

第3次 いしおか健康 応援プラン 概要版

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

計画策定の背景

本市では、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。

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。

計画の期間

本計画は、令和7（2025）年度から令和18（2036）年度までの12年間を計画期間とします。

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											

SDGsとの関連性

石岡市では、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。

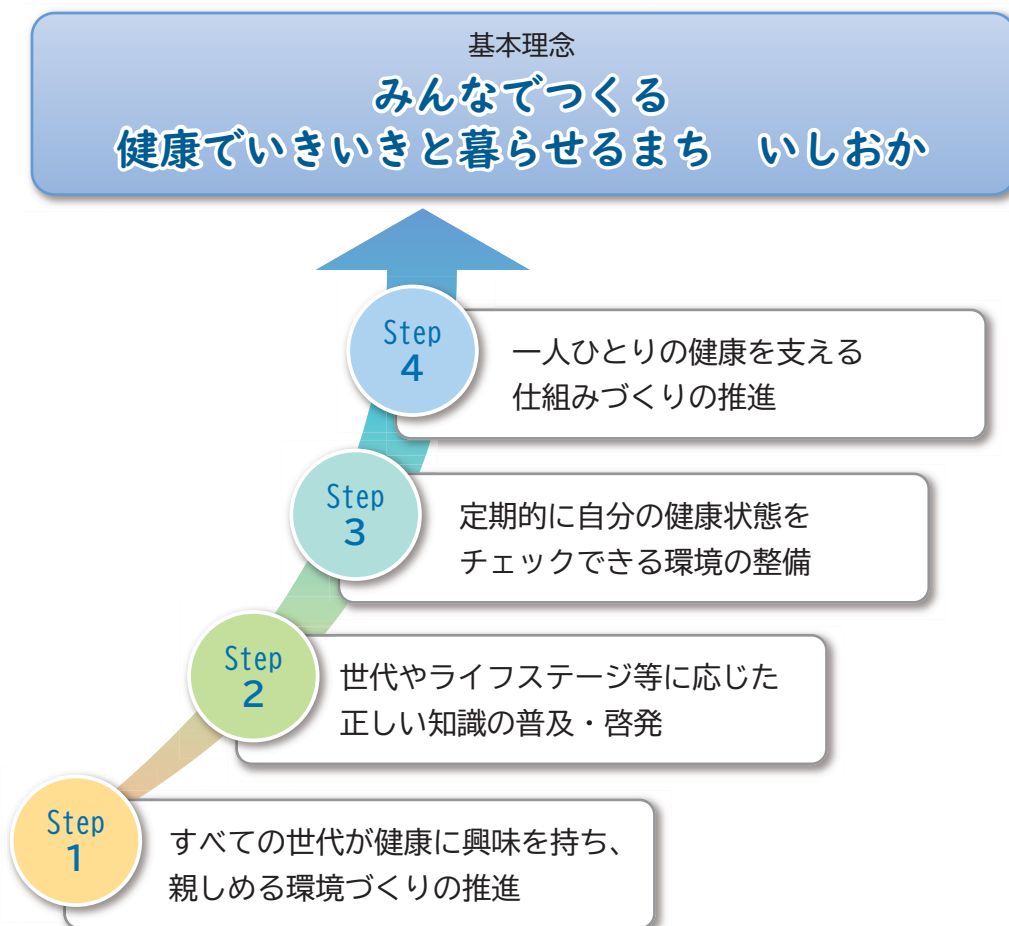
本計画に関係の深い目標（ゴール）



基本理念と基本方針

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、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。

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るとともに、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。



