

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3月
筑西市

ごあいさつ

近年、少子高齢化の加速や社会情勢の変化により、私たちの価値観やライフスタイルは多様化し、健康を取り巻く社会環境も大きく変化してきています。

また、疾病全体に占める生活習慣病の増加の対策として個人及び地域ぐるみの健康づくりの取組が重要とされています。

本市は、平成30年10月に「ちくせい健康づくり都市」を宣言し、翌31年4月に「ちくせい健康総合プラン」を策定、子どもから高齢者まで、市民の誰もが生涯を通じて健やかに暮らすことのできる地域社会の実現に向け、「めざせ！ずーっと健康」をキャッチフレーズに、健康寿命の延伸に向けた施策に取り組んでまいりました。

この度、これまでの計画が令和5年度をもって終了となることから、設定した目標の達成状況や成果についての検証と、市民へのアンケート調査により、本市の現状と課題を再度、分析・整理したうえで、「第2次ちくせい健康総合プラン」を策定いたしました。

本計画では、ちくせい健康づくり都市宣言の5つの柱に基づき、【本人・家庭】【地域・関係団体】【市】の具体的な取組や、ライフステージごとの『心がけてほしいこと』を掲げています。

この計画の実現には、市民の皆様と、地域及び関係団体、市が一丸となって、健康づくりに取り組むことが必要不可欠です。市民の皆様が、健康でいきいきと、「住んで最高！筑西」を感じられるまちを目指して、計画を推進してまいりますので、御理解と、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この度の計画策定に当たり御協議をいただきました、筑西市健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメント等を通じて貴重なご意見をお寄せいただいた市民の皆様、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

令和6年3月

筑西市長 須藤 茂



目 次

第1部 総論

第1章 計画の策定にあたって	3
1 計画策定の趣旨と背景	3
2 計画の位置づけ	5
3 計画の期間	7
4 策定体制	7
第2章 筑西市の健康に関する現状と課題	8
1 筑西市の健康づくりを取り巻く現状	8
2 健康づくりに関するアンケート調査結果の概要	37
3 これまでの成果の評価	90
4 筑西市の健康づくりに係る課題	97
第3章 計画の基本的な考え方	101
1 ちくせい健康づくり都市宣言	101
2 施策の基本項目	102
3 ライフステージ等の考え方	103
4 施策体系	104

第2部 各論

第1章 体の健康づくり（健康増進計画）	107
基本方針1-1 健康的な生活習慣の確立	107
基本方針1-2 生活習慣病の発症・重症化予防	122
第2章 子育て環境づくり（母子保健計画）	130
基本方針2 切れ目のない妊産婦・乳幼児・学童期・思春期への保健対策の充実	130
第3章 こころの健康づくり（自殺対策計画）	141
基本方針3 自殺対策の推進	141
第4章 食育環境づくり（食育推進計画）	151
基本方針4-1 食育の推進	151
基本方針4-2 食文化の継承と地産地消の推進	156
第5章 歯と口腔の健康づくり（歯科保健計画）	161
基本方針5-1 歯・口腔機能の維持向上	161
基本方針5-2 歯科疾患の発症・重症化予防	163

第3部 ライフステージ別重点的取り組み

1 妊娠・出産期（胎児）	167
2 乳幼児期（概ね0～5歳）	168
3 学童・思春期（概ね6～17歳）	169
4 成人期（概ね18～64歳）	170
5 高齢期（概ね65歳以上）	171
6 ライフステージ別重点的取組	173

第4部 計画の推進

1 推進体制の構築	181
2 協働による計画の推進	181
3 情報発信・交流の推進	181
4 計画の進行管理	182

資料編

1 計画策定の経過	185
2 筑西市健康づくり推進協議会規則	186
3 筑西市健康づくり推進協議会委員名簿	188
4 第2次ちくせい健康総合プランワーキング会議メンバー	188
5 用語解説	189

第1部 総論

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨と背景

生活水準の向上や医療技術の進歩等により、わが国の平均寿命は世界でも高い水準で推移しています。しかし一方で、悪性新生物(がん)や循環器疾患などの生活習慣病を抱える人が増加しています。今後、さらに高齢化が進むことが予測されており、一人ひとりが健康で自立した生活を送ることができるよう、市民の健康づくりを支援していくことが重要です。

本市では、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に向けて、健康増進、母子保健、自殺対策、食育推進、歯科保健を総合的に鑑みた「ちくせい健康総合プラン(令和元年度～令和5年度)」を策定し、市民と行政が一体となり、地域や団体等との連携を通して、様々な健康づくり施策を推進してきました。

このたび、本計画が改定時期を迎えることから、これまでの取り組みについて評価・見直しを行い、国や県の健康づくりに関わる動向や、新たな課題などを踏まえ、健康づくりをより包括的・効果的に進めるとともに、さらなる住民の健康増進を図るため、「第2次ちくせい健康総合プラン」を策定しました。

【国の主な動き】

◇健康増進

すべての国民が心豊かに生活できる社会の実現をめざし、平成25年に「健康日本21(第二次)」を施行し、「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」、「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」など、5つの基本的方向性を新たに盛り込み、健康づくりに関する取り組みを推進しています。令和3年8月には、関連する他の計画と計画期間を一致させるため、「健康日本21(第二次)」の計画期間を1年間延長しました。

現在は、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現のため、基本的な方向を①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つを柱とした次期計画「健康日本21(第三次)」を策定しているところです。

◇母子保健

「健やか親子21(第二次)」が、平成27年から令和6年を計画期間とし、「すべての子どもが健やかに育つ社会」の実現をめざし、関係するすべての人々・関係機関・団体が一体となって取り組んでいます。「切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策」、「学齢期・思春期から成人期に向けた保健対策」、「子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり」を3つの基盤となる課題として設定し、また、「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」と「妊娠期からの児童虐待防止対策」を重点課題としています。

◇自殺対策

平成28年に自殺対策基本法が改正され、令和4年10月には、新型コロナウイルス感染症等の影響を踏まえた対策を盛り込んだ新たな「自殺総合対策大綱～誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定されました。この中では、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」など、総合的な自殺対策の更なる推進・強化が掲げられています。

◇食育推進

令和3年から令和7年を計画期間とする「第4次食育推進基本計画」では、国民の健康の視点による「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」と社会・環境・文化の視点による「持続可能な食を支える食育の推進」、また、新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進を横断的な重点事項に位置づけています。

◇歯科保健

「健康日本21(第三次)」等との計画期間を一致させ、整合性を図るために、令和6年から令和17年を計画期間とする「歯・口腔の健康づくりプラン」策定に向けて検討を重ねており、全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現をめざしています。

【県の主な動き】

県では、国の「健康日本21(第二次)」を勘案し、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」及び「茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例」を含めた計画として「第3次健康いばらき21プラン」(平成30年度～令和5年度)が策定され、「健康長寿日本一」をめざした健康づくりの取り組みを推進しています。また、令和3年には、あらゆるライフステージにおいて生涯にわたり健全な食生活を実現し心身の健康増進を図ることができるよう、「茨城県食育推進計画」が統合されています。

さらに、自殺予防体制の充実に向けた取り組みを推進するとともに、令和元年には「茨城県自殺対策計画」を策定しています。

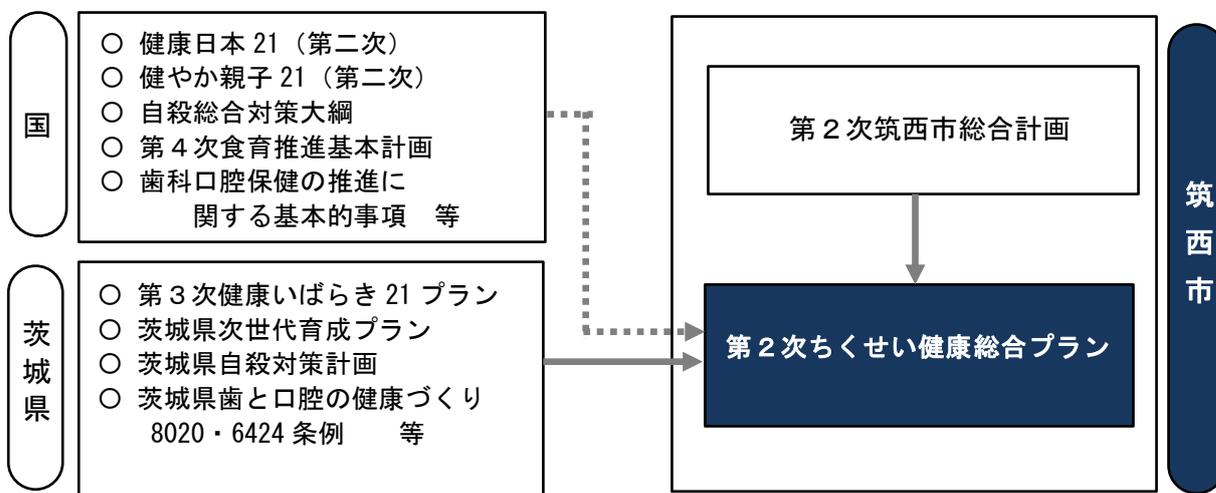
また、「茨城県次世代育成プラン」(令和2年度～令和6年度)は、少子化の要因を緩和し、日本一、子どもを生き育てやすい県の実現に向け、子ども政策に関する施策や取り組みを一体的に展開する指針となっています。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画であり、市民への健康増進に関する施策を展開するための基本的な事項を定めたものです。また、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画、自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画及び「茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例」の第10条に規定する市町村歯科保健計画の内容を併せた総合的な計画として策定します。

また、本計画の上位計画である「第2次筑西市総合計画」の分野別実施計画として、国の「健康日本21(第二次)」、「第4次食育推進基本計画」、「健やか親子 21(第二次)」、「自殺総合対策大綱」や、県の「第3次健康いばらき 21 プラン」、「茨城県次世代育成プラン」等との整合性を図っています。

〇ちくせい健康総合プランの位置づけ



持続可能な地域づくり～SDGsの視点～

○平成27年9月の国連サミットにおいて、国際的に豊かで活力ある未来を創る「持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)」が示され、「誰一人取り残さない持続可能で多様性と包摂性のある社会」の実現に向けて取り組みが進められています。

○SDGsの「誰一人取り残さない持続可能で多様性と包摂性のある社会」の実現は、社会保障・社会福祉がこれまで進めてきた歩みや「地域共生社会」づくりにつながるものであり、本計画においても、SDGsの17の目標における取り組みを意識し、SDGsの達成に貢献していくことが求められます。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3 計画の期間

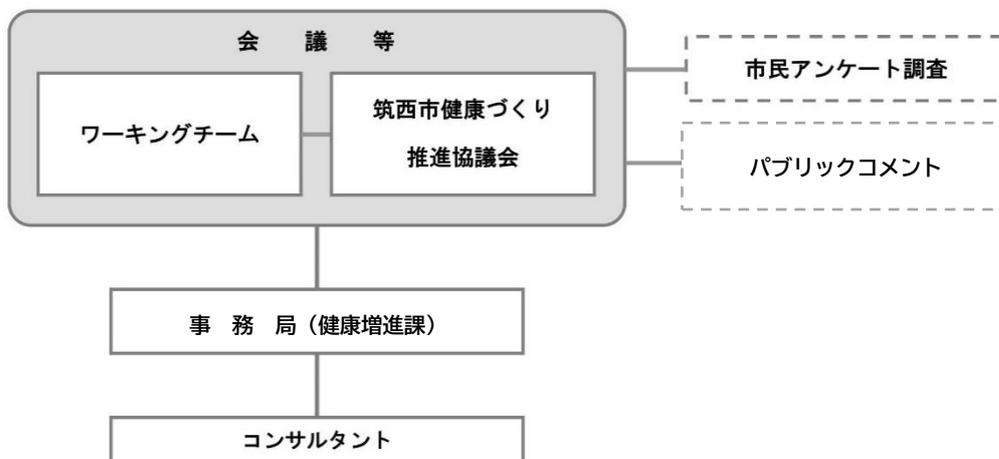
本計画の計画期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

なお、市を取り巻く状況や、経済、社会、地域の状況の変化など、必要に応じて計画の見直しを行います。

4 策定体制

○ 計画の審議体制

事業担当者で構成された「ワーキングチーム」や有識者等で構成された「筑西市健康づくり推進協議会」により、意見交換を行いながら、計画内容の検討を行いました。



○ アンケート調査の実施

「ちくせい健康総合プラン」の評価と新たな計画の策定の基礎資料とするため、市民の健康づくりや食育の推進等に関する実情を把握するアンケート調査を令和4年9月から10月の期間で実施しました。

○ パブリックコメント

本計画の策定にあたり、広く市民から意見を求めるため、令和5年12月1日から12月21日までの期間を設けてパブリックコメントを募集しました。

第2章 筑西市の健康に関する現状と課題

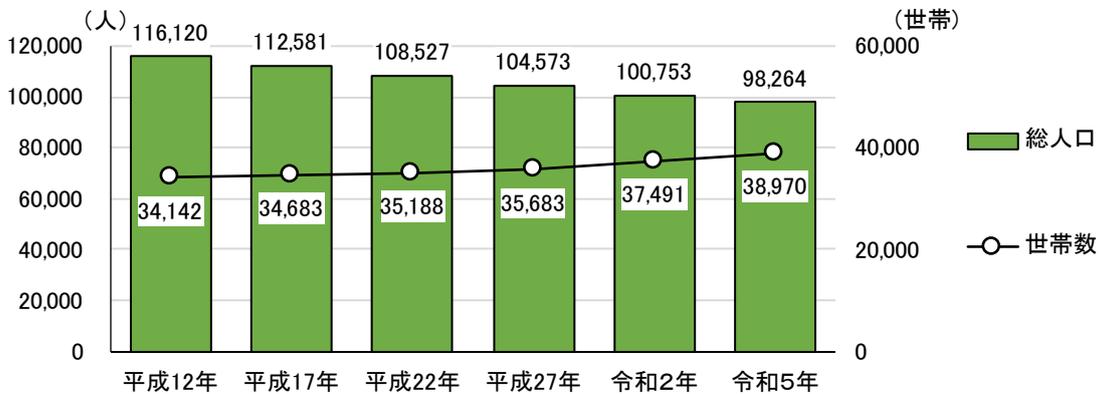
1 筑西市の健康づくりを取り巻く現状

(1)人口の推移

①人口・世帯数の推移

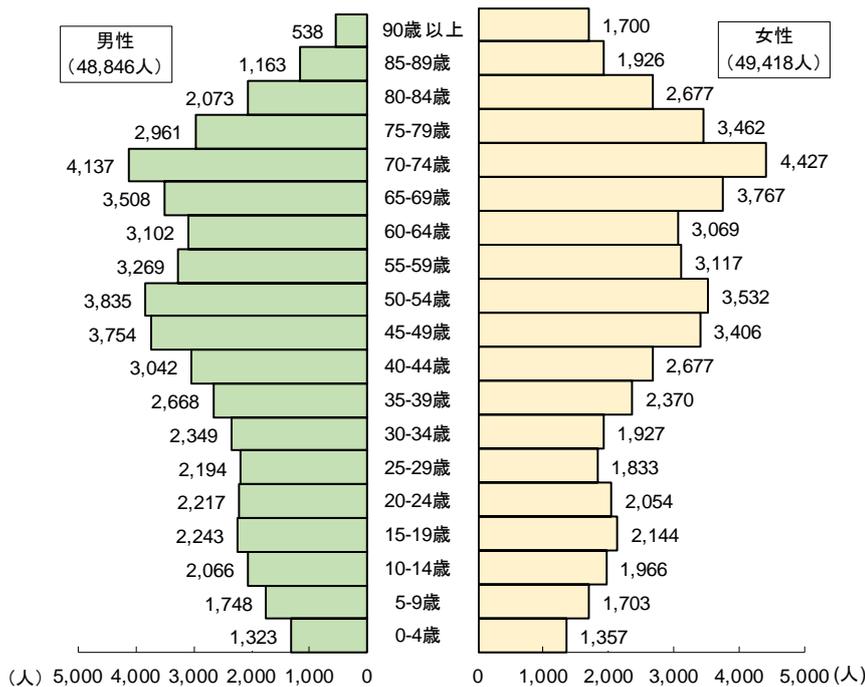
本市の人口は、令和5年で98,264人となっており、平成12年からの推移を見ると、減少が続いています。世帯数は増加傾向にあり、令和5年には38,970世帯と、平成12年から4,828世帯増加しています。1世帯あたり2.6人の家族構成となっており、単身や夫婦のみの世帯など少人数世帯化が進んでいます。

●筑西市の人口・世帯数の推移



資料：国勢調査、常住人口調査(令和5年10月時点)

②年齢別人口構成(人口ピラミッド)

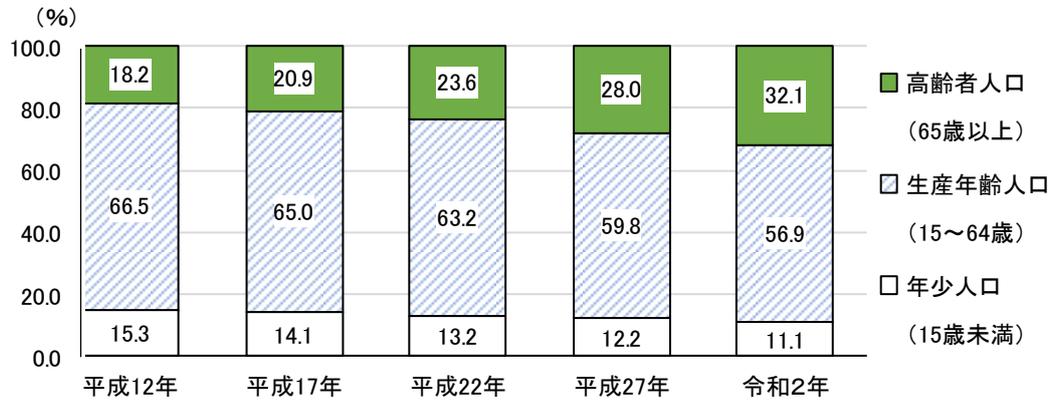


資料：常住人口調査(令和5年10月時点)※各性別の総合計は年齢不詳を含む

③年齢3区分別(階層別)人口割合の推移

年齢3区分別人口割合をみると、年少人口(15歳未満)は、平成12年の15.3%から令和2年には11.1%、生産年齢人口(15～64歳)は、66.5%から56.9%に減少している一方、高齢者人口(65歳以上)は18.2%から32.1%に増加しており、少子高齢化が進んでいます。

●年齢3区分別(階層別)人口割合の推移



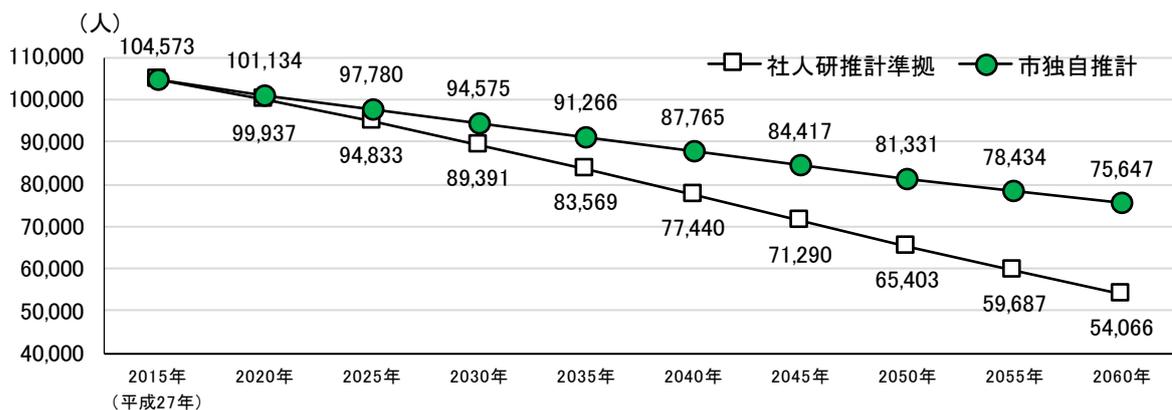
資料:国勢調査

※比率は、小数点以下第2位を四捨五入しています。このため、合計が100.0%とならないこともあります。以降同様。

④将来推計人口

将来人口の見通しは、国立社会保障・人口問題研究所(以下、社人研)の推計によると、2060年に54,066人(50,507人減)、市独自の推計によると75,647人(28,926人減)で、社人研、市独自推計ともに減少する見通しとなっています。

●筑西市の将来推計人口



資料:第2期筑西市人口ビジョン・総合戦略

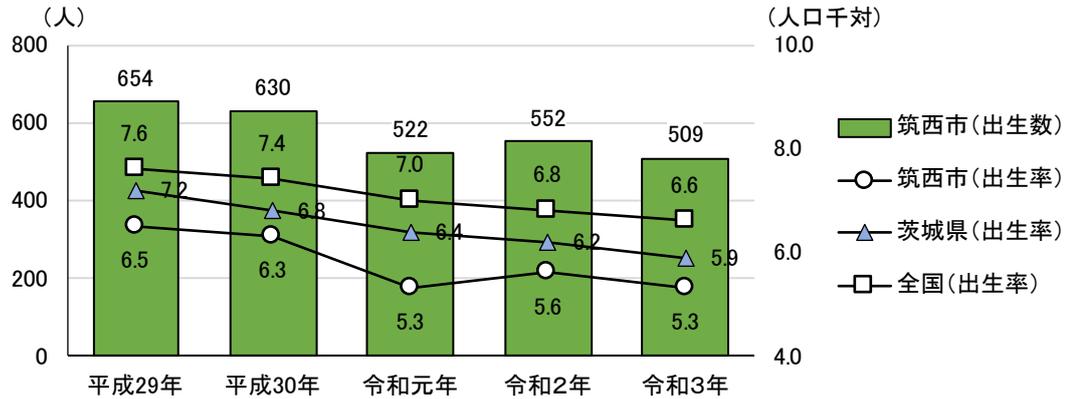
(2)出生・死亡の状況

①出生数・出生率

本市の出生数は令和2年に若干増加して 552 人となりましたが、令和3年は再び減少し、509 人となっています。

また、出生率も同様の傾向にあり、国や県を下回っています。

●出生数・出生率

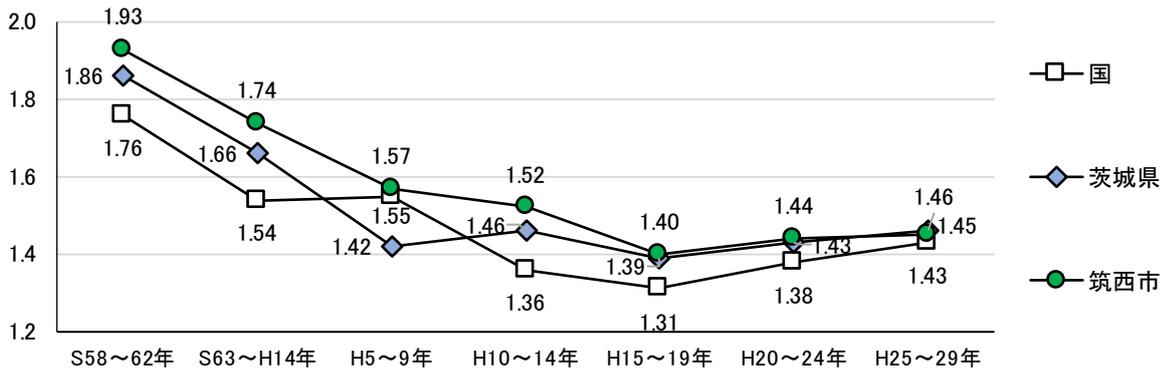


資料:茨城県人口動態統計

②合計特殊出生率

本市の合計特殊出生率は、県に近い傾向で推移し、平成 20 年～24 年には 1.44、平成 25 年～29 年には 1.45 となっています。これは、全国よりもやや高い数値となっています。

●合計特殊出生率



資料:人口動態保健所・市町村別統計

③死亡数・死亡率

本市の令和3年の死亡数は、1,371 人となっています。

また、死亡率は増加傾向にあり、国や県に比べて高くなっています。

●死亡数・死亡率



資料：茨城県人口動態統計

(3)平均寿命

本市の平均寿命は、男性が 80.3 歳、女性が 87.2 歳となっており、平成 27 年に比べて男女ともに平均寿命がのびています。

国や県と比較すると、男性は国、県を下回る一方、女性は県を上回り、国と同水準となっています。

●平均寿命

【男性】

	平成 27 年		令和2年	
	筑西市	79.7 歳	県内 35 位	80.3 歳
全 国	80.8 歳	—	81.5 歳	—
茨城県	80.3 歳	都道府県 34 位	80.9 歳	都道府県 40 位

【女性】

	平成 27 年		令和2年	
	筑西市	85.9 歳	県内 37 位	87.2 歳
全 国	87.0 歳	—	87.6 歳	—
茨城県	86.3 歳	都道府県 45 位	86.9 歳	都道府県 44 位

資料：市町村別生命表(厚生労働省)

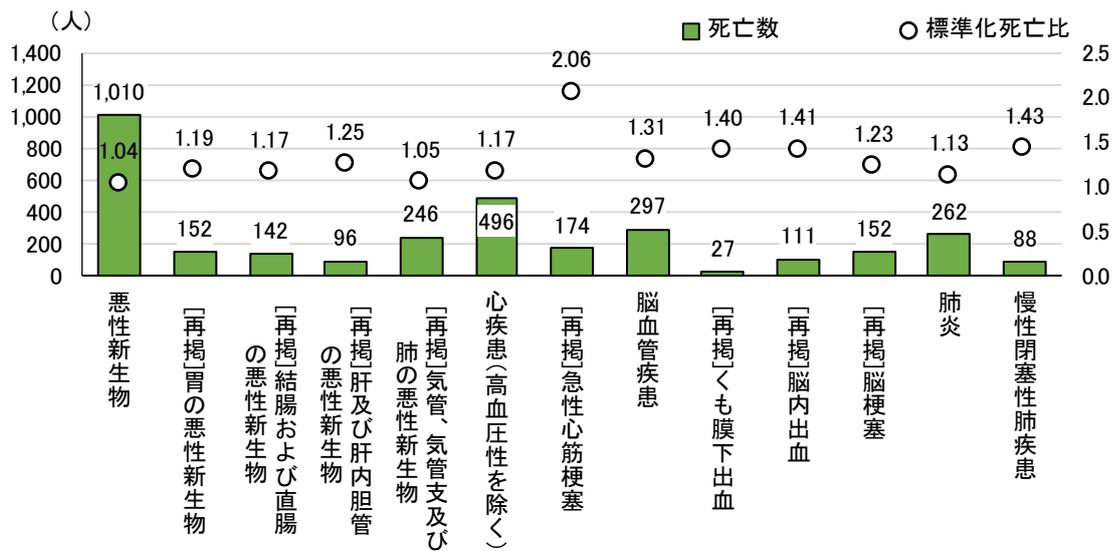
(4)標準化死亡比

本市の死因別標準化死亡比は、男女とも急性心筋梗塞の死亡率が高くなっています。男性は、国と比較して、急性心筋梗塞(2.06 倍)、慢性閉塞性肺疾患(1.43 倍)が特に高くなっているほか、脳内出血も有意に高くなっています。

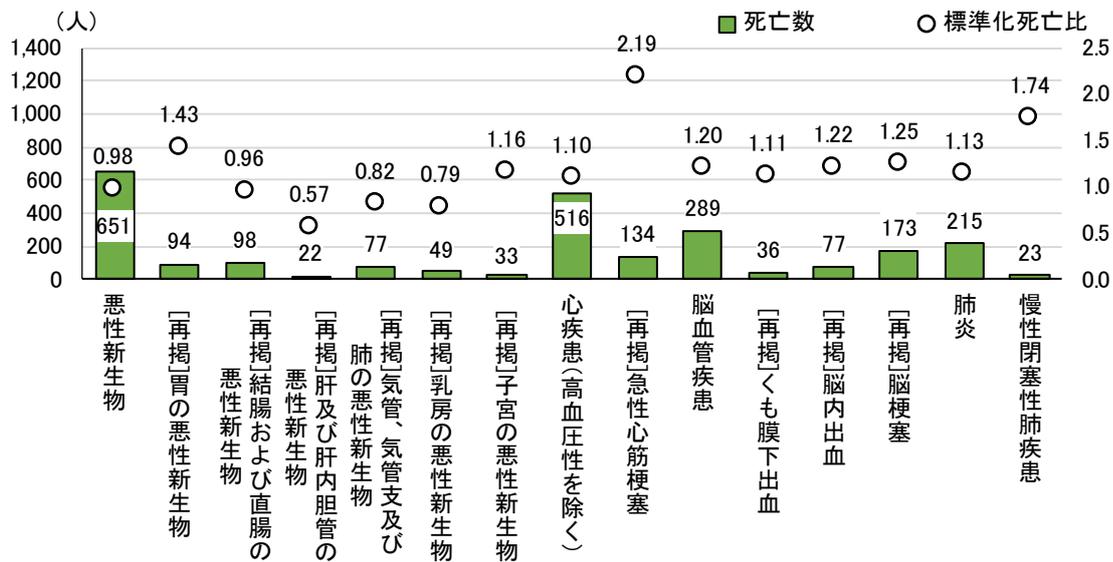
女性は、急性心筋梗塞(2.19 倍)、慢性閉塞性肺疾患(1.74 倍)が特に高くなっているほか、胃の悪性新生物(がん)も有意に高くなっています。

●標準化死亡比(2016~2020)

【男性】



【女性】



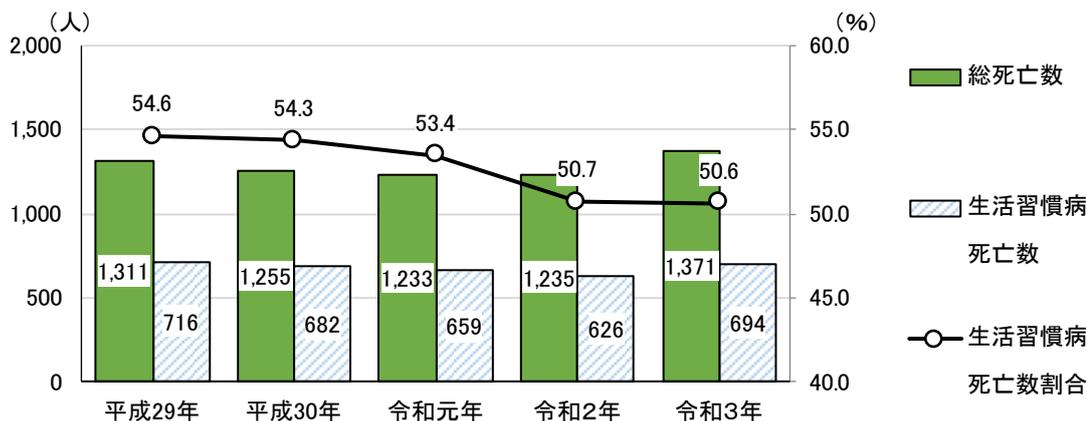
資料:茨城県市町村別健康指標

(5)主要死因別死亡数及び生活習慣病死亡数

本市における生活習慣病による死亡数は全体の死亡数の半数を占めており、多くの人が生活習慣病で亡くなっています。

死因別死亡数は、悪性新生物の342人(24.9%)が最も多く、次いで心疾患の225人(16.4%)となっています。

●主要死因別死亡数及び生活習慣病死亡数・割合の推移



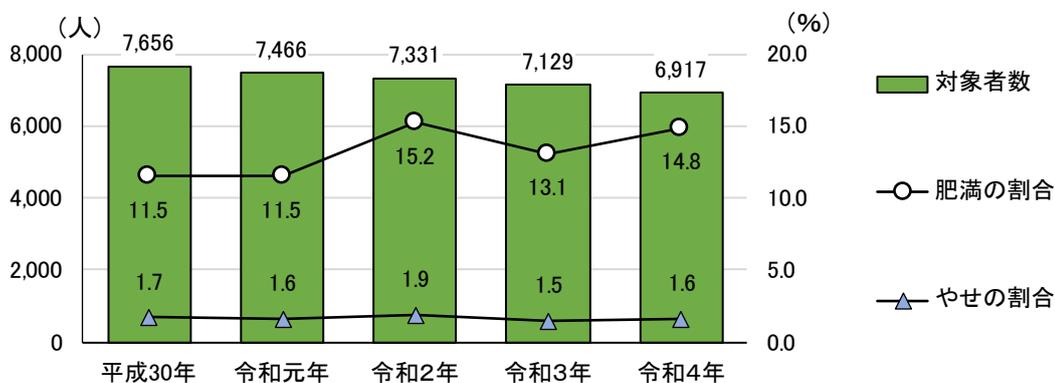
死 因	総死亡数	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	糖尿病	高血圧疾患	肺炎	老 衰	不慮の事故	交通事故	自殺	結 核	その他	生活習慣病死亡数	
														合 計	割 合
平成29年	1,311	360	213	116	19	8	103	82	41	10	19	2	348	716	54.6%
平成30年	1,255	319	202	128	19	14	84	66	44	9	14	4	361	682	54.3%
令和元年	1,233	310	214	112	12	11	79	93	37	2	14	2	349	659	53.4%
令和2年	1,235	305	192	109	10	10	75	95	47	8	14	1	377	626	50.7%
令和3年	1,371	342	225	111	9	7	89	115	43	7	15	0	415	694	50.6%
[割合]	100	24.9	16.4	8.1	0.7	0.5	6.5	8.4	3.1	0.5	1.1	-	30.3	-	-

資料:人口動態統計

(6) 児童・生徒の肥満・やせの割合

令和4年の児童・生徒の肥満の割合は 14.8%で、平成 30 年に比べて増加傾向であり、やせの割合は横ばいとなっています。

●児童・生徒の肥満・やせの割合



	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
対象者数(人)	7,656	7,466	7,331	7,129	6,917
肥満【標準体重の+20%以上】の人数(人)	879	858	1,116	933	1,025
やせ【標準体重の-20%以上】の人数(人)	131	121	138	105	111

資料：学校保健統計

(7) 特定健康診査受診者における肥満者の割合

令和4年の特定健康診査受診者における肥満者の割合は 27.3%となっており、令和元年から横ばいで推移しています。

●特定健康診査受診者における肥満該当者(BMI25以上)の割合

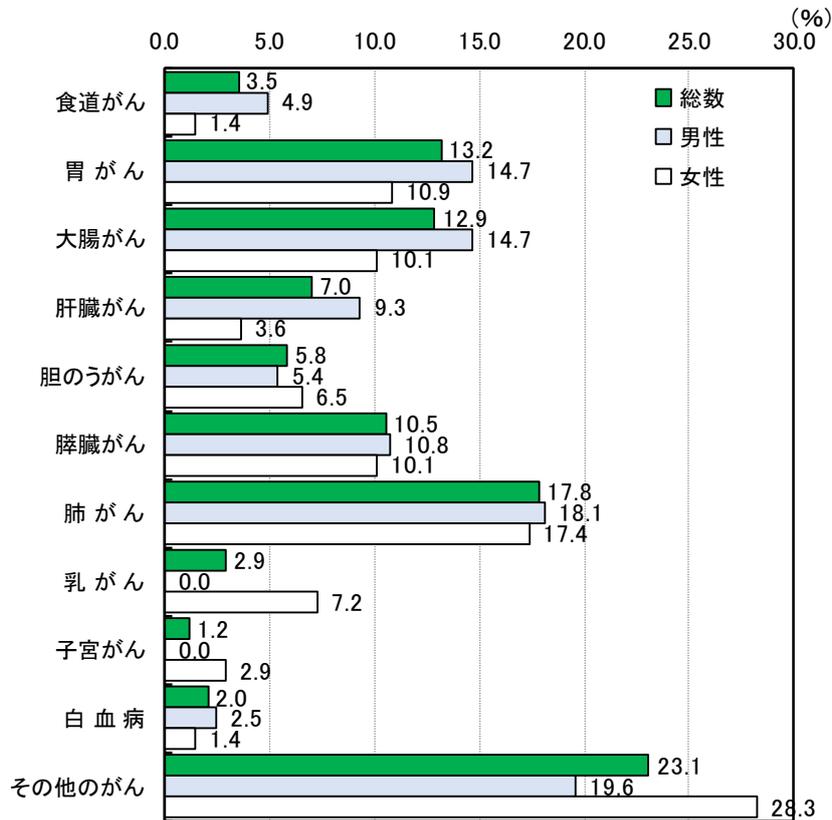
		令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
筑西市	受診者数(人)	6,902	3,811	5,510	5,352
	肥満該当者数(人)	1,861	1,033	1,501	1,459
	肥満該当者数の割合(%)	27.0	27.1	27.2	27.3

資料：国保データベース(KDB)システム

(8)がん部位別死亡数・割合

がんの部位別死亡数の割合を見ると、肺がんが 17.8%で最も多く、次いで胃がんが 13.2%、大腸がんが 12.9%となっています。また、男女別に見ると、男性では、肺がん、胃がん、大腸がんの順位、女性では、肺がん、胃がん、大腸がん、膵臓がんの順位となっています。

●がん部位別死亡数・割合



部 位	総数			男性			女性		
	死亡数 (人)	割合 (%)	順位	死亡数 (人)	割合 (%)	順位	死亡数 (人)	割合 (%)	順位
総 数	342	100.0	-	204	100.0	-	138	100.0	-
食道がん	12	3.5	8	10	4.9	8	2	1.4	10
胃がん	45	13.2	3	30	14.7	3	15	10.9	3
大腸がん	44	12.9	4	30	14.7	3	14	10.1	4
肝臓がん	24	7.0	6	19	9.3	6	5	3.6	8
胆のうがん	20	5.8	7	11	5.4	7	9	6.5	7
膵臓がん	36	10.5	5	22	10.8	5	14	10.1	4
肺がん	61	17.8	2	37	18.1	2	24	17.4	2
乳がん	10	2.9	9	0	0.0	-	10	7.2	6
子宮がん	4	1.2	11	0	0.0	-	4	2.9	9
白血病	7	2.0	10	5	2.5	9	2	1.4	10
その他のがん	79	23.1	1	40	19.6	1	39	28.3	1

資料：茨城県人口動態統計(令和3年)

(9)がん検診受診者数及び受診率

本市の各種がん検診の受診状況を見ると、令和4年の受診率は肺がん検診が19.5%と最も高く、次いで子宮頸がん検診が19.3%、乳がん検診(マンモグラフィ)が18.4%となっています。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、令和2年に全てのがん検診で受診率が減少しており、コロナ禍前の受診率には回復できていない状況です。また、胃がん検診の受診率は9.8%であり、他のがん検診と比べて低い状況です。

●がん検診受診者数及び受診率

	肺がん検診 (40～69歳)			胃がん検診 (50～69歳)			大腸がん検診 (40～69歳)			乳がん検診(マンモグラフィ) (40～69歳)			子宮頸がん検診 (20～69歳)		
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)
平成30年	15,084	4,046	26.8	12,165	1,527	12.6	15,084	2,889	19.2	7,397	2,034	27.5	8,980	1,808	20.1
令和元年	15,084	3,612	23.9	12,165	1,350	11.1	15,084	2,605	17.3	7,397	1,456	19.7	8,980	1,839	20.5
令和2年	13,987	1,684	12.0	11,288	986	8.7	13,987	1,536	11.0	6,901	1,075	15.6	8,320	1,523	18.3
令和3年	13,306	2,428	18.2	10,639	764	7.2	13,306	2,129	16.0	6,548	920	14.1	7,884	1,291	16.4
令和4年	12,524	2,439	19.5	9,996	981	9.8	12,524	2,154	17.2	6,134	1,131	18.4	7,479	1,443	19.3

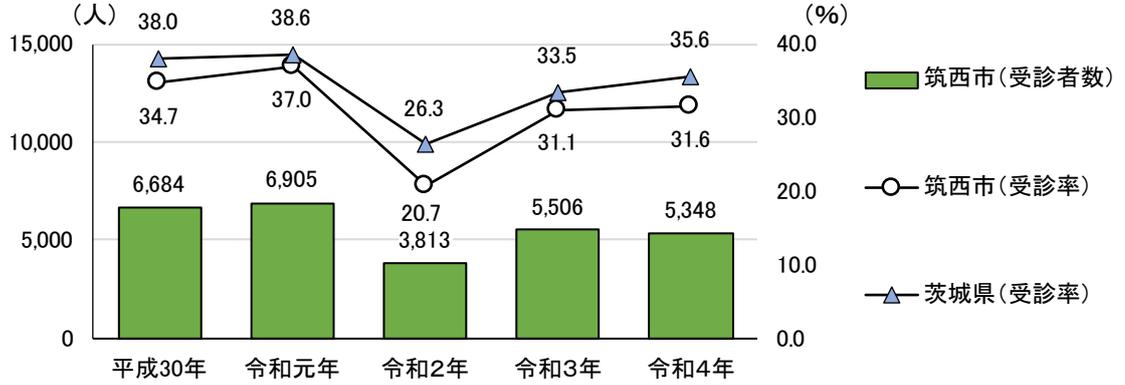
資料：市町村の住民検診におけるがん検診の受診率(県) *対象者：国民健康保険の被保険者

(10)特定健康診査受診者・受診率

令和4年の特定健康診査の受診率は31.6%で、県の35.6%と比べて低くなっています。

また、平成30年からの推移を見ると、新型コロナウイルス感染拡大の影響で令和2年に落ち込んだものの、県と同様に回復傾向です。

●特定健康診査受診者・受診率



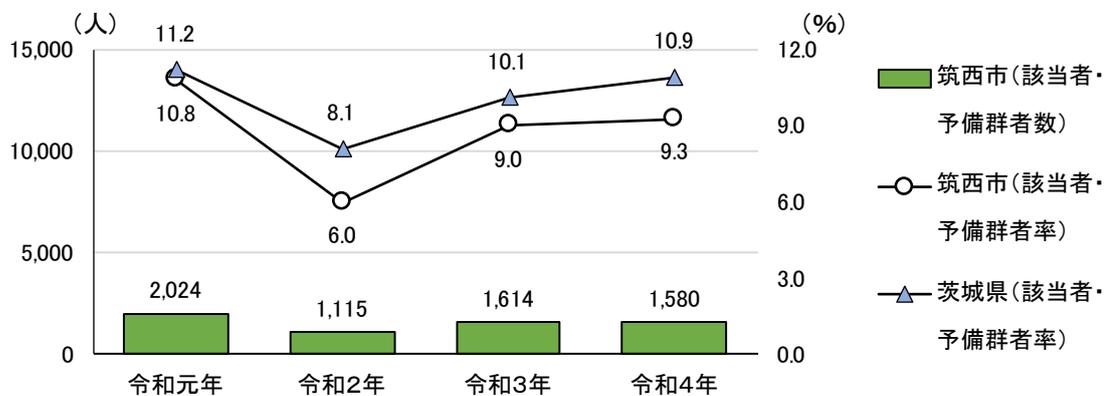
	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
対象者数(人)	19,275	18,671	18,426	17,730	16,912
受診者数(人)	6,684	6,905	3,813	5,506	5,348
受診率(%)	34.7	37.0	20.7	31.1	31.6

資料：茨城県国民健康保険団体連合会(法定報告値)

(11)メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合

令和4年のメタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合は9.3%で、県と比べて低くなっています。また、令和元年からの推移をみると、ほぼ横ばいとなっています。

●メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合



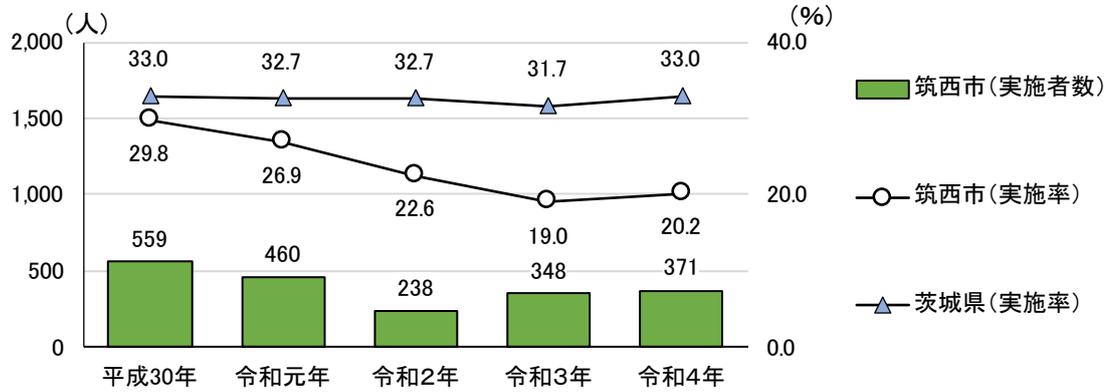
	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
対象者数(人)	18,079	18,448	17,939	17,053
該当者・予備群者数(人)	2,024	1,115	1,614	1,580
該当者・予備群者率(%)	10.8	6.0	9.0	9.3

資料：国保データベース(KDB)システム

(12)特定保健指導実施率

令和4年の特定保健指導の実施率は 20.2%で、県と比べて低くなっています。また、平成 30 年からの推移を見ると、県がほぼ横ばいであるのに対し、市は減少傾向にあります。

●特定保健指導実施率



	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
対象者数(人)	939	931	478	722	678
終了者数(人)	559	460	238	348	371
実施率(%)	29.8	26.9	22.6	19.0	20.2

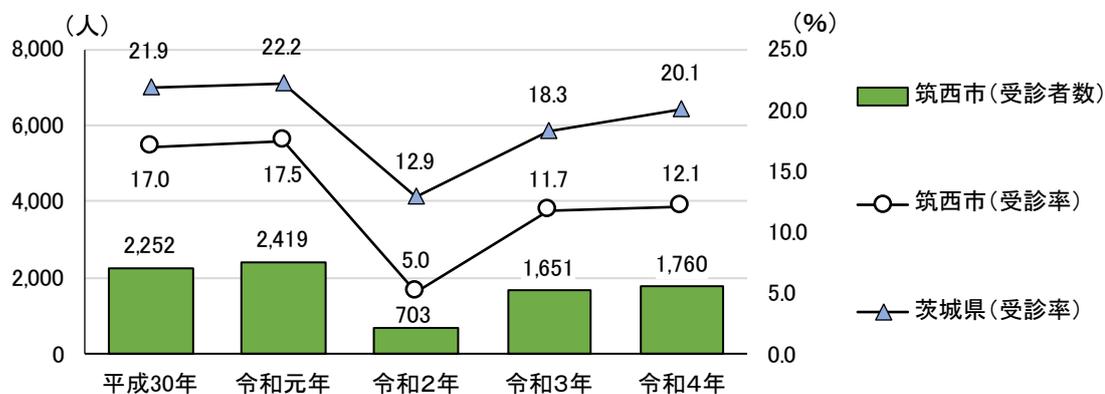
資料：茨城県国民健康保険団体連合会(法定報告値)

(13)後期高齢者健診受診者・受診率

令和4年の後期高齢者健診の受診率は12.1%で、県と比べて低くなっています。

また、平成30年からの推移を見ると、新型コロナウイルス感染拡大の影響で令和2年に落ち込んだものの、県と同様に回復傾向です。

●後期高齢者健診受診者・受診率



	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
対象者数(人)	13,211	13,810	13,931	14,127	14,494
受診者数(人)	2,252	2,419	703	1,651	1,760
受診率(%)	17.0	17.5	5.0	11.7	12.1

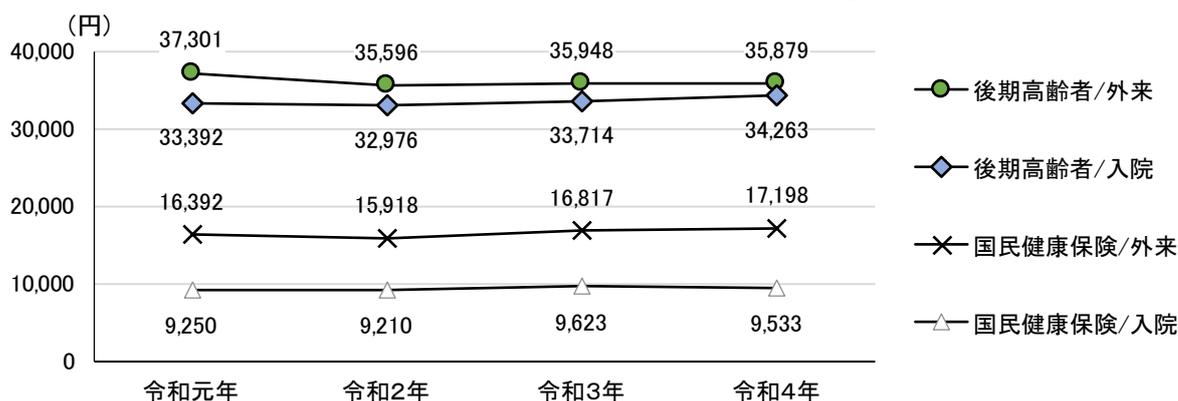
資料：茨城県後期高齢者医療広域連合

(14) 国民健康保険と後期高齢者医療制度における1人当たり月額医療費の推移

令和4年の国民健康保険と後期高齢者医療制度における1人当たり月額医療費(医科)は、国民健康保険被保険者/入院が 9,533 円、国民健康保険被保険者/外来が 17,198 円、後期高齢者/入院が 34,263 円、後期高齢者/外来が 35,879 円と、令和元年から横ばいとなっています。

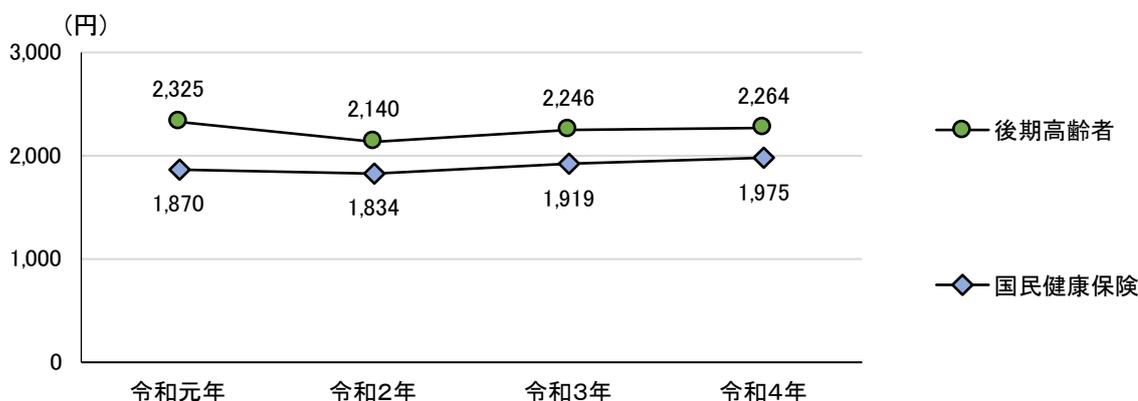
また、令和4年の1人当たり月額医療費(歯科)は、国民健康保険被保険者が 1,975 円、後期高齢者が 2,264 円と、令和元年から横ばいとなっています。

●国民健康保険と後期高齢者医療制度における1人当たり月額医療費の推移(医科)



資料:国保データベース(KDB)システム

●国民健康保険と後期高齢者医療制度における1人当たり月額医療費の推移(歯科)



資料:国保データベース(KDB)システム

(15) 疾病別医療費の状況

令和4年の疾病別医療費の割合は、大分類では新生物(がんなど)が16.4%と最も多く、次いで循環器系の疾患が13.7%、内分泌、栄養及び代謝疾患が11.5%となっています。

また、中分類では糖尿病が7.6%と最も多く、次いでその他の悪性新生物が6.3%、高血圧症が4.6%となっています。

● 疾病別医療費の割合(大分類・中分類)

順位	疾病分類(大分類)	医療費 (円)	医療費総計全体に対して 占める割合(%)	一人当たり医療費 (円)
1	新生物	1,276,567,430	16.4	52,462
2	循環器系の疾患	1,067,025,550	13.7	43,851
3	内分泌、栄養及び代謝疾患	892,076,580	11.5	36,661
4	筋骨格系及び結合組織の疾患	707,705,160	9.1	29,084
5	消火器系の疾患	532,083,040	6.9	21,867
6	精神及び行動の障害	500,873,080	6.5	20,584
7	尿路器系の疾患	480,742,280	6.2	19,757
8	神経系の疾患	432,040,890	5.6	17,755
9	呼吸器系の疾患	428,822,030	5.5	17,623
10	眼及び付属器の疾患	350,769,840	4.5	14,415

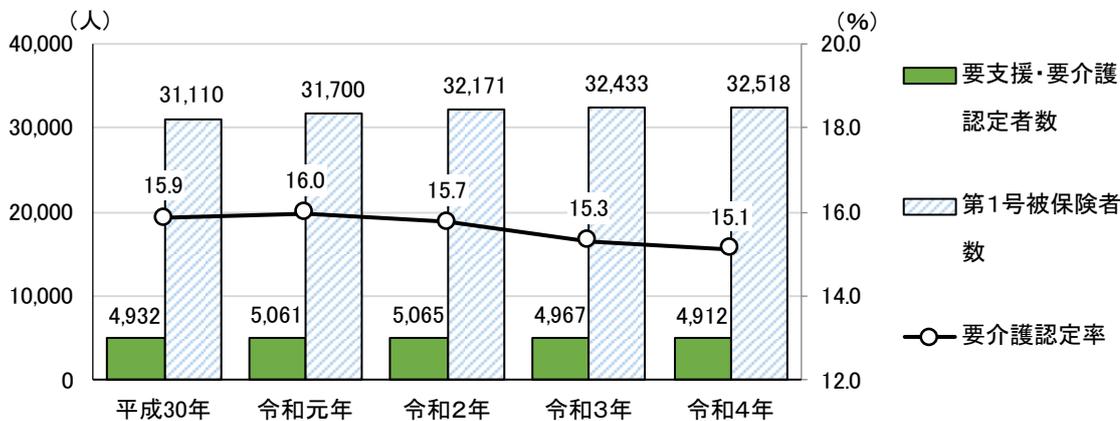
順位	疾病分類(中分類)	医療費 (円)	医療費総計全体に対して 占める割合(%)	一人当たり医療費 (円)
1	糖尿病	587,517,500	7.6	24,145
2	その他の悪性新生物	488,967,020	6.3	20,095
3	高血圧症	356,895,510	4.6	14,667
4	腎不全	351,375,780	4.5	14,440
5	その他の心疾患	319,076,420	4.1	13,113
6	その他の消化器系の疾患	281,290,000	3.6	11,560
7	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	254,028,180	3.3	10,440
8	その他の神経系の疾患	232,571,220	3.0	9,558
9	その他の眼及び付属器の疾患	220,004,180	2.8	9,041
10	脂質異常症	215,634,250	2.8	8,862

資料:国保データベース(KDB)システム

(16)要支援・要介護認定者数・認定率

令和4年の要介護認定者数は 4,912 人で、要介護認定率は 15.1%となっています。平成 30 年からの推移を見ると、要介護認定者数は減少傾向で、要介護認定率は 15%台で推移しています。

●要支援・要介護認定者数・認定率

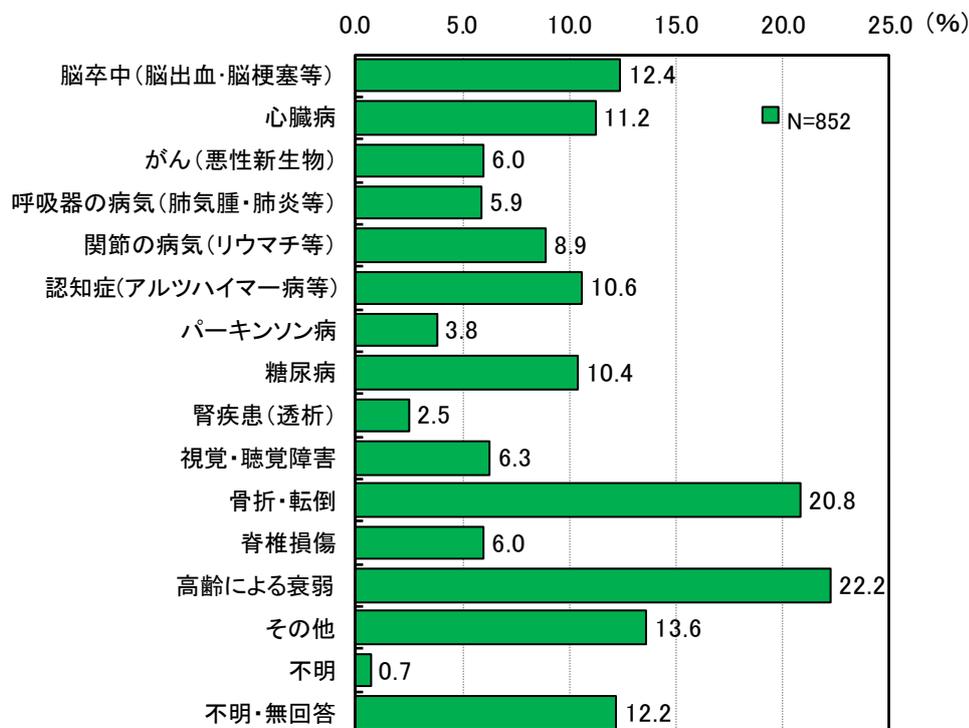


資料:介護保険事業状況報告(厚生労働省 各年9月末)

(17)要支援・要介護の主な原因

要支援・要介護の主な原因は、「高齢による衰弱」が 22.2%で最も多く、次いで「骨折・転倒」が 20.8%となっています。

●要支援・要介護の主な原因



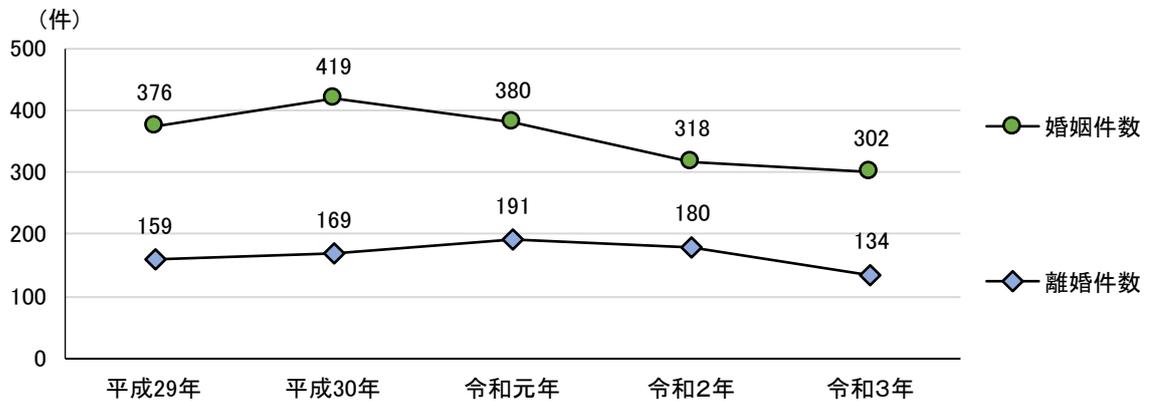
資料:介護予防・日常生活圏域二ーズ調査(第9期計画策定時)

(18) 婚姻・離婚件数の推移

令和3年の婚姻件数は302件、離婚件数は134件となっています。

また、平成29年からの推移を見ると、婚姻件数は減少しており、離婚件数は令和元年、2年と増加傾向にあったものの、令和3年は大幅に減少しています。

● 婚姻・離婚件数の推移

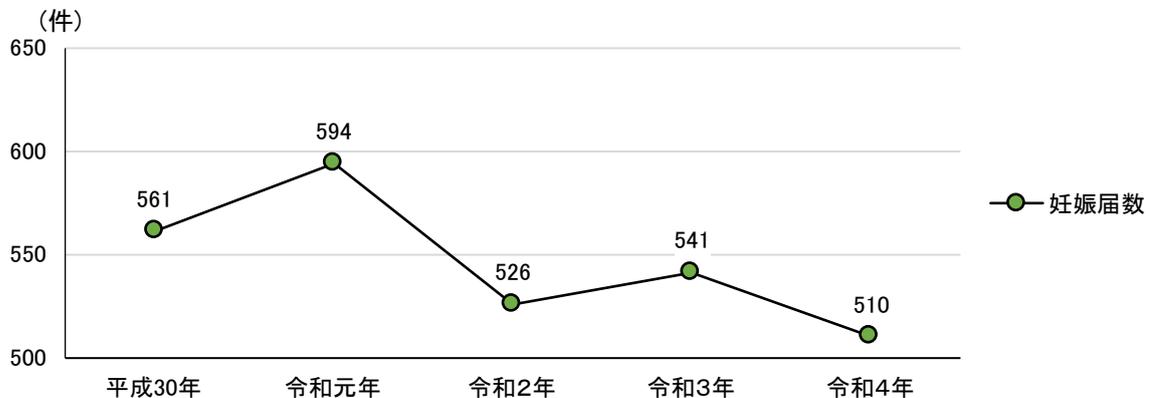


資料：茨城県人口動態統計

(19) 妊娠届出数の推移

妊娠届出数は、令和4年では510件と減少しています。

● 妊娠届出数



資料：母子保健課実績

(20)妊婦健康診査の受診状況

妊婦健康診査の受診率は、令和4年で81.8%と前年度よりやや減少しています。今後も、母子健康手帳交付時に受診券を交付し、安全な出産に向け、妊婦健康診査の適切な時期の受診について啓発を行うとともに、受診勧奨が必要です。

●妊婦健康診査の受診状況

	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
補助回数(回)	14	14	14	14	14
交付数(枚)	8,253	8,740	7,942	8,091	7,574
受診数(延人数)	7,205	7,026	6,473	6,765	6,195
受診率(%)	87.3	80.4	81.5	83.6	81.8

資料:母子保健課実績

(21)要支援妊産婦の支援数と支援理由(重複あり)の推移

要支援妊産婦となる理由は、精神疾患・外国人・経済的不安などが多く、関わりが困難なケースが増えていきます。

●要支援妊産婦の支援数と支援理由(重複あり)の推移

支援数	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
支援実人数(人)	141	153	156	178	147
支援延人数(人)	355	444	547	404	392

(件)

支援理由	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
19歳未満の妊婦	23	18	11	7	5
45歳以上の初妊婦	0	1	0	0	0
20週以降の妊娠届	21	18	15	7	18
望まない妊娠	4	1	2	8	12
飛び込み出産の既往あり	3	1	0	0	1
医療機関からの情報提供	27	6	8	6	5
精神疾患がある	38	30	36	41	36
経済不安がある	9	8	18	19	18
シングルマザー	25	21	18	19	14
前回の妊娠出産の異常	2	0	0	1	1
外国人	20	14	32	27	14
母の疾患	6	0	5	1	4
その他	74	60	60	66	41
在留資格なし	1	0	7	10	0

