

第3次 いしおか健康 応援プラン

健康増進計画

食育推進計画

歯科保健計画

自殺対策計画

令和7年3月

石岡市

はじめに

少子高齢化による人口減少、多様なライフスタイルや働き方の広がりなど、社会環境が大きく変化することで、新たな健康リスクや健康課題が生じています。

本市では平成 27（2015）年に第 1 次となる「いしおか健応援プランー目指せ 生涯現役ー」を策定、平成 31（2019）年に 5 年間の取り組みや施策の見直しを行った「第 2 次いしおか健康応援プラン」を策定し、すべての世代が心身ともに健康でいきいきと生活できるまちづくりを目指すとともに、生涯現役で健やかに暮らしていくため、健康増進と食育推進、食や基本的な体の機能を保つための歯科保健、自殺対策を含む市民の心身の健康の維持・増進に取り組んでまいりました。



このたびの「第 3 次いしおか健康応援プラン」においては、新たに基本理念を「みんなでつくる 健康でいきいきと暮らせるまち いしおか」と定め、4 つの基本方針に基づき「市民の健康づくりの推進」「食育の推進」「歯と口腔の健康」「こころの健康」の 4 つの健康分野とそれぞれの目標の実現に向け取り組みを推進してまいります。

今後も、本計画の着実な推進により「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指すとともに、市民の皆様の主体的な健康づくりの実践に加え、家庭や地域、関係団体、行政が一体となった計画の推進に努めてまいります。

終わりに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をご提言いただきました健康づくり推進協議会の皆様、アンケート調査にご協力をいただきました多くの市民や関係者の皆様に、心よりお礼申し上げます。

令和 7 年 3 月

石岡市長 谷島 洋司

目次

第1章 計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の背景	1
2. 計画の位置付け	2
3. 計画の期間	3
4. SDGsとの関連性	3
5. 計画の策定体制	4
第2章 石岡市の現状	5
1. 人口・世帯の状況	5
2. 出生と死亡の状況	8
3. 高齢者の状況	10
4. 健康診査や各種検診の状況	12
5. 自殺の状況	17
第3章 第2次いしおか健康応援プランの評価	21
1. 指標の評価基準と全体評価	21
2. 指標の達成状況	22
第4章 健康づくりの現状と課題	27
第5章 計画の基本的考え方	30
1. 基本理念	30
2. 基本方針	30
3. 計画の体系	32
第6章 分野別の具体的な取り組み	33
分野1 市民の健康づくりの推進【健康増進計画】	33
1. 生活習慣の改善	33
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防	52
分野2 食育の推進【食育推進計画】	60
1. 生涯を通じた食育の推進	60
2. 食や体験を通じた豊かなこころの育成	64
分野3 歯と口腔の健康【歯科保健計画】	67
1. 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進	67
2. 口腔機能の獲得・維持・向上	74
分野4 こころの健康【自殺対策計画】	78
1. こころの健康づくりの推進	78
2. 相談体制の充実と人材の育成	83
3. 各世代に向けた生きることへの包括的な支援の推進	87

第7章 計画の推進に向けて	92
1. 実施主体の役割	92
2. 計画の進捗管理・評価	94
資料編	95
1. 石岡市健康づくり推進協議会条例	95
2. 石岡市健康づくり推進協議会委員名簿	97
3. 石岡市歯と口腔の健康づくり推進条例	98
4. 各世代の市民の取り組み一覧	100
5. 用語解説	102

- 文章中に「*」を付した用語（初出のみ）については、資料編の用語解説において説明を掲載しています。

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景

我が国の平均寿命は、生活環境の改善、医学技術の進歩等によって飛躍的に延伸しましたが、一方で、がんや循環器疾患*などの生活習慣病、認知症や寝たきり等の要介護状態となる人々の増加により、医療・介護の社会的負担は深刻な課題となっています。

これまで国は、国民の健康増進については、平成12年より国民健康づくり運動として「健康日本21」を数次にわたり展開してきました。このなかで、健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現を最終的な目標として取り組みを進めてきましたが、「健康日本21（第二次）」の最終評価を踏まえ、新たに令和6年度から令和17年度までの「健康日本21（第三次）」を推進しています。

「健康日本21（第三次）」では、「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」に向け、基本的な方向を①健康寿命の延伸と健康格差（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）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つとし、「誰一人取り残さない健康づくり」の展開と「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置くこととしています。

食育推進について、国は令和3年に「第4次食育推進基本計画」を策定し、「生涯を通じた心の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」を重点事項に掲げ、食育に取り組んでいます。

歯科口腔保健について、国は「歯科口腔保健の推進に関する法律（歯科口腔保健法）」に規定される「歯科口腔保健の推進に関する基本的な事項（歯・口腔の健康づくりプラン）」を改正し、令和6年度より展開しています。

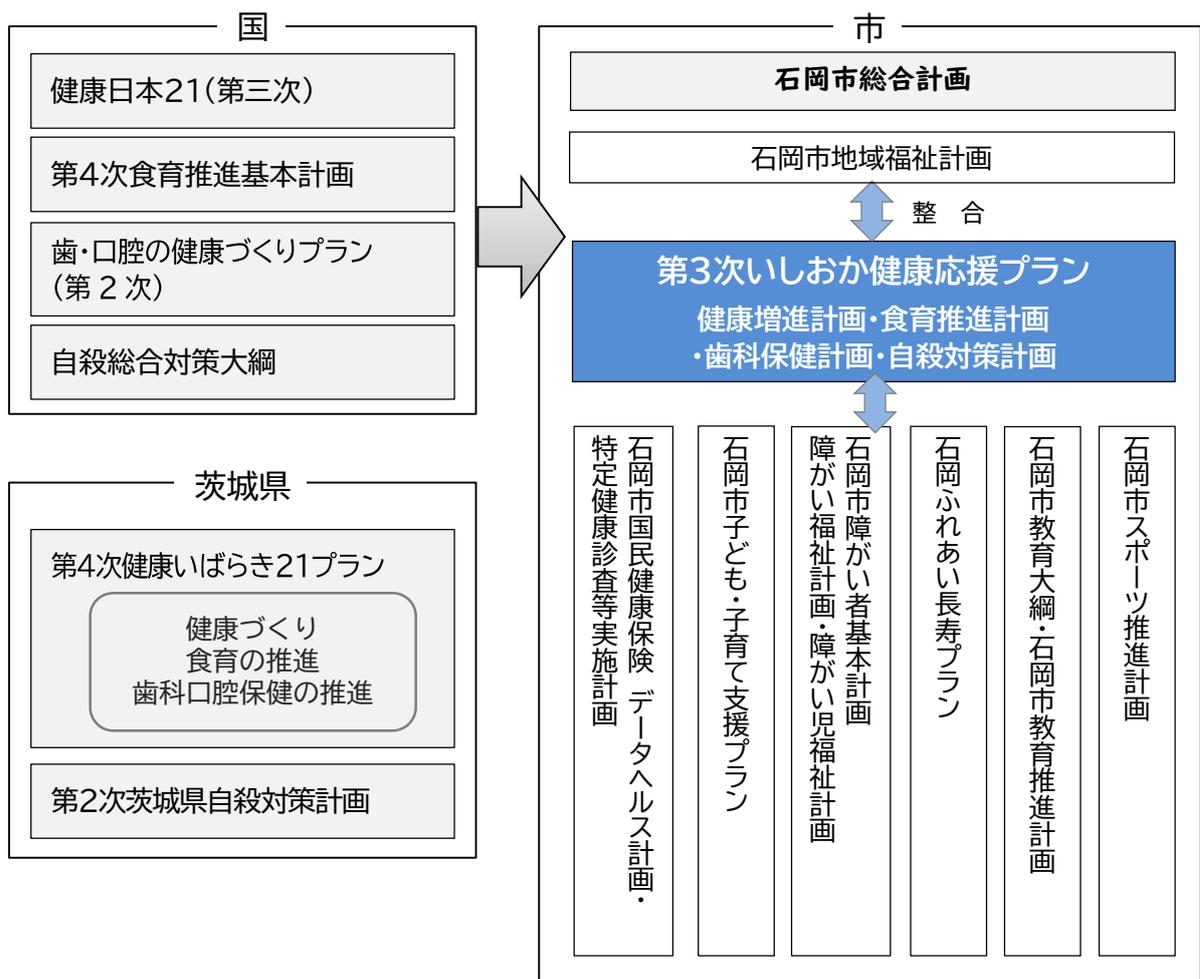
県においては、平成13年に「健康いばらき21プラン」を策定し、以降3次にわたり県民の健康づくりに関する取り組みを推進してきましたが、国の「健康日本21（第三次）」が示されたことや新たな健康課題に対応するため、令和6年3月「第4次健康いばらき21プラン」を策定し、そのなかで歯科口腔保健及び食育についても推進しています。

本市においては、平成27年に「いしおか健康応援プランー目指せ 生涯現役ー」を策定、その後、評価・見直しを行い、平成31年3月に「第2次いしおか健康応援プラン」を策定し、市民の健康づくりを推進してきました。

こうした背景のもと本市でも、すべての市民が心身ともに健やかな生活を送れるまちを目指すとともに、生涯現役で健やかに暮らしていくため、健康増進と食育推進、さらには食や基本的な体の機能を保つための歯科保健、そして自殺対策を含む「第3次いしおか健康応援プラン」を策定します。

2. 計画の位置付け

- ①本計画は、すべての市民が心身ともに健やかにいきいきと暮らせることを目指した健康づくりの目標とその実現のための方策を定めるものです。
- ②本計画は、市の最上位計画である「石岡市総合計画」の健康に関する個別計画であり、国や県の上位計画、本市の健康づくりに関連のある各種計画との整合性を図っています。
- ③本計画は、健康増進法第8条第2項、食育基本法第18条第1項、歯科口腔の推進に関する法律第3条及び自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村計画を一体的に策定するもので、「健康増進計画」「食育推進計画」「歯科保健計画」「自殺対策計画」の4つの計画を総称し、「いしおか健康応援プラン」としています。また石岡市イキイキ長生き条例の基本計画として位置付けます。
- ④本計画は、健康に関する本市の施策を整理するとともに、市民が自らの健康を管理するためのチェックリストとしての機能も備えています。



3. 計画の期間

本計画は、国の「健康日本 21（第三次）」及び茨城県の「第4次健康いばらき 21 プラン」と同じ期間とすることとし、令和7年度から令和18年度までの12年間の計画期間とします。ただし、計画期間中に生じる社会経済状況の変化や施策の進捗状況などを検証し、令和12年度に中間評価と見直しを行うこととします。そのため、数値目標は令和12年度の目標値とします。

	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	令和11 (2029) 年度	令和12 (2030) 年度	令和13 (2031) 年度	令和14 (2032) 年度	令和15 (2033) 年度	令和16 (2034) 年度	令和17 (2035) 年度	令和18 (2036) 年度
石岡市	石岡市総合計画 (2022~2031)											
	第3次いしおか健康応援プラン(健康増進計画・食育推進計画・歯科保健計画・自殺対策計画) ◆中間評価・見直し											
茨城県	第4次健康いばらき 21 プラン (2024~2035)											
国	健康日本 21(第三次) (2024~2035)											

4. SDGsとの関連性

SDGs (Sustainable Development Goals) は、2030年までに達成を目指す、持続可能でより良い世界を目指す開発目標です。17の目標と169の具体的なターゲットで構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを掲げています。

このSDGsは、発展途上国だけでなく、先進国を含む全世界のあらゆる関係者に持続可能な世界を構築するために、各々の力を結集することを呼びかけています。本市では、総合計画において、SDGsの実現がすべての政策・施策に共通したテーマであると考え、「SDGs共通テーマ」を掲げ、SDGsの推進を図っています。

そのため、本計画の推進にあたっては、持続可能な社会の構築を目指すため、SDGsの視点を踏まえながら計画を推進します。

本計画に関係の深い目標（ゴール）



5. 計画の策定体制

本プランの策定は以下の体制で実施しました。

(1) 石岡市健康づくり推進協議会での検討

保健・福祉及び医療関係者、教育及びスポーツ関係者、関係団体や関係行政機関の職員により構成された石岡市健康づくり推進協議会において、プランや施策の検討を行いました。

(2) アンケート調査による市民の意識・健康状況の把握

計画の策定にあたり、第2次プラン策定時に掲げた指標の達成状況及び市民の健康状況の把握を行うため、令和6年1月～2月に各種アンケート調査を実施しました。(調査結果は、第4章及び第6章に掲載しています。)

対象者	対象者	対象者数	有効回収数	有効回収率
①妊婦乳幼児期 (保護者)	0～6歳の乳幼児健診 受診対象者及び 市内幼稚園・保育園に 在籍する園児の保護者	1,000	367	36.7%
②学童思春期 (保護者)	市内に在住する7～17歳の 児童生徒の保護者	1,100	384	34.9%
③青年期	18～39歳の市内在住者	1,100	255	23.2%
④壮年期	40～64歳の市内在住者	1,100	327	29.7%
⑤高齢期	65歳以上の市内在住者	1,100	501	45.5%
合計		5,400	1,834	34.0%

(3) 庁内における検討・調査

庁内関係課長により構成された策定委員会における検討及び庁内関係課に対する施策の推進状況の調査を行いました。

(4) パブリックコメントの実施

本計画の内容について広く市民の意見を募集するため、令和7年2月にパブリックコメントを実施しました。

第2章 石岡市の現状

1. 人口・世帯の状況

(1) 人口の推移

令和5年4月1日現在の本市の総人口は71,524人であり、平成26年からの推移をみると減少傾向にあります。

年齢3区分別にみると、15歳未満の年少人口及び15～64歳の生産年齢人口は減少が続いており、令和5年で年少人口の割合は10.1%、生産年齢人口の割合は56.1%となっています。65歳以上の高齢者人口は増加傾向にあり、その割合は33.8%となっています。高齢者人口割合[※]は、国が28.6%、県が29.9%であり、本市が大きく上回ります。（※国・県は令和5年1月1日現在）

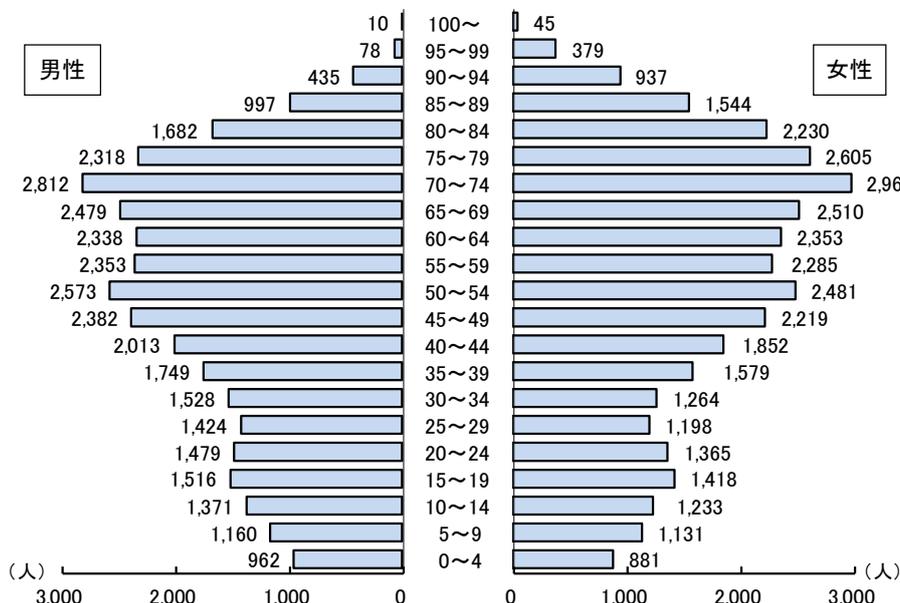


資料：住民基本台帳（各年4月1日現在）

(2) 人口構成

年齢5歳階級別人口構成は、男女とも70～74歳が最も多く、次いで男性では50～54歳、女性では75～79歳が多くなっています。

性別・年齢5歳階級別人口（令和6年4月1日現在）

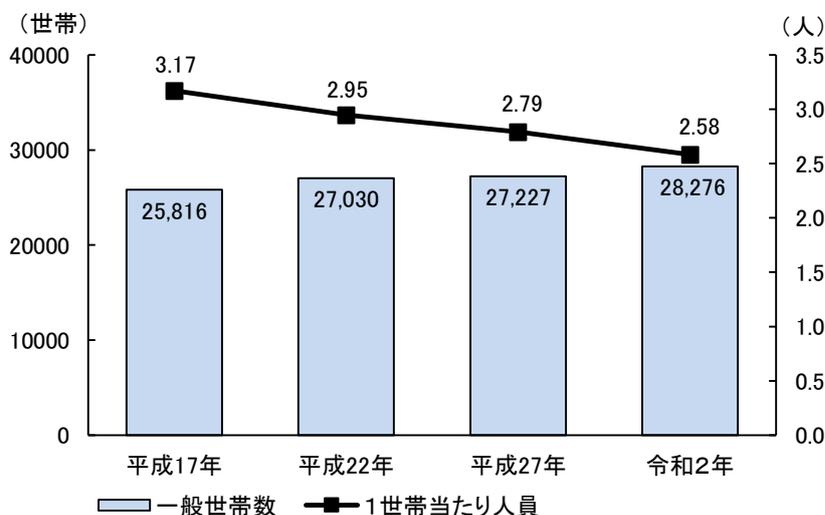


資料：茨城県常住人口調査

(3) 世帯数の推移

一般世帯数は、人口減少に反して増加しており、令和2年28,276世帯となっています。また、1世帯当たり人員については減少が続き、令和2年2.58人となっています。

一般世帯数と1世帯当たり人員の推移



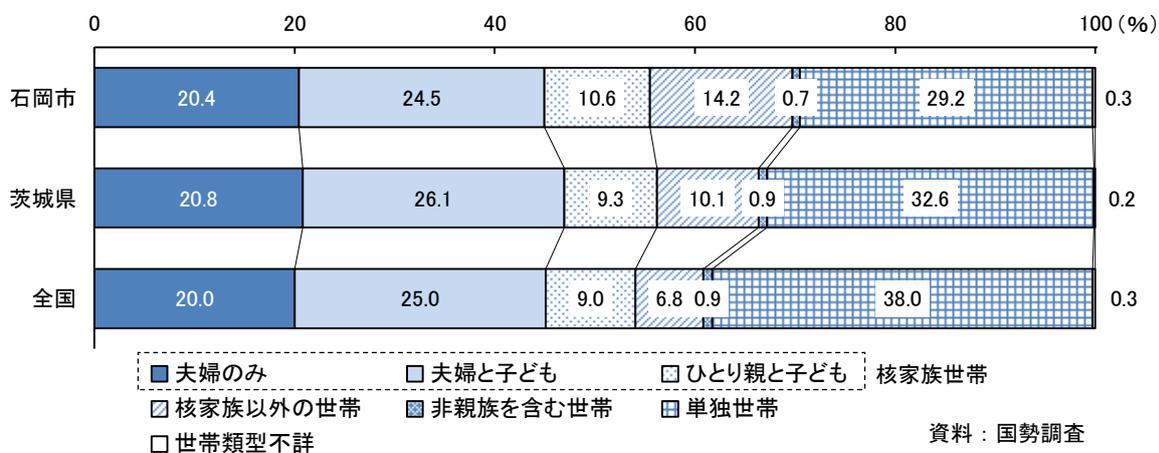
資料：国勢調査

(4) 世帯の家族類型

世帯の家族類型について、令和2年で最も多いのは「単独世帯」の29.2%となっていますが、県・国と比較すると低い水準にあります。また、「ひとり親と子ども」は10.6%であり県の9.3%、国の9.0%をやや上回ります。

3世代世帯を含む「核家族以外の世帯」は14.2%と県の10.1%、国の6.8%を上回るなど、県・国に比べ多様な形態の家族が多いことが分かります。

世帯の家族類型 (令和2年)



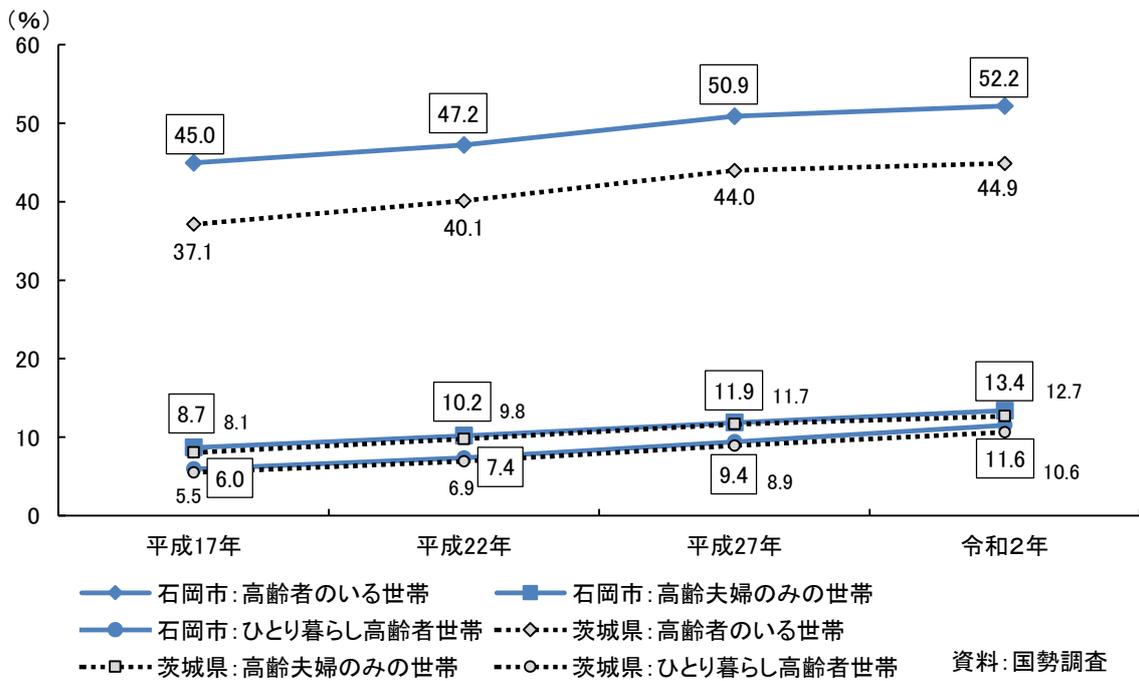
資料：国勢調査

(5) 高齢者世帯の推移

本市における一般世帯に占める高齢者のいる世帯の割合は、県を上回る推移となっており、令和2年 52.2%と半数以上の世帯が高齢者のいる世帯となっています。

また、ひとり暮らし高齢者世帯や高齢夫婦のみ世帯は、概ね県と同程度の推移となっており、増加傾向にあります。

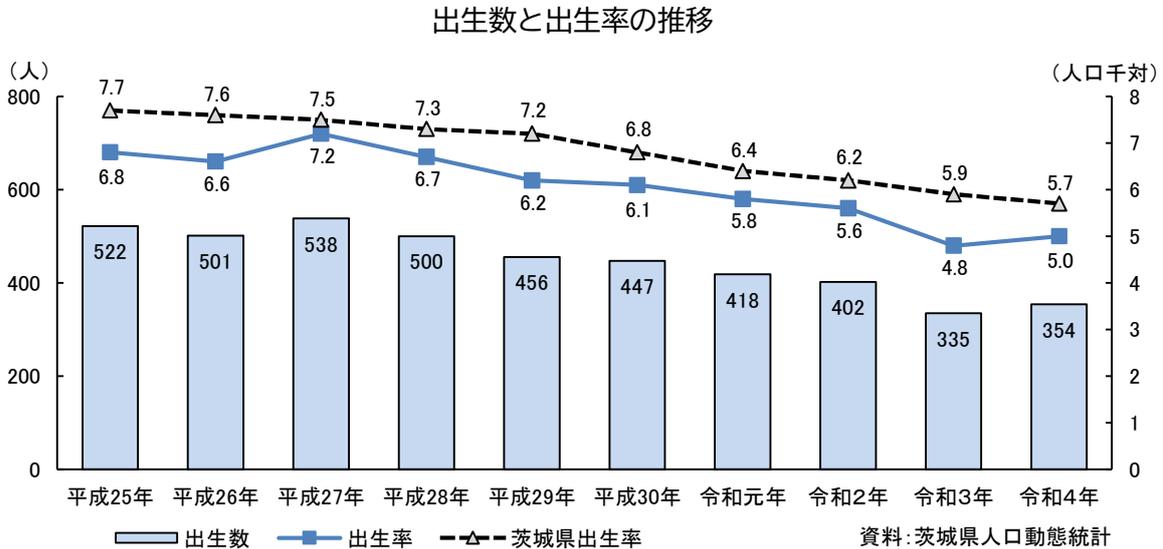
一般世帯に占める高齢者のいる世帯の割合



2. 出生と死亡の状況

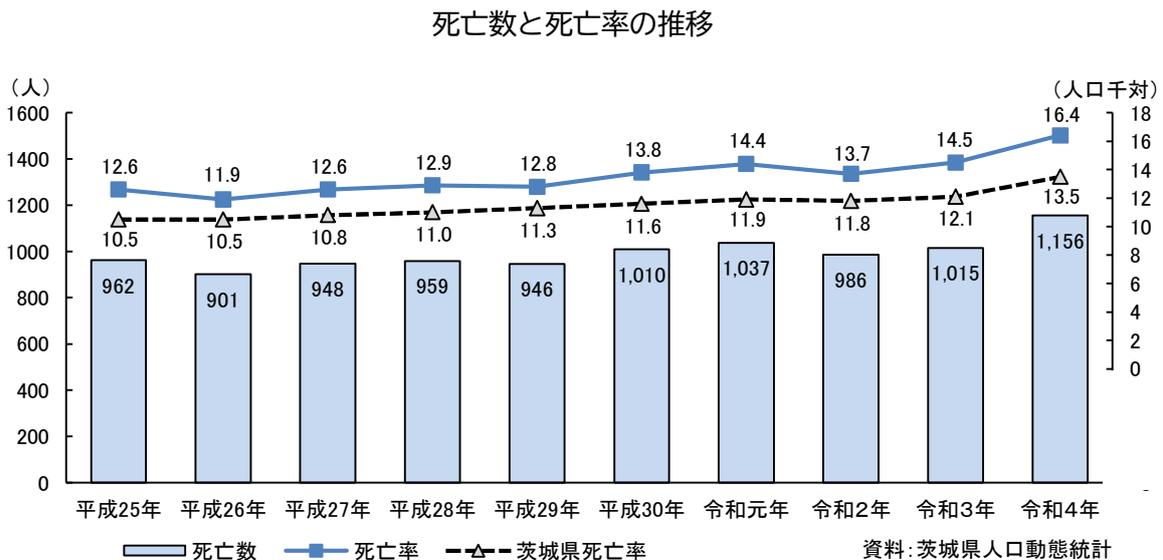
(1) 出生数と出生率の推移

出生数は、平成27年以降減少傾向にあり、令和4年は354人となっています。人口千人当たりの出生率は、一貫して県を下回る水準で推移しており、平成27年の7.2をピークに減少を続け、令和4年5.0となっています。



(2) 死亡数と死亡率の推移

死亡数は、平成26年以降増加傾向にあり、令和4年は1,156人であり、人口千人当たりの死亡率は16.4となっています。また、本市の死亡率は、県を上回る状況が続いています。

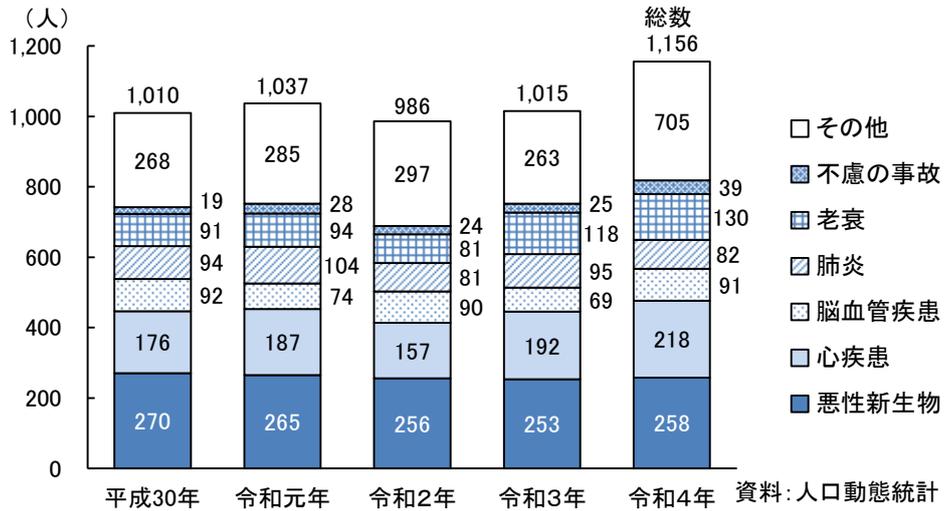


(3) 主要死因別死亡数の推移

主要死因別の死亡数の推移は、がん（悪性新生物）が最も多い状況が続いています。次いで、令和4年は、心疾患、老衰、脳血管疾患の順となっています。

平成30年から令和4年までの増加率でみると、老衰が1.43倍、心疾患が1.24倍となっています。

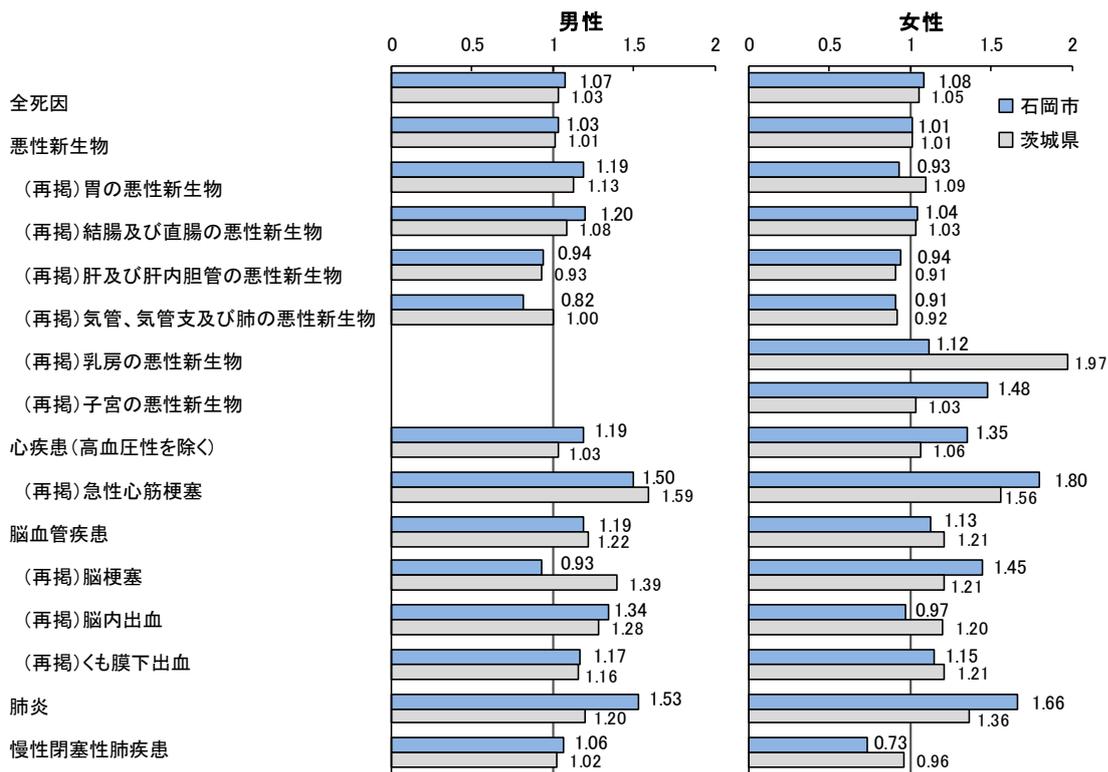
主要死因別死亡数の推移



(4) 標準化死亡比

死因別の標準化死亡比を性別でみると、茨城県と比較して、男女ともに「肺炎」「心疾患」が高くなっています。また、女性では「子宮の悪性新生物」や「急性心筋梗塞」が県を上回ります。

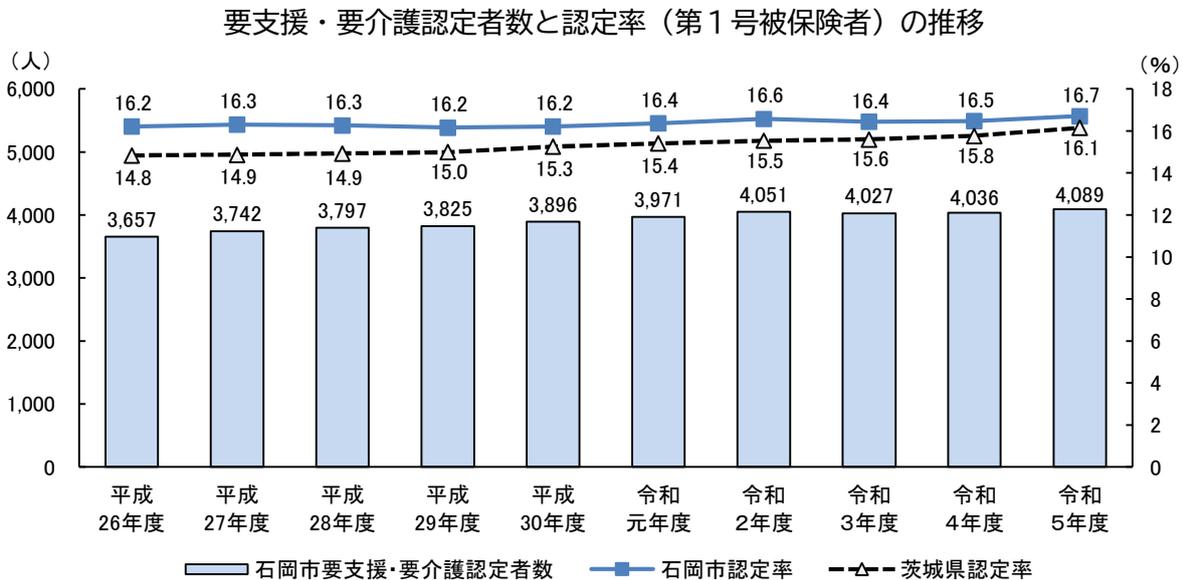
性別の標準化死亡比（平成30年～令和4年）



3. 高齢者の状況

(1) 要支援・要介護認定者数と認定率の推移

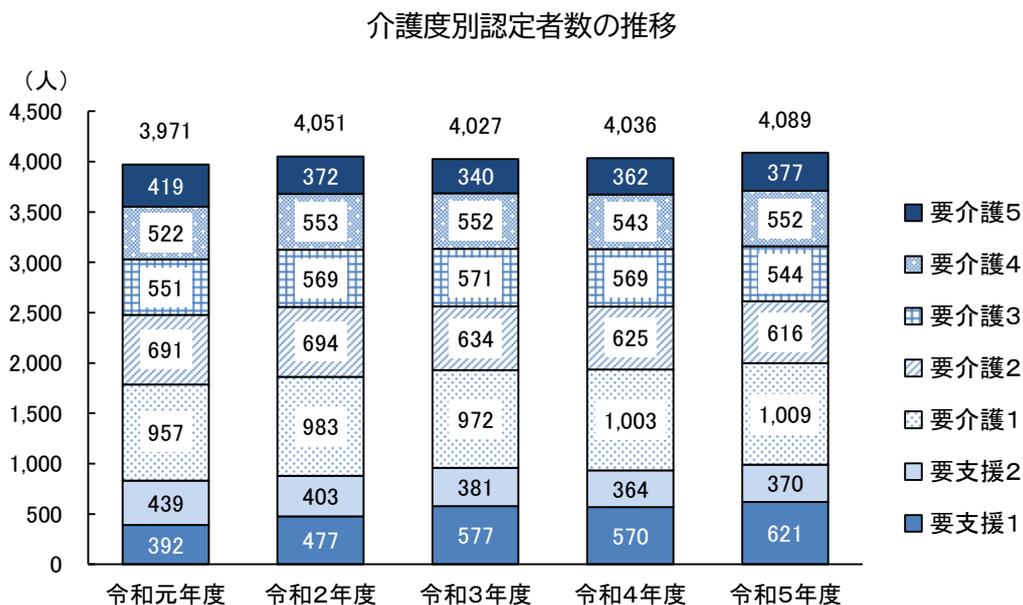
高齢者人口の増加に伴い、介護保険の認定者数は増加傾向にあり、令和5年度4,089人となっています。第1号被保険者(65歳以上)に対する認定率は、令和5年度16.7%であり、県を上回る推移が続いています。



