

# **水戸市健康増進・食育推進計画(第3次)**

## **(素案)**

**水戸市**



# 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 健康を取り巻く状況	3
2 保健施策を取り巻く状況	9
3 関係団体ヒアリングの結果	14
4 水戸市の課題	15

## 第3章 計画の基本的方向

1 目指す姿	17
2 基本方針	18
3 施策の体系	19
4 重点的に取り組む事項	20

## 第4章 施策の展開

### 基本方針1 市民一人一人の主体的な健康づくりの推進

#### 基本施策1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活	23
(2) 身体活動・運動	27
(3) 休養・睡眠	29
(4) 喫煙・飲酒	30
(5) こころの健康	32

#### 基本施策2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) 女性の健康づくり	35
(2) 高齢者の健康づくり	38

### 基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

基本施策1 生活習慣病の発症予防と重症化予防	40
基本施策2 がん対策の推進	43

### 基本方針3 生涯にわたる食育の推進

基本施策1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	46
基本施策2 持続可能な食を支える食育の推進	49

基本方針 4	市民の健康を支えるための環境づくりの推進	
基本施策 1	地域団体や事業者との健康まちづくりの推進	51
基本施策 2	健康を地域で支えるまちづくり	53
基本施策 3	デジタル技術を活用した環境の整備	54

## 第5章 推進体制と進行管理

1	推進体制	55
2	進行管理	56

## 付属資料

	第2次計画の目標指標の達成状況	58
	水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）策定に係る経過の概要	62
	水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）策定審議体制	63
	水戸市健康づくり推進協議会委員名簿	65
	水戸市健康づくり推進協議会条例	66
	水戸市健康増進・食育推進計画庁内検討委員会設置要項	68
	用語解説	70
	アンケートの概要	76

# 第1章

## 計画策定の基本的事項

### 1 計画策定の趣旨

人生100年時代を迎え、高齢化の進行や生活習慣の変化など、社会環境が大きく変化する中で、個人のこころ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。

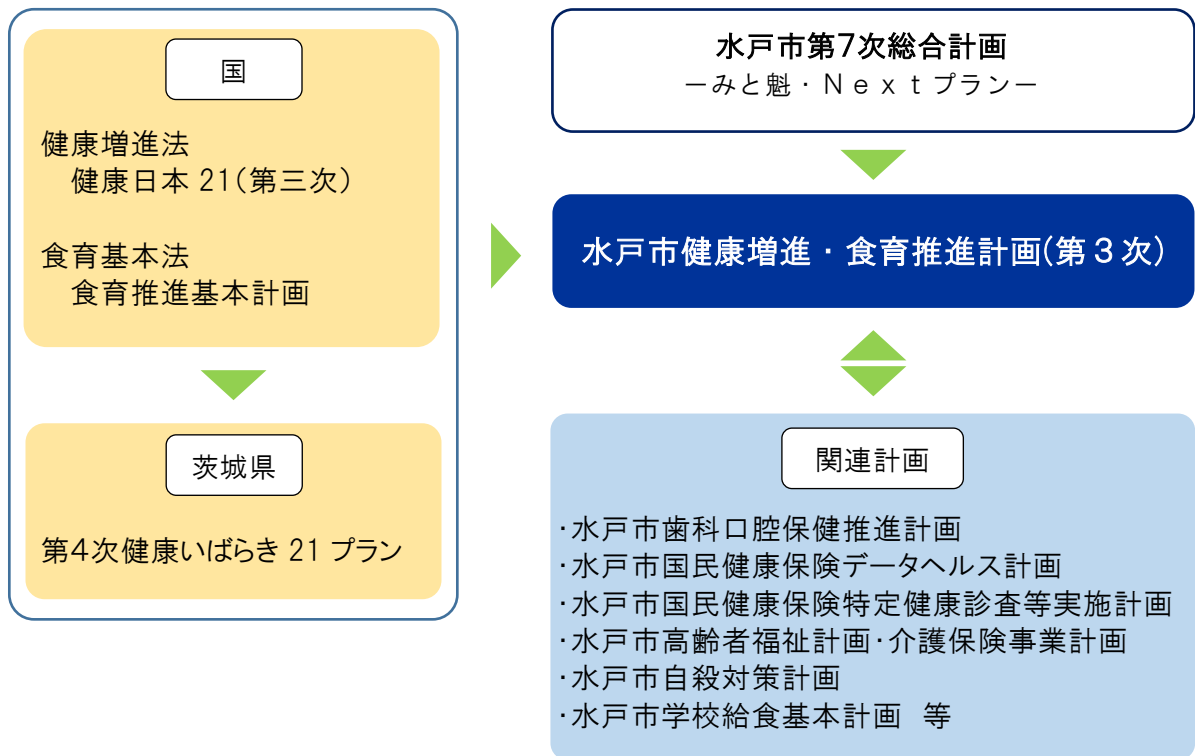
国においては、国民健康づくり運動プラン「健康日本21（第三次）」（令和6年度～17年度）を策定し、全ての国民が健やかでこころ豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指し、誰一人取り残さない健康づくりや、より実効性をもつ取組を総合的に推進することとしており、県においても、第4次健康いばらきプランを策定したところです。

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。2020（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、水戸市第7次総合計画—みと魁・Nextプラン—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。

## 2

## 計画の位置付け



### 【SDGsとの関連について】

本計画は、SDGsの視点を踏まえ、市民一人一人が自らの健康状態を把握し、健康づくりに取り組むことに対して支援するため、様々な施策を講じるものです。

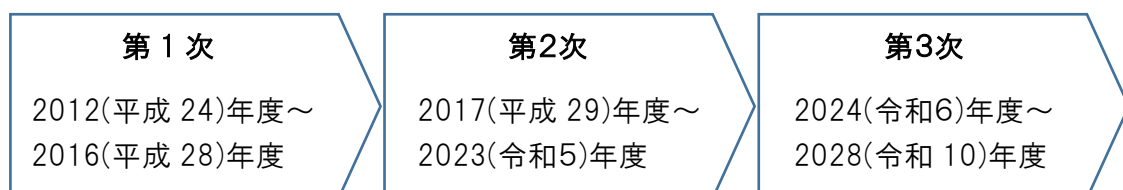


## 3

## 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。



# 第2章

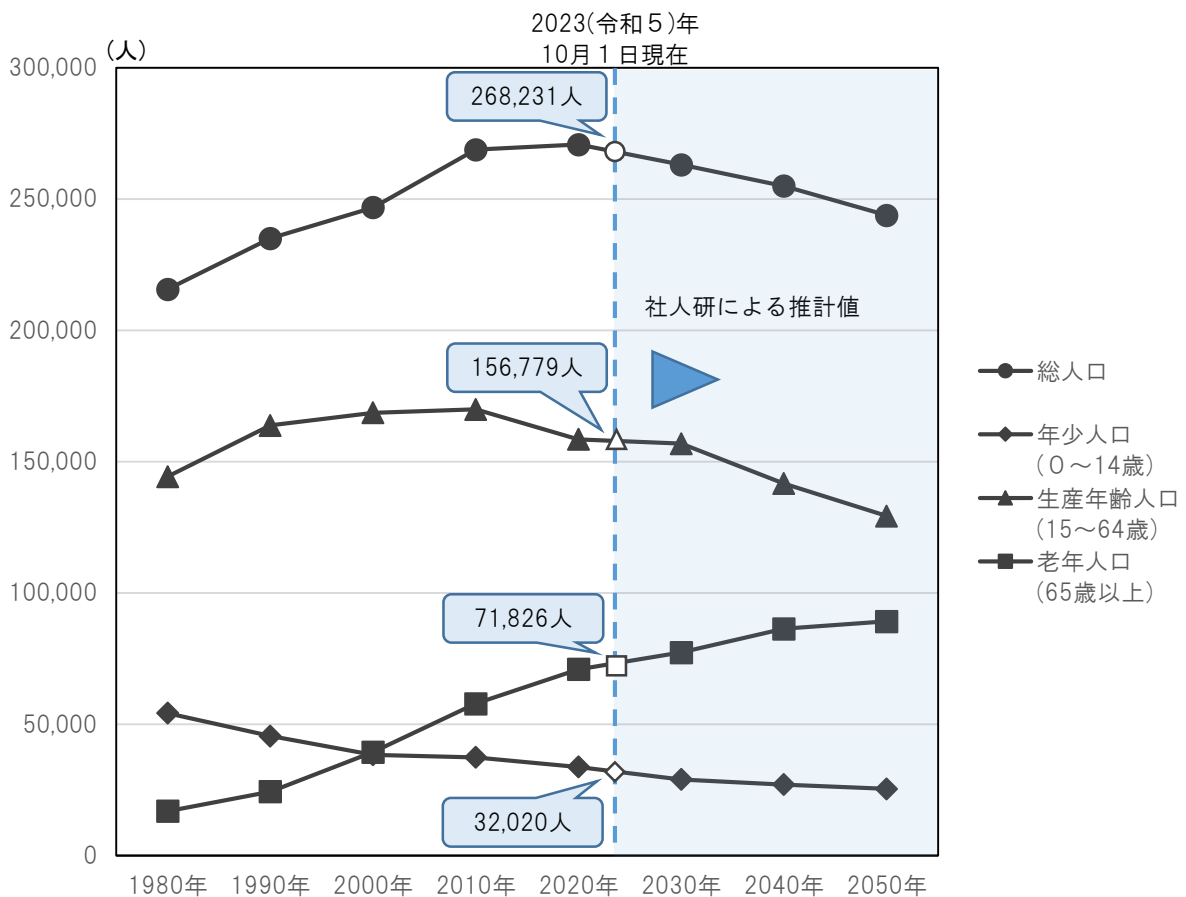
## 水戸市の現況と課題

### 1 健康を取り巻く状況

#### (1) 総人口及び年齢3区分別人口の推移

本市の人口は、2023年(令和5)年時点では268,231人となっておりますが、国立社会保障・人口問題研究所(社人研)が2023(令和5)年に発表した将来人口推計によると、本市の人口は2050(令和32)年には243,760人まで減少することが予測されています。

図1 総人口及び年齢3区分別人口の推移



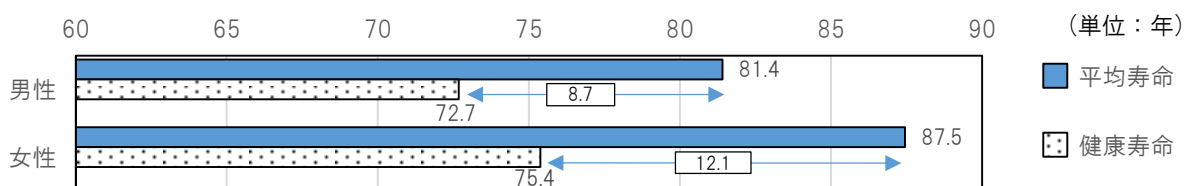
(出典：国勢調査、総務省/日本の地域別将来人口推計、国立社会保障・人口問題研究所/水戸市調べ)

## (2) 平均寿命と健康寿命

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことで、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指します。これらの差は、日常生活における「不健康な期間」を意味します。

国においては、「日常生活に制限のない期間の平均」を指標として健康寿命を算定し、平均寿命との差は、男性が8.7年、女性が12.1年となっています。

図2 平均寿命と健康寿命の差(国)



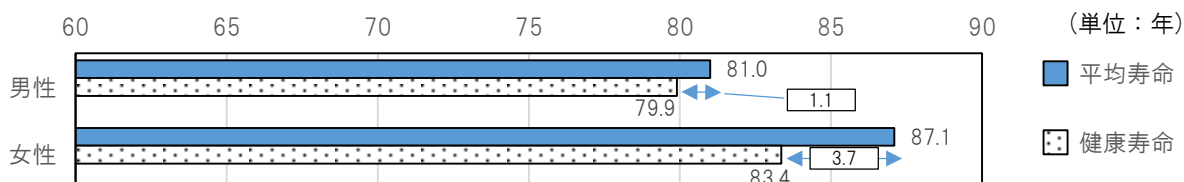
※平均寿命、健康寿命ともに令和元年度の数値

(出典：令和元年度簡易生命表、厚生労働省/都道府県別健康寿命、厚生労働科学研究)

本市においては、「日常生活動作が自立している期間の平均」を指標として健康寿命を算定し、平均寿命との差は、男性が1.1年、女性が3.7年となっています。

なお、健康寿命に関する算定方法の違いにより、国に比べて市の平均寿命と健康寿命の差は、大幅に短くなっています。

図3 平均寿命と健康寿命の差(水戸市)



※平均寿命は令和2年の数値、健康寿命は令和4年度末の数値

(出典：令和2年市区町村別生命表、厚生労働省/水戸市調べ)

### ※健康寿命の算定について

健康寿命の算定に当たり、厚生労働省からは、以下の3つの指標が示されています。

(1) 「日常生活に制限のない期間の平均」(国指標)

国民生活基礎調査における「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」の質問に対し、「ない」の回答を「健康」とする。

(2) 「自分が健康であると自覚している期間の平均」

国民生活基礎調査における「あなたの現在の健康状態はいかがですか」の質問に対し、「よい」、「まあよい」または「ふつう」の回答を「健康」とする。

(3) 「日常生活動作が自立している期間の平均」(市指標)

市町村の介護保険の介護情報から、要介護1以下を「健康」とする。

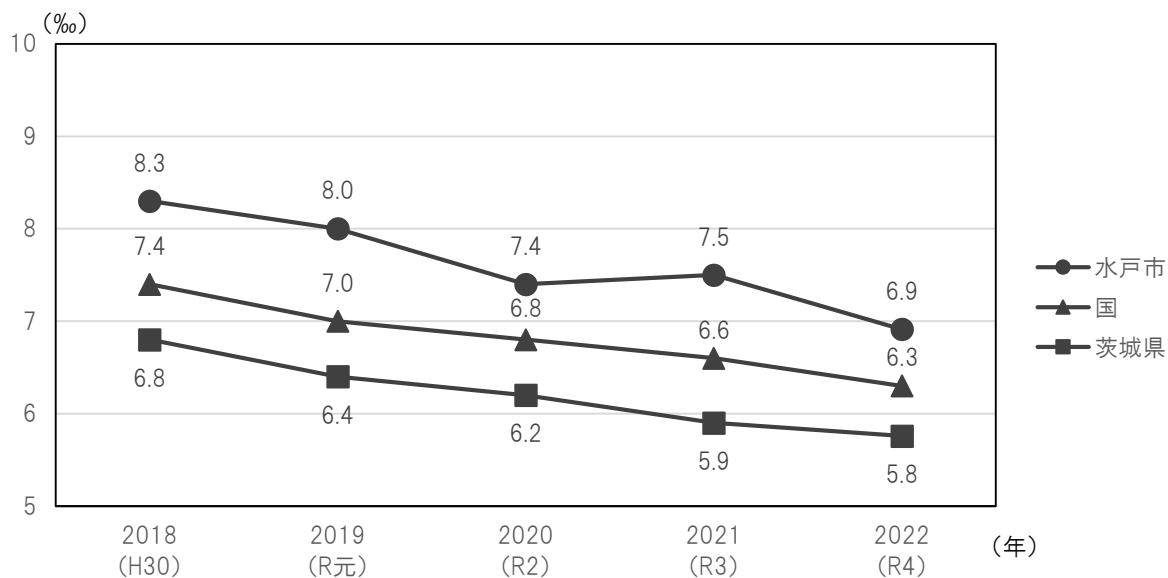


### (3) 出生・高齢化率の状況

本市の出生率は国・県を上回っているものの、国・県同様に減少傾向にあります。

また、本市の高齢化率は、国・県よりも低く推移しているものの、国・県同様に緩やかな上昇傾向にあります。

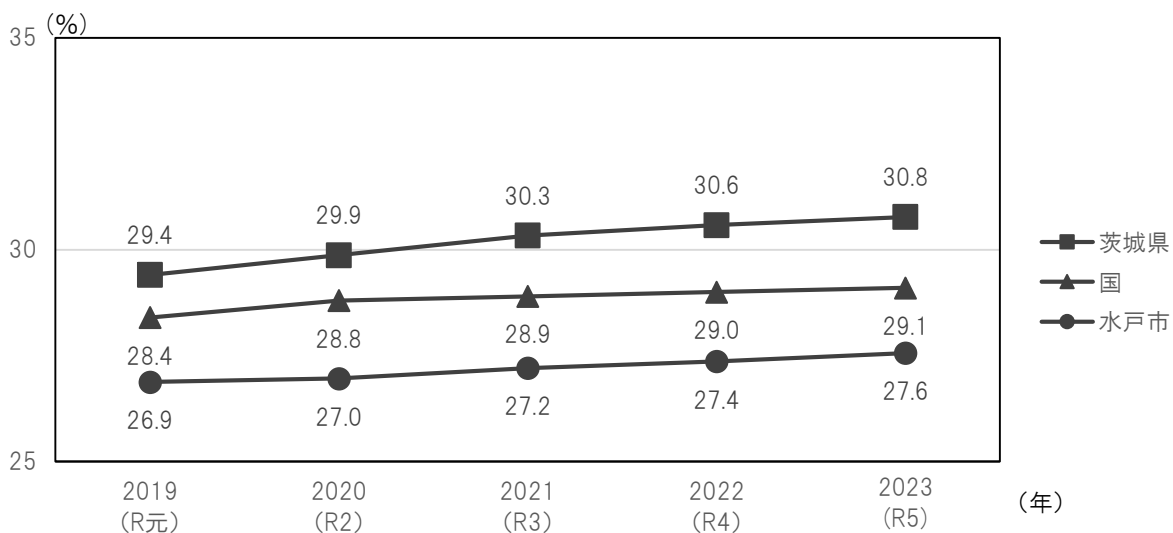
図4 出生率



(出典：茨城県人口動態統計、茨城県)

※パーミル(‰)：1000分の1を1とする単位(千分率)であり、1‰は0.1%となる。

図5 高齢化率



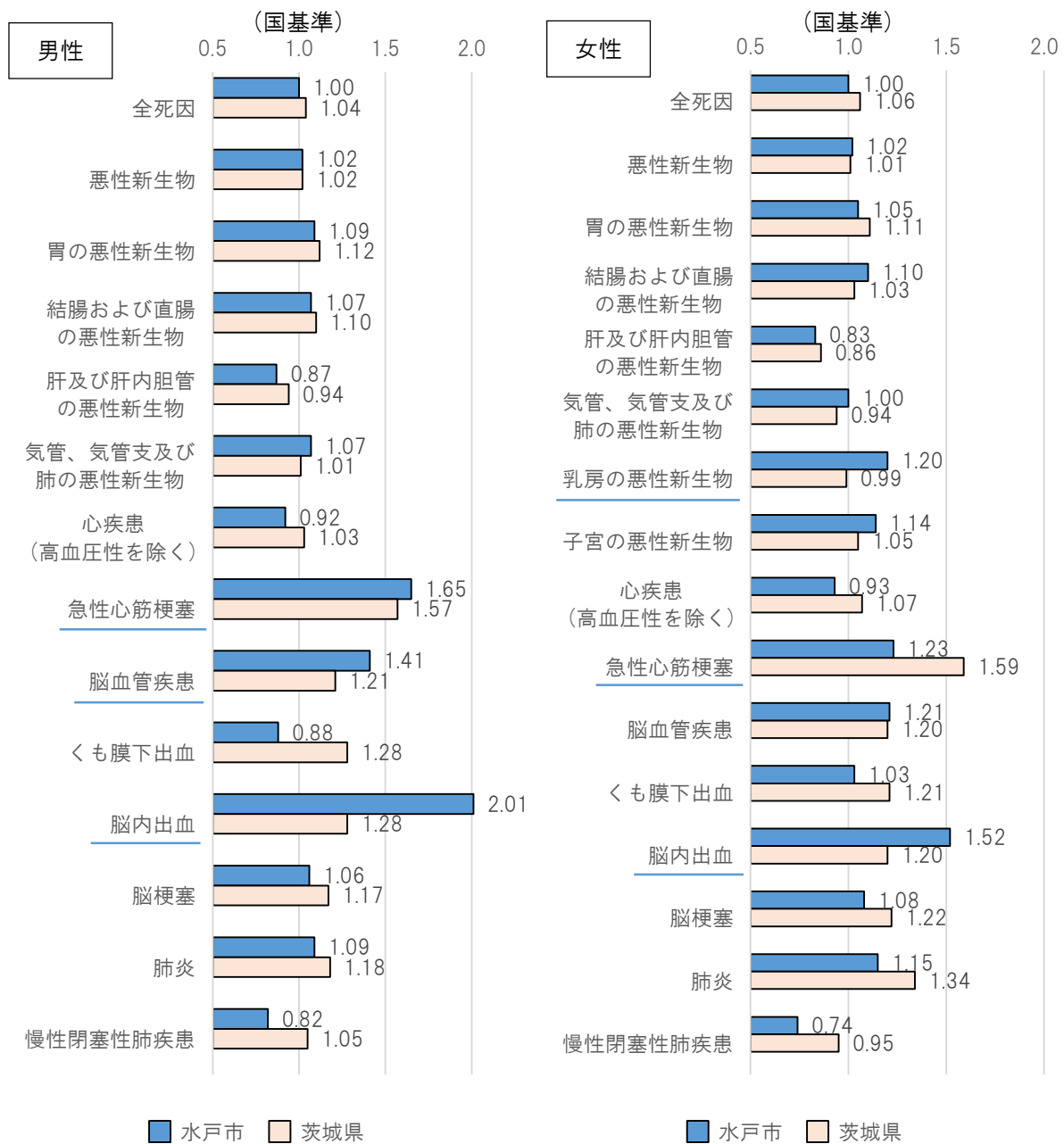
(出典：常住人口調査結果、茨城県)

#### (4) 標準化死亡比の状況

標準化死亡比とは、人口構成の影響(高齢化率等)を除外した場合、死亡率が全国の何倍であるかを意味します。1より大きい場合は、全国と比べてその死因による死亡率が高く、1より小さい場合は、全国と比べて死亡率が低いといえます。

本市の特徴としては、男女共に「急性心筋梗塞」と「脳血管疾患」、「脳内出血」が高く、女性はさらに「乳房の悪性新生物」が高い傾向が見られます。

図6 標準化死亡比の比較 2016年(平成28)年～2020年(令和2)年

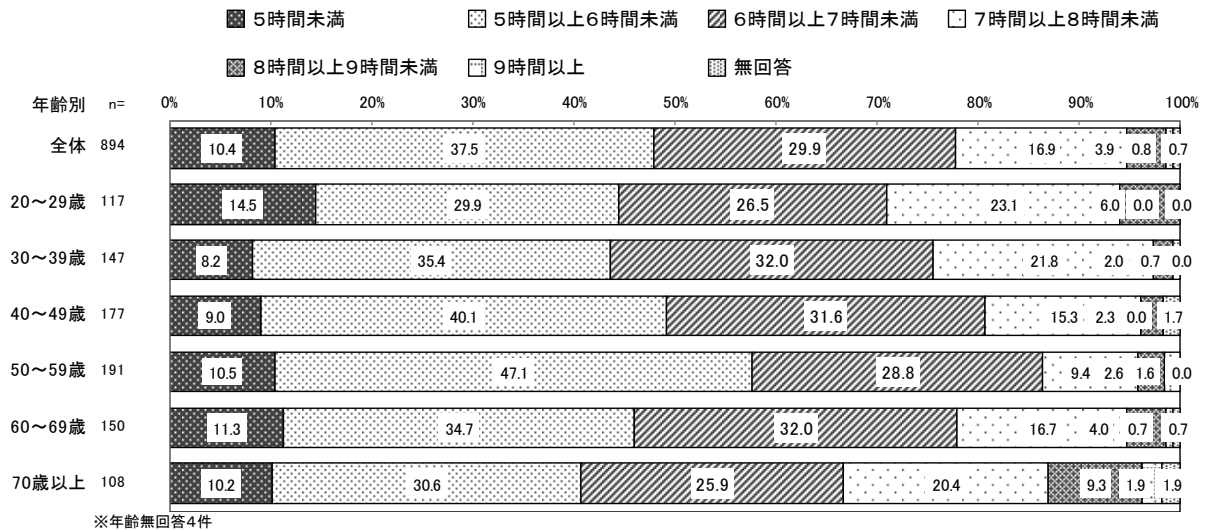


(出典：令和5年市町村別健康指標、茨城県)

## (5) 平均睡眠時間の状況

最も睡眠時間が少ないのは50歳代で、睡眠が6時間未満の者が57.6%を占めています。

図7 1か月の1日平均睡眠時間の割合

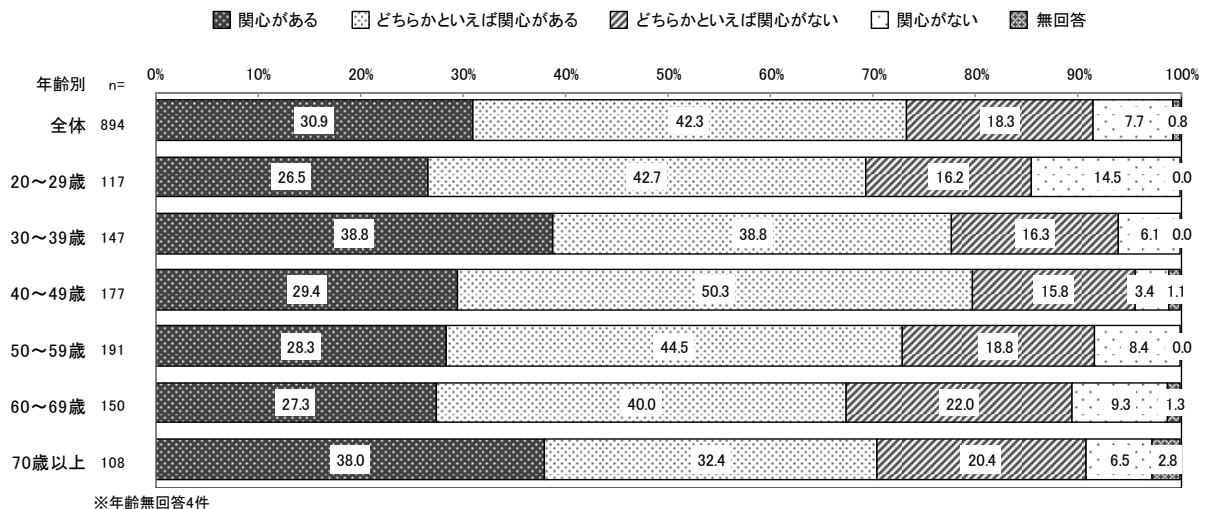


(令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

## (6) 食育への関心

食育に「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答した者の割合は73.2%であり、国の現状値である82.2%を下回っています。

図8 食育に関心がある者の割合

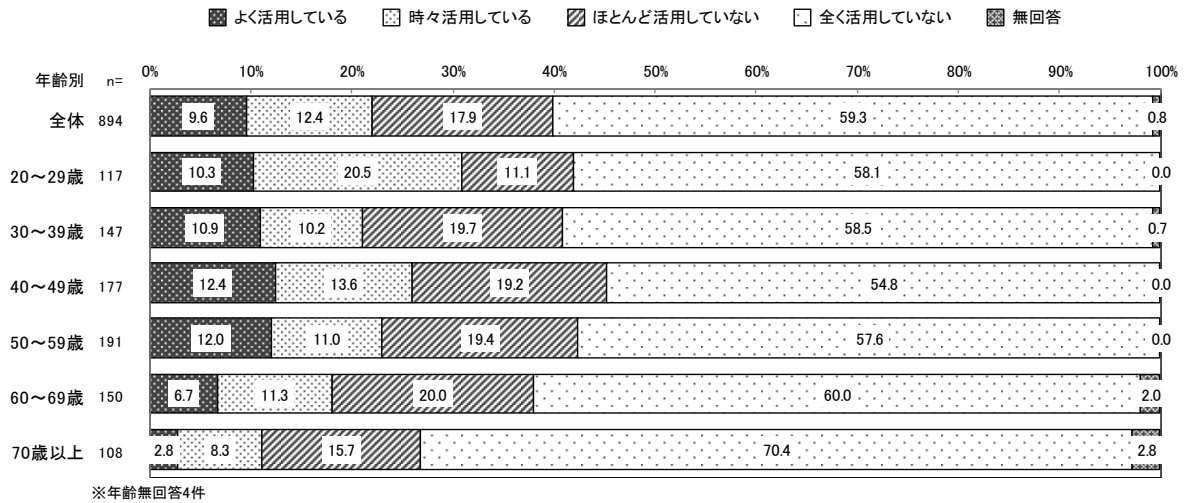


(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

## (7) ICTの活用状況

健康づくりにICTを活用している者の割合は全体で22%であり、20歳代が最も高く30.8%が活用しています。

図9 健康づくりにICTを活用している者の割合



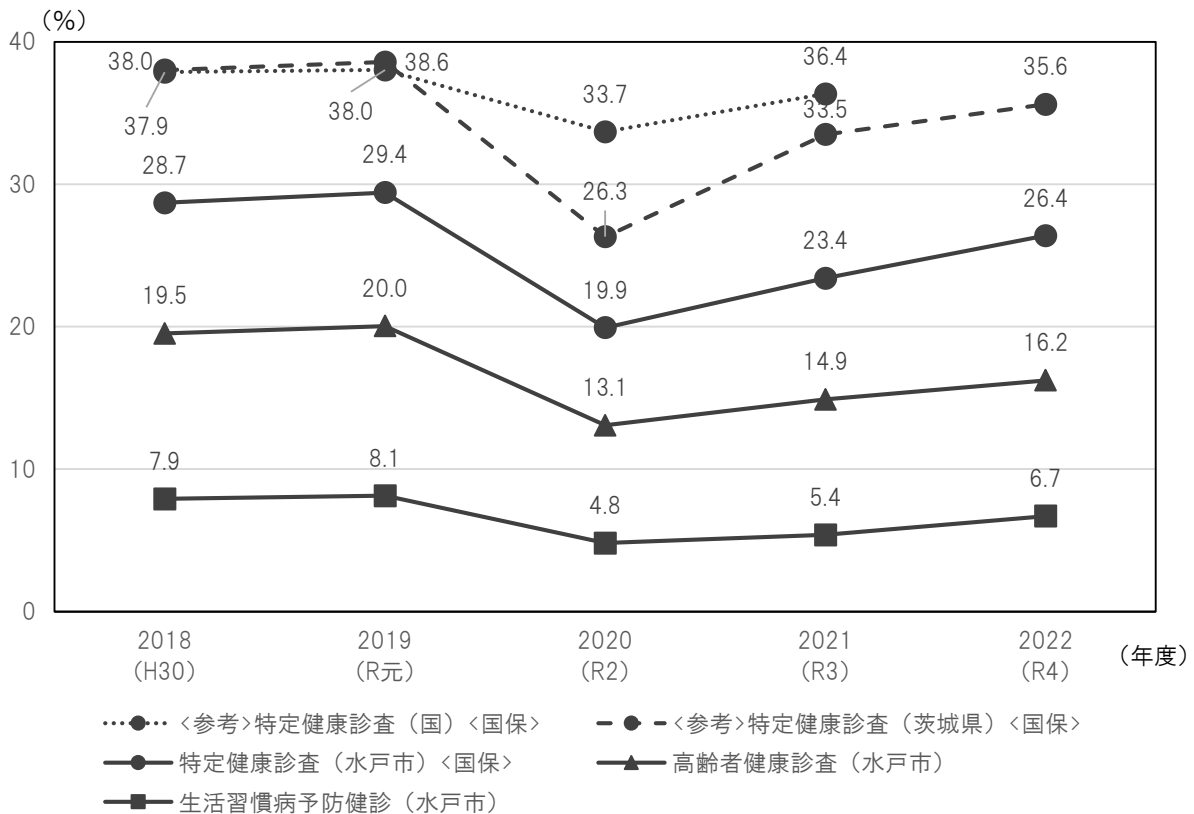
(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

## (1) 健康診査の状況

## ① 国民健康保険の特定健康診査の状況

本市における特定健康診査の受診率は、2018(平成30)年度から2019(令和元)年度にかけて上昇傾向にあったものの、コロナ禍の影響により受診控えなどが見られ、2020(令和2)年度に落ち込んでいますが、その後回復傾向にあります。

図10 特定健康診査受診率等の推移



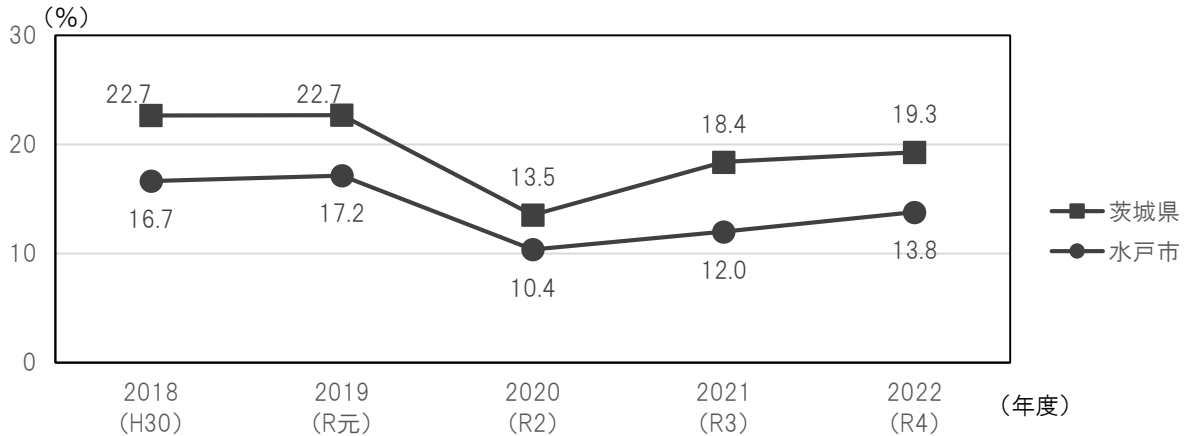
(出典：特定健康診査・特定保健指導実施状況(保険者別)、厚生労働省/令和4年度後期高齢者健康診査実績、茨城県後期高齢者医療広域連合/水戸市調べ)

② がん検診の状況

国の指針に基づく、69歳までの国民健康保険の被保険者の受診率で見た場合、5つのがん検診の受診率は次の図のとおりであり、本市の受診率は全て県の受診率を下回っています。

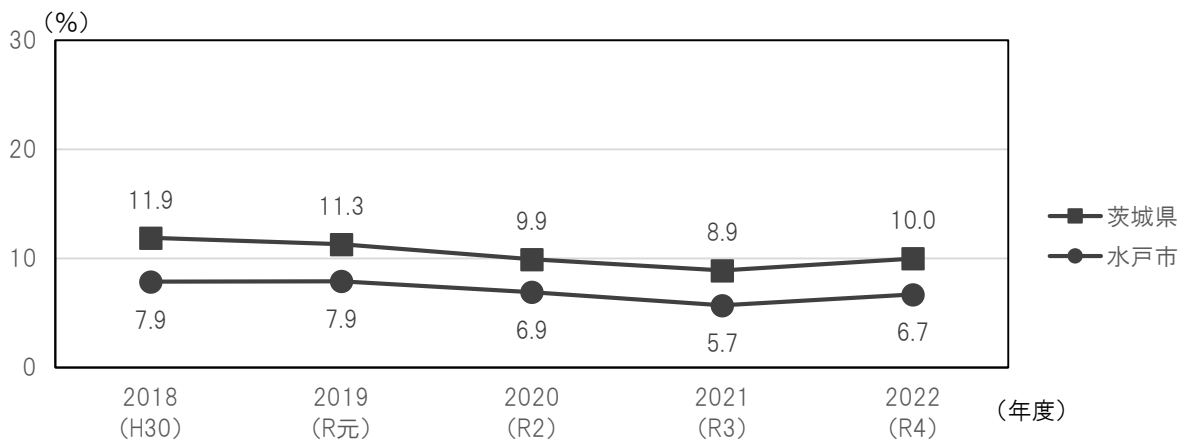
また、2020(令和2)年度、2021(令和3)年度は、コロナ禍の影響により、受診控えがあったと見られます。

図 11 肺がん(胸部X線)(40歳～69歳)検診受診率の推移



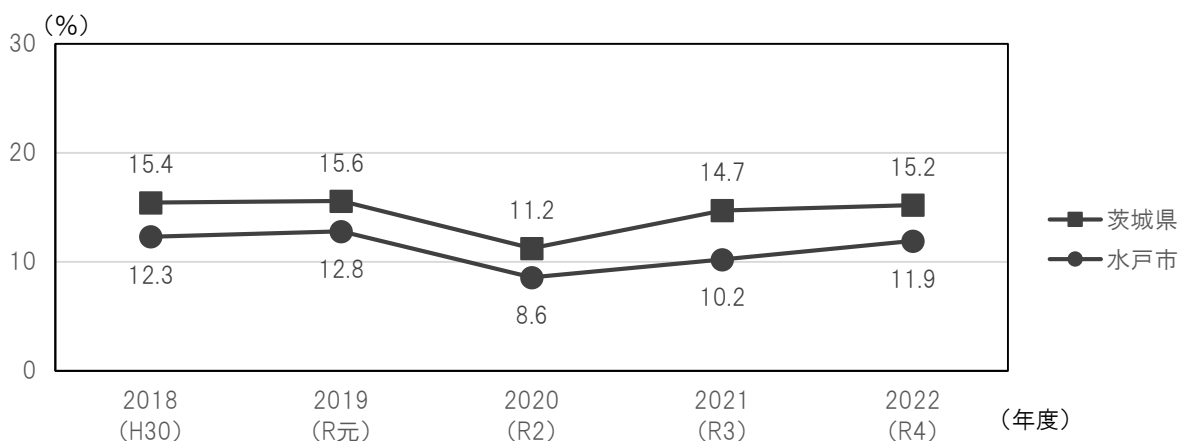
(出典：市町村の住民検診におけるがん検診の受診率、茨城県)

