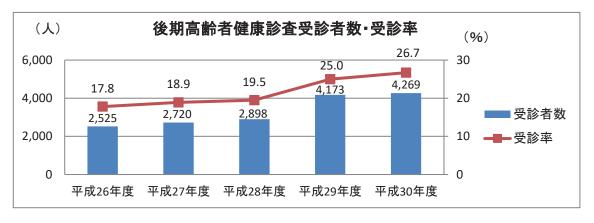
【出典:特定健診・特定保健指導実施結果総括表(国民健康保険団体連合会:以下、国保連合会)】



【出典:特定健診·特定保健指導実施結果総括表(国保連合会)】

③ 後期高齢者健康診査(75歳以上)受診者数·受診率

平成29年度から、集団健診に加え医療機関でも受診できるようになり、受診率は増加傾向にあります。

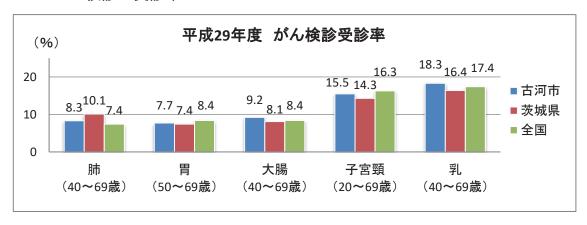


【出典:後期高齢者健康診査実績】

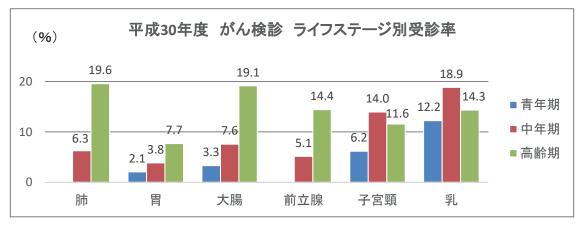
④ 市における がん検診受診者数・受診率の推移

地域保健・健康増進事業報告によるがん検診受診率では、肺がん以外は県平均を上回っています。肺・大腸・前立腺・子宮頸がん検診受診率は、ほぼ横ばいで経過していますが、胃がん検診は6%未満で年々減少傾向、乳がん検診は微増している状況です。

■ がん検診 受診率

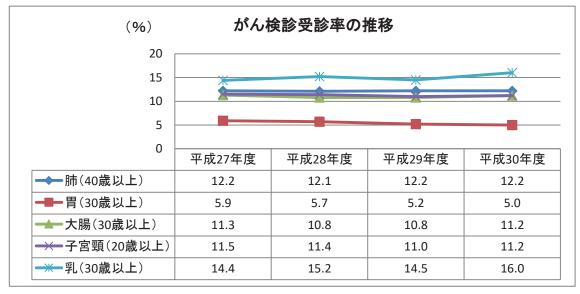


【出典:地域保健·健康增進事業報告】



【出典:市健康管理システム】

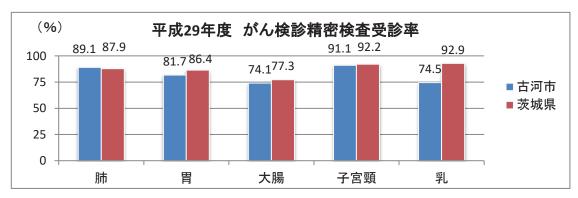
■ がん検診 受診率の推移



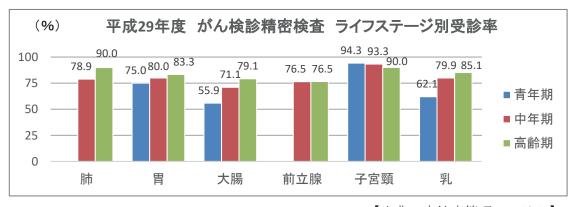
【出典:市保健事業概要】

■ がん検診 精密検査受診率

市の精密検査受診率は、肺・胃・子宮頸がん検診は80~90%で横ばいですが、大腸・乳がん検診は70%台と低い状況です。特に、年代別精密検査受診率では、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30歳代55.9%、40歳代60.0%、乳がんでは30歳代62.1%と働き盛りの受診率が低い傾向にあります。がん検診受診者から、毎年、がんが発見されているため、今後も精密検査受診率の向上を図っていく必要があります。



【出典:茨城県各がん検診実施指針に基づく各がん検診実施年報】



【出典:市健康管理システム】

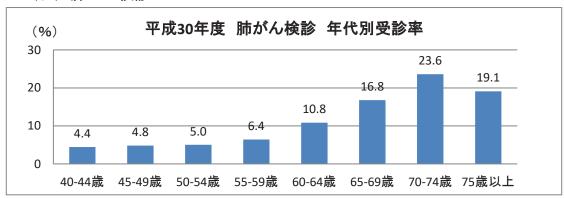
《平成 29 年度がん検診 精密検査結果 年代別がん確定診断者数》

年齢区分	肺がん	胃がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がん	計
20~29歳					0		0
30~39歳		0	1		0	0	1
40~49歳	0	0	1		1	3	5
50~59歳	0	0	2	1	0	2	5
60~69歳	0	0	5	4	0	3	12
70 歳以上	7	3	11	11	0	3	28
計	7	3	20	16	1	11	51

【出典:市健康管理システム】

■ 各種がん検診の受診状況

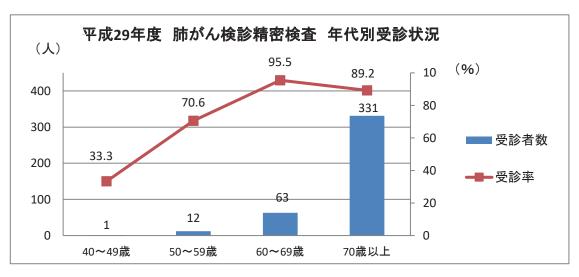
(ア) 肺がん検診



【出典:市健康管理システム】

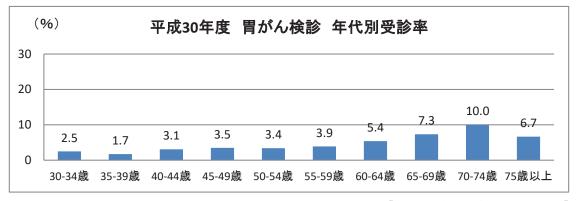
<肺がん検診精密検査 受診状況および確定診断数>

年度	受診者数 (人)	受診率 (%)	肺がん(人)
平成 27 年度	192	86. 9	8
平成 28 年度	200	90. 1	5
平成 29 年度	407	89. 1	7



【出典:市健康管理システム】

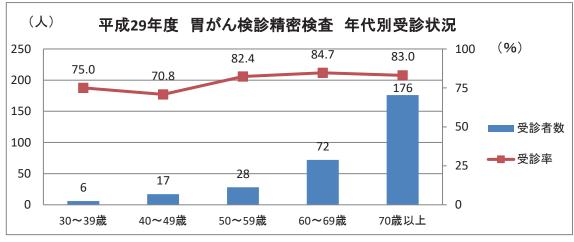
(イ) 胃がん検診



【出典:市健康管理システム】

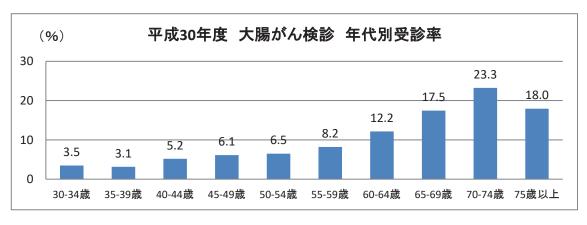
<胃がん検診精密検査 受診状況および確定診断数>

年度	受診者数(人)	受診率 (%)	胃がん(人)
平成 27 年度	383	82. 5	6
平成 28 年度	340	83. 1	8
平成 29 年度	299	82. 4	3



【出典:市健康管理システム】

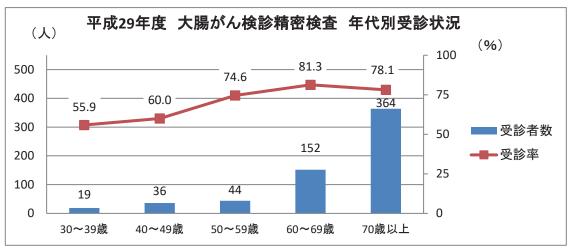
(ウ) 大腸がん検診



【出典:市健康管理システム】

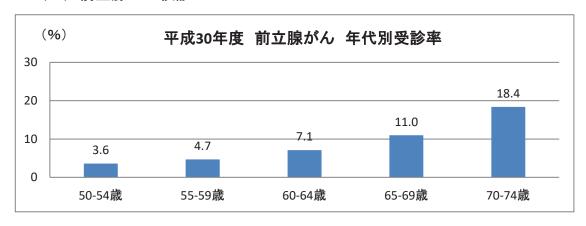
<大腸がん検診精密検査 受診状況および確定診断数>

年度	受診者数(人)	受診率 (%)	大腸がん(人)
平成 27 年度	630	76. 1	23
平成 28 年度	550	74. 2	22
平成 29 年度	615	76. 3	20



【出典:市健康管理システム】

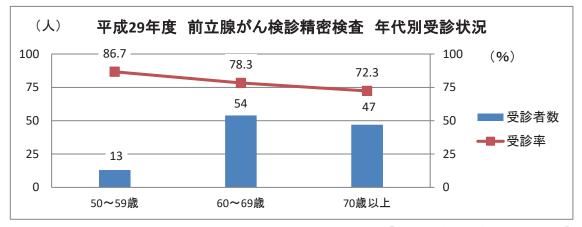
(エ) 前立腺がん検診



【出典:市健康管理システム】

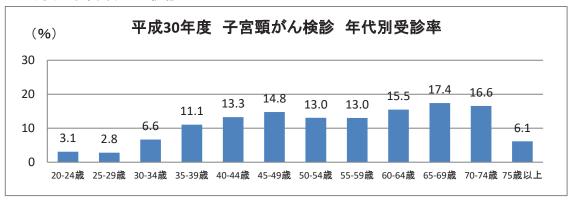
<前立腺がん検診精密検査 受診状況および確定診断数>

年度	受診者数 (人)	受診率 (%)	前立腺がん(人)
平成 27 年度	99	73. 3	14
平成 28 年度	94	65. 3	12
平成 29 年度	114	76. 5	16



【出典:市健康管理システム】

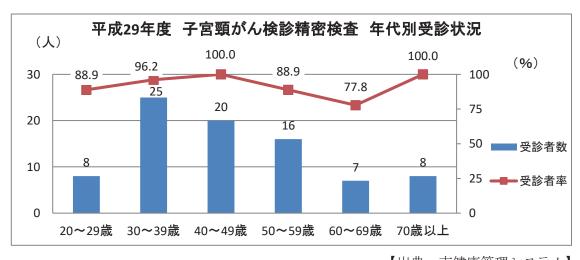
(オ) 子宮頸がん検診



【出典:市健康管理システム】

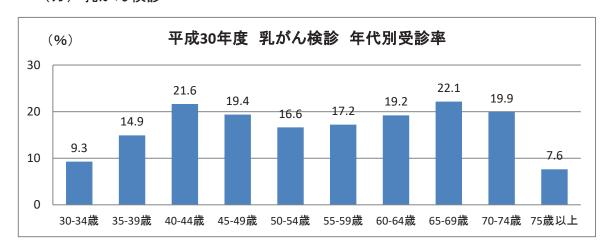
<子宮頸がん検診精密検査 受診状況および確定診断数>

年度	受診者数 (人)	受診率 (%)	子宮頸がん(人)		
平成 27 年度	104	91. 2	1		
平成 28 年度	97	94. 2	1		
平成 29 年度	84	93. 3	1		



【出典:市健康管理システム】

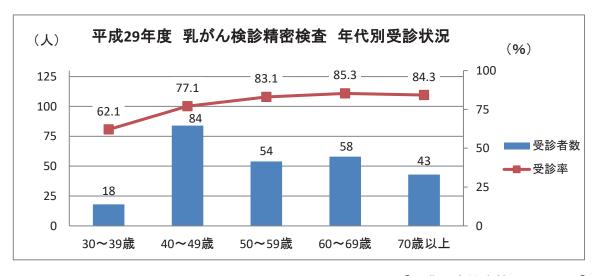
(カ) 乳がん検診



【出典:市健康管理システム】

<乳がん検診精密検査 受診状況および確定診断数>

年度	受診者数(人)	受診率 (%)	乳がん(人)
平成 27 年度	217	83. 5	13
平成 28 年度	287	83. 9	17
平成 29 年度	257	79.8	11

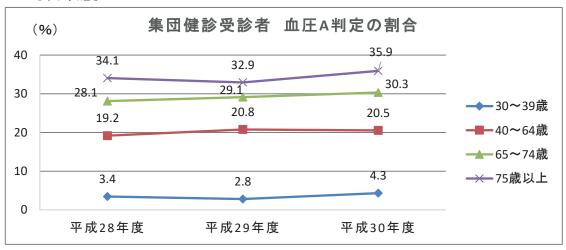


【出典:市健康管理システム】

(2)高血圧

血圧が高くA判定(※1)だった人の割合は、経年的にみると横ばいで推移しています。40~64歳で約20%、65歳以上は約30%と、年代が上がるにつれて増加しています。

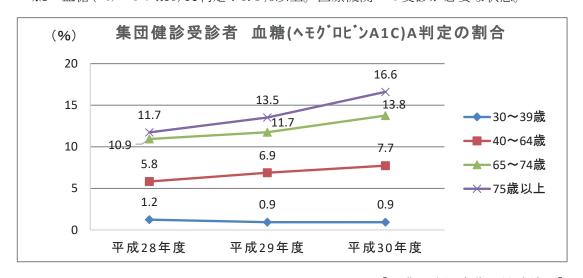
※1 血圧A判定:最大血圧 140 mm hg 以上、最小血圧 90 mm hg 以上。医療機関への受診が必要な状態。



【出典: 古河市集団健診結果】

(3)高血糖

血糖(ヘモグロビン A1c)が高くA判定(※2)だった人の割合は、経年的にみると緩やかに増加しています。特に65歳以上では10%を超えており、年代が上がるにつれて増加しています。 ※2 血糖(ヘモグロビン A1c) A判定:6.5%以上。医療機関への受診が必要な状態。



【出典: 古河市集団健診結果】

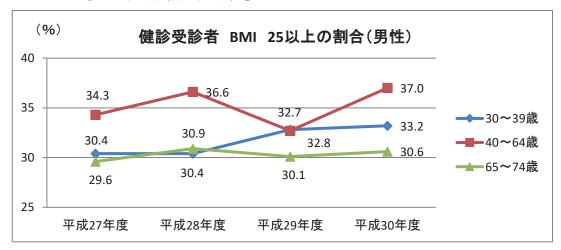
(4) 肥満

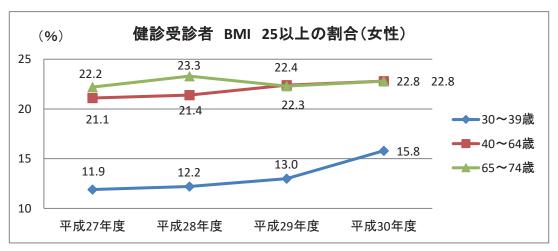
体重の管理は、ライフステージを通して生活習慣病や健康状態との関連が強くあり、特に 肥満は、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と関連があります。

BMI (※) 25 以上の者の割合は、男性に多く、男女ともに増加傾向にあります。平成 30 年度には、 $30\sim39$ 歳の男性で 33. 2%、 $40\sim64$ 歳の男性で 37. 0%となっており、働き盛りの世代の男性に肥満傾向があることがわかります。

※ BMI とは、体格指数のこと。計算式は、体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)《判定》18.5 未満:やせ気味・やせすぎ、18.5 以上 25.0 未満:標準、

25.0以上:太り気味・太りすぎ





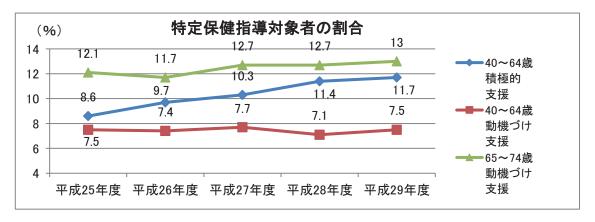
【出典:市健康管理システム】

(5) 特定保健指導

特定保健指導とは、主に内臓脂肪の蓄積に着目し、特定健診によって保健指導対象者を抽出して対象者の持つリスクの数に応じた個別の保健指導を行うことで、その要因になっている生活習慣を改善し、糖尿病などの生活習慣病を予防することを目的としています。対象者自らが生活習慣における課題を意識して行動変容と自己管理を行うとともに、健康的な生活を維持することができるよう、さまざまな働きかけやアドバイスを行います。

《特定保健指導 対象者》

腹囲	追加リスク①血糖②脂質③血圧	喫煙歴	40~64 歳	65~74 歳
男性≥85cm 女性≥90cm	2 つ以上該当		積極的 支援	動機づけ 支援
	1 つ該当	あり		
		なし		人1及
上記以外で BMI ≧25	3つ該当		積極的	動機づけ
	2 つ該当	あり	支援	
		なし		支援
	1つ該当			

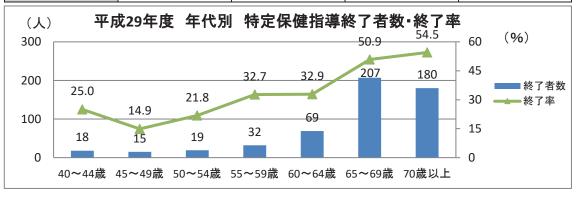


【出典:特定健診·特定保健指導実施結果総括表(国保連合会)】

《特定保健指導終了者数·実施率》

対象者数は横ばいですが、利用者数・終了率等は大幅に増加しており、平成 29 年度は利用者数が 553 人、終了率 41.4%まで上がっています。年代別では、65 歳以上の年代では、終了率が 50%を超えていますが、40~64 歳の年代では、終了者が少ない傾向にあります。

年度	対象者(人)	利用者(人)	終了者(人)	終了率(%)
平成 25 年度	1, 313	179	173	13. 2
平成 26 年度	1, 260	376	373	29. 6
平成 27 年度	1, 326	389	376	28. 4
平成 28 年度	1, 334	501	462	34. 6
平成 29 年度	1, 305	553	540	41. 4