(2) 介護度別認定者数の推移

介護度別の認定者数の推移を見ると令和5年度で最も多いのは、要介護1の1,009人となっています。次いで、要支援1、要介護2となっています。

令和元年度から令和5年度までの増加率を見ると、要支援1の1.58倍で最も高くなっています。



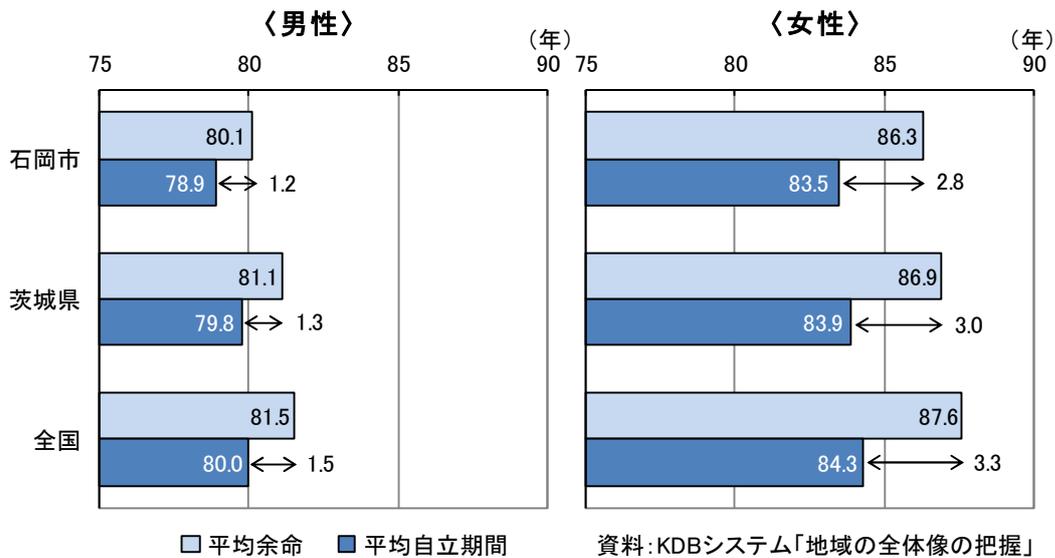
(3) 平均余命と平均自立期間（健康寿命）

本市の平均余命*¹は、令和5年度男性 80.1 年、女性 86.3 年であり、男女ともに茨城県（男性 81.1 年、女性 86.9 年）を下回ります。

日常生活が自立している期間を示す平均自立期間*²は、令和5年度男性 78.9 年、女性 83.5 年であり、平均余命と同様に男女ともに茨城県（男性 79.8 年、女性 83.9 年）を下回ります。

平均余命と平均自立期間の差、つまり自立していない期間の平均は、本市は男性 1.2 年、女性 2.8 年であり、男女ともに茨城県（男性 1.3 年、女性 3.0 年）を下回ります。

平均余命と平均自立期間の差（令和5年度）



* 1 平均余命：ある年齢からあと何年生きるかを表し、ここで用いるのは0歳時点の平均余命（平均寿命）となる。

* 2 平均自立期間：介護保険の要介護度を用いて「要介護2以上」になるまでの期間、つまり日常生活が自立している期間を示す。

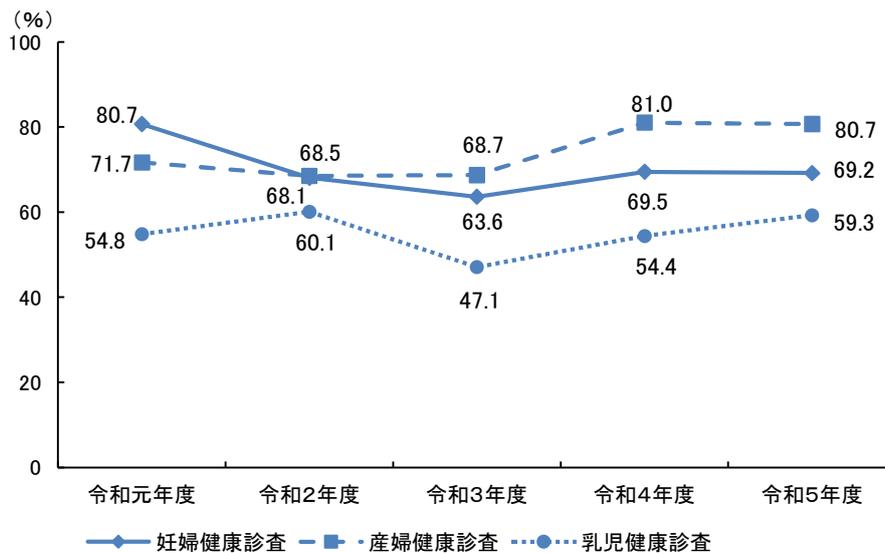
4. 健康診査や各種検診の状況

(1) 妊婦・産婦及び乳児健康診査

医療機関での妊婦健康診査の受診率は令和元年度の80.7%をピークに減少傾向にあり、令和5年度69.2%となっています。乳児健康診査の受診率は5～6割程度で推移しています。

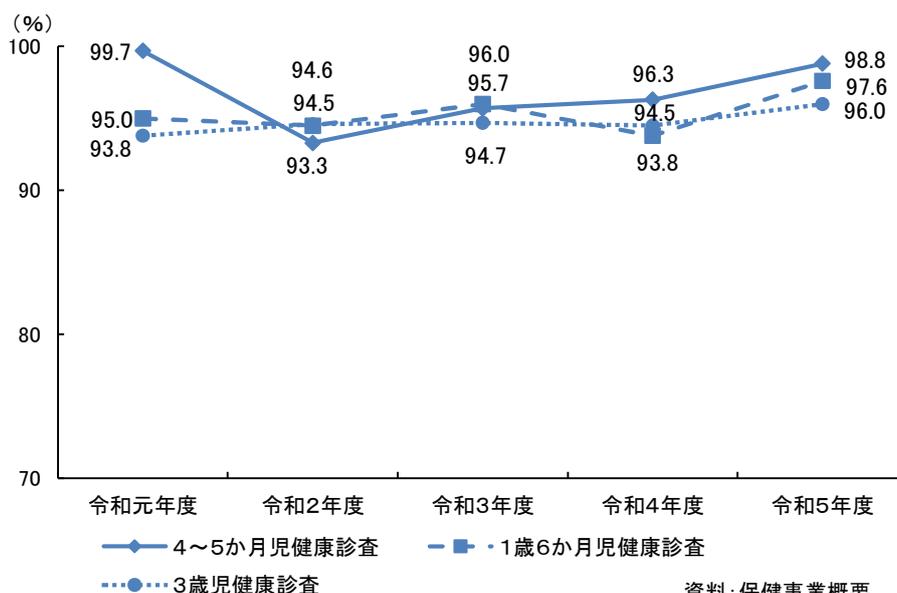
保健センターで実施している乳幼児健診の受診率は、4～5か月健診、1歳6か月児健診、3歳児健診ともに、9割台で推移しています。

妊婦・産婦及び乳幼児健康診査受診率の推移



資料：保健事業概要

4～5か月健診、1歳6か月児健診、3歳児健診受診率の推移



資料：保健事業概要

(2) 各種検診

本市の国民健康保険の被保険者における各種がん検診の受診率が最も高いのは、令和2年度を除き肺がん検診となっています。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響ですべての検（健）診の受診率が低下しています。

令和3年以降、受診率は回復基調にありますが、肝炎ウイルス*検診のみ減少傾向にあります。

各種がん検診受診率の推移（国民健康保険の被保険者）

単位：%

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
肺がん検診	22.1	10.7	16.8	18.0	17.2
胃がん検診	9.8	6.2	8.3	5.0	5.4
大腸がん検診	15.4	10.3	13.2	13.8	13.5
子宮がん検診	15.6	11.9	11.6	14.1	13.4
乳がん検診	14.6	11.2	11.7	13.8	14.6

資料：市町村の住民検診におけるがん検診の受診率

※令和5年度は速報値。

●対象者数：国民健康保険の被保険者。

●受診者数：住民検診受診者※1のうち国民健康保険の被保険者。

※1 健康増進法（平成14年法律第103号）第19条の2に基づく健康増進事業として市町村が実施した検診。

⇒肺、大腸がん…（当該年度の受診者数）

胃、乳、子宮頸がん…（当該年度の受診者数＋前年度の受診者数）－2年連続受診者数

各種検（健）診受診者数の推移

単位：人

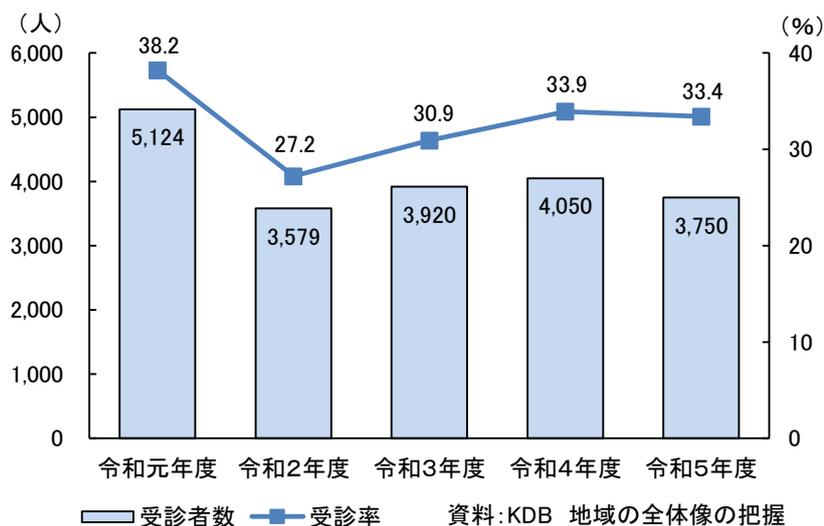
	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
成人歯科健診 口腔がん検診	273	187	209	205	201
肝炎ウイルス検診	966	637	687	443	477
前立腺がん検診	1,802	1,029	1,342	1,481	1,362

資料：保健事業概要

(3) 特定健康診査・特定保健指導

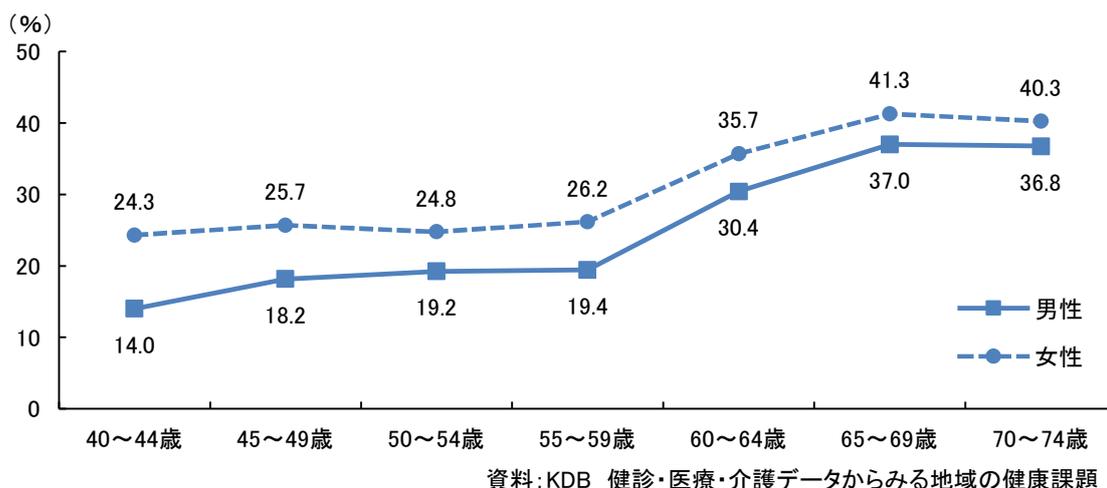
本市の国民健康保険加入者における特定健康診査の受診者数は、令和5年3,750人と令和元年度に比べ約3割の減少となっています。受診率については、令和5年度33.4%であり、令和2年度に新型コロナウイルス感染症拡大の影響で減少したものの、増加傾向にあります。

特定健康診査受診者数と受診率の推移



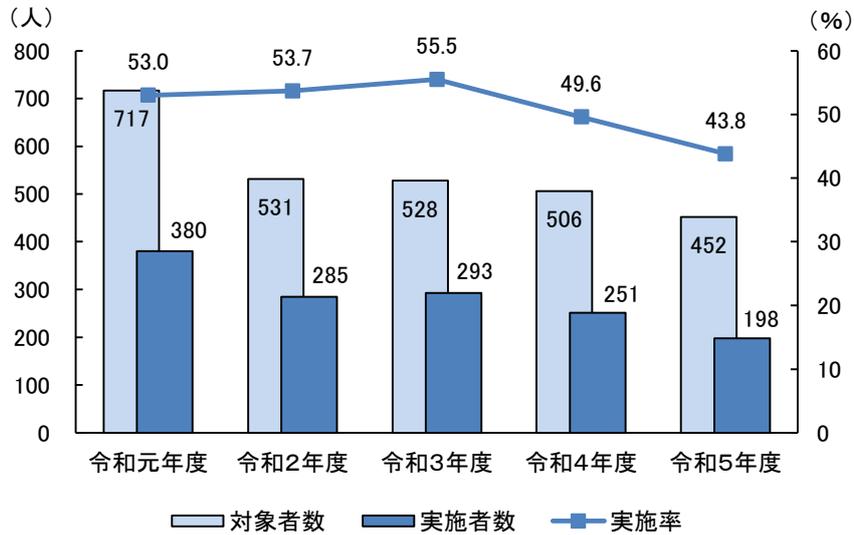
受診率を年齢別・性別で見ると、60歳未満は男性で10%台、女性で20%台となっています。男女ともに60歳以上で受診率は上昇し、女性の65歳以上で40%台となります。また、いずれの年齢も女性が男性を上回っています。

年齢5歳階級別・男女別特定健康診査受診率の推移 (令和5年度)



特定保健指導の対象者数・実施者数ともに減少傾向にあり、令和5年度は対象者数452人に対し、実施者数は198人、実施率は43.8%となっていますが、この5年間の実施率は、国・県を大きく上回っています。

特定保健指導対象者及び実施者数と実施率の推移



資料:KDB 地域の全体像の把握

単位:人、%

	対象者数	実施者数	実施率	県実施率	国実施率
令和元年度	717	380	53.0	31.7	24.2
令和2年度	531	285	53.7	32.2	23.8
令和3年度	528	293	55.5	31.5	24.0
令和4年度	506	251	49.6	33.0	24.9
令和5年度	452	198	43.8	24.1	11.7

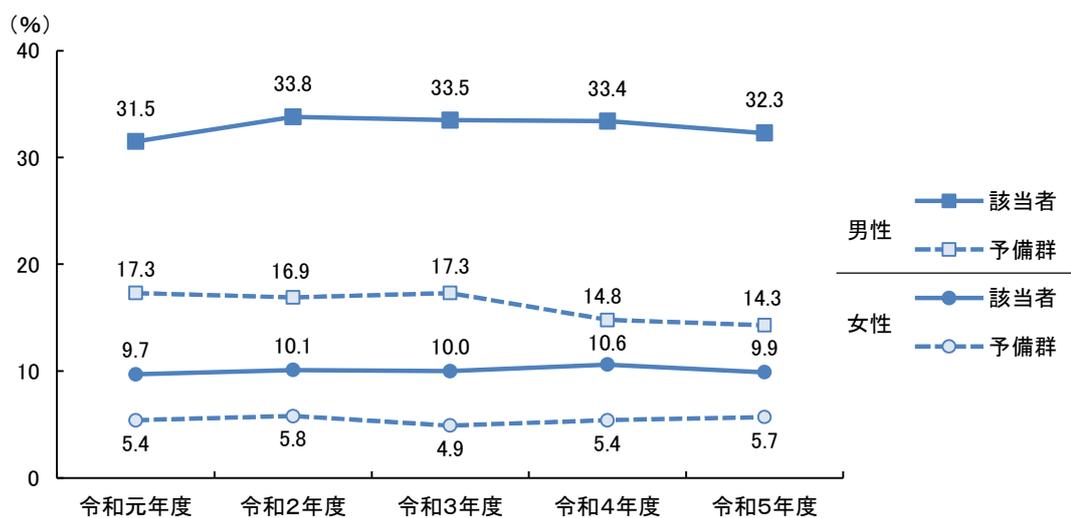
資料:KDB 地域の全体像の把握

(4) メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、令和元年度以降横ばい・微減傾向にあり、令和5年度で該当者は男性32.3%、女性9.9%、予備群は男性14.3%、女性5.7%となっています。

令和5年度、男性の該当者は国を上回るものの県をやや下回り、女性は国・県を下回ります。

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移



資料:KDB 地域の全体像の把握

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の国・県との比較（令和5年度）

単位: %

		石岡市	茨城県	国
該当者	男性	32.3	32.9	31.9
	女性	9.9	10.8	10.9
予備群	男性	14.3	16.1	17.8
	女性	5.7	5.0	5.9

資料:KDB 地域の全体像の把握

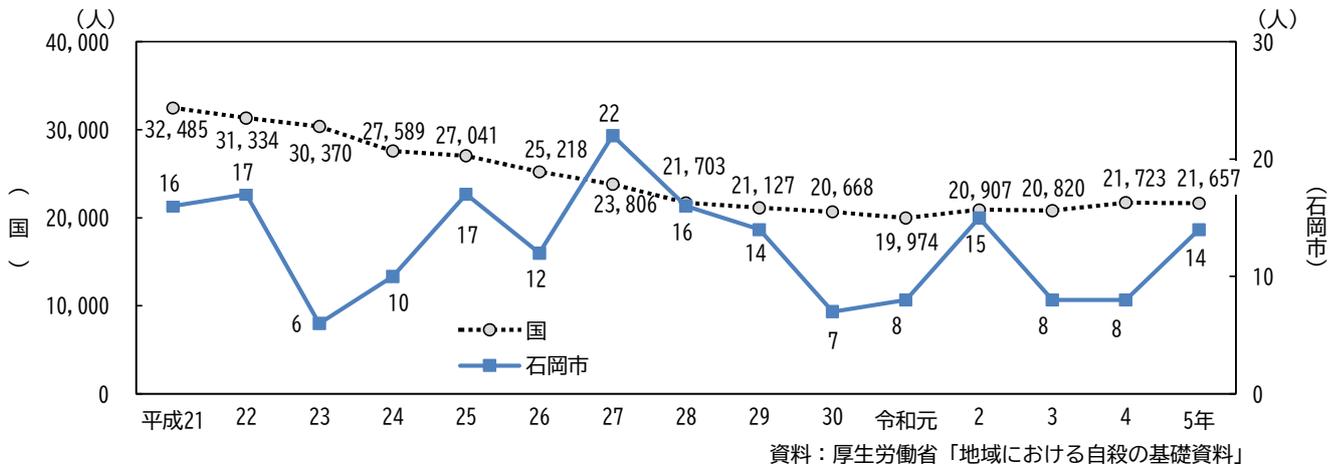
5. 自殺の状況

(1) 自殺者数の推移

我が国の自殺者数は、平成24年には3万人を下回り、令和元年には2万人を下回る19,974人となっています。しかしながら、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が開始した令和2年は増加に転じ、特に女性や小中高生の自殺者が増えています。

本市においては、平成27年の22人をピークに減少傾向にありましたが、国と同様に令和2年に15人に増加、以降令和2年、令和3年は8人で推移、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行した令和5年に再び14人まで増加しています。

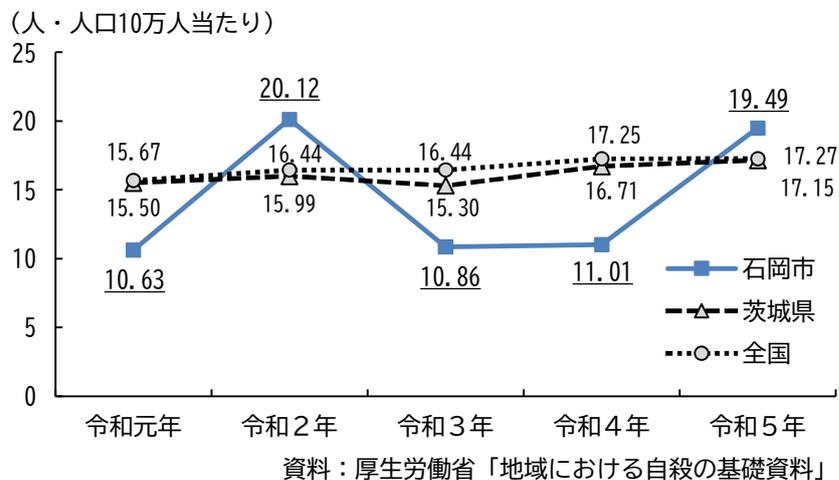
全国と石岡市の自殺者数の推移



(2) 自殺死亡率

人口10万人当たりの自殺者数を示す自殺死亡率については、令和2年と令和5年の自殺者数の増加に伴い自殺死亡率も高くなっており、国・県の水準を上回っています。

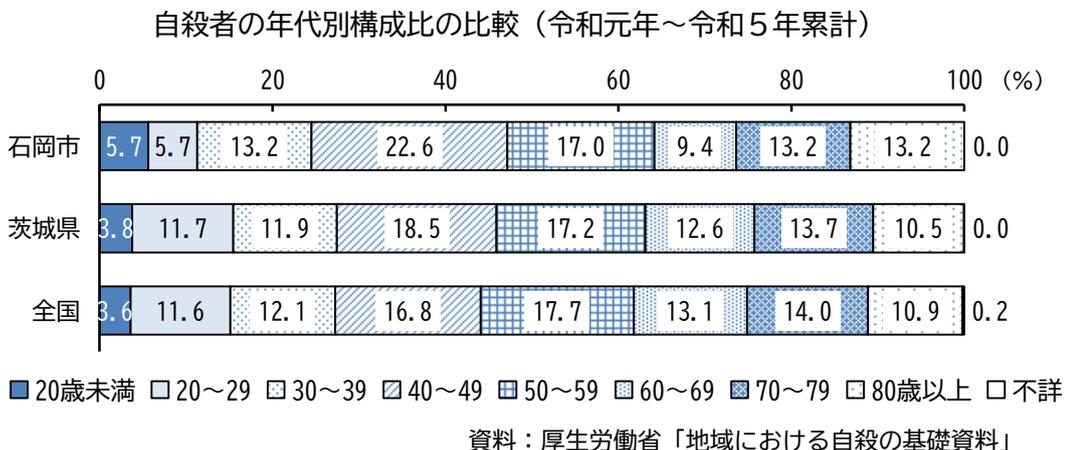
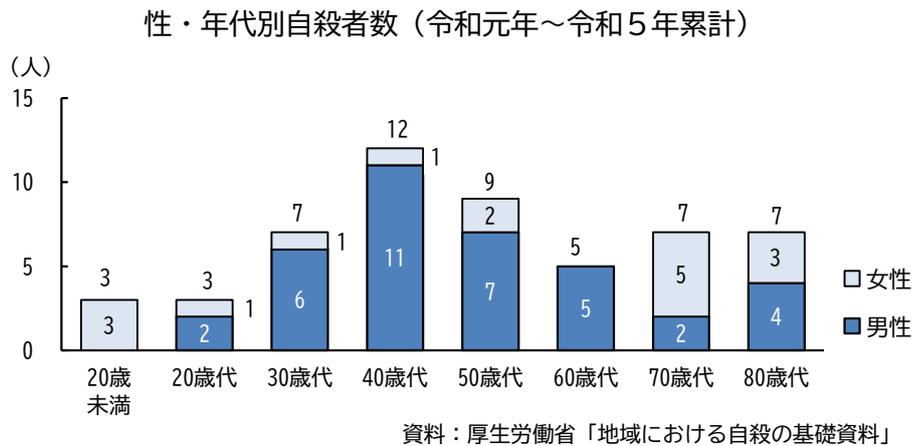
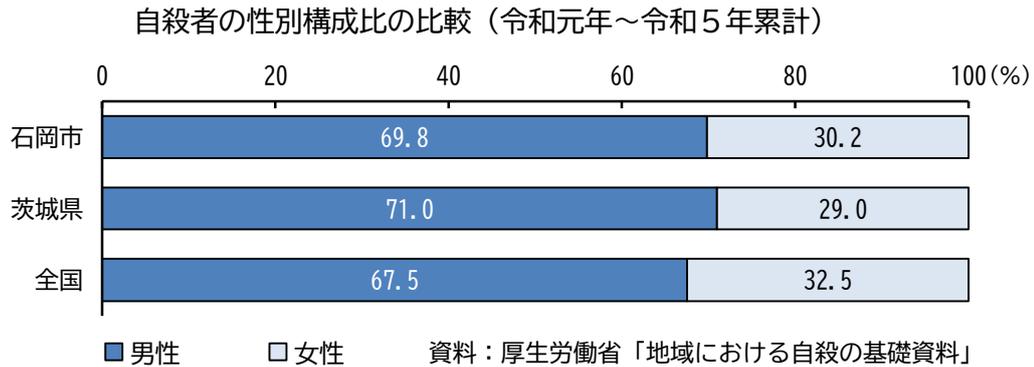
自殺死亡率の推移



(3) 性別・年齢別の自殺者数と構成比

令和元年～令和5年の5年間累計による自殺者数は、性別では男性が7割、女性が3割となっています。年代では40歳代、50歳代に多く、70歳代と20歳未満のみ女性が男性を上回ります。

国・県の割合と比較すると、性別は概ね国・県の状況と同様、年代では20歳未満、30歳代、40歳代、80歳以上で国・県を上回ります。



(4) 地域自殺実態プロフィール

自殺総合対策推進センターが作成した「地域自殺実態プロフィール 2023【茨城県石岡市】」では、性別・年代別・職業の有無別・同居人の有無別に区分して、主な自殺者の特徴をまとめています。

それによると、自殺者の上位は男性が占め、年代では 40～59 歳、20～39 歳の勤労世代や 60 歳以上の高齢者が多く、いずれも同居者ありとなっています。

地域の主な自殺者の特徴（平成 30 年～令和4年合計） <特別集計(自殺日・住居地)>

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 (人口10万対)	背景にある主な自殺の危機経路※
1位:男性40～59歳有職同居	6	13.0%	15.7	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位:男性40～59歳無職同居	5	10.9%	160.2	失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺
3位:男性60歳以上無職同居	5	10.9%	17.5	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
4位:女性20～39歳無職同居	3	6.5%	31.7	DV等→離婚→生活苦+子育ての悩み→うつ状態→自殺
5位:男性20～39歳有職同居	3	6.5%	12.5	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺

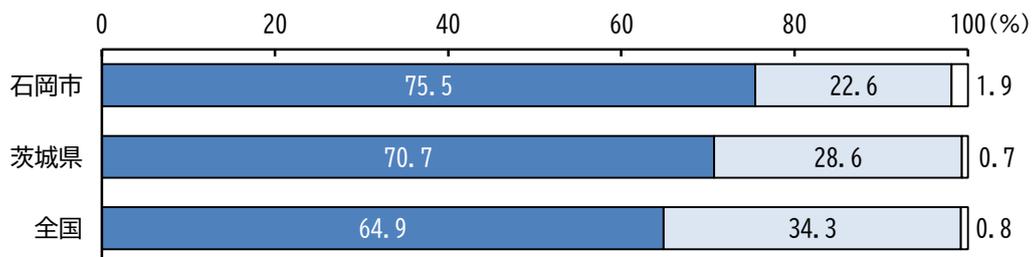
資料：地域自殺実態プロフィール（2023）

※「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書 2013」を参考に推定したもので、自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意いただきたい。

(5) 同居の有無や原因・動機

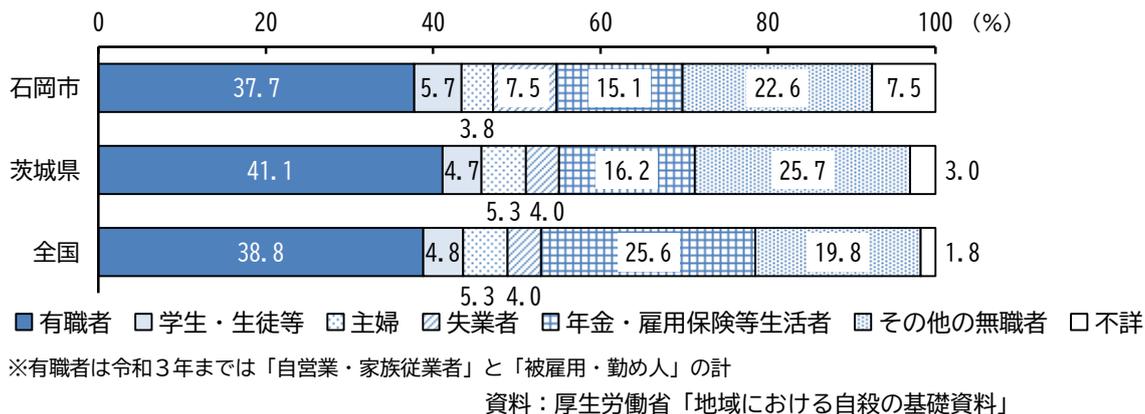
また、厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」による自殺者の特徴について、国・県と比較すると、同居人の有無では「あり」の割合が高いこと、職業では失業者や学生・生徒等、原因・動機別では経済・生活問題及び学校問題の割合が国・県に比べやや高いことがあげられます。また、未遂歴の「あり」については、不詳が多いものの、県をやや上回ります。

自殺者の同居人の有無の割合の比較（令和元年～令和5年累計）

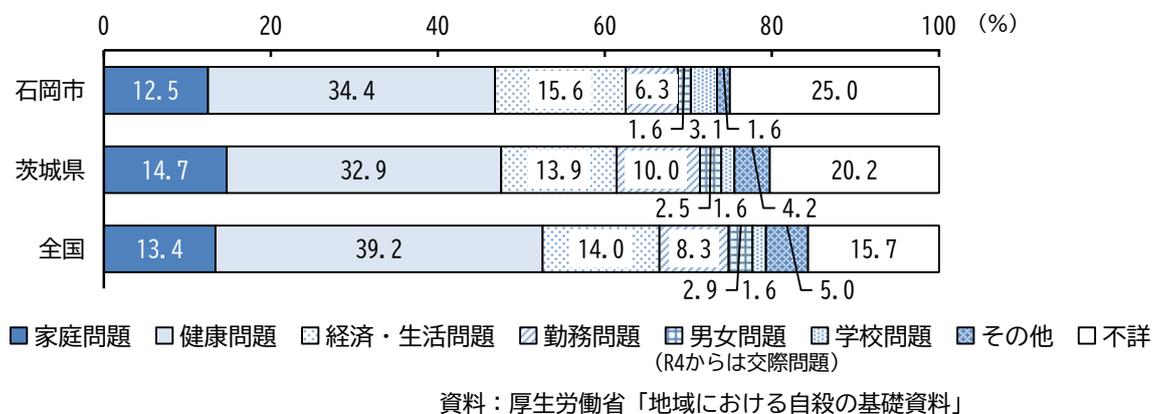


■あり □なし □不詳 資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

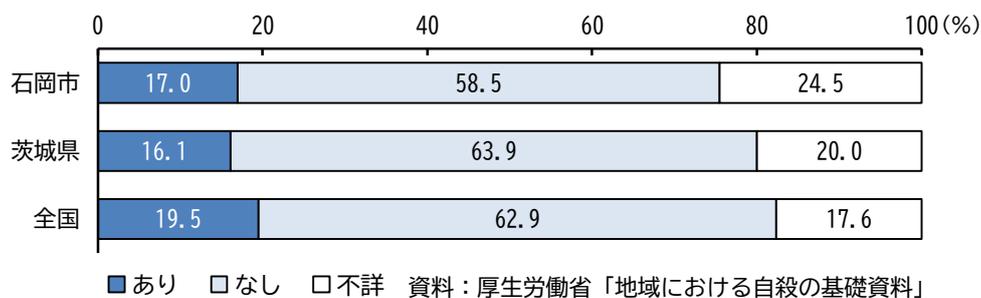
自殺者の職業別割合の比較（令和元年～令和5年累計）



自殺者の原因・動機別割合の比較（令和元年～令和5年累計）



自殺者の未遂歴の有無の比較（令和元年～令和5年累計）



第3章 第2次いしおか健康応援プランの評価

1. 指標の評価基準と全体評価

各目標指標に対し、各種統計データやアンケート調査等から得られる直近の実績値の比較により、第2次計画と同様に以下の判定基準を用いて目標達成度を評価しました。

評価	達成度
◎	目標値に対して、実績(現状値)が100%
○	目標値に対して、実績(現状値)が90%以上
△	目標値に対して、実績(現状値)が70%以上90%未満
×	目標値に対して、実績(現状値)が70%未満
—	データ把握不能等

第2次プランの全58指標のうち、◎の目標値を達成した指標は9項目(15.5%)、○の目標値を概ね達成した指標は10項目(17.2%)であり、全体の3割以上で改善傾向が見られました。

	◎	○	△	×	—	
1. 健康づくり習慣	2	2	8	2	14	28
2. 食育・食生活(食育推進計画)	0	6	4	0	4	14
3. 歯と口腔の健康(歯科保健計画)	4	2	1	0	1	8
4. 身体活動・運動	2	0	0	1	3	6
5. こころの健康(自殺対策計画)	1	0	0	1	0	2
合計	9	10	13	4	22	58
(割合%)	15.5	17.2	22.4	6.9	37.9	100.0

2. 指標の達成状況

(1) 健康づくり習慣

〈指標の達成状況〉

- 「健康への気づかいができている人の割合」は、妊婦乳幼児期と学童思春期については目標を達成していますが、青年期～高齢期については改善が見られるものの目標を達成していません。
- 「健康診査を受診した人の割合」は、青年期～高齢期いずれも目標を未達成となっています。
- 「喫煙の習慣のある人の割合」は、壮年期の男性では改善が見られるものの、その他の年代・性別ではいずれも目標を達成していません。
- 「がん検診受診率（40歳以上）」は、調査項目の見直しにより、現状値は県が算出する受診率を参考値として掲載しており、評価は行わないものとします。
「医師や健診結果により指摘される項目（血圧／脂質／血糖・HbA1C*）」も同様の考え方であり、現状値はKDBシステムにおける実績値としています。

項目		基準値 (平成29年度)	目標値 (令和6年度)	現状値 (令和5年度)	評価	出典・備考
健康への気づかいが できている人の割合	妊婦乳幼児期	93.5%	現状維持	96.7%	◎	アンケート 調査
	学童思春期	89.7%	現状維持	93.8%	◎	
	青年期	49.5%	85.0%	62.3%	△	
	壮年期	64.7%	85.0%	71.9%	△	
	高齢期	80.5%	85.0%	82.5%	○	
健康診査を受診した人の 割合	青年期	62.4%	70.0%	50.6%	△	アンケート 調査
	壮年期	80.2%	現状維持	66.4%	△	
	高齢期	74.0%	現状維持	59.3%	△	
がん検診受診率 (40歳以上)	肺がん検診	31.8%	50.0%	(17.2%)	—	基準値はアン ケート調査、 現状値は県算 出の受診率い ずれも参考 値)のため、評 価は行わない 。
	大腸がん検診	31.9%	50.0%	(5.4%)	—	
	胃がん検診	30.7%	50.0%	(13.5%)	—	
	子宮がん検診	29.5%	50.0%	(13.4%)	—	
	乳がん検診	29.2%	50.0%	(14.6%)	—	

目標項目		基準値 (平成29年度)	目標値 (令和6年度)	現状値 (令和5年度)	評価	出典・備考
医師や健診結果により 指摘される項目 (血圧)	青年期	11.3%	10.0%	—	—	※基準値は アンケート調 査、現状値は KDB システム における有所 見者の割合 (いずれも参 考値)のため、 評価は行わな い。 *血圧 →収縮期血圧 脂質 →中性脂肪 血糖・HbA1C →空腹時血糖
	壮年期	39.1%	35.0%	(45.9%) (令和4年度)	—	
	高齢期	50.3%	45.0%		—	
医師や健診結果により 指摘される項目 (脂質)	青年期	29.0%	26.0%	—	—	
	壮年期	44.2%	40.0%	(25.9%) (令和4年度)	—	
	高齢期	37.2%	34.0%		—	
医師や健診結果により 指摘される項目 (血糖・HbA1c)	青年期	11.3%	10.0%	—	—	
	壮年期	20.8%	19.0%	(11.1%) (令和4年度)	—	
	高齢期	26.7%	24.0%		—	
喫煙の習慣の ある人の割合	青年期	男性	31.3%	25.5%	29.6%	△
		女性	12.6%	4.0%	8.3%	×
	壮年期	男性	31.6%	25.5%	26.0%	○
		女性	10.2%	4.0%	10.3%	×
	高齢期	男性	15.5%	現状維持	18.4%	△
		女性	1.6%	現状維持	2.0%	△

