
第4章 施策の展開

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 ◇◇◇

【現状と課題】

- 国民の2人に1人がかかるとされるがんは、本市においても主要死因の第1位であり、約3割ががんで死亡するという現状にあります。
- 本市のがん検診受診率は、国の目標値である50%を大きく下回り、県内でも下位の順位に低迷していることから、一層の受診率向上対策が必要です。
- 特に、子宮頸がん及び乳がん検診は受診率が低く、子宮頸がんは20歳代から30歳代、乳がんは40歳代から発症数が増加しているため、この年代をターゲットとした啓発が有効であると考えられます。
- がん予防のためには、がん発症のリスク要因としてあげられる喫煙、高脂肪食や塩分の過剰摂取などの偏った食事、飲酒などの生活習慣の改善が必要です。
- がんに対する正しい知識の不足は、がんの早期発見を妨げるとともに、医療機関受診の遅れから重症化を招くため、若い世代からのがん教育などによる知識の普及・啓発が必要です。

【施策の展開】

- がんは早期発見し、早期治療することで重症化を予防し、健康寿命の延伸と死亡率を低減することが可能です。このため、若い世代から、がんに対する正しい知識の普及やがんを予防する生活習慣の改善に関する取組を推進します。
- がんを早期発見するため、様々な啓発とターゲットを絞った手法により、受診勧奨を強化し、受診率の向上を図るとともに、受診しやすい環境づくりを推進します。また、精密検査対象者への受診指導を強化し、重症化予防を図ります。
- がんに関する相談支援を実施する関係機関についての情報を提供し、がん患者とその家族を支援します。

【目標指標】

項目	市の受診率※1 2015(平成27)年	アンケートによる 現状値※2 2015(平成27)年	目標値 2023(平成35)年
胃がん検診	10.9%	20.8%	50.0%
肺がん検診	24.1%	11.9%	
大腸がん検診	20.2%	24.4%	
乳がん検診	8.4%	26.3%	
子宮頸がん検診	7.4%	32.8%	

※1 市が実施するがん検診の受診率は、国が定める推計対象者数を分母として算出しています。(P.10 参照)目標値については、国が「がん対策推進基本計画」で目標としている受診率としました。ただし、現在国において、この受診率の算出方法や目標値の再検討が行われている状況であり、今後算出根拠や目標値の設定に変更の可能性があります。

※2 アンケートによるがん検診の受診率は、本市が実施しているがん検診の受診率と比べて高い受診率となっており、職場検診や人間ドックを受診している人が含まれると考えられます。

【具体的施策1】 がん予防対策の推進

[主な事業] (Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
がん教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・広報みと、市ホームページ、受診券、チラシなどによる検診の受け方やがんに関する情報を掲載し、正しい知識の普及・啓発 ・各種がん検診時に健康教育 ・児童生徒を対象としたがん教育の推進
胃がん予防対策 Ⓜ	<ul style="list-style-type: none"> ・広報みと、市ホームページ、受診券、チラシなどによる胃がんについての正しい知識の普及 ・内視鏡検査・リスク層別化検査の実施 ・40歳代へのリスク層別化検査の実施 Ⓝ中学生へのピロリ菌検査の実施
女性特有のがん予防対策 Ⓜ	<ul style="list-style-type: none"> ・広報みと、市ホームページ、受診券、チラシなどによる子宮頸がん・乳がんについての正しい知識の普及・啓発 ・乳がん自己検診法の普及・啓発 Ⓝ子宮頸がん検診(細胞診・HPV検査併用)と超音波検査の導入
肺がん予防対策 Ⓜ	<ul style="list-style-type: none"> ・広報みと、市ホームページ、受診券、チラシなどによる喫煙の害に関する知識の普及・啓発 ・個別禁煙支援の充実 ・受動喫煙防止対策の推進

事業名	事業内容
がん検診対策情報の有効活用	⑨ 検診や健康教育等にごん登録情報を有効活用

【具体的施策2】 がん検診の推進

[主な事業] (⑨は重点推進事業 ⑨は新規事業)

事業名	事業内容
がん検診の受診促進⑨	<ul style="list-style-type: none"> ・広報みと、市ホームページ、受診券、チラシなどに検診の受け方やがんに関する情報を掲載し、受診勧奨 ・受診券送付による受診勧奨 ・子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の送付 ・乳幼児健康診査時や保育所・幼稚園・小・中・義務教育学校にチラシを配布し、保護者への受診勧奨 ・市内の大学等と連携し、子宮頸がん予防啓発キャンペーンの実施 ・未受診者に対する受診勧奨 ・不定期受診者への受診勧奨 ・企業や事業所等と連携し受診勧奨 ・9月のがん征圧月間、10月のがん検診推進強化月間において啓発活動の実施 ・水戸まちなかフェスティバルや慢性腎臓病予防イベントなど、各種イベントでの啓発活動の実施
地域におけるがん予防推進	<ul style="list-style-type: none"> ・保健推進員による、健康診査やがん検診などの受診勧奨 ・がん予防推進員による、がん検診の受診勧奨
受診しやすい環境づくり⑨	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関検診、集団検診の実施 ・利便性向上のための土日夜間健診の拡充 ・集団検診における総合健診の実施
精密検査対象者への受診指導の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・検診時や結果の郵送時に、精密検査受診勧奨 ・未受診者に対し、後日電話による受診勧奨

