

## 令和5年度第1回水戸市健康づくり推進協議会 次第

日時：令和5年8月22日(火)

午後2時から

場所：水戸市役所 政策会議室(4階)

1 開 会

2 挨拶

3 委嘱状交付

4 委員紹介

5 会長・副会長選出

6 諮 問

7 議 題

(1) 水戸市健康増進・食育推進計画(第3次)の策定について

(2) 水戸市歯科保健計画(第3次)の策定について

(3) 水戸市自殺対策計画(第2次)の策定について

8 その他

9 閉 会

## 【配付資料】

- ・ 次第
- ・ 委員名簿
- ・ 資料1 水戸市健康づくり推進協議会条例
- ・ 資料2 水戸市健康増進・食育推進計画関連資料
  - 資料2-1 水戸市健康増進・食育推進計画の概要
  - 資料2-2 水戸市健康増進・食育推進計画(第3次)に係るアンケート調査概要
  - 資料2-3 水戸市健康増進・食育推進計画(第2次)目標指標進捗状況
  - 資料2-4 水戸市健康増進・食育推進計画(第3次)策定基本方針
- ・ 資料3 水戸市歯科保健計画関連資料
  - 資料3-1 水戸市歯科保健計画の概要
  - 資料3-2 水戸市歯科保健計画(第3次)に係るアンケート調査結果
  - 資料3-3 水戸市歯科保健計画(第2次)目標指標進捗状況
  - 資料3-4 水戸市歯科保健計画(第3次)策定基本方針
- ・ 資料4 水戸市自殺対策計画関連資料
  - 資料4-1 水戸市自殺対策計画の概要
  - 資料4-2 水戸市自殺対策計画(第2次)に係るアンケート調査概要
  - 資料4-3 水戸市自殺対策計画目標指標進捗状況
  - 資料4-4 水戸市自殺対策計画(第2次)策定基本方針
- ・ 意見書

# 令和5年度第1回水戸市健康づくり推進協議会 委員名簿

令和5年8月22日

## 1 委員

	氏名	所属	備考
1	青木 かを里	水戸市医師会副会長	
2	田澤 重伸	水戸市歯科医師会会長	
3	奥田 猛	水戸薬剤師会会長	
4	金澤 秀房	茨城県総合健診協会理事兼事務局長	
5	高松 孝幸	茨城県精神保健協会常務理事	
6	木城 洋	全国健康保険協会茨城支部支部長	
7	菊池 勉	茨城県国民健康保険団体連合会事務局長	
8	有川 秀男	水戸市住みよいまちづくり推進協議会常任理事	
9	保立 武憲	水戸市社会福祉協議会会長	
10	岡田 澄子	水戸市民間保育園園長会会長	
11	二川 泰久	水戸商工会議所副会頭	
12	飯島 清光	水戸農業協同組合代表理事組合長	
13	山下 恵子	水戸市食生活改善推進員会会長	
14	薮 喜代子	水戸市保健推進員連絡協議会会長	
15	上地 勝	茨城大学教育学部教授	
16	村井 文江	常磐大学副学長看護学部教授	
17	後藤 通子	水戸市議会文教福祉委員会委員長	
18	藤澤 康彦	水戸市議会文教福祉委員会副委員長	
19	鈴木 直昭	市民公募	
20	永盛 早苗	市民公募	

(順不同 敬称略)

## 2 オブザーバー

	氏名	所属	備考
1	前野 哲博	筑波大学医学医療系地域医療教育学教授	

### 3 事務局(水戸市)

	氏 名	所 属	役 職 名	備 考
1	小川 佐栄子	保健医療部	部 長	
2	土井 幹雄		所 長	
3	大曾根 明子		参 事	
4	堀江 博之	地域保健課	課 長	
5	高安 克子		技正兼課長補佐	
6	佐藤 倫子		課長補佐兼保健政策係長	
7	福田 淳子		健康増進係長	
8	深作 美奈		主 幹	
9	西山 拓海		主 幹	
10	加藤 真理菜		主 事	
11	大冢 要之	保健予防課	課 長	
12	成田 拓生		精神保健相談係長	
13	筒井 貴恵		技 佐	
14	富岡 智香子		主 幹	

○水戸市健康づくり推進協議会条例

昭和62年 3月30日

水戸市条例第21号

改正 平成元年 2月 8日 条例第 1号

平成 4年 9月22日 条例第27号

令和元年12月23日 条例第38号

注 令和元年12月から改正経過を注記した。

(設置)

第 1 条 市民の健康づくりを推進するため、水戸市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事項)

第 2 条 協議会は、市長の諮問に応じ、次の各号に掲げる事項を協議する。

- (1) 健康づくりに関する施策の総合的な推進に関すること。
- (2) 健康づくりを推進するための計画に関すること。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、必要と認める事項に関すること。

(令元条例38・一部改正)

(組織)

第 3 条 協議会は、市民、関係機関又は関係団体の役職員及び学識経験者のうちから、市長が委嘱する20人以内の委員をもって組織する。

(令元条例38・一部改正)

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠により委嘱された委員の任期は、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、委員の互選により会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、協議会の会務を総理する。
- 3 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 協議会は、会長が招集し、会長は、会議の議長となる。

- 2 協議会は、委員の2分の1以上の出席がなければ開くことができない。
- 3 協議会の議事は、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。

(専門部会)

第7条 協議会に、第2条に規定する事項を調査研究するため専門部会を置くことができる。

2 専門部会の委員は、第3条に規定する委員のうちから会長が指名する。

3 専門部会に、部会長及び副部会長を置く。

4 部会長及び副部会長は、部会の委員の互選により選出し、その運営については、前条の規定を準用する。

5 専門部会において調査研究を行った場合は、その結果を協議会に報告するものとする。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、保健医療部において行う。

(令元条例38・一部改正)

(補則)

第9条 この条例に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

付 則

この条例は、昭和62年4月1日から施行する。

付 則 (平成元年2月8日条例第1号) 抄

(施行期日)

1 この条例は、平成元年4月1日から施行する。

付 則 (平成4年9月22日条例第27号)

この条例は、平成4年10月1日から施行する。

付 則 (令和元年12月23日条例第38号)

この条例は、令和2年4月1日から施行する。

## 水戸市健康増進・食育推進計画の概要

	第 1 次	第 2 次
計画期間	2012(平成 24)年度～2016(平成 28)年度 5 年間	2017(平成 29)年度～2023(令和 5)年度 7 年間
目指す姿	みんなで支える一人一人の健康づくり	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～
基本施策	<p>1 生活習慣病予防の確立</p> <p>(1) 健康を維持する食生活の実践</p> <p>(2) 運動習慣の確立と実践</p> <p>(3) こころの健康と安心の確保</p> <p>(4) たばこ・アルコール対策の推進</p> <p>(5) 歯と口腔の健康の推進</p> <p>(6) 健康管理の推進</p> <p>2 健康的な食生活習慣の実践</p> <p>(1) 食生活の基礎づくりの推進</p> <p>(2) 食文化の継承・地産地消の推進</p> <p>(3) 食の大切さを伝える体験活動の推進</p> <p>(4) 食品の安全・安心の確保</p>	<p>1 生活習慣病の発症予防と重症化予防</p> <p>(1) がん対策の強化</p> <p>(2) 循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防の充実</p> <p>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</p> <p>(1) 身体活動・運動の推進</p> <p>(2) こころの健康の維持・増進</p> <p>(3) たばこ・アルコール対策の推進</p> <p>(4) 健康を支援する環境づくり</p> <p>3 生涯にわたる食育の推進</p> <p>(1) 健康的な食生活の推進</p> <p>(2) 食文化の継承と地産地消の推進</p> <p>(3) 食の大切さと安全性を伝える活動の推進</p>

## 水戸市健康増進・食育推進計画(第3次)に係るアンケート調査概要

## 1 調査目的

水戸市健康増進・食育推進計画(第3次)の策定に向け、市民の生活習慣や健康づくり、食に対する意識等を把握するとともに、現行の計画における目標指標の達成状況や現況を把握するため。

## 2 調査方法等

区分	対象者	調査期間	回答方法
一般調査	水戸市在住の20歳以上 (住民基本台帳から無作為抽出)	令和5年7月14日 ～8月10日	郵送又はインターネットにて配付・回収
小学生調査	小学5年生	令和5年6月	学校単位で配付・回収
中学生調査	中学2年生		
3歳児保護者調査	3歳児保護者	令和5年5月25日 ～7月26日(8回)	3歳児健診会場にて配付・回収

## 3 配付及び回収結果

対象者	配付数	回収数	回収率
一般調査	2,600件	集計作業中	集計作業中
小学生調査	321件	311件	96.9%
中学生調査	349件	325件	93.1%
3歳児保護者調査	398件	319件	80.2%





問6 あなたは、健康についてどんなことに関心がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 栄養・食生活   | 7. がんの予防    |
| 2. 身体活動・運動  | 8. 健診       |
| 3. 休養・睡眠    | 9. こころの健康   |
| 4. 禁煙・受動喫煙  | 10. 介護予防    |
| 5. 歯・口腔の健康  | 11. その他 ( ) |
| 6. 生活習慣病の予防 | 12. 特になし    |

問7 あなたは現在、病気やけがで病院や診療所等に通っていますか。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 通っている | 2. 通っていない |
|----------|-----------|

補問7-1 <「1.通っている」と回答した方のみ>

あてはまるすべての傷病名に○をつけてください。

- |          |                           |        |                            |
|----------|---------------------------|--------|----------------------------|
| 内分泌・代謝障害 | 1. 糖尿病                    | 皮膚     | 23. 歯の病気                   |
|          | 2. 肥満症                    |        | 24. アトピー性皮膚炎               |
|          | 3. 脂質異常症<br>(高コレステロール血症等) |        | 25. その他の皮膚の病気              |
|          | 4. 甲状腺の病気                 |        | 26. 痛風                     |
| 精神・神経    | 5. うつ病やその他のこころの病気         | 筋骨格系   | 27. 関節リウマチ                 |
|          | 6. 認知症                    |        | 28. 関節症                    |
|          | 7. パーキンソン病                |        | 29. 肩こり症                   |
|          | 8. その他の神経の病気<br>(神経痛・麻痺等) |        | 30. 腰痛症                    |
| 循環器系     | 9. 眼の病気                   | 尿路生殖器系 | 31. 骨粗しょう症                 |
|          | 10. 耳の病気                  |        | 32. 腎臓の病気                  |
|          | 11. 高血圧症                  |        | 33. 前立腺肥大症                 |
|          | 12. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)         |        | 34. 閉経期又は閉経後障害<br>(更年期障害等) |
| 呼吸器系     | 13. 狭心症・心筋梗塞              | 損傷     | 35. 骨折                     |
|          | 14. その他の循環器系の病気           |        | 36. 骨折以外のけが・やけど            |
|          | 15. 急性鼻咽頭炎(かぜ)            |        | 37. 貧血・血液の病気               |
|          | 16. アレルギー性鼻炎              |        | 38. 悪性新生物(がん)              |
| 消化器系     | 17. COPD(慢性閉塞性肺疾患)        | 妊娠・産褥  | 39. 妊娠・産褥<br>(切迫流産、前置胎盤等)  |
|          | 18. 喘息                    |        | 40. 不妊症                    |
|          | 19. その他の呼吸器系の病気           |        | 41. その他 ( )                |
|          | 20. 胃・十二指腸の病気             |        | 42. 不明                     |
|          | 21. 肝臓・胆のうの病気             |        |                            |
|          | 22. その他の消化器系の病気           |        |                            |

問8 あなたは普段、健康のためにどのようなことを行っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている               |
| 2. バランスのとれた食事をしている                   |
| 3. うす味のもの食べている                       |
| 4. 食べ過ぎないようにしている                     |
| 5. 適度に運動(スポーツやストレッチを含む)をするか身体を動かしている |
| 6. 睡眠を十分にとっている                       |
| 7. たばこを吸わない                          |
| 8. お酒を飲みすぎないようにしている                  |
| 9. ストレスをためないようにしている                  |
| 10. その他( )                           |
| 11. 特になにもしていない                       |

**栄養・食生活について**

問9 あなたは普段、朝食を食べていますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週2～3日食べる |
| 2. 週4～5日食べる  | 4. ほとんど食べない |

問10 あなたは、主食・主菜・副菜を揃えた食事を1日2回以上とる日が週に何回ありますか。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 3. 週2～3日  |
| 2. 週4～5日  | 4. ほとんどない |