(2) 食育・食生活（食育推進計画）

〈指標の達成状況〉

- 「朝食を毎日食べている人の割合」は、妊婦乳幼児期・学童思春期で改善傾向となっています。
- 「1日3回食事をとっている人の割合」は、青年期と高齢期では目標を概ね達成しているものの、壮年期では未達成となっています。
- 「塩分の多い料理を控えている人の割合」については、青年期は目標を概ね達成、壮年期では未達成となっています。
- 「野菜を食べるように気を付けている人の割合」については、青年期はやや改善、壮年期では未達成となっています。
- 「食生活改善推進員数」については、未達成となっています。
- 「子どもの食生活で好き嫌いしないよう教えている人の割合」「子どもの食生活で野菜を食べるように気を付けている人の割合」については、調査項目の見直しにより、評価は行わないものとします。

項目		基準値 (平成29年度)	目標値 (令和6年度)	現状値 (令和5年度)	評価	出典・備考
朝食を毎日食べている人の割合	妊婦乳幼児期	91.0%	100%に近づく	94.3%	○	アンケート調査
	学童思春期	91.6%	100%に近づく	91.4%	○	
1日3回食事をとっている人（どちらかといえぱできている人も含む）の割合	青年期	76.9%	85.0%	81.1%	○	アンケート調査
	壮年期	88.4%	100%に近づく	84.7%	△	
	高齢期	92.6%	100%に近づく	92.4%	○	
子どもの食生活で好き嫌いしないよう教えている人の割合	妊婦乳幼児期	53.7%	60.0%	—	—	アンケート調査
	学童思春期	54.6%	60.0%	—	—	
塩分の多い料理を控えている人（どちらかといえぱできている人も含む）の割合	青年期	48.4%	55.0%	54.1%	○	アンケート調査
	壮年期	63.5%	70.0%	58.4%	△	
子どもの食生活で野菜を食べるように気を付けている人の割合	妊婦乳幼児期	71.1%	80.0%	—	—	アンケート調査
	学童思春期	73.1%	80.0%	—	—	
野菜を食べるように気を付けている人（どちらかといえぱできている人も含む）の割合	青年期	75.6%	85.0%	77.6%	○	アンケート調査
	壮年期	84.8%	100%に近づく	79.2%	△	
食生活改善推進員数		128名	140名	101名	△	健康増進課実績

(3) 歯と口腔の健康（歯科保健計画）

〈指標の達成状況〉

- 「むし歯がない人の割合」は、3歳児健診及び5歳児歯科健診、12歳児歯科健診でいずれも目標を達成しています。
- 「デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合」については、目標値を大きく上回り目標達成となっています。
- 「60歳から64歳で24本以上自分の歯を持つ人の割合」と「80歳から84歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合」については、概ね目標を達成しています。
- 「かかりつけ歯科医がある人の割合」については、改善傾向にあるものの、目標は達成していません。
- 「歯周病と病気（糖尿病）の関連についての認知度」については、調査項目の見直しにより、評価は行わないものとします。

項目		基準値 (平成29年度)	目標値 (令和6年度)	現状値 (令和5年度)	評価	出典・備考
むし歯がない人の割合	3歳児健診	85.7%	90.0%	90.6%	◎	アンケート調査
	5歳児 歯科健診	49.9%	57.0%	72.0%	◎	
	12歳児 歯科健診	54.9%	65.0%	70.6%	◎	
歯周病と病気（糖尿病）の関連についての認知度		39.5%	55.0%	—	—	アンケート調査
デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合		49.2%	50.0%	61.7%	◎	アンケート調査
60歳から64歳で24本以上自分の歯を持つ人の割合		64.0%	68.0%	66.1%	○	アンケート調査
80歳から84歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合		51.0%	55.0%	50.8%	○	アンケート調査
かかりつけ歯科医がある人の割合		62.5%	85.0%	71.6%	△	アンケート調査

(4) 身体活動・運動

〈指標の達成状況〉

- 「運動習慣のある人の割合」は、青年期及び壮年期では目標を達成、高齢期においても概ね目標を達成しています。
- 「身体活動・運動を心がけている人の割合」については、調査項目の見直しにより、評価は行わないものとします。

項目		基準値 (平成29年度)	目標値 (令和6年度)	現状値 (令和5年度)	評価	出典・備考
身体活動・運動を 心がけている人の割合	青年期	62.4%	85.0%	—	—	アンケート 調査
	壮年期	76.7%	85.0%	—	—	
	高齢期	90.0%	現状維持	—	—	
運動習慣のある人の割合	青年期	38.8%	39.0%	49.4%	◎	アンケート 調査
	壮年期	37.6%	39.0%	43.1%	◎	
	高齢期	54.0%	現状維持	52.3%	○	

(備考)

- ・運動習慣のある人の割合：青年期間 26 (壮年期・高齢期間 28) あなたは運動をしていますか→「週2回以上」と「月1回以上」の合計。前回調査は「はい」。

(5) こころの健康 (自殺対策計画)

〈指標の達成状況〉

- 「人口10万人当たりの自殺死亡者数」は改善がみられるものの、目標を達成していません。
- 「ゲートキーパー研修受講延人数」については、目標を大きく上回り達成しています。

項目	基準値 (平成29年度)	目標値 (令和6年度)	現状値 (令和5年度)	評価	出典・備考
人口10万人当たりの自殺死亡者数	24.75 (平成29年)	13.00 以下	19.49 (令和5年)	×	地域における 自殺の基礎 資料
ゲートキーパー研修受講延人数	1,257 人	1,600 人	1,938 人	◎	健康増進課 実績

第4章 健康づくりの現状と課題

統計データからみる市の状況

【人口・世帯】

- ◎人口減少・少子高齢化の進行
- 総人口は減少傾向にあり、年齢3区分別では年少人口及び生産年齢人口が減少、高齢者人口は増加を続けている。
- 高齢化率は、令和5年 33.8%であり、国(28.6%)・県(29.9%)を大きく上回る。
- 後期高齢者数は、女性が男性を上回る。
- 人口減少に反して世帯数は増加しており、一般世帯の半数以上が高齢者のいる世帯となっている。
- 死亡数が出生数を上回る自然減が続いている。

【健康に関する市の状況】

- 平均寿命、健康寿命ともに国・県を下回る。
- 要支援・要介護認定率は、県を上回る推移。
- 令和4年の主要死因別死者数は、がん、心疾患、老衰の順となっている。
- 平成30～令和4年の標準化死亡比(国が1.0)は、男女ともに肺炎(市は男1.53、女1.66)、急性心筋梗塞(市は男1.50、女1.80)、女性の子宮がん(市は1.48)で高くなっている。
- 各種がん検診受診率(国保被保険者)は、最も高い肺がん検診でも1割台。
- 特定保健指導の実施率は、国・県より高い。
- メタボリックシンドロームの該当者は、男性が3割台、女性で約1割。

【自殺の状況】

- 平成27年以降、自殺者数は減少傾向にあったが、新型コロナウイルス感染の拡大した令和2年と収束に向かった5年にそれぞれ増加。
- 令和元年～5年自殺者累計の自殺者の性別は男性7割、女性3割。年代では、30～50歳代の勤労世代、同居者ありに多く、原因・動機は経済・生活問題が国・県をやや上回る。

取り組みの方向性

- 高齢化・人口減少に対応した健康づくり対策の推進
- 高齢者の孤立・孤独を防ぐ取り組み

- 健康寿命の延伸
- がん、心疾患等の生活習慣病予防に向けた正しい知識の普及
- 定期的な健(検)診受診の一層の促進
- 女性特有のがん検診の受診率向上
- 生活習慣病の重症化予防(健診結果を活用した生活習慣の改善、早期の医療機関の受診)
- メタボリックシンドロームの改善に向けた特定保健指導の効果的な実施

- 働く世代に向けた相談先の周知と相談しやすい環境づくり
- 各相談窓口や社会福祉・労働部門等、庁内の連携体制の強化
- 家族や身近な人の悩みに気付き支えるゲートキーパーの育成

アンケートから見る市民の状況

1. 健康づくり習慣

【健康状態・健診】

- 健康だと感じる割合は、壮年期・高齢期で前回調査より減少。
- 1年間の健診の受診は、すべての世代で前回調査より減少。
- 受診しない理由は、青年期で「どこで受診できるかわからない」、壮年期で「時間がない・合わない」。

【喫煙】

- 男女ともに青年期と女性の壮年期で、国及び県の喫煙率を上回り、男女ともに過去に喫煙経験のある割合が非常に高い。

【飲酒】

- 飲酒している割合は、青年期で3割弱、壮年期で4割強、高齢期で3割強と、前回調査と比べ青年期を除き変化は見られない。
- 多量飲酒とされている『3合以上』は、男性の青年期、壮年期でいずれも約3割と高い。

取り組みの方向性

- 健診・がん検診の受診による疾病の早期発見や生活習慣の改善
- 若い世代や働く世代が健(検)診を受診しやすい仕組みづくり

- 喫煙者の減少に向けた喫煙の健康への影響に関する正しい知識の普及と未成年の喫煙の防止

- 飲酒の健康への影響や適正飲酒に関する正しい知識の普及と未成年の飲酒の防止

2. 食育・食生活

- 食育へ関心がある割合は、若い世代を中心に前回調査と比べ増加。
- 食生活改善推進員については、「知らない」が「知っている」を上回る。
- 地元の食材に対し「関心があり、地元産の食材を使うように心がけている」割合は、全世代で2～3割台にとどまる。
- 1日3食食べる割合は、壮年期・高齢期に比べ、青年期でやや低い。
- 塩分の多い料理を控えている割合は、青年期・高齢期で増加、壮年期でやや減少。
- 野菜を摂取できている割合は、壮年期で前回調査に比べ減少。

- あらゆる世代への食育の推進
- 食生活改善推進員活動の周知
- 地産地消の推進
- 若い世代を中心に望ましい食習慣(朝食摂取・1日3食摂取)の定着に向けた取り組みの推進
- 心疾患・高血圧の予防に向けた若年世代や働く世代への適正な食塩摂取量・野菜の摂取に関する知識の普及・啓発

3. 歯と口腔の健康

- かかりつけ歯科医のいる割合は、すべての年代で増加し、県を上回る。
- この1年間の歯科健診の受診は、いずれの年代も6割程度。未受診の理由として、青年期や壮年期では「行くのが面倒」「忙しくて時間がない」。
- 歯周病の認知度はいずれの年代でも増加。
- 歯間清掃器具の利用は、前回調査に比べ青年期で大きく増加、壮年期で横ばい・高齢期で減少。
- 健康面で気をつけていることは、高齢期で「むし歯・歯周病にならないようにする」割合が他の年代に比べ低い。

- 定期的な歯科健診の受診の促進
- 歯周病が全身疾患と関連することに関する正しい知識の普及・啓発
- 8020・6524 運動、高齢期の口腔ケアの推進
- 歯と口腔の正しいケアに関する知識の普及

4. 身体活動・運動

- 自分の子どもが運動不足だと思う割合は、学童思春期で4割近く、運動させたいと思う割合は9割近い。
- 運動・スポーツを週2回以上している割合は、高齢期で4割弱と他の年代を上回る。
- 運動・スポーツをほとんどしていない割合は、壮年期で4割を超える。しない理由は、青年期で「時間がない」、壮年期・高齢期で「やりたいたと思わない」。

- 自然に健康になれる環境づくり
- 年齢に合わせた気軽にできる運動や身体活動を増やす工夫による運動習慣づくり
- 介護予防事業との連携

5. こころの健康

- 過去1か月のストレスがあった割合は、青年期で7割台、壮年期で8割を超える。ストレスの原因は青年期・壮年期で「仕事のこと」、高齢期で「自分や家族の健康・病気のこと」。
- ストレス解消方法がある割合は、年代が上がるほど低い傾向。
- 睡眠によって疲れが取れていない割合は壮年期でやや多く2割程度。
- 死にたいと思ったことがある割合は青年期で2割台半ばと、若い世代ほど高い傾向。
- その際に誰かに相談した割合は、青年期で約4割と高い一方、壮年期・高齢期では約2割にとどまる。特に壮年期では減少。
- 悩みの相談先は、壮年期で「相談する人がいない」割合が他の年代を上回る。高齢期で「友人・知人」の割合が低い。

- 壮年期を中心としたメンタルヘルスの向上（十分な休養・睡眠の質の確保）
- ストレスの軽減や緩和へのアプローチ
- こころの健康を保つためのセルフケアに関する普及啓発
- 悩みを抱えたときの相談先の周知
- 高齢者が気軽に集まれる場の創出や相談しやすい環境づくり

第5章 計画の基本的考え方

1. 基本理念

住み慣れた地域において、疾病や障がい等の有無にかかわらず充実した生活を目指すには、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、市と関係機関が互いに連携・協力して、市民のこころと身体健康づくりを支援し、人とのつながりを持ちながら自立した生活が送れるよう支え合いの機運を高めていくことが重要です。

本計画では、市民一人ひとりの健康づくりの支援と健康状態の改善とともに、上記のような人と人、地域のつながりや自然に健康になれる環境づくりをはじめとする環境を整備することで、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目指し、すべての人が生涯のあらゆるライフステージ*で「いきいきと暮らせるまち」へつなげます。

以上の観点から、前計画の基本理念の考え方を引き継ぎつつ、市の総合計画における将来像や政策目標の実現を目指し、新たな基本理念を以下のように定めます。

**みんなで作る
健康でいきいきと暮らせるまち いしおか**

2. 基本方針

「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」、基本理念で掲げたまちの姿の実現に当たり、健康づくりを4つのステップに分類し基本方針を定めました。

(1) すべての世代が健康に興味を持ち、親しめる環境づくりの推進

健康づくりは日々の小さな取り組みの積み重ねが大きな成果につながります。また、子どもの頃から健康づくりに親しみを持つことが、大人になってからの正しい生活習慣の形成につながります。

そこで、すべての世代の市民が健康への意識を高め、自身の健康に対して興味を持ち、健康づくりに親しみをもち楽しく継続できる仕組みやきっかけをつくり、推進していきます。

(2) 世代やライフステージ等に応じた正しい知識の普及・啓発

健康づくりは生涯を通じて行われることが重要ですが、世代やライフステージ、性別、疾病や障がいの状態等により健康に関する問題や課題は異なります。

そこで、すべての人が、今の自分自身に合った健康づくりに取り組む方法を見つけることができるよう、必要な知識や情報の発信と提供に取り組めます。

(3) 定期的に自分の健康状態をチェックできる環境の整備

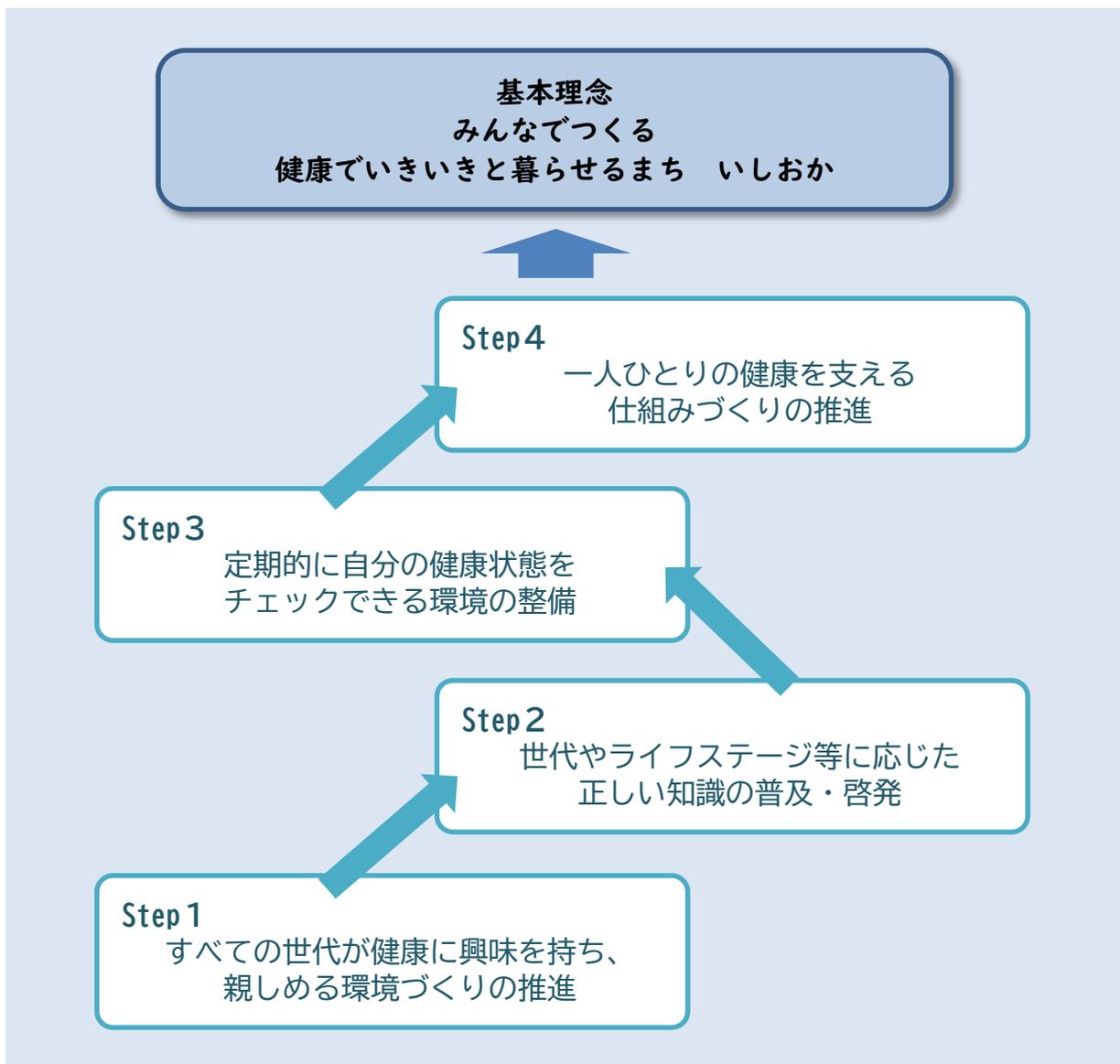
心身の健康は、体の内部や目に見えないところでも常に変化しており、市民の主体的な健康づくりが大切となります。

そこで、定期的に自身の心身の状態や生活を振り返り、生活習慣の見直しにつなげることのできる環境の整備に取り組みます。

(4) 一人ひとりの健康を支える仕組みづくりの推進

健康づくりは市民一人ひとりの生活習慣の見直しと健康増進に関する活動が基礎となります。一人ひとりの健康づくりは、家庭や地域の仲間、各種団体による支援があることで、より取り組みやすくなります。

そこで、日々の健康づくりと一緒に活動する仲間や身近な場所で一人ひとりが健康づくりに取り組める仕組みをつくり、実践を促進します。



3. 計画の体系

基本理念

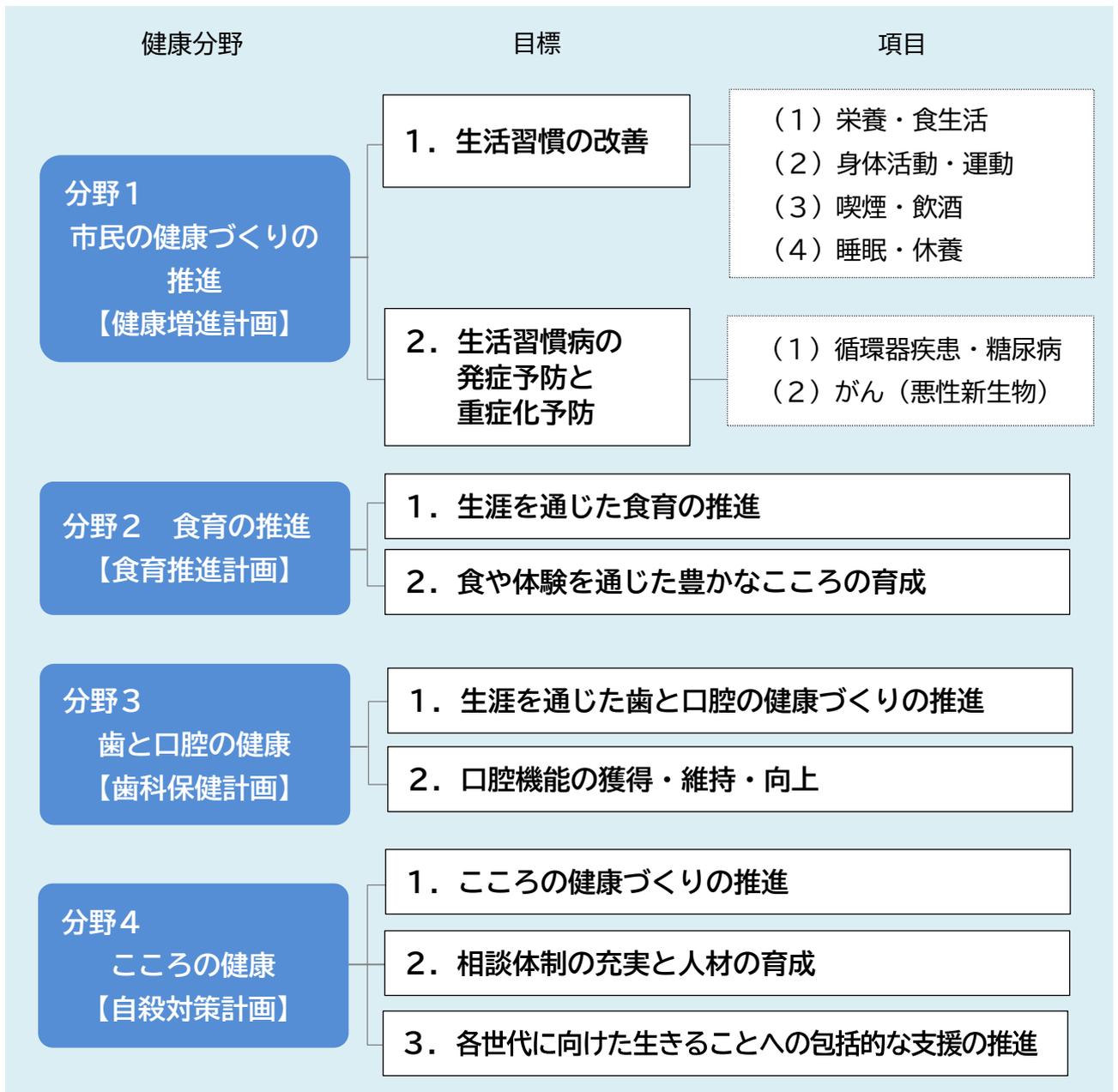
**みんなでつくる
健康でいきいきと暮らせるまち いしおか**

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

【基本方針】

- (1) すべての世代が健康に興味を持ち、親しめる環境づくりの推進
- (2) 世代やライフステージ等に応じた正しい知識の普及・啓発
- (3) 定期的に自分の健康状態をチェックできる環境の整備
- (4) 一人ひとりの健康を支える仕組みづくりの推進



第6章 分野別の具体的な取り組み

分野1 市民の健康づくりの推進【健康増進計画】

1. 生活習慣の改善

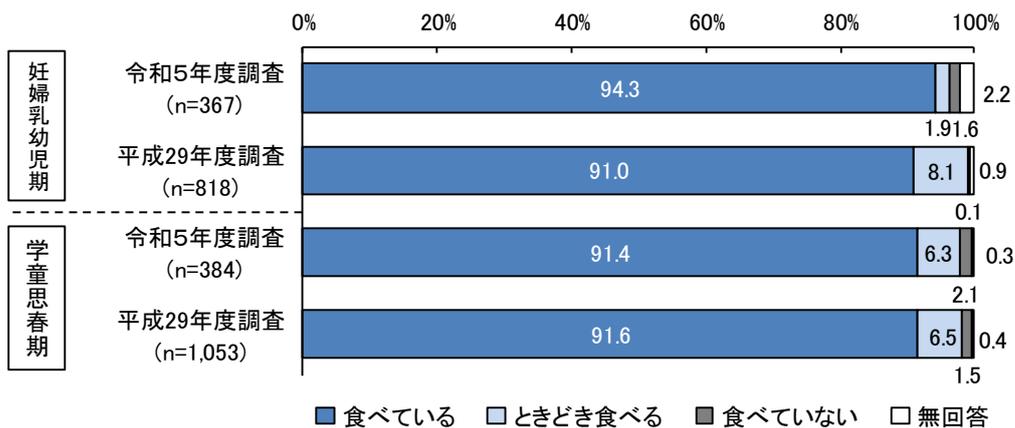
(1) 栄養・食生活

「食」は健康な身体づくりの基盤であり、子どもたちの健やかな成長と市民一人ひとりが健康で幸せな生活を送るために欠かすことのできない大切な営みです。また、生活習慣病などの疾病やその予防にも大きな影響を及ぼします。生活習慣病などの疾病予防は、健康寿命の延伸にもつながることから、子どもから高齢者まで、様々な年代やライフスタイルに合った、食に関する正しい知識の普及により望ましい食習慣を身に付けることが重要です。

現状と課題

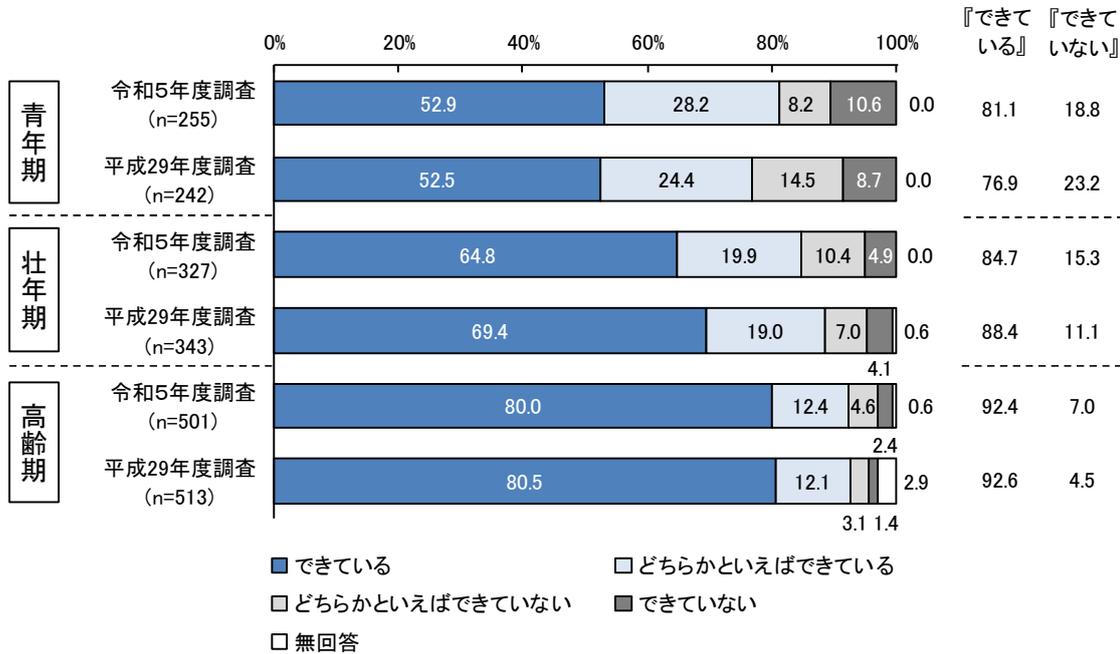
○令和5年度に市が実施したアンケート調査（以下、「アンケート調査」という。）によると、妊婦乳幼児期・学童思春期の子どもの朝食摂取の割合は9割以上と高く、平成30年度実施の前回調査（以下、「前回調査」という。）と比較しても、概ね横ばい傾向となっています。しかし、「ときどき食べる」「食べていない」を合計した割合は、妊婦乳幼児期で3.5%、学童思春期で8.4%と一定数みられます。

子どもが毎日朝食を食べているか（妊婦乳幼児期・学童思春期）



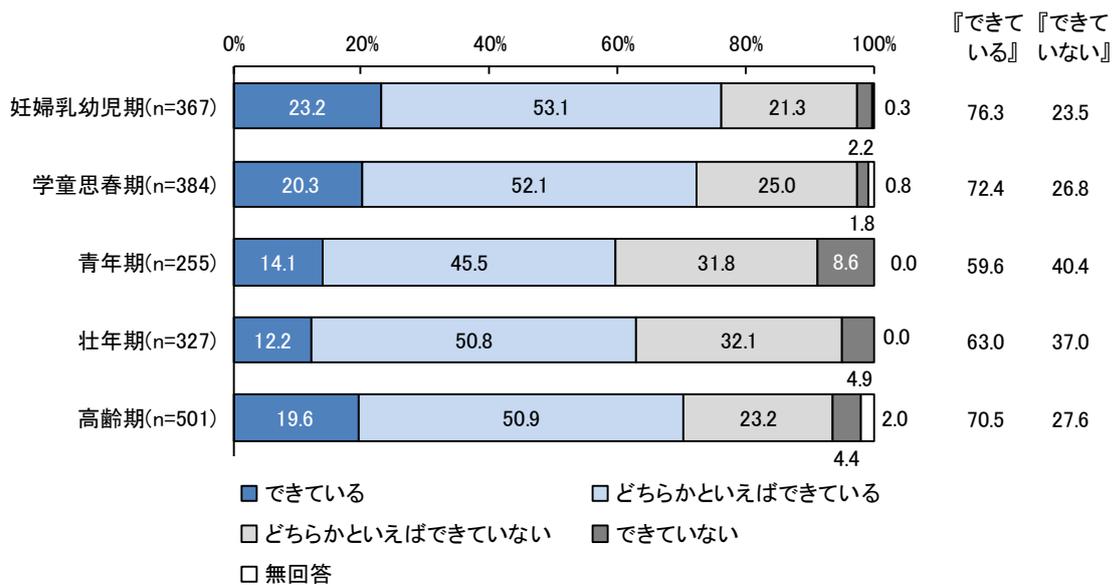
○1日3回食事をとることについては、壮年期と高齢期に比べ青年期で『できていない』（「どちらかといえばできていない」と「できていない」の合計）割合が高いものの、前回調査と比較すると、壮年期で『できていない』割合の増加がみられます。

食生活について<1日3回食事をとる>（青年期・壮年期・高齢期）



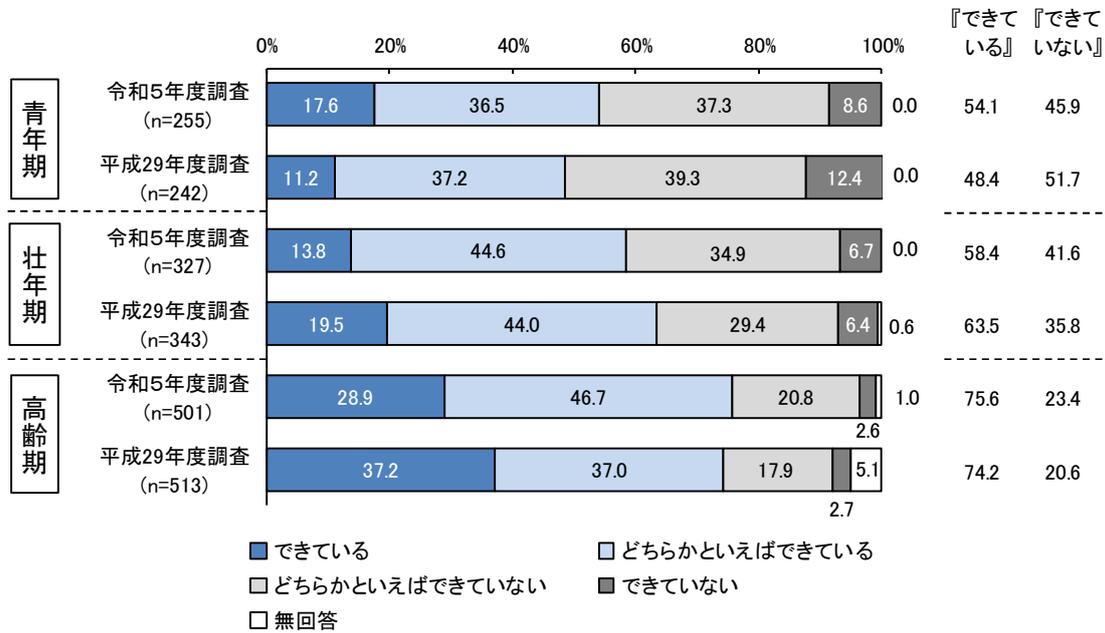
○栄養バランスを整えることについて、『できている』（「できている」と「どちらかといえばできている」の合計）割合は、妊婦乳幼児期・学童思春期（いずれも保護者）・高齢期で7割台ですが、青年期と壮年期では6割台となっています。

食生活について<栄養のバランスを整える>（年代別）



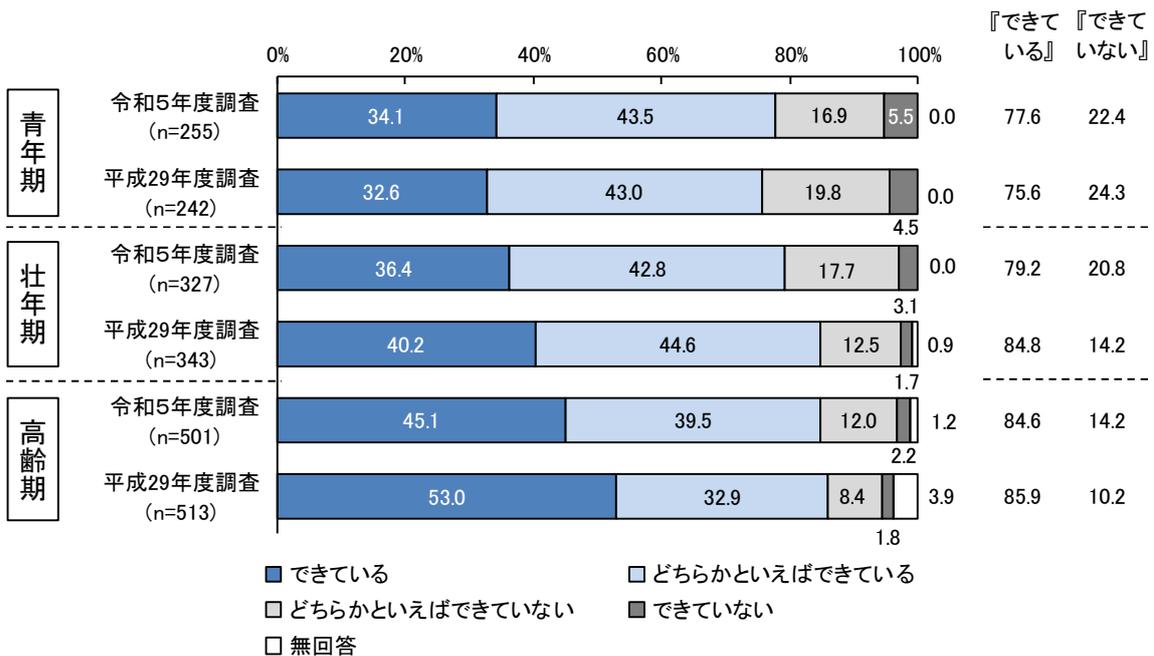
○塩分の多い料理を控えることについて、壮年期と高齢期に比べ青年期で『できていない』割合が高いものの、前回調査と比較すると、壮年期で『できていない』割合の増加がみられます。

食生活について<塩分の多い料理を控える> (青年期・壮年期・高齢期)



○野菜を食べることについて、『できている』割合は青年期・壮年期・高齢期いずれも7割台後半から8割台となっていますが、前回調査と比較すると、壮年期で減少がみられます。

食生活について<野菜を食べる> (青年期・壮年期・高齢期)



1 栄養バランスのとれた食生活と望ましい食習慣の普及

栄養バランスのとれた食生活に関する知識の普及・啓発を行います。また、妊娠・出産期から乳幼児期にかけて望ましい食習慣を確立できるよう、様々な機会を捉えた取り組みにより支援します。