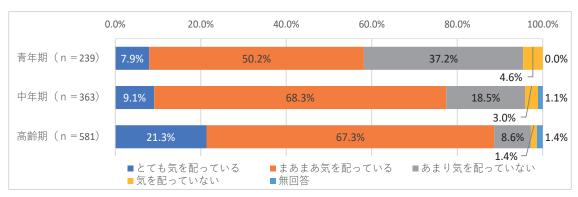
【出典:特定健診·特定保健指導実施結果総括表(国保連合会)】

(6) 健康意識

① 日頃から自分の健康に気を配っている人の割合

「とても気を配っている」「まあまあ気を配っている」と健康に気を配っている人の割合は、 すべての年齢層において半数以上を占めています。年齢層が上がるにつれて、健康に気を配っている人の割合が高くなってきており、高齢期では約9割(88.6%)を占めています。

《あなたは日頃からご自分の健康に気を配っていますか》 ※ n:回答者数(以下同じ)

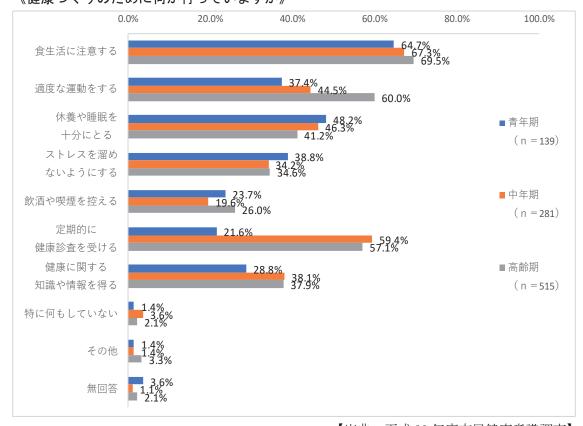


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② 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

すべての年齢層において「食生活に注意する」が最も高く、6割以上となっています。 「定期的に健康診査を受ける」が中年期で59.4%、高齢期で57.1%と青年期に比べて高く なっています。

《健康づくりのために何か行っていますか》

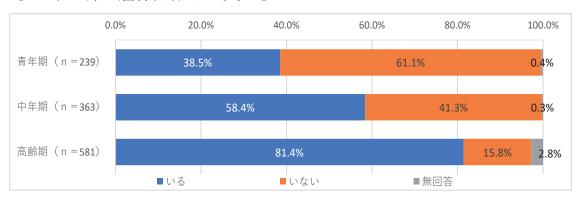


【出典:平成30年度市民健康意識調査】

③ かかりつけ医(歯科以外)がいる人の割合

年齢層が上がるにつれ、かかりつけ医が「いる」と回答した人の割合が高くなっています。

《かかりつけ医(歯科以外)はいますか》

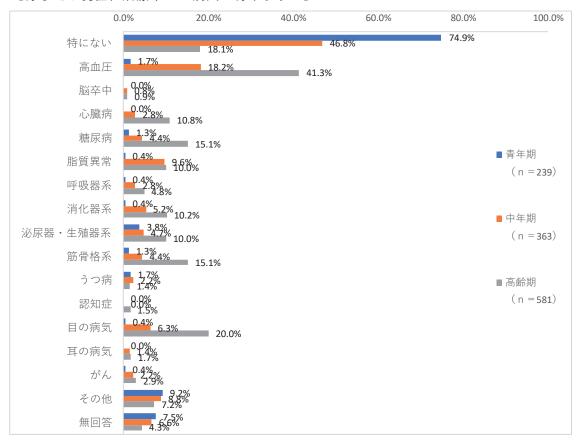


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

④ 現在、治療中の病気について

「高血圧」「脂質異常」「糖尿病」「目の病気」が中年期から増加傾向にありますが、その中でも高血圧は中年期から急増し、高齢期では最も多い状況となっています。

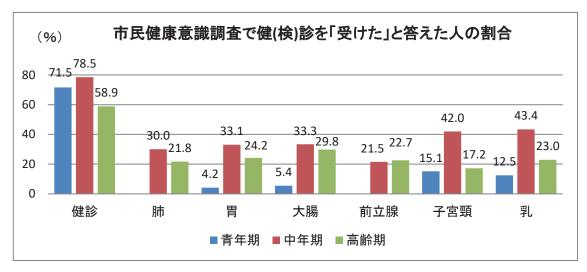
《あなたは現在、治療中のご病気がありますか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

⑤ 最近1年間に健康診断・がん検診を「受けた」人の割合

過去1年間に健康診断を「受けた」と回答した人の割合は、青年期・中年期では7割以上ですが、高齢期では6割未満となっています。がん検診を「受けた」と回答した人の割合は、市におけるがん検診の受診率よりも、やや高くなっています。特に、子宮頸・乳がん検診は、中年期では4割以上が受診しています。

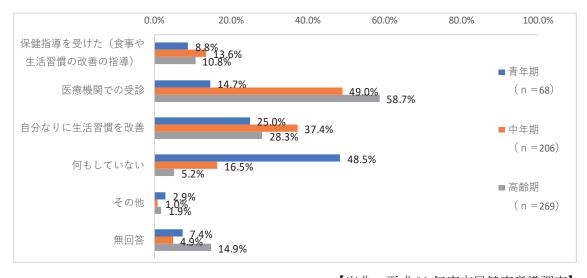


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

⑥ 健康診断の結果で指摘を受けたことがある人の行動

中年期・高齢期では「医療機関での受診」、青年期では「何もしていない」が最も高く5割前後となっています。「自分なりに生活習慣を改善」がすべての年齢層において3割程度となっています。

《健康診断で下記の指摘を受けたことがある方は、あてはまるものすべて選んでください》

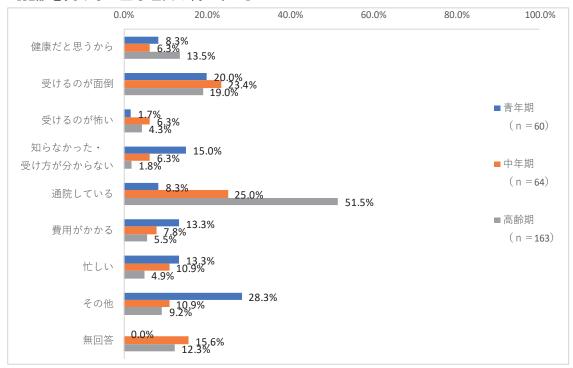


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

⑦ 健康診断を受けない理由

高齢期では「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。 すべての年齢層において「受けるのが面倒」が2割程度を占めています。

《健診を受けない主な理由は何ですか》



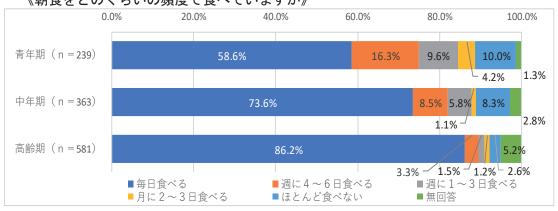
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

3 栄養・食生活の状況

(1) 朝食の摂取頻度

青年期の「毎日食べる」と回答した人は 58.6%で、中年期・高齢期と比較すると低い状況となっています。食べない理由については、「食べる習慣がない」「食べる時間がない」と回答した人が多い状況となっています。

《朝食をどのくらいの頻度で食べていますか》



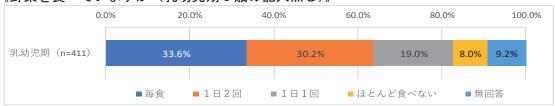
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(2) 野菜の摂取状況

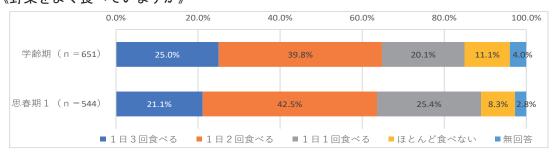
「1日1回」「ほとんど食べない」と回答した人は、乳幼児期 27.0%、学齢期 31.2%、 思春期 1 は 33.7%、 思春期 2 は 32.9%となっています。

青年期・中年期・高齢期の各年齢層においては年齢が上がるにつれ、「3 皿以上」食べる方の割合は増えますが、「1~2 皿」が最も多い結果となっています。

《野菜を食べていますか (乳幼児期0歳の記入無し)》



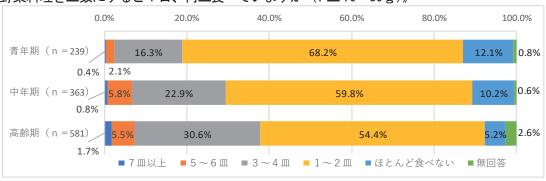
《野菜をよく食べていますか》



《野菜を食べていますか》



《野菜料理を皿数にすると1日、何皿食べていますか(1 m 70~80g)》



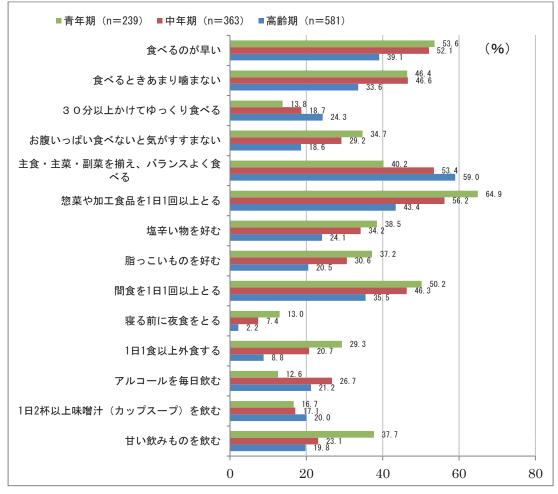
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(3) 食生活について

① 食生活の状況

中年期・高齢期では、「主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べる」人の割合は 5割以上を占めています。「惣菜や加工食品を 1 日 1 回以上とる」「塩辛いものを好む」「脂っこいものを好む」「間食を 1 日 1 回以上とる」等の項目について年齢層が上がるにつれてその割合は減少傾向にあります。

《食生活について、あてはまるものを選んでください》

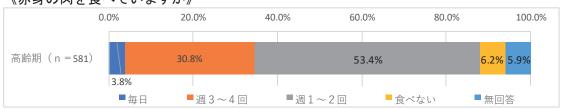


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② 高齢者の赤身の肉の摂取について

赤身の肉(豚肉、牛肉)について「週 $1\sim2$ 回」「食べない」と回答した人は 59.6% となっています。

《赤身の肉を食べていますか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(4) 食育について

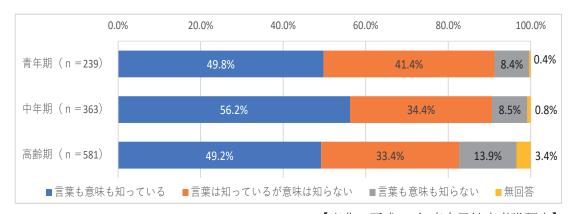
「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

① 食育の認知度

食育について「言葉も意味も知っている」と回答した人は、乳幼児期 68.9%、青年期 49.8%、中年期 56.2%、高齢期 49.2%と乳幼児期の保護者が最も多くなっています。

《「食育」という言葉やその意味を知っていますか》 ※乳幼児期は保護者が回答





【出典:平成30年度市民健康意識調查】

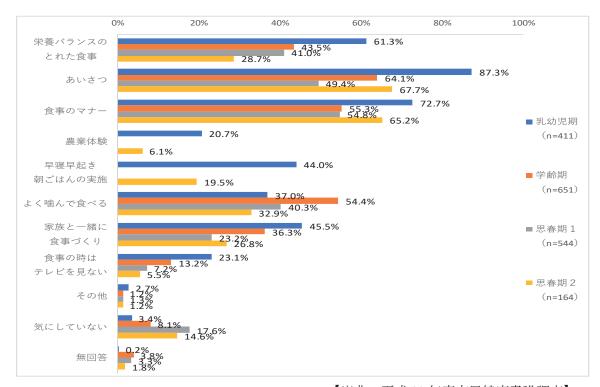
② 食育の実践

乳幼児期・学齢期・思春期においては「あいさつ」と「食事のマナー」が多く、次いで「栄養バランスのとれた食事」「よく噛んで食べる」が多くなっています。「食事の時はテレビを見ない」は乳幼児期で23%となっており、年齢層が上がるにつれ減少しています。

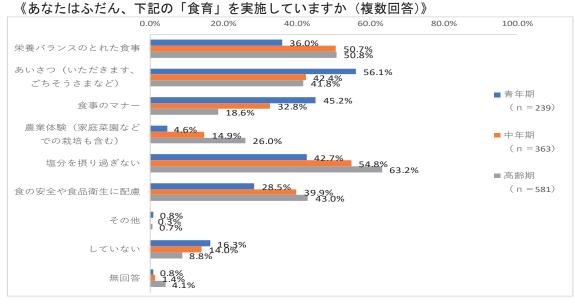
青年期では「あいさつ」「食事のマナー」が多く、中年期・高齢期では「塩分を摂り 過ぎない」「栄養バランスのとれた食事」が多くなっています。

《「食育」を実施していますか(複数回答)》

※学齢期・思春期1は「農業体験」「早寝早起き朝ごはんの実施」についての質問項目無し



【出典:平成30年度市民健康意識調査】



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(5) 共食

夕食を主に誰と食べるかについては、すべての年齢層において、「家族」が最も多くなっています。特に青年期では7割以上(74.1%)を占めています。また年齢層が上がるにつれ、「1人で食べる」と回答した人の割合が高くなっています。

《夕食は主にどなたと食べますか》



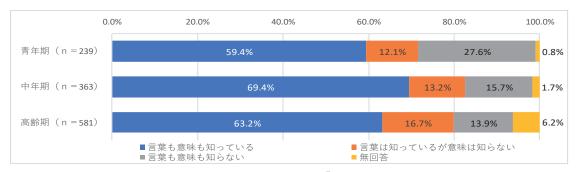
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(6) 地産地消

地産地消の「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は各年齢層で約6~7割となっています。「言葉も意味も知らない」と回答した人の割合は乳幼児期・青年期で約3割を占めており、中年期・高齢期と比べ高くなっています。

《「地産地消」という言葉や意味を知っていますか》 ※乳幼児期は保護者が回答





【出典:平成30年度市民健康意識調查】

4 身体活動・運動の状況

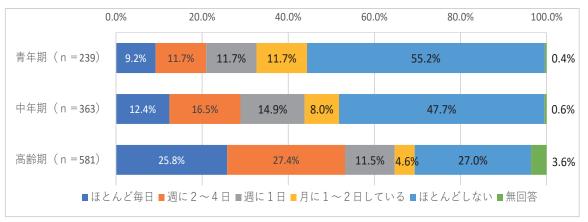
(1) 運動の実施状況

① 健康のために、平均1日30分以上の運動をしている人の割合

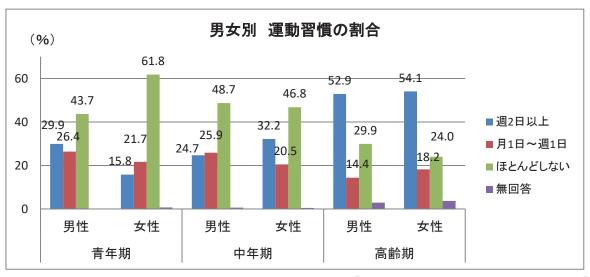
週に2日以上運動している人は、青年期で20.9%、中年期28.9%、高齢期53.2%と年齢層が上がるにつれて、割合が高くなっています。

性別でみると、週に2日以上運動している人は、青年期では男性の方が多いですが、中年期・高齢期では女性の方が多くなっています。

《日常生活のなかで健康のために、平均1日30分以上の運動をしていますか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

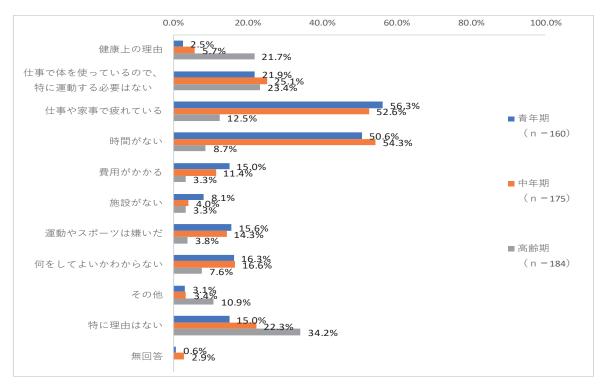


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② 運動をしない理由

青年期・中年期では「仕事や家事で疲れている」「時間がない」が5割以上を占めています。 高齢期では、「特に理由はない」が34.2%で最も高くなっています。すべての年齢層において 「仕事で体を使っているので、特に運動する必要はない」と回答している人の割合が2割となっています。

《あなたが運動をしない理由は何ですか》

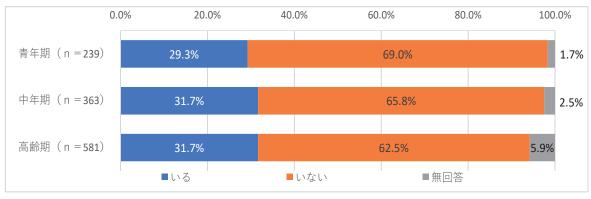


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

③ 運動をする仲間の有無

すべての年齢層において、運動する仲間が「いる」と回答した人は約3割、「いない」と回答 した人は6割以上となっています。

《一緒に運動をする仲間はいますか》

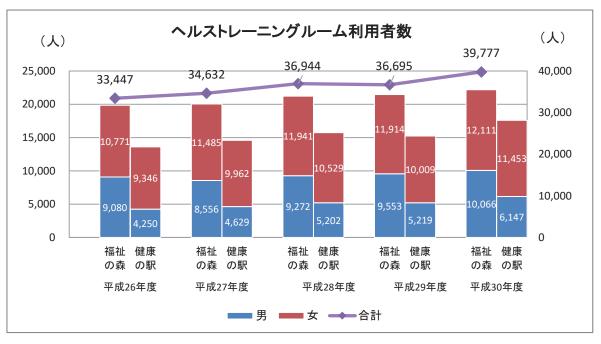


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(2) トレーニングルーム(室) 利用状況

① 古河福祉の森会館・総和福祉センター「健康の駅」内 ヘルストレーニング ルーム

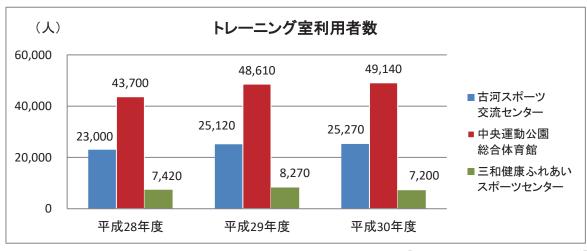
健康の保持増進や生活習慣病の予防・改善等を目的としたヘルストレーニングルームは、 古河福祉の森会館・総和福祉センター「健康の駅」内の2か所にあります。利用者数は、男 性よりも女性の利用が多く、緩やかに増加傾向で推移しています。



