

# 水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）

健康で心豊かに暮らせるまち・水戸  
～健康寿命の延伸を目指して～



水戸市

## はじめに



急速な高齢化の進展や複雑に変化する社会環境の中で、住み慣れた地域において健康で心豊かに暮らせるまちの実現は、すべての市民の願いです。

近年、がんや心臓病、糖尿病などの生活習慣病の予防とともに、日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間である健康寿命をいかに伸ばすかが、重要な課題となっています。

また、若い世代の不適切な食生活や子どもの貧困、高齢者の孤食など、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、食への関心や理解を高める食育活動の充実が一層求められております。

このような背景を踏まえ、本市では、市民と行政が協働で取り組む健康づくりの指針として、「水戸市健康増進・食育推進計画」を平成24年3月に策定し、健康づくりや食生活に関する情報の提供や健康教育、さらには健康診査や相談事業など様々な施策を展開することにより、市民一人一人の主体的な健康づくりに取り組んでいるところです。

このたび、計画期間の終了に伴い、これまでの計画（第1次）の取組を評価、検証した上で課題を整理し、目標設定やその達成に向けた施策の見直しを行いました。市民による健康づくり活動の推進という基本的な考え方を踏襲するとともに、取組項目や目標設定にあたっては、国から示された基本的な方針等を勘案しながら、水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）を策定いたしました。

今後は、本計画に基づき、生活習慣の見直しや改善を図り病気の発症そのものを予防するとともに、重症化予防に重点を置き、市民の健康寿命の延伸に向けた地域全体での健康づくり活動の支援に取り組んでまいります。

最後に、本計画の策定にあたり貴重なご意見・ご提言をいただきました「水戸市健康づくり推進協議会」の各委員の皆様をはじめ、アンケートにおいて貴重なご意見をお寄せいただきました市民の皆様に、心から感謝申し上げますとともに、引き続き、本計画の円滑な推進にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成29年6月

水戸市長 高橋 靖

# 目次

## 第1章 計画策定の基本的事項

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置付け	2
3	計画の期間	2

## 第2章 水戸市の現況と課題

1	人口・出生・死亡等の状況	3
2	保健施策を取り巻く状況	9
3	アンケート調査の概要	15
4	水戸市の課題	26

## 第3章 計画の基本的方向

1	目指す姿	27
2	基本方針	28
3	施策の体系	29
4	重点推進事業	30

## 第4章 施策の展開

### 基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

基本施策1	がん対策の強化	35
基本施策2	循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防の充実	38

### 基本方針2 健康の維持・増進のための生活習慣の改善と環境づくり

基本施策1	身体活動・運動の推進	42
基本施策2	こころの健康の維持・増進	45
基本施策3	たばこ・アルコール対策の推進	48
基本施策4	健康を支援する環境づくり	51

### 基本方針3 生涯にわたる食育の推進

基本施策1	健康的な食生活の推進	53
基本施策2	食文化の継承と地産地消の推進	57
基本施策3	食の大切さと安全性を伝える活動の推進	60

ライフステージ別の市民の取組	65
----------------	----

## 第5章 推進体制と進行管理

1	推進体制	67
2	進行管理	68

## 付属資料

水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）に係る経過の概要	69
-----------------------------	----

水戸市健康づくり推進協議会委員名簿	70
水戸市健康づくり推進協議会条例	71
水戸市健康増進・食育推進計画庁内検討委員会設置要項	73
用語解説	75

**水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）策定のための  
健康と食に関するアンケート調査結果報告書**

一般の調査結果	79
3歳児保護者の調査結果	104
小学5年生・中学2年生の調査結果	108