- 1日3回の食事をとることを推進します。
- バランスのとれた食事を推進します。
- ライフステージに応じた望ましい食習慣の普及を推進します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
パパ・ママスクールにおける栄養指導	初妊婦とそのパートナー、家族の方を対象に、妊娠・出産期に必要な栄養、母乳やミルクに関する知識の普及を図ります。	子育て応援課
離乳食講習会	乳幼児期における食育の推進を目的として、離乳食の進め方、適切な栄養についての知識の普及と離乳食の調理講習を実施します。	子育て応援課 健康増進課
乳幼児健診等を活用した栄養相談・指導	乳幼児健診や育児相談、訪問指導等の機会を利用した個別・集団指導やパンフレットの配布などによる啓発を充実し、食の大切さや食生活の改善に対する意識啓発と発達段階に応じた食生活の促進を図ります。	子育て応援課 健康増進課
食に関する授業	学級活動などの授業時間において、栄養バランスや規則正しい食事、よくかんで食べることをテーマに授業を行います。	学校給食課
食に関する個別指導	食べ物の好き嫌い・偏食や食物アレルギー、糖尿病等について児童生徒の状況に応じた個別指導を行います。	学校給食課
保育所等での食育指導	各園で6月の食育月間に合わせ、調理実習や親子給食、行事食の提供、食事のマナーなど幅広い指導を実施します。	こども未来課
ひとり暮らし高齢者等への配食サービス	日常生活に支障があるひとり暮らし高齢者等を対象に配食を行うことで安否確認を行うとともに、栄養バランスのとれた食生活の普及に繋がります。	高齢福祉課

2 生活習慣病の発症予防のための栄養・食生活改善の推進

食生活の乱れは、肥満ややせ、循環器疾患や脂質異常のリスクを高めるなど生活習慣病を引き起こす要因となります。適正な体重を維持するとともに、1日当たりの望ましい食塩摂取量 7.0g や野菜摂取量 350g（小鉢の野菜料理 5皿分）を意識するなど、生活習慣病予防のため、食生活改善推進員の協力のもとで、自身の食生活を見直し改善をしていくための取り組みを推進します。

- 適塩を推進します。
- 野菜摂取量の増加を推進します。
- 生活習慣病の発症と重症化を予防するため、食生活の見直しを支援します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
イベント会場における食育啓発活動	食生活改善推進員の協力により、野菜摂取量や適切な食塩摂取量に関する普及啓発を行います。	健康増進課
食生活改善推進員による地区活動	食生活改善推進員の協力により、各地区公民館において、生活習慣病（糖尿病・高血圧・がん等）の予防に向けて塩分やカロリーを抑え、野菜を多く食べることのできる食事をテーマにした調理実習を行います。	健康増進課
特定健康診査・特定保健指導における食生活改善の啓発	特定健康診査・特定保健指導実施時に生活習慣病の予防に向けた食生活等の生活習慣の見直しを図るための意識啓発を行います。	健康増進課
広報紙への健康レシピの掲載	市報に食生活改善推進員による適塩や野菜の摂取等、生活習慣病の予防や健康増進に役立つレシピを掲載します。	健康増進課
まちづくり出前講座	健康に関する講座メニューを用意し、市職員が市民団体、サークル、自治会等の地域に出向き講座を実施します。	生涯学習課
健康教育・健康相談	健康講話や講座の実施により、健康に関する正しい知識の普及と意識の向上を図り、ライフステージに応じた健康な生活を送れるよう支援します。健康に関する相談に応じ、必要な指導、助言を行い、家庭における健康管理を促進します。	健康増進課

コラム

毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つに食塩摂取量の多さがあげられています。そこで、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しお Day」として、家庭の中で減塩に取り組みやすい環境を整備する取り組みを進めています。



県内スーパーでは特設コーナーの設置や減塩商品のポップ等の表示が行われており、令和5年には、県内の全公立小中学校の学校給食で減塩メニューの一斉提供が実施されました。

▶【いばらき美味しおスタイルについて(茨城県ホームページ)】

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
朝食を毎日食べている 子どもの割合	妊婦乳幼児期	94.3%	100%に 近づける	アンケート調査
	学童思春期	91.4%	100%に 近づける	
1日3回食事をとることが できている人の割合	青年期	81.1%	90.0%	アンケート調査
	壮年期	84.7%	90.0%	
	高齢期	92.4%	97.0%	
栄養バランスを整えること ができている人の割合	妊婦乳幼児期 (保護者)	76.3%	85.0%	アンケート調査
	学童思春期 (保護者)	72.4%	82.5%	
	青年期	59.6%	75.0%	
	壮年期	63.0%	80.0%	
	高齢期	70.5%	80.0%	
塩分の多い料理を控える ことができている人の割合	青年期	54.1%	60.0%	アンケート調査
	壮年期	58.4%	65.0%	
野菜を食べることができ ている人の割合	青年期	77.6%	80.0%	アンケート調査
	壮年期	79.2%	85.0%	

コラム

「食改さん」を知っていますか？

「食改さん」とは、「食生活改善推進員」を略した名称のことです。食生活改善推進員は、自分自身や家族、身近な人たちがいつまでも健康で楽しく生活できるよう、食事を通じた健康づくり活動を行っているボランティア団体です。



保健センターや公民館において、生活習慣病予防や地産地消、行事食などをテーマとした調理実習やイベントを開催し、子どもから高齢者まで幅広い年代の方と交流をしながら、おいしくバランスの良い食事を推進しています。



石岡市では、市のホームページや広報紙にて食改さんの考案したおすすめレシピを紹介しています。色々なメニューを食卓に取り入れてみましょう！

▶【食改さんのおすすめレシピ(石岡市ホームページ)】

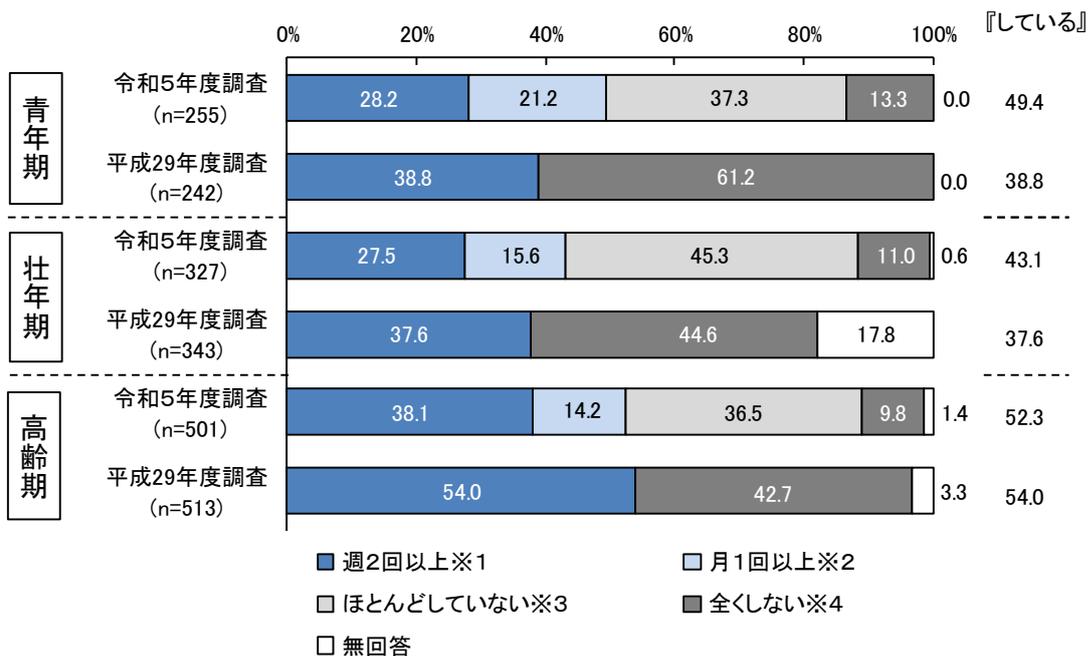
(2) 身体活動・運動

身体活動や運動を行うことで、適正な体重を維持し、生活習慣病のリスクを減少させるだけでなく、うつ病や認知症などの発症の予防にも効果があることが知られています。さらには高齢者の自立度を高め、健康寿命の延伸にもつながります。

現状と課題

- アンケート調査では、運動やスポーツの頻度について、「週2回以上」は高齢期で4割弱であり、青年期及び壮年期の3割弱を上回ります。「週2回以上」と「月1回以上」を合わせた『している』については、青年期と高齢期で5割前後ですが、壮年期では約4割とやや低くなっています。
- 前回調査との比較では、「週2回以上」がいずれの年代でも減少しており、運動頻度が全体的に低下していることが分かります。『している』は、選択肢の相違や無回答の多さにより単純比較は難しいものの、青年期及び壮年期で増加、高齢期ではやや減少しています。

運動・スポーツ活動の頻度（年代別／前回調査との比較）



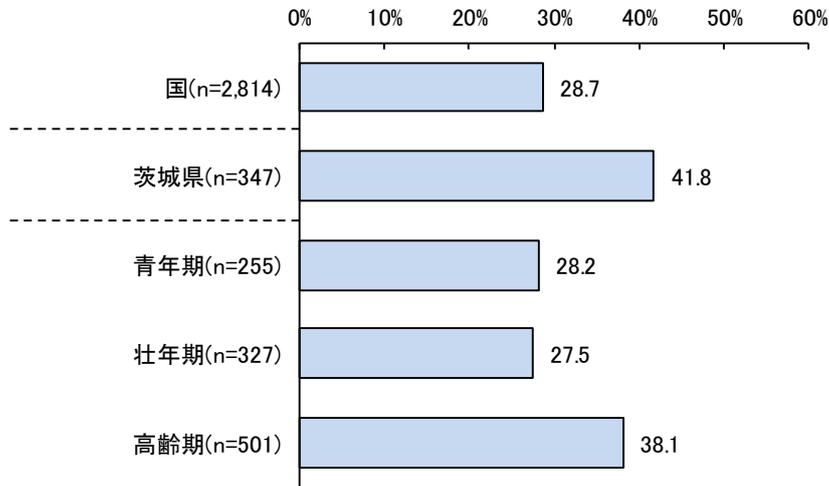
※1 平成29年度調査「あなたは運動やスポーツをしていますか」の設問に対し、「はい」と回答した割合

※2・※3 平成29年度調査にて項目なし

※4 平成29年度調査「あなたは運動やスポーツをしていますか」の設問に対し、「いいえ」と回答した割合

○国や県と比較すると、本市の高齢期では国の割合を上回り、茨城県 41.8%と同程度となっています。青年期及び壮年期においては国と同程度ですが、茨城県を下回ります。

運動習慣のある者の割合※（年代別／国・県との比較）

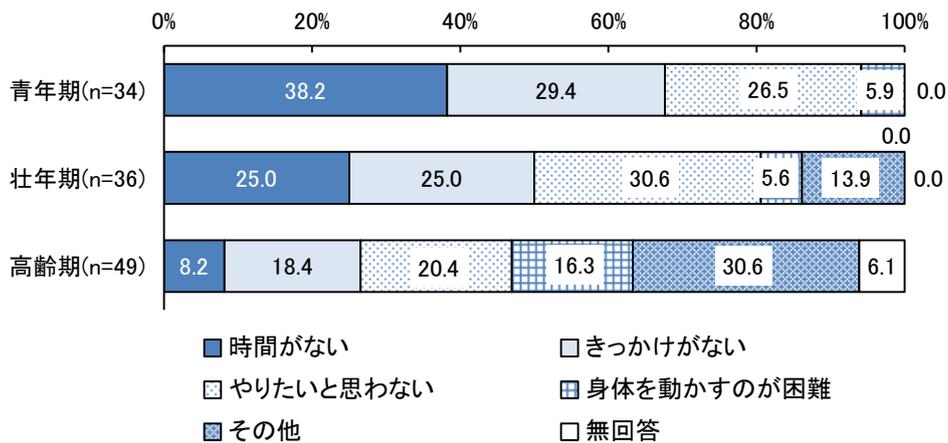


※ 国・県：1回30分以上の運動を週2日以上、一年以上継続して実施している割合

国：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」
茨城県：令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

○運動をしない理由について、青年期では「時間がない」が、壮年期及び高齢期では「やりたいと思わない」がそれぞれ多くなっています。

運動をしない理由（年代別）



市の取り組み

1 世代やライフスタイルに応じた身体活動・運動の推進

運動のきっかけづくりをはじめ、日常生活の中で無理なく身体を動かすことや、ライフステージに合わせた運動の大切さについて啓発を図り、身体活動・運動を習慣付けるため支援します。

- 年齢や身体の状態に合わせて運動に親しめる機会を提供します。
- 身近な場所で運動に親しめる環境を整備します。
- 楽しみながらできる体力づくりを支援します。
- それぞれの体力やライフスタイルに合った身体活動や運動を推進します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
健康体操教室	保健センターにおいて、運動指導士を講師とした年齢や身体の状態に合わせて参加できる健康体操教室を開催します。	健康増進課
健康相談（健診結果説明会）	健診の結果を生活習慣の見直しに活用するため、保健師・栄養士・歯科衛生士、運動指導士・理学療法士等が健診結果の見方や運動・食事などの生活習慣の改善方法について個別に相談に応じます。	健康増進課
「元気アップ！リイばらき」の利用促進	県が運用する健康づくりアプリにおける血圧や体重を管理する機能を健康体操教室や健康相談等で活用し、利用の促進につなげます。	健康増進課
公民館講座における各種体操教室や講座	各地区公民館、市民一人ひとりが運動・スポーツ習慣を身に付け、健康や体力の維持・増進を図れるよう各種体操教室や健康講座等を開催します。	中央公民館
保育所（園）・認定こども園における児童の体力づくり	保育所等における毎日の外遊び、スポーツ活動を通じた児童の体力づくりを推進します。	こども未来課
小中学校における児童・生徒の体力づくり	小中学校等における毎日の外遊び、スポーツ活動を通じた児童の体力づくりを推進します。	学校教育課
障がい者スポーツ大会	市内の障がい者施設や団体とともに、障がいを持つ方々の健康・体力増進と社会参加を促進し、地域の人々との交流を目的に障がい者スポーツ大会を開催します。	社会福祉課
ニュースポーツ講習会	誰もが気軽に楽しめるヘルスパレーボールやモルック等のニュースポーツの講習会を開催します。	スポーツ振興課

事業名	内 容	担当課
スポーツフェスティバル	子どもから高齢者まで参加できる種目やニューススポーツによるスポーツフェスティバルを開催します。	スポーツ振興課
健康づくりのためのスポーツ教室の開催	水中ウォーキング教室や正しい効果的な歩き方教室など、健康づくりにつながり無理なく続けることのできるスポーツ教室を開催します。	スポーツ振興課
市内スポーツ施設の利活用の推進	市内の運動公園・運動広場、石岡小学校屋内温水プール等のスポーツ施設の利活用の促進を図ります。	スポーツ振興課

2 生活機能の維持・向上

高齢期には、筋・骨格などの運動器の障害などにより日常生活に支障が生じることがあります。高齢者が生涯にわたり心身ともに健康で、いきいきと活躍できる生涯現役社会の実現を目指し、フレイルやロコモティブシンドローム*を予防する取り組みを推進します。

- フレイルやロコモティブシンドローム予防を推進します。
- シルバーリハビリ体操を通じた介護予防事業を積極的に推進します。
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に努めます。

◆主な事業◆

事業名	内 容	担当課
生涯現役プラチナ応援事業	65歳以上の方を対象に、市や社会福祉協議会が指定する講座・教室等に参加した場合にポイントが付与され、ポイント数に応じて、市内協賛店で使用できる応援券と交換します。	高齢福祉課
介護予防教室におけるシルバーリハビリ体操の普及	在宅介護支援センターやひまわりの館において、「立つ・座る・歩く」などの日常生活の動作をもとにした、関節や筋肉の動きを良くするシルバーリハビリ体操教室を開催します。	高齢福祉課 介護保険課
シルバーリハビリ体操指導士の育成・支援	講習会を開催し、シルバーリハビリ体操指導士を養成するとともに、指導士が地域で体操指導を行うことで、高齢者の介護予防と生きがいづくり活動を推進します。	介護保険課
地域リハビリテーション活動支援事業	住民が運営する通いの場へリハビリテーション等の医療専門職を派遣し、講話や実技指導を実施します。	介護保険課
介護予防講演会	有識者を招き講演会を開催し、介護予防についての基本的な知識を普及・啓発します。	介護保険課

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
子どもが日常生活の中で身体を動かして遊べるようにも心がけている割合	妊婦乳幼児期	39.5%	65.0%	アンケート調査
	学童思春期	25.3%	50.0%	
週2回以上運動する人の割合	青年期	28.2%	35.0%	アンケート調査
	壮年期	27.5%	35.0%	
	高齢期	38.1%	50.0%	

コラム

■楽しいウォーキング教室

石岡市では、市内在住・在勤・在学の方を対象に「楽しいウォーキング教室」を実施しています。スポーツ推進委員がウォーキングのフォームやコツ等を丁寧に説明してくれるため、運動に慣れていない方でも気軽に取り組むことができます。石岡市海洋センターから常陸風土記の丘を周回するコースなど、まちの景観を楽しみながら毎回約2～3kmのウォーキングを行っています。



■健康体操教室

各保健センターでは、楽しく体を動かすことができる「健康体操教室」を実施しています。簡単なヨガやエアロビクス、ボールを使った運動やストレッチなど、多様なコースを用意しています。腰痛がある方や足が不自由な方向けに、椅子に座ったままでも参加しやすい体操も行っており、自身の体力に応じた運動に取り組むことができます。



■ニュースポーツ教室

ニュースポーツは、年齢や体力に関係なく、誰もが気軽楽しめるように考案されたスポーツです。石岡市では、石岡市ニュースポーツクラブの方が講師となり、カーリングに似た「ユニカール」やパラリンピックの公式種目にもなった「ボッチャ」など、幅広い競技を実施しています。夏休みに親子で参加できる体験教室、高齢者向けの運動教室や体験イベント等を通して、ニュースポーツが広く楽しまれています。



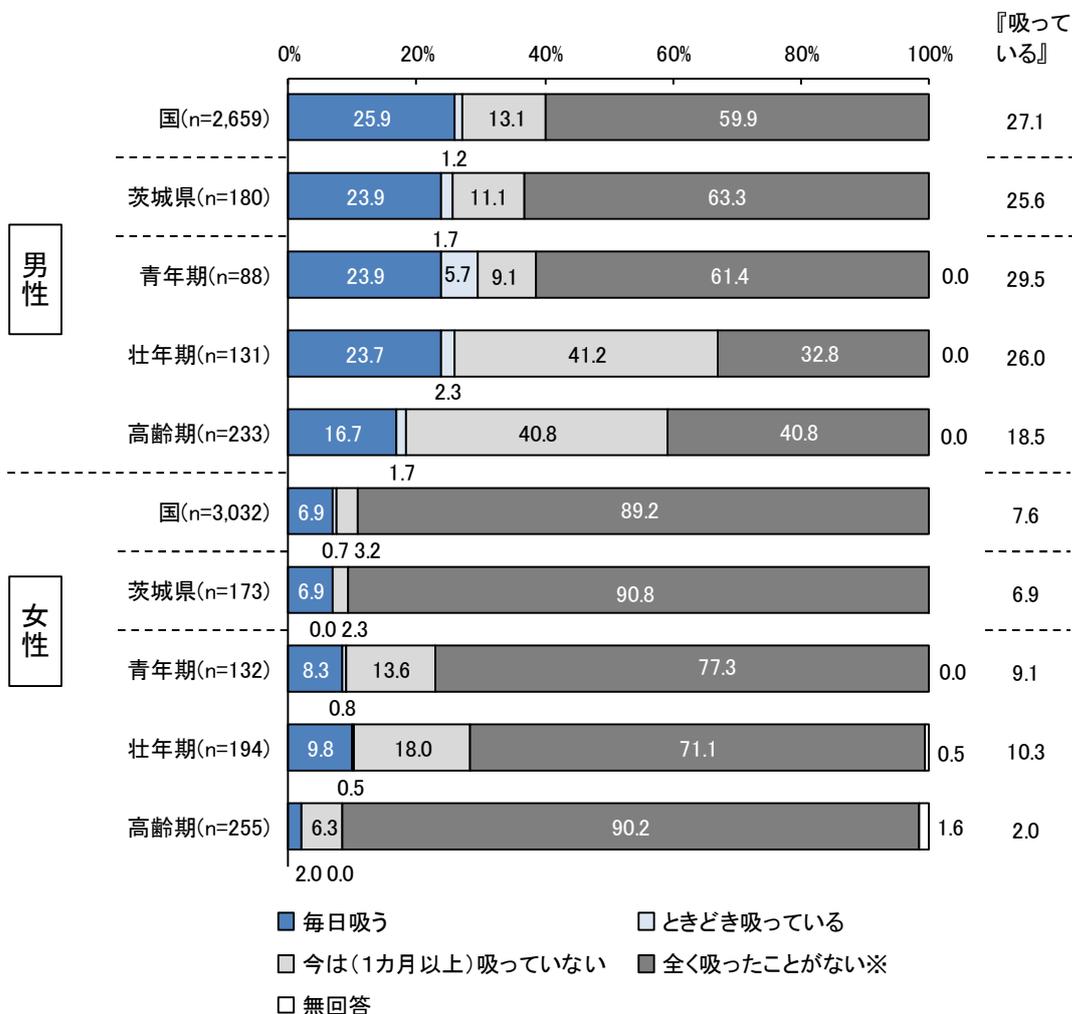
(3) 喫煙・飲酒

喫煙は、がん・循環器疾患・COPD（慢性閉塞性肺疾患）*・糖尿病などの病気を引き起こす確率を高める要因の一つです。また、飲酒についても様々な健康障害との関連が指摘されていることから、喫煙・受動喫煙や過度な飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及啓発に取り組むとともに、望まない受動喫煙を防止する対策を推進することが重要です。

現状と課題

○アンケート調査によると、喫煙は女性より男性で多い傾向にあります。「毎日吸う」と「ときどき吸っている」を合わせた『吸っている』は、男性の青年期で約3割、壮年期で2割台半ばであり、女性では青年期及び壮年期で約1割となっています。

喫煙の状況（性別・年代別／国・県との比較）



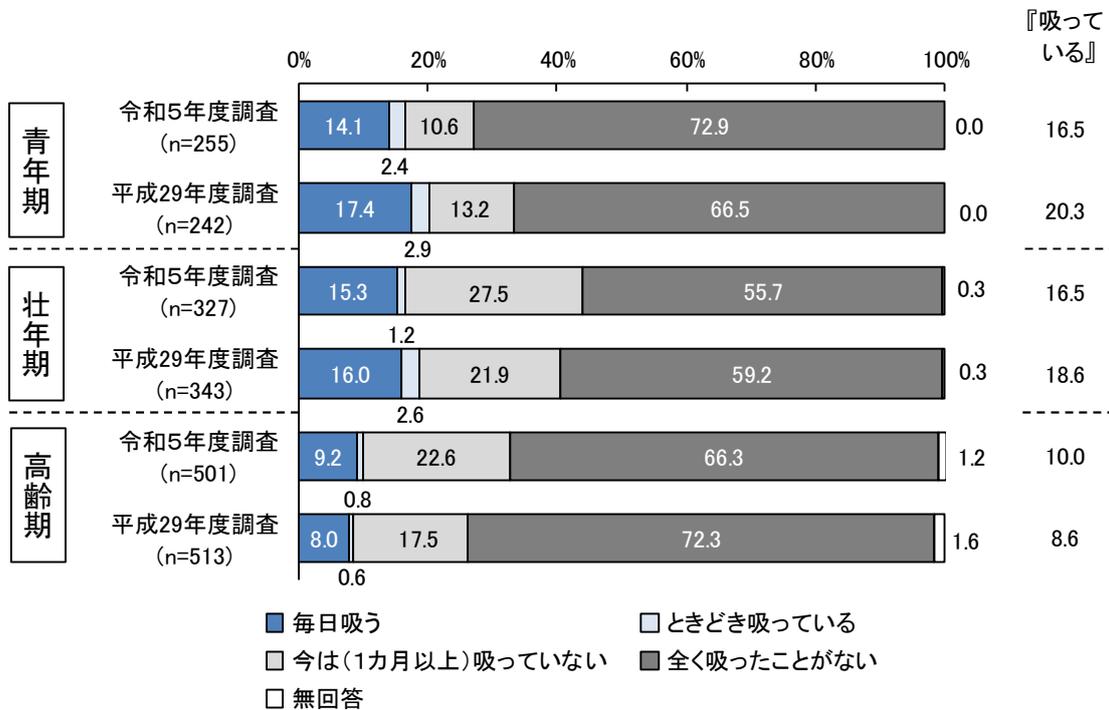
※ 県:吸わない

国:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

茨城県:令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

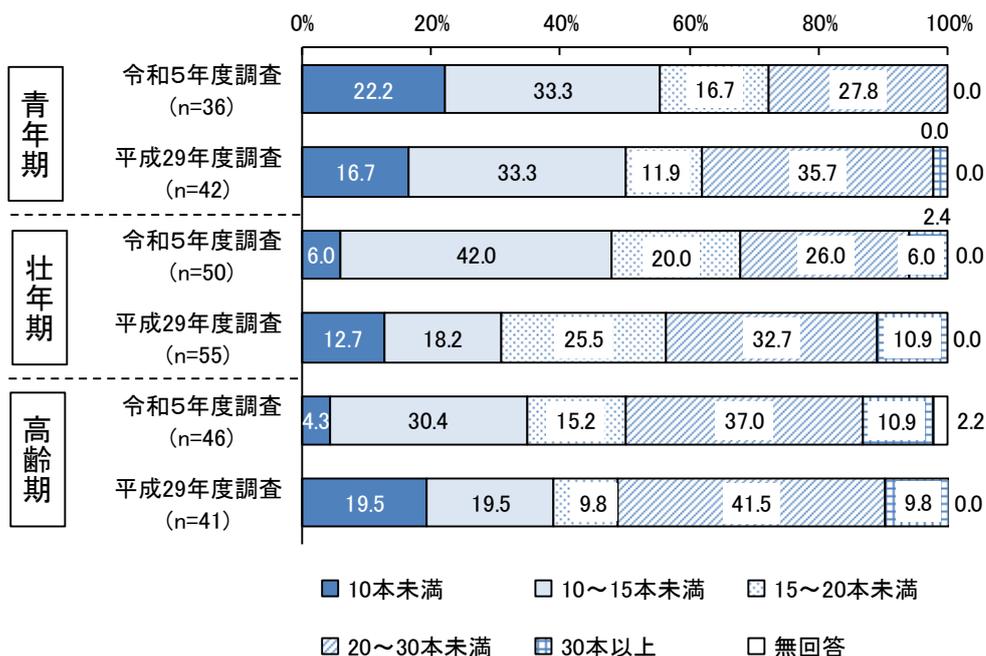
○前回調査との比較では、喫煙率は青年期及び壮年期でやや減少している一方、高齢期でやや増加しています。また、本市では男女ともに青年期、女性の壮年期においてそれぞれ国及び県の喫煙率を上回ります。

喫煙の状況（年代別／前回調査との比較）



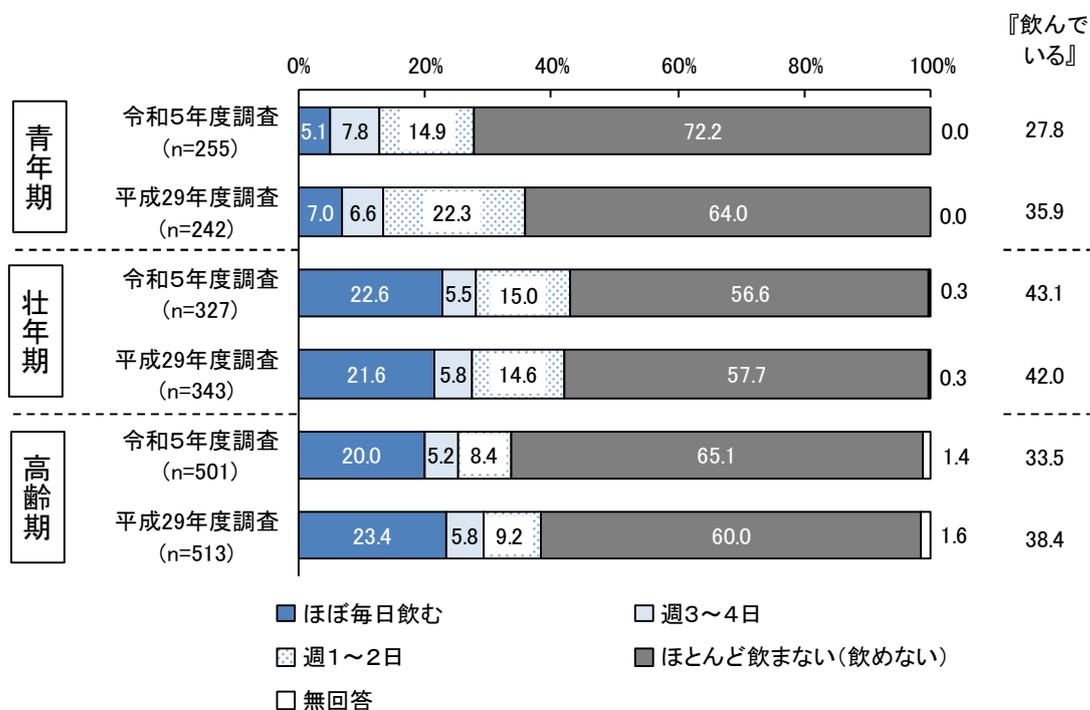
○1日に吸うたばこの本数については、すべての年代で「20～30本未満」が前回調査より減少しており、壮年期及び高齢期では「10～15本未満」が増加しています。

1日に吸うたばこの本数（年代別／前回調査との比較）



○飲酒の頻度について、「ほぼ毎日飲む」、「週3～4日」、「週1～2日」を合わせた『飲んでいる』は青年期で3割弱、壮年期で4割強、高齢期で3割強となっています。前回調査と比較すると、青年期及び高齢期において飲酒をしている割合は減少しています。

飲酒の頻度（年代別／前回調査との比較）



コラム

節度ある適度な飲酒量、意識していますか？

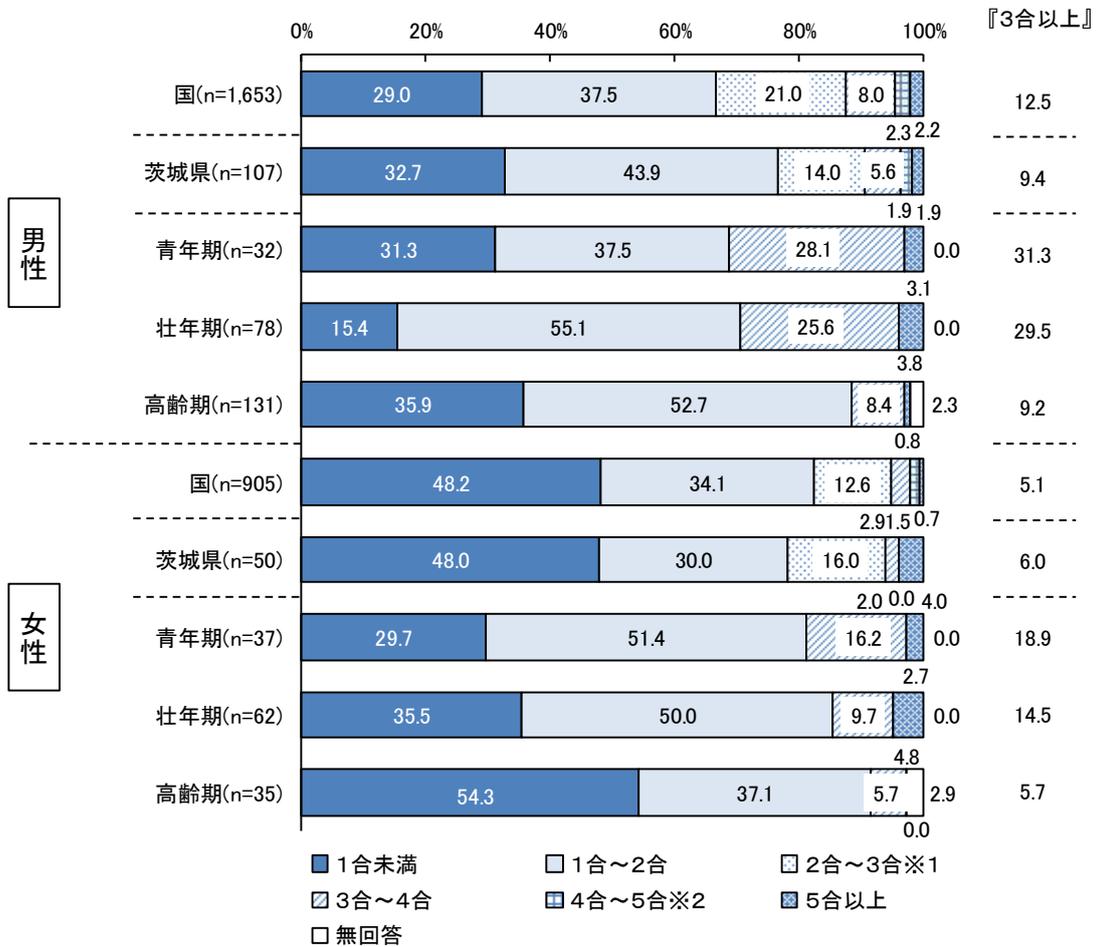
お酒の適量は、1日当たり純アルコール量で約20g程度とされています。女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすいため、その半分から3分の2程度が望ましいとされています。また、飲酒で顔が赤くなる人や65歳以上の高齢者では、より少ない量の飲酒を心がける必要があります。

〈純アルコール量約20gの例〉



○一回当たりの飲酒量については、女性より男性が多い傾向にあります。多量飲酒とされている『3合以上』は、男性の青年期、壮年期でいずれも約3割、女性の青年期で2割弱、壮年期で1割半ばとなっています。また、国や県との比較では、単純比較が難しいものの、男女ともに青年期及び壮年期においてそれぞれ国及び県の飲酒量を大きく上回ります。

一回当たりの飲酒量（性別・年代別／国・県との比較）



※1・※2 市の調査にて項目なし

国：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

茨城県：令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

1 喫煙や飲酒に関する正しい知識の普及啓発

様々な機会を通じて、喫煙・飲酒が健康に及ぼす影響や受動喫煙防止について正しい知識の普及啓発を図ります。

- 喫煙・飲酒がもたらす健康への影響についての普及啓発を行います。
- 受動喫煙防止対策を推進します。
- 禁煙を希望する人に情報提供を行います。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
受動喫煙防止対策の普及	医療機関や地区健診等において、受動喫煙防止対策に関する普及・啓発を行います。	健康増進課
禁煙・適正飲酒に向けた意識啓発	市広報紙や市ホームページ等を活用し、禁煙週間などの機会を捉え、喫煙や過度な飲酒が健康に及ぼす影響や望まない受動喫煙の防止について情報発信と意識啓発を行います。	健康増進課
集団健診における喫煙・飲酒に関する情報提供	保健センター健診や地区健診において、喫煙・飲酒に関する正しい知識の普及や COPD を含む生活習慣病やがんについての情報発信を行います。	健康増進課

2 20歳未満・妊娠中の喫煙・飲酒の防止

小中学生の頃からの喫煙・飲酒防止教育や妊婦・授乳中の女性の喫煙・飲酒の防止に取り組めます。

- 20歳未満の人や妊産婦の喫煙・飲酒をなくします。
- 受動喫煙の影響が大きい妊婦や乳幼児のそばで喫煙をしないよう啓発します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
20歳未満の喫煙・飲酒防止に向けた意識啓発	毎年4月の「20歳未満飲酒防止強調月間」等の機会を捉え、20歳未満の児童生徒や若い世代に飲酒や喫煙が健康に与える影響について、意識啓発や情報発信を行います。	健康増進課
妊婦健診・乳幼児健診等における喫煙・飲酒に関する啓発	妊婦健康診査や乳幼児健診、パパ・ママスクールにおいて、妊娠・授乳中の喫煙・飲酒、受動喫煙の防止に関する知識の普及を図ります。	子育て応援課
各小中学校での健康教育	全小中学校において、薬物乱用防止と合わせて喫煙や飲酒に関する講話・指導を実施します。	学校教育課
思春期健康教育	小学6年生と中学2年生を対象に、保健体育の授業において喫煙や飲酒が20歳未満の子ども・若者の発育・成長に対し悪影響を及ぼすことについて指導します。	学校教育課

