

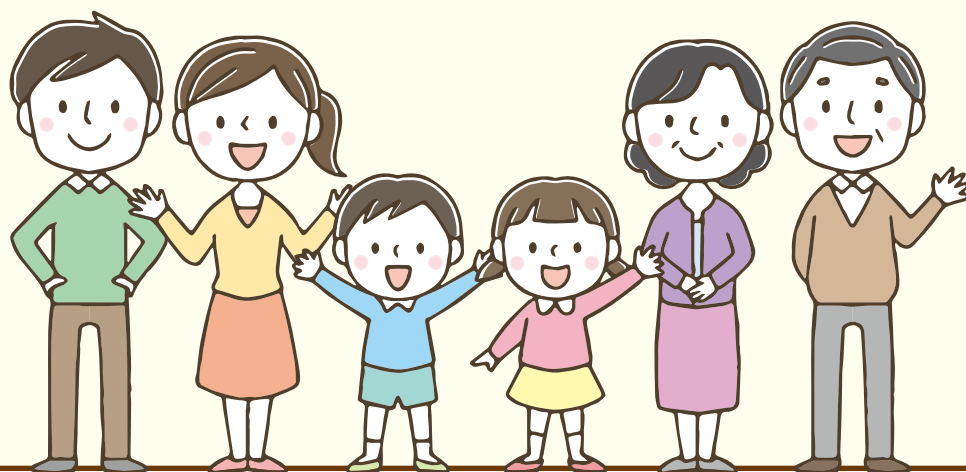
第2次

ちくせい健康総合プラン

～めざせ！ずーっと健康～

令和6年度～令和10年度

本計画は、『ちくせい健康づくり都市宣言』に基づき、「めざせ！ずーっと健康」をキャッチフレーズとして、「健康増進」、「母子保健」、「自殺対策」、「食育推進」、「歯科保健」を5つの柱に位置づけ、子どもから高齢者まで市民の誰もが生涯を通して、健やかに暮らすことのできる地域社会の実現をめざします。



「ちくせい健康づくり都市宣言」を推進するための5つの柱

健康増進

みんなが笑顔！

正しい生活習慣を身につけ
地域ぐるみで健康づくりに努めます

母子保健

健やかに成長！

地域と家庭で支えあい
安心して子どもを
生み育てます

自殺対策

こころの健康！

自分らしく心豊かに生活し
人とのつながりを大切にします

食育推進

おいしく食育！

筑西の食材を活かしうす味で
バランス良い食事を
楽しみます

歯科保健

じょうぶ（丈夫）な歯！

健康の源である歯と口を
大切にします

筑西市の現状

主要死因別死亡数

| 順位 | 死因 | 死亡数 | 死亡率 |
|----|-------|------|-------|
| 1位 | 悪性新生物 | 342人 | 24.9% |
| 2位 | 心疾患 | 225人 | 16.4% |
| 3位 | 老衰 | 115人 | 8.4% |
| 4位 | 脳血管疾患 | 111人 | 8.1% |
| 5位 | 肺炎 | 89人 | 6.5% |

資料:令和3年人口動態統計

生活習慣病の死亡数 694人(割合50.6%)

※糖尿病・高血圧疾患の死亡数を含んでいます。

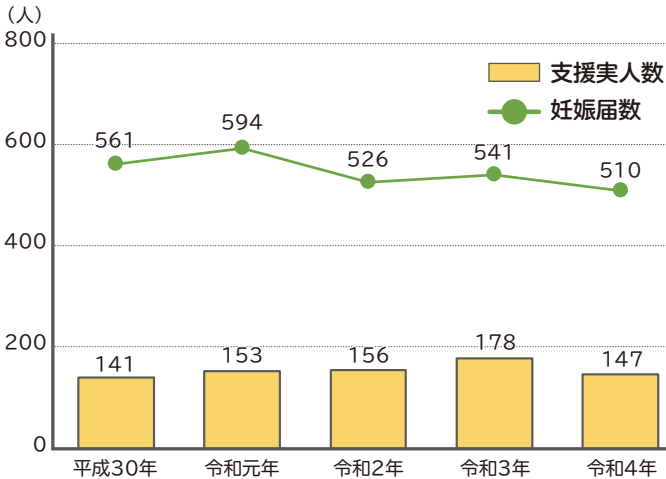
健康診断(検診)受診率

| 健康診断(検診)の種類 | 令和元年 | 令和4年 |
|----------------------------|-------|-------|
| 特定健康診査(40~74歳) | 37.0% | 31.6% |
| 肺がん検診(40~69歳) | 23.9% | 19.5% |
| 胃がん検診(50~69歳) | 11.1% | 9.8% |
| 大腸がん検診(40~69歳) | 17.3% | 17.2% |
| 乳がん検診(マンモグラフィ) (40~69歳) | 19.7% | 18.4% |
| 子宮頸がん検診(20~69歳) | 20.5% | 19.3% |