問11 あなたは、野菜を1日に何皿(何g)くらい食べていますか。

- |       |                   |
|-------|-------------------|
| 1. 1皿 | 5. 5皿             |
| 2. 2皿 | 6. 6皿以上           |
| 3. 3皿 | 7. ほとんど食べない(1皿未満) |
| 4. 4皿 |                   |

**【野菜の量について】**  
1皿は70g程度(加熱野菜は握りこぶし大、生野菜は両手のひらに一杯)

問12 あなたは、自分の現在の食事のとり方に問題があると思いますか。

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

補問12-1 <「1. ある」と回答した方のみ>

どのような問題がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. 欠食している              | 6. 食事の時間が不規則                |
| 2. 野菜をあまり食べていない        | 7. 甘いもの(菓子、ジュース、果物など)の摂取が多い |
| 3. 揚げ物を多く食べる           | 8. 塩分の摂取が多い                 |
| 4. 一度にたくさん食べる          | 9. その他( )                   |
| 5. 就寝前(2時間以内)に食事をとっている |                             |

問13 あなたは、納豆をどのくらい食べていますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週2～3日食べる |
| 2. 週4～5日食べる  | 4. ほとんど食べない |

問14 あなたは、水戸市や茨城県で生産された食材を買うように心がけていますか。

- |           |              |            |
|-----------|--------------|------------|
| 1. 心がけている | 2. どちらともいえない | 3. 心がけていない |
|-----------|--------------|------------|

問15 あなたは、「食育」に関心がありますか。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある         | 3. どちらかといえば関心がない |
| 2. どちらかといえば関心がある | 4. 関心がない         |

**【食育とは】**

生きる上での基本であって、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

## 身体活動・運動について

問16 あなたは、1日にどの程度歩きますか。(日常生活での歩行を含む)  
歩数、時間、距離のいずれかで教えてください。

1. 歩数 ( ) 歩	2. 時間 ( 時間 分)	3. 距離 ( ) km
-------------	---------------	--------------

問17 あなたは普段、運動する習慣がありますか。

(ここでの運動する習慣とは、1回当たり30分以上の運動を週2回以上行っていて、それが1年以上継続していることを指します。)

1. 習慣がある	3. 習慣はない
2. 習慣には満たないが運動はしている	

補問17-1 <「1. 習慣がある」「2. 習慣には満たないが運動はしている」と回答した方のみ>  
どのような運動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ランニング	7. バレーボール
2. サッカー	8. テニス
3. 水泳(速く泳ぐ)	9. ゴルフ
4. 水泳(ゆっくり泳ぐ)	10. ハイキング
5. ウォーキング	11. その他( )
6. サイクリング	

## 休養・睡眠について

問18 あなたのこの1か月間の1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。

1. 5時間未満
2. 5時間以上6時間未満
3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満
5. 8時間以上9時間未満
6. 9時間以上

問19 あなたは、この1か月、睡眠によって休養が充分にとれていますか。

1. 充分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

## 飲酒について

問20 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 1. 毎日    | 6. やめた（1年以上やめている） |
| 2. 週5～6日 | 7. ほとんど飲まない（飲めない） |
| 3. 週3～4日 |                   |
| 4. 週1～2日 |                   |
| 5. 月1～2日 |                   |

補問20-1 <「1. 毎日」「2. 週5～6日」「3. 週3～4日」「4. 週1日～2日」「5. 月1～2日」と回答された方のみ。>

お酒を飲む場合、1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 1合未満     | 4. 3合以上4合未満 |
| 2. 1合以上2合未満 | 5. 4合以上5合未満 |
| 3. 2合以上3合未満 | 6. 5合以上     |

### 【清酒1合（180ml）とは】

清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）	チューハイ7度（350ml）
焼酎20度（135ml）	ウィスキーダブル1杯（60ml）
焼酎35度（80ml）	ワイン2杯（240ml）

## 喫煙について

問21 あなたは、たばこ（電子たばこを含む）を吸いますか。

- |             |                         |
|-------------|-------------------------|
| 1. 毎日吸っている  | 3. 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない |
| 2. 時々吸う日がある | 4. 吸わない                 |

補問21-1 <「1. 毎日吸っている」「2. 時々吸う日がある」と回答した方のみ>

あなたは、たばこ（電子たばこを含む）をやめたいと思っていますか。

- |                     |
|---------------------|
| 1. やめたい             |
| 2. やめたいとは思わない       |
| 3. やめたくないが、本数は減らしたい |

問22 あなたは、この1か月間に、自分以外の人なたばこの煙を吸うことがありましたか。

- |           |          |             |
|-----------|----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 時々あった | 3. まったくなかった |
|-----------|----------|-------------|

問23 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉やその意味を知っていますか。

- |                      |
|----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている       |
| 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない        |

### 【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。

生活習慣病・がんについて

問24 あなたは、この1年の間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けましたか。

1. 受けた 2. 受けていない

補問24-1 <「1. 受けた」と回答した方のみ>  
健診を受けたのはどのような機会でしたか。

1. 市が実施した健診  
2. 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診  
3. 人間ドック（上記1～2以外の健診で行うもの）  
4. その他（ ）

補問24-2 <「1. 受けた」と回答した方のみ>  
健診の結果はどうでしたか。

1. 異常なし  
2. 要観察  
3. 要指導  
4. 要精密検査  
5. 治療中  
6. 要医療

補問24-3 <「3. 要指導」「4. 要精密検査」「5. 治療中」「6. 要医療」と回答した方のみ>  
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）を受けましたか。  
（医療機関で受けた指導も含みます）

1. 指導を受けた 2. 指導は受けなかった

補問24-4 <「2. 受けていない」と回答した方のみ>  
健診等を受けなかった理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 知らなかったから  
2. 時間がとれなかったから  
3. 場所が遠いから  
4. 費用がかかるから  
5. 検査等（採血、胃カメラ等）に不安があるから  
6. その時、医療機関に入通院していたから  
7. 毎年受ける必要性を感じないから  
8. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから  
9. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから  
10. 結果が不安なため、受けたくないから  
11. 面倒だから  
12. その他（ ）

※ 問25、問26のがん検診については、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）の中で受診したのも含みます。

問25 あなたは、この1年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか。また、受けた場合は、どのような機会に受診しましたか。

<p>肺がん検診 （胸のレントゲン撮影や喀痰（かくたん）検査など）</p> <p>1. 受けた 2. 受けなかった</p>	<p>どのような機会に検診を受けましたか。</p> <p>1. 市が実施した検診 2. 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3. 人間ドック（上記1～2以外の検診で行うもの） 4. その他（ ）</p>
<p>大腸がん検診 （便潜血反応検査（検便）など）</p> <p>1. 受けた 2. 受けなかった</p>	<p>どのような機会に検診を受けましたか。</p> <p>1. 市が実施した検診 2. 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3. 人間ドック（上記1～2以外の検診で行うもの） 4. その他（ ）</p>

問26 あなたは、この2年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか。また、受けた場合は、どのような機会に受診しましたか。

<p>胃がん検診 （バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など）</p> <p>1. 受けた 2. 受けなかった</p>	<p>どのような機会に検診を受けましたか。</p> <p>1. 市が実施した検診 2. 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3. 人間ドック（上記1～2以外の検診で行うもの） 4. その他（ ）</p>
<p>&lt;女性の方のみ&gt; 子宮がん（子宮頸がん）検診 （子宮の細胞診検査など）</p> <p>1. 受けた 2. 受けなかった</p>	<p>どのような機会に検診を受けましたか。</p> <p>1. 市が実施した検診 2. 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3. 人間ドック（上記1～2以外の検診で行うもの） 4. その他（ ）</p>
<p>&lt;女性の方のみ&gt; 乳がん検診 （マンモグラフィ撮影や乳房超音波（エコー）検査など）</p> <p>1. 受けた 2. 受けなかった</p>	<p>どのような機会に検診を受けましたか。</p> <p>1. 市が実施した検診 2. 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診 3. 人間ドック（上記1～2以外の検診で行うもの） 4. その他（ ）</p>



## こころの健康について

問27 あなたは現在、日常生活でストレスや悩みがありますか。

1. ある      2. ない

補問27-1 <「1. ある」と回答した方のみ>

それはどのような原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                |                 |                                 |
|----------------|-----------------|---------------------------------|
| 1. 家族との人間関係    | 9. 収入・家計・借金等    | 17. 自分の仕事                       |
| 2. 家族以外との人間関係  | 10. 自分の病気や介護    | 18. 家族の仕事                       |
| 3. 恋愛・性に関すること  | 11. 家族の病気や介護    | 19. 住まいや生活環境<br>(公害、安全及び交通事情含む) |
| 4. 結婚          | 12. 妊娠・出産       | 20. その他( )                      |
| 5. 離婚          | 13. 育児          | 21. わからない                       |
| 6. いじめ、ハラスメント  | 14. 家事          |                                 |
| 7. 生きがいに関すること  | 15. 自分の学業・受験・進学 |                                 |
| 8. 自由にできる時間がない | 16. 子どもの教育      |                                 |

補問27-2 <「1. ある」と回答した方のみ>

あなたは、ストレスや悩みを感じたときに、どこ(誰)に相談しますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |       |            |                            |
|-------|------------|----------------------------|
| 1. 家族 | 5. 民間の相談機関 | 9. 相談したいが誰にも相談できない         |
| 2. 友人 | 6. 市の相談窓口  | 10. 相談したいがどこに相談したらよいかわからない |
| 3. 職場 | 7. 県の相談窓口  | 11. 相談する必要はないので誰にも相談していない  |
| 4. 学校 | 8. 国の相談窓口  |                            |

問28 あなたは、この1年間に、自殺を考えるような強いストレスを感じたことがありますか。

1. ある      2. ない

補問28-1 <「1. ある」と回答した方のみ>

それはどのような原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                |                 |                                 |
|----------------|-----------------|---------------------------------|
| 1. 家族との人間関係    | 9. 収入・家計・借金等    | 17. 自分の仕事                       |
| 2. 家族以外との人間関係  | 10. 自分の病気や介護    | 18. 家族の仕事                       |
| 3. 恋愛・性に関すること  | 11. 家族の病気や介護    | 19. 住まいや生活環境<br>(公害、安全及び交通事情含む) |
| 4. 結婚          | 12. 妊娠・出産       | 20. その他( )                      |
| 5. 離婚          | 13. 育児          | 21. わからない                       |
| 6. いじめ、ハラスメント  | 14. 家事          |                                 |
| 7. 生きがいに関すること  | 15. 自分の学業・受験・進学 |                                 |
| 8. 自由にできる時間がない | 16. 子どもの教育      |                                 |

補問28-2 <「1. ある」と回答した方のみ>

あなたは、自殺を考えるような強いストレスを感じたときに、どこ(誰)に相談しますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |       |            |                            |
|-------|------------|----------------------------|
| 1. 家族 | 5. 民間の相談機関 | 9. 相談したいが誰にも相談できない         |
| 2. 友人 | 6. 市の相談窓口  | 10. 相談したいがどこに相談したらよいかわからない |
| 3. 職場 | 7. 県の相談窓口  | 11. 相談する必要はないので誰にも相談していない  |
| 4. 学校 | 8. 国の相談窓口  |                            |

問29 あなたは、ストレスや悩みを解消するために、普段どのようなことをしますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. 趣味      | 6. 運動         |
| 2. 旅行      | 7. 好きなものを食べる  |
| 3. 飲酒      | 8. 人に話を聞いてもらう |
| 4. ゆっくり過ごす | 9. その他( )     |
| 5. 睡眠      | 10. 特になし      |

問30 あなたが、ストレスや悩みを抱えたときに相談しやすいのは、どのような方法ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                |
|----------------|
| 1. 電話          |
| 2. 窓口での面接      |
| 3. 訪問面接        |
| 4. SNS、インターネット |
| 5. その他( )      |

問31 あなたは、ストレスや悩みを抱えたときの相談機関を知っていますか。

- |                         |
|-------------------------|
| 1. 知っている                |
| 2.なんとなく知っているが具体的にはわからない |
| 3. 知らない                 |

## その他

問32 あなたは、家族や友人等と一緒に食事をするのが1週間のうちにどれくらいありますか。

- |           |
|-----------|
| 1. ほとんど毎日 |
| 2. 週4～5日  |
| 3. 週2～3日  |
| 4. ほとんどない |

