

# 第4章

## 健康増進計画

## 1 基本理念

こどもから高齢者まですべての世代が生きがいをもち、地域の様々な関係者が互いに支え合い、健康を通じて、幸せを醸成し、健康づくりに取り組めるよう、『誰もが健康で生きがいをもち 笑顔あふれる古河(まち)』をめざします。

### 基本理念



## 2 基本方針

### (1) 個人の健康に向けた行動と健康状態の改善

市民の健康増進を推進するにあたり、食生活、身体活動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康等に関する生活習慣の改善に加え、こうした生活習慣の定着等による生活習慣病等の発症予防や重症化予防に関し引き続き取組を推進します。

### (2) ライフコースアプローチに基づく健康づくりの推進

社会が多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、生活スタイルや心身の状況等年代の特性を踏まえ、一人ひとりに合った健康づくりをこどもから高齢者に至るまでの生涯を経時的に捉えた健康づくりを進めます。

### (3) とともに支え合い、誰もが自然に健康になれるまちづくり

個人が社会や地域とつながりを持つことができる環境整備やこころの健康を守るための環境整備を行うとともに、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりに取り組みます。

## 3 推進の方向性

第3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、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 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 (**か**んが) 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 『**か**んばって正しい歯みがき きれいな歯』

# す こ や

## 健康習慣づくり

す

～すべての市民が健康づくり～

- ・ 生活習慣病の早期発見や早期治療のためにも、各種健康診査を受診することの大切さを周知し、受診率の向上に努めます。また、健康に関する正しい情報の提供による市民の健康意識の向上に継続的に取り組みます。
- ・ 生活習慣病予防や重症化予防のため、健康状態に応じた特定保健指導や健康相談等の取組を推進します。
- ・ 食習慣の改善や運動を促す環境づくりをはじめ、健康に関する様々な分野から自然に健康になれるまちづくりを推進します。

## 栄養・食生活

こ

～こころと身体の元気のもと 豊かな食習慣づくり～

- ・ 循環器疾患や肥満等の予防のために、こどもから高齢者まで、食の大切さを知り規則正しくバランスのとれた食生活が実践できるよう、知識の普及啓発を行います。
- ・ 生活のなかで自然に望ましい食習慣が定着できるよう、様々な媒体を活用した情報発信等、環境づくりを行っていきます。
- ・ やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上に向け、食環境の改善を促進します。

## 身体活動・運動

や

～やっぴいこう こまめな運動 未来のために～

- ・ 運動不足や肥満等に起因する生活習慣病や高齢期におけるフレイルや要介護状態になることを予防するため、身体活動や運動がもたらす様々な効果について、正しい知識の普及啓発を行います。
- ・ ライフステージに応じた運動やスポーツができる多様な機会をつくり出します。
- ・ 身体活動量を日常生活の中で自然に増やすことができるよう、環境づくりを推進します。

# か こ が

## 休養・こころの健康

### か ~考(かんが)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にも大きく影響するため、十分な睡眠や休養の重要性について、ライフステージに応じた心の健康づくりに関する知識の普及を図ります。
- ・ ひとりで問題を抱えこまず、困った時や悩んだ時に周囲に相談することの大切さについて啓発するとともに、相談窓口について広く情報提供を行い支援体制を充実します。

## 禁煙・節酒

### 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卒中等の生活習慣病の大きな要因となるため、健康被害に関する知識の普及を図り、禁煙支援や受動喫煙の防止に向けた取組を推進します。
- ・ 過度な飲酒はがん等の生活習慣病を引き起こす要因となるため、健康に配慮した飲酒について知識の普及啓発に努めます。
- ・ 20歳未満の人や妊産婦の喫煙や飲酒が心身に及ぼす影響等についての理解を促し、喫煙や飲酒をしないよう啓発に取り組みます。

## 歯・口腔の健康

### が ~がんばって正しい歯みがき きれいな歯~

- ・ 歯や口腔の健康は、食物摂取だけでなく食事や会話を楽しむ等の生活の質にも大きく影響するため、むし歯や歯周病予防に有効な正しい歯みがきやフッ化物応用を活用した口腔ケア等が実践できるよう知識の普及啓発を行っていきます。
- ・ 定期的な歯科検診等の推進により、生活習慣病と関連の深い歯周病等の早期発見・早期治療を促進するとともに、口腔機能の維持・向上のための支援に取り組みます。
- ・ 国や県の「8020・6424運動」を推進し、高齢者の歯の喪失予防や口腔機能の低下を防止できるよう支援します。

## 4 分野別施策

### (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
- 自分にあ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】

- ・ 成人期では、健康への意識が年齢とともに高まり、高齢期では84.7%が健康に気を配っています。一方で、成人期全体の20.1%が健康に気を配っていない状況にあります。（市民健康意識調査より）
- ・ 各種健康診査の受診率は、令和5年度健康診査は2.1%、令和4年度特定健診は32.9%、令和4年度後期高齢者健康診査は21.5%となっており、コロナ禍前の水準に届いていない状況です。
- ・ 令和4年度がん検診受診率は、肺・胃・大腸がん検診では県平均を下回っています。
- ・ 特定健診受診者のうち、BMI 25kg/m<sup>2</sup>以上の人は男性40.0%、女性24.6%となっており、男性の肥満が多くなっています。
- ・ 特定健診受診者のうち、血圧基準値以上または高血圧治療中の人の割合は減少傾向ですが、男性44.7%、女性31.3%となっています。糖代謝基準値以上または糖尿病治療中の人の割合は、男性15.4%、女性6.6%となっており、男性が増加傾向にあります。
- ・ 特定保健指導対象者の割合は15.6%、特定保健指導終了者の割合は33.5%となっており、ともに増加傾向にあります。
- ・ 令和4年度要介護（支援）認定者の疾病別有病率は、心臓病、高血圧症、筋・骨格が50%を超えています。
- ・ かかりつけ医（歯科医以外）が「いる」人は66.5%となっています。

