

健康づくり推進協議会資料①
平成 30 年 10 月 10 日
保健福祉部保健センター

水戸市自殺対策計画

(素案)

水 戸 市



目 次

第1章	計画策定の基本的事項	1
1	計画策定の趣旨	1
2	計画策定の背景	2
3	計画の位置づけ	3
4	計画の期間	3
5	計画の数値目標	4
第2章	水戸市の自殺をめぐる現状と課題	5
1	水戸市の自殺をめぐる現状	5
2	アンケート調査の結果	14
3	関係団体ヒアリングの結果	18
4	水戸市の課題	20
第3章	計画の基本的方向	23
1	目指す姿	23
2	基本方針	24
3	施策の体系	25
4	重点施策	26
第4章	施策の展開	29
	基本方針1 生きることの促進要因への支援	29
	基本施策1 社会全体の自殺リスクの低下の促進	29
	基本施策2 孤立を防ぐ支援の強化	33
	基本施策3 自殺未遂者と遺された人への支援	35
	基本施策4 相談、対応に当たる支援者へのフォロー体制の強化	37
	基本方針2 地域におけるネットワークの強化	38
	基本施策1 こころの健康づくり推進体制の強化	38
	基本方針3 自殺対策を支える人材の育成	41
	基本施策1 早期の気づきと見守りを担う人づくり	41
	基本方針4 普及・啓発の推進	43
	基本施策1 市民への啓発と周知	43
	基本方針5 子ども・若者に向けた自殺対策の推進	45
	基本施策1 子ども・若者への支援の推進	45

第5章	推進体制と進行管理	49
1	推進体制	49
2	進行管理	50

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、2006年に自殺対策基本法が施行されて以降、それまで「個人の問題」として捉えられてきた自殺の問題が、広く「社会の問題」として認識されるようになり、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は減少傾向にあります。しかし、我が国の自殺死亡率は、主要先進7か国の中で最も高く、非常事態はいまだ続いている状況にあります。

こうした状況を踏まえ、自殺対策を、更に総合的かつ効果的に推進するため、2016年には自殺対策基本法が改正され、都道府県と市町村は、自殺対策計画の策定が義務付けられることになりました。また、2017年には、国において、自殺対策の指針である、新たな自殺総合対策大綱が策定されました。

茨城県においても、「第3次健康いばらき21プラン」に基づき、自殺予防体制の充実に向けた取組を推進するとともに、自殺対策計画の策定を進めております。

本市においては、「健康で心豊かに暮らせるまち・水戸」の実現に向け、2017年に策定した「水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）」に基づき、こころの健康を保つための施策の充実を図っているところです。今回、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、「水戸市第6次総合計画―みと魁プラン―」を上位計画として、関連計画である「水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）」等との整合を図りながら、市民意向等を踏まえ、「水戸市自殺対策計画」を策定するものです。

2 計画策定の背景

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等のさまざまな社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、さまざまな悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ることのほか、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感、及び与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」です。

自殺対策基本法は、第1条において、「自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする」とうたっています。このため、自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません（自殺対策基本法第2条）。

本市においても、全ての人がかげがえのない個人として尊重される社会の実現を目指します。

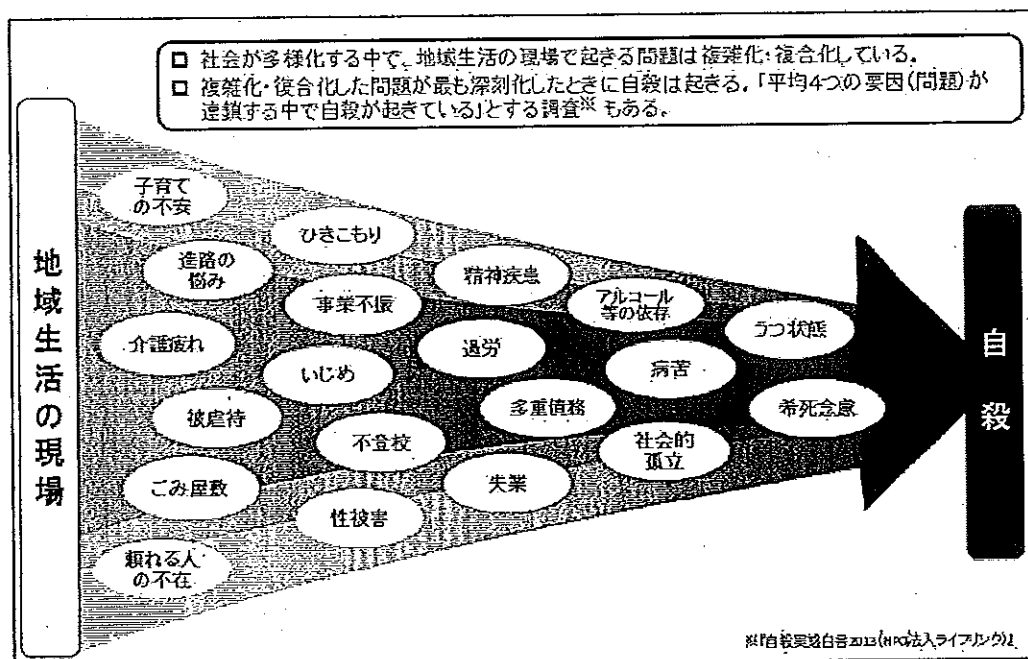
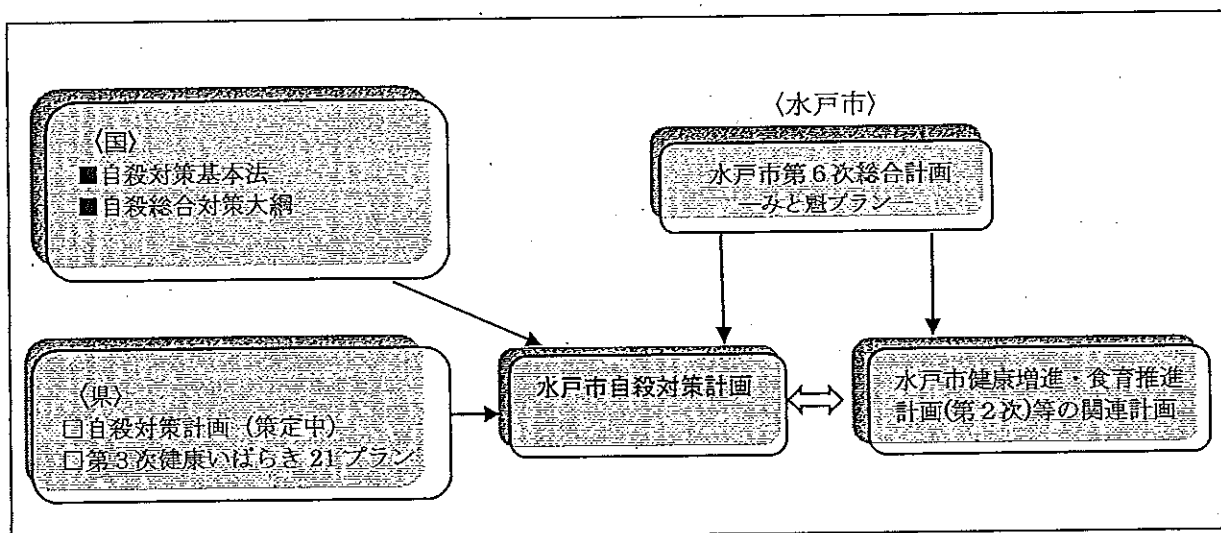


図1 自殺の危機要因イメージ図(厚生労働省資料)

3 計画の位置づけ

本計画は、上位計画である「水戸市第6次総合計画—みと魁プラン—」や関連する「水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）」、「水戸市地域福祉計画」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。

また、国の「自殺総合対策大綱」、茨城県の「茨城県自殺対策計画」、「第3次健康いばらき21プラン」の内容を踏まえ策定します。



4 計画の期間

本計画の期間は、2019年度から2023年度までの5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。

5 計画の数値目標

2023 年の自殺死亡率(自殺率)*を12.5以下にする

*人口 10 万人当たりの自殺者数

○ 数値目標の算出根拠

計画策定の趣旨のとおり、自殺対策を通じて最終的に目指すべき姿は、全ての人がかげがえのない個人として尊重される社会の実現です。

国は、「自殺総合対策大綱」において、自殺死亡率（以下「自殺率」という）を「先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、2026 年までに、自殺率を 2015 年と比べて 30%以上減少」を数値目標としています。これは、全国の自殺率を、2015 年の 18.5 から 2026 年までに 13.0 以下にするというものです。

本市においても、国と同様に、2026 年までに、自殺率を 2015 年と比べて 30%以上減少させ、2015 年の自殺率 16.1 から 2026 年までに 11.2 以下にすることを目指します。

本計画では、最終年となる 2023 年度末の目標を、12.5 以下とすることとします。

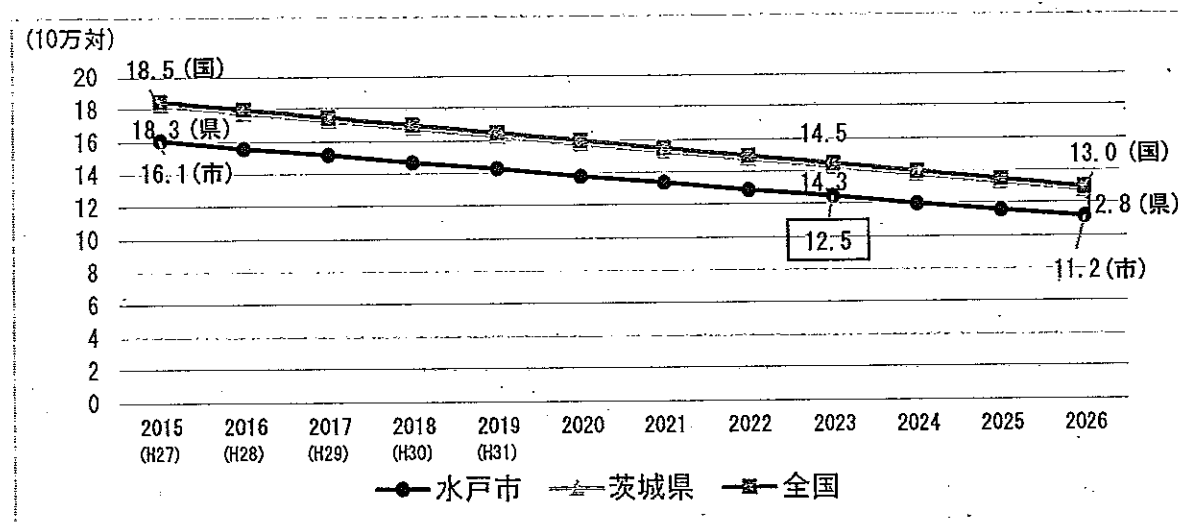


図2 自殺率（人口 10 万対）の目標値の推移（2015 年～2026 年）

第2章 水戸市の自殺をめぐる現状と課題

1 水戸市の自殺をめぐる現状

自殺の統計は、厚生労働省の自殺の基礎資料と自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロフィール(2017)」に基づいています。

(1) 自殺率と自殺者数の推移

本市における自殺率は減少傾向にあり、全国や茨城県と比べ低い状況にあります。

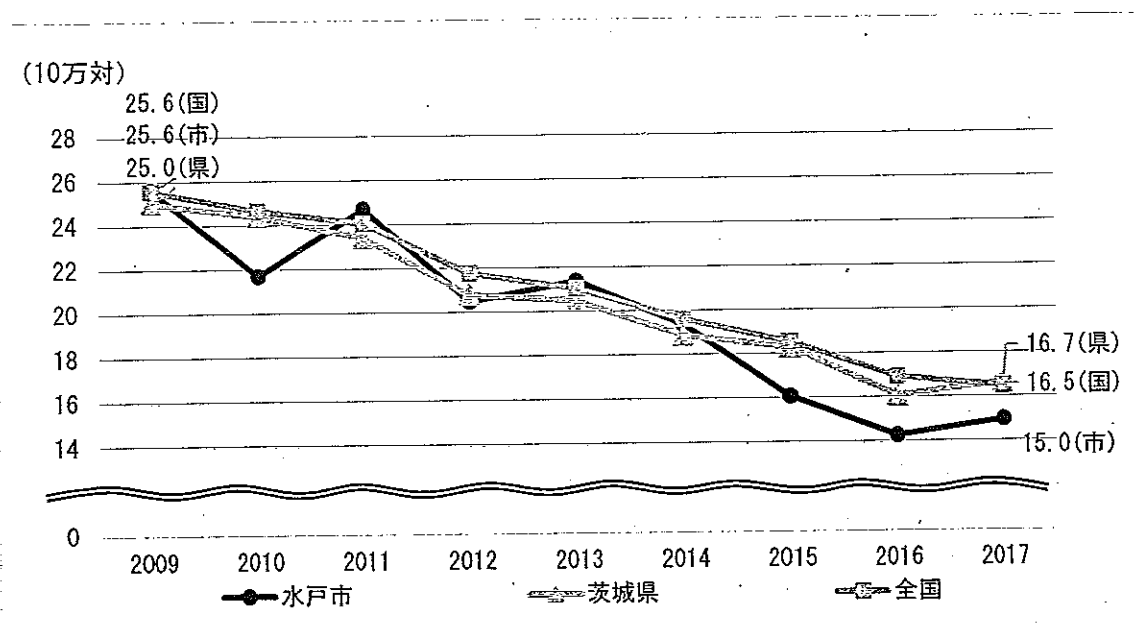


図3 自殺率の推移(2009~2017年)

【出典】厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

厚生労働省によると、本市の年間自殺者数は、減少傾向にあり、男女別で見ると、男性が多い傾向にあります。

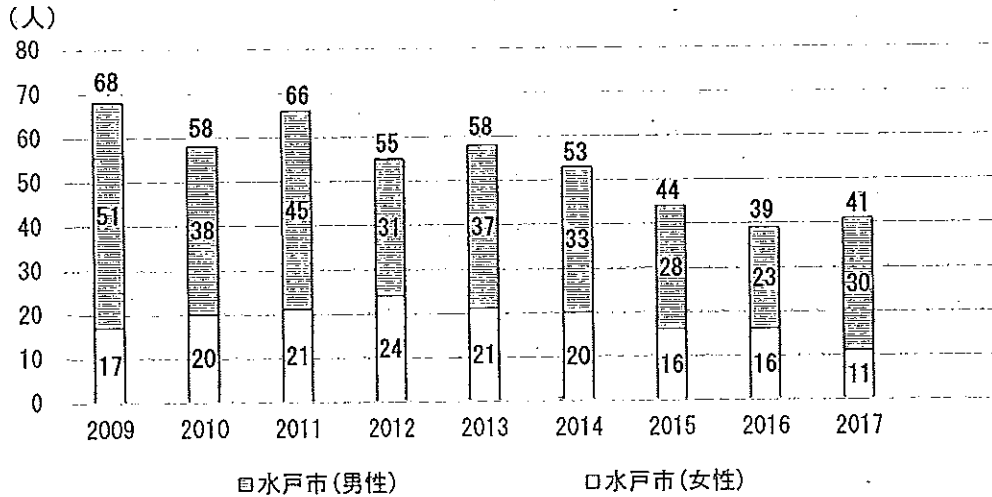


図4 自殺者数の推移 (2009～2017年)

【出典】厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

表1 自殺率と自殺者数の推移 (2009～2017年) 単位 自殺率(人口10万対) 自殺者数(人)

2009～2017年		2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
水戸市	自殺率	25.6	21.7	24.7	20.5	21.4	19.4	16.1	14.3	15.0
	自殺者数	68	58	66	55	58	53	44	39	41
茨城県	自殺率	25.0	24.4	23.4	20.8	20.5	18.9	18.3	16.1	16.7
	自殺者数	745	728	697	616	614	565	545	479	494
全国	自殺率	25.6	24.7	24.1	21.8	21.1	19.6	18.6	17.0	16.5
	自殺者数	32,485	31,334	30,370	27,589	27,041	25,218	23,806	21,703	21,127

【出典】厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(2) 死因別死亡割合

死因別死亡割合をみると、本市は自殺が2.2%となっており、全国や茨城県と同様の状況にあります。

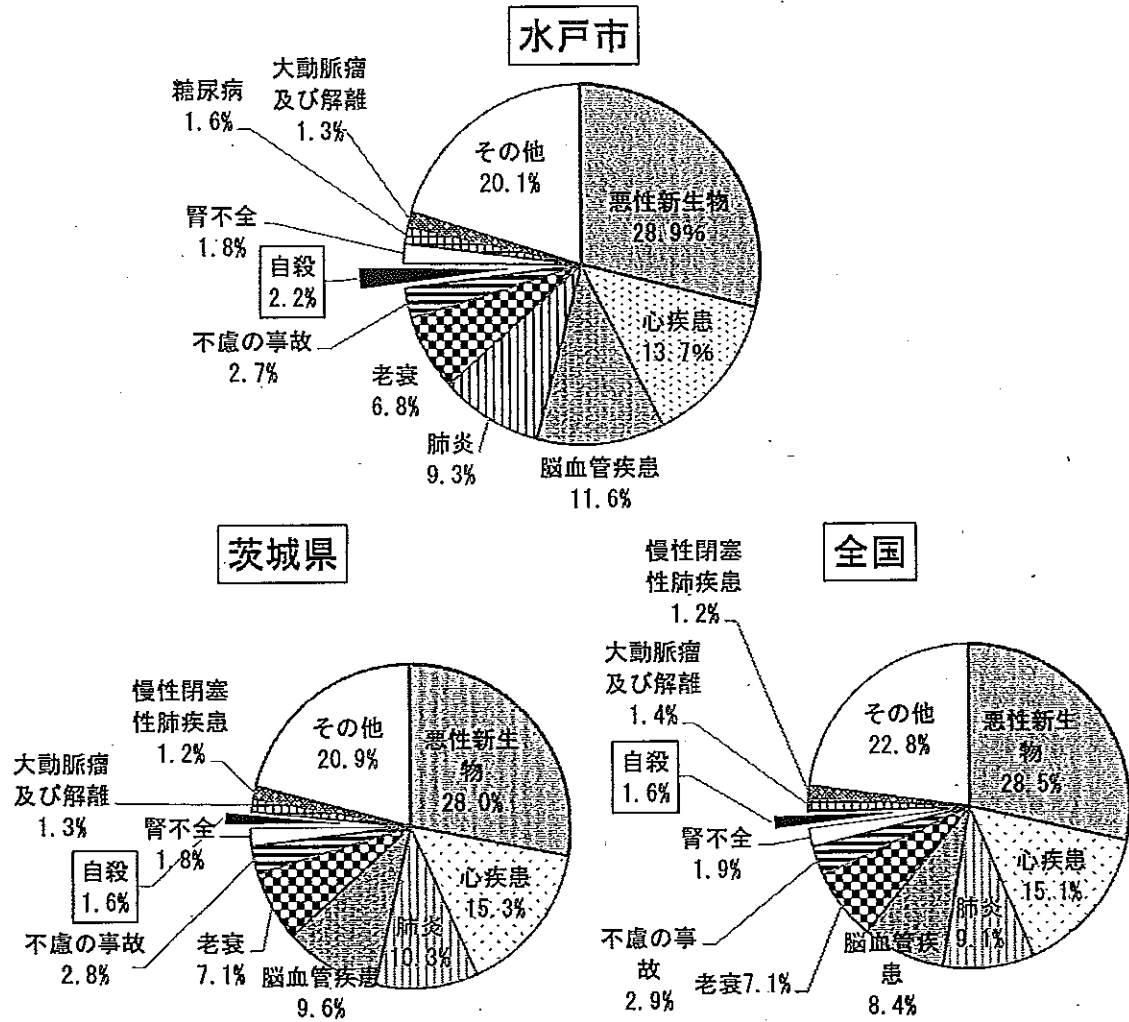


図5 死因別死亡割合

【出典】厚生労働省「人口動態統計」(2016)

(3) 年代別自殺者数と自殺率の推移

本市の自殺者数は、減少傾向にあります。20歳代における自殺者数は、他の年代に比べて、ピーク時からの減少幅が低い状況にあります。

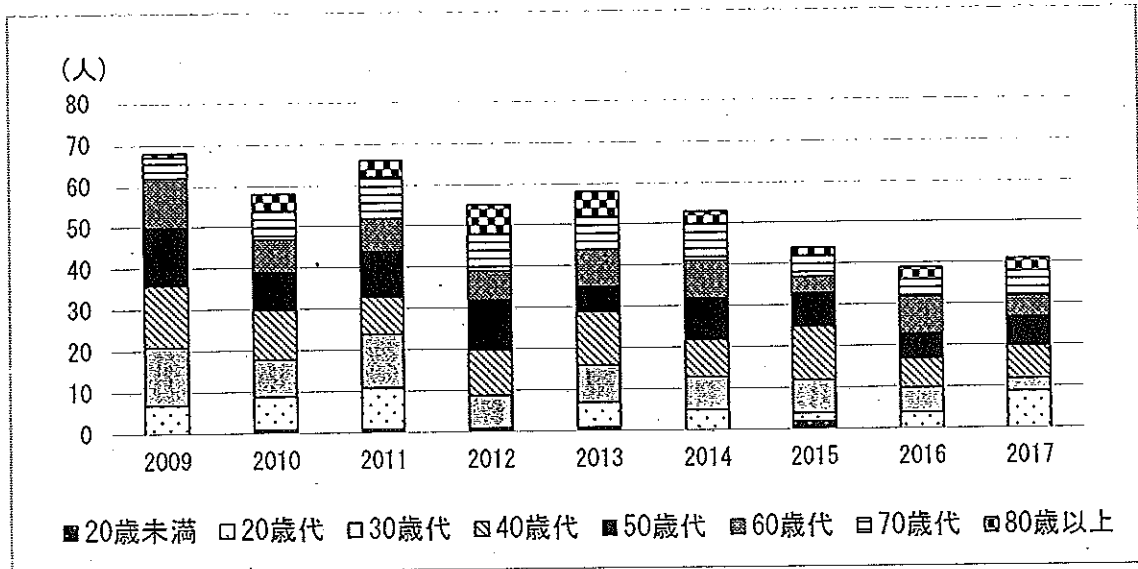


図6 年代別自殺者数の推移（2009～2017年）【出典】厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

全国においても、20歳未満はわずかに増加しており、20歳代の自殺率は、他の年代に比べて減少幅が低い傾向にあります。

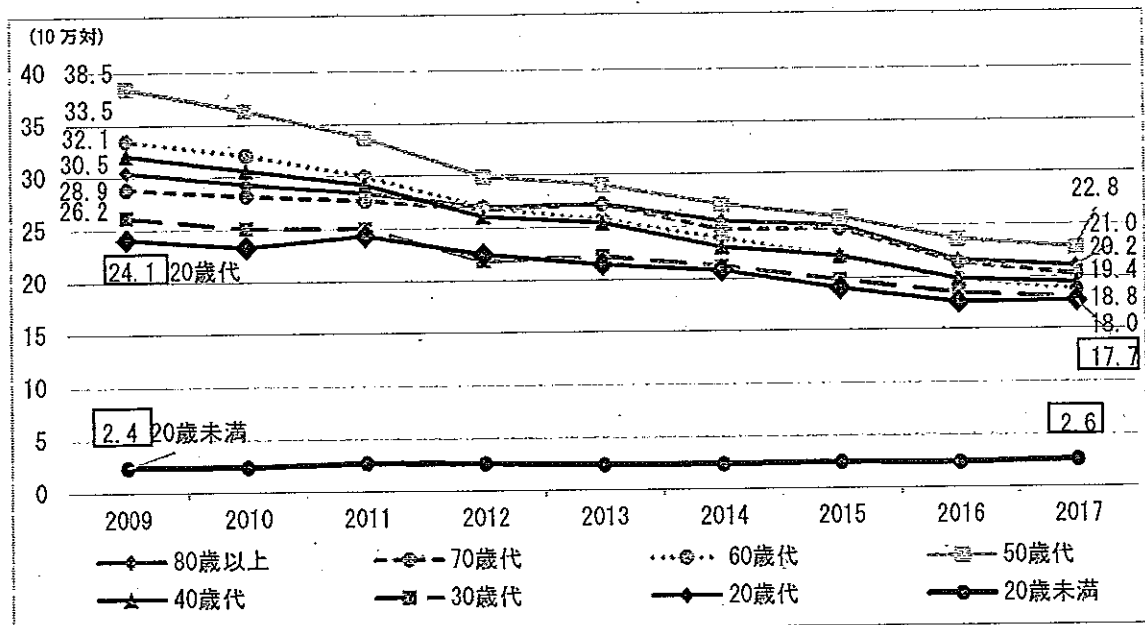


図7 全国年齢階級別自殺率の年次推移

【出典】警視庁 自殺統計

(4) 性年代別の自殺率と自殺者数

本市の自殺者数は、男女ともに40歳代で最も多くなっています。また、自殺率では、男性は全国と比べ40歳代以上は低く、女性は30歳代～70歳代において、全国より高い傾向にあります。