問33 あなたは、自身の運動機能について、下記にあてはまるものがありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |   |
|---|
| 1. 片脚立ちで靴下がはけない                             |
| 2. 家の中でつまずいたりすべったりする                        |
| 3. 階段を上がるのに手すりが必要である                        |
| 4. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)        |
| 5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度) |
| 6. 15分くらい続けて歩くことができない                       |
| 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない                          |
| 8. あてはまるものはない                               |

問34 あなたは、水戸市が健康都市を宣言したことを知っていますか。

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問35 あなたは、健康づくりにICT（情報通信技術）を活用していますか。

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. よく活用している | 3. ほとんど活用していない |
| 2. 時々活用している | 4. 全く活用していない   |

【ICT（情報通信技術）とは】

情報や通信に関する技術の総称。例えばスマートフォンやパソコンなどで健康づくりに関する情報を管理できる技術を指します。

補問35-1 <「1. よく活用している」「2. 時々活用している」と回答した方のみ>

どのようなことに活用していますか。（あてはまるものすべてに○）

- |           |                |                    |
|-----------|----------------|--------------------|
| 1. 体重     | 6. 歩数          | 11. ストレス           |
| 2. 基礎体温   | 7. 消費カロリー      | 12. 水分補給           |
| 3. 血圧     | 8. 食事管理やカロリー計算 | 13. 運動管理やワークアウトの提案 |
| 4. 心拍数    | 9. 睡眠          | 14. ない             |
| 5. 血中酸素濃度 | 10. 自律神経       | 15. その他（ ）         |

問36 あなたは、コロナ禍をきっかけに、自身の健康について意識や行動はどのように変わりましたか。

（それぞれ1～7の項目であてはまるものひとつに○）

- |              |                           |
|--------------|---------------------------|
| 1. 栄養・食生活    | （ 良くなった ・ 悪くなった ・ 変わらない ） |
| 2. 身体活動・運動   | （ 良くなった ・ 悪くなった ・ 変わらない ） |
| 3. 休養・睡眠     | （ 良くなった ・ 悪くなった ・ 変わらない ） |
| 4. 飲酒習慣      | （ 良くなった ・ 悪くなった ・ 変わらない ） |
| 5. 喫煙習慣      | （ 良くなった ・ 悪くなった ・ 変わらない ） |
| 6. こころの健康    | （ 良くなった ・ 悪くなった ・ 変わらない ） |
| 7. その他（自由記述） | （ ）                       |

### 自由記述

問37 健康づくりに関して、ご意見・ご要望がありましたら、ご自由にお書きください。

-----

-----

-----

-----

ご協力いただきありがとうございました



みとちゃん

記入もれがないかご確認の上、この調査票を同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、

封をして7月31日（月）までにポストに投函してください。

なお、封筒に住所・氏名をご記入いただく必要はありません。

# 食育に関するアンケート調査票(小学5年生用)



問1 ふだん朝食を食べますか。(あてはまるものひとつに○)

1. ほとんど毎日食べる	3. 週2～3日食べる
2. 週4～5日食べる	4. ほとんど食べない

問2 家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(あてはまるものひとつに○)

朝食	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんどない
夕食	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんどない

問3 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする日が週に何日ありますか。(あてはまるものひとつに○)

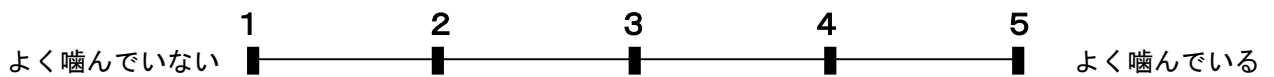
【主食】 ごはん, パン, 麺など  
 【主菜】 肉、魚、たまご, 大豆製品などを使った料理  
 【副菜】 野菜、きのこ, いも, 海藻などを使った料理

朝食	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんどない
夕食	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんどない

問4 学校以外で、食に関して自ら取り組んでいることはありますか。(あてはまるものひとつに○)

1. 野菜を育てる	4. 料理を作る
2. 食事のメニューを考える	5. 食事のマナーを意識する
3. 食材を買いに行く	6. その他 ( )

問5 ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。ゆっくりよく噛むことについて、自分で5点満点中自分では何点だと思えますか。(あてはまるものひとつに○)



問6 郷土食・行事食で食べたことのあるものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 納豆料理	6. 恵方巻き(節分)	11. 月見団子(中秋の名月)
2. けんちん汁	7. おはぎ(春分・秋分)	12. かぼちゃの煮物(冬至)
3. おせち料理(正月)	8. ちらし寿司(桃の節句)	13. 年越しそば(大晦日)
4. 雑煮(正月)	9. かしわ餅(端午の節句)	14. その他 ( )
5. 七草粥(1月7日)	10. うなぎ(土用の丑の日)	15. なし

問7 食に関することについて、どのようなことを学びたいですか。(あてはまるものひとつに○)

1. 料理の作り方(おやつ作りを含む)	4. 水戸市や茨城県の特産品や食文化
2. 食べ物ができるまで(体験含む)	5. 食事のマナー
3. 食の安全(選び方, 保存・調理方法など)	6. その他 ( )

ご協力ありがとうございました。  
 水戸市 地域保健課

# 食育に関するアンケート調査票(中学2年生用)



問1 ふだん朝食を食べますか。(あてはまるものひとつに○)

1. ほとんど毎日食べる	3. 週2～3日食べる
2. 週4～5日食べる	4. ほとんど食べない

問2 家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(あてはまるものひとつに○)

朝食	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんどない
夕食	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんどない

問3 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする日が週に何日ありますか。(あてはまるものひとつに○)

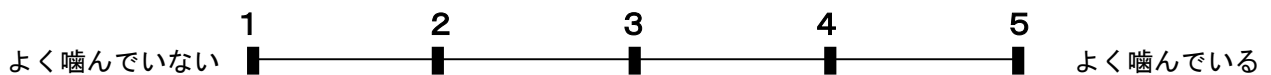
【主食】 ごはん, パン, 麺など  
 【主菜】 肉、魚、たまご, 大豆製品などを使った料理  
 【副菜】 野菜、きのこ, いも, 海藻などを使った料理

朝食	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんどない
夕食	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんどない

問4 学校以外で、食に関して自ら取り組んでいることはありますか。(あてはまるものひとつに○)

1. 野菜を育てる	4. 料理を作る
2. 食事のメニューを考える	5. 食事のマナーを意識する
3. 食材を買いに行く	6. その他 ( )

問5 ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。ゆっくりよく噛むことについて、自分で5点満点中自分では何点だと思えますか。(あてはまるものひとつに○)



問6 郷土食・行事食で食べたことのあるものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 納豆料理	6. 恵方巻き(節分)	11. 月見団子(中秋の名月)
2. けんちん汁	7. おはぎ(春分・秋分)	12. かぼちやの煮物(冬至)
3. おせち料理(正月)	8. ちらし寿司(桃の節句)	13. 年越しそば(大晦日)
4. 雑煮(正月)	9. かしわ餅(端午の節句)	14. その他 ( )
5. 七草粥(1月7日)	10. うなぎ(土用の丑の日)	15. なし

問7 食に関することについて、どのようなことを学びたいですか。(あてはまるものひとつに○)

1. 料理の作り方(おやつ作りを含む)	4. 水戸市や茨城県の特産品や食文化
2. 食べ物ができるまで(体験含む)	5. 食事のマナー
3. 食の安全(選び方, 保存・調理方法など)	6. その他 ( )

ご協力ありがとうございました。  
 水戸市 地域保健課

# 食育に関するアンケート調査票(3歳児保護者)



みとちゃん

次の質問を読み、あてはまるものひとつだけに○を付けてください。

問1 あなたは「食育」に関心がありますか。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある         | 3. どちらかといえば関心がない |
| 2. どちらかといえば関心がある | 4. 関心がない         |

**【食育とは】**

生きる上での基本であって、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

問2 お子さんの食事は、薄味を心がけていますか。

- |       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 1. はい | 2. 時々 | 3. いいえ |
|-------|-------|--------|

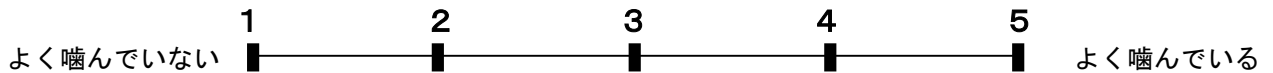
問3 お子さんは、普段、朝食を食べますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週2～3日食べる |
| 2. 週4～5日食べる  | 4. ほとんど食べない |

問4 お子さんは、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

- |    |           |          |          |           |
|----|-----------|----------|----------|-----------|
| 朝食 | 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. ほとんどない |
| 夕食 | 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. ほとんどない |

問5 お子さんは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。ゆっくりよく噛むことについて、5点満点中何点だと思えますか。



問6 お子さんが、郷土食・行事食で食べたことのあるものはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |              |                 |                 |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 1. 納豆料理      | 6. 恵方巻き(節分)     | 11. 月見団子(中秋の名月) |
| 2. けんちん汁     | 7. おはぎ(春分・秋分)   | 12. かぼちゃの煮物(冬至) |
| 3. おせち料理(正月) | 8. ちらし寿司(桃の節句)  | 13. 年越しそば(大晦日)  |
| 4. 雑煮(正月)    | 9. かしわ餅(端午の節句)  | 14. その他( )      |
| 5. 七草粥(1月7日) | 10. うなぎ(土用の丑の日) | 15. なし          |

問7 保護者として、お子さんの食育について、どのようなことが重要だと思えますか。

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. 調理や農業体験等を通して、食べ物やつくる人への感謝の心を持つ | 4. 食事のマナーを身につける       |
| 2. 食の安全(選び方, 保存・調理方法など)を学ぶ        | 5. 水戸市や茨城県の特産品や食文化を知る |
| 3. みんなで食事をする楽しさを知る                | 6. その他( )             |

ご協力ありがとうございました。  
水戸市 地域保健課

## 水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）目標指標進捗状況

## 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

目標指標	目標値	実績値		
	2023年度 (令和5)	2015年度※1 (平成27)	2015年度※2 (平成27)	2023年度 (令和5)
胃がん検診	50.0%	10.9%	20.8%	—
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。分母となる推計対象者は以下の式により算出。

推計対象者数＝人口－（従業者数－農林水産業従業者数）

※2 アンケートによるがん検診の受診率。職場検診や人間ドックを受診している人が含まれると想定。

## 基本施策 2 循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防の充実

目標指標	目標値	実績値	
	2023年度 (令和5)	2015年度 (平成27)	2023年度 (令和5)
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	80.0%	70.5%	—
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	60.0%	56.2%	—

## 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

目標指標		目標値	実績値	
		2023年度 (令和5)	2015年度 (平成27)	2023年度 (令和5)
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	35.0%	26.4%	—
	女性	28.0%	19.9%	—
日常生活における歩数（成人）	男性	7,500歩	6,070歩	—
	女性	7,800歩	6,318歩	—

## 基本施策 2 こころの健康の維持・増進

目標指標	目標値	実績値	
	2023年度 (令和5)	2015年度 (平成27)	2023年度 (令和5)
相談機関を知っている人の割合	100.0%	53.1%	—
ゲートキーパー養成研修受講者数	900名	677名	—

## 基本施策 3 たばこ・アルコール対策の推進

目標指標		目標値	実績値	
		2023年度 (令和5)	2015年度 (平成27)	2023年度 (令和5)
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を認知している人の割合		80.0%	22.3%	—
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	13.5%	15.0%	—
	女性	4.8%	5.4%	—

#### 基本施策4 健康を支援する環境づくり

目標指標		目標値	実績値	
		2023年度 (令和5)	2015年度 (平成27)	2023年度 (令和5)
自分は健康だと思っている人の割合		85.0%	76.7%	—
みとちゃん健康マイレージ事業	協賛団体数	50団体	2016(平成28)年 37団体	—
	参加者数	2,000人	2016(平成28)年 430人	—

#### 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

目標指標		目標値	実績値	
		2023年度 (令和5)	2015年度 (平成27)	2023年度 (令和5)
20歳以上の肥満者 (BMI $\geq 25$ ) の割合	男性	28.0%	31.2%	—
	女性	14.0%	15.6%	—
20歳代女性のやせ (BMI $< 18.5$ ) の割合		18.0%	19.7%	—
低栄養傾向 (BMI $\leq 20$ ) の高齢者 (65歳以上) の割合		15.0%	17.1%	—
朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合	3歳児	100.0%	95.9%	—
	小学生	100.0%	94.1%	—
	中学生	100.0%	85.7%	—
	20歳代	85.0%	60.9%	—