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	
育児期間中の保護者の喫煙率	妊婦乳幼児期	9.5%	4.0%	アンケート調査	
	学童思春期	15.9%	12.0%		
喫煙率	青年期	男性	29.6%	12.0%	アンケート調査
		女性	9.1%	4.0%	
	壮年期	男性	26.0%	12.0%	
		女性	10.3%	4.0%	
	高齢期	男性	18.4%	12.0%	
		女性	2.0%	現状維持	
ほぼ毎日お酒を飲む人の割合	青年期 (20歳以上)	男性	8.0%	現状維持	アンケート調査
		女性	3.0%	現状維持	
	壮年期	男性	35.1%	30.0%	
		女性	13.9%	10.0%	
	高齢期	男性	38.2%	35.0%	
		女性	3.9%	現状維持	

コラム

学校での飲酒・喫煙防止教育

石岡市の小中学校では、薬物乱用防止教室の開催に合わせて、たばこやアルコールについての保健学習を実施しています。薬剤師や警察官が外部講師となり、パネルや映像などを用いながら、飲酒や喫煙が身体に及ぼす影響について講演を行っています。学習を終えた小学生からは、「健康のためには吸わないようにしよう」「自分のことだけではなく、家族や周りの人のことも考えなくてはいけない」等の意見があがっており、たばこやアルコールに関する正しい理解を深める機会となっています。

(4) 睡眠・休養

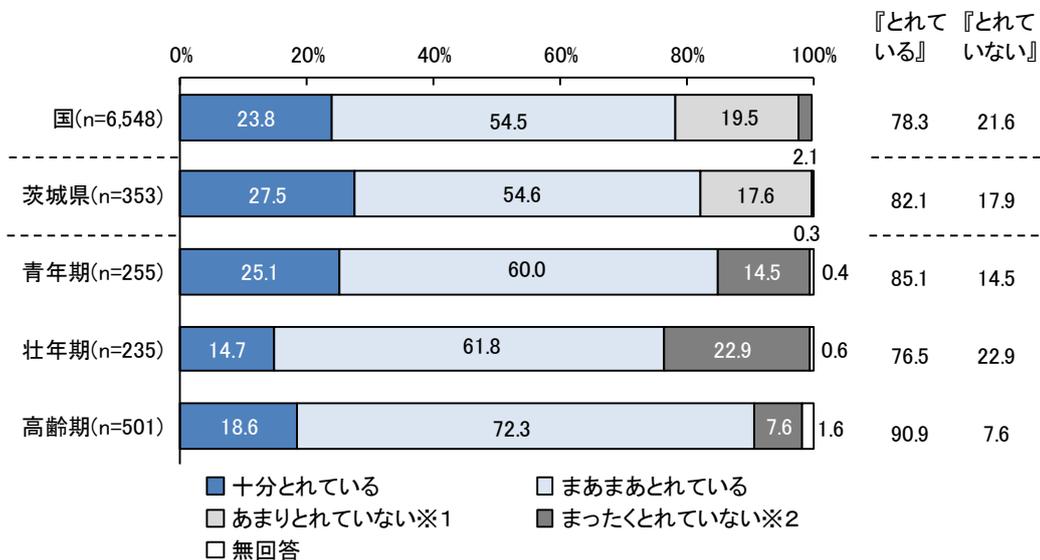
睡眠・休養は、心身の健康状態を維持・向上するために欠かせないものであることため、その重要性や休養・睡眠の質を向上させるための正しい知識の普及啓発を行います。

現状と課題

○アンケート調査では、睡眠によって疲れがとれているかについて、「とれていない」は壮年期で2割強と他年代より多くなっています。

○「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた『とれている』は、本市の青年期及び高齢期で国及び県を上回りますが、壮年期では国及び県を下回ります。

睡眠によって疲れがとれている割合（年代別／国・県との比較）



※1 市の調査にて項目なし

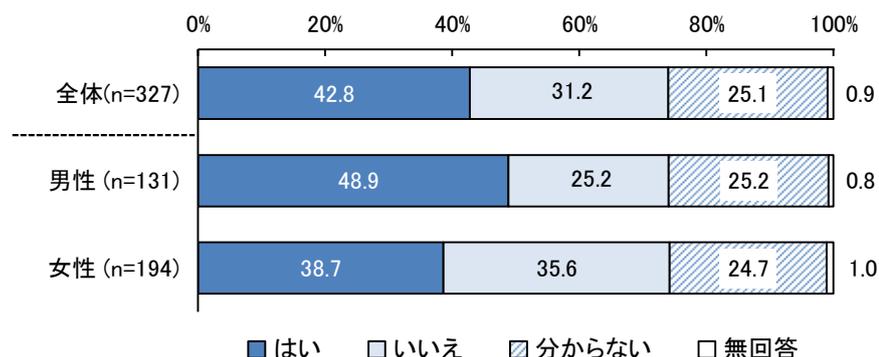
※2 市:とれていない

国:厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

茨城県:令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

○いびきや口呼吸（睡眠時無呼吸症候群）*があるかについて、壮年期・男性の約半数が「はい」と回答しています。

いびきや口呼吸（睡眠時無呼吸症候群）がある割合（壮年期／全体・性別）



市の取り組み

1 睡眠・休養や規則正しい生活リズムに関する普及啓発

睡眠はこころと身体の健康と密接に関連していることから、子どもから大人まで十分な睡眠時間を確保し、規則正しい生活リズムの定着に向けた普及啓発に取り組みます。

- 十分な睡眠時間を確保することの重要性について伝えます。
- 子どもたちが規則正しい生活リズムを身に付けられるよう指導します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
集団健診における睡眠・休養に関する情報提供	保健センター健診や地区健診において、規則正しい生活や睡眠と休養の重要性についての情報発信を行います。	健康増進課
保育所（園）・認定こども園における健康指導	保育所（園）・認定こども園において、児童が早寝早起き朝ごはんのリズムを身に付けるための指導や保護者への意識啓発を行います。	こども未来課

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
睡眠によって疲れがとれている人の割合	青年期	85.1%	現状維持	アンケート調査
	壮年期	76.5%	82.0%	

コラム

「寝る前スマホ」が睡眠に与える影響

スマートフォンやタブレットを寢床に持ち込んでSNS*をチェックしたり、ゲームをすることが、つい習慣化していませんか？

スマホ等の電子機器の画面が発する光（ブルーライト）や、SNS・メッセージ等から得る情報の刺激によって脳が興奮すると、寝つきが妨げられたり、入眠が遅れることで体内時計のずれを引き起こす可能性があります。

質の良い睡眠のために、夜間の電子機器の使用を控える等、睡眠休養感を高める工夫を取り入れるよう心がけましょう。

良質な睡眠のための環境づくりのポイント

- 日中できるだけ日光を浴びる
- 寝室にはスマホやタブレット端末を持ち込まない
- 寝室はできるだけ暗くする
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度に調節する
- 就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寢床に入る



出典：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

高齢化に伴い、生活習慣病の有病者数の増加も見込まれており、その対策は市民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。

引き続き、健(検)診受診率の向上を図り、結果に基づいた保健指導を徹底し、生活習慣の改善や適切な治療につなぐこと等、生活習慣病の発症と重症化予防に向けた取り組みを推進することが必要です。

(1) 循環器疾患・糖尿病

循環器疾患・糖尿病の発症を予防するため、生活習慣に関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、定期的な健康診査の受診により、自らの健康管理意識の向上を図ります。

現状と課題

○心疾患や脳血管疾患等の循環器疾患は増加傾向にあり、2つの疾患を含む循環器疾患の死亡数は、近年悪性新生物(がん)を上回り推移しています。また、令和4年の死因別統計において人口10万人対の死亡数を国・県と比較すると、心疾患と脳血管疾患が県・国の死亡数を大きく上回っています。

死因別統計(令和4年)

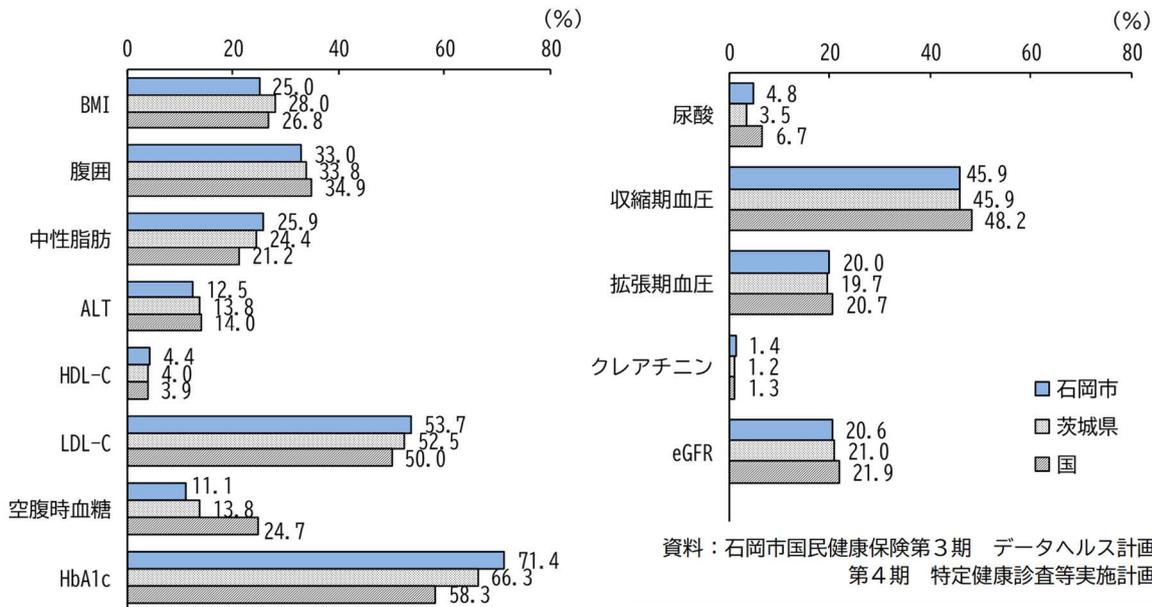
単位:人

	石岡市			人口10万対		
	総数	男	女	石岡市	茨城県	全国
悪性新生物	258	146	112	365.9	328.9	316.1
糖尿病	19	9	10	26.9	15.6	13.1
高血圧性疾患	8	2	6	11.3	9.1	9.6
心疾患(高血圧性除く)	218	105	113	309.2	197.3	190.9
脳血管疾患	91	47	44	129.1	110.4	88.1
大動脈瘤及び解離	9	8	1	12.8	17.2	16.4
肺炎	82	41	41	116.3	76.8	60.7
慢性閉塞性肺疾患	8	6	2	11.3	14.0	13.7
喘息	-	-	-	-	0.8	0.8
肝疾患	11	7	4	15.6	16.4	15.5
腎不全	30	16	14	42.5	24.4	25.2
老衰	130	40	90	184.4	147.3	147.1
不慮の事故	39	21	18	55.3	37.9	35.6
自殺	8	7	1	11.3	18.1	17.4
その他	245	124	121	347.5	332.4	335.7
総数	1,156	579	577	1639.5	1346.4	1285.8

資料:茨城県人口動態統計

○特定健康診査受診者における有所見者の割合は、糖尿病等の疾患になると数値が高まるHbA1cが71.4%と最も高く、国や県の割合を大きく上回っています。次いで動脈硬化の原因となるLDL コレステロール*で5割を、収縮期血圧で4割を超えています。HbA1c や LDL コレステロールの値が高いことは、循環器疾患や糖尿病に罹患するリスクが高いことを示しています。これらの疾患の危険因子としては、脂肪分や塩分の多い食生活、喫煙、運動不足等があげられることから、早期のうちから生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

特定健診受診者における有所見者の割合(令和4年度)



○メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常*が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などの循環器疾患になりやすい状態を指します。本市の令和5年度のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、ともに男性(各32.3%/14.3%)が女性(各9.9%/5.7%)を大きく上回ります(P16参照)。メタボリックシンドロームになることで、循環器疾患や腎臓病、がん、認知症など多様な病気が引き起こされるリスクが高まることから、ここでも食生活や運動などの生活習慣を見直すことが重要となっています。

1 循環器疾患・糖尿病を予防する生活習慣に関する知識の普及

循環器疾患や糖尿病の発症予防・重症化予防に向けて、望ましい食習慣の普及啓発を行います。また、市民一人ひとりが健康診査の結果を正しく理解し、生活習慣の改善に取り組めるよう保健指導を行います。

- 循環器疾患・糖尿病の発症予防・重症化予防を推進します。
- 生活習慣病の予防に向けた望ましい生活を実践できるよう、健診結果を活用します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
【再掲】 食生活改善推進員による地区活動	食生活改善推進員の協力により、各地区公民館において、生活習慣病（糖尿病・高血圧・がん等）の予防に向けて塩分やカロリーを抑え、野菜を多く食べることのできる食事をテーマにした調理実習を行います。	健康増進課
【再掲】 健康相談（健診結果説明会）	健診の結果を生活習慣の見直しに活用するため、保健師・栄養士・歯科衛生士、運動指導士・理学療法士等が健診結果の見方や運動・食事などの生活習慣の改善方法について個別に相談に応じます。	健康増進課

2 循環器疾患・糖尿病の早期発見・早期治療の推進

循環器疾患や糖尿病の発症の予防と早期の発見ができるよう、定期的な健康チェックの必要性を周知し、健康診査の受診率向上を図ります。また、早期の受診につながるよう、特定健康診査等のデータを活用します。

- 健康診査の重要性を伝え、健診の受診を促進します。
- 特定健康診査・特定保健指導を受診しやすい環境を整備します。
- 治療を行っていない人に対し、医療機関の受診を促進します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
健康診査（39歳以下）	18～39歳の市民を対象に、保健センターや公民館等で実施される集団健診において健康診査を実施します。	健康増進課
特定健康診査	40歳以上の市民を対象に、保健センターや公民館等で実施される集団健診や医療機関等において特定健康診査を実施します。	保険年金課
特定保健指導	集団健診や医療機関健診等での特定健康診査の結果をもとに対象者を抽出し、特定保健指導を実施します。	保険年金課 健康増進課

事業名	内容	担当課
生活習慣病・糖尿病重症化予防事業	各種レセプトデータや特定健康診査結果等から対象者を選定し、受診勧奨通知や保健師等の専門職による保健指導を対面・電話・ICT等、対象者の利便性を考慮した方法で実施します。	保険年金課 健康増進課

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
この1年間に生活習慣病の健診等を受診した人の割合	青年期	50.6%	60.0%	アンケート調査
	壮年期	66.4%	70.0%	
	高齢期	59.3%	現状維持	
特定健康診査受診率(40~74歳)		33.4% (R4)	60.0% (R11)	石岡市第3期データヘルス計画 第4期特定健康診査等実施計画
特定保健指導実施率(40~74歳)		48.4% (R4)	60.0% (R11)	
特定健康診査受診者のうち、 血圧Ⅰ度高血圧以上で服薬なしの人の割合 (40~74歳)		50.2% (R4)	減少 (R11)	石岡市第3期データヘルス計画 第4期特定健康診査等実施計画 ※上記計画における目標値は数値での記載であるが、第4次健康いばらき21の目標値に合わせた表記とした。
特定健康診査受診者のうち、LDL-C 140mg/dl以上で服薬なしの人の割合 (40~74歳)		80.3% (R4)	減少 (R11)	
特定健康診査受診者のうち、HbA1cが 6.5%以上で服薬なしの人の割合 (40~74歳)		33.1% (R4)	減少 (R11)	

コラム

ポイントを貯めて健康になろう！

茨城県では、県民の健康保持・増進を図るため、健康づくり活動を推進するスマートフォン用の健康アプリ「元気アップ！りいばらき」を運用しています。

健（検）診の受診やウォーキング等の運動、講座の受講など、アプリ内で指定されている健康づくり活動に取り組むことでポイントを獲得でき、貯まったポイントに応じて協賛店の特典や県産品などが抽選で当たります。



アプリを活用して、楽しみながらポイントを貯め、健康的な習慣を身に付けましょう！

▶【いばらきヘルスケアポイント事業 元気アップ！りいばらき(茨城県ホームページ)】

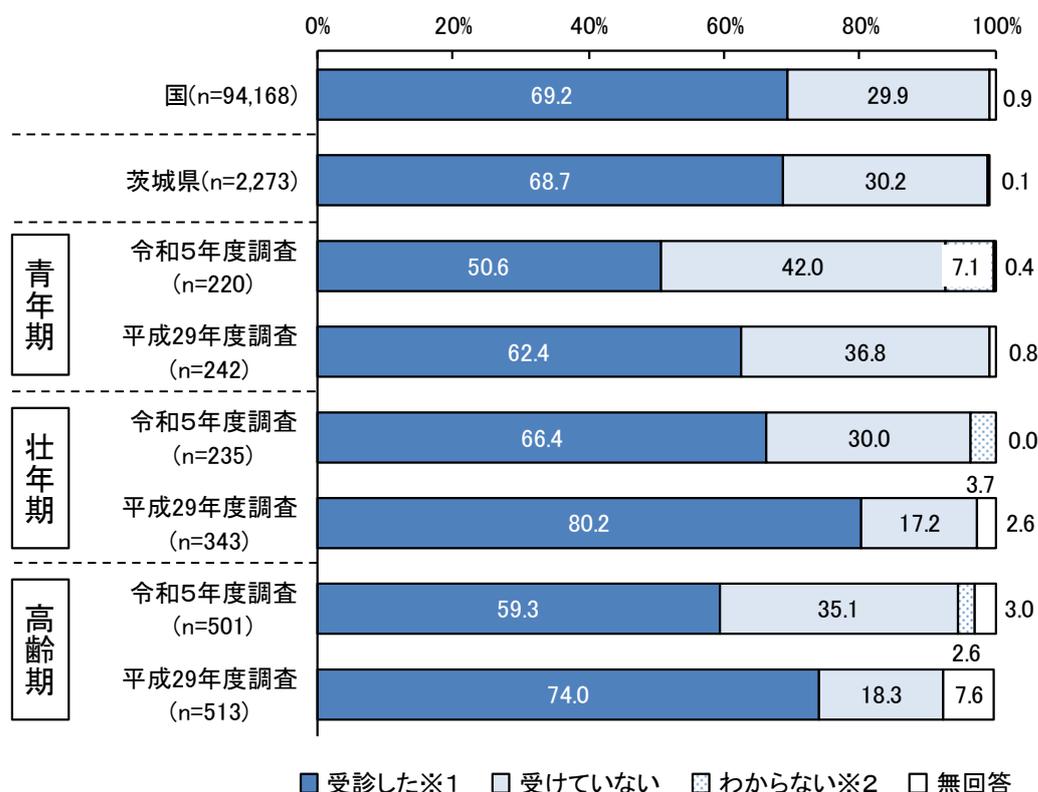
(2) がん（悪性新生物）

がん（悪性新生物）の発症リスクを減らすため、がんのリスク要因である食生活や身体活動、喫煙・飲酒、適正体重の維持についての正しい知識を身に付け、望ましい健康的な生活を送ることが必要です。また、がんは早期に発見し、早期に治療すれば良好な経過をたどることが多いことから、年に一度の検（健）診を継続的に受診することが重要です。

現状と課題

- アンケート調査において1年間で健診等を受診した割合について、壮年期が6割半ばで他年代より受診割合が多く、青年期では約半数と低くなっています。性別では、男女間で同程度となっています。
- 前回調査との比較では、いずれの年代においても前回調査を下回り、それぞれ10ポイント以上減少しています。また、国や県との比較では、本市はいずれの年代においても国や県の受診率約7割を下回ります。

1年間で健診等を受診した割合（年代別／国・県・前回調査との比較）

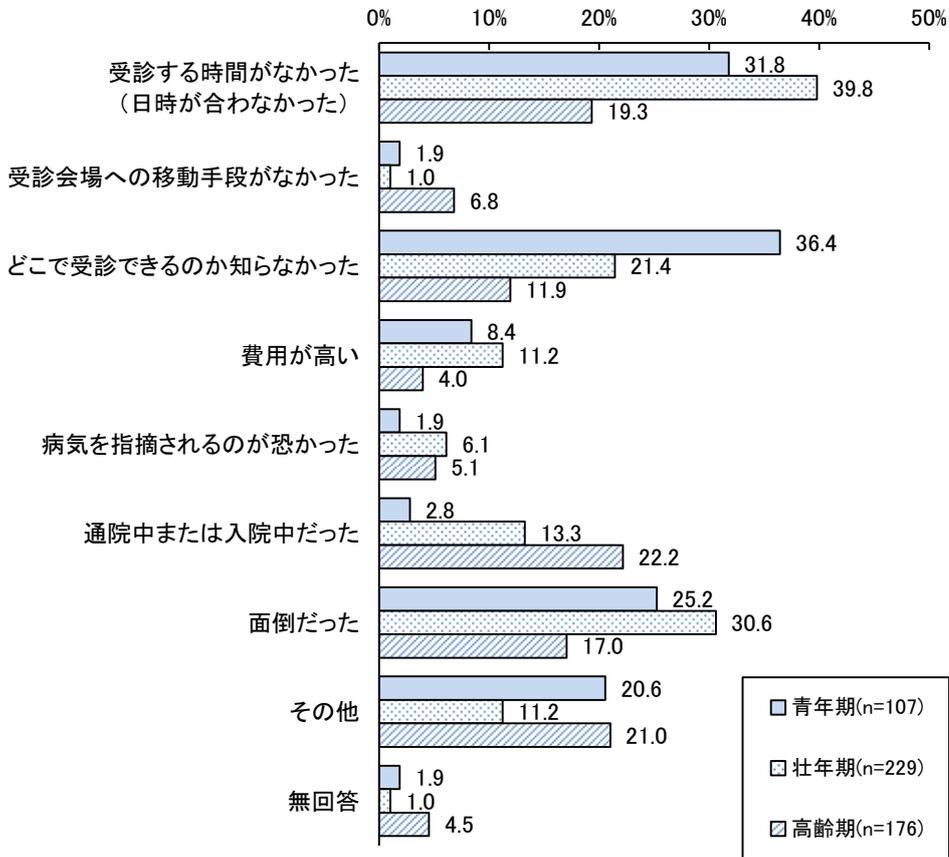


※1 前回調査(市)項目「石岡市が実施する健診を受診した」、「人間ドッグを受診した」、「病院の健診を受診した」、「職場健診や学校健診を受診した」、「その他の健診を受診した」の合算値
 ※2 国・県・前回調査(市)にて項目なし

国・県：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

○健診等を受診していない理由について、青年期では、「どこで受診できるのか知らなかった」が、壮年期では「受診する時間がなかった（日時が合わなかった）」が多くあげられています。

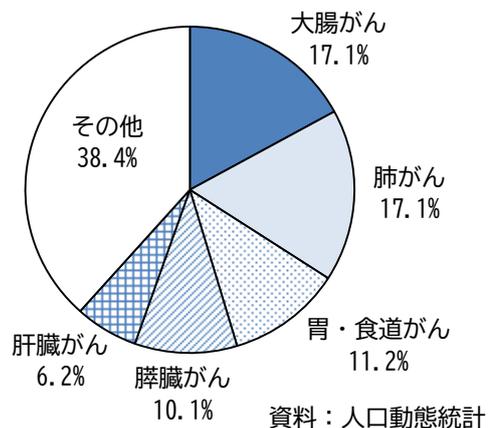
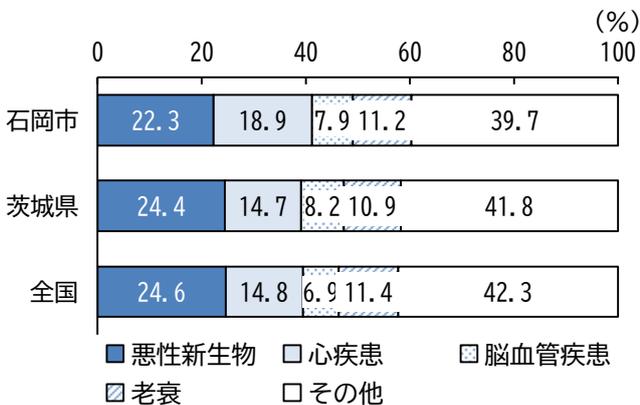
健診等を受診しなかった理由（年代別）



○全国や茨城県と同じく、本市においてもがん（悪性新生物）は、死亡原因の第1位、全体の2割を占めます。部位別死亡数では、大腸、肺、胃・食道、膵臓の順となっています。がん検診により早期に発見し、早期治療につなげ、死亡者数の抑制を図る必要があります。

主な死因別死亡の割合（令和4年）

がん死亡者の部位別割合（令和4年）



1 がん予防の正しい知識の普及啓発

がん発症を予防するための望ましい生活習慣や正しい知識の普及を図るとともに必要な情報を提供します。

- がん予防やがんの正しい知識の普及啓発を行います。
- がん予防に向けた望ましい生活を実践できるよう、健（検）診結果を活用します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
がん予防に関する広報活動	市報・ホームページ等を活用し、がん予防やがん検診の定期的な受診に関する意識啓発を行います。	健康増進課
健康教育の充実(がん教育)	小学6年生を対象に、がんに対する正しい理解を目的とし、外部講師を活用したがん教育等、現代的な健康課題への理解を増進する事業を行います。	学校教育課
【再掲】健康相談(健診結果説明会)	健診の結果を生活習慣の見直しに活用するため、保健師・栄養士・歯科衛生士、運動指導士・理学療法士等が健診結果の見方や運動・食事などの生活習慣の改善方法について個別に相談に応じます。	健康増進課

2 がんの早期発見・早期治療の推進

がんは進行するまで自覚症状がないことが多いため、早期発見に向けて定期的ながん検診の受診が重要です。また、がんが疑われる場合は速やかな精密検査の受診が重要であることから、がん検診の受診率向上に向けた取り組みを推進します。

併せて、がんの原因となる感染症の検査・予防接種等に取り組みます。

- あらゆる世代のがん検診の受診率向上に取り組みます。
- 検診を受診しやすい環境を整備します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
各種がん検診	集団健診において、肺がん・胃がん・大腸がん検診、集団健診と医療機関において子宮頸がん・乳がん検診を実施します。	健康増進課
その他のがんに関連する検診の実施	集団健診において、ピロリ菌*の感染等を確認する胃がんリスク検診とがんの原因の一つとなる肝炎ウイルス検査を実施します。	健康増進課
がん検診等無料クーポン券の配付	定期的な検診の受診を促進するため、対象年齢となる方のがん検診等(子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検診)の無料クーポン券を配布します。	健康増進課

事業名	内容	担当課
子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)予防接種	子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)*の定期予防接種対象者に個別通知し、個別接種を実施します。	健康増進課

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
この1年間に生活習慣病の健診等を受診した人の割合	青年期	50.6%	60.0%	アンケート調査
	壮年期	66.4%	70.0%	
	高齢期	59.3%	現状維持	
がん検診受診率	肺がん (40~69歳)	17.2%	23.0%	市町村の住民検診におけるがん検診の受診率 (地域保健・健康増進事業報告)
	胃がん (50~69歳)	5.4%	10.0%	
	大腸がん検診 (40~69歳)	13.5%	18.0%	
	子宮頸がん (20~69歳)	13.4%	17.0%	
	乳がん検診 (40~69歳)	14.6%	17.0%	

コラム

■年に1回、特定健康診査を受けましょう

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）に着目した健診のことで、生活習慣病の予防と改善を目的として実施されます。健診結果でメタボのリスクが高いと判定された方には、運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を改善するための取り組みである「特定保健指導」が行われます。

石岡市では、自己負担1,000円で特定健康診査を受診することができます。生活習慣病は早期の対策が有効であることから、健診結果を踏まえた特定保健指導の利用や医療機関への受診が重要です。



■健診結果説明会にご参加ください

「健診を受けたけど、結果の見方が分からない」「どんな食事や運動をすればいいのかわからない」この機会に、これからの生活習慣を一緒に見直してみませんか？

石岡市の健診結果説明会では、保健師・栄養士・歯科衛生士等が、健診結果の見方や生活習慣の改善方法・食事等についての個別相談を受け付けています。運動の方法についてお悩みの方は、理学療法士や運動指導士に相談することもできます。

分野2 食育の推進【食育推進計画】

1. 生涯を通じた食育の推進

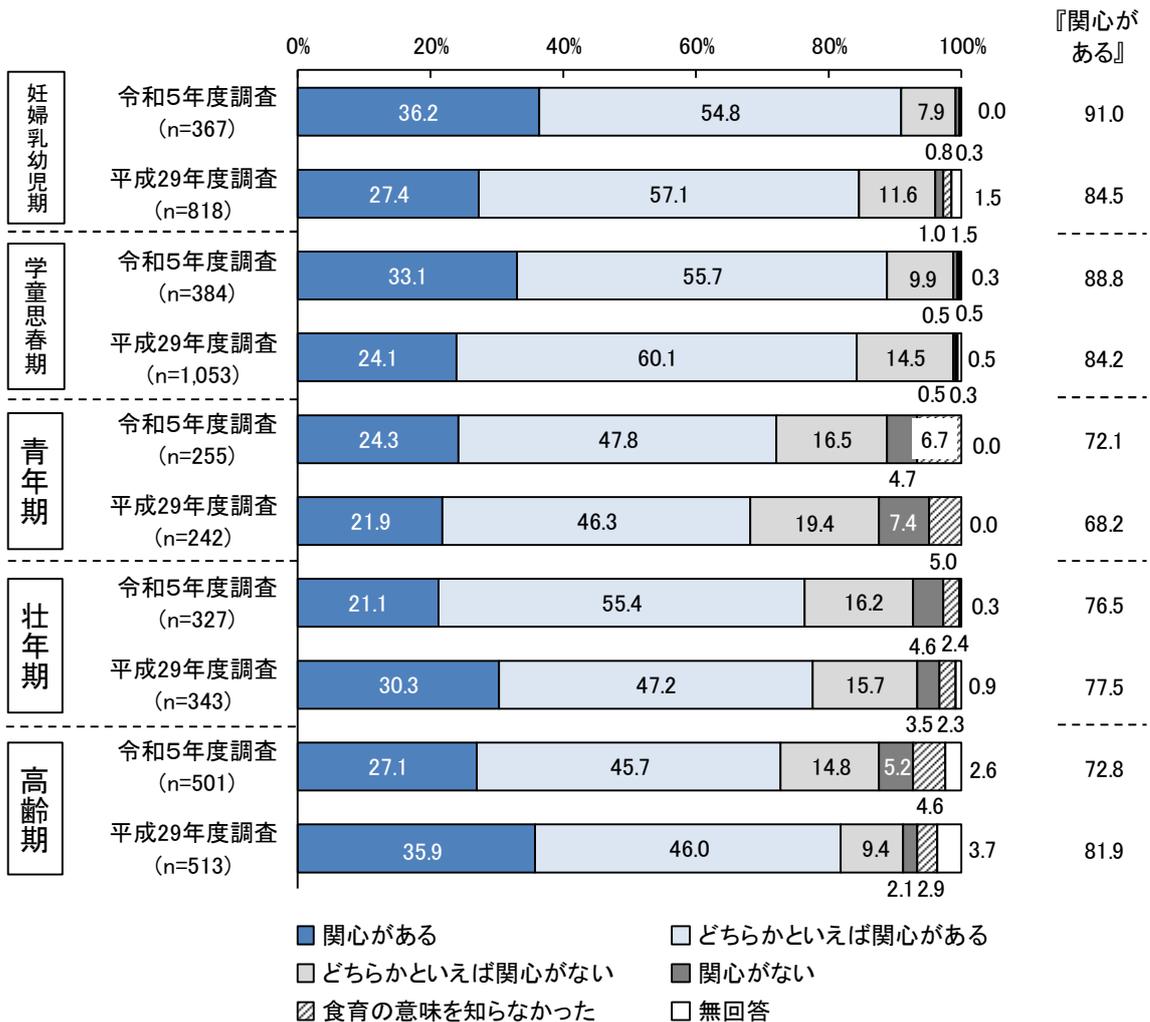
家庭での食習慣は、生涯にわたり影響を与えることから、家庭において子どもが健やかに成長するための基本となる健康的な食習慣を身に付けることができるよう支援します。また、保育園・幼稚園、学校や地域と連携し、望ましい食生活、食習慣を身に付けることができるよう食育を推進します。

現状と課題

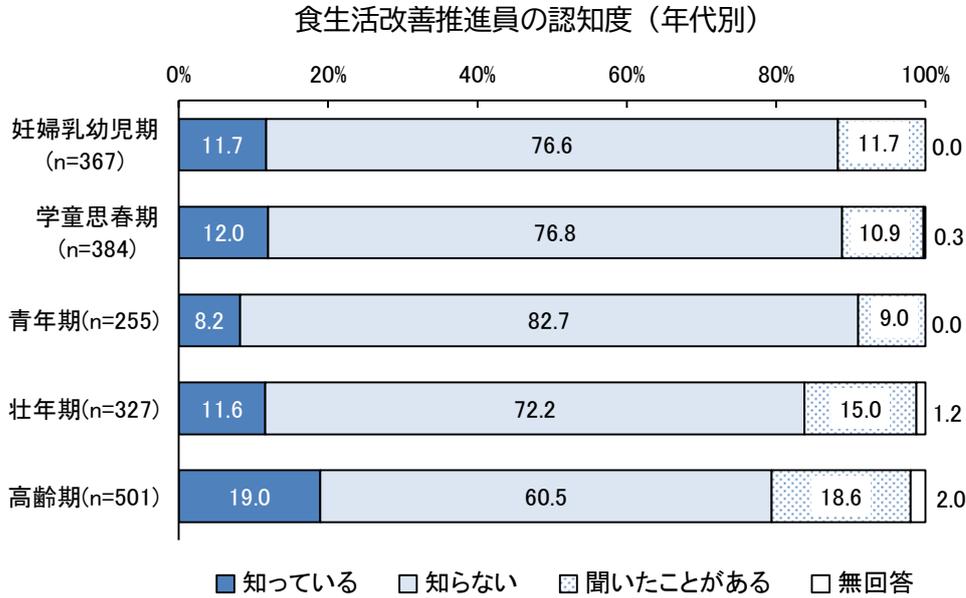
○アンケート調査では、食育について「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は、妊婦乳幼児期及び学童思春期で9割前後と高く、壮年期で7割台半ば、青年期及び高齢期では7割強となっています。

○前回調査との比較では、妊婦乳幼児期、学童思春期、壮年期において食育への関心が向上していますが、壮年期では横ばい、高齢期では低下しています。

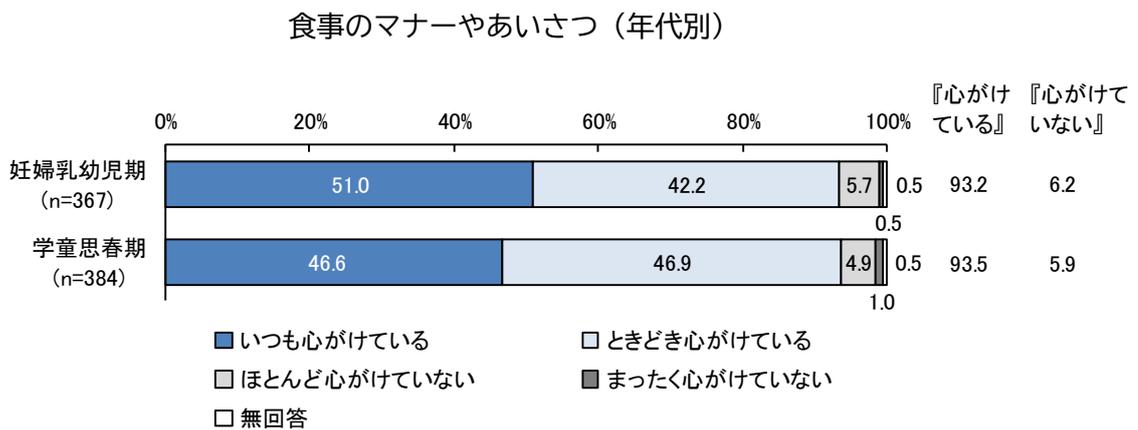
食育への関心（年代別／前回調査との比較）



○食生活改善推進員について、いずれの年代も「知らない」が最も多くなっています。「知っている」及び「聞いたことがある」は、青年期ではそれぞれ1割未満にとどまりますが、高齢期ではいずれも約2割を占めており、年齢とともに認知度が高くなっています。