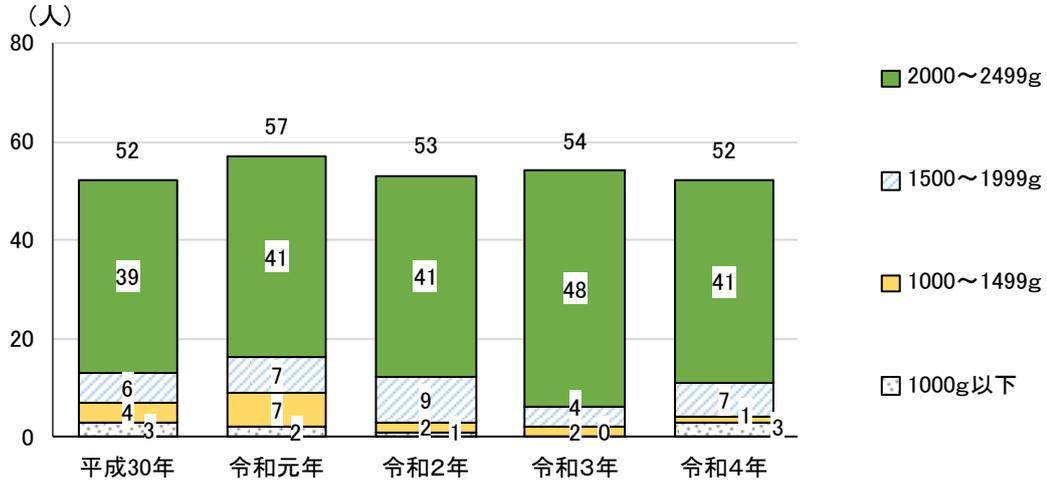
※その他には未入籍・妊娠や育児の不安が強いなどの理由が含まれる。

資料:母子保健課実績

(22)低出生体重児出生数

出生数は減少していますが、低出生体重児出生数は横ばいです。

●低出生体重児出生数

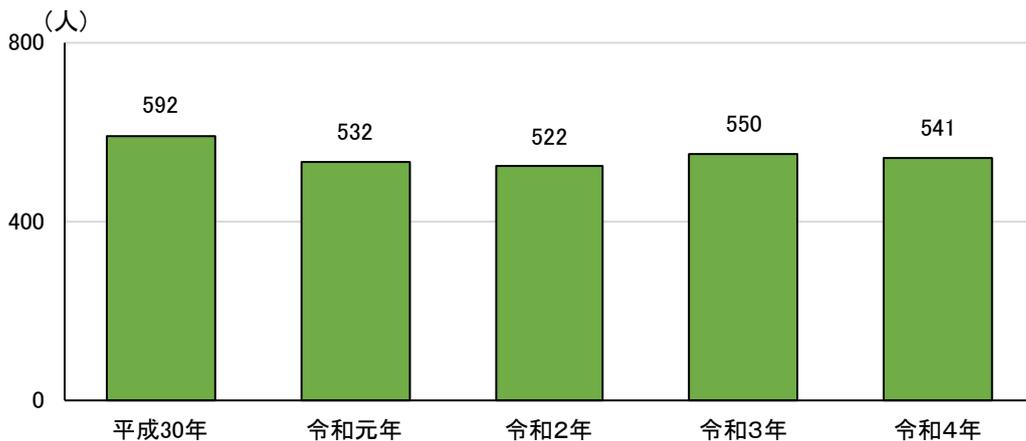


資料:母子保健課実績

(23)乳児家庭全戸訪問実施状況

生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、支援を行う乳児家庭全戸訪問実施数は、横ばいとなっています。今後も母子の心身の状況や養育環境などの全数把握に努め、様々な不安や悩みを聞き、子育てに関する情報提供を行うとともに、支援が必要な家庭に対し適切なサービスにつないでいく必要があります。

●乳児家庭全戸訪問実施状況



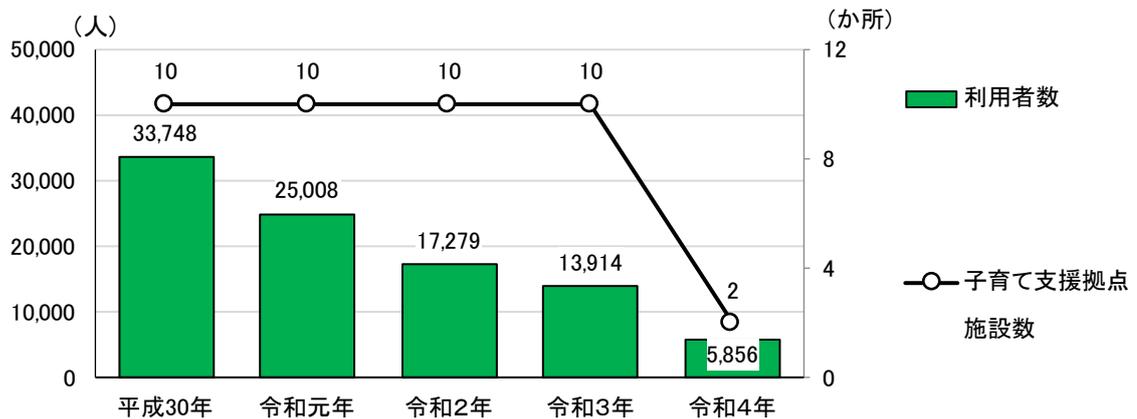
資料:母子保健課実績

(24)地域子育て支援拠点の利用状況

令和4年から私立施設の地域子育て支援拠点は、認定こども園の子育て支援事業として事業を継続することになったため、施設数・利用者数が大きく減少しています。

また、出生数の減少や早期から保護者が就労し入園する子どもが増えており、地域子育て支援拠点事業の対象である就学前の子どもが減少していることや、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出を控える親子が増加したことも影響していると考えます。

●地域子育て支援拠点の利用状況

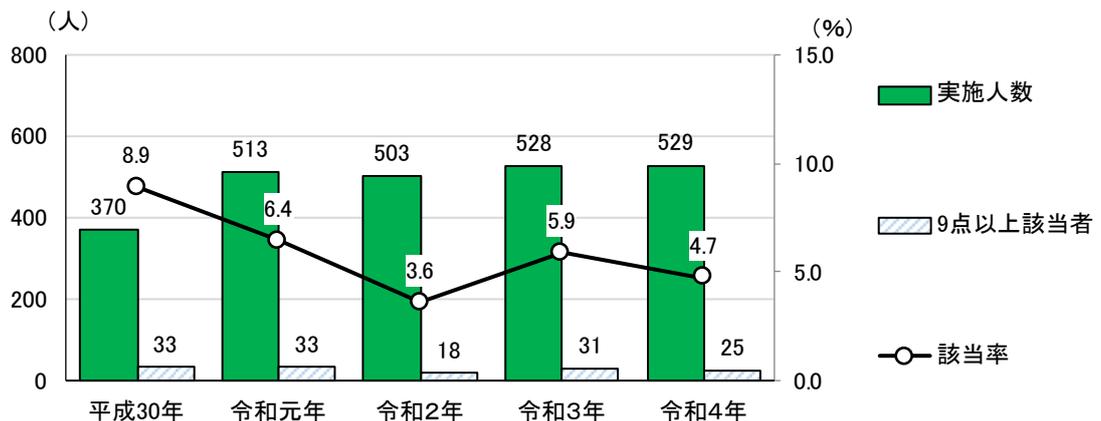


資料：母子保健課実績

(25)エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)実施状況

エジンバラ産後うつ病質問票で産後うつの早期発見に努めています。フォローの必要な高得点(9点以上)の人は、低い年は3.6%、高い年は8.9%と年度によりばらつきがあります。

●エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)実施状況

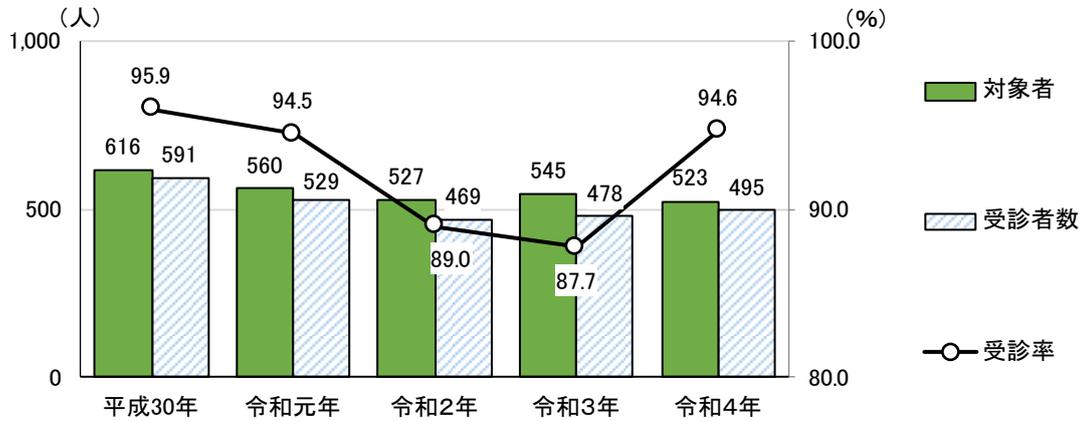


資料：母子保健課実績

(26)乳幼児健康診査受診状況

出生数の減少に伴い、対象者も減少しています。また、受診率は90%台で推移しています。

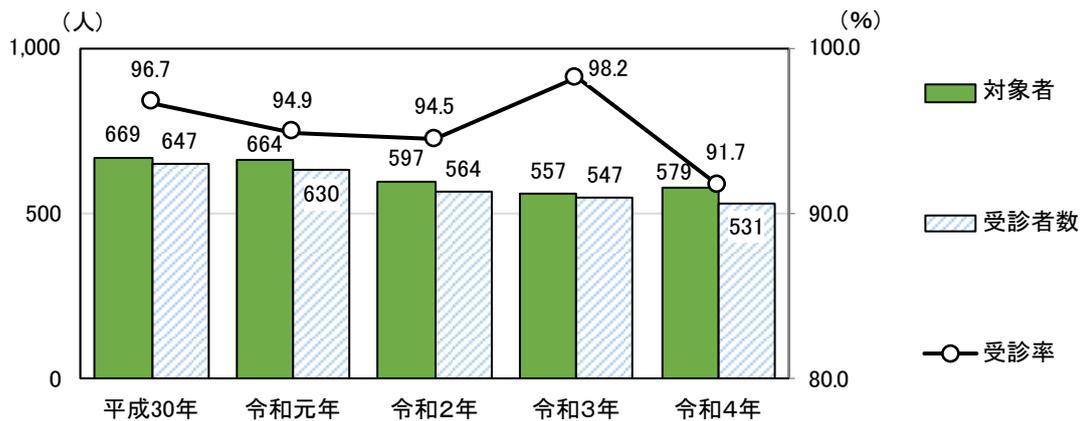
●3～4か月児健康診査受診状況



※3～4か月児健康診査は、新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年6月から医療機関へ委託し実施

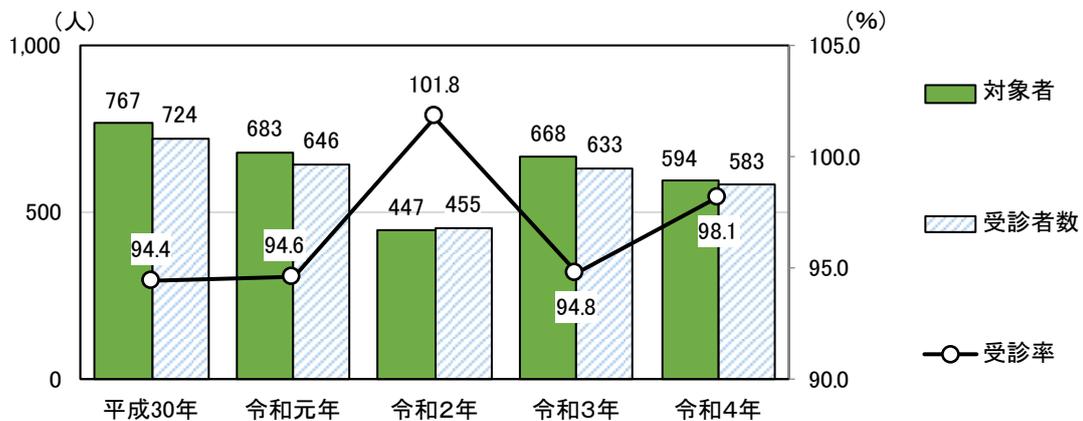
資料:母子保健課実績

●1歳6か月児健康診査受診状況



資料:母子保健課実績

●3歳児健康診査受診状況

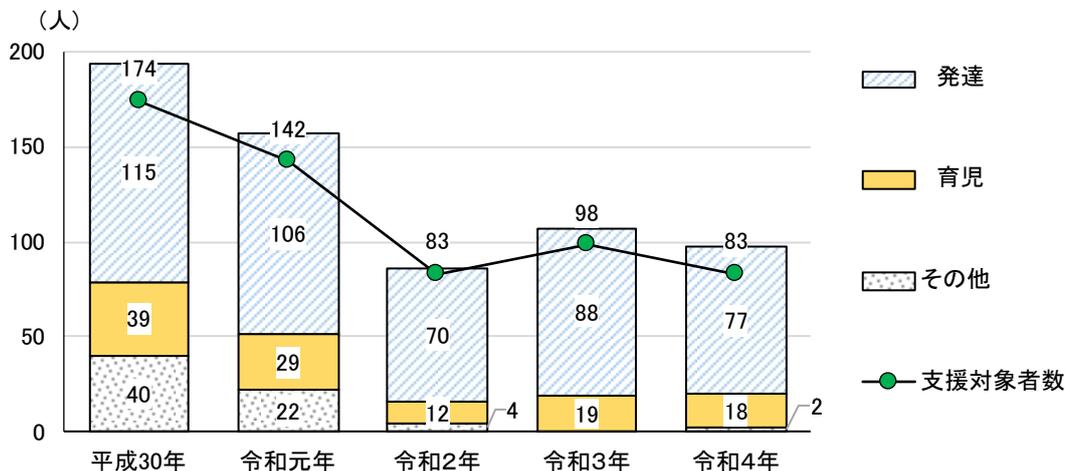


資料:母子保健課実績

(27) 幼児健康診査後の支援内容の推移

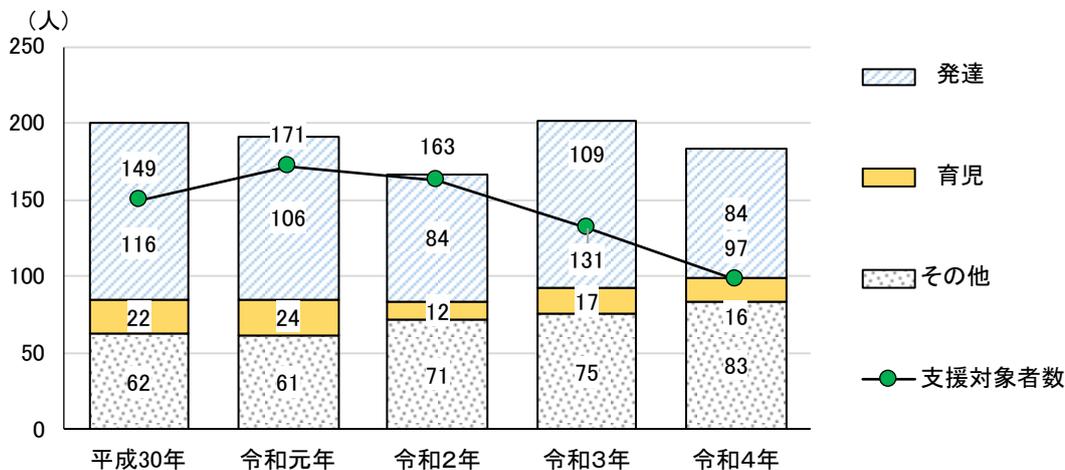
出生数が減少している一方で、幼児健康診査後の支援が必要な幼児の数は近年横ばいとなっています。また、発達面の支援が必要な幼児の数も横ばいとなっています。

●1歳6か月児健康診査後の支援内容の推移 ※重複あり



資料: 母子保健課実績

●3歳児健康診査後の支援内容の推移 ※重複あり

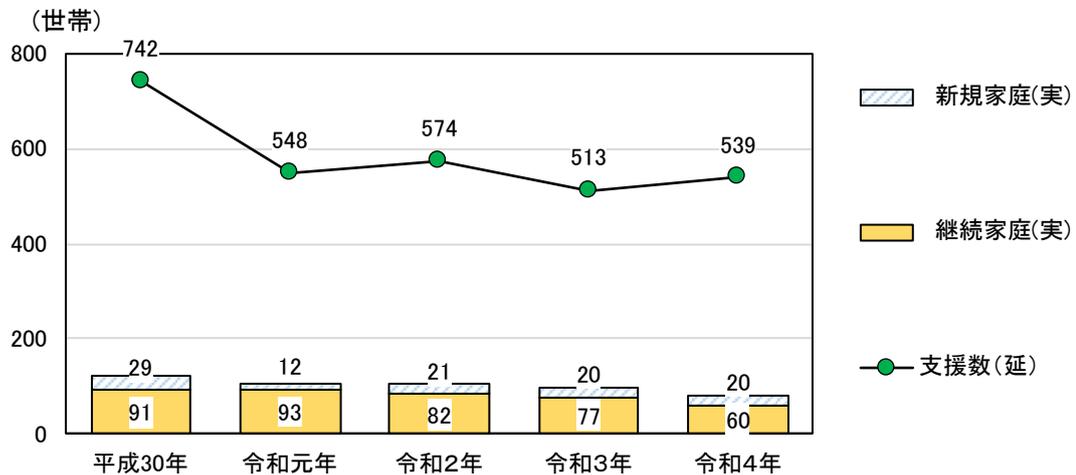


資料: 母子保健課実績

(28) 養育支援家庭数と支援数の推移

養育支援の必要な新規家庭は、平成30年から令和元年に減少していますが、令和2年以降は、横ばいで推移しています。また、支援数も同じように平成30年から令和元年に減少していますが、その後は横ばいで推移しています。

●養育支援家庭数と支援数の推移

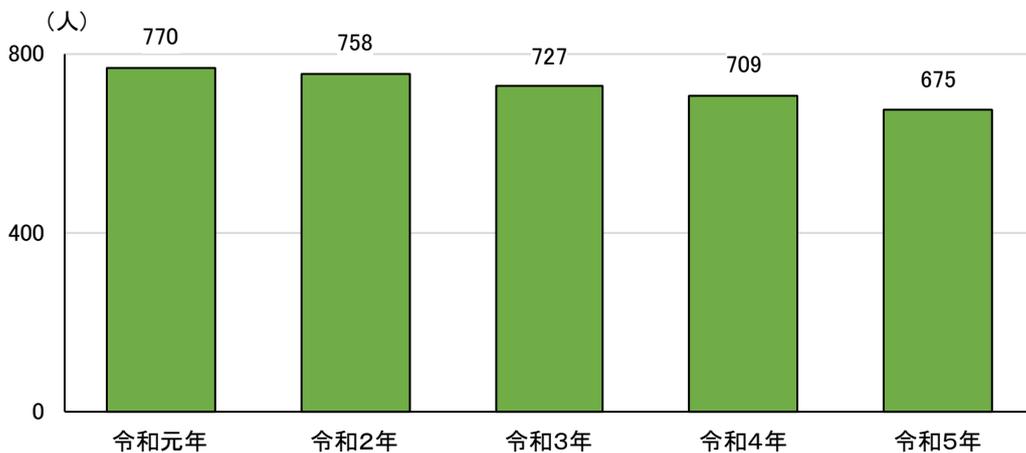


資料：母子保健課実績

(29) 児童扶養手当受給者数

本市の児童扶養手当受給者数は減少傾向で推移しており、令和5年では675人となっています。

●児童扶養手当受給者数



資料：こども課実績

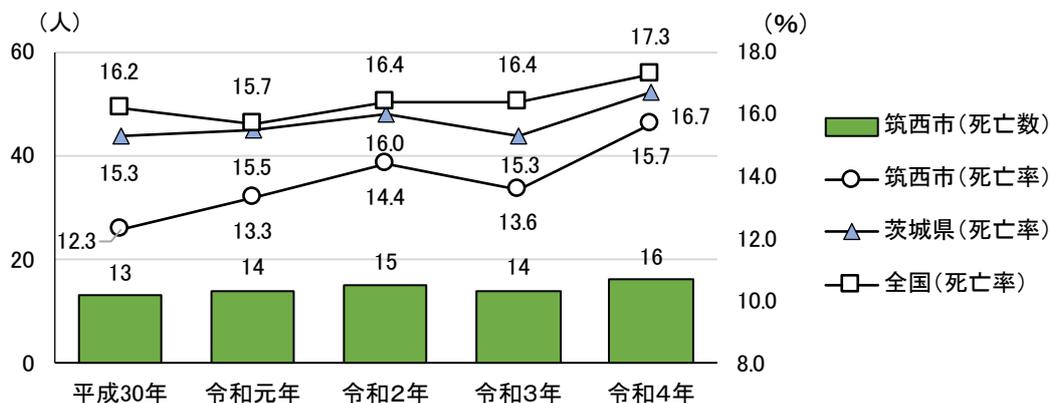
(30)自殺の状況

①自殺者数・死亡率

令和4年の市の自殺者数は、16人となっており、横ばいを推移しています。

また、人口10万人あたりの自殺者数を示す自殺死亡率は15.7%となっており、全国や県を下回っていますが、平成30年に比べ3.4ポイント上昇しています。

●自殺者数・死亡率(平成30年～令和4年)



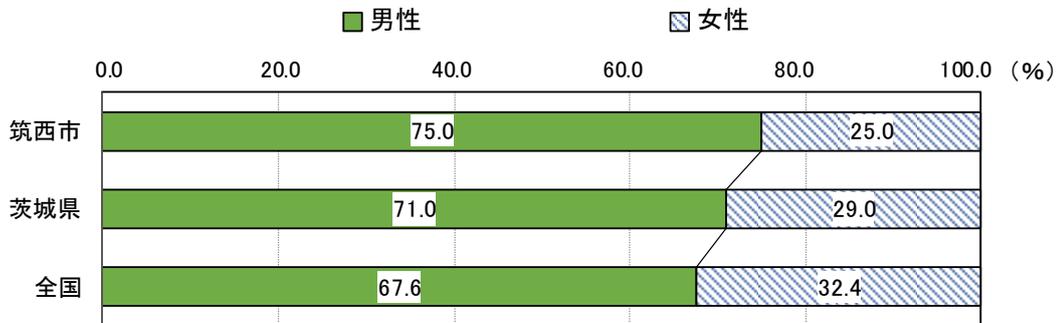
		平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
筑西市	自殺者数(人)	13	14	15	14	16
	自殺死亡率(%)	12.3	13.3	14.4	13.6	15.7
茨城県	自殺者数(人)	451	455	467	445	483
	自殺死亡率(%)	15.3	15.5	16.0	15.3	16.7
全国	自殺者数(人)	20,668	19,974	20,907	20,820	21,723
	自殺死亡率(%)	16.2	15.7	16.4	16.4	17.3

資料:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

②自殺者の性別・年代

自殺者の性別の割合は、平成30年～令和4年の合算で、男性が75.0%、女性が25.0%となっています。全国や茨城県と比較すると、男性の割合が高くなっています。

●自殺者の性別割合(平成30年～令和4年)

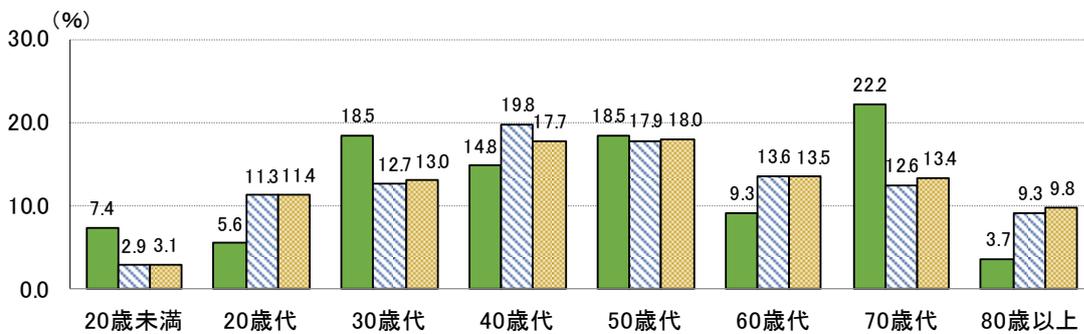


資料:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

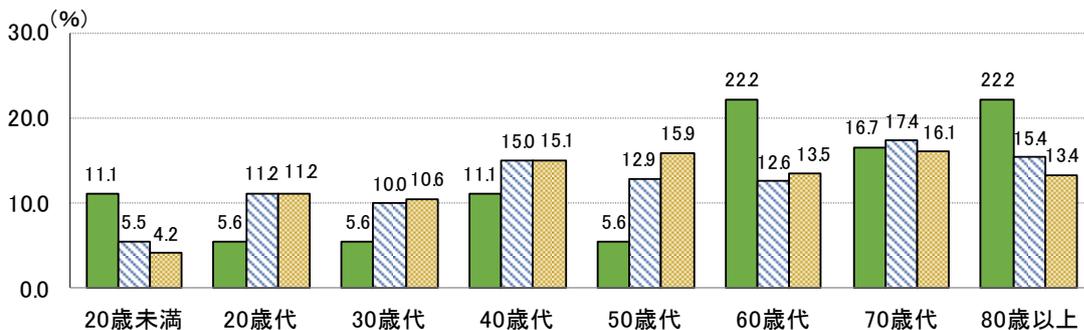
自殺者の年代別の割合は、男性では70歳代が22.2%で最も多く、次いで30歳代、50歳代がともに18.5%となっています。一方、女性では60歳代、80歳代がともに22.2%で最も多くなっています。全国や茨城県の割合と比較すると、男女とも20歳未満の割合が高くなっています。

●自殺者の年代別割合(平成30年～令和4年)

【男性】 ■ 筑西市 ■ 茨城県 ■ 全国



【女性】 ■ 筑西市 ■ 茨城県 ■ 全国



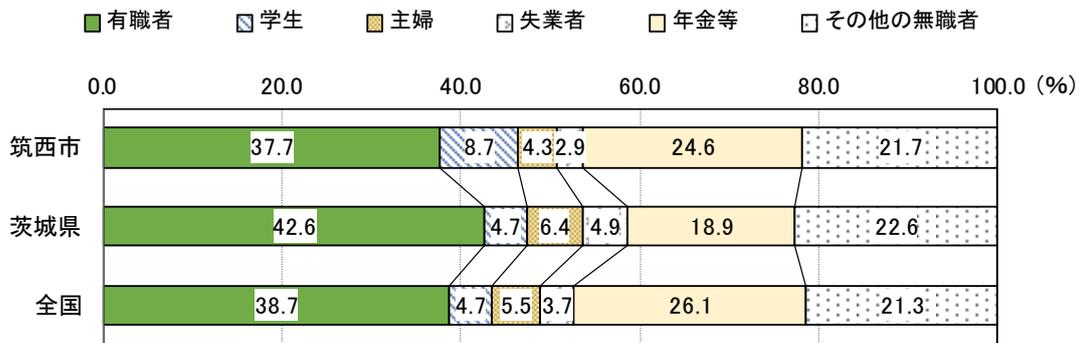
資料:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

③職業・同居人の有無

自殺者の職業別の割合をみると、有職者(自営業・家族従事者と被雇用者・勤め人の合計)が3割強であるのに対し、働いていない人は6割となっています。

また、国や県の割合と比較すると、「学生」の割合が高くなっています。

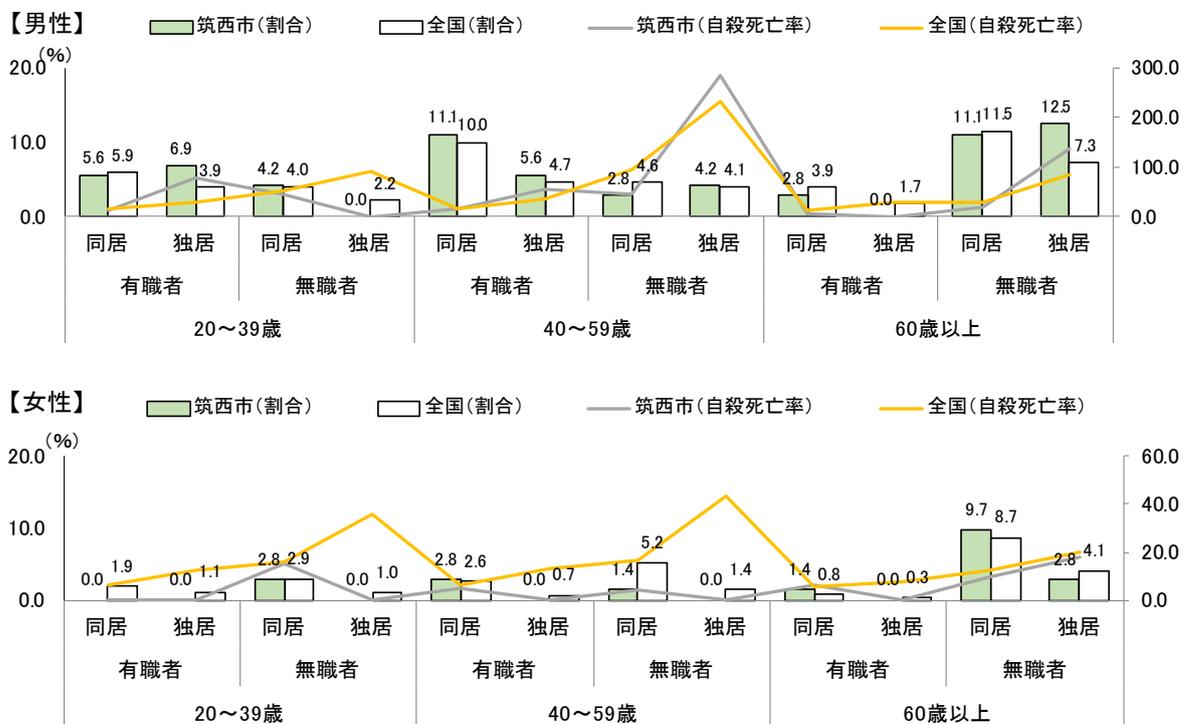
●自殺者の職業別割合(平成30年～令和4年)



資料:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

自殺者の同居人の有無をみると、40～59歳男性の無職者で独居の自殺死亡率が国に比べて高くなっています。

●自殺者の割合と自殺死亡率(人口10万対)(平成30年～令和4年合計)

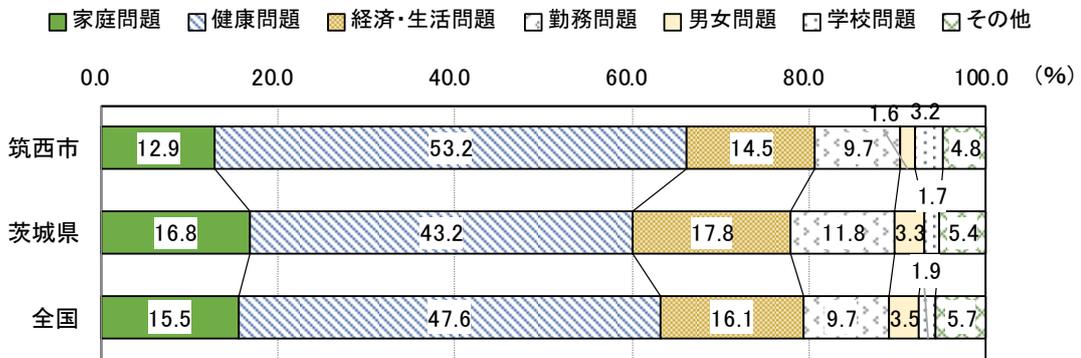


資料:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

④自殺者の原因・動機

本市の自殺者の原因・動機別の割合をみると、「健康問題」が 53.2%で最も多く、次いで「経済・生活問題」が 14.5%、「家庭問題」が 12.9%と続いており、国や県と比べ「健康問題」が高くなっています。

●自殺者の原因・動機別割合(平成 30 年～令和 4 年)



資料:地域における自殺の基礎資料(厚生労働省)

⑤主な自殺者の特徴

地域自殺実態プロフィールによると、本市の平成 30 年から令和4年の自殺者数は、合計 72 人(男性 54 人、女性 18 人)でした。このうち、男性 60 歳以上の無職で独居者が 12.5%で最も多くなっています。

また、すべての区分において、生活苦や人間関係、仕事の悩みなどの後に、身体疾患やうつ病などの健康問題を起こして自殺に至っています。

●主な自殺者の特徴

自殺者の特性上位5区分	自殺者数(5年計)	割合	自殺死亡率*(10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性 60 歳以上無職独居	9人	12.5%	138.8	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
2位:男性 60 歳以上無職同居	8人	11.1%	19.2	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
3位:男性 40~59 歳有職同居	8人	11.1%	14.3	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
4位:女性 60 歳以上無職同居	7人	9.7%	9.9	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位:男性 20~39 歳有職独居	5人	6.9%	77.3	①【正規雇用】配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺/②【非正規雇用】(被虐待・高校中退)非正規雇用→生活苦→借金→うつ状態→自殺

資料:地域自殺実態プロフィール(自殺総合対策推進センター)

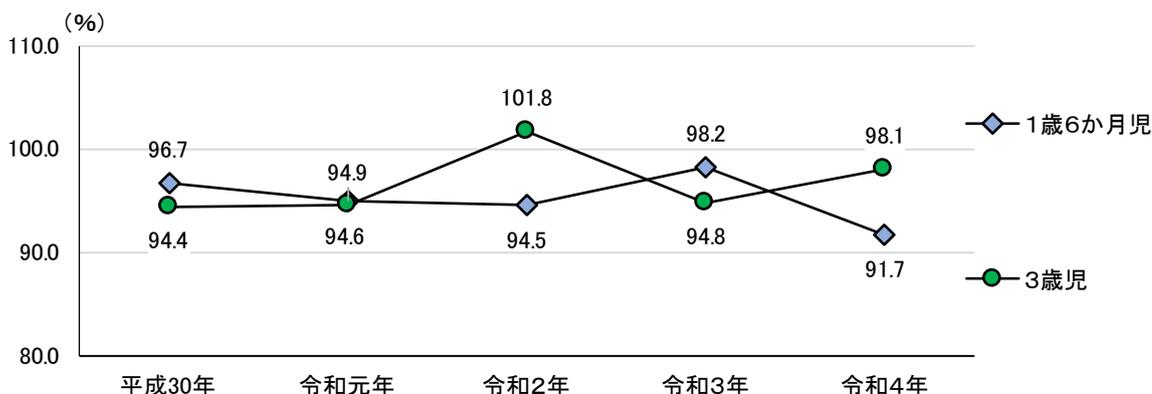
* 自殺死亡率の母数(人口)は令和2年国勢調査を元に自殺総合推進センターにて推計した。

** 「背景にある主な自殺の危機経路」は自殺実態白書(ライフリンク)を参考に推定した。

(31)1歳6か月児・3歳児健康診査の歯科診察の受診状況

歯科診察の受診率は1歳6か月児・3歳児健康診査ともに 90%台で推移しています。

●1歳6か月児・3歳児健康診査の歯科診察の受診率



1歳6か月児健康診査	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
対象者数(人)	669	664	597	557	579
受診者数(人)	647	630	564	547	99.2
受診率(%)	96.7	94.9	94.5	98.2	91.7

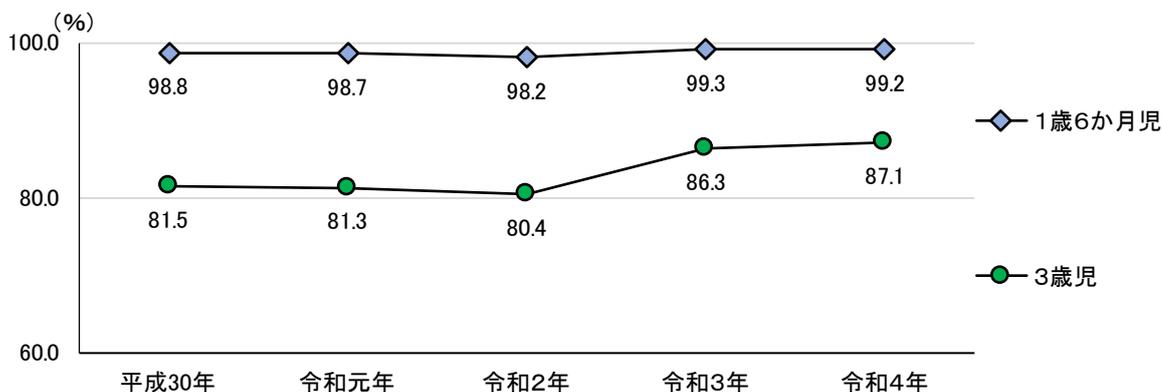
3歳児健康診査	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
対象者数(人)	767	683	447	668	594
受診者数(人)	724	646	455	633	583
受診率(%)	94.4	94.6	101.8	94.8	98.1

資料:母子保健課実績

(32)1歳6か月児・3歳児健康診査でむし歯のない児の割合

1歳6か月児健康診査でのむし歯のない児の割合は、90%以上の高い割合でほぼ横ばいで推移しています。3歳児健康診査では、むし歯のない児の割合は、80%台に減少していますが、令和3年からは増加しています。

●1歳6か月児・3歳児健康診査でむし歯のない児の割合



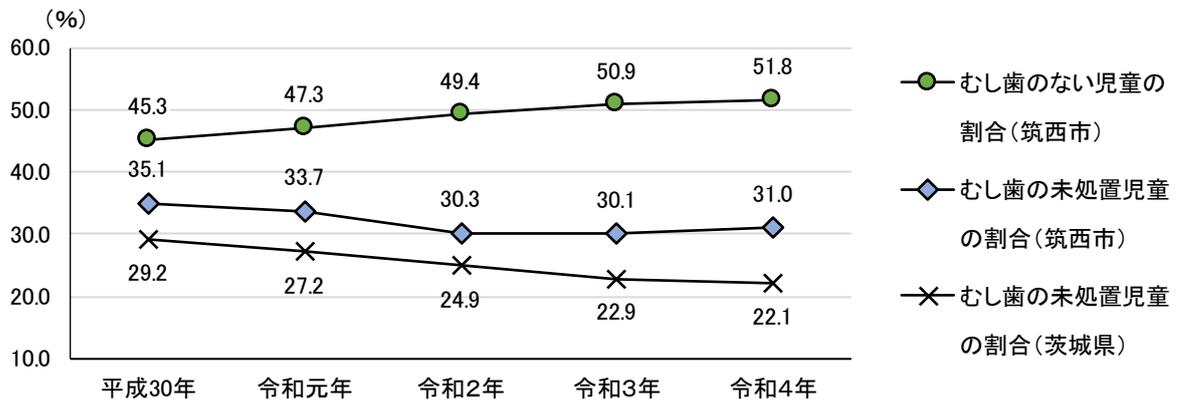
資料:母子保健課実績

(33)むし歯のない児童・生徒の割合と未処置児童・生徒の割合

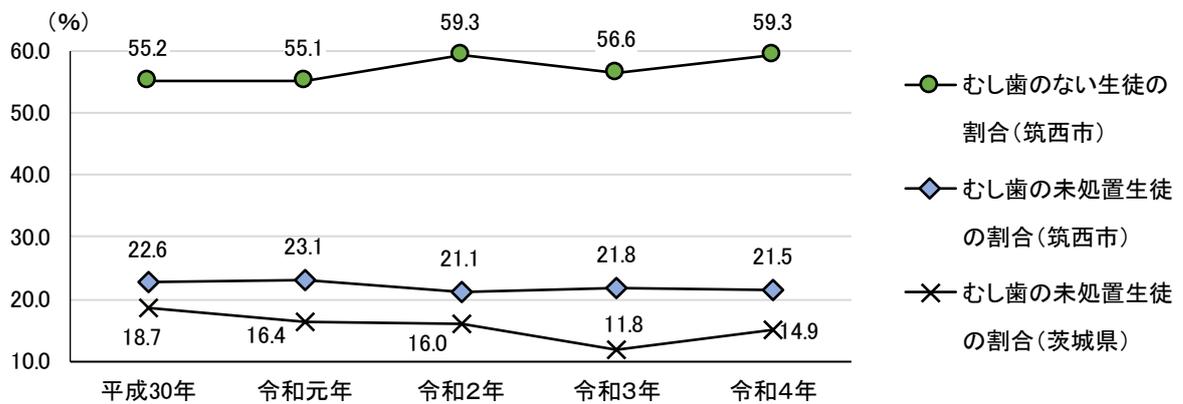
むし歯のない児童・生徒の割合は、平成30年から増加しています。また、むし歯未処置児童・生徒の割合は、ほぼ横ばいで推移しており、県と比べると高くなっています。

●むし歯のない児童・生徒の割合と未処置児童・生徒の割合

【小学生】



【中学生】



資料:学校保健統計

2 健康づくりに関するアンケート調査結果の概要

「ちくせい健康総合プラン」の評価と、次期計画策定の基礎資料とするため、市民の健康づくりや食育の推進等に関する実情を把握するアンケート調査を実施しました。

■調査方法と期間

調査名称		配付・回収方法	調査期間
1	市民アンケート	郵送による配付・回収	令和4年9月13日(火) ～9月30日(金)
2-1	小学生アンケート	学校を介して配付・回収	令和4年9月20日(火) ～10月7日(金)
2-2	中学生アンケート		
2-3	高校生アンケート		
3	幼児保護者アンケート	各園を介して配付・回収	

■調査対象と回収結果

調査名称		対 象	配布数(票)	回収数(票)	回収率(%)
1	市民アンケート	市 民	2,500	1,194	47.8
2-1	小学生アンケート	小学4年生	757	727	96.0
2-2	中学生アンケート	中学2年生	825	695	84.2
2-3	高校生アンケート	高校2年生	462	443	95.9
3	幼児保護者アンケート	幼児の保護者	399	287	71.9

※幼児保護者用アンケートについては、お子様が2名以上いる場合、第1子のみについて回答していただきました。

※比率は、小数点以下第2位を四捨五入しています。このため比率が0.05未満の場合には0.0と表記しています。また、合計が100.0%とならないこともあります。

※複数回答の項目については、原則として、その項目に対しての有効回答者の数を基数とし、比率算出を行っています。このため、比率計が100%を超えることがあります。

※グラフ中の(N=〇〇)という表記は、その項目の有効回答者数で、比率算出の基礎となります。

※クロス集計については、集計の都合上、無回答者を除いた集計となっている部分があるため、単純集計の結果と合致しない場合があります。

※前回結果との比較については、平成29年9月に実施した調査結果を掲載しています。

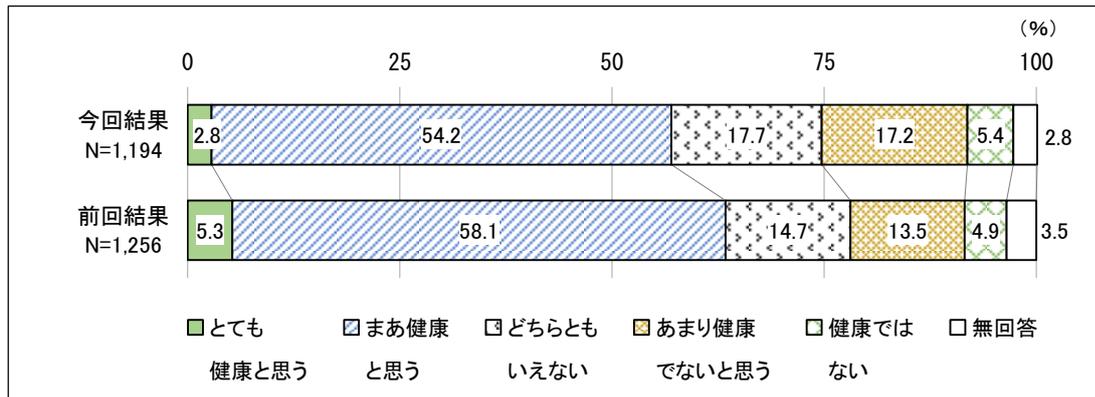
(1)健康意識について

①現在の健康状態について

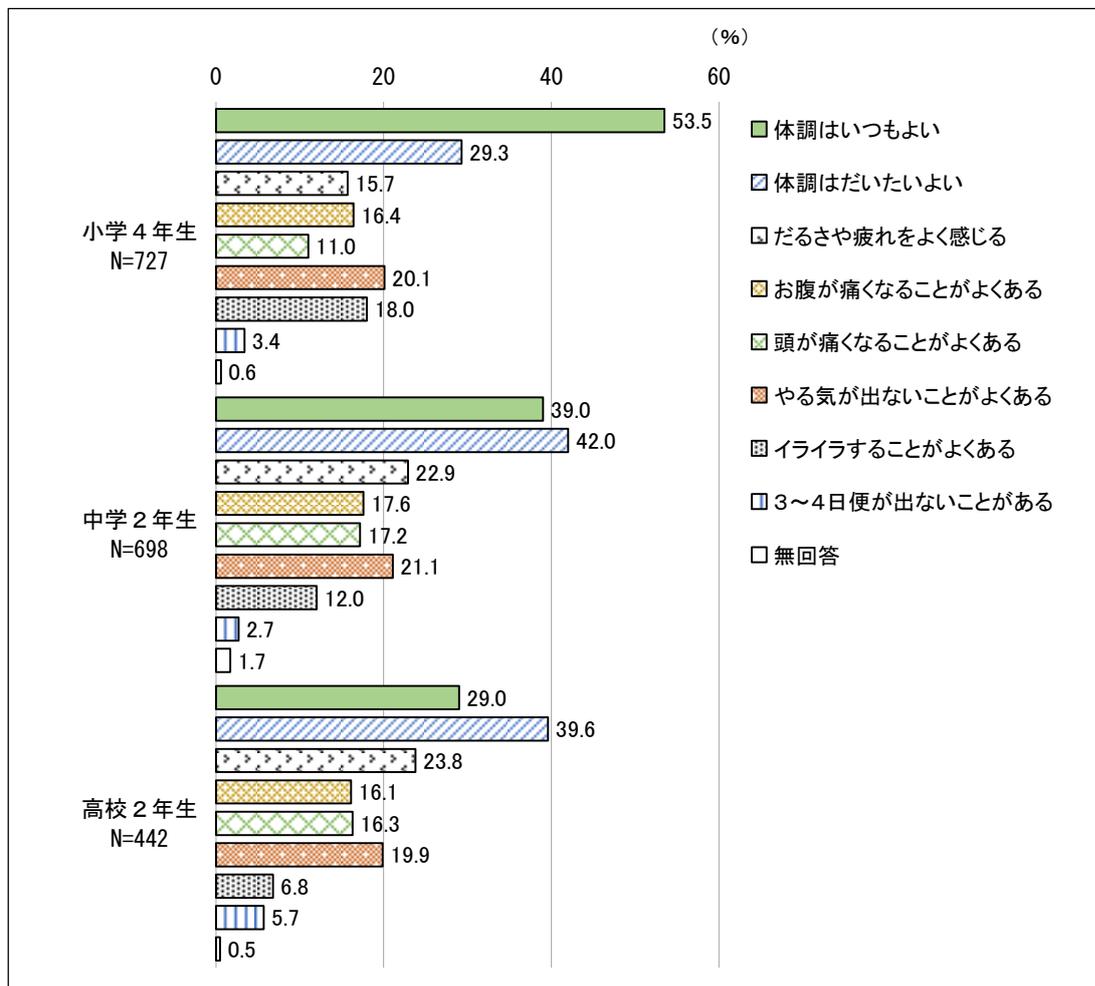
自分の健康状態について「とても健康と思う」「まあ健康と思う」と回答した人は 57.0%で、前回調査と比べて減少しています。

小中高生では、年齢が高くなるほど、「体調はいつもよい」と回答した子どもが減少しています。

■自分の健康状態について【市民】



■自分の体調について【小中高生】(複数回答)

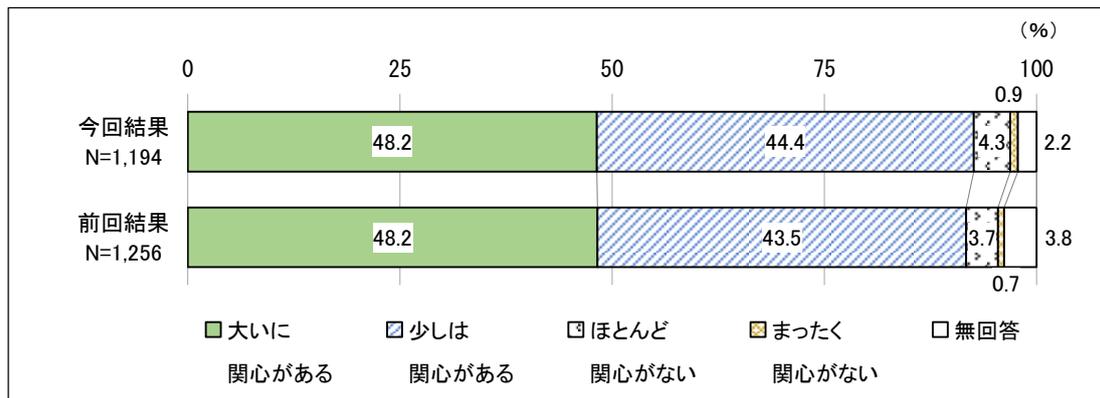


②健康や健康づくりに対する関心度について

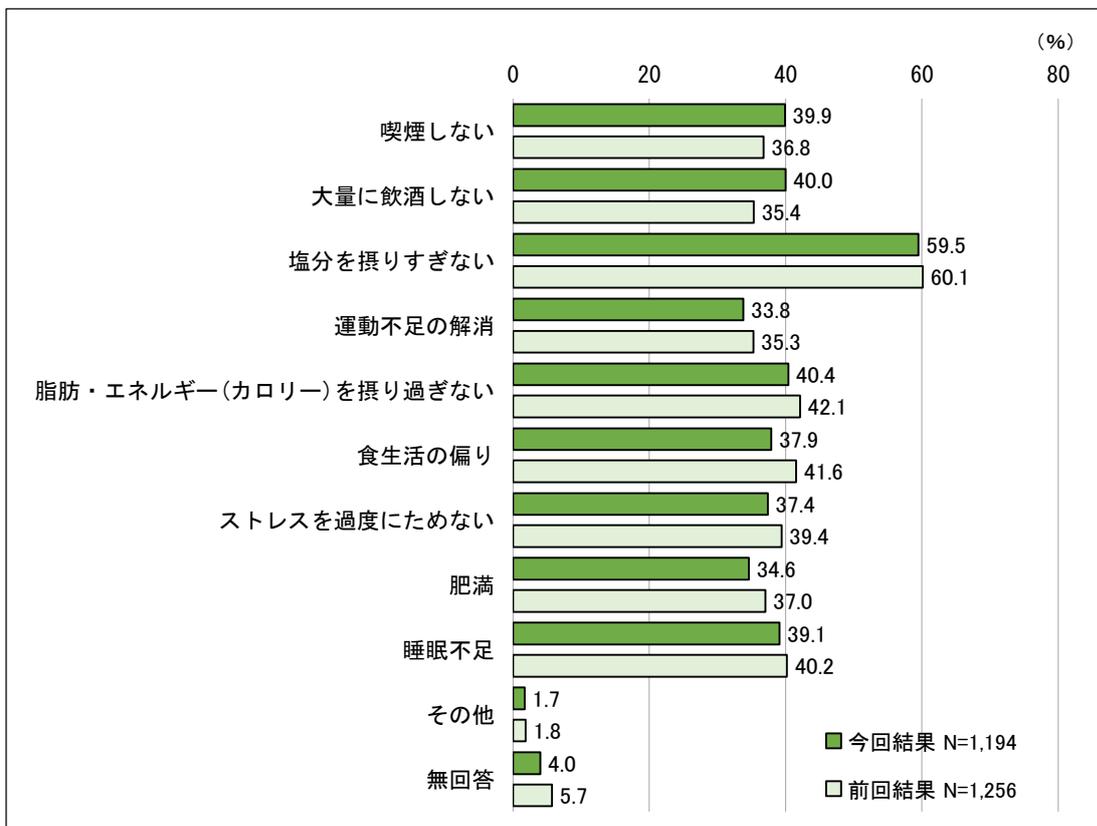
自分自身の健康への関心度について、「大いに関心がある」「少しは関心がある」と回答した人は92.6%で、前回調査と比べてわずかに増加しています。

日ごろ健康のために気をつけていることで一番多いのは、「塩分を摂りすぎない」で59.5%となっています。健康づくりに関する情報の入手先として一番多いのは「テレビ・ラジオ」の56.9%ですが、前回調査と比べて減少しています。次に多いのは「インターネット」の35.7%で、前回調査と比べて増加しており、情報の入手方法が少しずつ変わっていることがうかがえます。

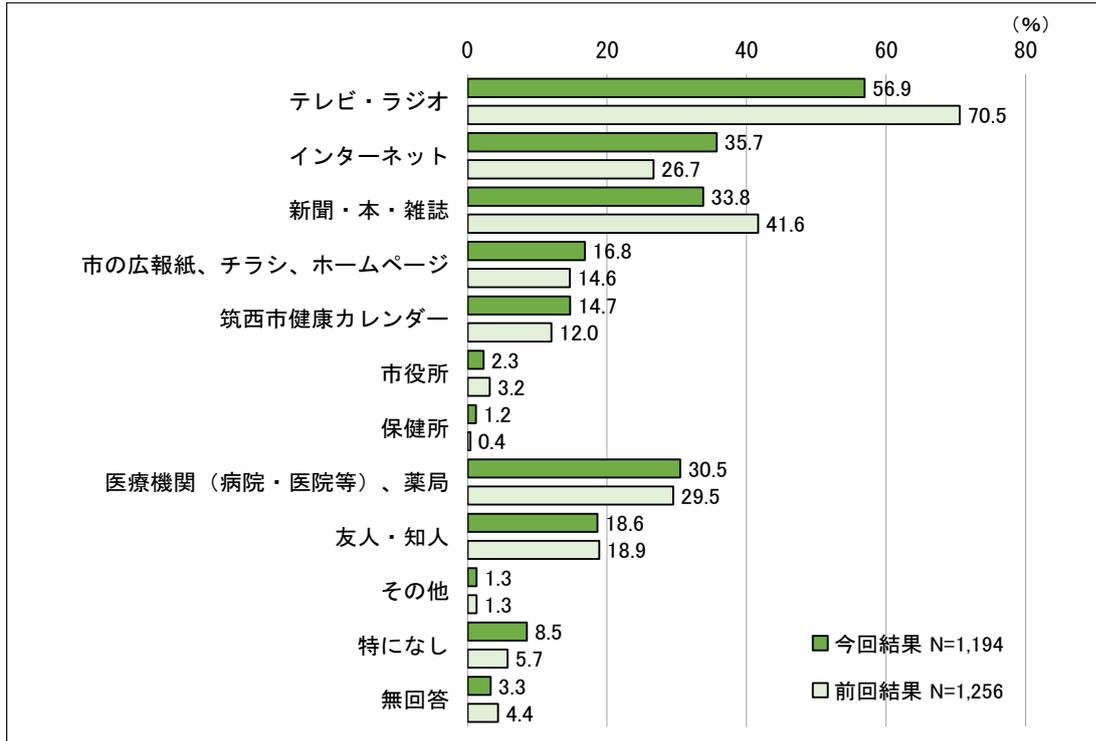
■自分自身の健康への関心度【市民】



■健康のために気をつけていること【市民】(複数回答)



■健康づくりに関する情報の入手先【市民】(複数回答)



(2)食生活・栄養について

①今の食習慣について

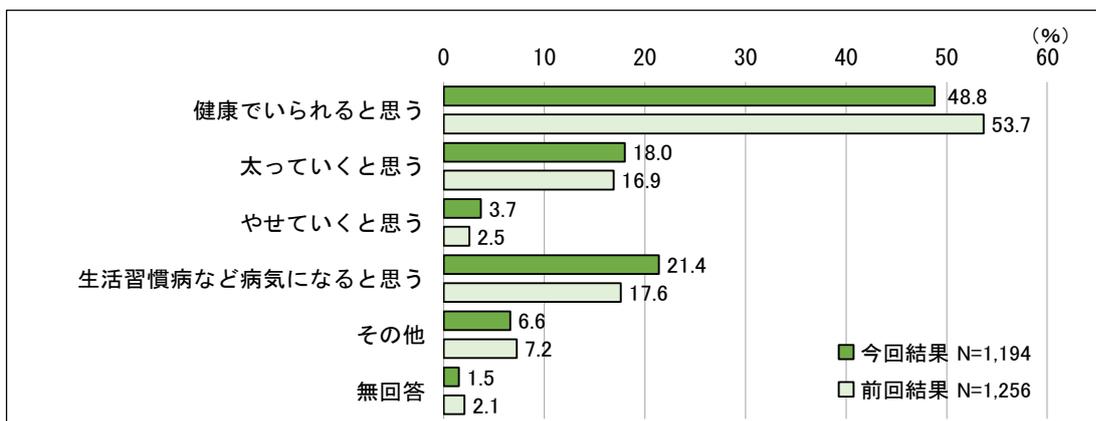
今の食習慣を続けた場合、将来、「健康でいられると思う」と回答した割合は 48.8%で、前回調査と比べて減少しています。「太っていくと思う」「やせていくと思う」「生活習慣病など病気になると思う」を合わせると 43.1%と、前回調査より増加しており、食生活が乱れがちな人が増加していることがうかがえます。

小中高生では、「健康でいられると思う」と回答した割合は、学年が高いほど低くなっています。

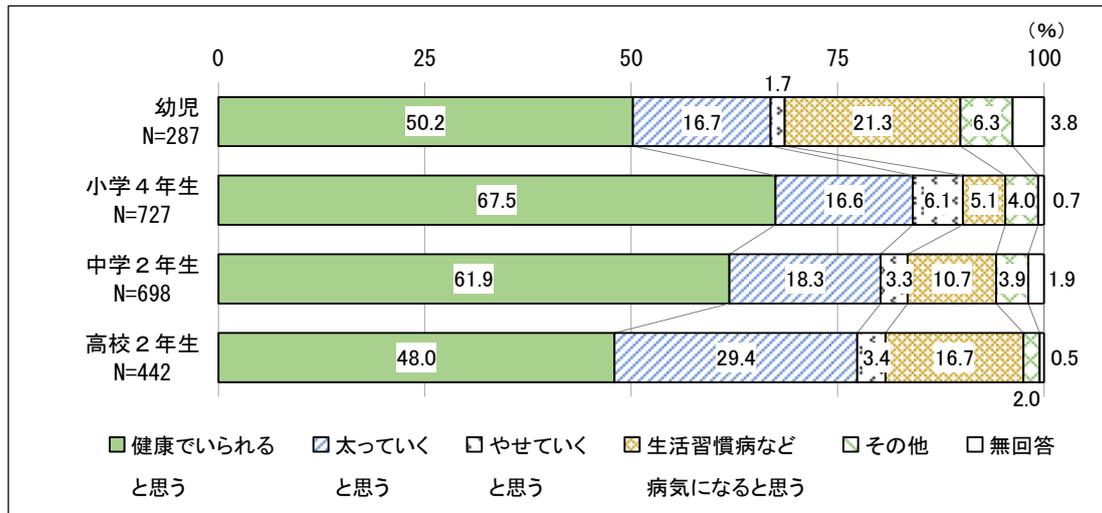
幼児では、「健康でいられると思う」と回答した保護者は 50.2%でした。

小中高生の多くが食事で気をつけていることがあり、年齢が高いほど食事摂取量やカロリーに気をつけています。また、年齢が高いほど、ゆっくり噛んで食べる子どもが減少しており、食事の時間が短縮している可能性がうかがえます。

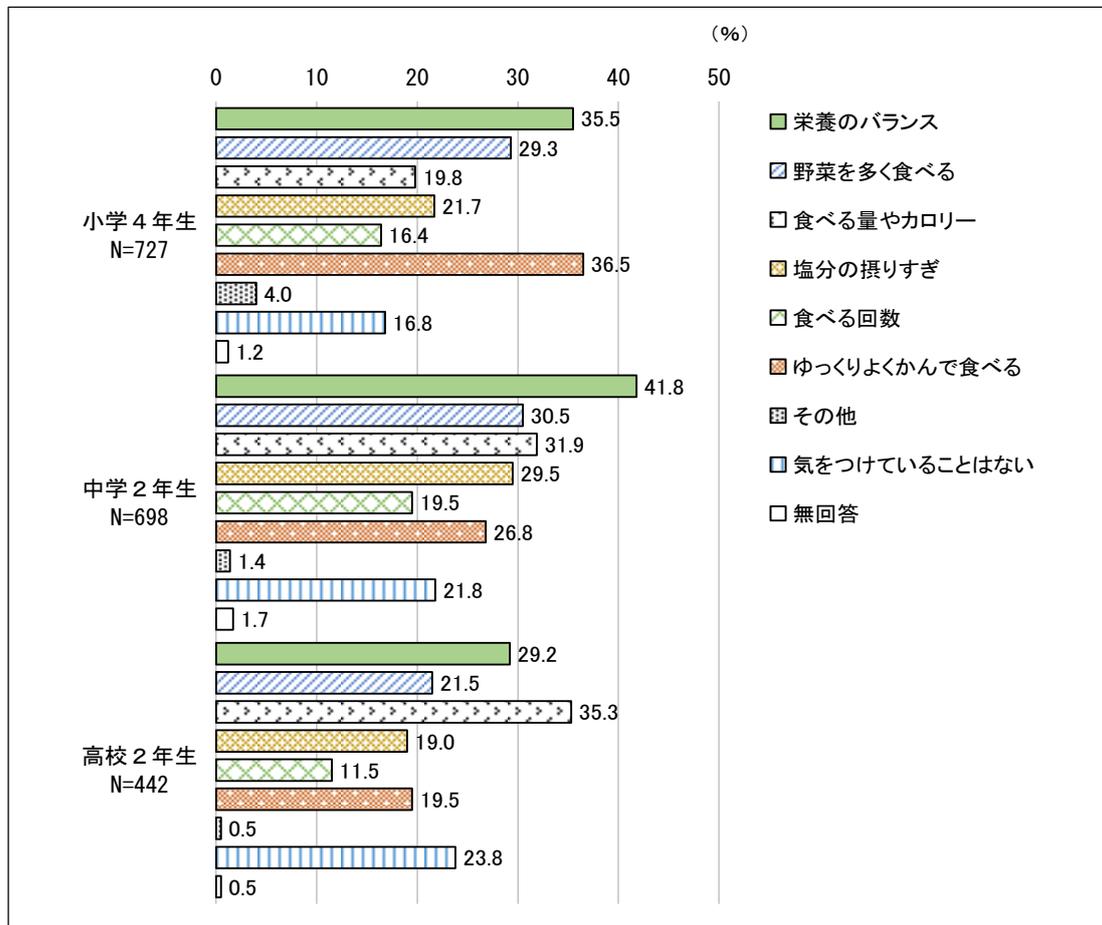
■今の食生活を続けた場合の将来の姿【市民】



■今の食生活を続けた場合の将来の姿【幼児・小中高生】



■食事で気をつけていること【小中高生】(複数回答)