図 12 胃がん(胃部X線及び内視鏡)(50歳～69歳)検診受診率の推移



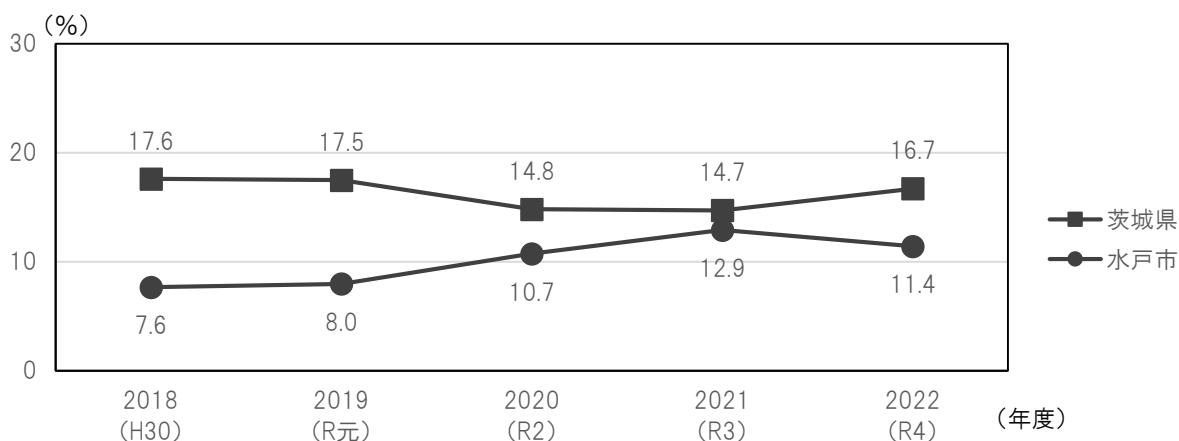
(出典：市町村の住民検診におけるがん検診の受診率、茨城県)

図 13 大腸がん(便潜血検査)(40歳～69歳)検診受診率の推移



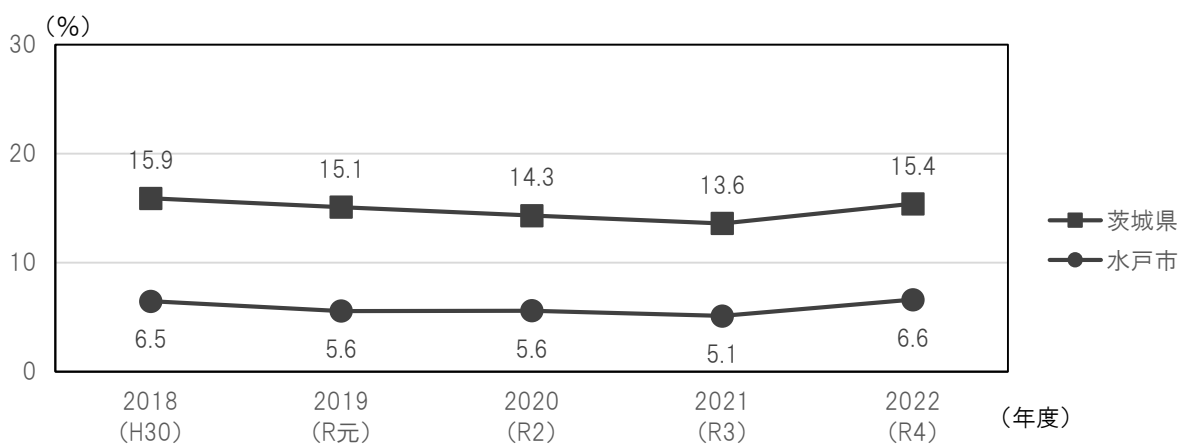
(出典：市町村の住民検診におけるがん検診の受診率、茨城県)

図 14 乳がん(マンモグラフィ)(40歳～69歳)検診受診率の推移



(出典：市町村の住民検診におけるがん検診の受診率、茨城県)

図 15 子宮頸がん(細胞診)(20歳～69歳)検診受診率の推移



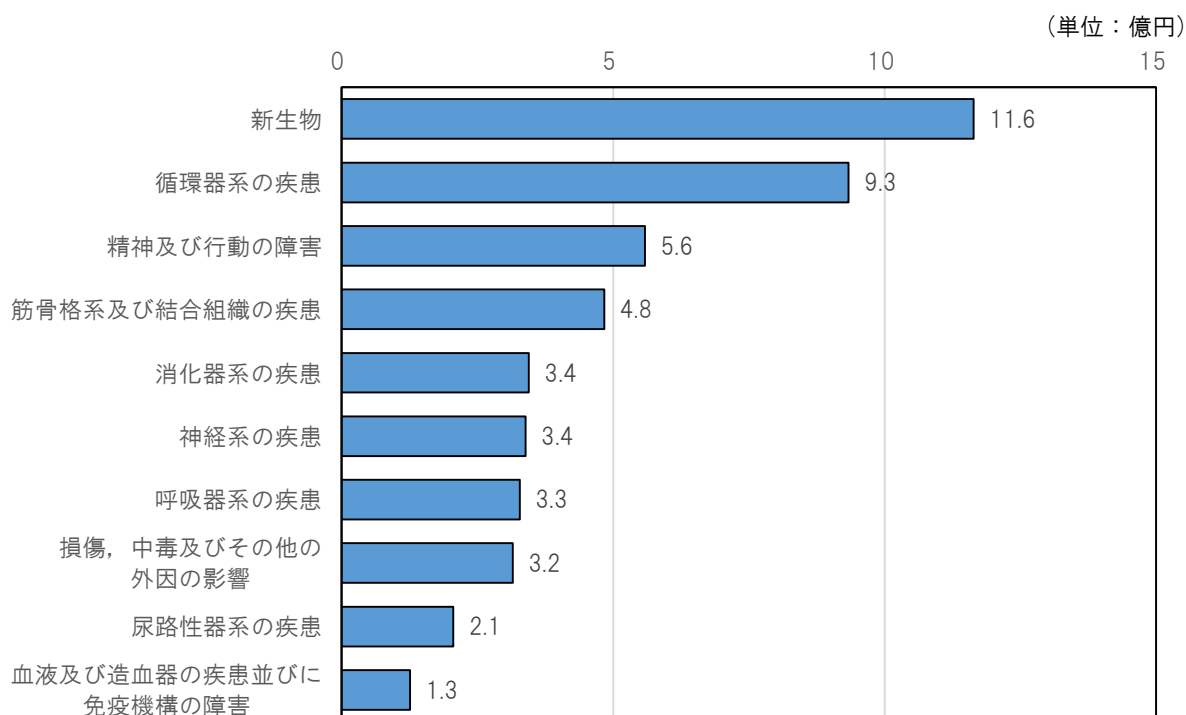
(出典：市町村の住民検診におけるがん検診の受診率、茨城県)

## (2) 国民健康保険の状況

### ① 受診の状況

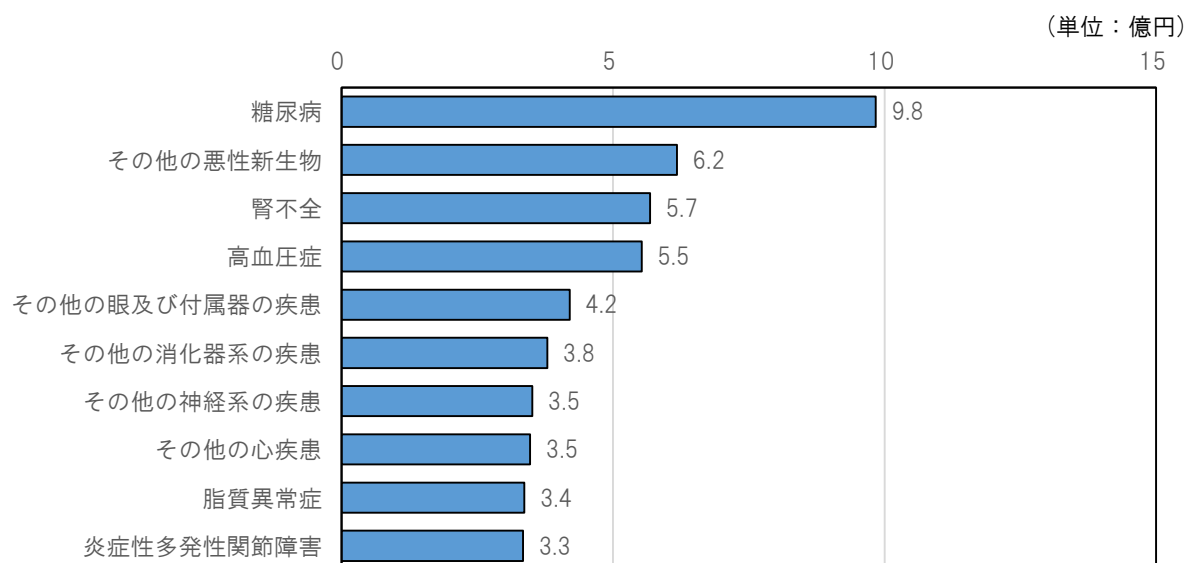
本市の国民健康保険の受診状況を見ると、入院においては新生物が最も医療費が高く、外来については糖尿病が最も高くなっています。

図 16 国民健康保険医療費上位 10 位の疾病(入院)



(出典：水戸市データヘルス計画(第2次)、水戸市)

図 17 国民健康保険医療費上位 10 位の疾病(外来)



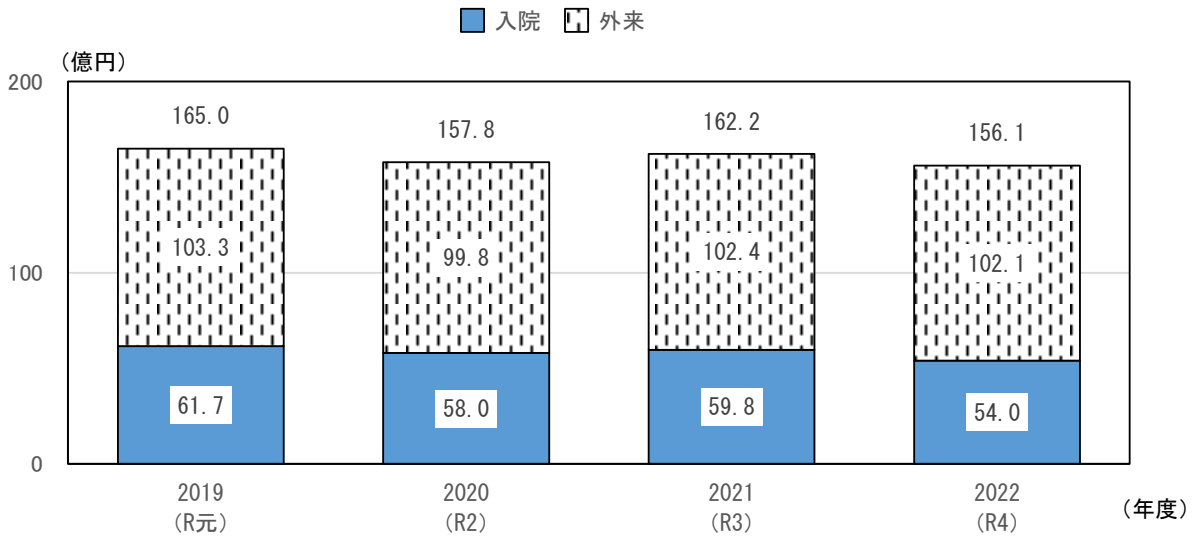
(出典：水戸市データヘルス計画(第2次)、水戸市)



② 一人当たりの医療費

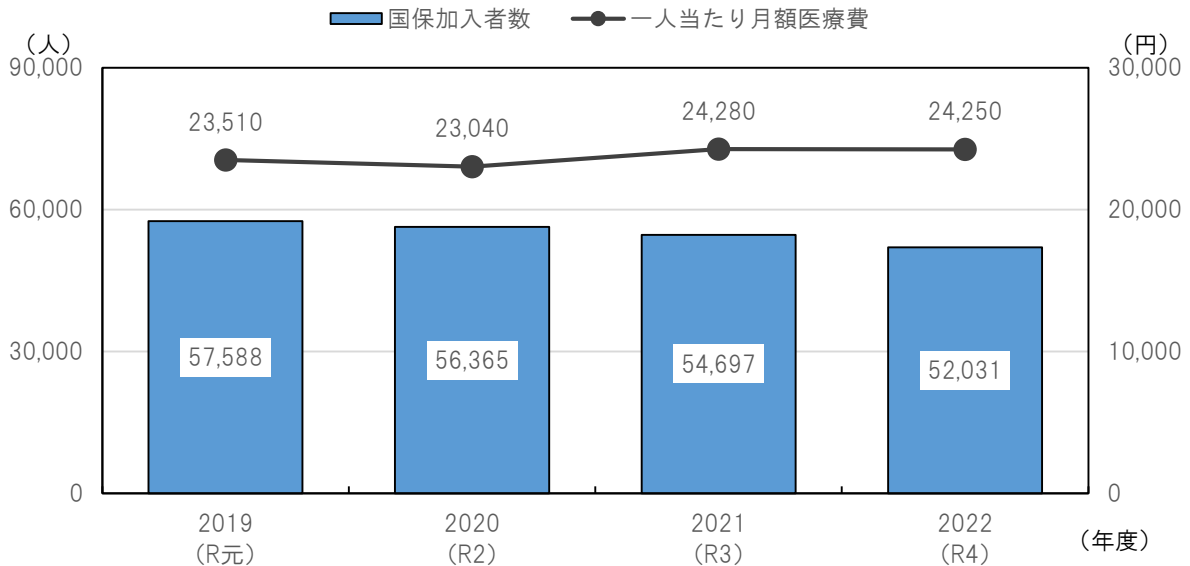
本市の国民健康保険の医療費は、2022(令和4)年度は入院と外来を合わせて約156億円となっています。また、被保険者数は減少傾向にあり、2022(令和4)年度には一人当たりの月額医療費が24,250円となっています。

図 18 医療費の推移



(出典：水戸市データヘルス計画(第2次)、水戸市)

図 19 被保険者数及び一人当たりの月額医療費の推移



(出典：水戸市データヘルス計画(第2次)、水戸市)

## (1) ヒアリングの目的

本市の健康づくりに関する現状と課題を把握するため、関係団体に対してヒアリングを実施しました。

## (2) ヒアリングの概要・主な意見

## ① 水戸市食生活改善推進委員会

2023年(令和5年)11月17日

主な意見
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動のなかで、子どもや高齢の男性など、食に関心がある人は潜在的に多いと感じる。そのような方の掘り起こしが必要である。</li> <li>・ 食は健康における基本であり、子どもの頃に学んだことは大人になっても活かされるため、子どもの頃からの正しい知識の習得が必要である。学校等とも連携し、食育の重要性を伝えることが重要である。</li> <li>・ やせ気味の母親、太り気味の子どもという光景を最近よく目にする。若い女性のやせは、子どもの健康に影響することがあるため、親世代、特に若い世代の女性への周知啓発が必要である。</li> <li>・ 忙しくてなかなか料理ができない人や、料理経験の少ない高齢の男性など、ターゲットを絞ったレシピ集を作成して提供できるとよい。</li> <li>・ 高齢者のなかには、年齢による問題で肉などの食事を避けがちな人もいる。低栄養傾向にもつながってしまうため、防止対策が必要である。</li> </ul>

## ② 水戸市保健推進員連絡協議会

2023年(令和5年)11月22日

主な意見
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者の通いの場について、その場に参加できない人への対応が課題である。</li> <li>・ 地域での見守り活動に活かすため、行政とのより密な情報連携が必要である。</li> <li>・ 健康診査会場が市役所などの大きな会場に集約される傾向もあることから、今後ますますかかりつけ医の利用を促進していくことが必要である。</li> <li>・ 各種健康診査の受診率の向上のためには、医療機関との協力が不可欠である。各種健康診査の制度を医療機関に丁寧に説明し、さらにそれを患者に積極的に伝えてもらうことが必要である。</li> <li>・ 正確なデータの把握のためにも、みなし健診（特定健康診査に係る情報提供）の制度について市民に広く周知していく必要がある。</li> <li>・ 制度が複雑で情報量が多いことが、市民を健康診査から遠ざける要因になっていると思われるため、より分かりやすい案内が必要である。</li> <li>・ デジタル技術を活用した健康づくりを進めてほしい。</li> </ul>

## (1) 生活習慣の改善

- 適正体重を維持している者の割合は 64%※<sub>1</sub> と国の目標値である 66%に近い状況です。男性の 30 歳代から 50 歳代では、肥満(BMI 25 以上)が約 3 割おり、働く世代における肥満が多い傾向が見られます。適正体重を維持するために、栄養バランスのとれた食事や運動習慣づくりの普及・啓発をする必要があります。
- 20 歳代及び 30 歳代の女性のやせは 17.8%※<sub>2</sub> であり、国の目標値より低い状況ですが、若年女性のやせは、多くの健康問題のリスクを高め、さらに次世代のこどもの生活習慣病のリスクを高めることが危惧されるため、知識の普及・啓発により、適正体重の維持につなげていく必要があります。
- 運動習慣のある者の割合は、全体で約 2 割※<sub>3</sub> と少ない状況にあります。日常生活の中で気軽に運動を実施できる方法の周知や環境づくりに取り組む必要があります。
- 6 時間以上の睡眠が取れている者の割合は約 5 割※<sub>4</sub> で、睡眠によって休養がとれている者の割合は約 7 割※<sub>5</sub> と、国の目標値よりも低い状況です。また、ストレス・悩みを感じている人も多く、こころの健康や精神疾患に関する正しい知識の啓発と相談体制の充実に努める必要があります。
- 喫煙者は約 2 割※<sub>6</sub> であり、引き続き喫煙が健康に及ぼす影響について広く周知しつつ、未成年者や妊産婦に対する禁煙教育にも取り組む必要があります。
- 低栄養傾向の高齢者は 17.1%※<sub>7</sub> と、国の現状値を上回っており、さらにロコモティブシンドロームの心配のある高齢者は半数近くいます。健康を維持しながら生活を続けていくためにも、フレイル予防を推進していく必要があります。

- 
- ※<sub>1</sub> P24 グラフ「適正な体重を維持している者の割合」
  - ※<sub>2</sub> P36 グラフ「適正な体重を維持している女性の割合」
  - ※<sub>3</sub> P27 グラフ「運動習慣のある者の割合(BMI 別)」
  - ※<sub>4</sub> P7 グラフ「図7 1か月の1日平均睡眠時間の割合」
  - ※<sub>5</sub> P29 グラフ「睡眠によって休養が充分にとれていると回答した者の割合」
  - ※<sub>6</sub> P30 グラフ「たばこを吸っている者の割合」
  - ※<sub>7</sub> P38 グラフ「適正な体重を維持している 65 歳以上の者の割合」

## (2) 生活習慣病の予防等

- 全国的に死因の第 1 位は悪性新生物(がん)となっており、がんの早期発見・早期治療が重要となります。しかしながら、本市のがん検診受診率は、茨城県と比較してもすべてのがん検診で下回っており、学齢期を含めた若い世代からのがんについての正しい知識の普及・啓発を行うとともに、一層の受診率向上に取り組む必要があります。
- 医療の受診状況を見ると、入院においてはがんや循環器系の疾患※<sub>8</sub>、外来においてはがんの他、糖尿病、腎不全、高血圧症等※<sub>9</sub> で受診する人が多い状況にあります。生活習慣の改善や若い世代からの健康診査の定着化を図り、生活習慣病の発

症予防と重症化予防に取り組む必要があります。

- 令和4年度の国保の特定健康診査の受診率は26.4%※10と低迷しています。健康診査の必要性についての啓発や受診しやすい環境づくりを推進するなど、一層の受診率向上に取り組む必要があります。

---

※8 P12 グラフ「図16 国民健康保険医療費上位10位の疾病(入院)」  
※9 P12 グラフ「図17 国民健康保険医療費上位10位の疾病(外来)」  
※10 P9 グラフ「図10 特定健康診査受診率等の推移」

### (3) 食育の取組

- 家族と夕食をとっているこどものうち、週2～3日またはほとんどないという回答が、小学5年生では7.7%※11、中学2年生では13.9%※11あり、家族とともに食事をするのは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につけるうえでも重要であることから、家庭における食育を推進します。
- 朝食をとる者の割合や、バランスのとれた食事がとれている者の割合は、年齢が若い世代ほど低い傾向※12にあります。そのため、特に若い世代における食育を推進することが重要です。
- 食育に関心がある者の割合は、約7割※13にとどまっています。健全な食生活を支えるためにも、持続可能な食の環境づくりが必要不可欠であり、そうした環境づくりに寄与するためにも、食に関する幅広い情報提供を行うとともに、市民が食に関する体験活動等を通じて、食のあり方を考える機会の提供を行う必要があります。

---

※11 P46 グラフ「家族と夕食をとる者の割合」  
※12 P24 グラフ「主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上毎日とっている者の割合」  
※13 P7 グラフ「図8 食育に関心がある者の割合」

### (4) 健康を支える環境づくり

- 水戸市では、令和2年に「元気な明日を目指す健康都市」を宣言しましたが、その認知度は16.7%※14と低く、浸透が図られていないことがうかがえます。健康都市として、社会全体で健康づくりを進めていくためにも、行政だけでなく、事業者など多様な主体との連携が必要です。
- 健康づくりにICTを活用している者の割合は、約2割※15にとどまっていますが、デジタル技術を積極的に活用することで、より効果的・効率的に健康増進の取組を進めることができると考えられるため、デジタル格差を生まないよう留意しつつ、デジタル技術を活用した健康づくりを推進していく必要があります。

---

※14 P51 グラフ「水戸市が健康都市宣言をしたことを知っている者の割合」  
※15 P8 グラフ「図9 健康づくりにICTを活用している者の割合」

# 第3章

## 計画の基本的方向

### 1

### 目指す姿

生涯を通じて健やかでこころ豊かに暮らすためには、市民一人一人が、自身の健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組むことが重要です。そして、市民、地域、事業者、関係団体、行政が一体となって、市民一人一人の健康づくりを支えるまちづくりを進めるため、目指す姿を次のように定めます。

## つなげる 広げる みんなでつくる 健康都市みと

### 元気な明日を目指す健康都市宣言 令和2年4月

人生100年時代を迎える中、生き生きと人生を楽しみ、生涯を通じて健やかに過ごすためには、こころも体も健康であることが大切です。

そのため、わたしたちは、こどもから大人まで、自ら進んで健康的な生活習慣を身につけるとともに、自分らしく、生きがいを持って生活するよう心がけます。そして、家族や友人、地域みんなで互いに声をかけ合いながら、健康に対する意識を高め、健康づくりの輪を広げていきます。

ここに、中核市移行にあたり、快適な環境の中で、笑顔にあふれ、元気に暮らせるまちの実現に向け、水戸市を「元気な明日を目指す健康都市」とすることを宣言します。

本計画では、目指す姿の実現に向け、4つの基本方針を定め、各種施策を展開していくものとします。

### (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。

また、働き方、婚姻、出産など生き方が多様化し、ライフステージという概念だけでは捉えにくくなってきた現在、人の生涯を時間の経過で捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れた取組を推進します。

### (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めます。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。

また、食育の推進には、食を生み出す場としての農林漁業に関する理解を深める必要があります。

### (4) 市民の健康を支えるための環境づくりの推進

地域、事業者、関係団体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。

目指  
す姿

### 基本方針

基本施策  
具体的施策

つなげる 広げる みんなでつくる 健康都市みと

#### 基本方針1

市民一人一人の主  
体的な健康づくり  
の推進

#### 1 生活習慣の改善

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠
- (4) 喫煙・飲酒
- (5) こころの健康

#### 2 ライフコースアプローチを踏まえた健 康づくり

- (1) 女性の健康づくり
- (2) 高齢者の健康づくり

#### 基本方針2

生活習慣病の発症  
予防と重症化予防

#### 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

#### 2 がん対策の推進

#### 基本方針3

生涯にわたる食育  
の推進

#### 1 生涯を通じた心身の健康を支える食 育の推進

#### 2 持続可能な食を支える食育の推進

#### 基本方針4

市民の健康を支え  
るための環境づく  
りの推進

#### 1 地域団体や事業者との健康まちづく りの推進

#### 2 健康を地域で支えるまちづくり

#### 3 デジタル技術を活用した環境の整備

## 4

### 重点的に取り組む事項

計画に位置付ける各種施策のうち、主な課題等に対応するため、次の6つの施策を重点的に取り組む事項として推進します。

#### 1 健康都市づくりの推進

##### ● 健康寿命の延伸

医療の進歩とともに平均寿命は、さらに延びることが予想されています。そのため、病気や要介護にならず、いつまでも健康で生活できる期間である、健康寿命を延ばすことは、自身の生活の質の向上や介護する家族の負担軽減につながります。

このため、健康寿命の延伸を目指し、市民、地域、事業者、関係団体、行政が一体となって、健康都市づくりを推進します。

目標指標	現状値		目標値
	2022(令和4)年度		2028(令和10)年度
健康寿命の延伸	男性 79.90 歳	女性 83.35 歳	平均寿命を上回る 健康寿命の増加
みとちゃん健康マイレージ参加者数	1,042 人		1,500 人

#### 2 高血圧予防対策の推進

- 適正体重の維持
- 運動習慣の定着
- 食塩摂取量の減少
- 野菜、果物の摂取量の改善

高血圧症、脳卒中、心臓病、認知症、慢性腎臓病、胃がんなどのリスクを高める可能性があることから、塩分の過剰摂取が問題とされております。本市における死亡要因のうち、脳内出血で死亡する割合が全国的に高く、リスク要因となる高血圧の改善がより一層重要となります。

減塩をはじめ、野菜や果物を含めたバランスのとれた食事をとることや、運動習慣を身につけ、適正体重を維持することが、生活習慣病の予防につながります。

高血圧をはじめとした生活習慣病の予防に関する普及・啓発や健康診査での保健指導、減塩の取組、高血圧予防教室などに取り組みます。

目標指標	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
適正体重を維持している者の割合 20歳以上64歳以下は、BMIが18.5以上25未満 65歳以上は、BMIが20を超え25未満	64.0%	67%
運動する習慣がある者の割合	21.5%	30%



### 3 糖尿病や慢性腎臓病の発症予防と重症化予防

#### ● 治療中断者の抑制

#### ● 重症化の予防

本市では、高血圧で通院している者が最も多く、次いで脂質異常症、糖尿病と続きます。糖尿病は、食生活の乱れや多量飲酒、身体活動の低下等の生活習慣が発症・重症化に大きく関与しており、ほかにも、受動喫煙を含めた喫煙、睡眠の質や量の低下、精神的ストレスも発症の危険要因であるため、血糖の管理だけでなく、生活習慣の改善の必要性についても啓発に努めます。

また、糖尿病の重症化や人工透析への移行を防止することを目的に、市医師会と連携し、重症化するリスクが高い、医療機関への未受診者、受診中断者への受診勧奨などを行う「腎臓を守ろう！みとネットワーク事業」を推進します。

目標指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2028(令和10)年度
人工透析を新規導入した患者数	59人	56人

### 4 健(検)診受診率向上の取組の推進

#### ● 特定健康診査、各種がん検診の受診率向上

本市の特定健康診査やがん検診の受診率は、国や県に比べて低い状況となっています。健(検)診は、生活習慣病の予防や早期発見につながる重要な機会となるため、様々な機会を捉えて、関係団体等と連携しながら、積極的に受診勧奨するとともに、無料クーポンの拡充や受診しやすい環境づくりに取り組めます。

また、要精密検査対象者に対する、医療機関への受診勧奨や保健指導の推進を図ります。

目標指標	現状値 2022(令和4)年度	目標値 2028(令和10)年度
国保の特定健康診査を受けている者の割合	26.4%	45%
5がんの検診受診率(アンケート値)	37~44%	52%
5がんの検診受診率(国保対象者の実績値)	6~14%	20%

※5がんの検診受診率(アンケート値)以外は、令和4年度実績値

※5がんは、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん

## 5 家庭における食育の推進

- 朝食をとる者の増加
- バランスの良い食事の定着
- 家族と食事をとる機会の増加
- 伝統的な料理や作法等の継承

家族とともに食べる食事は、こどもが食を楽しむことや、関心を持つ原点となるため、共食について推進します。

また、朝食をとることは、早寝早起きなど、基本的な生活習慣を身につけることにもつながることから、朝食を欠食するこどもを減らします。

目標指標		現状値 2023(令和5)年度	目標値 2028(令和10)年度
朝食を「ほとんど食べない」者の割合	3歳児	1.3%	0%
	小学生	2.6%	0%
	中学生	3.1%	0%

## 6 デジタル技術を活用した健康づくりの推進

- デジタル技術を活用した健康づくりの推進

市民の健康づくりを推進していくためには、健康無関心層を含め、幅広い世代の方が気軽に取り組めるよう、デジタル技術の活用など、新たな視点も取り入れながら、健康増進施策を展開していくことが必要です。

そのため、事業者や大学等と連携しながら、個人の健康づくりを支援する様々な取組を展開します。

項目	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2028(令和10)年度
社会実験の件数「ICTを活用した健康づくり事業」	2件	10件

# 第4章

## 施策の展開

### 基本方針 1

### 市民一人一人の主体的な健康づくりの推進

#### 基本 施策

#### 1 生活習慣の改善

生活習慣病の予防には、食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒などにおける複数の対策を組み合わせ、取り組むことが重要です。

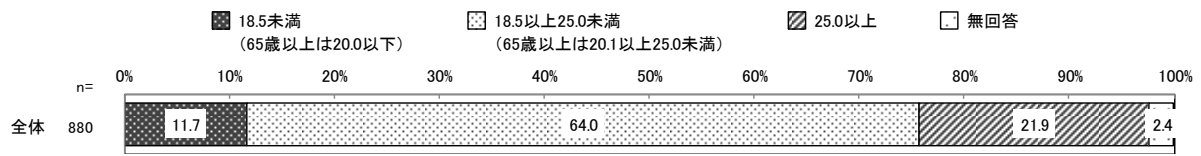
##### (1) 栄養・食生活

健康寿命を延伸し、人生100年時代を豊かに過ごすうえで、栄養・食生活は最も重要な要素のひとつです。健全な食生活の普及・啓発などに取り組めます。

##### 現況と課題

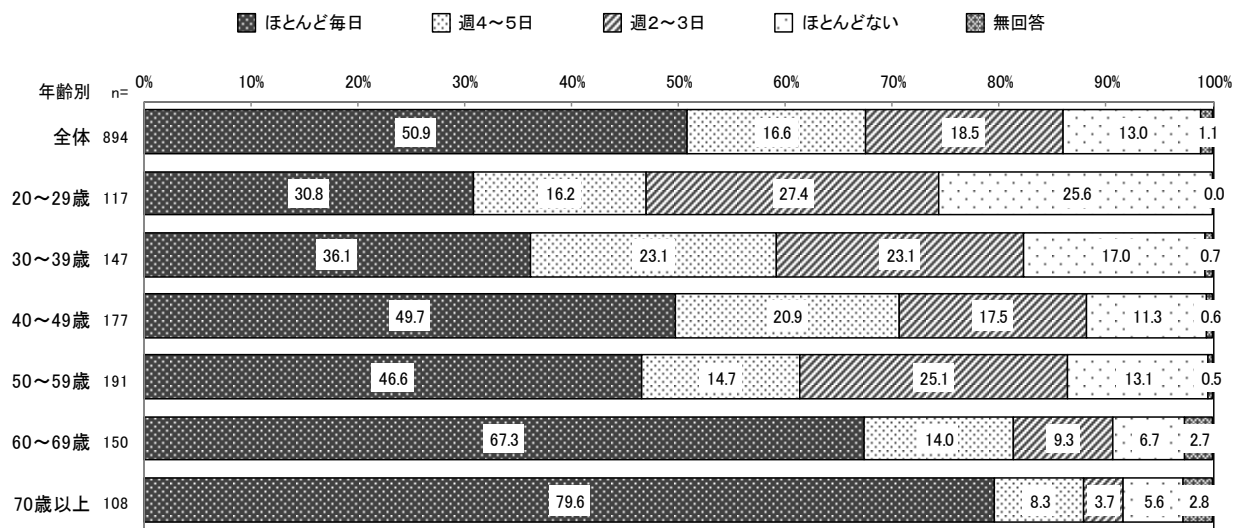
- 適正体重を維持している者の割合は64%と国の目標である66%に近く、比較的高い傾向にあります。
- ほとんど毎日、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとっている者の割合は、50.9%と国の目標値である50%に達していますが、20歳代では30.8%と、若い世代ほど低い傾向にあります。
- 本市における1日当たり平均の野菜の摂取量は111.3gですが、国の現状値である281gの半分には達しておらず、圧倒的に野菜不足であると考えられます。  
また、54.7%が食事のとり方に問題があると考えており、そのうちの47%が野菜をあまり食べていないと回答しています。
- 本市の小学校の肥満傾向者の割合は、近年上昇傾向にあり、男女とも県平均よりも高い状況です。
- 若い女性のやせは、女性ホルモンの減少を招き、骨量減少や、成人期に糖尿病などの発症リスクがある低出生体重児を出産するリスクが高くなるため、正しい知識の普及・啓発が重要です。
- 高齢者のやせは、肥満より死亡率が高くなることから、適切な食事の指導が必要です。

### 適正な体重を維持している者の割合



(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

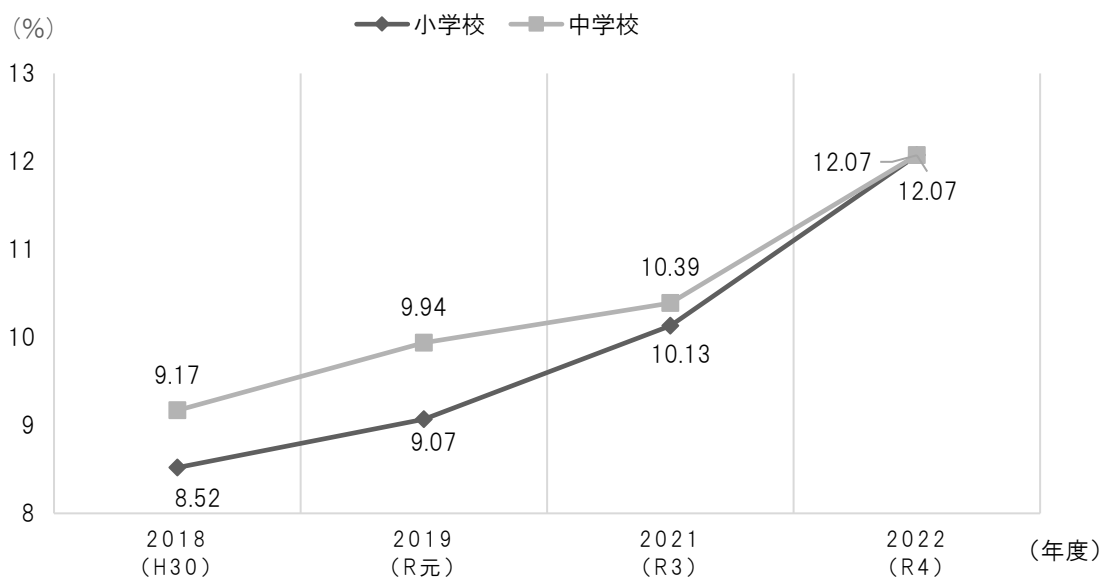
### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上毎日とっている者の割合



※年齢無回答4件

(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

### 市内小中学生の肥そう度20%以上の者の割合



※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症による影響のため未集計

(出典：児童生徒健康診断結果、水戸市)

肥そう度	-20%以下	やせ
	-20%~20%未満	標準
	20%~30%未満	軽度肥満
	30%~50%未満	中度肥満
	50%以上	高度肥満

#### 施策展開の方向

- 適正体重を維持している者の増加
- 児童生徒における肥満傾向者の減少
- 適正な量と質の食事をする市民の増加

#### 目標指標

項目	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2028(令和10)年度
適正体重を維持している者の割合 20歳以上64歳以下は、BMIが18.5以上25未満 65歳以上は、BMIが20を超え25未満	64.0%	67%
小学5年生の肥満傾向児の割合	14.0% (令和4年度)	10%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の者の割合	50.9%	55%

## 具体的取組

主な取組	具体的な内容
乳幼児の正しい食事の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハローベビークラスや離乳食教室などでの正しい食習慣の普及・啓発</li> </ul>
小中学校等での健康的な体重維持のための取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小中学校での健康診断による健康状態の把握</li> <li>・ 小学4年生及び中学1年生の小児生活習慣病予防健診による肥満傾向児対策</li> <li>・ 学校給食を通じた食育の推進</li> </ul>
成人の食生活の改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事の普及・啓発</li> <li>・ 食生活改善推進員による料理教室の開催</li> <li>・ 健康相談時の栄養指導</li> <li>・ 集団健康診査時におけるメタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための保健指導</li> <li>・ 若い世代に対する正しい食生活の知識の普及・啓発</li> <li>・ 女性のやせによる影響についての知識の普及・啓発</li> </ul>
高齢者の食生活の改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「食善く講座」や「元気な口と食の講座」による高齢者の食生活の改善</li> <li>・ 低栄養傾向を改善するための取組の推進</li> </ul>

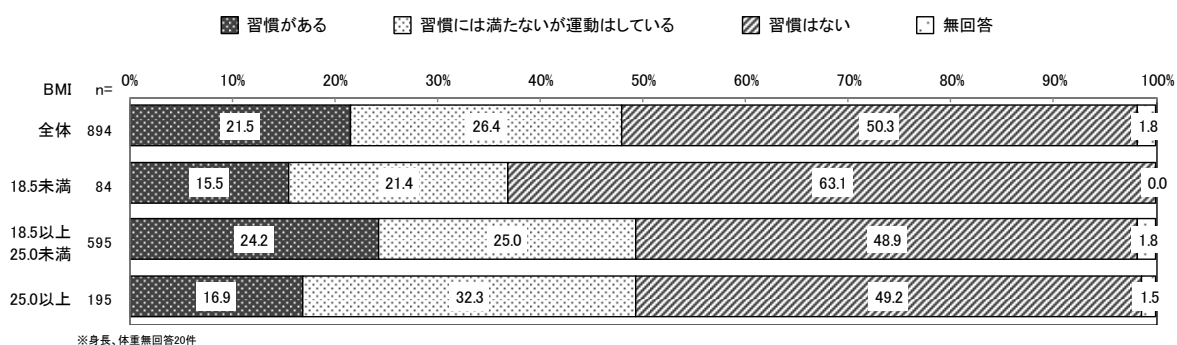
## (2) 身体活動・運動

体を動かすことは、生活習慣病の予防や、心身の機能の維持向上の効果があり、健康寿命の延伸につながります。運動づくりの普及・啓発や環境づくりなどに取り組みます。

### 現況と課題

- 本市の1日あたりの歩数は、6,644歩であり、国の現状値6,278歩より高い状況ですが、健康増進のための取組が必要です。
- 運動習慣がある者の割合は21.5%で、国の現状値28.7%より低く、運動習慣を身につける取組が必要です。
- やせや肥満など適正体重外の者は、適正体重である者より、運動習慣がない傾向にあります。

運動習慣のある者の割合（BMI別）



（出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市）

### 施策展開の方向

- 身体活動・運動習慣の重要性の周知、実践者の増加
- 習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備

### 目標指標

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
日常生活における歩数（成人）	6,644歩	7,100歩
運動する習慣がある者の割合	21.5%	30%