【具体的施策3】 がん患者とその家族に対する相談支援

[主な事業] (⑨は重点推進事業 ⑨は新規事業)

事業名	事業内容
がんに関する相談支援・情報の提供	⑨ がんに関する相談支援機関、医療機関等の情報提供

◇◇ 基本施策2 循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防の充実 ◇◇

【現状と課題】

- 本市は、全国に比べ、男女ともに「脳内出血」、「糖尿病」による死亡が高い傾向が見られます。
- 脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患は、がんと並んで主要死因の上位を占めています。
- 本市の国保加入者のうち、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍は、男性は44%、女性は13%おり、肥満に該当する男性が多い状況です。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積と、高血糖、脂質代謝異常、高血圧などの動脈硬化危険因子を併せ持った状態であり、循環器疾患や糖尿病になる可能性が高くなります。
- 循環器疾患、糖尿病及び慢性腎臓病に関する正しい知識を普及・啓発し、発症と重症化予防の推進が必要です。
- 特定健康診査の受診率は約25.9%となっており、国の目標値である60%にはいまだ至っていないのが現状です。また、18歳から39歳を対象とする生活習慣病予防健診の受診率は減少の傾向が見られます。若い世代からの健康診査受診の定着化及び受診率向上が必要です。
- 健康診査の結果、要指導や要精密検査の指摘を受けても適切な指導に基づいた対応がなければ、疾病の原因となる因子が顕在化、重篤化する恐れがあります。特に、糖尿病については糖尿病性腎症を引き起こすとともに、人工透析への移行が課題となっています。そのため、健康診査後の指導を強化し、重症化予防が必要です。

【施策の展開】

- 循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病は、若い世代からの食生活や運動習慣、生活習慣が関係していると言われていています。これらの疾病の発症を予防するため、生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。特に、循環器疾患や糖尿病、慢性腎臓病の予防に関する知識の普及・啓発を図ります。
- 早期に疾病を発見するためには、定期的に健康診査を受けることが重要になることから、若い世代からの健康診査受診を推進します。特に、循環器疾患や糖尿病、慢性腎臓病の早期発見に努めます。
- 健康診査の結果に基づき、自らが生活習慣の改善のための取組を推進するとともに、適切な医療につなげられるよう、健康診査後の保健指導を強化します。特に、循環器疾患や糖尿病、慢性腎臓病の重症化予防を推進します。

【目標指標】

項目	現状値 2015(平成27)年	目標値 2023(平成35)年
健診(健康診断, 健康診査, 人間ドック等)を受けている人の割合	70.5%	80.0%
健診の結果を受けて, 保健指導(食事や生活習慣の改善指導)を受けた人の割合	56.2%	60.0%

【具体的施策1】 生活習慣病に関する知識の普及・啓発

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・広報みと, 市ホームページ, 受診券, チラシなどに, 生活習慣病に関する情報を掲載し, 正しい知識の普及・啓発 ・健康診査時に健康教育の実施 (新)30歳~40歳の女性から広げる健康づくりをテーマとした健康教室の実施
高血圧・糖尿病・慢性腎臓病に関する知識の普及・啓発(重)	<ul style="list-style-type: none"> (新)広報みと, 市ホームページ, 受診券, チラシなどに, 高血圧や糖尿病, 慢性腎臓病の予防に関する情報を掲載し, 正しい知識の普及・啓発 (新)健康教育の実施 (新)個別の健康相談の実施 (新)高血圧, 糖尿病, 慢性腎臓病の治療継続の重要性についての啓発 ・食生活改善推進員による減塩などの食事指導

【具体的施策2】 健康診査の推進

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
受診体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医療機関健診， 集団健診の実施 ・ 利便性向上のための土日夜間健診の拡充 ・ 集団健診における総合健診の実施
健康診査の推進 (重)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小学4年生及び中学1年生の児童生徒のうち， 肥満度の高い者などを対象とした小児生活習慣病予防健診の実施 ・ 広報みと， 市ホームページ， 受診券， チラシなどに健康診査の受け方に関する情報を掲載し， 受診勧奨 ・ 受診券送付による受診勧奨 ・ 乳幼児健康診査時や保育所・幼稚園・小・中・義務教育学校にチラシを配布し， 保護者への受診勧奨 ・ 未受診者に対する受診勧奨 ・ 不定期受診者への受診勧奨 ・ 企業や事業所等と連携した受診勧奨 ・ 9月の循環器疾患予防月間における啓発 ・ 水戸まちなかフェスティバルや慢性腎臓病予防イベントなど， 各種イベントでの啓発活動の実施 ・ (新)みとちゃん健康マイレージ事業による受診のきっかけづくり ・ 保健推進員による健康診査の説明や受診勧奨 ・ 腎臓病の早期発見のための検査項目の追加（クレアチニン値， eGFR 値） ・ 慢性腎臓病（CKD）の危険性についての周知
精密検査対象者への受診指導の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診査時や結果の郵送時に精密検査受診勧奨 ・ 要精密検査対象者に対する電話， 訪問等による受診勧奨