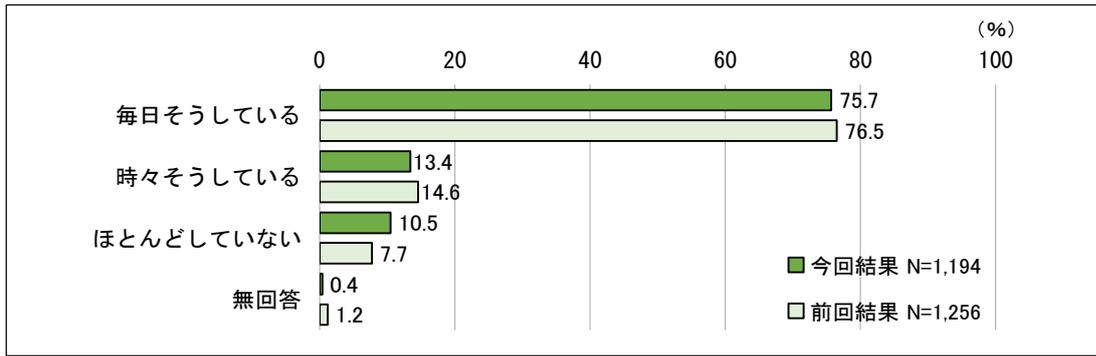


②規則正しい食事

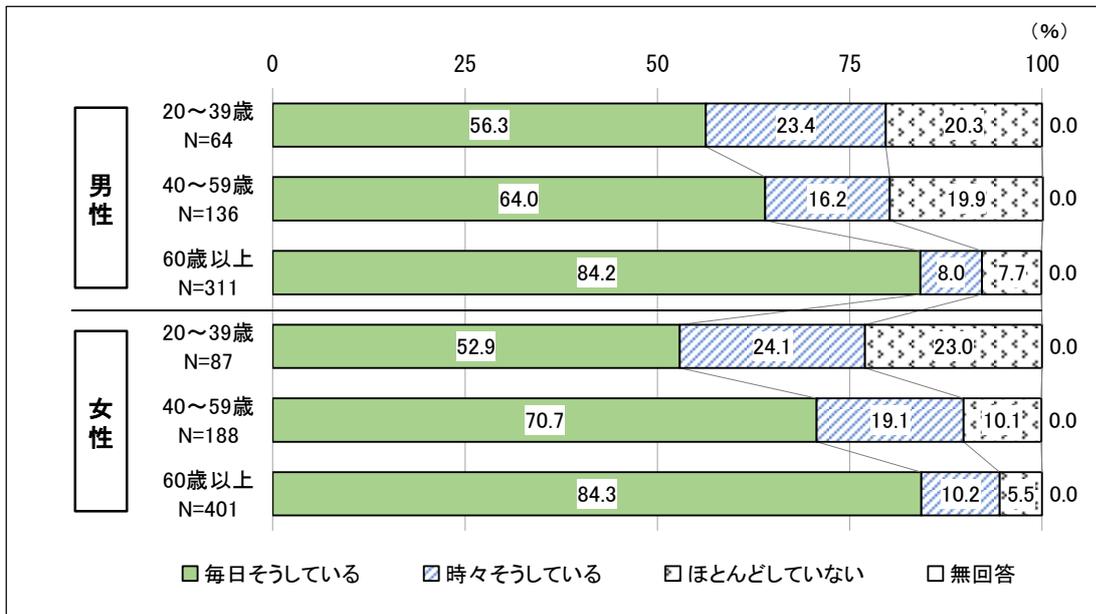
1日3食の規則正しい食事について、「毎日そうしている」が全体の 75.7%で、「時々そうしている」の 13.4%と合わせると約9割を占めていますが、前回調査よりわずかに減少しています。

性年齢別では、毎日規則正しい食事をしている割合は、男女ともに高齢になるほど高い傾向が見られます。

■規則正しい食事の有無【市民】



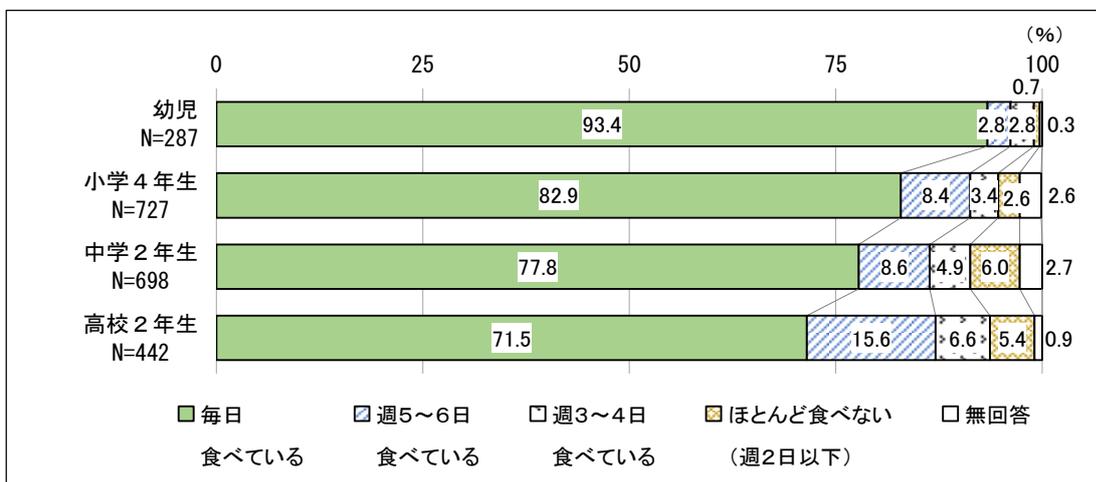
■規則正しい食事の有無【市民・性年齢別】



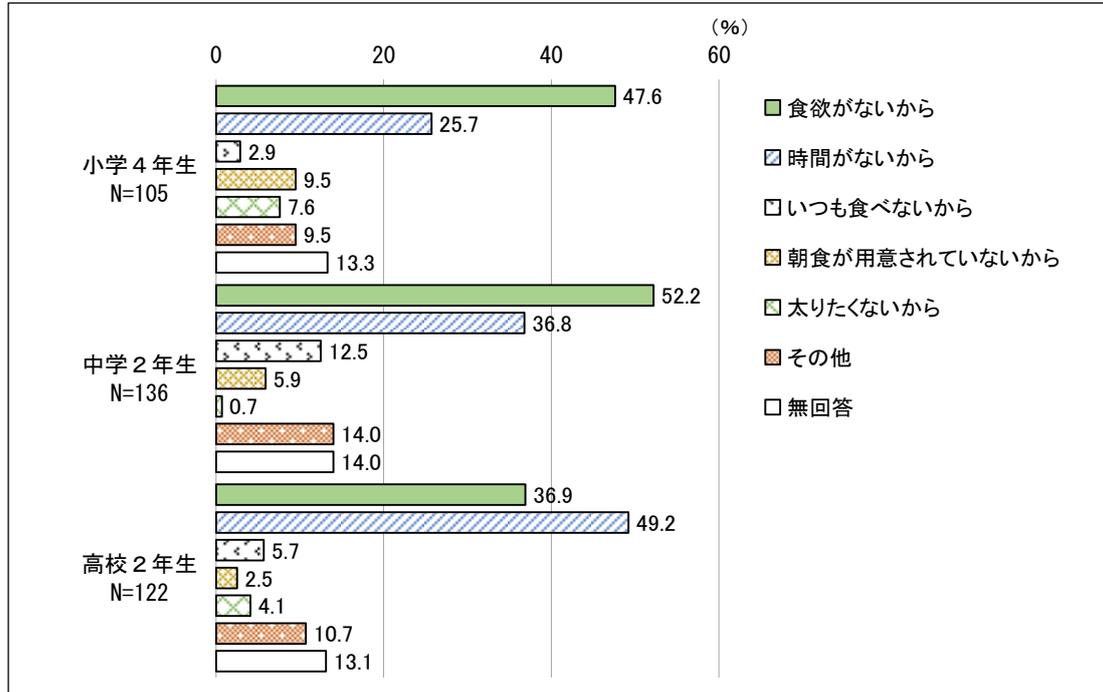
③朝食の摂取

幼児・小中高生では、年齢が高いほど朝食を毎日食べる割合が低くなっています。また、欠食の理由として、食欲がない、時間がないと回答した割合が高く、起床時間の遅さが欠食につながっていると考えられます。

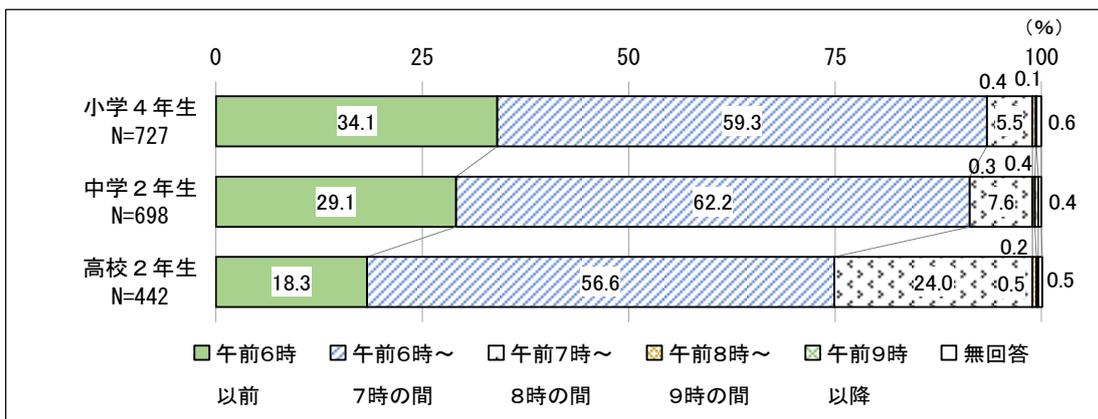
■朝食の有無【幼児・小中高生】



■朝食を食べない理由【小中高生】(複数回答)



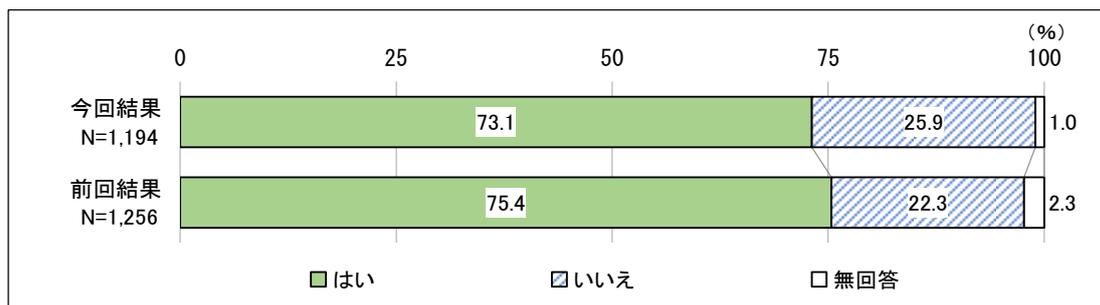
■起床時間【小中高生】



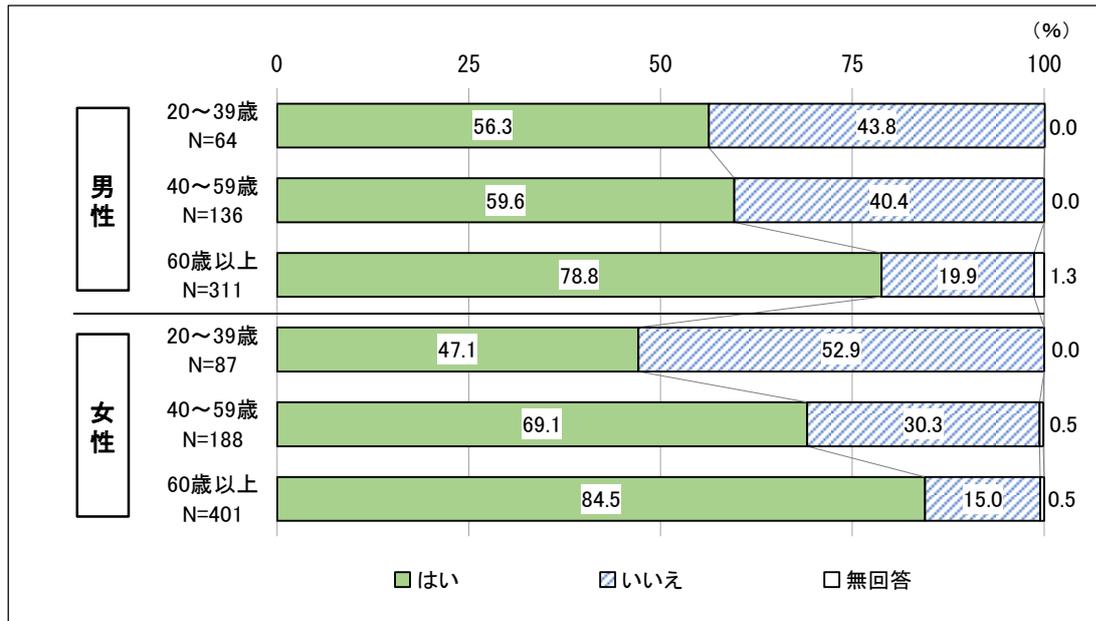
④バランスの良い食事

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけている人の割合は 73.1%で、前回調査と比べて 2.3 ポイント減少しています。また、性年齢別では、年齢が高くなるほどバランスの良い食事を心がけている人が多い傾向です。

■主食・主菜・副菜のそろった食事の心がけ【市民】



■主食・主菜・副菜のそろった食事の心がけ【市民・性年齢別】

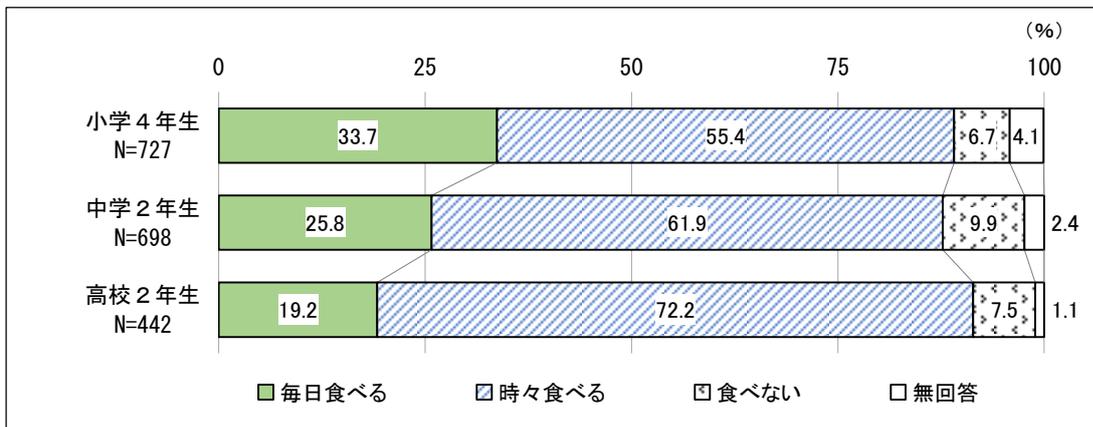


⑤間食について

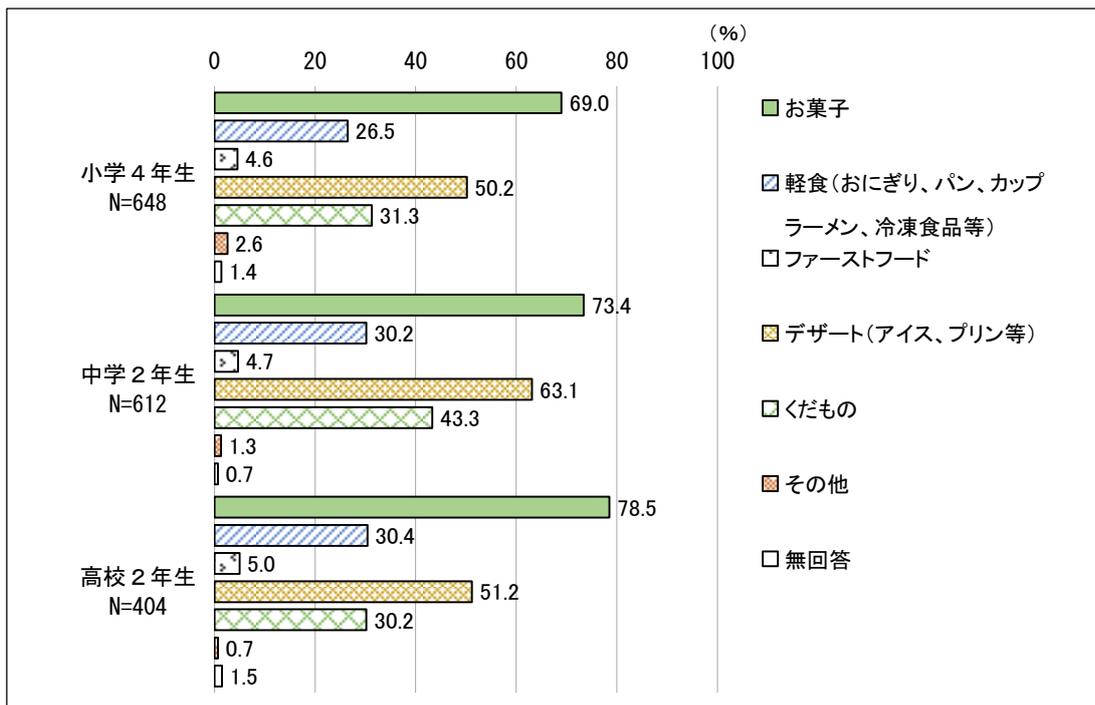
間食は年齢が低いほど「毎日食べる」子どもが多い傾向です。小中高生の間食の内容で、一番多いのは「お菓子」で7割程度、次に「デザート(アイス、プリン等)」で5～6割程度となっています。

幼児では「お菓子」が9割で一番多く、次に「デザート(アイス、プリン等)」が7割弱となっており、食事で摂りきれない栄養素を補うという、間食の本来の役割が薄れていることがうかがえます。

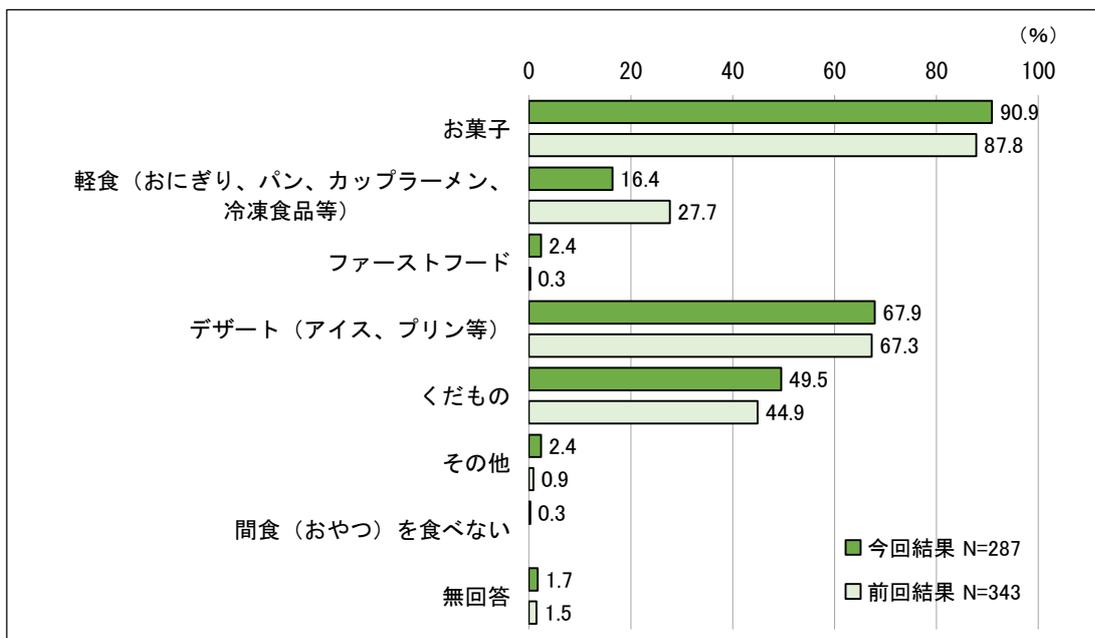
■間食の状況【小中高生】



■間食の内容【小中高生】(複数回答)



■間食の内容【幼児】(複数回答)



(3)身体活動・運動について

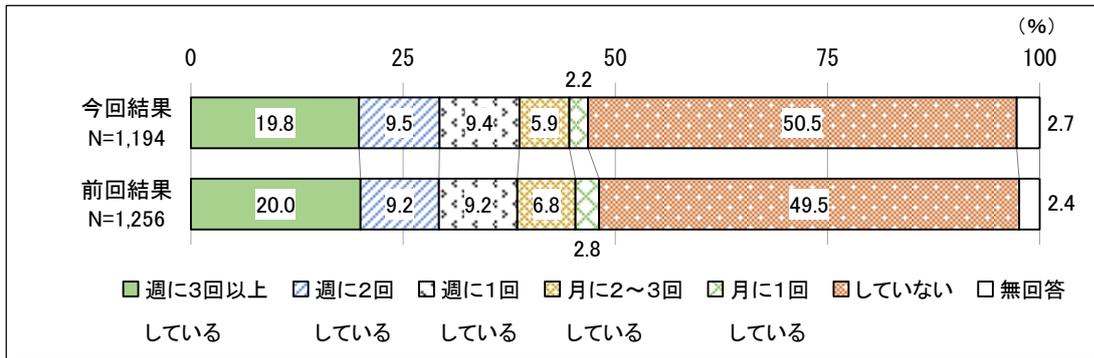
①定期的な運動について

1回 30 分以上の運動を「週に3回以上している」「週に2回している」と回答した人の割合は 29.3% であり、前回調査と同等となっています。また、性年齢別では、年齢が高くなるほど定期的な運動をしている人が多い傾向です。運動の種類として一番多いのは「ウォーキング」で、前回調査より増加し、60.0% となっています。次に「体操(ラジオ体操、エアロビクス、ヨガ等)」で、21.7% となっています。

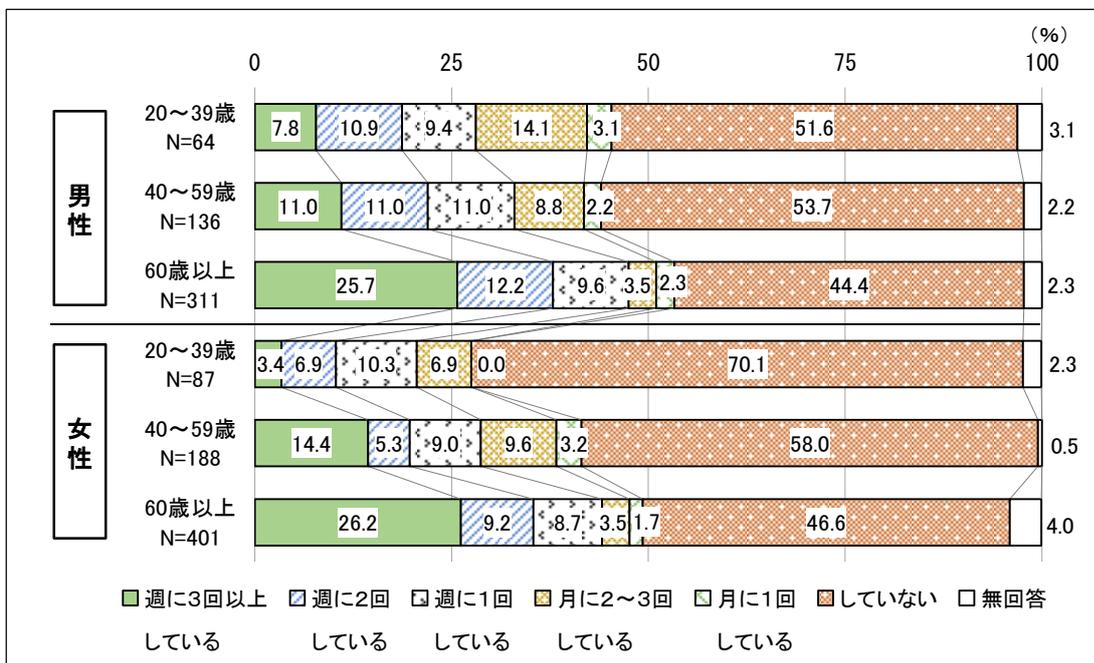
学校の授業以外で、週に2回以上運動したり、外で遊ぶ小中校生の割合は、年齢が高くなるほど低くなっています。また、幼児は高校生よりも低くなっています。

■定期的な運動の有無【市民】

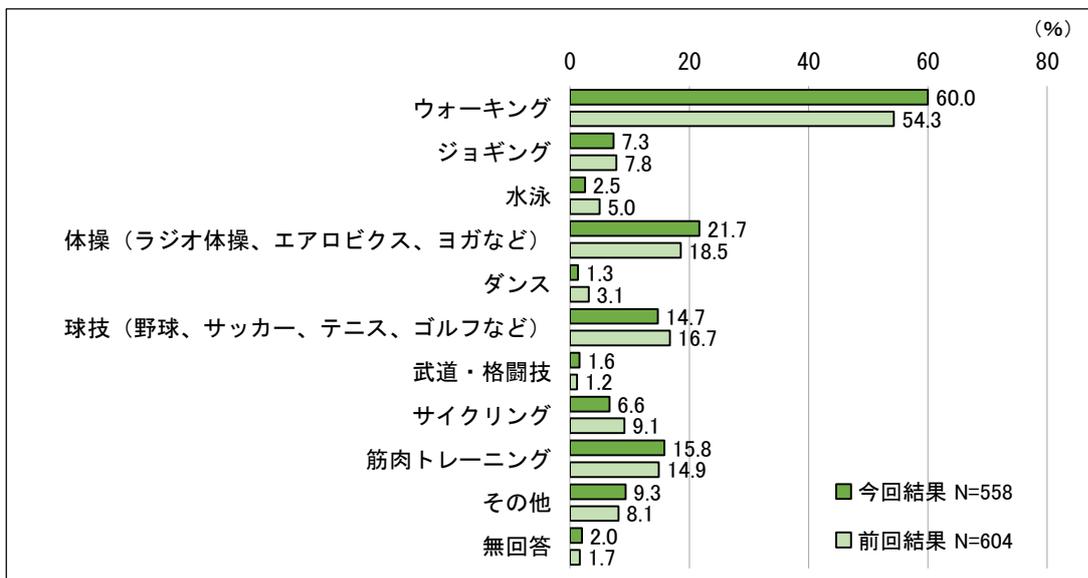
※ここでの運動とは、およそ1回30分以上かつ1年以上継続していることとします。



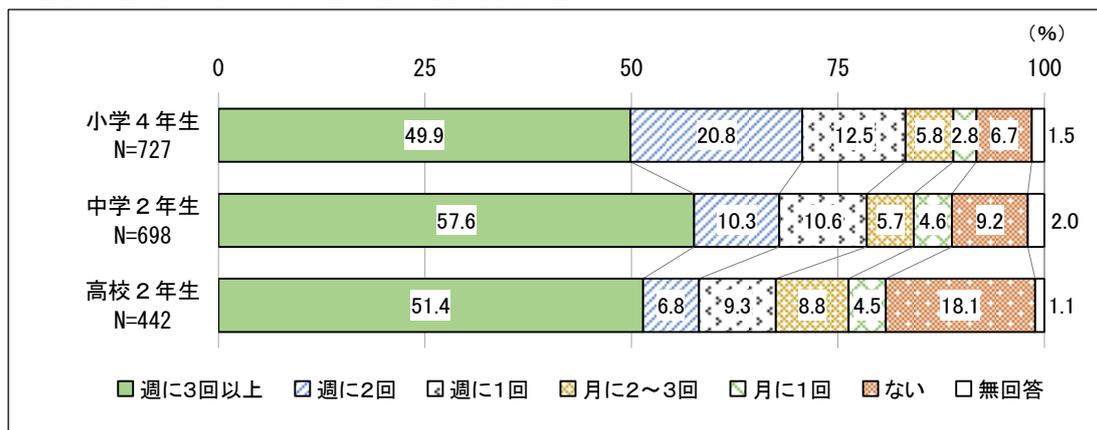
■定期的な運動の有無【市民】



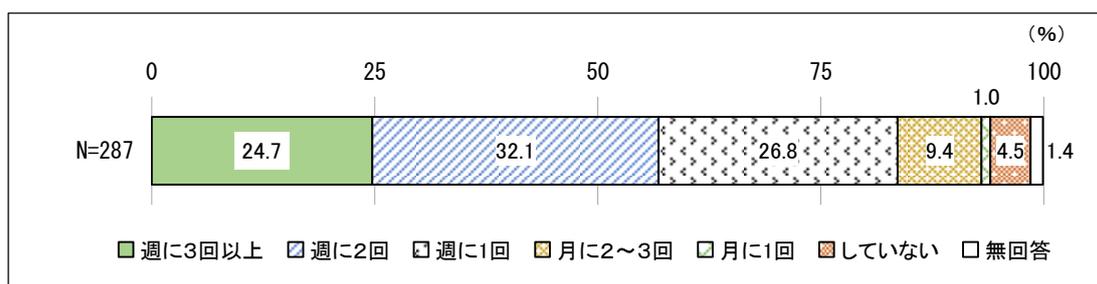
■運動の種類について【市民】(複数回答)



■学校の授業以外での運動の有無【小中高生】



■園以外での遊びや運動の頻度【幼児】

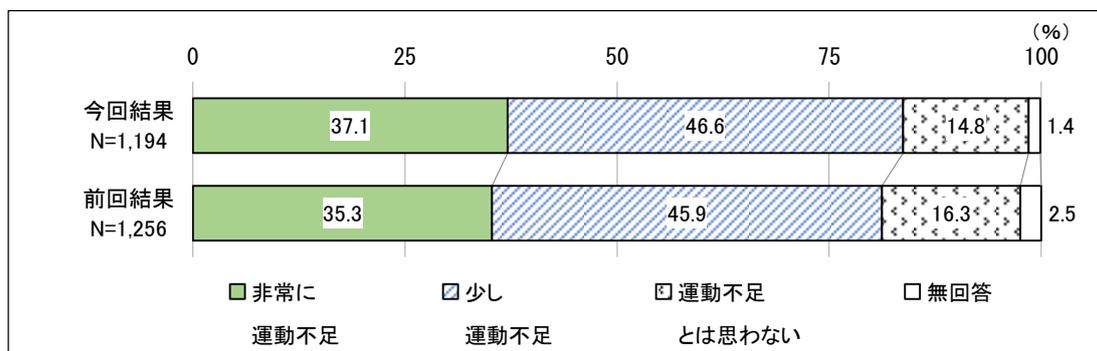


②運動不足について

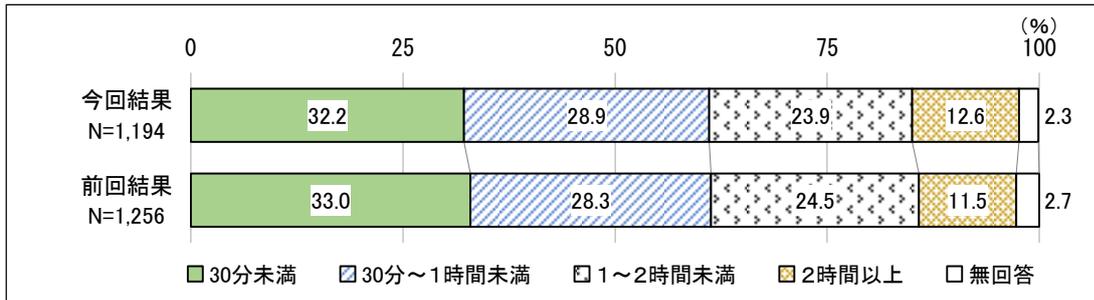
「非常に運動不足」「少し運動不足」と回答した人の割合は 83.7%で、前回調査より増加しています。また、1日の中で歩く時間の割合は、「30分未満」が 32.2%と最も多くなっています。

運動していない理由で一番多いのは、男女共に「時間がない」となっていますが、男性の場合は、「体を動かすのがおっくう」と回答した割合と同等であるのに対し、女性の場合は、「体を動かすのがおっくう」と回答した割合との差が大きくなっています。

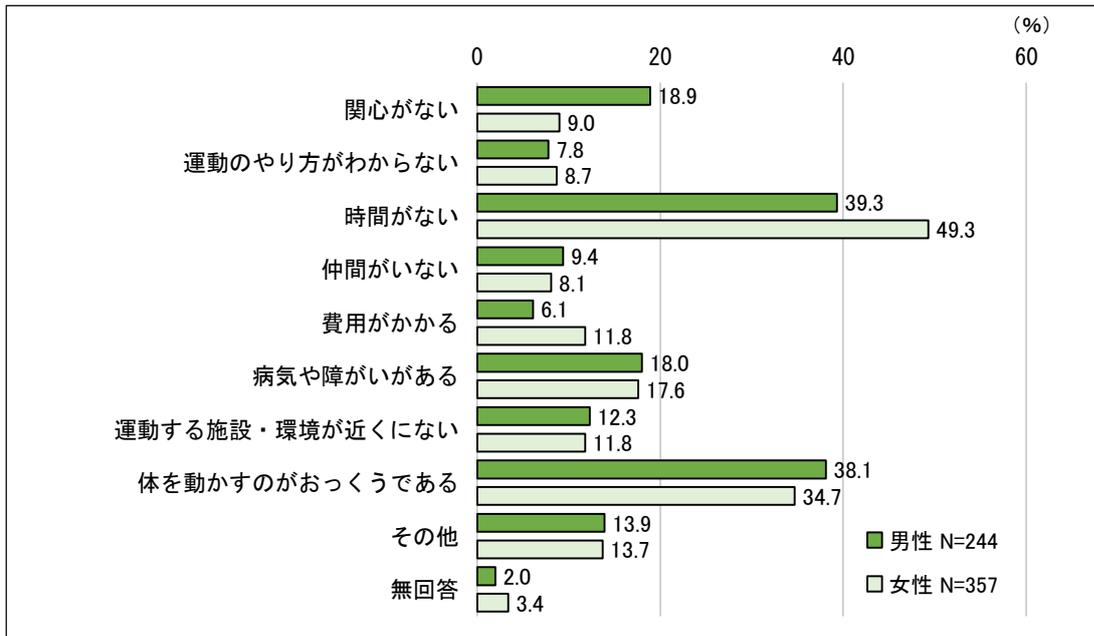
■運動不足の有無【市民】



■1日の歩く時間【市民】



■運動していない理由【市民・性別】(複数回答)

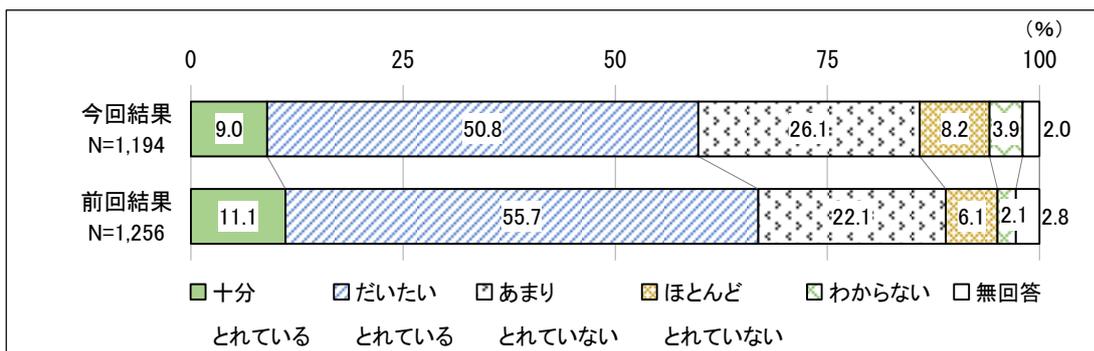


(4)睡眠・休養について

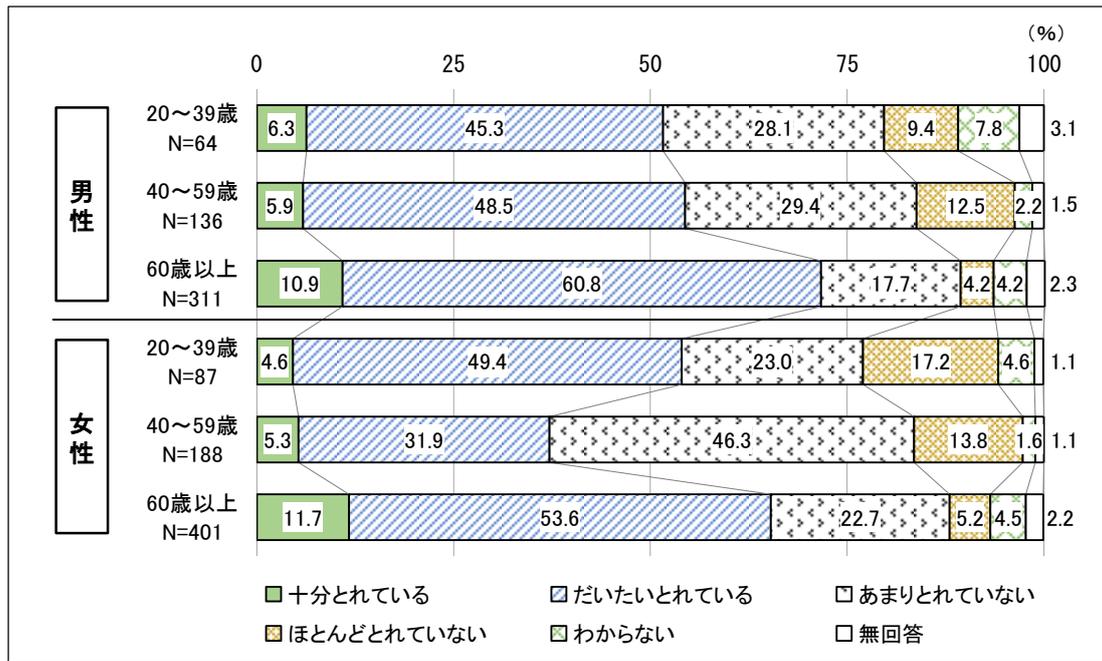
睡眠で疲れがとれている市民は、「十分とれている」「だいたいとれている」を合わせると59.8%で、前回調査と比べて減少しています。男性では高齢になるほど睡眠は充実していますが、40～59歳の女性の6割は疲れがとれていない状況です。

また、幼児・小中高生の平日の就寝時間は、年齢が高いほど遅くなっています。1日あたりテレビやゲーム・インターネットをする時間が、年齢が高くなるほど長くなっており、就寝時間が遅くなる要因になっている可能性があります。休日には、テレビやゲーム・インターネットをする時間がさらに長くなっています。

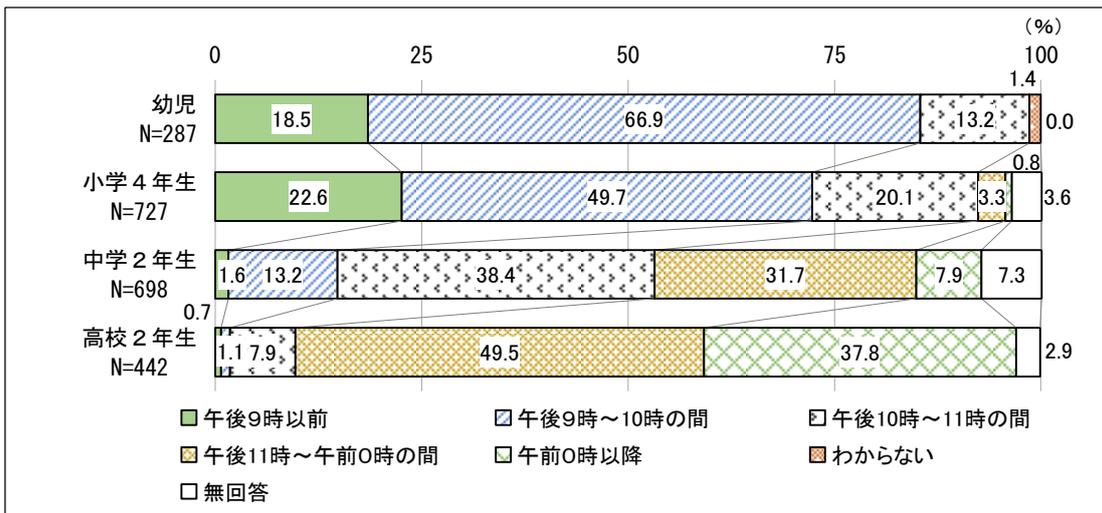
■充実した睡眠【市民】



■充実した睡眠【市民・性年齢別】

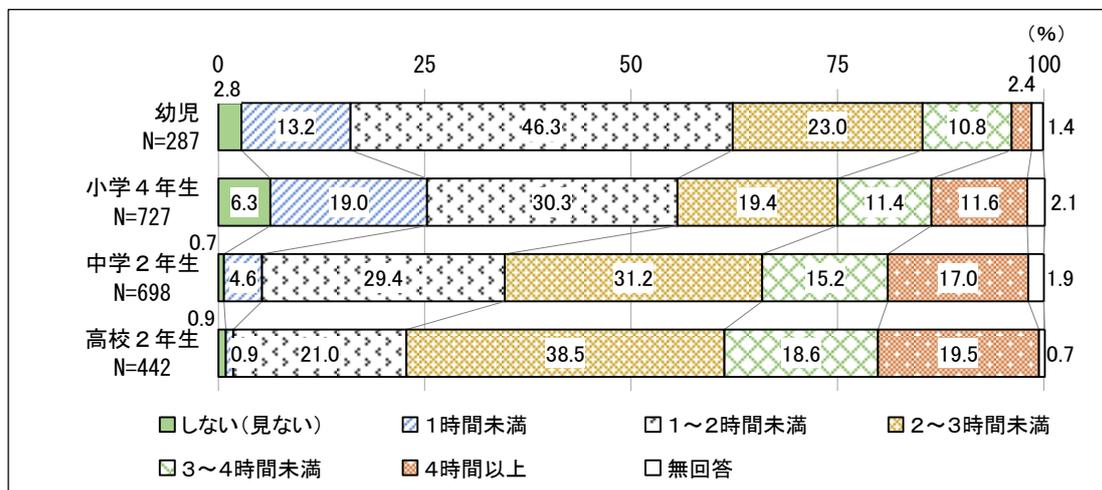


■平日の就寝時間【幼児・小中高生】

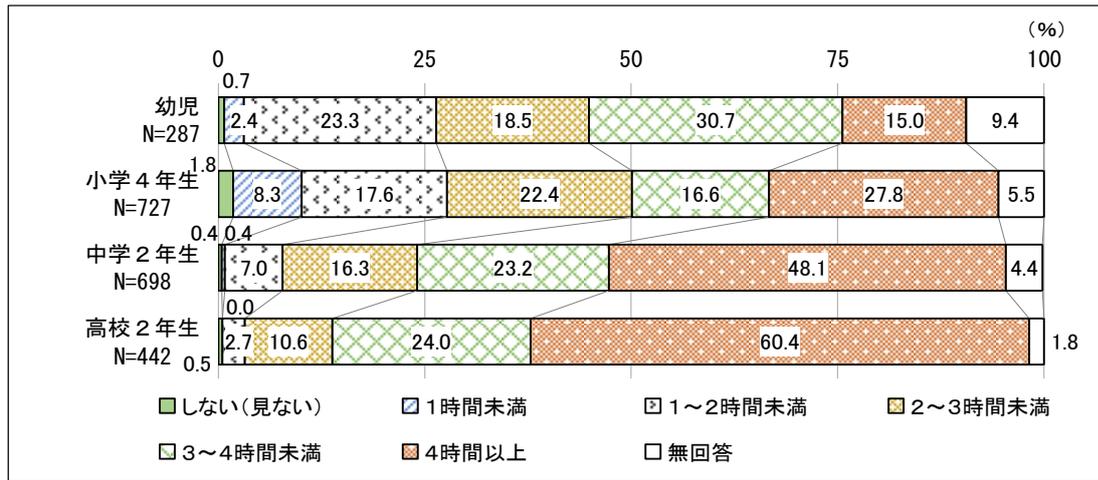


■1日あたりテレビやゲーム・インターネットをする時間【幼児・小中高生】

▼平日



▼休日



(5)喫煙・飲酒について

①喫煙について

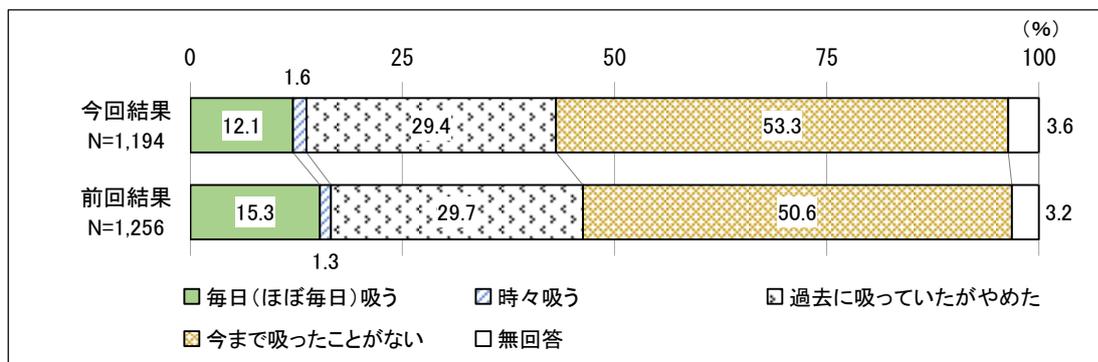
喫煙している割合は 13.7%で、前回調査と比べて減少しています。性別では、男性の方が喫煙している割合が高く、男女とも年齢が高くなるほど喫煙している割合は減少しています。また、男性では年齢が高くなるほど禁煙する割合が増加しています。

喫煙を開始した年齢は 20 歳代が6割を超えており、20 歳未満と回答した割合も2割を超えています。喫煙のきっかけで一番多いのは、「好奇心・興味があったから」で3割を超えており、身近な人の影響や興味本位で喫煙し始め、習慣になってしまった人が多いことがうかがえます。

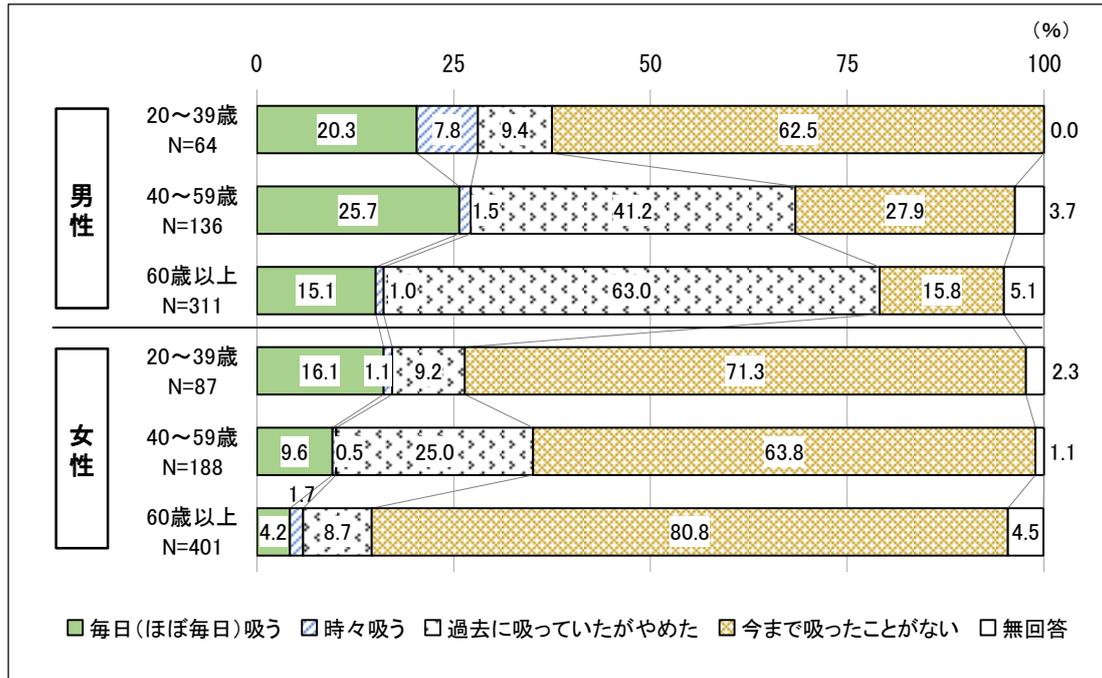
喫煙に起因すると思う病気として一番多いのは、「肺がん」が 83.4%、次いで「肺気腫・慢性気管支炎」が 77.0%、「胎児への影響」が 74.8%となっています。また、全ての病気で「かかりやすくなるとは思わない」と回答した割合が、前回調査と比べて減少しています。

禁煙の理由として一番多いのは「自分自身の健康に悪いから」が5割程度、次いで「病気や入院がきっかけで」となっています。

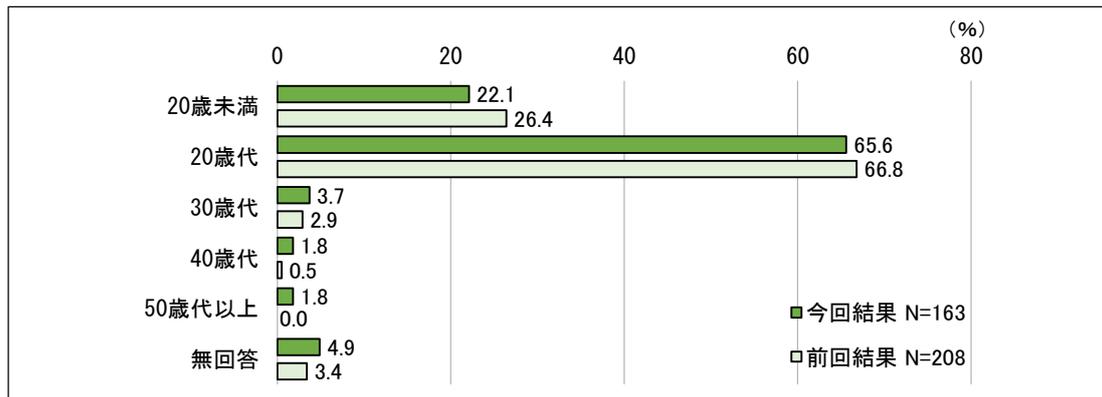
■喫煙の有無【市民】



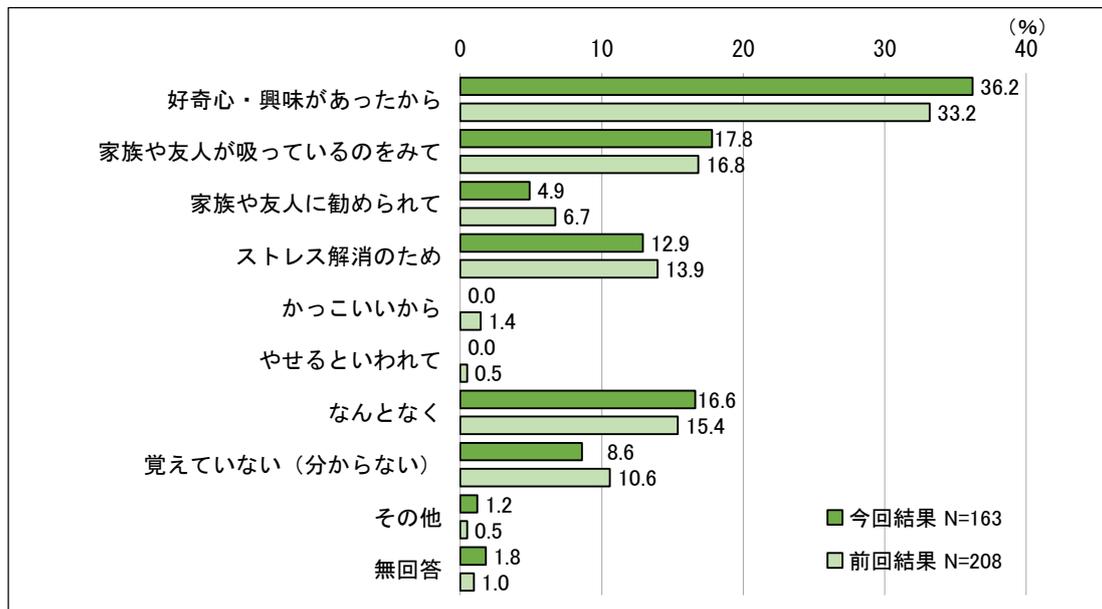
■喫煙の有無【市民・性年齢別】



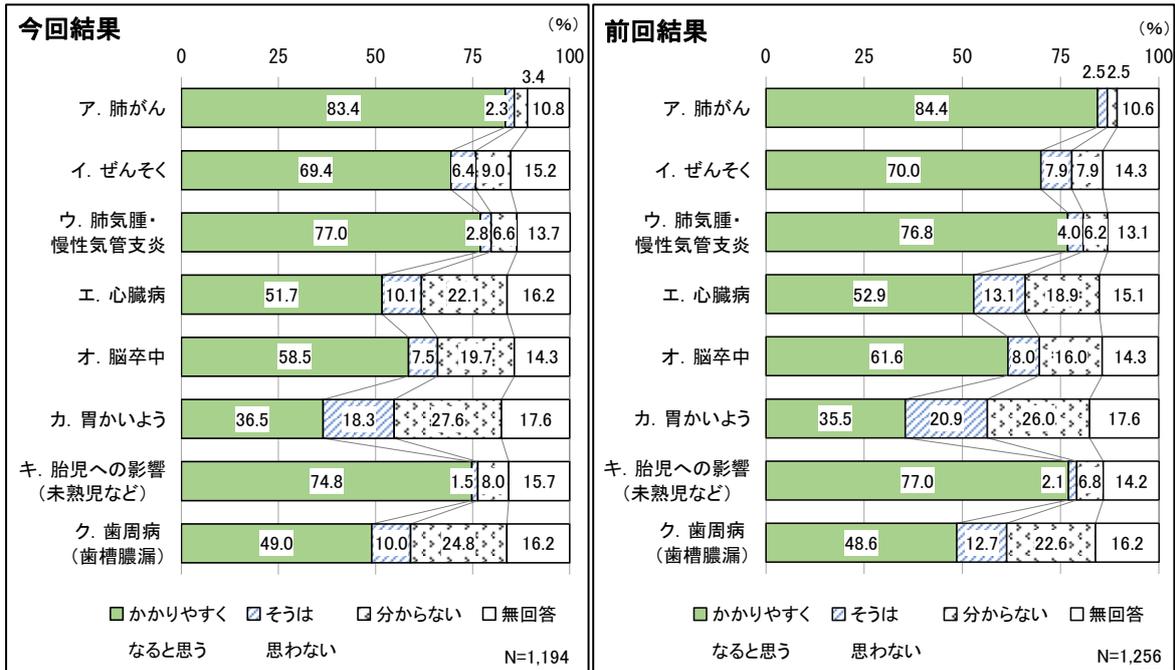
■喫煙を始めた年齢【市民】



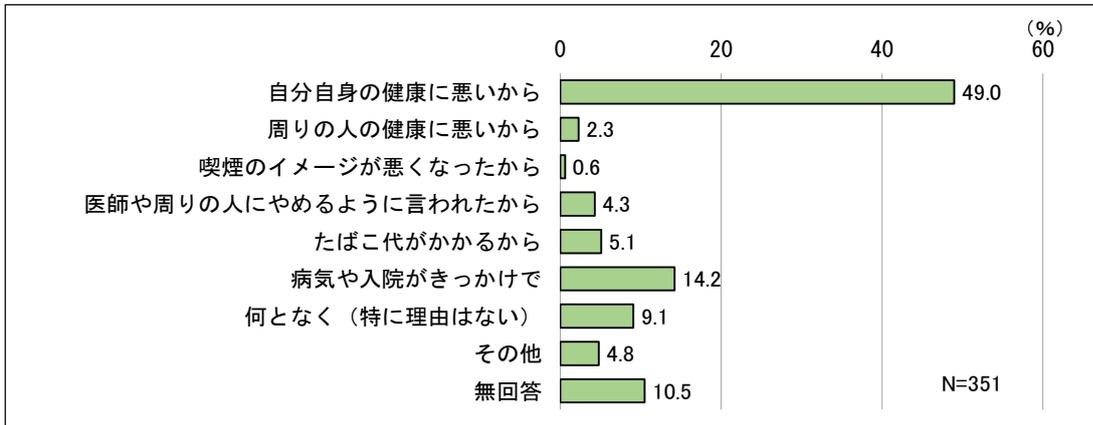
■喫煙のきっかけ【市民】(複数回答)



■喫煙に起因すると思う病気【市民】



■禁煙の理由【市民】(複数回答)

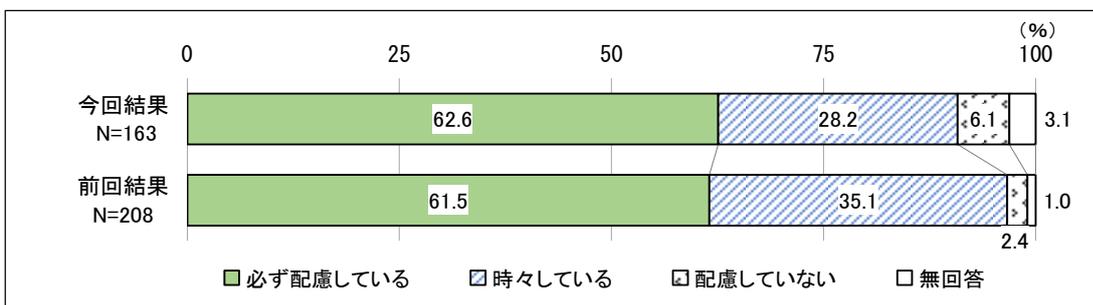


②受動喫煙について

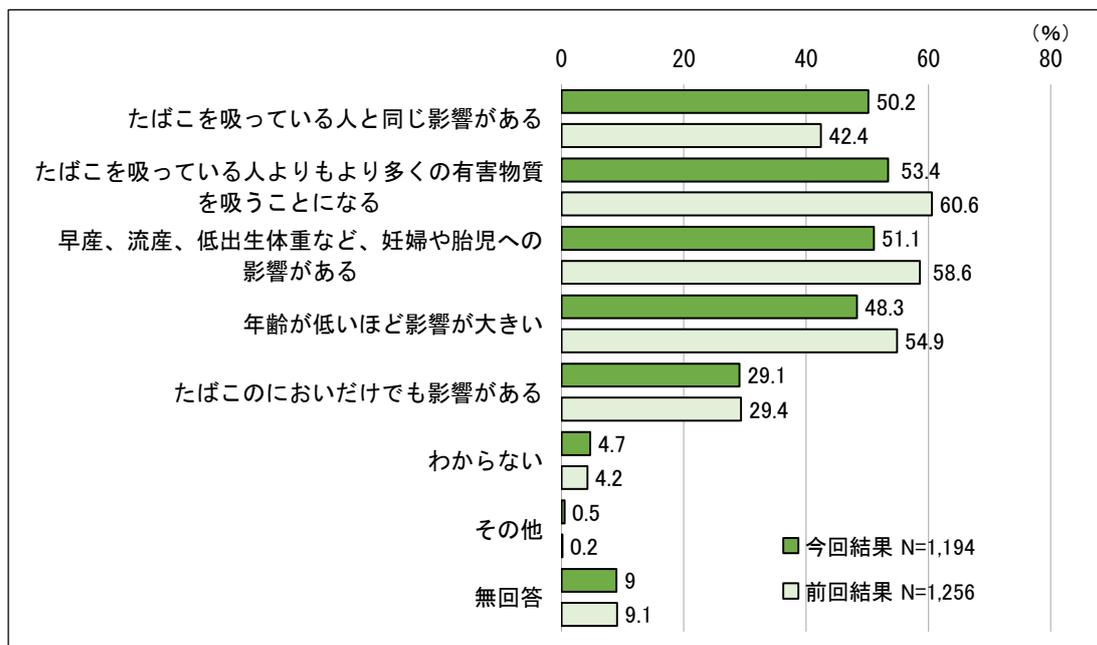
喫煙場所や周囲の人への配慮については、「必ず配慮している」と回答した人が6割を超えていますが、「配慮していない」と回答した人も前回調査と比べて増加し、6.1%になっています。

受動喫煙の影響については、6割の人が「たばこを吸っている人よりも多くの有害物質を吸うことになる」と思っています。また、「わからない」と回答した人は4.7%とわずかでした。

■喫煙の場所や周囲への配慮【市民】



■受動喫煙の影響【市民】(複数回答)

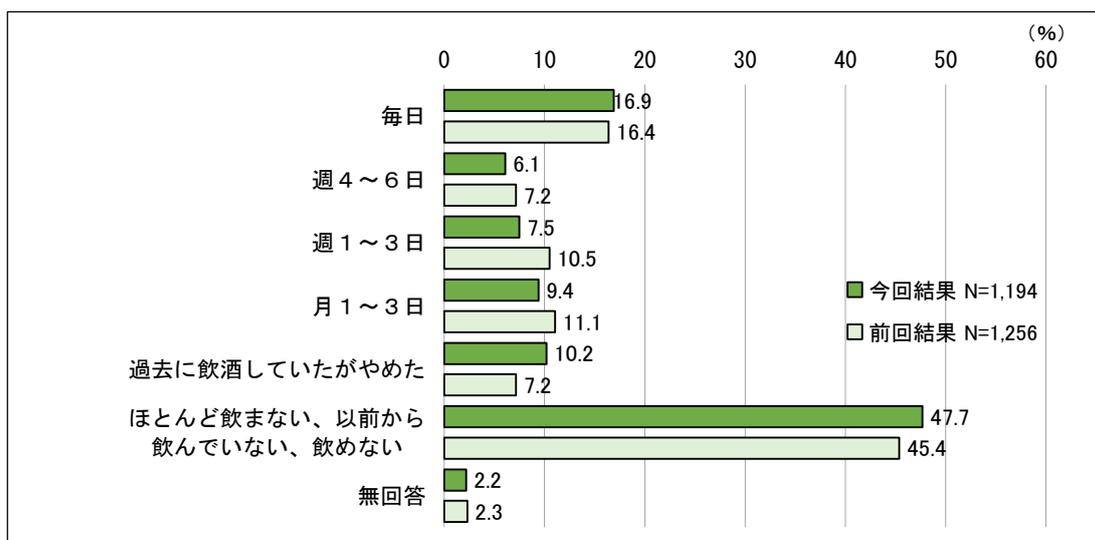


③飲酒について

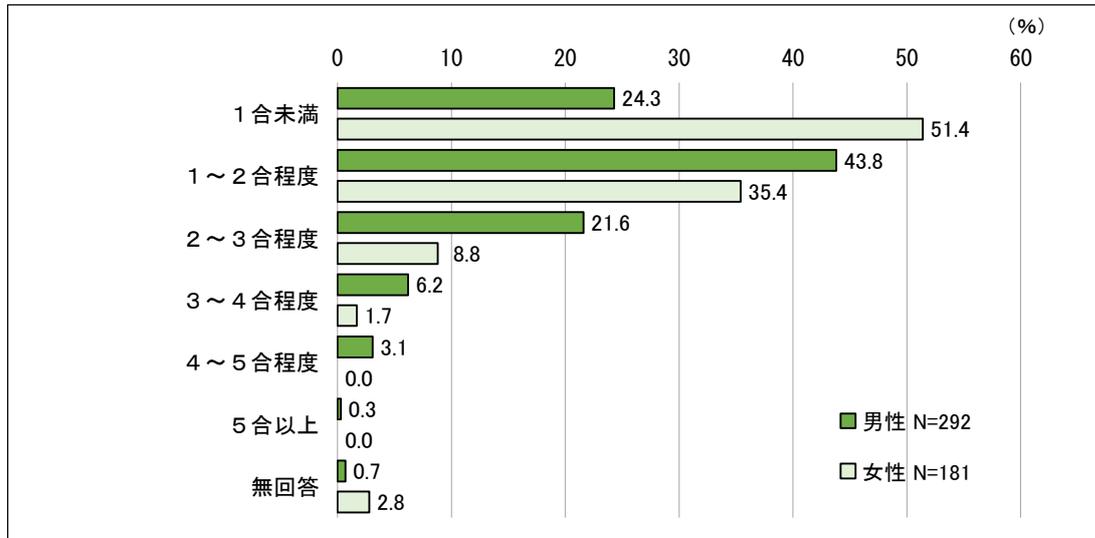
「ほとんど飲まない、以前から飲んでいない」と回答した人が 47.7%と一番多く、前回調査と比べて増加しています。「毎日」と回答した人は 16.9%で、前回調査と同等、「過去に飲酒していたがやめた」と回答した人は 10.2%で、前回調査と比べて増加しています。