##### 基本施策2 食文化の継承と地産地消の推進

目標指標		目標値	実績値	
		2023年度 (令和5)	2015年度 (平成27)	2023年度 (令和5)
地元の産物を買うように心がけているひとの割合		60.0%	40.0%	—
地場産物登録店舗「水戸美味(みとうま)」		150店	43店	—

##### 基本施策3 食の大切さと安全性を伝える活動の推進

目標指標		目標値	実績値	
		2023年度 (令和5)	2015年度 (平成27)	2023年度 (令和5)
食育に関心がある人の割合		90.0%	71.9%	—
アグリメイトいきいき農業体験事業取り組み学校数		24校	15校	—



## 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）策定基本方針(案)

### 1 計画策定の趣旨

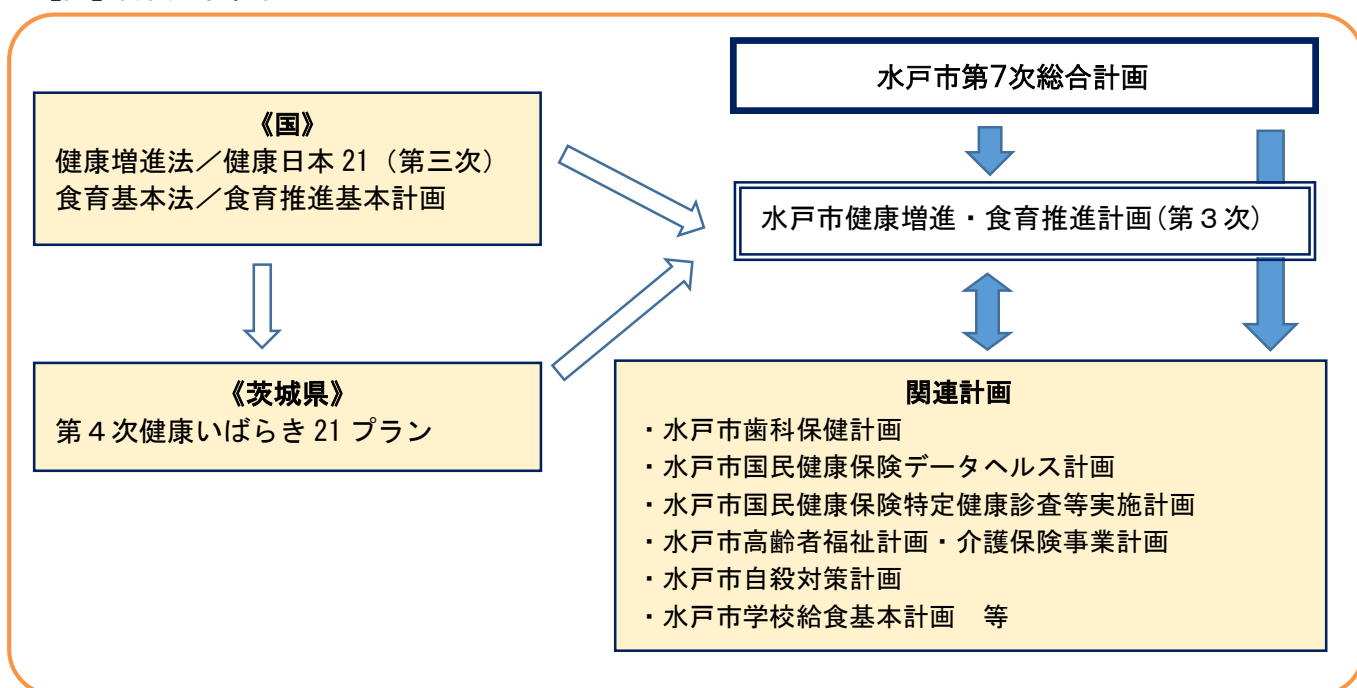
人生 100 年時代を迎え、少子高齢化の進展や生活習慣の変化など、社会環境が大きく変化する中で、個人の心と体における健康課題も多様化しており、これらに対応した健康づくりが重要です。

国においては、次期国民健康づくり運動プラン「健康日本 21（第三次）」（令和 6 年度～17 年度）の策定を進めており、その中において、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を目指し、誰一人取り残さない健康づくりや、より実効性をもつ取組を総合的に推進することとしています。これを受け、県においても、第 4 次健康いばらきプランの策定を進めているところです。

本市においては、健康と食が深い関わりであることを踏まえ、健康増進計画と食育推進計画を一体化した、水戸市健康増進・食育推進計画を策定し、市民の健康増進及び食育等を推進しています。令和 2 年には、中核市移行を機に、「元気な明日を目指す健康都市」を宣言し、市民や関係団体等と一体となって、健康都市づくりに取り組んでいるところです。

国、県の動向や、新型コロナウイルス感染症などによる社会の変化、市民の意向、SDGs の理念等を踏まえるとともに、新たに策定する水戸市第 7 次総合計画や関連計画との整合を図りながら、市民が生涯を通じて健やかに暮らすことができるまちを目指し、水戸市健康増進・食育推進計画（第 3 次）を策定するものです。

### 【図】 計画の位置付け



## 2 計画策定の基本的姿勢

市民が生涯を通じて健やかに暮らせる健康都市の実現に向け、市民一人一人の主体的な健康づくりや生活習慣病の予防、食育の推進等に取り組むとともに、多様な主体との連携やデジタル技術の活用などの新たな視点も取り入れながら、社会全体で市民の健康を支える環境づくりを推進するため、次に掲げる事項に重点を置き計画を策定します。

### (1) 市民一人一人の主体的な健康づくりの推進

自らの健康状態を知り、改善するための環境づくりの視点に立ち、健康情報の発信をはじめ、運動や食生活等の生活習慣を改善する機会の提供とともに、相談や支援等の充実など、市民一人一人の主体的な健康づくりを推進します。

### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の予防、早期発見と早期治療につなげるため、がん検診や特定健康診査の受診率向上に取り組みます。また、健康診査後のサポートとして、特定保健指導やハイリスク者への受診勧奨の徹底のほか、関係団体と連携しながら、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に重点を置いた取組を推進します。

### (3) 生涯にわたる食育の推進

食生活の多様化に伴い、野菜の摂取不足等による栄養の偏り及び朝食の欠食等による食習慣の乱れに起因する、肥満や生活習慣病の増加などが問題となっています。このため、誰もが健全な食生活を実践できるよう、家庭、学校、地域等と連携しながら、健康を支え、生涯にわたる食育を推進します。

### (4) 市民の健康を支えるための環境づくりの推進

地域、関係団体、関係機関や民間企業等との多様な主体と連携を図るとともに、健康への関心の有無にかかわらず、幅広い世代に対して、生活習慣病の改善等にアプローチできるよう、PHR※やデジタル技術を活用した取組を推進するなど、社会全体で市民の健康を支えるための環境づくりを進めます。

※ Personal Health Record の頭文字をとった略語で、個人の健康・医療・介護に関する情報のことをさしています。

## 3 計画の構成及び期間

### (1) 計画の構成

本市の課題やこれまでの取組状況、調査結果、重点化を図る項目等を踏まえ、目指すべき姿及び施策の基本的方向、目標指標（数値目標）、具体的な施策等を定めます。

### (2) 計画の期間

2024（令和6）年度から2028（令和10）年度までの5年間とします。

※社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じて見直しを行うこととします。

## 4 計画策定の体制等

計画の策定に当たっては、積極的な市民参加を図るとともに、計画の内容が様々な分野にわたることから、次の組織において計画づくりを進めます。

### (1) 市民参加

#### ア 水戸市健康づくり推進協議会

保健、福祉及び医療の分野の関係機関、関係団体、学識経験者、公募市民等で構成する、水戸市健康づくり推進協議会を開催し、計画内容等の審議を行います。

#### イ 団体からのヒアリング

水戸市保健推進委員連絡協議会及び水戸市食生活改善推進委員会へのヒアリングを行い、計画に反映します。

#### ウ 市民アンケート調査

水戸市健康と食に関するアンケート調査結果を策定の基礎調査とします。

#### エ 意見公募手続

広く市民の意見を計画に反映させるため、意見公募を実施します。

### (2) 庁内組織

#### ア 庁議、政策会議

庁議は、計画（案）に係る重要事項について審議し、計画を決定します。

政策会議は、策定基本方針や意見公募手続きにかかる計画（素案）を決定します。

#### イ 水戸市健康増進・食育推進計画庁内検討委員会

関係課長等で構成する水戸市健康増進・食育推進計画庁内検討委員会は、計画（素案）及び計画（案）の策定作業を行います。

## 5 策定スケジュール

別紙のとおり

### 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）策定作業スケジュール

	年度	策定作業年度											計画初年度					
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
市内	担当課	← 【基本方針の整理】 →			市長・副市長調整 政策会議等（基本方針）	← 【計画（素案）作成】（基本施策，具体的施策の整理等） →							市長・副市長調整 政策会議等（意見公募）	← 庁議等（計画決定） 市長・副市長調整 （政策会議等） →				委員会報告 公表・公開
	市内検討委員会			会議					会議				会議					
市民参加	水戸市健康づくり推進協議会					協議会・諮問			協議会				協議会			答申		
	市民ニーズ各種統計等		← 基礎調査，市民アンケート等 →					← ヒアリング →						← 意見公募 →				

## 水戸市歯科保健計画の概要

	第1次	第2次
計画期間	2014(平成26)年度～2018(平成30)年度 5年間	2019(平成31)年度～2023(令和5)年度 5年間
目指す姿	いつまでも おいしく食べて 生き生きライフ ～生涯健口・キープ28～	おいしく食べて 生き生きライフ ～生涯健口・キープスマイル～
基本施策	<p>1 乳幼児期</p> <p>(1) 乳歯のむし歯予防</p> <p>(2) 口腔機能の成長・発達の促進</p> <p>2 学童期・思春期</p> <p>(1) 永久歯のむし歯等の予防</p> <p>(2) 健全な口腔機能の確立の促進</p> <p>3 青年期・壮年期</p> <p>(1) 歯周病等の予防</p> <p>(2) 口腔機能の維持の促進</p> <p>4 高齢期</p> <p>(1) かめる歯の維持の促進</p> <p>(2) 口腔機能の維持・向上の促進</p>	<p>1 乳幼児期</p> <p>(1) 乳歯のむし歯の予防</p> <p>(2) 口腔機能の成長・発達の促進</p> <p>2 学童期・思春期</p> <p>(1) 永久歯のむし歯と歯肉炎の予防</p> <p>(2) 健全な口腔機能の獲得の推進</p> <p>3 青年期・壮年期</p> <p>(1) 歯周病等の予防</p> <p>(2) 口腔機能の維持・向上の促進</p> <p>4 高齢期</p> <p>(1) かめる歯の維持促進</p> <p>(2) 口腔機能の維持・向上の促進</p>

1 調査目的

歯科保健計画（第3次）の策定に向け、市民の現在の口腔内の状況や、歯に関する意識や関心等について把握し、計画策定の基礎資料とするため、「水戸市歯科保健計画（第3次）歯科保健に関するアンケート調査」を実施しました。

2 調査方法

対象地域：水戸市全域

対象者：一般 水戸市在住の20歳から89歳

(住民基本台帳から年齢階層別に無作為抽出)

妊娠期 7か月児健康相談を受ける産婦、育児相談を受ける乳児を持つ母親

幼児を持つ保護者 3歳児健診を受診する保護者

調査期間：令和5年2月～3月

回答方法：一般 郵送にて配布、郵送又はインターネットにて回答

妊娠期 育児相談実施時に配布・回収

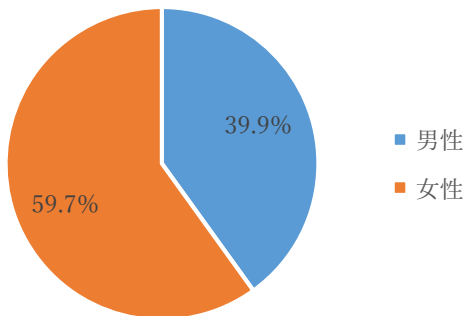
幼児を持つ保護者 3歳児健診受診時に配布・回収

3 配布及び回収結果

対象者	配布数 (件)	回収数 (件)	回収率 (%)
一般	2,600	864	33.2
妊娠期	226	224	99.1
幼児を持つ保護者	調査中 (令和5年8月～9月)		