○食生活において食事のマナーやあいさつについて、「いつも心がけている」と「ときどき心がけている」を合わせた『心がけている』割合は、妊婦乳幼児期と学童思春期いずれも9割を超えています。



1 子どもや保護者に対する食育の推進

生涯にわたる正しい食習慣の定着に向け、乳幼児期から学童期における家庭における食育を支援するとともに、保育所・幼稚園等、学校における食育を推進します。

- 乳幼児期から学童期までの家庭での食育を支援します。
- 保育園・幼稚園等、学校等を通じて、子どもの基本的な食習慣の定着を促進します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
【再掲】 離乳食講習会	乳幼児期における食育の推進を目的として、離乳食の進め方、適切な栄養についての知識の普及と離乳食の調理講習を実施します。	子育て応援課 健康増進課
【再掲】 乳幼児健診等を活用した栄養相談・指導	乳幼児健診や育児相談、訪問指導等の機会を利用した個別・集団指導やパンフレットの配布などによる啓発を充実し、食の大切さや食生活の改善に対する意識啓発と発達段階に応じた食生活の促進を図ります。	子育て応援課 健康増進課
子どもの食育教室	食生活改善推進員の協力により、子どもや親子対象の料理教室を開催します。	健康増進課
【再掲】 保育所等での食育指導	各園で6月の食育月間に合わせ、調理実習や親子給食、行事食の提供、食事のマナーなど幅広い指導を実施します。	こども未来課
学校給食における食育の推進	毎日の給食を活用し、地場産物や世界の料理、郷土料理、マナーなどについて幅広く食育を行います。	学校給食課
小中学校における給食試食会の開催	小・中学生の保護者を対象に給食の試食会を開催します。	学校給食課
食育講話	給食試食会、学校保健会、家庭教育学級、食育講演において給食や食生活に関する講話を行います。	学校給食課

2 成人・高齢者に対する食育の推進

市民一人ひとりが食に関する知識と理解を深め、健全な食生活を実践することが心身の健康につながることから、ライフステージに対応した食育を推進します。

- 食生活改善推進員による地域における食育を支援します。
- ライフステージに応じた食の課題の解決のため食育を推進します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
【再掲】 食生活改善推進員による地区活動	食生活改善推進員の協力により、各地区公民館において、生活習慣病（糖尿病・高血圧・がん等）の予防に向けて塩分やカロリーを抑え、野菜を多く食べることのできる食事をテーマにした調理実習を行います。	健康増進課
食生活改善推進員の養成	市民の食生活改善と食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員の養成講習会を開催します。	健康増進課
【再掲】 イベント会場における食育啓発活動	食生活改善推進員の協力により、野菜摂取量や適切な食塩摂取量に関する普及啓発を行います。	健康増進課
【再掲】 特定健康診査・特定保健指導における食生活改善の啓発	特定健康診査・特定保健指導実施時に生活習慣病の予防に向けた食生活等の生活習慣の見直しを図るための意識啓発を行います。	健康増進課
【再掲】 健康教育・健康相談	健康講話や講座の実施により、健康に関する正しい知識の普及と意識の向上を図り、ライフステージに応じた健康な生活を送れるよう支援します。健康に関する相談に応じ、必要な指導、助言を行い、家庭における健康管理を促進します。	健康増進課
公民館における調理講座	各地区公民館において、家庭で役立ち、毎日の食に彩りを与える料理や調理方法について学ぶことのできる料理教室を開催します。	中央公民館

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
食生活改善推進員を知っている人の割合	青年期	8.2%	17.0%	アンケート調査
	壮年期	11.6%	27.0%	
	高齢期	19.0%	38.0%	
食生活改善推進員数		101人	現状維持	健康増進課実績

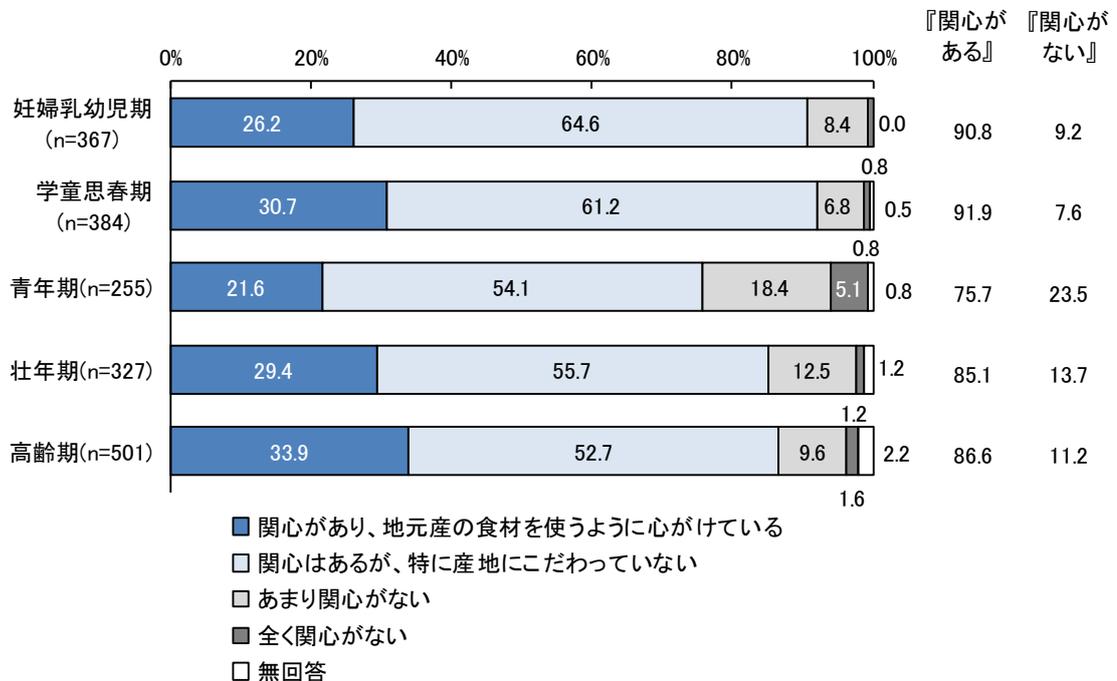
2. 食や体験を通じた豊かなこころの育成

地産地消や食に関する体験活動や共食する機会などを通して食に対する感謝の気持ちを育むとともに、伝統的な行事食や郷土料理を取り入れることにより地域の食文化の次世代への継承を推進します。

現状と課題

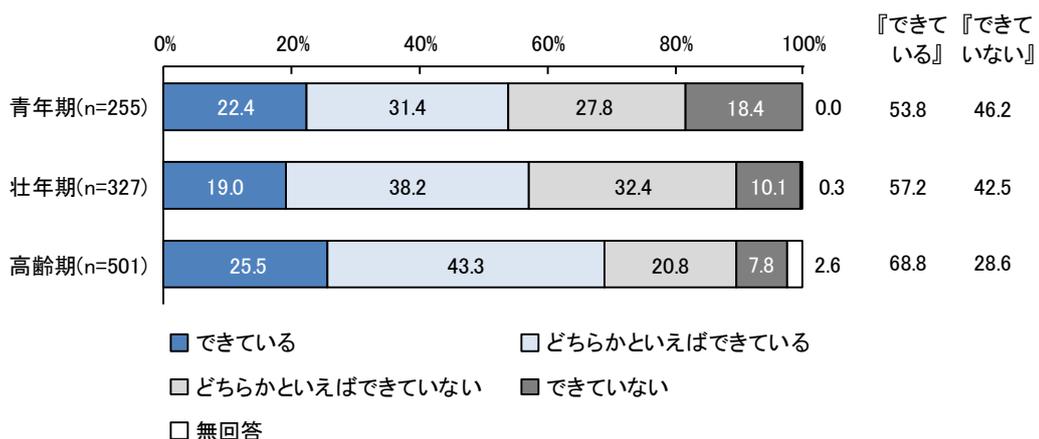
○アンケート調査では、地元産の食材について「関心があり、地元産の食材を使うように心がけている」と「関心はあるが、特に産地にこだわっていない」を合わせた『関心がある』割合は、学童思春期及び妊婦乳幼児期で9割を超え多くなっています。

地元産の食材（農産物など）に関心があるか（年代別）



○食生活において行事食（正月のおせち等）や郷土料理を取り入れることについて、「できている」と「どちらかといえばできている」を合わせた『できている』割合は、青年期と壮年期で5割台であるのに対し、高齢期で約7割と多くなっています。

行事食や郷土料理を取り入れること（年代別）



市の取り組み

1 地産地消や農業体験の推進

種まき・苗植えや水やり、収穫などの農業体験、給食での地場産物の使用を通じて、自然の恵みや生産者をはじめ、食に関わる人への感謝・理解する心や生きる力を育みます。

- 学校給食における地場産物の使用を推進します。
- 保育所・幼稚園等、学校、地域において農業体験・収穫体験ができる機会を提供します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
学校給食への地場産物の活用	市内小中学校の学校給食において、石岡市内または県内の食材など地元で取れる有機農産物など地場産物を使用します。	学校給食課
保育所等における農業体験	各園において、野菜の苗植えや収穫、くだもの狩りなど、農業体験を行います。	こども未来課
ふれあい農園の運営	市民が園芸や農作業を通じて、土に親しみ、農作物の収穫の喜びや食への感謝の気持ちを味わっていただくとともに、市民間の相互交流を深め、豊かな余暇を過ごせるよう農園を開設しています。	農政課

2 地域の魅力的な食文化の情報発信

季節を感じることでできる行事食や郷土料理など、地域に根ざした伝統的な食文化を次世代に伝えることにより、地域の豊かさや魅力を感じる豊かなところを育みます。

- 学校給食における行事食や郷土料理の提供と情報発信を行います。
- 行事食や伝統料理・郷土料理など、地域の食文化を次の世代に伝えます。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
【再掲】保育所等における食育指導	各園で6月の食育月間に合わせ、調理実習や親子給食、行事食の提供、食事のマナーなど幅広い指導を実施します。	こども未来課
【再掲】学校給食における食育の推進	毎日の給食を活用し、地場産物や世界の料理、郷土料理、マナーなどについて幅広く食育を行います。	学校給食課
食文化の伝承・地産地消料理教室の開催	食生活改善推進員協議会と連携して、食文化伝承料理教室や地産地消料理教室を開催します。	健康増進課

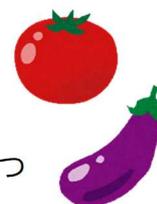
数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
地元産の食材に関心があり、使用するよう心がけている人の割合	妊婦乳幼期	26.2%	60.0%	アンケート調査
	学童思春期	30.7%	60.0%	
	青年期	21.6%	50.0%	
	壮年期	29.4%	60.0%	
	高齢期	33.9%	60.0%	
行事食や郷土料理をとり入れることができている人の割合	青年期	53.7%	67.0%	アンケート調査
	壮年期	57.2%	73.0%	
	高齢期	68.9%	80.0%	

コラム

■野菜が好きになる食育の取り組み

石岡市の保育園では、園内の畑やプランターでトマトやナス等の野菜を育てており、子どもの頃から食への関心や野菜への愛着を高める取り組みを行っています。食べ頃になった野菜は園児の手で収穫され、手作りのおやつや給食に活用されています。



■学校給食に有機食材を活用しています

浅漬け
有機栽培
された
大根と
きゅうり

あじフライ 牛乳



有機米
化学肥料
や農薬は
不使用！

有機玉ねぎと生揚げのあんかけ

石岡市では、市内で有機栽培されたお米と野菜（大根・きゅうり・玉ねぎなど）を使用した給食を提供しています。有機野菜はうま味が強く、苦みが少ないため、少ない調味料でも美味しく食べることができます。

また、素材本来の味を生かして調理することで、適切な量の食塩摂取につながっています。

分野3 歯と口腔の健康【歯科保健計画】

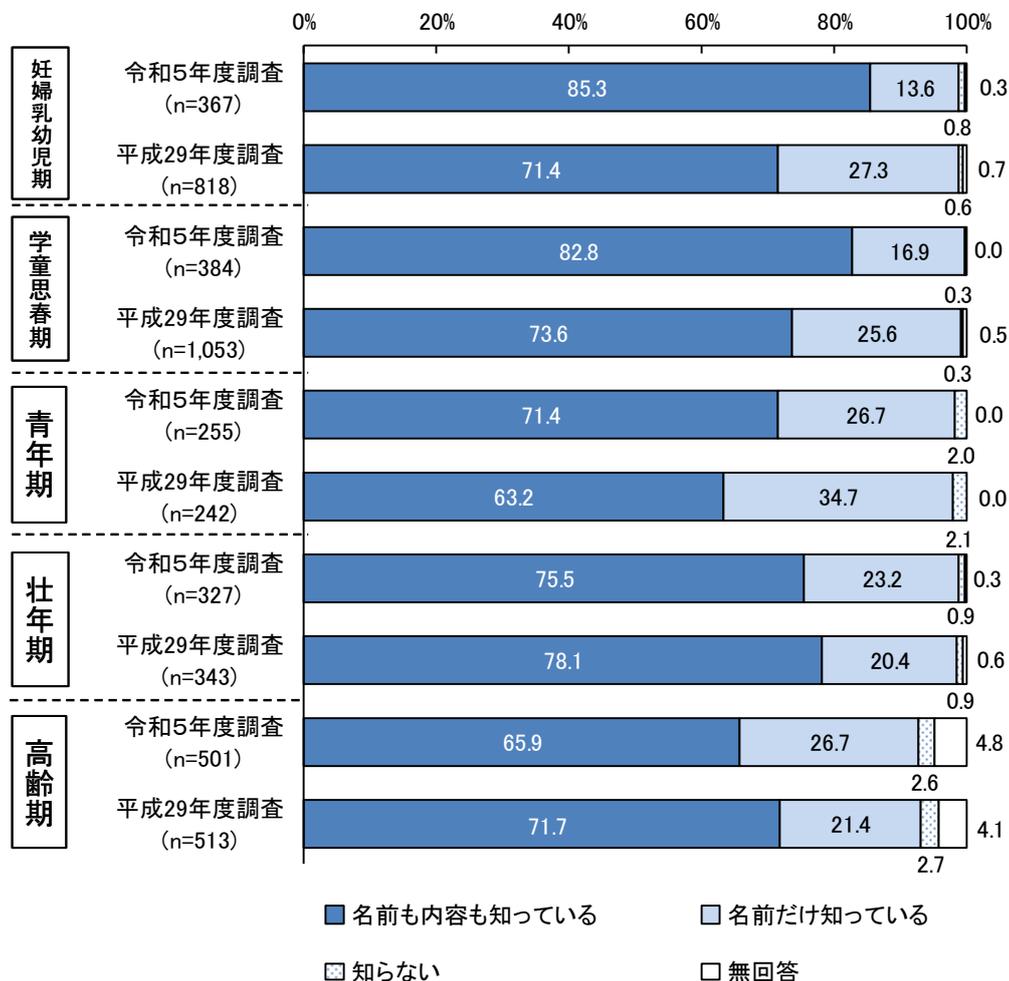
1. 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進

歯と口腔の健康は、単に食物をそしゃくするというだけではなく、食事や会話を楽しむなど、健康で質の高い生活を営むために重要な役割を果たします。本市では、平成28年4月1日に「石岡市歯と口腔の健康づくり推進条例」を施行し、市民一人ひとりが歯と口腔保健の正しい知識と理解を深めるとともに、自ら歯と口腔の疾患の予防に取り組めるよう、市民、市、歯科医師等及び保健医療関係者等の役割を明らかにし、歯と口腔の健康づくりを推進しています。口腔の健康は、全身の健康にも関係していることが知られており、特に歯周病は、循環器疾患や糖尿病等の全身の病気を引き起こしたり、悪化させたりする要因となることから、日々の歯みがきや口腔ケアによる予防が重要です。

現状と課題

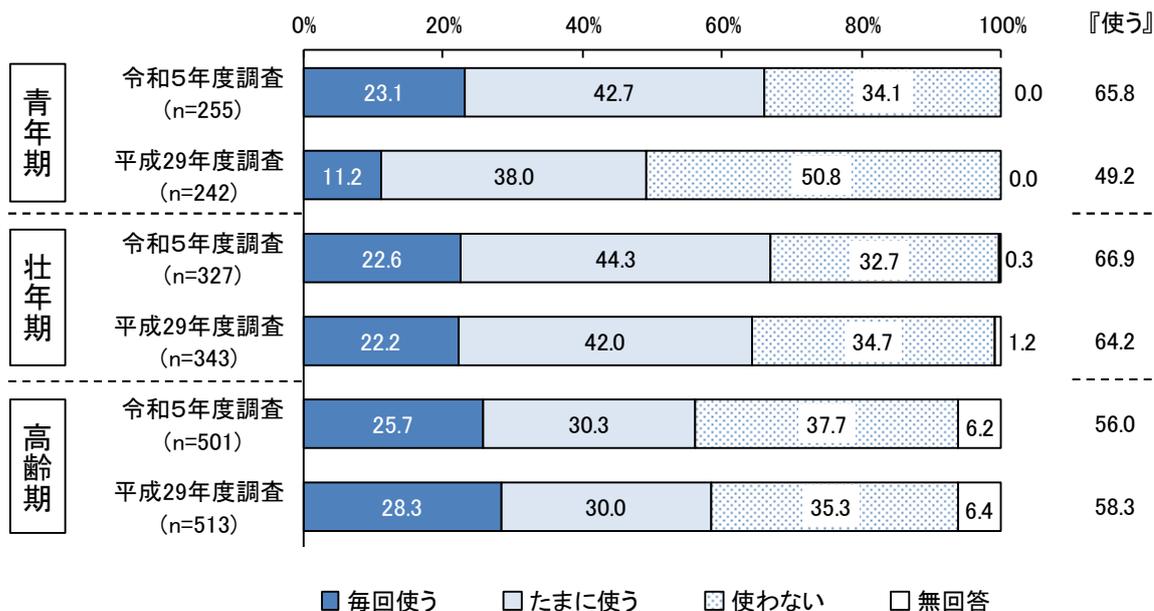
○アンケート調査では、歯周病について「名前も内容も知っている」は妊婦乳幼児期及び学童思春期で8割台、青年期及び壮年期で7割台となっていますが、高齢期では6割台半ばにとどまります。

歯周病の認知度（年代別／前回調査との比較）



- 歯間清掃器具の使用について、「毎回使う」はいずれの年代においても3割を下回ります。「たまに使う」を合わせた『使う』は、青年期及び壮年期で6割台半ばですが、高齢期では5割台半ばとやや低くなっています。
- 前回調査との比較では、青年期で「毎回使う」『使う』がともに大きく増加しています。壮年期ではやや増加、高齢期ではやや減少しているものの、大きな変化は見られません。

歯間ブラシ・デンタルフロス等の歯間清掃器具の使用（年代別／前回調査との比較）



コラム

口の健康と全身の健康との関わり

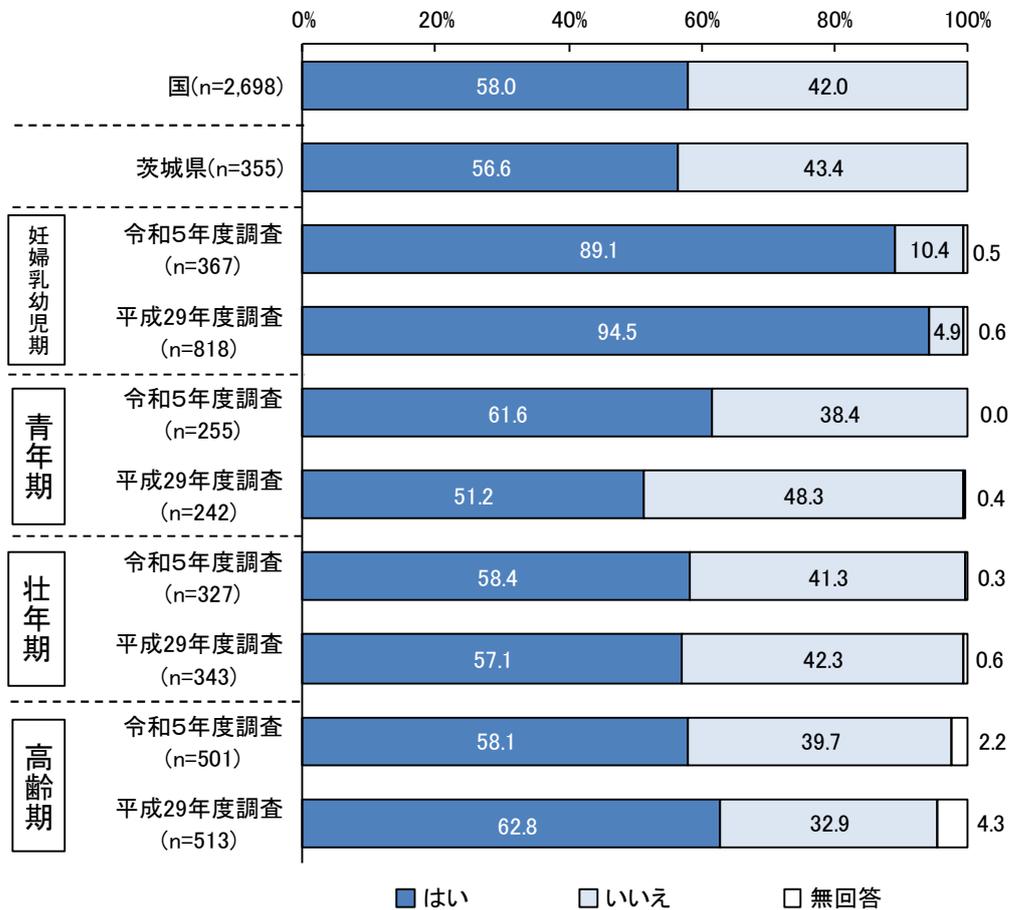
口の健康は全身の健康と密接に関わっています。歯周病やむし歯等が悪化することで食べ物をしっかりかめなくなったり歯を失ったりすると、食生活の偏りにつながり、肥満やメタボリックシンドローム、高齢者の場合は低栄養状態を引き起こしやすくなります。

さらに、歯周病菌は血糖値をコントロールする働きを妨げるため、糖尿病のリスクを高めることが知られています。歯周病菌が血管に入り込み、脳や心臓の血管をつまらせると、狭心症や脳卒中を起こす可能性もあります。

特に歯周病は痛みや自覚症状が少ないため、病状の進行に気づきにくいことがあります。健康な毎日を送るためにも、歯科健診による定期的なチェックが重要です。

○この1年間での歯科健診の受診について、「はい」は妊婦乳幼児期で約9割と突出して多くなっています。青年期、壮年期、高齢期はそれぞれ約6割であり、国や県と同程度となっています。

この1年間の歯科健診の受診（年代別／前回調査との比較）



国：厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」
茨城県：令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

コラム

妊娠中に歯科健診を受けましょう

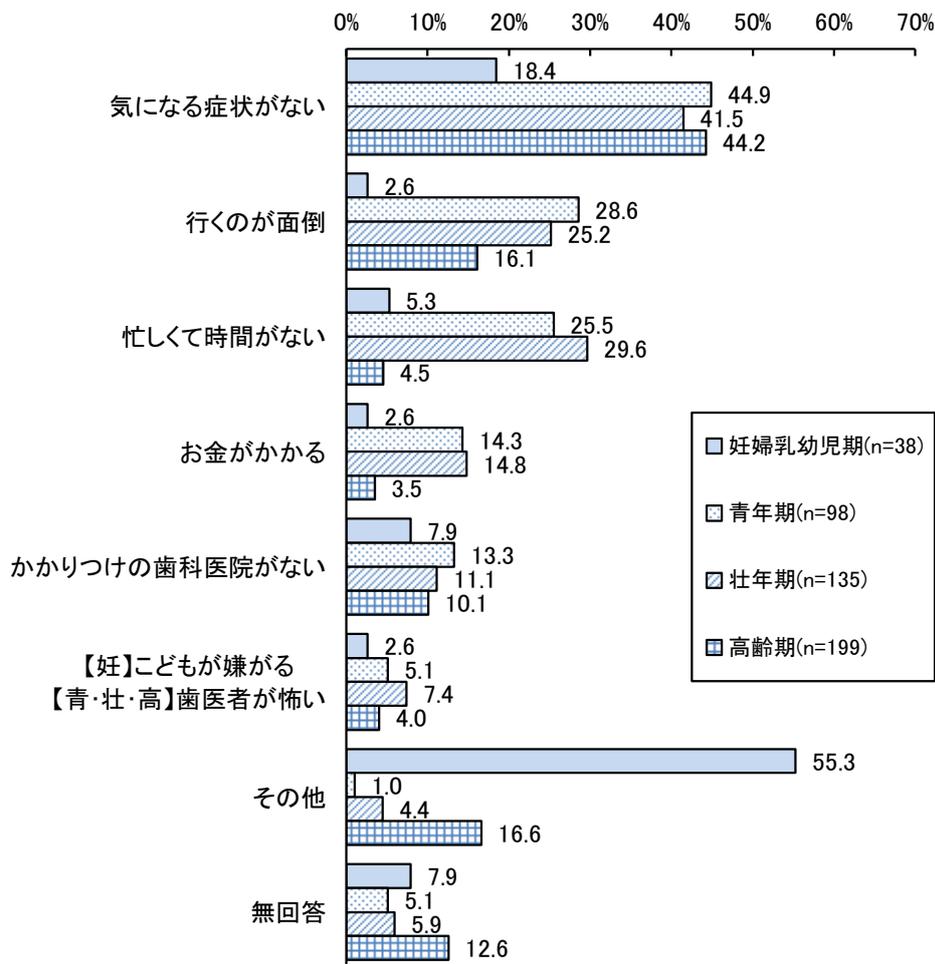
妊娠中は、つわりで歯みがきができなくなったり、ホルモンバランスの変化によって、口の中の細菌が増えてむし歯や歯周病にかかりやすくなります。特に歯周病は、早産や低出生体重児の出産のリスクを高めるとされています。

妊娠中の口腔の健康を保つ取り組みとして、石岡市では、妊婦を対象とした歯科健康診査を無料で実施しています。生まれてくる赤ちゃんのためにも、歯科医によるチェックを通して、むし歯や歯周病などの早期予防・治療に努めること大切です。



○歯科健診未受診の理由については、「気になる症状がない」が妊婦乳幼児期を除いたすべての年代で約4割を占め最上位となっています。また、青年期及び壮年期では「行くのが面倒」や「忙しくて時間がない」がいずれも2割半ばから3割弱で上位にあげられています。

歯科健診を受診していない理由（年代別）



コラム

スマホで歯や口の状態がチェックできます



「生活歯援プログラム」は、お手持ちのスマートフォンやパソコンから手軽に歯や口の健康状態を知ることができるツールです。

20問の質問に答えると、レーダーチャートによる診断結果が表示され、結果に応じて口腔の健康を保つための具体的なアドバイスが得られます。

自宅や外出先など、場所を問わずに確認することができるため、普段の生活に積極的にセルフチェックを取り入れてみましょう！

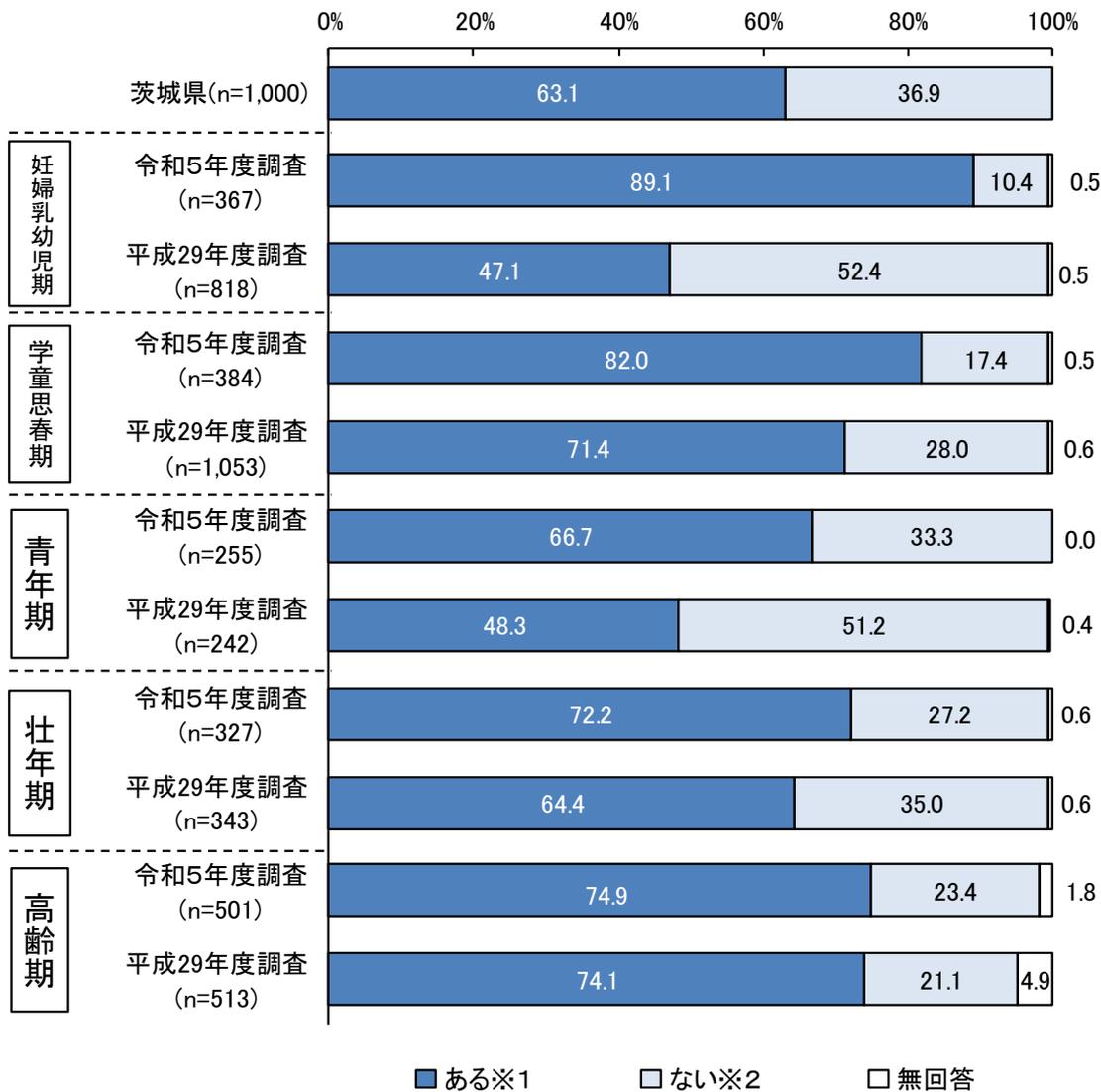
【生活歯援プログラム(日本歯科医師会)】▶



○かかりつけ歯科医の有無について、「ある」は妊婦乳幼児期が約9割、学童思春期が約8割と、子どもで高くなっている一方、青年期では6割台半ばと低い割合にとどまります。本市ではすべての年代において茨城県の63.1%を上回ります。

○前回調査との比較では、「ある」はすべての年代において増加しており、なかでも妊婦乳幼児期で40ポイント以上、青年期で約20ポイント上回ります。

かかりつけ歯科医の有無（年代別／県・前回調査との比較）



※1 県:決めている ※2 県:決めていない

県:令和3年度ネットリサーチ「医療に関する意識」に関するアンケート結果報告書

市の取り組み

1 むし歯や歯周病の予防に向けた口腔ケアの知識の普及

歯と口腔の健康が、健康で質の高い生活を営む上で重要であることを踏まえ、市民一人ひとりが歯と口腔の健康に関する知識を得られるよう、普及啓発を図ります。

- 正しい歯磨き、歯間部清掃用具の使用等口腔ケアに関する知識を普及します。
- 全身の健康と口腔の健康の関わりについて啓発を行います。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
乳幼児健診・健康相談等における歯科指導	1歳児健康相談、乳幼児健診（1歳6か月児・3歳児）等において歯磨き指導を行うとともに、子どもの口腔の成長についての情報提供を行います。	子育て応援課
乳幼児健診時のフッ化物塗布*	1歳6か月児健診、2歳児母子歯科健診、3歳児健診受診者のうち希望者に対し、フッ化物塗布を行います。	子育て応援課
保育所（園）・認定こども園での歯磨き教室	4～5歳児を対象に、市内保育・教育施設において、歯科健診と歯みがき指導を行います。	こども未来課
各小学校での歯みがき教室・指導	市内全小中学校において、歯みがき運動の実施と歯みがき教室を開催します。	学校教育課
健康教室における歯科指導	健康教室において、歯科医師による健康講話や歯科衛生士による指導を行います。	健康増進課
障害者施設歯磨き指導	障害者施設において、歯科衛生士による歯科指導や保健師による健康相談を実施します。	健康増進課
介護予防教室での歯科指導	介護予防教室等において、歯科衛生士による歯科指導を行います。	介護保険課

2 定期的な歯科健診の受診

歯科疾患予防のため定期的に歯科健診を受けることの重要性について普及啓発を行うとともに、かかりつけ歯科医を持つことを推奨します。

- 定期的な歯科健診の受診を促進します。
- 口腔の状態を確認し、歯科疾患を早期に発見するための健診機会を提供します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
妊婦歯科健康診査	妊婦の口腔ケアが子どもの健康につながることから、石岡市歯科医師会協力医療機関における個別の妊婦歯科健診を実施します。	子育て応援課
1歳6か月児健診及び3歳児健診	集団健診において、歯科健診と歯科指導を実施します。	子育て応援課

事業名	内容	担当課
2歳児母子歯科健診	集団での母子歯科健診を実施します。	子育て応援課
成人歯科健診・口腔がん検診	歯科医師・口腔外科歯科医による診察と歯科衛生士による口腔ケア指導と口腔がんの早期発見に向けた口腔内のチェックを行います。	健康増進課
保育所（園）・認定こども園での歯科健診	各保育所（園）・認定こども園において、歯科健診を実施します。	こども未来課
各小中学校での歯科健診	市内全小中学校において、歯科健診を実施します。	教育総務課

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
この人1年間に歯科健診を受診した人の割合	妊婦乳幼期	89.1%	100% に近づける	アンケート調査
	青年期	61.6%	65.0%	
	壮年期	58.4%	65.0%	
	高齢期	58.1%	65.0%	
歯間清掃器具を使用している人の割合	青年期	65.8%	70.0%	アンケート調査
	壮年期	66.9%	70.0%	
	高齢期	56.0%	60.0%	

コラム

正しい歯みがきの仕方を学んでいます

石岡市では、各小学校において歯や口の健康を守るための歯みがき指導を行っています。

「歯みがき大会」では、DVDでの学習と合わせて、実際に鏡を見ながら歯や口の中の状態を観察し、歯ブラシやデンタルフロス、カラーテスター（歯垢染色液）等を用いて正しいブラッシングの仕方を身に付ける練習を行っています。

また、家庭教育学級では「親子歯みがき教室」を開催し、親子で歯みがきについて考え、講師の指導のもとブラッシング体験を行う取り組みを実施しています。



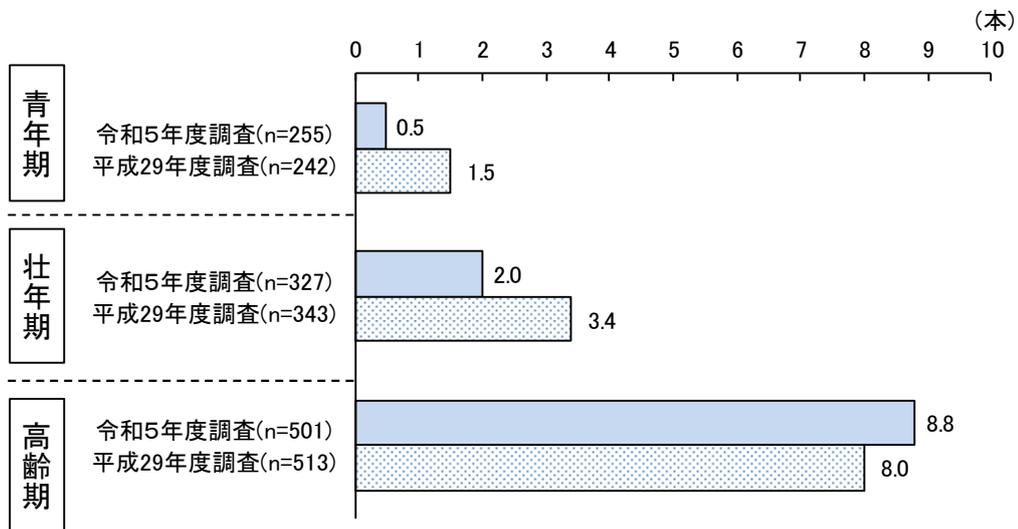
2. 口腔機能の獲得・維持・向上

よくかむことは、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防等多くの効果があることから、健康な歯で、よくかみ、味わって食べることが大切です。子どもの頃からよくかむことを習慣化するなど、口腔機能の獲得について普及啓発を行います。また、高齢期の口腔機能の低下（オーラルフレイル）*を予防する取り組みの推進が求められます。