対象者:国民健康保険の被保険者

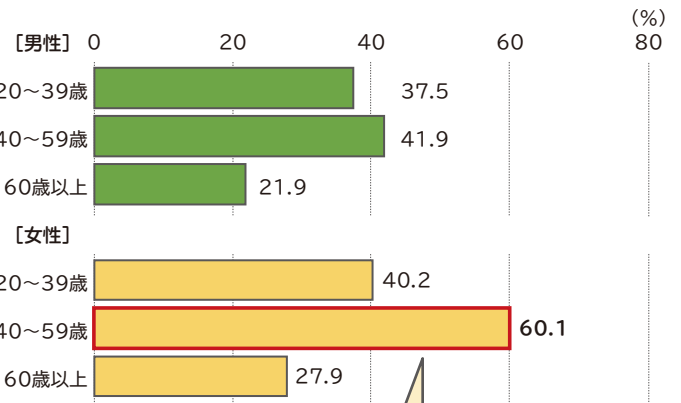
すべての健康診断(検診)で受診率が、令和元年度と比べて低くなっています。胃がん検診の受診率は、他のがん検診と比べて低い状態です。

妊娠届出と要支援妊産婦の支援



妊娠届出数が減少する中で、要支援妊産婦の支援数は横ばいで推移しています。

充実した睡眠がとれていない人の割合



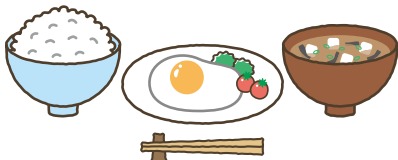
40~59歳の女性の6割は、充実した睡眠がとれていない

食育への取り組み

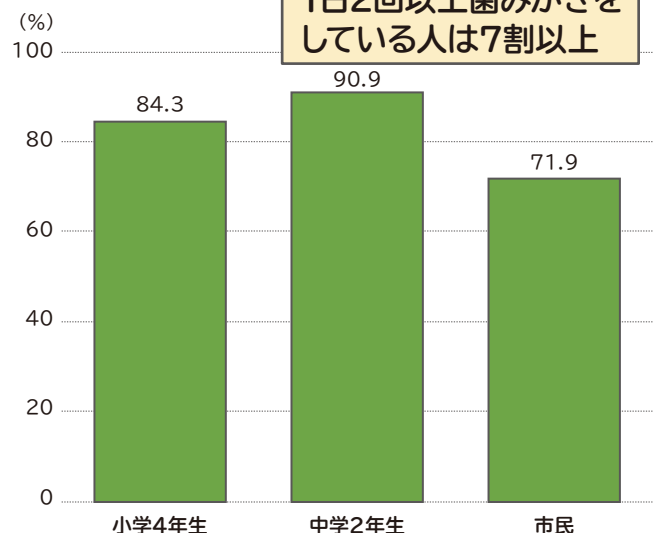
- ◆ 野菜を毎日食べる
- ◆ 毎日朝食を食べる
- ◆ 塩分をとりすぎない

市民の約7割が取り組んでいる

食文化伝承や地産地消、農業体験などの取り組みは、1~2割程度



歯みがきの習慣



1日2回以上歯みがきをしている人は7割以上



体の健康づくり

- 子どもの頃から身体の状態に関心を持ち、良い生活習慣を身につけることが大切です。
- 栄養バランスの良い食生活を心がけることが大切です。
- 高血圧や慢性腎臓病などを予防するために、適塩を心がけることが大切です。
- 定期的に運動している人や意識して身体を動かす人が少ないため、特に、若い女性の運動習慣の意識づけが大切です。
- 睡眠・休養が身体とところに与える影響について、正しい知識を身につける必要があります。
- 喫煙・受動喫煙や飲酒について、正しい知識を身につける必要があります。
- 健康状態を把握・維持するため、乳幼児期から定期的に健診を受けることが大切です。

子育て環境づくり

- 安心して子どもを生き育てられるように、妊娠・出産・子育てに関する相談先を知り、必要に応じて活用することが必要です。
- 健診や相談を通じて、早期に疾病や発達の遅れに気づき、母子保健サービスにつながる必要があることです。