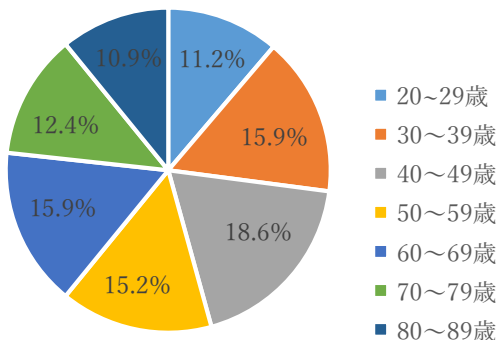
一般

問1 回答者の性別



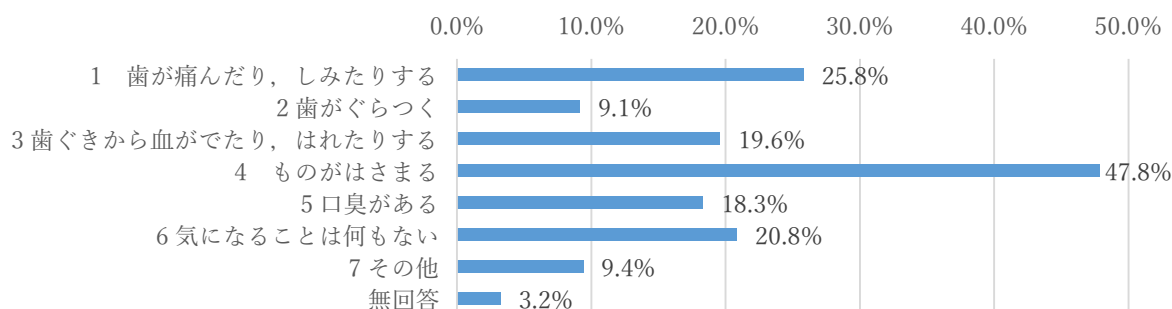
	男性	女性	回答しない 無回答	計	割合
20～29歳	37	59	1	97	11.2%
30～39歳	46	91		137	15.9%
40～49歳	52	109		161	18.6%
50～59歳	42	89		131	15.2%
60～69歳	61	75	1	137	15.9%
70～79歳	51	55	1	107	12.4%
80～89歳	56	38		94	10.9%
計	345	516	3	864	100.0%
割合	39.9%	59.7%	0.3%	100.0%	

問2 回答者の年代



問3 歯や口の中について悩みや気になることがありますか。(複数回答可)

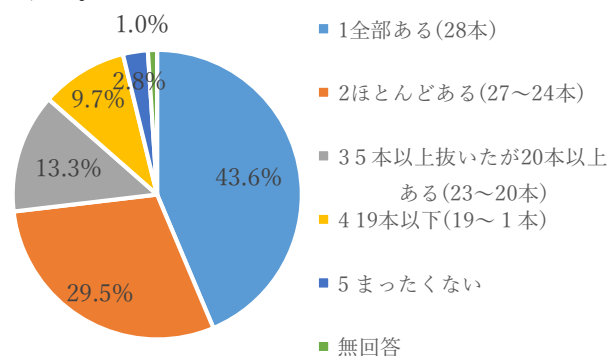
選択肢	回答数	割合
1 歯が痛んだり、しみたりする	223	25.8%
2 歯がぐらつく	79	9.1%
3 歯ぐきから血がでたり、はれたりする	169	19.6%
4 ものがはさまる	413	47.8%
5 口臭がある	158	18.3%
6 気になることはない	180	20.8%
7 その他	81	9.4%
無回答	28	3.2%



問4 現在、歯（親知らずは除く、差し歯は含める）は何本ありますか。

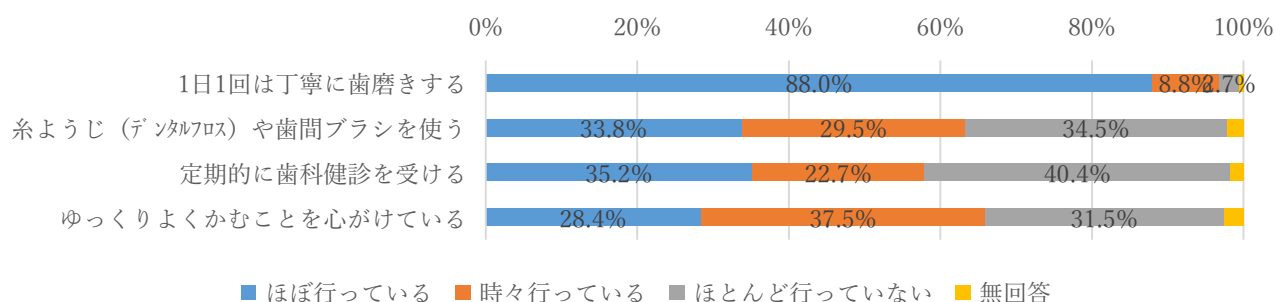
※永久歯は、親知らずを除くと全部で28本です。

選択肢	回答数	割合
1 全部ある (28本)	377	43.6%
2 ほとんどある (27~24本)	255	29.5%
3 5本以上抜いたが20本以上ある (23~20本)	115	13.3%
4 19本以下 (19~1本)	84	9.7%
5 まったくない	24	2.8%
無回答	9	1.0%



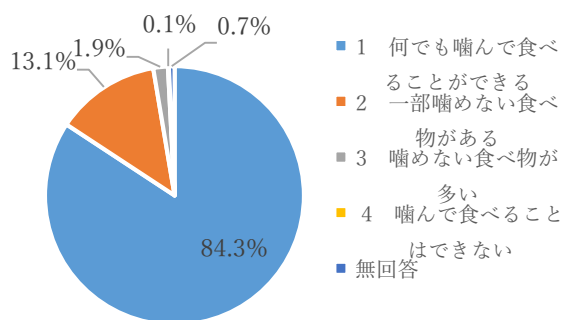
問5 この1年間、次のようなことを行っていましたか。

	ほぼ行っている	時々行っている	ほとんど行っていない	無回答
1日1回は丁寧に歯磨きする	88.0%	8.8%	2.7%	0.6%
糸ようじ (デンタルフロス) や歯間ブラシを使う	33.8%	29.5%	34.5%	2.2%
定期的に歯科健診を受ける	35.2%	22.7%	40.4%	1.7%
ゆっくりよくかむことを心がけている	28.4%	37.5%	31.5%	2.6%



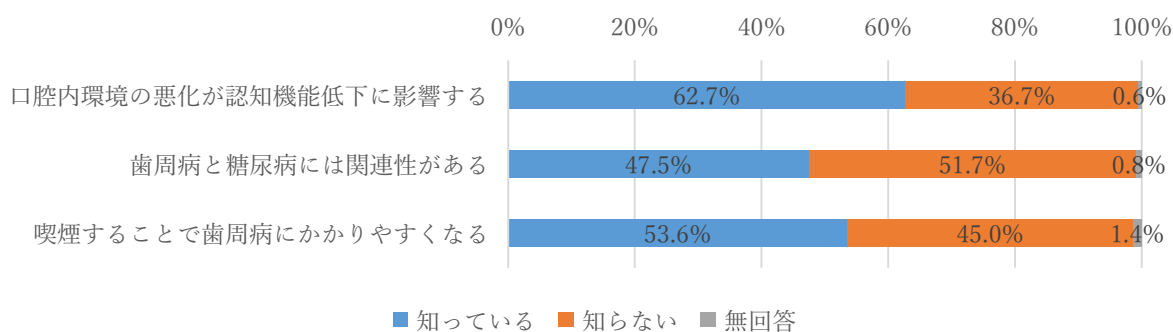
問6 噛んで食べる時の状態について、あてはまる番号を1つ選んでください。

選択肢	回答数	割合
1 何でも噛んで食べることができる	728	84.3%
2 一部噛めない食べ物がある	113	13.1%
3 噛めない食べ物が多い	16	1.9%
4 噛んで食べることはできない	1	0.1%
無回答	6	0.7%



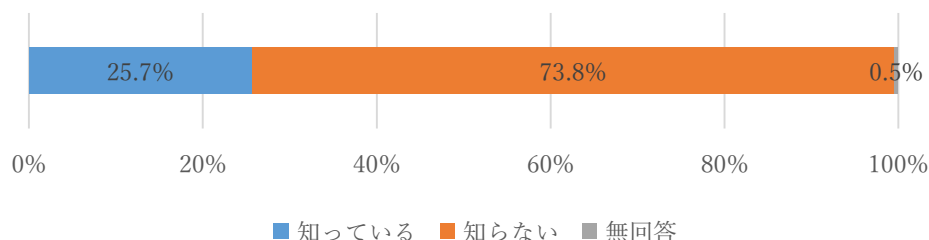
問7 歯・口腔の状態と全身の健康状態に関して、次のことを知っていますか。

	知っている	知らない	無回答
口腔内の環境の悪化が認知機能低下に影響する	62.7%	36.7%	0.6%
歯周病と糖尿病には関連性がある	47.5%	51.7%	0.8%
喫煙することで歯周病にかかりやすくなる	53.6%	45.0%	1.4%



問8 噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が低下することにより、食生活、運動活動や社会活動の低下を招くことを指す「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。

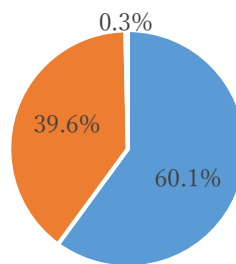
知っている	知らない	無回答
25.7%	73.8%	0.5%





問9 この1年間に、歯科健診を受けましたか。

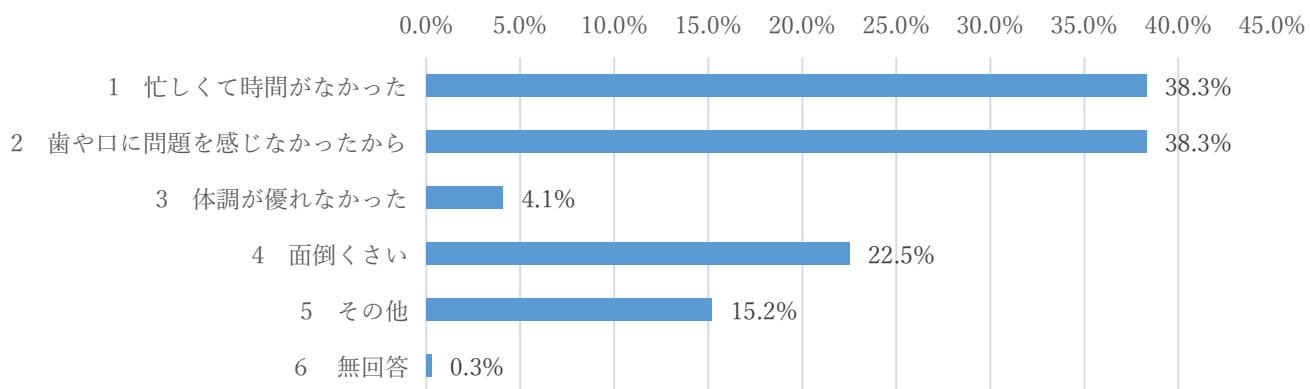
受けた	受けていない	無回答
519	342	3
60.1%	39.6%	0.3%



■ 受けた ■ 受けていない ■ 無回答

「受けていない」と答えた方はどんな理由ですか。(複数回答可)

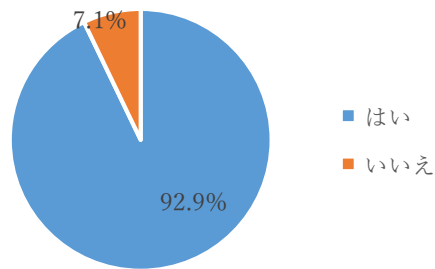
選択肢	回答数	割合
1 忙しくて時間がなかった	131	38.3%
2 口や歯に問題を感じなかったから	131	38.3%
3 体調が優れなかった	14	4.1%
4 面倒くさい	77	22.5%
5 その他	52	15.2%
無回答	1	0.3%