分野別の具体的な取り組み

市民の健康づくりを応援するため、4つの健康分野に基づき、具体的な取り組みを推進します。

分野1 市民の健康づくりの推進【健康増進計画】

目標 1. 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

- 栄養バランスのとれた食生活と望ましい食習慣の普及
- 生活習慣病の発症予防のための栄養・食生活改善の推進



主な
事業

離乳食講習会、乳幼児健診等を活用した栄養相談・指導、食生活改善推進員による地区活動、特定健康診査・特定保健指導における食生活改善の啓発 等

(2) 身体活動・運動

- 世代やライフスタイルに応じた身体活動・運動の推進
- 生活機能の維持・向上



主な
事業

健康体操教室、健康相談（健診結果説明会）、「元気アップ！リいばらき」の利用促進、生涯現役プラチナ応援事業、介護予防教室におけるシルバーリハビリ体操の普及 等

(3) 喫煙・飲酒

- 喫煙や飲酒に関する正しい知識の普及啓発
- 20歳未満・妊娠中の喫煙・飲酒の防止



主な
事業

受動喫煙防止対策の普及、禁煙・適正飲酒に向けた意識啓発、20歳未満の喫煙・飲酒防止に向けた意識啓発、各小中学校での健康教育 等

(4) 睡眠・休養

- 睡眠・休養や規則正しい生活リズムに関する普及啓発



主な
事業

集団健診における睡眠・休養に関する情報提供、保育所（園）・認定こども園における健康指導 等

目標 2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 循環器疾患・糖尿病

- 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・糖尿病の早期発見・早期治療の推進



主な
事業

食生活改善推進員による地区活動、健康相談（健診結果説明会）、健康診査（39歳以下）、特定健康診査、特定保健指導、生活習慣病・糖尿病重症化予防事業 等

(2) がん（悪性新生物）

- がん予防の正しい知識の普及啓発
- がんの早期発見・早期治療の推進



主な
事業

がん予防に関する広報活動、健康教育の充実（がん教育）、各種がん検診、がん検診等無料クーポン券の配付、HPVワクチン予防接種 等

分野2 食育の推進【食育推進計画】

目標 1. 生涯を通じた食育の推進

- 子どもや保護者に対する食育の推進
- 成人・高齢者に対する食育の推進

主な事業 子どもの食育教室、保育所等での食育指導、学校給食における食育の推進、食生活改善推進員の養成、イベント会場における食育啓発活動、公民館における調理講座 等

目標 2. 食や体験を通じた豊かなこころの育成

- 地産地消や農業体験の推進
- 地域の魅力的な食文化の情報発信

主な事業 学校給食への地場産物の活用、保育所等における農業体験、ふれあい農園の運営、学校給食における食育の推進、食文化の伝承・地産地消料理教室の開催 等



分野3 歯と口腔の健康【歯科保健計画】

目標 1. 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進

- むし歯や歯周病の予防に向けた口腔ケアの知識の普及
- 定期的な歯科健診の受診

主な事業 乳幼児健診・健康相談等における歯科指導、保育・教育施設での歯磨き指導、妊婦歯科健康診査、乳幼児健診での歯科指導、成人歯科健診・口腔がん検診 等



目標 2. 口腔機能の獲得・維持・向上

- 子どもの口腔機能の獲得に向けた取り組みの推進
- 高齢期の口腔機能の維持・向上

主な事業 離乳食講習会、保育所等における食育指導、食に関する授業、オーラルフレイルの予防に向けた情報発信、地域リハビリテーション活動支援事業

分野4 こころの健康【自殺対策計画】

目標 1. こころの健康づくりの推進

- こころの健康に関する啓発
- 仲間づくりや生きがいづくりの推進

主な事業 健診・イベント等におけるキャンペーン活動、こころの体温計、まちづくり出前講座、公民館講座、けやき学級・ひまわり学級の開催、歴史の里いしおか市民講師の活用促進



目標 2. 相談体制の充実と人材の育成

- 相談窓口に関する周知・情報発信
- 自殺対策を支え・見守る人材の育成

主な事業 こころの健康相談、こころといのちの電話相談、子育て相談、生活困窮者自立支援事業、ゲートキーパーに関する情報発信、ゲートキーパー研修の開催、民生委員・児童委員の活動支援 等

目標 3. 各世代に向けた生きることへの包括的な支援の推進

- 子ども・若者に向けた支援の推進
- 働く世代に向けた支援の推進
- 妊娠婦や女性に向けた支援の推進
- 高齢者・障がいのある人や介護者に向けた支援の推進

主な事業 SOSの出し方に関する教育、産後ケア事業、女性のための困りごと相談、働く世代のこころの健康に関する情報発信、地域包括支援センターにおける総合相談、認知症サポーター養成講座 等