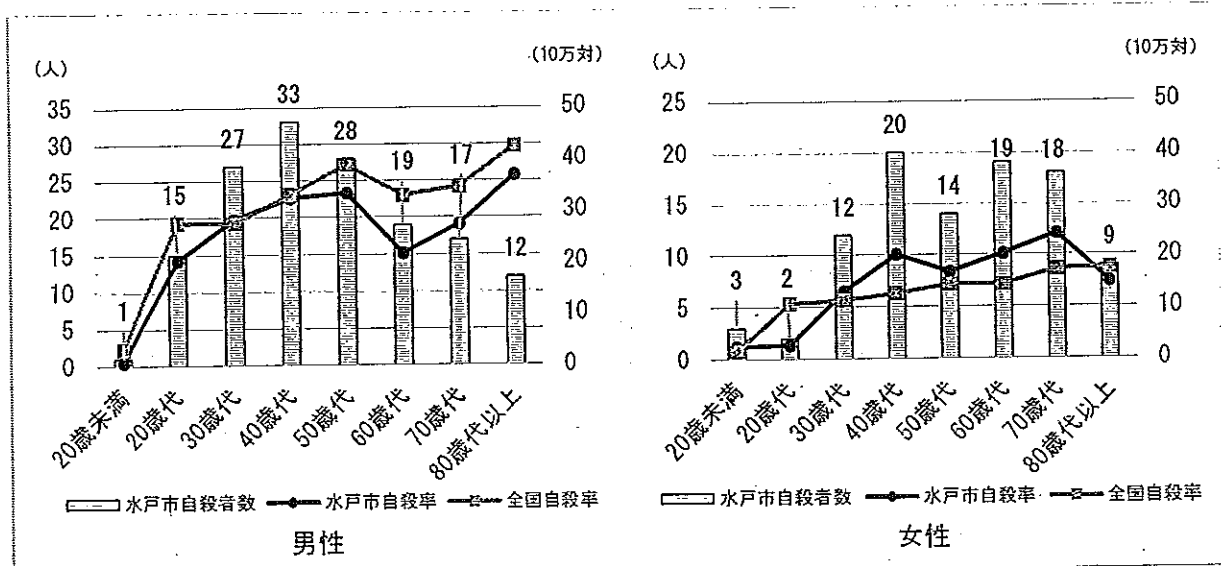


図8 性年代別の自殺率（2012～2016年平均）と自殺者数（2012～2016年合計）

【出典】自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロフィール(2017)」

(5) 職業の有無別自殺者数

職業の有無別にみると、無職者が有職者の2倍近い状況となっています。

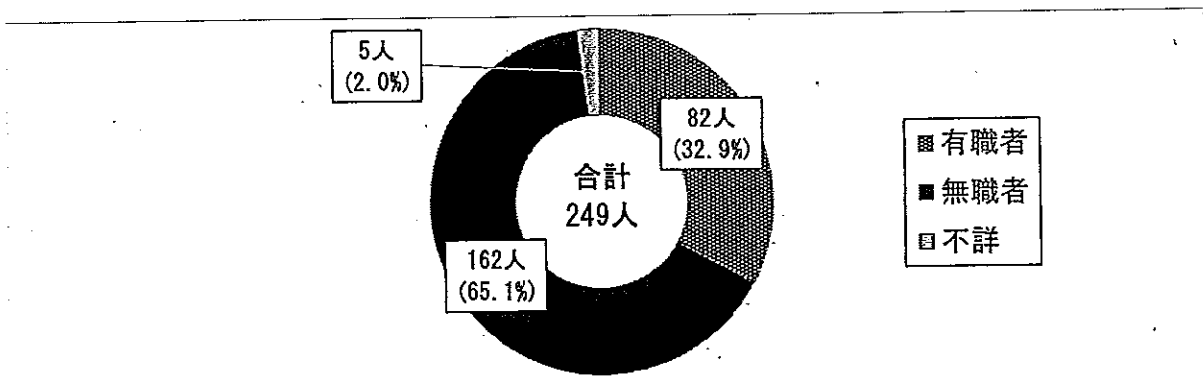


図9 職業の有無別自殺者数（2012～2016年合計）

【出典】自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロフィール(2017)」

(6) 職業の有無別自殺者数の内訳

職業別にみると、有職者である「被雇用者・勤め人」が最も多く、次に無職者の「年金等」、「その他無職」となっています。

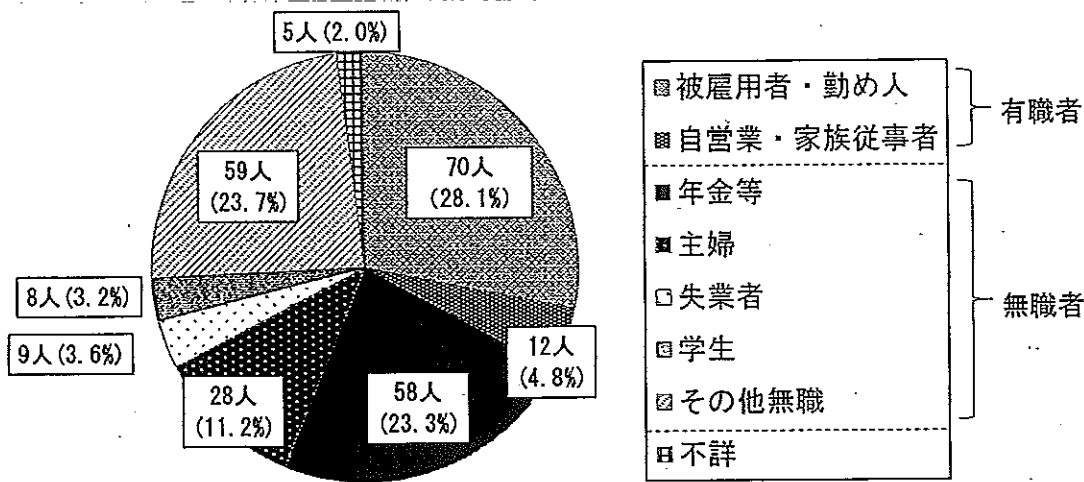


図 10 職業別の自殺者数 (2012～2016 年合計)

【出典】自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2017)」

(7) 同居人の有無別自殺者数

同居人の有無別にみると、男女ともに自殺者数の約 70%は同居人がいる状況にあります。

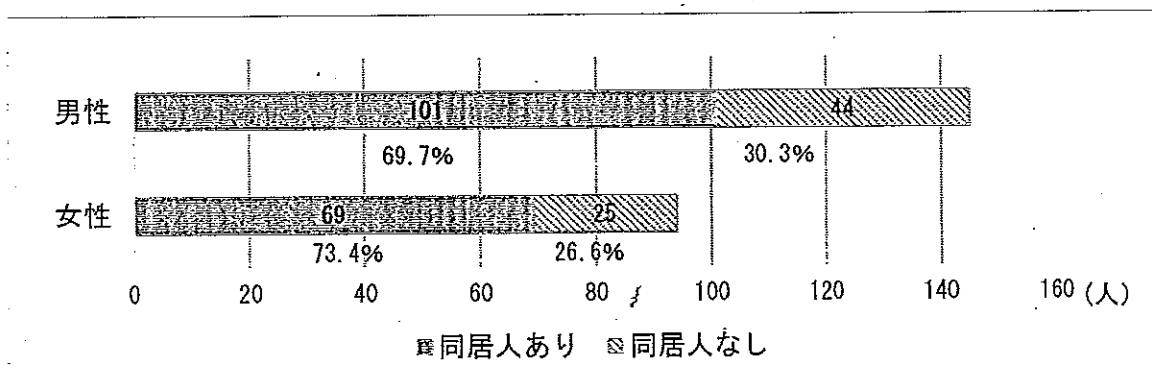


図 11 同居人の有無別自殺者数 (2012～2016 年合計)

【出典】自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2017)」

(8) 同居人の有無と職業の有無別, 性別, 年齢階層別の自殺者数

男女ともに60歳以上の無職同居人ありが多く, 次いで男性の40~59歳の有職同居人あり, 女性の40~59歳の無職同居人ありとなっています。

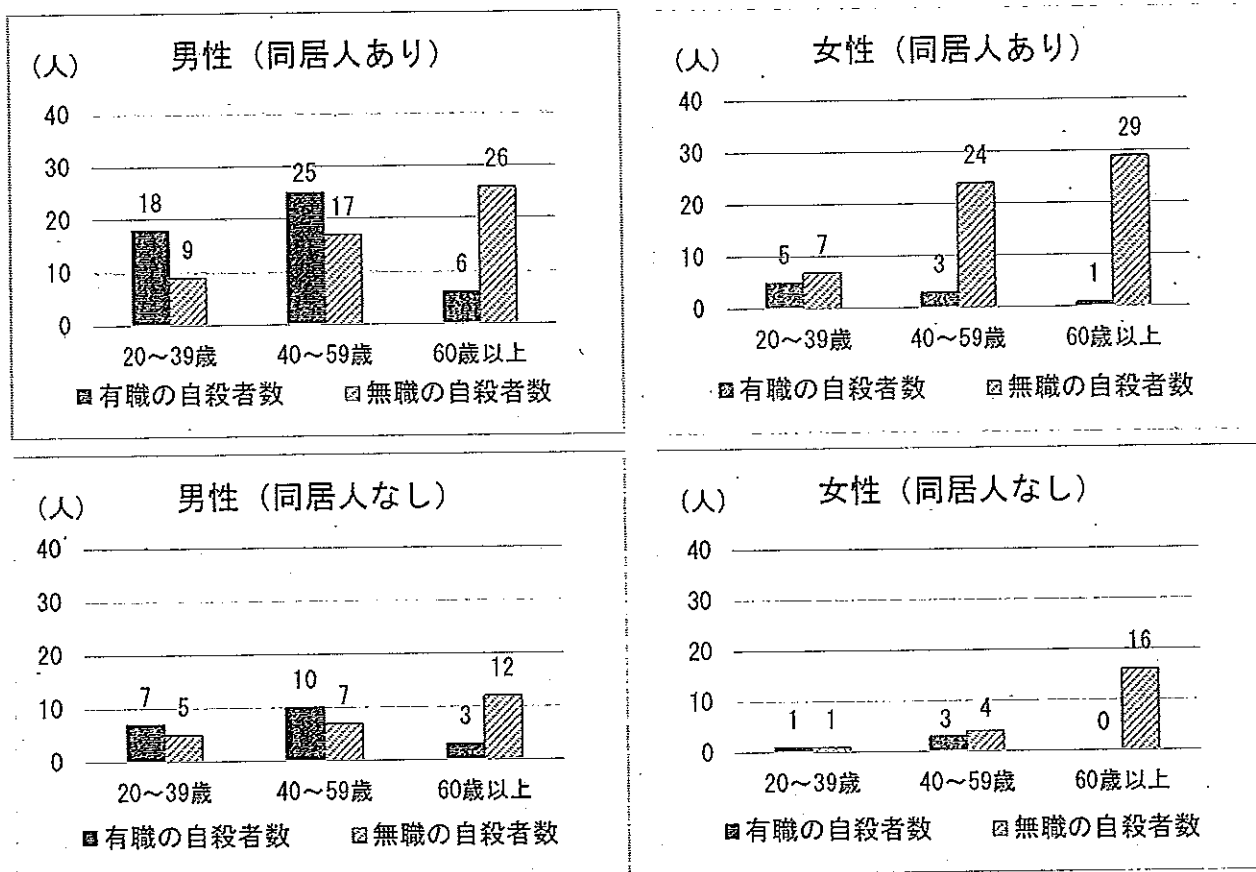


図12 同居人の有無と職業の有無別, 性別, 年齢階層別自殺者数(2012~2016年平均)

【出典】自殺総合対策推進センター「地域自殺実態プロファイル(2017)」

(9) 産後うつ病に関する調査

国の調査においては、出産後間もない時期の産婦の10人に一人が産後うつを経験するといわれています。産後うつ病は自殺の危険因子であり、産後の初期段階における支援を強化する必要があることから、産後間もない時期に、産後うつ病質問票（EPDS）調査を実施しています。2018年度からは、産婦健康診査開始に伴い、産後2週間と産後1か月の時点で全産婦を対象に実施しています。

本市において、産後うつ病のリスクが高い産婦の割合は、2016年度までは、15%前後で推移していましたが、2017年度以降は、10～13%という状況になっております。

*産後うつ病質問票（EPDS）調査：産婦による自己記入式質問票で、うつ病によくみられる症状をわかりやすい質問票にしたもの。質問項目は10項目で合計が30点であり、9点以上をうつ病としてスクリーニングしている。

表2 産後うつ病質問票（EPDS）調査実施状況

年度	実施時期		対象	実施者数 (人)	9点以上 (人)	割合 (%)
2013	新生児訪問時		初産婦	1,274	196	15.4
2014				1,113	181	16.3
2015				1,312	204	15.5
2016				1,229	190	15.5
2017				1,264	166	13.1
2018 (4～7月)	産婦健診時	産後2週間	全産婦	454	63	13.8
		産後1か月		481	50	10.4

(10) 支援が優先されるべき対象群

自殺総合対策推進センターの分析により、2012～2016年の5年間で本市の自殺者数の多い上位3区分（表3）が、支援がより優先されるべき対象群として抽出されました。本市では、これら3区分について、重点的に支援する必要があります。

表3 地域の主な自殺の特徴 特別集計（自殺日・住居地、2012～2016年合計）

上位3区分	自殺者数 5年計	割合	自殺率* (10万対)	背景にある主な自殺のプロセス**
1位:女性 60歳以上無職同居	29	11.6%	20.1	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
2位:男性 60歳以上無職同居	26	10.4%	29.2	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+身体疾患→自殺
3位:男性 40～59歳有職同居	25	10.0%	18.1	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺

順位は自殺者数に基づく順とした。

*自殺率の母数（人口）は2015年国勢調査を元に、自殺総合対策推進センターにて推計した。

**「背景にある主な自殺のプロセス」は、自殺実態白書2013（ライフリンク）を参考にした。

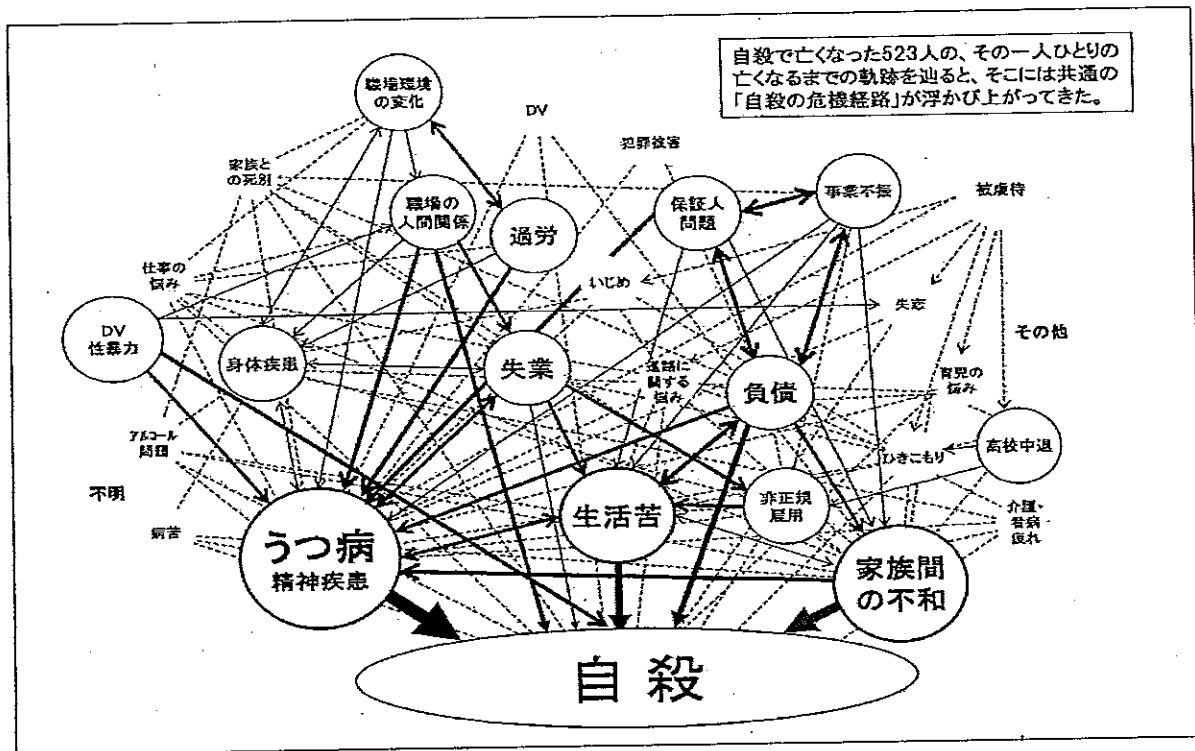


図13 背景にある主な自殺のプロセス

【出典】自殺実態白書2013（ライフリンク）

2 アンケート調査の結果

(1) 調査の概要

① 調査目的

「水戸市健康増進・食育推進計画（第2次）」の策定の基礎資料とするため、こころの健康に関する項目を含むアンケート調査を2015年に実施しました。

② 調査方法

対象地域：水戸市全域

対象者：水戸市在住の20歳以上（住民基本台帳から無作為抽出）

調査期間：2015年9月10日～9月28日

調査方法：郵送にて配布・回収

③ 配布及び回収結果

配布数：2,494件

回収数：1,202件

回収率：48.2%

④ 回答者の状況

性別： 男性 552人 女性 649人 無回答 1人

年齢別： 20歳代 133人 30歳代 146人 40歳代 173人 50歳代 220人

60歳代 249人 70歳以上 274人 無回答 7人

(2) 調査結果

① ストレスや悩みの状況について

ここ1ヵ月位の間の上での生活上でのストレスや悩みについて、「いつも感じた」19.9%と「時々感じた」47.4%を合わせた『感じた』は67.3%、「あまり感じなかった」25.0%と「まったく感じなかった」5.9%を合わせた『感じなかった』は30.9%となっており、『感じた』が『感じなかった』を36.4ポイントと2倍以上大きく上回っており、ストレスや悩みを感じている人が多くいることがわかります。

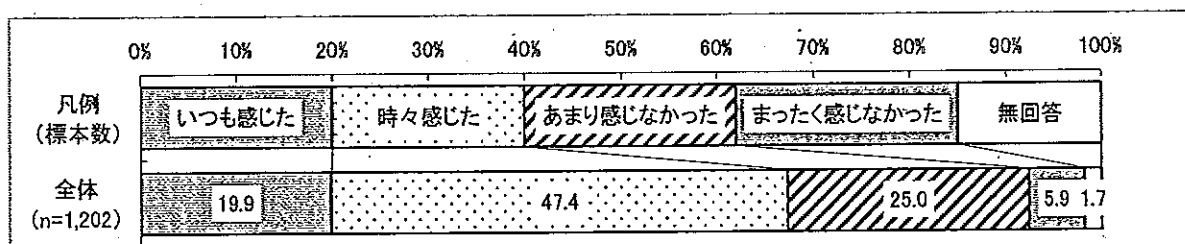


図14 1か月におけるストレスや悩みの状況について

② ストレスや悩みの解消方法について

①でストレスや悩みについて、『いつも感じた』、『時々感じた』と回答した 809 人のストレスや悩みの解消方法について、「人に話を聞いてもらう」が 15.7%と最も高く、次いで「趣味」14.8%、「ゆっくり過ごす」14.6%、「睡眠」10.3%と続いています。

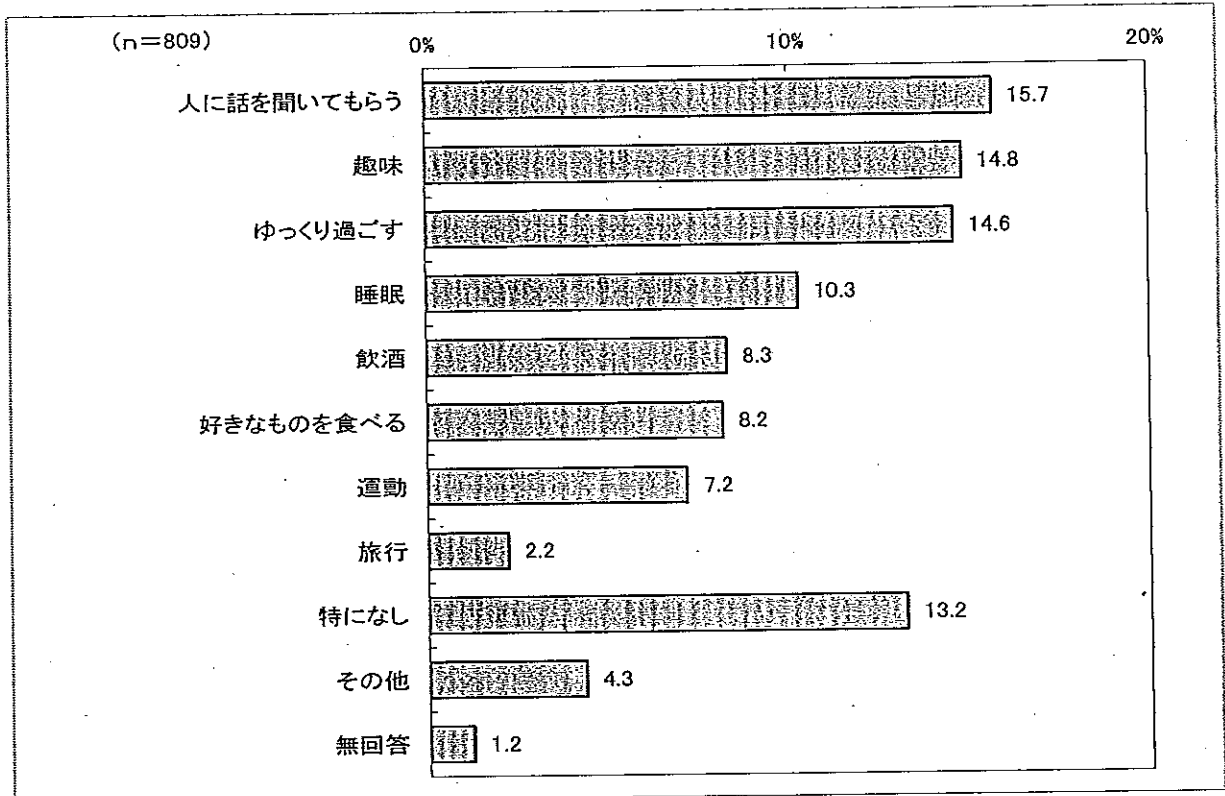


図 15 ストレスや悩みの解消方法

③ ストレスや悩みの相談状況

①でストレスや悩みについて、『いつも感じた』、『時々感じた』と回答した 809 人がストレスや悩みを相談したかについて、「相談した」が 32.8%、「相談しなかった」が 62.2%となっており、「相談しなかった」が「相談した」を 29.4 ポイントと 2 倍近くの割合で上回っています。