## 妊娠期

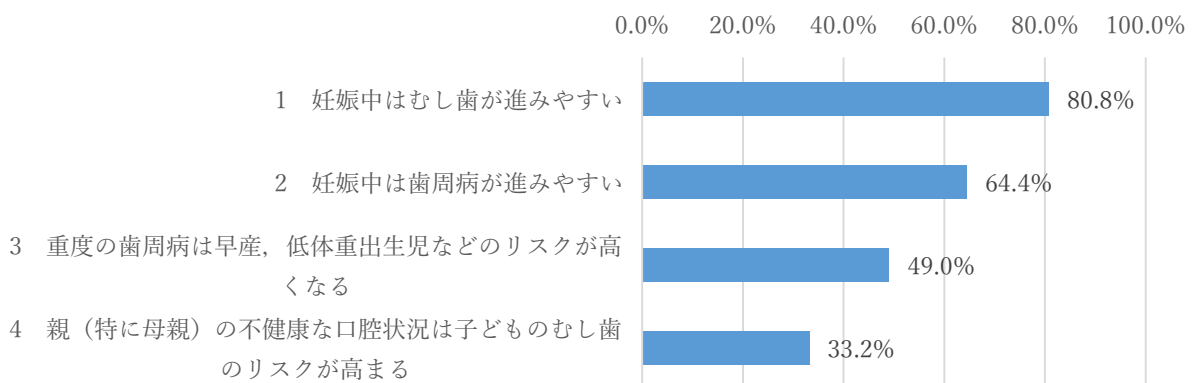
問1 妊娠中には、歯やお口の状態が変わりやすく、母体や胎児・出産後の乳児に影響を与えることがあることをご存知でしたか。

はい	いいえ
208	16
92.9%	7.1%



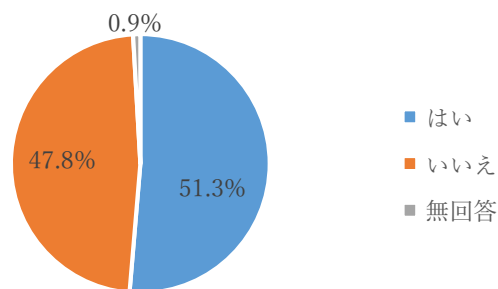
「はい」と答えた方はご存知だった内容をお選びください。(複数回答可)

選択肢	回答数	割合
1 妊娠中はむし歯が進みやすい	168	80.8%
2 妊娠中は歯周病が進みやすい	134	64.4%
3 重度の歯周病は早産、低体重出生児などのリスクが高くなる	102	49.0%
4 親（特に母親）の不健康な口腔状況は子どものむし歯のリスクが高まる	69	33.2%



問2 妊娠中には、歯や口に関して気になることがありましたか。

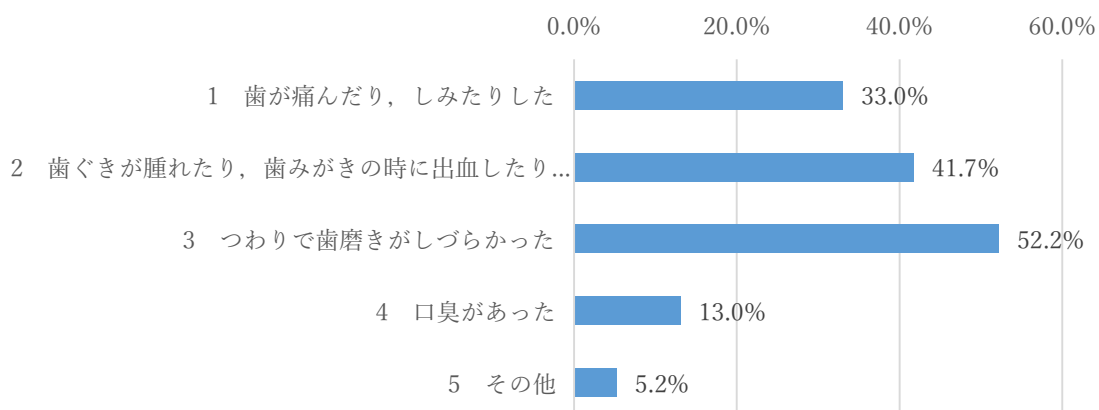
はい	いいえ	無回答
115	107	2
51.3%	47.8%	0.9%



「はい」と答えた方は気になった内容をお選びください。(複数回答可)

選択肢	回答数	割合
1 歯が痛んだり、しみたりした	38	33.0%
2 歯ぐきが腫れたり、歯みがきの時に出血したりした	48	41.7%
3 つわりで歯磨きがしづらかった	60	52.2%
4 口臭があった	15	13.0%
5 その他	6	5.2%

「はい」と答えた方は気になった内容をお選びください。(いくつでも)

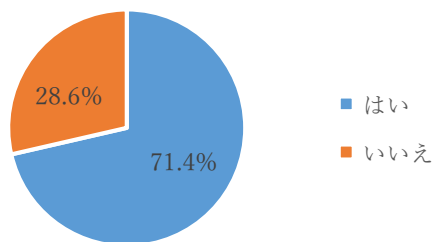


その他（自由記載）の回答

- ・間食が増えたが歯磨きが仕事でしにくかった
- ・口の苦み
- ・口内炎がいつもよりよくできた
- ・食後に口の中が不快になった
- ・口の中が乾燥しやすかった
- ・虫歯

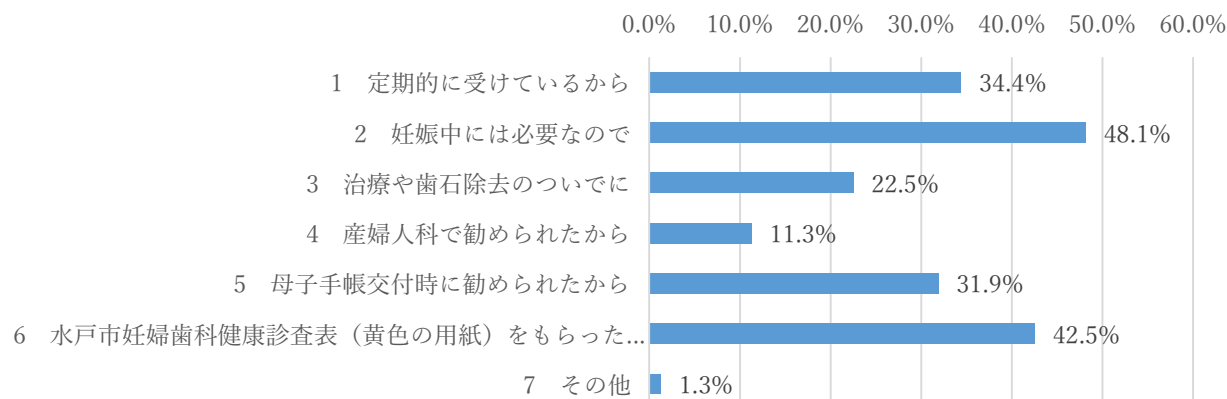
問3 妊婦歯科健康診査を受けましたか。

はい	いいえ
160	64
71.4%	28.6%



「はい」と答えた方はどんな理由で受けましたか。(複数回答可)

選択肢	回答数	割合
1 定期的に受けているから	55	34.4%
2 妊娠中には必要なので	77	48.1%
3 治療や歯石除去のついでに	36	22.5%
4 産婦人科で勧められたから	18	11.3%
5 母子手帳交付時に勧められたから	51	31.9%
6 水戸市妊婦歯科健康診査表(黄色の用紙)をもらったから	68	42.5%
7 その他	2	1.3%

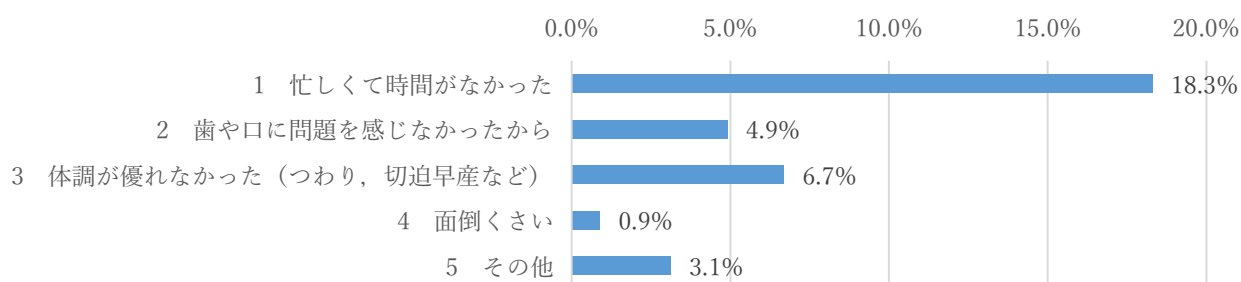


その他(自由記載)の回答

- ・口の中が気になったので
- ・虫歯

「いいえ」と答えた方はどんな理由ですか。(複数回答可)

選択肢	回答数	割合
1 忙しくて時間がなかった	41	18.3%
2 歯や口に問題を感じなかったから	11	4.9%
3 体調が優れなかった(つわり, 切迫早産など)	15	6.7%
4 面倒くさい	2	0.9%
5 その他	7	3.1%



その他(自由記載)の回答

- ・定期的に歯医者でメンテナンスをしていた為
- ・入院していたため受けられなかった,
- ・コロナの関係でなかなかできなかった
- ・諸事情で保険証が遅くなってできなかった
- ・入院したため
- ・まん防中だったので、出産直前に行った
- ・受診できる期間が短くて
- ・行けなかったのもっと延ばしてほしい。切迫早産で外出禁止中に期間が過ぎてしまったので
- ・矯正をしていたため

## 歯科保健に関するアンケート調査

問1 性別をご回答ください。(○は1つだけ)

1 男性      2 女性      3 その他、回答しない

問2 令和5年2月1日現在で、あなたの年齢をご回答ください。

(                      ) 歳

問3 歯や口の中について悩みや気になることがありますか。(いくつでも○)

1 歯が痛んだり、しみたりする    2 歯がぐらつく    3 歯ぐきから血がでたり、はれたりする  
4 ものがはさまる    5 口臭がある    6 気になることは何もない    7 その他 (                      )

問4 現在、歯(親知らずは除く、差し歯は含める)は何本ありますか。

※ 永久歯は、親知らずを除くと全部で28本です。

1 全部ある(28本)      2 ほとんどある(27~24本)  
3 5本以上抜いたが20本以上ある(23~20本)    4 19本以下(19~1本)    5 まったくない

問5 この1年の間、次のようなことを行っていましたか。(それぞれに○)

	ほぼ行っている	時々行っている	ほとんど行っていない
1日1回は丁寧に歯みがきする	1	2	3
糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う	1	2	3
定期的に歯科健診を受ける	1	2	3
ゆっくりよくかむことを心がけている	1	2	3

問6 噛んで食べる時の状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 何でも噛んで食べることができる    2 一部噛めない食べ物がある  
3 噛めない食べ物が多い    4 噛んで食べることはできない

問7 歯・口腔の状態と全身の健康状態の関係に関して、次のことを知っていますか。(それぞれに○)

	知っている	知らない
口腔内環境の悪化が認知機能低下に影響する	1	2
歯周病と糖尿病には関連性がある	1	2
喫煙することで歯周病にかかりやすくなる	1	2

問8 噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が低下することにより、食生活、運動活動や社会活動の低下を招くことを指す「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 知っている    2 知らない

問9 この1年間に、歯科健診を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1 受けた    2 受けていない

「受けていない」と答えた方はどんな理由ですか。(いくつでも)

1 忙しくて時間がなかった    2 歯や口の問題を感じなかったから  
3 体調が優れなかった    4 面倒くさい    5 その他 (                      )

## 歯科保健(妊娠期)に関するアンケート調査

妊娠中のことについて、当てはまる番号に○をつけてください。

問1 妊娠中には、歯やお口の状態が変わりやすく、母体や胎児・出産後の乳児に影響を与えることがあることをご存知でしたか。

1 はい 2 いいえ

「はい」と答えた方はご存知だった内容をお選びください。(いくつでも)

- 1 妊娠中はむし歯が進みやすい
- 2 妊娠中は歯周病が進みやすい
- 3 重度の歯周病は早産、低体重出生児などのリスクが高くなる
- 4 親(特に母親)の不健康な口腔状況は子どものむし歯のリスクが高まる

問2 妊娠中には、歯や口に関して気になることがありましたか。

1 はい 2 いいえ

「はい」と答えた方は気になった内容をお選びください。(いくつでも)

- 1 歯が痛んだり、しみたりした
- 2 歯ぐきが腫れたり、歯みがきの時に出血したりした
- 3 つわりで歯磨きがしづらかった
- 4 口臭があった
- 5 その他 ( )

問3 妊婦歯科健康診査を受けましたか。

1 はい 2 いいえ

「はい」と答えた方はどんな理由で受けましたか。(いくつでも)