各世代の市民の取り組み一覧

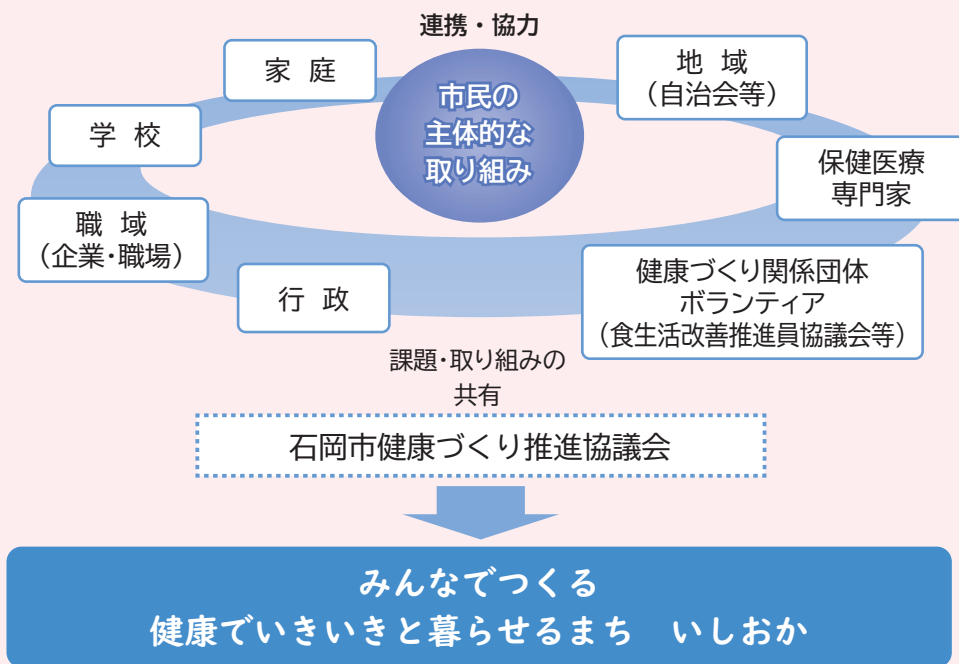
		妊産婦期	乳幼児期
健康づくり	栄養・食生活 	☐ 妊婦の健康と胎児の健やかな成長のため、現在の食生活を見直し、バランスの良い食事を実践しましょう。 ☐ 適正な体重管理を行いましょう。	☐ 月齢や発達に合わせて、離乳食・幼児食を進め、適正な体重管理を行いましょう。 ☐ 素材そのものの味や食感を大切に、子どもの頃から薄味に慣れさせましょう。
	身体活動・運動 	☐ 自分の体調を把握しましょう。 ☐ 自分の体調に合わせた身体活動を知り、妊娠中も適度に体を動かしましょう。	☐ 体を使った遊びを家族や友達と一緒にしましょう。 ☐ 体を動かすことの楽しさを感じながら、発達に合わせて体を使った遊びをしましょう。
	喫煙・飲酒 	☐ 妊娠期の喫煙・飲酒は胎児への悪影響が大きいので、やめましょう。 ☐ 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。	☐ 授乳期の喫煙・飲酒はやめましょう。 ☐ 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 	☐ 妊娠中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。	☐ 出産後は、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。 ☐ 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 	☐ 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。	☐ 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 		☐ 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。	☐ 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。 ☐ 様々な食べ物を経験しながら味覚を育てましょう。 ☐ 「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 		☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。 ☐ よくかんで食べ、正しい歯の磨き方を知りましょう。 ☐ 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 		☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。	☐ 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。 ☐ 親子のスキンシップを十分に行いましょう。 ☐ 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
☐ 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。 ☐ 好き嫌いをせず、いろいろなものを食べましょう。 ☐ 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。	☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。	☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。
☐ 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。 ☐ 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。	☐ 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。 ☐ 普段の生活の中で体を動かす工夫を取り入れましょう。	☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 自分の体力や健康状態に合った運動を、安全に継続的にいきましょう。
☐ 受動喫煙を避け、たばこは吸いません。	☐ たばこは吸わないようにしましょう。 ☐ 飲酒の適量を知りましょう。 ☐ 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。	☐ たばこは吸わないようにしましょう。 ☐ 飲酒の適量を知りましょう。
☐ 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。	☐ 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。 ☐ 眠りに関する悩みがあれば、医師に相談しましょう。	☐ 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。 ☐ 日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。
☐ 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。	☐ 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。 ☐ 適切な体重・血圧を維持しましょう。	☐ 定期的に健康診査を受けましょう。 ☐ 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。 ☐ かかりつけ医を持ちましょう。
☐ 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。 ☐ 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。 ☐ 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。	☐ 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。 ☐ 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。	☐ 家族や友達と楽しく食事をしましょう。 ☐ 健康教室や調理実習などに積極的に参加しましょう。 ☐ 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。
☐ 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。 ☐ しっかりかんで食べましょう。	☐ 定期的に歯科健診を受けましょう。 ☐ 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。 ☐ かかりつけ歯科医をもちましょう。	☐ 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。 ☐ 定期的に歯科健診を受けましょう。 ☐ しっかりかんで食事をしましょう。 ☐ 入れ歯のメンテナンスをしましょう。
☐ 悩みを相談できる人を見つけましょう。 ☐ こころの健康について学びましょう。 ☐ 自分の気持ちを言葉で表現できるようになりましょう。	☐ 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。 ☐ 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。 ☐ 周囲の人の心の状態の変化に気付くようにしましょう。	☐ 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。 ☐ 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。

計画の推進に向けて

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。



計画の進捗管理・評価

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。

第3次いしか健康応援プラン

(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