【出典:市保健事業概要】

② スポーツ施設内 トレーニング室

体力や筋力向上を目的としたトレーニング室は、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内の3か所にあります。利用者数は、三和健康ふれあいスポーツセンターは横ばいですが、古河スポーツ交流センター・中央運動公園総合体育館の利用者数は増加傾向にあります。



【出典:スポーツ振興課実績】

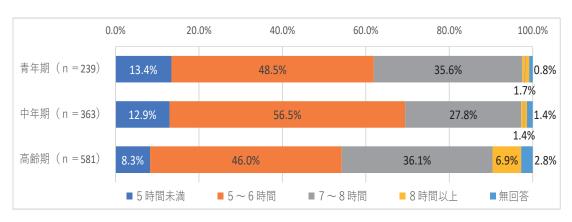
5 休養・こころの健康の状況

(1)睡眠

① 睡眠時間

睡眠時間について「5~6時間」と回答した人は約5割で最も多く、次いで「7~8時間」 「5時間未満」の順となっています。青年期および中年期では「5時間未満」が1割以上を占めています。

《ふだんの睡眠時間は、平均して1日およそ何時間ですか》

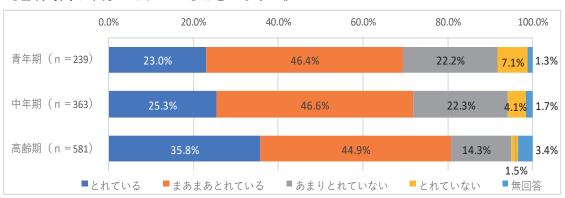


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② 睡眠の充足度

睡眠時間について「あまりとれていない」「とれていない」と回答した人は、青年期 29.3%、中年期 26.4%、高齢期 15.8%となっており、青年期・中年期の働き盛りの世代で睡眠時間がとれていないと感じている人が多くなっています。

《睡眠時間は十分にとれていると思いますか》



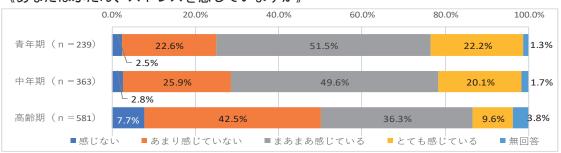
【出典:平成30年度市民健康意識調査】

(2) ストレス

① ストレスの有無

ストレスを「まあまあ感じている」「とても感じている」と回答した人は、青年期で73.7%、中年期で69.7%、高齢期で45.9%と、青年期が最も高い状況となっています。

《あなたはふだん、ストレスを感じていますか》

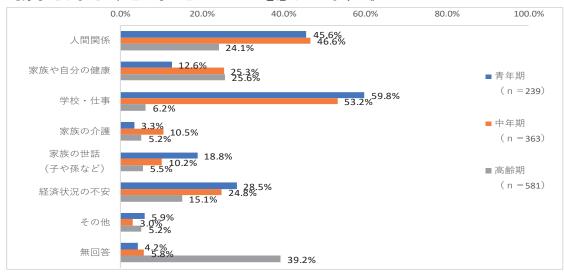


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② ストレスの原因

青年期・中年期では「学校・仕事」と回答した人は5割以上を占めており、次いで「人間関係」「経済状況の不安」となっています。

《あなたはふだん、どんなことでストレスを感じていますか》

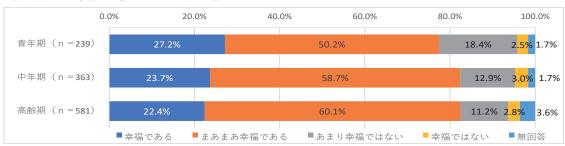


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(3)幸福感

すべての年齢層において「幸福である」「まあまあ幸福である」と回答した人は約8割を 占めています。

《ご自分は幸福と感じていますか》

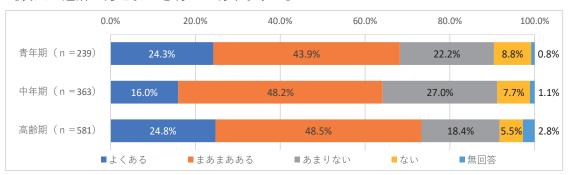


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(4) ネットワーク

友人・近所の方とのおつきあいについて「よくある」「まあまあある」と回答した人は 高齢期が73.3%と最も高く、次いで青年期68.2%、中年期64.2%となっています。

《友人・近所の方とおつきあいがありますか》

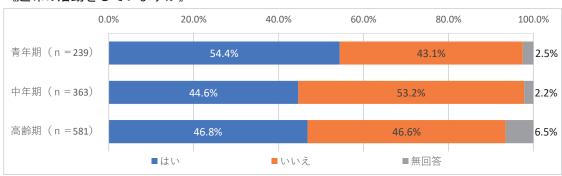


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(5) 趣味の活動

趣味の活動をしている人は、青年期 54.4%、中年期 44.6%、高齢期では 46.8%となって います。

《趣味の活動をしていますか》

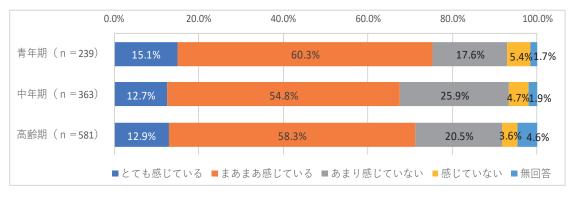


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(6) 生きがい

生きがいについて「とても感じている」「まあまあ感じている」と回答した人は、青年期が75.4%と最も高く、次いで高齢期71.2%、中年期67.5%となっています。

《現在どの程度の生きがい(喜びや楽しみ)を感じていますか》



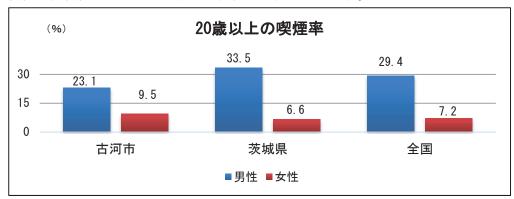
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

6 禁煙・節酒の状況

(1) 喫煙率

20歳以上の喫煙者の割合は、男性23.1%、女性9.5%となっており、県・国と比較し女性の喫煙率が高くなっています。

男女別の喫煙率については、中年期の男性が31.6%と最も高くなっています。女性では青年期・中年期がともに13.2%と1割以上を占めています。

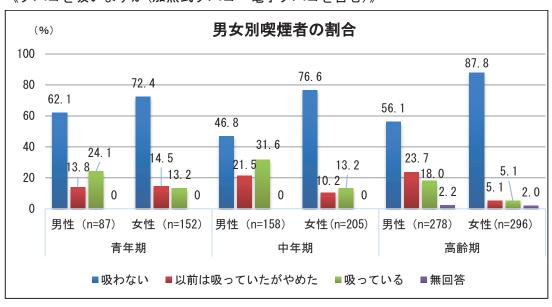


出典 古河市:平成30年度市民健康意識調査

茨城県:平成28年度茨城県がん対策推進モニタリング調査

全 国:平成29年度国民健康・栄養調査

《タバコを吸いますか(加熱式タバコ・電子タバコを含む)》

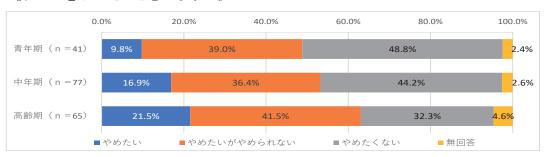


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(2)禁煙意志

年齢層が上がるにつれて、タバコを「やめたい」と回答した人の割合が高くなり、高齢期では2割以上を占めています。「やめたくない」と回答した人は、青年期では48.8%、中年期では44.2%、高齢期では32.3%となっています。「やめたいがやめられない」と回答した人の割合は、すべての年齢層において3割以上を占めています。

《タバコをやめたいと思いますか》



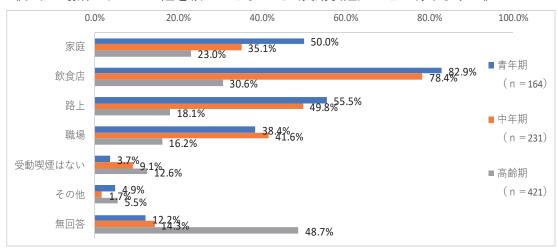
【出典:平成30年度市民健康意識調査】

(3) 受動喫煙の場所

青年期では「飲食店」82.9%、「家庭」50%、「路上」55.5%、「職場」38.4%の順に多く、中年期では「飲食店」78.4%、「路上」49.8%、「職場」41.6%、「家庭」35.1%となっています。

高齢期においては「無回答」以外はおおむね3割以下となっています。

《以下の場所でタバコの煙を吸ってしまった(受動喫煙)ことがありますか》



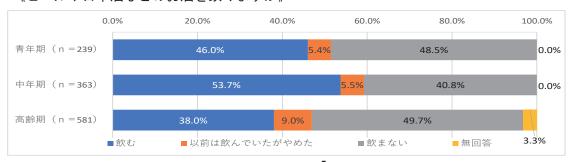
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(4) 飲酒について

① 飲酒の状況

「飲む」と回答した人は青年期 46.0%、中年期 53.7%、高齢期 38.0%となっており、中年期が高くなっています。

《ビールや日本酒などのお酒を飲みますか》

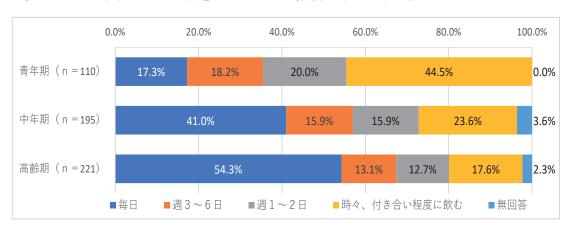


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② 飲酒の頻度

お酒を飲む人については、年齢層が上がるにつれて、飲む頻度が高くなっており、 高齢期では毎日飲む人が5割以上となっています。

《ビールや日本酒などのお酒をどのくらいの頻度で飲みますか》

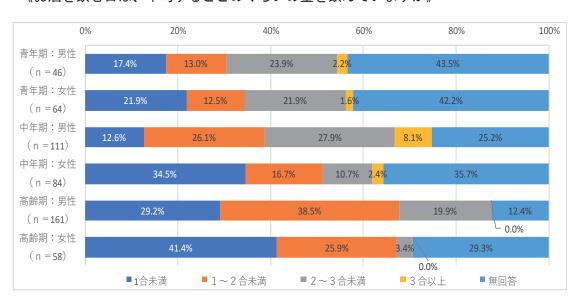


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

③ 飲酒の量

2 合以上飲む男性は、中年期が35.4%と青年期、高齢期と比べ高く、またそのうち3 合以上飲む人は8.1%となっています。1 合以上飲む女性は、すべての年齢層において約3割を占めています。

《お酒を飲む日は、平均するとどのくらいの量を飲んでいますか》



【出典:平成30年度市民健康意識調査】

7 歯・口腔の状況

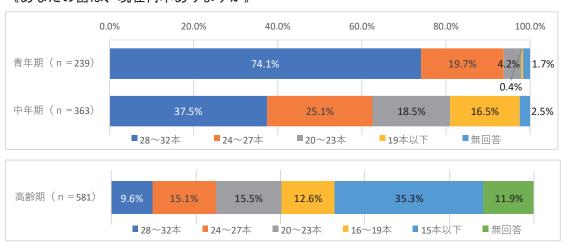
(1) 歯の本数

歯の本数について、青年期では「28 本~32 本」が 74.1%、中年期では「24 本以上」 が 62.6%、高齢期では「20 本以上」が 40.2%となっています。

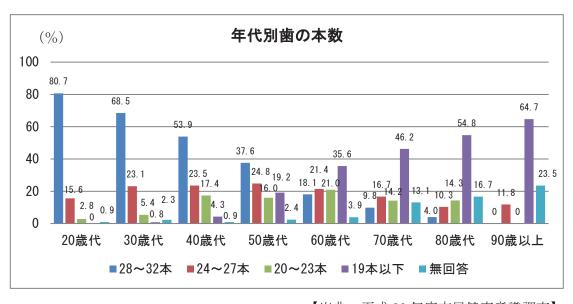
また、「24 本以上」は 40 歳代では 77.4%ですが、50 歳代では 62.4%、60 歳代では 39.5%と 60 歳代で大きく減少しています。70 歳代では「20 本以上」は 40.7%ですが、80 歳代では 28.6%となり 80 歳代で大きく減少しています。

「19 本以下」の割合は 50 歳代から増加傾向にあり、若い世代からの歯科保健対策が必要と思われます。

《あなたの歯は、現在何本ありますか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】



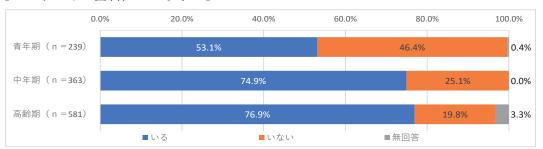
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(2) かかりつけ歯科医・歯科検診の受診状況

① かかりつけ歯科医の有無

中年期・高齢期ではかかりつけ歯科医が「いる」と回答した人は7割以上を占めています。青年期では53.1%となっており、他の年齢層に比べ低くなっています。

《かかりつけの歯科医がいますか》

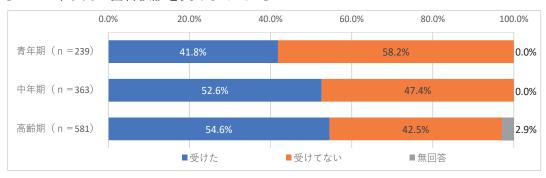


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② 歯科検診の受診状況

中年期・高齢期では歯科検診を「受けた」と回答した人は5割を占めていますが、青年期では4割となっています。

《ここ1年以内に歯科検診を受けましたか》

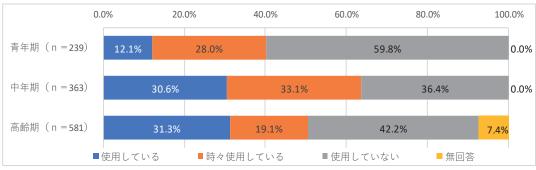


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(3) 歯間部清掃用具の使用状況

歯間部清掃用具を「使用している」「時々使用している」と回答した人は、中年期で63.7%、高齢期で50.4%、青年期で40.1%と、青年期が低い状況となっています。

《歯間部清掃用具 (デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯と歯の間を清掃するための専用 具)を使用していますか》

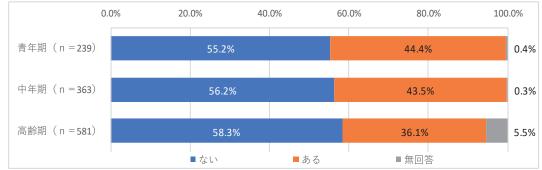


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(4) 歯周病の自覚症状

歯周病の自覚症状が「ある」と回答した人は青年期においても4割を占めています。 若い世代からの歯周病対策が必要と思われます。

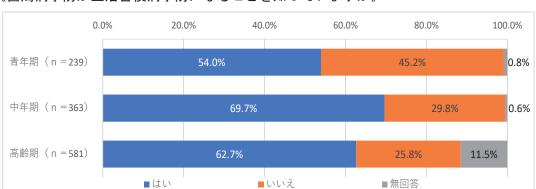
《あなたは、歯周病の自覚症状がありますか》 0.0% 20.0% 40.0% 60.0%



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(5) 歯周病予防と生活習慣病の関係の認知度

歯周病予防と生活習慣病の関係について「知っている(はい)」と回答した人の割合は、 中年期・高齢期では6割以上を占めています。



《歯周病予防が生活習慣病予防になることを知っていますか》

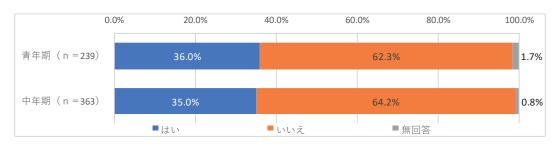
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(6) 6424・8020 の認知度

青年期・中年期では6424運動について「知っている(はい)」と回答した人は、約3割、高齢期では8020運動について「知っている(はい)」と回答した人は約4割となっています。

① 6424認知度

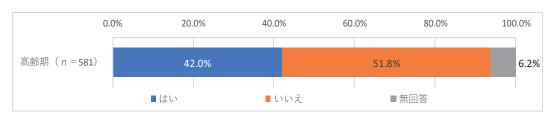
《「6424(ロクヨンニイヨン)運動」は、64歳になっても24本以上の自分の歯を 保つという運動です。あなたは「6424運動」をご存じでしたか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② 8020 認知度

《「8020(ハチマルニイマル)運動」は、80歳になっても20本以上の自分の歯を 保つという運動です。あなたは「8020運動」をご存じでしたか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

8 母子保健の状況

(1) 妊娠届出と低出生体重児の状況

市の総人口の減少とともに出生数が減少しています。妊娠届出数も減少していますが、 満11週以内に届け出をする割合は増加しています。

市の低出生体重児出生率は県に比べて低い状況です。

① 妊娠届出状況

妊娠届出数は年々減少しています。平成29年度妊娠届出状況によると、満11週以内の届出は92.0%と県や全国に比べて、少ない状況になっています。20歳未満の届出数は市が2.7%、県が1.9%となっており、県に比べ多くなっていますが、平成30年度は1.9%とやや低下してきています。

(単位:人)

	妊娠	左の内訳							35 歳以 上の届
年度	届出 者数	満 11 週 以内	満 12~ 19 週	満 20 ~27 週	満 28 週 以上	出生後	不詳	満の 届出 (再掲)	出(再掲)
平成 26 年	1, 098	1, 015 (92. 4%)	63	13	5	2	0	28 (2.6%)	201 (18.3%)
平成 27 年	1,082	1, 016 (93. 9%)	54	7	4	1	0	37 (3.4%)	216 (20.0%)
平成 28 年	1,086	989 (91. 1%)	76	9	7	5	0	28 (2.6%)	219 (20. 2%)
平成 29 年	975	897 (92. 0%)	59	12	6	1	0	26 (2.7%)	191 (19.6%)
平成 30 年	927	878 (94. 7%)	38	8	3	0	0	18 (1.9%)	186 (20.1%)

【出典:市保健事業概要】

【平成 29 年度 妊娠届出状況】

(単位:人)