【具体的施策3】 健康診査後の保健指導の強化

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
特定保健指導の充実	・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（積極的支援・動機づけ支援・情報提供）の実施
成人健康相談の実施	・健康診査結果に基づいた生活習慣改善のための指導
生活習慣病予防教室の開催	・健康診査結果で要指導となった方を対象に健康教室（腎臓病予防教室，生活習慣病予防教室）の実施
小児生活習慣病保健指導の充実	・保護者を対象とした健康診査結果説明会を開催し，予防のための指導を実施 ・健康診査結果に基づいた専門医による個別指導の実施
要精密検査者への受診勧奨	・健康診査結果で要精密となった方を対象に医療機関への受診勧奨
高血圧・糖尿病・慢性腎臓病の重症化予防(重)	(新)高血圧・糖尿病・慢性腎臓病予備軍への支援 (健康教育，健康相談) (新)治療放置者，未受診者への受診勧奨 (新)かかりつけ医と専門医との連携による治療・保健指導

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 ◇◇◇

【現状と課題】

- 身体活動・運動量が多い人は、循環器疾患やがんなどの非感染性の発症リスクが低いことが実証されています。
- 運動の習慣がある人は2割程度であり、特に、働く世代の運動の習慣が少ない傾向にあります。
- 運動をしていると回答した人の運動の種類については、ウォーキングが最も高くなっています。ウォーキングは、脂肪燃焼効果がある有酸素運動の中で、身体への負担や衝撃が少なく、安全であることから、日常生活において、手軽に取り組むことができる身近な運動であり、運動習慣の普及施策として、ウォーキングを推進していく必要があります。
- 高齢者においては、腰痛、肩こり、関節痛などの運動器疾患の発症頻度が高いことから、介護が必要となる危険性が高まる状態をいうロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、認知度の向上を目指し、啓発に取り組む必要があります。

【施策の展開】

- 身体活動・運動を習慣化し、健康・体力の維持・増進を図ることにより生活習慣病や高齢者の運動器疾患の予防にもつながることから、身体活動・運動の重要性を広め、実践者を増やす取組を推進します。特に、日常生活において気軽に継続して実践できるウォーキングや自転車利用から始めることなど、運動習慣の定着の促進を図ります。
- 県では、県民が身近なところを歩きながら、新たな発見と健康増進にチャレンジできるヘルスロードの整備を進めていることから、本市においても、積極的にヘルスロードの活用を促進します。
- 身体活動・運動の重要性が明らかになっていることから、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施できる方法の提供、運動や外出しやすい環境の整備に取り組めます。

※身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのことをさし、身体活動のうち健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを運動といたします。

【目標指標】

項目		現状値 2015(平成27)年	目標値 2023(平成35)年
運動する習慣がある人の割合 (週2回かつ1回30分以上かつ1年以上継続)	男性	26.4%	35.0%
	女性	19.9%	28.0%
日常生活における歩数(成人)	男性	6,070歩	7,500歩
	女性	6,318歩	7,800歩

【具体的施策1】 健康づくりにおける身体活動・運動の普及・啓発

[主な事業]

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
運動習慣の効果の普及・啓発 Ⓜ	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣の重要性の普及・啓発 ・みとちゃん健康ウォーキング事業(アプリの活用)によるウォーキングの推進 ・みとちゃん健康マイレージ事業による運動習慣のきっかけづくり ・ノーマイカーウィークの推進
生活習慣病予防教室の開催 Ⓜ	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査の結果により、生活習慣改善が必要な方を対象に運動効果の普及・啓発と運動習慣づけの支援
運動教室の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進やストレス発散等を目的とした水泳・ヨガ・体操などの運動教室の開催
高齢者の健康づくり活動の普及・啓発 Ⓜ	<ul style="list-style-type: none"> ・元気アップ・ステップ運動やシルバーリハビリ体操、いきいき健康クラブの実施 ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)についての知識や予防方法の普及・啓発
農業体験の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ふるさと農場、市民農園等を活用した農作業体験による健康づくり
ヘルスロードの推進 Ⓜ	<ul style="list-style-type: none"> ・市ホームページ、ウォーキングマップ、案内板などによるヘルスロードを活用したウォーキングの推進

第4章 施策の展開

事業名	事業内容
自転車利用の促進 ④	③ 自転車利用の普及・啓発 ③ 自転車走行空間等の整備状況を示したサイクルマップの作成
健康づくりイベント開催	・千波湖スポーツフェスティバルをはじめとする、各種スポーツ・レクリエーションを通じた健康づくりのイベントの開催
市民スポーツ大会の開催	・市体育祭や水戸黄門漫遊マラソンをはじめとしたスポーツ大会の充実 ・高齢者スポーツ大会、障害者スポーツ大会の開催

【具体的施策2】 運動や外出しやすい環境の充実

[主な事業] (④は重点推進事業 ③は新規事業)