具体的取組

主な取組	具体的な内容
運動習慣づくりの普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単に誰でもどこでもできる運動動画による周知</li> <li>・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</li> <li>・特定健康診査の結果から生活習慣の改善が必要な方を対象とした運動教室</li> </ul>
健康づくりイベント等の開催	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エコ通勤チャレンジウィークの充実</li> <li>・サイクルイベントの開催</li> <li>・ヘルスロードを活用した健康づくりの推進</li> <li>・市民スポーツ大会の開催</li> <li>・スポーツ・健康フェスティバルの開催</li> <li>・各種運動教室の開催</li> <li>・水戸黄門漫遊マラソンの開催</li> <li>・障害者スポーツ・レクリエーション大会の開催</li> <li>・子育て支援・多世代交流センターでの運動教室</li> <li>・森林公園でのトレイルランニング大会の開催</li> <li>・市民センターで開催される歩く会や運動教室</li> </ul>
高齢者の運動を通じた健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「元気アップ・ステップ運動教室」や「シルバーリハビリ体操教室」の開催</li> </ul>
運動を支援する人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ指導者やスポーツボランティアの育成</li> <li>・シルバーリハビリ体操指導士養成講習会の開催</li> <li>・元気アップ・ステップ運動サポーターの養成</li> </ul>
運動する環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自転車利用者への安全教育の充実</li> <li>・ジテツウの促進</li> <li>・シェアサイクル事業の充実</li> <li>・安全で快適な自転車利用環境の形成</li> <li>・バリアフリー・ユニバーサルデザインの推進</li> <li>・健康遊具の整備</li> <li>・千波公園内ランステーションの整備</li> <li>・スポーツ施設の長寿命化改修</li> <li>・東部公園サッカー場の施設整備</li> </ul>



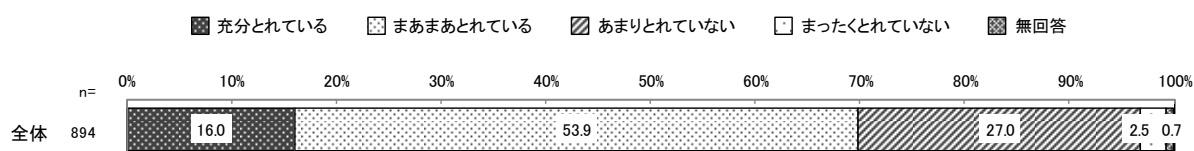
### (3) 休養・睡眠

休養は、栄養・食生活、運動・身体活動とあわせ、健康のための3要素のひとつです。日常的に質・量とも十分な睡眠をとり、余暇などで体やこころを養うことは、心身の健康の観点から重要です。

#### 現況と課題

- 睡眠時間は、6時間から9時間必要だとされています。本市は5時間以上6時間未満が37.5%と最も高く、睡眠時間は十分とれていない状況です。特に、仕事でも責任のある立場となることが多い50歳代の睡眠時間が短い傾向にあります。
- 睡眠によって休養が充分にとれていると回答した者と、まあまあとれていると回答した者の割合は69.9%で、国の現状値の78.3%を下回っており、全国的にみても睡眠不足の傾向にあります。

睡眠によって休養が充分にとれていると回答した者の割合



(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

#### 施策展開の方向

- 睡眠の重要性や生活リズムに関する正しい知識の普及

#### 目標指標

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
睡眠で休養が得られていると感じる者の割合	69.9%	75%
睡眠時間が6～9時間(60歳以上については6～8時間)の者の割合	48.9%	55%

#### 具体的取組

主な取組	具体的な内容
休養の重要性に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠不足からくる健康への影響の知識の普及・啓発</li> <li>・睡眠とアルコールとの関係についての知識の普及・啓発</li> <li>・市民センターなどでの睡眠講座の開催</li> </ul>

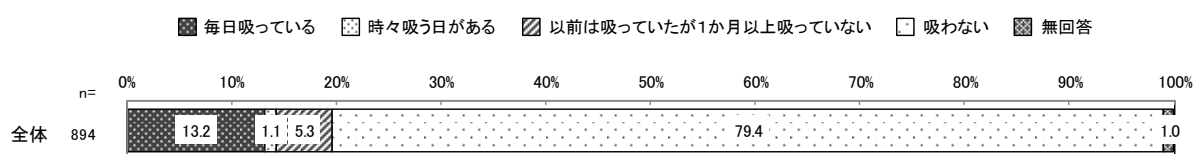
## (4) 喫煙・飲酒

喫煙や過度な飲酒は、がん、糖尿病、循環器疾患などの様々な健康リスクを高めることから、健康への影響について、分かりやすい普及・啓発に努めます。

### 現況と課題

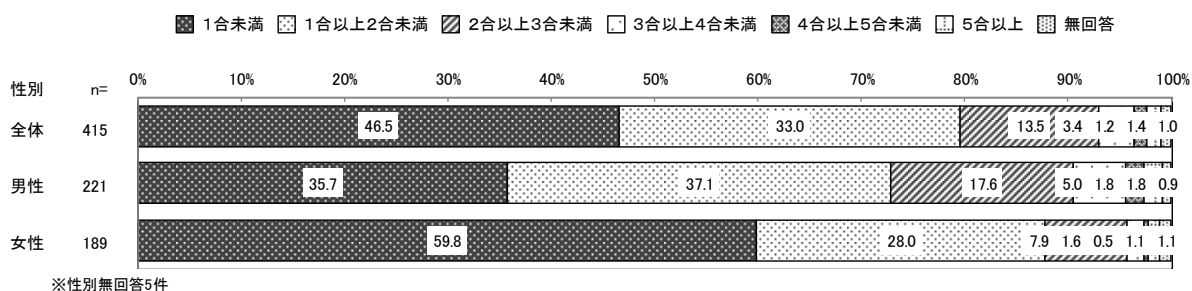
- たばこを毎日吸う又は時々吸う日があると回答した者の割合が 14.3%で、国の現状値の 16.7%より低くなっていますが、喫煙率は低いほど望ましいため、引き続き、健康への影響について、普及・啓発していくことが必要です。
- ほとんど毎日受動喫煙を受けた者の割合が 7.8%となっており、喫煙する場合の受動喫煙をさせない意識の向上が必要です。
- 毎日お酒を飲んでいる者の割合は 14.3%です。
- 生活習慣病のリスクを高める量（男性は 1 日当たり 2 合以上（40g 以上の純アルコール）、女性は 1 日当たり 1 合以上（20g 以上の純アルコール））の飲酒をする者について、男性の割合は 26.2%で、国の現状値の 14.9%を上回っています。女性の割合は 39.1%で、国の現状値の 9.1%を大きく上回っています。

たばこを吸っている者の割合



(出典：令和 5 年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

1 日あたりの飲酒量(清酒換算)



(出典：令和 5 年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

各酒類のアルコール換算の目安

種類	清酒 1 合 (180ml)	500ml 缶ビール	350ml 缶チューハイ	ワイン (125ml)
アルコール度数	14%	5%	7%	12%
純アルコール量	20g	20g	19.6g	12g

### 施策展開の方向

- 喫煙者数の減少
- 受動喫煙防止の取組の推進
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少
- 未成年者や妊産婦の喫煙や飲酒をなくす

### 目標指標

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
喫煙者の割合	14.3%	12%

### 具体的取組

主な取組	具体的な内容
たばこの健康被害と適正飲酒に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学校における喫煙や飲酒に関する保健授業</li> <li>・ 妊婦に対する喫煙や飲酒の影響の普及・啓発</li> <li>・ 喫煙や飲酒による生活習慣病やがんへの影響の普及・啓発</li> <li>・ 集団健康診査会場でのCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の教育</li> </ul>
禁煙相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 成人健康相談時における禁煙の相談や保健指導</li> </ul>
受動喫煙のない環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 受動喫煙防止対策の推進(喫煙可能室設置施設届出、受動喫煙の相談・指導等)</li> <li>・ 分煙の推進</li> </ul>

受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは、科学的に明らかであり、心筋梗塞や脳卒中、肺がんに加え、こどものぜんそくや乳幼児突然死症候群等のリスクを高めることが分かっています。

これを踏まえ、受動喫煙防止対策の必要性という共有認識を拡大し、受動喫煙のない社会を目指すことに多くの人が賛同でき、社会的気運を向上していくことが重要です。



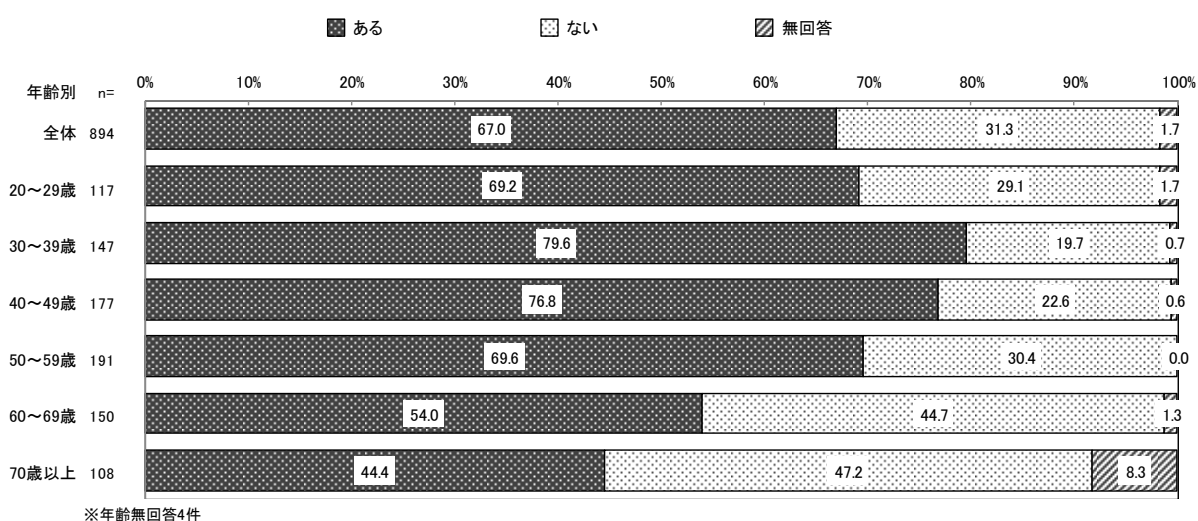
## (5) こころの健康

こころが健康であることは、いきいきと自分らしく暮らすための重要な条件であり、生活の質に大きく影響するものです。こころの健康を保つため、気軽に相談できる体制づくりに努めます。

### 現況と課題

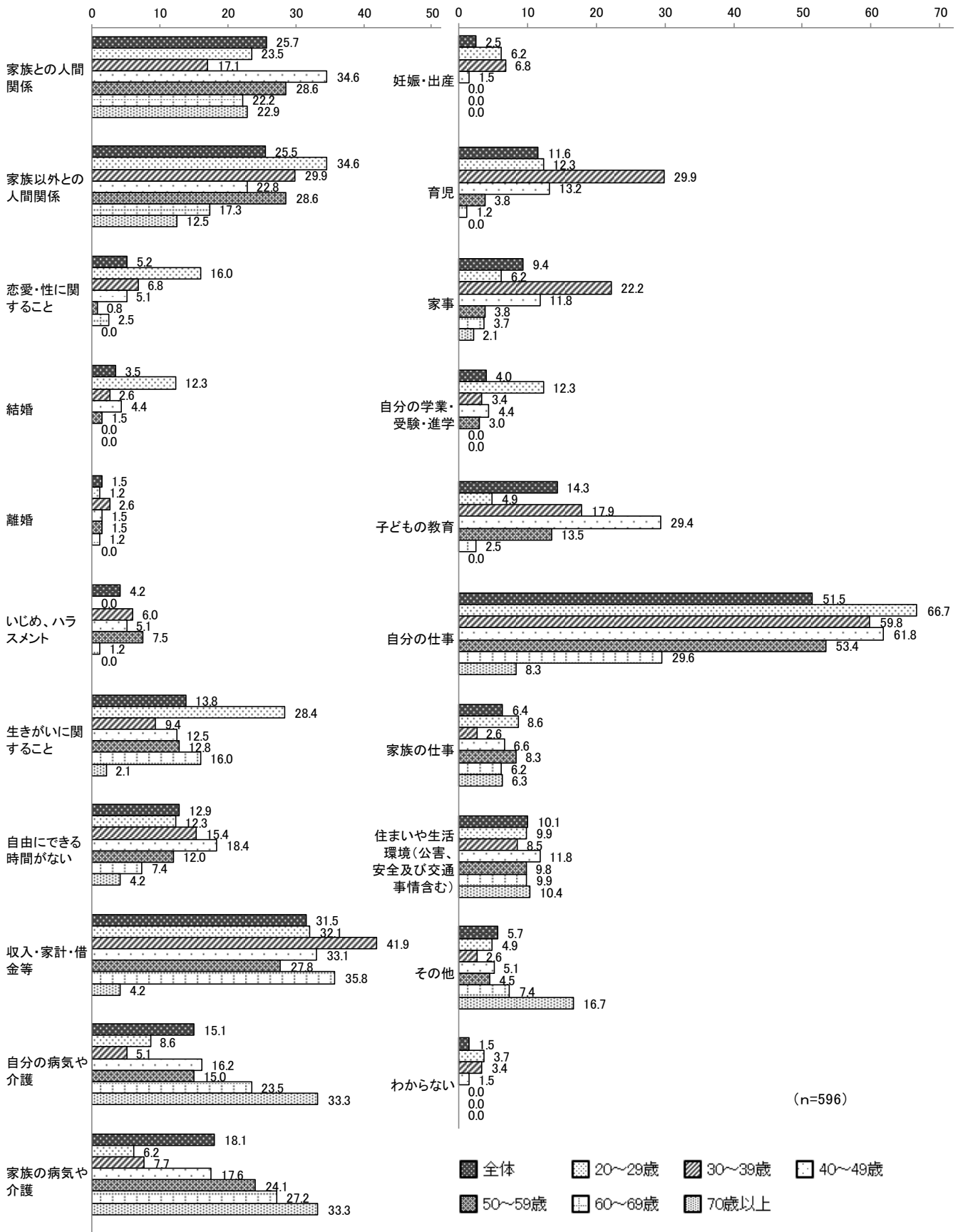
- 日常生活でストレスや悩みがある者の割合は67%であり、仕事への悩みが最も高く、次いで収入や借金など、人間関係に悩んでいる者の割合が高い状況です。
- 20歳代は、恋愛や性、結婚、生きがいなどの悩みが、他の世代より突出している特徴があります。
- 30歳代から40歳代の働く世代は、家族や収入での悩みが高く、70歳代は介護などの悩みが高くなっています。
- 家族や友人等と一緒に食事をする頻度は、男性より女性の方が高く、加えて70歳以上になると、25.9%がほとんど食事を共にしない状況です。

日常生活でストレスや悩みのある者の割合



(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

## ストレスや悩みの原因



(n=596)

(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

### 施策展開の方向

- こころの健康などに関する正しい知識及び対応方法の普及・啓発
- ストレスや悩みで困ったときの相談先の周知啓発や気軽に相談できるような体制づくり

### 目標指標

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
相談機関を知っている者の割合	20.1%	50%
ゲートキーパー養成研修受講者数	1,173名	1,900名

### 具体的取組

主な取組	具体的な内容
こころの健康に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精神障害者に対する理解と社会参加支援のため「こころの健康講座」の開催</li> <li>・ワーク・ライフ・バランス推進のための講演会の開催</li> </ul>
相談支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期のこどもに対する電話相談（ヤングコール）</li> <li>・性的マイノリティに関する電話・メール相談</li> <li>・女性のための労働相談（電話）</li> <li>・妊産婦に対する「すまいるママみと」での電話相談・訪問相談</li> <li>・離乳食開始で悩みが出やすい7か月児対象の育児相談</li> <li>・精神科医による精神保健相談やひきこもり専門相談</li> <li>・精神保健福祉士等によるこころの相談</li> <li>・インターネット検索連動型広告を活用した相談窓口の紹介</li> <li>・ひきこもりからの社会復帰支援「ぶらんけっと」の開催</li> <li>・ゲートキーパー養成講座の開催</li> <li>・高齢者支援における相談支援</li> <li>・社会保険労務士による職場でのトラブル相談</li> <li>・児童生徒の悩みに対する電話相談や家庭訪問支援</li> <li>・児童生徒の社会的自立に向けた支援「うめの香ひろば」</li> </ul>
地域との交流の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多世代に渡る交流を促す市民スポーツ大会の開催</li> <li>・高齢者クラブやいきいき交流センターなどでの地域での交流促進</li> <li>・地域における共食活動の推進</li> <li>・多世代交流サロンでの高齢者と児童の交流</li> </ul>

## 2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康を取り巻く状況は、働き方、婚姻、出産など生き方が多様化し、ライフステージという概念だけでは捉えにくくなってきた現在、人の生涯を時間の経過で捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点も取り入れた取組が必要です。

### (1) 女性の健康づくり

女性はライフステージごとに、女性ホルモンが劇的に変化するという特性があり、人生の各段階における健康課題に対し、社会全体で総合的に支援することが重要です。

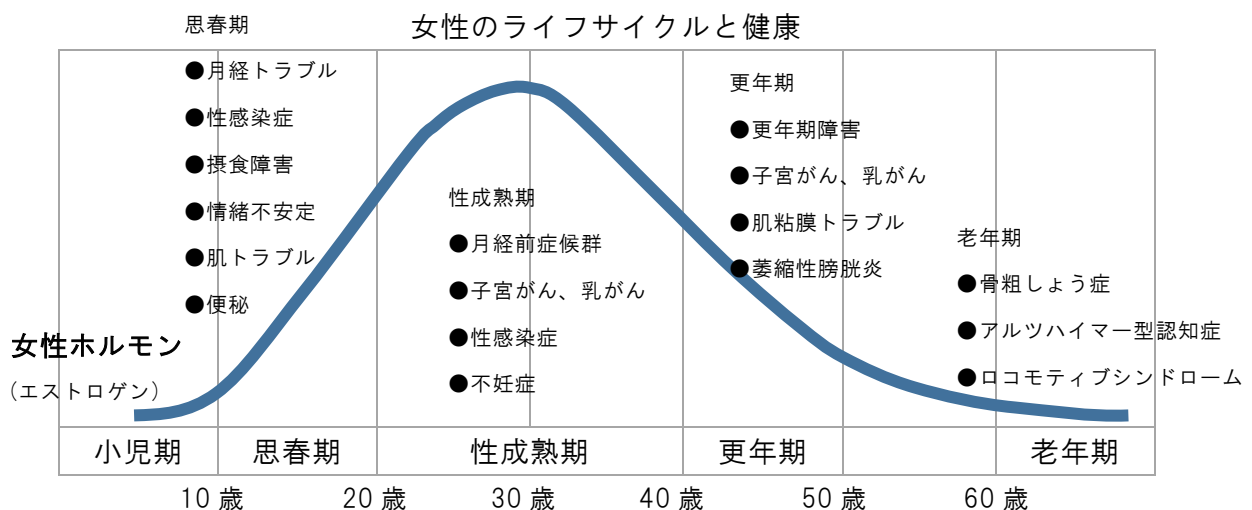
特に、思春期は女性ホルモンが増えることにより、身体やこころにも大きな変化がある時期であるため、正しい知識を身につけることが必要です。

若年女性のやせは、排卵障害や女性ホルモンの低下、骨量減少につながることで報告されています。また、低出生体重児を出産するリスクが高くなり、生まれたこどもは、成人期に糖尿病などの発症リスクが高まるため、次世代の健康を育むためにも、若い女性のやせは問題となっています。

20歳代から30歳代は、女性ホルモンの分泌がピークになるため、月経困難症などの月経トラブルが増加し、子宮の病気（子宮内膜症、子宮筋腫、子宮頸がんなど）にも注意が必要な時期です。健康診断やがん検診などを定期的に受診し、普段からの健康管理が重要です。

40歳を過ぎたあたりから、女性ホルモンの低下とともに骨密度が低くなっていきます。骨粗しょう症は、自覚症状がなく、外見からは分からないため、早期の発見が重要です。

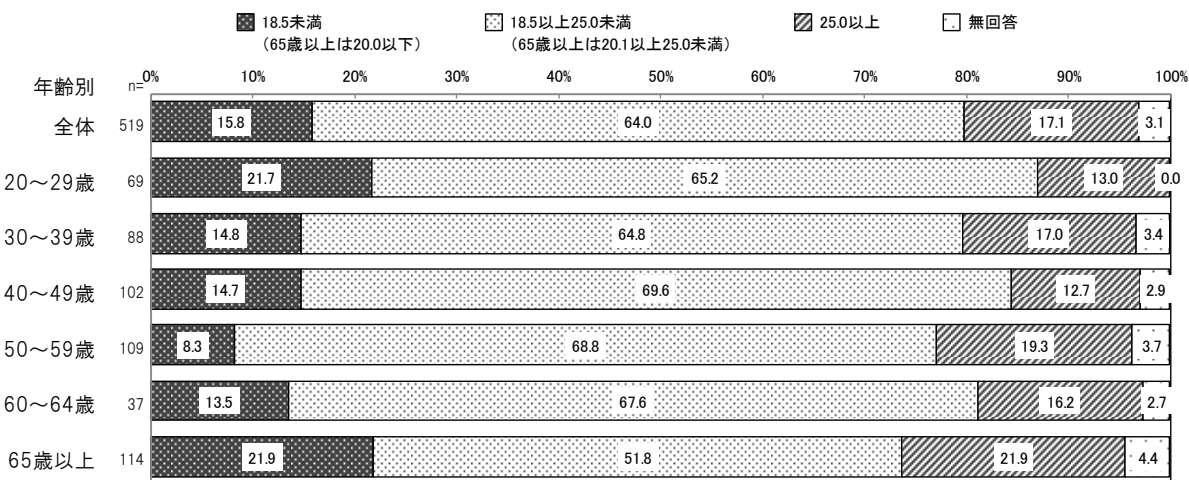
更年期に起きるほてり、のぼせ、発汗、イライラなど、症状により日常生活に支障が出る場合もあるため、自分のからだについて正しい知識を身につけることが重要です。



**現況と課題**

- 20歳代～30歳代の若い女性のやせは17.8%で、国の現状値の18.1%より低い状況ですが、引き続き若い世代への注意喚起を続けていく必要があります。
- 1日あたりの純アルコール摂取量が20g以上の女性が39.1%であり、国の9.1%をはるかに上回っており、健康への影響が危惧されます。
- 本市における令和4年度の妊婦喫煙率は1.4%、妊婦飲酒率は0.6%という状況です。

適正な体重を維持している女性の割合



(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

**施策展開の方向**

- 女性ホルモンによる体の変化について、正しい知識の普及・啓発
- 妊産婦に対するきめ細かな支援
- 女性の健康づくり事業の支援

**目標指標**

項目	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2028(令和10)年度
20歳代～30歳代の女性のやせ (BMI18.5未満)	17.8%	15%
骨粗しょう症検診受診者数	1,686人 (令和4年度)	2,000人
妊婦の喫煙率	1.4%	0%



## 具体的取組

主な取組	具体的な内容
女性特有の健康に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ やせすぎによる体への影響について、正しい知識の普及・啓発</li> <li>・ 性に対する正しい知識を身につけるために、児童生徒及び保護者に対する講演会の開催</li> <li>・ 中学生を対象とした命の大切さを学ぶ「思春期赤ちゃんふれあい体験」の実施</li> <li>・ 妊婦の喫煙や飲酒の危険性の知識の普及・啓発</li> <li>・ 若者の性や妊娠などの相談支援サイト「スマート保健室相談室」の周知</li> <li>・ 更年期から発症しやすい症状や対応について、正しい知識の普及・啓発</li> </ul>
妊産婦への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 支援を必要とする妊産婦に対する「すまいるママみと」による電話相談や訪問相談</li> <li>・ 子育てに不安を抱える世帯に対する、育児家事訪問支援の提供</li> <li>・ 妊娠や子育てについて夫婦で学ぶ「ハローベビークラス」の開催</li> <li>・ 離乳食で悩みが出やすい7か月児を対象とした育児相談</li> </ul>
女性特有の疾病予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子宮頸がん、乳がん検診の開始年齢及び好発年齢に対する無料クーポン等の送付</li> <li>・ 子宮頸がんワクチン予防接種の勧奨</li> <li>・ 18歳からの骨粗しょう症検診の実施</li> <li>・ 検診の習慣化を図るための個別受診勧奨</li> <li>・ ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）の普及・啓発</li> </ul>



ピンクリボン運動とは

10月の「乳がん月間」期間中、乳がんの早期発見や検診の重要性を訴え、早期の診断や治療を推進するための世界規模の啓発活動です。

## (2) 高齢者の健康づくり

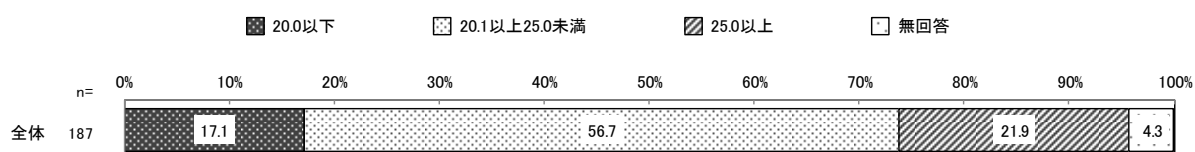
高齢者になっても自立した日常生活を送るためには、加齢に伴い低下する運動機能や認知機能をできる限り維持し、フレイルに至らないことが重要です。

住民主体で参加しやすく、地域に根ざした健康づくりやフレイル予防を推進し、その普及・啓発や高齢者の健康保持増進に取り組みます。

### 現況と課題

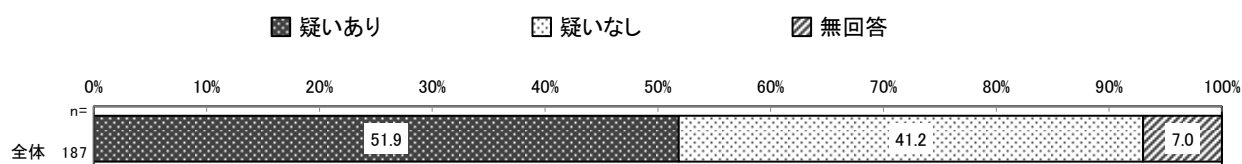
- BMI 20 以下の高齢者の割合は 17.1%と国の現状値である 16.8%を上回っており、引き続き、フレイル予防などの対策が必要です。
- ロコモティブシンドロームの疑いのある高齢者の割合は 51.9%おり、運動機能の向上につながる対策が必要です。
- 家族や友人等と一緒に食事をするのが「ほとんどない」は、70 歳以上が最も高い状況です。

適正な体重を維持している 65 歳以上の者の割合



(出典：令和 5 年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

ロコモティブシンドロームの疑いがある 65 歳以上の者の割合



(出典：令和 5 年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

### 施策展開の方向

- できる限り高齢者が要介護状態にならないためのフレイル予防の推進
- 高齢者の自立支援・重度化防止の取組
- 高齢者の社会参加や社会貢献の促進

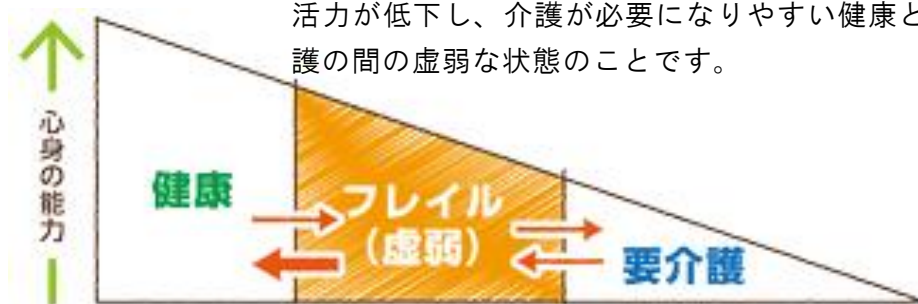
## 目標指標

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
BMI 20 以下の高齢者の割合	17.1%	15%
ロコモティブシンドロームの疑いのある高齢者の割合	51.9%	45%

## 具体的取組

主な取組	具体的な内容
高齢者の健康意識の向上とフレイル予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シルバーリハビリ体操教室等の開催</li> <li>・ 訪問型及び通所型介護予防教室の開催</li> <li>・ デジタル技術を活用した健康づくりができる高齢者を増やすためのスマートフォン教室の開催</li> <li>・ オーラルフレイルの推進</li> </ul>
高齢者の健康づくりを支援する人材の育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シルバーリハビリ体操指導士3級養成講座の開催</li> <li>・ 元気アップ・ステップ運動サポーターの養成（再掲）</li> </ul>
超高齢社会における健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業</li> <li>・ 認知症の早期発見のためのスクリーニング検査の実施</li> <li>・ 健康診査受診者のハイリスク者に対する訪問保健指導</li> <li>・ 後期高齢者健康診査をはじめとする健康診査の充実</li> </ul>
高齢者の社会参加や生きがいがづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の交流を通して健康づくりを行う「いきいき健康クラブ」の開催</li> <li>・ 高齢者クラブやいきいき交流センターなどでの地域での交流促進（再掲）</li> <li>・ 多世代交流サロンでの高齢者と児童の交流（再掲）</li> </ul>

フレイルとは 病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



基本  
施策

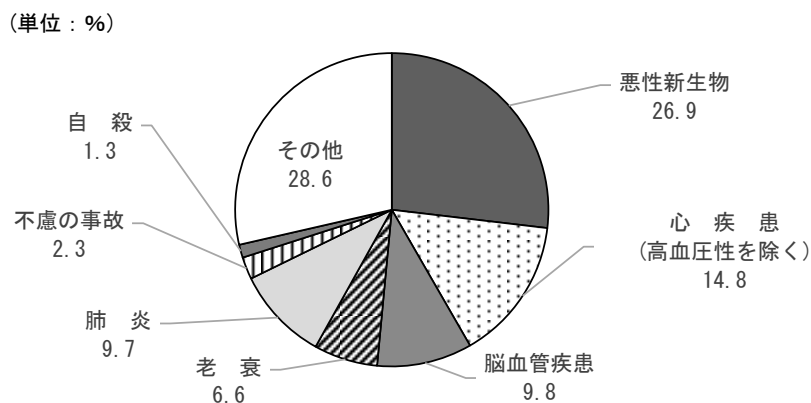
## 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣の改善により、その多くが予防可能であるがん、循環器病、糖尿病及びCOPDなどの発症予防に努めます。また、早期発見や早期治療につなげるため、健康診査や保健指導を積極的に推進します。

## 現況と課題

- 通院中の傷病の中で、高血圧が30.2%と最も高く、次いで脂質異常症が19.2%、糖尿病が16.8%と続いており、生活習慣病予防のため、健康診査や保健指導を積極的に推進する必要があります。
- 医療の受診状況を見ると、入院においてはがんや循環器系の疾患、外来においてはがんの他、糖尿病、腎不全、高血圧症等で受診する人が多い状況にあります。生活習慣の改善や若い世代からの健康診査の定着化を図り、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組む必要があります。
- 令和4年度の特健康診査の受診率は26.4%と低迷しています。健康診査の必要性についての啓発や受診しやすい環境づくりを推進するなど、一層の受診率向上に取り組む必要があります。
- 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可能性が高く、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、重症化を予防することが必要です。

水戸市の主要死因別割合 2021(令和3)年



(出典：令和3年茨城県人口動態統計、茨城県)

### 施策展開の方向

- 定期的な健康診査受診と健康状態の把握
- 発症リスクを高める生活習慣に関する普及・啓発
- 危険因子である肥満、運動不足、偏った食事等の生活習慣の改善
- 予備軍・有病者の早期発見と保健指導や治療への円滑な移行
- 糖尿病有病者の治療継続と合併症の発症予防

### 目標指標

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
健康寿命の延伸	男性 79.90 歳 女性 83.35 歳 (令和4年度)	平均寿命を上回る 健康寿命の増加
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合	28.8% (令和4年度)	25%
健康診査を受けている者の割合	73.9%	80%
健康診査の結果を受けて、保健指導を受けた者の割合	47.3%	60%
国保の特定健康診査を受けている者の割合	26.4% (令和4年度)	45%
国保の特定保健指導を受けた者の割合	11.8% (令和4年度)	35%
人工透析を新規導入した患者数	59 人	56 人
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を認知している者の割合	29.4%	60%

※特定健康診査と特定保健指導の現状値は、令和4年度実績値

### 具体的取組

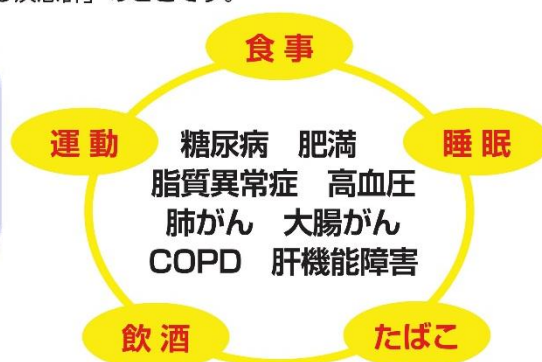
主な取組	具体的な内容
生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集団健康診査会場でのメタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための保健指導(再掲)</li> <li>・ スポーツチームと連携した啓発環境づくり</li> <li>・ 集団健康診査会場でのCOPDの教育(再掲)</li> </ul>
生活習慣病の早期発見及び重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学4年生及び中学1年生の小児生活習慣病予防健診による肥満傾向児対策(再掲)</li> <li>・ 人間ドック、脳ドックへの助成金</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防健康診査の実施</li> <li>・若い世代に対する健康診査の受診勧奨</li> <li>・健康診査異常値放置者に対する医療機関受診勧奨</li> <li>・受診行動適正化指導</li> <li>・健康診査要指導者対象の生活習慣病予防教室、腎臓病予防教室の開催</li> </ul>
特定健康診査の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係団体との連携による受診勧奨</li> <li>・土日・夜間実施など、働く世代や女性が健康診査を受けやすい環境づくりの推進</li> <li>・ナッジ理論を用いた通知による特定健康診査未受診者への受診勧奨</li> <li>・個人の医療機関受診結果による情報提供（みなし健診）事業</li> </ul>
特定保健指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デジタル技術を活用した特定保健指導</li> <li>・集団健康診査会場での当日面接による特定保健指導の実施</li> <li>・スポーツクラブと連携した運動教室などと組み合わせた保健指導</li> <li>・インセンティブを設けた魅力ある保健指導</li> </ul>
市医師会等との連携による腎臓病予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新規人工透析患者を減らすため、市医師会と連携した、医療機関への受診につなげる「腎臓を守ろう！みとネットワーク事業」の実施</li> </ul>

### 生活習慣病とは…

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことです。

日々の生活の心掛け次第で予防できます。  
出来る事から始めてみましょう！



## 2 がん対策の推進

がんに対する知識や早期発見・早期治療の重要性についての啓発の強化とともに、一層の受診率向上策に取り組み、市民の命と健康を守る検診事業を推進します。

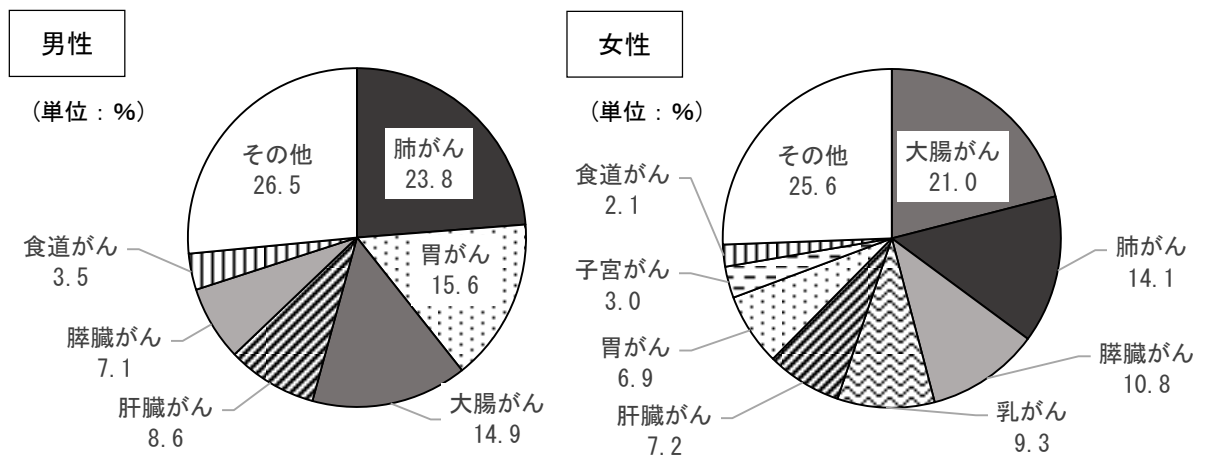
### 現況と課題

- 全国的に死因の第1位は悪性新生物(がん)となっており、がんの早期発見・早期治療が重要となります。

しかしながら、本市のがん検診受診率は、国の目標値を大きく下回っています。そのため、若い世代からのがんについての正しい知識の普及・啓発を強化し、関係団体と連携しながら、一層の受診率向上に取り組む必要があります。

- がん検診で、「要精密検査」となった者への受診勧奨を行っていますが、大腸がんと胃がん検診の精密検査受診率が低いため、さらなる対策が必要です。
- がん検診については、引き続き、市医師会や県総合健診協会と連携しながら、精度が高く、効果的な検診体制づくりに取り組むことが必要です。

水戸市のがん部位別死亡割合 2021(令和3)年



(出典：令和3年茨城県人口動態統計、茨城県)

### 施策展開の方向

- がんのリスクを高める生活習慣の改善と予防に関する普及・啓発
- がんの早期発見と要精密検査者への受診勧奨

### 目標指標

令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査結果

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
胃がん検診を受けた者の割合	36.9%	52%
肺がん検診を受けた者の割合	44.1%	
大腸がん検診を受けた者の割合	38.1%	
乳がん検診を受けた者の割合	39.2%	
子宮頸がん検診を受けた者の割合	43.2%	

水戸市が実施しているがん検診の受診率

項目	現状値	目標値
	2022(令和4)年度	2028(令和10)年度
胃がん検診受診率	6.7%	20%
肺がん検診受診率	13.8%	
大腸がん検診受診率	11.9%	
乳がん検診の受診率	11.4%	
子宮頸がん検診受診率	6.6%	