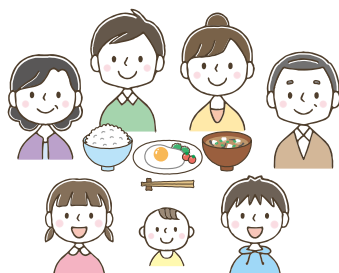
自殺対策

- 「自殺は誰にでも起こりうる危機」であり、誰かに助けを求めると意識づくりが大切です。
- 誰もが身近な人の自殺のサインに気づき、相談先につなぐことができる地域づくりが大切です。
- 子どもにSOSの出し方などを伝えるとともに、大人が子どもの変化に気づき、対応について知る機会が必要です。



食育環境づくり

- 家族そろって食事をする機会が減っているため、共食回数を増やすことが必要です。
- 食品ロスの削減など、環境に配慮することが大切です。
- 地域の食材を活かした料理などを、次世代に伝承していくことが大切です。



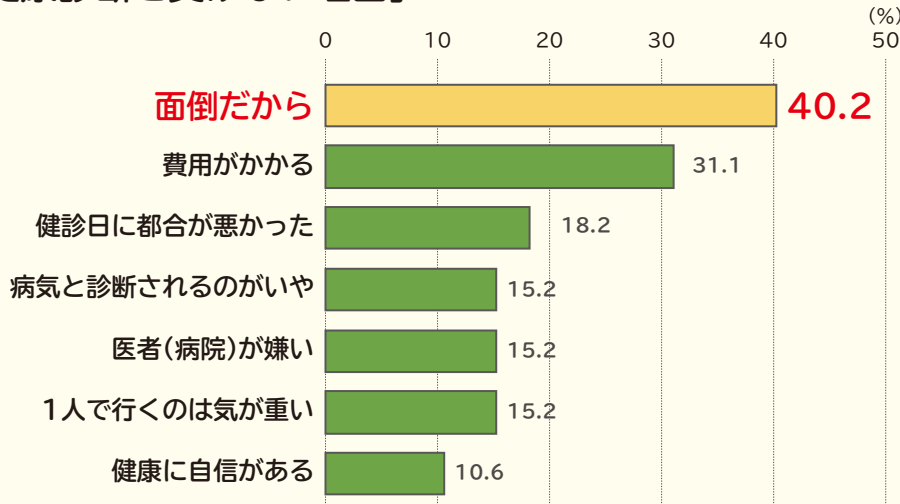
歯と口腔の健康づくり

- かかりつけ歯科医を持ち、自己管理(セルフケア)能力を身につけることが大切です。
- むし歯や歯周病を防ぐため、乳幼児期からの定期的な受診が必要です。



健康診断と健康管理

[健康診断を受けない理由]



みんなの取り組み

- 定期的に健康診断を受け、健康管理に努めます。
- 健康診断(検診)で改善が必要と言われたときは、生活習慣の改善に取り組みます。
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちます。

目標値

- 特定健康診査(40~74歳)を受診した人の割合……**35%**
- 胃がん検診(50~69歳)を受診した人の割合……**20%**

栄養・食生活

[適塩を心がける人の割合]

塩分をとりすぎないようにしていると回答した人……**59.5%**

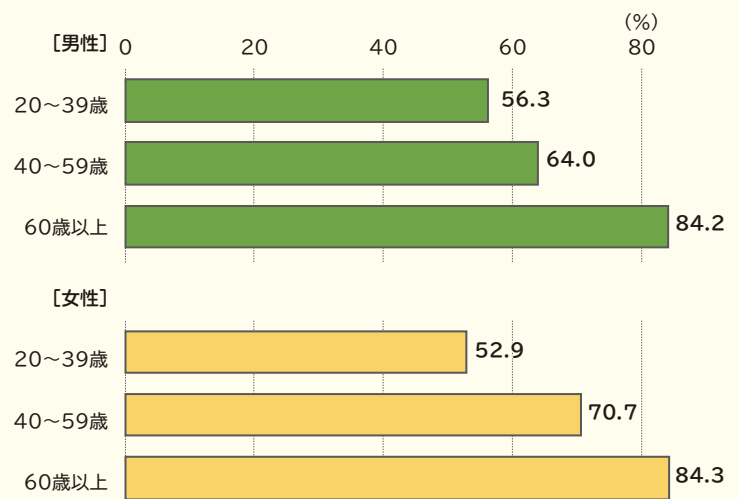
みんなの取り組み

- 塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。
- 欠食せず、1日3回食事をします。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を身につけます。
- よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。

目標値

- 適塩を心がける人の割合……**80%**
- 毎日3食、規則正しく食事している20~30歳の割合……**65%**

[規則正しい食事をしている人の割合]



~塩分をとりすぎない工夫~

- 麺類等の汁は飲み干さない!
例えば、ラーメンのスープを全部飲むと、約5gの塩分をとってしまう
- しょうゆ等はかけずにつける!