事業名	事業内容
スポーツ施設の活用	・ホームページ等によるスポーツ施設の紹介 ・いばらき公共施設予約システムの充実
スポーツ施設等の整備	③ 東町運動公園新体育館の整備 ・既存体育施設の改修整備による、利便性向上 ③ (仮称)東部公園スポーツ・レクリエーションゾーンの整備
公園の健康遊具の充実	③ 公園における健康や体力の維持増進など、健康運動を目的とした健康遊具の整備
千波公園の整備改修	③ ランステーション、ジョギングロードの整備
森林公園の再整備	③ ウォーキングの推進を図るための遊歩道等の整備
バリアフリー化の推進	③ まちなかにおける連続的なバリアフリー環境の整備
自転車走行空間の形成	③ 安全で快適な自転車利用環境の整備

◇◇◇ 基本施策2 こころの健康の維持・増進 ◇◇◇

【現状と課題】

- こころの健康は、「生活の質」に大きく影響するもので、個人の資質や能力のほか、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも身体状況とこころは相互に強く関係しています。
- 適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)などは、身体だけでなく、こころの健康においても重要な基礎となるものです。さらに、十分な休養や睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素となっています。
- 本市においても、ストレスや悩みを抱えていても周囲の人や専門家などに相談した人は少なく、相談先を知らない人も多い現状にあります。
- 厚生労働省の調査においては、約10人に1人が産後うつになるといわれています。
- 本市の自殺死亡率は、わずかながら減少傾向にありますが、その原因は健康問題や家庭問題、経済問題等が複合的に絡み合っている場合が多く、うつ病やこころの病気の対応についても様々な機関との連携が必要です。

【施策の展開】

- こころの健康やひきこもり、うつ・精神疾患に関する正しい知識の普及・啓発のために、講座や教室、対面相談、電話相談のほか、保健師等による訪問指導を実施します。
- こころの健康を維持するための基礎となる、バランスのとれた栄養、適度な運動、長時間労働の抑制、休養の取り方等について、正しい知識の普及に努めます。
- こころの悩みについての早期相談と早期受診に向けて、関係機関と連携し、相談支援体制の充実を図ります。
- 産後うつの早期発見と早期支援のために、妊娠期から切れ目ない支援を提供し、相談支援体制を強化します。
- 自殺予防に関する知識の普及・啓発に努め、関係機関と連携し、相談支援体制の充実を図ります。
- 一人一人が自殺対策への関心をより一層高め、地域、事業者、関係機関、行政が連携を図りながら自殺対策を推進していけるよう取組を強化します。

第4章 施策の展開

【目標指標】

項目	現状値 2015(平成27)年	目標値 2023(平成35)年
相談機関を知っている人の割合	53.1%	100.0%
ゲートキーパー養成研修受講者数	677名	900名

※ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

【具体的施策1】 こころの健康に関する相談・支援体制の充実

[主な事業] (Ⓢ)は重点推進事業 (Ⓝ)は新規事業)

事業名	事業内容
こころの健康に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・医師や臨床心理士による、こころの健康やストレスの対処方法、質の良い睡眠のとり方等についての講話、知識の普及・啓発 ・適度な運動や自然とのふれあい等による、ストレスとの付き合い方の知識の普及・啓発 ・長時間労働の抑制などによるワーク・ライフ・バランスの推進
うつや精神疾患に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・精神科医や精神保健福祉士等による、うつや精神疾患を抱える本人・家族、市民への講話、相談(こころの健康講座、家族教室等)
相談・支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・相談窓口についての周知の強化 ・保健師による、面接相談や電話相談、家庭訪問 ・DV相談を含む、女性が抱える諸問題等に対する相談・支援 ・家庭児童相談員による、養育や発達等、家庭児童福祉に関する相談・支援
児童生徒に対する相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・スクールカウンセラーによる児童生徒への相談事業 ・思春期の電話相談(ヤングコール)の周知
産後うつの早期発見と早期支援の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・母子保健コーディネーターによる、支援を要する妊産婦への支援の充実 ・乳児家庭全戸訪問による、産後うつ病質問票調査の実施

【具体的施策2】 自殺予防対策の強化

[主な事業]

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
自殺予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防週間, 及び自殺対策強化月間における予防啓発の PR Ⓝ 自殺対策計画の策定 ・ライフステージに応じたきめ細かな相談支援体制の充実 ・ストレスチェックなど事業主におけるメンタルヘルス対策の推進
人材養成事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパーの養成
こころの健康相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理士や精神保健福祉士, 保健師による面接相談

◇◇◇ 基本施策3 たばこ・アルコール対策の推進 ◇◇◇

【現状と課題】

- 喫煙は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患をはじめとして、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、低出生体重児や流産などの危険因子となりますが、COPD(慢性閉塞性肺疾患)に対する認知度は低い状況となっています。
- 喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題となっています。
- 本市においても、喫煙者の中でたばこをやめたいと思う人は少なく、受動喫煙のあった人は多くいる現状があります。未成年期からの喫煙は、成人期への継続喫煙につながりやすいことから完全になくすことが必要です。
- 不適切な飲酒による健康被害や依存症は、本人・家族への深刻な影響や重大な社会問題へとつながる危険性がありますが、生活習慣病のリスクが高まる飲酒量についての認知度は低い状況にあります。

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙などが原因で、肺に炎症がおき、呼吸困難や慢性の咳・たんが続くなど、肺機能が徐々に低下していく病気のことです。

【施策の展開】

■喫煙

- 次世代の健康を守るため、未成年者や妊産婦における喫煙対策を推進します。
- 喫煙は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、がん、循環器疾患などの大きな原因となることから、たばこの害に対する知識の普及・啓発に努めるとともに、個人に対する禁煙支援や受動喫煙の機会を減らす取組を行います。