1日の平均飲酒量で最も多いのが男性では「1～2合程度」で 43.8%、女性では「1合未満」で 51.4%となっています。節度ある適正な飲酒量の認識については、「1合未満」が 41.5%と一番多く、次いで「1～2合程度」の 36.5%となっています。

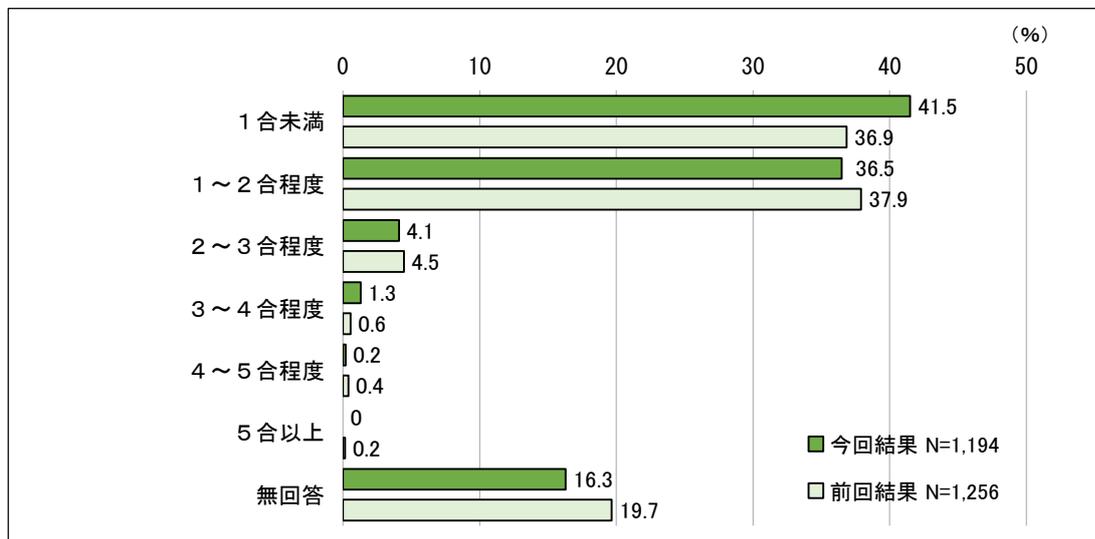
■飲酒の頻度【市民】



■1日の飲酒量【市民・性別】



■節度ある適正な飲酒量の認識【市民】



(6)健康診断・検診について

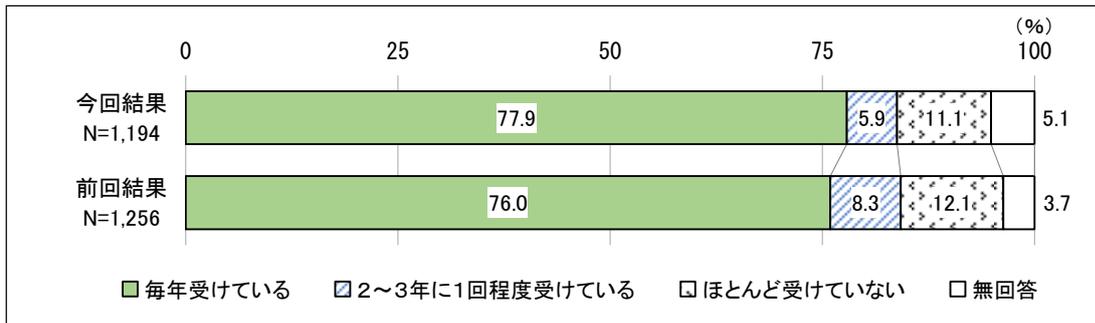
①健康診断について

健康診断を「毎年受けている」と回答した人は 77.9%で、前回調査と比べてわずかに増加しています。一方で「ほとんど受けていない」と回答した人は 11.1%で、前回調査と比べてわずかに減少していますが、一定数はいる状況です。性年齢別では、男性より女性の方が受診率が低く、一番低いのは 20～30 代の女性で、3割程度が未受診となっています。また、男性では 40～50 代の受診率が一番高く、女性では 60 歳以上の受診率が一番高いですが、40～50 代の受診率も同等となっています。

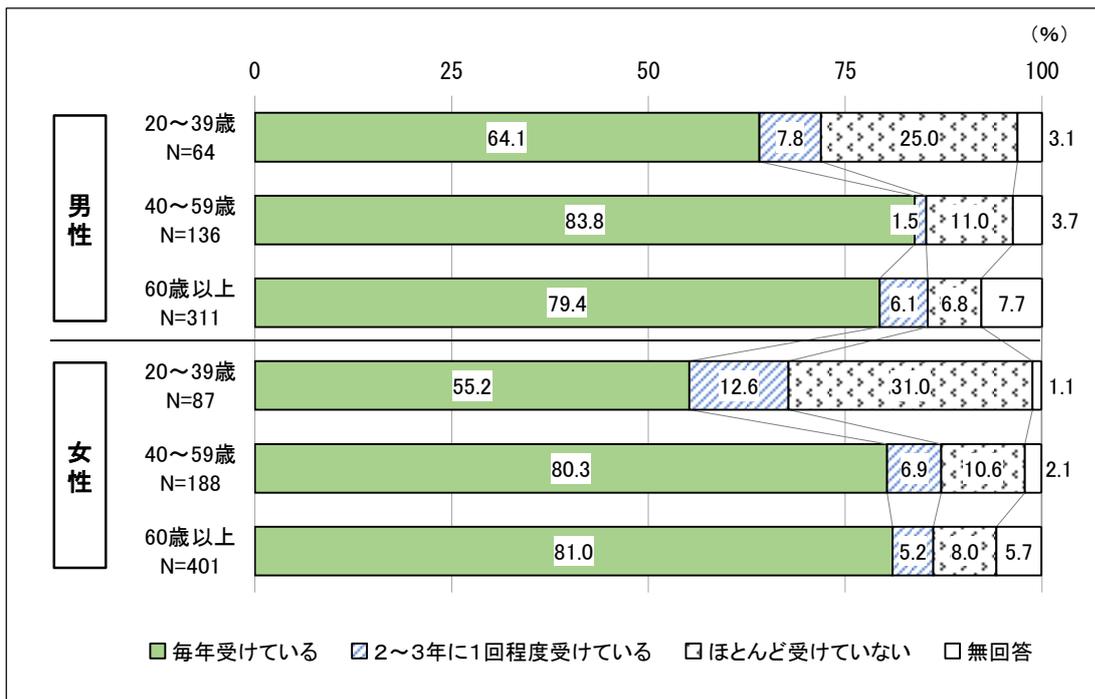
健康診断の受診場所で一番多いのは「職場(配偶者の職場を含む)」で、前回調査と比べてわずかに増加し、35.6%となっています。「市が実施する健診をうけている」と回答した人は 22.7%で、前回調査と比べ減少しています。一方、人間ドックや個人的に検査している人はわずかに増加して、26.2%となっています。

健康診断を受けていない理由としては、「面倒だから」が一番多く、40.2%となっています。次に多いのは「費用がかかる」で、31.1%となっており、前回調査と比べて増加しています。

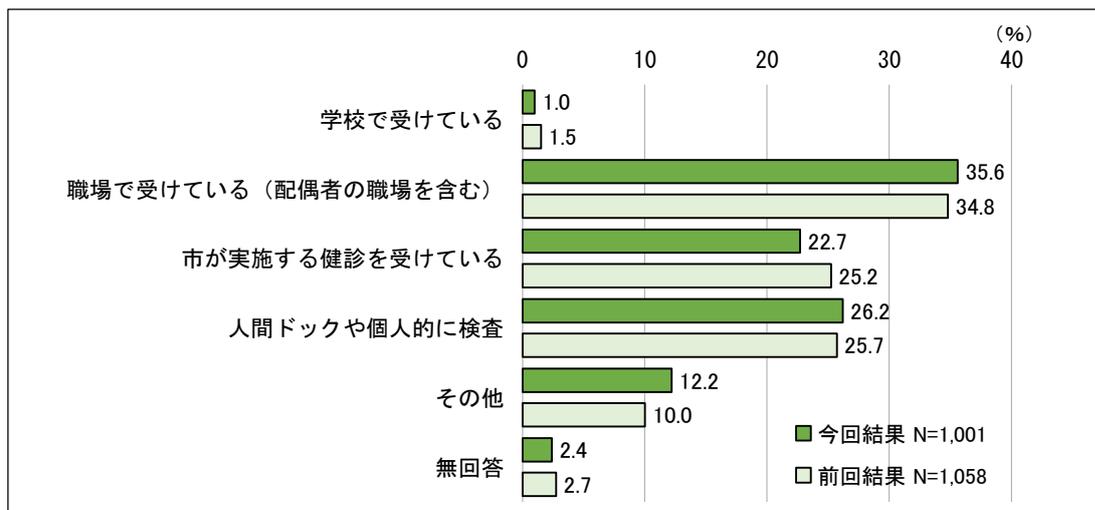
■健康診断の受診状況【市民】



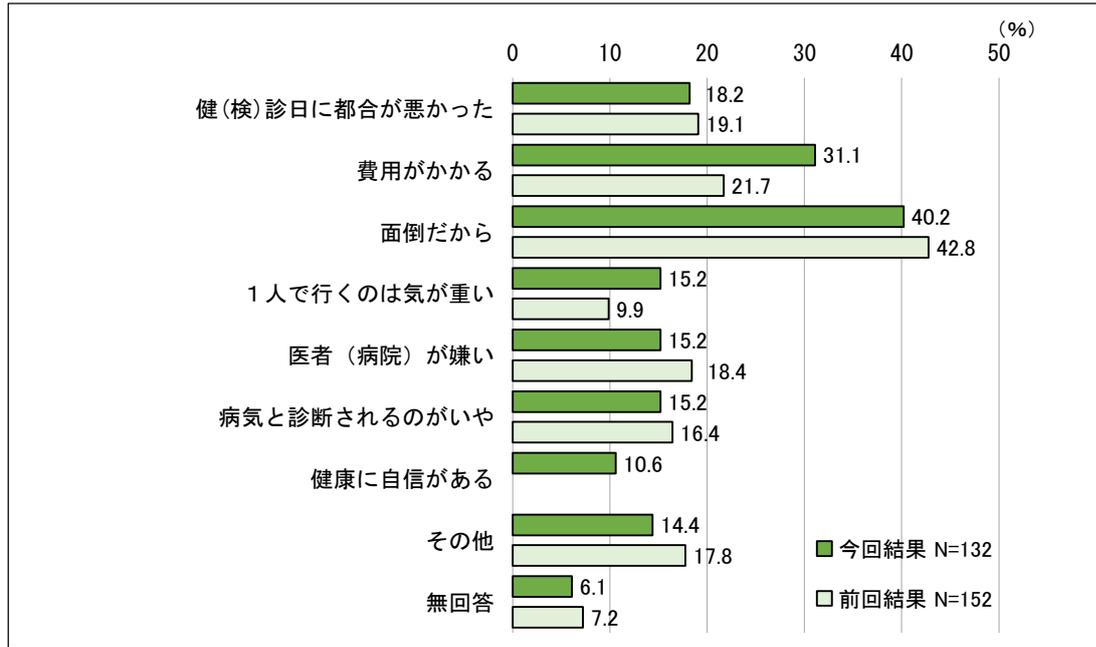
■健康診断の受診状況【市民・性年齢別】



■健康診断の受診場所【市民】



■健康診断の未受診の理由【市民】(複数回答)



②がん検診について

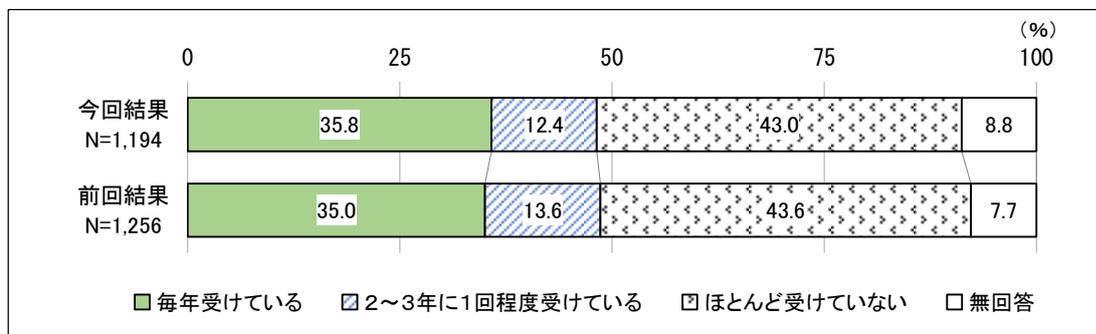
がん検診を「毎年受けている」と回答した人は 35.8%で、前回調査と比べてわずかに増加しています。また、「ほとんど受けていない」と回答した人は 43.0%で、前回調査と比べてわずかに減少しています。

性年齢別では、男性は年齢が高いほど受診率が高くなっていますが、女性は 40～50 代で 52.7%と高くなり、60 歳以上では 34.9%と低くなっています。また、20～30 代の未受診率は、男性では8割を超えており、女性では7割となっています。

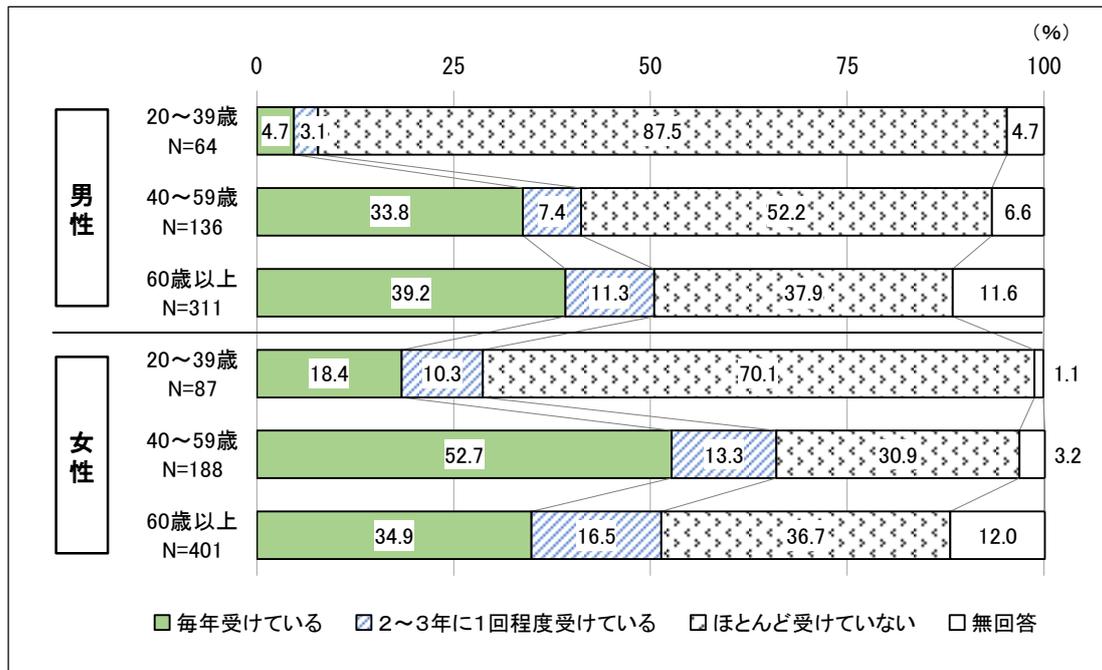
がん検診の受診場所で一番多いのは「人間ドックや個人的に検査」で 37.9%、次に「市が実施する検診を受けている」で 36.7%となっています。

がん検診を受けていない理由で一番多いのは「面倒だから」で 32.7%、次に「費用がかかる」が 26.7%となっており、どちらも前回調査と比べて低くなっています。

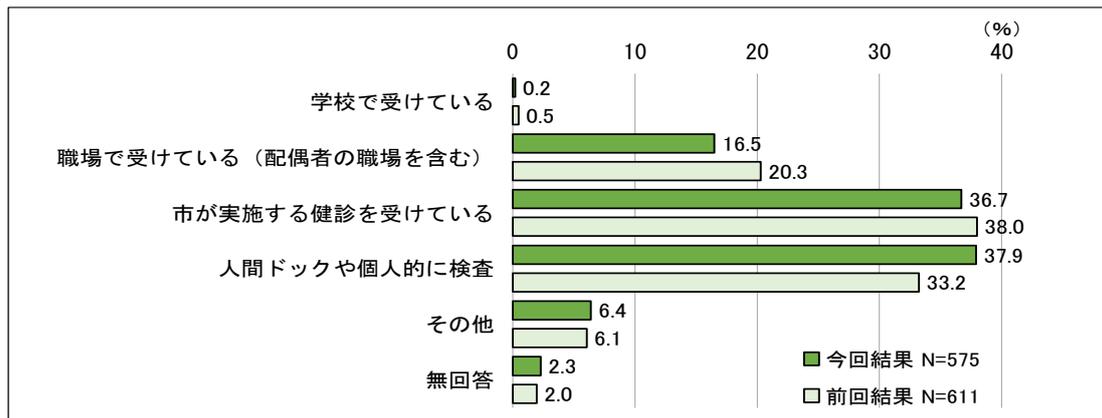
■がん検診の受診状況【市民】



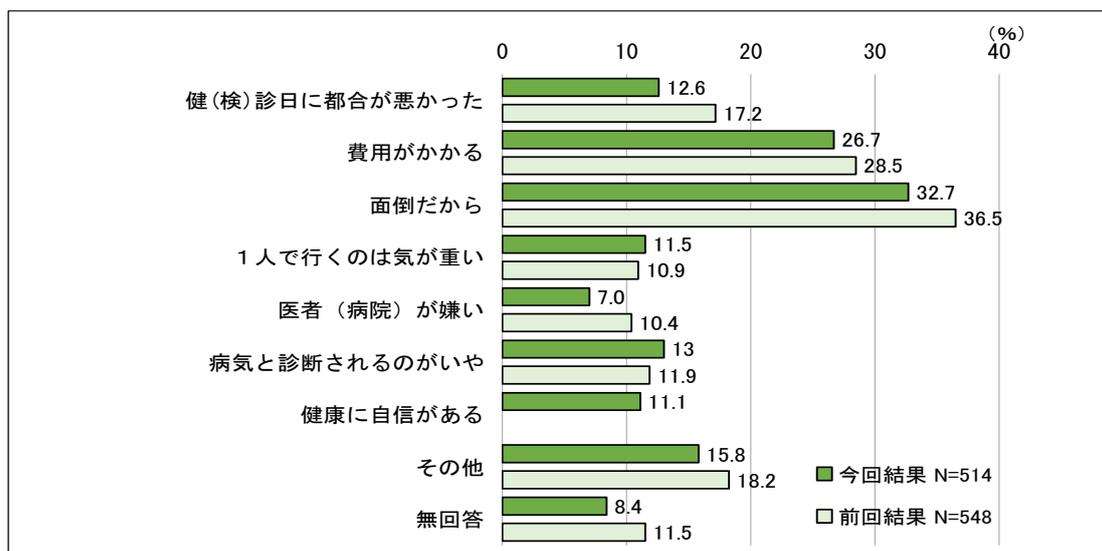
■がん検診の受診状況【市民・性年齢別】



■がん検診の受診場所【市民】



■がん検診の未受診の理由【市民】(複数回答)

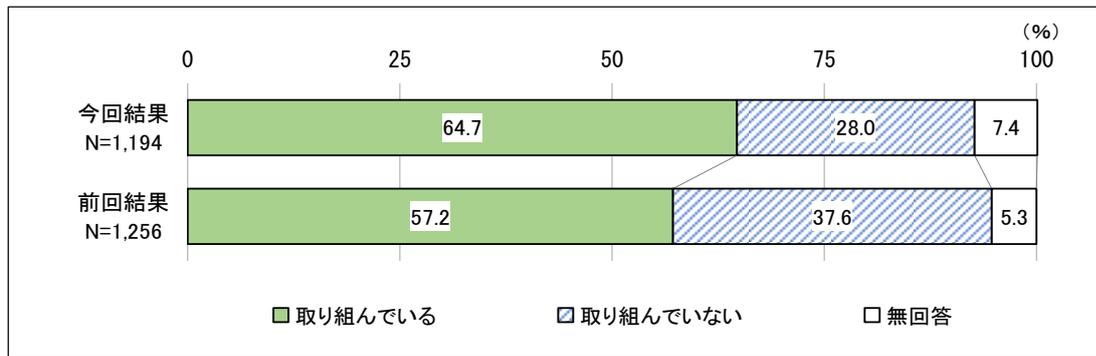


(7)生活習慣改善について

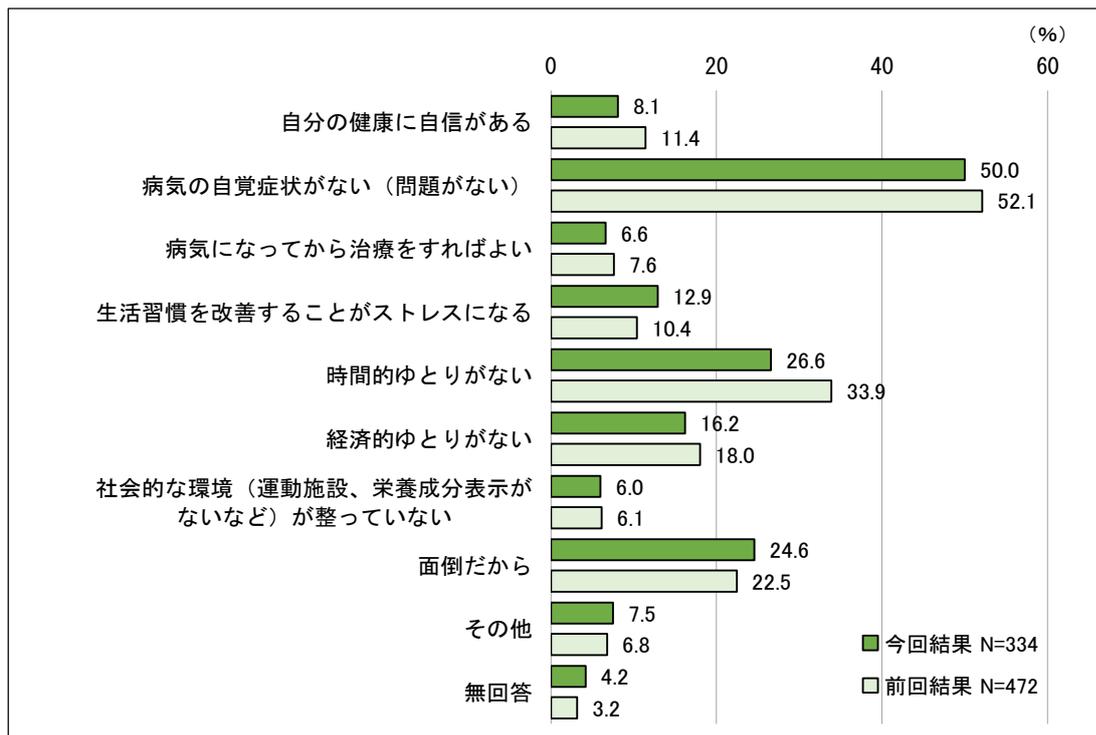
生活習慣改善に「取り組んでいる」と回答した人は 64.7%で、前回調査と比べて増加しています。また、「取り組んでいない」と回答した人は 28.0%で、前回調査と比べて減少しています。

生活習慣改善に取り組んでいない理由として一番多いのは、「病気の自覚症状がない(問題がない)」が 50.0%、次に「時間的ゆとりがない」で 26.6%、「面倒だから」は 24.6%となっています。

■生活習慣改善の取り組み【市民】



■生活習慣改善に取り組んでいない理由【市民】(複数回答)

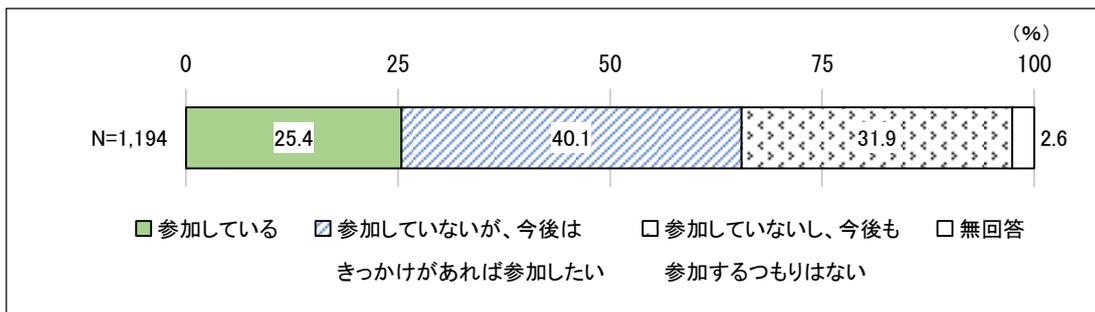


(8)地域のつながりについて

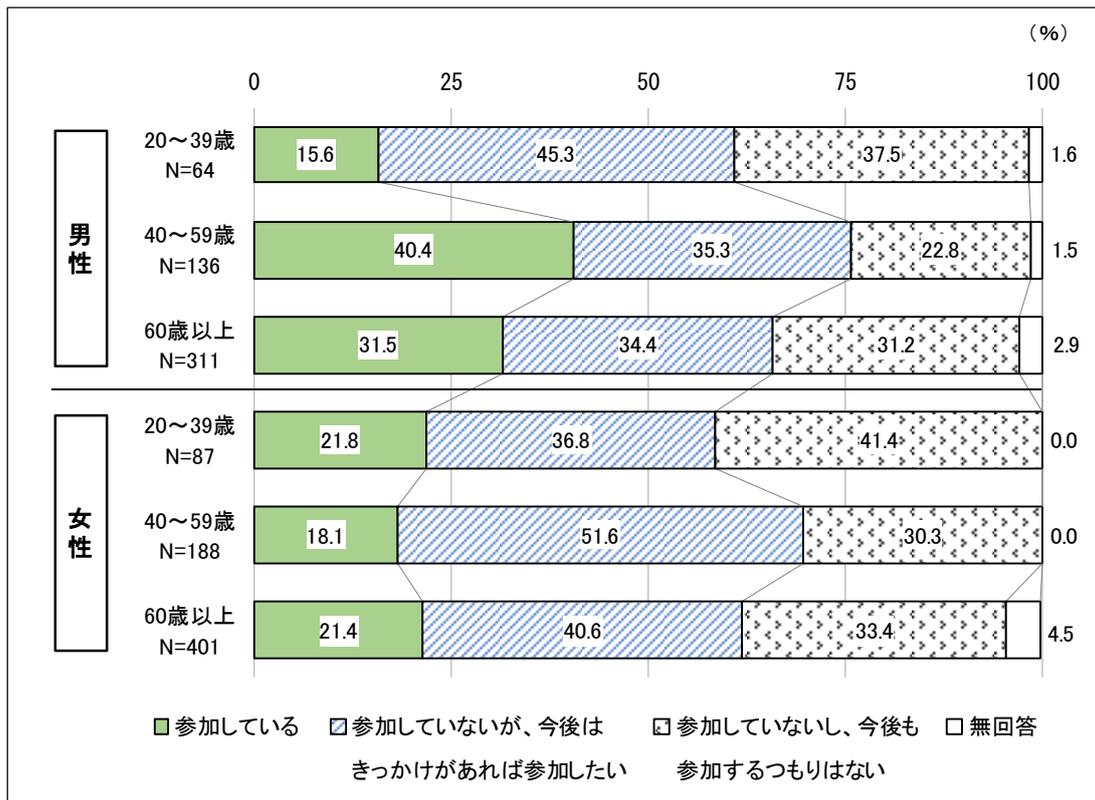
地域活動への参加状況について、「参加している」と回答した人は 25.4%で、「参加していないが今後はきっかけがあれば参加したい」と回答した人を合わせると、6割程度が地域活動への参加意向があります。

性年齢別では、40～59歳の男性で「参加している」と回答した割合が一番多く、40.4%となっています。また、女性より男性の方が地域活動に参加する割合が高い傾向です。

■地域活動への参加状況【市民】



■地域活動への参加状況【市民・性年齢別】

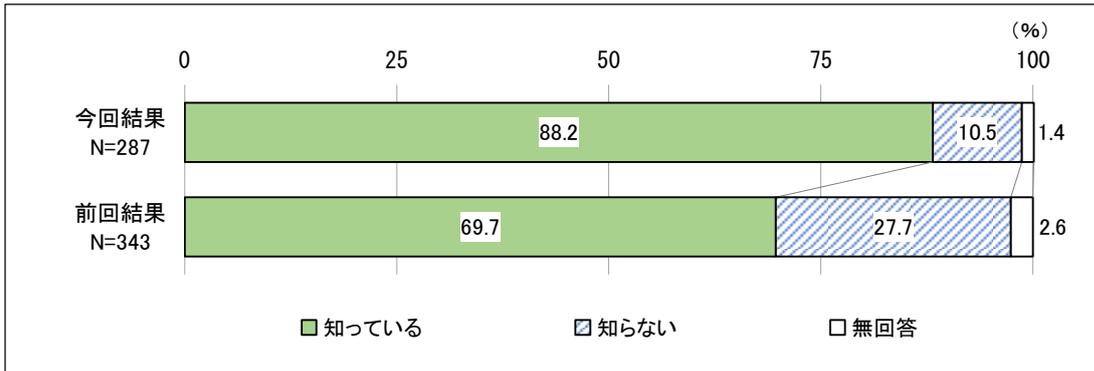


(9) 妊娠・出産・子育てについて

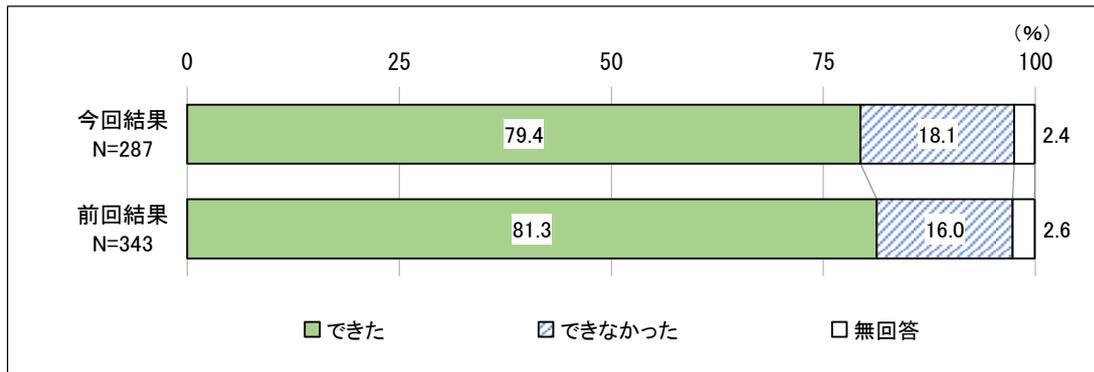
① 妊娠・出産について

妊娠しやすい時期(年齢)の認識について前回調査と比べて増えており、望む出産時期や望む子どもの人数は80%前後の人が「できた」「持てた」と回答しています。その一方で、望む出産時期や望む子どもの人数について、前回調査と比べて「できなかった」「持てなかった」と回答している人がわずかですが増えています。

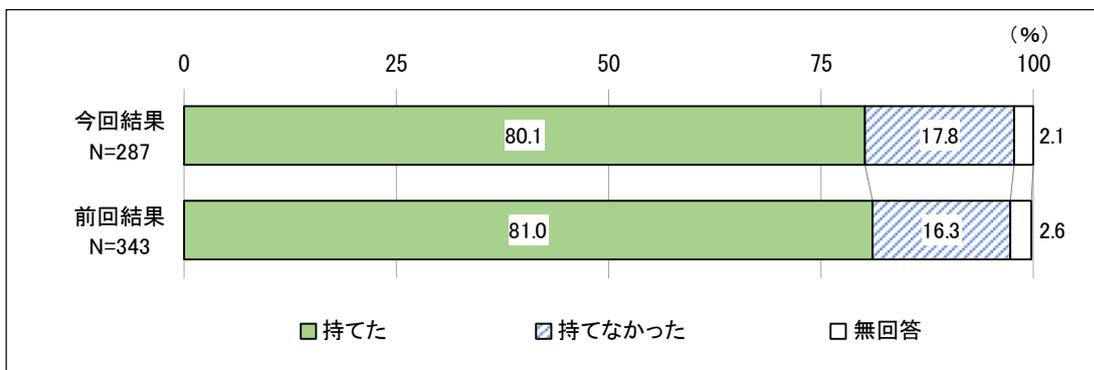
■ 妊娠しやすい時期(年齢)の認識【幼児保護者】



■ 望む出産時期と実際【幼児保護者】



■ 望む子どもの人数と実際【幼児保護者】



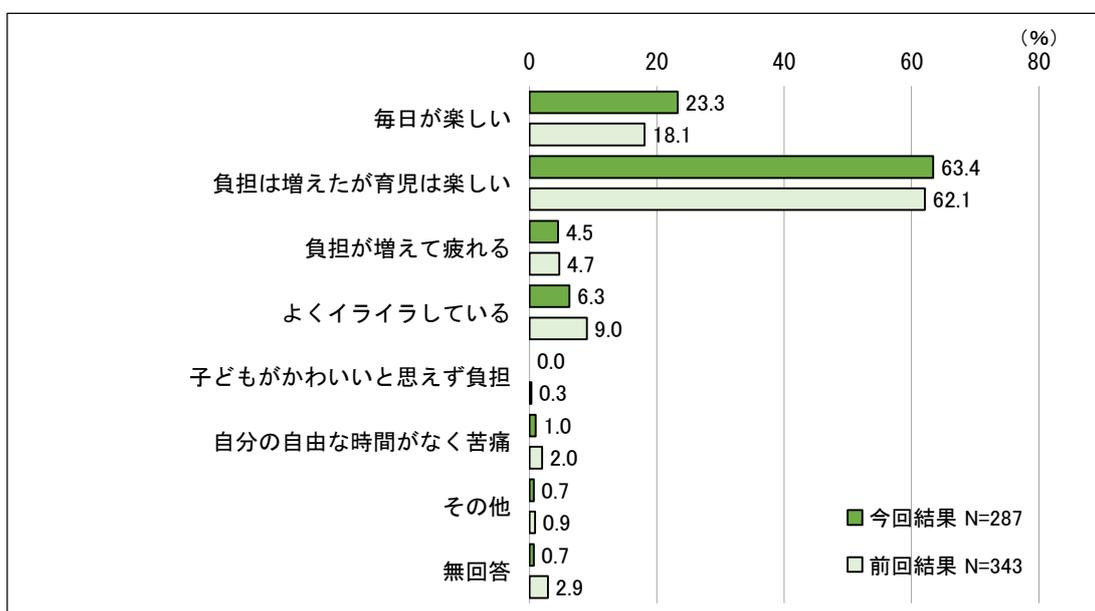
②子育てについて

子育ての実感は、「毎日楽しい」「負担が増えたが、楽しい」と回答した人は前回調査と比べると増えています。子どもと一緒にいるときの行動は、子どもだけにインターネットやDVDなどの動画を見せる人が前回調査時と変わらず多い状況です。

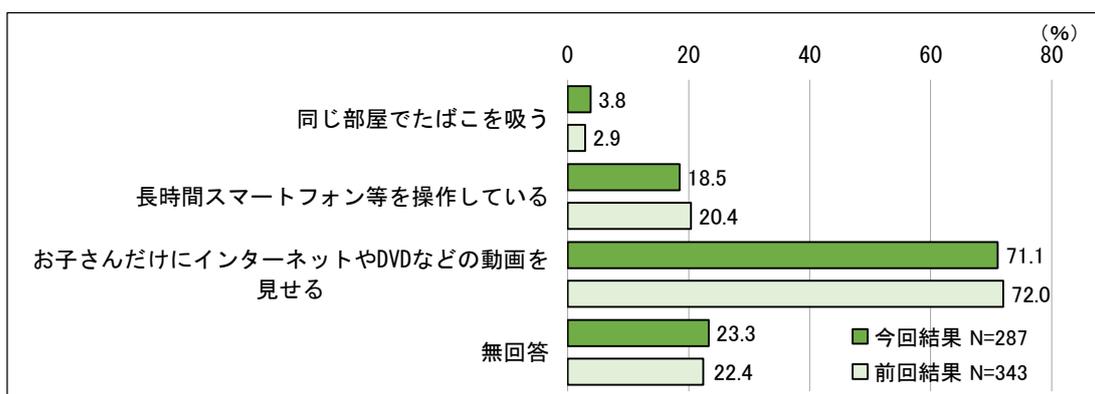
子育ての悩みや不安は、前回調査と比べると「子どもの健康や発育・発達」「育児の方法や子どもとの接し方」「子育てによる精神的・身体的な疲れ」「仕事と子育ての両立が難しい」「自分自身や夫婦で楽しむ時間が持てない」が増えています。また「子どもを叱りすぎているような気がする」と回答した人は前回調査より減っていますが、依然として多い傾向です。

出産・育児に関する情報の入手先は、家族や友人・知人とインターネット・TVからと回答している人が多く、前回調査より、家族や友人・知人が減っている一方で、インターネット・TVは増えています。

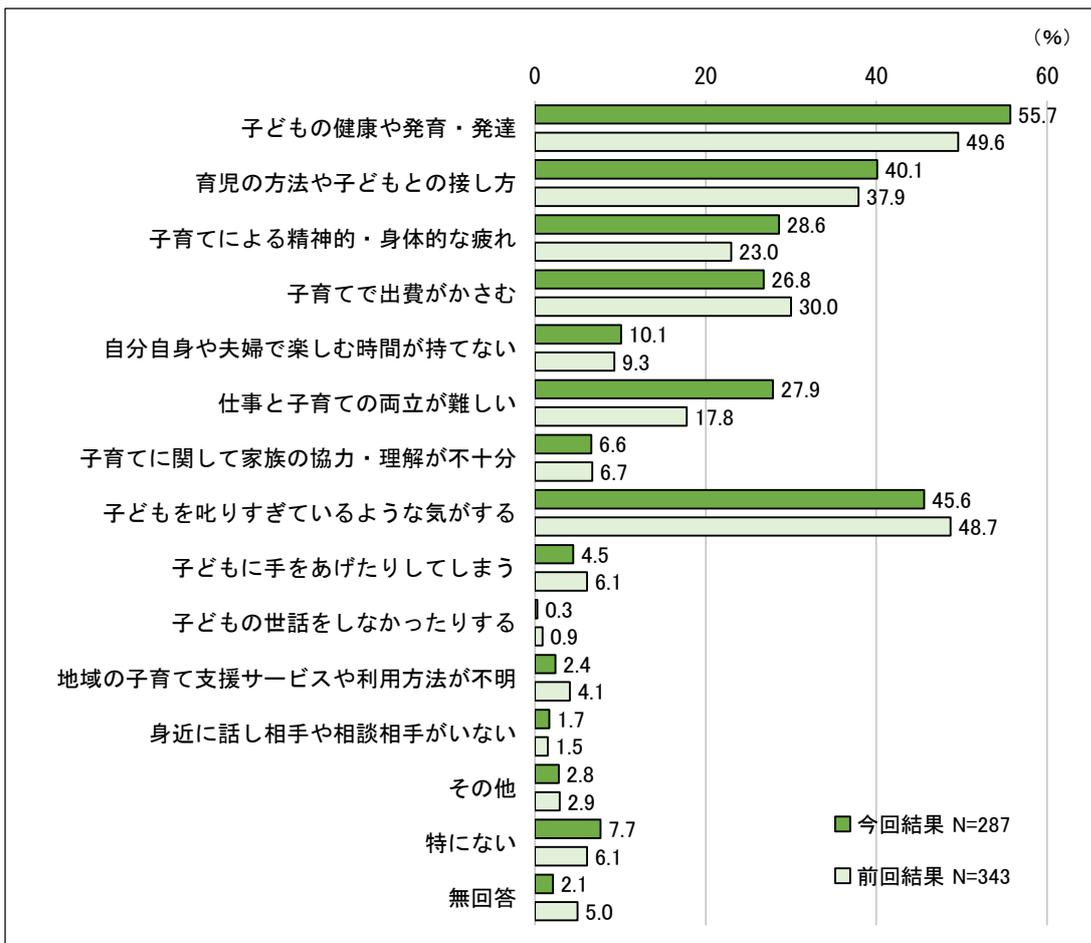
■子育ての実感【幼児保護者】



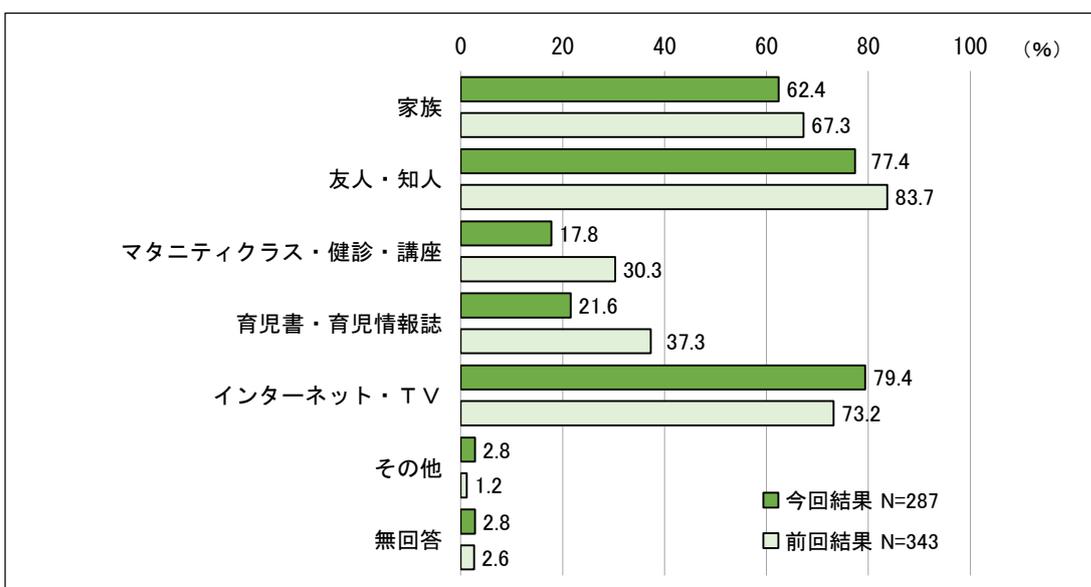
■子どもと一緒にいるときの行動【幼児保護者】(複数回答)



■子育ての悩みや不安【幼児保護者】（複数回答）

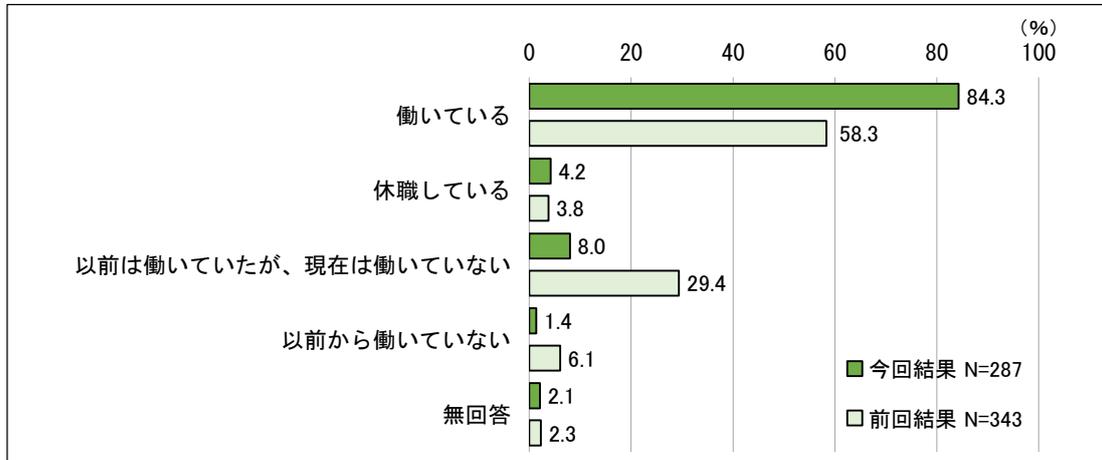


■出産・育児に関する情報の入手先【幼児保護者】（複数回答）

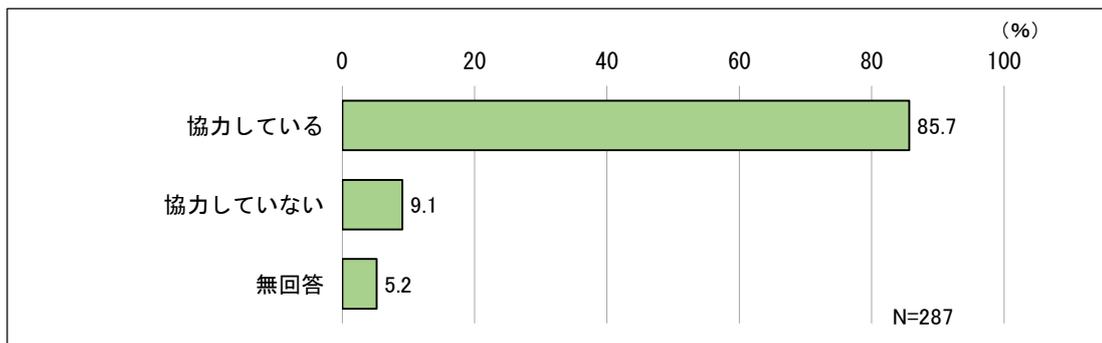


幼児保護者の現在就業している人は84.3%と子育てと仕事の両立をしている人が増えています。子育ての協力として、配偶者(パートナー)や祖父母による子育ての協力を得られていると回答した人は、80%以上います。

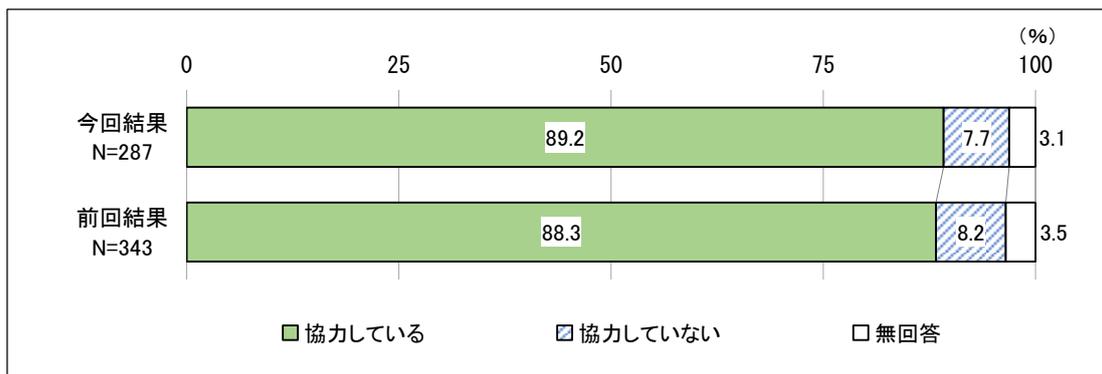
■現在の就業状況【幼児保護者】



■配偶者（パートナー）による子育ての協力の有無【幼児保護者】

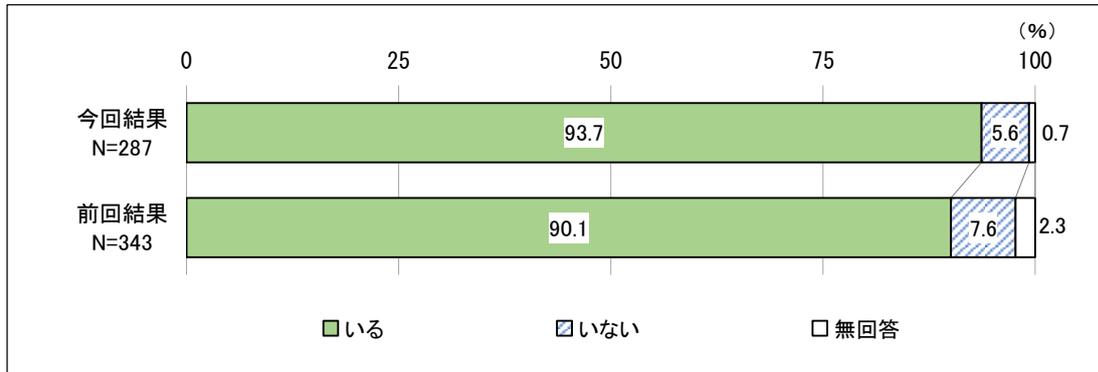


■祖父母による子育ての協力の有無【幼児保護者】

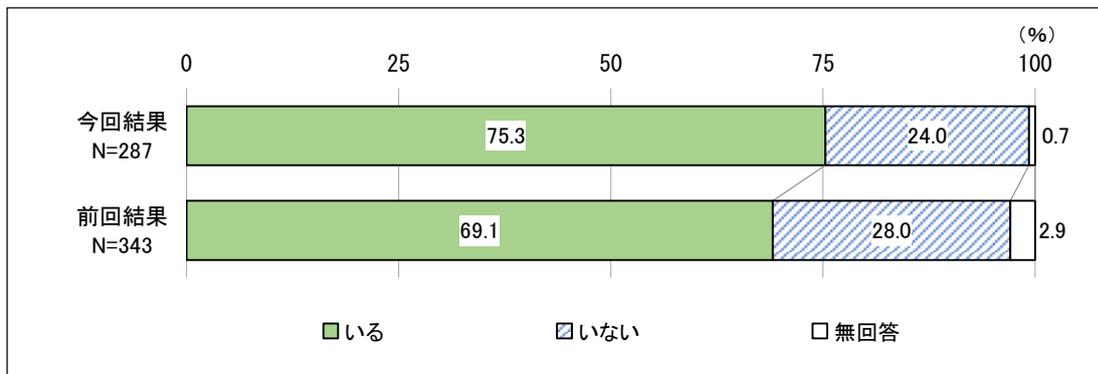


子どもにかかりつけ医がいると回答した人は 93.7%、かかりつけ歯科医がいると回答した人は 75.3%とどちらも前回調査より増えています。

■かかりつけ医の有無【幼児】



■かかりつけ歯科医の有無【幼児】



小学4年生が性について学ぶ機会が「ある」と回答した人が 66.3%と前回調査より減少しているのは、新型コロナウイルス感染症の影響により小学校3年生を対象とする親子性教育の実施が困難であったことが影響していると考えます。一方で中学2年生が「ある」と回答した人が前回調査より増えているのは、コロナ禍でも中学2年生を対象とする心と体の講演会を市内全校で実施ができたことが影響していると考えます。

家族に大事にされていると思うかについては、小学生・中学生・高校生ともに前回調査より「思う」「少し思う」と回答した人は増えています。

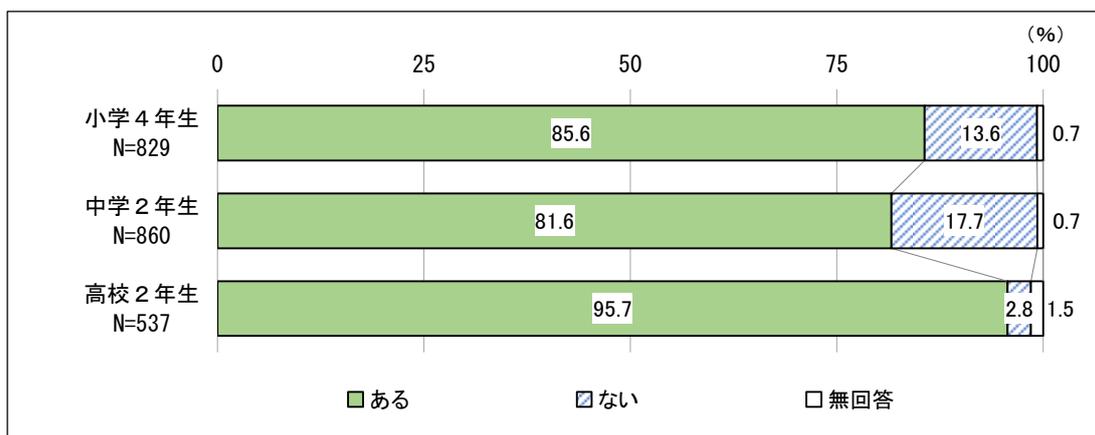
しかし、自分のことが好きだと思うかについては、「思う」「少し思う」と回答した人は、中学生・高校生では前回調査より増えています、小学生は前回調査より減少しています。

■性(命の誕生、心と体の成長など)について学ぶ機会の有無【小中高生】

▼今回調査

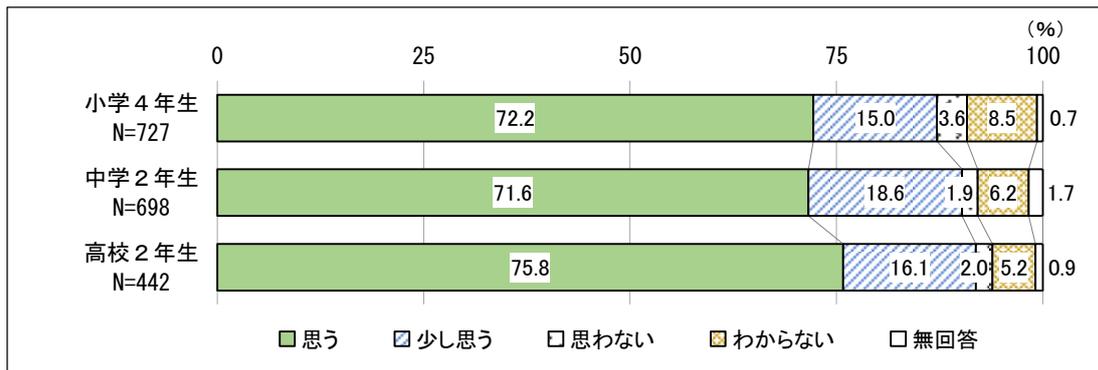


▼前回調査

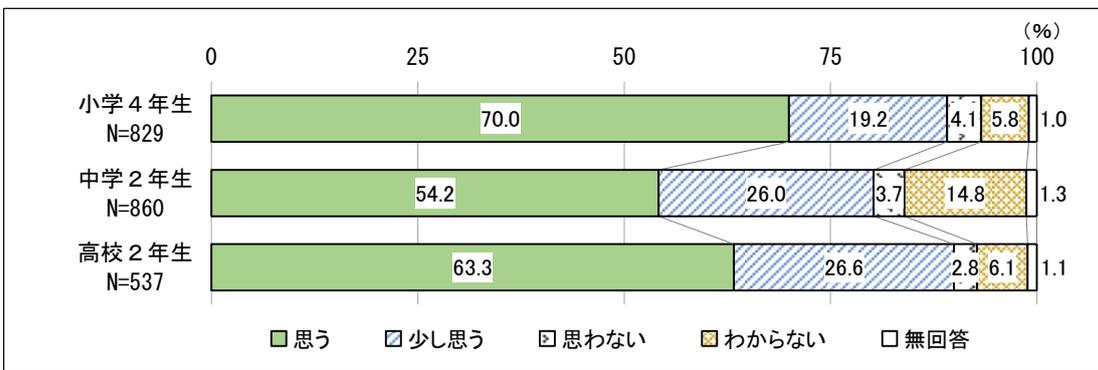


■家族に大事にされていると思うか【小中高生】

▼今回調査

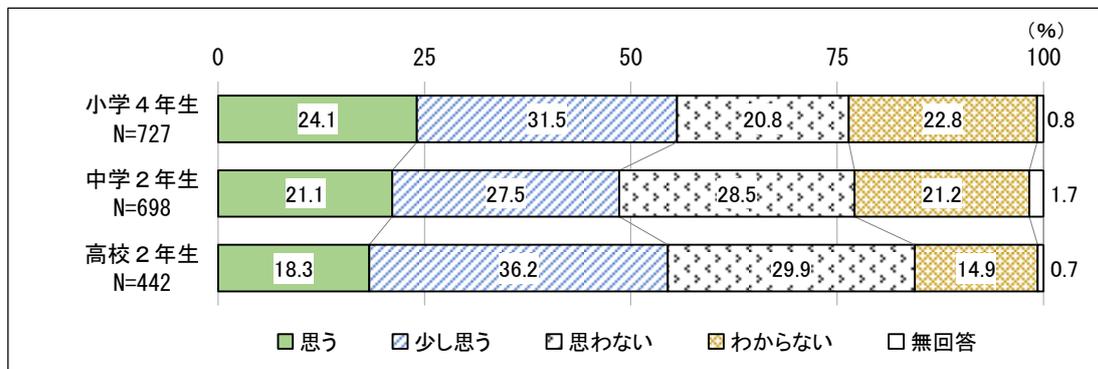


▼前回調査

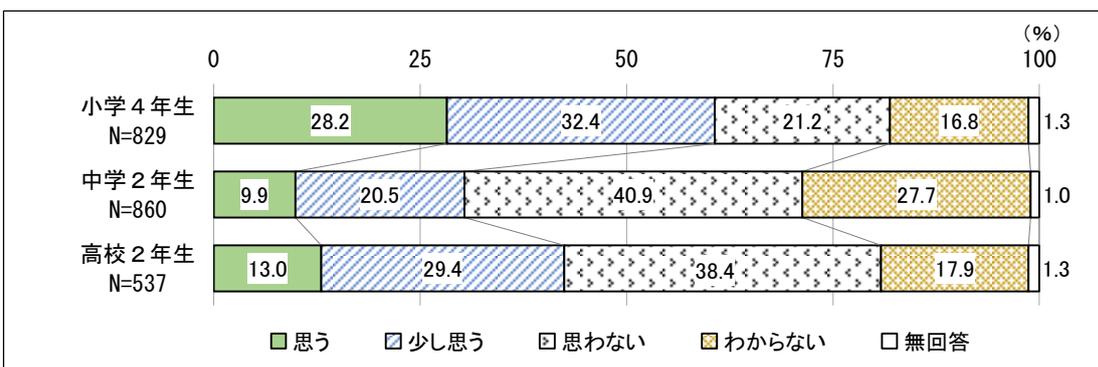


■自分のことが好きだと思うか【小中高生】

▼今回調査



▼前回調査



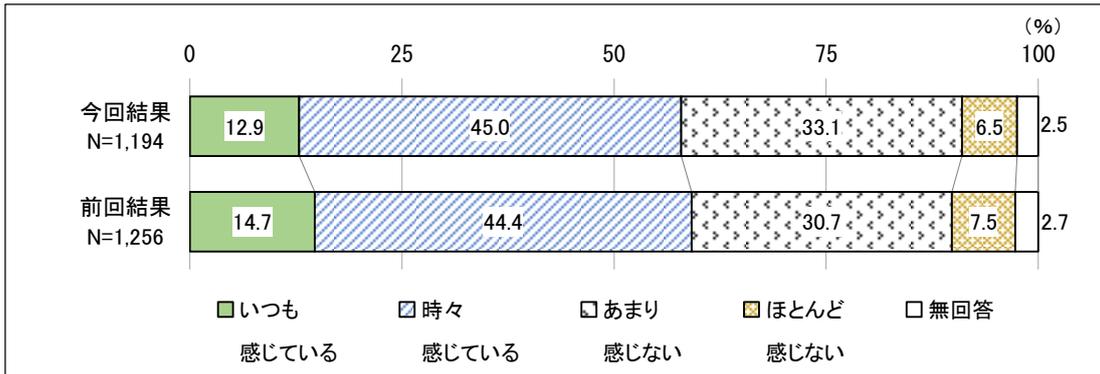
(10)こころの健康・自殺対策について

①ストレスの状況

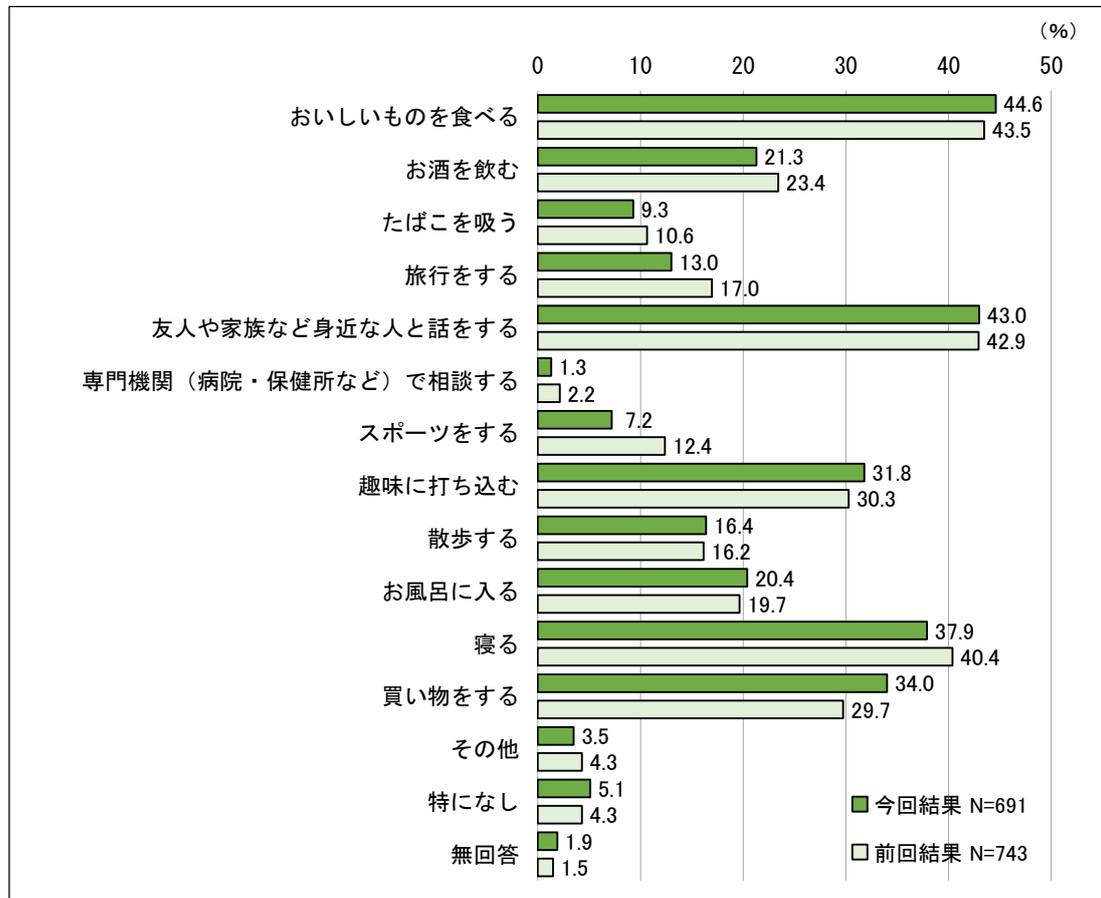
強いストレスや悩みについて、「いつも感じている」、「時々感じている」の合計は 57.9%で、前回調査とほぼ同様の結果となっています。

