



第3次北茨城市健康づくり推進計画

# 健康さたいばらき21

令和6年～令和17年

概要版



令和6年3月



# 計画の概要

## 1 健康きたいばらき21とは

本計画は、第3次健康づくり推進計画、第3次食育推進計画、歯科保健計画を一体として策定し、本市の健康づくりの取り組みを総合的に位置づける計画です。

2024年度(令和6年度)から始まる「健康日本 21(第三次)」、「歯・口腔の健康づくりプラン(第2次)」が示されたことを踏まえ改定を行うとともに、食育の取組みに関する食育推進計画を含めた3つの計画を一体的に策定することとします。

計画期間については、国の計画期間との整合を図り、令和6(2024)年度から令和 17(2035)年度までの 12年間とし、中間年(令和 11年)に中間評価を行います。

## 2 計画推進の考え方

健康づくりを推進するためには、本計画に基づき施策の推進に取り組むだけでなく、市民一人ひとりが健康に対する意識と関心を持ち、自身や家族、地域において、健康づくりの取り組みを推進する必要があります。

### 【市民の役割】

○日頃から健康に関心を持ち、自身や家族の正しい生活習慣や食生活の改善、定期的な健(検)診の受診などに取り組みます。

### 【地域の役割】

○地域のコミュニティ活動を通じて、健康に関する知識の共有、実践に取り組みます。



### 【医療機関等の役割】

○地域の健康づくりを支える主体として、健康づくりの支援や啓発や健(検)診、健康相談等を担います。

### 【行政の役割】

○市民に対し、ライフステージにあった健康づくりに関する情報や施策を提供するとともに、庁内の連携体制を強化します。

市民の健康づくりの支援、健康意識の醸成を図るための情報発信については、広報紙やホームページ、SNS等による発信を行います。また、健康カレンダーの活用を図るとともに、市民のライフステージにあった情報提供に向け、高齢者の利用も広がっているスマートフォンを通じた情報の提供など、紙と情報機器を連携した情報提供に取り組むこととします。

### 【SDGsの実現に向けた取り組み】

2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標である「持続可能な開発目標(SDGs: Sustainable Development Goals)」が示されました。本計画に基づき、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」の実現を目指すこととします。



# 健康に関する市民の意識

本計画の策定にあたり、計画策定の基礎資料とするため、市民を対象に「健康意識調査」を実施し、市民の日頃の健康意識、生活習慣などを把握しました。

## ■ライフステージを通じた健康づくり習慣の必要性

○意向調査では、回答者の8割近くが「健康な状態である」と回答していますが、40歳代以上になると健康に不安を感じる傾向にあります。一方で、健康診断の受診率は40歳代で低くなり、健康に自信を持っていない方が増加する傾向であり、各世代にあった健康づくりの習慣づけが必要です。

## ■体重や体型に関する正しい知識の啓発

○回答者の8割近くが自身の適正体重を「知っている」と回答しています。体型については、若年女性が、やせたいと思う割合が多くなっています。女性のやせは、健康日本21(第三次)でも重要なテーマとなっていることから、若年層を中心に、健康づくりの基礎となる適正体重や体型についての意識づけが必要です。

## ■日常生活における運動の習慣化

○自身が健康に感じているかと運動習慣の関係をみると、自身が健康であると感じている人ほど運動している傾向にあることから、日常的に運動を行う習慣づけが必要です。

## ■歯・口腔の健康づくりの意識づけ

○歯については、20本以上ある回答者は60歳以上で半数に低下します。かかりつけの歯医者を決めている人の方が歯周病の発見、治療が行われる傾向にあることから、歯・口腔の健康づくりに向けた意識の醸成や支援を行う必要があります。

## ■食育の推進と正しい食生活の実践

○朝食については、中学生や20歳代の朝食の欠食率が高くなっています。食育については、成人で半数以上、小学生の保護者で7割以上が言葉も意味も理解されていますが、正しい食生活の実践につなげる取り組みが必要です。

## ■こころの健康づくりの支援

○睡眠時間については、6～8時間の睡眠をとれている人が多くなっていますが、ストレスを感じている人ほど睡眠時間が短くなっています。特に40歳代でストレスを感じる割合が高くなっており、ライフステージにあったこころの健康づくりが必要です。