■飲酒

- 次世代の健康を守るため、未成年者や妊産婦において、多量飲酒が健康に及ぼす影響についての知識の普及を図ります。
- 健康を害するような飲み方をしないよう、適正な飲酒量や飲酒に関する正しい知識の普及・啓発に取り組むとともに、アルコール依存症についての相談支援体制を確保します。

【目標指標】

項目		現状値 2015 (平成27)年	目標値 2023 (平成35)年
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を認知している人の割合		22.3%	80.0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上女性20g以上)の割合	男性	15.0%	13.5%
	女性	5.4%	4.8%

※ 主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(25度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

【具体的施策1】 喫煙による害についての啓発と禁煙支援の推進

[主な事業]

(重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
喫煙の害に関する知識の普及・啓発(重)	<ul style="list-style-type: none"> ・広報みやま市ホームページなどでの情報提供や各種イベント、健診などにおける普及・啓発 (新) COPD(慢性閉塞性肺疾患)やその予防に関する知識の普及・啓発 ・母子健康手帳交付時や妊婦教室における、喫煙が及ぼす健康への影響についての知識の普及・啓発 ・児童生徒を対象とした、喫煙が心身に及ぼす影響についての教育の推進
個別禁煙支援の充実(重)	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙希望者を対象に、個別の健康相談や禁煙外来の紹介
受動喫煙防止対策の推進(重)	<ul style="list-style-type: none"> (新) 受動喫煙が及ぼす健康影響についての普及・啓発 (新) 茨城県禁煙認証制度の周知 (新) 禁煙・分煙対策の推進

第4章 施策の展開

【具体的施策2】 飲酒による影響についての啓発

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
適正飲酒量の知識の普及	・適正な飲酒量についての知識の普及・啓発
妊産婦や未成年者の飲酒をなくす取組の推進	・児童生徒を対象とした, 飲酒が健康へ及ぼす影響についての教育の推進 ・母子健康手帳交付時や妊婦教室における, 多量飲酒が健康へ及ぼす影響についての知識の普及・啓発
健康相談の充実	(新)アルコール依存に関する相談支援

◇◇◇ 基本施策4 健康を支援する環境づくり ◇◇◇

【現状と課題】

- 少子高齢化や生活スタイルの変化から、家族形態が多様化し、単身世帯や夫婦のみ世帯が増加していることなどを背景に、地域のつながりの希薄化や地域力の低下が懸念されています。
- 健康は、社会環境の影響を受けることから、市民一人一人の主体的な取組に加え、市民や地域、行政、関係機関等が一体となって健康づくりを推進するというヘルスプロモーションが必要です。
- 身近な地域で互いに支え合いながら健康づくりに取り組むことは、地域への愛着や連帯感、生きがいなど、こころの健康づくりにもつながります。
- 市民アンケート調査において、健康への関心について「大いにある」割合は、前回から5ポイント増加しており、主体的に健康づくりに取り組むきっかけづくりが必要です。
- 健康に無関心な層や保健医療情報の活用が困難な層などへの働きかけを行っていくことが必要です。
- 身近なところで健康づくりに取り組む機会や情報の提供のほか、市民が十分な支援が得られるよう、健康づくりに関わる人材や社会資源等の確保が必要です。

【施策の展開】

- 市内の各地域における既存の組織や企業団体をはじめ、健康づくりを担う多様な関係者が連携・協働し、市民が楽しみながら主体的に健康づくりに取り組める環境づくりを推進します。
- 市民の主体的な健康づくりに対する意識の醸成と活動を支援するため、健康づくりを担う指導者やボランティア等の人材の育成と活動の支援を推進します。

第4章 施策の展開

【目標指標】

項目		現状値 2015(平成27)年	目標値 2023(平成35)年
自分は健康だと思っている人の割合		76.7%	85.0%
みとちゃん健康マイレージ事業	協賛団体数	2016(平成28)年 37団体	50団体
	参加者数	2016(平成28)年 430人	2,000人

【具体的施策1】 地域における健康づくり活動の支援

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
みとちゃん健康マイレージ事業	・個人が主体的に健康づくりを進めるため、協賛企業・団体等から提供を受けた賞品・特典を契機とした事業の実施
健康づくり活動の普及・啓発	・市民センター等で健康づくりを目的とした教室等の実施
高齢者クラブの活動支援	・生きがいつくりや地域貢献活動を行う高齢者クラブの活動支援

【具体的施策2】 健康づくりに関わる人材の育成と活動支援

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
健康づくり地区活動支援	・保健推進員, 食生活改善推進員の育成と活動の支援 ・がん予防推進員の活動支援
高齢者の健康づくり活動支援	・元気アップ・ステップ運動サポーター, シルバーリハビリ体操指導士, いきいき健康クラブ地域指導員, 認知症予防活動推進員, 認知症サポーター等の育成と活動の支援
スポーツ活動支援	・スポーツ推進委員をはじめとした各種スポーツ指導者の育成と活動の支援 ・スポーツボランティアの育成と確保

