

平成 28 年度第 2 回
水戸市健康づくり推進協議会次第

日時：平成 28 年 10 月 6 日(木) 午後 2 時

場所：保健センター予防接種室 (2 階)

- 1 開会
- 2 会長あいさつ
- 3 議題
 - (1) 水戸市健康増進・食育推進計画 (第 2 次) 素案について
 - (2) その他
- 4 閉会

水戸市健康づくり推進協議会委員名簿

所属機関及び団体名		役職名	氏名	
関係機関の役職員 (1	水戸保健所	所 長	土井 幹雄
	2	水戸市医師会	会 長	原 毅
	3	水戸市医師会	副会長	早船 徳子
	4	水戸市医師会	理 事	細田 弥太郎
	5	水戸市医師会	理 事	青木 かを里
	6	水戸市歯科医師会	会 長	猿田 範雄
	7	水戸市歯科医師会	副会長	大澤 賢祐
	8	水戸薬剤師会	会 長	奥田 猛
団体の役職員 (9	水戸市国民健康保険運営協議会	委 員	澤 則子
	10	水戸市住みよいまちづくり推進協議会	常任理事	岩間 秀男
	11	水戸市高齢者クラブ連合会	会 長	菊池 興安
	12	水戸市食生活改善推進員会	会 長	安齋 昭子
	13	水戸市社会福祉協議会	会 長	保立 武憲
	14	水戸市民生委員児童委員連合協議会	副会長	矢田部 秀夫
	15	水戸農業協同組合	代表理事組合長	八木岡 努
	16	水戸市保健推進員連絡協議会	会 長	田上 恵子
学識経験者	17	石渡産婦人科病院	院 長	石渡 勇
	18	水戸市議会	文教福祉委員会副委員長	堀江 恵子
	19	水戸市議会	文教福祉委員会委員	田中 真己
	20	水戸市議会	文教福祉委員会委員	袴塚 孝雄

任期 平成27年 8月 1日～平成29年7月31日

水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）

（素案）

H28. 10. 6

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 現況と課題

- 1 人口・出生・死亡等の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2 保健施策を取り巻く状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- 3 アンケート調査の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 4 水戸市の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

第3章 計画の基本的方向

- 1 目指す姿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
- 2 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
- 3 施策の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
- 4 重点推進施策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

第4章 施策の展開

基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- 基本施策1 がん対策の強化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
- 基本施策2 循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防の充実・・・・・・・・ 35

基本方針2 健康の維持向上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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
- 基本施策2 こころの健康の維持増進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
- 基本施策3 たばこ・アルコール対策の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
- 基本施策4 健康を支援する環境づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48

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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
- 基本施策2 食文化の継承と地産地消の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
- 基本施策3 食の大切さと安全性を伝える活動の推進・・・・・・・・・・・・ 57

第5章 推進体制と進行管理

- 1 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
- 2 進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 62

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

我が国においては、少子・高齢化や核家族化の進行など、社会構造が大きく変化する中で、ライフスタイルの多様化等を起因として、不適切な食生活をはじめ、運動不足等の生活習慣の乱れやストレスからくる体と心の健康への影響が深刻化しているほか、生活習慣病に係る医療費や介護費などの社会保障費の増大も大きな社会問題となっています。

健康増進分野においては、国は、個人の生活習慣の改善をはじめ、個人を取り巻く社会環境の改善を通じて、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して、「健康日本21（第2次）」に基づく施策を推進しており、茨城県においても、県民が支え合いながら、生涯を通じて健康に明るく元気に暮らせる社会の実現を目指し、「第2次健康いばらき21プラン」を2013（平成25）年に策定し、施策に取り組んでいます。

食育の分野においては、2005（平成17）年に食育基本法が施行され、国においては、「食育推進基本計画」を策定するとともに、県においても、「食育推進計画」に基づき、食育をはじめ、食生活の改善、歯と口腔の健康づくり等の施策を推進しているところです。

本市においては、健康と食が深い関わりがあることから、健康増進計画と食育推進計画を一体化した上で、2011（平成23）年度に「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の施策を推進してきました。市民の健康的な生活習慣の確立に向け、課題や時代の変化に応じたニーズを踏まえ、「水戸市第6次総合計画」等の上位計画との整合を図りながら、「水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）」を策定し、健康意識を醸成するとともに、市民がともに支えあい、生涯を通じて健康で心豊かに暮らせるまちの実現を目指します。

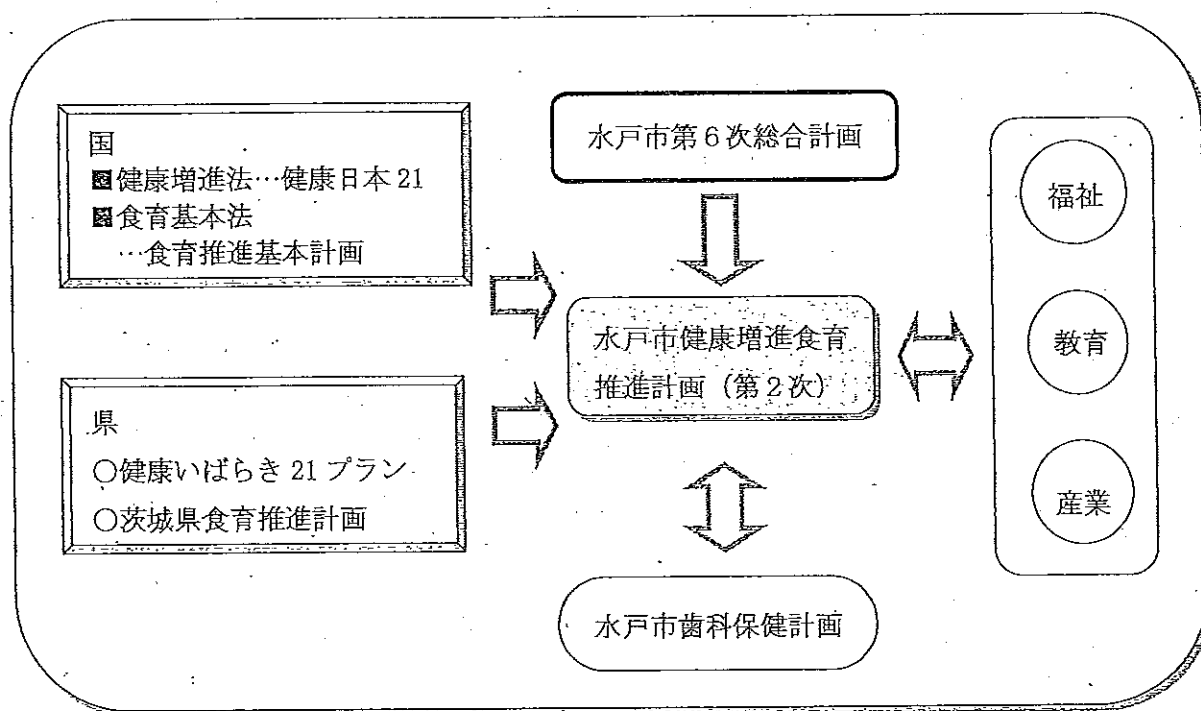
なお、歯科分野の施策については、2013（平成25）年度に策定した「水戸市歯科保健計画」において、具体的な施策を推進していくものとします。

また、本市は現在、中核市への移行に伴い保健所を設置する予定であることから、保健所の健康増進・食育に関する事務については、別途検討を進めてまいります。

2 計画の位置付け

本計画は、国により策定された「健康日本 21」、「食育推進基本計画」、茨城県で策定された「健康いばらき 21 プラン」、「茨城県食育推進計画」の内容を踏まえ策定します。

また、本市の上位計画である「水戸市第 6 次総合計画」や関連する「水戸市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「水戸市学校給食基本計画」、「水戸市農業基本計画」など、本市が策定した各種個別計画との整合を図りながら策定します。



3 計画の期間

本計画の期間は、2017（平成 29）年度から、2023（平成 35）年度までの 7 か年とします。
なお、社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

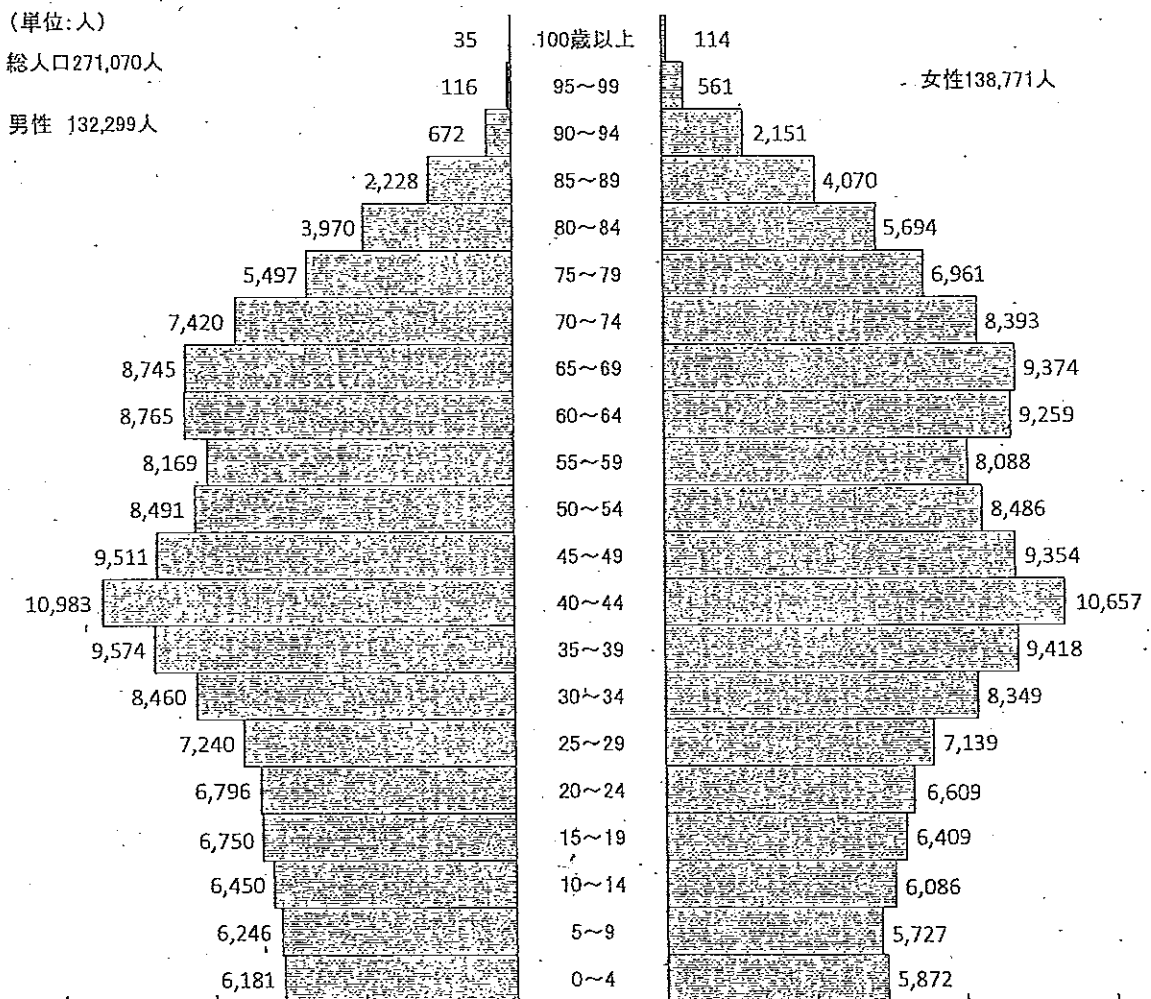
第2章 現況と課題

1 人口・出生・死亡等の状況

(1) 人口ピラミッド

2015（平成27）年4月の人口ピラミッドをみると、年少人口が少なく将来の人口減少が予測される「壺型」となっています。加えて、昭和22～24年生まれの「団塊の世代」（戦後の第一次ベビーブーム世代）が65歳以上となっており、高齢者人口が大幅に増加しています。

図2-1 人口ピラミッド 2015（平成27）年4月



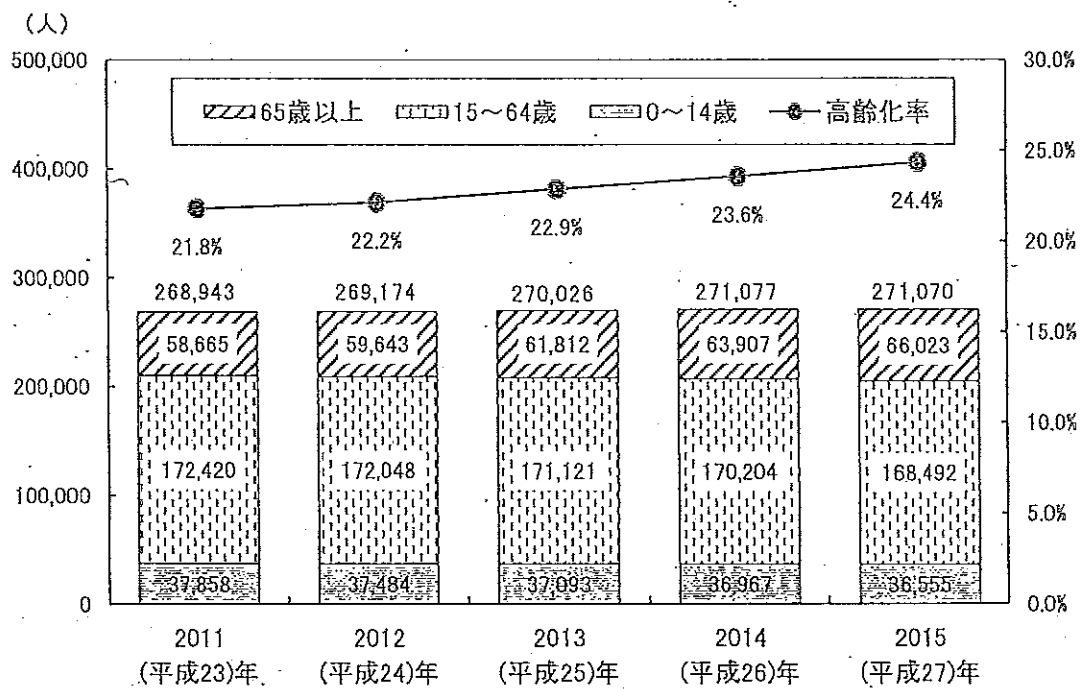
（資料：茨城県常住人口調査）

(2) 人口の推移

本市の総人口は、2011（平成23）年の268,943人から2015（平成27）年の271,070人へと微増傾向にあります。

年齢3区分別人口では、年少人口（0～14歳未満）、生産年齢人口（15歳～64歳）は年々減少し、老年人口（65歳以上）は増加の傾向で推移しています。そのため、高齢化率は、年々上昇し高齢化が進行しています。

図2-2 年齢3区分別人口の推移



(資料：茨城県常住人口調査 各年4月1日現在)