## ■世代や性別等に応じた健康づくり課題への対応

○嚥下や誤嚥については、50歳代以上で気になる方が増加します。また、女性の骨粗しょう症については40歳代から関心が高まる傾向にあり、世代や性別等に応じた健康づくり課題への対応が必要です。

### 【北茨城市食生活改善推進連絡会へのヒアリング】

計画の策定にあたり、北茨城市食生活改善推進連絡会の皆様にヒアリングを行いました。この中では、「地域の伝承料理を継承する取り組みの充実が必要」、「食習慣が変化しているが、食育は世代間やコミュニティと関わりのおきかけにもなる」、「健康カレンダーの積極的な活用、若い世代の健康づくりの意識づけが必要」といった意見が出されました。

# 計画の基本理念

## 1 計画の理念と基本方針

### 【基本理念】

一人ひとりが健康で暮らすためには、生活習慣病の予防が重要となります。そのためには、自身の健康状態を把握し、適度な運動や正しい食生活を生活に取り入れることが重要になります。本計画では、市民一人ひとりが、自分の健康に関心を持ち、個々の状況に合わせた健康づくりに取り組むことを促進するための支援を行うことを目指し、「毎日の生活を通じて元気に暮らすこと、健康づくりを意識すること、楽しみながら食べることを基本に、これらの取り組みを支援する環境づくりに取り組むこととし、計画の基本理念を次のように設定します。

健康づくりは日々の暮らしから

～身体とこころを意識して、楽しく健康づくりに取り組もう～

### 【基本目標及び取り組み】

#### ■基本目標－1 毎日の暮らしを通じて、健康づくりに取り組みましょう

- ◆施策－1 健康な身体をつくるため、日常生活に運動を取り入れましょう
- ◆施策－2 正しい生活習慣を身につけましょう
- ◆施策－3 社会や地域への参加を心がけましょう

#### ■基本目標－2 健康づくりを意識し、身体やこころの健康づくりに取り組みましょう

- ◆施策－4 健康診査を受診し、健康状態を把握しましょう
- ◆施策－5 飲酒・喫煙習慣を改善しましょう
- ◆施策－6 女性の健康づくりに取り組みましょう
- ◆施策－7 むし歯の予防と歯周病ケアに取り組みましょう
- ◆施策－8 ストレスとの正しい向き合い方を身につけましょう

#### ■基本目標－3 「食べることを楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう

- ◆施策－9 栄養や食生活に関心を持ちましょう
- ◆施策－10 食育を学び、食べることを楽しみましょう

#### ■基本目標－4 健康を支え、健康寿命を延伸する環境を整えます

- ◆施策－11 健康づくりの環境を整備します
- ◆施策－12 相談・支援体制を充実します

## 2 ライフステージ別の重点目標

基本理念及び基本目標に基づき、ライフステージ別の重点目標を次のように設定します。

ライフステージ	重点目標
乳幼児期 (0～6歳)	○親子で正しい食生活や健康づくり習慣を身につけることを目指します。
学齢期 ・思春期 (7～19歳)	○家庭と学校が連携し、健康な身体とところをつくるため、健康管理(セルフケア)の意識を身につけることを目指します。
成年期 (20～39歳)	○仕事中心の生活となり、結婚や子育てなどライフイベントも多い時期です。定期健診を通じ、生活習慣病の予防に取り組むことを目指します。
壮年期 ・中年期 (40～64歳)	○身体能力の低下や生活習慣病の発症が始まる時期であり、生活習慣の改善、歯・口腔の健康維持など、目的を明確にして健康意識を身につけることを目指します。
高齢期 (65歳以上)	○社会的役割や交友関係が変化し、健康の個人差が顕著に表れる時期です。健康状態を確認しながら、体力や体調にあった運動、歯と口腔の健康づくりに取り組み、健康な生活を維持することを目指します。

## 3 施策の展開

### ■基本目標－1 毎日の暮らしを通じて、健康づくりに取り組みましょう

#### 【取組の方向性】

日常生活の中で、意識的に身体を動かしたり、運動をしている人がいるものの、運動不足を感じている方も多くなっていることから世代に合わせ、日常生活に運動を取り入れる支援を行う必要があります。