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 ◇◇◇

【現状と課題】

- 近年、食を取り巻く社会環境の変化や食に関する価値観やライフスタイルの多様化により、若い世代の朝食の欠食、家族が揃って食卓を囲む共食の機会の減少など、様々な問題が生じています。さらに、過食や塩分の過剰摂取、栄養の偏りなど食生活の乱れにより、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病が発症しています。
- BMIについて、男性は30歳代から「肥満」が増加し、女性は20～49歳で「やせ」が多くなっています。65歳以上の高齢者はBMI20以下が低栄養傾向となり、その割合は男性が約1割、女性は約2割となっています。適正体重を維持するため、肥満予防とともに、特に、若い女性のやせ予防、高齢者の低栄養予防が必要です。
- 野菜の摂取状況について、ほとんど毎食食べる人は約4割ですが、1日の野菜摂取の目標量である350g以上を食べている人は非常に低い状況です。野菜の効果の普及とともに、野菜を食べている人にも、1日の目標量の啓発が必要です。
- 健康のために減塩を心がけている人は約3割です。塩分の過剰摂取は高血圧症や腎臓病、脳内出血につながることから、減塩の重要性や方法等についての普及・啓発が重要です。
- 朝食の状況について、子どもでは、年齢が上がるにつれ欠食が増え、成人では20歳代が最も欠食が多いです。朝食を食べることは、学力や体力の向上、肥満防止やストレス軽減などの効果があり、1日3食の規則正しい生活を実践できるよう取り組みが必要です。

【施策の展開】

- 子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるため、子どもへの食育の基礎を形成する場である家庭や学校、保育所等の連携により、食生活の基礎づくりの推進を図ります。
- 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進や、妊産婦、高齢者、若い世代等に対し、適切な食生活の実践を支援することにより食を通じた健康づくりを推進します。

第4章 施策の展開

【目標指標】

項目		現状値 2015(平成27)年	目標値 2023(平成35)年
20歳以上の肥満者(BMI \geq 25)の割合	男性	31.2%	28.0%
	女性	15.6%	14.0%
20歳代女性のやせ(BMI $<$ 18.5)の人の割合		19.7%	18.0%
低栄養傾向(BMI \leq 20)の高齢者(65歳以上)の割合		17.1%	15.0%
朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合	3歳児	95.9%	100.0%
	小学生	94.1%	100.0%
	中学生	85.7%	100.0%
	20歳代	60.9%	85.0%

【具体的施策1】 食生活の基礎づくりの推進

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
離乳食教室の開催	・離乳食教室を開催し、乳幼児期の食事や、乳幼児期からの適塩摂取の重要性を啓発
子ども・親子料理教室の開催(重)	・子どもや親子を対象とした料理教室を開催し、食への関心を促進
幼児期における食育に関する啓発事業	・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査時に望ましい食習慣に関するパンフレットを配布し、保護者に普及・啓発
相談事業の実施	・乳幼児健康診査時等で栄養相談の実施
保育所・幼稚園・認定こども園における食育の推進	・昼食やおやつの展示、「給食だより」を通じた保護者への啓発

事業名	事業内容
学校における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食を生きた教材として活用した，食に関する指導の充実 ・工夫に富んだ魅力ある献立作成 ・給食だよりや掲示資料の内容の充実 ⑨ 食育の拠点としての学校給食共同調理場の活用 ・児童生徒の保護者及び学校関係者を対象とした食育講演会の開催 ・学官連携事業による食育の推進（学生食育サポーターの派遣等） ・学校教育全体を通じた「食に関する指導」の充実
20歳代を中心とした食育の推進 ⑨	<ul style="list-style-type: none"> ⑨ 朝食摂取やバランスのとれた食生活の普及・啓発 ⑨ SNSを活用するなどの情報発信 ⑨ 大学や事業者と連携した食育講座やイベントの開催 ⑨ 一人暮らしの若者を対象とした料理教室の開催
家庭における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・共食の大切さ，食を通じたコミュニケーションの普及・啓発 ・朝食摂取の重要性の普及・啓発 ・食に関するマナーの普及・啓発