現状と課題

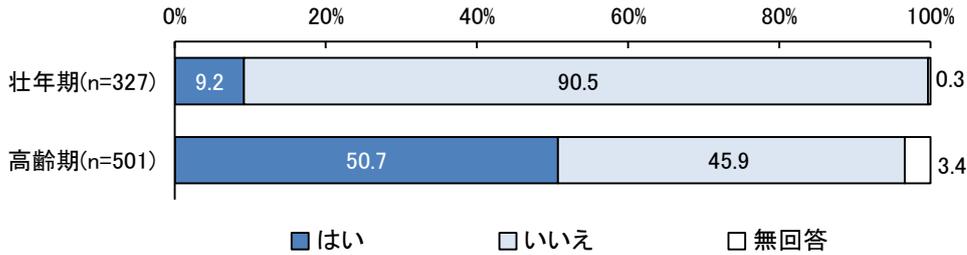
- 28本（親知らずを除く）歯のうち、自分の歯が20本以上あればほとんどの食事をおいしく食べることができると言われています。茨城県では、平成22年に「8020・6424推進条例」を制定し、80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保とうという「8020・6424運動」を推進しています。
- アンケート調査では、抜けた歯（抜いた歯）の平均本数については、年代が上がるにつれ多くなり、高齢期では平均約8.8本となっています。
- 前回調査との比較では、青年期及び壮年期は減少傾向にあるものの、高齢期では約0.8本増加しています。

抜けた（抜いた）歯の本数（年代別／前回調査との比較）

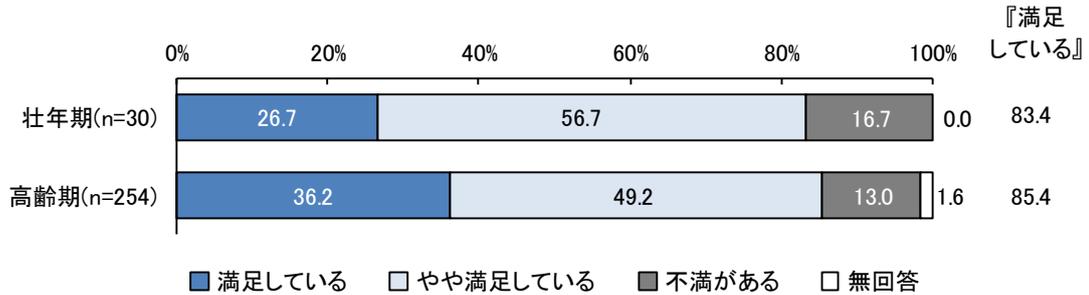


- 入れ歯を使用している割合は高齢期で約半数、壮年期で約1割となっています。入れ歯を使用している人の入れ歯の満足度については、「満足している」は高齢期36.2%が壮年期26.7%を上回るものの、「やや満足している」と合わせた『満足している』はいずれの年代も8割台で同程度となっています。

入れ歯の利用（年代別）



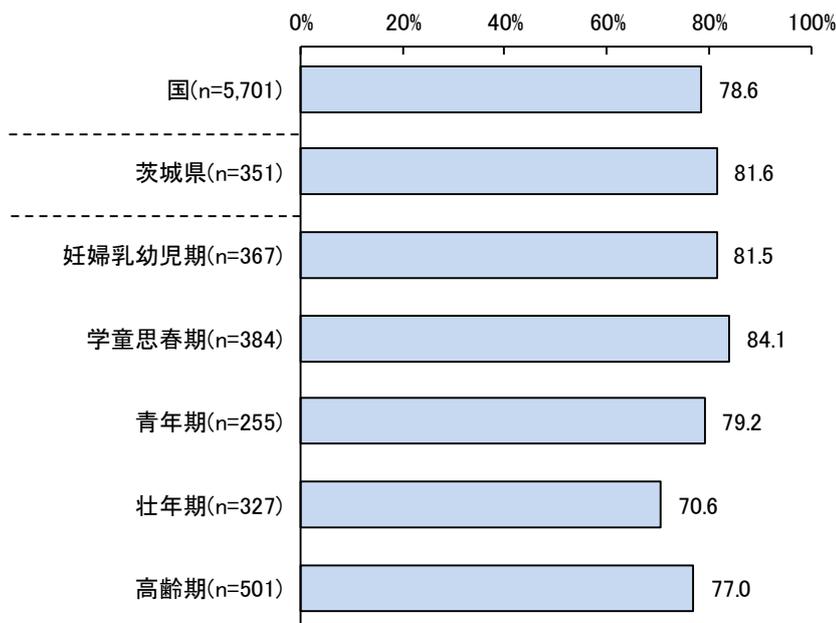
入れ歯の満足度（年代別）



○よくかんで食事ができている割合は、学童思春期で8割半ば、妊婦乳幼児期及び青年期、高齢期では8割前後となっていますが、壮年期では約7割とやや低くなっています。

○本市では、青年期及び高齢期において国及び県と同程度となっていますが、壮年期では国及び県を下回ります。

よくかんで食事ができているか（年代別／国・県との比較）



国：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」
茨城県：令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

1 子どもの口腔機能の獲得に向けた取り組みの推進

適切な口腔機能の獲得を支援するため、関係機関と連携し、食育の機会を通じた離乳食・幼児食の食べ方やよくかんで食べることなどに重点をおいた取り組みを推進します。

- 離乳食教室等を通じて、月齢や年齢に応じた食べ方や乳幼児の口腔機能（かむ・飲み込む）の知識を伝えます。
- 保育所・幼稚園等、学校においてよくかんで食べる指導を行います。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
【再掲】 離乳食講習会	乳幼児期における食育の推進を目的として、離乳食の進め方、適切な栄養についての知識の普及と離乳食の調理講習を実施します。	子育て応援課 健康増進課
【再掲】 保育所等における食育指導	各園で6月の食育月間に合わせ、調理実習や親子給食、行事食の提供、食事のマナーなど幅広い指導を実施します。	こども未来課
【再掲】 食に関する授業	学級活動などの授業時間において、栄養バランスや規則正しい食事、よくかんで食べることをテーマに授業を行います。	学校給食課

2 高齢期の口腔機能の維持・向上

高齢期に向けてオーラルフレイル対策をはじめとした口腔機能の維持・向上のための知識の普及啓発を行い、その支援をします。

- 高齢者の誤嚥性肺炎を予防し、全身の健康状態の維持・増進につなげます。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
オーラルフレイルの予防に向けた情報発信	広報やホームページにおいて、オーラルフレイルの予防に関する情報提供と啓発を行います。	介護保険課
【再掲】 地域リハビリテーション活動支援事業	住民が運営する通いの場へリハビリテーション等の医療専門職を派遣し、講話や実技指導を実施します。	介護保険課

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
よくかんで食事ができている人の割合	妊婦乳幼期	81.5%	現状維持	アンケート調査
	学童思春期	84.1%	現状維持	
	青年期	79.2%	80.0%	
	壮年期	70.6%	80.0%	
	高齢期	77.0%	現状維持	
60歳から64歳で 24本以上自分の歯を持つ人の割合		66.1%	70.0%	アンケート調査 ※抜けた歯の本数より算出
80歳から84歳で 20本以上自分の歯を持つ人の割合		50.8%	60.0%	

コラム

オーラルフレイルを予防しましょう！

「フレイル」とは、高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態です。さらに「オーラルフレイル」とは口腔機能の低下や食の偏りなどを意味する言葉です。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかな“むせ”、かめない食品が増える、口の乾燥などのほんの些細な症状であり、見逃しやすいため注意が必要です。

石岡市では、65歳以上を対象とした通いの場などにおいて介護予防教室を開催し、オーラルフレイルの予防に取り組んでいます。口の体操を取り入れながら、食べ物をかむ・飲み込む際の注意点を伝えることで、歯や口の健康を保つことの大切さを広めています。

<やってみよう！自宅のできるオーラルフレイル予防・改善>

あいうべ体操 次の(1)～(4)の動作を順に繰り返します。



- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

出典：日本歯科医師会

分野4 こころの健康【自殺対策計画】

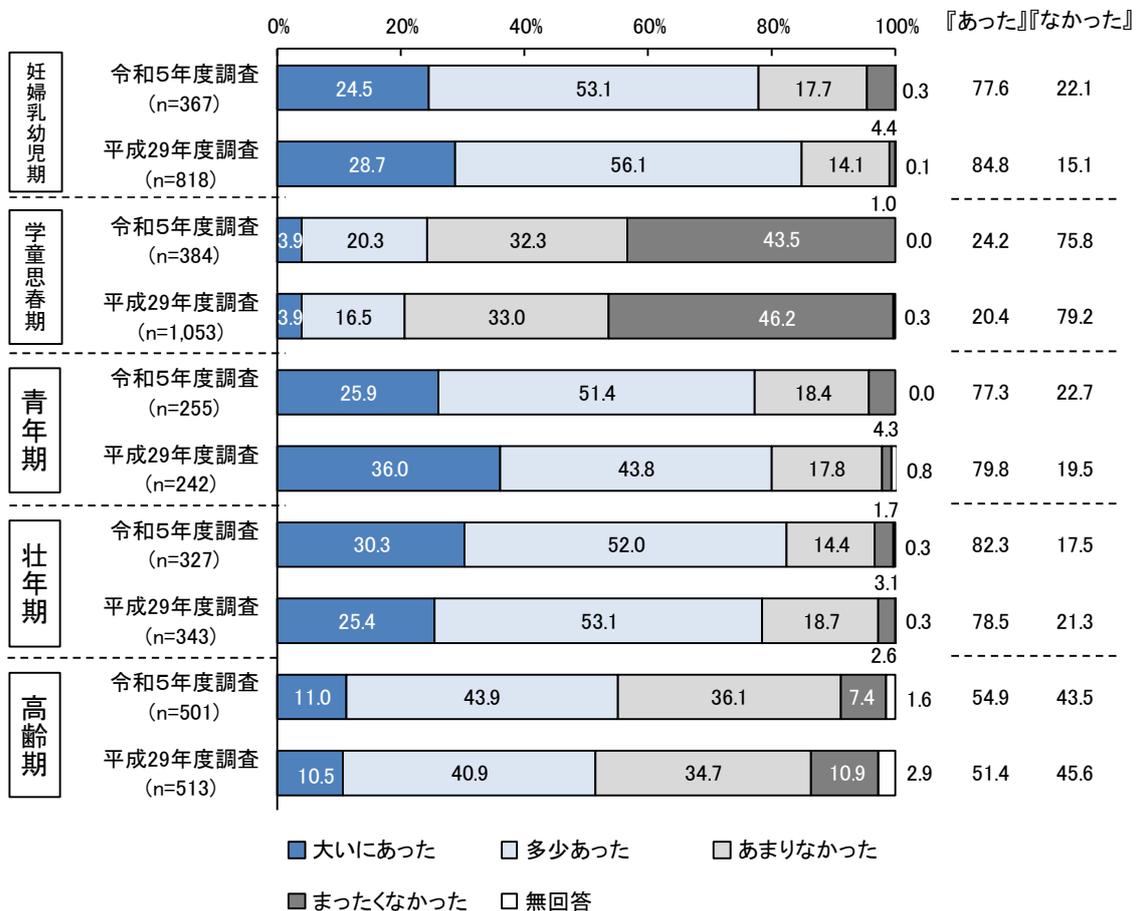
1. こころの健康づくりの推進

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要なことです。このため、日常生活の中でストレスをためないこと、うまく解消することの大切さに関する普及啓発とともに、自殺予防に関する正しい知識に関する積極的な情報発信が必要です。

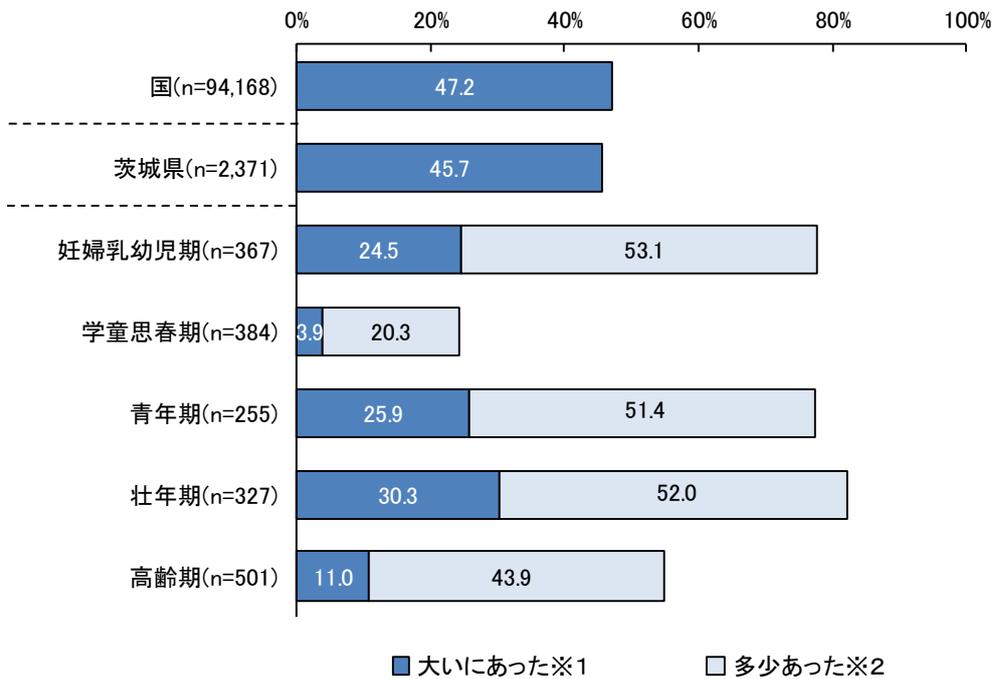
現状と課題

- アンケート調査では、過去1か月間におけるストレスの有無について、「大いにあった」は壮年期で約3割と多く、「多少あった」を合わせた『あった』については8割以上を占めています。妊婦乳幼児期、青年期においても『あった』は8割弱と多く、高齢期の5割台を大きく上回ります。
- 前回調査との比較では、妊婦乳幼児期及び壮年期では『あった』の割合は減少していますが、その他の年代においてはいずれもやや増加しています。
- 本市では、学童思春期を除いたすべての年代において「大いにあった」割合は国や県を下回りますが、「多少あった」を含めた割合は、妊婦乳幼児期、青年期、壮年期で国や県を大きく上回ります。

過去1か月間におけるストレスの有無（年代別／前回調査との比較）



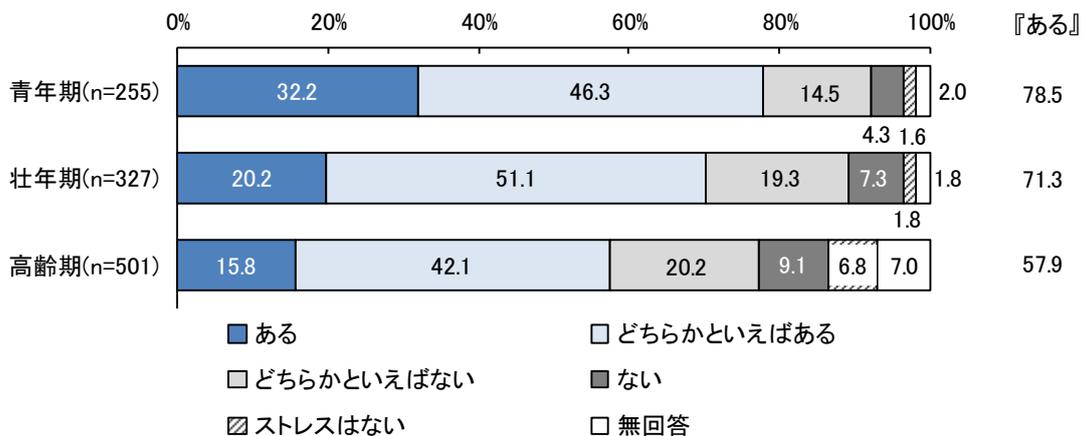
過去1か月間で悩みやストレスのあった割合（年代別／国・県との比較）



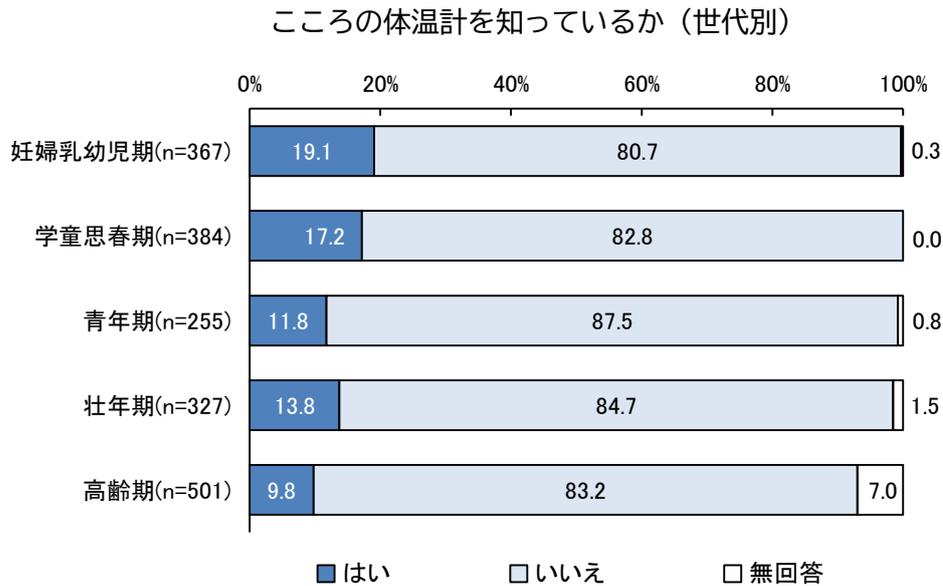
※1 国・県:「あった」 ※2 国・県では項目なし
 国・県:厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」
 (県は15~19歳を含む)

○ストレスの解消方法の有無について、「ある」と「どちらかといえばある」を合わせた『ある』は青年期では8割弱、壮年期では約7割、高齢期では6割弱と、年代が上がるにつれ割合が低くなっています。

ストレスの解消方法の有無（年代別）



○こころの体温計を知っているかについて、知っている割合は妊婦乳幼児期及び学童思春期で2割弱、青年期、壮年期、高齢期では1割前後となっています。



市の取り組み

1 こころの健康に関する啓発

こころの健康を保つため、十分な休養、バランスのとれた食事、適度な運動等、ストレスへの対処法の普及啓発に取り組むとともに、ストレスチェック等こころの健康の改善に役立つツールの周知やメンタルヘルスの向上に役立つ情報を発信します。

- こころの健康・自殺対策についての普及啓発を図ります。
- 市職員・教員のストレスチェックやメンタルヘルス改善に取り組めます。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
市報・ホームページ等でのこころの健康に関する啓発	市広報紙や市ホームページ等を活用し、休養やストレスへの対処法等こころの健康に関する情報発信と意識啓発を行います。	健康増進課
健診・イベント等におけるキャンペーン活動	健診（成人健診、乳幼児健診、就学時健診）や二十歳の集いなどのイベントにおいて、こころの健康に関する啓発用品やリーフレットを配布します。	健康増進課
こころの体温計	スマートフォンやパソコンを利用した、こころの健康についてセルフチェックができるシステムの周知と利用を促進します。	健康増進課

事業名	内容	担当課
【再掲】 まちづくり出前講座	こころの健康に関する講座メニューを用意し、市職員が市民団体、サークル、自治会等の地域に出向き講座を実施します。	生涯学習課
職員向けメンタルヘルス研修	市職員向けのメンタルヘルス研修としてラインケア（職場の管理監督者が部下のメンタルヘルス不調に適切に対応すること）やセルフケアに関する講習を実施します。	総務課
学校職員ストレスチェック事業	学校職員に対しストレスチェックを実施し、結果の活用に努めます。	教育総務課

2 仲間づくりや生きがいの推進

市民一人ひとりが、孤立せずに生きがいを持つことは、生涯を通じていきいきと健康に暮らす上で重要です。仲間とともに学び合うこと、自ら学び身に付けた知識や体験を生かすことのできる環境づくりに取り組みます。

○ 市民の生きがいづくり・仲間づくりにつながる学習の場や機会を提供します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
公民館講座	心身ともに健康で、生きがいのある充実した生活を送れるよう、公民館において各種講座を開催します。	中央公民館
けやき学級・ひまわり学級の開催	仲間同士で学び合い、活動的で健康な毎日を送れるよう、自発的な学習意欲を大切にした高齢者向け・女性向けの講座を開催します。	中央公民館
歴史の里いしおか市民講師の活用促進	各分野で活躍している市民の方を「市民講師」として登録し、ボランティア指導者として地域やサークルに派遣する制度です。市民の健康づくりに資するため、健康・スポーツ分野の講師の活用を促進します。	生涯学習課

コラム

公民館講座に参加してみませんか？

石岡市では、市内在住または在勤者を対象に、5つの公民館において多様な講座を開催しています。フラワーアレンジメントや楽器演奏といった趣味講座から、ヨガなどの運動講座、味噌づくりなどの実用講座まで、幅広いニーズに応じた活動が楽しめます。さらに、教育、スポーツ、芸術文化などの各分野に精通した「歴史の里いしおか市民講師」による講座は、専門性の高い知識やスキルを身に付ける良い機会となり、参加者からは「講座内容が充実している」「参加者同士の交流が楽しい」など、満足度の高い声があがっています。

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
ストレスの解消方法がある人の割合	青年期	78.5%	90.0%	アンケート調査
	壮年期	71.3%	90.0%	
	高齢期	57.9%	80.0%	
こころの体温計を知っている人の割合	妊婦乳幼児期	19.1%	30.0%	アンケート調査
	学童思春期	17.2%		
	青年期	11.8%		
	壮年期	13.8%		
	高齢期	9.8%		

コラム

「こころの体温計」で測るこころの温度

「こころの体温計」とは、携帯電話やパソコンを利用して気軽にストレスや落ち込み度をチェックすることができます。簡単な質問に答えると、猫や水槽で泳ぐ金魚などのキャラクターが登場し、ストレス度合いを表示します。診断結果が良ければ水は透明で金魚も健康ですが、悪ければ金魚が怪我をしていたり、水槽が傷つき、水が濁ってしまいます。

ご自身の状態だけでなく、ご家族の方の状態やアルコール・睡眠障害などをチェックできるメニューもあります。こころの不調に早期に気づくためにも、こころの体温計をご活用ください。

【こころの体温計(石岡市ホームページ)】▶



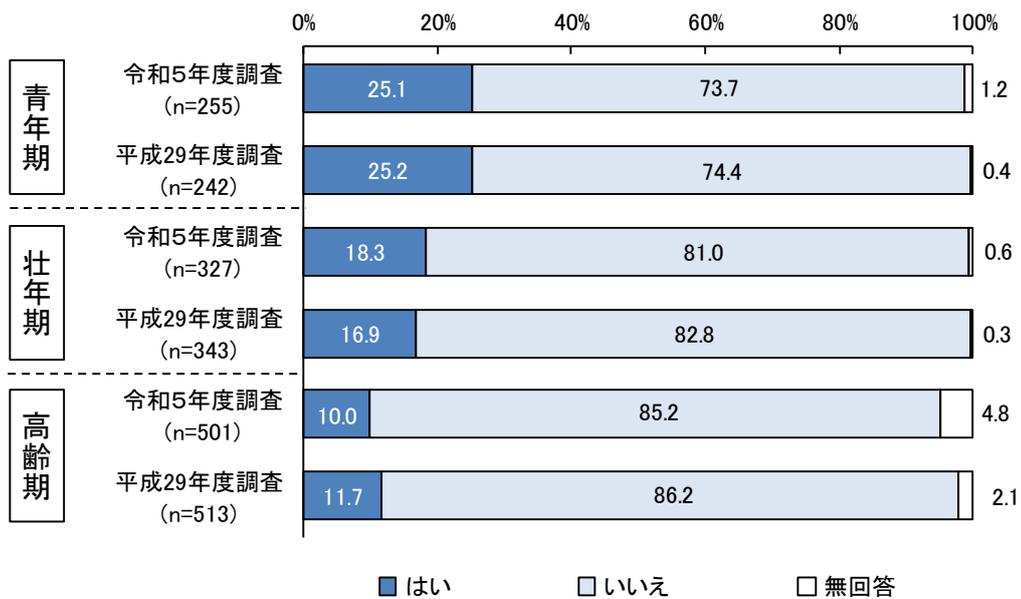
2. 相談体制の充実と人材の育成

悩みや不安を抱えた時に適切に相談が受けられるよう、多様な相談窓口の周知を図るとともに、市の各種相談窓口の連携により、必要な支援につなげることが重要です。また、同居する家族や友人など、身近な人のこころの変化に気がつき、支援につなぐ「ゲートキーパー」の重要性を周知し、そうした役割の担い手を育成することも必要です。

現状と課題

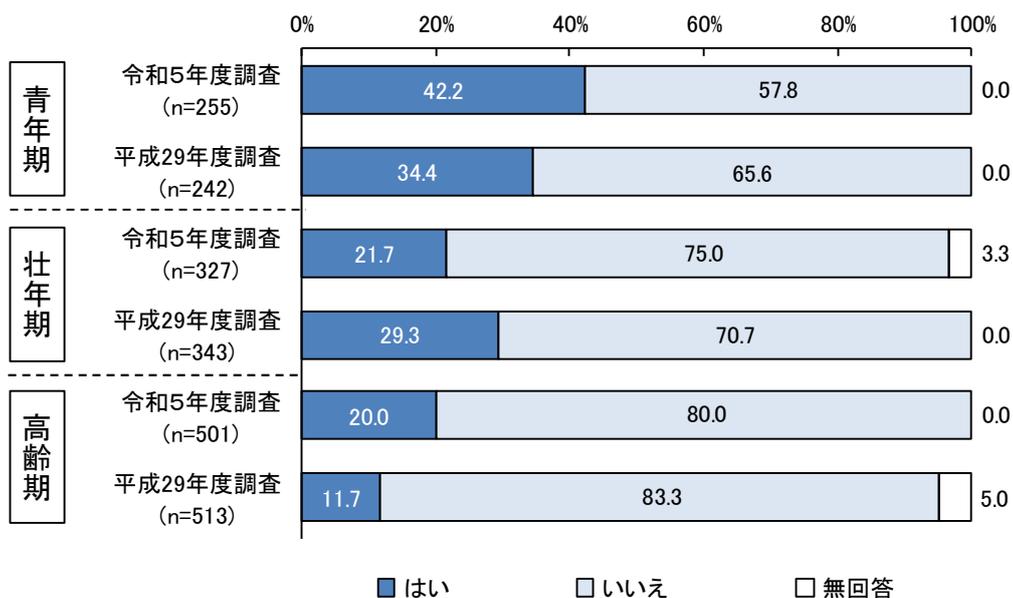
- アンケート調査では、死にたいと思ったことの有無について、「はい」は青年期で2割台半ば、壮年期で2割弱、高齢期で1割と、若い年代ほど割合が高くなっています。前回調査との比較では、壮年期において死にたいと思ったことがある割合がやや増加しています。

死にたいと思ったことの有無（年代別／前回調査との比較）



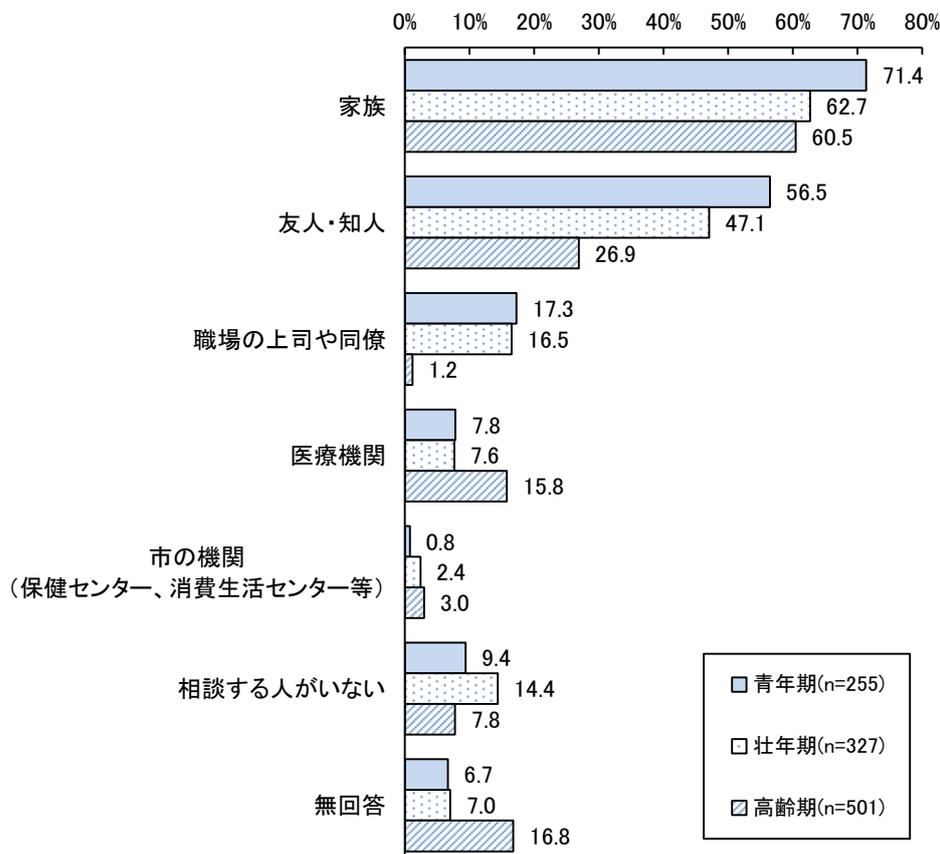
- 死にたいと思った際に誰かに相談したかについて、「はい」は青年期で約4割と多い一方で、壮年期及び高齢期では約2割にとどまります。前回調査との比較では、青年期及び高齢期で相談した割合が増加していますが、壮年期では約3割から2割に減少しています。

死にたいと思った際に誰かに相談したか（年代別／前回調査との比較）



○相談先の有無について、いずれの年代においても「家族」が最も多く、次いで「友人・知人」が多くあげられています。一方で、「相談する人がいない」について、壮年期では1割台半ばと他年代より多くなっています。

悩みの相談先（年代別）



市の取り組み

1 相談窓口に関する周知・情報発信

こころの不調の早期発見・早期治療につなげるため、必要な時に適切な相談を受けられるよう、相談窓口の周知を図ります。また、市で実施する多様な相談窓口の連携を強化し、必要な支援につなげます。

- こころの健康に関する相談ができる相談窓口の周知を図ります。
- 市内の多様な相談窓口が連携することで、支援体制を強化します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
こころの健康相談	こころの悩みを持つ本人または家族等を対象に、精神保健福祉士等の専門職によるこころの健康に関する予約制の個別相談を実施します。	健康増進課
こころといのちの電話相談	自身のことや家族のことについての悩みの相談に応じる、専門相談員による電話相談を月1回実施します。	健康増進課
子育て相談	妊産婦及び乳幼児の保護者を対象に、助産師・保健師・栄養士・保育士・看護師等の専門職による子育て相談を実施します。	子育て応援課
家庭児童相談室等での相談事業	虐待の防止をはじめ、養育環境や発達等に課題のある児童と保護者の相談・支援を実施します。	子育て応援課
生活困窮者自立支援事業	生活に困窮する方や家族を対象に、自立に向けた相談や生活支援を行います。	社会福祉課
障がい者相談支援事業	障がいのある方が日常生活や社会生活において自立できることを目的に、必要な情報の提供や権利擁護のために必要な援助を行います。	社会福祉課
市民相談	市政に対してなされる苦情及び市民生活に関わる相談について、市の職員が対応します。	秘書広聴課
法律相談	相続・離婚・金銭等の日々の生活の中での困りごと等の相談について、弁護士が無料で応じます。	秘書広聴課
市税の納税相談	納期限内納付が困難な方を対象に、市税の納付方法の変更や相談に応じます。	収納対策課
母子・父子自立支援員による相談	ひとり親家庭の保護者に対し、就労支援や家庭相談を実施して支援を行います。	こども未来課

2 自殺対策を支え・見守る人材の育成

ゲートキーパーは、自殺を考える人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援や相談先へとつなぎ、見守る役割を担います。ゲートキーパーの役割の周知と研修による養成を行います。

- ゲートキーパーの重要性を周知し、育成に努めます。
- 地域の見守り活動を推進します。
- 救急活動において、自殺リスクの高い人に配慮を行います。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
ゲートキーパーに関する情報発信	市報や市ホームページにおいて、ゲートキーパーの役割や意義についての情報発信と啓発を行います。	健康増進課
ゲートキーパー研修の開催	市職員や介護支援専門員、市民を対象に、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人（ゲートキーパー）を養成する研修を開催します。	健康増進課
【再掲】まちづくり出前講座	こころの健康に関する講座メニューを用意し、市職員が市民団体、サークル、自治会等の地域に向き講座を実施します。	生涯学習課
民生委員・児童委員の活動支援	地域で様々な悩みや課題を抱える人に対する見守りや支援を行う民生委員・児童委員活動の情報発信を行うとともに、その活動を支援します。	社会福祉課
救急隊への精神科研修の実施	自殺企図者の多くが救急医療機関に搬送されることから、救急隊に対し精神科に関する知識及び救急活動の技術向上のため研修会を実施します。	消防本部 警防課
自殺企図者の救急活動時の配慮	頻回に救急要請される市民に対して、連絡先や受入れ病院状況等のリストを作成し対応します。	消防本部 警防課

数値目標

項目		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
相談する人がいない人の割合	青年期	9.4%	0% に近づける	アンケート調査
	壮年期	14.4%		
	高齢期	7.8%		
ゲートキーパー研修受講延人数		1,938人	2,500人	健康増進課実績