※水戸市がん検診の現状値は令和4年度の実績値。対象者は、各がん検診の対象年齢の69歳までの国保被保険者

### 具体的取組

主な取組	具体的な内容
がんに対する正しい知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小中学校等におけるがん教材を活用した授業や、がん教育講演会の開催</li> <li>・ がん予防推進員による普及・啓発</li> </ul>
ターゲットを絞ったがん予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 女性特有のがん対策の推進</li> <li>・ 子宮頸がん、乳がん検診の開始年齢及び好発年齢に対する無料クーポン等の送付（再掲）</li> <li>・ 40歳代へリスク層別化検査や内視鏡検査を組み合わせた検診の実施</li> <li>・ 個別による禁煙支援や肺がん予防対策の推進</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医師会等と連携した精密検査受診率向上の取組</li> <li>・ 子宮頸がんワクチン予防接種の勧奨（再掲）</li> <li>・ 中学3年生に対するピロリ菌検査の実施</li> </ul>
<p>受診しやすい環境づくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種広報媒体による受診勧奨</li> <li>・ 事業者と連携した受診勧奨</li> <li>・ 9月のがん征圧月間、10月のがん検診推進強化月間における取組</li> <li>・ 効果的ながん検診体制づくりの整備</li> <li>・ 検診無料クーポン等の拡充</li> <li>・ がんに関する相談支援</li> <li>・ 「いばらきみんなのがん相談室」の周知</li> <li>・ 県が実施している、若年のがん患者に対する、福祉用具の購入や貸与を受けた費用を助成する事業「若年患者療養生活サポート事業」の周知</li> <li>・ がん患者及びその家族への相談支援体制の充実や療養生活の質の向上を図ることを目的に、がん体験者の協力を得て県が行う、ピアサポート事業の周知</li> </ul>

基本  
施策

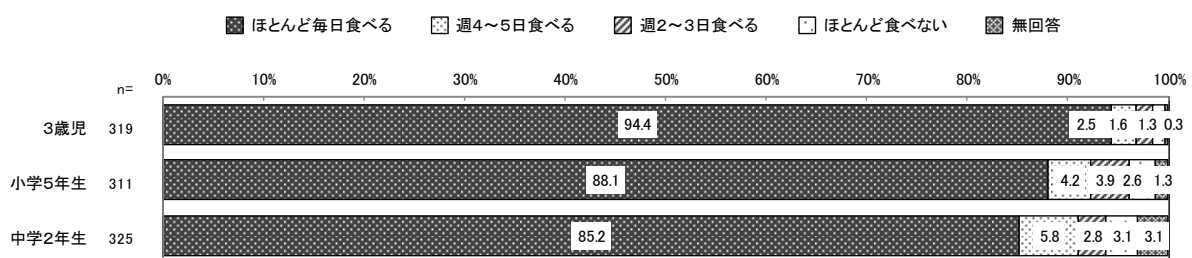
1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

日頃からの食への意識が生涯の健康につながります。普段から栄養バランスに配慮した食事を取り、適正体重を維持するよう心がける必要があります。こどもの頃から、ゆっくりよくかんで食べる、朝食をとるといった食に関する正しい習慣を身につけることは、生涯にわたり、健全な食生活を送るための礎になります。

現況と課題

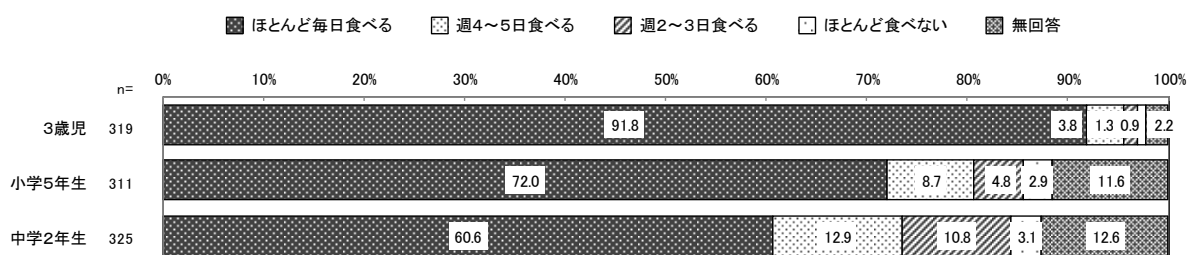
- 朝食をほとんど食べないと回答した小学5年生が2.6%、中学2年生が3.1%いるため、朝食を毎日食べることが、基本的な生活習慣を身につけるため、欠食をなくすことが重要です。
- 3歳児の保護者において、こどもの食育で重要だと思うことは、「みんなで食事をする楽しさを知る」と回答した割合が最も高く80.6%となっています。家族とともに食事を楽しむことは、食や生活の習慣を身につける機会になるため重要です。
- 20歳以上の世代において、朝食をとる者の割合や、バランスのとれた食事がとれている者の割合は、若い世代ほど低い傾向にあります。そのため、特に若い世代における食育を推進する必要があります。

朝食を食べている者の割合



(出典：令和5年度食育に関するアンケート調査、水戸市)

家族と夕食をとる者の割合



(出典：令和5年度食育に関するアンケート調査、水戸市)

### 施策展開の方向

- こどもの基本的な生活習慣の形成
- 望ましい食習慣や知識の習得
- 家庭における共食等の食育推進
- 保育所・幼稚園等や学校における食に関する指導の充実

### 目標指標

項目		現状値 2023(令和5)年度	目標値 2028(令和10)年度
食育への関心のある者の割合		73.2%	90%
朝食を「ほとんど食べない」者の割合	3歳児	1.3%	0%
	小学生	2.6%	0%
	中学生	3.1%	0%
	20歳代及び30歳代	18.9%	15%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合（再掲）		50.9%	55%

### 具体的取組

主な取組	具体的な内容
健康的な食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「トライ離乳食教室」による食育の推進</li> <li>・ 行事食や郷土料理のレシピ紹介</li> <li>・ 保育所・幼稚園等における食育の推進</li> <li>・ 学校給食を通じた食育の推進（再掲）</li> <li>・ 家庭における食育の推進</li> <li>・ 食育に関するホームページの充実</li> <li>・ 減塩、野菜摂取の普及・啓発</li> <li>・ 高血圧予防教室の開催</li> <li>・ 若い世代への食育を推進するための新たな情報提供</li> <li>・ 一人暮らしの若者を対象とした、簡単レシピの配信</li> <li>・ 忙しい子育て世代等を対象とした、おいしく簡単にできる料理の情報提供</li> <li>・ 共食や食を通じたコミュニケーションの大切さ、朝食摂取の重要性の普及・啓発</li> </ul>
食への関心を高める料理教室の開催	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子育て支援・多世代交流センターで開催される料理教室</li> <li>・ 食生活改善推進員による料理教室の開催（再掲）</li> <li>・ 市場での料理教室の開催</li> <li>・ 市民センターでの料理教室の開催</li> </ul>

大学と連携した食育の推進	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 小中学校等における学生食育サポーターの活用</li><li>・ 学生によるアイデアを活用した、食育の情報発信</li></ul>
--------------	--

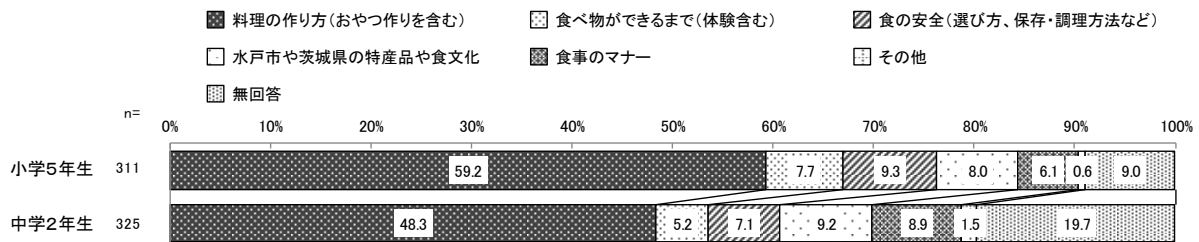
## 2 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るには、持続可能な食の環境づくりが不可欠です。食育の取組を進めていく中で、食を支える環境の持続に資する取組を推進します。

### 現況と課題

- 食育に関心がある者の割合は、目標としている90%に対して、73.2%にとどまっています。健全な食生活を支えるためにも、食に関する持続可能な環境が必要不可欠であり、そうした環境づくりに寄与するためにも、食に関する幅広い情報提供を行うとともに、市民が食に関する体験活動等を通じて、食の在り方を考える機会の提供を行う必要があります。
- 食に関して学びたいこととして、小学5年生においても中学2年生においても、「料理の作り方」と答える者が最も多かったことから、興味のある時期に食育を推進していくことが重要です。

食に関する関心の割合



(出典：令和5年度食育に関するアンケート調査、水戸市)

### 施策展開の方向

- 生産者との消費者との交流促進
- 地産地消の推進
- 食品ロス削減を目指した取組の促進
- 商品の安全性に関する知識の普及促進

### 目標指標

項目	現状値 2023(令和5)年度	目標値 2028(令和10)年度
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る者の割合	39.1%	60%
地産地消推進店「水戸美味(みとうま)」の店舗数	80 店舗	100 店舗

具体的取組

主な取組	具体的な内容
農業体験等の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所、幼稚園等で行う芋ほりなどの農業体験</li> <li>・ 障害者や高齢者向けの農業体験</li> <li>・ ふるさと農場区画農園や市民農園の活用促進</li> <li>・ ふるさと農場で開催される野菜の作り方教室や収穫体験</li> <li>・ 小中学校等における「アグリメイトいきいき農業体験事業」の実施</li> <li>・ 少年自然の家で開催される稲作体験</li> </ul>
生産者との交流促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生産者との交流のある果樹収穫体験</li> <li>・ 農業祭の開催支援</li> <li>・ 公設地方卸売市場における、朝市、みとっぼわくわく感謝市や市場見学会の開催</li> </ul>
地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水戸の特産品の情報発信と消費拡大の推進</li> <li>・ 地場農産物を使ったメニューのある店舗「水戸美味（みとうま）」の拡充</li> <li>・ 地場産物や郷土料理等を活用した学校給食の推進</li> </ul>
食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活推進員による料理教室の開催</li> <li>・ 保育所・幼稚園等や学校給食において、季節ごとの行事に合わせた献立や和食献立の作成</li> <li>・ わら納豆の消費拡大を目指した「福藁プロジェクト」の推進</li> </ul>
食品ロスと食の安全	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 未利用食品を活用するための「きずなBOX」の利用促進</li> <li>・ 消費生活センターによる食品表示や食品ロスについての講座</li> <li>・ 食品表示相談</li> </ul>
環境に配慮した食環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 環境保全型農業の推進</li> <li>・ 有機農業の推進</li> <li>・ 有機農産物を活用した給食の実施</li> </ul>

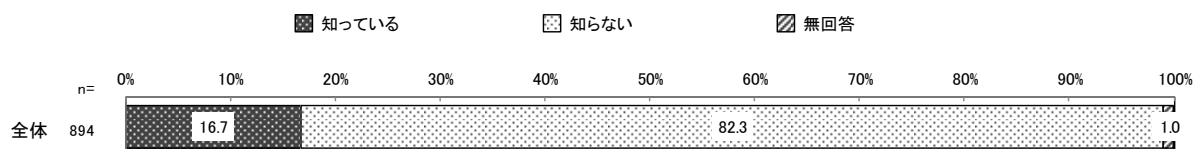
## 1 地域団体や事業者との健康まちづくりの推進

健康づくりは、行政だけでなく、多様な主体との連携が必要です。幅広い分野の関係機関や関係団体、大学、事業者、住民組織などとの連携により、社会全体で健康都市づくりを推進します。

## 現況と課題

- 健康都市づくりを進めるためには、事業者や大学等と連携し、市民の健康づくりに資する取組を展開していくことが必要です。
- 本市が令和2年に「元気な明日を目指す健康都市」を宣言したことを知っている者の割合は16.7%であり、今後、一層周知に努めるとともに、市民、地域、事業者、関係団体、行政が一体となって市民の健康づくりに取り組むことが必要です。
- 市民の健康づくりを応援する事業として、みとちゃん健康マイレージ事業の周知拡大が必要です。

水戸市が健康都市宣言をしたことを知っている者の割合



(出典：令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査、水戸市)

## 施策展開の方向

- 社会全体による健康都市づくりの推進
- 事業者や関係団体等の自発的な健康づくり活動の推進

## 目標指標

項目	現状値	目標値
	2022(令和4)年度	2028(令和10)年度
事業者と連携した健康づくり事業	12件	20件
みとちゃん健康マイレージ参加者数	1,042人	1,500人

## 具体的取組

主な取組	具体的な内容
健康都市づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康都市宣言の取組の推進</li> <li>・市民一人一人の健康意識に対する機運の醸成</li> <li>・水戸市特有の健康課題やそれに対する健康づくりに関する情報の発信</li> </ul>
事業者や関係団体と連携した健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みとちゃん健康マイレージ事業の普及促進</li> <li>・茨城県央地域ウエルネス推進協議会における「ICTを活用した健康づくり事業」の推進</li> <li>・「みと健康川柳」による健康意識の啓発</li> <li>・熱中症対策アンバサダー養成講座の開催</li> <li>・保険者間で連携した健康づくり施策の推進</li> <li>・ワーク・ライフ・バランスや性的マイノリティに関する意識啓発講座等の開催</li> <li>・睡眠などの健康づくり講座の開催</li> <li>・地域・職域連携推進協議会の開催</li> </ul>
大学と連携した健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療データの分析</li> <li>・医師による健康教室の開催</li> </ul>

### 健康都市宣言の7つの取組

- 1 自分の体力に応じた運動やスポーツに取り組みます
- 2 地元食材を取り入れたバランスの良い食事を取ります
- 3 定期的に健康診断を受診し、病気の予防や早期発見・早期治療に努めます
- 4 ていねいに歯をみがき、定期的に歯科検診を受診します
- 5 禁煙や適度な飲酒量を心がけます
- 6 積極的に生きがいを見つけます
- 7 十分な睡眠とストレスの解消に努め、こころにゆとりのある生活を送ります



## 2 健康を地域で支えるまちづくり

市民の主体的な健康づくりを推進するためには、地域で支える環境づくりが必要です。地域に根ざした健康づくりボランティアの育成などに取り組みます。

### 現況と課題

- 健康で、かつ医療費の少ない地域の背景には、「よいコミュニティ」があることが指摘されています。地域や組織に根ざした信頼やネットワーク等の社会関係資本（ソーシャルキャピタル）を活用した、共に支え合う環境の整備が必要です。  
社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等により影響を与えることが分かっています。
- 自分は健康だと思っている者の割合は 80.3%で、前回より 3.6 ポイント上昇しました。
- 市民の主体的な健康づくりを支援するためには、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し、活動を推進していくことが必要です。

### 施策展開の方向

- 健康づくりを目的とした地域活動の活性化
- 健康ボランティアの育成・地域活動の推進

### 目標指標

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
自分は健康だと思っている者の割合	80.3%	85%

### 具体的取組

主な取組	具体的な内容
地域で支える健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「いきいき健康クラブ」、「シルバーリハビリ体操」におけるボランティア等の活動推進</li> <li>・ 高齢者クラブやいきいき交流センターなどでの地域での交流促進（再掲）</li> <li>・ 地域における共食活動の推進（再掲）</li> </ul>
地域保健活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健推進員や食生活改善推進員の育成及び保健活動の推進</li> <li>・ がん予防推進員による普及・啓発活動（再掲）</li> </ul>

## 3 デジタル技術を活用した環境の整備

幅広い世代の方に、健康づくりに関心を持ち、取り組むことができるよう、デジタル技術を活用するとともに、事業者や大学等と連携し、エビデンス（科学的根拠）やデータも活用しながら、様々な健康づくり支援の仕組みづくりを進めます。

## 現況と課題

- 健康づくりにICTを活用している者の割合は、約2割にとどまっていますが、デジタル技術を積極的に活用することで、より効果的・効率的に健康増進の取組を進めることができると考えられるので、デジタル格差を生まないよう留意しつつ、デジタル技術を活用した健康づくりを推進していく必要があります。
- どのような健康づくりにICTを利用しているかでは、歩数が最も高く、次いで体重、心拍数、消費カロリーと続きます。
- 水戸市を中心とした9つの市町村で組織された、茨城県央地域ウエルネス推進協議会において、「ICTを活用した健康づくり事業」のための社会実験を広域的に実施しています。

## 施策展開の方向

- スマートフォンやウェアラブル端末を活用した健康づくりの推進
- PHRの利活用を推進し、医療情報サービスや健康づくり施策の展開・検討

## 目標指標

項目	現状値	目標値
	2023(令和5)年度	2028(令和10)年度
社会実験の件数「ICTを活用した健康づくり事業」	2件	10件

## 具体的取組

主な取組	具体的な内容
デジタル技術を活用した健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ みとっこ子育て応援アプリの利用促進</li> <li>・ 健康診査等のWEBによる予約システムの拡充</li> <li>・ オンラインミーティングツールを活用した健康相談の推進</li> <li>・ デジタル技術を活用した個人の健康づくりの支援</li> <li>・ 茨城県央地域ウエルネス推進協議会における「ICTを活用した健康づくり事業」の推進（再掲）</li> </ul>
PHRを活用した施策の展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医療、保健、福祉と連携したデータ基盤づくりの検討</li> </ul>

# 第5章

## 推進体制と進行管理

### 1 推進体制

本計画の目指す姿の実現のため、市や事業者、地域、市民等が協働し、それぞれ次のような役割を果たしながら、計画の推進を図ります。

#### (1) 水戸市の役割

健康づくりに必要な知識の普及・啓発に努めるとともに、各種教室やイベントを開催するなど、市民の健康意識の向上を図ります。

また、生活習慣病の予防と重症化予防のため、関係団体と連携しながら健康診査の受診勧奨や保健指導を積極的に行います。

#### (2) 関係機関や団体の役割

保健、医療、福祉、教育をはじめとする関係機関・団体等は、その専門性を生かして、行政や地域と連携しながら、市民の健康づくりを支援します。

#### (3) 事業者の役割

事業者のもつノウハウやツールを活用し、行政と連携を図りながら、市民が取り組みやすい健康づくりを推進します。

#### (4) 地域の役割

地域で市民が主体的に取り組む健康づくりに積極的に参加します。

保健推進員や食生活改善推進員等の地域での取組を活性化します。

#### (5) 市民の役割

健康的な生活習慣、健康について正しい知識、また、自らの健康状態を把握するため、定期的な健康診査を受ける習慣を身につけます。

本計画の推進に当たっては、各施策の進捗状況を把握し、Plan（計画の策定・見直し）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善）によるPDCAサイクルにより進行管理を行います。

具体的には、水戸市健康づくり推進協議会において、本計画の進捗状況を検証・評価して本計画の施策を推進します。

計画の進行管理（PDCAサイクルのイメージ）



## 付属資料

## 第2次計画の目標指標の達成状況

第2次計画に掲げた目標指標とアンケート結果等による値の比較については、以下のとおりです。

目標値を達成したものは、「ゲートキーパー養成研修受講者数」の1項目で、改善している項目は、「各種がん検診(アンケート値)」、「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」等の18項目でした。

一方で、横ばい・悪化となった項目が、「各種がん検診(実績値)」、「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」等の17項目ありました。

評価区分		評価基準	項目数
A	達成	進捗率 100 以上	1 項目
B	改善	進捗率 0 を超え、かつ 100 未満	18 項目
C	横ばい・悪化	進捗率 0 以下	17 項目

※進捗率の計算方法 (現状値－前回計画策定時の値)／(目標値－前回計画策定時の値)×100

### 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

##### ① 令和5年度水戸市健康と食に関するアンケート調査によるがん検診受診率

目標指標	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2015 (平成27)年度	2023 (令和5)年度	2023 (令和5)年度	
胃がん検診	20.8%	36.9%	50%	B
肺がん検診	11.9%	44.1%		B
大腸がん検診	24.4%	38.1%		B
乳がん検診	26.3%	39.2%		B
子宮頸がん検診	32.8%	43.2%		B

##### ②水戸市が実施しているがん検診の受診率

目標指標	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2015 (平成27)年度	2022 (令和4)年度	2023 (令和5)年度	
胃がん検診	10.9%	6.7%	50%	C
肺がん検診	24.1%	13.8%		C
大腸がん検診	20.2%	11.9%		C
乳がん検診	8.4%	11.4%		B
子宮頸がん検診	7.4%	6.6%		C

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	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2015 (平成 27)年度	2023 (令和 5)年度	2023 (令和 5)年度	
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%	73.9%	80%	B
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%	47.3%	60%	C

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		前回計画時	現状値	目標値	達成状況
		2015 (平成 27)年度	2023 (令和 5)年度	2023 (令和 5)年度	
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%	25.3%	35%	C
	女性	19.9%	18.8%	28%	C
日常生活における歩数(成人)	男性	6,070 歩	7,068 歩	7,500 歩	B
	女性	6,318 歩	6,297 歩	7,800 歩	C

基本施策 2 こころの健康の維持・増進

目標指標	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2015 (平成 27)年度	2023 (令和 5)年度	2023 (令和 5)年度	
相談機関を知っている人の割合	53.1%	63.7%	100%	B
ゲートキーパー養成研修受講者数(実績値)	677 名	1,173 名	900 名	A

基本施策 3 たばこ・アルコール対策の推進

目標指標	前回計画時	現状値	目標値	達成状況	
	2015 (平成 27)年度	2023 (令和 5)年度	2023 (令和 5)年度		
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を認知している人の割合	22.3%	29.4%	80%	B	
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 40 g 以上女性 20 g 以上)の割合	男性	15.0%	26.2%	13.5%	C
	女性	5.4%	39.2%	4.8%	C

基本施策4 健康を支援する環境づくり

目標指標		前回計画時	現状値	目標値	達成状況
		2015 (平成27)年度	2023 (令和5)年度	2023 (令和5)年度	
自分は健康だと思っている人の割合		76.7%	80.3%	85%	B
みとちゃん健康マイ レージ事業(実績値)	協賛団体数	37 団体 2016(平成28)年度	44 団体	50 団体	B
	参加者数	430 人 2016(平成28)年度	1,042 人 2022(令和4)年度	2,000 人	B

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		前回計画時	現状値	目標値	達成状況
		2015 (平成27)年度	2023 (令和5)年度	2023 (令和5)年度	
20歳以上の肥満者 (BMIが25以上)の割合	男性	31.2%	28.7%	28%	B
	女性	15.6%	17.1%	14%	C
20歳代女性のやせ(BMIが18.5未 満)の人の割合		19.7%	21.7%	18%	C
低栄養傾向(BMIが20以下)の高齡 者(65歳以上)の割合		17.1%	17.1%	15%	C
朝食を「ほとんど毎日食べ る」人の割合	3歳児	95.9%	94.4%	100%	C
	小学生	94.1%	88.1%	100%	C
	中学生	85.7%	85.2%	100%	C
	20歳代	60.9%	74.7%	85%	B

基本施策2 食文化の継承と地産地消の推進

目標指標		前回計画時	現状値	目標値	達成状況
		2015 (平成27)年度	2023 (令和5)年度	2023 (令和5)年度	
地元の産物を買うように心がけてい る人の割合		40.0%	39.1%	60%	C
地場産物登録店舗「水戸美味(みとう ま)」(実績値)		43 店	81 店	150 店	B



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	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2015 (平成27)年度	2023 (令和5)年度	2023 (令和5)年度	
食育に関心がある人の割合	71.9%	73.2%	90%	B
アグリメイトいきいき農業体験事業 取り組み学校数(実績値)	15校	17校	24校	B

水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）策定に係る経過の概要

年 月 日	内 容
令和5年4月27日 ～6月15日	<b>水戸市健康づくり推進協議会委員を公募</b> ・ 選考の結果、2名を選定
5月23日 ～6月30日	<b>食育に関するアンケート調査（小学生・中学生）</b> ・ 水戸市の小学5年生321人及び中学2年生349人を対象に実施 ・ 有効回答数小学5年生311（回答率96.9%）、中学2年生325（回答率93.1%）
5月25日 ～7月26日	<b>食育に関するアンケート調査（3歳児保護者）</b> ・ 3歳児健康診査に参加する保護者398人に対し、健康診査会場にて実施 ・ 有効回答数319（回答率80.2%）
6月29日	<b>第1回水戸市健康増進・食育推進計画庁内検討委員会開催</b> ・ 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）策定基本方針（案）について
7月14日 ～8月10日	<b>水戸市健康と食に関するアンケート調査</b> ・ 水戸市在住の20歳以上の個人(住民基本台帳から無作為抽出)2,600人に郵送 ・ 有効回答数894（回答率34.4%）
7月25日	<b>政策会議開催</b> ・ 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）策定基本方針（案）について
8月22日	<b>第1回健康づくり推進協議会開催</b> ・ 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）の策定について
11月20日	<b>第2回水戸市健康増進・食育推進計画庁内検討委員会開催</b> ・ 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）素案について
11月30日	<b>第2回健康づくり推進協議会開催</b> ・ 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）素案について
令和6年3月1日	<b>第3回健康づくり推進協議会開催</b> ・ 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）素案について
3月28日	<b>政策会議開催</b> ・ 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）素案について

水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）策定審議体制

(1) 水戸市健康づくり推進協議会への諮問

地保諮問第1号

令和5年8月22日

水戸市健康づくり推進協議会 様

水戸市長 高橋 靖

保健医療に係る各個別計画の策定について（諮問）

このことについて、下記の各計画の目標年次が到来することから、新たな計画を策定するに当たり、水戸市健康づくり推進協議会条例第2条第1項に基づき、御意見を賜りたく諮問します。

記

- 1 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）
- 2 水戸市歯科保健計画（第3次）
- 3 水戸市自殺対策計画（第2次）

(2) 水戸市健康づくり推進協議会からの答申

## 水戸市健康づくり推進協議会委員名簿

区分	所属機関及び団体名	役職名	氏名	備考
関係機関・団体	水戸市医師会	副会長	青木かを里	
	水戸市歯科医師会	会長	田澤重伸	
	水戸薬剤師会	会長	奥田猛	
	茨城県総合健診協会	理事兼事務局長	金澤秀房	
	茨城県精神保健協会	常務理事	高松孝幸	
	全国健康保険協会茨城支部	支部長	内田善明	
	全国健康保険協会茨城支部	支部長	木城洋	旧委員
	茨城県国民健康保険団体連合会	事務局長	菊池勉	
	水戸市住みよいまちづくり推進協議会	常任理事	有川秀男	
	水戸市社会福祉協議会	会長	保立武憲	
	水戸市民間保育園園長会	会長	岡田澄子	
	水戸商工会議所	副会頭	二川泰久	
	水戸農業協同組合	代表理事組合長	飯島清光	
	水戸市食生活改善推進員会	会長	山下恵子	
	水戸市保健推進員連絡協議会	会長	菫喜代子	
学識経験者	茨城大学	教授	上地勝	会長
	常磐大学	教授	村井文江	副会長
	水戸市議会	文教福祉委員会委員長	後藤通子	
	水戸市議会	文教福祉委員会副委員長	藤澤康彦	
市民	公募	市民	鈴木直昭	
	公募	市民	永盛早苗	

## 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

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・食育推進計画庁内検討委員会設置要項

### (設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の市町村健康増進計画及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の市町村食育推進計画（以下これらを「計画」という。）の策定を総合的かつ円滑に推進するため、水戸市健康増進・食育推進計画庁内検討委員会（以下「委員会」という。）を置く。

### (所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) その他必要と認める事項に関すること。

### (組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織する。

- 2 委員長は、保健医療部長をもって充てる。
- 3 副委員長には、地域保健課長をもって充てる。
- 4 委員には、次に掲げる者をもって充てる。

政策企画課長、交通政策課長、行政経営課長、財産活用課長、財政課長、市民生活課長、スポーツ課長、体育施設整備課長、男女平等参画課長、ごみ減量課長、福祉総務課長、生活福祉課長、障害福祉課長、高齢福祉課長、介護保険課長、こども政策課長、子育て支援課長、幼児保育課長、保健総務課長、保健予防課長、国保年金課長、商工課長、観光課長、農政課長、農産振興課長、公設地方卸売市場長、公園緑地課長、学校保健給食課長、生涯学習課長、教育研究課長、農業委員会事務局次長

### (会議)

第4条 委員長は、必要に応じて委員会を招集し、委員会の事務を掌理し、会議の議長となる。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

### (関係者の出席)

第5条 委員会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

### (実務担当者会議)

第6条 委員会に、第2条に規定する事項の調査及び研究をするため、実務担当者会議を置くことができる。

- 2 実務担当者会議は、次に掲げる課等に属する職員であって、当該課等の長の推薦を受けた者をもって組織する。

交通政策課、財産活用課、市民生活課、スポーツ課、体育施設整備課、男女平等参画課、ごみ減量課、福祉総務課、生活福祉課、障害福祉課、高齢福祉課、介護保険課、こども政策課、子育て支援課、幼児保育課、保健予防課、国保年金課、商工課、観光課、農政課、農産振興課、公設地方卸売市場、公園緑地課、学校保健給食課、生涯学習課、教育研究課、農業委員会事務局



(庶務)

第7条 委員会の庶務は、地域保健課において行う。

(補則)

第8条 この要項に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

付 則

この要項は、平成28年4月15日から施行する。

この要項は、平成28年5月13日から施行する。

この要項は、令和5年5月2日から施行する。

用語解説

行	用語	説明
ア	アイシーティー ICT	Information and Communication Technology の略。情報 (information)や通信(communication)に関する技術の総称
	悪性新生物	細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する悪性腫瘍のこと。がんや肉腫などがこれに入る。
	アプリ	アプリケーションソフトウェアの略。パソコンやスマートフォンなどで使用するソフトウェア全般
	いきいきアグリメイト農業体験事業	次世代を担う市内の小・中学生を対象に、作物をつくることを通して生きる力を育み、地域農業への理解を深めてもらうための農業体験活動
	いきいき健康クラブ	レクリエーション(ゲーム、脳トレなど)、転倒予防の体操、会話などを通して、地域に住む人々がお互いに交流し、楽しく健康づくりを行う活動
	いきいき交流センター	高齢者の方々の健康の増進、入浴、教養の向上やレクリエーション活動などをするために本市で利用できる施設
	茨城県央地域ウェルネス推進協議会	「いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョン」に基づき、茨城県央地域の9市町村より形成された圏域を対象に、住民の健康づくりの意識を高めることによって、健康寿命の延伸を図るとともに、健康づくりに関わる企業との連携を強化し、圏域の住民の健康に寄与するために設置された協議会
	いばらきみんなのがん相談室	茨城県が開設している、がんの患者・家族の治療や療養生活に係る悩みや不安などの相談窓口
	インセンティブ	対象の行動を促す「刺激」や「動機」を意味する言葉。ビジネスシーンにおけるインセンティブでは、社員の意欲的な行動を引き出すための金銭報酬などが知られているが、金銭に限らない。
	ウェアラブル端末	ウェアラブル (wearable) とは、「着用できる」、「身に着けられる」という意味の言葉。ウェアラブル端末とは、身に着けて使う情報機器の総称
	うめの香ひろば(適応指導教室)	水戸市立の小・中・義務教育学校に在籍または水戸市内在住の小学3年生から中学3年生までの児童を対象とした、生徒不登校児童生徒の学校復帰、自立を目指した支援を行っている場所。
	運動	身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動(トレーニングやスポーツ)
	エスエヌエス SNS	Social Networking Service の略。登録された利用者同士が交流できる、インターネットを利用した会員制サービス
	エコ通勤チャレンジウィーク	「いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョン」に基づき、茨城県央地域の9市町村で公共交通の利用を促進するとともに地球温暖化問題への関心を高めることを目的として実施するもので、自家用車やバイクの利用を極力控え、鉄道、路線バス、自転車、シェアサイクル、相乗りなどに取り組む週間
オーラルフレイル	噛む・飲み込む・話すための口腔の機能が衰えている状態	
カ	がん征圧月間	がんと、その予防についての正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及に全国の組織をあげて取り組む月間として、毎年9月ががん征圧月間と定められている。
	きずなBOX	食品を必要としている人や施設等に提供するため、誰でも寄付することができる常設型の食品受け取り箱
	きょうしやく 共食	1人で食べるのではなく、家族や友達と食卓を囲んで楽しくコミュニケーションしながら食事をとること

行	用語	説明
カ	郷土料理	その地域の特産物や地域独特の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理
	ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気付き、声掛けや傾聴、必要な支援につなげ、見守ることができる者
	元気アップ・ステップ運動教室	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動などを行う高齢者の健康づくりのための運動教室
	元気アップ・ステップ運動サポーター	本市が開催するサポーター養成講座を修了し、元気アップ・ステップ運動教室等で運動指導などを行うボランティア
	元気な口と食の講座	本市で実施する、管理栄養士・歯科衛生士による講話と実技（お口の体操など）のこと
	健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
	健康づくり	個人の身体・精神状況に応じて、栄養・食生活・運動・休養などの改善により、健康の維持、増進、回復に努めること
	健康日本 21(21世紀における国民健康づくり運動)	国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として、厚生労働省で展開されているもの。平成 25 年度からは、健康日本 21（第 2 次）を開始・推進してきたが、その最終評価等を踏まえ、令和 6 年度からの次なる国民健康づくり運動である健康日本 21（第 3 次）を推進するため、当該方針を改正し、厚生労働大臣名で告示された（令和 5 年 5 月 31 日厚生労働省告示第 207 号）。
	健診	健康診断あるいは健康診査の略語で全身の健康状態を検査する目的で行われるもの。
	検診	ある特定の疾患を発見するために行われる臨床的な検査で、肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・卵巣がん・歯周病・結核・肝炎ウイルスなど、特定の疾患を早期発見するために行われる検査プログラム
	高齢者健康診査	後期高齢者の方の生活習慣病の早期発見に努めることにより、健康の保持増進を図るため、後期高齢者医療制度加入者（75 歳以上、又は 65 歳以上で一定の障害がある人）を対象として行っている健康診査
孤食	家族や友人と一緒に食事をすることなく、1 人で食事をとること	
子育て支援・多世代交流センター	子どもを中心とした様々な世代の方がつどい、気軽に話し、一緒に催しを行うことで、世代を超えての交流、子育ての情報交換や悩み相談などが出来る場所	
サ	シーオービーディー COPD（慢性閉塞性肺疾患）	chronic obstructive pulmonary disease の略。従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえる。
	脂質異常症	中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態。
	社会保険労務士	労働・社会保険の問題の専門家として、(1)書類等の作成代行、(2)書類等の提出代行、(3)個別労働関係紛争の解決手続(調停、あっせん等)の代理、(4)労務管理や労働保険・社会保険に関する相談等を行う者。
	主菜	たんぱく質や脂肪の供給源となる肉・魚・卵・大豆製品を主材料とする料理。主食と並んで食事の中心的な位置を占める。
	主食	炭水化物とエネルギーの供給源であるごはん・パン・めん類などを主材料とする料理。食事の中心で、他の料理をつなぐ役割を持つ。

行	用語	説明
サ	受動喫煙	室内またはこれに準ずる環境において、喫煙者本人ではなく、その周囲の人が間接的にたばこの煙を吸い込むこと
	循環器病	心臓と血管の病気のこと。具体的には心臓（ポンプ）そのものの病気と、脳/心臓/肺/手足の動脈（パイプ）の病気が主なもの。
	小中学校等	小学校、中学校及び義務教育学校のこと
	小児生活習慣病予防健診	小児期から適切な生活習慣を身に付け、将来発生する危険性のある疾患を予防するための健康診査
	食育	食に関する教育。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力を育むこと
	食生活改善推進員	地域の中で、子どもから高齢者まで幅広く、食生活改善の普及・啓発活動を行うなど、食を通じた健康づくりのお手伝いをしている者
	食品表示	原産地の表示、名称や原材料名の表示、賞味・消費期限の表示、添加物の表示、遺伝子組み換えの表示、アレルギー表示等のこと
	食品ロス	本来食べられるにもかかわらず廃棄される食品
	食善く講座	本市で実施する、管理栄養士による高齢期に気を付けたい低栄養に関する講座
	シルバーリハビリ体操	筋力や柔軟性の向上と生活動作を楽にするため、いつでも、どこでも、一人でも取り組めるリハビリ体操
	シルバーリハビリ体操指導士	県立健康プラザや本市が主催する養成講習会を修了し、地域で開催する体操教室においてシルバーリハビリ体操を指導するボランティア
	人工透析	機能が著しく低下した腎臓に代わり、機械で老廃物を取り除くこと。一般的に行われている「血液透析」は、患者の腕の血管から血液を取り出し、老廃物を除去する。
	腎臓を守ろう！みとネットワーク事業	水戸市と水戸市医師会が連携協力して実施する事業であり、健康診査等の結果から、糖尿病の重症化リスクの高い者や腎機能の低下が確認された者に対し、受診勧奨等により、早期に適切な医療につなげ、人工透析への移行を防止することによって、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を図ることを目的としている。
	身体活動	安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作
	すまいるママみと	妊娠中から産後一年未満の妊産婦を保健師等の「母子保健コーディネーター」が切れ目なく支援する市の専門相談窓口
	スマート保健相談室	SNSの普及等により性に関する様々な情報がある中、男女ともに性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、健康管理を促すプレコンセプションケアを推進するため、からだや性・妊娠などに関する正しい情報や相談窓口などを紹介する、若者向けの健康相談支援サイト
	生活習慣病	食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が原因で起こる疾患の総称。重篤な疾患の要因となる。日本人の3大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされている。
	生活習慣病予防健康診査	本市では、18～39歳の方を対象にした健康診査
	生活の質（QOL）	物理的な豊かさやサービスの量、個々の身辺自立だけではなく精神面を含めた生活全体の豊かさと自己実現を含めた概念
成人健康相談	本市で実施する、生活習慣について見直したい方、健康診査の結果で保健指導が必要な方、健康診査結果の見方について知りたい方、健康上に不安のある方を対象とした保健相談及び栄養相談	