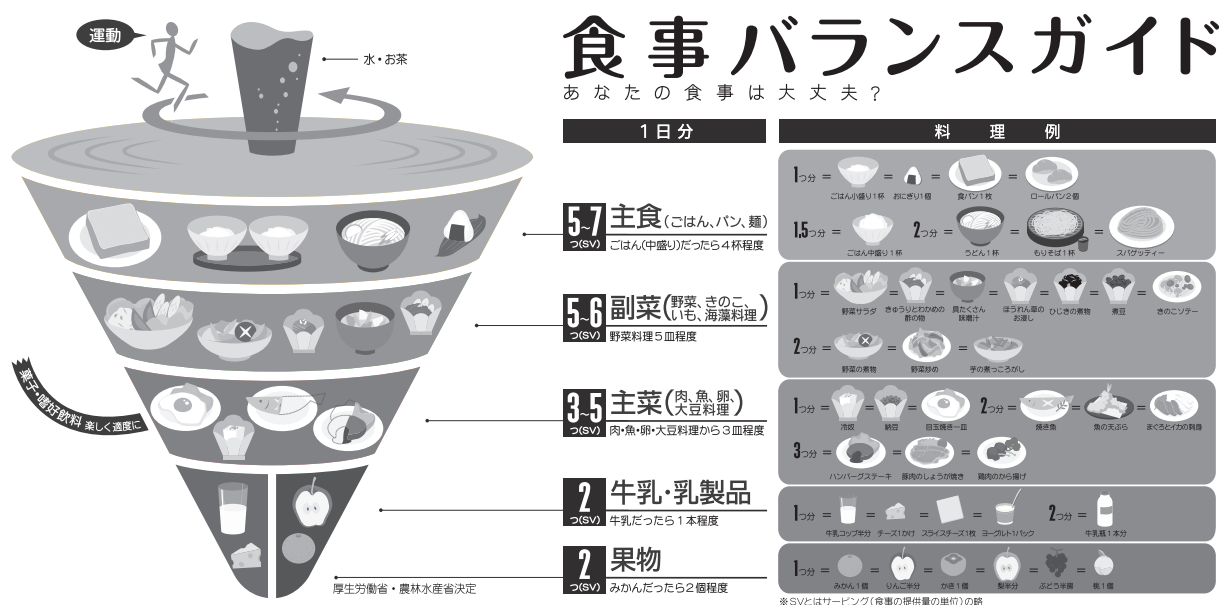
【具体的施策2】 バランスのとれた食生活の推進

[主な事業] (⑨は重点推進事業 ⑨は新規事業)

事業名	事業内容
生活習慣病予防のための教室・相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査の結果により，食習慣の改善のための教室や相談の実施 ・30歳代以上の男性の肥満予防の推進
料理教室の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドを活用した料理教室を開催 ・適塩，野菜の摂取について啓発 ・食生活改善推進員による健康料理の実施 ・食や健康への関心を促進
妊婦教室の開催 ⑨	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦教室を開催し，妊娠中の食事や体重管理について啓発
女性への適正体重の啓発 ⑨	<ul style="list-style-type: none"> ⑨ 適正体重についてがん検診等の機会に啓発 ⑨ 20歳代を対象にしたやせ予防の推進

事業名	事業内容
男性の食の自立支援 (重)	・大学生や育児中の父親を対象とした料理教室の開催
高齢者における食育の推進	・65歳以上を対象に、要介護状態等となることの予防を目的とした低栄養改善等の支援

※「食事バランスガイド」:健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年3月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定された。「食事の基本」を身に付けるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示したもの



◇◇◇ 基本施策2 食文化の継承と地産地消の推進 ◇◇◇

【現状と課題】

- 郷土食・行事食を作ることがある3歳児の保護者は、8割近くおり、その内容としては、「年越しそば(大晦日)」、「雑煮(正月)」、「かぼちやの煮物(冬至)」が7割を超えています。
- 本市を代表する食べ物である納豆の摂取状況は、週1日以上食べる人が約8割おりますが、「納豆料理」は2割程度にとどまっています。
- 伝統的な郷土食や行事食は、四季折々に地元で収穫される旬の食材を使い、自然の恵みに感謝し、特別な日に食べるものとして古来より伝えられてきた食文化であり、次の世代を担う子どもや若い世代に伝えていくことが大切です。
- 地元の産物や食材の認知状況について「十分知っている」と「ある程度知っている」を合わせた『知っている』は7割を超えていますが、地元の産物の購入について、「こころがけている」は4割程度となっています。
- 地産地消は、生産者と消費者の関係が身近なものになり、農水産物への関心と理解を深めるとともに、地域の活性化、流通コストの削減、食の大切さや食べ物への感謝の気持ちを持つなど、様々な効果が期待できることから、地場産物の利用機会の拡大が重要です。

【施策の展開】

- 郷土食や伝統的な行事食等の普及・啓発とともに、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、伝統的な食文化に関する関心と理解を深める等により伝統的な食文化の保護・継承を推進します。
- 学校給食や市内飲食店において、地場産物の活用促進を図るとともに、多様な主体との連携による地産地消を推進します。

【目標指標】

項目	現状値 2015(平成27)年	目標値 2023(平成35)年
地元の産物を買うように心がけている人の割合	40.0%	60.0%
地場産物登録店舗「水戸美味(みとうま)」	43店	150店

【具体的施策1】 郷土食や伝統的な行事食等の普及

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
食文化の継承の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・3歳児健康診査における行事食，郷土食の普及・啓発 ・郷土料理など国内外の伝統的な食文化を継承した学校給食献立の実施 ・黄門料理など観光にも資する郷土料理の普及・啓発
納豆の普及の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員による納豆料理の普及 ・水戸の名産品である納豆の普及・啓発

【具体的施策2】 地産地消の推進

[主な事業] (Ⓢは重点推進事業 Ⓡは新規事業)

事業名	事業内容
地産地消料理教室の実施	・食生活改善推進員による納豆やパプリカ、青パパイヤなど、地場産物を活用した料理の普及・啓発
地産地消給食の実施	・小・中・義務教育学校における地産地消学校給食「みとちゃん献立」や米飯給食の実施 ・給食だよりの発行を通じた地産地消に関する啓発 ・地場産物を使用した学校給食の開発・実施 ・関係団体、民間業者及び生産者との連携による地場産物を安定的・効率的に調達する仕組みの構築
飲食店等における地産地消の促進	・飲食店等における地場産物を活用したメニューの提供店「水戸美味（みとうま）」の推進 ・小売店における地場産物の販売促進と地産地消の普及・啓発
地場産物の活用の環境づくり	・農産物販売施設や加工・販売施設の整備
市場を活用した食育の推進	・親子市場見学の実施 ・朝市やみとっぼわくわく感謝市の開催 ・料理教室の開催