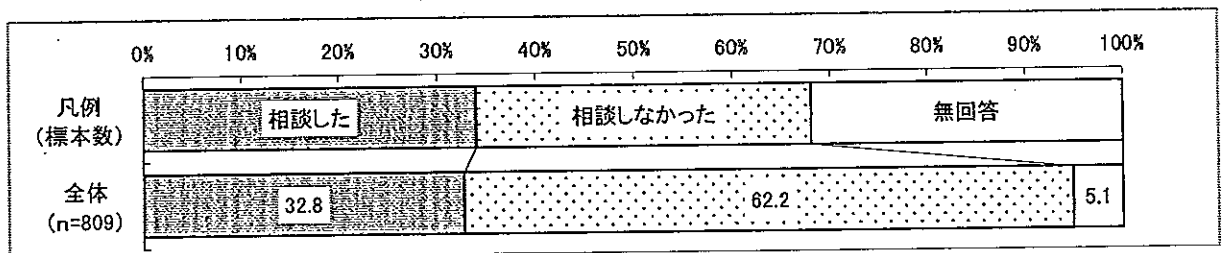


図 16 ストレスや悩みの相談状況

④ 自殺を考えるような強いストレスの有無

ここ1年間で自殺を考えるようなストレスがあったかについて、「ある」は8.7%と1割以下になっています。

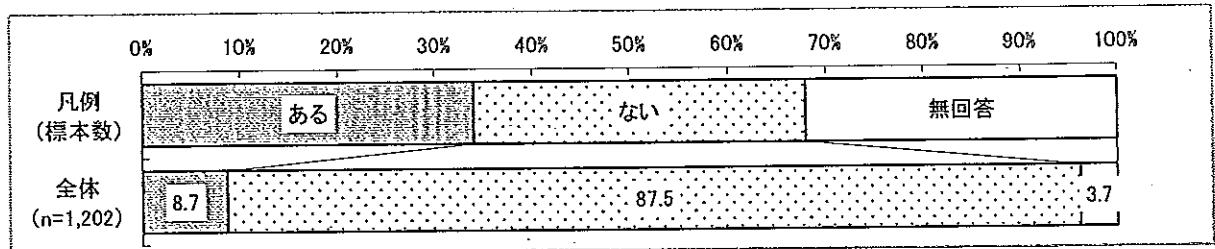


図 17 自殺を考えるような強いストレスの有無

⑤ 自殺を考えるような強いストレスの主な原因

自殺を考えるような強いストレスが「ある」と回答した105人のストレスの主な原因について、「職場に関すること」が22.9%と最も高く、次いで「健康に関すること」13.3%、「親に関すること」7.6%、「リストラ・失業に関すること」、「夫婦に関すること」、「金銭問題に関すること」がそれぞれ6.7%と続いています。

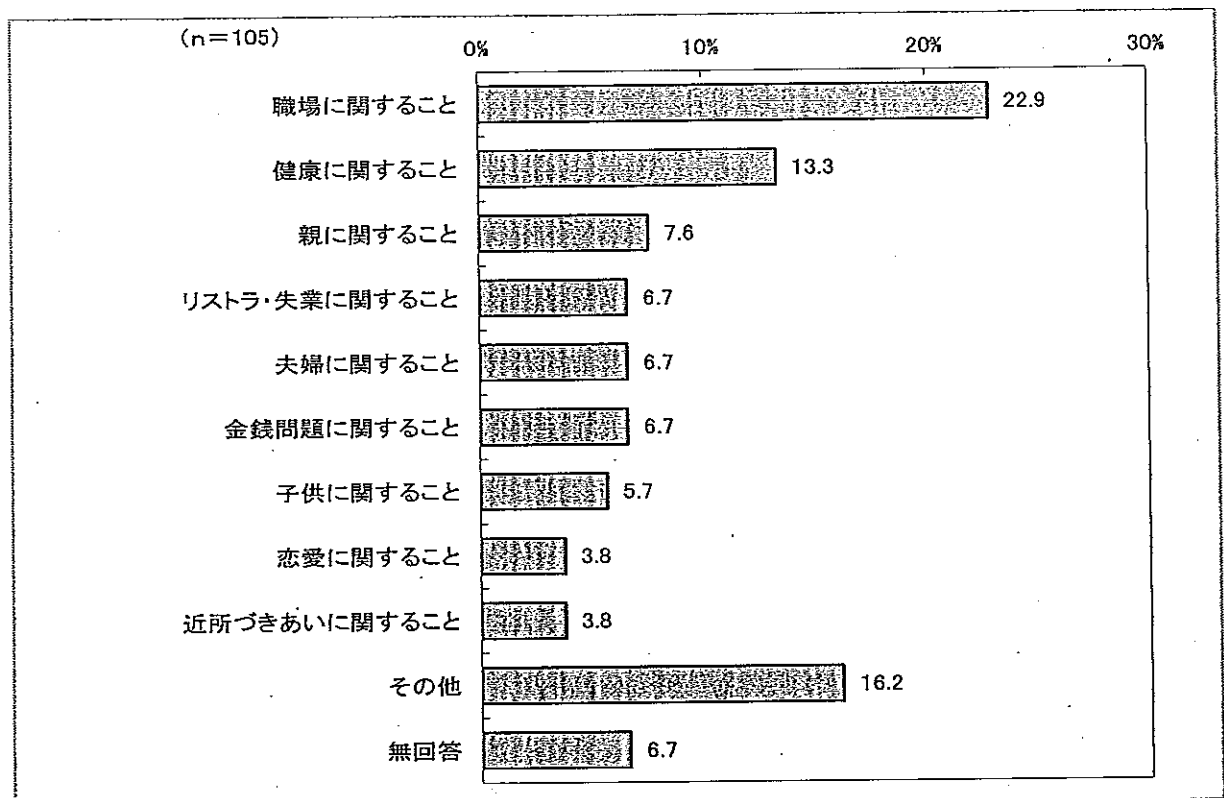


図 18 自殺を考えるような強いストレスの主な原因

⑥ 相談先の認知状況

ストレスや悩みを抱えたときの相談先の認知状況について、「知っている」が20.7%、「なんとなく知っているが具体的にはわからない」が32.4%、「知らない」は最も高く40.6%となっており、相談先を具体的に認知していないことがわかります。

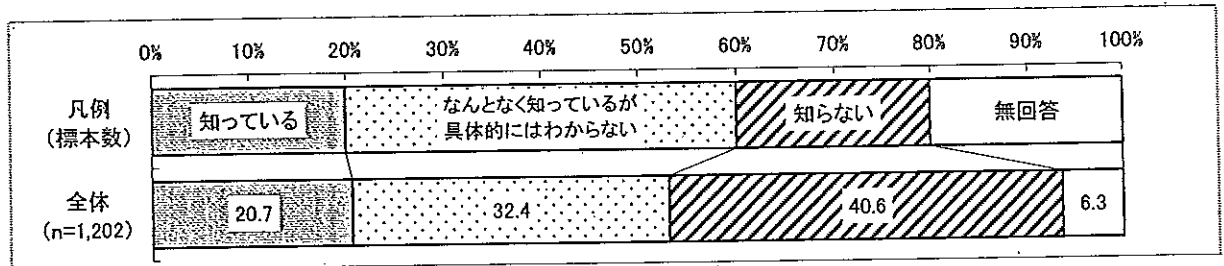


図 19 相談先の認知状況

3 関係団体ヒアリングの結果

(1) ヒアリングの目的

自殺対策に関する現状と課題を把握し、本計画の基礎資料とすることを目的として、関係する団体等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

① ヒアリングの方法

市職員が、対象団体に、日ごろの活動に関連した自殺対策への取組について聞き取りを行いました。

② ヒアリングの実施状況及び主な意見

実施日	対象団体	主な意見
2018年 7月30日	茨城県精神 保健協会	(1) 民生委員との連携 ・ 民生委員と連携し、地域の見守り体制を強化することが重要。 (2) 話を聞く人材の活用 ・ 傾聴ボランティア等、話を聞く人材を有効に活用することが必要。 (3) 居場所づくり ・ 高齢者の孤立を防ぐために、集いの場の周知や呼びかけの工夫が必要。 (4) 学校や職域における支援 ・ スクールソーシャルワーカーやハローワークとの連携が重要。
7月31日	水戸市保健 推進員連絡 協議会	(1) 相談しやすい環境づくり ・ 幅広い分野を対象としたゲートキーパーの養成が必要。 (2) 相談機関等の効果的な周知 ・ 人の集まる場所にポスターやリーフレットを設置して周知を強化することが必要。 (3) 保健推進員活動の場における見守り ・ 地域での日ごろの活動における傾聴と見守りが重要。

実施日	対象団体	主な意見
8月6日	さざれの集い (自死遺族の自助グループ)	(1) 自死遺族への支援 ・自死遺族が語り合う場の提供と自死に対する偏見への対応が重要。 (2) 相談機関の周知や連携 ・相談機関の情報提供や相談機関につなぐ人材の育成が重要。 ・教育分野との連携強化が必要。 (3) 自助グループの周知, 声かけ ・活動内容を記載したリーフレットを配布して周知することが必要。
8月6日	水戸市消費生活センター	(1) 消費生活相談の周知の強化 ・弁護士や精神保健福祉士による無料相談の周知の強化が必要。 (2) 多重債務問題等への対応強化 ・多重債務問題による自殺の未然防止の取組の強化が重要。 (3) 意識啓発 ・詐欺被害等の被害者であることの気づきの啓発強化が重要。
8月7日	水戸市民生委員児童委員連合協議会	(1) 自殺対策と連動した活動 ・児童生徒の登下校時の見守りや高齢者への声かけ, 安否確認等の取組の継続が重要。 (2) 協働と役割分担 ・関係機関・関係職種へ「つなぐ」活動を通して, 互いに協働し役割分担を明確化することが必要。 (3) 人材育成 ・新任民生委員へのゲートキーパー研修が必要。
8月9日	社会福祉法人 茨城いのちの電話	(1) 茨城いのちの電話の活動 ・悩みを抱えた人の電話相談対応の継続が重要。 (2) 相談員に対するサポートについて ・定期的な研修により相談員の心理的負担の軽減が必要。
8月20日	水戸市食生活改善推進員会	(1) 食を通じた声かけ ・地区で活動する強みを活かし, 食を通じた声かけの継続が重要。 (2) 地域に出るきっかけづくりや居場所づくり ・一人暮らし高齢者の食事会や親子料理教室への参加の呼びかけの継続が重要。 (3) 食生活改善推進員活動の場における見守り ・地域での日ごろの活動における傾聴と見守りが重要。
8月22日	茨城労働局 雇用環境・均等室	(1) 総合労働相談 ・総合労働相談コーナーの活用の周知が必要。 (2) 職場環境改善のための指導について ・労働に関する相談受理後, 企業への改善指導の推進が必要。

4 水戸市の課題

本市の自殺をめぐる現状、アンケート調査、関係団体ヒアリング等から、主な課題を整理しました。

(1) 生き生きと暮らせる地域づくり

本市における主な自殺の特徴として、過去5年間において60歳以上の男女の自殺者数が多く、支援が優先されるべき対象群の上位を占めています。特に高齢期は、孤立・孤独に陥りやすく、地域のつながりが重要な役割を持つことから、自殺予防において、地域での「気づき・見守る」ことができる人材育成が必要となります。

また、遺された人への支援、子どもから高齢者まですべての年代の居場所づくり等を含めた、生きることを支援する幅広い環境づくりが重要です。

住み慣れた地域で、見守りや支え合いを推進しながら、健康で生き生きと暮らすことのできる環境づくりを進める必要があります。

(2) 市民一人一人の気づきと見守り

本市においては、自殺者数の約7割が同居人がいる状況ですが、さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対して、こころの変化に気づき、その悩みや不安を親身になって聴くことが重要です。

自殺の問題は、誰もが当事者になり得る重大な問題であり、さまざまな社会的要因が背景にあることが知られています。追い込まれた末の死としての自殺を防ぐためには、自殺を考えている人の存在に気づき、専門家につなぎ見守っていくという、自殺対策における市民一人一人の役割等についての意識が共有されるよう啓発する必要があります。

(3) 相談・支援体制の充実

市民アンケート調査では、ストレスや悩みを抱えた時の相談先を「知らない」又は「具体的にはわからない」との回答が全体の7割を占めています。

また、国の調査においては、出産後間もない時期の産婦の10人に一人が産後うつを経験するといわれており、深刻化すれば虐待や育児放棄につながり、自殺を招く恐れもあるため、産後の初期段階における支援を強化する必要があります。

このことから、健康問題、経済問題、家庭問題など多岐にわたる問題を抱えている人に対する相談・支援体制の充実を図るとともに、命や暮らしの危機に直面したときの支援の求め方について、具体的かつ実践的な方法を周知し、辛いときには誰かに援助を求めることが大切であるということの理解を促すことが重要です。

(4) 生活困窮者支援と自殺対策の連動

本市の無職者の自殺者数は、有職者を上回っている状況にあります。

生活困窮者や勤労世代の無職者・失業者は、さまざまな背景を抱えており、経済的な困窮に加え、健康問題、障害や人間関係等、複数の問題を抱えている場合もあり、自殺リスクを抱える人が多い傾向にあります。生活困窮者に対する自立相談支援を行うとともに、関係部署と協働して適切な支援を行う取組を進めるなど、一体的かつ効果的に施策を展開することが重要です。

(5) 働く世代に向けた自殺対策の推進

本市では、30～50歳代の働く世代の男性の自殺者数が多く、職業別にみると、有職者のうち被雇用者・勤め人の割合が高くなっています。

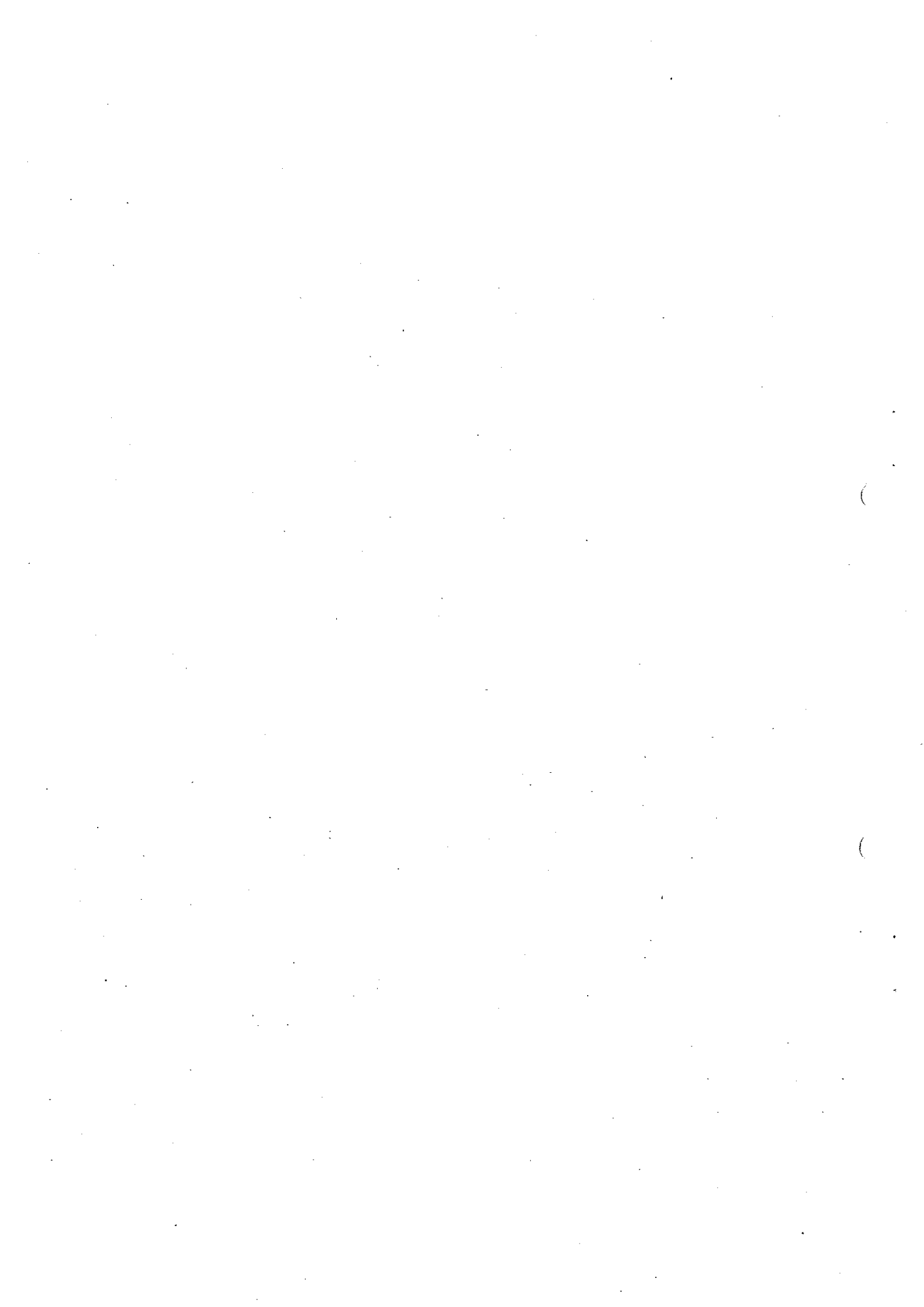
勤務問題は、心身の健康問題や経済状況などに影響を及ぼし、生活に直結するケースも想定されることから、自殺予防のための重要な課題であります。

そのため、勤務にまつわるさまざまな悩みを抱えた人たちが、心身ともに健康で働き続けることができるよう、ストレスチェック制度の徹底や健康経営理念の普及を通して、職域におけるメンタルヘルス対策の更なる普及を図る必要があります。

(6) 子ども・若者に向けた自殺対策の推進

本市における子ども・若者（大学生まで）の自殺者数は、2012年～2016年の全自殺者249人のうち8人となっており、他の年代と比較すると低い状況にあります。幼少期における貧困、虐待、いじめの体験等は、子どもの心身の発達と人格の形成に重大な影響を与え、将来の自殺リスクを高める要因にもなりかねません。

このため、子どもや若者が自殺リスクを抱える前の段階から、対処方法や相談・支援先等の情報を身につけることができるよう対策を推進し、子ども・若者の現在の自殺予防だけでなく、将来にわたる自殺リスクを低減させることが重要です。



第3章 計画の基本的方向

1 目指す姿

世界保健機関（WHO）が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」であると明言しているように、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるということが、世界の共通認識となっています。

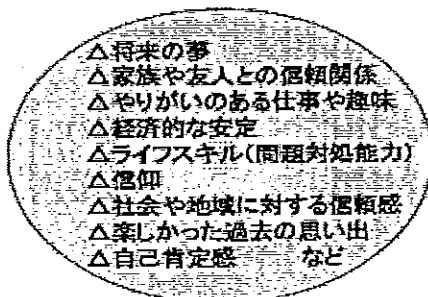
この共通認識の下、自殺対策は、生きることの包括的な支援として、市民一人一人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望をもって暮らすことができるよう、「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らす取組に加えて、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やす取組を推進していくものとして、目指す姿を次のように定めます。

<目指す姿>

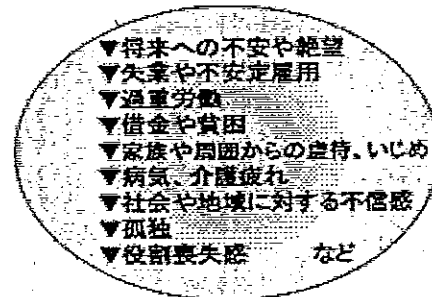
誰も自殺に追い込まれることのない
支え合うまち・水戸

自殺のリスクが高まるとき

生きることの
促進要因



生きることの
阻害要因



NPO 法人ライフリンク作成

2 基本方針

本計画では、目指す姿の実現に向け、5つの基本方針を定め、基本施策を展開していくものとします。

(1) 生きることの促進要因への支援

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

(2) 地域におけるネットワークの強化

自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他さまざまな分野の施策、組織が密接に連携し、各種施策を展開する必要があります。特に高齢者は、閉じこもりや抑うつ状態に陥りやすいため、社会参加等の施策と連動した事業の展開を図ります。

(3) 自殺対策を支える人材の育成

悩みを抱える人や生活困窮者等を地域の人々とつなぐためには、生活上の困難を抱える人に対する早期の「気づき」が重要です。このため、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に行動できるよう、自殺対策を支える人材の育成を図ります。

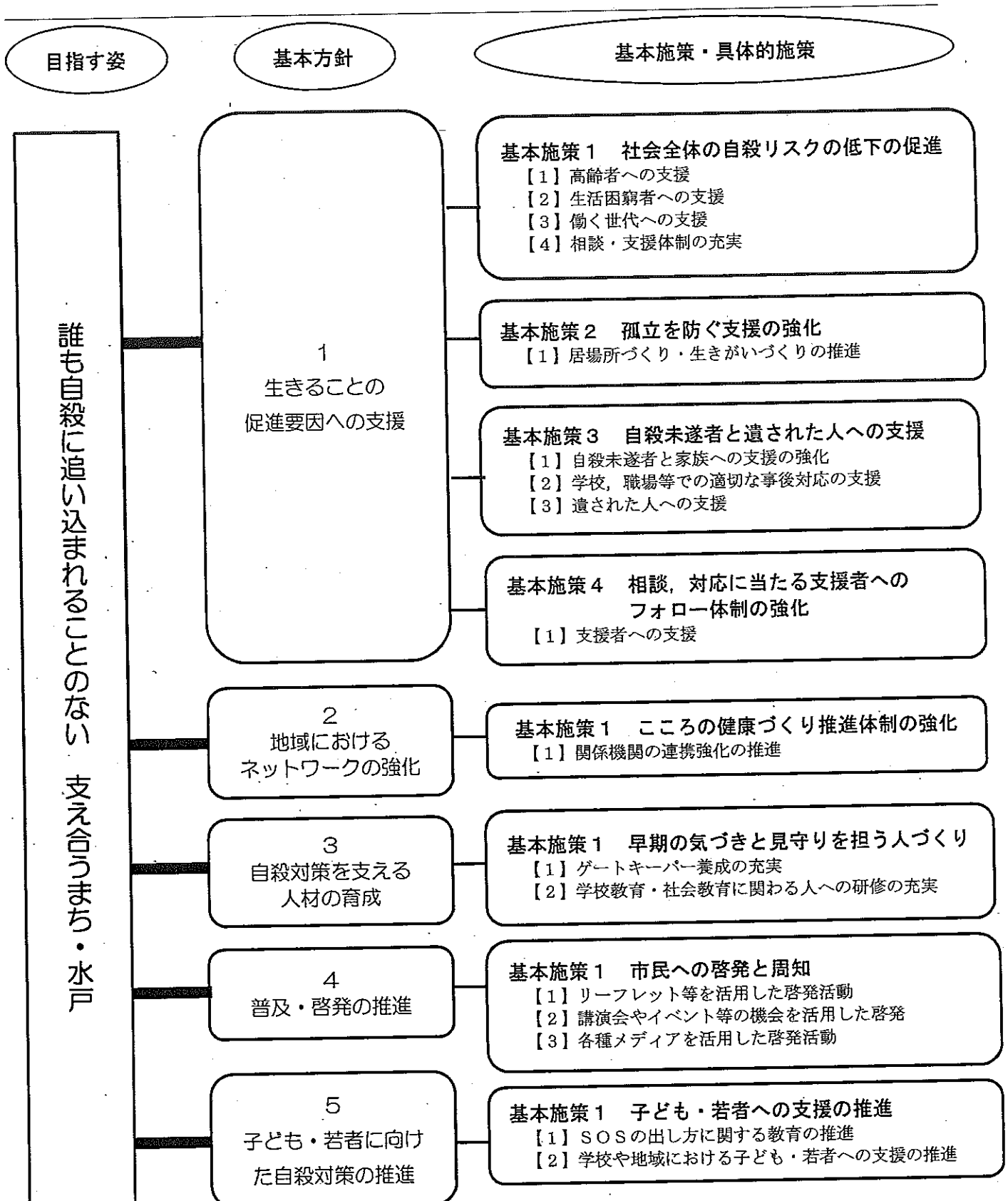
(4) 普及・啓発の推進

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こりうる危機」であり、危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが適切であるということが、社会全体の共通認識となるように、積極的に普及・啓発を行います。

(5) 子ども・若者に向けた自殺対策の推進

児童生徒が命の大切さを実感できる教育に加え、困難・ストレスに対するSOSの出し方に関する教育を推進するとともに、学校や地域と連携した若者への支援に努めます。

3 施策の体系



4 重点施策

第2章の「1 水戸市の自殺をめぐる現状」において、支援が優先されるべき対象群として抽出された上位3区分について重点的に支援を進めるために、自殺総合対策推進センターが作成した「地域自殺実態プロファイル」においては、「高齢者」、「生活困窮者」、「勤務・経営」に関わる取組について重点的に取り組むこととされています。

さらに、子どもや若者が抱える悩みを、早期に必要な支援につなげ、将来的な自殺リスクの低減を図るため、「子ども・若者」を対象とした施策を重点施策に位置付けます。

重点施策1 高齢者の自殺対策の推進

高齢者の社会参加や生きがいづくりの支援、居場所づくり等の施策を強化し、高齢者が活動的で生きがいのある生活を送れるよう、住民主体の通いの場の充実と介護予防のための活動を推進します。