			20 歳未満					
	妊娠 届出者数	満 11 週 以内	満 12 ~19 週	満 20 ~27 週	満 28 週 以上	出生後	不詳	の届出 (再掲)
古河市	975	897 (92.0%)	59 (6.1%)	12 (1. 2%)	6 (0.6%)	1 (0.1%)	0 (0%)	26 (2. 7%)
茨城県	21, 138	19, 785 (93. 6%)	963 (4.6%)	212 (1.0%)	116 (0.5%)	44 (0.2%)	18 (0.1%)	405 (1.9%)
全国	986, 003	916, 723 (93.0%)	52, 823 (5. 4%)	7, 138 (0.7%)	3, 852 (0.4%)	2, 115 (0. 2%)	3, 352 (0.3%)	

【出典: 平成29年度地域保健報告】

② 低出生体重児出生率の比較

体重別にみると 2,500g 未満の低出生体重児出生割合は、市が 8.1%となっており県の 9.4%に比べ低くなっています。

【平成 28 年度出生数·出生時体重別構成割合】

(単位:人)

	出生総数	低出生 体重児 数	体重内訳							
			1,500g 未満	1,500~ 2,000g 未満	2,000~ 2,500g 未満	2,500~ 3,000g 未満	3,000g~ 3,500g 未満	3,500g 以上		
古河市	1,015	82 (8.1%)	(0.8%)	(0.8%)	66 (6.5%)	396 (39. 0%)	423 (41. 7%)	114 (11. 2%)		
茨城県	20, 878	1, 955 (9. 4%)	162 (0.8%)	240 (1. 2%)	1, 553 (7.4%)	8, 150 (39. 0%)	8, 555 (41. 0%)	2, 218 (10.6%)		

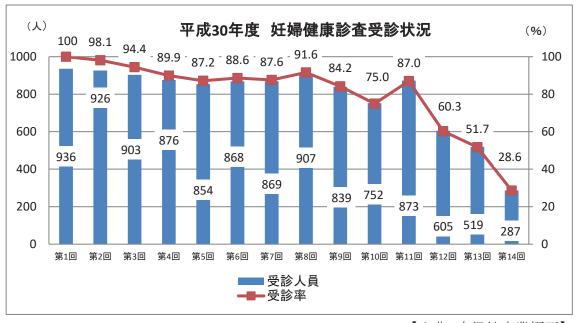
【出典:平成28年度茨城県保健福祉統計年報】

(2)健康習慣づくり

乳幼児健康診査受診率は、集団での乳幼児健康診査では 95%以上を維持しており、医療機関での個別健康診査の受診率も向上してきています。生活リズムは 3 歳児においても、21時以降に寝ている子が多く年齢層が上がるにしたがって、寝る時間が遅くなっています。また、小学校 5 年・中学校 2 年において、男子は肥満の割合が高くなっています。健やかな発育・発達のためには正しい情報を提供していくことが必要です。

① 妊婦健康診査受診状況

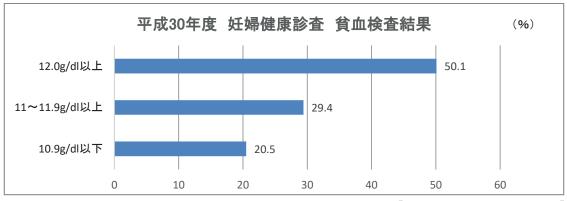
安定した妊娠期間を送り、より安全に出産を迎えるためには、早期に妊娠届出をし、定期的に妊婦健康診査を受診する必要があります。平成30年度の妊婦健康診査受診率の平均は80%となっています。



【出典:市保健事業概要】

2) 貧血

貧血検査の結果、異常なし (12.0g/dl 以上) の者の割合は 50.1%であり、要医療 (10.9g/dl 以下) の者の割合は 20.5%となっています。



【出典:妊婦健康診査結果】

③ 産婦健康診査受診率

産後2週間頃の健康診査を実施していない産科医療機関があるため、第1回健診受診率は第2回と比較すると低くなっています。

※受診券を利用しての受診者数のみ計上

平成 30 年度	対象人数	受診人数	受診率 (%)	
第1回(産後2週間頃)	968	676	69.8	
第2回(産後1か月頃)	968	777	80. 3	

【出典:市保健事業概要】

④ 乳幼児健康診査受診率

乳幼児健康診査受診率は、集団で実施している 3~4 か月児健康診査、1 歳 6 か月児健康診査、3 歳児健康診査については、未受診者に対する細やかな受診勧奨等の結果、95%以上を維持しており、医療機関で実施している乳児委託健康診査は、周知の徹底により向上してきています。

(単位:%)

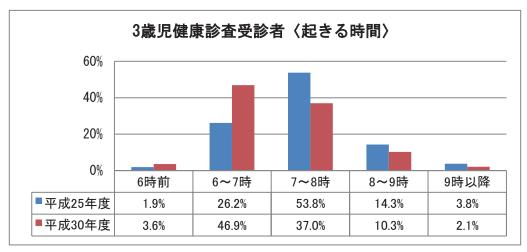
年度	3~4か月児健診	9~11 か月児健診 (乳児委託健康診査)	1歳6か月児健診	3 歳児健診	
平成 26 年度	98. 9	64.8	95. 4	96. 0	
平成 27 年度	97. 2	60. 5	97. 0	96. 9	
平成 28 年度	99. 2	61. 6	98. 1	97. 3	
平成 29 年度	97. 6	77. 6	97. 7	96.8	
平成 30 年度	96. 4	87.8	97. 2	97. 9	

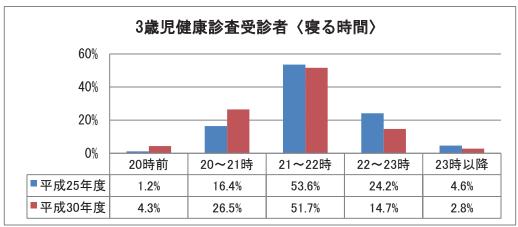
【出典:市保健事業概要】

⑤ 生活リズム

《3歳児健康診査受診者の起きる時間・寝る時間》

平成30年度に3歳児健康診査を受診した児で、7時までに起きる子は50.5%、21時までに寝る子は30.8%となっています。平成25年度と比較して早寝早起きの傾向にあり、生活リズムが改善されてきています。





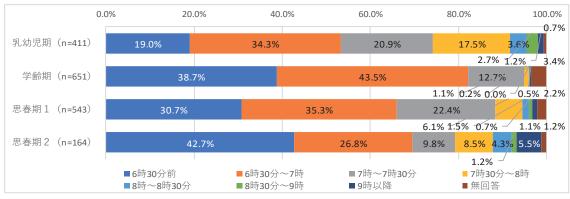
【出典:3歳児健康診査結果】

《乳幼児期から20歳未満の起床時間と就寝時間》

起床時間については、乳幼児期は7~8時に起きる割合がほかの年齢層より高くなっており、学齢期以降は登校時間の関係で7時までに起きる割合が高くなっています。

就寝時間については、年齢層が上がるにつれ遅くなっていく傾向にあります。乳幼児期は「 $21\sim22$ 時」が半数以上を占めており、「23 時以降」は学齢期 19.2%、思春期 1 は 63.8%、思春期 2 は 64.6%となっています。

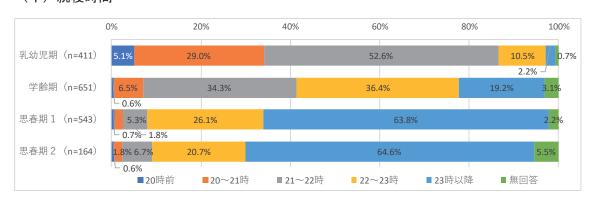
(ア) 起床時間



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

※ 学齢期とは小学5年生、思春期1とは中学2年生、思春期2とは16~19歳の方を対象 としています(以下同じ)。

(イ) 就寝時間



【出典:平成30年度市民健康意識調査】

⑥ 肥満

3歳児健康診査受診者では、95%前後の人は「普通」となっており、カウプ指数が18.6以上の太り気味・太りすぎは2%前後で推移しています。学齢期以降、年齢層が上がるにつれ、「やせ」「やせ気味」「低体重」の割合が多くなっています。「肥満気味」「肥満」については学齢期と思春期2での割合が多くなっています。

《3歳児健康診査 カウプ指数(※)》



【出典:3歳児健康診査結果】

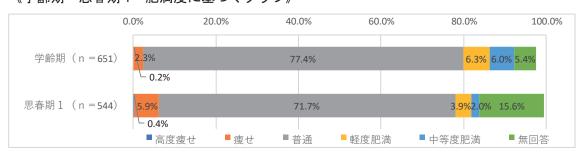
※カウプ指数とは、体格指数のこと

《計算式》(体重g÷身長 cmの2乗)×10 《判 定》14.0以下:やせ気味・やせすぎ

14.1以上18.5以下:普通

18.6以上:太り気味・太りすぎ

《学齢期・思春期1 肥満度に基づくグラフ》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

《16~19歳 BMI(※)に基づくグラフ》

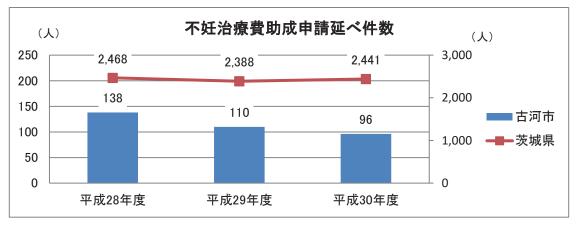


※ P24 を参照

【出典:平成30年度市民健康意識調查】

⑦ 不妊治療

不妊治療助成申請件数は、県では年度により増減がありますが、市への申請件数は減少しています。



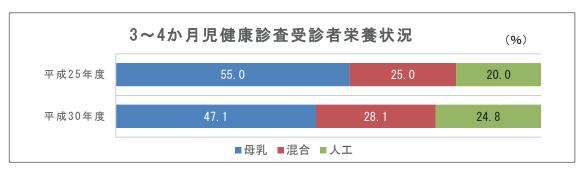
【出典: 2019 年度保健所·市町村母子保健担当者会議資料】

(3) 栄養・食生活

毎日朝食を食べている割合は、年齢層が上がるにつれ少なくなっています。家族と一緒に食事をする「共食」の割合は、年齢層が上がるにつれて低くなっています。乳幼児期より健康な食習慣を習得するとともに、食を取りまく社会環境を整えていくことが大切です。

① 3~4 か月児健康診査受診者で母乳栄養の割合

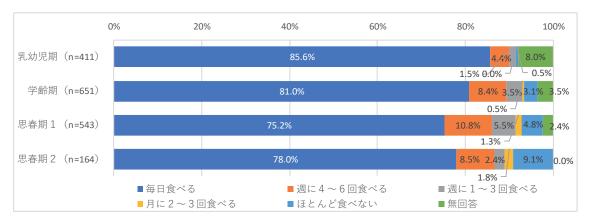
平成 30 年度に 3~4 か月児健康診査を受診した者のうち母乳栄養の者の割合は、47.1%で平成 25 年度より少なくなっています。



【出典:3~4 か月児健康診査問診票】

② 毎日朝食を食べている子の割合

約8割が毎日朝食を食べていますが、年齢層が上がるにつれ「ほとんど食べない」が多くなっており、思春期2では9.1%となっています。

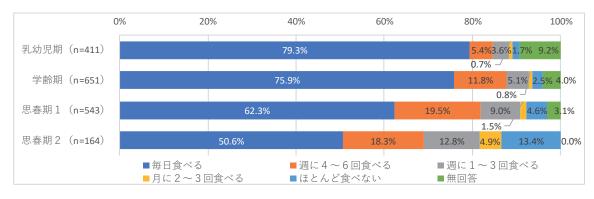


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

③ 家の人と普段、夕食を一緒に食べる子の割合(共食)

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」が、子どもの健全な食生活を育みます。

家の人と普段、夕食を一緒に食べる子の割合は、年齢が上がるにつれて少なくなっており、毎日食べる子の割合は、学齢期は75.9%、思春期1では62.3%、思春期2では50.6%となっています。



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

4) 間食(おやつ)の種類

チョコレートなどの甘味食品や糖分が含まれている飲み物をとっている幼児が8割以上となっています。

《お子様は、間食にチョコレートなどの甘味食品やスポーツドリンク・ジュース等の糖分が含まれている飲み物をとっていますか》



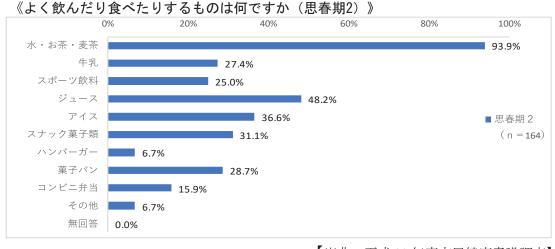
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

よく飲んだり食べたりするものは、学齢期・思春期1ともに、飲み物では「水・お茶・麦茶」が最も多く、次いで「ジュース」「スポーツ飲料」が多くなっています。食べ物では「アイス」「スナック菓子」が多くなっています。思春期2では、「水・お茶・麦茶」が93.9%で最も高く、次いで「ジュース」48.2%、「アイス」36.6%、「スナック菓子」31.1%の順となっています。

20.0% 40.0% 60.0% 80.0% 100.0% 水・お茶・麦茶 牛乳 37.3% 46.3% スポーツ飲料 48.8[%]55.1% ジュース ■学齢期 48.4% 51.7% アイス (n = 651)スナック菓子類 41.8% 43.4% ■ 思春期 1 (n = 544)7 9.2% ハンバーガー 18.9% 77.1% 菓子パン 12.0% 8.5% コンビニ弁当 9,7% その他 23.5% 無回答

《よく飲んだり食べたりするものは何ですか(学齢期・思春期1)》

【出典:平成30年度市民健康意識調查】



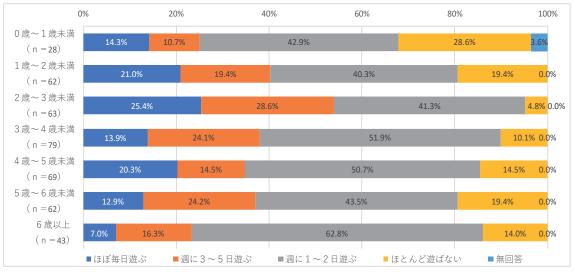
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(4) 身体活動・運動

子どもの遊びや運動は、心身の発達を促すだけでなく、社会性や協調性を養い、生活リズムも整えます。5~17歳に分類される子ども・未成年者は1日あたり60分の身体活動を毎日行うこととされています。古河市の小学生の1週間の総運動時間は県・国に比べ低くなっており、中学生はほぼ同じ状況になっています。思春期2では運動しない人が多くなっています。

① 乳幼児期の外遊びの頻度

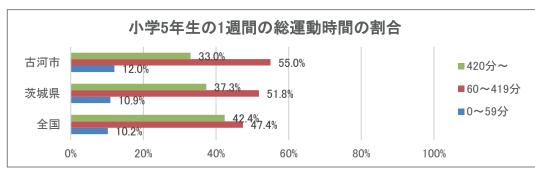
すべての年齢において、週に 1~2 日遊ぶ人が多くなっています。ほとんど遊ばない人も 1 歳未満を除き 4.8~19.4%います。

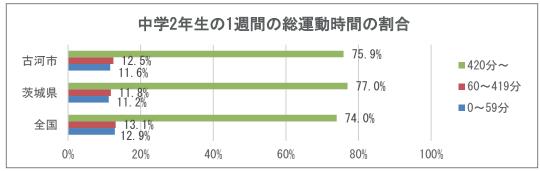


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

② 小・中学生の運動時間

小学生の1週間の総運動時間420分以上の割合は、県・国に比べ低くなっており、59分以下の割合は高くなっています。中学生の1週間の総運動時間は県・国と比べてほぼ同じになっています。



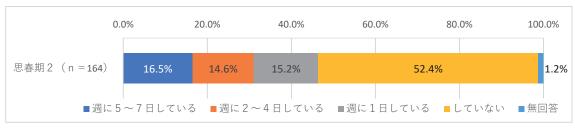


【出典:全国学力·運動能力·運動習慣等調查】

③ 思春期2の授業以外での定期的な運動

思春期 2 で、体育の授業以外に定期的に運動をしていない人は 52.4%となっており、最も多くなっています。

《体育の授業以外に定期的に運動をしていますか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

④ 体力テスト

小・中学生ともに体力テストでA・B(※)の割合は、ほぼ横ばいです。



【出典:市教育総務課体力テスト結果】

※「体力テスト結果A・B」とは、総合得点が、Aは47点以上、Bは41~46点のこと

(5) 休養・こころの健康

乳幼児の親がゆとりを持ち子育てを楽しむためには、支援が必要な家庭を早期に把握し、 気軽に相談できる場所等の情報提供を行い、子育てについて安心感を得られるような支援 が必要です。また、長時間テレビや動画を見せないことも大切です。

① 乳児家庭全戸訪問

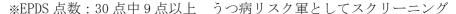
生後4か月までの乳児のいるすべての家庭への訪問(乳児家庭全戸訪問)件数・訪問率は97%前後を推移しており、平成30年度は97.6%となっています。乳児家庭の孤立を防ぐためにも全戸訪問を実施し、支援が必要な家庭に対して適切なサービスへつなげることが必要です。

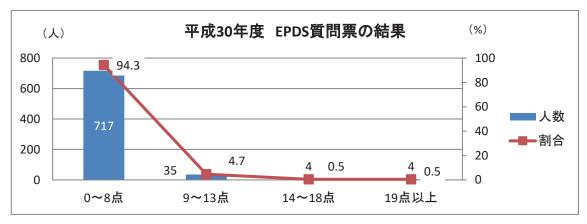


【出典:市保健事業概要】

② エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)(※)の結果

EPDS で高得点となるのは、産後うつ病の他、何らかの精神的な問題を抱えるために育児に支障をきたし、虐待のリスクを持つ母親も高得点になるといわれています。乳児家庭全戸訪問で EPDS を実施した結果、9点以上の産婦は5.7%となっています。





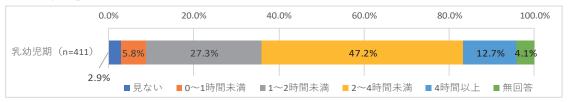
【出典:平成30年度EPDS質問票調査結果】

③ ソーシャルメディア

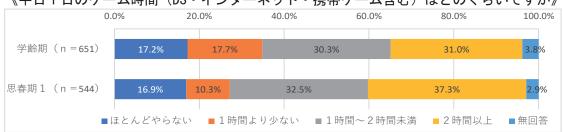
■ テレビや動画の視聴時間

乳幼児期でテレビや動画を 1 日あたり 2 時間以上見ている子の割合は 59.9%となっています。学齢期の平日 1 日のゲーム時間 (DS・インターネット・携帯ゲーム含む) は 31.0%、思春期 1 は 37.3%で、思春期 2 の平日 1 日のゲーム時間 (DS・携帯ゲーム含む) は 25.0%となっています。