#### 【課題】

- ・ 定期的な各種健（検）診受診者の減少や健康への関心が無い人もいるため、様々な媒体を活用した情報提供により、受診者の増加・健康意識の向上に継続的に取り組む必要があります。
- ・ 適正体重維持の重要性をはじめ、生活習慣病予防と重症化予防の知識の普及啓発を行うとともに、健康診査の結果に応じた、保健指導や医療機関への受診勧奨等の取組が必要です。

## 具体的な取組



### 主な市の取組

事業名	内容	担当課
健康診査	健康診査、特定健診、後期高齢者健康診査、結核検診、肝炎ウイルス検診を実施し、疾病の早期発見・早期治療を推進します。	健康づくり課 国保年金課
がん検診	胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん検診を実施し、がんの早期発見・早期治療を推進します。	健康づくり課
健(検)診受診率向上の取組	休日(土曜・日曜)や託児サービスの実施等により受診しやすい環境を整備していきます。また、個別通知やLINE等のSNSを活用しより多くの市民が受診できるよう受診勧奨を行います。	健康づくり課 国保年金課
がん検診精密検査受診率向上の取組	がん検診で精密検査対象となった人が未受診のままにならないように、電話や郵送による受診勧奨を行います。	健康づくり課
健康教育	がん検診等の集団検診時に、がんや生活習慣病予防等の講話を行います。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・重症化を予防するための健康教室などを実施します。	健康づくり課
市民公開講座	古河市医師会との共催により、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を目的に医師や専門講師等による講演会を実施します。	健康づくり課
出前講座	地域に出向き、健康教育等を行うことで、市民の健康増進に資する知識の普及を図ります。	子育て包括支援課 健康づくり課 高齢介護課
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し、必要な助言等を行います。	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、ICTの活用により保健指導を実施します。	健康づくり課 国保年金課
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します。	国保年金課
ハイリスク相談	健診結果で血圧等の値が受診勧奨判定値を超えている人に対し、保健指導を実施します。	健康づくり課 国保年金課
予防接種	感染症の予防や重症化、社会への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します。	健康づくり課
感染予防及び感染拡大の防止	市内外での感染拡大等の情報提供や注意喚起を、広報やホームページ等で行います。	健康づくり課

事業名	内容	担当課
感染症対策	古河市新型インフルエンザ等対策行動計画において対応を位置づけ感染症が拡大した場合に備え、マスク・消毒液・防護服等の計画的な備蓄をはじめ、感染症対策の強化を図ります。	健康づくり課
30歳代の早期保健指導	30歳代の健康診査受診者のうち、健診結果で一定基準を超えている人に対し保健指導を実施します。	健康づくり課 国保年金課
治療中断者への保健指導	過去に高血圧症等の治療歴があり、治療を中止している可能性のある人に対し診療状況の確認や保健指導を実施します。	健康づくり課 国保年金課

### 【 評価指標 】

評価項目		現状値 (R5)	目標値		データ
平均自立期間 日常生活に制限のない期間の平均(要介護2以上になるまでの期間)	男性	79.1年 (R4)	延伸		第2次古河市国民健康保険保健事業総合計画
	女性	84.1年 (R4)	延伸		
日頃から自分の健康に気を配っている人の割合	20歳以上	78.6%	80.0%	増加	市民健康意識調査
健康診断の結果で指摘を受けたことがある人の行動で「何もしていない」と答えた人の割合	20歳以上	18.5%	16.0%	減少	市民健康意識調査
健康診査受診率	30歳代	2.1%	3.1%	増加	令和5年度古河市事業実績
特定健診受診率(法定報告値)	40～74歳 国保	32.9% (R4)	60.0%	増加	第2次古河市国民健康保険保健事業総合計画
後期高齢者健康診査受診率	75歳以上	21.5% (R4)	25.0%	増加	令和4年度後期高齢者健康診査実績
肺がん検診受診率	40～69歳	6.2% (R4)	7.3%	増加	令和4年度地域保健・健康増進事業報告
胃がん検診受診率	50～69歳	4.9% (R4)	5.9%	増加	令和4年度地域保健・健康増進事業報告
大腸がん検診受診率	40～69歳	6.4% (R4)	7.4%	増加	令和4年度地域保健・健康増進事業報告
乳がん検診受診率	40～69歳	16.7% (R4)	17.7%	増加	令和4年度地域保健・健康増進事業報告
子宮頸がん検診受診率	20～69歳	14.0% (R4)	15.0%	増加	令和4年度地域保健・健康増進事業報告
特定健診を受診した人のうち、BMI $\geq$ 25 kg/m <sup>2</sup> の人の割合	40～74歳 男性・国保	40.0% (R4)	38.5%	減少	令和6年度市町村別健康指標
	40～74歳 女性・国保	24.6% (R4)	23.5%	減少	令和6年度市町村別健康指標