また、地域包括ケアシステムを確立し、地域住民や市民活動団体等との連携を深め、高齢者の支援やサービス提供体制づくりを推進するとともに、「水戸市安心・安全見守り隊」の活動など、地域での見守り体制を強化します。

重点施策2 生活困窮者の自殺対策の推進

生活困窮者が抱える困りごとや不安に対し、専門の支援員が相談を受けて、どのような支援が必要かを相談者と一緒に考え、寄り添いながら自立に向けた支援を実施する自立相談支援事業を推進します。

また、生活困窮世帯の子どもが将来自立した生活を送れるための学習支援をはじめ、進学に関する支援、日常生活習慣、仲間と出会い活動ができる居場所づくりなど、必要な支援を行い、世代を超えた貧困の連鎖を防ぐための環境整備と教育機会の均衡化を推進します。

重点施策3 就労環境問題にかかわる自殺対策の推進

仕事に関する悩みを抱えた人が、適切な相談・支援を受けることができるよう、相談・支援体制の強化を図るとともに、ストレスチェックを実施し、自身のストレスに気づき、これに対処するための知識の習得とセルフケアを実践できる環境づくりを促進します。

また、市民一人一人がやりがいや充実感を得ながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会の実現を目指す、ワーク・ライフバランスの実現に向けた環境づくりに取り組みます。

重点施策4 子ども・若者の自殺対策の推進

新たな自殺総合対策大綱においては、「子ども・若者の自殺対策を更に推進する」ことが、自殺対策の重点施策として追加されました。

いじめを苦しめた子どもの自殺の予防、SOSの出し方に関する教育を推進するとともに、子どもが出したSOSへのいち早い大人の気づきや受け止め方等について普及・啓発に努めます。

また、思春期、青年期において精神的問題を抱える若者、自傷行為の繰返しや虐待を受けた経験等により深刻な生きづらさを抱える若者について、適切な医療機関や相談機関を利用できるように支援するなど、早期発見・早期介入のための取組を推進します。

本市における、子ども・若者の自殺者数は、他の年代と比べて少ない傾向がありますが、子どもの頃からの自殺リスクの低減を図るため、保健・医療・福祉・教育等の関係機関と連携しながら、さまざまな状況に応じた施策を推進します。



第4章 施策の展開

基本方針1 生きることの促進要因への支援

◇基本施策1 社会全体の自殺リスクの低下の促進◇

【現状と課題】

- 市民アンケート調査では、自殺を考えるような強いストレスの原因は、職場、健康に関することが主な原因との回答が多いことから、地域や職域等の関係機関との連携体制を強化し、確実に支援につなげるための包括的な支援体制づくりを推進する必要があります。
- 本市では、60歳以上の男女が自殺者数の上位を占めていることから、孤独や孤立、身体疾患等、高齢者の課題を踏まえた支援・働きかけが重要です。
- 本市の自殺者数を職業の有無別にみると、無職者が有職者を上回っているため、就業相談や職業紹介等の支援に加え、生活苦等から自殺リスクが高まることを防ぐ取組が必要です。
- 20～50歳代の男性の自殺者数については、有職者に多く、そのうち被雇用者・勤め人の割合が自営業・家族従事者を大きく上回っていることから、産業保健分野との連携を強め、職域におけるメンタルヘルス対策の充実強化を図る必要があります。
- 産後うつ病質問票（EPDS）調査において、産後うつ病のリスクが高い産婦の割合は、15%前後で推移してきたことから、ハイリスクの産婦に対しては産後の初期段階からの支援が必要です。

【施策の基本的方向】

- 一人暮らし高齢者や高齢世帯及び家族介護者に対し、生活環境や身体状況に応じたきめ細かな福祉サービスを提供し、高齢者が住み慣れた地域で生き生きと暮らせる環境づくりに取り組みます。
- 生活困窮者からの相談を広く受け付け、必要な支援を行う、自立相談支援事業を推進します。
- 無職者・失業者等に対する相談窓口の周知を強化し、消費者被害や多重債務に直面した際に生じるこころの悩みを相談できるよう、窓口の周知を図ります。
- 事業所との連携を図り、職域におけるメンタルヘルス対策やワークライフバランスの

取組を推進します。

- 産婦健診において、産後うつとしてスクリーニングされた産婦のほか、産婦人科やその他関係機関からの情報提供により、支援が必要と見込まれる妊産婦に対し、産前産後支援センター「すまいるママみと」の母子保健コーディネーターが継続して支援します。
- 子育てに関する悩みを一人で抱え込んで自殺リスクに発展することがないように、子育て世代への支援や相談体制を強化します。

具体的施策1 高齢者への支援

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
地域包括ケアシステムの確立	・住み慣れた地域で生活を送ることができるよう、地域住民や市民活動団体等との連携を深め、孤立防止、社会参加を図るなど、高齢者の支援やサービス提供体制づくりの推進	高齢福祉課
地域見守り・支えあいの推進	・高齢者等の異変を早期に発見し、支援を必要とする高齢者等について、地域をさりげなく見守る「水戸市安心・安全見守り隊」の活動推進	高齢福祉課
消費者教育の推進	・孤立しがちな単身の高齢者を消費者被害から守るための仕組みづくりの推進 ・高齢者の消費者被害の未然防止等に係る消費者教育の強化	市民生活課 (消費生活センター)
高齢者の健康づくりや社会参加、生きがいづくりの推進	・元気アップ・ステップ運動、シルバーリハビリ体操教室など、住民主体の通いの場の充実と自立支援に資する取組の推進 ・介護予防・生活支援サービスの提供 ・高齢者クラブ活動の支援 ・シルバー人材センター運営の支援 ・生活環境や身体状況に応じた在宅福祉サービスの充実 ・老人福祉センター運営の充実	高齢福祉課

具体的施策2 生活困窮者への支援

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
自立相談支援事業の推進	・専門の支援員による生活困窮者への相談・支援	生活福祉課
生活保護事業	・生活困窮者の程度に応じ必要な保護を行い、最低限度の生活の維持と自立助長への支援	生活福祉課
ひとり親家庭等の自立支援の推進	・ひとり親家庭への諸手当の適正給付と就労支援 ・貧困の連鎖を防ぐための環境整備と教育機会の均衡化	子ども課

具体的施策3 働く世代への支援

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
住居確保給付金の支給	・離職者等に対し、就職活動を行う事を要件に一定期間の家賃相当額の支給	生活福祉課
職域におけるメンタルヘルス対策の推進と講座やセミナーの開催	・ストレスチェック実施の周知徹底 ・メンタルヘルス対策の講座の開催 ・事業所や地域社会におけるワーク・ライフ・バランスの取組の促進 ・市内事業所トップセミナーや女性のための就業支援講座の開催 ・女性起業家によるセミナー及び相談交流会の実施 ・市内大学等との連携によるキャリアセミナーの開催 ・健康経営理念の普及	保健センター 商工課 男女平等参画課
放課後児童対策等の充実	・共働き等による留守家庭の児童に対する適切な遊びや生活の場の提供 ・児童の健全育成及び子育ての支援を図る「放課後児童健全育成事業（開放学級）」、学童クラブの実施 ・ファミリー・サポート・センター事業、一時預かり事業、病児保育事業、延長保育事業等による保護者の負担軽減	子ども課 総合教育研究所 幼児教育課

具体的施策4 相談・支援体制の充実

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
勤労者等への支援	<ul style="list-style-type: none"> 消費生活問題，多重債務等に係る相談の実施 必要に応じた弁護士等専門機関への紹介 求人情報の提供，職業相談 労働問題に関する相談対応，情報提供 	市民生活課 商工課 （ハローワーク水戸他関係機関）
妊娠期から子育て期にかかる相談・支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> 母子保健コーディネーターが産科や精神科医療機関等と連携した切れ目ない支援の提供 生後4か月児までの乳児がいる家庭に対し，子育てアドバイザー等の訪問による相談・支援 養育支援が必要な家庭に対し，専門職アドバイザーの派遣による児の見守りや養育者への支援 地域子育て支援拠点事業や保育所，幼稚園等の園庭開放事業による未就園児及びその保護者の交流の場の提供や相談の実施 家庭児童相談員が子育てに関する悩みなどを抱える保護者に対する相談対応，情報提供 子育て支援相談員が子育て家庭の悩みに応じ，適切な子育てサービスの情報提供や相談・援助を実施 	保健センター 幼児教育課 子ども課
DV被害者に対する相談・支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> DV被害者に対する相談対応，情報提供 DV被害者の自立促進のための相談支援，情報提供 	子ども課
障害者に対する相談・支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> 障害者や家族を対象とする相談支援体制の充実 	障害福祉課
各種相談窓口の周知	<ul style="list-style-type: none"> いのちの電話，茨城こころのホットライン，消費生活センターなど，相談窓口についての情報提供 	保健センター
各種相談事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> こころや身体の悩みを抱えた方に対する専門職による家庭訪問，相談・支援 介護相談員が居宅要介護（要支援）被保険者の自宅等を訪問し，介護に係る各種相談対応 人権問題の相談に応じる人権法務相談の実施 外国人の生活様式や習慣などの違いから生じる悩みへの相談対応，情報提供 	保健センター 介護保険課 福祉総務課 文化交流課 （国際交流センター）

◇基本施策2 孤立を防ぐ支援の強化◇

【現状と課題】

- 市民アンケート調査では、ストレスや悩みの解消方法について「人に話を聞いてもらう」との回答が最も多いことから、市民一人一人が、地域において他者とつながりを持ち、「生きがい」を持って健康で生き生きと暮らせるよう、さまざまな取組を展開する必要があります。
- 孤立のリスクを抱えるおそれのある人が、地域とつながり、支援を受けることができるよう、孤立を防ぐための居場所づくりを推進する必要があります。

【施策の基本的方向】

- 地域コミュニティ活動及び生涯学習活動を通して、孤立化の防止や居場所づくりを推進します。
- 生涯にわたる、健康づくりや生きがいづくりに向け、それぞれの関心に応じて学習できる機会の充実を図ります。
- 高齢者の社会参加や生きがいづくりの促進のために、高齢者クラブ活動を支援します。

具体的施策1 居場所づくり・生きがいづくりの推進

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
高齢者の健康づくりや社会参加、生きがいづくりの推進 (再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ・元気アップ・ステップ運動、シルバーリハビリ体操教室など、住民主体の通いの場の充実と自立支援に資する取組の推進 ・介護予防・生活支援サービスの提供 ・高齢者クラブ活動の支援 ・シルバー人材センター運営の支援 ・生活環境や身体状況に応じた在宅福祉サービスの充実 ・老人福祉センター運営の充実 	高齢福祉課
生活困窮世帯の子どもに対する学習支援事業	<ul style="list-style-type: none"> ・将来自立した生活を送れるための学習支援や居場所づくり 	生活福祉課

事業名	事業内容	担当部署
子育て広場事業の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・市民センターなど、子どもたちが身近な場所で遊びながら多世代と触れ合うことができる環境づくりの推進 	子ども課
子どもの居場所づくりの充実	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所、幼稚園等における就学前児童の一時預かりの実施 ・地域子育て支援拠点事業や保育所、幼稚園等の園庭開放事業による未就園児及びその保護者の交流の場の提供 ・共働き等による留守家庭の児童に対する遊びや生活の場の提供 ・児童の健全育成及び子育ての支援を図る「放課後児童健全育成事業（開放学級）」、学童クラブの実施 	子ども課 幼児教育課 総合教育研究所
体験活動を通じた青少年の生きる力の育成	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動やボランティア活動、各種行事等へ参画できる機会の拡充による青少年のさまざまな社会参加活動の促進 	生涯学習課
地域における交流機会の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・障害者が主体的に参加できるレクリエーション等の活動や交流機会の拡充 	障害福祉課
生涯にわたる学習機会の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたる健康づくりや生きがいがづくりなど、それぞれの関心に応じて学習できる機会の充実 ・市民センターにおける地域コミュニティ活動及び生涯学習活動の参画による孤立化の防止や居場所づくりの推進 	生涯学習課 市民生活課

◇基本施策3 自殺未遂者と遺された人への支援◇

【現状と課題】

○自殺未遂者は、自殺者の少なくとも10倍は存在すると言われており（※1）、自殺未遂者への支援を充実させることは、重要な自殺予防対策となります。

※1 自殺に関する総合対策の緊急かつ効果的な推進を求める決議

（2005年7月19日参議院厚生労働委員会）

- 本市においても、2012～2016年の自殺者数249名のうち、20%は未遂歴があります。自殺を図った人が、健康で安定した生活を取り戻すことができるよう、個々の事情に配慮した適切な支援を行うことが必要です。
- 学校、職場で自殺や自殺未遂があった場合に、自殺の連鎖や自殺未遂を繰り返さないよう、その直後の周りの人々に対する心理的ケアを適切に行うことが必要です。
- 大切な人を自殺で亡くした遺族について、自殺への偏見による遺族の孤立化の防止やこころを支える活動も重要です。

【施策の基本的方向】

- 自殺未遂を繰り返す人やその家族の相談に応じることで、不安を軽減し自殺未遂の繰り返しを防止できるよう関係機関と連携して支援します。また、より適切な相談機関につながることができるよう、相談窓口情報をわかりやすく発信していきます。
- 自殺未遂や自殺後の、学校、職場における対応マニュアルや教職員向けの資料の普及に努め、適切な事後対応を促します。
- 遺族等が、健康な生活を取り戻すことができるよう相談に応じるとともに、自助グループ等の活動について情報提供します。

具体的施策1 自殺未遂者と家族への支援の強化

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
訪問指導の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺未遂者及びその家族に対し、対象者のおかれている状況や抱えている問題を総合的に把握し、必要な訪問指導を行うとともに、相談機関や関係機関を紹介 ・育児不安や生活困窮がある場合は、不安を軽減できるよう関係機関と連携 	保健センター 子ども課 生活福祉課 各関係機関
相談機関についての情報提供の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・個々の事情に応じた相談窓口や専門機関について情報提供 	保健センター
㊦研修会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・保健・介護・生活・子育て等に関わる専門職等に対して、自殺のリスクアセスメント等に関する研修会の実施 	保健センター

具体的施策2 学校、職場での適切な事後対応の支援

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
適切な事後対応の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺未遂や自殺後の対応について、危機管理マニュアルの普及に努め、再発防止策の促進 	総合教育研究所
	<ul style="list-style-type: none"> ・長時間労働やハラスメントなど、職場環境改善のための指導 	商工課 (茨城労働局)

具体的施策3 遺された人への支援

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
遺族等への情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・広報みやま市ホームページを活用した各種相談先の情報や相談会の開催など自殺対策関連情報の提供 	保健センター
自助グループ等の情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・活動内容について記載したリーフレットの配布 	

◇基本施策4 相談、対応に当たる支援者への

フォロー体制の強化◇

【現状と課題】

- 若者は、支援機関の窓口だけではなく、個人的なつながりで、友人等の身近な人に相談する傾向があると言われています。また、悩みを打ち明けられ、相談を受けた身近な人が、対応に苦慮して自らも追いつめられているという事案も発生していることから、家族や身近な人のこころの健康を維持するための取組が必要です。
- 自殺願望を有する人のさまざまな相談を受ける相談担当者については、相談対応により過重な負担がかかるため、セルフケア研修や必要に応じて個別の支援が必要です。

【施策の基本的方向】

- 経済・生活問題、健康問題、家庭問題など、さまざまな悩みを抱えた人の家族や身近な人の相談に応じることで、不安が軽減できるよう支援します。また、より適切な相談機関につなぐことができるよう、相談窓口情報をわかりやすく発信していきます。
- 相談担当者の精神的ストレスの軽減を図るため、研修会の実施や相談体制の強化を図ります。

具体的施策1 支援者への支援

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
相談担当者へのフォロー体制の強化	<ul style="list-style-type: none">・悩みを抱える人を支援する家族等を対象とした相談対応・健康診査や健康相談を通じて、心身面における健康の維持増進・ストレスに対応する適切な行動をとることができるようにするための研修の実施	保健センター 人事課
相談機関についての情報提供の強化（再掲）	<ul style="list-style-type: none">・個々の事情に応じた相談窓口や専門機関について情報提供	保健センター

基本方針2 地域におけるネットワークの強化

◇基本施策1 こころの健康づくり推進体制の強化◇

【現状と課題】

- 自殺には、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題のほか、地域や職場のあり方の変化など、さまざまな要因とその人の性格傾向、家族の状況などが複雑に関係しています。そのため、さまざまな分野の関係機関が連携し、協働して施策に取り組む必要があります。
- 本市の自殺者数を年代別にみると、男女とも60歳以上の高齢者が多い状況にあり、その背景には、生活苦、介護の悩み、身体疾患等により、閉じこもりや抑うつ状態に陥っていることが考えられます。
- 民生委員・児童委員等の地域で活動する身近な人からの連絡により早期発見や支援につながれることから、地域で展開されているそれぞれの活動のつながりを強化していく必要があります。
- 多重債務問題は、住民生活のあらゆる場面で広く関わり、追いつめられ自殺にも発展する可能性があります。本市においては、職員向けの多重債務者支援マニュアルを庁内関係部署に配布しており、各窓口と連携して取り組んでいます。このように、自殺対策として、全庁的に連動・連携して取り組む必要があります。
- 不安やうつ症状など支援の必要な妊産婦に対し、医療機関や行政等複数の関係機関が連携を図り、安心して出産や子育てができるように、精神保健的な視点だけでなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要です。

【施策の基本的方向】

- 本市においては、関係部署の役割を明確にし、各種相談窓口間での連携を強化し、協働での事例の検討等、早期からの連携を図ります。
- 保健、医療、福祉、教育、労働その他さまざまな分野が、協働して自殺対策を総合的に推進するため、それぞれが果たすべき役割の明確化、情報共有を行い、顔の見える関係を築きながら、相互の連携強化を図ります。
- 高齢者の孤立や孤独を防ぎ、社会参加等の施策と連動した事業の展開に向け、地域のサービス提供体制づくりの推進を図ります。
- 相談をする機会がなく、地域とのつながりが希薄な世帯に対し、地区組織等の協力を得て、相談窓口の周知や自殺のサインに気づき、要支援世帯の早期発見ができるよう地域

ぐるみの支援体制を構築します。

○うつ病や依存症など、精神疾患を持つ人は、自殺のリスクが高い傾向にあるため、地域全体での精神保健医療福祉体制の強化を図り、適切な医療に結び付けられるよう、家族、当事者、地域の支援機関、専門医療機関等とのネットワークづくりを強化します。

具体的施策1 関係機関の連携強化の推進

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
地域包括ケアシステムの確立（再掲）	・ 住み慣れた地域で生活を送ることができるよう地域住民や市民活動団体等との連携を深め、孤立防止、社会参加を図るなど、高齢者の支援やサービス提供体制づくりの推進	高齢福祉課
地域見守り・支えあいの推進（再掲）	・ 高齢者等の異変を早期に発見し、支援を必要とする高齢者等について、地域をさりげなく見守る「水戸市安心・安全見守り隊」の活動推進	高齢福祉課
消費者教育の推進（再掲）	・ 孤立しがちな単身の高齢者を消費者被害から守るための仕組みづくりの推進 ・ 高齢者の消費者被害の未然防止等に係る消費者教育の強化	市民生活課 (消費者センター)
勤労者等への支援（再掲）	・ 消費生活問題、多重債務等に係る相談の実施 ・ 必要に応じた弁護士等専門機関への紹介 ・ 求人情報の提供、職業相談 ・ 労働問題に関する相談対応、情報提供	市民生活課 商工課 (ハローワーク水戸他関係機関)
妊産婦支援の充実	・ 母子保健コーディネーターが産科や精神科医療機関等と連携した切れ目ない支援の提供	保健センター (産前産後支援センター「すまいるママみと」)
要保護児童及びDV対策地域協議会による地域ネットワークの強化	・ 児童の抱える問題や自殺の危機等に関する情報の共有など、関係機関や地域との連携強化 ・ 適正な児童養育及び児童虐待の発生予防・早期発見・早期対応等の実施	子ども課
障害者虐待防止対策支援事業の推進	・ 障害者虐待防止支援センターにおいて、虐待の未然防止や早期発見、迅速な対応、その後の適切な支援の提供	障害福祉課 (障害者虐待防止支援センター)

事業名	事業内容	担当部署
こころの健康相談・支援体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの悩みや精神疾患を抱える方と家族への専門職による相談対応の充実 ・適切な医療に結び付けられるよう専門医療機関や支援機関等との支援体制の充実 ・精神疾患を抱える方と家族への教室等の実施 	障害福祉課 保健センター
地域活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・民生委員・児童委員，保健推進員，食生活改善推進員等が地域で展開している自殺対策と連動した相談支援活動の推進 	福祉総務課 保健センター
コミュニティづくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・住民主体の地域づくりに向けた様々な住民が気軽に参加し，共に支えあえる組織づくりの推進 ・町内会・自治会の加入促進を図り，地域での孤立化の防止 	市民生活課
あいさつ・声かけ運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・良好な近所付き合いや住民同士のコミュニケーションの輪を広げ，孤立化を防止するための，あいさつ・声かけ運動の推進 	市民生活課
団体・事業者・学校・NPO等との協働	<ul style="list-style-type: none"> ・地域コミュニティ活動の円滑化に向け，福祉，環境，教育，防犯，防災等に取り組むなど，市，水戸市住みよいまちづくり推進協議会及び地区会，さらにボランティア団体・NPO等や事業者，学校等との協働の推進 	市民生活課

基本方針3 自殺対策を支える人材の育成

◇基本施策1 早期の気づきと見守りを担う人づくり◇

【現状と課題】

- 本市では、2010年度より、自殺対策として、民生委員や保健推進員等を対象にゲートキーパー養成研修を毎年開催し、これまでに820名のゲートキーパーを育成しています。
- ストレスや悩みを感じたと回答した人のうち、解消法として人に話を聞いてもらうと回答した人が最も多くなっています。そのため、今後は地区組織や家族等、少しでも多くの市民が自殺対策を支える人材として活躍することが求められます。
- 本市における10代の自殺者数は少ないものの、児童生徒の自殺を未然に防ぐためには、学校や家庭など、身近なところで相談できるよう、相談支援体制の強化を図ることが必要です。

【施策の基本的方向】

- さまざまな悩みや生活上の困難を抱える市民に対して、気づきや見守り対応ができる人材の育成を目的に、ゲートキーパー養成研修の受講促進を図ります。
- 学校教育や社会教育に関わる人への研修を実施し、相談・支援体制の充実を図ります。

具体的施策1 ゲートキーパー養成の充実

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
ゲートキーパー養成研修の拡充	・地区組織や在宅サービス関係団体等を対象とした研修会を開催 ・教職員や保護者を対象とした研修会への参加促進 ⑧ 相談担当者を対象とした研修会を開催	保健センター

具体的施策2 学校教育・社会教育に関わる人への研修の充実

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
教職員等に対する研修	<ul style="list-style-type: none"> ・教職員向け研修において、相談先情報を掲載したカードの配布 ・教職員、心の教室相談員を対象にした不登校対策研修会の実施 	総合教育 研究所 保健センター
ボランティア活動の促進・養成講座	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア活動の周知・啓発、活動に係る人材育成、活動支援 ・ボランティア養成時に、気づきと見守りの視点を取り入れた講座内容の充実 	福祉総務 課

基本方針4 普及・啓発の推進

◇基本施策1 市民への啓発と周知◇

【現状と課題】

- 毎年、9月の自殺予防週間や3月の自殺対策強化月間には、広報紙において、こころの健康に関する啓発や相談機関の周知を図っています。また、3月に実施する街頭キャンペーンにおいては、自殺予防の呼びかけや啓発資材の配布を県や関係機関とともに実施しています。
- 保健センターと消費生活センターにおいて、こころの健康相談を定期的に行っています。しかし、市民アンケート調査では、ストレスや悩みの相談先について、7割以上が「知らない」又は「なんとなく知っているが具体的にはわからない」と回答しており、十分に周知できていない状況です。
- 自殺リスクを抱えた人を適切な支援につなげるためには、市民に対する自殺対策についての正しい理解・知識の普及や相談支援機関の周知を図る必要があります。
- 自殺に対する誤った認識や偏見を払しょくするとともに、命や暮らしの危機に陥った場合には、誰かに援助を求めることが大切であるという理解の促進を図る必要があります。また、悩みを抱えている人の存在に気づき、話を聞き、必要に応じて専門家につないで見守るという役割について、市民一人一人が理解し、それを実践できるように普及・啓発を行う必要があります。