行	用語	説明
サ	精神保健福祉士	専門的知識及び技術をもって、精神科病院その他の医療施設において精神障害の医療を受け、又は精神障害者の社会復帰の促進を図ることを目的とする施設を利用している者の地域相談支援の利用に関する相談その他の社会復帰に関する相談に応じ、助言、指導、日常生活への適応のために必要な訓練その他の援助を行うことを業とする者
	性的マイノリティ	性自認や性的指向など、性及び性別には多様な性の形態があり、一般的に典型的と言われている態様でない人達の総称。Lesbian、Gay、Bisexual、Transgender の頭文字を並べて LGBT と表現することもある。
	積極的支援	腹囲とBMIから、内臓脂肪蓄積のリスクありと判定された者のうち、血圧高値・脂質異常・血糖高値・喫煙ありの追加リスクに2又は3以上該当した者に対して実施する特定保健指導。65歳以上75歳未満の者については「積極的支援」の対象となった場合でも「動機付け支援」とする。
	ソーシャルキャピタル	地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等のこと。信頼・社会規範・ネットワークといった人々の協調行動の活発化により、社会の効率性を高めることができる社会組織に特徴的な資本を意味し、物的資本、人的資本などと並ぶ概念
タ	地産地消	地域で生産された産物を、その地域で消費すること
	低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態
	低栄養傾向	BMI 20 以下の状態のことで、高齢者では、要介護や死亡リスクが高くなると言われている。
	適正体重	BMI の値が 18.5 以上 25 未満の状態。本計画において、65 歳以上の場合は、BMI の値が 20 を超え 25 未満を適正体重としている。
	データヘルス計画	健康・医療情報（健康診査・レセプトデータ）を活用して PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るため、保健事業の実施計画として策定されるもの
	動機づけ支援	腹囲とBMIから、内臓脂肪蓄積のリスクありと判定された者のうち、血圧高値・脂質異常・血糖高値・喫煙ありの追加リスクに1又は2つ該当した者に対して実施する特定保健指導。
	糖尿病	インスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気。網膜症・腎症・神経障害の3大合併症をしばしば伴う。
	糖尿病性腎症	糖尿病の合併症の一つ。高血糖状態が継続したことで腎臓の濾過装置である糸球体が障害され、腎機能の著しい低下を認める。一度低下した腎機能の回復は難しく、進行すると人工透析が必要となる場合も多い。
	特定健康診査	平成 20 年 4 月から開始された、生活習慣病予防のためのメタボリックシンドロームに着目した健康診査のこと。40 歳～74 歳の医療保険加入者が対象
	特定保健指導	特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活改善により生活習慣病の予防効果が期待できる人に対して行う保健指導のこと。特定保健指導対象者の選定方法により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人に対し実施される。
	トライ離乳食教室	5 か月までの第 1 子の乳児を持つ保育者に向けて本市で実施している、離乳食の進め方についての教室
トレイルランニング	登山道やハイキングコースなどの未舗装路を走る運動	
ナ	日常生活動作	食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動
	認知症	記憶障害、見当識障害、判断力の低下（中核症状）を引き起こす脳の認知機能障害を指し、この障害が日常生活に支障をきたすようになる状態

行	用語	説明
ハ	PHR (パーソナルヘルスレコード)	生まれてから学校、職場など生涯にわたる個人の健康等情報をマイナポータル等を用いて電子記録として本人や家族が正確に把握するための仕組み
	ハローベビークラス	妊娠中の過ごし方や赤ちゃんが生まれてからの育児のポイント等について学ぶため、妊娠 16 週以降の初妊婦向けに開催する教室
	ピアサポート	ピア (peer) とは、同じような立場や境遇、経験等を共にする人々を表す言葉で、こうした共通項と対等性をもつ人同士 (ピア) の支え合いを表す言葉
	ピーエムアイ BMI	体格指数の一つで、肥満度を表す指標として国際的に用いられている。肥満や低体重 (やせ) の判定に用いられ、体重 (kg) / 身長 (m <sup>2</sup> ) で算出される。
	ピーディーシーイー PDCA サイクル	「Plan (計画) → Do (実行) → Check (評価) → Action (改善)」という一連のプロセスを繰り返し行うことで、業務の改善や効率化を図る手法の一つ
	標準化死亡比	基準死亡率 (人口10万対の死亡者数) を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡者数と実際に観察された死亡者数を比較するもの
	ピロリ菌 (ヘリコバクター・ピロリ菌)	胃粘膜に生息している細菌。近年の研究により、このピロリ菌が胃潰瘍・胃がんの発症に影響を与えることが指摘されている。
	副菜	各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜・いも・海藻・きのこなどを主材料とする料理
	福藁プロジェクト	水戸の農家と福祉施設の方が協力してわら納豆用の藁つとを供給する取組
	ぶらんけっと	ひきこもり状態にある方に対し、他者と交流しながら社会性を学び、外出することで生活リズムが整い社会復帰につながるといった効果を期待して本市で実施するもの
	フレイル	加齢に伴う運動機能や認知機能等の低下とともに、複数の慢性疾患の併存等の影響にもより、生活機能が障害され、心身の脆弱化が出現した状態であるものの、適切な介入・支援により、生活機能の維持・向上が可能な状態
	ブレスト・アウェアネス	女性が乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけるための「乳房を意識する生活習慣」のこと
	平均寿命	0 歳児が平均で何年生きられるのかを表した統計値。厚生労働省が作成する生命表に記載されている。
	マ	慢性腎臓病 (シークーディー CKD)
みとうま 水戸美味 (地産地消推進店)		市が定める、市内で地産地消に取り組み、地元の良さを伝えるお店
みとちゃん健康マイレージ事業		健康づくりを促進することを目的に、健康診査の受診や日頃からの運動などに取り組むことで、協賛企業からスポーツ用品や食品等が抽選で当たる事業

行	用語	説明
マ	みとっこ子育て応援アプリ	妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援の一環として本市で提供する、子育て支援アプリ
	みなし健診（特定健康診査に係る情報提供）	職場等で健康診査や人間ドックを受けている方の検査結果の提供により、市の特定健康診査を受診したとみなすことができる制度
	メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームには当てはまらない。
ヤ	ユニバーサルデザイン	バリアフリーは、障害によりもたらされるバリア（障壁）に対処するとの考え方であるのに対し、ユニバーサルデザインはあらかじめ、障害の有無、年齢、性別、人種等にかかわらず多様な人々が利用しやすいよう都市や生活環境をデザインする考え方
	要介護認定	どれくらい介護サービスを行う必要があるかを判断するもの。介護認定審査会が訪問調査の結果とかかりつけ医の意見書に基づき、要介護状態か要支援状態か自立かの判定を行う。
ラ	ライフコースアプローチ	本計画においては、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと
	ライフサイクル	人の一生をいくつかの過程に分けたもの
	ライフステージ	乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階
	ロコモティブシンドローム	運動器（骨や関節、筋肉など）の衰えや障害（加齢や生活習慣）のために、「立つ」「歩く」などの動作が困難になり、介護が必要となる危険性が高まる状態
ワ	若い世代	本計画においては、20歳代～30歳代のことを指す。
	ワーク・ライフ・バランス	老若男女誰もが、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発等、様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態

## アンケートの概要

### (1) 調査の目的

水戸市健康増進・食育推進計画(第3次)の策定に当たり、市民の生活習慣や健康づくり、食に対する意識等を把握し、計画策定の基礎資料とすることを目的として、アンケートを実施しました。

### (2) 調査対象

- ① 対象地域：水戸市
- ② 対象者：下記のとおり

区分	対象者
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)
小学生・中学生調査	水戸市内の学校に通う小学5年生・中学2年生
3歳児保護者調査	3歳児保護者

### (3) 調査期間

区分	対象者
一般調査	2023(令和5)年7月14日～8月10日
小学生・中学生調査	5月23日～6月30日
3歳児保護者調査	5月25日～7月26日

### (4) 調査方法

区分	調査方法
一般調査	郵送にて配布し、郵送及びWEBで回収
小学生・中学生調査	学校単位に配布・回収
3歳児保護者調査	水戸市が実施する3歳児健康診査の会場にて配布・回収

### (5) 調査項目

- ① 一般調査：「水戸市健康と食に関するアンケート調査」

調査項目	設問数	調査項目	設問数
基本属性	4問	飲酒・喫煙	4問
健康管理	4問	生活習慣病・がん	3問
栄養・食生活	7問	こころの健康	5問
身体活動・運動	2問	その他	6問
休養・睡眠	2問	計	37問



② 小学生・中学生調査：「食育に関するアンケート調査」

調査項目	設問数
食育	7問

③ 3歳児保護者調査：「食育に関するアンケート調査」

調査項目	設問数
食育	7問

(6) 配付及び回収結果

① 一般調査

<全体>

配布数	有効回収数	有効回収率
2,600	894	34.4%

<内訳>

性別	回答数
男性	363
女性	521
その他、回答しない	9
無回答	1

年齢別	回答数
20～29歳	117
30～39歳	147
40～49歳	177
50～59歳	191
60～69歳	150
70歳以上	108
無回答	4

② 小学生・中学生調査

区分	配布数	有効回収数	有効回収率
小学5年生	321	311	96.9%
中学2年生	349	325	93.1%

③ 3歳児保護者調査

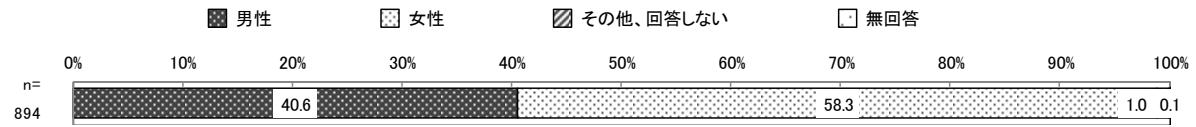
配布数	有効回収数	有効回収率
398	319	80.2%

※ 複数回答(2つ以上選んでよい問)においては%の合計が100%を超える場合があります。

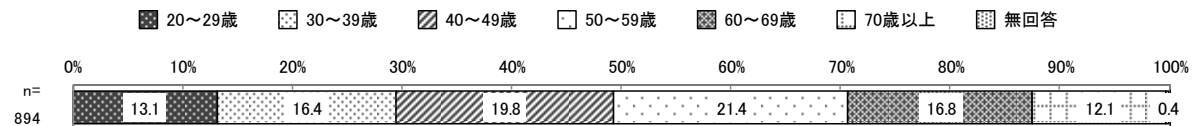
## アンケートの結果(一般調査)

### (1) 基本属性

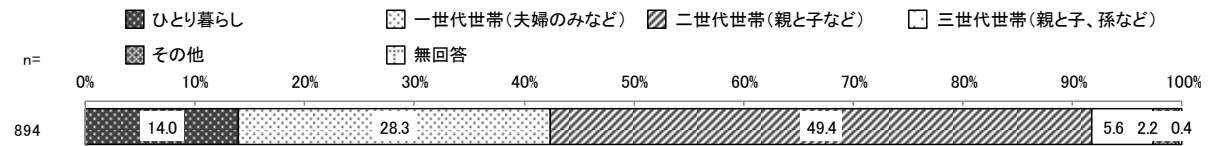
問1 あなたの性別をご回答ください。



問2 令和5年4月1日現在の、あなたの年齢をご回答ください。



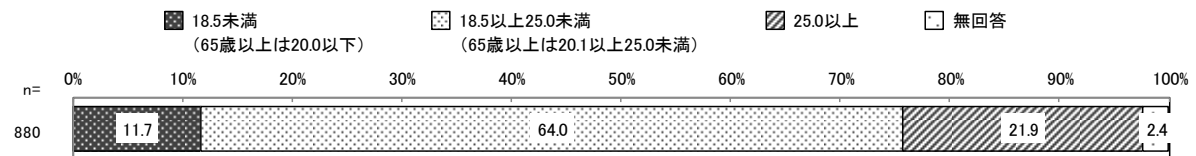
問3 あなたの世帯構成をご回答ください(住民票の世帯ではなく、実際に生活している世帯)



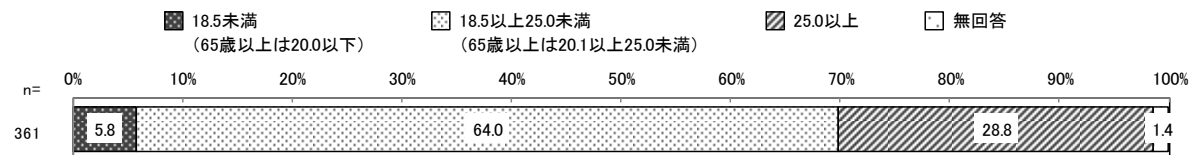
問4 あなたの身長と体重をご回答ください。

※[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗](小数第2位を四捨五入)でBMIを算出

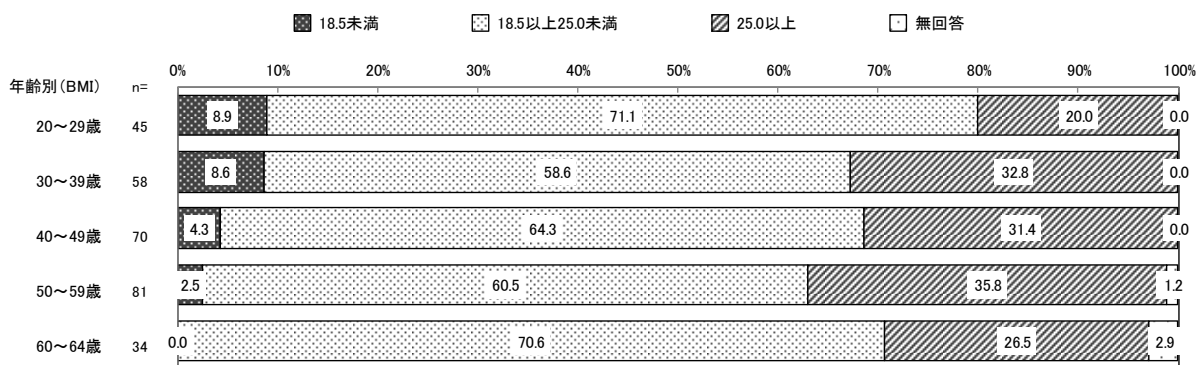
<全体>



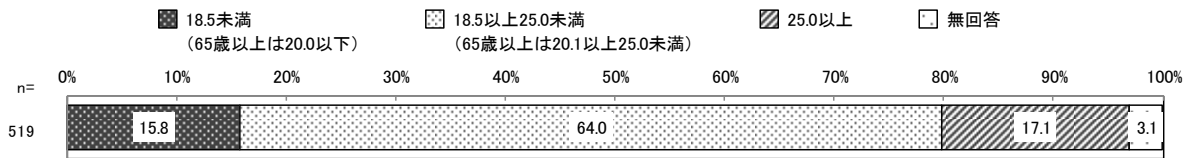
<男性のみ 全体>



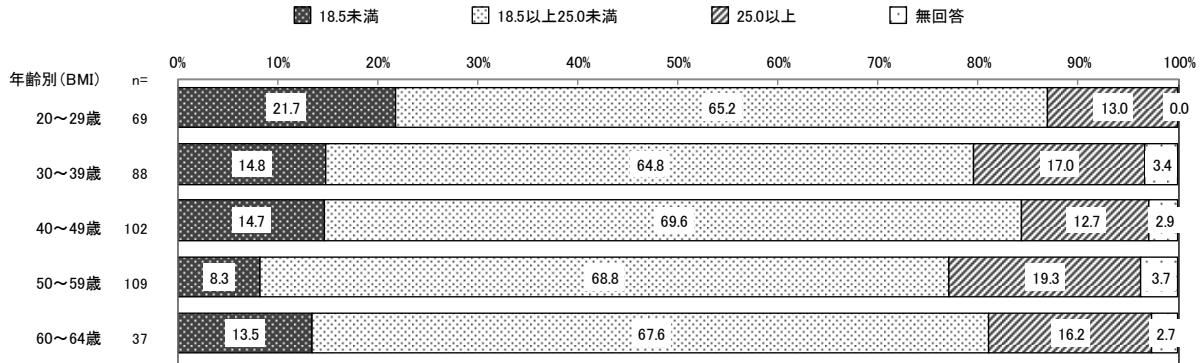
<男性のみ 年代別>



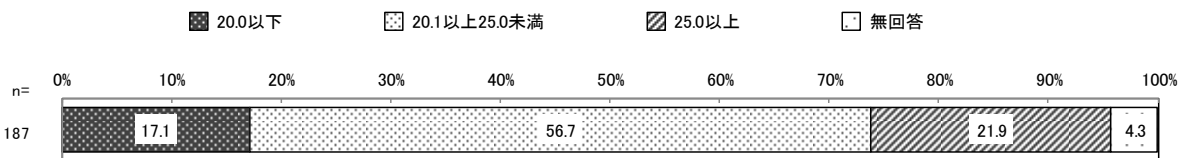
<女性のみ 全体>



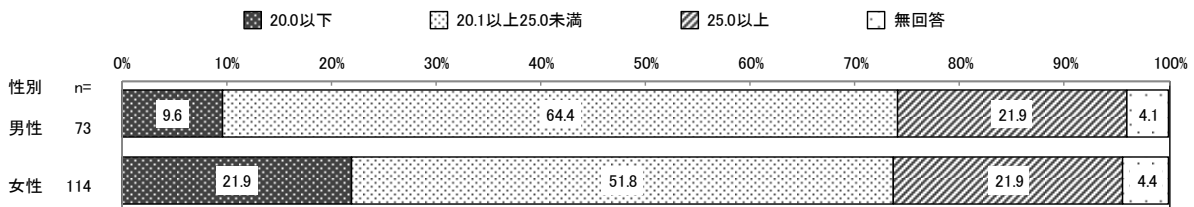
<女性のみ 年代別>



<65歳以上のみ 全体>



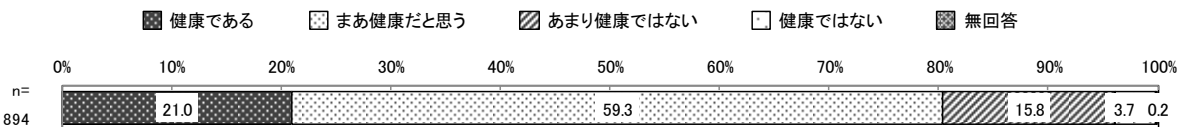
<65歳以上のみ 性別>



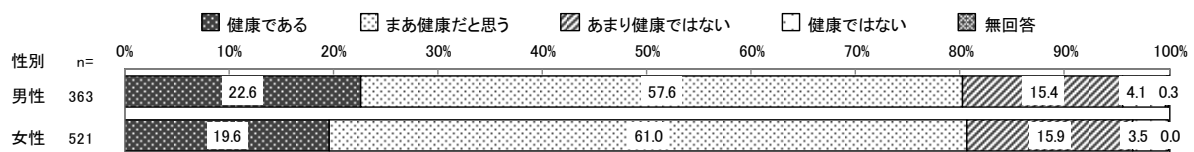
(2) 健康管理

問5 あなたは現在、自分を健康だと思えますか。

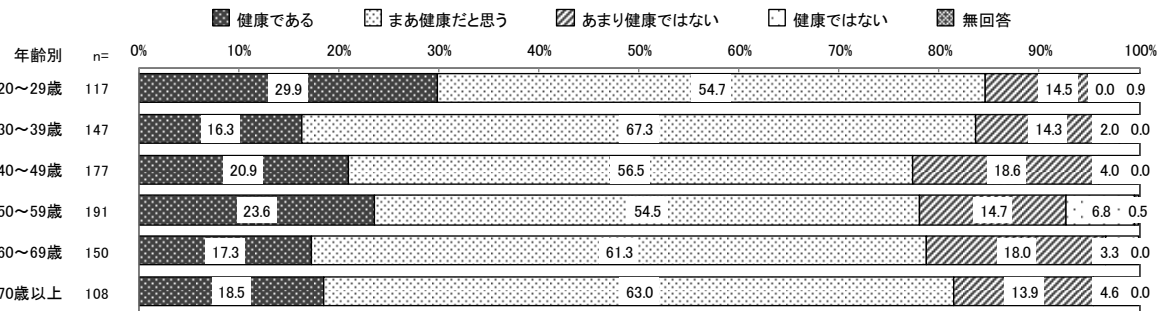
<全体>



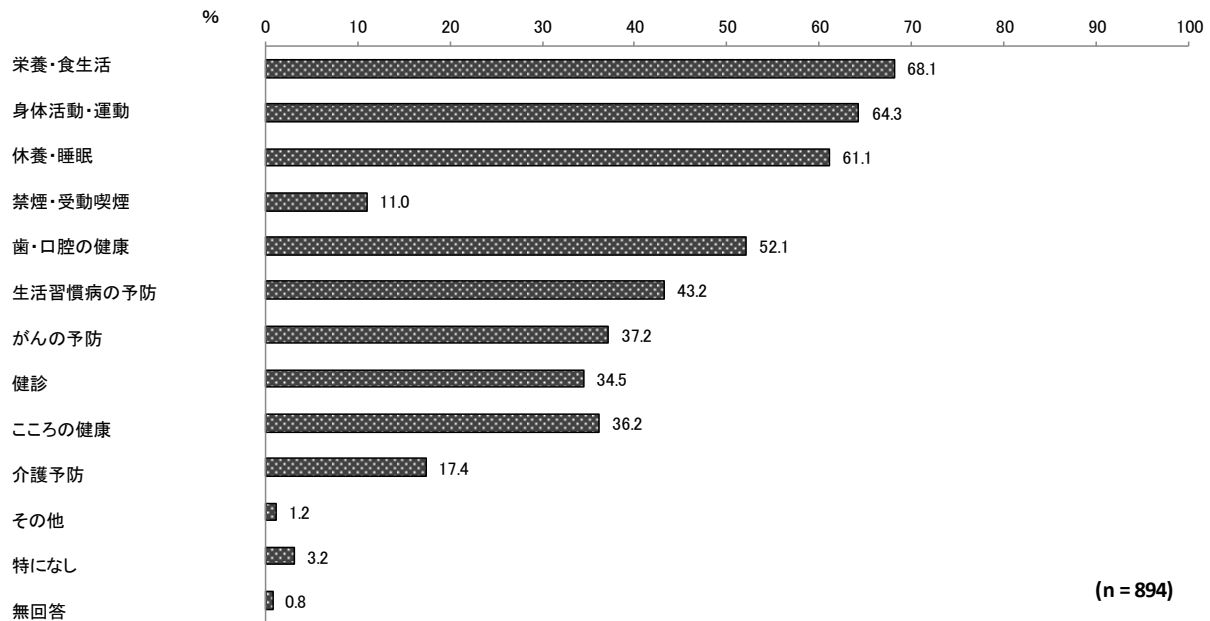
<性別>



<年代別>

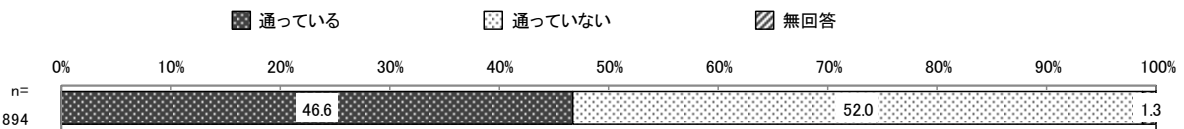


問6 あなたは、健康についてどんなことに関心がありますか。(複数回答可)

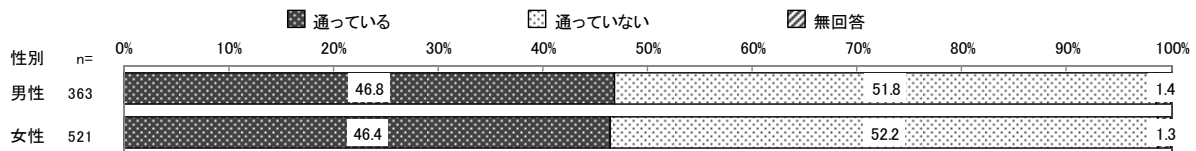


問7 あなたは現在、病気やけがで病院や診療所等に通っていますか。

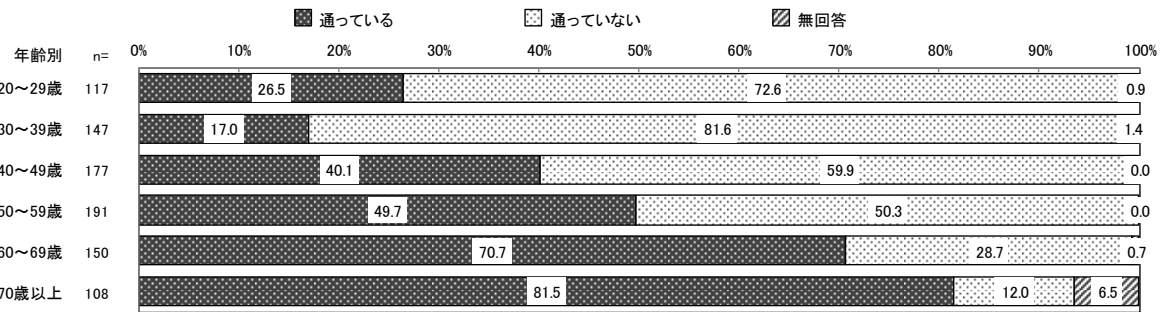
<全体>



<性別>

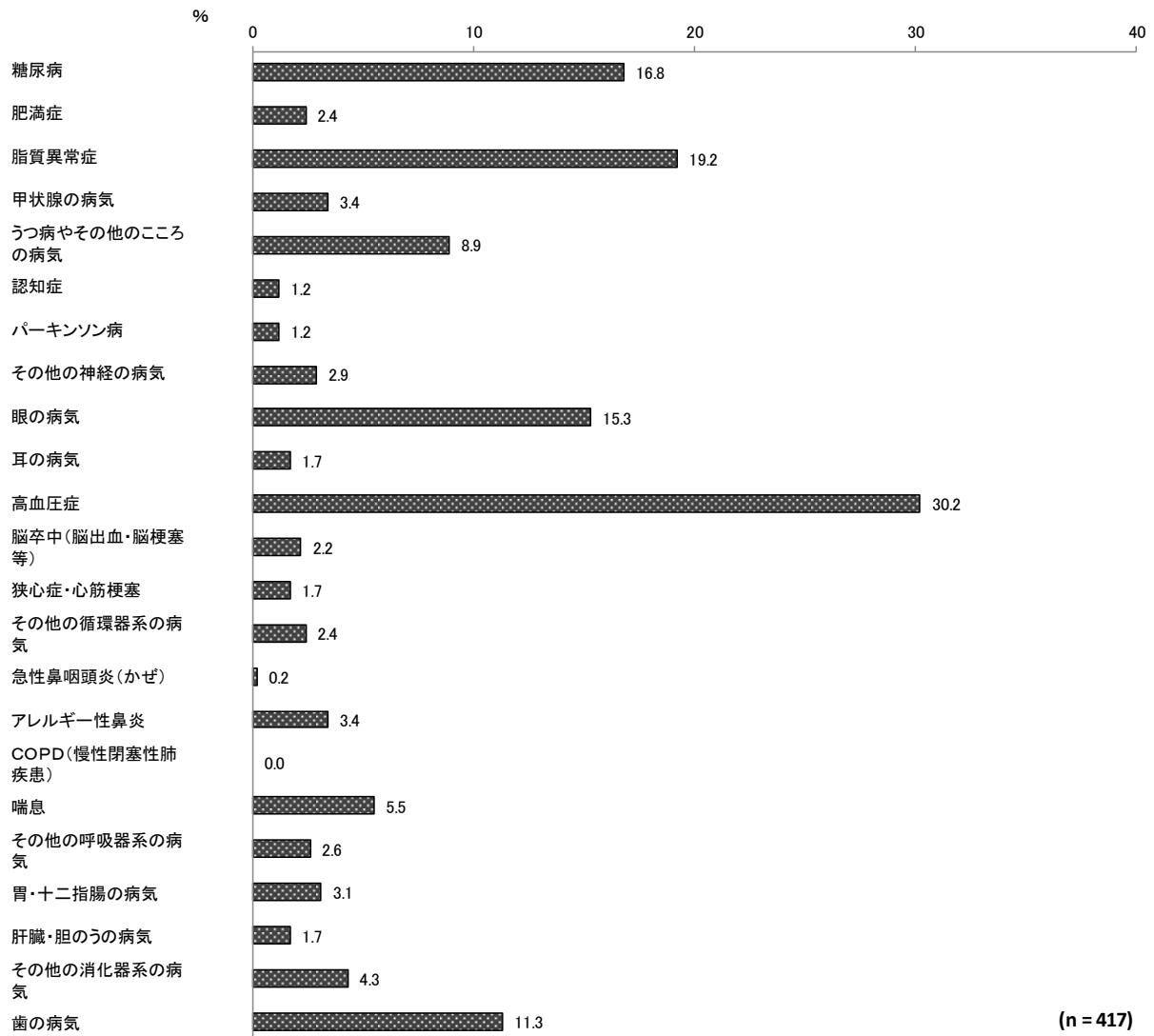


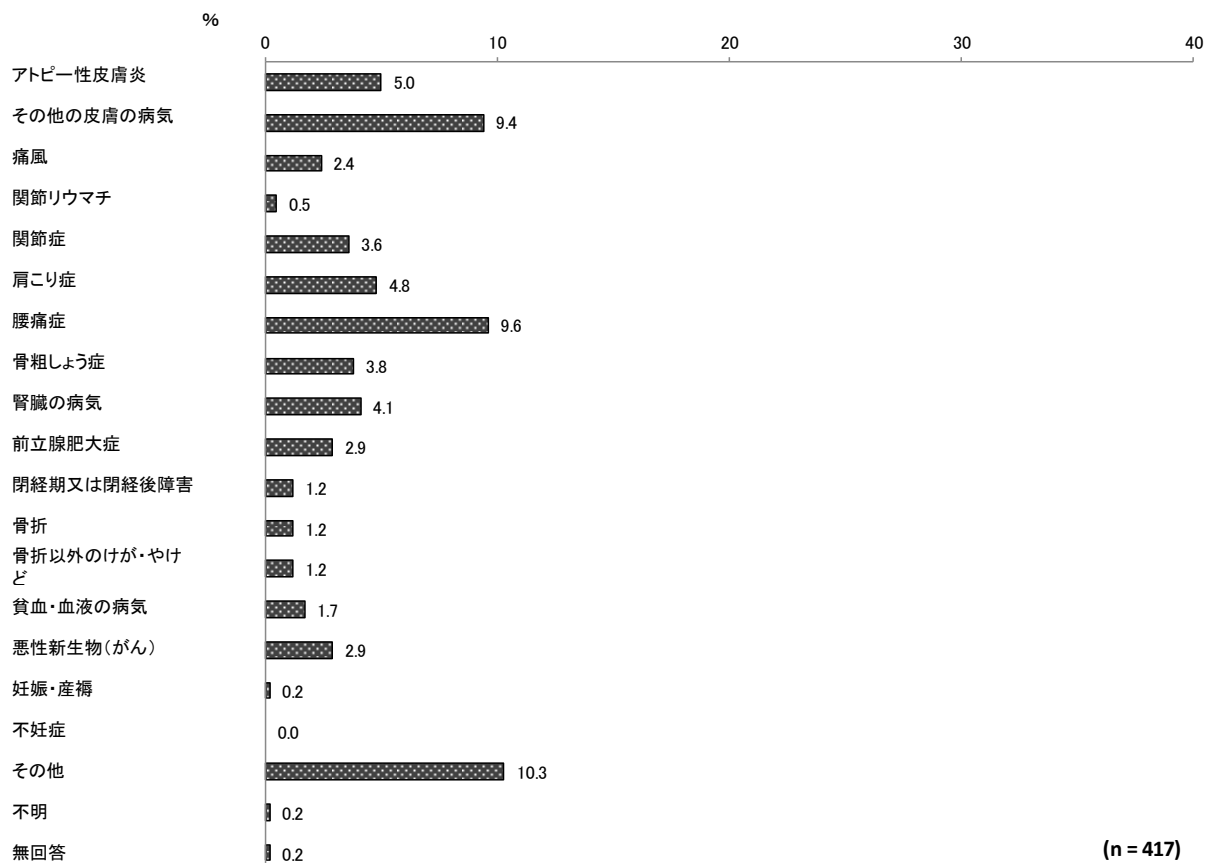
<年代別>



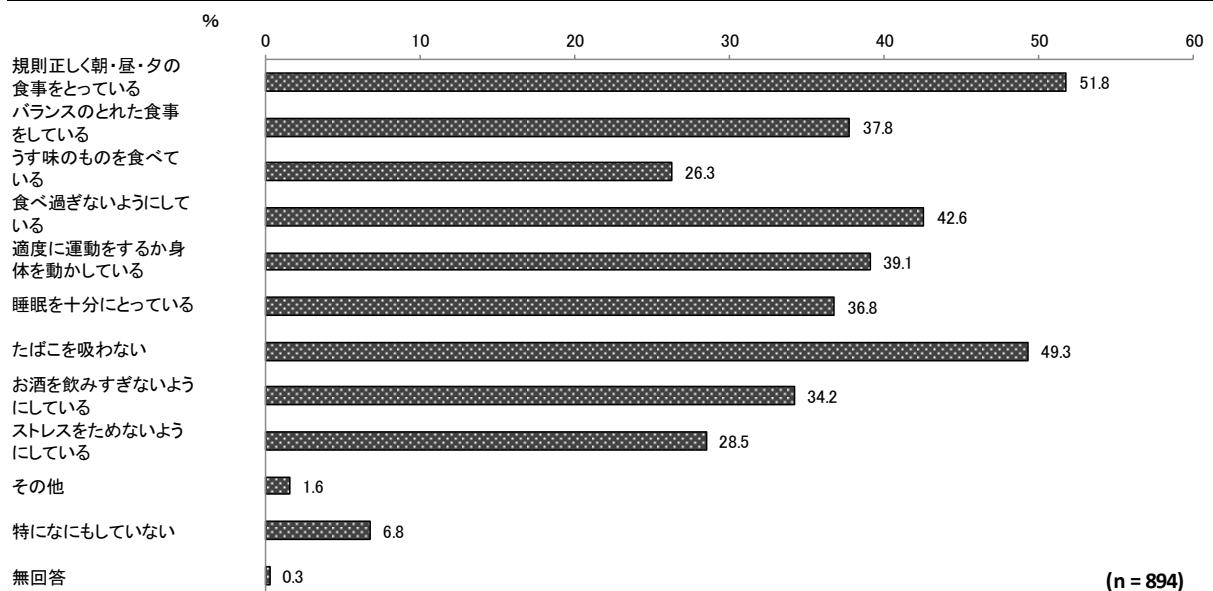
(問7で「通っている」と回答した方のみ)

補問7-1 あてはまるすべての傷病名に○をつけてください。





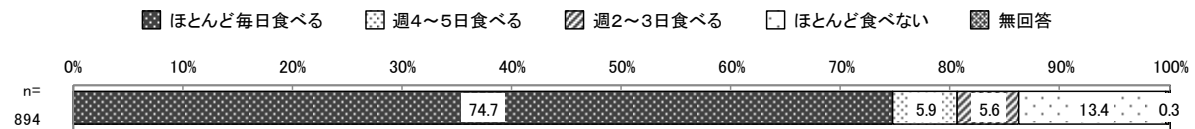
問8 あなたは普段、健康のためにどのようなことを行っていますか。(複数回答可)