- 1 定期的に受けているから
- 2 妊娠中には必要なので
- 3 治療や歯石除去のついでに
- 4 産婦人科で勧められたから
- 5 母子手帳交付時に勧められたから
- 6 水戸市妊婦歯科健康診査表(黄色の用紙)をもらったから
- 7 その他 ( )

「いいえ」と答えた方はどんな理由ですか。(いくつでも)

- 1 忙しくて時間がなかった
- 2 歯や口の問題を感じなかったから
- 3 体調が優れなかった(つわり、切迫早産など)
- 4 面倒くさい
- 5 その他 ( )

ご回答ありがとうございました。

## 歯科保健に関するアンケート調査(3歳児保護者)

あてはまる番号に○をつけてください。

問1 お子さんは定期的に歯科医院での歯科健診を受けていますか。(保育所・幼稚園等での歯科健診は除く)

1 はい	2 いいえ
------	-------

はいと答えた方は何か月に受診していますか。(数字を記入してください)

( ) か月毎
---------

問2 お子さんの歯や口腔の健康のために実施していることはありますか。(複数回答可)

- |   |
|---|
| 1 甘い飲み物は毎日あげないようにしている                   |
| 2 間食は時間や回数を決めている                        |
| 3 食事はよくかんで食べるように促している                   |
| 4 毎日仕上げみがきをする                           |
| 5 定期的にフッ化物塗布をする(歯科医院)                   |
| 6 フッ化物配合の歯みがき剤やペーストを使う(家庭)              |
| 7 キシリトール製品を利用する(歯みがき剤・タブレット等)           |
| 8 家族も歯や口腔の健康に気をつけるようにしている(歯みがき、歯科健診受診等) |
| 9 その他( )                                |
| 10 特に何もしていない                            |

問3 お子さんの歯や口腔について気になっていることはありますか。(複数回答可)

- |                      |
|----------------------|
| 1 むし歯予防の方法・ポイント      |
| 2 本人が歯をみがくときの方法・ポイント |
| 3 仕上げみがきの方法・ポイント     |
| 4 フッ化物の活用方法          |
| 5 歯並び・かみ合わせ          |
| 6 食べ方・かむこと           |
| 7 発音                 |
| 8 指しゃぶり              |
| 9 その他( )             |
| 10 特にない              |

ご協力ありがとうございました。



## 水戸市歯科保健計画（第2次）目標指標進捗状況

## 1 乳幼児期（0～5歳）

目標指標	目標値	実績値		評価
	2023年度 (令和5)	2017年度 (平成29)	2021年度 (令和3)	
むし歯のない3歳児の割合	90%	83.9%	86.6%	C
3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合（問診票より）	85%	82.1%	77.1%	D

## 2 学齢期・思春期（6～19歳）

目標指標	目標値	実績値		評価
	2023年度 (令和5)	2017年度 (平成29)	2021年度 (令和3)	
むし歯のない中学1年生の割合	70%	64.4%	69.2%	B
中学1年生の一人平均むし歯数	0.5本	0.78本	0.64本	B
初期の歯肉炎（G0）のある中学1年生の割合	18%	20.7%	20.6%	C

## 3 青年期・壮年期（20～64歳）

目標指標	目標値	実績値		評価
	2023年度 (令和5)	2017年度 (平成29)	2022年度 (令和4)	
64歳で24本以上、自分の歯を持つ人の割合	75%	73.7%	76.80%	A
定期的な歯科健康診査を受ける人の割合（アンケート値）	50%	27.7% (2018年)	35.2%	C
成人歯科健康診査を受ける人の割合	10%	5.12% (歯周病検診)	8.1%	B
デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用する人の割合（アンケート値）	30%	25.4% (2018年)	33.8%	A
喫煙が歯周病に及ぼす影響について知っている人の割合（アンケート値）	100%	61.8% (2018年)	53.6%	D
妊娠中に歯科健康診査を受けた人の割合（アンケート値）	70%	53.7% (2017年)	71.4%	A

## 4 高齢期（65歳以上）

目標指標	目標値	実績値		評価
	2023年度 (令和5)	2017年度 (平成29)	2022年度 (令和4)	
80歳で20本以上、自分の歯を持つ人の割合	60%	58.4% (2017年)	68.70%	A
日頃からよくかんで食べる人の割合（アンケート値）	50%	32.4% (2018年)	28.40%	D

※進捗率の計算方法

$$(\text{評価年度の値} - \text{基準値}) / (\text{目標値} - \text{基準値}) \times 100$$

【参考：第3次健康いばらき21プラン】

評価区分	評価基準 (進捗率)	指標数
A	達成	100以上
B	順調に改善	50～99
C	やや改善	1～49
D	横ばい・悪化	0以下

## 水戸市歯科保健計画（第3次）策定基本方針(案)

### 1 計画策定の趣旨

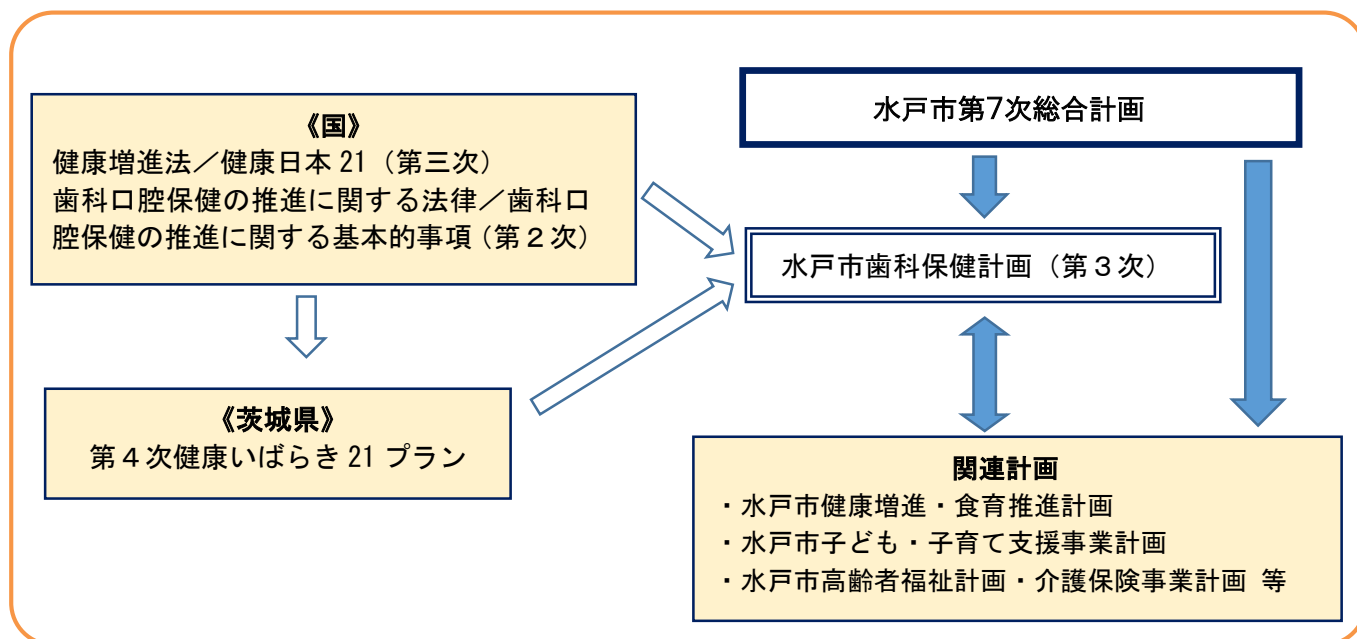
人生 100 年時代を迎え、少子高齢化の進展や生活習慣の変化など、社会環境が大きく変化する中で、歯と口腔の健康が、生活の質の向上に寄与するとともに、全身の健康との関連があることから、歯と口腔の健康づくりを強化していくことが重要です。

国においては、令和 6 年度から開始される「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）（歯・口腔の健康づくりプラン）」において、全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる生涯を通じた歯科口腔保健を実現することを目的に、個人のライフコースに沿った歯と口腔の健康づくりを展開することとしています。これを受け、県においても、第 4 次健康いばらきプランの策定を進めているところです。

本市においては、健康における歯科口腔保健の重要性から、2014（平成 26）年度に、県内市町村では唯一、単独の歯科保健計画となる「水戸市歯科保健計画」を策定し、歯と口腔の健康づくりを支援するため、ライフステージごとに施策を推進しているところです。

水戸市歯科保健計画（第 3 次）は、国、県の動向や、市民の意向、SDGs の理念等を踏まえるとともに、新たに策定する水戸市第 7 次総合計画や関連計画との整合を図りながら、生涯にわたる歯と口腔の健康を目指し策定するものです。

【図】計画の位置付け



## 2 計画策定の基本的姿勢

生涯にわたる健康的な歯と口腔の維持増進を目指し、市民一人一人の主体的な取組を支援するとともに、歯と口腔の良好な発育成長を促し、歯科疾患の発症予防・重症化予防を推進するなど、ライフステージごとに、切れ目ない歯科口腔保健の取組を効果的かつ総合的に進めるため、次に掲げる事項に重点を置き計画を策定します。

### (1) 歯科疾患の予防

う蝕、歯周病等の歯科疾患について、予防の重要性を普及・啓発するとともに、乳幼児期、学齢期、歯科疾患にかかりやすい妊産婦である期間を含む成人期、高齢期ごとの特性を踏まえた予防施策を推進します。また、生涯にわたって定期的に歯科検診を受けることが、歯と口腔の健康だけでなく、全身の健康に大きく寄与することから、関係団体と連携しながら受診促進に取り組みます。

### (2) 口腔機能の獲得及び維持・向上

乳幼児期から高齢期までライフステージごとの特性を踏まえた口腔機能の獲得、維持、向上に取り組みます。特に、成人期からの口腔機能の低下による影響や、オーラルフレイル（口腔機能の衰えが心身の機能低下につながるという考え方）などについて普及・啓発し、必要に応じて歯科保健指導または治療につなげる取組を推進します。

## 3 計画の構成及び期間

### (1) 計画の構成

本市の課題やこれまでの取組状況、調査結果、重点化を図る項目等を踏まえ、目指すべき姿及び施策の基本的方向、目標指標（数値目標）、具体的な施策等を定めます。

### (2) 計画の期間

2024（令和6）年度から2028（令和10）年度までの5年間とします。

※社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じて見直しを行うこととします。

## 4 計画策定の体制等

計画の策定に当たっては、積極的な市民参加を図るとともに、計画の内容が様々な分野にわたることから、次の組織において計画づくりを進めます。

### (1) 市民参加

#### ア 水戸市健康づくり推進協議会

保健、福祉及び医療の分野の関係機関、関係団体、学識経験者、公募市民等で構成する、水戸市健康づくり推進協議会を開催し、計画内容等の審議を行います。

#### イ 団体からのヒアリング

水戸市歯科医師会及び水戸市食生活改善推進委員会へのヒアリングを行い、計画に反映します。

ウ 市民アンケート調査

水戸市歯科保健に関するアンケート調査結果を策定の基礎調査とします。

エ 意見公募手続

広く市民の意見を計画に反映させるため、意見公募を実施します。

(2) 庁内組織

ア 庁議，政策会議

庁議は，計画（案）に係る重要事項について審議し，計画を決定します。

政策会議は，策定基本方針や意見公募手続きにかける計画（素案）を決定します。

イ 水戸市歯科保健計画庁内検討委員会

関係課長等で構成する水戸市歯科保健計画庁内検討委員会は，計画（素案）及び計画（案）の策定作業を行います。

5 策定スケジュール

別紙のとおり

### 水戸市歯科保健計画（第3次）策定作業スケジュール

	年度 項目・内容	策定作業年度														計画初年度			
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
市 内	担当課			←【基本方針の整理】→			市長・副市長調整 政策会議等（基本方針）	←【計画（素案）作成】（基本施策，具体的施策の整理 等）→						市長・副市長調整 政策会議等（意見公募）		（政策会議等） 市長・副市長調整	庁議等（計画決定）	委員会報告	公表・公開
	市内検討委員会					会議					会議				会議				
市 民 参 加	水戸市健康づくり 推進協議会						協議会・諮問				協議会				協議会		答申		
	市民ニーズ 各種統計 等	← 市民アンケート →		← データ分析 →					← ヒアリング →						← 意見公募 →				