《お子様はテレビや動画(DVD・スマートフォン・タブレットなど)を1日どのくらい見ていますか》



《平日1日のゲーム時間(DS・インターネット・携帯ゲーム含む)はどのくらいですか》



《平日1日のゲーム時間(DS・携帯ゲーム含む)はどのくらいですか》

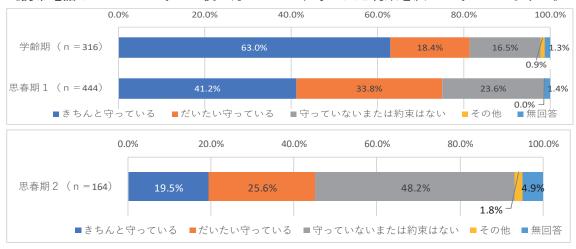


【出典:平成30年度市民健康意識調査】

■ 携帯電話やスマートフォンの使い方について

携帯電話やスマートフォンの使い方について、家の人と約束を「きちんと守っている・だいたい守っている」子の割合は、学齢期81.4%、思春期1は75.0%、思春期2は45.1%となっており、年齢が上がるにつれ約束は守れなくなっています。

《携帯電話やスマートフォンの使い方について、家の人と約束を決めて守っていますか》

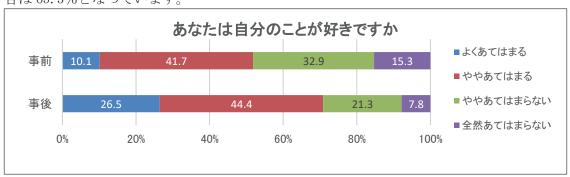


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

④ 自己肯定感

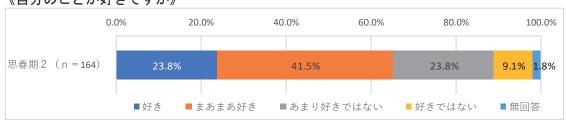
望まない妊娠や虐待防止などいのちの大切さを考え、自分や周囲の人を大切に思う気持ちを育むとともに、自分の将来について考える機会とするために、市内全中学校でいのちの教育を実施しています。

教育の前後でアンケートを実施しており、教育実施前は、自分のことが好きな子は、51.8%でしたが、教育後は70.9%と増加しています。思春期2では「好き」「まあまあ好き」の割合は65.3%となっています。



【出典:平成30年度思春期教育アンケート結果】

《自分のことが好きですか》

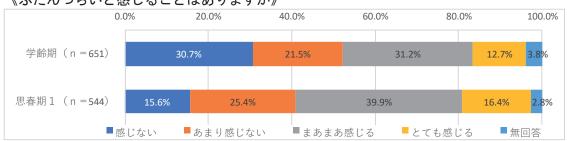


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

⑤ ふだんつらいと感じることの有無

つらいと「まあまあ感じる」「とても感じる」の割合は、学齢期で 43.9%、思春期1で 56.3%と高くなっています。

《ふだんつらいと感じることはありますか》

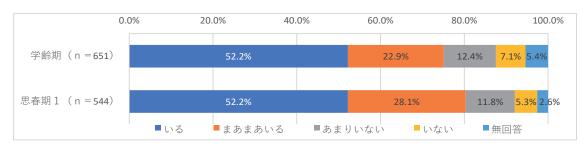


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

⑥ 困ったときや悩んだとき、相談できる人がいる割合

相談できる相手が「あまりいない」「いない」割合は、学齢期で19.5%、思春期1で17.1%います。

《困ったときや悩んだとき、相談できる人がいる割合》



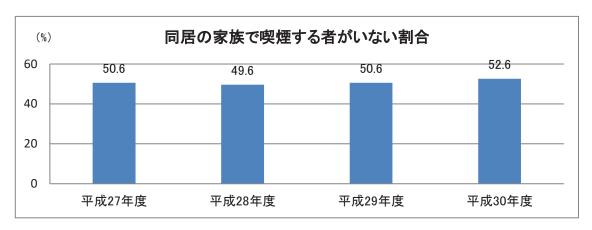
【出典: 平成30年度市民健康意識調查】

(6) 禁煙·節酒

喫煙、飲酒の影響は身体的、精神的に影響を及ぼし、特に妊娠中においては、胎児への影響、早産などの危険因子につながります。同居の家族の喫煙割合は父親が多く、子どもの年齢が上がるにつれ高くなってきており、喫煙、受動喫煙に関する健康リスクや喫煙マナーについての情報提供、禁煙、分煙の環境整備についての働きかけが必要です。

① 同居の家族で喫煙する者がいない割合

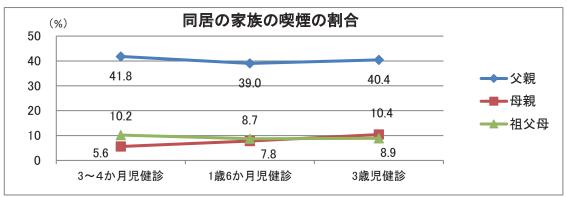
3~4か月児のいる家庭で、同居の家族が喫煙する者がいない割合は、平成30年度は52.6%となっており、増加傾向にあります。



【出典:3~4か月児健康診査問診結果】

② 同居の家族の喫煙割合

同居の家族で、父親の喫煙する割合は各健診時 40%前後ですが、母親は $3\sim4$ か月児健診時は 5.6%、1 歳 6 か月児健診時は 7.8%、3 歳児健診時は 10.4%と、子どもの年齢が上がるにつれて高くなっています。

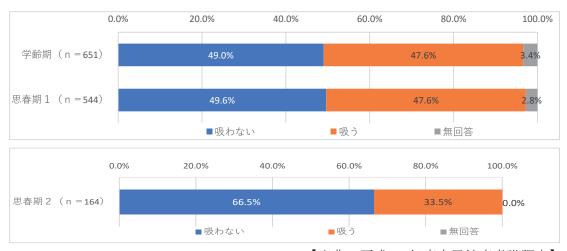


【出典:平成30年度各健康診査問診結果】

③ 家族の喫煙の割合

学齢期・思春期 1 ともに家族の喫煙率は 47.6%となっており、思春期 2 では 33.5%となっています。

《家の人はタバコを吸っていますか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

④ 妊娠中の喫煙率

妊娠中の喫煙率は、平成29年度は4.1%となっており県と比較して高くなっています。



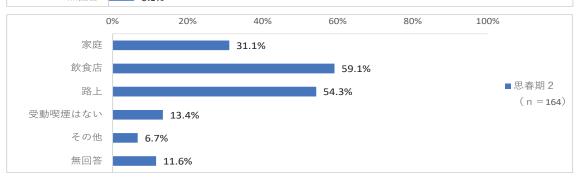
【出典:3~4か月児健康診査問診結果】

⑤ 受動喫煙

乳幼児期と思春期2で受動喫煙の場所は、飲食店や路上が多くなっています。

20% 40% 60% 80% 100% 家庭 14.8% 飲食店 44.5% ■乳幼児期 路上 42.8% (n=411)受動喫煙はない 23.4% その他 11.7% 無回答 6.1% 100% 20% 40% 60% 80% 0%

《以下の場所でタバコの煙を吸ってしまったことがありますか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

(7) 歯・口腔の健康

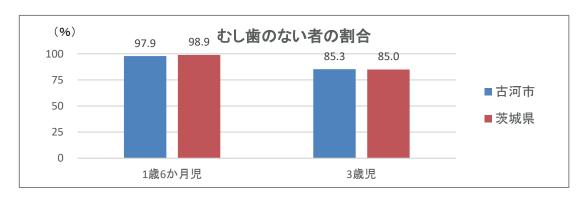
乳幼児期は歯の健康において、健全な発育や食習慣の基礎をつくり味覚を育てる重要な 時期と言われています。むし歯を予防し健全な心身の育成のためには、毎日の規則正しい生 活習慣や丁寧な歯みがきに取り組むことが大切です。

むし歯のない者の割合(※)

むし歯のない者の割合は、3歳児健康診査では85.3%、小学5年生では44.6%、中学2年生では58.9%となっており、幼児期は県との差は1.0%以内ですが、学齢期以降では国と比較して低い傾向にあります。

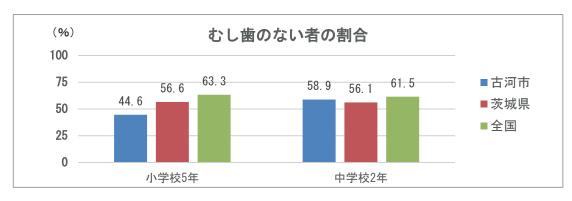
※むし歯のない者とは、一度もむし歯に罹患したことがない者のことです

≪1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査 むし歯のない者の割合≫



【出典:平成30年度茨城県母子保健統計】

≪小学5年生・中学2年生 むし歯のない者の割合≫

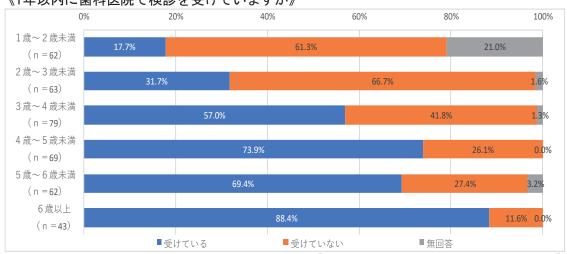


【出典:平成30年度学校保健統計調査報告書】

② 歯科医院で検診を受けている乳幼児の割合

年齢が上がるにつれ、「受けている」割合は増加傾向にあります。

《1年以内に歯科医院で検診を受けていますか》

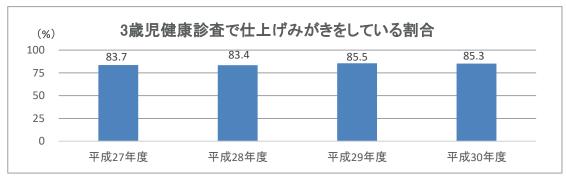


【出典:平成30年度市民健康意識調查】

③ 仕上げみがきをしている割合

3歳児が仕上げみがきをしている割合は、平成30年度は85.3%と平成27年度からほぼ横ばいとなっています。

《3歳児健康診査で仕上げみがきをしている割合》

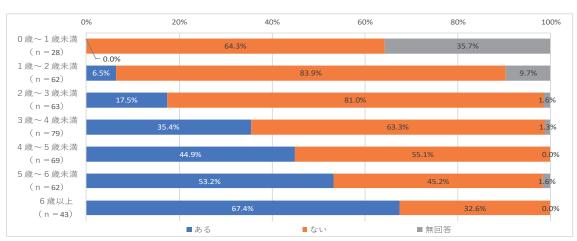


【出典:3歳児健康診査問診結果】

④ フッ素塗布の割合

年齢が上がるにつれ、フッ素を塗布している割合が多くなってきており、年長児では 67.4%がフッ素塗布しています。

《1年以内に歯科医院でフッ素塗布をしたことがありますか》



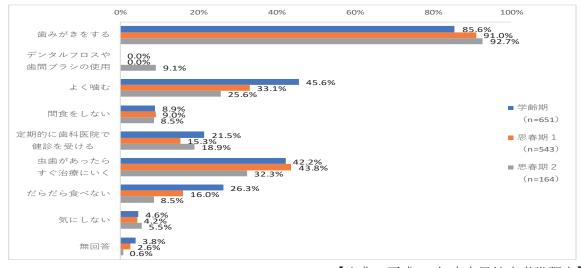
【出典:平成30年度市民健康意識調查】

⑤ 歯の健康について気をつけていること (※)

全年齢層ともに「歯みがきをする」割合は約9割となっています。次いで「よく噛む」 「虫歯があったらすぐ治療に行く」が多くなっています。

※「デンタルフロスや歯間ブラシの使用」については16~19歳のみの質問項目です

《歯の健康に気をつけていることは何ですか》



【出典:平成30年度市民健康意識調查】

第3章

前計画の最終評価

第3章 前計画の最終評価

1 評価の方法

平成31年度に最終評価とした「第2次古河市健康づくり基本計画」に関し、策定時(平成25年度)に設定した目標値について、健康診査受診状況、各種事業実施状況、関係機関等への調査に基づき、実績を把握し、評価指標における目標の達成状況を分野別・ライフステージ別にまとめ評価しました。

2 分野別評価

計画の6つの分野別の目標達成状況は、全評価指標199項目のうち「概ね達成」が117項目(58.8%)、「業務改善の余地がある」は82項目(41.2%)でした。概ね達成したもののうち、特に「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「禁煙・節酒」「歯・口腔の健康」の4分野は60%以上の達成状況でした。「健康習慣づくり」「栄養・食生活」の50%以上に改善の余地があり、朝食欠食の増加や、学齢期・思春期の就寝・起床時間が遅くなる傾向が見られるため、健康的な生活習慣を身につけるための重点的な取り組みが必要です。

	評価 項目	概ね達成			業務改善の余地か ある				
健康習慣づくり	80	36	(45.0%)	44	(55.0%)
栄養・食生活	24	11	(45.8%)	13	(54.2%)
身体活動・運動	23	21	(91.3%)	2	(8.7%)
休養・こころの健康	34	21	(61.8%)	13	(38.2%)
禁煙・節酒	27	20	(74.1%)	7	(25.9%)
歯・口腔の健康	11	8	(72.7%)	3	(27.3%)
計	199	117	(58.8%)	82	(41.2%)

<評価区分>

「概ね達成」: 計画策定時の目標値を達成したもの、および目標値には届かなかったが少しでも改善したもの

「業務改善の余地がある」: 目標値を達成できなかったもの、および変化がなかったもの

3 ライフステージ別評価

ライフステージ別の達成率については、ライフステージ 6 期のうち「概ね達成」したものは、「乳幼児期」が 77.8%、「青年期」 61.4%、「中年期」 54.2%、「高齢期」が 61.3%での達成状況となりましたが、「学齢期」「思春期」は「業務改善の余地がある」が 50%を上回りました。

「乳幼児期」において、身体活動・運動、休養・こころの健康の項目では改善が見られま したが、栄養・食生活、禁煙・節酒の項目について、改善の余地があるとなっています。食 の大切さを知り、規則正しい生活習慣や食習慣を身につけるための取り組みが必要です。

「学齢期」「思春期」では健康習慣づくり、栄養・食生活、休養・こころの健康の項目で 改善の余地があるとなっています。起床時間とゲーム時間の関連から、規則正しい生活リズムや生活習慣を身につけるための普及・啓発が必要です。

「青年期」においては、栄養・食生活、禁煙・節酒の項目では改善が見られましたが、休養・こころの健康の項目について、改善の余地があるとなっています。社会的環境の変化や 人間関係などによる生活習慣の乱れが、将来の生活習慣病の発症に大きく関わってくるため、健康への関心を高め、心の健康づくりも含めた健康づくり対策が必要です。

「中年期・高齢期」においては、身体活動・運動、禁煙・節酒の項目について改善が見られましたが、健康習慣づくり、栄養・食生活の項目について、改善の余地があるとなっています。特定健診・がん検診受診率低下や肥満者の増加などが見受けられるため、生活習慣病や介護予防のための健康づくり対策への取り組みが重要です。

	評価項目	概ね達成	業務改善の余地が ある
乳幼児期 (0~6 歳)	18	14 (77.8%)	4 (22.2%)
学齢期 (7~12 歳)	12	5 (41.7%)	7 (58.3%)
思春期 (13~18 歳)	15	7 (46.7%)	8 (53.3%)
青年期 (19~39 歳)	44	27 (61.4%)	17 (38.6%)
中年期 (40~64 歳)	48	26 (54.2%)	22 (45.8%)
高齢期 (65 歳以上)	62	38 (61.3%)	24 (38.7%)
計	199	117 (58.8%)	82 (41.2%)

第4章

計画の基本的な考え方

第4章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

市民一人ひとりが、自分自身の健康に関心を持ち、社会や地域の中でのコミュニケーションを図り、生きがいをもち生活することが大切です。

第3次古河市健康づくり基本計画においては、5年後の目指す姿として

まち

誰もが 健康で生きがいをもち 笑顔あふれる古河

を基本理念として定めます。

2 基本方針

(1) 生活習慣の改善に重点を置いた健康づくり

生活習慣を改善し、健康の維持・向上および食育の推進に重点をおいた健康づくりに 取り組み、生活習慣病の発症予防・重症化予防を推進します。

(2) 市民の主体的な健康づくり

市民一人ひとりが主体的に、「自分の健康は自分でつくる」という考えのもと、健康づくりに取り組めるように、支援していきます。

(3)健康を支援する環境づくり

健康づくりを進めていくためには、健康づくり活動を行う個人を社会全体で支える仕組み作りが大切です。個人の健康を支え、守るための地域づくりを推進します。

3 推進の方向性

第2次古河市健康づくり基本計画の健康づくりスローガンを継承するとともに、乳幼児期から高齢期までのライフステージ別に分野ごとの目標を設定し、市民の健康づくりを推進します。

- ◇健康習慣づくり 『すべての市民が健康づくり』
- ◇栄養・食生活 『こころと身体の元気のもとは 豊かな食習慣づくり』
- ◇身体活動・運動 『やっていこう こまめな運動 未来のために』
- ◇休養・こころの健康 『考えて こころも大切な健康づくり』
- ◇禁煙・節酒 『これからの身体のために禁煙・節酒』
- ◇歯・口腔の健康 『がんばって正しい歯みがき きれいな歯』

健康づくりスローガン









"すべての市民が健康づくり"

一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という考えのもと健康づくりに取り組むことが大切です。乳幼児期から早寝早起きの健康的な生活習慣を身につけ、特に、青年期以降は、年に 1 回は健康診査を受けて健康状態のチェックと日頃の生活習慣を振り返ることが重要です。市民の健康づくりへの取り組みを支援するため、正しい健康情報とわかりやすい保健サービスを提供します。また、健康に関心をもつ人づくりや個人の健康を支え、守るための地域づくりを推進します。

(こ)"こころと身体の元気のもとは 豊かな食習慣づくり"

一人暮らし、核家族や共働きの増加、家族の生活形態の多様化により、食生活の乱れや食を通した家族のふれあいの場が少なくなっています。子どもから高齢者まで、食の大切さを知り規則正しい食習慣が継続できるよう食育を推進します。特に、生活習慣病予防のため、青年期・中年期の働く世代や子育て世代が、野菜・果物の適量摂取、適塩の食生活となるよう知識の普及啓発を行います。

や "やっていこう こまめな運動 未来のために"