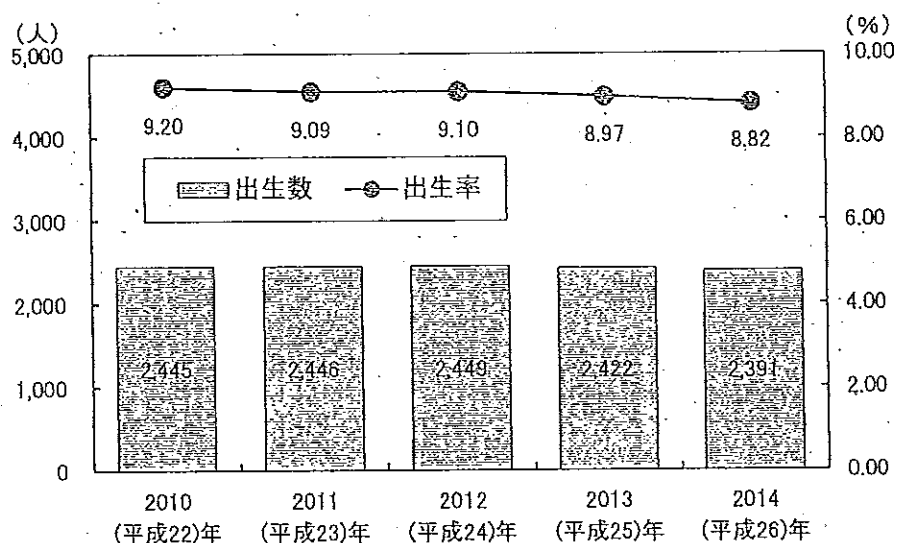
(3) 出生・死亡等の状況

① 出生数と出生率の推移

出生数は、ほぼ横ばいで推移していますが、出生率は減少傾向にあります。

※出生率とは、人口学において、一定人口に対するその年の出生数の割合をいう。通常、人口1000人あたりにおける出生数を指す。

図2-3 出生数と出生率の推移

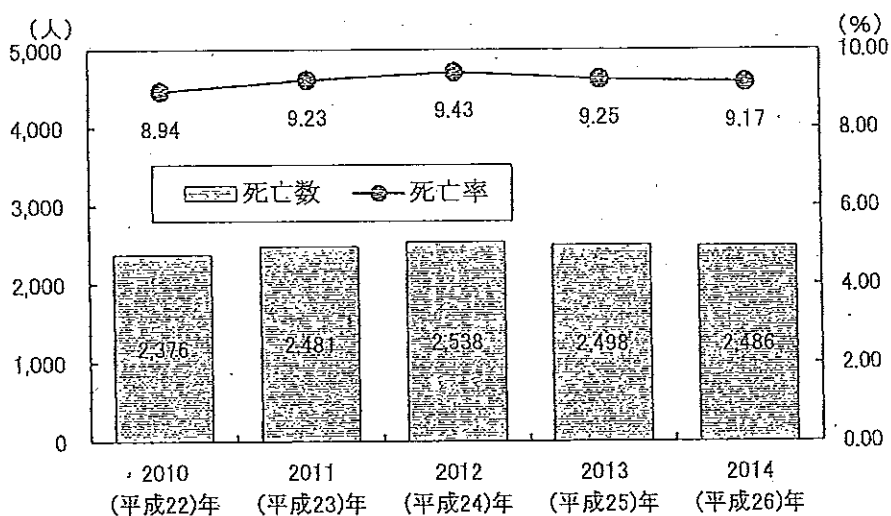


(資料：水戸市統計年報)

② 死亡数と死亡率の推移

死亡数、死亡率ともに、ほぼ横ばいで推移しています。

図2-4 死亡数と死亡率の推移



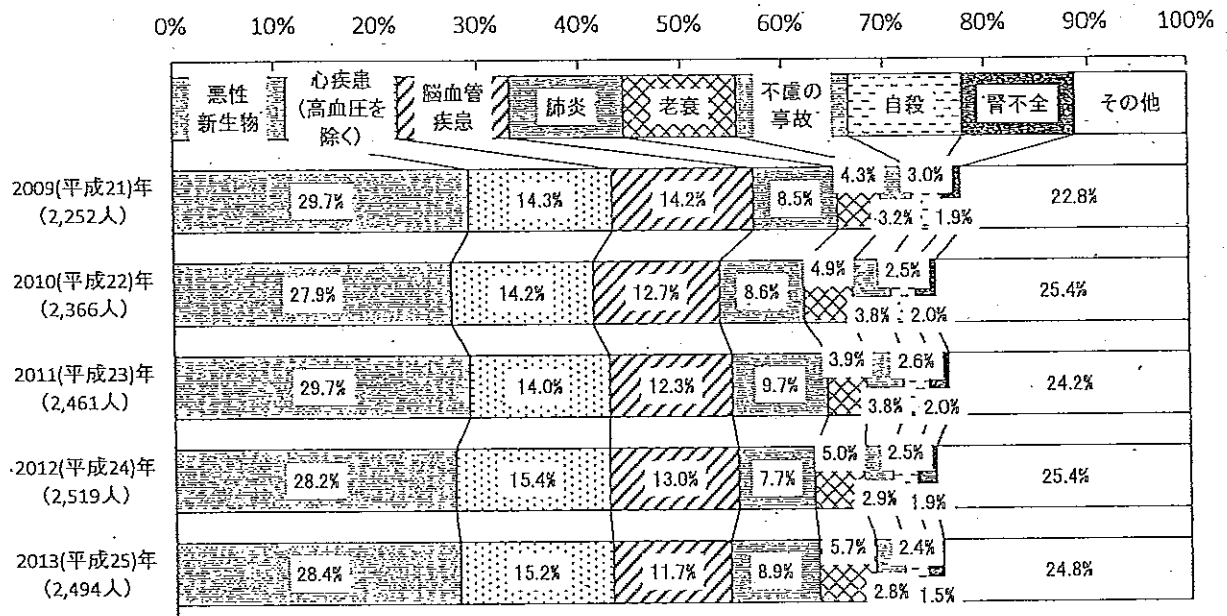
(資料：水戸市統計年報)

(4) 主要死因別死亡状況

死因で最も多いのは「悪性新生物（がん）」となっており、2013（平成 25）年においては 28.4%を占めています。

また、三大死因と呼ばれる「悪性新生物（がん）」、「心疾患」、「脳血管疾患」が占める割合は 55.3%となっています。

図 2-5 主要死因別割合の推移



(資料：茨城県保健福祉統計年報)

(5) 標準化死亡比の状況

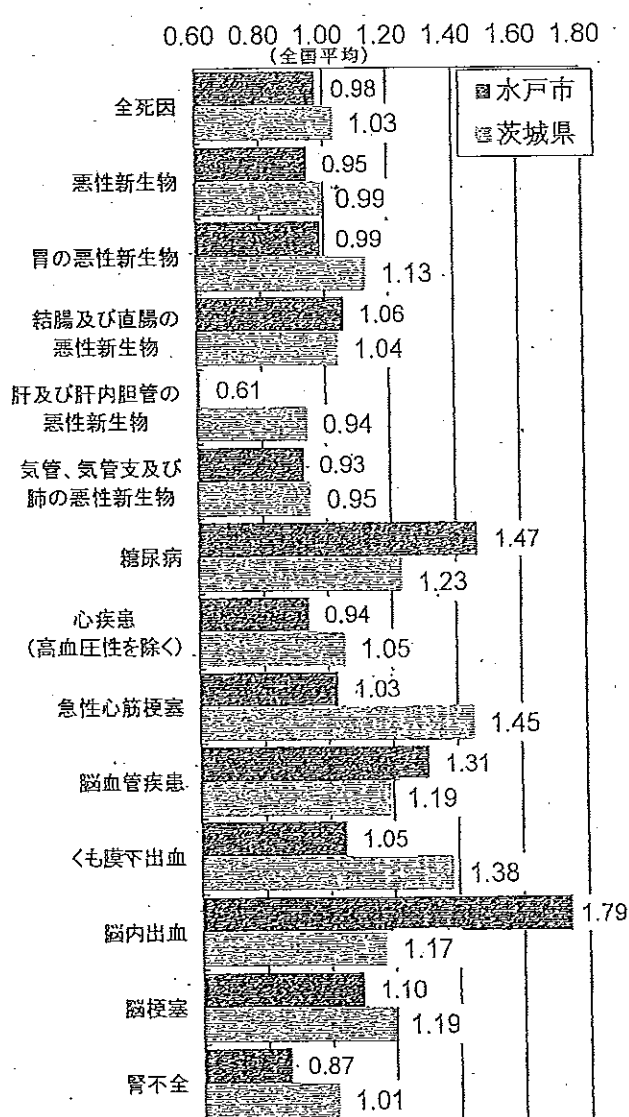
標準化死亡比とは、死亡率について人口構造の違いを除去して比較する指標です。標準化死亡比が1より大きい場合は、全国平均よりその死因による死亡率が高く、1より小さい場合は全国平均より低いことを意味します。

本市の特徴としては、男性は「悪性新生物」と「腎不全」「心疾患」が全国より低くなっているものの、「糖尿病」と「脳血管疾患」は全国や県よりも高くなっています。中でも「脳内出血」については、最も高い傾向となっています。

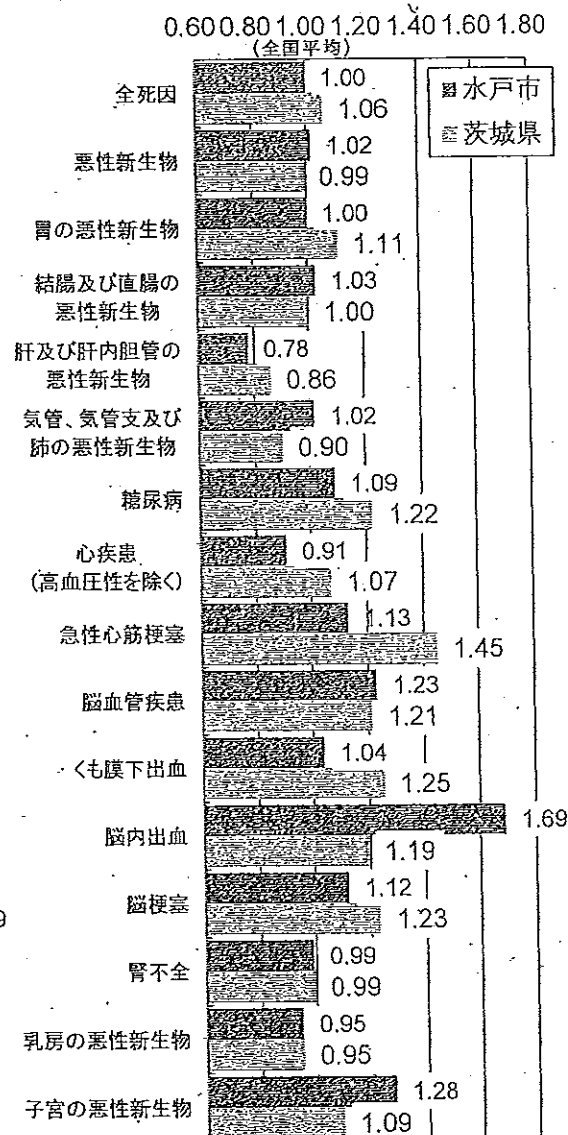
女性では、「心疾患」が全国より低くなっているものの、「脳血管疾患」は、全国よりも高い傾向にあり、中でも「脳内出血」については、最も高いという傾向が見られます。

図 2-6 標準化死亡比の比較 2009(平成 21)年～2013(平成 25)年

【男性】



【女性】



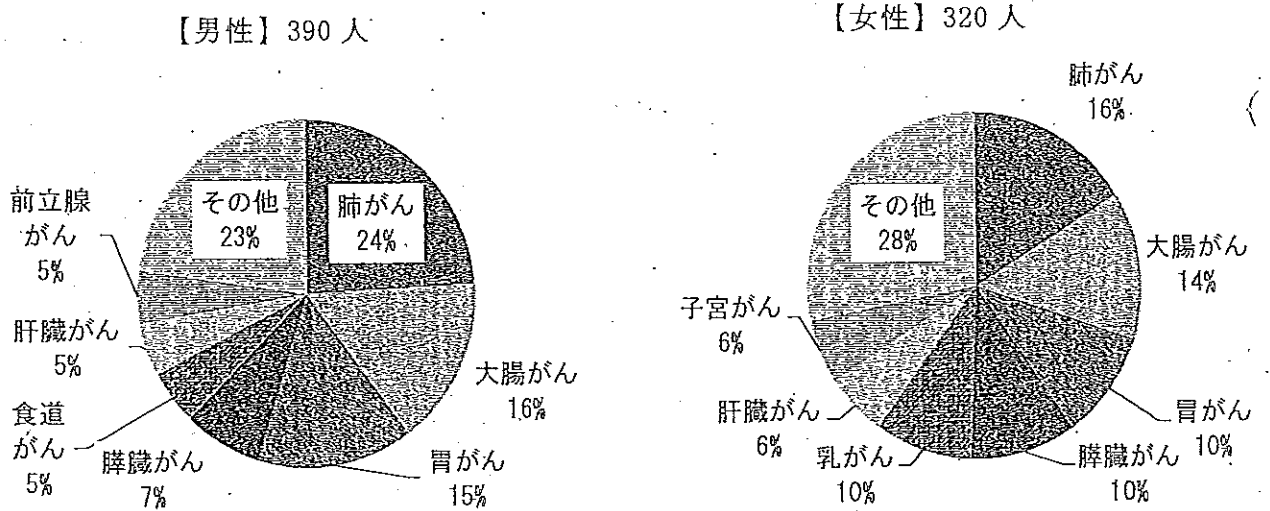
(資料：茨城県市町村別健康指標Ⅳ)

(6) がん部位別死亡割合

がんは、主要死因の3割を占めていますが、標準化死亡比の部位別では、男性は「大腸がん」が、女性は「子宮がん」、「大腸がん」、「肺がん」が全国や県よりも高くなっています。

2012(平成24)年度のがん部位別死亡数は、男女共に「肺がん」が最も多く、次いで「大腸がん」「胃がん」の順となっています。

図2-7 水戸市 がん部位別死亡割合



(資料:2012(平成24)年度 茨城県保健福祉統計年報)

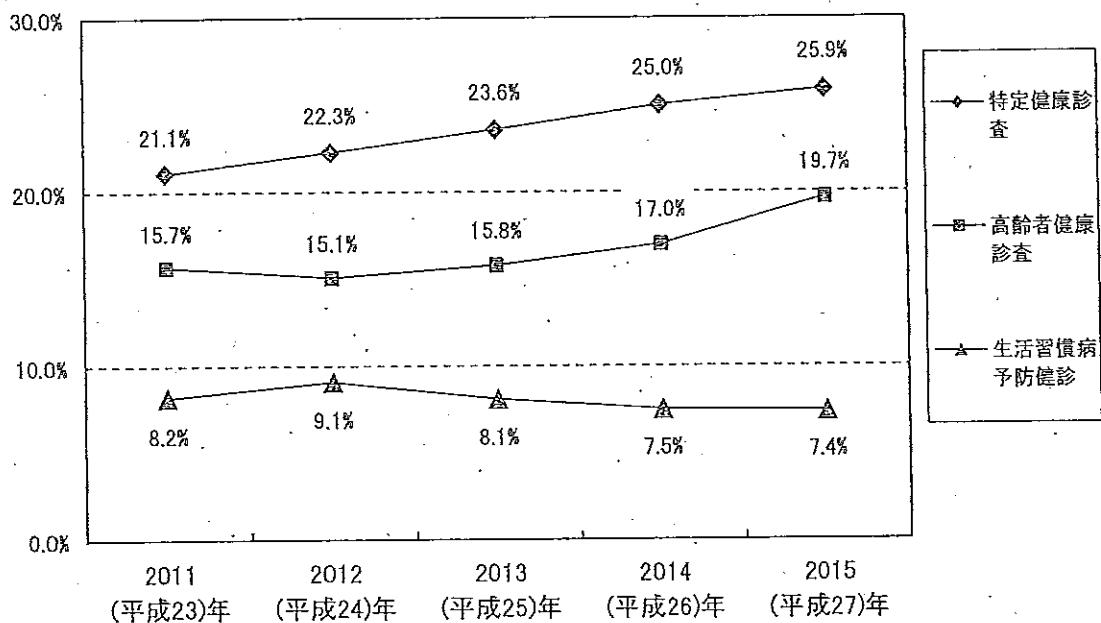
2 保健施策を取り巻く状況

(1) 健（検）診の状況

① 健康診査の状況

本市における国民健康保険特定健康診査と75歳以上を対象とする高齢者健康診査の受診率は近年増加の傾向が見られますが、2014（平成26）年にリフレッシュ健康診査から名称が変更された18歳から39歳を対象とする生活習慣病予防健診の受診率は、減少の傾向が見られます。