評価項目		現状値 (R5)	目標値		データ
特定健診を受診した人のうち、糖代謝基準値以上または糖尿病治療中の人の割合	40～74歳 男性・国保	15.4% (R4)	14.0%	減少	令和6年度 市町村別健康指標
	40～74歳 女性・国保	6.6% (R4)	6.0%	減少	令和6年度 市町村別健康指標
特定健診を受診した人のうち、血圧基準値以上または高血圧治療中の人の割合	40～74歳 男性・国保	44.7% (R4)	43.0%	減少	令和6年度 市町村別健康指標
	40～74歳 女性・国保	31.3% (R4)	30.0%	減少	令和6年度 市町村別健康指標
特定保健指導対象者の割合 (法定報告値)	40～74歳 国保	15.6% (R4)	13.6%	減少	第2次古河市国民 健康保険保健事業 総合計画
特定保健指導終了者の割合 (法定報告値)	40～74歳 国保	33.5% (R4)	60.0%	増加	第2次古河市国民 健康保険保健事業 総合計画

## 市民が取り組むこと

すべての ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年に1回は健康診査やがん検診を受け、健(検)診後は必要に応じて医療機関を受診し、望ましい生活習慣を実践しましょう。</li> <li>・ 規則正しい生活を心がけ、血圧や体重等を定期的に測定する等、日頃から健康管理に努めましょう。</li> <li>・ かかりつけ医を持ち、心身の不調を感じた時には早めに受診しましょう。</li> </ul>
-----------------	---



▲特定保健指導

## (2) 栄養・食生活

### 【目標】

- 主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を実践します
- 意識して野菜を多くとります
- 自分にあった食事内容や量を知り実践することで適正体重を維持します

### 【現状】

- ・ 3歳児健康診査受診者のカウプ指数について、「やせ・やせ気味(14.0以下)」は約5%で増加傾向、「肥満・肥満気味(18.6以上)」は約2%で推移しており、「普通(14.1以上18.5以下)」の割合がやや減少傾向となっています。
- ・ 毎日朝食を食べている人の割合は、小学生88.0%、中学生79.2%ですが、青年期では49.0%と半数以下になっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 野菜料理を1日に「ほとんど食べない」小中学生の割合は14.3%となっています。成人期では「1～2皿食べる」「ほとんど食べない」と回答した人を合わせると64.1%と半数以上となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期では年齢が上がるほど塩分摂取に気をつける人が増え71.1%が気を付けており、主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べる人の割合は約半数となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期で食べるときに「あまり噛まない」と回答した人は35.7%となっています。(市民健康意識調査より)

### 【課題】

- ・ 野菜の摂取量を増やしバランスの良い食事にする、朝食を食べること、減塩等の正しい食習慣についての知識を高め、実践できるような取組が必要です。
- ・ やせ(低栄養)や肥満の健康への影響について理解し、自分の健康状態にあった食事をとることで適正体重が維持できるよう、正しい知識の普及啓発が必要です。

### 具体的な取組



#### 主な市の取組

事業名	内容	担当課
特定保健指導・健康相談等	生活習慣病予防のための減塩・バランスのとれた食事・野菜摂取量の増加等、健康的な食習慣について普及啓発や相談支援を行います。	健康づくり課 国保年金課

事業名	内容	担当課
食生活改善推進事業	食の視点から、市民の健康の保持増進や疾病予防等の健康づくりを支援する食生活改善推進員の地区活動を支援します。	健康づくり課
食生活改善推進員地区組織活動	減塩による高血圧症等の予防啓発をはじめ、郷土食のレシピ配布等、生活習慣病予防や食育・地産地消の普及啓発を実施します。	健康づくり課
おやこ料理教室（食改事業）	食についての理解を深め、食育推進を図る機会のひとつとして、親子向けの料理教室を実施します。	健康づくり課
低栄養予防教室	高齢者に対し、健康診査の結果から BMI の値を基準に管理栄養士や健康運動指導士が食事・身体機能のフレイル予防について個別支援を実施します。	国保年金課
いばらき美味しお Day（県事業）の推進	茨城県が生活習慣病の予防を推進するため制定した減塩の日「いばらき美味しお Day」を周知啓発していきます。	健康づくり課

## 【 評価指標 】

評価項目		現状値 (R5)	目標値		データ
3歳児健康診査受診者のうちカウプ指数が普通(14.1~18.5)の人の割合		91.9%	93.5%	増加	令和5年度市子育て包括支援課実績
野菜をほとんど食べない人の割合	小中学生	14.3%	12.0%	減少	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	20歳以上	64.1%	60.0%	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	20歳以上	50.8%	55.0%	増加	市民健康意識調査
普段の食事で「食塩を控えること」に気を付けている人の割合	20歳以上	71.1%	75.0%	増加	市民健康意識調査
食べる時、あまり噛まない人の割合	20歳以上	35.7%	33.0%	減少	市民健康意識調査



## 市民が取り組むこと

すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムを整え、毎日朝食を食べましょう。</li> <li>主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べましょう。</li> <li>毎回の食事に野菜を意識して取り入れましょう。</li> <li>薄味を心がけ、減塩しましょう。</li> <li>適正体重を保つための食事を心がけ、間食は時間と量を決めましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレイル予防のため良質のたんぱく質をとり、低栄養を予防しましょう。</li> </ul>

### (3) 身体活動・運動

#### 【目標】

- 生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を継続します

#### 【現状】

- ・ 運動習慣について「週に1日以上」と回答した人は、小学生では69.0%、中学生では62.5%となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期では、週2日以上運動する人の割合は3～4割で年齢が上がるにつれて高くなっていますが、半数に満たない状況です。運動しない理由としては、「仕事や家事で疲れている」、「時間がない」が多くなっています。(市民健康意識調査より)

#### 【課題】

- ・ 健康のための運動の効果や重要性について理解でき、普段の生活の中でこまめに体を動かす時間を増やす等、運動習慣を身につけることができるような支援が必要です。
- ・ 高齢期のロコモティブシンドロームなどの生活機能の低下や骨粗しょう症等の予防について若い年代から取り組むことができるよう支援をしていく必要があります。
- ・ 年代に応じた運動やスポーツを楽しむ多様な機会づくりが必要です。