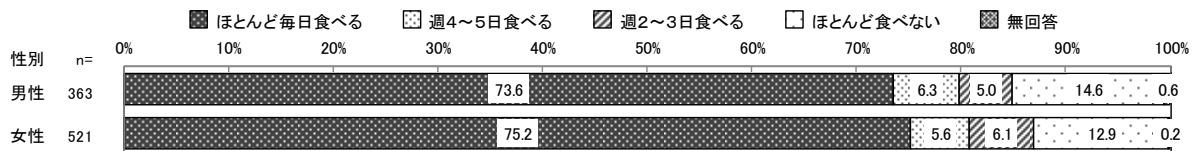
(3) 栄養・食生活

問9 あなたは普段、朝食を食べていますか。

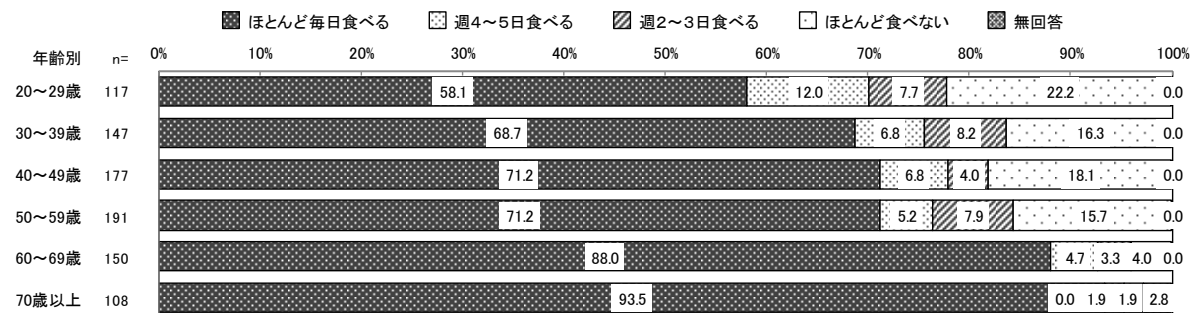
<全体>



<性別>

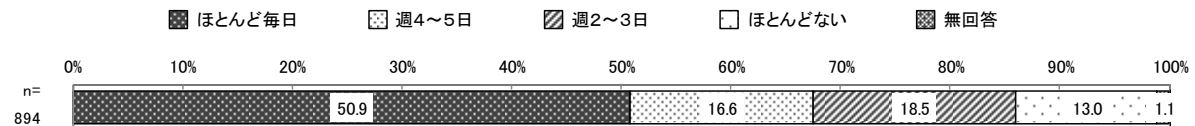


<年代別>

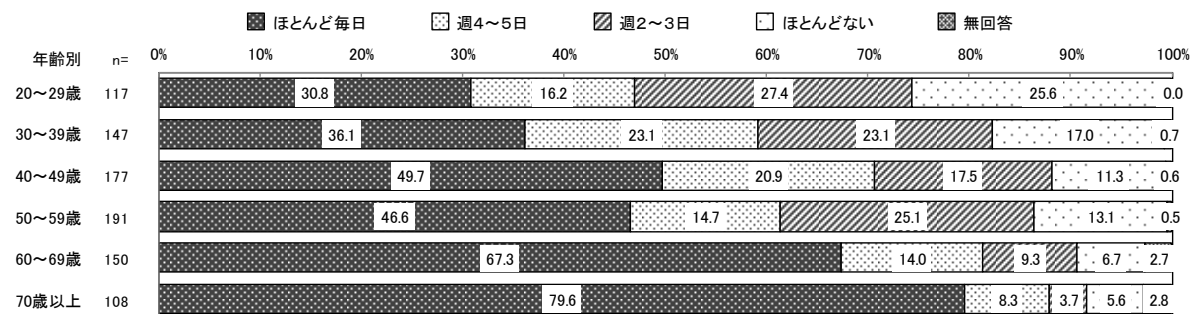


問10 あなたは、主食・主菜・副菜を揃えた食事を1日2回以上とる日が週に何回ありますか。

<全体>

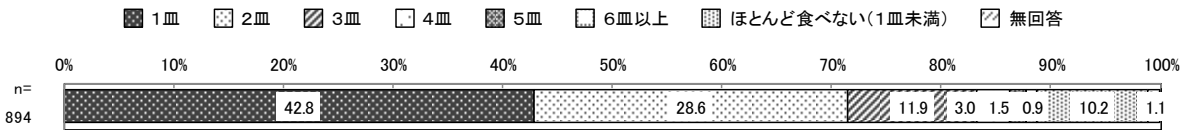


<年代別>

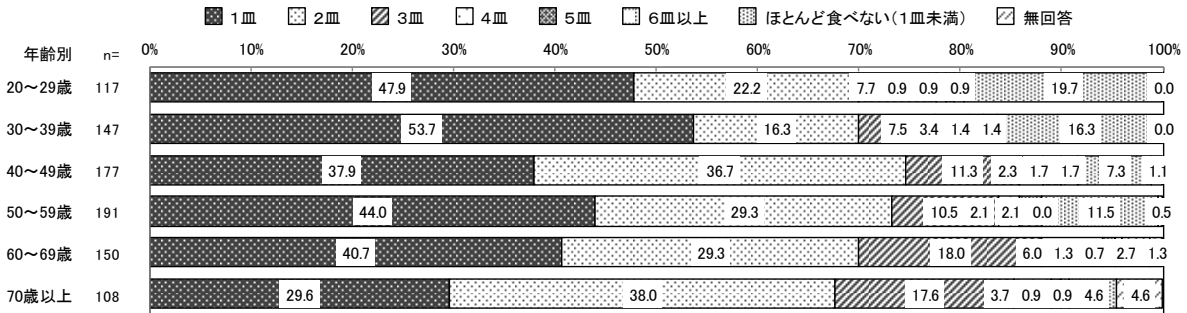


問 11 あなたは、野菜を1日に何皿（何g）くらい食べていますか。

<全体>

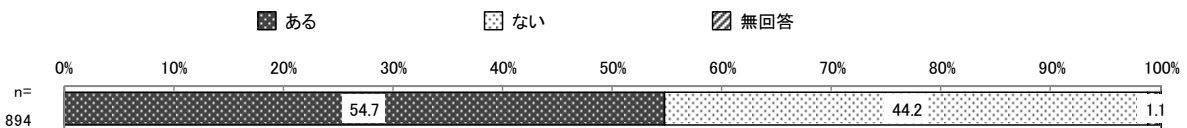


<年代別>

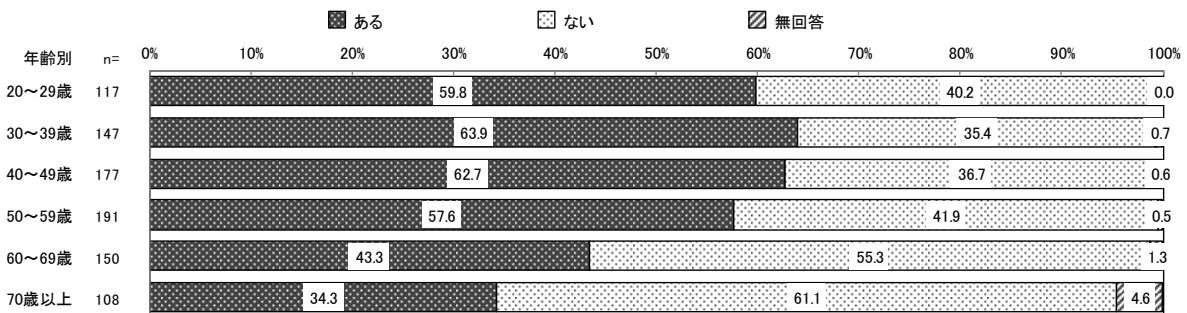


問 12 あなたは、自分の現在の食事のとり方に問題があると思いますか。

<全体>



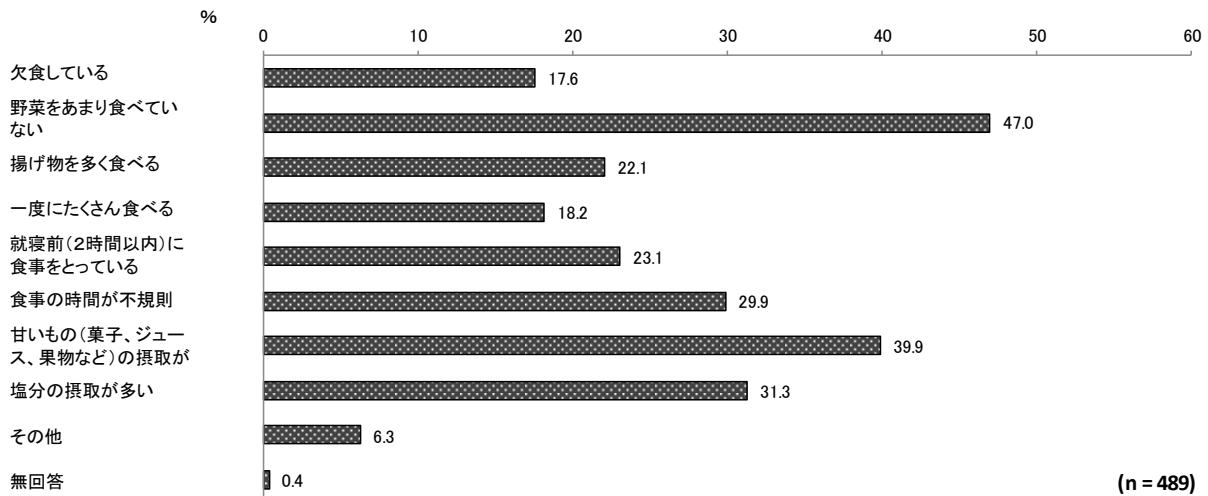
<年代別>



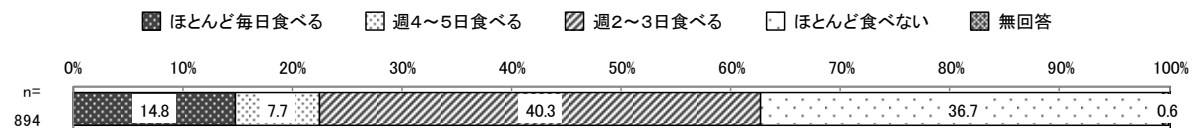


(問 12 で「ある」と回答した方のみ)

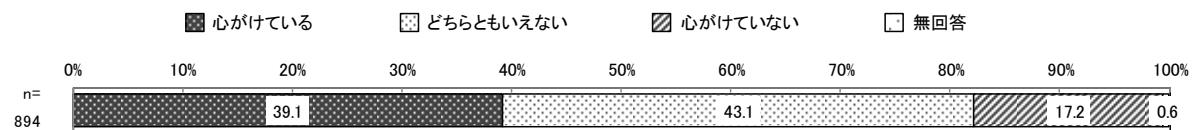
補問 12-1 どのような問題がありますか。(複数回答可)



問 13 あなたは、納豆をどのくらい食べていますか。

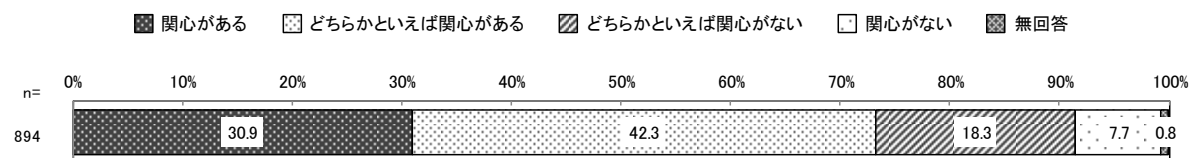


問 14 あなたは、水戸市や茨城県で生産された食材を買うように心がけていますか。

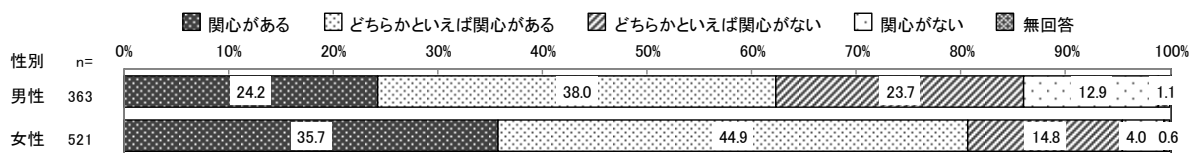


問 15 あなたは、「食育」に関心がありますか。

<全体>



<性別>



(4) 身体活動・運動

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)

※1,000歩=10分または1,000歩=650mとし、全て歩数に換算

<全体>

平均歩数
6,644 歩

<年代別>

年代	平均歩数
20～29 歳	8,018 歩
30～39 歳	7,847 歩
40～49 歳	7,860 歩
50～59 歳	5,737 歩
60～69 歳	5,738 歩
70 歳以上	3,817 歩

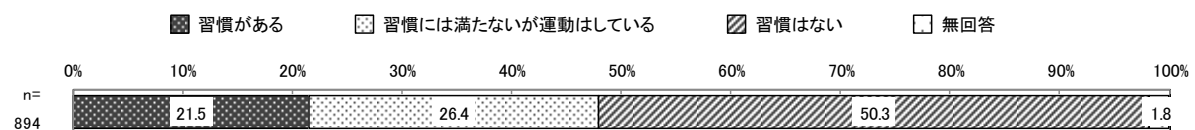
<性別>

性別	平均歩数
男性	7,068 歩
女性	6,297 歩

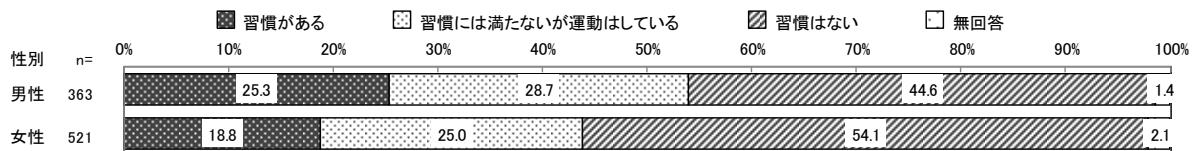
問 17 あなたは普段、運動する習慣がありますか。

※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す。

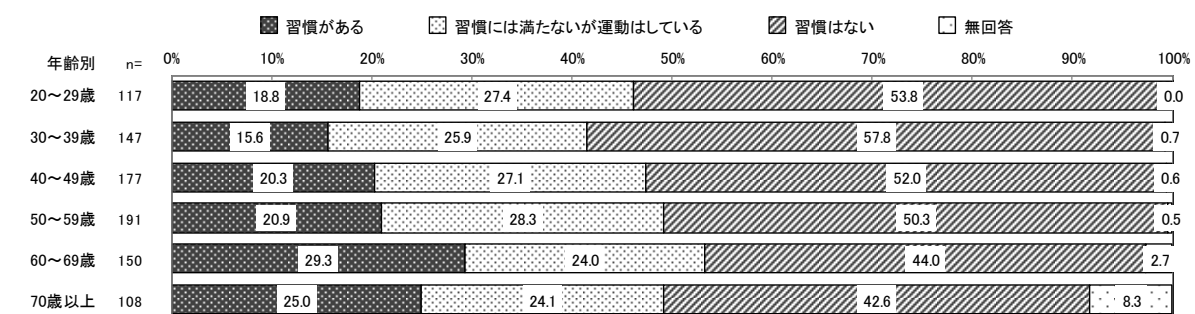
<全体>



<性別>

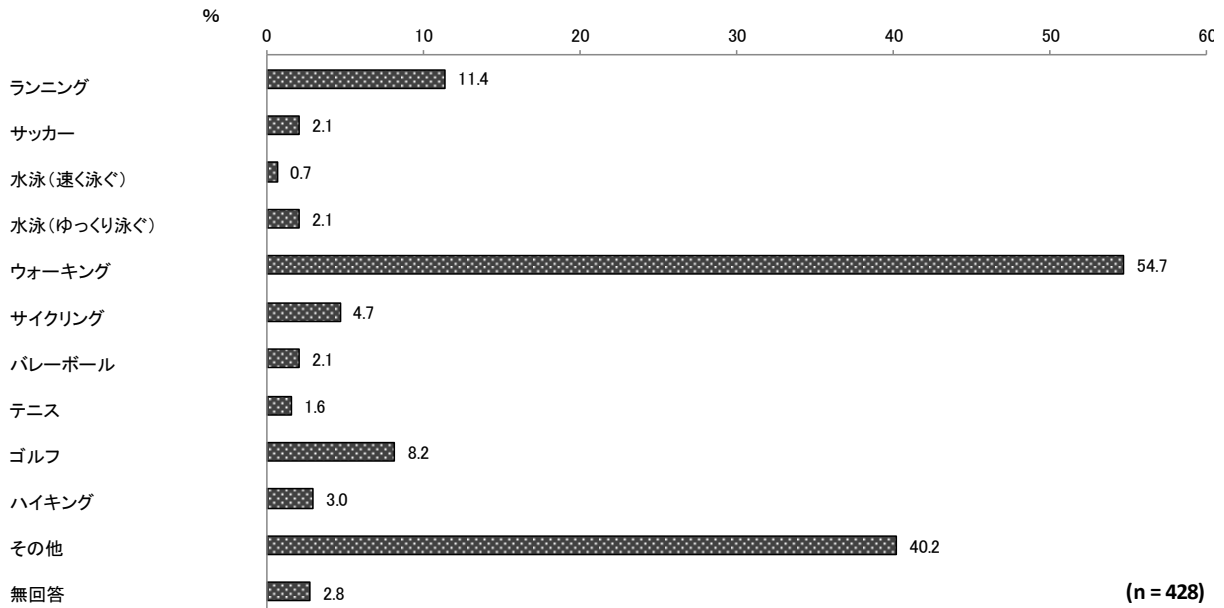


<年代別>



(問 17 で「習慣がある」「習慣には満たないが運動はしている」と回答した方のみ)

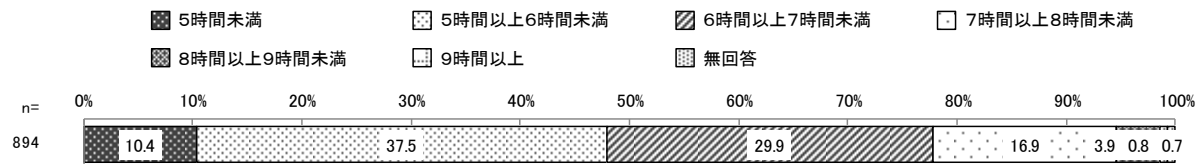
補問 17-1 どのような運動をしていますか。(複数回答可)



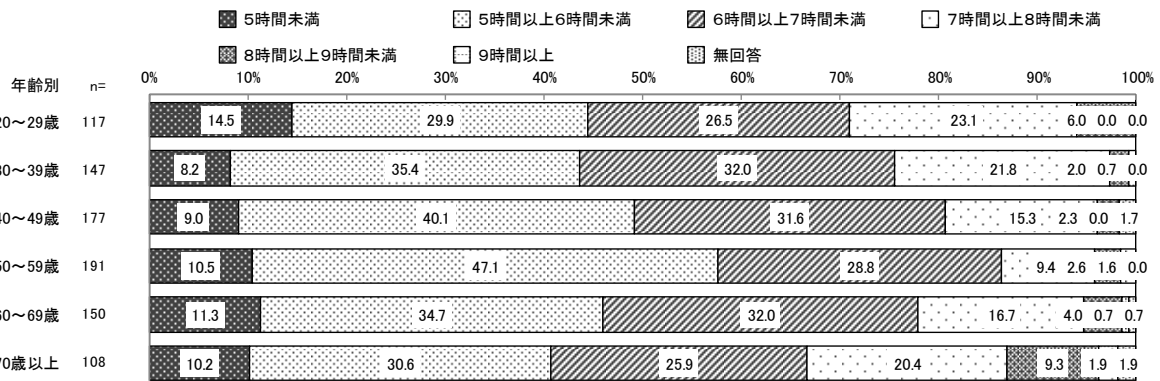
(5) 休養・睡眠

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。

<全体>

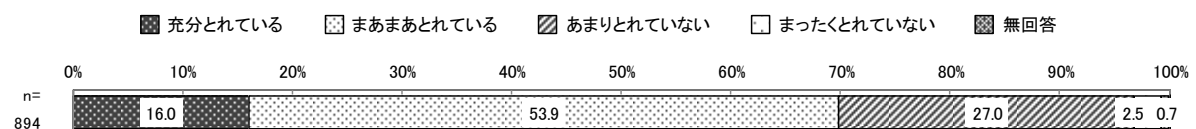


<年代別>

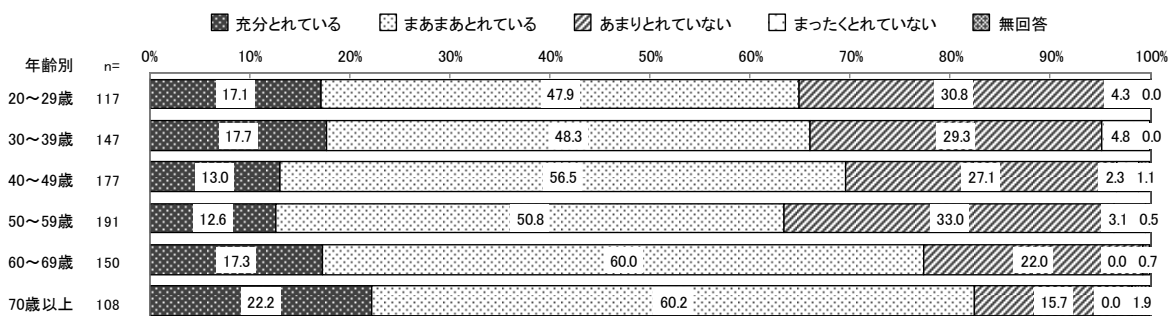


問 19 あなたは、この1か月、睡眠によって休養が充分にとれていますか。

<全体>



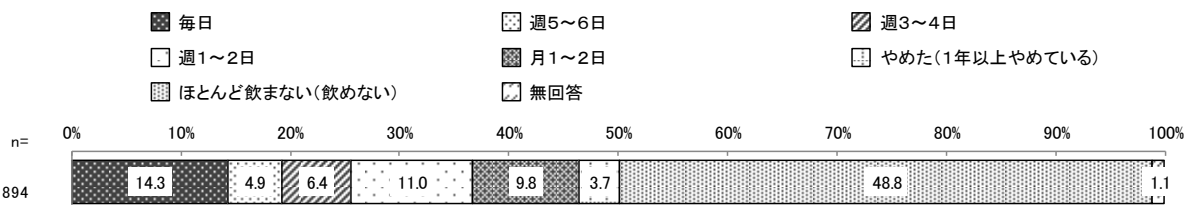
<年代別>



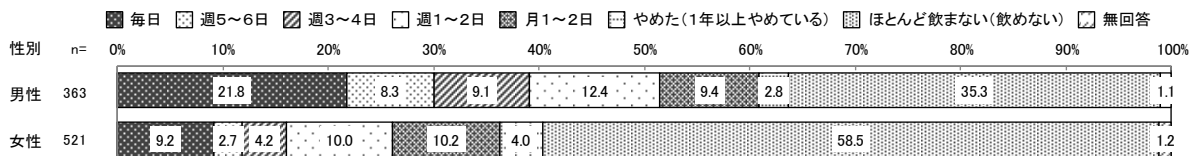
(6) 飲酒・喫煙

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。

<全体>

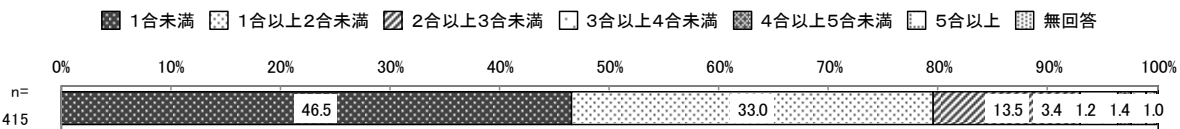


<性別>

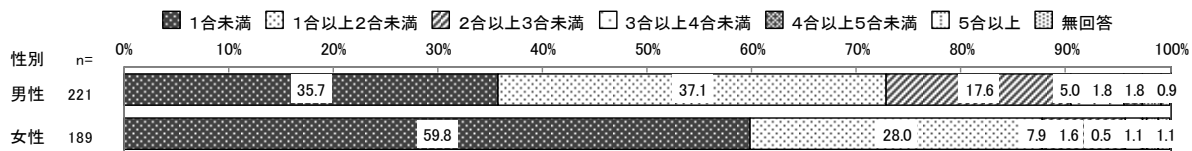


(問 20 で「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1日～2日」「月1～2日」と回答した方のみ。)  
 補問 20-1 お酒を飲む場合、1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。

<全体>

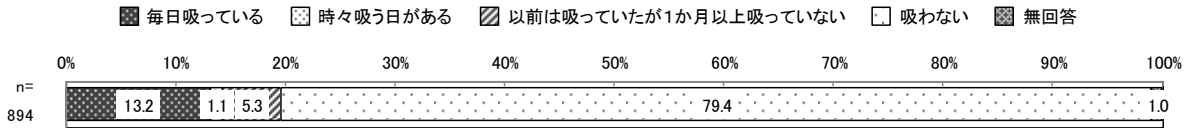


<性別>

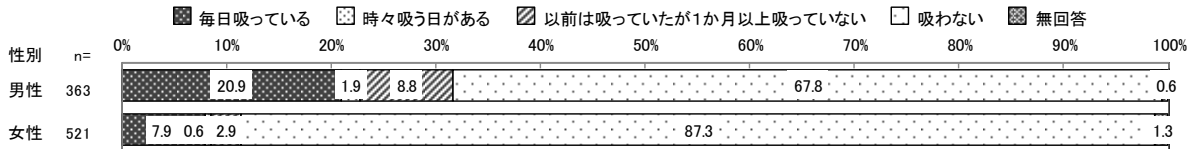


問 21 あなたは、たばこ（電子たばこを含む）を吸いますか。

<全体>



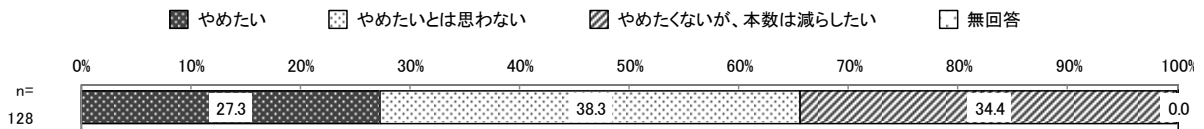
<性別>



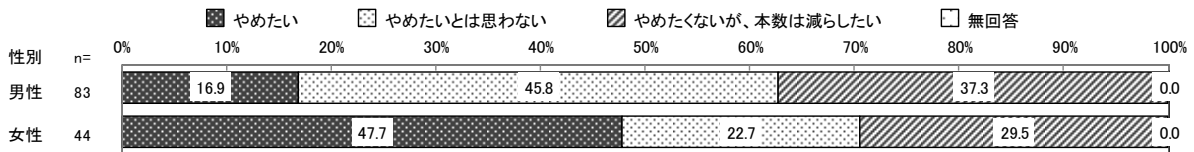
(問 21 で「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した方のみ)

補問 21-1 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。

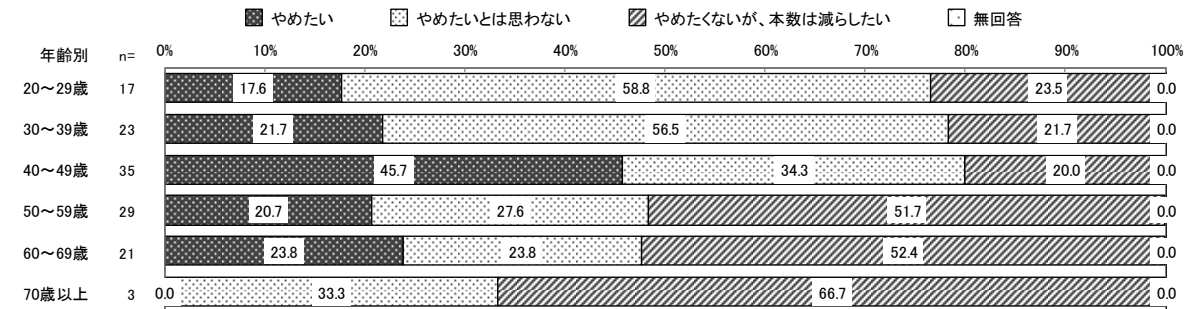
<全体>



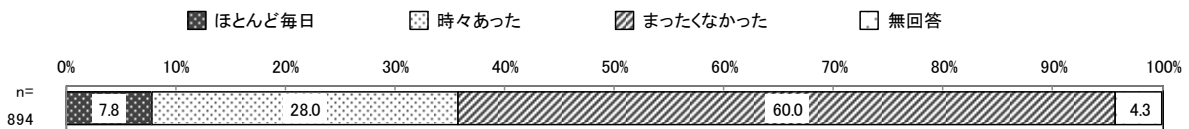
<性別>



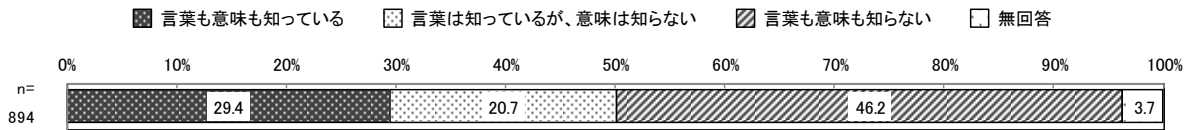
<年代別>



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



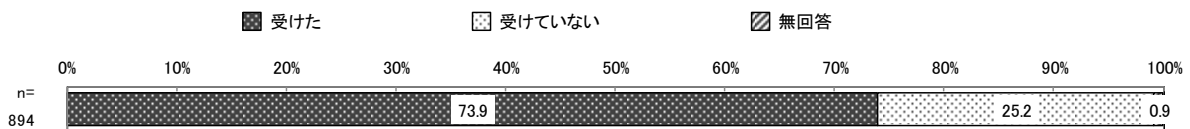
問 23 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉やその意味を知っていますか。



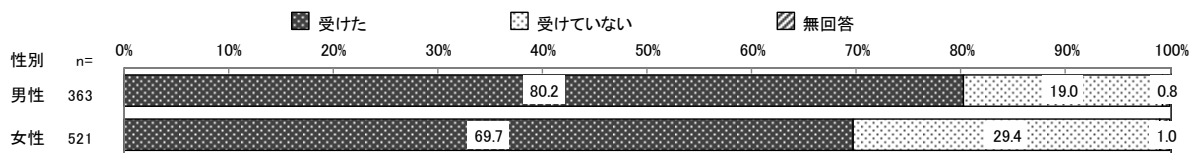
(7) 生活習慣病・がん

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

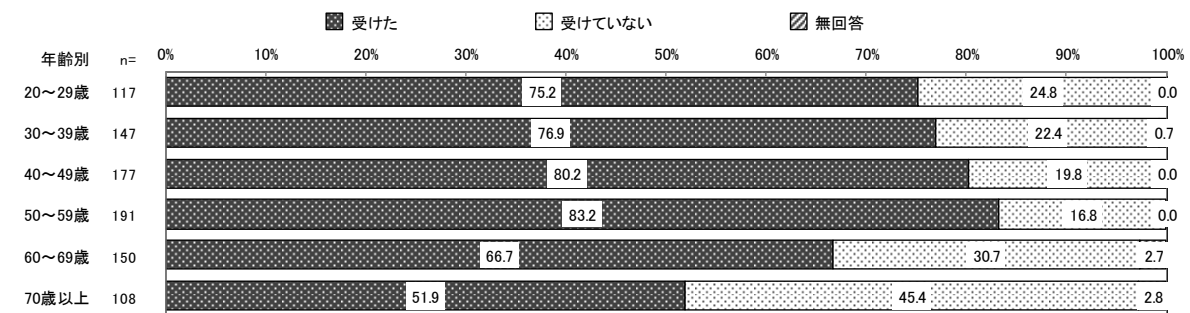
<全体>



<性別>



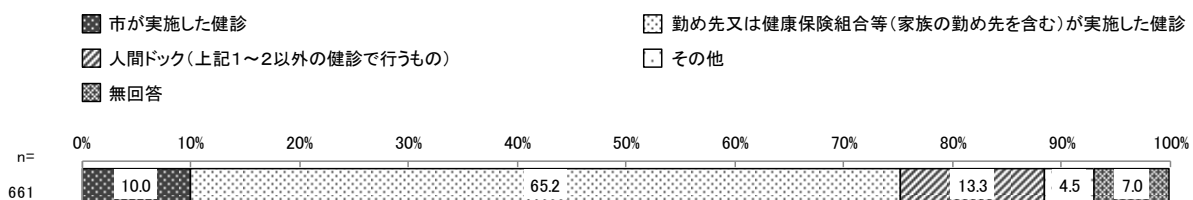
<年代別>



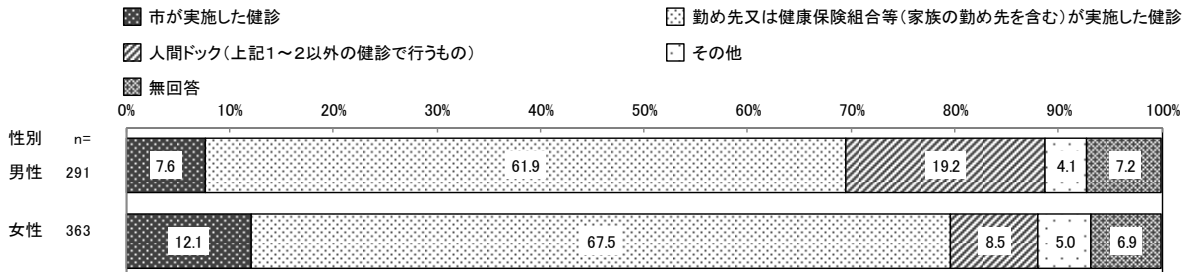
(問 24 で「受けた」と回答した方のみ)

補問 24-1 健康診査等を受けたのはどのような機会でしたか。

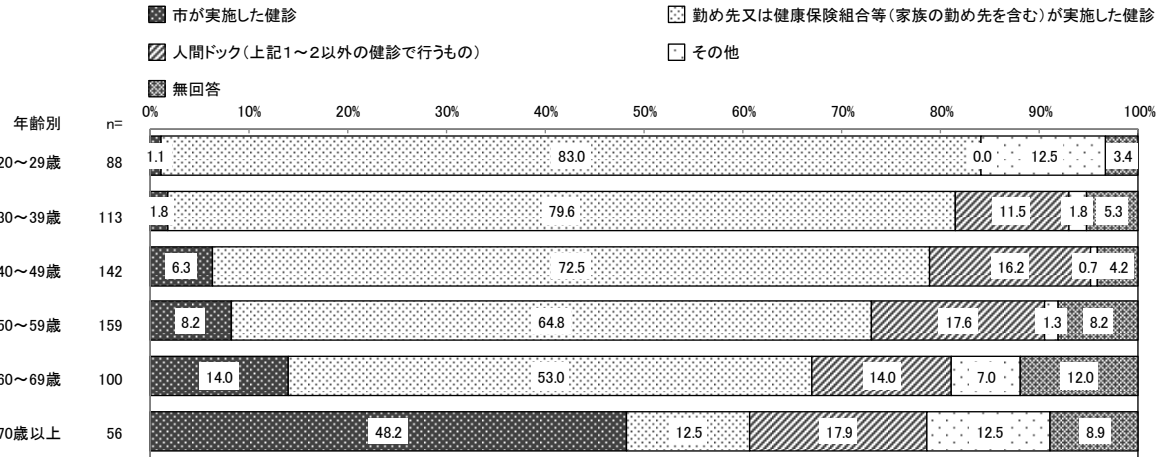
<全体>



<性別>



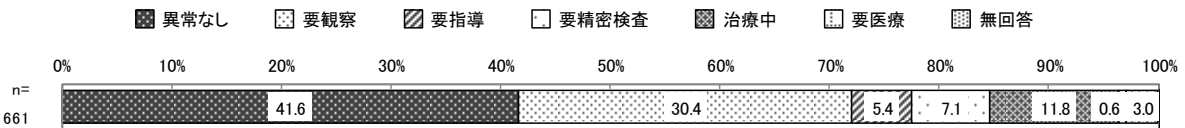
<年代別>



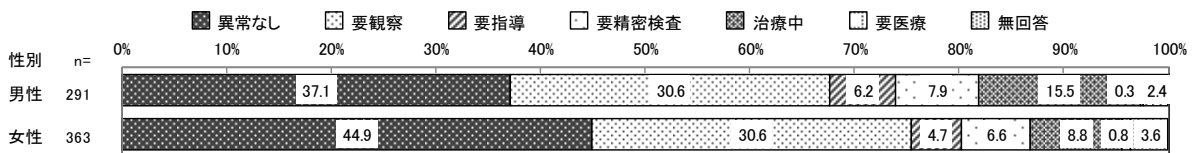
(問 24 で「受けた」と回答した方のみ)

補問 24-2 健康診査等の結果はどうでしたか。

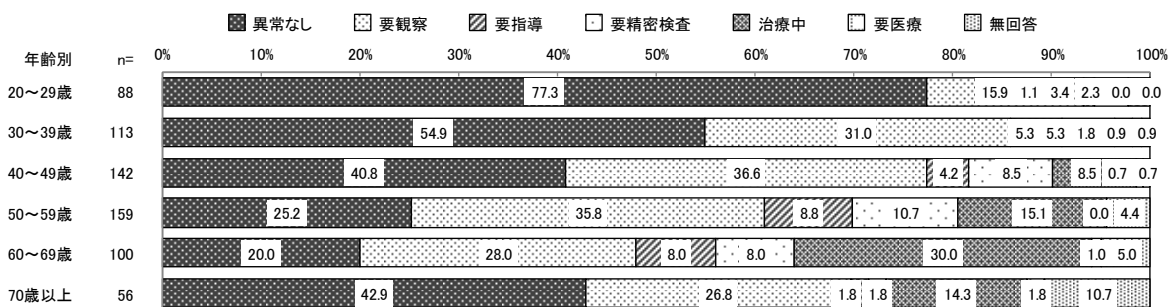
<全体>



<性別>

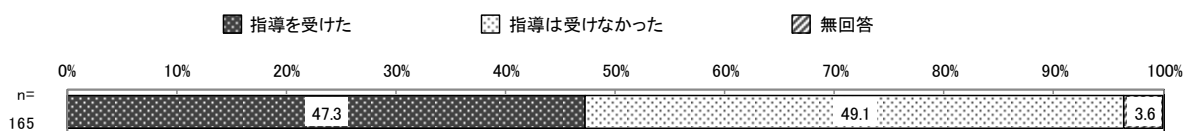


<年代別>

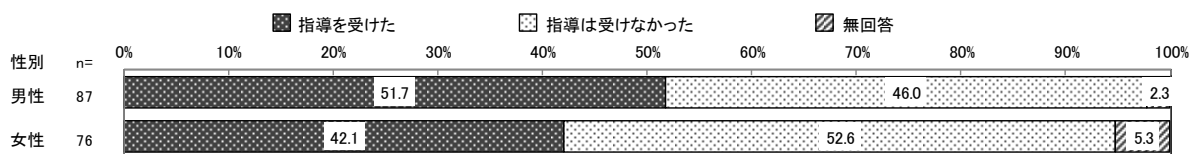


(補問 24-2 で「要指導」「要精密検査」「治療中」「要医療」と回答した方のみ)  
 補問 24-3 健康診査等の結果を受けて、保健指導（食事や生活習慣の改善指導）を受けましたか。（医療機関で受けた指導も含みます）

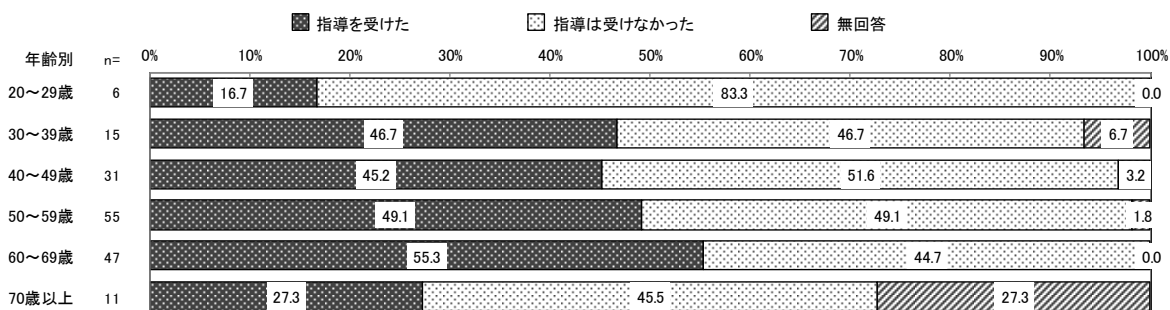
<全体>



<性別>



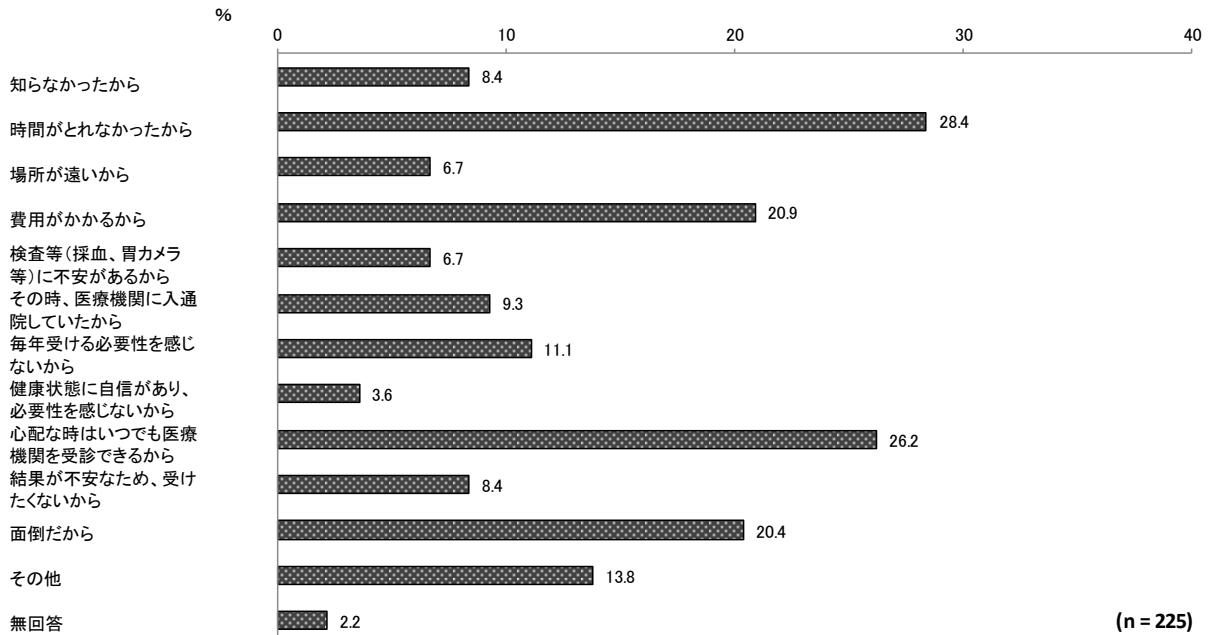
<年代別>





(問 24 で「受けていない」と回答した方のみ)