解消方法としては、「おいしいものを食べる」が 44.6%、次いで「友人や家族など身近な人と話をする」が 43.0%、「寝る」が 37.9%となっています。

■強いストレスや悩みの有無【市民】



■ストレスや悩みの解消方法【市民】(複数回答)



②児童・生徒のストレスの状況

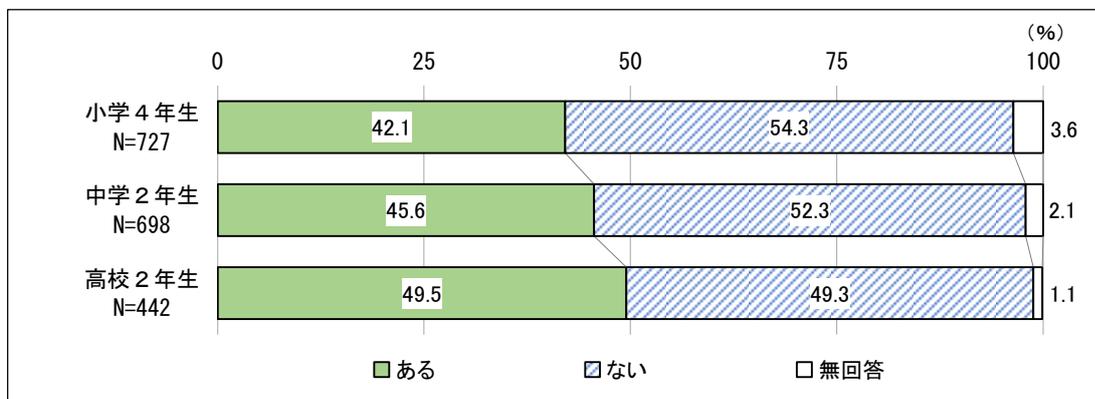
児童・生徒の不安、悩み、ストレス等を感じている割合では、強いストレスや悩み等について「ある」と回答した割合は、小学4年生では42.1%、中学2年生では45.6%、高校2年生では49.5%となっており、年齢が高くなるにつれて増加傾向を示しています。

ストレスや悩みの相談相手については、小学生では「家族」が55.6%と最も多く、以下「友人・知人」(26.5%)、「先生」(10.1%)となっています。

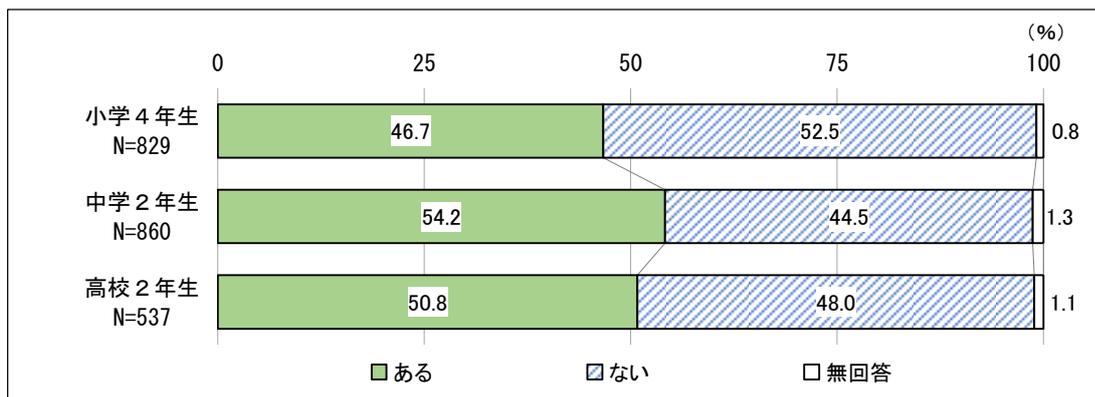
中学生、高校生では「友人」が約50%、続いて「家族」が約40%となっています。中学生、高校生では1位から同順となっており、3位の「先生」では中学生が13.2%と高校生の4.6%より8.6ポイント上回っています。また、「相談しなかった」は、小学4年生は35.6%、中学2年生は37.1%、高校2年生は34.2%となっています。

■児童・生徒のストレスや悩みの有無【小中高生】

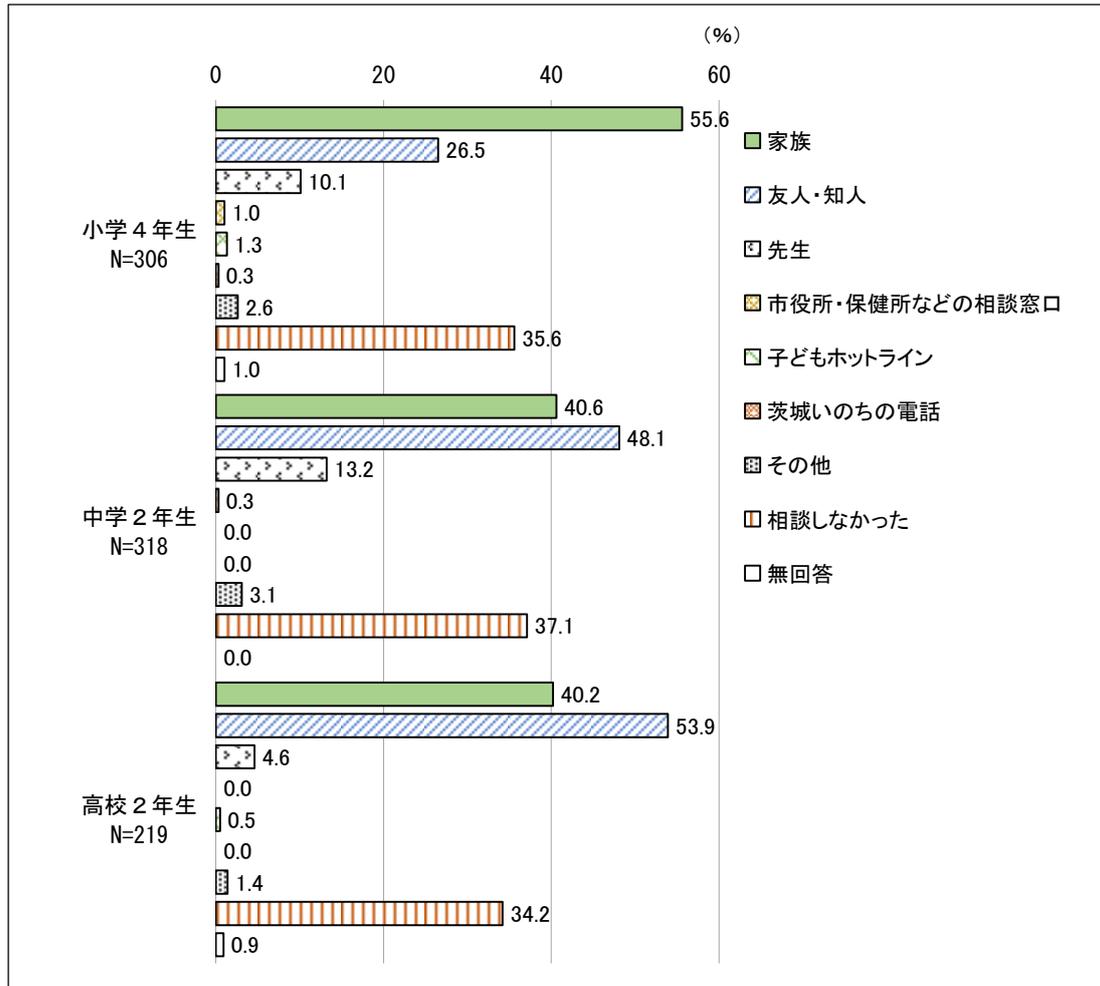
▼今回調査



▼前回調査



■ストレスや悩みの相談相手【小中高生】(複数回答)

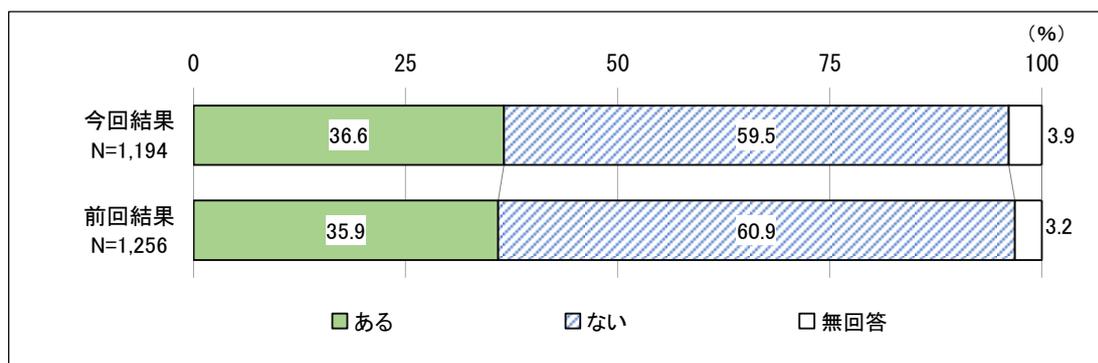


③生きることのつらさについて

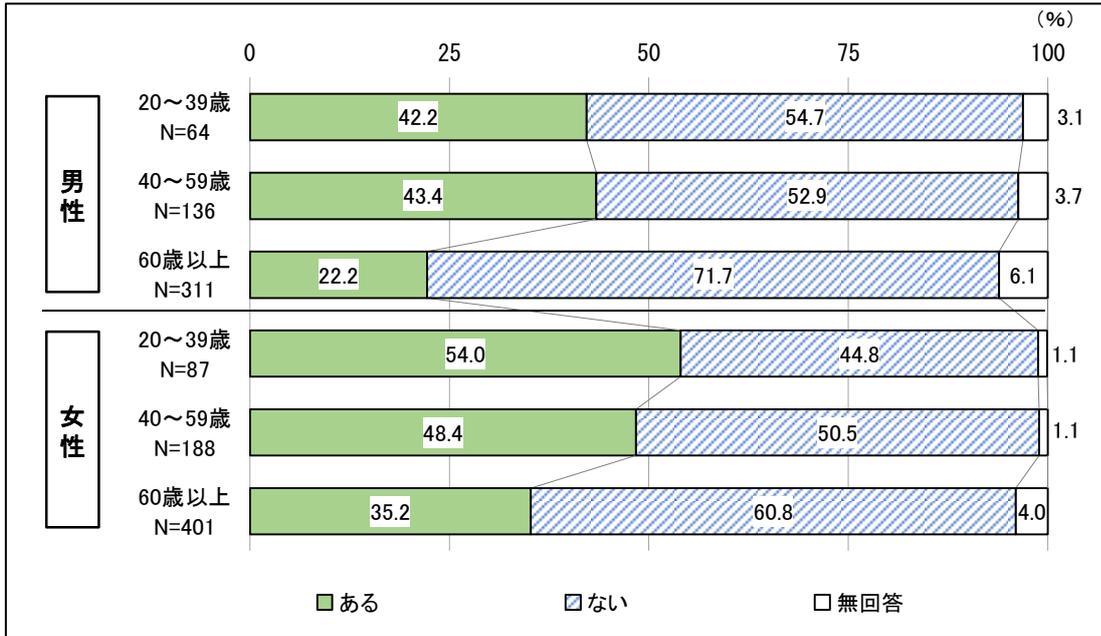
今までに生きることがつらいと感じたことが「ある」と答えた人の割合は36.6%、「ない」と答えた人の割合は59.5%で、前回結果と概ね同様の結果となっています。

性年齢別にみると、「ある」は、女性の方が男性よりも高い傾向で、特に20～39歳の女性は54.0%となっています。

■生きることがつらいと感じたこと【市民】



■生きることがつらいと感じたこと【市民・性年齢別】



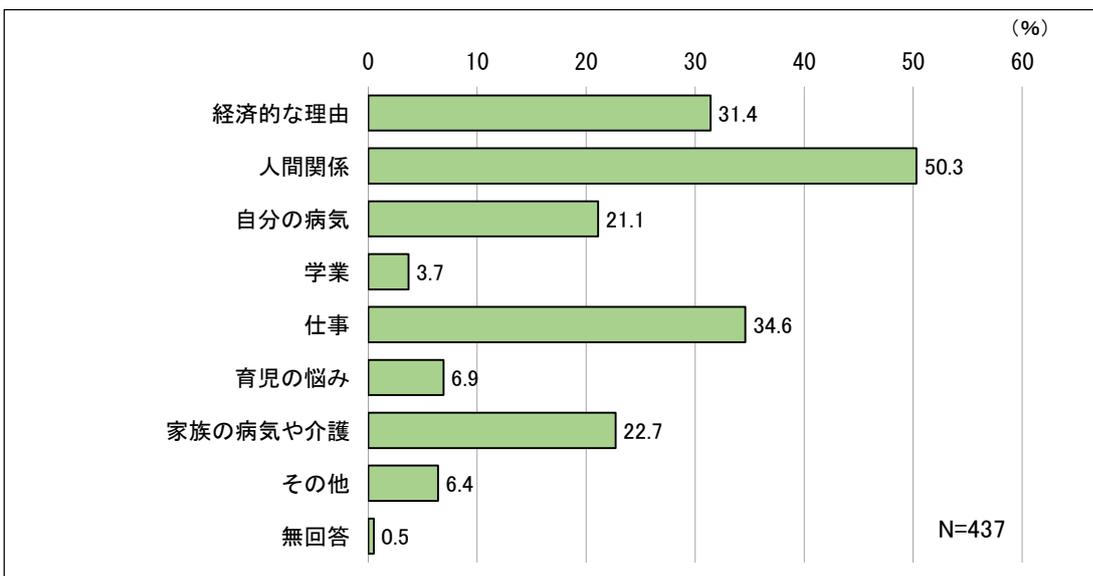
④生きることがつらいと感じる理由

生きることがつらいと感じる理由について、「人間関係(50.3%)」が最も多く、次いで「仕事(34.6%)」、「経済的な理由(31.4%)」となっています。

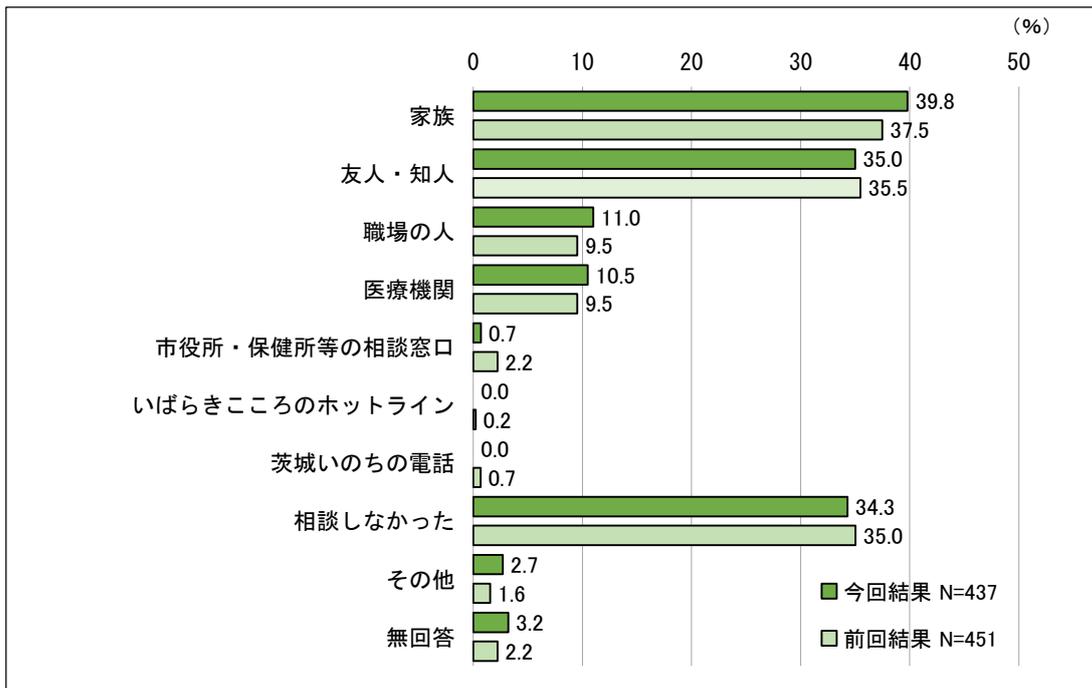
また、つらいと感じたときの相談相手として最も多く挙げられたのは、「家族」で 39.8%、次いで、「友人・知人」が 35.0%、「職場の人」が 11.0%、「医療機関」が 10.5%でした。その一方で、誰にも「相談しなかった」と回答した人も、34.3%と高い割合になっています。

相談しなかった理由で最も多いものは、「相談しても解決しない」で 63.3%となっています。次いで「他人に話したくない」が 39.3%、「周りに心配をかけたくない」が 31.3%となっています。

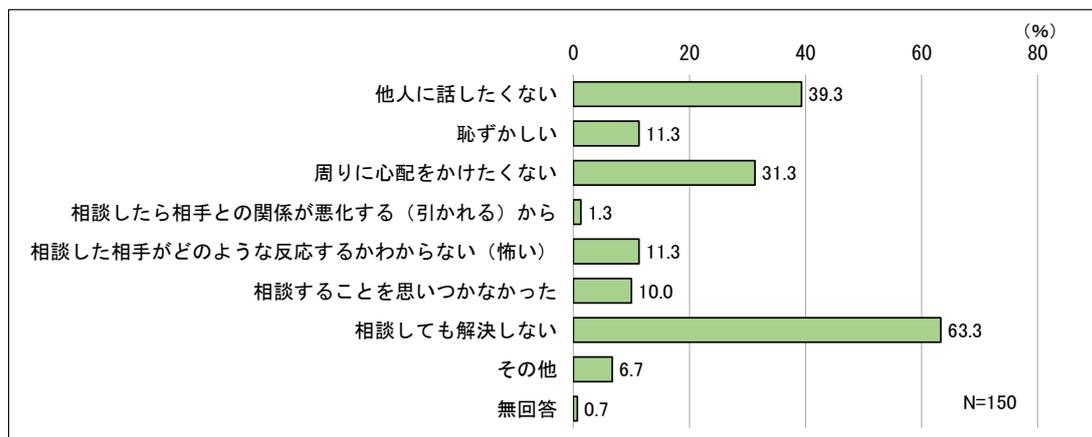
■つらいと感じる理由【市民】(複数回答)



■つらいと感じたときの相談相手【市民】(複数回答)



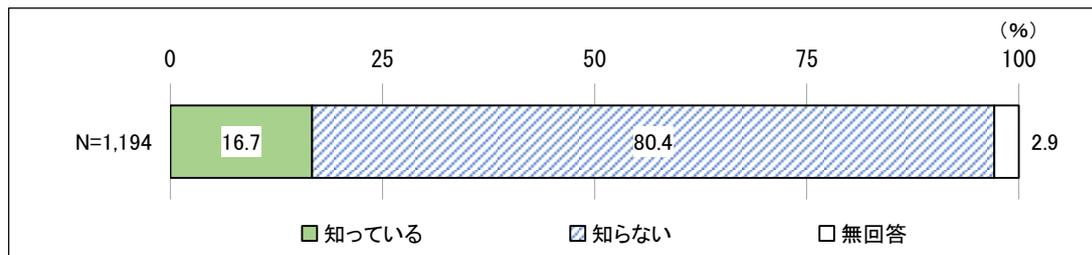
■相談しなかった理由(つらいと感じたときに相談しなかったと回答した人のみ)【市民】(複数回答)



⑤自殺対策強化時期(9月と3月)の認知度について

自殺対策強化時期については、「知らない」が80.4%で、「知っている」の16.7%を大きく上回っています。

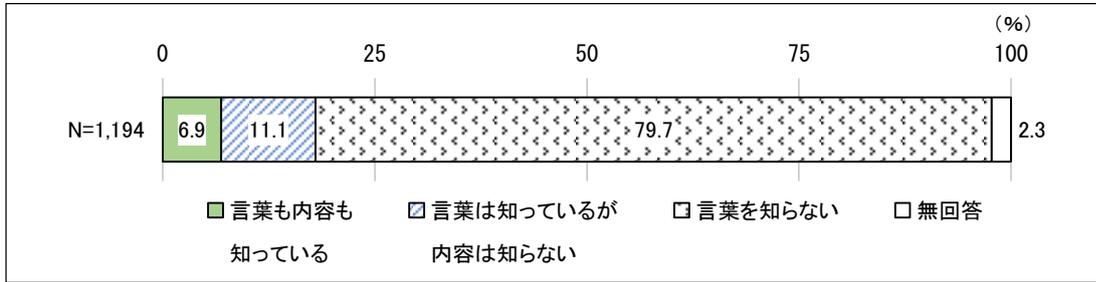
■自殺対策強化時期の認知度【市民】



⑥ゲートキーパーの認知度について

ゲートキーパーの認知度については、「言葉知らない」が 79.7%と最も多く、以下「言葉は知っているが、内容は知らない」(11.1%)、「言葉も内容も知っている」(6.9%)となっています

■ゲートキーパーの認知度【市民】

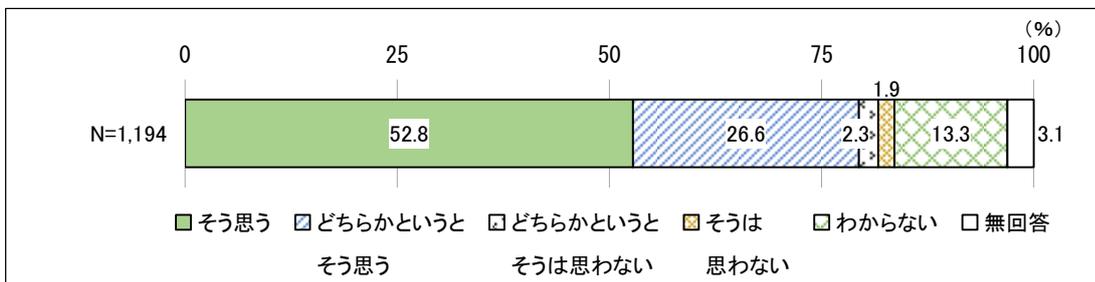


⑦児童・生徒が自殺予防について学ぶ機会

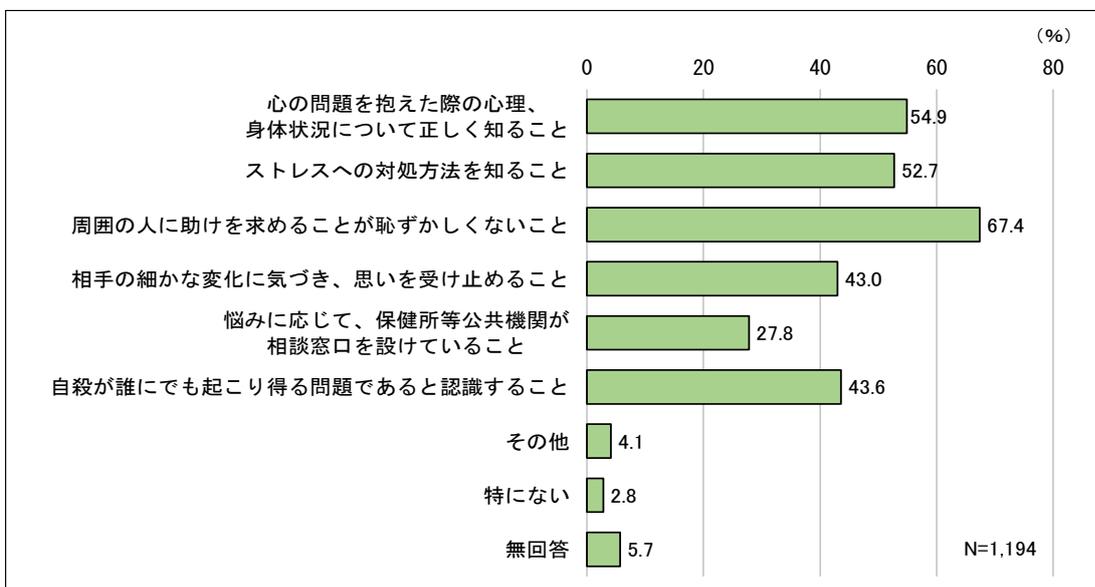
児童生徒が自殺予防について学ぶ機会があった方がよいと思うかについては、「そう思う」が 52.8%と最も多く、「どちらかというと思う」と合わせると、79.4%となっています。

児童生徒の自殺予防につながる学びについて、最も多い回答は、「周囲の人に助けを求めることが恥ずかしくないこと」で 67.4%、次いで「心の問題を抱えた際の心理、身体状況について正しく知ること」が 54.9%、「ストレスへの対処方法を知ること」が 52.7%となっています

■児童生徒が自殺予防について学ぶ機会【市民】



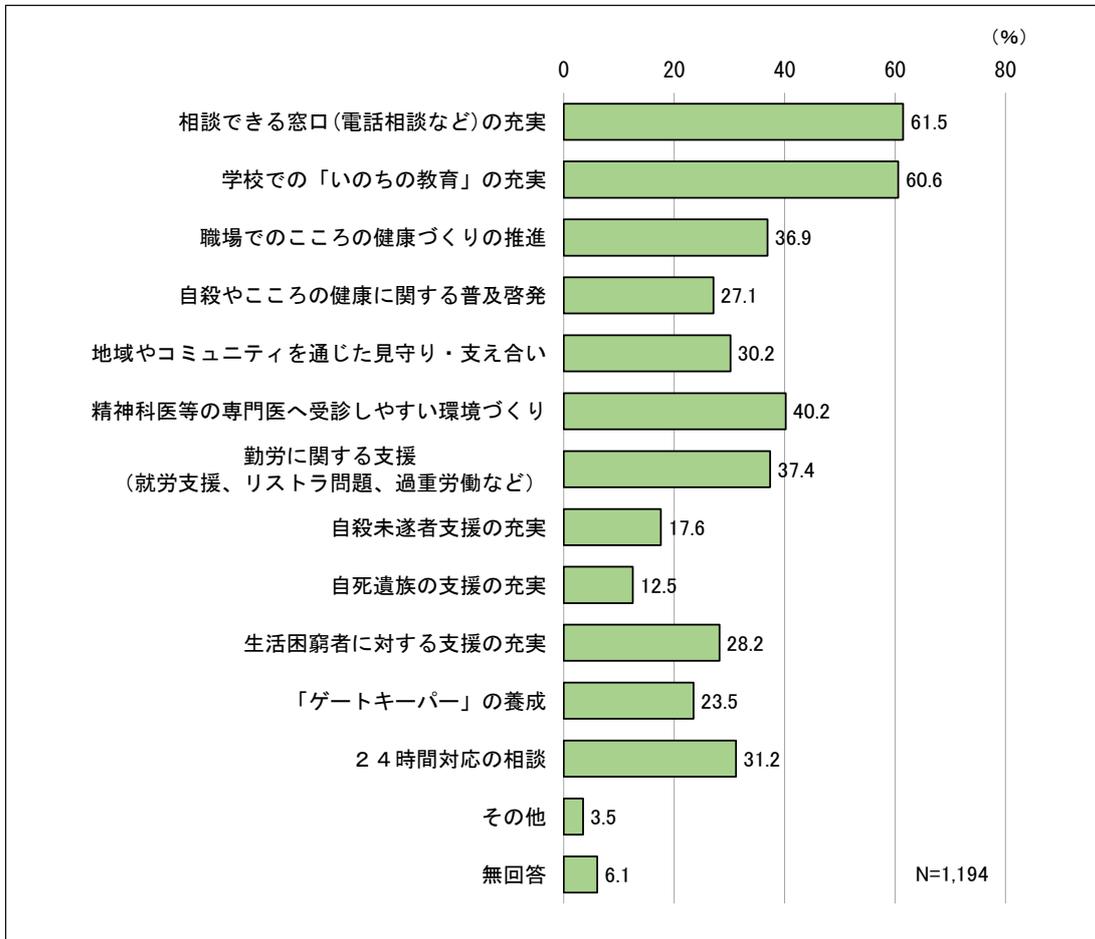
■自殺予防につながる学び【市民】(複数回答)



⑧今後の自殺対策に大切なこと

今後の自殺対策に大切なことについては、「相談できる窓口(電話相談など)の充実」が 61.5%と最も多く、次いで「学校での「いのちの教育」の充実」が 60.6%、「精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり」が 40.2%となっています。

■今後の自殺対策に大切なこと【市民】(複数回答)



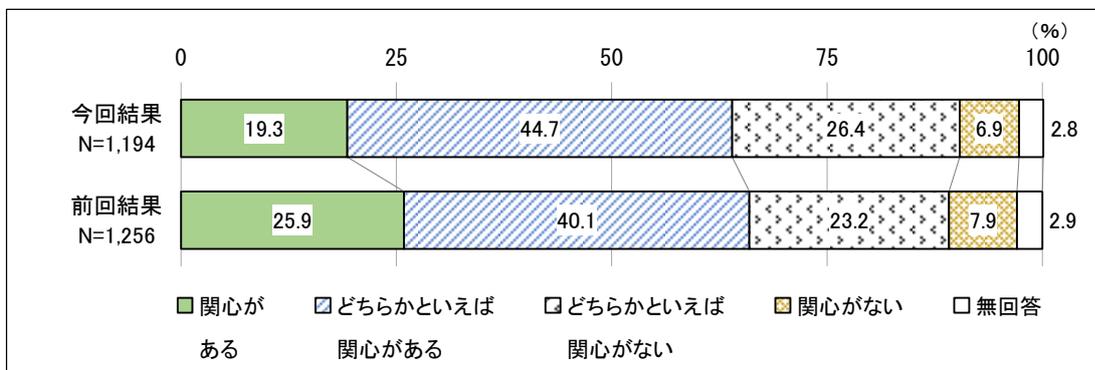
(11)食育について

①食育の関心度、取り組み

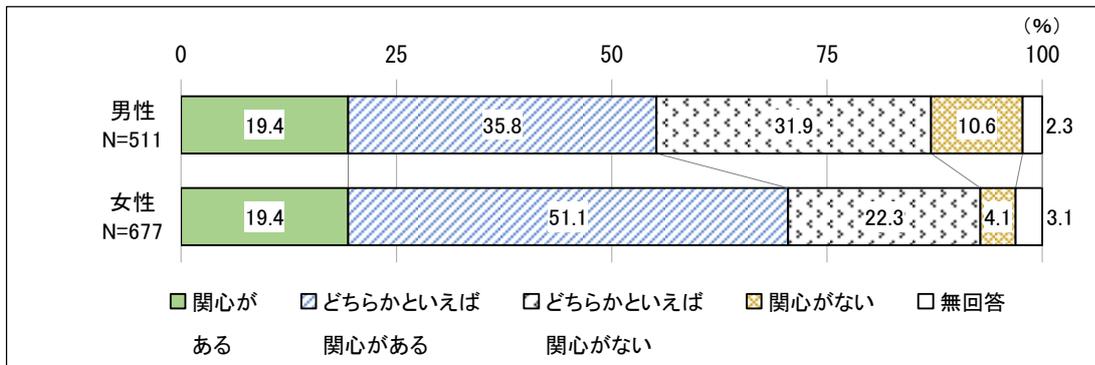
「食育に関心がある」、「どちらかといえば関心がある」割合が、市民では 64.0%、幼児保護者では 82.9%となっており、市民に比べ、幼児保護者の方が食育への関心度は高くなっています。性別では男性より女性の方が高くなっています。しかし、前回調査と比べると、食育という言葉の認識は向上していますが、関心度は低くなっています。

食育に関する取り組みとしては、市民では、「野菜を毎日食べるようにする」「毎日朝食を食べる」「塩分を摂りすぎないようにする」の順で多く、幼児保護者では、「栄養バランスを考えて食事する」「家族や友人と食事を楽しむ」の順で多くなっています。

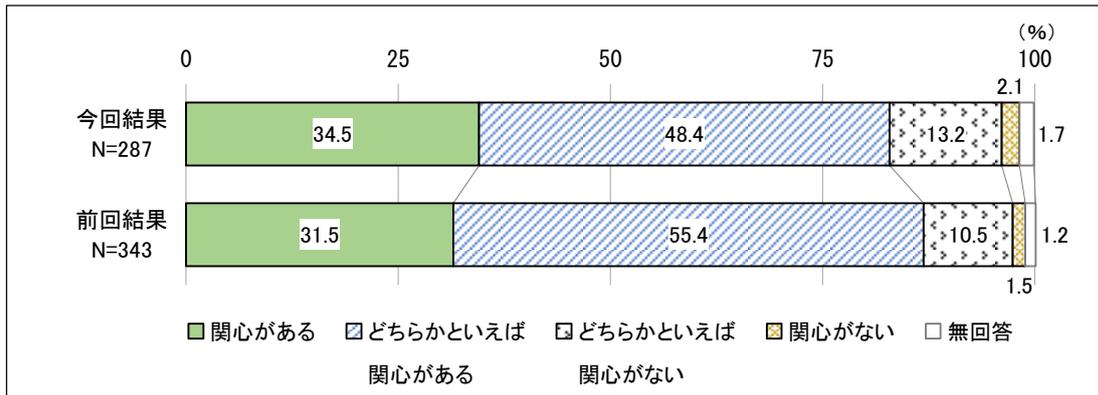
■食育への関心の有無【市民】



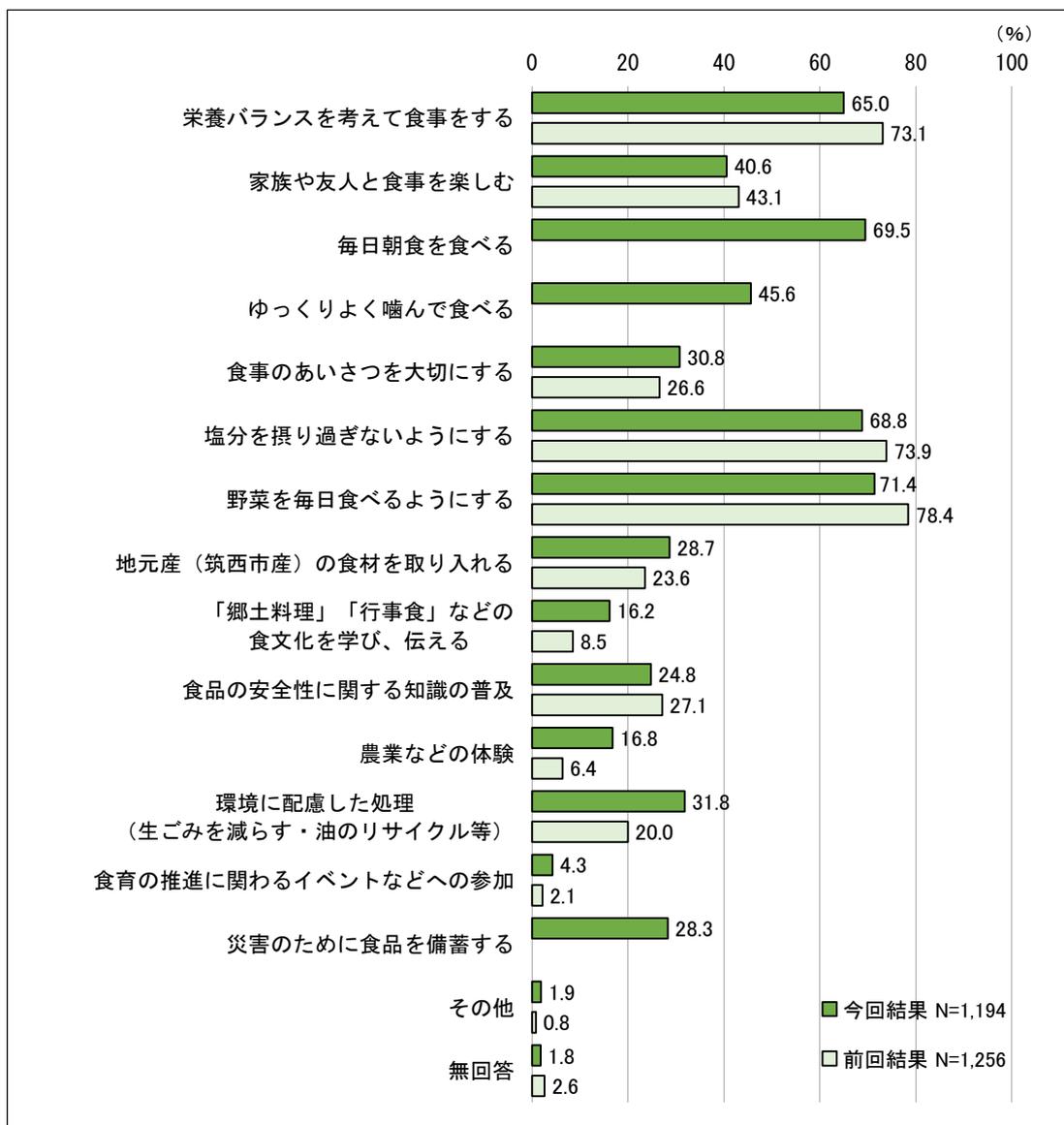
■食育への関心の有無【市民・性別】



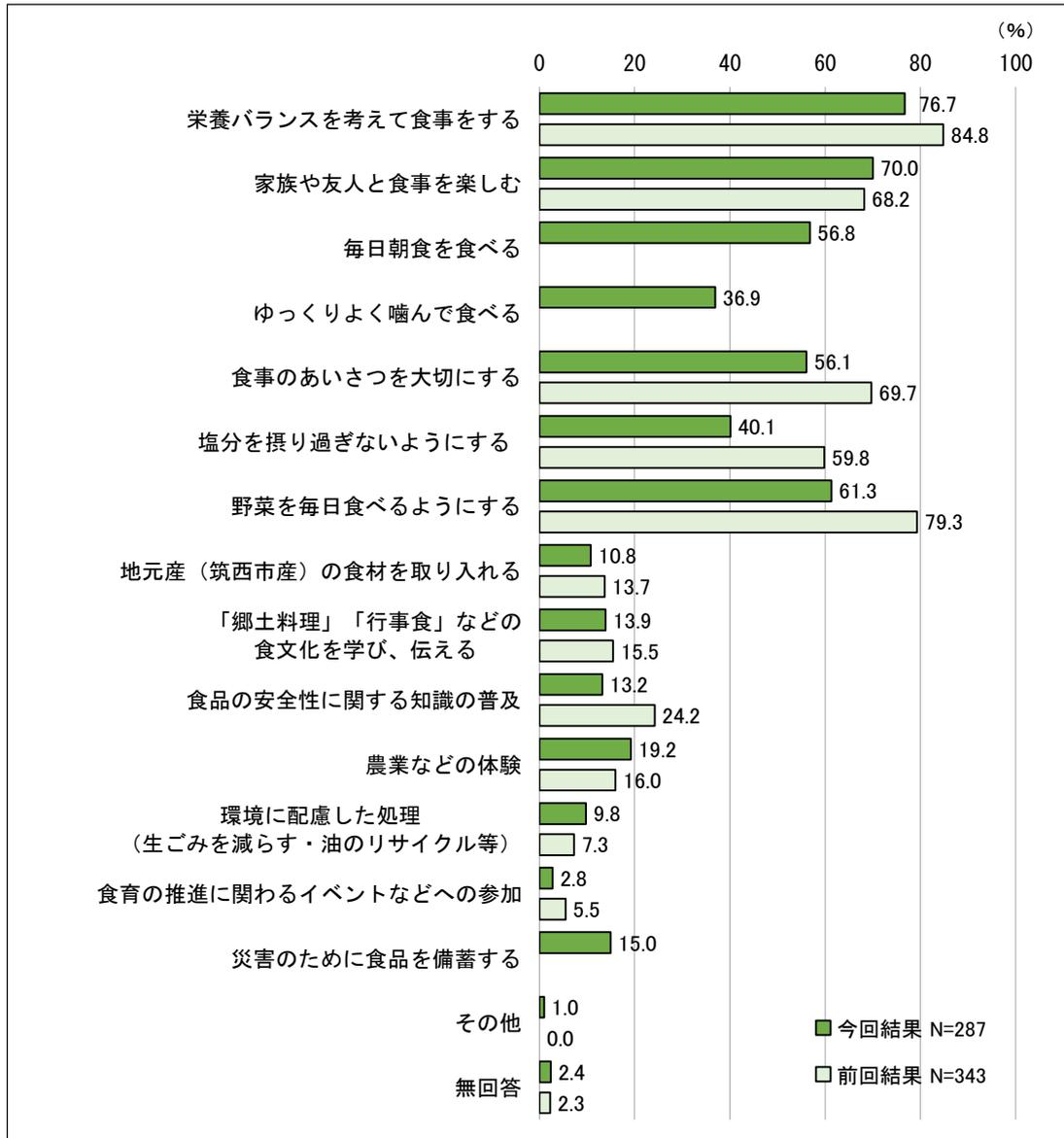
■食育への関心の有無【幼児保護者】



■食育に関する取り組み【市民】(複数回答)



■食育に関する取り組み【幼児保護者】(複数回答)



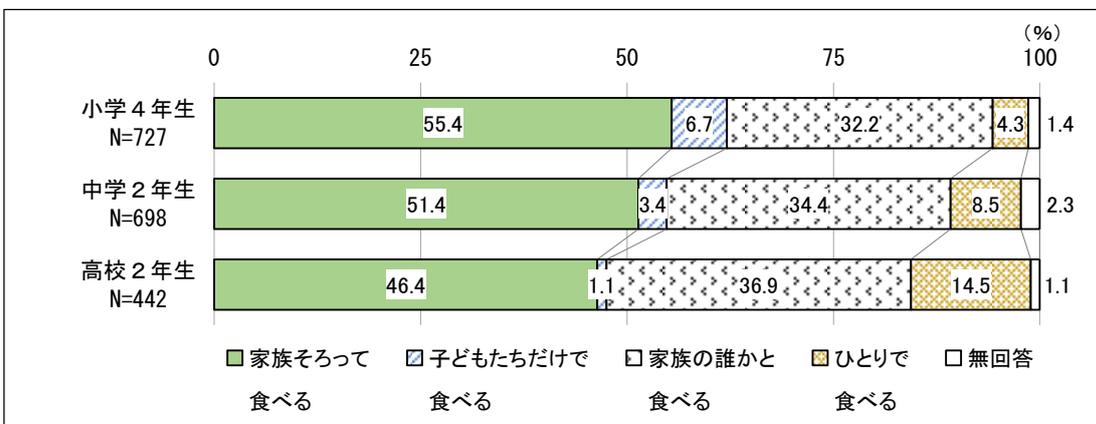
②共食について

夕食を「家族そろって食べる」「家族の誰かと食べる」割合は、小学生 87.6%、中学生 85.8%、高校生 83.3%となっており、年齢が高くなるにつれて、共食の割合は低くなっています。また、「ひとりで食べる」割合は、小学生 4.3%、中学生 8.5%、高校生 14.5%で、年齢が高くなるにつれて増加しています。前回調査と比べると、夕食を「家族そろって食べる」割合は、小中学生では低下していますが、高校生では増加しています。逆に、「ひとりで食べる」割合は、小中学生では増加していますが、高校生では低下しています。

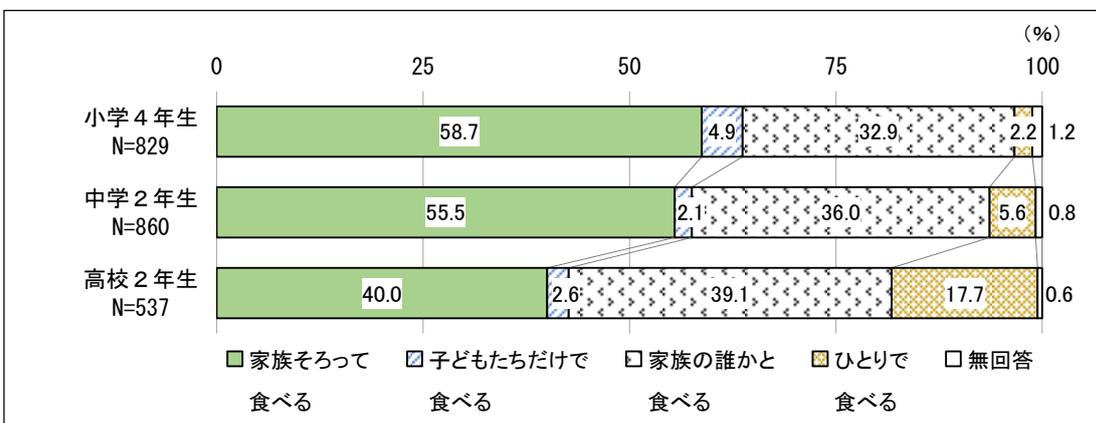
食事を楽しいと感じている割合は、小学生 89.3%、中学生 91.4%、高校生 95.5%となっており、年齢が高くなるにつれて楽しいと感じる割合が増加しています。

■夕食における共食の有無【小中高生】

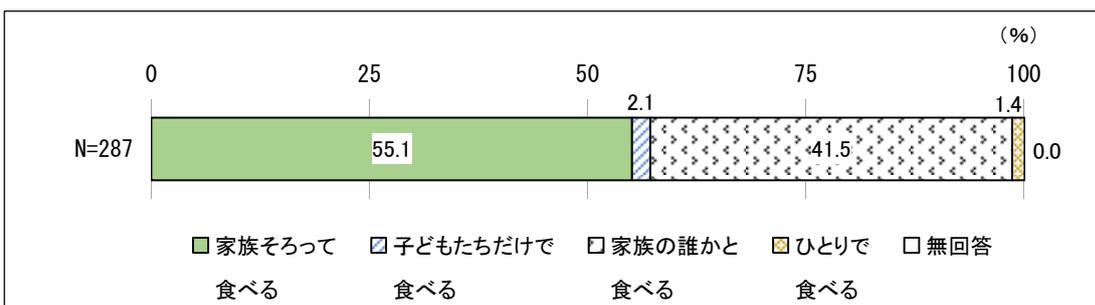
▼今回調査



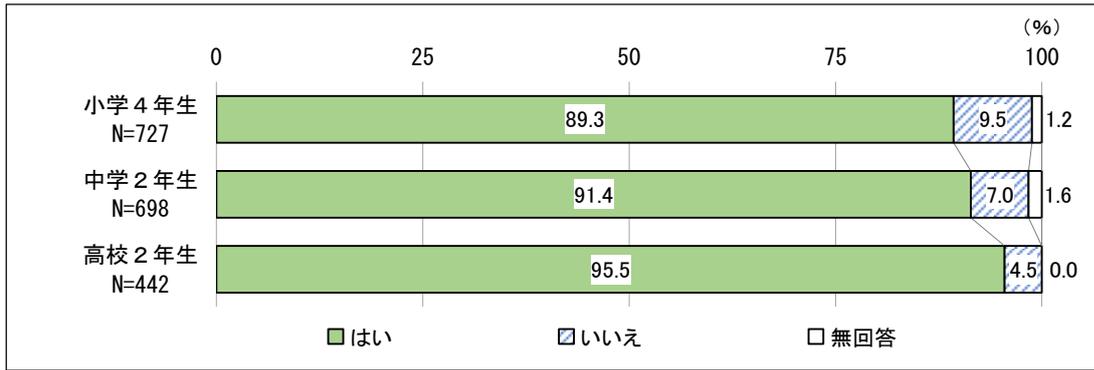
▼前回調査



■夕食における共食の有無【幼児保護者】



■食事の楽しさ【小中高生】



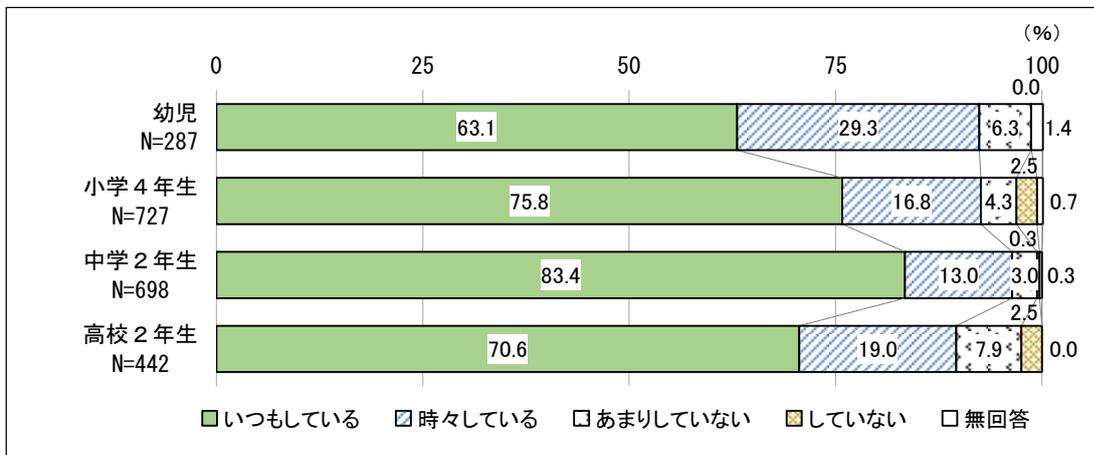
③食事のあいさつ、手伝いについて

食事のあいさつを「いつもしている」割合は、幼児 63.1%、小学生 75.8%、中学生 83.4%、高校生 70.6%となっています。前回調査と比べると、幼児、小学生は低下していますが、中高生では増加しています。

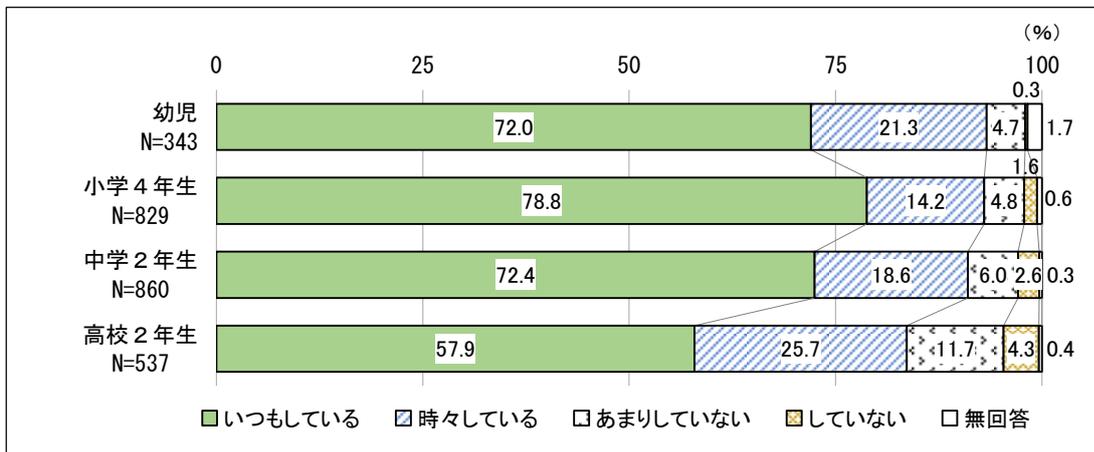
手伝いについては、「いつもしている」「時々している」割合は、小学生では84.7%、中学生83.5%、高校生83.7%となっており、前回調査と比べると、小学生は同等、中高生では増加しています。

■食事のあいさつ【幼児・小中高生】

▼今回調査

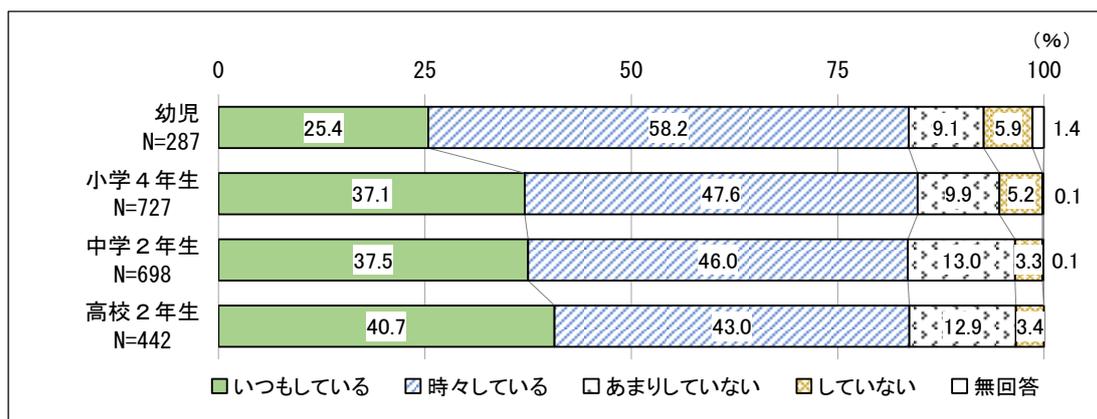


▼前回調査

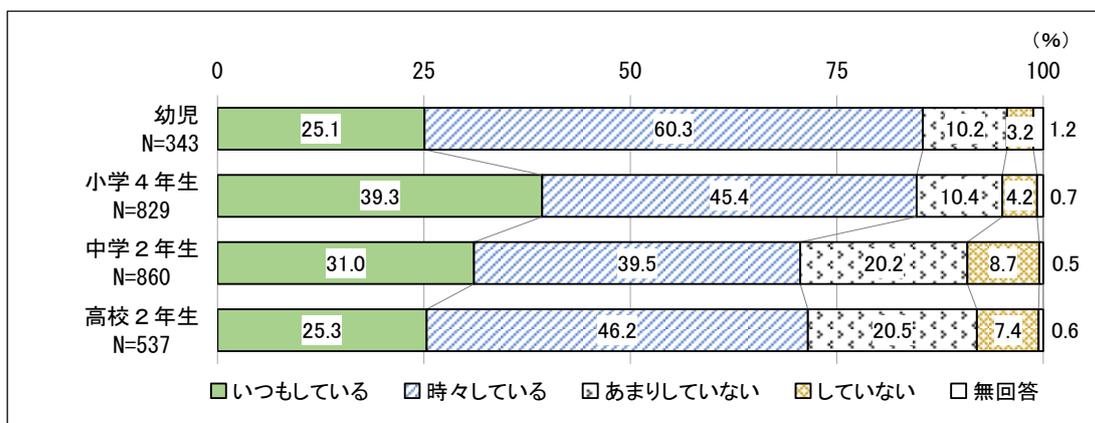


■手伝いについて【幼児・小中高生】

▼今回調査



▼前回調査



④食事の食べ残しについて

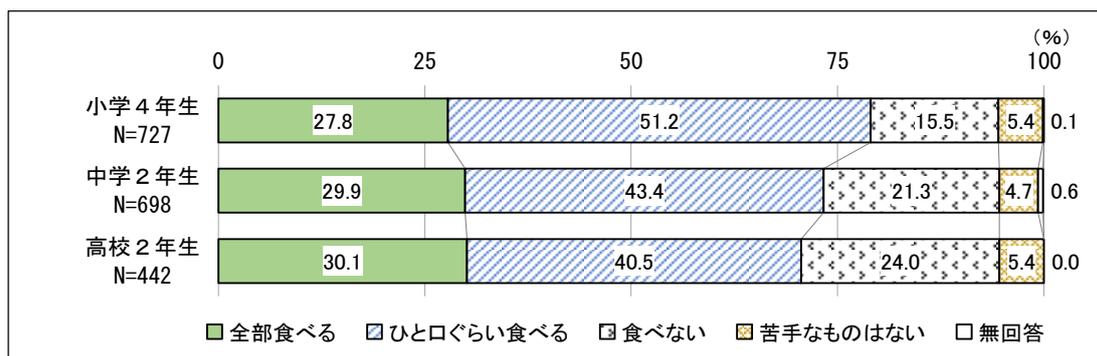
苦手な食べ物が出たときに、「全部食べる」「ひと口ぐらい食べる」割合は、小学生 79.0%、中学生 73.3%、高校生 70.6%となっており、前回調査と比べると、全年齢で増加しています。

幼児保護者では、「食べなくても食卓に出す」「ひと口だけでも食べさせる」の順で多くなっています。

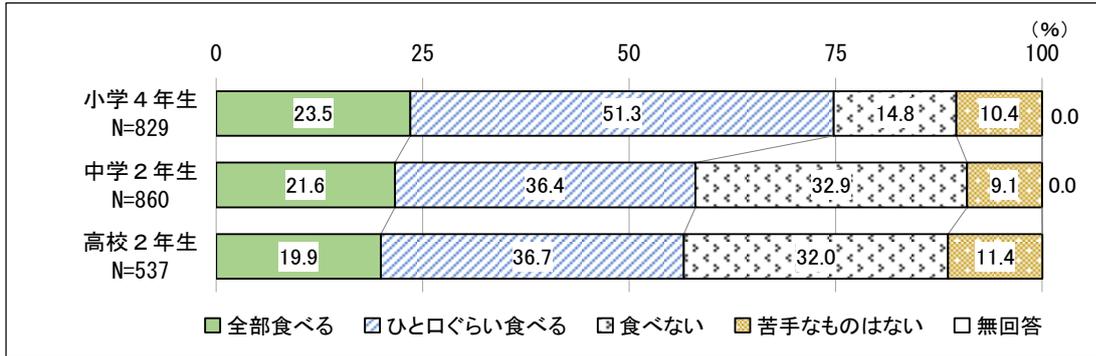
食べ物を残したときに、「もったいない」「とても思う」「少し思う」割合は、小学生 85.1%、中学生 90.1%、高校生 96.2%となっており、前回調査と比べてほぼ変わりはありませんが、中高生で「とても思う」割合が前回調査より増加しています。

■苦手な食べ物について【小中高生】

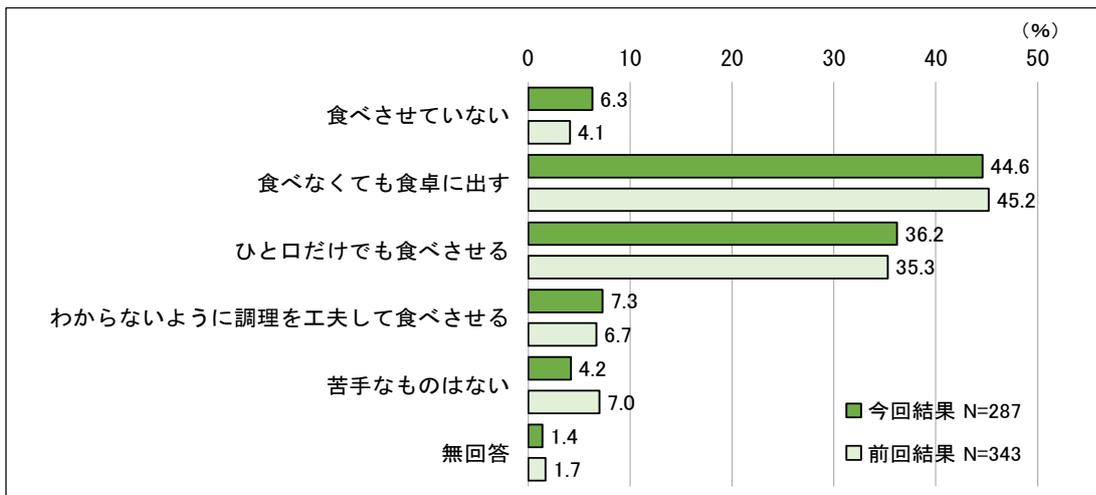
▼今回調査



▼前回調査

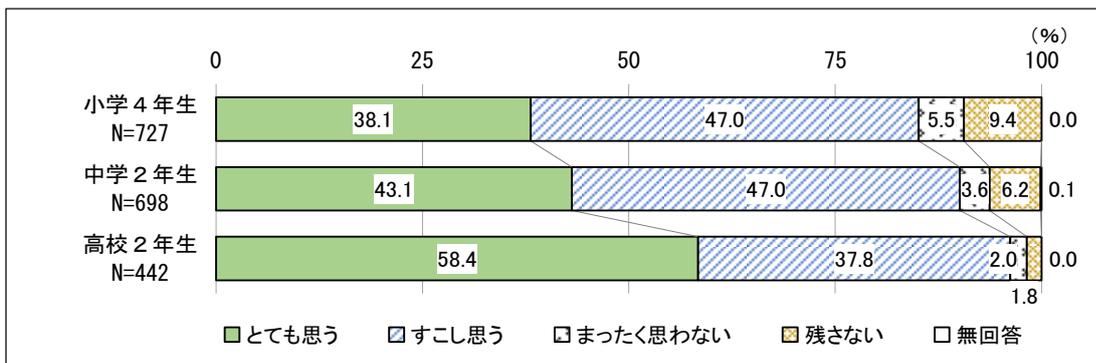


■苦手な食べ物について【幼児保護者】

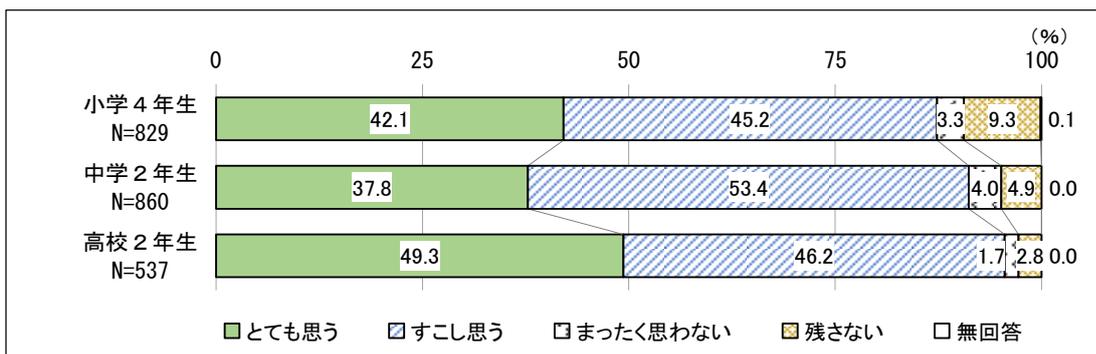


■食事の食べ残し【小中高生】

▼今回調査



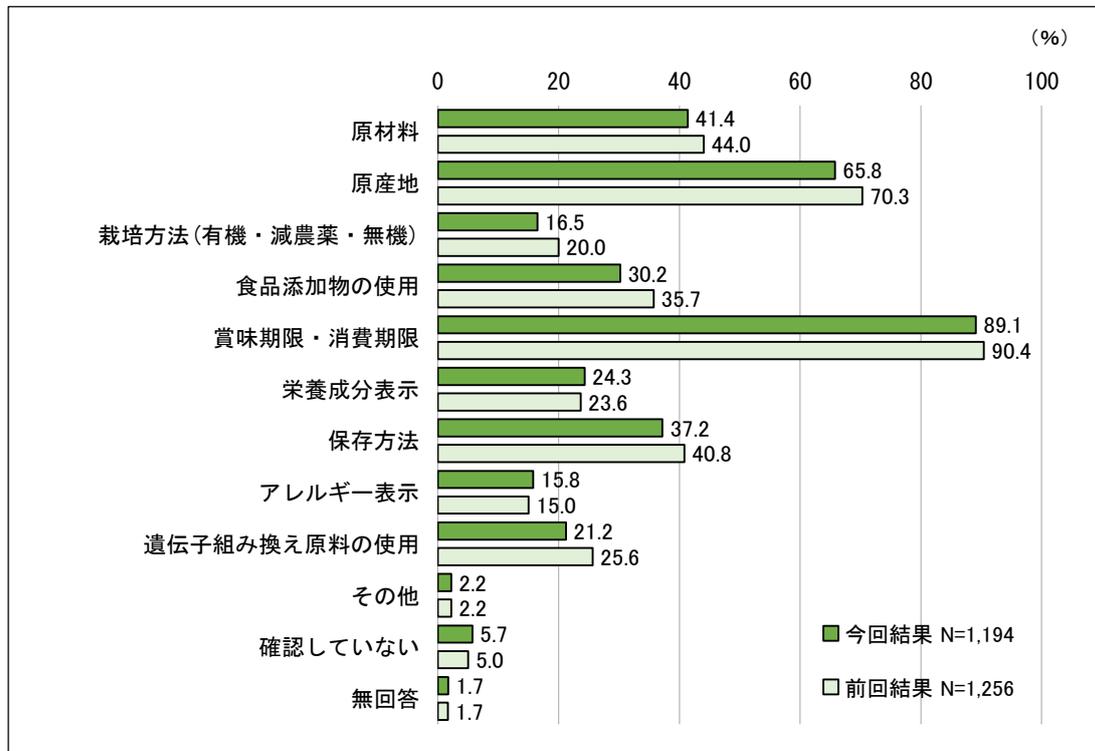
▼前回調査



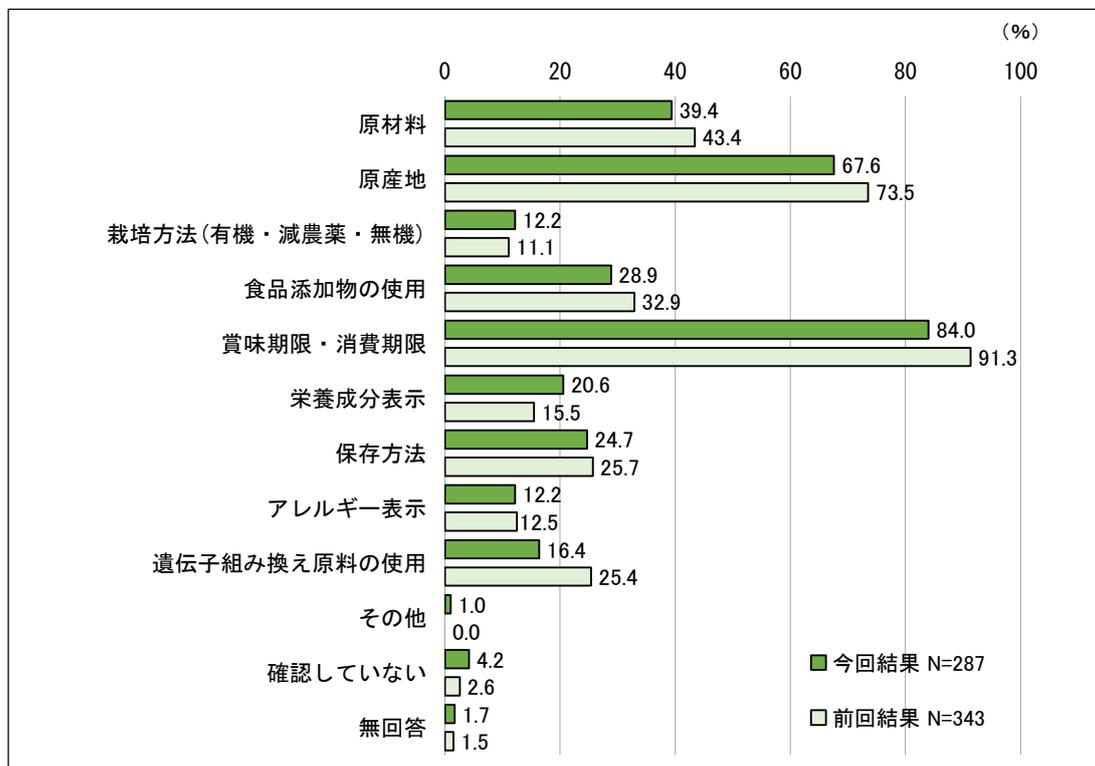
⑤食品の安全性について

食品購入時の確認項目については、市民、幼児保護者とも、「賞味期限・消費期限」が最も多く、次いで、「原産地」の順で多くなっています。

■食品の購入時の確認【市民】(複数回答)