【施策の基本的方向】

- さまざまな問題に対する相談窓口をわかりやすく周知します。
- 自殺対策に関する相談機関を幅広く周知するため、生きる支援に関するさまざまな相談先を掲載したリーフレットを配布します。
- 市民向けの研修会や講演会を開催し、自殺問題に対する理解の促進と啓発を図ります。
- 自殺予防週間、及び自殺対策強化月間において、のぼり旗やポスターを掲示するなど、自殺対策の普及・啓発を行います。
- 自殺対策に関する情報や正しい知識の普及のため、WebサイトやSNSを活用した情報の発信に努めます。

具体的施策1 リーフレット等を活用した啓発活動

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
⑧ポスターやリーフレットの設置による周知	・コンビニエンスストアや市民センターなど市民が訪れる機会が多い場所に、ポスターやリーフレットを常時設置	保健センター
自殺予防週間、月間における啓発	・のぼり旗、ポスター掲示、リーフレットの配布 ・街頭キャンペーンや各種イベントにおいて、自殺予防の呼びかけや相談先のリーフレットなどの啓発グッズの配布	関係各課
市役所庁舎内へのリーフレット設置、配布	・来庁者に対し、適切な相談窓口を案内するリーフレットの設置、配布	庁内各窓口

具体的施策2 講演会やイベント等の機会を活用した啓発

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
自殺対策に関する知識の普及	・講演会、講座、出前講座などによる自殺対策に係る知識の普及や相談窓口の周知	関係各課

具体的施策3 各種メディアを活用した啓発活動

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
広報紙、Webサイト、SNSを活用した情報発信	・自殺予防週間、自殺対策強化月間に、こころの健康に関する啓発や相談機関の周知	保健センター
多様な子育てニーズに対応した情報の発信	・子育て支援ガイドブックやWebサイト、SNSを利用した情報の発信	子ども課
市民活動に係る情報発信	・市民活動の広がりや仲間づくり等に係る市民活動情報Webサイトを通し、関係団体の情報や活動の発信	市民生活課

基本方針5 子ども・若者に向けた自殺対策の推進

◇基本施策1 子ども・若者への支援の推進◇

【現状と課題】

- 本市における過去5年間(2012～2016年)の自殺者数249人のうち、学生の自殺者数は8人(3.2%)となっています。
- 警視庁自殺統計において、2009年～2017年の全国自殺率を見ると、30歳以上の全年代において低下傾向であるのに対し、19歳以下及び20代の自殺率は横ばいとなっており、子ども・若者への対策が必要です。
- 警視庁自殺統計において、2017年の全国自殺原因・動機別自殺者数をみると、19歳以下では学校問題が最も多い結果となっています。
- 本市においては、「水戸市いじめ防止基本方針」を策定するとともに、いじめ解決推進事業「ふれあいプラン」を推進し、いじめの未然防止や早期発見に取り組んでいます。
- 全ての市立学校において、年6回のいじめの実態調査を実施し、2017年度の調査結果では、全校で2,594件のいじめを認知しており、具体的ないじめの態様については、冷やかしかからかいが多い状況です。

【施策の基本的方向】

- 子ども自身が、かけがえのない命であることを認識できるよう、命の大切さを学ぶ機会を推進します。
- 子ども・若者が抱えるさまざまな悩みに対応できるよう、相談体制の強化・充実を図ります。
- 保護者への相談支援を行い、子どもの健全な育成を推進します。
- 市及び教育委員会、学校、家庭、地域住民等が連携して、学校生活におけるこころの健康づくりを推進します。
- 子ども・若者自身が、社会において直面する可能性のあるさまざまな困難・ストレスへの対処方法を身に付け、不安や悩みを抱え込まず学校生活や社会生活を送れるよう、SOSの出し方に関する教育を推進します。

具体的施策1 SOSの出し方に関する教育の推進

○主な取組

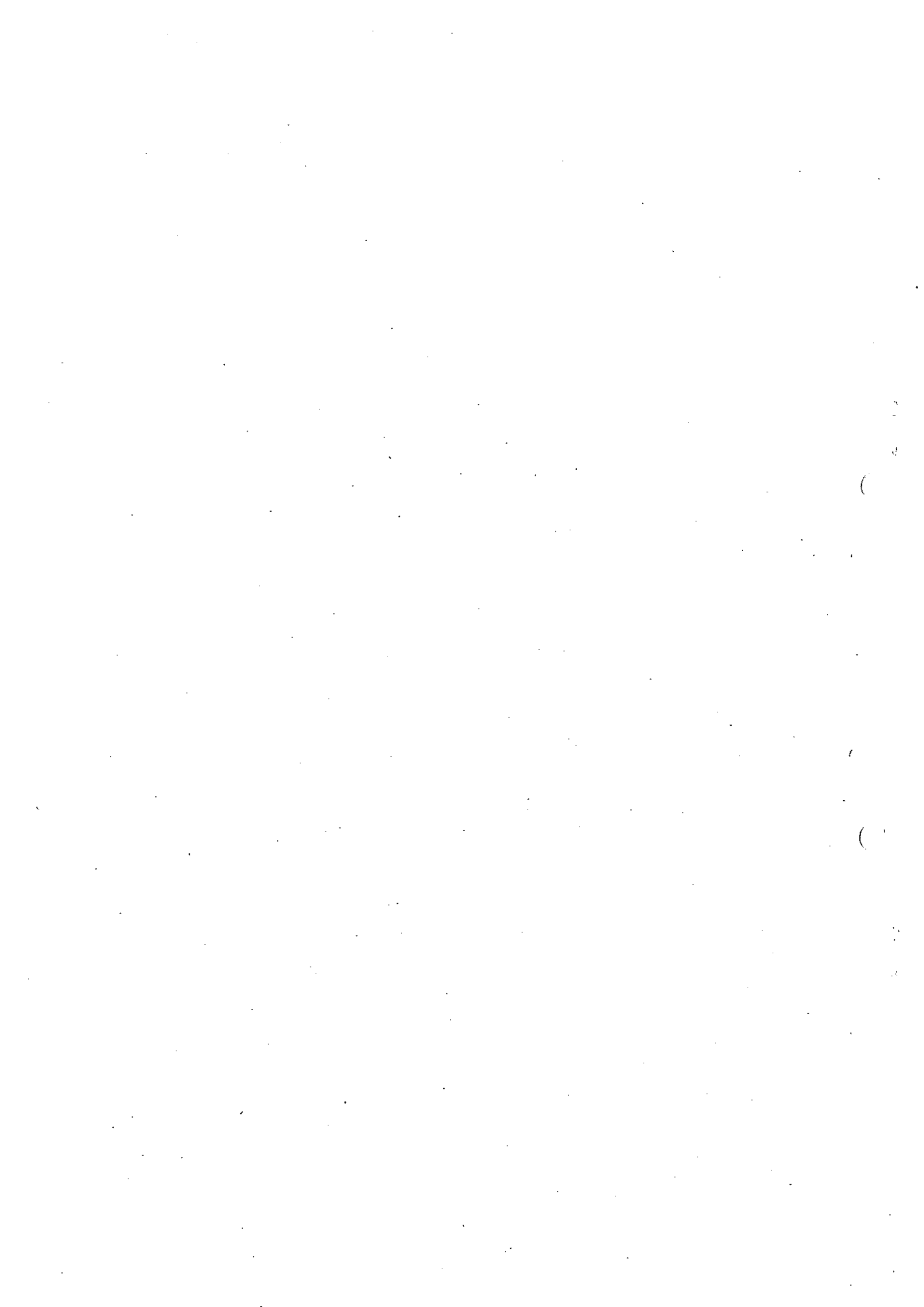
事業名	事業内容	担当部署
SOSの出し方に関する教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> 命の大切さを実感できる教育の推進 心の発達及び不安や悩み、ストレス等への対処方法を身に付けるための教育の推進 	総合教育研究所

具体的施策2 学校や地域における子ども・若者への支援の推進

○主な取組

事業名	事業内容	担当部署
命の大切さを学ぶ授業の推進	<ul style="list-style-type: none"> 中学生が、赤ちゃんと触れ合う機会を通して、親の愛情を感じ、命の大切さを学ぶ授業の推進 	保健センター
ホームフレンド事業の推進	<ul style="list-style-type: none"> DV被害者の子どもが抱えるこころの不安が軽減できるよう、学生等を話相手として派遣 	子ども課
定期健康診断の実施	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児、児童生徒等を対象とした定期健康診断の実施や、健診結果をもとにした乳幼児、児童生徒等の心身の状況に対する全体的把握 	保健センター 幼児教育課 学校保健給食課
相談体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> 各学校に「相談ポスト」の設置 スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、心の教室相談員の活用 総合教育研究所内に「いじめ相談ダイヤル」の設置 児童生徒の教育上の諸問題や教職員の悩みに関する教育相談（来所相談、電話相談等）の実施 	総合教育研究所
いじめの未然防止の取組の推進	<ul style="list-style-type: none"> 月1回以上、登校時に地域団体、PTA、児童生徒、教職員等による「あいさつ運動」の実施 人権擁護委員による「いじめをなくそう人権教育」の全校での実施 	総合教育研究所

事業名	事業内容	担当部署
いじめの早期発見・早期対応のための支援体制の強化	<ul style="list-style-type: none"> 各学校で、児童生徒に対し、年6回のいじめの実態調査を実施 総合教育研究所内に設置した「いじめ対応専門班」による学校訪問 P T A, 警察, 児童相談所, 民生委員, 保護司等と連携したサポートチームによる対応 	総合教育研究所
いじめ防止対策推進法に定める組織等の運営	<ul style="list-style-type: none"> 各学校における「学校いじめ防止対策委員会」 「水戸市いじめ問題対策連絡協議会」 「水戸市いじめ問題調査委員会」 「水戸市いじめ再調査委員会」 	総合教育研究所
適応指導教室「うめの香ひろば」の実施	<ul style="list-style-type: none"> 不登校児童生徒の学校復帰への支援, 自立に向けた支援 うめの香ひろば通級生の在籍学校教職員とのコンサルテーションによる情報共有 	総合教育研究所
保護者に対する相談支援	<ul style="list-style-type: none"> スクールカウンセラー等を活用した家庭教育フォーラムの開催 不登校児童生徒の保護者に対する相談活動の実施 	総合教育研究所
要保護児童及びDV対策地域協議会による地域ネットワークの強化(再掲)	<ul style="list-style-type: none"> 児童の抱える問題や自殺の危機等に関する情報の共有など, 関係機関や地域との連携強化 適正な児童養育及び児童虐待の発生予防・早期発見・早期対応等の実施 	子ども課
青少年・若者の非行・犯罪対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> 青少年・若者の非行や犯罪の未然防止, 早期発見・早期対応を図るため, 関係機関や地域団体との連携を強化し, 青少年相談員による街頭補導活動や各中学校区青少年育成会等の地域団体による非行防止活動を推進 	生涯学習課
体験活動を通じた青少年の生きる力の育成(再掲)	<ul style="list-style-type: none"> 地域活動やボランティア活動, 各種行事等へ参画できる機会の拡充による青少年のさまざまな社会参加活動の促進 	生涯学習課



第5章 推進体制と進行管理

1 推進体制

本計画の目指すべき姿である「誰も自殺に追い込まれることのない支え合うまち・水戸」の実現を目指して、市や関係団体、地域、市民等が協働し、それぞれの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

自殺に関する本市の現状や社会情勢の変化、法の改正等を踏まえ、市民のニーズを的確に把握し、早期の気づきなどによる相談体制を強化するとともに、関係機関・団体、地域、市民との連携・協働に努めながら、施策を推進します。

(2) 関係機関・団体の役割

保健・医療・福祉・労働・教育などの関係機関・団体は、その専門性を活かして、自殺対策の充実・強化を図ります。

また、さまざまな関係機関・団体の事業を通じて、地域に構築・展開されているネットワーク等と連携を図り、自殺対策を推進します。

(3) 地域の役割

自殺対策は、家庭や学校、職場、地域など社会全般に深く関係していることから、地域の関係者が互いに連携し、地域全体で見守りや支えあいを推進します。

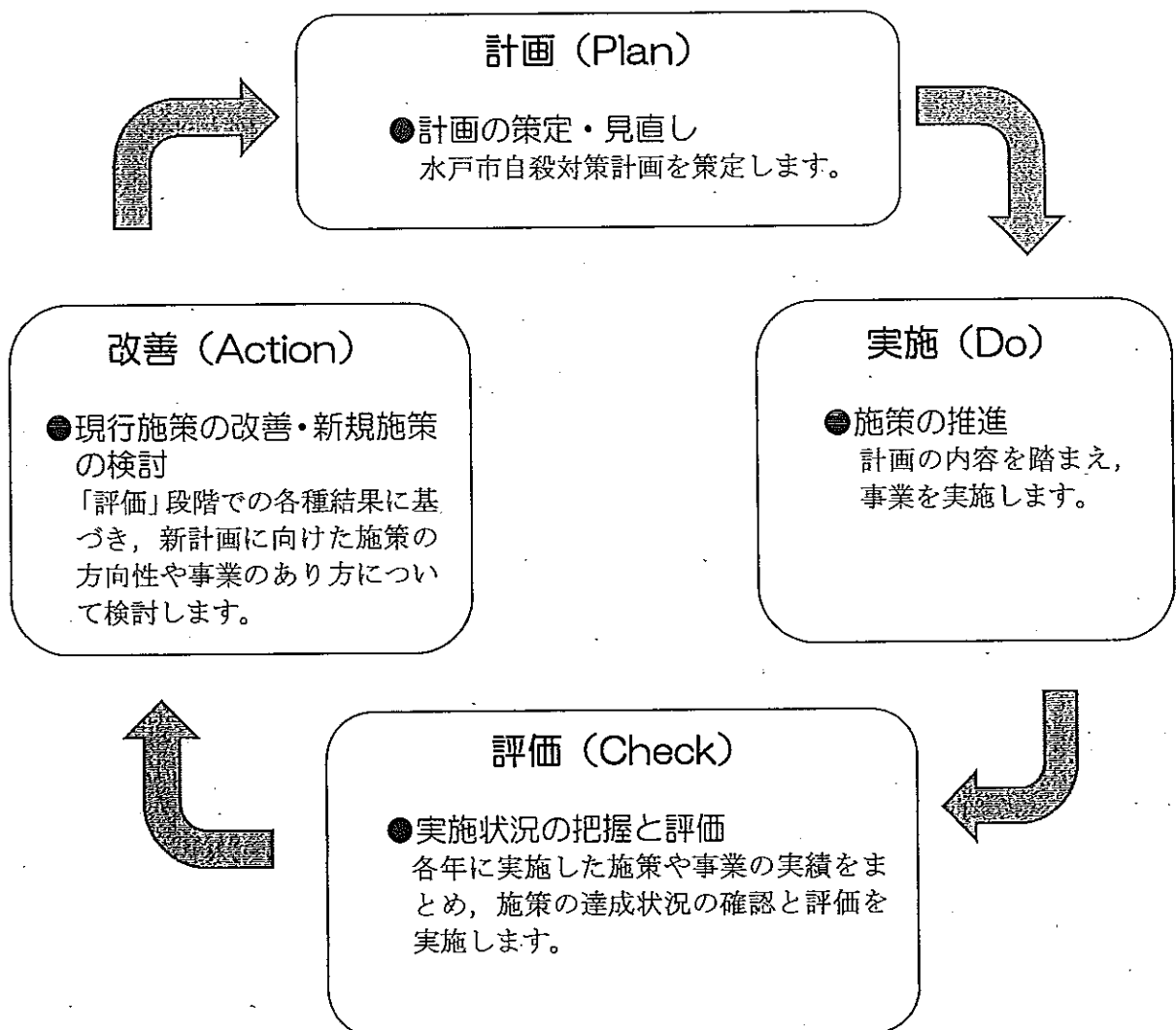
(4) 市民の役割

地域住民の一人として、互いに見守り、思いに寄り添い、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ見守っていくという市民一人ひとりの役割を理解し、危機に陥った人のこころの不調に気づき、適切に対処できるよう努めます。

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）



水戸市歯科保健計画（第2次）

（素案）

水 戸 市

目 次

第1章	計画策定の基本的事項	1
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	2
第2章	水戸市の現状と課題	3
1	水戸市の歯科保健を取り巻く状況	3
2	アンケート調査の概要	7
3	第1次計画の数値指標の達成状況	12
4	関係団体ヒアリングの結果	14
5	水戸市の課題	16
第3章	計画の基本的方向	17
1	目指す姿	17
2	基本方針	18
3	重点施策	19
4	施策の体系	20
第4章	施策の展開	21
1	乳幼児期	21
2	学童期・思春期	25
3	青年期・壮年期	29
4	高齢期	33
第5章	推進体制と進行管理	37
1	推進体制	37
2	進行管理	38

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

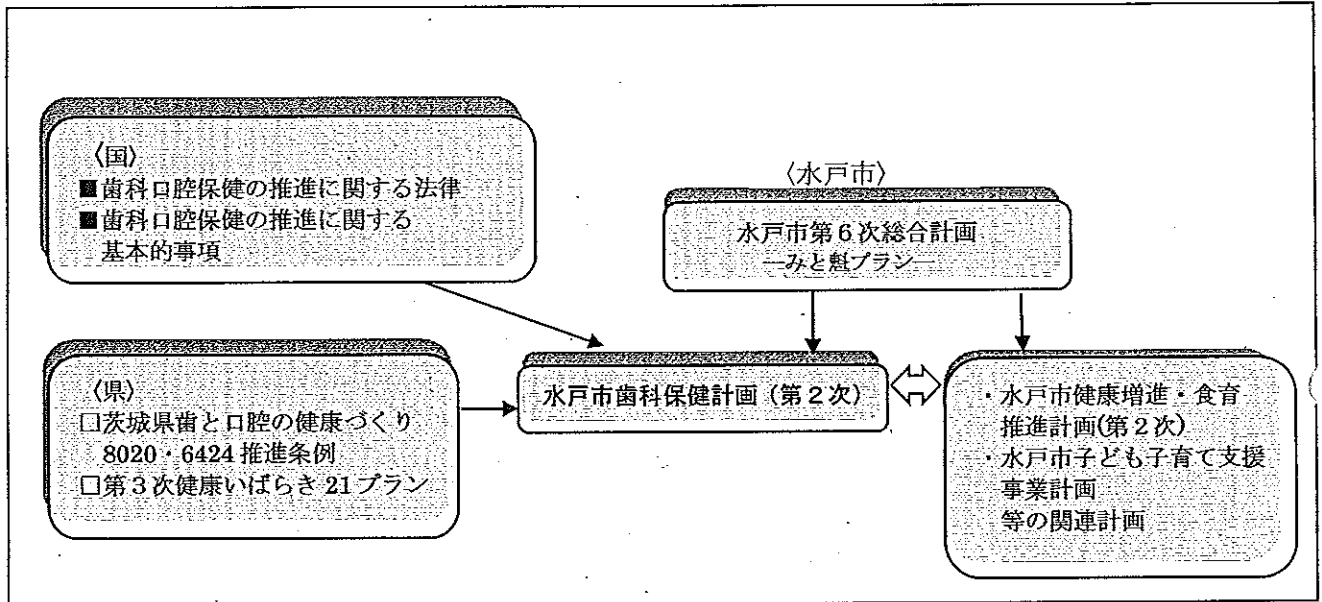
我が国は、超高齢社会を迎え、健康寿命の延伸への対応が大きな課題となる中、歯と口腔の健康を保つことは、生活習慣病や寝たきりの予防等の全身の健康維持にもつながるため、健康で質の高い生活を営む上で重要です。

国においては、2011年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行され、さらには、歯科口腔保健を推進するための基本的方針等を示した「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」が策定されました。また、茨城県においても、「茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例」及び「第3次健康いばらき21プラン」に基づき、茨城県口腔保健支援センターを中心に、関係団体と連携しながら歯科口腔保健を推進しています。

本市においては、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、2012年3月に策定した「水戸市健康増進・食育推進計画」を踏まえ、2014年に「水戸市歯科保健計画」（計画期間：2014～2018年度）を策定し、生涯を通じたライフステージごとの歯と口腔の健康づくりの施策を推進しているところです。市民が歯と口腔の健康を通し、いつまでも健やかで心豊かに暮らせることを目指し、「水戸市第6次総合計画—みと魁プラン—」を上位計画として、関連計画との整合を図り、国の動向や社会情勢の変化、これまでに得られた成果と課題等を踏まえ、「水戸市歯科保健計画（第2次）」を策定するものです。

※「8020・6424（ハチマルニイマル・ロクヨンニイヨン）」は、80歳で20本以上の歯を保つこと及び64歳で24本以上の歯を保つことを目的とした「8020・6424運動」のキャッチフレーズ。

2 計画の位置付け



3 計画の期間

本計画の期間は、2019～2023年度までの5か年とします。

なお、社会情勢の変化や法の改正等を踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

第2章 水戸市の現状と課題

1 水戸市の歯科保健を取り巻く状況

(1) 幼児期

① むし歯の状況

むし歯のない3歳児の割合は、県に比べると高く、全国と同じ位の値で推移し、増加傾向にあり、1歳6か月児、2歳児にはほとんどなかったむし歯数は、3歳までに増加しています。(図1, 図2)

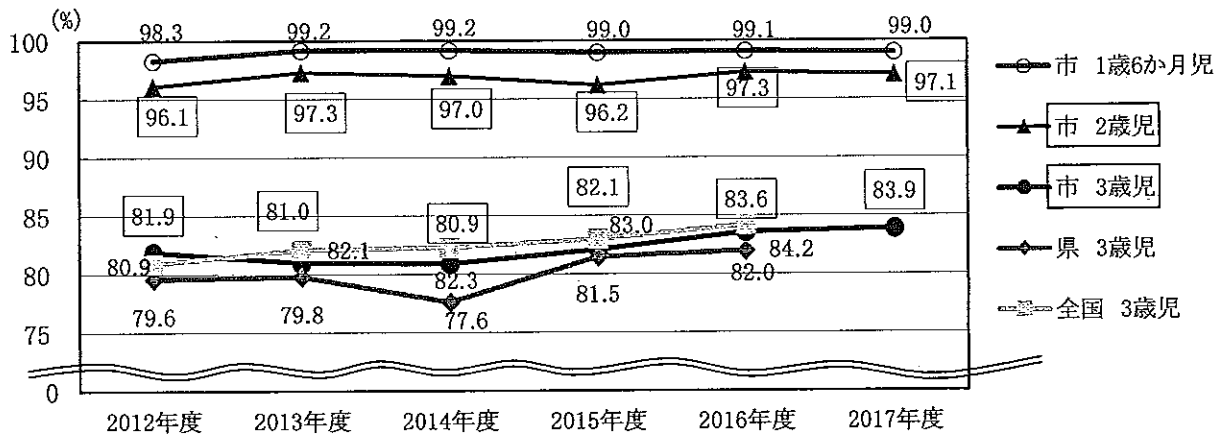


図1 むし歯のない3歳児、2歳児及び1歳6か月児の割合の推移

[資料：厚生労働省「地域・健康増進事業報告」、水戸市3歳児、2歳児及び1歳6か月児歯科健康診査結果]

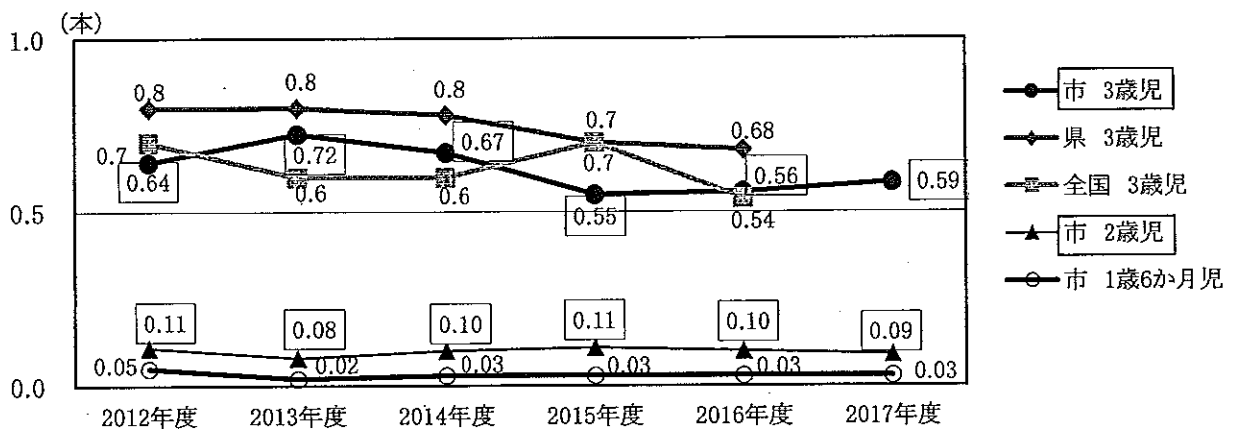


図2 一人平均むし歯数の推移

[資料：厚生労働省「地域・健康増進事業報告」、水戸市3歳児、2歳児及び1歳6か月児歯科健康診査結果]