#### 具体的な取組



#### 主な市の取組

事業名	内容	担当課
特定保健指導・健康相談等【再掲】	日常生活で手軽にできる運動等を提案し、健康づくりのための運動習慣が身につけられるよう普及啓発を行います。	健康づくり課 国保年金課
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ます。	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・イベントを開催します。	スポーツ振興課

事業名	内容	担当課
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、健康増進や体力・競技力の向上を図ります。	スポーツ振興課
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の交流を実施します。	スポーツ振興課
スポーツ協会主催大会への運営支援	スポーツ協会が主催する中学生及び高校生大会への運営支援をすることにより、競技力の向上及びスポーツの振興を図ります。	スポーツ振興課
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します。	高齢介護課

### 【 評価指標 】

評価項目		現状値 (R5)	目標値		データ
週1回以上運動をしている児童・生徒の割合	小学生	69.0%	72.0%	増加	市民健康意識調査
	中学生	62.5%	65.0%	増加	市民健康意識調査
1日30分以上の運動を週2回以上行っている人の割合	20～64歳男性	40.5%	42.5%	増加	市民健康意識調査
	20～64歳女性	32.6%	34.0%	増加	市民健康意識調査
	65歳以上男性	45.1%	47.0%	増加	市民健康意識調査
	65歳以上女性	47.1%	49.0%	増加	市民健康意識調査
シルバーリハビリ体操教室参加延人数		11,156人	11,500人	増加	令和5年度市高齢介護課実績



### 市民が取り組むこと

すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の健康状態に応じた運動・身体活動を行いましょう。</li> <li>・ 生活スタイルに合わせて生活の中に体を動かす時間を取り入れましょう。</li> <li>・ 運動を通じて人とのつながりを持ち、運動を習慣にしましょう。</li> <li>・ アプリや動画などを活用し、楽しみながら運動をしましょう。</li> <li>・ 積極的に外出や地域活動へ参加しましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無理をせず、自分の健康状態に合わせて体を動かしましょう。</li> <li>・ 買い物、散歩など積極的に外出しましょう。</li> <li>・ 人とつながり、仲間と楽しく運動しましょう。</li> </ul>

## (4) 休養・こころの健康

### 【目標】

- 心身の健康のために、睡眠や休養をしっかりとります
- 悩んだときはひとりで抱え込まず、周りの人や相談機関に相談します

### 【現状】

- ・ 成人期で睡眠時間が「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、23.8%となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期で「普段の生活で不安やストレスを感じている」と回答した人の割合は6割となっており、特に青年期では7割近くとなっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期で『生きることがつらいと感じること』が「時々ある」、「ある」と回答した人の割合は4割となっており、特に青年期は5割を超えています。(市民健康意識調査より)
- ・ ふだんつらいと感じることが「とても感じる」、「まあまあ感じる」と回答した高校生の割合は5割となっています。(市民健康意識調査より)

### 【課題】

- ・ 心身の健康を維持するためには、睡眠や休養の重要性について理解し、実践できるよう普及啓発が必要です。
- ・ 年齢層が下がるほど生きることがつらいと感じている人が多い傾向にあることから、困ったときや悩んだときに気軽に相談できる環境づくりが必要です。

## 具体的な取組



### 主な市の取組

事業名	内容	担当課
心の健康相談	こころの悩み、対人関係がうまくいかない、ひきこもりがち等の心の健康に関して、精神科医師による相談を実施します。	健康づくり課
随時健康相談	身近な相談場所のひとつとして、こころの悩み等の精神保健に関する相談に随時対応します。	健康づくり課

事業名	内容	担当課
ゲートキーパー養成講座	自殺のサインに気づき、専門の相談機関につながることができる人材（ゲートキーパー）を養成します。	福祉推進課
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します。	福祉推進課
古河市スクールカウンセラー派遣	依頼のあった小中学校に訪問し、学校生活等に悩みや不安を抱える児童・生徒及び保護者からの相談に対応します。	指導課
古河市教育支援センター	市内3か所に設置し、児童・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します。	指導課
小中学校における薬物乱用防止教室	各小中学校において、たばこやアルコールも含め薬物の有害性や危険性について医師等による講話を実施します。	教育総務課 指導課
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します。	生涯学習課
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します。	高齢介護課

## 【 評価指標 】

評価項目		現状値 (R5)	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	20歳以上	23.8%	21.0%	減少	市民健康意識調査
趣味の活動をしている人の割合	20歳以上	50.8%	55.0%	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		1,022人	1,350人	増加	令和5年度 市福祉推進課実績
認知症サポーター養成講座受講者累計数		14,553人	23,500人	増加	令和5年度 市高齢介護課実績



## 市民が取り組むこと

すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分に睡眠をとり、心身を休めましょう。</li> <li>ストレスやこころの健康に関する正しい知識を身につけましょう。</li> <li>趣味・スポーツ等、自分にあったストレス解消法を身につけましょう。</li> <li>悩みはひとりで抱え込まず周囲の信頼できる人や専門機関に相談しましょう。</li> <li>うつ病などのこころの病気に関する正しい知識をもち、必要時には専門機関に相談しましょう。</li> </ul>
学齢期～思春期	<ul style="list-style-type: none"> <li>悩みはひとりで抱え込まず、家族や友だち、周囲の信頼できる人に相談しましょう。</li> </ul>

## (5) 禁煙・節酒

### 【目標】

- たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止します
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒を控えます