運動不足や肥満などに起因する生活習慣病や、高齢期における寝たきりなどを予防するため、子どもの頃から運動習慣を身につけることが大切です。運動しやすい生活環境も配慮し、自分の体力や健康状態にあった運動内容と運動量を継続的に実施できるよう支援します。

(h)





か "考えて こころも大切な健康づくり"

こころの健康は、生活の質を大きく左右します。こころの健康づくりについて、正しい理解と適切な対処について周知を図ります。いのちの大切さ・休養の大切さ等について情報提供し、相談しやすい環境づくりを推進します。

(こ)"これからの身体のために禁煙・節酒"

喫煙は、がん、虚血性心疾患及び脳血管疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの生活習慣病の大きな要因となります。また、喫煙習慣は、若い時期に形成しやすいことから、若い世代からの啓発活動が必要です。望まない受動喫煙をなくすために、禁煙支援や受動喫煙の防止へ向けた取り組みを推進していきます。

飲酒は、飲み方により、肝疾患、脳血管疾患、糖尿病、がん等に悪い影響を及ぼします。 節度ある適度な飲酒を心がけることが大切です。

が "がんばって正しい歯みがき きれいな歯"

歯や口腔の健康を保つことは、単に食物を摂取するというだけでなく、食事や会話など豊かな人生を送るための基礎となります。また、正しい歯みがき習慣を身につけることや口腔ケアの実践は生活習慣病の予防にもつながります。歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう、『8020・6424 運動』を推進していきます。また、フロスや歯間ブラシ等を使った効果的な歯みがき習慣と定期的な歯科検診の受診等により、乳幼児期からのむし歯予防、若い世代からの歯周病の予防、口腔機能の維持・向上に取り組みます。



4 各ライフステージにおける分野別健康づくりの目標

健康づくりスローガン 分野		△■	乳幼児期	学齢期
DE.	限 フィッグローカン	/J ±ľ	0~6歳	7~12 歳
			早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身に つけます	早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを維持します
す	すべての市民が 健康づくり	健康習慣づくり	健やかな成長のために、健康診査や予防接種を受けます	適正な体重を維持し健康な体をつくります
	こころと身体の		朝食を毎日食べ、適切な食習慣を身につけます	j
2	元気のもとは 豊かな	栄養・食生活	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
	食習慣づくり		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	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
	やっていこう		楽しく体を動かす習慣を身につけます	健康な体づくりのため、体を動かす時間を増 やします
や	こまめな運動	身体活動 運動	親子で一緒に楽しく遊びます	楽しく運動する習慣を身につけます
	未来のために			
	考えて		住み慣れた地域の中で、楽しみながら子育 てをします	困ったこと・悩んだことは信頼できる大人に 相談します
か	こころも大切な	休養・こころの 健康	テレビや動画などは時間を決めて見ます	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
	健康づくり			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
	これからの		タバコやアルコールの健康への影響について正	ELく理解します
2	身体のために 禁煙・節酒	禁煙•節酒	タバコの煙から子どもたちを守ります	
	亦注 即伯			
	がんばって		よく噛んで食べる習慣を身につけます	
が	正しい歯みがき	歯・口腔の健 康	毎日、保護者が仕上げみがきを行います	食後に歯みがきをする習慣をつくります
	きれいな歯			歯科検診を受け、むし歯は早期に治療し ます

思春期	青年期中年期		高齢期		
13~19 歳	20~39 歳	40~64 歳	65 歳以上		
規則正しい生活リズムを心がけます	定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を理解します				
適正な体重を維持し健康な体をつくります	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		
朝食を毎日食べ、適切な食習慣を身につけます	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、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		低栄養に気をつけてフレイルを予防 します		
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	食に関する知識を深め、健全な食生活を実践します	学士 1.7賞年法を主義 ます			
日常生活の中に、運動を積極的に取り入れます	自分に合った運動を、生活の中に取り	入れ継続します	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		
	家族や仲間と楽しく運動することを心か	がけます			
困ったこと・悩んだことは信頼できる 大人に相談します	睡眠・休養をしっかりとります				
テレビや DVD・ゲーム・スマートフォン などを見る時間を決めます	余暇活動を充実させ、心身のリフレッシ	- ユを図ります	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		
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					
タバコ・アルコールの健康への影響に ついて正しく理解します	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る	इक्		
タバコの煙から子どもたちを守ります	休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけます				
むし歯・歯周病の予防を心がけます	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 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				
食後に歯みがきをする習慣をつくり 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				
歯科検診を受け、むし歯は早期に治 療します		80 歳代で 20 本以上の歯を目指し ます			

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(O~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年度の受診率は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 年度の受診率は 87.8% と年々高くなって きています。
- ・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。

- ・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

事業名	内 容	担当課	
	妊娠・出産及び育児に関する母子の健康記録		
母子健康手帳交付	である手帳を交付し、母子保健の正しい知識	健康づくり課	
	を周知する		
	妊産婦が健康保持・増進を図るために実施す		
妊産婦委託健康診査	る健康診査において、経済的な負担を軽減す	健康づくり課	
	るために費用の一部を助成する		
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	健康づくり課	
マグーノイ教主	りの場として教室を開催する	(連尿 ラくり)味	
両親学級	夫婦で子育てをするための専門講師による	独生べくり細	
門就予放	講話や、赤ちゃんの沐浴実習などを行う	健康づくり課	
	マタニティ教室卒業生を対象とした教室で、		
いちごクラブ	マタニティ教室参加者との交流、赤ちゃんと	健康づくり課	
	のふれあい遊びなどを実施する		
新生児聴覚検査費助成	早期に聴覚の異常を発見し適切な支援を行		
事業	うとともに、経済的な負担を軽減するために	健康づくり課	
尹未	費用の一部を助成する		
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	健康づくり課	
37~4 // / / / / / / / / / / / / / / / / /	児ができるよう支援する	健康づくり味	
	乳児の健康保持・増進を図るために実施する		
乳児委託健康診査	健康診査において、経済的な負担を軽減する	健康づくり課	
	ために、費用を助成する		
1歳6か月児・	発育発達状況を確認し、疾病の早期発見と適	健康づくり課	
3 歳児健康診査	切な指導を行う		

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

評価項目		現状値 (H30)	目標値		データ
妊娠 11 週までの妊娠	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	川
産婦健康診査(第1	回・第2回)	75.1%	85%	増加	市保健事業概要
可从旧牌店款木	3~4 か月児	96.4%	97%	増加	
乳幼児健康診査 受診率	1歳6か月児	97. 2%	98%	増加	市保健事業概要
	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/d1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。

- ・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。

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

評価項目	現状値 (H30)	目相	票値	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日のおやつの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。

- ・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	3~4 か月	1.0%	0.8%	減少	3~4 か月児健康診査
る人や相談できる人	1歳6か月	2.6%	2%	減少	1歳6か月児健康診査
がいない割合	3 歳	3.1%	3%	減少	3 歳児健康診査
テレビや動画など 2 時 割合	間以上見る	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	3~4 か月	88.6%	89%	増加	3~4 か月児健康診査
で子どもと過ごせる	1歳6か月	79.9%	80%	増加	1歳6か月児健康診査
母親の割合	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 $3\sim4$ 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。

- ・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
	加熱式タバコ・電子タバコも含めた禁	
禁煙・受動喫煙防止対策	煙・受動喫煙防止についての正しい知	健康づくり課
	識の普及啓発を行う	
五胡兴知	タバコ、歯・口腔の健康について教育を	健康べくり無
両親学級	行う	健康づくり課
可从旧牌店款木	健診時に保護者に対して受動喫煙防止	健康べくり無
乳幼児健康診査	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	父親	41.8%	35%	減少	 3~4 か月児健康診査
る人の割合	母親	5.6%	4%	減少	0 年77月几便涨的重
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	家庭	14.8%	13%	減少	
ったことのある場所	飲食店	44.5%	22%	減少	市民健康意識調査
(受動喫煙の場所)	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、歯 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)	目相	票値	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。

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

評価項目	現状値 (H30)	目標	植	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、家族と食事をすることを心が 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。
- ・家族で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	献立内容や栄養価等、食に関する情報を	学校給食課
より等の作成	提供する	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。

- ・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)	目村	票値	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。

事業名	内 容	担当課		
古河市スクールカウン	依頼のあった小学校に訪問し、学校生活等			
セラー派遣	に悩みや不安を抱える児童及び保護者の	指導課		
	相談を受ける			
	市内3か所に設置し、児童や保護者に対し			
古河市教育支援センター	て、電話や来所、家庭訪問による相談活動	指導課		
	及び学習支援を実施する			
	親学習プログラムを活用し、親同士が交流			
家庭教育推進事業	を図るとともに、人権問題、メディアとの	生涯学習課		
	かかわり方について学習する			
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	生涯学習課		
月少午诞生月双尹未	トロールを実施する	土佐子百昧		
	親子の絆の強化や親同士がつながりの機			
市民大学推進事業	会を持つ、親子体験講座(子育てカフェ)	生涯学習課		
	を開催する			
	自殺のサインに気づき、専門の相談機関に			
ゲートキーパー養成講座	-パー養成講座 つなぐことができる人材 (ゲートキーパ			
	一)を養成する			

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。

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。

- ・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 言われています

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

【評価指標】

評価項目	現状値 (H30)	目標値		データ
なり歩がない小学を年代の割合	44.6%	49%	増加	学校保健統計調査
むし歯がない小学5年生の割合	44.6%	49%	增加	報告書
むし歯があったらすぐ歯科医院に	42. 2%	46%	増加	市民健康意識調査
治療に行く小学5年生の割合	42.2%	40%	は、一方の	川以健康思誠調宜
定期的に検診を受ける小学5年生	21.5%	24%	増加	市民健康意識調査
の割合	21.5%	24%	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	川氏健康思誠調宜

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。

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。

事業名	内 容	担当課
7. XK E	1, 1	
献立表、給食・食育	献立内容や栄養価等、食に関する情報を提	学校給食課
だより等の作成	供する	学校給食センター
	栄養教諭の派遣要請があった中学校に対	指導課
食育事業		学校給食課
	し、生徒を対象とした栄養に関する授業を	学校給食センター
	実施する	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	#i च/₁≑⊞
辰耒仲帜•艮月舑座	施、食材を学ぶ講座を実施する	農政課
A. 比江北 羊 批 准 早	食生活改善推進員による子ども向けの料理	
食生活改善推進員	講習会や親子料理教室などの県事業を実施	健康づくり課
地区組織活動	する	

評価項目		現状値 (H30)	目標	票値	データ
毎日朝食を食べている	中学2年生	75. 2%	77%	増加	市民健康意識調査
割合	16~19 歳	78.0%	80%	増加	111以)使)水 忠 毗 侧 且
家の人と毎日夕食を一	中学2年生	62.3%	64%	増加	市民健康意識調査
緒に食べる割合	16~19 歳	50.6%	52%	増加	
野菜をほとんど食べな	中学2年生	8.3%	8%	減少	市民健康意識調査
い割合	16~19 歳	14.0%	13%	減少	中区医冰点嘅明旦

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

【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。

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	1 川氏健康思戚剛里
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	11 PAINC /AN /AN HANHAI EL

(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。

- ・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)	目相	票値	データ
家の人がタバコを吸っ	中学2年生	47.6%	45%	減少	市民健康意識調査
ている割合	16~19 歳	33.5%	31%	減少	11以)使冰 忠 峨 则 且
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	路上	54.3%	27%	減少	
まったことがある 16~	飲食店	59.1%	29%	減少	市民健康意識調査
19 歳の割合	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
	学校歯科医による歯科検診、養護教諭	
学校歯科検診	等による健康相談、個別的な歯科保健	各中学校
	指導など健康診断を実施する	
	学校医・学校歯科医・学校薬剤師の協	
兴长归烛 禾县人	力を得ながら、学校における健康に関	夕中兴长
学校保健委員会	する問題を検討し、保健安全活動を推	各中学校
	進する	

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	三の割合	58.9%	65%	増加	学校保健統計調査 報告書
むし歯があったら	中学2年生	43.8%	48%	増加	市民健康意識調査
すぐ治療に行く割合	16~19 歳	32.3%	35%	増加	11以使冰心帆削虫
定期的に歯科医院で検	中学2年生	15.3%	17%	増加	市民健康意識調査
診を受ける割合	16~19 歳	18.9%	21%	増加	1 17 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00

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(^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、 生活習慣を見直すことが必要です。
- ・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。
- ・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、実践することが必要です。

【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。
- ・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「元気アっプ!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	植	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	胃がん	2.1%	2.2%		
(20~39 歳)	大腸がん	3.3%	3.5%	増加	健康管理システム
※胃・大腸・乳がん	子宮頸がん	6.2%	6.5%	上日カル	健康官理シハノム
(30~39 歳)	乳がん	12.2%	12.8%		
	胃がん	75.0%	79%		
	月 パ ⁴ /V	(H29)	19 /0		
 がん検診精密検査	大腸がん	55.9%	59%	増加	
受診率 (20~39 歳)	八加加八	(H29)	39 /0		健康管理システム
※胃・大腸・乳がん	子宮頸がん	94.3%	99%		(関係自任ノハ) ム
(30~39 歳)	丁吾琪がん	(H29)	99 /0		
	乳がん	62.1%	65%		
	401/10	(H29)	05 /0		
集団健診結果で血圧が の人の割合(30歳代)	:「要医療」	4.3%	4.3%	維持	健康診査結果
集団健診結果で血糖値 A1c)が「要医療」の (30歳代)	- , .	0.9%	0.9%	維持	健康診査結果
健診受診者のうち	男性	33.2%	30%	J. 44C	独 庆⇒ ★
BMI25 以上の人の割合 (30 歳代)	女性	15.8%	15%	減少	健康診査結果
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 がある人の行動で「何 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 \blacksquare (1 \blacksquare 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みつけ、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	評価項目 (目標値		データ
1 日 30 分以上の運動 を週 2 回以上行って	男性	29.9%	31%	増加	市民健康意識調査
を過2回以上179 C いる人の割合	女性	15.8%	17%	⅓自刀Ⅱ	11 戊 健 尿 忌 戚 帆 鱼
福祉の森・健康の駅内・トレーニングルーム利が 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

評価項目		現状値 (H30)	目標	値	データ
タバコを吸って	男性	24.1%	22%	減少	市民健康意識調査
いる人の割合	女性	13.2%	11%	(政分	川民健康思誠調宜
	家庭	50.0%	40%	減少	
タバコの煙を吸って しまったことが	飲食店	82.9%	42%		市民健康意識調査
ある人の割合	路上	55.5%	28%		11 戊健冰息嘅响宜
	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

評価項目	現状値 (H30)	目標	植	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「元気アっプ! 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

評価項目		現状値 (H30)	目標	植	データ
特定健診受診率(40	特定健診受診率(40~74歳)		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)
	肺がん	6.3%	6.6%		
がん検診受診率	胃がん	3.8%	4%		
(40~64 歳)	大腸がん	7.6%	8%	増加	健康管理システム
 ※前立腺がん検診	前立腺がん	5.1%	5.4%	增加	健康官座ングノム
(50~64 歳)	子宮頸がん	14.0%	14.7%		
	乳がん	18.9%	19.8%		
	肺がん	78.9% (H29)	83%		健康管理システム
がん検診精密検査	胃がん	80.0% (H29)	84%	増加	
受診率 (40~64 歳)	大腸がん	71.1% (H29)	75%		
※前立腺がん検診	前立腺がん	76.5% (H29)	80%		
(50~64 歳)	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 の人の割合(40~64	· · · · · · =	20.5%	20%	減少	健康診査結果
集団健診結果で血糖 A1c)が「要医療」の (40~64歳)	*	7.7%	7%	減少	健康診査結果
健診受診者のうち	男性	37.0%	33%	\A. I.	64
BMI25 以上の人の 割合(40~64 歳)	女性	22.8%	22%	減少	健康診査結果
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
特定保健指導 終了者の割合 (40~74歳)		41.4% (H29)	60%	増加	者 指導実施結果総括表 (国保連合会)

(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パ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	男性	24.7%	26%	増加	市民健康意識調査
いる人の割合	女性	32.2%	34%		
福祉の森・健康の駅内- トレーニングルーム利 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・近所の方との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	男性	31.6%	25%	油小	市民健康意識調査
割合	女性	13.2%	11%	減少	川氏健尿思誠調宜
	家庭	35.1%	28%		
タバコの煙を吸ってしま	飲食店	78.4%	39%	減少	市民健康意識調査
ったことがある人の割合	路上	49.8%	25%	侧少	川氏健康思誠調宜
	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、フッ化物途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 高齢期(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はいますが、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 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。
- ・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「元気アっプ! 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)
後期高齢者健康診查 (75 歳以上)	至 受診率	26.7%	30%	増加	後期高齢者 健康診査実績
	肺がん	19.6%	20.6%		
がん検診受診率	胃がん	7.7%	8.1%		
(65 歳以上)	大腸がん	19.1%	20.1%	増加	健康管理システム
※前立腺がん	前立腺がん	14.4%	15.1%	增加	健康官性シヘノム
(65~74 歳)	子宮頸がん	11.6%	12.2%		
	乳がん	14.3%	15.0%	! ! !	