※国による学校給食における地場産物の使用割合頻度には、魚介類等が含まれるため、「地場産物」と表記しています。

◇◇ 基本施策3 食の大切さと安全性を伝える活動の推進 ◇◇

【現状と課題】

- アンケートにおいて健康のために心がけていることは、「食生活」という回答が最も高くなっているものの、「食育」への関心は微減しており、食に関する認知状況においても、すべての項目で前回よりも減少しています。
- 食品流通の国際化、外食産業の発展など、市民の食生活に大きな影響を与えており、食生活の改善に加えて、食の安全の面からも情報を適切に判断し、選択していくことが必要です。
- 食に関する正しい情報を適切に活用することができるよう、食に関する情報を提供するとともに、教育の機会の充実が必要です。
- 保育所や幼稚園、認定こども園、小・中・義務教育学校においては、食に関わる人々の様々な活動によって食が支えられていることに理解を深め、感謝の念を育む食育の取組が必要です。
- 生活の多様化により、家族との共食が難しい人が増えています。食を通じたコミュニケーションを図るため、地域等においても共に食事をする機会が必要とされています。
- 食べ残しや食品廃棄物の増加も大きな問題となっており、日常の食生活や農業体験等を通じて、食のあり方を考えることが必要です。
- 食育の推進に関わる食生活改善推進員等のボランティアは、地域での食育推進の中核的役割を担うことから、養成と活動支援に努めることが必要です。

【施策の展開】

- 市民の食育に対する関心を高め、行動につながるよう、幅広い分野にわたる食育について情報発信に努め、食の大切さに関する理解が促進されるよう普及・啓発を図ります。
- 地域で生産される農産物等について学ぶ機会となる農業体験等を通じて、次世代を担う子どもたちの食育を推進します。
- 適切に安全な食品や調理方法等を選択することができるよう、食品の安全性に関する知識の普及・啓発を図ります。
- あらゆる世代が健全な食生活の実践を図ることのできるよう、食生活改善推進員など食育に取り組む多様な関係者と連携し、食育を推進します。

【目標指標】

項目	現状値 2015(平成27)年	目標値 2023(平成35)年
食育に関心がある人の割合	71.9%	90.0%
アグリメイトいきいき農業体験事業取り組み学校数	15校	24校

※アグリメイトいきいき農業体験とは、食の大切さを認識するとともに、地域農業の理解を深めるなどを目的に、市内の小・中・義務教育学校を対象として行っています。

【具体的施策1】 食への関心や理解の推進

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
食に関する普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」を周知し、関連事業等の実施 ・食生活改善推進員による事業の実施 ・高齢者の低栄養等に関する知識の普及と教室の実施
環境にやさしい食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食の残菜や廃油等の再資源化 ・市ホームページ等でフードロスの削減に関する啓発
フードバンク活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・NPO法人やボランティア団体との協働

【具体的施策2】 食に関する体験活動の推進

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
菜園活動の推進	・いのちの大切さや自然の恵みを伝える野菜栽培の実施
農業体験等の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・小・中・義務教育学校における農業体験事業の支援(アグリメイトいきいき農業体験事業) ・ふるさと農場における農業体験の実施 ・市民農園の活用促進 ・農業技術センターにおける収穫体験の実施 ・市内で実施される各種農業体験の情報発信 ・技術・家庭科及び水戸まごころタイム等での調理実習や作物栽培など体験活動の実施
生産者との交流体験の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・農作物の栽培及び収穫体験を通じた農業者と交流 ・農業祭の開催支援 ・教育ファームの実施

※教育ファームとは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な理解を深めることを目的として、体験者が農林水産業を営む方の指導の下、同一作物について2つ以上の作業を年間2回以上行う取組です。

【具体的施策3】 食の安全・安心の確保

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
食の安全性, 食に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での食中毒予防や食品表示, 食品の保存管理の基礎知識の普及・啓発 ・消費生活関係イベント, 講演会等の実施 ・広報みやチラシ, パンフレット, 市ホームページを利用した情報提供や普及・啓発
農畜産物の安全・安心の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・農畜産物の放射性物質検査の実施 ・生産者団体が取り組む PR 活動の支援 ・生産者団体が取り組む安全・安心確保のための取組の支援

【具体的施策4】 地域における食育活動の支援

[主な事業] (重)は重点推進事業 (新)は新規事業)

事業名	事業内容
食育推進活動支援	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進を担う食生活改善推進員の養成と活動の支援 (新) 学校給食における食育の拠点である学校給食共同調理場において, 食に関する講座等の実施
(仮)食育応援協力店の支援	(新) 市民の健康な食生活実践の応援等を行う店舗等の登録制度について検討
地域における共食活動	(新) ひとり親世帯, 貧困の状況にある子ども, 一人暮らし高齢者等が共に食事をする機会の提供