### 【現状】

- ・ 成人期の喫煙率は低下傾向にありますが、男性24.1%、女性9.3%となっており、女性の喫煙率が国や県と比べ高い状況です。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期の飲酒の頻度は、「毎日」と回答した人が48.4%となっており、特に中年期男性では2合以上が約4割となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 妊娠中に喫煙している妊婦の割合は2.2%、飲酒している妊婦は0.4%となっています。

### 【課題】

- ・ たばこ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とともに、家庭や地域において受動喫煙を防止するための取組が必要です。
- ・ 生活習慣病のリスクを高めない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。

## 具体的な取組



### 主な市の取組

事業名	内容	担当課
禁煙・受動喫煙防止対策	特定健診や妊娠届出時等のほか、世界禁煙デーにあわせたキャンペンブースの設置、ホームページ等の様々な媒体を通して喫煙や受動喫煙による健康への影響等の周知や正しい知識の普及啓発を行います。	健康づくり課
特定保健指導・健康相談等【再掲】	喫煙や受動喫煙、過度な飲酒による健康への影響について普及啓発し、禁煙や健康に配慮した飲酒量について相談支援を行います。	健康づくり課 国保年金課
パパママクラス	夫婦で子育てをするための専門講師による講話や、たばこ、歯・口腔の健康についての普及啓発を行います。	子育て包括支援課

事業名	内容	担当課
乳幼児健康診査	乳幼児健康診査の際に、保護者に対し受動喫煙防止や事故予防の指導や相談を行います。	子育て包括支援課
小中学校における薬物乱用防止教室【再掲】	各小中学校において、たばこやアルコールも含め薬物の有害性や危険性について医師等による講話を実施します。	教育総務課 指導課

## 【 評価指標 】

評価項目		現状値 (R5)	目標値		データ
たばこを吸っている人の割合	20歳以上男性	24.1%	22.0%	減少	市民健康意識調査
	20歳以上女性	9.3%	8.5%	減少	
妊娠中に喫煙をしている人の割合		2.2%	0%	減少	令和5年度市子育て包括支援課実績
毎日お酒を飲む人の割合	20歳以上	48.4%	45.0%	減少	市民健康意識調査
妊娠中に飲酒をしている人の割合		0.4%	0%	減少	令和5年度市子育て包括支援課実績



## 市民が取り組むこと

### ○禁煙

すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ たばこや受動喫煙が体に与える影響について正しい知識を学び、喫煙者は積極的に禁煙を目指しましょう。</li> <li>・ 家庭や地域において、受動喫煙を防止しましょう。</li> <li>・ 喫煙が禁止されている区域での喫煙は控え、子どもや妊婦の前でたばこを吸わないようにしましょう。</li> <li>・ 20歳未満の人が喫煙しない環境をつくりましょう。</li> <li>・ 20歳未満の人や妊娠中の喫煙はやめましょう。</li> </ul>
-------------	---

### ○節酒

すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲酒が健康に与える影響を知りましょう。</li> <li>・ 一人ひとりにあった適度な飲酒量・飲酒行動を心がけ、休肝日をつくりましょう。</li> <li>・ 飲酒について悩んでいるときは相談しましょう。</li> <li>・ 飲酒による健康被害について、家庭や学校等で周囲の人から子どもに正しく伝えましょう。</li> <li>・ 20歳未満の人が飲酒しない環境をつくりましょう。</li> <li>・ 20歳未満の人や妊娠中の飲酒はやめましょう。</li> </ul>
-------------	---

## (6) 歯・口腔の健康

### 【目標】

- すべての年代で自分に合った口腔ケアを身につけ、むし歯や歯周病の予防に努めます
- 定期的な歯科検診及び専門的な口腔ケアを受けることで、生涯を通じて自分の歯で食べます

### 【現状】

- ・ 令和4年度のむし歯のない人の割合は、1歳6か月児99.3%、3歳児88.6%、小学生53.2%、中学生66.3%となっており、3歳児以降では県と比較して低い傾向にあります。
- ・ 成人期でかかりつけ歯科医がいる人の割合は約7割となっており、過去1年間に歯科検診を受けたことのある人の割合は半数程度となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期で歯周病の自覚症状がある人は38.3%となっており、なかでも中年期は45.5%が何らかの自覚症状があると回答しています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期で歯間部清掃用具を「使用している」「時々使用している」人の割合は、54.9%となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 60歳代で24本以上の歯がある人は50.6%、80歳代で20本以上の歯がある人は35.6%となっています。(市民健康意識調査より)

### 【課題】

- ・ むし歯や歯周病の予防には、正しい歯みがき・歯間部清掃用具の使用・甘味食品及び飲料の適正摂取・フッ化物応用が有効であることを普及啓発し、ライフステージにあわせた口腔ケアが実践できるよう支援していく必要があります。
- ・ かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科検診や専門的な口腔ケアを受けることを推進していく必要があります。
- ・ 高齢期の口腔機能の維持・向上のためには、生活習慣病との関連もある歯周病を予防し、全身機能の低下につながらないようにオーラルフレイルを予防する取組が必要です。