図2-8 健康診査受診率の推移

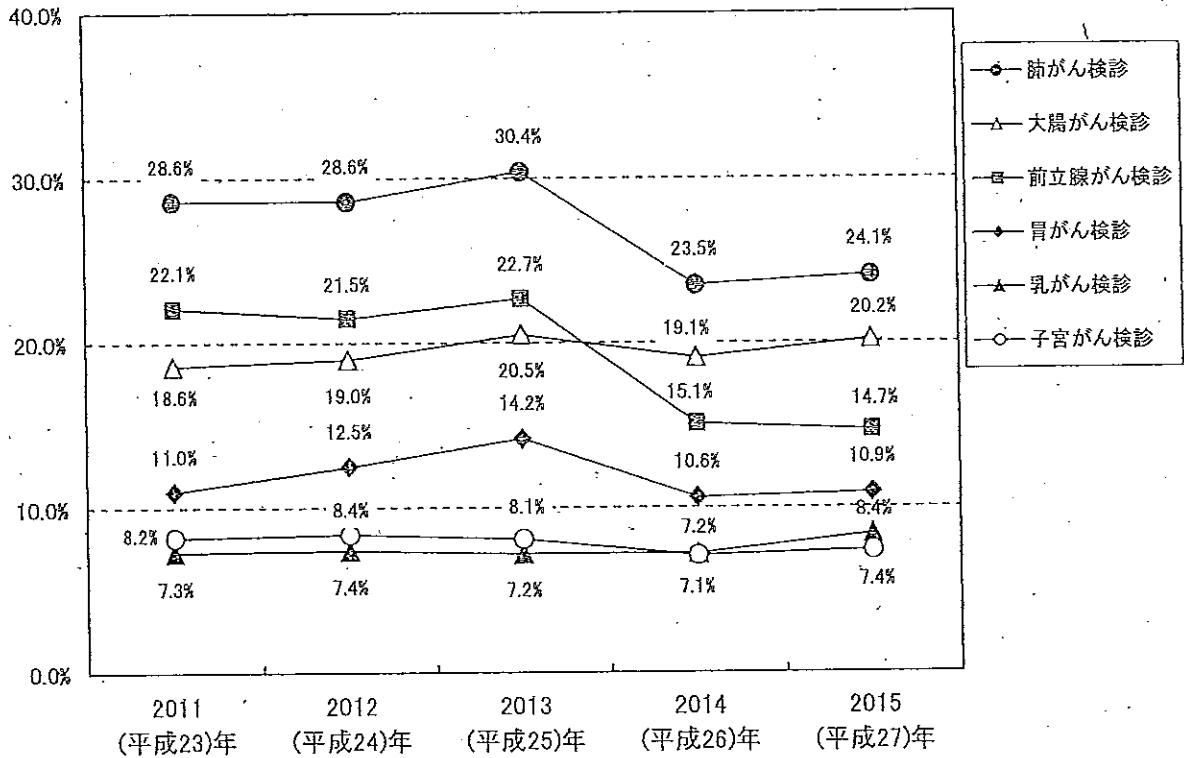


(資料：国保年金課，保健センター)

② がん検診の状況

本市が実施するがん検診の受診率は全体的に低率傾向にあり、2015（平成27）年では2割を超えているものが肺がん検診と大腸がん検診となっています。

図 2-9 がん検診受診率の推移



（資料：保健センター）

※ 2014（平成26）年度に、国においてがん検診の対象者数の算出方法の見直しがあったため、前年度までと比較して受診率が低率となっています。

○受診率の算出方法について

受診率の分母の考え方

40歳以上（子宮がん検診は20歳以上）・男女ごとに、以下の計算式で算出した人数を「推計対象者数」とする。

各係数は直近の国勢調査において報告された人数を用いる。

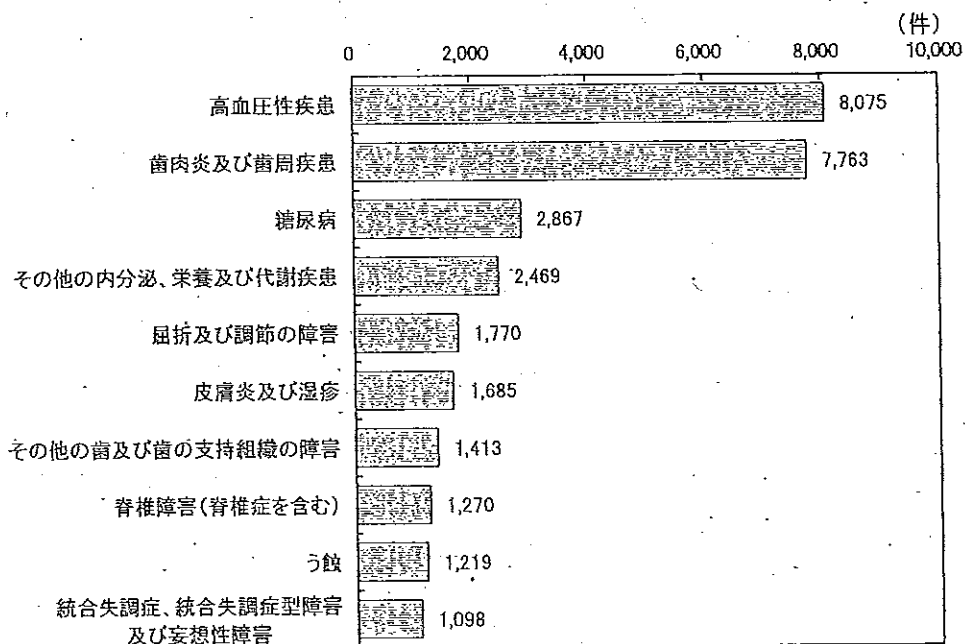
$$\boxed{\text{推計対象者数}} = \boxed{\text{市区町村人口}} - \boxed{\text{従業者数}} - \boxed{\text{農林水産業従業者数}}$$

(2) 水戸市国民健康保険の状況

①受診の状況

水戸市国民健康保険の受診件数を見ると、「高血圧性疾患」が多く、次いで「歯肉炎及び歯周疾患」、「糖尿病」の順になっています。

図 2-10 水戸市国民健康保険医療費（件数）上位 10 位の疾病



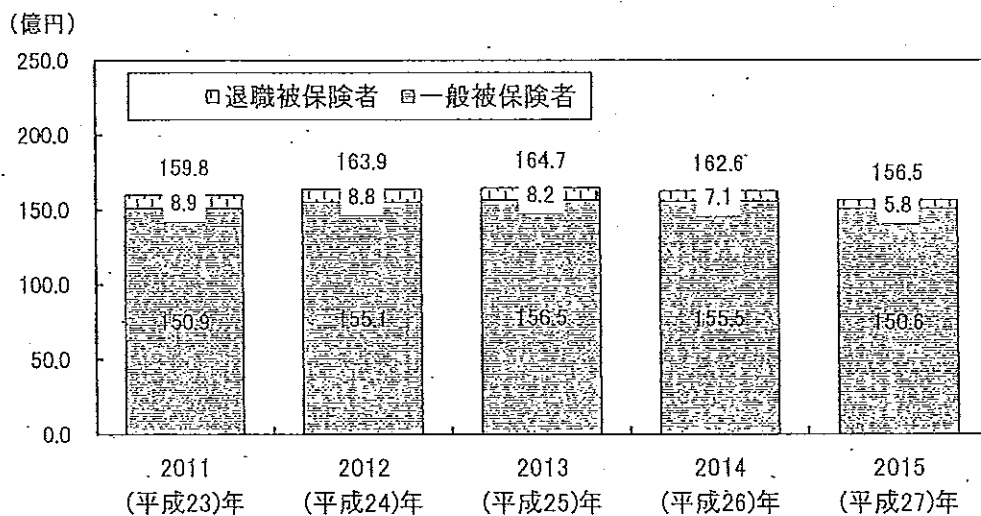
(資料：水戸市国民健康保険における疾病分類統計 2014 (平成 26) 年 5 月診療分)

②一人当たりの医療費等の推移

水戸市国民健康保険の医療給付費用額は、2014（平成26）年から減少し始め、平成27年には約157億円となっています。

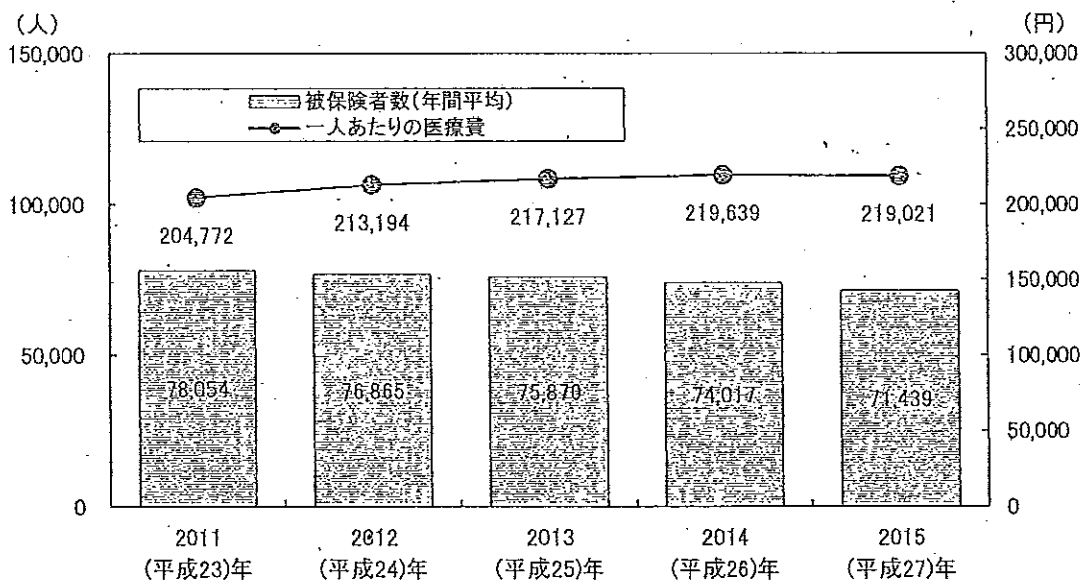
一方、被保険者数は減少しているため、一人当たりの医療費は2011（平成23）年に20万円を超え2015（平成27）年では約21万9千円となっており、増加の傾向が見られます。

図2-11 医療給付費用額の推移 ※老人保健会計は除く



（資料：国保年金課）

図2-12 被保険者数及び一人当たりの医療費の推移 ※老人保健者は除く



（資料：国保年金課）

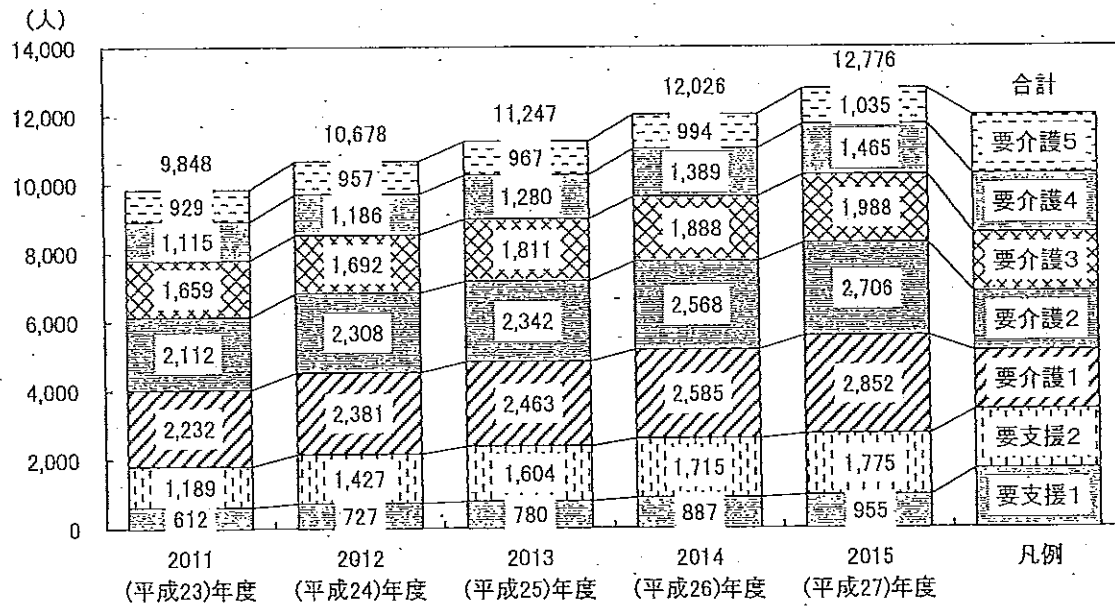
(3) 要介護認定者等の状況

① 認定者数と認定率の推移

高齢者人口の増加に伴い、要介護認定者の総数は徐々に増加しており、2011(平成23)年度は9,848人でしたが、2015(平成27)年度には12,776人となっています。

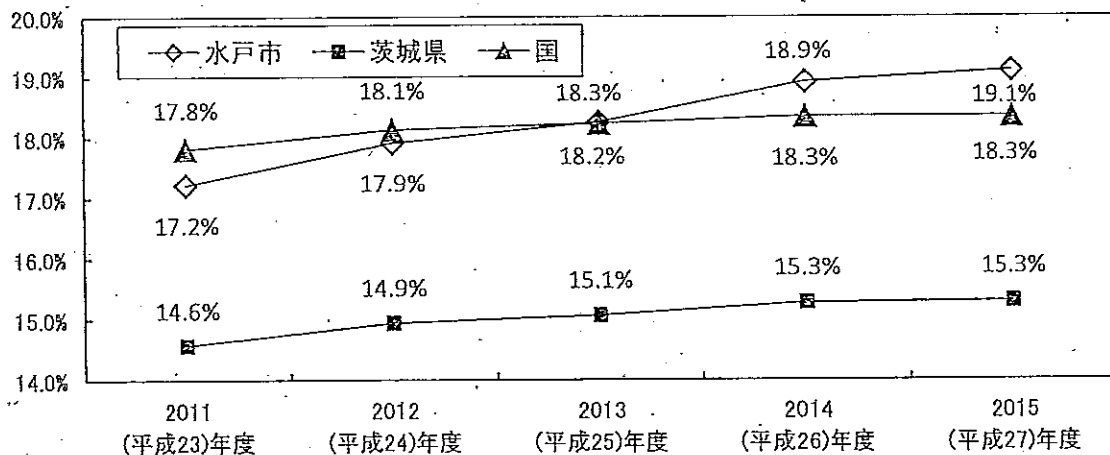
第1号被保険者数に占める認定者数の割合を認定率としてみると、本市においては近年上昇する傾向が続いており、2013(平成25)年度には国の認定率よりも高くなり、2015(平成27)年度には19.1%となっています。

図2-13 認定者数の推移



(資料：介護保険課)

図2-14 第1号被保険者数に占める認定者数の割合(認定率)の推移



(資料：介護保険事業状況報告)

(4) 健康寿命

「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です。(国の健康日本21(第2次)における定義)

健康寿命の算定方法の指針では以下の3項目が指標となっています。

- | |
|-----------------------|
| ①日常生活に制限のない期間の平均 |
| ②自分が健康であると自覚している期間の平均 |
| ③日常生活動作が自立している期間の平均 |

国や都道府県においては、国民生活基礎調査のデータから①または②を算出し、これを健康寿命としています。なお、①を用いた国における健康寿命と平均寿命の比較については、次のとおりです。

表 2-1 国における健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均)と平均寿命

(単位:年)	男 性			女 性		
	健康寿命	平均寿命	差	健康寿命	平均寿命	差
2010(平成22)年	70.4	79.6	9.2	73.6	86.4	12.8
2013(平成25)年	71.2	80.2	9.0	74.2	86.6	12.4

(資料:厚生労働省)

市町村においては、国民生活基礎調査のデータが利用できないため、介護保険の情報を用いて③を算出し、これを健康寿命としています。なお、③を用いた健康寿命の国・県・市の比較は次のとおりです。

表 2-2 健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)

(単位:年)	男 性		女 性	
	2010 (平成22)年	2013 (平成25)年	2010 (平成22)年	2013 (平成25)年
全 国	78.2	78.7	83.2	83.4
茨城県	77.9	78.3	83.0	83.0
水戸市	77.9		83.4	

(資料:健康寿命の算定方法の指針より算定)

3 アンケート調査の概要

(1) 調査目的

本計画の策定に当たり、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ため、「水戸市健康増進・食育推進計画策定のための健康と食に関するアンケート調査」(以下「アンケート調査」という。)を実施しました。

(2) 調査方法

① 対象地域:水戸市全域

② 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…小学5年生, 中学2年生

3歳児保護者調査

③ 調査期間:2015(平成27)年9月10日(木)~9月28日(月)