② フッ化物塗布

3歳までにフッ化物塗布を受けた経験のある幼児の割合は増加し、80%前後で推移しています。(図3)

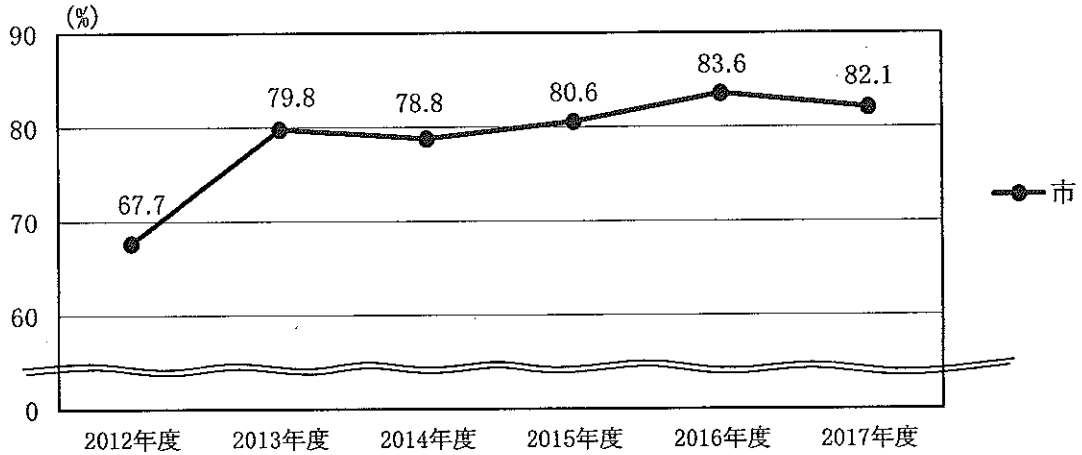


図3 3歳までにフッ化物塗布を受けた経験のある幼児の割合

[資料：水戸市3歳児健診問診票]

(2) 学童期・思春期

① むし歯の状況

むし歯のない小学生の割合は増加傾向にあります。県よりは高く、全国よりは低い割合です。(図4)

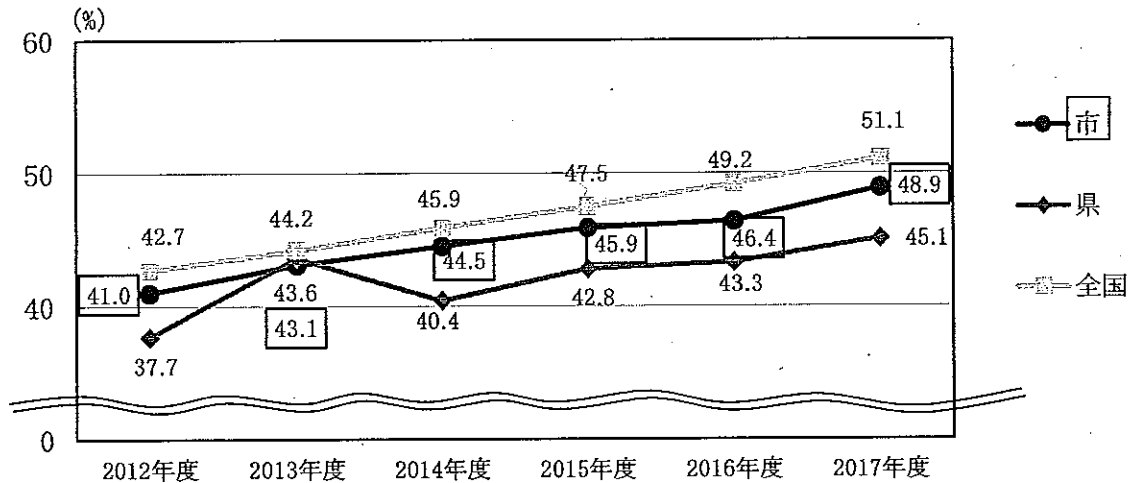


図4 むし歯のない小学生の割合(市, 県, 全国)

[資料：水戸市児童生徒健康診断結果]

むし歯のない中学生の割合は、2017年度では63.7%で、経年的に見ると、全国や県と同様に増加傾向にあり、全国、県より高い割合で推移しています。(図5)

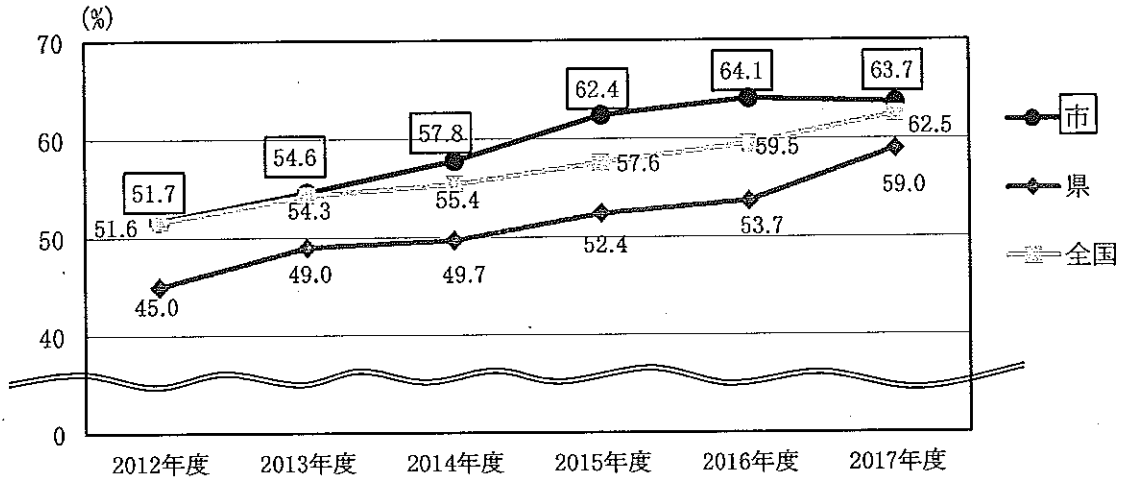


図5 むし歯のない中学生の割合(市, 県, 全国)

[資料：水戸市児童生徒健康診断結果]

永久歯に生えそろう中学1年生におけるむし歯のない割合は、6割を超えています。

一方、永久歯の1人平均むし歯数は、学年が上がるにつれて増加します。中学1年生は0.78本で、県の平均よりはやや少なく、全国平均と近い値です。(図6, 図7)

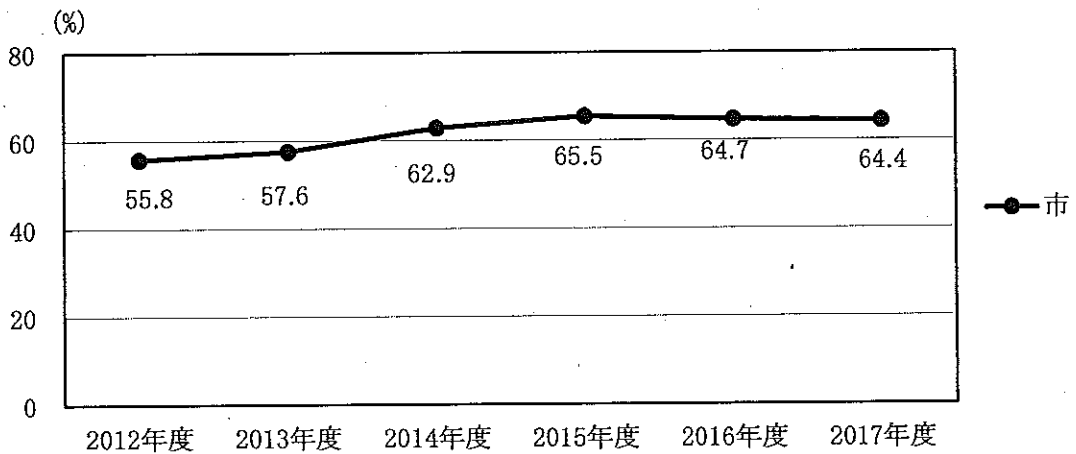


図6 むし歯のない中学1年生の割合(2017年度)

[資料：水戸市児童生徒健康診断結果]

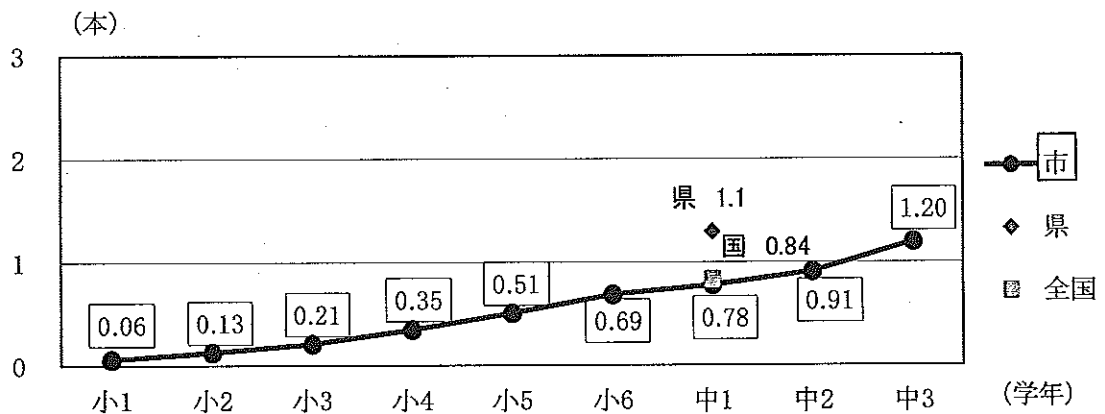


図7 永久歯の1人平均むし歯数(2017年度)

(資料:水戸市児童生徒健康診断結果)

② 歯肉炎の状況

初期の歯肉炎のある者の割合は、中学生になると20%を超えています。また、歯肉炎のある者の割合は、中学3年生になると5%を超えています。(図-8)

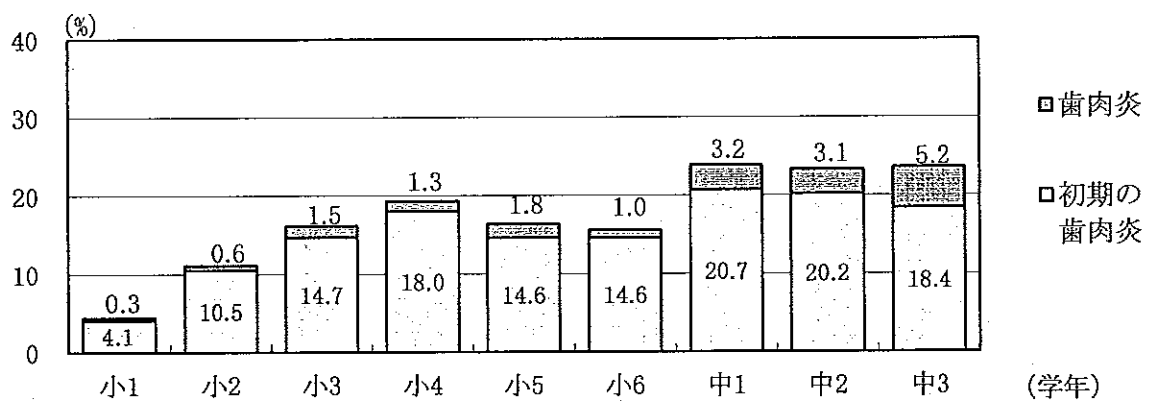


図8 学年別 初期の歯肉炎と歯肉炎のある者の割合(2017年度)

(資料:水戸市児童生徒健康診断結果)

2 アンケート調査の概要

(1) 調査目的

本市では、本計画の基礎資料とすること及び、歯科保健に対する状況等を把握し、歯科口腔保健の推進につなげることを目的として、アンケート調査を実施しました。

(2) 調査方法・回収数

① 青年期・壮年期・高齢期

対象者 : 20歳以上の市民
調査期間 : 2018年5月～2018年6月
調査方法 : 健康診査会場等にてアンケート調査
回収数 : 1,403件

② 妊娠期

対象者 : 7か月児を持つ母親
調査期間 : 2017年9月～2018年3月
調査方法 : 7か月児健康相談票の郵送時にアンケート用紙を同封、相談時に回収
回収数 : 1,085件
※アンケート調査と並行して分析を進めたところ、項目追加の必要性を認めたため、設問を1項目追加して実施した。

【項目追加】

調査期間 : 2018年2～3月
回収数 : 389件

【青年期・壮年期・高齢期】

① 年代別歯の本数

28本全ての歯を有している人の割合は、20歳代及び30歳代では65%以上ですが、40歳になると52%と大幅に減少しています。また、24本以上の歯を有している人は、20歳代、30歳代及び40歳代では90%以上ですが、50歳代から年代ごとに減少しています。(図9)

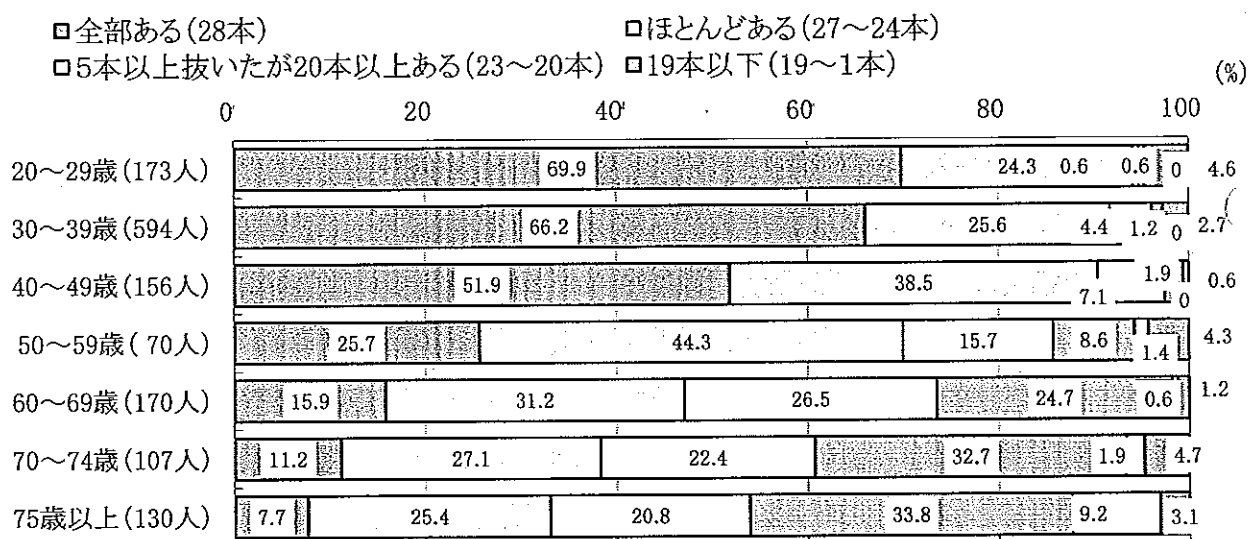


図9 「現在、歯(親知らずを除く、差し歯は含める)は何本ありますか」

② 歯や口腔についての悩みや気になること

「歯や口腔についての悩みや気になることがありますか。」について、「ものがはさまる」人の割合が43.9%、「歯が痛んだり、しみたりする」人の割合は30.0%、「気になることは何もない」人の割合は17.3%に留まっています。(図10)

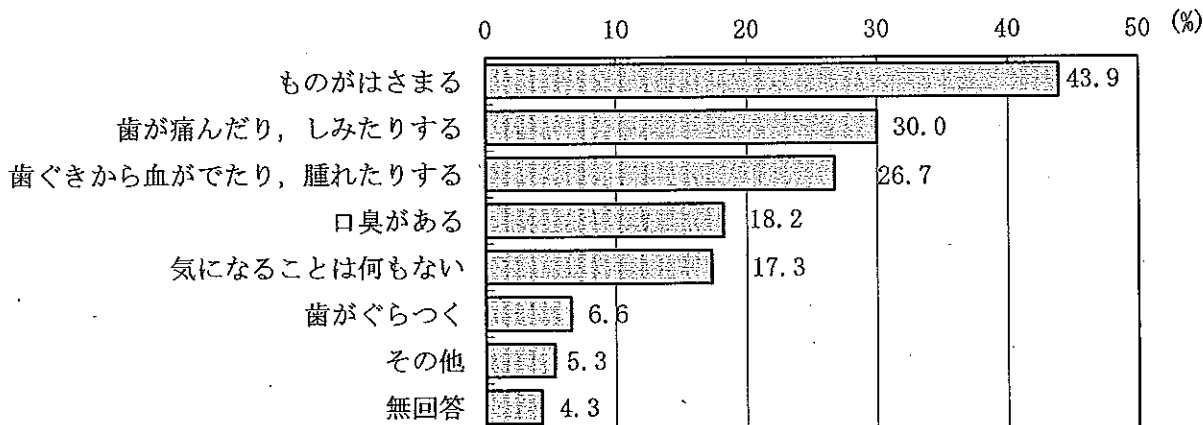


図10 「歯や口腔についての悩みや気になることがありますか」 (複数回答)

③ 歯や口腔の健康のためにやっていること

「歯や口腔の健康のためにやっていること」について、「デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使う」をほぼ行う人の割合は25.4%、「定期的に歯科健診を受ける」をほぼ行う人の割合が27.7%です。

また、「よくかむことを心がけている」をほぼ行う人の割合は32.4%です。（図11）

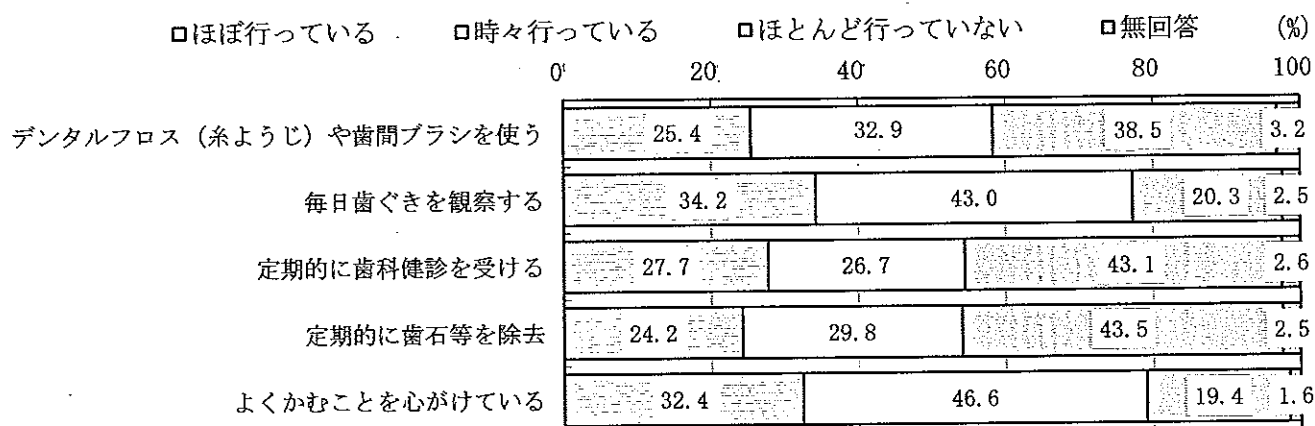


図11 「この1年間、次のようなことを行っていましたか」

④ 喫煙による影響の認知度

「喫煙による影響をどのように考えていますか」について、「喫煙でかかりやすくなる」のは、「肺がん」と考えている人の割合が88.1%と最も高く、「歯周病」と考えている人の割合は61.8%となっています。（図12）

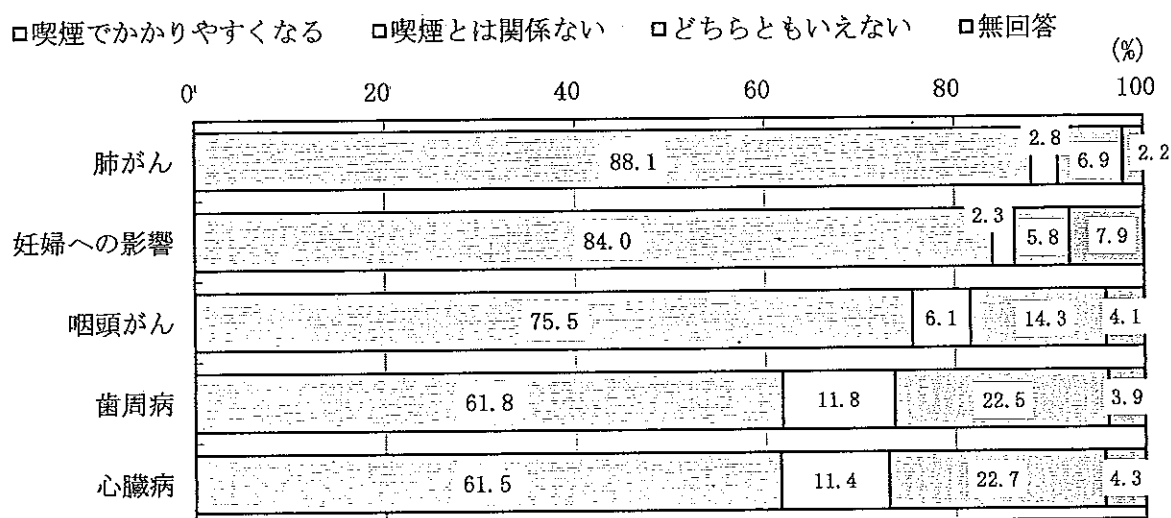


図12 「喫煙による影響をどのように考えていますか」

【妊娠期】

① 妊娠中の歯や口腔の健康の変化や、胎児への影響の認知度

「妊娠中に影響があることで知っていた内容」について、「むし歯が進みやすい」が71.4%、「歯周病が進みやすい」が50.1%となっており、一方で、「重度の歯周病は早産などのリスクが高まる」は39.8%に留まっています。また、「変化や影響のあることを知らなかった」は11.6%となっています。(図13)

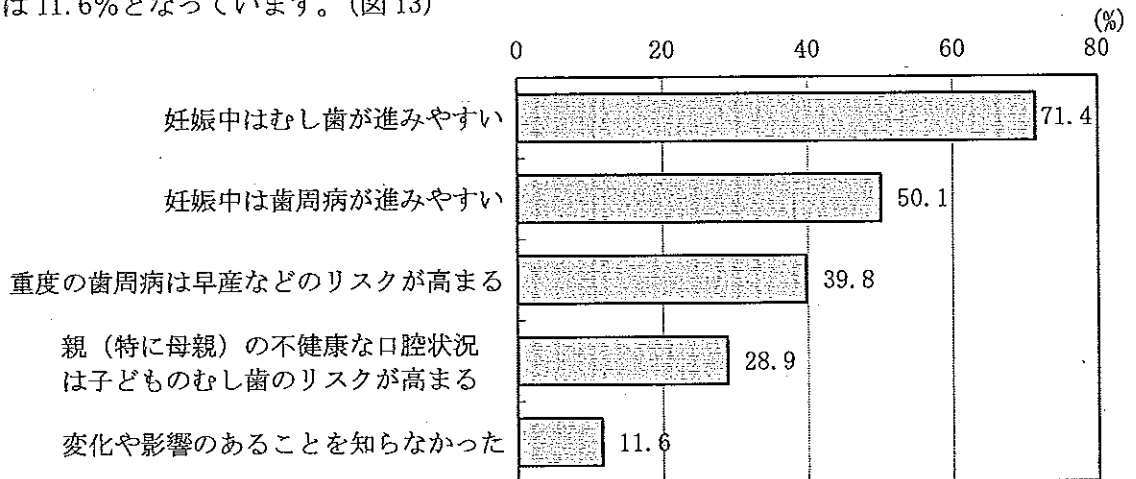


図13 「妊娠中に影響があることで知っていた内容」 (複数回答)