補問 24-4 健康診査等を受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

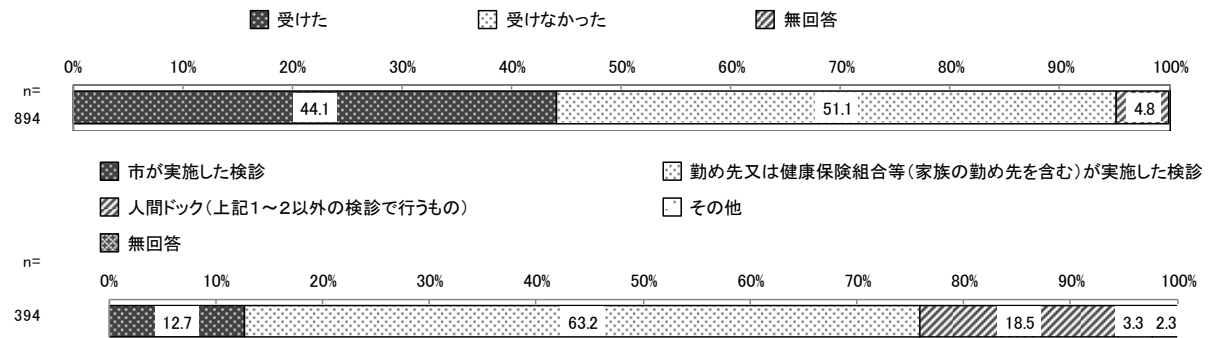


問 25 【肺がん検診】あなたは、この1年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか。また、受けた場合は、どのような機会に受診しましたか。

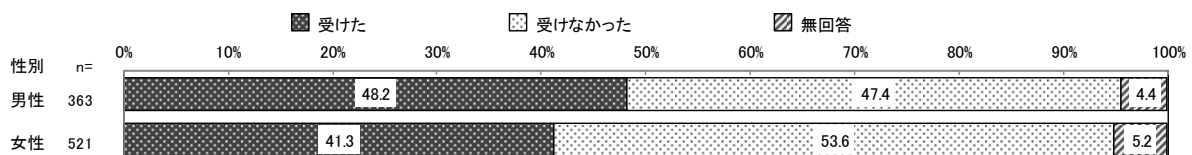
※胸のレントゲン撮影や喀痰(かたん)検査など

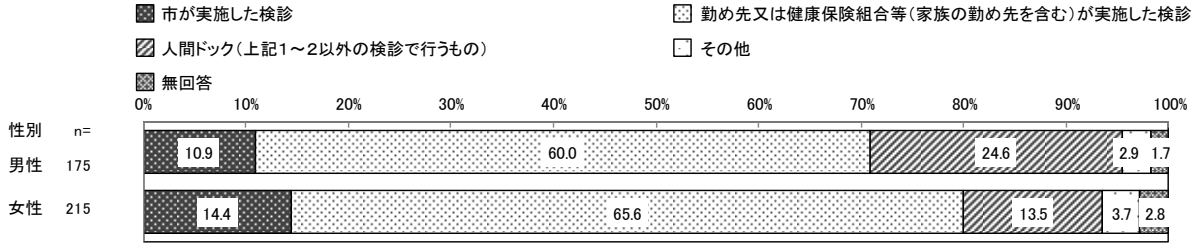
※問 25、問 26 のがん検診については、健康診査等(健康診断、健康診査及び人間ドック)の中で受診したものも含まれます。

<肺がん検診/全体>

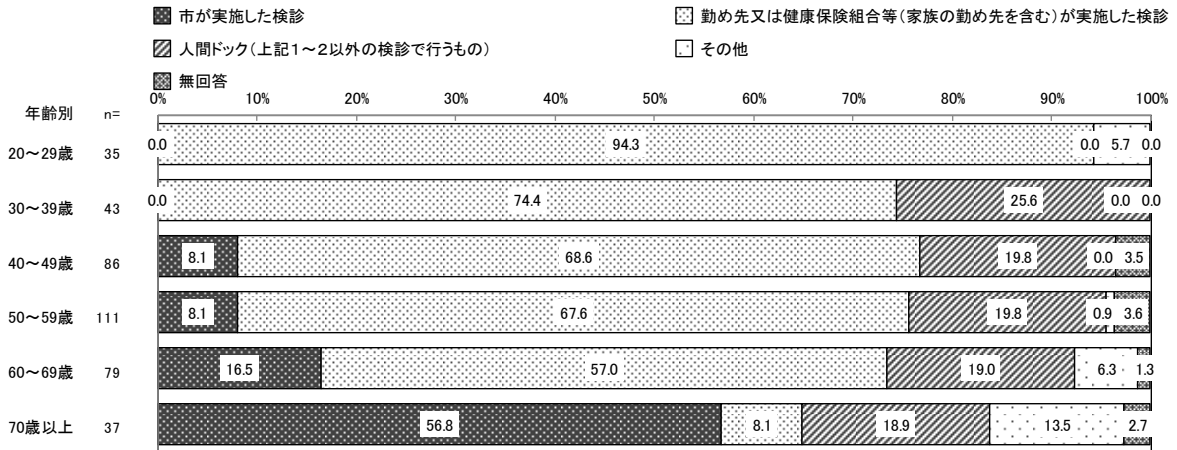
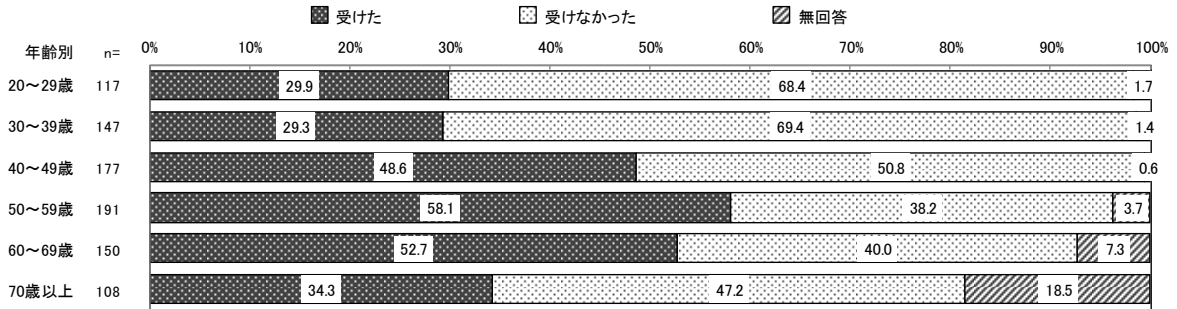


<肺がん検診/性別>



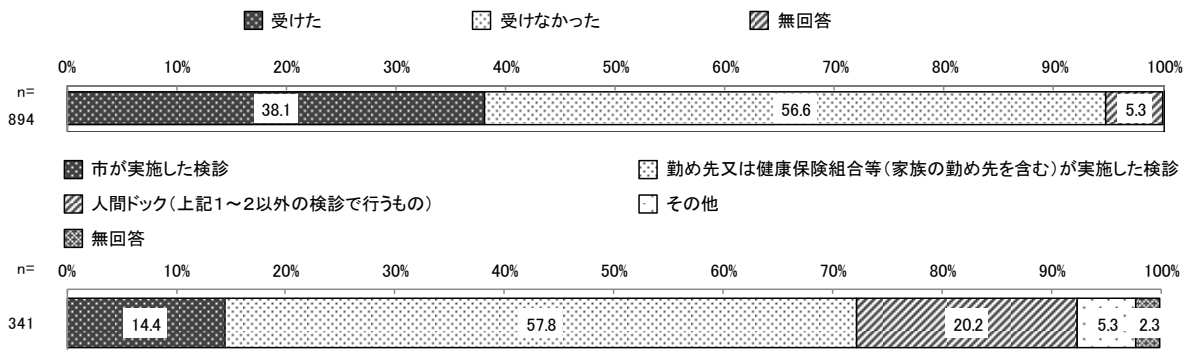


<肺がん検診/年代別>

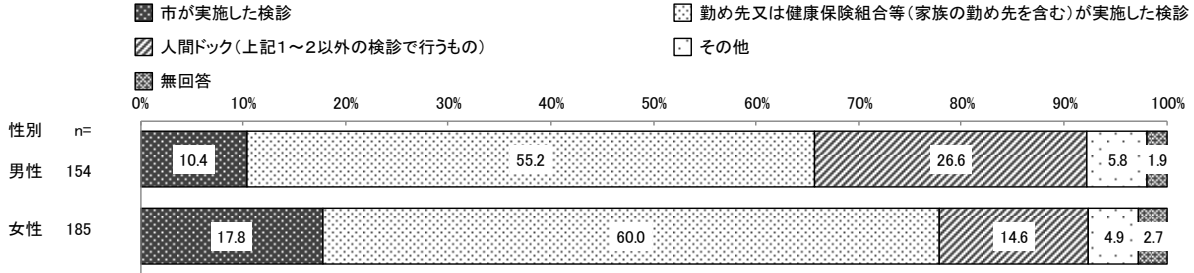
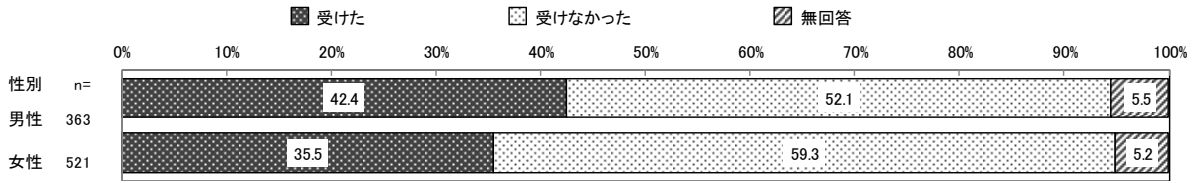


問 25 【大腸がん検診】あなたは、この1年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか。また、受けた場合は、どのような機会に受診しましたか。  
 ※便潜血反応検査（検便）など  
 ※問 25、問 26 のがん検診については、健康診査等（健康診断、健康診査及び人間ドック）の中で受診した物も含まれます。

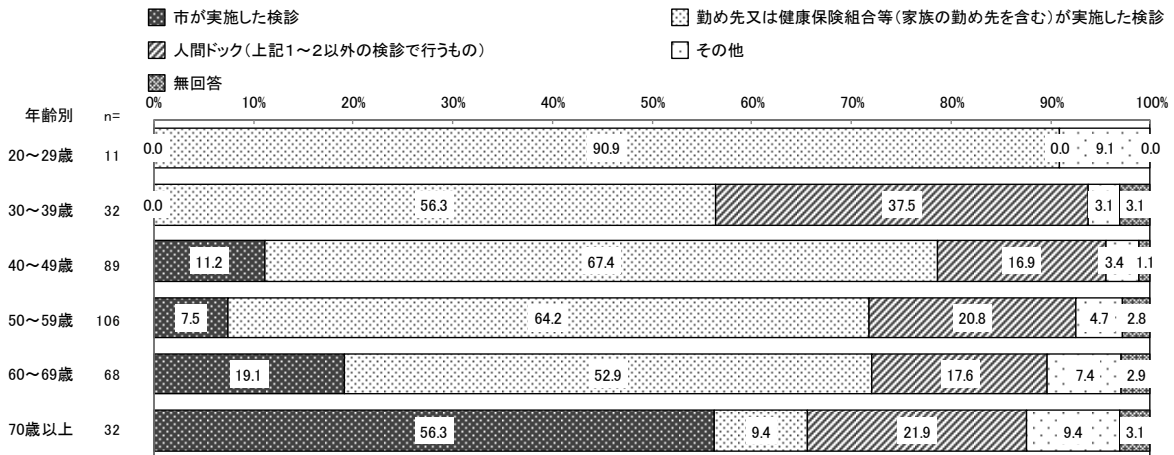
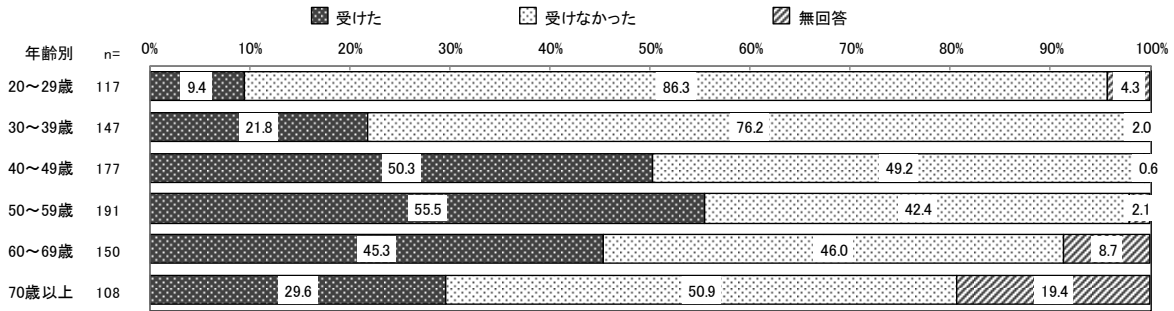
<大腸がん検診/全体>



<大腸がん検診/性別>



<大腸がん検診/年代別>

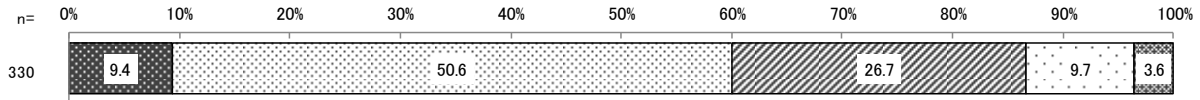
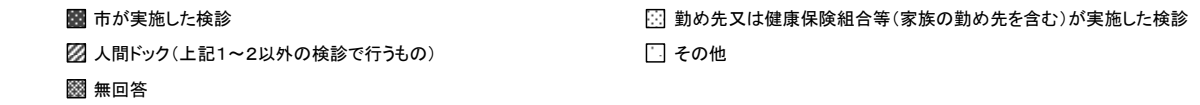
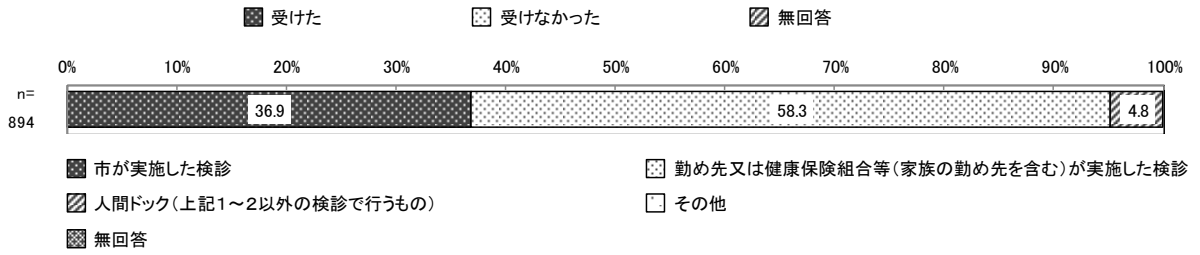


問 26 【胃がん検診】あなたは、この2年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか。また、受けた場合は、どのような機会に受診しましたか。

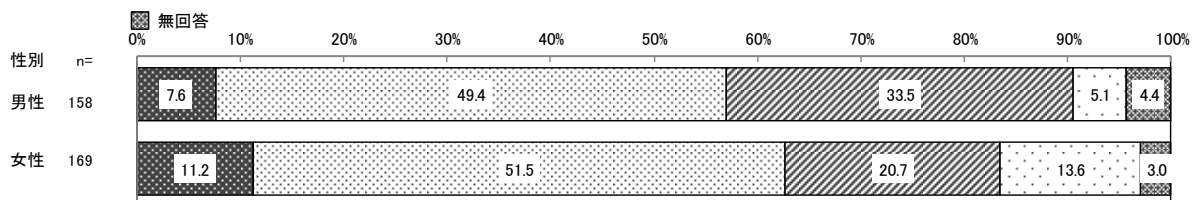
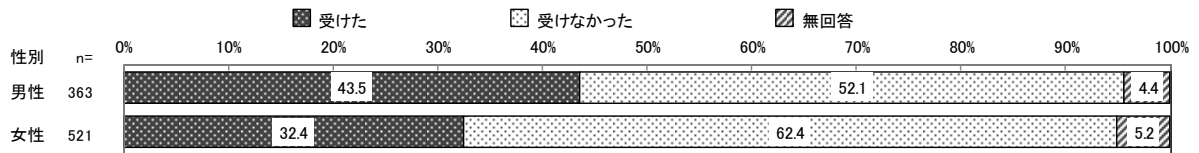
※バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など

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

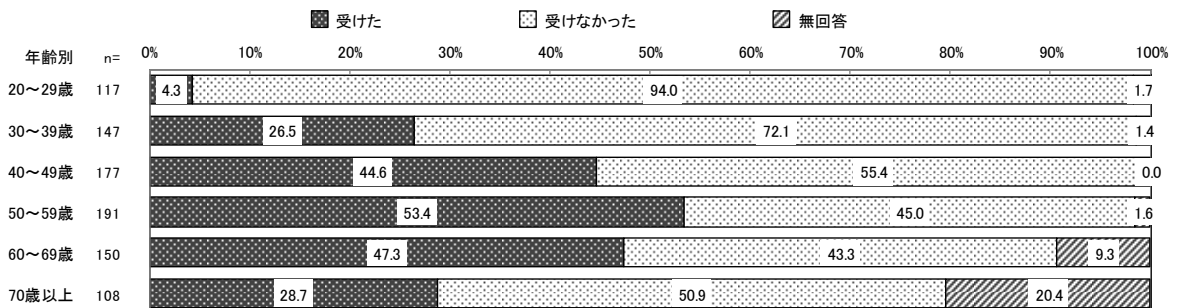
<胃がん検診/全体>

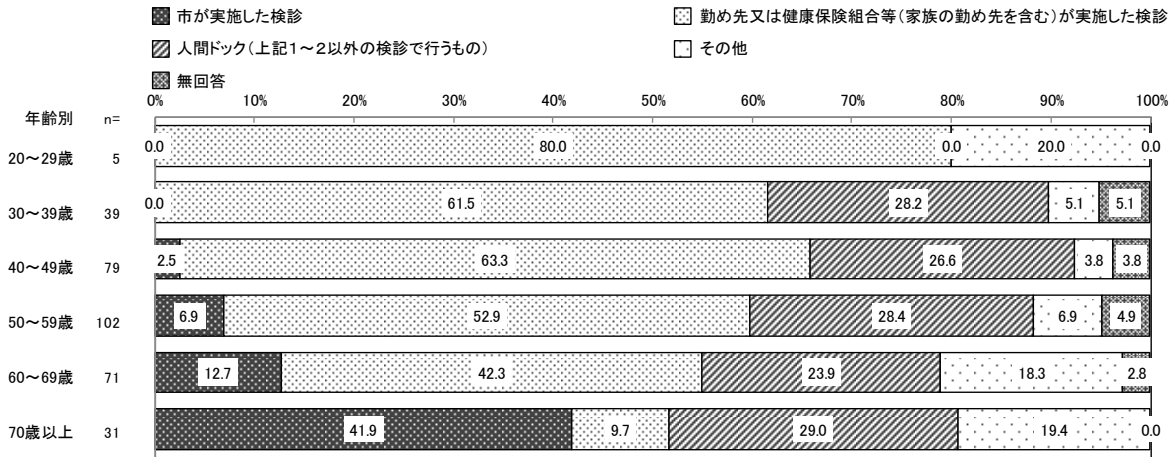


<胃がん検診/性別>



<胃がん検診/年代別>



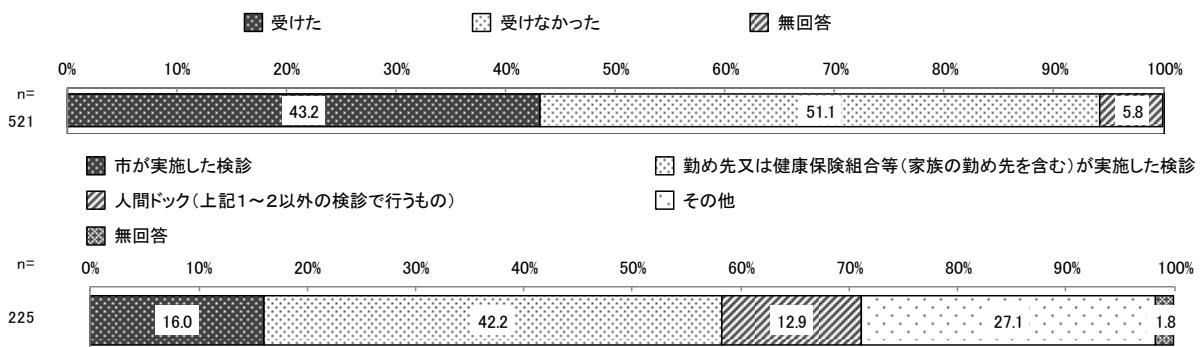


問 26 【子宮がん(子宮頸がん)検診<女性のみ>】あなたは、この2年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか。また、受けた場合は、どのような機会に受診しましたか。

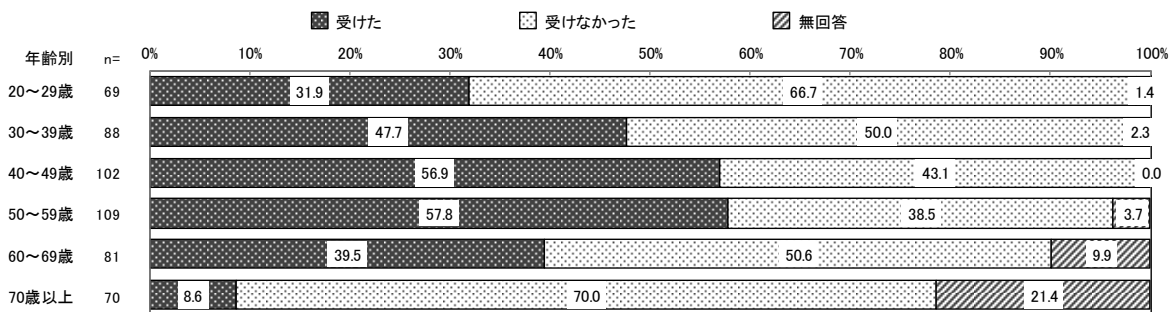
※子宮の細胞診検査など

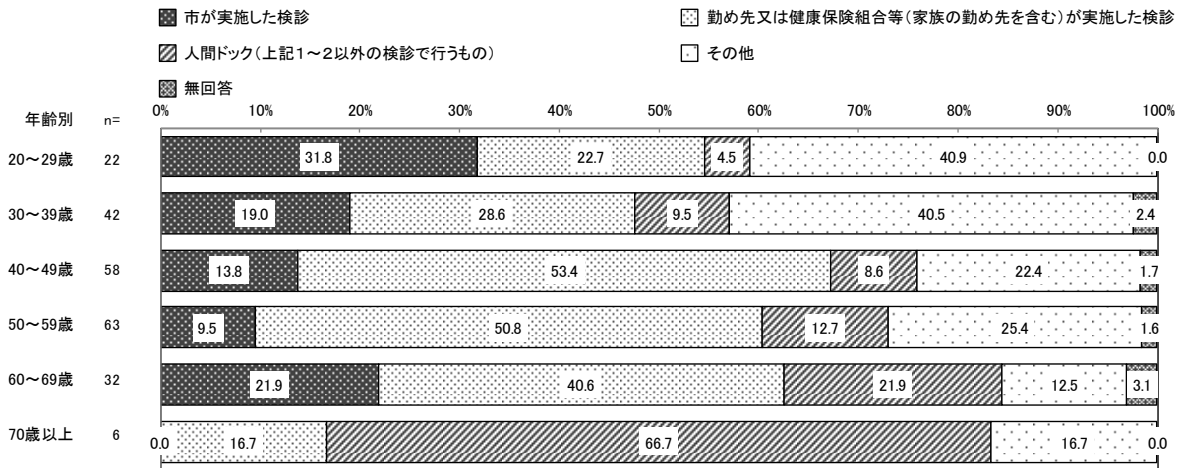
※問 25、問 26 のがん検診については、健康診査等(健康診断、健康診査及び人間ドック)の中で受診したものも含まれます。

<子宮がん(子宮頸がん)検診/全体>



<子宮がん(子宮頸がん)検診/年代別>



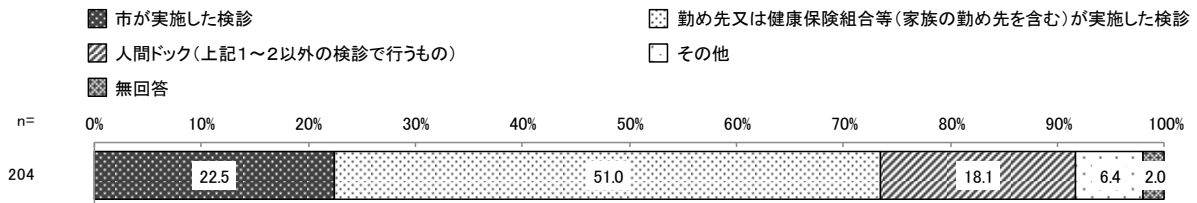
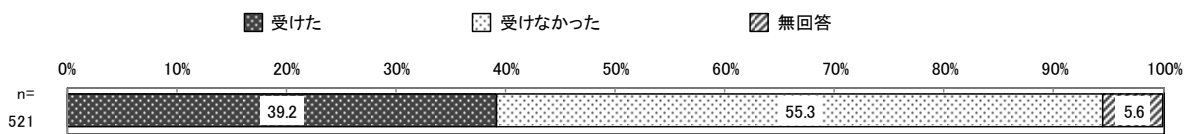


問 26 【乳がん検診<女性のみ>】あなたは、この2年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか。また、受けた場合は、どのような機会に受診しましたか。

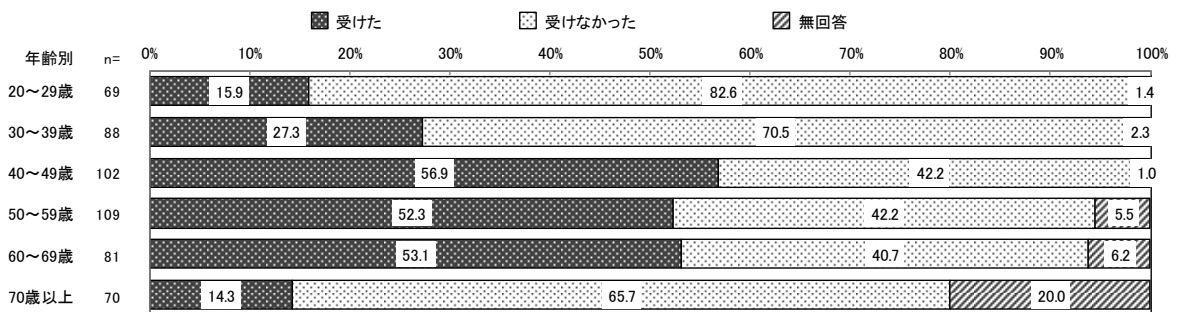
※マンモグラフィ撮影や乳房超音波（エコー）検査など

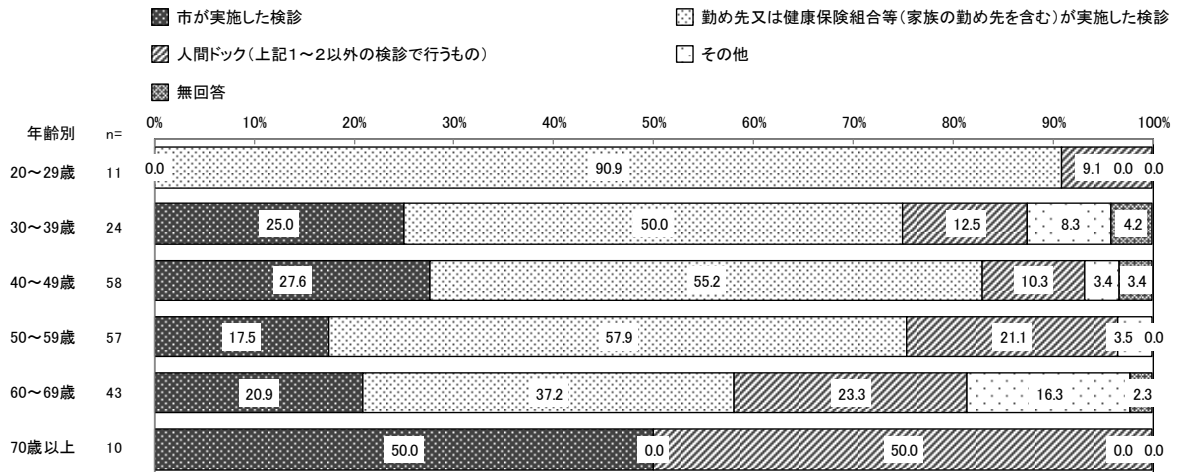
※問 25、問 26 のがん検診については、健康診査等（健康診断、健康診査及び人間ドック）の中で受診したものも含まれます。

<乳がん検診/全体>



<乳がん検診/年代別>

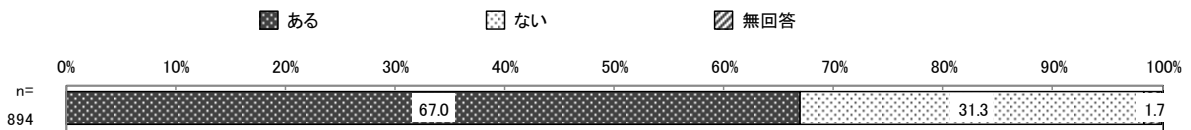




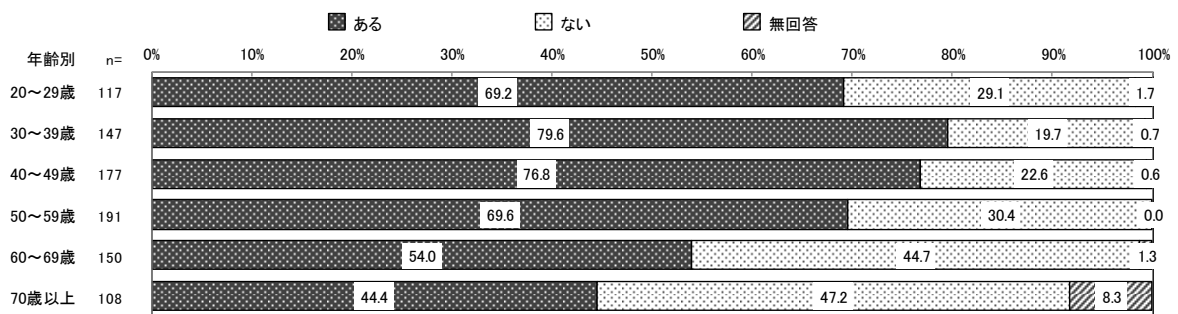
(8) こころの健康

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。

<全体>

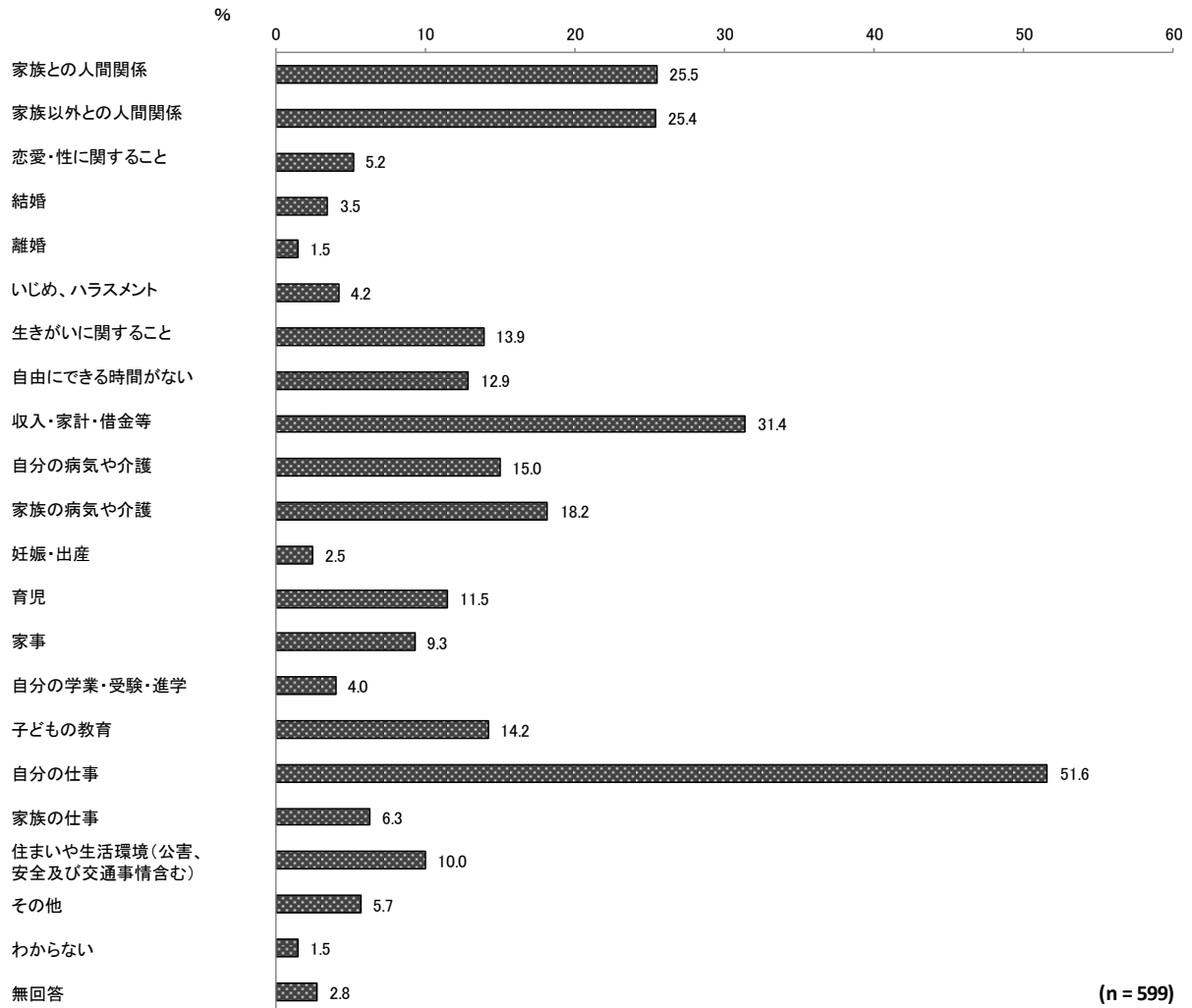


<年代別>



(問 27 で「ある」と回答した方のみ)

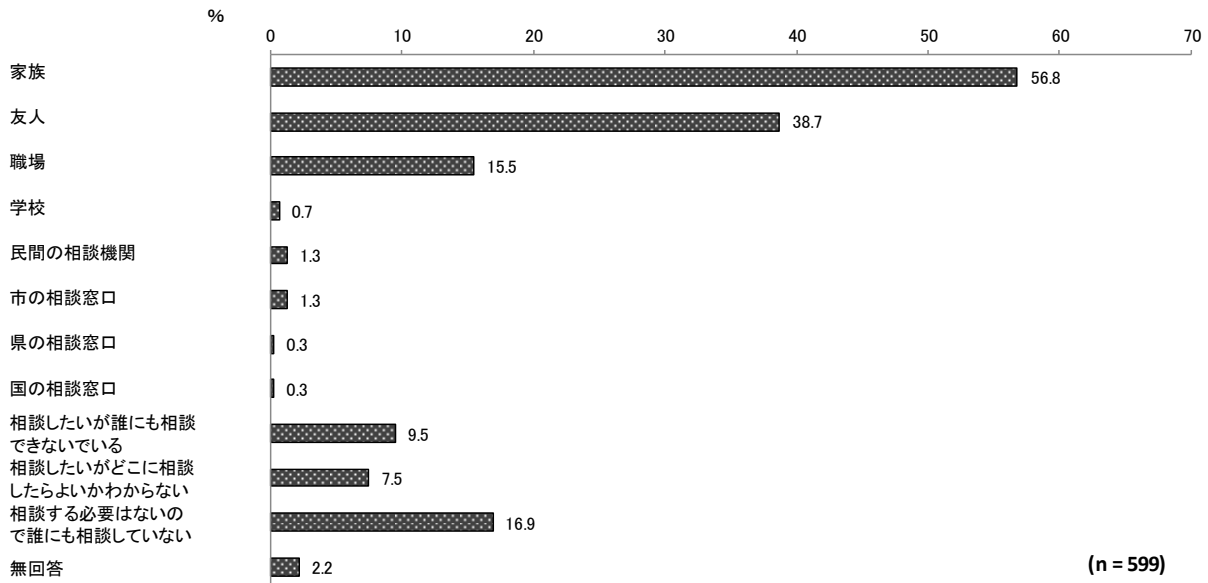
補問 27-1 それはどのような原因ですか。(複数回答可)





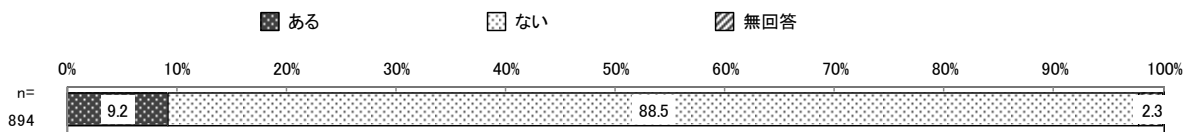
(問 27 で「ある」と回答した方のみ)

補問 27-2 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。  
(複数回答可)