④ 調査方法:一般調査…郵送にて配布・回収

小学生・中学生調査…学校単位に調査票配布・回収

3歳児保護者調査…保健センターにて配布・回収

(3) 回収結果

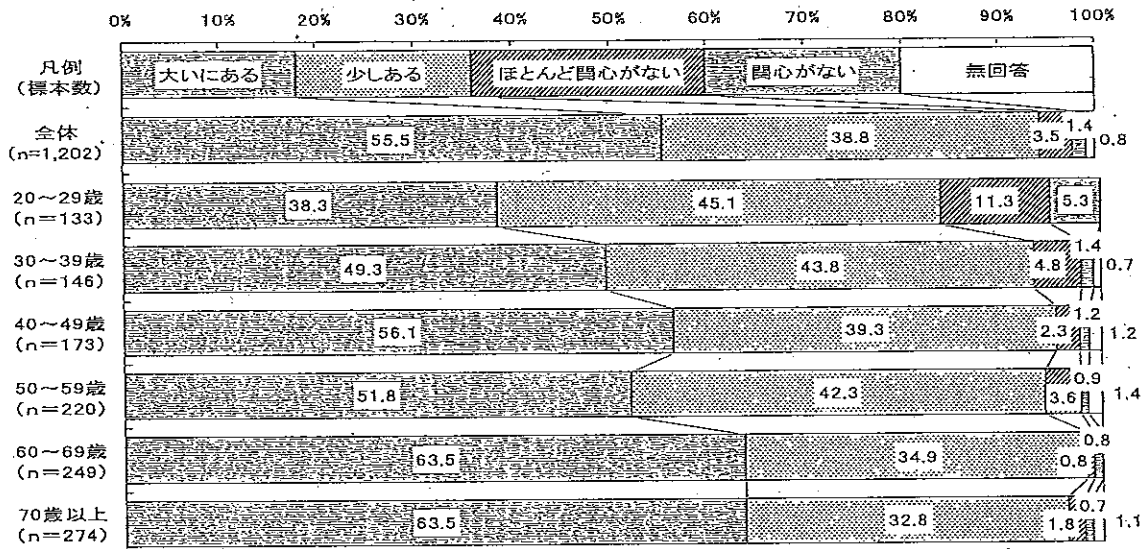
対象者	配付数(件)	回収数(件)	回収率(%)
一般	2,494	1,202	48.2
3歳児保護者	591	518	87.6
小学5年生	901	900	99.9
中学2年生	485	475	97.9

(4) アンケート調査の主な結果

①健康への関心

「現在、自分の健康に関心を持っていますか」について、「大いにある」と「少しある」を合わせた割合は94.3%です。また、年齢が高くなるにつれ、健康に関心を持つ割合が高くなっています。

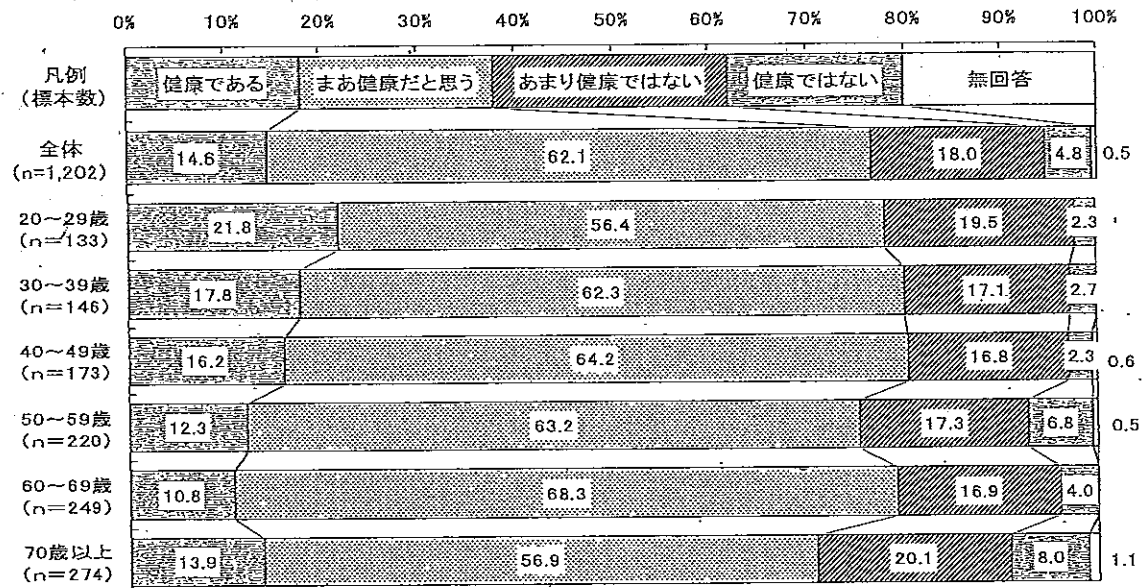
図 2-15 「現在、自分の健康に関心を持っていますか」



②自身の健康状態

「現在、自分を健康だと思えますか」について、「健康である」と「まあ健康だと思う」を合わせた割合は76.7%です。また、70歳以上においては、「あまり健康ではない」、「健康ではない」の割合が高くなっています。

図 2-16 「現在、自分を健康だと思えますか」



③運動の習慣

「運動をする習慣がありますか」について、「習慣がある」割合は22.9%で、「習慣はない」割合41.4%のほうが高くなっています。60代以降は「習慣がある」割合が3割を超えています。

図 2-17 「運動をする習慣がありますか」(性別)

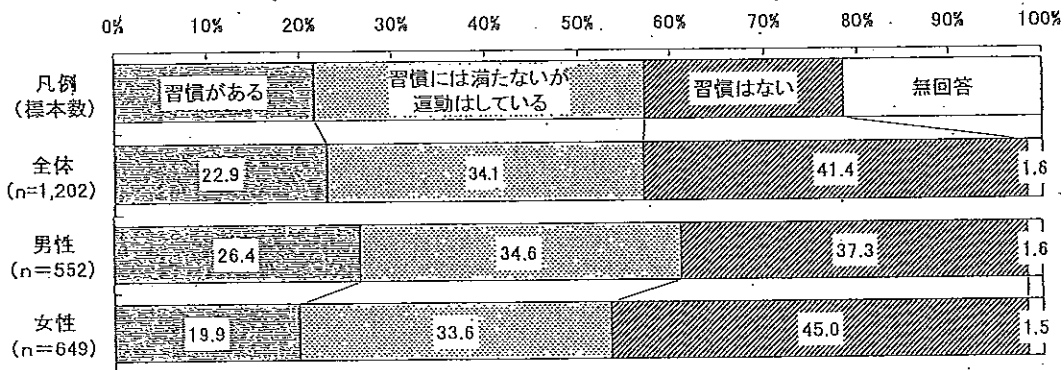
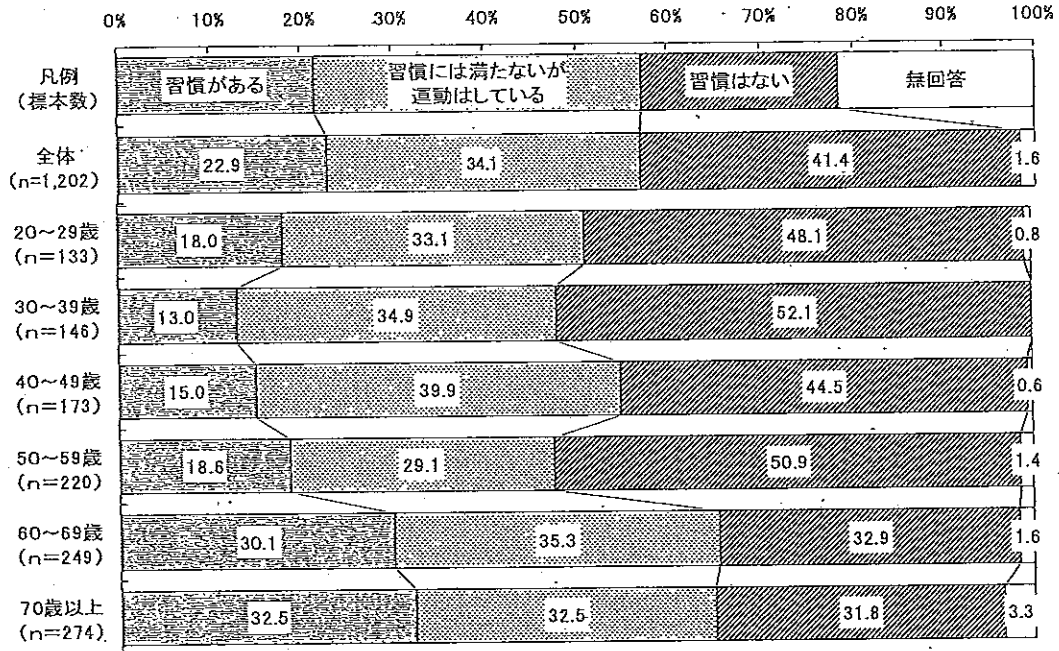


図 2-18 「運動をする習慣がありますか」(年齢別)

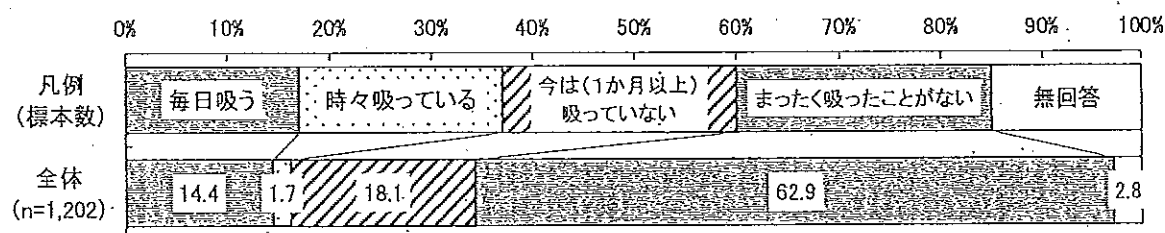


※ここでの運動する習慣とは、1回当たり30分以上の運動を週2回以上行っていて、それが1年以上継続していることを指します。

④喫煙状況

「あなたは、現在、タバコを吸っていますか」について、「毎日吸う」と「時々吸っている」を合わせた割合は16.1%となっており、一方「今は吸っていない」と「まったく吸ったことがない」を合わせた割合は81.0%となっています。

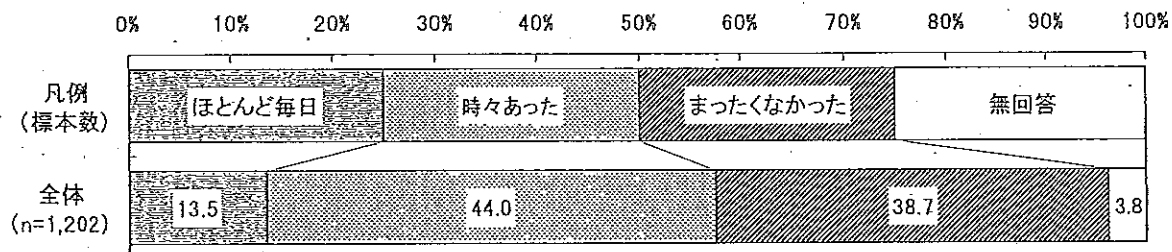
図 2-19 「あなたは、現在、タバコを吸っていますか」



⑤受動喫煙の有無

「あなたは、この1か月間に、自分以外の人のタバコの煙を吸うことができましたか」について、「ほとんど毎日」と「時々あった」を合わせた割合は57.5%となっています。

図 2-20 「あなたは、この1か月間に、自分以外の人のタバコの煙を吸うことができましたか」



⑥BMIについて

30～59歳の男性はBMI 25.0以上の割合が約4割となっています。20～49歳の女性はBMI 18.5未満の割合が約2割となっています。65歳以上はBMI 20.0以下を低栄養傾向としていますが、女性では約2割となっています。

図 2-21 BMI (男性)

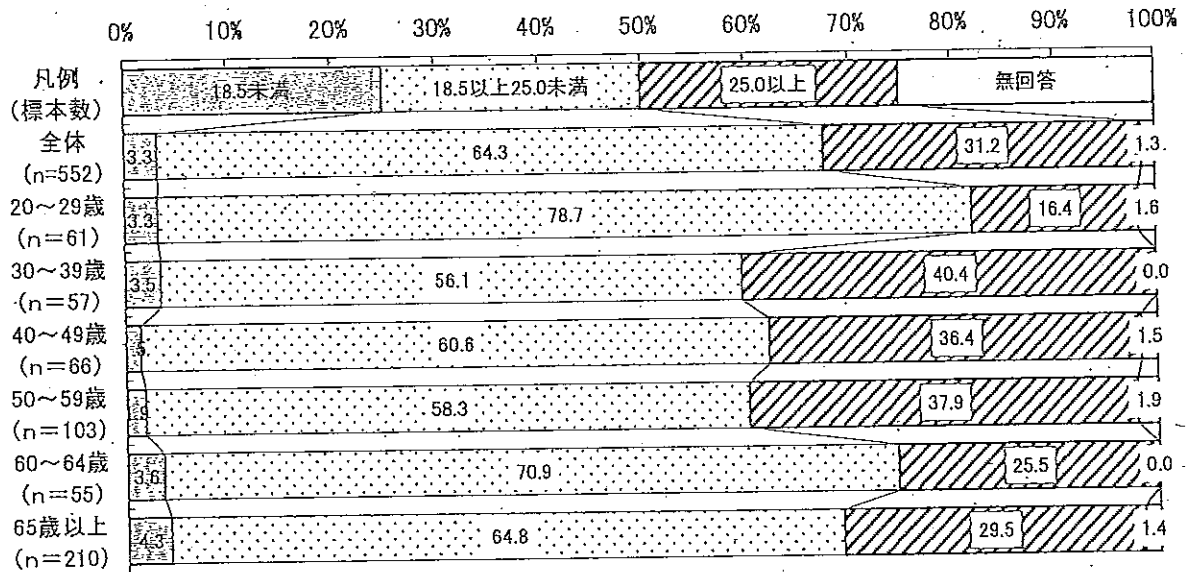


図 2-22 BMI (女性)

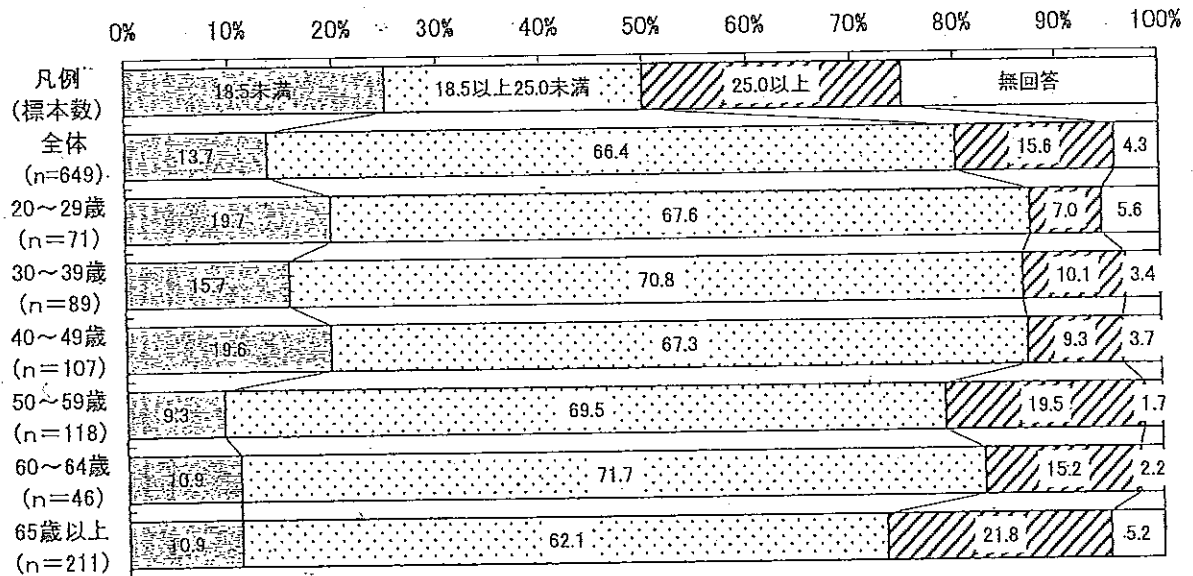
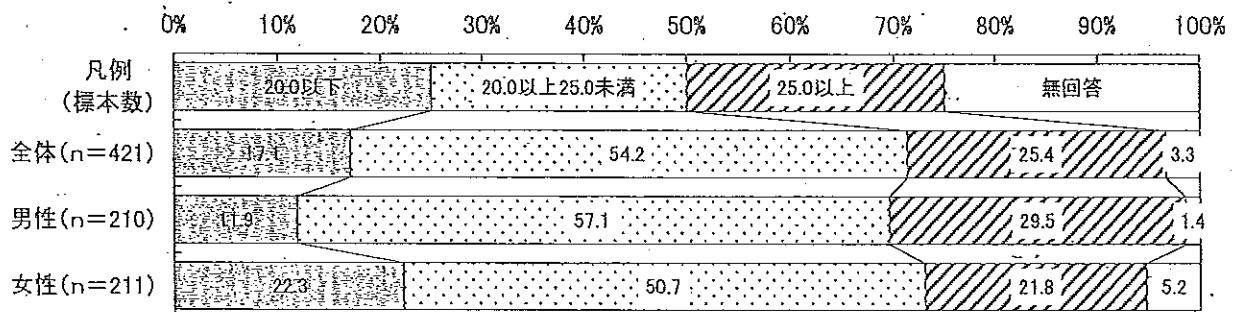