## 具体的な取組



### 主な市の取組

事業名	内容	担当課
歯科検診の推進	1歳6か月児・3歳児健康診査において、歯科検診を実施し歯と口腔の状態確認のほか、むし歯予防や口腔機能の発達等について正しい知識の普及啓発を行います。	子育て包括支援課
	学校歯科医による歯科検診、養護教諭等による健康相談・歯科保健指導等を実施します。	教育総務課
歯周病検診の推進	40歳・50歳の人を対象に歯周疾患の早期発見・早期治療の推進を図り、生活習慣病の発症・重症化予防及び高齢期に向けて歯の喪失を予防するため実施します。	健康づくり課
	前年度に75歳・80歳・85歳に到達した人を対象に、歯周疾患の早期発見、口腔機能の低下等の予防、生活の質の向上を目的に実施します。	国保年金課 (茨城県後期高齢者医療広域連合)
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・指導を通して、正しい歯みがきやフッ化物応用等をはじめ、定期的な歯科検診の重要性について知識の普及啓発を行います。	健康づくり課
歯と口の健康に関するキャンペーン	ホームページやLINE等による情報発信のほか、歯と口の健康週間にあわせてキャンペーンブースを設置し、ライフステージに合わせた正しい歯みがきやフッ化物応用、定期的な歯科検診の受診の必要性等、知識の普及啓発を行います。	健康づくり課 子育て包括支援課 高齢介護課
一般介護予防事業	地域に住む65歳以上の人を対象として、介護予防普及啓発事業、地域介護予防活動支援事業、地域リハビリテーション活動支援事業などを通して、口腔フレイルや口腔ケアの正しい知識について普及啓発を行います。	高齢介護課

【 評価指標 】

評価項目		現状値 (R5)	目標値		データ
むし歯がない1歳6か月児の割合		98.2%	維持		令和5年度市子育て包括支援課実績
むし歯がない3歳児の割合		88.6%	91.0%	増加	令和5年度市子育て包括支援課実績
むし歯がない人の割合	小学生	58.4%	61.0%	増加	令和5年度市教育総務課実績
	中学生	66.8%	70.0%	増加	
かかりつけ歯科医がいる人の割合	20歳以上	71.3%	75.0%	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	20歳以上	55.9%	58.0%	増加	市民健康意識調査
歯周病の自覚症状のある人の割合	20歳以上	38.3%	36.0%	減少	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	20歳以上	54.9%	60.0%	増加	市民健康意識調査
60歳代で24本以上の歯がある人の割合		50.6%	53.0%	増加	市民健康意識調査
80歳代で20本以上の歯がある人の割合		35.6%	37.0%	増加	市民健康意識調査



 市民が取り組むこと

すべての ライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯間部清掃用具やフッ化物配合の歯みがき剤等を利用して、適切な口腔ケアを習慣にしましょう。</li> <li>・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的にプロフェッショナルケアを受けましょう。</li> <li>・ むし歯や歯周病は早めに治療をしましょう。</li> <li>・ よく噛んで食べることを心がけましょう。</li> <li>・ 間食の回数や時間を決めましょう。</li> </ul>
乳幼児期 ～学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠期に歯と口の健康について正しい知識を身につけましょう。</li> <li>・ 乳幼児期から口腔ケアの習慣を確立しましょう。</li> <li>・ 小学校の中学年までは保護者が仕上げみがきをしましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 口腔ケアを行い、口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防し、食事を楽しみましょう。</li> <li>・ 必要に応じて歯の治療及び義歯を作製し、しっかり噛める状態を維持しましょう。</li> </ul>



▲歯科相談事業

## (7) 自然に健康になれる環境づくりと健康増進に向けた基盤の整備

### 【目標】

- すべての市民が、健康意識の向上につながる情報を得ながら健康づくりに取り組みます

### 【現状】

- ・ 健康への意識は年齢とともに高まり、高齢期になると約8割の人が健康に気を配っています。しかし、年齢が若いほど気を配っている人の割合は低い状況です。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期では、週2日以上運動する人の割合は3～4割で年齢が上がるにつれて高くなっていますが、全体の半数に満たない状況です。運動しない理由としては、「仕事や家事で疲れている」、「時間がない」が多くなっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期では、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べる人の割合は全体で50.8%と、年齢が高くなるにつれ増加傾向にあります。(市民健康意識調査より)
- ・ 普段の食事で「食塩を控えること」に気をつけている人の割合は成人期で71.1%となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期で受動喫煙となる機会が最も多かった場所は、飲食店となっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 健康管理の情報源は年齢層によって異なり、青年期はウェブサイトやSNS、高齢期はテレビや医療機関が多くなっています。(市民健康意識調査より)

### 【課題】

- ・ 健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心の薄い人を含む幅広い人に対して、アプローチを行うことが重要です。
- ・ 食習慣や運動等をはじめとする健康に関する様々な分野について、普段の生活の中で無理なく自然に健康的な行動ができるようなきっかけづくりや、多様な媒体を活用した健康情報の発信等に取り組んでいく必要があります。
- ・ 望まない受動喫煙防止への取組を、さらに推進する必要があります。