また、高齢期においては、フレイル防止に向け、運動だけでなく交流などを通じて生きがいづくりや、社会活動への参加などを促進します。

◆施策－1 健康な身体をつくるため、日常生活に運動を取り入れましょう	○運動機能の維持や肥満防止のため、日常生活に運動を取り入れ、継続することを支援します。 ○全ての市民が、一人ひとりの身体や運動能力を考慮しながら、適切な運動を習慣化できるよう、多様な参加機会づくりに取り組みます。 ○自分に見合った身体活動・運動を見つけ、継続していくことを支援し、こころの健康づくりやQOL(生活の質)の向上を支援します。	(1)民間事業者と連携した運動プログラムの提供 (2)ニュースポーツ教室 (3)高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業
◆施策－2 正しい生活習慣を身につけましょう	○市民の身体とこころの健康づくりを支援するため、正しい生活習慣づくりについての啓発や支援を強化し、生活習慣病の予防を推進します。 ○市民の定期的な健診の受診の促進、特定保健指導の充実・強化、健康に関する不安や悩みに対する相談の充実を図ります。	(1)健康教育 (2)健康相談 (3)家庭訪問指導(成人・母子) (4)健康づくり標語と絵画 (5)健康ポイント事業 (6)市内小中学校がん予防教育事業 (7)思春期ふれあい体験事業 (8)思春期教育「いのちの授業」
◆施策－3 社会や地域への参加を心がけましょう	○高齢になっても自身の役割を見出し、生きがいをもって暮らすことができるよう、生涯学習の機会を提供します。 ○地域共生社会づくりの担い手として、地域コミュニティや地域活動への参加を通じて、身近な地域での交流づくりを推進します。	(1)高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

## ■基本目標－2 健康づくりを意識し、身体やこころの健康づくりに取り組みましょう

### 【取組の方向性】

健康状態に合わせた健康づくりに取り組む必要があります。歯・口腔ケアについては、むし歯の治療と歯周病予防に取り組む必要があります。また、ストレスについては、働き盛りの年代で多く感じている状況も見られ、睡眠への影響も懸念され、日頃から自身の健康について意識するとともに、家族や職場など、自身の周囲にいる人への関心を持ち、身体やこころの健康づくりに取り組むことが必要です。

<p>◆施策－4 健康診査を受診し、健康状態を把握しましょう</p>	<p>○定期的な健康診査やがん検診等の受診を促進するとともに、結果を踏まえながら、本市の特性にあった健康診査の充実に取り組めます。</p>	<p>(1)健康診査・保健指導 (2)がん検診 (3)乳幼児健康診査事業 (4)国民健康保険生活習慣病予防健診(短期人間ドック・脳ドック)の受診料の一部補助 (5)後期高齢者医療生活習慣病予防健診(人間ドック・脳ドック)の受診料の一部補助</p>
<p>◆施策－5 飲酒・喫煙習慣を改善しましょう</p>	<p>○飲酒や喫煙が、身体にもたらす害についての啓発を充実するとともに、過度な飲酒や喫煙の防止、禁煙に挑戦する人、飲酒による悪影響等がみられる人等への相談勧奨や支援を行います。</p>	<p>(1)特定健康診査・保健指導(再掲) (2)精神保健相談</p>
<p>◆施策－6 女性の健康づくりに取り組みましょう</p>	<p>○女性の健康を取り巻く環境は、就業する女性の増加、暮らし方の多様化など、大きく変化しています。女性の健康課題はライフステージに応じて変化するものであり、このような女性特有の課題を共有します。 ○女性が生涯にわたり健康で暮らすことができる環境づくりに向け、女性特有の健康課題に対する支援を行います。</p>	<p>(1)健康診査・保健指導(再掲) (2)がん検診(再掲) (3)産前・産後サポート事業 (4)産後ケア事業 (5)周産期における医療と保健の連携事業 ケア会議</p>
<p>◆施策－7 むし歯の予防と歯周病ケアに取り組ましましょう</p>	<p>○生涯を通じて、しっかり噛むこと、口から食べることを維持できるよう、むし歯の予防と早期発見、歯周病の予防を支援します。 ○児童生徒に対し、学校生活を通じ歯磨き習慣を身につけることを支援します。 ○成人期においては、各世代にあった歯・口腔ケアについての意識づけに取り組めます。</p>	<p>(1)乳幼児健康診査事業(再掲) (2)後期高齢者歯科健康診査</p>
<p>◆施策－8 ストレスとの正しい向き合い方を身につけましょう</p>	<p>○生活の各場面においてストレスを感じており、特に仕事や子育ての中心となる世代では、その傾向が強くなっています。そのため、適切な休養や睡眠の確保、ワークライフバランスの大切さについて啓発するとともに、相談体制の整備など、こころの健康づくりに対する支援体制の充実を図ります。</p>	<p>(1)精神保健相談(再掲) (2)家庭訪問、来所・電話相談 (3)こころの健康づくり講演会</p>