評価項目		現状値 (H30)	目標個	直	データ
	肺がん	90.0% (H29)	95%		
がん検診精密検査	胃がん	83.3% (H29)	88%	- - - - - - - - - - - - - - -	
受診率 (65 歳以上)	大腸がん	79.1% (H29)	83%	- - - 増加	健康管理システム
※前立腺がん	前立腺がん	76.5% (H29)	80%		健康官性シベノム
(65~74 歳)	子宮頸がん	90.0% (H29)	95%		
	乳がん	85.1% (H29)	89%	1 1 1 1 1	
集団健診結果で血圧 の人の割合(65~74	· · · · · -	30.3%	29%	減少	健康診査結果
集団健診結果で血糖 A1c)が「要医療」の (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	男性	30.6%	29%	 減少	健康診査結果
割合 (65~74 歳)	女性	22.8%	22%	1997.2	是 冰的 互 加入
特定保健指導 対象 (40~74 歳)	者の割合	15.2% (H29)	13.6%	減少	 特定健診・特定保健 指導実施結果総括表
特定保健指導 終了 (40~74 歳)	者の割合	41.4% (H29)	60%	増加	(国保連合会)
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 る自主グループ数	、活動してい	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)	男性	17.10年 (H27)	↑典 廿π	井井口	健康余命に関する
※障がいの程度を算出し健康で生きられると期待れる期間を算出したもの	_{持さ} 女性	20.07年 (H27)	増加増加	調査研究報告書(健康プラザ)	

(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、性別でみると男性が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	男性	52.9%	56%	増加	市民健康意識調査
いる人の割合	女性	54.1%	57%		11 氏使尿总咸则且
福祉の森・健康の駅内へ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、近所の方との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
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	男性	18.0%	17%	減少	市民健康意識調査		
いる人の割合	女性	5.1%	4.8%	が火ツ			
	家庭	23.0%	21%	減少			
タバコの煙を吸って	飲食店	30.6%	15%		士 尼伊 		
しまったことがある 人の割合	路上	18.1%	9%		市民健康意識調査		
	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%	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」 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

第6章

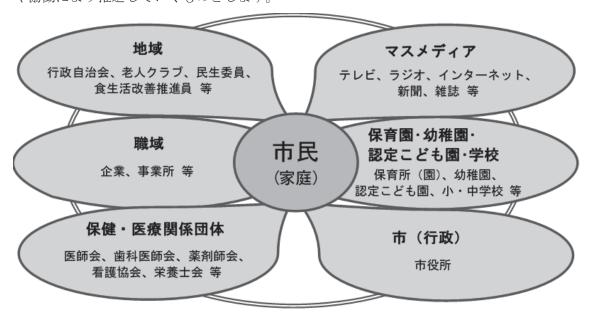
計画の推進

第6章 計画の推進

1 計画の推進体制

「誰もが 健康で生きがいをもち 笑顔あふれる古河」を基本理念とし、市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という考えのもと、健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

本計画の推進にあたっては、市民、地域、職域、保健・医療関係団体、マスメディア、保育園・幼稚園・認定こども園・学校、市(行政)等がそれぞれの役割を確認し、相互の連携や協働により推進していくものとします。



(1) 市民の役割

一人ひとりが、健康で生きがいのある毎日を送るという意識をもって行動し、健康診査・ がん検診等の受診や健康づくりに関する事業、地域活動などへ主体的に参加していくこと で、健康づくりに取り組んでいきます。

(2) 地域の役割

住み慣れた地域の中で、健康で生きがいのある生活が送れるよう、行政自治会等が地域ご との健康課題に応じて主体的に健康づくりに取り組んでいくことが求められています。ま た、地域で活動する様々な団体(スポーツ、文化・芸術活動、福祉等)と連携し、市民一人 ひとりの健康づくりを支援していきます。

(3) 職域の役割

働く人(特に青年期から中年期)にとって職場は、家庭に次いで一日の大半を過ごす場になります。職場における健康管理は、そこで働く人の活力や生産性の向上だけでなく、職場の価値を高めることにもつながります。市(行政)等と連携・協働し、健康で働ける環境づくりを推進していく必要があります。

(4) 保健・医療関係団体の役割

従来からの病気の治療に加え、健康を増進し病気を予防していくために、高度な知識や技術をもって市民の健康づくりを支えていくことが期待されており、また多職種それぞれが専門性を活かし健康づくりに取り組んでいくことが求められています。

(5) マスメディアの役割

マスメディアは、あらゆる年齢層に多くの情報を迅速に伝えることができ、多様な情報の 入手源として大きな役割を担っています。そのため、健康づくりに関して科学的根拠に基づ いた正確な情報や市民が必要とする情報の伝達等、健康づくりの啓発活動が期待されます。

(6) 保育園・幼稚園・認定こども園・学校の役割

乳幼児期から思春期の子供たちが、家庭に次いで多くの時間を過ごす場所であり、社会生活の基礎や望ましい生活習慣を身につける上で重要な役割を担っています。そのため家庭や地域と連携し、生涯にわたる健康づくりの意識と行動を育む場となることが求められています。

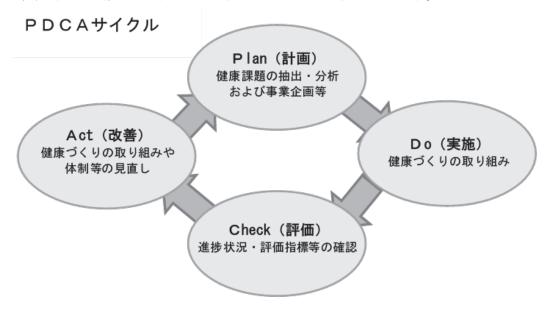
(7) 市(行政)の役割

本計画を市民に広く周知するとともに、地域の関係機関等と連携・協力し、保健・医療・福祉、生涯学習、学校教育、生活環境部門等が各施策に沿って市民一人ひとりの健康づくりの支援に取り組みます。

2 計画の管理

6つのライフステージ別に分野ごとの目標を設定することにより、基本理念である「誰もが健康で生きがいをもち 笑顔あふれる古河」を目指します。また生活の質の向上、社会環境の改善を図り、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に取り組みます。

そして、評価指標に掲げる目標値や計画の推進に関する進捗状況などを経年的に確認・評価し、総合的かつ効率的な計画推進(PDCAサイクル)を図ります。



付属資料

1 第3次古河市健康づくり基本計画策定のための 「市民健康意識調査」の概要(平成30年度実施)

(1)調査の概要

① 調査の目的

市民健康意識調査は、第3次古河市健康づくり基本計画を策定するにあたり、市内在住の方を無作為に抽出し、統計的に集計・分析し、計画の策定に活用することを目的に実施したものである。

②調査の方法

項目	乳幼児期	学齢期	思春期 1	思春期 2	青年期	中年期	高齢期
調査対象	0~5歳	小学 5 年生	中学2年生	16~19 歳	20~39 歳	40~65 歳	65 歳以上
標本数	700	716	630	600	1, 000	1, 000	1, 000
標本抽出	無作為抽出	5 年生 各校 1 クラス	2 年生 各校 2 クラス	無作為抽出	無作為抽出	無作為抽出	無作為抽出
調査方法	郵送による 発送・回収	直接 配布・回収	直接 配布・回収	郵送による 発送・回収	郵送による 発送・回収	郵送による 発送・回収	郵送による 発送・回収
直接配布・回収:平成30年9月4日~10月3日調査期間郵送による発送・回収:平成30年9月14日~10月16日							

③回収結果

対 象	乳幼児期	学齢期	思春期 1	思春期 2	青年期	中年期	高齢期	総数
標本数	700	716	630	600	1, 000	1, 000	1, 000	5, 646
回収数	411	651	543	164	239	363	581	2, 952
回答率	58. 7%	90.9%	86. 2%	27. 3%	23. 9%	36.3%	58. 1%	52. 3%

(2)調査結果のまとめ

① 乳幼児期調査結果のまとめ

ア お子様のことについて

- ・『性別、年齢、住まい(居住地)』の比率については、調査票の配布時の構成比率に準じた結果となっている。
- ・『身長と体重』については、「普通」の回答が最も高く、「やせ気味・やせすぎ」については、年齢が上がるにつれて割合は増加していく傾向にある。「太り気味・太りすぎ」については、2歳以降から1割以下に減少しており、0歳~2歳未満までの乳幼児に「太り気味・太りすぎ」の割合が多い傾向がみられる。

イ 健康状態・健康意識について

- ・『起床時間』については、「7時」までに起きる乳幼児は5~6割となっており、「7時30分」までに起きる幼児を含めると8割となっている。
- ・『就寝時間』については、「21 時」までに寝る乳幼児は全体で3~4割となっており、年齢が上がるにつれて「21 時以降」の割合が増加している。
- ・「8時」までに起きて「22時」までに寝る乳幼児が多くを占めている。
- ・保護者は、すべての年齢区分において「6時30分前」に起きる割合が最も高くなっている。就寝時間では「22時~23時以降」に寝る割合が6~7割以上となっており、子どもの就寝以降に寝ている人が多いと考えられる。
- ・『健康診査・予防接種』については、どちらも「おおむね予定通り受けている(受ける つもり)」と回答している。
- ・『起床時間』と『子供の朝食摂取』のクロス集計については、「7時前」に起床している場合は91.8%が「毎日~週4回食べる」となっているが、起きる時間が遅くなるにしたがって「毎日~週4回食べる」割合が低くなっている。

ウ 食生活について

- ・『朝食を食べているか』については、全体で「毎日食べる」と回答した割合は乳幼児が85.6%、保護者が76.4%となっており、ともに約2割が毎日朝食を食べていない結果となっている。
- ・『お子様は保護者と一緒に夕食を食べているか』については、「毎日食べる」と回答した 人は全体では 79.3%となっている。
- ・『野菜の摂取』については、「毎食」と回答した人は全体で 33.6%となっており、年齢 が上がるにつれて毎食食べている割合が減少傾向にある。
- ・『甘味の摂取』については、2歳から摂取する割合が8割と高くなり、特に3歳以上では約9割を占めている。甘味の摂取はむし歯や小児肥満との関連もあり、正しい食習慣の確立へ向けての対策が必要である。

エ 食育・地産地消について

- ・『食育・地産地消という言葉や意味を知っているか』については、「言葉や意味を知っている」と回答した人の割合は、すべての年齢において5割以上となっており、年齢が上がるにつれて増加傾向にある。
- ・『食育・地産地消への関心』については、「とても関心がある」「まあまあ関心がある」 の割合は、「食育」は8~9割、「地産地消」は6~8割となっている。

オ 運動について

- ・『外遊びの頻度』については、「0~3 歳未満」までは年齢が上がるにつれ、外遊びをする機会が増えており、「2~3 歳未満」では、54.0%となっているが、「3 歳以降」では「ほぼ毎日遊ぶ」「週に 3~5 日遊ぶ」割合は 3 割程度となっている。
- ・外遊びとしては「散歩」「自宅の庭」と回答した人が多く、自宅を中心に遊ぶ傾向があると思われる。
- ・「ほとんど遊ばない」と回答した人の理由としては「時間がない」が半数以上となって いる。

カ 休養・こころの健康について

- ・『テレビや動画の視聴時間』については、「1 歳」以降では視聴時間が「1 時間未満」の割合は 1 割以下となり、「 $2\sim4$ 時間未満」が約 $4\sim7$ 割と多くなっている。
- ・『お子様へのスキンシップ』については、すべての年齢区分において「とっている」「ま あまあとっている」と回答した割合が9割以上となっており、ほとんどの回答者が乳幼 児とのスキンシップはとれているとわかる。
- ・『育児の悩みの相談相手』については、相手のほとんどを「配偶者」81.3%、「親」75.4%、「友人・知人」70.6%で占めている。
- ・『テレビ・動画の視聴時間』と『体格』のクロス集計については、視聴時間が長い乳幼 児の体格は「やせ気味・やせすぎ」が多い傾向となっている。

キ 歯の健康について

- ・年齢が上がるにつれ「毎食後みがく」割合が高くなっているが、「毎食後みがく」乳幼児は6歳でも約4割程度となっている。
- ・仕上げみがきは「5歳」までは約8割が「毎日している」となっているが、「5歳以降」 は7割弱に減少している。
- ・歯科医院で検診を受けている乳幼児は年齢が上がるとともに増加しており、「6歳以上」では約9割となっており、約7割がフッ素塗布を実施している。
- ・『むし歯の有無』については、年齢が上がるとともにむし歯を保有する割合が高くなっている。

ク 喫煙について

- ・『保護者は喫煙しているか』について、「父親・母親ともに喫煙」「父親のみが喫煙」「母親のみが喫煙」と回答している人の割合は、全体で4割となっている。「父親のみが喫煙」については、子どもの年齢との関連は見られていないが、「母親のみが喫煙」については、3歳以降に増加傾向にある。
- ・乳幼児が『受動喫煙してしまった場所』については、「飲食店」44.5%、「路上」42.8%、「家庭」14.8%となっている。家庭における受動喫煙のリスクもあり、受動喫煙防止のための取り組みが必要と思われる。

② 学齢期・思春期 1 調査結果のまとめ

ア あなた自身のことについて

- ・『身長と体重』については、「普通」が最も多く、学齢期で77.4%、思春期1で71.7% となっている。
- ・「高度やせ」「やせ」については、思春期1では6.3%と学齢期より増加傾向にある。
- ・学齢期での肥満の割合は12.3%となっているが、思春期1では5.9%と減少している。

イ 健康状態・健康意識について

- ・『自分を健康だと思うか』については、「とても健康」「まあまあ健康」と健康であると感じている人が学齢期及び思春期1ともに8割以上(84.2%)を占めており、ふだんの自分の体調に不調を感じている人の割合は低い結果となっている。
- ・『起床時間・就寝時間』については、学齢期及び思春期1ともに約7割が「7時」までに起床すると回答しているが、就寝時間では学齢期が「21時~22時」「22時~23時」で約7割(70.7%)なのに対し、思春期1は「23時以降」が6割以上(63.8%)となっており、就寝時間については年齢とともに遅くなっていく傾向にある。
- ・『起床時間』と『朝食摂取』のクロス集計については、学齢期及び思春期1ともに起床 時間に関わらず、毎日~週4回食べるが多くなっている。

ウ 食生活について

- ・『朝食を食べているか』については、学齢期及び思春期1ともに約2割が毎日朝食を食べていない結果となっている。朝食を食べない理由としては「食欲がない」「食べる時間がない」が高い割合を占めている。
- ・『家の人と一緒に夕食を食べているか』については、「毎日食べる」が学齢期では75.9% なのに対し、思春期1は62.3%となっており、年齢が上がるにつれて学習塾や部活動 などが関係していることも考えられる。
- ・『野菜の摂取』については、「1日3回食べる」と回答した人は学齢期は25%、思春期1 は21.1%となっている。

・『摂取頻度の高い飲料や食品』については、「水・お茶・麦茶」と回答している人が最も多い結果となっている。その他で「スポーツ飲料・ジュース・アイス・スナック菓子類」と回答した人が約4~5割となっており、この4品目に関しては、学齢期よりも思春期1の方が高い割合となっている。

エ 食音について

- ・『食事が楽しみか』については、学齢期及び思春期1ともに、食事は楽しみであると感じている人が約9割を占めている。
- ・『食育の実践』については、「あいさつ」が学齢期 64.1%に対し、思春期 1 は 49.4%と低い傾向にある。また、「よく噛んで食べる」「家族と一緒に食事づくり」に関しても、学齢期と比較すると思春期 1 の減少が大きく、反対に「気にしていない」が学齢期は 8.1%、思春期 1 は 17.6%と食育の実践の関心度が低くなっている。

オ 休養・こころの健康について

- ・『つらいと感じることがあるか』については、「とても感じる」「まあまあ感じる」と回答した人が学齢期 43.9%、思春期 1 で 56.3%となっており、思春期 1 が学齢期に比べ高くなっている。
- ・『どんなことでつらいと感じるか』については、「勉強」が学齢期で37.5%、思春期1で57.5%と、ともに最も高くなっている。
- ・『相談できる相手はいるか』については、「いない」「あまりいない」の割合は学齢期が 19.5%、思春期1が17.1%で約2割の人が相談できる相手があまりいない結果となっ ている。
- ・『平日1日のゲーム時間』については、学齢期及び思春期1ともに1時間以上するという回答が6割以上となっている。
- ・『携帯やスマートフォンの使い方』について「守っていないまたは約束はない」と回答した人は、学齢期では16.5%、思春期1では23.6%と年齢が上がるにつれて増加傾向にある。

カ 歯の健康について

・『歯の健康について気をつけていること』については、「歯みがきをする」が最も多く、 学齢期で85.6%、思春期1で91.0%となっており、次いで「よく噛む」「むし歯があっ たら治療に行く」となっている。

キ タバコについて

- ・『家の人がタバコを吸っているか』については、「吸う」と回答した人は約5割を占めている。家庭等での受動喫煙の危険もあり、学校での禁煙教育のほか受動喫煙防止のための取り組みが必要と思われる。
- ・『お酒を飲んでみたいか』については、思春期1のみの質問であるが、「飲んでみたいと 思うことがある」「飲んでみたい」と回答した人は3割を占めている。

③ 思春期2調査結果のまとめ

ア あなた自身のことについて

- ・『性別』については、「男子」が 37.2%、「女子」が 62.2%となっており、女子からの回答比率が高くなっている。
- ・『身長と体重』については、「普通」が 70.7%と最も高い割合となっている。「低体重」 と「肥満」を比較すると、「低体重」の割合が肥満の割合を上回る 15.2%となっている。

イ 健康状態・健康意識について

- ・『自分を健康だと思うか』については、「とても健康」「まあまあ健康」と健康であると 感じている人が約9割(86.6%)を占めており、ふだんの自分の体調に不調を感じてい る人の割合は低い結果となっている。
- ・『起床時間』『就寝時間』については、「6時30分前」に起きる割合が4割以上(42.7%)、「23時以降」が6割以上(64.6%)と多くなっており、睡眠時間の確保が課題と考えられる。
- ・『身長と体重 (BMI)』については、7割以上が「普通」であるのに、「体重を減らしたい」 と回答している人が5割以上となっている。
- ・『エイズ・性感染症』については、エイズは「名前も意味も知っている」が 60.4%、性感染症は「名前も意味も知っている」が 65.2% とどちらも 6割以上となっている。
- ・『起床時間』と『朝食摂取』のクロス集計については、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る。

ウ 食生活について

- ・『朝食を食べているか』については、「毎日食べる」の割合は 78.0%、「家の人と一緒に 食べる」は 85.4% となっている。
- ・『朝食を食べない理由』としては「食べる時間がない」が最も多く、次いで「食欲がないから」「食べる習慣がない」となっている。
- ・『家の人と夕食を食べているか』について、「毎日食べる」が 50.6%で約半数となっている。

- ・『1日3食の摂取』については、「3食食べている」が77.4%と最も多く、「2食になることが多い」「1食になることが多い」と回答した人は22.5%となっている。
- ・『野菜の摂取』について、「1日1回」「ほとんど食べない」と回答した人は32.9%となっており、野菜不足が考えられる。
- ・『摂取頻度の高い飲料や食品』については、「水・お茶・麦茶」と回答している人が最も 多い結果となっている。その他で「ジュース・アイス・スナック菓子類」と回答した人 が約3~4割となっている。

エ 食育・地産地消について

- ・『食事が楽しみか』については、「とても楽しみ」「まあまあ楽しみ」が約9割(90.2%) を占めており、ほとんどの回答者が楽しみであると感じている。
- ・『食育の実践』については「あいさつ」「食事のマナー」が約7割に対し、「気にしていない」が1割強となっている。
- ・『食育という言葉や意味を知っているか』については、「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は約5割となっている。
- ・『地産地消』については、「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は、7割となっている。

オ 運動について

- ・『運動が好きか』については、「好き」「まあまあ好き」が約8割を占めている。
- ・『体育以外に定期的な運動をしているか』については、「していない」が 52.4%となっており、理由としては「時間がない」「運動するきっかけがない」「疲れている」が多くなっている。