図 2-23 BMI (65 歳以上)



※BMIとは、身長から見た体重の割合を示す体格指数

BMIの算出方法: $BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$

標準BMI=22 18.5 未満=やせ 18.5 以上 25 未満=普通 25 以上=肥満

⑦朝食の摂取状況

「朝食を食べていますか」について、「ほとんど毎日食べる」割合は小学5年生で94.1%，中学生で85.7%です。しかし、20～29歳では60.9%とさらに低下しています。

図 2-24 「朝食を食べていますか」(対象別)

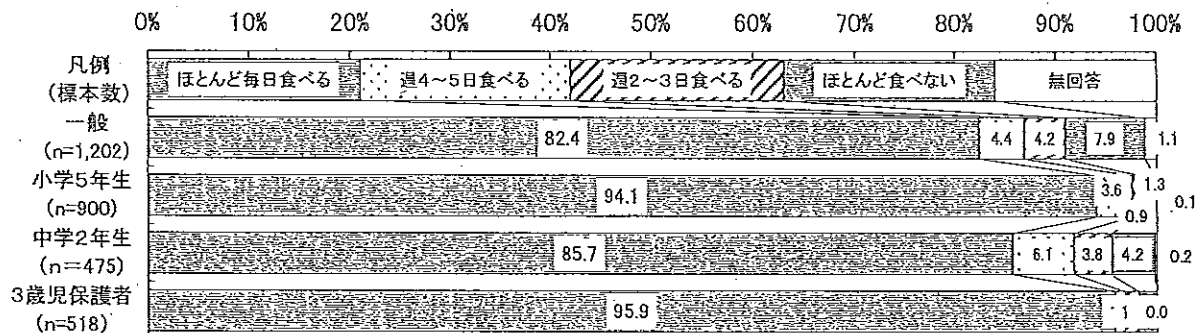
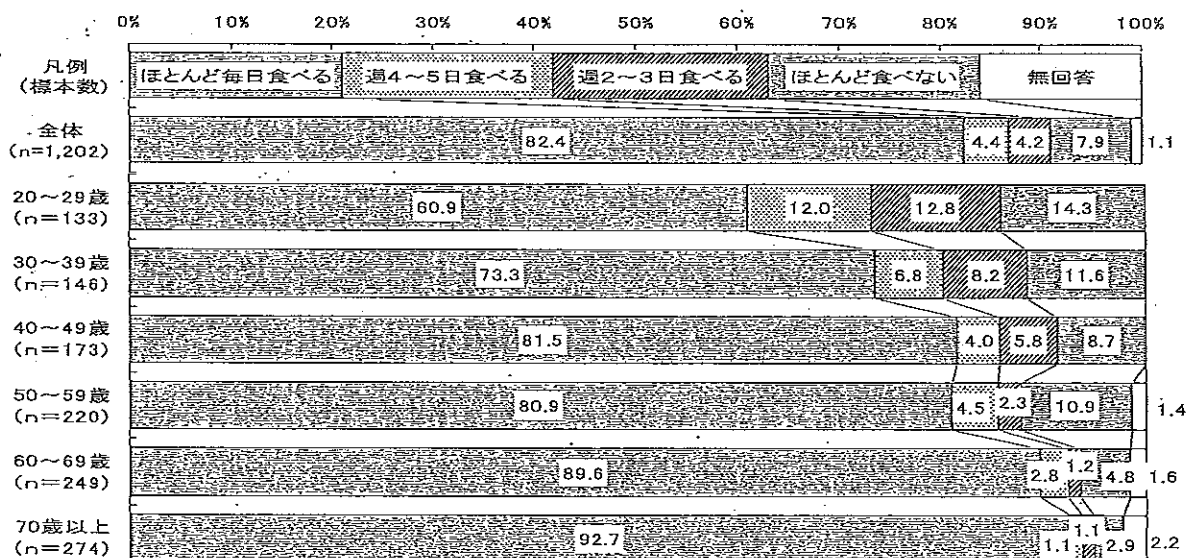


図 2-25 「朝食を食べていますか」(年齢別)



(5) 第1次計画の数値目標の評価

第1次計画に掲げた数値目標と評価は次のとおりです。

なお、食育推進計画の基本方針2及び基本方針3の※は、実績値となっています。

健康増進計画

基本方針1 健康を維持する食生活の実践

目標指標	第1次計画		アンケート値 (評価)
	アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
BMI25以上の人割合	19.6%	17.0%	22.7% (△)
野菜料理を1日5皿(350g)以上食べる人の割合	1.8%	25.0%	1.4% (△)

基本方針2 運動習慣の確立と実践

目標指標	第1次計画		アンケート値 (評価)
	アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
健康のために適度な運動を心がけている人の割合	50.0%	60.0%	45.2% (△)
運動する習慣がある人の割合 (週2回, 1回30分以上, 1年以上継続)	24.4%	40.0%	22.9% (△)
ヘルスロードを歩いている人の割合	11.7%	30.0%	21.7% (ー)

基本方針3 こころの健康と安心の確保

目標指標	第1次計画		アンケート値 (評価)
	アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
十分な睡眠がとれていない人の割合	18.5%	15.0%以下	19.6% (△)
ストレス解消法がない人の割合	13.2%	10.0%以下	13.2% (△)
相談機関を知っている人の割合	53.2%	100.0%	53.1% (△)

基本方針4 たばこ・アルコール対策の推進

目標指標		第1次計画		アンケート値 (評価)
		アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
喫煙が及ぼす健康への影響について知っている人の割合	肺がん	80.2%	100%	80.0% (△)
	咽頭がん	63.9%	100%	67.9% (△)
	心臓病	56.1%	100%	57.0% (△)
	脳卒中	57.4%	100%	59.4% (△)
	歯周病	41.0%	100%	45.5% (△)
	妊婦への影響 (流産や早産, 低体重児など)	75.8%	100%	74.4% (△)
多量飲酒(清酒換算で1日平均3合以上)をする人の割合		9.2%	7.0%	10.8% (△)

基本方針5 歯と口腔の健康の推進

目標指標		第1次計画		アンケート値 (評価)
		アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
糸ようじや歯間ブラシを使用する人の割合		17.2%	30.0%	18.9% (△)
定期的な歯科検診を受ける人の割合		20.0%	30.0%	22.4% (△)
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		41.0%	100.0%	45.5% (△)

基本方針6 健康管理の推進

目標指標		第1次計画		アンケート値 (評価)
		アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
自分の健康に関心を持っている人の割合		93.7%	95.0%	94.3% (△)
健康診査(健康診断, 健康診査, 人間ドック等)を受けている人の割合		69.0%	80.0%	70.5% (△)
がん検診の受診状況	胃がん	28.2%	50.0%	20.8% (×)
	肺がん	23.4%	50.0%	11.9% (×)
	大腸がん	26.8%	50.0%	24.4% (△)
	乳がん	32.3%	50.0%	26.3% (×)
	子宮がん	38.7%	50.0%	32.8% (×)
乳がん自己検診法を実施している人の割合		63.1%	80.0%	54.0% (×)

食育推進計画

基本方針1 食生活の基礎づくりの推進

目標指標		第1次計画		アンケート値 (評価)
		アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
食育という言葉や意味を知っている人の割合	小学生	24.6%	50.0%	28.6% (Δ)
	中学生	23.4%	50.0%	31.4% (○)
食育に関心を持っている人の割合	成人	73.2%	90.0%	71.9% (Δ)
夕食を家族とともに食べている割合	小学生	92.9%	100.0%	90.5% (Δ)
	中学生	88.2%	95.0%	82.4% (×)
食事作りの手伝いをしている割合	3歳児	38.8%	50.0%	8.7% (－)
調理に参加している割合	小学生	25.2%	50.0%	16.6% (×)
	中学生	16.4%	50.0%	8.8% (×)
朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合	3歳児	93.1%	100.0%	95.9% (－)
	小学生	92.2%	100.0%	94.1% (Δ)
	中学生	91.2%	100.0%	85.7% (×)
	成人	84.1%	100.0%	82.4% (Δ)
食事バランスガイド等を参考にしている人の割合	成人	38.3%	60.0%	31.1% (×)

基本方針2 食文化の継承・地産地消の推進

目標指標		第1次計画		アンケート値 (評価)
		アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
地元の産物を買うように心がけている人の割合	成人	45.1%	60.0%	40.0% (×)
箸を正しく使える人の割合	小学生	68.4%	80.0%	71.7% (Δ)
	中学生	59.3%	80.0%	69.9% (○)
※学校給食における地場産物の活用の割合	小中学校	40.3%	50.0%	50.3% (◎)

基本方針3 食の大切さを伝える体験活動の推進

目標指標	第1次計画		アンケート値 (評価)
	アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
※アグリメイト体験校	12校	14校	15校(◎)
※農業者との交流体験事業参加者	1,065人	2,000人	1,384人(O)

基本方針4 食品の安全・安心の確保

目標指標	第1次計画		アンケート値 (評価)
	アンケート値 2010 (平成22)年	目標値 2016 (平成28)年	
食品の表示の見方について知っている人の割合	74.2%	80.0%	70.0%(△)
食品の保存の仕方について知っている人の割合	72.4%	80.0%	68.0%(△)

図 評価

評価区分		該当 項目数	割合
◎	目標を上回ったもの	2	4.2%
○	改善が見られるもの (5ポイント以上の改善)	3	6.4%
△	ほとんど差が見られないもの (±5ポイント未満の変化)	28	59.6%
×	改善が見られないもの (5ポイント以上の悪化)	11	23.4%
—	数値の単純比較ができないもの	3	6.4%
合 計		47	100.0%

4 水戸市の課題

【1】生活習慣病の予防に関して

- 本市の死因順位の第一位は悪性新生物(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。このため、がんについての正しい知識の普及・啓発を行うとともに、がん検診の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、高血圧性疾患や糖尿病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るとともに、循環器疾患・糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組む必要があります。
- 健診の必要性についての啓発や健診を受けやすい環境を整備するとともに、健診で異常を指摘された人への事後指導を強化する必要があります。

【2】生活習慣の改善に関して

- 運動習慣のある人は、22.9%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。
- 睡眠が取れていない人やストレス・悩みを感じている人が多く、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。
- 非喫煙者は約8割となっていますが、一方で受動喫煙が課題となっています。喫煙が健康に及ぼす影響について広く周知し、受動喫煙の機会を減らすとともに、未成年者や妊産婦に対する禁煙教育に取り組む必要があります。

【3】食育の取組に関して

- 朝食を食べる状況は、20歳代が60.9%と最も低い状況にあるため、特に、この世代に朝食を食べることの重要性を啓発するなど、若い世代における食育を推進する必要があります。
- 男性は30歳代から肥満(BMI25以上)が増加し、女性は若い世代でやせ(BMI18.5未満)が多くなっています。適正体重を維持するために、栄養バランスのとれた食事の普及・啓発をする必要があります。
- アンケート調査において食に関する項目の認知状況は、前回調査よりも減少しています。食に関する幅広い情報提供をするとともに、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。

第3章 計画の基本的方向

1 目指す姿

我が国においては、今や世界有数の長寿国となり、生涯を通じて、健康で心豊かに過ごすため、生活の質（QOL）の向上が大きなテーマとなっています。

そのため、市民、地域、行政、関係機関等が一体となって健康づくりを支援するヘルスプロモーションの理念の下、市民一人一人が主体的な健康づくりと健康的な食生活習慣に取り組むとともに、社会全体でライフステージに応じた健康増進及び食育の取組を推進し、健康寿命の延伸が図れるよう、目指す姿を次のように定めます。

**（仮）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～**

2 基本方針

【1】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、脂質異常症などの生活習慣病の発症を予防するため、正しい知識の普及啓発を図るとともに、疾病の早期発見と早期治療につなげるため、がん検診や健康診査の受診の促進を強化します。あわせて、健康診査後の事後指導やハイリスク者への受診勧奨を徹底することで、合併症の発症や症状の進行等の重症化予防に重点を置いた取組を推進します。

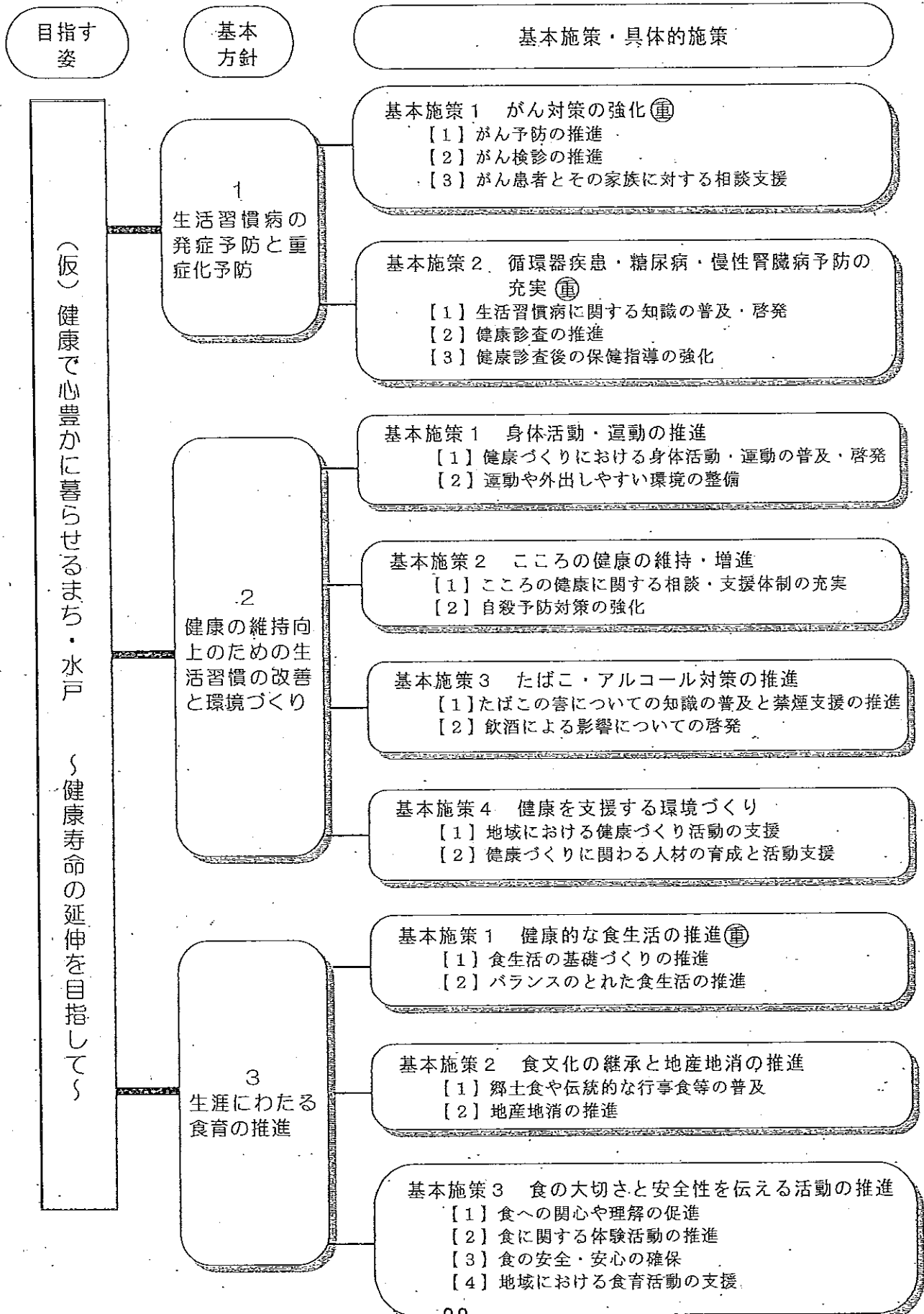
【2】健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり

健康を増進するため、市民自らが主体的に、食生活や運動、喫煙、アルコール、こころの問題など、健康についての意識の向上や生活習慣の改善に取り組むとともに、市民、地域、行政、関係機関等が一体となって、市民の健康づくりへの取組を支援し、健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくりを推進します。

【3】生涯にわたる食育の推進

食生活の乱れに起因する肥満や生活習慣病を予防するため、正しい知識を普及・啓発するとともに、子どもから高齢者まで、さまざまな経験を通じて食に関する知識と選択力を習得し、健康的な食生活習慣を実践できるよう、家庭、学校、地域等と連携しながら、生涯にわたる食育を推進します。

3 施策の体系



4 重点推進施策

計画を推進する中で、優先的かつ集中的に取り組む施策として、次の3つの施策を「重点推進施策」として位置付けます。

重点推進施策1 ターゲットを絞ったがん予防対策の推進

本市の胃がん検診は、集団検診と医療機関個別検診で実施しており、特に、個別検診では内視鏡検診とリスク検査(ヘリコバクター・ピロリ菌感染検査と萎縮性胃炎の検査を組み合わせ胃がんになりやすいか否かをリスク分類するもの)を併用し、全国に先駆けた方式を導入しています。胃がん検診の一層の受診率向上に取り組むとともに、胃がんの確実なリスク要因がピロリ菌の感染であることから、児童生徒に対してピロリ菌検査を実施することや40歳代にリスク検査を行い、がんに関する正しい知識の普及・啓発のためのがん教育の実施等により、将来の胃がん発生の抑制を目指します。

また、近年、若年層で子宮頸がんの罹患、死亡が増加する傾向にあります。子宮頸がんは、女性にとって主要ながんの一つとなっており、受診率向上の強化を一層図るとともに、特に、21歳を対象とした無料クーポン券の送付や大学生など若年層に向けたキャンペーンを行い、子宮頸がん検診の受診を促進します。さらに、子宮頸がんの発生には、多くの性感染症の病原体の一つであるヒトパピローマウイルスが関与しているとされていることから、細胞診とヒトパピローマウイルス検査を併用することでより効果の高い検診の実施を図ります。

乳がんの発生には、遺伝や人種、ホルモン、閉経後の肥満、妊娠・出産との相関等が指摘されています。また、女性の近年のライフスタイルの変化により、今後乳がんの発症数が増加することが予想されています。40歳以上の女性に対し、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)を定期的に受診することの重要性だけでなく、乳がんの自己触診の方法について普及・啓発を図るとともに、小・中・義務教育学校保護者へのチラシの配布など受診促進を図ります。

重点推進施策2 糖尿病性腎症重症化予防の推進

本市の標準化死亡比では、男女ともに脳血管疾患の死亡率が高く、男性では糖尿病の死亡率も高い状況にあります。

糖尿病の発症予防を目的として、特定健康診査結果の HbA1c が要指導の人を対象に、生活習慣病予防教室を行っています。また、糖尿病は、加齢に加えて遺伝因子、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子も発症の要因となることから、若い世代から健康診査結果に加えて、遺伝要因や生活習慣との関連性を踏まえた保健指導を行います。

さらに、糖尿病は放置すると腎症、神経障害、網膜症、潰瘍や壊死、歯周病等の合併症を引き起こし、生活の質の低下につながるとともに、糖尿病性腎症(糖尿病の合併症の一つで、腎臓の機能に障害が起こること)の悪化による人工透析への移行が大きな課題となっています。

このため、生活習慣病予防健診、特定健康診査、後期高齢者健康診査において、健康診査結果に血液中のクレアチニン値(主に腎機能の指標に用いられる数値)とともに、腎機能を示す eGFR 値(推算糸球体濾過量の略)を表記し、慢性腎臓病(CKD)(腎臓の働きが健康な人の 60%以下に低下、蛋白尿のいずれか、または両方が3か月以上持続する状態)の危険性についての周知を市民にわかりやすく行います。

併せて、かかりつけ医と専門医との連携により、迅速な治療や保健指導を行うなど、糖尿病性腎症重症化予防に向けた取組を推進し、生活の質の向上とともに、新規人工透析導入患者を減少させることで、総医療費の抑制を目指します。

重点推進施策3 若い世代の健康づくりと食育の推進

子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

家庭は、基本的な生活習慣を身に付けるうえで大きな役割を持つことから、家族で食卓を囲むことを基本に、食に関する正しい知識を身に付ける、食の楽しさを実感するなど、日常生活の中で食育を実践することができるよう、乳児期の健康診査や保育所・幼稚園・認定こども園において、保護者に食習慣に関するパンフレット等を配布し、食育の啓発を推進しています

また、学校給食を活用した食に関する指導や保護者への食育講演会の開催など、食育の推進を図っています。

しかし、高校生から20歳代を中心とした若い世代は、健全な食生活を心がけている人が少なく、朝食欠食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ない、女性のやせ志向が強いなど、健康や栄養に関する実践状況等の課題が多くあります。

また、20歳代及び30歳代を中心とする世代は、これから親になる世代でもあるため、こうした世代が健康や食育に関する知識や取組を次世代に伝えつなげていく必要があります。

このため、若い世代が健康づくりに関心を持ち、自らの生活習慣の改善等に取り組んでいけるよう、SNSを活用した情報発信や大学と連携した食育講座を実施するなど、効果的なアプローチを推進します。

第4章 施策の展開

基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

◇◇◇ 基本施策1 がん対策の強化 ◇◇◇

【現状と課題】

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

【施策の展開】

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

【目標指標】

項目	受診率 2015(平成 27)年	アンケートによる 現状値 2015(平成 27)年	目標値 2023(平成 35)年
胃がん検診	10.9%	20.8%	40.0%
肺がん検診	24.1%	11.9%	
大腸がん検診	20.2%	24.4%	
乳がん検診	8.4%	26.3%	50.0%
子宮がん検診	7.4%	32.8%	

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

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

【具体的施策1】 がん予防の推進

(Ⓜは重点推進施策 ◎印は新規事業)

事業	事業内容	担当
がん教育の推進	・広報みと、市ホームページや受診券等における検診の受け方やがんに関する情報を掲載し、正しい知識の普及・啓発 ・各種がん検診時に健康教育 ・食生活、運動、喫煙その他の生活習慣が健康に及ぼす影響等、がんを予防する正しい知識の普及・啓発	保健センター
	・児童生徒を対象としたがん教育の推進	総合教育研究所
若い世代への胃がん対策(Ⓜ)	・40歳代へのリスク検査の実施	保健センター
	・児童生徒へのピロリ菌検査の検討	学校教育課
女性特有のがん予防(Ⓜ)	・がん検診手帳による子宮頸がん・乳がんについての正しい知識の普及 ・乳がん自己検診法の普及・啓発	保健センター
がん検診対策情報の有効活用	◎検診や健康教育等にごがん登録情報を有効活用	保健センター

【具体的施策2】 がん検診の推進

事業	事業内容	担当
がん検診の受診促進④	<ul style="list-style-type: none"> ・受診券, 広報みと, 市ホームページに検診の受け方やがんに関する情報を掲載し, 受診勧奨 ・受診券送付による個別受診勧奨 ・子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の送付 ・乳幼児健康診査時や保育所・幼稚園・小・中・義務教育学校にチラシを配布し, 保護者への受診勧奨 ・市内の大学等と連携し, 子宮頸がん予防啓発キャンペーンの実施 ・未受診者に対する受診勧奨 ・不定期受診者への受診勧奨 ・企業や事業所等と連携し受診勧奨 ・9月のがん征圧月間, 10月のがん検診推進強化月間において啓発活動の実施 ・まちなかフェスティバルや慢性腎臓病予防イベントなど, 各種イベントでの啓発活動の実施 	保健センター
地域におけるがん予防推進	<ul style="list-style-type: none"> ・保健推進員による, 健康診査, がん検診などの説明や受診勧奨 ・がん予防推進員による, がん検診の受診勧奨 	保健センター
受診しやすい環境の整備④	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関検診, 集団検診の実施 ・就労者の利便性向上のための土日夜間健診の拡充 ・集団検診における総合健診の実施 ◎子宮頸がん・乳がん検診のセット検診 	保健センター
精密検査対象者への受診指導の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・検診時や結果の郵送時に精密検査受診勧奨 ・未受診者に対し, 後日電話による個別受診勧奨 	保健センター

【具体的施策3】 がん患者とその家族に対する相談支援

事業	事業内容	担当
がんに関する相談支援・情報の提供	◎がんに関する相談支援機関, 医療機関等の情報を提供	保健センター

◇◇基本施策2 循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防の充実 ◇◇

【現状と課題】

- 本市は、全国に比べ男女ともに「脳内出血」、「糖尿病」による死亡が高い傾向が見られます。
- 国民健康保険加入者の医療の受診件数をみると、「高血圧性疾患」が多く、次いで「糖尿病」の順になっています。
- 本市のメタボリックシンドローム該当者及び予備軍は、男性は44%、女性は13%おり、男性の肥満が増加しています。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積と、高血糖、脂質代謝異常、高血圧などの動脈硬化危険因子を併せ持った状態であり、循環器疾患や糖尿病になる可能性が高くなります。
- 循環器疾患、糖尿病及び慢性腎臓病に関する正しい知識を普及・啓発し、発症と重症化予防の推進が必要です。
- 特定健康診査の受診率は約25%となっており、国の目標値である50%にはまだ至っていないのが現状です。また、18歳から39歳を対象とする生活習慣病予防健診の受診率は減少の傾向が見られます。若い世代からの健康診査の定着化及び受診率向上が必要です。
- 健康診査の結果、要指導や要精密検査の指摘を受けても適切な指導に基づいた対応がなければ、疾病の原因となる因子が顕在化、重篤化する恐れがあります。特に、糖尿病については糖尿病性腎症を引き起こし人工透析への移行が課題となっています。健康診査後の指導を強化し、重症化予防が必要です。

【施策の展開】

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

【目標指標】

項目	現状値 2015 (平成 27)年	目標値 2023 (平成 35)年
自分の健康に関心を持っている人の割合	94.3%	95.0%
市の健康診査で改善が必要とされた人で、保健指導を受けた人の割合	56.2%	60.0%

【具体的施策1】 生活習慣病に関する知識の普及・啓発

事業	事業内容	担当
生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報みと、市ホームページや受診券等に、生活習慣病に関する情報を掲載し、正しい知識の普及・啓発 ・ 健康診査時に健康教育の実施 	国保年金課 保健センター
生活習慣病予防に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活、運動、喫煙その他の生活習慣が健康に及ぼす影響に関する正しい知識の普及・啓発 ◎30歳～40歳代の女性から広げる健康づくりをテーマとした健康教室の実施 	国保年金課 保健センター
糖尿病・慢性腎臓病に関する知識の普及・啓発 ⑤	<ul style="list-style-type: none"> ◎広報みと、市ホームページや受診券等に、糖尿病や慢性腎臓病の予防に関する情報を掲載し、正しい知識の普及・啓発 ◎健康教育の実施 ◎個別の健康相談の実施 ◎糖尿病・慢性腎臓病の治療継続の重要性についての啓発 	国保年金課 保健センター

【具体的施策2】 健康診査の推進

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

【具体的施策3】 健康診査後の保健指導の強化

事業	事業内容	担当
特定保健指導	・メタボリックシンドロームの改善に向けた特定保健指導 (積極的支援・動機づけ支援・情報提供)の実施	国保年金課 保健センター
成人健康相談	・健康診査結果に基づいた生活習慣改善のための指導	保健センター
生活習慣病予防 教室	・健康診査結果で要指導となった方を対象に健康教室(腎 臓病予防教室, 生活習慣病予防教室)の実施	保健センター
小児生活習慣病 保健指導の充実	・保護者を対象とした健康診査結果説明会を開催し, 予防 のための指導を実施 ・健康診査結果に基づいた専門医による個別指導の実施	学校教育課
要精密検査者へ の受診勧奨	・健康診査結果で要精密となった方を対象に医療機関への 受診勧奨	国保年金課
糖尿病・慢性腎 臓病の重症化予 防 ^①	◎糖尿病・慢性腎臓病予備軍への支援 (健康教育, 健康相談) ◎治療放置者, 未受診者への受診勧奨	国保年金課 保健センター

基本方針2 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり

◇◇◇ 基本施策1 身体活動・運動の推進 ◇◇◇

【現状と課題】

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

【施策の展開】

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

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

【目標指標】

項目	現状値 2015(平成 27)年	目標値 2023(平成 35)年
運動する習慣がある人の割合 (週2回かつ1回 30 分以上かつ1年以上継続)	男性 26.4% 女性 19.9%	男性 32.0% 女性 25.0%
日常生活における歩数(成人)	男性 6,070 歩 女性 6,318 歩	男性 7,500 歩 女性 7,800 歩

【具体的施策1】 健康づくりにおける身体活動・運動の普及・啓発

事業	事業内容	担当
運動習慣の効果 の普及・啓発	・運動習慣の重要性の普及・啓発 ・みとちゃん健康ウォーキング事業によるウォーキングの推進 ・みとちゃん健康マイレージ事業による運動習慣のきっかけづくり	保健センター
	◎自転車利用の普及・啓発 ・ノーマイカーウィークの推進	交通政策課
生活習慣病予防 教室の開催	・特定健康診査の結果により、生活習慣改善が必要な方を対象に運動効果の普及・啓発と運動習慣づけの支援	保健センター
運動教室の開催	・健康増進やストレス発散等を目的とした水泳・ヨガ・体操などの運動教室の開催	子ども課 生涯学習課 内原中央公民館 (公財)スポーツ振興協会
介護予防活動の 普及・啓発	・元気アップ・ステップ運動やシルバーリハビリ体操の実施 ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)についての知識や予防方法の普及・啓発	高齢福祉課
農業体験の推進	・ふるさと農場, 市民農園等を活用した農作業体験による健康づくり	農政課 農業技術センター
ヘルスロードの 推進	・市ホームページ, ウォーキングマップ, 案内板などによるヘルスロードを活用したウォーキングの推進	保健センター 国保年金課
サイクルマップの 作成	◎自転車の利用環境の整備状況を示したサイクルマップの作成による自転車利用の推進	交通政策課

事業	事業内容	担当
健康づくりイベント開催	・千波湖スポーツフェスティバルをはじめとする、各種スポーツ・レクリエーションを通じた健康づくりのイベントの開催	スポーツ課
市民スポーツ大会の開催	・市体育祭や水戸黄門漫遊マラソンをはじめとしたスポーツ大会の充実 ・高齢者スポーツ大会、障害者スポーツ大会の開催	スポーツ課 高齢福祉課 障害福祉課

【具体的施策2】 運動や外出しやすい環境の整備

事業	事業内容	担当
スポーツ施設の活用	・ホームページ等によるスポーツ施設の紹介ならびに、いばらき公共施設予約システムの活用	(公財)スポーツ振興協会
スポーツ施設等の整備	◎東町運動公園新体育館の整備 ・既存体育施設の改修整備による、利便性向上	体育施設整備課
	◎(仮称)東部公園スポーツ・レクリエーションゾーンの整備	公園緑地課
公園の健康遊具の活用	◎公園における健康や体力の保持増進など健康運動を目的とした健康遊具の整備及び紹介	公園緑地課
千波公園の整備改修	◎ランステーション、ジョギングロードの整備	公園緑地課
森林公園の再整備	◎ウォーキングの推進を図るための遊歩道等の整備	農政課
バリアフリー化の推進	◎まちなかにおける連続的なバリアフリー環境の整備	交通政策課
自転車利用環境の整備	◎自転車利用の意識啓発及び通行空間の整備	交通政策課
公共交通機関の維持・確保と利用推進	◎バス路線の再編や新たな移動手段の導入等の施策の推進 ◎モビリティマネジメント等の実施による利用促進施策の推進	交通政策課