食育

[夕食を家族と食べる小中高生の割合]

小学生……87.6%
 中学生……85.8%
 高校生……83.3%



年齢が上がるほど、
 ひとりで食べる割合が増えていきます。

～誰かと一緒に食べよう!～

共食(誰かと一緒に食事をする)は、望ましい食習慣を確立し、豊かな心を育みます。共食により、社会性や食事マナー、食べ物を大切にする心などを学ぶことができます。



みんなの取り組み

- 食に関する情報に興味を持ちます。
- 家族や友人と一緒に食事を楽しみます。
- 食べ残し等を減らし、食品を無駄にしないように心がけます。
- 地元食材を積極的に使います。

目標値

- 食育に関心がある人の割合……90%
- 家族とともに夕食を食べる小中学生の割合……95%
- 食べ残しをしないようにしている小中学生の割合……80%

身体活動・運動

[定期的に運動をしている人の割合] (20～39歳)

男性……18.7%
 女性……10.3%



男性の5割、女性の7割は、
 運動を全くしていません。

[運動していない理由]

1位 時間がない 男性……39.3%
 女性……49.3%
 2位 体を動かすのがおっくう 男性……38.1%
 女性……34.7%

みんなの取り組み

- 運動やスポーツを楽しみ、自分の体力や健康状態に合った運動を継続的に行います。
- 日常的に意識して体を動かすよう心がけます。

目標値

- 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している20～30歳代の割合……男性:30% 女性:20%

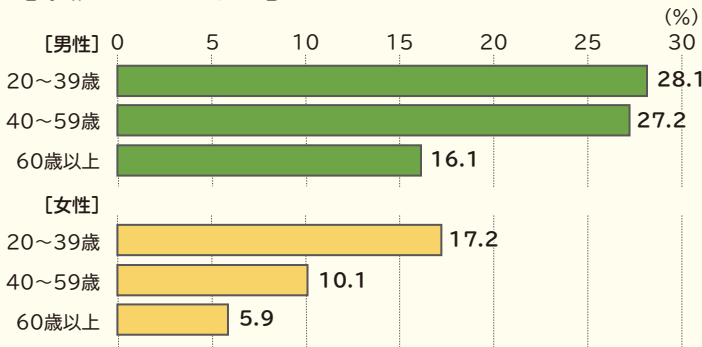
プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

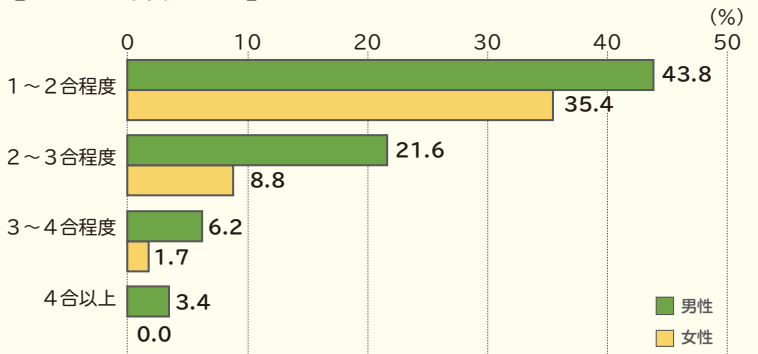


たばこ・お酒

[喫煙者の割合]



[1日の飲酒量]



みんなの取り組み

- たばこやお酒について正しい知識を学びます。
- 受動喫煙に気をつけます。
- 禁煙にチャレンジします。
- 適正飲酒量を理解して飲酒し、休肝日をつくります。

~受動喫煙を防ごう~

たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、たばこを吸わない人は煙の感受性が高く、少しの煙でも大きな健康被害を受けます。

目標値

- 20~30歳代の喫煙者の割合.....男性:10% 女性:5%
- 1日の平均飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の割合.....男性:20% 女性35%

休養・こころの健康

[生きることがつらいと感じたときの相談相手]