## 具体的な取組



### 主な市の取組

事業名	内容	担当課
禁煙・受動喫煙防止対策【再掲】	特定健診や妊娠届出時等のほか、世界禁煙デーにあわせたキャンペンブースの設置、ホームページ等の様々な媒体を通して喫煙や受動喫煙による健康への影響等の周知や正しい知識の普及啓発を行います。	健康づくり課
こが健康ライフプロジェクト	自然に健康になれる環境づくりの取組を健康習慣づくり、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、禁煙・節酒、歯・口腔等、様々な分野から推進していきます。	健康づくり課
健康づくり協力員事業	市民と行政との連携を図り、健康づくりを推進します。	子育て包括支援課
食生活改善推進事業【再掲】	食の視点から、市民の健康の保持増進や疾病予防等の健康づくりを支援する食生活改善推進員の地区活動を支援します。	健康づくり課
食生活改善推進員地区組織活動【再掲】	減塩による高血圧症等の予防啓発をはじめ、郷土食のレシピ配布等、生活習慣病予防や食育・地産地消の普及啓発を実施します。	健康づくり課
一般介護予防事業【再掲】	地域に住む 65 歳以上の方を対象として、介護予防普及啓発事業、地域介護予防活動支援事業、地域リハビリテーション活動支援事業などを通して、地域の高齢者を支える体制づくりやボランティアの養成、自主的な活動を支援します。	高齢介護課
いばらきヘルスケアポイント事業（県事業）の推進	スマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」を活用し、健康づくり活動を推進します。	健康づくり課 高齢介護課
いばらきヘルスロード（県事業）の推進	健康づくりのため、こどもから高齢者まで安全に歩ける道として茨城県が指定しているウォーキングロード（市内 14 か所）について周知し、ウォーキングの推進を図ります。	健康づくり課
いばらき美味しお Day（県事業）の推進【再掲】	茨城県が生活習慣病の予防を推進するため制定した減塩の日「いばらき美味しお Day」を周知啓発していきます。	健康づくり課

## 【 評価指標 】

評価項目		現状値 (R5)	目標値		データ
日頃から自分の健康に気を配っている人の割合【再掲】	20歳以上	78.6%	80.0%	増加	市民健康意識調査
県公式健康推進アプリ総ダウンロード数 (年度末時点)		1,195人	2,000人	増加	令和5年度 古河市事業実績
「いばらき美味しおスタイル指定店」として指定された店舗等の数(県事業)		29店舗	40店舗	増加	茨城県実績
食生活改善推進員1人あたりの年間活動回数		14.3回	17回	増加	古河市食生活改善推進協議会実績
シルバーリハビリ体操指導士年間活動延人員		3,134人	3,150人	増加	令和5年度 市高齢介護課実績
次の場所でたばこの煙を吸ってしまった(受動喫煙)ことがある人の割合	飲食店	31.1%	28.0%	減少	市民健康意識調査
	家庭	24.2%	22.0%	減少	
	職場	17.9%	15.0%	減少	
	道路	19.1%	17.0%	減少	



## 市民が取り組むこと

すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関する情報に関心を持ち、正しい情報を活用しましょう。</li> <li>普段の生活習慣を振り返り、できることから健康への取組を始めましょう。</li> <li>自分の健康は自分で守る意識を持ちましょう。</li> </ul>
-------------	--

## (8) 女性の健康づくり

### 【目標】

- 各ライフステージや、妊娠や出産などのライフイベントに応じた健康管理に努めます

### 【現状】

- ・ 令和4年度要介護（支援）認定者の疾病別有病率は、心臓病、高血圧症、筋・骨格が50%を超えています。
- ・ 令和4年度がん検診受診率は、子宮頸がん14.0%、乳がん16.7%となっており、県平均を上回っています。
- ・ 20～30歳代の女性のうち、BMI 18.5kg/m<sup>2</sup>未満のやせている人の割合は13.3%となっています。（市民健康意識調査より）
- ・ 成人期の喫煙率は低下傾向にありますが、女性は9.3%となっており、国や県と比べ高い状況です。（市民健康意識調査より）
- ・ 妊娠中に喫煙している妊婦の割合は2.2%、飲酒している妊婦は0.4%となっています。

### 【課題】

- ・ ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化する特性等を踏まえ、骨粗しょう症や妊娠中の喫煙・飲酒のリスク等の女性特有の健康課題に対して、正しい知識の普及啓発を行い、理解を促していくことが必要です。
- ・ 自分の健康状態を把握し、望ましい生活習慣が実践できるためにも、受診しやすい健(検)診や健康相談等の充実が必要です。
- ・ 次世代の健康を育むという観点から、若年女性がやせのリスクについて理解し、適正体重を維持できるよう、正しい知識の普及啓発が必要です。

## 具体的な取組



### 主な市の取組

事業名	内容	担当課
婦人科検診（子宮頸がん・乳がん検診）	子宮頸がん（20歳以上）及び乳がん検診（30歳以上）を実施します。	健康づくり課
婦人科検診時健康教育	婦人科検診（集団）にあわせて、ブレストアウェアネス（乳房を意識する生活習慣）や骨粗しょう症予防等の女性の健康づくりについて知識の普及啓発を行います。	健康づくり課
特定保健指導・健康相談等【再掲】	健診結果に応じて、適正体重や健康に配慮した飲酒等、知識の普及啓発や相談支援を行います。	健康づくり課
禁煙・受動喫煙防止対策【再掲】	特定健診や妊娠届出時等のほか、世界禁煙デーにあわせたキャンペーンブースの設置、ホームページ等の様々な媒体を通して喫煙や受動喫煙による健康への影響等の周知や正しい知識の普及啓発を行います。	健康づくり課

### 【評価指標】

評価項目		現状値 (R5)	目標値		データ
乳がん検診受診率【再掲】	40～69歳	16.7% (R4)	17.7%	増加	令和4年度地域保健・健康増進事業報告
子宮頸がん検診受診率【再掲】	20～69歳	14.0% (R4)	15.0%	増加	令和4年度地域保健・健康増進事業報告
BMI18.5 kg/m <sup>2</sup> 未満の女性の割合	20～30歳代女性	13.3%	12.5%	減少	市民健康意識調査
たばこを吸っている人の割合【再掲】	20歳以上女性	9.3%	8.5%	減少	市民健康意識調査
妊娠中に喫煙をしている人の割合【再掲】		2.2%	0%	減少	令和5年度市子育て包括支援課実績