※ モビリティマネジメントとは、1人1人のモビリティ(移動)が、社会的にも個人的にも望ましい方向(過度な自動車利用から公共交通等を適切に利用する等)に変化することを促す、コミュニケーションを中心とした交通政策

◇◇◇ 基本施策2 こころの健康の維持増進 ◇◇◇

【現状と課題】

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

【施策の展開】

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

【目標指標】

項目	現状値 2015(平成 27)年	目標値 2023(平成 35)年
相談機関を知っている人の割合	53.1%	100.0%
ゲートキーパー養成研修参加者数	677名(8回)	900名(15回)

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【具体的施策1】 こころの健康に関する相談・支援体制の充実

事業	事業内容	担当
こころの健康に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・医師や臨床心理士による、こころの健康やストレスの対処方法、質の良い睡眠のとり方等についての講話、知識の普及・啓発 ・適度な運動や自然とのふれあい等による、ストレスとの付き合い方の知識の普及・啓発 	保健センター
精神疾患に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・精神科医や精神保健福祉士等による、精神疾患を抱える本人・家族、市民への講話、相談(こころの健康講座、家族教室等) 	障害福祉課 保健センター
相談・支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・相談窓口についての周知の強化 ・保健師による、面接相談や電話相談、家庭訪問 ・DV相談を含む、女性が抱える諸問題等に対する相談支援 ・家庭児童相談員による、養育や発達等、家庭児童福祉に関する相談・支援 	保健センター 子ども課
児童生徒に対する相談体制の充実	・スクールカウンセラーによる児童生徒への相談事業	総合教育研究所
	・思春期の電話相談(ヤングコール)	保健センター

事業	事業内容	担当
産後うつ発見と早期支援の実	<ul style="list-style-type: none"> ・母子保健コーディネーターによる、支援を要する妊産婦への支援 ・乳児家庭全戸訪問における、産後うつ病質問票調査の実施 	保健センター (産前産後支援センター すまいるママみと) 保健センター

【具体的施策2】 自殺予防対策の強化

事業	事業内容	担当
自殺予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防週間、及び自殺対策強化月間における予防啓発のPR ◎自殺対策計画の策定(平成30年度予定) ・ライフステージに応じたきめ細かな相談支援体制の充実 ・ストレスチェックなど事業主におけるメンタルヘルス対策の推進 	保健センター
人材養成事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパーの養成 	保健センター
こころの健康相談の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理士や精神保健福祉士、保健師による面接相談 	保健センター 消費生活センター

◇◇◇ 基本施策3 たばこ・アルコール対策の推進◇◇◇

【現状と課題】

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

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

【施策の展開】

■喫煙

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

■飲酒

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

【目標指標】

項目	現状値 2015(平成 27)年	目標値 2023(平成 35)年
COPD(慢性閉塞性肺疾患)を認知している人の割合	22.3%	50.0%
タバコを吸っている人の割合	16.1%	12.0%
受動喫煙の機会があった人の割合	57.5%	30.0%
多量飲酒(清酒換算で1日平均3合以上)をする人の割合	10.8%	7.0%

【具体的施策1】 たばこの害についての知識の普及と禁煙支援の推進

施策	事業内容	担当
喫煙の害に関する知識の普及・啓発	・広報みや市ホームページ等での情報提供や各種イベント, 健診等における普及・啓発 ◎COPD(慢性閉塞性肺疾患)やその予防に関する知識の普及・啓発 ・母子健康手帳交付時や妊婦教室における, 喫煙が及ぼす健康への影響についての知識の普及・啓発	保健センター
	・児童生徒を対象とした, 喫煙が心身に及ぼす影響についての教育の推進	総合教育研究所
個別禁煙支援の充実	・禁煙希望者を対象に, 個別の健康相談や禁煙外来の紹介	保健センター
受動喫煙防止対策の推進	◎受動喫煙が及ぼす健康影響についての普及・啓発 ◎茨城県禁煙認証制度の周知	保健センター
	◎公共施設の禁煙・分煙対策の推進	総務法制課

【具体的施策2】 飲酒による影響についての啓発

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

◇◇◇ 基本施策4 健康を支援する環境づくり ◇◇◇

【現状と課題】

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

【施策の展開】

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

【目標指標】

項目		現状値 2015（平成27）年	目標値 2023（平成35）年
自分は健康だと思っている人の割合		76.7%	85.0%
みとちゃん健康マイレージ事業	協賛団体数	2016（平成28）年 37団体	50団体
	参加者数	2016（平成28）年 1,000人	2,000人

【具体的施策1】 地域における健康づくり活動の支援

事業	事業内容	担当
みとちゃん健康マイレージ事業	・個人が主体的に健康づくりを進めるインセンティブ(誘因策)として、協賛企業・団体等から賞品・特典の提供を受ける事業の実施	保健センター
健康づくり活動の普及・啓発	・身近な場所で健康づくりを目的とした教室等の実施	生涯学習課 高齢福祉課 保健センター
高齢者クラブ活動の支援	・生きがいづくりや地域貢献活動を行う高齢者クラブの活動を支援	高齢福祉課

【具体的施策2】 健康づくりに関わる人材の育成と活動支援

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

基本方針3 生涯にわたる食育の推進

◇◇◇ 基本施策1 健康的な食生活の推進 ◇◇◇

【現状と課題】

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

【施策の展開】

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

【目標指標】

項目		現状値 2015 (平成 27)年	目標値 2023 (平成 35)年
20 歳以上の肥満者 (BMI \geq 25) の割合	男性	31.2%	28.0%
	女性	15.6%	14.0%
20 歳代女性のやせ (BMI $<$ 18.5) の人の割合		19.7%	18.0%
低栄養傾向 (BMI \leq 20) の高齢者 (65 歳以上) の割合		17.1%	15.0%
野菜をほとんど毎食食べる人の割合		40.9%	50.0%
減塩を心がける人の割合		30.2%	50.0%
食事バランスガイド等を参考にしている人の割合	成人	31.1%	50.0%
朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合	3歳児	95.9%	100.0%
	小学生	94.1%	100.0%
	中学生	85.7%	100.0%
	20 歳代	60.9%	85.0%

※食事バランスガイド等の指標の例

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

「食生活指針」:健康で豊かな食生活の実現を目的に定められた 10 項目の指針と、その実現のために取り組むべき具体的内容を定めたもの

「日本人の食事摂取基準」:1日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの

「六つの基礎食品」:栄養成分の類似している食品を六群に分類したもの

「3色分類」:食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの

【具体的施策1】 食生活の基礎づくりの推進

事業	事業内容	担当
離乳食教室の開催	・離乳食教室を開催し、乳幼児期の食事や、乳幼児期からの適塩摂取の重要性を啓発	保健センター 子ども課
料理教室の開催	・子どもや親子を対象とした料理教室を開催し、食への関心を促進	子ども課 保健センター 生涯学習課 内原中央公民館
幼児期における食育に関する啓発事業	・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査時に望ましい食習慣に関するパンフレットを配布し保護者に普及・啓発	保健センター
相談事業	・乳幼児健康診査時等で栄養相談の実施	保健センター
保育所・幼稚園・認定こども園における食育の推進	・昼食やおやつの展示、「給食だより」を通じた保護者への啓発	幼児教育課
学校における食育の推進	・学校給食を生きた教材として活用した、食に関する指導の充実 ・給食だよりや掲示資料の内容の充実 ◎食育の拠点としての学校給食共同調理場の活用 ・児童生徒の保護者及び学校関係者を対象とした食育講演会の開催 ・学官連携事業による食育の推進（学生食育サポーターの派遣など）	学校教育課
	・学校教育全体を通じた「食に関する指導」の充実	総合教育研究所
若い世代における食育の推進 ㊟	◎朝食摂取やバランスのとれた食生活の普及・啓発 ◎高校・大学における食育の推進 ◎20歳代における食育の推進	保健センター
家庭における食育の推進	・共食の大切さ、食を通じたコミュニケーションの普及・啓発 ・朝食摂取の重要性の普及・啓発 ・食に関するマナーの普及・啓発	保健センター 学校教育課

【具体的施策2】 バランスのとれた食生活の推進

事業	事業内容	担当
生活習慣病予防のための教室・相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査の結果により, 食習慣の改善のための教室や相談の実施 ・働きざかりの男性の肥満予防の推進 	保健センター
料理教室の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドを活用した料理教室を開催 ・適塩, 野菜の摂取について啓発 ・食や健康への関心を促進 	保健センター 生涯学習課 内原中央公民館
妊婦教室の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦教室を開催し, 妊娠中の食事や体重管理について啓発 	保健センター
女性への適正体重の啓発(重)	<ul style="list-style-type: none"> ◎適正体重についてがん検診等の機会に啓発 ◎高校・大学生・20歳代を対象にしたやせ予防の推進 	保健センター
男性の食の自立支援	<ul style="list-style-type: none"> ・男性や育児中の父親を対象とした料理教室の開催 	男女平等参画課 子ども課 生涯学習課 高齢福祉課
介護予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上を対象に, 要介護状態等となることの予防を目的とした低栄養改善等の支援 	高齢福祉課

◇◇◇ 基本施策2 食文化の継承と地産地消の推進 ◇◇◇

【現状と課題】

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

【施策の展開】

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

【目標指標】

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

【具体的施策 1】 郷土食や伝統的な行事食等の普及

事業	事業内容	担当
食文化の継承 の推進	・ 3 歳児健康診査における行事食, 郷土食の普及・啓発	保健センター
	・ 郷土料理など国内外の伝統的な食文化を継承した学校給食献立の実施	学校教育課
	・ 黄門料理など観光にも資する郷土料理の普及・啓発	観光課
米の利用推進	・ 小・中・義務教育学校における, 米飯給食や米粉利用の推進	農業技術センター 学校教育課
納豆の普及の 推進	・ 食生活改善推進員による納豆料理の普及	保健センター
	・ 水戸の名産品である納豆の普及・啓発	観光課

【具体的施策2】 地産地消の推進

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

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

◇◇ 基本施策3 食の大切さと安全性を伝える活動の推進 ◇◇

【現状と課題】

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

【施策の展開】

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

【目標指標】

項目		現状値 2015 (平成 27)年	目標値 2023 (平成 35)年
食育に関心がある人の割合		71.9%	90.0%
給食を残さず食べる割合	小学生	46.8%	60.0%
	中学生	37.2%	50.0%
アグリメイトいきいき農業体験事業取り組み学校数		15校	24校

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

【具体的施策1】 食への関心や理解の推進

事業	事業内容	担当
食に関する普及啓発	・毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」を周知し、関連事業等の実施	学校教育課 幼児教育課 農業技術センター 保健センター
	・食生活改善推進員による事業の実施	保健センター
	・介護予防に関する知識の普及と教室の実施	高齢福祉課
環境にやさしい食生活の推進	・学校給食の残菜や廃油等の再資源化	学校教育課
	・市ホームページ等でフードロスの削減に関する啓発	ごみ対策課
フードバンク活動の推進	・NPO法人やボランティア団体との協働	福祉総務課

【具体的施策2】 食に関する体験活動の推進

事業	事業内容	担当
菜園活動の推進	・いのちの大切さや自然の恵みを伝えるため、野菜等の栽培を実施	幼児教育課
農業体験等の推進	・小・中・義務教育学校における農業体験事業の支援 (アグリメイトいきいき農業体験事業) ・ふるさと農場における農業体験の実施 ・市民農園の活用の促進 ・農業技術センターにおける収穫体験の実施 ・市内で実施される各種農業体験の情報発信	農政課 農業技術センター 農業委員会
	・家庭科での調理実習、生活科や水戸まごころタイム等での作物栽培など体験活動の実施	総合教育研究所
生産者との交流 体験の推進	・農作物の栽培及び収穫体験を通じた農業者と交流 ・農業祭の開催支援	農政課
	・教育ファームの実施	生涯学習課

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

【具体的施策3】 食の安全・安心の確保

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

【具体的施策4】 地域における食育活動の支援

事業	事業内容	担当
食育推進活動支援	・食育推進を担う食生活改善推進員の養成と活動の支援	保健センター
	◎学校給食における食育の拠点である学校給食共同調理場において, 食に関する講座等の実施	学校教育課 (学校給食共同調理場)
(仮)食育応援協力店の支援	◎市民の健康な食生活実践の応援等を行う店舗等の登録制度について検討	保健センター
地域における共食活動	◎ひとり親世帯, 貧困の状況にある子ども, ひとり暮らし高齢者等が共に食事をする機会の提供	子ども課 生活福祉課 高齢福祉課

第5章 推進体制と進行管理

1 推進体制

本計画の目指す姿である「健康で心豊かに暮らせるまち・水戸」の実現のため、市民をはじめ家庭や地域保健や医療、教育等の関係機関や団体等がそれぞれの役割を果たしながら相互に連携し、計画の推進を図ります。

(1) 市民の役割

健康づくりを推進していくためには、市民一人一人が「自らの健康は自らが守る」という自覚と認識をもち、自らの生活習慣を見直すとともに、「こころ」と「からだ」にとって健康的な生活習慣を身に付けることが重要です。定期的な健康診査の受診、市で実施している健康施策や講座などへ関心を持つなど、積極的に実践することが重要です。

※ 資料編 別表「ライフステージ別の市民の取組」

(2) 家庭・地域の役割

家庭においては、家族ぐるみで各個人の健康づくりの支援や食育の実践に取り組むとともに、地域社会の一員として、地域ぐるみの健康づくりや食育の活動に積極的に参加します。

地域の中で主体的に参加できる健康づくりや食育を推進するために、保健推進員や食生活改善推進員等による地区組織の活動や地域の諸団体との情報共有に努めます。

(3) 関係機関・団体との連携

健康づくりを推進していくために、医療関係、教育関係等の健康づくりに関わるマンパワーと保健、医療、福祉、教育に関わる関係機関・団体等が共通の保健サービスを提供するために連携を強化していきます。