1位 家族.....39.8%

2位 友人・知人.....35.0%

※身近な人が相談相手になっている傾向です

相談しなかった人も約3割います。

~ゲートキーパーとは~

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人です。命の門番とも言います。特別な資格は必要なく、誰でもなることができます。

約8割の人はゲートキーパーを知りません。

みんなの取り組み

- 十分な睡眠や休養がとれるように心がけます。
- 自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- 悩みや不安があるときは、家族や友人等の信頼できる人に相談します。

~ゲートキーパーの役割~



目標値

- 睡眠で疲れがとれている人の割合・男性:70% 女性:65%
- 不安や悩み等の相談先を知っている人の割合.....80%
- ゲートキーパーを知っている人の増加.....50%

歯と口腔

[むし歯のない児童・生徒の割合]

小学生……51.8%
中学生……59.3%



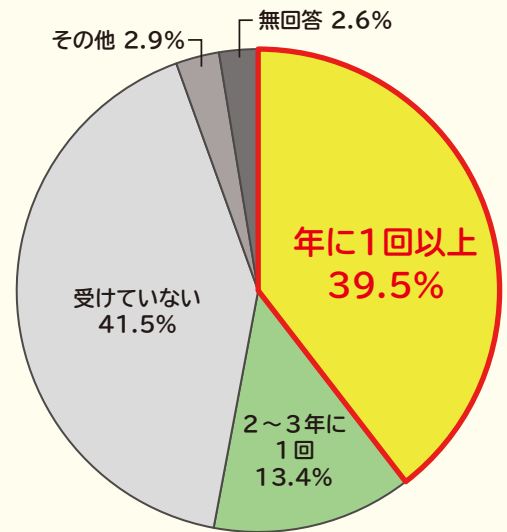
みんなの取り組み

- 歯みがきや自分にあった口腔ケアを実践し、むし歯や歯周病を予防します。
- かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上は歯科検診を受けます。

目標値

- 年に1回以上歯科検診を受けた人の割合……50%
- 小中学生のむし歯のない率……65%

[定期検診の頻度]



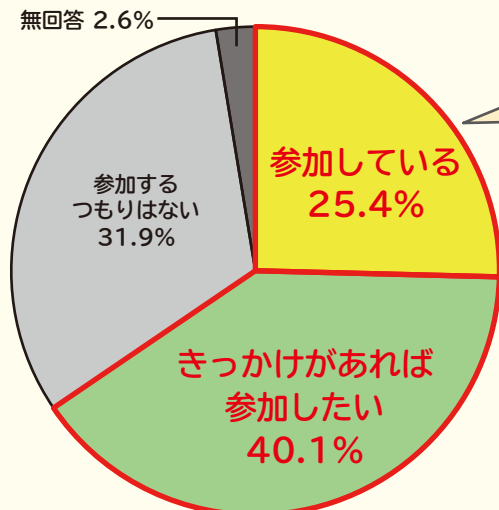
※比率は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならないことがあります。

～歯みがきにプラスして 歯周病予防!～

歯みがきに加えて、歯間ブラシやデンタルフロスを使用すると効果的です。

地域とのつながり

[地域活動への参加状況]



6割以上の方が、
地域活動へ
参加する意向が
あります。



みんなの取り組み

- 地域の人とあいさつします。
- 地域行事への参加や近所づきあいを進んで行います。
- 友人関係を広げます。

～地域のつながりが強いほど健康でいられる!～

健康づくりには、一人ひとりが生活改善に取り組むことが大切ですが、それに加えて、人との「つながり」をもつことも重要と分かってきました。

お互いに助け合う風潮がある地域では、「自分は健康」と思う人が多く、医療費が少ないと言われています。また、趣味やボランティアなどの社会活動に積極的に参加している人ほど、健康的な生活を長く続けられるという結果もあります。

「めざせ! ずーっと健康」であるために

ライフスタイルに合わせた健康づくりについて、家族みんなで考えてみましょう。

下の欄に取り組みたい行動を書いてみましょう。

例えば

年1回は健康診断
を受ける

家族や友人と
たくさん笑う

お酒を飲まない
日をつくる



薄味にする

夕食を家族
みんなで食べる

歯科検診を受ける



第2次ちくせい健康総合プラン【概要版】

令和6年(2024年)3月

【編集・発行】筑西市 保健福祉部 健康増進課

〒308-8616 茨城県筑西市丙360番地 本庁舎
TEL.0296-22-0506 FAX.0296-25-2913