### 市民が取り組むこと

すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 経年的に体の変化を確認し、病気の早期発見や早期治療のためにも、定期的に健(検)診を受けましょう。</li> <li>・ 適正体重を理解し、過度なダイエットは控えましょう。</li> <li>・ 妊娠中の喫煙や飲酒はやめましょう。</li> </ul>
-------------	--

# 健康づくりに関する資料

## 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

【趣旨】国民健康づくり運動を推進するため、科学的知見に基づき、身体活動・運動分野の取組を推進するため、運動指導者（健康運動指導士、保健師、管理栄養士、医師等）、政策立案者（健康増進部門、まちづくり部門等）、職場管理者、その他身体活動を支援する関係者等に向けて策定。

### <策定の経緯>

- 平成元(1989)年 「健康づくりのための運動所要量」
- 平成5(1993)年 「健康づくりのための運動指針」
- 平成18(2006)年 「健康づくりのための運動基準 2006」  
「健康づくりのための運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）」
- 平成25(2013)年 「健康づくりのための身体活動基準 2013（身体活動基準 2013）」  
「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」
- 令和5(2024)年 「身体活動基準 2013」を見直し。→「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

### <全体の方向性>

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む・今よりも少しでも多く身体を動かす

### 身体活動・運動の推奨事項

	身体活動	座位行動
高齢者	<p>歩行又はそれと同等以上の（3メッツ※1以上の強度の）<u>身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）</u>（=週15メッツ・時以上）</p> <p><b>運動</b> 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上【筋力トレーニング※2を週2~3日】</p>	<p>座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する</p> <p>（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）</p>
成人	<p>歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）<u>身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上）</u>（=週23メッツ・時以上）</p> <p><b>運動</b> 息が弾み汗をかく程度以上の（3メッツ以上の強度の） 【筋力トレーニングを週2~3日】</p>	
<b>子ども</b> <small>※身体を動かす時間が少ない子どもが対象</small>	<p>中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う</li> <li>・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。</li> </ul>	

※1 身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標。

※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

出典元：第4次健康いばらき21プラン

# 健康づくりに関する資料

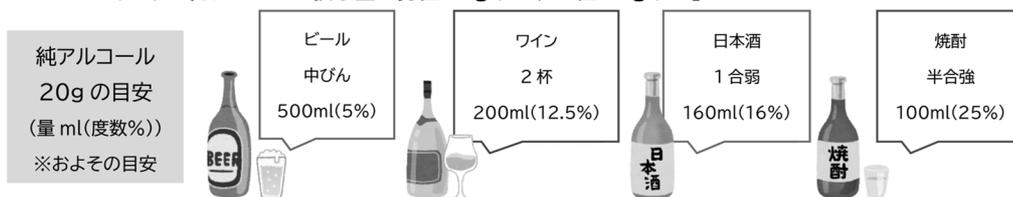
## 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

【趣旨】アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人一人がアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的として策定。

「アルコール健康障害対策基本法（平成25年法律第109号）」第12条第1項に基づく「第2期アルコール健康障害対策推進基本計画」において、その基本的施策として、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るために、国民のそれぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資する「飲酒ガイドライン」を作成することが定められている。

○生活習慣病のリスクを高める飲酒量（体質などによってはより少量が望ましい）

「1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上」



「純アルコール量（g）＝お酒の量（ml）×アルコール度数（％）÷100×0.8（アルコールの比重）」

※例：ビール 500ml（5％）の場合の純アルコール量 500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g)

※アルコールによる影響には個人差があり、また、その時の体調等によっても影響が変わり得る。

参考：疾病別リスクと飲酒量（純アルコール量）

健康に配慮した飲酒の仕方等

- ①自らの飲酒状況を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒前又は飲酒中に食事をとる
- ④飲酒の合間に水（又は炭酸水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

	疾病名	飲酒量（純アルコール量）	
		男性	女性
1	脳卒中（出血性）	150 g/週	0g<大
2	脳卒中（脳梗塞）	300 g/週	75 g/週
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	*	*
4	高血圧	0g<大	0g<大
5	胃がん	0g<大	150 g/週
6	肺がん（喫煙者）	300 g/週	データなし
7	肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
8	大腸がん	150 g/週	150 g/週
9	食道がん	0g<大	データなし
10	肝がん	450 g/週	150 g/週
11	前立腺がん（進行がん）	150 g/週	データなし
12	乳がん	データなし	100 g/週

※飲酒量の数値は、それ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの。

0g<大：少しでも飲酒をするとリスクが上がるもの。

関連なし：飲酒量とは関連が無いと考えられるもの。

\*：飲酒量と負の関連傾向があり研究中的のもの。

出典元：第4次健康いばらき21プラン

## 健康づくりに関する資料

### 茨城県によるヘルスケアポイント事業

茨城県では、健康寿命日本一の県を目指す「いばらき健康寿命日本一プロジェクト」を掲げており、その一環として、いばらきヘルスケアポイント事業を実施しています。

健康のための取り組みを行うことで一定のポイントを取得し、貯まったポイントを使うことでサービスの提供が受けられる仕組みであり、県民や企業の方が楽しく継続的に活動に取り組んでいただけるようなシステムを構築することを目的としています。

#### 〈茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」について〉

健康活動のためのスマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」は、県民が取り組む健康づくり活動を推進することを目的として開発されたデジタルコンテンツです。

アプリを通して取り組んだウォーキングやランニング、健診受診などの健康づくり活動に対し、取組に応じた数のポイントを付与します。アプリ利用者は、貯めたポイントを使用し、アプリ内で実施される各種景品抽選イベントへ参加することができます。

#### 【アプリのイメージ】



参考：茨城県提供資料・ホームページより引用