カ 休養・こころの健康について

- ・『家は落ち着けるか』については、「落ち着ける」「まあまあ落ち着ける」が94.5%となっており、家を落ち着ける場所だと感じている人の割合が高くなっている。
- ・『つらいと感じることがあるか』については、「とても感じる」「まあまあ感じる」で 5 割以上(56.1%)となっており、『つらいと感じる理由』は「勉強」「学校」がともに 4 割となっている。
- ・『相談できる人はいるか』では、「友達」「家の人」が7割以上となっている。
- ・『つらい』と『起床時間』のクロス集計については、「つらいと感じる」と回答している 人は「感じない」と回答している人に比べて、起床時間が遅い傾向になっている。
- ・『ゲーム時間』と『体格』のクロス集計については、どの時間区分においても普通体重 が最も多くなっているが、ゲーム時間が長い方が肥満の割合が高くなっている。

キ 歯の健康について

- ・『歯みがきの頻度』については、「毎食後みがく」「1日1~2回みがく」が96.3%となっている。
- ・『歯の健康について気をつけていること』については、「歯みがきをする」が 92.7% となっている。

ク 喫煙について

- ・『家の人の喫煙の有無』については、「吸わない」が 66.5%、「吸う」が 33.5%となって おり、吸わない家庭が 6割以上となっている。
- ・自身が『タバコを吸いたいと思うか』については、96.3%が「思わない」と回答している。
- ・『受動喫煙をしてしまった場所』については、「飲食店」59.1%、「路上」54.3%が5割以上となっている。
- ・『お酒を飲んでみたいと思いますか』については、「思う」が 64.0%で喫煙とは反対に、 飲酒願望がある人が多い結果となっている。

④ 青年期・中年期・高齢期調査結果のまとめ

ア あなた自身のことについて

- ・『現在一緒にお住まいの方』については、青年期は「父・母」が多く、中年期及び高齢期については「配偶者」が多くなっている。
- ・『職業』については青年期及び中年期については「会社員・公務員」「パート・アルバイト」、高齢期では「無職」「専業主婦」が7割以上を占めている。
- ・『身長と体重 (BMI)』については、女性より男性の方が BMI が 25 以上の肥満と判定された方の割合が高い傾向にあり、男女ともに中年期以降の肥満度が高くなっている。

イ 健康状態・健康意識について

- ・『自分の健康に気を配っているか』について、「とても気を配っている」「気を配っている」と回答した人の割合は、年齢層が上がるにつれて高くなっており、高齢期では約9割を占めている。年齢層が上がるとともに健康への意識が高くなっていると考えられる。
- ・『健康づくりのための実践』についてはすべての年齢層において「食生活に注意する」 と回答した人が 6 割以上を占めている。また「定期的に健康診査を受ける」について は、青年期は他の年齢層と比較して低い状況となっている。
- ・『健康診断の受診』について、すべての年代において7割以上の人が受診している。『健康診断を受診していない人の職業』では、青年期及び中年期では「パート・アルバイト」

「専業主婦」が合わせて5~6割となっている。

- ・『職業別の健康診断の受診』については、「会社員・公務員」はすべての年齢層において 約9割が受診している。「パート・アルバイト」は青年期では5割、中年期及び高齢期 では7割が受診しており、青年期でやや低くなっている。「専業主婦」は青年期で低い 状況となっており、9割以上が受診していない。
- ・『健康診断を受けた各項目』については、「健康診査」がすべての年齢層において 8~9 割となっている。「子宮頸がん」「乳がん」については中年期が約5割と他の年齢層と比較し高くなっている。「胃がん」「結核・肺がん」「大腸がん」については青年期では1 割以下だが、中年期・高齢期では3~4割と高くなっている。がん検診については、青年期は他の年齢層と比較して受診者の割合が低い傾向にある。
- ・健康診断を受けていないと回答した人の『健診を受けない主な理由』としては高齢期では「通院している」が他の年齢層よりも高く5割を占めている。また、すべての年齢層において「受けるのが面倒」が2割程度となっている。青年期では「その他」が約3割となっており、そのうち半数は「妊娠・出産・育児のため」という意見だった。
- ・『血圧』については、「I 度高血圧」「II 度高血圧」「III 度高血圧」は青年期では 0.8%、中年期では 5.0%、高齢期では 4.6%となっており、中年期から増加傾向にある。青年期については、無回答が 6 割を占めており、自分の血圧について把握していない人が多いと考えられる。
- ・『治療中の病気』については「高血圧」「脂質異常」「糖尿病」「目の病気」が中年期から 増加傾向にあるが、その中でも「高血圧」は中年期から急増し、高齢期では4割を占め ている。

ウ 食生活について

- ・『1日3食の摂取』について、「3食食べている」と回答した人は、各年齢層において6割以上となっているが、「2食になることが多い」「1食になることが多い」と回答した人は青年期で34.7%、中年期で27.2%、高齢期で16.3%と青年期が最も高い結果となっている。
- ・『朝食の摂取頻度』について、「毎日食べる」が青年期で約6割(58.6%)、中年期で約7割(73.6%)、高齢期で約9割(86.2%)となっており、年齢層が低いほど朝食を食べている割合が低くなっている。朝食を食べない理由としては、青年期では「食べる時間がない」が5割、中年期と高齢期では「食べる習慣がない」が5割以上となり朝食の重要性についての啓発を強化していくことが必要と思われる。
- ・『食生活の状況』について、青年期及び中年期で「惣菜や加工食品を1日1回以上とる」「食べるのが早い」「あまり噛まない」「脂っこいものを好む」などの項目が高い結果となった。中でも特に青年期では他の年齢層と比較して「主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べる」が40.2%と低く、また「毎日甘い飲み物を飲む」も37.7%と高い結果となっている。

・『野菜の摂取』は、1日に食べている野菜料理の皿数にすると「1~2 皿」が青年期 68.2%、中年期 59.8%、高齢期 54.4%と約半数を占める結果となり、各年齢層において野菜不足と思われ、食生活の状況とあわせて若い世代からの望ましい食習慣の実践が重要と思われる。

エ 食育・地産地消について

- ・『食事は楽しみか』について、「とても楽しみ」「まあまあ楽しみ」と回答した人の割合 は各年齢層において約9割を占める結果となっている。
- ・『夕食は主にどなたと食べるか』について、「家族」と回答した人の割合が最も高く 6 割以上を占める結果となっている。
- ・『食育の言葉や意味』について、「言葉も意味も知っている」と回答した人の割合は各年 齢層において約5割を占めている。
- ・『地産地消』について、「地産地消という言葉やその意味を知っている」と回答した人の 割合は各年齢層において約6~7割となっている。
- ・『食育の実践』について、青年期では「食事のあいさつ」「食事のマナー」、中年期及び 高齢期では「塩分を取り過ぎない」「栄養バランスのとれた食事」が高い結果となり、 青年期では食事のマナー、中年期及び高齢期では健康を意識した項目が高い結果とな っている。

オ 運動について

- ・『運動頻度』について、『週2日以上運動している人の割合』は、青年期は20.9%、中年期28.9%、高齢期53.2%となっており、年齢層が上がるにつれて高くなっている。
- ・『運動しない理由』としては、青年期及び中年期では「仕事や家事で疲れている」「時間 がない」が5割以上を占めている。
- ・『運動する仲間がいない』と回答した人の割合は、すべての年齢層において 6 割以上を 占めている。働き盛りの世代については、仕事や家事が忙しいなか運動を継続して実施 していくためには、仲間づくりも大切な要素であると思われる。

カ 休養・こころの健康について

- ・『睡眠時間』について、すべての年齢層において「5~6 時間」と回答した人が約5割で最も高くなっている。「5時間未満」と回答した人は、青年期及び中年期では1割以上を占めており、高齢期に比べ高くなっている。
- ・『ストレス』を「まあまあ感じている」「とても感じている」と回答した人の割合は、青年期及び中年期では約7割、高齢期では4割となっている。ストレスを感じる理由としては青年期及び中年期では「学校・仕事」「人間関係」と回答した人が4割以上を占めている。
- ・『生きることがつらいと感じることがあるか』では「ない」と回答した人は、すべての 年齢層において5割以上を占めており、年齢層が上がるにつれて高くなっている。

- ・『悩みを相談できる人』については、すべての年齢層において「家族」「友人」が多い。
- ・『趣味の活動の有無』と『生きがい』のクロス集計では、中年期及び高齢期では、趣味 の活動をしていない人と比較して、趣味の活動をしている人の方が生きがいを感じて いる割合が高くなっている。
- ・『幸福感』については、すべての年齢層において、「幸福である」「まあまあ幸福である」と回答した人は約8割を占めている。『生きがい』と『幸福感』のクロス集計では、すべての年齢層において、生きがいを感じていない人と比較し、生きがいを感じている人の方が幸福感を感じている割合が高くなっている。

キ 歯の健康について

- ・『かかりつけ歯科医』について「いる」と回答した人は、青年期では5割、中年期及び 高齢期では7割となっており、青年期では他の年齢層と比較し低くなっている。
- ・『歯科検診の受診』について、ここ1年以内に歯科検診を「受けている」と回答した人は、 青年期では4割、中年期及び高齢期では5割となっており、青年期では他の年齢層と比較 し低くなっている。
- ・『6424 運動』について、青年期及び中年期で「知らない」と回答した人は 6 割、『8020 運動』について、高齢期で「知らない」と回答した人は 5 割となっている。
- ・『歯の本数』について、青年期では「28~32本」が74.1%、中年期では「24本以上」が62.6%、高齢期では「20本以上」が40.2%となっている。
- ・『歯科検診の受診』と『歯の残数』のクロス集計では、青年期では歯科検診の受診の有無に関係なく「28~32 本」が最も多くなっているが、中年期・高齢期では歯科検診を受診した人の方が受診していない人と比較し歯の残数が多い傾向にある。
- ・『歯科検診の受診』と『歯間部清掃用具』のクロス集計では、すべての年齢層において歯科 検診を受診した人の方が、歯間部清掃用具を使用している割合が高くなっており、定期的 に歯科検診を受診することで歯の健康について関心を持ち、健康づくりのための実践につ ながっていると考えられる。
- ・『歯みがき』について、1日1回以上歯みがきをしている人はすべての年齢層において 9割を占めている。『歯間部清掃用具』について「時々使用する」「使用する」と回答し た人は中年期が最も多く、6割を占めている。
- ・『歯周病の自覚症状』について、青年期で自覚症状がある人は4割以上を占めており中年期と同じ割合となっている。歯周病対策のほか、かかりつけ歯科医や歯科検診の受診も含め、若い世代からの歯科保健対策が重要であると考えられる。

ク 喫煙・飲酒について

- ・『喫煙』について、すべての年齢層において「吸わない」「以前は吸っていたがやめた」と回答した人は約8割となっている。タバコを吸っている男性の割合は、中年期が最も高く31.6%となっている。タバコを吸っている女性の割合は青年期・中年期ではともに13.2%と高齢期と比較して高くなっている。
- ・『受動喫煙の場所』について、すべての年齢層において「飲食店」が最も多く、次いで

「路上」「家庭」「職場」が多くなっている。家庭以外での受動喫煙の機会も多く、健康 への影響はあると思われる。

- ・『喫煙』と『歯の残数』のクロス集計について、青年期では喫煙による影響はあまり見られないが、中年期及び高齢期ではタバコを吸わない人と比較し、吸っている人の方が 歯の残数が少ない傾向が見られた。
- ・『飲酒』について、お酒を「飲む」と回答した人は、中年期が最も多く5割以上となっている。
- ・『飲酒量』について、年齢層が上がるにつれて「1 合未満」「1~2 合未満」と回答した人の割合が男女ともに高くなっている。2 合以上飲む男性の割合は、他の年齢層と比較して中年期が最も高く36%となっており、またそのうち3 合以上飲む人は8.1%となっている。1 合以上飲む女性の割合はすべての年齢層において約3割を占めている。

2 計画策定経過

月 日	協議会・委員会等	主な内容
平成 30 年 9月~10 月	健康づくりに関する 市民健康意識調査の実施	無作為抽出 総数 5,646 件 うち回収数 2,952 件 (回収率 52.3%)
令和元年 5月16日(木)	茨城県立健康プラザ 「地域診断相談事業」	第3次計画策定についての助言
6月24日(月)	第1回庁内ワーキング委員会	・第2次計画の最終評価及び市民健康 意識調査の説明・第3次計画の策定について 概要/スケジュール説明
7月17日(水)	第1回健康づくり推進協議会	・第2次計画の最終評価及び市民健康 意識調査の説明・第3次計画の策定について 概要/スケジュール説明
9月12日(木)	茨城県立健康プラザ 「地域診断相談事業」	第3次計画素案についての助言
10月7日(月)	第2回庁内ワーキング委員会	第3次計画素案の検討
11月13日(水)	第2回健康づくり推進協議会	第3次計画素案の検討
11月21日(木)	茨城県立健康プラザ 「地域診断相談事業」	第3次計画最終案についての助言
12月6日(金) ~25日(水)	パブリックコメント	素案を公表し、広く市民の意見を募集
令和2年 1月14日(火)	第3回庁内ワーキング委員会	第3次計画最終案の検討
1月22日(水)	第3回健康づくり推進協議会	第3次計画最終案の提案/承認
2月		印刷製本
3月中旬		第 3 次計画策定/公表

3 古河市健康づくり推進協議会

(1) 古河市健康づくり推進協議会規則

(設置)

第1条 市民の総合的な健康づくりを推進するため、古河市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

- 第2条 協議会は、次に掲げる事項を協議するものとする。
 - (1) 保健衛生施設の設置及び運営に関すること。
 - (2) 地域医療対策に関すること。
 - (3) 各種健康診査の実施に関すること。
 - (4) 保健衛生に関する地区組織の育成に関すること。
 - (5) 健康教育に関すること。
 - (6) その他健康づくりに関すること。

(組織)

- 第3条 協議会は、委員20人以内をもって組織する。
- 2 委員は、次に掲げる者の中から市長が委嘱する。
 - (1) 茨城県古河保健所所長
 - (2) 古河市議会議員
 - (3) 古河市医師会の代表者
 - (4) 古河市歯科医師会の代表者
 - (5) 市の国民健康保険事業の運営に関する協議会の代表者
 - (6) 古河市学校保健会の代表者
 - (7) 古河市体育協会会長
 - (8) 地区長の代表者
 - (9) 古河市食生活改善推進協議会会長
 - (10) 古河市健康づくり協力員会会長
 - (11) 古河市老人クラブ連合会会長
 - (12) 学識を有する者

(委員の任期)

- 第4条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠により委嘱された委員の 任期は、前任者の残任期間とする。
- 2 委員は、委嘱されたときの要件を欠いたときは、そ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く。
- 2 会長は、委員の互選による。
- 3 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、委員の中から会長が指名する。
- 5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を行う。

(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、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。
- 3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
- 4 協議会は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者を出席させ、説明又は意見を求めることができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康推進主管課において処理する。

(補則)

第8条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営等に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附則

(施行期日)

1 この規則は、公布の日から施行する。

(総和町健康づくり推進協議会規則及び三和町健康づくり推進協議会規則の廃止)

2 総和町健康づくり推進協議会規則(昭和 54 年総和町規則第 10 号)及び三和町健康づくり推進協議会規則(平成 3 年三和町規則第 1 号)は、廃止する。

附 則(平成22年規則第1号)

この規則は、平成22年1月29日から施行する。

附 則(平成30年規則第44号)

この規則は、公布の日から施行する。

(2)健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略)

所属・役職名		氏	名	
茨城県古河保健所所長	大	谷	幹	伸
古河市議会議員	靍	見	久美	
古河市医師会会長	秋	葉	和	敬
古河市歯科医師会会長	橋	本	正	_
古河市の国民健康保険事業の運営に関する協議会会長	鈴	木		隆
古河市学校保健会副会長	沼	田		傳
古河市体育協会会長	黒	沢		豊
古河市行政自治会第2地区地区長	綿	引	正	衛
古河市行政自治会第9地区地区長	長	濵		忍
古河市行政自治会第16地区地区長	梅	津	信	男
古河市食生活改善推進協議会会長	髙	橋	とみ	,子
古河市健康づくり協力員会会長	鈴	木	悦	子
古河市老人クラブ連合会会長	那	須	和	弥

【スーパーバイザー】

聖徳大学看護学部看護学科	栗盛	須雅子	教授	
--------------	----	-----	----	--

4 第3次古河市健康づくり基本計画庁内ワーキング委員会

(1) 第3次古河市健康づくり基本計画庁内ワーキング委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項に規定する市町村健康増進計画、食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項に規定する市町村食育推進計画、茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例(平成22年茨城県条例第37号)第10条に規定する市町村歯科保健計画及び母子保健計画策定指針(平成26年6月17日付け雇児発0617第1号厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知)による母子保健計画として第3次古河市健康づくり基本計画(以下「計画」という。)を策定するため、第3次古河市健康づくり基本計画庁内ワーキング委員会(以下「委員会」という。)を設置する。(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 計画の策定のための資料の収集、調査、検討等に関すること。
- (2) 計画の策定のための総合調整に関すること。
- (3) その他計画の策定に関し必要なこと。
- 2 委員会は、前項の規定に基づき調査、検討等をした結果を古河市健康づくり推進協議会規則(平成18年規則第54号)第1条に規定する古河市健康づくり推進協議会に報告するものとする。

(組織)

- 第3条 委員会は、健康福祉部長及び別表に掲げる職にある者を委員として組織する。
- 2 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員長は健康福祉部長をもって充て、副委員長は委員の中から委員長が指名する。
- 3 委員長は、委員会を掌理し、委員会の会議(以下「会議」という。)の議長となる。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(任期)

第4条 委員の任期は、平成31年4月1日から平成32年3月31日までとする。

(会議)

- 第5条 会議は、委員長が必要に応じて招集する。
- 2 委員長は、必要と認めるときは、会議に委員以外の者を出席させ、その意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、健康づくり課において処理する。

(補則)

第7条 この告示に定めるもののほか、委員会に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附則

(施行期日)

- 1 この告示は、平成31年4月1日から施行する。(この告示の失効)
- 2 この告示は、平成32年3月31日限り、その効力を失う。

別表(第3条関係)

国保年金課長、福祉総務課長、高齢福祉課長、子ども福祉課長、健康づくり課長、農政課長、教育総務課長、指導課長、学校給食課長、生涯学習課長、スポーツ振興課長

第3次古河市健康づくり基本計画 令和2年3月発行



編集・発行 古河市 健康福祉部 健康づくり課 〒306-0044 古河市新久田271-1

電 話 0280-48-6883

FAX 0280-48-6876

URL http://www.city.ibaraki-koga.lg.jp/