② 妊娠中に歯や口腔に関して気になったこと

「妊娠中に歯や口腔に関して気になった内容」について、「歯ぐきが腫れたり、歯みがきの時に出血したりした」人の割合は26.4%、「歯が痛んだり、しみたりした」人の割合は20.2%となっており、一方で、「気になることはなかった」人の割合は51.3%となっています。(図14)

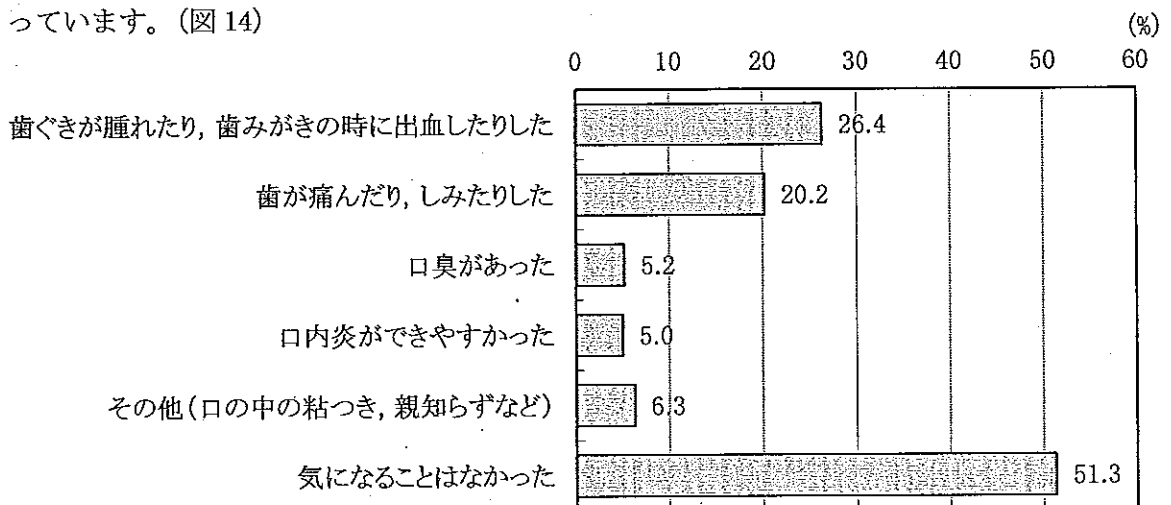


図14 「妊娠中に歯や口腔に関して気になった内容」 (複数回答)

③ 妊娠中の歯科健診の受診状況

妊娠中に歯科健診を受けた人は53.7%に留まっています。(図15)

受けた理由については、「妊婦歯科健康診査受診票をもらったから」という人の割合が33.8%で、「妊娠中には必要なので」と必要性を認めて受診した人の割合は20.1%となっています。(図16)

一方、受けなかった理由については、「忙しくて時間がなかった」人の割合が52.9%です。(図17)

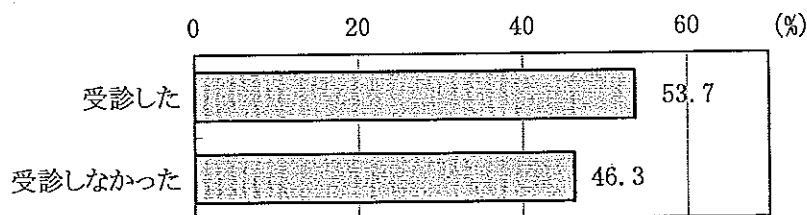


図15 「妊娠中に歯科健診を受けましたか」

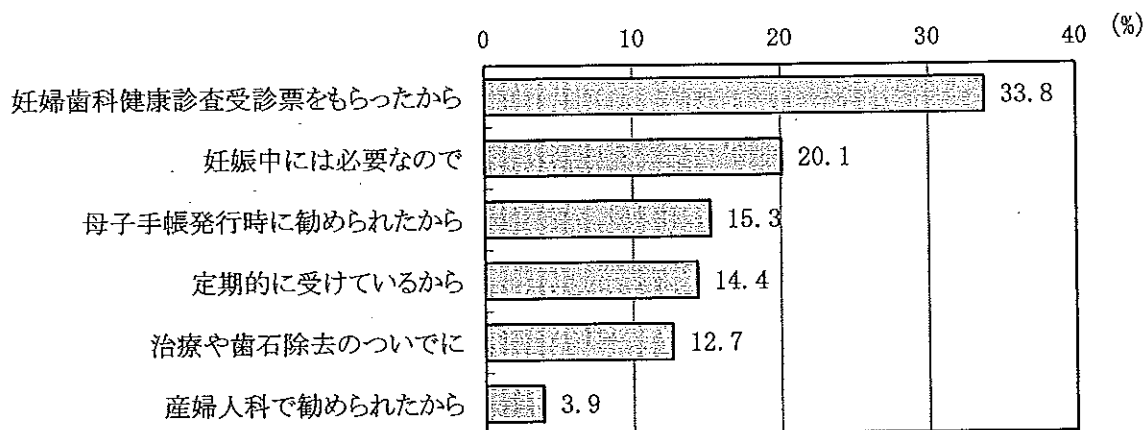


図16 受診した方「どんな理由で受けましたか」(複数回答)

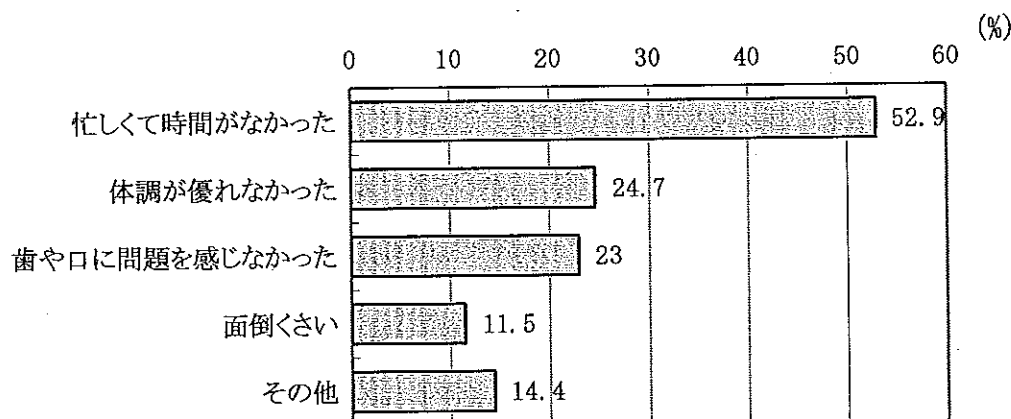


図17 受診しなかった方「どんな理由で受けなかったのですか」(複数回答)

3 第1次計画の数値指標の達成状況

第1次計画に掲げた目標値と、歯科健診等の結果の実績値及びアンケート値の比較については次のとおりです。

目標値を達成したものは、「3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合」、「むし歯のない中学1年生の割合」等の5項目、目標には届かないが順調に改善が見られたものは、「むし歯のない3歳児の割合」「定期的な歯科健診を受ける人の割合」等の4項目、やや改善が見られたものは、「妊娠中に歯科健診を受けた人の割合」等の2項目、改善が見られなかったものは、「日頃からよくかんで食べる人の割合」の1項目です。

※進捗率の計算方法 【参考：第3次健康いばらき21プラン】

(評価年度の値－基準値) / (目標値－基準値) × 100

評価区分		評価基準	項目数
A	達成	進捗率 100 以上	5 項目
B	順調に改善	進捗率 50～99	4 項目
C	やや改善	進捗率 1～49	2 項目
D	改善が見られない	進捗率 0 以下	1 項目

1 乳幼児期 (0～5歳)

目標指標	目標値	基準値	評価年度	進捗状況
	2018年度 (平成30)	2012年度 (平成24)	2017年度 (平成29)	
むし歯のない3歳児の割合	85%	81.9%	83.9%	B
3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合	80%	67.7%	82.1%	A

2 学童期・思春期 (6～19歳)

目標指標	目標値	基準値	評価年度	進捗状況
	2018年度 (平成30)	2012年度 (平成24)	2017年度 (平成29)	
むし歯のない中学1年生の割合	60%	55.8%	64.4%	A
中学1年生の1人平均むし歯数	1.0本	1.13本	0.78本	A
初期の歯肉炎のある中学1年生の割合	20%	22.7%	20.7%	B

3 青年期・壮年期 (20～64歳)

目標指標	目標値	基準値	評価年度	進捗状況
	2018年度 (平成30)	2012年度 (平成24)	2017年度 (平成29)	
64歳で24本以上、自分の歯を持つ人の割合	70%	41.7%	73.7%	A

目標指標	目標値	基準値	評価年度	進捗状況
	2018年 (平成30)	2010年 (平成22)	2018年 (平成30)	
定期的な歯科健診を受ける人の割合	30%	20.0%	27.7%	B
デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用する人の割合	30%	17.2%	25.4%	B
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	100%	41.0%	61.8%	C

目標指標	目標値	基準値	評価年度	評価年度
	2018年度 (平成30)	2012年度 (平成24)	2017年度 (平成29)	
妊娠中に歯科健診を受けた人の割合	70%	53.2%	53.7%	C

4 高齢期 (65歳以上)

目標指標	目標値	基準値	評価年度	進捗状況
	2018年度 (平成30)	2012年度 (平成24)	2017年度 (平成29)	
80歳で20本以上、自分の歯を持つ人の割合	45%	40.9%	58.4%	A

目標指標	目標値	基準値	評価年度	進捗状況
	2018年 (平成30)	2010年 (平成22)	2018年 (平成30)	
日頃からよくかんで食べる人の割合	50%	36.5%	32.4%	D

4 関係団体ヒアリングの結果

(1) ヒアリングの目的

本計画の基礎資料とすることを目的として、歯科保健に関する現状と課題を把握するために、関係する団体等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

① ヒアリングの方法

市職員による聞き取り

② ヒアリングの実施状況

本計画の推進に当たり、緊密に連携を図ることになる関係団体、関係機関を対象にヒアリングを実施しました。

実施団体	実施日
一般社団法人 水戸市歯科医師会	2018年6月20日 9月19日
NPO法人 水戸市地域密着型介護サービス協議会	2018年7月24日
水戸市食生活改善推進委員会	2018年8月20日

(3) 主な意見

実施団体	主な意見
一般社団法人 水戸市歯科医師会 (6月20日)	(1) 口腔機能の発達について ・ 離乳食の頃からの取組みが必要 (2) フッ化物について ・ むし歯予防にフッ化物の利用が有効 (3) 歯周病予防の取組みについて ・ 事業所や企業等への働きかけが必要 (4) オーラルフレイル※について ・ オーラルフレイル対策の取組みが必要であり市民公開講座のテーマとして取上げたい。

実施団体	主な意見
一般社団法人 水戸市歯科医師会 (9月19日)	(1) よくかむことについて ・かみ応えのある食材の利用促進が必要 (2) 妊娠中の口腔の健康について ・妊娠中の歯と口腔の健康は大切であり、子どもの口腔にも影響があることについて周知が必要
NPO 法人 水戸市地域密着型介護 サービス協議会	(1) 歯周病と全身との関係について ・歯周病が全身の病気と関係することや、口腔機能を維持することが、誤えん性肺炎予防になること等の周知が必要 (2) 要介護者の口腔ケアについて ・介護職員等への情報提供が必要
水戸市 食生活改善推進委員会	(1) よくかむ食材、献立等について ・日頃の食事に、かみ応えのある食材や、献立等を手軽に取り入れられるとよい。 (2) 親子料理教室等での食育活動について ・かみ応えのある食材や調理法を紹介できればよい。

※「オーラルフレイル」は、心身の活力の低下（フレイル）の一つで、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む。オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥などの些細な症状。

5 水戸市の課題

これまでの調査等による各種データや関係団体ヒアリング等を通じて、主な課題を整理しました。

(1) むし歯や歯周病を予防するための取組

- 3歳児の1人平均むし歯数は、0.6本前後で推移し減少傾向にありますが、むし歯のない3歳児の割合は、目標値の85%に達しておらず、むし歯予防に関する知識の普及・啓発とともに、むし歯予防対策にさらに取り組む必要があります。
- 初期の歯肉炎のある児童生徒の割合は、中学生になると増加し、中学1年生では2割を超えています。思春期の初期の歯肉炎が青年期以降の歯周病に進行しないように、予防のための取組が必要です。
- 青年期以降において、日頃からデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用している人の割合は25.4%と低い状況にあることから、歯ブラシに加え、これら歯間清掃器具の使用を積極的に促進していく必要があります。

(2) 口腔機能の発達、維持・向上のための取組

- よくかんで食べることは、口腔機能の発達、維持・向上のために大切ですが、日頃からほぼ行っている人の割合は、32.4%と低い状況にあり、子どもの頃からよくかんで食べる習慣をつける必要があります。
- 口腔機能を維持することは、高齢になってもおいしく食べられるとともに、誤えん性肺炎等の予防にもなることから、口腔機能の低下を防ぐための取組を推進する必要があります。

(3) 定期的な歯科健診の受診率向上

- 歯科疾患の予防、早期発見及び早期治療を行うには、定期的な歯科健診が有効ですが、青年期以降になると、定期的な歯科健診を受けている人の割合は、27.7%と低い状況です。関係機関・団体等との連携を深め、定期的な歯科健診の受診率向上に努める必要があります。

(4) 歯と口腔の健康づくりを推進するための関係機関の連携

- 生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進するためには、地域の保健、医療、介護、社会福祉、労働衛生、教育、その他関係機関・団体等と連携を図り、各関係機関の取組を支援するとともに、乳幼児期から高齢期までの生涯にわたる歯科口腔保健施策を総合的に推進していく必要があります。

第3章 計画の基本的方向

1 目指す姿

歯と口腔の健康を保つことは、食事をおいしく味わい、会話を楽しむなど豊かで生き生きとした人生を送るための基礎となり、生活習慣病や寝たきりの予防等の全身の健康維持にもつながります。

本計画では、市民が生涯にわたり歯と口腔の健康を維持できるよう、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりの取組を推進します。

そして、高齢になってもおいしく食べて笑顔で過ごせるよう、目指す姿を次のように定めます。

(仮) おいしく食べて 生き生きライフ

～生涯^{けんこう*}健口・キープスマイル～

※「健口」は、歯や口腔が健康な状態をイメージしています。

2 基本方針

本計画では、目指す姿を実現するため、次の2つの基本方針を定め、ライフステージごとに歯と口腔内の特徴を考慮し、各種施策を展開します。

(1) 歯科疾患の予防

健康な歯と口腔を保つためには、歯を失う主な原因であるむし歯や歯周病の予防が重要であるため、乳幼児期から高齢期までの、ライフステージに応じた歯科疾患予防のための正しい知識の普及・啓発、歯科健診及び事後指導等を推進します。

また、市民自ら、むし歯や歯周病の予防に積極的に取り組めるよう、関係機関・団体等と連携、協力して、生涯を通じた切れ目のない、歯と口腔の健康づくりに取り組みます。

(2) 健康の維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

歯と口腔の健康は全身の健康にも大きく関係することから、歯と口腔の発達状況に応じた適切な口腔機能の発達及び維持・向上に向けて、保健、医療、介護、社会福祉、労働衛生、教育等の分野における連携を強化し、正しい知識の普及・啓発を図ります。

特に高齢者については、健口であることは、食べる喜び、話す楽しみ等の生活の質（QOL）の向上や健康寿命の延伸に大きく寄与し、その人らしい笑顔や豊かな表情をつくり、良好なコミュニケーションを育むことにもつながることから、口腔機能の維持・向上に取り組めます。

3 重点施策

計画に位置付ける施策のうち、主な課題を踏まえ、次の3つの施策を重点施策として推進します。

重点施策1 歯と口腔の健康維持に関する知識の普及・啓発

市民の生涯にわたる歯と口腔の健康維持の取組を支援するため、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージごとの歯科の特徴を考慮し、むし歯、歯周病の予防のための日頃の歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの利用の促進、むし歯予防効果のあるフッ化物塗布やフッ化物配合歯みがき剤の活用などの促進など、ライフステージに応じた歯科保健指導や教育の実施に努めます。

また、口腔機能の発達を促進するため、乳幼児期から、よくかんで食べる習慣が身につくよう、かみ応えのある食材や調理法、「嚙ミング30（カミングサンマル）※」の普及を図ります。

さらに、高齢期においては、介護予防の取組を通じた口腔機能の維持・向上の促進を図るとともに、広く口腔機能の維持・向上の重要性を普及するために、市民公開講座等の開催を推進します。

※「嚙ミング30（カミングサンマル）」は、厚生労働省が提唱している、一口30回以上かむことを目標としたキャッチフレーズ。

重点施策2 定期的な歯科健診の受診勧奨

歯科疾患の予防、早期発見及び早期治療を行うには、定期的な歯科健診が有効です。そのきっかけとなるよう、関係機関・団体等と連携し、ライフステージに応じた歯科健診として、幼児歯科健診、妊婦歯科健診、成人歯科健診、後期高齢者歯科健診の周知を図るなど、受診勧奨に努めます。

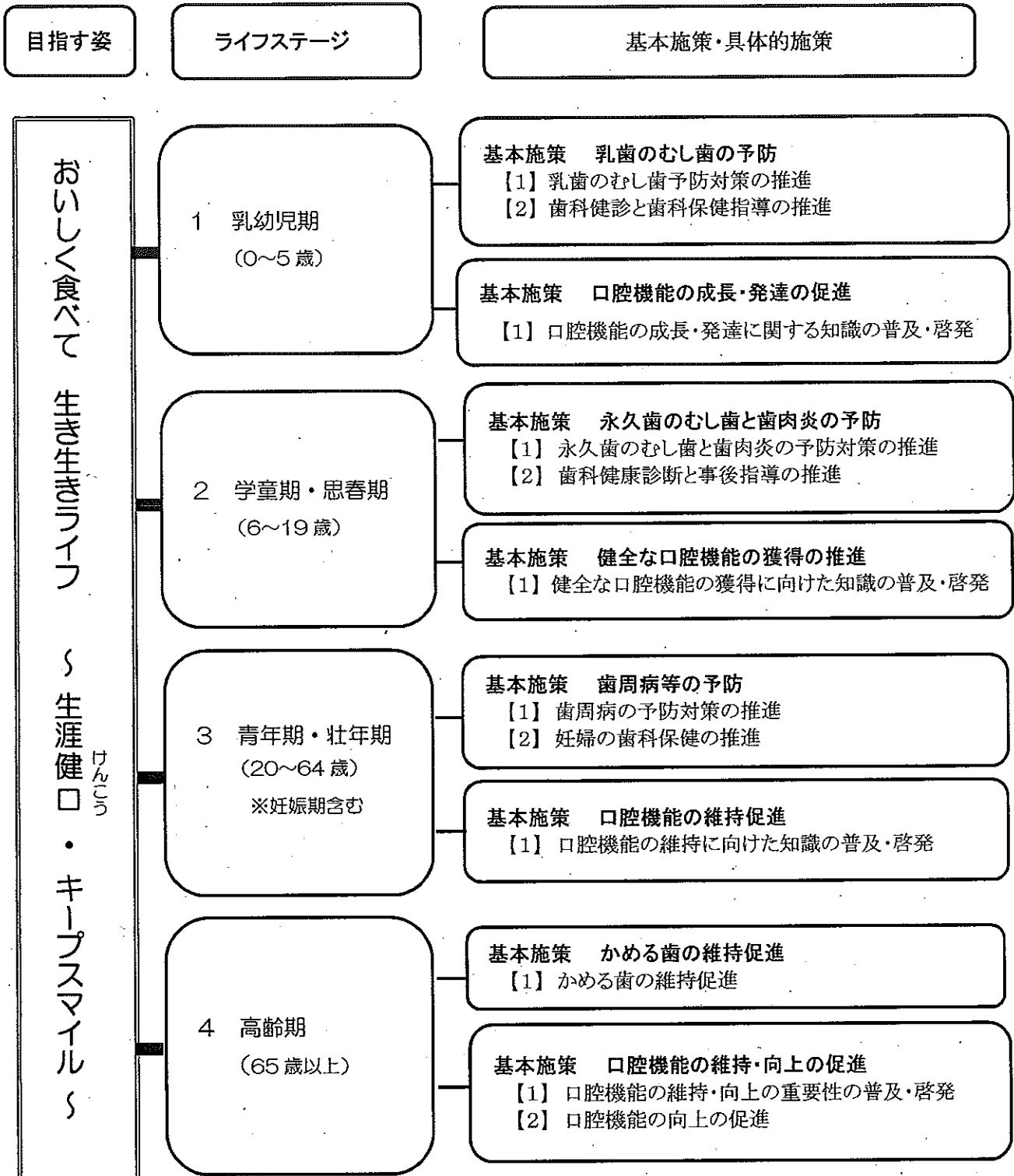
重点施策3 歯科口腔保健の総合的な推進

歯科口腔保健を総合的に推進するためには、地域の保健、医療、介護、社会福祉、労働衛生、教育、その他関係機関や団体等が連携し、乳幼児期から高齢期までの生涯にわたる歯科口腔保健施策の推進に努める必要があります。今後とも、歯と口腔の健康づくりに関する情報提供や研修等の充実を図るとともに、関係機関や団体等との連携、調整を総合的に推進するための体制づくりを検討します。

4 施策の体系

基本方針1 歯科疾患の予防

基本方針2 健康の維持のための口腔機能の発達及び維持・向上



第4章 施策の展開

1 乳幼児期 0～5歳

【歯科的特徴】

- 乳幼児期は、乳歯が生えそろう時期です。
- 生えて間もない歯の質は弱く、むし歯になりやすい時期です。
- この時期のむし歯は、全身の発育やそしゃく機能の発達に影響するほか、永久歯や歯並びにも影響を与えることがあります。
- 乳幼児は、自分だけでは十分に歯の健康管理ができないため、保護者による仕上げみがき等の支援が必要です。
- 健康的な生活習慣や食習慣を身に付けるとともに、味覚やそしゃく等の口腔機能を育てる重要な時期です。

【現状と課題】

- 3歳児の1人平均むし歯数は、0.6本前後で推移し、減少傾向にあります。しかし、むし歯のない3歳児の割合は、目標値の85%に達していないため、むし歯をさらに減少させ、健康な歯や口腔を守る必要があります。
- 3歳までにフッ化物塗布を受けた経験のある幼児の割合は、80%以上と高い状況にありますが、むし歯を予防するため、継続してフッ化物の効果と活用について普及・啓発する必要があります。
- 味覚やそしゃく等の口腔機能を育てるためには、保護者に対し、特に離乳食の頃から、口腔機能の発達の重要性を普及・啓発することが大切です。
- 児童虐待を疑われる幼児は、むし歯を有する割合や必要な治療を受けていない割合が高いことが報告されていることから、集団健診等の歯科健診は、児童虐待の早期発見、早期支援の場としての役割も求められています。

【施策の基本的方向】

- 乳歯のむし歯を予防するため、保護者へ正しい知識や予防法の普及・啓発を図ります。
- 歯科健診(健康診断)を実施し、歯と口腔の状態を確認するとともに、結果を保護者にお知らせし、必要に応じて受診を勧奨します。
- フッ化物を活用したむし歯予防の取組を推進します。

- 発育段階に応じた口腔機能の成長・発達やそれに合わせた望ましい食習慣について、保護者に対して情報提供を行います。また、よくかんで食べる習慣の定着を促進します。
- 保育所、幼稚園等において、親子歯みがき教室や絵本や紙芝居の読み聞かせ等を通じて、幼児へ歯の大切さを伝え、昼食後に歯みがきを行い、食後の歯みがき習慣の定着を促進します。また、食育や昼食時の指導等を通じて、よくかんで食べる習慣の促進を図ります。
- 児童虐待を疑われる対象を把握した場合は、関係機関と連携を図り、適切な支援を行います。

市民へのメッセージ

- 食事は、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- 間食は、時間と量を決めて食べる習慣をつけましょう。
- 毎日、保護者による仕上げみがきを行いましょう。
- 定期的に歯科健診を受診し、歯と口腔の発育と健康の状態を確認しましょう。
- フッ化物の効果を理解し、正しく活用しましょう。

【目標指標】

項目	現状値 2017年	目標値 2023年
むし歯のない3歳児の割合	83.9%	90%
3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合	82.1%	85%