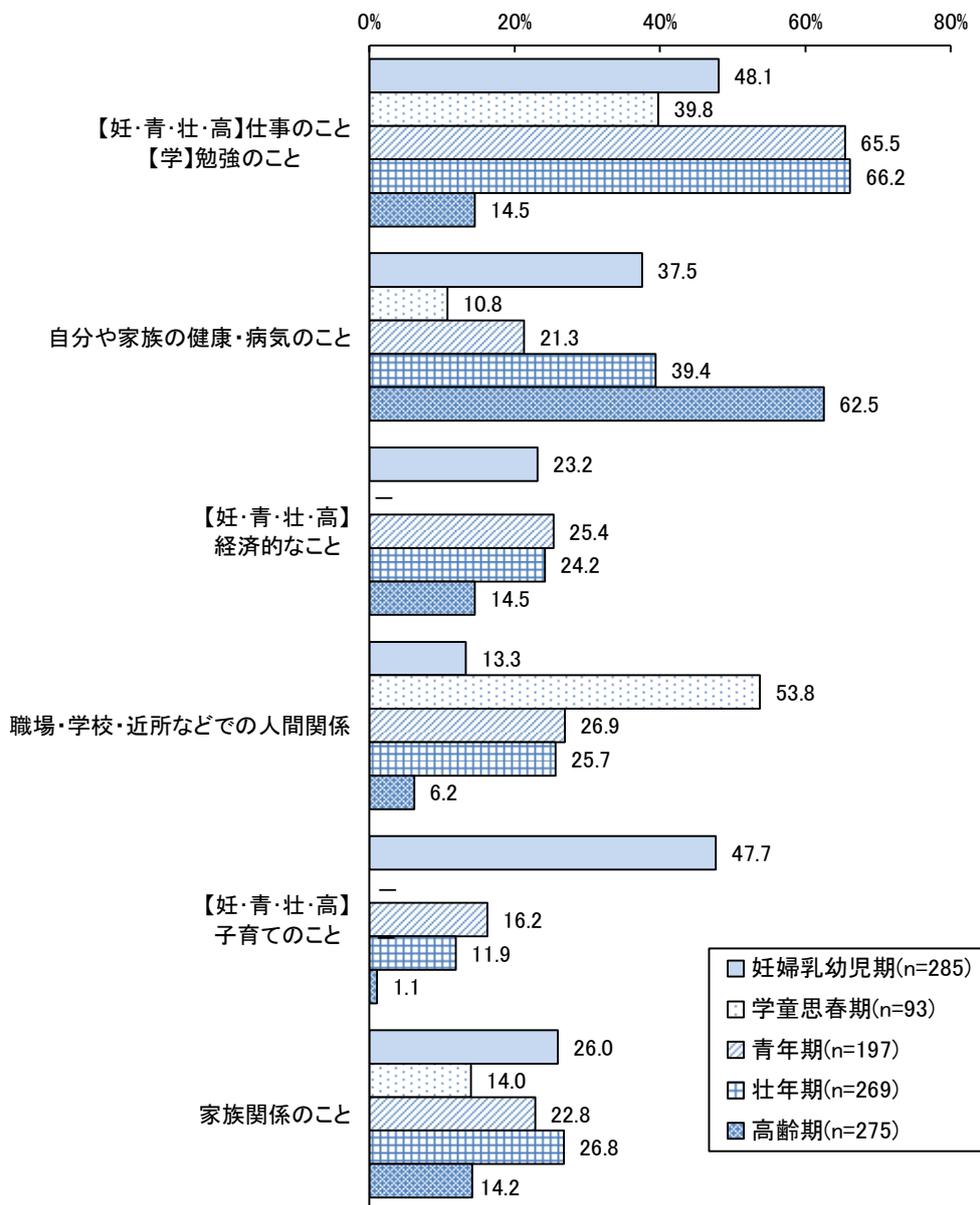
3. 各世代に向けた生きることへの包括的な支援の推進

自殺はその多くが追い込まれた末の死といわれており、そのことを社会全体で認識することが重要です。自殺の要因はうつ病などの精神疾患だけではなく、過労や生活上の困難、子育てや介護の負担、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的な要因が関係することから、各世代に応じた生きることの包括的な支援を展開することで、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ます。

現状と課題

○アンケート調査では、ストレスの原因について、「子育てのこと」は妊婦乳幼児期で、「仕事のこと」は青年期、壮年期で、「職場・学校・近所などでの人間関係」は学童思春期で上位にあげられています。「自分や家族の健康・病気のこと」は年代が上がるにつれ高くなり、高齢期では6割を超えています。

ストレスの原因について（年代別）※一部抜粋



1 子ども・若者に向けた支援の推進

児童・生徒、若者が直面する困難やストレスは多岐にわたりますが、困難やストレスに直面した児童・生徒が、信頼できる人にSOSを出すことのできる教育やそれを受け止める大人への情報発信に努めます。

- いじめ防止対策を積極的に推進します。
- 児童生徒へのSOSの出し方教育を推進し、教員・保護者等への情報発信を行います。
- 子どもの貧困や不登校児童生徒への支援を強化します。
- 青少年健全育成活動による子ども・若者の見守りを推進します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
いじめ防止対策事業	石岡市いじめ防止対策推進条例に基づき、いじめの防止等のための対策を効果的かつ継続的に推進します。	学校教育課
いじめ防止フォーラムの開催	全小中学校で児童生徒が主体的にいじめについて考える「いじめ防止フォーラム」を開催します。	学校教育課
SOSの出し方に関する教育	いのちを大切にすることを育み、自身が困難な状況に直面したときに、どのように助けを求めればよいかなど、児童・生徒の自殺予防につながる指導を行います。	学校教育課
教育相談機能の充実	学校教育や家庭環境で悩みを抱える未就学児、小中学生とその家族を対象に、教育相談に応じるとともに幼児教育相談室(ひまわり)、教育相談室(あすなろ)を開設しています。	学校教育課
スクールソーシャルワーカーの配置	スクールソーシャルワーカーを活用し、ヤングケアラーに関する相談や不登校、いじめ、子育て、家庭環境への不安等に対する支援を行います。	学校教育課
性に関する指導推進事業	小学6年生と中学2年生を対象に、保健体育の授業において生命の大切さや発達段階に応じた性に関する指導を行います。	学校教育課
就学援助制度や就学相談	市立小中学校に在学する児童・生徒の保護者等で生活に困難を抱える世帯に対し、学用品費や給食費などの学校生活に必要な費用の一部の援助や就学に関する相談に応じます。	教育総務課 学校教育課
青少年相談員活動	定期的な街頭活動を中心に、「声かけ」によって地域の青少年を見守り、健全育成を推進します。	生涯学習課

2 妊産婦や女性に向けた支援の推進

女性はライフステージに応じて、家族関係、予期せぬ妊娠や産後うつ、子育てと仕事の両立など抱える悩みが大きく変化します。これらの問題を抱える女性に寄り添った支援を推進します。

- 妊娠・出産から子育て期までの切れ目のない支援を推進します。
- 困難な問題を抱える女性への支援を推進します。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
妊産婦に対する質問票の活用	妊娠届出時や乳児全戸訪問事業において、妊産婦の方にエジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）*等に記入いただき、それをもとに保健師が聞き取りと支援を行います。	子育て応援課
こども家庭センターでの相談事業	こども家庭センターにおいて、乳幼児とその保護者が相互の交流を行う場所を提供するとともに、子育てについての相談や情報提供を行います。	子育て応援課
産後ケア事業	産後に強い育児不安があり、家族等からの支援が受けられない母親を対象に、専門の施設や自宅で母子の健康確認や沐浴や授乳の指導、乳房ケア、育児相談等を行います。	子育て応援課
女性のための困りごと相談	女性相談員が、DV や離婚、子育てなどの家庭内の悩みを中心に、様々な困りごとの相談に対応します。	社会福祉課 人権推進室
DV 防止へ向けた意識啓発	デート DV*啓発チラシ等を二十歳の集いで配布するほか、パープルリボンツリーの展示等による啓発活動の実施等、DV や暴力の根絶を目指し周知・啓発を行います。	社会福祉課 人権推進室
DV 相談体制及び支援体制の充実	関係課や関係機関と連携し、DV 被害者の生活支援と支援体制の充実を図ります。	社会福祉課 人権推進室

コラム

女性のための困りごと相談

石岡市では、離婚、配偶者やパートナーからの暴力、セクシュアルハラスメント、家庭の悩み等、女性が抱える様々な問題や困りごとについて専門の女性相談員が相談に応じています。一人で抱え込まずに、一緒に考えてみませんか。対面相談と電話相談、どちらの方法でもご相談いただけます。



日時：毎月第2、3、4木曜日(要予約)
※日程は「広報いしおか」にて案内

▶【女性のための困りごと相談(石岡市ホームページ)】

石岡市公式LINEから予約ができるようになりました！
トーク画面下メニューの「各種相談」よりお申込み下さい。



3 働く世代に向けた支援の推進

働く人のワーク・ライフ・バランス*の推進に向けた企業への情報提供・普及啓発のほか、働く世代向けの相談窓口を周知します。

- 企業・事業所のワーク・ライフ・バランスの推進を支援します。
- 働く人向けの相談窓口の周知やメンタルヘルスに関する情報発信に努めます。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
ワーク・ライフ・バランスの推進に向けた情報提供・情報発信	市内の企業、事業者等の経営者や管理職を対象にワーク・ライフ・バランスの推進に対する支援を行います。	人口創出課
トップセミナー、イクボスセミナー等の開催	イクボスセミナー等によるワーク・ライフ・バランス等の普及啓発活動を行います。	人口創出課
働く世代のこころの健康に関する情報発信	厚生労働省が開設する働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を市ホームページ等で周知します。	健康増進課

4 高齢者・障がいのある人や介護者に向けた支援の推進

高齢者は、自身の健康状態や配偶者等の家族との死別や離別をきっかけに閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、また、精神的な健康不安のある人は自殺リスクが高まる可能性があります。支援が必要な人や介護者を把握できるよう、地域包括支援センターや基幹相談支援センターを核とした高齢者・障がいのある人の暮らし・介護に関する課題への一体的な取り組みを推進します。

- 高齢者や障がいのある人が安心して地域で暮らし続けることができるよう支援します。
- 認知症や障がいに対する市民の理解を深めます。

◆主な事業◆

事業名	内容	担当課
地域包括支援センターにおける総合相談	高齢者やその家族等を対象に、介護保険サービスや利用するための手続きや近隣に暮らす人の生活に関する悩みや問題に対応します。	介護保険課
家族介護者等交流事業	介護者相互間の交流を図るとともに、介護者の身体的、精神的負担の軽減、リフレッシュを図ります。	介護保険課
認知症サポーター養成講座	認知症の正しい理解のための「認知症サポーター」養成のほか「認知症サポーターステップアップ講座」を開催し、認知症への学びを深め認知症サポーターが地域で活躍できるよう推進します。	介護保険課

事業名	内容	担当課
もの忘れ（認知症）相談会	認知症の心配がある人やその家族を対象に、認知症の初期のサインを見逃さず、適切な対応を行うため、市内精神科医療機関の精神保健福祉士による相談会を開催します。	介護保険課
認知症カフェ	認知症の方やその家族、地域住民など誰もが気軽に参加できる認知症カフェを開催し、認知症の方の参加の場づくりとともに情報共有や相互理解を図ります。	介護保険課
障害者差別解消推進事業	障がいを経由とする差別の解消の推進に寄与するための啓発等を行います。	社会福祉課
障害者虐待の対応	障がい者に対する虐待通報への対応を行います。	社会福祉課

数値目標

項目	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典
自殺死亡率（人口10万対）	19.49	13.00以下	地域における自殺の基礎資料

コラム

■認知症カフェってどんなところ？

認知症カフェは、認知症の方やその家族、地域住民や専門職などが誰でも気軽に参加でき、集まって語り合うことで悩みごとを共有しながらほっと一息つける場所となっています。石岡市では、脳トレゲームや笑いヨガなどのレクリエーションを取り入れながら参加者同士の交流を図っています。



■地域みんなで見守るしるし「おかえりマーク」

石岡市では、認知症などの症状により徘徊行動が見られたり、外出先から自宅に戻れず警察などに保護されたりする場合に備え、登録番号の入った2種類の「おかえりマーク」を配布しています。おかえりマークを靴や杖、衣服などの身の回りの物につけておくことで、身元確認が容易となり、迅速にご家族へ連絡することができます。



このマークをつけて不安そうに歩いている方を見かけたら、見守りにご協力ください。

第7章 計画の推進に向けて

1. 実施主体の役割

本計画の推進にあたっては、市民の主体的な取り組みを中心に、家庭や地域、健康づくりに関わる企業や団体、教育機関や行政などが一体となり、それぞれの力を合わせ、連携・協力して取り組んでいくことが重要です。

(1) 市民

健康づくりは、市民の自覚と実践が基本となることから、自ら健康的な生活習慣を追求し、実践することが重要です。また、個人の行動や生活様式が、地域社会や自然環境などと密接に関係していることを自覚してライフスタイルを改善するなど責任ある行動に努めるとともに、自分の住む地域への関心を深め、地域活動へ自主的に参加することも大切です。

(2) 家庭

家庭は、個人の生活の基礎単位であり、食習慣など、乳幼児期から生涯を通じて健康的な生活習慣を身に付けるための役割を果たすことが期待されています。また、家庭には健康の重要性について学習する場であるとともに、個人や家族にとっての休息の場としての機能が求められます。

(3) 地域

人々の健康は、日常の生活習慣や社会的な仕組みに影響されることが大きいことから、地域を構成する人々が自ら地域の健康問題を明らかにして、健康を阻害する社会環境を改善する活動を実践し、より健康な地域づくり・まちづくりを進めることが期待されています。また、自殺対策においては、地域の様々な活動の窓口が、自殺リスクを抱えている市民を発見する「目」となることも期待されています。他の組織との積極的な交流を図り、情報の交換・共有を進めるだけでなく、活動で得た成果、知識、技術を共有するなど、相互の活動啓発を促進することが必要です。

(4) 学校

学校には、生涯を通じて自ら健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を培うための役割が期待されていることから、児童生徒や学生に対して、健康について学習する機会や適切な行動を自ら選択できるような学習の場を提供することが重要です。

(5) 職域

職域は、その構成員の健康づくりを支援するため、労働環境や職場のコミュニケーションの改善などを通じて産業保健の向上を図ることが重要です。また、地域社会の一員として地域への関心を深め、地域活動に積極的に参加することが期待されています。

(6) ボランティア団体

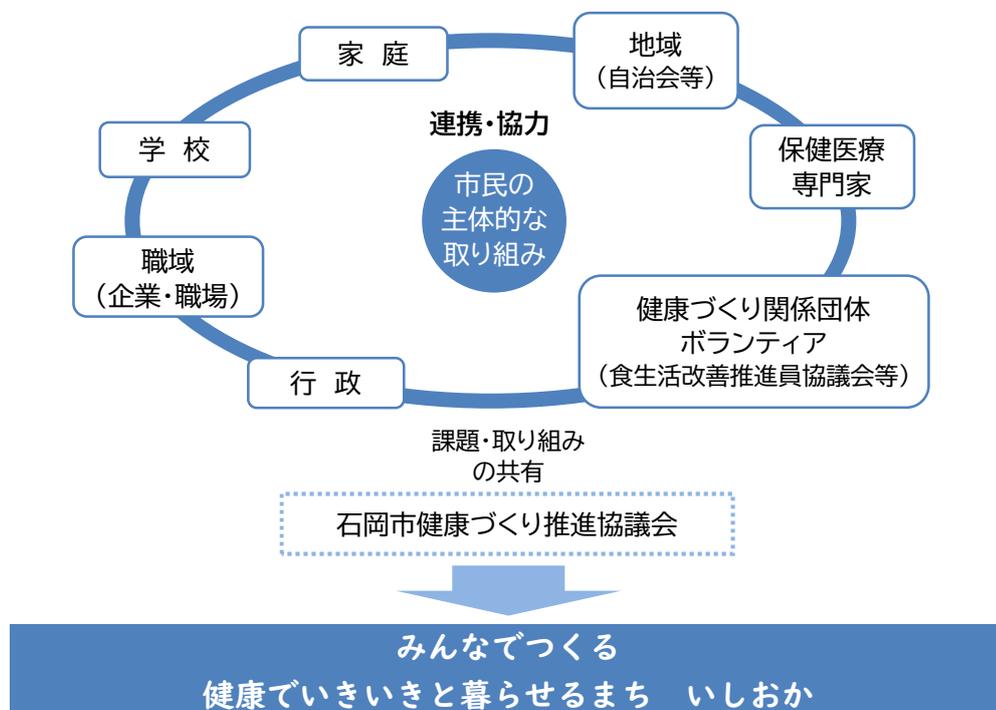
ボランティア団体は、活動を通じて多方面にわたり多くの人々をつなげることができることから、本計画を推進するにあたって、健康に関する情報とサービスをより身近にきめ細かく提供することが期待されます。

(7) 保健医療専門家

医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、管理栄養士、栄養士、臨床心理士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士等の保健医療専門家は、健康問題に対し専門的見地から技術・情報の提供を行っています。今後も病気の治療のみならず、発症予防及び重症化予防、さらには自殺リスクを発見する窓口としての役割も担うことが期待されます。

(8) 行政

市は、県や関係機関・団体と連携しながら、住民の健康づくりや自殺対策において、地域活動組織の支援をはじめ、社会環境の整備、さらには健康なまちづくりに至る広範な健康づくり・自殺対策の調整・推進役としての役割を担うこととします。住民の健康課題や社会的要因から発生する課題の地域特性を明らかにするとともに、健康づくりの達成目標とその改善方策を設定した本計画の施策を実行し評価するというプロセスを重視します。また、近隣市町村との広域的な連携を図り、それぞれの地域資源や機能を相互に補完・活用して効率的な健康づくり施策を推進します。



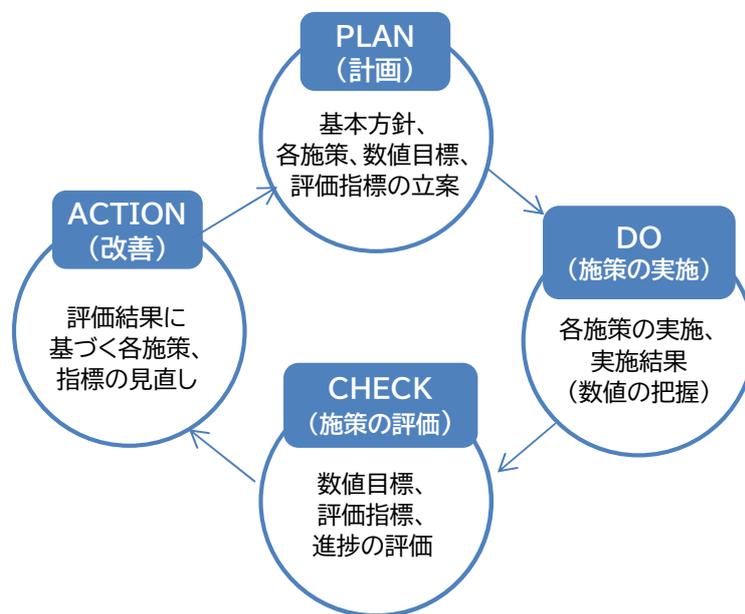
2. 計画の進捗管理・評価

社会経済状況が急速に変化する中で、計画を具体的かつ効率的に推進していくためには、施策の点検・評価を行い、その結果を再び計画や施策・事業に活かすことが重要です。

そのため、本計画に掲げる基本目標や計画に基づき実施された事業等については、数値目標やPDCAサイクルを通じた計画の進捗管理を行います。

進捗状況の管理については、「健康づくり推進協議会」において、審議及び評価し、必要に応じ、目標達成に向けた課題の整理や取り組み・事業内容の見直し及び改善を行います。

PDCAサイクルのイメージ図



資料編

1. 石岡市健康づくり推進協議会条例

(平成 25 年石岡市条例第 17 号)

(設置)

第 1 条 市民の健康づくりを推進するための施策を実施することを目的として、石岡市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第 2 条 協議会は、前条の目的を達成するため、必要に応じて次に掲げる事項を協議等するものとする。

- (1) 健康づくりのための施策に関すること。
- (2) 健康づくりに関する地区組織の育成に関すること。
- (3) 地域医療及び救急医療の対策に関すること。
- (4) 健康危機管理体制の整備及び対策に関すること。
- (5) 石岡市保健センター条例（平成 17 年石岡市条例第 120 号）第 4 条に規定する業務に関すること。
- (6) その他協議会が必要と認める事項に関すること。

(組織)

第 3 条 協議会は、25 人以内の委員をもって組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 保健、福祉及び医療関係者
- (2) 教育及びスポーツ関係者
- (3) 市民及び各種団体代表
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) その他市長が必要と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、再任することができる。

2 委員が欠けた場合における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、会長及び副会長各 1 人を置く。

- 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、会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、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、会長は会議の議長となる。

- 2 会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。
- 3 会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席)

第7条 協議会は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(報酬等)

第8条 委員の報酬及び費用弁償については、石岡市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（平成17年石岡市条例第49号）の定めるところによる。

(庶務)

第9条 協議会の庶務は、保健福祉部において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、協議会に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成25年4月1日から施行する。

(石岡市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 石岡市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（平成17年石岡市条例第49号）の一部を次のように改正する。

〔次のよう〕略

2. 石岡市健康づくり推進協議会委員名簿

区分	組織名	協議会 役職名	氏名	出身組織の 役職名
(1) 保健・福祉・ 医療関係者	石岡市国民健康保険運営 協議会(保健)	副会長	駒村 富美恵	委員
	石岡市食生活改善推進員 協議会(保健)		茂垣 文代	副会長
			田上 シズ子	会長
	石岡市社会福祉協議会 (福祉)		中村 稔	係長
	石岡市民生委員児童委員 協議会連合会(福祉)		中島 初巳	会長
	石岡市医師会(医療)	会長	柏木 史彦	
			小林 雅人	会長
			渡辺 理	
	石岡市歯科医師会(医療)		町田 政道	
			須藤 孝秀	
石岡薬剤師会(医療)		森重 英明	会長	
(2) 教育・スポーツ 関係者	石岡市学校長会(教育)		宮 勝徳	吉生小学校長
			鶴巻 仁	国府中学校長
	石岡市スポーツ推進委員 協議会(スポーツ)		川崎 百代	委員
(3) 各種団体	石岡市地域女性団体連絡 協議会		亀井 比志子	会長
	石岡市区長会		野口 稔	幹事
	石岡青年会議所		今泉 圭介	
(4) 市民代表	市民代表		矢口 みち代	石岡市民代表
			佐竹 良夫	石岡市民代表
(5) 関係行政機関 職員	茨城県土浦保健所		山野邊 義隆	健康増進課長
	石岡市消防本部		天野 正道	消防次長

3. 石岡市歯と口腔の健康づくり推進条例

(平成 28 年 3 月 17 日条例第 18 号)

市民が生涯にわたり、自分の歯でしっかりかみ締め、食を楽しみ、会話を楽しむ。このような健康で生きがいのある生活を支えるには、お母さんのお腹にいる時を含めた各世代に応じた切れ目のない歯科口腔保健の取り組みが必要です。

平成元年から厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱している「8020 運動」、平成 22 年から茨城県が提唱している「6424 運動」は、国民、県民に浸透してくるとともに、歯と口腔の健康が全身の健康に影響を及ぼすことも明らかになってきました。残っている歯数が多いだけでなく、歯周組織の状態が良好な人達ほど、医科の医療費が少なくて済むことや、更に超高齢社会に入った現在、認知症の予防や改善にこうごう・そしゃくが大きな役割を果たしていることが分かってきました。

このため、市民は、自ら歯と口腔の疾患の予防に取り組むとともに、早期に歯と口腔の疾患を発見し、治療することが重要です。行政は、誰もが等しく必要な歯科口腔保健サービスと歯科医療を受けることができるよう、健康格差の縮小を目指した環境を整備し、歯科医師、歯科衛生士及び歯科技工士(以下「歯科医師等」という。)、保健医療、福祉及び教育等の関係者(以下「保健医療関係者等」という。)と連携し、協力していく必要があります。

そこで、市民のための歯と口腔の健康づくりを推進していくために、この条例を制定します。

(目的)

第 1 条 この条例は、歯科口腔保健の推進に関する法律(平成 23 年法律第 95 号)及び茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例(平成 22 年茨城県条例第 37 号)の趣旨に基づき、市の歯と口腔の健康づくりに関する基本理念を定め、市民、市、歯科医師等及び保健医療関係者等の役割を明らかにし、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関する施策を継続的かつ効果的に推進し、市民の健康の保持増進に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第 2 条 歯と口腔の健康づくりは、市民一人一人が生涯にわたって生き生きと暮らせるよう、次に掲げる事項を基本理念として行われなければならない。

- (1) 歯と口腔の健康が全身の健康の保持増進、生活の質の維持向上及び健康寿命に深く関わりがあるという認識のもと行うものとする。
- (2) 市民がかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けるとともに適切な生活習慣を身に付け、自ら歯科疾患の予防に向けた取り組みを行うことを推進するものとする。
- (3) 全ての市民が歯と口腔の機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的な歯科口腔保健サービスと歯科医療を受けることができる環境整備を推進するものとする。

(市民の役割)

第 3 条 市民は、前条の基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、歯と口腔の健康づくりに関する知識と理解を深めるよう努めるものとする。

2 市民は、歯と口腔の健康づくりに関する施策に積極的に参加するとともに、定期的にかかりつけ歯科医による歯科検診を受診するなど、自ら歯と口腔の健康づくりに取り組むよう努めるものとする。

(市の役割)

第4条 市は、基本理念にのっとり、歯と口腔の健康づくりに関する基本的な計画を策定し、継続的かつ効果的に実施するものとする。

(歯科医師等の役割)

第5条 歯科医師等は、基本理念にのっとり、市が実施する施策に協力し、保健医療関係者等との連携を図り、良質かつ適切な歯科口腔保健サービスと歯科医療を提供するよう努めるものとする。

(保健医療関係者等の役割)

第6条 保健医療関係者等は、基本理念にのっとり、歯と口腔の健康づくりの推進並びに他の者が行う歯と口腔の健康づくりに関する活動との連携及び協力を図るよう努めるものとする。

(基本的施策)

第7条 市は、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、次に掲げる基本的施策を実施するものとする。

- (1) 生涯の各世代にわたる特性に応じた市民の歯と口腔の健康づくりに関する知識及び適切な口腔ケアの実践に向けた取組方法等の普及啓発に関すること。
- (2) 歯科疾患の予防及び重症化を予防するためにかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けることの必要性についての普及啓発に関すること。
- (3) 口腔がんの早期発見に関すること。
- (4) 障害を有する市民、介護を必要とする市民に対する適切な歯と口腔の健康づくりのための施策に関すること。
- (5) 歯と口腔の健康づくりを効果的に実施するための情報の収集及び調査研究に関すること。
- (6) 歯と口腔の健康づくりに関する施策の評価に関すること。
- (7) 歯科医師等その他の関係者の連携に関すること。
- (8) 前各号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な事項に関すること。

(財政上の措置)

第8条 市は、歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を推進するため、必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

(委任)

第9条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附則

この条例は、平成28年4月1日から施行する。

4. 各世代の市民の取り組み一覧

分野		妊産婦期	乳幼児期
健康づくり	栄養・食生活	<input type="checkbox"/> 妊婦の健康と胎児の健やかな成長のため、現在の食生活を見直し、バランスの良い食事を実践しましょう。 <input type="checkbox"/> 適正な体重管理を行いましょう。	<input type="checkbox"/> 月齢や発達に合わせて、離乳食・幼児食を進め、適正な体重管理を行いましょう。 <input type="checkbox"/> 素材そのものの味や食感を大切に、子どもの頃から薄味に慣れさせましょう。
	身体活動・運動	<input type="checkbox"/> 自分の体調を把握しましょう。 <input type="checkbox"/> 自分の体調に合わせた身体活動を知り、妊娠中も適度に体を動かしましょう。	<input type="checkbox"/> 体を使った遊びを家族や友達と一緒にしましょう。 <input type="checkbox"/> 体を動かすことの楽しさを感じながら、発達に合わせて体を使った遊びをしましょう。
	喫煙・飲酒	<input type="checkbox"/> 妊娠期の喫煙・飲酒は胎児への悪影響が大きいため、やめましょう。 <input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙の妊婦・胎児への影響について知り、禁煙は家族ぐるみで行いましょう。	<input type="checkbox"/> 授乳期の喫煙・飲酒はやめましょう。 <input type="checkbox"/> 子どもの受動喫煙を防止するため、禁煙は家族ぐるみで行いましょう。
	睡眠・休養	<input type="checkbox"/> 妊娠期はホルモン分泌が大きく変動し、睡眠に影響が出ることがあります。環境を整えたり、姿勢を工夫しながら、十分な睡眠を取りましょう。	<input type="checkbox"/> 出産後すぐは、赤ちゃんへの授乳と夜泣きへの対応で養育者の睡眠も細切れになります。家族がサポートしながら養育者の睡眠を確保しましょう。 <input type="checkbox"/> 早寝・早起きをはじめとした生活リズムを整えましょう。
	生活習慣病予防	<input type="checkbox"/> 自身と胎児の健康に関する情報に関心を持ち、定期的に妊婦健診を受けましょう。	<input type="checkbox"/> 保護者は乳幼児の健康に関する正しい知識を身に付け、乳幼児健診や予防接種を受けさせましょう。
食育の推進		<input type="checkbox"/> 妊娠中の食事が胎児に影響を与えることを理解し、安全で適切な食品を選ぶ力を身に付けましょう。	<input type="checkbox"/> 家族や友人との食事を通じて、みんなで食べる楽しさを体験しましょう。 <input type="checkbox"/> 様々な食べ物を経験しながら味覚を育てましょう。 <input type="checkbox"/> 「3食+間食」の食事のリズムを身に付け、食事の時間にお腹がすくような生活リズムを身に付けましょう。
歯と口腔の健康		<input type="checkbox"/> 妊娠中は胎児のためにも適切な口腔ケアを心がけましょう。 <input type="checkbox"/> むし歯が母子感染することや歯周病が胎児へ影響することを理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 丈夫な歯を作るため歯や口腔の健康についての知識を身に付けましょう。 <input type="checkbox"/> よくかんで食べ、正しい歯の磨き方を知りましょう。 <input type="checkbox"/> 仕上げ磨きをし、定期的に乳幼児歯科健診を受けましょう。	
こころの健康		<input type="checkbox"/> 出産や育児に不安や負担を感じたときには、ひとりで悩まずに、保健師や助産師などの専門職に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 不安や悩みを気軽に相談できる場所について情報収集し、必要に応じて相談しましょう。 <input type="checkbox"/> ストレスの対処法に対して正しい知識を身に付けましょう。	<input type="checkbox"/> 子育て支援に関する情報を収集し必要に応じて相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 親子のスキンシップを十分に行いましょう。 <input type="checkbox"/> 正しい生活リズムを身に付け、家族で過ごす時間を大切にしましょう。

学童思春期	青年期・壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1日3食規則正しく食べることや、主食・主菜・副菜を揃えて食べることなど、望ましい食習慣を身に付けましょう。 <input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず、いろいろなものを食べましょう。 <input type="checkbox"/> 食事と身体や健康の関係についての知識を身に付けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1日3食規則正しく食べることや、主食・主菜・副菜を揃えて食べることなど、望ましい食習慣を継続しましょう。 <input type="checkbox"/> 食生活と生活習慣病の関係について正しい知識を身に付けましょう。 <input type="checkbox"/> 自分に適した食事量を把握し、適正体重を維持しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 栄養バランスの良い食事を1日3食食べて、低栄養を予防しましょう。 <input type="checkbox"/> 動物性たんぱく質やカルシウムを含む食品を十分に摂取しましょう。 <input type="checkbox"/> 1回の食事で不足する栄養素は間食でとるようにしましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> スポーツをする楽しさや喜びを味わい、運動習慣を身に付けましょう。 <input type="checkbox"/> 運動やスポーツを通じて体力づくりやルールを学ぶ機会としましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分に合った運動を見つけ、運動習慣を身に付けましょう。 <input type="checkbox"/> 普段の生活の中で体を動かす工夫を取り入れましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 介護予防事業に積極的に参加し、仲間と楽しく運動しましょう。 <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドロームについて理解を深めましょう。 <input type="checkbox"/> 自分の体力や健康状態に合った運動を、安全に継続的に行きましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 受動喫煙を避け、たばこは吸いません。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> たばこは吸わないようにしましょう。 <input type="checkbox"/> 飲酒の適量を知りましょう。 <input type="checkbox"/> COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含む生活習慣病やがんについての理解を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> たばこは吸わないようにしましょう。 <input type="checkbox"/> 飲酒の適量を知りましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 日中は屋外で体を動かし、早寝、早起きをするなど正しい生活リズムを身に付けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 眠りの環境や生活習慣を整えたり、質の高い睡眠による休養をとりましょう。 <input type="checkbox"/> 眠りに関する悩みがあれば、医師に相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 床上時間（寝床で過ごす時間）が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう。 <input type="checkbox"/> 日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分の体に興味を持ち、健康に関する知識を身に付けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 年に1度は健康診査を受け、結果を生活習慣の改善のために活かしましょう。 <input type="checkbox"/> 適切な体重・血圧を維持しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 定期的に健康診査を受けましょう。 <input type="checkbox"/> 健康診査で「要医療」「要指導」になった場合は、積極的に指導・医療を受け、自己管理をしましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ちましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、食事を選ぶことができる力を身に付けましょう。 <input type="checkbox"/> 調理や配膳、片付けに参加して、家族とのコミュニケーションをとりましょう。 <input type="checkbox"/> 地元産の食材や旬の食材を知り、地域への理解を深めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食に関するイベントや調理実習などに積極的に参加しましょう。 <input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理などの食文化を知り、次の世代に伝えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 家族や友達と楽しく食事をしましょう。 <input type="checkbox"/> 健康教室や調理実習などに積極的に参加しましょう。 <input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理などの食文化を知り、次の世代に伝えましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 永久歯のむし歯予防のため、正しい歯磨き習慣を身に付けましょう。 <input type="checkbox"/> しっかりかんで食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けましょう。 <input type="checkbox"/> 歯間清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）を使いましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医をもちましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歯科疾患の予防と口腔ケアに関する知識を身に付けましょう。 <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けましょう。 <input type="checkbox"/> しっかりかんで食事をしましょう。 <input type="checkbox"/> 入れ歯のメンテナンスをしましょう。
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 悩みを相談できる人を見つけましょう。 <input type="checkbox"/> こころの健康について学びましょう。 <input type="checkbox"/> 自分の気持ちを言葉で表現できるようになりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。 <input type="checkbox"/> 相談窓口について知り、必要に応じて早期に専門機関に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 周囲の人の心の状態の変化に気付くようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 地域のつながりを持ち、多様な世代の人と交流し、生きがいを見つけましょう。 <input type="checkbox"/> 心配ごとがある時は、相談窓口を知り、早期に専門家に相談しましょう。

5. 用語解説

あ行

エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)

産後うつ病に対するスクリーニング検査として開発された自己記入式の評価票を指す。

オーラルフレイル

老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔の健康への関心の低下や心身の予備能力（平常時の状態からストレスが加わったときに対応できる潜在能力）低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象及び過程。

か行

肝炎ウイルス

肝臓の炎症や肝細胞の破壊を引き起こすウイルスを指す。A型、E型肝炎ウイルスは主に食べ物を介して感染し、B型、C型、D型肝炎ウイルスは主に血液を介して感染する。B型、C型肝炎ウイルスについては、体内に長期間とどまると慢性の肝臓病や肝がんの発症リスクを高めるとされる。

さ行

脂質代謝異常

血液中の中性脂肪や、LDL コレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が基準より高い、またはHDL コレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が基準より低い状態。動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなる。

循環器疾患

血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）、動脈瘤などに分類される。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が繰り返して止まってしまう病気。酸素濃度の低下が高血圧や動脈硬化が進み、放置しておくとなかなか生活習慣病や心筋梗塞・脳卒中など循環器系の病気の発症リスクを高めるとされている。

た行

デートDV

交際相手との間で起こる暴力のこと。殴る、蹴る等の身体的暴力のほか、相手を思いどおりに支配しようとする態度や行為も含む。

は行

ピロリ菌

胃の粘膜に生息しているらせん形をした細菌。ピロリ菌の持続感染によって慢性胃炎が進行し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんを引き起こすおそれがあるとされる。

フッ化物塗布

比較的高濃度のフッ化物溶液やゲルを歯面に塗布する方法で、専門家（歯科医師、歯科衛生士）が実施するう歯予防手段。

ら行

ライフステージ

人間の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階のこと。

ロコモティブシンドローム

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指す。

わ行

ワーク・ライフ・バランス

仕事と仕事以外の生活（家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など）が、希望するバランスで展開できる状態のこと。

その他

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰等を伴う。主な原因は喫煙。

HbA1c

ヘモグロビン（Hb）は日本語で「血色素（けっしきそ）」といい、赤血球の中にあって酸素を運搬している成分のことで、血液が赤く見えるのは、ヘモグロビンが赤い色をしているため。そのヘモグロビン（Hb）が、血液中のブドウ糖「血糖」と結合して変化したものが、「HbA1c」であり、糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント（%）で表したもの。HbA1cの量（割合）を調べることで、過去の一定期間の血糖レベルを把握することができる。

HPV（子宮頸がん）ワクチン

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）のなかで、発がん性のある型のウイルスの持続的な感染が原因となって発症する。子宮頸がんワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐワクチン。

LDLコレステロール

いわゆる「悪玉コレステロール」を指し、脂質異常症の診断基準の一つで、その基準値は140mg/dL以上となっている。

SNS

「Social Networking Service」の頭文字を取ったもので、インターネットを介して人間関係を構築できるスマートフォン・パソコン用のサービスの総称。

第3次いしおか健康応援プラン

(健康増進計画・食育推進計画・歯科保健計画・自殺対策計画)

令和7年3月

発行・編集 石岡市 子育て健康部 健康増進課

- 石岡保健センター 〒315-0027 石岡市杉並 2-1-1
TEL 0299-24-1386 FAX 0299-24-4638
- 八郷保健センター 〒315-0116 石岡市柿岡 2750
TEL 0299-43-6655 FAX 0299-44-1492