## ■基本目標－3 「食べることを楽しみながら、健康づくりに取り組みましょう」

### 【取組の方向性】

毎日朝食を食べる人は、若い世代ほど少なく、中学生では 20 歳代よりも少なくなっており、食育を通じ、正しい食習慣のもとで、楽しく食べることを推進する必要があります。

また、健全な身体の成長や高齢期の筋力の維持を図るため、栄養バランスの良い食事をとることの大切さについて意識の醸成を図る必要があります。

一方、家庭では楽しい食事を通じた、食に対する正しい知識や習慣の習得を促進します。

<p>◆施策－9 栄養や食生活に関心をもちましょう</p>	<p>○食生活を通じた健康づくりに向け、正しい食習慣を推進するとともに、年齢や身体の状態にあった食品・栄養の摂取ができるよう、食材や栄養に関する意識の醸成、栄養バランスへの配慮や、楽しい食事の実践を支援します。</p> <p>○また、サルコペニア*と低栄養は、フレイルの要因の一つとされていることから、高齢期における筋力の形成・維持に向けた栄養摂取を促進します。</p>	<p>(1)離乳食教室 (2)食育推進事業及び地域組織育成活動</p>
<p>◆施策－10 食育を学び、食べることを楽しみましょ</p>	<p>○児童生徒に対し、食物や栄養、食習慣などに対する意識を醸成するため、家庭や学校での食生活を通じた食育の推進を図ります。</p>	<p>(1)食育推進事業及び地域組織育成活動(再掲) (2)食育健康づくり推進事業</p>

## ■基本目標－4 健康を支え、健康寿命を延伸する環境を整えます

### 【取組の方向性】

本市の健康課題などに対応した健診体制、相談体制の充実、業務の効率化や必要な情報の共有を推進するため、情報技術の活用を推進します。小児医療の確保、高齢者に対する医療サービスの確保、休日や夜間診療、救急医療の提供、感染症対策の充実に取り組むほか、相談支援体制の充実に図ります。

<p>◆施策－11 健康づくりの環境を整備します</p>	<p>○市内や地域の医療機関、茨城県などと連携した地域医療体制を構築します。</p> <p>○市民の健康づくりを支える環境を整備するために健康診査・健康教室等の充実を図ります。</p> <p>○新型コロナウイルス感染症など、感染症予防に対する知識の啓発、予防接種の充実など、適切な感染予防対策を整備します。</p> <p>○このような取り組みを効率的に推進するため、情報技術の活用を図ります。</p>	<p>(1)予防接種事業 (2)乳幼児健康診査事業(再掲) (3)後期高齢者歯科健康診査(再掲) (4)健康診査・保健指導(再掲) (5)がん検診(再掲) (6)乳幼児健康診査事業(再掲) (7)国民健康保険生活習慣病予防健診(短期人間ドック・脳ドック)の受診料の一部補助(再掲) (8)後期高齢者医療生活習慣病予防健診(人間ドック・脳ドック)の受診料の一部補助(再掲) (9)高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業(再掲) (10)在宅当番医療制度事業(休日診療) (11)小児救急医療拠点病院(日立総合病院)運営 (12)病院群輪番制病院運営 (13)患者輸送車運行事業(みどり号) (14)水沼診療所管理運営</p>
<p>◆施策－12 相談・支援体制を充実します</p>	<p>○市民の健康づくりの推進や健康に関する不安や相談に対応するため、地域の医療機関との連携強化を図ります。</p> <p>○相談体制、情報提供の充実・強化を図ります。</p>	<p>(1)育児相談 (2)健康相談 (3)精神保健相談 (4)元氣ステーション総合相談</p>

---

第3次北茨城市健康づくり推進計画 健康きたいばらき21【概要版】

令和6年3月

北茨城市市民福祉部健康づくり支援課  
〒319-1592 茨城県北茨城市磯原町磯原 1630  
TEL 0293-43-1111(代表)

---