■食品の購入時の確認【幼児保護者】(複数回答)

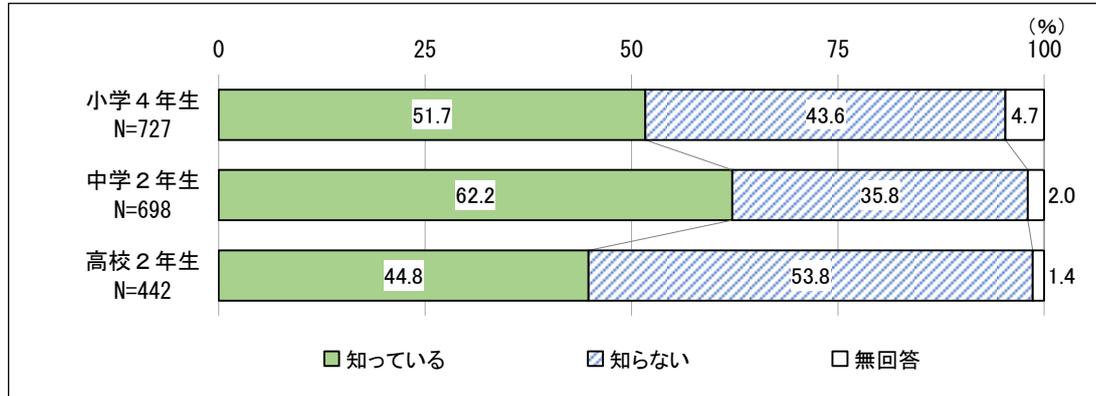


⑥筑西市の農産物について

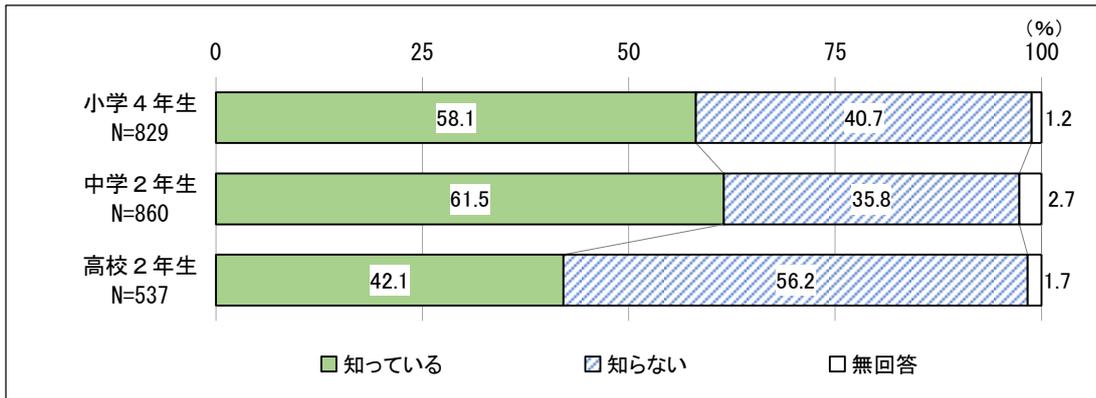
筑西市で採れる農作物の認知度については、小学生 51.7%と前回調査より 6.4 ポイント減少しています。一方、中学生 62.2%、高校生 44.8%となっており、前回調査より若干ですが増加しています。

■筑西市の農産物の認知度【小中高生】

▼今回調査



▼前回調査



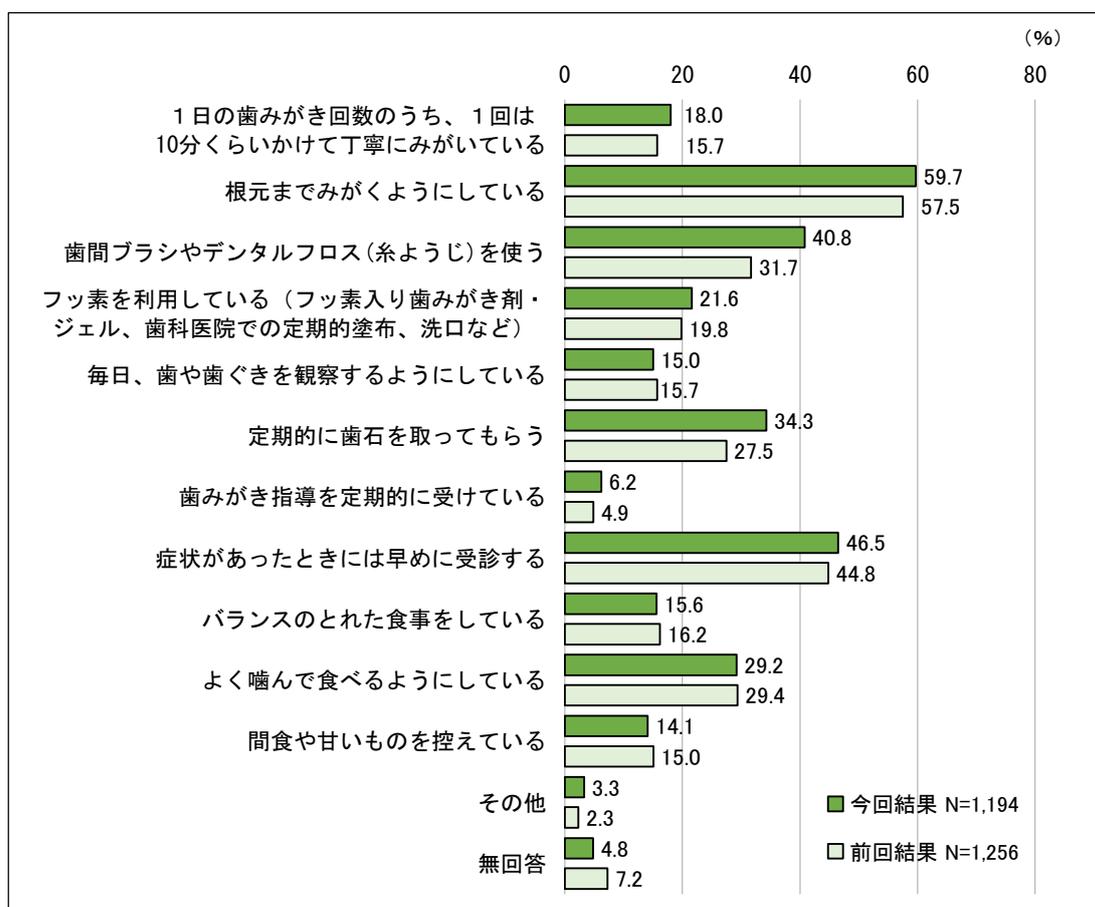
(12)歯と口の健康について

①歯と口の健康で気をつけていること

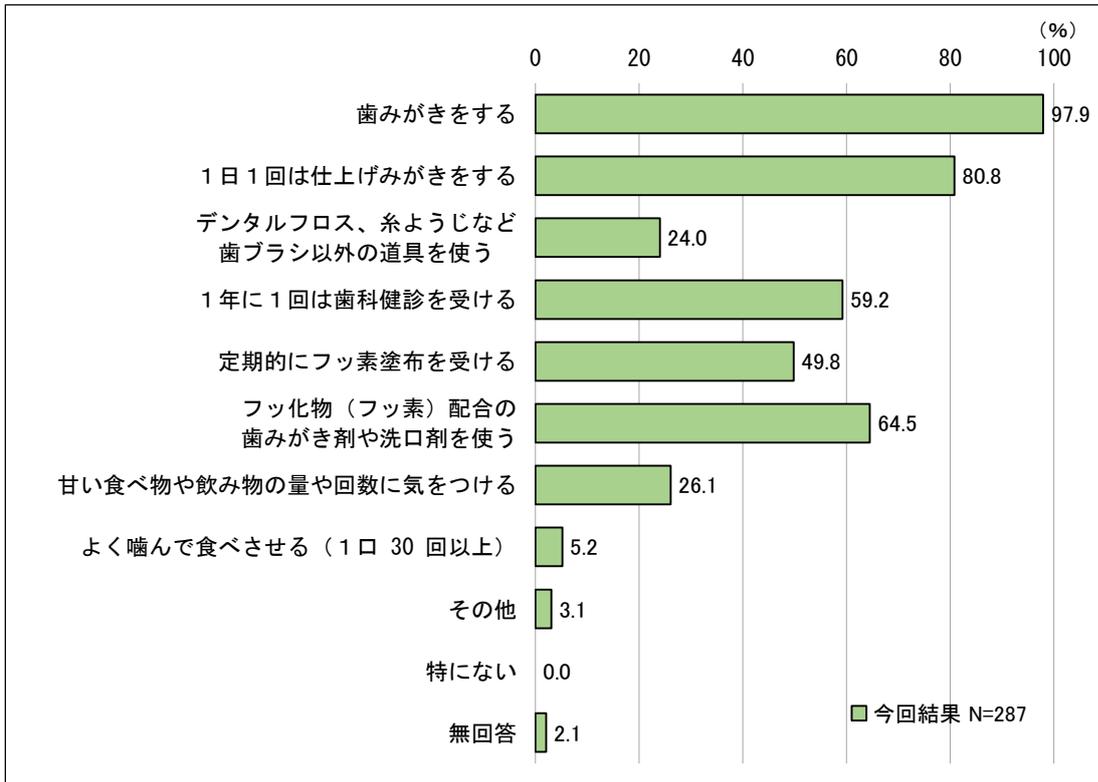
歯と口の健康で気をつけていることは、「根元までみがくようにしている」「症状があったときには早めに受診する」「歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使う」の順で多くなっています。また、「歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使う」は前回調査より高くなっており、歯ブラシ以外の補助用具を使用している市民の割合が高くなっています。

幼児保護者では、「歯みがきをする」「1日1回は仕上げみがきをする」「フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤や洗口剤を使う」の順で多くなっています。

■歯と口の健康で気をつけていること【市民】(複数回答)



■歯と口の健康で気をつけていること【幼児保護者】(複数回答)

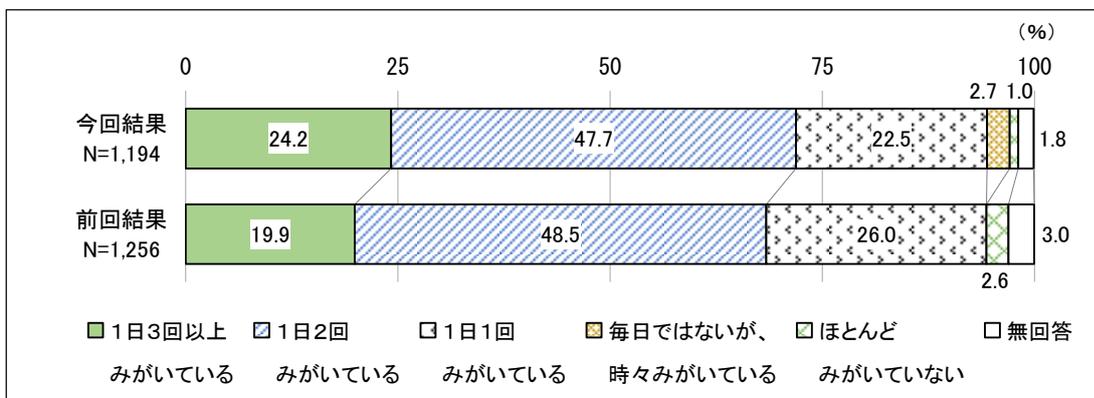


②歯みがき習慣について

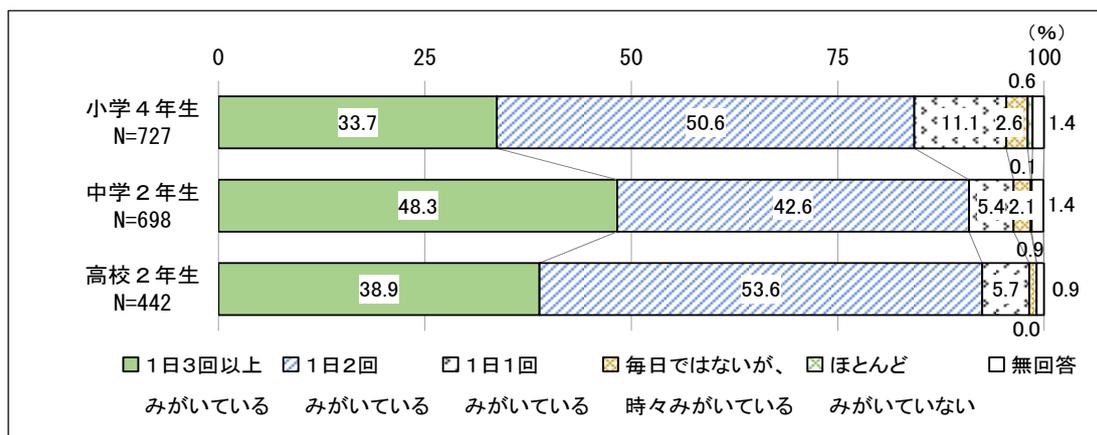
歯みがきの頻度では、「1日3回以上みがいている」、「1日2回みがいている」市民の割合は、71.9%となっており、前回調査より増加しています。中でも、「1日3回以上みがいている」市民の割合は、前回調査より4.3ポイント増加しています。

また、小中高生では「1日3回以上みがいている」、「1日2回みがいている」割合は、小学生 84.3%、中学生 90.9%、高校生 92.5%と、年齢が高くなるほど増加しています。

■歯みがきの頻度【市民】



■歯みがきの頻度【小中高生】

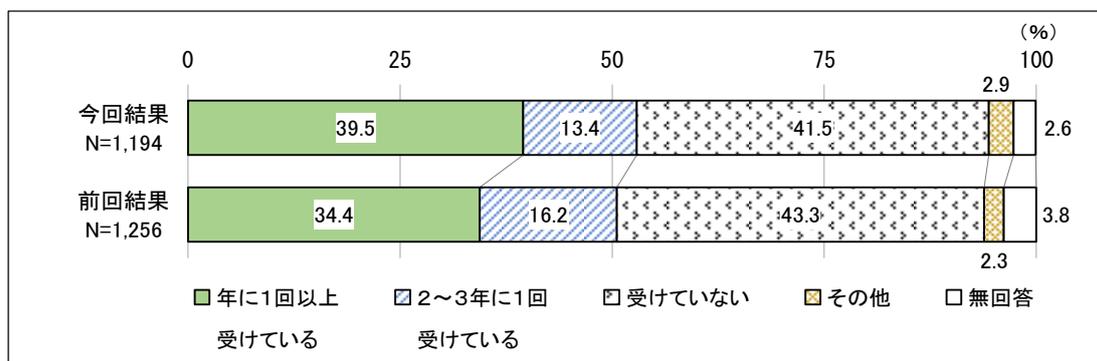


③定期検診について

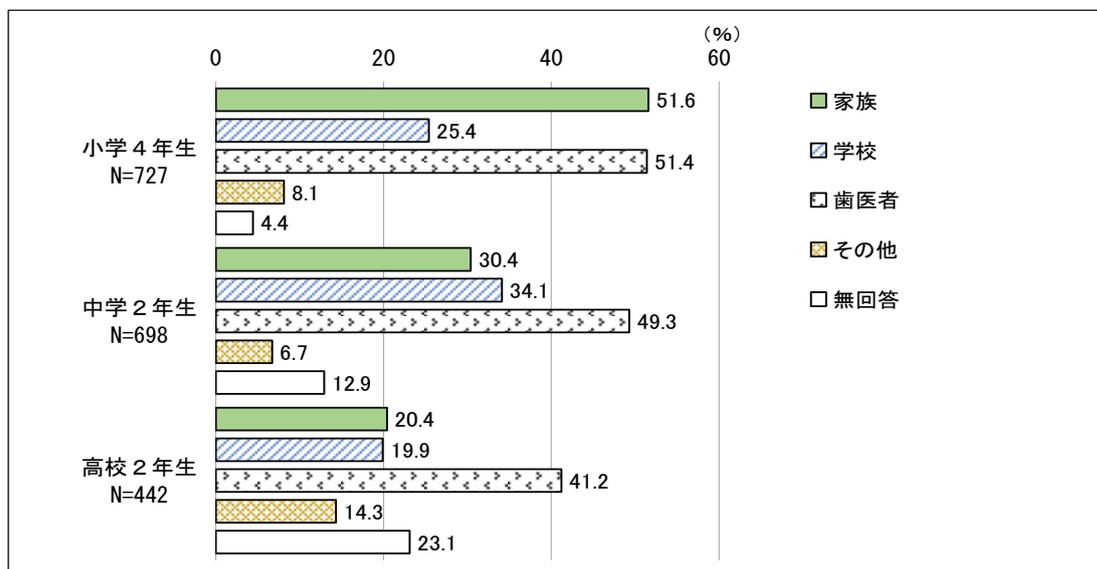
定期検診を「年に1回以上受けている」市民の割合は、39.5%で、前回調査より、5.1ポイント増加しています。「受けていない」市民の割合は、41.5%で、前回調査より減少していることから、定期的な歯科検診を受けている市民が増加しています。

また、小中高生では、1年間で、歯みがき指導を歯医者で受けた割合が最も高いことから、定期検診を受けている、または、治療のために歯医者を受診していることがうかがえます。

■定期検診の有無【市民】



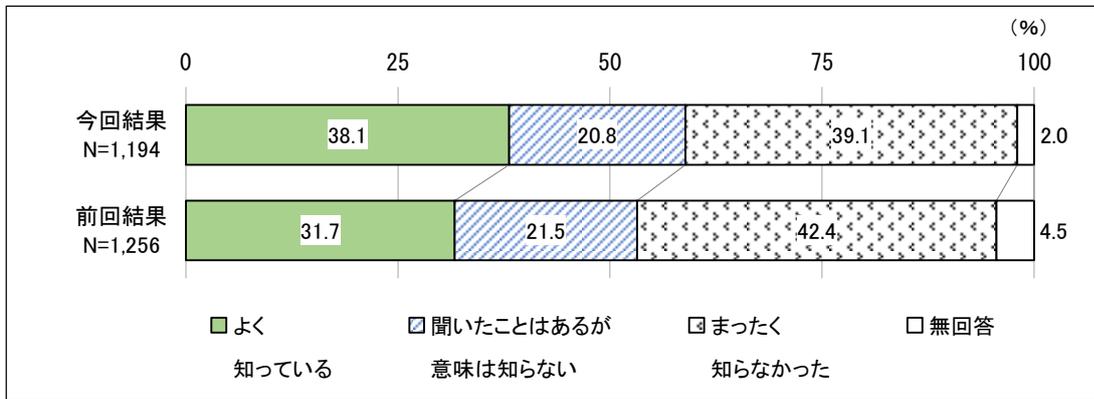
■歯みがきの仕方を教えてもらった相手【小中高生】(複数回答)



④6424 運動・8020 運動の認知度

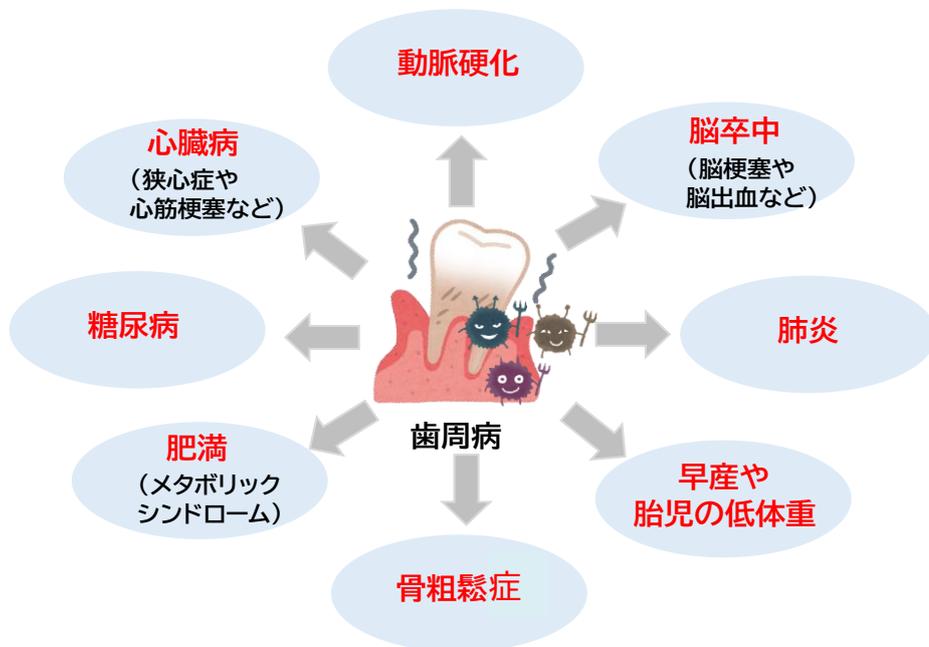
6424 運動・8020 運動について、「よく知っている」割合が 38.1%となっており、前回調査より増加しています。「まったく知らなかった」割合は 39.1%となっており、前回調査より減少しています。この結果から、6424 運動・8020 運動の認知度は、前回調査時より向上していることがうかがえます。

■6424運動・8020運動の認知度【市民】



▶歯周病と全身疾患の関係

歯周病は「口の中だけの病気」と思っていませんか？
 歯周病菌や歯周病でできた炎症物質は、歯ぐきの毛細血管から血液中に入り込み、全身に運ばれ、心臓病や糖尿病、肺炎などの全身の病気を引き起こすことが分かっています。



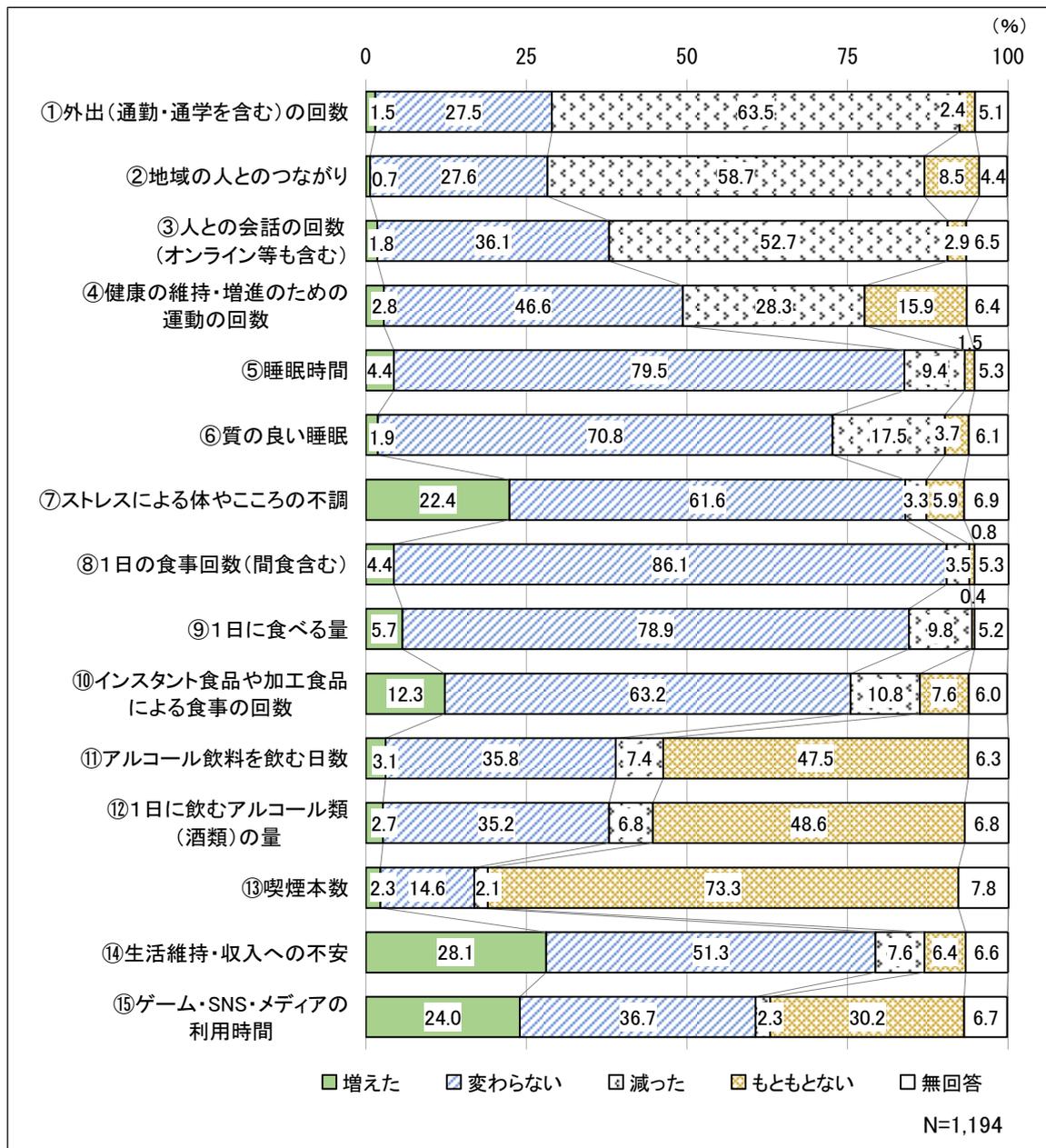
(13)新型コロナウイルス感染症の影響について

令和元年度末に新型コロナウイルス感染症が中国で発生、世界的な拡大の結果、市民生活に大きな影響をもたらしました。感染症発生・拡大は、ちくせい健康総合プランの策定から1年以内の出来事であり、5年間の計画遂行期間の大半がコロナ禍という状況でした。

新型コロナウイルス感染症の拡大前後の変化を尋ねたところ、63.5%が外出の頻度が減り、58.7%が地域のつながりが減ったと回答しています。また、2割以上の市民が、生活維持・収入への不安やストレスによる体やこころの不調が増えたと回答しています。

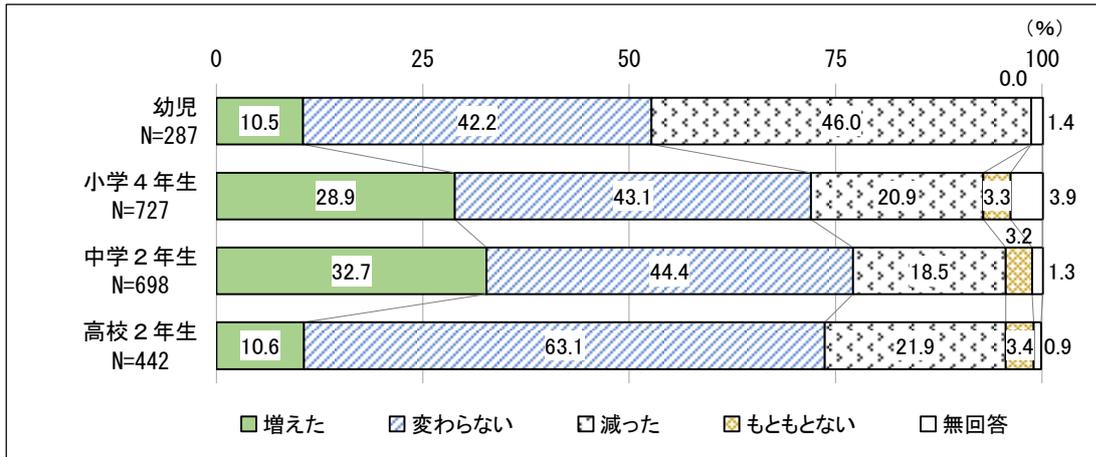
幼児・小中高生では、睡眠時間や運動する機会が減ったと回答しています。一方で、テレビやゲームの利用時間も増え、生活リズムへの影響も少なからずあると考えられます。また、各学年の3割が、イライラや不安を感じ、気分が沈むことが増えたと回答しています。一方で、家族との会話は2～3割が増えたという良い面も見られました。

■新型コロナウイルス感染症による生活の変化【市民】

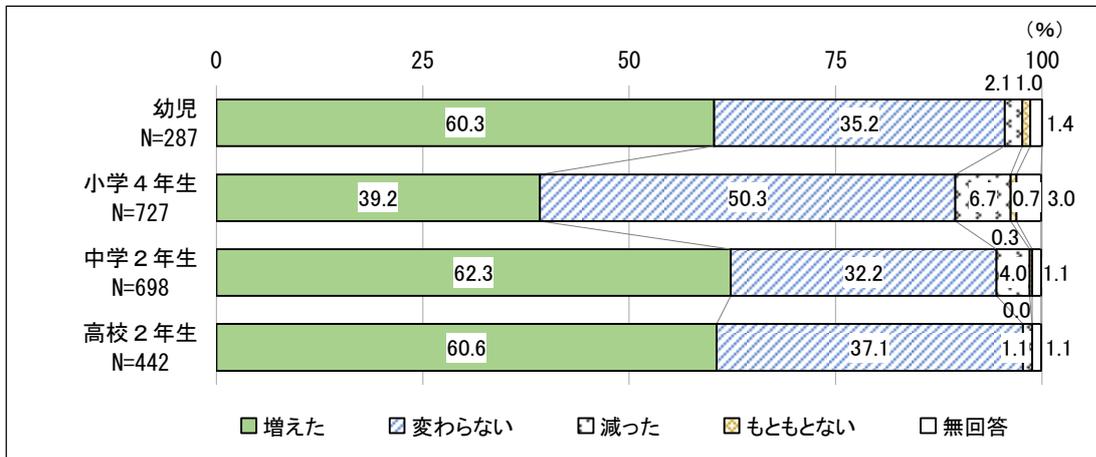


■新型コロナウイルス感染症による生活の変化【幼児・小中高生】

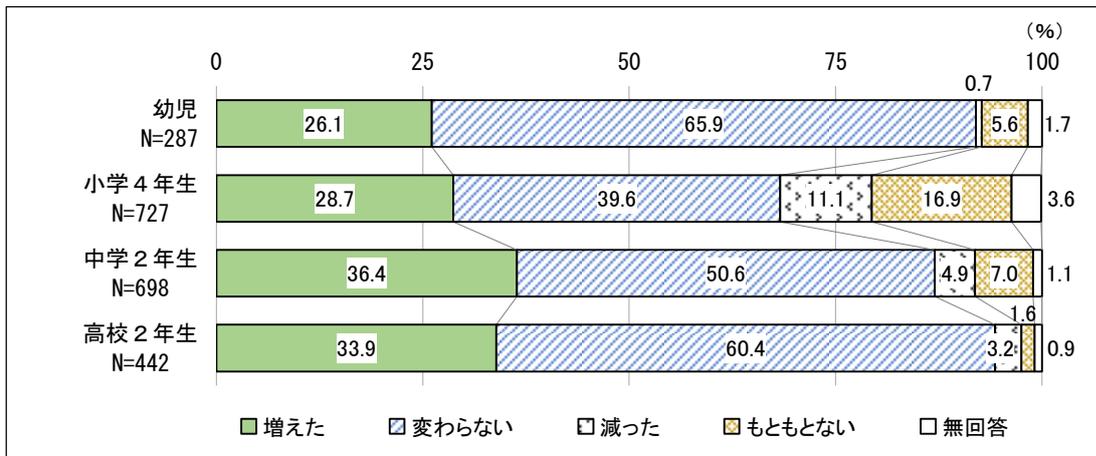
①学校の授業以外にしている運動の回数



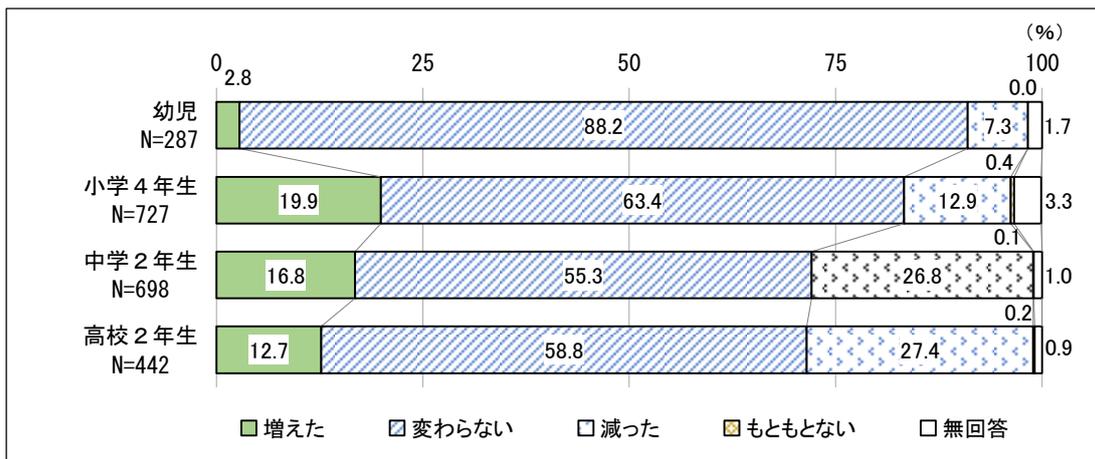
②1日にテレビを見る時間やゲームをする時間



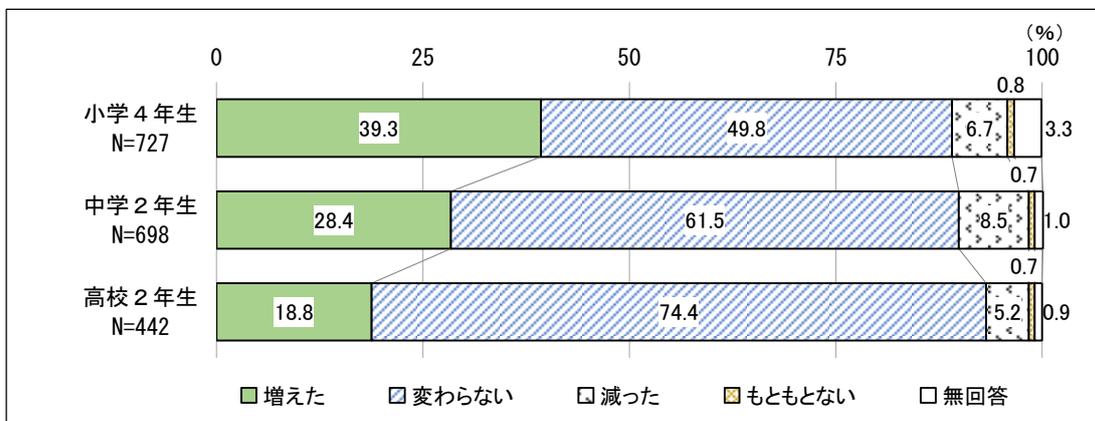
③イライラや不安を感じたり、気分が沈むこと



④睡眠時間



⑤家族との会話



3 これまでの成果の評価

(1) 評価の考え方について

令和4年度の「ちくせい健康総合プラン」の評価事業において、各種統計データや事業データを基に、平成31年計画策定時のベースライン値と目標値、現時点での直近値(実績値)を比較し、下記の「達成状況評価基準」に基づき、5段階で評価を行いました。

計画に定めた数値目標は、次のとおり目標達成率を算出しています。

● 目標達成率算出方法

$$\text{目標達成率(\%)} = \frac{(\text{評価時の実績値}) - (\text{策定時の実績値})}{(\text{目標値}) - (\text{策定時の実績値})} \times 100$$

● 達成状況評価基準

評価区分	評価基準	目標達成率
A	目標値を達成している	100%以上
B	目標値を達成していないが、計画策定時(現行水準)より改善している	50%以上 100%未満
C	計画策定時(現行水準)より改善傾向及び横ばい	0%以上 50%未満
D	悪化している	0%未満
E	評価できない	-

(2)ちくせい健康総合プランの評価

ちくせい健康総合プランに定めた数値目標について、達成状況の評価を行いました。

全体でみると、145 の項目のうち、34 項目が目標達成、36 項目が改善傾向にあります。一方、悪化している項目は 69 項目となっています。

計画別にみると、子育て環境づくり(母子保健計画)と、歯と口腔の健康づくり(歯科保健計画)で改善の割合が高くなっています。

一方で、体の健康づくり(健康増進計画)、食育環境づくり(食育推進計画)では悪化が改善を上回っています。

●ちくせい健康総合プラン全体

	A	B	C	D	E	計
1 体の健康づくり(健康増進計画)	6	1	13	42	2	64
	9.4%	1.6%	20.3%	65.6%	3.1%	100.0%
2 子育て環境づくり(母子保健計画)	10	4	4	2	0	20
	50.0%	20.0%	20.0%	10.0%	0.0%	100.0%
3 こころの健康づくり(健康増進計画・自殺対策計画)	5	1	1	6	2	15
	33.3%	6.7%	6.7%	40.0%	13.3%	100.0%
4 食育環境づくり(食育推進計画)	7	1	8	18	1	35
	20.0%	2.9%	22.9%	51.4%	2.9%	100.0%
5 歯と口腔の健康づくり(歯科保健計画)	6	2	1	1	1	11
	54.5%	18.2%	9.1%	9.1%	9.1%	100.0%
合計	34	9	27	69	6	145
	23.4%	6.2%	18.6%	47.6%	4.1%	100.0%

① 体の健康づくり(健康増進計画)

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命の延伸」を目標とし、生涯を通じて市民自らが家庭や学校、地域、職場などで健康づくりに取り組んできました。

体の健康づくり(健康増進計画)では、適度な身体活動・運動の推進、病気の発症予防と重症化予防の徹底で目標達成も見られる一方、禁煙・適正な飲酒の推進、健康診断・検診の推進、病気の発症予防と重症化予防の徹底では7割以上が悪化となっており、健康診断・検診の受診勧奨や健康意識の向上に向けた取り組みが必要です。

●目標指標の評価一覧

	A	B	C	D	E	計
市民の健康意識	2	0	2	2	0	6
	33.3%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	100.0%
1-1 生活習慣の見直しと健康な体の維持						
1-1-1 バランスのとれた栄養・食生活の推進	0	0	5	9	0	14
	0.0%	0.0%	35.7%	64.3%	0.0%	100.0%
1-1-2 適度な身体活動・運動の推進	2	0	1	5	1	9
	22.2%	0.0%	11.1%	55.6%	11.1%	100.0%
1-1-3 禁煙・適正な飲酒の推進	0	0	2	7	1	10
	0.0%	0.0%	20.0%	70.0%	10.0%	100.0%
1-2 生活習慣病の発症・重症化予防の徹底						
1-2-1 健康診断・検診の推進	0	0	1	5	0	6
	0.0%	0.0%	16.7%	83.3%	0.0%	100.0%
1-2-2 病気の発症予防と重症化予防の徹底	2	1	2	14	0	19
	10.5%	5.3%	10.5%	73.7%	0.0%	100.0%
合計	6	1	13	42	2	64
	9.4%	1.6%	20.3%	65.6%	3.1%	100.0%

② 子育て環境づくり(母子保健計画)

安心して妊娠、出産、子育てができ、すべての子どもが健やかに成長できるよう、親と子に寄り添い継続した切れ目のない支援や環境づくりを進めてきました。

20の指標のうち、10項目が目標を達成しており、全体の9割で改善傾向となっています。

引き続き、安心して子どもを生み育てられるように、妊娠、出産、子育てに関するあらゆる相談に応じられる切れ目のない体制をつくり、必要な医療や母子保健サービスを適切に提供していくことが必要です。

●目標指標の評価一覧

	A	B	C	D	E	計
2-1 妊娠・出産の支援体制の整備						
2-1-1 妊娠・出産の支援体制の整備	3	1	2	1	0	7
	42.9%	14.3%	28.6%	14.3%	0.0%	100.0%
2-1-2 妊娠期からの児童虐待予防	2	0	0	1	0	3
	66.7%	0.0%	0.0%	33.3%	0.0%	100.0%
2-2 育児の支援体制の充実						
2-2-1 乳幼児、学童、思春期に向けた切れ目のない心身の健康づくり	4	3	1	0	0	8
	50.0%	37.5%	12.5%	0.0%	0.0%	100.0%
2-2-2 育てにくさを感じる親への支援	1	0	1	0	0	2
	50.0%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	10	4	4	2	0	20
	50.0%	20.0%	20.0%	10.0%	0.0%	100.0%

③ こころの健康づくり(健康増進計画・自殺対策計画)

ストレスの解消、心配や悩みごとの解決に向けた相談支援体制の充実等も含め、命とこころを支える健康づくりを進め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて取り組んできました。

15 の指標のうち、目標を達成した項目は、こころの健康を支える環境の整備、自殺対策の啓発・周知、自殺対策を支える人材の育成の5項目となっています。

一方、こころの健康づくりの啓発・周知は、悪化傾向となっています。引き続き、ストレス、こころの病気に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、こころの健康に関する相談窓口の周知等、広く情報提供をしていく必要があります。

●目標指標の評価一覧

	A	B	C	D	E	計
3-1 こころの健康づくりの推進						
3-1-1 こころの健康づくりの啓発・周知	0	0	1	5	0	6
	0.0%	0.0%	16.7%	83.3%	0.0%	100.0%
3-1-2 こころの健康を支える環境の整備	2	0	0	0	0	2
	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
3-2 自殺対策の推進						
3-2-1 自殺対策の啓発・周知	1	1	0	0	1	3
	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	100.0%
3-2-2 自殺対策を支える人材の育成	2	0	0	0	1	3
	66.7%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	100.0%
3-2-3 自殺リスクを低下させる支援・相談体制の整備	0	0	0	1	0	1
	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
3-2-4 子どもの自殺対策の推進	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-
合計	5	1	1	6	2	15
	33.3%	6.7%	6.7%	40.0%	13.3%	100.0%

④ 食育環境づくり(食育推進計画)

食育の目標は、食を通じた健全な心身と豊かな人間性の形成にあります。食育の意味を理解するだけでなく、家庭や学校、幼稚園、保育所等、地域などで実際に取り組んでいけるよう、食育の実践をめざしてきました。

食育環境づくり(食育推進計画)については、食育を広げる環境づくりで、学校給食に地場産品を使用する割合の増加などが目標を達成しています。また、地域の食文化の継承と地産地消の普及・啓発について改善傾向にあります。

一方、健全な食習慣の形成と健康づくりについては、朝食の欠食率や塩分、野菜の摂取割合など約6割が悪化傾向となっており、今後も食育の関心度を高めるため周知・啓発をするとともに、健全な食習慣を実践できる支援が必要です。

●目標指標の評価一覧

	A	B	C	D	E	計
4-1 食育の推進						
4-1-1 健全な食習慣の形成と健康づくり	2	1	5	14	0	22
	9.1%	4.5%	22.7%	63.6%	0.0%	100.0%
4-1-2 食育を広げる環境づくり	2	0	0	3	0	5
	40.0%	0.0%	0.0%	60.0%	0.0%	100.0%
4-2 食文化の継承と地産地消の推進						
4-2-1 地域の食文化の継承と地産地消の普及・啓発	3	0	3	1	1	8
	37.5%	0.0%	37.5%	12.5%	12.5%	100.0%
合計	7	1	8	18	1	35
	20.0%	2.9%	22.9%	51.4%	2.9%	100.0%

⑤ 歯と口腔の健康づくり(歯科保健計画)

市民が生涯にわたり歯と口腔の健康を維持できるよう、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりの取り組みを推進してきました。

歯と口腔の健康づくり(歯科保健計画)については、11の指標のうち、6項目が目標を達成しており、全体の約8割の項目で改善傾向となっています。

引き続き、発達段階に応じた口腔機能の成長・発達の重要性を普及啓発し、健康な歯や口腔を守るための意識づけをすることが必要です。

●目標指標の評価一覧

	A	B	C	D	E	計
5-1 健康な歯と口腔を維持するための習慣づくり						
5-1-1 歯・口腔の健康の向上	4	1	0	1	1	7
	57.1%	14.3%	0.0%	14.3%	14.3%	100.0%
5-2 定期検診の推進						
5-2-1 定期検診と早期治療の推進	2	1	1	0	0	4
	50.0%	25.0%	25.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	6	2	1	1	1	11
	54.5%	18.2%	9.1%	9.1%	9.1%	100.0%

4 筑西市の健康づくりに係る課題

アンケート調査や評価の結果から得られた本市の健康づくりに係る課題は、次のように整理されます。

(1)体の健康づくり(健康増進計画)

- 生活習慣病による死亡数は、全体の死亡数の半数を占めています。妊娠期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた切れ目のない健康づくりを支援し、健康寿命の延伸を図ることが重要です。
- 健康寿命の延伸のためには、自分自身の身体状態に関心を持ち、生活習慣を見直して、より良い生活習慣を身につけることが重要です。
- 健康的な生活習慣の確立のためには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭、学校、職場など地域全体が一体となり、健康づくりを進めることが必要です。
- 人と人とのつながりや地域での助け合いなど、地域全体のソーシャル・キャピタルを豊かにする取り組みの推進が必要です。

■バランスのとれた栄養・食生活の推進

- 朝食には、生活リズムを整える役割があり、一日を活動的に過ごすためには、朝食を必ず食べるように周知することが必要です。
- 個人の活動状態に合った食事の内容や量、栄養バランスのととり方についての知識を身につけることができるように支援していくことが必要です。
- 自分の健康を保つために自らの食生活を見直して、栄養バランスのとれた食事を実践できるように支援していくことが必要です。
- 高血圧や慢性腎臓病等を予防するために、適塩の推進が重要です。

■身体活動の増加や適度な運動の推進

- 子どもの体力向上のためには、身体を動かす楽しみを親子で体験する機会を増やすなど、幼児期から運動する習慣づくりに取り組むことが必要です。
- 日常的に運動している人や意識的に身体を動かしている人が少ないため、特に、若い世代や女性が運動する時間を確保できるような環境づくりに取り組むことが必要です。
- 1日の歩数を意識する、座っている時間を少なくするなど、生活の中で身体活動量を増やす取り組みを推進することが必要です。
- 生涯にわたって運動習慣を継続できるよう、ライフステージに応じた取り組みを進めることが必要です。

■十分な睡眠・休養の推進

- 休養をしっかりとるためには、乳幼児期からの規則正しい生活習慣の確立が必要です。
- 睡眠や休養が身体とこころに与える影響について、正しい知識の普及啓発を行うことが必要です。

■禁煙・適正な飲酒の推進

○喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD等の生活習慣病の要因であり、受動喫煙についても喫煙と同様の健康被害を受けるため、健康被害についての普及啓発を行い、喫煙率の減少や受動喫煙防止対策に取り組むことが必要です。

○飲酒に関する正しい知識や節度ある適度な飲酒について、普及啓発することが必要です。

■健康診断・検診受診の推進

○自分の適性体重を把握・維持するため、乳幼児期から定期的に健康診断を受けることが必要です。

○健康診断・検診を受診することで、生活習慣病等のリスクが高い人を抽出し、効果的な保健指導に結びつけることができるため、健康診断・検診の受診率を向上させることが必要です。

■病気の発症予防と重症化予防の徹底

○健康診断で要指導や要医療の判定を受けた人の生活習慣病等の発症予防と重症化予防を図るため、生活習慣の改善や医療機関受診につながる取り組みを継続することが必要です。

(2)子育て環境づくり(母子保健計画)**■妊娠・出産の支援体制の整備**

○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。安心して子どもを産み育てるためには、妊娠、出産、子育てに関するあらゆる相談に応じられる体制をつくり、必要な医療や母子保健サービスを適切に提供していくことが必要です。

○出生数が減少している一方で、支援が必要な幼児の数は横ばいで推移しています。乳幼児健康診査において、疾病や発達遅れの早期発見、適切な治療、支援につなげる必要があります。

■育児の支援体制の充実

○スマートフォン・タブレット等は、育児の一つのツールとして日常的に気軽に利用されていますが、乳幼児期よりスマートフォン・タブレット等に触れる機会が今後ますます増え、子どもの基本的な生活習慣の形成への影響も懸念されます。メディアとの上手な付き合い方、子どもとの関わり方などの情報提供をしていくことが必要です。

(3)自殺対策(自殺対策計画)

■自殺対策の推進

- 本市の自殺死亡率を見ると、近年は 13%前後で推移しています。男女別の割合は、男性が7割、女性が3割で、国及び県と同様の傾向を示しています。また、年代別では、20 歳未満、30 歳代、50 歳代及び 70 歳代の割合が高くなっています。この年代は人間関係や仕事、生活環境など様々な要因によりストレスを抱えることも多いことから、早期の「気づき」が重要であり、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、ゲートキーパーなどの人材育成を充実することが必要です。
- 自殺は、心身の問題のみならず、経済や雇用をめぐる環境、職場や学校での人間関係等の様々な社会的要因が複雑に関係しており、誰もが当事者となり得るものです。また、自殺対策には、悩みを抱えた人が孤独・孤立に陥らないよう、適切な支援を行うことが必要であることを認識されるよう、市民の理解促進を図ることが必要です。
- 自殺の背景となる様々な問題の解決には、一人ひとりの置かれた状況や、その原因・背景に対応したきめ細やかな支援が受けられるよう、様々な分野の取り組みや関連施策とも連携し、相談・支援体制の整備を図る必要があります。
- 児童生徒が自殺予防について学ぶ機会が必要だと答えた人の割合が多く、子どもへ SOS の出し方などを伝えていくことが大切です。また、周りの大人が子どもの変化に気づき、対応の仕方を知る機会が必要です。

(4)食育環境づくり(食育推進計画)

■生涯にわたる食育の推進

- 次世代を担う若い世代に向けた食育を推進し、生活習慣病予防や健康寿命の延伸につながる健全な食習慣の実践に向けての取り組みが重要です。
- 少子高齢化や核家族化の進行、ひとり親世帯の増加、ライフスタイルの多様化等に対応した食育を推進していくことが必要です。
- ライフスタイルの多様化等により、家族そろって食事をする機会(共食)が減少しています。共食は食事マナーや健康で規則正しい食習慣、生活リズムに関係しています。子どもから食べる楽しさや大切さを知ること、食への関心・興味を深め、望ましい食習慣を身につけるためにも、共食について普及啓発し、共食回数を増やすことが必要です。
- 食品ロスの削減等、環境に配慮した食育の推進と食品の安全性について、基礎的な知識を身につけ、自ら正しい選択や判断ができる食育の推進が必要です。
- 地産地消を推進し、地域の食材を活かした郷土料理や伝統料理等を、次世代に伝承していくことが重要です。

(5) 歯と口腔の健康づくり(歯科保健計画)

■ 歯と口腔の健康づくりの推進

- かかりつけ歯科医を持つことや、歯と口腔の状態を把握すること等、自身の口腔の健康に対する意識の向上や、自己管理(セルフケア)能力の向上のための普及啓発が必要です。
- 乳幼児期から、保護者に対して、発達段階に応じた口腔機能の成長・発達の重要性を普及啓発し、健康な歯や口腔を守るための意識づけをすることが必要です。
- 高齢者の口腔ケア、口腔機能の維持・向上に向けた介護予防、フレイル対策を推進することが必要です。

■ 定期検診と早期治療の推進

- むし歯や歯周病を防ぐため、乳幼児期から定期的な検診を習慣づけることが大切です。そのため、受診の必要性について普及啓発することが必要です。

(6) ちくせい健康総合プラン全体にかかわる課題

- 健康は一朝一夕ではつくりえないため、長期的にとらえることが必要です。このような市民の健康課題に対し、今後解決・改善に向けた取り組みにあたり、小さいころから正しい知識を身につけながら成長することや、ライフステージごとの取り組みを途切れることなく繋いでいくという視点が重要です。
- これまで健康に無関心だった層にも情報を届け、行動変容に繋がるよう、デジタルを活用した取り組み等も含め、これまでとは異なった手法や環境整備等について検討していく必要があります。
- 高齢化が進む中では、より高齢者の健康増進と介護予防を図っていくことが求められるため、多機関との連携を進めながら効果的に事業を展開していくことも必要です。
- 感染症拡大等の影響による行動制限や生活様式の変化により、身体活動量の低下や食生活の乱れ、喫煙・飲酒の問題、ストレスの蓄積、その他受診控えによる持病の悪化や早期発見の遅れ等が懸念されました。今後はこうした新興感染症等の健康への影響を念頭に取り組みを推進する必要があります。

第3章 計画の基本的な考え方

1 ちくせい健康づくり都市宣言

【平成30年10月制定】

本市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、地域や関係団体が協力して支援体制を構築して、健康寿命の延伸を図ってきました。

今般、人生100年時代の到来を迎える中で、生活習慣病の発症予防や重症化予防に加え、生活機能の維持向上の視点から健康づくりを考える必要があります。また、少子高齢化の進展、独居世帯の増加等の社会変化に対して、個人の背景により健康格差が生じないように、関係機関が連携して地域社会全体で支援する必要もあることから、個人の特性を重視した、「誰一人取り残さない」健康づくりに取り組みます。

本計画では、本市の健康づくりを表象する『ちくせい健康づくり都市宣言』に基づき、市民が一丸となって健康づくりを推進していくため、本計画においても「めざせ！ ずーっと健康」をキャッチフレーズに設定するとともに、SDGsの「すべての人に健康と福祉を」の考え方を取り入れ、「健康増進」、「母子保健」、「自殺対策」、「食育推進」、「歯科保健」を5つの柱に位置づけます。

ちくせい健康づくり都市宣言

筑西市は筑波山の西側に位置し、風光明媚な自然豊かなまちです。
このまちで、子どもからお年寄りまですべての世代が、豊かな心と健やかな体を育みながら生活できることが、市民共通の願いです。
何より、一人ひとりが健康で元気であることは、筑西市にとって、大切な財産です。
筑西市の未来に向けて、家庭、職場、学校及び地域が互いに支え合いながら、一丸となって健康づくりを推進し、健やかに笑顔で暮らせるまちを実現するために、ここに「ちくせい健康づくり都市」を宣言します。

【キャッチフレーズ】

めざせ！ ずーっと健康

「ちくせい健康づくり都市」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

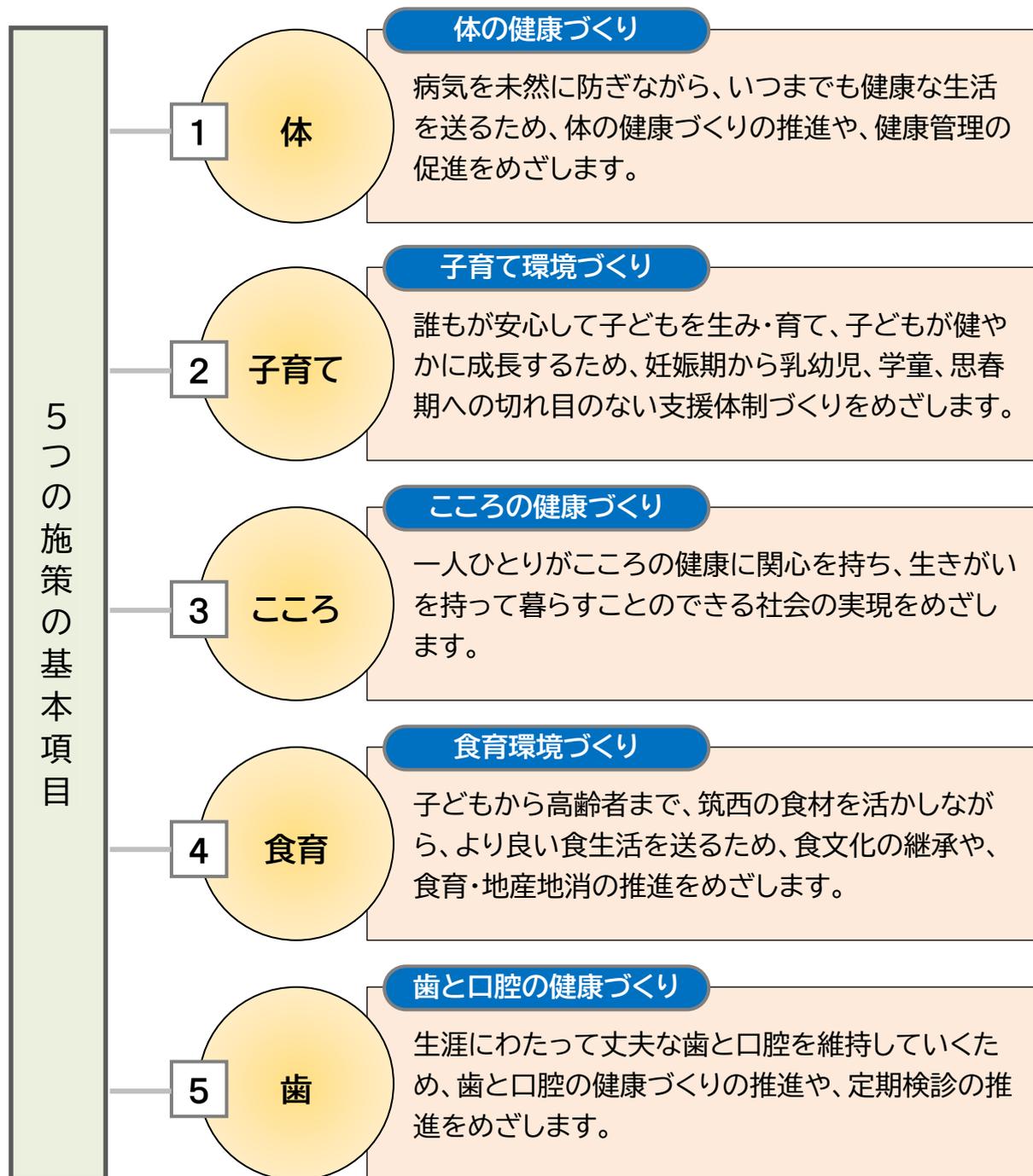
自殺対策 こころの健康！ 自分らしく心豊かに生活し 人とのつながりを大切にします

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

2 施策の基本項目

施策の基本項目は、『ちくせい健康づくり都市宣言』の「5つの柱」に基づき、「体」、「子育て」、「こころ」、「食育」、「歯」の5つとします。



3 ライフステージ等の考え方

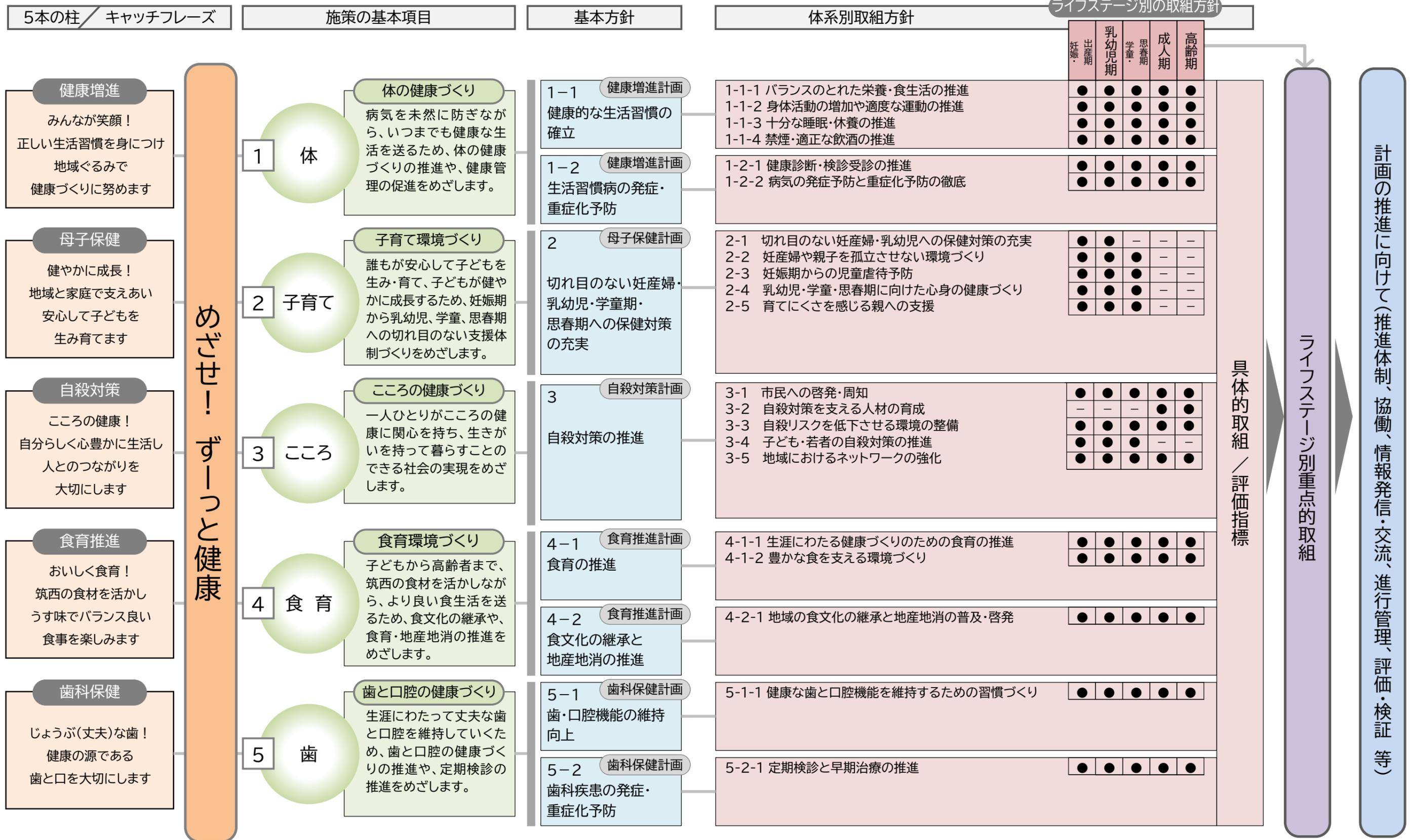
健康づくりは、家庭、地域・団体等、市が一体となりながら、子どもから高齢者まで、年齢に合わせた適切な施策や取り組みを推進していくことが重要です。