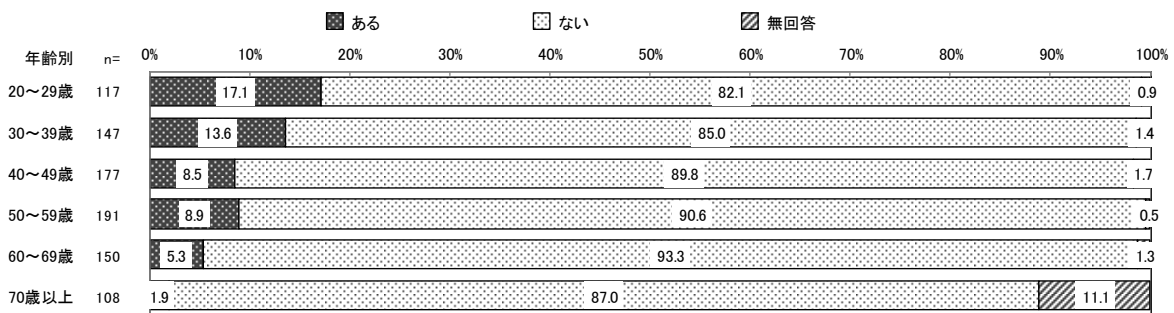


問 28 あなたは、この1年間に、自殺を考えるような強いストレスを感じたことがありますか。

<全体>

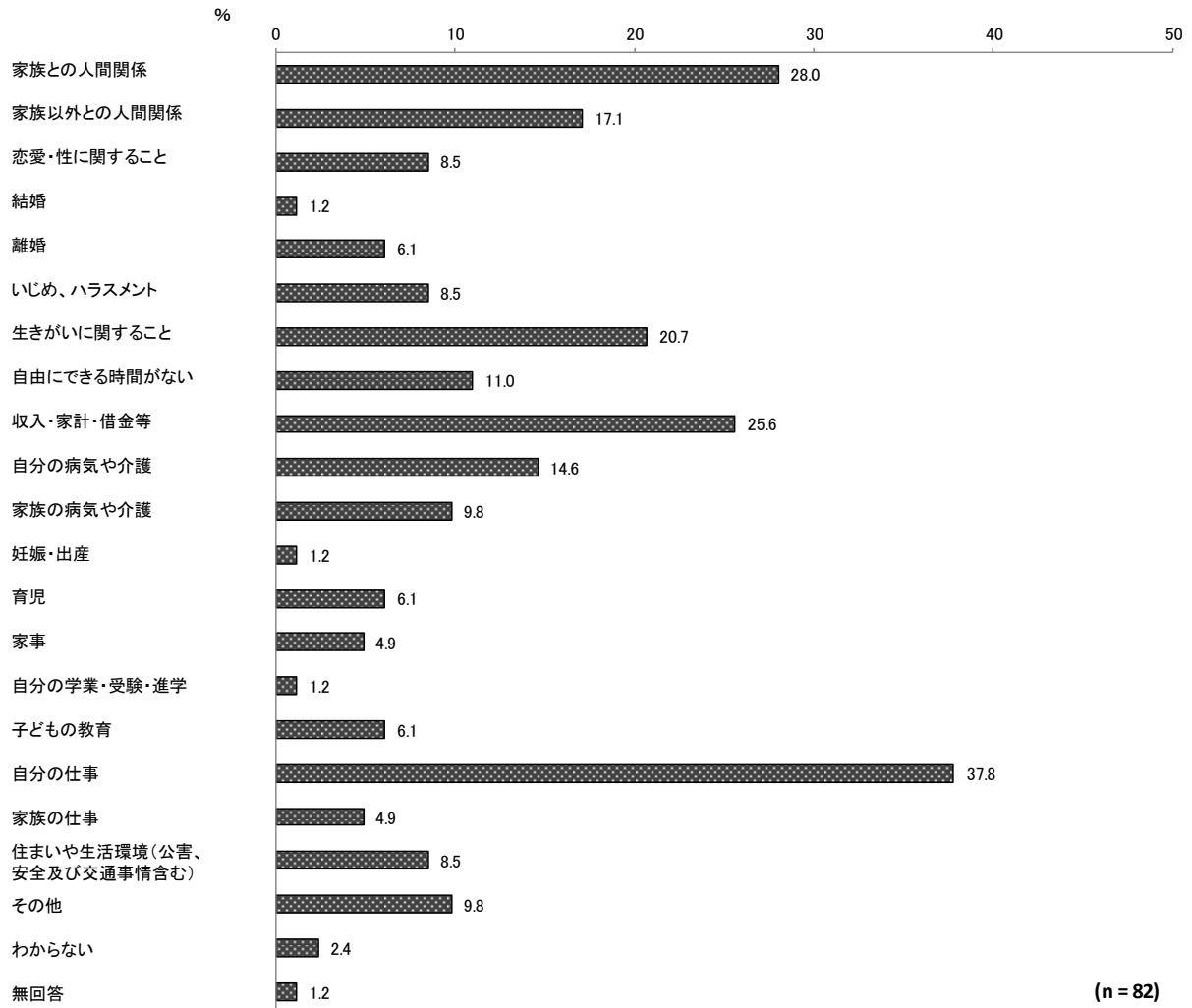


<年代別>



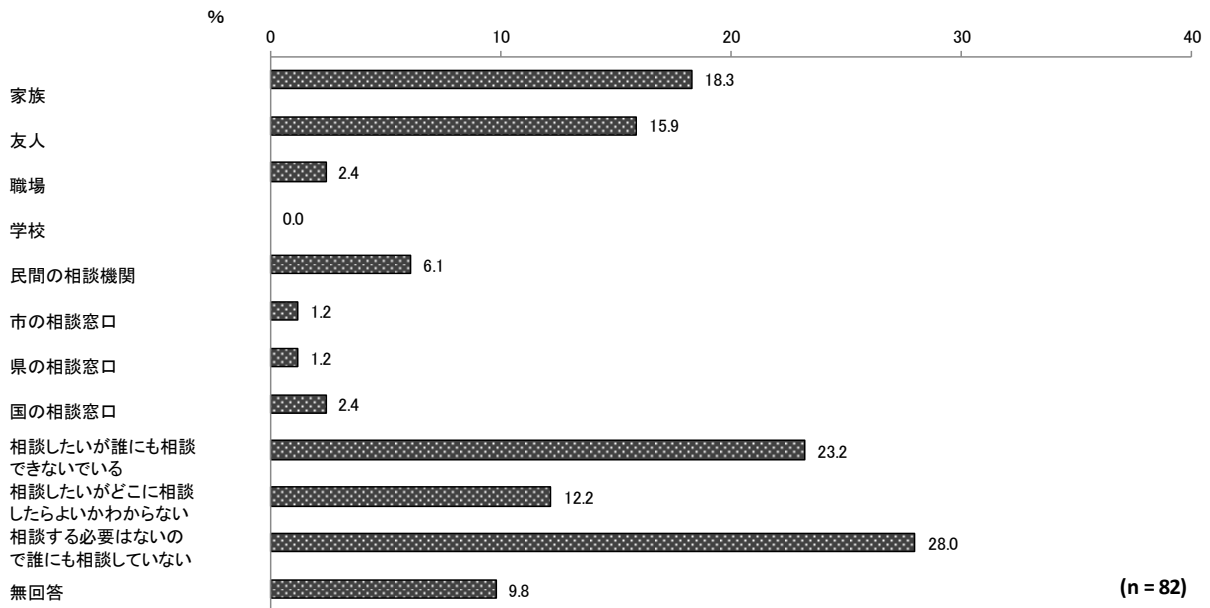
(問 28 で「ある」と回答した方のみ)

補問 28-1 それはどのような原因ですか。(複数回答可)

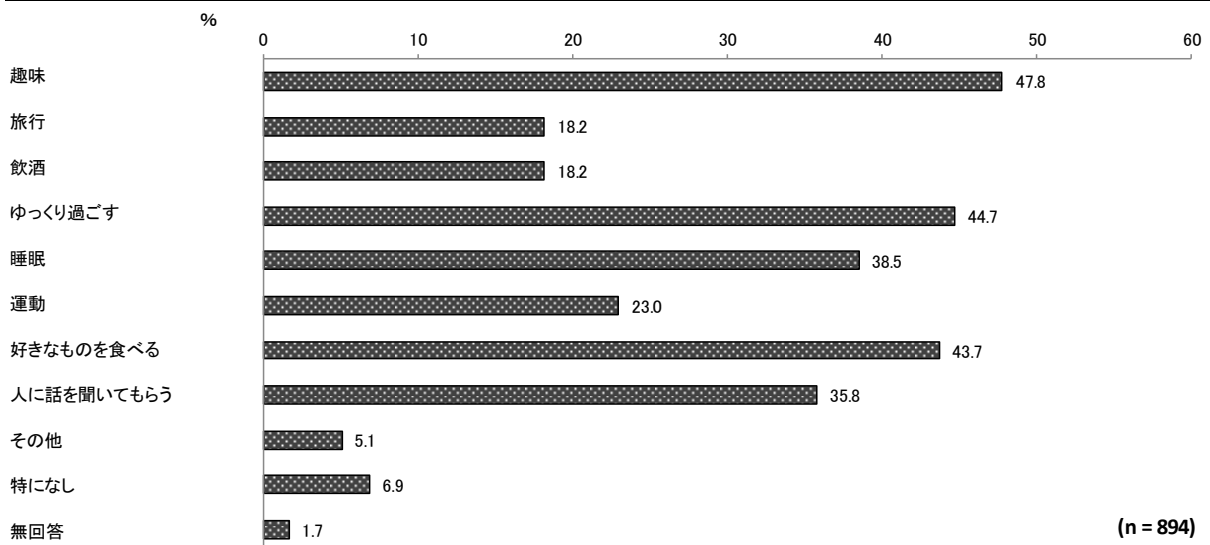


(問 28 で「ある」と回答した方のみ)

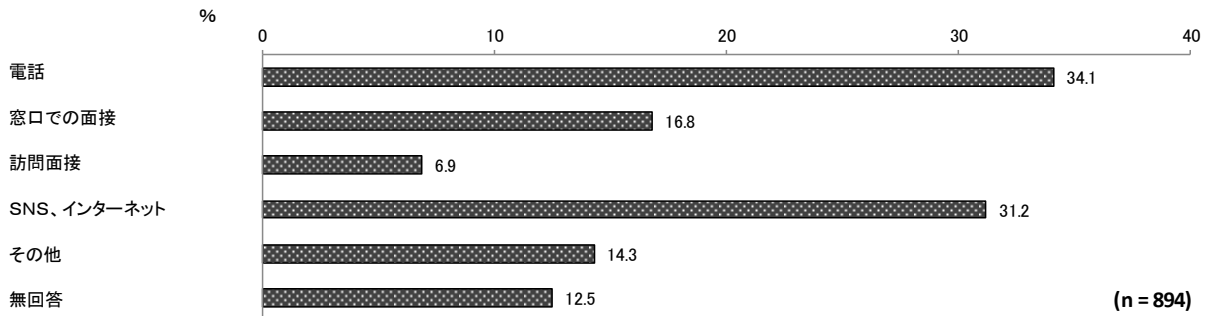
補問 28-2 あなたは、自殺を考えるような強いストレスを感じたときに、どこ(誰)に相談しますか。(複数回答可)



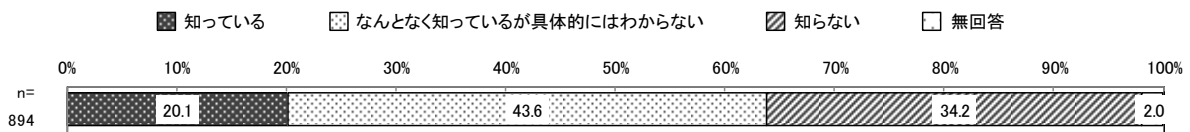
問 29 あなたは、ストレスや悩みを解消するために、普段どのようなことをしますか。(複数回答可)



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。(複数回答可)



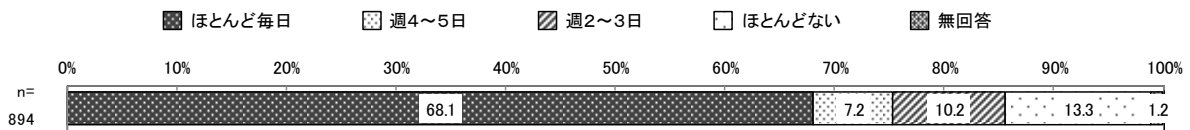
問 31 あなたは、ストレスや悩みを抱えたときの相談機関を知っていますか。



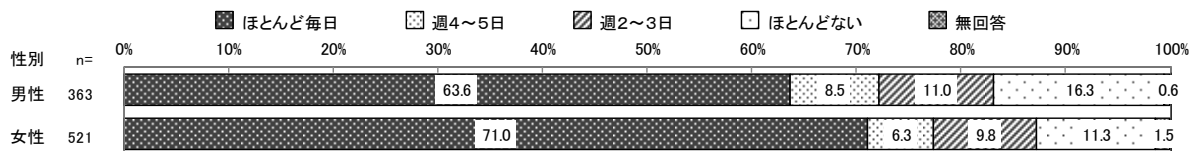
(9) その他

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。

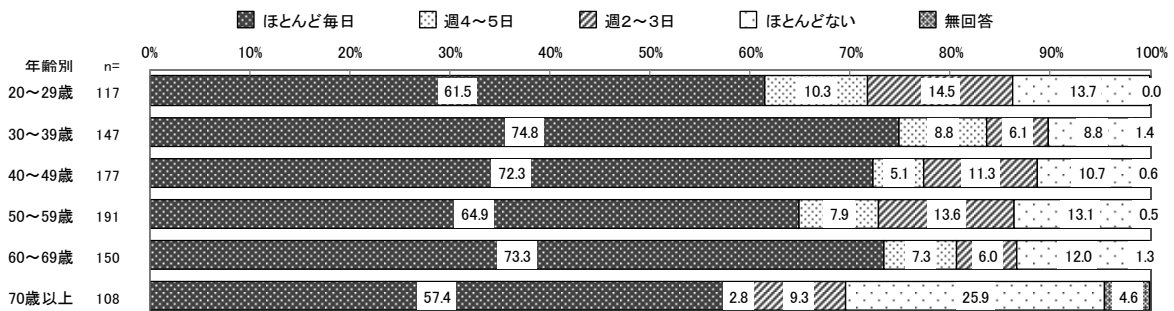
<全体>



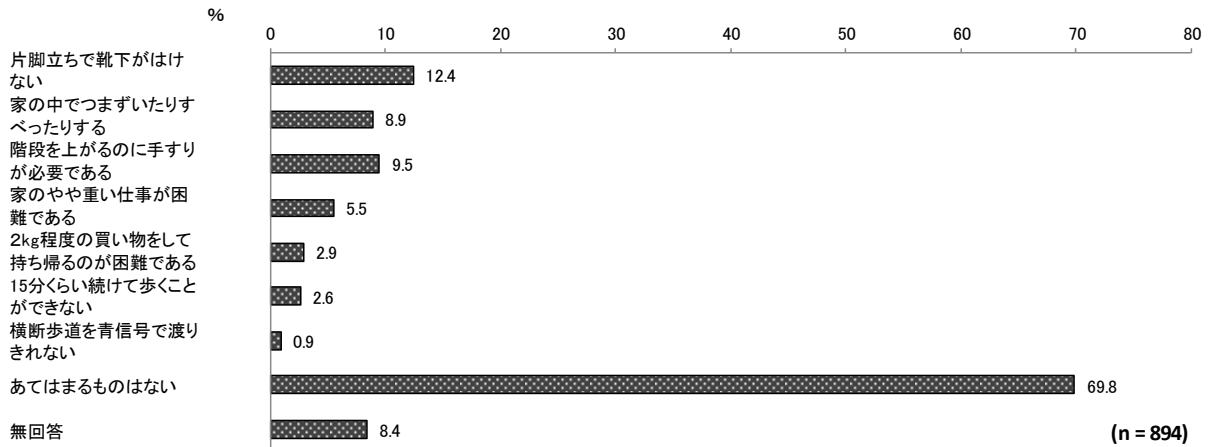
<性別>



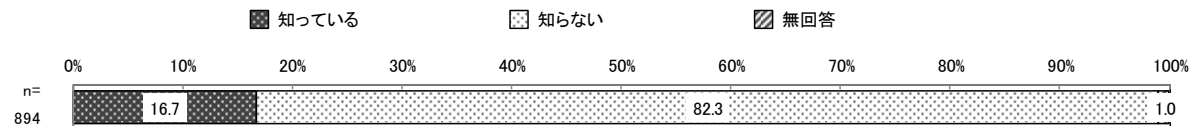
<年代別>



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。(複数回答可)

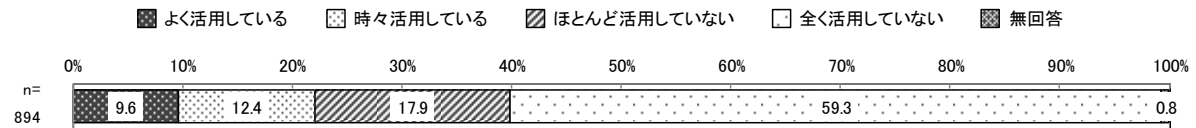


問 34 あなたは、水戸市が健康都市を宣言したことを知っていますか。

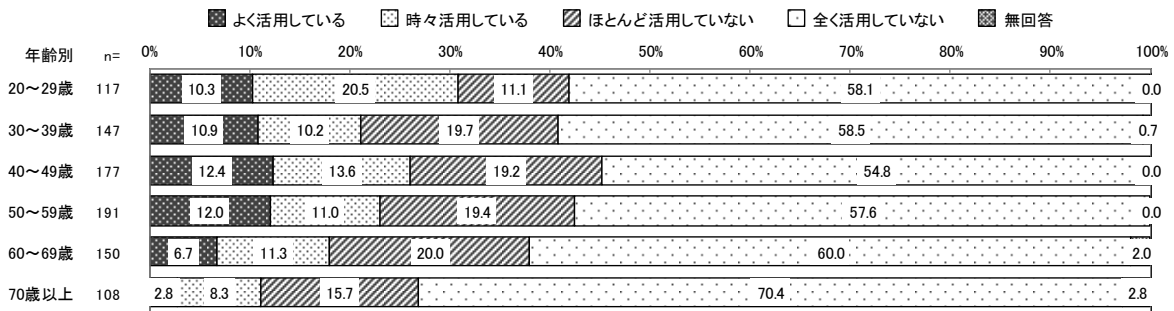


問 35 あなたは、健康づくりにICT（情報通信技術）を活用していますか。

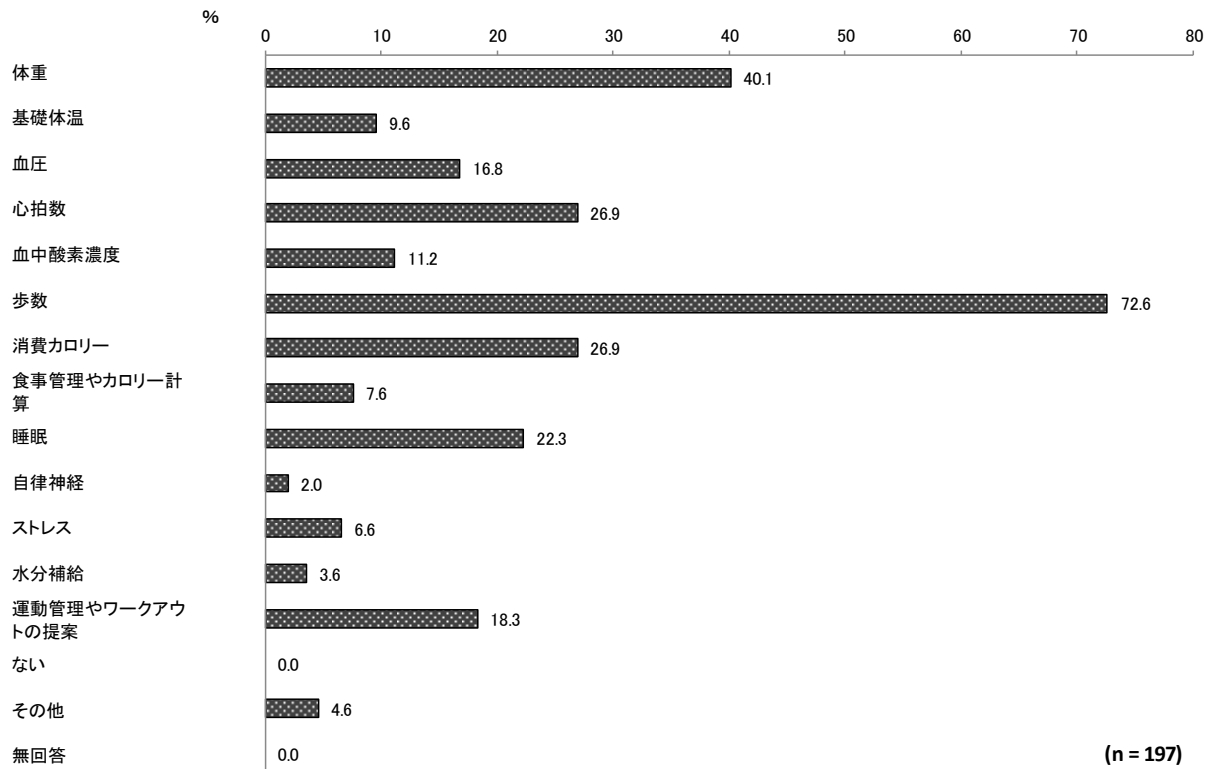
<全体>



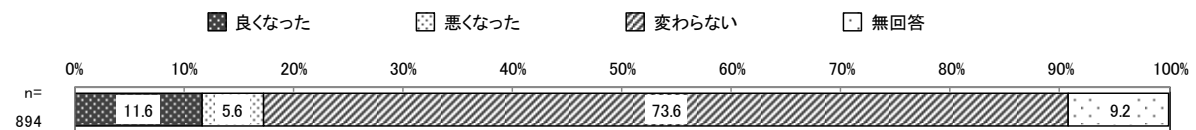
<年代別>



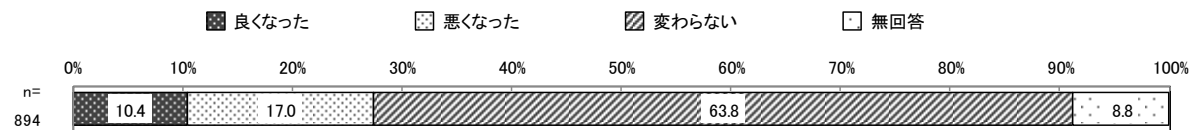
(問 35 で「よく活用している」「時々活用している」と回答した方のみ)  
 補問 35-1 どのようなことに活用していますか。(複数回答可)



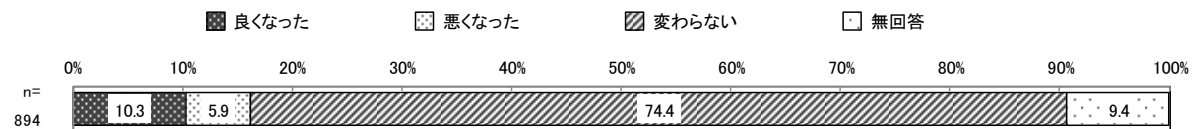
問 36 【栄養・食生活】あなたは、コロナ禍をきっかけに、自身の健康について意識や行動はどのように変わりましたか。



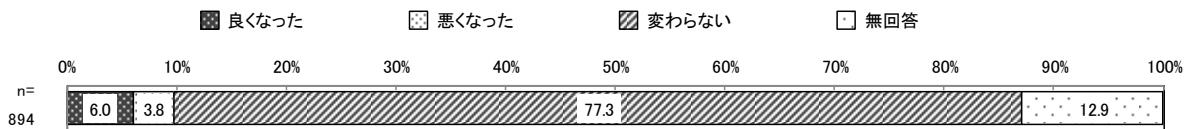
問 36 【身体活動・運動】あなたは、コロナ禍をきっかけに、自身の健康について意識や行動はどのように変わりましたか。



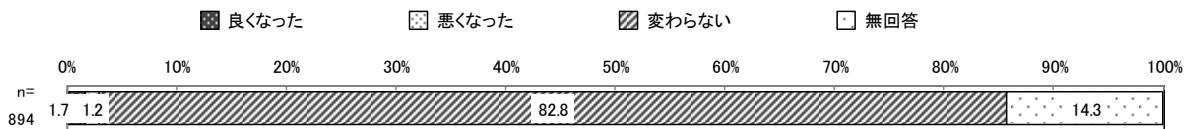
問 36 【休養・睡眠】あなたは、コロナ禍をきっかけに、自身の健康について意識や行動はどのように変わりましたか。



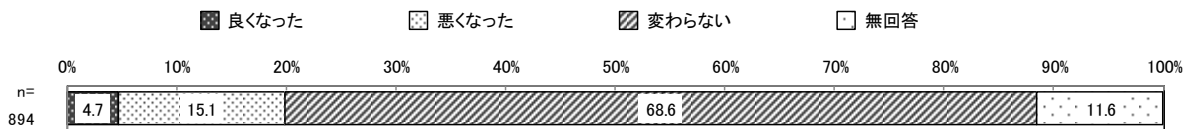
問 36 【飲酒習慣】あなたは、コロナ禍をきっかけに、自身の健康について意識や行動はどのように変わりましたか。



問 36 【喫煙習慣】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。

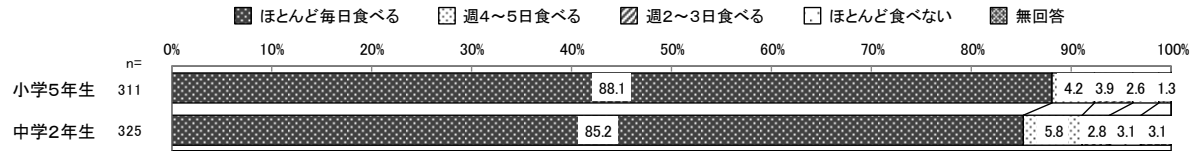


問 36 【こころの健康】あなたは、コロナ禍をきっかけに、自身の健康について意識や行動はどのように変わりましたか。



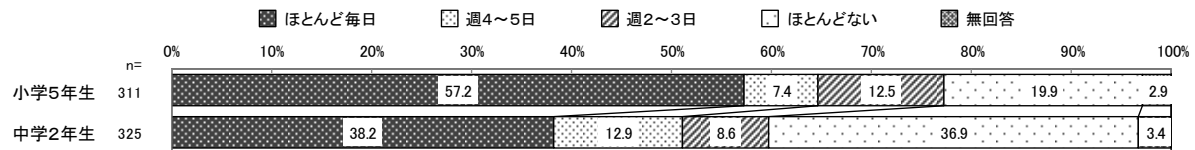
## アンケートの結果(小学生・中学生調査)

問1 ふだん朝食を食べますか。

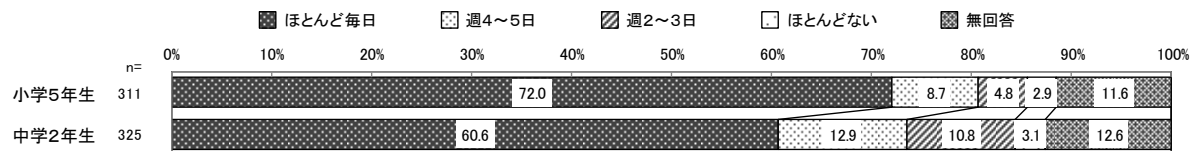


問2 家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

<朝食>

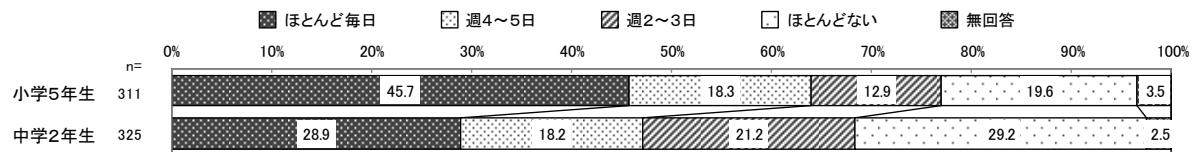


<夕食>

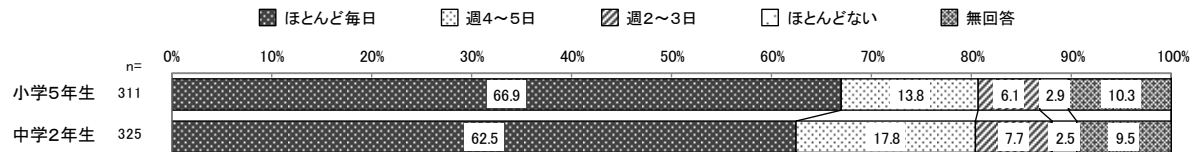


問3 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする日が週に何日ありますか。

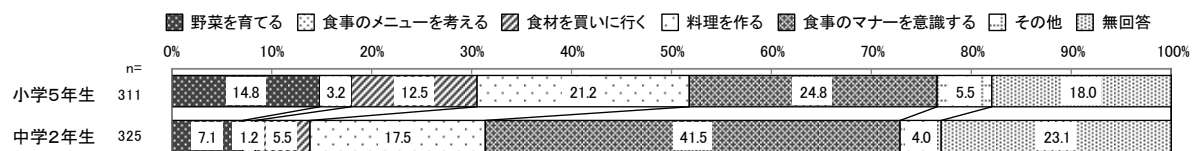
<朝食>



<夕食>



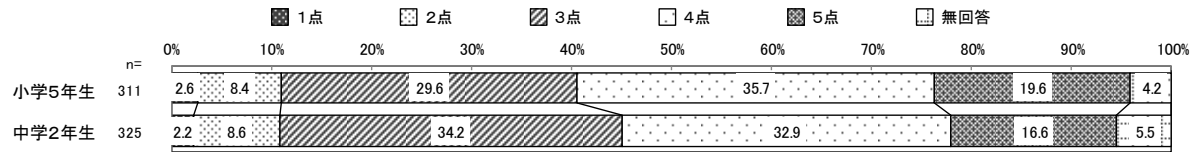
問4 学校以外で、食に関して自ら取り組んでいることはありますか。



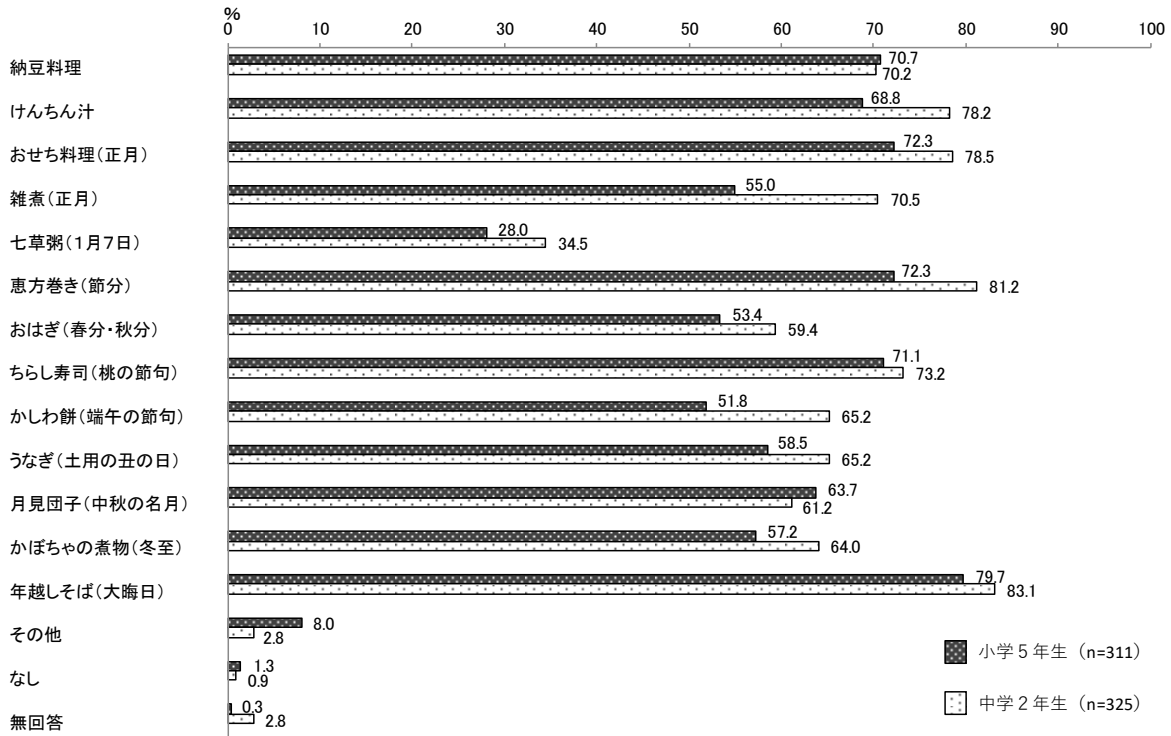


問5 ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。ゆっくりよく噛むことについて、自分で5点満点中自分では何点だと思いますか。

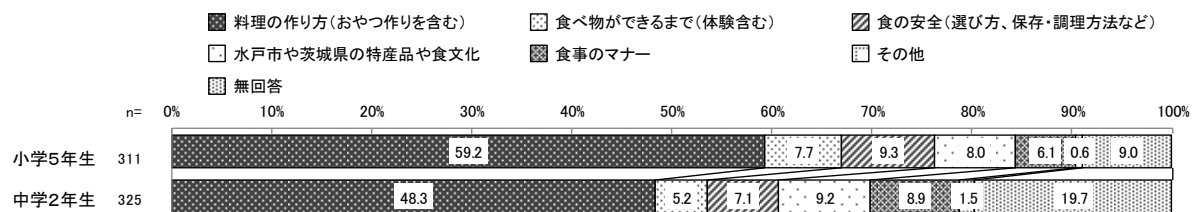
※「よく噛んでいる」を5点とする



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。(複数回答可)

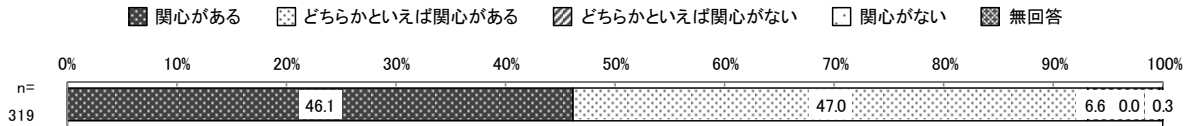


問7 食に関することについて、どのようなことを学びたいですか。

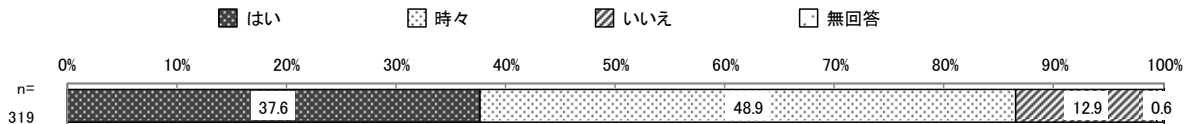


## アンケートの結果(3歳児保護者調査)

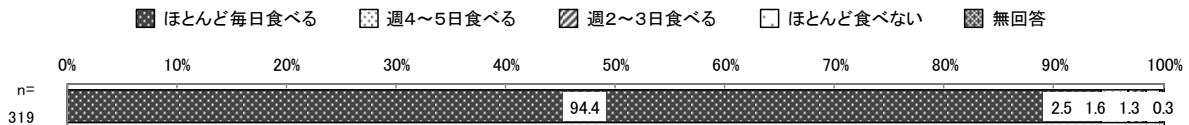
問1 あなたは「食育」に関心がありますか。



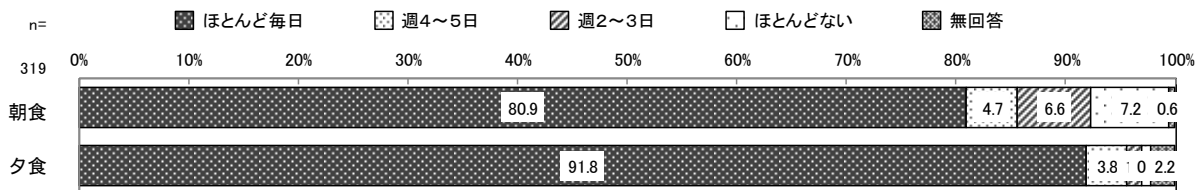
問2 お子さんの食事は、薄味を心がけていますか。



問3 お子さんは、普段、朝食を食べますか。

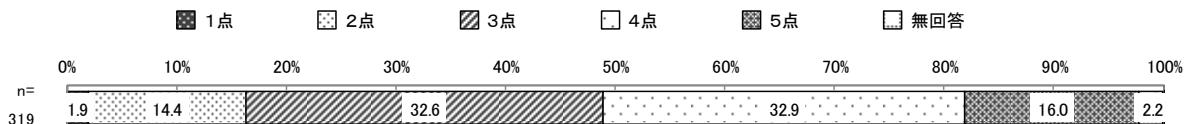


問4 お子さんは、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

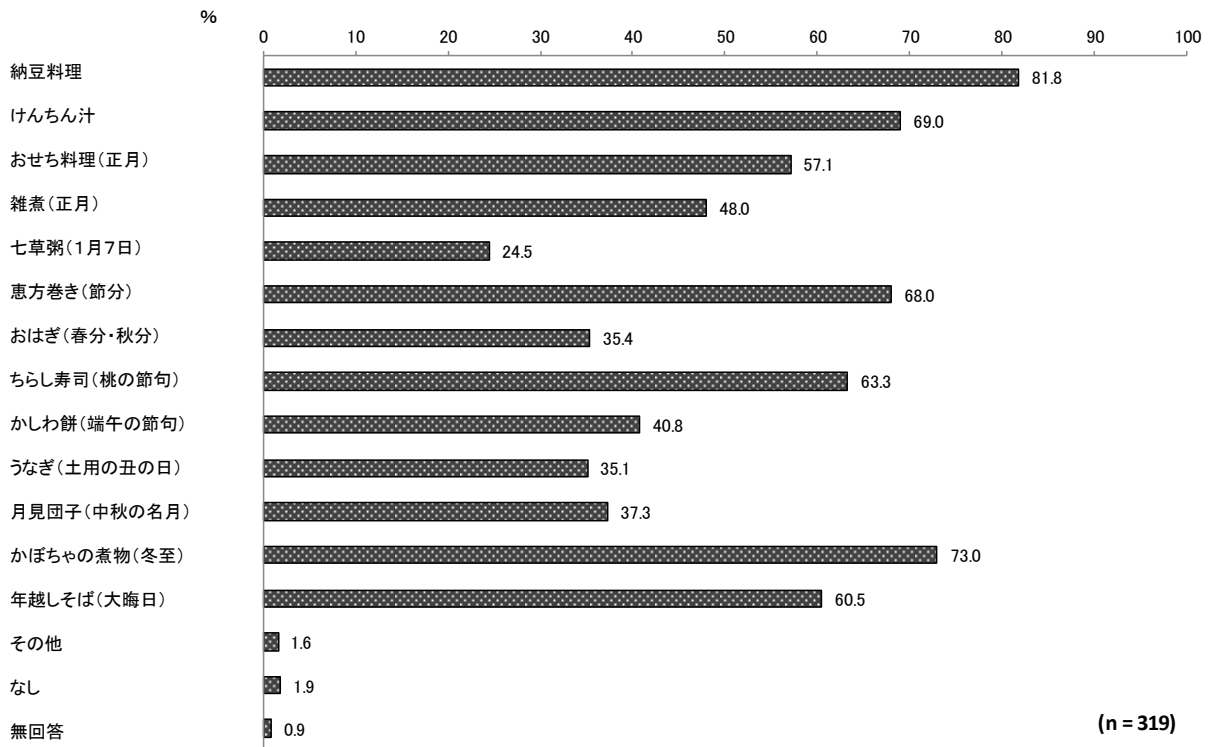


問5 お子さんは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。ゆっくりよく噛むことについて、5点満点中何点だと思えますか。

※「よく噛んでいる」を5点とする



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。(複数回答可)



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いますか。(複数回答可)