(4) 行政の役割

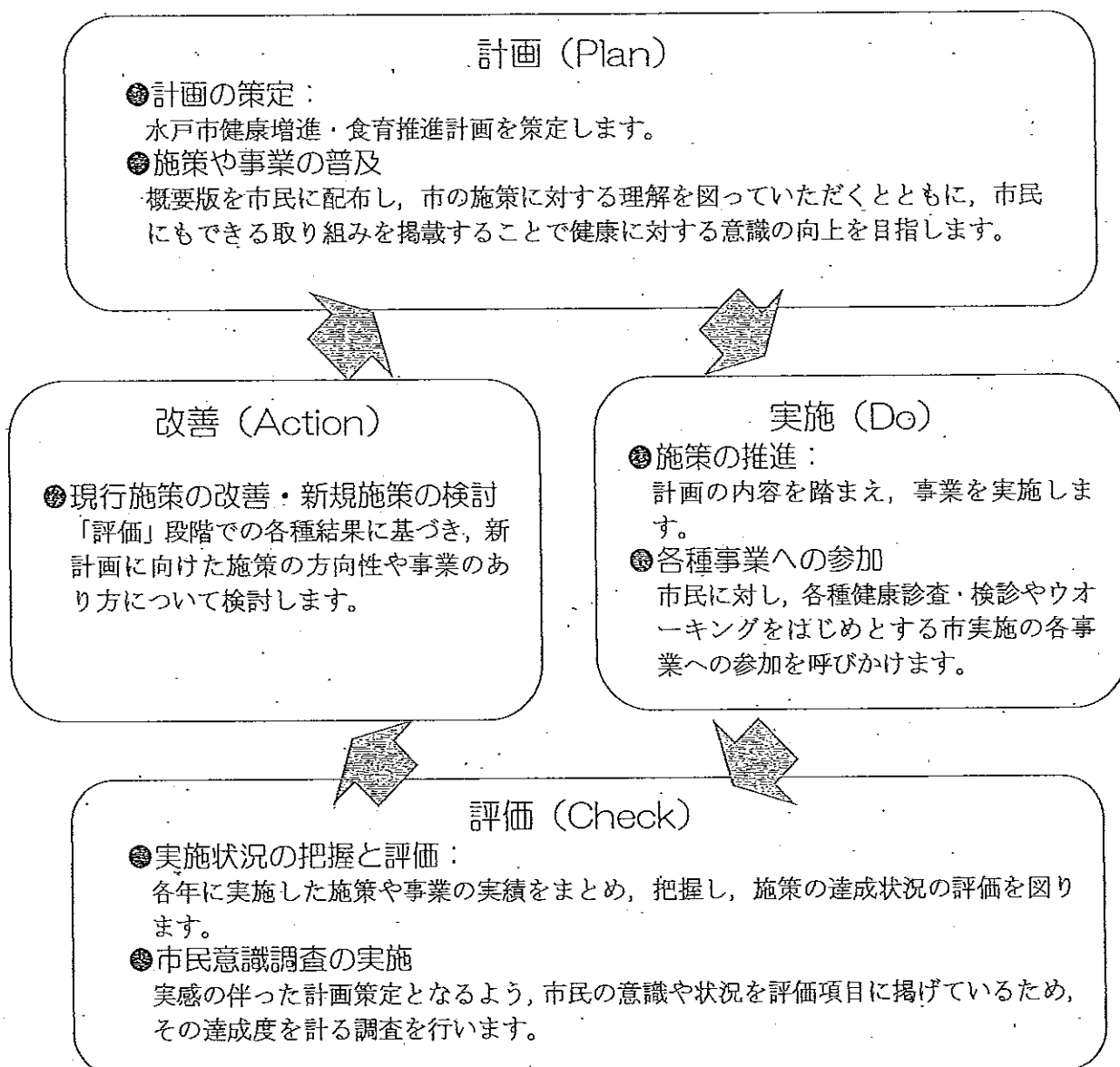
計画の趣旨や内容について、広報みや市ホームページなど、様々な機会を通じて市民に周知し、健康づくりへの主体的な取組の促進と健康意識を高めていきます。

また、市民一人一人の健康づくりを推進するため、必要な情報の収集や関係機関等と連携を図りながら、質の高い保健サービスの提供に努めます。

2 進行管理

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（施策の実施・運用）、Check（施策の評価）、Action（検討・改善）によるPDCAサイクル手法により進行管理を行います。

◇計画の進行管理（PDCAサイクルのイメージ）



◇【ライフステージ別の市民の取組】

方針	施策	乳幼児期(0～5歳)	学童期(6～12歳)	青年期(13～19歳)	壮年期(20～39歳)	中年期(40～64歳)	高齢期(65歳以上)
生活習慣病の発症予防と重症化予防	がん対策の強化 循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病予防の充実	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児検診を受けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 医師や医者の知識を求めよう 学校で実施される健康診査を必ず受けよう 正しい生活習慣を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康に関心を持ちよう 1年に1回は、健康診査を受診し、健康状態を把握・管理しよう 異常がなかったら、適切な検診、検査、医療等を必ず受けよう 循環器疾患、糖尿病、がんの正しい知識を身につけ、予防のため生活習慣の改善を心がけよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康状態を把握し、維持しよう 生活習慣病を予防するための、運動の必要性についての知識を身につけよう 自分の体力に合った運動、身体活動を継続しよう 運動教室やスポーツ施設を積極的に利用しよう 日常生活の中で意識的に体を動かしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ロコモティブシンドロームについての知識を身につけよう 寝床・体力維持のため、日常生活の中で無理のない運動をとり入れよう 	
健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり	身体活動・運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> 発育・成長に応じた十分な運動をこころがけよう 楽しく体を動かし、姿勢づくりや体力づくりの運動を身につけよう 体を動かした喜び、外遊びを通し、親子の時間を大切にしよう 親子のふれあいや遊びを通して、体を動かしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 外遊びやスポーツを楽しむ、運動習慣を身につけよう 運動教室やスポーツ施設を利用して、体力向上に努めよう 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣を身につけよう 自分の体力に合った運動、身体活動を継続しよう 運動教室やスポーツ施設を積極的に利用しよう 日常生活の中で意識的に体を動かしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病を予防するための、運動の必要性についての知識を身につけよう 自分の体力に合った運動、身体活動を継続しよう 運動教室やスポーツ施設を積極的に利用しよう 日常生活の中で意識的に体を動かしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ロコモティブシンドロームについての知識を身につけよう 寝床・体力維持のため、日常生活の中で無理のない運動をとり入れよう 	
たばこ・アルコール対策の推進	健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> 子どもを受動喫煙の害から守りよう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもを受動喫煙の害から守りよう 子どもを受動喫煙の害から守りよう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもを受動喫煙の害から守りよう 子どもを受動喫煙の害から守りよう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもを受動喫煙の害から守りよう 子どもを受動喫煙の害から守りよう 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもを受動喫煙の害から守りよう 子どもを受動喫煙の害から守りよう 	
健康を支援する環境づくり	健康な食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> 1日3回の食事で規則正しい生活習慣を身につけよう 食量の多い少ないなど、食事のマナーを身につけよう 調理や配膳、後片付けなどの手伝いをしよう 家族みんなで楽しく食事をしよう いろいろな食べべ物により栄養を摂ろう よく噛んで食習慣を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう 家族や友人などと、楽しく食べよう よく噛んで食べよう 自分に合った食事のペースと量を把握しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう 家族や友人などと、楽しく食べよう よく噛んで食べよう 自分に合った食事のペースと量を把握しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう 家族や友人などと、楽しく食べよう よく噛んで食べよう 自分に合った食事のペースと量を把握しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、規則正しく食べ、栄養バランスの良い食事を心がけよう 家族や友人などと、楽しく食べよう よく噛んで食べよう 自分に合った食事のペースと量を把握しよう 	
食文化の継承と地産地消の推進	食の大切さを伝える活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 正しい食の文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 地域の食文化や食料生産の歴史を体験し、学びよう 	

第2回 水戸市健康づくり推進協議会ご意見票

氏名 _____

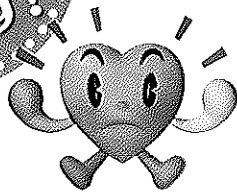
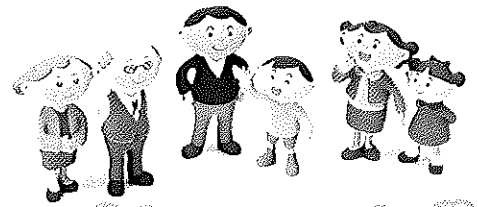
10月12日までにご提出ください

FAX 244-0157 龍田宛

水戸市保健センター 保健係



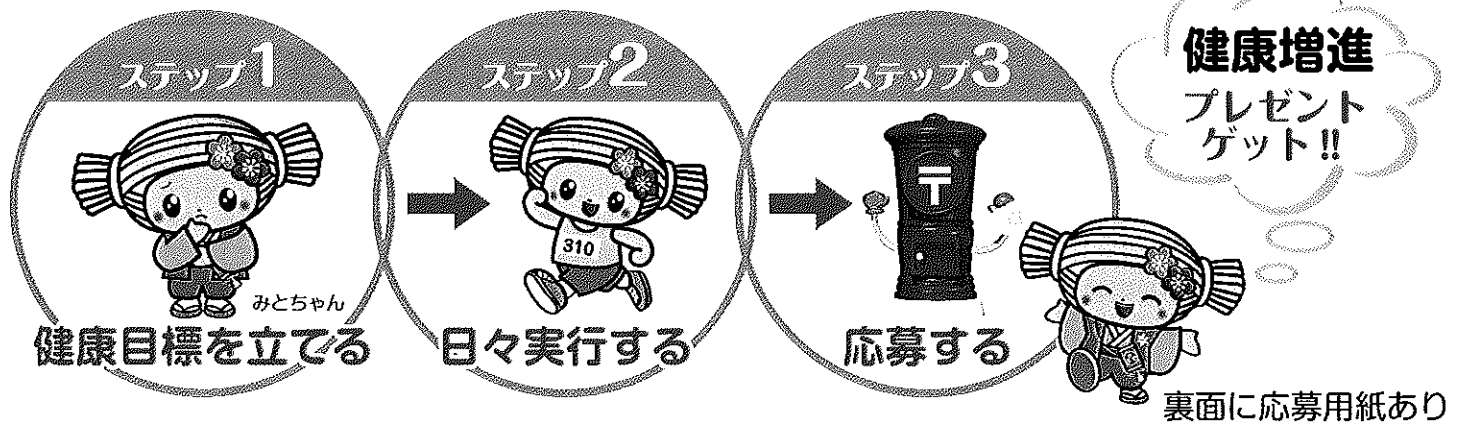
みとちゃん



健康マイレージ

日頃から健康のために行っていることはありませんか？

水戸市民の健康づくりを応援する企業・団体が、頑張っている皆さんに素敵な特典を用意しています。健康目標を立てて、日々実行し、素敵な特典と健康の両方を手に入れましょう。



健康目標 下記①～⑦の健康目標から3つ選んで実行しましょう。

健康目標 ①	健康診査を受ける ※全員必須 市の健康診査（特定健診・高齢者健診・生活習慣病予防健診），職場の健診，人間ドック等
健康目標 ②	がん検診を1つ以上受ける ※40歳以上の方は必須 肺がん検診（エックス線検査，CT検査），胃がん検診（エックス線検査・内視鏡検査，リスク検査） 大腸がん検診，前立腺がん検診，乳がん検診（超音波検査・マンモグラフィ），子宮頸がん検診
健康目標 ③	歯の健康を保つための取組 例）定期的な歯科健診を受ける。 デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用する。
健康目標 ④	健康に関する教室・講座・イベントへの参加 例）生活習慣病予防教室，腎臓病予防教室に参加する。 水戸黄門漫遊マラソンに参加する。
健康目標 ⑤	運動に関する健康目標を立て，3か月以上取り組む 例）1日30分以上の定期的な運動（ウォーキング，ジョギング，サイクリング，ヨガ，水泳，スポーツクラブに通うなど）を週2回以上行う。 元気アップ・ステップ運動教室に通う。シルバーリハビリ体操教室に通う。 みとちゃん健康ウォーキングアプリを活用する。いばらきヘルスロードを歩く。
健康目標 ⑥	食事に関する健康目標を立て，3か月以上取り組む 例）朝・昼・夕きちんと3食食べる。野菜を350g以上食べる。1口30回噛んで食べる。
健康目標 ⑦	その他の取組（3か月以上取り組む） 例）適正飲酒（日本酒180ml，ビール500ml，ウイスキー60ml，焼酎110ml，ワイン180ml）とし，休肝日を週1回作る。禁煙をする。適正BMI（18.5～24.9）にする。 就寝2時間前には，パソコン等情報機器を使わない。女性は毎月乳房自己検診をする。

賞品

ご希望のコースを選んでご応募ください。

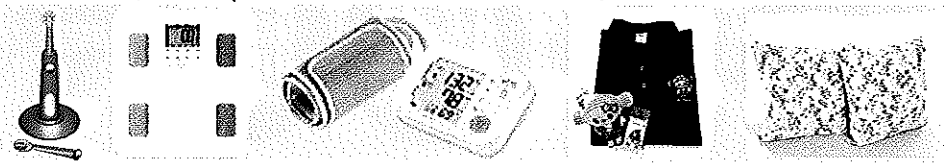
(写真はイメージです。)



A
コース
運動・
スポーツ用品類
など



B
コース
電化製品類
など



C
コース
宿泊券・食品類
など



私たちは、皆さんの健康づくりを応援しています!!

協賛企業団体

ATLAS FITNESS&HOTSPRING, アウトドアフィットネスパークアスパイヤ, 阿さ川製菓株式会社, 一般財団法人水戸市農業公社, 一般社団法人水戸観光協会, 茨城県信用組合, カーブス水戸(姫子店・備前町店・元吉田店), 亀印製菓株式会社, こども靴専門店Genki-Kids水戸内原店, 株式会社コマスポーツ, 三の丸ホテル, だるま食品(株), (株)笹沼五郎商店, 水戸納豆製造(株), 天狗納豆(株), ダンロップスポーツクラブ水戸, 東洋羽毛北関東販売(株), 肉のイイジマ, フィットネスクラブ アクアメディエクス, 富士通株式会社, 株式会社フットボールクラブ水戸ホーリーホック, ホテル・ザ・ウエストヒルズ・水戸, ホテルレイクビュー水戸, 株式会社水戸京成百貨店, 水戸京成ホテル, 水戸市植物公園, 水戸信用金庫, 水戸農業協同組合, 水戸プラザホテル, 水戸ヤクルト販売株式会社, 明利酒類株式会社, 森永乳業株式会社水戸営業所, ヨガメディカル茨城, 吉久保酒造株式会社, ルネサンス水戸

事業協力

水戸市医師会, 水戸市歯科医師会, 水戸薬剤師会
水戸商工会議所, 水戸市常澄商工会, 水戸市内原商工会, 株式会社常陽銀行 (敬称略, 順不同)

募集要項

対象者 水戸市に住民登録のある20歳以上の方

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、封書またははがきに貼る等して、水戸市保健センターに郵送してください。(応募用紙コピーも可)
※応募はお一人様1回

郵送先 〒310-0852 水戸市笠原町993-13
水戸市保健センター

応募期間 平成28年10月1日から平成29年1月31日

抽選当選発表 平成29年2月予定。厳選なる抽選のうえ、当選者には通知いたします。
注意：当選者は、健康目標①、②について健(検)診受診状況を確認させていただきますので、受診券、領収証、結果等を保管してください。確認が取れない場合は、無効となります。

問合せ 水戸市保健センター TEL 029-243-7311
常澄保健センター TEL 029-269-5285
内原保健センター TEL 029-259-6411

-----キリトリ-----

みとちゃん健康マイレージ応募用紙

名前	性別	生年月日																		
住所	電話番号																			
健康目標を3つ選んで記入しましょう。 3つ以上記入の無いものは無効となります。 注) 当選者は、特典と交換する際に健診受診状況を確認させていただきますので、受診券、領収証、結果等を保管してください。																				
健康目標① 全員必須	健診を受ける 種類	受診日 年 月 日 (受診した健診に○を付けてください) 特定健診, 高齢者健診, 生活習慣病予防健診 職場の健診, 人間ドック, その他																		
健康目標② 40歳以上必須	がん検診を受ける (受診した項目に○を付け受診日をご記入ください)																			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>肺がん</th> <th>胃がん</th> <th>大腸がん</th> <th>前立腺がん</th> <th>乳がん</th> <th>子宮頸がん</th> </tr> <tr> <td>エックス線検査</td> <td>CT検査</td> <td>エックス線検査</td> <td>内視鏡検査</td> <td>リスク検査</td> <td>子宮頸がん</td> </tr> <tr> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </table>	肺がん	胃がん	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮頸がん	エックス線検査	CT検査	エックス線検査	内視鏡検査	リスク検査	子宮頸がん	/	/	/	/	/	/	
肺がん	胃がん	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮頸がん															
エックス線検査	CT検査	エックス線検査	内視鏡検査	リスク検査	子宮頸がん															
/	/	/	/	/	/															
健康目標③	歯の健康を保つための取組 健診受診日 年 月 日 受診歯科 医院 健診以外に実施したこと ()																			
健康目標④	健康に関する教室・イベントへの参加 教室 イベント名 参加日 年 月 日																			
健康目標⑤~⑦	食事・運動・その他取り組んだこと(健康目標③~⑦から選択し記入)																			
希望コース	第1希望	第2希望 第3希望																		

-----キリトリ-----

※ この用紙にご記入いただいた内容は、応募内容の審査及び賞品の当選通知を発送する目的で利用いたします。また、「水戸市個人情報保護条例」に基づき適正に取り扱いたします。



私達にも関係がある

がんがある

20才ー30才で子宮頸がんにかかる女性が増えている
恋愛、仕事、結婚、そして赤ちゃんを産むこと
私達の未来を守るために
今、やらなければいけないことがある