そのため、本計画では、取り組みの主体を「本人・家庭」、「地域・団体等」、「市」の3つに分けるとともに、ライフステージを「妊娠・出産期(胎児)」、「乳幼児期」、「学童・思春期」、「成人期」、「高齢期」の5つに分け、取組方針等を検討します。

ライフステージ	特徴
妊娠・出産期(胎児)	ライフスタイルが大きく変わる時期であり、安心して妊娠・出産を迎え、子育てへの準備の時期となります。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	著しい心身の発達とともに、人格や生活習慣の基礎を確立する時期で、成長に合わせた生活習慣を身につけることが大切です。情緒豊かな人間形成のために、様々な人と触れ合える機会をつくることが大切になります。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	身体の発達が盛んであるとともに、精神的に大きく成長する時期で、望ましい生活習慣を確立し、健康な身体の基礎をつくることが大切です。人間形成において重要な時期にあたるので、家庭・学校・地域の連携が重要となります。
成人期 (概ね18～64歳)	人生の転換期が重なり、生活環境が大きく変化したり、社会的役割や責任を自覚する時期となります。生活習慣病の発症が増える時期となるため、健康な体づくりを習慣づけるとともに、健康状態の管理が必要となります。
高齢期 (概ね65歳以上)	人生の完成期であり、豊かな老後を過ごすための時期に入ります。加齢に伴う身体機能の低下がみられ、健康上の問題を抱えがちな時期です。心身ともに豊かで自立した生活を送るために、健康の維持管理が重要になります。

4 施策体系

※ライフステージ:妊娠・出産期(胎児) 乳幼児期(0~5歳) 学童・思春期(6~17歳)
成人期(18~64歳) 高齢期(65歳以上)



第2部 各論

第1章 体の健康づくり（健康増進計画）

■重点目標■

1. 健康診断・検診受診率の向上
2. 適塩の推進

生活習慣病の早期発見・早期治療のため、健康診断・検診の受診率向上に努めます。また、生活習慣病を予防するための知識の普及啓発、特に高血圧や慢性腎臓病等を予防するために適塩を推進し、健康寿命の延伸に努めます。

基本方針1-1 健康的な生活習慣の確立

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
1-1-1 バランスのとれた栄養・食生活の推進	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 早寝、早起き、朝ごはんの大切さを知ります。
- 毎日3食、規則正しく適量を食べる習慣をつけます。
- 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を心がけます。
- 家族や友人と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみます。
- 薄味を心がけ、素材の味をいかして調理します。
- 塩分の多い食品を知り、塩分を摂り過ぎない食事を実践します。
- 野菜・果物を毎日適量食べることを意識します。
- よく噛んで、ゆっくり食べることの大切さを知り、実践します。
- 適正体重を保つための食生活を心がけます。

【地域・関係団体】

- 食生活改善推進員協議会では、栄養・食生活に関する知識の普及を行います。
- 調理実習や親子で参加できるイベント等を開催します。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①毎日3食、規則正しく食べる習慣の普及 ②主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事の普及 ③適塩の大切さの啓発及び実践しやすい方法の普及 ④よく噛んで食べる習慣の普及 ⑤適切な間食についての知識の普及	マタニティクラス、乳幼児健康診査、育児相談、離乳食教室	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	保健だより	学童・思春期	指導課 [小中学校]
	給食だより	学童・思春期	学校給食課
	親子で健活2週間チャレンジ、健康副読本	学童・思春期	健康増進課 [小中学校]
	健康教育、まちづくり出前講座（生活習慣病の予防）	成人期 高齢期	健康増進課
⑥望ましい食習慣定着のため、栄養バランスのとれた薄味でおいしい給食の提供	学校給食	学童・思春期	学校給食課 [小中学校]
⑦高齢者の低栄養予防対策の普及	まちづくり出前講座（生活習慣病の予防、健康づくり栄養教室）	高齢期	健康増進課
	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	高齢期	健康増進課 医療保険課
⑧地域に密着した健康づくり推進のため、食生活改善推進員の育成及び支援	食生活改善推進員養成講座、食生活改善推進員協議会運営事業	成人期 高齢期	健康増進課 [食生活改善推進員協議会]

▶たんぱく質を多く含む食材



■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
肥満者割合の減少	特定健康診 査受診者	27.3%	25%	国保データベース (KDB)システム
	小中学生	14.8%	10%	学校保健統計資料 (茨城県学校保健会)
毎日3食、規則正しく 食事している20~30 歳代の割合の増加	男 性	56.3%	65%	市民アンケート
	女 性	52.9%	65%	
毎日朝食を食べる子ども の割合の増加	幼 児	93.4%	100%	幼児保護者アンケート
	小学4年	82.9%	90%	小学生アンケート
	中学2年	77.8%	85%	中学生アンケート
	高校2年	71.5%	85%	高校生アンケート
バランスの良い食事をして いる20~30歳 代の割合の増加	男 性	56.3%	65%	市民アンケート
	女 性	47.1%	55%	
適塩を心がける人の割合 の増加	市 民	59.5%	80%	市民アンケート
食生活改善推進員伝 達講習会の実施回数 及び参加者数の増加	実施回数	20回	100回	食生活改善推進員 協議会事業実績 (健康増進課)
	参加者数	延 686人	延 3,500人	

▶食卓に「主食」・「主菜」・「副菜」を！

バランスの良い食事にするコツは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物を食べることです。

主菜：魚、肉、卵、大豆（製品）料理
○筋肉や血液のもとになるたんぱく質が多く含まれます。

副菜：野菜、いも類、きのこ類、海藻類
○体の調子を整える食物繊維やミネラル、ビタミンなどが多く含まれます。



主食：ごはん、パン、麺類
○体温を保つ、動く、考えるためのエネルギーになる炭水化物が多く含まれます。

+ 1日1回

牛乳・乳製品
ミネラル（特にカルシウム）のほか、たんぱく質やビタミンも含まれます。



果物
ビタミンCやミネラル（特にカリウム）、食物繊維を含みます。



■ライフステージの取組■（栄養・食生活）

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティクラス等に参加し、母体に適した食事について学びます。 ・欠食や偏食等について見直します。 ・主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を意識します。 ・食品の購入や外食時に、カロリーや塩分などの栄養成分表示を確認します。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 ・麺類等の汁は飲み干しません。 ・しょうゆ等はかけるのではなく、つけるようにします。 ・素材の味をいかして調理します。 ・野菜・果物を毎日適量食べます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。 ・適正体重を保つための食生活を心がけます。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室等に参加し、月齢や年齢に応じた栄養について学びます。 ・早寝・早起き・朝ごはんの食習慣を身につけます。 ・毎日3食、決まった時間に食べる習慣を身につけます。 ・主食・主菜・副菜のそろった食事を準備します。 ・おやつは時間と量を決めて、食べすぎに気をつけます。 ・素材の味をいかした調理を心がけ、薄味に慣れます。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・家族一緒に食卓を囲み、食事を楽しみます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を身につけます。 ・適正体重を保つための食生活を心がけます。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんを実践します。 ・毎日3食、決まった時間に食べる習慣を身につけます。 ・主食・主菜・副菜のそろった食事を意識します。 ・間食の適切なとり方(内容・量・回数・時間)を知り、実践します。 ・保健だよりや給食だより、健康副読本等を通して、バランスのとれた栄養や食生活について学びます。 ・家庭科の授業等で、バランスのとれた栄養や食生活について学びます。 ・親子料理教室等に参加し、栄養や食事について学びます。 ・給食の献立で、薄味とバランスのとれた食事内容を身につけます。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 ・麺類等の汁は飲み干しません。 ・しょうゆ等はかけるのではなく、つけるようにします。

ライフステージ	市民が心がけること
	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・食品の購入や外食時に、カロリーや塩分等の栄養成分表示を確認します。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。 ・適正体重を保つための食生活を心がけます。
成人期 (概ね 18～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食をとり、規則正しい食生活を実践します。 ・主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を実践します。 ・イベントへの参加やテレビ等で、適切な食事について学びます。 ・間食の適切なとり方(内容・量・回数・時間)を知り、実践します。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 ・麺類等の汁は飲み干しません。 ・しょうゆ等はかけるのではなく、つけるようにします。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・食品の購入や外食時に、カロリーや塩分等の栄養成分表示を確認します。 ・素材の味をいかして調理します。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。 ・適正体重を保つための食生活を心がけます。
高齢期 (概ね 65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食をとり、規則正しい食生活を実践します。 ・主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を実践します。 ・イベントへの参加やテレビ等で、適切な食事について学びます。 ・間食の適切なとり方(内容・量・回数・時間)を知り、実践します。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 ・麺類等の汁は飲み干しません。 ・しょうゆ等はかけるのではなく、つけるようにします。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・食品の購入や外食時に、カロリーや塩分等の栄養成分表示を確認します。 ・素材の味をいかして調理します。 ・低栄養にならないように、適量のたんぱく質を摂ります。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。 ・適正体重を保つための食生活を心がけます。

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
1-1-2 身体活動の増加や適度な運動の推進	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 家族や友人と楽しく体を動かす機会を増やします。
- 学校の休み時間等に外で体を動かしたり、スポーツ等に積極的に参加します。
- 地域の歩く会等に積極的に参加し、体を動かす楽しさや喜びを味わいます。
- 自分の体力や健康状態に合った運動を週2回以上行います。
- 車に頼らない、できる限り階段を使う等、日ごろから意識して体を動かすよう心がけます。
- 運動教室や体操教室に参加し、一緒に運動する仲間をつくります。
- 歩く会等への参加や、今より1日10分多く歩くことを心がけます。

【地域・関係団体】

- 親子で参加できる教室やイベントを開催し、遊びながら体を動かす楽しさを伝えます。
- 地域の運動・スポーツ施設等を活用して、住民が集まり、楽しく体を動かすことのできる教室やイベントを開催します。
- 健康推進員連絡協議会や健康運動普及員会では、体操やウォーキングが気軽に行えるように、健康教室やイベントを開催し、運動を始めるきっかけづくりや、定着に向けた環境整備を行います。
- ウォーキングイベント等により、多世代で参加できるウォーキングの普及を図ります。
- 介護予防教室等の開催を通して、高齢者の体力づくりやフレイル予防を推進します。
- 地域で互いに声をかけあい、教室やイベントへ参加します。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①親子のふれあいや遊びを通し、体を動かす楽しさや、運動習慣の普及	地域子育て支援拠点	乳幼児期	母子保健課
	乳幼児健康診査、育児相談、子育て講座	乳幼児期	母子保健課
	家庭教育学級	乳幼児期 学童・思春期	生涯学習課 [園・小学校]
	親子で健活2週間チャレンジ	学童・思春期	健康増進課 [小学校]
②外で体を動かしたり、スポーツを楽しむ機会の増加	学校教育	学童・思春期	指導課 [小中学校]

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
③身体活動量の増加や適度な運動についての正しい知識の普及、及び世代に応じた効果的な運動の推進	マタニティクラス、母子健康手帳等の交付	妊娠・出産期	母子保健課
	健康副読本	学童・思春期	健康増進課 [小中学校]
	まちづくり出前講座(健康づくり運動教室等)、健康教育・相談、健康運動普及員養成講座	成人期 高齢期	健康増進課 [健康推進員連絡協議会、健康運動普及員会]
	特定保健指導	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課
	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	高齢期	健康増進課 医療保険課 高齢福祉課 [いきいきヘルス会、高齢者クラブ]
④市民の健康づくり活動を応援する取り組みの推進	健康づくり奨励単位認定事業、生涯学習奨励単位事業	成人期 高齢期	健康増進課 生涯学習課 高齢福祉課 [健康推進員連絡協議会、健康運動普及員会、いきいきヘルス会]
⑤ウォーキングの普及、及び歩きやすい環境づくりの推進	ヘルスロード普及、まちづくり出前講座(健康ウォーキング教室)、健康づくり奨励単位認定事業	成人期 高齢期	健康増進課 [健康推進員連絡協議会、健康運動普及員会]
⑥高齢者の体力づくりや介護予防推進のための活動	元気げらす教室事業、生きがい講座事業、シルバーリハビリ体操教室事業、生きがいと創造の事業、高齢者クラブ活動	高齢期	高齢福祉課 [社会福祉協議会]
⑦地域に密着した健康づくり推進のため、健康推進員連絡協議会や健康運動普及員会、シルバーリハビリ体操指導士の育成及び支援	健康推進員連絡協議会運営事業、健康運動普及員会運営事業・養成講座	成人期 高齢期	健康増進課
	シルバーリハビリ体操教室事業	高齢期	高齢福祉課
⑧地域のつながり、及び地域での声かけやイベント等参加の促進	まちづくり出前講座(生活習慣病の予防)	成人期 高齢期	健康増進課
	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	高齢期	健康増進課 医療保険課 高齢福祉課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
1回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歳代の割合の増加	男性	18.7%	30%	市民アンケート
	女性	10.3%	20%	
1日に歩く時間が30分未満の人の割合の減少	市民	32.2%	25%	市民アンケート
園や学校以外で、週2回以上運動する、外で遊ぶ習慣がある子どもの割合の増加	幼児	56.8%	65%	幼児保護者アンケート
	小学4年	70.7%	80%	小学生アンケート
	中学2年	67.9%	80%	中学生アンケート
	高校2年	58.2%	70%	高校生アンケート
健康づくり奨励単位認定事業の単位取得者数の増加	16歳以上の市民	88人	110人	事業実績 (健康増進課)
健康推進員連絡協議会歩く会の実施回数及び参加者数の増加	実施回数	25回	30回	健康推進員連絡協議会 事業実績 (健康増進課)
	参加者数	延 1,967人	延 2,300人	
健康運動普及員会活動の実施回数及び参加者数の増加	実施回数	339回	380回	健康運動普及員会 事業実績 (健康増進課)
	参加者数	延 4,750人	延 5,300人	
元気ぱらす教室の実施回数及び参加者数の増加	実施回数	457回	480回	事業実績 (高齢福祉課)
	参加者数	延 7,426人	延 10,000人	
シルバーリハビリ体操教室実施回数及び参加者数の増加	実施回数	1,114回	1,000回	事業実績 (高齢福祉課)
	参加者数	延 9,832人	延 10,000人	

■ライフステージの取組■（身体活動・運動）

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティクラス等に参加し、適度な運動や活動についての正しい知識を学びます。 ・体調に配慮しながら、体を動かすことを心がけます。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て講座等に参加し、親子のふれあいや体を使った遊びについて学びます。 ・親子のふれあいや遊びを通し、体を動かす楽しさを味わいます。 ・公園等で遊びながら、体を動かします。 ・保育園等の活動を通じて、体力をつけます。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・親子のふれあいや遊びを通し、体を動かす楽しさを味わいます。 ・公園等で遊びながら、体を動かします。 ・授業を通し、友人と一緒に運動する楽しさを味わいます。 ・学校の休み時間等に、外で体を動かすよう心がけます。 ・登下校等で、日ごろから体を動かすよう心がけます。 ・友人や家族と運動する機会をつくります。 ・健康副読本等で、適度な運動や活動についての正しい知識を学びます。
成人期 (概ね18～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や健康状態に合った運動を週2回以上行うよう心がけます。 ・車に頼らない、できる限り階段を使う等、日常的に意識して体を動かすよう心がけます。 ・今より1日10分多く歩くことを心がけます。 ・運動教室や体操教室に参加し、一緒に運動する仲間をつくります。 ・家族や周囲の人と、地域の歩く会やスポーツ大会等に積極的に参加します。
高齢期 (概ね65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力や生活に合った運動方法を知り、体を動かすことを楽しみます。 ・日ごろから意識して体を動かすよう心がけます。 ・今より1日10分多く歩くことを心がけます。 ・運動教室や体操教室に参加し、一緒に運動する仲間をつくります。 ・体力向上やフレイル予防・介護予防に向けた運動に取り組みます。 ・ロコモティブシンドロームについて学び、予防に努めます。 ・家族や周囲の人と、地域の歩く会やスポーツ大会等に積極的に参加します。

■取組方針■		妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
		1-1-3	十分な睡眠・休養の推進	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休養がとれるようにします。
- スマートフォンやタブレット等の画面の光は睡眠障害を引き起こしやすいため、寝る前は見ないように心がけます。
- アルコールは睡眠の質と量を低下させるため、眠るための飲酒を避けます。
- 保護者は、スマートフォン等に頼った子育てを減らすよう心がけます。
- 家族や周囲の人の睡眠時間や健康に気を配ります。
- 長時間労働を減らし、休日は気分転換を心がけます。
- 高齢者では眠りが浅くなる、睡眠時間が短くなる等、睡眠状態が変化することを理解します。
- 睡眠障害がある場合は、専門の医療機関を受診します。

【地域・関係団体】

- 周囲の人の健康に気を配り、声をかけます。
- 地域で睡眠や休養についての勉強会を開催します。
- 事業所等は従業員の長時間労働を減らし、休暇を取りやすい環境を整えます。
- 事業所等は、産業医や関係機関と連携し、正しい知識と適切な治療に関する情報提供を行います。
- 医療機関は睡眠や休養についての正しい知識を伝え、適した治療を提供します。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①スマートフォンやタブレット等との付き合い方の正しい知識の情報提供	学校教育	学童・思春期	指導課 [小中学校]
②睡眠や休養についての正しい知識の普及、及び生活習慣改善策等の情報提供	マタニティクラス、母子健康手帳等の交付、乳幼児健康診査、育児相談、子育て講座	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	特定保健指導、重症化予防事業	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課
	まちづくり出前講座(生活習慣病の予防、こころの健康づくり)、健康相談、自殺予防対策事業	成人期 高齢期	健康増進課
	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	高齢期	健康増進課 医療保険課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
睡眠で疲れがとれている人の割合の増加	男性	59.2%	70%	市民アンケート
	女性	52.2%	65%	
夜10時までに就寝する子どもの割合の増加	幼児	85.4%	95%	幼児保護者アンケート
	小学4年	72.3%	80%	小学生アンケート
	中学2年	14.8%	25%	中学生アンケート

■ライフステージの取組■（睡眠・休養）

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティクラス等で、母体の変化について学びます。 ・十分な睡眠や休養がとれるように心がけます。 ・スマートフォンやタブレット等は、寝る前は見ないように心がけます。 ・休日は気分転換を心がけます。 ・家族のふれあいを大切にします。 ・悩みがあるときは、身近な人や専門機関に早めに相談します。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きの習慣を身につけます。 ・テレビ等は、寝る前は見せないように心がけます。 ・スマートフォン等に頼った子育てを減らすよう心がけます。 ・休日は気分転換を心がけます。 ・家族のふれあいを大切にします。 ・子育て等の悩みがあるときは、身近な人や専門機関に早めに相談します。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の大切さを知り、早寝・早起きを心がけます。 ・必要な睡眠時間を確保し、休養を十分にとります。 ・スマートフォンやタブレット等は、寝る前は見ないように心がけます。 ・休日は気分転換を心がけます。 ・家族や友人とのふれあいを大切にします。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスを溜めないようにします。 ・悩みがあるときは、身近な人に早めに相談します。 ・親子で、スマートフォン等の付き合い方について考える機会をつくります。

ライフステージ	市民が心がけること
成人期 （概ね 18～64 歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を送るよう心がけます。 ・十分な睡眠や休養がとれるように心がけます。 ・スマートフォンやタブレット等は、寝る前は見ないように心がけます。 ・過労に注意し、積極的に睡眠時間や休養をとる工夫をします。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスを溜めないようにします。 ・眠るための飲酒を避けます。 ・職場内等に悩みを相談できる相手を持ちます。 ・休日は気分転換を心がけます。 ・家族や友人とのふれあいを大切にします。 ・睡眠障害がある場合は、専門の医療機関を受診します。
高齢期 （概ね 65 歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢期の睡眠の特徴を理解します。 ・規則正しい生活を送るよう心がけます。 ・十分な睡眠や休養がとれるように心がけます。 ・眠るための飲酒を避けます。 ・趣味や生きがいを持ちます。 ・不安やストレスがあるときは、周囲の人や専門機関に早めに相談します。

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
1-1-4 禁煙・適正な飲酒の推進	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 喫煙や受動喫煙により、肺がん等多くの病気にかかりやすくなることを理解します。
- 喫煙者は、周囲への配慮やマナーを守り、受動喫煙を防止します。
- 子どもの前では喫煙しません。
- 自分や大切な人のために、禁煙にチャレンジします。
- 未成年者の喫煙と飲酒を防ぐために、たばこやお酒の害について、子どもと話をします。
- 飲酒は20歳からとし、飲みすぎないように心がけます。
- 女性は臓器障害を起こしやすいため、適正飲酒量が男性（日本酒で1日1合程度）の半量程度であることを理解します。
- 休肝日をつくります。
- 依存症等の飲酒に関する悩みは、早めに専門機関に相談します。

【地域・関係団体】

- たばこやお酒の害について、正しい知識の普及啓発をします。
- 受動喫煙防止のため、職場内や飲食店、駅等での分煙・施設内禁煙、学校や医療機関等での敷地内禁煙を実施します。
- 禁煙外来にて、禁煙希望者の支援をします。
- 適正な飲酒について、普及・啓発します。
- アルコールによる疾患やアルコール依存等の相談、治療体制の充実を図ります。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①妊娠中の喫煙・飲酒防止の推進	マタニティクラス、母子健康手帳等の交付	妊娠・出産期	母子保健課
②受動喫煙防止の推進	マタニティクラス、母子健康手帳等の交付	妊娠・出産期	母子保健課
	乳児家庭全戸訪問、産後ケア事業、乳幼児健康診査、育児相談、子育て講座	乳幼児期	母子保健課
③未成年者の喫煙・飲酒防止の推進	健康副読本	学童・思春期	健康増進課 [小中学校]
④喫煙や飲酒の害についての正しい知識の普及、及び生活習慣改善策等の情報提供	まちづくり出前講座（生活習慣病の予防）、特定保健指導、健康教育・相談、精神保健事業	成人期 高齢期	健康増進課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
たばこが及ぼす健康被害について知っている人の割合の増加	肺がん	83.4%	90%	市民アンケート
	心臓病	51.7%	60%	
	脳卒中	58.5%	70%	
	胎児への影響	74.8%	85%	
	歯周病	49.0%	60%	
20～30歳代の喫煙者の割合の減少	男性	28.1%	10%	市民アンケート
	女性	17.2%	5%	
適正な飲酒量について知っている人の割合の増加	市民	—	41.5%	市民アンケート
毎日飲酒している人の割合の減少	市民	16.9%	10%	市民アンケート
1日の平均飲酒量が男性2合以上、女性1合以上の人の割合の減少	男性	31.2%	20%	市民アンケート
	女性	45.9%	35%	

▶お酒の適量を知ろう

お酒の適量は、1日あたり純アルコール量 20g 程度です。女性や高齢者は、アルコール代謝能力が低いので、半量が目安です。

★純アルコール量 = 飲んだ量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8

純アルコール 20gの量(1日の適正な飲酒量)

①日本酒

1合
(180ml)

アルコール度数 15%



②ビール

中びん1本
(500ml)

アルコール度数 5%



③ワイン

グラス2杯
(200ml)

アルコール度数 12%



④チューハイ

1缶
(350ml)

アルコール度数 7%



⑤焼酎

コップ1/2杯
(100ml)

アルコール度数 25%



⑥ウイスキー

ダブル1杯
(60ml)

アルコール度数 40%



①～⑥の「どれか1つまで」で純アルコール量 20g

■ライフステージの取組■（たばこ・お酒）

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこについての正しい知識を学び、禁煙します。 ・アルコールが及ぼす影響を知り、妊娠中はお酒を飲みません。 ・たばこやお酒による健康リスクについて、家族で話す機会をつくります。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに受動喫煙させません。 ・アルコールが及ぼす影響を知り、授乳中はお酒を飲みません。 ・たばこやお酒による健康リスクについて、家族で話す機会をつくります。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒について、正しい知識を学びます。 ・絶対に喫煙や飲酒をしません。 ・たばこやお酒による健康リスクについて、家族で話す機会をつくります。
成人期 (概ね18～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康への影響(COPD、呼吸器疾患、肺がんなど)について正しく理解します。 ・喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけます。 ・自分や大切な人のために、禁煙にチャレンジします。 ・飲酒について、正しい知識を学びます。 ・適正飲酒量を理解して飲酒します。 ・休肝日をつくります。 ・依存症等の飲酒に関する悩みは、早めに専門機関に相談します。 ・20歳未満の人や妊産婦に喫煙や飲酒を勧めません。 ・たばこやお酒による健康リスクについて、家族で話す機会をつくります。
高齢期 (概ね65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康への影響(COPD、呼吸器疾患、肺がんなど)について正しく理解します。 ・喫煙する人は、喫煙が他人の健康にも影響があることを知り、周囲への配慮やマナーに気をつけます。 ・自分や大切な人のために、禁煙にチャレンジします。 ・飲酒について、正しい知識を学びます。 ・適正飲酒量を理解して飲酒します。 ・休肝日をつくります。 ・依存症等の飲酒に関する悩みは、早めに専門機関に相談します。 ・20歳未満の人や妊産婦に喫煙や飲酒を勧めません。 ・たばこやお酒による健康リスクについて、家族で話す機会をつくります。

基本方針1-2 生活習慣病の発症・重症化予防

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
1-2-1 健康診断・検診受診の推進	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 妊婦は妊婦健康診査を受けて、健康状態を正しく把握します。
- 保護者は乳幼児健康診査及び就学時健診を受けて、子どもの健康状態を正しく把握します。
- 毎年の学校健診や小児生活習慣病予防健診(小学4年生、中学2年生)を受け、保護者は健診結果や日頃の生活習慣について、子どもと話す機会をつくります。
- 年に1度は市の健康診断や人間ドック、がん検診を受け、自分の健康状態を正しく把握します。
- 健康診断・検診で指摘事項があったときには、早めに適切な医療機関を受診します。

【地域・関係団体】

- 健康診断・検診の大切さを啓発し、受診勧奨に努めます。
- 声をかけあって、地域ぐるみで健康診断・検診を受けます。
- 医療機関は患者に定期的な健康診断・検診を勧め、結果について分かりやすく説明します。
- 健診実施事業所は、受診者が心地よく健診・検診が受診できる環境を整えるとともに、分かりやすい結果資料を提供します。

▶健康診断の様子



【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①定期的な健康診断・検診の実施	乳幼児健康診査	乳幼児期	母子保健課
	就学時健診	乳幼児期	学務課 [小学校]
	学校健診、小児生活習慣病予防健診	児童・思春期	学務課 [小中学校]
	健康診断、がん検診	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課 [総合健診協会]
②市民が健康診断・検診を受けやすい環境の整備	母子健康手帳等の交付	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	人間ドック健診費・健康診断費助成事業、医療機関健診事業	成人期 高齢期	医療保険課
	がん検診費助成事業、女性特有がんの医療機関検診事業	成人期 高齢期	健康増進課
③健康診断・検診の大切さの啓発、及び受診勧奨	母子健康手帳等の交付、マタニティクラス、乳児家庭全戸訪問、産後ケア事業、ひだまりサロン、乳幼児健康診査、育児相談、離乳食教室、子育て講座、まちづくり出前講座(子どもの健康づくり)	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	地域子育て支援拠点	乳幼児期	母子保健課
	保健だより	学童・思春期	指導課 [小中学校]
	健康副読本	学童・思春期	健康増進課 [小中学校]
	特定健康診査受診勧奨事業	成人期 高齢期	医療保険課
	がん検診受診勧奨事業、まちづくり出前講座(生活習慣病の予防、成人健診・検診)、健康教育・相談、広報紙掲載等、健康推進員連絡協議会運営事業、食生活改善推進員協議会運営事業、健康運動普及員会運営事業	成人期 高齢期	健康増進課 [健康推進員連絡協議会、食生活改善推進員協議会、健康運動普及員会]
	特定保健指導、重症化予防事業	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課
	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	高齢期	健康増進課 医療保険課

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
④健康診断・検診の結果、及び生活習慣との関係についての分かりやすい説明	乳幼児健康診査	乳幼児期	母子保健課
	学校保健	学童・思春期	学務課 [小中学校]
	健康教育、健診時の保健指導、健診結果送付時の保健指導、栄養・健康相談、紹介状追跡事業	成人期 高齢期	健康増進課
	特定保健指導、重症化予防事業	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課
⑤健康診断・検診で指摘事項があった際の早期医療機関受診の勧奨	健康教育、健診時の保健指導、健診結果送付時の保健指導、栄養・健康相談、紹介状追跡事業	成人期 高齢期	健康増進課
	特定保健指導、重症化予防事業	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
健康診断・検診を受診した人の割合の増加	小児生活習慣病 予防健診 (小4、中2)	83.3%	100%	事業実績 (学務課)
	特定健康診査 (40～74歳)	31.6%	35%	事業実績 (医療保険課)
	後期高齢者健診 (75歳以上)	12.1%	20%	
	骨粗しょう症検診 (対象年齢の女性)	17.7%	25%	事業実績 (健康増進課)
がん検診・検査を受診した国民健康保険被保険者の割合の増加	肺がん検診 (40～69歳)	19.5%	30%	市町村の住民健診におけるがん検診の受診率(県)
	胃がん検診 (50～69歳)	9.8%	20%	
	大腸がん検診 (40～69歳)	17.2%	30%	
	子宮頸がん検診 (20～69歳)	19.3%	30%	
	マンモグラフィ 検査 (40～69歳)	18.4%	30%	

※特定健康診査の現状値は国民健康保険被保険者を対象とした健康診断の数値

※骨粗しょう症検診の対象年齢は40,45,50,55,60,65,70歳(当該年度内)

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
1-2-2 病気の発症予防と重症化予防の徹底	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 年に1度は健康診断・検診を受け、自分の健康状態を正しく把握します。
- 家庭血圧測定の必要性を知り、定期的に測定して、血圧手帳に記録します。
- 自分の適正体重を知り、体重測定のコツを身につけます。
- 自分や家族の健康が気になったときには、市や医療機関等に相談したり、健康教室等に参加します。
- 健康診断・検診で指摘事項があったときには、早めに適切な医療機関を受診します。
- 特定健康診査の結果、特定保健指導の対象者になった場合は、特定保健指導を受けます。
- 市から健康教室等への参加の案内があった場合は、積極的に参加します。
- 生活習慣病等の発症を予防する知識を持ち、生活習慣を改善します。
- 子宮頸がんの発症予防のため、HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンの予防接種を受けます。

【地域・関係団体】

- 健康推進員連絡協議会、食生活改善推進員協議会、健康運動普及員会及びいきいきヘルス会は、互いに連携し、地域での健康づくりの取り組みを積極的に推進するとともに、市と連携して健康づくりの意識啓発や健康づくり事業の円滑な推進に努めます。
- 受動喫煙による健康被害を防止するため、施設の禁煙化に努めます。
- 医療機関は、患者が継続して治療を受けることができるように、分かりやすく説明します。
- 医療機関は、市等と連携して速やかに診察を受け、患者が重症化しないよう取り組みます。

▶運動教室の様子



【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①生活習慣病発症予防及び重症化予防についての知識の普及	マタニティクラス、母子健康手帳等の交付	妊娠・出産期	母子保健課
	乳児家庭全戸訪問、乳幼児健康診査、育児相談	乳幼児期	母子保健課
	保健だより	学童・思春期	指導課 [小中学校]
	健康副読本	学童・思春期	健康増進課 [小中学校]
	HPV 予防接種	学童・思春期 成人期	健康増進課
	まちづくり出前講座(生活習慣病の予防)、健康教育・相談、訪問事業	成人期 高齢期	健康増進課
	特定保健指導、重症化予防事業	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課
	健康推進員連絡協議会運営事業、食生活改善推進員協議会運営事業、運動普及員会運営事業	成人期 高齢期	健康増進課
②生活習慣の改善、及び継続に対する支援	学校保健	学童・思春期	学務課 [小中学校]
	健康相談、訪問事業、ちくせい健康ダイヤル 24	成人期 高齢期	健康増進課
	特定保健指導、重症化予防事業、糖尿病性腎症重症化予防事業	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課
③早期医療機関受診のための体制づくり	ちくせい健康ダイヤル 24	成人期 高齢期	健康増進課
	重症化予防事業、糖尿病性腎症重症化予防事業、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
家庭血圧を測定している人の割合の増加	市 民	—	50%	市民アンケート
特定保健指導を最後まで受けた人の割合の増加	特定保健指導対象者	20.2%	30%	法定報告値
メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合の減少	特定健康診査受診者	9.3%	6%	国保データベース(KDB)システム
HPV 予防接種が完了した人の割合の増加	中1～高1年生相当の女子	10.7%	50%	事業実績(健康増進課)
がん検診要精密者のうち医療機関を受診した人の割合の増加	肺がん検診(40歳以上)	96.1%(3年度)	97%	事業実績(健康増進課)
	胃がん検診(40歳以上)	83.9%(3年度)	90%	
	大腸がん検診(40歳以上)	77.7%(3年度)	90%	
	子宮頸がん検診(20歳以上)	87.5%(3年度)	90%	
	乳がん検診(30歳以上)	89.8%(3年度)	90%	
74歳以下の集団健康診断要医療者のうち医療機関を受診した人の割合の増加	高血圧(140/90以上)	—	50%	事業実績(健康増進課)
	高血圧(160/100以上)	61.1%	65%	
	糖尿病(HbA1c6.5%以上)	84.7%	85%	
	心房細動(心電図所見)	100%	100%	
脳血管疾患の標準化死亡比の減少	男 性	1.31	低下させる	茨城県市町村別健康指標
	女 性	1.20		
心疾患の標準化死亡比の減少	男 性	1.17	低下させる	
	女 性	1.10		

※特定保健指導の現状値は国民健康保険被保険者を対象とした保健指導の数値

※標準化死亡比の現状値は2016-2020年の数値

■ライフステージの取組■（健康診断と健康管理）

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・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、健康管理に努めます。 ・妊娠、出産に関する知識を習得し、不安や心配事があるときは、早めにかかりつけ医等に相談します。 ・妊娠中の体重管理を心がけます。 ・妊婦健康診査の結果に応じて栄養指導等を受け、生活習慣を改善します。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査の必要性を理解して、適切な時期に受診します。 ・乳幼児健康診査や就学時健康診断の結果に応じて栄養指導等を受け、生活習慣を改善します。 ・健康診断で指摘事項があったときには、早めに適切な医療機関を受診します。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医を持ちます。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・学校等で健康診断を受け、自分の健康状態を確認します。 ・家族に健康診断を受けることを勧めます。 ・健康診断や生活習慣について、家族で話す機会をつくります。 ・健康診断の結果に応じて栄養指導等を受け、生活習慣を改善します。 ・健康診断で指摘事項があったときには、早めに適切な医療機関を受診します。 ・自分の体調の変化に気づき、周囲の人に相談します。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医を持ちます。 ・子宮頸がんの発症予防のため、HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンの予防接種を受けます。
成人期 (概ね18～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1度は健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認します。 ・健康診断やがん検診で指摘事項があった場合には、早めに適切な医療機関を受診します。 ・家族や周囲の人に健康診断やがん検診を受けることを勧めます。 ・健康診断や生活習慣について、家族で話す機会をつくります。 ・生活習慣の改善に向けて、健康教室等で学び、実践します。 ・生活習慣病の治療中の人は、医師と相談して重症化を防ぎます。 ・健康に関するイベントや講演会等に、周囲の人と参加します。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医を持ちます。 ・自分の血圧や体重等を測り、健康づくりに役立てます。 ・健康診断の結果を活用し、食生活や運動習慣の改善に努めます。 ・体重測定のコツを身につけ、自分の適正体重の維持・改善に努めます。

ライフステージ	市民が心がけること
高齢期 (概ね 65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・年に1度は健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認します。 ・健康診断やがん検診で指摘事項があった場合には、早めに適切な医療機関を受診します。 ・家族や周囲の人に健康診断やがん検診を受けることを勧めます。 ・健康診断や生活習慣について、家族で話す機会をつくります。 ・生活習慣の改善に向けて、健康教室等で学び、実践します。 ・生活習慣病の治療中の人は、医師と相談して重症化を防ぎます。 ・健康に関するイベントや講演会等に、周囲の人と参加します。 ・体調の変化や心配なことを相談できるよう、かかりつけ医を持ちます。 ・自分の血圧や体重等を測り、健康づくりに役立てます。 ・健康診断の結果を活用し、食生活や運動習慣の改善に努めます。 ・体重測定のコツを身につけ、自分の適正体重の維持・改善に努めます。

▶健康教室の様子



第2章 子育て環境づくり(母子保健計画)

■重点目標■

1. 切れ目のない妊産婦・乳幼児保健対策の充実
2. 親子を孤立させない環境づくり

安心・安全な妊娠・出産・育児のための切れ目のない妊産婦・乳幼児保健対策の充実に取り組みます。また、妊産婦や子どもの成長を見守り、親子を孤立させない環境づくりをめざします。さらに、支援を必要とする妊産婦や子育て家庭に対し、早期把握と早期支援に努め、関係機関と連携しながら継続的、包括的な支援に取り組みます。

基本方針2 切れ目のない妊産婦・乳幼児・学童期・思春期への保健対策の充実

■取組方針■

	妊産婦・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
2-1 切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策の充実	●	●	—	—	—

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付申請をします。
- 妊産婦一般健康診査を定期的に受診します。
- 妊娠中にマタニティクラス等に参加します。
- 妊産婦は禁煙・禁酒をし、家族等周囲にいる人も禁煙に努めます。
- 乳幼児健康診査を受診します。
- 育児の悩みがあったときは、相談窓口を利用します。

【地域・関係団体】

- 民生委員・児童委員、主任児童委員は見守り支援を行います。
- 子どもに関心を持ち、見守ります。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①妊娠届出時に母子保健サービスの情報提供	妊婦医療機関委託健康診査、多胎妊婦健康診査、産婦医療機関委託健康診査、母子健康手帳交付、母乳育児用品給付、マタニティクラス、要支援妊産婦支援、産後ケア、産前・産後サポート事業、母と子の保健相談支援、ちくせい妊婦・子育て応援事業、母子手帳アプリ	妊娠・出産期	母子保健課
②妊娠出産についての相談窓口の周知と支援			
③安心して出産を迎えられるよう、マタニティクラスの実施			
④母乳育児用品給付時の面談			
⑤禁煙、禁酒の知識の普及啓発			
⑥育児に関する不安や悩みの相談を受けるための乳児家庭全戸訪問	乳児家庭全戸訪問、養育支援訪問、乳幼児健康診査、離乳食教室、育児相談、子育て講座、親子むし歯予防教室、フッ化物洗口、おやこ食育教室	乳幼児期	
⑦疾病の早期発見、健康管理のための乳幼児健康診査や各種相談			
⑧健康意識の向上と適切な生活習慣づくりのために、乳幼児期の子どもと保護者への健康教育			
⑨産院や小児科などの医療機関との連携と支援			
⑩育児をしている人が孤立しないよう、育児の情報提供			

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
妊娠出産について満足している者の割合	乳児保護者	86.4%	87%	3～4か月児健康診査の子育て支援に関するアンケート
母乳育児用品を申請し面談する割合	妊婦	74.9%	82%	事業実績 (母子保健課)
定期的に妊婦健康診査を受ける人の増加	妊婦	82.5%	85%	事業実績 (母子保健課)
育児中の父母の喫煙率	母	5.3%	5%	3～4か月児健康診査の子育て支援に関するアンケート
	父	41.4%	36%	
妊娠中の喫煙率	妊婦	1.6%	1%	
3歳児健康診査の受診率	3歳児	98.1%	98.5%	事業実績 (母子保健課)

▶母子健康手帳・妊婦等の健康診査受診票綴り



■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
2-2 妊産婦や親子を孤立させない環境づくり	●	●	●	—	—

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 育児や子どもに関する相談窓口を積極的に利用します。
- 地域の中で相談相手を見つけます。

【地域・関係団体】

- 民生委員・児童委員、主任児童委員は見守り支援を行います。
- 子どもに関心を持ち、見守ります。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]	
①遊びを通し親同士が交流や親子で気軽に集える場の提供	地域子育て支援拠点	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課	
	キッズコーナー「ちっくんひろば」		こども課	
②子育てに関する状況を把握し、必要な支援につなぐ	子育て支援コンシェルジュ、ファミリーサポートセンター、一時預かり、病児保育、放課後児童クラブ		こども課	
	産前・産後サポート事業		母子保健課	
③育児をしている人が孤立しないよう、育児の情報提供	母子健康手帳の交付、産後ケア、母と子の保健相談支援、ちくせい妊婦・子育て応援事業、母子手帳アプリ、乳児家庭全戸訪問、養育支援訪問、乳幼児健康診査、離乳食教室、育児相談、子育て講座、親子むし歯予防教室、フッ化物洗口、おやこ食育教室		母子保健課	
	ちくせい健康ダイヤル 24		妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期	健康増進課
	訪問型家庭教育支援事業		学童・思春期	生涯学習課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
積極的に育児している父の割合	1歳6か月児・3歳児健康診査の保護者	64.1%	65%	幼児健康診査の子育て支援に関するアンケート
祖父母や周囲からの育児への協力の割合	幼児保護者	89.2%	90%	幼児保護者アンケート
地域子育て支援拠点の利用者数	妊婦・乳幼児とその保護者	5,856人	5,900人	事業実績 (母子保健課)

▶父子健康手帳



■取組方針■

2-3	妊娠期からの児童虐待予防	●	●	●	—	—
-----	--------------	---	---	---	---	---

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 育児や子どもに関する相談窓口を積極的に利用します。
- 地域の中で相談相手を見つけます。

【地域・関係団体】

- 助産師会による「茨城県助産師なんでも出張相談」を実施します。
- 民生委員・児童委員、主任児童委員は見守り支援を行います。
- 子どもに関心を持ち、見守ります。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①要支援妊産婦を早期把握し、相談支援につなぐ	母子健康手帳の交付、産後ケア、母と子の保健相談支援、ちくせい妊婦・子育て応援事業、母子手帳アプリ、乳児家庭全戸訪問、養育支援訪問、乳幼児健康診査、離乳食教室、育児相談、子育て講座、親子むし歯予防教室、フッ化物洗口、おやこ食育教室	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
②養育困難になることを予防するため、子どもへの適切な対応について情報提供			
③産後の健康管理や相談支援を行うための産婦全戸訪問			
④養育困難になることを予防するため、育児不安を抱える母親や、養育支援が必要な家庭への継続した支援			
⑤要保護児童対策地域協議会など関係機関との情報共有と連携した支援	要保護児童対策地域協議会	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期	

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
養育支援家庭の支援率	乳幼児	100%	100%	事業実績 (母子保健課)
3～4か月児健康診査で、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母の割合	3～4か月児保護者	88.6%	89%	3～4か月児健康診査の子育て支援に関するアンケート
3歳児健康診査で適切でない関わりをしたことがあると答えた親の割合	3歳児保護者	29.6%	29%	3歳児健康診査の子育て支援に関するアンケート
乳幼児揺さぶられ症候群を知っている親の割合	3～4か月児保護者	96.2%	100%	3～4か月児健康診査の子育て支援に関するアンケート
「189」を知っている親の割合	3歳児保護者	61.9%	62%	3歳児健康診査の子育て支援に関するアンケート

児童相談所虐待対応ダイヤル

虐待かもと思ったら、
いち早く
相談・通告してください。☎189

24時間対応・通話料無料・匿名可・秘密厳守



「しつけ」のつもりでも… 体罰は法律で禁止されています

大きな声で怒鳴ったり叩いたりすることは子どもの脳や心を傷つけ、成長や発達に影響を及ぼす可能性があることが分かっています。

これらは子どもの心や体を傷つける行為です

- ・注意しても言うことを聞かないので、お尻を叩いた。
- ・きょうだいと比べて、お前はダメな子だと言った。
- ・子どもの前で夫婦ゲンカをして、妻に暴力を振るった。など

■取組方針■

		妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
2-4	乳幼児・学童・思春期に向けた心身の健康づくり	●	●	●	—	—

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 育児の悩みがあったときは、相談窓口を利用します。
- 地域の中で相談相手を見つけます。
- かかりつけ医を持ちます。
- 乳幼児健康診査や相談を受けます。

【地域・関係団体】

- 子どもに関心を持ち、見守ります。
- 親子で気軽に集える場を提供します。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①疾病の早期発見、健康管理のための乳幼児健康診査や各種相談	妊婦医療機関委託健康診査、多胎妊婦健康診査、産婦医療機関委託健康診査、母子健康手帳交付、母乳育児用品給付、マタニティクラス、要支援妊産婦支援、産後ケア、産前・産後サポート事業、母と子の保健相談支援、ちくせい妊婦・子育て応援事業、母子手帳アプリ、妊婦応援給付金、乳児家庭全戸訪問、養育支援訪問、乳幼児健康診査、離乳食教室、育児相談、子育て講座、親子むし歯予防教室、フッ化物洗口、おやこ食育教室	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
②乳幼児健康診査や相談において、育児の情報提供や支援			
③一人ひとりの不安や悩みに応じる、健康や育児に関する相談窓口の設置と周知			
④健康意識の向上と適切な生活習慣づくりのために、乳幼児期の子どもと保護者への健康教育			
⑤健康な歯を保つため、教育・保育施設にフッ化物洗口の実施			
⑥小児科等医療機関と連携強化			
⑦育児をしている人が孤立しないように、育児の情報提供			
⑧小児生活習慣病予防健診の実施	小児生活習慣病予防健診	学童・思春期	学務課 [小中学校]
⑨学校保健委員会への参加	学校保健委員会	学童・思春期	学務課 [小中学校]

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
⑩生活習慣病予防のため、「健康副読本」を通して、教育委員会と連携	健康副読本	学童・思春期	健康増進課 指導課 [小中学校]
⑪「いのちの大切さ」と「自己肯定感」、成長に合わせた性に関する正しい知識の習得のため、性教育を実施	思春期保健事業	乳幼児 学童・思春期	母子保健課 指導課 [小中学校]
⑫予防接種の助成	定期予防接種、任意予防接種	乳幼児期	健康増進課
⑬医療費の助成	医療福祉費支給、はぐくみ医療費支給	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期	医療保険課
⑭子育て世代の経済的負担軽減	誕生祝金、ちくせい妊婦・子育て応援給付金	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	国民健康保険被保険者出産育児一時金支給	妊娠・出産期	医療保険課
	児童手当、児童扶養手当、多子世帯保育料軽減	乳幼児期 学童・思春期	こども課
	入学祝品支給、要・準要保護児童生徒就学援助費、特別支援教育就学援助費	学童・思春期	学務課
	学校給食無償化(令和6年3月時点)	学童・思春期	学校給食課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
3歳児健康診査の受診率	3歳児	98.1%	98.5%	事業実績 (母子保健課)
1歳6か月までに麻疹、風疹の予防接種が済んでいる割合	1歳6か月児	90.9%	92%	1歳6か月児健康診査の子育て支援に関するアンケート
かかりつけ医を持つ割合	幼児保護者	93.7%	95%	幼児保護者アンケート
かかりつけ歯科医を持つ割合	幼児保護者	75.3%	76%	幼児保護者アンケート
中学2年生が自分のことを好きと感じる割合	中学2年	48.6%	49%	中学生アンケート

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
2-5 育てにくさを感じる親への支援	●	●	●	—	—

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 育児不安がある親は、不安軽減のための教室や相談に参加します。
- 不安や悩みは専門相談窓口にご相談します。

【地域・関係団体】

- 保育所、認定こども園等は専門機関と連携し、幼児と保護者に適切な対応を行います。
- 保育所、認定こども園等は発達障害の正しい知識の習得に努めます。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①知識の啓発、情報の共有、育児不安の軽減のために、関係機関と連携し、発達支援事業を実施	発達支援事業、乳児家庭全戸訪問、養育支援訪問、乳幼児健康診査、離乳食教室、育児相談、子育て講座	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
②育児不安を抱える親に対し、養育困難になることを予防するための継続した支援			
③養育支援が必要な家庭に対し、養育困難になることを予防するための継続した支援			
④関係機関と連携した、障害児等の支援	児童発達支援、日中一時支援、障害児福祉手当、特別児童扶養手当、在宅心身障害児福祉手当、育成医療、放課後等デイサービス	乳幼児期 学童・思春期	障がい福祉課
	就学相談	乳幼児期 学童・思春期	指導課
	教育支援委員会	乳幼児期 学童・思春期	指導課 母子保健課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	1歳6か月児・3歳児保護者	85.1%	86%	幼児健康診査の子育て支援に関するアンケート
子どもの社会性の発達過程を知っている親の割合	1歳6か月児・3歳児保護者	92.4%	93%	幼児健康診査の子育て支援に関するアンケート
3～4か月児健康診査で、ゆったりとした気分子どもと過ごせる時間がある母の割合	3～4か月児保護者	88.6%	89%	3～4か月児健康診査の子育て支援に関するアンケート

■ライフステージの取組■(母子保健)

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠がわかったら、早期に母子健康手帳の交付を受けます。 ・定期的に妊婦健康診査を受診し、健康管理に努めます。 ・マタニティクラス等に参加し、妊娠・出産に関する知識の習得に努めます。 ・妊娠・出産についてのサービスを知り、活用します。 ・バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけます。 ・妊婦向けの運動をする等、体重管理や出産に向けた体力づくりをします。 ・むし歯や歯周病予防のため、歯科検診を受けます。 ・飲酒や喫煙を控えます。 ・不安や心配事があるときは、一人で悩まず相談します。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査や予防接種の必要性を理解し、適切な時期に受けます。 ・子育てについてのサービスを知り、活用します。 ・バランスの良い食事や十分な睡眠等、規則正しい生活を身につけます。 ・毎食後、歯みがきをする習慣を身につけます。 ・子どもの発育発達を理解し、成長を促す関わりをします。 ・親子のふれあいを通して親子の絆を育みます。 ・家庭内外の危険な場所を知り、子どもの発達段階に応じた事故防止に努めます。 ・不安や心配事があるときは、一人で悩まず相談します。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズムを整え、十分な睡眠をとります。 ・運動や遊びを通して体力の向上に努めます。 ・自分の適性体重を知り、健康管理に努めます。 ・喫煙や飲酒の与える影響について正しい知識を身につけます。 ・命の大切さや性に関する正しい知識を身につけ、自分を大切にします。 ・家族や友人と好ましい人間関係を築きます。 ・不安や悩みがあるときは一人で悩まず相談します。

第3章 こころの健康づくり(自殺対策計画)

本市では、令和4年10月に閣議決定された「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」における次の4つの基本認識を踏まえ、自殺対策を推進していきます。

自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進
- 地域レベルの実践的な取り組みを、PDCAサイクルを通じて推進する

資料：自殺総合対策大綱

■重点目標■

1. 自殺対策に関する市民の意識づくり
2. 必要な支援につなげる人材の育成

自殺は「誰にでも起こりうる危機」であり、そのような状態に陥った人の心情や背景への理解を深め、誰かに援助を求めることが適切であるという意識づくりができる普及啓発を行います。また、地域のつながりの中で、こころの不調のサインがある人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて相談先につなぎ、見守っていく人材の育成に努めます。

基本方針3 自殺対策の推進

■取組方針■

		妊 娠・ 出 産 期	乳 幼 児 期	学 童・ 思 春 期	成 人 期	高 齢 期
3-1	市民への啓発・周知	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 日頃から、こころの健康づくりに関心を持ちます。
- 自分のこころの状態に気づき、早めに対処し、必要なときは誰かに相談します。
- 悩みや不安を相談できる人や相談窓口をつくります。
- うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ちます。
- 自殺は誰にでも起こり得る危機であることを認識します。

【地域・関係団体】

- 自殺や自殺に至る背景、こころの健康問題等に関する正しい知識を持ちます。
- 市民一人ひとりが自殺対策の主役となり、周囲が変化に気づくことができるようにします。

○事業所では、ワーク・ライフ・バランスの推進に努めるとともに、従業員のメンタルヘルス対策を推進し、心身の健康管理やメンタル不調の防止に努めます。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①こころの健康づくりや自殺予防に関する正しい知識の普及啓発	相談窓口一覧リーフレット作成・配布、自殺予防週間(9月)、自殺対策強化月間(3月)に合わせた自殺防止キャンペーンの実施、こころの健康・自殺対策に関するリーフレットの配布、ポスター等の掲示、相談窓口一覧カードの作成・配布、ホームページやSNS等の情報発信ツールの活用	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	健康増進課
	DV等の防止に関する周知啓発、マタニティクラス、母乳育児用品給付	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	人権に関する普及啓発	妊娠・出産期 乳幼児期	人権推進課
	男女共同参画啓発事業 DV等の防止に関する周知啓発、ワーク・ライフ・バランスに関する普及啓発	学童・思春期 成人期 高齢期	市民協働課
	労働者のメンタルヘルスに関する普及啓発	成人期 高齢期	商工振興課
②講演会・イベント等での普及・啓発	こころの健康づくり講演会	成人期 高齢期	健康増進課

■評価指標■

指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
自殺死亡率(人口10万対)の減少	13.6	13.1	厚生労働省 (自殺の統計)
自殺予防週間、自殺対策強化月間を知っている人の増加	16.7%	50%	市民アンケート
ゲートキーパーを知っている人の増加	18.0%	50%	市民アンケート

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
3-2 自殺対策を支える人材の育成	—	—	—	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 身近な人の変化に気づいたら、声をかけ、話を聞き、悩んでいたなら専門機関に相談するよう勧め、温かく寄り添いながら見守るようにします。
- 地域の社会資源について情報の入手に努めます。

【地域・関係団体】

- 地域で孤立することを防ぐため、地域の活動を通して、近隣や近所の人に声をかけ、見守ることを進めます。
- 日常的な業務や活動の中で支援が必要な人を見かけた際は、適切な相談機関へつなげます。
- こころの健康やゲートキーパーについて学ぶ機会を設け、積極的に参加します。

【市】

取組内容	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①自殺の危機を示すサインに気づき・話を聴き・必要な相談支援につなぎ・見守ることができる人材の育成	ゲートキーパー養成講座(市民・地域の支援者対象)	成人期 高齢期	健康増進課
	ゲートキーパー研修会(教員・市職員対象)	—	健康増進課 人事課 指導課 [小中学校]

■評価指標■

指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
ゲートキーパー養成者数	3,067人	年間100人増加	事業実績 (健康増進課)

■取組方針■		妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
3-3	自殺リスクを低下させる環境の整備	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 自分のストレスとその状態を正しく理解し、自分に合った対処法を身につけます。
- 自分の悩みや不安を家族や友達等の信頼できる人や専門機関に相談します。
- 生きがいややりがいを見つけます。

【地域・関係団体】

- 親子で気軽に集える居場所づくりに取り組みます。
- ワーク・ライフ・バランスを意識した生活を進めるとともに、職域では、従業員に対するメンタルヘルスケアに取り組みます。
- 高齢者の閉じこもり予防のため、趣味や健康づくりの機会をつくります。
- 子育て家庭や一人暮らしの高齢者、認知症の人への声かけや見守り活動を行います。
- 自殺者遺族への理解を深めます。

【市】

取組内容	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①生きることの促進要因を増やすための相談体制の整備・充実	こころの健康相談、ちくせい健康ダイヤル24、こころの体温計、健康相談・栄養相談、健康教育	学童・思春期 成人期 高齢期	健康増進課
	母子健康手帳交付、母乳育児用品給付、要支援妊産婦支援、産後ケア、産前・産後サポート事業、母と子の保健相談支援、女性相談、家庭児童相談	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	青少年なんでも電話相談、いじめ、不登校等の相談	学童・思春期	生涯学習課 [青少年センター]
	生活困難者に関する相談、福祉に関する相談	学童・思春期 成人期 高齢期	社会福祉課
	障害福祉に関する相談、こころの生活支援相談	成人期 高齢期	障がい福祉課
	人権相談	成人期 高齢期	人権推進課
	就活支援、振り込め詐欺、多重債務などの消費者問題の相談	成人期 高齢期	商工振興課 [消費生活センター]
	税金、保険料、上下水道料金、公営住宅家賃等の納付に関する相談	成人期 高齢期	収税課 医療保険課 介護保険課 水道課 建築課
高齢者の総合相談、認知症に関する相談、権利擁護に関する相談	高齢期	高齢福祉課 [地域包括支援センター]	

取組内容	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
②リスクを抱える可能性 がある方への支援	特定健康診査、がん検診	成人期 高齢期	健康増進課 医療保険課
	精神保健福祉ボランティア養成講座	成人期 高齢期	健康増進課 [社会福祉協議会、めだかの会]
	交通遺児学資金支給事業、ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等給付事業	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期	こども課
	要支援妊産婦支援、産前・産後サポート事業、母と子の保健相談支援、育児相談、養育支援訪問、女性相談、家庭児童相談	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	心の教室相談員運営事業 教育支援センター運営事業	学童・思春期	指導課 [小中学校]
	就学援助事業、就学時健診	学童・思春期	学務課 [小学校]
	生活困窮者支援事業	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	社会福祉課
	精神通院医療、就労支援、障害福祉のしおりの活用、権利擁護の推進	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	障がい福祉課
	介護サービス利用支援	成人期 高齢期	介護保険課 高齢福祉課 [地域包括支援センター]
	高齢者在宅支援事業、認知症サポーター養成講座	成人期 高齢期	高齢福祉課 [地域包括支援センター]
公営住宅等居住支援	妊娠・出産期 成人期 高齢期	建築課	

取組内容	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
③居場所づくり	地域子育て支援拠点	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	キッズコーナー「ちっくんひろば」	妊娠・出産期 乳幼児期	こども課
	こども食堂等への支援	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期	社会福祉課 [社会福祉協議会]
	障害者総合支援法による通所支援、 就労支援	学童・思春期 成人期	障がい福祉課
	こころのデイケア	成人期 高齢期	健康増進課
	元気ふらす教室事業、シルバーリハ ビリ体操教室事業、生きがい講座事 業、生きがいと創造の事業、高齢者 クラブ活動	高齢期	高齢福祉課
	認知症カフェ	成人期 高齢期	高齢福祉課
	子ども第三の居場所事業	学童・思春期	学務課
	ちくせい市民大学、図書館の利用	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	生涯学習課
公民館講座	成人期 高齢期	地域交流センタ ー、生涯学習セ ンター、地区公 民館	
④自殺未遂者、自死遺族 等への支援	こころの健康相談、関係機関等との 情報共有、関係団体の情報提供等の 支援	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	健康増進課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
不安や悩み等の相談 先を知っている人の 増加	市民	—	80%以上	市民アンケート
	小学生	—		小学生アンケート
	中学生	—		中学生アンケート
	高校生	—		高校生アンケート

■取組方針■

		妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
3-4	子ども・若者の自殺対策の推進	●	●	●	—	—

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 自分の悩みや不安を家族や友達等の信頼できる人や専門機関に相談します。
- 「頼ってもいい」という意識を持ち、支援機関や相談窓口を積極的に利用します。
- SNSの適切な使用方法について正しい知識を入手します。

【地域・関係団体】

- こころの健康づくりや支援機関、相談窓口の情報提供に努めます。
- 地域住民による見守りや声かけを進めます。

【市】

取組内容	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①児童・生徒や家族に対する相談体制の充実	放課後児童クラブ、教育支援センター、スクールカウンセラーの配置、学習支援、青少年相談	学童・思春期	こども課 指導課 生涯学習課 [茨城県]
	子どもホットライン、子どもの人権 110 番、教育相談、いのちの電話等、いじめ・体罰解消サポートセンター、子どもの教育相談	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期	学務課 指導課 [茨城県]
②SOSの出し方に関する教育の推進	思春期保健事業	学童・思春期	母子保健課
	教育支援センター、スクールカウンセラーの配置、学習支援	学童・思春期	指導課 生涯学習課
③若者に対する支援情報の提供	若者が抱える様々な問題(就労、人間関係、ひきこもり、経済的困難等)に対する相談窓口等の周知啓発	学童・思春期	健康増進課 社会福祉課 商工振興課 [若者サポートステーション]

■評価指標■

指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
SOS の出し方に関する教育の実施率	100%	100%	事業実績 (指導課)

■取組方針■		妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
3-5	地域におけるネットワークの強化	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 近所に声をかけ、あいさつをします。
- 地域活動に参加します。
- 家族や周囲の人たちとの関わりを大切にします。

【地域・関係団体】

- 地域で様々な困難を抱える人に気づいたときは、見守りや声かけを行います。
- 地域活動へ積極的に参加し、住民同士がつながる機会を設けます。
- 市と関係団体等が連携して、相談窓口、支援施策等の情報を共有します。

【市】

取組内容	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①地域における多様なネットワークの活用による自殺のリスクの軽減	健康推進員連絡協議会、精神保健連絡会	成人期 高齢期	健康増進課
	筑西市連合民生委員児童委員協議会	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	社会福祉課 [民生委員児童委員協議会]
	筑西市自治会連合会	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	広報広聴課 [自治会連合会]
	地域包括支援センター運営事業	高齢期	高齢福祉課 [地域包括支援センター]
	地域自立支援協議会運営、障害者基幹相談支援センター事業	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	障がい福祉課
	要保護児童対策地域協議会	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期	母子保健課

■評価指標 ■

指標名	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
精神保健連絡会の参加率	64.7%	80%	事業実績 (健康増進課)

■ライフステージの取組■(こころの健康)