基本方針1 歯科疾患の予防

◇◇基本施策 乳歯のむし歯の予防◇◇

【具体的施策1】乳歯のむし歯の予防対策の推進

〔主な取組〕

（重）は重点推進事業 （新）は新規事業

事業名	事業内容	担当課
乳歯のむし歯予防に関する知識の普及・啓発	・離乳食教室、妊婦教室、市民センターでの教室等において、乳歯のむし歯予防についての講話等を実施	保健センター
歯科に関する相談支援の実施	・育児相談において、月齢に応じた家庭でのむし歯予防の取組等について、歯科相談を実施	保健センター

事業名	事業内容	担当課
㊦ フッ化物を活用したむし歯予防対策の推進	・2歳児歯科健康診査において、フッ化物塗布の実施 ・各母子保健事業において、フッ化物の効果と活用についての普及・啓発	保健センター
子育て支援施設等におけるの歯科保健の推進	・子育て支援・多世代交流センター等において、乳幼児の歯の健康に関する情報提供	子ども課
保育所、幼稚園等でのむし歯予防の推進	・保健だよりを通して、「歯と口腔の健康づくり」について家庭への情報提供 ・歯の大切さを伝える絵本や紙芝居の読み聞かせ等の実施 ・食後の歯みがき習慣の定着促進を目的とした、昼食後の歯みがきの実施	幼児教育課
保育士、幼稚園教諭等歯科保健研修の推進	・歯と口腔の健康管理の充実を図るため、保育士、幼稚園教諭等を対象とした歯科医師による研修会の開催	幼児教育課

【具体的施策2】 歯科健診と歯科保健指導の推進

〔主な取組〕

(㊦)は重点推進事業 (㊧)は新規事業

事業名	事業内容	担当課
歯科健康診査の推進	・1歳6か月児、2歳児及び3歳児を対象にした歯科健康診査の実施 ・必要に応じた受診勧奨の実施 ・虐待の疑いがある場合は、適切な支援につなげるため、子ども課、関係機関等に情報の提供	保健センター
歯科保健指導の推進	・1歳6か月児、2歳児及び3歳児を対象にした歯科保健指導の実施	保健センター
保育所、幼稚園等での歯科健康診断の実施	・歯と口腔の状態の確認のため、歯科健康診断を実施 ・保護者への結果のお知らせ及び必要に応じた受診勧奨	幼児教育課
就学時健診の実施	・歯と口腔の状態の確認のため、歯科健康診断を実施 ・保護者への結果のお知らせ及び必要に応じた受診勧奨	学校保健給食課
保育士、幼稚園教諭等歯科保健研修の推進(再掲)	・歯と口腔の健康管理の充実を図るため、保育士、幼稚園教諭等を対象とした歯科医師による研修会の開催	幼児教育課

基本方針2 健康維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

◇◇基本施策 口腔機能の成長・発達の促進◇◇

【具体的施策1】 口腔機能の成長・発達に関する知識の普及・啓発

〔主な取組〕

(重)は重点推進事業 (新)は新規事業

事業名	事業内容	担当課
(重) 口腔機能の成長・発達に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健診時の歯科保健指導や育児相談において、発育段階に応じた口腔機能の成長・発達に関する情報の提供、よくかんで食べる習慣の定着の促進 (新) 健診会場等において、かみ応えのある食材や調理法の紹介 (新) 「噛ミング30(カミングサンマル)」の普及 	保健センター
離乳食教室等における歯科保健の推進	・食育と連携し、望ましい食習慣についての情報とともに、かむ機能など口腔機能の発達に関する情報提供	保健センター
保育所、幼稚園等での食育と連携した歯科保健の推進	・食育や昼食時の指導等を通じ、よくかんで食べる習慣の定着の促進	幼児教育課 学校保健給食課
保育士、幼稚園教諭等歯科保健研修の推進(再掲)	・歯と口腔の健康管理の充実を図るため、保育士、幼稚園教諭等を対象とした、歯科医師による研修会の開催	幼児教育課

2 学童期・思春期 6～19歳

【歯科的特徴】

- 学童期から思春期にかけて、乳歯は永久歯に生え変わり、あごの成長とともに、適切な口腔機能を獲得する時期です。
- この時期は、乳歯と永久歯が混在するため、口腔内の清掃が難しく、むし歯や歯肉炎の増加がみられます。
- 思春期は、部活動や活動範囲の拡大に伴う生活時間の変化、夜型の生活や嗜好品の影響で生活習慣や食生活に大きな変化がみられ、むし歯のリスクが高まる時期です。また、ホルモンの影響で歯肉炎になりやすい時期です。
- 思春期は、歯と口腔のケアも、次第に保護者から自立する時期です。

【現状と課題】

- 永久歯のほぼ生えそろう中学1年生において、むし歯のない割合は、6割を超え、目標値を達成しました。しかし、永久歯の1人平均むし歯数は、学年があがるにつれ増加しており、さらに永久歯のむし歯予防対策が必要です。
- 歯肉炎のある割合は、中学生になると増加し、中学1年生では2割を超えています。思春期の歯肉炎予防は、青年期以降の歯周病対策にもつながるため、歯と口腔のケアに関しても自己管理できるような支援が必要です。
- よくかんで食べることは、生活習慣病の予防や口腔機能の発達を促す効果があるため、よくかむ習慣が身に付くように、家庭と連携しながら支援する必要があります。

【施策の基本的方向】

- 児童・生徒が、歯と口腔の健康を保持するための知識や技術を身に付けられるよう、学校生活において、歯と口腔の保健指導・保健活動の充実を図ります。
- 学校歯科健康診断や事後指導を実施し、歯科疾患の予防対策や、早期の受診を勧奨します。
- 児童生徒の歯と口腔の健康づくりに関して、家庭への情報提供に努めます。
- 食育と連携し、バランスの取れた食習慣やよくかんで食べる習慣の定着を促進します。

市民へのメッセージ

- 規則正しい食習慣を心がけ、食事はよくかんで食べましょう。
- 小学生は、食後に自ら歯をみがく習慣の定着を目指しましょう。また、保護者は定期的に点検や仕上げみがきを行いましょ。
- 中学生は、歯肉の健康にも関心を持ち、ていねいな歯みがきを行いましょ。
- 学校から、歯科受診の勧奨を受けたときには、早めに受診しましょ。
- むし歯予防効果のある、フッ化物配合歯みがき剤を活用しましょ。

【目標指標】

項目	現状値	目標値
	2017年	2023年
むし歯のない中学1年生の割合	64.4%	70%
中学1年生の1人平均むし歯数	0.78本	0.5本
初期の歯肉炎のある中学1年生の割合	20.7%	18%

基本方針1 歯科疾患の予防

◇◇基本施策 永久歯のむし歯と歯肉炎の予防◇◇

【具体的施策1】永久歯のむし歯と歯肉炎の予防対策の推進

〔主な取組〕

(㊦)は重点推進事業 (㊧)は新規事業

事業名	事業内容	担当課
小・中・義務教育学校での歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康を保持するための知識や技術を身に付けること及び歯みがき習慣の定着の促進を目的とした、学校歯科医や養護教諭による指導、講話等の実施 ・自らの歯と口腔の健康に対する興味関心を高めることを目的とした、児童や生徒による保健委員会等による歯科保健活動の実施 ・保健だよりを通して、「歯と口腔の健康づくり」についての家庭への情報提供 ・正しい歯のみがき方の習得を目的とした、歯科専門学校の学生によるブラッシング指導等の実施 	学校保健給食課
㊦ 歯と口の健康づくり推進校の選定	<ul style="list-style-type: none"> ・「歯と口の健康づくり推進校」を定め、歯科医師による指導など、他校のモデルとなる取組の実施 	学校保健給食課

事業名	事業内容	担当課
水戸市口腔衛生優良児童生徒表彰	・「歯と口の健康週間」において、口腔衛生の優良な児童生徒の表彰，児童による歯科保健活動の発表，歯科医師による講話等の実施	学校保健給食課
よい歯の学校表彰	・歯科保健活動に積極的に取り組み，成果を上げた学校を表彰	学校保健給食課
養護教諭歯科保健研修の推進	・歯と口腔の健康教育や健康管理の充実を図るため，小・中・義務教育学校の養護教諭を対象とした，歯科医師による研修会の実施	学校保健給食課

【具体的施策2】 歯科健康診断と事後指導の推進

〔主な取組〕

(㊦は重点推進事業 ㊧は新規事業)

事業名	事業内容	担当課
小・中・義務教育学校での歯科健康診断及び事後指導の推進	・歯と口腔の状態の確認のため，歯科健康診断を実施 ・むし歯や口腔の疾患等が発見された児童生徒に対し，早期受診の勧奨	学校保健給食課
養護教諭歯科保健研修の推進(再掲)	・歯と口腔の健康教育や健康管理の充実を図るため，小・中・義務教育学校の養護教諭を対象とした，歯科医師による研修会の開催	学校保健給食課

基本方針2 健康維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

◇◇基本施策 健全な口腔機能の獲得の推進◇◇

【具体的施策1】 健全な口腔機能の獲得に向けた知識の普及・啓発

〔主な取組〕

(㊦は重点推進事業 ㊧は新規事業)

事業名	事業内容	担当課
よくかむことの重要性に関する知識の普及・啓発	・よくかむことの重要性に関する情報の提供とともに，よくかんで食べる習慣の定着の促進 ㊧「噛ミング 30(カミングサンマル)」の普及(再掲)	保健センター
㊦親子料理教室の開催	㊧食生活改善推進員による親子料理教室において，かみ応えのある食材や調理法を普及	保健センター
食育と連携した歯科保健の推進	・食育と連携し，バランスの取れた食習慣や，よくかんで食べる習慣の定着の促進	学校保健給食課

事業名	事業内容	担当課
歯と口の健康づくり推進校(再掲)	・「歯と口の健康づくり推進校」を定め、歯科医師による指導等、他校のモデルとなる取組の実施	学校保健給食課
水戸市口腔衛生優良児童生徒表彰(再掲)	・「歯と口の健康週間」において、口腔衛生の優良な児童・生徒の表彰、児童による歯科保健活動の発表、歯科医師による講話等の実施	学校保健給食課
よい歯の学校表彰(再掲)	・歯科保健活動に積極的に取り組み、成果を上げた学校を表彰	学校保健給食課
養護教諭歯科保健研修の推進(再掲)	・歯と口腔の健康教育や健康管理の充実を図るため、小・中・義務教育学校の養護教諭を対象とした、歯科医師による研修会の実施	学校保健給食課

3 青年期・壮年期 20～64 歳

【歯科的特徴】

- 大人になると、集団の場において定期的に歯科健診を受ける機会が少なくなり、気づかないうちにむし歯や歯周病が進行し、歯を失う危険性が高くなります。
- 不規則な食生活や喫煙、精神的なストレスは歯周病を悪化させます。
- 妊娠中は、つわりやホルモンの影響によって、むし歯や歯周病等が進行しやすく、重度の歯周病は早産等のリスクを高めると考えられています。

【現状と課題】

- 28 本全ての歯を有している人の割合は、40 歳代から年代ごとに減少しています。また、歯を失う原因である歯周病が進行している人の割合は年齢とともに増加傾向にあり、予防対策が必要です。
- 定期的な歯科健診による口腔管理は、歯周病予防に有効ですが、定期的な歯科健診を受けている人は 27.7%と低く、受診による口腔管理を促進する必要があります。
- 歯間部の歯垢は、歯ブラシだけでは落とすことが難しいため、歯ブラシに加えて、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシの使用が効果的ですが、日頃からデンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合が 25.4%に留まっており、これらの使用を積極的に促進していく必要があります。
- 歯周病は、糖尿病等の生活習慣病や全身の健康状態との関連性が指摘されているため、その関連性について周知する必要があります。
- 喫煙が歯周病のリスクを高めることについての認知度（61.8%）は、肺がん（88.1%）に比べて低い状況にあります。そのため、喫煙と歯周病の関係について、さらなる情報提供が必要です。
- 妊娠中に歯科健診を受診した妊婦は、53.7%と低い状況にあります。妊娠中には普段以上に歯や口腔の健康について注意が必要であることから、妊婦歯科健康診査の受診を推奨する必要があります。
- よくかんで食べることは、口腔機能の維持や生活習慣病予防につながりますが、日頃からよくかんで食べる割合が 32.4%と低い状況にあり、よくかんで食べることを促進する必要があります。
- オーラルフレイルは、早目に気づき適切な対応をすることが大切なことから、壮年期から情報提供が必要です。

【施策の基本的方向】

- 歯周病等の予防や早期発見，早期治療のため，定期的な歯科健診の受診を勧奨します。
- 歯ブラシに加え，デンタルフロスや歯間ブラシの使用やフッ化物配合歯みがき剤の活用など，むし歯や歯周病予防のための具体的な予防法について普及・啓発を図ります。
- 歯周病と全身疾患との関連や喫煙が歯周病や口腔がんのリスクを高めること等について，情報提供に努め，口腔内の状況改善の重要性についての普及・啓発を図ります。
- 障害福祉サービス利用者の口腔ケアの実施促進を図るため，事業者に対して，利用者の口腔ケアの重要性についての情報提供や指導を行います。
- 妊娠中の口腔内の変化や歯周病の胎児への影響等について普及・啓発を図るとともに，妊婦歯科健診の受診を勧奨します。
- よくかんで食べることの大切さの普及・啓発を図ります。
- オーラルフレイルについて情報提供を行います。

市民へのメッセージ

- 規則正しい食習慣を心がけ，食事はよくかんで食べましょう。
- 歯ブラシに加え，デンタルフロスや歯間ブラシなども使用して，効果的な歯みがきを行いましょ。
- かかりつけの歯科医師をもち，定期的に歯科健診や歯石除去を受け，歯周病の早期発見，早期治療に努めましょ。
- 妊娠中に歯科健診を受け，必要があれば安定期のうちに治療しましょ。
- むし歯予防効果のあるフッ化物配合歯みがき剤を活用しましょ。

【目標指標】

項目	現状値	目標値
	2018年	2023年
64歳で24本以上，自分の歯を持つ人の割合	73.7%	75%
定期的な歯科健康診査を受ける人の割合	27.7%	50%
デンタルフロスや歯間ブラシを使用する人の割合	25.4%	30%
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	61.8%	100%
妊娠中に歯科健康診査を受けた人の割合	53.7%	70%

基本方針1 歯科疾患の予防

◇◇基本施策 歯周病等の予防◇◇

【具体的施策1】歯周病の予防対策の推進

[主な取組]

(㊦は重点推進事業 ㊧は新規事業)

事業名	事業内容	担当課
歯周病等の予防に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病等の予防のための自己管理の取組の促進 ・デンタルフロスや歯間ブラシの使用やフッ化物の活用等、具体的な予防法についての情報提供 ・歯周病等の予防や早期発見、早期治療のため、定期的な歯科健診の受診勧奨 ・喪失歯を補うための義歯(入れ歯)の装着等の重要性についての普及・啓発 ・歯周病と全身疾患との関連や、喫煙が歯周病や口腔がんのリスクを高めること等についての情報提供 	保健センター
歯周病予防教室等の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病予防についての知識の普及や歯周病と全身疾患との関連についての情報提供 	保健センター
㊦成人歯科健診の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・40歳, 50歳, 60歳, 70歳を対象に, 指定の歯科医療機関において, 歯科健診の実施 ・口腔粘膜や義歯のチェック等の内容を追加し, 歯周病検診から名称の変更 	保健センター
㊧職域における歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所が歯科保健の推進に取り組めるよう, パンフレット作成等の情報提供 ・歯科保健の推進に積極的に取り組んだ市内職場を表彰 	保健センター

【具体的施策2】妊婦の歯科保健の推進

[主な取組]

(㊦は重点推進事業 ㊧は新規事業)

事業名	事業内容	担当課
妊婦教室における歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の口腔内の変化や歯周病の胎児への影響等についての講話や保健指導を実施 	保健センター
㊦妊婦歯科健康診査の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・安定期の妊婦を対象に, 指定の歯科医療機関において, 歯科健康診査を実施 ・㊧妊婦健康診査を実施している産科医療機関等と連携し, 歯科健康診査の受診勧奨 	保健センター

基本方針2 健康維持のための口腔機能の発達及び維持向上

◇◇基本施策 口腔機能の維持促進◇◇

【具体的施策1】健全な口腔機能の維持に向けた知識の普及・啓発

〔主な取組〕

(㊦は重点推進事業 ㊧は新規事業)

事業名	事業内容	担当課
口腔機能の維持に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持の重要性についての情報提供 ㊧かみ応えのある食材や調理法の普及 ㊧「噛ミング30(カミングサンマル)」の普及(再掲) 	保健センター
	<ul style="list-style-type: none"> ㊧障害福祉サービス事業者や、施設職員を対象とした、利用者の口腔ケア実施のための講習会等の実施 	障害福祉課
㊦市民公開講座の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持についての情報提供 ・オーラルフレイル対策についての情報提供 	保健センター
歯周病予防教室等の開催(再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病予防教室、生活習慣病教室等において、口腔機能の維持の重要性についての情報提供 	保健センター

4 高齢期 65歳以上

【歯科的特徴】

- 歯の喪失が進行し、義歯等が必要となる方が増加します。また、義歯の装着により、口腔内の清潔を保つことが難しくなります。
- 加齢等による唾液の減少から、口腔内が乾きやすく、自浄作用が低下して、むし歯や歯周病が進行しやすい時期です。
- 加齢や歯周病の影響で歯肉が退縮し、露出した歯根のむし歯がみられます。
- オーラルフレイルを招きやすい時期です。

【現状と課題】

- 60歳代で24本以上の歯を有する人の割合は73.7%、80歳で20本以上の歯を有する人の割合は58.4%と、前回の調査からはそれぞれ増加しています。
- 高齢になってもおいしく食べるために、できるだけ自分の歯を残し、失った場合は義歯等で補いながら、かめる状態を維持することが重要です。
- よくかんで食べることは、口腔機能を維持し、生活習慣病や認知症の予防にもつながりますが、日頃からほぼ行っている割合が32.4%と低い状況にあります。よくかんで食べることを普及・啓発する必要があります。
- 高齢者の口腔機能の維持・向上は、良好な栄養摂取や誤えん性肺炎予防にもなることから、口腔・摂食・えん下ケア等に関する情報提供が必要です。
- オーラルフレイルの症状に早目に気が付けるよう、概念の普及を図る必要があります。
- 在宅の要介護者や家族が、居宅で歯科に関する相談や指導が受けられるよう、訪問歯科相談事業の利用促進を図る必要があります。

【施策の基本的方向】

- 介護予防講座等を開催し、口腔ケアの重要性や歯の喪失予防に関する情報提供を行います。
- オーラルフレイル対策について、情報提供を行います。
- 口腔機能の維持・向上の必要性や誤えん性肺炎予防について、介護保険事業者の関係者や、利用者本人・家族に対し、情報提供を行います。
- 後期高齢者医療広域連合が実施する歯科健康診査について、広報もと及び市ホームページ等を通じ、受診勧奨を行います。
- 在宅高齢者訪問歯科相談事業のさらなる周知に努めます。

市民へのメッセージ

- ゆっくりよくかんで食べることを心がけましょう。
- 歯の数が少ない場合は、義歯等を使用して、よくかめるようにしましょう。
- 歯や口腔の健康が維持できるよう、ていねいに歯をみがきましょう。義歯の手入れも忘れずにしましょう。
- 定期的に歯科健診や歯石除去を受けましょう。
- 口腔機能の維持・向上の方法を学び、家庭で実践しましょう。
- むし歯予防効果のあるフッ化物配合歯みがき剤を活用しましょう。

【目標指標】

項目	現状値	目標値
	2018年	2023年
80歳で20本以上、自分の歯を持つ人の割合	58.4%	60%
日頃からよくかんで食べる人の割合	32.4%	50%

基本方針1 歯科疾患の予防

◇◇基本施策 かめる歯の維持の促進◇◇

【具体的施策1】かめる歯の維持の促進

〔主な取組〕

(Ⓜ)は重点推進事業 (Ⓝ)は新規事業

事業名	事業内容	担当課
かめる歯の維持に関する知識の普及・啓発	・歯周病やむし歯予防の重要性及び高齢期に増加する根面むし歯や歯周病の具体的な予防法についての情報提供	保健センター 高齢福祉課
介護予防講座等の推進	・すべての高齢者を対象に、口腔ケアの重要性や歯の喪失予防に関する情報提供	高齢福祉課
通所型介護予防事業の推進	・要支援者及び事業対象者(基本チェックリスト該当者)を対象に、要介護状態になることの予防を目的とした、歯の喪失防止に関する情報提供	高齢福祉課
Ⓜ成人歯科健診の推進(拡充)(再掲)	・40歳、50歳、60歳、70歳を対象に、指定の医療機関において、成人歯科健診の実施 ・口腔粘膜や義歯のチェック等の内容を追加し、歯周病検診から名称の変更	保健センター
生涯健口の認定の推進	・80歳で20本以上の自分の歯を維持し、口からおいしく食べて「健口」な人を、生涯健口達成者として認定	保健センター

基本方針2 健康維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

◇◇基本施策 口腔機能の維持・向上の促進◇◇

【具体的施策1】 口腔機能の維持・向上の重要性の普及・啓発

〔主な取組〕

(㊦は重点推進事業 ㊧は新規事業)

事業名	事業内容	担当課
㊦ 口腔機能の維持・向上に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持・向上の重要性についての情報提供 ・よくかんで食べることの普及・啓発 ㊧ オーラルフレイル対策についての情報提供 ㊧ 「嚙ミング 30(カミングサンマル)」の普及(再掲) 	保健センター 高齢福祉課
介護予防講座等の推進(再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ・すべての高齢者を対象に、口腔機能の維持・向上について、講座や講演会、指導等の実施 	高齢福祉課
口腔ケア講習会の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康づくりについて、歯科医師による無料歯科健診・相談、講演や指導等の実施 ・フッ化物の活用促進 	保健センター 高齢福祉課

【具体的施策2】 口腔機能の向上の促進

○主な取組

事業名	事業内容	担当課
通所型介護予防教室の推進(再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援者及び事業対象者(基本チェックリスト該当者)を対象に、要介護状態になることの予防を目的とした、口腔機能の維持・向上の支援 	高齢福祉課
㊧ 後期高齢者歯科健康診査の周知	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、満 75 歳, 80 歳, 85 歳を対象に、県後期高齢者医療広域連合が実施する歯科健康診査について、広報みと及び市ホームページ等を通じ、受診勧奨 	国保年金課
㊦ ㊧ 市民公開講座の開催(再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持・向上についての情報提供 ・オーラルフレイル対策についての情報提供 	保健センター

事業名	事業内容	担当課
㊦ 要介護者の歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅の要介護者や家族等が、必要に応じて療養上の口腔ケア等の指導や管理を受けられるよう、「居宅療養管理指導」についての情報提供 ・介護保険サービス利用者の口腔ケアの実施の促進を図るため、事業者、施設職員を対象とした講習会等の実施 	介護保険課
	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅要介護者の口腔機能の向上のため、要介護者や家族等に対して、歯科医師等が居宅先を訪問し、歯科に関する相談及び口腔ケアについての情報提供 	高齢福祉課

第5章 推進体制と進行管理

1 推進体制

本計画を推進していくためには、市民をはじめ、家庭、地域、関係機関・団体等、行政がそれぞれの役割を果たし、相互に連携し、一体となって取り組んでいく必要があります。

(1) 水戸市の役割

市民の歯科保健に対する意識の向上、取組の推進を図るため、広報等を活用した情報提供により、正しい知識の普及・啓発を図るとともに、関係機関・団体等と連携しながら、歯と口腔の健康づくりの取組を推進します。さらに、歯科口腔保健を総合的に推進するための体制づくりに努めます。

(2) 関係機関・団体等の役割

保健、医療、福祉、教育に関わる関係機関・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) 家庭・地域の役割

家庭においては、各個人の歯と口腔の健康づくりの支援や実践に取り組むとともに、地域社会の一員として、歯と口腔の健康づくりに関する活動に積極的に参加します。

地域においては、市民が主体的に参加できる歯と口腔の健康づくりに関する地域行事を促進するとともに、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。

(4) 市民の役割

市民一人一人が、日常生活の中で、自ら歯と口腔のケアを実践し、定期的な歯科健診を受診するとともに、市等で実施する健康施策や講座等を積極的に参加することに努めます。

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）