## 水戸市自殺対策計画の概要

	第1次
計画期間	2019（令和元）年度～2023（令和5）年度 5年間
目指す姿	誰もが命の大切さを実感できる 支えあうまち・水戸
基本施策	<ol style="list-style-type: none"><li>1 生きることの促進要因への支援<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 社会全体の自殺リスクの低下の促進</li><li>(2) 孤立を防ぐ支援の強化</li><li>(3) 自殺未遂者と遺された人への支援</li><li>(4) 相談，対応に当たる支援者へのフォロー体制の強化</li></ol></li><li>2 地域におけるネットワークの強化<ol style="list-style-type: none"><li>(1) こころの健康づくり推進体制の強化</li></ol></li><li>3 自殺対策を支える人材の育成<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 早期の気づきと見守りを担う人づくり</li></ol></li><li>4 普及・啓発の推進<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 市民への啓発と周知</li></ol></li><li>5 命の大切さを実感できる教育の推進<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 子ども・若者への支援の強化</li></ol></li></ol>

## 水戸市自殺対策計画(第2次)に係るアンケート調査概要

## 1 調査目的

水戸市健康増進・食育推進計画(第3次)の策定の基礎資料とするため、こころの健康に関する項目を含むアンケート調査を実施しました。

## 2 調査方法等

区分	対象者	調査期間	回答方法
一般調査	水戸市在住の20歳以上 (住民基本台帳から無作為抽出)	令和5年7月14日 ～8月10日	郵送又はインターネットにて配付・回収

## 3 配付及び回収結果

対象者	配付数	回収数	回収率
一般調査	2,600件	集計作業中	集計作業中

## 4 アンケート調査票

資料2-2添付の「水戸市 健康と食に関するアンケート調査」9～10ページ(問27～31)を参照ください。

## 水戸市自殺対策計画目標指標進捗状況

目標指標	目標値	実績値		現状値
	2023 年度 (令和 5)	2015 年度 (平成 27)	2023 年度 (令和 5)	2022 年度 (令和 4)
自殺死亡率 (※)	12.5 以下	16.1	—	21.0
安心・安全見守り隊参加団体数	185 団体	84 団体	—	193 団体
ゲートキーパー研修受講者数	1,500 名	677 名	—	1,056 名
相談機関を知っている人の割合	100%	20.7%	—	
ストレスや悩みを相談した割合	100%	32.8%	—	
赤ちゃんと触れ合う機会を通して命の大切さを実感できた中学生の割合	100%	—	—	

## ※ 「自殺死亡率」について

- 「自殺死亡率」とは、人口 10 万人当たりの自殺者数となります。
- 国を挙げて自殺対策を総合的に推進し、自殺者数は減少傾向となったものの、2020（令和 2）年には 11 年ぶりに自殺者数が前年を上回るなど、自殺者数は増加傾向にあり、本市も同様の傾向をたどっております。
- 国は、2022 年（令和 4）に改正した「自殺総合対策大綱」において、「2026 年（令和 8）までに、自殺死亡率を 2015 年（平成 27）と比べて 30%以上減少させる」との数値目標を設定しました。
- 本市の現計画の最終年度における自殺死亡率の目標値は 12.5 以下に設定しておりますが、2026 年（令和 8）までには、2015 年（平成 27）の自殺死亡率 16.1 の 70%以下となる 11.2 以下にすることを目標としております。



## 水戸市自殺対策計画（第2次）策定基本方針

## 1 計画策定の趣旨

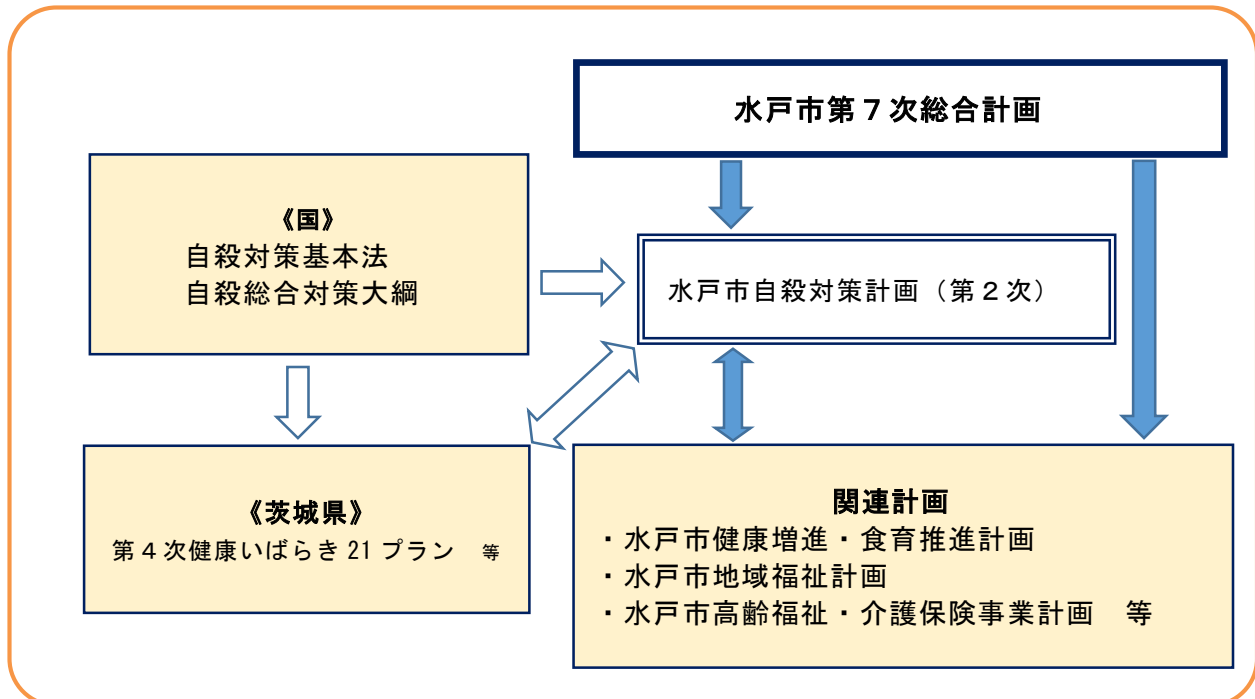
我が国においては、2006（平成18）年に自殺対策基本法が施行されて以降、それまで個人の問題として捉えられてきた自殺の問題が、広く社会の問題として認識されるようになりました。誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して、国を挙げて自殺対策を総合的に推進し、自殺者数は減少傾向となったものの、2020（令和2）年には11年ぶりに自殺者数が前年を上回るなど、自殺者数は依然として高い水準で推移しています。特に、女性や子ども・若者の自殺が増加しており、人との関わり合いや雇用形態をはじめとしたコロナ禍における様々な社会情勢等の変化による今後の影響も懸念されております。

このような中、国においては、自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」を2022（令和4）年に改正し、コロナ禍の自殺への影響に関する調査・分析や自殺動向を踏まえた取組等を新たに追加するなど、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を図っています。

本市においても、2019（令和元）年に策定した「水戸市自殺対策計画」に基づき、保健、医療、福祉、教育、労働その他さまざまな分野の関係団体等との密接な連携のもと、実効性の高い施策を総合的に推進しているところです。

コロナ禍における社会経済情勢や自殺をめぐる諸情勢の変化、市民意向、SDGsの理念等を踏まえ、新たに策定する水戸市第7次総合計画や関連計画との整合を図りながら、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、「水戸市自殺対策計画（第2次）」を策定するものです。

## 【図】計画の位置付け



## 2 計画の基本的姿勢

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的な問題であるとの基本認識のもと、自殺対策を生きることの包括的な支援として、社会全体の自殺リスクを低下させるとともに、一人一人の生活を守るという姿勢で展開するものです。

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指し、総合的に自殺対策を推進するため、次に掲げる視点から計画を策定します。

### (1) 生きることの包括的な支援

自殺対策は、生きることの阻害要因を減らす取組に加えて、生きることの促進要因を増やす取組が必要です。地域における居場所づくりなど、さまざまな分野において、これらの取組への支援を推進します。

\*生きることの阻害要因：失業や多重債務、生活苦、SNSトラブル、いじめ等の自殺のリスク要因

生きることの促進要因：自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の自殺に対する保護要因

### (2) 地域におけるネットワークの強化

自殺は、健康、経済・生活、人間関係等の問題、地域・職場のあり方の変化などのさまざまな要因と、その人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しています。このため、保健、医療、福祉、教育、労働その他の様々な分野との連携・協働を図りながら、本市の特性に応じた自殺対策を推進します。

### (3) 対応の段階等に応じた効果的な対策の推進

自殺対策は、個々人の問題解決に取り組む対人支援のレベル、関係機関が連携して包括的な支援を行う地域連携のレベル、法律等の枠組みの整備に関わる社会制度のレベルの3つのレベルに分け、これらを有機的に連動させることが重要です。

加えて、これら3つのレベルの個別の施策を、自殺の危険性が低い段階における啓発等の事前対応、現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する危機対応、自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における事後対応の3段階ごとに講じていく必要があります。各個別の施策をレベルや段階に応じて一体的に組み合わせていくことにより、効果的な自殺対策を推進します。

### (4) 自殺対策を支える人材の育成と相談支援体制の強化

自殺対策は、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。自殺の危険を示すサインに気付き、声をかけることができるとともに、話を聞き、必要な支援につなげ、適切に見守っていくことができる人材について、さまざまな分野において育成を図ります。

さらに、抱える悩みの背景や原因の解決に向けた相談支援体制の強化を図ることにより、社会全体で支援の手を差し伸べる体制づくりを推進します。

#### (5) 普及・啓発の推進

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こりうる危機です。危機に陥った人の心情や背景への理解を深め、危機に陥った場合は誰かに援助を求めることが適切であるということが、社会全体の共通認識となるよう、更なる普及・啓発を推進します。

### 3 計画の構成及び期間

#### (1) 計画の構成

本市の課題やこれまでの取組状況、調査結果、重点化を図る項目等を踏まえ、目指すべき姿及び施策の基本的方向、目標指標（数値目標）、具体的な施策等を定めます。

#### (2) 計画の期間

2024（令和6）年度から2028（令和10）年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

### 4 計画策定の体制等

計画の策定に当たっては、積極的な市民参加を図るとともに、計画の内容がさまざまな分野にわたることから、次の組織において計画づくりを進めます。

#### (1) 市民参加

##### ア 水戸市健康づくり推進協議会

保健、福祉及び医療の分野の関係機関、関係団体、学識経験者等で構成する水戸市健康づくり推進協議会を開催し、計画内容等の審議を行います。

##### イ 団体からのヒアリング

保健、医療、福祉及び労働の分野等の関連団体からヒアリングを行い、計画に反映します。

##### ウ 市民アンケート調査

市民の生活習慣や健康づくり等について実施したアンケート調査結果を策定の基礎調査とします。

##### エ 意見公募手続

広く市民の意見を計画に反映させるため、意見公募を実施します。

#### (2) 庁内組織

##### ア 庁議、政策会議

庁議は、計画（案）に係る重要事項について審議し、計画を決定します。

政策会議は、意見公募手続にかける計画（素案）を決定します。

##### イ 水戸市自殺対策計画庁内検討委員会

関係課長等で構成する水戸市自殺対策計画庁内検討委員会は、計画（素案）及び計画（案）の策定作業を行います。

### 5 策定スケジュール

別紙のとおり

### 水戸市自殺対策計画（第2次）策定作業スケジュール

	年度 項目・内容	策定作業年度											計画初年度					
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
庁内	担当課	← 【基本方針の整理】 →			市長・副市長調整 政策会議等（基本方針）	← 【計画（素案）作成】（基本施策，具体的施策の整理 等） →							市長・副市長調整 政策会議等（意見公募）	← 庁議等（計画決定） 市長・副市長調整 （政策会議等） →				委員会報告 公表・公開
	庁内検討委員会			会議					会議				会議					
市民参加	水戸市健康づくり推進協議会					協議会・諮問			協議会				協議会			答申		
	市民ニーズ各種統計 等		← 基礎調査，市民アンケート 等 →					← ヒアリング →						← 意見公募 →				

水戸市地域保健課 宛て  
(FAX 029-243-7588)  
(メール t.hoken@city.mito.lg.jp)

## 令和5年度 第1回 水戸市健康づくり推進協議会 意見書

令和5年度第1回水戸市健康づくり推進協議会の議事に関する御意見や、そのほか御意見・要望等がありましたら、御記入をお願いいたします。

所属名

委員名

### 1 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）の策定について

### 2 水戸市歯科保健計画（第3次）の策定について

### 3 水戸市自殺対策計画（第2次）の策定について

提出期限：令和5年9月6日（水）まで