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊産婦のこころの変化について正しい知識を持ちます。 ・妊娠・出産の悩みや不安があるときは、一人で抱え込まず、友達や家族等、周囲の信頼できる人に相談します。また、必要に応じて専門機関に相談します。 ・「こころの体温計」を活用する等、自分のこころの健康状態を確認します。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。 ・十分な睡眠や休養がとれるように心がけます。 ・家族は、妊産婦とよく話し合う等、不安が解消できるようサポートします。 ・家族との団らんの時間を大切にし、いつもと様子が違うときは、声をかけ合います。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・日ごろから、家庭の中でコミュニケーションをたくさんとります。 ・ふれあいやコミュニケーション通して、親子の交流を深めます。 ・育児の悩みや不安を抱え込まず、友達や家族に相談します。また、必要に応じて専門機関に相談します。 ・子育ての悩みや不安があるときは、一人で抱え込まず、友達や家族等、周囲の信頼できる人に相談します。また、必要に応じて専門機関に相談します。 ・保護者は、「こころの体温計」を活用する等、自分のこころの健康状態を確認します。 ・保護者は、自分に合ったストレス解消法を見つけます。 ・保護者は、こころの不調に気づいたら、医療機関を受診する等専門的な支援につながるようにします。 ・家族との団らんの時間を大切にし、いつもと様子が違うときは、声をかけ合います。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友達等との関わりを大切にします。 ・命の大切さについて考え、自分や周りの人へ思いやりの心を持ちます。 ・悩みや不安があるときは、一人で抱え込まず、友達や家族等、周囲の信頼できる人に相談します。また、必要に応じて専門機関に相談します。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。 ・睡眠の大切さを知り、早寝・早起きを心がけます。 ・日ごろから、家族のコミュニケーションの機会を持ちます。 ・うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ちます。 ・「こころの体温計」を活用する等、自分のこころの健康状態を確認します。 ・家庭でテレビやゲーム、インターネット利用のルールを話し合います。 ・家族との団らんの時間を大切にし、いつもと様子が違うときは、声をかけ合います。

ライフステージ	市民が心がけること
成人期 (概ね 18～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・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、一人で抱え込まず、友達や家族等、周囲の信頼できる人に相談します。また、必要に応じて専門機関に相談します。 ・うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ちます。 ・睡眠・休養の大切さを理解します。 ・自分や家族の睡眠やこころの健康に気を配ります。 ・家族との団らんの時間を大切にし、いつもと様子が違うときは、声をかけ合います。 ・「こころの体温計」を活用する等、自分のこころの健康状態を確認します。 ・自分の周囲で悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて早めに専門機関につなげ、寄り添いながら見守ります。 ・ワーク・ライフ・バランスを意識します。 ・近所であいさつを交わす等、日ごろから、地域のつながりや周囲の人とのつながりを大切にします。
高齢期 (概ね 65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ病などのこころの病気に関する正しい知識を持ちます。 ・自分に適した睡眠時間を知り、眠れないことが多いなど不調を感じたら、早めに専門機関に相談します。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。 ・趣味や生きがいになる取り組みを見つけます。 ・近所であいさつを交わす等、日ごろから、地域のつながりや周囲の人とのつながりを大切にします。 ・悩みや不安があるときは、一人で抱え込まず、友達や家族等、周囲の信頼できる人に相談します。また、必要に応じて専門機関に相談します。 ・自分や家族の睡眠やこころの健康に気を配ります。 ・家族との団らんの時間を大切にし、いつもと様子が違うときは、声をかけ合います。 ・「こころの体温計」を活用する等、自分のこころの健康状態を確認します。 ・自分の周囲で悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて早めに専門機関につなげ、寄り添いながら見守ります。

第4章 食育環境づくり(食育推進計画)

■重点目標■

1. 生涯にわたる食育の推進
2. 食文化伝承と地産地消の推進

一人ひとりが食育の重要性を理解し、生涯にわたりライフステージに応じた食育が実践できるよう家庭・学校・地域等が連携し取り組んでいきます。また、地元食材を生かした地域に伝わる食文化を伝承することで、地域への愛着を育みます。

基本方針4-1 食育の推進

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
4-1-1 生涯にわたる健康づくりのための食育の推進	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 1日1回は家族そろって楽しく食事をします。
- 食事のときには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、感謝の気持ちや食事マナーを身につけます。
- 早寝・早起きを心がけ、朝食を食べる習慣を身につけます。
- 1日3食適量を食べることを心がけます。
- よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。
- 主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を心がけます。
- 塩分の多い食品を知り、薄味を実践します。
- 野菜・果物を毎日適量食べることを意識します。

【地域・関係団体】

- 食生活改善推進員協議会では、栄養バランスのとれた食生活や減塩、野菜摂取の重要性について普及啓発します。
- 親子料理教室等を通して若い世代に食事の楽しさや大切さ、食事マナー等について伝えます。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①妊娠期を健康に過ごすための正しい食習慣に関する知識の啓発と支援	マタニティクラス	妊娠・出産期	母子保健課
②乳幼児からの望ましい食習慣形成に関する知識の普及啓発と支援	乳幼児健康診査、離乳食教室、育児相談、おやこ食育教室、まちづくり出前講座(子どもの食生活)	乳幼児期 学童・思春期	母子保健課
③望ましい食習慣に関する知識の普及啓発と情報提供	健康副読本	学童・思春期 成人期	健康増進課 [小中学校]
	まちづくり出前講座(生活習慣病の予防・健康づくり栄養教室)	成人期 高齢期	健康増進課
④学校等の関係機関と連携した食育の実践	栄養教諭等による食に関する指導、給食時の指導	乳幼児期 学童・思春期	指導課
	給食だより等による児童生徒及び保護者への食育	乳幼児期 学童・思春期	学校給食課
⑤食生活改善推進員協会による継続的な食育活動の推進を図るための組織育成等支援	食生活改善推進員養成講座、食生活改善推進員協会運営事業	乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	健康増進課 [食生活改善推進員協会]

▶目標は、野菜1日350g(約5皿の野菜料理)！



350g



野菜1皿 約70g × 5皿で350g

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
食育に関心がある市民の割合	男性	55.2%	90%	市民アンケート
	女性	70.5%	90%	
食育に関心がある幼児保護者の割合	幼児保護者	82.9%	90%	幼児保護者アンケート
家族とともに夕食を食べる子どもの割合	幼児保護者	96.6%	100%	幼児保護者アンケート
	小学4年	87.6%	95%	小学生アンケート
	中学2年	85.8%	95%	中学生アンケート
	高校2年	83.3%	90%	高校生アンケート
食事のあいさつをする子どもの割合	幼児保護者	63.1%	70%	幼児保護者アンケート
	小学4年	75.8%	85%	小学生アンケート
	中学2年	83.4%	90%	中学生アンケート
	高校2年	70.6%	80%	高校生アンケート
野菜を毎日食べるようにする人の割合	市民	71.4%	80%	市民アンケート
	幼児保護者	61.3%	70%	幼児保護者アンケート
健康副読本を使用した授業を実施する学校の割合	小中学校	100%	100%	事業実績 (健康増進課)

■取組方針■		妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
		4-1-2	豊かな食を支える環境づくり	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 食事を残さず食べるように心がけます。
- 食材は無駄なく使い、食べきれる量の料理を作ります。
- 購入する前に冷蔵庫の中を確認し、消費期限の近い食材を優先して使います。
- 自分や家族が食べられる量を意識し、必要な量を購入します。
- 食材の産地や添加物等に注意し、安心安全な食に対する理解を深めます。

【地域・関係団体】

- 食生活改善推進員協議会では、「もったいない」意識の浸透を図るため、食品ロス等についての情報発信等の普及啓発を行います。
- 食の安全について、正しい選択ができるよう普及啓発します。
- 食育に関するイベント等の開催、イベントへの参加・出展に協力します。
- 地域の消費生活展への出展、地域の食育研修会に協力します。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①食品ロスの削減等環境に配慮した食育の推進	まちづくり出前講座(子どもの食生活・健康づくり栄養教室)、ホームページ・LINE等のSNSを利用した情報発信	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	母子保健課 健康増進課 学校給食課 農政課
②食の安全について興味・関心を持ってもらうための情報発信等の啓発			
③6月の食育月間や毎月19日の食育の日を中心とした食育推進活動の継続的な取り組み			
④食生活改善推進員協議会による継続的な食育活動の推進を図るための組織育成等支援	食生活改善推進員養成講座、食生活改善推進員協議会運営事業	乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	健康増進課 [食生活改善推進員協議会]

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
食べ残しをしないようにしている人の割合	市民	—	85%	市民アンケート
	幼児保護者	—	85%	幼児保護者アンケート
	小学4年	—	80%	小学生アンケート
	中学2年	—	80%	中学生アンケート
	高校2年	—	80%	高校生アンケート
食品の安全性について関心を持っている人の割合	市民	—	80%	市民アンケート
	幼児保護者	—	80%	幼児保護者アンケート
	小学4年	—	80%	小学生アンケート
	中学2年	—	80%	中学生アンケート
	高校2年	—	80%	高校生アンケート
食育推進に関わるボランティア養成者数	養成講座受講者数	12人	12人	事業実績 (健康増進課)

▶食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、食べられるのに捨てられている食品のことです。食品ロス削減のためには、家庭での取り組みが重要です。

《家庭での食品ロスの原因》

- ①賞味期限切れなどによる廃棄
- ②野菜などの過剰除去
- ③食べ残し

※大切なのは、食材を「買いすぎず」、「使い切り」、「食べきる」ことです。



基本方針4-2 食文化の継承と地産地消の推進

■取組方針■		妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
4-2-1	地域の食文化の継承と地産地消の普及・啓発	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 地元の食材を生かした郷土料理や伝統料理を大切にし、次世代に伝承していきます。
- 地元の食材を食卓に取り入れ、自然や農業への理解を深めます。
- 料理や農作業等の体験を通して、食への関心を深めます。

【地域・関係団体】

- 食生活関連団体では、郷土料理や行事食の普及活動を推進します。
- 食生活改善推進員協議会では、食文化伝承事業を開催し、郷土料理や伝統料理を若い世代に伝承していきます。
- JA等では、地域農業の継続・発展のため、安全で安心な農畜産物の生産・供給に努めます。
- 道の駅等での農畜産物や加工品の販売・PRにより、市内外に「筑西の農業力」を広めます。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①学習農園での農業体験活動や農業従事者との交流を通じた自然や農業への理解と食への関心の向上	小学校の学習農園の経費の一部補助	学童・思春期	農政課 [小学校]
②学校給食に「筑西食の日」や「茨城県の味」献立を設定し、地元食材の積極的な使用	「筑西食の日」・「茨城県の味」給食の実施	学童・思春期	学校給食課
③道の駅等での地元食材を使用したメニュー開発や提供を通じた地元農畜産物の魅力発信	道の駅等における地産地消推進PR	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	農政課

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
④食生活改善推進員協議会による継続的な食文化伝承活動の推進を図るための組織育成等支援	食生活改善推進員養成講座、食生活改善推進員協議会運営事業	乳幼児期 学童・思春期	健康増進課 [食生活改善推進員協議会]

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
地産地消の認知度	市民	64.1%	70%	市民アンケート
	幼児保護者	62.0%	70%	幼児保護者アンケート
	小学4年	51.7%	60%	小学生アンケート
	中学2年	62.2%	70%	中学生アンケート
	高校2年	44.8%	50%	高校生アンケート
学校給食に地元食材を使用する割合		64.5%	70%	事業実績 (学校給食課)
市内小学校への学習農園設置数		95.0%	100%	事業実績 (学務課)
道の駅等での地産地消PR回数		2回/年	2回/年	事業実績 (農政課)

▶筑西市で作った野菜を食べよう！

きゅうり

形も歯ごたえも良く、関東では貴重な産地として評価が高いきゅうりです。

にら

ほぼ一年を通して収穫できます。筑西市で採れるにらは、肉厚で鮮やかな緑が特徴で、おいしさにも栄養価にも優れています。

チンゲンサイ

β-カロテンやビタミンCなどのビタミン類や、鉄分やカルシウムなどのミネラル類が含まれ、茹でて炒めても、その内容量が変わらないのが特徴です。

トマト

筑西市で栽培されている品種「桃太郎」は特に大玉で糖度が高いトマトです。

白菜

筑西市を含む県西地域は、日本有数の白菜の産地として知られています。主に冬から春にかけて生産されています。



参考：筑西市観光協会「特産品」、茨城をたべよう（いばらき食と農のポータルサイト）

■ライフステージの取組■(食育)

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・生まれてくる子どものために食育に関心を持ちます。 ・毎日朝食を食べる等、子育てに向けて食習慣を整えます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を身につけます。 ・健康な身体づくりを意識し、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとります。 ・塩分の多い食品を知り、減塩に役立てます。 ・麺類等の汁は飲み干しません。 ・しょうゆ等はかけるのではなく、つけるようにします。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・食べられる量を意識し、食品を無駄にしないよう心がけます。 ・食の安全に関心を持ち、適切な食品を選択できるようにします。 ・筑西産の農畜産物の販売場所を知り、新鮮な食材を積極的に購入します。 ・伝統的な郷土料理や行事食等、地域の食文化に関心を持ちます。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで一緒に楽しく食事をします。 ・いろいろな食の体験から、五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)をみがき、食べる楽しさや食への興味を育みます。 ・食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをする習慣を身につけます。 ・食事のリズムや食べ方、食事をするときの姿勢や箸・スプーンの使い方など、基礎的な食習慣を身につけます。 ・料理や食事の準備、後片づけを手伝う習慣を身につけます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を身につけます。 ・早寝・早起き・朝ごはんの食習慣を身につけます。 ・規則正しい食事リズムを身につけます。 ・素材の味を活かした調理を心がけ、薄味に慣れます。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・好き嫌いをなくし、食べ残しをやめます。 ・食の安全に関心を持ち、適切な食品を選択できるようにします。 ・家庭の食事に、筑西産の農畜産物や旬を生かしたメニューを取り入れます。 ・家庭の味、郷土の味、行事食を知ります。

ライフステージ	市民が心がけること
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・給食や家族との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。 ・食事の際は「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをします。 ・年齢に応じた食事のマナーを身につけます。 ・料理や食事の準備、後片付けを手伝う習慣を身につけます。 ・健康な身体づくりを意識し、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとります。 ・よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を身につけます。 ・早寝・早起き・朝ごはんの食習慣を身につけます。 ・塩分の多い食品を知り、減塩に役立てます。 ・麺類等の汁は飲み干しません。 ・しょうゆ等はかけるのではなく、つけるようにします。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・好き嫌いをなくし、食べ残しをやめます。 ・生産地表示について関心を持ちます。 ・食の安全に関心を持ち、適切な食品を選択できるようにします。 ・筑西産の農畜産物、地域の食文化について知ります。 ・家庭の味、郷土の味、行事食を知ります。 ・農業体験に参加し、楽しみます。
成人期 (概ね18～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。 ・健康な身体づくりを意識し、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとります。 ・よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を身につけます。 ・毎日朝食をとり、規則正しい食生活を実践します。 ・塩分の多い食品を知り、減塩に役立てます。 ・麺類等の汁は飲み干しません。 ・しょうゆ等はかけるのではなく、つけるようにします。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・食べられる量を意識し、食品を無駄にしないよう心がけます。 ・食の安全に関心を持ち、適切な食品を選択できるようにします。 ・家庭の味、郷土の味、行事食を知ります。 ・筑西産の農畜産物を積極的に利用します。 ・伝統的な郷土料理や行事食等、地域の食文化を伝えます。 ・農家との交流機会に積極的に参加し、地元農畜産物の生産背景への理解を深めます。

ライフステージ	市民が心がけること
高齢期 (概ね 65 歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間との食事を通して、みんなで食べる楽しさを実感します。 ・低栄養や偏った食事にならないように、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事をとります。 ・よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を身につけます。 ・毎日朝食をとり、規則正しい食生活を実践します。 ・塩分の多い食品を知り、減塩に役立てます。 ・麺類等の汁は飲み干しません。 ・しょうゆ等はかけるのではなく、つけるようにします。 ・野菜をいつもより、もう一皿分多く食べるように心がけます。 ・果物を毎日適量食べます。 ・食べられる量を意識し、食品を無駄にしないよう心がけます。 ・食の安全に関心を持ち、適切な食品を選択できるようにします。 ・筑西産の農畜産物を積極的に利用します。 ・伝統的な郷土料理や行事食等、地域の食文化を伝えます。 ・郷土料理や家庭の味等を次世代に伝えます。

▶ 郷土料理レシピ

モロの青のりから揚げ

【材料】 4人分

モロ	…280g
酒	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
生姜汁	…小さじ2
薄力粉	…大さじ2
片栗粉	…大さじ2
青のり	…大さじ2
ししとう (季節の野菜)	…12本
レモン	…1個

【作り方】

- ①モロの水分をよく切り、食べやすい大きさに切る。
器にモロとA(酒、しょうゆ、生姜汁)を合わせ、10分ほど置く。
- ②ボウルにBを混ぜ合わせる。①の汁気を軽く切り、全面にまんべんなくまぶす。
- ③フライパンに油を多めに熱し、②を並べて両面こんがり揚げ焼きにする。
- ④ししとうに切り込みを入れ、さっと火を通す。器に盛りつけ、レモンを添える。

1人分栄養価：エネルギー209kcal、たんぱく質13.8g、脂質11.9g、塩分1.1g

◆ モロ ◆

「モロ」は筑西市で昔から親しまれているモウカザメのこと。高たんぱく低脂肪で、いろいろな料理に活用されています。筑西市のヘルシーソールフードです。



筑西市食生活改善推進員協議会

第5章 歯と口腔の健康づくり(歯科保健計画)

■重点目標■

1. 健康な歯と口腔機能の維持・向上

歯と口腔の健康についての正しい知識や定期的に歯科検診を受けることの重要性を周知・啓発し、歯と口腔機能の維持・向上に取り組みます。

基本方針5-1 歯・口腔機能の維持向上

■取組方針■

	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
5-1-1 健康な歯と口腔機能を維持するための習慣づくり	●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 1日1回はていねいに歯をみがく習慣を身につけます。
- 幼児から小学校低学年までは、保護者による仕上げみがきや口の中の点検を行います。
- 正しいブラッシング方法を知り、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなども使い、効果的な歯みがきを行います。
- フッ化物応用(フッ化物配合歯磨剤、フッ化物洗口など)の効果を理解し、活用します。
- 規則正しい食習慣を心がけ、よく噛んで食べることを意識します。
- 甘い食べ物や飲み物を摂りすぎないように心がけます。
- むし歯や歯周病は、糖尿病や動脈硬化、誤嚥性肺炎、認知症発症などの全身の病気リスクに関係することを理解します。
- 舌や口の周りの筋肉を保つ体操をします。
- 6424運動、8020運動の達成をめざします。

【地域・関係団体】

- 学校歯科医は、学校保健委員会で歯科に関する助言を行います。
- 歯科医はフッ素塗布の実施に努めます。
- 保育所、認定こども園等では、歯みがきやフッ化物洗口等の実施に努めます。
- 食生活改善推進員協議会では、よく噛んで食べることを生活習慣病等を予防することについて普及啓発します。
- シルバーリハビリ体操では、舌や口周りの筋肉を鍛えるパタカラ体操を普及啓発します。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①歯の健康に関する情報の普及啓発	母子健康手帳の交付、マタニティクラス、乳幼児健康診査、育児相談、親子むし歯予防教室 フッ化物洗口、まちづくり出前講座(むし歯予防教室)	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期	母子保健課
	小中学校保健委員会	学童・思春期	学務課 [小中学校]
	まちづくり出前講座(歯の健康講座)、健康教室	成人期 高齢期	健康増進課
	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	高齢期	医療保険課 健康増進課
	元気ぷらす教室事業	高齢期	高齢福祉課
	歯と口の健康週間を活用した普及啓発(毎年6月)	妊娠・出産期 乳幼児期 学童・思春期 成人期 高齢期	母子保健課 健康増進課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
1歳6か月児のむし歯のない割合	1歳6か月児	99.2%	100%	母子保健報告
3歳児のむし歯のない割合	3歳児	87.1%	95%	母子保健報告
小学生のむし歯のない割合	小学生	50.9%	65%	学校保健統計資料
中学生のむし歯のない割合	中学生	56.6%	65%	学校保健統計資料
1歳6か月で仕上げみがきをしている割合	1歳6か月児	70.3%	80%	1歳6か月児健康診査の子育て支援に関するアンケート
毎日1回10分くらい歯みがきをする人の割合	市民	18.0%	30%	市民アンケート
6424運動・8020運動を知っている人の割合	市民	39.1%	45%	市民アンケート
まちづくり出前講座(歯の健康講座)の実施状況	実施回数	0回	5回	事業実績 (健康増進課)
	参加者数	0人	70人	

基本方針5-2 歯科疾患の発症・重症化予防

■取組方針■

5-2-1	定期検診と早期治療の推進	妊娠・ 出産期	乳幼児期	学童・ 思春期	成人期	高齢期
		●	●	●	●	●

■具体的取組■

【本人・家庭】

- 自分の歯や口の中に関心を持ちます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診と予防処置(フッ化物歯面塗布・歯の清掃・歯石除去など)を受けます。
- 歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの補助的清掃用具を正しく使用し、むし歯や歯周病予防に努めます。

【地域・関係団体】

- 歯科医師は定期的な歯科検診の実施や必要な治療を行います。
- 事業所は歯科検診を実施します。

【市】

具体的取組	事業名等	ライフステージ	担当課 [関係団体等]
①歯科検診・歯周病検診の受診勧奨	母子健康手帳の交付、マタニティクラス、乳幼児健康診査	妊娠・出産期 乳幼児期	母子保健課
	まちづくり出前講座(歯の健康講座)、健康教室	成人期 高齢期	健康増進課
	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	高齢期	医療保険課 健康増進課
②口腔がんの早期発見・早期治療に繋げる取り組み	口腔がん検診	成人期 高齢期	健康増進課

■評価指標■

指標名		現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	備考 (データベース)
1歳6か月児健康診査受診率	1歳6か月児	91.7%	95%	母子保健報告
3歳児健康診査受診率	3歳児	98.1%	98.5%	母子保健報告
年に1回以上、歯科検診を受けた人の割合	市民	39.5%	50%	市民アンケート

■ライフステージの取組■(歯と口腔)

ライフステージ	市民が心がけること
妊娠・出産期(胎児)	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べることを意識します。 ・妊娠期からの口腔ケアの必要性について理解します。 ・毎日歯みがきをして歯や口の中を清潔に保ちます。 ・デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助的清掃用具を活用します。 ・妊娠中に歯科検診を受け、口腔ケアに取り組みます。
乳幼児期 (概ね0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を通して飲み込むことや噛むことを覚えます。 ・やわらかいものばかりではなく、かたい食べ物にも慣れ、噛む力を育てます。 ・甘いおやつ・飲み物を控えます。 ・子どもの発達段階に応じた正しい口腔ケアについて理解します。 ・子どもの仕上げみがきをきちんと行います。 ・フッ化物の役割を理解し、フッ化物配合歯みがき剤等を使用します。 ・デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助的清掃用具を活用します。 ・食後の歯みがき習慣を身につけます。 ・子どもの発達段階に応じた食品(固さ、大きさ)を選択します。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診やフッ化物塗布を受けます。 ・保育園等での歯科検診で異常が見つかったら、歯科医を受診します。
学童・思春期 (概ね6～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べることを意識します。 ・甘いおやつ・飲み物を控えます。 ・小学校低学年頃までは、子どもの仕上げみがきをきちんと行います。 ・毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちます。 ・デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助的清掃用具を活用します。 ・フッ化物の役割を理解し、フッ化物配合歯みがき剤等を使用します。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けます。 ・学校等での歯科検診で異常が見つかったら、歯科医を受診します。
成人期 (概ね18～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べることを意識します。 ・毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちます。 ・デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助的清掃用具を活用します。 ・フッ化物の役割を理解し、フッ化物配合歯みがき剤等を使用します。 ・歯と口腔の健康を保つため、自分の口腔内をよく観察します。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け、ブラッシング指導、歯石除去等を受け、むし歯・歯周病予防に努めます。
高齢期 (概ね65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べることを意識します。 ・毎日、適切に歯みがきをし、歯や口の中を清潔に保ちます。 ・デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助的清掃用具を活用します。 ・フッ化物の役割を理解し、フッ化物配合歯みがき剤等を使用します。 ・口の体操で噛む力や飲み込む力を維持します。 ・歯と口腔の健康を保つため、自分の口腔内をよく観察します。 ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け、ブラッシング指導、歯石除去等を受け、むし歯・歯周病予防に努めます。 ・義歯の適切な管理をします。

第3部 ライフステージ別重点的取組

1 妊娠・出産期(胎児)

■この時期にめざす重点的取組■

- ・妊娠初期から定期的に妊婦健康診査を受診し、健康管理に努めます。
- ・悩みがあるときは、身近な人や専門機関へ早めに相談します。

	市民が心がけること
健康診断と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠や出産に関する知識を習得し、不安や心配事があるときは、早めにかかりつけ医等に相談します。 ・妊娠初期から定期的に妊婦健康診査を受診し、健康管理に努めます。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・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意識します。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 ・よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する情報に興味を持ちます。 ・食の安全に関心を持ち、食品を無駄にしないように心がけます。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみます。 ・地元食材を積極的に使います。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な運動や身体活動について、正しい知識を学びます。 ・体重管理や出産に向けた体力づくりをします。
たばこ・お酒	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒について、正しい知識を学びます。 ・禁煙します。 ・妊娠中はお酒を飲みません。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠や休養がとれるように心がけます。 ・家族のふれあいを大切にします。 ・悩みがあるときは、身近な人や専門機関へ早めに相談します。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期からの口腔ケアの必要性を理解します。 ・毎日歯みがきをして歯や口の中を清潔に保ちます。 ・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。
地域とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人とあいさつをします。 ・地域行事への参加や近所づきあいを進んで行います。

2 乳幼児期(概ね0～5歳)

■この時期にめざす重点的取組■

- ・家族や友人と一緒に食事を楽しまます。
- ・親子のふれあいを大切にして、絆を育みます。

	市民が心がけること
健康診断と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査や予防接種の必要性を理解し、適切な時期に受けます。 ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちます。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味に慣れます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を身につけます。
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する情報に興味を持ちます。 ・好き嫌いをなくし、食べ残しを減らします。 ・家族と一緒に食事を楽しまます。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・親子のふれあいや遊びを通し、体を動かす楽しさを味わいます。 ・発達段階を理解し、事故に気をつけて体を動かします。
たばこ・お酒	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに受動喫煙させません。 ・授乳中はお酒を飲みません。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・親子のふれあいを大切にして、絆を育みます。 ・十分な睡眠や休養がとれるように心がけます。 ・スマートフォン等に頼った子育てを減らすよう心がけます。 ・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。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯みがきの習慣を身につけます。 ・仕上げみがきをきちんと行います。 ・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。
地域とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人とあいさつをします。 ・地域行事への参加や近所づきあいを進んで行います。

3 学童・思春期(概ね6～17歳)

■この時期にめざす重点的取組■

- ・生活習慣病について学び、規則正しい生活を送ります。
- ・スマートフォン等は、ルールを決めてつきあいます。

	市民が心がけること
健康診断と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病について学び、規則正しい生活を送ります。 ・年1回は健康診断を受け、健康管理に努めます。 ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちます。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味に慣れます。 ・よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する情報に興味を持ちます。 ・好き嫌いをなくし、食べ残しを減らします。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみます。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・日ごろから体を動かすよう心がけます。 ・運動やスポーツを楽しみ、体力をつけます。
たばこ・お酒	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒について、正しい知識を学びます。 ・絶対に喫煙や飲酒をしません。 ・受動喫煙に気をつけます。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠や休養がとれるように心がけます。 ・スマートフォン等は、ルールを決めてつきあいます。 ・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。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯みがきの方法を実践します。 ・かかりつけ歯科医をもち、年1回以上は歯科検診を受けます。
地域とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人とあいさつをします。 ・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。

4 成人期(概ね18～64歳)

■この時期にめざす重点的取組■

- ・定期的に健康診断(検診)を受け、健康管理に努めます。
- ・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。

	市民が心がけること
健康診断と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・年1回は健康診断(検診)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。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・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意識します。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 ・よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する情報に興味を持ちます。 ・食の安全に関心を持ち、食品を無駄にしないように心がけます。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみます。 ・食事のマナーやあいさつを意識します。 ・地元食材を積極的に使います。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・日ごろから意識して、体を動かすよう心がけます。
たばこ・お酒	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒について、正しい知識を学びます。 ・禁煙にチャレンジします。 ・適正飲酒量を理解して飲酒します。 ・休肝日をつくります。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・眠るための飲酒を避けます。 ・悩みを相談できる相手をつくります。 ・自分の周囲で悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて早めに専門機関につなげ、寄り添いながら見守ります。
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合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。
地域とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人とあいさつをします。 ・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。

5 高齢期(概ね 65 歳以上)

■この時期にめざす重点的取組■

- ・定期的に健康診断(検診)を受け、健康管理に努めます。
- ・仲間と一緒に体力維持に努めます。
- ・地域行事への参加や近所づきあいを進んで行き、友人関係を広げます。

	市民が心がけること
健康診断と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・年1回は健康診断(検診)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。
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・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意識します。 ・低栄養にならないように、適量のたんぱく質を摂るようにします。 ・塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 ・よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する情報に興味を持ちます。 ・食の安全に関心を持ち、食品を無駄にしないように心がけます。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみます。 ・食事のマナーやあいさつを意識します。 ・地元食材を積極的に使います。
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と一緒に体力維持に努めます。 ・日ごろから意識して、体を動かすよう心がけます。
たばこ・お酒	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこやお酒について、正しい知識を学びます。 ・禁煙にチャレンジします。 ・適正飲酒量を理解して飲酒します。 ・休肝日をつくります。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・眠るための飲酒を避けます。 ・悩みを相談できる相手をつくります。 ・自分の周囲で悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて早めに専門機関につなげ、寄り添いながら見守ります。
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った口腔ケアを実践し、むし歯や歯周病を予防します。 ・口の体操等で噛む力や飲み込む力を維持します。 ・義歯の適切な管理をします。 ・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。
地域とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人とあいさつをします。 ・地域行事への参加や近所づきあいを進んで行き、友人関係を広げます。

6 ライフステージ別重点的取組

ライフステージに応じて、本人・家庭が重点的に取り組む内容は、次のとおりです。

取り組み	妊娠・出産期(胎児)	乳幼児期(概ね0～5歳)	学童・思春期(概ね6～17歳)	成人期(概ね18～64歳)	高齢期(概ね65歳以上)
健康診断と健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ■妊娠や出産に関する知識を習得し、不安や心配事があるときは、早めにかかりつけ医等に相談します。 ■妊娠初期から定期的に妊婦健康診査を受診し、健康管理に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■乳幼児健康診査や予防接種の必要性を理解し、適切な時期に受けます。 ■かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■生活習慣病について学び、規則正しい生活を送ります。 ■年1回は健康診断を受け、健康管理に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■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めます。 	
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ■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意識します。 ■塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 ■よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。 	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 ■塩分を多く含む食品を知り、薄味に慣れます。 ■よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■よく噛んで、ゆっくり食べることを意識します。 	<ul style="list-style-type: none"> ■主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を意識します。 ■塩分を多く含む食品を知り、薄味を実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> ■低栄養にならないように、適量のたんぱく質を摂るようにします。
食育	<ul style="list-style-type: none"> ■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めます。 ■食の安全に関心を持ち、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ■好き嫌いをなくし、食べ残しを減らします。 	<ul style="list-style-type: none"> ■食の安全に関心を持ち、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。 		

取り組み	妊娠・出産期(胎児)	乳幼児期(概ね0～5歳)	学童・思春期(概ね6～17歳)	成人期(概ね18～64歳)	高齢期(概ね65歳以上)
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ■適度な運動や身体活動について、正しい知識を学びます。 ■体重管理や出産に向けた体力づくりをします。 	<ul style="list-style-type: none"> ■親子のふれあいや遊びを通し、体を動かす楽しさを味わいます。 ■発達段階を理解し、事故に気をつけて体を動かします。 	<ul style="list-style-type: none"> ■運動やスポーツを楽しみ、体力をつけます。 ■日ごろから体を動かすよう心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 ■日ごろから意識して、体を動かすよう心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■仲間と一緒に体力維持に努めます。
たばこ・お酒	<ul style="list-style-type: none"> ■たばこやお酒について、正しい知識を学びます。 ■禁煙します。 ■妊娠中はお酒を飲みません。 	<ul style="list-style-type: none"> ■子どもに受動喫煙させません。 ■授乳中はお酒を飲みません。 	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 ■絶対に喫煙や飲酒をしません。 	<ul style="list-style-type: none"> ■禁煙にチャレンジします。 ■適正飲酒量を理解して飲酒します。 ■休肝日をつくります。 	
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ■十分な睡眠や休養がとれるよう心がけます。 ■家族のふれあいを大切にします。 ■悩みがあるときは、身近な人や専門機関へ早めに相談します。 ■自分に合ったストレス解消法を見つけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■親子のふれあいを大切にして、絆を育みます。 ■スマートフォン等に頼った子育てを減らすよう心がけます。 ■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。 	<ul style="list-style-type: none"> ■スマートフォン等は、ルールを決めてつきあいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■眠るための飲酒を避けます。 ■自分の周囲で悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて早めに専門機関につなげ、寄り添いながら見守ります。 ■悩みを相談できる相手をつくります。 	

取り組み	妊娠・出産期(胎児)	乳幼児期(概ね0～5歳)	学童・思春期(概ね6～17歳)	成人期(概ね18～64歳)	高齢期(概ね65歳以上)
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> ■妊娠期からの口腔ケアの必要性を理解します。 ■毎日歯みがきをして歯や口の中を清潔に保ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■正しい歯みがきの習慣を身につけます。 ■子どもの仕上げみがきをきちんと行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ■正しい歯みがきの方法を実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> ■自分に合った口腔ケアを実践し、むし歯や歯周病を予防します。 	<ul style="list-style-type: none"> ■口の体操等で嚙む力や飲み込む力を維持します。 ■義歯の適切な管理をします。
	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 				
地域とのつながり	<ul style="list-style-type: none"> ■地域の人とあいさつをします。 				
	<ul style="list-style-type: none"> ■地域行事への参加や近所づきあいを進んで行い、友人関係を広げます。 				

第4部 計画の推進

1 推進体制の構築

計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが健康づくりに関心・興味を持ち、正しい知識を身につけ実践していけるよう、家庭、学校、地域、関係団体、行政等が連携し、市民の健康づくりを支援していくための取り組みを進めます。

また、市民の生涯を通じる健康づくりを推進するための施策を、総合的かつ効果的に実施するために設置されている「筑西市健康づくり推進協議会」において、計画の進捗状況などを報告するとともに、市民や専門的な立場からの幅広い意見を聴取しながら、計画の推進を図っていきます。

2 協働による計画の推進

本計画の推進に当たっては、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層において、市民一人ひとりが主体的に取り組む必要があるとともに、地域、学校、職場、関係団体などとの協働による取組が重要です。そのため、各関係機関や関係団体、行政等とのネットワークを構築し、様々な情報を共有しつつ、緊密に連携・協力しながら、それぞれの役割や特性に応じた支援を行うなど、一体となって市民の健康づくりに取り組んでいきます。

3 情報発信・交流の推進

市の健康に関するイベント、教室、相談窓口、健康診断等の情報提供を行っていくことや、市民の健康づくりや自殺対策に対する意識啓発を行っていくため、対象となる性別や年齢に合わせて、ホームページ、広報紙、SNS、チラシ、ポスター、テレビ、ラジオ等の適切な情報媒体を選択し、効果的に活用していきます。

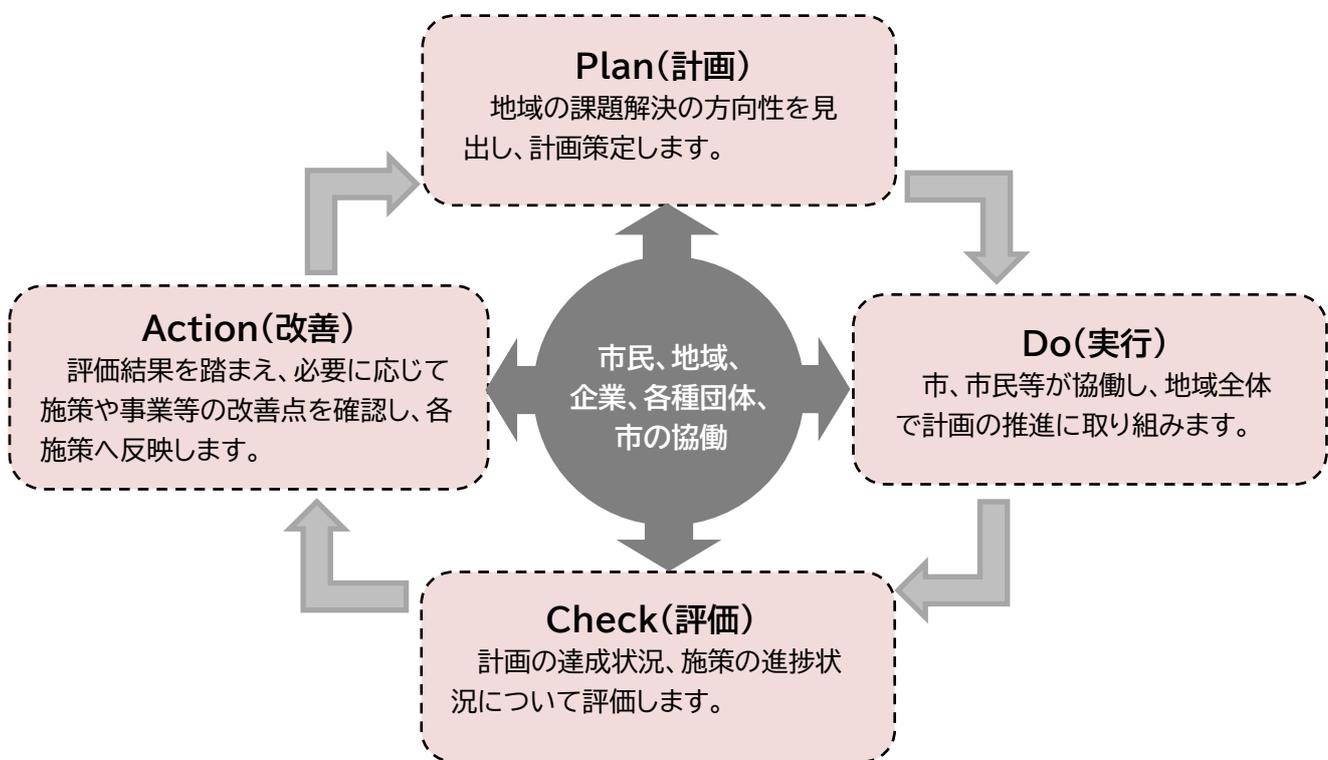
また、各種イベントや教室などの様々な機会を通じて、市民が交流を図る場を積極的に提供することで、それぞれが抱える悩みや不安を互いに共有し、助け合いながら、解消につなげていきます。

4 計画の進行管理

本計画の進行管理については、Plan(計画)・Do(実行)・Check(評価)・Action(改善)の一連の流れに沿うようPDCAサイクルに沿って、目標の達成状況を定期的に評価・検証し、市民ニーズや社会情勢の変化に応じて、柔軟に計画の改善や見直しを行っていきます。

また、計画期間内に市健康アンケート調査等を実施し、事業が効果的に行われていたかを検証するとともに、本計画の最終年度である令和10年度には、計画に掲げられている数値目標について、計画期間全体の評価を行い、次期計画策定に反映します。

●進行管理のPDCAサイクルのイメージ



資料編

1 計画策定の経過

日程	会議等	主な内容
令和5年 5月22日(月)	第1回ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> ・計画策定の方針協議 ・計画策定スケジュールについて
6月30日(金)	第1回健康づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくせい健康総合プラン評価事業報告 ・計画策定の方針について ・計画策定スケジュールについて
7月24日(月)	第2回ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次ちくせい健康総合プラン【素案】の検討 計画の構成、ライフステージ等の考え方、 施策体系
8月25日(金)	第3回ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次ちくせい健康総合プラン【素案】の検討 体系別取組方針、目標、評価指標、数値目標
10月3日(火)	第2回健康づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・ワーキング会議の進捗状況 ・計画内容について
10月25日(水)	第4回ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次ちくせい健康総合プラン【素案】の検討 評価指標、数値目標、ライフステージごとの取組
11月22日(水)	第3回健康づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次ちくせい健康総合プラン【素案】の検討 計画内容の検討及び進捗状況について
12月1日(金)～ 12月21日(木)	パブリックコメント	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次ちくせい健康総合プランに関するパブリックコメント
令和6年 1月31日(水)	第5回ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> ・パブリックコメントの結果報告 ・第2次ちくせい健康総合プラン【最終案】について
2月5日(月)	第4回健康づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・パブリックコメントの結果について ・第2次ちくせい健康総合プラン【最終案】の確認

2 筑西市健康づくり推進協議会規則

○筑西市健康づくり推進協議会規則

平成17年3月28日市規則第101号

改正

平成25年8月7日規則第37号

筑西市健康づくり推進協議会規則

(設置)

第1条 市民の生涯を通じる健康づくりを推進するための施策を、総合的かつ効果的に実施することを目的として、筑西市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を体系的、総合的に審議企画するものとする。

- (1) 保健衛生施設の設置運営
- (2) 各種健康診査事業
- (3) 保健衛生に関する地域組織の育成
- (4) 健康教育等健康づくりのための施策
- (5) 前各号に掲げるもののほか協議会が必要と認めた事項

(組織)

第3条 協議会は、委員22人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 医療関係機関の代表
- (2) 社会奉仕団体の代表
- (3) 教育関係機関の代表
- (4) 協力事業所等の代表
- (5) 行政関係機関の代表
- (6) 前各号に掲げるもののほか健康づくり推進に関し必要と認める団体の代表

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、3年とする。ただし、再任を妨げない。

2 公職等にあることの原因で委嘱された委員は、当該原因がやんだときは、委員の職を失うものとする。

3 補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(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 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会の会議(以下「会議」という。)は、必要に応じて会長が招集し、会議の議長となる。

2 会長は、会議において必要と認めるときは、委員以外の者に対し、その出席を求め、意見を聴取し、又は必要な資料等を提出させることができる。

(幹事会)

第7条 協議会の所掌事項を補佐するため、幹事会を置く。

2 幹事会は、会長の命を受けた事項について協議する。

3 幹事会は、幹事長及び幹事をもって構成し、幹事長は、主管課長の職にある者をもって充て、幹事は主管課担当者、関係行政担当者その他の者をもって充てる。

4 幹事会は、必要に応じて幹事長が招集し、会議の議長となる。

5 幹事会は、特定事項について関係のある幹事のみで開催することができる。

6 幹事会は、会議において必要と認めるときは、幹事以外の職員又は関係者を出席させることができる。

(庶務)

第8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9条 この規則に定めるもののほか協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この規則は、平成17年3月28日から施行する。

附 則(平成25年市規則第37号)

(施行期日)

1 この規則は、公布の日から施行する。

(経過措置)

2 この規則の施行の日以後において、この規則による改正後の筑西市健康づくり推進協議会規則第5条の規定により新たに互選される会長の任期は、この規則による改正前の筑西市健康づくり推進協議会規則の規定による会長の残任期間とする。

3 筑西市健康づくり推進協議会委員名簿

	区 分	氏 名	所 属
1	医療関係機関の代表	河 上 隆太郎	真壁医師会筑西支部長
2	〃	菊 池 米 彦	筑西市歯科医師会長
3	県の行政機関の代表	本 多 めぐみ	茨城県筑西保健所長
4	社会奉仕団体の代表	上 野 昌 彦	筑西市社会福祉協議会事務局長
5	教育関係機関の代表	田 中 喜代次	筑波大学名誉教授
6	〃	山 岸 良 匡	筑波大学教授
7	協力事業所等の代表	大 串 昌 文	茨城県総合健診協会県西センター所長
8	〃	鈴 木 幸 江	茨城県栄養士会代表
9	健康推進団体の代表	爲我井 茂	筑西市健康推進員連絡協議会会長
10	〃	市 村 享 子	筑西市食生活改善推進員協議会会長
11	〃	瀬 端 とみ子	筑西市健康運動普及員会会長
12	〃	大 足 和 子	筑西市いきいきヘルス会会長
13	市の行政関係機関の代表	國府田 和 伸	筑西市こども部長
14	〃	鈴 木 敦 史	筑西市教育委員会教育部長
15	〃	篠 崎 正 典	筑西市保健福祉部長

4 第2次ちくせい健康総合プランワーキング会議メンバー

医療保険課	障がい福祉課	母子保健課	こども課
高齢福祉課	社会福祉課	商工振興課	農政課
学務課	学校給食課	生涯学習課	健康増進課

5 用語解説

【あ行】

用 語	解 説
生きがい講座事業／生きがいと創造の事業	高齢者の趣味講座やスポーツ、レクリエーションなどの自発的な介護予防活動を育成する事業。
育成医療	18歳未満で身体に障害がある児童の障害の除去手術または程度軽減が期待できるものにかかる医療費の助成制度。
一時預かり	保育園、認定こども園等において児童を一時的に預かること。
イチハヤク「189」	児童相談所全国共通虐待対応ダイヤルのこと。かけるとその地域の児童相談所につながる。
茨城県助産師なんでも出張相談	産後の方を対象に産後のからだや授乳の悩み、育児について等、県の委託で茨城県助産師会が実施している訪問支援。
医療福祉費支給（マル福）	必要な医療を安心して受けられるように医療費の一部を助成する。
エイチピーブイ H P V ワクチン	子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を予防するワクチン。
栄養成分表示	食品に「どのような栄養成分」が「どれくらい含まれているか」を一目でわかるようにしたもの。基本的には、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が表示されている。
エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）	産後うつ病のスクリーニングを目的として作られた自己記入式の評価票。
エスエヌエス S N S	ソーシャルネットワーキングサービス（Social Networking Service）の略で、登録した利用者だけが参加できるインターネットのWebサイト。
エスディー zeroes S D G s	平成 27 年（2015 年）9月の国連サミットで採択された国際指標で、基本理念として、地球上の「誰一人として取り残さない」社会の実現をめざすもの。持続可能な社会を実現するため、経済、社会及び環境をめぐる広範囲な課題に対する統合的な取組が示されている。
親子で健活2週間チャレンジ	筑西市の小学4年生を対象に夏休みを利用して、親子で2週間の健康づくりに取り組む機会をつくり、健康意識の向上をめざす事業。

【か行】

用 語	解 説
学校保健委員会	学校における健康に関する課題を協議研究する組織で、学校医、校長、養護教諭、保護者等が主な委員である。
学習農園	農業と食に対する理解を深めるため、農作業等を体験するために設置された農園。
キッズコーナー「ちっくんひろば」	市役所本庁舎内にある親子の遊び場。
休肝日	肝臓を休めるために週に1日以上飲酒しない日を設けることを推奨する目的で作られた造語。
教育支援委員会	特別な教育的支援を必要とする幼児児童生徒に対し適正な就学支援等の教育支援を行う組織で、学校関係者、専門医師、児童福祉施設職員からなる。
教育支援センター	不登校児童生徒の社会的自立に向けた支援を行うため、学校以外の学びの場として、「教育支援センター」を設置している。学校と連携を図りながら、個別カウンセリングや教科指導、集団活動、保護者相談を実施している。
行事食	季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理。
共食	みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること。
ゲートキーパー	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。
元気ぷらす教室事業	社会福祉協議会が実施している理学療法士、保健師、歯科衛生士等の指導による介護予防教室。
健康運動普及員会	筑西市において、市民に健康づくりのための運動を普及し、地域住民の健康づくりを推進することを目的とした健康づくりのボランティア組織。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差。
健康寿命	日常生活を制限されることなく健康的に生活を送ることのできる期間のこと。「日常生活の制限」とは、介護や病気などを指し、自立して元気に過ごすことができない状態。
健康推進員連絡協議会	筑西市において、市民が運動や栄養、休養など健康に配慮した生活を送れるよう支援することを目的とした健康づくりのボランティア組織。
健康づくり奨励単位認定事業	16歳以上の市民を対象に健康づくり事業参加時に単位を付与することで、事業への参加を促進し、健康保持増進を図る。
健康副読本	小学校3年生に配布。授業で活用し、生活習慣病予防のための健康意識を深め、保護者への波及効果を図るもの。

用 語	解 説
権利擁護	知的障害者、精神障害者、認知症高齢者などの自己の権利を表明することが困難な人に対し、代理人による支援などを通して、その人の権利を守ること。
後期高齢者	75 歳以上の高齢者。
口腔ケア	口腔疾患および気道感染・肺炎に対する予防を目的とする口腔清掃や口腔保健指導を中心とするケア。
合計特殊出生率	15 歳から 49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1 人の女性が一生の間に産む子どもの数を推計した値。
交通遺児学資金支給事業	交通遺児を養育する人に対し支給することで、交通遺児の就学上の不安の解消及び心身の健全な育成を図る。
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業	後期高齢者の特性に応じ、医療専門職による相談・指導等、保健、介護等各部門が連携し、生活習慣病等の重症化予防や、心身機能の維持を図ることを目的とした事業。
誤嚥性肺炎	本来気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、そのために生じた肺炎。
国保データベース ケーディービー (K D B) システム	国保保険者や後期高齢者医療広域連合における保健事業の計画の作成や実施を支援するため、国保連合会が各種データを活用して、統計情報や個人の健康に関するデータを作成するシステム。
こころの健康相談	こころの健康に関する不安や悩みに対し、精神科医師が相談に応じ、本人や家族の不安軽減を図る。
こころの健康づくり講演会	講演会を通してこころの健康やこころの病気への理解と正しい知識の普及啓発を行う。
こころの生活支援相談	こころの健康に関する不安や悩みに対し、精神保健福祉士が相談に応じ、本人や家族の不安軽減を図る。
こころの体温計	パソコンや携帯電話を使って、ストレスや気持ちの落ち込み度をチェックできるシステム。
子育て支援コンシェルジュ	子ども及びその保護者、または妊娠している人等からの相談を受け、それぞれのニーズに合った教育・保育施設や子育て支援サービスについて情報提供や助言等を行う専門の相談員。
こども食堂	こども食堂は、民間発の自主的かつ自発的な取り組みで、子どもが 1 人でも行ける無料または低額の食堂であり、子どもの貧困対策、孤食の解消や食育、さらには地域交流の場などの役割を果たしている。
子ども第三の居場所事業	学校や家などに居場所がない子どもたちに居場所を提供し、生活・学習習慣及び社会性が身につくよう、児童の健全育成と自立支援を行う。
子どもホットライン	電話、FAX、メールで 24 時間対応している、18 歳までの子ども専用の茨城県の相談機関。

【さ行】

用 語	解 説
在宅心身障害児福祉手当	20歳未満で、次のいずれかに該当する在宅の障害児を在宅で養育している保護者への手当。 ①身体障害者手帳1級から2級程度の障害がある人（内科的疾患を含む） ②療育手帳の総合判定が㊤、A程度の方 ③精神障害者保健福祉手帳の判定が1級程度の人 ④特別児童扶養手当1級程度の人
産後ケア	出産後に宿泊や通所、訪問により受けることができる心身のケアや育児支援。
シーオービーディー C O P D（慢性閉塞性肺疾患）	肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれている病気の総称。
歯周病	細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気。
思春期保健事業	筑西市の年長児、小学3年生、中学2年生と保護者に行う「自分を大切にする」「思いやりの気持ちを持つ」等の教育のこと。
児童発達支援	障害児が施設に通い、日常生活における基本的な動作の指導や集団生活への適応訓練等を行う。
児童扶養手当	父母の離婚等により、父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭の生活の安定と自立の促進を目的として支給される手当。
重症化予防	高血圧・糖尿病等の生活習慣病が重症化しないように、早期の医療機関受診や生活習慣改善を勧めること。
受動喫煙	自らの意思にかかわらず、他の喫煙者のタバコの煙にさらされ吸い込むこと。
主任児童委員	主任児童委員は、児童福祉法に基づき、児童の福祉に機関と児童委員との連絡調整を行うとともに、児童委員の活動に対する援助及び協力を行う。
循環器疾患	主に心臓や血管に由来する疾患のこと。例えば虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、高血圧、不整脈、心臓弁膜症、大動脈瘤等。危険因子としては、高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙がある。
障害児福祉手当	20歳未満の在宅生活者で重度の障害があるため、日常生活に介護が必要な人への手当。
障害者基幹相談支援センター事業	地域の相談支援の拠点として、障害のある人に対する総合的な相談業務や成年後見制度利用支援事業を実施するとともに、地域の実情に応じて地域移行・地域定着への支援、地域の相談支援体制の強化の取組などを行う機関。市町村が設置主体。
紹介状追跡事業	成人集団健診時に医療機関受診のための紹介状発行を受けた人に対し、疾病の重症化を予防するため、受診の確認及び受診勧奨を行う。

用語	解説
食育	生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、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。
食生活改善推進員協議会	「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食事の普及啓発や、幅広い世代への食育など、地域住民の健康づくりを推進する活動を行っている健康づくりのボランティア組織。
食品ロス	まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。
食文化伝承事業	食生活改善推進員が講習会等を開催し、郷土に伝わる食文化を若い世代や子どもたちに伝承する事業。
シルバーリハビリ体操	シルバーリハビリ体操指導士による介護予防のためのリハビリ体操。
心疾患	心臓に起こる病気の総称。心臓に何らかの障害が起き、それによる血液の循環不全によって引き起こされる。生活習慣が原因のものでは、狭心症や心筋梗塞がある。
睡眠障害	睡眠に関連した多種多様な病気の総称。不眠症・過眠症・睡眠時随伴症（ねぼけ）等がある。
スクールカウンセラー	児童生徒に対する相談のほか、保護者及び教職員に対する相談、教職員等への研修、事件事務等の緊急対応における被害児童生徒の心のケアなど、学校の教育相談体制に大きな役割を果たしている。
生活習慣病	食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与して発症する疾患の総称。がん、脳血管疾患、心疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など。
精神通院医療	精神疾患（てんかんを含む）で、通院による精神医療を続ける必要がある病状の人に通院のための医療費の負担をする。
精神保健福祉ボランティア	精神疾患を抱えている人やその家族が地域で安定した生活を送れるよう支援するボランティア。健康増進課が隔年で養成している。ボランティア団体として「めだかの会」が活動している。
精神保健連絡会	精神に関する医療、保健、福祉の関係機関による情報交換や勉強会、対応方法の検討などを行う。
ソーシャル・キャピタル	人々の協調行動が活発化することにより社会の効率性を高めることができるという考え方のもとで、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念。人々が持つ信頼関係や人間関係（社会的ネットワーク）のこと。

【た行】

用 語	解 説
第1号被保険者 (介護保険)	65歳以上の人。
多子世帯保育料軽減	子育て家庭への経済的負担の軽減策として、子どもを2人以上持つ世帯における3歳未満児の利用料軽減を図る。
地域子育て支援拠点	保育園や幼稚園などに入園前のお子さんとその保護者が参加や交流できる催し、育児相談、遊びの場の提供等を行う場所。
地域自殺実態プロファイル	自殺総合対策推進センターにおいて、すべての都道府県及び市町村それぞれの自殺の実態を分析したもの。
地域自立支援協議会	障害福祉施策への意見・提案・協力をするとともに関係機関と地域の課題を情報共有し、地域の実態に合ったニーズの実現に向け協議・検討を行う。市町村が設置・運営主体。
地域包括支援センター	地域で暮らす高齢者の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、その保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的に市が委託し、運営している機関。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等が配置されている。
ちくせい健康ダイヤル 24	専門家による24時間対応の無料電話健康相談サービス。
筑西食の日・茨城県の味	食の大切さと郷土への愛着を育てることを目的に学校給食に地場産の食材を使用した「筑西食の日」を6月に「茨城県の味」給食を11月に実施。
ちくせい妊婦・子育て応援給付金	すべての妊産婦・子育て家庭が安心して出産・子育てできるように、妊娠届出時と赤ちゃん訪問時に行う経済的支援。
地産地消	「地域生産、地域消費」を短くした言葉で「地域でとれた生産物を地域で消費する」という意味で使われる。
ディーヴィ D V	「ドメスティック・バイオレンス」を略したもの。配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力(身体的、精神的、経済的、性的等)。
適正体重	もっとも病気にかかりにくいとされている、BMI=22を基準として、身長(m)×身長(m)×22で計算された体重。
テレワーク	情報通信技術(ICT = Information and Communication Technology)を活用した、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方のこと。 「tele = 離れた所」と「work = 働く」をあわせた造語。
糖尿病性腎症重症化予防事業	糖尿病性腎症重症化による人工透析への移行を予防するため、個別保健指導及び医療機関受診勧奨を実施する事業。
特定健康診査、特定保健指導	医療保険者が40歳以上75歳未満の加入者(被保険者・被扶養者)を対象に、生活習慣病を発症する前の段階で生活改善し、生活習慣病を予防するために実施する健康診断と保健指導。

用語	解説
特別児童扶養手当	20歳未満で、次のいずれかに該当する在宅の障害児を養育している人への手当。 ①身体障害者手帳おおむね1級から3級程度の障害がある人（内科的疾患を含む） ②療育手帳の総合判定がおおむね㉠、A、Bの人 ③精神障害者保健福祉手帳の判定がおおむね1級から2級の人 ④手帳を有しない場合でも上記と同程度の障害のある人
特別支援教育就学援助費	特別支援学校への就学奨励に関する法律に基づき、小中学校に就学する障害のある児童生徒の保護者の経済的負担を軽減するため、学用品や学校給食費等に充てる就学奨励費を支給する。

【な行】

用語	解説
日中一時支援	日常生活における基本の動作の指導、集団生活への適応訓練、入浴、送迎等。
乳児家庭全戸訪問事業	生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、不安や悩みを聞き、子育て支援に関する情報提供を行う。また必要に応じてサービスの提供につなげる事業。
乳幼児揺さぶられ症候群	頭を強く前後に揺さぶることで、脳がダメージを受け、障害等を引き起こすこと。
妊産婦一般健康診査	母子健康手帳交付後から出産までの間に定期的に産科医療機関等で受ける健康診査、及び産後の健康診査。
認知症カフェ	地域の人たちが気軽に集い、認知症の人や家族の悩みを共有し合いながら、専門職に相談もできる場のこと。
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、地域で認知症の人やその家族を見守る「認知症サポーター」を養成するための講座。
認定こども園	教育・保育を一体的に行う施設で、いわば幼稚園と保育所の両方の良さを併せ持っている施設。
脳血管疾患	脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称。おもな脳血管疾患には「出血性脳血管疾患」と「虚血性脳血管疾患」の2つのタイプがある。

【は行】

用 語	解 説
はぐくみ医療費支給	所得制限により医療福祉費支給対象とならない人や、妊産婦医療福祉費支給対象疾病以外の疾病に対して行う助成。
パタカラ体操	発声しながら口を動かす口の体操のこと。
ハチマルニーマル 8020運動	厚生労働省と日本歯科医師会が推進している、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動。
ビーエムアイ BMI	Body Mass Index の略。肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数。 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出される。
ひだまりサロン (産前産後サポート事業)	身近に相談者がいない、育児に不安がある等の妊産婦が、仲間づくりや子育ての相談等を行うために月1回集う場。
ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等給付事業	ひとり親家庭の父または母が生活の安定に役立つ資格(看護師や介護福祉士等)を取得するため、養成機関で修業する場合に、修業期間中、高等職業訓練促進給付金を支給する。
標準化死亡比	基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。
病児保育	疾病等により集団保育が困難な児童を一時的に預かること。
ファミリーサポートセンター	育児の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり助け合う会員組織。
フッ化物洗口	フッ化物水溶液でうがいをし、むし歯予防をする方法。
フレイル	加齢とともに、心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の影響もあり、心身の安全が損なわれている状態である。一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態。
平均寿命	基準となる年の死亡状況が今後変化しないと仮定したときに各年齢の者が平均的にみて、今後何年生きられるかという期待値を表したもの。0歳における平均余命。
ヘルスロード	茨城県が県民の健康づくりの一環として指定した、子どもから高齢者まで安心して歩けるウォーキングコース
母子手帳アプリ	成長記録の管理をサポートする機能と、自治体からの情報を提供する機能で妊娠から出産、子育てまでをフルサポートするアプリ。
放課後児童クラブ	保護者が労働等により昼間家庭にいない児童に対し、授業の終了後等に適切な遊び及び生活の場を与えて、児童の自主性、社会性及び基本的な生活習慣の確立を図り、その健全な育成を図るとともに保護者の子育て及び就労の両立を支援する。

用語	解説
放課後等デイサービス	学校に就学している障害児について、授業の終了後または休業日に施設に通わせ、生活能力の向上のために必要な訓練を行う。
法定報告値	高齢者の医療の確保に関する法律第 142 条に基づき保険者が報告する加入者数等厚生労働省令で定める事項についての報告値。

【ま行】

用語	解説
マタニティクラス	妊婦とその夫を対象に、安心して出産が迎えられるよう妊娠中の生活や、出産に向けての正しい知識を伝え、妊婦同士が交流できる場を提供する。
まちづくり出前講座	市の職員等が地域に出向き、健康づくりに関することや市の制度や事業を説明する講座。
見守り支援	「あいさつ」「声かけ」「生活の様子を気にかける」などといった活動を通じて、地域において対象となる方が安全であるように注意してみる支援。
民生委員・児童委員	民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員。児童福祉法に定める児童委員を兼ねる。ボランティアとして活動し、人格識見高く、広く社会の実情に通じ、社会福祉の増進に熱意のある人など民生委員法に規定された要件を満たす人が推薦され、委嘱を受ける。自らも地域住民の一員として、担当地区において高齢者や障がいのある方の安否確認や見守り、子ども達への声掛けを行う。地域住民の様々な相談役となり、必要な支援を受けられるよう、専門機関とのつなぎ役を担っている。一部の民生委員・児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に行う主任児童委員の指名も受けている。
メタボリックシンドローム	内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中等の動脈硬化性疾患を招きやすい状態。内臓脂肪型肥満に加えて、血圧・血糖・脂質の基準のうち2つ以上に該当する状態を「メタボリックシンドローム」、1つのみ該当する状態を「メタボリックシンドローム予備群」という。
メンタルヘルス	こころの健康状態のこと。

【や行】

用 語	解 説
養育支援家庭	特定妊婦や育児不安、生活環境等について不適切な養育状態にある、健診未受診など養育支援が特に必要であると判断した家庭。
要支援妊産婦	妊娠期や産後において、他機関との連携や電話、面接、訪問等の支援を必要とする妊産婦。
要・準要保護児童生徒就学援助費	学校教育法に基づき、経済的理由によって就学困難と認められる児童生徒の保護者に対して、就学に必要な経費を援助する。
要保護児童対策地域協議会	保護や支援が必要な児童等に関して適切な保護や支援ができるよう情報交換や協議を行う。

【ら行】

用 語	解 説
ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。
ライフステージ	人生の節目となる生活環境の段階。
ロクヨンニエヨン 6424運動	茨城県が独自に推進している、64歳になっても24本以上自分の歯を保とうという運動。
ロコモティブシンドローム	体を支えたり、動かしたりする運動器（骨・関節・筋肉）の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。

【わ行】

用 語	解 説
ワーク・ライフ・バランス	誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たす一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持てる健康で豊かな生活を送るために、仕事と生活の調和を図ること。

第2次ちくせい健康総合プラン

令和6年3月

[発行] 筑西市
[編集] 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 筑西市役所本庁舎
TEL 0296-22-0506 FAX 0296-25-2913



ちくん